सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

# साप्ताहिक

saptahik.com.np

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष २५ • अंक ४२ • FRIDAY, 06 MARCH • शुक्रबार, फागुन २३, २०७६ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

# कोरोना कहर

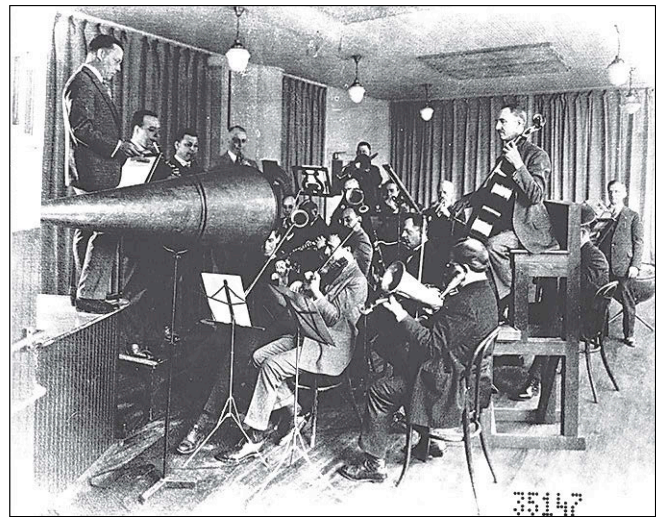
चीनको वुहानबाट फैलिएको कोरना भाइरसको अकल्पनीय प्रसारको जोखिमबाट जोगिन नेपालले उच्च सतर्कता अपनाउन आवश्यक छ

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP
नेपाल म्यागजिन
'अब नयाँ वेबसाइट
र एपमा पनि
नेपाल
अलमलका दुई वर्ष
बढ्दै छ संक्रामक भाइरसको सन्त्रास
बदलिँदो नेपालको 'अन्तर्कथा
@NepalMagazine
nepalmag.com.np
GET IT ON Google Play
ने
Download on the App Store

प्रविधि

# ध्वनि रेकर्डको नयाँ युग

समर्पण श्री



तस्बिरहरू : एजेन्सी

विश्वमा हाल एक दिनमै हजारौं गीत रेकर्ड र उत्पादन हुने गर्छन् । त्यसैले ध्वनि रेकर्ड हाम्रो एउटा स्वाभाविक प्रक्रियाजस्तो भइसकेको छ । अहिले रेकर्डेड आवाजको दुनियाँ अर्कै भइसकेको महसुस गर्न सकिन्छ । पछिल्लो समय आएका ध्वनि संग्रहणका नयाँ प्रविधिले रेकर्ड विधिमै नयाँपन भित्र्याइरहेका छन् । सन् १९८३ यतालाई हेर्ने हो भने संगीत वा ध्वनि रेकर्ड तथा संरक्षणका नयाँ उपकरणमा क्रान्ति नै भएको मान्न सकिन्छ ।

त्यसयता सिडी र डिजिटल अडियोसँगै नयाँ उपकरणले तीव्रता पाएका छन् । १९९६ मा आएको 'एमपी-३' लामो समय प्रचलनमा आयो । अहिले पनि यसको प्रयोग देख्न सकिन्छ । यसलाई गुणस्तर र भरपर्दो रेकर्ड माध्यम मानिन्छ । सन् १९९९ मा आएको डिजिटल मनिटर्सले अर्को सुविधा थपिदियो । यसमा मिडिया प्लेयर र लाइब्रेरी दुवै समावेश थिए । आइट्युन्सले विकास गरेको यो प्रविधिमार्फत् कम्पनीले प्रयोगकर्ताहरूलाई संगीत डाउनलोड गर्न, व्यवस्थित गर्न र असंख्य फाइल भण्डारण गर्न अनुमति दिएको छ ।

२००६ मा आएको 'मेजर ट्रान्जिक्सन'ले विशाल टावर रेकर्डहरू, जसले सेभिङ र अभिलेखमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्यो । वर्तमान समयमा अडियो सुरक्षित गर्न मेमोरी, पेनड्राइभ वा अनलाइन एपहरूलगायत विभिन्न माध्यमको प्रयोगसमेत गरिन्छ । युट्युबको विकास भएसँगै युट्युबमा समेत सामग्री सुरक्षित राख्न थालिएका छन् । ध्वनि रेकर्डिङ र संरक्षणको प्रशस्त विकल्प र मार्ग पहिल्याउन हामीलाई कुनै समस्या छैन । यद्यपि, गीत रेकर्डको सुरुवाती चरणतर्फ फर्कने हो भने हामीलाई अनौठो लाग्छ ।

रेकर्डको प्रारम्भिक समयतर्फ फर्कने हो भने विश्वको सबैभन्दा पहिलो रेकर्ड गीतबारे जान्नु जरुरी छ । फ्रान्सका नागरिक एडवार्ड लियोन स्कट डे मार्टिनभिलले पहिलो पटक आफैंले आविष्कार गरेको फोनाटोग्राफमार्फत आवाज रेकर्ड गरेका थिए ।

सन् १८६० अप्रिल ९ मा उनले आवाज रेकर्ड गरेका थिए । फ्रेन्च भाषामा रेकर्ड गरिएको गीत 'जुनेलीमा'(अ क्लियर द ले लुन) पहिलो रेकर्डेड गीत हो । फोनाटोग्राफले ध्वनिलाई तरंगहरूको चित्रमा रूपान्तरण गर्‍यो, जुन कागज वा गिलासमा कुँदिएको थियो । तर, यसको ध्वनि पछाडि सुन्न सकिने थिएन र पुनः उत्पादन गर्न सकिने थिएन । फोनोग्राफको आविष्कारपश्चात् भने ध्वनिवेभ ग्राफिक्सलाई फेरि सुन्न सकिने अडियो फाइलमा ट्रान्सक्रिप्सन गर्न सकिने व्यवस्था भयो ।

१८७७ मा फोनोग्राफ आविष्कार भइसकेपछि रेकर्डका प्रविधिको सुरुवात भएको मान्न सकिन्छ । त्यसयता वाक्स सिलिन्डर, फ्ल्याट डिस्क, आरएसी भिक्टर, मास प्रोडक्सन, रेडियो ब्रोडकास्ट हुँदै विविध प्रविधिको विकास हुँदै गयो ।

हाल डिजिटल युगसम्म आइपुग्दा ध्वनि रेकर्डिङले विभिन्न युग पार गरेको छ । विज्ञहरू भन्छन्– भविष्यमा फेरि सुन्नका लागि ध्वनि रेकर्डिङको थालनी गरिएको हो ।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार ध्वनि अमूर्त (छुन र देख्न नसकिने) कुरा हो । यही अमूर्त कुरालाई रेकर्डिङ गर्ने विभिन्न विधि तथा चरण यस्ता थिए :

## एकस्टिक तथा मेकानिकल युग

यो रेकर्डिङ विधि सन् १८९० देखि १९२५ सम्म प्रचलनमा आएको पाइन्छ । त्यस अवधिमा सबै ध्वनि रेकर्डिङ माइक्रोफोन वा विद्युतीय प्रवर्द्धनबिना मेकानिकल माध्यमद्वारा गरिएका थिए ।

रेकर्डको प्रारम्भिक समयतर्फ फर्कने हो भने विश्वको सबैभन्दा पहिलो रेकर्ड गीतबारे जान्नु जरुरी छ । फ्रान्सका नागरिक एडवार्ड लियोन स्कट डे मार्टिनभिलले पहिलो पटक आफैंले आविष्कार गरेको फोनाटोग्राफमार्फत आवाज रेकर्ड गरेका थिए ।

१९२५ अघि ध्वनि रेकर्डिङका लागि गायक र वाद्यवादक 'हर्न'को सामु बसेर प्रत्यक्ष प्रस्तुति दिन्थे, जसबाट ध्वनि तरंग संकलित भएर डायाग्राममा पुग्थ्यो । ध्वनि तरंगहरूको ऊर्जाले डायाग्राममा कम्पन आउँथ्यो ।

जसले गर्दा खाली 'मोम' घुमाउने सिलिन्डर वा डिस्कमा तरङ्गहरू आउँथे । यो विधिमा कुनै इलेक्ट्रोनिक नियन्त्रण थिएन । त्यो समय यही विधिबाट गीत रेकर्ड गरिनु ठूलो कौशल मानिन्थ्यो । तर, यो रेकर्डिङ विधिको रेकर्ड दायरा सीमित थियो ।

## विद्युतीय युग

यो समयमा इलेक्ट्रिकल रेकर्डिङ वैज्ञानिक प्रयोग र नवीनताको परिणामका रूपमा देखा पर्‍यो । यस विद्युतीय विधिले एकस्टिक विधिलाई 'रिप्लेस' गरेको थियो ।

सुरुमा कोलम्बिया रेकर्ड कम्पनी र भिक्टर टकिङ मेसिन कम्पनीले सन् १९२४ मा यसको प्रयोग गरेका थिए । यसले ध्वनिको गुणस्तरमा सुधार गर्‍यो । यो चरणमा ध्वनि इलेक्ट्रोनिक डिभाइसमा रेकर्ड गरिन्थ्यो, जसमा माइक्रोफोन, एम्प्लिफियरलगायतका फरक उपकरणको प्रयोग गरिन्थ्यो ।

विद्युतीय माइक्रोफोनले गायकहरूको प्रदर्शन शैलीमा नाटकीय परिवर्तन ल्यायो, इलेक्ट्रोनिक प्रवर्द्धनले धेरै क्षेत्रमा व्यापक प्रभाव पार्‍यो, जसले रेडियो, सार्वजनिक ठेगाना प्रणाली र इलेक्ट्रोनिक रूपमा विकासलाई सहज बनायो ।

यही नै बेला ध्वनि प्रदान गर्ने व्यावहारिक विधि प्रयोगमा आए । यस चरणका प्रविधि यस्ता थिए, जसमा अडियो स्रोतहरू एकसाथ सुन्न सकिन्थे ।

यस चरणमा सम्मिश्रित ध्वनिको सबभन्दा प्रसिद्ध उदाहरणहरूमध्ये एक जोनी वेइसमुलर अभिनीत टार्जन फिल्महरूको शृंखलाका लागि बनाइएको प्रख्यात 'टार्जन चिल्ला' हो । यद्यपि, यो टेक्नोलोजीले समूहको प्रत्यक्ष प्रदर्शनमा भने परिवर्तन ल्याउन सकेन । यो १९४५ सम्म रह्यो ।

## चुम्बकीय युग

सन् १९५० मा जर्मनीमा चुम्बकीय टेप रेकर्डिङ आविष्कार निर्माण भएपछि अडियो रेकर्डिङमा नयाँ परिवर्तन देखा पर्‍यो । यो सन् १९४५ देखि १९७६ सम्मको चरणमा प्रयोगमा आएको प्रविधि हो ।

यो प्रविधि १९३० को दशकमा आविष्कार गरिएको थियो, तर दोस्रो विश्वयुद्धको अन्त्यसम्म जर्मनीमा मात्र सीमित रह्यो । चुम्बकीय टेपले अडियो विश्वसनीयतामा अर्को छलाङ मार्‍यो । १९५० पछि चुम्बकीय टेप द्रुत गतिमा रेडियो र संगीत उद्योगहरूमा अडियो मास्टर रेकर्डिङको मानक माध्यम भयो, र घरेलु बजारका लागि पहिलो हाई-फाई रेकर्डिङको विकासको कारण भयो ।

संगीतका लागि मल्टिट्र्याक टेप रेकर्डिङको विकास भयो । ध्वनिका लागि डिस्कको अन्त्य भयो । चुम्बकीय टेपले रेकर्डिङ प्रक्रियाको मौलिक आकार पनि ल्यायो । यसले पहिलेको तुलनामा धेरै लामो अवधिसम्म सम्भव हुने रेकर्डिङ बनायो र यसले रेकर्डिङ इन्जिनियरहरूलाई पनि निकै सहज बनाइदियो ।

टेपमा कैद गरिएको आवाज सजिलैसँग हेरफेर गर्न, सम्पादन गर्न र डिस्क रेकर्डिङमा असम्भव हुने कुरा यसले सम्भव बनायो । १९५० को दशकमा ठूला 'भर्चुअल' आवाजहरू र यन्त्रहरू निर्माण गरेको थियो । चुम्बकीय टेपले लोकप्रिय संगीत र अन्य विधाहरूको परिष्कारमा द्रुत विस्तारलाई बढावा दियो ।

## डिजिटल अर्थात् नवीन युग

सन् १९७५ यता डिजिटल प्रविधिमार्फत् ध्वनिको संग्रह गरिने गरिएको छ । हालको चरण डिजिटल युगमा छ, जुन रेकर्डिङको इतिहासमा परिवर्तनको सबैभन्दा ठूलो फड्को हो । जापानी इलेक्ट्रोनिक्स कर्पोरेसन सोनीले १९७० को दशकमा पहिलो पटक पीसीएम एन्कोडर पिसीएम-१ अडियो युनिटको साथ प्रयोग गर्‍यो ।

सन् १९७९मा अघिल्ला प्रविधिहरूको विपरीत यसले ध्वनि रेकर्ड भइरहेको निरन्तर एनालगलाई कब्जा गर्‍यो । यस अवधिमा धेरै अल्पकालीन हाइब्रिड स्टुडियो र उपभोक्ता टेक्नोलोजी देखा परे । उदाहरणका लागि डिजिटल अडियो टेप वा डाटा, जसले मानक चुम्बकीय टेपमा डिजिटल सिग्नल नमुना रेकर्ड गर्न थाले ।

सोनीले आफ्नो नयाँ डिजिटल रेकर्डिङ प्रणालीको विकासलाई प्रस्तुत गरी फिलिप्सको साथ आजको सबैभन्दा उन्नत उपभोक्ता अडियो ढाँचा डिजिटल कम्प्याक्ट डिस्क (सीडी)को प्रयोग गर्‍यो ।

२० औं शताब्दीको अन्त्यसम्ममा कम्प्याक्ट डिस्कले उपभोक्ता अडियो बजारमा लगभग पूर्ण रूपमा प्रभुत्व जमाएको थियो । यसको पछिल्लो दशकमा कम्प्युटिङ टेक्नोलोजीमा द्रुत विकासले अडियो रेकर्डिङ इतिहासको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण युग बनायो, जसले फाइल आकारलाई ठूलो मात्रामा कम गर्‍यो ।

अडियो र अन्य डिजिटल मिडिया फाइलहरूको व्यापक इजाजतपत्र वितरण हुन थाल्यो । उच्च गतिमा डिजिटल मिडिया फाइलहरूको ठूलो खण्डहरू अपलोड गर्ने र डाउनलोड गर्ने काम नेपस्टर र बिटटोरेन्ट जस्ता फ्री-वेयर टेक्नोलोजीले गरे । तीव्र इन्टरनेट सिग्नल र डाटा भण्डारणले उपकरणहरूमा लगातार सुधार भयो ।

सन् २००० पछिदेखि संगीत प्रसारण सेवाहरूले लोकप्रियता पाएका छन् । स्ट्रिमिङ अडियोलाई श्रोताले अडियो फाइलहरू डाउनलोड गर्न वा आफ्नै स्वामित्व लिन आवश्यक पर्दैन । स्ट्रिमिङ सेवाहरूले संगीत सुन्ने वैकल्पिक विधि प्रदान गर्छन् । यससँगै ध्वनि रेकर्डिङका थुप्रै र विशाल प्रविधिहरू भित्रिरहेका छन् ।

एजेन्सीको सहयोगमा

रिपोर्ट

तस्बिर : सटरस्टक

# परिवार नियोजनको भार महिलालाई

■ महेश तिमल्सिना

नेपालमा परिवार नियोजनको अधिकांश भार महिलाले बोक्नुपरिरहेको छ। पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एकमात्र अस्थायी साधन कन्डम हो। परिवार नियोजनका लागि यसको नियमित प्रयोग गर्ने पुरुषको संख्या ७ दशमलव ५ प्रतिशत मात्र छ। त्यसैगरी स्थायी बन्ध्याकरण गर्ने पुरुषको अनुपात १२ दशमलव ६ देखिन्छ। यसरी हेर्दा परिवार नियोजनको झन्डै ८० प्रतिशत भार महिलाले बोक्नुपरिरहेको देखिन्छ।

> परिवार नियोजनका लागि स्थायी बन्ध्याकरण र अस्थायी साधन प्रयोग गर्नेमा झन्डै ८० प्रतिशत महिला छन् ।

स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गतको एकीकृत स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन शाखाको २०७५/०७६ को वार्षिक प्रतिवेदनअनुसार महिलाका लागि उपलब्ध अस्थायी साधन पिल्स, डिपोप्रभेरा, आइयुसिडी, इम्प्लान्टलगायतको अधिक प्रयोग भएको देखिन्छ। जसमा डिपो १४ दशमलव ८ प्रतिशत, आइयुसिडी ५ प्रतिशत, पिल्स ६ दशमलव ४ प्रतिशत र इम्प्लान्ट १३ दशमलव ७ प्रतिशत महिलाले प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ।

स्थायी बन्ध्याकरण गर्ने अनुपात पनि महिलाकै बढी देखिन्छ। परिवार नियोजनका विधि प्रयोग गर्नेहरूमध्येका ४० प्रतिशत महिलाले मिनिल्याप गरेका छन् भने भ्यासेक्टोमी गर्ने पुरुषको संख्या १२ दशमलव ६ प्रतिशतमात्र छ।

स्थानीय स्तरमा स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका संस्थाको आँकडाले पनि त्यस्तै देखाउँछ। थलीस्थित थली फार्मेसीकी सञ्चालक राधिका बानियाँ मासिक २ सय हाराहारी प्याकेट कन्डम बिक्री गर्छिन्। तर, उनीकहाँ पिल्स र डिपोप्रोभेरालगायत महिलाले प्रयोग गर्ने अस्थायी साधन किन्न आउने ग्राहकको संख्या निकै छ। 'डिपो नै कन्डमभन्दा बढी बिक्री हुन्छ,' उनी भन्छिन्, 'हाम्रो फार्मेसीमा नियमित रूपमा मासिक ३ सयभन्दा बढी महिलाले डिपो अर्थात् संगिनी सुई प्रयोग गर्दै आउनुभएको छ।'

त्यसो त नेपालमा परिवार नियोजनका विधि प्रयोगको स्थिति अझै कमजोर छ। नेपाल डेमोग्राफिक एन्ड हेल्थ सर्भेको सन् २०१६ संस्करणमा ४३ प्रतिशत मानिसले मात्र परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरिरहेको देखिएको छ। नेपालमा परिवार नियोजनका साधनबारे ९९ प्रतिशत जानकार देखिन्छन्। यद्यपि यसको प्रयोग गर्नेको संख्या ४३ प्रतिशत मात्रै छ। सुकुमवासी बस्ती, श्रमिक, बालविवाहजस्ता कारणले अस्थायी साधनको प्रयोगमा कमी आएको स्वास्थ्य मन्त्रालयको स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गतको परिवार योजना तथा प्रजनन स्वास्थ्य शाखा प्रमुख कविता अर्याल बताउँछिन्।

## भ्रम र दबाबले भार

अर्यालका अनुसार पछिल्लो समय अस्थायी साधन प्रयोग मात्रै होइन, स्थायी बन्ध्याकरण पनि पुरुषको तुलनामा महिलाले बढी गरिरहेका छन्। यसमा महिलाले बढी भार खेप्नुपर्नाको कारण यससम्बन्धीका भ्रम भएको उनको बुझाइ छ।

'स्थायी बन्ध्याकरण होस् या अस्थायी साधन, परिवार नियोजनका साधन प्रयोगसम्बन्धी आममानिसमा भ्रम छ,' उनी भन्छिन्, 'भ्यासेक्टोमी गर्दा आफ्नो श्रीमान् कमजोर हुने भ्रम धेरैजसो महिलामा छ।' त्यही भ्रमले गर्दा महिला नै स्थायी बन्ध्याकरणका लागि अघि सर्ने गरेको उनले पाएकी छिन्।

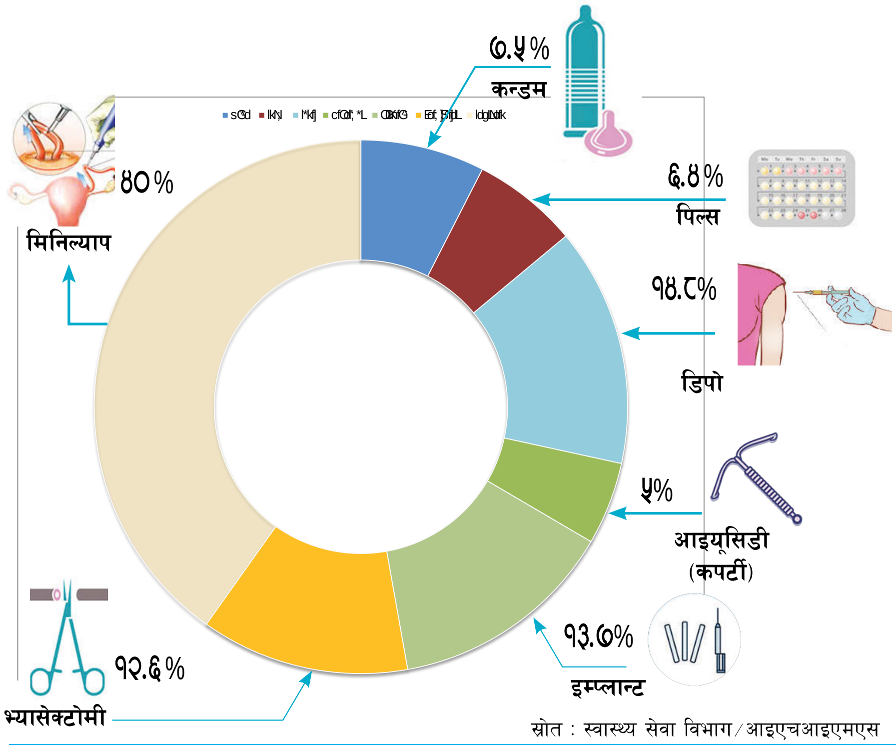
तर डा. सुमनराज ताम्राकार भने सामाजिक मनोविज्ञानका कारण पनि अस्थायी वा स्थायी गर्भनिरोधका लागि महिलालाई अघि सारिने बताउँछन्। स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. ताम्राकार भन्छन्, 'जति नै महिला सशक्तीकरणको कुरा गरे पनि अहिलेसम्म घरको निर्णय श्रीमान् अथवा सासूले नै गर्ने चलन छ। परिवार नियोजनमा श्रीमान्सँग सल्लाह लिने गरिन्छ। तर, कतिपय श्रीमान्ले श्रीमतीले नै प्रयोग गर्न दबाब दिने गर्छन्।' यसबाहेक महिलाका लागि परिवार नियोजनका बढी विकल्प हुनुलाई पनि कारण मान्न सकिन्छ।

