सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

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

• वर्ष १२ • अंक १० • काठमाडौं, शुक्रबार, साउन ५, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, July 21, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

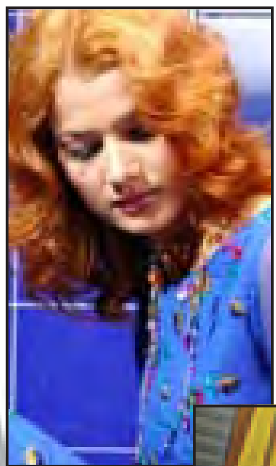
मोडलहरूको नयाँ उडान

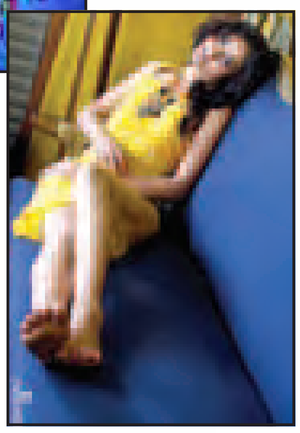
तस्बिर : राजीव श्रेष्ठ

● **रोजिन शाक्य**

मोडलहरूको उपस्थिति मोडलिङका अतिरिक्त अन्य क्षेत्रमा पनि छ । चलचित्र र टेलिभिजनमा मोडलहरूलाई नायिका, सहनायिका वा कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा देख्न पाइन्छ । पछिल्लो समयमा चर्चा पाउन र आफूलाई व्यावसायिक रूपमा चिनाउन सफल मोडलहरू फेसन तथा मोडलिङको ग्ल्यामरस संसारबाट टाढा अन्य क्षेत्रमा पनि सक्रिय छन् ।

आफ्नो समयमा चर्चामा रहेका डली गुरुङ, मोनिमा खड्का, सोना श्रेष्ठ, कला सुब्बा, सरु सुब्बा, चारुश्री जोशी, कोहिनूर सिंह, पूजा लामाजस्ता मोडलहरू ग्ल्यामरको संसारबाट लगभग टाढिइसकेका छन् । एक समयमा र्‍याम्प, म्युजिक भिडियो एवं टेलिविज्ञापनमा राम्रै उपस्थिति जनाउने सुचित्रा आचार्य, रीतिमा श्रेष्ठ, सिजन भट्टचन र अञ्जना माली हिजोआज चर्चाभन्दा बाहिर छन् । यी चारै जना सुन्दरी विवाह-बन्धनमा बाँधिए । लगभग एकै समयमा विवाहित भएका सुचित्रा, रीतिमा, अञ्जना र सिजन विवाहपछि मोडलिङसम्बन्धी कुनै गतिविधिमा संलग्न छैनन् । विवाह-बन्धनमा बाँधिएपछि आफ्नो घर-संसारको मोहभन्दा ग्ल्यामर क्षेत्रको मोह कम प्यारो लाग्नु स्वाभाविक पनि हो ।





पछिल्लो समयमा मोडलहरूको पाइला र्‍याम्प, म्युजिक भिडियो र टेलिविज्ञापन हुँदै विमान परिचारिका सम्मको यात्रामा अघि बढेको छ । बबिता शर्मा, अर्पणा श्रेष्ठ र सिसिलिया गुरुङजस्ता परिचित मोडलहरू एकैपटक कतार एयरवेजको विमान परिचारिका भएका छन् । दर्जनौं र्‍याम्प सो, म्यजिक भिडियो एवं विज्ञापनबाट आफूलाई चिनाउन सफल बबिता र अर्पणाको अभाव हिजोआज फेसन वृत्तमाखड्किएको अनुभव हुन्छ । पर्यटन सुन्दरीको मुकुटसमेत पहिरिसकेकी सिसिलिया गुरुङको मादकतापूर्ण उपस्थितिको झझल्को पनि फेसन/मोडलिङ क्षेत्रलाई नआउने होइन । कतार एयरवेजमा विमान परिचारिकाका रूपमा काम गर्न थालेपछि पहिलेको तुलनामा बबिता, अर्पणा र सिसिलिया फेसन मोडलिङ क्षेत्रमा निकै कम देखा पर्छन् । उनीहरू ग्ल्यामरको संसारबाट ओझेलमा पर्न थालेको अनुभव गर्न सकिन्छ । अहिले सफलताको उचाइमा रहेका थप अन्य व्यावसायिक मोडलहरू पनि मोडलिङ वृत्तबाट टाढिने क्रममा छन् ।

आय आर्जन, पढाइ र राम्रो भविष्यको खोजीमा बिदेसिने क्रममा नेपाली मोडलहरू पनि अछूतो छैनन् । पछिल्लो समयमा रूपा उपाध्याय, सृष्टि श्रेष्ठ, विजेता प्रजापति, विनीता बराल, सेरी शेरचन, सब्बु शाह, रमिता भण्डारी, सूदन थापा, अक्षय श्रेष्ठ, दीपक शाहीजस्ता चर्चामा रहेका महिला तथा पुरुष मोडलहरू सुनिश्चित भविष्यको खोजीमा बिदेसिएका छन् । पढाइकै सिलसिलमा मोडल रमिला अधिकारी पनि अस्ट्रेलिया उड्ने भएकी छिन् । डिजाइनर कन्टेस्ट, सनसिल्क फेसन विकजस्ता स्तरीय र्‍याम्प सोहरूका प्रमुख आकर्षण बबिता, अर्पणा, सिसिलिया, सुचित्रा, अञ्जना, सब्बु, रमिता जस्ता करिब एक दर्जन स्थापित मोडल लगभग एकै समयमा नेपाली फेसन मोडलिङ क्षेत्रबाट टाढिएपछि अहिले नेपाली मोडलिङ वृत्तमा राम्रा मोडलको अभाव खड्किएको छ । स्थापित मोडलहरू यो क्षेत्रबाट टाढिनाले नेपाली मोडलिङ क्षेत्रमा सुनिश्चित व्यावसायिक भविष्य नरहेको कटु यथार्थलाई उजागर गर्छ भने यसले नवप्रवेशी मोडलहरूका लागि भने असवरको ढोका पनि खोलको छ ।

– दुवै मृगौलाले काम गर्न छाडेपछि गायिका सानु पहा डी अहिले पीडामा छिन् । आफ्नो मृगौला प्रत्यारोपण गर्न सहयोगका लागि उनले सहृदयीहरूसँग अनुरोध गरेकी छिन् । मधुरिमा नेपालले यी गायिकाको सहयोगार्थ भोलि शनिबार राजधानीमा आयोजना गर्ने सांस्कृतिक कार्यक्रममा क्रान्ती आले, मीरा राणा, रोशन गुरुङ, प्रदीप बमजन, कुन्ति मोक्तान, नारद खतिवडा आदि संगीतकर्मिले गीत संगीत प्रस्तुत गर्नेछन् ।

– मध्यपश्चिमाञ्चल क्षेत्रको लोपोन्मुख लोकसंस्कृतिको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले मध्यमश्चिमाञ्चल सांस्कृतिक समूह सुर्खेतले गत शनिबार राजधानीमा 'लोकदोहोरी तथा सम्मान' कार्यक्रम सम्पन्न गऱ्यो । कार्यक्रममा राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेले लोकगायक बमबहादुर कार्की, उनका दुई श्रीमती गायिका शिवा आले तथा लीलावती बूढाका साथै गीता रेउले तथा कृष्ण कूडेललाई सम्मान गरिएको थियो ।

– न त ह्याभी गिटारको चर्को ध्वनि, न त कुनै नाम चलेका कलाकार । गत शनिबार प्रज्ञाभवनमा सम्पन्न 'गोस्पेल बिट कन्टेस्ट- २००६' शीर्षकको सांगीतिक प्रतिस्पर्धामा उल्लेखित दुवै पक्ष नभए पनि दर्शकको उल्लेख्य सहभागिता रह्यो । द डाउनले आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा हिस अल्माइटी, हिज वर्सिपर्स, अल्माइटी, गलगाथा, साल्भेसन, डाउटफुल डिजायर, क्रिस्टियालहर जेबी तथा रिभर्ब गरी आठवटा सांगीतिक समूहको सहभागिता थियो । प्रतिस्पर्धाका क्रममा अधिकांश समूहले अंग्रेजी गीत प्रस्तुत गरेका थिए ।

– करिब साढे तीन वर्षपछि गायक नवीन के. भट्टराई नयाँ गीतिसंग्रह लिएर श्रोतामाझ आएका छन् । उनको नयाँ संग्रह 'जि-मेजर' आज शुक्रबार सार्वजनिक हुँदैछ । क्यासेट तथा सीडीमा उपलब्ध हुने गायक भट्टराईको यो संग्रहका दुई म्युजिक भिडियोहरु पनि चाँडै नै हेर्न पाइनेछ । गीति संग्रहलाई रिबेल क्रिएसनले बजार मा ल्याउन लागेको हो । संग्रहमा आफूले विभिन्न शैलीका गीतहरु समावेश गर `को गायक भट्टराई बताउँछन् ।

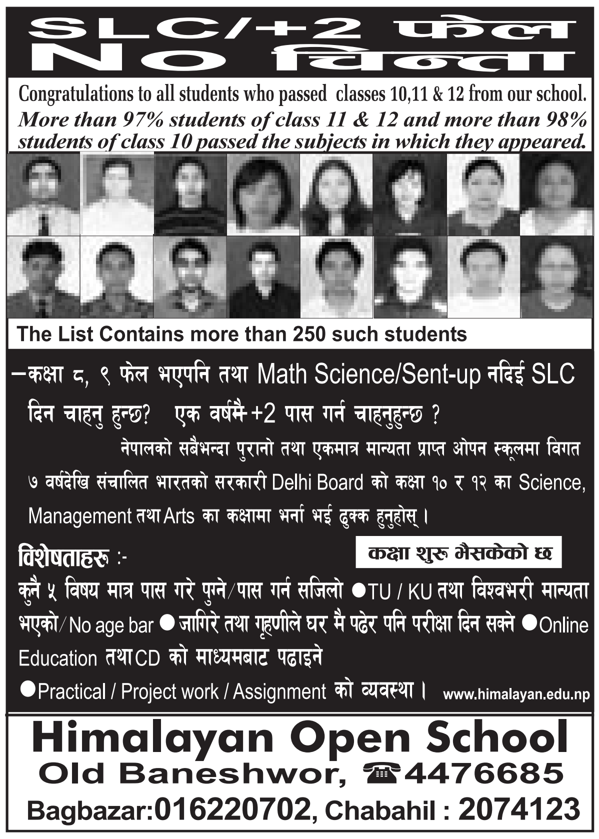
– पुराना गायक प्रेमध्वज प्रधान वर्ष २०५९ को राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कारबाट सम्मानित भएका छन् ।

– 'मैं छोरी सुन्दरी कसरी भरौं पानी....' गीतलाई रिमिक्स गरेर दुई वर्षअघि एकै पटक चर्चा तथा विवादमा फसेका डिजे सन्तोष वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गरेका छन् । हङकङमा बसोबास गर्ने सुसुप्ति चौधरीसँग डिजे सन्तोषले प्रेमविवाह गरेका हुन् । 'एडिक्सन' का प्राय: सबै गीतको प्रसारणमा प्रतिबन्ध लागेपछि चिन्तित बनेका डिजे सन्तोषले चाँडै नै 'एडिक्सन भाग दुई' श्रोतामाझ ल्याउने बताएका छन् ।

– गायक रामकृष्ण ढकाल राजधानीमा तेस्रो पटक 'ढकाल सुमधुर साँझ' कार्यक्रममार्फत श्रोतामाझ प्रस्तुत हुँदैछन् । आगामी साउन २० गते शनिबार नयाँ बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा आयोजना गरिने एकल गायन कार्यक्रममा उनले आफ्ना डेढ दर्जन लोकप्रिय गीत प्रस्तुत गर्दैछन् । गायक ढकालले साप्ताहिक सँग भने– 'भक्तपुरस्थित क्यान्सर अस्पतालको सहयोगार्थ यो कार्यक्रम सञ्चालन हुन लागेकाले म नि:शुल्क सहभागी हुँदैछु ।' गायक ढकालकाअनुसार एकल गायन कार्यक्रमको आयोजना रोटरी क्लब अफ काठमाडौंले गर्न लागेको हो । सोही कार्यक्रममा गायक ढकालले आफ्ना नयाँ गीतिसंग्रह 'आगमन' को समेत विमोचन गर्नेछन् । एक दर्जन संगीतकर्मी ब्याकअप ब्यान्डका रूपमा सहभागी हुने उक्त कन्सर्टमा ढकालले आफ्ना नयाँ तथा पुराना लोकप्रिय गीतहरू गाउनेछन् । यसअघि उनले २०४५ तथा २०५५ सालमा एकल गायन कार्यक्रम प्रस्तुत गरिसकेका छन् ।

– लोकदोहोरी गीतका लोकप्रिय गायक बद्री पंगेनीले अघिल्लो साता राजधानीमा एउटा नौलो कार्यक्रम आयोजना गरे । बजारमा आउन लागेको उनको नयाँ गीतिसंग्रह 'मेरो माया लाग्छ लाग्दैन' का बारेमा अन्तर्क्रिया गर्न उनले सांगीतिक क्षेत्रका स्थापित व्यक्तित्वहरूलाई निम्त्याएका थिए । उक्त कार्यक्रममा गायक पंगेनीले आफ्ना नयाँ संग्रहका सबै गीत त सुनाए नै, साथै उनले गत चैत-वैशाख महिनामा सम्पन्न जनआन्दोलनको क्रममा सहिद भएका प्रद्युम्न खड्काकी श्रीमती प्रभा खड्कालाई सम्मानित गर्दै उनका लागि एउटा गीत पनि गाए । कार्यक्रममा गायक पंगेनीले एउटा लोकतान्त्रिक गीत पनि गाए । ।

– गायक निमा रुम्बाले आफ्नो आगामी गीतिसंग्रह 'प्राइड' मा समावेश हुने एक गीतको म्युजिक भिडियोमा मोटरसाइकल स्टन्ट प्रदर्शन गरेका छन् । भृकुटीमण्डपमा छायांकन गरिएको मोटरसाइलक स्टन्टको दृश्यसहितको उक्त भिडियो चाँडै नै प्रदर्शन हुने गायक रुम्बाले बताएका छन् । उदय सिजापतिले निर्देशन गरेको यो भिडियोमा पूर्व मिस नेपाल माल्भिका सुब्बाले अभिनय गरेकी छिन् । 'प्राइड' लाई शान्तना रेकर्ड्सले चाँडै नै बजारमा ल्याउने भएको छ ।



साता संक्षेप

असार ३०– मुम्बई विस्फोटनका शंकास्पद ४ पाकिस्तानी नागरिक काठमाडौंबाट पक्राउ ।

– राजपरिवारको पारिश्रमिकमा अग्रिम २५ प्रतिशत करको घोषणा ।

असार ३१– कुसुण्डा जातिका व्यक्तिले पहिलो पटक नागरिकता पाए ।

असार ३२– कास्की जिल्लाको दाङसिङमा पहिरोले बस्ती बगायो ।

– दाङसिङ घटनामा १७ को मृत्यु, १३ बेपत्ता, उद्धारकार्य जारी ।

– आन्तरिम संविधान मस्यौदामा ९ प्रतिनिधि थप, १० दिन म्याद बढाइयो ।

– काठमाडौं महानगरपालिकाका अस्थायी कर्मचारीले हड्ताल गर्दा काठमाडौं उपत्यकामा फोहोर थुप्रियो ।

– शाही नातेदारको काठमाडौं-वीरगन्ज विद्युतीय रेलमार्गको अनुमति रद्द ।

साउन १– १८ जना युवती ६ वर्षपछि सर्कसबाट उद्धार ।

– अन्तरिम संसद् निर्माण गर्ने विषयमा तीन प्रमुख दलबीच भएको सहमतिमा प्रधानमन्त्रीद्वारा आश्चर्य व्यक्त ।

– कास्कीको दाङसिङमा थप ३ को लास फेला पर्‍यो, अझै १० बेपत्ता ।

– मुम्बई घटनाको आशंकामा काठमाडौंमा गिरफ्तार पाकिस्तानी नागरिकलाई छुटाउन पाकिस्तानी दूतावासको दबाब ।

साउन २– मन्त्रिपरिषद्को निर्णयद्वारा राजारानीलाई पशुपति विकास कोषबाट अलग पार्ने निर्णय ।

– काठमाडौंको कपनमा प्रहरी र स्थनीय बासिन्दाको झडपमा ५ दर्जन व्यक्ति घाइते ।

– माओवादीद्वारा तराई मुक्ति मोर्चाविरुद्ध युद्धको घोषणा ।

– मन्त्रिपरिषद्द्वारा १६ ऐन खारेज, २३ वटा संशोधन गर्ने निर्णय ।

साउन ३– सात दलको शीर्षस्थ बैठक, शिखरवार्ताका लागि सर्वदलीय कार्यदल गठन ।

– पुनःस्थापनाको माग राखेर आन्दोलनमा उत्रिएका १ सय ५० कमैया गिरफ्तार ।

– सुदूरपश्चिमका धेरैजसो जिल्लामा खाद्यान्नको अभाव ।

– राष्ट्रसंघलाई पठाइएको पत्र सार्वजनिक ।

– माओवादीद्वारा निर्वाध रूपमा उद्योग चलाउन दिने सहमतिमा हस्ताक्षर ।

– पहिरोका कारण ताप्लेजुङ जिल्लाको पेदाङमा एकैघरका तीन जनाको मृत्यु ।

अन्तरिम संसद् पनि धरापमा

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा भएको बहुचर्चित शिखरवार्ता र त्यसले निर्क्योल गरेको ८ बुँदे सहमतिले पाँच साता लामो समय काटेको छ । आठै दलका शीर्षस्थ नेताहरूले १० घण्टा लामो छलफलपछि गरेको उक्त निर्णय अझसम्म पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन हुन सकेको छैन । १५ दिनभित्र आन्तरिम संविधानको मस्यौदा तयार गर्ने, एक महिनाभित्र नेकपा (माओवादी) सरकारमा सामेल हुने, एक वर्षभित्र संविधानसभाको निर्वाचन गराउने जस्ता बहुचर्चित निर्णय गरेको शिखर वार्ताले नेपालमा चाँडै शान्ति आउने आशा दिएको थियो, तर महिना दिन बितिसक्दा पनि सहमति कार्यन्वयन सुस्त गतिमा देखा पर्नुलाई नागरिक समाज एवं नेपाली जनताले आश्चर्यका रूपमा लिएका छन् ।

विद्रोही नेकपा (माओवादी) सँग आज गर्ने भनिएको शिखर वार्तामा पनि अवरोध सिर्जना भएको छ । शिखर वार्ताले निर्णय गर्ने भनिएको आन्तरिम संसद् निर्माण गर्ने माओवादीसहित मुख्य ३ दलको निर्णयका बारेमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले समेत आश्चर्य व्यक्त गरेपछि आन्तरिम संसद् बन्ने कुरामा पनि आशंका उत्पन्न भएको छ । त्यति मात्र होइन, प्रतिनिधिसभा भंग गर्नैपर्ने नेकपा (माओवादी) को अडान र हतियार व्यवस्थापन नगरी माओवादीलाई सरकारमा सामेल गर्न नहुने सात दलभित्रका धेरै सांसदको अडानले द्वन्द्व व्यवस्थापन एवं शान्ति जटिल हुन थालेको देखिन्छ ।

नेकपा माओवादीले हतियार व्यवस्थापन विषयलाई आफ्नै हिसाबले परिभाषा गरेका कारण पनि सहमति कार्यान्वयनमा जटिलता उन्पन्न भएको छ । यसबीच नागरिक समाजले संविधानसभाको तिथि घोषणाको दबाबका लागि १० गतेदेखि आन्दोलनको घोषणा गरेको छ । संक्रमणकालबाट गुज्रिरहेको नेपाली राजनीतिमा अहिले देखिएको विवाद नयाँ होइन । बहुचर्चित १२ बुँदे समझदारीदेखि नै प्रतिनिधिसभा भंग गर्ने र नगर्ने विषयमा मुख्य दलबीच विवाद कायम थियो । तर नेपाली कांग्रेस तथा नेकपा (एमाले) का शीर्ष नेताहरूले प्रतिनिधिसभामार्फत संविधानसभाको घोषणा गरेपछि यसलाई विघटन गर्ने सहमति नेकपा (माओवादी) सँग गरेको कुरा बाहिर आएपछि प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्ने र नगर्नेबीच जुहारी चलेको हो । 'प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्ने सहमति भएको हो,' सरकारी वार्ताटोलीका सदस्य प्रदीप ज्ञवाली भन्छन्- 'शिखर वार्ता प्रतिनिधिसभाको विकल्पमा केन्द्रित रहनेछ ।'

तर प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्ने कुरामा आपत्ति प्रकट गर्दै त्यही दलका रघुजी पन्त भन्छन्- 'राष्ट्रियसभाको खाली भएका पदमा माओवादीलाई ल्याएर समस्या सामाधान गर्नुपर्छ ।' यस्तो विवाद नेकपा एमालेभित्र मात्र होइन, प्रतिनिधिसभामा रहेका सबै दलका नेताहरूबीच छ । माओवादीका नेता दीनानाथ शर्मा यसलाई पार्टीहरूको द्वैध चरित्रको संज्ञा दिन्छन् । 'निदाएकोलाई ब्यूझाउन सकिन्छ, तर निदाएको बहाना गर्नेलाई कसरी उठाउने ?' शर्मा भन्छन्- 'वार्तालाई आलटाल गर्ने, पार्टीका शीर्ष नेताले गरेको निर्णयलाई विवादको विषय बनाएर लम्ब्याउने कार्य एक महिनादेखि चलिरहेको छ । यसमा हामी आश्चर्यचकित छौं ।'

बालुवाटारमा पाँच साताअघि भएको बैठकलगत्तै विभिन्न विषयमा मतभेद बढ्दै गएको हो । आठ बुँदे समझदारी बैठकका निर्णयहरू कार्यान्वयनमा ढिलाइ हुँदै जाँदा एकपछि अर्को विवाद खडा हुँदै गएको छ । नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डले बालुवाटारमा सेनाका विषयमा दिएको अभिव्यक्तिबाट प्रारम्भ भएको विवाद अमेरिकी राजदूत जेम्स एफ मोरियार्टीले नेकपा (माओवादी) का बारेमा गरेको टिप्पणीपछि बढ्दै गयो । बहुचर्चित आठ बुँदे सहमतिको एक सातापछि नेपाली कांग्रेसका केही सांसदले प्रतिनिधिसभा विघटन गर्ने शीर्षस्थ नेताहरूको निर्णयमा आफ्नो असहमति जनाएपछि यसले अर्को नयाँ विवाद जन्मायो । त्यसयता नेकपा (एमाले) का केही सांसदले प्रतिनिधिसभा विघटनको साटो राष्ट्रियसभामा खाली भएका पदहरूमा नेकपा (माओवादी) लाई प्रतिनिधित्व गराएर त्यही निकायबाट संविधानसभामा पुग्नुपर्ने तर्क राखेपछि बहुचर्चित आठ बुँदे समझदारी अप्ठ्यारोमा परेको छ । अर्कातर्फ नेकपा (माओवादी) भने प्रतिनिधिसभा विघटन नभएसम्म आन्तरिम सरकारमा सामेल नहुने भएपछि शान्तिवार्तामै गतिरोध उत्पन्न भएको छ । हतियार व्यवस्थापन नगरी सरकारमा सामेल हुन माओवादीका लागि थुप्रै नैतिक संवैधानिक तथा राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय बन्धनहरू छन् । एक साताअघि नेपाली कांग्रेस, नेकपा (माओवादी) एवं नेकपा (एमाले) का शीर्षस्थ नेताहरूले आज शिखरवार्ता गर्ने निर्णय गरेका थिए, तर शिखर वार्ताको एजेन्डा तय गर्न सात दलले चयन गरेको २१ सदस्यीय कार्यदलले एजेन्डा तयार भैनसकेको भन्दै शिखर वार्ता सार्न दबाब दिएको थियो । यी सबै घटनाले प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्ने, आन्तरिम संसद् निर्माण गर्ने र त्यही संसद्मार्फत संविधानसभासम्म जाने बाटोमा भूगालो देखिएको छ ।

नेपाली कांग्रेसका रामचन्द्र पौडेल, नेकपा (एमाले)का केपी शर्मा ओली, प्रजातान्त्रिक कांग्रेसका रामवरण यादवहरू प्रतिनिधिसभाको निरन्तरताबाट मात्रै संविधानसभाको निर्वाचन गरिनुपर्ने तर्क राख्छन् भने नेपाली कांग्रेसका नरहरि आचार्य, नेकपा (एमाले) का वामदेव गौतम, प्रजातान्त्रिक कांग्रेसका चित्रलेखा यादवहरू आन्तरिम संविधानमा जनप्रतिनिधिहरूको वैकल्पिक व्यवस्था गरपछि संविधानसभाको निर्वाचनमा जान सजिलो हुने दावी गर्छन् । नेकपा (माओवादी) ले पछिल्लो तर्कलाई मान्यता दिँदै जसरी पनि प्रतिनिधिसभा भङ्ग हुनुपर्ने माग गर्दै आएको छ । प्रतिनिधिसभाले गरेका महत्त्वपूर्ण निर्णय कार्यान्वयन गर्दै जानुपर्ने अन्य स-साना विवाद पनि अगाडि आएका छन् । यही वादविवादका कारण एक महिनाभित्र आन्तरिम सरकार बनाउने सहमति कार्यान्वयन हुन सकेको छैन ।

मुखाले

राष्ट्रिय सेना बिघटन नभै माओवादी सेना विघटन हुँदैन ।
देव गुरुङ, नेता, नेकपा (माओवादी)

जनआन्दोलन दबाउन राजा पनि जिम्मेवार होइबक्सन्छ ।
कमल थापा, शाही गृहमन्त्री

संविधानसभाअघि नै देशमा गणतन्त्र ल्याउनुपर्छ ।
डा. बाबुराम भट्टराई
नेता, नेकपा (माओवादी)

जनआन्दोलनताका बर्डफ्लुले कुखुरा मरेको भए म त्यसको जिम्मेवारी लिन्छु, मान्छे मरेको लिन्न ।
केशरबहादुर विष्ट, शाही मन्त्री

राजाको जमिनमा पनि हदबन्दी लाग्छ ।
प्रभुनारायण चौधरी
भूमिसुधार तथा व्यवस्था मन्त्री

संवैधानिक राजाको सान्दर्भिकता अझै सकिएको छैन ।
सुजाता कोइराला
केन्द्रीय सदस्य, नेपाली कांग्रेस

देशको सेनाले कसैलाई हतियार बुझाउँदैन, केवल राज्यको आग्रहमा शान्ति प्रकृयाको अवधिभर हतियार प्रयोग गर्दैन ।
केपी शर्मा ओली
उपप्रधान तथा परराष्ट्रमन्त्री

राजा र सेनाबीचको सम्बन्ध लोकतन्त्रका लागि खतराका रूपमा कायमै छ ।
माधवकुमार नेपाल
महासचिव नेकपा (एमाले)

अब जंगल पस्ने पालो दरबारियाहरूको हो ।
पवन श्रेष्ठ, अध्यक्ष, नेवा मुक्ति मोर्चा

शान्तिप्रतिको आफ्नो वचनमा अडिक रहन म प्रचण्डलाई आग्रह गर्छु।
निरुता सिंह, अभिनेत्री

JOB ORIENTED TRAINING
Computerized Accounting (DCA)
(A complete Training in Manual plus Computerized Accounting)
Be a Professional
Special Discount
• Vouchers, Ledgers, Trial Balance, Pay Roll, BRS
• Profit & Loss A/c, Balance Sheet, Cash flow of Company
• I/E A/c, Fund Accountability Statement of NGO / INGO
• Budget Preparation, Internal Audit, Tax Assessment
• Letter of Credit (LC) and Letter of Guarantee of Bank
• VAT Accounting, Withholding Tax (TDS), Income Tax
• American and Indian Accounting Software
Special Training for USA, CANADA, AUSTRALIA & UAE
TALLY, FACT, Ex-Next, EXACTLLY, WINGS, QuickBooks, Peachtree, ACCPAC, MYOB
Authorized Master Dealer of 'QuickBooks Pro'
Keith Devis Management Consulting Pvt. Ltd.
3rd Floor, Honda Building, Opp. of Kumari Bank, Putalisadak
Ph: 4-420059, 98510-23074, Email: kdmc@wlink.com.np

५०% छुटमा होटल तालिम !
[S.M.T.T.C.]

होटल तालिम
कुक-4500
वेटर-1500

THE MEDIA & COLLECTION

तालिम लिनुहोस जागिर खानुहोस ।
क्यासिनो सम्बन्धी: Croupier (Gaming) Food & Beverage Service, House Keeping, Guest Relation को Training
Multiple Training Institute
4462319, 2063284

Test - SLC
TUITION
LANGUAGE
होटल तालिम
Kamana Education Institute | कामना होटल ट्रेनिङ सेन्टर
4601878, 2120697, 9841268409

विशेष छुटमा होटल तालिम शुरु
BICC

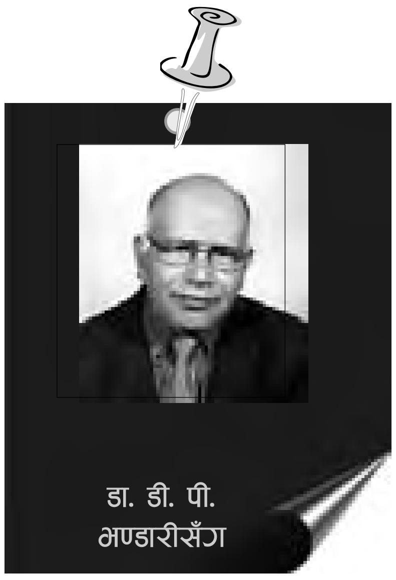
कुरा अन्तरिम शासन विधानको

नेपाललाई नयाँ राजनैतिक व्यवस्थातर्फ डोऱ्याउनका लागि सम्भवतः आगामी सातासम्म अन्तरिम शासन विधान आउनेछ । निर्धारित समयभन्दा केही ढिलो आउन लागेको यो अन्तरिम शासन विधानले हाम्रो समाजमा प्रचलित 'ढिलै होस्, छोरै होस्' भन्ने मान्यतालाई चरितार्थ गर्ने आशा धेरै नेपालीले लिएका छन् । जनआन्दोलन भाग २ ले निर्दिष्ट गरेका नेपाली जनताका राजनैतिक महत्त्वाकांक्षालाई यो अन्तरिम शासन विधानले गन्तव्यतर्फ डोऱ्याउनेछ । कुनै पनि मुलुक एउटा राजनैतिक व्यवस्थाबाट अर्को राजनैतिक व्यवस्थामा प्रवेश गर्दा उत्पन्न हुने शून्यकाललाई संक्रमणकालीन अवस्था भन्ने गरिएको छ । प्रस्तावित अन्तरिम शासन विधान लागू भएपछि पनि नेपाल एउटा त्यस्तै संक्रमणकालीन अवस्थामा प्रवेश गर्नेछ । त्यो बेला नेपालका सबै किसिमका शासन–व्यवस्था, सामाजिक संरचना, आर्थिक नीति, राजनैतिक दलहरूको अवस्था आदि सबै संक्रमणकालीन छटपटीमा हुनेछन् । त्यस्तो छटपटीपूर्ण अवस्था हामी सबैका लागि परीक्षाको घडी हुनेछ । यस्तो परीक्षाको घडीले हामी सबैसँग धैर्य र संयमताको अपेक्षा राख्नेछ । विगतमा नेपाली जनताले कहिल्यै पनि नदेखेको र नसोचेको संक्रमणकालीन अवस्थाको निर्माण गर्ने अन्तरिम शासन विधानले नेपाली जनताका आशा र अपेक्षाहरूलाई सम्बोधन गर्ने कुरामा अहिले मुलुकका सबै प्रमुख राजनैतिक दलहरू सचेत छन् ।

अन्तरिम शासन विधान आफैंमा सम्पूर्ण उपलब्धि होइन । यो समाज र नागरिकहरूको चाहनालाई गन्तव्यसम्म पुऱ्याउने एउटा माध्यम मात्र हो । नेपालको राजनैतिक इतिहासमा यस्तो अन्तरिम शासन विधानको कुनै अनुभव नरहेकाले पनि अबका दिनमा नेपाली राजनीतिका लागि जटिल मोडहरू देखा पर्ने सम्भावना त्यत्तिकै छ, जति सम्भावना अन्तरिम शासन विधानको सफलता वा असफलताको छ । सम्भावित अन्तरिम शासन विधानप्रति प्रतिबद्ध सबै किसिमका राजनैतिक विचार तथा राजनैतिक दलहरूबीच कुनै पनि कुरामा मतभेद सिर्जना मात्रै भयो भने पनि त्यसको चोट अन्तरिम शासन विधानमा पर्न सक्छ । नेपालजस्तो बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक समाजमा एउटा निश्चित राजनैतिक गन्तव्य निर्धारण गर्नु पनि एउटा जटिल प्रक्रिया मानिन्छ । खासगरी बितेको एक दशकसम्म नेपालमा हिंसात्मक राजनैतिक आन्दोलन चलाउने नेकपा माओवादीसँग आबद्ध व्यक्ति तथा संस्थाहरूको राजनैतिक सोच तथा उनीहरूको क्रियाकलापले अझै पनि हिंसामा विश्वास नगर्ने राजनैतिक दल एवं तिनका समर्थकहरूबीच संशयको वातावरण सिर्जना गर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा एउटा पक्ष मात्र पनि कुनै एउटा बुँदामा चुक्यो भने त्यसको मूल्य सिंगो नेपाल र नेपालीले चुकाउनुपर्ने हुन्छ । तसर्थ प्रस्तावित अन्तरिम शासन विधानप्रति अहिले हामी सबै सचेत हुनुपर्छ ।

एउटा कुरा के बुझ्नुपर्छ भने प्रस्तावित अन्तरिम शासन विधान कुनै एउटा पक्ष वा राजनैतिक समूहको तुष्टीकरणका लागि निर्माण गर्न लागिएको होइन । यो त सबै नेपालीलाई राजनैतिक रूपमा अधिकारसम्पन्न बनाउन आवश्यक संविधान निर्माणका लागि आवश्यक संविधान सभाको निर्वाचन गराउने महाअभियानका लागि निर्माण गरिएको हो । नेपाली समाजमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने गरी आउन लागेको यो अन्तरिम शासन विधानप्रति कसैले पनि विमतिको राजनीति गर्नु हुँदैन । प्रस्तावित अन्तरिम शासन विधानप्रति देखा पर्ने कुनै पनि किसिमको विमति वा असन्तुष्टिले नेपालको राजनैतिक समस्याहरूलाई थप बल्झाउन सक्छ । तसर्थ त्यस्ता राजनैतिक विमतिहरूलाई राजनैतिक दलहरूले अन्तरिम शासन विधान लागू हुनुभन्दा अघि नै छिनोफानो गरेर नेपाली जनताको राजनैतिक गन्तव्यतर्फको यात्रालाई निर्बाध एवं भयरहित बनाउनतर्फ आमसहमति बनाउनुपर्छ ।

