सात हिरोइनका सात हिरो

नेपालमा नायकप्रधान चलचित्र नै बढी बन्छन्। नायिकाभन्दा पनि यहाँ नायकका लागि चलचित्र बनाइन्छ। लगानीकर्ता र निर्देशकहरूको लगभग एउटै स्वर सुनिन्छ "नायिका त जो भए पनि भैहाल्यो नि, नायक फलानो नै चाहिन्छ।" उनीहरूले रोजेको "फलानो" नायकसँग कुरा मिलेन भने अर्को "फलानो"ले त्यो चलचित्रमा अवसर पाउँछ, तर फलाना-फलाना माग भएका नायक हुनैपर्ने धारणा व्याप्त छ। पछिल्लो पटक नयाँ नायकहरू हावी हुँदै गए पनि स्थापित ७ जना नायकको व्यस्तता र चर्चा घटेको छैन। अर्को अर्थमा यी ७ जना नै फलाना नायक हुन्।

• सुव्रत आचार्य

राजेश हमाल

विगत दुई दशकदेखि लगातार व्यस्त एवं चर्चामा रहेका राजेश अहिले पनि उत्तिकै व्यस्त छन्। उनलाई नेपाली चलचित्रको सुपरस्टार पनि भनिन्छ। तर नेपाली नायिकाहरूका लागि हमालको क्रेज शून्यमा झर्ने क्रममा रहेको देखिएको छ।

दिलीप रायमाझी

रोमान्टिक तथा डान्सिङ नायकका रूपमा उदाएका दिलीप जत्तिको अभिनय र नृत्यमा दखल भएको अर्को नायक छैन भन्ने मान्यता यो क्षेत्रमा छ। उनी अहिले पनि त्यत्तिकै व्यस्त छन्।

निखिल उप्रेती

निखिलको आगमनले नेपाली चलचित्रमा द्वन्द्वको नयाँ युग सुरु भयो। द्वन्द्व होस् वा स्टन्ट, निखिल सधैं अगाडि छन्।

रमित ढुंगाना

रोमान्टिक अभिनयबाट चर्चामा आएका रमित पछिल्लो पटक एक्सन नायकका रूपमा दरिएका छन्। सहकर्मीहरूबीच आरडी उपनामबाट परिचित रमितलाई सबै कुरामा दखल भएका नायक पनि भनिन्छ।

विराज भट्ट

विगत दुई वर्षयता उनी हरेक दोस्रो नेपाली चलचित्रमा देखिन थालेका छन्। बलिष्ठ शरीर अनि अग्ला भट्टको अभिनय र नृत्यको पनि प्रशंसा हुने गरेको छ।

श्रीकृष्ण श्रेष्ठ

केही वर्ष अघिसम्म अति व्यस्त यी नायक अहिले फेरि दोस्रो अवतार लिँदै छन्। उनी आफ्नै निर्माणमा फेरि रजतपटमा छाउँदैछन्। श्रीकृष्ण नृत्य एवं अभिनयमा पोख्त मानिन्छन्।

सुशील छेत्री

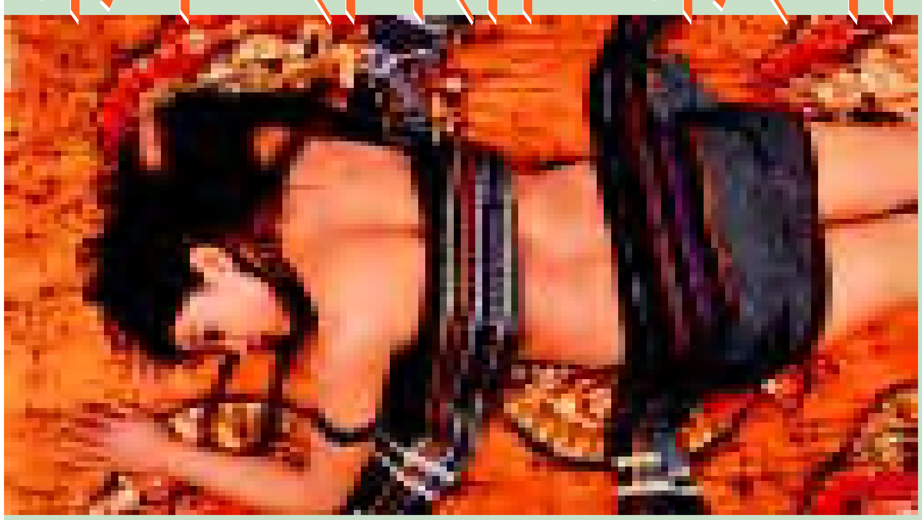
लप्पन-छप्पन नजान्ने मानिस चलचित्र क्षेत्रमा छैनन् भन्ने कुराको अपवाद हुन् सुशील। अभिनय, द्वन्द्व तथा नृत्यको प्याकेज यी नायक अचेल फेरि व्यस्त रहन थालेका छन्।

सातविरुद्ध सात

यी ७ जनामा को कति दक्ष छन्? कसको चर्चा बढी छ? भन्ने कुरा सजिलै अनुमान लगाउन सकिए पनि उनीहरूसँग जोडी भएर पर्दामा देखा पर्ने नायिकाहरूलाई यी ७ मध्ये को कुन कुरामा राम्रो वा नराम्रो छ भन्ने कुरा सोधियो। ७ जना नायिका निरुता सिंह, झरना थापा, रेखा थापा, अरुणिमा लम्साल, रेजिना उप्रेती, सञ्चिता लुइँटेल र ऋचा घिमिरेले ७ जना नायकका १२ वटा खुबीलाई खोतलेका छन्।

बाँकी पृष्ठ १० मा

झनै सेक्सी झरना



विगत एक दशकदेखि चलचित्र अभिनयमा व्यस्त एवं चर्चामा रहेकी नायिका झरना थापालाई अंगप्रदर्शनमा भन्दा सामान्य भूमिका सुहाउँछ भनिने गरिएको छ। यद्यपि उनी यदाकदा आफूलाई ग्ल्यामरस रूपमा प्रस्तुत गर्छिन्। निकै पहिले 'मलाई नेपाली माया चाहिन्छ' भन्दै आधुनिक पहिरनमा नाचेर स्थायित्व पाएकी यी नायिका पछिल्लो पटक 'बाह्र हाते पटुकीको कुरा गर मायालु' र 'मै मोरीलाई लिन परदेशी आउँछन् रे' भन्दै छोटा पहिरनहरूमा नाचेर आफूलाई ग्ल्यामरस नायिका बनाउने दौडमा सामेल भएकी छिन्।

आजभोलि उनका तस्बिरहरू पनि असामान्य देखिने गरेका छन्। साइबरसंसार डटकमले फेसन फिवर तथा ठमेलको केएल इन्टरनेसनलका फरक पहिरन र मसाला विड्सका गरगहनाहरू लगाइदिएर कुनै सेलिब्रेटी महिलाको तस्बिर खिच्न चाहन्थ्यो। गत साता संयोग मिल्यो। नायिका थापालाई उक्त पहिरन र गरगहना लगाइदिएर तस्बिर खिचाइयो, जसलाई यो अंकको साप्ताहिकको मध्यपृष्ठमा अटाइएको छ। ती तस्बिरहरू साइबरसंसार डटकमले आज शुक्रबार दिउँसो १२ बजे सार्वजनिक गर्दैछ। यस श्रृंखलाका लागि खिचिएका थप तस्बिरहरू वेबसाइटमार्फत क्रमशः सार्वजनिक गरिने साइबरसंसार डटकमले जनाएको छ।

होटल म्यानेजमेन्टको आकर्षण

विदुर खतिवडा

होटल म्यानेजमेन्ट अध्ययन गरेका विद्यार्थी विश्वको जुनसुकै स्थानमा पुगे पनि सजिलै रोजगार पाउँछन् । यो विषय अध्ययन गरेका विद्यार्थीले मुलुकभित्र मात्र होइन, बाहिर पनि त्यत्तिकै अवसर पाउने भएकाले हुनसक्छ, अहिलेको पुस्तामा होटल म्यानेजमेन्टप्रति आकर्षण बढ्दो छ । केही वर्षअघिसम्म प्रवेशिका उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूले जसरी डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट बन्ने अभिलाषा राख्थे, अहिले त्यसमा होटल म्यानेजमेन्ट पनि थपिएको छ । पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा नेपाललाई चिनाउने अभियान सञ्चालन भैरहेका बेला होटल म्यानेजमेन्टको अध्ययन नेपाली विद्यार्थीका निम्ति क्यारियर विकासका लागि फाइदामूलक छ । त्यतिमात्र होइन, होटल म्यानेजमेन्ट राम्रोसँग अध्ययन गरेका विद्यार्थीले जहाँ गए पनि आफ्नो सीप प्रस्तुत गर्ने सामर्थ्य राख्छन् ।

नेपालमा जुन अनुपातमा होटल तथा रिसोर्टहरू खुलिरहेका छन् त्यही अनुपातमा काम गर्ने दक्ष तथा प्रशिक्षित जनशक्ति नभएको होटल व्यवसायीहरू बताउँछन् । यो विषयको जनशक्ति उत्पादन गर्न सरकारी क्षेत्र एउटा होटल म्यानेजमेन्ट कलेज छ भने स्वदेशी तथा विदेशी विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिएर सञ्चालित निजी कलेजहरूको संख्या आधा दर्जनजति छ । विद्यार्थीको आकर्षण बढ्दै गएपछि यो विषय अध्यापन गराउने कलेजको संख्या बढ्दै गएको छ । यो विषयको आकर्षण बढेपछि पोखरालगायत काठमाडौं उपत्यकाबाहिरका केही कलेजले पनि यो विषयमा उच्च शिक्षा अध्यापन प्रारम्भ गरेका छन् ।

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले पनि प्लस टुमा होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा अध्ययन गर्ने अवसरसमेत जुटाइदिएको छ । यसैकारण यो विषयमा क्यारियर डेभलपमेन्ट गर्न चाहने विद्यार्थीले एसएलसीपछि नै होटल म्यानेजमेन्ट विषय रोज्न सक्छन् । शिक्षाविद् बबिता लाभका अनुसार प्लस टुमा होटल म्यानेजमेन्ट विषय राख्न आवश्यक नभए पनि यसैमा भविष्य निर्माण गर्ने लक्ष्य स्पष्ट बनाएकाले यो विषय रोज्न सक्छन् । परिषद्को पाठ्यक्रम होटल म्यानेजमेन्टमा दक्षता हासिल गर्न पूर्ण नभएकाले विद्यार्थीले सोही विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

डिल्लीबजार चारखालस्थित 'इन्टरनेसनल स्कुल अफ टुरिज्म एन्ड होटज म्यानेजमेन्ट (आईएसटी) कलेज होटल म्यानेजमेन्टमा इन्टरमिडियट डिप्लोमा सञ्चालन गर्ने नेपालकै पहिलो कलेज हो । कलेजका निर्देशक नरेन्द्र बज्राचार्य प्लस टुमा होटल म्यानेजमेन्टलाई एउटा विषयका रूपमा मात्र समावेश गरिनुभन्दा इन्टरमिडियट डिप्लोमाका रूपमा लैजानुपर्छ भन्ने मान्यता राखेर यो कलेज स्थापना भएको बताउँछन् । दुई वर्षको इन्टरमिडियट डिप्लोमा अध्ययनका क्रममा पाँच सामान्य विषय तथा चार होटल म्यानेजमेन्टसँग सम्बन्धित विषय अध्यापन गराइन्छ ।

युरोपका ख्यातिप्राप्त सालबर्ग युनिभर्सिटी अफ एप्लाइड साइन्सेस, स्वीस स्कुल अफ टुरिज्म एन्ड हस्पिटालिटी, इन्स्टिच्युट अफ टुरिज्म एन्ड होटल म्यानेजमेन्टजस्ता संस्थानबाट सम्बन्धन र प्राविधिक सहयोग प्राप्त आईएसटीले औद्योगिक तालिम तथा विभिन्न प्रयोगात्मक कक्षाहरूका लागि विद्यार्थी त्यहाँ पठाउने व्यवस्था गरेको छ । कलेजका अनुसार नेपालमा इन्टरमिडियट डिप्लोमालाई १ लाख ५० हजार रुपैयाँ र हाइयर डिप्लोमालाई ३ लाख २५ हजार रुपैयाँ लाग्छ भने विदेशमा पढ्दा न्यूनतम ४० लाखदेखि ६० लाख रुपैयाँ खर्च लाग्छ ।

लैनचौरस्थित 'सिल्भर माउन्टेन स्कुल अफ होटल म्यानेजमेन्ट कलेज' ले अमेरिकाको एजुकेसन इन्स्टिच्युट अफ अमेरिकन होटल एन्ड लजिङ एसोसिएसनबाट सम्बन्धन लिएर होटल म्यानेजमेन्ट विषयमा स्नातक तह सञ्चालन गरेको छ । उक्त कलेजमा होटल म्यानेजमेन्टको चार वर्षे पाठ्यक्रम छ । सैद्धान्तिक विषयभन्दा प्रयोगात्मक विषय बढी सिकाउनुपर्ने भएकाले यो कलेजले प्रत्येक वर्ष ६० जना छात्रछात्रालाई मात्र भर्ना लिन्छ ।

नेपालमा प्रत्येक वर्ष आठ दर्जनको हाराहारीमा जनशक्ति उत्पादन हुन थालेपछि अहिले नेपालका स्तरीय तारे होटलहरूले सम्पर्क गरी यस प्रकारको जनशक्ति चाहिएको छ भनेर माग गर्न थालेको सिल्भर माउन्टेनका प्रिन्सिपल समीर थापा बताउँछन् । १ सय ६५ देशमा क्रेडिट ट्रान्सफरको व्यवस्था मिलाएको उक्त कलेजले स्नातक तहमा अध्ययनका निम्ति २ लाख ८० हजार रुपैयाँ खर्च लाग्ने बताएको छ ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धनप्राप्त नयाँ बानेश्वरस्थित 'कान्तिपुर होटल म्यानेजमेन्ट कलेज' मा होटल म्यानेजमेन्टअन्तर्गत हाउस किपिङ, फ्रन्ट अफिस, फुड एन्ड वेभरेज, फुड एन्ड प्रोडक्सनको अध्ययन गराइन्छ । कुल ७५ विद्यार्थी भर्ना कोटा छुट्याइएको उक्त कलेजले यसै वर्षदेखि दुबईको पाँचतारे होटलमा सशुल्क इन्टर्नसिपको व्यवस्था गरेको छ । उक्त कलेजले होटल म्यानेजमेन्टलाई सहयोग पुर्‍याउने हस्पिटालिटी एन्ड क्याटरिङ म्यानेजमेन्टको चारवर्षे कोर्स पनि अध्यापन गराउँछ । तीनवर्षे कोर्सका लागि कुल १ लाख ८० हजार रुपैयाँ खर्च लाग्ने कलेजले बताएको छ ।

सरकारको स्वामित्वमा सञ्चालित एक मात्र होटल व्यवस्थापनसम्बन्धी कलेज नेपाल एकेडेमी अफ टुरिज्म एन्ड होटल म्यानेजमेन्ट रविभवनमा अध्ययन गर्न प्रवीणता तह वा प्लस टु द्वितीय श्रेणीमा उत्तीर्ण भएर सी-म्याट पास गरी अन्तर्वार्ता पनि दिनुपर्छ । कुल ८० जना छात्रछात्रालाई भर्ना लिइने उक्त कलेजमा अध्यापनका लागि जुन संकायबाट पनि प्रवेश गर्न सकिने कार्यकारी निर्देशक शंकरप्रसाद खरेल बताउँछन् । उक्त कलेजमा अध्ययनका लागि कुल २ लाख ६३ हजार खर्च लाग्छ ।

शिक्षाशास्त्र संकाय : कसले र किन पढ्ने ?

विश्वमणि अधिकारी

एसएलसीपछि कुन संकायमा भर्ना हुने भन्ने कुराको निर्णय गर्नु जटिल कुरा हो । यद्यपि विद्यालयस्तरको पाठ्यक्रममा गणित, विज्ञान, नेपाली, अंग्रेजी, सामाजिक शिक्षा आदि सबै विषय पढ्नैपर्ने बाध्यता हुनेमा आफूलाई मन पर्ने कुनै एउटा विषय रोजे पाइने भएकाले धेरै विकल्प छ । एसएलसी उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीहरूले आफूलाई कुन विषयमा बढी रुचि र केही गर्न पनि सक्छु भन्ने आँट छ त्यस्तो विषयमा बुझ्नु, पढ्नु अनि विज्ञहरूसँग सरसल्लाह लिनु उत्तम हुन्छ ।

शिक्षणलाई पेसा बनाउन चाहनेहरूका लागि शिक्षाशास्त्र संकाय एउटा राम्रो विकल्प हो । आधारभूत शिक्षालाई मौलिक हकका रूपमा राख्न थालिएको पृष्ठभूमिमा राज्यले शिक्षाको ग्यारेन्टी गर्नुपर्ने भएकाले शिक्षाशास्त्र संकायको लोकप्रियता बढ्ने निश्चितप्रायः छ । पछिल्लो समयमा खासगरी विद्यालयतहमा शिक्षण पेसा अपनाउन शिक्षाशास्त्र संकाय नै पढेको हुनुपर्ने वा अनिवार्य तालिम लिएको हुनुपर्ने सरकारी निर्णयले यो संकायको महत्त्व बढाएको छ । आई.एड. वा प्लस टु, बी.एड., एम.एड. र एम. फिल.सम्म नेपालमा नै पढाइ हुने शिक्षाशास्त्र संकायमा गणित, अंग्रेजी, विज्ञान, नेपाली, इतिहास, अर्थशास्त्र आदि महत्त्वपूर्ण विषयमा विशिष्टीकरणको व्यवस्था समेत छ ।

शिक्षण पनि एउटा कला भएकाले कुनै पनि कुरालाई राम्रोसँग प्रस्ट्याउन सक्ने, धैर्यता भएको र निरन्तर अध्ययन गर्न मन हुनेहरूले शिक्षाशास्त्र संकाय रोज्नु फलदायी हुन्छ । जागिर त्यसमा पनि घरपायकका लागि बढी सम्भावना भएकाले धेरैले शिक्षाशास्त्र संकाय रोजेको देखिन्छ, जुन अनुचित होइन । पछिल्लो समयमा सरकारले शिक्षक नियुक्तिका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई सर्वाधिकार दिँदै स्थानीय व्यक्तिलाई शिक्षक नियुक्त गर्ने बाटो पनि खोलेको छ । स्थानीय सक्षम व्यक्तिलाई शिक्षक नियुक्त गर्दा पठनपाठन राम्रो हुने तर्कका आधारमा ल्याइएको यो निर्णय स्तुत्य नै मान्नुपर्छ । बिहान-बेलुकाको समय अध्ययन, घरपरिवार वा निजी काममा लगाउन पाइने भएकाले पनि शिक्षाशास्त्र संकाय पढ्नेहरूको भविष्य सुन्दर देखिन्छ । किनकि पढाइ, जागिर भन्ने कुरा त छँदैछ, साथसाथै परिवारको सामीप्यता पनि नभै नहुने कुरा हो । यसका लागि सबैभन्दा अनुकूल पेसा शिक्षाशास्त्र संकायको अध्ययनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । अझ विश्वविद्यालयस्तरमा पढाउने प्राध्यापकहरूले एक वा बढीमा दुई विषय मात्र पढाए हुने र बाँकी बीस-बाइस घण्टा उत्पादनशील काममा लगाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ । विद्यार्थीहरूको बढ्दो चापसँगै पाठ्यपुस्तक लेखनबाट पनि शिक्षकहरूले मनग्गे आर्जन गरिरहेका छन् ।