यद्यपि स्थायी बन्ध्याकरणका सन्दर्भमा विगतको तुलनामा भने पुरुषहरू बढिरहेको तथ्यांकले देखाउँछ। नेपाल डेमोग्राफिक एन्ड हेल्थ सर्भे-२०१६ को तथ्यांकमा भ्यासेक्टोमी गर्ने पुरुषको संख्या ५ दशमलव ५ प्रतिशत थियो। तर, एकीकृत स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन शाखाको पछिल्लो तथ्यांकमा १२ दशमलव ६ प्रतिशत पुरुषले भ्यासेक्टोमी गराएको देखिएको छ।

## भारको उपलब्धि

सन् २०३० सम्म सरकारले प्रजनन दर २ दशमलव १ प्रतिशतमा झार्ने लक्ष्य राखेको छ। सन् २०१६ मा गरिएको एक सरकारी अध्ययनले हाल नेपालको प्रजनन दर २ दशमलव ३ प्रतिशत देखाएको छ, जसका कारण सरकारले सन् २०३० का लागि सरकारले निर्धारण गरेको लक्ष्य प्राप्त गर्न खासै गाह्रो नपर्नेमा सरकारी अधिकारीहरू ढुक्क देखिन्छन्।

संसारमा बदलिँदो जनसंख्याको ट्रेन्डका बीच नेपालले पनि जनसंख्या न्यूनीकरणका लागि कार्यक्रम नै बनाएर अगाडि बढिरहेको छ। बसाइँसराइ, वैदेशिक रोजगारी, ढिलो विवाह, गर्भनिरोधक सामग्रीहरूको बढ्दो पहुँच, जनचेतना वृद्धिजस्ता जनसंख्या वृद्धिदर रोक्ने कारकहरू नेपाली समाजमा पनि क्रमशः बढिरहेका छन्, जसका कारण सरकारले निर्धारण गरेको लक्ष्य सजिलै हासिल गर्ने देखिन्छ। परिवार कल्याण शाखाकी अर्याल पनि यो लक्ष्य हासिल गर्न खासै गाह्रो नपर्ने तर्क गर्छिन्। उनी भन्छिन्, 'यो लक्ष्य हासिल गर्न खासै अप्ठ्यारो छैन।' यसलाई परिवार नियोजनका लागि महिलाले बोकिरहेको भारको उपलब्धि मान्न सकिन्छ।




स्रोत : स्वास्थ्य सेवा विभाग/आइएचआइएमएस

## कुन साधनका कति प्रयोगकर्ता ?

### थप भ्रम

परिवार नियोजनका केही अस्थायी साधनबाट साइड इफेक्ट हुन सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्, तर बजारमा अनेकन् भ्रम व्याप्त छन्। कतिपयलाई पाखुरामा राखिने इम्प्लान्ट भित्रभित्रै मुटुसम्म पुग्छ भन्ने भ्रम छ। यस्तै, पिल्स खाँदा पाठेघरमा चाउ लागेर बस्छ भन्ने भ्रम पनि कतिपय महिलामा देखिन्छ। तर यो तथ्यहीन कुरा हो। पिल्स पानीमा घुल्ने भएकाले यसमा पनि कुनै सत्यता नरहेको डा. ताम्राकार बताउँछन्। तर, पिल्स चक्की सेवन गर्दा सुरु-सुरुमा वाकवाकी लाग्ने, खानमा अरुचि हुने, टाउको दुख्ने समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले यसलाई चिकित्सकहरूले बेलुका खाना खाएर मात्र खानका लागि सिफारिस गरेका हुन्छन्।

पिल्स नियमित सेवन गर्नुपर्छ, यसमा अनियमितता भयो भने महिनावारी गडबड हुन्छ। यस्तै, डिपो र इम्प्लान्टमा प्रोजेस्टेरोन हर्मोन हुने भएकाले महिनावारी गडबडी गराउन सक्छन्। साथै, उक्त हर्मोनले मोटोपना पनि गराउन सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्। कपर-टी अर्थात् आइयुसिडी पाठेघरमा राखिने बाह्य वस्तु भएकाले यसका पनि केही साइड इफेक्ट छन्।

परिवार नियोजनका अस्थायी साधनको प्रयोग गरेर बीचमै छोड्नेहरू पनि त्यत्तिकै छन्। यसमा धेरैजसो वैदेशिक रोजगारले प्रभाव पारेको छ। श्रीमान् बिदेसिएपछि श्रीमतीहरूले अस्थायी साधन छोड्ने गरेको स्वास्थ्य सेवा विभाग अध्ययनमा देखिएको छ। कतिपयमा भने परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा शरीरमा नकारात्मक असर गर्छ भन्ने भ्रम छ। केही अस्थायी साधनमा हर्मोन हुने भएकाले शारीरिक रूपमा केही परिवर्तन आउन सक्ने भएकाले यस्तो भ्रम पैदा भएको हुन सक्ने ताम्राकार बताउँछन्। 'हार्मोनका कारण महिनावारी गडबडी हुने, टाउको दुख्ने, वाकवाक लाग्ने हुन सक्छ,' उनी भन्छन्, 'त्यो पनि केही समयपछि हट्छ, तर यसले शरीरमा गम्भीर प्रकारको नकारात्मक असर भने देखाउँदैन।'

कन्डमबारे पनि मनोवैज्ञानिक भ्रमहरू देखिन्छ। कन्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क गर्दा यौनानन्द प्राप्त नहुने भ्रमले धेरैजसोलाई गाँजेको पाइन्छ। यही कारण सबैभन्दा भरपर्दो माध्यम कन्डमको प्रयोग प्रभावकारी बन्न नसकेको स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. भोला रिजाल बताउँछन्। अर्कोथरीमा भने कन्डम प्रयोग गर्दा योनिभित्रै अड्किन सक्छ भन्ने भ्रम पनि छ। तर, यी दुवै भ्रम भएको उनी स्पष्ट पार्छन्।

### भरपर्दोचाहिँ कन्डम

तथ्यांकीय हिसाबले प्रयोग कम भइरहको देखिए पनि परिवार नियोजनको अस्थायी साधनमध्ये सबैभन्दा भरपर्दो साधन कन्डम नै हो। यसले अनिच्छित गर्भ रोक्नुका साथै विभिन्न यौनरोगको संक्रमणबाट पनि जोगाउने हुनाले धेरैजसो चिकित्सक अन्य साधनको तुलनामा कन्डम प्रयोग गर्न बढी सुझाव दिन्छन्।

भन्सार विभागका अनुसार आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा १३ करोड ५३ लाख रुपैयाँबराबरको कन्डम आयात भएको छ। आर्थिक वर्ष ०७२/७३ मा सबैभन्दा बढी २१ करोड ११ लाख ३ हजार रुपैयाँ बराबरको कन्डम आयात भएको थियो। आर्थिक वर्ष ०७४/७५ मा १९ करोड ९३ लाख ३९ हजार रुपैयाँ बराबर कन्डम आयात भएको थियो भने आव ०७३/७४ मा ११ करोड ५६ लाख ९४ हजार रुपैयाँ बराबरको कन्डम आयात भएको छ।

सरकारले कन्डममा १ प्रतिशतमात्रै कर लिँदै आएको छ। नेपालमा कन्डम चीन, बंगलादेश, भारत, जापान, दक्षिण कोरिया, मलेसिया, स्पेन, थाइल्यान्ड, भियतनामलगायतका देशबाट भित्रिने गर्छ।

## साधन प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

डा. सुमनराज ताम्राकार, स्त्री तथा प्रसूतरोग विशेषज्ञ

- यसमा उमेरलाई ध्यान राख्नुपर्छ, किनभने ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरका महिलाले पिल्स चक्की खान हुँदैन।
- कारण नखुलेको रक्तस्राव भएका बेला कुनै पनि अस्थायी साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोगी, उच्च कोलेस्ट्रोल भएका बिरामीले पिल्स चक्की प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- मोटोपना भएका महिलालाई भिडियो एक्सरे गरेर मात्र डिपो, इम्प्लान्टजस्ता साधन प्रयोग गर्नुपर्छ।
- स्त्री यौनाङ्गमा संक्रमण तथा यौनरोग लागेको महिलाले कपर-टी प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- कुनै पनि परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्दा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनलाई पनि अस्थायी साधन मानेर प्रयोग गर्नु हुँदैन। यसले निःसन्तान हुने सम्भावना बढाउँछ।

## पुरुष अस्थायी साधनको विकल्प भएन

डा. भोला रिजाल,
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ

**परिवार नियोजनका साधन पुरुषको तुलनामा महिलाले बढी प्रयोग गर्नुको कारण के हो ?**

पुरुषका लागि कन्डम र भ्यासेक्टोमी मात्र परिवार नियोजनको विकल्प हुनु पहिलो कारण हो। पुरुषले खाने परिवार नियोजनका पिल्सहरू अन्य देशमा आए पनि नेपालमा सुरु हुन सकेको छैन। महिलाका लागि भने थुप्रै अस्थायी साधन छन्। त्यसैले पनि पुरुषको तुलनामा महिला बढी देखिनु स्वाभाविक हो।

**कन्डम प्रयोगमा पुरुषको अनिच्छा देखिएको हो ?**

यसमा धेरै कारण छन्। पहिलो कुरा त कन्डमप्रति विश्वसनीयता कम हुनु हो। साथै कतिपय पुरुषले यौनसन्तुष्टिमा कमी भएको भन्ने बहाना बनाएर यसको प्रयोग गर्नबाट तर्किन्छन्। तर हामीले भने कन्डम नै प्रयोग गर्न सुझाव दिन्छौं।

**के कन्डम प्रयोगले यौन सन्तुष्टिमा फरक पार्छ त ?**

त्यस्तो फरक त नपार्नुपर्ने हो, तर मैले पनि धेरै जनाबाट यौनआनन्द प्राप्त हुँदैन भन्ने सुनेको छु। यो सत्य नहुन पनि सक्छ। तर केही हदसम्म कन्डमको गुणस्तरले यौनसन्तुष्टिमा फरक पार्न सक्छ। अर्को कुरा कन्डमले असुरक्षित गर्भबाट रोक्ने मात्र होइन, यसले विभिन्न यौन रोगको संक्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ। त्यसैले पुरुषले कन्डम प्रयोग गर्दा धेरै राम्रो हुन्छ।

**महिला र पुरुषका लागि उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन कुन हो ?**

दूध खुवाउने आमाले सकेसम्म हार्मोन भएका परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग नगर्दा राम्रो हुन्छ। किनभने कतिपय हार्मोनयुक्त अस्थायी साधनले बच्चालाई असर पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले दुई-तीन महिनाको बच्चा भएकी आमाका लागि कपर-टी, पोजेस्टेरोन पिल्स प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर, यिनीहरूबाट पर्ने अन्य असरका बारेमा भने जानकार हुनुपर्छ। पुरुषका लागि भने कन्डमको विकल्प छैन। बच्चा नभएका महिलाहरूले भने आफ्नो शारीरिक अनुकूलता हेरेर अस्थायी साधन प्रयोग गर्न सक्छन्।

**परिवार नियोजनका साधन प्रयोगको ट्रेन्ड कस्तो देखिन्छ ?**

अहिले बजारमा विश्वासिला अस्थायी साधनहरू उपलब्ध हुँदाहुँदै पनि आकस्मिक गर्भ रहँदा असुरक्षित गर्भपतन गराउने कम छैनन्। साथै कतिपयले आकस्मिक गर्भ रहँदा गर्भपतन गराउनका लागि विभिन्न खाले औषधिको प्रचारप्रसार गरिरहेका छन्। यसमा सरकारले छिट्टै ध्यान पुऱ्याउन जरुरी छ। किनभने यस्ता खाले प्रचारात्मक औषधिहरूले मातृमृत्युदरलाई बढाइरहेको छ।

**पठन-संस्कृति**

# किशोरहरुको रोजाइ
# थ्रिलर, सस्पेन्स र फेन्टासी

तस्विर : महेश प्रधान

■ सुजाता मुखिया

पढाइ, होमवर्क, असाइन्मेन्ट, प्रोजेक्ट वर्कमै किशोर पुस्ताको धेरैजसो समय खपत हुन्छ । त्यसबाट उम्किनेबित्तिकै उनीहरू युट्युब, फेसबुक एवं इन्टरनेटमा झुम्मिने गर्छन् । भर्चुअल माध्यममा रमाउँछन् । त्यसबाहेक यो पुस्ता पाठ्यक्रम बाहिरका पुस्तक पढ्न पनि उत्तिकै चाख मान्छन् ।

ग्लोबल कलेज अफ म्यानेजमेन्टमा पढिरहेकी १७ वर्षीया सुरुचि अर्याल भन्छिन्, 'महिनामा दुईवटा पुस्तक पढेकै हुन्छु ।' सुरुचि कलेजको असाइन्मेन्ट पूरा गरेपछिको 'लेट नाइट' यस्तो पढाइलाई दिन्छन् । उनलाई अंग्रेजी लेखिका अगाथा क्रिस्टीको उपन्यास औंधी मन पर्छ । उनी सुनाउँछिन्, 'सिरियल किलर र क्राइम सिनहरूका बारेमा विस्तृतमा लेख्ने भएकाले अगाथाको उपन्यास खोजी-खोजी पढ्छु ।' अहिले सुरुचि अगाथाको बेस्ट सेलर किताबमध्येको 'डेथ अन दि नाइल' पढ्दैछिन् ।

सुरुचिकै समकक्षी कामना पोखरेलले अमर न्यौपानेको पुस्तक 'सेतो धरती' पढेकी छिन् । एकपटक होइन, पटक-पटक । सुबिन भट्टराईको कुनै पनि पुस्तक बाँकी राखेकी छैनन् । हरिवंश आचार्यको 'चिना हराएको मान्छे' राम्ररी छिचोलेकी छिन् । जोन ग्रिनको 'फल्ट इन आवर स्टार्स' उनलाई मन पर्ने उपन्यास हो ।

सोही कलेजमा अध्ययनरत १६ वर्षीया लिसा बज्राचार्यको रोजाइमा चाहिँ अहिलेकी सर्वाधिक लोकप्रिय लेखिका जे.के. रोलिङको 'ह्यारी पोर्टर' छ । उनले 'ह्यारी पोर्टर'को कुनै संस्करण छुटाएकी छैनन् । 'पढ्दै जाँदा राम्रो लाग्यो भने रातभर पनि पढिदिन्छु,' लिसा भन्छिन्, 'छाड्न मन लाग्दैन ।' उनले 'चिना हराएको मान्छे' पनि यसरी नै पढेर सिध्याएकी थिइन् ।

काठमाडौं प्रज्ञा कुन्जमा ९ कक्षामा पढिरहेकी १५ वर्षीया प्रशंसा विष्टले चेतन भगतको 'हाफ गर्लफ्रेन्ड' पढेकी छिन् । उनले नेपाली इतिहासबारे लेखिएका पुस्तक पनि खोजी-खोजी पढेकी छिन् । यस्तै, १३ वर्षीय सगुन पहाडीलाई झमक घिमिरेको आत्मकथा 'जीवन काँडा कि फूल' मन परेको पुस्तक हो । उनले पढेको पहिलो र एकमात्र नेपाली पुस्तक पनि हो यो । अंग्रेजीमा भने सगुनलाई शेली क्रेनका पुस्तक बढी मन पर्छन् ।

### रोजाइमा फेन्टासी र थ्रिलर

धेरैजसो पाठक त्यस्ता पुस्तक बढी चाख मानेर पढ्छन्, जसमा आफूले देखे, सुने र भोगेका विषय छन् । यथार्थ विषयवस्तुले उनीहरूको हृदय स्पर्श गर्छ । तर, किशोरपुस्ता भने आफ्नो जीवन-भोगाइभन्दा धेरै टाढाका स्वैरकाल्पनिक कथामा रमाउँछन् । आफूले देख्दै नदेखेको, सोच्दै नसोचेको, भोग्दै नभोगेको 'फेन्टासी' कथाले उनीहरूलाई तान्छ ।

लिसा बज्राचार्यको रुचि थाहा पाऔं न । उनी भन्छिन्, 'मलाई एकदमै काल्पनिक कथा मन पर्छ । पढ्दै काल्पनिक दुनियाँमा रमाउन मन पर्छ । त्यही संसारमा उडी-उडी पढ्न मन लाग्छ ।'

काठमाडौं प्रज्ञा कुन्जमा पढिरहेका १४ वर्षीय जेसिन लामालाई 'असम्भव लाग्ने कथाहरू' मन पर्छ । जेसिन भन्छन्, 'जनावरहरू पनि बोलेको, अर्कै संसारमा रमाएको, कल्पनै गर्न नसकिने कथा मन पर्छ ।'

उनकै समकक्षी सगुन पहाडीलाई पनि वास्तविक जीवनसँग मेल नखाने र हाम्रो कल्पनाभन्दा बाहिरको कथा मन पर्छ ।

किशोरपुस्ताकै कथामा 'गुलाबी उमेर' उपन्यास लेखेका अमर न्यौपानेको बुझाइ यहाँ मेल खान्छ । न्यौपानेले सप्ताहिकसँग भनेका छन्, 'टिनएजर्स काल्पनिक हुन चाहन्छन् । किनभने उनीहरू असम्भवजस्तै लाग्ने कल्पनाहरू सम्भव आँखाले हेर्छन् ।'

रहस्यमयी र भयानक लाग्ने कथाहरू पनि किशोरपुस्ताले रुचाएका रहेछन् । उनीहरू क्राइम, थ्रिलर र सस्पेन्स कथामा रमाउने बताउँछन् । सुरुचि सुनाउँछिन्, 'पढ्दापढ्दै खतरनाक ट्विस्ट आओस् अनि पो पढ्न मन लाग्छ ।'

बिदाको समय र सप्ताहन्त बुक क्लबमै गएर पुस्तक खोतल्ने लिसालाई 'थ्रिलर सस्पेन्स' पुस्तक मन पर्छ । 'मर्डर सिन भएको, क्राइम भएको, मनोवैज्ञानिक र गहन खालको कथाहरू पढ्छु' लिसा यसै भन्छिन् । प्रकृति सिंहलाई एड्भेन्चर, सस्पेन्स र फेन्टासी पुस्तक मन पर्छ । उनी भन्छिन्, 'लभस्टोरी र रोमान्स भएका पुस्तक पनि उत्तिकै मन पर्छ ।'

### पढ्दैनन् नेपालीमा

अंग्रेजी पुस्तक खोजी-खोजी पढ्ने यो पुस्ता नेपाली साहित्यमा भने उति अभ्यस्त छैनन् । यसमा उनीहरूले दुईवटा कारण बताए । एक त, उनीहरू अंग्रेजी माध्यममै पढिरहेका छन् र नेपाली साहित्य सहजै बुझ्दैनन् । दोस्रोचाहिँ, उनीहरूले खोजेजस्तै फेन्टासी, सस्पेन्स, थ्रिलर पुस्तक नेपालीमा लेखिएका छैनन् ।

लिसाको बुझाइ यस्तो छ, 'नेपाली कथा/उपन्यासमा सस्पेन्स हुँदैन । नयाँ कुरा पनि हुँदैन । पढ्दै जाँदा त्यसको ट्विस्ट र अन्त्य कसरी हुन्छ भन्ने

## मनोविज्ञान बुझ्नु जरुरी छ

गोविन्दप्रसाद श्रेष्ठ
रत्न पुस्तक भण्डार

हामीले अहिले किशोरपुस्तालाई नै लक्षित गरेर पुस्तक निकालेका छैनौं, पहिला निकालेको थियौं । त्यसमा जासुसी र प्रेमकथामा आधारित उपन्यास थिए । अहिले नेपाली बजारमा किशोरपुस्ताले पढ्ने पुस्तक कमै छन् । नेपाली पुस्तक उनीहरूको रुचिमा पनि पर्दैन । अहिलेको पुस्ता अंग्रेजी साहित्यमा अभ्यस्त भएका छन् । विद्यालयमा पनि अंग्रेजी माध्यमबाट पढाइने भएकाले उनीहरू नेपालीमा लेखिएको पुस्तक पढ्न गाह्रो मान्छन् । अंग्रेजीमा उनीहरूको रुचि आख्यान, गैरआख्यान, साहसिक, भूतकथा, विज्ञान, सस्पेन्स र केही मात्रामा प्रेम-रोमान्सका पुस्तक रुचाउँछन् । उनीहरूमा पढ्ने, लेख्ने र बुझ्ने क्षमता बढी छ । अंग्रेजी पुस्तक महँगो भए पनि खोजी-खोजी पढ्छन् ।

नेपाली बजारमा बालसाहित्य थुप्रै छन् । माथिल्लो उमेरकाले पढ्ने पनि छन् तर बीचको उमेरका लागि पुस्तक निकालिएको छैन । उनीहरू अनलाइनबाट पढिरहेका हुन्छन् । पहिलेको तुलनामा किशोरपुस्तामा पढ्ने संस्कृति बढे पनि सन्तोषजनक छैन ।

उनीहरूको मनोविज्ञान र रुचिको विषय कस्तो छ बुझेर पुस्तक निकाल्नुपर्छ । यसका लागि अनुसन्धान गर्नु जरुरी हुन्छ । त्यसका साथै उनीहरूको पढ्ने लेभल कतिसम्म छ भनेर बुझेर पुस्तक लेखिनुपर्छ ।

## थ्रिलर सिरिज र सेल्फ मोटिभेसनका पुस्तक किन्छन्

कविता मगर,
एकता बुक्स वितरक

पुस्तक किन्नका लागि टिनएजर्सहरू धेरै आउँछन् । अहिले करका कुराले अंग्रेजी पुस्तकको अभाव छ । उनीहरू प्रायः अंग्रेजी पुस्तक रुचाउँछन् । त्यसैले पहिलेको तुलनामा बिक्री केही घटेको छ । उनीहरूले थ्रिलर, सिरिज बुक, लभ स्टोरी र सेल्फ मोटिभेसन बढाउने पुस्तकहरू बढी किन्छन् । नेपाली साहित्यका पुस्तक कमै किन्छन् ।

## टिनएजर्सलक्षित पुस्तक आउन थाले

अजित बराल,
प्रकाशक फाइन प्रिन्ट

टिनएजर्सलाई नै लक्षित गरेको नेपाली पुस्तक पहिला खासै प्रकाशन हुँदैनथ्यो । पछिल्लो समयमा धेरै आउन थालेको छ ।

प्रायः टिनएजर्स 'क्याम्पस नोबल' अर्थात क्याम्पसको पृष्ठभूमिमा लेखिएको रोमान्स र प्रेम मन पराउँछन् । कुनै पनि व्यक्ति हुर्कंदै गर्दा उनीहरूको मनोविज्ञानमा परिवर्तन आउन थाल्छ । त्यसलाई दर्साउने पुस्तक उनीहरू रूचाउँछन् ।