छिमेकी, सडक र शान्ति


डा. डी. पी. भण्डारीसँग

'हामी सोच्छौं कि हामी एक-अर्कालाई राम्रोसित बुझ्दछौं, वास्तवमा हामी कहिले पनि बुझ्दैनौं ।' –पिराण्डलो

एकान्त, शान्त कोठामा गम्भीर, उदास, ह्रास-शून्य मनोदशामा निकटतम यथार्थका बारेमा मनन गर्नु बाध्य भएको अनुभव गरिरहेको छु । यो बाध्यता परिस्थितिजन्य विवशता हो । शान्ति शब्द र त्यो शब्दभित्र सन्निहित धारणा र मूल्यका सम्बन्धमा अहिले संसारभरि नै उच्च कण्ठले चर्चा भैरहेछ, चासो राखिएको छ । हामी नेपालमै सीमित हुन नियतिबद्ध छौं । कारण : धेरै लामो कालसम्म विभाजितबाट एकीकृत नेपाल निश्चल, निस्प्राण शान्तिमा निष्क्रिय इतिहास भोगिरहेको थियो– तर आस्था र आनन्दको जीवन ।

एघार-बाह्र वर्षसम्मको मेरो जीवन विशुद्ध प्राकृतिक उल्लास र उत्तेजनामा थियो । त्यसपछि ज्ञानको वर्जित फल । फल खाँदै गए, वेचैनीमा वृद्धि हुँदै गयो । मेरो देश नेपालको दीर्घ कथा पनि यस्तै-यस्तै हो : अगणित शताब्दीहरू गैसकेका थिए हाम्रा लागि आधुनिक युग आउनुभन्दा पहिले । आधुनिक युगको पदचाप कुन निश्चित विन्दुमा सुनियो, आइपुग्यो म निश्चित भए भन्न सक्दिनँ । अरू भन्न सक्छन् कि सक्दैनन्, म त्यो पनि भन्न सक्दिनँ । जहागिरको पालामा सर टमस रो, इस्ट इन्डिया कम्पनी आए, त्यसपछि लर्ड क्लाइब र त्यसपछि अंग्रेजी साम्राज्यवाद, त्यसपछि प्राचीनता र आधुनिकताबीच अदृश्य संघर्ष सुरु भयो । अंग्रेज सिर्जित आधुनिकता ढिलो-ढिलो, शनैशनै फैलिन थाल्यो भारत र भारत निकट भूगोलहरूमा ।

धेरै ढिलो आफ्नो इच्छाको विपरीत नेपालमा जहानियाँ तानाशाहहरू शासकहरू पहिले आफ्नै परिवारका लागि, पछि केही शासितहरूका लागि अंग्रेजी स्कुल र त्यसपछि लामो समय गैसकेको थियो चन्द्रसमशेरले त्रिचन्द्र कलेज स्थापित गर्नुभन्दा पहिले । आधुनिकतासितको हाम्रो परिचयको अप्रत्यक्ष कारक अंग्रेजी साम्राज्यवाद हो जस्तो लाग्छ मलाई ।

हामी शान्त थियौं हजारौं वर्षसम्म, किनकि हाम्रो बौद्धिक चेतना शंकालु थिएन, जिज्ञासु थिएन । एक अर्थमा त्यो स्थिति हाम्रो सौभाग्य, अर्को कोणबाट हेर्दा हाम्रो दुर्भाग्य । शान्ति शब्दको उच्चारण हुनासाथ जस्तै मुसादौडको नारकीय अशान्तिमा रमाइरहेका नेपालीहरू पनि भाषण, प्रवचन दिनुपऱ्यो भने बुद्धको सन्दर्भहीन बखान गर्न थालिहाल्छन्– मानौं बुद्धको शान्ति र हामीले खोजेको शान्तिको गुण-धर्म एउटै हो । एक अलौकिक विम्बका रूपमा बुद्धको श्रद्धापूर्ण स्मरण गर्नु एक स्तरको मानवहरूलाई शोभा दिन्छ तर पाखण्डीहरू, हिपोक्र्याटहरू, चोर फटाहाहरू भावविभोर भएर जब बुद्धका बारेमा बोल्न थाल्छन् त्यो एक अश्लील विडम्बना हुन जान्छ । हाम्रो जस्तो शान्तिको खोल ओढिरहनुभन्दा भौतिक एवं सामाजिक जगत्को रहस्य, सत्यबारे शंकापूर्ण, मौन प्रश्नात्मक हुनुमा धेरै बढी सार्थकता छ, बौद्धिक स्वास्थ्य छ तर हाम्रो त्रासदी भनेको नै दुवैबाट वञ्चित हुनु हो : वास्तविक शान्ति र असली कौतूहल ।

शीर्षक बेतुक छ– बेतुक समयभित्रको बेतुक शीर्षक । सबै सन्तहरूले भने, जिसस क्राइस्टले बढी जोड दिएर भने : 'लभ डाइ नेवर' आफ्नो छिमेकीलाई प्रेम गर । कुरा साधारण सुनिन्छ, देखिन्छ तर अक्सर संसारभरि नै छिमेकीहरू परस्परमा द्रोही, ईर्ष्यालु र दुष्ट हुन्छन्– व्यक्तिगत र राष्ट्रगत टोलगत सबै खालका छिमेकीहरू । जिससजस्ता बुद्ध पुरुषहरूका लागि संसारका सबै सामाजिक, राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय एकाइहरू सबै अलग नभएर छिमेकीजस्तै हुन् । अर्को पदावलीमा अनुवाद गर्ने हो भने 'सबै मानिसलाई, शत्रु-मित्र सबैलाई बराबर प्रेम गर' भन्नु हो । सबै मुक्तमाहरूले आ-आफ्नै शब्दावलीमा त्यही भनेका छन् । तर मानिसको कटु अथार्थ महामानवको उद्बोधनको ठीक उल्टो छ । छिमेकीहरू प्रत्येक अवतारमा मोनिफेस्टेसनमा परस्परमा प्रेमपूर्ण हुनुभन्दा बढी ऐंठनपूर्ण भएका देखिन्छन्– कहिलेकाहीं । कुनै छिमेकीहरू अर्को छिमेकीको जग्गामाथि दाबी गर्न सक्छन्, बारीमा फलेका फलफूल, तरकारी चोर्न सक्छन्, केही गर्न सकेन भने आफ्नो घरभित्रको फोहोर छिमेकीको बारीमा फालिदिन सक्छन् ।

मेरा छिमेकीहरू लगभग सबै सदाशयतापूर्ण छन्– तटस्थ, व्यस्त । आ-आफ्नै रंग र कलेवर लिएर यो जगत्मा जागृत छन्, तर हाम्रो द्वारनिरको करिब डेढ सय मिटरको सडक संसारभरिकै उपेक्षित सडक हो भन्नुमा कुनै अत्युक्ति हुनेछैन । अन्धकारपूर्ण अफ्रिकामा पनि कुनै सडक यति दुर्गतिपूर्ण स्थिति र आकारमा छैन होला– त्यो पनि महानगरपालिकाभित्रको चारैतिर उपसडकहरू भएको सडक । भीमसेनगोला, ३४ वडाको घुम्ती कुमारी मार्ग ।

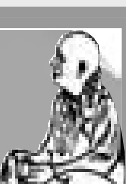
भू.पू. यातायातमन्त्री डा. डम्बरनारायण यादवदेखि २०४७ पछिका सचिवहरूलगायत वर्तमान सडक विभाग प्रमुख मेरो जिल्लानिवासी दुर्गाप्रसाद केसीलगायत लगभग सबै सम्बन्धित अधिकारीहरूसित मैले धेरै पटक सत्य बुझाएँ, अनुरोध गरें । तर रहस्य मैले थाहा पाउन सकिनँ । स्वीकृतिमा टाउको उठाउँदै, अदापूर्वक हल्लाउँदै भन्थे, भन्छन्– 'चिन्ता नगर्नुहोस्, हामी छ महिनाभित्र पिच गरिदिन्छौं ।' पिच त गर्छन् एक-एक भू.पू. यातायामन्त्रीले गरेजस्तै आफ्नो र आफ्ना मतदातको बैक ऋणको ब्याज मिनाह गर्न सक्ने पदासीनहरूको घरसम्म गर्छन्, त्योभन्दा पर तीन फिट पनि गर्दैनन् । मैले आफैं देखेको छु, सहायक मन्त्रीको पी.ए.ले आफू डेरा बसेको लामो गल्लीको दुई मिटरमा पनि पीच गराएको । यस्ता कुरूप, निर्लज्ज नमुना दिऊँ भने स्थान नै छैन ।

हामीहरू कुन स्तरका मन्त्री, कर्मचारी आदि छौं भन्ने सत्य हाम्रो चिन्तन र व्यवहार जोडसित भनिरहेको हुन्छ । हामी सन्दिग्ध ढंगले अर्जित धन र चाकरी-कौशल पद-मादकताममा मस्त भैरहन्छौं । शक्तिशालीहरूको घर जति दुर्गम स्थलमा भए पनि त्यहाँ तुरुन्तै पिचरोड भैहाल्छ । साधाराण, निस्प्रीह, शक्तिहीनहरूको बाटो जति महानगरभित्र छ भने पनि अनिश्चित भविष्यसम्म निर्माण स्थगित गरिन्छ ।

मेरो मात्र होइन, मेरा टोलवासी सबैको शान्ति र धैर्य खलबलिएर अब आक्रोशमा रूपान्तरित भएको छ । अहिलेका यातायातमन्त्री मेरा निकट मित्र भए पनि उनको पूर्ण चरित्र र स्वभावबारे अनभिज्ञ नै छु । दुर्गा केसीलाई भने प्राचीन कालदेखि नै चिन्दछु । उनको आन्तरिक र बाह्य संरचनालाई मैले राम्रोसित निरीक्षण गरिसकेको छु । मन्त्रीको आदेश केसीलाई बाटो सुधार गर्ने कर्ममा उत्प्रेरक हुन सक्छ । हेरौं, प्रजातान्त्रिक चेतनासम्पन्न मन्त्रीज्यू कसरी हाम्रो समस्याप्रति ध्यानपूर्ण हुन सक्नुहुन्छ ? छिमेकीहरू अत्यन्त संकीर्ण, स्वार्थी, साथै निहुँ खोज्ने खालका छन् भने, बाटो आवश्यकताभन्दा बढी दुःखदायी छ ।

तर मेरो शान्ति, मेरो टोलको शान्ति र भगवान बुद्धको शान्तिबीच कुनै किसिमको साइनो छैन, लयात्मकता छैन । खराब बाटो, चोरी-डकैती, घूसखोरी, सरकारी उपेक्षा आदि बुद्धको शान्तिले रत्तिभर पनि विचलन ल्याउन सक्दैनन, तर म र मेरा छिमेकीहरूको दिललाई नराम्रोसित धक्का दिन सक्छन्, डा. डम्बरनारायण यादव आफू मन्त्री हुँदाखेरि नै मेरा छिमेकी भैसकेका थिए । गफ दिन्छन् । गर्न धेरै कुरा चाहन्छन् तर गर्न सक्दैनन् । मेरा प्यारा मित्र हुन् । मेरा निकट छिमेकीहरू तटस्थ भए पनि राम्रो दिल भएका जस्ता देखिन्छन् । तथापि खराब खडक र खराब ढल-व्यवस्थापनको यथार्थले हामीलाई दुष्प्रभावित गर्ला कि भन्ने डर लाग्छ– नराम्रो सपना देखिरहेछु ।

नीति-नियम



जब शास्त्रमा विश्वास जाग्छ तब नम्रता प्राप्त हुन्छ । नम्रताको जड पनि इन्द्रियहरूमाथि विजय हो । त्यसैले जसले इन्द्रियमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्छ उसले शास्त्रको ज्ञान पनि प्राप्त गर्छ ।

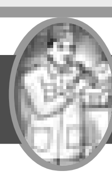
शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, यी प्रत्येक अलग-अलग विषय मानिसलाई विनाश गर्न सक्षम छन् ।

जुवा, स्त्री गमन एवं मद्यपान यी तीन चीजको बढी प्रयोगले अनर्थ हुन सक्छ । उचित उपयोग गर्ने हो भने जुवाबाट धन, स्त्रीबाट सन्तान, मद्यपानबाट बुद्धि प्राप्त हुन सक्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चिठीपत्र



चलचित्र प्रदर्शनको कुरा

हलिउड तथा बलिउडमा चलचित्र प्रदर्शन गर्ने आफ्नै परम्परा छ । यी दुवै चलचित्र उद्योगमा कुनै पनि नयाँ चलचित्र शुक्रबार मात्र प्रदर्शन गरिन्छ । यो प्रणालीले कुनै पनि नयाँ चलचित्रले कम्तीमा एक साताका लागि राम्रोसँग प्रदर्शन हुने मौका पाउँछन् तर हाम्रो देशमा चलचित्र प्रदर्शन गर्ने यस्तो परम्परा अझै विकसित हुन सकेको छैन । नयाँ नेपाली चलचित्र शुक्रबार त प्रदर्शन गरिन्छ तर कुनै चलचित्र काठमाडौंबाट प्रदर्शन गरिन्छ भने कुनै मोफसलबाट । बलिउड तथा हलिउडमा एउटै चलचित्र विश्वव्यापी रूपमा प्रदर्शन गरिन्छ, तर नेपालमा भने एउटै चलचित्र एकपटक काठमाडौंबाट प्रदर्शन गरिन्छ अनि छ महिनापछि पुनः मोफसलबाट प्रथम प्रदर्शन गरिएको भनिन्छ । यसका लागि निर्माता, निर्देशक, वितरक तथा नेपाली चलचित्रसम्बन्धी अन्य संघ-संस्थाहरूको संयुक्त प्रयासमा कुनै पनि नयाँ चलचित्र देशभरि नै एकै पटक प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । यसले उक्त चलचित्रको व्यापार पनि बढाउनेछ भने दर्शकले एकै पटक नयाँ चलचित्रबाट मनोरञ्जन लिने अवसर पनि पाउने छन् ।

–मिलन दाहाल, मोरङ

धूम्रपानका सम्बन्धमा

सरकारले सार्वजनिक स्थललाई धूम्रपान निषेधित घोषणा गरेको खबरले हामी विद्यार्थी वर्गले सकारात्मक रूपले लिएका छौं । हामीजस्ता उच्च माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरूलाई त यो खबरले निकै खुसी पारेको छ । यही प्रसंगमा हामी अध्ययनरत कलेजले आफ्ना विद्यार्थी, कर्मचारी तथा प्राध्यापकहरूका लागि आफ्नो हाता तथा पाँच सय मिटर वरपरको क्षेत्रलाई धूम्रपान निषेधित क्षेत्र घोषणा गरेको छ । कलेजको यो घोषणालाई विद्यार्थी, शिक्षक तथा अन्य कर्मचारीले सकारात्मक रूपले लिएका छन् । खासगरी टिनएजरहरूमा धूम्रपानको लत बसिरहेको परिप्रेक्ष्यमा हाम्रो कलेजले गरेको यो घोषणाले केही हदसम्म धूम्रपानलाई कम गर्ने हाम्रो अनुमान छ । देशभरिका शिक्षण संस्थाले यसरी नै निषेधित क्षेत्र घोषणा गरे धूम्रपानको समस्याले केही हदसम्म भए पनि समाधान पाउने थियो भन्ने हामीले आशा लिएका छौं ।

– तृप्ति आले, कृति केसी तथा कक्षा १२ का आमसञ्चार विषयका सम्पूर्ण विद्यार्थी, नेसनल ओपन कलेज, सानेपा

साप्ताहिकको कमजोरी

साप्ताहिकलाई 'सबैका लागि सम्पूर्ण पत्रिका' भनिए पनि बेलामौकामा सबै वर्गलाई समेट्न सक्ने सामग्री नपाइँदा उक्त भनाइप्रति न्याय गरिएजस्तो लाग्दैन । पाठकको चाहनालाई मध्यनजर राख्दै यसलाई परिमार्जित गर्दै आए पनि साप्ताहिकले पछिल्ला दिनमा भने स्तरहीन लेख प्रकाशित गर्नुका साथै सम्पादनमा पनि अल्छी गरेजस्तो लाग्छ ।

एउटा अंकमा एउटै चुट्किला कोलमको अन्त्य र बीच भागमा प्रकाशित गरेर पाठकलाई झुक्याउन खोजिएको छ । यसैगरी 'हाम्रो नेपालमा' स्तम्भमा कतिपय घटना कुन ठाउँको हो भन्ने उल्लेख नै नगरी अलमल्याउने चेष्टा भएको छ । यसका अतिरिक्त पत्रिकाको आकार घटाउनुका साथै मूल्यवृद्धि गरेर पाठकको मनोभावनामा कुठाराघात गरिएको छ । मूल्यवृद्धि गरे पनि पृष्ठसंख्या थप गरी स्तरीय र अन्य स्तम्भ समावेश गर्नुपर्नेमा मध्यपृष्ठमा समेत विज्ञापन राख्नु अर्को धोका हो ।

–विजय उत्सव, पोखरा

रत्यौलीको गलत अर्थ

साहित्यकार डी.पी. भण्डारीले रत्यौलीसम्बन्धी गलत व्याख्या गर्नुभएको छ । रत्यौली व्युत्पति रति (कामदेवकी सहगामिनी) बाट भएको भन्ने उहाँको अड्कल सरासर गलत छ । रात/राती शब्दबाट नै रत्यौली, रत्यौली, रत्तेउली शब्दहरू बनेका हुन् । जुनसुकै विषयवस्तुलाई पनि यौनसँग जोड्ने भण्डारीले रत्यौलीलाई अविवाहितहरूको पनि यौन तृष्णा मेट्ने अवसरका रूपमा प्रष्टाएका छन् । उनी खुद आफैले पनि एघार वर्षको उमेरमै यौनप्यास मेटेको बताएर आफ्नै धोती खुस्काएका छन् । प्रायः महिलाको मात्र उपस्थिति हुनाले रत्यौलीमा उछृङ्खल गीतहरू अवश्य नै गाइन्छ तर रत्यौली गाउनेहरू सीमाभन्दा बढी जान सक्दैनन् किनभने त्यो जमातमा दुलाहाकी दिदी, बहिनी, आमा, माइजु, फुपू, भाउजु, काकी आदि हुन्छन् ।

–विवेक भट्ट

मैदी–२, उखुबारी, धादिङ

तीतो सत्य

- सर्त र स्वार्थ भएको प्रेम सफलताको विन्दुमा पुग्न सक्दैन ।
- बाह्य चोटले भन्दा मनमा लागेको चोटले सयौं गुणा कमजोर बनाउँछ ।
- हतियार धेरै प्रयोग गरे भुत्ते हुन्छ तर दिमाग जति धेरै घुमायो, सदुपयोग गऱ्यो त्यति नै तीक्ष्ण हुन्छ ।
- भविष्यका लागि विगत राम्रो पाठ हुन्छ ।

मंगोलियन पायल, सतासीधाम, झापा

- मित्रलाई मात्र नभएर शत्रुलाई पनि प्रेम गर्न सक्नुपर्छ ।
- आफ्नो भूल स्वीकार गर्न कहिल्यै लाज मान्नुहुँदैन ।
- कुनै पनि व्यक्ति आफ्नो पतनको कारण आफै बन्छ ।

श्यामहरि घिमिरे, रामेछाप

- हरेक प्रतिज्ञा पूरा गर्न गाह्रो हुन्छ तर असम्भव हुँदैन ।
- पिटाइको पीडाभन्दा भनाइको प्रभाव बढी पर्छ ।

उत्तम के. भट्टराई

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

–सम्पादक

आजका युवा किन नेता बन्न चाहँदैनन् ?

शेष पौडेल, अध्यापक
त्रिचन्द्र क्याम्पस, स्नातकोत्तर तह

विश्वविद्यालय तहमा राजनीतिशास्त्रप्रति युवाहरूको विकर्षण बढ्दो छ । जतिले राजनीतिशास्त्रको अध्ययन गरिरहेका छन्, तीमध्ये गाउँले परिवेशबाट आएका बढी छन् र उनीहरूमध्ये धेरै कम विद्यार्थीले राजनीतिप्रति चासो राख्ने गरेको पाइन्छ । समाजमा राजनीति शब्दलाई गलत किसिमले बुझ्ने गरिएको छ । अधिकांश राजनीतिलाई 'फोहोरी खेल' मान्छन् । यो जनताको सेवा वा समाजसेवा हो भन्ने ज्ञान नहुनु यसको मुख्य कारण हो ।

निजी स्तरका विद्यालय तथा कलेजमा पढ्ने विद्यार्थीलाई राजनैतिक ज्ञान लिने वातावरण छैन । उनीहरू डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट बन्न चाहन्छन् तर राजनीतिज्ञ बन्नुपर्छ भन्ने कुरा उनीहरूको दिमागमा आउनै सक्दैन । पढेर ठूलो मान्छे बन्छु भन्ने बालबालिकाहरूको 'ठूलो मान्छे' भनेकै डाक्टर इन्जिनियर हो, नेता होइन ।

नेताहरूसँग विद्यार्थीलाई राजनीतिप्रति आकर्षित गर्ने कुनै कार्यक्रम नहुनु र यसप्रति कुनै चासो नराख्नु मैले आजका युवा नेता बन्न नचाहने कारण मानेको छु । कतिपय नेताहरूको स्वार्थी प्रवृत्तिका कारण राजनीति नै बदनाम भएकाले युवाहरूमा यसप्रति वितृष्णा उत्पन्न भएको हो । एक-दुई अपवादबाहेक पढाइ वा अन्य पेसामा असफल भएकाहरू राजनीतिमा छिर्ने प्रवृत्तिका कारण पनि विगतका वर्षहरूमा यसलाई हलुका रूपमा लिइएको थियो । त्यसबाहेक राजनीतिमा लाग्ने कतिपय विद्वान्ले राजनीतिको धर्म थाम्न नसकेकाले पनि राजनीति युवाहरूको आकर्षणको थलो हुन सकेन ।

अन्य विषयकेन्द्रित शिक्षा, सम्पन्न परिवारका व्यक्तिहरूको राजनीतिप्रतिको अनाकर्षण, प्रतिभाशाली व्यक्तिलाई राजनीतिमा तान्न उपयुक्त राजनैतिक कार्यक्रमको अभाव, शिक्षित तथा सुपठित व्यक्तिहरूको राजनीतिप्रतिको विकर्षणजस्ता कारणले युवापुस्ता राजनेता बन्ने इच्छा राख्दैनन् भन्ने मेरो मान्यता छ ।

सनिला जोशी
युनिफेम

राजनीतिमा युवालाई प्रयोग गरिन्छ तर उनीहरूलाई पोलिटिकल फिगर बनाउनेतर्फ ध्यान नदिइएकाले युवाहरू राजनीतिमा नतानिएका हुन् । युवापुस्तालाई राजनीति भनेको 'डर्टी गेम' हो भन्ने परेको छ । राजनीतिमा खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति छ भन्ने मलाई पनि लाग्छ । अरू पेसामा क्यारियर बनाउन केही वर्ष मेहनत गरे पुग्छ तर राजनीतिमा आफ्नो स्थान सुरक्षित गर्न वर्षौंवर्ष कुर्नुपर्छ । 'क्विक रिजल्ट' खोज्ने आजको पुस्ता राजनीतिमा आवश्यक हुने लामो धैर्यता बाँधेर बस्न सक्दैनन् ।

नेपाली राजनीतिमा महिलाको ठूलो खाँचो छ । कतिपय अवस्थामा जिम्मेवारी दिने महिला पनि नभेटिएको मैले सुनेकी छु । मेरो बुबा राजनीतिमा हुनुहुन्छ, तर म युएनमा जागिर खान आइपुगें । किनभने मलाई राजनीतिले आकर्षित गर्न सकेन । जबकि मलाई थाहा छ, राजनीतिमा मजस्तै महिलाको खाँचो छ । किनभने राजनीतिमा कुनै रोल मोडल अहिलेसम्म देखिएका छैनन् ।

मेरो जेनेरेसनका साथीहरूलाई राजनीतिमा लाग्नुको साटो अमेरिकाले तानेको छ । उनीहरू यहाँ बसेर देशको सेवा गर्नुभन्दा अमेरिका जाने र उतै विवाह गर्ने इच्छा राख्छन् । यसको अर्थ के लाग्छ भने हामीलाई राजनीतिका सम्बन्धमा राम्रो ज्ञान दिइएन । यसमा लाग्ने प्रेरणा दिइएन । नेपाली राजनीतिमा लागेर पैसा कमाउने, बदनाम हुने, प्रतिपक्षी राजनैतिक दलको नेताले राम्रो कुरा गऱ्यो भने पनि त्यसलाई विवादको विषय बनाउने जस्ता कुरा बढी सुन्न पाइयो । यसले गर्दा हामीजस्ता सहरिया पढेलेखेका घरका छोराछोरीले राजनीति गर्नु हुँदैन भन्ने छाप पऱ्यो ।

मेरो विचारमा राजनीति क्यारियरका लागि गरिँदैन । यो क्यारियरभन्दा माथिको कुरा हो । देशसेवा नै राजनीतिको मुख्य लक्ष्य हो । अहिलेका युवाहरूलाई यति माथि सोच्न सक्ने वाातावरण बनाउन सकिएको छैन । यही नै युवाहरू राजनीतिबाट विमुख हुने कारण हो ।

प्रतिष्ठा ज्ञवाली
किशोरीका तर्फबाट प्रवेशिका बोर्डटपर (२०६०)

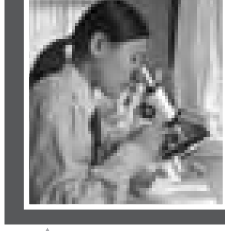
मलाई नेता बन्न मन नलाग्नु, राजनीतिप्रति वितृष्णा हुनुको मुख्य दोष मेरो परिवार, मेरो विद्यालय एवं मेरो वरिपरिको वातावरणलाई जान्छ । मलाई सानैदेखि राजनीतिमा लाग्ने प्रेरणा दिइएन । नेता असल हुन्छन् भन्ने जानकारी दिइएन । मेडिकल पढ्नुपर्छ, डाक्टर हुनु नै ठूलो मानिस हुनु हो भन्ने कुरा दिमागमा भरियो । निजी विद्यालयमा राजनैतिक गतिविधि गर्ने छुट थिएन । जसले राजनीति गर्छ उसलाई बिग्रिएको कोटीमा राख्ने चलन छ । जसले भाषण गर्न सक्छ, जसले बढी गफ दिन सक्छ, जो चतुर छ उसलाई नेता उपनाम दिने चलन छ । यसले नेता भनेको चिन्तक, विज्ञ, विशेष सोच भएको भन्दा पनि गफाडी, धूर्त एवं नपढ्ने मानिसलाई भनिन्छ भन्ने चलन बढेर गएको छ । त्यसैले मलाई पनि नेता बन्न मन लागेन । मजस्ता युवाहरू पनि यही कारणले राजनीतिबाट टाढा छन् । अहिलेसम्म कुनै पनि नेतालाई फलानो नेता असल छ भनेर सबैले प्रशंसा गरेको देखिँदैन । यसले ट्यालेन्ट मानिसहरू राजनीतिमा लाग्दैनन् भन्ने परेको छ ।

टीका चौधरी
विद्यार्थी नेता

आजका युवा राजनीतिमा चासो राख्दैनन्, नेता बन्न चाहँदैनन् भन्ने कुरा म मान्दिनँ । म एउटी युवा हुँ र म राजनीतिमा गहिरो चासो मात्र राख्दिनँ, भविष्यमा यही क्षेत्रमा आफ्नो मान्यतालाईस्थापित पनि गर्न चाहन्छु ।

विद्यार्थी देशका कर्णधार हुन् । उनीहरू देशका शिक्षित नागरिक भएकाले उनीहरूले चासो नदिए नेपालको राजनीतिमा खराब तत्त्वको प्रवेश हुन सक्छ । उदाहरणका निमित्त निकट भविष्यमा हुने संविधानसभाको चुनावमा विद्यार्थीले चासो नराख्ने हो भने संविधानसभाको चुनावले पनि देशको समस्यालाई निकास दिन सक्दैन । यस अर्थमा विद्यार्थीले राजीतिमा चासो राख्नुपर्छ र उनीहरूले बुझ्नुपर्छ– देशका लागि के उपयुक्त छ ? जनआन्दोलन ०६२-६३ मा पनि विद्यार्थीको सक्रिय योगदान थियो । यदि कोही राजनीतिमा विद्यार्थीको भूमिका हुनु हुँदैन भन्छन् भने त्यो पुरातनपन्थी हो । सबैले नेता नै बन्नुपर्छ भन्ने होइन, तर राजनीतिमा हरेक विद्यार्थीले चासो राख्नुपर्छ र राखिरहेकै छन् ।

'Freedom for Learning Easy to Pass"
के तपाई सजिलै S.L.C. वा १ वर्षमा +2 पास गर्न चाहनु हुन्छ ?
यदि चाहनु हुन्छ भने NIOS Delhi Board मा Admission खुल्यो !
NIOS का विशेषताहरू
+ Class 10 मा Math र Science पढ्नु नपर्ने ।
+ Class 10 को सबै Subjects मा 20 Marks को Objective Questions आउने ।
+ Exam दिन पाइने ।
+ S.L.C. फेल भएको १ वर्ष Gap नहुँदा सिधै +2 पढ्न पाइने ।
+ Nepal Government र HSEB बाट मान्यता प्राप्त ।
+ मात्र 5 Subjects पढे पुग्ने ।
WISDOM EDUCATION FOUNDATION
Ph: 4238096, Bagbazar

ADMISSION OPEN IN Class XI
SCIENCE
MANAGEMENT
HUMANITIES
What are you looking for ?

Quality Education at an Affordable Price
SCHOLARSHIPS UPTO 100%
Choosing the right college is most challenging decision for students after passing SLC, which influences the future of the student.
PTI is here to enlighten your future.

PTI COLLEGE
HIGHER SECONDARY SCHOOL (10+2)
Jawalakhel, Lalitpur
Phone: 5 536298

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!
उपत्यकामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन सफल रेन्बो इन्टरनेशनल कलेजमा
कक्षा ११ मा मानविकी, शिक्षा संकाय तथा व्यवस्थापनका लागि भर्ना खुल्यो

डिल्लीबजार कन्या बहुमुखी क्याम्पसको विद्यार्थी भर्ना सम्बन्धी
सूचना
विगत २७ वर्षदेखि सञ्चालित,
त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त

आइ.ए., आइ.कम. प्रथम वर्ष र +२ व्यवस्थापनको कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो ।
डिल्लीबजार कन्या बहुमुखी क्याम्पस परिवार
सम्पर्क फोन : ४४१८११८ (विहान मात्र)

विद्यार्थीहरूको मनोबल खस्काइएको छ

कुपण्डोलस्थित नाइटिङ्गेल उच्च माविका स्वतन्त्र गौतमले ९२ दशमलव ६३ प्रतिशत अंक ल्याएर एसएलसी उत्तीर्ण गरेका छन् । स्वतन्त्रले एसएलसी परीक्षा २०६२ मा सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याएको दाबी गरिदैछ । ८ सय पूर्णाङ्कमा ७ सय ४१ अंक ल्याएका स्वतन्त्र गौतम स्याङ्जा दार्सिङ दहथुम-३ नयाँबजारका स्थायी बासिन्दा हुन् । स्याङ्जाकै बालज्योति अंग्रेजी माविमा प्रारम्भिक अध्ययन गरेका गौतमले कक्षा ७ देखि नाइटिङ्गेलमा अध्ययन गरेका थिए ।

बोर्ड प्रथा खारेज गर्ने निर्णय कस्तो लाग्यो ?

-यो निर्णयमा मेरो पूर्ण असहमति छ । यो निर्णयले मेधावी र प्रतिभावान् विद्यार्थीको अपमान भएको छ । गत वर्षका बोर्डहरूमा झैं सर्वोत्कृष्ट छात्र-छात्राको नाम घोषणा गरिने परम्परालाई यथावत् राख्दै खारेज गर्ने निर्णयलाई परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले तुरुन्त फिर्ता लिनुपर्छ । सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थीको नाम घोषणा गर्न बन्द गरिएको हो भने श्रेणीगत विभाजन, शिक्षामा दिइने विभिन्न पदक, विश्वविद्यालयले दिने स्वर्ण पदक लगायत अन्य पुरस्कार र सम्मान तत्काल खारेज गर्नुपर्छ । सरकारले सबै शैक्षिक कक्षा र तहमा उत्तीर्ण तथा अनुत्तीर्ण मात्र घोषणा गर्नुपर्छ ।

एसएलसीमा रहेको विकृति हटाउन यो निर्णय आवश्यक छ भनिन्छ नि ?

यो एकदमै गलत कुरा हो । परिणाम सार्वजनिक गर्नुअघि केही मानिसले बैठक बसेर विद्यार्थीको प्रतिभालाई निमोठ्ने प्रयास गरेका छन् । सरकारी रूपमा छलफल वा औपचारिक बैठक बिना नै यस्तो निर्णय गरिएको हो । राम्रो अध्ययनका लागि स्वस्थ प्रतिस्पर्धा आवश्यक छ । लाखौं विद्यार्थीमा सर्वोत्कृष्ट हुने विद्यार्थीलाई सम्मान नगरिनु आफैमा दुःखलाग्दो पक्ष हो । विकृति छ भने त सरकारले नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ । हाम्रा सरकारी अधिकारीहरू आफैलाई लाज लाग्ने किसिमका कुरा गर्दै हिंडेका छन् । लोकतान्त्रिक सरकारले विद्यार्थीको कदर गर्न सक्दैन भने त्योभन्दा दुःखद कुरा के हुनसक्छ ?

विकृति छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ कि लाग्दैन ?

विकृति हिंजो पनि थियो र आज पनि छ । उदाहरणका लागि अञ्जना राजवंशीलाई अहिले दिइएका प्रलोभनलाई हेरे पुग्छ । लाखौं रुपैयाँ दिएर विद्यार्थी किन्ने काम अहिले पनि छ । शिक्षामन्त्रालयले त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुको साटो लाखौं विद्यार्थीमा सर्वोत्कृष्ट हुने विद्यार्थीको अपमान गरेको छ ।

एसएलसीमा मात्र होइन अन्य तहमा पनि बोर्ड प्रथा छैन नि ?

नेपालमै पनि विश्वविद्यालय शिक्षामा सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थीको नाम घोषणा गरिन्छ । हार्वर्ड, अक्सफोर्ड, क्याम्ब्रिज लगायत विभिन्न विदेशी विश्वविद्यालयले पनि सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थीको नाम सार्वजनिक गर्छन् । एसएलसीमा पनि अहिलेसम्म चलिआएको परम्परालाई यसैपटकचाँहि किन हटाउनुपर्‍यो ?

आफ्नो बारेमा समाचार प्रकाशित भएपछि कस्तो उत्साह छ त ?

-पहिले जस्तो उत्साह त छैन तर कान्तिपुरमा छापिएको समाचारले कुल उत्साहको ५० प्रतिशत स्थान पूर्ति गरेको छ । मैले जुन मेहनत गरेको थिएँ त्यो खेर गएको रहेनछ । अहिले आएर केही मात्रामा मिडियाको रेस्पोन्स पाएको छु ।

बोर्डमा आउँछु जस्तो लागेको थियो ?

