सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

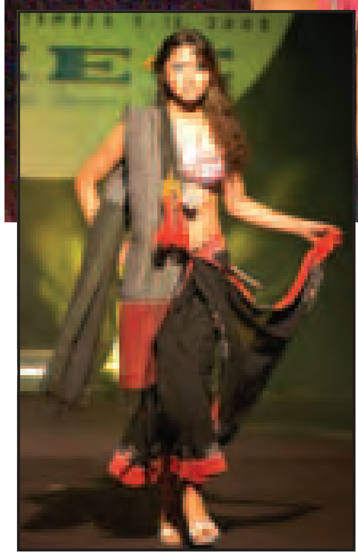
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

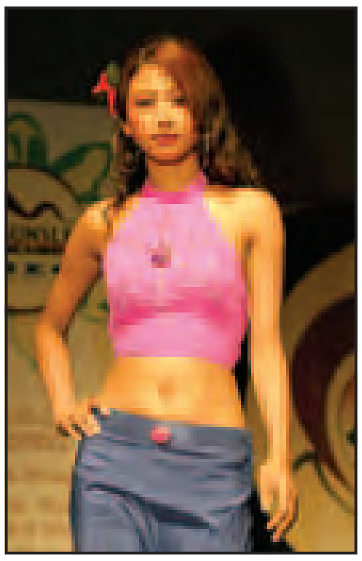
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

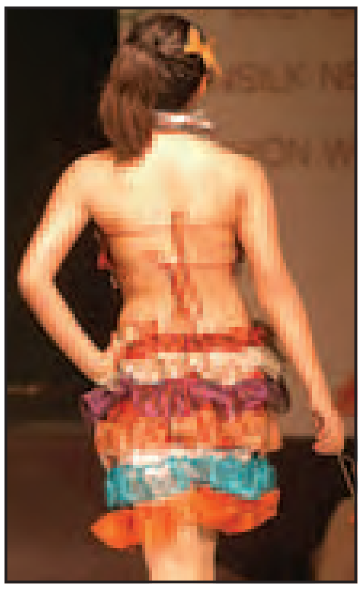
लभगुरू
रेखा थापा
पाठकहरूको समस्या समाधान गर्दैछिन्
पृष्ठ ११ मा

• वर्ष १२ • अंक १३ • काठमाडौं, शुक्रबार, साउन २६, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Aug. 11, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

सप्ताह फेसनको







साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– लगातार पाँच दिन चल्ने फेसन उत्सव 'सनसिल्क नेपाल फेसन विक २००६' प्रारम्भ भएको छ। फेसन डिजाइनिङलाई व्यावसायिक स्वरूप दिन तल्लीन आईईसीले बौद्धस्थित ह्यात रिजेन्सीमा आयोजना गरेको तेस्रो फेसन विकमा नेपाली फेसन डिजाइनरका पहिरनहरू नेपाल तथा भारतका मोडलहरूले प्रदर्शन गर्नेछन् । हिजो साउन २५ गते प्रारम्भ भएको नेपाली डिजाइनर तथा मोडलहरूको यो उत्सव २९ गतेसम्म चल्नेछ ।

फेसन डिजाइनिङसम्बन्धी प्रशिक्षण दिने संस्था आईईसीले तीन वर्षअघिदेखि राजधानीमा फेसन विकको आयोजना गर्दै आएको छ। वर्ष २००४ मा एक साता लामो फेसन उत्सव आयोजना गरेर चर्चामा आएको आईईसीले यस वर्षको फेसन विकलाई पाँच दिन सञ्चालन गर्ने भएको छ। आयोजक संस्थाका अनुसार यस वर्षको फेसन विकका पाँचै दिन साँझ साढे छ बजेपछि फेसन सो हुनेछ । गार्मेन्ट डिजाइनिङका कारण नेपाली फेसनको बजार बिस्तार भैरहेको अवस्थामा यो फेसन विकले नेपाली डिजाइनरका आकर्षक पहिरनहरू फेसन पारखीमाझ प्रस्तुत गर्ने राम्रो अवसर प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

'हामीले नेपाल फेसन विकलाई नेपालकै सबैभन्दा ग्ल्यामरस तथा उत्कृष्ट जीवनशैली झल्काउने समारोहका रूपमा आयोजना गर्दैछौं, आयोजक संस्थाकी प्रमुख शैलजा अधिकारी भन्छिन्– 'फेसन विकलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुऱ्याउन सक्दो प्रयास गर्नेछौं ।' यस वर्षको फेसन विक खासगरी व्यापारमा केन्द्रित हुनेछ । यस क्रममा फेसन विकमा दुई प्रकार पहिरन प्रमुख रूपले प्रदर्शित हुनेछन् । पहिलो प्रेट-अ-पोर्टर (रेडि टु वेयर) शैलीका पहिरनहरूको विशेष प्रदर्शन गरिनेछ भने अर्को डिफ्युजन (नेपाली-पाश्चात्य तथा भारतीय-पाश्चात्य) शैलीका पहिरनलाई पनि प्रमुख स्थान दिइनेछ ।

फेसन विकका क्रममा दैनिक फेसन सोहरू त सञ्चालन हुनेछन् नै, त्यसबाहेक समारोह स्थल ३२ वटा स्टलले सजिनेछ, जसमा डिजाइनरका पहिरनहरू, गरगहना, कस्मेटिक्स, छालाका सामग्री तथा फेसन एक्सेसरिजहरू रहनेछन् । प्रवेश निःशुल्क रहने फेसन विक बिहान दस बजेदेखि साँझ साढे पाँच बजेसम्म सर्वसाधारणका लागि खुल्ला रहनेछ ।

फेसन विकमा डिजाइनर, फेसन तथा पहिरनको चर्चासँगै आयोजकले डिजाइनर, फेसनका ग्राहक तथा सञ्चारमाध्यमबीच संवादको वातावरण तयार गर्ने योजना बनाएका छन् । यसबाहेक फेसन विकलाई 'एफोर्डेवल फेसन'को अवधारणाअनुरूप सञ्चालन गर्ने तयारी पनि भएको छ ।

फेसन विकमा मोडलहरूमार्फत पहिरन प्रदर्शनका लागि यसपटक अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको न्याम्प तयार गरिंदैछ। नेपाली चलचित्रका नायक-नायिका तथा भारतीय कलाकारहरूले पनि न्याम्पमा क्याटवाक गर्नेछन् । फेसन विकमा प्रदर्शन गरिएका पहिरनका ग्राहकहरू नेपालीसहित भारतीयहरूसमेत हुने अपेक्षा आयोजकहरूको छ । यसपटकको कार्यक्रममा सकेसम्म युवा फेसन डिजाइनरलाई उनीहरूको पहिरन प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गरिने आयोजकहरू बताउँछन् । फेसन विकलाई आकर्षक बनाउन यसै वर्षदेखि 'आइ अन फेसन' शीर्षकको फेसन फोटोग्राफी तथा भिडियो फोटोग्राफी प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गरिंदैछ । नेपालमा हालसम्म फेसन फोटोग्राफीको प्रतियोगिता भएको छैन ।

आईईसीले आगामी वर्षदेखि वर्षमा दुई पटक फेसन विक आयोजित गर्ने घोषणा पनि गरेको छ । वर्ष २००७ का लागि घोषणा गरिएका दुई छुट्टाछुट्टै फेसन विकमध्ये 'स्प्रिङ एन्ड समर' विशेषका रूपमा फेब्रअरी १५-१९ सम्म पहिलो तथा 'अटम एन्ड विन्टर' विशेषका रूपमा अगस्ट १०-१४ गतेसम्म दोस्रो फेसन विक आयोजित गरिनेछ।

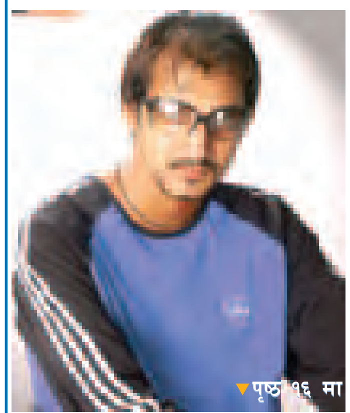
थप जानकारी पृष्ठ १० मा

साप्ताहिक

पृष्ठ ९ मा

गाईजात्राको रोमान्टिक जोडी

नयाँ स्तम्भ आगामी कार्यक्रम	पृष्ठ २
हेयर स्टायलिस्ट निल डेभिड	पृष्ठ १४
शान्तिका लागि डान्स पार्टी	पृष्ठ १५
पोखरामा शैक्षिक प्रर्दशनी	पृष्ठ १५
रामकृष्णको एकल साँझ	पृष्ठ १६


पृष्ठ १६ मा

नजिकबाट रामचन्द्र काफ्ले

जेनिषा मोक्तान

मध्यपृष्ठमा

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साता मध्यम छ। सुरुमा सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। आम्दानी पनि हुनसक्छ। मान-सम्मान एवं भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन्। अध्ययनमा सफलता प्राप्त हुनेछ। आर्थिक लाभको अवसर मिले पनि आइतबार खर्च तथा विवादका साथै चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृष

मान-सम्मान मिल्नुका साथै सजिलै अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ भने पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। घरेलु समस्या बढ्ने हुँदा घरबाहिरै रहनु फाइदाजनक हुन्छ। मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ।

मिथुन

धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्ने एवं काममा सफलता मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। मान-सम्मान प्राप्त हुनेछ। बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, बोलीकै कारण संकटमा फस्नुपर्ने देखिन्छ। बिहीबार खर्च, विवाद तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

कर्कट

स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुनुका साथै आलस्यता बढ्न सक्छ। धनमाल हराउने योग छ। शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ। आइतबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। मान-सम्मान मिल्नुका साथै व्यवसाय एवं यात्रामा सोचेजस्तै सफलता मिल्नेछ।

सिंह

समय बलियो छ। मान-सम्मान मिल्ने तथा सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। अधुरा काम बन्ने एवं नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। अध्ययनमा पनि सफलता मिल्नेछ। सजिलै अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। यात्रा गर्ने अवसर मिल्नसक्छ। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

कन्या

सफलताका लागि संयमित रहनुहोला। शत्रु बढ्नेछन्। स्वास्थ्यले पनि धोका दिनसक्छ। कुरा काट्नेहरू प्रसस्तै हुनेछन्। खर्च बढे पनि आम्दानी नघट्ने हुँदा आर्थिक संकट बेहोर्नुपर्नेछैन। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार मन प्रसन्न रहने, काममा सफलता मिल्ने एवं बोलीको प्रभाव बढ्नुका साथै व्यवसायमा लाभ हुने योग छ।

तुला

सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै मन पनि प्रसन्न रहला। अरूबाट प्रशंसा पनि पाउन सकिनेछ। कुरा काट्नेहरू बढे पनि धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। यात्रा गर्ने अवसर पनि मिल्न सक्छ। व्यवसायमा सोचेजस्तै सफलता प्राप्त हुनेछ। बिहीबार चिन्ता बढ्न सक्छ।

वृश्चिक

आफन्तहरूको सहयोग मिल्नुका साथै भाग्यले पनि साथ दिनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि एवं पराक्रम बढ्नेछ। शत्रु बढे पनि जित तपाईंकै हुनेछ। व्यवसायमा लाभ हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। आम्दानी बढ्नेछ भने अरूको विश्वास पनि जित्न सकिनेछ। स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोला।

धनु

पराक्रम बढ्नुका साथै काम पनि पूरा हुनेछन्। धन आर्जनको दरिलो स्रोत फेला पर्नेछ। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग प्राप्त हुनेछ। सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै अध्ययनमा पनि सुधार आउला। परिश्रम गर्नु परे पनि राम्रै प्रतिफल हात पर्नेछ। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला। सवारी चलाउँदा वा यात्रा गर्दा सजगता अपनाउनु पर्नेछ।

मकर

बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर मिल्नुका साथै व्यवसाय पनि बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नुका साथै भाग्यले पनि साथ दिनेछ। घरेलु एवं स्वास्थ्यको समस्याले चिन्ता बढाउनेछ।

कुम्भ

साता मध्यम रहनेछ। मान-सम्मान मिल्ने योग छ। प्रतिस्पर्धा गर्नु परे पनि अन्ततः जित तपाईंकै हुनेछ। बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। भाग्यले पनि साथ दिनेछ। आम्दानी हुने योग भए पनि बिहीबार घरेलु समस्याले सताउने तथा चिन्ता बढ्ने देखिन्छ। अरूको विश्वास गरिहाल्नु उचित नहोला।

मीन

गलत विचार बढ्न सक्छ। काममा अवरोध आउनुका साथै खर्च पनि बढ्नेछ। स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। शनिबारदेखि मान-सम्मान पाइने, काममा सफलता मिल्ने तथा प्रसन्नता बढ्ने योग छ। सबैबाट उचित सहयोग मिल्नेछ। व्यवसायमा लाभ हुनुका साथै यात्रा हुने एवं धन आर्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुनसक्छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

साउन : श्रीकृष्ण जन्मअष्टमी

आगामी कार्यक्रम

– गायक कर्णदास हाज साउन २६ गते शुक्रबार पोखराको दीपेन्द्र सभागृहमा 'कर्णदास एकल साँझ' कार्यक्रममा प्रस्तुत हुँदैछन्। कास्कीको नेपानेमा हालै गएको पहिरोपीडितहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन उक्त एकल गायन कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको हो। कार्यक्रममा कर्णदासले आफ्ना डेढ दर्जन लोकप्रिय गीत गाउनेछन्। यो सांगीतिक कार्यक्रममा पोखराको 'कन्दरा', 'ब्रोसिस' तथा 'देउराली ब्यान्ड' का संगीतकर्मीहरूले पनि आ-आफ्ना गीत प्रस्तुत गर्नेछन्। कार्यक्रम साँझ चार बजे प्रारम्भ हुनेछ।

– पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको संगठन एसोसियसन अफ स्टुडेन्ट अफ आर्किटेक्ट (आसा) ले साउन २६ गते देखि २८ गते आइतबारसम्म 'आसा आर्किटेक्चरल एक्जिभिसन २००६' को आयोजना गर्दैछ। पुल्चोक क्याम्पसको आर्किटेक्चर विभागमा हुने उक्त प्रदर्शनीमा विद्यार्थीका डिजाइन प्रोजेक्ट, थेसिस प्रजेन्टेसन, फोटोग्राफी प्रतियोगिता, प्रविधि प्रदर्शनी, डिजाइन प्रदर्शनी, पेन्टिङ वर्कसप तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत हुनेछ।

– नेपाल तथा जापानबीच दौत्य सम्बन्ध कायम भएको उपलक्ष्यमा गुण सिनेमा हलमा जापानी चलचित्र महोत्सवको आयोजना भैरहेको छ। आज साउन २६ गतेसम्म चल्ने यो महोत्सवमा आज साँझ ६ बजे चलचित्र संजुरो प्रदर्शन गर्ने कार्यक्रम छ।

– फेसन तथा मोडलिङ प्रतियोगिता गर्दै आएको ड्रिम एराले भदौ ३ गते शनिबार काठमाडौं, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौंस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा 'मिस इन्डिजिनियस २००६' सुन्दरी प्रतियोगिताको आयोजना गर्दैछ। १५ जना युवतीबीच प्रतिस्पर्धा हुने यो प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी सोफिया महर्जनले गर्ने छिन्। कार्यक्रम शुक्रबार साँझ चार बजे प्रारम्भ हुनेछ।

– नेप्लिज फेसन होमले आगामी भदौ १० शनिबार तीज पर्वको अवसर पारेर प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा सात वर्षदेखि तेऱ्ह वर्ष उमेर समूहका बालिकाहरूको 'किड्स क्विन २००६' को आयोजना गर्दैछ। कार्यक्रम दिउँसो २ बजे प्रारम्भ हुनेछ। यो प्रतियोगिता विगत चार वर्षदेखि आयोजना हुँदै आएको छ।

– तमूधीं जापानको आयोजनामा साउन २८ गते जापानको टोकियोमा 'टोकियो जापान २००६' सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हुँदैछ। पोखरा सिटी डटकमका अनुसार कार्यक्रममा नेपालबाट गायिका मौसमी गुरुङ सहभागी हुँदैछिन् भने गायक आनन्द बज्राचार्य, गायिका मीका तथा जापानमै बसोबास गर्ने नेपाली एवं जापानी कलाकारहरू पनि उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनेछन्। जापानको मुसासी कोसुगीस्थित नाकाहारा सिमिन हलमा यो कार्यक्रम सञ्चालन हुने बताइन्छ।

– मलेसियामा भैरहेको एसीसी ट्रफी प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो पहिलो खेल साउन २९ गते कुबेतविरुद्ध खेल्नेछ। यो प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो दोस्रो खेल साउन ३१ गते भुटान, भदौ ३ गते हङकङ तथा भदौ ४ गते म्यानमासँग खेल्ने कार्यक्रम छ।

– नेपालको भलिबल खेलमा सर्वाधिक पुरस्कार राशिको ढोरपाटन ब्लु स्काई कप भलिबल प्रतियोगिता भदौ १४ गते देखि काठमाडौंको गोगंबुस्थित भलिबल कोर्टमा प्रारम्भ हुनेछ। लिगका आधारमा सञ्चालन गरिने उक्त प्रतियोगितामा २४ वटा टिमले सहभागिता गर्नेछन् भने प्रतियोगितामा विजयी हुने टिमले पुरस्कारबापत १ लाख ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्।

– नेपाली नारीहरूको विशेष चाड तीजको अवसरमा आज शुक्रबार तथा भोलि शनिबार राजधानीको र्‍याडिसन होटलमा 'तीज फेस्टिवल' कार्यक्रमको आयोजना गरिंदैछ। नारीहरूका अतिरिक्त पुरुषहरूलाई समेत प्रवेश निःशुल्क रहने उक्त महोत्सवमा नारीले प्रयोग गर्ने गरगहनादेखि लिएर अन्य सामग्रीहरू प्रदर्शन गरिनेछ। दुई दिने यो महोत्सव विहान नौ बजेदेखि साँझ सात बजेसम्म जारी रहन्छ।

– बौद्धस्थित ह्यात रिजेन्सीको रक्स बारमा आयोजना भैरहेको 'सि फुड फेष्टिवल' को अवधि बढाइएको छ। अघिल्लो महिना प्रारम्भ भएको यो फेष्टिवलमा आज शुक्रबार साँझको कार्यक्रम विशेष आकर्षण थपिएको छ। अगष्ट महिनाभरि यो फेष्टिवल सञ्चालन हुने रक्सले जनाएको छ। साँझ ६ बजेदेखि राती एक बजेसम्म सञ्चालन हुने फेष्टिवलका क्रममा समुद्रमा उपलब्ध विभिन्न माछाहरूसँगै आफूलाई मनपरेको वाइनको स्वाद लिन सकिन्छ।

– भर्खरै पुनः सञ्चालनमा आएको याक एन्ड यती होटलले ग्राहकहरूलाई आकर्षित गर्न 'सेभेन सेन्सेसन' कार्यक्रमको घोषणा गरेको छ। होटलले आफ्नो पुनरआगमनको सन्देश दिन आयोजित यो कार्यक्रममा शुक्रबार साँझ सांगीतिक कार्यक्रम पनि प्रस्तुत हुँदै छ। सांगीतिक कार्यक्रमसहितको सेभेन सेन्सेसन कार्यक्रमलाई आगामी दिनमा पनि निरन्तरता दिने होटलले जनाएको छ।

– पुरानो बानेश्वरस्थित गुरुकुलको सम नाटकघरमा आज शुक्रबार साँझ ५ बजे नयाँ नाटक 'जीवनदेखि जीवनसम्म' मञ्चन हुँदैछ। अभि सुवेदीद्वारा लिखित यो नाटकको निर्देशन सुनिल पोखरेलले गरेका छन्।

– भदौ ३ गते शनिबार राजधानीको सोल्टी क्राउन प्लाजाको मेघा मल्हार हलमा 'डिजाइनर कन्टेष्ट २००६' शीर्षकको फेसन प्रतियोगिता आयोजना हुँदैछ। नेसनल एजुकेसन फर फेसन टेक्नोलोजी (एनइएसटी) ले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतियोगितामा देशभरिका ६० जना डिजाइनरले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। रोजिन शाक्यले कोरियोग्राफी गर्ने उक्त प्रतियोगितामा उत्कृष्ट दस स्थान हासिल गर्ने डिजाइनरलाई पुरस्कृत गरिने कार्यक्रमका व्यवस्थापक बिएल हाउसले जनाएको छ।

SLC/+2 फेल No चिन्ता

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

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

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

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

Morning तथा Evening Shift मा कक्षा शुरु भैसकेको छ

Himalayan Open School

Old Baneshwor, ☎4476685
Bagbazar:016220702, Chabahil : 2074123

साता संक्षेप

साउन १९– लोककवि अलिमियाँको ८९ वर्षको उमेरमा पोखरामा निधन ।
- सात दल तथा माओवादीबीच हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी साझा अवधारणा नआएका कारण संयुक्त राष्ट्रसंघ खाली हात फिर्ता ।
- रसुवामा भीषण पहिरो, १० को मृत्यु, एकै परिवारका ५ सदस्यको देहावसान ।
- कवि मोहन कोइराला अस्पताल भर्ना ।

साउन २०– राजपरिवारको नाममा ३४ हजार रोपनी जग्गा, थप खोजी कार्य जारी ।

साउन २१– विश्व भ्रमणमा रहेका पुष्कर शाह १ सय राष्ट्रको भ्रमण सकी नेपाल फर्किए ।
- भैरहवामा नदीमा डुबेर एकै परिवारका ३ को मृत्यु ।
- हतियार व्यवस्थापन तीन चरणमा हुने सरकारको धारणा सार्वजनिक ।
- नेपाली काङ्ग्रेस (प्रजातान्त्रिक) द्वारा राज्यलाई संघीय व्यवस्थामा लान अन्तरिम संविधानलाई सुझाव ।
- रेस्टुराँ सञ्चालक तथा माओवादीबीच झडप, २५ घाइते ।

साउन २२– संविधानसभाअगावै राजाको जग्गामा हदबन्दी लगाउन सात दलका नेताहरूद्वारा क्याबिनेट मन्त्रीलाई सुझाव ।
- नागरिक समाजद्वारा संविधानसभा निर्वाचनको तिथि घोषणा नगरुन्जेल लगातार आन्दोलन गर्ने घोषणा ।
- माओवादीसहित आठ दलको सुझाव बाझिएका कारण अन्तरिम मस्यौदा लागू हुन अझै एक महिना लाग्ने ।

साउन २३– राष्ट्रसंघले सात दल तथा माओवादीलाई हतियारसम्बन्धी समान धारणा बनाउन दिएको समयसीमा समाप्त ।
- मन्त्रिपरिषद्ले राजदरबारमा रहेको सैनिक सचिवालय हटाएको घोषणा गरे पनि सैनिक सचिवालय जस्ताको तस्तै ।
- माघ १९ पछि भर्ना भएका अनुसन्धान विभागका दुई सय कर्मचारीलाई अवकाश ।
- मन्त्रिपरिषद्बाट चालू सैनिक ऐन संशोधन गर्ने निर्णय, नयाँ ऐन प्रतिनिधिसभाले पारित गर्ने ।

साउन २४– प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाद्वारा रक्षा सचिवसहित प्रधानसेनापति तथा सेनाका उच्च अधिकारीबीच माओवादीको हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी छलफल ।
- वरिष्ठ साहित्यकार घटराज भट्टराईको ६४ वर्षको उमेरमा निधन, अन्त्येष्टि सम्पन्न ।
- शान्तिवार्ताका सम्बन्धमा द्विविधा उत्पन्न भएपछि माओवादी तथा एमालेका उच्च नेताबीच वार्ता ।
- प्रधानसेनापति प्यारजंग थापा अवकाशपूर्व एक महिना लामो बिदामा, निमित्त प्रधानसेनापतिमा रुक्मांगत कटुवाल ।

बढ्यो शान्तिको आशा

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, नेकपा (माओवादी) सँग रहेको हतियार तथा सेनालाई व्यवस्थापन गर्ने विषयमा सरकार तथा माओवादीबीच संयुक्त राष्ट्रसंघलाई निम्त्याउने विषयमा सहमति कायम भएपछि लामो समयदेखि अल्झिएको मुलुकको राजनैतिक समस्या समाधानतर्फ उन्मुख भएको छ । गत बुधबार यो विषयमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला र माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) ले संयुक्त पत्रमा हस्ताक्षर गरेपछि माओवादी हतियार तथा सेना व्यवस्थापनमा देखिएको अन्यौलको अन्त्य भएको थियो । प्रधानमन्त्री कोइराला तथा माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले हस्ताक्षर गरेको उक्त पत्र बुधबारै संयुक्त राष्ट्रसंघलाई पठाइएको थियो । स्मरणीय छ, संयुक्त राष्ट्रसंघले त्यस्तो साझा पत्र प्राप्त गर्नका लागि सरकार तथा माओवादी दुवैलाई बुधबारसम्मको समयसीमा तोकेको थियो ।

माओवादी हतियार तथा सेना व्यवस्थापनका विषयमा संयुक्त राष्ट्रसंघलाई आमन्त्रण गर्ने वा नगर्ने विषयमा विगत दुई सातादेखि नेपालमा वहस चलिरहेको थियो । यो विषयमा सरकार तथा माओवादी दुवैले संयुक्त राष्ट्रसंघलाई बेग्लाबेग्लै पत्र पठाएका थिए । संयुक्त राष्ट्रसंघले माओवादी सेना तथा हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी आफ्नो दायरालाई फराकिलो पार्दै सरकार र माओवादी दुवैको साझा पत्र पाउनुपर्ने अडान राख्दै आएको थियो । संयुक्त राष्ट्रसंघको यस्तो अडानपछि वितेका दिनहरूमा नेकपा (माओवादी) सँग रहेको हतियारको व्यवस्थापनका विषयमा सरकार तथा माओवादीबीच केही असमझदारीहरू सिर्जना भएका थिए ।

यस अवधिमा माओवादी हतियार व्यवस्थापनका विषयमा आफ्नो भूमिका खोज्न संयुक्त राष्ट्रसंघको एउटा टोली स्टेफेन डी मिस्टुराको नेतृत्वमा नेपाल आएको थियो । उक्त टोली झण्डै एक साता लामो नेपाल बसाइँमा सरकार र नेकपा (माओवादी) बाट साझा दृष्टिकोण प्राप्त गर्न नसकेपछि रित्तो हात फर्किएको थियो । भ्रमण अवधिभन्दा एक दिन बढी कुरेर पनि खाली हात फर्किएका संयुक्त राष्ट्रसंघीय टोली नेता स्टेफेन डी मिस्टुराले फर्कनुअघि सरकार र नेकपा (माओवादी) बीच ३ दिनभित्रमा हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी विषयमा सहमति कायम हुन सक्ने आशा ब्यक्त गरेका थिए ।

माओवादीसँग रहेको हतियार तथा सेना व्यवस्थापनका विषयमा संयुक्त राष्ट्रसंघीय टोली नेता मिस्टुराले नेपालबाट जाँदाजाँदै व्यक्त गरेको सम्भावना अनुरूप नै अहिले सरकार तथा माओवादीबीच सहमति कायम भएपछि मुलुकमा दिगो शान्ति स्थापनाका सम्भावना बढेर गएको छ । यस्तो सम्भावनाका बीच अब नेपाली राजनीतिले नयाँ चरणमा प्रवेश गर्ने निश्चित छ । जनआन्दोलन २०६३ ले नेपाली जनतालाई दिएको सन्देश भनेकै लोकतन्त्र र शान्तिको स्थापना हो । चिरस्थायी लोकतन्त्र स्थापनाका लागि शान्ति नै एकमात्र बाटो हो । त्यसका लागि सरकार तथा माओवादी दुवै पक्षले आ-आफ्ना सैन्य उन्मादलाई त्याग्दै मुलुक र जनताका पक्षमा सहकार्य गर्नुपर्ने माग आमजनताको रहँदै आएको छ । अहिले हतियार व्यवस्थापनका विषयमा संयुक्त राष्ट्रसंघलाई आमन्त्रण गर्ने विषयमा सरकार माओवादीबीच भएको सहमति नेपालमा लोकतन्त्र र दिगो शान्ति स्थापनाको बाटोमा प्रस्थान विन्दु हुन सक्छ ।

लोकतन्त्र र शान्तिको बाटोमा अनेक व्यवधानहरू आउन सक्छन् । त्यस्ता व्यवधानहरूलाई नेपाली जनताले संविधानसभामार्फत पन्छाउनेछन् भन्ने विश्वास सात प्रमुख राजनैतिक दल, माओवादी र अरू अधिकारकर्मीहरूले पनि राख्नुपर्छ । आखिर जनता नै कुनै पनि मुलुकको सर्वोच्च शक्ति हो ।

हतियार व्यवस्थापनका विषयमा वितेका दिनहरूमा जे जस्ता आरोह-अवरोहहरू देखा परे, त्यो स्वाभाविक नै थियो । किनभने कुनै पनि जटिल समस्याको समाधान खोज्न केही समय लाग्न सक्छ । यस्तो समाधानको बाटोमा सबै पक्षको आ-आफ्नो तर्क, छलफल एवं वहसलाई सबैले स्वाभाविकरूपमा लिन सक्नुपर्छ । माओवादी सेना तथा हतियार व्यवस्थापनको विषयलाई टुङ्गोमा पुऱ्याउन देखाइएको समझदारीले अहिले के प्रमाणित गरेको छ भने नेपालका प्रमुख राजनैतिक शक्तिहरू शान्ति एवं लोकतन्त्रप्रतिको जनताको चाहनामा प्रतिबद्ध छन् ।

यो अवधिमा हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी वार्तारत दुवै पक्षबीच साझा अवधारणा कायम हुँदैन कि भन्ने आशङ्का नउब्जिएको होइन । त्यस्तो आशङ्काका पछाडि नेकपा (माओवादी) का वरिष्ठ नेता डा. बाबुराम भट्टराइले गत साता उद्योगी-व्यापारीहरूको संस्था उद्योग वाणिज्य महासंघको विशेष कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै वार्ता बिथोलिने अवस्थासम्म पुगेको जनाउनु प्रमुख कारण थियो ।

डा. भट्टराईको सम्बोधनमा व्यक्त विचारलाई राजनैतिक विश्लेषकहरूले महत्वपूर्ण मानेका थिए तर प्रधानमन्त्री कोइराला तथा माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डबीच पछिल्लो पटक कायम भएको सहमतिले ती सबै अविश्वासका वातावरणलाई तत्कालका लागि समाप्त पारेको छ । यसले दुवै पक्षबीच समझदारी एवं विश्वासको वातावरण तयार गर्न मद्धत मात्र पुऱ्याएको छैन, भविष्यमा पनि छलफलबाटै समस्याको निकास निस्कने दरिलो सन्देश पनि दिएको छ ।

यसबीच प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले अवकासअघि बिदा लिएका प्यारजङ्ग थापासहित सेनाका वरिष्ठ अधिकारीसँग माओवादी सेना र हतियार सँगसँगै नेपाली सेनाको हतियार व्यवस्थापनबारे सल्लाह लिएका छन् । शान्तिवार्तामा सेनाको हतियार पनि व्यवस्थापन गर्नुपर्ने अडान माओवादीले लिएपछि प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले सेनाको माथिल्ला अधिकृतसँग सल्लाह लिएको अनुमान गरिएको छ । सेनाका तर्फबाट कायममुकायम प्रधानसेनापति रुक्मांगत कटुवालले सरकारको निर्देशनअनुसार सेना चल्ने विस्वास प्रधानमन्त्रीलाई दिएको बुझिएको छ । बिदामा रहेका प्रधानसेनापति थापाले पनि शान्ति वार्तामा सरकारलाई सेनाको पूर्ण सहयोग हुने जनाएका थिए ।

मुखाले

दमनको जिम्मा सेनाले होइन, तत्कालीन सरकारले लिन्छ ।
प्यारजंग थापा, सेना प्रमुख

माओवादीले हामी (नेकपा एमाले) लाई मुख्य शत्रु मानेको छ ।
माधवकुमार नेपाल
महासचिव, नेकपा (एमाले)

माओवादीहरू क्रमशः शक्तिमा आउन थालेकाले हामीले नेपाललाई सहयोग रोक्का गरेका हौं ।
रिचर्ड बाउचर
अमेरिकी सहायक मन्त्री

दलहरू गणतन्त्रका लागि तयार भए हामी सबैका अगाडि हाम्रा हतियार जलाउँछौं ।
कृष्णबहादुर महरा
प्रवक्ता, नेकपा (माओवादी)

अब पनि गृहयुद्ध भए त्यसको जिम्मा प्रधानमन्त्री कोइरालाले लिनुपर्छ ।
वामदेव गौतम नेता, नेकपा (एमाले)

राजालाई पनि राजनीतिमा ठाउँ दिनुपर्छ ।
गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

सरकार यही तालले चल्ने हो भने मैले सरकारबाट राजीनामा दिनुपर्छ ।
अमिक शेरचन, उपप्रधानमन्त्री

वार्ता असफल हुने सम्भावना बढिरहेको छ ।
डा. बाबुराम भट्टराई माओवादी नेता

-कोइराला (गिरिजाप्रसाद) देशका राजनेता सावित हुनुभएको छ । उहाँको अडान ठीक छ ।
कमल थापा, शाही गृहमन्त्री

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्
रु. ५००/- विशेष छुट

होटल तालिम
कुक-4500
वेटर-1500

English
TOEFL/IELTS/SAT Prep.
Language Books/Cassettes/CDs are available here

वाथ र दमको अचूक उपचार

ITC

विशेष ५०% छुटमा होटल तालिम शुरु

Universal Academy College
+2 { Science Humanities Management
Admission OPEN
Maharajgunj-3, Basundhara, KTM
Tel: 4355368/4357859/4356483

CONGRATULATION

Swotantra Gautam
92.63%

Anjana Rajbanshi
92.38%
PEF Congratulates
Swotantra Gautam and Anjana Rajbanshi
as its student of Bridge Course 2063
on their outstanding achievement
in SLC result 2063.
Popular Education Foundation
Adwait Marg (Behind Old Buspark), Kathmandu
Tel: 4248557, 4240674

अनावश्यक अवरोध

प्रेम शाश्वत सत्य हो । जीवनको आधार नै प्रेम हो । प्रेम बिनाको जीवन कल्पना समेत गर्न सकिँदैन तर यही प्रेमलाई नेकपा (माओवादी) ले सांस्कृतिक अपराधको कोटीमा राखेर आफ्नो राजनैतिक अभिष्टसँग तुलना गर्दै प्रेमी–प्रेमिकाहरू विरुद्ध अभियान नै चलाएको देखिन्छ । वास्तवमा प्रेम कसैको पनि नितान्त निजी मामिला हो । चाहे त्यो प्रेम–प्रेमिकाबीचको प्रेम होस् वा पति–पत्नीबीचको प्रेम । प्रेम जहिले पनि र जहाँ पनि कुनै किसिमको हस्तक्षेपबाट मुक्ति चाहन्छ । माओवादी धरातलमा यही प्रेमलाई अहिले सांस्कृतिक अपराधका रूपमा व्याख्या गरिएको बताइन्छ । खासगरी पछिल्लो पटक नेपालमा व्याप्त राजनैतिक संकटको निकास खोज्ने उद्देश्यका साथ माओवादीहरूले युद्धविरामको घोषणा गरेपछि यस्ता समाचारहरू एकपछि अर्को गर्दै सार्वजनिक हुन थालेका हुन् । सिन्धुपाल्चोकका माओवादी कार्यकर्ता मानबहादुर मोक्तान र मुना हुँमागाईंबीचको प्रेम सम्बन्ध, मुगुको कोटडाँडाका रवि कार्की र जनपुरा रावलको प्रेम सम्बन्ध तथा पाँचथर जिल्लाको फिदिम बजारका पति–पत्नी जयप्रसाद तामाङ र मुना तामाङबीचको घरायसी झगडाका कारण उनीहरूसँग घटेका तीन बेग्लाबेग्लै घटनाले प्रेम सम्बन्धका विषयमा माओवादी नेतृत्व कुन हदसम्म कठोर छ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्छ ।