साक्षरता दर बढ्दै गएको छ । जनसंख्या पनि बढ्दै गएको छ, जसले गर्दा पढ्ने संस्कृति पनि बढ्दै गएको पाइन्छ । तर, पछिल्लो एक वर्षमा पुस्तकको बजार खस्केको छ । अहिलेको पुस्ता फेसबुक, टिकटक, युट्युब, इन्स्टाग्रामजस्ता सामजिक सञ्जालमा बढी समय व्यतीत गर्ने भएकाले पुस्तकले बजार नपाएको हुन सक्छ । सबै जना सामाजिक सञ्जालमा बरालिने भएकाले समय छुट्याएर पढ्ने बानी हराउँदै गएको छ ।

व्यस्त जीवनशैलीको कारण सबैसँग समय कम छ । बचेको थोरै समय पनि इन्टरनेटको सहज पहुँचका कारण सामजिक सञ्जालमा भुल्न थालेका छन् । मलाई लाग्छ, सुबिन भट्टराईकै जस्तो उपन्यास अहिलेका टिनएजर्सले रुचाउँछन् ।

अनुमान गर्न सकिन्छ ।' उनी थप्छिन्, 'अहिले समाज कहाँबाट कहाँ पुगिसक्यो, हामीकहाँ लेखिने कथा-उपन्यासचाहिँ अन्तरजातीय विवाह, परिवारले अनुमति नदिएको प्रेमकथामा आधारित हुन्छ ।'

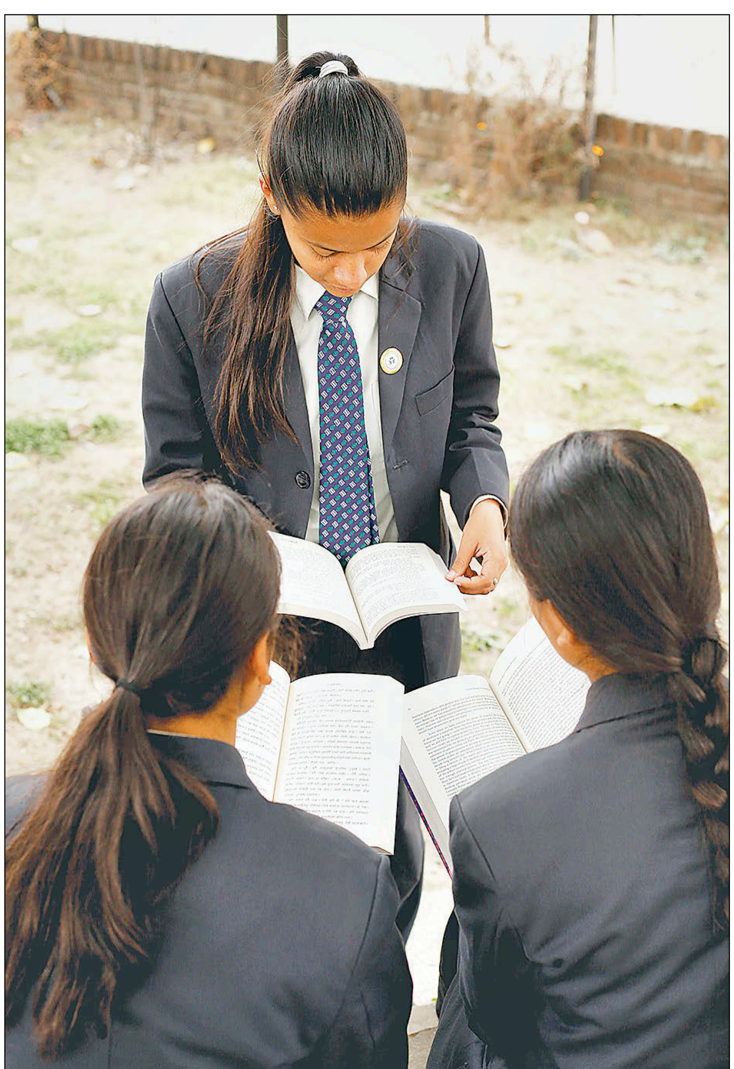
कामनाको गुनासो पनि उही हो । उनी भन्छिन्, 'हामीलाई नयाँ-नयाँ कन्सेप्ट मन पर्छ । नेपाली पुस्तक मोनोटनस हुने खालको हुन्छ । प्याटर्न एकै किसिमको भयो ।'

इन्टरनेटको सहज पहुँचले गर्दा किशोरपुस्तालाई विश्वका कुनै पनि लेखकका कथा-उपन्यास पढ्न समर्थ भइरहेका छन् । कुन-कुन पुस्तक विश्व चर्चित हुन्, कसले लेखेका हुन् भन्ने सामान्य जानकारीदेखि कुन लेखकको पुस्तकमा कस्तो विषयवस्तु हुन्छ भन्नेसम्मका कुरामा उनीहरू जानकार छन् । विश्व साहित्यसँग यसरी सुपरिचित किशोर पुस्तालाई नेपाली साहित्य त्यति परिपक्व, गहन र रुचिकर लागिरहेको छैन ।

सुरुचिको बुझाइ छ, 'विश्वमा विषय र शैलीको नयाँ प्रयोग भइरहेका हुन्छन् । त्यो थाहा पाइरहेकाले नेपाली पुस्तकमा नयाँपन पाउँदैनौं ।'

सुबिन भट्टराईको 'समर लभ', 'साया', अमर न्यौपानेको 'सेतो धरती' विजयकुमारको 'खुसी', हरिवंश आचार्यको 'चिना हराएको मान्छे', झमककुमारी घिमिरेको 'जीवन काँडा कि फूल', बुद्धिसागरको 'कर्णाली ब्लुज' बाहेक विरलै पुस्तक होलान्, जुन उनीहरूले खोजेका र पढेका छन् । यी पुस्तक पढे पनि 'धीत नमरेको' उनीहरू बताउँछन् ।

नेपालीमा लेखिएका 'जीवनकथा' र 'प्रेरणादायी पुस्तक' भने उनीहरू बेलामौकामा पढ्ने गर्छन् । संघर्षको कथा पनि उनीहरूको रोजाइमा रहेछ । 'अरूको संघर्ष र सफलताबाट पनि ऊर्जा मिल्छ,' कामनाले भनिन् । साहिन मानन्धरलाई चर्चित व्यक्तिहरूको जीवनकथा मन पर्छ ।



> थ्रिलर, सस्पेन्स र फेन्टासी मन पराउने किशोर पुस्ताले प्रेम कथा मन पराउँछन् होला भन्ने नेपाली लेखक र प्रकाशकको भ्रम तोडिदिन्छन् ।

नेपालीमा चित्त नबुझे अंग्रेजीमै सही, किशोरपुस्ताका यी प्रतिनिधि पुस्तकलाई समय दिन्छन् । फुर्सदमा मात्र होइन, फुर्सद निकालेर पुस्तक पढ्छन् । पुस्तकबाट मनोरञ्जन, नयाँ जानकारी र ऊर्जा मिल्ने उनीहरूको बुझाइ छ ।

अमेरिकी शिक्षाविद् चार्ल्स विलियम एलियोट भन्छन्, 'पुस्तक मित्रमा सबैभन्दा शान्त र स्थिर हुन्छ, परामर्शदातामा सबैभन्दा सुलभ र बुद्धिमान हुन्छ र शिक्षकमा सबैभन्दा धैर्यवान् हुन्छ ।' किशोर पुस्ताका यी प्रतिनिधि यो भनाइमा सहमत छन् ।

## हामी लेखकमा कमजोरी छ

सुबिन भट्टराई
आख्यानकार

पहिले र अहिलेको तुलना गर्ने हो भने टिनएजर्सहरूमा पठन संस्कृतिको विकास भएको छ । अहिले ठाउँ-ठाउँमा खुलेका बुक क्लब, पुस्तकालयहरूमा टिनएजर्सको बाक्लो उपस्थिति देख्न सकिन्छ । तर, यतिमै चित्त बुझाउनु भने हुँदैन । अझै युवा पाठक बढाउनुपर्छ । टिनएजर्समा पढ्ने वातावरण बनाउन सकियो भने उनीहरूमा पठन संस्कृतिको विकास हुनेछ ।

किशोरपुस्ता गहिरो साहित्यभन्दा हल्काफुल्का सहज भाषामा लेखिएको पुस्तक मन पराउँछन् । उनीहरूमा हरेक किसिमको पुस्तकमा रुचि छ । हामी लेखकहरूमा कमजोरी छ । सबै किसिमको पुस्तक लेख्न सकिएको छैन । हामी लेखकहरूले दायरा फराकिलो बनाउनुपर्छ । एउटै विषयमा मात्र नभएर पाठकलाई आकर्षक लाग्ने खुराकहरू पस्किन सके टिनएजर्समा पठन-संस्कृति बढाउन सकिन्छ ।

Radio Kantipur
KMG
Radio Kantipur
Presents
Sanima Life Insurance
96.1 MHZ
101.8 MHZ
RADIO ON WHEELS
Unlimited Music
with lots of Games and Fun.
POWERED BY
Citizens Bank
SERVO
WORLD-CLASS LUBRICANTS
100% PERFORMANCE. EVERYTIME.
IN ASSOCIATION WITH
SKYWORTH
connect IPS
pay direct from bank
धरान फाल्गुन ३
इटहरी फाल्गुन ४
दमक फाल्गुन ५
बिर्तामोड फाल्गुन ६
विराटनगर फाल्गुन ७
जनकपुर फाल्गुन ९
वीरगञ्ज फाल्गुन ११
हेटौंडा फाल्गुन १२
नारायणगढ फाल्गुन १३
बुटवल फाल्गुन १४
नेपालगञ्ज फाल्गुन १६
धनगढी फाल्गुन १८
सुर्खेत फाल्गुन २०
पोखरा फाल्गुन २२
काठमाडौं फाल्गुन २४
कलाकारहरु
रामचन्द्र काफ्ले
जुनु रिजाल काफ्ले
मीना निरौला
उद्घोषकहरू
श्रीजल रुपाखेती
टिभी उद्घोषक
नीलम चन्द
टिभी उद्घोषक
महेश लिम्बु
रेडियो उद्घोषक
दीपाञ्जली लामा
रेडियो उद्घोषक
MEDIA PARTNER
साप्ताहिक
CALL
Title Sponsor
Sanima Life Insurance
Powered By
Citizens Bank
SERVO
In Association With
SKYWORTH
connect IPS
Media Partner
साप्ताहिक
CALL
Remit Partner
City Express
Laundry Partner
Xtraa! Neem
Skin Care Partner
AURA
BEAUTY SOAP
Celebration Partners
2pm
#LIFEKAAWESOME
CHANDRAGIRI HILLS
Event Partner
brandworks

संगीत

# हिजो युद्धगान, आज भक्तिगान

## माओवादी कलाकारको फेरिएको बाटो- कोही बजारको प्रतिस्पर्धामा, कोही ईश्वर भजनमा

■ राधिका अधिकारी

*'अरुण तरेर नाना तमोर तरेर*
*आयौं हामी वीरताको गाथा कोरेर !'*

गायक प्रदीप देवानको यो गीत माओवादी युद्धताका निकै चर्चित थियो । उनी युद्धयात्रालाई 'वीरताको गाथा'का रूपमा गाउँदै गाउँगाउँमा पुग्थे, जनताबीच समाज रूपान्तरणको सपना देखाउँथे । यस्तै गीत सुनेर माओवादी आन्दोलनप्रति आकर्षित हुने थुप्रै मान्छे समाजमा छँदै छन् । तर, युद्ध सकिएको एक दशकपछि प्रदीपको गीतियात्राले १ सय ८० डिग्रीको फन्को मार्‍यो । एक वर्षअघि उनले गणेश स्तोत्रको भजन गीत रेकर्ड गरेर युट्युबमा अपलोड गरे- जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देव !

क्रान्तिका गीत गाएर अरूलाई उद्वेलित कलाकारलाई उपयोग गर्ने र फ्याँकिदिने गरेको गुनासो गर्छन् ।

कम्युनिस्टहरू भौतिकवादी हुन्छन् । उनीहरू भगवान् मान्दैनन् र भगवान्को भजन पनि गाउँदैनन् । देवान भने आध्यात्मिकता र भौतिकता एक सिक्काका दुई पाटा भएको व्याख्या गर्छन् र आफूले गाएको गणेश भजनको औचित्य पुष्टि गर्न खोज्छन् ।

हिन्दू धार्मिक अनुष्ठान र महायज्ञहरूमा वाद्यवादक बनेका अर्का कलाकार हुन्– सुजन लामा । महोत्तरी खयरमाराका लामा स्कुल पढ्दापढ्दै माओवादी युद्धमा सहभागी भएका थिए । 'पढ्ने-सिक्ने उमेरमा माओवादीले लग्यो', २०५९ सालमा युद्धमा पूर्णकालीन भएका उनी भन्छन्, 'शान्ति-प्रक्रियामा आएपछि पार्टी फुटेसँगै अब कता जाने, के गर्ने भन्ने निर्णय गर्न सकिनँ ।' त्यसपछि गुजाराका लागि व्यावसायिक वाद्यवादनमा लागेको उनी बताउँछन् । माओवादीका कार्यक्रममा उनी कहिले गीत गाउँथे, कहिले बाँसुरी बजाउँथे, कहिले नाच्थे पनि । '२०६५ सालपछि अबको जीवन कसरी गुजारा गर्ने भन्ने चिन्ता भयो', लामा भन्छन्, 'सुरुवाती दिनमा मैले काठमाडौंका केही दोहोरी साँझमा पनि काम गरेँ । मसँग अरू सीप र दक्षता पनि केही थिएन, गुजारा गर्नकै लागि यात्रा यता मोडिएको हो ।'

> शान्ति-प्रक्रियापछि जीवन गुजाराको चिन्ता भयो । सुरुवाती दिनमा मैले काठमाडौंका केही दोहोरी साँझमा पनि काम गरेँ । मसँग अरू सीप र दक्षता केही थिएन, गुजारा गर्नकै लागि धार्मिक कार्यक्रममा बाँसुरी बजाउन थालेको हुँ ।

निर्मला घिसिङ

प्रदीप देवान

मोहित श्रेष्ठ

सुजन लामा

पार्ने देवानको आफ्नो भजन अवतरणबारे बेग्लै तर्क छ । भन्छन्, 'संसार चेतना र भौतिकताले चलेको हुन्छ । यसलाई मानिसले स्वीकार गरेका छैनन् । धर्मगुरुहरूले संसार आध्यात्मिक मात्रै हो भनेर बुझे, कम्युनिस्ट राजनीति गर्नेले सबै भौतिक मात्रै हो भनेर बुझे । तर, एउटै मानिसमा दुवै चेतना हुनु जरुरी छ । क्रान्तिकारी गीत गाउनु भौतिकवादी हुनु हो र भजन गाउनु आध्यात्मिक हुनु हो । संसार नै यसरी चलेको हुन्छ ।'

देवान आफूहरूले देखेको सपना भने नभुलेको दाबी गर्छन् । काठमाडौंको निजी संगीतालयमा संगीत सिकाउँदै गरेका देवान २०५६ सालमा भूमिगत भएर युद्धमा सहभागी भएका थिए । जनयुद्ध र जनआन्दोलनपछि देशमा गणतन्त्र स्थापना भएको छ । उनीसँगै भूमिगत मुख्य नेताहरू सिंहदरबार डोरिए । कति मन्त्री भए, सांसद भए । दुई जना नेता (पुष्पकमल दाहाल र डा. बाबुराम भट्टराई) त प्रधानमन्त्री नै बने । देवान डा. भट्टराई प्रधानमन्त्री हुँदा उनको सचिवालयमा पनि रहेका थिए । अहिले भने उनी पार्टीले आफूजस्ता

लामासँगै युद्धमा गाउँदै र नाच्दै हिँडेका सहयात्रीहरू अहिले कोही विदेश भासिए । कति व्यापार-व्यवसायमा लागे, कति व्यावसायिक गीत/संगीतमा कष्टको जिन्दगी बिताइरहेछन्, हिजो देखेका सपना लिएर मन्त्री-प्रधानमन्त्री हुनेहरूले नसम्झिएको गुनासो लामाको पनि छ । भन्छन्, 'नेताहरूले नै बिर्सेपछि युद्धकालीन गीत-संगीतको औचित्य सकिएजस्तो भएको छ ।'

मकवानपुर फापरबारीकी निर्मला घिसिङ पनि भेदभावरहित समाजको सपना देखेर माओवादी युद्धमा पुगेकी थिइन् । छोरीलाई विभेद गर्ने समाजमा हुर्केकी घिसिङले कलिलै उमेरमा युद्धका धेरै गीत गाइन् । सानैदेखि गाउने रुचि भएकी उनले माओवादीको जनकलाकारको टोलीमा मिसिएर गाउन थालिन् । पछिल्लो समय उनले गाएको नेत्रविक्रम चन्द 'विप्लव' द्वारा रचित 'कसले बनायो दाजै उडी जाने बस' गीतले पनि चर्चा बटुलेको थियो । गत वर्ष निर्मला गायनसम्बन्धी रियालिटी शो 'द भ्वाइस अफ नेपाल'मा गीत गाउँदै गरेकी भेटिइन् । 'हिजो एक हिसाबले गीत गाएर हिँडेको मान्छे, आज फरक धारका गीत गाएर जीवन धानीरहेकी छु', उनी भन्छिन् 'मलाई म व्यावसायिक गायिका हुँ भनेर चिनाउनु थियो, त्यसैले मैले त्यो प्लेटफर्म प्रयोग गरेकी हुँ ।'

निर्मला आज फरक परिचय बनाउन चाहन्छिन् । किन त ? 'जे सोचेर क्रान्तिका गीत गाएर हिँडियो, त्यो सपना पूरा भएन,' निर्मला भन्छिन्, 'शान्ति प्रक्रियापछि हामी कलाकारहरू अस्तव्यस्त भयौं, अनि मैले यो बाटो रोजें ।' उनी हिजोको दिनलाई खुकुरीको धारको यात्रा मान्छिन् । 'आज मैले जुन परिचय पाएको छु, त्यो तिनै दिनहरूको देन पनि हो । त्यहींबाट मेरो गायन कलाको सुरुवात भएको हो । काँडाको बाटोमा हिँडेको फल हो, आजको सफलता ।' आज व्यावसायिक गायनमा आफ्नो फरक छाप पारेकी भए पनि हिजोका सपना आफूले नबिर्सेको उनी सुनाउँछिन् । हिजोका सपना बिस्तारै पूरा हुँदै जालान् भन्नेमा उनी आशावादी छिन् । युद्धमा छँदा व्यावसायिक गीतलाई 'बुर्जुवा गीत गाउनु हुन्न' भन्ने धारणा भएको उनी सम्झन्छिन् । 'अहिले भने आफ्नो कलाक्षमता जसरी देखाए पनि हुन्छ भनेर छाडिदिएका छन् । मैले आफ्नो क्षमताको बाटो समातेर केही पहिचान बनाएको छु । जो क्रान्तिकारी गीत नै गाउने हो भन्नेमा छन्, उनीहरू अहिले पनि अन्योलमा छन्,' निर्मला भन्छिन् ।

युद्धकालमै चर्चित बनेका मोहित श्रेष्ठ पनि आफ्नो बाटो व्यावसायिक दुनियाँमा कसरी खोज्ने भन्ने दुविधामा छन् । रोल्पामा भएको सांस्कृतिक कार्यक्रममा उनको गीत सुनेर भक्कानिएका प्रचण्ड र डा. भट्टराई मूलधारको राजनीतिमा सक्रिय नै छन् । तर, मोहित भने आफूहरू पछि परेको सुनाउँछन् । 'त्यो समयमा हामी अग्रमोर्चामा रहेर काम गर्नुपर्थ्यो, अब त्यो अवस्था रहेन', उनले भने, 'कलाकारहरू पछाडि परियो ।'

दाङका मोहित २०५४ सालमा जनवादी गीत गाउँदै युद्धमा होमिएका थिए । हिजो वर्गसंघर्षमा सहभागी जनकलाकारहरू आज भरिया, ज्यामी, किसान, मजदुर र खेताला भएको मोहित बताउँछन् । अहिले आफ्नै बाँकी जिन्दगी कसरी गुजार्ने भन्ने चिन्ता छ उनलाई । भन्छन्, 'अब जीवन धान्न केही गर्नुपर्छ भनेर भिडियो एडिटिङ सिक्दैछु । मेरो जुन हाल छ, पार्टीका ठूलाठूला कार्यकर्ताहरूको पनि त्यही हाल छ ।' जनयुद्धमा लागेर केही मान्छे कमाएजस्तो लाग्ने मोहितलाई जिन्दगीको २५ वर्ष भने गुमाएजस्तो लागेको सुनाए ।

समाचार

# हराएको सपनामाथि 'नीरफूल'

काठमाडौँ– ०७२ सालको भूकम्पपछि देशले धेरै चिज गुमायो । धेरैको ज्यान लियो, धेरैलाई घाइते बनायो अनि भत्किए धेरै भौतिक संरचना । पत्रकार फूलमान बललाई लाग्छ, त्यही भूकम्पका कारण भौतिक संरचना मात्रै होइन, धेरै मान्छेका मन र सम्बन्ध पनि भत्किएका छन्, उनीहरूको भत्किएको वेदना हामी देखिरहेका छैनौं ।

भूकम्पले भत्काएको यही वेदना र सपना देखाउने प्रयत्नस्वरूप उनले पहिलोपल्ट चलचित्र निर्देशन गरेका छन्, 'नीरफूल' । 'यो फिल्म रुबी भ्यालीबाट हराएको एउटा सपनामाथि केन्द्रित छ,' मंगलबार काठमाडौंमा आयोजित ट्रेलर सार्वजनिक कार्यक्रममा निर्देशक बलले भने, 'फिल्ममा भूकम्पपछि रुबी भ्यालीबाट उद्धार गरेर काठमाडौं ल्याइएकी छोरीको खोजीमा निस्कने एक दम्पतीको संघर्षको कथा देखाउन खोजिएको छ । बिछोडिएको परिवार पुनर्मिलनका लागि गरिने संघर्ष पनि हो यो फिल्म ।' लामो समयदेखि नेपाली फिल्मले खेप्दै आएको आरोप हो- 'चलचित्रमा मौलिक कथा आएन ।'

'नेपाली चलचित्रमा हाम्रो समाज आएन, हाम्रो मौलिक कन्टेन्ट आएन भन्ने त्यही आरोप चिर्ने प्रयत्न हो 'नीरफूल',' ट्रेलर लन्चका क्रममा बलले दाबी गरे ।

यो फिल्मको प्रमुख भूमिकामा छन्, अभिनेता दयाहाङ राई । कार्यक्रममा उनको पनि दाबी थियो, यो फिल्म हामीले बाँचेकै समय र समाजको कथा हो । कार्यक्रममा उनले 'नीरफूल' छायांकनका लागि धादिङको रुबीभ्यालीको हिमालीगाउँमा भोगेका दुःखसुख पनि सुनाउन भ्याएका थिए । यो फिल्ममा दयाहाङको अपोजिटमा शान्ति वाइबाले अभिनय गरेकी छन् । यो जोडीको छोरीको भूमिकामा जिग्मे छ्योकी घिसिङ देखिएकी छन् ।