बोर्डमा आउने भनेर नै मेहनत गरेको थिएँ । आउँछु भन्ने पक्का थियो । एसएलसी बोर्डको नाम घोषणा नगर्ने भनेर राती १२ बजे सुनेपछि परिणामतर्फ ध्यान नदिई सुतेको थिएँ ।

तपाईंलाई अहिलेसम्म कलेजहरूले प्रलोभन दिएका छन् ?

अहिलेसम्म त्यस किसिमको प्रलोभन आएको छैन । आए पनि अस्वीकार गर्छु । बरु मलाई एमबिबिएससम्म अध्ययन गराउन सक्ने संस्थाको खोजीमा छु ।

कलेजले पैसा दिने कुरा राम्रो होइन र ?

मैले अहिले पैसा लिएर परिवारको आर्थिक गर्जो टार्नुपर्छ भन्ने छैन । अध्ययन नै मेरो अहिलेको प्राथमिकता हो । एसएलसीमा नपाएको सम्मान भावी दिनमा पाउने आशाका साथ अब पूर्ण रूपमा अध्ययनतर्फ लाग्छु । त्यसैले पैसा दिने कलेजतर्फ मेरो ध्यान गएको छैन ।

भविष्यको योजना के छ ?

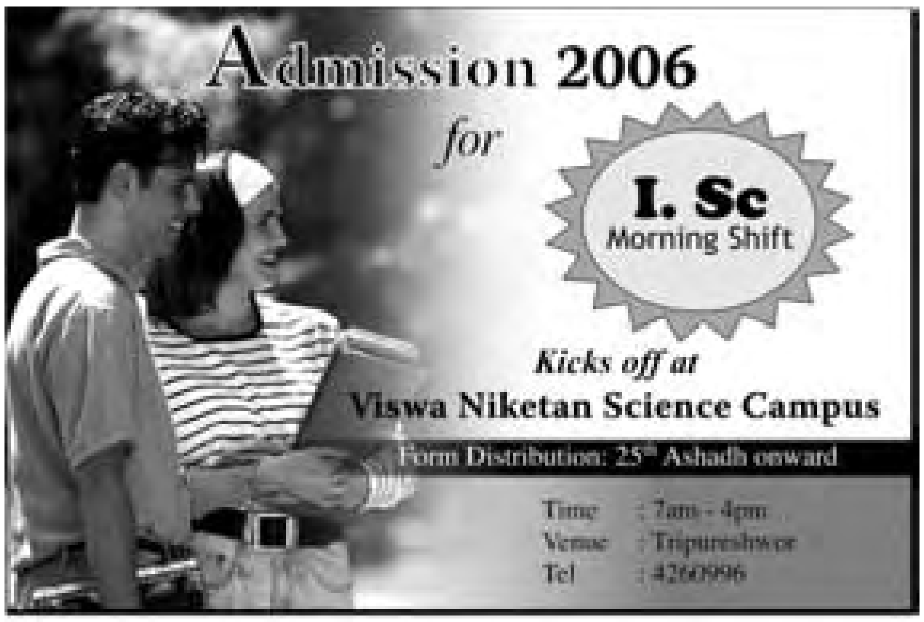
भविष्यमा डाक्टर बन्ने लक्ष्य छ । यसका लागि विज्ञान विषय लिएर प्लस टु पढ्छु । त्यसपछि एमबिबिएस गर्ने उद्देश्य राखेको छु । साथै म कुशल आरजे अथवा भिजे बन्न चाहन्छु ।

अतिरिक्त क्रियाकलापमा तपाईंको सहभागिता कस्तो थियो ?

साहित्यिक खण्डमा स्कुलमा नै टप थिएँ । वक्तृत्वकला, निबन्ध, कविताका विभिन्न प्रतियोगितामा उत्कृष्टता सिद्ध गरेको छु । राष्ट्रिय कविता प्रतियोगितामा द्वितीय र विद्यालयमा विभिन्न पुरस्कार पाएको छु ।

विद्यालय जीवनको कुनै स्मरणिय घटना ?

६ कक्षामा उत्कृष्ट भएर नाइटेङ्गल आए पनि कक्षा ७ मा ३० औं स्थानमा मात्र आउन सकें । त्यसबेला मैले गुरुहरू र परिवारबाट आलोचित हुनुपरेको थियो । मैले त्यो आलोचनालाई एक किसिमको प्रेरणादायी गाली एवं इख बनाउन सफल भएँ र कक्षा ९ मा आएर फेरि उत्कृष्ट पोजिसन हासिल गर्न सफल भएँ । एसएलसीमा आएर लाखौं विद्यार्थीमा सर्वोत्कृष्ट हुन पाएको छु ।



विद्यार्थी खरिद गर्ने परिपाटीको विरोध गर्छु

यो वर्ष एसएलसीकै इतिहासमा दोस्रो पटक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, सानोठिमीले बोर्ड परीक्षामा सर्वोत्कृष्ट स्थान ल्याउने विद्यार्थीको नाम सार्वजनिक गरेन । बोर्ड प्रथम विद्यार्थीको नाम घोषणा नभएको कुराले एक सातासम्म चर्चा पाइरह्यो । यसबीच एक साताअघि झापाको ग्रामीण भेगकी एक छात्राले प्राप्त गरेको अंकका आधारमा सर्वोत्कृष्ट छात्रा अनुमान गर्दै समाचार प्रकाशित भयो । नभन्दै उनले प्राप्त गरेको अंकभन्दा बढी अंक ल्याएको भनेर अन्य छात्राले दावी नगरेको अवस्थामा उनी वास्तवमै सर्वोत्कृष्ट छात्रा दरिइसकेकी छिन् । प्रतिभाशाली छात्रा अञ्जना राजवंशीले झापाको जुरोपानी गाविस-६ स्थित नमुना अंग्रेजी मा.वि., ग्वालडुब्बाबाट ९२ दशमलव ३८ प्रतिशत अंक ल्याएर एसएलसी उत्तिर्ण गरेकी हुन् ।

कलेज छनौट गर्नुभयो ?

-छैन, अहिले विभिन्न कलेजमा गएर त्यहाँको पाठ्यक्रम तथा शैक्षिक वातावरण बुझ्ने काम गरिरहेकी छु । गुणस्तरीय अध्यापनमा जोड दिने कलेजको खोजीमा छु ।

यसबीचमा कस्तो अनुभव प्राप्त भयो त ?

-जेठ ८ गते म काठमाडौं आएकी थिएँ । त्यसयता काठमाडौंका विभिन्न शैक्षिक संस्थाबारे जानकारी लिइरहेकी छु । एसएलसीको परिणाम आउनुअघि आफ्नै प्रकारले विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रम तथा कलेजका बारेमा जानकारी लिएँ, तर अचम्म त के भने एसएलसीको परिणाम आइसकेपछि र खास गरी कान्तिपुरमा समाचार छापिएपछि कलेजहरूले मसँगको सम्पर्क बढाएका छन् । उनीहरूमध्ये केहीले मेरो प्रतिभाभन्दा पनि परिणाम देखेर त्यसलाई खरिद गर्ने प्रयास गरेका छन् । यहाँ पढ्ने वातावरण तयार गर्नेभन्दा पनि उपलब्धिलाई पैसामा मापन गरियो । १५ लाख रुपैयाँ नगद दिने, एमबीबीएससम्म निःशुल्क अध्यापन गराइदिने कुरा आएका छन्, तर मैले त्यस प्रकारको प्रलोभनलाई महत्त्व दिएकी छैन ।

पैसा पनि दिने, राम्रो पढ्न पनि पाइने हुँदा राम्रै होइन र ?

-म ग्रामीण भेगमा हुर्किएर आएकी केटी हुँ । मेरा लागि हजार नै ठूलो हुन्छ । लाखौंको कुरै नगरौं, तर अहिलेको परिवेश छुट्टै छ । उनीहरू मलाई योग्य मानिस बनाउनेतर्फ भन्दा पनि खरिद गर्ने प्रक्रियामा गएका छन् । जुन शैक्षिक विकृति हो । व्यावसायिक रूपमा मैले यो कलेज छनौट गरें भनेको आधारमा आफ्नो व्यवसाय बढाउने ध्याउन्नमा कलेजहरू छन् । जसको म विरोधी हुँ ।

विद्यालय अध्ययनमा तपाईंको पोजिसन कस्तो थियो ?

- म केजीमा सातौं भएकी थिएँ । एकदेखि दससम्म कक्षामा सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थी थिएँ । मेरो कक्षामा पनि प्रायः सबै विद्यार्थी उत्कृष्ट थिए । मेरो प्रतिस्पर्धी रहेको साथीले पनि ८७ दशमलव ७५ प्रतिशत ल्याएको छ । अन्य १० जना प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएका छन् ।

सफलताको श्रेय कसलाई दिनुहुन्छ ?

-मैले पाएको सफलताको श्रेय भगवान्लाई दिएकी छु । मलाई धेरै माया गर्ने अभिभावक, विद्यालय र अन्य व्यक्तिहरूको सृजनामा भगवान्को हात भएकाले सबै श्रेय भगवान्लाई दिएकी हुँ ।

भविष्यको योजना के छन् त ?

-भविष्यले कुन मोड लिन्छ, म अहिले नै यसै भन्न सक्दिनँ, तर शैक्षिक रूपमा विज्ञानमा प्लस टु अध्ययन गरेर मेडिकल लाइनमा जाने सोचाइ छ ।

पारिवारिक रूपमा तपाईंको परिवारमा कस्तो शैक्षिक वातावरण थियो ?

आदिवासी राजवंशी जातिमा एक पुस्ताअघिसम्म शैक्षिक चेतना शून्यप्राय थियो । मेरो हजुरबुबाले पढ्नुभएको थिएन, तर बुबा-आमाले मेहनत गरेर पढ्नुभएकाले मलाई शैक्षिक रूपमा योग्य बनाउने उहाँहरूको धोको थियो ।

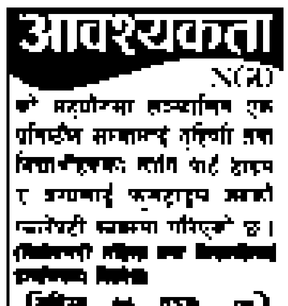
सर्वोत्कृष्ट छात्रा हुन्छु जस्तो लागेको थियो ?

-एसएलसी दिएपछि राम्रो अंक आउँछ भन्ने थियो, तर अहिले आएको अंक अपेक्षा गरेभन्दा बढी हो ।

पढ्ने समय कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्थ्यो ?

-धेरै समय पढ्ने (१६-१७ घण्टा) भनेर मात्र हुँदैन । म नियमित रूपमा बेलुका १० बजेसम्म र बिहान ५ बजे उठेर पढ्थें । यसले मलाई स्वस्थ पनि बनाएको थियो । पढ्ने भनेर धेरै समय बिताउँदा थकित मात्र भइन्छ ।

-विदुर खतिवडा



अवसर

- हङकङस्थित एक सुरक्षा कम्पनीका लागि १० जना पुरुष सेक्युरिटी गार्ड तथा १० जना महिला सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता छ । सैनिक तथा प्रहरी सेवामा काम गरिसकेका र न्यूनतम एसएलसी उत्तीर्ण तथा अंग्रेजीमा दक्ष व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाईफोन नं ५५३०९०० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक इन्स्टिच्युटका लागि एक जना महिला रिसेप्सनिष्ट, १ जना काउन्सिलर, २ जना टोफेल र आईईएलटिएस टिचर, २ जना जापानिज ल्याङ्ग्वेज टिचर र २ जना फ्रेन्च तथा स्पेनिस ल्याङ्ग्वेज टिचरको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले बायोडाटा र फोटोसहित इन्स्टिच्युटको फोन नं. ४२४०९१३ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि एक जना ग्राफिक डिजाइनर र एक जना महिला सेक्रेटरीको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले संस्थाको जिपिओ बक्स १६२४ मा पासपोर्ट साइजको फोटो र बायोडाटासहित आवेदन दिनुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक फर्मास्युटिकल्स कम्पनीका लागि एक जना कन्ट्री सेल्स मेनेजर, एक जना फिल्ड मेनेजर र एक जना प्रोफेसनल सर्भिस रिप्रिजेन्टेटिभको आवश्यकता छ । योग्य तथा अनुभवी व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं ४२४९९४४ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक शैक्षिक संस्थाका लागि एक जना कक्षा शिक्षक र एक जना महिला होस्टेल शिक्षकको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. ४१०८९०५ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- ललितपुरस्थित एक माध्यमिक विद्यालयका लागि एक जना सुपरभाइजरको आवश्यकता छ । स्नातकोत्तर तह उत्तीर्ण गरेर कुनै विद्यालयमा दुई वर्ष प्रिन्सिपल वा भाइस प्रिन्सिपलको रूपमा अनुभव हासिल गरिसकेका व्यक्तिले विद्यालयको फोन नं. ५५४२३२६ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक बहुराष्ट्रिय कम्पनीका लागि मार्केटिङ क्षेत्रमा काम गर्न सक्ने १४ जना युवायुवतीको आवश्यकता छ । न्यूनतम प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण व्यक्तिले फोन नं. ४४९७८४१ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि विद्युतीय सामग्री बिक्री गर्न सक्ने केही व्यक्तिको आवश्यकता छ । सो क्षेत्रमा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले कम्पनीको पोष्ट बक्स नं. ११७५५ मा आवेदन दिनुहोला ।
- खानेपानी तथा सरसफाइँ उपभोक्ता महासंघ नेपालका लागि कार्यालय सहायकको आवश्यकता छ । एसएलसी उत्तीर्ण तथा कम्प्युटरमा दक्ष व्यक्तिले श्रावण ८ गतेभित्र आइपुग्ने गरी पोबनं १९९८० मा आवेदन दिनुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि २ जना सुपरभाइजर, ५ जना अंग्रेजी/जापानिज शिक्षक, ३ जना कार्यालय सहायक, २ जना कम्प्युटर अपरेटर, ३ जना रिसेप्सनिष्ट, २ जना अफिस हेल्पर, ५ जना साइकल ब्वाइ, २० जना कुक/कुक हेल्पर तथा १० जना वेटरको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. ४४९६३८१ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक शैक्षिक संस्थाका लागि एक जना स्पोन्सर कोअर्डीनेटर तथा एक जना निम्न माध्यमिक तहको कम्प्युटर शिक्षकको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले पोबनं १०८८९ मा आवेदन दिनुहोला ।

उच्च शिक्षाका लागि मनोवैज्ञानिक परामर्श

गिरीश भट्टराई

काठमाडौं– दुई वर्षअघि प्रवेशिका परीक्षा प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण सोह्र वर्षीय प्रतीक शर्मालाई राम्रो क्याम्पसमा भर्ना भै मानविकी संकायमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने इच्छा थियो, तर अभिभावकका कारण उनले मानविकी नभै व्यवस्थापन अध्ययन गर्नैपर्ने भयो । आफूलाई इच्छा लागेको विषय अध्ययन गर्न नपाएपछि अभिभावकको करले व्यवस्थापन विषय पढ्न थालेका प्रतीकको मानसिक तनाव बढ्दै गयो । बौद्धिक क्षमता निकै कम हुँदै गएपछि शिक्षकहरूले पनि उनको वास्ता गर्न छाडे । चाहेको विषय पढन नपाएपछि प्रतीकमा यस्तै मनोवैज्ञानिक समस्या देखियो । अहिलेको शैक्षिक परिवेशमा यस्तो समस्या एक-दुई जना विद्यार्थीमा मात्र नभै प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थी र अभिभावकमा पनि देखिन सक्छ ।

प्रवेशिका परीक्षामा उत्कृष्ट अंक हासिल गरिसकेपछि कुन विषय पढ्ने अथवा पढाउने ? यो निकै गहन प्रश्न हो । यसको निर्णय गर्न त्यति सहज छैन । विद्यार्थीहरूले कुन विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने भनेर तुरुन्त निर्णय लिन सक्दैनन् । अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई कुन विषयतर्फ लगाउने भनेर यकिन गर्न सक्दैनन् । अधिकांशले प्रवेशिकामा हासिल गरेको श्रेणी तथा अंकका आधारमा विषय रोज्ने गरेको पाइन्छ ।

नेपाली परिवेशमा अझै पनि एउटा सोचाइ हावी छ- जसले प्रवेशिका प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण गर्छ उसले विज्ञान, व्यवस्थापन अथवा प्राविधिक विषय पढ्नै पर्छ, बाँकी श्रेणीमा उत्तीर्ण हुनेले मानविकी संकायका विषय पढे हुन्छ, तर यस किसिमको सोचाइ अहिलेको प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरणमा कत्तिको सान्दर्भिक छ ? विशिष्ट श्रेणी हासिल गरेका विद्यार्थीले समेत उच्च शिक्षामा राम्रो गर्न नसकेका उदाहरण धेरै छन् । अभिभावकको करकापमा उच्च शिक्षा पूरा गरिसकेपछि कतिपय विद्यार्थीले त आफूले अध्ययन गरेको विषयमा भन्दा अन्य विषय पढेको भए मैले यसो गर्न सक्थें भनेर असन्तुष्टि व्यक्त गरेको पाइन्छ । यसबाट हाम्रो शैक्षिक परिवेशमा आफ्नो रुचि, विधा तथा बौद्धिक क्षमताअनुसार विषय छनौट गर्नुपर्छ भन्ने मानसिकताको विकास भैनसकेको देखिन्छ । त्यसैले अभिभावक तथा विद्यार्थीलाई भविष्यमा सफल हुन सक्ने विषय छनौट गर्न मद्दत पुर्‍याउने मनोवैज्ञानिक शैक्षिक परामर्श आवश्यक भैसकेको छ ।

नेपालमा विद्यार्थीलाई शैक्षिक परामार्श दिने संस्थाहरू निकै भए पनि मनोवैज्ञानिक परामर्श दिने संस्थाहरूको कमी छ । झन्डै एक दशकअघि स्थापित 'नेपाल इन्स्टिच्युट अफ साइकोलोजी'ले मात्र सक्रिय रूपमा विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई यस्तो किसिमको परामर्श दिँदै आएको छ । उच्च शिक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू आफ्नो अध्ययनप्रति कत्तिको सन्तुष्ट छन् भन्ने विषयमा उक्त इन्स्टिच्युटले एउटा अध्ययन गरेको थियो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसमा गरिएको उक्त अध्ययन अनुसार प्रवेशिकामा प्रथम श्रेणी हासिल गरेका ८० प्रतिशतभन्दा बढी विद्यार्थी आफ्नो विषयप्रति सन्तुष्ट नरहेको देखियो ।

उक्त अध्ययनअनुसार प्रथम श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका अधिकांश विद्यार्थीको भनाइ के थियो भने उनीहरूले आफ्नो क्षमता, रुचि र शैक्षिक वातावरणअनुकूलको विषय छनौट गर्न सकेनन् । यसबाट के देखियो भने विज्ञान विषयमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेका अधिकांश विद्यार्थीले स्नातक तहमा विषय परिवर्तन गरी व्यवस्थापन अथवा मानविकीको अध्ययन थाल्छन् । कति विद्यार्थी त दुई वर्षमा विज्ञान विषयमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गर्न नसकी फेरि अन्य कुनै विषयमा पुनः प्रमाणपत्र तह अध्ययन गर्छन् । नेसनल इन्स्टिच्युट अफ साइकोलोजीकी परामर्शदातृ गंगा पाठकका अनुसार विद्यार्थीले आफ्नो रुचि तथा क्षमताअनुसारको विषय छनौट गर्न नसक्दा उसमा आफ्नो अध्ययनप्रति उदासीनता उत्पन्न हुनुका साथै भविष्यप्रति अन्यौल सिर्जना हुन्छ । यही कारणले विद्यार्थीको मानसिक क्षमतामा विचलन आउन सक्छ, तर यो तथ्यप्रति स्वयं विद्यार्थी तथा अभिभावकहरू सचेत भएको देखिँदैन ।

विद्यार्थीहरूले आफ्ना अभिभावकको दबाबमा आफूलाई धेरै महत्त्वाकांक्षी बनाउने उद्देश्यअनुरूप विषय छनौट गर्ने एवं यस किसिमको अव्यावहारिक निर्णयका कारण धेरै विद्यार्थी असन्तुष्ट र अन्यौलतर्फ धकेलिएका उदाहरण धेरै छन् । विद्यार्थीले मेरो यो विषयमा रुचि छ अथवा म यो विषय जसरी पनि पढ्न सक्छु भन्ने गरेको पाइन्छ । यस्तो बेला विद्यार्थीहरू आफ्ना साथीहरूको भनाइका पछि लाग्नाले बिग्रने गरेका छन् । साथीले जे पढ्यो, त्यही विषय पढ्नाले यस्तो अवस्थाको सिर्जना हुनसक्छ ।

नेपाली शैक्षिक परिवेशमा सामान्य प्रचलन के छ भने, प्रारम्भिक ज्ञानको आधारमा विद्यार्थीलाई विषय छनौट गर्न लगाइन्छ, तर यस किसिमको मूल्यांकनलाई पूर्णतः वैज्ञानिक मान्न सकिँदैन । विद्यार्थीले सुरुमा जुन विषयप्रति रुचि देखाएको छ, त्यो वास्तविक रुचि हो वा होइन बुझ्नु आवश्यक छ । विद्यार्थीलाई विषय छनौट गराउँदा प्रवेशिकामा प्राप्त अंक र प्रारम्भिक ज्ञानलाई मात्र अधार नबनाएर उनीहरूको रुचि एवं बौद्धिक क्षमताको पनि परीक्षण गर्नुपर्छ । इन्स्टिच्युटकी अर्की परामर्शदातृ उमा श्रेष्ठ भन्छिन्- यस्तो परीक्षणबाट विद्यार्थीमा भविष्यप्रतिको अन्यौल हटाई अभिभावकलाई पनि सन्तुष्टि दिलाउन सकिन्छ ।

शैक्षिक क्षेत्रमा विद्यार्थीको बौद्धिक क्षमता पत्ता लगाउन र उसको गहनताका आधारमा कुन विषय पढ्नु उपयुक्त हुन्छ भनेर बाटो देखाउन यस्तो मनोवैज्ञानिक परीक्षण प्रभावकारी मानिन्छ । इन्स्टिच्युटले गरेको अध्ययनबाट के देखिएको छ भने विद्यार्थीको बुद्धि, उपलब्धि र उसको प्राज्ञिक कार्य-सम्पादनबीच निकट सम्बन्ध रहन्छ । त्यसैले विद्यार्थीले देखाउन सक्ने प्राज्ञिक कार्य-सम्पादनलाई अनुमान गर्न मनोवैज्ञानिक विधि उपयुक्त हुन्छ ।

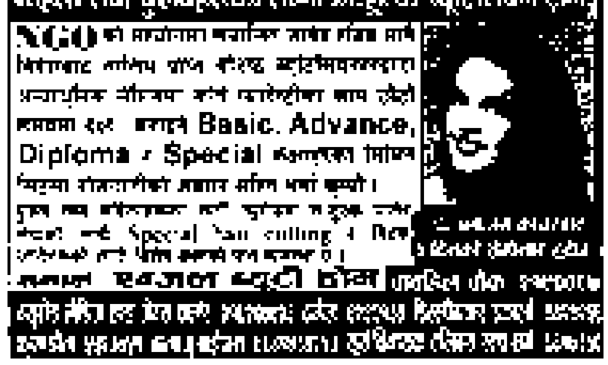
शैक्षिक परामर्शका लागि आईक्यु परीक्षणका अतिरिक्त सूची परीक्षण विधि पनि अपनाउनुपर्ने हुन्छ । मुख्यतः यो परामर्श चौध वर्षदेखि चौबीस वर्षसम्मका विद्यार्थीलाई दिइन्छ । यो विधिअन्तर्गत educational interest record र vocational interest record जस्ता परीक्षण विधिहरू प्रयोगमा आउने गरेका छन् । विशेष गरी एसएलसी उत्तीर्ण गरेका तथा उच्च शिक्षामा भर्ना हुन लागेका विद्यार्थीहरूका लागि यो विधि बढी प्रभावकारी मानिन्छ । यो परीक्षणले व्यक्तिको विषयवस्तुप्रतिको रुचि एवं उसमा विद्यमान क्षमताबीचको सहसम्बन्धको हद पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ ।

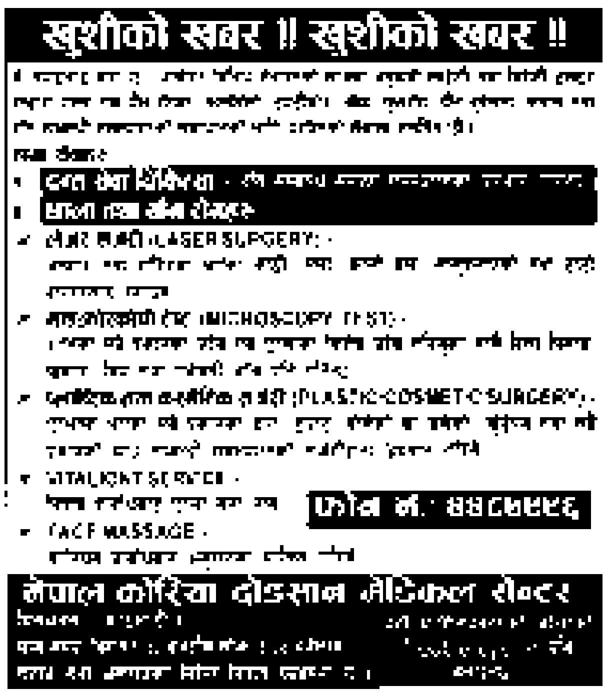
पछिल्लो समयमा शैक्षिक क्षेत्रमा देखिएको अर्को समस्या हो- वैदेशिक अध्ययन । अभिभावकको चाहना हुन्छ छोराछोरीले विदेशमा गएर राम्रो अंकका साथ उच्च शिक्षा हासिल गर्न सकून्, तर अध्ययनका क्रममा त्यहाँ देखिने धेरै समस्याले विद्यार्थीहरूलाई पिरोलिरहेको हुन्छ । नयाँ ठाउँमा कसरी भिज्ने भन्ने समस्याले विद्यार्थीलाई सताइरहेका बेला उनीहरू अध्ययनप्रति केन्द्रित हुन पाउँदैनन् । छोराछोरीलाई विदेश पढ्न पठाउनु अघि मनोवैज्ञानिक परामर्शको खाँचो हुन्छ । विद्यार्थीलाई मात्र नभै यस्तो किसिमको परामर्श अभिभावलाई समेत आवश्यक छ ।

पश्चिमी मुलुकहरूमा प्राथमिक तहदेखि नै विद्यार्थीहरूलाई मनोवैज्ञानिक परामर्श दिइन्छ, तर नेपालमा अझै यस किसिमको 'ट्रेन्ड' बसिसकेको छैन । संस्थाकी प्रमुख पाठकका अनुसार यहाँ केही घटना घटिसकेपछि मात्र परामर्शदातासँग सल्लाह मागिन्छ । बेलैदेखि विद्यार्थी तथा अभिभावकमा उच्च शिक्षाका सम्बन्धमा चेतना फैलाउने हो भने हरेक विद्यालय तथा कलेजले मनोविज्ञ राख्नुपर्छ । उनी भन्छिन्– 'यस्तो किसिमको परामर्शले अभिभावक तथा विद्यार्थीलाई सही मार्गमा डोर्‍याउने निश्चित छ ।'

म एसएलसी पास भएँ, अब के गर्ने ?

- **आफूलाई कुन विषय अध्ययन गर्न मन लागेको छ । त्यसका बारेमा विस्तृत बुझ्नुहोस् र त्यसको स्कोप कस्तो छ जानकारी लिनुहोस् ।**
- **परिवारका सदस्य तथा साथीभाइहरूसमक्ष आफ्नो इच्छाका सम्बन्धमा खुलस्त छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूको धारणा बुझ्नुहोस्, तर छलफलपछिको निर्णय आफैं लिनुहोस् । कसैले दबाब दिँदैमा आफ्नो इच्छाविपरीत जानुभयो भने त्यसले हानि मात्र पुर्‍याउँछ, फाइदा पुग्दैन ।**
- **एसएलसी उत्तीर्ण भए पनि कुन विषय पढ्ने भनेर द्विविधा मात्र भैरहेको छ भने आफूले मन खाएको गुरु वा क्याम्पसमा अध्यापन गराउने शिक्षकसँग सम्पर्क राख्नुहोस् ।**
- **राम्रो कलेज छनौट गर्न सक्नु सफलताको पहिलो पाइला हो, त्यसैले कसैको लहैलहैमा नलागी स्तरीय कलेजको खोजीमा लाग्नुहोस् ।**
- **आफूलाई अध्ययन गर्न मन लागेको विषयका सम्बन्धमा सोही विषयको विशेषज्ञबाट जानकारी हासिल गर्नुहोस् ।**
- **निर्णय गर्दा हतारिएर नगर्ने, उक्त विषयको अध्ययन पछि आउने अवसरका बारेमा बुझेर मात्र निर्णय लिने । राम्रो विषय पढ्ने भन्दैमा नसक्ने विषय पढेर असफल हुने प्रयास नगर्नुहोस् । जुनसुकै विषयमा पनि राम्रोसँग उच्च शिक्षा लिने हो भने प्रशस्त अवसर पाइन्छ ।**





त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा कहाँ कुन विषय अध्ययन गर्ने ?

क्याम्पस, ठेगाना तथा अध्ययन हुने विषय

महेन्द्ररत्न बहुमुखी क्याम्पस, इलाम	(०२७५२००२०)	मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षा
मेची बहुमुखी क्याम्पस, झापा	(०२३५२००४४)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्रमोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर	(०२१५२६७९१)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, धरान	०२५५२१५४६)	मानविकी, व्यवस्थापन
धनकुटा बहुमुखी क्याम्पस, धनकुटा	(०२६५२०२९७)	मानविकी, विज्ञान, शिक्षा
भोजपुर क्याम्पस, भोजपुर	(०२९४२०१०६)	मानविकी व्यवस्थापन
महेन्द्र विन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पस, राजविराज	(०३१५२०५२९)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
सिरहा बहुमुखी क्याम्पस, सिरहा	(०३३५२०३८७)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
रामस्वरूप रामसागर बहुमुखी क्याम्पस, जनकपुर	(०४१५२०१७४)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पस, वीरगन्ज	(०५१५२२१४०)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
वीरेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, भरतपुर	(०५६५२०२५३)	मानविकी, विज्ञान
भक्तपुर बहुमुखी क्याम्पस, भक्तपुर	(६६१०२००)	मानविकी, विज्ञान
पाटन संयुक्त क्याम्पस, पाटनढोका	(५२२६३९४)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्ररत्न क्याम्पस, ताहाचल	(४२७१७२८)	विज्ञान, शिक्षा
सरस्वती क्याम्पस, लैनचोर	(४४११९७१)	मानविकी, व्यवस्थापन
पद्मकन्या बहुमुखी क्याम्पस, बागबजार	(४२२४१४९)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
पृथ्वीनारायण बहुमुखी क्याम्पस, पोखरा	(०६१५२६८३७)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस, पाल्पा	(०७५५२०१२४)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
बुटवल बहुमुखी क्याम्पस, बुटवल	(०७१५४२८३४)	मानविकी, विज्ञान, शिक्षा
भैरहवा बहुमुखी क्याम्पस, भैरहवा	(०७१५२०२०५)	मानविकी, व्यवस्थापन
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, दाङ	(०८२५६०४५८)	मानविकी, व्यवस्थापन
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, नेपालगन्ज	(०८१५२०२७८)	मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
जुम्ला बहुमुखी क्याम्पस, जुम्ला	(०८७५२००४६)	व्यवस्थापन, शिक्षा

फलामे ढोकाका रूपमा परिचित एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि जीवनको विकासका सबै ढोका खुल्छन् भन्ने धारणा युवाहरूमा रहिआएको छ। एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण हुने अधिकांश विद्यार्थीले विज्ञान, इन्जिनियरिङ, चिकित्साशास्त्र अध्ययन गर्ने चाहना राखेका हुन्छन् भने द्वितीय र तृतीय श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण र कमजोर आर्थिक अवस्था भएका विद्यार्थीहरूले मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षाशास्त्र आदि विषय पढ्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ ।

एसएलसीसम्म सबै विद्यार्थीले एकैनासका विषयहरू अध्ययन गरे पनि एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि आफ्नो चाहना र आर्थिक अवस्था तथा समयको अनुकूलताअनुरूप छुट्टाछुट्टै विषयहरू अध्ययन गर्नेतिर लाग्छन्। यसै सन्दर्भमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि कुन विषय कहाँ पढ्ने ? कुन विषय पढ्दा आफ्नो भविष्य उज्ज्वल पार्न र क्यारियर बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा विद्यार्थीहरूको ध्यान केन्द्रित हुन्छ। कतिपय विद्यार्थीलाई क्याम्पस र विषय छनौट गर्न पनि गाह्रो पनि हुन्छ। कुन विषय पढ्दा के बनिन्छ र कहाँ पढ्दा राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा पनि कतिपय विद्यार्थीले निर्क्यौल गर्न सकिरहेका हुँदैनन् । हुन त इन्जिनियर, डाक्टरजस्ता प्राविधिक विषयमा विशेषज्ञता हासिल गर्नतर्फ नै बढी विद्यार्थी आकर्षित देखिन्छन्, तर यी विषय पढ्न प्रवेशिकामा विज्ञान, अंग्रेजी र गणीतमा कम्तीमा पनि ५० प्रतिशत अंकका साथै दरो आर्थिक क्षमता, लगनशीलता तथा परिश्रम अनिवार्य हुन्छ ।

दस जोड दुई पढ्न विद्यार्थीहरूको आकर्षण निजी उच्च मा.वि. तथा क्याम्पसहरूतर्फ भए पनि प्राविधिक विषयहरू अध्ययन गर्न अझै पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतकै क्याम्पसहरूलाई भरपर्दो, स्तरीय, कम खर्चिलो एवं विश्वसनीय मानिन्छ । यसैगरी मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षाशास्त्रजस्ता विषय अध्ययन गर्न पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतकै क्याम्पसहरूलाई प्राथमिकता दिइएको पाइन्छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयलाई अन्तराष्ट्रिय मान्यताप्राप्त सरकारी क्याम्पसहरूको थलोका रूपमा लिइएकाले पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा अझै पनि विद्यार्थीहरूको आकर्षण यथावत् छ ।

–भोला

मानविकी र व्यवस्थापन

तेऱ्हथुम क्याम्पस, चुहानडाँडा, तेऱ्हथुम,	(०२६४६९०२३)
ललितकला क्याम्पस, भोटाहिटी, काठमाडौं	(४२४९६८१)
(चित्रकला, नृत्यकला, मूर्तिकला र संगीत)	
रत्नराज्य लक्ष्मी क्याम्पस, काठमाडौं	(४२२५८१९)
(पत्रकारिता)	
विश्वभाषा क्याम्पस, प्रदर्शनीमार्ग	(४२२६७१३)
(विभिन्न विदेशी भाषाहरू)	
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, बाग्लुङ	(०६८५२०११३)
पब्लिक युथ क्याम्पस, धोबीचौर	(४२५१२०७)
(व्यवस्थापन वा कमर्स)	
मीनभवन कमर्स क्याम्पस, मीनभवन	(४४६६३४०)
(व्यवस्थापन वा कमर्स)	

विज्ञान

केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस, धरान,	(०२५५२०२२८)
अमृत साइन्स क्याम्पस, लैनचौर, काठमाडौं	(४४११६३७)
सिद्धार्थ क्याम्पस, महेन्द्रनगर	(०९९५२१२२०)

नर्सिङ

नर्सिङ क्याम्पस, विराटनगर	(०२१५२२८८२)
ललितपुर नर्सिङ क्याम्पस, ललितपुर	
केन्द्रीय क्याम्पस महाराजगन्ज, काठमाडौं	(४२२२९७३)
पोखरा नर्सिङ क्याम्पस, पोखरा	(०६१५२०४३८)
नर्सिङ क्याम्पस, नेपालगन्ज	(०८१५२०१६०)

इन्जिनियरिगङ

पूर्वाञ्चल क्याम्पस, धरान	(०२५५२०४०५)
पुल्चोक क्याम्पस, पुल्चोक,	(५५२१२६०)
थापाथली क्याम्पस, थापाथली, काठमाडौं	(४२४६४६५)
पश्चिमाञ्चल इन्जिनियरिङ क्याम्पस, पोखरा	(०६१५२०४६२)

वन विज्ञान

हेटौडा क्याम्पस, हेटौंडा	(०५७५२०४५३)
वन विज्ञान क्याम्पस, पोखरा	(०६१४३०४६९)

कृषि तथा पशुविज्ञान

लमजुङ कृषि क्याम्पस, लमजुङ	(०६६५२९३१३)
पक्लिहवा क्याम्पस, पक्लिहवा	(०७१५२०१९१)

शिक्षा

सुर्खेत शिक्षा क्याम्पस, सुर्खेत	(०८३५२०३०७)
डडेलधुरा शिक्षा क्याम्पस, डडेलधुरा	(०९६४२०१८९)

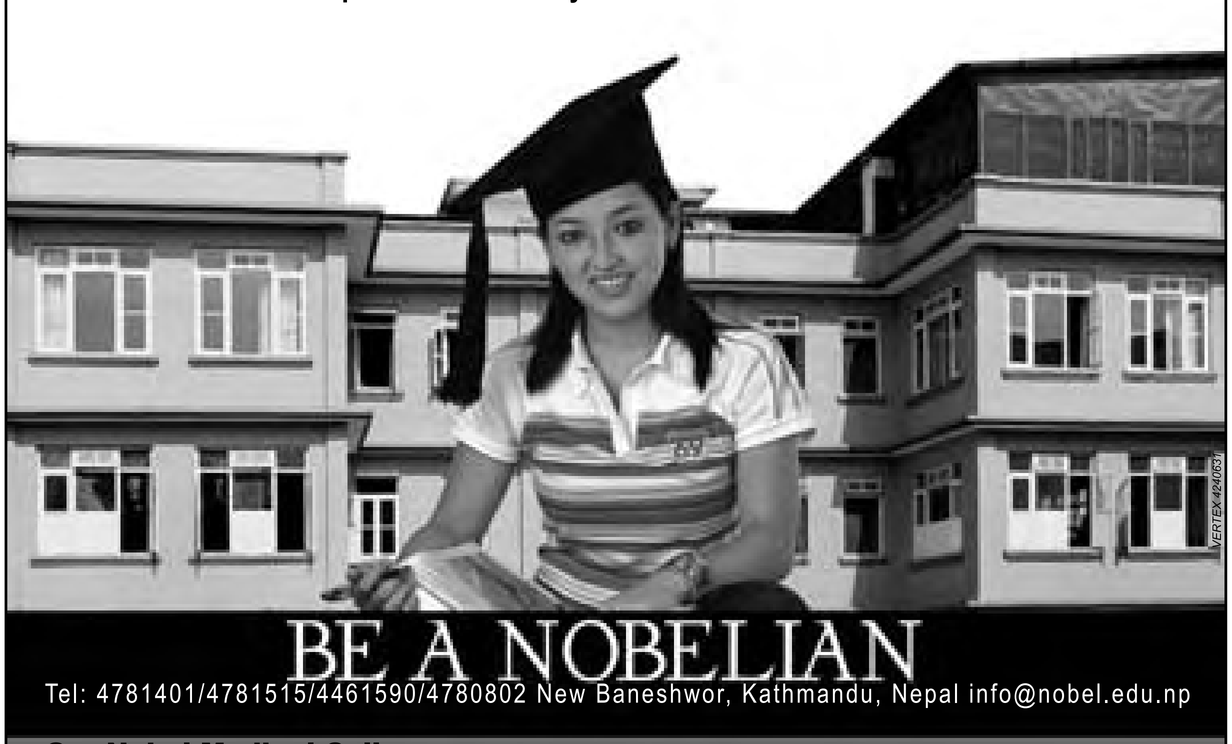
Academy where
Dreams come true
w w w . n o b e l . e d u . n p

Our faculty members are highly motivated to **impart knowledge and skills** to the students. Success of our students, **academic excellence** and their performance and professionalism has remained outstanding over the years. Scholarships available to meritorious students.

