कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
# साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
• वर्ष २४ • अंक ११ • FRIDAY, 27 JULY 2018 • काठमाडौं शुक्रबार, साउन ११, २०७५ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

# जमाना सुगर ड्याडीको

पृष्ठ २३ मा

तस्बिरहरू : एजेन्सी

## साइबर फिडब्याक

**पूर्व कानुनमन्त्री शेरबहादुर तामाङले बंगलादेशमा एमबीबीएस अध्ययनरत चेलीहरूका सन्दर्भमा बोलेको कुरा विवादास्पद भयो । त्यसपछि उनले एउटा विज्ञप्ति जारी गर्दै उक्त अभिव्यक्तिका लागि माफी मागे । आफूले नेपाली विद्यार्थीहरूले भोग्नुपरेको समस्या उजागर गरेको भन्दै माफी मागिए पनि विरोध मत्थर हुनुको साटो बढ्दै गएपछि प्रधानमन्त्री एवं उनी सम्बद्ध पार्टीका नेताहरूले तामाङलाई राजीनामा दिन सुझाए । मंगलबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै पदबाट राजीनामा दिएपछि भने मन्त्री तामाङको आलोचना होइन, प्रशंसा हुन थाल्यो । तामाङ सिन्धुपाल्चोकमा पशुपतिशमशेर जबरालाई हराएर सांसाद निर्वाचित भएका थिए । सामाजिक सञ्जालमा यस विषयमा प्राप्त केही टिप्पणी :**

हल्लालाई सत्य मान्ने, अरूले भनेका कुरा आफैंले देखेझैं गर्ने, आफुलाई थाहा नभएको कुरा प्वाक्क बोलिदिने हामी नेपालीको पुरानै बिमारी हो । यो बिमारीबाट सामान्य जनता देखि प्रधानमन्त्रीसम्म (गैंडा प्रवचन याद होला) ग्रसित छन् । यत्ति हो कानुन मन्त्री शेरबहादुर तामाङ पनि यो बिमारीको सिकार भए ।

**रोशन सेढाई**

बंगलादेशमा चिकित्साशास्त्र अध्ययन गर्ने चेलीहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा बोलेको हो, खिल्ली उडाएको पक्कै होइन । मिडियामा नराम्रो रूपमा आयो, माफी पनि मागे तर दबाबको राजीनामा अलि पच्न सकेन । सरकारले दुर्गा प्रसाईंलाई कारबाही गर्नुपर्छ । महानता र त्याग भएका मन्त्री तामाङलाई सलाम छ !

**एनसी गौतम**

कानुनमन्त्री शेरबहादुर तामाङ मन्त्री भएपछि तोकिएकै समयभित्र आफ्नो सम्पत्ति विवरण बुझाउने यो सरकारका एक मात्र मन्त्री थिए । अहिले उनले राजीनामा दिएर भविष्यका लागि नजिर छाडेका छन् ।

**कृष्ण शर्मा**

नेपाली राजनीतिमा इमान्दारिता तथा नैतिकता मरिसकेको छैन रै'छ । यसको बलियो प्रमाण हुन् शेरबहादुर तामाङ ।

**माधवराज जोशी**

बोल्दा गलत शब्द उच्चारण गरेबापत राजीनामा दिने शेरबहादुर तामाङ सम्भवत: पहिलो मन्त्री हुन सक्छन् । यसले सार्वजनिक पद धारण गर्नेहरू कति जिम्मेवार हुनुपर्छ भन्ने सन्देश उजागर गरेको छ ।

**भवानी शंकर**

आफ्नो विवादित भनाइमा अडिग रहने तथा माफी नमाग्नेहरूलाई पो कारबाही गरिन्छ । कहि नभाको जात्रा नेपालमा । शेरबहादुर तामाङ मन्त्री भएको यो समाजलाई पचेकै थिएन, बहाना मिल्यो ।

**इन्द्रजित लामा**

कानुनमन्त्री शेरबहादुर तामाङलाई त मन्त्री पदबाट राजीनामा दिन लगाइयो । अब त्यही भाषा प्रयोग गर्ने, त्यही भाषा बोल्ने मार्सी धानवाला दुर्गा प्रसाईंलाई चैं के हुन्छ ?

**कविराज घिमिरे**

नेपालमा पनि नैतिकता भएका नेता छन् भन्ने उदाहरण हुन्– शेरबहादुर तामाङ । उनको आशय नारीको अपमान गर्ने पक्कै थिएन होला, तर बोल्दा ध्यान नपुर्‍याउँदा गलत अर्थ लाग्ने शब्द बोल्न पुगेकोमा नैतिकताका आधारमा राजीनामा दिएकोमा धन्यवाद दिनैपर्छ, नैतिकताको खडेरी परेको बेला ।

**बिपी खनाल**

हिजोसम्म 'खराब' शेरबहादुर तामाङ आज नैतिकवान् भए । उनले आफ्नो उचाइ मात्र अग्लाएनन्, सँगसँगै आफ्नै उडन्ते मुखियाहरूलाई 'धरतीमै लडियो भने, उठ्न सकिन्छ' भन्ने सन्देश पनि दिए तर सिक्लान् त तिनीहरूले ?

**गोबिन्द बानियाँ**

कानुनमन्त्री शेरबहादुर असभ्य शब्द बोलेर सरकारबाट बिदा भए तर सबैलाई सभ्य हुन सिकाएर गए । बधाई छ शेरबहादुर तामाङज्यू ।

**किसानको छोरो**

जसले महसुस गर्न जानेको छ, त्यो मानिस अवश्य नै भावुक हुन्छ । शेरबहादुर तामाङलाई सलाम छ, सामाजिक सन्जालको दुरुपयोग गर्नेहरूको मुख बन्द गराईदिनु भएको छ ।

**शर्मा युवी**

शेरबहादुर तामाङको राजीनामा राज्यस्तरमा देखिएको उच्च स्तरको नैतिकता हो । यो राजीनामाबाट तामाङ अझ बलिया भएका छन् भने सरकारको स्वाभिमान बढेको छ । नागरिक समाज तथा मिडियामा पनि यस्तै नैतिकताको आवश्यकता छ ।

**बडाबा**

## यूट्युब ट्रेन्डिङ

१ **मिडिल क्लास अबयी**
च्यानल : गोल्डमाइन्स

२ **झुम्की**
च्यानल : हाइलाइट्स नेपाल

३ **निष्ठुरी मोरी**
च्यानल : नीतेशजंग कुँवर

४ **पिच रोड**
च्यानल : एटके एभरेस्ट

५ **रणभूमिमा परिणत भयो**
च्यानल : केन्द्रबिन्दु टिभी

६ **रामकी जंग**
च्यानल : आरके दुग्गल

७ **मायाको डोरीले**
च्यानल :भाइब एन्ड वेब

८ **भद्रगोल**
च्यानल : रामसार मिडिया

९ **पानी कुवाको**
च्यानल :गज्जब टिभी

१० **मास भिएस क्लास**
च्यानल : वामइन्डिया

## क्लिक @ साउन

**CTEVT बाट मान्यता प्राप्त**
**C.M.A. २२ औं समूहमा**
**छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो**
शैक्षिक योग्यता: SLC / SEE उतीर्ण
प्रवेश परिक्षा मिति: २०७५ श्रावण २१ गते सोमबार, दिउँसो २ बजे
फारम भर्ने अन्तिम मिति: २०७५ श्रावण ११ गते शुक्रबारसम्म
थप जानकारीको लागी:
एजुकेशन एण्ड कम्युनिटी हेल्थ अर्गनाईजेशन (ECHO)
ललितपुर, लगनखेल, ईखालखु (मच्छिन्द्रबहाल साइड)
फोन नं.: ५५४२७६५, मो. ९८६९१८६०५४, ९८६०८१०७१८
प्रवेश परिक्षाको तयारी कक्षा संचालन भईरहको छ ।



मिसन **कोरिया** स्पेसल Class पनि
होस्टल सहित नयाँ Class मा भर्ना खुल्यो ।
EPS र Student Visa दुवै मा जानयकिने
Note:- यदि EPS Fail भएमा Free मा Student Visa को Processing गरिनेछ
Ox- Bridge Nepal
Educational Consultancy Pvt.Ltd
Chabahil,Kathmandu, Nepal
9851109932,9826703832

मंगल होस्

# कानुनमन्त्रीको गल्ती र राजीनामा

मनोज गजुरेल

ग़ल्तीहरु ढाकछोप गर्ने, गलत तर्कले जित्न खोज्ने, गलत प्रचारबाजीले बच्न खोज्नेजस्ता काम गर्छ, तर शेर बहादुरजीले सहज ढंगले क्षमा मागे । सम्यक् ढंगले कुरा राखे । सजिलै राजीनामा दिए । नैतिकता मरेको छैन भन्ने उदाहरण दिए । इमान्दारिताको उज्यालो कतै-कतै बाँकी छ भन्ने संकेत छाडे । आगामी दिनका लागि धेरैलाई धेरै कुरा सिकाए । आफ्ना लागि पनि थुप्रै अनुभव बटुले । इमानदार राजनीतिज्ञको परिचय दिएर गए

कानुनमन्त्री शेरबहादुर तामाङले राजीनामा दिनुभयो वा दबाबमा दिनुभयो, त्यसको पछि चर्चा गरौंला, तर पदत्याग गर्ने उहाँको घोषणालाई अहिल्यै धन्यवाद भन्नुपर्छ । आज जताततै नैतिकता, इमानदारिता र क्षमाशीलताको खडेरी परेको छ । दुराचारीहरू पैसाको बलमा छुट्छन् । भ्रष्टाचारीहरू शक्तिको भरमा चोखिन्छन् अनैतिकहरू सत्ताको आडमा जोगिन्छन् ।

सकेसम्म गल्ती नगर्ने, गरिहाले सुधार्ने, सुधार्न नसके क्षमा माग्ने, अक्षम्य छ भने सजाय भोग्न तयार हुने– यी नैतिकवान् मानिसका सद्गुणहरू हुन् । यस्ता मानिस फेला पार्न निकै गाह्रो छ । यही भीडमा नैतिकताको सानो दियो बनेर उदाएका शेरबहादुर तामाङ धन्यवादको पात्र छन् ।

मार्सी प्रसाईंले अराजक, अनैतिक र अव्यवहारिक तरिकाले उठाएको प्रसंग र मन्त्री तामाङले बोलेका कुरा उस्तै थिए । दुर्गा प्रसाईंको नियतमा खोट थियो होला तर शेरबहादुरले नेपाली नारीको रक्षार्थ बोलेका थिए, तर सिंगारी हराउनु र बाघ कराउनु सँगै भैदियो । दुर्गा र तामाङबाट एकैपटक एउटै कुरा आएपछि मान्छेले दुवैलाई उस्तै माने । मुर्गाको भाउँतोमा सोझा मन्त्री पनि तानिए ।

यदि नेपाली विद्यार्थीमाथि हल्लामा आएजस्तो जघन्य अपराध भएकै हो भने पनि त्यसरी बोल्नु हुँदैनथ्यो । अपराधीहरूको पनि अनुहार छोपेर मात्र मिडियामा देखाइन्छ । ती निर्दोष चेलीहरूका बारेमा त्यस्तो कुरा बोल्दा दस पटक सोच्नुपर्थ्यो । उनीहरूको सिंगो जीवनको कुरा छ । अराजक सामाजिक सञ्जाल छ । तिललाई पहाड बनाउनेको भीड छ । मन्त्रीको नियतमा खोट नभए पनि गलत समयमा गलत कुरा आएको हो, जसको बोध गरेर उनले राजीनामा पनि दिए ।

घटनाबाट सिक्ने हो । संवेदनशील विषयमा बोल्नुअघि त्यसका बारेमा गहिरो अध्ययन गर्नुपर्दो रहेछ । सुनेका भरमा मात्र कुरा गर्दा त्यसले अरूका लागि दुखद र आफ्ना लागि घातक हुँदो रहेछ । मन्त्रीजस्तो जिम्मेवार ठाउँमा बसेपछि कतिपय गोपनियता कायम गर्नुपर्दो रहेछ । सत्य नै भए पनि त्यसलाई हल्का ढंगले प्रस्तुत गर्नु हुँदो रहेनछ ।

शेरबहादुर बोलबाट सिक्ने कुरा यी हुन् ।

हुन त उनले भाषणमा बढो भावुक ढंगले नेपाली चेलीको सुरक्षाको कुरा गरेका छन् । विदेशी कलेजहरूमा हुने दुःख र समस्याको कुरा उठाएका छन्, तर एकाध घटनाका बारेमा कुरा गर्दा त्यहाँ पढ्ने सयौं चेलीको मन दुखेको छ । उनीहरूको स्वच्छ छविमा प्रश्न उठ्ने ठाउँ मिलेको छ । अझ दुर्गाज्यूको आरोपले त उनीहरूको आत्मसम्मानमाथि बज्रपात नै भएको छ । बोल्नुअघि बार-बार सोच्नुपर्छ, शिक्षा हो ।

शेरबहादुरले गल्ती महसुस गरे । क्षमा मागे । सहज ढंगले राजीनामा दिए । रुँदै बिदा भए । यसबाट थाहा हुन्छ, उनको नियत गलत थिएन, नियतिले धोका दियो । उनीबाट सिक्नु जरुरी छ, लामो दौडको राजनीति गर्नेले दुर्घटनाहरूबाट सिक्नुपर्छ ।

मान्छेले सजिलै कुर्सी छोड्न चाहँदैन । गल्तीहरू ढाकछोप गर्ने, गलत तर्कले जित्न खोज्ने, गलत प्रचारबाजीले बच्न खोज्नेजस्ता काम गर्छ, तर शेर बहादुरजीले सहज ढंगले क्षमा मागे । सम्यक् ढंगले कुरा राखे । सजिलै राजीनामा दिए । नैतिकता मरेको छैन भन्ने उदाहरण दिए । इमान्दारिताको उज्यालो कतै-कतै बाँकी छ भन्ने संकेत छाडे । आगामी दिनका लागि धेरैलाई धेरै कुरा सिकाए । आफ्ना लागि पनि थुप्रै अनुभव बटुले । इमानदार राजनीतिज्ञको परिचय दिएर गए ।

यो पाठलाई उनले आफ्नो जीवनमा लागू गरून् । अरूले ठूलो शिक्षाका रूपमा लिउन् । शेरबहादुरजीको आगामी राजनैतिक, सामाजिक एवं व्यक्तिगत जीवन सुन्दर होस् । राजनीतिमा इमान्दारिताको दियो बलिरहोस्– शुभकामना ।

युवा मन

# परिवर्तनका कुरा

सुविन भट्टराई

त्यहाँ जानु छैन, किनभने अहिलेसम्म गएको छैन । त्यो खानु छैन, किनभने अहिलेसम्म खाएको छैन ।

त्यसो गर्नु छैन, किनभने अहिलेसम्म गरेको छैन ।

यसो भन्ने हामी कति छौं । हामी कहिल्यै नबोलेको मान्छेसित बोल्न हिचकिचाउँछौं । नयाँ भन्ने चिज हामीलाई बडो जोखिमपूर्ण लाग्छ । कतै फसाउने हो कि ? कतै झुक्क्याउने पो हो कि ? नयाँ बाटो हिँड्दैनौं । लाग्छ, कतै हराइने पो हो कि ?

चलचित्रका निर्देशक तथा निर्माताहरू नयाँ कलाकारलाई लिएर काम गर्न डराउँछन्, कतै डुबाउने पो हुन् कि ? कुनै प्राइभेट कम्पनीको सिइओसँग सोध्नुहोस्, नयाँ कर्मचारी लिन किन हिचकिचाउँछन् ?

परिवर्तनको विपक्षमा कोही छैन तर नयाँ कुराको जोखिम लिने पक्षमा हरकोही छैनन् । हर पुराना चिज कुनै बेला नयाँ थिए । हर नयाँ चिज भोलि पुराना हुनेछन् । पुरानो र नयाँ चिज भन्ने नै के रहेछ र ? सबै समयको नदीमा मिसिँदै जाने पानीका खोल्साखोल्सी न हुन् ।

नयाँ चिजको खोजी नगर्ने हो भने परिवर्तन कसरी सम्भव हुन्छ ? हाम्रा हजुरबुवाहरू पहाड छोडेर बसाइँ नसरेका भए, आज मधेस र काठमाडौं यसरी भरिँदैनथ्यो होला । रोजगारी र अध्ययनका लागि विदेश जानेहरू पनि हुँदैनथे होलान् । संसार यति सानो लाग्दै जाने पनि थिएन होला । संसार यतिसाह्रो चलायमानसमेत लाग्दैनथ्यो होला ।

जहाँ गइएको छैन, त्यहीं जाने हो यही कारणले कि त्यहाँ अहिलेसम्म गइएको छैन, त्यसैले जानैपर्छ । कमसेकम अनुभवका लागि ।

त्यो खाने हो (आफूलाई उचित लाग्छ भने), यही कारणले कि त्यो खाइएको छैन, कस्तो होला त्यसको स्वाद ? बुझ्नलाई पनि खानैपर्छ ।

त्यो गर्नुपर्छ, कस्तो होला त्यो काम गर्दा (यदि आफूलाई त्यो काम ठीक लाग्छ भने), यहि कारणले कि नयाँ काम गर्दाको अनुभव कस्तो हुन्छ ? यस्तैले खोज्न सिकाउँछ । ज्ञानको गोरेटोमा कौतूहलको टुकी बालेपछि संसार नै आएर प्रतिविम्बित हुन्छ त्यहाँ ।

कतिपय स-साना कुरामा हामी आफूलाई त परिवर्तन गर्न सक्दैनौं, देश परिवर्तन गर्ने ठूल्ठूला कुरा गरिरहेका हुन्छौं ।

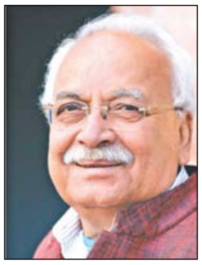
हामीले बाँच्ने एउटा रुटिन बनाएका छौं । हामी हत्तपत्त त्यो रुटिन खल्बल्याउन चाहँदैनौं । हामी एउटा पोखरीसरि स्थिर भएर बसेका छौं, जहाँ कसैले ढुंगा हानिदिएको रुचाउँदैनौं । हामी तितरबितर हुन चाहँदैनौं, हामी छरिन चाहँदैनौं, हामी खल्बलिन चाहँदैनौं, लडखराउन चाहँदैनौं, उफ्रिन चाहन्नौं, थेचारिन चाहन्नौं ।

तर परिवर्तन भनेकै यिनै हुन् । पहाडको भुँडी नफुटाई हाम्रा पाइताला टेक्न मिल्ने गोरेटो पनि खनिँदैन । कपडा कतै नच्याती, नउधारी लुगा पनि सिलाउन मिल्दैन । गोडमेलै नगरी त बारीमा तरकारीसमेत फल्दैन ।

परिवर्तन तबसम्म सम्भव छैन, हामी थाहा पाउँदा-पाउँदै कि त्यहाँ केही मिल्नेवाला छैन, त्यही बाटोमा हिँडिरहन्छौं । परिवर्तन त्यो बेला मात्र सम्भव हुन्छ जुनबेला हामीभित्र टाँस्सिएका पुराना मान्यताका लेउहरू ताछेर मिल्काउँछौं र बिचारका नयाँ प्रजातिलाई ठाउँ दिन्छौं । परिवर्तन एक किसिमको क्रान्ति हो । त्यसका लागि एउटा रुटिन भत्काउन सक्नुपर्छ । वर्षौंदेखि ओगटिरहेका अनुत्पादक र कुरुप बिचारहरूलाई मस्तिष्कबाट मिल्काउने हिम्मत गर्न सक्नुपर्छ । तब मात्र एउटा खाली ठाउँको सिर्जना हुन्छ । हो, त्यही खाली ठाउँलाई हामी चाहेअनुसारको आकार दिन सक्छौं । त्यही खाली ठाउँमा हामी नयाँ विचार, नयाँ योजना अनि नयाँ चिजको प्रयोग बिल्कुलै नयाँ ढंगले गर्न सक्छौं ।

यात्रा सन्दर्भ

# काठमाडौं सहरका परिघटना



किशोर नेपाल

'समृद्धिको यो अभियानमा काठमाडौं सहर सबैभन्दा अगाडि छ । यहाँ नपाइने वस्तु केही छैन । तपाईंमा धैर्य छ र दुर्गन्ध सहने आदत छ भने सहज ढंगले थाहा हुन्छ, काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय सहर हो । यहाँका मानिसहरू थाइल्यान्डबाट प्राउन मगाउँछन्, अस्ट्रेलियाबाट खसीको मासु, भारतबाट प्याजीदेखि पचनोलसम्मका खाद्य पदार्थ, जहाँको जे खान मन छ त्यो उपस्थित छ ।'

काठमाडौं सहरको फोहोर थुपार्न अस्थायी रूपमा प्रयोग गरिएको सिसडोल ल्यान्डफिल साइट भरिएको छ । धेरैलाई थाहा छैन होला यो सिसडोल भनेको के हो ? सिसडोल काठमाडौंको सुखद भविष्यको सुन्दर परिचायक हो । अहिले सिसडोल पुरिने अवस्थामा पुगेको छ अथवा भनौं केही महिनामा पुरिन थाली सक्नेछ । काठमाडौंबाट दैनिक यति धेरै फोहोर आउँछ कि डम्पिङसाइटका रूपमा सिसडोलको भविष्य अनिश्चित छ । त्यसपछि सरकारले त्यहाँ अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको फुटबल ग्राउन्ड बनाउने पक्का छ । जस्तो कि, यसभन्दा पहिलेको मूलपानीको ल्यान्डफिल साइटलाई सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको क्रिकेट ग्राउन्ड बनायो । अब, नेपालमा जे जस्ता र जे जति फुटबल खेल हुन्छन तीमध्ये अधिकांश महत्वपूर्ण खेल सिसडोल ग्राउन्डमा हुनेछन् । सिसडोलको नाम बदलिएर समृद्धि फुटबल कम्प्लेक्स राखिने त पक्कै छ ।

समृद्धिको यो अभियानमा काठमाडौं सहर सबैभन्दा अगाडि छ । यहाँ नपाइने वस्तु केही छैन । तपाईंमा धैर्य छ र दुर्गन्ध सहने आदत छ भने सहज ढंगले थाहा हुन्छ, काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय सहर हो । यहाँका मानिसहरू थाइल्यान्डबाट प्राउन मगाउँछन्, अस्ट्रेलियाबाट खसीको मासु, भारतबाट प्याजीदेखि पचनोलसम्मका खाद्य पदार्थ, जहाँको जे खान मन छ त्यो उपस्थित छ । काठमाडौंका मानिस कति खान्छन् र के-के खान्छन् भन्ने जानकारीका लागि बेला-बेलामा सिसडोल बन्द भएको जानकारी राख्नुपर्छ । त्यो अवस्थामा हनुमानढोकाबाट दक्षिण मेडिसिटीदेखि उत्तर ग्यान्डी सिटीसम्म संसारभरिका खानेकुरा प्याक भएका बाक्ला कागज र टिनका डब्बाहरूको दर्शन हुन्छ ।

समृद्ध र सुखी नेपालको निर्माणमा जुन दिनदेखि पार्टीहरू जुटे, त्यही दिनदेखि काठमाडौं सहरले बायाँबाट दायाँ कोल्टे फेर्दैछ । तीन वर्षअघि वैशाख १२ गतेको भुइँचालोले धरहरा, रानी पोखरी, दरबार स्कुल, वसन्तपुरको गद्दी बैठक, हनुमान चोकतिरका मन्दिरसँगै असंख्य घर तथा भवनहरू तहस-नहस तुल्याएपछि नेपालीहरूको सातोपुत्लो उडेको थियो । यद्यपि भुइँचालो पछि भएका तमासाहरूले मानिसको ध्यान खिच्यो । भुइँचालोपछि देशमा केही महत्वपूर्ण घटना घटे भने नाकाबन्दी र आन्दोलन समेत भए । उता, पश्चिम नेपालको कैलालीतिर पुलिस र प्रदर्शनकारीहरू मारिए । कति घाइते भए र कति पुलिसको कोपबाट जोगिन भारततर्फ निर्वासित भए । तीमध्ये एकजनाले त भूमिगत नै बसेर संघीय संसद्को चुनाव जिते बडो शानदार हिसावले । तैपनि, अहिलेसम्म उनले शपथ ग्रहण गर्न पाएका छैनन् । अहिले देशमा यस्तो चर्चामा दुई जना मात्र छन् । चर्चाको शिखरमा छन् डा. गोविन्द केसी र चर्चाको बटमलाइनमा छन् हालसम्म भूमिगत रहन बाध्य सञ्चारकर्मी तथा कैलालीबाट निर्वाचित सांसद रेशम चौधरी ।

यो त घटनाक्रमको कुरा भयो । यी घटनाहरूपछि अरू पनि थुप्रै घटना भैसके । देशमा मार्सी चामल सर्वाधिक चर्चित रह्यो । अहिलेसम्म काठमाडौंका भान्साहरूमा त्यसकै चर्चा छ । किनभने, झापाको कुनै अस्पतालका धनीले नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) का दुई जना राष्ट्रिय अध्यक्षज्यूहरूलाई मार्सी चामलको भुजा (भात पत्रकारहरूले नजानेर लेखेको शब्द हो) ज्यूनार गराए छन् । त्यही कुरै-कुरामा बंगलादेशमा डाक्टरी पढ्न जाने नेपाली केटीहरूले पढाइ सकिएपछि प्रोफेसरहरूको रखेल बनेर बस्नुपर्ने चर्चा पनि उठेछ । अर्थात, भर्खरै मात्र दुईबाट एक भएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका दुवै अध्यक्ष समक्ष अस्पताल धनीले भनेछन्- 'त्यहाँको मेडिकल कलेजको पढाइ सकिएपछि पनि नेपाली चेलीहरूलाई जबर्जस्ती त्यही राखिन्छ । दुई तीन वर्ष त्यसरी राखेपछि मात्र डिग्री दिइन्छ । नेपाली केटीहरूले जे दुःख बेसाउनुपरे पनि यहीं बेसाउन, उता नजाउन भन्ने सदाशयले मात्र मैले अस्पताल खोलेको हुँ । मलाई त के छ र बैंकहरूले जमान-कमानमै तीन-चार अर्ब पत्याइहाल्छन् तर अस्पताल चलेन भने सरकारलाई घाटा छ ।'

यो 'परिघटना' (प्रधानमन्त्रीज्यूले मार्सी चामलको चर्चा गर्दा त्यसलाई परिघटनाको संज्ञा दिनुभएको छ) को खवर काठमाडौं सहर पसी हाल्यो । वर्तमान सरकारले समृद्ध नेपालको सपना देखाएको दिनदेखि अस्तव्यस्त संघीय राजधानी यो खबरले थप अस्तव्यस्त भयो । असार महिनामै वर्षात सुरु भएकाले सहरका कुकुरहरू लुतो लागेर भकाभक मर्न थाले । मेलाम्चीको पानी ल्याउने क्रममा खनिएका सडकबाट उडेको धूलोले सहरलाई छपक्कै ढाक्यो । पानी परेपछि धूलो बन्द भो, हिलो सुरु भयो । यता, समृद्ध नेपालको सपना देखाएर चुनाव जिती आएका मेयर साहेवलाई काम गर्न गाह्रो हुन्छ भन्ने थाहा रहनेछ । उहाँले त नेपाल टेलिभिजनलाई दिनुभएको अन्तर्वार्तामा ठाडो प्रश्नको ठाड-ठाडै उत्तर दिनुभयो : 'म त फुर्सद भएका बेलामा तारक मेहताका उल्टा चश्मा सिरियल हेर्छु । रेडियो पनि सुन्दिन । पत्रपत्रिका पढ्ने त फुर्सदै छैन ।' बाँकी त सबै संकेतले नै बुझिहाल्नुभो ।

## प्रतिक्रिया

नेपालमा चेक बाउन्सको ठूलै समस्या छ (फ्रन्टपेज : बाउन्सको बबन्डर) । साना-ठूला कम्पनीहरूले समेत यस्तो खालका समस्या उब्जाइरहेका छन् । पटक-पटक यस्तो गतिविधि दोहोऱ्याउनेलाई कडा भन्दा कडा कारबाही नगर्ने हो भने यो क्रम चलिरहनेछ ।

**रमेश पोखरेल**

नयाँ नेपालका लागि जतिले बलिदान दिए तिनको अवमूल्यन भएको छ (यात्रा सन्दर्भ : सन्दर्भमा साहित्य) । राजनीतिक पात्रहरू जो शक्तिमा आए पनि पुरानै प्रवृत्ति दोहोरिरहेको छ । बेरोजगारी र बेथिति बढेको छ । विधिको शासन छैन । मनोमानी बढेको छ । किशोर नेपालको लेखमा उल्लेख गरिएका कुराले नेपालको वर्तमान तस्बिर छर्लङ्ग पारेको छ ।

**खगेन्द्र लामा**

सहरमा टिपर आतंक बढेको छ (मंगल होस् : टिपर आतंक बन्द गर्ने उपाय) । टिपरले धेरैको ज्यान लिइसकेको छ । टिपरलाई प्रशासनले नियमन गर्नुपर्छ ।

**कृष्ण शर्मा**

साप्ताहिकमा भगवान् शिव र साउनसम्बन्धी विशेष सामग्री पढ्न पाउनुपर्थ्यो ।

**कुमार अविरल**

सुबिनजीको लेखले पुराना दिनको सम्झना दिलायो (युवा मन : नभएपछि) । झोला त नयाँ किन्न मिल्छ, तर सम्बन्ध र सम्झनाहरू भने किन्न मिल्दैन ।

**राजु सुबेदी**

सरकारले प्राविधिक शिक्षामा जोड दिनु उपयुक्त हुन्छ (विश्वभर बिक्ने प्राविधिक शिक्षा) । सरकारले आ-आफ्नो रुचिको विषय छनौट गरेर प्राविधिक विषय पढ्ने वातावरण मिलाइदिए कसैले बेरोजगार बस्नु पर्दैनथ्यो ।

**एलिना मगर**

कथा दमदार नभएकाले पनि चलचित्र नचलेका हुन् (अन्तरवार्ता : जीवन आफ्नै स्टाइलमा बाँच्ने हो) । प्रस्तुति, अभिनयसँगै विषयवस्तु पनि उत्कृष्ट हुन जरुरी छ । आर्यन सिग्देलजस्ता अभिनेताले आफ्नो नयाँ शैली र सोचसहित अघि बढ्नुपर्छ ।

**खेम रोका**

शिखरमा पुगेका हरेक व्यक्तिले यस्तै दुःख भोगेका हुन्छन् (संगीत : काठमाडौंका सडकमा भोकभोकै रात बिताएँ) । भिटेनको पनि दिन आउँदैछ ।

**कमल रेग्मी**

अवसर र सीपको खोजीमा रहेका युवाहरूका लागि यो ग्रुप उपयोगी रहेछ (साइन्स एन्ड टेक्नो : विद्यार्थीहरूका लागि फेसबुक डेभलपर्स सर्कल) । यसको अगुवाइ गरिरहेका चन्दन ठाकुर धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ ।

**सुरज भण्डारी**

वीणा गुरुङलाई हार्दिक श्रद्धाञ्जली (रहिनन् वीणा) । अम्बर गुरुङलाई अमर बनाउन उनको ठूलो योगदान छ ।

**बिमल पाखिन**

सवारी साधनमा यात्रा गरिरहेका बेला यो डिभाइस काम लाग्ने रहेछ । (हेलमेटमै ह्यान्ड्स फ्री) यो सजिलो पनि होला जस्तो छ । यसको प्रयोगले दुर्घटनामा पनि केही हदसम्म कमी आउने अपेक्षा गरौं ।

**दीपक कार्की**

टाढाटाढा यात्रा गर्नेहरू निकै समस्यामा छन् (समय सन्दर्भ : बर्खे विकास) । सडकहरू पिच हुनुका साथै वैकल्पिक मार्गको पनि विकास जरुरी छ । जनताका समस्या तत्काल समाधान गरिनुपर्छ ।

**भीम पाठक**

वर्षाका टिप्सबाट उपयोगी जानकारी पाइयो (वर्षाका स्वास्थ्य समस्या) । यस्तै समसामयिक टिप्स निरन्तर पढ्न पाइयोस् ।

**दावा थापा**

कस्तो अचम्मको समाचार (पहिलो विश्व : निर्जन टापुमा २९ वर्ष) ! कसरी उनले २९ वर्ष त्यस्तो ठाउँमा बिताए होलान् ?