विदेशमा अत्यन्त सम्मानित पेसाका रूपमा रहेको शिक्षण पेसा नेपालमा भने खासै आकर्षक पेसा बन्न सकिरहेको छैन । सरकारको अदूरदर्शी नीति अनि अन्त जागिर नपाएमात्र शिक्षक बन्ने गलत मानसिकताका कारण यो पेसाले आफ्नो प्रभाव जमाउन सकेको छैन । अरबौंको लगानी अनि बजेटको महत्त्वपूर्ण हिस्सा शिक्षाक्षेत्रका लागि छुट्याइएको भए पनि सोचेअनुरूपको प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिएको छैन । यसबाट मुक्ति पाउन सरकारले शिक्षाविद्हरूसँगको सरसल्लाहबाट सही शिक्षानीति निर्माण गरेर अघि बढ्नु अत्यावश्यक भैसकेको छ । यसैगरी शिक्षण पेसा अपनाइरहेकाहरूले पनि यो पेसालाई सम्मानित बनाउन पहल गर्नु आवश्यक भैसकेको छ । विद्यालय तथा कलेज नियमित रूपमा गएर आफूलाई दिइएको जिम्मेवारी पूरा गर्ने, स्वच्छ शैक्षिक वातावरण निर्माण गर्न वातावरण मिलाउने हो भने लाखौं विद्यार्थीको भविष्य सुनिश्चित भै सारा राष्ट्र नै लाभान्वित हुनेछ ।

यसै क्रममा सरकारले यही वर्षदेखि स्नातकोत्तर पढेका विद्यार्थीहरूलाई तलब सुविधासहित गाउँ-गाउँमा पठाएर उनीहरूलाई प्रयोगात्मक एवम् व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्ने सोच अघि सारेको छ, जसले केही राम्रो संकेत दिएको छ । यदि यो नीतिलाई कार्यान्वयन गर्न सकियो भने गाउँ-गाउँमा विद्यमान शिक्षक अभाव त हट्नेछ नै, साथसाथै हातमा सीप भएर पनि बेरोजगार भै बस्नुपर्ने बाध्यताबाट केहीले भए पनि राहत पाउनेछन् । समग्रमा भन्नुपर्दा शिक्षणलाई आफ्नो पेसा बनाउन चाहनेहरूका लागि शिक्षाशास्त्र संकाय एउटा उत्तम विकल्प हो भने स्वदेश तथा विदेशमा समेत रोजगारीका अवसरहरू रहेकाले यसको भविष्य पनि सुन्दर छ ।

नेपालमा पनि सेक्रेट एसएमएस सेवा प्रारम्भ

पृष्ठ ३ बाट जारी

शाक्यका अनुसार यो सेवा हासिल गर्न प्रयोगकर्ताले सुरुमा ५५४४ मा एसयुबी टाइप गरेर एसएमएस गर्नुपर्छ । त्यसपछि सेवा उपलब्ध गराउन इनोभेटिभले आफ्नो वेबसाइटको लिङ्क उपलब्ध गराउँछ, लिङ्कको सहायताले प्रयोगकर्ताले आफ्नो कोड नम्बर पाउँछन् । जसलाई मोबाइलमा इन्स्टल गरेपछि सेवा प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यो सेवा प्रयोग गर्न म्यासेज पठाउने र पाउने दुवैले सेक्रेट एसएमएस सर्भिस लिएको हुनुपर्छ । मोबाइल प्रयोगकर्ताले सर्भिस लिएपछि मोबाइलमा छुट्टै म्यासेज सेन्टर निर्माण हुन्छ । जुन सेक्रेट एसएमएसको लागि मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो सेवा लिएका प्रयोगकर्ताहरूको मोबाइल सेट अरू कसैले हेर्न चाहेर पनि हेर्न सक्दैनन् । सेवा लिएका उपभोक्ताहरूले पठाएको इनक्रिप्ट एसएमएसलाई प्राप्तकर्ताले डिस्क्रिप्ट गरेर मात्र पढ्न सक्छन् । इनोभेटिभका अनुसार यो सेवाका उपभोक्ता सुरक्षित एसएमएस सर्भिस लिने उद्योगी, व्यापारी र प्रेमि-प्रेमिका हुनसक्छन् ।

मलेसियाबाट प्रारम्भ भएको यो सेवा हाल भारत, इन्डोनेसिया, फिलिपिन्स, ब्रुनाइ, कुवेतमा विस्तार भैसकेको छ ।

तु आवश्यकता
फ्रान्सेली प्रविधिदेखि विगत ६ वर्ष यता चलिआएको र हालसम्म आफ्नो ६ वटा शाखा बिस्तार गरिसकेको एक प्रतिष्ठित कम्पनीलाई थप कर्मचारीहरू आवश्यक परेकोले इच्छुक व्यक्तिहरूले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
पद : सर्वेक्षणकर्ता
संख्या: 10 Gents / 7 Ladies
तलब : 8000 + T.A.
योग्यता: TEST / SLC or above
2173221 Satdobato
नोटः यस संस्थाले स्वरोजगार कार्यक्रम लिएर अघि बढेकोले साधारण लेखपढ भएका इच्छुक व्यक्तिहरूले पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

TRIVIA TRAINING CENTRE
सबै तालिममा ४०% छुट
एकै छानामुनि विभिन्न किसिमको तालिम, १७ वर्षदेखि सिकाउँदै आएको १) ब्यूटिसियन २) सिलाई ३) बुनाई ४) फेसन डिजाईनिङ्ग ५) इन्टेरियर डिजाईन ६) नृत्य एरोबिक्स ७) आर्ट आदि विभिन्न किसिमको पेन्टिङ्ग, फुल, डल आदि सिकाईन्छ ।
०१६२०४८५१, ९८५१०६११३१
कुमारीपाटी, क्याम्पियन एकेडेमी अगाडी
विहान ८ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म

अब गर्व गरौ
100% Handsome & Beauty
३ महिनामा ३ इन्चसम्म उचाई बढाउन सफल
Height Plus
अन्तराष्ट्रिय होलोग्राम सहित
ठेलिवरी सुविधा
रात परेपछि
नयाँ उमंग, नयाँ आनन्द
यौनः लिङ्गको विकास, शीघ्र पतन, दुर्वलता
स्तनः बढाउन, घटाउन र टाइट गर्न
शरीरः ३ महिनामा 12kg घटाउन, बढाउन
कुलतः जाँड रक्सीबाट पूर्ण मुक्ति
061-240234
0% side effect 100% effective
100% आयुर्वेदिक औषधि
4672065, 2084130
2172882, 9841883397

होटल तालिम त्यो पनि छुटमा
नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त, पाँचतारेको प्रशिक्षक
2003 मा स्थापित Worldwide valid Certificate
COOK (1, 2, 3, 6 month)
Continental, Italian, Chinese, Indian
WAITER (1, 2, 3 month) Barman, Bakery, Tandoori, Salesman, Receptionst, House Keeping, Diploma in Hotel Mgmt., F & B Mgmt., Coffee, Juice maker, Roomboy, Bellboy, House Wiring, Plumber etc.
EPS मा कोरियन भाषाको तालिम
UK, Australia, Canada मा student visa मा जानेलाई Job Replacement, Airport Pickup, parttime & fulltime Job को लागि यहाँ सिप सिकेर जाऔं
३ महिने कुकमा FREE WAITER/ ENGLISH LANG.
होस्टलको पनि व्यवस्था छ
६ महिने कुकमा FREE BARMAN/६ जनाको ग्रुपमा आउँदा १ जना FREE
थप Industrial Training लाई Star Hotel मा पठाइने
आफ्नै FIVE STAR STANDARD RESTAURANT भएको
जागिरको व्यवस्था स्वदेश र विदेशमा सहयोग गरिने ।
Student Visa मा जानेलाई Special Discount
Student Visa, Work Permit, PR, DV lottery मा जानेलाई विशेष तालिम
र्‍याडीसन होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
बागबजार, पि.के.क्याम्पसपछिको दोस्रो घर रत्नपार्क तर्फ
2200889, 016913003, 9841-891131
साहारा होटल तालिम सेन्टर
(Sahara School of Hospuality Mangement and Toursim Nepal)
नयाँ बानेश्वर, शिवदर्शन हल अगाडि, ओखरबोट मार्ग
2040782, 016200757, 98510-93629
र्‍याडीसन होटल तालिम सेन्टर
नयाँ बानेश्वर, BICC पार्ला ट्याङ्किको ठीक अगाडि
4464720, 9841-891131, 98510-93629

ओभरसियरको अध्ययन कहाँ-कहाँ गर्न सकिन्छ

प्राविधिक शिक्षामा ओभरसियर एक आकर्षक विषय हो। यसलाई डिप्लोमा इन इन्जिनियरिङ पनि भनिन्छ। सामान्यत ३ वर्षको अध्ययनपश्चात् एउटा विद्यार्थी ओभरसियर बन्न सक्छ। यो विषय पढेर परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि उसका लागि इन्जिनियरिङमा स्नातक गर्ने बाटो पनि खुल्छ। सामान्य भाषामा उनीहरूलाई जुनियर इन्जिनियर भनिन्छ।

स्थापना कालदेखि लामो समयसम्म ओभरसियरको अध्ययन त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा मात्र गर्न सकिन्थ्यो। वि. सं. २०४५ मा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सिटीइभिटी) को स्थापनापश्चात् अन्य निजी शैक्षिक संस्थाहरू पनि यो विषयको अध्यापनमा संलग्न हुन थाले। हाल त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका थापाथली क्याम्पस काठमाडौं, पूर्वाञ्चल क्याम्पस धरान र पश्चिमाञ्चल क्याम्पस पोखरामा यो विषयको अध्यापन हुन्छ तर सिटिइभिटी अन्तर्गत नेपालका धेरै शैक्षिक संस्थामा ओभरसियरको अध्ययन हुन्छ।

विभिन्न विषयमा ओभरसियर अध्ययन गर्न सकिन्छ। आर्किटेक्चर उत्तीर्ण विद्यार्थीले विभिन्न आर्किटेक्चरल ड्रइङहरू बनाउन सक्छन्। उनीहरूले ठूल्ठूला भवनदेखि अन्य निर्माण कार्यका डिजाइनहरू बनाउँछन्। सिभिल इन्जिनियरिङ गरेका विद्यार्थीले भवन, सिंचाइ, सडक, खानेपानी, ढलनिकास आदिको निर्माण तथा मर्मतका क्षेत्रमा ज्ञान हासिल गर्छन्। उनीहरूमा भवन निर्माण सुपरीवेक्षण गर्न सक्ने क्षमता हुन्छ। कम्प्युटरमा डिप्लोमा उत्तीर्णहरू कम्प्युटर तथा सञ्चारसम्बन्धी एवं अन्य इलेक्ट्रोनिक्स सामानहरू मर्मत एवं जडान गर्न सक्छन्।

इलेक्ट्रोनिक्समा डिप्लोमा उत्तीर्ण विद्यार्थीले घरेलु तथा सञ्चारसम्बन्धी विभिन्न इलेक्ट्रोनिक सरसामानहरू सञ्चालन, जडान तथा मर्मत गर्न सक्छन्। मेकानिकल पढेका विद्यार्थीले विभिन्न किसिमका मेसिनहरू चलाउन, जडान गर्न, मर्मत गर्न, प्लम्बिङको काम गर्न सक्छन्।

अटोमोबाइलमा डिप्लोमा उत्तीर्णहरू विभिन्न किसिमका पेट्रोल र डिजेल इन्जिन तथा विभिन्न सवारी साधनहरू मर्मत सम्भार गर्न समर्थ हुन्छन्। रेफ्रिजेरेसन एन्ड एयर कन्डिसनिङ पढेकाहरू यसका बारेमा जानकारी राख्नुका साथै यी मेसिनहरूको सञ्चालन एवं मर्मत गर्ने ज्ञान हासिल गर्छन्। यी सबै विषय अध्ययन गरेर ओभरसियर बनेकाहरू नेपाल सरकारका विभिन्न मन्त्रालयमा जागिर पाउन सक्छन्। यस बाहेक उनीहरू आफै कुनै फर्म खोलेर स्वतन्त्र पेसा गर्न पनि सक्छन्।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा ओभरसियरको अध्ययनका लागि असार-साउनतिर आवेदन माग गरिन्छ। एसएलसीमा अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषय लिई उत्तीर्ण जोसुकै विद्यार्थीले यसका लागि आवेदन दिन सक्छन्। प्राविधिक एसएलसी उत्तीर्णहरूले यसमा आवेदन दिन न्यूनतम ६७ प्रतिशत अंक ल्याएको हुनुपर्छ। आवेदनपश्चात् प्रवेश परीक्षा लिइन्छ। प्रवेश परीक्षामा अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषयका प्रश्न सोधिन्छ।

यो परीक्षामा सामेल भएर उत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरूमध्ये बढी अंक प्राप्त गर्नेहरू आफूले रोजेको विषय पढ्न छानिन्छन्। विभिन्न प्रकारका कोटाको व्यवस्था पनि त्यहाँ छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयका कर्मचारीका सन्तान एवं दुर्गम क्षेत्रका विद्यार्थीका लागि पनि निश्चित कोटा छुट्याइएको छ। यी क्याम्पसमा सिटिइभिटीको तुलनामा शुल्क सस्तो हुन्छ। त्यसैगरी पहिलेदेखि नै अध्यापन गराइरहेका कारण पनि धेरै विद्यार्थीहरूको आकर्षणका केन्द्र यी कलेज नै हुन्छन् तर थोरै भर्ना क्षमता र धेरै आवेदनका कारण यहाँ भर्ना पाउनका लागि कठिन प्रतिस्पर्धाको सामना गर्नुपर्छ। थापाथली क्याम्पस, पश्चिमाञ्चल क्याम्पस पोखरा एवं पूर्वाञ्चल क्याम्पस धरानमा ओभरसियरको अध्यापन हुन्छ।

अहिले त्रिभुवन विश्वविद्यालयले नियमित र पूर्ण शुल्क गरी २ प्रकारको शुल्क लिन्छ। पूर्णशुल्कमा भर्ना हुन नियमितभन्दा अतिरिक्त शुल्क तिर्नुपर्छ तर यसका लागि पनि प्रवेश परीक्षा भने उत्तीर्ण हुनैपर्छ। यी क्याम्पसहरूमा पनि फरक-फरक भर्ना क्षमता छ। थापाथली क्याम्पसमा नियमिततर्फ आर्किटेक्चरमा ३६, सिभिलमा ४८, मेकानिकलमा २४, अटोमोबाइलमा २४, इलेक्ट्रोनिक्समा १२ र कम्प्युटरमा १२ जनालाई भर्ना लिइन्छ।

त्यसैगरी पुर्ण शुल्कतर्फ आर्किटेक्चरमा १२, सिभिलमा ४८, इलेक्ट्रोनिक्समा ३६, कम्प्युटरमा ३६ जनालाई भर्ना लिइन्छ। पूर्वाञ्चल क्याम्पस, धरानमा नियमिततर्फ सिभिलमा ३६, इलेक्ट्रिकलमा ३६, मेकानिकलमा २४, रेफ्रिजेरेसन एन्ड एयर कन्डिसनिङमा २४, इलेक्ट्रोनिक्समा २४ र कम्प्युटरमा २४ जनाले भर्ना पाउँछन्। पूर्ण शुल्कीयतर्फ सिभिलमा १२, इलेक्ट्रिकलमा १२, इलेक्ट्रोनिक्समा २४ र कम्प्युटरमा २४ जनालाई भर्ना लिइन्छ। पश्चिमाञ्चल क्याम्पस पोखरामा नियमिततर्फ सिभिलमा १४४, इलेक्ट्रिकलमा ४८, इलेक्ट्रेनिक्समा ४८, अटोमोबाइलमा २४, मेकानिकलमा २४ र कम्प्युटरमा १२ जनालाई भर्ना लिइन्छ। यही क्याम्पसमा पूर्ण शुल्कीय प्रणालीमा सिभिलमा ४८, इलेक्ट्रिकलमा ४८ र कम्प्युटरमा ३६ जनालाई भर्ना लिइन्छ तर यी सबै विषयहरूमा पूर्ण रूपमा प्रतिस्पर्धा भने गराइँदैन। कतिपय सिट विभिन्न क्षेत्रका लागि छुट्याइएको छ। तीमध्ये दुर्गम स्थानका लागि २५ स्थान छुट्याइएको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयले नेपालका २५ जिल्लालाई दुर्गम जिल्लाका रुपमा घोषणा गरेको छ।

ती जिल्लामा पढेका त्यहीका विद्यार्थीबीच छुट्टै प्रतियोगिता हुन्छ र उनिहरूले चाहेको विषय पढ्न पाउँछन्। त्यसैगरी महिलाका लागि १० प्रतिशत स्थान छुट्याइएको छ। यस बाहेक मुस्ताङ कोटा, संघ-संस्था कोटा, शिक्षक कर्मचारी कोटा, शिक्षक तथा कर्मचारीका छोराछोरी कोटा, सरकारी कार्यालय एवं सरकारी स्वामित्व भएका संस्थाहरूका लागि सुरक्षित कोटा अन्तर्गत पनि केही स्थान सुरक्षित हुन्छन्। यी कोटामा भर्ना हुन चाहनेहरूका बीच पनि प्रतिस्पर्धा हुन्छ। यी र अन्य सबै स्थानमा भर्ना हुन प्रवेश परीक्षामा सम्मिलित हुनुपर्छ। प्रवेश परीक्षामा एसएलसीकै पाठ्यक्रमबाट अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषयका प्रश्न सोधिन्छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा नियमिततर्फ भर्ना भएका विद्यार्थीहरूको एक वर्षमा लगभग ५ हजार जति खर्च लाग्छ। पूर्ण शुल्कतर्फ भर्ना भएकाहरूले ३० हजारको हाराहारीमा खर्च गर्नुपर्छ जसमध्ये कतिपय शुल्क पछि फिर्ता हुने पनि छन्। यसो हुँदा नियमिततर्फ भर्ना भएकाहरूको ३ वर्षभित्रमा १५ हजारको हाराहारी र पूर्ण शुल्कतर्फ एक लाखको हाराहारीमा खर्च लाग्छ तर पूर्ण शुल्कमा पनि धेरै पैसा पढाइपश्चात फिर्ता हुन्छ। यसमा विभिन्न छात्रवृत्ति पनि उपलब्ध हुन्छ।