Prof. Jaya Raj Acharya, *Ph. D.*
Principal

Admission *for*
10+2 Science I Management I Humanities
CTEVT Diploma in Pharmacy

NOBEL ACADEMY
H.S. SCHOOL & COLLEGE



BE A NOBELIAN

Tel: 4781401/4781515/4461590/4780802 New Baneshwor, Kathmandu, Nepal info@nobel.edu.np

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

VERTEX 4240631

S.L.C./+2 फेल भए पनि NO Tension

S.L.C.मा भर्ना कसका लागि?
- कक्षा ७, ८, ९, १० फेल वा पास भएका र SLC दिन नसकेका
- Math र Science नपढी SLC दिन चाहनेका लागि

कक्षा १२ को भर्ना कसका लागि?
- कक्षा ११ र १२ मा फेल भएका, SLC पछि Gap भएका
- एक वर्षमा नै +2 पास गर्न चाहेका लागि
- Faculty change गर्नका लागि
- MBBS/BE/Piloting/CA तथा विदेशमा पढ्न जानका लागि

आकर्षणहरू
- कुनै पाँच विषय मात्र पढे पुग्ने
- TU, KU तथा संसारभरि नै मान्यता प्राप्त
- कर्मचारी तथा गृहिणीले घरैमा पढेर पनि परीक्षा दिन सक्ने
- Installment मा परीक्षा दिन पाइने
- अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा परीक्षा दिन पाइने

प्राइभेट S.L.C. मा निःशुल्क भर्ना !
- प्रत्येक वर्ष Sent up मा 100% पास गराउन सफल ।
- मनोवैज्ञानिक तरिकाबाट पढाइने ।
- प्रत्येक महिना SLC model मा परीक्षा लिइने ।

Career Open Academy
Purano Baneshwor Chowk, Kathmandu, Nepal
Ph: 01-2100347

व्यावहारिक शिक्षामा केन्द्रित पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय

विदुर खतिवडा

काठमाडौँ– रोजगारमूलक एवं गुणस्तरीय शिक्षालाई आफ्नो लक्ष्य बनाएर अघि बढेको पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय वि.सं. २०५४ देखि सञ्चालनमा आएको हो। विराटनगरमा केन्द्रीय कार्यालय रहेको पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय अन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा हाल ६ हजारभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययन गरिरहेका छन्।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले नेपालमै पहिलो पटक विभिन्न संकायमा नयाँ-नयाँ विषय भित्र्याएको हो, जसअनुसार रोजगारमुखी शिक्षाको अवधारणा अनुरूप विश्वविद्यालयले बजारमा आवश्यक पर्ने जनशक्तिमा केन्द्रित रहेर पाठ्यक्रम तयार पारेको छ। विश्वविद्यालयले शैक्षिक पाठ्यक्रममा क्षेत्रीयतालाई पनि महत्त्व दिएको छ। जसअनुसार स्थानीय स्तरमा सुहाउँदो पाठ्यक्रम तयार गरिएको विश्वविद्यालयले जनाएको छ। यो विश्वविद्यालयअन्तर्गत औद्योगिक अनुसन्धान, व्यापारिक व्यवस्थापन, खाद्य विज्ञान, दुग्ध तथा मासु प्रविधि, चिया, मसला, जडिबुटी, फलफूल, तरकारीजस्ता नगदे बाली, वन तथा बाली विज्ञान, अर्गानिक फार्मिङ, पशु विज्ञान, मेडिकल, कम्प्युटर साइन्स, सूचना प्रविधि, प्राकृतिक स्रोत-साधन तथा वातावरणीय विज्ञान आदि विषय अध्यापन गराइन्छ।

उल्लेखित विषयमध्ये केही बाहेक सबै विषयमा अध्यापन भैरहेको छ। शैक्षिक पाठ्यक्रममा विश्वविद्यालयले पाँचवटा कार्यक्रम बनाएको छ। जसमा पहिलो छोटा व्यावसायिक शैक्षिक कार्यक्रम, दोस्रो सीप विकासका लागि पोलिटेक्निक कार्यक्रम, तेस्रो 'अन्डर ग्राजुएट' शिक्षा, चौथो स्नातकोत्तर तथा विधावारिधि र पाँचौं अनुसन्धानमूलक कार्यक्रम छन्। विश्वविद्यायले मोरङको गोठगाउँस्थित ८ सय विघाहा जग्गामा कृषि एवं वनविज्ञान अध्ययनका लागि आधारभूति कृषि फर्म तयार गरेको छ।

संकाय तथा विषय

धेरैजसो विषयमा ६ महिने सेमेस्टर प्रणालीअन्तर्गत पाठ्यक्रम सञ्चालन गरेको यो विश्वविद्यालयले केही विषयमा वार्षिक तथा दूर शिक्षा प्रणालीअन्तर्गत पाठ्यक्रम उपलब्ध गराएको छ। विश्वविद्यालयले दिएको जानकारीअनुसार भिन्न-भिन्न संकायअर्न्तगत तल उल्लेखित शैक्षिक कार्यक्रमलाई विश्वविद्यालयले पारित गरेको छ, जसमध्ये कतिपय विषयमा अध्यापन प्रारम्भ भएको छैन।

विज्ञान तथा प्रविधि संकायअन्तर्गत स्नातक तहमा ४ वर्षे इन्जिनियरिङमा कम्प्युटर, सिभिल, इलेक्ट्रोनिक्स एन्ड कम्युनिकेसन, बायोमेडिकल, ज्यामितीय तथा भू-स्रोत व्यवस्थापन, ५ वर्षे आर्किटेक्चर

विषय छन्। यसैगरी ३ वर्षे व्याचलर अफ कम्प्युटर एप्लिकेसन (बीसीए), १ वर्षे बीसीए अनर्स, ४ वर्षे इन्फर्मेसन टेक्नोलोजी (बीआईटी), एग्रीकल्चर, बायो केमेस्ट्री, बायो टेक्नोलोजी, बिटेक (फुड), बिटेक (डेरी), ५ वर्षे भेटेरिनरी साइन्स एन्ड एनिमल हसबेन्ड्री, १ वर्षे पोस्ट ग्याजुएट डिप्लोमा इन कम्प्युटर एप्लिकेसन आदि विषयमा अध्यापन गराइन्छ। विज्ञान संकायअर्न्तगत २ वर्षे स्नातकोत्तरमा लाइफ साइन्स, कम्प्युटर एप्लिकेसन, मिट टेक्नोलोजी, डेरी टेक्नोलोजी, इन्फर्मेसन सिस्टम इन्जिनियरिङ, इन्जिनियरिङ म्यानेजमेन्ट, अर्बान डिजाइन इन कन्जरभेसन, एग्रीकल्चर बिजनेस म्यानेजमेन्ट, इन्भाइरोमेन्ट एन्ड रिसोर्स म्यानेजमेन्ट तथा एमई अर्थक्वेकमा शैक्षिक पाठ्यक्रम तयार पारिएको छ।

मेडिकल एन्ड एलाइड साइन्स संकायअर्न्तगत स्नातक तहमा २ वर्षे पोस्ट बेसिस नर्सिङ, ३ वर्षे पब्लिक हेल्थ, ४ वर्षे बीएस्सी नर्सिङ, फार्मेसी, साढे ५ वर्षे व्याचलर अफ होमियोप्याथिक मेडिसिन एन्ड सर्जरी तथा एमबीबीएस छन्।

व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत स्नातक तहमा ४ वर्षे बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन, ३ वर्षे कमर्स स्टडिज, ट्राभल एन्ड टुरिज्म, होटल म्यानेजमेन्ट, फेसन डिजाइन, ४ वर्षे हस्पिटालिटी एन्ड क्याटरिङ तथा ३ वर्षे इन्टेरियर डिजाइन छन्। यसैगरी विश्वविद्यालयले २ वर्षे स्नातकोत्तरमा 'एक्जुकेटिभ मास्टर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन' सञ्चालन गरेको छ। यही विषयमा दूर शिक्षा पनि सञ्चालन गरिएको छ। यसबाहेक २ वर्षे मास्टर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन, टुरिज्म स्टडिज, पब्लिक एडमिनेस्ट्रेसन, होटल एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्टमा पनि कक्षा सञ्चालन हुँदै आएको छ।

मानविकी संकायअन्तर्गत ३ वर्षे स्नातक तहमा ब्याचलर अफ आर्ट्स, मिडिया टेक्नोलोजी, जर्नालिज्म एन्ड मास कम्युनिकेसन, लिवर आर्ट्स एन्ड साइन्स, इन्टेरियर डिजाइन, सोसियल वर्कजस्ता विषय अध्यापन गराइन्छ। यसैगरी एकवर्षे पोस्ट ग्याजुएट डिप्लोमामा पिस एन्ड कन्फ्लिक्ट जर्नालिज्म, साईको-सोसियल इन्टरभेन्सन, रुरल इकोनोमिक्स, डेभलपमेन्ट एन्ड प्लानिङ स्टडिजका शैक्षिक कार्यक्रम स्वीकृत गरिएको छ। २ वर्षे स्नातकोत्तर तहमा सोसियोलोजी एन्ड एन्थ्रोपोलोजी, पपुलेसन म्यानेजमेन्ट एन्ड रुरल डेभलपमेन्ट, मास कम्युनिकेसन एन्ड जर्नालिज्म, रुरल डेभलपमेन्ट प्लानिङ एन्ड जनरल स्टडिज, रिजनल डेभलपमेन्ट प्लानिङ एन्ड म्यानेजमेन्ट, डेभलपमेन्ट कम्युनिकेसन, सोसियल वर्क, डेभलपमेन्ट स्टडिज आदि विषयमा अध्यापन गराइन्छ। पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले नेपालमा पहिलो पटक द्वन्द्व व्यवस्थापनमा पोस्ट ग्याजुएटको पाठ्यक्रम पनि स्वीकृत गरेको छ।

विश्वविद्यालयले शिक्षाशास्त्रमा पनि १ वर्षे तथा ३ वर्षे स्नातक तह अध्यापन गराउँदै आएको छ। एक वर्षेमा दूरशिक्षाको प्रावधान पनि छ। यसबाहेक शिक्षाशास्त्रमा स्नातकोत्तर कक्षा पनि सञ्चालन हुन्छ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले कानुन विषयको पाठ्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ, जसअर्न्तगत काठमाडौं स्कुल अफ लले यो विषयको अध्यापन गराउँदै आएको छ। प्लस टु उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीका लागि कानुनको ५ वर्षे (एलएलबी) स्नातक तह अध्यापन गराउँदै आएको छ। यसैगरी विश्वविद्यालयले कानुनमा एलएलएमको दुईवर्षे पाठ्यक्रम तयार पारेको छ। यसबाहेक मानवअधिकार, लैंगिक समानता, द्वन्द्व व्यवस्थापनजस्ता विषयका कक्षा कानुन संकायअन्तर्गत सञ्चालनमा छन्।

अध्ययनका लागि पूर्व दिशाको महत्व

वस्तुशास्त्रअनुसार वास्तु र स्टडी रूम विद्यार्थी वर्गका लागि पूर्व दिशा सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पूर्व दिशा ज्ञान, अवसर, आयु एवं स्वास्थका दृष्टिले हितकर मानिन्छ। हिन्दु धर्मगन्थअनुसार रामायणमा हनुमानले सूर्य देवताबाट समस्त वेदसम्बन्धी ज्ञान हासिल गरेका थिए। पूर्व दिशालाई सूर्य भगवान्को दिशा मानिन्छ। त्यसैले पनि पूर्व दिशालाई ज्ञानको कारण भनिन्छ।

सूर्योदयसँगै प्राणि जगतले आफ्नो जिविका, ज्ञान, एवं अन्य लक्ष प्राप्त गर्ने अवसर पाउँछ। त्यसैले पूर्व दिशालाई अवसर प्राप्तिको कारक पनि मानिन्छ। वास्तुशास्त्र अनुसार पूर्व दिशातर्फ मुहार गरेर पढ्नु सर्वोत्तम हुन्छ जो विद्यार्थीले पूर्व दिशातर्फ आफ्नो मुहार फर्काएर पढ्छ उसलाई कठिन विषय पनि बुझ्न, सम्झनका लागि धेरै समय लाग्दैन। जुन विषयदेखि विद्यार्थी डराउँछ त्यो विषय पनि उसका लागि रुचिकर बन्न पुग्छ। यसबाट तिनीहरूको स्मरण शक्तिसमेत प्रभावकारी हुन्छ।

फर्निचरको व्यवस्था

टेबलसँगै राखिने कुर्सी पश्चिम भित्ताको साहारामा राख्नुपर्छ। कुर्सीका सामु टेबल राख्दा टेबल र पूर्वी भित्ताका बीच केही खाली स्थान रहोस्। यसको अर्थ यो हुन्छ कि पूर्वको दिशा छ र अवसरहरूका लागि मार्ग प्रशस्त छ।

स्टडी टेबल

विद्यार्थी वर्गले पढ्ने स्टडी टेबल आयताकार हुनु सर्वोत्तम हुन्छ। पढाइका लागि गोलो वा अन्य डिजाइनका टेबल उपयुक्त मानिंदैन। टेबलको पूर्वी दिशामा बुक-सेफ राख्नु पनि उचित हुँदैन। किताब-कापी साइड टेबल वा स्टडी टेबलकै तल्लो भागमा राख्नु राम्रो हुन्छ। अध्ययन

सकिनेबित्तिकै सम्बन्धित किताब-कापीहरू उचित स्थानमा राखी स्टडी टेबललाई सफा राख्नु पनि उत्तिकै आवश्यक छ। अव्यवस्थित स्टडी टेबल हेर्दा पनि राम्रो देखिंदैन र यसले पढाइको वातावरण र मानसिकतामा पनि नकारात्मक असर पार्छ। स्टडी टेबलको उत्तर-पूर्वी कुनालाई सकेसम्म सफा सुग्घर राख्नु उचित हुन्छ। अति आवश्यक नभएसम्म उक्त स्थानमा पुस्तकका थाक राख्नु हुँदैन।

स्टडी रुम साज-सज्जा

नकारात्मक ऊर्जा दिने वस्तु वा चित्रहरूलाई स्टडी रुममा स्थानदिनु हुँदैन। मनलाई उत्साहित गर्ने तथा प्रेरणा दिने खालका वस्तु तथा चित्रहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। लडाइँ, सिकार आदिका चित्र तथा तस्बिरलाई स्थान दिनुहुँदैन। स्टडी रुमको भित्तामा हल्का सेडका रंगहरू प्रयोग गर्नुपर्छ भने कोठालाई सकेसम्म उज्यालो राख्नुपर्छ। पढ्दा उज्यालोको सोर्स विपरीत दिशाबाट आओस् भन्ने ख्याल गर्नुपर्छ ताकि बत्तीको उज्यालो सीधा आँखामा नपरोस्।

स्टडी रुममा इनडोर प्लान्टलाई पनि उचित स्थान दिएर पढ्ने वातावरणलाई अनुकुल बनाउन सकिन्छ। प्रतिस्पर्धाको यो युगमा राम्रो पढाइका लागि विद्यार्थीले कडा परिश्रम गर्नुपर्ने हुन्छ। विद्यार्थीले पढ्ने वातावरणले अनुसार पनि उसको पढाइमा धेरै असर पार्ने भएकाले स्टडी रुमलाई वास्तुअनुसार व्यवस्थित गर्नु राम्रो हुन्छ।

–रोजिन शाक्य

English
Own course book, audio-visual, language lab
TOEFL/IELTS/SAT Prep.
Chinese/ German/ Japanese/ Spanish/ French Languages
O'sens Language C...
Language Books Cassettes CDs are available here

Be an Air Hostess
Be a Flight Steward
My Dream My AHTI Thank You!
Admission OPEN
WE PROVIDE
NEPAL INDIA
FREE
Air Hostess Training Institute (P) Ltd.
Ph# 4783564, 2042030

Brookfield
College Sinamangal, Kathmandu
SCHOLARSHIP SCHEME FOR GRADE XI
[SCIENCE/COMMERCE]
Morning & Day Shift

Scholarship Scheme	Admission	Tuition
[illegible]	100% Free	100% Free
[illegible]	100% Free	60% Free
[illegible]	100% Free	50% Free
[illegible]	50% Free	30% Free
[illegible]	50% Free	25% Free
[illegible]	25% Free	10% Free
[illegible]	20% Free	---
District Topper with 75% & above	100% Free	30% Free
[illegible] Topper with 75% & above	50% Free	---
School Topper with 75% & above	100% Free	50%

Transportation: Throughout the Kathmandu Valley Entrance Exam

फिल्मी खबर

– उषा पौडेल, नन्दिता केसी, अरुणिमा लम्साल, रूपा राना तथा मिथिला शर्मा गरि पाँच जना नायिकाले चलचित्र 'भरोसा'मा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् । बन्दीपुरलगायत दमौली तथा तनहुँका अन्य रमणीय स्थानमा छायांकन भएको यो चलचित्रमा दिलीप रायमाझी तथा श्रीकृष्ण श्रेष्ठले पनि अभिनय गरेका छन् ।

-मेनोको फिल्म्स प्रा.लि. बुटवलको पहिलो प्रस्तुति निर्माणाधीन चलचित्र 'फेर्च्हे नमखान' को सुटिङ बुटवल र पाल्पा जिल्लाको बतासेडाँडा, वीरकोट गाविसका विभिन्न ठाउँमा भैरहेको छ । मगर संस्कृतिमा आधारित यो चलचित्र लाहुरे हुने यथार्थमा आधारित छ ।

–नायिका रेखा थापाले निर्माण गरेको नयाँ चलचित्र 'हिम्मत' दर्शकमाझ आउन तयार छ। भर्खरै गीतिसंग्रह श्रोतामाझ ल्याइएको यो चलचित्रका निर्देशक दीपक श्रेष्ठ हुन् । रमित ढुंगाना, विराज भट्ट, रेखा थापा, श्रीकृष्ण लुइँटेल आदि कलाकारको प्रमुख भूमिका रहेको यो चलचित्रका पाँचवटा गीतमा अभिजित सावन्त, दीपक लिम्बु, माण्डबी त्रिपाठी, पूर्णिमा आदि गायक-गायिकाको स्वर सुन्न पाइन्छ ।

-निर्देशक सोभित बस्नेतले चलचित्र 'शक्ति'को छायांकन २१ दिनमै सकेका छन् । ४० दिनको सेड्युल भए पनि दिनरात काम गरेर कम समयमा छायांकन सकेको बस्नेतले बताएका छन् । उक्त चलचित्रमा रमित ढुंगाना, रेखा थापा, रेजिना उप्रेती आदिले अभिनय गरेका छन् । १२ जना अनाथ बालबालिका तथा घोडाको मुख्य भूमिका रहेको उक्त चलचित्रमा राजेश हमाल तथा झरना थापा अतिथि भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन् ।

– चलचित्र निर्माता तथा निर्देशक दीपक रायमाझीले नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने घोषणा गरेका छन् । 'डेन्जर' शीर्षक राखिएको यो चलचित्रको छायांकन आगामी दसैंलगत्तै प्रारम्भ गरिनेछ । मिलिनियम प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण हुने यो चलचित्रमा निखिल उप्रेती, रेखा थापा, विक्रान्त बस्नेत तथा जेनी कुँवरले प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्ने बताइन्छ ।

– निर्देशक ज्ञानेन्द्र देउजाले आफ्नो पछिल्लो चलचित्रको नाम नै 'ट्याक्सी ड्राइभर' राखेका छन् । यो चलचित्रको छायांकन अहिले अन्तिम चरणमा पुगेको छ । चलचित्रमा शिक्षित बेरोजगारीको पीडादेखि ट्याक्सी ड्राइभरसम्मको दिनचर्यालाई समेटिएको छ । बी.आर फिल्म्सको ब्यानरमा भानु महजर्नले निर्माण गरेको यो चलचित्रमा राजेश हमाल, तृप्ति नाडकर, विराज भट्ट, रमित ढुङ्गाना, रेखा थापा, मुकुन्द थापा, सुभद्रा अधिकारी आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।

– निर्माता/निर्देशक नरेश पौडेलले आफ्नै लगानीमा नयाँ चलचित्र 'दीपशिखा' निर्माण गर्ने घोषणा गरेका छन् । नमस्ते नेपाल सिनेमाको ब्यानरमा निर्माण गरिने यो चलचित्रको छायांकन भदौ महिनाको दोस्रो सातादेखि प्रारम्भ गरिनेछ । चलचित्रमा बिराज भट्ट, अरुणिमा लम्साल, मुकुन्द श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गर्ने पक्का भैसकेको छ भने एक जना नायकसहित बाँकी कलाकारको छनौट कार्य जारी छ ।

– अभिनयमा व्यस्त कलाकारहरूले चलचित्र निर्माण गर्ने क्रम चलिरहेको बेला नायक दिलीप रायमाझी पनि यही पंक्तिमा उभिएका छन् । उनले निर्माण गर्ने चलचित्र 'हामी साथी भाइ' को छायांकन प्रारम्भ भएको छ । श्रेया फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण प्रारम्भ भएको यो चलचित्रमा अर्का नायक सुनीलदत्त पाण्डेले पनि लगानी गरेका छन् । यो चलचित्रको गत साता शुभमुहुर्त मार्फत छायांकन प्रारम्भ भएको घोषणा गरिएको थियो । शुभमुहुर्त समारोहमा दिलिप, सुनिलसंगै निरुता सिंह, पुजा प्रधान, आरपी पन्त आदि कलाकारहरु पनि सहभागि थिए ।

हेन्डसम तथा ब्युटिफुलको छनौट

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– मिस नेपाल सुगरिका केसीले निर्णायक चरणमा सोधेको एक प्रश्नको जवाफ दिएर कीर्तिपुरकी १९ वर्षीया समा बस्नेतले वर्ष २००६ की 'मिस ब्युटिफुल' को मुकुट पहिरिन् । आफूसँग कम पैसा भएको बेला सुन्दर पहिरन तथा राम्रो खानामध्ये कुनै एक रोज्न आग्रह गर्दा समाले स्वस्थ खानाले नै सुन्दर बन्न सहयोग पुऱ्याउने जवाफ दिएकी थिइन् । उनले ११ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिनेकी हुन् । अर्कातिर १२ जना हेन्डसमलाई पाखा लगाउने क्रममा मिस्टर हेन्डसमको उपाधि जितेका सुलक्षण भारतीले आमा तथा श्रीमतीको झगडामा दुवैको पक्ष नलिई यही कुराको पक्ष लिएर समाधानको उपाय खोज्ने जवाफ दिएका थिए ।

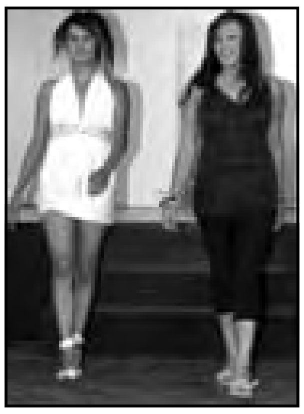
द एरो मोडलिङ एजेन्सी तथा महुनेपालडटकमको संयुक्त आयोजनामा गत शनिबार राजधानीमा सम्पन्न 'मिस्टर हेन्डसम तथा मिस ब्युटिफुल' प्रतियोगिता साढे तीन घण्टासम्म चलेको थियो । सपन जे शर्माको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा मोडलहरूले सोगल बुटिकका पहिरनहरू प्रदर्शन गरेका थिए । प्रतियोगितामा फस्ट रनर-अपको उपाधि रुमन श्रेष्ठ तथा सुनिता तामाङले जितेका थिए ।

गायक सुदेश खवासको एकल गायनले संगीतमय बनेको उक्त प्रतियोगितामा अतिथि मोडलहरूले प्रस्तुत गरेको फेसन सो आकर्षक रह्यो । अर्को एक सिक्वेन्समा बडी बिल्डरहरूले 'झलक दिखलाजा...' गीतको तालमा आफ्ना वलिष्ठ शरीर प्रदर्शन गरेका थिए ।

मोडल हन्टको फेसन

काठमाडौं- प्रायशः नाटक मञ्चन हुने कमलादीस्थित प्रज्ञा प्रतिष्ठानको प्रेक्ष्यालयमा गत शुक्रबार केही मोडलहरू आकर्षक क्याटवाक गर्दैथिए । राजधानीलगायत विराटनगर तथा पोखराका मोडलहरू 'मोडल हन्ट २००६' मा आफूलाई उत्कृष्ट सावित गर्न त्यहाँ प्रतिस्पर्धारत थिए ।

सञ्चित श्रेष्ठको कोरियोग्राफीमा



सम्पन्न प्रतिस्पर्धालाई चार चरणमा विभाजन गरिएको थियो । परिचयात्मक चरण हुँदै अघि बढेको यो प्रतिस्पर्धा पर्फर्मेन्स, बेस्ट ड्रेस, टप टेन हुँदै निर्णायक चरणसम्म पुगेको थियो । प्रतियोगिताबाट निकिता थापाले सर्वोत्कृष्ट मोडलको मुकुट पहिरिन् । निकिताले मिस चार्मिङ तथा डिसिप्लिनको उपाधि पनि आफ्नै पक्षमा पारिन् ।

जमुना कार्की तथा पासाङफुटी शेर्पाले क्रमशः फस्ट रनर अप तथा सेकेन्ड रनर अपमा चित्त बुझाए । फेसन सोमा इभिनिङ गाउन तथा जुटका पहिरनहरू प्रदर्शन गरिएको थियो । प्रतियोगितामा मोडलहरूको क्याटवाकसँगै बालबालिकादेखि वयस्क कलाकारको नृत्यले दर्शकहरूको मन जितेको थियो । युगल तथा सामूहिक नृत्यले फेसन सोलाई साँस्कृतिक कार्यक्रमको स्वरूप प्रदान गरेको थियो । कार्यक्रममा राम-लक्ष्मण तथा सञ्जय किशोरले गीत-संगीत प्रस्तुत गरेका थिए ।

भक्तपुरका जुनियर ट्यालेन्ट

साप्ताहिक समाचार

भक्तपुर– सौन्दर्य प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नु गाह्रो कार्य हो । प्रतियोगितामा सहभागी हुने मोडलहरूको संख्या कम हुने भएकाले पनि आयोजकहरू राजधानीसँगैको यो सहरमा सौन्दर्य प्रतियोगिता गर्न अघि सर्दैनन्, तर बालबालिकाहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिताको कुरै बेग्लै । यहाँ विगत तीन वर्षदेखि 'भक्तपुर जुनियर ट्यालेन्ट कन्टेस्ट' शीर्षकमा बालबालिकाहरू र्याम्पमा प्रस्तुत भएर प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् । सोही क्रममा गत शनिबार यो प्रतियोगिताको तेस्रो श्रृंखला सम्पन्न भयो ।

दुई पूर्व मिस नेपाल माल्भिका सुब्बा तथा उषा खड्गीलाई निर्णायकका रूपमा पाउँदा सहभागी बालबालिकाहरू हौसिएका थिए । प्रतियोगितामा रूपलाल गिरीले मास्टर तथा अञ्जु खताखोले मिस जुनियर ट्यालेन्टको उपाधि जिते । प्रतियोगितामा दिवस वैद्य तथा रोहन बासुकलाले बालकतर्फ फस्ट तथा सेकेन्ड रनर-अप तथा सरिता श्रेष्ठ तथा सृष्टा मानन्धरले बालिकातर्फको फस्ट तथा सेकेन्ड रनर-अपको उपाधि जिते । अन्य सहभागीलाई बेस्ट ट्यालेन्ट, बेस्ट स्माइल, बेस्ट ड्रेस, फोटोजेनिक, डिसिप्लिन, फ्रेन्डसिप, पर्सनालिटी आदि शीर्षकमा उपाधि प्रदान गरिएको थियो । आयोजकहरूका जनाएअनुसार दुवै विधाका विजेताले अब 'चिल्ड्रेन अफ द इयर २०६३' को प्रतिनिधित्व गर्नेछन् । यसबाहेक उनीहरूलाई विभिन्न विज्ञापन तथा कार्यक्रमहरूमा समेत सहभागी गराइनेछ ।

डान्सर तथा बार सञ्चालकहरू सडकमा

शिव शर्मा

पोखरा- पोखराको पर्यटकीय केन्द्र लेकसाइड । लेकसाइडको नाम सुन्नेबित्तिकै के स्वदेशी के विदेशी सबै नतमस्तक हुन्छन्, तर हिजोआज लेकसाइडको वातावरण केही धुमिलजस्तै भएको छ । सामुदायिक सेवा केन्द्र बैदामको अगुवाइमा एक झुन्डले गत शुक्रबार राति डान्स तथा बारका डान्सर, कर्मचारी तथा रेस्टुराँका पाहुनाहरूलाई समेत कुटपिट र अभद्र व्यवहार गरेपछि लेकसाइड क्षेत्र यतिबेला तनावग्रस्त बनेको छ ।

'केन्द्रका मान्छेहरू रेस्टुराँमा आएर हामीमाथि अभद्र व्यवहार गरे,' डान्सर रुथ सुब्बाले भनिन्- 'चेन्ज रुममा पहिरन चेन्ज गर्दागर्दै टु पिस कपडाको प्रमाण पेस गर्न उनीहरूले हामीलाई जबरजस्ती समातेर लगे ।' रुथ विगत तीन वर्षदेखि डान्सरका रूपमा कार्यरत छिन् ।

सुब्बा डान्सर मात्र नभै मोडल पनि हुन् । 'हामीले हाम्रो कला देखाएर खाँदा पनि वेश्यावृत्ति भयो भन्छन्, उनीहरूसँग के प्रमाण छ नाङ्गै नाचेको ?' उनी चुनौती दिन्छिन् । सामुदायिक सेवा केन्द्र, प्रहरी तथा स्थानीय आमा समूहहरूले डान्स रेस्टुराँ तथा बारहरूमा अश्लील नृत्य देखाएको आरोप लगाउँदै आएका छन् । आमा-छोरी बसेर हेर्न मिल्ने नृत्यलाई अश्लील भनेर कमाई खाने बाटो बन्द गर्ने प्रयास गरिएको डान्सरहरूको धारणा छ । डेढ वर्षदेखि नृत्यलाई आफ्नो पेसा बनाएकी सुस्मिता लामाले भनिन्- 'रेप गर्ने शैलीमा उनीहरूले हामीमाथि जथाभावी गरे । सबैले डाक्टर-नर्स समाजसेवी नै हुनुपर्छ भन्ने के छ र ? आफ्नो रुचि जेमा छ त्यही काम गर्ने हो, उनीहरूले हामीलाई नाच्ने काम छोड सम्म भने,' उनले भनिन्- 'यो कुरा हामी बेरोजगार भएको बेला भनेको भए हुन्थ्यो नि । उनीलाई चार दिनसम्म बैदाम प्रहरीचौकीमा राखेर सोमबार छाडीएको थियो । उक्त घटनाको विरोधमा सोमबार डान्स रेस्टुराँ तथा बारका डान्स कर्मचारीहरूले आफ्नो पेसा गर्न पाउनुपर्छ भनेर लेकसाइडमा मौन जुलुस निकालेका थिए । उनीहरूले आफ्नो पेसाको सुरक्षाको माग गर्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारीसमक्ष ज्ञापन पत्र पनि बुझाएका थिए ।