**मनोहर पौडेल**

मोडल पवित्रा आचार्यको कुरा सही लाग्यो (साउन वार्ता : देखाउनकै लागि व्रत नबसौं) । यहाँ मनैले व्रत बस्ने भन्दा देखाउन व्रत बस्नेहरू धेरै छन् ।

**प्रसन्न अर्याल**

मिस वर्ल्ड डाइभर्सिटी-२०१८ की विजेता युनिता खत्रीलाई बधाई (मिस वर्ल्ड डाइभर्सिटी २०१८) । नेपालको शिर उचो गरेकोमा धन्यवाद पनि ।

**रबिन रेग्मी**

आफ्नो करियरप्रति सचेत हुनु राम्रो हो (दयाको दाबी) । पैसाका लागि होइन, सन्तुष्टिका लागि गरिएको कर्मले राम्रो परिणाम दिन्छ ।

**विक्रम शाही**

मौलिक कथा नभएपछि कसरी चल्नु त (चलचित्र समीक्षा : चलेनन् असारका नेपाली चलचित्र) ? पैसाका पछाडि मात्र दौडँदा राम्रो चलचित्र बनाउन गाह्रो हुन्छ ।

**सोहन**

रणवीर र आलियाको जोडी एकदम सुहाएको छ (रणवीर र आलियाको जोडी) । दुवैको अभिनय पनि दमदार छ ।

**कमल खत्री**

twitter follow us on twitter.com/saptahik

SMS मार्फत प्रतिक्रिया
SF(space) दिएर आफ्नो प्रतिक्रिया टाइप गरी नामसहित 8080 मा पठाउनुहोस् ।

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

# मानिसलाई परिस्थितिले नियन्त्रण गर्छ

तस्बिर : नवराज बाग्ले

भारत, मध्यप्रदेश भिण्डस्थित सानो गाउँ सिंहपुरको सामान्य किसान परिवारमा जन्मिएका हुन्- पञ्चम सिंह । सन् १९२२ मा क्षेत्री कुलमा जन्मिएका पञ्चमले ४ कक्षासम्म मात्र अध्ययन गरेका छन् । गाउँमा त्यतिबेला भएको स्थानीय चुनावका सिलसिलामा उनका विरोधी पक्षका सामन्त परिवारका ६ जनाले उनी तथा उनका पितामाथि निर्घात कुटपिट गरे । त्यही कुटपिटको प्रतिशोध लिन उनी ३६ वर्षको उमेरमा चम्बल घाटी (उपत्यका) मा उत्पात मचाइरहेका डाँकाहरूको समूहमा समावेश हुन पुगे । १४ वर्षसम्म डाँकाहरूको संगत गरेर कालान्तरमा उनी ५ सय ५६ सदस्यीय डाँका दलको सरदार नै हुन पुगे । सिंहमाथि त्यतिबेला १ सयभन्दा बढीको हत्याको आरोप थियो भने उनलाई पक्राउ गर्ने वा पक्राउ गर्न सघाउने वा उनका बारेमा सूचना दिने व्यक्तिलाई (सन् ७० को दशकमा) भारत सरकारले २ करोड भारतीय रुपैयाँ इनाम घोषणा गरेको थियो । तत्कालीन इन्दिरा गान्धीको सरकारसँग सहमति भएपछि ५० वर्षको उमेरमा सन् १९७२ मा उनले आफ्नो दलबलसहित आत्मसमर्पण गरे । पछि जेलमा प्रवचन दिन आएका ब्रह्मकुमारीका प्रचारकहरूबाट प्रभावित भएपछि पञ्चम सिंह साधुमा रूपान्तरित भए । तिनै पञ्चम सिंह नेपाल भ्रमणका क्रममा रहँदा साप्ताहिकले गरेको कुराकानी :

**के तपाईं आफूलाई आधुनिक युगको वाल्मीकि सम्झनुहुन्छ ?**

यो कुरा कि तपाईंलाई थाहा होला, कि परमात्मालाई । हामी कसैले पनि वाल्मीकिलाई देखेका छैनौं । मेरो विचारमा वाल्मीकि काल्पनिक पात्र हुन् । म त्यो कुरामा मात्र विश्वास गर्छु जसलाई आफ्नै आँखाले देखेको छु । जुन मानिसमाथि १ सय जनाभन्दा बढीको हत्या आरोप छ, जसले सयौं पटक डकैती गरेको छ, जसको गिरफ्तारीमा सरकारले २ करोड भारु पुरस्कार तोकेको छ, त्यस्तो व्यक्तिलाई भारतजस्तो मुलुकका प्रधानमन्त्रीले नै माफी दिनु ईश्वरको कृपा हो ।

**तपाईंले कस्तो पृष्ठभूमिमा आत्मसमर्पण गर्नुभएको थियो ?**

सन् १९७२ मा हामी ५ सय ५६ जना डाँकाले आत्मसमर्पण गरेका हौं । त्यो आत्मसमर्पणको घटना भारतमा मात्र नभै भारतबाहिर पनि चर्चित थियो । त्यतिबेलाका सत्याग्रही नेता जयप्रकाश नारायणको माध्यमबाट हामीले आत्मसमर्पण गरेका थियौं । आत्मसमर्पणपछि पनि हामीविरुद्ध मुद्दा चलाइएको थियो । त्यो मुद्दाको सुनुवाइका लागि हामीलाई मध्यप्रदेशको भोपाल नजिकैको मुगौली भन्ने ठाउँमा बनाइएको खुला जेलमा राखिएको थियो । त्यतिबेला हामीले जे माग्यौं, सरकारले हामीलाई दियो । हामीले आत्मसमर्पण गर्दा सरकारसमक्ष ८ वटा सर्त राखेका थियौं । ती सर्त कसैलाई पनि मृत्युदण्ड नदिइयोस्, खुला जेलमा राखियोस्, बी ग्रेडको खाना दिइयोस्, हरेकलाई जीविकोपार्जनका लागि ३० बिघासम्म जमिन दिइयोस्, केटाकेटीलाई पढाइ-लेखाइको व्यवस्थाका साथ जागिरको ग्यारेन्टी गरियोस् र हामी सबैलाई परिवारसँगै राखियोस् भन्ने थियो । त्यसबाहेक यस्ता सुविधा ती पीडितहरूलाई पनि दिइयोस्, जसलाई हामीले लुटेका थियौं वा जसले हाम्रा कारणले मृत्युवरण गरेका थिए भन्ने हाम्रो सर्त थियो । हाम्रा ती सर्तलाई बिना कुनै संशोधन तत्कालीन प्रधानमन्त्री इन्दिरा गान्धीले स्वीकार गरेकी थिइन् । त्यसका बाबजुद पनि अदालतमा चलाइएको मुद्दामा मलाई मृत्युदण्डको फैसला सुनाइयो । अदालतको उक्त फैसलाविरुद्ध जयप्रकाश नारायणले राष्ट्रपतिसमक्ष आममाफीको अपिल गरेका थिए, जसलाई राष्ट्रपतिले शालिनताका साथ स्वीकार गरेपछि म सन्त स्वभावका विद्रोही जयप्रकाश नारायणको व्यक्तित्वबाट प्रभावित भएँ र त्यसपछि मैले पनि त्यस्तै कालजयी बाटो रोज्ने निर्णय गरें । यसका लागि मसँग ब्रह्मकुमारी समूहले दिएको ज्ञानको चेत थियो । त्यही चेतलाई कालान्तरमा मैले आफ्नो भविष्यको बाटो बनाएँ । जसले मलाई पुनर्जीवन मात्र दिएन, अहिलेको ख्याति पनि दिलायो । म एउटा घटना सम्झन्छु– जतिबेला हामी जेलमा थियौं त्यतिबेलातिरै हुनुपर्छ, तत्कालीन प्रधानमन्त्री इन्दिरा गान्धीले ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालयलाई चुनौती दिएकी थिइन् कि तिमीहरूको शिक्षाले त्यतिबेला मात्र अर्थ राख्छ जब तिमीहरूले डाँकाहरूको हृदय परिवर्तन गराउन सक्छौ । उक्त चुनौतीपछि हामी भएको जेलमा आएका ब्रह्मकुमारी विश्वविद्यालयका साधकहरूले हामीलाई जसरी दीक्षित गरे त्यसले हाम्रो हृदय परिवर्तनमा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्‍यो ।

**तपाईं कति वर्ष जेलमा बस्नुभयो ?**

अदालतले आजीवन कारावास भने पनि तत्कालीन सरकारले हामीलाई ८ वर्षमै आममाफी दिँदै रिहा गरेको थियो ।

**कसरी तपाईंको हृदय परिवर्तन भयो ?**

हामीले आत्मसमर्पण गरेपछि पनि चम्बल उपत्यका डाँकाविहीन भएको थिएन । चम्बलमा एकपछि अर्को गर्दै फुलनदेवी, अन्ना, मल्खानसिंहजस्ता डाँकाहरूको समूह सक्रिय हुँदै आएको थियो । हामीले तिनीहरूलाई पनि आत्मसमर्पण गरायौं । एउटा कुरा के बुझ्नुपर्छ भने चम्बल नदीले बनाएको चम्बल उपत्यका निकै विकट ठाउँ हो । कम पानी पर्ने भएकाले त्यहाँ खेतीपाती पनि राम्रो हुँदैन । प्राकृतिक अवस्थितिका कारण पनि दुर्गम भएकाले त्यो डाँकाहरूका लागि सुरक्षित शरणस्थल मानिन्छ । त्यही चम्बल उपत्यकामा सयौ वर्षदेखि सामाजिक विभेदको सिकार भएकाहरू बदलाको भावनासहित डाँकामा रूपान्तरित हुँदै आएका थिए । मैले आत्मसमर्पणपछि आफूजस्तै डाँकाहरूका बीच ब्रह्मकुमारीको शिक्षाको प्रचार-प्रसार गरे त्यही कारणले आज चम्बल उपत्यकामा डाँकाहरू देखिँदैनन् । मेरो हृदय परिवर्तनको कारण पनि ब्रह्मकुमारीको शिक्षा नै हो । भारतमा जुन काम सरकारले बल प्रयोग गरेर गर्न सकेको थिएन, त्यही काम आध्यात्मिक बाटोबाट भएको थियो । मेरो विचारमा मानिसलाई सदाचारी बनाउन चार महत्वपूर्ण तथ्य छन्, ती हुन्– ब्रह्मचर्य, शुद्ध धन, दैवी गुण तथा सत्संग । यिनै चार कुराले मेरो हृदय परिवर्तन भएको हो ।

पृष्ठ ७ मा

शिक्षा

# विदेशको शिक्षा कति खर्च ?

उच्च शिक्षा हासिल गर्न विदेश जाने चलन बढ्दो क्रममा छ । प्रत्येक वर्ष ६० हजारभन्दा बढी नेपाली विद्यार्थी अध्ययनका लागि भारतबाहेकका तेस्रो मुलुक पुग्ने कुरा सरकारी तथ्यांकमा उल्लेख छ र उक्त तथ्यांक निरन्तर उकालो लागिरहेको छ । यसरी विदेश जाने विद्यार्थीका लागि कुन देशमा कुन विषय रोजाइमा पर्छन्, खर्च कति लाग्छ र त्यहाँ गएपछि अध्ययनसँगै रोजगारीको अवस्था के छ ? बुझ्ने प्रयास गरौं ।

## अस्ट्रेलिया

प्रत्येक वर्ष ३० हजार नेपाली विद्यार्थी अध्ययनका लागि अस्ट्रेलिया पुग्छन् । अस्ट्रेलिया जाने विद्यार्थीको रोजाइमा नर्सिङ, इन्जिनियरिङ, आइटी, एकाउन्ट, चाइल्ड केयर एजुकेसन, कम्युनिटी सर्भिसजस्ता विषय पर्छन् । त्यसका साथै अस्ट्रेलिया टेली कम्युनिकेसन तथा इलेक्ट्रोनिक इन्जिनियरिङका लागि पनि नेपाली विद्यार्थीको रोजाइमा पर्ने नेपकम सर्भिसेजकी बिजनेस डेभलपमेन्ट म्यानेजर सोनी श्रेष्ठ बताउँछिन् । नेपाल अस्ट्रेलिया विद्यार्थी पठाउने चीन तथा भारतपछिको तेस्रो देश हो । सामान्यतः एक जना विद्यार्थी अस्ट्रेलिया जाँदा सुरुमा ६ महिनाको फीसहित १५ देखि १७ लाख रुपैयाँ खर्च लाग्छ भने डिपेन्डेन्ट भिसामा जाँदा हवाइ टिकट एवं इन्स्युरेन्स थप गर्दा २२ लाख रुपैयाँसम्म लाग्न सक्ने ओली एन्ड एसोसिएटका परामर्शदाता कुमार शिवाकोटी बताउँछन् ।

### खर्च

**नर्सिङ** : ६ देखि १० लाख रुपैयाँ
**इन्जिनियरिङ** : १२ देखि १४ लाख रुपैयाँ
**आइटी** : ६ देखि १० लाख रुपैयाँ
**एकाउन्ट** : ६ देखि १० लाख रुपैयाँ
**चाइल्ड केयर एन्ड एजुकेसन** : ८ देखि १२ लाख रुपैयाँ
**कम्युनिटी सर्भिस** : ८ देखि १२ लाख रुपैयाँ

### नयाँ विषय

**टेली कम्युनिकेसन** : वार्षिक ८ लाख रुपैयाँ
**इलेक्ट्रोनिक इन्जिनियरिङ** : वार्षिक ८ लाख रुपैयाँ
**सोल मिडिया मार्केटिङ** : वार्षिक ८ लाख रुपैयाँ

### न्यूनतम योग्यता

आईएलटीएसमा कम्तीमा ६ प्वाइन्ट प्लस टुमा ६० प्रतिशत वा बी प्लस ग्रेड
अभिभावकको आम्दानी कम्तीमा मासिक १ लाख

### सहजता

साताको २० घण्टा काम गर्न पाइने
प्रत्येक साता कम्तीमा ४ सय अस्ट्रेलियन डलर कमाइ हुने वर्षको ३ महिना फुल टाइम काम गर्न पाइने ।

## न्युजिल्यान्ड

होटल म्यानजमेन्ट, हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट, आइटी नेटवर्किङ वा सामान्य म्यानेजमेन्ट पढ्न चाहने नेपाली विद्यार्थीहरूका लागि न्युजिल्यान्ड एउटा राम्रो गन्तव्य बन्दै गएको छ । यी विषयका साथै इन्जिनियरिङमा मास्टर्स गर्न चाहनेहरूका लागि पनि न्युजिल्यान्ड रोजाइको देश हो । यहाँ प्लस टु पढेर गएकाहरू लेभल ५ र ६ मा भर्ना हुन सक्छन् भने तीनवर्षे ब्याचलर सकेका विद्यार्थीले लेभल ७ तथा चारवर्षे ब्याचलर सकेकाले लेभल ८ मा अध्ययन गर्न पाउँछन् । अन्य देशमा जाने विद्यार्थीले पहिले पैसाको जोहो गर्नुपर्छ भने न्युजिल्यान्डको हकमा भिसा कन्फर्म भएपछि मात्र पैसा जम्मा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

### खर्च

औसतमा १४ लाख रुपैयाँ
पार्ट टाइम काम साताको २० घण्टा
अध्ययनको दोस्रो वर्षदेखि होटल म्यानेजमेन्ट तथा हस्पिटालिटीका विद्यार्थीले पेड इन्टर्नसिप गर्न पाउँछन् ।

## अमेरिका

सपनाको देश अमेरिका पढ्न जाने चाहना धेरैमा हुनसक्छ । अमेरिका अध्ययन गर्न जाने प्रायः छात्र-छात्राले कुनै न कुनै प्रकारको छात्रवृत्ति प्राप्त गरेका हुन्छन् । म्यानेजमेन्ट, फिजिक्स, जेनेटिक इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर साइन्स, एमबीए, इन्जिनियरिङ तथा आइटी अमेरिका पुग्ने नेपाली विद्यार्थीहरूको रोजाइका विषय हुन् । सामान्यतः अमेरिकामा एउटा सेमेस्टर पूरा गर्न ५ हजार डलर खर्च हुने एजुकेसन एसियाका एक्जुकेटिभ डाइरेक्टर अरुण साह बताउँछन्, तर त्यहाँ अन क्याम्पस जबको ग्यारेन्टी हुने हुँदा विद्यार्थीहरूलाई सहज हुने साहको दाबी छ ।

### खर्च

सामान्यतः ८ देखि १० लाख रुपैयाँ
३० देखि ७० प्रतिशतसम्म छात्रवृत्ति प्राप्त हुने सम्भावना ।
साताको २२ घण्टा अन क्याम्पस जब प्राप्त गर्न सकिने ।

**छात्रवृत्ति प्राप्त गर्ने आधार**

स्याट, जिआरइ, आईएलटीएस वा टोफेलमा आएको नम्बरका आधारमा छात्रवृत्तिको सम्भावना हुन्छ ।

## क्यानाडा

प्लस टुमा म्यानेजमेन्ट वा साइन्समा ६० प्रतिशत अंक कटाएका विद्यार्थीहरूको रोजाइको अर्को देश हो– क्यानाडा । आईएलटीएसमा कम्तीमा ६ तथा टोफेलमा ८९ नम्बर ल्याएका विद्यार्थीले क्यानाडामा अध्ययनका लागि प्रक्रिया अघि बढाउन सक्छन् । क्यानाडा जान परिवारको वार्षिक आम्दानी कम्तीमा १८ देखि ३० लाख रुपैयाँ देखिनुपर्छ भने सम्पत्ति १ करोड रुपैयाँभन्दा माथि हुनुपर्छ ।

क्यानाडा पढ्न जाने विद्यार्थीले प्लस टुमा म्यानेजमेन्ट लिएर पढेको भए उनीहरूले एकाउन्टेन्ट, बिजनेस स्टडी, माइक्रोफाइनान्स वा लिडरसिप र म्यानेजमेन्टजस्ता विषय अध्ययन गर्न पाउने राइज एजुकेसन फाउन्डेसनका सन्जय श्रेष्ठ बताउँछन् । त्यसैगरी प्लस टुमा विज्ञान लिएर ६५ प्रतिशत कटाएका विद्यार्थीले आइटी, केमेस्ट्री, बायोलोजी वा फिजिक्सका साथै इन्जिनियरिङ समेत अध्ययन गर्न पाउँछन् ।

### खर्च

क्यानाडा पढ्न जानेले विषय तथा विश्वविद्यालय हेरेर २२ लाख रुपैयाँसम्मको छात्रवृत्ति प्राप्त गर्न सक्छन् । त्यहाँ पार्ट टाइम काम समेत गर्न पाइन्छ ।

## बंगालादेश

चिकित्सा शास्त्रको अध्ययनका लागि कहलिएको देश हो- बंगलादेश । नेपालबाट वार्षिक ३ देखि ४ सय विद्यार्थी चिकित्सासम्बन्धी विषय अध्ययन गर्न बंगलादेश पुग्ने गरेका छन् । विशेष गरी एमबीबीएस, बीडीएस, एम डीएमएस तथा एमपीएस अध्ययनका लागि बंगलादेश जाने विद्यार्थी बढी हुन्छन् । इन्जिनियरिङ, नर्सिङ, फर्मासिटिज वा भेटनरीका लागि पनि विद्यार्थीहरू बंगलादेश पुग्ने गरेका छन् । यी विषयमा छात्रवृत्तिसमेत उपलब्ध हुन्छ ।

### खर्च

**एमबीबीएस** : २५ देखि ४५ लाख रुपैयाँ
**बीडीएस** : १० देखि १५ हजार डलर
**एमडीएमएस** : ७ हजार डलर
**एमपिएस** : २५ देखि ३२ सय डलर

## जापान

नेपाली विद्यार्थीहरूका लागि एउटा राम्रो गन्तव्य हो– जापान । यो मुलुक विशेष गरी भोकेसनल विषयहरू होटल म्यानेजमेन्ट, ट्राभल्स एन्ड टुरिजम, आइटी तथा बिजनेस स्टडीका लागि प्रसिद्ध छ । जापान पढ्न जाने विद्यार्थीका लागि पहिलो मापदण्ड भनेकै भाषा हो । त्यसपछि संस्कृतिको ज्ञान आउँछ । नेपालमै जापानी भाषामा दख्खल बनाएर जाने विद्यार्थीले सहजै काम पाउने कुमारी जापानिज ल्याङ्वेज स्कुलका इडी टंक साँउद बताउँछन् । सामान्यतः जापान जाने विद्यार्थीले त्यहाँको विश्वविद्यालय तथा पढ्न चाहेको विषय छनौट नेपालमै गरे पनि त्यहाँ गएर विषय परिवर्तन गर्न सक्छन् । जापान पढ्न जाने विद्यार्थीका लागि अर्को सहज कुरा भनेको नेपालमा प्लस टु पढ्दैक विषयलाई करियर बनाउनुपर्छ भन्ने बाध्यता नहुनु हो अर्थात् त्यहाँ पुगेर अर्को विषय पढ्न सकिन्छ ।

**खर्च** : सुरुमा ३ देखि ६ महिनाको कोठाभाडा, एक वर्षसम्मको क्याम्पसको फी गरी १० देखि १२ लाख रुपैयाँ
**काम** : २८ घण्टा स्टुडेन्ट वर्क पर्मिट
**आम्दानी** : घण्टाको १ हजार येन

## पाइलट अध्ययनका लागि फिलिपिन्स र दक्षिण अफ्रिका

काठमाडौंका नुर्वु शेर्पा तथा प्रशान्त श्रेष्ठले आफ्नो करियर पाइलटमा देखेका छन् । । त्यही भएर उनीहरू गत आइतबार भृकुटीमण्डपमा आयोजित इक्यान मेलामा कहाँ गएर पढ्न सहज होला भन्दै परामर्श लिइरहेका थिए । उनीहरूलाई परामर्श दिने काठमाडौं एलाइन्स एजुकेसनका परामर्शदाताहरू भन्दै थिए, 'पाइलट पढ्ने भए फिलिपिन्स वा दक्षिण अफ्रिका रोज्नुहोस् ।' पाइलट पढाउने सस्तो तर गुणस्तरीय कलेज भएका कारण ती देश जान सुझाव दिइरहेका थिए उनीहरू । फिलिपिन्स वा दक्षिण अफ्रिका मात्र नभएर अमेरिका तथा अस्ट्रेलिया पनि पाइलट अध्ययनका लागि नेपाली विद्यार्थीको रोजाइका देश हुन् । प्लस टुमा साइन्स अध्ययन गरेका तथा शारीरिक रूपमा फिट विद्यार्थीले पाइलट कोर्ष गर्न सक्छन् ।

### खर्च

**फिलिपिन्स** : ५५ लाख रुपैयाँ
**दक्षिण अफ्रिका** : ४५ लाख रुपैयाँ
**अमेरिका** : ७० देखि ७५ रुपैयाँ
**अस्ट्रेलिया** : ८० लाख रुपैयाँ

# मानिसलाई परिस्थितिले ...

पृष्ठ ५ बाट

**के तपाई आफ्नो डाँका जीवनका बारेमा केही भन्न चाहनुहुन्छ ?**

अवश्य, जतिबेला हामी डाँका थियौं त्यतिबेला मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश तथा राजस्थानका २५ भन्दा बढी जिल्लामा हाम्रो आतंक कायम थियो । त्यतिबेला त्यहाँको स्थानीय सरकार पनि हाम्रो इसारामा बन्थ्यो, रेल्वेको रुटिन पनि हाम्रो इसारामा चल्थ्यो । चुनावमा हामीले उठाएको उम्मेदवार निर्विरोध हुन्थ्यो । कसैले विरोध गरे उसले परमधामको बाटो तताउँथ्यो । जतिबेला म डाँकाको सरदार थिए, त्यतिबेला कसैले पनि महिलाहरूप्रति कुदृष्टि लगाउँदैनथ्यो । एकपटक मेरो एउटा साथीले एक किसानकी छोरीमाथि हातपात गरेछ । ती किसान रुँदै म कहाँ न्याय माग्न आए । मैले मेरो त्यो साथीलाई जिउँदै जलाइदिएँ । म डाँका भएपछि समाजप्रति मेरो बेग्लै दृष्टिकोण थियो, बेग्लै नियम र कानुन थियो, जसलाई मैले इमान्दारीका साथ पालना गरेको थिएँ ।

**डाँका हुँदा तपाईंको जीवनशैली कस्तो थियो ?**

त्यतिबेला हामीसँग सयौं दुहुना भैंसी थिए, सयौं जिप पनि थिए । चलचित्रमा देखाएजस्तो डाँकाहरूसँग घोडा हुँदैनथ्यो । मेरै जीवनकथामा पनि चलचित्र बनिरहेको छ । उक्त चलचित्रमा निर्देशकले हाम्रो हृदय परिवर्तनको घटनालाई केन्द्रमा राख्ने कुरा गरेका छन् । चलचित्रमा सायद त्यतिबेलाको हाम्रो जीवनशैलीलाई पनि देखाइनेछ । जहाँसम्म हाम्रो खानपिनको कुरा छ, हामी त्यो बेला दूध, नौनी तथा फलफूल बढी खान्थ्यौं । अनाजको अभाव भएकाले हाम्रो खानपिनमा त्यसको अंश थोरै थियो । हरेक दिन हाम्रो समूहको प्रत्येक व्यक्तिका लागि एउटै मेसमा एकै किसिमको खाना बन्थ्यो । त्यहाँ सरदार वा सन्तरीका रूपमा कसैमाथि भेदभाव गरिँदैनथ्यो ।

**त्यस्तो कुन घटना थियो, जसले तपाईंलाई डाँका बनायो ?**

यो सन् १९५८ तिरको कुरा हो, त्यतिबेला गाउँमा पञ्चायतको चुनाव थियो । त्यसमा दुई पार्टीका उम्मेदवार थिए । हाम्रो विरोधी पक्षका ६ जनाले मलाई निर्घात कुटपिट गरे । त्यसपछि मेरो बुवाले प्रहरी चौकीमा रिपोर्ट लेखाउनुभयो । म २० दिन अस्पतालमा स्वास्थ्यलाभ गरेर घर फर्किएँ । विरोधीहरूले त्यसपछि पनि हामीलाई पछ्याइरहे । त्यही क्रममा उनीहरूले मेरा पिताजीलाई पनि कुटपिट गरे । त्यसपछि ममा बदलाको भावना जागृत भयो र म चम्बल उपत्यकामा डाँकाहरूको संगतमा पुगे । उनीहरूले मलाई शरण दिए । त्यसको केही दिनपछि म १२ जना डाँकासहित गाउँमा गएर आफूलाई कुटपीट गर्ने ६ का ६ लाई ठाउँको ठाउँ गोली हानी मारिदिए । त्यसपछि म पूर्णकालीन डाँका हुन पुगे । डाँका भए पनि हामी गाउँघरमा दिदिबहिनीको विवाहमा सरिक भएर आर्थिक सहयोग गर्थ्यौं, स्कुल सञ्चालनमा जोड दिन्थ्यौं । वास्तवमा म अन्यायको विरोधमा डाँका भएको थिए, हामी समाज विरोधी थिएनौं । त्यसैले पनि हामीले समाजसेवालाई प्राथमिकतामा राखेका थियौं ।

**तपाईंलाई आफ्नो विगतप्रति कुनै पश्चाताप छ ?**

केही त्यस्ता घटना छन्, जसमाथि अहिले विचार गर्दा नगरेको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । मैले डाँका जीवन बाँच्ने क्रममा राम्रा काम मात्र गरें भनेर दावी गर्न सक्दिनँ । त्यतिबेला राम्रा सँगसँगै थुप्रै नराम्रा काम पनि भए । मलाई लाग्छ, त्यतिबेलाको परिस्थिति पनि त्यस्तै थियो ।

**डाँकाको सरदारचाहिँ कसरी हुनुभयो ?**

जब म डाँका दलमा सामेल भएँ त्यतिबेला त्यो समूहको सरदार मानसिं बाबा थिए । उनी समाज सेवक थिए । त्यतिबेला डाँका दलमा सामेल हुन पढेलेखेको हुनु हुँदैनथ्यो । जो झगडालु स्वभावको हुन्थ्यो, जसले बन्दुक चलाउन जान्दथ्यो त्यसैले डाँका हुने योग्यता राख्थ्यो । ममा ती योग्यताहरू थिए, त्यसैले म सरदार भएँ । पछि मैरै रेखदेखमा विरप्पनजस्ता डाँकाहरू दीक्षित भएका हुन् ।

**अनि आध्यात्मिक बाटोमा कसरी आउनुभयो ?**

खुला जेलमा बस्ने क्रममा ब्रह्मकुमारीबाट ज्ञान प्राप्त गरें । उनीहरूले उल्लेख गरेका चारवटा कुरा मलाई राम्रो लाग्यो र त्यसैलाई पछ्याउँदै म आध्यात्मिक बाटोमा आइपुगे ।

**आध्यात्मिकताको आनन्द के होला ?**

तपाईंले जे देखिरहनुभएको छ, त्यही नै सत्य हो । मैले ५० वर्षको उमेरमा आत्मसमर्पण गरेको थिएँ । अहिले ९७ वर्षको उमेरमा पनि म निरोगी छु ।

**डाँका बन्नुअघि के गर्नुहुन्थ्यो ?**

हामी सानो गाउँमा खेती-किसानी गर्थ्यौं । हाम्रो परिवार राजपूत क्षेत्री परिवार हो । मेरो विवाह पनि भएको थियो । डाँका बन्नुपूर्व छोरी पनि जन्मिएकी थिइन् ।

**सुख-दुःखजस्ता कुराले तपाईंको जीवनमा के अर्थ राख्छ ?**

हेर्नुहोस्, सुख-दुःख भनेको जीवनको खेल हो । जसले दुःखमा भगवानलाई सम्झन्छ, त्यसले सुखमा कसैलाइ सम्झँदैन । जो परिस्थितिसँग जुधेर माथि उठ्न सक्छ त्यसैले जीवनको अर्थ बुझेको हुन्छ । भगवान् रामसमक्ष पनि त्यस्ता परिस्थिति उत्पन्न भएका थिए, जसले रामायण नै रचना हुन पुग्यो । मेरो विचारमा जसले जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिसँग पनि संघर्ष गर्न सक्छ, त्यसैले इतिहास बनाउँछ । मेरा लागि जीवनको अर्थ यति नै हो । मेरो विचारमा मानिसलाई परिस्थितिले नै नियन्त्रण गर्छ ।

# आन्तरिक टेलिफोन उपकरण र टेलिफोन

सुष्मा खत्री रञ्जित

हेलो-एस फोर ट्रेडिङ यहाँलाई स्वागत गर्दछ। यदि यहाँलाई एक्स्टेन्सन नम्बर थाहा भए नम्बर डायल गर्नुहोस्, नभए अपरेटरको सहयोगका लागि शून्य डायल गर्नुहोला।

टेलिफोन डायल गर्नेबित्तिकै आउने यस्तो आवाज हामी सबैले सुनेका छौं। नेपाल दूरसंचार सेवादेखि लिएर मोबाइल सेवा जहाँ पनि विभिन्न आवाजले यो पछि यो गर्नु भन्ने निर्देशन दिइरहेको हुन्छ। यसमा टेलिफोन व्यस्त छ भन्नेदेखि लिएर, टेलिफोन सम्पर्क हुन सकेन, मोबाइल बन्द गरिएको छ, पर्याप्त ब्यालेन्स छैन आदि सूचना प्रसारण गरिन्छ।

यी आवाज विभिन्न स्टेसनबाट प्रसारण हुन्छन्। जस्तो घरको एक पिएसटिन लाइनबाट अर्को पिएलटिएन लाइनमा फोन गरिएको छ भने त्यसमा आउने निर्देशित आवाज दूरसंचार सेवाबाट उपलब्ध गराइन्छ। मोबाइलबाट मोबाइलमा गरिएको छ भने मोबाइल स्टेशनमा यी आवाज रेकर्ड गरी प्रसारण गरिन्छ। त्यस्तै मोबाइलबाट पिएसटिएन लाइनमा वा पिएसटिएनबाट मोबाइलमा फोन गर्दा आ-आफ्नो स्टेशनमा कसले के निर्देशन वा सूचना दिनुपर्ने हो, त्यो अटोमेटिक सिस्टमबाट प्रसारित हुन्छ। कतिपय अवस्थामा फोनमा बज्ने टोनले पनि के भैरहेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ। व्यस्त भएको अवस्थामा आउने टोन र डायल गर्नुअघि र डायल टोन फरक-फरक हुन्छ। त्यसैले रिङ टोन पनि फरक हुन्छ। रिङ टोन त प्रत्येक टेलिफोन सेट वा मोबाइल सेटअनुसार फरक-फरक हुन्छ। अझ रिङ टोन आफ्नो मोबाइलमा इच्छाअनुसार डाउनलोड गरेर पनि बजाउन सकिन्छ।

कतिपय कार्यालय, बैंक, स्वास्थ्य संस्था, होटल आदिले दूरसंचारबाट पिएसटिएन लाइन लिएर कार्यालयको प्रत्येक तल्ला, कोठा वा टेबल-टेबलमा टेलिफोन सेवा उपलब्ध गराएका हुन्छन्। यो आन्तरिक टेलिफोन सेवा दूरसंचारले गर्ने वा दिने होइन यो छुट्टै अन्य प्राइभेट कम्पनीहरूले गर्ने काम हो। यसरी आन्तरिक टेलिफोन लाइनका लागि छुट्टै उपकरणको आवश्यकता पर्छ। त्यसलाई इपीएबीएक्स भनिन्छ। यो आन्तरिक टेलिफोन एक्सचेन्ज उपकरण विभिन्न कम्पनीबाट उपलब्ध हुन्छन्। दूरसंचारबाट ल्याइएको पिएलटिएनको २-४ वटा लाइनलाई यो उपकरणमा जोडेर आन्तरिक रूपमा थुप्रै लाइन निकाली टेबल-टेबलसम्म वितरण गरिन्छ। कार्यालय वा संघसंस्थाको आवश्यकताअनुरूप ठूला-साना एवं मझौला इपिएबीएक्स उपकरण जडान गर्न सकिन्छ। जस्तो २-६, ३-४-३२, ८-६४ हुँदै ४-६ सय लाइन वा त्यसभन्दा बढी पनि हुनसक्छ। होटलमा ४ सयदेखि ५ सय कोठा छन् भने त्यहीअनुरूप ठूलो उपकरणको आवश्यकता पर्छ भने सानो घरका लागि प्रयोग गर्ने हो भने २-६, ३-८ लाइनको उपकरण लिन सकिन्छ र त्यसमा माथि भनेजस्तो, आफ्नो संघसंस्था वा कम्पनीको नाम भनेर एक्स्टेन्सन नम्बरका लागि अपरेटर वा के डायल गर्नुपर्ने भन्ने हो, त्यो कुरा रेकर्ड गराएर निर्देशित गराउन सकिन्छ। यसलाई आउटगोइङ म्यासेज भनिन्छ। यो म्यासेज पिएबीएक्स उपकरणभित्रै पनि रेकर्ड गराउन सकिन्छ भने छुट्टै अर्को उपकरणमा रेकर्ड गराएर लिंक गराउन समेत सकिन्छ।

त्यस्तै भ्वाइसमेल बक्स समेत भएको उपकरण छ भने फोन उठाउन नसक्ने अवस्था आफ्नो कुरा रेकर्ड गराएर छोड्न सकिन्छ। विदेशतिर यस्तो उपकरण जडित टेलिफोनको प्रयोग प्रशस्तै भएको पाइन्छ। त्यस्तै टेलिफोनमा भ्वाइस लगर जडान गरिएको छ भने टेलिफोनमा गरिएको कुराकानी रेकर्ड गरेर कम्प्युटरमा सुरक्षित राख्न सकिन्छ।

मोबाइलको प्रयोग एवं विकाससँग यो आन्तरिक टेलिफोन उपकरणमा नयाँ-नयाँ सुविधा, नयाँ प्रविधि थपिँदै गएर कार्यालय, संघसंस्था, ठूला,-साना घरहरूमा समेत यसको प्रयोग बढेको छ। हरेकको हातमा मोबाइल भए पनि पिएसटिएन लाइनको प्रयोग पनि उत्तिकै छ। अझ यसलाई पनि तारसहित र ताररहित दुवै प्रकारले प्रयोग गरिँदै आएको छ। घरमा तल-माथि गर्न कठिन हुँदा कर्डलेस फोन प्रयोग गर्न सकिन्छ।

अब तारलाई विस्थापित गर्दै ताररहित टेलिफोन बढी प्रयोग हुँदैछ। अझ त्यसमा पनि संसारले आइपी टेक्नोलोजीतर्फ फड्को मारिसकेको छ। यो आन्तरिक टेलिफोन उपकरणसमेत आइपी टेक्नोलोजीमा आधारित भै नयाँ स्वरूपमा परिणत भैसकेको छ।

## इन्टेलले उडायो एकै पटक २ हजार १८ ड्रोन

कम्प्युटर प्रोसेसर निर्माता इन्टेलले आफ्नो ५०औं जन्मोत्सवको दिनमा अवसरमा एकै पटक २ हजार १८ ड्रोन हावामा उडाएर नयाँ कीर्तिमान कायम गरेको छ। अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा गरिएको उक्त प्रदर्शनमा सुटिङ स्टार ड्रोनको प्रयोग गरिएको थियो, जसको तल्लो भागमा एलईडी लाइट राखिएको थियो। मानिसहरूले उक्त दृश्यलाई विशाल आतिशबाजी जस्तो मानेका थिए, तर रिमोट कन्ट्रोलको सहयोगले उडेको इन्टेलको ड्रोन भन्ने थाहा पाए पछि सबै अचम्मित भएका थिए।

यी सबै ड्रोनमा प्लास्टिक तथा फोम प्रयोग गरिएको छ। प्रत्येक ड्रोनको वजन केवल २ सय ८३ ग्राम छ। त्यसभन्दा पहिले इन्टेलले नै सन् २०१६ मा सुटिङ स्टार ड्रोनको सहयोगले एक सय ड्रोन उडाएर गिनिज बुकमा नाम लेखाएको थियो। त्यसपछि इन्टेलले नै फेरि १ हजार २ सय १८ वटा ड्रोन एकसाथ उडाएको थियो। इन्टेलले अहिले आफ्नै पुरानो कीर्तिमान तोडेको हो।

## स्क्रम मिटअप

डिजिटल एजेन्सी क्याटमान्डुले नेपालमै पहिलो पटक स्क्रम मिटअप सम्पन्न गरेको छ। उक्त मिटअपमा एजाइल कोच आनन्द तिवारीले स्क्रमका बारेमा विस्तृत जानकारी प्रदान गरेका थिए। तिवारी करिब १८ बर्षदेखि अमेरिकामा रहेर सफ्टवेयर डेभलपमेन्टमा काम गरिरहेका छन्। एजाइल कोचिङको क्षेत्रमा उनको १० बर्ष भन्दा लामो अनुभव छ।

स्क्रम भनेको एक प्रकारको फ्रेमवर्क हो। यसको प्रयोग एजाइल डेभलपमेन्टलाई उपयोग गर्न गरिन्छ। कुनै पनि कार्यलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न यसको प्रयोग गर्ने प्रचलन बढ्दै गएको छ। कुनै टिमलाई विभिन्न तरिकाले सहकार्य गरी उनीहरूलाई एक अर्काप्रति सहयोग, आत्म संगठन र क्रस कार्यक्षमताका आधारमा सशक्त गर्ने पद्धति तथा अभ्यास एजाइल हो। नेपालमा पनि यी सबै कार्यका लागि एजाइल नेपालको गठन भएको छ। एउटै क्षेत्रका व्यक्तिहरूबीच नेटवर्किङ र आइडिया सेयर गर्न एजाइल नेपालले भूमिका खेलिरहेको यसका सह-संस्थापक लक्ष्मीहरी नेपालले बताए।

एजाइलको पहिलो अभ्यास अटोमोबाइल कम्पनी टोयोटाले आफ्नो उत्पादन प्रक्रियामा गरेको मानिन्छ। सन् १९९० को दशकमा एजाइल फ्रेमवर्कको एक भागका रूपमा स्क्रम आएको थियो। पहिले सफ्टवेयर डेभलपमेन्ट तथा नेटवर्किङ फ्रेमवर्कमा प्रयोग गरिएको भए पनि हाल स्क्रम सबै क्षेत्रमा प्रयोग हुन थालेको छ।

## १ अर्ब बढीले हेर्छन्

गत जुलाई २० तारिखमा युट्युबले आफ्नो मिड एयर अपडेट जारी गर्दै संसारभरि हरेक महिना १ अर्ब ९० करोडभन्दा बढी मानिसले युट्युब हेर्ने गरेको जनाएको छ। ती प्रयोगकर्ताले हरेक दिन १८ करोड घण्टाभन्दा बढी समय युट्युब हेर्न खर्च गर्दै आएका छन्।

युट्युबकी प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सुजैन ओझकीका अनुसार युट्युबमार्फत अहिलेका युवाहरूले आफूलाई व्यापार-व्यवसायमा समेत स्थापित गर्दैछन् र उनीहरूले केवल एक फोन र इन्टरनेटको सहयोगले संसारलाई जोड्ने प्रयास गरिरहेका छन्।