सेलो प्रोडक्सनको ब्यानरमा बनेको यो चलचित्रमा बुद्धि तामाङ, पुष्कर गुरुङ, राजन खतिवडा, सरोज अर्याल, सरिता गिरी, लक्ष्मी बर्देवा, मानसराजलगायतका कलाकारले समेत अभिनय गरेका छन् । प्रमोद कार्कीको छायांकन रहेको चलचित्रलाई निमेष श्रेष्ठले सम्पादन गरेका हुन् भने अर्जुन पोखरेल र चन्द्रकुमार दोङको संगीत छ ।

# शिक्षाका लागि नेपथ्य साँझ

काठमाडौँ– शनिबार साँझ ८ बजे प्रदर्शनीमार्गस्थित भृकुटीमण्डपको बगैंचामा गुन्जिरहेका थिए गायक अमृत गुरुङ । 'आँगनै भरि हिउँ नै झरे...' गीतबाट सुरु भएको कन्सर्टमा उडायो रेलैले, जोमसोमे बजारमा, तालको पानी' सहित दर्जनभन्दा बढी गीतमा दर्शकहरूले नाचेर गुरुङलाई साथ दिइरहेका थिए ।

यो दृश्य थियो, नेपाली लोक रक ब्यान्ड नेपथ्यले आयोजना गरेको सांगीतिक साँझको । भूकम्पबाट क्षतिग्रस्त दोलखाको सरकारी स्कुल पुनर्निर्माणका लागि रकम संकलन गर्ने उद्देश्यले नेपथ्यले उक्त कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । 'शिक्षाका निम्ति संगीत' नामक सांगीतिक साँझमा गुरुङले गीतसँगै शैक्षिक सहयोगका लागि सबैलाई आग्रह समेत गरे ।

गुरुङका अनुसार दोलखाको भीमेश्वर नगरपालिका-२ स्थित राजकुलेश्वर निम्न माध्यमिक विद्यालयको पुनर्निर्माण सहयोगार्थ 'हेल्प नेपाल नेटवर्क' सँग मिलेर कन्सर्ट गरिएको हो । 'नेपथ्यले आफूलाई मनोरञ्जनमा मात्र सीमित नराखेर सामाजिक दायित्वका क्षेत्रमा पनि धेरै अघिदेखि अग्रस्थानमा उभ्याउँदै आएको छ,' नेपथ्यका गायक गुरुङले भने, 'दोलखाका ससाना नानीहरूमा समर्पित यो कन्सर्टले त्यसै उद्देश्यलाई निरन्तरता दिएको हो ।'

ब्यान्डले यसअघि पनि ०७२ को भूकम्पलगत्तै अस्ट्रेलियाको मेलबर्न, जापानको टोकियो र संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबईमा आयोजित कन्सर्टबाट उठेको रकम भूकम्पपीडितलाई प्रदान गरेको थियो । नेपथ्यले भूकम्पका बेला प्रधानमन्त्री राहत कोषमा दुई पटक गरेर १० लाख रुपैयाँ र विदेशका केही कन्सर्टबाट उठेको रकमसहित करिब ४० लाख रुपैयाँको योगदान गरेको थियो ।

शनिबारको प्रस्तुतिमा गुरुङलाई ड्रमसेटमा ध्रुव लामा, किबोर्डमा सुरज थापा, बेस गितारमा सुविन शाक्य, गितारमा निरज गुरुङ र मादलमा शान्ति रायमाझीले सघाएका थिए ।

# गन्धर्व नाटकघरमा 'यो कस्तो महाभारत'

■ राजाराम पौडेल/पोखरा

पोखरा गैरापाटनमा रहेको पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा नाटक ' यो कस्तो महाभारत' मञ्चन भइरहेको छ । पोखरा थिएटरको ११ औं प्रस्तुतिका रूपमा तयार भएको यो नाटकलाई दीपक पराजुलीले लेखेका हुन् । नाटक फागुन २४ गतेसम्म मञ्चन हुनेछ ।

नाटकको परिकल्पना तथा निर्देशन पंच सुब्बा गुरुङले गरेका हुन् । नाटकमा निश्चल विमल, रोशन ज्ञवाली, रमेश बाबु तिमल्सिना, नवराज गिरी, विष्णु तिमल्सिना, राजेन्द्र अधिकारी, सरोज तिवारी, सुमन तिमिल्सिना, उज्ज्वलराज ढकाल, गौरव पौडेल, एम.डी. काफ्ले, अन्जन रोका, प्रतीक घिमिरे र धनकाजी श्रेष्ठको अभिनय रहेको छ ।

एकघण्टा अवधिको यो नाटकमार्फत देशको वास्तविक अवस्था देखाउने प्रयास गरिएको छ । घटना, पात्र र परिवेश बदलिए पनि हालसम्म भइरहेको सत्ताको हानथापलाई नाटकमार्फत देखाइएको छ । आफ्नो शक्ति अनि स्वार्थका लागि हुने आपसी टकराव, संघर्ष र लुछाचुँडी यसको मुख्य विषयवस्तु हो । कुनै न कुनै रूपमा महाभारत आज पनि कायमै छ भन्ने सन्देश बोकेको नाटकमा देशमा भइरहेका गतिविधिलाई दर्शकले नजिकबाट बुझ्न पाउँछन्, जसले नाटकमा रोचकता थपेको छ । नाटक हरेक साँझ ५ बजे र अतिरिक्त शोको रूपमा शनिबार दिउँसो १ बजे समेत हेर्न पाइन्छ ।

# थारु डान्स स्टार

मोरङ– सुनसरीका सुनिल चौधरी र आशिका चौधरीले थारु डान्स स्टार सिजन–२ को उपाधि जितेका छन् । थारु जागरण अभियान, सुनसरीले आयोजना गरेको थारु डान्स स्टार सिजन–२ को उपाधि जितेसँगै दुवैले १ लाख रुपैयाँ हात पार्न सफल भएका छन् ।

रामधुनी नगरपालिका-५ लगौना टोलको कल्पवृक्ष पार्टी प्यालेसमा भएको प्रतियोगितामा मिनेश चौधरी र विनिता चौधरी दोस्रो हुँदै ५० हजार रुपैयाँ हात पारे । प्रभा चौधरीले तेस्रो हुँदै २५ हजार रुपैयाँ पाइन् । गत वर्षदेखि थारु युवायुवतीहरूको कला प्रस्फुटन गर्ने उद्देश्यका साथ कार्यक्रम आयोजना गर्न थालिएको आयोजकले जनाएको छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

# सृष्टि बनिन् टिन लिडर

बुटवल- रुपन्देहीमा पहिलोपल्ट सम्पन्न प्रदेश स्तरीय ' टिन लिडर-२०७६' को उपाधि सिद्धार्थ इ. बोर्डिङ स्कुल, तिलोत्तमामा अध्ययनरत सृष्टि थापाले जितेकी छन् ।

इन्टेलेक्ट एजुकेसनल इन्स्टिच्युसन प्रा.लि.को आयोजनामा शनिबार बुटवलमा सम्पन्न ग्रान्ड फिनालेमा ९ प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै थापाले उपाधि चुमेकी हुन् । उपाधिसँगै उनले नगद ५१ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरिन् । प्रतियोगितामा कालिका मानव ज्ञान मा.वि.मा अध्ययनरत सुष्मा खनाल फर्स्ट रनर्सअप घोषित हुँदै नगद १५ हजार रुपैयाँ तथा साइ ग्लोबल भैरहवामा अध्ययनरत स्मृति भुसाल सेकन्ड रनर्सअप हुँदै नगद १० हजार रुपैयासहित पुरस्कृत भएका छन् । ग्रान्ड फिनालेका विजेताहरूलाई प्रदेश नं. ५ का उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरणमन्त्री लिला गिरी, इन्स्टिच्युसनका अध्यक्ष दीपक रोकाले पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

प्रमुख अतिथि मन्त्री गिरीले प्रतियोगिताबाट विद्यार्थीहरूको अन्तरनिहित क्षमताको पहिचान, प्रस्फुटन र विकासमा टेवा पुग्ने भन्दै युवा नेतृत्व, सकारात्मक सन्देश दिन सफल हुने बताए । फिनालेमा वरिष्ठ सञ्चारकर्मी दिनेश डीसी, प्राध्यापक डा. जीवलाल सापकोटा, स्तम्भकार तथा अधिकारकर्मी बिना झाले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए । विभिन्न विद्यालयबाट ३० जनाभन्दा बढी सहभागी प्रतिस्पर्धीहरूलाई विभिन्न राउन्डमा प्रतिस्पर्धा गराइ उत्कृष्ट १० जनाको फिनालेमा प्रतिस्पर्धा गराइएको थियो ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

खानपिन

# सुदूरको स्वाद

माडा, मोही, निस्सासे रोटीदेखि मास, कोदो र सिस्नोको फाँडोसम्मका परिकारहरू यहाँका पहाडी भेगका चुलोमा पाक्छन् । तराईको समथल भूभागमा बसोबास गर्ने राना थारु र चौधरी समुदायका अलग्गै खानपिन मेनु छ ।

■ मोहन बुढाऐर

कला, संस्कृति र प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण सुदूरपश्चिम प्रदेश मौलिक स्वादका दृष्टिले पनि भिन्न छ । डुप्का, बटुकदेखि झरसम्मका खानेकुराहरूले सुदूरपश्चिमको खानपिन शैली झल्काउँछन् । माडा, मोही, निस्सासे रोटीदेखि मास, कोदो र सिस्नोको फाँडोसम्मका परिकारहरू यहाँका पहाडी भेगका चुलोमा पाक्छन् ।

तराईको समथल भूभागमा बसोबास गर्ने राना थारु र चौधरी समुदायका अलग्गै खानपिन मेनु छ । ढिक्री, अन्डीको भात, घोंघी, गङ्गटा, माछा, कचरी बरिया, बंगुरको सुकुटी र लोकल कुखुराको मासु यो समुदायको अलग स्वाद झल्काउन काफी छ । राना थारुको कतरा, पतौरा, फटा ढिक्रीजस्ता खानेकुरा विशेष मानिन्छन् ।

फागुन १४ देखि २० सम्म धनगढीको पुरानो एयरपोर्टको खुलामञ्चमा आयोजित सुदूरपश्चिम खाना महोत्सवमा यस्तै मौलिक स्वादका खानाका स्टल थिए । महोत्सव अवलोकन गर्न आउने अधिकांशले सुदूरको मौलिक खानाको नयाँ स्वाद चाख्न पाए । कतिले आफ्नै भान्सामा सुदूरको मौलिक खाना पकाउन यहाँबाट खाद्यवस्तु किनेर लैजाने मौका समेत पाए ।

'आफ्नो मौलिक खाना पनि आफ्नै भान्सामा पाक्ने रहेनछ,' धनगढी-५ की शर्मिला भट्टले भनिन्, 'महोत्सवमा मौलिक परिकारको स्वाद चाख्ने अवसर त पाइयो नै, पकाउने तरिकासमेत सिकेर फर्कंदैछु ।' उनले सजिलै पकाउन सकिने खाद्यवस्तु किनेर समेत लगिन् । नास्ता वा खानाका रूपमा प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यका लागिसमेत लाभदायक हुने र पाहुना आउँदा नयाँ स्वाद दिन सकिने भएकाले उनले तरकारी र खाद्यवस्तु लिएकी हुन् । त्यसका लागि उनले कोदाको आँटो, सिस्नो, चिनो, हिमाली सिमीलगायत किनिन् ।

हरिना जोशीले पनि महोत्सवमा आफ्ना मौलिक परिकार चिन्न पाइन् । 'हाम्रो पिंढीले मौलिक परिकार त्यागिसकेका रहेछौं,' उनले चिन्ता जाहेर गरिन्, 'त्यसको जगेर्ना गर्न पनि यस्ता मौलिक खाना भान्सामा पाक्न आवश्यक छ ।' यसका लागि यस्ता महोत्सव भइरहनुपर्ने र बजारमा मौलिक परिकारका लागि अर्गानिक खाद्यवस्तु पनि पाइनुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

'सुदूरपश्चिमकै बासिन्दा भए पनि मौलिक खानाको स्वाद नपाएका धेरै भेटिए,' बाजुरेली सेवा समाजका सुरेन्द्र थापाले भने, 'महोत्सवमा उनीहरूले मौलिक खानाको स्वाद पनि चाखे, पकाउने तरिका सिकेर खाद्यवस्तुसमेत किने ।' खाना महोत्सवमा प्रौढका साथै नयाँ पिंढी पनि उपस्थित भएकोमा उनी खुसी देखिए । 'कोदाको र सिस्नोको फाँडो नयाँ पिंढीका केटाकेटीले मीठो मानी-मानी खाए,' उनले भने, 'यस्तो स्वास्थ्यलाई लाभदायक मौलिक खाना भान्साका साथै स्कुलको टिफिनमा पनि राख्न हामीले उत्प्रेरित गर्‍यौं ।'

खाना महोत्सव आयोजक समितिका संयोजक तथा होटल व्यवसायी संघका अध्यक्ष कमल बमले सुदूरका नौ जिल्लाका २८ भन्दा बढी परिकार महोत्सवमा पाकेको बताए । सुदूरपश्चिमकै रैथानेले पनि अन्तरजिल्ला, जाति-समुदायको चुलोमा पाक्ने खानाका परिकारको स्वाद चाख्न पाएको उल्लेख गरे । महोत्सवमा डँडेलधुरा, बैतडी, अछाम, बाजुरा, बझाङ, दार्चुला र डोटी गरी सातवटै पहाडी जिल्लाको खानाका स्टल थिए । बैतडी समाजले स्टलमा मकैको रोटी, ताले माडा, डोटीले फाउने माडा, सेल, बाबर, गहतानी डुब्कालगायतका परिकारहरू पस्केको थियो । अछाम सेवा समितिले राखेको स्टलमा अछामी कोदोको सेल, सिस्नाको तरकारी र सुकटी, बेथेको साग र मासको बटुक राखेको थियो । 'बनानज किङ' भनिएर चिनिएका कालु हमालले केराबाट बनेका खाद्यका विभिन्न परिकार स्टलमा राखेका थिए । त्यस्तै, कैलाली र कञ्चनपुरका आदिवासी थारु राना र मगरलगायत जातिका मौलिक परिकारका स्टलहरू रहेका थिए ।

## हजार लिटरको भाँडामा फाँडो

महोत्सवमा १ हजार लिटरको भाँडोमा चार जनाले पकाउँदै गरेको फाँडो प्रमुख आकर्षण बनेको थियो । सुदूरपश्चिमका पहाडमा पाइने विभिन्न खाले गेडागुडीबाट बनाइने एक प्रकारको बाक्लो सुप हो– फाँडो । यो मासको बनाइन्छ ।

विश्व नेपाली साहित्य महोत्सवमा भाग लिन आएका भारत, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, बर्मालगायतका नेपाली भाषा-साहित्यका साथै महोत्सव अवलोकन गर्न आउने अधिकांशले फाँडोको स्वाद चाखे ।

## फाउने र ताले माडा

महोत्सवमा बाडुली स्टलले 'फाउने माडा' र बैतडी समाज सेवा समितिबाट सञ्चालित स्टलमा 'ताले माडा' अवलोकनकर्ताको रुचिमा पर्‍यो । यो चामलको पीठोबाट बनाइने एक प्रकारको रोटी हो, जुन सुदूरपश्चिमेलीको विशेष खानामा पर्छ ।

फाउने माडा चामलको पीठो, दही, मह र चिनी मुछेर तावामा रोटी आकारमा पकाइन्छ । मीठो खानेहरू यसमा चिनी पनि मिसाउन सक्छन् । पाकेको माडामा घिउ लगाएर रोटीको तह थप्दै पकाइने परिकारलाई ताले माडा भनिन्छ । यो २ देखि ४ इन्चसम्मको मोटो आकारमा पकाइन्छ । तह-तहमा घिउ लेप लगाएर पकाइने ताले माडा एक्लैले खान हम्मे पर्छ । अछाम, बैतडी, डँडेलधुरातिर ताले माडा र डोटी जिल्लातिर फाउने माडा पकाउने चलन छ । ताले माडाको तुलनामा फाउने माडा पकाउन सजिलो र खान बढी मीठो हुने भएकाले यसको प्रचलन अचेल बढी छ । फाउने माडा डोटीतिर बढी पकाइने भए पनि अचेल सबैतिर पाउन सकिन्छ ।

## गहतानी डुप्का

गहतानी डुप्का डोटीतिरको दालविशेष परिकार हो । यो बैतडी र डँडेलधुरामा पनि पकाउने चलन छ । अचेल सुदूरका सबै जिल्लामा यस प्रकारको दाल पकाउने प्रचलन बढ्दै गएको छ । भिजाएको मासको दाल पिसेर त्यसको गोलो अथवा लामो आकारको रोटीजस्तो बनाई गहत र मासको दालमा पकाई यो परिकार बनाइन्छ । दालको रोटीभित्र बोसो हालेर पनि बनाउन सकिन्छ । यसलाई बोसे डुप्का भनिन्छ ।

## निसासे

चाडबाडका बेला सुदूरपश्चिमका पहाडी जिल्लामा पकाइने विशेष मौलिक परिकारमा निसासे पनि पर्छ । विशेष गरी डोटी, डँडेलधुरा, बैतडी र अछाममा यो परिकार पाक्छ ।

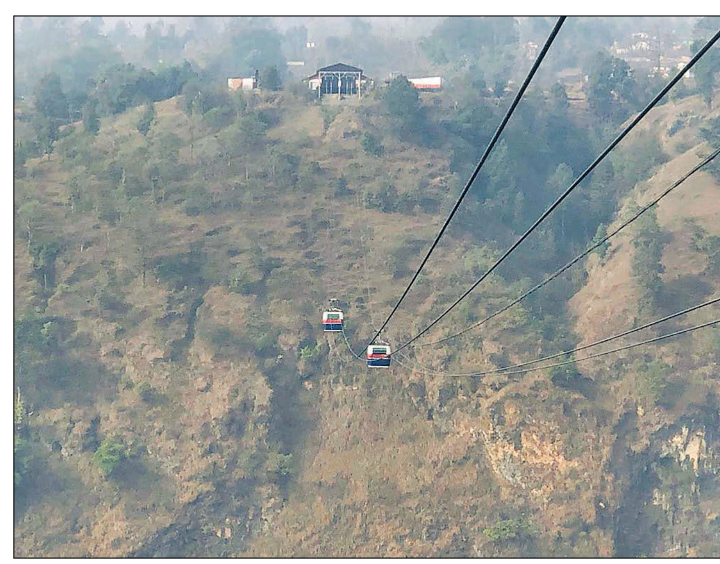
केरा, घिउ, दही र चामलको पीठो एकै ठाउँमा मिसाई केराकै पातले हावा नछिर्ने गरी बाँधेर मन्द आगोमा सेकेर निसासे तयार गरिन्छ । यसमा वनतरुल पनि मिसाउने चलन छ । कतिपय ठाउँमा मासको पीठोमा घिउ मुछेर केराको पातले बन्द गरेर पनि निसासे पकाइन्छ ।

## बटुक

यो मासको दालबाट बनाइने परिकार हो । भिजाएको मासको दाललाई सिलौटामा पिसेर गोलो आकार दिई तेल वा घिउमा तारेर बटुक तयार पारिन्छ ।

समाज

# पुलले ल्याएको परिवर्तन



पहाडी डाँडा जोड्ने पुल बनेपछि घण्टौं उकालो-ओरालो हिँड्नुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भएको छ ।

■ अगन्धर तिवारी

पर्वत- कुश्मा-९, कटुवाचौपारीका रामचन्द्र लामिछानेको पुस्तौनी पेसा कृषि हो । केही गाईभैंसी पालेर जीविका गर्दै आएका उनले मोदीबेनीको ओरालो-उकालो गर्न नसकेपछि विदेश जाने सोच बनाएका थिए ।

'२०६४ को असोजतिर राहदानी पनि बनाएँ । यहाँजति दुःख विदेशमा गर्न सके कमाइ राम्रै हुन्छ भन्ने लाग्यो,' लामिछाने अतीत सम्झन्छन्, 'भिसाका लागि लड्दालड्दै झन्डै डेढ वर्ष बित्यो ।' ०६५ फागुनमा घरनजिकैबाट सदरमुकाम कुश्मा जोड्ने पुल बन्यो, बाटो छोटियो । सँगै उनको सोच पनि बदलियो ।

'उकालो-ओरालाको तनाव हराएपछि गाईपालन गर्ने सोच बनाएँ,' उनले भने, 'विदेश जान खोजेको ऋणले एकैपटकमा चारवटा दुधालु गाई किनेँ ।'

उनी मात्रै होइन, यो पुलले झाँदी क्षेत्रका धेरैको जीवनमा परिवर्तन ल्याइदियो । झाँदीको डिलबाट मोदीबेनी झरेर कुश्मासम्म उकालो बाटो चढ्न करिब डेढ घण्टा लाग्थ्यो । पुलले एउटा डिलदेखि अर्को डिलसम्मको यात्रा ४ मिनेटमा छोट्याएपछि कटुवा र आसपासका सयौं परिवारको आर्थिक, शैक्षिक र सामाजिक जीवनमा सहजता आएको छ ।

ज्याला-मजदुरी गर्ने परिवारले एउटा गाई पालेर दूध बिक्री गर्न थालेका छन् । विद्यालय टाढा भएर बीचैमा पढाइ छाड्ने विद्यार्थीहरू बिहानै सदरमुकामको स्कुल-क्याम्पस पढेर खाना खान घरमै फर्किने सक्ने भएका छन् ।

यो पुल बनाउने अवधारणा २०५८ तिर कुश्मा-१२ (तत्कालीन ठूलीपोखरी गाउँ विकास समिति) का सूर्यप्रकाश पौडेलले ल्याएका हुन् । उतिबेला नेपालकै अग्लो भनेर दाबी गरिएको (१ सय ४४ मिटर अग्लो) यो झोलुङ्गे पुलको परिकल्पना सुनाउँदा उनलाई धेरैले विश्वास गरेनन् । 'त्यति लामो र अग्लो पुल बन्छ भन्दा कसैले पत्याएकै थिएनन्,' पौडेल भन्छन्, 'जान्नेबुझ्नेले नै खिल्ली उडाएपछि कसैलाई नभनी आफ्नो ढंगले लागेँ । करिब सात वर्ष खटेपछि पुल बन्ने निश्चित भयो । मेरो सपना साकार भयो ।'

२०६६ फागुनमा यो पुल बनेपछि मोदी र कालीगण्डकीले अँगालो मारेको कुश्मालाई वरपरका गाउँ जोड्ने झोलुङ्गे पुल बनाउने बाटो खुल्यो । लगत्तै मुडिकुवा, बाग्लुङको बलेवालगायतका स्थानीय झोलुङ्गे पुल बनाउन कस्सिए । सम्भव पनि भयो । २०७१ मा बलेवा जोड्ने ३ सय ४७ लामो र १ सय ५१ मिटर अग्लो तथा २०७३ मा मुडिकुवा जोड्ने ३ सय ५९ मिटर लामो र १ सय ५७ मिटर उचाइको पुल बन्यो । यी झोलुङ्गे पुल बनेपछि बलेवा, मुडिकुवा र झाँदी क्षेत्रका सर्वसाधारणको जनजीविका सहज बन्न थाल्यो ।