'सहमतिअनुसार नै डान्स रेस्टुराँ सञ्चालन भएका छन्, कुनै अश्लील नृत्य देखाइएको छैन,' -गार्डेन रेस्टुराँका सञ्चालक राम गौतमले भने । यता सामुदायिक सेवा केन्द्र बैदामकी अध्यक्ष गोमा ढकाल भने डान्स रेस्टुराँहरूमा अश्लील नृत्य भएको ठोकुवा गर्छिन्– 'टु पिस डान्स यहाँ भएकै हुन्, त्यही भएर हामीले छापा मारेका हौं ।' यो विवादले अहिले पोखराको लेकसाइड तनावग्रस्त छ । यसअघि केन्द्रका तत्कालीन अध्यक्ष मंगल नेपालीले रेस्टुराँ व्यवसायीहरूसँग घूस खाएको समाचार स्थानीय पत्रपत्रिकामा प्रकाशित भएपछि उनलाई केन्द्रले कारबाही गरेको थियो । एक रेस्टुराँ व्यवसायीले आफ्नो नाम नबताउने सर्तमा साप्ताहिकसँग भने- 'घूस खान नपाएपछि पनि उनीहरू आक्रोशित हुने गरेका छन् ।' तर केन्द्रका पदाधिकारीहरू विगतको उदाहरण दिएर समग्र केन्द्रलाई बदनाम गर्न नमिल्ने कुरा बताउँदै भन्छन्- 'हामी शुद्ध मनले समाज सुधार अभियानमा लागेका छौं ।'

होटल तालिम
कुक : ४,१००/-
वेटर : १,३००/-
Security Guard, कम्प्युटर, सिलाई तथा अन्य तालिमहरू
* Free English Language
MMTC
ग्वार्को, 5532984
BMTC
गोंगबु: 016214510

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

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

Private
SLC १० कक्षा मा
Himalayan Open School
Old Baneshwor

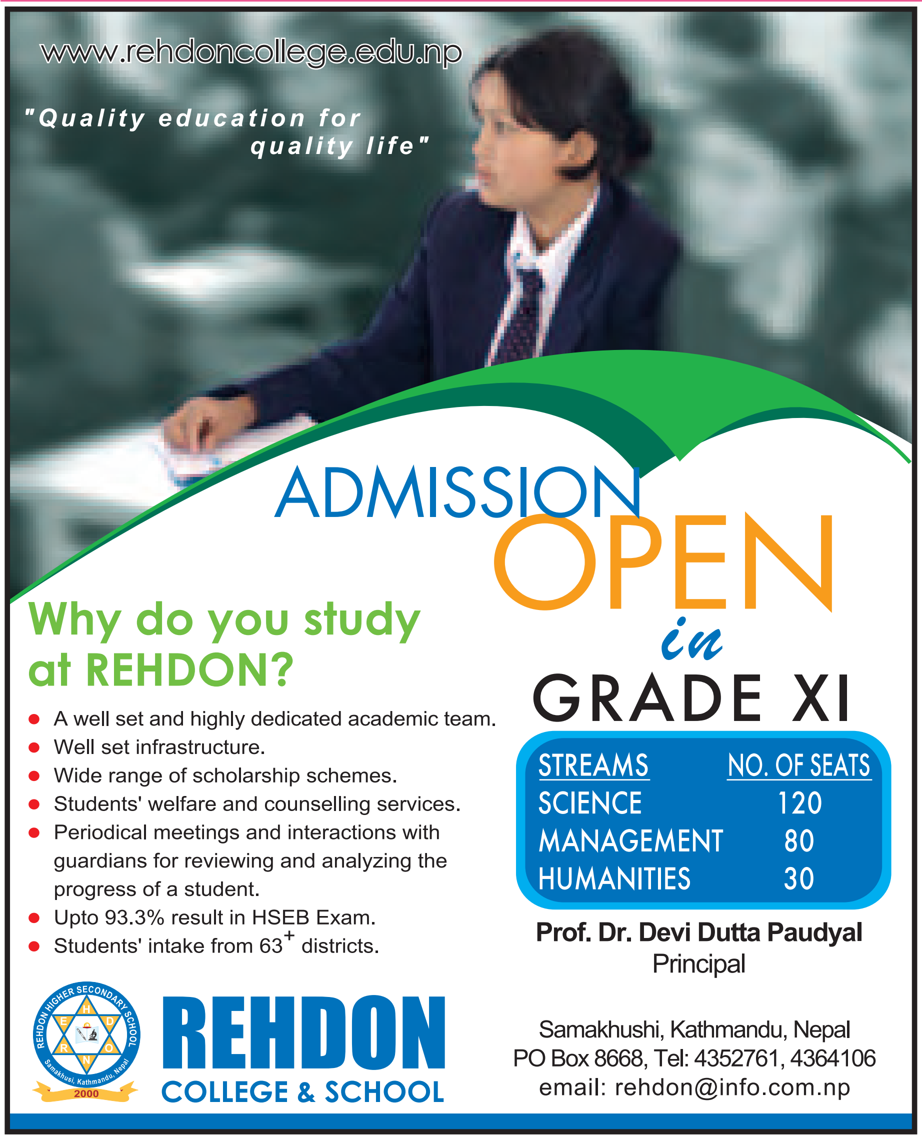
बाथ र दमको अचूक उपचार
४-४१८०४१

Kotex
khulera jiun!
Introducing
The new
Kotex Ultra Dri-Comfort
with wider back
The new
Kotex Maxi Dri-Comfort
with wings
Rs. 64/-* only
Perfect pads. At perfect prices.
NLL/800609A/06
*M.R.P. (inclusive of all taxes): For 8 sanitary pads of Kotex Dri-Comfort Ultra & 10 sanitary pads of Kotex Dri-Comfort Maxi.

दुई दुनियाँ
एक साथ
closeup
Milk Calcium
NLL/800762/06
दुध, क्याल्सियम र जेलको अद्भुत सम्मिश्रणयुक्त
नयाँ Close Up Milk Calcium ले दिन्छ
ताजा सास अनि स्वस्थ मुस्कान

यस पालीको बर्खायाममा 400ml Sunsilk Black Shine Shampoo संग पाउनुहोस् एउटा आकर्षक छाता सित्तैमा
SUNSILK
MRP Rs. 215/-
NLL/800798B/06

नारी मासिकको साउन अंक बजारमा उपलब्ध छ

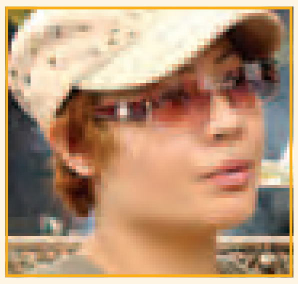


सहर चर्चा

क्याटवाक गर्ल

रमनी श्रेष्ठ नेपाली मोडलिङ क्षेत्रमा स्थापित नाम हो । ५ फिट ८ इन्च अग्ली रमनीले २०५९ सालदेखि मोडलिङ यात्रा प्रारम्भ गरेकी हुन् । ३२/२६/३४ शारीरिक बनावटकी यी सुन्दरी सन् २००३ को मिस नेपाल प्रतियोगितामा सहभागी भएकी थिइन् । २०५९ सालको मोडल हन्ट प्रतियोगितामा फस्ट रनर-अपको उपाधि जितेकी रमनीले त्यही वर्ष सम्पन्न मिस सुपरलेटिभ प्रतियोगितामा पनि रनर-अपकै ताज जितेकी थिइन् । मंसिर २४ गते जन्मिएकी रमनीले 'स्टाइल २००२' तथा सेलिब्रेटी वुमनहुड २००४ मा पनि क्याटवाक गरेकी छिन् । प्लेब्वाई ह्वीस्किको विज्ञापनमा मोडलिङ गरेकी यी मोडलले दीपक खरेल, शक्ति, नरेन्द्र, मिङ्मा शेर्पा आदि गायकका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी छिन् । यी म्युजिक भिडियोका कारण उनी दर्शक तथा श्रोतामाझ कम समयमै लोकप्रिय भएकी थिइन् । रमनीका आकर्षक तस्बिरहरू परिचय डटकममा हेर्न सकिन्छ ।

गीत गाउँदैछिन् गौरी



चलचित्रमा अभिनय गर्दागर्दै अचानक जापान पुगेकी नायिका गौरी मल्ल अहिले स्वदेश फर्किएकी छिन् । करिश्मा मानन्धर, कृष्टि मैनालीजस्ता पलायन भएका नायिकाले केही समयका लागि स्वदेश फर्कंदा चलचित्रमा अभिनय गर्ने रुचि देखाएका थिए, तर गौरी भने गायनतर्फ आकर्षित भइन् । चलचित्रमा सक्रिय रहँदा पनि उनले पाँचवटा भजन तथा आठवटा नेवारी गीत रेकर्ड गराएकी थिइन् । त्यस क्रममा उनले पप गायक बबिन प्रधानसँग युगल गीत पनि रेकर्डिङ गरेकी थिइन्, तर गौरीले यस पटकको भ्रमणका क्रममा भने एउटा गीतिसंग्रह नै तयार पार्ने योजना बनाएकी छिन् । त्यसका लागि उनी अहिले गीतहरू रेकर्डिङ गरिरहेकी छिन् ।

दुई गीतको संगीत संयोजन पनि पूरा भैसकेको छ । ती दुईमध्ये पहिलो गीत बालबालिकाको खुसीमा आधारित छ भने दोस्रो गीत मानवजीवनमा केन्द्रित छ । यसका साथै आफूले रचना गरेका कविताहरूको पहिलो संग्रहसमेत पाठकहरूमाझ आउने कुरा गौरीले बताएकी छिन् ।

हाँस्नुस् त यसरी हाँस्नुस्

मुस्कानको पनि प्रतिस्पर्धा ? एउटा यस्तै नौलो किसिमको प्रतियोगिता नेपालमै सम्पन्न भएको छ । युनिलिभर नेपालको उत्पादन क्लोजअपले आयोजना गरेको 'क्लोज अप गेट क्लोजर कन्टेस्ट' मा सहभागी १ सय २३ जोडीमध्ये ९० जोडीका तस्बिरलाई अन्तिम प्रतिस्पर्धामा सहभागी गराइएको थियो । उपभोक्ताहरूको उत्साहजनक सहभागिता रहेको यो प्रतियोगितामा 'सर्वोत्कृष्ट मुस्कान भएको जोडी' चयनका लागि साप्ताहिक तथा नारी मासिकका सम्पादक सुवास ढकाल, फोटो पत्रकार गोपाल चित्रकार तथा वेभका सम्पादक आभा इली फुबुलाई निर्णायक बनाइएको थियो । मुस्कान, फोटोजेनिक तथा जोडीको समन्वयका आधारमा काठमाडौंका राजेश तथा अञ्जु सर्वोत्कृष्ट जोडी छनौट भएका छन् । विजयी जोडीले पुरस्कार स्वरूप बैंकको टुर प्याकेजका साथमा नगद २५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका छन् । युनिलिभर नेपालले गत जेठ १८ गते 'क्लोज अप गेट क्लोजर कन्टेस्ट' सार्वजनिक गरेको थियो । यस्तो प्रतियोगिता भविष्यमा पनि जारी रहनुपर्ने उपभोक्ताहरूको राय छ ।

चलचित्र

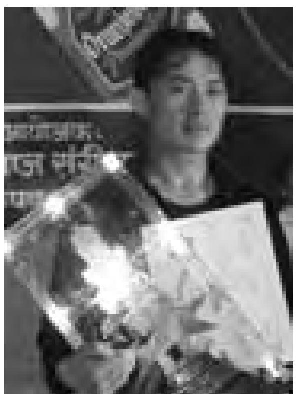
लेडी इन द वाटर

वार्नर ब्रोज पिक्चर्सले वितरण गर्ने हलिउडको नयाँ चलचित्र 'लेडिज इन द वाटर' आज शुक्रबारदेखि सार्वजनिक प्रदर्शन हुँदैछ। एम.नाइट श्यामालनले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा पाउल जियामाट्टी, ब्राइसी डल्लास होवार्ड, फ्रेड्डी रोड्रिगिज, जेफ्री राइट, बब बालाबन आदि कलाकारले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन्। स्यामुअल एल. मेर्सेर तथा निर्देशक श्यामानल यो चलचित्रका निर्माता हुन्। साइन्स फिक्सन, फेन्टासी तथा थ्रिलर विधाको यो चलचित्रमा केही डरलाग्दा दृश्य समावेश गरिएकाले १३ वर्षभन्दा कम उमेरका दर्शकलाई अभिभावकसँग बसेर मात्र हेर्न अनुरोध गरिएको छ। यो चलचित्रको छायांकन अमेरिकाका दुई रमणीय सहर फिलाडेल्फिया तथा पेन्सिलभेनियामा गरिएको हो। बिल्डिङ म्यानेजरका रूपमा काम गर्ने चलचित्रका नायकले अर्कै संसारबाट पृथ्वीमा आएकी एउटी महिलालाई एउटा डरलाग्दो घटनाबाट बचाउने क्रमबाट प्रारम्भ हुने यो चलचित्र उनीहरूबीचको प्रेमसम्बन्ध स्थापित हुँदै अघि बढ्छ। यस क्रममा नायकले पनि आफूलाई अर्कै संसारबाट आएको प्राणीका रूपमा व्यवहार गर्न थाल्छन्। चलचित्रको उत्तरार्द्धमा तीनै महिलाका कारण कसरी नायक तथा उनका साथीहरू उम्कनै नसक्ने समस्यामा फस्छन् भन्ने कुरा चलचित्रमा आकर्षक ढंगले चित्रण गरिएको छ।

द किलर

बलिउडका चलचित्र निर्माता-निर्देशक महेश भट्ट अचेल आफैं चलचित्र निर्देशन गर्दैनन्। उनको चलचित्र निर्माण गर्ने ब्यानरमा सहभागी भएर नयाँ-नयाँ निर्देशकले उनका लागि चलचित्र निर्माण गर्छन्। यसबीच महेश भट्टकै ब्यानर विशेष फिल्म्सले निर्माण गरेको नयाँ चलचित्र 'द किलर' को सार्वजनिक प्रदर्शन आजैदेखि प्रारम्भ हुँदैछ। यो चलचित्रलाई एक्सन तथा थ्रिलरको श्रेणीमा राखिएको छ। मुकेश भट्ट यो चलचित्रमा निर्माता हुन्। चलचित्रको निर्देशन दुई जना नयाँ निर्देशक हसनयन एस. हैदरावादवाला तथा रक्षा मिस्त्रीले संयुक्त रूपमा गरेका छन्। चलचित्रमा इरफान खान, इमरान हासमी तथा निशा कोठारीले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन्। यो चलचित्रलाई हलिउडको चलचित्र 'कोलाटेलर' को पुनर्निर्माणका रूपमा पनि लिइएको छ। चलचित्रमा निकै कम पात्र छन्। निशा कोठारी चलचित्रकी एक मात्र महिला पात्र हुन्। चलचित्रमा इरफान खानले किलर अर्थात् हत्याराको भूमिका निर्वाह गरेका छन्। नायक इरफानलाई भने ट्याक्सी ड्राइभरका रूपमा पर्दामा उतारिएको छ। नायिका कोठारीलाई बार डान्सरका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। चलचित्रका लागि के.के., श्रेया घोसाल, एलिसा चिनोइ, सुजान डिमेलो, हाम्जा फारुकी, अर्ल तथा सुनिधि चौहान आदि गायक-गायिकाले पार्श्वगायन गरेका छन्। साजिद-वाजिदको संगीत निर्देशन रहेको यो चलचित्रका सबै गीत जालीज सेरवानीले रचना गरेका हुन्।

धरान आइडल कुशल



प्रदीप मेयाङ्बो

पूर्वाञ्चलका विभिन्न सहरमा आयोजना हुने सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा गीत गएर तहल्का मच्चाउँदै आएका कुशल थलङ लिम्बू प्रथम धरान आइडल भएका छन्। स्थानीय सभागृहमा सम्पन्न सुरसाँझ धरान आइडल प्रतियोगितामा उनले अन्तिम २० प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उक्त उपाधि हात पारेका हुन्। राजेशपायल राई तथा उदितनारायणले गाएका जुनसुकै गीतलाई हुबहु गाउने थलङले स्थानीय संगीत विद्यालयमा दुई वर्षसम्म शास्त्रीय संगीत अध्ययन गरेका छन्।

उनले अब संगीतकार सुरेश अधिकारीद्वारा संगितबद्ध कुनै पनि चलचित्रमा तीनवटा गीत गाउने अवसर पाएका छन्। धरान आइडलको उपाधि जितेपछि २३ वर्षीय थलङले भने- 'अब म गीत-संगीतलाई आफ्नो धर्म बनाएर यसैमा लाग्छु। मलाई मेरो आवाजप्रति विश्वास छ। अब मेरो लक्ष्य कुनै पनि राष्ट्रिय स्तरको गीत प्रतियागितामा सफलता हात पारेर सांगतिक संसारमा आफ्नो छुट्टै स्थान बनाउनु हो।'

कला केन्द्रको रजत महोत्सव

विराटनगर– पच्चीस वर्षदेखि कलाकारिताको विकासमा क्रियाशील विराटनगरस्थित भानु कला केन्द्रले रजत महोत्सवका अवसरमा सांगीतिक कार्यक्रमका साथै यहाँका विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गऱ्यो। गत साता बिहीबार भानु जयन्तीको अवसर पारेर गरिएको कार्यक्रममा लोपोन्मुख लोकनृत्यहरू प्रस्तुत गरिएको थियो।

जंगली जनावरको सिकार गरेर जीविकोपार्जन गर्ने सन्थाल जातिका कलाकारलाई स्टेजमा उतारेर उनीहरूकै भाषाको गीत, संगीतमा नृत्य प्रदर्शन गरियो। पहाडे मूलका कलाकारहरूले राजवंशी जातिको पहिरनमा उनीहरूकै भाषाको गीतमा बाऱ्हमासे लोकनृत्य प्रस्तुत गरेर दर्शकहरूलाई पूर्ण मनोरञ्जन दिए। उक्त अवसरमा सिंगारु, झ्याउरे, झाँक्री, हास्यसेलो, गर्रा, टप्पाजस्ता लोकनृत्यहरू प्रस्तुत गरिएको थियो।

पुस्तक

बन्दी गृह

उपन्यासकार भुपेन्द्रजंग शाहीद्वारा लेखिएको उपन्यास बन्दी गृहलाई मिलेनियम पब्लिकेसन्स प्रा.लि. ले प्रकाशमा ल्याएको हो। १ सय १० पृष्ठमा फैलिएको यो उपन्यास १८ खण्डमा विभाजित छ। यो पुस्तकको मूल्य व्यक्तिगत १ सय रुपैयाँ तथा संस्थागत २ सय ५० रुपैयाँ तोकिएको छ।

नलेखिएका कथा

कथाकार कमला पराजुलीका १६ वटा साना-ठूला कथाहरूको संगालो नलेखिएका कथालाई उषा-क्षितिजले प्रकाशमा ल्याएको हो। १ सय ४ पृष्ठमा फैलिएको यो पुस्तक नारीवादी विचारधाराबाट प्रभावित छ। यो पुस्तकको मूल्य १ सय रुपैयाँ राखिएको छ।

रंगमञ्च

– सडक नाटककै कारण दर्शकमाझ छुट्टै छाप बनाएको सर्वनाम नाट्य समूह गत सोमबारदेखि पुनः देशव्यापी यात्रामा निस्किएको छ। सर्वनाम यस पटक आफ्नै पछिल्लो कृति 'असमाप्त यात्रा' लिएर देशका विभिन्न क्षेत्रमा पुग्न लागेको हो। जनआन्दोलनको उपलब्धि बाँकी नै रहेको सन्देशसहित तयार पारिएको यो नाटक देशका विभिन्न ४१ स्थानमा प्रदर्शन गरिनेछ। नाटकमा हत्या-हिंसा नरोकिएको तथा प्रतिगामीले टाउको उठाउन लागेको प्रसंगलाई प्रस्तुत गरिएको छ। नाटक ३५ मिनेट लामो छ। यसबीच देशव्यापी यात्रामा निस्कनुअघि सर्वनामले गत सोमबार पाटन दरबार स्क्वायरमा यही नाटक मञ्चन गरेको थियो। अशेष मल्लको लेखन तथा निर्देशनमा मञ्चन भैरहेको यो नाटकको यात्रा संयोजन तथा नेतृत्व बद्री खनालले गरिरहेका छन्।

क्यासेट

धुलिखेलैमा

लोकदोहोरी गीतहरूको नयाँ संग्रह 'धुलिखेलैमा' मा दुईवटा दोहोरी गीत संकलन गरिएका छन्। 'बल्ल आज भेटियो' तथा 'टाढै जान हिंड्यौ कि ए नानी' भाकाका यी दुई दोहोरी गीतमा दशरथप्रसाद चौधरी तथा मञ्जु सेनको स्वर सुन्न सकिन्छ। मनकामना म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहका दोहोरी गीतहरू दशरथप्रसादको लय तथा शैलेन्द्र खनाल 'अतिथि' को शब्द संकलनमा तयार भएका छन्।

सानो पर्दा

– नायिका बन्ने उदेश्यले अभिनय क्षेत्रमा आएकी सारु खड्कालाई सानो पर्दाले नै व्यस्त बनाएको छ। केही म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेपछि टेलिश्रृंखलाको यात्रा तय गरेकी सारुले हालसम्म प्रसारण भैसकेका दुई श्रृंखला 'यातना' तथा 'उद्घाटन'मा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिसकेकी छिन्। अहिले उनी अर्को श्रृंखला 'अपराजिता' मा व्यस्त छिन्। तीनवटै श्रृंखलामा नायिकाको भूमिका निर्वाह गरेपछि अहिले उनमा चलचित्रको मोह देखिंदैन। 'सानो पर्दाबाटै दर्शकहरूको माया पाइरहेकी छु, सारु भन्छिन्– 'सानो पर्दाबाट मोहभंग भयो भने चलचित्रमा अभिनय गर्नेछु।'

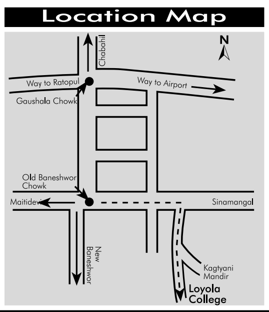
- नेपाल भारतको भाग होइन, यो एक स्वतन्त्र देश हो भनेर नेपाली कला र संस्कृतिलाई विश्वसामु चिनाउने उद्देश्यले विगत १० वर्षदेखि अमेरिकाको राजधानी वासिङ्टन डिसीबाट प्रसारण हुदै आएको सगरमाथा टेलिभिजनले आफ्नो प्रसारण समय वृद्धि गरी साताको चार पटक अमेरिकाभरि प्रसारण गर्ने भएको छ। सन् १९९७ मा महिनामा दुई पटक आधा घण्टा प्रसारण भएको यो टेलिभिजनले सन् १९९८ मा साताको एक पटक प्रसारण सुरु गरेको थियो। सगरमाथा टेलिभिजनमार्फत अमेरिकामा बसोबास गर्ने नेपालीहरूले नेपालमा भैरहेका घटना, अमेरिकामा नेपाली समुदायले संचालन गरेका गतिविधि, इमिग्रेसनसम्बन्धी सूचनाका साथै विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू हेर्ने अवसर प्राप्त गरिरहेका छन्।

-कान्तिपुर टेलिभिजनमा फेसन तथा जीवनसंग सम्बन्धित नौलो कार्यक्रम 'ग्ल्यामर फ्याकटर'को प्रसारण आरम्भ भएको छ। हरेक आइतबार राती साढे नौं बजे प्रसारण हुन थालेको यो कार्यक्रममा स्वास्थ्य, पहिरन, श्रृंगार, केश विन्यासलगायत सुन्दरता बढाउने सामाग्रीहरूका साथै हरेक किसिमका फेसन देखाइन्छ। कार्यक्रमको सञ्चालन प्रियङ्का कार्कीले गर्छिन्।

– गायक यश कुमारको एउटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी मोडल ऋचा शर्माले एउटा टेलिश्रृंखलामा पनि अभिनय गर्न

थालेकी छिन्। कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको हास्यश्रृंखला 'हाउस फुल' का तीन जना मुख्य पात्रमध्ये ऋचाले एउटा चरित्र निर्वाह गरेकी छिन्। यसअघि मोडल बबिता शर्माले अभिनय गरिरहेको भूमिकामा ऋचालाई समावेश गरिएको हो। ऋचा शर्मासँगै श्रृंखलामा ऋचा घिमिरेले पनि प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्। संजीव प्रधानले निर्माण गरेको यो श्रृंखलाका निर्देशक सुदर्शन थापा हुन्।

ADMISSION OPEN
at Loyola College (+2)
Salient Features:
- Promoted by one of the reputed schools of KTM
- Excellent infrastructure
- Experienced and well-trained faculty members
- Well equipped library
- Facility of different sports activities
- Congenial teaching learning atmosphere
- Special personal care for the needy students
- Scholarship opportunity for deserving candidates
- Special discount for girls students
- Pick up and drop facilities.
- Excellent academic record in 2061.



Admission Notice for XI
- Science
- Management
- Humanities
- Education

Loyola H. S. School
Bhimsengola, Kathmandu, Nepal.
Tel.: 2100329, 4473505

प्राइभेट TEST/S.L.C. मा भर्ना खुल्यो। TENSION ? छैन्।
Hostel को पनि व्यवस्था छ।
Ph: 4-421390
मात्र ५ विषय पढे पुग्ने
विश्व भरी मान्यता प्राप्त

गिनिज बुक्स अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सबाट

विश्वकप पुटबलमा विश्व कीर्तिमान

सबै विश्वकप खेल्ने देश

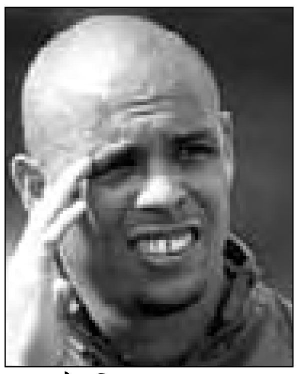
विश्वकप फुटबल अन्तर्गतका सबै १८ वटै संस्करणमा सहभागिता जनाउने एक मात्र देश ब्राजिल हो। ब्राजिलले सन् १९३० देखी सन् २००६ सम्मका सबै विश्वकपमा सहभागिता जनाएको छ।

धेरै पटक विश्वकप

धेरै पटक विश्वकप जित्ने मुलुक ब्राजिल हो। ब्राजिलले सन् १९५८, १९६२, १९७०, १९९४ र २००२ मा गरी अहिलेसम्म ५ पटक विश्वकप जितेको छ।

सबैभन्दा धेरै गोल

विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै व्यक्तिगत गोल ब्राजिलका रोनाल्डोले गरेका छन्। सन् १९९८ को विश्वकपमा ४ गोल, सन् २००२ को विश्वकपमा ८ गोल र सन् २००६ को विश्वकपमा ३ गोल गरेका रोनाल्डोले विश्वकपमा अहिलेसम्म १५ गोल गरेका छन्।



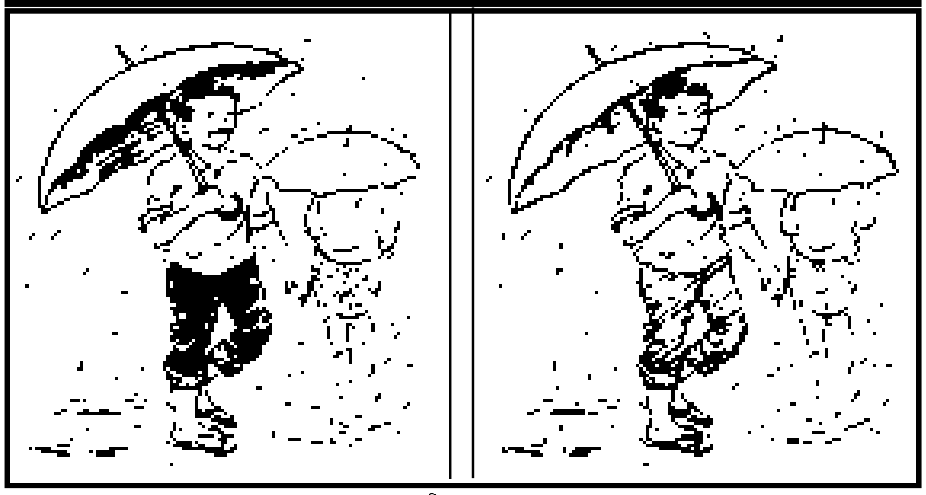
एउटै विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै गोल

एउटै विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै व्यक्तिगत गोल फ्रान्सका जस्ट फोन्टेनले गरेका छन्। सन् १९५८ मा स्वीडेनमा आयोजना गरिएको छैटौं विश्वकपमा जस्ट फोन्टेनले १३ गोल गरेका थिए।

धेरै खेल खेल्ने देश

विश्वकप फुटबल अन्तर्गतका खेलहरूमा सबैभन्दा धेरै खेल खेल्ने देश जर्मनी हो। तत्कालीन पूर्वी तथा पश्चिम जर्मनीसमेतले खेलेका खेलहरू जोड्ने हो भने जर्मनीले अहिलेसम्म विश्वकपमा ९७ खेल खेलेको छ। जसमध्ये ५८ खेल जितेको जर्मनीले १९ खेल बराबरीमा टुङ्ग्याएर २० खेलमा पराजय भोगेको छ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



शिशुको तौल

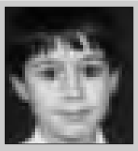
हरेक साता ३२ घन्टाभन्दा बढी काम गर्ने गर्भवती महिलाबाट जन्मने शिशु सामान्यभन्दा कम तौलको हुने एक अध्ययनले देखाएको छ। कामकाजी महिलाबाट जन्मने शिशुको तौल सामान्यभन्दा पाँच औंस कम हुने गरेको द स्कटम्यानको अनलाइन संस्करणमा उल्लेख छ। गर्भवती अवस्थामा धूम्रपान गर्ने महिलाबाट र सातामा ३२ घन्टा बढी समय काम गर्ने महिलाबाट जन्मने शिशुको तौल बराबर हुने गरेको छ।

युनिभर्सिटी अफ एम्स्टर्डमका प्राध्यापक गौक बोन्सेलले गरेको अनुसन्धानमा सात हजार गर्भवती आमालाई संलग्न गराइएको थियो। धेरै घन्टासम्म शारीरिक काम गर्दा गर्भमा रहेको शिशुमा हुने रक्तप्रवाहमा नकारात्मक असर पर्छ। यस्तो अवस्थालाई प्रिएक्लाम्सिया भनिन्छ। प्रिएक्लाम्सियाका कारण बेलायतमा प्रत्येक वर्ष ७ देखि १० जनाको मृत्यु हुने गरेको छ भने १० मध्ये एउटा गर्भ प्रभावित भएको पाइन्छ।

अनुसन्धानकर्ताका अनुसार गर्भवती महिलाले सुरुदेखि नै एक सातामा २४ घन्टाभन्दा बढी काम गर्नु हुँदैन। सामान्य अवस्थामा जस्तै काम गर्दा आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा गम्भीर आघात पुग्छ। अत्यधिक परिश्रम गर्दा आमाको कोर्टिसोल हार्मोन वृद्धि हुन्छ। गर्भमा रहेको शिशुको शारीरिक विकासमा प्रतिकूल प्रभाव पार्न यो हार्मोनको ठूलो भूमिका हुन्छ।

जन्मदिनको शुभकामना

HAPPY BIRTHDAY


अभिषेक चौधरी
२०५७ साउन ५

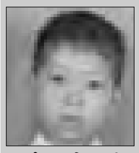
अमिषा गुरुङ
२०६१ साउन ५

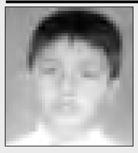
सज्जा तिवारी
२०५६ साउन ६

रिना बूढाथोकी
२०५२ साउन ६

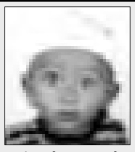
सुनोज थापामगर
२०५२ साउन ८

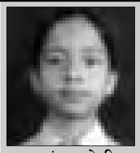
सरगम लामा
२०५६ साउन ९


अर्पण अधिकारी
२०५८ साउन ९

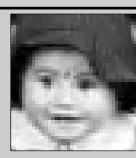

बिजु नगरकोटी
२०५३ साउन ९

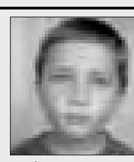
प्रसिस श्रेष्ठ
२०५८ साउन ४


निर्वाण कार्की
२०६२ साउन १०


प्रशंसा क्षेत्री
२०५४ साउन ७

सञ्जिया गुरुङ
२०६२ साउन ७


डोल्मा गुरुङ
२०६२ साउन ९


असिम गहतराज
२०६० साउन ५

कुपन

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :.......................................

जन्म मिति :.......................................

स्कुल :.......................................

ठेगाना : ....