सिटीइभिटी अन्तर्गतका क्याम्पसहरूले पनि भर्ना प्रक्रियाका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयकै प्रक्रिया अपनाउँछन्। यो प्रतिस्पर्धामा छानिएकाहरू आफूले चाहेको क्याम्पसमा निश्चित विषय पढ्नका लागि योग्य हुन्छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालयकै प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका तर योग्यताक्रममा पर्न नसकेकाहरूलाई पनि यी कलेजहरूले भर्ना लिन्छन् तर यी क्याम्पसहरूको शुल्क भने त्रिभुवन विश्वविद्यालयको तुलनामा महँगो हुन्छ। सामान्यतः अध्ययन अवधिभर एक लाखको हाराहारीमा शुल्क तिर्नुपर्छ।

सिटीइभिटीअन्तर्गतका कलेजहरू

क्रम	कलेज	कार्यक्रम
१.	एक्मी इन्जिनियरिङ कलेज, सीतापाइला	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक्स
२.	एडभान्स कलेज अफ इन्जिनियरिङ, ललितपुर	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल
३.	अरनिको इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजी, बनेपा	कम्प्युटर
४.	बैजनाथ इन्जिनियरिङ कलेज, महेन्द्रनगर	सिभिल
५.	वीरगन्ज टेक्नोलोजी इन्स्टिच्युट, श्रीपुर	कम्प्युटर, मेकानिकल, इलेक्ट्रोनिक्स
६.	जनकपुर इन्जिनियरिङ कलेज	कम्प्युटर
७.	काठमाडौं इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजी काठमाडौं	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रोनिक्स, इलेक्ट्रिकल
८.	ख्वप पोलिटेक्निक स्कुल, भक्तपुर	सिभिल
९.	लुम्बिनी इन्जिनियरिङ कलेज, रुपन्देही	कम्प्युटर, मेकानिकल
१०.	नेपाल पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट, चितवन	सिभिल
११.	पाल्पा इन्जिनियरिङ कलेज, पाल्प	सिभिल
१२.	पोखरा इन्जिनियरिङ कलेज, कास्की	कम्प्युटर, आर्किटेक्चर, इलेक्ट्रोनिक्स
१३.	स्कुल अफ जोमेट्रिक, काठमाडौं	सर्भे
१४.	सुनसरी टेक्निकल इन्स्टिच्युट, धरान	कम्प्युटर
१५.	सुष्मा टेक्निकल इन्स्टिच्युट, धरान	सिभिल

त्रिविमा कुन विषयको अध्ययन कुन क्याम्पसमा र कहाँ ?

एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण भएपछि व्यक्तित्व विकासका सबै ढोका खुल्छन् भन्ने मान्यता युवाहरूमा छ। एसएलसीलाई क्यारियर विकासको प्रारम्भिक खुड्किलो पनि मानिन्छ। एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि नै युवाहरू उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि योग्य मानिन्छन् भने सरकारी सेवामा नोकरी गर्ने योग्यताको प्रमाणपत्र पनि प्राप्त हुन्छ तर एसएलसी उत्तीर्ण गरेर मात्र पुग्दैन। योग्य, शिक्षित र दक्ष भएर उच्च पद प्राप्त गर्न र रोजगारी गर्न विश्वविद्यालयको शिक्षा हासिल गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसैले बर्सेनि एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने लाखौं युवायुवती प्लस टु र विश्वविद्यालयको समानस्तरको प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा भर्ना हुन जान्छन्।

एसएलसी परीक्षा प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण हुने अधिकांश विद्यार्थीले विज्ञान, इन्जिनियरिङ, चिकित्साशास्त्र अध्ययन गर्ने चाहना राखेका हुन्छन्। द्वितीय र तृतीय श्रेणीमा एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने तथा कमजोर आर्थिक अवस्था भएका विद्यार्थीहरूले मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षाशास्त्र आदि विषय पढ्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ।

एसएलसीसम्म सबै विद्यार्थीले एकैनासका विषय अध्ययन गर्ने भए पनि उच्च शिक्षा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूका लागि एसएलसीपछि आफ्नै रुचि तथा खुवीका विषय र रोजाइ अनुसारका बाटाहरू छुटिन्छन्। सबै विद्यार्थी आफ्नो चाहना, आर्थिक अवस्था तथा समय र ठाउँ अनुकूलताअनुरूप छुट्टाछुट्टै विषयहरू अध्ययन गर्नतिर लाग्छन्। एसएलसीको पाठ्यक्रम र उच्च शिक्षाको पाठ्यक्रम पनि भिन्नै हुने हुँदा क्याम्पस र कलेजको आगमन विद्यार्थीहरूका लागि ज्यादै नयाँ एवं कौतूहलको विषय हुन्छ। यसै सन्दर्भमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा कुन विषय कहाँ पढ्ने ? कुन विषय पढ्दा आफ्नो इच्छाबमोजिमको योग्यता हासिल गर्न सकिन्छ र भविष्य सपार्न सकिन्छ भन्ने कुरामा विद्यार्थीहरूको ध्यान केन्द्रित हुन्छ। कतिपय विद्यार्थीलाई क्याम्पस र विषय छनौट गर्न समस्या परिरहेको हुन्छ। कुन विषय पढ्दा के बनिन्छ र कहाँ पढ्दा राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा पनि कतिपय विद्यार्थीले निक्यौल 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 गणितमा कम्तीमा पनि ५० प्रतिशत अंकका साथै दह्रो आर्थिक क्षमता, लगनशीलता तथा परिश्रम अनिवार्य हुन्छ।

प्लस टु अध्ययन गर्न विद्यार्थीहरूको आकर्षण निजी उच्च मा.वि. तथा क्याम्पसहरूतर्फ भए पनि प्राविधिक विषयहरू अध्ययन गर्न अझै पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयलाई नै भरपर्दो, स्तरीय, कम खर्चिलो र विश्वासिलो मानिन्छ। यसैगरी मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षाशास्त्रजस्ता विषय अध्ययन गर्न पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतकै बहुमुखी क्याम्पसहरूलाई नै उपयुक्त थलो मानिन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयलाई अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताप्राप्त सरकारी क्याम्पसका रूपमा लिइएकाले पनि यस विश्वविद्यालयमा विद्यार्थीहरूको आकर्षण घटेको छैन। अझ त्रिभुवन विश्वविद्यालयले पनि प्रमाणपत्र तह हटाई प्लस टु सञ्चालन गर्ने निधो गरेकाले भविष्यमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा विद्यार्थीको आकर्षण बढ्ने निश्चित छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरू

मानविकी तथा व्यवस्थापन

तेह्रथुम क्याम्पस, चुहानडाँडा, तेह्रथुम, (०२६४६९०२३)
ललितकला क्याम्पस, भोटाहिटी, काठमाडौं (४२४९६८१)
(चित्रकला, नृत्यकला, मूर्तिकला र संगीत)
रत्नराज्य लक्ष्मी क्याम्पस, काठमाडौं (४२२५८१९) (पत्रकारिता)
विश्वभाषा क्याम्पस प्रदर्शनीमार्ग, काठमाडौं (४२२६७१३)
(विभिन्न विदेशी भाषाहरू)
महेन्द्ररत्न बहुमुखी क्याम्पस, बाग्लुङ (०६८५२०११३)
पब्लिकयुथ क्याम्पस, धोबीचौर (४२५१२०७)
मीनभवन कमर्स क्याम्पस मीनभवन, काठमाडौं (४४६६३४०)

विज्ञान

केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस, धरान (०२५५२०२२८)
अमृत साइन्स क्याम्पस लैनचौर, काठमाडौं (४४११६३७)
सिद्धनाथ क्याम्पस, महेन्द्रनगर (सुदूर पश्चिम) (०९९५२१२२०)

नर्सिङ

नर्सिङ क्याम्पस, विराटनगर (०२१५२२८८२)
ललितपुर नर्सिङ क्याम्पस, ललितपुर (काठमाडौं)
केन्द्रीय क्याम्पस महाराजगन्ज, काठमाडौं (४२२२९३७)
पोखरा नर्सिङ क्याम्पस, पोखरा (०६१५२०४३८)
नर्सिङ क्याम्पस, नेपालगन्ज (०८१५२०१६०)

चिकित्सा

चिकित्सा क्याम्पस महाराजगन्ज, काठमाडौं (४४१४७९२)

इन्जिनियरिङ

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

वन विज्ञान

हेटौंडा 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)

विभिन्न बहुमुखी क्याम्पसका ठेगाना तथा अध्ययन हुने विषय

महेन्द्ररत्न बहुमुखी क्याम्पस, इलाम (०२७-५२००२०) मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षा
मेची बहुमुखी क्याम्पस, झापा (०२३-५२००४४) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्रमोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर (०२१-५२६७९१) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, धरान (०२५-५२१५४६) मानविकी, व्यवस्थापन
धनकुटा बहुमुखी क्याम्पस, धनकुटा (०२६-५२०२५७) मानविकी, विज्ञान, शिक्षा
भोजपुर क्याम्पस, भोजपुर (०२९-४२०१०६) मानविकी, व्यवस्थापन
महेन्द्र विन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पस, राजविराज (०३१-५२०५२९) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
सिरहा बहुमुखी क्याम्पस, सिरहा (०३३-५२०३८७) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
महेन्द्रमोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर (०२१-५२६७९१) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
रामस्वरूप रामसागर बहुमुखी क्याम्पस, जनकपुर (०४१-५२०१७४) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पस, वीरगन्ज (०५१-५२२१४०) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
महेन्द्रमोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर (०२१-५२६७९१) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
वीरेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, भरतपुर (०५६-५२०२५३) मानविकी, विज्ञान
भक्तपुर बहुमुखी क्याम्पस, भक्तपुर (६६१०२००) मानविकी, विज्ञान
पाटन संयुक्त क्याम्पस, पाटनढोका (५२२६३९४) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
महेन्द्ररत्न क्याम्पस, ताहाचल (४२७१७२८) शिक्षा, विज्ञान
सरस्वती क्याम्पस, लैनचौर (४४११९७१) मानविकी, व्यवस्थापन
पद्म कन्या बहुमुखी क्याम्पस, बागबजार (४२२४१४९) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
पृथ्वीनारायण बहुमुखी क्याम्पस, पोखरा (०६१-५२६७३७) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान, शिक्षा
त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस, पाल्पा (०७५-५२०१२४) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
बुटबल बहुमुखी क्याम्पस, बुटबल (०७१-५४४२८३४) मानविकी, विज्ञान, शिक्षा
भैरहवा बहुमुखी क्याम्पस, भैरहवा (०७१-५२०२०५) मानविकी, व्यवस्थापन
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, दाङ (०८२-५६०४५८) मानविकी, व्यवस्थापन
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, नेपालगन्ज (०८१-५२०२७८) मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान
जुम्ला बहुमुखी क्याम्पस, जुम्ला (०८७-५२००४६) व्यवस्थापन, विज्ञान

थप दुई च्यानल आउने

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- कान्तिपुर टेलिभिजन नेटवर्कले निकट भविष्यमा थप दुई च्यानलहरू सञ्चालनमा ल्याउने भएको छ। गत सोमबार स्थापनाको पाँचौं वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित समारोहमा कान्तिपुर टेलिभिजनका प्रबन्ध निर्देशक गणेश अग्रवालले उक्त जानकारी दिएका हुन्। अग्रवालका अनुसार नयाँ च्यानलहरूमा एउटा समाचारमूलक र अर्को मनोरञ्जनमूलक हुनेछ। समारोहमा कान्तिपुर पब्लिकेसन्सका अध्यक्ष हेमराज ज्ञवालीले कार्यक्रमको स्तरमा अझै सुधार गरी प्रतिस्पर्धालाई विचार गरेर काम गर्न कर्मचारीहरूसँग आग्रह गरे।

स्याटेलाइटमा गएपछि कान्तिपुर टेलिभिजन दर्शकको प्रिय भएको पनि उनले बताए। टेलिभिजनका समाचार प्रमुख तीर्थ कोइरालाले दर्शकको चाहना अनुसार विश्वसनीयता र लोकप्रियता पाउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने बताए। समारोहमा टेलिभिजनमा कार्यरत उत्कृष्ट कर्मचारीलाई टेलिभिजनका निर्देशक तथा कान्तिपुर पब्लिकेसन्सका प्रबन्ध निर्देशक कैलाश सिरोहियाले पुरस्कार प्रदान गरेका थिए। सो अवसरमा निर्देशक अग्रवालले समारोहमा टेलिभिजन कर्मचारी युनियनद्वारा प्रकाशित पुस्तक 'मिडिया भिजन' को विमोचन गरेका थिए।

BST COLLEGE (10+2 & BBS)
Admission open in XI
✓Science
✓Manajement
✓Humanities
Scholarship up to 100%
Gongabo, KTM (Opposite new Buspark)
Tel : 01 4354704 / 016211795
Website :www.bstcollege.edu.np

Bonanza Offer
50-65% Discount in IT courses
Graphic, WebPage Design
Hardware & Networking
Tally/FACT/Tata Ex
Php, My SQL, Asp.Net
Basic - Advanced Aplication
* First 50 Students only
WANTED
Online DataEntry
Part Time HomeTypists - 20
REDSTAR Pvt.Ltd.
Jamal DilliBazar
01-2302518 9851106078
info@redstarforyou.com 9803043877

केश
झर्न तुरुन्तै रोकी
उमार्ने तेल
Before After
Rs. 750/-Herbal44
बेदाग गोरो मुहारको लागि
रुपअमृत + दस फेसवास-1600/-
चाउरीपना हटाउने Cream -1050/-
स्तन बढाउने Cream (दस फ्रि) 1650/-
ग्याष्ट्रिक ▶ ब्लडप्रेशर ▶ दम समाधान
शरीरको तौल + उचाई बढाउने
▶ सफल आयूर्वेदिक/प्राकृतिक उपचार ◀
शरीरको weight घटाउने Easyway
No Side effect 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 2110057
9845062538 Cell, इटहरी 025-580944

Learn to Speak English
20% Offer for S.L.C.& all
★ 2 & 3 Months Packages
★ 1 Month Special & Speaking Course
★ Audio & Visual in American & British Tone
★ Situational conversation & Practices
★ विदेश जाने,जान्दै नजान्नेलाई विशेष कक्षा
Japanese / Korean / Chinese /French/ Spanish/ German
IELTS / Visa/Job interview Pre.
OASIS Language Centre
Galkopakha Thamel & Kalimati chock
4359170, 2024700

Wanted
American Multinational Company को लागी थप कर्मचारी आवश्यकता।
संख्याः 10 Ladies/ Gents
योग्यताः SLC Above
तलबः 8500+TA
सुविधाः Personality Development तथा Mgmt. सम्बन्धी Free Training
9841747489, 9803809968
मित्रपार्क चोक ,चाबहिल

www.skybird.com.np
AIR HOSTESS TRAINING
Enroll now and get
10% Discount
(for the 1st 10 candidates)
Sky Bird Air Hostess Training Institute
New Baneshwor
Tel 2044661, 9841363475

होटेल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK बाट अनुभव प्राप्त गरी आउनुभएका प्रशिक्षक द्वारा पनि प्रशिक्षण दिईन्छ
Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver, Domestic Helper तथा सम्पूर्ण Hotel Management सम्बन्धि तालिम दिइन्छ।
www.modernhoteltraining.com.np
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
महाराजगञ्ज बसुन्धरा पुल- Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

प्राविधिक शिक्षाका लागि सिटिइभिटी

प्राविधिक शिक्षा संसारमै आकर्षणको विषय बनेको छ। एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि धेरैको ध्यान भविष्यकेन्द्रित शिक्षाको खोजीमा जान्छ। नेपालको सन्दर्भमा यो कार्यमा प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् अर्थात् सिटिइभिटीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

प्राविधिक शिक्षा उत्तीर्ण गर्नेहरू सरकारी एवं गैरसरकारी क्षेत्रमा रोजगार प्राप्त गर्न सक्षम हुनुका साथै आफ्नै पहलमा स्वरोजगार बन्न सक्छन्। केही वर्षअघिसम्म प्राविधिक शिक्षाको सीपबाट स्वरोजगारी सिर्जना गरी उद्यमशीलता बढाउने व्यक्तिलाई समाजमा गनिँदैनथ्यो। सरकारी सेवा र उद्योगधन्दामा कार्यरत व्यक्तिहरूलाई मात्र प्रतिष्ठित व्यक्तिका रूपमा हेरिन्थ्यो, तर अहिले समय बदलिएको छ। अहिले स्वरोजगार हासिल गर्नेहरूको मान अन्य साधारण विषय पढ्नेहरूको भन्दा उच्च हुँदै गएको छ। अन्य विकासोन्मुख राष्ट्रले आर्थिक विकासका लागि रोजगारमुखी प्राविधिक शिक्षालाई दिएको महत्त्वका कारण उनीहरूले धेरै प्रगति गरेका छन्। यही कारण पनि नेपालले यो शिक्षालाई महत्त्वका साथ अगाडि बढाएको छ। पहिले सिटिइभिटी निम्न तथा मध्यमस्तरको जनशक्ति उत्पादनमा केन्द्रित थियो।

उच्च स्तरको जनशक्ति उत्पादनको दायित्व हुँदाहुँदै पनि सकिएको थिएन, तर विदेशी राष्ट्रहरूले उच्च, मध्य तथा निम्न गरी तीन स्तरको जनशक्ति उत्पादनमा जोड दिएको देखेर अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार २०६३ सालको ऐन संशोधनले उच्च स्तरको जनशक्ति निर्माण गर्ने प्रावधान दिएको छ। यसैकारण नै यो वर्षदेखि सिटिइभिटीले उच्च स्तरको जनशक्ति उत्पादन गर्ने कार्य पनि प्रारम्भ गरेको छ।

उपयुक्त जनशक्ति तयार पार्ने उद्देश्यले सन् १९८० मा सिटिइभिटीको स्थापना भएको हो। प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमसम्म पहुँच नभएर कुनै पनि नेपाली नागरिकले बेरोजगार बस्न नपरोस् भन्ने लक्ष्य राखेको सिटिइभिटीले लगभग २० भन्दा बढी प्राविधिक तथा व्यावसायिक विषयमा १५ वटा प्राविधिक शिक्षालयहरू तथा ७ सय बहुप्राविधिक शिक्षालयहरू सञ्चालन गरेको छ। परिषद् अन्तर्गतका शिक्षालयहरूमा कुल भर्ना क्षमता १ हजार २ सयको छ भने निजी प्राविधक संस्थाहरूको कुल भर्ना क्षमता ८ हजार ५ सय छ। प्राविधिक संस्थाहरूले तीन प्रकारको तालिम प्रदान गर्छन्। ती हुन्- छोटो अवधिको तालिम, प्राविधिक एसएलसी तथा डिप्लोमा कार्यक्रम। यो वर्षदेखि डिप्लोमाभन्दा माथिको स्नातक कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्न थालेको सिटिइभिटीका सूचना तथा अनुसन्धान शाखाका बद्रीप्रसाद तिवारीले जानकारी दिए। परिषद्का क्रियाकलापहरू सम्पादन गर्न परिषद्भित्र दसवटा महाशाखा सञ्चालित छन्।