'जीविकोपार्जनका लागि धेरै संघर्ष गरें,' मुडिकुवाका कमल गौंडेल भन्छन्, 'पुलले जीवनमा खुसी ल्याइदियो ।' उनले घरनजिकैको बारीमा अस्थायी टहरो बनाएर होटल चलाएका छन् । होटलबाट मासिक डेढ लाखसम्म आम्दानी हुन्छ । परिवारसँगै बसेर छोराछोरीलाई नजिकैको सदरमुकाममा पढाउन पाउनुलाई उनी जीवनको सबैभन्दा ठूलो खुसी ठान्छन् ।

कटुवाका दया लामिछानेको गोठमा अहिले १४ वटा दुधालु गाई छन् । उनले दैनिक ५० लिटर दूध सदरमुकाममा बिक्री गर्छन् । 'झमक्क साँझ परेपछि पनि दूध बेचेर घरमै फर्किन सकिन्छ,' उनले भने, 'दिनभर गाईको स्याहार

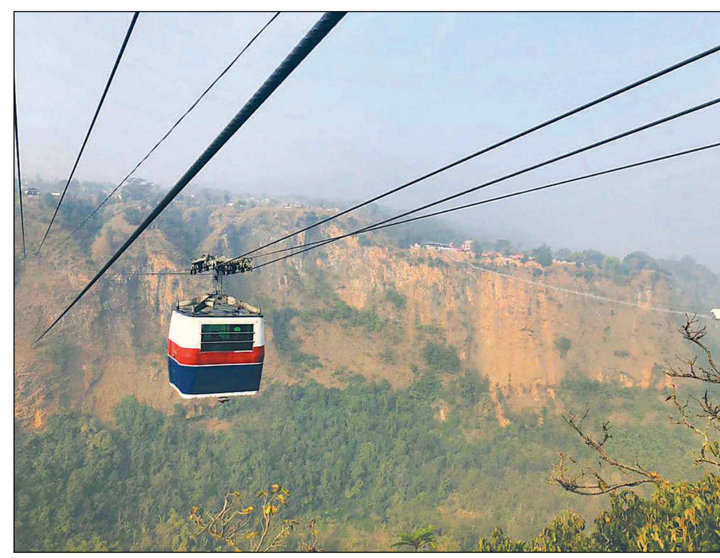
गर्न आफैंले ल्याउँछ।' पुल नबन्दासम्म मोदीबेनी झरेर जंगल हुँदै उकालो बाटो उक्लिनुपर्दा कुश्मा पुगेर फर्किन मात्रै ३ घण्टा लाग्थ्यो।

कटुवाका सयौं युवा अहिले पुलको बाटो हुँदै दूध र तरकारी बिक्री गर्न सदरमुकाम आउँछन्। 'पहिला धेरै दुःख गरियो,' व्यावसायिक किसान सुरेन्द्र पराजुलीले भने, 'अहिले सबै दुःख यही पुलले बिर्साएको छ।' उनले तरकारीबाटै वार्षिक ४-५ लाखभन्दा बढी आम्दानी हुने गरेको बताए। पुल बनेपछि व्यावसायिक तरकारी खेती सुरु गरेकी विष्णुमाया अधिकारीले अहिले ६-७ लाख आम्दानी गरिसकेको बताइन्।

पुल बनेपछि पशुपालन र तरकारी मात्रै नभएर अन्य व्यवसायबाट जीविकोपार्जन गर्नेको संख्या पनि बढेको छ। ज्ञाँदी, मुडिकुवा, बलेवा क्षेत्रबाट उच्च शिक्षाका लागि कुश्मा अध्ययन गर्न आउने विद्यार्थी पनि उत्तिकै बढेका छन्। बजारमा डेरा लिएर बस्नुपर्ने बाध्यता हटेपछि विद्यार्थीको परिवारमा आर्थिक भार घटेको छ। 'एक जनालाई पढाउँदा महिनामै १०-१२ हजार खर्च हुन्थ्यो,' फलेवास ४ का थानेश्वर भुसालले भने, 'पुल बनेपछि कुश्माको क्याम्पसमा पढेर घरमै खाना खान आउँछन्। हाइसन्चो छ। घरको काम पनि सघाएकै छन्।' बिहान क्याम्पस जाँदा झोलामा तरकारी बोकेर जाने विद्यार्थीहरूले उल्टै आम्दानी बढाएको अभिभावकहरू बताउँछन्। कुश्माका सबैजसो अग्ला पुलहरूमा मोटरसाइकलसमेत वारपार गर्न सकिने भएपछि आसपासका बासिन्दालाई कुश्मा हुँदै अन्यत्र आउजाउ गर्न निकै सहज भएको छ।

पुल बनेपछि किसान, विद्यार्थी, कर्मचारीलगायतलाई मात्रै नभएर होटल व्यवसाय, कुखुरापालन, फर्निचर उद्योग, घरेलु हस्तकलाका सामग्री उत्पादन, सिलाइकटाइ, होजियारी उद्योगसमेत गाउँमा फस्टाएका छन्। पुल हेर्नकै लागि देश-विदेशबाट आउने पर्यटकको लर्को लाग्छ। विद्यार्थी, विभिन्न संघसंस्था, कर्मचारी तथा विदेशीसमेत गरी दैनिक हजारभन्दा बढी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आउने गरेका छन्। पुल बनेपछि कुश्मा र आसपासमा ५० भन्दा बढी स-साना तथा दर्जनको हाराहारीमा सुविधासम्पन्न होटल तथा रिसोर्ट खुलेका छन्। पुलको अवलोकन गर्न हरेक दिनजसो ठूला बसदेखि ससाना जिपको लर्को लाग्छ। मुक्तिनाथको प्रवेशद्वार र प्रदेशको राजधानी पोखराको नजिक भएकाले पनि त्यहाँ जाने पर्यटकहरू पुल हेर्न जान छुटाउँदैनन्।

पर्वतमा बनेका चारवटै पुल मुलुककै अग्ला र लामा पुल हुन्। पर्वतकै फलेवास-६, देवीस्थान र फलेवासकै वडा नम्बर १०, कुर्घा जोड्न २०७१ मा बनेको २ सय ७८ मिटर लामो पुलले दुई गाउँवासीलाई ठूलो राहत मिलेको छ। हाल पर्वतको कुश्मा-१, पाङबाट बाग्लुङ बजार जोड्न ५ सय ४४ मिटर लामो र १ सय ६० मिटर उचाइको पुलको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ। निजी क्षेत्रका करिब ५ सय व्यवसायीको लगानीमा करिब ५ करोडको लागतमा कुश्मामै निर्मित यान्त्रिक पुलले कुश्मा र बलेवावासीलाई यात्रामा सहज बनाएको छ। व्यावसायिक प्रयोजनका लागि ६ वर्षअघि निर्मित यो केवलकार शैलीको यान्त्रिक पुल बनेपछि कुश्माको व्यावसायिक सफलतामा समेत योगदान पुगेको छ। कुश्माकै उपल्लो बजारमा बन्जीजम्पसहितको झोलुङ्गे पुल निजी क्षेत्रबाट बनिसकेको छ। स्थानीय युवराज जोशी, नेत्र पराजुली, राजु पौडेल, राजु थापालगायतका व्यवसायीहरूले करिब २० करोडको लगानीमा कुश्मा-बलेवा झोलुङ्गे पुल बनाएका छन्। त्यसमा विश्वकै दोस्रो उचाइको बन्जी र स्काई साइक्लिङ बनाइने भएपछि पर्यटकलाई थप आकर्षण गर्ने देखिन्छ। परीक्षण सफल भइसकेको बन्जीजम्प आउँदो नयाँ वर्षदेखि व्यावसायिक रूपमै सञ्चालनमा आउने नेत्र पराजुलीले बताए।

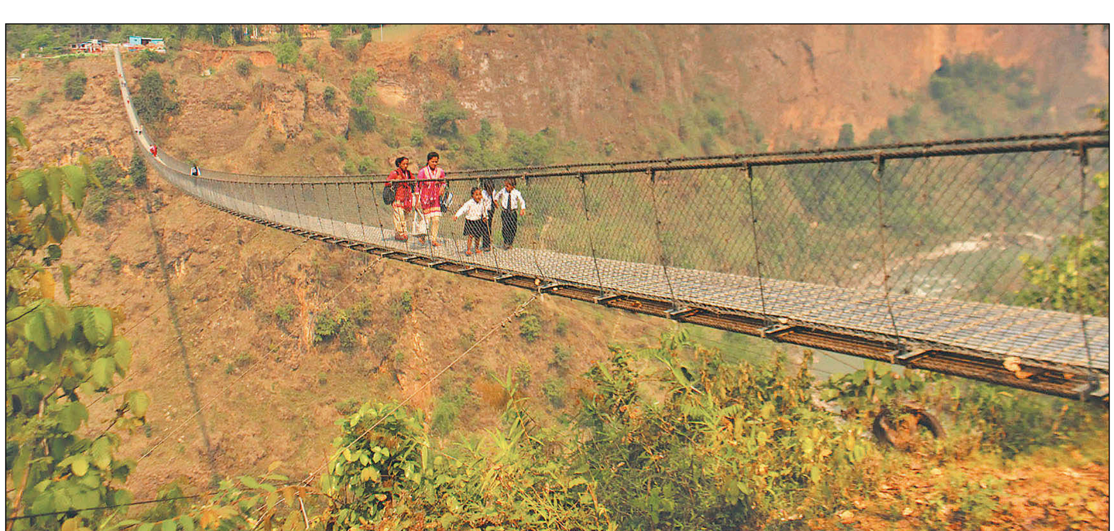


सुरुमा कुश्मा-ज्ञाँदी पुलको चर्चा बढी भए पनि हाल कुश्मा-बलेवा र कुश्मा-मुडिकुवा, फलेवास-कुर्घा, खरेहा-अधिकारीफाँटलगायतका पुलले पर्यटकीय आकर्षण बढाएका छन्। मोदीखोला, कालीगण्डकी किनार र माछापुच्छ्रे, अन्नपूर्ण, धौलागिरिसहितका हिमालको रमणिय दृश्यावलोकन एकैसाथ गर्न पाइनु थप आकर्षण हो। पर्यटकहरू कम्तीमा एक दिनको बसाइ कुश्मा आसपासमा गर्छन्, जसका कारण यहाँका होटल-व्यवसायीहरूको आम्दानी र स्तरमा वृद्धि भएको छ। होटल-व्यवसायमा लगानी पनि बढेको छ। कुश्मामा सुविधायुक्त होटलहरूको संख्या दर्जनको हाराहारी पुगेको छ। पहिला सामान्य छाप्रामा व्यवसाय गर्नेहरूले सुविधा बढाएका छन्।

अग्ला झोलुङ्गे पुल, कुश्मा-बलेवा केबलकार, कुश्मा-बलेवा बन्जी जम्प, कुश्मा आसपासका गुप्तेश्वर र अलपेश्वर गुफा, मोदीवेणीधामको दर्शन गर्न आउने पर्यटकको संख्यामा उल्लेख्य वृद्धि हुन थालेको छ। व्यवसायी ओम श्रेष्ठले भूगोल सुहाउँदो व्यवसायमा लगानी गरेर सम्भावना खोज्न सके कुश्मा आउने पर्यटकलाई तीन दिनको प्याकेज बिक्री गर्न सकिने बताउँछन्। 'यहाँका सम्भावनालाई प्रचार गर्न सकेकै छैनौं,' उनले भने, 'अग्ला पुलको मात्रै राम्रो प्रचार गर्न सके दैनिक लाखौंको सेवा बेच्न सकिन्छ।' कुश्माको प्रचार नहुँदा अग्ला पुल हेर्न दैनिक आउने सयौं पर्यटक सीधै फर्किने गरेको उनले बताए।

केही वर्ष पहिलासम्म मुक्तिनाथ जाने, पोखरा आउने पर्यटकहरूले कुश्मा नदेखी फर्किने गरेकोमा अग्ला पुलकै कारण पर्यटकको चाप बढेको स्थानीयहरू बताउँछन्।

स्थानीय तह पुनर्संरचनापछि कुश्मा र आसपासको बजारकेन्द्रित व्यवसाय खस्किने बहस चलिरहेका बेला व्यवसायीहरू भने हल्लाको पछि लाग्न नहुने तर्क गर्छन्। राष्ट्रिय प्राथमिकताप्राप्त आयोजनामा समावेश कालीगण्डकी करिडोर, मध्यपहाडी लोकमार्ग, कुश्मामा निर्माणाधीन विश्वकै अग्लो साइक्लिङ र बन्जी जम्प, मोदीखोलाका जलविद्युत् तथा कालीगण्डकीको महत्त्वबारे प्रचार गर्न सके अर्बौंको पर्यटन प्याकेज बिक्री गर्न सकिने व्यवसायी विषम श्रेष्ठले बताए। पछिल्लो समय कुश्माको आन्तरिक पर्यटन विस्तार हुँदै जानुमा स्तरीय होटल पनि मुख्य रहेको उनीहरूले बताए। 'केही वर्षअघिसम्म कुश्मा आएका पर्यटकहरू पनि बास खोज्दै पोखरा फर्किनुपर्ने अवस्था थियो,' व्यवसायी नेत्र पराजुलीले भने, 'अहिले त्यो अवस्था छैन।' गाउँमा संरचना थपिएपछि कुश्माको आर्थिक विकासको सम्भावना अझ बढेको व्यवसायी कृष्ण श्रेष्ठले बताए।



कुश्मामा सुविधायुक्त होटलहरूको संख्या दर्जनको हाराहारी पुगेको छ। पहिला सामान्य छाप्रामा व्यवसाय गर्नेहरूले सुविधा बढाएका छन्।

**केवल एक प्रश्न**

तस्बिर : नवराज बराल

# होली कोसँग खेल्न चाहनुहुन्छ ?

होली हिन्दूहरूको एउटा विशेष चाड हो । रंगी-बिरंगी रंगहरू एक-अर्कालाई लगाएर यो चाड मनाउँदा छुट्टै किसिमको मज्जा आउँछ । त्यसैले यसपालिको होली पनि एकदम रमाइलो गरेर मनाउने तयारीमा छु । सदाझैं विभिन्न ठाउँमा होली विशेष मेरो प्रस्तुति रहनेछ । धेरै ठाउँबाट कार्यक्रमका लागि निमन्त्रणा पाएको छु, हजारौं दर्शकसँगै नाचेर, नचाएर रमाइलो गर्दा मनमा बेग्लै खुसी मिल्छ । त्यसैले यसपालिको होली दर्शकहरूसँगै खेल्ने तयारीमा छु ।

**कृष्ण काफ्ले, गायक**

ओली बासँग मनाउन चाहन्छु, किनभने अब उप्रान्त भ्रष्टाचारिताको सपोर्ट नगरून् भनेर ।

**दमन रूपाखेती, हास्य अभिनेता**

होली मलाई मन पर्ने चाडमध्येको एक हो । विशेष गरी हाम्रो परिवारमा होली खेल्ने एउटा छुट्टै परम्परा छ । सर्वप्रथम होलीको सुरुवात भगवान्लाई होली चढाएर हुन्छ । भगवान्पछि आफ्नो परिवारका मान्यजनलाई होली चढाउन लगाएर ढोग गर्ने चलन छ । त्यसपछि सम्पूर्ण परिवारका सदस्य तथा साथीभाइसँग रमाइलो गर्दै होली मनाइन्छ । सधैँझैं यसपटक पनि यही सिलसिलालाई निरन्तरता दिने योजना छ । होली भनेको एउटा आपसी सद्भाव, माया साट्ने चाड हो ।

**इतु जोजिजु, गायिका**

सधैँझैं म पोखरा गएर होली आफ्नै साथीभाइ र परिवारका सदस्यहरूसँग खेल्ने विचार गर्दैछु ।

**राजु गिरी, निर्देशक**

होलीका दिन बिहान घरमा परिवारका सदस्यहरूसँग खेल्छु अनि दिउँसो साथीभाइहरूसँग कुनै होली इभेन्ट्मा जाने कार्यक्रम छ । होली भन्ने पर्व नै आफ्नो नजिकका मान्छेहरूसँग रमाइलो गरी मनाइने पर्व हो जस्तो लाग्छ ।

**मनिष शाक्य, कोरियोग्राफर**

रंगीन सांगीतिक प्रेम अनि सद्भाव बाँड्नका लागि म यसपटकको होली नेपाली संगीतप्रेमीहरूसँग मनाउने योजनामा छु ।

**कमल के क्षेत्री, गायक**

मैले यसपटकको होली नमनाउने योजना बनाएको छु । विश्व नै कोरोना भाइरसको चपेटामा छ । मेरा केही साथी नै संक्रमित भएको अवस्था छ ।

**रेश मरहट्ठा, अभिनेता**

यसपटकको होली कसरी मनाउने भनेर सोच्दैछु ।

**विशाल भण्डारी, निर्देशक**

नयाँ चलचित्रका लागि कलाकारहरूको वर्कसप चलिरहेको छ, तिनै कलाकारहरूसँग होली मनाउने कार्यक्रम छ ।

**रेशराज आचार्य, निर्देशक**

कोसँग खेल्ने भन्ने छैन । यसपटकको होली खेल्न अलि सोच्नुपर्ला जस्तो छ । कोरोना...भीडभाड...यस्तै-यस्तै ।

**सरिता लामिछाने, अभिनेत्री**

तपाईंहरूसँगै होली खेल्ने हो, बरु कहाँ मनाउँदै हुनुहुन्छ भन्नु होला है ।

**अमिर बज्राचार्य, मोडल**

होलीको रंगलाई मैले जिन्दगीकै रंगसँग तुलना गरेको छु । वर्षमा एकपटक आउने होली सप्तरंगी रंगहरूको समेत प्रतीक हो । त्यसैले यो विशेष पर्व म आफूले माया गर्ने तथा आफूलाई माया गर्ने साथीभाइ, परिवारका सदस्यहरूको वरपर रहेर मनाउन चाहन्छु ।

**हेमा मानन्धर, इभेन्ट म्यानेजर**

होली मनाउनका लागि साथीहरूले विशेष तयारी गरिरहेको जानकारी पाएको छु । यसपटकको होली आफ्ना साथीहरूसँगै रमाइलो गरेर मनाउने तयारी गरेको छु ।

**अशोककुमार श्रेष्ठ, कराँते प्रशिक्षक**

एउटा नयाँ केटी साथीको खोजीमा छु अनि उहीसँग रङ दल्दै खेल्ने तयारीमा हो । लगभग साथी पनि भेटेको अवस्था हो ।

**शोभित बस्नेत, निर्देशक**

म यसपटक होली खेल्दिनँ । किनभने यस वर्ष यो भाइरल भइरहेको कोरोनाभाइरसले गर्दा यस वर्ष घरमै बस्नेछु ।

**सुशीला पाठक, गायिका**

होली नै नखेल्ने ।

**असिम शाह, निर्देशक**

धेरै पछि यसपटकको होली तराईमा रहेको पुरानो घर र परिवारका सदस्य तथा मेरा पुराना साथीसँग खेल्ने तयारी छ । कलेजदेखि स्कुल र मोफसलमा काम गर्दाका मित्रहरूसँग होली नखेलेको लामो समय भएकाले आत्मीयतालाई अझ पुनर्ताजगी गराउने रहर छ ।

**विनोद ढकाल, पत्रकार**

होली त हामी सिने इक्युपमेन्ट हाउसमा खेल्ने हो आफ्नै साथीभाइसँग । आफ्नै साथीभाइसँग रमाइलो गर्ने । हरेक वर्ष हाम्रो यही हो ।

**वसन्त निरौला, निर्देशक**

म मेरो शुभचिन्तक सुकमित घिसिङसँग होली खेल्ने योजनामा छु ।

**डीबी बम्जन, कलाकार**

मेरो लोअर ब्याक दुखेर यसपटक होली खेल्न पाउँदिनँ ।

**दिव्य देव, नाट्यकर्मी**

होली साथीहरूसँग खेल्न चाहन्छु । किनकि साथीहरूसँग जति मज्जा र आनन्द अरू कोहीसँग हुँदैन ।

**जीबी गजल, विद्यार्थी नेता**

होली पर्व रंग र खुसीको पर्व हो । यो पर्वले आपसी सद्भाव, आपसी एकताको सूत्रमा बाँध्ने काम गर्छ । त्यसैले यो खुसीको रंगमा परिवार, साथीभाइ र आफन्तहरूसँग रंगिन चाहन्छु ।

**आदित्य बुढाथोकी, मोडल, निर्देशक**

होली म आफ्नो परिवार र नजिकका इष्टमित्रसँग मनाउन चाहन्छु । किनकि आफ्नजिकका सँग खुलेर रमाइलो गर्न सकिन्छ । आफूलाई बुझ्ने भएकाले रंग लगाउँदा रिसाउलान् भन्ने डर पनि रहन्न । चाडबाडले लामो समयदेखि टाढा भएकाहरूलाई भेट्ने अवसर पनि जुराउँछ, जसले सम्बन्ध अझ प्रगाढ बनाउँछ ।

**हिमांशु रायमाझी 'गोधूलि', गीतकार**

म परिवार तथा साथीभाइसँग होली खेल्छु । परिवार र साथीभाइसँग खेल्दा सभ्य होली खेल्न पाइन्छ ।

**खुश्बु खड्का, अभिनेत्री**

सम्माननीय व्यक्तित्व भएकाले प्रधानमन्त्री केपी ओलीसँग खेल्न चाहन्छु ।

**लबबहादुर कार्की, इभेन्ट आयोजक**

परिवार र साथीभाइसँग खेल्छु । परिवारको धेरै सदस्य तथा साथीभाइसँग भेटेर रमाइलो गर्ने र सौहार्दता बाँड्ने मौका मिल्ने भएकाले होला सायद । यो वर्षचाहिँ कोरोना भाइरसको आतंकले अलिक डर लागेको छ । अलिक सतर्क भएर नै खेल्नुपर्ला ।

**लिना रेग्मी, अध्यक्ष, विन्ध्यवासिनी म्युजिक**

होली भन्नेबित्तिकै विजयी रङहरू र सद्भावको पर्व । सधैँझैं यसपालिको होली म आफ्नो घरपरिवार, छरछिमेक र साथीभाइसँग खेल्ने योजनामा छु ।

**डीपी खनाल, गीतकार**

रंगको पर्व होली भन्नेबित्तिकै आफ्नो बाल्यकालको स्मरण हुन्छ । तराईमा प्रायः 'होलीले मेरो रंगायो' भन्ने गीतको तालमा भाङ खाँदै खुबै रमाइलो गरिन्थ्यो । यदि सम्भव भए सो गीतका कलाकार राजेश हमाल, कृष्टि मैनाली अनि मिथिला शर्मासँगै अर्ग्यानिक रंगले रंगिँदै मनाउने थिएँ होला ।