पछिल्लो एक वर्षमा युट्युबका आधिकारिक ट्वीटर ह्यान्डिल २ teamyoutube, @YTcreators तथा @YouTube मा दिइएका प्रतिउत्तरमा ६ सय प्रतिशतले वृद्धि भएको छ।

सन् २०१७-१८ मा युट्युबले आफ्नो पहुँच क्षेत्रमा ३० प्रतिशतले वृद्धि गरेको छ।

हरेक दिन ६ करोड प्रयोकर्ताले युट्युब कम्युनिटीका पोस्टहरूमा क्लिक गर्छन् र त्यससँग कुनै न कुनै रुपमा जोडिन्छन्।

पछिल्ला एक वर्षमा युट्युबमा हुने लाइक, कमेन्ट तथा च्याटमा ६० प्रतिशतले वृद्धि भएको छ।

पछिल्लो ३ वर्षमा युट्युबमा हुने लाइभ स्ट्रीमिङ हेर्ने समय १० गुणाले बढेको छ।

युट्युबले आफ्ना क्रियटर्सका लागि हालसालै कपीराइट म्याच नामक टुल सुरु गरेको छ। यो टुलले प्रयोगकर्तालाई कन्टेन्ट आइडी चिन्न सहयोग गर्छ भने यसको सहयोगले आफूद्वारा निर्मित वा अपलोड गरिएको भिडियो कतै कपी गरिएको छ कि पत्ता लगाउन समेत सकिन्छ।

गत फेब्रुअरीमा युट्युबले आफ्ना क्रियटरहरूको सहयोगमा एउटा नयाँ ड्यासबोर्डको परीक्षण गरिरहेको थियो, जसलाई अहिले अंग्रेजी च्यानल्सहरूका लागि लन्च गरिएको छ। यो ड्यासबोर्ड आगामी केही दिनमै अन्य ७६ भाषाका लागि जारी गरिनेछ।

केवल एक प्रश्न

# तपाईंलाई साउन कत्तिको लागिरहेको छ ?

साउन महिनाभन्दा बढी अहिले साउने झरीचाहिँ लागिरहेको छ ।

**वर्षा बस्नेत, सञ्चारकर्मी**

साउन महिनाभरि माछा-मासु खाइँदैन, शिवजीको पूजा-आराधना नियमित रूपमा गरिन्छ अनि हातमा मेहन्दीसमेत लगाएकी छु ।

**सरिता लामिछाने, अभिनेत्री**

यसपालि स्वास्थ्यस्थितिका कारण साउने सोमबारको व्रत बस्न सकिएन । यद्यपि साउनको हरियालीले मन भने हराभरा छ । मेहन्दी, हरिया चुरा लगाएर पूजापाठहरूमा संलग्न भैरहेकी छु । व्रत बस्न नसकेकाले केही खल्लो भएको छ, तैपनि साउन महिना विशेष रूपमा बितिरहेको छ ।

**जानुका पौडेल, हास्य अभिनेत्री**

असाध्यै रमाइलो तरिकाले लागेको छ– साउन । सबैभन्दा रमाइलो चाहिं भगवान शिवजीको महिनामा उहाँको पूजाआजा नै हो । व्रत बस्ने अनि सोह्रश्रृंगारमा सजिएर मन्दिरमा पूजा गर्नुको रमाइलो पनि छुट्टै हुन्छ ।

**मञ्जु कार्की पाण्डे, मेकअप आर्टिष्ट**

साउन सबैलाई लाग्छ । आकाशलाई लाग्छ कालो बादल बनेर, बादललाई लाग्छ झरी बनेर, झरीले दिन्छ माटोलाई नयाँ सृजना, माटोले लिन्छ नयाँ रूप, सृजना गर्छ बालीनालीको, मानिसहरू भन्छन् कालो साउन, म भन्छु हामीलाई जीवन दिने साउन, उत्पादन दिने साउन । त्यसैले यो महिनाहरूको उत्कृष्ट महिना पनि हो, जल वर्षाको महिना, जलले जीवन दिन्छ । त्यसैले साउन सबैलाई लाग्छ । कृषकलाई, खेतीलाई, नारीलाई, व्यापारीलाई, देवतालाई, राता हरिया र पहेंला चुरामा श्रृंगार गर्नु साउनको सुन्दर परम्परा हो । मलाई असाध्यै मन पर्छ साउन । बादल वर्षा झरी सबै-सबै कुरा, तर अहिले मलाई साउनभन्दा बढी संसद् लागिरहेको छ ।

**कोमल वली, गायिका/सांसद**

ठीक-ठीकै लागेको छ, रमाइलै छ ।

**खुश्बु खड्का, अभिनेत्री**

खासै लागेको छैन, मेरा लागि सधैं साउन ।

**अम्बिका प्रधान, आरजे**

काम लागेको छ साउनभन्दा पनि ।

**सम्झना उप्रेती रौनियार, चलचित्रकर्मी**

मलाई त एकदम लागेको छ । यो वर्षको साउनमा त अझ छुट्टै उमंग फिल गर्दैछु । त्यसैले साउन १ गतेदेखि नै आफूसँग भएका हरिया पहिरन मात्र लगाइरहेकी छु । साउनको पहिलो दिन नै हातमा मेहन्दी लगाएँ, हरियो टीका अनि चुरा पनि कहिल्यै छुटाएकी छैन ।

**सन्ध्या थापा, टेलिभिजनकर्मी**

मलाई त अलि-अलि मात्र लागेको छ । साउने संक्रान्तिचाहिं राम्रै लाग्यो, अब सोमबार-सोमबार मात्र अलि बढी लाग्छ– साउन ।

**मनिता ढुंगेल, मोडल**

मलाई एकदमै लागेको छ । मैले साउनको पूर्वसन्ध्या अर्थात् असार ३२ गते हातमा मेहन्दी लगाएँ, साउन १ गते नै नाडीलाई हरियो चुराले सजाएँ । साउन लागेपछि विभिन्न शिवशक्ति पीठमा आमालाई लिएर दर्शन गर्न गैरहेकी छु । त्यसैले मेरा लागि यसपालिको साउन गज्जब होला जस्तो छ ।

**नानी थापा, रंगकर्मी**

साउन महिना महिलाहरूका लागि विशेष हुन्छ । त्यसैले यसले मलाई पनि अलि-अलि छोएको छ ।

**रेश्मा भण्डारी, खेलाडी**

हिजोआज काममा अलि बढी व्यस्त भएकाले साउन आए पनि त्यसले खासै छोएको छैन ।

**बिनु शाक्य, मोडल**

मलाई यो साउन महिनाले धेरै रमाइलो महसुस गराउँछ । विशेषगरी छपक्क मेहन्दीले भरिएको हातभरि हरियो, पहेंलो, रातो चुरा अनि सिउँदोभरी सिन्दूर, गलामा पहेंलो पोतेका साथमा रातो साडीमा सजिएर साथीसङ्गीहरूसँग रमाउँदै भगवान् शिवको पूजाआजामा दिन बिताउन रुचाउने मलाई यो वर्ष पनि मज्जाले साउन लागेको छ ।

**चाँदनी मल्ल ठकुरी, गायिका**

लागेकै छ । साउनमा माछामासु खान्न । यो महिना अलि बढी स्टेज कार्यक्रम छन् । त्यसैले त्यतैतिर व्यस्त हुन्छु । जे होस् अरू केही नगरे पनि साउन १५ गते चाहिं मज्जाले खिर खान्छु ।

**शिवहरि पौडेल, हास्यकलाकार**

एकदमै धेरै लागेको छ । साउन पवित्र महिना हो । सोमबार भगवान शिवको पूजा आराधना गरे राम्रो बर पाइन्छ भन्ने विश्वास छ । त्यसैले साउन महिनाको सोमबार महत्वपूर्ण मानिन्छ । म पनि सोमबार शिव मन्दिर दर्शन गर्न जान्छु, व्रत बस्छु अनि यो महिनाभरि मेहन्दी तथा हरियो चुरा लगाउँछु ।

**रमिला न्यौपाने, गायिका**

मलाई यसपालिको साउन ठीक-ठीकै लागेको छ ।

**इन्दु भण्डारी, मोडल**

मलाई साउन अत्यधिक लागेको छ । हात मेहन्दी र हरियो चुराले सजिएको छ ।

**इष्टु कार्की, रंगकर्मी**

साउन महिना भन्ने बित्तिकै हामी हिन्दू नारीहरूका लागि हरियो पहिरन अनि हातभरि चुरा र मेहन्दीको महिना हो यस्तो विशेष संस्कृतिबाट म कसरी टाढा रहन सक्छु ? मैले पनि साउन महिनालाई पूरै मनले मनाइरहेकी छु ।

**सृष्टि खड्का, मोडल**

साउन भर्खरै सुरु भएको छ, त्यसैले मैले हातभरि हरियो चुरा लगाएकी छु । मेरो तीज गीतको सुटिङ भर्खरै सकियो । अब अलि फ्रि भएकी छु । म साउनमा कुनै व्रत बस्दिनँ, तर मठमन्दिरहरू पुग्ने योजना भने बनाएकी छु ।

**सुनिता दुलाल, गायिका**

म धर्म-कर्ममा एकदमै आस्था राख्छु जसले गर्दा मलाई पनि साउन लागिसकेको छ । १ गते नै हातभरि हरियो तथा पहेंलो चुरा लगाइसकें । साउनका सोमबार व्रत पनि बस्छु, मठमन्दिर जान्छु अनि यो महिनाभर माछा मासु खाँदिन ।

**प्रश्ना शाक्य, गायिका**

एकदमै धेरै लागेको छ । शरीर पूरै हरियाली भएको छ । हातमा हरियो चुरा लगाएकी छु, मेहन्दी लगाएकी छैन अब लगाउने योजनामा छु ।

**राधिका हमाल, गायिका**

लागेकै छ । हातमा हरियो, रातो तथा पहेंलो चुरा लगाएकी छु । मेहन्दी लगाउन भ्याएकी छैन, लगाउने सोंचमा छु । सोमबार शिव मन्दिरहरूमा दर्शन गर्न गैरहेकी छु ।

**झरना थापा, अभिनेत्री**

मलाई त एकदमै लागेको छ । मलाई अरू महिनाको तुलनामा साउन महिना एकदमै मनपर्छ । पानी परेपछि सबैतिर हरियाली हुन्छ भने साउन महिना एकदमै रंगीन हुन्छ । मेरो घर नजिकै पशुपतिनाथ मन्दिर भएकाले विशेषगरी सोमबार पूजाआजाका लागि जान्छु । जे होस् साउन महिना रमाइलोसँग बिताउने सुर कसेकी छु ।

**सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री**

अरू महिला दिदी-बहिनीहरूलाई जस्तै लागेको छ साउन मलाई पनि । मैले आफ्नो हात हरियो चुरा तथा मेहन्दीले सजाइसकेकी छु ।

**जुनु रिजाल, गायिका**

• नानी थापा
रंगकर्मी

चटपटे प्रश्न

## धाराबाट बियर आएको कुरा कसैलाई भन्दिनँ

**१२ वर्षसम्म कुकुरको पुच्छर ढुंग्रोमा राख्दा पनि किन नसोझिएको होला ?**

मैले जवाफ दिनुपर्छ र ? यो त सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो नि ।

**रातपछि दिन आएन भने ?**

दिनको महत्व हवात्तै बढ्ला अनि रातको चाहिं कुनै महत्व नहोला ।

**तपाईंको स्वर परिवर्तन भएर केटाको जस्तो भयो भने ?**

मेरो स्वर त अहिले नै केटाको जस्तो छ । कुनै अपरिचितको फोन आयो भने मलाई पहिले 'दाइ' भनेर सम्बोधन गर्छन्, तर म माइन्ड गर्दिनँ ।

**श्रीमान् अनुपलाई अर्कै युवतीसँग रंगे हात फेला पार्नुभयो भने ?**

तत्काल त मेरो अनुहार अँध्यारो हुन्छ होला, तर म त्यही बेला कुनै प्रतिक्रिया जनाउँदिनँ । जे गर्छु, अनुप एक्लै भएका बेला गर्छु ।

**बिहान उठ्दा श्रीमान् अनुप बराल केटी भएको देख्नुभयो भने ?**

आहा, मैले नयाँ केटी साथी पाएँ भनेर उफ्रिन्छु । सधैं आफैंसँग हुने बेस्ट फ्रेन्ड नै पाउँदा म कति खुसी हुन्छु होला ?

**बाटोमा हिँड्दा कुनै युवकले आई लभ यू भन्यो भने ?**

प्रेम भनेको असाध्यै सकारात्मक कुरा हो, त्यसैले आई लभ यू टू भनिदिन्छु ।

**नुहाइरहेको बेला ट्याङ्की रित्तिएको थाहा पाउनु भयो भने ?**

टाबेलले साबुन/स्याम्पु पुछेर बाहिर निस्कन्छु अनि पानीको व्यवस्था गर्न थाल्छु ।

**बजारमा भएका बेला पाइन्टको जिपर बिग्रेको थाहा पाउनुभयो भने ?**

तत्काल त आफैंसंग भएको ब्यागले कहाँ छोप्नुपर्ने हो, त्यहीं छोप्छु । त्यसपछि नजिकको पसलमा गएर नयाँ पाइन्ट किन्छु ।

**अचानक जुँगा आउन थाल्यो भने ?**

भेरी सिम्पल, दिनका दिन थ्रेडिङ गरिदिन्छु ।

**तपाईंको घरको धाराबाट बियर आउन थाल्यो भने ?**

अनुप बाहेक अरू कसैलाई यसका बारेमा जानकारी नदिई हरेक साँझ बूढा-बूढी बसेर इन्जोय गर्छौं ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

• दीया मास्के
अभिनेत्री

संगीत

# स्मिताको उडान

जनक तिमिल्सिना

नवगायिका स्मिता दाहाल एक सातायता सांगीतिक बजारमा चर्चाको शिखरमा छिन् । उनले गाएको गीत 'पानी कुवाको...'ले युट्युबमा राम्रो प्रशंसा बटुलिरहेको छ । अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा द कार्टुन्ज क्रयुलाई फिचरिङ गरिएको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो अहिले युट्युबको ट्रेन्डिङमा छ । स्मितासँगै सरोज ओलीको समेत स्वर सुनिने यो गीतले एक सातामै १७ लाखभन्दा बढी भ्युज बटुलिसकेको छ ।

२० वर्षकै उमेरमा नेपाली गायनमा आफ्नै मौलिक पहिचान बनाउन थालेकी यी किशोरी नेकपाका अध्यक्ष प्रचण्डकी नातिनी अर्थात् प्रचण्डकी कान्छी छोरी गंगा दाहालकी छोरी हुन् । स्मिताको जन्म भारतको दार्जीलिङमा भएको हो । १० वर्षको उमेरमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत छँदै काठमाडौं आएकी स्मिताको बाल्यकाल आधा सिलीगुडी र आधा काठमाडौंमा बितेको हो ।

हुने बिरुवाको चिल्लो पात भनेझैं स्मितामा सानैदेखि गायनमा विशेष अभिरुचि थियो । उनी प्रायजसो गीत गुनगुनाइरहेकी हुन्थिन् । 'सानैदेखि गीत-संगीतप्रति विशेष लगाव थियो, गीतहरू गुनगुनाइरहन्थे,' कलिलो उमेरमै गायनमा आफ्नो बेग्लै परिचय बनाइसकेकी दाहाल भन्छिन्, 'गीत गाउँथें, ममीहरूलाई सुनाउँथें । त्यतिबेला घरपरिवार, साथीसंगी सबै जनाले राम्रो भन्दै हौसला दिनुहुन्थ्यो ।'

त्यसकै परिणाम मान्नुपर्छ, ११ वर्षकै उमेरमा उनले पहिलो गीति एल्बम 'स्मिता' सार्वजनिक गरिन्, जसमा ६ वटा बालमनोभावना समेटिएका गीत समावेश थिए । चेतन सापकोटाले लेखेका ती गीतमा सापकोटा आफैंले संगीत भरे । बालबालिकामाझ स्मिताको पहिलो बालकोसेली रुचाइयो । 'पहिलो एल्बममा मार्मिक गीतहरू मात्र थिए । इमोल हुने खालका,' स्मिता भन्छिन्, 'आवाज निकै राम्रो छ, गीत बढी इमोसनल भयो भनेर प्रतिक्रिया आउँथे ।' कतिले त उनलाई 'तिमी ठूलो गायिका बन्छौ' भनेर फुर्काएपनि । त्यसले स्मितालाई थप जागरूक मात्र बनाए, गायनप्रतिको उनको लगाव बढाउने कामसमेत गऱ्यो ।

नशा–नशामा बग्ने गायन मोहकै कारण स्मिताले १४ वर्षको उमेरमा दोस्रो एल्बमका 'स्मिता-२' बजारमा ल्याइन् । जसरी उनी बाल्यकालबाट टिनएजरमा प्रवेश गर्दै थिइन्, उनको दोस्रो एल्बमका गीतमा पनि त्यो परिवर्तन देखिन थाल्यो । अघिल्लो एल्बमसम्म बाल मनोभावना समेटिएका गीत गाएकी स्मिताले दोस्रो एल्बममा आइपुग्दा आफ्ना गीतमा टिनएजर छवि दिइन् । स्मिता-२ मा ५ वटा रोमान्टिक गीत समेटिएका थिए । दोस्रो एल्बम बजारमा आएपछि उनले थप प्रशंसा बटुलिन् । 'दोस्रो एल्बमबाट राम्रै फिडब्याक पाएँ,' उनी भन्छिन्, 'जतिले सुने राम्रो रेस्पोन्स दिए ।'

ब्याक टु ब्याक तेस्रो एल्बम 'रागिनी' सार्वजनिक गर्दा स्मिता १७ वर्षकी भैसकेकी थिइन् । यो एल्बममा ५ वटा गीत समेटिएका थिए, जसका सबै गीत योगेन्द्रमणि दाहालले लेखेका हुन् भने संगीत भर्ने काम सुनिल मास्केले गरे । रागिनी एल्बमका गीतमा उनले थप निखारिएको प्रस्तुति दिइन् । स्वरमा आफ्नै मौलिकता बोकेकी स्मिताको 'कोही फूलजस्ती भन्छन्' गीत चर्चितसमेत भयो ।

स्मिताको गायनमा एकपछि अर्को गरी परिपक्वता देखिन थालेको छ । जसका लागि उनी आफ्नो अभ्यास तथा प्रशिक्षणलाई कारक मान्छिन् । 'एसएलसीपछि मैले राज सिग्देलसँग प्रशिक्षण लिएँ,' स्मिताले भनिन्, 'त्यो सिकाइ र अभ्यासका कारण मैले एकपछि अर्को राम्रो गीत दिन सकें ।' अहिलेसम्म ६० वटाजति गीतमा स्वर दिइसकेकी स्मिता अहिले पनि गायनको प्रशिक्षण लिइरहेकी छिन् ।

'स्मिता–२' को 'बिगार्दैन कसैको केही' र अहिले चर्चा बटुलिरहेको 'पानी कुवा' उनी आफैंलाई मन परेका गीत हुन् । मेलिना राईको गायकीको प्रशंसक स्मितालाई 'तिमीले बाटो फेर्यौ अरे' गीत सबैभन्दा बढी मन पर्छ । उनलाई मनपर्ने गायक भने शिव परियार हुन् । फरक परिचय बनाउने लक्ष्य लिएकी स्मिता सबैले मन पराउने गीत गाउन चाहन्छिन् ।

राजनैतिक वातावरणमा हुर्किएकी स्मितालाई क्रान्तिकारी गीतले प्रभावित पारेनन् ? स्मिता भन्छिन्, 'क्रान्तिकारी गीतले लोभ्याएनन्, तर मौका पाए भने क्रान्तिकारी गीत पनि गाउनेछु । मलाई सबै किसिमका गीत गाउन मन पर्छन्, सबै खालका गीत गाउने प्रयास गरिरहेकी हुन्छु ।' चुनावताका उनले माओवादीको चुनावी गीतमा पनि आफ्नो स्वर दिएकी थिइन् । त्यसो भए आधुनिक गायिका नातिनीका सम्बन्धमा प्रचण्डको प्रतिक्रिया कस्तो छ त ? 'एप्रोसियट गर्नुहुन्छ, साधना र मेहनत गर्न नछाड, अगाडि बढ भन्नुहुन्छ,' उनी हजुरबुवाको प्रतिक्रया सुनाउँछिन् । रमाइलो त के भने स्मिताको तेस्रो एल्बम रागिनीको विमोचनमा समारोहमा पुगेका प्रचण्डले नातिनीलाई प्रेरणा दिन आफूलाई पनि बाल्यकालमा यो क्षेत्रमा लाग्ने रहर भएको बताएका थिए ।

स्मिता डान्स गर्न पनि रुचाउँछिन् । मुभी, घुमफिर तथा सपिङ उनलाई मन पर्ने अन्य कुरा हुन् । ललितपुरस्थित जेम्स स्कुलबाट एसएलसी उत्तीर्ण स्मिताले युलियन्स कलेजबाट प्लस टु उत्तीर्ण गरेकी छिन् । अहिले केसीएम कलेजमा बीबीए पाँचौं सेमेस्टरकी छात्रा स्मिताको सपना राम्रो गायिका बन्ने हो । 'गीत संगीतमै अगाडि बढ्ने हो । बीबीए अध्ययनरत छ, बिजनेसतिर पनि जान्छु होला,' सुन्दर गायिका स्मिताले कुराकानीको बिट मारिन् ।

◆ स्मिता दाहाल, गायिका

म्युजिक अपडेट

## अमेरिकामा ढकाल साँझ

गायक रामकृष्ण ढकाल अमेरिकामा हुने 'ढकाल सुमधुर साँझ' मा सहभागिता जनाउन यही बुधबार त्यसतर्फ प्रस्थान गरेका छन् । हिमालय इभेन्ट्सले अमेरिकामा पहिलो पटक आयोजना गर्न लागेको गायक ढकालको एकल गायन कार्यक्रममा झन्डै एक दर्जन नेपाली वाद्यवादकको सहभागिता रहनेछ । भोलि शनिबार स्थानीय समयअनुसार साँझ ७ बजेपछि प्रारम्भ हुने झन्डै तीन घण्टा लामो कार्यक्रम दुई चरणमा सम्पन्न हुने गायक ढकालले बताएका छन् ।

## छिन्नलता पुरस्कार प्रदान

छिन्नलता गीत पुरस्कार गुठीले २०७४ सालको छिन्नलता गीत पुरस्कार गीतकारद्वय ज्ञानेन्द्र गदाल तथा शिवशंकर थापालाई प्रदान गरेको छ । समारोहमा संगीत तथा गायन क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तित्व शान्ति ठटाल, वसन्त क्षेत्री, संगीता राना प्रधान, राजनराज शिवाकोटी

तथा मेलिना राईलाई समेत पुरस्कृत गरिएको थियो ।

## आनीको सहयोग

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीद्वारा घोषित तुइन विस्थापन कार्यक्रममा लागि गायिका आनी छोइङ डोल्माले १ करोड रुपैयाँ सहयोग हस्तान्तरण गरेकी छिन् । नेपाल टेलिभिजनको 'जनतासँग प्रधानमन्त्री' कार्यक्रमको पहिलो श्रृंखलामा उक्त रकम हस्तान्तरण गर्दै गायिका शेर्पाले उक्त रकमले एउटा मात्र भए पनि झोलुंगे पुल बन्न सकोस् भन्ने कामना गरिन् ।

## सम्बन्ध सार्वजनिक

गणेश पराजुली तथा यशोदा पराजुलीको चौथो गीति एल्बम 'सम्बन्ध' को लोकार्पण सम्पन्न भएको छ । एल्बमका छ वटा गीतमा गायक पराजुलीकै संगीत छ भने त्यसका शब्द परिता राजभण्डारी, विनोद रोक्का, राजेन्द्र श्रेष्ठ, गीत खत्री, ज्योति पौडेल तथा पुनम काफ्लेले रचना गरेका हुन् ।

## सुरेनको प्रनभ

गायक सुरेन गौतमले गाएका आधुनिक गीतहरूको एकल एल्बम 'प्रनभ' बजारमा आएको छ । एल्बमका गीतमा भरत देउराली, सुनित चित्रकार, विक्रम थापा तथा प्राचिन ब्यान्डको संगीत छ । एल्बमका सबै गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भैसकेको गायक गौतमले बताएका छन् ।

युट्युब रिलिज

- **गीत**– मेरो मनको, **गायन**– रमण रेग्मी, **निर्देशन**– जीवन रसाइली, **अभिनय**– ताहिर/उषा
- **गीत**– पंख फिँजाइ, **गायन**– रेखा शाह, **निर्देशन**– नितिन चन्द, **अभिनय**– रेखा र अनुपविक्रम शाही
- **गीत**– बाजेले भन्थे, **गायन**– सुनिल गिरी, **निर्देशन**– अनिल के मानन्धर, **अभिनय**– निराजन/मनिष
- **गीत**– गाउँ-गाउँबाट उठ, **गायन**– अमृत गुरुङ **शब्द/संगीत**– श्याम टमोट
- **गीत**– पातली मोह, **गायन/शब्द/संगीत/निर्देशन**– हेमन्त शर्मा, **अभिनय**–हेमन्त/एलिशा
- **गीत**– सपक्कै सारी, **गायन**– योजना पुरी, **निर्देशन**– स्मृति तिमिल्सिना, **अभिनय**– दिक्पाल/जान्वी
- **गीत**–जुनमा राखु तिमीलाई, **गायन**– प्रदीप ढकाल र निखिता थापा, **निर्देशन**– विकास सुवेदी, **अभिनय**– पल र आँचल

◆ रमण रेग्मी, गायक

## फिल्मी डायरी

### नेपालमा जी सिने एवार्ड

जी टेलिभिजनले वितरण गर्दै आएको जी सिने एवार्ड यसपटक नेपालमा हुने कुरा बताइएको छ । यो वर्षको एवार्ड नेपालमा गर्ने गरी प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको विशेष सक्रियता तथा निर्देशक दिनेश डिसीको संयोजनमा जी टेलिभिजनको एक समूहले नेपाल भ्रमण सम्पन्न गरिसकेको छ । त्यसका लागि एसेल ग्रुपका चेयरम्यान तथा जी टिभी नेटवर्कका संस्थापक सुभाष चन्द्र, डा. अमर सिंह, एक्सएम पिर तथा अभिनेत्री जयाप्रदा आदिको टोली नेपाल आएको थियो । नेपाल सरकारले घोषणा गरेको नेपाल भ्रमण वर्ष-२०२० लाई लक्षित गरेर उक्त एवार्ड नेपालमा गर्न लागिएको हो ।

### मेरी मामुको छायांकन सम्पन्न

सन्तोष सेनले निर्माण गरेको चौथो चलचित्र मेरी मामुको छायांकन सम्पन्न भएको छ । यम थापाद्वारा निर्देशित चलचित्र मेरी मामु बालमनोविज्ञानमा आधारित छ । शाहरूख ताम्राकार, अश्लेषा ठकुरी, कुशुम गुरुङ, भुवन चन्द, दुर्गा मल्ल, आयुब सेन आदि कलाकारले अभिनय गरेको यो चलचित्रमा बालकलाकार कृजन गौतमको अभिनय कायल पार्ने खालको भएको निर्देशक थापाको दाबी छ । चलचित्र मेरी मामु भदौ १५ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

### टर्कीबाट रोजीको छायांकन

निरक पौडेलको निर्देशनमा छायांकन भैरहेको चलचित्र रोजीको छायांकन टर्कीका विभिन्न सहरमा गरिएको छ । निर्माण टिमले त्यहाँ २ हप्ता लगाएर चलचित्रका २ वटा गीत तथा केही दृश्य खिचेको हो । प्रदीप खड्का, परमिता आरएल राणा, कर्मा,

मेरुना मगर आदि अभिनीत यो चलचित्र एक महिनादेखि छायांकनमा छ । टर्कीमा छायांकन सकेर स्वदेश फर्किएको युनिट अब चाँडै बाँकी छायांकन सकेर सम्पादनमा जाने बताइएको छ ।

### एलियनको कथामा चलचित्र

एलियनको कथामा बलिउड तथा हलिउडमा थुप्रै चलचित्र निर्माण भैसकेका छन् । अब नेपालमा पनि एलियनको कथामा चलचित्र निर्माण हुने भएको छ । उक्त चलचित्रको शीर्षक एलियन्स राखिएको छ । लोकनाथ गौतमले निर्देशन गर्ने चलचित्र एलियन्सको यतिबेला स्क्रिप्ट तथा लोकेसन हेर्ने काम भैरहेको छ । एलियनसम्बन्धी दुई वर्षको अध्ययन-अनुसन्धानपश्चात् यो चलचित्र निर्माण गर्न लागिएको हो । कलाकार तथा बाँकी टिमसहित चाँडै यो चलचित्रको औपचारिक घोषणा गरिने बताइएको छ । निर्देशक गौतमले यसअघि रोमान्स तथा लभ इज लाइफको निर्देशन एवं निर्माण गरेका थिए ।

### शुभ लभ बन्ने

राजधानीमा एक कार्यक्रमबीच चलचित्र शुभ लभको औपचारिक घोषणा गरिएको छ । युवा ज्योतिष हरिहर अधिकारीको लेखनमा तयार हुने यो चलचित्रमा उनीसँगै, मिस टिन-२०१७ की विजेता कृष्टिन पौडेल तथा डा. सूर्या थापाको समेत अभिनय रहनेछ । भदौ १५ गतेदेखि फ्लोरमा जाने चलचित्र शुभ लभ चैत १५ गते प्रदर्शनमा आउनेछ । यो चलचित्र लभस्टोरी कमेडी हुने बताइएको छ ।

### नाइँ नभन्नु लको गीत

भदौ ८ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल-५' को पहिलो गीत सार्वजनिक भएको छ । तिम्रो आँखामा आँखा जुधाई बोलको उक्त गीतमा मेलिना राईको स्वर, दिनेश थपलियाको शब्द तथा वसन्त सापकोटाको संगीत सुन्न सकिन्छ । रमणीय स्थानहरूमा खिचिएको उक्त गीतमा स्वस्तिमा खड्का एवं नव-अभिनेता अभिषेक नेपालले अभिनय गरेका छन् ।

### चलचित्र मेकिङ वर्कशप

कान्तिपुर फिल्म एकेडेमीले एक- एक हप्ते चलचित्र मेकिङ वर्कसप सञ्चालन गर्ने भएको छ । चलचित्र निर्माणसम्बन्धी विषयमा साक्षरता बढाउने तथा नयाँ फिल्ममेकर्स एवं स्टोरी राईटरहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले इटहरी, हेटौंडा, नारायणघाट, पोखरा, बुटवल तथा नेपालगन्जमा उक्त वर्कसप सञ्चालन गर्न लागिएको कान्तिपुर फिल्म एकेडेमीका सिइओ प्रकाश पुरीले बताएका छन् । वर्कसप इटहरीमा भदौ ३ देखि ८ गतेसम्म, हेटौंडामा भदौ १० देखि १५ गतेसम्म, नारायणघाटमा भदौ १७ देखि २२ गतेसम्म, पोखरामा भदौ २४ देखि २९ गतेसम्म, बुटवलमा भदौ ३१ देखि असोज ५ गतेसम्म तथा नेपालगन्जमा असोज ७ देखि १२ गतेसम्म सञ्चालन हुने बताइएको छ ।

## सानो पर्दा

### मेरो भ्वाइस कप

अमेरिकामा नेपाली मूलका गायन प्रतिभा खोज्ने रियालिटी शो 'मेरो भ्वाइस कप' अन्तिम चरणमा प्रवेश गरेको छ । दुई महिना अघिदेखि कार्यक्रमकै आधिकारिक युट्युब च्यानल एजेबाट प्रसारण भैरहेको उक्त कार्यक्रममा अमेरिकामा बसोबास गर्ने नेपालीहरूले भाग लिएका छन् । अडिसनबाट प्रारम्भ भएको रियालिटी शो मेरो भ्वाइस कपमा यतिबेला अन्तिम छ जनाबीच प्रतिस्पर्धा भैरहेको छ । भोटिङ चरणमा प्रवेश गरेको यो प्रतिस्पर्धामा एक जना मतदाताले एउटा मोबाइलबाट एक मात्र भोट गर्न सक्छन् ।

### गीतमै पानवाला

सानो पर्दाका लोकप्रिय कलाकार शिवशंकर रिजाल 'जोगिन्दर' मा आधारित एउटा गीतको म्युजिक भिडियो तयार भएको छ । 'प्यारो जोगिन्दर सबैको जोगिन्दर' शीर्षकको उक्त गीतका शब्दमा मात्र होइन म्युजिक भिडियोमा समेत शिवशंकरलाई नै प्रस्तुत गरिएको छ । महेश ज्ञवालीको संगीतको उक्त गीतमा प्राज पौडेल तथा सिर्जना गुरुङको स्वर सुन्न सकिन्छ । कमल राईद्वारा कोरियोग्राफी गरिएको उक्त भिडियोलाई सचिन थापा मगरले निर्देशन गरेका हुन् । सौराहामा छायांकन गरिएको भिडियोमा कलाकार शिवशंकरसँग गायिका ज्योति मगरले अभिनय गरेकी छिन् भने त्यसमा उनीहरूलाई गायक प्राज पौडेल, गायिका सिर्जना गुरुङ तथा कलाकार नेत्र बानियाँले साथ दिएका छन् । यसै साता सार्वजनिक भएको उक्त भिडियोमा प्रस्तुत भएका कलाकार शिवशंकर हिमालय टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको कार्यक्रम ' जोगिन्दर के पान दुकान' का प्रस्तोता हुन् । 'मेरो आफ्नो नाम तथा कार्यक्रमको नामबाट गीत तथा म्युजिक भिडियो तयार हुनुलाई मैले एउटा कलाकारले पाएको सम्मानका रूपमा ग्रहण गरेको छु' शिवशंकरको प्रतिक्रिया छ ।

### सिंहदरबार-को टिजर

टेलिश्रृंखला 'सिंहदरबार-२' को टिजर सार्वजनिक भएको छ । अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (यूएसआईडी) को आर्थिक सहयोगमा सर्च फर कमन ग्राउन्ड तथा शुभ मिडिया होमले उत्पादन गरेको उक्त टेलिश्रृंखलाको टिजरमा गौरी मल्ल, प्रमोद अग्रहरी, रमेश रञ्जन झा, हेमन्त चालिसे, बादल भट्ट, प्रकाश घिमिरे, देशभक्त खनाल, आलोक थापा, प्रभात रिमाल, सबिना गोपाली, कृष्ण शिवाकोटी आदि कलाकार देखिएका छन् । पहिलो सिजनको सफलतापछि निर्माण गरिएको टेलिश्रृंखला सिंहदरबारको दोस्रो सिजनको निर्देशन नवीन सुब्बाले गरेका हुन् । समसामयिक राजनीति तथा सामाजिक विषयवस्तुमा केन्द्रित सिंहदरबार-२ ले सहकार्यात्मक नेतृत्व एवं सुशासनको माध्यमबाट नेपालमा कानुनी शासनको सुदृढीकरणमा जोड दिएको छ । साउनको दोस्रो सातादेखि नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने टेलिश्रृंखला 'सिंहदरबार-२' १३ भागको छ ।

## ट्रेलर/पोस्टर

### कथा काठमाडौंमा प्रियंका

चलचित्र कथा काठमाडौंको रातको कुरा शीर्षकको रोमान्टिक गीत सार्वजनिक भएको छ । इन्दिरा जोशीको स्वर तथा प्रदीप बास्तोलाको शब्द एवं संगीतको उक्त गीतको भिडियोमा प्रियंका कार्की तथा प्रमोद अग्रहरीको उत्तेजक दृश्य अहिले चर्चामा छ । गीत सार्वजनिक भएसँगै युट्युबमा त्यसले मिश्रित प्रतिक्रिया प्राप्त गरिरहेको छ । असोज १२ मा प्रदर्शनमा आउने चलचित्र कथा काठमाडौंलाई संगीता श्रेष्ठले निर्देशन गरेकी हुन् ।

### झमक बहादुरको गीत

साउन १८ गते देशव्यापी प्रदर्शनमा आउन लागेको चलचित्र झमक बहादुरको अडियो जुकबक्स सार्वजनिक भएको छ । जुकबक्समा टाइटल गीतसहित मृग नयनी तथा आम्मैले भन्ये धाराको पानी गीत समावेश छन् । यो चलचित्र सुन तस्करी, लुटपाट तथा अपहरणमा आधारित भएको बताइन्छ । चलचित्रमा अनुपविक्रम शाही, यादव देवकोटा, राजु कमेडी, मीनकुमार तामाङ, कल्याण अधिकारी, सुजाता थापा आदिको अभिनय छ ।

### फेक पैसामा छुल्टिम

भदौ १ मा प्रदर्शनमा आउने चलचित्र मिस्टर भर्जिनको दोस्रो गीत सार्वजनिक भएको छ । पैसा फेक तमासा देख बोलको उक्त आइटम गीतमा अभिनेत्री छुल्टिम गुरुङले ठुम्का लगाएकी छिन् भने त्यसमा गौरव पहारी, कमलमणि नेपाल तथा विजय बरालले समेत साथ दिएका छन् । उक्त गीतमा शशि रावल तथा राजेन्द्र भट्ट मिस्टर आर.जे.को आवाज सुन्न सकिन्छ ।

### ब्ल्याकको गीत

चलचित्र ब्ल्याकको एउटा रोमान्टिक गीत सार्वजनिक भएको छ । उक्त गीतमा सुगम पोखरेल तथा अञ्जु पन्तको स्वर सुन्न सकिन्छ जसका संगीतकार महेश खड्का हुन् । गीतको भिडियोमा आकाश श्रेष्ठ र आँचल शर्माको केमेस्ट्री सुहाएको छ । यो चलचित्र भदौ १ गते देशव्यापी प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

### जय शम्भुको गीत

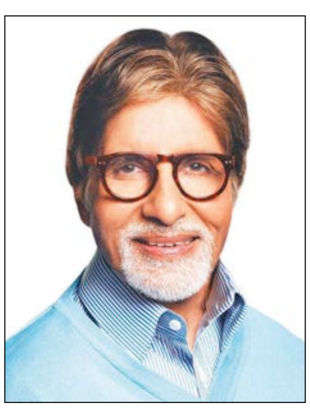
भदौ १ गते प्रदर्शनमा आउन लागेको लभस्टोरी एक्सन चलचित्र जय शम्भुको पहिलो गीत सार्वजनिक भएको छ । म त परें तिम्रै भर बोलको उक्त रोमान्टिक गीतमा अनुप विक्रम शाही तथा वर्षा शिवाकोटीले अभिनय गरेका छन् । अञ्जु पन्त तथा टंक बुढाथोकीको स्वरको उक्त गीत अमृता नेपालले लेखेकी हुन् ।

बलिउड

# फेरियो करिनाको मन

सन्तानलाई जन्म दिएपछि करिना कपुरले परिवारलाई विशेष ध्यान दिने गरेकी छिन् । छोरा तैमुरको हेरचाहका लागि पनि करिना साथीभाइहरूसँग घुम्न वा विभिन्न पार्टीमा कमै मात्रामा जान्छिन् । गर्भवती भएका बेला करिनाले भनेकी थिइन्, 'केही वर्ष परिवारमा विशेष भूमिका रहनेछ अनि मात्र चलचित्रमा फर्कनेछु ।' यद्यपि उनको उक्त भनाइ धेरै समय टिक्न सकेन । सन्तानको जन्म लगत्तै करिनाले एउटा चलचित्रमा काम गरिन् । उनले अभिनय गरेको पछिल्लो चलचित्र 'विरे दि वेडिङ' केही महिनाअघि मात्र प्रदर्शनमा आयो, जुन ठीकठाकै चल्यो । विरे दि वेडिङ प्रदर्शनमा आएको केही महिना नबित्नै करिनाले फेरि अर्को चलचित्र साइन गरेको चर्चा छ । बताइएअनुसार उक्त चलचित्रमा करिनाले अभिनेता अक्षय कुमारकी श्रीमतीको भूमिका निर्वाह गर्नेछन्, जुन चलचित्र छायांकनमा जाने तयारीमा छ । करिना र अक्षयले नौ वर्षपछि एकसाथ काम गर्न लागेका हुन् । यो चलचित्रलाई करण जोहरले निर्माण गर्ने हल्ला चले पनि आधिकारिक खबर भने बाहिरिसकेको छैन । केही वर्ष चलचित्रमा नदेखिने कुरा बताएकी करिनाको मन कति चाँडै बदलियो त ?