सिटिइभिटीले तीन किसिमका प्राविधिक शैक्षिक कार्यक्रम चलाउँदै आएको छ। जसमा आवश्यकताअनुसार छोटो एवं लामो अवधिका व्यावसायिक तालिममा निरक्षरदेखि उच्च अध्ययन गरेका सम्मलाई, एसएलसी अनुत्तीर्णका लागि प्राविधिक एसएलसी स्तरको टी. एसएलसी कार्यक्रम र एसएलसी उत्तीर्णका लागि डिप्लोमा तहका कार्यक्रम छन्। सूचना तथा अनुसन्धान महाशाखाका निर्देशक तिवारीका अनुसार अधिराज्यभर छरिएर रहेका परिषद्का आफ्नै शिक्षालय तथा सम्बन्धनप्राप्त कलेजहरूमा एसएलसी अनुत्तीर्ण अथवा टेस्ट परीक्षा उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीबाट भर्ना आवेदन लिइन्छ। जसमा अनमी, अहेवजस्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी विषय तथा सबओभरसियर, आर्किटेक्चरजस्ता निर्माणसम्बन्धी विषयका साथै अन्य केही विषयमा प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूका लागि निश्चित संख्या छुट्याई अध्यापन गराइन्छ। उक्त प्राविधिक तालिम पूरा गर्न एसएलसी अनुत्तीर्णलाई दुई वर्ष लाग्छ भने उत्तीर्णहरूका लागि १५ महिना छुट्याइएको हुन्छ तर भर्नाका लागि छनौट हुन अंग्रेजी, विज्ञान, गणितजस्ता विषयमा केन्द्रित रहेर प्रवेश परीक्षा दिनुपर्छ। विभिन्न विषय अध्ययन गरेपछि एसएलसी अनुतिर्णहरूले प्राविधिक एसएलसी अर्थात् टिएसएलसीको र एसएलसी उत्तीर्णहरूले डिप्लोमाको प्रमाणपत्र पाउँछन्।

यसका साथै एसएलसी उत्तीर्णका लागि अधिकांश प्राविधिक कलेजहरूमा कृषि, स्वास्थ्य तथा निर्माणसम्बन्धी विषयहरू पनि अध्यापन गराइन्छ। यसबाहेक केही प्राविधिक क्याम्पसले एसएलसीपछि तीनवर्षे डिप्लोमा स्तरमा मेकानिकल, नर्सिङ, हेल्थ असिस्टेन्ट आदि विषय पनि अध्यापन गराउँछन्। यसलाई सामान्य विषयमा प्रवीणता प्रमाणपत्र उत्तीर्ण गरेसरह मान्यता दिइन्छ। यसका लागि पनि सिटिइभिटीले प्रत्येक वर्ष विभिन्न भर्नाका लागि आवेदन माग गर्छ।

डिप्लोमा स्तरका विषयहरूमा आवेदन दिन एसएलसी वा सो सरहको परीक्षामा अंग्रेजी, विज्ञान तथा गणित विषय लिई कम्तीमा ५० प्रतिशत अंक प्राप्त गरेकै हुनुपर्छ भने कृषिका लागि ४५ प्रतिशत अंक प्राप्त गरेकै हुनुपर्छ। डिप्लोमा भन्दा तल्लो तहको तालिमका लागि छुट्टा-छुट्टै विषयमा अलग-अलग प्रावधान छ। आवेदन दिएका विधार्थीहरूले अंग्रेजी, गणित तथा विज्ञान विषयको वस्तुगत परीक्षा दिनुपर्छ। त्यसमा छनौट भएका विद्यार्थीहरू भर्नाका लागि योग्य ठहरिन्छन्।

सिटिइभिटीले तीन प्रकारका आफ्ना शैक्षिक कार्यक्रमलाई अघि बढाएको छ। पहिलो सिटिइभिटीले आफ्नै शिक्षालयहरूमार्फत् प्राविधिक शिक्षा उपलब्ध गराउने, दोस्रो विभिन्न शैक्षिक संस्थालाई आफ्नो शैक्षिक कार्यक्रममा सम्बन्धन दिने तथा तेस्रो सरकारी बजेट अन्तर्गत साधारण विद्यालयको व्यवस्थापनमा सोही विद्यालयमा सिटिइभिटीको सहयोगमा सञ्चालन भैरहेको एनएक्स कार्यक्रम हुन्।

यसअन्तर्गत स्टाफ नर्स, हेल्थ असिस्टेन्ट, फार्मेसी, डेन्टल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रोनिक सर्भेइङ, सिभिल, मेकानिकल इन्जिनियरिङ, फुड टेक्नोलोजी, अप्थाल्मिक साइन्स आदि विषयको पढाइ हुन्छ। त्यस्तै सीएमए, जेटिए, अनमी, ल्याब, ओरल हाइजेनिस्ट, सोसल मोबिलाइजर, अफिस जिएमएम,जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियनजस्ता विषयमा विशेष गरी डिप्लोमा तहको पढाइ हुन्छ। सिटिइभिटीले तयार गरेको पाठचक्रममा रहेर यी शैक्षिक संस्थाले अध्यापन गराउँछन्। कृषि, स्वास्थ्य, इन्जिनियरिङ, पर्यटन तथा अन्य गरी चार वर्गभित्र सहायक विषय अध्यापन गराइन्छ। कृषिमा एसएलसी उत्तीर्णका लागि पशु तथा बाली विज्ञान, स्वास्थ्यमा नर्सिङ, जनरल मेडिसिन, ल्याब, फार्मेसी, अकुपञ्चर, नेत्र विज्ञान तथा डेन्टल साइन्स अध्यापन गराइन्छ भने प्राविधिक एसएलसीमा आम्ची, अकुपञ्चर एवं अक्युप्रेसरको पाठयक्रम बनाइएको छ। इन्जिनियरिङतर्फ सिभिल, कम्प्युटर, इलेट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक, मेकानिकल, अटो मेकानिकल, प्लम्बिङ छन्। पर्यटनमा ट्रेकिङ, फुड वेभरेज, रक क्लाइम्बिङ, स्नो क्लाइम्बिङ आदि छन्। त्यसबाहेक अन्यमा हेयर एन्ड व्युटीकल्चर एवं फोटोग्राफीको पाठ्यक्रम पनि विकास गरिएको छ।

सिटिइभिटीको प्राविधिक शिक्षालय बहुप्राविधिक संस्था, ग्रामीण तालिम केन्द्र तथा प्राविधिक प्रशिक्षण (प्रा.प्र.प्र.) बाट बर्सेनि १ हजार २ सय व्यक्तिले तालिम प्राप्त गर्छन्।

सीटीईभीटीअन्तर्गत सञ्चालित प्राविधिक शिक्षालयहरू

शिक्षालयहरू	विषय र भर्ना क्षमता	प्रमाणपत्र
बालाजु प्राविधिक शिक्षालय, बालाजु, काठमाडौं	विद्युत्, स्यानिटेसन-३५,	
	मेकानिकल-३५	
	विद्युत् डिप्लोमा-३५,२४,	टी-एसएलसी र डिप्लोमा
पनौती प्राविधिक शिक्षालय, पनौती, काभ्रे	अटोमोबाइल-२४	टीएसएलसी
लाहान प्राविधिक शिक्षालय, लाहान, सिराहा	कृषि-४८	
	निर्माण-४८	
	मेकानिकल-२४	
	डिप्लोमा निर्माण-४८	टीएसएलसी- मंसिर डिप्लोमा
जिरी प्राविधिक शिक्षालय, जिरी, दोलखा	कृषि-४०	
	निर्माण-४०	
	स्वास्थ्य (एएनएम-३०)	टीएसएलसी
उत्तरपानी प्राविधिक शिक्षालय, उत्तरपानी, धनकुटा	जेटिए, भेजेटीए कृषि-५०	टीएसएलसी र डिप्लोमा
व्यावसायिक तालिम केन्द्र, विराटनगर, मोरङ	कृषि- जेटिए-४०	
	स्वास्थ्य- अनमि, आयुर्वेद-४०	टीएसएलसी
कर्णाली प्राविधिक शिक्षालय, जुम्ला	कृषि-३२, निर्माण-३२, स्वास्थ्य-३२ (सिएमए)	टिएसएलसी
भेरी प्राविधिक शिक्षालय, नेपालगन्ज	विद्युत्-३२, इलेक्ट्रोनिक्स-२४	
	इलेक्ट्रिकल डिप्लोमा-२४कम्प्युटर-२४	
	निर्माण-२४, रेफ्रिजेनेजन र एसी-१४	
	व्यवस्थापन-३०, जनरल मेकानिक्स-१६	टीएसएलसी र डिप्लोमा
राप्ती प्राविधिक शिक्षालय, लालमटिया, दाङ	जेटिए-४४, निर्माण-४४, सिएएम-४०,	
	स्वास्थ्य-४४, कृषि डिप्लोमा-४०	टीएसएलसी र डिप्लोमा
धौलागिरि प्राविधिक शिक्षालय, लेते, मुस्ताङ	कुकिङ-१२, होटल म्यानेजमेन्ट-१२	
	भिजेटिए-३०	तालिम प्रमाणपत्र र टिएसएलसी
पोखरा पर्यटन तालिम केन्द्र, फूलबारी, पोखरा	कुकिङ-१६, बेकिङ-१६	तालिम प्रमाणपत्र
तानसेन नर्सिङ स्कुल, तानसेन पाल्पा	स्वास्थ्य- नर्सिङ-४०	डिप्लोमा
स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुर, चितवन	स्वास्थ्य-, एचए-६२, ल्याब-३०, फार्मेसी-४०	डिप्लोमा
नेपाल-भारत मैत्री बहु प्राविधिक संस्था, हेटौंडा	विद्युत्- हाउस वायरिङ-१२	
	मेकानिकल-मोटर वाइरिङ-१२	
	निर्माण- ल्याम्पिङ-१२	प्रमाणपत्र
सेती प्राविधिक शिक्षालय, दीपालय, डोटी	कृषि-३०, स्वास्थ्य-३०, अनमी-३०,	
	निर्माण-३०	टीएसएलसी र डिप्लोमा

विद्यालयको आफ्नै स्रोतबाट सञ्चालित एनएक्स कार्यक्रम

एनेक्स कार्यक्रम विद्यालयमा भएको थप कार्यक्रम हो। यो कार्यक्रमले विद्यालयभन्दा बाहिर रहेका बेरोजगार युवाहरूलाई प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्रदान गर्छ। यसले युवाहरूको क्षमतामा निखार ल्याई रोजगारी सिर्जना गर्छ। खासगरी एसएलसी उत्तीर्ण गर्न नसकेकाहरूले यसबाट धेरै लाभ प्राप्त गर्न सक्छन्। यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्नका लागि विद्यालयले स्वीकृति प्राप्त गर्नुपर्छ र सिटिइभिटीले यसमा सहयोग पुर्‍याउँछ। यो कार्यक्रमको सम्पूर्ण व्यवस्थापन विद्यालयको स्थानिय व्यवस्थापन समितिले नै बहन गर्नुपर्छ।

सिटिइभिटीले नै राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा कार्यक्रमका लागि भर्नाको आह्वान गर्छ र कुन-कुन विद्यालयलाई कुन शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालनका लागि स्विकृति दिएको छ भन्ने कुराको समेत जानकारी प्रदान गरिन्छ। कक्षा १० का गणित, विज्ञान र अंग्रेजी विषयबाट सोधिएका प्रश्नहरूबाट कमसेकम ४० प्रतिशत अंक प्राप्त गर्ने विद्यार्थीहरूबाट भर्नाका लागि छनौट गरिन्छ। यसका लागि साउन महिनामा प्रवेश परीक्षा लिइन्छ। यो कोर्स पूरा गरेपछि विद्यार्थीलाई टेक्निकल एसएलसीको प्रमाणपत्र दिइन्छ। त्यसैले एसएलसी उत्तीर्ण गर्न नसकेकाहरूले यो माध्यमबाट एसएलसी उत्तीर्ण गर्ने धोको पूरा गर्न सक्छन्।

नेपालभर यो कार्यक्रमका लागि स्वीकृति प्राप्त विद्यालय र कार्यक्रम यस प्रकार छन् :

शिक्षालयहरू	विषय	भर्ना क्षमता
जाल्पादेवी उच्च मावि, पाख्रीवास, धनकुटा	सिभिल सबओभरसियर	४०
आदर्श मावि, विराटनगर	जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियन	३०
पब्लिक बिन्देश्वरी मावि, राजविराज, सप्तरी	इलेक्ट्रिकल सबओभरसियर	४०
महेन्द्रोदय उच्चमावि, मन्थली, रामेछाप	सिभिल सबओभरसियर	४०
जनज्योती उच्च मावि, लालबन्दी, सर्लाही	जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियन	३०
जुद्ध मावि, गौर, रौतहट	जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियन	३०
पवित्र मावि, डुम्रे, तनहुँ	सिभिल सबओभरसियर	४०
महाकवि देवकोटा उच्च मावि सुनवल नवलपरासी	अटोमेकानिकल सबओभरसियर	२४
शान्ति नमुना मावि, मणिग्राम, रूपन्देही	मेकानिकल सबओभरसियर	२४
पद्योदय उच्च मावि, घोराही दाङ	इलेक्ट्रिकल सबओभरसियर	४०
त्रिभुवन मावि, कोहलपुर, बाँके	जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियन	३०
गुरास मावि, सानोश्री, बर्दिया	भेटेरिनरी, प्लान्ट जेटिए	४०
पञ्चोदय मावि, धनगढी, कैलाली	इलेक्ट्रिकल सबओभरसियर	४०
श्रीकृष्ण उच्च मावि, कृष्णपुर, कञ्चनपुर	भेटेरिनरी, जेटिए	८०
वीरेन्द्र उच्च मावि, शाहिलेक, बैतडी	जुनियर कम्प्युटर टेक्निसियन	३०

कास्परस्की एन्टी-भाइरस सफ्टवेयर बजारमा

साप्ताहिक समाचार

रूसी सफ्टवेयर विकासकर्ता कम्पनीको उत्पादन 'कास्परस्की एन्टी भाइरस २००९' सफ्टवेयर नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। गत शुक्रबार नेपाली बजारमा उक्त सफ्टवेयरसँगै कास्परस्की इन्टरनेट सेक्युरिटी २००९ पनि सार्वजनिक गरिएको थियो।

कम्प्युटर सुरक्षाका निम्ति अहिलेसम्मकै प्रभावकारी सफ्टवेयर भनिएका यी सफ्टवेयरलाई नेपालमा सागर इन्टरनेसनल टेक्नोसिस प्रा.लि.ले बजार व्यवस्थापन गरिरहेको छ। सफ्टवेयर सार्वजनिक कार्यक्रममा कास्परस्की ल्याब एसियाका च्यानल निर्देशक अलेक्जेन्डर ग्नातुसिनले लाखौं कम्प्युटर प्रयोगकर्ताले पुरानो भर्सनको एन्टिभाइरस सफ्टवेयर प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा कास्परस्कीका पछिल्ला प्रविधिले सुरक्षा प्रणाली मजबुत बनाउने बताए। यो सफ्टवेयरले कम्प्युटरको सुरक्षा प्रणालीलाई चनाखो राख्दै त्यसमा प्रवेश गर्न खोज्ने भाइरससँग प्रतिरोध गरेर त्यसलाई निष्क्रिय बनाउने बताइएको छ।

दुवै सफ्टवेयर विण्डोज भिस्टा, ३२ बिट तथा ६४ बिट भर्सनको अपरेसन सिस्टममा इन्स्टल गर्न सकिनेछ। कम मूल्यमा सबैभन्दा स्तरीय सेवा दिने भएकाले यी सफ्टवेयरलाई नेपाल भित्र्याइएको सागर इन्टरनेसनलका प्रमुख कार्यकारी निर्देशक सागरदेव लाखेले बताए। 'पछिल्ला वर्षहरूमा कास्परस्कीका सेवाका बारेमा उपभोक्ता सन्तुष्ट भएकाले हामीले यसलाई नेपाल भित्र्याएका हौं' लाखे भन्छन्- यो सफ्टवेयर खरिद गरेपछि उपभोक्ताले एक वर्षसम्मको सेवा प्राप्त गर्ने तथा यो समयबीचमा आउने नयाँ प्रोगामहरू पनि निःशुल्क पाउनेछन्। सन् २००८ को अन्त्यसम्ममा कम्प्युटरलाई दुख दिने भाइरस २ करोड पुग्ने भएकाले यसलाई नियन्त्रण गर्न कास्परस्कीका सफ्टवेयर प्रभावकारी हुने लाखेको जिकिर छ। नेपालमा हाल दैनिक ३ सयभन्दा बढी कम्प्युटर बिक्री भैरहेको तथ्याङ्कलाई आधार मानेर कम्पनीले एक वर्ष भित्र ५० हजार कास्परस्की एन्टिभाइरस सफ्टवेयर बिक्री गर्ने लक्ष्य राखेको छ। कम्पनीका अनुसार कास्परस्की एन्टीभाइरस २००९ को बिक्री मूल्य ८ सय ९९ रुपैयाँ छ भने कास्परस्की इन्टरनेट सेक्युरिटी २००९ को ९ सय ९९ रुपैयाँ तोकिएको छ।

ठट्यौली प्रकाशसँग

दिदी-बहिनीहरू, आजभोलि राम्रो नोकरी प्राप्त गर्ने उपाय एउटै मात्र छ– 'विवाह गर्नुस् ।'

०००

एक हाछ्यू- तपाईंलाई कसैले सम्झिंदैछ ।

दुई हाछ्यू- तपाईंलाई कसैले धेरै सम्झदैछ ।

तीन हाछ्यू- तपाईंलाई कसैले एकदमै धेरै भेट्न चाहन्छ ।

चार हाछ्यू- कोही तपाईंलाई तुरुन्त भेट्न चाहन्छ ।

पाँच हाछ्यू- तपाईंलाई रुघा लागेको छ औषधी खानुस् ।

०००

साथीसँग पैसा सापट माग्नुभन्दा पहिले सोच्नुस् कि तपाईंलाई पैसाको बढी आवश्यकता छ कि साथीको ?