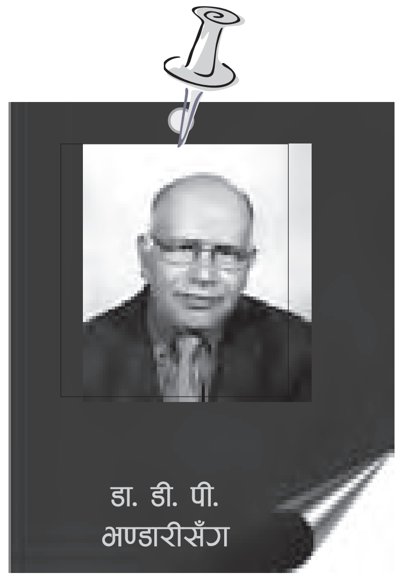
प्रेम, विवाह वा मानिसका अरू व्यक्तिगत सम्बन्धहरूलाई सामाजिक आचरणको परिप्रेक्ष्यमा नितान्त वैयक्तिक मानिन्छ । यस्ता वैयक्तिक विषयले सामाजिक संरचनामा कुनै किसिमको आघात पुऱ्याएको वा सामाजिक शान्तिमा खलल पुऱ्याएको उदाहरण कमसेकम हाम्रो नेपालमा अहिलेसम्म देखिएको छैन । जहाँसम्म माओवादीहरूको अनुशासनसम्बन्धी कुरा छ, त्यसमा उनीहरूको आफ्नै नीति तथा व्यवहार हुन सक्छ तर त्यस्तो नीति तथा व्यवहारका नाममा कसैले पनि प्रेमको बन्धनमा बाँधिएका प्रेमी–प्रेमिका वा श्रीमान्–श्रीमतीबीचको सम्बन्धमा हस्तक्षेप गर्नुहुँदैन । माओवादी संगठनभित्र देखिएको पछिल्लो प्रेमसम्बन्धी कारबाहीको घटनाले के कुरा पुष्टि गर्छ भने माओवादी संगठन आफ्ना कार्यकर्ताहरूको न्यूनतम मानव अधिकारको पक्षमा समेत देखिएको छैन । अनुशासनका नाममा माओवादी नेतृत्वले आफ्ना कार्यकर्ताहरूलाई एक–अर्कासँग प्रेम सम्बन्ध गाँस्न समेत प्रतिबन्ध लगाएको नीतिगत कुरा अहिलेसम्म सार्वजनिक भएको छैन तर पनि माओवादी संगठनभित्र पार्टीको अनुमति नलिई विवाह गर्ने, दोस्रो विवाह गर्ने र एक–अर्काको सहमतिमै एक–अर्कासँग यौनसम्बन्ध राख्नुलाई पनि सांस्कृतिक अपराधका रूपमा व्याख्या गरिएको कुरालाई माओवादीहरूको प्रेमसम्बन्धी पछिल्लो नीतिले पुष्टि गरेको छ ।

निश्चितरूपमा राजनीति र प्रेम बेग्ला–बेग्लै ध्रुवमा रहेका बेग्ला–बेग्लै विषयवस्तु हुन् । राजनीति र प्रेमबीच कुनै खास सम्बन्ध अहिलेसम्म स्थापित हुन सकेको छैन । विश्व इतिहासमा राजनैतिक लक्ष्यमा पुग्न प्रेमलाई प्रयोग गरिएको वा प्रेमको लक्ष्यमा पुग्न राजनीतिलाई प्रयोग गरिएका घटनाहरू विरलै भेटिन्छन् । मानव सभ्यताको इतिहासमा प्रेमी–प्रेमिकाको बाटोमा समाज वा सत्ताले अवरोध पुऱ्याएका अनेकौं कथाहरू अहिले पनि त्यत्तिकै चाखका साथ पढिन्छ । यस्ता कथाहरूमा मानिसको रुचि अनादिकालदेखि रहँदै आएको छ । यस्ता प्रेमकथा पढ्ने वा सुन्ने जो–कसैको पनि सहानुभूति समाज वा सत्ताप्रति नभएर प्रेमी–प्रेमिकाप्रति नै हुन्छ । यस्ता उदाहरणका बाबजुद प्रेमलाई अनुशासनका नाममा सांस्कृतिक अपराधको कोटीमा राख्नुलाई कुनै पनि तर्कले सही प्रमाणित गर्न सक्दैन । तसर्थ एक–अर्कालाई प्रेम गर्नु र प्रेम सम्बन्धका आधारमा देखापर्ने स–साना झगडाहरूलाई माओवादी नेतृत्वले मानिसको वैयक्तिक विषयका रूपमा लिनुपर्छ । त्यस्ता कुराहरूलाई आफ्नो राजनैतिक लक्षसँग गाँसेर सांस्कृतिक अपराधको कोटीमा राख्नु हुँदैन ।

जीवन एक उत्सव हो, एक गीत हो

प्रिय महेन रञ्जित

कवि खलिल जिब्रानको शीर्षकमा उल्लेखित भनाइ पुरानो भैसकेको होला, तर यस्ता वाणीहरू सर्वकालिक सत्य लिएर आएका हुन्छन् । जिब्रानले मात्र भनेका छैनन्, अरू धेरै कवि, चिन्तक र साधकहरूले पनि आ–आफ्नो शब्दावली र शैलीमा भनेका छन् । खलीलको जोड उत्सव र हाँसोमाथि मात्र सीमित छैन, आँसुहरू माथि पनि छ । हाम्रो जीवनमा हाँसो र आँसु दुवैको केन्द्रीय सह–अस्तित्व छ, दुवै जीवन बाँच्ने क्रममा उत्तिकै लाभदायक छन् र एकको सत्य र सौन्दर्य अर्कोको सत्य र सौन्दर्यमाथि आश्रित छ । हाँसोको सौन्दर्य सतही छ, आँसुको सौन्दर्य धेरै गहिरो छ, सालनालसित जोडिएको छ । उत्सवको अर्थ हो जीवनको विराट् स्वीकृति, गीतको अर्थ पनि जीवन स्वीकृति एक लयात्मक अभिव्यञ्जना हो । जीवन स्वीकृतिका अरू विविध व्यञ्जना–माध्यमहरू छन् । नृत्य र गीत प्रमुख हुन् ।


डा. डी. पी. भण्डारीसँग

प्रिय महेन ! तिमीजस्तो गहन, अति उच्च आदर्श र उद्देश्यबाट अनुप्राणित युवकलाई केही सम्झाउन खोज्ने प्रयास त्यति सान्दर्भिक र सन्तोषदायी नहोला, तर कथा तिम्री आमा र दिदीको मुखबाट सुनिसकेपछि म अत्यधिक प्रभावित भएको छु । तिम्रो पवित्र संकल्पबाट प्रभावित भएको छु, तर मलाई बुझ्न कठिन परिरहेछ तिम्रो मप्रतिको प्रेम र श्रद्धाको वृत्तान्त सुन्दा । म त धर्तीमा चरण गर्ने अति सामान्य प्राणीहरूमाझको एक संख्या मात्र हुँ । तर आध्यात्मिक आलोकको कल्पनाबाट आकर्षित हुने प्राणी हुँ । म आफैं तिम्रो लक्षणबाट निकै प्रभावित भएको छु, तर तिम्रो हठवादिता तिम्रो महायात्रामा बाधक बन्ला कि भन्ने डर लागिरहेछ । इतिहासका सबै खोजीहरू, ध्यानीहरू तिम्रोजस्तो सम्झौताशून्य हठ र जिद्दीबाट मुक्त थिए । भगवान् महावीर र भगवान् बुद्धजस्ता महाध्यानीहरू पनि परिवार बृहत्लोकको पीडाबारे सधैं सचेत हुनुहुन्थ्यो । दुवै राजपरिवारमा जन्मेका राजकुमारहरू थिए । त्यसैले सजिलो थियो उहाँहरूका लागि तपमा लीन हुनु ।

भौतिक भव्यता, सुख–सुविधाको जीवनशैलीबाट नाटकीय रूपमा आ–आफ्नो निश्चित कालविन्दुमा दुवै राजकुमार परम ज्ञानको खोजीमा निस्के र अन्ततः कैवल्य वा मोक्ष्य पाए । पछि दुवैले स्वीकार गरे कि जो एकान्त प्राप्त गर्न सकिन्थ्यो संसारमा रहँदारहँदै पनि प्राप्त गर्न सकिन्थ्यो । बुद्धत्व प्राप्त गरिसकेपछि भगवान् बुद्ध केही समय सारनाथमा बिताएर संन्यासीको भेषमा राजमहल फर्कनुहुन्छ भिक्षा माग्दै । पत्नी यशोधरा भावुक दशामा बुद्धलाई सोध्छिन्– 'हजुरले जे बाहिर जंगलमा पाउनुभो, के त्यो घरमा पाउन सकिँदैन थियो ? बुद्धले उत्तरमा भन्नुभयो– 'पाउन सकिन्थ्यो, तर व्यवधानहरू धेरै थिए, त्यसैले म ज्ञानको खोजीमा बाहिर गएको हुँ ।'

धेरै मुक्तात्माहरूको संसारको जञ्जालमा बस्दाबस्दै मुक्ति पाएका छन्, मोक्ष्य पाएका छन् । अष्टावक्रलाई कतै जानुपरेन । उनका शिष्य राजा जनकलाई दरबारका बन्धन र सीमाहरूभित्र ज्ञान प्राप्त भयो । आध्यत्मिक प्रतिभा सम्पन्नहरूलाई जगत्को जञ्जाल र बन्धनहरूमा पनि महाज्ञान उपलब्ध हुन्छ । महान् सन्त कविरदास दर्जी हुनुहुन्थ्यो । कपडा सिउँदासिउँदै मुक्त हुनुभयो । कविरदास विश्वकवि रवीन्द्रनाथ ठाकुरका अत्यन्त प्रिय सन्त । सायद कविरदासको प्रभावमा नै ठाकुरले आफ्नो विश्वप्रसिद्ध कृति गीताञ्जलीको एक गीत लेखे होलान्– 'संसारका बन्धनहरूमाझ नै म मुक्ति पाउन चाहन्छु, बन्धनहरूभन्दा बाहिर गएर मेरो मोक्ष्य पाउने कामना छैन....।' प्रिय महेन ! संसारको कोलाहलबीच बसेर नै तिमी ध्यान गरिरहेका छौ । जहाँसम्म तिम्रो ध्यान गर्ने प्रश्न छ म प्रसन्न छु कि एक युवक आफ्नो प्रथम यौवनमा एकनिष्ठ भएर आध्यात्मिक खोजीमा पुरानिष्ठासित लागिरहेछ ।

तर गम्भीर प्रश्न त्यस बेला उठ्न थाल्छ जब तिम्रो प्रारम्भिक दायित्वको प्रश्न उठ्छ । तिम्रो पहिलो जिम्मेवारी आफ्ना मातापिताको संवेदनशीलताप्रति संवेदनशील हुनु हो, त्यसपछि सम्पूर्ण परिवारका सदस्यहरूप्रति । आध्यात्मिक उपलब्धिको मार्गमा यात्रा गर्दा यदि तिमीले हार्दिक तरलता गुमाइदियौ भने तिमी पनि ती हृदयहीन हिन्दू अघोरी बाबाहरूको अवतारमा अवतरित हौलाऊ भन्ने धेरै ठूलो डर लागिरहेछ अहिले मलाई । प्रिय महेन ! तिमीलाई मप्रतिको असामान्य प्रेमको बयान सुनेपछि तिमीलाई केही परामर्श, केही सुझाव दिनुमा कुनै आपत्ति आउनेछैन भन्ने आशामा केही भनिरहेको छु । करिब तीन महिनाअघि तिम्री माताश्री आउनुभएको थियो । मैले उत्साहवर्द्धक सुझाव दिएर पठाएको थिएँ । पुनः साउन १९ गते तिम्री दिदी मन्दिराले तिम्रो बारेमा अश्रुपूर्ण स्वरमा बोलिन्- 'मेरो भाइ, तपाईंको तस्बिर उच्चतम स्थानमा राखेर ध्यान मात्र गरिरहन्छ, कुन्नि के–के भन्छ बुझ्न गाह्रो भैसक्यो, के गर्ने हो ? केही मौखिक वा लिखित सल्लाह दिनुहुन्छ कि ?' अवरुद्ध कण्ठमा मन्दिरा अनुरोध गरिरहेकी थिइन् । उनको आवाजबाट आफैं संक्रान्त हुन पुगेछु ।

प्रिय महेन ! म अनुमान गर्न सक्ने स्थितिमा छैन तिमीले ओशो, जिद्दु, कृष्णमूर्ति, स्वामी विवेकानन्द र अरू सन्त–महात्माहरूमध्ये कसबाट सर्वाधिक बढी प्रेरणा पाएका छौ । सबैको जोड छ स्वस्थ शरीर र मन तथा स्वस्थ परिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्धहरूको आधारशीलामा वास्तविक आध्यात्मिक अभ्यास प्रारम्भ हुन सक्छ । कृष्णमूति र ओशो स्पष्ट शब्दमा भन्नुहुन्छ कि तिमी साँच्ची नै समर्पित छौ भने हिंड्दा–हिंड्दै पनि ध्यान गर्न सक्छौ । अँध्यारो कोठामा आफ्नो शरीरलाई यातना दिएर, परिवारसित सम्यक् सम्बन्ध नै नराखेर मात्र ध्यान फलित हुन्छ भनी ठान्नुमा केही भ्रान्ति अवश्य छ । यदि तिमीले ध्यान गर्ने कला जान्यौ भने उन्मुक्त हाँसो र गहन अश्रुप्रवाहमा पनि ध्यानपूर्ण हुन सक्छौं । महात्मा गान्धी तरकारी काट्दा, भोजन तयार गर्दा र अरू सामान्य घरधन्दा गर्दा पनि ध्यानी हुन सकिन्छ भन्नुहुन्थ्यो र उहाँ जे गर्नुहुन्थ्यो त्यही भन्नुहुन्थ्यो ।

म खुसी छु कि तिमी एक अत्यन्त ध्यानप्रेमी युवक हौ । साथै भयभित पनि छु कि तिमीजस्तो प्यारो युवक कतै आफ्नै हठवादिताले गर्दा आफूलाई जन्म दिने मातापिताको वेदनाको कारक त हुनेछैनौ ? सन्तुलन मिल्न सकेन भने वृद्धावस्थातिर गैरहेका आमाबाबु र अरू नजिकका बन्धु–बान्धवहरूको शान्ति र खुसीको मूल्यमा पाएको तिम्रो घन्टौंसम्म ध्यान गर्ने क्षमताको सार्थकता र मूल्य के होला ? केही चकित, निस्तब्ध कोठामा एक्लै ध्यान गरेर बस्दा, आत्मीयहरूसित संवादहीन व्यवहार देखाउँदा, कहिल्यै कल्पना नै नगरेको कुरा र काम गर्दा तिम्रा आमाबाबु मात्र होइन, म आफैं पनि तिम्रो अप्रत्याशित निषेधात्मक व्यवहारबाट प्रसन्न हुन सकिरहेको छैन । शिवत्व पाउनका लागि कालकूट वा कुनै अरू मन्द विष खाने आवश्यकता छैन । पुराणको अतिशयोक्ति र तिम्रो र मेरो जीवनको यथार्थमा हलाहल खानु आकाश–जमिनभन्दा पनि ठूलो फरक छ ।

प्रिय महेन ! तिमी मेरो छोरातुल्य प्रतिभाशाली युवक, साथै उच्च चेतना र प्रतिभाले आभूषित । म दोहऱ्याएर भन्न चाहन्छु कि म तिम्रो सम्पूर्ण चैतन्य र उद्देश्यको तुलनामा केही पनि होइन । तैपनि म तिमीसित हृदयपूर्वक अनुरोध गर्छु कि ध्यान जारी राख तर साथै आफ्ना मातापिता, परिवारका अन्य सदस्यहरूको संवेदनशीलता र आफ्नो पुनीत लक्ष्यबीच सन्तुलन पनि राख । सन्तुलन स्थापित भैसकेपछि तिम्रो जीवन पनि कविरको जीवनजस्तै, बुद्धको जीवनजस्तै, रमण महर्षी, ओशो, कृष्णमूर्ति आदि महान् प्रज्ञावान् महामानवको जीवनजस्तै एक सुगन्धपूर्ण उत्सव हुनेछ, एक मधुरतम गीत हुनेछ र एक महा नृत्य हुनेछ ।

नीति-नियम

परस्त्रीगमन गर्न कामवासनाको, अरूको सम्पत्ति प्राप्त गर्न लोभको, दण्डका लागि क्रोधको प्रयोग गर्नुहुँदैन किनकि काम, क्रोध र लोभ नै पतनका मुख्य कारण हुन् ।

परस्त्री गमन गर्ने मानिसलाई के कुटुम्ब मान्ने ? के दण्ड दिनेलाई शूरवीर र अरूको धन लिने मानिसलाई धनी मान्न सकिन्छ ? कहिल्यै सकिँदैन ।

यौवन, जीवन, धन, छायाँ, लक्ष्मी एवं प्रभुत्व यी छ चीज चञ्चल छन् भन्ने जानेर आफ्नो धर्ममा रहन सक्नुपर्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

काठमाडौंमा महँगी

म सात वर्षदेखि काठमाडौंमा बसिरहेको छु । यी सात वर्षमा तीनपल्ट कोठा भाडा बढ्यो । कोठाभाडा किन बढाइयो, बढाउनुपर्ने कारण के हो जस्ता प्रश्न मनमा उब्जियो । घरबेटीले यसको कुनै जवाफ दिएनन् । पैसा धेरै भयो भन्दा घरबेटीले 'बस्न मन लागे बस्नू, नत्र जानू' भनेर ठाडो गाली गरे । यो समस्या मैले मेरो साथीसँग राखे । साथीको घरबेटीले त प्रत्येक वर्ष १० प्रतिशत भाडा बढाउँदा रहेछन् । मेरो समस्या त उसले हाँसेर टारिदियो । उसले पनि किन प्रत्येक वर्ष घरभाडा बढिरहेको छ, कुनै जवाफ पाउन सकेको छैन । मजस्तै ऊ पनि तोकिएको भाडा तिर्न विवश छ । अब कसैलाई घर भाडा बढ्यो भनेर गुनासो गर्नुको कुनै अर्थ छैन भन्ने कुरा मैले पनि बुझिसकेको छु ।

म जहाँ जागिर खान्छु, त्यहाँ सात वर्षमा केवल दुईपल्ट तलब बढेको छ । बसको भाडा त यो ७ वर्षमा ३ सय प्रतिशतले बढेको छ । खाना पकाउने ग्याँसको मूल्य दोब्बर भयो । यही महँगीले गर्दा मेरो जीवनस्तर पहिलेको तुलनामा घटेको छ । भर्खरै विवाह भएका कारण दायित्व थपिएको छ । प्रत्येक वर्ष सार्वजनिक हुने तथ्यांकमा नेपालीको जीवनस्तर २ दशमलव ५ प्रतिशतले बढेको देखाइन्छ । द्वन्द्वको अवस्थामा पनि यो प्रतिशत कायम थियो । थोरै भए पनि देशको आम्दानी बढेको बेलामा म र मेरो साथीजस्ता काठमाडौंमा जागीर खानेहरूको जीवनस्तर किन घटिरहेको होला ? के अर्थशास्त्रीले यसको उत्तर दिन सक्छन् ?

निर्मलकुमार, शान्तिनगर

परीक्षामा आन्तरिक मूल्यांकन

यतिखेर मानविकी संकायका स्नातकोत्तर तहका २० भन्दा बढी विषयका करिब ५ हजार विद्यार्थी आन्तरिक परीक्षा दिइरहेका छन् । प्रत्येक विषयमा २० प्रतिशत नम्बर दिने प्रचलनले विद्यार्थीको डिभिजनमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरूले राम्रो अंक प्राप्त गर्न नसकेका कारण पूर्वाञ्चल, काठमान्डौं, पोखराजस्ता विश्वविद्यालयमा विद्यार्थीहरूको आकर्षण बढ्दै गएपछि बाध्य भएर त्रिभुवन विश्वविद्यालयले आन्तरिक मूल्यांकन पद्धति सुरु गरेको हो, तर यतिखेरको मुख्य बहस भनेको आन्तरिक मूल्याङ्कनको वैज्ञानिक विधि के हो ? कस्तो विद्यार्थीलाई राम्रो नम्बर दिने ? सबै शिक्षकका नजरमा विद्यार्थीहरू उस्तै हुन् । कसैलाई कम र कसैलाई बढी नम्बर दिँदा कम नम्बर पाउने विद्यार्थीले शिक्षकसँग निहुँ खोज्ने, धम्क्याउने प्रचलन २०३६ सालअघि प्रचुर मात्रामा थियो ।

बहुदलवादी विद्यार्थीलाई निर्दलवादी शिक्षकले र निर्दलवादी विद्यार्थीलाई बहुदलवादी शिक्षकले कम नम्बर दिने चलन पनि थियो । कतिपय शिक्षकले विद्यार्थीबाट कुटाइ खानुपरेको तीतो अनुभव अहिले पनि शिक्षकहरूसँग छ । यही गलत प्रवृत्तिका कारण त्यतिखेर आन्तरिक मूल्यांकन पद्धति खारेज भएको थियो । अहिले पनि नम्बर दिन्छन् भनेर शिक्षकको चाकडी गरिन्छ । आफू पढ्नुभन्दा पनि शिक्षक खुशी पार्नेतिर स्नातकोत्तरजस्तो माथिल्लो तहका विद्यार्थी लागेपछि उनीहरूले कस्तो शिक्षा पाउलान् ? यस अर्थमा आन्तरिक मूल्यांकनबाट प्राप्त गरेको अङ्कलाई वैज्ञानिक बनाउन त्रिभुवन विश्वविद्यालयले ध्यान दिनुपर्छ ।

उमेश रेग्मी, त्रिचन्द्र क्याम्पस

साप्ताहिक तन्नेरी भएछ

साप्ताहिकको पाना पल्टाउँदा लाग्छ, यो तन्नेरी हुँदै गएको छ । सायद त्यही भएर होला, अहिले साप्ताहिकका पृष्ठहरूमा यौवनका रङ्ग बढी नै देखिन्छन् । राशिफल, लघुकथा, कविता, गजलजस्ता स्तम्भले पनि रङ्गीन पृष्ठमा स्थान पाएका छन्, साथै थप ४ पृष्ठ रङ्गीन आउन थालेछन् । यसले हामीजस्ता शुभचिन्तकलाई थप खुसी तुल्याएको छ, तर दुखको कुरा केही अनावश्यक कुराले चाहिनेभन्दा पनि बढी स्थान पाएका छन् । साप्ताहिकलाई अझै सुन्दर पार्न आवश्यक विशुद्ध साहित्यिक पृष्ठको भने अझै अभाव नै छ । साप्ताहिकको एउटा पृष्ठलाई विशुद्ध साहित्यिक बनाएर त्यसमा लामो कथा वा उपन्यास (प्रकाशनमा नआएका) को धारावाहिक प्रकाशन गरे पत्रिकाको लोकप्रियतामा टेवा पुग्ने थियो ।

–मदन ढुङ्गाना

तीतो सत्य

- शासन बन्दुकले होइन, न्यायले चलाउनुपर्छ ।

देवराज घिमिरे

- समझदारी मस्तिष्कमा हुन्छ भने भावना आत्मामा र जिम्मेबारी काँधमा हुन्छ ।

- वचनको विष बजारमा पाइने विषभन्दा घातक हुन्छ ।

- सकारात्मक सोच राख जसले हर कुरा सकारात्मक बनाउँछ ।

सावित्री श्रेष्ठ

- मानिस ईश्वरको विश्वासबिना बाँच्न सक्दैन ।

- संयम र धैर्यले जस्तोसुकै परिस्थितिसँग पनि लड्न सकिन्छ ।

- सुन्दरताको आयु छोटो हुन्छ ।

मनोज अनलक्की

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

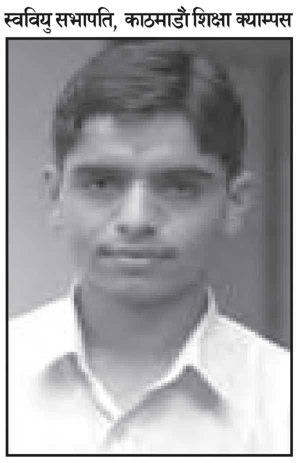
–सम्पादक

किन हुँदैछ सहरमा बन्द र हड्ताल ?

जनआन्दोलन- २ को सफलतापश्चात् सबैको ध्यान संविधानसभाको निर्वाचनमार्फत समावेशी लोकतन्त्र प्राप्तिमा केन्द्रित छ । यसका लागि अन्तरिम संविधान निर्माणको क्रम जारी छ भने संयुक्त राष्ट्रसंघको अनुगमनमा हतियारको व्यवस्थापन गरी माओवादीसहितको अन्तरिम सरकार बन्ने रोडम्याप पनि तयार छ । केही मतभेद विद्यमान भए पनि सरकार र माओवादी दुवैले संविधानसभाको निर्वाचनलाई मूल एजेन्डा बनाएका छन् । यति हुँदाहुँदै पनि काठमाडौंमा दिनहुँजसो हड्ताल, बन्द, विरोध, तोडफोड एवं चक्काजाम भैरहेका छन् । आखिर यस्तो किन भैरहेको छ ?

डिल्लीराम सुवेदी

स्ववियु सभापति, काठमाडौं शिक्षा क्याम्पस



हारेका तर हारलाई स्वीकार गर्न नसकेका पुनर्उत्थानवादीहरूको उक्साहटमा साना घटनाले पनि बढी प्रोपोगान्डा पाउन थालेका छन् । एउटा खेलाडीको हत्या हुन्छ, त्यसको विरोध हुनु स्वाभाविक पनि हो । राज्यले छानबिन आयोग गठन गरिसकेपछि पनि अराजक रूपमा प्रदर्शनहरू हुन्छन् भने त्यसमा सचेत हुनैपर्छ । सामान्य सडक दुर्घटनामा सडक जाम गराउने, प्रदर्शन गर्ने कार्य लोकतन्त्र प्राप्तिको महिना दिन नबित्दै सुरु भए । धर्मनिरपेक्षताको विरोध गर्दै स्वतन्त्र धर्म मान्ने जनताको अधिकारप्रति अवरोध खडा गर्ने प्रयास हुन थालेको छ । यसले के सङ्केत गर्छ भने यी तत्त्वहरू कुनै न कुनै ठाउँबाट उक्साइएका छन् । यी सबै घटनामा हिजो आन्दोलन दबाउन प्रयोग भएका भिजिलान्तेहरूको बाहुल्यता स्पष्ट देख्न सकिन्छ ।

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो उत्तरदायित्वको ख्याल राखेन भने लोकतान्त्रिक व्यवस्था आफैंले केही गर्न सक्तैन । यो कुरालाई बिर्सेर शक्तिबाट बाहिरिएको झोकमा देखाइएका यी क्रियाकलाप जनताको नजरमा सही प्रमाणित हुन सक्तैनन् ।

अहिलेको मूल लक्ष्य संविधानसभाको निर्वाचन हो । निर्वाचनबाट भाग्न चाहनेहरूले उक्साएको भरमा कतिपय सही मागहरू पनि गलत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । जति पनि तोडफोड र बन्द हुन थालेका छन् यसबाट सरकार शान्ति-सुरक्षा कायम गर्न असफल भयो भन्ने देखाउन खोजिएको छ । यो लोकतन्त्रलाई गलत रूपमा अर्थ्याएर धमिलो पानीमा माछा मार्न चाहनेहरूको हितमा छ । आमजनता के कुरामा स्पस्ट हुनुपर्छ भने लोकतान्त्रिक पद्धतिमा पनि विरोधका लागि मात्रै विरोध गर्नु जायज होइन ।

मनीषा गौचन

युवासाहित्यकार

अहिले प्रतिनिधिसभाका कतिपय सदस्य हिजोको जनआन्दोलनमा सहभागी थिएनन् । जनताले ठूलो मूल्य चुकाएर लोकतन्त्र ल्याएका हुन् । सबैभन्दा पहिले प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरूले भित्रैबाट महसुस गर्नुपर्छ, हामीलाई जनताले पूर्ण विश्वास गरेका छैनन् । उनीहरूले जनताको मत स्वीकार गरेर प्रतिनिधिसभा कायम रहनुपर्छ भन्ने कुरामा अडिग रहनु हुँदैन । जनताले राजालाई मात्र पराजित गरेका होइनन्, तत्कालिन सरकार चलाउनेहरूप्रति पनि अविश्वास व्यक्त गरेका हुन् । यो कुरा बुझ्दाबुझ्दै पनि आफ्नो कुरा मात्रै सही, जनताका कुरा गलत भन्न थालेपछि जनतामा निराशा आउन थालेको छ । अहिले सानो कुरामा पनि युवाहरू आक्रोशित हुनुको एउटा कारण यो पनि हो ।

अर्को कुरा, नाम परिवर्तन भए पनि मानिसको संस्कार परिवर्तन भएको छैन । राजापक्षका सेना, प्रहरी तथा पहिले शक्तिमा रहेका केही व्यक्ति संविधानसभाको निर्वाचन हुन नदिन प्रयासरत छन् । उनीहरू कहाँ सरकारको कमजोरी छ, कहाँ उत्पात मचाउन सकिन्छ त्यसमा लागेका छन् । कतिपय अवस्थामा असन्तुष्ट युवा जमातलाई राजा र उनका मानिसले प्रयोग गर्न थालेका छन् ।

प्रधानमन्त्रीको अभिव्यक्तिका कारण पनि राजालाई शक्तिमा राख्न चाहने व्यक्तिहरूलाई हौसला मिलेको छ । सहरमा उत्पात मच्चाउनेहरूलाई नियन्त्रण गर्न प्रहरी असक्षम हुँदै गएको छ । सरकारको अस्पष्टताका कारण प्रहरीलाई भीड नियन्त्रण गर्न अप्ठ्यारो परेको छ । किनभने आन्दोलनको नेतृत्व गर्ने व्यक्तिहरू राजाका नजिकका मानिस हुन् भन्ने कुरा बुझ्न उनीहरूलाई गाह्रो छैन ।

नेकपा (माओवादी) सँगको वार्ताले मूर्त रूप लिन सकेको छैन । यसले गर्दा माओवादीपक्षबाट पनि युद्धमा फर्कने मनस्थिति प्रकट हुन थालेको छ । यसले शान्ति ल्याउनुपर्छ भन्ने नागरिक समाज पनि निराश हुन थालेको छ । माओवादीभित्रै पनि राजवादीहरूको घुसपैठ भएको देखिन्छ । माओवादी नेतृत्वले एकथोक भन्ने कार्यकर्ताले अर्को थोक गर्ने कारणलाई आधार मान्दा पनि यो कुरा सत्य देखिन्छ । अर्कातिर माओवादीका नेताहरूबीच पनि असहमति छ भन्ने कुरा बादलजस्ता कतिपय नेता अन्तर्वार्ताले प्रस्ट पारेको छ । यही निराशाले पनि समाजमा अराजकताको स्थिति बढ्दै गएको हो ।

सम्पदा मल्ल

सञ्चारकर्मी, साहित्यकार

जनआन्दोलन- २ ले नेपालीलाई सदाका लागि वर्गीय, क्षेत्रीय तथा आर्थिक शोषणबाट मुक्त गर्न एवं एकतन्त्रीय शासनलाई सधैंका लागि पराजित गर्न माओवादीसहितका दलहरूलाई स्पष्ट आदेश दिएको हो । उक्त आदेशमा नेपालीहरूले स्वाभिमानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गर्ने सन्देश पनि छ । जनताको यही मतलाई बुझेर प्रतिनिधिसभाले संविधानसभाको घोषणा गरेपछि मात्र जनताले आन्दोलन रोकेका थिए ।

यतिखेर आन्दोलनका दिन सम्झने हो भने हामी सबै अचम्ममा पर्छौं । लाखौं युवा आफ्नो भविष्यप्रति निराश हुन थालेका बेला आन्दोलनको परिणामले उनीहरूमा अभूतपर्व उत्साह थपिएको हो । उनीहरू नयाँ भविष्यको खाका कोर्न लालायित थिए तर सत्तामा पुगेको केही समयपछि नै नेताहरूले आन्दोलनको मर्मलाई बिर्सेर पुरानै व्यवस्थातिर देशलाई लाने षड्यन्त्र गर्न थालेको सङ्केत मिलेको छ ।

अहिलेको मूल मुद्दा भनेको सविंधानसभा हो । मुखले संविधानसभा भने पनि उनीहरू नयाँ सोचतिर गएको देखिँदैन । अहिले नागरिक समाजको खबरदारी र आन्दोलनका पछाडि त्यही क्रियाकलाप जिम्मेवार छ ।

अर्कातिर स-साना निहुँमा विभिन्न माग राख्दै विभिन्न पेसा-वर्गका मानिसहरू हड्ताल र जुलुसमा व्यस्त छन् । एक हिसाबले आफ्नो माग राख्नु ठीक हो । वर्षौंदेखि शोषित नेपालीहरूले बल्ल आफ्नो आवाज उठाउन पाएका छन् तर सबैभन्दा ठूलो चिन्ता त के छ भने यी हड्ताल, जुलुस र नेताहरूको व्यवहारले कतै संविधानसभा नै तुहाउने त होइन ? अहिले त सानातिना कुराहरू थाती राखेर सबै वर्ग, जाति र राजनैतिक दलहरूले छिटोभन्दा छिटो सविंधानसभातिर जानुपर्छ, अन्यथा

कदाचित फेरि अर्को आन्दोलन हुने स्थिति आएमा यो देशको अस्तित्व के हुने हो, कल्पना पनि गर्न सकिँदैन ।

आरती गुरुङ

युवा सल्लाहकार तथा रेडियोकर्मी

बिस्तारै परिस्थितिले कोल्टे फेर्दै जानुमा म तीनवटा कारण देख्छु : पहिलो दलहरूको हठवादिता, दोस्रो प्रत्येकका आ-आफ्नै समस्या एवं तेस्रो विश्वासको खडेरी ।

सरकारमा रहेका दलहरूको कार्यशैली हेर्दा के लाग्न थालेको छ भने उनीहरूले जनताले आफूलाई के काम गर्न पठाएका हुन् भन्ने कुरा बिर्सन थालेका छन् । उनीहरू आफ्नो दलको अभिमत मात्र राखिरहेका छन्, जनताले के भनिरहेको छ, सुन्न चाहिरहेका छैनन् । सबै कामको क्रेडिट आफू मात्र लिने होडले काम गरेको छ । यसले जनतालाई निराश बनाउन थालेको छ ।

सानातिना आन्दोलन हुनु, बन्द-हड्ताल हुनु सार्वजनिक निराशाको परिणाम हो । जुत्ता लगाउनेलाई मात्रै थाहा हुन्छ, उसलाई कहाँ दुखेको छ । त्यो पीडा व्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता पाएपछि उनीहरू आफूलाई दुखेको कुरा बुझाउन सडकमा उत्रन थालेका छन् ।

तेस्रो र महत्त्वपूर्ण कुरा दल र आमजनताको कमजोरी बुझिरहेका तर शक्तिबाट बाहिरिएका राजा हुन् वा अन्य व्यक्ति त्यसलाई चर्काउन सक्रिय छन् । अहिले राजा र सेनालाई मानिसले विश्वास गर्न सकिरहेको छैन । जनताको प्रतिनिधित्व गर्छौं भन्नेहरूलाई पनि जनताले विश्वास गर्न सकिरहेका छैनन् । माओवादी, जो निरन्तर शक्तिमा आउन थालेको छ, ऊप्रति विश्वास गर्ने ठाउँ छैन । समग्रमा भन्नुपर्दा कसैप्रति विश्वास गर्ने ठाउँ छैन । किनभने विगतमा यी सबैबाट जनताले दुःख मात्र पाएका छन् । यस्तो अवस्थामा सबै निराश छन् । यही निराशाले नयाँ-नयाँ घटना घटाइरहेको छ ।

प्रस्तुति : अश्विनी कोइराला

"Freedom for Learning Easy to Pass"
के तपाई सजिलै S.L.C. वा १ वर्षमा +2 पास गर्न चाहनु हुन्छ ?
NIOS Delhi Board मा
Admission खुल्यो :
NIOS का विशेषताहरू
WISDOM EDUCATION FOUNDATION
Ph: 4238086, Bagbazar

खुशीको खबर !! खुशीको खबर !!
LASER SURGERY
PLASTIC/COSMETIC SURGERY
FACE MASSAGE
फोन नं.