# बाघ संरक्षणमा सेलिब्रेटी



अभिनेता राजेश हमाल नेपालका लागि बाघ संरक्षण दूत हुन् । बाघ संरक्षणप्रति चेतना फैलाउन तथा बाघ संरक्षणका लागि सर्वसाधारणलाई जिम्मेवार बनाउन नेपाल सरकार तथा डब्लूडब्लूएफले हमाललाई संरक्षण दूत घोषणा गरेको हो । संरक्षण दूतको जिम्मेवारी पाएपछि हमालले बाघ रहेको बर्दिया तथा चिवतन निकुञ्जको भ्रमण गरेका थिए भने स्कुले विद्यार्थीहरूलाई बाघका सम्बन्धमा प्रवचन दिएका थिए । त्यसयता बाघ संरक्षणसम्बन्धी गतिविधिहरूमा हमाल निरन्तर सक्रिय रहँदै आएका छन् ।

हलिउडका लोकप्रिय अभिनेता लियोनार्दो डिक्याप्रियो बाघ संरक्षणको क्षेत्रमा सक्रिय कलाकारहरूमध्ये एक हुन् । तीन वर्षअघि सन् २०१५ मा उनले नेपाली बाघ जोगाउन झन्डै १ अर्ब ५० करोड रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गरेका थिए । डिक्याप्रियो फाउन्डेसनले विश्व वन्यजन्तु कोषमार्फत उक्त रकम सहयोग गरेको हो । कोषले नेपाल सरकारसँगको सहकार्यमा बाघ संरक्षणको कार्य गरिरहेको छ । उक्त रकम नेपालमा सन् २०२२ सम्म बाघको संख्यालाई दोब्बर पुऱ्याउने परियोजनामा खर्च भैरहेको छ । लियोनार्दो पहिलो पटक सन् २०१० मा बाघ संरक्षणको विश्वव्यापी अभियानअन्तर्गत नेपाल आएका थिए । सन् १९९८ मा स्थापना भएको लियोनार्दो डिकाप्रियो फाउण्डेसनले च्यारिटी इभेन्टहरूको आयोजना गर्दै आएको छ । नेपालमा लियोनार्दोले बाघको तस्बिर खिचेका थिए भने बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जका कर्मचारी तथा स्थानीय बासिन्दाहरूसँग बाघका बारेमा जानकारी लिएका थिए । लियोनार्दो विश्व वन्यजन्तु कोषका दूतसमेत हुन् ।

नेपाल भ्रमण गरिसकेकी हलिउड अभिनेत्री मिसेल योह पनि बाघप्रेमी हुन् । हङकङमा निर्माण हुने एक्सन चलचित्रमा स्टन्ट गरेर चर्चामा आएकी मिसेल चीनको बाघ संरक्षण अभियानकी संरक्षक हुन् । सन् २०११ मा बनेको चलचित्र द लेडीमा उनले आङसाङ सुकीको भूमिका निर्वाह गरेकी थिइन् ।

बलिउड अभिनेता अमिताभ बच्चन पनि बाघ संरक्षणमा सक्रिय कलाकार हुन् । उनी भारतका बाघ संरक्षण दूत हुन् । विश्व वन्यजन्तु कोष, भारतले उनलाई बाघ संरक्षण दूत (ब्रान्ड एम्बेस्डर फर अ टाइगर कन्जरभेसन) बनाएको हो । बच्चनले बाघलाई लोप हुनबाट जोगाउन आफ्नो कमाइको केही रकम छुट्याउने घोषणा समेत गरेका छन् । भावी पुस्तालाई बाघ देखाउन अहिलेकै पुस्ताले ध्यान दिनुपर्छ भन्ने बच्चनको धारणा छ ।

# जाहन्वीको नजर राजकुमारमा

स्वर्गीय श्रीदेवीकी छोरी जाहन्वी कपुरले आफ्नो डेब्यु चलचित्र धड्कको पहिलो दिनको शोबाटै शानदार प्रतिक्रिया प्राप्त गरिन् । जाहन्वी उक्त चलचित्रकी प्रमुख आकर्षण हुन् भने धेरै दर्शक श्रीदेवीकी छोरी कति सुन्दर छिन्, कस्तो अभिनय गर्छिन् भन्ने कौतुहलतामा थिए । यो कुरालाई यतै राखेर भर्खरै बलिउडमा चर्चा पाएको एउटा प्रशंगको कुरा गरौं । अभिनेत्री जाहन्वी कपुर अहिले अभिनेता राजकुमार रावको प्रेममा चुर्लुम्म डुबेको हल्ला फैलिएको छ । जाहन्वीलाई हालै एक अन्तर्वार्तामा मन पर्ने मान्छेका बारेमा प्रश्न सोधिएको थियो, उक्त प्रश्नको जवाफ दिँदै उनले घुमाउरो पारामा एक व्यक्तिको नाम जोडेकी छिन् । उनले अभिनेता राजकुमार राव आफूलाई निकै मन पर्ने व्यक्ति भएको कुरा बताएपछि यो हल्ला थप बल प्राप्त गरेको छ । जाहन्वीले इन्स्टाग्राम एकाउन्टमा राजकुमार रावलाई फलो गरेकी छिन् भने आई लव यूभन्दै अभिनेता रावको तस्बिरमा कमेन्टसमेत गरेकी छिन् । हेरौं यो प्रेमको जालो कहाँसम्म पुग्ने हो ?

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
कान्तिपुर
को
स्वर्णपुर
2
बम्पर उपहार १ किलो सुन
हरेक महिना १० तोला सुन
हरेक साता १ किलो चाँदी
* सर्तहरू लागू हुनेछन् ।
जित्नुहोस १ किलो सुन
अनि स्क्र्याच गरी जित्नुहोस् लाखौंका उपहारहरू
Skyworth
ल्यापटप
एल.इ.डी टि.भी.
स्मार्ट फोन
वाटर प्युरिफायर
इमर्जेन्सी लाइट
ब्लुटुथ स्पिकर
पावर बैंक
घडी
रु २०० देखि २५०० सम्मको नगद छूट
गिफ्ट भौचर
ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरूले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन पाउनुहुनेछ ।
"जति छिटो ग्राहक बन्नुहुन्छ त्यति नै धेरै जित्ने मौका ।"
थप जानकारीका लागि
एन.टि.सि.: 16600122222, 9851216800
एनसेल: 9801572222, 9801016850
उपत्यका भित्र: 9841166784 (शिशिर), 9851098944 (राम कृष्ण)
उपत्यका बाहिर: 9856044140 (शंकर), 9856025885 (राजेश, पोखरा)
9851072403 (लक्ष्मण, नेपालगंज), 9852029233 (सन्तोष, विराटनगर)
SMS SUB to 38080
कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र पाउनुहोस् हरेक महिना १० तोला सुन, हरेक साता १ किलो चाँदी लगायत लाखौंका उपहारहरू जित्ने मौका । एक जना भाग्यशाली विजेताले जित्नुहुनेछ बम्पर उपहार १ किलो सुन ।
आजै कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् ।

## विकेन्ड अडिसन

# मोडल हन्ट नेपाल-२०१८

मोडलिङसम्बन्धी आफ्नो रहर मेटाउन चाहनुहुन्छ भने भोलि मोडल हन्ट नेपाल-२०१८ मा अडिसन दिन सक्नुहुन्छ । यसका लागि नेपालको फेसन तथा मोडलिङ क्षेत्रमा ३ वटा ठूला कार्यक्रम आयोजना गरिसकेको मोडल हन्टले भोलि अडिसन लिँदैछ । रजिस्ट्रेसन फी १ हजार तिरी अडिसनमा छानिएपछि विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तित्वहरूबाट व्यक्तित्व विकास एवं मोडलिङसम्बन्धी प्रशिक्षण लिन सकिनेछ ।

**स्थान :** सोल्टी क्राउन प्लाजा **समय :** बिहान १० बजेदेखि ३ बजेसम्म **आयोजक :** मोडल हन्ट नेपाल, नेक्स्ट मोडल्स नेपाल

## विकेन्ड साइक्लिङ

आज शुक्रबार फुर्सदमा हुनुहुन्छ ? शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त रहन साइक्लिङ जाने हो भने एउटा अवसर जुरेको छ । 'साइक्लिङ गरौं, स्वस्थ रहौं' भन्ने उद्देश्यले लिंकन एकेडेमी अफ कुलिनरी एन्ड हस्पिट्यालिटी म्यानेजमेन्ट कलेज, तीनकुनेले साइक्लिङको आयोजना गर्दैछ ।

कार्यक्रम संयोजक सत्यम कुमार बस्नेतका अनुसार पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न उक्त साइकल यात्राको आयोजना गरिएको हो । यो यात्राका क्रममा भ्रोर पुगेपछि वृक्षरोपण गर्ने योजना छ ।

**समय:** बिहान ७ बजे **आयोजक :** लिंकन एकेडेमी अफ क्युलिनरी एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट, तीनकुने
**प्रवेश :** निःशुल्क **भेट्ने स्थान :** तीनकुने, सुविधानगर
**रुट :** तीनकुनेबाट प्रारम्भ भै बानेश्वर, सिंहदरवार, लैनचौर, चक्रपथ, सामाखुसी, टोखा, सपन तिर्थ, सांगला खोला हुँदै भ्रोरसम्म ।

## विकेन्ड कमेडी

साताभरिको कामको थकान, तनाव भुलाउने रहर कसलाई हुँदैन ? दैनिक कामकाजलाई बिसाउँदै भोलि शनिबार हास्यकलाकारहरूको प्रस्तुति हेर्न चाहनुहुन्छ भने यो कार्यक्रममा मीठा परिकारको स्वादसँगै रमाउन सकिन्छ ।

**आयोजक :** दरबार रेस्टुराँ **कलाकार :** सन्दीप क्षेत्री, रजिना श्रेष्ठ, आयुश श्रेष्ठ तथा योजना थापामगर **समय :** ६ बजे **प्रवेश :** निःशुल्क

## विकेन्ड महोत्सव

# सांस्कृतिक कार्यक्रम फुड फेस्टिभल

आज शुक्रबार एभरेस्ट कलेज, थापाथलीमा सानो पाइला, समूहले सांस्कृतिक कार्यक्रमसहित फुड फेस्टिभलको आयोजना गर्दैछ । यो महोत्सवमा विशेषगरी नेवारी परिकार, ससेज, जुस, मम आदि खानेकुरा चाख्न पाइनेछ । त्यस बाहेक हस्तकलाका सामानहरु प्रदर्शनी तथा बिक्री मुख्य आकर्षणमा रहनेछन् । कलेजकै विद्यार्थीहरूले नाचगान तथा नाटक पनि देखाउनेछन् । महोत्सवबाट संकलित रकम रामेछाप जिल्लाको ग्रामीण भेगमा पुस्तकालय निर्माणका लागि खर्चिइने सानो पाइलाकी सदस्य अनिता श्रेष्ठले बताइन् ।

**आयोजक :** सानो पाइला समूह, एभरेस्ट कलेज, थापाथली
**प्रवेश शुल्क :** निःशुल्क
**समय :** १० बजेदेखि ६ बजेसम्म ।

## विकेन्ड परिकार

# शाकाहारी खानेकुरा पाइने रेस्टुराँ

साउन प्रारम्भ भएसँगै कतिले माछा, मासु बारेका छन् । यस्तो बेला शाकाहारी परिकार पाइने रेस्टुराँमा भीड बढ्न थालेको छ । शाकाहारी परिकार तथा मिठाई पाइने राजधानीका केही प्रमुख रेस्टुराँ :

### आँगन

भन्डै २२ वर्षअघि खुलेको आँगनका आउलेट त्रिपुरेश्वर पुतलीसडक, थापाथली, लाजिम्पाट, न्युरोड तथा ज्ञानेश्वरमा छन् । काठमाडौं बाहिर विराटनगर र पोखरामा पनि आँगनका शाखा छन् ।

**खुल्ने समय :** बिहान ९:३० बजे

### गुलाब स्विट्स एन्ड रेस्टुराँ

सुन्धारा, न्युरोड तथा सिटी सेन्टरमा प्रमुख शाखा भएको गुलाब स्विट्स एण्ड रेस्टुराँ शाकाहारी खानेकुराका लागि प्रख्यात छ । छोलाभटुरा, चाट तथा मिठाइ यहाँ सबैभन्दा बढी अर्डर हुने आइटम हुन् ।

### रामेश्वरम स्विट्स एन्ड स्न्याक्स

रसबरी, दूधबरी, राजभोग, समोसा आदिका लागि प्रख्यात रामेश्वरम स्विट्स एन्ड स्न्याक्सका शाखा न्युरोड, नयाँबानेश्वर, बत्तीसपुतली, अनामनगर तथा पेप्सीकोलामा छन् । यहाँ ४५ प्रकारका मिठाइका साथै ५५ प्रकारका फास्टफुड उपलब्ध हुन्छन् ।

### टिपटप समोसा

समोसाका लागि प्रख्यात छ- टिपटप । महाराजगन्ज, न्युरोड, लगनखेलसहित ३ वटा शाखा छन् टिपटपका । यहाँ समोसा बाहेक मिठाई समेत उपलब्ध हुन्छ ।

### संगम स्वीट्स

मिठाई तथा शाकाहारी खानेकुराका लागि चर्चित छ, संगम स्वीट्स । बानेश्वर, कालिमाटी तथा कमलादीमा गरी यसका ३ वटा शाखा छन् ।

### सारंगी रेस्टुराँ, काठमाडौं

ठमेलस्थित सारंगी रेस्टुराँ खुलेको ५ वर्ष पुग्दैछ । यो पूरै शाकाहारी रेस्टुराँ हो । यो रेस्टुराँ भेगनहरूका लागि पनि हो । दही, दूध, चिज, क्रिम, माछा, मासु आदि केही नखानेहरू यो रेस्टुराँमा पुग्छन् । यो रेस्टुराँको मेनुमा मेन कोर्समा १० तथा अन्य १० वटा गरेर जम्मा २० वटा आइटम छन् । सारंगीमा खाजा खान २ सयदेखि ३ सय रुपैयाँसम्म बोक्दा हुन्छ । रेस्टुराँका म्यानेजिङ डाइरेक्टर केदार गान्धारीका अनुसार यो रेस्टुराँ नेपाली तथा विदेशी सबै उपभोक्तामा लक्षित छ ।

**स्पेशल परिकार :** फार्मर प्लेट, नाथोस, भिजन चिज केक तथा सोयाबाइट
**स्थान :** ठमेल

### अन्य शाकाहारी रेस्टुराँ

- लभिङ हार्ट भेगान रेस्टुराँ, ठमेल
- अमृत भोग, भोटाहिटी
- आनन्द, फूलबारी चोक, बौद्ध
- अनियोर भेजेटेरियन रेस्टुराँ, ठमेल
- अनमोल स्वीट्स, भाटभटेनी चोक
- बोधी गार्डेन भेजेटेरियन रेस्टुराँ, महाराजगन्ज
- कफी एन्ड भेजेटेरियन फुड होम, पकनाजोल
- ड्रागन गेस्ट हाउस भेजेटेरियन रेस्टुराँ, महांकाल, बौद्ध
- दूध सागर, जमल
- गणगौर, तीनधारामार्ग
- गौतम स्वीट्स, विशाल बजार
- गोविन्दाज रेस्टुराँ, बूढानीलकण्ठ
- गुप्ता भोजनालय, क्षेत्रपाटी
- ह्याप्पिनेस भेजेटेरियन, बौद्ध
- कान्तिपुर स्वीट्स, डिल्लीबजार

चलचित्र

# चीँ मुसी चीँ

**निर्देशक :** दिनेश श्रेष्ठ
**कलाकार :** सुशान्त कार्की, सुनिल क्षेत्री, अलिशा शर्मा, शिवराज कार्की, शेखर अधिकारी, कमली वाइवा, शशांक बस्याल आदि ।
**संगीत :** सुरज अधिकारी, किरण राज कार्की तथा रेगन क्षेत्री

चीँ मुसी चीँ शब्द सुनेर हरेकलाई आफ्नो बाल्यकालको सम्झना आउन सक्छ । यही शब्दमा निर्माण भएको चलचित्र आज शुक्रबार नेपाली चलचित्र हलहरूमा प्रदर्शनमा आउँदैछ । पछिल्ला केही हप्ता देशव्यापी रूपमा कन्सर्टको आयोजना गरेको यो चलचित्र झन्डै ७० वटा हलमा एकसाथ प्रदर्शनमा आउने निर्माण टिमले जानकारी दिएको छ । शीर्षक सुन्दा हास्य वा बालबालिकाको कथामा आधारित भएको अनुमान लगाइए पनि यो चलचित्र म्युजिकल थ्रिलर श्रेणीमा निर्माण भएको निर्देशक दिनेश श्रेष्ठ बताउँछन् । श्रेष्ठका अनुसार यो चलचित्र सबै वर्गले हेर्न मिल्ने खालको छ । कोरियोग्राफीमा सुपरिचित सुनिल क्षेत्रीको धमकेदार अभिनय हेर्न लायकको भएको निर्देशक श्रेष्ठको दाबी छ । वासु न्यौपानेले खिचेको यो चलचित्रलाई भूपेन्द्र अधिकारीले सम्पादन गरेका हुन् । यो चलचित्रमा द्वन्द्वसमेत समावेश भएको बताइन्छ । ८५ लाखको लगानीमा निर्माण भएको चलचित्र चीँ मुसी चीँ पोखरा, काठमाडौं, दमौली, बैंकक आदि स्थानमा खिचिएको हो ।

# रोमियो एन्ड मुना

**निर्देशक :** नरेशकुमार केसी **कलाकार :** विनय श्रेष्ठ तथा सृष्टि श्रेष्ठ **संगीत :** गौरव डोगाउँकर, कोसिस क्षेत्री तथा कालीप्रसाद बास्कोटा

पूर्ण प्रेम कथामा आधारित चलचित्र रोमियो एन्ड मुना अभिनेता विनय श्रेष्ठ विकिनी गर्लसँग पत्रकार सम्मेलनमा उपस्थित भएका दिनदेखि नै चर्चामा थियो । थाइल्यान्ड तथा नेपालका आकर्षक स्थानमा खिचिएको यो चलचित्रका मुख्य पात्र विनय र सृष्टिबीचको प्रेमलाई फरक ढंगबाट प्रस्तुत गरिएको निर्देशक केसी बताउँछन् । निर्माण टिमले एक महिनाको अन्तरमा पोस्टर, गीत तथा ट्रेलर आदि सार्वजनिक गरी यो चलचित्रको प्रमोशन गरिरहेको थियो । प्रसन्न गोपाली, राम शर्मा, कविन शाक्य तथा विनय मिलेर निर्माण गरेको चलचित्र रोमियो एन्ड मुनामा २ करोडभन्दा बढी लगानी भएको बताइन्छ । सहरिया केटा र गाउँले केटीको प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रको कथा अब्बल भएको निर्देशक केसीको दाबी छ । दिपांकर सिक्देल तथा बाबु श्रेष्ठले खिचेको चलचित्र रोमियो एन्ड मुनालाई लोकेश बज्राचार्यले सम्पादन गरेका हुन् ।

रंगमञ्च

# अटलबहादुरको आतंक

पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा खगेन्द्र लामिछानेको लेखन तथा निर्देशनमा नाटक अटलबहादुरको आतंक मञ्चन भैरहेको छ । साउन ७ गते मञ्चन प्रारम्भ भएको यो नाटकको साउन १६ गतेसम्म प्रदर्शन हुने बताइएको छ । डेढ घण्टा लामो नाटक अटलबहादुरको आतंकमा माओत्से गुरुङ, प्रकाश घिमिरे, प्रमिला तुलाचन, दिलप्रसाद गुरुङ, गोविन्द रमण पराजुली, वर्षाकेशव पराजुली, विभु भुषाल, बबिता मल्ल ठकुरी, विश्वराज पौडेल, अञ्जु दाहाल, सूर्य सुवेदी, सम्झना सिर्पाली, योजना पहारी, ध्रुव रोका, धीरेन्द्र पुन तथा प्रतीक घिमिरेले अभिनय गरिरहेका छन् । परिवर्तन कार्कीद्वारा संयोजित यो हरेक साँझ ५ बजे मञ्चन हुन्छ ।

# कोरिया केदार

रङ्गकर्मी केदार श्रेष्ठले कोरियाको दुई अन्तर्राष्ट्रिय नाटक महोत्सव पुम थिएटर फेस्टिभल-२०१८ तथा आसितेज कोरिया इन्टरनेसनल समर थिएटर फेस्टिभलमा आफ्नो एकल नाटक 'चन्द्र-सूर्य र काग' मञ्चन गरेका छन् । अंग्रेजीमा 'मिस्टर मुन, मिस सन एन्ड मिसेस क्रो' शीर्षक दिइएको उक्त एकल प्रस्तुति एक महिने एसियन आर्टिस्ट रेसिडेन्स कार्यशालाका क्रममा तयार पारिएको हो । उक्त नाटकमा कोरियाको लोकप्रिय लोककथामा नेपाली पात्र र परिवेश थपिएको छ । २६ वर्षदेखि हुँदै आएको नाटक महोत्सवमा कोरियाका अतिरिक्त नेपाल, भारत, फिलिपिन्स, श्रीलंका तथा पाकिस्तानका रङ्गकर्मीहरू सहभागी थिए ।

# मिस्टर फक्स एन्ड द स्कुल ब्वाइ

टेकुस्थित कौशी थिएटरमा मिस्टर फक्स एन्ड द स्कुल ब्वाइ नाटक मञ्चन भैरहेको छ । चे शंकर रिजालको लेखन तथा निर्देशनको उक्त नाटक साउन ८ देखि १३ गतेसम्म मञ्चन हुने बताइएको छ । विशेषगरी अभिभावक, शिक्षक तथा स्कुले बालबालिकालाई लक्षित यो नाटकमा दीपेन्द्र शाही तथा उमेश पोखरेलले अभिनय गर्दैछन् । नाटकले एउटा बालकमा हुने उत्सुकतालाई प्राथमिकता दिएको छ । यो नाटकले प्राकृतिक सम्पदाहरू जोगाउनुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । हरेक दिन ५:३० सुरु हुने यो नाटकको अतिरिक्त शो शनिबार १:३० मा हुनेछ ।

# प्रभावकारी होला त बक्स अफिस !

रामजी ज्ञवाली

लामो समयदेखि नेपाली चलचित्र उद्योगमा चर्चामा रहँदै आएको विषय हो– बक्स अफिस । चलचित्र विकास बोर्डमा अध्यक्ष भएर आउने अधिकांशले भन्दै आएका छन्, 'मेरो कार्यकालको मुख्य उद्देश्य बक्स अफिस लागू गर्नु हुनेछ ।' बक्स अफिस जसरी पनि लागू गराउने आश्वासन धेरै सूचना तथा सञ्चार मन्त्रीले समेत दिए, तर लागू हुन सकिरहेको थिएन । अब त्यो गुनासो समाप्त भएको छ ।

साउन १ गतेदेखि काठमाडौंमा बक्स अफिस कार्यान्वयनमा आएको छ । उपत्यकाका २० वटा हलमा लागू हुने गरी चलचित्र विकास बोर्डले बक्स अफिस लागू गरेको हो । बक्स अफिस प्रणाली देशभरिका हलमा लागू गरिने बोर्डले बताएको छ । बक्स अफिस सिस्टम लागू भएपछि चलचित्र निर्माताको गुनासो सकिएको छ भने अब उनीहरू यसको परिणामको प्रतीक्षामा छन् । चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारी भन्छन्, 'बक्स अफिस लागू भएपछि निर्माताले आफ्नो हिसाब खुल्ला रूपमा हेर्न पाउनेछन्, उनीहरूले ठगिएको महसुस गर्नुपर्नेछैन ।' उनी थप्छन्, 'बक्स अफिस कार्यान्वयनमा आएसँगै समग्र नेपाली चलचित्रको अवस्था सुध्रनेछ ।'

## कर प्रणालीमा जोडिए चलचित्र

बक्स अफिस कार्यान्वयनमा आएसँगै पहिलो पटक नेपाली चलचित्र व्यवस्थित रूपमा राज्यको कर प्रणालीसँग जोडिएको छ । अब प्रत्येक हलमा चलचित्र हेर्न आउने दर्शकको संख्या, टिकट बिक्रीको जानकारीका साथै जम्मा भएको रकमको सूचना बक्स अफिस सेन्टरमा जम्मा हुनेछ । काठमाडौं उपत्यकाभित्र रहेका पाँच दर्जन थिएटरले गर्ने टिकट बिक्रीलाई सरकारले बक्स अफिस प्रणालीमार्फत करको दायरामा ल्याएको छ । चलचित्र विकास बोर्डले बक्स अफिस प्रणाली जडानका लागि ब्रेन डिजिट आइटी सोलुसनलाई जिम्मा दिएको थियो । करिब दुई साताको परीक्षणपछि बक्स अफिस कार्यान्वयनमा आएको हो । अब चलचित्र उद्योगले सरकारलाई १३ प्रतिशत भ्याट तिर्नुपर्नेछ । अर्कातिर नेपाली हलहरूमा लाग्ने विदेशी चलचित्रबाट १५ प्रतिशत चलचित्र विकास शुल्क लिइनेछ भने नेपाली चलचित्रबाट १३ प्रतिशत भ्याट तथा ५ प्रतिशत प्रदेशस्तरीय मनोरञ्जन कर लिइनेछ ।

## प्रभावकारी हुने आशा

बक्स अफिसको कार्यान्वयन प्रभावकारी रूपमा अघि बढ्ने आशा नेपाली चलचित्रकर्मीहरूले लिएका छन् । हल सञ्चालकहरूले आन्तरिक रूपमा बक्स अफिस सञ्चालन भैरहे पनि अब भने यो सबै हलमा कार्यान्वयनमा आएको बताए । चलचित्र संघका अध्यक्ष प्रदीप उदय भन्छन्– एकैपटक देशैभरि कार्यान्वयनमा ल्याउँदा कहींकतै समस्या देखिन सक्ला कि भन्ने आशंकाले यसलाई सुरुमा काठमाडौं उपत्यकामा लागू गरिएको हो, दोस्रो चरणमा माघ १ पछि काठमाडौंबाहिर पनि बक्स अफिस प्रणाली जडान हुनेछ ।' चलचित्र वितरक गोविन्द शाहीले बक्स अफिस कार्यान्वयनमा आएपछि चौतर्फी रूपमा प्रभावकारी हुने बताए । शाही भन्छन्, 'हामीलाई चलचित्र प्रदर्शन हुँदा के-कति फाइदा होला भनेर पत्तो थिएन, जोसको भरमा चलचित्र किन्थ्यौं, चलचित्र लगाउँथ्यौं अनि चलचित्रमा लगानी गर्थ्यौं, अब यथार्थ कुरा थाहा हुनेछ र समग्र नेपाली चलचित्रमा हुने गरेका गलत आर्थिक क्रियाकलापको अन्त्य हुनेछ ।' चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारी भन्छन्, 'अब निर्माताले आफ्नो चलचित्रको हिसाब-किताब सहज रूपमा प्राप्त गर्नेछन् र सरकारलाई थोरै आम्दानी देखाएर कर छल्ने जुन चलन थियो त्यो पनि पूर्ण रुपमा हराउनेछ ।'

## बक्स अफिस कनेक्सन

बक्स अफिस अर्थात् इटिकेटिङको डाटा सेन्टर सर्भरमा जोडिन्छ, जसलाई सेन्टर सिनेमा म्यानेजमेन्ट सिस्टम (सिसीएमए) भनिन्छ । यो सूचना प्रविधि केन्द्र सिंहदरबारमा छ । चलचित्र संघका अध्यक्ष प्रदीप उदय भन्छन्, 'अब हलवालाले पैसा खाए, पैसा कमाइ भएन, पैसा धेरै कमाएर पनि हिसाब क्लियर पाइएन भन्ने गुनासो गर्ने ठाउँ हुनेछैन ।' सम्बन्धित कर कार्यालयदेखि प्रदर्शित चलचित्रका निर्माता, वितरकले जुनसुकै ठाउँबाट पनि कलेक्सनको यथार्थ रिपोर्ट प्राप्त गर्नेछन्, फ्लप चलचित्रले करोडौं कमायो भन्दै हल्ला फैलाउने क्रमसमेत रोकिनेछ, करोडौं आम्दानी हुन्छ भन्दै नयाँ निर्मातालाई मुर्गा बनाउने चलनको पनि अन्त्य हुनेछ ।'

## बक्स अफिसपछि हल वर्गीकरण

बक्स अफिस प्रणाली लागू भएपछि अब सरकार चलचित्र हलहरूको वर्गीकरण गर्ने तयारीमा छ । सञ्चार प्रविधि मन्त्री गोकुलप्रसाद बास्कोटाका अनुसार– सबै कुरा मिल्न समय लाग्छ, तर सम्भव जहाँबाट हुन्छ पहिलो पाइला त्यहींबाट चाल्नुपर्छ, बक्सअफिस लागू भएको छ, अब हामी चलचित्रको वर्गीकरणतर्फ लाग्नेछौं ।

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो
साप्ताहिक

# पूनम रायमाझी

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : पशुपति क्षेत्र
पहिरन : लायक्रा बुटिक, कुपन्डोल
मेकअप : अम्बु रुचाल, मिरर ब्युटी क्लब, मैतीदेवी

Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik

# रहस्य रेखाको

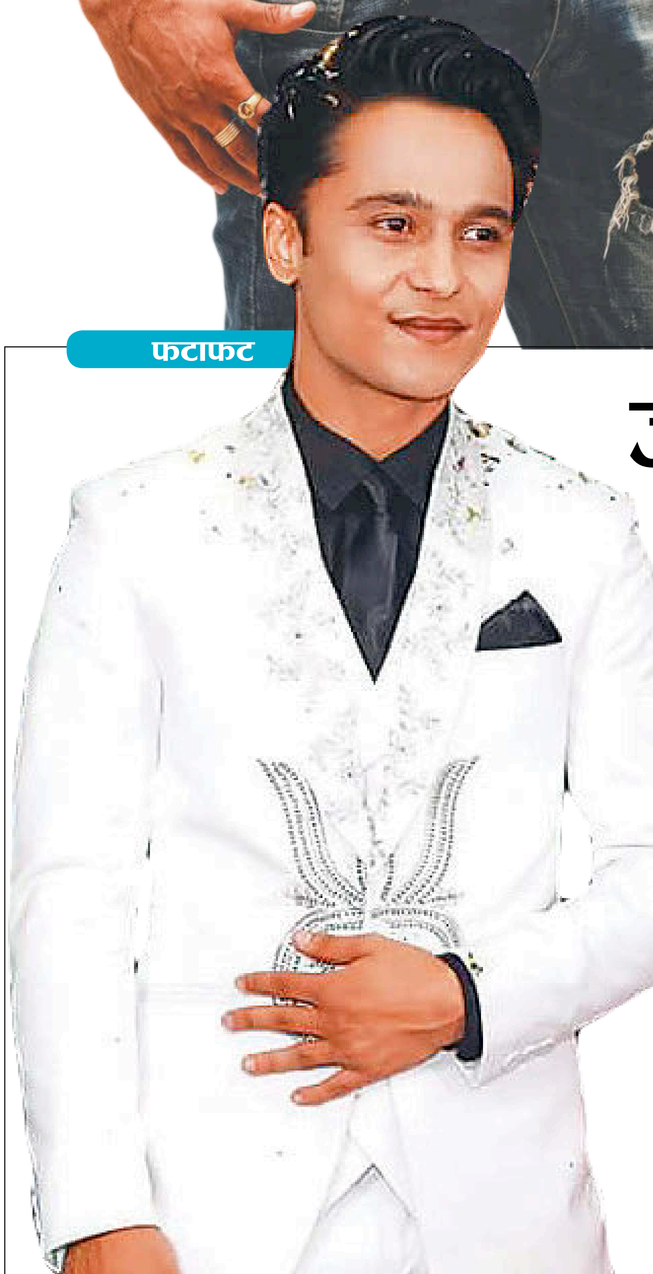
अभिनेत्री रेखा थापाले कहिलेकाहीँ मानिसले बाटो बिर्सने कुरा बताउँदै उक्त कुरा आफ्नो जीवनमा समेत लागू भएको बताएकी छिन् । समय आएपछि त्यसलाई बाहिर ल्याउने रेखा बताउँछिन् । हालै पोखरामा पत्रकारहरू माझ देखिएकी थापाले भनिन्– मेरो जीवनमा आएको त्यो कुरा म समय आएपछि भन्नेछु, त्यतिबेला म अल्झिएकी थिएँ, अलमलिएकी थिएँ । उनको भनाइ थियो– बाहिरबाट हेर्दा त मानिसलाई लाग्छ होला, यो त एकदम कन्फिडेन्ट छे तर पनि कहिलेकाहीँ मान्छेले बाटो बिर्सिएको हुन्छ, आफैंलाई भुलेको हुन्छ । मलाई पनि त्यस्तै भएको थियो ।' दूरदराजमा यस्तो समस्या अझ चर्को भएको रेखा बताउँछिन् । 'दूरदराजका दिदी-बहिनीहरू कति अल्झिएका होलान् ? कतिले आफैंलाई बिर्सिएका होलान् ? कतिले संर्घष र सम्झौता गरेका होलान् ?' उनीहरूको सर्घष र सम्झौतालाई उजागर गर्न नै चलचित्र 'मालिका' निर्माण गरेको रेखाको दाबी छ ।