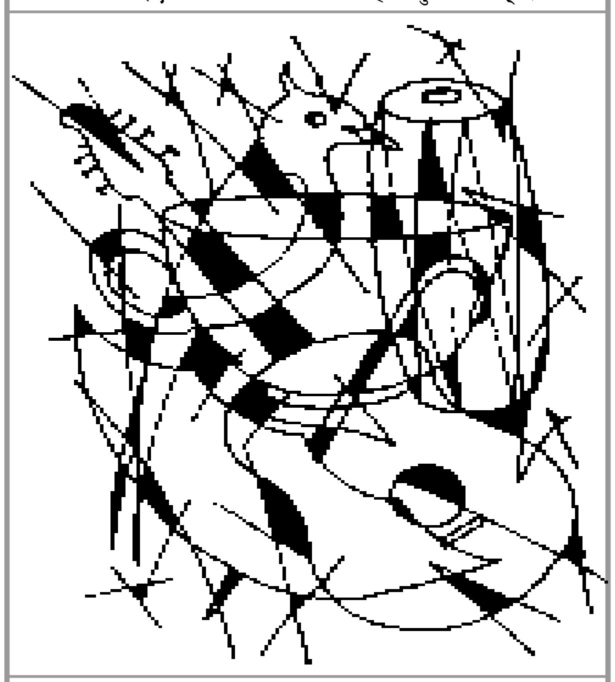
तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

विश्वकै पुरानो सुनखानी

विश्वकै सबैभन्दा पुरानो सुनखानी जापानमा छ। जापानको सादोगा सीमामा अवस्थित उक्त सुनखानी हेर्न दिनहुँ हजारभन्दा बढीको भीड लाग्ने गरेको छ। तत्कालीन समयमा त्यो सुनखानीबाट कसरी सुन निकालिन्थ्यो भन्ने भन्ने कुराको जानकारी दिन त्यहाँ रोबोटलाई तयार गरिएको छ। दुई हजार वर्षअघि जापानमा राज्य गर्ने अदोगिदाइले प्रचलनमा ल्याएको विश्वास गरिने उक्त सुनखानी अहिले विश्वभर प्रख्यात छ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



शब्दहरू खोज

ग	र्ड	मु	ल	र	स	फा	न्त	ज
ना	आ	ज	हे	ल्मु	ट	रा	न	स्ट
म	म्या	र्गे	डे	भि	ड	भि	ल्ला	फो
ग्या	क्सी	न	ल	ल	पे	का	न	न्टे
री	रो	क्लि	रे	बा	ले	ना	र	न
लि	ड्रि	न्स	स्या	न्डो	र	को	क्सि	स
ने	गु	म्या	थि	ए	री	हे	न	री
क	ए	न	फ्रा	ख	पू	र	दी	रौं
र	ज	ला	न्स	लु	इ	रो	ना	ल्डो

माथि दिइएका अक्षरहरूमा विश्वकप फुटबलमा सबैभन्दा बढी गोल गर्ने आठ खेलाडीका नाम लुकेका छन्। ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ। के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-७५

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७४ देखि ८९ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरुको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३२६ होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ७१ मा सहभागीहरूको संख्या : २७१
गोलाप्रथाबाट विजेता :
भुवन तामाङ, कक्षा ८, जनता मा.वि., सोक्तिम, इलाम

कविता

बाध्यता

थाहा भएन विछोडमा खै के पो गर्ने
डर लाग्छ मेरो माया हो कि अन्तै सर्ने
चोखो माया मनभरि हुँदा पनि आज
आँसु झार्दै उनीलाई जाऊ भन्नुपर्ने
मझेरीको चौतारीमा पर्खी बस्छु सधैं
देउरालीमा 'सानु' कहिले होला झर्ने
कसको मन रुँदैन र मायासँग छुट्दा
तर पनि 'बाई' भन्दै रै'छ छुट्नुपर्ने

–राजेन्द्र ज्वाला

मेरो जिन्दगी

तिमीले त्यो कसम तोड्दा टुटयो जिन्दगी
सिसा जस्तै चर्किएर फुट्यो जिन्दगी
तिम्रो न्यानो अनुराग कल्पित रै'छ
मेरो प्यारो स्वर्गसँग छुट्यो जिन्दगी
भरोसाका हातहरू खोज्दै थिएँ
उसको मीठो मायाले चुँड्यो जिन्दगी
कस्तो गऱ्यौ अनुकम्पा यो जिन्दगीलाई
अतीतकै सम्झनाले कुट्यो जिन्दगी
अभिलासा खन्याएर यो हृदयबाट
टाढा भाग्यौ आँसुमा नै जुट्यो जिन्दगी।

–समीक्षा पोखरेल

सिकेको छु

स्वार्थी नबनी तिम्रै मायामा
बाँच्न सिकेको छु
दुःखेको मनलाई सान्त्वना दिंदै
हाँस्न सिकेको छु
मलाई लात हानी गयौ
अनायासै तिमी आज
उपचार गर्न सकिनँ मनले
भित्री मुटु रोगी हुँदा
मृत्युशैयाको काल सम्झँदै
जीवन हाँक्न सिकेको छु
अमृत पनि विष भएर आए
आफैं हरेस खानुपऱ्यो
टुक्रिएको मुटुलाई मलहम लगाई
टाल्न सिकेको छु
भोगाइको खेलसँग
निष्ठुरीले घात गरिदिदा
मनभित्रको पीडा लुकाई कृत्रिम हाँसो
हाँस्न सिकेको छु ।

–अरुणबहादुर खत्री

मेरी प्रिया

आजसम्म कुनै गल्ती गऱ्या छैन प्रिया
तिम्रो हुने चाह मेरो मऱ्या छैन प्रिया
हुन त रावणको उपमा दिइसक्यौ
तर पनि कुनै सीता हऱ्या छैन प्रिया
धोकेबाज र कपटी भन्दै हिंड्छ्यौ अरे
मायासिवाय मनमा केही छैन प्रिया
भ्रममा परी दिनुसम्म दुःख दियौ तर
माया अन्त आजसम्म सऱ्या छैन प्रिया
लिन आउँछु पक्कै एक दिन डोली सजाएर
अहिले नै साढे सात टऱ्या छैन प्रिया ।

–रविका

चलचित्र, टेलिचलचित्र आदि हेर्दा रुनुहुन्छ ?

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 ।

–सम्पादक

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

रुन्छु, किनकि कुनै कुनै चलचित्रको कहानी र अभिनय नै त्यस्तै खालको हुन्छ ।

सर्वजित झा (१८), **जनकपुर**

रुन्छु, कलाकारले भन्दा जनावरले जीवन्त अभिनय गरेको देख्दा ।

पागल साथी, मलेखु बजार

म चलचित्र, टेलिचलचित्र हेर्दा रुन्छु । किनभने त्यति राम्री नायिकासँग अर्कै केटाले प्रेम गर्छ, अनि के गर्नु त ?

राजकुमार श्रेष्ठ, धादिङ

मलाई यो प्रश्न राम्रो लाग्यो । यी टेलिचलचित्र, चलचित्रहरू हाम्रै वास्तविक घटनामा आधारित हुन्छन् । मलाई त्यो कथाको पात्र म आफै हुँ जस्तो लाग्छ, त्यसैले एक्लै बसी चलचित्र हेर्दा म रुन्छु ।

निरज श्रेष्ठ (१८), **रामेछाप**

रुनु त खासै नपर्ने हो तर जीवन्त कुरामा आँसु झर्नु स्वाभाविकै मान्नुपर्छ ।

चन्द्रा ठकुरी (१८), **भक्तपुर**

चलचित्र हेर्दाको समयमा चलचित्रलाई जिन्दगी मान्छु, कथाको पात्रलाई आफूमा समाहित गर्छु, कथाको भावमा डुब्छु अनि रुन्छु ।

कमल सिग्देल (२०), **तनहुँ**

रुन्छु, किनकि कुनै-कुनै कथा मेरो वास्तविक जीवनसँग मेल खान्छ। ती दिनहरूको सम्झना गराइदिँदा रुन्छु।

प्रतिमा श्रेष्ठ (१९), **पोखरा**

चलचित्रको कथाको पात्रले गरेको अभिनय कुन स्थितिमा छ जस्तै-प्रेम, विछोडको दृश्यमा भर पर्छ। जब प्रेमको दृश्य आउँछ तब म मेरी नानुलाई सम्झी खुसी हुन्छु, जब विछोडको दृश्य देख्दा भक्कानिएर रुन मन लाग्छ, किनकि म विछोडको कल्पना कहिल्यै गर्न सक्दिन ।

विमानिक (२३), **वनस्थली**

आफ्नै जीवनमा मेल खाने खालको भए छुट्टै कुरा नत्र आँसु नै आउँदैन, कसरी रुने ?

गौरी शर्मा (२१), **तनहुँ**

आँसु नै त झर्दैन तर चलचित्रमा जनावरहरूलाई पिटेको र उनीहरूको आँसु झरेको देख्दा भने असाध्यै पीडा हुन्छ। किनभने मभित्र मानिसहरूप्रति भन्दा जनावरहरूप्रति दया पलाउँछ।

विकास थापा (२२), **बालाजु**

रुन्न, तर वास्तविक घटना छ भने रुन मन लाग्छ ।

पृथ्वीजंग पाण्डेय (२४), **सिन्धुपाल्चोक**

चलचित्र, टेलिचलचित्र मनोरञ्जनका साधन भए पनि प्रायः यसको निर्माण यथार्थ जीवनलाई समेटेर तयार पारिएको हुन्छ । जुन व्यक्तिहरूमा घटिसकेको हुन्छ । त्यसैले अ आफ्नो घाउ बल्झिन पुग्छ र आँसु खस्छ ।

राजु के.सी., बर्दिया

म चलचित्र, टेलिचित्र हेर्दा भावविह्वल हुन्छु तर कहिल्यै पनि रुन्न किनकि म अरूजस्तो रुन्चे मानिस होइन क्या ।

पुष्प श्रेष्ठ (२४), **सिन्धुपाल्चोक**

चलचित्र, टेलिचित्र हल्काफुल्का हेरिए पनि यो मान्छेको कल्पना भएकाले रुनुपर्छ जस्तो लाग्दैन ।

रेशमकुमार सुनुवार, काठमाडौं

पुराना नायिकाहरूलाई वास्ता गरिएन । नवनायिकाहरूले पनि चुरोट पिउन थालेको देखेपछि रुन मन लाग्छ ।

प्रभात कार्की (२२), **दोलखा**

रुन्छु नि, किन नरुनु ? चलचित्रमा दुःख वा धोखा दिएका बेला उनकै सम्झना आउँछ ।

प्रदीप शर्मा (२२), **लाहान**

आफ्नो जीवनमा घटेका घटनाहरू मिल्दाजुल्दा हुँदा रोइन्छ ।

दुर्गाबहादुर माझी

सबै चलचित्र हेर्दा रोइँदैन, भावुक कथा समेटिएको चलचित्र हेर्दा रुन्छु।

विवेक राई (१४), **उदयपुर**

नेपालमा कहिल्यै पनि हेर्न लायकका चलचित्र तथा टेलिचलचित्र बनाउन नसक्ने भए भनेर । यदि निर्माता-निर्देशकहरूलाई हेर्नलायकको गुणस्तरीय चलचित्र, टेलिचलचित्र बनाउन आउँदैन भने नबनाउनु नि, बरु बेकारमा म जस्ता अरू लाखौं दर्शकको चित्त किन दुखाउनु ?

शशी देवकोटा (२५), **सर्लाही**

सम्पादक ज्यू, आफू त विद्यार्थी परियो, वर्ल्डकप त हेर्न पाइएन, के हेर्नु चलचित्र र टेलिचलचित्र ? रुने त झन् कुरै छैन ।

रविन कुँवर, इमाडोल

म त रुन्न, किनकि चलचित्र-टेलिचलचित्र एकछिनको नाटक न हो, सत्य त होइन नि ।

राजकुमार सिंखडा, (१७) गोरखा

रुन त रुन्छु, चलचित्र-टेलिचलचित्रमा अभिनय गरेका पात्रहरूलाई दुःख वा पीडा परेको देख्दा रुन मन लाग्छ । वास्तविक जीन्दगी भनेको हाँस्नु मात्र होइन, रुनु पनि हो जस्तै लाग्छ ।

सिर्जु लेखिका, भैरहवा

रुन्नँ, किनकि काल्पनिक भावनामा डुब्नु बेकार हुन्छ, बास्तविकता अर्कै हुन्छ ।

पेशल दाहाल (१९), **बेलहारा, धनकुटा**

म अरूको आँखाको आँसु हेर्न सक्दिनँ, उनीहरूको दुःखमा आएका आँसुले मेरो आफ्नो दुःख सम्झाइदिन्छ, अनि आँसु झरिदिन्छ ।

सुमित (१७)

नरोएर के गर्नु ?, सबै कथा-व्यथा आफ्नै कहानीसँग टक्कर खान्छन् ।

अभि भण्डारी (२१), **त्रिशूली**

मेरो मन महिलाको जस्तो त्यति कमलो कहाँ छ र, चलचित्र, टेलिचलचित्र हेर्दा रुनुपर्ने ?

लोकदर्शन देवकोटा

आफ्नो जीवनसँग मेल खाए अकस्मात आँसु झर्छन् ।

टीकाराम अर्याल, गल्कोट

रुन्छु, किनभने मेरो मन एकदमै कोमल छ ।

विनु सुब्बा (२१), **झापा**

मलाई त रुन मन लाग्छ, किनभने त्यो कथा मेरै हो कि भन्ने सोच्छु।

दिलु राई, हेटौंडा

कहिलेकाहीं रुन्छु, कुनै पात्रको संवादले मन-मुटुको वास्तविक पीडा बोल्दा म रुन्छु ।

सीता न्यौपाने, पर्वत

विदेशी चलचित्र र टेलिचलचित्र हेर्दा त रोएको छैन तर २-४ पटक हलमा गएर नेपाली चलचित्र हेर्दा यस्तो तातो न छारोको दुई पैसे चलचित्र हेर्न किन पैसा र तिरेर आएँछु भन्दै आफ्नो बुद्धिलाई धिकार्दै प्रत्येक पटक रोएको छु ।

चित्र कुइँकेल, फिदिम

म त रुन्छु त्यसैले, सबैले भन्छन् म असाध्यै दयालु छु ।

अदृश्य मन, जावलाखेल

कतिपय घटना मेरै जस्तो लाग्छ । बाहिरीरूपमा नरोए पनि भित्री मनचाहिँ अवश्य रुन्छ ।

नीरज श्रेष्ठ (२०), **रामेछाप**

अधिकांश नेपाली चलचित्र, टेलिचलचित्र हेर्दा रुन मन लाग्छ । कला बिनाको कलाकार, विचार बिनाको संवाद, भिजन बिनाको निर्देशक देखेर ।

peshaljoshi@yahoo.com

भित्री आत्मा त रोएर आउँछ नि तर के गर्नु चलचित्र, टेलिचलचित्र हेर्दा सधैं श्रीमती सँगै हुन्छिन्, रुनै पाइँदैन, फेरि कस्तो हुतिहारा भन्लिन् ।

यतिराज तिमिल्सिना, काभ्रे

किन रुने ? रुन्नँ ।

मुकेश दाहाल (२२)

म टेलिचलचित्र हेर्दै हेर्दिन, त्यसैले रुँदा पनि रुन्न ।

प्रेमकान्छा मगर (२०), **पाल्पा**

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

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

प्राइभेट Test
SLC को लागि अन्तिम भर्ना
अन्तिम भर्ना
रेडियन्ट एकेडेमी

सन्देश

काले, आँसु नै मेरो मदिरा भो, पीडा नै मेरो भोजन भो। यसरी मलाई रुवाउनु थियो त ? किन आयौ मेरो जीवनमा। आज उदास छ साँझ, मलाई मृत्युको अन्तिम घडीमा पुऱ्यायौ। लाग्छ तिमी पनि जीवनमा खुसी भएर बाँच्न सक्दैनौ।

चाँदनी

काले, तिमीले दिएको चोट सहँदै जिउँदो लास भएर नै बाँच्न आज विवश छु। यो स्वार्थी दुनियाँ यस्तै रहेछ। आज म किन र कसरी बाँचेको छु त्यो मलाई नै थाहा छैन। तिमी जहाँ रहु खुसी रहु। बाँकी जीवनमा कोही अरूलाई यस्तो चोट, धोका नेदऊ, किनकि आँसु पिएर बाँच्न साह्रै गाह्रो हुन्छ।

इ.

काजोल, म तिमीलाई धेरै-धेरै माया गर्छु। तिमी पनि मलाई सधैं माया गर है।

दिनेश

चाहना, मेरो मनले तिमीलाई मन परायो। म तिमीलाई अपनाउन चाहन्छु, मलाई स्वीकार गर्छौ भने फोन गर ल।

एस.एस.

सपनाको संसारलाई सम्झेर एउटा मन्दिर बनाएको छ, पापी मायालाई त्यागेर नयाँ बाटोमा पाइला टेकिराखेको छ, हावा हुरीले उडाए पनि आफ्नो माया लुकेको छ, सपनाको यात्रा भए पनि काँडा माथिमाथि हिँडिरहेको छ, यो छोटो समयको जिन्दगी फूलैफूलको बगैंचा रहेछ, जिन्दगीमा जतिसुकै धोका दिए पनि आफ्नो मायालुको सम्झनामा बाँचिरहेछ।

मखन

धुलिखेलमा +२ को जाँच दिने, नीलो स्वेटर लगाउने छात्रा, घरी-घरी हेर्नेलाई फोन गर्न विनम्र अनुरोध गर्दछु।

स्कूल बसको पछाडि बस्ने सेतो टिसर्ट

सुशीला, समयले हामीलाई टाढा गराए पनि मेरो मनमा तिमीले आफ्नो अधिकार जमायौं। वास्तवमा माफी तिमीले होइन, मैले माग्नुपर्ने थियो। परीक्षामा सफलताको कामना गर्दछु।

sadg_grishama@yahoo.com

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

जीवनको गोरेटो

यो कस्तो प्रेम ?

मेरो परिवार र उसको परिवारबीच राम्रो सम्बन्ध थियो। मम्मीहरू साथी हुनुहुन्थ्यो। उसकी मम्मीले मलाई छोरी जस्तै माया गर्नुहुन्थ्यो। दुईटा छोरा हुनुभन्दा एउटी छोरी भैदिएको भए हुन्थ्यो भन्नुहुन्थ्यो। पूजाआजा, व्रत बस्दा टीका लगाउन बोलाउनुहुन्थ्यो तर हाम्रो प्रेमका बारेमा घरपरिवारलाई थाहा थिएन। मेरो घरमा अरूसँग नै विवाहको कुरा चल्दै थियो। मैले यो कुरा उसलाई भनें, अनि दुवै जनाले

घरमा सल्लाह माग्ने कुरा गऱ्यौं, तर हाम्रो जातभात मिले पनि परिवारले हाम्रो प्रेमलाई स्वीकार गरेन।

हामीले घरमा विवाह गरिदिए गर्ने नदिए जसरी भए पनि आफ्नो प्रेम सफल पार्ने निर्णय गऱ्यौं। धेरै करकाप तथा जिद्दीपछि हाम्रो विवाह धुमधामसँग भयो। म उसको घरमा गएँ, केही दिन त सबैको माया पाएँ तर त्यो माया क्रमशः घट्दै गयो। घर र माइतीबीच पनि राम्रो सम्बन्ध भएन। पहिलेजस्तो आवात-जावत त परै जाओस् राम्रोसँग बोलचाल पनि भएन। म त्यो घरमा बुहारीका रूपमा प्रवेश गरेर असल बुहारी बन्छु, आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्छु, घरमा खुसी एवं सुख दिन्छु भन्ने सोच्थें, उसको माया पनि दिनप्रतिदिन घट्दै थियो। ऊ बिहान अफिस गएपछि रात छिप्पिएपछि घर आउँथ्यो। पहिले चुरोट, रक्सीको नामसमेत नलिने मान्छे जाँड-रक्सी खाएर हल्लिंदै घर आउने, अनायासै गाली गर्न, पिट्न थाल्यो। म लाचार भएर सहिरहें। घरको कुरा किन बाहिर लाने, घरमै समाधान गर्नु ठीक भनेर बसें। उसलाई यसो नगर भनेर सम्झाउँदा उल्टै मलाई तिमी धेरै जान्ने हुनु पर्दैन, के गर्नुपर्छ, के गर्नुहुन्न मलाई थाहा छ, मेरै कमाइ खाएर उल्टै मलाई आदेश दिने ? पोथी बासेको राम्रो होइन, तिमी यसैगरी करायौं भने तिमीलाई घरबाट निकाल्नु पर्ला भन्दै गाली गर्थ्यो।

माइतीमा जाँदा आफै रोजेर विवाह गरेपछि त्यस्तै त हुन्छ भन्नुहुन्थ्यो। एक दिन बिहान म फूलमा पानी हाल्दै थिएँ आमाले छिटो बैठकमा आऊ भनेर बोलाउनुभयो। किन बोलाउनुभयो भनेर सोद्धा अब तिमी यो घरबाट गए हुन्छ हामी हाम्रो छोराको अर्कैसँग विवाह गरिदिन्छौं भन्नु भयो। म छतबाट खसेझैं भएँ। यहाँ बसेर घृणाको पात्र बन्नुभन्दा एउटा जीन्दगी जिउनु हो जता गएर पनि सुख-दुःखले पालिन्छु भन्ने म घरबाट हिंडें। त्यो बेला सबै जना हेरि मात्र रहे, कसैको मुखबाट नजाऊ भनेर एक शब्द आएन। वर्षा सरी आँसु बगाउँदै सदाका लागि त्यो घरबाट बाहिर आएँ तर मन त सधैं त्यही घरमा हुन्थ्यो। अहिले म डेरा गरी बसेकी छु। सानोतिनो जागिर गरेर एक्लो जीवन धान्दै छु। जुन दिन त्यो घर छोडें त्यो दिनदेखि त्यस घरको कुनै सदस्य भेटेकी छैन, भेट्न पनि नपरोस्।

जसलाई आफ्नो मानेर सँगै मर्ने-बाँच्ने कसम खाएँ उसैले बीच बाटोमा ल्याएर छोडी नयाँ साथी रोज्छ भने यस्तो प्रेम के प्रेम ?

–रचना

मेरो अन्तिम पत्र तिमीलाई......

प्रिय,

अशान्त मन र मस्तिष्कको अनुरोधलाई पूरा गर्न तिमीलाई..., हो तिमीलाई पत्र कोर्दैछु..., अन्तिमपटक .....सायद !

तिमीलाई याद छ ? जब असफलताको गऱ्हौं बोझ अनि दुःखका आँसुलाई पोख्न तिमी मेरा काँधहरू खोज्दै आउँथ्यौ, दुःखलाई त्यहाँ बिसाउँथ्यौ र भन्थ्यौ– मबाहेक यो संसारमा तिम्रो हर्ष र दुःखलाई बुझ्ने कोही छैन। तब म साँच्चै यति हर्षित हुन्थें कि मेरो प्रेमको सार्थकताका थोपाहरू आँखामा देखा पर्थे। थाहा छ, तिम्रा आँसुले भिजेका मेरा काँधहरू अहिले पनि चिसै छन्। अचम्म नमान यो त प्रेमको अनुभूति हो जो सदा ताजा रहन्छ।

त्यो प्रेम हो वा मेरो पागलपन ? प्रेम नै थियो। रातको शून्यतामा रमाउने बानी होस् वा एक-अर्कालाई गाली गर्दै सम्झाउने बालापन होस् अथवा कलेजमा कक्षा बंक गर्ने उछृंखलता अथवा त्यो सिमसिमे झरीमा रमाउने इच्छा वा आमाबाबुको इज्जत बढाउन चाल्नुपर्ने पाइलाहरू, यी सबै कुरामा हामी दुई त थियौं नि, हाम्रो पवित्र प्रेम पनि थियो। कताकता याद आयो तिमीलाई ? थाहा छ आज पनि म त्यो दिनलाई अँगालिरहेकी छु, म मेरो काँधहरूको चिसोपनमा तिमीलाई खोज्छु, ती फूलबारीले सजिले वसन्तलाई आह्वान गर्न लगाउँछु कतै तिम्रो कोमल स्पर्श मेरा घाइते पलहरूमा पर्छन् कि ? पूर्णिमाका ती रातहरूमा जूनको शीतलतालाई ओढी सपना बुन्न खोज्छु कतै तिमी मेरो अधुरो सपनाका धागाहरू समेट्दै आइपुग्छौ कि भनेर ती काला शून्य रातमा डुल्छु। म तिमी तड्पिएर मरेको हेर्न सक्दिन, चाहे त्यो अँध्यारो रातमा, पूर्णिमाको शीतलतामा, फूलहरूको सुगन्धमा, सिमसिमे झरीमा, कलेजका भित्तामा कोरिएका हाम्रा नामहरू नै किन नहुन्, मर्न दिन्न म।

के प्रेम कुनै खेल हो र ? भुल्नकै लागि बनाइएको याद त अवश्य होइन यो। फेरि किन भुल्यौ तिमीले..., आखिर किन ? प्रेमको खेल खेल्दाको रमाइलोपन र झूठो मीठो बोली अहिले नरमाइलो एवं खरो लाग्दै छ तिमीलाई...होइन त ? किन मैलेमात्र आँसु पिउनुपर्ने ?, के यो प्रेममा ममात्र एकोहोरो थिएँ र ? तिमी त मेरो छायाँ सरह थियौ, फेरि किन आज ममात्र यसको अस्तित्व जोगाउन बाध्य भइरहेकी छु, किन भन त ?

मलाई पागल नसम्झनु, त्यो त म थिएँ तिम्रो प्रेममा तर म तिमीजस्तै मनसँग खेल्ने पागल होइन र हुने पनि छैन। त्यसैले त एकदिन यति नराम्ररी फुट्नेछौ तिमी कि बटुलेर एक ठाउँ राख्ने त आउलान् तर त्यसलाई जोडेर सम्हालेर राख्ने कहिल्यै आउनेछैनन्..., कहिल्यै पनि आउनेछैनन्। होसियार रहनु, कतै फुट्न पो थालिसक्यौ कि... ? त्यति बेलामात्र, हो त्यतिबेला, तिमीलाई मेरो प्रेमको आवश्यकता पर्ला।

-कुनै बेला जसलाई तिमी अत्यन्तै चाहन्थ्यौ, त्यही र बस त्यही...।

'सरु'

साप्ताहिक साथी

-दुःख-सुखमा साथ दिने, सादा जीवन उच्च विचार भएको, आफ्नो खुट्टामा उभिन सक्षम, निश्चल, निःस्वार्थ भावनाका जोसुकैले पनि २१ वर्षीय विक्रम रानालाई साथी बनाउन सक्छन्। बी.ए. दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत विक्रम स्वभावले लजालु तथा शान्त छन्। ५ फिट ३ इन्च अग्ला, गहुँगोरो वर्णका विक्रमलाई dearbikram@hotmail.com मा पत्राचार गरी साथी बनाउन सकिन्छ।

-अठार वर्षीय विनेन्द्र थापा हाल आई.ए. प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन्। संगीत सुन्नु, भ्रमण गर्नु र साथी बनाउनु उनका अभिरुचिका विषय हुन्। गहुँगोरो वर्णका ५ फिट ५ इन्च अग्ला अविवाहित विनेन्द्र हँसिलो र शान्त स्वभावका, घमन्ड नगर्ने, जातपातको भेदभाव नगर्ने, मिलनसार तथा सुखदुःखमा साथ दिने साथीको खोजीमा छन्। उनलाई गुरुङटोल-३१, घर नं.१८२, सुकुन्दा गल्ली, बागबजार, काठमाडौंको ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

-धनी-गरिबबीच भेदभाव नराख्ने असल साथीको खोजीमा रहेका २१ वर्षीय अरुण रौनियारको पेसा व्यापार हो। ५ फिट ५ इन्च अग्ला अविवाहित अरुण शान्त स्वभावका छन्। पत्रमित्रता, भ्रमण तथा व्यापारलाई अभिरुचि मान्ने एसएलसी उत्तीर्ण गोरो वर्णका अरुणलाई काठमाडौं निम्न व्यापारी संघ भृकुटीमण्डप, क्षेत्र नं. ६, स्टल नं.१३१मा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

-आईए दोस्रो वर्षका विद्यार्थी २४ वर्षीय मोदक राईलाई भ्रमण गर्न र नयाँ साथी बनाउन निकै मन पराउँछन्। गहुँगोरो वर्णका राईलाई सुखदुःखमा साथ दिने, धनको घमन्ड नगर्ने तथा मिलनसार साथीको साथ चाहिएको छ। मोदकलाई हात्तीगौंडा चोक, काठमाडौं अथवा modak_rai@hotmail.com मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

-होटल व्यवसायी १९ वर्षीय सुवर्ण खतिवडा कक्षा ११ मा अध्ययनरत छन्। हँसिलो स्वभावका खतिवडा पत्रमित्रताका साथै फुटबल हेर्न मन पराउँछन्। ५ फिट ४ इन्च अग्ला सुवर्ण रगतको नाताभन्दा भावनाको नाता बलियो मान्ने, सुखदुःखमा साथ दिने, पत्रमित्रता गरे पनि बीचैमा नछाड्ने, मिलनसार तथा हँसिलो स्वभावको साथीको खोजीमा छन्। गहुँगोरो वर्णका खतिवडालाई होटल राजधानी, बैरेनी ८, भल्टार ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

समस्या अनेक ???
उपचार केन्द्र एक !
हर्बल 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 डायविटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल झर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ)।

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

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 : ९८४१-४९११८५

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

Scholarships for deserving students
"The Learners' Destination"
Merryland College(+2)
Congratulates all S.L.C. Graduates

Join Us in Class XI in Management, Humanities & Education
Courses Attraction: Tourism, Computer, Major English, Maths, Mass Communication & Sociology
Medium of instructions : Both English & Nepali
Application forms are being distributed from the college reception
Merryland College (+2)
Subidhanagar, Teenkune, KTM, Phone no : 2050311
(Behind Kantipur Complex)
Get enrolled............enjoyment of learning begins

ब्रिटिस आर्मी, सिङ्गापुर पुलिस
तयारी कक्षाहरू धमाधम हुँदैछ।

Physical & Education
गतसाल १००% सफलता
Abroad Institute
☎: 4-253426 पुतलीसडक, कुमारी बैंक छेउ

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

विवाद एवं चिन्ताका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन् । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन् । घरेलु समस्याले पनि सताउनेछ । अपजसको सामना गर्नुपर्नेछ । शनिबार, आइतबार तथा सोमबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने एवं नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । यात्रा पनि हुन सक्छ ।

वृष

सुरुमा मानसम्मान मिल्नुका साथै भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर प्राप्त हुनेछ । आपसी कुराकानीमा रमाउन पाइनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । बोलीको प्रभाव बढ्ने हुँदा सजिलै अरूको विश्वास जित्नसकिनेछ । तपाईंको लगनशीलता एवं इमान्दारिताको प्रशंसा होला । आइतबार तथा सोमबार भने मन चिन्तित रहनेछ ।

मिथुन

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । धनमाल पनि हराउन सक्छ । अरूले गरेको गलत कार्यको दोष आफूमाथि माथि आउन सक्छ । समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउनेछन् । शनिबार, आइतबार तथा सोमबार मानसम्मान, काममा सफलता मिल्नुका साथै प्रसन्नता बढ्ने योग छ ।

कर्कट

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । आम्दानी पनि राम्रै होला । नयाँ काम गर्ने अवसर मिल्नेछ । आँट एवं साहस बढ्नेछ । अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन् । भोजभतेरतिर सामेल हुने अवसर मिल्नेछ । अरूले तपाईंको विश्वास गर्नेछन् । आइतबार, सोमबार तथा बिहीबार विवाद, खर्च एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउने योग छ ।

सिंह

मानसम्मान प्राप्त हुनुका साथै सहयोग एवं प्रशंसा प्राप्त हुनेछ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । धन पनि कमाउनुहोला । खर्च बढे पनि लगानी उचित कार्यमा लाग्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम हात लाग्ने योग छ । सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ । मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ ।

कन्या

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ । काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ । कुरा काट्नेहरूदेखि सजग रहनुहोला । अरूको विश्वास गरिहाल्नु उचित हुँदैन । शनिबारदेखि मनमा प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने तथा मानसम्मान प्राप्त हुने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुनेछ ।

तुला

स्वास्थ्यमा मसस्या देखा पर्न सक्छ । मन दुविधाग्रस्त रहनेछ भने काम गर्दा अवरोधको सामना गर्नुपर्ला । कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन् । झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ । घरेलु समस्याले सताउनेछ । मंगलबारदेखि प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् ।

वृश्चिक

प्रारम्भमा रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने सम्भावना छ । आइतबारदेखि बुधबारसम्म शरीर अस्वस्थ रहने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने छ । बिहीबार मान-सम्मान प्राप्त होला ।

धनु

परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । यात्रा गर्ने एवं भेटभाटमा रमाउने अवसर मिल्नेछ । वैदेशिक कार्यमा सफलता प्राप्त हुनेछ । मंगलबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने देखिन्छ । शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । धोका पनि हुन सक्छ ।

मकर

सुरुमा गलत विचार बढ्नेछ । स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुनुका साथै काममा बाधा खडा हुन सक्छ । अरूले तपाईंको नाममा फाइदा उठाउनेछन् । आइतबारदेखि बुधबारसम्म परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । सफलताका लागि गोपनियतामा जोड दिनुहोला ।

कुम्भ

घरेलु समस्याले सताउनेछ । गलत विचार बढ्नाले काममा अवरोध आउन सक्छ । समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउनेछन् । विश्वास दिलाएर धोका दिनेहरू प्रशस्तै हुनेछन् । मंगलबारदेखि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । यात्रा गर्ने अवसर तथा नयाँ काम प्राप्त हुन सक्छ ।

मीन

पराक्रम बढ्नेछ । अधुरा काम बन्नुका साथै नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । आफ्नै प्रयासले धन आर्जन गर्न सकिनेछ । आइतबारदेखि घरेलु समस्याले सताउने, गलत विचार बढ्ने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ । स्वास्थ्य पनि कमजोर रहला । बिहीबार प्रसन्नता बढ्नेछ ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

साउन ७ गते : घण्टाकर्ण चर्तुदशी, ११ गते : बराह जयन्ती

प्रश्न : म २३ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ । मलाई थाहा छ, अविवाहित उमेरमै यौनसम्बन्ध राख्नु हुँदैन, तर पनि कुनै बेला त्यस्तै अवसर जुट्दो रहेछ । मैले अहिलेसम्म दुई–तीन जनासँग यौनसम्पर्क गरिसकेको छु । मैले कुनै साधन प्रयोग गरेको छैन । डराई–डराई सम्बन्ध राखें तर गर्भ रहेको छैन । मैले पहिले कतै पढेको थिएँ, 'साइकल चलाए नपुंसक हुने सम्भावना हुन्छ ।' मैले एउटा अफिसमा काम गर्दा आठ–नौ महिना साइकल चलाएको थिएँ । त्यसले कतै पछि असर त पुर्‍याउँदैन ? यो कुरा कसरी पत्ता लगाउने ? समाधान कसरी गर्ने ? यसको उत्तर दिए मलगायत सम्पूर्ण साइकल चालकहरूलाई सहयोग पुग्थ्यो कि ?

– पी.एन.