**अजय मल्ल ठकुरी, निर्माता**

म अक्सर होली घरमै परिवारसँग खेल्न मन पराउँछु । कुनै न कुनै बहानामा साथीहरूसँग त अक्सर रमाइलो गरी नै रहेका हुन्छौं । घर-परिवारसँग दिनभर उचित र गुणस्तरीय समय व्यतीत गर्ने यो मेरो उत्तम पर्व र अवसर पनि हो । यो दिन म आफै स्वादिष्ट परिकार पनि बनाउँछु ।

**मोहनकृष्ण श्रेष्ठ, निर्माता**

होली म एउटा भाइचाराको सम्बन्ध गाढा बनाउने पर्वलाई लिन्छु । यसको कारण अरू केही होला, त्यसकारण जो-कोहीसँग पनि खेल्छु । बिना उच्छृंखल सौहार्दपूर्ण वातावरणमा होली खेल्नुहोस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु ।

**दीपेन्द्रराज शाक्य, उद्यमी**

म जिन्दगीको कुनै एउटा होली गायक उदितनारायण झासँग खेल्न चाहन्छु, किनकि म बाल्यकालदेखि नै उहाँका गीत र त्यो मखमली आवाज सुन्दै संगीतप्रति आकर्षिक भएको व्यक्ति हुँ ।

**मानस राज, गायक**

साथीहरूसँग होली खेल्छु । धेरै रमाइलो हुन्छ ।

**मिलन गीता श्रेष्ठ, गायक**

नेपालमा हुँदा परिवार र साथीहरूसँग खेल्थेँ अनि राधाकृष्ण मन्दिर गएर पूजा गर्थें । तर, यहाँ युकेमा चाहिँ खेल्न नपाउँदा बोर लाग्छ ।

**दुर्गा घले थापा मगर, निर्मात्री**

म यसपालिको होली नेपालको प्रधानमन्त्रीसँग खेल्न चाहन्छु । किनकि उहाँले यो देशलाई नयाँ ठूलो योगदान दिनुभएको छ । देशलाई नयाँ दिशातर्फ लाँदै हुनुहुन्छ । त्यही भएर उहाँसँग यो उत्सव मनाउन चाहन्छु ।

**वसन्तराज रिजाल, कलाकार**

भद्र, सालिन किसिमले होली खेल्ने साथीहरूसँग यो वर्षको होली मनाउँदैछु । किनकि बाहिर गएर खेल्दा खाने-पिउने, जथाभावी रंगहरू दल्ने गलत प्रवृत्ति हो । तर, नजिकका साथीभाइ, इष्टमित्रहरूसँग मिलेर खेल्ने हो ।

**विनोद ढकाल, गायक**

आफ्नै साथीभाइ, संगिनीहरूसँग होली खेल्छु । सांगीतिक माहौलमा रमाइलो पनि हुने भएकाले होली निकै मन पर्छ ।

**विप्लवमान सिंह, पूर्वअध्यक्ष, क्यान**

परिचित र होलीको महत्व बुझेकाहरूसंग मात्र सप्तरंगी रंगमा खेल्न चाहन्छु ।

**रेखा शाह, गायिका**

होलीको रंग तथा अबिरले गलामा प्रभाव पार्ने भएकाले प्रायः होली खेल्दिन । खेल्नै परे नजिकका साथीहरूसँग मात्र सुरक्षित तरिकाले खेल्छु ।

**बानिका प्रधान, गायिका**

चितवनको नारायणगढमा आफ्नै बाल्यकालका साथीहरूसंग होली खेल्दैछु । पुराना साथीहरूसंग होली खेल्दाको मज्जा नै बेग्लै हुन्छ ।

**दीपक खाँड, निर्देशक**

म त मधेशको ज्वाइँ, पहिला त घरमै श्रीमती तथा परिवारका सदस्यहरूसंग खेल्छु, त्यसपछि मात्र साथीभाइसँग ।

**विशाल भण्डारी, निर्देशक**

साथीभाइहरूसँग बसेर, रंग दलेर, रमाइलो भेटघाट गरेर होली मनाउने योजना छ ।

**अर्जुन पोखरेल, संगीतकार**

होली आफ्नो परिवार अनि साथीभाइसँग खेल्न चाहन्छु । होली आएपछि कार्यक्रमहरूमा जानैपर्छ । मेरो पहिलो रेकर्डेड चलचित्र गीत नै फागु चलचित्रको होली गीत हो, त्यसैले पनि मलाई होली विशेष लाग्छ । मलाई होली आएपछि यो गीतमा दर्शकसँग रंग लगाएर सँगै नाच्न रमाइलो लाग्छ ।

**मीना निरौला, गायिका**

सामाजिक सञ्जाल

# गेट वेल सून, पीएम !

तस्विर : रासस

**Narendra Modi@ narendramodi**
मेरा प्यारा मित्र केपी शर्मा ओलीजी, तपाईंको सफल शल्यक्रिया र छिटै तन्दुरुस्तीको कामना गर्छु । भगवान् पशुपतिनाथले सधैं तपाईंको सुस्वास्थ्य, खुसी र दीर्घायुको आशीर्वाद दिऊन् । नेपाल-भारत सम्बन्धलाई नयाँ उचाइमा लैजान तपाईंको निरन्तर योगदान भइरहेको हेर्न चाहन्छु ।

**Sher Bahadur Deuba@ DeubaSherbdr**
प्रधानमन्त्री@PM_Nepal एवं मेरा मित्र केपी शर्मा ओलीजीको मृगौलाको सफल प्रत्यारोपणको शुभकामना व्यक्त गर्दै शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्छु ।

**Kamal Thapa@KTnepal**
नेपालमा नै मृगौला प्रत्यारोपण गर्ने प्रम @kpsharmaoli को निर्णय र उच्च मनोबलको प्रशंसा गर्छु । प्रम केपी ओलीको सफल मृगौला प्रत्यारोपण र शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्छु ।

**Baburam Bhattarai@ brb1954**
सम्माननीय प्रम@kpsharmaoli लाई मृगौलाको सफल शल्यक्रिया र शीघ्र स्वास्थ्य लाभको हार्दिक शुभकामना र चुनौतीका बीचमा यो दृढ इच्छाशक्ति प्रशंसनीय छ । यसले स्वास्थ्य लाभमा थप सहयोग पुगोस् । यसरी नै देशको उच्च जिम्मेवारी वहन गर्ने सबैले देशभित्रै उपचार गर्ने परम्परा बसोस् । तपाईं नि ढुक्क हुनुस् ।

**Ram Sharan Mahat@ ramsmahat**
प्रधानमन्त्री ओलीजीको मृगौला प्रत्यारोपणका लागि गरिने शल्यक्रिया सफलताको कामना गर्दै शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्छु ।

**social democracy@social_ democrac**
प्रधानमन्त्रीको देशभित्रै मृगौलाको दोस्रो प्रत्यारोपण गर्ने निर्णय सराहनीय छ । यो सत्कार्य गर्नुभएको छ । उहाँको सफल प्रत्यारोपण र शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना । सपनाहरू जागृत गरिँदैछ या मृत, त्योचाहिँ अर्को विषय हो । अहिले बहसको उपयुक्त समय होइन ।

**Yubraj Bhandari@ YubrajB82436984**
अस्पताल जानुअघि प्रधानमन्त्री भिडियो सन्देश- ‘सपनालाई-बीचमै-अलपत्र पारेर म अलपत्र हुन्नँ, ढुक्क हुनुस् ।’ अरू बेला जति नै खिल्ली उडाएर गाली गरे तापनि त्यो भिडियोले भावुक बनायो । प्रधानमन्त्रीलाई शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना । अझै केही वर्ष देशले तपाईंको प्रतीक्षा गरिरहनेछ ।

**Bijay Paudel@PaudelBijay**
प्रधानमन्त्रीको यो दृढताले धेरैलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । सफल शल्यक्रिया र शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना ।

**Bignischal@bignischal**
प्रधानमन्त्रीको स्वाथ्य राम्रो भएन भने देशको स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन । तसर्थ सम्माननीय प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको जस्तो सपना, आत्मबल र आत्मविश्वासको खाँचो अझ धेरै छ । सफल मृगौला प्रत्यारोपणको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना पिएमज्यू ।

**Ishwar Pandey@ IshwarP56007032**
ठूला मान्छेको स्वास्थ्य अवस्थाबारे मुलुकले थाहा पाउनुपर्छ, भरपुर विश्वासका साथ स्वदेशमै उपचार गर्ने कुरा राम्रो हो । हरेक सर्वसाधारणलाई उपचारमा सहज व्यवस्था होस् । अहिलेलाई मुलुकका कम्तीमा प्रधानमन्त्रीको सफल शल्यक्रिया र शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना सबैले गरौं, हार्दिक शुभकामना ।

**गम्भीरमान@SachinBhattarai**
प्रधानमन्त्रीको ठूलो फ्यान हैन, तर जुन प्रतिबद्धताले उनले स्वस्थ भएर देशलाई अघि बढाउने संकल्प गरेका छन्, त्यो साँच्चै प्रशंसनीय छ । उनको यो मनोबलका लागि हृदयदेखि नै सम्मान अनि शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना । देशले अझै पनि हजुरप्रति आशा राखेको छ, निराशा नबनाउनुहोला । @ kpsharmaoli ज्यू ।

**Niraj Raj Joshi@newsniraj**
हेक्का रहोस् । यदि प्रधानमन्त्रीको स्वास्थ्य अवस्था कमजोर हो र त्यसको नाजायज फाइदा अरू कसैले प्रधानमन्त्रीलाई माध्यम बनाएर उठाउँदै छ भने देशभन्दा ठूलो व्यक्ति हुन सक्दैन ।

**Ananda Raj BATAS@ RajBatas**
दोस्रो पटक मृगौला प्रत्यारोपण गर्न लाग्नुभएका प्रधानमन्त्रीको मनोबल निकै उच्च रहेको समाचारहरू पढियो । चिकित्सकहरूका अनुसार आधा रोग यस्तै उच्च मनोबलकै कारण रोक्न सकिन्छ । आम मृगौला संक्रमितहरूलाई यो शिक्षा हो, सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूलाई सफल प्रत्यारोपणका निम्ति हार्दिक शुभकामना ।

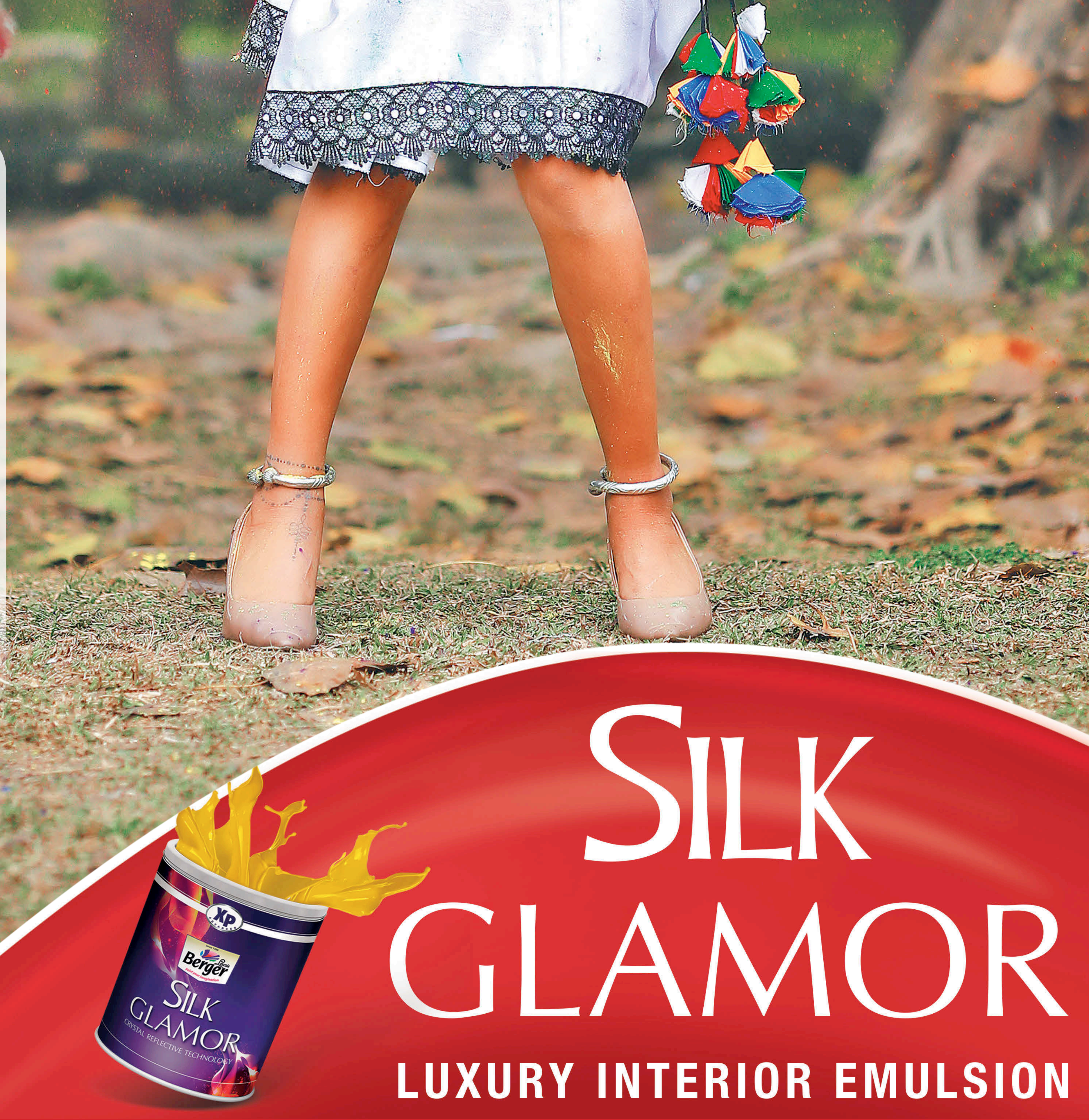
सूचना र मनोरञ्जनको संगालो
साप्ताहिक
Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Glamor icon
of the week
सुनिता दहित, मोडल

**रंगहरूको पर्व** होलीलाई भ्रातृत्व र प्रेमको पर्वका रूपमा मनाइन्छ । तराई क्षेत्रमा होलीको विशेष महत्व छ । साप्ताहिकले होलीको छेको पारेर परम्परागत थारू वेशभूषामा होलीका रंगहरूलाई मध्यपृष्ठमा झल्काउने प्रयास गरेको छ । थारू तथा नेपाली गीतहरूमा देखिइरहने चिसापानी गाभरम्याली, बाँकेकी सुनिता दहित थारू समुदायको परम्परागत पहिरनसहित होली मुडमा गज्जबले खुलेकी छन् ।

२३ वर्षीया सुनिता १५ वर्षको उमेरदेखि नै थारू गीतहरूमा मोडलिङ गर्न थालेकी हुन् । पहिलो गीत 'मोर मैया भुलादेलो न'देखि अहिलेसम्म उनले थारू र नेपाली गरी झन्डै ५० भन्दा बढी गीतमा अभिनय गरिसकेकी छन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ली उनी स्कुलदेखि नै नृत्य मन पराउँथिन् । मेला, महोत्सव र स्कुलका कार्यक्रममा उनको ठुम्काले दर्शकलाई मोहित बनाउँथ्यो । छोरीको नृत्यप्रतिको मोहकै कारण उनका बुवाले मोडलिङ तथा अभिनयमा लाग्न प्रेरित गरे । त्यही प्रेरणाका कारण उनी अहिले थारू समुदायकी व्यस्त मोडलमा पर्छिन् ।

डान्स, मोडलिङ र घुमघामलाई आफ्नो रहर बताउने सुनिता फुर्सदको समय गाभरम्यालीस्थित आफ्नो होमस्टेमा बिताउँछिन् । अहिले आफ्नो पहिलो थारू चलचित्र 'नम्बर वान थारू गिरी'मा काम गरिरहेकी उनी भेरी टेक्निकल कलेजमा सिभिल ओभरसियर पढिरहेकी छन् । उनी भन्छिन्, 'म मोडलिङसँगसँगै बिजनेस र होमस्टेलाई अगाडि लैजाने सोचिरहेकी छु ।'

मुकुन्द/जनक




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

तस्बिर : महेश प्रधान

आवरण

तस्बिर : महेश प्रधान

# कोरोना कहर

**विश्वव्यापीरूपमा फैलिएको कोरोनाका कारण नेपालको पर्यटन र वैदेशिक रोजगारका क्षेत्रमा विस्तारै-विस्तारै प्रभाव पर्न थालेको छ । अधिकांश पर्यटकीय गन्तव्य सुनसान हुन थालेका छन् ।**

> अघिल्लो वर्षको पुस, माघ र फागुनको तुलनामा यो वर्ष नेपाल घुम्न आउने पर्यटकको संख्यामा झन्डै ७० प्रतिशत कमी रहेको गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्चका अध्यक्ष ध्रुव सिंखडा बताउँछन् ।

■ कृष्ण आचार्य

नेपालमा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) संक्रमण नदेखिए पनि आर्थिक-सामाजिक क्षेत्रमा त्यसको ठूलो प्रभाव देखिएको छ । विश्वव्यापीरूपमा फैलिएको कोरोनाका कारण नेपालको पर्यटन र वैदेशिक रोजगारका क्षेत्रमा विस्तारै-विस्तारै प्रभाव पर्न थालेको छ । अधिकांश पर्यटकीय गन्तव्य सुनसान हुन थालेका छन् । होटलका कोठा खाली छन् । नेपालको अर्थतन्त्रमा रेमिट्यान्स र पर्यटन क्षेत्रले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । यी दुवै क्षेत्र एकसाथ ओरालो लाग्ने भएपछि त्यसले अर्थतन्त्रमा समेत सोझो असर पार्ने देखिएको छ ।

### संकटमा पर्यटन व्यवसाय

कोरोनाका कारण पर्यटन क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी नकारात्मक असर परेको छ । पर्यटकले सधैं भरिभराउ हुने काठमाडौं, पोखरा, चितवन र लुम्बिनीजस्ता पर्यटकीय सहरहरूमा यतिबेला पर्यटकको संख्या शून्यप्रायः छ । ट्रेकिङ एजेन्सिज एसोसिएसन अफ नेपाल (टान) का अध्यक्ष खुमबहादुर सुवेदी कोराना भाइरसका कारण नेपालको पर्यटकीय क्षेत्रमा २०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पभन्दा भयावह अवस्था सिर्जना भएको बताउँछन् ।

'भूकम्पमा भोलेन्टियरका रूपमा विदेशीहरू आएका थिए, विश्वव्यापीरूपमा आर्थिक सहायता आएको थियो तर अहिलेको अवस्था त्योभन्दा दयनीय छ,' सुवेदी भन्छन्, 'पर्यटकीय गतिविधि ठप्प हुँदा यसले अर्थतन्त्रमा खतरा निम्त्याउने देखिन्छ ।' पर्यटकीय क्षेत्र धरासायी हुनु भनेको ६ देखि १० महिनासम्म नेपालको अर्थतन्त्र नै कठिन अवस्थामा पुग्नु रहेको अध्यक्ष सुवेदीको भनाइ छ ।

नेपालले विश्व पर्यटनको ०.१ र दक्षिण एसियाको ५.७ प्रतिशत पर्यटक भित्राउने विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवेदनहरुमा उल्लेख छ । आर्थिक वर्ष २०७४-७५ को तथ्यांक हेर्ने हो भने पर्यटन क्षेत्रबाट देशलाई ४७ अर्ब ९ करोड रुपैयाँ आम्दानी भएको थियो । आर्थिक वर्ष ०७५-०७६ मा झन्डै ७३ अर्ब आम्दानी भएको छ । नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा पर्यटन क्षेत्रको ३ प्रतिशत योगदान छ । भ्रमण वर्षमार्फत आगामी १० वर्षमा १० प्रतिशत पुर्‍याउने लक्ष्य सरकारको थियो । तर कोरोना संक्रमणको विश्वव्यापी प्रभावले सरकारको लक्ष्यमा झट्का लागेको छ ।

गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्चका अध्यक्ष ध्रुव सिंखडा कोरोना संक्रमणको सबैभन्दा ठूलो असर नै पर्यटन क्षेत्रमा पुगेको बताउँछन् । अघिल्लो वर्षको पुस, माघ र फागुनको तुलनामा यो वर्ष नेपाल घुम्न आउने पर्यटकको संख्यामा झन्डै ७० प्रतिशत कमी रहेको उनी बताउँछन् । यो तीन महिना पर्यटन व्यवसायका लागि मुख्य सिजन रहेको र अहिलेकै अवस्था रहिरहे अबको एक वर्षमा नेपालको पर्यटन व्यवसायले संकट भोग्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

सरकारले सन् २०२० लाई नेपाल भ्रमण वर्षका रूपमा मनाएर २० लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य लिएको थियो । तर भ्रमण वर्ष सुरु हुँदा नहुँदै कोरोनाले विश्वलाई नै तरंगित पारेपछि सरकार भ्रमण वर्ष स्थगित गर्ने निर्णयमा पुगेको छ । आइतबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकमै भ्रमण वर्ष २०२० स्थगित गरेर सन् २०२२ लाई भ्रमण वर्षका रूपमा मनाउने विषयमा छलफल गरेको छ । भ्रमण वर्षकै सन्दर्भमा चैत २० र २२ गतेलाई तय गरिएको 'सगरमाथा संवाद' समेत स्थगित भएको छ । विभिन्न देशका सरोकारवाला व्यक्तिलाई निम्त्याएर गर्न लागेको उक्त कार्यक्रम मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट अनिश्चितकालका लागि स्थगित गरिसकिएको छ ।

भारतपछि नेपाल चिनियाँ पर्यटकको वर्चस्व हुने गन्तव्य हो । बर्सेनि यहाँ

३० प्रतिशत चिनियाँ नागरिक आउने गरेका छन् । सन् २०१९ मा १ लाख ६९ हजार चिनियाँ नेपाल भ्रमणमा आएका थिए । यस वर्ष चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिडफिङको भ्रमण भएको र पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि चीन लक्षित विभिन्न कार्यक्रम गर्ने योजना रहेका कारण सो संख्या बढ्ने धेरैको अनुमान थियो । तर चीन नै कोरोनाको सबैभन्दा ठूलो संकट बेहोर्ने मुलुक बनेको छ । चीनको वुहानबाट फैलिएको कोरोनाको संक्रमण एक देश, दुई देश हुँदै विश्वव्यापीरूपमा फैलिइरहेको छ । यसले नेपालको पर्यटन क्षेत्रमा नराम्रो धक्का लाग्यो । कोरोनाले नेपालमा धेरै पर्यटक आउने अस्ट्रेलिया, अमेरिका, युरोप, भारत, थाइल्यान्ड, सिंगापुर, दक्षिण कोरियाजस्ता देशमा प्रभाव पारेपछि त्यसको असर पनि नेपालमा देखिएको हो । अर्को पाटोबाट हेर्दा नेपाल पनि कोरोनाको उच्च जोखिमको सूचीमा परेपछि पर्यटको आकर्षण कम भएको देखिन्छ ।