# सुशान्तको सिक्स प्याक

झन्डै डेढ दशकदेखि अभिनयमा सक्रिय अभिनेता सुशान्त कार्की यतिबेला आफ्नो करियरकै महत्वपूर्ण मोडमा छन् । रंगमञ्चबाट मोडलिङ हुँदै अभिनयसम्म आइपुगेका यी अभिनेताले विगतमा बिन्दास, बिन्दास-२, सपना तिम्रो मेरो, सुन्तलीलाई भगाइ लग्यो झिल्केले, तीन घुम्तीजस्ता पृथक शैलीका चलचित्रमार्फत आफ्नो क्षमता प्रमाणित गर्दै आएका छन् । अहिले भने सुशान्तले आफूलाई एक्सन भूमिकामा केन्द्रित गर्न थालेका छन् । आज शुक्रवारदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्र 'चीं मुसी चीं' को आफ्नो भूमिकाका लागि सुशान्तले ज्यान बनाउनै झन्डै एक वर्ष खर्चिएका छन् । सुशान्त एक वर्षको कठोर मेहनतपछि आफ्नो ज्यानमा सिक्स प्याक एप निकाल्न सफल भएका हुन् । चलचित्रको अभिनयबाहेक अधिकांश समय जिमखानामा बिताएका सुशान्तले ज्यान बनाउनकै लागि दिनको १२ वटा अण्डा समेत सेवन गरे अनि खानपिनमा प्रसस्त ध्यान दिए । बल्ल सोचेजस्तो ज्यान बनेको छ, उत्साहित सुशान्तले मेहनत गरेर बनाएको ज्यानको अन्य चलचित्रमा समेत सदुपयोग गर्न सकिने धारणा व्यक्त गरे ।

फटाफट

# ज्योतिषकै भूमिका निर्वाह गर्दैछु



● हरिहर अधिकारी, ज्योतिष/अभिनेता

**सेलिब्रेटी ज्योतिषलाई अभिनेता बन्ने रहर कसरी जाग्यो ?**

अभिनय त मेरो सानैदेखिको रहर र रुचिको विषय थियो, यद्यपि परिस्थितिले ज्योतिष बनाएपछि त्यो रहर त्यसै खुम्चियो । अहिले मेरो पेशासँग मिल्ने स्क्रिप्ट तयार भएकाले अभिनयका लागि तयार भएको हुँ ।

**तपाईंले डेब्यु गर्ने चलचित्र शुभ लभ कस्तो बन्ने छ ?**

यो एउटा युवा ज्योतिषीको प्रेम कथामा आधारित चलचित्र हो । चलचित्रमा ज्योतिषीकै भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने भएकाले पनि म अभिनयका लागि तयार भएको हुँ ।

**अर्थात् चलचित्रबाट ज्योतिष विद्याको प्रचार पनि हुने भयो ?**

प्रचारभन्दा पनि मेरो पेसालाई अझ स्पष्ट रूपमा बुझाउन सकिन्छ जस्तो लागेको छ ।

**चलचित्रको कथा कसरी तयार पार्नुभयो ?**

ज्योतिष विद्यामा आबद्ध व्यक्तिहरूको पनि मन हुन्छ । उनीहरू पनि कुनै युवतीप्रति आकर्षित हुनसक्छन् । उनीहरूका पनि प्रेमिका हुन सक्छन् भन्ने थिममा यो चलचित्रको कथा तयार भएको हो । उक्त कथालाई पटकथाकार अभिमन्यू निरवीले चलचित्रको स्वरूप प्रदान गर्नुभएको छ ।

**अभिनयका लागि तयार हुनुहुन्छ त ?**

करिब-करिब तयार नै छु । झन्डै एक महिनादेखि अभिनय, नृत्य तथा फाइटको प्रशिक्षण लिँदैछु । भदौ १५ गतेसम्ममा यी तीनवटै विधामा पारंगत हुनेछु भन्ने कुरामा विश्वस्त छु ।

**चलचित्रमा तपाईंको गेटअप कस्तो हुनेछ ?**

म जे छु, त्यही नै देखिने छु । यद्यपि चलचित्रमा मैले दुई भिन्न चरित्रलाई उजागर गर्दैछु अर्थात् म व्यक्ति एक भए पनि दुई चरित्रमा देखिने छु ।

**डबल रोल हो र ?**

(हाँसो) डबल रोल नै त होइन तर मैले दोहोरो चरित्र निर्वाह गर्ने चाहिँ पक्कै हो ।

**चलचित्रमा दुई नयाँ अभिनेत्री रहेछन् नि ?**

मिस टिन अफ दि इयर क्रिस्टन पौडेल तथा दन्त चिकित्सक डा.सूर्या थापामध्ये एक जना मलाई एकतर्फी माया गर्ने भूमिकामा हुनुहुन्छ भने अर्की अभिनेत्री मेरो जोडी रहनु हुनेछ ।

**चलचित्रमा व्यस्त हुँदा ज्योतिष विधा छुट्ने त होइन ?**

यो चलचित्रको छायांकनका लागि मैले ४५ दिन छुट्याएको छु । उक्त अवधिमा मेरो ज्योतिष कार्यालय बन्द रहनेछ ।

**अभिनय सिक्ने क्रममा आफूमा के-कस्ता कमी-कमजोरी पाउनुभयो ?**

अभिनय भनेको आफूभित्र जे छ, त्यसैलाई उजागर गर्ने कार्य हो । प्रशिक्षणले त्यो शैलीलाई उजागर गर्ने काम गरेको छ ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

# म्युजिकल्ली क्विन

सामाजिक सञ्जालमा यतिबेला म्युजिकल्लीको ठूलो चर्चा छ । आफ्नो रोजाइका गीत तथा संवादमा अभिनय तथा नृत्य गरेर म्युजिकल्ली एप्समा अपलोड गरेपछि त्यसलाई फेसबुकदेखि इन्स्टाग्रामसम्म शेयर गर्न मिल्छ । अहिले यो एप्समा सक्रिय हुनेहरूमा अभिनेता, अभिनेत्रीदेखि डाक्टर-नर्सहरूसम्म छन् । तिनै प्रयोगकर्ता मध्येकी एक हुन् रेश्मा घिमिरे, जसले हालै म्युजिकल्ली क्विनको उपाधि पाएकी छिन् । रेश्माले तयार पारेका म्युजिकल्ली भिडियोहरू दर्शकहरूले अत्यन्त रुचाएका छन् । पेसाले उनी नर्स हुन्, यद्यपि उनका नयाँ-नयाँ भिडियो बाक्लै रूपमा सार्वजनिक हुन्छन् । म्युजिकल्ली एप्सले उनलाई हालै मात्र 'क्राउन' समेत प्रदान गरेको छ । फेसुबकले कुनै पनि एकाउन्टलाई भेरिफाइड गरे जस्तै म्युजिकल्लीले क्राउन्ड गर्छ । म्युजिकल्लीमा लोकप्रिय भएकै कारण रेश्माले पहिलो पटक एउटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने अवसर समेत पाएकी छिन् । गायक सागर राजको स्वर, संगीत तथा शब्दको 'झिम झिम गर्ने परेली' शीर्षकको उक्त भिडियोलाई सागर राजले नै निर्देशन गरेका हुन् ।

# शर्मिलाको दौड

भक्तपुरकी शर्मिला लामिछाने यतिबेला अमेरिकामा फेसन तथा मोडलिङमा वामे सर्दैछिन् । टेक्सासको युलेस बस्दै आएकी शर्मिलाले केही र्‍याम्प तथा ज्वेलरी शोमा क्याटवाक गरिसकेकी छिन् । उनी टेक्सासकै लोकप्रिय हलिउडको एक्टिङ र मोडलिङसम्बन्धी संस्था युएन नाइननाइन एजेन्सीमा एक्टिङ, मोडलिङ तथा डान्सको क्लास लिइरहेकी छिन् । शर्मिला तीनपटकको अन्तर्वार्तामा धेरै प्रश्नको सामना गरेपछि उक्त एजेन्सीको छनौटमा परेकी हुन् । हलिउड प्रवेश नै मेरो अन्तिम लक्ष्य हो, अहिले त्यसैका लागि एक्टिङ सिकिरहेकी छु, -शर्मिलाले बताइन् । शर्मिलाले ड्यालसका चर्चित फोटोग्राफर ग्रेग डानियल्ससँग फोटोसुट गराइसकेकी छिन् । उनलाई केही नेपाली चलचित्रबाट अफरसमेत आएको छ । फेसनेबल तर चुजी पहिरनकी सौखिन लामिछाने अहिले आफ्नो ध्यान फेसन तथा मोडलिङमै केन्द्रित गरिरहेकी छिन् । नृत्यमा समेत अब्बल शर्मिलालाई आफ्नो सुन्दरता, उचाइ, व्यक्तित्व तथा क्षमताले यो क्षेत्रमा लाग्न प्रेरित गरेको छ । पद्मकन्या कलेजबाट डिग्री पूरा गरेकी शर्मिला अंग्रेजी भाषामा पोख्त छिन् ।

# पूनमको विवादास्पद भ्रमण

सामाजिक सञ्जालमा उत्तेजक तस्विर अपलोड गरेर चर्चा तथा विवादमा आउने भारतीय मोडल पूनम पाण्डे अघिल्लो साता नेपालमा थिइन् । दरबारमार्गस्थित क्लब डेजाभूले विश्वकप फुटबलको फाइनल खेलका लागि भन्दै उनलाई नेपाल बोलाएको थियो । सरकारले विश्वकपको प्रत्यक्ष प्रसारणको टिकट बिक्री नगर्न उर्दी जारी गरेपछि पूनमको डेजाभूको कार्यक्रम असफल भयो । सामाजिक सञ्जालमा अर्धनग्न तस्विरहरू अपलोड गरिरहने पूनम नेपालका युवामाझ पनि लोकप्रिय छिन् । उनको लोकप्रियताको फाइदा उठाउँदै डेजाभूले पूनमसँगै बसेर फुटबलको फाइनल खेल हेर्न सकिने भन्दै प्रचार गरेको थियो । पूनमले विश्वकपमा क्रोएसिया विजयी हुने तथा उक्त देश विजयी भए आफूले केही अनौठो हर्कत गर्ने घोषणा गरेकी थिइन् । यद्यपि फाइनलमा क्रोएसिया पराजित भएपछि पूनमले त्यस्तो कुनै हर्कत त देखाउन पाइनन् बरु नेपाल प्रहरीले डेजाभू क्लबमा प्रवेश गरेर उनले माइक समातेको ५ मिनेट नबित्दै उनलाई बाहिर निकाल्यो । वास्तवमा दरबारमार्ग प्रहरीले डेजाभूको कार्यक्रम रोक्न खोजेको थियो, यद्यपि अन्तिम समयमा प्रशासनको अनुमतिपछि उक्त कार्यक्रम सुचारु भएको थियो । ट्वीटरमा पूनमले भनेकी छिन्-'नेपाल तिमीसँग मेरो माया बस्यो, माफ गर किनभने क्रोएसियाले खेल गुमायो । म धेरै मीठा स्मरण लिएर फर्कंदैछु ।' पूनमले लेखेकी छिन्- 'तपाईंहरू मायालु हुनुहुन्छ, धन्यवाद नेपाल सरकार र नेपाल प्रहरी ।' भारत फर्कनुअघि पूनमले पशुपतिनाथको दर्शन समेत गरेकी थिइन् ।

# लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल

विद्यालय अध्ययनरत छात्राहरूमा केन्द्रित सौन्दर्य प्रतियोगिता लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल-२०१८ सम्पन्न भएको छ। सहभागीहरूको उमेरअनुसार दुई समूहमा विभाजित उक्त प्रतियोगितामा सिनियरतर्फ प्रशंसा रायमाझी तथा जुनियरतर्फ सारिका प्रजापतिले लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल-२०१८ को उपाधि जितेका छन्। सिनियरतर्फ शुभासिनी काफ्ले फस्ट रनर्सअप छानिइन् भने जुनियरतर्फका आर्या पाण्डेले पब्लिक भ्युअर च्वाइस एवार्डमा समेत आफ्नो नाम दर्ता गराइन्। ई-प्लानेटको सहकार्यमा जेनिथ इन्टरटेनमेन्टले अयोजना गरेको यो प्रतियोगिता तीनकुनेस्थित रोयल ब्याङ्क्वेट एन्ड इभेन्ट्समा सञ्चालन भएको थियो। यो प्रतियोगिताका विजेताले बालबालिकासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने बताइएको छ।

# प्रविष्टि मिनी मिस इन्टरनेसनलमा

बुटवलकी प्रविष्टि चन्द ठकुरी थाइल्यान्डको फुकेटमा हुने मिनी मिस इन्टरनेसनलमा सहभागी हुने भएकी छिन्। काठमाडौंमा सम्पन्न मिनी मिस नेपाल राष्ट्रिय प्रतिभा छनौट चरणमा उत्कृष्ट भएपछि ६ वर्षीया प्रविष्टिले उक्त प्रतियोगितामा सहभागी हुने अवसर प्राप्त गरेकी हुन्। यो बालबालिकाको प्रतिभा प्रदर्शन गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिता हो। यसअघि प्रविष्टिले बुटवलमा साधना सांस्कृतिक कला केन्द्रद्वारा आयोजित १२ वर्षमुनिका बालबालिका सहभागी किड्स डान्सिङ आईकन प्रतियोगिता-२०७४ को उपाधि जितेकी थिइन्।

अमृता अनमोल

# नेक्स्ट सुपर टप्स मोडल

नेक्स्ट सुपर टप्स मोडल नेपाल-२०१८ को उपाधि श्वेता तिमल्सिना तथा भाइचुङ राइले जितेका छन्। महिला तथा पुरुषहरूका लागि मोडल सङ्स नेपालले आयोजना गरेको नेक्स्ट सुपर टप्स मोडल नेपाल-२०१८ को दोस्रो सिजन सम्पन्न भएको छ। उक्त प्रतिस्पर्धामा ११ जना अन्य प्रतिस्पर्धीबीच अलिना ब्लोन फस्ट रनर्सअप तथा रितु श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सअप भए भने मस्ट पपुलरमा जेनिशा श्रेष्ठले बाजी मारिन्। त्यसैगरी पुरुषतर्फका ८ जना प्रतिस्पर्धीबीच सागर कार्की फस्ट रनर्सअप तथा सन्दीप बम सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए।

# किस्मत र सरूलाई उपाधि

ब्ल्यू रेज प्रोडक्सन एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्टद्वारा आयोजित पहिलो संस्करणको मिस्टर एन्ड मिस आर्डेन्ट, स्याङ्जा-२०१८ को उपाधि किस्मत श्रेष्ठ तथा सरु श्रेष्ठले जितेका छन्। उक्त प्रतियोगितामा सभ्यता श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप घोषित भइन्। उक्त प्रतिस्पर्धामा स्याङ्जा जिल्लाका युवायुवतीहरू सहभागी थिए।

# राष्ट्रिय सारङ्गी उत्सव हुँदै

साउन १२ गते राष्ट्रिय सारङ्गी उत्सव हुने भएको छ। कल्याण शेरचन स्मृति प्रतिष्ठानले सांस्कृतिक संस्थान काठमाडौंको सहकार्यमा राष्ट्रिय नाचघर, काठमाडौंमा सञ्चालन गर्ने उक्त उत्सवमा ७ वटै प्रदेशका करिब २० जना सारङ्गी वादकको सहभागिता रहनेछ। जसअनुसार गण्डकी प्रदेशबाट ५ जना, प्रदेश नम्बर ३ बाट ५ जना तथा अन्य बाँकी ५ प्रदेशबाट २-२ जनाको प्रतिनिधित्व रहने कार्यक्रम संयोजक जीवन दाहालले जानकारी दिए। साउन ११ गते सारंगीसम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठी पनि सम्पन्न गरिने दाहालले बताए। सारङ्गी उत्सवमा एक जना वरिष्ठ सारङ्गी वादकलाई नगद पुरस्कारसहित सम्मान गरिने सचिव श्रीजंग गुरुङले बताए। कार्यक्रम अवधिमा हिमाली सांस्कृतिक परिवारका कलाकारहरूले स्रष्टा कल्याण शेरचनका गीतमा नृत्य प्रस्तुत गर्नेछन्।

# मिस क्विन तनहुँमा स्वर्णिमा

मिस क्विन तनहुँ-२०१८ को उपाधि स्वर्णिमा गुरुङले जितेकी छिन्। दमौलीमा सम्पन्न मिस क्विन तनहुँको तेस्रो संस्करणको उपाधि जितेकी गुरुङले इन्डोनेसिया, बालीको भ्रमण गर्ने अवसर पाएकी छिन्। प्रभा श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा देविका खड्का सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए। यो प्रतियोगिताको आयोजना तनहुँ म्यानेजमेन्टले गरेको थियो।

# नेपाल्स चब्बी मोडल

प्लस साइज महिलाहरूमा केन्द्रित प्रतियोगिता नेपाल्स चब्बी मोडलको दोस्रो सिजन सम्पन्न भएको छ। जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगिताको फाइनलमा जिना राजकर्णिकार विजेता भएकी थिइन्। प्रतियोगितामा सुनिधि कार्की फस्ट रनर्सअप तथा सोसियल ताम्राकार सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए। उक्त प्रतियोगिता सिद्धि मिडियाको ब्यानरमा सम्पन्न भएको हो।

# लेटाङ प्रिन्सेस

लेटाङ प्रिन्सेसको उपाधि सुजाता खतिवडाले जितेकी छिन्। १८ वर्षीया खतिवडाले ४२ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उक्त उपाधि जितेकी हुन्। 'तपाईंलाई सबैभन्दा बढी खुसी केले दिन्छ?' अभिनेत्री सञ्चिता लुइँटेलले सोधेको प्रश्नको उत्कृष्ट उत्तर दिँदै खतिवडाले लेटाङ प्रिन्सेसको ताजसहित विभिन्न पुरस्कारमा कब्जा जमाएकी थिइन्। लेटाङ लायन्स क्लबद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा जानुका मगर फस्ट रनर्सअप तथा दीपा लिम्बू सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए।

सरोज बस्नेत

# मिस सुनारको उपाधि

पोखरामा आयोजित दोस्रो संस्करणको मिस सुनार (विश्वकर्मा) नेपालको उपाधि पोखराकी दीपिका सुनारले जितेकी छिन्। प्रतियोगितामा कुश्मा, पर्वतकी आहना सुनार फस्ट रर्नसअप तथा तनहुँकी उर्मिला सुनार सेकेन्ड रर्नसअप भए। भिज्युअल जोनले आयोजना गरेको यो प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेमा ११ जना युवती सहभागी थिए।

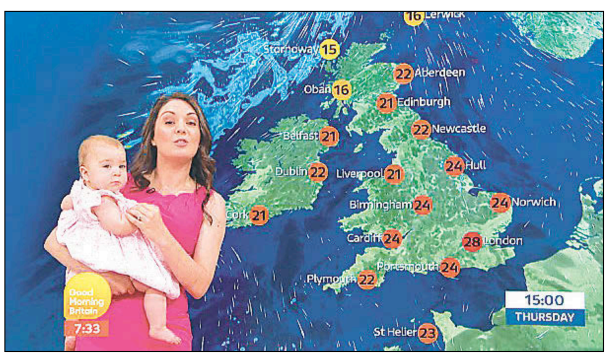
राजाराम पौडेल

पहिलो विश्व

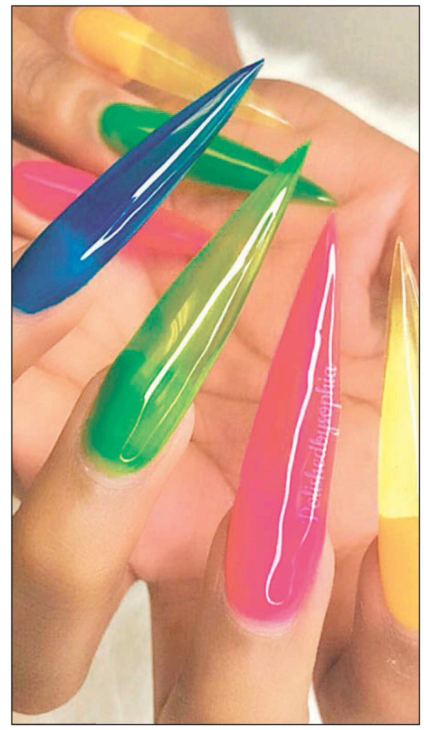
# बाक्लो केशका दिवाना

सन् २०१७ को डिसेम्बर महिनामा जापानमा जन्मिएका एक बालिका आफ्नो बाक्लो केशकै कारण चर्चामा छिन् । जन्मिदै बाक्लो केश लिएर जन्मिएकी चान्कोको केश देखेर स्वयं उनकी आमा पनि छक्क परेकी थिइन् । उनकी आमाले उनको केश यत्तिको बाक्लो छ भनेर चान्कोका तस्बिर इन्स्टाग्राममा अपलोड गर्न थालिन् । इन्स्टाग्राममा चान्कोको बाक्लो केशबाट मानिसहरू यति आकर्षित भए कि एकाउन्ट खोलेको ६ महिनामै उक्त एकाउन्ट्सका फलोअर्सको संख्या ४० हजार पुगेको छ । अहिले पनि चान्कोका कुनै पनि तस्बिरमा १० हजारभन्दा बढी लाइक आउने गरेको छ । उनको घना केश देखेर चिकित्सकहरू समेत आश्चर्यचकित छन् ।

# छोरीसहित समाचारमा




कामकाजी महिलाहरूको समस्या भनेकै उनीहरूका सन्तानको उचित स्याहार-सुसार हो । धेरै महिलाले नचाहँदा-नचाहँदै पनि आफ्ना सन्तानलाई घरमा छाडेर काममा जानुपर्ने बाध्यता छ । यस्तो किसिमको समस्या सर्वत्र छ, तैपनि कामकाजी महिलाहरू आफ्ना सन्तानलाई आफ्नो साथमै राखेर पनि काममा लाग्न सक्छन् भन्ने कुरा आईटीभीले सञ्चालन गर्ने गुड मर्निङ ब्रिटेन कार्यक्रमकी सञ्चालिका लाउरा टोबिनले देखाएकी छिन् । ३६ वर्षीया लाउराले आफ्नो कार्यक्रममा छोरीलाई कम्मरमा बोकेर मौसमको जानकारी गराएकी थिइन् । शरीरमा अक्सिजनको कमी हुने समस्याबाट ग्रस्त छोरी चार्लोटलाई घरमा छोड्न नसकेपछि लाउराले उनलाई कम्मरमा बोकेर प्रस्तुत गरेको समाचारले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रसस्त चर्चा बटुलेको थियो ।



# आयो जेली नेल

फेसनको कुनै समय हुँदैन । यो पल-पलमा परिवर्तन भैरहन्छ भन्ने कुरा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा देखा परेका फेसनका पछिल्ला ट्रेन्डहरूले देखाउँदै आएका छन् । अझ सामाजिक सञ्जाल प्रतिदिन बलियो हुँदै गएपछि फेसनले पलभरमै अन्तर्राष्ट्रिय लोकप्रियता पाउँन थालेको छ । गत साता आँखीभौंलाई बगैंचा र माछाको आकृतिमा सजाउने फेसन रातारात विश्वभर फैलियो । यो फेसनले लोकप्रियता पाइरहेको अवस्थामै अहिले जेली नेलले समेत लोकप्रियता पाउन थालेको छ । केली जेनरले गुलाबी रंगको जेली नेललाई सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरेपछि विश्वभरका युवतीहरूको ध्यान अकस्मात उक्त जेली नेलतर्फ आकर्षित भएको थियो । तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट भएको केही क्षणमै ४ हजारभन्दा बढी युवतीले उक्त जेली नेलका बारेमा सोधखोज गरेको बताइन्छ ।

# अजिंगर मसाज

फिलिपिन्सको चिडियाखाना घुम्न आउने पर्यटकहरूले उक्त चिडियाखानाको अजिंगरबाट मसाजको सुविधासमेत प्राप्त गर्ने भएका छन् । फिलिपिन्सको डाभोआ सहरस्थित उक्त चिडियाखानाले पर्यटकहरूलाई आनन्दित तुल्याउन ५० किलोग्राम तौलको बर्मिज अजिंगरवाट मसाजको सेवा प्रदान गर्न थालेको छ । उक्त अजिंगरको चिसो शरीर, ठिक्कको तौल र शरीरमा घिस्रेर जाँदा आउने आनन्द पर्यटकहरूले समेत महसुस गरून् भनेर उक्त सेवा प्रारम्भ गरिएको हो । मानिसहरूसँग सजिलै घुलमिल हुने बर्मिज अजिंगरबाट मालिस गराएबापत चिडियाखानाले २ सय रुपैयाँ शुल्क लिने गरेको छ ।

# बूढी औंलाको कुस्ती

कुस्तीका नयाँ-नयाँ शैलीले लोकप्रियता पाइरहेको सन्दर्भमा चीनमा हालै खुट्टाको बूढी औंलाको कुस्ती प्रतियोगिता सम्पन्न भयो । मनोरञ्जक खेलका रूपमा देखिएको बूढी औंलाको कुस्तीले कुनै दिन ठूलो अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताको रूप धारण गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । चीनको चोङक्विन सहरस्थित एउटा वाटर पार्कले उक्त प्रतियोगिताको आयोजना गरेको हो । खुला स्पर्धाका रूपमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगिता जित्ने खेलाडीहरूलाई वाटर पार्कको टिकट निःशुल्क प्रदान गरिएको थियो ।

## फेसबुक फन्डा

संकलक : जीवन भट्टराई

खडानन्द र हरिबोल ।
खडानन्द : आफ्नो प्रशंसा आफैं गर्नुपर्छ हरिबोल ।
हरिबोल : किन र ?
खडानन्द : बद्ख्वाइँ गर्न त आफ्नै वरिपरि प्रशस्त मान्छे भैहाल्छन् नि !

खडानन्द र साथीहरू आ-आफ्नो ट्वाइलेट-बाथरुमको चर्चा गर्दै थिए ।
पहिलो : मेरो बाथरुममा ३ लाख रुपैयाँ खर्च भा'को छ ।
दोस्रो : मेरो त बाथरुमको टायल नै इटालीबाट झिकाएको, ५ लाख ६९ हजार त त्यसको मात्र पर्‍यो, अरू अक्डमबक्डमको त कुरै नगरम् ।
खडानन्द : के कुरा गर्छौ ? म बिहानै पानीसहितको लोटा बोकेर जुन ट्वाइलेटमा जान्छु नि, त्यो ट्वाइलेट भा'को खेतको मूल्य नै डेढ करोड हो र त्यस्तो ट्वाइलेट त म दिनैपिच्छे चेन्ज गर्छु ।

खडानन्द अलि धेरै दिन ससुराली बसेछन्, उनलाई दिक्दार लाग्न थाल्यो । खडानन्द ससुरालीका छिमेकीसँग गफ गर्दै थिए ।
खडानन्द : हैन हौ, यो गाउँमा मनोरन्जनका कुनै साधन छैनन् ?
छिमेकी : यो गाउँमा भा'को मनोरन्जनको एउटै साधन, त्यो पनि हजुरले लिएर गैहाल्नुभो त, के गर्नु हजुर ?

# कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

खडानन्द सिरक किन्न बजार गए ।
खडानन्द : भाइ, यो सिरकले न्यानो त हुन्छ नि ?
पसले : न्यानोको कुरै छोड्नुस्, यो एउटा सिरक ओढ्नुभो भने तपाइलाई पसिनै आउँछ ।
खडानन्द : ए हो ? अनि दुइटा ओढें भने नि ?
पसले : दुइटा ओढ्नुभो भने त तपाइलाई 'लु' नै लाग्छ ।

खडु पत्नी क्लिनिकमा ।
खडु पत्नी : डाक्टर सा'ब, मेरा श्रीमान् खडानन्दले राती निद्रामा बोलेर हैरान पार्नुभो, कुनै उपाय छ ?

डाक्टर : अँ, उपाय छ, उहाँलाई दिउँसो नै चाहेजति बोल्ने मौका दिनुहोस् ।

पत्नी : तिम्लाइ कुनै काम मिलाएर गर्न आउँदैन हैन ? यो ग्याँस सिलिन्डरको रेगुलेटर कसरी फेऱ्यौ ?
खडानन्द : किन ? के भयो र ?
पत्नी : हिजोदेखि दुई पटक दूध तताएको दुवै पटक फाट्यो ।

पत्नी : खडु, आज के बनाऊँ ? खिचडी कि पुलाउ ?
खडानन्द : पहिले बनाऊ न, बनिसकेपछि हेरेर नाम राखौंला ।

खडानन्द र जीएफ फोनमा ।
खडानन्द : भनेको थिएँ मैले, हरेक मोडमा तिम्लाई सम्झिन्छु भनेर ।
जीएफ : अनि ?
खडानन्द : तर साला सडक पूरा सिधा रै'छ, कुनै मोड नै आएन ।

खडानन्द र साथी ।
खडानन्द : मलाई अलिकति पैसाको साह्रै अभर पर्‍यो, दे न यार ! म जिन्दगीभर तेरो ऋणी रहनेछु
हरिबोल : लु तँ यहाँबाट खुरुक्क भागिहाल् त खडे, मलाई थाहा भैसक्यो तैंले त्यो पैसो जिन्दगीभर तिर्दैनस् ।

खडानन्दको छोराका लागि केटी हेर्न गए बाबु-छोरा ।
खडानन्द : अँ त, के-के बनाउन जान्दछिन् तपाईंकी छोरी ?
केटीको बाबु : त्यसको बयान गरेर साध्ये छैन हजुर, सेल्फी लिंदा मात्र १५ थरीको मुख बनाउन सक्छे !

खडानन्द एकाबिहानै बरबराउँदै थिए । हरिबोल टुप्लुक्क आइपुगे ।
हरिबोल : हैन के भयो खडानन्द ?
खडानन्द : समाचार हेऱ्या ।

कोकमा लेउ, चाउचाउमा सिसा, फुटीमा गँड्यौला, चामलमा ढुङ्गा । त्यसका बाजे, रक्सीमा बाहेक अरू कुनै पनि चिजमा भरोसा नगरे हुने भो ।

हरिबोल : धनी र मध्यम वर्गीय परिवारको विवाहमा के फरक छ ?
खडानन्द : धनीको विवाहलगत्तै नवदम्पती हनिमुनका लागि विदेश जान्छन्, मध्यमवर्गीय परिवारको विवाहमा टेन्ट र क्याटरिङवालाले ६ महिना पछिसम्म पिछा गरिरहन्छ : मेरो ७ वटा चम्चा तथा १३ वटा प्लेट हरायो भनेर ?

अत्याचारी खडानन्दले मरेको ६ महिनापछि छोरालाई फोन गरे ।
खडानन्द : छोरा, जति पाप गर्नु छ, गरे हुन्छ ।
छोरा : किन र बुबा ?
खडानन्द : यहाँ नर्कमा अब खाली ठाउँ छैन, म पनि ६ महिनादेखि नर्कको कम्पाउन्ड वालमाथि टुक्रुक्क बस्या छु ।

हरिबोल : जिन्दगी के हो ?
खडानन्द : मोबाइलबाट फुर्सद पाएर बचेको समय ।

खडानन्द र जीएफ ।
जीएफ : खडु, आफ्नो टाउकोमा हात राख त ।
खडानन्द : किन र ?
जीएफ : राख न भन्या ।
खडानन्द : लु राखें, अब ?
जीएफ : लु, अब त्यो हातलाई टाउको वरिपरि छाम्दै घुमाऊ ।
खडानन्द : ल घुमाएँ ।
जीएफ : ल अझै दुई-तीन पटक त्यसै गर ।
खडानन्द : लु त्यसै गरें, अब ?
जीएफ : हो, अब निश्चित थाहा भयो होला नि, गधाको टाउकोमा सिङ हुँदैन भन्ने कुरा ।

## पत्याउनु हुन्छ ?

# एउटा साबुनको मूल्य

हामीले नुहाउने एउटा साबुनको मूल्य कतिसम्म होला ? हामीमध्ये धेरैको जवाफ हुन सक्छ– बढीमा १० हजार रुपैयाँ । यद्यपि लेबनानमा परफ्युमयुक्त साबुनको पारिवारिक व्यवसाय गर्ने एक व्यवसायीले यस्तो साबुन तयार पारेका छन्, जसको मूल्य २ लाख ९० हजार रुपैयाँछ । उक्त साबुनमा केही औषधीजन्य बिरुवाको अवशेष तथा सुगन्धित तेलहरू त प्रयोग भएकै छ, साथसाथै ७ ग्राम हिराको धूलो एवं १४ ग्राम सुनको धूलोसमेत प्रयोग गरिएको छ । आफ्नो परिवारको नाम सार्वजनिक गर्न नचाहने उक्त व्यापारिक घरानाले हत्केलामा राख्न सकिने यो साबुनलाई कतारकी प्रथम महिलाको आग्रहमा तयार पारिएको दाबी गरेको छ । उक्त साबुन ती प्रथम महिलाले खरिदसमेत गरिसकेको बताइएको छ ।

## तथ्य - सत्य

# क्रोएसिया

विश्वकप २०१८ को फाइनलमा पुगेर चर्चामा आएको क्रोएसिया युरोपको एड्रियाटिक सागरको तटमा अवस्थित सानो देश हो । सन् १९९१ सम्म तत्कालीन युगोस्लाभियाको एउटा भूभाग क्रोएसिया युगोस्लाभियाको गृहयुद्धपछि स्वतन्त्र राष्ट्रका रूपमा देखापरेको हो । क्रोएसियाको क्षेत्रफल ५६ हजार ५ सय ९४ वर्गकिलोमिटर छ भने यहाँ ४१ लाख ७१ हजार जनता बसोबास गर्छन् । यसको राजधानी जाग्रेब हो । क्रोएसियाको पूर्वमा सर्बिया, दक्षिणमा एड्रियाटिक सागर, उत्तरमा हंगेरी तथा पश्चिममा स्लोभेनिया छन् ।

यहाँका ९० प्रतिशत जनता क्रोट्स हुन् भने अन्य अल्पसंख्यकका रूपमा सर्बियनहरूको बाहुल्य छ । प्राचीन समयमा रोमन साम्राज्यको महत्त्वपूर्ण भूभाग क्रोएसिया १६ औं देखि १८ औं शताब्दीसम्म अटोमन साम्राज्यको अंग थियो । त्यसपछि अस्ट्रो-हंगेरियन साम्राज्यबाट शासित क्रोएसिया दोस्रो विश्वयुद्धमा अस्ट्रियाको पराजयपछि युगोस्लाभियाअन्तर्गत संगठित हुन पुग्यो । सन् १९८८ देखि युगोस्लाभियामा चलेको गृहयुद्धको परिणामस्वरुप सन् १९९१ मा क्रोएसिया एउटा स्वतन्त्र राष्ट्रका रुपमा उदाएको हो ।

क्रोएसियामा इन्डो-युरोपियन परिवारअन्तर्गतको क्रोएसियन तथा स्लाभिक भाषा बोलिन्छ । यसको वर्णमाला ल्याटिन भाषासँग मिल्दोजुल्दो छ ।

प्राकृतिक ग्याँस, बक्साइट, कोइलाजस्ता खनिज सम्पदाले धनी क्रोएसियाको मुख्य निर्यात जिप्सम र क्वार्ज हो । यहाँको मुद्रालाई क्रोएसियन क्रोना भनिन्छ । यहाँका नागरिकहरूको प्रतिव्यक्ति वार्षिक आय २२ हजार ८ सय ८० डलर छ ।

# जमाना सुगर ड्याडीको

कुस्त पैसा, रवाफिलो जीवनशैली। ढल्कँदो उमेरमा २४/२५ वर्षका दुई आकर्षक युवतीसँग रोमान्स। एउटा अपत्यारिलो तर सत्य। अझ रोचक त के भने ती दुवै युवती न त ती उदार जीवनशैली भएका धनाढ्य पुरुषकी श्रीमती हुन्, न त प्रेमिका नै। उनीहरूको सम्बन्ध केवल 'लेनदेन'मा मात्र सीमित छ। ती धनाढ्य आफूसँग लहसिएका ती युवतीहरूका लागि ट्युसन फी, पकेट खर्च र मोजमस्तीको व्यवस्था गर्छन्, त्यसबापत ती युवतीहरू धनाढ्यसँग रोमान्स गर्छन्। छोराछोरी र श्रीमतीसमेत भएका ती धनाढ्यले कलेज पढिरहेका ती युवतीलाई बेग्ला-बेग्लै फ्ल्याटमा राखेका छन्, स्कुटर किनिदिएका छन्।