उत्तर : किशोरावस्था अनि युवावस्थामा यौनइच्छा एकदमै तीव्र हुने भएको हुँदा त्यस्तो मौका त खोजिन्छ नै । नखोज्दा-नखोज्दै पनि अवसर पाएको स्थितिमा यौनसम्पर्क नै राख्न पुगिन्छ । सबै प्रकारले परिपक्व नभै यौनसम्पर्क राख्दा त्यसको परिणाम कस्तो होला र त्यसको सामना कसरी गर्ने भन्ने विषयमा आवश्यक रूपमा तयार नभएको स्थितिमा भने समस्याहरू पर्न सक्छन् । गर्भनिरोधका साथै एच.आई.भी. तथा यौनरोग नसरोस् भनेर सुरक्षात्मक उपाय अवलम्बन गर्नु महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । त्यसैले कन्डमजस्तो साधन प्रयोग गर्नु बेस हुन्छ ।

गर्भ नरहेकोमा शंका

कतिपय स्थितिमा पहिलो यौनसम्पर्कमा नै गर्भ रहन्छ, तर सधैं त्यस्तो हुँदैन । गर्भ रहनलाई धेरै कुराको तालमेल मिल्नुपर्छ । यौनसम्पर्कका बेलामा पुरुषको वीर्यस्लखलन हुँदा निस्किएका करोडौं शुक्रकीटमध्ये केही पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघर र त्यसपछि डिम्बबाहिनी नलीमा पुग्छन् । त्यहाँ परिपक्व भएको डिम्ब (अण्डा) सँग असंख्य शुक्रकीटमध्ये एकको मात्र मिलन हुन्छ । यसरी मिलन हुने प्रक्रियालाई निषेचन (FERTILIZATION) भनिन्छ । यसरी शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएको कोषलाई युग्मज (ZYGOTE) भनिन्छ र यही युग्मज नै पछि विकसित भएर शिशु बन्छ । सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा गर्भधारण हुनका लागि मुख्य रूपमा १. डिम्ब निष्कासन, २. यौनसम्पर्क, ३. वीर्य स्खलन, ४. डिम्ब निषेचन तथा ५. डिम्बरोपणजस्ता कुरा हुनु आवश्यक छ । शुक्रकीटसँग मिलन हुन डिम्ब निस्किएको समय पर्नु आवश्यक छ । तपाईंलाई थाहै होला, महिलाको डिम्ब महिनाको एकपटक मात्र निष्कासन हुन्छ । यौनसम्पर्क हुँदा यी सबै कुराको तालमेल नमिलेको भए गर्भ रहने कुरा भएन । यत्तिकै भरमा आफूलाई सन्तान जन्माउन नसक्ने हुँ कि भन्ने शंका गर्नुपर्ने कुनै कारण छ जस्तो लाग्दैन । विवाहपछि एक वर्षसम्म पनि गर्भधारणका लागि गरिएको प्रयास असफल भयो भने मात्रै यस विषयमा सोच्नु ठीक होला । तपाईंले राम्रैसँग यौनसम्पर्क राख्नुभएजस्तो बुझिन्छ, त्यसैले लिङ्ग उत्तेजित नहुने अर्थात् नपुंसकताको कुरा पनि भएन ।

गर्भ रहन गाह्रो हुने कुरा

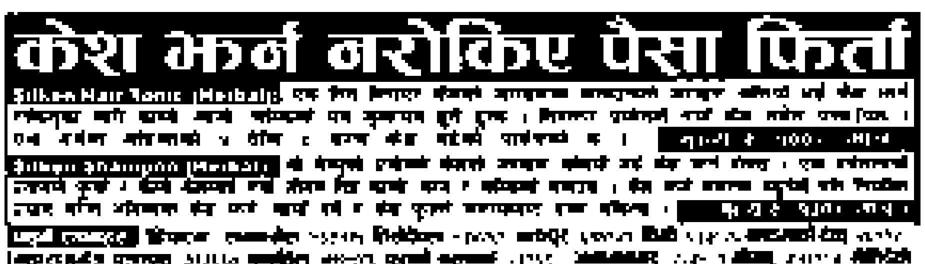
हुन त संसार नै जनसंख्या विस्फोटको चपेटामा परेको छ र जनसंख्याको चाप धान्न धौ-धौ परिरहेको छ । यद्यपि अचेल गरिएका अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने आधा शताब्दीभन्दा पहिलेको तुलनामा अहिले पुरुषको सन्तान जन्माउन सक्ने क्षमतामा भने ह्रास आएको छ । सन्तान जन्माउन नसक्ने पुरुष ४० को दशकभन्दा अहिले यस्तै १५ गुणाले वृद्धि भएको देखिन्छ । शुक्रकीटको संख्यामा त कमी आएको देखिन्छ नै, भएकामध्ये पनि 'अस्वस्थ' को संख्या बढेको छ । स्वस्थ शुक्रकीट नभएको स्थितिमा गर्भ तुहिने दर पनि बढी भएको देखिन्छ । यस्तो किन हुँदैछ भन्ने कुरालाई केलाएर हेर्दा धेरै हदसम्म वातावरणीय परिवर्तनका साथै व्यक्तिको रहनसहनमा आएका परिवर्तनहरू प्रमुख देखिन्छन् ।

वातावरणीय प्रदूषणको कुरा गर्दा बालीनालीमा छरिने विभिन्न विषादीको प्रभाव मानव प्रजनन प्रणालीमा नकारात्मक रूपमा हुने देखिएको छ । किसानजस्तो प्रत्यक्ष रूपमा विषादीको सम्पर्कमा नआइने भए पनि विषादीयुक्त खाना खाएपछि त्यसको असर अरूलाई पनि पर्ने नै भयो । नेपालमा कृषिक्षेत्रमा प्रयोग हुने रसायन तथा विषादीको मानव स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असर कम गर्न ठोस कदम चाल्न अबेला हुन थालिसकेको छ । धूमपानको असर पनि नकारात्मक रूपमा नै पर्छ । स्वच्छ गाउँको तुलनामा प्रदूषित सहरमा बस्ने व्यक्तिका शुक्रकीटहरू तुलनात्मक रूपमा अवस्थ भएका पाइन्छन् । वातावरण एवं मानव स्वास्थ्यलाई विचारै नगरी गरिने औद्योगिक विकास, आधुनिकतापछाडिको अन्ध होडबाजीले ल्याउने असर कम गर्ने कुरा कुनै एक व्यक्तिको पहुँचभन्दा बाहिरजस्तो देखिए पनि संयुक्त रूपमा प्रयास गरिए धेरै हदसम्म नकारात्मक असरहरूलाई न्यून गर्न सकिन्छ ।

साइकल र नपुंसकताका कुरा

कतिपय स्थितिमा नेपालमा बाँझोपन र नपुंसकतालाई एउटै कुरा मानिन्छ । सायद लिङ्ग उत्तेजित नभएपछि गर्भधारण गराउन नसकिने भएकाले यस्तो मानिएको होला । विशेष गरेर लिङ्ग उत्तेजित नहुनुलाई नपुंसक (ष्उयतभलत) भनिन्छ । साइकल चढ्दा लिङ्गको फेदमा भएका रक्तनसा थिचिने भएको हुँदा त्यसको कुअसर लिङ्गको उत्तेजनामा पनि पर्ने भएकाले यस्तो कुरा उठ्ने गरेको छ । रक्तनसाको लचिलोपन कम हुने भएकाले तरुणभन्दा पाको उमेरका व्यक्ति बढी प्रभावित हुन्छन् । यस्तो हो भने लिङ्ग लाटोजस्तो हुने वा झमझम गर्ने, साइकल चढेपछि केही समय लिङ्ग उत्तेजित नहुनेजस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।

तपाईंले पहिले मात्र साइकल चढ्नुभएको र माथि उल्लेख गरिएका कुनै लक्षण नदेखिएकाले यस विषयमा अनावश्यक चिन्ता गर्नु ठीक होइन, तर पनि साइकल चढ्दा केही सावधानी अपनाउनु नराम्रो भने होइन । यस्तो समस्या नहोस् भन्नका खातिर लामो समयसम्म लगातार साइकल चढ्नु हुँदैन । साइकल चढुन्जेल पनि साइकलको काठी (सिट) मा एकै अवस्थामा नबसी आसन परिवर्तन गर्नुपर्छ। उबडखाबड बाटोमा साइकल चढ्दा शरीरको सबै भार काठीमा पारेर बस्नु हुँदैन । लामो समय साइकल चलाउनुपर्ने व्यक्तिले भने यस्ता प्रभाव कम गर्न विशेष रूपमा बनाइएका साइकलका काठी (सिट) प्रयोग गर्नुपर्छ । कुनै लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्न बिर्सनु हुँदैन ।



कलेज जानुअघि कसरी व्यक्तित्व निखार्ने ?

एसएलसीको परिणाम सार्वजनिक भैसकेपछि अब विद्यार्थीहरू मिसन एड्मिसन अर्थात् कलेजहरूमा भर्ना हुने प्रक्रियामा सहभागी हुँदैछन्, अर्थात् अब कलेज जाने तयारी प्रारम्भ भैसकेको छ। कलेज जानुको अर्थ हुन्छ अब तपाईं परिपक्व भैसक्नुभयो। त्यसैले अब आफ्नो व्यक्तित्वलाई हल्का रूपमा लिनुहुँदैन। यस्तो बेलामा अधिकांश विद्यार्थीले आफ्नो पर्सनालिटी अर्थात् व्यक्तित्वमा सुधार ल्याउनु आवश्यक छ। व्यक्तित्वको अर्थ केवल फिजिकल एपियरेन्सहरूसँग मात्र हुँदैन, यसको अर्थ सम्पूर्ण रूपमा व्यक्तित्व हुन्छ, जसमा एटिच्युटले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। व्यक्तित्वको विकास अर्थात् ग्रुमिङका सम्बन्धमा एक जना क्यारियर काउन्सिलरको राय छ- व्यक्तित्व बनाउन धेरै समय लाग्छ। कुनै व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा उसको पारिवारिक वातावरण, वरपरको वातावरण, परिस्थितिहरू, अध्ययन, संस्कार, जन्मजात कार्यक्षमता, शारीरिक बनावट तथा क्षमता, दिमाग जस्ता कुराहरूका अतिरिक्त सकारात्मक धारणाले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। भर्खरै मात्र हार्वर्ड विश्वविद्यालयले एउटा सर्वेक्षण गरेको थियो, जसअनुसार सफलता प्राप्तिमा ८५ प्रतिशत भूमिका एटिच्यूटकै हुन्छ। बाँकी १५ प्रतिशत अन्य कुरामा निर्भर गर्छ।

क्यारियर काउन्सिलरले एटिच्यूटको महत्त्वका बारेमा एउटा उदाहरणका माध्यमबाट जानकारी दिने प्रयास गरेका छन्। कथाअनुसार एक पटक एउटा जुत्ता उद्योगले आफ्ना दुई अधिकृतलाई एउटा विकासोन्मुख देशको भ्रमण गर्न पठाउँदै त्यहाँ गएर आफ्नो कम्पनीको बजार विस्तारको सम्भावनाका बारेमा एउटा रिपोर्ट बनाउन लगायो तर विडम्बना, त्यो देश स्वयं नै विकासोन्मूख भएकाले त्यहाँ जुत्ता-चप्पल वा अन्य कुनै फुटवेयर लगाउने संस्कृति नै थिएन।

दुवै अधिकृतले रिपोर्ट बनाए। दुईमध्ये पहिलो अधिकृतले उक्त देशमा कसैले पनि जुत्ता-चप्पल लगाउँदैनन्, हाम्रो कम्पनीका लागि त्यहाँ कुनै सम्भावना छैन, त्यसैले त्यहाँ कम्पनीको प्लान्ट लगाउँदा घाटा हुन्छ भन्ने रिपोर्ट दिए। जबकि अर्का अधिकृतले आफ्नो रिपोर्टमा उक्त देशमा मानिसहरूलाई फुटवेयरका बारेमा जानकारी नभएको उल्लेख गर्दै त्यसैकारण त्यहाँ आफ्नो कम्पनीका लागि प्रशस्त सम्भावना रहेको उल्लेख गरे। 'हामी मानिसहरूलाई फुटवेयरका बारेमा जानकारी दिन्छौं, यसको महत्त्वका बारेमा जानकारी दिएर उनीहरूलाई सहमत गराउँछौं तथा त्यही सम्भावनाको फाइदा उठाउँदै मार्केट लिडर बन्छौं। त्यसैले हामीले चाँडै नै त्यहाँ आफ्नो मार्केटिङ प्रारम्भ गर्नुपर्छ, जसबाट अन्य कम्पनीले हामीभन्दा पहिले काम प्रारम्भ नगरून्।'

यही उदाहरणको माध्यमबाट हामी के भन्न सक्छौं भने, हरेक प्रकारको कार्य व्यक्तित्व तथा सोचमा नै निर्भर हुन्छ। एसएलसीको परिणाम प्रकाशित भए पनि कलेज जान अझै केही दिन बाँकी नै छ। यस्तो बेलामा अहिले नै आफ्नो व्यक्तित्वमा ध्यान दिनुपर्छ। चाहे त्यो पर्सनालिटी ग्रुमिङको कम समयको प्रशिक्षण लिएर नै किन नहोस्। किनभने यसले निकै फाइदा पुर्‍याउँछ। अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने जति चाँडो पर्सनालिटी ग्रुमिङ गर्न सकिन्छ त्यति नै राम्रो हुन्छ। एकपटक कलेज जीवन प्रारम्भ भएपछि यति व्यस्त भइन्छ कि यी सबै कुरातर्फ ध्यान दिन भ्याइँदैन। आजको यो प्रतिस्पर्धी युगमा व्यक्तित्व विकास अनिवार्य भएको छ।

भावनात्मक ज्ञान

आफ्नो क्षमता मापन गरेर मात्रै कुनै कार्यमा हात हाल्नुपर्छ। अर्को कुरा आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्न सिक्नुपर्छ अर्थात् 'कुल' हुन सक्नुपर्छ। साथै आफूले आफैलाई यसप्रति सचेत हुनु आवश्यक छ। त्यसैले आफूलाई स्पष्ट वक्ताका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ किनभने नेतृत्वको गुणस्तर वृद्धि गर्न पनि यो अति आवश्यक छ। साथै आफ्नो शब्दकोश, व्याकरण ज्ञान आदिलाई पनि बलियो बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ।

आधारभूत एटिकेट्स

पर्सनालिटी ग्रुमिङको महत्त्वपूर्ण अंग आधारभूत एटिकेट्सको जानकारी हुनु पनि हो। आजको मेट्रो संस्कृतिमा यी बेसिक एटिकेट्स जस्तो टेबल म्यानर, व्यक्तिगत हाइजिन, व्यवहारमा मृदुलता आदि कुराहरूको पनि मूल्यांकन गरिन्छ।

ड्रेसिङ सेन्स

आफ्नो ड्रेसिङ सेन्सलाई पनि विकास गर्नुपर्छ। पहिरनको छनौट आफ्नो शरीर अनुरूप नै गर्नुपर्छ। पहिरनको रङ पनि आफूलाई सुहाउने प्रकारको हुनुपर्छ।

अतिरिक्त क्रियाकलाप

केही त्यस्ता कुराहरू जुन कुनै बेला अतिरिक्त क्रियाकलापका रूपमा लिइन्थ्यो, अहिले अनिवार्य आवश्यकता भएका छन्। अहिले आफूमा त्यस्ता क्रियाकलाप नहुनु भनेको पछि पर्नु जस्तै हो। स्विमिङ, घोडचढी, बिलियर्ड्स जस्ता हाइ प्रोफाइल सौखका बारेमा पनि धेरथोर ज्ञान आवश्यक छ। किनभने यी सबै कुराले साथीभाइहरूमाझ लज्जित हुनबाट जोगाउँछ।

प्रविधिसँग निकटता

पर्सनालिटी ग्रुमिङका क्रममा अब प्रविधिको ज्ञान पनि अनिवार्य भैसकेको छ। त्यसैले कम्प्युटरका साथसाथै इन्टरनेट पनि चलाउन आउनुपर्छ। च्याटिङ गर्न आयो भने अझ राम्रो। किनभने आजभोलि यिनै कुराको चर्चा-परिचर्चा हुन्छ।

पर्सनालिटी ग्रुमिङको एउटा फाइदा के छ भने यसले मनमा भएको धेरै-थोरै हिचकिचाहट पनि हटाउँछ। यसले मानिसलाई बोल्ड बनाउँछ। एक पटक पर्सनालिटी ग्रुमिङ भैसकेपछि विद्यार्थीहरूमा आत्मविश्वासको मात्रा बढ्छ तथा उनीहरूको प्रकृति पनि निकै परिवर्तन हुन्छ। विद्यालयपछि कलेज जाने बेला विद्यार्थीले आफूमा परिवर्तन आएको अनुभव गर्छ।

त्यसैले उनीहरूको व्यक्तित्वमा पनि एउटा भिन्नता झल्किन्छ जुन अनिवार्य पनि छ। यसैकारण

कलेज जाने उमेरका किशोरीहरू व्यक्तित्व-विकाससम्बन्धी प्रतिस्पर्धा मिस टिन नेपालको प्रशिक्षणका क्रममा।

सिकाउन पुस्तक पढ्नुपर्छ। अध्ययनले पनि व्यक्तित्वमा निकै सुधार ल्याउँछ। आफ्ना सम्बन्धहरूलाई निर्वाह गर्न भावनात्मक ज्ञान हुनु अति नै आवश्यक छ।

सञ्चार दक्षता

आजको युगमा बलियो सञ्चार दक्षता व्यक्तित्वको ऐना हुनसक्छ। यसप्रति विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। कुरा गरिरहेको बेला सुन्नेहरूलाई तपाईंमा केही विशेष कुरा छ भन्ने कुराको आभास होस्। आफ्नो कुरा स्पष्ट ढंगले व्यक्त गर्नुहोस् जसमा कुनै पनि प्रकारको असमझदारी नझल्कियोस्। असमझदारीकै कारण समस्याहरू सिर्जना हुने भएकाले

उनीहरूको व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउँछ। के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भने ग्रुमिङमार्फत सम्पूर्ण व्यक्तित्वमा परिवर्तन आउँछ तर आफूमा यसको सकारात्मक प्रभाव पर्नुपर्छ। केही विद्यार्थीहरू ग्रुमिङको अर्थ केवल स्टाइलिस हुनु हो भन्ने मान्छन्। उनीहरूले के कुरा बुझ्नु आवश्यक छ भने फिजिकल फिट हुनेबित्तिकै आफूलाई परफेक्ट सम्झनुहुँदैन। बरु माथि उल्लेखित कुराहरूमा गम्भीरतापूर्वक मनन गर्दै आफ्नो व्यक्तिव्त विकासतर्फ लाग्नुपर्छ। सही ढंगले प्रस्तुत भइयो भने आफ्नो व्यक्तित्वले स्वतः मानिसहरूलाई प्रभावित तुल्याउनेछ।

-अरुणा भट्टराई

के तपाईं SLC मा असफल हुनु भयो?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईंको पढाई रोकियो?
SLC Exampted
Private Test/SLC
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL

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

सूचना! सूचना!! सूचना!!!
प्राइभेट टेस्टका लागि छात्रवृत्ति
Private Test/SLC
सिर्जनशील सञ्चार मञ्च

SWIMMING
SWIMMING
SWIMMING
For Female Only
Kupondol Bus Stop
5536057/5523082
9841 208749

साताकी गृहिणी

२८ वर्षअघि काठमाडौंमा जन्मिएकी जुनु डंगोल कुशल गृहिणीका साथै ब्युटिसियन पनि हुन् । आईकम उत्तीर्ण गरेपछि पाँच वर्षअघि उनले हास्यकलाकार रवि डंगोलसँग विवाह गरेकी हुन् । नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको चर्चित हास्यश्रृंखला 'तीतो-सत्य' मा बेइमानको भूमिका निर्वाह गर्ने श्रीमान् दर्शकमाझ लोकप्रिय भएपछि उनलाई पनि अचेल मानिसहरू बेइमानकी श्रीमती भनेर जिस्क्याउँछन् । हाल डल्लु, काठमाडौंमा बसोबास गर्ने जुनुले बेइमान अर्थात् रविसँग परम्परागत विवाह गरेकी हुन् ।

बेइमान (रवि) सँग कसरी भेट भयो ?

–म आफ्नी ठूली आमाको घर गैरहन्थें । त्यही क्रममा हाम्रो भेट भयो । हाम्रो भेट हुनुमा उहाँका दिदीहरूको पनि ठूलै योगदान छ ।

भेट्नेबित्तिकै उहाँसँगै विवाह गर्छु भन्ने सोच्नुभएको थियो र ?

– कहाँ सोच्नु नि ? उहाँसँग पहिलो पटक भेट हुँदा त म सानै थिएँ । मेरो विवाह गर्ने बेला नै भएको थिएन ।

अनि विवाह गर्ने योजना कसरी बन्यो त ?

– पछि मेरी आमाले मलाई थाहै नदिई हामीलाई पुनः एकपटक भेट गराइदिनुभयो । त्यो बेला म अलि ठूली भैसकेकी थिएँ, त्यसैले दोस्रो भेटदेखि नै मैले मन पराउन थालेकी थिएँ । दुवैले एक-अर्कालाई मन पराएपछि विवाह हुन समय लागेन ।

विवाह गर्दा कति वर्षकी हुनुहुन्थ्यो ?

– म २१ वर्षकी थिएँ । पब्लिक युथ क्याम्पसमा स्नातक तह पहिलो वर्षमा पढिरहेकी थिएँ ।

विवाहअघिको रवि तथा विवाहपछिको श्रीमान् रविमा के अन्तर पाउनुभयो ?

– विवाह नहुँदा नै उहाँ व्यावहारिक हुनुहुन्छ जस्तो लागेको थियो । विवाहपछि सोचेको भन्दा व्यावहारिक तथा अनुभवी लाग्यो ।

प्रत्येक साता दर्शकलाई हँसाइरहने बेइमानले तपाईंलाई घरमा चाहिं कत्तिको हँसाउनुहुन्छ ?

– पत्याउनु हुन्न होला, उहाँ घरमा कहिले पनि 'बेइमान' भन्ने थेगो बोल्नुहुन्न । भन्नु न भनेर कर गर्दा पनि भन्नुहुन्न, तर ख्यालठट्टा भने गरिरहनुहुन्छ ।

कलाकारसँग विवाह होला भन्ने सोच्नुहुन्थ्यो ?

– कलाकारसँगै विवाह हुन्छ भन्ने सोचेकी थिइनँ । विवाह गर्नुअघि नै उहाँ कलाकारिता क्षेत्रमा हुनुहुँदो रहेछ, तर विवाहपछि लोकप्रिय हुनुभएकोमा साह्रै खुसी लागेको छ ।

विवाह भएको सात वर्ष बितेछ, आमा बन्न मन लागेको छैन ?

– मन त छ नि, तर व्यस्तताले गर्दा हतार गर्न मन लागेन । अब बिस्तारै यसतर्फ सोच्न थालेकी छु ।

श्रीमान्ले अभिनय गरेका टेलिश्रृंखलामध्ये सबैभन्दा मनपर्ने भूमिका कुन हो ?

– उहाँले अभिनय गरेका नाटकदेखि थुप्रै टेलिचलचित्र हेरेकी छु, तर तीतो सत्यको बेइमानजस्तो मन पर्ने भूमिका अर्को देखेकी छैन ।

बाटोमा उहाँसँगै हिंड्दा बेइमान भनेर जिस्क्याउँदा कस्तो लाग्छ ?

– रमाइलो लाग्छ । त्यो जिस्क्याइ नै उहाँको सफलता हो जस्तो लाग्छ ।

कलाकारकै श्रीमती हुन पाउँदा कस्तो अनुभव गर्नुभएको छ नि ?

– विवाह हुनुअघि त कलाकारलाई नजिकबाट चिन्नै पाएकी थिइनँ । अहिले नेपालकै राम्रो कलाकारलाई आफ्नो श्रीमान्का रूपमा पाउँदा साह्रै खुसी लागेको छ ।

तपाईंले पकाएको कुन परिकार उहाँलाई मनपर्छ ?

– प्रायः सबै स्वाद मानेर खानुहुन्छ, तर मासुका परिवार भने सबैभन्दा बढी मन पराउनुहुन्छ ।

ब्युटिसियन बन्नुभएको कति भयो ?

– भर्खरै हो । दुई वर्ष मात्र भयो म व्युटिसियन बनेको । एउटा व्युटिपार्लर पनि सञ्चालन गरेकी छु ।

उहाँले घरमा कत्तिको समय दिनुहुन्छ ?

– प्रायः छायांकनमै व्यस्त हुनुभएकाले घरमा त कमै समय दिनुहुन्छ । कहिलेकाहीं त दिक्क लाग्छ, तर पछि कलाकारको कामै व्यस्त हुनुपर्ने हो भन्ने सोचेर चित्त बुझाउँछु ।

घर ढिलो आउँदा रिस उठ्दैन ?

– उठ्दैन, रिसाएर साध्यै चल्दैन नि ! कलाकार भएपछि बिहान, बेलुका, राति केही भन्न नपाइने रहेछ ।

श्रीमान्को मन पर्ने बानी ?

- राति जति नै ढिलो भए पनि कहिल्यै बाहिर खाना खानुहुन्न, घरमै आएर खानुहुन्छ । साथै उहाँ आफ्नोपन देखाउन सक्नुहुन्छ ।

मन नपर्ने बानी नि ?

– अलि बढी रिसाउनुहुन्छ, तर म उहाँ नहाँसेसम्म बोलाइरहन्छु । साथै उहाँ कहिलेकाहीं जिद्दी पनि गर्नुहुन्छ । यी दुबै बानी मलाई मन पर्दैन ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?

– फुर्सदमा म प्रायः टेलिभिजन हेर्छु । हामी दुवै जनालाई फुर्सद भयो भने मन्दिर जान्छौं ।

तपाईंलाई अभिनयमा रुचि छैन ?

– मलाई खासै रुची छैन । अरूको अभिनय हेरेरै रमाइलो लाग्छ ।

श्रीमान्सँग झगडा पर्छ कि पर्दैन ?

– श्रीमान्-श्रीमतीबीच झगडा त परिहाल्छ नि । तर सकेसम्म कम झगडा होस् भन्ने चाहन्छौं, तर उहाँ रिसाएपछि लामो समयसम्म फक्किनु हुन्न ।

पछिसम्म पनि ब्युटिसियन नै बनिरहने कि अरू कुनै काम गर्ने योजना बनाउनुभएको छ ?

– भविष्यसम्म पनि म ब्युटिसियन नै रहनेछु । ब्युटिपार्लरलाई थप व्यवस्थित बनाउने योजना छ ।

वैवाहिक जीवन सफल पार्न कुन कुरामा ध्यान दिनुहुन्छ ?

– मुख्य कुरा समझदारी नै हो । एक-अर्काको मन जित्न सक्नु नै वैवाहिक जीवनको सफलताको रहस्य हो । साथै एक-अर्काबीच सहयोगी भावना राख्नु पनि अनिवार्य छ ।

– अरुणा भट्टराई

गिफ्ट प्याक कसरी गर्ने ?

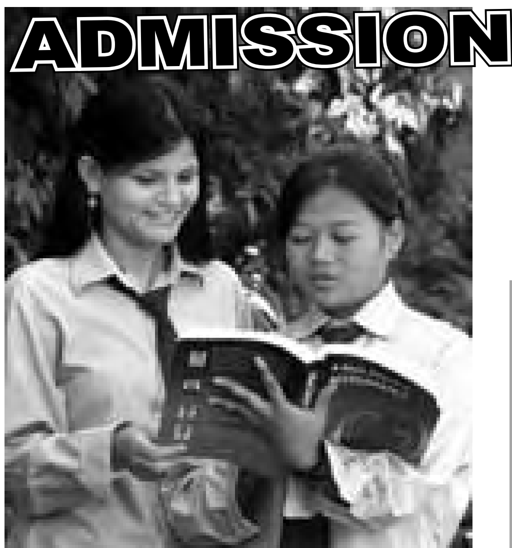
गिफ्ट प्याकिङ यस्तो किसिमले गर्नुपर्छ जुन आकर्षक तथा सुन्दर देखियोस् । जुन कारणले पाउने व्यक्तिमा पनि कौतुहलता जागोस् । बजारमा केही पैसा खर्च गरेर गिफ्ट प्याकिङ कसैले पनि गर्न सक्छ तर आफ्नो सुझबुझ र कलाको सामञ्जस्य गरेर केही नयाँ र स्मरणीय रूपमा उपहार प्रस्तुत गर्न सकियो भने निःसन्देह अरूबाट प्रशंसा प्राप्त गर्न सकिन्छ । आफ्नो उपहारलाई छुट्टै आकर्षण दिन निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

- गिफ्ट प्याक गर्दा राम्रो किसिमको गिफ्ट पेपर प्रयोग गर्नुपर्छ । सुनौलो अर्थात् सिल्भर ग्लेज्ड सिट नै लिनु राम्रो हुन्छ ।
- आजभोलि गिफ्टमा रिबनको प्रयोग भएको देखिन्छ ।
- गिफ्ट प्याक गर्दा पेपर नखुम्चियोस् भन्ने कुरामा विचार पुर्‍याउनुपर्छ । जुन रंगको पेपर गिफ्टमा लगाइएको छ सोही रंगको फूल कुनामा टाँस्दा राम्रो देखिन्छ । यदि गिफ्टपेपर प्रिन्टेड छ भने सादा रिबन नै छनौट गर्नुपर्छ ।
- उपहारको आकार हेरेर आफ्नो कलात्मकतालाई निखार्न सकिन्छ ।
- गिफ्ट प्याकिङ गर्दा कुनामा आफ्नो भिजिटिङ कार्ड टाँस्नुपर्छ र यसैसँग वा बराबर नै रिबन लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा पाउने व्यक्तिको आँखा तुरुन्तै नाममा पर्छ । यस्तो तब गर्नुपर्छ जब गिफ्ट आफै नभएर कुनै तेस्रो व्यक्तिको हातमा पठाइन्छ ।
- यदि आफ्नो भिजिटिङ कार्ड छैन भने एउटा रोडको कागज लिने, त्यसलाई सानो आकार दिएर सुनौलो तथा सिल्भर रंगको कलमले शुभकामनासहित आफ्नो नाम लेख्ने ।
- रिबनका अतिरिक्त बजारमा रंगीन सितारा, प्लास्टिकको बीड्स पनि उपलब्ध छ जसलाई आफ्नो कल्पनाशक्तिको आधारमा अझ बढी सुन्दर बनाउन सकिन्छ ।
- सानो उपहार (घडी, ज्वेलरी) लाई गिफ्ट पेपरमा प्याक गरिसकेपछि रिबनलाई मात्र त्यसमा बाँधेर नटलाई फूलको आकार दिन सकिन्छ ।
- यदि रिबनलाई कुनै आकार दिन सकिएन भने बजारमा पाइने विभिन्न डिजाइनका रिबन, प्लास्टिक आदिले गिफ्ट सजाउन सकिन्छ ।
- उपहारलाई यस्तो किसिमले प्याक गरौंकि जसलाई देख्नेबित्तिकै आँखामा तेज उत्पन्न होस् तथा भित्री इच्छा जागृत होस् र प्याकभित्रको सामानप्रतिको लालसा निरन्तर बढ्दै जाओस् ।

– दीपकलाल श्रेष्ठ

SM College

ADMISSION OPEN



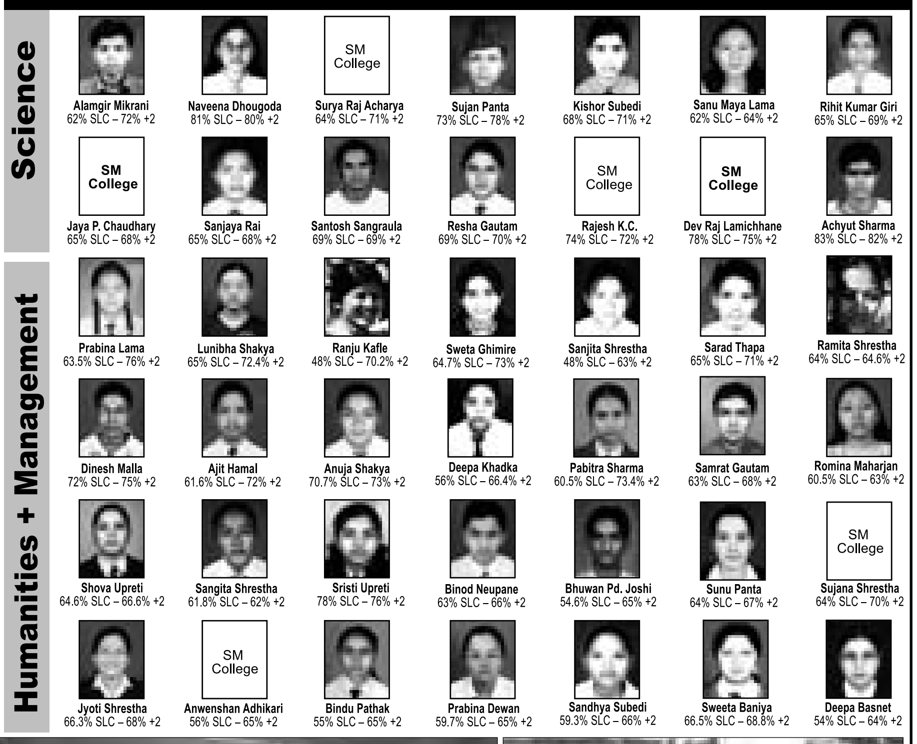
in+2

SCIENCE, MANAGEMENT & HUMANITIES

100% Result in XII SCIENCE with 25% Distinction and 75% First Division

HSEB Exam-2062

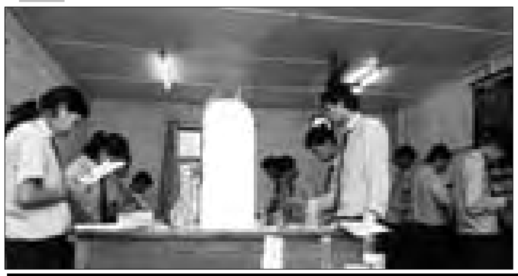
We Proud of Our Students!



Major Subjects
- Accountancy
- Economics
- OMSP
- Business Math
- Marketing
- Maj. English
- Mass Communication
- Sociology
- Travel & Tourism
- Environment Science

Other Programs

BA in Sociology, Major English & Mass Communication, BBS, MA in Sociology/Anthropology



Admission forms are being distributed

Admission test: 6th of Shrawan at 8:00 AM

Day Shift: Science, Management & Humanities

Morning Shift: Management & Humanities

* Scholarship Schemes

SLC Percentage	Science		Management		Humanities	
	Admission Fee	Tuition Fee	Admission Fee	Tuition Fee	Admission Fee	Tuition Fee
85% & above	100%	100%	100%	100%	100%	100%
80% to 85%	100%	20%	100%	100%	100%	100%
75% to 80%	50%	10%	50%	25%	50%	25%
70% to 75%	25%	10%	25%	0%	25%	0%

** Other Scholarships remain unchanged as mentioned in prospectus.*

For Details:

The College will Remain Open on Saturday.