प्राईभेट test/SLC
घरैमा बसेर पनि पढ्न चाहनेहरू अंग्रेजी र नेपाली दुबै भाषामा पढाईने ।
अन्तिम भर्ना
लगनखेल
Third Vision Academy
2121717, 9841268267
मच्छिन्द्र मीनी मार्केटको अगाडि

MANAGEMENT
HUMANITIES
EDUCATION
Admission Open
for Grade XI
Shift Morning & Evening (Medium : English / Nepali)
RAINBOW INTERNATIONAL COLLEGE (RIC)
Dillu / Chabahil, Kathmandu, Tel. 4-278169, 4-278247, 4-281090

स्पष्ट नीतिको अभावमा विद्यार्थीको भविष्य अन्यौलग्रस्त

बालकृष्ण साह

प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटिइभिटी) अन्तर्गत सम्बन्धन दिइएका विभिन्न कलेजमा अध्ययनरत स्टाफ नर्स, हेल्थ असिस्टेन्स, डिप्लोमा फार्मेसी, आईएस्सी एग्रीकल्चर तथा ल्याब टेक्निसियनहरूले प्राविधिकतर्फको प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको अध्ययनलाई शैक्षिक मान्यता दिनुपर्ने एवं स्नातक तहमा पनि उक्त विषयमा अध्ययन गर्न पाउनुपर्ने कुरा बताउँदै आन्दोलनमा ओर्लिएका छन् । वि.सं. २०५२ मा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा अध्यापन हुँदै आएका प्राविधिक प्रवीणता प्रमाणपत्र तहका कार्यक्रमलाई सिटिइभिटीमा स्थानान्तर गर्ने योजनाअनुरूप सिटिइभिटीअन्तर्गत विभिन्न कलेजले यी विषयमा अध्यापन गराउँदै आएका थिए । सिटिइभिटीका निर्देशक डा. जयबहादुर टण्डनका अनुसार यी विषयको अध्यापन शैक्षिक (एकेडेमिक) तहकै स्तरमा हुने निर्णयअनुसार कक्षा प्रारम्भ गरिएको थियो । टन्डन भन्छन्– 'हामी पनि विद्यार्थीको भविष्यमाथि खेलबाड गर्ने पक्षमा छैनौं ।

प्राविधिकतर्फका प्रवीणता प्रमाणपत्र तहका पाठ्यक्रम त्रिभुवन विश्वविद्यालयका नै भएकाले सिटिईभिटीका विद्यार्थीले पनि उच्च तहको अध्ययनमा जान पाउनुपर्छ, तर यो कोर्सलाई समकक्षता दिलाउन ढिलो भएको भने हो ।' यद्यपि टण्डनले भनेजस्तो यो विषय त्यति सरल भने छैन । मध्यम तथा निम्नस्तरका प्राविधिक तथा व्यवसायिक जनशक्ति उत्पादन गर्दै आएको सिटिइभिटीमार्फत मध्यम स्तरको जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यका साथ ती विषयमा पठनपाठन प्रारम्भ गरिएको थियो । पाठ्यक्रम निर्धारण गर्दा उच्च शिक्षामा पनि जान सक्ने दृष्टिकोणले गाह्रो पाठ्यक्रम निर्धारण गरिएकाले यो जनशक्ति मध्यमस्तरमा बस्न नमानेको पिनाकल एकेडेमीका प्रिन्सिपल ऋषि तिवारी बताउँछन् । तिवारीका अनुसार वि.सं. २०६० मा निस्किएको हेल्थ असिस्टेन्ट ब्याचले उच्च शिक्षामा जान नपाएपछि उनीहरू आक्रोशित भएका हुन् । त्यसपछि आन्दोलनमा आईएस्सी एग्रिकल्चर, स्टाफ नर्स, डिप्लोमा फार्मेसी तथा ल्याब टेक्निसियनहरू पनि थपिए ।

गाउँस्तरमा स्वास्थ सुविधा पुऱ्याउने उद्देश्यले वि.सं. २०३१ देखि त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत शिक्षण अस्पताल महाराजगन्जमा अध्यापन प्रारम्भ गरेको हेल्थ असिस्टेन्ट शिक्षा वि.सं. २०५१ सम्म सुचारु थियो । हेल्थ असिस्टेन्टको कोर्सलाई तीन वर्षपछि २०५४ सालमा सिटिइभिटीले फेरि प्रारम्भ गऱ्यो, जसमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयकै कोर्सअन्तर्गत अढाई वर्षको पाठ्यक्रम लागू गरिएको थियो । उक्त शिक्षालाई परिमार्जन गरी २०६० सालमा हेल्थ असिस्टेन्ट

कोर्सलाई तीनवर्षे बनाइयो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत हेल्थ असिस्टेन्ट गरेकाहरूले २०५७ सम्म एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन पाएका थिए । ४० सिटमा २० सिट हेल्थ असिस्टेन्टहरूले पढ्न पाउने उक्त सुविधा त्यसपछि बन्द भयो । २०५४ बाट सिटिईभिटीमार्फत प्रारम्भ भएको हेल्थ असिस्टेन्टका विद्यार्थीलाई लक्षित गरेर नै एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन पाउने सुविधा कटौती गरिएको विद्यार्थीहरू आरोप लगाउँछन् । हाल सिटिइभिटीअन्तर्गत हेल्थ असिस्टेन्ट उत्पादन गर्ने पन्ध्रवटा कलेज छन्, जसमा प्रतिवर्ष ६ सय विद्यार्थी भर्ना हुन्छन् ।

सिटिइभिटीअन्तर्गतका कलेजमा अध्ययन गरेका हेल्थ असिस्टेन्टले एमबीबीएस मात्र होइन, कुनै पनि विषयमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत उच्च शिक्षा हासिल गर्न पाउँदैनन् । स्कुल अफ हेल्थ साइन्स भरतपुरमा अध्ययन गरेका विद्यार्थीले भने बीपीएच, बीएड (हेल्थ) अध्ययन गर्न पाए पनि अन्य कलेजका विद्यार्थीले पाउँदैनन् । सिटिइभिटीका निर्देशक टण्डनका अनुसार सबैभन्दा पहिले हेल्थ असिस्टेन्टको पठनपाठन प्रारम्भ गरेकाले उक्त कलेजले त्यो सुविधा पाएको हो । टण्डन भन्छन्- 'अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेन्डअनुरूप हेल्थ असिस्टेन्ट उत्तीर्णहरू एमबीबीएसका लागि उपयुक्त हुँदैनन् भन्ने तर्क अघि सारिएको छ । पढ्न नपाउनुको पछाडि एउटै जवाफ दिइन्छ– 'गुणस्तर छैन ।' होलिभिजन कलेजमा हेल्थ असिस्टेन्ट गरिरहेका तेस्रो वर्षका एक विद्यार्थी नितुराम दंगाल भन्छन्– 'तीन-तीन लाख खर्च गरेर हेल्थ असिस्टेन्ट पढिन्छ । थप पढ्न पनि नपाइने, जागिर पनि नपाइने अनि बिरामीलाई प्रेस्क्रिप्सन पनि लेख्न नपाइने, हामीले सर्टिफिकेट मात्र लिएर के गर्ने ?'

यसैगरी आन्दोलनमा उत्रिएका स्टाफ नर्सहरू त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसमा स्नातक तहको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन पाउनुपर्ने माग गरिरहेका छन् । सन् १९७२ देखि त्रिभुवन विश्व विद्यालयअन्तर्गतका कलेजमा व्यवस्थित रूपमा नर्सिङको अध्यापन हुँदै आएको छ । विश्वविद्यालयअन्तर्गत हाल सातवटा नर्सिङ कलेज छन्, जसमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा प्रतिवर्ष २ सय ८० वटा सिटमा भर्ना लिइन्छ । त्यसबाहेक काठमाडौं विश्वविद्यालय तथा बीपी कोइराला इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ साइन्सअन्तर्गत केही सिट छन् । उनीहरूले प्रक्रिया पूरा गरेपछि बी.एन., बी.एड. (स्वास्थ्य), बी.ए. आदि अध्ययन गर्न पाउँछन् । वि.सं. २०५७ देखि नर्सिङको कोर्स सिटिइभिटीअन्तर्गत पनि सञ्चालन गरियो । हाल सिटिइभिटीअन्तर्गत प्रतिवर्ष जम्मा १ हजार १ सय ६० सिटमा भर्ना लिइन्छ । दुवैको पाठ्यक्रम पनि समानान्तर छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत स्टाफ नर्सको अध्यापन गराउँदै आएको नेसनल भिजन नर्सिङ क्याम्पसकी क्याम्पसप्रमुख शशिकला सुब्बा विद्यार्थीहरूको माग जायज भएको बताउँछिन् । सुब्बाले भनिन्- 'तर अहिले त्रिभुवन विश्वविद्यालयको अनुगमन टोलीले विद्यार्थीको क्षमता र कलेजको पूर्वाधार अध्ययन गरिरहेको परिप्रेक्ष्यमा आन्दोलन चाँडो भएको हो कि भन्ने मात्र हो । स्टाफ नर्स विश्वव्यापी पाठ्यक्रम भएकाले यसलाई त्रिभुवन विश्वविद्यालयले मान्यता दिनैपर्ने सुब्बाको तर्क छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत स्टाफ नर्स अध्ययन गरेकाहरूले पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयमा भने प्रवेश परीक्षा दिन पाउँछन् । सुब्बाका अनुसार अहिले सिटिइभिटीबाट उत्तीर्ण दुई विद्यार्थी बीएन अध्ययनरत छन् ।

डिप्लोमा इन फार्मेसी अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको समस्या पनि त्यस्तै छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत तीनवर्षे डी. फार्मेसी अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरूले बी. फार्मेसी वा बी.एड, बी.ए अध्ययन गर्न पाउँदैनन् । त्यस्तै आन्दोलनमा सहभागी डिप्लोमा इन फार्मेसीका विद्यार्थीहरू पनि स्नातक तहमा अध्ययन गर्न पाउनुपर्ने बताउँदै आन्दोलनमा सहभागी भएका छन् । सिटिइभिटीअन्तर्गत फार्मेसी अध्ययनरत विद्यार्थीको पहिलो समूह आगामी वर्ष मात्र निस्कँदैछ । डिप्लोमा इन फार्मेसी अध्ययनरत नोबेल एकेडेमीका लक्ष्मण पाण्डे भन्छन्- 'सरकारले ओरेन्टेसन कोर्स गराएर औषधी पसल खोल्ने अनुमति दिन्छ तर हामीलाई थप अध्ययन गर्न रोक लगाएको छ । हामी दोहोरो मारमा परेका छौं ।

डिप्लोमा इन फार्मेसी गरेका बाहेक अरूलाई औषधी बिक्री-वितरणका लागि अनुमति नदिन र स्नातक गर्न पाउने व्यवस्था गर्न अहिले उनीहरू पनि आन्दोलनमा सहभागी भएका छन् । डिप्लोमामा फार्मेसी अध्यापन गराउँदै आएको पिनाकल एकेडेमीका प्रिन्सिपल ऋषि तिवारीका अनुसार २०५८ मा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिवको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले औषधी विक्रेताका लागि आवश्यक पर्ने ओरेन्टेसन बन्द गरी फार्मेसीको एकेडेमिक कोर्स निर्धारण गरेर अघि बढ्ने निर्णय गरेको थियो, जसअनुसार उनीहरूले त्रिविअन्तर्गत स्नातक तहमा फार्मेसीको अध्ययन गर्न पाउनुपर्छ । अहिले आईएस्सी वा विज्ञानमा प्लस टु गरेकाहरूले शिक्षण अस्पतालको सर्टिफिकेट डिप्लोमा भर्ना भएर करिब १५ महिने कोर्स लिन पाउँछन्, त्यसपछि उनीहरूले सोही विषयमा स्नातक पनि गर्न पाउँछन् । डिप्लोमा इन फार्मेसीको कोर्स पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयको समानान्तर भएकाले उनीहरूले पनि स्नातक गर्न पाउनुपर्छ ।

यसैगरी सिटिइभिटीअन्तर्गत आईएस्सी एग्रिकल्चर गर्नेले भरतपुरस्थित कृषि क्याम्पसमा स्नातक तहमा प्रवेश पाउनुपर्ने माग राखेका छन् ।

अवसर

- ललितपुरस्थित एक उच्च माध्यमिक विद्यालयको माध्यमिक तथा निम्न माध्यमिक तहका लागि एक जना होस्टल वार्डेनको आवश्यकता छ । स्नातक उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा तीन वर्षको अनुभव व्यक्तिले विद्यालयको फोन नं. ५५२०१११ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कलेजका लागि फिजिक्स, केमेस्ट्री, जुलोजी, म्याथम्याटिक्स, एकाउन्टेन्सी विषयका शिक्षकको आवश्यकता छ । स्नातकोत्तर उत्तीर्ण भएर अनुभव प्राप्त व्यक्तिले कलेजको फोन नं. ४४६६३३३ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक फर्मास्युटिकल्स कम्पनीका लागि बुटवल हेर्डक्वार्टरअन्तर्गत रहेर काम गर्ने एक जना मेडिकल सेल्स रिप्रेजेन्टेटिभको आवश्यकता छ । बिएस्सी अथवा बी फर्मा उत्तीर्ण व्यक्तिले कम्पनीको पोस्ट बक्स ४१२ काठमाडौंमा आवेदन दिनुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि ५० जना रकम संकलकको आवश्यकता छ । एसएलसी उत्तीर्ण व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. २०४३६६० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीलाई मार्केटिङका लागि १२ जना मार्केटिङ रिप्रेजेन्टेटिभको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. २१७४४४२ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता छ । बस्ने कोठाका साथै श्रीमतीलाई पनि जागिरको व्यवस्था भएकाले इच्छुक व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. ४२७१५६२ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक स्वास्थ्य परीक्षणशालाका निम्ति दुई जना चिकित्सकको आवश्यकता छ । सरकारी मान्यताप्राप्त चिकित्सकले परीक्षणशालाको फोन नं. ४४७४९६८ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि एक जना मार्केटिङ म्यानेजर र एक जना ड्राइभरको आवश्यकता छ । सम्बन्धित क्षेत्रमा अनुभव प्राप्त व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. ४३७३६७५ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि वाटर सप्लाई सिस्टमसम्बन्धी १० वर्ष अनुभव भएको दक्ष सुपरभाइजर अथवा सिभिल ओभरसियरको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. ४२२८७०८ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- झापा दमकस्थित एक क्याम्पसका लागि एक जना भौतिक शास्त्रको उपप्राध्यापकको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले क्याम्पसको सम्पर्क फोन नं. ०२३-५८०१३२ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- कतारको दोहास्थित एक कम्पनीका लागि ५ जना सेक्युरिटी गार्ड, २ जना हेभी ड्राइभर, ३ जना सिभिल इन्जिनियर, ३० जना मासोन, १२ जना स्टिल फिक्सर, २८ जना सर्टरिङ कार्पेन्टर र २० जना लेबरको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपाल प्रतिनिधिलाई फोन नं. ४४८३३४५ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- चितवनको भरतपुरस्थित एक विद्यालयका लागि एक जना किन्डरगार्टेन शिक्षक र एक जना कक्षा शिक्षिकाको आवश्यकता छ । प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरी अनुभव हासिल गरेका महिलाले विद्यालयको फोन नं. ०५६-५३१२८७ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि ३ जना सेल्स एक्जुकेटिभको आवश्यकता छ । काठमाडौंभित्र र काठमाडौंबाहिर गएर पनि काम गर्न इच्छुक प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण व्यक्तिले कम्पनीको पोस्ट बक्स ८९७३ काठमाडौंमा आवेदन दिनुहोला ।

आवश्यकता
NGO

के तपाई SLC मा असफल हुनु भयो?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईको पढाई रोकियो?
SLC Exampted
Private Test/SLC
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL
Thamel, Ktm. Ph - 4420537 / 4434960
Email - seapublic@enet.com.np

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

नयाँ बानेश्वर, रेडियन्ट एकेडेमीमा
विदेश जानेलाई अंग्रेजी भाषा
रेडियन्ट एकेडेमी

समुदाय विकासका लागि
विकास शास्त्रको अध्ययन

समाजको विकासका लागि स्थानीय स्रोत-साधनको अधिकतम प्रयोग गरेर कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। यसैगरी विकासको क्षेत्रमा सक्रिय सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रका आयोजनाहरू सामुदायिक रूपमा सञ्चालन गरिए आयोजना दिगो हुने विज्ञहरू बताउँछन्। विकाससँग सम्बन्धीत हरेक गतिविधिमा विषयगत विज्ञहरूको आवश्यकता पर्छ। यसबाहेक आयोजनाको भविष्य निर्धारण गर्न, आयोजना तयार गर्न तथा योजना अनुगमन गर्न विकाससम्बन्धी अध्ययन गरेका विज्ञको आवश्यकता पर्छ। नेपालमा विकास शास्त्रसम्बन्धी अध्ययन हुने कलेजको संख्या एकदमै न्यून छ।

काठमाडौं विश्वविद्यालय-अन्तर्गत विकास शास्त्रको स्नातक तहको अध्यापन वालुवाटारस्थित नेसनल कलेजले गराउँदै आएको छ। सन् १९९९ देखि उक्त कलेजले यो विषयको अध्यापन प्रारम्भ गरेको हो। यो विषय अध्ययन गरेका विद्यार्थीले खासगरी गैरसरकारी संस्थाअन्तर्गत विकास कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन पाउने भएकाले यसप्रति विद्यार्थीहरूको रुचि बढ्दै गएको छ। उक्त कलेजबाट यो विषय अध्ययन गरेका उत्पादन पनि बजारमा आइसकेका छन्। यसैगरी पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयको सम्बन्धनमा 'कलेज अफ डेभलपमेन्ट स्टडिज' को स्थापना भएको छ। यो कलेजले नेपालमै पहिलोपटक विकास शास्त्र (डेभलपमेन्ट स्टडिज) मा स्नातकोत्तरको अध्ययन सुरु गरेको छ।

पूरानो बानेश्वरस्थित यो कलेजले नेपाली समाज सुहाउँदो विकास सिद्धान्तलाई आधार बनाएर पाठ्यक्रम तयार पारिएको बताएको छ। कलेजका प्रिन्सिपल भरत श्रेष्ठका अनुसार पाठ्यक्रम चयन गर्ने काम सकिएको छ। आगामी जनबरीदेखि कक्षा प्रारम्भ हुनेछ। स्नातकोत्तरमा विकाससम्बन्धी सिद्धान्तका हार्डवेयर-सफ्टवेयर सम्पूर्ण शिक्षा दिने प्रयास हुनेछ। पृथक शिक्षण प्रविधिलाई आत्मसात गर्दै विकास अवधारणासम्बन्धी पाठ्यक्रममा नियमित परिवर्तन गर्दै लगिने श्रेष्ठ बताउँछन्। दसौं पञ्चवर्षीय योजनाअनुरूप गरिबी निवारणका लागि र सहस्राब्दी लक्ष्यलाई पूरा गर्न विकाससम्बन्धी अवधारणा बुझेको जनशक्ति चाहिने भएकाले पनि यो विषय समयसान्दर्भिक भएको उनको दाबी छ। अहिले स्नातकोत्तर अध्ययन गर्न आउने समूहमा विभिन्न कलेजबाट स्नातकोत्तर गरिसकेका र गैरसरकारी संस्थामा कार्यरत व्यक्तिहरू बढी छन्। जुनसुकै विषयमा स्नातक गरेका विद्यार्थीले पनि यो विषयमा स्नातकोत्तर गर्ने अवसर पाउँछन्। प्रिन्सिपल श्रेष्ठ भन्छन्- आगामी वर्षहरूमा स्नातकमा पनि यो विषय अध्यापन गराउने सोच राखिएको छ। उक्त कलेजअन्तर्गत यो विषयमा स्नातकोत्तर गर्न विद्यार्थीले दुई वर्षमा कुल १ लाख ४० हजार शुल्क बुझाउनुपर्छ।

समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, गणितीय तथ्याङ्क, वातावरणसहित सामाजिक जनजीवनका सबै विषयमा विश्लेषण अध्ययन गरिने शास्त्र विकास शास्त्र हो। सबै विषयको जानकारी प्राप्त गर्न सकिने भएकाले यो विषय अध्ययन गरेका विद्यार्थीले विकास कार्यक्रमका निम्ति प्रोजेक्ट वर्क सजिलै तयार गर्न सक्छन्।

श्रेष्ठका अनुसार सुशासनको अवधारणाअनुरूप स्थानीय निकायलाई विकास बजेट प्रवाह गरिएको भए पनि त्यो बालुवामा पानी हालेजस्तो भएको छ। यस्तो अवस्थामा विकास शास्त्र अध्ययन गरेका विज्ञको अझ बढी आवश्यकता पर्छ। यो क्षेत्रमा कार्यरत विज्ञहरूले यो विषय अध्ययन गरे सरकारले दोहोरो तलब ख्वाउनुपर्ने अवस्था नरहने श्रेष्ठ बताउँछन्।

यसैगरी अन्तर्राष्ट्रिय गैर्हसरकारी संस्थाहरूले आफ्नै तरिकाले प्रोजेक्ट बनाउने र आफैं कार्यक्रम लागू गर्ने हुँदा विकासका प्राय: कार्यक्रम असफल हुन्छन्। श्रेष्ठका अनुसार यो विषयअन्तर्गत विकास शास्त्रका सूत्र, प्रश्न तथा प्रविधिहरू विद्यार्थीलाई सिकाइन्छ। जसअनुरूप उनीहरूले स्थानीय समुदायमा गएर प्रश्नअनुरूप विकास अवधारणा तयार गर्नुपर्ने हुन्छ। पाठ्यक्रमले अध्ययन-अनुसन्धानमा बढी जोड दिएको छ। विद्यार्थीले स्थलगत भ्रमण गरेर प्रोजेक्ट वर्क तयार गर्नुपर्ने भएकाले यो पाठ्यक्रम व्यावहारिक देखिन्छ।

पाठ्यक्रममा सामुदायिक विकासका लागि सहभागिता, अर्थशास्त्रका सिद्धान्त, व्यवस्थापनका सिद्धान्त, विकासका सिद्धान्त, गरिबी निवारण, योजना तर्जुमा, विश्लेषण, योकार्यान्वयन, विकेन्द्रीकरण तथा सुशासनका सिद्धान्त, द्वन्द्व व्यवस्थापन, कृषि तथा ग्रामीण विकास, प्राकृतिक स्रोत प्रणाली, सार्क क्षेत्रको विकास अनुभव, सामाजिक प्रभाव, तथ्याङ्क शास्त्र आदि विषयमा अध्यापन गराइन्छ। ६ महिनाको सेमेष्टर प्रणालीमा आधारित विकास शास्त्र अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले पहिलो तीन सेमेस्टर पाठ्यक्रममा आधारित रहेर अध्ययन गर्नेछन् भने अन्तिम सेमेस्टरमा थेसिस तयार गर्नुपर्छ।

–विदुर

हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययन

प्रदीप तिमिल्सिना

स्वास्थ्य मन्त्रालयको आयोजना तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनको सहयोगमा वि.सं. २०१२ देखि स्वास्थ्य सहायक (हेल्थ असिस्टेन्ट) को तालिम प्रारम्भ भएको पाइन्छ, तर सात वर्ष नबित्दै यो तालिम (२०१९ सालमा) बन्द भयो। त्यसबेला सञ्चालित उक्त तालिम अढाइ वर्षको हुन्थ्यो। पाँच समूहको तालिमको समाप्तिसँगै तालिम कार्यक्रम पनि बन्द गरियो। पहिलो समूहका प्रशिक्षार्थी कृष्णप्रसाद आचार्यका अनुसार उक्त तालिम शैक्षिक नभएको, व्यावहारिक र काम चलाउन् मात्र भएका कारण स्थगित भएको हो।

वि.सं. २०२९ मा त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थान महाराजगन्जको स्थापनापश्चात् वि.सं. २०३० देखि हेल्थ असिस्टेन्ट शिक्षाको अध्यापन प्रारम्भ भयो। ग्रामीण क्षेत्रमा मध्यमस्तरीय स्वास्थ्य जनशक्तिको सेवालाई विस्तार गराउने उद्देश्यअनुरूप थालनी गरिएको एचए शिक्षाको अध्ययनप्रति विद्यार्थीहरूको आकर्षण बढ्न थाल्यो। त्यस बेला हेल्थ असिस्टेन्ट पास गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा दुई वर्षको कार्य-अनुभव हासिल गरेपछि एमबीबीएस अध्ययनका लागि अवसर मिल्थ्यो, तर २०५६ सालपछि भने हेल्थ असिस्टेन्टबाट एमबीबीएस पढ्न पाउने अवसर हटाइयो।

एमबीबीएस पढ्ने अवसर कटौतीका सम्बन्धमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानका प्रशासक मुरलीधर काफ्ले भन्छन्– ' हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययन विश्वको कुनै पनि मुलुकमा हुँदैन। एकातर्फ हामी अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पढाइ रोज्छौं, अर्कातर्फ पुरानै ढर्राको हेल्थ असिस्टेन्ट तालिम, अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षासँग एकरूपता ल्याउन हामीले आईएस्सीबाट मात्र एमबीबीसमा लिने निर्णय गरेको हौं। चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानबाट हेल्थ असिस्टेन्टको उत्पादन बन्द भएपछि सर्वप्रथम वि.सं. २०५६ मा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटिइभिटी) ले पनि हेल्थ असिस्टेन्ट शिक्षामा अध्यापन प्रारम्भ गऱ्यो। सिटिइभिटीद्वारा हेल्थ असिस्टेन्ट अध्यापन गराउन स्वीकृति प्रदान गरिएको नेपाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ साइन्स, बौद्ध काठमाडौंमा अध्ययनरत देवराम सुनुवार भन्छन्- 'हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशमा ग्रामीण क्षेत्रमा बसी कार्य गर्ने मध्यमस्तरीय स्वास्थ्य जनशक्तिको कमी पूरा गर्न अझै पनि हेल्थ असिस्टेन्ट शिक्षा आवश्यक छ।'

वार्षिक करिब ६ सयको संख्यामा उत्पादन हुने एचएहरूले ग्रामीण क्षेत्रमा विद्यमान मध्यमस्तरीय स्वास्थ्य जनशक्तिको कमीलाई पूरा गरेका छन्। त्यति मात्र होइन, यो स्वास्थ्यसम्बन्धी उच्च शिक्षाका निम्ति भऱ्याङ सावित भएको छ।

हेल्थ असिस्टेन्ट अध्ययन गर्नेहरूका लागि उच्च शिक्षाको अवसर नभएको भने होइन। हेल्थ असिस्टेन्ट अध्ययन गरिसकेर दुई वर्षको अनुभव लिएपछि व्याचलर अफ पब्लिक हेल्थ (बीपीएच) अध्ययनका लागि प्रवेश परीक्षा दिने अवसर पाइन्छ।

एसएलसी उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीहरू प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि हेल्थ असिस्टेन्ट तालिमका निम्ति भर्ना हुन योग्य हुन्छन्। तीन वर्षको तालिम अवधिमा विद्यार्थीहरूले स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक ज्ञान हासिल गर्छन्। पूरा तालिम अवधिमा विद्यार्थीहरूले २५ हजारदेखि ३ लाख रुपैयाँसम्म खर्च गर्नुपर्छ, तर सिटिइभिटीअन्तर्गतका शिक्षण संस्थाहरू नेसनल एकेडेमी फर मेडिकल साइन्स, बल्खु, काठमाडौं तथा स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुरमा भने अरूभन्दा निकै कम खर्च लाग्छ, अर्थात् करिब ६० हजार रुपैयाँमा तीन वर्षको तालिम पूरा गर्न सकिन्छ।

'जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय, मेरो डाक्टर बन्ने चाहना थियो। हेल्थ असिस्टेन्ट पास गरें, अहिले चीनमा डाक्टर पढदैछु,' सुनील श्रेष्ठ भन्छन्- 'हेल्थ असिस्टेन्ट शिक्षा मलाई त राम्रो लाग्छ। आफूमा लगन र परिश्रम भए हामी जसरी पनि अघि बढ्न सक्छौं।'

सिटिइभिटीद्वारा सञ्चालित स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुरमा पहिलो पटक तीन वर्षीय हेल्थ असिस्टेन्टको तालिम कार्यक्रम सम्पन्न भयो। हाल यो शैक्षिक कार्यक्रममा नेपालका प्रमुख सहरहरूमा पनि सञ्चालित छ।

सीटिईभीटीअन्तर्गत सम्बन्धनप्राप्त निजी स्तरमा सञ्चालित शिक्षण संस्थाहरू काठमाडौं उपत्यका चारवटा र उपत्यकाबाहिर एघारवटा छन्। जसमध्ये नेसनल एकेडेमी फर मेडिकल साइन्स, बल्खु, काठमाडौं र स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुर, चितवन परिषद्का आफ्नै शिक्षण संस्था हुन। यसका अतिरिक्त काठमाडौं विश्वविद्यालय, धुलिखेल, काभ्रेपलान्चोक एवं बिपी कोइराला चिकित्साशास्त्र अध्ययन प्रतिष्ठान, धरानमा पनि हेल्थ असिस्टेन्टको अध्यापन हुन्छ।

उपत्यकाभित्रका एचए तालिम केन्द्रहरू

१. होलिभिजन उच्च मा.वि., टेकु, काठमाडौं
२. नेसनल एकेडेमी फर मेडिकल साइन्स, बल्खु, काठमाडौं
३. नेपाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ साइन्स, बौद्ध, काठमाडौं
४.नेपाल इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी, थापाथली, काठमाडौं

उपत्यका बाहिरका संस्थाहरू

१. फारवेस्ट स्कुल अफ मेडिसिन, महेन्द्रनगर
२. भागेश्वर एकेडेमी फर हेल्थ साइन्स, धनगढी, कैलाली
३. पोखरा टेक्निकल हेल्थ मल्टिपल इन्स्टिच्युट, पोखरा
४. स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुर, चितवन
५. मोडेल कलेज अफ टेक्निकल एजुकेसन, वीरगन्ज
६. युनिक एजुकेसन एकेडेमी, राजविराज, सप्तरी
७. कोसी हेल्थ इन्स्टिच्युट, विराटनगर, मोरङ
८. कैलपाल एकेडमी फर हेल्थ साइन्स, नेपालजगन्ज, बाँके
९. रम्भादेवी टेक्निकल कलेज, तानसेन, पाल्पा
१०. वीरेन्द्र इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल एन्ड डेन्टल टेक्नोलोजी, जनकपुर, धनुषा

LANGUAGE TRAINING
American English, Japanese, Spanish, Chinese, German and French Language
Tel 4249576

उद्घोषण RJ/VJ
Radio Techniques & Media Personalities
Practical With Studio Visit, Demo Recording
Phone 2003402

प्राइभेट एक्जाम्टेड Test/SLC
TEST र SLC
(English Language)
अन्तिम मौका
लगनखेल
2120693, 9841-338476
9841-306634
Small Heaven Academy
गोंगबु चोक
016214510, 4442957
9841-207258
BMTC Academy

ADMISSION OPEN

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

जिज्ञासा

•सुदन झा, कम्प्युटर कन्सल्टेन्ट

C++ र C छुट्टै प्रोग्राम हुन कि होइनन् ?