केही समयअघि एक युवतीले आफूलाई ब्ल्यामेलिङ गरेको भन्दै एक जना धनाढ्य व्यवसायी महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौं पुगेका थिए। प्रहरीले उक्त निवेदनमाथि छानबिन गर्दा पछि झन्डै २३ वर्षकी ती आकर्षक युवती ती धनाढ्यसँग लामो समयदेखि रिलेसनमा रहेको रहस्य खुल्यो। आफ्ना इच्छाहरू पूरा गरिदिने ती युवतीका लागि ती व्यवसायीले राम्रै पैसा खर्च गरेका थिए, यतिसम्म कि उनलाई राम्रो फ्ल्याटसमेत उपलब्ध गराएका थिए, तर त्यसबीच युवतीले आफूहरूबीचको नाजायज सम्बन्ध सार्वजनिक गरिदिने भन्दै अझ ठूलो रकम माग गरेपछि ती धनाढ्यले प्रहरी गुहारे।

कुनै फिल्मी कथाजस्तो लाग्ने उपरोक्त घटना कस्मोपोलिटन सिटीका रूपमा विकसित हुँदै गएको काठमाडौंमा हुर्कन थालेको सम्भ्रान्त जीवनशैलीको एउटा सानो उदाहरण मात्र हो। केही समयअघि नेपाली समाजमा कल्पनै गर्न नसकिने यस्ता घटना अहिले सामाजिक स्टाटसका रूपमा अभ्यास हुन थालेका छन्। पश्चिमा समाजमा बाक्लै देखिने यस प्रकारको यौनिक व्यवहार विश्वव्यापीकरण तथा आधुनिकीकरणसँगै पूर्वीय समाजिक जीवनको पनि हिस्सा बन्न थालेको उक्त घटनाले देखाउँछ।

कतिपय साहित्य तथा चलचित्रमा 'सुगर ड्याडी' का रूपमा व्याख्या गरिएका यस्ता उमेर छिप्पिएका वयस्क पुरुषहरूको यौन आकांक्षा पूरा गर्ने क्रममा पश्चिमा समाजमा कतिपय युवतीले आफ्नो आर्थिक तथा शारीरिक मागसमेत परिपूर्ति गर्दै आएका छन्। यौनका विषयमा खुल्ला र उदार मानिने पश्चिमा देशहरूमा आकर्षक युवती र अधबैंसे धनाढ्यबीचको यस्तो सम्बन्धलाई आजभोलि सामान्य रूपमा लिन थालिएको छ। 'सुगर ड्याडी'को यस्तो किसिमको प्रचलन यौनका सम्बन्धमा बन्द मानिने पूर्वीय समाजका लागि भने अझै पनि अनौठो नै छ। तैपनि, पछिल्लो केही समययता काठमाडौंमा पनि यस्ता सुगर ड्याडी तथा सुगर ड्याडीको आवश्यकताअनुसार परिचालिन हुन तयार युवतीहरूको संख्या वृद्धि हुन थालेको छ। प्रायः गरेर उच्च शिक्षा अध्ययन तथा करिअर बनाउन काठमाडौं पसेका नयाँ पुस्ताका युवतीहरू नै कथित सुगर ड्याडीको मोहजालमा पर्ने गरेका छन्।

प्रेम, यौन र विवाहजस्ता कुरामा बन्द मानिने नेपाली समाजमा देखिएको यस्तो नवीनतम प्रयोगको कारण के हो त ? समाजशास्त्री मृगेन्द्रबहादुर कार्की भन्छन्– विश्वव्यापीकरणको कुरा मात्र छैन नेपालको अहिलेको शिक्षा प्रणाली एवं जीवनलाई हेर्ने लेन्स नै पश्चिमले निर्माण गरिदिएको छ। यसै कारण हाम्रो समाज यस्तो प्रवृत्तितर्फ डोरिएको हो। कार्कीका अनुसार– हिजो यौनलाई कसरी हेरिन्थ्यो र आज कसरी हेर्ने भन्ने कुरामा हाम्रो समाजमा दुईवटा लेन्स छ, एउटा परम्परागत, अर्को आर्थिक। परम्परागत लेन्समा नैतिकता, मूल्य-मान्यता के हो ? त्यसको सीमा के हो ? भन्ने विषयमा हाम्रो समाजमा परम्परागत लेन्सले काम गर्ला, कार्की भन्छन्, तर आर्थिक लेन्सले हेर्दा एउटाको यौन र अर्कोको पैसासँग सम्बन्धित कुरा मिल्यो। दुवै आवश्यकताको कम्पोनेन्ट र लेन्सको हेराइ मिल्यो। धनीले केटीलाई, केटीले धनीलाई प्रयोग गर्ने र एक-अर्काका आवश्यकता परपूर्ति गर्ने कुरा मिल्यो, जसले गर्दा नै यो संस्कार हुर्कन मद्दत पुग्यो। आर्थिक लेन्सबाट जीवनशैलीलाई हेर्न थालिएका कारण पश्चिमा समाजका यस्ता प्रचलन नेपालमा पनि अभ्यास हुन थालेका हुन्।

केही धनाढ्यले अपार्टमेन्ट लिएर 'सुगर बेबी'हरू राख्ने चलन छ। महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रवक्ता तथा डिएसपी मोहन थापाका अनुसार अहिले पैसा र सुख-सयलका लागि केही युवती आफ्ना सबै किसिमका आवश्यकता पूरा गरिदिने धनाढ्यसँग उसकै सर्तमा रिलेसन बनाउन थालेको देखिन्छ। केही धनाढ्य व्यवसायीले आकर्षक युवतीसँग सम्बन्ध बनाउन फ्ल्याट, गाडी, स्कुटर तथा पैसा दिने र युवतीसँग रोमान्स गर्ने चलन पनि मौलाउन थालेको छ, डिएसपी थापा भन्छन्– यस्तोमा उनीहरू एक-अर्काको लाभहानिको हिसाब गरेर सम्बन्धमा बस्छन्।

काठमाडौंमा समेत छिटफुट रूपमा देखिन थालेको 'सुगर ड्याडी'को प्रचलनका पछाडि आर्थिक रूपमा कमजोर युवतीहरू बढी सक्रिय रहेको बताइन्छ। कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण कलेजको शुल्क तिर्न, आफ्नो दैनिक व्यवहार चलाउन तथा हाइफाइ जीवनका आवश्यकता पूर्ति गर्ने क्रममा युवतीहरू यस्तो सम्बन्धका लागि तयार देखिन्छन्।

गर्ल्स नट ब्राइड नेपालका संस्थापक महासचिव खेम कार्की यो प्रचलन पहिलेदेखि नै नेपालमा यो वा त्यो ढंगले रहेको दाबी गर्छन्। 'पहिलो कुरा गरिबी हो। नेपालमा पनि यो वा त्यो ढंगले पहिलेदेखि नै सुगर ड्याडी प्रचलनमा छ। यो सामन्ती समाजको रेमिनेन्ट हो। सुगर ड्याडी पैसा, शक्ति वा सम्पत्तिवाला सुविधा र रमाइलोका लागि कमजोर मान्छेलाई आनन्दका लागि रोमान्सका पारखी धनाढ्यहरूले युवतीहरूसँग परिचय बनाउने गरेको पाइन्छ। त्यस्ता ठाउँमा पनि हाइफाइ जीवनशैलीका लागि कतिपय युवती नै यस्तो सम्बन्ध निर्माणका लागि अग्रसर हुने बताइन्छ। कतिपय धनाढ्य व्यवसायीले आफ्नै कार्यालयमा काम गर्ने सुन्दर युवतीहरूसँग पनि यस्तो सम्बन्ध विकसित गरेको पाइन्छ। त्यसका अतिरिक्त श्रीमतीसँग लामो समयदेखि बिछोडिएका, श्रीमतीको मृत्यु भएकाहरूले छोराछोरीको चित्त दुखाएर अर्को विवाह गर्नुभन्दा त्यसको विकल्पका रूपमा पनि यस्तो सम्बन्धको अभ्यास गरेको जानकारहरू बताउँछन्।

नेपालमा सुगर ड्याडी तथा सुगर बेबीको अवधारणालाई धनाढ्य वयस्क पुरुषसँग शारीरिक रूपमा आकर्षक र कम उमेरकी युवतीको यौनसम्बन्धका रूपमा मात्र बुझिँदै आएको छ। सुगर ड्याडीको परिभाषामा मानिसको शारीरिक आवश्यकतालाई मात्र मुख्य तत्त्व मानिँदैन। कतिपय अवस्थामा सुगर ड्याडी तथा सुगर बेबीको अवधारणामा रहनेहरूबीच यौनसम्बन्ध नहुन पनि सक्छ। उनीहरू खुसी र रमाइलोका लागि मात्र एक-अर्कालाई डेट गरिरहेका वा सँगै बसिरहेका हुन सक्छन्। सुगर ड्याडीसँग सम्बन्ध बनाउने र डेटिङ गर्ने युवतीहरूले मोटो रकम असुल्छन्। कतिपय अवस्थामा उनीहरूले आकर्षक गाडी, फ्ल्याटजस्ता सुविधा पनि सुगर ड्याडीबाट प्राप्त प्रयोग गर्ने हो,' उनी भन्छन्, 'त्यसबापत दैनिक गुजारा रक, लुगा, कलेज शुल्क, स्कुटी वा यस्तै विलासितालगायतका आवश्यकताहरू सुगर ड्याडीले पूरा गर्छ।' उनका अनुसार यस्तो रिलेसनमा सुगर ड्याडीहरूले इन्टरटेनमेन्टका आफूलाई जसरी मन लाग्यो त्यसरी सुगर बेबीको प्रयोग गर्छन्। त्यसो भए धनाढ्य बुढाहरूसँग आकर्षक युवतीहरू लोभिनुको कारण के हो त ? 'मुख्य कुरा त बुढाहरूसँग सम्पत्ति र पैसा हुन्छ, उसले पैसा दिन सक्छ। दोस्रो, बूढाहरू भाइब्रेट हुँदैनन्। उनीहरू हिंसात्मक सम्बन्ध राख्दैनन् भनेर युवतीहरूले बूढाहरूसँग प्रायः यस्तो सम्बन्ध निर्माण गरेको देखिन्छ,' उनी थप्छन्।

काठमाडौंमा खासगरी, दरबारमार्ग, ठमेल, लाजिम्पाट आदि क्षेत्रमा रहेका बार, लाउन्ज तथा क्लबहरूमा गर्छन्। सुगर ड्याडीसँग रिलेसनमा रहने युवतीलाई सुगर बेबीका रूपमा पनि चिनिन्छ। यस्तो सम्बन्धमा २० देखि ३० वर्षसम्मका युवतीहरू ४५ देखि ५५ वर्षसम्मका पुरुषहरूसँग सम्बन्ध बनाउँछन्।

पछिल्लो समय धनाढ्य महिलाहरूले पनि आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न सुगर ब्वाईका रूपमा तन्नेरी केटालाई अनेकन प्रलोभन दिएर आफूले इच्छाएको ठाउँमा राखेको पाइन्छ, जसमा महिलाले आफ्ना सुगर ब्वाइका लागि पैसा तिर्छन् र उनीहरूलाई आफ्नो शारीरिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि प्रयोग गर्छन्। यस्तो सम्बन्धमा विवाह गर्नुपर्ने बाध्यता हुँदैन, उनीहरू दुवै स्वतन्त्र हुन्छन्। यस्तो सम्बन्धलाई वेश्यावृत्ति पनि मानिँदैन, किनभने यस्तो सम्बन्ध प्रायःजसो एक जनासँग मात्र हुन्छ।

## के हो सुगर ड्याडी ?

वयस्क धनाढ्य पुरुषले कम उमेरकी सुन्दर युवतीलाई पैसा दिने, उनीहरूको आवश्यकता पूर्ति गरिदिने र त्यसबापत उनीहरूसँग सम्बन्ध बनाउने प्रचलनलाई 'सुगर ड्याडी' भनिन्छ। अक्सफोर्ड डिक्सनरीमा एउटा बुढ्यौली उमेरमा रहेको धनाढ्यले आफ्ना शारीरिक तथा अन्य आवश्यकताहरू परिपूर्तिका लागि कुनै परिचित युवतीलाई उपहारहरू दिएर आफ्नो रुचिअनुसार यौनिक व्यवहार गराउने चलनलाई नै सुगर ड्याडीका रूपमा परिभाषित गरिएको छ। उता अर्बान डिक्सनरी भन्छ– सुगर ड्याडी त्यस्तो व्यक्ति हो, जसले यौनसम्बन्ध राख्न युवतीका लागि पैसा र अन्य सहयोग गर्छ। सन् २०१८ मा बेलायतको प्रसिद्ध पत्रिका द सनले प्रकाशित गरेको एक समाचारअनुसार सुगर ड्याडी रिलेसन भनेको आकर्षक युवा महिला तथा उदार वयस्क मानिसबीचको सम्बन्ध हो। सन् २००२ मा सुगरड्याडीडटकम नामक अनलाइन सञ्चालनमा ल्याएका स्टीभन पास्टरनेकले सिएनएनलाई दिएको एक अन्तर्वार्तामा भनेका छन्– यस्तो सम्बन्धमा रहेका वयस्क तथा विवाहित पुरुषले कम उमेरका केटीलाई माया गर्ने र गाइड गर्ने भूमिका निर्वाह गर्छन्।

सुगर ड्याडीमाथि बनाइएको एउटा छोटो वृत्तचित्र 'द रियालिटी अफ बिंग अ सुगर बेबी'मा लभ, मनी, सेक्स, पावर, ट्रान्ज्याक्सन, सेक्स वर्क, फ्यान्टासीजस्ता कुरालाई सुगर रिलेसनको इलिमेन्टका रुपमा उल्लेख गरिएको छ।

सुगर ड्याडी निकै प्रचलित रहेका देशमा रसिया, अमेरिका, बेलायत आदि प्रमुख छन्। सन् २०१३ मा सिएनएनले सार्वजनिक गरेको एक समाचारअनुसार सुगर ड्याडी रिलेसन बनाउन सहयोग गर्ने सिकिङ एरेन्जमेन्ट डटकमका युजरमध्ये ४४ प्रतिशत विद्यार्थी युवतीले अनलाइनबाटै 'सुगर डेटिङ' गरेका थिए। उक्त समाचारअनुसार त्यस्ता युवतीहरू कलेजको फिस तिर्न नसकेपछि सुगर ड्याडी रिलेसनमा बसेका थिए। नेपालमा भने अहिलेसम्म यस प्रकारको सम्बन्धमाथि कुनै ठोस अनुसन्धान सार्वजनिक भैसकेको छैन।

सन्दर्भ : विश्व बाघ दिवस, २९ जुलाई

तस्बिर : महेश प्रधान

**साउन १३ गते आइतबार आठौं विश्व बाघ दिवस मनाइँदैछ । बिरालो वर्गको सबैभन्दा ठूलो जनावर बाघ अहिलेको विश्वमा सबैभन्दा कम उपलब्ध जीव हो । सन् २०१० जुलाई २९ मा रुसको सेन्ट पिटसवर्गमा पहिलो बाघ सम्मेलन भएको थियो । त्यही सम्मेलनले २९ जुलाईलाई हरेक वर्ष विश्व बाघ दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गरेको हो ।**

### बाघ बचाउने अभियान

२० औं शताब्दीको प्रारम्भमा यो पृथ्वीमा १ लाखभन्दा बढी जंगली बाघ विचरण गर्थे । सन् १९४० को दशकमा साइबेरियन बाघको संख्या ४० मा झरेपछि रूस र चीनले संयुक्त रूपमा बाघ बचाउ अभियान प्रारम्भ गरे । यो अभियान साइबेरियन बाघ बचाउनमा मात्र केन्द्रित थियो । त्यसपछि सन् १९७० को दशकमा क्यास्पियन बाघ, जाभाली बाघ तथा बाली बाघ प्राकृतिक अवस्थामा नभेटिएपछि बाघ संरक्षणका लागि विश्वव्यापी पहल सुरु गरियो । उक्त पहलको नेतृत्व भारतकी तत्कालीन प्रधानमन्त्री इन्दिरा गान्धीले लिइन् । उनले सबैभन्दा पहिले सन् १९७३ मा भारतमा प्रोजेक्ट टाइगर लागु गरिन् । बाघ बचाउने यो अभियानअन्तर्गत भारतमा २५ भन्दा बढी बाघ अभयारण्य (टाइगर कन्जर्भेसन एरिया) स्थापना गरिए । यस्ता अभयारण्य स्थापना गर्दा भारतमा बाघको संख्या १ हजार २ सयभन्दा कम भएको अनुमान गरिएको थियो । उक्त संरक्षण प्रयासको ३८ वर्षपछि भारतमा बाघको संख्या झण्डै दोब्बरले वृद्धि भै सन् २०११ मा २ हजार २ सय २६ पुग्यो । भारतमा बाघ बचाउ अभियानले बिस्तारै सफलता प्राप्त गर्न थालेपछि त्यसलाई अहिले नेपाल, बंगलादेश, भुटान, मलेसिया, इन्डोनेशिया, चीन, रूस आदि मुलुकले पछ्याएका छन् ।

### सबैभन्दा ठूलो बाघ

पृथ्वीमा विचरण गर्ने बाघका प्रजातिमध्ये सबैभन्दा ठूलो प्रजातिको बाघ साइबेरियन टाइगर हो । यो बाघको भाले टाउकोदेखि पुच्छरसम्म ११ फिटसम्म लामो हुन्छ भने त्यसको तौल ६ सय ६० देखि ७ सय पाउन्डसम्म हुन्छ ।

### सबैभन्दा सानो बाघ

इन्डो चाइनिज बाघ बाघका प्रजातिमध्ये सबैभन्दा सानो बाघ मानिन्छ । यो बाघको भाले टाउकोदेखि पुच्छरसम्म ९ फिट लामो हुन्छ भने त्यसको तौल ४ सय पाउन्डको हाराहारीमा हुन्छ ।

### टेलिभिजनमा लोकप्रिय बाघ

वन्यजन्तुहरूको रहन-सहन तथा गतिविधि देखाउने टेलिभिजन च्यानलहरूले मानिसहरू कुन जनावरसम्बन्धी कार्यक्रम बढी हेर्छन् भन्ने विषयमा सन् २००४ मा एउटा अनलाइन भोटिङ गराएको थियो । एनिमल प्लानेटको नेतृत्वमा भएको यो भोटिङमा ७३ देशका ५० हजार दर्शकले सहभागिता जनाएका थिए । उक्त भोटिङको परिणाम २१ प्रतिशतले बाघको पक्षमा गएको थियो । त्यतिबेला घरपालुवा कुकुरले २० प्रतिशत मतका साथ दोस्रो स्थान प्राप्त गरेको थियो ।

### धर्ममा बाघ

भन्नु पर्दैन, हिन्दुहरू बाघलाई आराध्या देवी दुर्गाको बाहन तथा प्रतीक मान्छन् । यसै कारण देवी दुर्गा सँगै बाघ पनि हिन्दूहरूको घरघरमा पुजिन्छ । चिनियाँ राशि चक्रमा उल्लेखित १२ वटा जनावरमध्ये बाघ पनि एक हो । बौद्ध धर्मले कल्पना गरेको क्रोध, लोभ र मोहमध्ये बाघलाई क्रोधको प्रतीकका रूपमा लिइएको छ । प्राचीन मन्चुरीयन साम्राज्यमा बाघलाई हु लिन अर्थात् सम्पूर्ण पृथ्वीको राजा मानिन्थ्यो । दक्षिण भारतका लोकप्रिय देवता अयप्पन बाघकै प्रतिरूप मानिन्छन् ।

## प्रेम र प्रजनन

बाघको प्रजनन प्रक्रिया पनि रमाइलो मानिन्छ । पोथी बाघ एकपटकमा एउटा मात्र भाले बाघसँग प्रेम गरेर मैथुन प्रक्रियामा संलग्न हुन्छे भने भाले बाघ एक प्रजनन याममा दुईभन्दा बढी पोथी बाघसँग संसर्ग गर्न रुचाउँछ ।

बाघले जहिले पनि पानी भएको ठाउँमा संसर्ग गर्छ । यस्तो संसर्गअघि पोथी बाघले आफ्नो शरीरबाट विशेष गन्ध निकालेर भाले बाघलाई आमन्त्रित गर्छे । त्यतिबेला पोथी बाघकहाँ पुग्ने भाले बाघ पोथीभन्दा ठूलै हुनुपर्छ अन्यथा पोथीले आफूभन्दा सानो बाघलाई अस्वीकार गर्छे । सफल संसर्गपछि पोथीले ९३ देखि १ सय ११ दिनसम्म गर्भधारण गर्छे, त्यसपछि उसले १ देखि ७ वटासम्म डमरुलाई जन्म दिन्छे । यसरी जन्मिएका डमरु अन्धा हुन्छन् । उनीहरूले १० देखि १२ दिनपछि मात्र आँखा देख्न थाल्छन् । पोथी बाघले २ देखि साढे २ वर्षको अन्तरालमा एकपटक मात्र गर्भधारण गर्न सक्छे ।

## नेपालमा कति छन् बाघ ?

२०१३-२०१४ को गणनाअनुसार चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा १ सय २०, बर्दियामा ५०, शुक्लाफाँटामा १७, पर्सामा ७ तथा बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जमा ४ वटा वयस्क बाघ थिए । बाघको संख्या बढाउनकै लागि पर्सा र शुक्लाफाँटालाई निकुञ्जमा परिणत गरिएको थियो । अहिलेकै गतिमा बाघको संख्या वृद्धि हुने हो भने सन् २०२२ सम्ममा नेपालमा बाघको संख्या २ सय ५० भन्दा बढी हुने अनुमान गरिन्छ । नेपालमा अहिले कति बाघ छन् भन्ने विषयमा यसै वर्ष भएको बाघ गणनाको परिणाम पर्सि आइतबार विश्व बाघ दिवसको अवसरमा सार्वजनिक गरिने भएको छ ।

आफ्नो मुद्रामा बाघको तस्विर प्रयोग गर्ने देशको संख्या २० भन्दा बढी छ । तीमध्ये नेपाल पनि एक हो । नेपालको ५०० को नोटमा पहिले एकल बाघ देखाइन्थ्यो भने अहिले युगल बाघको तस्विर छ ।

आफ्नो हुलाक टिकटमा बाघको तस्विर प्रयोग गर्ने देशको संख्या ५० भन्दा बढी छ । तीमध्ये नेपाल पनि एक हो । नेपालले यस्तो २ थरीको हुलाक टिकट प्रचलनमा ल्याएको छ । पहिलो टिकट सन् १९७५ मा र दोस्रो टिकट पहिलो बाघ सम्मेलन सन् २०१० का अवसरमा प्रचलनमा आएको थियो ।

## नरभक्षी बाघका कथा

हामी यदाकदा समाचार सुन्छौं– बाघले मान्छे मार्‍यो वा बाघले मान्छे खायो । यसरी मानिसको सिकार गर्ने बाघलाई आम बोलीचालीको भाषामा नरभक्षी बाघ भनिन्छ । नरभक्षी बाघका सयौं कथा छन् । तीमध्ये सबैभन्दा खतरनाक कथा पश्चिम नेपाल र भारतको सीमा क्षेत्रमा सन् १९०६-०७ तिर आतंक मच्चाएको चम्पावत नामक बघिनीको कथा हो । त्यतिबेला संकलन गरिएको जानकारीअनुसार चम्पावतले नेपाल र भारतको सीमा क्षेत्रमा ४ सय ३० जना मानिसलाई आफ्नो सिकार बनाएकी थिई । पछि, सन् १९०७ मा विख्यात शिकारी जिम कार्बेटले चम्पावतलाई मारेका थिए ।

यस्तै, अर्को नरभक्षी बाघको कथा भारत र बंगलादेशको सिमानामा फैलिएको सुन्दरबनबाट आएको थियो । सन् १९६९ देखि १९७१ को बीचमा उक्त क्षेत्रमा एउटा अज्ञात नरभक्षी बाघले १ सय २९ जना मानिसलाई मारेको थियो । नरभक्षी बाघका अन्य साना-ठूला रोचक कथा लेख्न थाल्ने हो भने त्यसको एउटा छुट्टै ग्रन्थ तयार हुन सक्छ ।

बाघसम्बन्धी मिथकमा सेतो बाघको पनि उल्लेख हुन्छ । वास्तविकतामा पनि सेतो बाघ हुन्छ । सेतो बाघ अहिलेसम्म पाटे बाघ प्रजातिमा मात्र पाइएको छ । हरेक १० हजार सामान्य बाघपछि एउटा सेतो बाघ जन्मिन्छ । सेतो बाघ जंगलमा अन्तिम पटक १९५८ मा देखिएको दावी गरिएको छ । यस्तो सेतो बाघ मध्य प्रदेश, भारतको रिवा राज्यका महाराजाले बान्धवगढको जंगलमा फेला पारेका थिए । अहिले विभिन्न चिडियाखानामा रहेका अधिकांश सेता बाघहरू त्यही सेतो बाघको वंशज मानिन्छन् ।

## घरपालुवा बाघ

१७ औं शताब्दीमा युरोपमा चिडियाखानाको अवधारणाको विकास र सर्कसजस्तो मनोरञ्जनको माध्यमको विकास भएपछि बाघहरू फेरि पालिन थाले । १८ औं शताब्दीमा फ्रान्समा एउटा बाघको मूल्य ४ हजार फ्रंयाक पर्थ्यो भने सिंहको मूल्य त्यसको आधा थियो । उता अमेरिकामा एउटा सिंहको मूल्य १ हजार डलर हुँदा बाघको मूल्य ३ हजार ५ सय डलर थियो ।

अहिले प्राकृतिक रूपमा जति बाघ छन्, त्योभन्दा साढे दुई गुणा बढी बाघ घरपालुवा रुपमा चिडियाखानामा, सर्कसहरूमा अथवा मानिसको घर कम्पाउन्डमा पालिएका छन् । यसरी बाघ पाल्ने मामिलामा चीन तथा प्राकृतिक रूपमा बाघ नपाइने अमेरिका सबैभन्दा अगाडि छन् । सन् २००७ को तथ्यांकअनुसार चीनमा घर पालुवा बाघको संख्या ४ हजारभन्दा बढी थियो । उता अमेरिकाले सन २०११ मा जारी गरेको तथ्यांकअनुसार त्यहाँका ४ सय ६८ चिडियाखाना तथा अन्य मनोरञ्जनस्थलहरूमा २ हजार ८ सय ८४ वटा बाघ थिए ।

अहिले अमेरिकाका १९ वटा राज्यले बाघ पाल्न प्रतिबन्ध लगाएका छन् भने १५ राज्यले बाघ पाल्ने लाइसेन्स जारी गर्छन् । अमेरिकाका अन्य १६ राज्य बाघको कानुनी हैसियतका विषयमा मौन छन् । रमाइलो तथ्य के हो भने यसरी घरपालुवा रूपमा हुर्काइएका बाघमध्ये सबैभन्दा बढी संख्या साइबेरियन बाघको छ । प्राकृतिक रुपमा जंगलमा ५ सयको हाराहारीमा रहेको साइबेरियन बाघ घरपालुवाका रूपमा सबैभन्दा लोकप्रिय छ । भनिन्छ– लगभग ९० प्रतिशत घरपालुवा बाघ साइबेरियन बाघ नै हुन् ।

## औषधीका रूपमा बाघको प्रयोग

परम्परागत चिनियाँ औषधी विज्ञानले बाघका विभिन्न अङ्गलाई मानिससँग सम्बन्धित विभिन्न रोगका उपचारमा प्रयोग गरेको पाइन्छ । परम्परागत चिनियाँ औषधी विज्ञानअनुसार बाघको हड्डीलाई अल्सर, थाइराइड, मलेरिया, झाडापखाला तथा बाथरोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ । प्राकृतिक जीवसँग सम्बन्धित समाचार, खोज तथा प्रकाशन गर्ने मोङ्गाबे अनलाइनमा प्रकाशित बाघसम्बन्धी एउटा विस्तृत प्रतिवेदनले परम्परागत चिनियाँ औषधीका रूपमा बाघका विभिन्न अंगलाई एउटा प्रमुख स्रोत मानेको छ ।

■ साउथ चाइना बाघ ।

# कस्ता बाघ कति ?

अहिले हाम्रो पृथ्वीमा ५ थरीका बाघ पाइन्छन् । तीमध्ये सबैभन्दा धेरै पाइने बाघ हाम्रो पाटेबाघ अर्थात् रोयल बंगाल टाइगर हो । भारतीय उपमहाद्वीपका भारत, नेपाल, बंगलादेश तथा भुटानमा पाइने यो बाघको संख्या जंगलमा पाइने बाघको कुल संख्याको दुईतिहाइ छ । पाटे बाघको संख्या अहिले २ हजार ५ सयभन्दा बढी भएको अनुमान गरिन्छ ।

साइबेरियन वा अमुर बाघ भनिने मन्चुरियन टाइगरको संख्या ५ सयको हाराहारीमा छ । यो बाघ, बाघका प्रजातिहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो शारीरिक बनावट भएको बाघ हो । मन्चुरियन टाइगर विशेष गरेर चीन र रूसको सीमा क्षेत्रका जंगलमा पाइन्छ ।

मुख्य रूपमा इन्डोनेसियाको सुमात्रा टापुमा बसोबास गर्ने सुमात्रेली बाघको संख्या ५ सयदेखि ६ सयको हाराहारीमा छ भने त्यसको छिमेकी मलेसियाका टापुहरूमा पाइने मलयाली बाघको संख्या २ सय ५० देखि ३ सय ४० सम्म भएको अनुमान गरिन्छ ।

म्यानमार, कम्बोडिया, चीन, लाओस, थाइल्यान्ड तथा भियतनामका जंगलमा पाइने इन्डो–चाइनिज बाघको संख्या ३ सय ५० को हाराहारीमा छ । सन् १९९८ सम्म यो बाघको संख्या १ हजार २ सयभन्दा बढी थियो ।

अहिले पृथ्वीमा अत्यन्तै संकटापन्न अवस्थामा रहेको बाघको प्रजाति साउथ चाइना बाघ हो । ४० वर्षअघिसम्म हजारौंको संख्यामा उपलब्ध यो बाघको संख्या अहिले जंगली अवस्थामा जम्मा २० छ । चिनियाँ औषधी विज्ञानले प्रयोग गर्ने मुख्य बाघ यही नै थियो । त्यही कारणले पनि यो बाघ लगभग लोप भैसकेको अवस्था छ ।

## कहाँ कति बाघ ?

सन् २०१६ को तथ्यांकअनुसार यो संसारमा जंगली अवस्थामा जम्मा ३ हजार ८ सय ९० बाघ छन् । ती बाघ संसारका १२ देशमा फैलिएका छन् ।

| | |
|---|---|
| भारत | २ हजार २ सय २६ |
| रूस | ४ सय ३३ |
| इन्डोनेशिया | ३ सय ७१ |
| मलेसिया | २ सय ५० |
| नेपाल | १ सय ९८ |
| थाइल्यान्ड | १ सय ८९ |
| बंगलादेश | १ सय ६ |
| भुटान | १ सय ३ |
| चीन | ७ भन्दा बढी |
| भियतनाम | ५ भन्दा कम |
| लाओस | २ |

# बाघको सिकार गाथा

■ चितवनमा जर्ज पञ्चमको टोली ।

सिकारीहरूका लागि बाघको सिकार सबैभन्दा ठूलो आकर्षणको विषय हो । अहिले घट्दो संख्याका कारण बाघको सिकारलाई विश्वव्यापी रुपमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ । बाघको मुख्य बास स्थान दक्षिण एसिया कुनै बेला बाघको सिकारका लागि प्रसिद्ध थियो । इतिहासमा उल्लेख भएअनुसार बाघका ठूलाठूला सिकार नेपालमै भएका छन् । तीमध्ये केही प्रमुख सिकार :

सन् १८६१ मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री जंगबहादुर राणाले चितवनमा १ महिना लामो सिकार क्याम्पका बेला ३१ वटा बाघ, १वटा गैंडा, ४ वटा भालु तथा ३ वटा चितुवा मारेका थिए ।

सन् १९११ मा नेपाल भ्रमणमा आएका बेलायतका राजा जर्ज पंचमले चितवनमा सिकार खेल्ने क्रममा ३९ वटा बाघ, १ वटा गैंडा तथा ४ वटा भालु मारेका थिए ।

सन् १९३८ मा बेलायतका लर्ड लिनलिथ गोले चितवनमा १ सय २० वटा बाघ, ३८ वटा गैंडा, १५ वटा भालु र २७ वटा चितुवा मारेका थिए ।

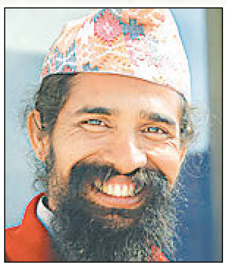
# लोप भएका बाघ

■ क्यास्पियन बाघ ।

आधुनिक विज्ञानले अध्ययन प्रारम्भ गर्दा यो पृथ्वीमा ९ थरीका बाघ पाइन्थे । तीमध्ये अहिले तीन थरीका बाघ पृथ्वीबाट लोप भैसकेका छन् । पृथ्वीबाट लोप भएका बाघमध्ये इन्डोनेसियाको बाली टापुमा पाइने बाली बाघ, इन्डोनेसियाकै जाभा टापुमा पाइने जाभाली बाघ तथा क्यास्पियन सागरको वरिपरि पाइने क्यास्पियन टाइगर मुख्य हुन् । ती बाघमध्ये बाली बाघ सन् १९३० को दशकमा तथा जाभाली र कास्पियन बाघ १९७० को दशकमा पृथ्वीबाट लोप भएका हुन् ।

## योग र जीवन

# ज्ञान वा ध्यान मुद्रा



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक, पतञ्जली योग समिति

- बूढी औंला र चोर औंलाको अग्रभाग स्पर्श गर्ने ।
- अन्य औंलालाई सीधा राख्ने ।
- हत्केला आकाशतिर पारेर घुँडामाथि राख्ने ।

**फाइदा**

- धारणा एवं ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- मानसिक एकाग्रता बढ्छ ।
- नकारात्मक विचार कम भएर जान्छ ।
- स्मरण शक्ति वृद्धि हुन्छ ।
- मानसिक तनाव एवं उत्तेजना घट्छ ।
- मस्तिष्कका स्नायुहरू मजबुत हुन्छन् ।
- टाउको दुखाइ, अनिद्रा तथा क्रोध घट्छ ।
- सिक्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- मानसिक शान्ति एवं आध्यात्मिक उच्चता प्राप्त हुन्छ ।

## सौन्दर्य

- वर्षामा ओसले गर्दा छालामा विभिन्न समस्या देखा पर्छन्, ओसका कारण छालामा रोगका जीवाणु मौलाउँछन् ।
- वर्षामा छाला चिलाउनुका साथै एलर्जी पनि हुन सक्छ । यो मौसममा हात, अनुहार तथा खुट्टाको सफाइमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।
- डन्डिफोर एवं एक्नेको समस्या बढी नै देखिने हुँदा दिनमा दुई पटक फेसवासले अनुहार धुनुपर्छ ।
- ओसिलो मौसमका कारण नाइलनको मोजा तथा कसिलो जुत्ता प्रयोग गर्दा खुट्टामा इन्फेक्सन हुन सक्छ ।
- सरसफाइमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । छालालाई ओसिलो हुनबाट जोगाउनुपर्छ ।
- चर्को घामबाट जोगिन सन स्क्रिन लगाउनुपर्छ । ३० एसपिएफको सनस्क्रिन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- डन्डिफोर, चायाँ, पोतो तथा एक्नेको समस्या हुनेहरूले मसालेदार खानेकुरा कम खानुपर्छ ।
- यतिबेला पसिना गुम्सिने ठाउँ जस्तो काखी, औंलाको काप तथा अन्य भागमा दाद आदिको समस्या देखा पर्न सक्छ । त्यसैले सरसफाइमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।
- फंगल इन्फेक्सनले छाला धेरै चिलाए वा पोले छाला विज्ञको सल्लाह लिनु बेस हुन्छ ।

## सजावट

# बैठकको गमलामा सजाइएको फूल

फूल सजाउँदा पानीमा डुबेको डाँठको भागमा पात हुनु हुँदैन ।

पानीमा डुबेको पात चाँडै कुहिन्छ र त्यसबाट हानिकारक ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन्छ, जसले गर्दा फूल ओइलाउनुका साथै डाँठ पनि कुहिन्छ ।