Sagarmatha Multiple College

Dillibazar, Kathmandu, Nepal

Tel: 4433334, 4433810, Fax: 4433190, E-mail: smcoll@wlink.com.np

सागका लागि खेलाडी छनौट तीव्र

शरदप्रकाश धिताल

काठमाडौं- श्रीलंकामा हुने दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) का लागि विभिन्न खेलका खेलाडीहरू छनौट हुन थालेका छन्। भदौ २ देखि १२ सम्म हुने प्रतियोगिताका कुस्ती, भलिबल, उसु, तेक्वान्दो, ब्याडमिन्टन, एथलेटिक्स, आर्चरी, कबर्डी, पौडी आदि खेलका लागि खेलाडीहरूको छनौट सम्पन्न भैसकेको छ।

दसौं सागका लागि उसुतर्फ ९ पुरुष तथा ३ महिला खेलाडी छनौट भएका छन्। पुरुष सान्सौतर्फ ४८-५२ केजीमा राजकुमार रसाइली, ५२-५६ केजीमा युवराज गुरुङ, ५६-६० केजीमा बेगबहादुर पाण्डे, ६०-६५ केजीमा श्याम विष्ट, ६५-७० केजीमा धनवीर महर्जन तथा ७०-७५ केजीमा भूषण बज्राचार्य छन्। पुरुषकै थाउलुको छाङ छ्वान अलराउन्डमा पञ्चमान महर्जन, नान छ्वान अलराउन्डमा गौतम डंगोल तथा थाइची छ्वान अलराउन्डमा मचारत्न महर्जन छनौट भएका छन्। यस्तै महिलातर्फ थाउलुकै छाङ छ्वान अलराउन्डमा भुवन श्रेष्ठ, थाइची छ्वान अलराउन्डमा रुकु थापा तथा थाउलु नान, छ्वान अलराउन्डमा बीना खड्का छनौट भएकी छिन्।

सागमा नेपालको छुट्टै अस्तित्व बनाएको एथलेटिक्सतर्फ पनि अन्तिम खेलाडी छनौट पूरा भएको छ। छनौट प्रतिस्पर्धा पार गर्नेमा पुरुष ५ हजार तथा ३ हजार मिटर स्टपल चेसमा राजेन्द्र भण्डारी, म्याराथनमा अर्जुनकुमार बस्नेत र अर्जुनप्रसाद ढकाल, १० हजार मिटर दौडमा अक्कलबहादुर बोहोरा र यामबहादुर पुडासैनी छन्।

यस्तै छनौट हुने अन्य खेलाडीमा ५ हजार मिटर दौडमा ज्ञानबहादुर बोहोरा, १ हजार ५ र ८ सय मिटरमा प्रेमबहादुर महत, एक सय मिटर दौडमा गोपाल केसी, ज्याभ्लिन-थ्रोमा धीरेन्द्रजूग शाह तथा हाईजम्पमा बालकृष्ण चौधरी छन्। महिलातर्फ सय र दुई सय मिटरमा चन्द्रकला थापा, चार सय आठ सय मिटर दौडमा सावित्री नेपाली, ८ सय र १५ सय मिटरमा छाया खत्री, ५ र १० हजार दौडमा कान्छीमाया कोजू तथा १० हजार मिटरमा निर्मला भारती छन्। बालकृष्ण हाईजम्पमा छनौटका क्रममा नयाँ राष्ट्रिय रेकर्ड बनाउन सफल भएका थिए।

सागमा पहिलोपल्ट समावेश भएको आर्चरीमा राजधानीका दीपकराज गुरुङ, प्रेम चोचाङ र रमेश भट्टचन तथा पोखराका केके गुरुङले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। ललितपुरको बागडोलस्थित मलपोखरीमा भएको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा दीपक ५ सय ६० अंकका साथ पहिलो भए। यस्तै प्रेमले ५ सय ५८, केकेले ५ सय ३१ र रमेशले ४ सय ९३ अंकसहित शीर्ष चार स्थान हात पारे। कुल ७ सय २० अंकका लागि प्रतिस्पर्धा भएको हो। अन्तिम प्रतिस्पर्धामा रहेका काठमाडौंका विनोद गौचन ४ सय ३३ अंकमा पुछारमा रहे। अर्का प्रत्याशी पोखराका योगेन्द्र शेरचनले प्रतिस्पर्धामा सहभागिता नै जनाएनन्। ओलम्पिक राउन्ड नियमअनुसार प्रतिस्पर्धा ७० मिटरको दूरीमा खेलाइएको थियो। सहभागीले १ डोरमा ६ तीर प्रहार गरेर कुल १२ डोरमा ७२ तीर प्रयोग गरे।

श्रीलंकामा हुने दसौं सागमा भाग लिन जाने पौडी खेलाडीहरूको छनौट पनि सम्पन्न भैसकेको छ। पुरुषतर्फ सैलेश श्रेष्ठ, एलिस श्रेष्ठ, किसिमलाल थारू र ओमबहादुर कुमाल एवं नेपालु चौधरी (वैकल्पिक) तथा महिलातर्फ नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गर्न सफल शैला राणाका साथै नयना शाक्य, विविधा रिमाल, करिश्मा कार्की र ओसिन भारती (वैकल्पिक) ले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्।

सागका लागि कुस्ती खेलाडीहरूको पनि छनौट पनि सम्पन्न भैसकेको छ। छनौट हुने खेलाडीमा ९६ केजीमा बाराका ब्रह्मदेव यादव, १ सय २० केजीमा पर्साका धर्मराज यादव तथा ८४ केजीमा नवलपरासीका प्रह्लाद यादव छन्। यस्तै ५५ केजीमा बाराका मुक्तार आलाम, ६० केजीमा मोदन यादव तथा ६६ केजीमा बुन्नीलाल यादव छन्। अन्तिम छनौटमा परेका आठ खेलाडीमध्येबाट शीर्ष छ खेलाडी सागका लागि छनौट भएका हुन्। कुस्ती चौथो साफदेखि समावेश भएको खेल हो। मुक्तार एवं बन्नीलालसँग साफको पुरानो अनुभव छ।

श्रीलंकामा हुने दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा सहभागी हुने नेपाली ब्याडमिन्टन टिमको अन्तिम छनौट पनि पूरा भएको छ। भदौ २ देखि कोलम्बोमा हुने प्रतियोगिताको पुरुष ब्याडमिन्टनतर्फ बलराम थापा, पशुपति पनेरु, रामसिंह चौधरी, इन्द्र मेहेता तथा अग्नि लाखेले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। यस्तै महिलातर्फ छनौट हुने खेलाडीमा सुमिना श्रेष्ठ, सरादेवी तामाङ, सम्भना खालिङ, नेरी थापा तथा सिर्जना श्रेष्ठ छन्। वैकल्पित खेलाडीमध्ये पुरुषमा पंकज चन्द र महिलामा नङ्गसतदेवी तामाङ छन्।

सागका लागि पुरुष तथा महिला भलिबल टिममा छानिएका पुरुष खेलाडीमा सरोज श्रेष्ठ, सञ्जय अर्याल, दीपबहादुर खड्का, कैलाशदत्त भट्ट, भरतबहादुर शाह, केशव पाण्डे, कृष्ण शेरचन, बलबहादुर श्रेष्ठ, रामचन्द्र कुमाल, ज्ञानबहादुर मल्ल, प्रेम भण्डारी र पशुपति चौधरीले श्रीलंकामा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। वैकल्पिक खेलाडीको सूचीमा विष्णुप्रसाद पन्त र इम राना छन्।

खेलाडीहरूको उमेर अधिकतम ३७ वर्ष तथा न्यूनतम १८ वर्ष छ। महिला खेलाडीको उचाइ अधिकतम १ दशमलव ६९, न्यूनतम १ दशमलव ५४ र औसत १ दशमलव ६३ छ भने तौल अधिकतम ६१ केजी, न्यूनतम ४४ केजी तथा औसत ५५ केजी छ। हातको छुवाइ अधिकतम २ दशमलव २९ मिटर, न्यूनतम २ मिटर र औसत २ दशमलव १२ मिटर छ। उमेरमा अधिकतम २८ र न्यूनतम १३ वर्ष छ।

श्रीलंकाको कोलम्बोमा हुने दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) का लागि तेक्वान्दोको अन्तिम छनौटमा संगीना वैद्य र दीपक विष्ट लगातार तेस्रोपल्ट छानिएका छन्। आठौं साफ खेलकुद पनि खेलेका दुवै खेलाडीले पछिल्ला दुवै संस्करणमा स्वर्ण जितेका छन्।

काठमाडौंमै भएको आठौं साफमा तेक्वान्दोलाई पहिलो पटक समावेश गरिएको हो। भृकुटीमण्डपस्थित नेपाल प्रहरीको महेन्द्र पुलिस क्लबमा भएको छनौट प्रतिस्पर्धामा पुरुष फिनवेटमा नेपाल प्रहरीका कुमार मानन्धर तथा फ्लाइवेटमा सिरहाका अमरराज लामा छनौट भए।

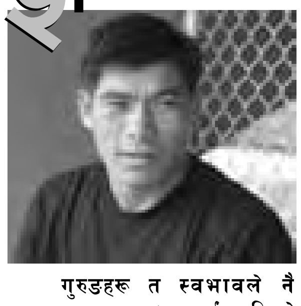
यस्तै लाइटवेटमा नेपाली सेनाका पीताम्बर उप्रेती, वेन्टमवेटमा चितवनका रामशरण चौधरी, पुरुषतर्फ वेल्टरवेटमा कैलालीका दीपक, मिडिलवेटमा नेपाल प्रहरीका घनश्याम खड्का तथा हेभिवेटमा चितवनका सुनील सिंहले श्रीलंकाका लागि आफ्नो स्थान सुरक्षित गरे। महिलातर्फ फिनवेटमा बाराकी यानकुमारी चौलागाईं, वेन्टमवेटमा चितवनकी पद्मा गुरुङ तथा लाइटवेटमा काठमाडौंकी आयषा शाक्य सागका लागि छनौट भए। महिलाकै फ्लाइवेटमा नुवाकोटकी संगीना तथा फेदरवेटमा मनिता शाही छनौट भएका छन्।

सागमा राम्रो नतिजा ल्याउन सफल बक्सिङमा ४८ केजी तौल समूहमा सँर्य राना मगर, ५१ केजीमा अनिल प्रसाद दाहाल, ५४ केजी तौल समूहमा महेश रिजाल, ५७ केजीमा पूर्णबहादुर लामाले श्रीलंकामा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। त्यस्तै दीपेन्द्र महर्जनले ६० केजी तौल समूहमा, सुशील घिमिरेले ६४ केजीमा, अनिल गुरुङले ६७, विकास परियारले ६५ तथा विष्णुप्रसाद रिजालले ८१ केजी तौल समूहमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्।

दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) का लागि नेपाल कपर्दी संघले खुला महिला र पुरुष छनौटको आयोजना गरेको छ। दशरथ रंगशालामा भएको छनौटमा पहिलो चरणका लागि पुरुषतर्फ २२ खेलाडी तथा महिलातर्फ २१ खेलाडी छनौट भएका छन्। छनौटमा पुरुषतर्फ ४६ तथा महिलातर्फ ४० प्रत्याशी थिए।

प्रश्न

अनिल गुरुङ वर्ष ३०, बक्सिङका चर्चित खेलाडी। तनहुँका अनिल अहिले त्रिभुवन क्लबबाट बक्सिङ खेल्छन्। १९ र २० औं राष्ट्रिय प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जितिसकेका अनिल अहिले दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको तयारीका लागि बन्द प्रशिक्षण शिविरमा छन्। इतिहासमा नेपाली बक्सिङले पाएको स्वर्ण सफलतालाई दोहोऱ्याउन, शान्ति सेनामा जाने अवसरलाई थाति राखेर प्रशिक्षणमा रहेका गुरुङसँग साप्ताहिकले गरेको छोटो कुराकानी :



गुरुङहरू त स्वभावले नै रमाइला हुन्छन्। तपाईं कत्तिको रमाइलो हुनुहुन्छ ?

उरन्ठेउलो उमेरमा घरतिर रोदी र मेलापातमा खुब गइन्थ्यो। खेलकुदमा पनि लागियो, बिस्तारै उमेर बढ्दै गएका कारण अहिले त्यस्ता कामहरू ठ्याप्पै रोकिएको छ।

रोदीमा त माया-पिरती खुब बाँड्नुभयो होला नि ?

पहिले एक युवतीसँग माया बसेको थियो। पछि छुट्यो, अब त बाबुआमाले खोजिदिएकै युवतीसँग घरजम गर्ने विचार छ।

पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेल्दा डर लागेको छैन ?

भिडन्त गर्ने शैली उस्तै हो। यसमा क्षमता र मौकाले नै मुख्य भूमिका खेल्छ। अहिले भैरहेको प्रशिक्षणलाई केही बढाउन पाए दसौं साग प्रतियोगितामा केही गरिने थियो।

के भयो भने हामीले बढी सफलता पाउछौं ?

अहिले हाम्रो प्रशिक्षण दैनिक साढे चार घन्टाको छ। यसलाई केही बढाएर हामीलाई स्पाइरिङ गर्ने साथी राम्रो भएको खण्डमा सफलताको आशा बढ्ने थियो।

दैनिक करिब ५ घन्टा प्रशिक्षण गर्दा खुब थाकिन्छ होला नि ?

खेलका लागि क्षमता विकास त गर्नैपऱ्यो। थकाइ लाग्यो भने टेलिभिजन हेर्ने, क्लासिकल गीत सुन्ने गरेको छु।

S.S. College

ज्ञानेश्वरमा **व्यवस्थापन** तथा **साइन्स** संकाय अन्तर्गत

कक्षा ११ मा

निःशुल्क भर्ना खुल्यो

(नेपाली तथा अंग्रेजी माध्यममा पढाई हुने)

S.S. College
(Shahid Smarak H.S.B. School)
Shahid Marg, Gyaneshwor

Tel. 4-414412

दन्त रोगीहरूलाई सुवर्ण मौका

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

उपचार सेवाहरू :

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

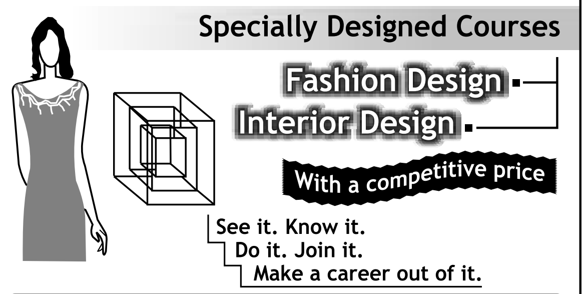
उपचार तथा परामर्शको लागि सम्पर्क:

स्वयम्भु दन्त डाइग्नोसिस सेवा प्रा.लि.

बुद्धपार्क चोक, रिङरोड (बुद्धपार्कको देब्रेपट्टि), फोन नं. ४२७४०८७

Admission Open

Specially Designed Courses



POSITION VACANT

A dynamic fashion design professional with good communication skills and teaching ability. Person who can keep track to changing facets of design.

QUALIFICATION

A person who has done his/her Fashion Designing Course from reputed institute. Interested candidate may apply along with complete resume to the following address.

LiAD
Kopundol, Lalitpur
Ph. 2120105, 5547506
Email: liad_ktm@yahoo.com

LAKHOTIA INSTITUTE OF ART & DESIGN

पोन्टिङको हस्ताक्षर भएको ब्याट पाएपछि

मुकुन्द बोगटी

अस्ट्रेलियाका पुराना खेलाडी सर डन ब्रेडम्यानले हस्ताक्षर गरेको क्रिकेट ब्याट पाउनुभयो भने त्यो ब्याटले तपाईंको जीवनमा के अर्थ राख्छ ? सायद तपाईं क्रिकेट खेलाडी भएको भए त्यो ब्याटको अर्थ धेरै हुन्थ्यो होला तर अहिले त्यही ब्रेडम्यानको मुलुकलाई क्रिकेटमा नेतृत्व गर्ने रिक्कि पोन्टिङले हस्ताक्षर गरेको क्रिकेट ब्याट पाएपछि नेपालका १९ वर्ष मुनिका क्रिकेट टिमका कप्तान कनिष्क चौगाईं गौरवान्वित छन् ।

कनिष्कले आफ्नो खेल जीवनमा आफूलाई रिक्कि पोन्टिङले विशेष रूपमा हस्ताक्षर गरेर क्रिकेट ब्याट पठाउलान् भन्ने कल्पनासमेत गरेका थिएनन् तर उनले नेपाललाई दिलाएको सफलता एवं व्यक्तिगत प्रदर्शनका कारण अहिले उनीसँग पोन्टिङको हस्ताक्षर भएको काकाबुरा कम्पनीको क्रिकेट ब्याट छ । कनिष्कले यो ब्याट पाउनुको मुख्य कारण श्रीलंकामा सम्पन्न १९ वर्ष मुनिको विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिताको प्लेट च्याम्पियनसिपमा उनले गरेको प्रदर्शन नै हो । उक्त प्रतियोगितामा टेष्ट खेल्ने राष्ट्रलाई पराजित गर्नु नेपालका लागि सामान्य सफलता थिएन । जसको मूल्यांकन अहिले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट क्षेत्रले गरेको अनुभव कनिष्कले गरेका छन् । कनिष्क भन्छन्- हामीजस्तो विकासशील राष्ट्रमा रहेर पनि राम्रो खेल प्रदर्शन गर्ने खेलाडीहरूलाई हौसला एवं प्रेरणा प्राप्त होस् भनेर नै मलाई पोन्टिङद्वारा हस्ताक्षर गरेको ब्याट दिइएको हो ।

यो ब्याटले अझ राम्रो खेल प्रदर्शन गर्ने हौसला मात्र नदिएर अरू समकक्षी खेलाडीहरूलाई समेत राम्रो खेल प्रदर्शन गरेर विश्वका लोकप्रिय खेलाडीबाट हस्ताक्षर गरिएको ब्याट पाउने लालसा जगाएको कनिष्क बताउँछन् । यो ब्याट पाएपछि कनिष्कका अगाडि एसीसी ट्रफी प्रतियोगिता आएको छ । बेलाबेलामा पोटिङले हस्ताक्षर गरेको ब्याटबाट खेल्ने कनिष्क भन्छन्- यदि एसीसी ट्रफीमा सफलता पाएर नेपाललाई एसिया कपमा छनौट गराउन सफल भयौं भने नेपालको क्रिकेट खेलमा ठूलै परिवर्तन आउनेछ । अहिले यही प्रतियोगिताका लागि बन्द सिविरमा रहेका कनिष्क कुमको चोटका कारण केही समस्यामा परेका छन् । विश्वकप खेल्दा लडेर कुममा चोट लागेका कनिष्कले राम्रोसँग प्रशिक्षण गर्न पाएका छैनन् तर पनि प्रतियोगिताको समयसम्म स्वस्थ भैसक्ने कनिष्क बताउँछन् ।

कनिष्क भन्छन्- उमेर समूहको क्रिकेटमा नेपालले ठूलो फड्को मारे पनि नेपालको सिनियर टिमले भने त्यस्तो सफलता पाउन नसक्नुमा प्रतिद्वन्द्वी टिममा विदेशी खेलाडीहरूको बाहुल्यता हुनु नै हो । जस्तो- मलेसिया, हङकङ, संयुक्त अरब इमिरेट्सबाट खेल्ने खेलाडीहरूमा अधिकांश भारत र पाकिस्तानका खेलाडीहरू छन् । सिनियर खेलाडीहरूका लागि आवश्यक अवसर, प्रशिक्षण तथा प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न नसकेका कारण सिनियर टिमको प्रदर्शन सन्तोषजनक नभएको हो । सिनियर टिममा गएपछि खेलाडीहरूमा अवसरको खोजी बढी हुन्छ भने आर्थिक रूपमा पनि सुरक्षा खोज्ने चलन छ ।

पछिल्लो ६/७ वर्षमा नेपाली क्रिकेटले पाउँदै आएको सफलताले यो खेल खेल्ने र हेर्ने दर्शकको संख्या बढे पनि छिमेकी मुलुकको जस्तो क्रेजी दर्शक एवं खेलाडी भने तयार भैसकेका छैनन् । कनिष्क पनि क्रिकेटमा लागेर नाम मात्र कमाएको अनुभव गर्छन् ।

अहिलेको ट्रेन्डअनुसार वा नेपालको परिप्रेक्षमा हेर्दा खेलेर आफ्नो भविष्य सुरक्षित गर्न गाह्रो मात्र छैन, हाम्रो पारिवारिक सामाजिक संरचनाअनुसार थप केही कठिनाइ पनि झेल्नुपर्ने हुन्छ । त्यही भएर कनिष्क आफ्नो पढाइलाई पनि अघि बढाउन चाहन्छन् । कनिष्क भन्छन्- क्रिकेट खेल्ने राष्ट्रमा पढ्न जान पाएको खण्डमा स्थानीय क्लबहरूबाट खेल्दै पढ्न पाइन्थ्यो । जसका कारण आफ्नो खेलस्तरमा पनि सुधार आउने थियो ।

तस्विर : महेश प्रधान

कनिष्कले क्याम्पस जान नपाएको पनि धेरै भैसकेको छ, जसका कारण उनका साथीहरूको संख्या पनि पातलिंदै गएको छ । आफ्ना अधिकांश साथी पढ्नका लागि विदेश गएका कारण अहिले उनमा पनि यस्तो सोचाइ आएको हो ।

जिन्सको पाइन्ट र टिसर्ट वा सुहाउँदो सर्ट लगाउने कनिष्क आफूलाई एडिडासको पहिरन मनपर्ने बताउँछन् । उनी भन्छन्- म त्यत्ति ब्रान्ड कन्सियस भने होइन । आफूलाई सुहाउने छ भने जुनसुकै ब्रान्डको पनि लगाउँछु तर सुहाउँदैन भने एडिडासकै भए पनि लगाउँदिन ।

फुर्सदको समयमा हास्य चलचित्र हेर्न रुचाउने कनिष्कले पछिल्लो पटक 'फिर हेरा फेरी' हेरेका थिए । उनलाई मनपर्ने कलाकार परेश रावल र अक्षय कुमार हुन् । कनिष्कलाई यस पटकको विश्वकप फुटबलमा ब्राजिल क्वाटर फाइनलमा हारेपछि साह्रै नरमाइलो लाग्यो । कनिष्क भन्छन्- म ब्राजिलको फ्यान थिएँ तर ब्राजिल हारेपछि मैले वर्ल्ड कप लगभग हेर्न नै छाडें तर फाइनल भने रमाइलो ढंगले हेरें । वर्ल्ड कपको फाइनलको लाइभ खोलेर निदाएँछु । फ्रान्सले गोल गरेको आवाज सुनेर ब्यूझेर हेरें, फेरि निदाएँछु, इटालीले गोल गरेपछि फेरि ब्यूझिएँ, त्यसपछि फेरि निदाएको एकै पटक खेल पेनाल्टी सुट आउटमा पुग्दा ब्यूझिएँ ।

बैण्ड बज्यो?

ECHOAD/DABUR-SHO/100/0706

मिलाउनुहोस् तेलको ताल

Dabur Special Light Hair Oil

आफ्नो कपाललाई सँधै खुला राख्ने तपाईंको रहर कि कपाल सलसलती झरेको हेर्ने ? डाबर स्पेशल नन-स्टिकी हेयर आयलले तपाईंको कपाललाई जरैदेखि बलियो र चम्किलो बनाउँछ । यसमा भएको कागती र जवाकुसुमले कपाललाई पौष्टिकता र प्राकृतिक कण्डिसनिङ्ग दिन्छ । आफ्नो कपाललाई बलियो, स्वस्थ र चम्किलो राख्न अरुभन्दा विशेष केही गर्नुहोस, अनि रहर तपाईंकै - बाँधेर राख्नुहोस् वा खुलै छाड्नुहोस् !

साउनको सोमबार र पशुपतिको दर्शन !

मनीजको आँखा रातम्मे भएको थियो । सहर र बस्तीहरूबाट रातो पहिरनमा उर्लिएर आएका महिलाहरूको भीडलाई छिचोल्न सकिरहेको थिएन ऊ । जयवागेश्वरीको ओरालोमा झन्डै आधा घण्टा उभिएपछि मनीजले मनमनै भन्यो, 'जय शम्भो !'

एउटी पतिव्रताले प्याच्च भनिन्, आइमाईको भीडमा कसरी उभिन सकेको, कस्तो नकच्चरो ! मनीजले वरपर हेऱ्यो । आफूबाहेक उसले अरू कुनै पुरुष पात्र देखेन । त्यसपछि थाहा पायो, कटाक्ष उसैलाई गरिएको रहेछ । उसलाई लाज लाग्यो । साउनको सोमबार पशुपतिमाथि महिलाहरूको एकाधिकार हुने कुरासम्म पनि थाहा पाउन नसक्ने कस्तो हुस्सू ! मनीजका पाइला अनायास गौशाला चोकतिर बढे ।

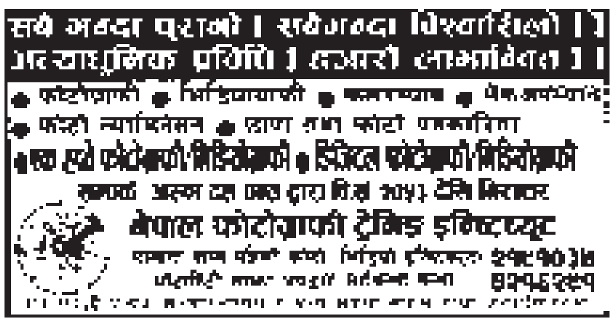
चोकमा नाचगान भैरहेको थियो । रातो पहिरनमा सजिएका अधिकारवादी महिला कार्यकर्ताहरू लोकतन्त्र र धर्मनिरपेक्षताको भजन गाउँदै थिए । लोकतन्त्रको आगमनपछि गठन भएका आयोगहरूमा महिलाहरूको प्रतिनिधित्व नै नगराउने, गराए पनि नारा लगाएपछि मात्र गराउने चलनका विरुद्ध आक्रोश उकेल्दै थिए महिलाहरू । भजनको आसय हिन्दू महिलाहरूले धर्मनिरपेक्षताको पूरापूर फाइदा उठाउनुपर्छ भन्ने थियो । सोमबार होस् वा तीज होस्, चलिआएका व्रतहरूको रूपान्तरण हुनुपर्छ, महिलाहरूले पतिहरूको सुस्वास्थ्य एवं चिरायुका लागि होइन, उनीहरूको अन्यायका विरुद्ध व्रत बस्नुपर्छ ।

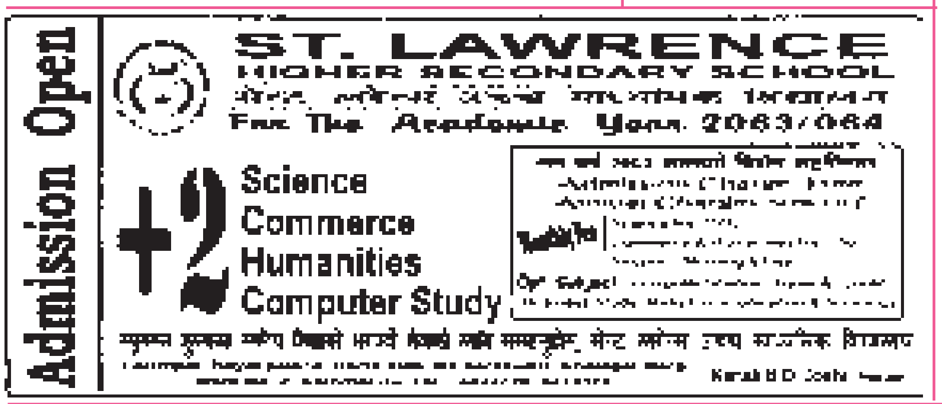
महिलाहरूमा आएको यो लोकतान्त्रिक चेतनाले अभिभूत गरायो मनीजलाई । एउटा हातमा बेलपत्रसहितको पूजा थाली, अर्को हातमा हसिया-हथौडा, मुखमा हक-अधिकारका नारा, आँखामा मीरा भक्ति, मनमा सुख-सन्तुष्टिको लोभ एवं लालसा ! मनीजले सोच्यो, के हुन सक्छ योभन्दा जोडदार समावेशी लोकतन्त्र ! समन्वयको योभन्दा ठूलो उदाहरण कहाँ भेटिन्छ दुनियाँमा ?

वास्तवमा नै महत्त्वपूर्ण छ साउनको सोमबार । महिलाले पुरुषहरूका विरुद्ध जतिसुकै धुनी जगाए पनि यसको महत्त्व महिला र पुरुषसँगै जोडिएको छ । महिलाले भक्ति गर्छन् र पुरुषले शक्ति पाउँछन् । यो तथ्य नभैदिएको भए देशका गृहमन्त्री देशका सामु रहेका सारा समस्या भर्सेलामा राखेर जोगवनीको बाटो सुटुक्क किन लाग्थे झारखण्डतिर ? तमाम गृहकार्य थाँती राखेर ठाकुरबाबाको दर्शन गर्न किन धाउँथे झारखण्ड ? कुनै काम नपरी मानिस त्यसै राँची जाँदैन । राँची विहारको अभिन्न अंग रहँदा मानिसहरू मानसिक उपचारका लागि त्यता धाउने गर्थे । झारखण्डको राजधानीका रूपमा राँचीको रूपान्तरणपछि मानिसहरू आध्यात्मिक तथा पारिवारिक सुखको कामना गर्दै त्यता लाग्न थालेका छन ।

जे होस्, धर्मनिरपेक्ष हिन्दू नेपालीहरूको जीवनमा साउनको सोमबारको महत्त्व स्थापित हुँदै गएको छ । साउनको सोमबारले महिला तथा पुरुषहरूको बीचमा एकात्म भाव स्थापित हुन थालेको छ । सोमबार दिनभरि पत्नी भोकै बस्ने हुनाले पतिहरूका लागि बिहानको भोजन नसीब हुन छाडेको छ । त्यसैले पतिहरू पनि पत्नीहरूका लागि व्रत बस्न थालेका छन् । एउटा महान् सांस्कृतिक क्रान्तिको उद्बोध हुन थालेको छ । जस्तो कि मनीजलाई मीताले आज एक दिन भोकै बसेर केही हुँदैन भनेकी थिइन् र केही नखाने जोडदार हिदायत दिएकी थिइन । त्यो हिदायत सम्झिनेबित्तिकै मनीज खुब भोकायो । भोकको झोकमा उसले बानेश्वरको वर्गर सम्झियो ।

साउनको पहिलो सोमबार मनीज वर्गर-कोलाको आनन्दमा रमाउन थाल्यो ।





नमुनाको फेसन

नेपालमा पहिलोपल्ट प्राज्ञिक तहबाट फेसन तथा मोडलिङका विषयमा अध्यापन गराउँदै आएको नमुना फेसन कलेजले आफ्नो पहिलो लटको विद्यार्थीलाई पास आउट गरेको छ । ४ वर्षअघि स्थापना भएको उक्त कलेज पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयको सम्बन्धनमा सञ्चालन भएको हो । फेसन, मोडेलिङ, कोरियोग्राफी, ग्राफिक डिजाइनिङ, टेक्सटायल आदि फेसन बजारसँग सम्बन्धित सबै विषयमा अध्यापन गराइने उक्त कलेजले आफ्नो चौथो वार्षिक उत्सवका अवसरमा फेसन तथा मोडलिङसँग सम्बन्धित कार्यक्रम सम्पन्न गरेको थियो ।

कलेजका अन्तिम वर्षका विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत गरेको १६ डिजाइनका पहिरनलाई प्रशान्त ताम्रकार, अनुप सक्सेना, अनु श्रेष्ठ तथा गीता अधिकारीले मूल्यांकन गरेका थिए । नियमित परीक्षाअन्तर्गत भएको उक्त पहिरन प्रदर्शनीको प्राप्ताङ्क पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयमा पढाइने र त्यसैका आधारमा परीक्षाको परिणाम प्रकाशित गरिने कलेजका प्रिन्सिपल ज्ञानीशोभा तुलाधरले साप्ताहिकलाई बताउनुभयो । भारतीय राजदूत शिवशङ्कर मुखर्जीको प्रमुख आथित्यमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा ४ सयभन्दा बढी दर्शकको उपस्थिति थियो ।

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

नचाहिंदो रौं– व्यर्थैको समस्या

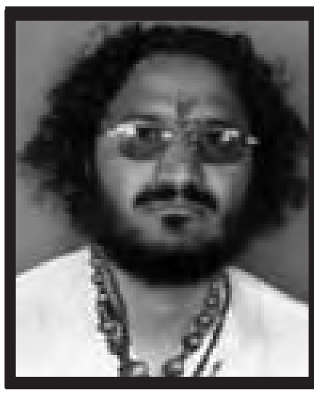
- अनुहार र शरीरमा जथाभावी आउने रौंले नारी सौन्दर्यमा नकरात्मक प्रभाव पार्छ । त्यसैले त धेरै पहिलेदेखि महिलाहरू यसको निदानका लागि अनेक उपाय अवलम्बन गर्दै आएका छन् ।
- बजारमा यो समस्याबाट मुक्ति दिलाउने अनेक उपाय उपलब्ध छन् । तर हाम्रे साम् महत्त्वपूर्ण प्रश्न छ : कुनचाहिँ उपाय राम्रे हो ?
- प्लकिङ नचाहिंदो रौंबाट मुक्तिका लागि एउटा सरल उपाय हो । तर यो पीडादायक मात्र होइन, त्यस्ता रौं पुनः आउने बाटो पनि हो ।
- सेबिङले पनि नचाहिंदो रौंबाट मुक्ति दिलाउँछ, तर यो उपाय अल्पकालीन मात्र हो । यसले रौं छिटो-छिटो पलाउने मात्र होइन, अझ बाक्लो भएर आउँछ ।

ब्लिचिङ– नचाहिदो रौंको सही सामाधान

- ब्लिचिङ नचाहिँदा रौंबाट मुक्ति दिलाउने सबैभन्दा सरल एवं प्रभावशाली उपाय हो ।
- यसले रौंलाई हलुका बनाएर छालाकै रंगमा परिवर्तन गरिदिन्छ । फलस्वरूप नियालेर हेर्दा पनि त्यस्ता रौं हत्तपत्त देखिँदैन ।
- ब्लिचिङको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष के हो भने यसले रौंलाई नउखेली पनि समस्या सामाधान गर्छ । ब्लिचिङ गर्दा न झन्झट हुन्छ, न त यो पीडादायक नै हुन्छ । यसको प्रयोगले अनुहारलाई गोरो पनि बनाउँछ ।

आयुर फेयरनेस ब्लिचले ल्याउँछ, छालामा रेसमजस्तै निखार ।

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*



भारतीयप्रसिद्धज्योतिषी महाराष्ट्र, मुम्बईका मा दुर्गा उपासक श्री रामदास जी महाराज

भक्तजनहरूको आग्रहमा पाँचौ पटक तपाइहरूकै शहर काठमाडौंमा असार २२ गते देखि श्रावण १५ गते सम्म रहनुहुनेछ ।

प्रमाण देख्नुहोस् र विश्वास गर्नुहोस् । श्री स्वामीजीले युवा अवस्थामा नै सिद्धी प्राप्त गरे । महाराजजीले कुनै पनि समस्या समाधान गर्न सक्छन् । तिनले अनुहार, फोटो अनि हत्केला हेरेर तपाईको भविष्यवाणी गर्ने छन् । तिनले **३ वटा प्रश्नहरूको उत्तर दिनेछन्** । कुनै पनि पुरुष तथा महिलाका समस्याहरु जस्तै सन्तान प्राप्ति, ब्यापार, रोजगार, उद्योग, प्रणय, विवाह, कोर्टको मामिला, पढाई, विदेश भ्रमण, डिभोर्स आदि ७ दिन भित्रै नै १००% समाधान हुनेछ । स्वच्छ विचार-धारा भएका मानिसहरुले मात्र तिनलाई भेट गर्न सक्ने छन् । आमा तथा दिदी-बहिनीहरुले पनि तिनलाई भेट गर्न सक्नेछन् । उद्योगपति, अभिनेता, नेताहरु पनि महाराजजी द्वारा लाभान्वित भएका छन् । ज्योतिष शास्त्रमा आफ्नो विश्वास गुमाइसकेकाहरुले पनि एक पटक भेट गर्नुहोस् । **पहिलो भेटमा नै समस्या समाधान ! बसमा पार्न १००% ग्यारेन्टी !**

होटल ग्राण्ड ताहाचल, काठमाडौं, (होटेल सोल्टीसँगै) फोन नं. 4282482, 83, 84, 85 मोबाईल: 9803009627 कोठा नं २०२

समय लिई पाल्नुहोला । समय बिहान ९ देखि सांझ ७ बजे सम्म, शनिवार पनि खुल्ला रहने छ ।

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**