-सन्तोष, काभ्रेबाट

C++ र C दुवै प्रोगामिङ भाषा हुन् । तर C भनेको Structure Oriented Language हो भने C++ Object Oriented Language हो । यी दुवै प्रोग्राममा Command हरू फरक-फरक हुन्छन् । त्यसकारण कोडहरू लेख्दा फरक-फरक हुन्छ । यी दुवैलाई एउटै कम्पाइलरमा कम्पाइल गराउन सकिन्छ, तर यिनको कोडी गर्ने अभिप्राय भने फरक हुन सक्छ । मुख्यतः C++ मा कुनै पनि कुरालाई वस्तुगत रूपमा हेरिन्छ भने र C मा त्यस्तो हुँदैन । त्यस्तैC++ एउटै खाले Character भएका विभिन्न कुरालाई एउटा क्लासमा छुट्याइएको हुन्छ, तर C मा त्यस्तो हुँदैन ।

पानी भित्रको अनुसन्धानका लागि रोबोट विकास

आईन्स्टाईन एकेडेमी ललितपुरमा कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको समुहले पानीको सतह मुनीका विविध विषयमा जानकारी हासिल गर्न सक्ने रोबोटको विकास गरेका छन् । विद्यार्थीहरू गोविन्द वीक, गणेश विक्रम सिंह आले र यज्ञ प्रसाद देवकोटाले एक महिनाको समय लगाएर विकास गरेको यस प्रविधी अन्तर्गत रोवोटले पानी भित्र रहेर त्यहाँका गतिविधी वाहिरका मानिसलाई उपलब्ध गराउनेछ ।

यन्त्र विकासका लागि कलेज परिसरमै सानो पोखरी निर्माण गरी विद्यार्थीले रोबोटको कार्यक्षमता अध्ययन गरेका थिए । नभन्दै छोटो समयमै उनीहरूले निर्माण गर्न खोजेको रोबोट तयार भयो । 'रोवोट भित्र क्यामेरा जडान गरिएकाले रोबोटले हामीले सोचेजस्तै पानीभित्रका गतिविधी वाहिर पठाउन सफल भयो' विद्यार्थी गोविन्द विकले साप्ताहिकलाई भनें- 'जसलाई हामीले टेलिभिजन मार्फत हेऱ्यौं ।' विद्यार्थीहरूले यो प्रविधीलाई 'एसबी-१४' नाम दिएका छन् । यो प्रविधीलाई हाल भने स्थिर पानीमा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । अर्का विद्यार्थी गणेश विक्रम सिंह आलेका अनुसार प्रोटोटाईपको रूपमा तयार गरिएको यो प्रविधी हाल ईनार, ताल पोखरीमा काम लाग्छ । पण्डुबी तथा गोताखोरको रूपमा काम गर्न सक्ने यो प्रविधीलाई पानी भित्र हुने दुर्घटनाको समयमा पनि अनुसन्धानको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसवाहेक पानी भित्रको सतहमा हुने जैविक विषयवस्तुको अध्ययनमा समेत रोवोटले वाहिर नयाँ-नयाँ जानकारी पठाउन सक्छ । प्रारम्भिक रूपमा विकास गरिएको यो प्रविधीलाई अझै विकास गरेर बढि दुर्घटना हुने नदि तथा तालहरूमा प्रयोग गरेर मानिसले गर्नुपर्ने दुःख कम पार्न सकिने विद्यार्थीहरूको जिकिर थियो ।

'एकेडेमीमा अध्ययन लागि आएपछि नै साथी खोजेर नयाँ प्रविधी विकासमा लाग्छु भन्ने थियो ।' विकले भने- साथी पाएपछि कलेजलाई खबर नै नगरी प्रविधी विकासमा लाग्यौं । कक्षा ११ को परीक्षा सकिएपछि आफ्नै श्रोतमा २५ हजार रूपैयाँ खर्चिएर प्रविधी विकास गरेपछि मात्र उनीहरूले कलेजलाई खबर गरेका थिए ।

सगरमाथामा स्थापित हुने भयो प्रयोगशाला

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- युनिभर्सिटी कलेज अफ लन्डनमा कार्यरत चिकित्सकहरूको एक समूहले आगामी वर्ष सगरमाथामा 'एक्स्ट्रिम एभरेस्ट एक्सपिडिसन' नामक वैज्ञानिक अनुसन्धान अभियान सञ्चालन गर्ने भएको छ । उक्त अनुसन्धानअन्तर्गत अक्सिजनको अभावमा मानिसको शरीरमा पर्न सक्ने प्रभावका बारेमा गहन अध्ययन गरिनेछ ।

यो अभियानअन्तर्गत सगरमाथा आधार शिविरमा एउटा अस्थायी प्रयोगशाला स्थापना गरिनेछ । उक्त प्रयोगशालामा तीन सातासम्म प्रत्येक घण्टा मानव शरीरको परीक्षण गरिनेछ । उक्त प्रयोगशालामा मानव शरीरमाथि परीक्षण भैरहेकै बेला सगरमाथाको चुचुरोमा सोही अनुसन्धान दलको अर्को समूहले मानव शरीरसम्बन्धी परीक्षण गरिरहेको हुनेछ । उक्त अध्ययनअन्तर्गत सगरमाथाको चुचुरोमो रहँदा मानव शरीरमा पर्ने प्रभाव, रक्तसञ्चारको अवस्था, श्वास-प्रश्वासको अवस्था तथा मानिसको मस्तिष्कको सक्रियताजस्ता विषयलाई उक्त वैज्ञानिक अनुसन्धान दलले समावेश गरेको छ ।

उक्त अभियानको नेतृत्वकर्ता वैज्ञानिक हफ गोन्टगोमेरीले उक्त अनुसन्धानले चिकित्सा विज्ञानमा नयाँ उपलब्धि प्राप्त गर्ने दावी गर्दै भनेका छन्, यो अनुसन्धान सफल भयो भने सिस्टिक फाइब्रोसिसजस्तो जटिल रोगका कारण पर्याप्त अक्सिजन ग्रहण गर्न नसक्ने बिरामीहरूको उपचारमा ठूलो सफलता पाउन सकिनेछ । मानिसको शरीरमा रहेको क्षमतालाई कम अक्सिजन भएको अवस्थामा पनि सक्रिय बनाउन यो अनुसन्धान गर्न लागिएको हो ।

वैज्ञानिक हफ गोन्टगोमेरीका अनुसार, मानिसले बिस्तारै-बिस्तारै कम अक्सिजनमा बाँच्ने क्षमता ग्रहण गर्न सक्छ । अहिले पनि समुद्र सतहमा बस्ने मानिस र १५ देखि २० हजार फिटको उचाईमा बस्ने मानिसको अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमता फरक-फरक छ, तर पनि त्यसले उनीहरूको दैनिक जीवनमा कुनै व्यवधान ल्याएको छैन तसर्थ मानव शरीरमा रहेको यस्तो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्ने हो भने अक्सिजनको अभावमा अनेकौं समस्या भोगिरहेका धेरै किसिमका रोगीको उपचारका लागि सम्भावनाको ढोका खोल्न सकिनेछ ।

वैज्ञानिक हफ गोन्टगोमेरी भन्छन्, ८ हजार ८ सयभन्दा माथिको उचाइमा मानिसको शरीरको अवस्था सघन उपचार कक्षमा राखिएको बिरामीको अवस्थाजस्तै हुन सक्छ । हाम्रो यो अभियानअन्तर्गत हुने अनुसन्धानले ८ हजार मिटरभन्दा माथि मानिसले अनुभव गर्ने अक्सिजनको अभाव र त्यसले मानव शरीरमा पार्ने प्रभावसम्बन्धी यो अध्ययनले सघन उपचार कक्षमा रहेका बिरामीहरूको उपचारका लागि चिकित्सकहरूसमक्ष नयाँ बाटो खोल्नेछ ।

अहिले यो अभियानका लागि संसारभरिबाट २ सयभन्दा बढी स्वंयमसेवीको माग गरिएको छ । त्यस्ता स्वयमसेवीहरू सगरमाथाको शिखरमा उक्लिएपछि उनीहरूको शरीरमा देखिने परिवर्तनका आधारमा नै वैज्ञानिक हफ गोन्टगोमेरीको समूहले आफ्नो अध्ययन गर्ने बताइन्छ । यो अभियानमा झन्डै साढे २ सय वैज्ञानिक तथा स्वयंसेवक संलग्न हुनेछन् ।

विवादमा सगरमाथा

सगरमाथालाई विश्वसम्पदा सूचीमा राख्ने वा नराख्ने विषयमा युनेस्कोको विश्वसम्पदा समितिमा विवाद उठेको छ । गत असारको २४ देखि ३२ गतेसम्म लिथुवानियाको राजधानी भिल्नियसमा बसेको युनेस्को विश्वसम्पदा समितिको बैठकमा सगरमाथा क्षेत्रलाई खतराको सूचीमा राख्ने कि नराख्ने विषयमा त्यस्तो विवाद उठेको बताइन्छ । विश्वव्यापी रूपमा बढ्दो तापक्रमका कारण सगरमाथा क्षेत्रको हिउँ द्रुतगतिमा पग्लिँदै गएकाले सो शिखर कुनै पनि बेला हिउँरहित हुन सक्ने चेतावनी मौसम वैज्ञानिकहरूले दिएका कारण त्यस्तो विवाद उठेको छ । मौसम वैज्ञानिकहरूले पछिल्लो पटक सगरमाथा क्षेत्रका १३ वटा हिमताल विस्फोटको खतरामा परेकाले सगरमाथा क्षेत्रमा त्यस्तो संकट देखिएको बताएका छन् ।

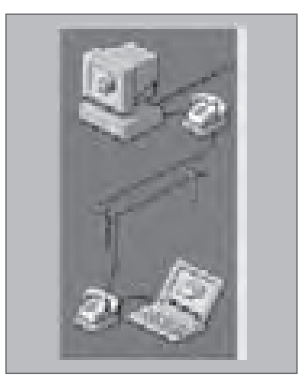
मस्तिष्कका लागि अकुपञ्चर

बहिराहरूलाई कान सुन्ने बनाउन गराइने अकुपञ्चर उपचारले मस्तिष्कलाई सक्रिय गराउन समेत लाभ पुग्ने अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन् । उपचारका क्रममा टाउको पछाडिपट्टिबाट झन्डै एक सेन्टीमिटर लामो सुई घोचेर अकुपञ्चर गरिन्छ । यो उपचारका क्रममा बिरामीलाई अत्यधिक पीडा हुने भएकाले बेहोस बनाउने औषधी सुँघाइन्छ । यो उपचार पद्धतिसम्बन्धी अनुसन्धान बेलायतको साउथप्नटनस्थि लन्डन कलेज युनिभर्सिटीले गरेको हो ।

इन्टरनेटका लागि फोन नचाहिने

नेपाल टेलिकमले वायरलेस इन्टरनेट कार्ड (वाई म्याक्स कार्ड) मार्फत इन्टरनेट इमेल र टेलिफोन सुविधा उपलब्ध गराउने भएको छ । अत्याधुनिक प्रविधिको वाई म्याक्स कार्डले यो सुविधा सम्भव भएको नेपाल टेलिकमले जनाएको छ । वाई म्याक्स कार्डको प्रयोग पछि टेलिफोन र विद्युत् लाइन नपुगेको स्थानमा समेत इन्टरनेट, इमेल र फोनसुविधा उपभोग गर्न कुनै समस्या पर्नेछैन । वाई म्याक्स कार्ड प्रयोगका लागि टेलिकमले प्राविधिक परीक्षणसमेत सम्पन्न गरिसकेको छ, तर व्यावसायिक रूपमा यसको बिक्री-वितरण गर्न भने अझै चार महिनाजति लाग्ने बताइन्छ ।

वाई म्याक्स कार्डमा टेलिफोनका लागि छुट्टै नम्बर आवश्यक पर्दैन, कार्डमै टेलिफोन नम्बर उपलब्ध गराइएको हुन्छ । सीडीएमए प्रविधि (कोड डिभिजन मल्टिपल एक्सेस) बाट यो सेवा विस्तार गरिएको हो । कम्प्युटरमा टेलिफोन आएपछि घण्टी बज्छ भने कम्प्युटरबाटै टेलिफोन नम्बर डायल गर्न सकिन्छ । सीडीएमए टेलिफोनको बीटीएस र टावरले कभर गर्ने स्थानसम्म सजिलै यो सुविधा प्रयोग गर्न सकिन्छ । वाई म्याक्स कार्डबाट इन्टरनेटसमेत अत्यन्त छिटो गतिमा चलाउन सकिन्छ । सामान्य अवस्थामा ६४ किलो वाइट प्रतिसेकेन्ड गति हुन्छ भने वाई म्याक्सबाट प्रतिसेकेन्ड



२ सय ३० किलोवाइट गतिमा डाटा ट्रान्सफर हुन्छ ।

नेपाल टेलिकमले यसका लागि चीनको जेडटीई कम्पनीले विकसित गरेको कार्ड प्रयोग गर्ने भएको छ । सीडीएमए प्रविधिमा आधारित सेवा भएकाले सीडीएमए टेलिफोन सञ्चालन नभएका ठाउँहरूमा भने यो सेवा सम्भव छैन । नेपाल टेलिकमले सीडीएमए प्रविधिको टेलिफोन सञ्चालन गरिसकेको र दुई वर्षभित्र पचहत्तरै जिल्लामा सेवा विस्तार गर्ने भएपछि विकट ग्रामीण क्षेत्रमा समेत इन्टरनेट चलाउन सकिने भएको हो । यो प्रविधि तत्कालका लागि ल्यापटपमा मात्र प्रयोग गर्न सकिने भए पनि डेस्कटप कम्प्युटरमा समेत प्रयोग गर्न प्राविधिक रूपमा अध्ययन भैरहेको टेलिकमका प्राविधिकहरू बताउँछन् ।

रक्तचापका लागि गाँजा

इजरायलमा भएको एक अनुसन्धानले गाँजामा पाइने एक प्रकारको रसायनले रक्तचाप कम गर्न फाइदा पुऱ्याउने निष्कर्ष निकालेको छ । इजरायलको हिब्रु विश्वविद्यालयका अनुसन्धानकर्तालेमुसामा यसको परिक्षणपछि यस्तो धारणा व्यक्त गरेका हुन् । अनुसन्धानकर्ता योसोसुवा माओरले गाँजामा रहने 'कानाबिजेरोल' भन्ने तत्त्वले रक्तचाप कम गर्न सघाउने बताएका छन् ।

बेलायतको विज्ञानसम्बन्धी जर्नल द न्युज मेडिकलको हालैको अंकमा प्रकाशित समाचारमा माओरले मुसामाथि कानाबिजेरोलको सफल परीक्षण गरिएको कुरा उल्लेख छ । मुसालाई निकै कम मात्रामा कानाबिजेरोल दिँदा पनि निकै फाइदा देखिएको माओरले उल्लेख गरेका छन् ।

माओरले गरेको अर्का अनुसन्धानमा रक्तचाप बढी भएका मानिसलाई पनि गाँजाले निकै फाइदा पुऱ्याएको कुरा बताइएको छ । कानाबिजेरोलमा जलन कम हुने तत्त्व पनि रहेको फेला परेको छ । यो तत्त्वले अन्य विभिन्न प्रकारको दुखाई कम गर्ने औषधी उत्पादनमा पनि प्रयोग हुने अनुमान गरिएको छ । हाइपरटेन्सन र मेटाबोलिक अनियमितता आदि रोगमा पनि गाँजा उपयोगी हुन सक्ने देखिएको छ । मुटुरोगमा गाँजामा पाइने बानाबिजेरोल भनिने तत्त्वले फाइदा पुऱ्याउने माओरले बताएका छन् ।

चिसो पेयमा विषादी विवाद

संसारभर लोकप्रिय कोलाजन्य उत्पादनहरूमा विषादी मिसिएको पाइएपछि कोकाकोला र पेप्सीको उत्पादन तथा बिक्री-वितरण विवादमा परेको छ । कोलाजन्य चिसो पेय पदार्थमा जनस्वास्थ्यका लागि निकै घातक रासायनिक विषादी मिसाइएको विज्ञान र वातावरण नामक भारतीय गैरसरकारी संस्थाले गरेपछि कोकाकोला र पेप्सी उत्पादन कम्पनीमाथि तिनका उत्पादन तथा बिक्रीवितरण बन्द गराउन भारतको सर्वोच्च अदालतमा मुद्दासमेत परेको छ । सेन्टर फर पब्लिक इन्ट्रेस्ट नामक संस्थाले हालेको यो मुद्दामाथिको प्रारम्भिक सुनवाईमा ती दुवै कम्पनीलाई स्पष्टीकरण पेस गर्न आदेश दिइएको छ । यसबीच कोकाकोला र पेप्सीमा घातक विषालु रसायण मिसाइएको विषयमा भारतको संसद्मा समेत कुरा उठेको छ ।

उक्त संस्थाले कोकाकोला र पेप्सीमा उल्लेख गरिएभन्दा २५ गुणा बढी घातक विषालु रसायन मिसाइएको दाबी गरेको छ । उक्त संस्थाले सन् २००३ मा भारतभरका १२ वटा राज्यमा सर्वे र अनुसन्धान गरेर कोकाकोलामा मिसाइएको घातक विषादीको स्थिति र मात्रा पत्ता लगाएको थियो, तर कोकाकोला र पेप्सी उत्पादक कम्पनीले उक्त दावीलाई अस्वीकार गरेका छन् । पेप्सी र कोकाकोलाको विषयमा भारतमा विवाद मच्चिए पनि नेपालमा भने पेप्सी र कोकसम्बन्धी त्यस्तो अनुसन्धान गर्ने चासो कतै देखाइएको छैन ।

-भोला

साइबर समाचार

ट्रिपल एक्स डोमेन

यौनसम्बद्ध वेबसाइटहरूलाई प्रदान गर्ने भनिएको विवादास्पद .XXX डोमेन योजना अन्ततः खारेज भएको छ । वेबसाइटको नाम तथा इन्टरनेट प्रोटोकल ठेगानालाई व्यवस्थित गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय संस्था इन्टरनेसनल कर्पोरेसनल फर एसाइन्ड नेम्स एन्ड नम्बरर्स (ICANN) ले यस्तो निर्णय गरेको हो । आइक्यानको केन्द्रीय समिति भएको मतदानमा डोमेनको विपक्षमा ५ का विरुद्ध ९ मत परेको थियो । आइक्यानको सभापति, उपसभापति, प्रमुख कार्यकारी सहितका सदस्यहरूले डोमेनको विपक्षमा मतदान गरेका थिए ।

.com, .edu, .net, .gov जस्तै यौन साइटहरूका लागि बेग्लै .XXX डोमेनको योजना सन् २००१ मा पहिलो पटक अघि सारिएको थियो । डोमेनका पक्षधरहरूले यौन वेबसाइटहरूको पहिचान एवं प्रयोगका साथ-साथै नियन्त्रणमा समेत यसले उल्लेख्य भूमिका खेल्ने बताउँदै आएका थिए, तर विपक्षीहरूले भने .XXX को प्रयोग गर्नु भनेको पोर्नोग्राफीलाई वैधानिकता दिनु हो भन्दै त्यसको विरोध गरेका थिए । यसका अतिरिक्त विभिन्न धार्मिक अतिवादी संगठनहरूले पनि डोमेनको विपक्षमा आवाज उठाएका थिए । आइक्यानको यो निर्णयपछि सधैंका लागि नभए पनि केही समयका लागि इन्टरनेटमा .XXX को प्रयोगसम्बन्धी बहस ओझेलमा परेको छ ।

मोबाइल प्रयोगकर्ता २ दशमलव २ अर्ब

अहिले विश्वभर मोबाइल प्रयोगकर्ताको संख्या २ दशमलव २ अर्ब छ भने सन् २००८ सम्ममा यो संख्या ३ अर्ब पुग्ने अनुमान गरिएको छ । अब मोबाइल फोनको माग विकासशील मुलुकको ग्रामीण क्षेत्रमा बढ्नेछ । अब पाकिस्तान, इन्डोनेसिया, चीन, भारत, फिलिपिन्सजस्ता मुलुक मोबाइल फोनका प्रमुख बजार हुने विश्वास गरिन्छ ।

एउटा सुझाव

आफ्नो कम्प्युटरको lagin password बिर्सनुभयो ? त्यसो हो भने आत्तिनु पर्दैन, तपाईं एक्स्पी अपरेटिङ सिस्टममा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने किबोर्डमा फटाफट दुई पटक ALt+ctls+del एकैचोटि थिच्नुहोस् । त्यसपछि डेस्कटपमा अर्को स्क्रिन आउँछ । त्यसपछि स्क्रिनमा युजर नेम तथा पासवर्ड मागिन्छ । युजर नेममा Administrator टाइप गर्ने तर पासवर्डको ठाउँमा त्यत्तिकै छाडेर ok थिच्नुहोस् । यसरी पनि भएन भने एक्स्पीको Bootable CD install गर्नुहोस्, यसबाट Format भन्ने option आउँछ Format गरेर फेरि new install गरे समस्या समाधान हुन्छ ।

साप्ताहिक डट कम

fileinfo.net

fileinfo.net ले फाइल एक्सटेन्सनको डाटाबेस तयार पारेर सर्चका आधारमा फाइल एक्सटेन्सनको जानकारी उपलब्ध गराउन थालेको छ । फाइल एक्सटेन्सन डाटाबेसमा हरेक फाइलको विस्तृत विवरणसमेत राखिएको छ । फाइलको स्वरूप, फाइलको विवरण एवं फाइललाई कसरी खोल्नेजस्ता सूचना त्यसमा राखिएको छ । म्याकिन्तोस तथा विन्डोज प्लेटफर्ममा फाइल खोल्ने प्रोग्रामलाई सूचीकृत गरिएको छ ।

रमझम गाईजात्राको

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– राजधानीलगायत देशका मुख्य सहरहरूमा हिजो बिहीबार गाईजात्राको रमझम थियो। धार्मिक महत्त्वको यो पर्व खासगरी नेवार समुदायमा धूमधामका साथ मनाइन्छ, तर नेपाली कलाकारहरूलाई भने आगामी एक सातासम्म गाईजात्राले व्यस्त बनाउने पक्का छ। उनीहरू हिजोदेखि नै नयाँ बानेश्वरस्थित वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र तथा कमलादीस्थित प्रज्ञाभवनमा दर्शकहरूलाई हँसाउन व्यस्त छन्।

प्रज्ञाभवनमा हिजो साँझदेखि प्रारम्भ भएको गाईजात्रे कार्यक्रम 'तीते-जीरे गाईजात्रा महोत्सव साथमा मेरी बास्सै' मा नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेका तीनवटा लोकप्रिय हास्यश्रृंखलाका कलाकारहरू एउटै रंगमञ्चमा प्रस्तुत भएका छन्। तीतो सत्य, जीरे खुर्सानी तथा मेरी बास्सैमा अभिनय गरिरहेका प्रायः सबै हास्यकलाकारले प्रज्ञाभवनको गाईजात्रालाई मनोरञ्जक तथा हास्यव्यंग्यात्मक बनाउन विगत दुई सातादेखि आवश्यक तयारी गरेका थिए।

तीते-जीरे गाईजात्रा महोत्सवको प्रमुख आकर्षण हास्यकलाकार दीपकराज गिरी तथा उनको समूह र मुन्द्रेको उपनामले चर्चित जितु नेपाल तथा उनका जोडी दमन रूपाखेतीले प्रदर्शन गर्ने प्रहसन नै हो। संजोगको कुरा के छ भने यी दुवै समूहले नेपाली राजनीतिलाई नै आफ्नो व्यंग्यको विषय बनाएका छन्। दीपकराज अहिले सम्पूर्ण देशको शासन-व्यवस्था अस्पतालबाटै सञ्चालन भैरहेको प्रसंगमा चोटिलो व्यंग्य प्रदर्शन गर्दैछन् भने जितु-दमनले थोत्रो मोटरसाइकलमार्फत नेपाल-भारतको सम्बन्धमाथि व्यंग्य प्रहार गरेका छन्। दीपकराजको प्रहसनमा दीपाश्री निरौला, निर्मल शर्मा, गोपाल नेपाल फिस्टे, राजन थापा, कृष्ण ढुंगाना आदि हास्यकलाकारले पनि अभिनय गरिरहेका छन्। गिरी भन्छन्– 'दर्शकको चाहना पुरा गर्ने ठूलो चुनौती त छँदै छ, त्यसबाहेक गत वर्षको भन्दा राम्रो गर्नुपर्ने अर्को चुनौती छ।' आगामी बिहीबारसम्म सञ्चालन हुने यो महोत्सवमा 'तीतो सत्य' मै बेइमानको भूमिका निर्वाह गरिरहेका रवि डंगोल, पूर्ण थापा, गोपाल अधिकारी तथा मञ्जु श्रेष्ठले पनि एउटा प्रहसन प्रस्तुत गर्दैछन्। उनीहरूले पनि आफ्नो प्रहसनमा राजनीति तथा सामाजिक विषयवस्तुलाई समेटेका छन्।

प्रत्येक दिन साँझ ५:३० तथा बिदाको दिन दिउँसो २:३० बजे पनि सञ्चालन हुने यो महोत्सवमा 'मेरी बास्सै' श्रृंखलाका धुर्मुस अर्थात् सीताराम कट्टेल तथा मार्गे अर्थात् केदार घिमिरेले आफ्नो अलग प्रस्तुति दिइरहेका छन्। श्रृंखलाकै गेटअपमा प्रस्तुत भएका कारण यो जोडीलाई पनि दर्शकले उत्तिकै रुचाउने पक्का छ। उनीहरूको प्रहसनमा मेरी बास्सैकी सुन्तली अर्थात् कुञ्जना घिमिरेले पनि अभिनय गरेकी छिन्।

अर्कातर्फ जीरे खुर्सानीका दुई सौता अर्थात अञ्जु महर्जन तथा सविता गुरुङ गाईजात्रे प्रस्तुतिमा पनि सौताकै रूपमा प्रस्तुत हुँदैछन्। उनीहरूको प्रहसनमा मनोज आचार्य तथा भोक लाग्यो अर्थात देवीराम पनि सहभागी छन्। हास्यकलाकारद्वय रमेश अधिकारी तथा शिवहरि वैरागीको प्रहसन पनि 'तीते-जिरे गाईजात्रा महोत्सव' को अर्को आकर्षण हो। मिडिया हबले आयोजना गरेको यो महोत्सवका लागि संगीतकार टीका भण्डारीले एउटा प्यारोडी गीत तयार पारेका छन्। गीतका प्रत्येक शब्दमा व्यंग्य भएको भण्डारी बताउँछन् भने शैलेन्द्र सिम्खडाले कविताावाचन गरेर कार्यक्रमको थालनी गर्नेछन्। हास्यकलाकार मनोज गजुरेलले सञ्चालन गर्ने यो कार्यक्रममा अर्का कलाकार सोमनाथ सुवेदीले व्यङ्ग्यात्मक स्वस्तिवाचनमार्फत दर्शकलाई काउकुती लगाउने प्रयास गर्नेछन्। तीतो सत्यका बालकलाकार राज आचार्य तथा जीरे खुर्सानीका जीरेले पनि महोत्सवमा बालसुलभ प्रस्तुतिमार्फत दर्शकलाई हँसाउने जिम्मा लिएका छन्।

प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा टेलिभिजनका लोकप्रिय दर्शकको प्रत्यक्ष प्रस्तुति हेरेर रमाउने राजधानीका दर्शकहरू अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा मदनकृष्ण श्रेष्ठ तथा हरिवंश आचार्य सहभागी भएको 'मह गाईजात्रा' बाट पनि उत्तिकै मनोरञ्जन लिन पाउनेछन्। गत वर्षको गाईजात्रे कार्यक्रममा महजोडी देखा परेका थिएनन्, यसपटक महजोडीको गाईजात्रे प्रस्तुतिको एउटा पृथक् नारा छ– 'भव्य, सभ्य, पृथक् तथा स्तरीय प्रस्तुतिसहितको गाईजात्रा कार्यक्रम'।

नेपाल टेलिभिजनमा प्रत्येक साता 'मह चौतारी' मार्फत दर्शकमाझ प्रस्तुत भैरहेका महजोडी लामो समयदेखि गाईजात्रे कार्यक्रमका लागि प्रख्यात छन्। यस्तै कार्यक्रमबाट चर्चामा आएपछि नै उनीहरू टेलिभिजनमा पनि जमेका हुन्। उनीहरूको प्रस्तुति हेर्न आउने दर्शकले पनि प्रशस्त मनोरञ्जन गर्ने उद्देश्य लिएका हुन्छन्। यस प्रसङ्गमा महजोडीको एउटै स्वर छ– 'हामी दर्शकलाई निराश हुन दिंदैनौं।'

हिजो बिहीबारदेखि नै प्रारम्भ भएको मह गाईजात्रे कार्यक्रम आगामी आइतबारसम्म चल्नेछ। यो कार्यक्रममा महजोडीको आकर्षक प्रस्तुति त छ नै, साथै किरण केसी तथा शिवहरि पौडेल र सुरेन्द्र केसी तथा कमल मैनालीको जोडीले पनि दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दैछ। महजोडीको कार्यक्रममा यस पटक नायिका गौरी मल्ल पनि सहभागी छिन्। लामो समयसम्म जापानमा बसेर अहिले काठमाडौं आएकी गौरीलाई दर्शकले यो कार्यक्रममा उद्घोषिकाका रूपमा पाउनेछन्। कार्यक्रममा अर्जुन पराजुलीले गाईजात्रे कविताावाचन-मार्फत दर्शकको मन जित्ने प्रयास गर्नेछन्। यसबाहेक संगीतकार सुरेश अधिकारीको प्यारोडी गीत तथा नृत्यांगनाहरूको गाईजात्रे नृत्य पनि उक्त अवसरमा प्रस्तुत हुनेछ।

दर्शकहरूलाई सकेसम्म बढी मनोरञ्जन दिने उद्देश्यले महजोडीले यस वर्ष तीनवटा प्रस्तुति तयार पारेको छ। महजोडीको 'अभिनन्दन' शीर्षकको प्रहसन, दोहरी गायन प्रतियोगिता तथा 'पञ्चायतको सराद्ध' शीर्षकको रिमिक्स प्रहसन हेरेपछि दर्शकले पेट नमिची सुखै पाउँदैनन्। यो कार्यक्रमको आयोजना काठमाडौं लेडिज जेसिसले गरेको हो।

आकर्षण सनसिल्क फेसन सप्ताहको

रोजिन शाक्य

बौद्धस्थित हयात रिजेन्सीको रिगल बलरुम, त्यहाँ सजाइएको ६ फिट चौडा तथा ६४ फिट लामो र्‍याम्प, साँझ ७ बजेदेखि ८:३० बजेको समय, दर्जनौं शैली, डिजाइन एवं रंगीन मनमोहक डिजाइन र पहिरन लगाएर आफ्नो बान्की परेको जीउडाललाई मर्काउँदै क्याटवाक गरिरहेका सुन्दर मोडलहरू। उल्लेखित सबै कुराले फेसन पारखीहरूलाई हिजो बिहीबार साउन २५ गतेदेखि आकर्षित गरिरहेको छ। सन् २००४ देखि प्रारम्भ भएको सनसिल्क फेसन सप्ताहको तेस्रो संस्करण विगतका भन्दा अझ बृहत्, विस्तृत र आकर्षक बनेको अनुभव हुन्छ। सहभागिताका दृष्टिले पहिलो फेसन सप्ताहमा ६३ जना तथा दोस्रोमा ७९ जना फेसन डिजाइनरको सहभागिता रहेकोमा यसपटक यो संख्या बढेर १ सय ३४ पुगेको छ। आ.ई.सी. डिजाइनिङ संस्थाले आयोजना गर्दै आएको नेपाल फेसन सप्ताहले यस पटक फेसन डिजाइनर काउन्सिल अफ नेपालको पनि साथ पाएको छ।

विगतका कमी-कमजोरीलाई सुधार्दै यस पटक फेसन विकलाई अझ परिमार्जित एवं परिष्कृत गर्न खोजिएको छ। सनसिल्क नेपाल फेसन सप्ताह २००६ ले फेसनप्रति आम-जनमानसको चासो एवं चाहनालाई बढाउँदै डिजाइनर वेयरप्रति सकेसम्म बढी आकर्षित गर्ने तथा डिजाइनर वेयरको ट्रेन्ड बसाल्ने उद्देश्य बोकेको कुरा आई.ई.सी.की शैलजा अधिकारीले बताइन्। शैलजाका अनुसार सोही कुरालाई ध्यानमा राखेर यसपटक फेसन सप्ताहले रेडी टु वेयर र नेपाली वेस्टर्न तथा इन्डो वेस्टर्नअन्तर्गत फ्युजन शीर्षकका पहिरनलाई प्राथमिकता दिइएको छ। यसपटक ५ सय रुपैयाँदेखि डेढ लाखसम्मका

पहिरनहरू एकै थलोमा प्रदर्शित गरिने कुरा पनि शैलजाले बताइन्।

ब्याक ड्रप र र्‍याम्प डिजाइन तथा रंग संयोजन यस पटकको फेसन सप्ताहको अर्को आकर्षण हो। प्याजी, पहेंलो, नीलो, सेतो, कालो गरी पाँच विभिन्न थरीका रंगको सेडलाई प्रत्येक दिन छेउका दुईवटा ब्याकड्रप र र्‍याम्पमा प्रयोग गरिएको छ। उल्लेखित रंगहरूमै सनसिल्क सेम्पु बजारमा उपलब्ध छ। फेसन सप्ताहलाई अझ स्तरीय बनाउन यसपटक मोडल छनौटमा कुनै सम्झौता नगरिएको आयोजक पक्षले जनाएको छ। जसअनुसार आयुषी साह, सृष्टि श्रेष्ठ, सविता महर्जन, रमनी जोशी, नसीम प्रधानजस्ता व्यावसायिक मोडलहरू विगतका फेसन सप्ताहको आफ्नो अनुभवलाई आफ्नो प्रस्तुतिमा अझ

तिखार्दैछन् भने बेबी सुब्बा, सब्रिना न्यौपाने, अनिता गुरुङ, पूजा राई जस्ता सम्भावना बोकेका नयाँ अनुहारले अवसर पाएका छन्। १२ जना नेपाली मोडलका साथमा रोएली र्‍याएन, सेल्मा लाज्राडो, रोहिनी साहनी, निलोफर नियाज, पूजा प्रधान, भेदिता सिंह लगायत ग्लाड्राग्ज सुपर मोडल हन्ट २००६ का सेकेन्ड रनरअप रूपाली सुरी, फस्ट रनरअप हिना परदेशाइ तथा विजेता आरती शर्मा गरी ८ जना भारतीय मोडलको क्याटवाकले यसपटकको फेसन सप्ताहमा थप रौनक सञ्चार गर्नेछ।

नेपाली तथा भारतीय मोडलहरूका अतिरिक्त सनसिल्क फेसन सप्ताहमा हरेक दिन विभिन्न क्षेत्रका सेलिब्रेटीहरूलाई पनि अतिथि मोडलका रूपमा र्‍याम्पमा उतारिँदैछ। जसअन्तर्गत सञ्चार, चलचित्र, संगीत, सौन्दर्य, खेलकुद, व्यापार आदि क्षेत्रका सेलिब्रेटीहरू अतिथि मोडलका रूपमा र्‍याम्पमा उत्रनेछन्। यसमा नायिकाद्वय रेखा थापा तथा निरुता सिंह, नायक दिलीप रायमाझी, पूर्व-मिसनेपाल माल्भिका सुब्बा, उषा खड्गी, सौन्दर्यविद्हरू कमला श्रेष्ठ, स्नेहा राणाजस्ता चर्चित अनुहार समावेश छन्। नेपाली सञ्चार माध्यमहरूका अतिरिक्त भारतीय च्यानल जुम टेलिभिजनले आफ्नो पेज थ्री नामक कार्यक्रमका लागि फेसन सप्ताहलाई कैद गर्दैछ भने ग्लाड्राग्स तथा आजतकसमेतले फेसन सप्ताहलाई स्थान दिनेछन्।

सहभागि १ सय ३४ जना डिजाइनरका सिर्जनालाई पहिलो दिन १५ वटा, दोस्रो दिन १६ वटा, तेस्रो दिन १७ वटा, चौथो दिन १३ वटा र पाँचौ दिन १३ वटा सिक्वेन्समार्फत् प्रस्तुत गरिंदैछ। विगतका फेसन सप्ताहको अन्तिम दिन फेसन सप्ताहभरिका उत्कृष्ट पहिरनलाई स्थान दिइएको भए पनि यस पटक अन्तिम दिनमा पनि नयाँ पहिरनले नै स्थान पाउने भएका छन्। करिब ७५ लाखको व्यवसाय गर्ने उद्देश्य बोकेको यस पटकको फेसन सप्ताहको प्रत्येक दिन बिहान ११ बजेदेखि बेलुकि ८:३० बजेसम्म निःशुल्क फेसन प्रदर्शनी हुँदैछ। प्रदर्शनीमा डिजाइनर वेअर, गरगहना, फुटवेयर, सौन्दर्य तथा फेसनका विविध सरसामग्री समेटिएका ३२ वटा स्टल राखिएका छन्। साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुने फेसन सो अवलोकन, डिनरको आनन्द तथा रक्स बारमा निःशुल्क प्रवेश व्यवस्थासहित प्रतिव्यक्ति ७ सय ५० शुल्क तोकिएको छ। क्षितिजा शाक्यको कोरियोग्राफी रहेको यस पटकको फेसन सप्ताहका सहभागी मोडलहरूको मेकअप एवं हेयर स्टाइलको जिम्मेवारी भने सहनाज हर्बल स्किन एन्ड हेयर केयरले पाएको छ।

लभगुरु रेखा

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

मैले जीवनमा कहिल्यै कसैसँग प्रेम गरेकी थिइनँ । एक महिनाअघि मात्र एउटी साथीको माध्यमबाट मैले एउटा युवकसँग परिचित हुने मौका पाएँ । हँसिलो र मेरो केही स्वभावसँग मिल्दो भएकाले त्यो युवकसँग म छोटो अवधिमै निकै नजिक भएँ । उसले गएको साता त्यसले प्रेमको प्रस्ताव पनि राख्यो । मैले उसको प्रस्ताव नकार्न सकिनँ । ऊ मसँग विवाह गर्न चाहन्छ । हाम्रो जातपात पनि मिल्छ । ऊ मेरो घर पनि आइसक्यो । मेरी आमा पनि ऊबाट प्रभावित हुनुहुन्छ तर केही दिनअघि उसले आफ्नो विगतका सबै सम्बन्ध बताउन चाह्यो । विवाहपछि ती कुराले हाम्रो वैवाहिक जीवनमा कुनै असमझदारी नहोस् भन्ने उसको राय थियो । बताउँदै जादाँ उसले एउटा यस्तो घटना बतायो कि अब म ऊसँगको सम्बन्धलाई अघि बढाऊँ कि नबढाऊँ भन्ने द्विविधामा छु । मलाई ऊसँग परिचित गराउने मेरो साथीसँग एकपटक उसको शारीरिक सम्पर्क भैसकेको रहेछ । ऊ त्यसलाई अचानक भएको बताउँछ । तर त्यो घटना मलाई पहिलो पटक भेट्नुभन्दा केही दिनअघि मात्र भएको रहेछ । म के गरूँ ?