०००

तपाईंकी पूर्वगर्लफ्रेन्ड अहिले तपाईंकी माइजू- जसलाई तपाईंले तपाईंको मामा धेरै धनी भएको कुरा सुनाएर ठूलो गल्ती गर्नुभयो ।

०००

आवश्यकता छ देशमा क्रान्तिका लागि, विकासका लागि त्यस्ता खुइले व्यक्तिहरूको जसले साइडमा मात्र उम्रिएको केशलाई लामो बनाएर बडो मेहनतका साथ पूरै तालु छोपेर कपाल भएको मानिसजस्तो भएर हिंड्छन् ।

मेरो कुरो

ठिसबहादुर त्यस्तो मानिसलाई भनिन्छ जो तपाईंलाई आधा जोक्स सुनाउँछ, बीचमा अड्किन्छ, केहीबेर सबै दाँत देखाउँदै हा...हा... गरेर चम्की-चम्की आफै हाँस्छ अनि बाँकी जोक्स चैं बिर्सन्छ ।

भलाद्मी केटी, जो जति लिपिस्टिक लगाएर हिंड्छे अनि त्यति नै लिपिस्टिक लिएर घर फर्कन्छे ।

खराब केटी, जो जति लिपिस्टिक लगाएर घरबाट निस्कन्छे अनि अझ धेरै लिपिस्टिक लगाएर घर फर्कन्छे ।

०००

वंशानुगत परम्परा : यदि तपाईंको आमाबाबुका कुनै सन्तान भएका थिएनन् भने तपाईंको पनि सन्तान नहुने अझै बढी सम्भावना रहन्छ ।

०००

प्रेम : एउटै महिलाबाट सधैं खुसी रहने प्रयास ।

०००

संसारमा मानिस मात्र यस्तो जनावर हो जो निद्रा नलागेको बेला जर्बजस्ती सुत्न खोज्छ अनि निद्रा लागेको बेला उठेर टेलिभिजन हेर्न थाल्छ ।

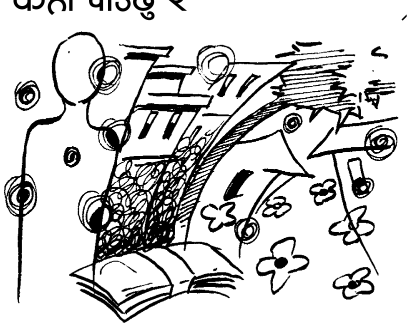
०००

जसरी युद्ध कसरी जित्ने भन्ने सल्लाह कसैले दुस्मनसँग लिंदैन त्यसैगरी कुन लुगा लगाउँदा मलाई सुहाउँछ भनेरै एउटी महिलाले अर्की महिलासँग सल्लाह लिंदैनन् ।

०००

कविता

कहाँ पाउँछु र



वसन्तको आगमनलाई हेर्न कहाँ पाउँछु र
शीतल बरको छायाँमुनि बस्न कहाँ पाउँछु र
पयूँ फुले, आरू फुले देख्न कहाँ पाउँछु र
याद छ नि गाउँघरको जान कहाँ पाउँछु र
सहरको व्यस्ततामा म बोल्न कहाँ पाउँछु र
सहयोग गर्ने मान्छे यहाँ खोज्दा कहाँ पाउँछु र
महँगाइको पीडासित हाँस्न कहाँ पाउँछु र
सबै संकट गइदिए म लेख्न कहाँ पाउँछु र ?

– दुर्गा शर्मा

मेरो माया

झूठा वाचा कसमहरू नखाएको भए हुन्थ्यो
वाचा कसम खाएपछि नतोडेको भए हुन्थ्यो
तिम्रो माया झूठको खेती हजार माया टुक्रिने भो
साँचो माया जिन्दगीमा कसरी पो लगाउने हो
टुक्राएर गयौ तिमी जिन्दगीका मेरा रहर
म त यसै जाती नै छु खुसी हुनु तिमी हरेक प्रहर
मेरा लागि चोट होइन मृत्यु पनि हुन्थ्यो
वाचा कसम खाएपछि नतोडेको भए हुन्थ्यो
आँखाभित्र होइन तिमीलाई मुटुभित्र राख्छु भन्थें
मेरो माया पनि झूठो रहेछ त्यो त म कहाँ सक्थें
तिम्रो रोजाइ ठीक थियो मेरो त कहाँ थियो
तिम्रो माया मसँग थियो मेरो माया कहाँ थियो
वाचा कसम खाएपछि नतोडेको भए हुन्थ्यो ।

– सुशील भण्डारी

छातीभित्र रोप्यौ

समयका काँडाहरू छातीभित्र रोप्यौ कालु
बदलिँदो परिवेशमा झुक्याई आँखा छोप्यौ कालु
मायाका नक्कली सजावटमा भुलाएर
पीडैपीडाका ढलहरूमा मुन्ट्याएर चोप्यौ कालु
लुकाई लुकाई राखेको यो पत्थर जस्तै वैंशको मूर्ति
मायाको घुम्टो ओढाई भित्रभित्रै खोप्यौ कालु
वाणै वाणले छियैछिया भएको यो वसन्तलाई
अझ लामो भाला छोडी मनैभित्र कोप्यौ कालु
समयका काँडाहरू छातीभित्र रोप्यौ कालु
बदलिँदो परिवेशमा झुक्क्याई आँखा छोप्यौ कालु ।

– वसन्तराज अधिकारी

मित हो माया

खोला हो माया पानी हो माया
सबैले भोग्नैपर्ने जिन्दगानी हो माया
ऋतु हो माया दिन हो माया
सधैं नै सताउने किन हो माया
बोली हो माया गोली हो माया
कहिल्यै नआउने भोलि हो माया
जीवन हो माया, मरण हो माया
रावण र सीताको झैं हरण हो माया
नशा हो माया दशा हो माया
सधैं नै पलाइरहने आशा हो माया
रीत हो माया शीत हो माया
आफैलाई पछ्याइदिने मित हो माया ।

– टीकाराम अर्याल

तिम्रै लागि...

तिम्रा लागि अग्निमा जल्न सक्छु म
आफै घाँटी सेरिएर ढल्न सक्छु म
तिम्रो हित हुन्छ भने सिंगो बस्ती उडाउन
विनाशको आँधी बनी चल्न सक्छु म
छाती ठोकी गर्व साथ भन्छु तिम्रो निम्ति
राजा-रैती सबको पाउ मल्न सक्छु म
तिमी हाँसे पुग्छ अरू चाह छैन
सलाईंको काँटी जस्तै बल्न सक्छु म
भन पारू तिम्रा लागि के गरूँ मैले
चिसो हिउँमा पुरिएर गल्न सक्छु म ।

– सुवास लामा

लघुकथा

शक्ति

'सिस्नो'को विषय लिएर वनस्पतिविज्ञहरूले तीन वर्षसम्म अध्ययन अनुसन्धान गरे । यसको उपयोगिता र स्वास्थ्यप्रतिको दृष्टिकोणलाई विचार गरी सिस्नुको खेतीलाई प्रोत्साहन दिनुपर्ने अनुसन्धानले निष्कर्ष निकाल्यो । अझ गरिबहरूको प्रमुख आहारा नै सिस्नो भएकाले यसको उपयोगिताका सम्बन्धमा प्रचार प्रसार गर्नु आवश्यक मानिएको थियो ।

वनस्पतिविज्ञहरूले गरेको अनुसन्धानको नष्किर्ष नेताहरूलाई चित्त बुझेन । उनीहरूले विरोध जुलुस निकाले, प्रधानमन्त्री समक्ष ज्ञापनपत्र बुझाए । सरकारले तुरुन्त यो विषयमा छानविन गर्न एउटा आयोग गठन गऱ्यो । छानविन आयोगले तीन महिनाभित्र एउटा निष्कर्ष निकाल्यो । निष्कर्षमा सांसदहरू चुनाव प्रचारको सिलसिलामा गाउँगाउँमा हिंड्नुपरेको थियो । त्यसमा पनि चुनावको समयमा राती पनि हिंडनु पर्ने भएकाले र अधिकांश सांसदहरूलाई अँध्यारोमा हिंडदा सिस्नोले पोलेर हैरान पारेको छ तथा वनस्पतिविज्ञहरूको निष्कर्ष मानवअधिकार विरुद्ध रहेकाले उनीहरूलाई कारवाही गर्दै सिस्नुलाई निर्मल पारिनु पर्ने उल्लेख गरिएको थियो ।

त्यसपछि वनस्पतिविज्ञहरूलाई कारबाही गरियो कि गरिएन त्यो त थाहा भएन तर सरकारले भोलिपल्टै 'सिस्नो फडाउ' अभियानका लागि 'निश्चित बजेट' छुटयाइसकेको थियो ।

–नितू केडिया

रोकिएन मुस्लिम महिलामाथिको हिंसा

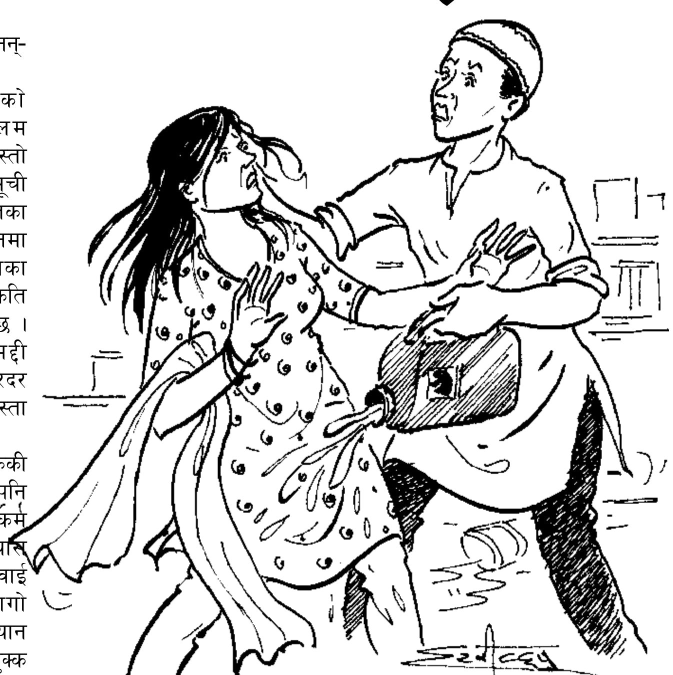
बाँके– चार वर्षअघि आफूले मन पराएको युवकसँग विवाह गर्न पाउँदा नेपालगन्जकी हासरुन इद्रिसीले सोचेकी थिइन्- अब बाँकी जीवन खुसीसाथ सुखले बित्नेछ, तर उनको त्यो अपेक्षा धेरै दिन टिक्न सकेन । आफूलाई मन पराउने लोग्नेले नै पर्याप्त दाइजो नल्याएको भनेर जिउँदै जलाएर मार्न खोज्यो । उनी बाँच्न त बाँचिन् तर क्रूर लोग्नेको 'उपहार' बोकेर । उनी अहिले जीवनमरणको दोसाँधमा छिन् । अब सायद हासरुनको जीवनमा सोचेजस्तो खुसी कहिल्यै आउनेछैन ।

चार वर्षअघि नेपालगन्जका वसिम इद्रिसीसँग उनको प्रेमविवाह भएको थियो, तर विवाह गरेदेखि कहिले पनि सुख पाइनन् उनले । सासू-ससुरा मात्र होइन, लोग्नेले समेत पेटभरि खान दिएनन् । बरु अनेक निहुँ खोजेर मरणासन्न हुने गरी कुट्न थाले । घरपरिवारभित्रको मामिला भनेर जति दुःख परे पनि सहँदै आएकी हासरुनलाई २० कात्तिक २०६४ का दिन लोग्ने र सासू-ससुरा मिलेर मट्टीतेल खन्याई आगो लगाउन खोजे । यसो गरिनुको एउटै कारण थियो- भनेजति दाइजो नल्याउनु । आगो लगाएर आधाभन्दा बढी शरीर जले पनि सासमात्रै जोगिएपछि हासरुन भन्छिन्- 'आफ्नै लोग्ने काल बनेर आउला भनेर सोचेकै थिइनँ ।'

मट्टीतेल खन्याएर आगो लगाएपछि उनको शरीरको अधिकांश भाग जलेको छ । उनी अझै पनि अस्वथ्य छिन् । घटनापछि छिमेकीले थाहा पाएर दयनीय अवस्थामा उनलाई अस्पताल पुऱ्याएका थिए । तीन महिनाको छोरा र साढे दुई वर्षकी छोरीतर्फ इशारा गर्दै उनले भनिन्- 'अब यिनलाई कसले पालिदेला ?'

हासरुन घरपरिवारको अत्याचार खेपिरहेका मुस्लिम महिलाकी प्रतिनिधि पात्र हुन् । यस्तो अत्याचार भोगिरहेका महिलाको सूची लामो छ । मुस्लिम महिला हकहितका लागि कार्यरत फातिमा फाउन्डेसनमा न्यायका लागि आएका महिलाका उजुरीको ओइरोले पनि स्थिति कति डरलाग्दो छ भन्ने देखाउँछ । फाउन्डेसनकी अध्यक्ष मोहमद्दी सिद्दिकी भन्छिन्- 'महिनामा सरदर पाँचवटा अर्थात् वर्षमा ६० वटा यस्ता घटना दर्ता हुने गरेका छन् ।'

नेपालगन्जको सेतु विक चोककी १९ वर्षीया साकिरा खातुनलाई पनि लोग्ने र सासू-ससुराले दाइजो कम ल्याएको भनेर जलाएर मार्ने प्रयास गरेका थिए । लोग्ने इम्तिहाद हल्वाई र सासूले मट्टीतेल खन्याई आगो लगाउन खोज्दा उनले फुत्केर ज्यान बचाएकी थिइन् । मट्टीतेलले निथ्रुक्क भिजेकी खातुन दौडँदै प्रशासनसम्म पुगेकी थिइन् । दुई वर्षअघि विवाह भएको दिनदेखि नै दाइजो कम ल्याएको भन्दै उनीमाथि घरपरिवारको अत्याचार सुरु भएको थियो । साकिरा भन्छिन्- 'जे-जस्तो दुःख पनि सहँदै गएँ, तर यतिसम्म होलाजस्तो लागेको थिएन ।' अहिले उनको घर बर्बाद भएको छ, उनी माइतीको शरणमा छिन् ।



जलाउन खोज्दाखोज्दै भागेर साकिरा त जोगिइन्, तर नेपालगन्ज-इद्गाहरोडकी सन्नो अन्सारीलाई श्रीमान्को मायाको चिनो 'तेजाब'ले कहिल्यै नपुरिने घाउ छोडेर गयो । २०६२ चैतमा 'भान्जासँग साइकलमा बसेर माइत जानु' उनको सबैभन्दा ठूलो अपराध थियो । त्यसैलाई निहुँ बनाएर लोग्नेले घरबाट निकालिदिए । माइतीको शरणमा पुगेपछि पनि उनले सुख पाइनन् । लोग्ने कलिम अन्सारी माइत आइरहेको खबर पाएपछि उनी मीठा-मीठा परिकार पकाएर बसिन्, तर माइत आएका लोग्नेले भान्छामा छिरेर उनको अनुहारमा तेजाब छर्किदिए । छ महिना अस्पताल बसेपछि अनुहारको घाउ त निको भयो तर त्यसैले मनमा लागेको घाउ कहिल्यै निको नहुने अवस्थामा छ । सन्तान जन्माउन नसकेको भनेर पनि लोग्नेले उनीमाथि अत्याचार गर्दै आएका थिए । आफ्नो यो हालत बनाउने लोग्नेमाथि कारबाही गरेर आफूलाई न्याय दिलाइदिन माग गर्दै उनले विभिन्न सङ्घसंस्थामा हारगुहार गरिन्, तर कसैले उनको चित्कार सुनेनन् । साकिरा भन्छिन्- 'मैले उसलाई माफ गरें भने भोलि फेरि अर्की सन्नोले जल्नुपर्छ ।'

यी विवरणहरूले मुस्लिम महिला घरेलु हिंसाका पर्याय नै भएजस्तो लाग्छ । सञ्चारिका समूह बाँकेले नेपालगन्ज नगरपालिका क्षेत्रमा गरेको सर्वेक्षणले अन्य समुदायको तुलनामा मुस्लिम महिलामाथि बढी हिंसा हुँदै आएको देखाएको छ । सर्वेक्षणअनुसार ३०-४० प्रतिशत मुस्लिम महिला हिंसाको सिकार भएको पाइन्छ । मुस्लिम महिलामाथि अत्याचार र हिंसा हुँदा इस्लामिक कानुन अगाडि सार्ने गरिन्छ, तर मुस्लिम धर्मगुरु मौलाना मुफती लियाकत भन्छन्- 'इस्लामिक कानुनमा प्रस्ट उल्लेख छ, जिउँदै जलाउनेलाई ज्यान सजायसम्म हुनसक्छ । जलाउने कुरा त परै जाओस्, इस्लामिक कानुनअनुसार महिलामाथि हातपातसमेत गर्न पाइँदैन ।' मुस्लिम धर्मगुरु थप्छन्- 'यो धर्मको भावनाविपरीत छ र यसका लागि समुदायमा सही चेतना प्रवाह गर्नु आवश्यक भैसकेको छ ।' धर्मगुरुका तर्फबाट समाजमा यस विषयमा चेतना अभियान चलाउने तयारीसमेत भैरहेको उनले बताए ।

नेपालको अन्तरिम संविधान-०६३ ले नै महिलामाथि हुने सबैखाले हिंसामाथि बन्देज लगाएको छ । संविधानमै भएको व्यवस्थाअनुसार महिलामाथि कुनै पनि हिंसा वा हिंसाजन्य काम गर्न पाइने छैन, तर मुस्लिम महिलामाथि भर्खरै भएका यी अत्याचारले अन्तरिम संविधानकै खिल्ली उडाइरहेका छन् । त्यसको एउटै कारण हो- दण्डहीनता । अर्थात् महिलामाथि यस्ता जघन्य अपराध गर्ने अपराधीमाथि कारबाही नभएका कारण पत्नीलाई समेत जिउँदै जलाएर मार्न खोज्ने लोग्ने विरुद्ध प्रहरीले कानुनी कारबाही अघि बढाउन सकेको छैन ।

हासरुन, साकिरा र सन्नो तीनैजना आफूमाथि अत्याचार गर्ने लोग्ने र उसको परिवारका सदस्यलाई जेलसजाय भएको हेर्न चाहन्छन्, तर अहिलेसम्म यस्तो ज्यादति गर्नेहरू पक्राउसम्म परेका छैनन् । प्रहरी उनीहरूमाथि कारबाही अघि बढाउन सक्दैन वा बढाउन चाहँदैन । अधिवक्ता विष्णु पोखरेल, कानुनी अस्पष्टताले हिंसापीडित महिलाले न्याय पाउन नसकेको, अपराधीमाथि कारबाही नभएको र यसले गर्दा झन् अपराध बढ्दै गएको बताउँछिन् । पोखरेल भन्छिन्- 'राज्यको इच्छाशक्ति छैन, त्यसबाहेक घरेलु हिंसासम्बन्धी बलियो कानुन पनि नभएकाले अपराधीहरू उम्कन्छन् अनि पीडित महिलाले न्याय पाउँदैनन् ।'

हुन पनि भएकै कानुनी व्यवस्थाअनुसार पनि अपराधीमाथि कारबाहीको प्रयास भएको छैन । अधिकारकर्मीहरू प्रहरीले नै यस्ता घटना सामसुम पार्ने र कारबाहीमा चासो नदिने बताउँछन्, तर बाँके प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक घनश्याम भट्ट भन्छन्- 'महिलाले नै सम्झौता गर्न चाहने भएकाले प्रहरीले केही गर्न नसकेको हो,' भट्ट भन्छन्- 'आउँदा रुँदै आउने महिलाहरू मिलापत्र गरेर फर्कन्छन्, पीडितले नै केही नगर भनेपछि हामीले के गर्ने ?'