### होटल व्यवसाय सुनसान हुन थाले

पर्यटन क्षेत्रमा परेको संक्रमणको सबैभन्दा ठूलो असर होटल व्यवसायमा देखिएको छ । अंग्रेजी नयाँ वर्षपछि पर्यटकले खचाखच भरिने होटलहरू यही समयमा पर्यटक नपाएर संकटमा परेका छन् । प्रि-बुकिङ भएका होटलका कोठाहरू पनि धमाधम रद्द भइरहेका छन् । मम्स् होम र फ्रेन्डस् होमका संचालक राजेन्द्र सापकोटा कोरोना भाइरसको प्रभावले नेपालको होटल व्यवसाय धराशायी हुने अवस्था सिर्जना भएको बताउँछन् । उनका दुई होटलमा ४० कोठा छन् । विगतका वर्षमा विदेशी नयाँ वर्षको सुरुवाती दुई महिनामा ७० प्रतिशत र त्यसपछिको तीन महिनामा ९० प्रतिशतभन्दा धेरै कोठा पर्यटकले भरिभराउ हुन्थे । तर अहिले सोही समयमा उनका दुई होटलका ४० मध्ये ६ वटा कोठा मात्र बुक छन् ।

होटल व्यवसायी सापकोटा अहिलेको अवस्था माओवादी जनयुद्ध र २०७२ सालको भूकम्पभन्दा जटिल बनेको अनुभव सुनाउँछन् । 'म भाडामा घर लिएर होटल चलाउँछु । व्यवसायका लागि बैंकबाट लिएको ऋणको किस्ता तिर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थाले न भाडा तिर्न सकिन्छ, न किस्ता नै,' उनको दुःखेसो छ । आफूहरूको अहिले कर्मचारीलाई तलब खुवाउनसमेत हम्मेहम्मे पर्ने अवस्था रहेको उनले बताए । यो समयलाई संक्रमणकाल घोषणा गरेर भाडा तिर्ने अवधि ३ महिना र बैंकको किस्ता तिर्ने समय ६ महिनासम्म पर सार्ने व्यवस्था सरकारले गर्नुपर्ने राजेन्द्रको माग छ ।

समयमै सरकारले पर्यटन व्यवसायीसँग सम्बन्धित क्षेत्रमा कुनै पहल कदम नचाले धेरै यो क्षेत्रबाट विस्थापित हुने र समग्र क्षेत्र धराशायी हुने सम्भावना रहेको टानका अध्यक्ष सुवेदीले औंल्याए । यो अवस्थालाई ध्यानमा राखेर सरकारले आन्तरिक पर्यटन प्रबर्द्धन गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । अवस्था सामान्य हुनासाथ विदेशी पर्यटक भित्र्याउनेतर्फ अहिल्येदेखि गृहकार्य गर्न नसके देशले पर्यटनसँगै अर्थतन्त्रमा नै उथलपुथल ल्याइदिने सुवेदीको भनाइ छ ।

सधैं पर्यटनले भरिभराउ हुने लुम्बिनी यतिबेला सुनसान रहेको शाक्य गेस्ट हाउसका म्यानेजर रमेश उपाध्याय बताउँछन् । आफ्नो होटलमा २५ कोठा रहेको र प्रायः ती कोठा भरिने गरेको बताउँदै उनले हाल दुईभन्दा धेरै कोठा भरिन मुस्किल रहेको गुनासो पोखे । भन्छन्, 'बुकिङ भएका कोठाहरु पनि सबै क्यान्सिल भइसके । लुम्बिनी क्षेत्रमा न बजारमा चहलपहल छ, न होटलहरूमा नै पर्यटक छन् ।' कोरोना त्रासका कारण होटलहरूमा हुने पार्टी तथा जमघटका कार्यक्रम भएका छैनन् । आन्तरिक पर्यटक पनि घरबाहिर निस्किएका छैनन् ।

चितवनको पर्यटकीय नगरी सौरहासमेत यतिबेला सुनसान छ । सौरहास्थित होटल रेन फरेस्टका निर्देशक राजेन्द्रकुमार विष्ट कोरोनाका कारण सौरहा सुनसान भएको बताउँछन् । उनले संचालन गरेको होटलमा २४ वटा कोठा छन् । जसमध्ये हाल २ वटा कोठामात्र बुक छन् । निर्देशक विष्ट साप्ताहिकसँग दुःखेसो पोख्छन्, 'बैंकबाट ऋण लिएर होटल संचालन गरिरहेका छौं । अहिलेको अवस्था हेर्दा अब होटल चलाएर बाँच्न सकिएलाजस्तो छैन ।' काठमाडौंको ठमेल र पोखराको लेक साइडको अवस्था पनि यस्तै छ । यी ठाउँका होटल हरेक दिनजसो पर्यटकले भरिभराउ हुन्थे । धेरै होटलले कामदारलाई बिदा दिएर होटल बन्द गरिसकेका छन् ।

### वैदेशिक रोजगार प्रभावित

कूल ग्रार्हस्थ उत्पादन (जीडीपी) का आधारमा रेमिट्यान्सले योगदान पुर्‍याएका मुलुकमध्ये नेपाल छैठौं नम्बरमा पर्ने गत वर्षको रेमिट्यान्ससम्बन्धी तथ्यांकले देखाएको छ । नेपाली अर्थतन्त्रको ठूलो हिस्सा वैदेशिक रोजगारीको विप्रेषणले धानेको अवस्थामा वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपालीको संख्यामा आउने गिरावटले त्यसमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने देखिन्छ । विभिन्न देशमा रोजगारीका लागि जाने नेपालीको श्रम स्वीकृति रद्द गर्ने विषयमा सम्बन्धित सरकारी निकायबीच छलफल भइरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय उडान रोक्ने विषयमा भने बुधबार साँझसम्म सरकारले कुनै कदम चालेको छैन ।

कोरोना संक्रमणको त्रासका कारण विदेश जाने नेपाली कामदारको संख्यामा अघिल्लो महिनादेखि नै प्रभाव देखिएको छ । रोजगारीका लागि नेपालको मुख्य गन्तव्यका रूपमा रहेका राष्ट्रमा कोरोनाको संक्रमणसँगै विदेश जाने कामदारको संख्या घटेको हो ।

दक्षिण कोरिया रोजगारीका लागि नेपालीहरूको मुख्य गन्तव्यमध्येको एक हो । तर चीनपछि कोरोनाको सबैभन्दा धेरै प्रभाव दक्षिण कोरियामा नै परेको छ, जसकारण फागुन ११ गतेफ्लाइट रहेका ४५ जना नेपाली दक्षिण कोरिया जानबाट रोकिएका छन् । सन् २०१७-१८ मा इपीएस परीक्षा पास गरेका नेपाली कामदार लिन कोरियाले समय सारेपछि उनीहरुको उडानबारे अन्यौलता छाएको हो । उनीहरूको फ्लाइट फागुन १९ का लागि सारिएको भए पनि सो समयमा पनि उडान हुन नसकेको रोजगारी अनुमति प्रणाली (इपिएस) शाखाका निर्देशक कृष्णप्रसाद खनालले जानकारी दिए । अब उनीहरूको कोरिया उडान अन्योलमा छ । कोरियामा कोरोना संक्रमणको संख्या बढ्दै गएसँगै अन्तर्राष्ट्रिय उडानहरू प्रभावित भएका छन् । बुधबार साँझसम्म कोरियामा रहेका नेपालीमा अहिलेसम्म संक्रमण

सुनसान देखिएको पोखराको लेक साइड । तस्विर : राजाराम पौडेल

> यसबेला अन्य वर्षहरूमा १२ सयसम्म नेपाली कामका लागि दैनिक विभिन्न देश जाने गर्थे तर अहिले दिनमा बल्लतल्ल सय जना उडिरहेका छन् ।

नदेखिए पनि उनीहरू त्रासमा छन् । राष्ट्र बैंकको तथ्यांक हेर्ने हो भने आर्थिक वर्ष २०७६-७७ को पहिलो चार महिनामा दक्षिण कोरियाबाट ६ अर्ब १५ करोड रेमिट्यान्स भित्रिएको छ ।

दक्षिण कोरियासँगै नेपालको रोजगारदाता अन्य मुलुकमा पनि कोरोनाको संक्रमण देखिएको छ । नेपालीको रोजगारीको अर्को मुख्य गन्तव्य जापान हो । जापानमा पनि बुधबार साँझसम्म कोरोना संक्रमणका कारण ६ जनाको मृत्यु भइसकेको छ । मलेसिया, कतार, युएई, ओमान, बहराइन, मकाउ, लेबनान थाइल्यान्ड, हङकङ, इरान, भारत, क्यानडा, बेलायत, अस्ट्रेलिया, अमेरिकालगायतका देशमा कोरोनाको संक्रमण देखिइसकेको छ । यी देशको दिनप्रतिदिन संक्रमण हुनेको संख्या बढ्दै गएको छ भने केही देशको भाइरसका कारण नागरिकको मृत्युसमेत भइसकेको छ । यी देशमा रोजगारी तथा अध्ययनका लागि लाखौं नेपाली पुगेका छन् । विश्वभरि झन्डै ५० लाख नेपाली छरिएका छन् । उनीहरूका बीचमा पनि कोरोना त्रास बढिरहेको छ । दक्षिण कोरियामा रहेका गणेश पौडेल आफूहरू त्रासमा बाँचिरहेको बताउँछन् । भन्छन्, 'अवस्था जटिल बन्दैछ । नेपालीले आफ्नो काम गरिरहेका छन् । हामी ठूलो त्रासमा छौं ।'

खाडी मुलुक विशेषगरी मध्यपूर्वी एसिया नेपाली कामदारको बर्चस्व रहेको क्षेत्र हो । यस क्षेत्रमा झन्डै १० लाख नेपाली रहेको तथ्यांक सरकारसँग छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले यो क्षेत्रलाई उच्च जोखिममा राखेको छ । स्वास्थ्य संगठनले नेपाललाई समेत कोरोनाको उच्च जोखिममा राखेका कारण रोजगारीमा नेपालीलाई लिने देशहरू संयमित भएका छन् । यसको उदाहरण गत साता बहराइनका लागि हिंडेका नेपाली कामदार हुन् ।

बहराइन हिंडेका ३० नेपालीलाई दुबईबाट फिर्ता पठाइएको थियो । नेपाललाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोनाको उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रमा राखेका कारण उनीहरुलाई इमिग्रेसनले प्रवेशमा रोक लगाएको परराष्ट्रमन्त्री प्रदीप ज्ञवालीले जानकारी दिए । बहराईनले कोराना प्रभावित मुलकबाट हुने सबै उडानमा रोक लगाएको छ ।

वैदेशिक राजगार विभाग महानिर्देशक कुमारप्रसाद दाहाल कोरोनाका उच्च जोखिममा रहेका मुलुकमा श्रम स्वीकृति नदिनेबारे छलफल भइरहेको बताउँछन् । कोरोनाका संक्रमणका कारण म्यानपावरहरुले कामदारको अन्तर्वार्ता लिन बन्द गरेको र कामदार आफै पनि विदेश उड्न नचाहेको आफूले पाएको उनको भनाइ छ ।

वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांक हेर्ने हो भने गत पुसमा वैदेशिक राजगारीका लागि विभिन्न देशमा जाने नेपालीको संख्या ५२ हजार थियो । तर, माघमा सो संख्या ४८ हजारमा झरेको छ । विभिन्न देशले विदेशी नागरिक आगमनमा रोक लगाएपछि श्रम स्वीकृति लिए पनि नेपाली कामदारले उडान भर्न पाएका छैनन् । नेपाली कामदारको आकर्षण रहेका देशहरुमा कोरना संक्रमण देखिएपछि ती देशले अन्तर्राष्ट्रिय फ्लाइट रोकेका कारण त्यसको प्रभाव नेपाली कामदारमा पनि देखिएको हो ।

फागुन महिनाको १७ दिनमा झन्डै २७ हजार नेपालीले वैदेशिक रोजगारीका लागि श्रम स्वीकृति लिएका थिए । तर श्रम स्वीकृति लिएका सबै नेपाली सम्बन्धित देशमा उड्न भने पाएका छैनन् । फागुन महिनाको सुरुवाती १५ दिनमा कुवेत जानका लागि १२ सयभन्दा धेरै नेपालीले श्रम स्वीकृति लिएका थिए । तर कुवेत सरकारले कोरोना संक्रमणपछि कुनै पनि देशबाट कामदार नभित्र्याउने निर्णय गरेको छ, जसकारण नेपाली कामदारको कुवेत यात्रा अनिश्चित कालका लागि रोकिएको छ ।

नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद गैरे वैदेशिक रोजगारीमा जानेको संख्या दिनप्रतिदिन घट्दै जानुले नेपाल भित्रने रेमिट्यान्समा कमी हुने र बेरोजगारको संख्या बढ्ने देखिएको बताउँछन् । भन्छन्, 'यो वैदेशिक रोजगारको सिजन हो । यसबेला अन्य वर्षहरूमा १२ सयसम्म नेपाली कामका लागि दैनिक विभिन्न देश जाने गर्थे तर अहिले दिनमा बल्लतल्ल सय जना उडिरहेका छन् । तर अहिले अवस्था निकै दयनीय बन्दै गएको छ ।'

वैदेशिक रोजगारका लागि जाने मेन पावरहरूमा जानेको संख्यासमेत घटेको छ । काठमाडौंका विभिन्न म्यान पावरमा बुझ्दा रोजगारीका लागि बुझ्न आउनेहरूको संख्या ६० प्रतिशतभन्दा धेरैले घटेको पाइएको छ । यसरी कोरोना संक्रमणले म्यान पावर व्यवसायलाई पनि संकटमा पारेको छ । अध्यक्ष गैरे यो अवस्थाको सामना गर्दै धैर्य अपनाउनुबाहेक अब अर्को विकल्प नरहेको बताउँछन् ।

पूर्व अर्थसचिव रामेश्वर खनाल भने बजारमा हल्ला भएजस्तो रेमिट्यान्सका कारण नेपालको आर्थिक क्षेत्र ध्वस्त नहुने दाबी गर्छन् । वैदेशिक रोजगारीमा नेपाली कामदारको तथ्यांक हेर्ने हो भने आउने र जानेको संख्यामा खासै फरक नहुने भएकाले त्यसले त्यतिधेरै प्रभाव नपार्ने उनको भनाइ छ । 'कोरोनाका कारण नेपाली रोजगारीका लागि जान नपाउने मात्र होइन, त्यहाँ रहेकाहरू पनि आउन पाउँदैनन्,' भन्छन्, 'हाम्रो तथ्यांकमा फर्किएर नेपाल आउने र जानेको संख्यामा त्यति धेरै अन्तर छैन । त्यसैले यसले अर्थतन्त्रामा सामान्य असरमात्र पार्छ ।' कोरोनाका कारण अन्य क्षेत्रमा भने प्रभाव पर्ने र नेपालको समग्र अर्थतन्त्र प्रभावित हुने उनको भनाइ छ ।

आवरण

# सुनदेखि लसुनसम्मको मूल्य वृद्धि

कोरोना भाइरसका कारण चिनियाँ कम्पनीले ठेक्का लिएका विकास आयोजना निर्माण कार्य रोकिएका छन् । नेपालका धेरैजसो विकासे आयोजना निर्माणमा कुनै न कुनै रूपमा चिनियाँको संलग्नता छ । ती आयोजनासँग जोडिएका कामदार, व्यवस्थापक, ठेकेदार र परामर्शदाता चिनियाँ नयाँ वर्ष 'लुनार न्यू एयर' मनाउन चीन गएका बेला कोरोना भाइरस देखिएको थियो, जसका कारण उनीहरू नेपाल फर्किएका छैनन् ।

नेपालमा रहेका चिनियाँसँग काम गर्दा कोरोना संक्रमण सर्ने डरले पनि ती आयोजनाको निर्माण कार्य प्रभावित भएको छ । चिनियाँ कम्पनीले ठेक्का लिएकामध्ये सबैभन्दा बढी आयोजना जलविद्युत्का छन् । राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाका रूपमा रहेका भैरहवा र पोखरा विमानस्थल निर्माणको जिम्मा चिनियाँले लिएका थिए । तर, ती आयोजनामा काम गर्ने आधाभन्दा धेरै चिनियाँ नयाँ वर्ष मनाउन गएपछि फर्किएका छैनन् । जसले गर्दा निर्माण कार्य प्रभावित भएको छ । धेरैजसो भवन, ऊर्जा, सिचाइ र सडक निर्माण कार्यको ठेक्का चिनियाँ कम्पनीले लिएका छन् ।

भैरहवाको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको ९० प्रतिशत काम सकिएको थियो । चैत १८ गतेसम्म निर्माण कार्य सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिइएको सो विमानस्थल निर्माण कार्य कोरोनाका कारण अनिश्चित बनेको छ । विमानस्थल निर्माणमा खटिएका ४९ जना प्राविधिकमध्ये २७ जना चीन गएका छन् ।

निर्माण कार्य सकिनै लागेको पूर्व-पश्चिम विद्युत् आपूर्ति र ढल्केबर सवस्टेशनको निर्माण कार्य नयाँ वर्ष मनाउन गएका चिनियाँ कामदार नफर्किएका कारण प्रभावित बनेका छन् । रसुवागढी जलविद्युत् आयोजनामा काम गर्ने २ सयभन्दा बढी कामदार चीन गएका छन् । यसरी चीनसँग जोडिएका विकासे आयोजनामा कोरोना कहर देखिएको छ । अब यी आयोजनाको समय र मूल्य बढ्ने निश्चित छ ।

त्यस्तै, चीनबाट नेपाल आउने वस्तुको आयात नहुँदा तिनको मूल्य वृद्धि हुन थालेको छ । सुन र लसुनको मूल्य वृद्धि त्यसका दुई उदाहरण हुन् । बुधबारसम्म सुन तोलाको ८० हजार ५ सय पुगेको छ भने कुनै समय लसुन प्रतिकिलो ७ सयसम्म पुगेको थियो । भारतबाट आयात हुन थालेपछि लसुनको मूल्य ३ सयको हाराहारीमा छ । कोरोना प्रभावअघि लसुन प्रतिकेजी २ सय २० रुपैयाँमा बिक्री हुँदै आएको थियो ।

नेपालले चीनबाट बर्सेनि दुई खर्ब बराबरको सामान आयात गर्थ्यो । चीन कोरोनाको प्रभावमा परेपछि हाल सामान बोकेका ४ सय कन्टेनर नेपाल-चीन नाकामा रोकिएका छन् । नेपालका उद्योगका लागि आवश्यक कच्चापदार्थ पनि चीनबाट आउँथ्यो । हाल कच्चापदार्थको अभावमा नेपाली उद्योगको उत्पादन घटेको छ । फास्ट मुभिङ कन्जुमर गुड्सको कच्चापदार्थ अभाव हुँदा यतिबेला मूल्य आकासिएको छ । चाउचाउ उद्योगका लागि आवश्यक कच्चापदार्थ मोनो सोडियम ग्लुटामेटको मूल्य १ सय ८० बाट बढेर २ सय ५० रुपैयाँसम्म पुगेको छ ।

**औषधि उत्पादनमा प्रभाव**

औषधि उत्पादनका लागि आवश्यक कच्चापदार्थ नेपालले चीनबाट आयात गर्दै आएको छ । कोरोना संक्रमणपछि चीनबाट नेपालमा कच्चापदार्थ आयात हुन सकेको छैन । चीनबाट कच्चापदार्थ नआएपछि भारतले समेत नेपालमा निर्यात गर्न छाडेको छ । आयात गर्न चाहेको खण्डमा दोब्बर मूल्य तिर्नुपर्ने बाध्यता छ । नेपाल औषधि उत्पादक संघ नेपालमा औषधि उत्पादनका लागि ४ महिनासम्म पुग्ने कच्चापदार्थ रहेकाले आत्तिनु नपर्ने बताउँछ । संघका अध्यक्ष जी नारायणबहादुर क्षत्री लामो समय कोरोना संक्रमणको प्रभाव परिरहे नेपालमा औषधि अभाव हुने वा महँगो मूल्य तिरेर युरोपबाट भित्र्याइएका औषधिको उपभोग गर्नुपर्ने अवस्था आउने बताउँछन् ।

**मास्कको कच्चापदार्थ पनि चीनबाटै**

चीनमा कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिएपछि नेपालबाट झन्डै ४३ लाख मास्क निर्यात भयो । विदेशबाट नेपाल आएको र नेपालमै उत्पादन भएका ती मास्क पछिल्लो डेढ महिनामा चीन पुगेका हुन् । नेपाली बजारबाट मास्क उठाएर चीन पुऱ्याइएपछि हाल नेपालमा भने मास्कको अभाव भएको छ । पछिल्लो समय नेपालमा पनि कोरोना संक्रमणको त्रास फैलिएको छ । यस्तो अवस्थामा मास्क किन्न औषधि पसल धाउने सर्वसाधारण खाली हात फर्कनुपरेको छ । पसलमा पाइने सामान्य मास्कको समेत अभाव छ । नेपालमा मासिक ३९ हजार थान मास्क उत्पादन हुन्छन् भने ५० लाखको हाराहारीमा विदेशबाट आयात भइरहेका छन् । नेपालमा मास्क बनाउन आवश्यक कच्चापदार्थ भने चीनबाट ल्याइन्छ । अहिले कच्चापदार्थ सकिने अवस्थामा छ । नेपालमा अहिले भाइरस फिल्टर गर्ने एन-९५, पेपर डिस्पोजल र एयर फिल्टर मास्कको माग बढी छ । व्यवसायीहरू अब विदेशबाट मास्क मगाएर अभाव पूर्ति गर्नुपर्ने बताउँछन् । मास्क अभावलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल चेम्बर अफ कमर्सले सातामा ५ लाख मास्क उत्पादन गर्ने मेसिन ल्याउने प्रस्ताव सरकारसमक्ष राखेको छ । एक साताभित्र मेसिन ल्याएर मास्क उत्पादन गर्न सकिने चेम्बरका उपाध्यक्ष दीपक मल्होत्राले जानकारी दिए ।