फ्लावर फुड धेरै भए फूल अनाकर्षक देखिनुका साथै पानी दूषित भएर डाँठ कुहिन सक्छ ।

हरेक पटक पानी फेर्दा डाँठको फेद आधा इन्चजति काट्नुपर्छ, जसले गर्दा डाँठले राम्रोसँग पानी सोस्न सक्छ ।

ओइलाउन लागेका तथा कुहिएका फूल जति सक्दो चाँडो हटाउनुपर्छ ।

हरेकपटक पानी फेर्दा फ्लावर फुड हाल्नुपर्छ ।

फूलका डाँठ फूलदानीको पिँधमा छुनु हुँदैन । त्यसो भयो भने डाँठले राम्रोसँग पानी सोस्न सक्दैन र फूल चाँडै ओइलाउँछ ।

यदि फूलको डाँठ कुहिएर फूलदानीको पानी गन्हाएको छ भने फूलको डाँठका साथै फूलदानी पनि राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।

सीधा घाम पर्ने ठाउँ, झ्यालको छेउ, अँध्यारो, फ्रिज, चुलो, रेडिएटर, एसीजस्ता बढी तातो तथा बढी हावा फाल्ने ठाउँमा सजावटी ताजा फूल राख्नु हुँदैन ।

लक्ष्मण शर्मा, फूल विज्ञ

## फिटनेस

डा. ओममूर्ति अनिल

मुटुरोग विशेषज्ञ

# मोटोपन घटाउन

**मोटोपनको कारण**

धेरै खाना
वंशाणुगत
मदिरापान
कुनै-कुनै औषधिको साइड इफेक्ट
गुलियो तथा चिल्लो खाना
थाइराइड वा अन्य हार्मोनको समस्या
शरीरिक गतिविधिमा कमी

**मोटोपनको जोखिम**

उच्च रक्तचाप
मधुमेह
उच्च कोलेस्ट्रोल
पाचन प्रणालीको समस्या
जोर्नीसम्बन्धी समस्या
बाँझोपन तथा यौन दुर्बलता
हृदयाघात
मस्तिष्कघात

**कसरी घटाउने मोटोपन ?**

प्रत्येक दिनको खानामा १० देखि २५ प्रतिशतसम्म क्यालोरी घटाउने
प्रत्येक दिनको हिँडाइमा १० देखि २५ प्रतिशतसम्म वृद्धि गरी बढी क्यालोरी खर्च गर्ने
हालको तौल र आफ्नो उचाइअनुरूप आवश्यक तौल पत्ता लगाउने
मोटोपन भए प्रतिमहिना एक किलोको दरले तौल घटाउने योजना बनाउने
वर्षमा १० किलोभन्दा बढी तौल घटाउनु हुँदैन
चिल्लो तथा गुलियो खाना कम खाने
फलफूल एवं सागसब्जी बढी खाने
मधुमेह, रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रोल नियमित जाँच गराउने
प्रयास गरे पनि तौल घटेन भनेर निराश नहुने, किनभने सुरुको १-२ महिना तौल नघटे पनि निरन्तरको अभ्यासपछि घट्न थाल्छ ।

## स्वास्थ्य

- वर्षामा स्वस्थ रहन पानी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ ।
- घरबाहिर जाँदा पनि आफ्नो घरबाट निर्मलीकरण गरिएको पानी लिएर जानु उपयुक्त हुन्छ ।
- यो मौसममा दूध चियाभन्दा पनि अदुवा, तुलसी, पुदिना वा कालो नुनको हर्बल चिया फाइदाजनक हुन्छ । यस्तो चियामा एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छ ।
- आफूलाई मन पर्ने तरकारी तथा कुरिलोको सुप पिउनु लाभदायक हुन्छ ।
- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउन लसुन, ब्रोकाउली, च्याउ, गाजरजस्ता खानेकुरा खानुपर्छ । काँक्रो गाजर खाँदा बोक्रा ताछेर केही समय पानीमा डुबाएपछि मात्र खानु उपयुक्त हुन्छ ।
- पानीमा भिजे घर पुगेपछि नुहाउनुपर्छ । नुहाउनाले इन्फेक्सनबाट जोगिन सकिन्छ भने यसबाट शरीरको तापक्रम पनि सामान्य रहन्छ ।
- फ्रिज हरेक दुई-तीन दिनमा सफा गर्नुपर्छ ।
- जमेको पानीमा लामखुट्टे हुर्कने तथा रोग फैलने संभावना भएकाले घर वरिपरि पानी जम्मा हुने खाल्डाहरू पुरिदिनुपर्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिन झुल प्रयोग गर्न सकिन्छ । बालबालिकालाई लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगाउन छालामा तोरीको तेल लगाइदिनु उपयुक्त हुन्छ ।
- खाना छोपेर राख्नुपर्छ । खाना खानुअघि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।

## केश स्याहार

वर्षा मौसममा केशमा विभिन्न प्रकारका समस्या उत्पन्न हुन्छन् । यो समयमा केश टुट्ने सम्भावना वृद्धि हुन्छ । यतिबेला साताको दुई-तीन पटक स्याम्पु प्रयोग गर्नुपर्छ । केश धोएपछि कन्डिसनर लगाउन बिर्सनु हुँदैन । कन्डिसनरले केशलाई टुट्नबाट जोगाउँछ । धेरैजसोमा चिसो केशमा तेल लगाउने बानी हुँदैन, तर त्यसो नगर्नुहोस् । चिसो केशमा तोरीको तेलले टनिकको काम गर्छ । केश लामो छ भने त्यसलाई धेरै जोडले कस्नु हुँदैन, अन्यथा केशको मोस्चराइजरलाई हानि पुग्ने सम्भावना हुन्छ ।

पुस्तक अंश

# पुरुषबाट यसरी बनें महिला

म लाई नै हेर्नुस्, छोरा भएर जन्मिएँ । यौनाङ्ग छोराकै छ तर लैङ्गिक चेतना आएपछि मैले आफूलाई महिला महसुस गर्न थालें । सलवार, कुर्ता, सारी, चोलोमा सजिएर हिँड्न थालें । लिपिस्टिक, क्रिम, पाउडर लगाउन अनि दाह्री-जुँगा आउन नदिने हरेक प्रयास गर्न थालें । महिलाको जस्तो स्तन बनाउन हार्मोन खाएँ तर नआएपछि थाइल्यान्ड पुगेर स्तन प्रत्यारोपण गराएँ । काठमाडौंकै एक निजी अस्पतालमा सर्जरी गरेर यौनाङ्गको केही भाग निकालिदिएँ । यसरी म हरसम्भव महिला बन्न उद्यत छु ।

> महिलाको जस्तो स्तन बनाउन हार्मोन खाएँ तर नआएपछि थाइल्यान्ड पुगेर प्रत्यारोपण गराएँ । काठमाडौंकै एक निजी अस्पतालमा सर्जरी गरेर यौनाङ्गको केही भाग निकालिदिएँ । यसरी म हरसम्भव महिला बन्न उद्यत छु ।

०००

ब्रेस्ट इम्प्लान्टपछि बल्ल मैले केटीको जस्तो आकृति पाउन सकें । अब यौनाङ्ग पनि परिवर्तन गर्न पाए हुन्थ्योजस्तो लाग्न थाल्यो, तर नेपालमा यौनाङ्ग परिवर्तनको सेवा उपलब्ध थिएन । विदेश जाँदा पनि महँगो पर्ने भएकाले काठमाडौंकै एक निजी अस्पतालमा यौनाङ्गको केही भाग हटाउने निर्णय गरें । यद्यपि पूरै यौनाङ्ग हटाएर स्त्रीको जस्तो आकृति बनाउन गाह्रो रहेछ । त्यही भएर डाक्टरको परामर्शमा अर्किटोमी अर्थात् टेस्टिज मात्र फाल्ने निर्णय गरें ।

पुरुषहरूमा हुने फरक हार्मोनकै कारण स्वर धोद्रो अनि ज्यान ठूलो हुन्छ । नसा देखिन्छ । छाला कडा हुन्छ । यी सबैबाट मुक्ति पाउनकै लागि मैले टेस्टिज हटाएँ । अहिले मेरो शरीरमा यस्तो हार्मोन विकास हुँदैन ।

टेस्टिज निकालेपछि शारीरिक रूपमा कमजोर महसुस गर्न थालें । त्यसैले आफूलाई बलियो र मजबुत बनाउन नियमित महिला हार्मोन खाइरहेकी छु ।

यो हार्मोनले व्यापक साइड इफेक्ट पनि गर्छ । ग्यास्टिक, दम, थाइराइड, चायाँपोतो, डन्डीफोर, उच्च रक्तचापजस्ता समस्या निम्तिन सक्छन् । तैपनि हार्मोन सेवन हाम्रा लागि जरुरी छ । कतिपय तेस्रोलिङ्गी साथीहरू विभिन्न गर्भनिरोधक औषधिसमेत खाइरहन्छन् । यसको अनियन्त्रित र अव्यवस्थित प्रयोगबाट ब्रेस्ट क्यान्सरजस्तो जटिल समस्या सिर्जना हुनसक्छ । त्यसैले सजग हुनैपर्छ ।

हार्मोन साथसाथै लिभ ५२ पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । यससँगै पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ, अन्यथा धेरै नकारात्मक असर पर्न सक्छ । कतिपय साथी परिवार नियोजनका लागि प्रयोग हुने 'निलोकन' चक्की पनि प्रयोग गर्छन् । मैले भने हार्मोन मात्र प्रयोग गरिरहेकी छु ।

०००

स्तन राखेपछि र अर्किटोमी निकालेर फालेपछि मेरो पनि केटापन हट्दै गएको छ । महिलाको जस्तो कोमल आभास बढ्दै गयो । हात, गोडा र अनुहार सबैतिर महिलाकै जस्तो नरम छाला भयो अनि मैले पुरुष-लिङ्ग हटाएर महिला-यौनाङ्ग प्रत्यारोपण गर्ने सोच बनाएँ । तर, नेपालमा यो सम्भव रहेनछ । बैङ्ककमा गरे सस्तो र भरपर्दो हुन्छ भन्ने जानकारी पाएँ । त्यहाँ पनि ११ लाख रुपैयाँ त कम्तीमा लाग्ने रहेछ । मसित अहिले त्यति धेरै पैसा छैन । अब दुई विकल्प छन्- लिङ्ग परिवर्तनका लागि पैसा नजुटुन्जेल पर्खेर बस्ने वा जेजस्तो अवस्थामा छु त्यसमै बाँकी जीवन बिताउने ।

लिङ्ग परिवर्तन असम्भव छैन, जटिल भने अवश्य छ । शल्यक्रियामा तेस्रोलिङ्गी महिलाको हकमा लिङ्ग हटाई योनि प्रत्यारोपण गरिन्छ भने पुरुषको हकमा योनिको स्थानमा लिङ्ग बनाइन्छ । लिङ्गलाई योनिमा परिणत गर्न जति सहज छ, लिङ्ग राख्नचाहिँ अलि जटिल मानिन्छ ।

लिङ्ग परिवर्तनपछि पनि उनीहरूले यौनसुख प्राप्त गर्न सक्छन् । अपरेसनका क्रममा अण्डाशय बाहिर निकालेर लिङ्गलाई योनि आकारमा बदलिन्छ । लिङ्गमा तीन किसिमका नसा हुँदा रहेछन् । पिसाब उत्पादन हुनेबाहेक बाँकी नसा काटिन्छ । लिङ्गलाई योनिको आकारमा बदलेर योनिद्वार बनाइन्छ । यो शल्यक्रिया आठ घण्टासम्म चल्छ । कतिपय पश्चिमी देशमा चिकित्सकको दुई वर्षको निगरानीपछि मात्र शल्यक्रिया गर्ने प्रावधान छ । एसियाली देशहरूमा भने यतिको समय लाग्दैन ।

जे होस्, लिङ्ग परिवर्तन, अङ्ग प्रत्यारोपण र हार्मोन सेवन सबै प्रविधि खर्चिलो छ । जोकसैले बेहोर्न सक्दैनन् । त्यसमाथि घरपरिवार, समाज र रोजगारस्थलमा अनेकौं विभेद सामना गर्नुपर्ने । तेस्रोलिङ्गीको आयस्रोत भरपर्दो हुँदैन । धेरैले त घरपरिवार छाडेर टाढा र अपरिचित ठाउँमा गुजारा गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले उनीहरू डिप्रेसन, खिन्नताजस्ता मानसिक समस्याले ग्रस्त रहन्छन् । कतिले सहन नसकेर आत्महत्याको बाटो पनि रोज्छन् । सर्वेक्षण गर्ने हो भने लिङ्ग परिवर्तन चाहने तेस्रोलिङ्गी थुप्रै छन् ।

हुन त अहिले समाज निकै उदार हुँदै गएको छ । तेस्रोलिङ्गीहरूले आफ्नो पहिचानमा जिउन पाउने भएका छन् । नेपाल मात्र होइन, दर्जनौं मुलुकका कानुनमा तेस्रोलिङ्गीको पहिचान स्थापित छ । राज्यले सुविधा दिएको छ । नेपालमै पनि तेस्रोलिङ्गी भएकै आधारमा राजनीतिक दलमा प्रवेश पाएका छन् । नीलहिरा समाजका संस्थापक अध्यक्ष सुनीलबाबु पन्त सभासद्समेत हुनुभयो । तेस्रोलिङ्गीले आफ्नै पहिचानमा नागरिकता पाइरहेका छन् । त्यसैले हामीले लघुताभास गर्नुहुँदैन । आफ्नो पहिचानका सम्बन्धमा खुलेर बोल्नुपर्छ । नेपालको संविधानअनुसार लैङ्गिक आधारमा कसैप्रति पनि विभेद गर्न पाइँदैन । हामीले सम्मानजनक तबरले बाँच्ने दिन आइसकेको छ ।

०००

म पनि महिलाको पूर्ण यौनाङ्ग राख्ने कि नराख्ने, सोचिरहेकी छु । निर्णय लिइसकेकी छैन । ऐनाअगाडि उभिँदा आफैँलाई के नमिले-के नमिलेजस्तो अनुभव हुन्छ । यौनाङ्ग परिवर्तन गरे पनि तेस्रोलिङ्गी महिलाको पाठेघर हुँदैन । महिनाबारी हुँदैन, त्यसैले बच्चा जन्माउन सकिँदैन अनि फेरि प्रकृतिले आफूलाई जुन रूपमा जन्म दियो त्यही स्वरुपको माया पनि लाग्दो रहेछ । त्यसैले कतिपय तेस्रोलिङ्गी महिला-पुरुष आफू जुन रुपमा जन्मिइयो त्यसमै रमाएर जीवन बिताइरहेका छन् ।

०००

हाम्रो समुदायका धेरै साथीलाई जन्मिँदा पाएका यौनाङ्ग बोझिला लाग्छन् । केटाको अङ्ग छ, भावना केटीको । केटीको अङ्ग छ, भावना केटाको । ममा पनि यो भावना आइरह्यो । हरेक क्षण 'हे भगवान्, भोलि उठ्दा मेरा सबै पुरुष अङ्ग गायब भइदिऊन्, नारी-अङ्गले शरीर सजिएको होस्' भन्दै पुकारिरहन्थेँ । बिहान-बेलुका पूजा गर्थें । मन्दिर जान्थेँ । व्रत बस्थेँ । तर अहँ, भगवान्ले मेरो पुकार कहिल्यै सुनेनन् ।

भगवान्ले नसुनेर के भयो त ? वैज्ञानिकहरूले हाम्रा लागि धेरै अनुसन्धान गरिसकेका रहेछन् । आत्मबल चाहियो, पैसा पनि हुनुपर्‍यो, सबथोक सम्भव रहेछ दुनियाँमा । मेरा धेरै साथी हार्मोन सेवन गर्छन् । आफ्नो इच्छाअनुसार महिला वा पुरुषको शारीरिक आकृति र हाउभाउ बनाउने प्रयास गरिरहेका छन् । महिला-शरीर भएका धेरै तेस्रोलिङ्गीले पुरुषको जस्तो दाह्रीजुँगा उमारेका छन् । पुरुषकै जस्तो कडा छाला र मोटो स्वर बनाएका छन् ।

***घोष्ट राइटिङ नेपालले अर्को हप्ता बजारमा ल्याउन लागेको भूमिका श्रेष्ठको आत्मकथा 'भूमिका' को केही अंश ।***

# यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

## मेष

हात लागेका अवसरहरूलाई निरन्तरता दिन सके भविष्यको चिन्ता सहजै निर्मूल हुनेछ। चियोचर्चा गर्नेहरूसँग सावधानी अपनाउनुहोला। प्रेमी-प्रेमिकाबीचको खटपटमा मल्हम लगाउन नयाँ रणनीतिको आवश्यकता छ। साताको अन्त्यमा मन सवारी साधन खरिद गर्न उत्सुक होला।

## वृष

धन प्राप्तिका निम्ति पेसा-व्यवसाय वा स्थान परिवर्तन हुन सक्छ। नयाँ किसिमको योजना तर्जुमा गर्दै समय खर्चिनुपर्ने अवस्था छ। सवारी साधन खरिद गर्ने वातावरण केही समयका लागि पछाडि धकेलिन सक्छ। धार्मिक कार्यमा सहभागी हुन पाइनेछ। चिसोबाट जोगिनुहोला।

## मिथुन

व्यवसायमा थप मुनाफा दिलाउन मित्रहरूले खुलेर सहयोग गर्नेछन्। सामाजिक संघ-संस्थामा काम गर्दा सकेसम्म कम बोल्नु नै आफ्नो हितमा हुनेछ। अभिभावकको प्रेरणा तथा हौसला पथप्रदर्शक सावित हुनेछ। पेटसम्बन्धी समस्याले पिरोल्न सक्छ। बाहिरी खानेकुरा खाँदा सावधानी अपनाउनुहोला।

## कर्कट

प्रयत्न गर्दा लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। तपाईंको लगनशिलताले राम्रै प्रतिष्ठा दिलाउनेछ। रचनात्मक काम गरेर धेरैलाई आकर्षित गर्न सकिनेछ। तपाईंको जुक्ति-बुद्धिलाई साथीभाइले अनुमोदन गर्दै सहकार्यसमेत गर्नेछन्। लामो तथा छोटा यात्रा हुने सम्भावना छ।

## सिंह

पढाइ-लेखाइमा त्यति ध्यान दिन नसकिएला। चासो नभएका विषयमा सरोकार राख्दा दुःख पाइनेछ। मन मिल्ने साथी फेला पर्नुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ। इँटा रंग प्रयोग गर्न सके चुनौतीहरू सामना गर्न ऊर्जा प्राप्त हुनेछ। साताको अन्त्यमा स्वास्थ्य समस्याले सताउन सक्छ।

## कन्या

विवादित विषयमा काम गर्न अग्रसर भइनेछ। आलोचक तथा असहयोगीहरू स्वतः परास्त होलान्। कामको राम्रो प्रतिफल हातपर्ने सम्भावना छ। मनको चञ्चलताबाट जोगिनुपर्नेछ। भोजभतेर तथा मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा समयको ख्याल गर्नुहोला।

## तुला

शक्तिशाली व्यक्तिसँगको भेटघाटले नौला कुरा सिक्ने अवसर जुट्नेछ। खराब आचरण भएकाहरूबाट टाढा रहनुमै आफ्नो कल्याण होला। सहयोगी हात अघि बढ्नेछन्। प्रेमिकाको सहयोग तथा सदभावबाटै उचाइमा पुग्न सकिनेछ। विभिन्न प्रतियोगितामा सफलता हात लाग्नेछ।

## वृश्चिक

आफ्नै प्रयासले उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ। आँटेको काममा विशिष्ट व्यक्तिहरूको आर्शिवाद रहनेछ। भविष्यका निम्ति दिगो जग बसाउने बेला छ। निजी तथा सरकारी क्षेत्रबाट अवसर प्राप्त हुने सम्भावना छ। विद्वान्हरूको संगतमा नयाँ कुरा सिक्न पाइनेछ।

## धनु

अप्ठ्यारा समस्या सुल्झँदै जानेछन् भने धन एवं प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ। प्रतिकूल परिस्थितिको फाइदा उठाउनेहरू प्रशस्त फेला पर्लान्। तत्काललाई समस्या देखिए पनि सोमबारदेखि प्रगतिको मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ। काम देखाएर धेरैको प्रशंसा बटुल्न सकिएला। समाजसेवातर्फ आकर्षित भइनेछ।

## मकर

पारिवारिक खिचलोमा पछि हट्नुमै आफ्नो भलो छ। प्रतिस्पर्धाहरूबीच अवसर आफ्नो पोल्टामा पर्नेछ। पूर्वपरिचित मित्रसँगको भलाकुसारी प्रेम जीवनमा परिणत हुन सक्छ। दिगो फाइदा हुने काम शुभारम्भ हुने योग छ। सवारी साधन चलाउदाँ सचेतता अपनाउनुहोला।

## कुम्भ

तार्किक क्षमता एवं बोलीको प्रभावले स्वरोजगार भइनेछ। प्रेमिकाको सुझावमा नयाँ कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। अफिसियल तथा घरायसी दुवैतर्फको कामले तनाव सिर्जना गर्न सक्छ। योग, ध्यान तथा प्रातः भ्रमणले मानसिक पीडा कम गर्नेछ।

## मीन

ढिलै भए पनि तथ्य कुरा पत्ता लगाई असहज परिस्थितिको सामना गर्न सकिनेछ। इनाम प्राप्त गर्ने अनुकूल समय छ। मन मिल्ने साथीको सुझावमा मात्र भर पर्दा पछि परिएला। नाटकीय प्रेम गरी झुक्याउनेहरूसँग सचेत रहनुहोला। साताको अन्त्यमा धार्मिक कार्यमा संलग्न भइनेछ।

### यो साता

साउन ११ गते
चन्द्र ग्रहण, गुरू पूर्णिमा

साउन १२ गते
विश्व हेपाटाइटिस दिवस

साउन १३ गते
विश्व बाघ दिवस

साउन १४ गते
अन्तर्राष्ट्रिय मानव बेचबिखन विरूद्ध दिवस

साउन १५ गते
खिर खाने दिन

साउन १६ गते
विश्व स्तनपान सप्ताह प्रारम्भ

अब हाम्रो पालो

# बोलबमसम्बन्धी तपाईंको अनुभव वा धारणा के छ ?

यसपालि बोलबमको तयारी केही छैन। ब्राजिलको जर्सी लगाएर घरमै बोलबम मनाउने सोच छ।

**अगस्ट ब्वाय साम**

सर्वप्रथम त 'बोलबम' भन्ने शब्द र संस्कार नै विदेशबाट आएको हो, तैपनि थोरै धर्म होला, धेरै त नौटंकी नै हो।

**इन्दिरा इन्दिरा**

देशमा अब बोलबम होइन, बोलवाम चल्छ। वामतन्त्रले गर्छ अब।

**चन्दसिंह बस्न्यात काजी**

रक्सी धोकेर झगडा गर्ने काम।

**रमेश क्षेत्री**

धर्म कमाउनु छ भने कुनै मन्दिरमा गएर होइन, कुनै गरिब असहायलाई दान गर्नु उचित हुन्छ।

**कमल**

बोलबममा एक प्रकारको विकृति पनि छ। जाँड, रक्सी खाएर बोलबम भन्दै चिच्याउँदै हिंड्छन्। यसबाट ध्वनि प्रदूषण हुन्छ। नेपालमा अरू धर्मालम्बी पनि त छन् नि।

**डेभिड रिजाल**

बोलबमका बेला रक्सी खाएर झ्याप हुन्छन् धेरै त।

**दपि कार्की**

जब-जब बोलबम आउँछ तब-तब रोड जाम हुन्छ। सहर-बजारमा चहलपहल बढ्छ।

**नेमा तामाङ**

आ-आफ्नो आस्था हो। कोही आस्तिक त कोही नास्तिक हुन्छन्। यी सब जीवन जिउने एउटा बहाना न हुन्।

**सञ्जय लामा**

यो हिन्दू धर्मावलम्बीले गर्ने साउन महिनाको धार्मिक यात्रा हो, जहाँ पहेंलो वस्त्र लगाइएको हुन्छ अनि निकै दुःख-कष्ट गरेर भगवान् शिवको मन्दिरमा जल चढाइन्छ बोलबम बोल भन्दै।

**विक्रम पाखरेल**

बोलबमले गर्दा ३० मिनेट लाग्ने बाटो २ घण्टा लगाएर छिचोलेको अनुभव छ मसँग।

**रेन फल**

बोलबम भनौं वा बाबा भोलेनाथको पूजा एउटै कुरा हो।

**जय यादव**

यो कुरा ब्राजिलका फुटबल समर्थकहरू सोध्दा सोध्दै आना सही जवाफ आउँछ।

**प्रबिन दहित**

हिजोआजको बोलबम रमाइलो गर्ने माध्यम पनि हो।

**मनिष श्रेष्ठ**

म त यसपालि ब्राजिलको जर्सी लगाएर बोलबम मनाउँछु।

**विशाल राई**

खाली खुट्टा, पहेंलो वस्त्रमा शिवजीको पूजाका लागि जाने कर्म।

**सन्देश सिग्देल**

> यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।
> ९. सामाजिक सञ्जालमा मानिसहरूलाई अरूको उछितो काढ्न किन मज्जा लागेको होला ?

यो महिना धार्मिक आस्थाको महिना हो। जसरी नेपालमा पाश्चात्य परम्पराहरू भित्रिरहेका छन् उसैगरी साउन र बोल बमको नाममा पनि भड्किलोपन र देखासिकी बढिरहेछ। धर्मलाई मनोरन्जनको रूपमा होइन, आस्थाले हेरौं। धर्म सबैका लागि धर्म नै हो।

**डियर जमुना**

यो भगवान्प्रतिको आस्थाभन्दा बढी नक्कल हो।

**अमृत श्रेष्ठ**

यो भगवान् शिवप्रति सम्पूर्ण हिन्दू धर्मावलम्बीको आस्था हो।

**विवेक बुढाथोकी**

पहेंलो लुगाको पनि व्यापार फस्टाउने समय यही हो। व्यापार गर्नुस्, शिव तथा लक्ष्मीको दर्शन घर बसी-बसी हुन्छ।

**सुनिल निरौला**

बोलबम डेटिङको नयाँ गन्तव्य हो।

**रामकृष्ण पौडेल**

अस्ति वर्ल्डकपमा किनेको ब्राजिलको जर्सी काम लाग्ने भयो भनेर मख्ख छु म त।

**जवान बूढो**

भगवान्प्रतिको आस्था स्वभाविक हो, तर म आजसम्म गेरु भेषमा बोलबम गएको छैन। हिजोआज यो फेसन र विकृतिको कारण बन्दैछ। यद्यपि साउनको सोमबार शिवालयमा जल चढाउन गएको छु। बोलबम फेशन र विकृतिको कारक नबनोस्।

**एकराज गिरी**

पक्कै पनि ब्राजिलका समर्थकले सुरु गरेको हुनुपर्छ, यो बोल बम भन्ने चिज।

**सुवास खड्का**

साउन महिनामा प्रायः सबैले बोलबम भनेको देखिन्छ, तर वास्तवमा त्यो बोल ॐ हो। ॐ शब्दले सनातनधर्मीले मान्ने त्रिदेवलाई जनाउँछ।

**अनिशा कुँवर**


## नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २३ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

**नोट:** यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन्।

**ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८,** ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ५१२२४४८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: २०४२६५२, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-६२२०९५, बागलुङ्: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

## यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २७ वर्षीय विवाहित पुरूष हुँ । हाम्रो तीन महिनाको बाबु छ । मेरी श्रीमती २५ वर्ष पुगिन् । हामी अब दुई-तीन वर्ष शिशु नजन्माउने योजनामा छौं । स्वास्थ्यका दृष्टिले परिवार नियोजनका लागि कुन उपाय अवलम्बन गर्नु ठीक होला ? समाजमा शिशु जन्मिएको छ-सात महिनासम्म यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन भनिन्छ, सत्य के हो ? कति महिनामा श्रीमतीसँग सम्पर्क गर्न मिल्छ ? के अहिले नै हामीले यौनसुख लिन सक्छौं ? मेरी श्रीमतीको स्वास्थ्य ठीक छ भने हाम्रो शिशु नर्मल तरिकाले जन्मिएको हो ।

र.

आमा बन्नु आफैंमा नारी यौनिकताको एक उत्कृष्ट अभिव्यक्ति हो, त्यसैगरी पिता हुनु पनि । यौनको परिणतिका रूपमा शिशु जन्मन्छ । यो वंश परम्पराका लागि आवश्यक अनि प्रकृति निर्देशित कुरा हो । यो सृष्टिसँग सम्बन्धित कुरा पनि हो ।

### शिशुको जन्मपछिको असर

कतिपय शारीरिक वा मानसिक कारणले शिशुको जन्मपछि दम्पतीको यौनजीवनमा वा भनौं यौन क्रियाकलापमा नकारात्मक प्रभाव परिरहेको हुन सक्छ । महिलामा शारीरिक रूपमा थकान, स्तनको भारीपन, पीडाजस्ता कारण प्रमुख हुन्छन् भने मानसिक वा भावनात्मक कुरामा शरीरको विम्ब, निराशाजस्ता कुराले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । शिशुको जन्म आफैंमा सुखद पक्ष भए पनि शिशु जन्मिएका सुरुका महिनाहरू तनावमुक्त भने हुँदैनन् । यतिबेला आफैंमा बाझिने किसिमका भावनाहरू आउन सक्छन् ।

नेपालमा प्राय:जसो बच्चालाई आफू सुत्ने कोठमै सुताइन्छ । बच्चा ब्युँतिएला भनेर होस् वा बच्चाको निद्रा खलबलिएला भनेर होस्, यौन क्रियाकलापमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । त्यसबाहेक महिलाको ध्यान बच्चाको हेरचाहमा मात्र जाँदा, श्रीमान्ले आफूलाई बेवास्ता गरेको मान्न सक्छन् । त्यसले दम्पतीबीचको सम्बन्धमै नकारात्मक असर पर्न सक्छ । नेपालमा पुरुषलाई सन्तानको हेरचाहमा संलग्न गराउने चलन नभएको हुँदा उसलाई महिलाको दु:ख र अप्ठचारो थाहा हुँदैन । गर्भ रहला कि भन्ने भयले पनि यसमा प्रभाव पार्छ ।

### बच्चा जन्मिएपछि

धेरै दम्पतीको मनमा प्रश्न उठ्छ, शिशु जन्मिएपछि कहिलेदेखि यौन सम्पर्क पुन: सुरु गर्न हुन्छ ? सबैका लागि यति नै समय भनेर तोक्नु मनासिब नहोला । सजिलो रूपमा भन्नुपर्दा दुवैले उपयुक्त मानेपछि । कतिपयले ६ हप्तालाई यौनसम्पर्क शुरु गर्न सकिने समय मानेका छन् । कतिपयले ६ हप्तासम्म पर्खनु नपर्ने कुरा गरेका छन् भने कतिपयले चाहिँ अझ बढी समय पर्खनु उचित हुने बताएका छन् ।

विभिन्न तर्क भए पनि सर्वप्रथम सुत्केरी अवस्थामा रहेकी आमा शारिरीक तथा मानसिक दुवै रूपमा तयार हुनु महत्वपूर्ण कुरा हो । शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तयार हुनुभन्दा पहिले नै श्रीमान्ले यौनसम्पर्क राख्ने इच्छा देखाए वा दबाब दिए श्रीमतीलाई निकै असजिलो हुन्छ । दम्पतीले आफ्नो मनमा भएका चाहना अनि अप्ठचाराहरूलाई खुलस्त एक-अर्कासामु व्यक्त गर्नुपर्छ र कुराकानी गरी त्यसको समाधान खोज्नुपर्छ । यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन दुवैजना तयार भएको स्थितिमा दुवैले केही समय निकाल्नुपर्छ । कुराकानी, स्पर्श, अंकमालजस्ता कतिपय कुरा आत्मीयता अनि यौन क्रियाकलाप अघि बढाउन सहयोगी हुन्छन् । तुरुन्तै पूर्ण यौनसम्पर्कमा संलग्न भैहाल्नुपर्छ भन्ने केही छैन ।

### के-कस्ता कुराले सहज बनाउला ?

प्रसवपछिको श्राव हुन बन्द भएपछि कतिपय महिलाले योनिमा सुख्खापन महसुस गर्न सक्छन् । योनि सुख्खा भएको अनुभव छ भने, K-Y jelly वा अन्य कुनै चिप्लो पदार्थले यौनाङ्गको स्पर्श वा लिङ्ग प्रवेशलाई सजिलो बनाउन सक्छ । यसमा केगेल कसरत पनि लाभदायक हुन्छ । यसले योनि तथा भग क्षेत्रको मांशपेशीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छ । यौन उत्तेजना भएको स्थितिमा गर्भावस्था भन्दा पहिलेको जस्तो पूर्ण र शारीरिक रूपमा सक्रिय किसिमको यौन सम्पर्कमा संलग्न हुनुपर्छ भन्ने छैन । कोमल तरिकाले विस्तारै अघि बढ्नु श्रेयस्कर हुन्छ । स्पर्श, अंकमाल अति विस्तारै यौनाङ्गको स्पर्श, सहजता हेरी अघि बढ्ने सजिलो आसन प्रयोग गर्नुपर्छ भने असजिलो भए सम्पर्क राख्न बन्द गर्नुपर्छ ।

थकान बाधक हुनसक्छ । राम्रो कुरा के भने नवजात शिशु प्रशस्तै सुत्छ । आफू थाक्नुभन्दा पहिले नै बच्चा सुतेको बेला यसका लागि समय निकाल्नु सहयोगी सावित हुन्छ । बच्चा सुत्नासाथ आफूले पनि केही आराम गर्दा थकान हटाउन मद्दत पुग्छ । हल्का र थोरै तर पटक पटक खानु वा पिउनु पनि सहयोगी हुन्छ । बच्चा हेरिदिने कोही भए त्यसको उपयोग आरामका लागि गर्दा पनि सहयोग मिल्छ । यतिबेला पोषणमा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

### केही समय बच्चा नजन्माउने चाहना

तपाईंहरूको दुई-तीन वर्ष शिशु नजन्माउने चाहनाले मलाई खुसी तुल्याएको छ । शिशुलाई स्तनपान नगराउने धेरैजसो महिलामा शिशु जन्मिएको यस्तै ४ देखि ६ हप्तामा महिनावारी फर्कन सक्छ, तर यस्तै एकतिहाइ जति शिशुको जन्मपछिको महिनावारीमा डिम्ब निष्कासन नभएको हुन सक्छ । त्यसपछिका महिनावारीमा डिम्ब निष्कासन हुने क्रम पनि बढी हुन्छ र शुक्रकीटसहितको वीर्य योनिमा पर्दा गर्भ रहने सम्भावना वृद्धि हुन्छ । शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराइएको स्थितिमा महिनावारी हुन नथालेसम्म ६ महिनासम्मका लागि स्तनपान विधि नै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अर्को पक्ष के पनि हो भने यी कुरामा केही अनिश्चितता हुन्छ, तर मुख्य कुरा के भने, गर्भको भयका कारण यौनसम्पर्क राख्न हिचकिचाउनुपर्ने जमाना अब पुरानो भैसकेको छ । स्तनपान गराइरहेको स्थितिमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा प्रोजेस्टेरोन मात्र भएका चक्की वा सुई (डिपो) प्रयोग गर्न सकिन्छ । कन्डमको प्रयोग त जुनसुकै बेला पनि गर्न सकिने भयो । तपाईंले नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रबाटै उपयुक्त साधन लिन सक्नुहुन्छ ।

### सूचना

तपाईंहरूको यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने हामीलाई saptahikhealth@kmg.com.np मा इमेल गर्नुहोस् । हामी सम्बन्धित डा. बाट समाधान दिनेछौं ।

## महिला यौनिकताको प्रश्न

यौन चाहनालाई लिएर पुरुष-महिला दुवैमा उति धेरै फरक पाइँदैन, जति भनिन्छ । महिलाहरूको यौनिकताका बारेमा जति कुरा गरिन्छ त्यसमा आधा मात्र सत्य हुन्छ । सेक्स तथा रिलेसनसिप एक्सपर्ट क्रिस्टिन मार्कलले हफिङ्गटन पोस्टमा प्रकाशित गरेको अनुसन्धान प्रतिवेदनअनुसार स्त्री यौनिकतालाई लिएर आम रूपमा गलत एवं भ्रामक सूचनाहरू बाहिर आउने गरेका छन् ।

### स्त्रीमा यौनचाहना

अनुसन्धानअनुसार महिला र पुरुष दुवैको यौन चहानामा कुनै न कुनै समयमा कमी आउँछ । यौन विशेषज्ञहरूका अनुसार कैयन् अवस्था महिलाहरू पनि आफ्नो साथीमा यौन चाहना कम भएको गुनासो गर्छन् । महिलाले गर्भावस्था, महिनाबारी, रजनोवृत्तिका साथै कैयन् हार्मोनल परिवर्तनबाट गुज्रनुपर्ने हुन्छ, अत: उनीहरूको यौन चाहना समय-समयमा परिवर्तन भैरहन्छ ।