यस्तो हुँदा पनि कम्तीमा घरबार नभाँडियोस् भन्ने महिलाको इच्छा हुन्छ । महिलाको त्यही सदासयताले अपराधीहरू सजिलै जोगिन्छन् । नेपालमा बस्ने मुस्लिम महिलाले राज्यको कानुनभन्दा इस्लामिक धार्मिक कानुन मान्नुपर्छ । सम्पत्ति, सम्बन्धविच्छेदजस्ता कुरामा उनीहरूले इस्लामिक कानुनकै पालना बढी गर्नुपर्छ । महिला नेत्री मोहम्मदी सिद्दिकी भन्छिन्- 'जबसम्म दाइजो र घरेलु हिंसाविरुद्ध बलियो कानुन बन्दैन, तबसम्म यस्ता समस्या समाधान हुँदैनन् ।'

सञ्चारिका लेखमाला/सञ्चारिका समूह

सन्देश

शान्ति, जिन्दगीको मोडमा तिमीसँग अनायासै भेट भयो, तिमीसँग बिताएका ती पलहरू म कहिल्यै भुल्न सक्दिनँ अनि तिमीले मलाई लगाएका गुणहरू म कहिल्यै बिर्सन सक्दिनँ। तिमी जहाँ रहे पनि सुखी र खुसी रहनू, तिमी मेरो नभए पनि। अन्त्मा तिम्रो सफलताको कामना।

माधव

सुनीताजी, मैले फोन तथा भेटबाट जति सताएजस्तो लागे पनि म तपाईंलाई हृदयदेखि नै प्रेम गर्छु। यदि कोही कसैलाई मुटुभित्र राखी प्रेम गर्छ भने उसले आफ्नो माया पाउन सक्छ वा सक्दैन जवाफको प्रतीक्षा।

के ८७

आकृति, मनका बहहरू तिमीसामु पोख्न पाएकोमा हर्षित थिएँ, तर मूल्यवान् हुनलाई विरल भएछौ तिमी। व्यावहारिक रूपले म नीच भएँ तर निश्छलताको धनी। तिम्रो मुडअफ र अरू कुरा चासोका विषय रहेछन् मेरा निम्ति। सिर्फ कर्मले तिमीलाई सुखी र खुसी राखून्, तिम्रो खुसीका निम्ति ओझेल हुन्छु।

युनिक

फूल फुलोस सधैंभरि समृद्री र सफलताको, जुन भुल्कियोस् मोनालिसाझैं मुस्कानको, कार्य-कौशलतामा सदैव उच्च स्थान बनोस्, दक्ष, सीप र सक्षमताको मूल फुटिरहोस्, उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना। बहिनी आकृतिलाई जन्मदिनको शुभकामना।

टी.एम.

बाबु कुशल, तिम्रा ममी/ड्याडीका तर्फबाट जन्मदिनको शुभकामना, हाम्रो जिन्दगीको सपना तिम्रो

साथ पाएर मात्र साकार भएको छ, तिमीलाई हुर्काउन, बढाउन, पढाउन हामी कुनै कसर बाँकी राख्नेछैनौं। तिमी राम्रोसँग पढ, भविष्यमा नेपालको सफल व्यक्तित्व बन्नुपर्छ, तिमीलाई सफल बनाउन हामी जे पनि गर्न तयार छौं। तिमी ज्ञानी बन, अनुशासित बन, स्वस्थ रहू, ईश्वरसँग यही प्राथना गर्दछौं।

कोमल/शंकर

मीना, तिमी मेरो जीवनकी पहिलो रोजाइ अर्थात् हृदयकी रानी हुँदाहुँदै पनि आखिर म तिमीबाट टाढा छु। तिम्रो खुसीका लागि अब म जस्तो कदम चाल्नुपर्छ, तयार छु। तिरस्कार र तड्पाइको बदलामा म तिमीलाई केवल माया र सहयोग गर्न चाहन्छु, प्लिज मेरो हृदयमा चोट नपुऱ्याऊ।

ए

कृष्टिना, तिम्रो हरपल साथ चाहने तिम्रो खुसीमा रमाउन चाहने, तिम्रो सफलतामा गर्व गर्ने तिम्रो हृदयभित्र बस्न चाहने जीवनभर तिमीलाई साथ दिने भावनाका साथ जन्मदिनको हार्दिक शुभकामना।

रबिन

जीवनको गोरेटोमा

पानीको पर्खाल

उनलाई मैले सानैमा देखेको थिएँ। करिब १० वर्षको अन्तरालमा संयोगवश भेट भयो हाम्रो। एक-अर्कालाई चिन्न दुवै असमर्थ भए पनि साथीहरूको सहयोगले परिचित हुँदा दुवै अचम्म परेका थियौं। उनी यति राम्री थिइन् कि उनको आगमन हुँदा फूलहरू पनि मुस्कुराउन भुल्थे, जूनहरू पनि डाहाले जलेर बादलसँग आफूलाई छेकिदिन अनुरोध गर्थे। एकैछिनको कुराकानीसँगै नबिर्सने वाचा गर्दै सहर आएपछि मलाई उनको यादले सताउन थाल्यो।

विशेषगरी शनिबार फोनमा हाम्रो करिब २०-३० मिनेट कुरा हुन्थ्यो। उनको आवाज अनि गहकिला शब्दहरू मेरो मानसपटलमा अर्को शनिबारसम्म गुन्जिरहन्थे। उनीप्रतिको मेरो एकोहोरो माया सदैव आफैंमा सीमित राख्न उचित लागेन। अनि एक दिन फोन गर्ने क्रममा डराई-डराई भनिदिएँ। उनी एकछिन बोलिनन्, मैले यदि तिमीले पनि मलाई माया गर्ने भए, मलाई एक पटक मिस कल दिनु नत्र नदिनु भनेर फोन राखिदिएँ। एकदिन पूरा बित्यो तर मिस कल आएन।

उनको र मेरो जात पनि मिल्दैनथ्यो। समाजले पचाउन नसक्ने मायामा उनले कसरी साथ दिन सक्थिन् र ? आफ्नो स्तर नहेरी प्रस्ताव राखेकोमा पछुतो मान्दै टोलाइरहेको अवस्थामा एक्कासि मोबाइलको घण्टीले झस्काइदियो। उठाउन पाइनँ तर नम्बर हेरेको उनको रहेछ। एक्कासि मन यति प्रफुल्ल भयो कि त्यही खुसी नै मेरो जीवनको पहिलो र अन्तिम खुसी थियो।

त्यसपछिका मेरा दिनहरू अनौठो रमाइलोपनमा बिते अर्थात् मनमा कुनै चिन्ता रहेन। फुर्ति र जोस बढ्यो। म सधैं फोन गर्थें तर उनी दिनहुँ फोन गरेर पैसा नसक्न अनुरोध गर्थिन्। म पनि उनको त्यो भनाइको कदर गर्दै चार पाँच दिनको बीचमा फोन गरिरहन्थें।

केही समयपछि म घर गएँ। सदरमुकाम पुग्नुअघि मैले उनलाई बोलाएको थिएँ, त्यसैले उनी मलाई नै पर्खेर बसेकी थिइन्। यसरी धेरै दिन बिते। हामीले जस्तोसुकै परिस्थिति आए पनि एक-अर्कासँग कहिल्यै नछुट्ने वाचा गऱ्यौं, अनि म सहर फर्किएँ। क्याम्पसको व्यस्ततासँगै एक वर्ष बित्यो, घर जान पाइनँ। बीचबीचमा फोनमा सम्पर्क हुन्थ्यो। कहिलेकाहीं म हामीबीचको जातीय खाडलका सम्बन्धमा कुरा उठाउँथे– 'कतै तिमीले मलाई सानो जात भनेर पछि तिरस्कार गर्ने त होइनौ ?' ती कुरा नगर्न अनुरोध गर्दै, 'यदि जातको नजरले हेर्ने भए मैले तपाईंको मायालाई यति सहजै स्वीकार गर्ने थिइनँ' भन्थिन्।

तर उनका बाबुआमाले थाहा पाएपछि उनको अन्तै विवाह गरिदिने निर्णय गर्नुभएछ। त्यसैबेला उनले मलाई फोन गरिन् तर म परीक्षा नजिक आएकाले जान सक्दिनथें। पछि परीक्षा सकेर उनलाई लिन आउने योजना बनाउँदै फोन गरे। उनले धेरै ढिला भैसकेको कुरा बताइन्। मलाई त्याग्न नसकेर बाबुआमासँग अब कहिल्यै विवाह नगर्ने उहाँहरूकै सेवा गरेर जीवन बिताउने अठोट उनले मलाई सुनाइन्।

एक वर्षपछि उनको विवाह भएको खबर सुन्दा म नराम्रोसँग झस्किएँ। उनको साथीलाई फोन गर्दा उनले मसँग ठिक्क भए पनि उनले हाम्रो प्रेमलाई जातीय रूपमा लिन थालेको बताइन्।

कहिले लाग्छ, रुढिवादीहरूको टाउकोमा समानताको घाम ? कहिलेदेखि जीउन थाल्लान् गरिब दलितले सबैसँग समान र स्वतन्त्र हुँदै ? संसारका सबै मानिस समान हुन्छन्, मानव-मानवबीच कोही ठूलो-सानो हुँदैन, मानिसले मानिसलाई सानो देख्नु कुबुद्धि र मुर्खता मात्र हो। सबै नेपालीले हातेमालो गरेर अगाडि नबढेसम्म प्रजातन्त्र, लोकतन्त्र, गणतन्त्र वा यस्तै तन्त्रमन्त्र आए पनि देशमा आधारभूत परिवर्तन हुने छैन भन्ने कुरा जातको आधारमा छाती गर्वले उठेको महसुस गर्नेहरूले बुझ्नु आवश्यक छ।

यहाँ मैले समाजलाई मात्र दोष दिनु गलत हुन सक्छ, समाजमा रहेका उनीजस्ता शिक्षित मानिसले यो समाजलाई परिवर्तन गर्न मलाई साथ दिन सकिनन् यही समाजमा नाक लामो राख्नका निम्ति। अन्तिममा म यति मात्र भन्न चाहन्छु– समाजमा अरूलाई घृणा गरेर, जातीय अहम् बोकेर लम्प्याइएको त्यो नाकले यथार्थमा सुन्दर अनुहारलाई कुरूप बनाउन सक्छ।

–बेनाम

साप्ताहिक साथी

२० वर्षका रमेश बुढाथोकी सौम्य स्वभावका छन्। पत्रमित्रतामा रुचि राख्ने रमेश त्यस्ता साथी बनाउन चाहन्छन्, जसले साथीत्वको मर्म बुझ्न सकोस्। प्लस टुमा अध्ययनरत रमेश जुनसुकै पेसा अँगालेर पनि चर्चित व्यक्तित्व बन्न सकिने विश्वास राख्छन्। उनलाई भद्रगृह जगन्नाथ देबल त्रिपुरेश्वर-११, सुन्धारामा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

बीएड तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत रामबहादुर पाण्डे सुरक्षा सेवामा कार्यरत छन्। २१ वर्षीय राम अविवाहित हुन्। मिलनसार स्वभावका पाण्डे पत्रमित्रतामा रुचि राख्छन्। गहुँगोरो वर्णका रामलाई मिलनसार, सहयोगी, अरूको पीरमर्का बुझ्ने साथीको आवश्यकता छ। उनलाई श्री नं. ९ बाहिनी अड्डा, भकुन्डेबसीमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

२२ वर्षीय राजु वाग्ले ५ फिट ४ इन्चका छन्। कलाकारितामा लागेका वाग्लेले बीबीएस उत्तीर्ण गरेका छन्। नृत्यमा रुचि राख्ने वाग्ले अविवाहित हुन्। गहुँगोरो वर्णका वाग्ले अरूलाई आदर गर्ने तथा नृत्यमा रुचि भएका युवा-युवतीलाई साथी बनाउन चाहन्छन्। उनलाई गुरुकुल डान्स सेन्टर महाराजगन्ज चक्रपथ, काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

कुपन सन्देश

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

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

अभिरुचि : ....वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना :...

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

लोप हुँदैछन् घुमाउने घर

तनहुँ- रातो माटोले लिपपोत गरेर घरलाई चिरिच्याँट्ट पारिएको छ, वरिपरि खरको छानो र घरको भित्तामा परेको घामको किरणले सौन्दर्य थपेको छ। उज्यालो र आकर्षक देखिने घुमाउने घरहरू बिस्तारै लोप हुँदैछन्। फिरफिरे-३, घडेरीमा अहिले एक मात्र घुमाउने घर छ।

आफू जान्ने हुँदा ३ वटा घर रहेको उक्त गाउँका अन्य घर भत्काइसकेको ४३ वर्षीय दानबहादुर गुरुङले बताए। 'सबै भत्किसके, मेरो मात्र बाँकी छ' उनले भने। आफूसहित ३ पुस्ता बसेको उक्त घर ६० वर्ष पुरानो भएको उनले बताए। 'म जान्ने हुँदादेखि अहिलेसम्म जस्ताको तस्तै छ,' गुरुङले भने- 'म पनि भत्काउने सोचमा थिएँ, गाउँलेहरूले संरक्षण गर्नुपर्छ भनेपछि रोकें।'

गुरुङका अनुसार अन्य घरहरू पक्की बनाउने भएपछि भत्काइएका थिए। 'सबैले पक्की घर बनाए, मैले आर्थिक अभावमा बनाउन सकिनँ, धन्न राखिएछ,' गुरुङले भने- 'बल्ल यसको महत्त्व बुझेको छु।'

यस्ता घरको संरक्षणमा कसैले वास्ता नगरेको उनले गुनासो गरे। 'गाउँलेले भत्काउनु हुँदैन भनेपछि रोकिराखें, तर संरक्षण गर्न कोही अघि सरेका छैनन्।' उनले भने- 'खरको छानो भएकाले हरेक ३ वर्षमा छाना छाउनुपर्छ। मुसाले छाना प्वाल पारेर हैरान गर्छ र वर्षादमा पानी चुहिन्छ।'

छिमेकी नरबहादुर गुरुङले घुमाउने घरको संरक्षणका लागि कसैले वास्ता नगरेको बताए। पूर्ववडाअध्यक्षसमेत रहेका गुरुङले भने-'पर्यटकका लागि आकर्षक यस्ता घरको संरक्षण गर्न सके सबैलाई राम्रो हुन्थ्यो। हामीले नै भत्काउन नदिएको हो। संरक्षणकै अभावमा यस्ता घर लोप हुन थालेका छन्।'

तनहुँ पर्यटन विकास समितिका अध्यक्ष हरिसिंह गुरुङले घुमाउने घरहरू लोपोन्मुख रहेकाले संरक्षणका लागि पहल गरिरहेको बताए। 'मानिस बस्न छाडेपछि भत्किने अवस्थामा पुगेका छन्,' उनले भने-'जिल्लाभरि ५ दर्जनमध्ये करिब १ दर्जन मात्र बचेका छन्, अन्य भत्किसके।'

गुरुङका अनुसार करिब ३ सय वर्ष पुराना घुमाउने घर अझै बाँकी छन्। यस्ता घरमा पहिलेदेखि नै गुरुङ, दरै तथा कुमालहरूको बसोबास रहेको उनले जानकारी दिए। मानिस बस्न छाडेपछि आफैं पनि भत्किए,' उनले भने। व्यास नगरपालिका, थप्रेक, फिरफिरे, रामकोटमा घुमाउने घर रहेको उनले बताए। 'संस्कृति तथा पर्यटन मन्त्रालयले यसै वर्ष महत्त्वपूर्ण सम्पदा संरक्षणका लागि ३ वर्षे कार्ययोजना बनाएको छ' उनले भने-'मन्त्रालयको प्राथमिकतामा यस्ता घरलगायत कला-संस्कृति, सम्पदा परेका छन्।'

हावापानीको दृष्टिले ज्यादै महत्त्वपूर्ण यस्ता घरको थप लगत लिने काम भैरहेको उनले जानकारी दिए। 'मानिसलाई बसोबासको लागि छुट्टै घर बनाइदिएर भए पनि घुमाउने घरको संरक्षण गर्नुपर्छ' गुरुङले भने- 'कला शैलीको हिसाबले यस्ता घरको आफ्नै महत्त्व छ।'

–सन्तोष पोखरेल

युवकहरू किन युवती भनेपछि मरिहत्ते गर्छन् ?

अब हाम्रो पालो

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

१. युवाहरूलाई लागूऔषधको दुर्व्यसनबाट मुक्त गर्न के गर्नुपर्ला ?
२. प्रेममा किन मर्ने-मार्ने कसम खाइन्छ ?
३. विवाहित पुरुषलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?
४. तपाईं टाइम पास गर्न के गर्नुहुन्छ ?
५. शारीरिक रूपमा बलिया सुगठित पुरुष आकर्षक हुन्छन् कि चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष ? किन ?
६. यो संसार कस्तो छ ?
७. तपाईंलाई नयाँ नेपाल कस्तो लागिरहेछ ?
८. कस्ता युवती राम्रा हुन्छन् ? किन ?
९. कस्ता युवक राम्रा मानिन्छन्, किन ?
१०. महिलाहरू बुद्धिमान् हुन्छन् कि पुरुष ?

अहिले जुनसुकै क्षेत्रमा महिला (युवती) लाई विशेष ग्राह्यता भनेको हुन्छ। उसमाथि ३३ प्रतिशत त छँदैछ, त्यस्तो अवसरको सदुपयोग गर्नुपरेन ?

B17_chintan@yahoo.com

सम्पादकज्यू, तपाईंको स्थितिले आज अफिस आउने बेलामा पक्का पनि श्रीमतीले कुचाको झटारो हानेको हुनुपर्छ, त्यसैले त यस्तो प्रश्न फुर्‍यो, होइन ?