सुमित्रा (१९)

-भनिन्छ, प्रेम दुई आत्माको मिलन हो । त्यसैले यहाँ शरीरको कुरा आउँदैन भन्ने पक्ष पनि निकै बलियो छ । यदि तपाईंले ऊसँग साँचो प्रेम गर्नुभएको हो भने उसको उदारपनलाई सकारात्मक रूपमा लिनु नै ठीक हुनेछ । यहाँ म उसको कुनै दोष देख्दिनँ । ऊ विवाहपछि आफ्नो वैवाहिक जीवनमा कुनै विष नघोलियोस् भन्ने पक्षमा रहेछ । आगोनजिक परे घिउ अवश्य पनि पग्लन्छ । यदि तपाईंकी साथीले उसलाई नजिक हुने मौका नदिए त्यो घटना घट्दैनथ्यो । तर पनि तपाईंहरू विवाहका निम्ति हतार नगर्नुहोस् । हुन त मानिसलाई चिन्न एकै क्षण पर्याप्त हुन्छ भनिन्छ तर विवाहजस्तो महत्त्वपूर्ण निर्णय लिन तपाईंहरूले अझ केही समय पर्खनु नै बेस हुन्छ, तर यदि विवाह गर्ने अन्तिम निर्णय गरि नै सक्नुभयो भने म के सल्लाह दिन चाहन्छु भने उसको इमान्दारितामा शंका नगर्नुहोस्, किनकि उसले आफ्नो विगत बताएर आफूलाई इमान्दार सावित गर्ने प्रयास गरेको छ । त्यो घटना तपाईंलाई भेट्नुअघिको थियो । तपाईंलाई भेटेपछि ऊ तपाईंप्रति नै समर्पित छ । यसर्थ बितेका कुरालाई बिर्सेर सुखद् भविष्यको कल्पना साँचेर वर्तमान सुदृढ बनाउनु नै सर्वोत्तम हुन्छ ।

फिल्मी खबर

–छिरिङ रितार शेर्पाद्वारा निर्माण तथा निर्देशन गरिएको चलचित्र 'कर्मा' को प्रथम प्रदर्शन सम्पन्न भएको छ। नेपाली तथा तिब्बती भाषामा निर्माण गरिएको यो चलचित्रमा तिब्बती मूलकी छिरिङ डोल्कर लामाले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्। काठमाडौंको जय नेपालमा चलचित्रको प्रथम प्रदर्शन गरिएको यो चलचित्रको छायांकन मुक्तिनाथको गुम्बामा गरिएको छ।

-नायक तथा निर्माता जयकिशन बस्नेत चलचित्र 'बारुद'को निर्माणमा व्यस्त छन्। हालै प्राइम स्टुडियोमा गीत रेकर्डिङ गर्दै आरम्भ भएको उक्त चलचित्रको निर्देशन सोभित बस्नेतले गर्ने भएका छन्। छ जना नायक तथा दुई जना नायिका रहने उक्त चलचित्रमा निर्माता बस्नेतका साथै विक्रान्त बस्नेत, रमित ढुंगानाको चयन भैसकेको छ। चलचित्रमा महेश खड्काले संगीत दिँदैछन्।

-दिलीप रायमाझीले निर्माण गर्ने चलचित्र 'हामी साथीभाइ'को छायाङ्कन पोखराबाट आरम्भ भएको छ। अधिकांश दृश्य पोखराकै रहने उक्त चलचित्रमा दिलीपका अतिरिक्त निखिल उप्रेती, सुनीलदत्त पाण्डे, बिपना थापा, पुजना, निरुता सिंह आदिले अभिनय गर्दैछन्। चलचित्रमा रवि अर्यालको निर्देशन रहनेछ।

– वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गरेलगत्तै टेलिनायिका रञ्जना शर्मा तथा उनका निर्देशक श्रीमान् श्याम भट्टराई चलचित्र क्षेत्रमा प्रवेश गरेका छन्। साजन फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण हुने चलचित्र 'गुरुदेव' को निर्देशन श्यामले गर्दैछन् भने रञ्जना उक्त चलचित्रमा मुख्य नायिकाका रूपमा प्रस्तुत हुँदैछिन्। सञ्जय कुटुले निर्माण गर्ने यो चलचित्रको लेखनसमेत निर्देशक भट्टराई नै गरेका छन्। कमलकृष्णको संगीत निर्देशनमा चलचित्रका गीतहरू मुम्बईमा रेकर्डिङ भैरहेको निर्देशक भट्टराई बताउँछन्। चलचित्रमा रञ्जनाका अतिरिक्त राजेश हमाल, निखिल उप्रेती तथा निरुता सिंहको प्रमुख भूमिका रहनेछ। ठूलो पर्दाको चलचित्रमा रञ्जनाको यो पहिलो अनुभव हुनेछ भने भट्टराईले यसअघि केही चलचित्रमा मुख्य सहायक निर्देशन गरिसकेका छन्। चलचित्रको छायांकन आगामी महिना प्रारम्भ हुने बताइन्छ।

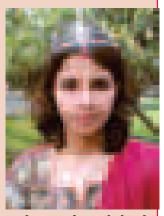
-नायिका रेखा थापाद्वारा निर्माण गरिएको चलचित्र 'अजम्बरी नाता'ले राजधानीमा सफलता पाउँदैछ। प्रदिप श्रेष्ठको निर्देशनमा नायिका थापासहित राजेश हमाल, निरुता सिंह आदि कलाकारहरुले अभिनय गरेको उक्त चलचित्र राजधानीका चलचित्र भवनहरुमा पाँचौ हप्तामा प्रदर्शन भैरहेको छ।

सहर चर्चा

हेयर स्टाइलिस्ट नील डेबिड

भारतीय हेयरस्टाइलिस्ट जावेद हबिबले करिव चार वर्षअघि भव्य सैलुन सञ्चालन गर्नुअघि राजधानीमा पुरुष तथा महिलाको केश काट्ने स्तरीय सैलुनको बारेका कल्पनासमेत गरिएको थिएन तर हबिबको सैलुनले राम्रो सेवा प्रदान गर्न थालेपछि अहिले राजधानीमा यस्ता आकर्षक सैलुनको संख्या तीन पुगेको छ। यी तीनमध्ये भर्खरै काठमाडौं मलमा सञ्चालन गरिएको 'नील डेविड सैलुन अफ हेयर एन्ड ब्युटी' ले कम समयमै धेरैको मन जितेको छ। दुई महिनाअघि नायिका विपना थापाले उद्घाटन गरेर सञ्चालनमा आएको उक्त सैलुनका सञ्चालक हुन् हेयरस्टाइलिस नील डेविड कटुवाल। हेयर डिजाइनर तथा मेकअप आर्टिस्ट घैलाडुब्बा, झापाका नीलले भारतको नयाँ दिल्लीस्थित हबिब्स हेयर एकेडेमी, पिभोट प्वाइन्ट नयाँ दिल्ली तथा कस्मो प्रोफेस्नल, थाइल्यान्डबाट हेयर डिजाइनिङमा स्नातक गरेका छन्। भारत, सिंगापुर, थाइल्यान्ड तथा नेपालमै पनि केही फेसन सोमा हेयरस्टाइलिसका रूपमा काम गरिसकेका नील डेविडले काठमाडौं मलकै उक्त सैलुनबाट नेपालमा आफ्नो व्यवसाय प्रारम्भ गरेका हुन्। 'यहाँ हेयर डिजाइनिङ तथा मेकअपका सबै काम हुन्छन्, नील भन्छन्- 'महिला तथा पुरुष दुवैलाई हामी सेवा दिइरहेका छौं। कटुवालका अनुसार सैलुनमा नौ जना हेयरस्टाइलिस कार्यरत छन् जसमध्ये दुई जना बहिरा ब्युटिसियनलाई पनि उनले काम दिएका छन्। यसबीच नीलले आगामी भदौदेखि राजधानीको नयाँ बानेश्वरमा पनि आफ्नै नामबाट सैलुन तथा प्रशिक्षण केन्द्र सञ्चालन गर्दैछन्। 'केही महिनाभित्रै नेपालका प्रमुख सहरमा समेत हाम्रो सैलुनका शाखाहरू खुल्दैछन्, ३१ वर्षीय हेयरस्टाइलिस नील डेविडले आफ्नो महत्वाकांक्षी योजना सुनाउने क्रममा थपे- 'चाँडै नै म लन्डन गएर कम्प्युटरमार्फत् हेयरस्टाइलको प्रशिक्षण लिंदैछु जुन नेपालका लागि नौलो हुनेछ।'

मिसेज वीरगन्ज



वीरगन्जकी २४ वर्षीया श्रीमती रीता लामिछानेले परिश्रम गरे सफलता पाउन सकिन्छ भन्ने कुरालाई सत्य साबित गरेकी छिन्। मिसेज वीरगन्ज २००६ रीताले हेटौंडाको सिद्धार्थ शीशु सदनबाट अध्ययन प्रारम्भ गरी वीरगन्ज नसिङ्ग क्याम्पसबाट नर्सिङ कोर्स पनि पूरा गरिसकेकी छिन्। वीरगन्जमा पहिलो पटक आयोजना भएको मिसेज वीरगन्ज २००६ मा श्रीमती रीताले आयोजकले सोधेको 'वीरगन्जको मेयर बन्ने मौका पाए के गर्नुहुन्छ ?' भन्ने प्रश्नमा 'फोहर र लामखुट्टेको समस्या हटाउन खुला ढललाई ढाक्ने र वीरगन्जको साक्षरता दर बढाउने कार्यक्रम लागू गर्छु' भन्ने जवाफ दिएर उपाधि हात पारेकी थिइन्। प्रतियोगितामा ९ जना प्रतियोगी थिए। रीता रमन चौलागाईंकी पत्नी हुन्। चौलागाईं दम्पती वीरगन्ज, छपकैयाका बासिन्दा हुन्।

–उत्तम खड्गी

गुरुङभेषमा पूर्व नेपाल सुन्दरीहरू

नेपाल सांस्कृतिक रुपमा धनी छ। त्यसमाथि हाम्रो गुरुङ संस्कृतिको आफ्नै परम्परा र मौलिकता छ। अझ हाम्रो मुलुकको जातीय सद्भाव र एकता आफ्नै किसिमको छ। पूर्व नेपाल सुन्दरीद्वय प्रीति सिटौला तथा पायल शाक्य पोखरा गएका बखत यसरी नै सजिएका थिए। हाल यी दुवै विदेशमा छन्। *तस्बिर : पोखरा सिटी डट कम*

चलचित्र

आमाको काख

सरकार-माओवादी भिडन्तका कारण लाखौं जनताले भोग्नुपरेको पीडा र त्यसबाट विस्थापित एउटा परिवारको कथालाई चलचित्र निर्देशक विजय केरुङले यसै साता प्रदर्शन आरम्भ भएको चलचित्र 'आमाको काख'मा समेटेका छन् । पूर्वी नेपालको एउटा गाउँमा सुखमय जीवनयापन गरिरहेका राजेश हमाल र तृप्तिको जोडी युद्धको दोहोरो मारमा परेर बिछोडिन्छ । तृप्ति आफ्ना बालबालिकासहित भारतको दार्जीलिङमा शरण लिन पुग्छिन् । यो चलचित्रमार्फत राजेश हमाल पहिलो पटक तृप्तिको जोडीका रूपमा देखा पर्दैछन् । चलचित्रमा निखिल उप्रेती र सज्जा मैनाली तथा वीरेन श्रेष्ठ र निरुता सिंहको पनि जोडी छ । चलचित्रको मूल कथालाई तृप्ति र राजेशको जोडीले डोऱ्याएका छन् भने निखिल, सज्जा, वीरेन तथा निरुताले चलचित्रको दोस्रो भागको प्रेमकथालाई प्रतिनिधित्व गरेका छन् । चलचित्रमा हेमन्त बूढाथोकी तथा दिनेश शर्मा खल भूमिकामा छन् ।

कभी अलविदा ना कहना

यो साता सार्वजनिक हुने चलचित्र 'कभी अलविदा ना कहना'का गीतहरू 'मेरा मन ये बतादे तु', 'ह्वेर द पार्टी टु नाइट' 'रक एन्ड रोल सोनिए' चलचित्र प्रदर्शन हुनअगावै चर्चित भैसकेका छन् । जावेद अख्तरले रचेका ती गीतमा शंकर एहसान लोयले संगीत दिएका छन् । हरेक पटक सुपरहिट चलचित्र दिने निर्देशक करण जौहरद्वारा निर्देशित चलचित्र 'कभी अलविदा ना कहना'मा अमिताभ बच्चन, शाहरूख खान, अभिषेक बच्चन, रानी मुखर्जी तथा प्रीति जिन्टाको मुख्य भुमिका छ । चलचित्रमा एकातिर शाहरूख र प्रीति पतिपत्नी हुन्छन् भने अर्कातिर अभिषेक र रानी पनि दाम्पत्य जीवन बिताइरहेका हुन्छन् । शाहरूख र रानीबीच भेटघाट हुन्छ । अभिषेक पनि खुला विचारधारा भएकी प्रीतिसँग नजिक हुन्छन् । त्यहीबाट मतभेद सुरु हुन्छ । प्रेमको चार कोण बनाएर निर्देशकले पाँचौं कोणका रूपमा चलचित्रमा समेत अभिषेकका बाबु भएका अमिताभ बच्चनलाई उभ्याएका छन् । चलचित्रमा छैटौं कोणका रूपमा अभिनेत्री किरण खेर देखा पर्छिन् । सामाजिक परिवेशमा प्रेमकथात्मक चलचित्रको निर्माण गर्न खप्पिस करण जौहरको यो चलचित्र मल्टीस्टारर तथा चर्चित गीतहरूका कारण पनि सफल हुने अनुमान विश्लेषकहरूको छ ।

द नाइट लिस्नर

रेडियो सुनिरहनु पनि एक प्रकारको नशा हो । त्यस्तो नशामा मात्तिएको मानिसले के सम्म गर्न सक्छ ? भन्ने कुरालाई यो साता सार्वजनिक हुने चलचित्र 'द नाइट लिस्नर'मा देखाइएको छ । यो चलचित्र एक 'साइकोलोजिकल थ्रिलर' हो । मनोविज्ञानमा आधारित यो चलचित्रमा एक रेडियो कार्यक्रम सञ्चालकले सञ्चालन गर्ने मध्यरातको कार्यक्रमबाट प्रभावित उनका एक प्रशंसकले उब्जाउने समस्यालाई देखाइएको छ । ती महिला प्रशंसकका कारण कार्यक्रम सञ्चालकको घरपरिवार तथा काममा बाधा उत्पन्न हुन्छ । रोविन विलियम, टोनी कोलिटे, सान्ड्रा ओ, रोरे कुल्किन, जो मोर्टोन आदि कलाकारले अभिनय गरेको यो चलचित्रको निर्देशक पेट्रिक स्टेटनरले गरेका हुन् ।

पुस्तक

रत्नदेव शर्माका कृतिहरू

कवि रत्नदेव शर्माका ९६ वटा लामा-छोटा कविताको संग्रह 'रत्नदेव शर्माका कृतिहरू' नामक पुस्तक प्रकाश पौडेलले प्रकाशमा ल्याएका हुन् । यो कृति चार खण्डमा विभाजित छ । ३ सय पृष्ठमा फैलिएको यो कृति कविताका पाठकहरूका लागि संग्रहणीय छ । यो कृतिको मूल्य २ सय ५० रुपैयाँ छ ।

नेपाली लोकसंस्कृति केही सम्पदा, केही परम्परा

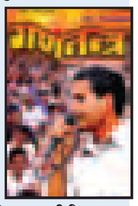
लोकसंस्कृतिमा समृद्ध मानिने नेपाली समाजका लोकसंस्कृतिहरूका बारेमा परिचय दिने कृति 'नेपाली लोकसंस्कृति केही सम्पदा, केही परम्परा' का लेखक तेजप्रकाश श्रेष्ठ हुन् । यो पुस्तकलाई लेखकले चार खण्डमा विभाजित गरेका छन् । पहिलो खण्डमा लोकसम्पदा, दोस्रो खण्डमा लोकपरम्परा, तेस्रो खण्डमा लोकसाहित्य तथा चौथो खण्डमा परिशिष्ट समावेश गरिएको छ । झन्डै २ सय पृष्ठमा विस्तारित यो पुस्तकलाई साझा प्रकाशनले प्रकाशित गरेको हो । १ सय २२ रुपैयाँ मूल्यको यो पुस्तक नेपाली लोकसंस्कृतिका अध्येताहरूका लागि महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हुनसक्छ ।

क्यासेट

नछोड् जनता नछोड्

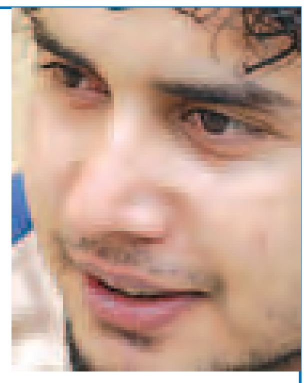
कलाकार कमल गाउँले विगत छ वर्षदेखि गाईजात्रे गीतिसंग्रह तयार पारिरहेका छन् । यसै क्रममा उनले नयाँ गाईजात्रे गीतिसंग्रह तयार पारेका छन्, जसको शीर्षक छ– 'नछोड् जनता नछोड्' । संग्रहमा तीनवटा प्यारोडी गीत तथा तीनवटा व्यंग्यसंवाद समावेश छ । शैलेन्द्र सिंखडा, कमल गाउँले तथा बीबी अनुरागीले रचना गरेका शब्दमा कमल गाउँले तथा गोकुल कुडेलको स्वर यो एल्बममा सुन्न सकिन्छ ।

गणतन्त्र



जनआन्दोलन भाग २ मा आकर्षक कविता तथा मुक्तक वाचन गरेर आन्दोलनकारीलाई हौसला प्रदान गर्ने युवाकवि मणि काफ्ले अब गीतिसंग्रह 'गणतन्त्र' मार्फत प्रस्तुत भएका छन् । म्युजिक नेपालले वितरण गरेको यो संग्रहमा विभिन्न १२ शीर्षकका कविता तथा मुक्तकलाई काफ्लेकै स्वरमा रेकर्ड गरिएको छ । 'जनआन्दोलन', 'ओथारोमै फूल खोल्लिएपछि', 'बाँदरले घर बनाउँदैनन्', 'नाम थाहा छ ', 'युवराजले जागिर पाउँदैनन्' आदि शीर्षकका मुक्तकहरूले यो संग्रह सजिएको छ ।

सानो पर्दा



– नेपाल वानबाट प्रसारण हुने सांगीतिक प्रतिस्पर्धा 'मायाको डोरी' मा ६४ जना युवा-युवतीले प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् । भदौको पहिलो हप्तादेखि प्रसारण प्रारम्भ हुने यो सांगीतिक प्रतिस्पर्धामा ३२ जना महिला तथा ३२ जना पुरुषले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । उनीहरूको प्रतिस्पर्धाबाट एक जोडी नयाँ प्रतिभालाई विजेता घोषणा गरिनेछ । गायक सुगम पोखरेलले सञ्चालन गर्नेयो कार्यक्रममा दीपेशकिशोर भट्टराई तथा संगीतकार सुरेश अधिकारी निर्णायकका रूपमा रहेका छन् ।

– इमेज च्यानलबाट प्रत्येक बिहान ६ बजेदेखि ७ बजेसम्म प्रसारण हुने कार्यक्रम 'शुभबिहानी' लाई ब्रेकफास्ट सोका रूपमा सञ्चालन गरिएको छ । राशिफल, स्वास्थ र व्यायाम तथा अन्य रोचक जानकारीहरू प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको सञ्चालन सुरज, कृति, महिमा तथा रमेशले पालैपालो गर्छन् ।

– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको हास्यप्रधान टेलिश्रृंखला 'हाउसफूल' को प्रसारण टुंगिएको छ । ऋचा घिमिरे, आर्यन तथा ऋचा शर्माले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको यो श्रृंखला एक वर्षसम्म प्रसारण गर्ने करार गरिएको थियो । श्रृंखलाले एक वर्ष पूरा गरेपछि यसका निर्देशक सुदर्शन थापाले यसलाई नलम्ब्याउने निर्णय गरेका हुन् । निर्देशक थापाले आगामी दिनमा एउटा चलचित्रको निर्देशन गर्नुपर्ने भएपछि हाउसफूललाई टुङ्ग्याइएको बताइन्छ ।

– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट नयाँ हास्यश्रृंखला 'घरबेटी बा' को प्रसारण प्रारम्भ भएको छ । साउनको दोस्रो सातादेखि प्रत्येक सोमबार राति साढे सात बजे प्रसारण हुने यो श्रृंखलामा नवराज आचार्य, लुनिभा तुलाधर, निशा अधिकारी, प्रियंका कार्की आदि कलाकारले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन् । यसअघि कान्तिपुर टेलिभिजनबाट यही समयमा 'सन्तान थरी-थरीका' शीर्षकको श्रृंखला प्रसारण हुन्थ्यो ।

ग्यालरी

-काठमाडौं विश्वविद्यालयको कला तथा डिजाइन विभागमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूद्वारा सिर्जना गरिएका चित्रकला तथा मूर्तिकलाको प्रदर्शनी पाटन औद्योगिक क्षेत्रस्थित सिंह आर्ट ग्यालरीमा सञ्चालन भैरहेको छ । सोमबार प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनी आइतबारसम्म जारी रहनेछ । प्रदर्शनीमा स्नातक तह दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत ४० जना विद्यार्थीले बनाएका २० वटा मूर्तिकला, ८० वटा चित्रकला तथा मास्क प्रदर्शित छन् ।

-कलाकारहरू गौरव श्रेष्ठ, सुमन श्रेष्ठ, रमेश केसी तथा विनोद के. गुप्ताको संयुक्त चित्रकला प्रदर्शनी सोमबारदेखि दरबारमार्गस्थित द आर्ट सपमा सञ्चालन भैरहेको छ । 'अनन्त' शीर्षकको उक्त प्रदर्शनी भदौ ३ गतेसम्म जारी रहनेछ ।

रंगमञ्च

-सर्वनाम नाट्य समूहको सडक नाटक 'असमाप्त यात्रा' को पीडादायी स्वरले सबैलाई गम्भीर बनाउँछ । नेपालका राजा र राजसंस्थाप्रति सधैं चनाखो र जागा रहन अपिल गर्नु तथा नेताहरूलाई खबरदारी गर्नु नाटकको प्रमुख लक्ष्य हो । जनआन्दोलनपछि पनि जनताले परिवर्तन अनुभव गर्न नपाएको दुखान्त दृश्य नाटकमा छ । उक्त नाटक ललितपुरको कृष्णमन्दिरबाट गत साउन १ गते प्रारम्भ भएर देशका विभिन्न भाग हुँदै पाल्पा, पोखरापछि पुनः काठमाडौं फर्कने समूहका व्यवस्थापक बद्री खनालले बताए । खनाल भन्छन्– 'नाटकमा राजनीतिमा हावी पुरानै संस्कार एवं जनताको पीडा प्रस्तुत गरिएको छ ।' जनतालाई जगाइराख्न यस्तो नाटक प्रदर्शन गर्दै हिंडेको खनालले बताए । अशेष मल्लको निर्देशन रहेको असमाप्त यात्रामा कलाकारहरू सविता लामा, शिरोमणि दवाडी, शान्ता थापा, परमेश्वरी केसी, रामहरि खड्का तथा सविन सिंह सहभागी छन् ।

-बौद्ध कथामा आधारित नाटक 'जीवनदेखि जीवनसम्म' पुरानो बानेश्वरस्थित सम नाटकघरमा गत साउन १७ गतेदेखि हरेक साँझ पाँच बजे मञ्चन भैरहेको छ । सुनिल पोखरेलद्वारा निर्देशित उक्त नाटकमा निशा शर्मा, राजकुमार पुडासैनी, सरिता गिरी, सुरेश चन्द, अरुणा कार्कीसहित १७ जना कलाकारले अभिनय गरेका छन् । नाटक भदौ २८ गतेसम्म मञ्चन हुनेछ । यसबीच उक्त नाटकघरमा दाङका कलाकारहरूले कमलरी प्रथामा आधारित नाटक 'कमलरी' मञ्चन गर्दैछन् ।

पोखरामा बृहत् शैक्षिक तथा पुस्तक प्रदर्शनी

शिव शर्मा

पोखरा– शैक्षिक परामर्श एवं शिक्षासम्बन्धी विविध जानकारी प्रदान गर्दै 'नेपाल शैक्षिक तथा पुस्तक प्रदर्शनी पोखरा– २०६३' गत आइतबार सम्पन भएको छ । आगन्तुकहरूलाई वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक शिक्षा पद्धति, शैक्षिक परामर्श तथा जानकारीका प्रदान गर्न सफल यो प्रदर्शनी स्थानीय दीपेन्द्र सभागृहमा तीन दिनसम्म चलेको थियो । विद्यार्थीहरूलाई प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक बजार एवं नूतन शैक्षिक प्रणालीमा आकर्षण गर्ने उद्देश्यले प्रदर्शनी आयोजित गरिएको आयोजक ग्लोबल एक्सपोजिसन एन्ड म्यानेजमेन्ट सर्भिसेज प्रा.लि.का निर्देशक खगेन्द्र बरालले बताए ।

प्रदर्शनीमा विदेशमा अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरूलाई निःशुल्क शैक्षिक परामर्श प्रदान गर्नुका साथै सूचना प्रविधि शिक्षा, विभिन्न विधाका पुस्तकहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो । प्रदर्शनी अवलोकन गर्न आएका युवायुवतीहरू पनि उच्च शिक्षाका बारेमा विभिन्न जानकारी पाउँदा दंग देखिन्थे । प्रदर्शनी अवलोकन गरेर फर्किएकी स्थानीय एक युवतीले साप्ताहिकसँग भनिन्– 'मोफसलमा पनि यस प्रकारका प्रदर्शनी बारम्बार भैरहे धेरै नयाँ कुरा जान्ने मौका मिल्ने थियो ।'

ब्रिटिस काउन्सिल मुख्य प्रायोजक रहेको यो प्रदर्शनीमा ३५ वटाभन्दा बढी स्टल थिए । प्रवेश निःशुल्क भएकाले पनि अवलोकनकर्ताहरूको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको प्रदर्शनीमा अमेरिका मलेसिया, भारत, नेपाल र बेलायतका शैक्षिक जानकारी तथा पुस्तकका विभिन्न स्टलहरू थिए । प्रदर्शनीमा २५ हजारभन्दा बढीको उपस्थिति रहेको आयोजकहरूले बताएका छन् ।

प्रतिभा-२ सांगीतिक कार्यक्रम

टोपराज शर्मा

सुरिलो स्वरमा गीत गाउन तथा राम्रो नाच नाच्न सक्ने क्षमता भएर पनि प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने उचित अवसर नपाएका कलाकारहरूका लागि बुटवलको बागेश्वरी संगीतालयले 'प्रतिभा भाग-२ सांगीतिक कार्यक्रम' आयोजना गरेको छ । तीन चरणका प्रारम्भिक छनौटपछि अन्तिम छनौटमा परेकाहरूले भदौको दोस्रो सातामा हुने सांगीतिक कार्यक्रममा आफ्नो गायन तथा नृत्य प्रतिभा प्रस्तुत गर्नेछन् । रूपन्देही, पाल्पा, नवलपरासी, कपिलवस्तु, स्याङ्जा, अर्घाखाँची, बारा तथा पर्सा जिल्लाका १ सय ४ जना प्रतिभाले उक्त छनौटमा भाग लिएका थिए । गायनका लागि पुरुष र नृत्यका लागि महिला सहभागीहरूको बाहुल्य रहेको तथा उमेरको हकमा १३ वर्षे किशोरदेखि ४० नाघेका अधबैंसेहरूसमेत सहभागी भएको पहिलो चरणको छनौटबाट गायनमा ८३ जना एवं नृत्यमा १८ जना छनौट भएका छन् । दोस्रो चरणबाट गायनमा ६० जना र नृत्यमा १६ जना तथा तेस्रो चरणबाट गायनमा १६ जना र नृत्यमा १३ जना छनौट भएका छन् । अन्तिम छनौटमा परेका प्रतिभाहरूलाई संगीतालयमा निःशुल्क प्रशिक्षण दिनेछ । प्रतिभा-२ सांगीतिक कार्यक्रम भदौ १७ गते स्थानीय कान्ति सभागृहमा सम्पन्न हुनेछ ।

शान्तिका लागि डान्स पार्टी

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– गत शुक्रबार राति भृकुटीमण्डपस्थित महेन्द्र पुलिस क्लबमा आयोजित डान्स पार्टीको शीर्षक नै 'पिस पार्टी' राखिएको थियो । चार जना टिनएजर युवा-युवतीको संस्था प्लेटफामले आयोजना गरेको उक्त थिम पार्टीको थिम थियो, 'लेट्स गेट अवे फ्रम भ्वाइलेन्स' अर्थात् 'द्वन्द्वबाट टाढै बसौं ।'

करिब सात सय जना युवा-युवतीहरू स्वीमिङ पुलको किनारमा भेला भएर नेपाली, हिन्दी तथा अंग्रेजी रिमिक्स गीतमा नृत्य गरिरहँदा रातको करिव ११ बजेको पत्तो भएन भने आउटडोर डान्स फ्लोरमा नृत्य गर्नेहरूमा मोडलहरूको संख्या पनि बाक्लै थियो । बालबालिकाका थुप्रै फेसन प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी गरिसकेकी किशोरी सोफिया महर्जनले आयोजना गरेकाले पनि होला, नृत्य गर्नेमा पुरुषभन्दा महिला मोडलहरूको संख्या बढी देखिन्थ्यो । आगामी शनिबार राजधानीमा सम्पन्न हुने 'मिस इन्डिजिनियस' का अधिकांश सहभागी नृत्यमा तल्लीन रहँदा उक्त कार्यक्रमका आयोजक चीन गुरुङ भन्दै थिए, 'यिनीहरूलाई आठ बजेसम्मका लागि मात्र नृत्य गर्न ल्याएको तर दस बजिसक्यो, फर्कनै मान्दैनन् ।'

शिखर म्युजिक अपडेट

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

सातको स्वर

विधेयक श्रेष्ठ

'हेर न यो आँखामा मेरो' कस्तो प्रकारको गीत हो ?
यो प्रेम प्रस्ताव गर्दै गाइएको रोमान्टिक गीत हो ।

यो गीतको भाव कस्तो छ ?
एउटा युवकले आफूलाई मन परेकी युवतीलाई गीतमार्फत प्रेमप्रस्ताव राखेको छ । ऊ चाहन्छ– युवतीले पनि उसको प्रस्ताव स्वीकार गरून् ।

यो गीतको सिर्जना कसरी भयो ?
पहिले एउटा मीठो धुन तयार गरें र त्यसमा मैले गीत भर्दै गएँ । यसरी नै एक साताजतिमा यो गीत तयार गरें ।

यसले तपाईंको एकल एल्बमलाई कत्तिको उचाइँमा पुऱ्याउँछ ?
श्रोताहरूले मन पराउनुभएको छ । म्युजिक भिडियो पनि यही गीतको बनाइएको छ ।

कस्तो बनेको छ म्युजिक भिडियो ?
म्याजिक आई क्रिएसनले गीतको भावअनुसारकै म्युजिक भिडियो सिर्जना गरेको छ ।

– राष्ट्रव्यापी सांगीतिक प्रतिस्पर्धा 'नेपाली तारा' का उपविजेता धर्मेन्द्र सेवान पोखरामा सम्मानित भएका छन् । गत शनिबार आयोजित एक कार्यक्रममा मनको चौतारी साथी समूहले सेवानलाई 'युवा पुरस्कार २०६२' बाट सम्मानित गरेको हो । पोखरास्थित अन्नपूर्ण एफ.एम.का प्रबन्ध निर्देशक अर्जुनकुमार श्रेष्ठले पोखरेली प्रतिभा सेवानलाई पुरस्कारस्वरूप पाँच हजार रुपैयाँ तथा सम्मानपत्र प्रदान गरेका थिए ।

– गायक तथा संगीतकार जीवन सागरको नयाँ गीतिसंग्रह 'द न्युज' को विमोचन गत शुक्रबार सम्पन्न भएको छ । सांगीतिक समाचारको संगालोका रूपमा तयार पारिएको यो संग्रहको विमोचन तीन जना रंग पत्रकार तथा गायक सागरले संयुक्त रूपमा गरेका थिए । सातवटा गीतको यो संग्रहमा पप, लोक, आधुनिक तथा रिमिक्स गीतहरू सुन्न सकिन्छ ।

– चेलीबेटी बेचबिखनको आरोपमा करिब डेढ महिनाअघि पक्राउ परेका लोकगायक राजेश लामालाई झापा जिल्ला अदालतले पुर्पक्षका लागि थुनामा राख्ने आदेश दिएको छ । नुवाकोटका लामा लोकगीतिसंग्रह 'पीपल छायाँले' का गायक तथा प्रस्तुतकर्ता हुन् । लामासहित उनका साथी दावा लामालाई काँकरभिट्टास्थित नेपाल-भारत सिमानामा माइती नेपाल तथा इलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाको संयुक्त टोलीले युवती बेच्न लगेको आशंकामा पक्राउ गरिएको थियो । पक्राउ परेका गायक लामाले 'पीपल छायाँ' संग्रहका लागि शर्मिला गुरुङ, शिला आले, काशी विश्वकर्माजस्ता चर्चित लोकगायक-गायिकासँग गीत गाएका थिए ।

– सांगीतिक समूह 'द युनिटी' का गायक 'डा. ६९' अर्थात सुदिन पोखरेल तथा 'एड रे' ले पहिलो पटक हङकङमा सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका छन् । गत आइतबार यी दुई र्‍याप गायकले हङकङमा बसोबास गर्ने नेपालीहरूलाई मनोरञ्जन दिएका थिए । उनीहरूसँगै कार्यक्रममा भिडियो जक्की आसिफ शाह पनि सहभागी थिए । द युनिटीको आगामी संग्रहमा आफिसले पनि गीत गाउँदैछन् । उक्त कार्यक्रम हङकङस्थित मल्टिपल आर्ट एन्ड कल्चरले आयोजना गरेको हो ।

साउनको महिना श्रीमान्लाई अँगालो : गायिका सिन्धु मल्ल श्रीमान् सुदाम थापासँग

– सांस्कृतिक कार्यक्रमका क्रममा नेपाली कलाकारहरूको एक समूह दुबई पुगेको छ । गायकहरू क्रान्ती आले, जोहेब मानन्धर, रामचन्द्र काफ्ले, गायिका सिन्धु मल्ल, नायक सुशील क्षेत्री, नायिका बिपना थापा तथा नन्दिता केसी, हास्यकलाकार तथा गायक नारद खतिवडाका साथै मोडल पूजा प्रधान उक्त सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी छन् । बिहीबार सम्पन्न 'नेपाली नाइट' शीर्षकको सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन उनीहरू गत मंगलबार दुबई पुगेका थिए । दुबईस्थित दुई नेपाली रेस्टुराँले उक्त कार्यक्रम आयोजना गरेका हुन् ।

– चाडपर्व प्रारम्भ भएपछि नयाँ-नयाँ नेपाली चलचित्र एकै पटक प्रदर्शन गरेर एकअर्कासँग जुधाएझैं सांगीतिक क्षेत्रमा पनि केही स्थापित गायकका गीतिसंग्रहबीच अघोषित भिडन्त प्रारम्भ भएको छ । पछिल्लो समयमा सांगीतिक क्षेत्रका दुई स्थापित गायक रामकृष्ण ढकाल तथा नवीन के भट्टराईका साथै पोखराको सांगीतिक समूह 'कन्दरा'को नयाँ संग्रह पनि बजारमा आएको छ । ढकालको 'आगमन', भट्टराईको 'जिमेजर' तथा कन्दराको 'वर्षौं पछि' एकैसाथ बजारमा आएपछि श्रोताहरूलाई फाइदा नै भएको छ । गायक भरत सिटौला तथा प्रमोद उपाध्याय पनि नयाँ संग्रह बजारमा ल्याउन तयार छन् । अर्कातिर निमा रुम्बा, बाबु बोगटी, उदेश श्रेष्ठ, दीपेशकिशोर भट्टराईजस्ता स्थापित गायकहरू पनि केही समयभित्रै नयाँ संग्रहमार्फत श्रोतामाझ आउँदैछन् । करिब दुई महिनाको अन्तरालमै एक दर्जनभन्दा बढी राम्रा गीतिसंग्रह बजारमा आएपछि यसले क्यासेटको बजारलाई असर पुऱ्याउने विश्लेषकहरूको धारणा छ ।