### पहिले चाहना, त्यसपछि उत्तेजना

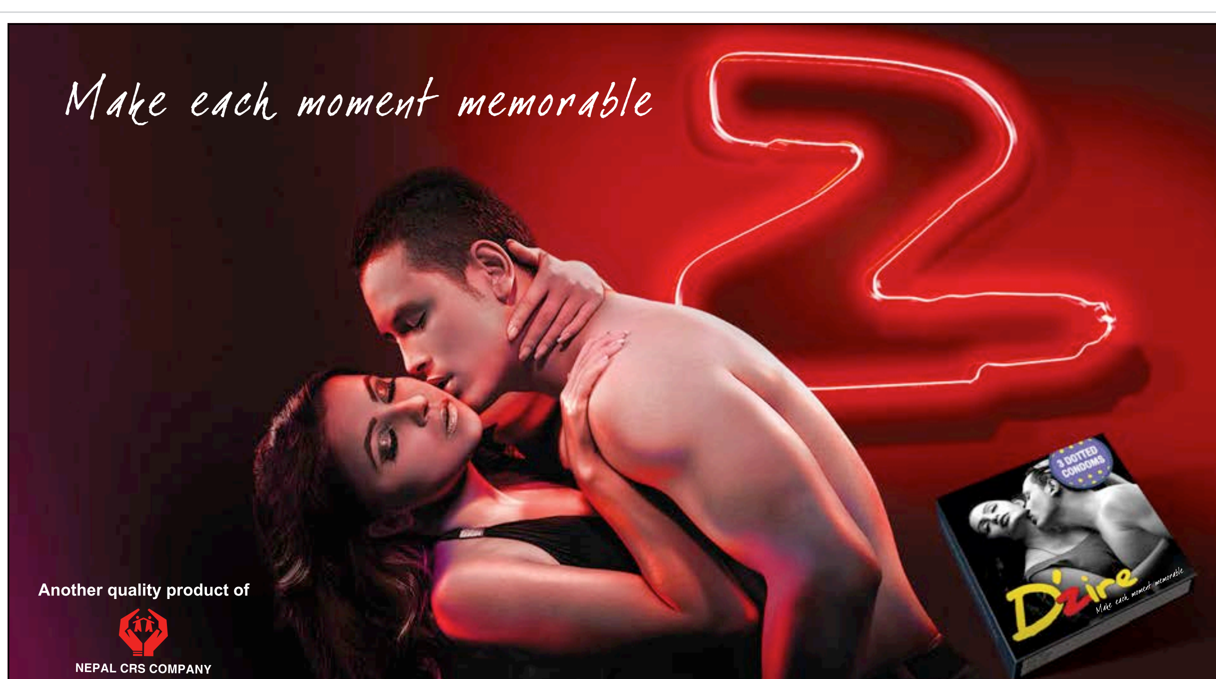
सेक्सुयल रेस्पोन्समा इच्छाहरू प्रमुख हुन्छ भन्ने मानिन्छ, यसैबाट उत्तेजना हुन्छ र त्यसपश्चात् नै महिलाहरू चरमसुखसम्म पुग्छन् । कैयन् पटक चाहना नहुँदा पनि उत्तेजना हुन्छ । उत्तेजनापश्चात् नै यौनसम्पर्कको इच्छा जागृत हुन्छ । कैयन् महिला के मान्छन् भने सुरु-सुरुमा उनीहरूमा कुनै इच्छा हुँदैन तर साथीबाट पाकक्रिडा प्रारम्भ भएपछि उत्तेजना बढ्न थाल्छ । यौन मामिलामा इच्छा जागे पछि मात्र सम्बन्ध स्थापित हुन्छ भन्ने हुँदैन ।

### महिलामा यौन शीतलता

अनुसन्धानहरूले कति प्रतिशत व्यक्ति काम शीतलताबाट ग्रस्त छन् भन्ने किटान गर्न सकेका छैनन् । यसको कारण के हो भने हामीलाई वास्तवमै थाहा छैन कि जसलाई शीतलता भनिदैछ के त्यो साँच्चै हुन्छ ।

वर्ष १९९९ मा गरिएको एक अनुसन्धान लगभग ४३ प्रतिशत महिला काम शीतलताबाट ग्रस्त रहेको पाइयो । अन्य केही सर्वेमा सहभागीहरूले प्रश्नको उत्तर हो र होइनमा दिनुपर्ने थियो । सहभागीहरूलाई सोधिएको थियो कि पछिल्लो एक वर्षमा दुई महिनासम्म यी सातमध्ये कुन एउटा समस्याको सामना गर्नुपऱ्यो ? यो प्रश्नको उत्तरमा मात्र हो/होइनको विकल्प थियो । जुन स्त्रीले हो मा जवाफ दिए, उनीहरूलाई ४३ प्रतिशतको श्रेणीमा समावेश गरियो । सहभागी महिलालाई आफ्नो उत्तर विस्तारमा व्यक्त गर्ने सुविधा थिएन । जबकि उनीहरूका केही समस्या उत्साहजनक सहभागितासम्बन्धी ब्याकुलता, चिन्ता, सुख्खा योनी वा स्वास्थ्यसम्बन्धी थियो । काम शीतलताबाहेक पनि त्यस्ता कैयन् कारण हुन्छन्, जसको कारण यौन समस्या हुन सक्छ ।

महिलामा पनि पुरुषमा जस्तै यौन चाहना कम वा बढी हुन सक्छ । बढी इच्छा हुनुको अर्थ महिला सामान्य छैनन् भन्ने बुझिँदैन । कैयन् पटक हार्मोनल परिवर्तनका समस्यामा पनि कामेच्छाको स्तर बढ्छ । एक सर्वेक्षणमा लगभग ५२ प्रतिशत महिलालाई 'उच्च कामुक' श्रेणी राखियो । उक्त नयाँ सर्भेले महिलामा कामेच्छालाई निम्नस्तरको कुरा मान्नेहरूलाई जवाफ प्रदान गर्छ । यस अर्थमा महिलामा पनि कामच्छे बढी वा कम हुन सक्छ भन्न सकिन्छ ।



# बिदा लिँदै शक्ति

अहिलेको नेपाली क्रिकेट टिममा अधिकांश खेलाडीबीच 'तँ-तँ म-म' चले पनि शक्ति गौचन भने सबैका दाइ हुन् अनि वचन राख्नुपर्ने व्यक्तित्व पनि । सन् २००२ मा न्युजिल्यान्डमा सञ्चालित यू-१९ विश्वकपपछि नेपाली क्रिकेटमा एउटा नयाँ अध्याय सुरु भएको हो । यो नै त्यो प्रतियोगिता थियो, जसपछि सारा विश्व के मान्न बाध्य भयो, नेपालले पनि क्रिकेट खेल्छ, खेल्छ मात्र होइन, राम्रो क्रिकेट खेल्छ । त्यही बेलादेखि नेपाली क्रिकेटसँग कुनै न कुनै रूपमा जोडिएको नाम हो– शक्ति गौचन ।

न्युजिल्यान्ड गएको उक्त टिमका प्रशिक्षक थिए, श्रीलंकाली रोय लुक डायस । उनका पनि प्रिय खेलाडी थिए– शक्ति, डायस श्रीलंकाली परामा उनको नाम लिंदा भन्थे– शक्ति । डायस भन्थे, शक्ति तँ यसो गर्न सक्छन्, शक्ति तँ उसो गर्न सक्छन् । नेपाली युवा टिम न्युजिल्यान्ड गएको पनि १५-१६ वर्ष भैसकेको छ । त्यसयता नेपाली क्रिकेटले धेरै लामो बाटो तय गरिसकेको छ । त्यसमा केही अवरोध पनि छन्, अनि केही ठूला उपलब्धि पनि । प्रत्येक अवसरमा शक्ति त्यसको साक्षी रहे ।

तिनै शक्तिको खेल जीवनले पूर्ण विराम लिंदैछ, उनी अब कम्तीमा खेलाडीका रूपमा मैदानमा देखिने छैनन् । त्यसको अर्थ अब उनी सक्रिय खेलाडी जीवनबाट बिदा लिंदैछन् । 'जति बेला मैले क्रिकेट खेल्न सुरु गरें, त्यति बेला मेरो सबैभन्दा ठूलो सपना थियो, आफ्नो देशका लागि वान डे क्रिकेट खेल्ने । मैले नेपालका लागि वान डे क्रिकेट खेलेर त्यो सपना पूरा गर्ने अवसर पाउँदै छु । म जत्तिको खुसी मान्छे अरू को नै हुन सक्ला र ?'

**शक्तिले लगभग दुई दशक नेपाली क्रिकेटमा बिताए । उनी धेरै अर्थमा स्पिन बलर हुन् अनि चाहिएको बेला उपयोगी ब्याट्सम्यान पनि । शक्तिले नेपालका लागि सम्झनालायक बलिङ गरेका उदाहरण अनेकन छन्, अनि ब्याटको मद्दतले जादु गरेको क्षण पनि । संन्यास लिने घोषणा गर्ने क्रममा उनी भावुक देखिए, जुन स्वाभाविक पनि हो, तर शक्ति संन्यासको खास क्षणलाई भने खुसीमा परिणत गर्न चाहन्छन् ।**

अहिले नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिम युरोप भ्रमणमा छ । इंग्लिस भूमिमा केही मैत्रीपूर्ण खेल खेलेपछि नेपालले त्यहाँ दुईवटा ट्वान्टी- २० खेल्नेछ । त्यसमध्ये नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध हुने ट्वान्टी-२० ले पनि औपचारिक मान्यता पाउने छ र त्यसपछि नेपाली टिम लाग्नेछ– नेदरल्यान्ड्सतर्फ । त्यहाँ नेपालले पहिलो ऐतिहासिक वान डे खेल्नेछ । नेदरल्यान्ड्समा वान डेका दुई खेल हुनेछन् । नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) बाट वान डे टिमको औपचारिक मान्यता पाएयता यो स्वरूपको खेल खेल्न लागेको यो पहिलो अवसर हो । शक्तिले त्यसैलाई संन्यासको अवसर बनाउन लागेका हुन् ।

शक्तिले लगभग दुई दशक नेपाली क्रिकेटमा बिताए । उनी धेरै अर्थमा स्पिन बलर हुन् अनि चाहिएको बेला उपयोगी ब्याट्सम्यान पनि । शक्तिले नेपालका लागि सम्झनालायक बलिङ गरेका उदाहरण अनेकन छन्, अनि ब्याटको मद्दतले जादु गरेको क्षण पनि । संन्यास लिने घोषणा गर्ने क्रममा उनी भावुक देखिए, जुन स्वाभाविक पनि हो, तर शक्ति संन्यासको खास क्षणलाई भने खुसीमा परिणत गर्न चाहन्छन् ।

उनले भनेका छन्, 'नेपालका लागि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट खेल्दाखेल्दै बिदा लिन पाउनु जस्तो ठूलो उपलब्धि अरू के नै हुन सक्छ र ? यो मेरो चाहना पनि हो । मैले यसलाई आफ्नो खेल जीवनबाट संन्यास लिने उपयुक्त समय मानेको छु र यसका लागि प्रशिक्षक, कप्तान तथा साथी खेलाडीहरूसँग छलफलसमेत गरेको छु । मेरो खेल जीवनका लागि यो ठूलो अवसर हो ।' शक्तिका अनुसार अहिले नेपाली क्रिकेट सही दिशातर्फ अग्रसर छ ।

नयाँ र युवा खेलाडीको आगमन भैरहेको छ । सम्भवतः उनको स्थानमा विकल्पका खेलाडी पनि तयार हुँदैछन् । यस्तोमा शक्तिको संन्यास उपयुक्त पनि देखिन्छ । उनले नेपालका लागि अब एकदिवसीय क्रिकेट त खेल्ने छन् नै, यसअघि उनले ट्वान्टी-२० पनि खेलिसकेका छन् । अब उनको चाहना हो, आउने पुस्ताका नेपाली खेलाडीले टेस्ट क्रिकेट पनि खेलुन् । उमेर समूहबाट क्रिकेट खेल्न थालेका शक्तिले सन् २००२ मै पहिलोपल्ट नेपाली राष्ट्रिय टिमबाट खेल्ने अवसर पाएका थिए ।

शक्तिले आफ्नो खेल जीवनको सुरुवात ब्याट्सम्यानका रूपमा गरेका थिए, तर उनको वास्तविक परिचय भने बलरका रूपमा रह्यो । यसको सबैभन्दा मीठो संयोग अरू के नै हुन सक्छ, उनी नेपालका लागि शतक बनाउने पहिलो ब्याट्सम्यान हुन भने ह्याट्रिक गर्ने पहिलो बलर पनि । सन् २००५ मा इटालीविरुद्ध शतक बनाएका शक्तिले सन् २०१२ मा डेनमार्कविरुद्ध ह्याट्रिक गरेका थिए । त्यसैले त कप्तान पारस खड्का पनि शक्तिका निकै ठूला प्रशंसक हुन् ।

कप्तान पारसको भनाइ छ, 'शक्ति दाइ त नेपाली क्रिकेटका पर्याय नै हुन् । उहाँसँग खेल्न पाउनु मेरो भाग्य हो ।' अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटबाट संन्यास लिए पनि शक्तिले अझै केही वर्ष घरेलु क्रिकेट खेल्नेछन् । उनी ३४ वर्षका भए, पक्कै पनि अझै केही वर्ष घरेलु क्रिकेट खेल्ने दम उनमा छ । शक्तिले नेपाली क्रिकेटबाट सधैंका लागि बिदा लिन लागेका पनि होइनन्, किनभने उनी कुनै न कुनै रूपमा नेपाली क्रिकेटसँग जोडिइनै रहनेछन् ।

सबैलाई थाहा छ, नेपालका लागि क्रिकेट खेल्ने क्रममा उनी खेल्नमै मात्र सीमित रहेनन् । रूपन्देहीमा उनले क्रिकेट एकेडेमी स्थापना गरेका छन् र त्यसबाट लगातार खेलाडी उत्पादन गरिरहेका छन् । शक्तिकै कारण रूपन्देही क्रिकेटको उर्वर भूमिमा परिणत भएको छ । उनलाई नेपाली क्रिकेटको सेवा गर्न पाएकोमा उत्तिकै खुसी छ । शक्तिले अन्तर्राष्ट्रिय खेल जीवनबाट बिदा लिएसँगै नेपाली क्रिकेटमा एउटा अध्यायको अन्त्य हुनेछ ।

# तीन वर्षपछि ट्वान्टी-२० क्रिकेट

सन् २०१४ को वर्ल्ड ट्वान्टी-२० पछि नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) बाट ट्वान्टी-२० टिमको मान्यता पाएको थियो, तर नेपालले त्यसलाई लामो समय कायम राख्न सकेन । अर्को संस्करणको वर्ल्ड ट्वान्टी-२० मा छनौट हुन नसकेपछि नेपालले ट्वान्टी-२० टिमको मान्यता चाँडै गुमायो । नेपालले अन्तिम पटक सन् २०१५ को जुलाईमा पपुवा न्युगिनीसँग मान्यता प्राप्त ट्वान्टी-२० खेलेको थियो ।

त्यसको तीन वर्षपछि आउने साता नेपालले फेरि नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध ट्वान्टी-२० खेल्दैछ । उक्त खेल पर्सि आइतबार लर्डसमा हुनेछ । त्यो एकै दिन नेपालले दुई ट्वान्टी-२०खेल्नेछ । त्यसमध्ये पहिलो खेल मेरिलेबोन क्रिकेट क्लबविरुद्ध हुनेछ भने दोस्रो खेल नेपाल र नेदरल्यान्ड्सबीच हुनेछ र यही खेलले औपचारिक मान्यता पाउन लागेको हो । यो कसरी सम्भव भयो हो त ? यसका लागि आईसीसीको नियम पल्टाउनुपर्ने हुन्छ ।

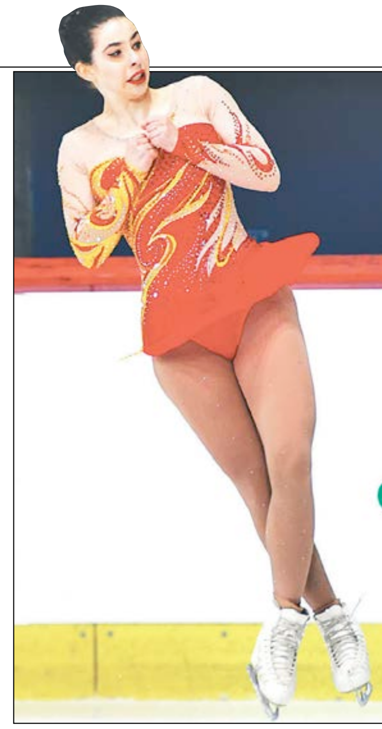
आईसीसीको नियमअनुसार कुनै टिमलाई एकदिवसीय टिमको पनि मान्यता छ भने उसलाई ट्वान्टी-२० टिमको समेत मान्यता हुनेछ । नेपालले चार वर्ष वान डे क्रिकेटको मान्यता पाएको आधारमा त्यस अवधिमा नेपालले ट्वान्टी-२० मान्यता पाएको अर्को टिमविरुद्ध खेल खेले, त्यसले पनि औपचारिक मान्यता पाउने छ । ट्वान्टी-२० टिमको मात्र मान्यता पाएको टिमले भने एकदिवसीय टिमको मान्यता पाउनेछैन । त्यसैले चार वर्षअघि ट्वान्टी-२० को मान्यता पाए पनि नेपाललले वान डे खेल्न पाएन् ।

यसैका लागि नेपाली राष्ट्रिय टिम अहिले युरोपको भ्रमणमा छ । लर्डसमा हुने खेलअघि नेपालले चार अभ्यास खेलमा पनि सहभागिता जनाउने कार्यक्रम छ । त्यसमध्ये तीन खेल भैसकेका छन् भने आज अन्तिम अभ्यास खेल हुँदैछ । आइतबारको खेलपछि नेपाल नेदरल्यान्ड्सतर्फ लाग्नेछ । नेपालका लागि नेदरल्यान्ड्सविरुद्धको खेल निकै महत्वपूर्ण हुनेछ । एक त यो मान्यता प्राप्त खेल भयो, अर्को यसले एकदिवसीय खेल्नुअघि टिमलाई लयमा ल्याउन मदत गर्नेछ, -कप्तान पारस खड्काले भनेका छन् ।

नेपालले सन् २०१४-०१५ बीच कुल ११ मान्यता प्राप्त ट्वान्टी-२० खेल खेलेको छ, जसमध्ये सुरुआती तीन खेल वर्ल्ड ट्वान्टी-२० का हुन्, जसमा नेपालको प्रतिद्वन्द्वी अफगानिस्तान, बंगलादेश तथा हङकङ थिए । त्यसयता नेपालले हङकङविरुद्ध थप दुई तथा नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध चार खेल खेलेको छ । अन्तिम खेल भने पुपुवा न्युगिनीविरुद्ध रह्यो । यस्तोमा नेपालले नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध पर्सि पाँचौं पल्ट ट्वान्टी-२० क्रिकेट खेल्न लागेको छ ।

तस्बिर बोल्छ

# अब छोरीको चर्चा



क्रोएसियाकी राष्ट्रपति कोलिन्डा ग्रेबर कितारोभिच विश्वकप फुटबलका क्रममा संसारभरका सञ्चारमाध्यममा छाइन् । उनको फुटबल प्रेम तथा फुटबलरहरूप्रतिको सद्भाव अनुकरणीय थियो । योचाहिँ तिनै राष्ट्रपतिकी जेठी छोरी १७ वर्षीया क्याटरिना कितारोभिचको हो, जसको चर्चा अहिले क्रोएसियाबाहिर समेत फैलिएको छ । फिगर स्केटिङकी नेसनल च्याम्पियन क्याटरिनाको चर्चा कोलिन्डाले विश्वकपमा देखाएको छविका कारण पनि ह्वात्तै बढेको हो । स्कुल लेभलदेखि नै फिगर स्केटिङ खेल्दै आएकी क्याटरिनाले स्कुल लेभलका धेरै प्रतियोगिताहरूसमेत जितिसकेकी छिन् भने अहिले उनी क्रोएसियाको नेसनल टिमकी सदस्य हुन् ।

# नाडाल र मारियाको १२ वर्षे सम्बन्ध

चर्चित टेनिस खेलाडी राफेल नाडालको प्रेम सम्बन्धका बारेमा कमै चर्चा हुन्छ । उनी टेनिस कोर्टमा जति आक्रामक देखिन्छन्, बाहिर उति नै विनम्र र शान्त छन् । राफेल नाडाल विगत १२ वर्षदेखि मारिया सिस्का परेलोसँगको प्रेम सम्बन्धमा छन् र टेनिसबाट सन्यास लिएपछि मात्र उनीहरू विवाह गर्न चाहन्छन् । आफू करिब ३० वर्षको हुँदा खेलबाट बिदा लिने र विवाह गर्ने इच्छा भए पनि ३२ वर्ष पुग्दा पनि त्यो धोको पुरा नभएको नाडाल बताउँछन् । मारिया पनि शान्त र सौम्य स्वभावकी छिन् । मारिया इन्स्योरेन्स कम्पनीमा काम गर्छिन् भने नाडालको च्यारिटी फाउन्डेसनको कामसमेत सम्हालिरहेकी छिन् । नाडालको प्रचार तथा फ्यान क्लब पनि उनैले हेर्छिन् ।

# विम्बलडनकी वोज्नियाकी इटालीमा

विम्बलडनमा हारेको पीडा बिर्सन क्यारोलिन वोज्नियाकी आफ्नो ब्वाइफ्रेन्ड डेभिड लीका साथ इटाली पुगिन् । ब्वाइफ्रेन्ड डेभिडसँग पुलसाइड पार्टीमा रमाइरहेको तस्बिर उनले आफ्नो इन्स्टाग्राममा समेत सेयर गरेकी छिन् । वोज्नियाकीले सन् २०१७ को भ्यालेन्टाइन डेका दिन आफू एनबीएका पूर्व स्टार खेलाडी डेभिडसँग रिलेसनसिपमा रहेको कुरा सार्वजनिक गरेकी थिइन् । वोज्नियाकी केही दिन पहिले सम्पन्न विम्बलडनमा रुसकी टेनिस खेलाडी मकारोभासँग पराजित भएकी थिइन् ।

# फर्मुला वानको जर्मन ग्रांपी

फर्मुला वान कार रेसमा जर्मन ग्रांपी मर्सिडिज ड्राइभर लुइस ह्यामिल्टनले जितेका छन् । जर्मनीको होकेनहेमरिङ सर्किटमा सम्पन्न उक्त कार रेस जितेपश्चात ह्यामिल्टन चार पटक सो रेस जित्ने ड्राइभर भएका छन् । यसभन्दा पहिले माइकल सुमाकरले पनि चार पटक उक्त रेस जितेका थिए । रेसको सुरुवातमा फेरारीका ड्राइभर सेबास्टिन भेटल अगाडि थिए । ह्यामिल्टनले १४औं स्थानबाट रेस सुरु गरेका थिए, तर ६७ ल्यापमा दौडिरहेका बेला भेटल दुर्घटनामा परे । पानी परिरहेकाले भेटलको कारको टायर चिप्लियो र उनी लडे । यसको फाइदा उठाउँदै ह्यामिल्टन अगाडि बढे । होकेनहेमरिङ सर्किटको लम्बाई ४ दशमलव ०५ किलोमिटर छ । सबै गरी कुल ३ सय ६ किलोमिटर लामो रेस पूरा गर्नुपर्छ । रेसमा मर्सिडिजकै भालटेरी बोटास दोस्रो तथा फेरारीका किमी राइकोनेनल तेस्रो भए । रेडबुल र रेनल्टका म्याक्स भेस्टप्पन चौथो तथा रेनोका निको हकेनबर्गले पाँचौं स्थानमा चित्त बुझाए ।

मैदान बाहिर

# विश्वकपपश्चात् घुमघाममा खेलाडी

विश्वकप फुटबलमा भएको हारको चोटमा मल्हम लगाउँदै बिदा मनाउन लियोनल मेस्सी तथा क्रिस्टियानो रोनाल्डो आ-आफ्नो परिवारका साथ विभिन्न रमणीय स्थान पुगेका छन् । मेसीले त्यसका लागि स्पेनको मनमोहक समुद्री किनार

चुनेका छन् । यस क्रममा मेसी श्रीमती एन्टोनेला रोकुजोका साथ मनोरञ्जनमा रमाइरहेको तस्बिर समेत सार्वजनिक भयो । एक लक्जरी यार्डमा रमाइरहेका मेसी

तथा एन्टोनेलाका तस्बिर भाइरल पनि भए । विशेष गरी सेतो बिकिनीमा सजिएकी एन्टोनेलाको तस्बिरलाई धेरैले मन पराए ।

यता रोनाल्डो चाहिँ श्रीमती जर्जिना रोड्रिग्वेज तथा छोराका साथ ग्रीस पुगे । त्यहाँ उनले एक लक्जरी होटलमा परिवारका सदस्य एवं साथीभाइहरूसँग बिदा मनाए । होटल छोड्दा उनले टिप्सका रूपमा प्रशस्तै रकम दिएको समाचार समेत सार्वजनिक भयो । रोनाल्डोले जर्जिना तथा साथीहरूसँगको तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा राखेका छन् ।

इंग्ल्यान्डका खेलाडीहरू पनि आफ्नै तरिकाले विभिन्न स्थानमा बिदा मनाउन निस्किए । त्यस क्रममा ह्यारी म्याग्वेयर तथा रहिम स्टर्लिङलाई परिवारसहित यार्डमा यात्रा गरिरहेको देखियो । उनीहरू स्पेनको इबिजा पुगेका थिए । अर्का खेलाडी डेले अली अमेरिकाको लस एन्जेलसका विभिन्न स्थानमा रमाइरहेका देखिए । विश्वकपमा जितको खुसी मनाउन फ्रान्सका पाउला पोग्बा समेत लसएन्जलस पुगेका थिए । इंग्ल्यान्डका गोलकिपर जोर्डन पिकफोर्ड भने घर नजिककै स्कटल्यान्डको कार्नोस्टीमा देखापरे ।

समय सन्दर्भ

# निष्पक्ष नेपाली कता गए ?

अधिकारी रवीन्द्र

हामी मानवीय चेतना भएका नेपाली हौं अनि मात्र यो वा त्यो हौं । बाबुआमाको पृष्ठभूमिका आधारमा जन्मनासाथ शिशुलाई उताको र यताको भनेर कित्ताकाट गरिन्छ । फलस्वरूप ऊ पनि पछि गएर आफ्नो अभिमत राख्दा स्वतन्त्र मानिसभन्दा पहिले प्रजातन्त्रवादी वा वामपन्थी हुन्छ । राजनैतिक पूर्वाग्रहले उसको स्वतन्त्र विचारको घैंटोमा बिर्को लगाइदिन्छ र ऊ वैचारिक अपाङ्ग बन्न पुग्छ । कोही कांग्रेस छ भने उसको दैनिक उठबस कांग्रेससँग मात्र हुन्छ । उसले कांग्रेसकै पसलमा चिया पिउँछ, कांग्रेसकै गफ सुन्छ अनि कांग्रेसकै गुणगान गाउँछ । पत्रिका पनि कांग्रेस समर्थित मिडिया हाउसकै पढ्छ । ऊ आफैंले आफ्नो घेरा कति संकुचित तुल्याइरहेको छ भन्ने ख्याल गर्दैन । उसका लागि अन्य विचारधारा पाच्य हुँदैन । अरू पार्टीका तर्क उसले सहन सक्दैन । एमाले वा माओवादीका कार्यकर्ता पनि अर्को ठाउँमा त्यसरी नै आफ्नै सर्कल बनाई अन्धभक्त रूपमा हुर्किरहेका हुन्छन् । यसरी उनीहरू आफ्नो पार्टीको सबै कुरा ठीक र अर्को पार्टीको सबै कुरा गलत भन्ने मनोदशा विकास गर्छन् । किनभने उनीहरू आफैं ओपिनियन मेकर बन्ने क्षमताबाट वञ्चित भैसकेका हुन्छन् र माथिल्लो तहका नेताहरूबाट प्रदत्त रेडिमेड विचार मात्र ग्रहण गर्न सक्छन् । आफ्ना नेताले कुनै कुरा ठीक भनिदिए ताली ठोक्छन्, बेठीक भनिदिए ढुङ्गा हान्छन् । एमालेका कार्यकर्ताले जे कुरा पनि एमालेको लेन्स लगाएर हेर्छ, अनि कांग्रेसी कार्यकर्ताले कांग्रेसी लेन्स । दृश्य एउटै भए पनि उनीहरूले देख्ने कुरा फरक हुन्छन्, कारण माथिबाट जे निगाह भएको हुन्छ उनीहरूले त्यहीमात्र देख्नुपर्ने हुन्छ । फेरि कुनै स्वतन्त्र व्यक्तिले देख्ने कुरा भिन्नै हुन्छ । उसले खुदबखुद आफ्नै आँखाले त्यो कुरा हेर्छ र दिमागले मन्थन गर्छ । स्वतन्त्र व्यक्तिले प्रत्येक घटना-परिघटनालाई आफ्नो अध्ययन एवं अनुभवका आधारमा विश्लेषण गर्छ, तर विडम्बना, नेपालमा स्वतन्त्र तथा निष्पक्ष व्यक्तिहरू शिला खोज्नुपर्ने अवस्थामा पुगेका छन् ।

विशुद्ध नेपाली भएर आफ्नो स्वविवेक प्रयोग गर्न हामीलाई केले रोकेको छ ? किन हामी कुनै विचार राख्नुअघि नै कांग्रेस वा नेकपा, बाहुन वा शूद्र, पुर्वेली वा पश्चिमेली, मधेसी वा पहाडे, हिन्दू वा क्रिस्चियन, धनी वा गरिबको खोल ओढ्छौं ? चुनावमा पक्ष-विपक्ष हुनु त स्वभाविक नै हो, तर हामी नमरुन्जेलसम्म पार्टीगत सोचको गुलाम भैदिन्छौं । यो परिपाटी यतिसम्म जकडिएको छ कि राजनैतिक दलहरूलाई खासै महत्व नदिने एक स्वतन्त्र व्यक्तिले केही कुरा सार्वजनिक गऱ्यो भने त्यसको आशयका आधारमा उसलाई कुनै पार्टीको लालमोहोर लगाइन्छ । यो दीर्घरोग हो जुन कुरा गोविन्द केसीको अनशनका बेला पनि टड्कारै देखियो ।

नेपाली कांग्रेस केसीको समर्थनमा सडकमा नओर्लिउन्जेल उनका पक्षपातीहरू स्वतन्त्र मानिन्थे । जब तरुण दलमार्फत् कांग्रेस मैदानमा ओर्लियो स्वतः केसीलाई कांग्रेसीकरण गरियो । यही रालगोलमा केसीका समर्थकलाई कांग्रेसी भनियो । अब पार्टीको ह्विपअनुसार कांग्रेस जतिले गोविन्द केसी ठीक भन्नुपऱ्यो, नेकपाजतिले गलत भन्नुपऱ्यो । डाक्टर गोविन्द केसी अब अभियान बनिसके । उनको पहिलो भोक हड्तालदेखि नै लागिपरेका समर्थक अलग छन् । केसीको विरोध प्रणालीको सुधारका लागि हो । हाल सरकारमा नेकपा भएकाले धेरैलाई भ्रम छ, एमालेको विरुद्धमा छन्– डा. केसी । अहिले कांग्रेसले धमिलो पानीमा माछा मार्न खोज्दैछ । केही निहुँ नपाएर सुषुप्त रहेको कांग्रेस केसीलाई ढाल बनाएर सरकारलाई कमजोर बनाउन चाहन्छ र आफ्नो अस्तित्व दर्बिलो देखाउन चाहन्छ । कांग्रेस साँच्चिकै केसीको मागप्रति सचेत र गम्भीर थियो भने उनले पटक-पटक उठाइरहेको मुद्दालाई वर्षौं अघि नै सम्बोधन गर्नुपर्ने थिएन र ? अहिले बर्खे भेलमा दुवाली छेक्न खोजेर हुन्छ ? हुन त जुनसुकै राजनीतिक पार्टीको रङ समयअनुसार परिवर्तन हुन्छ । त्यसैले कांग्रेस पनि आफ्नो धर्म निर्वाह गर्दैछ ।

नेकपाका नेताहरू पनि मरिहत्ते गरेर मेडिकल विधेयक पास गर्न लागिपरेका छन् । प्रधानमन्त्री ओली विवस छन् । कम्युनिज्मको खास्टो ओढेर चर्को लगानी गरी अस्पातल खोल्ने र सहज नाफाका लागि पार्टीकै संरक्षण र पहलमा विधेयक पास गराई मेडिकल कलेजमा रूपान्तरण गर्ने खेलमा प्रधानमन्त्री ओलीकै भाइभारदार तथा मित्रहरू लिप्त छन् । यो नीतिगत भ्रष्टाचार (पोलिसी करप्सन) को चरम उदाहरण हो । नीति-नियम तर्जुमा गर्ने व्यक्ति नै व्यवसायमा लागेपछि आफ्नो अनुकूल निर्णय गराउन उनीहरू लाग्ने नै भए । केसीका मागहरू यसकारण ठीक छन् भनेर ओलीलाई सम्झाउने कोही छैनन् । वरिपरि जो छन् उनीहरूको जालो ठूलै छ र अन्ततः ती लगानीकर्ताको स्वार्थ अघोषित रूपमा एमालेको राजनैतिक एजेन्डामा परिणत भएको छ अनि पहिलेको अध्यादेश प्रतिस्थापन गर्दै आफ्नो एजेन्डा घुसाएर विधेयक ल्याउन लागिएको छ ।

डा. केसीको यो आन्दोलनलाई सुनियोजित रूपमा पार्टीकरण गर्न खोजिएको छ । केसी प्रायः सबै दलको सरकार हुँदा अनशन बसेका छन् । एक ऋषिमनको यो सत्याग्रह नागरिकको स्वास्थ्य अधिकार सुनिश्चित गर्ने गैर-राजनीतिक अभियान हो । कांग्रेस भएर समर्थन होइन, नेकपा भएर विरोध होइन, एकपटक डाक्टर केसीका मागहरू स्वतन्त्र, निष्पक्ष नागरिकका रूपमा अक्षरशः पढेर विश्लेषण गरौं ।

ravinems@iom.edu.np

# बेठी र असारे भाका

संखुवासभाको खाँदबारी पिप्लेका जीवनाथ खनालको बेसी खेतमा १० वर्ष अघिसम्म बेठी र असारे भाका गाउँदै रोपाइँ गरिन्थ्यो । पञ्चेबाजाको तालमा रोपाइँ गर्ने परम्परालाई बेठी भनिन्छ । केही वर्ष अघिसम्म गाउँका जमिन्दारहरूले विशेष गरेर रोपाइँ गर्दा बेठी लगाउँथे, खनाल भन्छन्– धेरै जग्गाजमिन भएका र रोपाइँ गर्न धेरै दिन लाग्नेहरूको खेतमा बेठी लगाइन्थ्यो । परिवारबाट खेती गर्न सक्ने अवस्था नरहेपछि निम्तो दिएर सामूहिक रूपमा रोपाइँ गर्ने चलन थियो, यद्यपि अहिले बेठीको संस्कृति लोप हुने क्रममा छ ।

बेठीलाई सम्झदै ढुंगेधाराका ईन्द्र गिरी भन्छन्– रोपाईंका बेला साह्रै रामाइलो हुन्थ्यो, नौमती बाजा बजाउँदै सबै जना एक ठाउँमा भेला हुन्थ्यौं, असारे गीत गाउँदै र नाच्दै रोपाइँ गरिन्थो । त्यसो गर्दा काम पनि छिटो सकिन्थ्यो ।

पहिलेको जस्तो बाजा बजाएर गरिने रोपाई अहिले छैन, ७० वर्षीय भोला गौली भन्छन्– रोपाइँमा भकारी गाड्ने प्रचलन रहेको अहिले कमैलाई मात्र जानकारी होला, खेतका गराहरूमध्ये सबैभन्दा ठूलो गरामा (खले गरा) बीउका मुठाले गोलो घेरा बनाएर रोपार, बाउसे र हलीले घरधनीलाई बिचमा राखेर टिका लगाइदिन्छन् । त्यसपछि हिलो ख्वाउने चलन पनि थियो । बीउको जमरा र हिलोको टीका लगाउँदा रमाइलो पनि हुन्छ ।

दीपेन्द्र शाक्य

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ५१३५०००, फ्याक्स : ९७७-१-५१३५००१, email:saptahik@kmg.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, म.क्षे.हु.नि.द.न.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया**, प्रधान सम्पादक : **सुवास ढकाल ।**