एस के कुँवर

युवतीहरू बत्ती हुन् भने युवकहरू पुतली हुन्।

नरराज पाण्डे

युवतीहरू युवकका लागि बनाइएका हुन् र आफ्ना लागि बनाएको कुरा भनेपछि सबै हुरुक्क भैहाल्छन् नि।

राम त्रिपाठी (२२), सर्लाही

युवतीहरूमा जादु हुन्छ। उनीहरू अर्धनग्न भएर हिंडछन् त्यसैले।

अन्दीप उप्रेती (१९), सर्लाही

युवतीहरूले पनि मरिहत्ते गरेर हो कि ?

हरिन्द्र कार्की (२४)धनकुटा

युवतीहरूले नै नाङ्गै भएर शरीर देखाएपछि मरिहत्ते त गरिहाल्छन् नि।

टीकाराम अर्याल

तपाईं पनि युवक होइन र सम्पादक ज्यू ? घरमा श्रीमती हुँदाहुँदै पनि तपाईं किन अरू युवती भनेपछि मरिहत्ते गर्नुहुन्छ नि ?

ईश्वर (२०), बाग्लुङ

यी दुई लिङ्गबीच नङ र मासुको सम्बन्ध हुन्छ, त्यसैले।

चन्द्रकुमार थामी

यो लामो जीवन जीउन कोही त चाहियो नि हैन ?

डियर उत्तम (२०), तानसेन

यो दोषचाहिँ म युवतीलाई नै दिन्छु। नचाहिंदो फेसन, नचाहिंदो क्याटवाक नहेरौं भन्दा पनि हेर्नैपर्छ। फूलको अगाडि किन भमरा आउँछ ?

अनुप प्रेमी

विपरीत लिङ्गीप्रतिको स्वाभाविक आकर्षणले गर्दा नै युवकहरू युवती भनेपछि मरिहत्ते गर्छन्। यो प्राकृतिक नियम पनि हो।

अनिल पोखरेल, सुनसरी

प्रत्येक विपरीत लिङ्गी एक-अर्काप्रति आकर्षित हुन्छन्।

समर्पण भट्टराई, जनकपुर

आम्मै सम्पादक ज्यू, तपाईंलाई थाहा छैन ? युवतीहरू पनि त युवक भनेपछि मरेहत्ते गर्छन् नि। नपत्याए युवतीहरूलाई बोलाएर सोध्नुहोस् त।

निरोज भट्टराई

अहिलेका युवतीहरूको फेसन देखेर मर्नेबेलाको बूढाले त छोड्दैन, हामी युवकले त मरिहत्ते नगर्ने कुरै भएन।

सुनिल मग्राती (१८)

युवतीहरू युवकहरूको पछि नलागेर होला नि।

सुविन श्रेष्ठ, हेम्जा पोखरा

नपाउन्जेल कस्तो कस्तो, पाएपछि सस्तो भन्ने नेपाली उखान छ। त्यस्तै हो सम्पादकज्यू, नत्र किन मरिहत्ते गर्नुपर्थ्यो।

उद्धवकुमार थापा (१९), काठमाडौं।

सम्पादकज्यू, म पनि एक युवक, खै म त त्यस्तो छैन ? फेरि सबै युवक एकै प्रकारका पनि त हुँदैनन्।

सुजन अधिकारी (२४)

परम्परादेखि चलिआएको कुरा कसरी हटोस् त ?

जय भट्टराई

आफैं अनुभव गरी हेरौं है।

ईश्वर रेग्मी (१८), काठमाडौं

विपरीत लिङ्गीको आकर्षण होकि ?

यशोदा महत (२१), मोरङ

के हो सम्पादकज्यू, तपाईं पनि युवतीप्रति मरिहत्ते गर्ने हो कि क्या हो ?

गोकर्ण लामिछाने (१७), काठमाडौं

नयाँ नेपाल निर्माण गर्न।

ए.पी. सुधा (२३)

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

प्रश्न : म १८ वर्षकी भएँ। मेरो विवाह भएको छैन र मैले हस्तमैथुन पनि गरेकी छैन। तर मेरो स्तन साह्रै गिलो छ। आमा-दिदीहरूले स्तन त साह्रो हुन्छ भन्छन्। के भएर मेरो स्तन गिलो भएको होला ? के साँच्चै स्तन साह्रो हुन्छ र ?

–एम.आर.

उत्तर : स्तनको संरचना

स्तन भन्नाले सामान्यतया महिलाको छातीमा रहेका दुईवटा विशेष ग्रन्थिलाई बुझाउँछ। शिशुको पोषणका साथै यौनका दृष्टिकोणले पनि यो एकदम महत्त्वपूर्ण अंग हो। बाल्यकालमा केटा र केटीको स्तन उस्तै हुने भए पनि किशोरावस्थामा पुगेपछि हार्मोनको प्रभावले युवतीहरूमा स्तनको विकास तीव्र गतिमा हुन थाल्छ। स्तनको वृद्धि धेरैजसोमा ११ वर्षको उमेरमा सुरु भएर १५ वर्षमा पूरा हुन्छ। चिकित्सा विज्ञानको दृष्टिकोणले 'स्तन' ग्रन्थि, बोसो, तथा रेशीय तन्तुले बनेको पिण्ड हो। यो छातीको माांसपेशीको भित्तामा Cooper's ligaments को मद्दतले टाँसिएको हुन्छ। स्तनभरि नै बोसोयुक्त तन्तुचाहिँ प्रमुख रूपमा हुन्छ, जसको कारणले स्तन कमलो हुन्छ। स्तनको मुख्यमुख्य भागहरू निम्नअनुसार हुन्छन्। दूध बनाउने ग्रन्थिहरू, दुधग्रन्थिबाट मुन्टोसम्म दूध ओसार्ने नलीहरू, मुन्टो, मुन्टोवरिपरिको भाग, रेशीय तन्तु अनि बोसो।

स्तनको आकार र कसिलोपनको महत्त्व

स्तनको आकार तथा आकृतिको महिलाको मानसिकतामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव हुन सक्छ। यससँग आत्मसम्मानको कुरा जोडिएको हुन्छ। यसको आकार वा आकृतिका बारेमा स्वास्थ्यभन्दा सुन्दरताका कारणले बढी चिन्ता गरिने कुरा पाइएको छ। कतिपय समाजमा ठूला आकारका स्तनलाई आकर्षक मानिने भएकाले कतिपय विकसित मुलुकमा शल्यक्रिया गरेर स्तनको आकार बढाउने चलन नै चलेको छ।

हाम्रो समाजमा पनि ठूला र साह्रो स्तनलाई नै मन पराइन्छ। स्त्री सौन्दर्यसँग स्तनको आकार तथा आकृति जोडिएकाले यसलाई निश्चित रूप दिन महिलाहरूमा दबाब हुने गर्छ। यसो हुँदाहुँदै पनि स्तनको आकार ठूलो हुँदैमा बढी र सानो हुँदैमा कम यौन सुख पाउने भन्ने कुरा होइन भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ। शारीरिक रूपमा पुरुषले यौनआनन्द पाउन स्तनको आकारको कुनै भूमिका छैन।

के अविवाहित महिलाको स्तन कसिलो हुन्छ ?

व्यक्तिअनुरूप स्तनको स्वरूप, आकारमा धेरै विविधता पाइन्छ। यसमा भएको तन्तुका आधारमा स्तन ठूलो वा सानो हुन्छ। बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने दुवै स्तन एकै आकारका नहुन सक्छन् र त्यसैगरी मुन्टोको आकार-प्रकार पनि। सामान्यतया स्तनको आकार वा स्वरूपलाई प्रभाव पार्ने प्रमुख कुरा निम्नअनुसार छन्– स्तनका तन्तुको मात्रा, पारिवारिक इतिहास, उमेर, तौल बढ्नु वा घट्नु, स्तनको छालाको मोटाइ वा तन्किन सक्ने गुण, रागरसहरूको प्रभाव, स्तनको विकासका क्रममा यसको आकार र कडापनमा पनि परिवर्तन हुन्छ।

किशोरावस्थामा विकास हुँदा स्तनको तन्तु बढ्दै जाँदा यो गोलाकारको हुन्छ र सो बेला यसका तन्तुहरू पनि निकै खाँदिएको हुने भएकाले वयस्क उमेरका महिलाभन्दा कडा हुन्छ। उमेर बढ्दै गएपछि स्तनको खँदिलोपन पनि घट्दै जाने हुनाले पहिलेको तुलनामा नरम हुँदै जान्छ। स्तनको आकारमा वंशाणुगत कुराको प्रभाव एकातिर हुन्छ भने अर्कोतिर पोषणको। यी दुवैको संयुक्त प्रभाव स्तनको आकार निर्धारणमा महत्त्वपूर्ण छ। आमा र दिदीहरूको स्तनको आकार-प्रकारसँग धेरै मिल्नु वंशाणुगत कुरा हुनसक्छ तर ठूली आमा र त्यतातिरका दिदीहरूको हकमा कुरा केही फरक हुनसक्छ, तर तपाईंले उहाँहरूको स्तनको साह्रोपन कसरी थाहा पाउनुभयो। के छामेरै थाहा पाउनुभएको हो ? के देखेर मात्रै तपाईंलाई यस्तो लागेको हो। थुनचोली (ब्रा) सहित छाम्नुभएको भए कुरा फरक पर्छ नि। फेरि तपाईंलाई स्तन किन गिलो लागेको हो ? कडा वा कसिलो स्तन भए पनि बोसोले बनेको हुँदा एकदम कडा हुँदैन भन्ने कुरा पनि थाहै होला।

तपाईंले पोषण अनि आफ्नो तौलका बारेमा लेख्नुभएको छैन। पहिले तौल बढी भएर पछि घट्न गएको स्थितिमा पनि स्तनको आकारमा कमी आउनुका साथै कसिलोपनमा कमी आउन सक्छ। तौलमा थोरै मात्र उतार-चढाव हुँदा स्तनमा यी परिवर्तन स्पष्टसँग नदेखिन पनि सक्छ। तपाईंले उचाइ र तौल दुवै नलेख्नु भएकाले यसबारे केही भन्न सकिने स्थिति भएन, तर यो भने पक्कै भन्न सकिन्छ कि आफ्नो शरीरको तौललाई सही राख्ने प्रयास गर्नुहोला।

हस्तमैथुन, यौनसम्बन्ध र स्तनको कडापन

किशोरावस्थामा यौनसम्बन्धी कुरामा रुचि हुने अनि त्यसैको प्रभावमा हस्तमैथुन वा यौनसम्पर्क राखिने भए पनि स्तनको कडापनसँग यस्ता क्रियाकलापको प्रत्यक्ष सम्बन्ध छैन।

के गर्नु पर्ला ?

यदि तपाईं धेरै नै दुब्ली हुनुहुन्छ भने पहिले पोषण स्थिति सुधार्नुपर्छ। तपाईंले स्तन आकर्षक देखाउने उपायहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ। छापा वा चलचित्र, टेलिभिजनमा देखिएका कतिपय कुराको सत्यता विचार नगरी त्यसैका पछि लाग्नु हुँदैन। भाग्यवश स्तन खुला राख्नु नपर्ने अंग भएको हुनाले आफ्नो थुनचोली (ब्रा) भित्र कपडा, कपास वा यस्तै कुनै वस्तुको प्रयोग गर्नु नै सबैभन्दा सजिलो तथा सस्तो उपाय हुन सक्छ। त्यसबाहेक अलि खर्च गरेर यस्तै वस्तुको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्तनलाई माथितिर उचाल्न प्रयोग गरिने साधनहरूले स्तनको वास्तविक आकारमा परिवर्तन नगरे पनि देख्दा स्तन ठूलो भएको भान पर्न जान्छ र सुन्दरतामा वृद्धि गर्छ। यसैगरी आफ्नो वक्षस्थलमा उभार ल्याउन बाक्लो तरल सिलिकोन भएका साधनहरू पनि पाइन्छन्। ब्राभित्र लगाउन मिल्ने यस्ता साधनको प्रयोग गर्दा लुगाबाहिरबाट स्पर्श गर्दासमेत सजिलै वास्तविक स्तन हो वा होइन भन्न सकिन्न। इस्ट्रोजन भएका स्तनमा लगाउने क्रिम अनि पम्पले स्तनको आकार बढाउने दाबी गरिएको छ, तर यसको स्थायी प्रभावबारे अझै केही विवाद छ। शल्यक्रिया गरेर स्तनको आकार बढाउनु एउटा पक्का उपाय हो, तर शल्यक्रिया गर्नुभन्दा पहिले धेरै कुराको विचार गर्नुपर्ने हुन्छ।

युएईमा १९५ औं भानुजयन्ती सम्पन्न

१ सय ९५ औं भानुजयन्तीको अवसरमा अन्तर्राष्ट्रिय नेपाली साहित्य समाज युएई च्याप्टर (अनेसास) ले गत असार २७ गते दुबईको एभरेस्ट होटलमा एक साहित्यिक कार्यक्रम सम्पन्न गर्‍यो। युएईका लागि नेपालका राजदूत अर्जुनबहादुर थापाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रमको सभापतित्व अनेसास युएईका सभापति बालचन्द्र पोखेलले गरेका थिए।

सो अवसरमा कवि तथा साहित्यकारहरू टीका लिम्बू, लक्ष्मण सागर, चन्द्र चेम्जोङ, निमेष गिरी, असीम महत, एस.के. भण्डारी, चिरञ्जीवी सुवेदी, केदार श्रेष्ठ, राज राई, शंखर पौडेल, के.पी. किरण शर्माले विभिन्न लयमा भानुभक्त तथा अहिलेको जल्दोबल्दो विषयका शीर्षकमा कविता तथा गजल वाचन गरेका थिए भने कलाकारहरू असीम महत, सूर्य केसी, नन्दु राई एवं गोपाल सेनका साथ अन्य कलाकारहरूले सांस्कृतिक प्रस्तुतिहरू प्रस्तुत गरेका थिए।

–खेमनाथ पौडेल

ग्यारेन्टी उपचार
No side effect, 100% Gurantee
शारीरिक तौल
चाहेजति बढाउन घटाउन सकिने
यौन:
शिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्गको लम्बाई तथा मोटाई बढाउन।
स्तन, गुप्ताङ्ग
बढाउने, घटाउने तथा टाईट गर्ने।
अनुहार:
पोतो, चाँया, डण्डिफोर तथा wrinkle हटाउने।
With Home Delivery
gaurranty_upachar@yahoo.com
2121576 9841570546
9803326359 2325352

ENGLISH LANGUAGE TRAINING
छिटो अनि राम्रोसँग American Method मा सिकाइने १ मात्र English, Japanese, Spanish, Chinese, German तथा French Language Training संचालन गरिँदैछ।
३ महिना भित्र राम्रोसँग बोल्न सक्ने बनाउने विश्वास दिलाउँछौं।
BUD LANGUAGE INSTITUTE
जमल रानी पोखरी, विश्वज्योति हलसँगै
Tel :- 4249576

भर्ना खुल्यो
S.L.C उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुले पशु-स्वास्थ्य जे.टी.ए. अध्ययन गर्न श्रावण ३० सम्म फाराम भर्न हुन।
T.T.R.I. ललितपुर
५५३४८०७ (अ.)
४४८४४०६ (नि.)
९८४१-६२८१५२
नोट: लोक सेवा आयोगको मेटेरिनरी तथा लाइभस्टक जे.टी.ए.को तयारी कक्षा श्रावण ३० देखि संचालन हुँदैछ।

पासाङ ल्हामु सेर्पा मेमोरियल कलेज
गोंगबुचोक, काठमाण्डौंमा
शैक्षिक सत्र २०६५/०६६ का लागि कक्षा ११ मा विहानी तथा दिवा समूहमा नयाँ भर्ना खुल्यो।
S.L.C प्रतिशतको आधारमा भर्ना शुल्कमा १०० % सम्म छुटको व्यवस्था।
+2 : विज्ञान, व्यवस्थापन, मानविकी र शिक्षा
क्याम्पस प्रमुख ४३६३०००, ४३८२६१७

तल दिइएको चित्रमा कतिवटा फरक छन् ? पत्ता लगाऊ

फरकहरू :औंला, जुत्ता, कपाल, ब्याग, टोपी, सल, कपडाको बुट्टा, जुंगा, पाइन्ट र घर ।

रुख चढ्ने भ्यागुता

धेरैजसो भ्यागुता ओसिला जमिन, पानीको स्रोतको नजिक र पानीमा पनि बस्छन्, तर हाइला जातको भ्यागुताका करिब ३ सय ५० प्रजाति भने रुखमा बस्छन् । रुखका हाँगा, पात, फूलजस्ता भागभित्र लुकी बस्ने यी भ्यागुताका भालेहरूले अत्यन्तै ठूलो शब्द निकाल्छन् । अफ्रिकाको जंगलमा बढी मात्रामा पाइने यिनीहरूका केही प्रजाति नेपालमा पनि छन् ।

जन्मदिनको शुभकामना

सञ्चार तिमिल्सिना
२०६१ साउन ३

सन्देश तिमिल्सिना
२०५७ साउन ३

याना पौडेल
२०५७ साउन ३

सुगम खनाल
२०६० साउन ४

भरोसा अधिकारी
२०५५ साउन ५

सञ्जीव ढकाल
२०५८ साउन ५

आरक्षा खत्री
२०५८ साउन ५

उत्सव थापा
२०६३ साउन ७

रितेश कार्की
२०५५ साउन ७

रञ्जन थापा
२०५७ साउन ९

एञ्जिला ओजस्वी
२०६१ साउन ९

अर्पण अधिकारी
२०५८ साउन ९

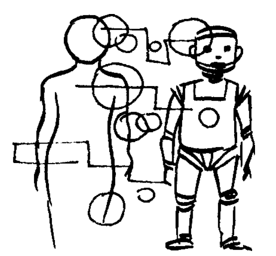
सिजन कार्की
२०६३ साउन ४

सुनामी अधिकारी
२०६२ साउन ३

यन्त्रमानवको अद्भुत अनुभव

युरोपेली संघका वैज्ञानिकहरूले बालबालिकाले झैं आफ्नै अनुभवका आधारमा काम गर्न सक्ने यन्त्रमानव बनाएको बताएका छन् ।

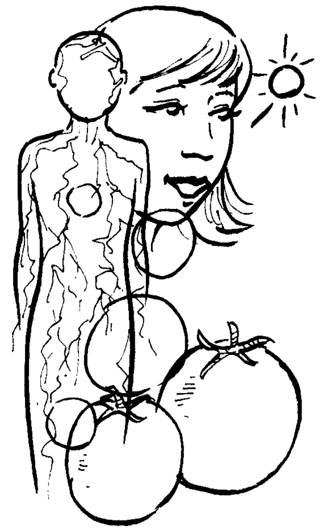
आई क्लब प्लेटफर्ममा निर्माण गरिएको यस्तो यन्त्रमानवलाई छिट्टै व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गरिने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । आई क्लबले युरोपका विभिन्न छ स्थानमा यस्ता परियोजना सञ्चालन गर्दै आएको छ । ती परियोजनामा यन्त्रमानवलाई बालबालिकालाई झैं सिकाइन्छ । उनीहरूले पहिले सिकेका अनुभवका आधारमा काम गर्न सक्छन् । आई क्लबले निर्माण गर्ने यन्त्र मानवले भने आदेश नदिइएका विषयमा पनि सन्दर्भ जोडेर काम गर्नेछन् ।