– पाटनमा सञ्चालन हुँदै आएको श्रृंखलाबद्ध सांगीतिक कार्यक्रम 'शुभारम्भः द म्युजिक जर्नी' यसपटक काठमाडौंस्थित रूसी सांस्कृतिक केन्द्रमा सम्पन्न भयो । गत शनिबार सम्पन्न यो भिन्न शैलीको सांगीतिक कार्यक्रममा आधा दर्जन गायकले दुई दर्जनभन्दा बढी पुराना आधुनिक गीत गाएर दर्शकहरूलाई मुग्ध पारे । कालभैरवले आयोजना गरेको यो कार्यक्रम महिनैपिच्छे सञ्चालन हुन्छ ।

– २०४५ सालमा पहिलो पटक एकल गायन कार्यक्रम 'ढकाल सुमधुर साँझ' आयोजना गरेर सांगीतिक क्षेत्रमा उदाएका गायक रामकृष्ण ढकाल गत शनिबार तेस्रो पटक एकल गायन कार्यक्रममा प्रस्तुत हुँदा उनको उद्देश्य पैसा कमाउनु थिएन । भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालको भवन निर्माण गर्नका लागि सहयोग जुटाउन रोटरी इन्टरनेसनलले आयोजना गरेको 'रामकृष्ण ढकालको आगमन' कार्यक्रममा गायक ढकाल निःशुल्क रूपमा सहभागी भएका थिए । नयाँबानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा पाँच सयदेखि पाँच हजार रुपैयाँसम्मको टिकट खरिद गर्नेहरूको उद्देश्य गायक ढकालका सुमधुर गीत-संगीत सुन्न त थियो नै, यसबाहेक उनीहरू क्यान्सररोगीलाई सहयोग गर्नसमेत तत्पर देखिएका थिए । 'बिहान उठ्नेबित्तिकै हिमाल देख्न पाइयोस्' बाट प्रारम्भ भएको उक्त एकल गायन कार्यक्रममा गायक ढकालले आफ्ना डेढ दर्जन लोकप्रिय गीत प्रस्तुत गरे । एकल गायन कार्यक्रममा गायक ढकालको आठौं गीतिसंग्रह 'आगमन' को विमोचन वरिष्ठ संगीतकार अम्बर गुरुङको हातबाट गराए । उक्त संग्रहको बिक्रीबाट आएको रकमको केही अंश भक्तपुर क्यान्सर अस्पताललाई प्रदान गर्ने घोषणा पनि गायक ढकालले कार्यक्रमस्थलबाटै गरेका थिए । कार्यक्रममा गायक ढकालले आफ्ना नयाँ तथा पुराना गीत गाउने क्रममा आफ्नो सांगीतिक जीवनका उकाली-ओरालीहरू पनि वर्णन गरेका थिए । यसबाहेक उनले प्रस्तुत गरेका सबै गीतका रचनाकार तथा संगीतकारको नाम उल्लेख गर्न पनि छुटाएनन् ।

– पप गायक मोहन भुसाललाई अमेरिकी आप्रवासी चिट्ठा अर्थात डिभी परेको छ । सबै प्रक्रिया पूरा भए आफू अमेरिका जाने कुरा गायक भुसालले बताएका छन् । उनी अहिले डिभीको सेकेन्ड लेटरको प्रतीक्षामा छन् ।

– पहिलो संग्रह 'मोड' बाट चर्चामा आएका पप गायक भरत सिटौलाले दोस्रो गीतिसंग्रह 'म अनि तिमी' तयार पारेका छन् । चाँडै नै यो संग्रह बजारमा आउनेछ ।

– पोखराको सांगीतिक समूह डिमर्चा अहिले आफ्नो चौथो गीतिसंग्रहको तयारीमा छ । यसअघि 'खैलाबैला', 'हुन्देरे' तथा 'एक दुई तीन भन्दिने हो' जस्ता गीतिसंग्रह बजारमा ल्याइसकेको यो समूहको चौथो संग्रहका गीतहरू रेकर्डिङ भैसकेका छन् ।

– कुनै बेला सांगीतिक समूहका लागि उर्वर भूमि रहेको पोखरामा विगत केही वर्षदेखि नयाँ सांगीतिक समूह स्थापना गर्ने क्रम केही सुस्त छ । यद्यपि भर्खरै मात्र पोखराका चार जना उत्साही युवाहरू मिलेर 'तन्त्र' शीर्षकको एउटा सांगीतिक समूह स्थापना गरेका छन् । समूहको गायन तथा गिटारमा दिनेश सुनार छन् भने दीपराज पनि गायककै रूपमा सहभागी छन् । दीपक, विकास तथा अनिल भने क्रमशः बास गिटार, ड्रम तथा गिटारिस्टका रूपमा सक्रिय छन् । समूहका मुख्य गायक दिनेश स्थानीय महेन्द्रपुलस्थित सिल्क रोड रेस्टुराँमा अतिथि गायकका रूपमा साताको एक पटक प्रस्तुत भैरहेका छन् । समूहले भर्खरै मात्र एउटा गीतिसंग्रह पनि तयार पारेको छ, जुन चाँडै श्रोतामाझ आउने गायक दिनेश सुनारले बताए ।

नजिकबाट — रामचन्द्र काफ्ले

जन्म मिति	:	२०३६ कात्तिक १२
जन्म स्थान	:	भेडाबारी, नवलपरासी
घरमा बोलाउने नाम	:	रामु
रुचि	:	गाउने-बजाउने
गायन क्षेत्रमा प्रवेश	:	२०५३ देखि
पहिलो एल्बम	:	गामबेसी
पहिलो गीत	:	हितैको माया भेटियो बाटैमा
पहिलो कन्सर्ट	:	सानै छँदा स्कुलको प्राङ्गणमा
पहिलो पटक बजाएको बाजा	:	हार्मोनियम
पहिलो म्युजिक भिडियो	:	माथीलाई पऱ्यो देउराली डाँडा (जुन अहिलेसम्म रिलिज भएको छैन)
मनपर्ने परिकार	:	दाल, भात, तरकारी
सबैभन्दा खुसीको क्षण	:	धेरै छन्
मनपर्ने संगीतकर्मी	:	भक्तराज, उदितनारायण, सोनु निगम
मनपर्ने रंग	:	कालो
मनपर्ने पहिरन	:	टिसर्ट, सर्ट, पाइन्ट
मनपर्ने स्थान	:	पोखरा
मनपर्ने सवारी साधन	:	बीएमडब्ल्यु कार (के गर्नु आफ्नो छैन)
राम्रो देखिन के गर्नुहुन्छ	:	दिनहुँ नुहाउँछु, व्यायाम गर्छु
पहिलो सफल एल्बम	:	मनकी रानी
पहिलो फोटोसेसन	:	क्याम्पसमा पढ्दा राजेन्द्र पाण्डेसँग
पहिलो प्रेम	:	भएकै छैन
पहिलो डेटिङ	:	प्रेमिका नै छैन, कोसँग जाने ?
पहिलो चुम्बन	:	भन्नै लाज लाग्छ
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
गायक नहुनुभएको भए	:	डाक्टर बन्थें होला
फुर्सदमा	:	पत्रपत्रिका पढ्ने र गीत सुन्ने
कतिवटा गीत गाउनुभयो	:	आठ सयभन्दा बढी ।

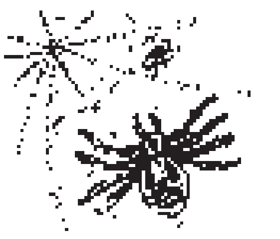
लाइभ शो

– पुतलीसडकस्थित काठमाडौं प्लाजाको पाँचौं तलाको राजघराना रेस्टुराँ गायन तथा नृत्यका लागि लोकप्रिय छ । साँझ सात बजेदेखि यो रेस्टुराँमा एक जना गायक तथा एक जना गायिकाले लाइभ ब्यान्डसँगै गीत-संगीत प्रस्तुत गर्छन् । यहाँ पाहुनाको अनुरोधमा हिन्दी तथा नेपाली गीत प्रस्तुत गरिन्छ । राति नौ बजेपछि भने त्यही स्थानमा एकल तथा युगल नृत्यको कार्यक्रम प्रारम्भ हुन्छ ।

ज्ञान विज्ञान

आफ्नै जालमा माकुरो

माकुरो पनि कहीं आफ्नै जालमा फस्न सक्छ ? झट्ट सुन्दा पत्याउन गाह्रो लागे पनि वास्तवमा यो सही हो । माकुरोले आफ्नो जालमा स-साना कीरा र झिंगाहरूलाई फसाएर खाएको हामीले देखेको हुँदा सो कुरा पत्याउन मुस्किल परे पनि सत्य यही हो । माकुरो अर्थोपोडा समुदायसँग सम्बन्धित जीव हो । तर माकुराले सावधानी नअपनाउने हो भने माकुरो आफ्नै जालमा फस्न सक्छ । माकुरो आफूले बुनेको जालमा हिँड्दा यसले सावधानी अपनाइरहेको हुन्छ । माकुरोलाई कुन धागोमा हिँड्दा टाँसिन्छ र कुनमा टाँसिँदैन भन्ने कुराको राम्रो ज्ञान हुन्छ । माकुराले सिकार पक्रनका लागि जाल बुनेको हुन्छ । जसका लागि यसले टाँसिने धागो उत्पादन गर्छ । सँगसँगै यसले आफ्नो जाललाई बलियो बनाउन र आफू हिँड्नका लागि नटाँसिने खालको धागो उत्पादन गरेको हुन्छ । जब जालमा कीरा-फट्याङ्ग्रा फस्छन् तब माकुरो नटाँसिने धागोबाट हिँडेर सिकारलाई पक्रन्छ । यसको स्पर्श क्षमता धेरै हुन्छ, जसले गर्दा टाँसिने र नटाँसिने धागो सजिलै चिन्न सक्छ ।



वस्तुलाई अदृश्य पार्न सकिन्छ

वस्तुमा पर्ने किरण वा अन्य कुनै पनि प्रकारको विकिरणलाई बङ्ग्याउन सक्ने नयाँ पदार्थले वस्तुलाई अदृश्य बनाउन सकिने अनुसन्धानकर्ताहरूले जनाएका छन् । अनुसन्धानकर्ताहरूको दुई बेग्लाबेग्लै समूहले वस्तुलाई पूर्णतः छोप्ने आवरण र त्यसलाई प्रकाश, इन्फ्रारेड, माइक्रोवेभ आदि पर्नबाट जोगाउने 'परिवर्तनीय पदार्थ' (मेटाम्याट्रियल्स) लाई प्रयोग गर्ने प्रविधिसम्बन्धी सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका छन् । तीन अनुसन्धानकर्ताहरूको कामले 'स्टार ट्रेक' नामक चर्चित विज्ञान कथामा अन्तरिक्षलाई अदृश्य पार्न प्रयोग गरिने यन्त्रको वर्णनजस्ता कुरा यथार्थमा परिणत हुन सक्ने देखाएको छ, तर यो सिद्धान्त अमेरिकाको आधुनिक 'स्टिल्थ' बमवर्षक विमानलाई राडारबाट अदृश्य बनाउने सिद्धान्तभन्दा फरक रहेको बताइन्छ ।

आँखा र मुट

आँखामा आएको परिवर्तनबाट मुटुको अवस्था थाहा पाउन सकिने कुरा अस्ट्रेलियाको सिड्नी विश्वविद्यालयले गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ । ४९ वर्ष उमेरका ३ हजार ६ सय महिला तथा पुरुषमा गरेको अध्ययनले उक्त निष्कर्ष निकालेको हो । आँखामा देखा पर्ने रगतको

मात्रा विश्लेषणबाट मानिसमा हृदयरोग भए-नभएको पत्ता लगाउन सकिन्छ । साढे नौ वर्षको अध्ययन अवधिमा ७८ महिला र १ सय १४ पुरुषको मृत्यु भएको थियो । यसरी मृत्यु हुनेमा आँखाको मुख्य धमनी र शिरा ठूलो पाइएको थियो । आँखाको धमनी र शिरा ठूलो भएमा आँखा रातो देखिने 'हर्ट' जर्नलको पछिल्लो अंकमा उल्लेख छ ।

चीन अन्तरिक्षमा

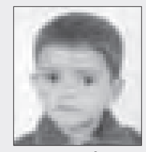
अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगसहित चन्द्रमा र मंगलग्रहमा ध्यान केन्द्रित गर्दै चीनले आगामी पाँच वर्षभित्र अन्तरिक्षको गहन अध्ययनका लागि योजना बनाएको छ । चिनियाँ अन्तरिक्ष एजेन्सीका वरिष्ठ अधिकारी सुन लाइयानले चीनले चन्द्रमाको स्रोतहरूको वितरण र उपयोगका साथै ग्रह विज्ञानको विशेष गरेर पृथ्वी चन्द्रमा प्रणालीको अध्ययन गर्ने बताएका छन् । उक्त अनुसन्धानअन्तर्गत खगोलशास्त्र र सौर्य विज्ञान, अन्तरिक्ष विज्ञान र सौर्य प्रणालीको अध्ययन तथा सुक्ष्म गुरुत्व विज्ञान र अन्तरिक्ष जीव विज्ञान समेटिएका छन् ।

जन्मदिनको शुभकामना

HAPPY BIRTHDAY

सराना वडाल २०६२ साउन २६

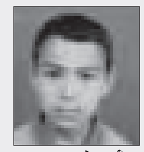
अनिस लिम्बू २०५९ साउन २६


प्रज्ञान न्यौपाने २०५७ साउन २६

विनिता भण्डारी २०५७ साउन २६

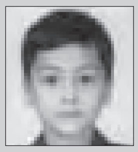
रजनी श्रेष्ठ २०५३ साउन २८

विनोद आचार्य २०६२ साउन २८

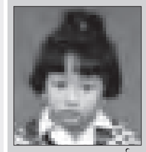

अरुण सेढाईं २०५२ साउन २९

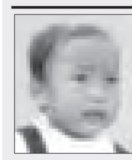
निश्चल श्रेष्ठ २०६१ साउन २९

कञ्चन घिमिरे २०५४ साउन ३०

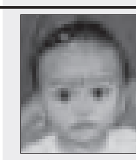

सुशान्त सुवाल २०५४ साउन ३१

प्रमेश पाठक २०५९ साउन ३१


कृषा वज्राचार्य २०५७ साउन ३१

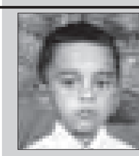

विशेष राजभण्डारी २०६० साउन ३२

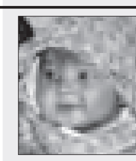
जेनिसा गुरुङ २०५७ भदौ १

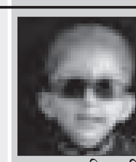

लेविस्का थापा २०६२ भदौ १

विनिस भट्टराई २०६२ साउन २८

अभिषेक बन्जारा २०६१ साउन ३१


शुभम प्र. रौनियार २०५८ साउन २७


तनुजा ओझा २०६२ साउन २९

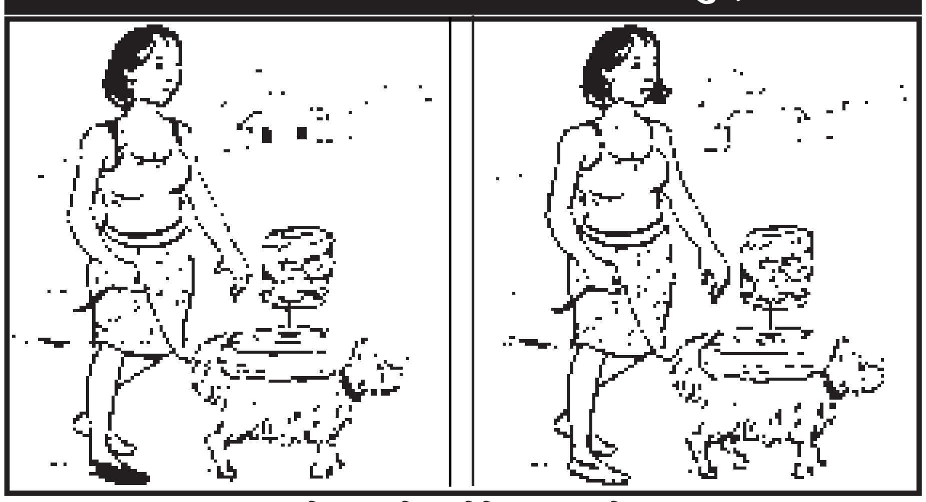

आयुष अधिकारी २०६० साउन ३१

कुपन
जन्मदिनको शुभकामना
नाम :..
जन्म मिति :..
स्कुल :..
ठेगाना :..
तस्बिर अनिवार्य
तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

श्री गर्ज ड्याम

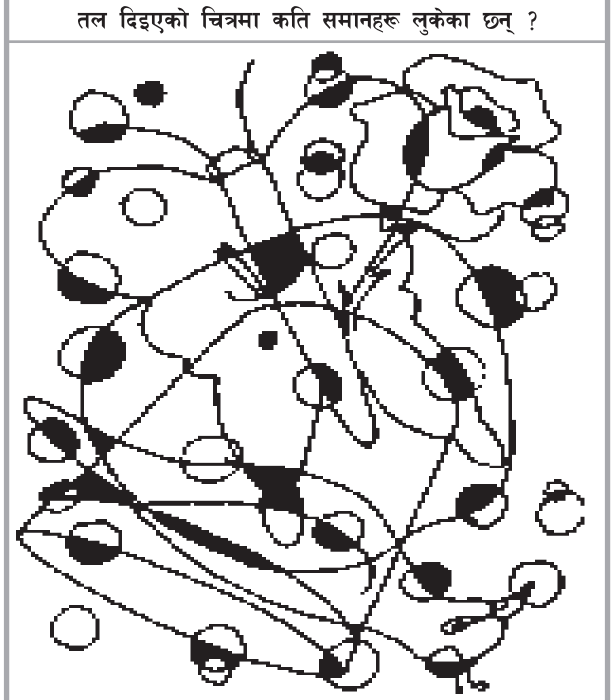
विश्वकै सबैभन्दा ठूलो जलविद्युत् परियोजना चीनको 'श्री गर्ज ड्याम' हो । सन् १९९३ मा निर्माण थालिएको उक्त जलविद्युत् योजनाको लागत २२ अर्ब डलर छ । उक्त परियोजनाको बाँध ७ हजार ६ सय फिट अग्लो छ । यसबाट वार्षिक ८४ दशमलव ७ अर्ब किलोवाट विद्युत् उत्पादन हुनेछ ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



फरक - जुत्ता, कपाल, कुकुरको खुट्टा, घर, लुगा, औला ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : पुतली, गुलाबको फूल, चरा, गमला, स्याउ ।

शब्दहरू खोज

हृ	द	ये	श	र	स	फा	शु	कृ
ध	आ	म	कृ	वृ	ट	रा	न	ष्ण
म	म्या	न	ष्णा	ह	ड	म	तृ	का
ग्या	गो	पा	ल	स्प	दि	का	न	न्टे
री	रु	ह	रे	टं	ले	ना	र	न
लि	ण	न	य	क	न्द्र	रु	ण	स
अ	गु	प्र	भु	ए	री	हे	न	मं
मि	ए	न	सू	ख	पू	र	दी	ग
क	नि	ला	र्य	लु	इ	ख	ड्	ग

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

लुकेका नामहरू : हृदयेश, अमिक, खड्ग, गोपाल, दिलेन्द्र, कृष्ण, राम, प्रभु ।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-७८

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७७ देखि ९२ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३३८ होस् ।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....
स्कुल : ....
ठेगाना : ....

अंकजाल ७४ मा सहभागीहरूको संख्या : २६५
गोलाप्रथाबाट विजेता :
खगेन्द्र नेपाल, कक्षा ६, सनराइज स्कुल, इटहरी, सुनसरी

सन्देश

पूजा, तिमीले दिएको घृणा सहन नसकेर म सधैंका लागि काठमाडौं छाडेर गोरखा आएको छु साथमा तिम्रो नयाँ जीवनका लागि हरपलको शुभकामना।

आकाश

सविता, दिलु, गीता एवं मलाई चिन्ने सम्पूर्ण साथीलाई सम्झना एवं पत्र पठाउन अनुरोध छ।

अमित

तिलिङटार उच्च मा.वि.बाट एसएलसी उत्तीर्ण सम्पूर्ण साथीलाई उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना।

किरण

आलु खाने रेस्टुराँमा भेट भएकी, केही बेरपछि फेरि कालीमाटीमा भेट हुने र कलर ल्याबबाट निस्केर टेम्पो चढी सीतापाइला चोकको गणेश मन्दिरनजिक ओर्लने सेतो ब्याकग्राउन्डमा रातो प्रिन्ट लेखेको टिसर्ट लगाउनेसँग फ्रेन्डसिप गर्न चाहन्छु।

gaurav–d2@yahoo.com

विना, पर्मिषा, बबिता, ग्रीष्मा, अनिता, कमला, अम्रिता (छोरी), भाइ किरण तथा पंपी, हिमा तथा सम्झनामा फलताको शुभकामना।

जोनितहाङ लिम्ब

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

प्राईभेट TEST - SLC 063
को लागि अन्तिम भर्ना खुल्यो
Seat-Up 100%
बुद्ध एकेडेमी
Ph: 4383927
9851010974

Section A + B ... Section C + D
अन्तिम भर्ना खुल्यो।
Private Test/SLC
र Exampted
Harvard Int'l Academy
Koteshwor, Kathmandu
Tel 2050153
Sandra Open School
Sorakhutte 4-381712
Chitwan 056-525918

जीवनको गोरेटो

हजुरकै प्रतीक्षामा

आज फेरि लामो अन्तरालपछि शब्दकोशहरूमा आँसुले पोतिएको उही शब्द खोज्न कर लाग्यो जुन शब्द मेरा निधारमा मसी बनेर पोतिएको थियो। यसमा म खुसी छु भनेर शब्दहरूको अपमान नगरौं। दुःखी छु पनि अवश्य भन्नेछैन, किनकि सत्य तीतो हुन्छ।

आफ्नो यात्रामा हराएकी मैले हजुरको साथ मात्र के पाएँ आफूलाई बेहुलीका रूपमा हजुरको नाममा समर्पण गरिसकेछु। तन, मन अर्पण गरेर मनमनै हजुरलाई सर्वस्व बनाउन पुगेछु, मलाई थाहा छैन हजुर राम्रो हुनुहुन्छ कि नराम्रो ? तपाईं कसका निम्ति के हुनुहुन्थ्यो, तर मेरा निम्ति हजुर मेरो भगवान् हुनुहुन्थ्यो ? मेरो ओठको हाँसो अनि मीठो मुस्कान हुनुहुन्थ्यो। हजुरसँग नै मेरो बिहानी उदाउँथ्यो, हजुरसँगै मेरो घाम अस्ताउँथ्यो। हजुरका साथमा हजारौं मित्र छन्, हजुरको जिउने माध्यम धेरै होलान् तर म आफूभित्र हजुरलाई सजाएर जीवित थिएँ।

यो धर्तीको एक छेउमा एउटा यस्तो दुःखी आत्मा थियो जसको जिउने माध्यम हजुर मात्र हुनुहुन्थ्यो, सदा हजुर नै रहिरहनुहुनेछ। हजुरको साथ पाएर मलाई लागेको थियो– मेरो भाग्य बदलिएको छ, मैले तपाईंको भाग्यमा जिउन चाहें तर आज तपाईंले मेरो साथ छाडिदिनुभयो। किनकि मसँग मात्र मेरो दुर्भाग्य थियो तर म मेरो मनलाई कसरी सम्झाऊँ, के भनेर बुझाऊँ ? फेरि हरकोहीका निम्ति किन म अभिशाप बन्न पुग्छु ? जे होस्, हजुरको साथ पाएर म जति दिन रमाएँ, मुस्कुराएँ यिनै खुसीका पलहरूको यादमा म अन्तिम घडीसम्म हजुरकै प्रतीक्षामा जिउनेछु।

–शारदा

म र मेरो मुटु

वि.सं. २०५७ सालमा विजय स्मारक मा.वि.मा कक्षा ६ मा भर्ना भएँ। सानै उमेरदेखि म अलि लजालु र सोझो थिएँ। त्यसै कारण कक्षामा दुई-तीन महिनामा मैले हाई-हेलोबाहेक कसैलाई साथी बनाउन सकिनँ।

यही क्रममा एक जना छात्रा मसँग विशेष रूपमा नजिक हुन थालिन्। अनि एक दिन नजिक आएर उनले मेरो नाम लिंदै भनिन् मेरा ठूलो बुबाका छोराको नाम पनि यही हो, त्यसैले तपाईं त मलाई मेरा दाजु जस्तै लाग्छ। मैले पनि उनलाई बहिनी मानें। म नुवाकोटको उनी सिन्धुपाल्चोककी, म डिल्लीबजारमा बस्थे, उनी कपनमा बस्थिन्।

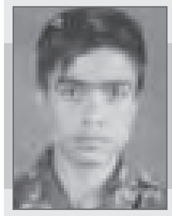
उनी मेरो नजिक आउनु भगवान्को वरदान हो भनी सम्झेर मैले उनलाई बहिनी मानें। रगतको नाताकी बहिनी पनि छन् दुईवटी तर उनी पनि मेरी बहिनी हुन्। अब ३ जना बहिनी भए भनेर सोच्न थालें। कक्षा ६ मा पढ्दै गर्दा जनैपूर्णिमा आयो। हामी राखी बाँधेर दाजु-बहिनीको पवित्र नातामा बाधियौं। समय बित्दै गयो। त्यो वर्षको दसैं-तिहारमा म घर गएँ तर अर्को साल अर्थात् २०५८ सालको दीपावलीमा उनको हातको पवित्र सप्तरंगी टीका मेरो निधारमा लगाउने सौभाग्य पाएँ।

उनको हातको टीका लगाएपछि उनका बुबाआमा र भाइहरूसँग म अझ नजिक भएँ। मेरा बुबाआमा गाउँमै हुनुहुन्छ तर पनि मैले यहाँ एक्लो महसुस गरेको छैन किनकि मेरी बहिनीका आमाबुबा मेरा पनि हुनुहुन्छ। सात वर्ष पूरा भैसकेछ उनीसँगको साइनो। एक दिन उनको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा पारिवारिक जमघट थियो। स्वाभाविक रूपमा म पनि उक्त जमघटमा सहभागी थिएँ। त्यसै दिन थाहा भयो २०४१ वैशाख १९ मा उनी, तथा म अर्को साल चैत १९ गते जन्मिएका रहेछौं अर्थात् उनी ठीक ११ महिना जेठी थिइन्।

त्यस दिनदेखि म उनको प्यारो भाइ अनि उनी मेरी प्यारी दिदी भइन् तर प्रायः अहिले पनि म उनलाई बहिनी भन्छु। दिदी वा बहिनी जे भए पनि उनी मेरी मुटु हुन्।

–अबल

साप्ताहिक साथी



एसएलसीसम्म अध्ययन गरेका १९ वर्षीय मिलन जिसी असल साथी बनाउनमा रुचि राख्छन्। सरल स्वभावका ५ फिट ५ इन्च अग्ला अविवाहित मिलन देशको सेवा गर्दै असल साथीहरू बनाउन चाहन्छन्। दुःखमा नआत्तिने, सुखमा नमात्तिने, आफूभन्दा सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्ने तथा पत्रमित्रतालाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा रहेका मिलनलाई सोलुखुम्बु, सल्लेरी पो.ब.नं. ६ मा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

मनको भावना बुझेर सधैं साथ दिने मित्रको खोजीमा रहेका २२ वर्षीय दिनेश श्रेष्ठ नरम स्वभावका छन्। ५ फिट ५ इन्च अग्ला कालो वर्णका अविवाहित श्रेष्ठ पत्रमित्रता एवं भ्रमणमा रुचि राख्छन्। सामान्य शिक्षा ग्रहण गरेका दिनेश जागिरे हुन्। उनलाई साथी बनाउन पनौती नगरपालिका-२, सुब्बागाउँ, काभ्रेमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

भ्रमण तथा पत्रमित्रतालाई अभिरुचि बनाएका १८ वर्षीय सन्तोष पोखरेल आईए प्रथम वर्षका विद्यार्थी हुन्। ५ फिट २ इन्च अग्ला, नोकरी गरिरहेका, गहुँगोरो वर्णका सन्तोष अरूको भावना बुझ्ने एवं हरेक दुःख-सुखमा साथ दिने साथीको खोजीमा छन्। गहुँगोरो वर्णका सन्तोषलाई सिल्करोड रेस्टुराँ, महेन्द्रपुल-९, पोखरा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

गहुँगोरो वर्णका २१ वर्षीय चित्र चलाउने सहयोगी भावना भएका एवं पत्रमित्रतालाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा छन्। साधारण अध्ययन गरेका ५ फिट ४ इन्च अग्ला चित्र भावुक स्वभावका छन्। पत्रमित्रता एवं भ्रमणमा रुचि भएका चित्रलाई श्री नन्दाबक्स गण बोक्से ब्यारेक, उदयपुर, गाइघाटमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव : .... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

Be an Air Hostess
Be a Flight Steward

Admission OPEN
WE PROVIDE
NEPAL INDIA
FREE Facilities
Swimming
Stationery
Air Hostess Training Institute (P) Ltd.
Ph# 4783564, 2042030

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

प्रश्न : म २६ वर्षीय विवाहित स्वस्थ युवक हुँ । हामी श्रीमान्-श्रीमती दुवै आ-आफ्नो पेसामा छौं । विवाह भएको तीन वर्ष भयो र अझै दुई वर्ष शिशु नजन्माउने विचारमा छौं । म आफैंलाई आफ्नो समस्या अनौठोजस्तो लाग्छ । म एक साधारण नेपाली हुँ । हाम्रो खानपान पनि औसत नेपालीको जस्तै साधारण नै छ । नियमित व्यायाम गर्छु, धूमपान र मध्यपानबाट टाढा छु । उचाइ र वजन पनि औसत नै छ तर यौनको हकमा भने मेरो लिंग उत्थानको समयमा १२ दशमलव ७ सेन्टिमिटर मोटो र १७ दशमलव २ सेन्टिमिटर लामो छ । यौनक्रियाको समयमा वीर्य स्खलन अवधि २० देखि २५ मिनेटसम्म हुन्छ । यौनक्रीडापूर्व पूरा पाकक्रिडापछि मात्र सम्भोग सुरु गर्छु । मेरी श्रीमती २२ वर्षकी स्वस्थ र पोटिली छिन् तर उनी सम्भोग गर्दा १० मिनेटपछि आत्तिन्छिन् र मान्दिनन् तर मेरो आवेग शान्त भएको हुँदैन । अर्को कुरा पूरा लिंग पसाउँदा उनी झन्डै बेहोसजस्तै हुन्छिन् । जसले गर्दा मैले यौनसन्तुष्टि पाउन सकेको छैन । यसबाट मुक्त हुन म अन्य दुई महिलासँग सुरक्षित यौनसम्पर्क गर्छु तर उनीहरूसँग पनि उही समस्या आउँछ । हामी दम्पतीको बीचमा राम्रो सम्बन्ध छ । म उनलाई निकै माया गर्छु साथै उनलाई कुनै दुःख नहोस् भन्ने चाहन्छु । यो समस्याबाट कसरी मुक्त हुने भन्ने मानसिक तनावले गर्दा मेरो दैनिक क्रियाकलापमा समेत प्रभाव परेको छ । उचित परामर्शको अपेक्षा गरेको छु ।

– दी.

उत्तर : तपाईं श्रीमान्-श्रीमती आ-आफ्नै पेसामा हुनुभएको र आफ्नो अनुकूलतामा मात्र शिशु जन्माउने कुराले हामीलाई हर्षित बनाएको छ । नियमित व्यायाम गर्नु अनि मद्यपान र धूमपानको लतवाट टाढा रहनु स्वस्थ जीवनका लागि राम्रो कुरा हो । तपाईंले श्रीमतीलाई निकै माया गर्ने र उनलाई दुःख नहोस् भन्ने चाहनुभएको कुराले हामीलाई हर्ष लागेको छ ।

बेहोस होलाजस्तो किन हुन्छ ?

अत्यधिक थकान, जल विनियोजनजस्ता कुराले जो-सुकैलाई पनि बेहोसी अवस्थामा पुऱ्याउन सक्छ । यौनसम्पर्कका दौरान पनि यस्तो हुनसक्छ । त्यसैगरी मधुमेह, हृदयरोग तथा रक्तचापमा हुने गडबडीबाट पीडित व्यक्ति पनि सहजै बेहोस भएजस्तै यौनसम्पर्कको बेलामा पनि बेहोस हुन सक्छन् । तपाईंको पत्रलाई आधार मान्ने हो भने कुनै यस्ता कारण तपाईंकी श्रीमतीमा होला जस्तो लाग्दैन तर पनि कतै यी कुरा पनि छन् कि विचार गर्नुहोला ।

यौनआनन्द प्राप्त गर्ने क्रममा स्वर्गीय आनन्द प्राप्त गर्दा होस नै गुमाउनुलाई पनि बेहोस भएको भन्न सकिन्छ तर पक्कै नै तपाईंको आशय त्यस्तो होइन भन्ने कुरामा म विस्वस्त छु । यौन सम्पर्कको बेलामा किन यस्तो हुन्छ भन्ने कुरा गर्दा त्यसका पनि केही कारणलाई पहिल्याउन सकिन्छ । तपाईंलाई थाहै होला, यौनसम्पर्कका क्रममा मुटु तथा स्वासको गति तीव्र हुन्छ । निकै उत्तेजित अवस्थामा अति नै तीव्र रूपमा स्वासको गति बढ्नुलाई रिँगटा लाग्नुको प्रमुख कारण मान्न सकिन्छ । स्वासको गति तीव्र हुँदा कार्बन डाइअक्साइडको मात्रा रगतमा कम हुन्छ । यस्तो हो भने कागजको ब्यागमा केही बेर सास फेर्दा तीव्र गतिको स्वासलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ । यद्यपि यस्तो स्थितिमा पुग्दा सम्भोगको रमाइलोलाई निरन्तरता दिन सकिने कुरै भएन । यौनसम्पर्कका बेलामा बेहोस हुने स्थितिका कारणलाई केलाउँदा सम्बन्धित व्यक्तिमा कुनै अन्य बिमारी छ कि छैन तथा औषधीको प्रयोग गरिरहेको छ वा छैन भन्ने कुरामा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।

के लिंग लामो भएर नै हो त ?

तपाईंले लिङ्गको नाप कसरी लिनुभयो थाह भएन तर सालाखालाको कुरा गर्ने हो भने ८८ प्रतिशत पुरुषको लिङ्ग उत्तेजित हुँदा ५-७ इन्च (१२ दशमलव ७ देखि १७ दशमलव २ सेन्टिमिटर) लम्बाइको हुने देखिएको छ भने उत्तेजित नहुँदा ३ देखि ५ इन्च (७ दशमलव ६२ देखि १२ दशमलव ७ सेन्टिमिटर) को हुने देखिएको छ । यस अर्थमा तपाईंको लिंग सामान्य अर्थात् सालाखालाभित्रै पर्छ । केही लिङ्ग सामान्यभन्दा केही ठूलो वा लामो भएको स्थितिमा पनि यौन सम्पर्कमा केही फरक पर्दैन । तपाईंलाई यहाँ सम्झाइरहनु पर्दैन कि योनि एकदमै तन्कन सक्ने तन्तुले बनेको हुन्छ । निकै मोटो वा ठूलो भएर सुरुमा केही अप्ठचारो परे पनि केही दिन वा सातामा सजिलै सामाञ्जस्यता स्थापित हुन्छ । उत्तेजित भएपछि योनिको गहराइ पनि केही मात्रामा बढ्छ । अर्को कुरा, यौन संवेदनशीलता योनिको बाहिरी भागमा हुन्छ भन्ने कुरा पनि बिर्सनु हुँदैन । सामान्य संवेदनशीलताको सन्दर्भमा योनिको भित्री भाग त्यति संवेदनशील हुँदैन ।

दुःख दिन नचाहेको कुरा

तपाईंले आफ्नी श्रीमतीसँग यस विषयमा छलफल गर्नुभै समाधानको बाटो रोज्नुभएको भए बेस हुन्थ्यो तर तपाईंले यसको समाधानका लागि अन्य युवतीसँग यौनसम्बन्ध राख्नुभएको कुरा गर्नुभएको छ । बाहिर अन्य व्यक्तिसँग यौनसम्बन्ध राख्दा तपाईंको यौनेच्छा शान्त पार्न त सकिएला तर यसो गर्नाले तपाईंको वास्तविक समस्याको समाधान हुनमा कुनै सहयोग पुऱ्याउँछ जस्तो मलाई लाग्दैन । बरु यसले समस्यालाई बल्झाउने सम्भावना धेरै छ ।

श्रीमतीप्रतिको तपाईंको मायाको गहिराइको हामी कदर गर्छौं । दुःख वा चोट नपुऱ्याउने तपाईंको चाहनाको हामी कदर गर्छौं तर एउटा कुरा अलि नमिलेजस्तो लागेको छ । मैले बुझ्न नसकेको कुरा के भने विवाह-बन्धनभन्दा बाहिर सम्बन्ध राखेर कसरी दुःख नपुऱ्याउने कुरा सोच्नुभएको होला ? के तपाईंले सोच्नुभएको छ, तपाईंकी श्रीमतीले अन्य कुनै महिलासँग यौनसम्पर्क राख्नुभएको कुरा थाहा पाउनुभयो भने उहाँलाई कति चोट वा दुःख लाग्ला ?

समाधानका लागि आफ्नो चाहना र समस्याका बारेमा आफ्नी श्रीमतीसँग विस्तृत रूपमा छलफल गर्नुहोस् । उहाँलाई कुनै समस्या परेको छ भने त्यसको समाधानका लागि तपाईंले सक्दो सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । तपाईंको समस्यालाई कम गर्न उहाँले पक्कै नै सक्दो सहयोग गर्नुहुनेछ । यहाँ एक जनाको समस्या भनेको दुवैको समस्या हो भनेर बुझ्नु आवश्यक छ । आवश्यक परे चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्ने कुरा त छँदैछ ।

दुःख पर्दा कसलाई सम्झनुहुन्छ, किन ?

अब हाम्रो पालो

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । प्रत्येक उत्तरका साथमा आफ्नो पूरा नाम, ठेगाना र उमेर लेख्न नबिर्सिनुहोला । प्रश्न नम्बर एक सधैं आगामी प्रश्नका रूपमा रहनेछ । एउटा पानामा एउटा उत्तर मात्र स्वीकार गरिनेछ ।

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

मैले त्यस्तो दुःख वा समस्या थोपरिदिनेलाई सम्झेर गाली गर्ने गरेकी छु।

शर्मिला थापा, बानेश्वर

समयलाई सम्झन्छु, समयले नै त्यस्तो गरेको हुन सक्छ ।

सन्तोष आचार्य

आमाबुबालाई सम्झन्छु, किनकी छोराछोरीका लागि उहाँहरू नै मायाको खानी हुनुहुन्छ ।

विश्ववन्धु भण्डारी (१७), **पाल्पा**

मलाई आफ्नै बानीले साह्रै दुःख दिइरहेको छ । म चाँडै अरूको विश्वास गरिहाल्छु, त्यसैले मैले धेरै विश्वासघात पाइरहेको छु । म सबैलाई भन्छु- पहिले आफूलाई विश्वास गर्नुहोस्, आफूभन्दा बढी अरूलाई विश्वास गर्ने काम कहिल्यै नगर्नुहोस् ।

निरज श्रेष्ठ, रामेछाप

म मेरी आमालाई सम्झन्छु, किनकि एउटी आमालाई मात्र थाहा हुन्छ- सन्तानको पीडा कस्तो हुन्छ ?

कमल सिग्देल

पैसाले नै दुःख, समस्या आदिलाई फुमन्तर गरिदिने हुनाले अरूलाई सम्झने त प्रश्नै उठदैन नि ।

लेखनाथ ओझा (२०), **बर्दिबास**

दुःख-समस्या पर्दा म मेरी प्रेमिकालाई सम्झन्छु । किनभने उनी मलाई साह्रै माया गर्छिन् ।

लक्ष्मण लामा (२१), **पर्सा**

तपाईंलाई सम्झेर के नै पो नाप्नु हुन्छ र ? आफ्नै आमाबुबालाई सम्झन्छु ।

एस.के. कुँवर, थानकोट

म आफ्नी प्रेमीकालाई सम्झन चाहन्छु, किनकि उनले मलाई हरेक समस्यामा साथ दिन्छिन् ।

रामबहादुर केसी (१७), **सल्यान**

खै कसलाई भन्नु, आफू त कलियुगको अर्जुन न परियो, त्यसैले आफ्नै द्रौपदीलाई सम्झन्छु ।

अर्जुनकुमार सुवेदी, विराटनगर

मेरो घोर विरोधीलाई, किनकि ऊ मेरो दुःख देखेर हाँसिरहेको हुन्छ ।

विनोद पौड्याल

दुःख वा समस्या पर्दा म आफ्नो साथीलाई सम्झन्छु किनभने उसले मलाई सहयोग पुऱ्याई मद्दत गर्दै आएको छ ।

सुशोभित रञ्जितकार (१८), **वीरगन्ज**

सामान्य दुःख आइपरे आमा र बुबालाई सम्झन्छु । पैसाको समस्या परे कुवेरलाई नै सम्झन्छु तर के गर्नु जति सम्झिए पनि कुवेरले एक सुको फाल्दैनन् ।

कैलाश लामा (२२), **धनुषा**

दुःख वा समस्या पर्दा म त मेरो घरभन्दा माथि भएकी माता कालिकालाई सम्झन्छु । किनभने भगवान्ले हृदयको कुरा बुझ्छन् ।

सरस्वती शर्मा

सुको पैसा नहुँदा बुबा, मीठो खान नपाउँदा वा साह्रै भोक लाग्दा ममी, प्रेम प्यासमा उनलाई, अन्तमा तिनै भगावन्लाई ।

डी.पी. (२०) **लोकन्थली**

दुःख वा समस्या पर्दा म भगवान्लाई सम्झन्छु किनभने मलाई भगवान्माथि विश्वास छ ।

हेमन्त कार्की, धनुषा

जो छ मन मिल्ने साथी, जसले दिन्छ साथ ।

रवीन्द्र भण्डारी, धुम्बराही

नायक निखिल उप्रेतीलाई । उहाँले त जस्तोसुकै दुःख, समस्या समाधान गर्नुहुन्छ ।

खिमा अस्लामी मगर (१८), **स्याङ्जा**

उनलाई सम्झन्छु किनकि कतै तन दुःखे, कतै मन दुःखे आँसु पुछेर हसाउँछिन् ।

पागल साथी, मलेखुबजार

हृदयकी राजकुमारीलाई, किनकि उनको यादमा म सम्पूर्ण कुरा भुल्छु ।

युवराज न्यौपाने (२०), **स्याङ्जा**

आफू त भगवान्प्रति विश्वास राख्ने परें, त्यसैले भगवान्लाई नै सम्झन्छु ।

दुर्गाबहादुर माझी (२४), **रामेछाप**

म भगवान् रामलाई सम्झन्छु ।

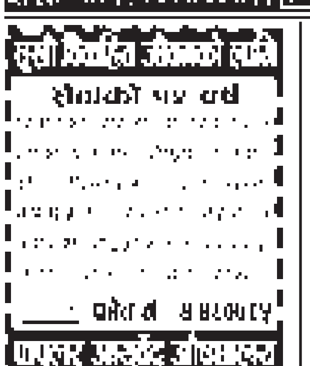
कुवेरविवश चाम्लिङ राई, खोटाङ

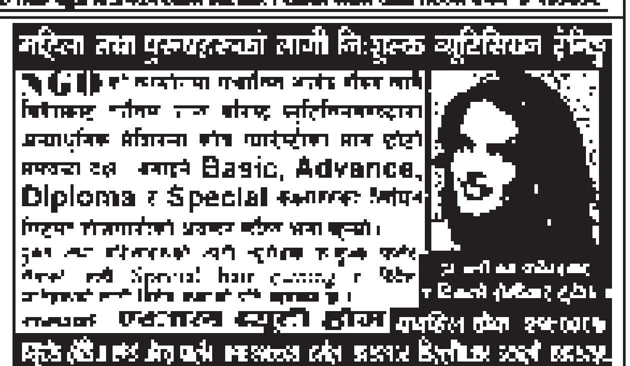
अहिलेसम्म कोही पनि छैनन् सम्झन लायक । म एकान्त प्रिय हुँ, एकान्तमा बसेर गई समस्याको कारण जान्न खोज्छु ।

शिव कार्की (२४)

दुःख पर्दा म कसैलाई पनि सम्झिन्न । समस्या पर्दा आफूलाई सधैं सहयोग गरिरहने साथी वा दिदीहरूलाई सम्झन्छु ।

मखन श्रेष्ठ





फेसनका नयाँ नियम

हिजोआज बेली जिन्समा आकर्षक सानो टप फेसनमा छ। कानमा ठूलो झुम्का युवतीहरूको निकै प्रिय बनेको छ। अहिले फेसनअनुसार हिँड्ने होड छ। त्यसैले सबैले आफूलाई पृथक् ढंगमा प्रस्तुत गर्न खोज्छन्। आफ्नो पहिरनका सम्बन्धमा गरिएको प्रशंसा सबैलाई मनपर्छ। नसुहाउँदो तथा भद्दा फेसनको परिणाम नकारात्मक हुन्छ। त्यसैले समयसापेक्ष फेसन गर्नुपर्छ, जसले आफूलाई सुन्दर र चिटिक्क देखाओस्।

के लगाउने ?

कतिपय महिलालाई आफूलाई कस्तो पहिरन सुहाउँछ थाहा हुँदैन। केही महिलाले मात्र समय एवं परिस्थितिअनुसार पहिरन लगाउँछन्। कुनै पनि पहिरन लगाएपछि सबैभन्दा पहिले ऐना हेर्नुपर्छ।

फिटनेस

सुगठित शरीरलाई जस्तोसुकै पहिरन पनि सुहाउँछ। पहिरन लगाउनुभन्दा पहिले फिटनेसमा ध्यान दिनुपर्छ।

गुणस्तरीय पहिरन

कपडा गुणस्तरीय हुनुपर्छ। कमसल वस्तु धेरै समयसम्म खप्दैन। थोरै भए पनि आफूसँग गुणस्तरीय वस्तु हुनुपर्छ।

सौन्दर्य निखार्नुपर्छ

नङ काटेर सही आकार दिई नेलपालिस लगाउनुपर्छ। हातखुट्टा राम्रोसँग धुनुपर्छ। खुट्टाको रौँमा वाक्सिङ गरी समय-समयमा पेडिक्योर तथा मेनिक्योर गर्नुपर्छ।

आराम गर्नुपर्छ

आफ्नो सुविधाअनुसार पहिरन चयन गर्नुपर्छ। पहिरनले गर्दा नै आत्मविश्वास गुम्न सक्छ। त्यसैले धेरै टाइट, धेरै खुकुलो एवं आफूलाई असहज महसुस हुने पहिरन चयन गर्नुहुँदैन।

जुत्ता तथा चप्पल

राम्रा तथा गुणस्तरीय जुत्ता धेरै खप्छन्। जुत्ता आरामदायी हुनुपर्छ। छालाको जुत्ता लगाउँदा सुरुमा खुट्टा दुख्ने समस्या भए लगाउँदै-खोल्दै गर्नुपर्छ।

मेकअप

मेकअप यस्तो हुनुपर्छ जसले अनुहारमा निखार ल्याओस्। आफू सुहाउँदो एवं परिस्थिति हेरी मेकअप गर्नुपर्छ। आफ्नो अनुहारका सम्बन्धमा ब्युटिसियनसँग समय-समयमा परामर्श लिनुपर्छ।

गहनाको प्रयोग

घाँटीमा हलुका चेन, हातमा चिटिक्क परेका २ वटा औँठी तथा नाडीमा घडी लगाउँदा सोबर देखिन्छ। एउटा हातमा ब्रासलेट पनि लगाउन सकिन्छ।

आत्मविश्वासपूर्ण मुस्कान

विशिष्ट शैली, राम्रो पहिरन एवं बौद्धिकताले व्यक्तित्व आकर्षक बनाउँछ। यसको वृद्धिका लागि आत्मविश्वासी मुस्कानको महत्त्व आफ्नै ठाउँमा छ।

गर्भावस्थामा फेसन स्टाइल

मातृत्वको अनुभूति नै यति मीठो हुन्छ कि त्यसको रौनक आमा बन्ने प्रत्येक महिलाको मुहारमा स्पष्ट झल्कन्छ। अधिकतर महिला गर्भावस्थामा आफ्नो सुन्दरतालाई त्यति महत्त्व दिँदैनन् जबकि यसो गर्नु ठीक होइन। गर्भावस्थामा जति सुन्दर, स्मार्ट र आकर्षक देखिने प्रयास गरिन्छ त्यति नै राम्रो अनुभूति सँगाल्न सकिन्छ, आत्मविश्वास बढ्छ र यसले गर्भभित्र रहेको शिशुलाई सकारात्मक असर पुऱ्याउँछ।

आफ्नो पहिरन वा एक्सेसरिजमा कुनै परिवर्तन ल्याउनुपूर्व उक्त परिवर्तनले आफूलाई आरामको अनुभूति गराउँछ कि गराउँदैन भन्ने कुराको ख्याल गर्नुपर्छ। आफ्नो शारीरिक गतिविधि, रक्तस्राव आदिमा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्ने कुनै पनि परिवर्तनबाट बच्नुपर्छ। विशेषज्ञहरूका अनुसार गर्भवती महिलाहरूलाई अत्यधिक पसिना आउने भएकाले हल्का खालका पहिरन लगाउनु उचित हुन्छ। सकेसम्म सिन्थेटिक पहिरनबाट टाढा रहनुपर्छ। जिन्स वा टाइट कपडा पनि लगाउनु हुँदैन। इलास्टिकयुक्त पहिरन, फ्लानेल वा ट्राउजर लगाउनु आरामदायक हुन्छ। गर्मीमा गाढा रंगका कपडाबाट जोगिनु राम्रो हुन्छ भने जाडो मौसममा लगाइने कपडाले गर्मी पनि प्रदान गरोस् र त्यो आरामदायक पनि होस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। आरामका दृष्टिमा गर्भावस्थामा कटनका अन्तर्वस्त्र नै उत्तम हुन्छन्। खुट्टामा पीडा हुने सम्भावना बढी रहने भएकाले फुटवेयरका मामिलामा पनि उत्तिकै सजगता अपनाउनुपर्छ। गर्भावस्थामा हाइहिल सुज प्रयोग गर्नु हुँदैन। फ्ल्याट, स्लिपअन आदिको प्रत्येक नै उचित हुन्छ।

केही स्टालिस शैली

- गर्भावस्थामा महँगो कपडामा लगानी गर्नु बुद्धिमानी होइन। किनकि डेलिभरीपश्चात् ती पहिरन प्रयोगमा आउँदैनन्। अतः कम बजेटयुक्त स्टाइलिस पहिरन खरिद गर्नु नै उचित हुन्छ।
- आफ्ना श्रीमान्को टिसर्ट, स्वेटर वा सर्टलाई आफ्नो लुज स्कर्ट, ट्राउजर वा लङगिङका साथमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- आराम र स्मार्ट लुकका लागि लङ जर्सी- ट्युनिक आदि ट्राइ गर्न सकिन्छ। यदि खुट्टा स्लिम, स्लेन्डर र सुन्दर छ भने छोटा खालका पहिरन लगाए अझ आकर्षक देखिन्छ। त्यसैगरी यदि कलर-बोन्स सुन्दर छ भने लो-नेक लाइनयुक्त पहिरन वा ब्लाउजको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- साँझको पार्टीका लागि स्टाइलिस लुज पोन्चो टपका साथमा लेङ्गिन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यदि ट्रेडिसनल पहिरन प्रयोग गर्ने हो भने जर्जेट, सिफन आदिका हल्का खालका साडी प्रयोग गर्नुपर्छ। त्यसबाट व्यक्तित्वलाई कोमल लुक प्राप्त हुन्छ। चाइनिज साटन पाइजामाका साथमा स्मार्ट टप पनि लगाउन सकिन्छ।

अन्य अवस्थाको तुलनामा गर्भावस्थामा आफ्नो लुकका सम्बन्धमा हीन भावना जन्माउनु राम्रो होइन। आफ्नो प्लस प्वाइन्टलाई हाइलाइट गरेर यस अवस्थामा पनि सुन्दर, आकर्षक एवं स्टालिस देखिन सकिन्छ। यसबाट आत्मविश्वासमा वृद्धि हुन्छ। त्यसो गरे खुसी रहनुका साथै मातृत्वको आनन्द पनि अनुभव गर्न सकिन्छ।

–रोजिन शाक्य

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

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

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

कुलतः जाँड-रक्सी, लागुपदार्थको सेवन तथा इन्जेक्सन कुलतहरू छुटाउन

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

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

दीर्घरोगः डायबिटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल झर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ)।

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

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

नारायणघाटः
भरतपुर चितवन
पुजा मेडिकल, अस्पताल रोड
सम्पर्कः ०५६-५३१२३६,
मोवाइलः ९८४५०-२३३३५

बुटवलः
चौराहामार्ग, ओम मिष्ठान्न भण्डारको माथिल्लो तल्ला।
सम्पर्कः०७१-५४८४९७,
मोबाइल : ९८४१-४९११८९

इटहरी :
ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर इटहरी - १
सम्पर्कः०२५-५८४०८८

फत्तेपुर :
ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर उपचार क्लिनिक
सम्पर्कः०३१-५५०११२

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

जस्तो व्यवहार त्यस्तै सुन्दरता

के कति कारणले आफूमा भएको प्राकृतिक सौन्दर्यमा कमी आएको छ भन्ने कुरा नबुझी अनुहारमा लिपपोत गरेर मात्र चमक ल्याउन खोज्नु प्रत्युत्पादक हुन सक्छ। वायुमा भएका धूलोका कणहरूले अनुहारमा भएका प्वालहरूलाई बन्द गरिदिन्छन्, त्यस्तो समयमा अनुहारको सफाइ गरिएन भने क्रमशः सुन्दरतामा ह्रास आउँछ। त्यसैगरी घाम छाताको प्रयोग नगरी हिंड्दा छालाको रेसा नष्ट हुन्छ र छाला समयभन्दा अगावै वृद्ध देखिन्छ। त्यसैगरी तनावमा रहने एवं चिन्ता गरिरहने व्यक्तिले आफ्नो सुन्दरता जति नै मेन्टेन गर्न खोजे पनि असम्भव हुन्छ। तनावयुक्त मुहारमा जति नै मेकअप गरे पनि खुल्न सक्दैन।

आफ्नो छाला सदा सफा र राम्रो देख्न चाहनेले साइड इफेक्ट गर्ने सौन्दर्य सामग्री प्रयोग गरिरहनुपर्छ भन्ने छैन। आफ्नो वरपर पाइने वस्तुहरूबाट पनि आफ्नो छालालाई सफा र ताजा राख्न सकिन्छ, जस्तै- कागतीको प्रयोग। कागतीको प्रयोगले शीतलता प्रदान गर्नुका साथै छालाको रक्षा पनि गर्छ। शुद्ध महको प्रयोगले छालाको प्राकृतिक सुन्दरतालाई कायम राख्छ। महमा प्राकृतिक मोइस्चराइजर हुन्छ जसले छालालाई मुलायम बनाउनुका साथै त्यसलाई निखार्छ।

सुन्दरताको अर्को अचूक औषधी हो– पानी। सुन्दर रहन पानीको सहायता लिनुपर्छ। पानीलाई छाला सफा गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। दिनमा कम्तीमा चार-पाँच पटक सफा पानीले मुहार धुनु आवश्यक छ भने प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ। पानीले जति अरू कुनै चीजले सुन्दरता निखार्न सक्दैनन्। त्यसैले अन्य न्यूनतम कुराहरूलाई ख्याल राख्दै प्रशस्त पानी पिएर मुहारमा कान्ति ल्याउने प्रयास गर्नुपर्छ।

घामबाट बच्ने, तनावरहित रहने, खानपिनमा ध्यान दिने गर्दा गर्दै पनि प्राकृतिक सौन्दर्य दुरुस्त छैन भने विचार विचार पुऱ्याउनुपर्छ- कहीं आफ्नो स्वास्थ्यमा समस्या पैदा भएर त्यसको असर सुन्दरतामा त परेको छैन ? किनकि स्वास्थ्य राम्रो भएमात्र सौन्दर्य टिकाउ हुन्छ। स्वास्थ्य ठीक रहेन भने जति नै मेकअप गरे पनि मुहारमा सुन्दरता झल्किंदैन, अर्थात् शरीर र छालासँग जस्तो व्यवहार गरिन्छ त्यस्तै हुन्छ आफ्नो सुन्दरता।

–रमिता श्रेष्ठ

New CBTC

Private SLC १० कक्षा मा भर्ना खुल्यो
Himalayan Open School
Old Baneshwor

प्राइभेट
Test/S.L.C.
निःशुल्क भर्ना
Reaction open School

सताकी गृहिणी

खोटाङको भिउरी डाँडामा २०२० सालमा जन्मिएकी सुमित्रा राई गोरखा भूतपूर्व संघ गेसोका अध्यक्ष भक्तसेर राईकी श्रीमती हुन् । सुमित्रा एक सफल गृहिणी हुन् ।

विवाह कहिले गर्नुभएको थियो ?

- २०४१ सालमा त्यसबेला म १९ वर्षकी थिएँ ।

दुलही भएर घरमा भित्रिँदाको अनुभव कस्तो रह्यो ?

- लाजले गर्दा धेरै गाह्रो भयो तर बिस्तारै ससुरा र श्रीमान्को साथले गर्दा सजिलो हुँदै गयो ।

तपाईंहरूको राम्रो सम्बन्धको सूत्र के होला ?

- समझदारी ।

तपाईंले उहाँलाई कहिले देख्नुभएको हो ? तपाईंहरूको विवाह मागी कि प्रेम ?

- मागी विवाह हो। विवाह हुनुभन्दा दुई दिनअघि मैले उहाँलाई देखेकी हुँ।

जीवनको वास्तविक अर्थ के हो ?

- बाँच्नु, बचाउनु र परिवारलाई खुसी राख्नु ।

लाहुरेकी श्रीमती हुँदा के फाइदा हुन्छ ?

- पैसाको त्यति खाँचो हुँदैन, सायद त्यही नै फाइदा हो ।

कतिपय लाहुरेनीले आफ्नो छँदाछँदैको घर-परिवार बिगारेका छन्, किन त्यस्तो भएको होला ?

- समझदारीको कमीले ।

लाहुरेनीहरू सबै सेकुवा र बियर खान आफ्ना लाहुरे श्रीमान्लाई साथ दिन्छन्, तपाईं कत्तिको दिनुहुन्छ ?

- म अलिक अलग छु। मलाई त्यस्तोमा साथ दिन मन लाग्दैन र दिन्नँ पनि।

परिवारलाई कसरी मिलाउनु हुन्छ ?

- परिवार सानो छ, पेन्सन र होटलबाट घर धानिरहेकी छु ।

अर्को जन्ममा फेरि लाहुरेकी श्रीमती हुने कि नहुने ?

- नहुने, किनकि १५ वर्ष छुट्टिएर बस्नुपर्छ, त्यो राम्रो होइन, खोले खाएर बरु दुःख-सुखमा साथ दिने श्रीमान् राम्रो हुन्छ, राम्रो साडी लगाएर मात्र हुँदैन ।

आफू नारी भएकोमा कत्तिको गर्व गर्नुहुन्छ ?

- गर्व लाग्छ, अर्को जन्ममा पनि नारी भएर जन्मन पाऊँ ।

एउटा घर चलाउनमा महिला अर्थात् आमाको ठूलो भूमिका हुन्छ, यसलाई कसरी पुष्टि गर्नुहुन्छ ?

- महिलाहरू भनेका घरको साँचो हुन् यसलाई कसरी खोल्ने भन्ने कुरा महिलाको हातमा हुन्छ, घर खर्च कम गर्ने, के कसरी जोगाउने भनेर सोच्ने काम पनि उनीहरूकै हो ।

तपाईंहरूका सन्तान छैनन्, त्यस्तो केही गाह्रो त छैन ?

- हामीमा समझदारी छ, किनकि सन्तान भएका महिलाले पनि दुःख पाएका छन् ।

साहित्य कत्तिको पढ्नुहुन्छ ?

- साधारण पढ्छु तर किनेर पढेकी छैन ।

टेलिभिजनमा कुन प्रोग्राम बढी हेर्नुहुन्छ ?

- बी.बी.सी. र कसौटी बढी हेर्छु।

कतिपय लाहुरेहरू प्रायः बाहिरका केटीहरूसँग लहस्सिन्छन् । त्यस्तो विषयमा कहिलेकाहीं विवाद उढ्छ ?

- त्यस्तो विषयमा अहिलेसम्म केही भएको छैन । किनकि हामी समझदार छौं।

संसारमा सबैभन्दा बढी माया कसलाई गर्नुहुन्छ ?

- श्रीमान्लाई, किनकि जिन्दगी बिताउने उहाँसँगै हो ।

देशमा के भैरहेको छ थाहा छ ? यस्तो विषयमा एउटी गृहणीले कत्तिको चासो लिनुपर्छ ?

- राम्रो भैरहेको छैन । यस्ता विषयमा चासो लिनुपर्छ ।

आफ्नो वैवाहिक जीवनबाट कत्तिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

- सन्तुष्ट छु । तर अझै पढ्न पाएको भए राम्रो हुने थियो ।

कुन-कुन देशको भ्रमण गरिसक्नुभएको छ ?

- मलेसिया, ब्रुनाई, हङकङ, बेलायत, जर्मनी तथा सिंगापुर घुमेकी छु।

सबैभन्दा खुसी कहिले हुनभयो ?

- अन्नपूर्ण राउन्ड भ्रमणमा जाँदा खुसी भएकी थिएँ किनकि नेपाल पनि विदेशभन्दा कम देखिएन ।

सुमित्रा अञ्जान

पारिवारिक स्वास्थ्य

अनिता महर्जन भक्तपुरकी स्थानीय बासिन्दा हुन् । उनी प्रथम पटक आमा बन्न लागेकी छिन् । उनलाई गर्भसम्बन्धी कुनै समस्या छैन । उनको समस्याचाहिं दिसा गरिसकेपछि मलद्वार बाहिर मासु (डल्लो) निस्कनु हो । जसलाई हातले ठेलेपछि मात्र भित्र जान्छ ।

सुरेन्द्र यादव सप्तरी जिल्लाको भए पनि हाल राजधानीमा शिक्षण पेशामा आबद्ध छन्। माछा-मासु बढी मनपराउने सुरेन्द्रको समस्या केही फरक छ। दिसा गरेपश्चात् दुई-चार थोपा रगत खेर जाने गरेको समस्या छ सुरेन्द्रको ।

यस्ता समस्या लिएर शल्य चिकित्सा विभागकामा आउनेहरूको संख्या उल्लेखनीय रहेको पाइन्छ । यस्तो समस्यालाई हेमोराइड अर्थात् 'पाइल्स' भनिन्छ ।

पीडा बिना रातो ताजा देखिने रगत मलद्वारबाट दिसा गरिसकेपछि जानु यो रोगको पहिलो लक्षण हो । सुरु-सुरुमा सेतो सिगानजस्तो बाक्लो पदार्थ पनि दिसासँगै जान सक्छ । रोग बढ्दै जाँदा मलद्वार बाहिर ठूलो आन्द्राको अन्तिम भाग रेक्टमको केही भाग आउन सक्ने हुन्छ । पहिले दिसा गर्ने बेलामा बाहिर आए पनि आफै भित्र जान्छ तर पछि आफै भित्र नगएर हातले मलद्वार भित्र छिराउनुपर्ने हुन्छ । सुरुको अवस्थामा पीडा नभए पनि यो अवस्थामा आउँदासम्म दुख्ने हुन सक्छ ।

रोगको कारण

यो रोग लाग्ने कारणहरूमा कब्जियत प्रमुख हो । कब्जियतले गर्दा मलासय जहिले पनि भरिएको हुन्छ । मलासयका भित्ता तन्किएर त्यहाँ रक्त नलीहरू तन्किएका हुन्छन् । कब्जियत भएका व्यक्तिले दिसा निकाल्न बढी बल प्रयोग गर्नुपर्ने वा कन्नुपर्ने हुन्छ । त्यसकारण मलासयका रक्तनलीमा प्रतिकूल असर पर्न गई हेमोराइड वा पाइल्स हुन सक्छ ।

त्यस्तै ठूलो पेट हुनु, महिलाहरूमा गर्भावस्था तथा पुरुषहरूमा प्रोस्टेट ठूलो हुनुले पेटको चाप बढाउने हुन्छ । त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूमा हेमोराइड वा पाइला हुने सम्भावना बढी हुन्छ। हेमोराइड भएका व्यक्तिका सन्ततिहरूमा रोग निकै दोहोरिने गरेको देखिएकाले यो रोग वंशाणुगत हो कि भनेर शंका भए पनि हालसम्म कुनै क्रोमोजोमको सहभागिता देखाउन सकिएको छैन । यो रोग हुनुमा चर्पीको भूमिका रहेको देखिएको छ । कुर्सी जस्तो प्यान भएको चर्पी प्रयोग गर्ने भन्दा सामान्य प्यान भएको वा चर्पी प्रयोग नगर्नेमा यो रोग बढी देखिएको छ । यसको कारण पनि दिसा गर्न बल प्रयोग गर्नुपर्ने वा कन्नुपर्ने नै प्रमुख हो ।

रोकथाम तथा उपचार

-कब्जियत हुन नदिनु हेमोराइडको सबैभन्दा राम्रो एवं सरल उपाय हो । त्यसका लागि नियमित रूपमा सागपात, बोक्रा भएका फलफूल एवं तरकारी सेवन गर्नु तथा प्रसस्त पानी पिउनु राम्रो हो । प्रारम्भिक अवस्थामा रहेका हेमोराइडका रोगीलाई यिनै सल्लाहका साथ कब्जियत हुन नदिने औषधी तथा इसाइगोल शल्यचिकिक्सकले दिने गरेका हुन्छन् ।

-गर्भवती महिलाहरूले पनि खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । गर्भावस्थामा प्रयोग गरिने आइरन तथा क्याल्सियम जस्ता औषधीले पनि कब्जियत बढाउन सक्छ । त्यसैले त्यस अवस्थामा प्रसस्त सागपात, पानी, बोक्रायुक्त तरकारी, फलफूल तथा गेडागुडी खानुपर्छ । कम्मोड भएको चर्पी गर्भवतीका लागि हितकर हुन्छ । रगत नआउने सानो हेमोराइड बच्चा जन्मिसकेपछि आफै हराएर जान्छ तर रगत जाने किसिमको पायल्स छ भने शल्यचिकित्सकको सल्लाह बमोजिम पाइल भएको ठाउँमा सुई दिएर, रिङ्ग प्रयोग गरेर वा सानो शल्यक्रिया गरेर पाइल्स निको पार्न सकिन्छ ।

-कब्जियत नहुँदा नहुँदै पनि हेमोराइड भएकाहरूलाई प्रारम्भिक अवस्थामा छ भने पाइल्स भएको स्थानमा मलद्वारभित्र विशेष किसिमको सुईले निको पारिन्छ । सुईले निको पार्न नसकिने अलिक पुरानो पाइल्सका लागि रबरका चुराहरू प्रयोग गरेर नियन्त्रण गरिन्छ। यद्यपि पाइल्सको भरपर्दो तथा अन्तिम उपचार शल्यक्रिया नै हो । पाइल्सलाई काटेर फाल्ने यो शल्यक्रियालाई हेमोरेइडेक्टोमी भनिन्छ। यो सामान्य किसिमको शल्यक्रिया हो।

एकपटक हेमोराइड भएकाहरूलाई पटक-पटक दोहोरिने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले आफूलाई के कारणले पाइल्स भएको हो, पत्ता लगाएर कारणमाथि नियन्त्रण राख्नु नै सबैभन्दा राम्रो अनि कम खर्चिलो उपचार हो ।

–बालकृष्ण साह

परिकार

चिकेन सिजलर

सामग्री : सिज्लर (फलामको भाडो), चिकेन (कुखुराको मासु), साइड डिसः पास्ता, भेज, सलाद, आलु, सस मासु, चिकेनलाई स्वादिलो बनाउन विभिन्न मसला, प्याज, बन्दा ।

विधि : कुखुराको मासुलाई हाडरहित पार्नुपर्छ । छाला निकाल्नुपर्छ । त्यसलाई स्वादिलो बनाउन जडीबुटी तथा वाइन मल्नुपर्छ । त्यसपछि फलामको भाँडोमा पकाउनुपर्छ । त्यसपछि डढ्न नपाओस् भनेर प्याज, बन्दा राखेर त्यसमाथि सिजलर राखिन्छ । आकर्षणका लागि ब्रान्डी हालेर त्यसमा आगो बालिन्छ । यसलाई सलाद, आलु आदिका साथ सजाएर पस्कनुपर्छ ।

–नारायण ज्ञवाली

नङको सौन्दर्य, सुन्दरतामा सुगन्ध

राम्रा, चम्किला नङले हात तथा खुट्टाको सुन्दरता बढाउँछ । कतिपयले महिला आफ्नो नङको राम्रो हेरचाह गर्दैनन् । यसको नकारात्मक असर उनीहरूको शरीरमा पर्छ । नङ शरीरमा भएको क्याल्सियम तथा आइरनको कमीले सड्छ । नङ उठ्नुमा शारीरिक कमजोरी मात्र नभएर व्यक्तिगत योगदान पनि हुन्छ । काम गर्ने क्रममा नङ फोहोर हुन्छ ।

- नङ काट्दा सचेत हुनुपर्छ । नङ काट्नका लागि ब्लेड तथा कैंचीको साटो नेलकटर नै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- लामो नङ टुट्ने डर हुन्छ । नङलाई पूर्णता प्रदान गर्न तथा चम्किलो बनाउन अन्डा तथा दूध सेवन गर्नुपर्छ। भिटामिन 'बी' ले नङलाई टुट्न दिँदैन ।
- नेल पालिस कम प्रयोग गर्ने । नेल पालिसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। पालिसमा मिथाइल, रेजिन, स्प्रिट आदि विषालु रसायनको मिश्रण हुनाले नङको स्वाभाविक चमक हराउँछ ।
- नेल पालिस लगाएपछि हातलाई राम्रोसँग स्वच्छ पानीले धुनुपर्छ।