यस्ता यन्त्रमानवलाई सिकाउन मस्तिष्क प्रणालीको विकास पनि क्लबले गरेको छ । आई क्लबले निर्माण गर्ने यन्त्रमानवको आकार-प्रकार करिब तीन वर्षको शिशुको जस्तो छ । उनीहरूमा सोच्ने र देख्ने प्रविधि जडान गरिएको छ । यसका साथै उनीहरूमा सुन्ने र स्पर्श चेतना पनि रहने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

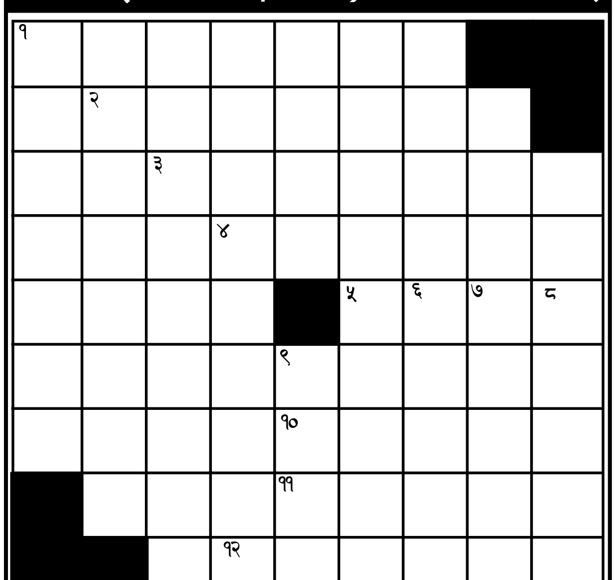
अनुहारको रक्षा गर्ने गोलभेंडा

टन्टलापुर घामबाट अनुहार डढ्ने चिन्तामा हुनुहुन्छ भने गोलभेंडा खाएर त्यसको रक्षा गर्नुहोस् । बेलायतका वैज्ञानिकहरूले रिसर्च गरेर पत्ता लगाएअनुसार दैनिक रूपमा गोलभेंडा खायो भने 'सनबर्न' बाट बच्न सकिन्छ । गोलभेंडायुक्त भोजन गर्ने हो भने स्किनलाई जवान र सुन्दर राख्न सकिन्छ । लामो समयदेखि कोलस्ट्रल कम गर्न र कैयौं प्रकारको क्यान्सरबाट बच्न गोलभेंडाको सेवन फाइदाजनक रहेको विश्वास गरिन्थ्यो । म्यानचेस्टर र न्युक्यासल युनिभर्सिटीका रिसर्चरहरूले यो अध्ययन गरेका हुन् ।



अध्ययनमा संलग्न प्रोफेसर मार्क बर्क मेसिनका अनुसार स्वस्थ रहनका लागि सस्तो र सजिलै प्राप्त गर्न सकिने साधन तपाईंको जीवनका लागि अचुक औषधी मात्र होइन जीवनदाता बन्न सक्छ । गोलभेंडा दैनिक रूपमा डिनर वा लन्च, ब्रेकफास्ट वा दालभात, तरकारीको साथी बनाएमा तपाईंको अनुहार सुन्दर त राख्छ नै, रोग नियन्त्रणका लागि भरपर्दो रक्षक पनि प्रमाणित हुनसक्छ । बिहानको खाना वा नास्तामा वा डिनरमा एक गिलास गोलभेंडाको सुप, यसको सलाद सेवन गरेर सुन्दर र स्वस्थ रहनुहोस् ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता - २६



प्रतियोगीको नाम :

ठेगाना :

ठाडो

१ काभ्रेका लिटिल क्युट (३,४)
२ सारांश एल्बमका एक गायक (३,४)
३ मुम्बईको नाट्य मन्दिर (४,३)
४ रुम नम्बर थर्टिनका नायक (३,२)
५ अब यसैमा आनन्द (२)
६ रेखा थापाको चलचित्र (३)
७ नेपाली क्रिकेट खेलाडी (२,२)
८ सनसाइन उ.मा.वि.की प्रिन्सिपल (२,३)

तेर्सो

१ बुद्धिचाल खेलाडी (३,२,२)
२ ग्ल्यामर एन्ड स्टाइलकी सञ्चालिका (३,४)
३ दोस्रो उत्कृष्ट प्लस टु कलेज (३,४)
४ मि. मङ्गलेका एक नायक (३,३)
९ नर्सिङ पढाइने हेल्थ क्याम्पस (२)
१० रेखा थापाको चलचित्र (३)
११ चलचित्र 'अन्धोपन' का गायक (२,२)
१२ मिस सनसाइन पोखरा (३,३)

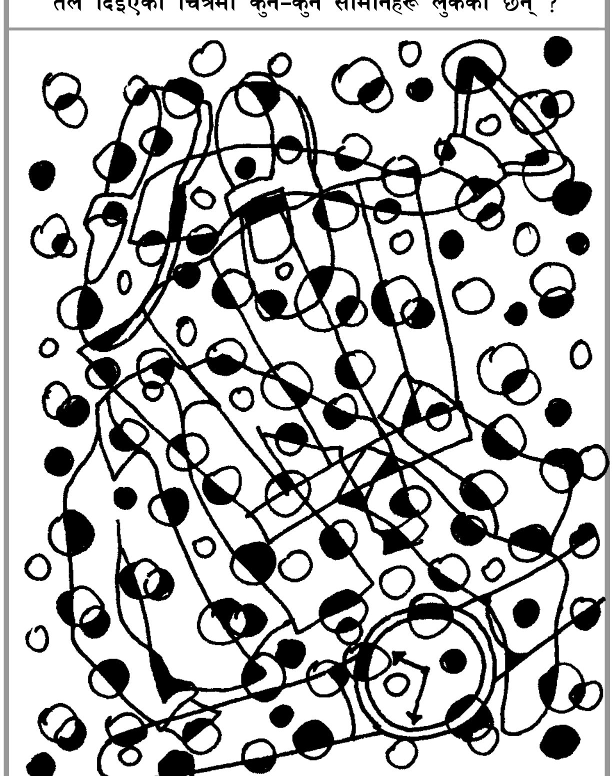
नियमहरू :

१. यो प्रतियोगिता सबैका लागि खुला छ ।
२. यो शब्दजाल साप्ताहिकको पछिल्लो अंकमा आधारित छ ।
३. प्रतियोगीले आफ्नो नाम र ठेगाना स्पष्ट उल्लेख गरी पठाउनुपर्नेछ ।
४. पुरस्कृत हुनेलाई रु. २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।
५. कुनै पनि विवादमा सम्पादकको निर्णय अन्तिम मानिनेछ ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता नं. १८ को विजेता

पर्वत गुरुङ, सुब्लुम देउराली, इलाम

तल दिइएको चित्रमा कुन-कुन सामानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका सामानहरू : जुत्ता, घडी, टाई, फ्रक, लुगा मोजा

जन्मदिनको शुभकामना

कुपन

नाम :..

जन्म मिति :..

स्कुल :...

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

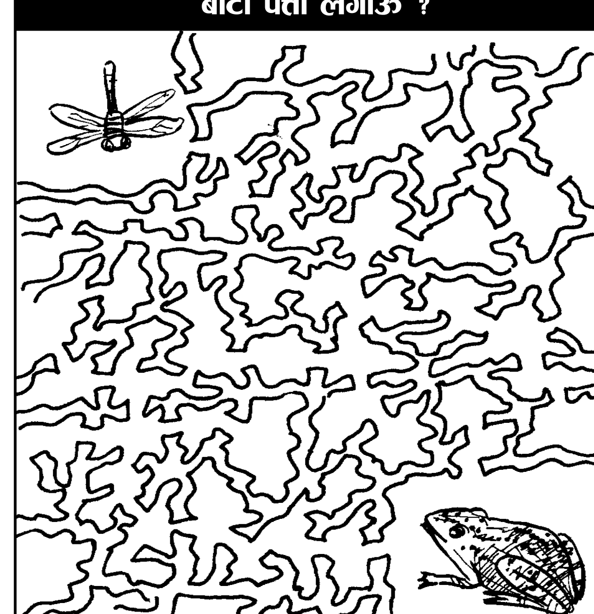
फूलको वासनामा प्रदूषणको प्रभाव

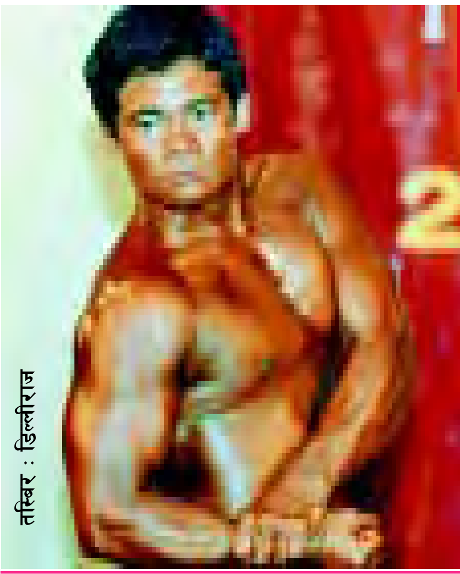
वातावरण प्रदूषणको प्रभाव फूलको वासनामा पर्ने संयुक्त राज्य अमेरिकामा गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ । भर्जिनिया विश्वविद्यालयले गरेको अध्ययनअनुसार, प्रदूषित वायुले फूलको वासना घटाउँछ । प्रदूषणले फूलको परागसेचन प्रक्रियासमेत प्रभावित हुने अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन् ।

प्रदूषणकै कारण विश्वमा महको उत्पादनमा पनि ह्रास आएको छ । फूलको पराग उत्पादनमा ह्रास आउँदा मौरीले मह उत्पादनका लागि आवश्यक तत्त्व नपाएका कारण मह उत्पादनमा कमी आएको हो । यसका साथै प्रदूषित वातावरणमा फूलका परागलाई यताउता लानसमेत कठिन हुन्छ ।

फूलको सुगन्ध उत्पादन गर्ने तत्त्व सन् १८०० तिर १ हजार २ सय किलोमिटरसम्म हावामा प्रवाहित भै एक स्थानबाट अर्को स्थानमा लान सजिलो भए पनि हाल उक्त तत्त्व २ सयदेखि ३ सय मिटरसम्म मात्र ओसारपसार हुन सक्छ।

बाटो पत्ता लगाऊ ?





तस्बिर : डिल्लीराज

मेघा मोडल कन्टेस्ट, ट्यालेन्ट हन्ट हङकङको रन्को चलिरहेकै बेला बडी बिल्डिङ एसोसियसन, हङकङले मिस्टर हङकङ-२००८ को तयारी सुरु गरेको छ। फ्रि वेटका आधारमा गराइने उक्त प्रतियोगितामा भाग लिन इच्छुक हङकङवासी नेपाली युवकहरूले जुलाई ३१ भित्र आवेदन दिइसक्नुपर्नेछ। प्रारम्भिक छनौटपछि सहभागी प्रतियोगीहरूलाई व्यायामलगायत स्टेजमा प्रस्तुत हुने प्रशिक्षण दिइनेछ। सेप्टेम्बर २८ मा फाइनल प्रतिस्पर्धा हुने उक्त प्रतियोगितामा मिस्टर हङकङको उपाधि जित्नेलाई मेडल र टफ्रीसहित ५ हजार, फस्ट रनरअपलाई ३ हजार र सेकन्ड रनरअपलाई २ हजार हङकङ डलर प्रदान गरिनेछ। सोही प्रतियोगितामा हङकङका स्थानीय मोडलहरूले फेसन सोसमेत प्रस्तुत गर्नेछन्।

–निर्मल श्रेष्ठ, हङकङ

मिस युनिभर्समा भेनेजुएलाकी डायना

मिस भेनेजुएला डायना मेन्डोजालाई सन् २००८ को मिस युनिभर्सको उपाधि प्रदान गरिएको छ। भियतनाममा भएको प्रतियोगितामा ८० देशका सुन्दरीहरूले भाग लिएका थिए।

स्थानीय समयअनुसार आइतबार राति प्रारम्भ भई सोमबार बिहान सम्पन्न प्रतियोगितामा २२ वर्षीया डायनाले मिस युनिभर्सको उपाधि जितेकी हुन्। उपाधि जित्दै उनले ५७ औं मिस युनिभर्स हुने सौभाग्य पाएकी हुन्। रूस, भेनेजुएला, कोलम्बिया, डोमिनिकन रिपब्लिक तथा मेक्सिकोका सुन्दरीहरू प्रतियोगिताको अन्तिम चरणमा पुगेका थिए। 'टप फाइव' सुन्दरीहरूबीचको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा भेनेजुएलाकी सुन्दरीले बाजी मारेकी हुन्। मिस युनिभर्सको घोषणा हुने क्रममा स्तब्ध पाँचै जना सुन्दरीहरूमध्येबाट डायनाको नाम घोषणा हुँदा उनी खुसीले चिच्याएकी थिइन्।

डायना नयाँ मिस युनिभर्स घोषणा भएपछि सन् २००७ की मिस युनिभर्स जापानकी रियो मोरीले हीरा जडित सुनको मुकुट उनको शिरमा पहिराइदिएकी थिइन्।

निर्णायक चरणमा महिला तथा पुरुषबीचको अन्तरसम्बन्धी प्रश्नमा प्रभावकारी जवाफ दिएकी डायनालाई विजयी घोषणा गरिएको थियो। उनको जवाफ थियो, 'पुरुषहरू कुनै पनि लक्ष्यसम्म सबैभन्दा छिटो पुग्ने मार्ग ज्यादै छोटो तथा सीधा भएको मान्छन् जब कि महिलाहरू त्यही लक्ष्यसम्म पुग्ने मार्ग घुमाउरो भएको सोच्छन्।' उनको यही जवाफ निर्णायकलाई सबैभन्दा उत्कृष्ट लागेपछि उनलाई मिस युनिभर्स २००८ को मुकुट पहिराइएको हो।

यस पटकको प्रतियोगिता अवलोकनका लागि साढे ७ हजार दर्शकहरू प्रेक्षालयमा भेला भएका थिए भने विश्वभरि करिब एक अर्ब दर्शकले प्रतियोगिताको प्रत्यक्ष प्रसारण हेरेको अनुमान आयोजकको छ। भियतनाममा यो प्रतियोगिता पहिलो पटक आयोजना गरिएको हो।

अमेरिकाको चर्चित टक सो सञ्चालक जेरी स्प्रिङ्गर तथा बेलायती पप स्टार मेल बिले कार्यक्रमको उद्घोषण संयुक्त रूपमा गरेका थिए।

प्रतियोगिताको 'फाइनल नाइट' चरण स्थानीय समयअनुसार सोमबार बिहान सवा छ बजे प्रारम्भ भएको थियो। स्वीमिङ सुट तथा इभिनिङ गाउन चरणपछि निर्णायक चरणका पाँच सुन्दरीको छनौट गरिएको थियो। त्यसअघि निर्णायकले ८० देशका सुन्दरीहरूमध्येबाट उत्कृष्ट १५ सुन्दरीको छनौट गरे। त्यसपछिको स्वीमिङ सुट चरणपछि उत्कृष्ट १० सुन्दरीको नाम सार्वजनिक गरियो। उत्कृष्ट दसमा रूस, भेनेजुएला, कोलम्बिया, डोमिनिकन रिपब्लिक, मेक्सिको, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, इटली, स्पेन तथा कोसोभोका सुन्दरीहरू छनौट भएका थिए। अन्तिम दसमा छनौट भएका सुन्दरीहरूले इभिनिङ गाउनमार्फत आफ्नो सौन्दर्यको जादु छरेका थिए। तिनै दस सुन्दरीमध्ये निर्णायक चरणमा पाँच जना सुन्दरी छनौट भए।

प्रतियोगितामा थाइल्यान्डकी सुन्दरी गाभिन्ट्रा फोटिज्याकले नेसनल कस्ट्युमको उपाधि जितिन् भने मिस कन्जेनियालिटीको उपाधि एल साल्भाडोरकी सुन्दरी रेबेका मोरेनोको पोल्टामा पऱ्यो।

बेरोजगारहरूको लागि सुवर्ण अवसर ३०% छुटमा
फोटोग्राफी भिडियोग्राफी
DIGITAL VIDEO EDITING
PHOTO-VIDEO पत्रकारिता
FREE Camera, Lens, Film Studio Lab, IELTS Computer Lab, Library etc.
नेपालको नं. 1 Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं, फोन : ४४४३३१९

तालिम
अरुण दत्त पन्त द्वारा
वि.सं. २०५३ देखि निरन्तर..........
❊ फोटोग्राफी
❊ भिडियोग्राफी
❊ फोटो एडिटिङ्ग
❊ भिडियो एडिटिङ्ग
❊ फोटो लेमिनेशन
⇨ नेपाल सरकार पाठ्यक्रम
⇨ पाठ्यक्रम विज्ञद्वारा
⇨ अन्तराष्ट्रिय स्तर
⇨ हजारौं लाभान्वित
⇨ SLC Discount
नेपाल फोटोग्राफी
मान्यता प्राप्त पहिलो फोटो/भिडियो इन्स्टिच्यूट
भोटाहिटी, साझा भण्डार ४२१६२९१

होटल तालीम
छुटमा (%)
★Cook ★Waiter ★Bakery
★Housekeeping ★Front Office
★Bartender ★Hotel Mgmt
★F & B Mgmt ★Airlines Ticketing
★Tour & Travel Mgmt ★Care giver
International Air Fares & Ticketing with
Abacus, Amadeus, Galileo
(International Certificate)
ओरिएण्टल हस्पिटालिटी (होटल) एण्ड टुरिजम ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर (एभरेष्ट होटलसँगै)
फोन नं: ४४९३८०१, २०८२७३१
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

मोबाईल तालिम
❊ मोबाईल फोन
❊ रेडियो, क्यासेट, DVD, VCD, TV
❊ एसी / फ्रिज
❊ हाउसवायरिङ्ग
❊ मोटरवाईण्डिङ्ग
❊ कम्प्युटर हार्डवेयर, सफ्टवेयर
तालिमका लागि सम्पर्क :
१२ वर्ष पुरानो
३०% छुटमा
Job को लागि सहयोग
राज इलेक्ट्रोनिक्स
शिव दर्शन हल अगाडी
नयाँ बानेश्वर फोन: 4495581
कालिमाटी 01-6224798
नोट: विदेश जानेलाई विशेष कोर्ष।

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** तथा **स्वस्तिका सिरोहिया**, सम्पादक : **सुवास ढकाल**।