–रविन घिमिरे

उपयोगी जानकारी

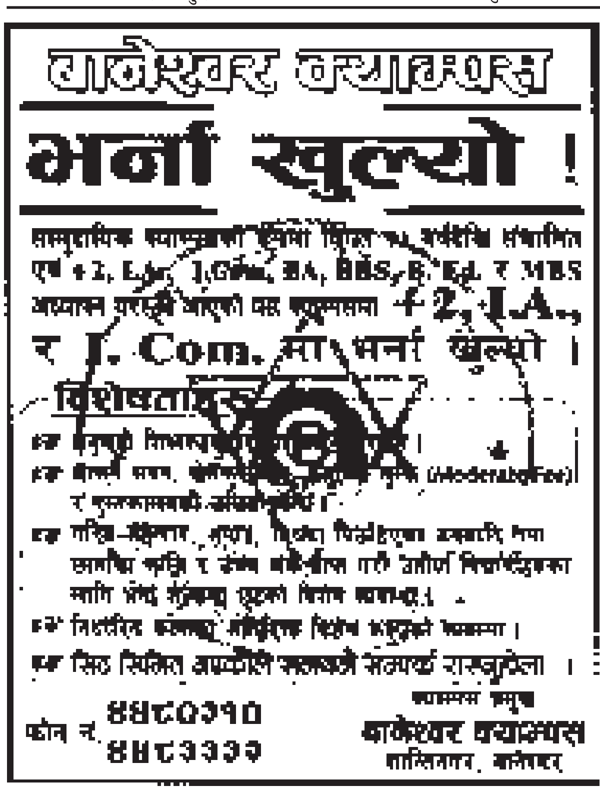
-भात पकाउँदा त्यसमा थोरै नुन हाले भात सफा र फरफराउँदो हुन्छ।

-तावामा अमलेट, डोसा बनाउनु अघि थोरै नुन छर्कनाले तावा ननस्टिक प्यान जस्तै हुन्छ।

-यदि दूध फाट्ने डर छ भने त्यसमा थोरै सोडा मिसाइदिनाले दूध फाट्दैन ।

-फुटेको नरिवल र उसिनेको आलु बिग्रनबाट बचाउन एउटा पानी भरिएको भाँडामा राख्ने तथा एक चिया चम्चा भिनेगर हालिदिने ।

–अरुणा



लाङ्गेको फिर्ती : एथलेटिकमा ठूलो धक्का

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् अहिले श्रीलंकामा भदौ २ गतेदेखि आयोजना हुने १० औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता (साग) को तयारीमा व्यस्त छ। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को परिसर र यो निकायसँग प्रत्यक्ष वा परोक्ष सम्बन्ध राख्ने सबै निकाय अहिले त्यत्तिकै व्यस्त छन्। सबैलाई १० औं सागको मौका छोपेर श्रीलंका जान पाउने आशा छ, जान पाउनेहरूको मुहारमा चमक देखिन्छ, जान नपाउनेहरू अन्तिम प्रयास गरिरहेका भेटिन्छन्। कसैसँग सफलता पाउने चाहना छ भने कसैसँग कहाँ-कहाँ घुम्ने भन्ने योजना छ। आखिर दक्षिण एसियाको ओलम्पिकमा नेपालीहरू दक्षिण एसियाली मानसिकतासहित आ-आफ्नो स्वार्थ बोकेर श्रीलंका जाँदैछन्।

नेपालको खेलकुद वृत्त साग खेलकुदको रमझममा लाग्दा-नलाग्दै जर्मन सरकारको सहयोगमा सञ्चालन भएको जर्मन एथलेटिक्स विकास परियोजनाका निर्देशक गुन्टर लाङ्गे अकस्मात् आफ्नो देश फर्किए। उनी दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा जान नपाएर आफ्नो देश फर्किएका होइनन्। एथलेटिक्सका केही पदाधिकारीले गलत नियत राखेर उनका बारेमा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रचार गरेपछि जर्मन सरकारले उनलाई फिर्ता बोलाएको हो।

माल पाएर चाल नपाउने राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् तथा कुरौटे संस्कृतिका आधारमा एथलेटिक्सको विकास हुने मानसिकता बोकेका पदाधिकारीहरूको चालका कारण गुन्टर लाङ्गे निराश हुँदै फर्किएका हुन्। उनको फिर्तीमा बाहिर बसेर कागजी रूपमा एथलेटिक्सको रणनीति तयार गर्ने एथलेटिक्स संघलाई ठूलो फाइदा भएको छ, तर गुन्टरको प्रत्यक्ष निगरानीमा वैज्ञानिक अवधारणा अँगाल्दै आएको नेपाली खेलकुदले भने सागको पूर्वसन्ध्यामा ठूलो क्षतिको सामना गर्नुपरेको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सधैं फितलो प्रदर्शन गर्दै आएको नेपाली एथलेटिक्सले जर्मन परियोजना आएपछि केही सुधार भैरहेको आभास दिएको थियो, जसको एउटा उदाहरणमा निर्मला भारती देखा परेकी थिइन्। यो परियोजनाले एथलेटिक्सका साथै अन्य खेलका खेलाडीहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा फाइदा पुऱ्याए पनि उनलाई उदाहरणका रूपमा मात्र प्रस्तुत गरिएको हो, किनकि भारतीले विगतका वर्षमा पाउँदै आएको सामान्य सफलतालाई गत वर्ष एकै पटक उचाइमा पुऱ्याउँदै ७ नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गर्नुका साथै जर्मनीमा आयोजना भएको म्याराथन प्रतियोगितामा छैटौं स्थान प्राप्त गरेकी थिइन्। यो सफलता नेपाली एथलेटिक्सले पछिल्लो ५० वर्षमा पाएको सबैभन्दा ठूलो सफलता हो।

सन् २००३ मा नेपालको खेलकुदलाई वैज्ञानिक ढंगले प्रशिक्षण गराउने सोचाइका साथ जर्मन सरकारको सहयोग आएको यो परियोजनाले नेपाली खेलकुदलाई सन् २००७ सम्म हेर्ने लक्ष्य राखेको थियो। एथलेटिक्सका लागि विश्वकै चर्चित विशेषज्ञका रूपमा रहेका लाङ्गेले नेपालको अन्य खेलका खेलाडीदेखि प्रशिक्षकहरूलाई समेत विश्वमा देखा परेको नवीनतम प्रशिक्षणको शैलीमा प्रशिक्षित गरेका थिए। लाङ्गे नेपालको खेलकुदमा रहेको पुरातन शैलीको प्रशिक्षण प्रणालीमा परिवर्तन गर्दै खेलाडीहरूको व्यक्तिगत क्षमता विकासमा केन्द्रित थिए।

उनको उपस्थितिले राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्बाट मान्यता पाएको एथलेटिक्स संघले खेलाडीहरूको क्षमता विकास गर्नुका साथै अन्य खेलका प्रशिक्षकहरूको क्षमतामा वृद्धि गर्न थालेपछि सरकारी मान्यता नपाएको एथलेटिक्स संघले लाङ्गेको अभियानलाई विफल बनाउन अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा पत्राचार गरेको थियो। उक्त पत्रमा लाङ्गेले गैरकानुनी रूपमा स्थापना भएको एथलेटिक्स संघसँग साझेदारी गर्दै प्रशिक्षण गराइरहेका छन् भन्ने आक्षेप लगाएको बताइन्छ। इमेलमार्फत भएको उक्त पत्राचारका कारण जर्मन सरकारले नेपालको खेलकुद विकासमा गलत निकायलाई सहयोग गरेको महसुस गरेर राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्सँग सल्लाह पनि गरेको थियो, तर राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्बाट सन्तोषजनक जवाफ आउन नसकेपछि परियोजनाका साथै लाङ्गे पनि स्वदेश फर्किएका हुन्।

१० औं सागको पूर्वसन्ध्यामा भएको यो घटनालाई राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले हलुका रूपमा लिएको छ। यदि एथलेटिक्सक संघको नामबाट कसैले पत्रचार गरेको हो भने त्यो व्यक्तिमाथि किन कारबाही हुन सकेको छैन ? के एथलेटिक्स संघ राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्भन्दा माथिको निकाय हो ? नेपाली खेलकुदको विकास नचाहने मानिसहरू सम्बन्धित खेलको पदाधिकारी भएर कसरी हालीमुहाली चलाइरहेका छन् ? यस्ता अनेकौं प्रश्न अहिले नेपाली खेलकुद क्षेत्रमा उठेको छ तर राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् अहिले यसको खोजी गर्ने मनस्थितिमै छैन, किनकि उसको पहिलो प्राथमिकता भनेको १० औं साग हो। अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को पहुँच फितलो छ भन्ने कुरालाई लाङ्गेको फिर्तीले पनि प्रमाणित गरेको छ।

खेलकुदमा लोकतन्त्रको प्रयोग

साप्ताहिक समाचार

नेपाली लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) ले नयाँ आयाम थप्नेछ। दक्षिण एसियाली राष्ट्रको सर्वोच्च खेल प्रतियोगिता श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा भदौ २ गतेदेखि सुरु हुँदैछ। त्यसमा सफल नेपाली खेलाडीले पदक थाप्दा नयाँ 'नेपाली स्पोर्ट्स एन्थम' बज्नेछ, जसले पुरानो राष्ट्रिय गानलाई विस्थापित गर्नेछ। दुर्गालाल श्रेष्ठको शब्द तथा न्ह्यु बज्राचार्यको संगीतमा निर्माण भएको 'मेरो देश नेपाल' खेलकुद गान राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले भव्य कार्यक्रमबीच लोकार्पण गरेको छ। लोकार्पण गर्दा कोही एक्लै थिएनन्, जनआन्दोलन-२ मा भाग लिएका सबै दलका नेता थिए।

राष्ट्रिय परिषद्का सदस्य-सचिव जीवनराम श्रेष्ठका अनुसार नयाँ गान पनि नयाँ नेपाल सुहाउँदो छ। अब यसले कुनै खास एक परिवारको गुणगान गर्ने परिपाटी तोड्नेछ। यो सबै खेलाडीको गलामा टपक्क बस्ने खालको पनि छ। खेलकुद गानसँगै खेलकुद गीत पनि लोकार्पण गरिएको थियो। नयाँ खेलकुद गीतले भन्छ– 'हामी खेलाडी हौं, हाम्रो देश नेपाल।'

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले आफ्नो नयाँ लोगो पनि सार्वजनिक गरेको छ। दसौं सागमा यही लोगो प्रयोग हुनेछ। प्रतियोगिताका बेला नेपाल ओलम्पिक कमिटीको लोगो पनि यही हुनेछ। कमिटीले पछि आफ्नो नयाँ लोगो बनाउनेछ। नयाँ लोगोमा नेपाली झन्डा र खेलाडी नेपालको नक्साको पृष्ठभूमिमा छन्। यसले पनि राजतन्त्रको प्रतीक रहेको पुरानो श्रीपेचअंकित लोगोलाई विस्थापित गर्नेछ। कलाकार देवलाल मोक्तानले नयाँ लोगो निर्माण गरेका हुन्। लोगोका लागि खुला प्रतिस्पर्धा गरिएको थियो।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले सबै राजनैतिक पार्टीका नेताको हातबाट टीका र फूलमाला लगाएर सागमा सहभागी खेलाडीलाई ऐतिहासिक बिदाइ पनि गरेको छ। यस्तो खाले बिदाइ अहिलेसम्म नेपाली खेलकुद इतिहासमा यसअघि कहिल्यै भएको थिएन।

खेलकुद गान, गीत र लोगोको लोकार्पणसँगै राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले खेलाडी भत्ता पनि बढाएको छ भने पदक विजेता खेलाडीले पाउने पुरस्कार राशि पनि बढाउने प्रस्ताव गरेको छ। सागमा सहभागी हुने खेलाडीको दैनिक भत्ता ८ डलरबाट बढाएर अब २० डलर पुऱ्याइएको छ।

यस्तै पदक विजेतामध्ये स्वर्णलाई २ लाख, रजतलाई १ लाख २५ हजार तथा कांस्यलाई ६५ हजार रुपैयाँ पुरस्कारस्वरूप प्रदान गर्ने प्रस्ताव छ। टिम खेलमा स्वर्ण जिते प्रत्येकले १ लाख, रजत जिते ६५ हजार तथा कांस्य जिते ४० हजार रुपैयाँ प्रदान गर्ने नयाँ प्रस्ताव छ।

एसियाली खेलकुदमा स्वर्ण, रजत तथा कांस्य जित्नेका लागि क्रमशः ६ लाख, ३ लाख ७५ हजार र १ लाख ८० हजार रुपैयाँ पुरस्कारको प्रस्ताव राखिएको छ। त्यस्तै ओलम्पिकमा पदक विजेतामध्ये स्वर्णका लागि १६ लाख, रजतका लागि १२ लाख तथा कांस्यका लागि ८ लाख रुपैयाँ पुरस्कारको प्रस्ताव गरिएको छ।

ओलम्पिकमा स्वर्ण जित्ने खेलाडीले अधिकृतस्तरको स्थायी जागिर, कार तथा ३५ लाख रुपैयाँसम्मको आवास सुविधा पनि पाउनेछन्। त्यस्तै एसियाली खेलमा स्वर्ण जित्नले अधिकृतस्तरको स्थायी जागिर, मोटरसाइकल तथा १५ लाख रुपैयाँसम्मको आवास सुविधा पाउनेछ।

लागूऔषधमुक्त युवाहरू फुटबलमा

कमल रिमाल/पोषराज शर्मा

विराटनगर- एचआईभी र एड्सविरुद्ध जनचेतनामूलक फुटबल प्रतियोगिताको आयोजनापछि पूर्वाञ्चल तथा मध्यपश्चिमाञ्चलका पूर्व दूव्यर्सनीहरू अहिले उत्साहित छन्। लागुऔषध मुक्त रहौं, एचआईभी र एड्सविरुद्ध चेतना फैलाऔंजस्ता नाराहरू लिएर खेलमार्फत सन्देश फैलाउन निस्किएका युवाहरूको मैत्रीपूर्ण प्रतियोगिताको स्वागत सबै पक्षबाट भएको थियो। यो तस्बिर विराटनगरमा भएको प्रतियोगिता विजेता धरान रिकभरिङ ग्रुप तथा बुटवलका पूर्व दूव्यर्सनीहरूको विजेता फुटबल टिमको हो।

राष्ट्रिय क्रिकेट टिमको चुनौती

शरद धिताल

पछिल्ला वर्षहरू नेपाली क्रिकेटका लागि सुखद रहे, अर्थात् गएका वर्षहरूमा नेपालले धेरै अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरू जितेर देखायो। नेपालले क्रिकेटमा यति छोटो समयमै यति धेरै सफलता हात पार्ने कल्पना कमैले गरेका थिए, यद्यपि यो सफलताको सँचीमा अझै पनि एउटा उपाधिको कमी छ, एसीसी ट्रफी।

एसीसी ट्रफी गैर टेस्ट मान्यताप्राप्त एसियाली राष्ट्रबीच हुने सर्वाधिक ठूलो प्रतियोगिता हो, बढी महत्त्वको प्रतियोगिता हो। यही चुनौतीसँग आत्मसात् गर्न नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिम अहिले पाकिस्तानमा छ।

पाकिस्तानमा नेपाली टिमले अभ्यास खेलमा सहभागिता जनाउनेछ र त्यसपछि मलेसियातर्फ लाग्नेछ। मलेसियाली राजधानी क्वालालम्पुरमा अगस्त १४ देखि २६ सम्म छैटौं संस्करणको एसीसी ट्रफी क्रिकेट प्रतियोगिता हुँदैछ। बंगलादेशले टेस्ट मान्यता पाएयता एसीसी ट्रफीमा युएईको वर्चस्व रहँदै आएको छ।

विश्वकपको समेत अनुभव बटुलिसकेको युएईले पछिल्ला तीन एसीसी ट्रफी जितेर ह्याट्रिक गरेको छ। उसले सन् २००० मा हङकङ, सन् २००२ मा नेपाल तथा सन् २००४ मा ओमानलाई फाइनलमा हराएर उपाधि जितेको थियो। यसपटक पनि युएई सबैभन्दा बलियो टिम मानिँदैछ। अहिलेसम्म नेपालको सर्वाधिक राम्रो प्रदर्शन सन् २००२ को संस्करणमा फाइनलसम्म पुग्नु हो। पछिल्लो पटक नेपाल क्वाटरफाइनलबाट बाहिरिएको थियो। एसीसी ट्रफी खेल्दा यसपल्ट नेपालको आँखा विश्वकप छनौट सिरिज-२ मा पनि हुनेछ।

'हाम्रो उद्देश्य विश्वकप छनौट सिरिज-२ का लागि क्वालिफाइड हुनु हो,' कप्तान विनोद दास पनि यस्तै मान्यता राख्छन्– 'यसका लागि हामी प्रतियोगिता जित्न सक्षम छौं र त्यसका लागि कडा परिश्रम पनि गर्नेछौं।' उनी पाँचौं पटक एसीसी ट्रफी खेल्दैछन्।

यसपल्टको एसीसी ट्रफीबाट एक टिम विश्वकप छनौट सिरिज-२ का लागि छनौट हुनेछ र यो सन् २०११ को विश्वकपमा प्रवेशको पहिलो खुड्किलो हुनेछ। विश्वकप छनौट सिरिज-२ का लागि युएई र ओमान यसअघि नै छनौट भैसकेका छन्। तसर्थ युएई र ओमानले फाइनल खेलेको स्थितिमा नेपाल तेस्रो स्थान आउनु पनि भाग्य खुल्नुजस्तै हुनेछ।

यस पटकको प्रतियोगितामा कुल १७ टिमको सहभागिता रहनेछ। नेपाल समूह 'सी' मा छ, जहाँ कुवेत, भुटान, हङकङ र म्यानमार पनि छन्। प्रत्येक समूहबाट दुई टिम क्वाटरफाइनलमा जानेछन्। नेपाल कम्तीमा अन्तिम आठसम्म पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

फुटबलमा स्वर्णपदकको आशा

राजु घिसिङ

काठमाडौं- आसन्न दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको फुटबलमा स्वर्णपदक जित्ने लक्ष्यका साथ खेलाडीहरू कडा अभ्यासपछि थाइल्यान्ड पुगेका छन् । श्रावण २ गतेदेखि सञ्चालन गरिएको बन्द प्रशिक्षणमा विभिन्न ८ वटा क्लबका २३ वर्ष मुनिका ३२ जना खेलाडी सहभागी थिए ।

कडा प्रतिद्वन्द्वी सम्मिलित समूहमा परेको नेपालले स्वर्णपदकका निम्ति प्रतिस्पर्धा गर्ने प्रशिक्षक योगम्बर सुवालले बताएका छन् । सुवालले नौ वर्षपछि पहिलोपल्ट राष्ट्रिय टिमको कमान्ड सम्हालेका हुन् । 'कोलम्बोमा हामी आक्रामक फुटबलको नमुना पेस गर्नेछौं,' सुवाल भन्छन्- 'निरन्तरको प्रतियोगिताले खेलाडीहरू पनि राम्रो फर्ममा छन् ।'

साग फुटबलमा नेपाल, भारत, बंगलादेश तथा अफगानिस्तान सम्मिलत समूहमा परेको छ । साफ गेम्समा नेपालले नवप्रवेशी अफगानिस्तानको सामना पहिलोपल्ट गर्न लागेको हो । 'हालै सम्पन्न एएफसी च्यालेन्ज कपमा भारतलाई पराजित गरेकाले हाम्रो स्वर्णपदक जित्ने सम्भावना बलियो छ'- गोलरक्षक रितेश थापाले बताए । उनले भने- 'युवा खेलाडीहरूमा जोस र अनुभवको कमी छैन ।' उत्कृष्ट युवा खेलाडीहरूसँगै २३ वर्षमुनिको टिममा राष्ट्रिय टिमका १२ जना खेलाडी भएकाले टिम बलियो रहेको अखिल नेपाल फुटबल संघका उपाध्यक्ष ललितकृष्ण श्रेष्ठ बताउँछन् । सेकेन्ड लेफ्टिनेन्टको स्पेसल आर्मी कोर्समा संलग्न रहेकाले गोलरक्षक विकास मल्ल प्रतियोगितामा सहभागी हुन सक्ने छैनन् ।

१८ औं विश्वकपको समयमा जर्मनीमा ११ दिन प्रशिक्षण गर्ने तथा विश्वकपका खेलहरू प्रत्यक्ष हेर्ने अवसर ७ जना नेपाली खेलाडीले प्राप्त गरेका थिए । उक्त प्रशिक्षणले नेपाललाई फाइदा पुग्ने रितेश बताँउछन् । सहिद स्मारक लिग च्याम्पियन मनाङमर्स्याङदी क्लबका ९ जना, नबिल थ्रीस्टार तथा ज्ञानेन्द्र एपीएफका ७/७ जना, महेन्द्र पुलिस क्लबका ५ जना एवं आरसिटी, फ्रेन्ड्स, एनआरटी र त्रिभुवन आर्मीका १/१ जना खेलाडी बन्द प्रशिक्षणका लागि छनौट भएका छन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा स्थिर खेल प्रदर्शन गर्न असफल नेपालले सागमा पनि राम्रो प्रदर्शनलाई निरन्तरता दिन सकेको छैन । पहिलो र छैटौं साफमा स्वर्णपदक जितेको नेपालले तेस्रो र आठौं साफमा रजतपदकमै चित्त बुझाएको थियो । दोस्रो साफमा तेस्रो स्थान हासिल गरेको नेपाल चार पटक पहिलो चरणबाटै बाहिरिएको थियो । अन्तिमपल्ट दुई वर्षअघि इस्लामावादमा अंक बराबरी भएपछि सिक्का टचमा पराजित भएकाले नेपाल सेमिफाइनल पुग्न सकेन । साफ खेलकुदमा नेपालले अहिलेसम्म श्रीलंकालाई पराजित गर्न सकेको छैन भने भारतलाई एकपल्ट मात्र छैटौं साफको फाइनलमा टाइब्रेकरमा ४-३ ले पराजित गरेको छ । भुटान तथा पाकिस्तानसँग मात्र नेपालले पराजय बेहोर्नु परेको छैन । साफ फुटबलमा खेलेका कुल ३० वटा खेलमध्ये १२ खेल जितेको नेपालले ७ खेल बराबरी खेल्दै ११ खेलमा पराजय बेहोरेको छ ।

विगतका साफ गेम्समा नेपालको प्रदर्शन

प्रतिद्वन्द्वी	खेल	जित	बराबरी	हार
माल्दिभ्स	७	४	२	१
भुटान	४	३	१	-
बंगलादेश	७	३	-	४
भारत	६	१	-	५
पाकिस्तान	३	१	२	-
श्रीलंका	३	-	२	१
अफगानिस्तान	-	-	-	-
कुल	३०	१२	७	११

मैदान बाहिर

मारियाको माया

टेनिस कोर्टमा सधैं सफलताको आशा राख्ने रूसी सुन्दरी मारिया सारापोभा विगत केही वर्षदेखि विज्ञापनको संसारमा बढी सफल छिन् । टिनएजको अन्तिम वर्षमा रहेकी मारियालाई टेनिसमा प्राप्त सफलताले प्रफुल्लित बनाए पनि आममानिसहरू उनलाई कुनै ब्रान्डको मोडलिङमै हेर्न चाहन्छन् । गत वर्ष विम्बल्डन जितेपछि उनीप्रति व्यापारिक कम्पनीहरूको आकर्षण ह्वात्तै बढेको थियो । अहिले पनि उनी मोबाइल फोन, पहिरन, परफ्युम, घडी क्यामेरा, अटोमोबाइलदेखि टेनिसको र्‍याकेटसम्मको मुख्य ब्रान्ड एम्बेसडर छिन् । यसबाहेक व्यापारिक कम्पनीहरूको सो-रुमको उद्घाटनका लागि आउने प्रस्ताव गनेरै साध्य छैन । ब्रान्ड एम्बेसडर भएबाटै उनले गत वर्ष मात्र २ करोड ४० लाख डलर कमाइन् । मारिया भन्छिन्- 'मलाई यो आम्दानीप्रति रुचि छैन । मेरो क्यारियर भनेको टेनिस खेलमा छ । यदि मैले एकै वर्षमा चारवटै ग्रान्डस्ल्याम जित्न सकें भने १० करोड डलर कमाउनेछु ।'

टेनिसकी सुन्दरी एवं धनकी देवी मारियाको सबै जिम्मेवारी उनका बाबुले नै लिने गरेका छन् । बाबु युरी सारापोभा मारियालाई टेनिसको प्रशिक्षण मात्र गराउँदैनन्, छोरी सानै भएका कारण उनको आर्थिकदेखि मानसिक रेखदेख पनि गर्छन् तर यस्तै रेखदेखबीच गत साता अमेरिकाबाट प्रकाशित हुने युएस विक्लीले मारियाको माया-पितरी पुरुष टेनिसका अमेरिकी खेलाडी एन्डी रोडिकसँग बसेको समाचार प्रकाशित गर्‍यो । यो समाचार प्रकाशित भएलगत्तै रोडिक र मारिया क्यालिफोर्नियाको म्यानह्याटन सामुन्द्रिक तटमा एकसाथ रोमान्टिक मुडमा देखा परे । रोडिक र मारियाबीच माया बसेको कुरा रोडिकका एक अनन्य मित्रले युएस विक्लीलाई बताए । उनले भने– 'मारिया निकै कलिली भएका कारण यो कुरा गोप्य राखिएको हो ।' अहिले रोडिक तथा मारिया क्रमशः २३ र १९ वर्षका छन् ।

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

टेलिभिजनको पर्दामा मनीज प्रधानमन्त्रीज्यूको गतिविधि हेरिरहेको थियो । उहाँ देशका कालो-सेतो सूचीमा परेका उद्योगी, व्यवसायी, व्यापारी सबैलाई आफ्नो आकर्षक र चम्किलो, अमेरिकी मोडलको नोकिया मोबाइलमार्फत एसएमएस गरिरहनुभएको थियो । किनभने, उहाँलाई चिकित्सकहरूले धेरै बोल्न मनाही गरेका थिए । उहाँले कि-प्याडमा थिच्नुभयो– प्रजातन्त्रमा सबैलाई स्पेस दिनुपर्छ । प्रधानमन्त्रीले स्पेस थिच्नुभयो– राजा र माओवादी दुवैलाई स्पेस दिनुपर्छ । नत्रभने, निराशा आउनेछ ।

प्रधानमन्त्रीको एसएमएस पढेर त्यहाँ उपस्थित सबै गदगद भएर थपडी बजाउन थाले । सँगै बसेका अर्थमन्त्रीले आफ्नो दाह्री मुसार्नुभयो । त्यसपछि प्रधानमन्त्री जुरुक्क उठ्नुभयो । त्यहाँ उपस्थित सबै प्रधानमन्त्रीसँगै उठे । सभा सकियो ।

'मीता,' मनीज चिच्यायो– 'तिमीले लोकतन्त्र आयो भनेकी होइनौ ? होइन रहेछ नि । प्रजातन्त्र पो आएको रहेछ । भर्खर प्रधानमन्त्रीले प्रजातन्त्रमा राजा र माओवादीलाई स्पेस दिनुपर्छ भन्नुभयो नि !'

'के भो त लोकतन्त्र नआएर ? हामीले भर्खर राजा बन्ने अधिकार पाएका छौं । दुई-चार जना महिला राजगद्दीमा नबसेसम्म किन आउनुपर्‍यो त लोकतन्त्र ? तिमी पुरुषहरूलाई हामी राजा बन्ने भयौं भनेर चिन्ता लाग्यो कि के हो ? महिलाले केही पाए भने पेट पोल्छ होइन तिमीहरूको ?' चियाको कप मनीजको हातमा थमाउँदै मीता किचनतिर लागी । मनीज वाल्ल पर्‍यो ।

के होला यो स्पेस भनेको ?

मनीजले एकछिन सोचेको जस्तो गर्‍यो । उसको बुद्धिको ढक्कन उघ्रिन बेर लागेन । एकैछिनपछि ऊ खुसी भयो । स्पेस भनेको अंश दिने भनेको होला । जस्तो कि महिलाहरूले राजगद्दीमा बस्ने हक पाए । देशका तमाम महिलाहरूको मुखमा सूर्योदय भयो ।

मनीजलाई थाहा थिएन, टेलिकमका हाकिमले अड्को-पड्कोमा बाँड्न प्रिपेड मोबाइलको सीमकार्ड लुकाएर राखेजस्तै प्रधानमन्त्रीले राजा र माओवादीलाई बाँड्न स्पेस लुकाएर राख्नुभएको रहेछ । कति होला उहाँसँग यो स्पेस ?

त्यसपछि मनीजलाई निद्रा लाग्यो । बिहानी पखको निद्रामा उसले सपना देख्यो– एउटा ठूलो समारोहको आयोजना गरिएको छ, स्पेस वितरण समारोह । समारोहमा मर्यादाक्रमअनुसार पहिले नियुक्त हुनुभएका वरिष्ठ उपप्रधानमन्त्री स्वागत-भाषण गर्दै हुनुहुन्थ्यो– 'स्पेस राजा र माओवादीलाई मात्रै होइन, हामीलाई पनि चाहिएको छ । हामीले उहिल्यै स्थानीय निर्वाचनका बेला जितेका सबै निकायका पदाधिकारीहरूले ओगटेको स्पेस फिर्ता नपाएसम्म हामी चुप लागेर बस्नेछैनौं । त्यो स्पेस फिर्ता पाए राजा र माओवादीलाई स्पेस दिनुपर्ने कुरामा हामी सहमत हुनेछौं ।'

वरिष्ठ उपप्रधानमन्त्रीले भाषण सुरु गर्नुभएदेखि नै प्रसूतावस्थाकी आमाझैं छटपटाइरहेका कनिष्ठ उपप्रधानमन्त्रीले समारोहमा धन्यवाद ज्ञापन गर्नुपर्ने थियो, तर वरिष्ठले माइक छोड्नेबित्तिकै उहाँ आफ्नो सिटबाट बुर्लुक्क उफ्रिनुभयो र माइकमा पुग्नुभयो– 'त, साथी हो, माओवादी मित्रहरूले अहिले हतियार छाड्नु पर्दैन । यहाँ हामी सरकारसँग हतियार राख्ने स्पेस छैन । सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूसँग जति स्पेस छ त्यसको वितरण भैसकेको छ ।'

त्यसपछि, प्रधानमन्त्रीज्यूको हातमा रहेको मोबाइलले एसएमएस आएको संकेत दियो । एसएमएस पढेर प्रधानमन्त्रीज्यूको मुहार अमिलियो ।

ठीक त्यसै बेला मनीजको निद्रा खुल्यो ।

सबैसँग नेपथ्य

स्टेजमा नेपथ्यका गायक अमृत गुरूङ मच्ची-मच्ची गीत गाइरहेका थिए भने उनको छेवैमा बसेर उनको गायनलाई बहिरासमक्ष पुर्‍याउन लक्ष्मी आचार्य, लक्ष्मी देवकोटा र ममता श्रेष्ठ क्रमशः दोभाषेको काम गरिरहेका थिए । यसैगरी बहिराहरूले संगीतलाई अनुभव गर्न सकून् भनेर स्टेजमै प्रोजेक्टरमार्फत 'सांगितिक बिट' प्रदर्शन गरिएको थियो । कार्यक्रममा सहभागी पूनम थापाले भनिन्– 'यसबाट बहिराले पनि संगीतलाई अनुभव गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पुष्टि भएको छ ।'

कार्यक्रममा बहिरा विद्यार्थीकै संख्यामा उपस्थित नेत्रहीन विद्यार्थीहरू पनि गीत सुन्दै चिच्याइरहेका थिए । हलको पछिल्लो भागमा बसिरहेका उनीहरू नेपथ्यका चर्चित गीतहरूको फर्माइस गरिरहेका हुन्थे । 'हामीले पनि सँगसँगै गायौं' कार्यक्रममा सहभागी एनएभी संगीत सरगम विद्यालय मैतिदेवीका छत्रबहादुर तामाङ तथा सुदीप चौधरी भन्दै थिए- यस्ता कन्सर्ट भैरहे पनि हामी सहभागी हुन सक्दैनौं, नेपथ्यले त्यो मौका दियो ।' गत सोमबार रसियन कल्चर सेन्टरमा आयोजित 'नेपथ्य सबैको' को श्रृंखलाअन्तर्गत बहिरा तथा नेत्रहीन विद्यार्थीमाझ नेपथ्यले आफ्ना १४ वटा सांगीतिक कोसेली प्रस्तुत गरेको थियो । यसैगरी भोलिपल्ट मंगलबार बौद्धिक अपाङ्ग विद्यार्थीमाझ पनि नेपथ्यले आफ्नो प्रस्तुति दियो ।

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

नचाहिँदो रौं– बेकारको समस्या

- अनुहार र शरीरमा जथाभावी आउने रौंले हरेक युवतीलाई चिन्तित बनाउँछ ।
- यसले नारी सौन्दर्यमा नकरात्मक प्रभाव पार्छ ।यसले आत्मविश्वासमा कमी ल्याउँछ । त्यसैले त धेरै पहिलेदेखि महिलाहरू यसको निदानका लागि अनेक उपाय प्रयोग गर्दै आएका छन् ।
- महिलाहरू यस्तो रौंलाई सेविङद्वारा हटाउँछन् ।
- सेविङले पनि नचाहिँदो रौंबाट मुक्ति दिलाउँछ । तर यो उपाय अल्पकालीन मात्र हो । यसले रौं छिटो-छिटो पलाउने मात्र होइन, अझ बाक्लो भएर आउँछ ।

ब्याक्सिङ एवं ब्लिचिङ– एक सरल एवं प्रभावकारी उपाय

- हेयर रिमुभिङ ब्याक्समा कागती, भिनेगरजस्ता तत्त्व हुन्छन्, जसले रसायनिक ढंगले छालाको भित्रसम्म गएर रौंको जरालाई नरम बनाउँछ । यसले पीडारहित ढंगले अनावश्यक रौंलाई भित्रैबाट हटाइदिन्छ । फलस्वरूप लामो समयसम्म यस्ता रौं देखा पर्दैनन् ।
- अनुहारको रौं हटाउने प्रभावकारी उपाय ब्लिचिङ हो ।
- यसले रौंलाई हलुका बनाएर छालाकै रंगमा परिवर्तन गरिदिन्छ । फलस्वरूप त्यस्ता रौं नियालेर हेर्दा पनि हत्तपत्त देखिँदैनन् ।
- ब्लिचिङको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष के हो भने यसले रौंलाई नउखेली समस्या सामाधान गर्छ । ब्लिचिङ गर्दा न झन्झट हुन्छ, न त यो पीडादायक नै हुन्छ । यसको प्रयोगले अनुहारलाई गोरो पनि बनाउँछ ।
- ब्लिच कति समयको अन्तरालमा गर्ने भन्ने कुरा तपाईंको रौं कति मोटो छ र अनुहारको रंग कस्तो छ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । बाक्लो एवं मोटो रौं भएको अवस्थामा लामो समयसम्म ब्लिच गर्नुपर्ने हुन्छ ।

छालाको सम्पूर्ण सुरक्षा एवं त्यसलाई मुलायम राख्न आयुर हट ब्याक्स एवं ब्लिच क्रिम प्रयोग गर्नुहोस् । रेसमजस्तो छाला, मीठो सपनाजस्तै ।

To make a career as a beauty professional or to know more about beauty business, write to, AANB, P.O. Box 6032, N. Delhi-8. Website: www.ayurherbals.com

PHOTOGRAPHY Photo Editing
VIDEOGRAPHY Video Editing
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ इन्स्टिच्युट

SATS Course
ADMISSION OPEN
ST. LAWRENCE
HIGHER SECONDARY SCHOOL Estd. 1997 (2054)
सेन्ट लरेन्स उच्च माध्यमिक विद्यालय
A destination for success, excellent result in +2, scholarship for deserving students
+2 MANAGEMENT SCIENCE HUMANITIES & COMPUTER STUDIES
4422726, 441367

हेमराज ज्ञवालीद्वारा कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. का लागि प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : कान्तिपुर कम्प्लेक्स, सुविधानगर, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४४८०१००, फ्याक्स : ९७७-१-४४७०१७८, email:saptahik@kantipur.com.np दर्ता नं ९९/०५१/५२, सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **विनोदराज ज्ञवाली/स्वस्तिका सिरोहिया**, सम्पादक : **सुवास ढकाल**