## त्रास बढ्दै, सतर्कता पनि बढ्दै

विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोना संक्रमणको अति जोखिमयुक्त मुलुकमा नेपाललाई पनि राखेपछि संक्रमणको त्रास मानिसमा फैलिएको हो । घरबाहिर निस्कदा नेपालीले संयमता अपनाउन थालेका छन् । बाटोमा मास्क लगाएका मानिसहरू मात्र भेटिन्छन् । सभा, पार्टी, सम्मेलनहरू स्थगित भएका छन् । कार्यालयहरूमा मेसिन गनले कर्मचारीको ज्वरो नाप्न थालिएको छ । विमानस्थलबाट नेपाल भित्रिने यात्रुको स्वास्थ्य परीक्षण गर्न थालिएको छ । नेपालीलाई विदेश जानमा पनि रोक लगाइएको छ । सरकारले संयमता अपनाउनका लागि नागरिकमा अपिल गरिरहेको छ । बुधबार साँझसम्म नेपालमा कोरोनाको संक्रमण देखिएको छैन । संक्रमण देखिएको अवस्थामा रोकथामका लागि नेपालले ठूलै प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले संक्रमण फैलनुअघि नै विशेष ध्यान दिनुपर्ने पक्षमा सरकार देखिएको छ ।

## पेट्रोलियमको मूल्य बढ्दैन

कोरोना संक्रमणपछि पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य भने लगातार घटिरहेको छ । मंगलबारसम्म लगातार घटिरहेको पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य बुधबारसम्म भने स्थिर छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा तेलको कच्चापदार्थको मूल्यमा आएको गिरावटका कारण पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य घटेको हो । अन्तर्राष्ट्रिय संचार माध्यमकाअनुसार यस वर्ष तेलको कच्चा पदार्थको मूल्यमा ३० प्रतिशतसम्म गिरावट आएको छ । पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य निरन्तर ओरालो लागेपछि भारतमा डिजल र पेट्रोलको मूल्य घटेको छ । इन्डियन आयल नियमका अनुसार बुधबार साँझसम्म दिल्लीमा पेट्रोल प्रतिलिटर ७१.४४ र डिजल ६४.३ रुपैयाँमा बिक्री-वितरण भइरहेको छ । कोरोना संक्रमणका कारण तेलको माग कम भएपछि मूल्य वृद्धि घटेको हो ।

नेपालमा भने पेट्रोलियम पदार्थको मूल्यमा कुनै परिवर्तन भएको छैन । जानकारहरूका अनुसार विश्व बजारमा यसको मूल्य ओरालो लागिरहेकाले नेपालमा पनि बढ्ने सम्भावना छैन । कोरोना संक्रमणले नेपालका विविध क्षेत्रमा प्रभाव पारिरहेको अवस्थामा पेट्रोलियम पदार्थमा मूल्य वृद्धि नहुँदा केही भए पनि राहत महसुस हुनेछ । हाल नेपालमा पेट्रोल प्रतिलिटर १०८ र डिजल ९७ रुपैयाँ रहेको छ । गत वर्षमात्र नेपालमा २ खर्ब ६३ अर्बको पेट्रोलियम पदार्थ बिक्री भएको थियो ।

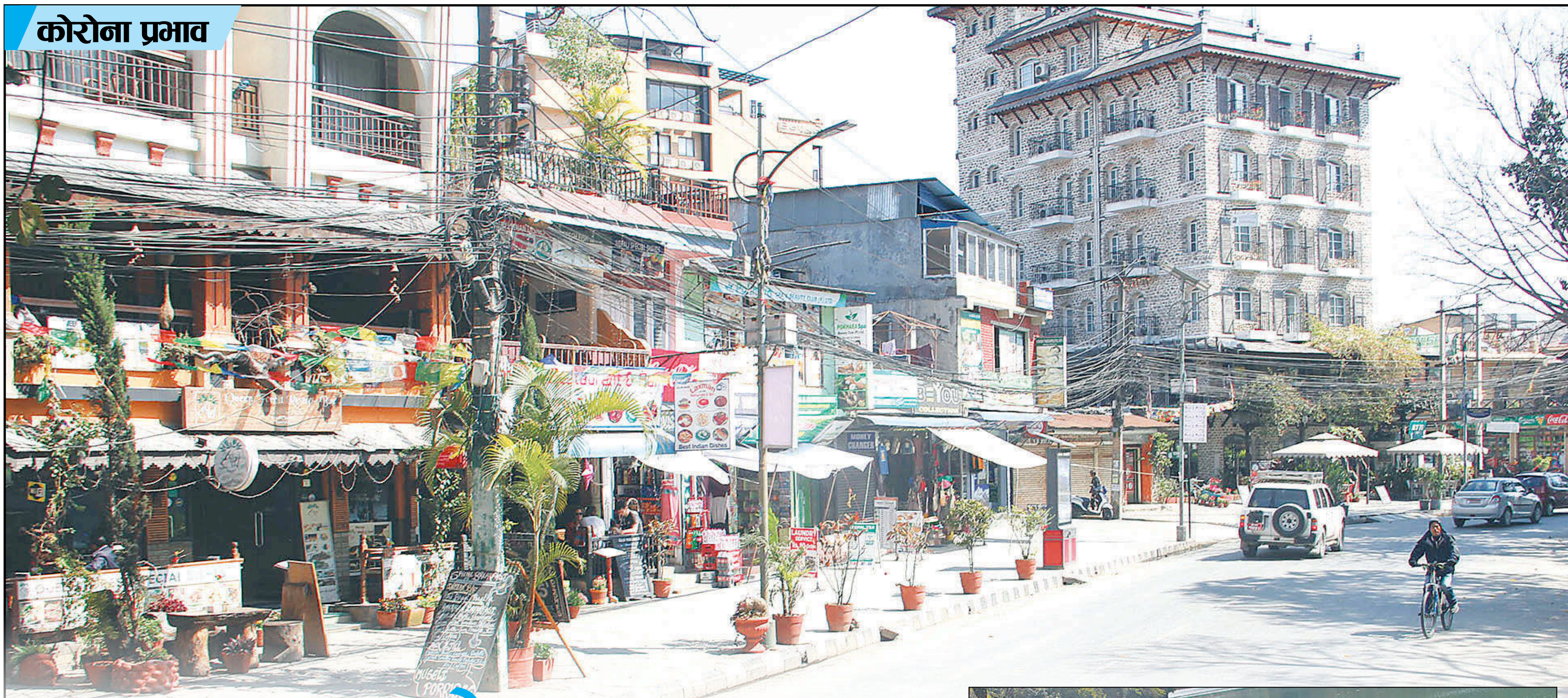
## स्पेनमा नेपालबाट फर्किएका पर्यटकको मृत्यु

नेपाल भ्रमण गरेर फर्केका स्पेनका एक नागरिकको कोरोना संक्रमणका कारण मृत्यु भएको छ । फेब्रुअरी १३ मा मृत्यु भएका ती व्यक्तिको पोस्टमार्टमपछि कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको थियो । डेली मेलले जनाएअनुसार भ्यालेन्सियाका ती व्यक्ति नेपालबाट फर्किएलगत्तै बिरामी परेका थिए । उनको नाम भने खुलाइएको छैन । उनमा नेपाल छँदै संक्रमण भएको थियो वा नेपालबाट गएपछि भन्ने पनि खुलेको छैन । स्पेनमा कोरोनाका कारण मृत्यु भएको यो पहिलो घटना हो ।

## विद्यालय परीक्षा चैत ५ भित्रै सक्न सरकारको निर्देशन

सरकारले कक्षा १ देखि ९ सम्मको वार्षिक परीक्षा आगामी चैत ५ गतेभित्र सम्पन्न गर्न विद्यालयहरूलाई आग्रह गरेको छ । शिक्षा मन्त्रालयले एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गरेर कोरोना संक्रमणमा सतर्कता अपनाउनुपर्ने भएकाले सो समयमा परीक्षा सम्पन्न गर्न निर्देशन दिएको हो । साथै विद्यालयमा सभा-समारोह र वार्षिकोत्सवसमेत नगर्न सरकारले आग्रह गरेको छ । चिकित्सकहरूले विद्यार्थीलाई परीक्षापछि एक महिना सार्वजनिक बिदा दिन सरकारलाई सुझाव दिएका छन् । सरकार चिकित्सकहरूको सल्लाह ग्रहण गर्ने तयारीमा छ । चैत ६ गतेदेखि एसईई परीक्षा हुँदैछ ।

कोरोना प्रभाव



# सुनसान लेकसाइड

राजाराम पौडेल

राति अबेरसँग जागा रहने पर्यटकीय नगरी पोखराको लेकसाइड साँझ नपर्दै सुनसान हुन थालेको छ। छिमेकी मुलुक चीनबाट फैलिएर विश्वका धेरै देशमा पुगेपछि नेपालमा पनि त्यसको त्रास फैलिएको छ। हवाई र सडक मार्ग हुँदै विभिन्न देशका पर्यटक आगमन हुने भएकाले पोखरा पनि भाइरसको अति जोखिमयुक्त स्थानमा परेको छ, जसको प्रभावले पर्यटकको आगमन घट्दा पोखरामा पनि यस्तो अवस्था देखिएको हो।

पर्यटकको बाक्लो चाप हुने लेकसाइडमा चहलपहल घटेको छ भने होटल, रेस्टुराँ र रिसोर्टमा पाहुनाको अकुपेन्सी निकै तल झरेको छ, जुन अकुपेन्सी द्वन्द्व र भूकम्पको समयमा भन्दा पनि तल पुगेको छ। पश्चिमाञ्चल होटल संघ, पोखराका अध्यक्ष विकल तुलाचन भन्छन्, 'स्थिति राम्रो छैन, अहिले १० प्रतिशतको हाराहारीमा मात्र अकुपेन्सी रहेको छ।' उनका अनुसार होटल, रेस्टुराँका साथै दिवा तथा रात्रिकालीन अन्य व्यवसायमा यसको प्रत्यक्ष असर देखिएको छ।

> पर्यटकको बाक्लो चाप हुने लेकसाइडमा चहलपहल घटेको छ भने होटल, रेस्टुराँ र रिसोर्टमा पाहुनाको अकुपेन्सी निकै तल झरेको छ, जुन अकुपेन्सी द्वन्द्व र भूकम्पको समयमा भन्दा पनि तल पुगेको छ।

विदेशी मात्र नभएर आन्तरिक पर्यटक पनि स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर घुम्नका लागि निस्कन छोड्दै छन्। यसले आर्थिक गतिविधि रोकिएको छ। होटल-व्यवसायमा पर्यटक अभाव हुँदा होटल सुचारु राख्न दैनिक चलाउने खर्च धान्न नै चुनौती देखिएको छ। 'होटललाई दैनिक कर्मचारीसहितका सञ्चालन खर्च तथा बैंकको ब्याज व्यवस्थापन गर्न चुनौती भइरहेको छ' तुलाचनले भने।

कोरोना भाइरसका कारण पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि कलकत्ता तथा बंगलादेश जाने कार्यक्रम संघले स्थगित गरेको छ। सभा, सम्मेलन र भोज गर्दा कोरोना फैलिने खतरा भएकाले सरकारले नै त्यसो नगर्न आग्रह गरेकाले त्यसको असर व्यवसायमा परिरहेको व्यवसायीहरू बताउँछन्। पश्चिमाञ्चल होटल संघमा आबद्ध होटलको संख्या ४ सय छ।

रेस्टुरेन्ट एन्ड बार एसोसिएसन (रेबान), पोखराको कार्यक्रममा पनि कोरोना प्रभाव देखिएको छ। अध्यक्ष भीमसेन भुजेलका अनुसार रेबानको वार्षिक कार्यसूचीका कार्यक्रमहरू नै अनिश्चित बनेको छ। होली महोत्सव, सडक महोत्सव, पर्यटन महोत्सवलगायतका कार्यक्रम रेबानको वार्षिक कार्यसूचीमा पर्छ। फागुन २६ मा होली महोत्सव गर्ने निर्णय भए अनिश्चित बनेको उनले बताए। शुक्रबारसम्म यसबारे अन्तिम निर्णय लिने भुजेलले बताए। 'तयारी त गरिरहेका छौं, तर अवस्था कस्तो बन्छ, त्यो हेरेर निर्णय गर्छौं' उनले भने।

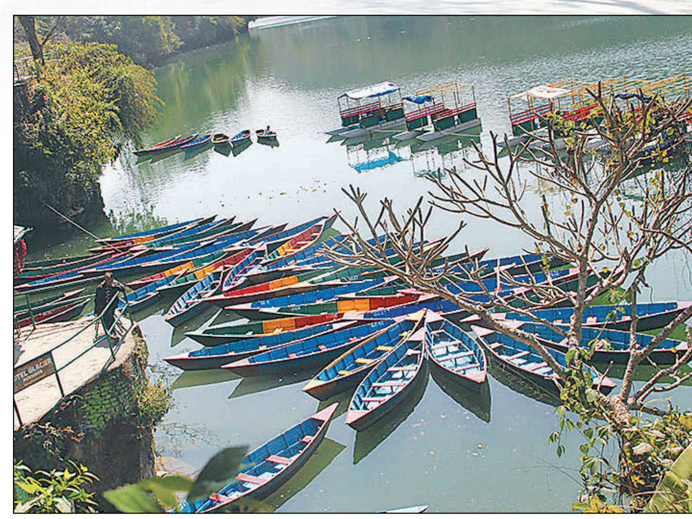
ट्रेकिङ एजेन्सिज एसोसियसन अफ नेपाल टान पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय संघका अध्यक्ष हरि भुजेलले अहिले नै ९० प्रतिशत हाराहारी व्यवसाय घटिसकेको बताए। 'धमाधम बुकिङ रद्द हुन थालेका छन्, ०७२ को भूकम्पमा भन्दा पनि खराब अवस्था बनेको छ,' उनले भने। टान पश्चिमाञ्चलमा आबद्ध व्यवसायीको संख्या १ सय ८० छ।

पोखरामा सडक मार्ग हुँदै आउने विदेशी पर्यटकको सङ्ख्या करिब ८० प्रतिशतले कमी आएको नाट्टा संघ गण्डकीका अध्यक्ष संजयकान्त सिग्देलले बताए। पोखरा-काठमाडौं, पोखरा-चितवन र पोखरा-लुम्बिनीमा दैनिक चल्ने पर्यटक गाडीमा हाल यात्रुको सङ्ख्या घट्दा बैंक किस्ता तिर्नुभन्दा पनि कर्मचारीलाई तलब दिन र तेल हाल्नसमेत पैसा अभाव भइरहेको अध्यक्ष सिग्देलले गुनासो गरे।

साहसिक पर्यटनको आकर्षण प्याराग्लाइडिङ व्यवसाय पनि २५ प्रतिशतमा झरेको छ। प्याराग्लाइडिङका ग्राहक मुख्य रूपमा चिनियाँ पर्यटक र विदेशमा बस्ने नेपाली हुन्। 'प्याराग्लाइडिङ व्यवसायको अवस्था पनि नाजुक बनिरहेको छ,' नेपाल हवाई खेलकुद संस्था 'ना'का अध्यक्ष कृष्ण भण्डारीले भने। 'ना'मा आबद्ध प्याराग्लाइडिङ कम्पनीको संख्या ६० रहेको छ।

पोखराका कफी व्यवसायी शोभाखर अधिकारी कोरोनाका बारेमा हल्ला खल्ला बढी हुँदा व्यवसायमा असर परेको बताउँछन्। 'हल्लाखल्ला बढी हुँदा आन्तरिक पर्यटक पनि भ्रमणमा निस्कन छोडे, यसको मार कफी सपलाई पनि परेको छ,' उनले भने। पोखरामा झन्डै ३ सय ५० को हाराहारीमा कफी सप रहेका छन्।

होटल स्नोल्यान्डका सञ्चालक समेत रहेका पोखराका युवा व्यवसायी गणेशबहादुर थापा समग्र व्यवसाय नै ८० प्रतिशत तल झरेको बताउँछन्। 'सुरुवातमा विदेशी पर्यटकका कारण असर देखिए पनि पछिल्ला दिनमा आन्तरिक पर्यटकसमेत देखिन छाडेका छन्,' उनले भने। कोरोनाको असरले पोखराको फेवातालमा डुंगा सयर गर्ने तथा फेवा किनारामा पुग्नेहरूको संख्या पनि ज्यादै न्यून देखिन थालेको छ।



### कोरोनाविरुद्ध तयारी

भाइरसबाट बच्न क्षेत्रीय स्वास्थ्य निर्देशनालयले तयारी गरिसकेको छ। निर्देशक डा. विनोद बन्धु शर्माका अनुसार सरकारी अस्पताल पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानसहितका अन्य तीनवटा निजी हस्पिटलमा ६० बेड तयारी अवस्थामा राखिएको छ। पोखरामा हवाई मार्ग हुँदै आउने पर्यटकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नका लागि पोखरा विमानस्थलमा स्वास्थ्यकर्मीको एक टोली राखिएको छ। त्यसका साथै मुस्ताङ विमानस्थलमा पनि कोरोना भाइरससम्बन्धी सचेतना बढाइएको छ। त्यहाँ पनि पर्यटकहरूको निगरानी गरिएको निर्देशक डा. शर्माले बताए।

हवाई उडानबाट पोखरा आउने विदेशी पर्यटकहरूलाई पोखरा नागरिक उड्ययन कार्यालयमा स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले सचेतना प्रदान गरिरहेको छ। संक्रमण सम्भावना भएकाहरूमा निगरानी थालिएको पोखरा नागरिक उड्ययन कार्यालयका प्रमुख भोला प्रसाद गुरागाईंले बताए।

### व्यवसायीको माग

कोरोना विश्वव्यापी मुद्दा भएकाले यसको असर कम्तीमा १ देखि २ वर्ष सम्म पर्यटन व्यवसायमा देखिने पोखराका व्यवसायीहरूले आकलन गरेका छन्। त्यसैले यसले व्यवसायमा पार्ने प्रभावबारे राज्य सचेत हुनुपर्ने उनीहरूको भनाइ छ। त्यसका लागि सरकारले राहतका विशेष प्याकेज ल्याउनुपर्ने उनीहरूको माग छ।

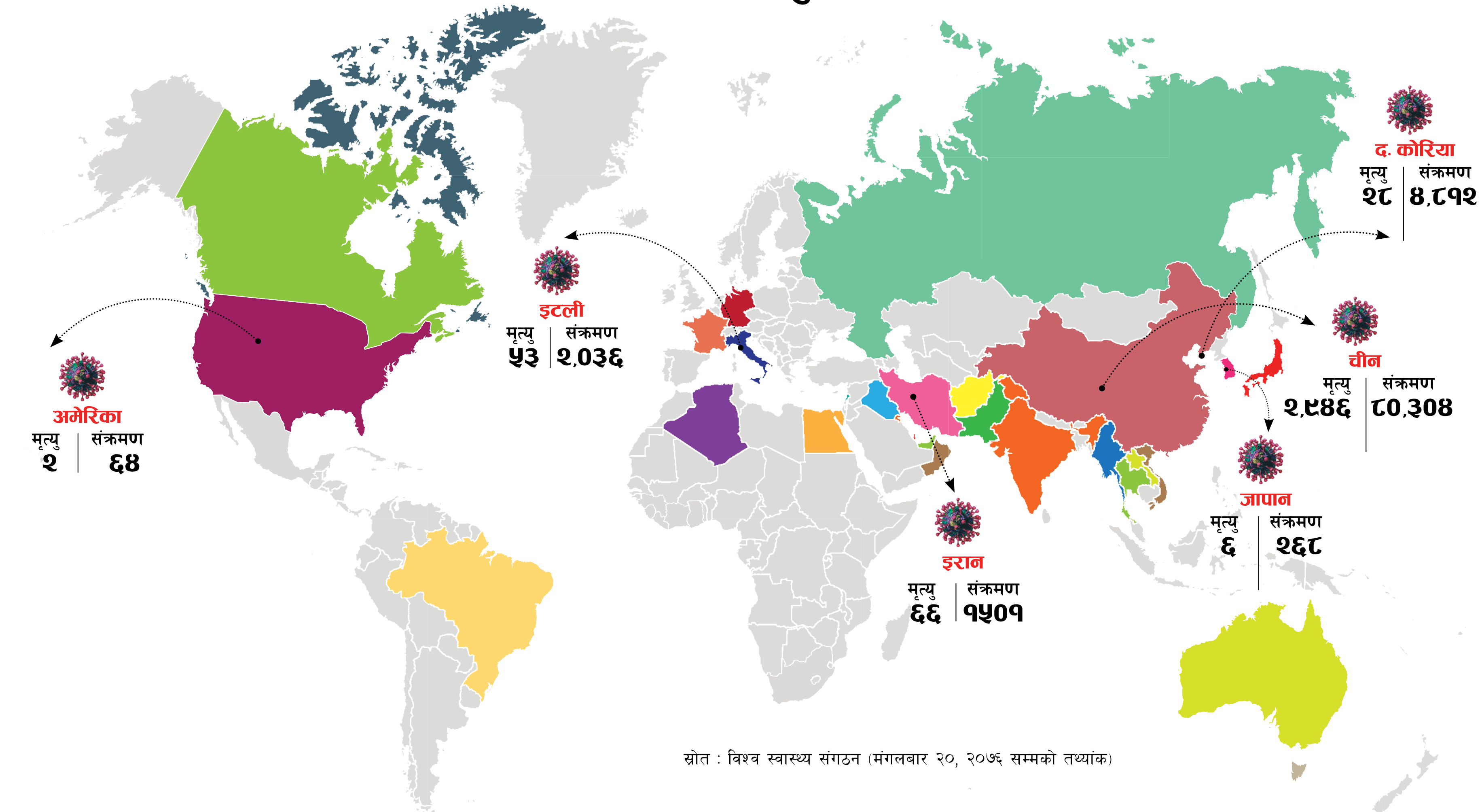
पर्यटन परिषद् अध्यक्ष पोखरेलले यस्तो सयमा पर्यटन व्यवसायीको राहतका लागि सहुलियत किस्तामा लोन दिनुपर्ने बताउँछन्। 'पर्यटन गतिविधि ठप्प छ, लगानीलाई सम्बोधन गर्ने गरी सरकारले बैंकको लोन किस्तालाई तीन महिना सम्म पोस्टपोन्ड गरिदियोस् भन्ने आग्रह हाम्रो छ,' उनले भने। कोरोना संक्रमित व्यक्ति आउन नदिन चेक पोस्टमा विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने उनले बताए। पोखरा पर्यटन परिषद्ले कोरोना सचेतना कार्यक्रम गर्न थालिसकेको उनले जानकारी दिए।

'पर्यटन क्षेत्रमा अर्बौं लगानी छ, राज्यले यस विषयमा पनि सोचेर निर्णय लिनुपर्छ', रेबान पोखराका अध्यक्ष भुजेलले भने। सिजन सुरु हुने बेला आएको यो संकटमा पर्यटन क्षेत्रका १२ वटा संस्था आबद्ध रहेको पोखरा पर्यटन परिषद्ले लविङ गरेर राज्यसँग संयोजन गरिदिए सहज हुने आशा व्यवसायीको छ।

यस्तो बेला ग्राहक बढाउने सम्भावना नभएकाले सरकारले व्यवसायीका लागि राहतका कार्यक्रम ल्याउनुको विकल्प नभएको 'ना'का अध्यक्ष भण्डारीको मत छ।

आवरण

# कोरोना असर : कुन देशमा कति ?




स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन (मंगलबार २०, २०७६ सम्मको तथ्यांक)

# विश्वभर प्रसार

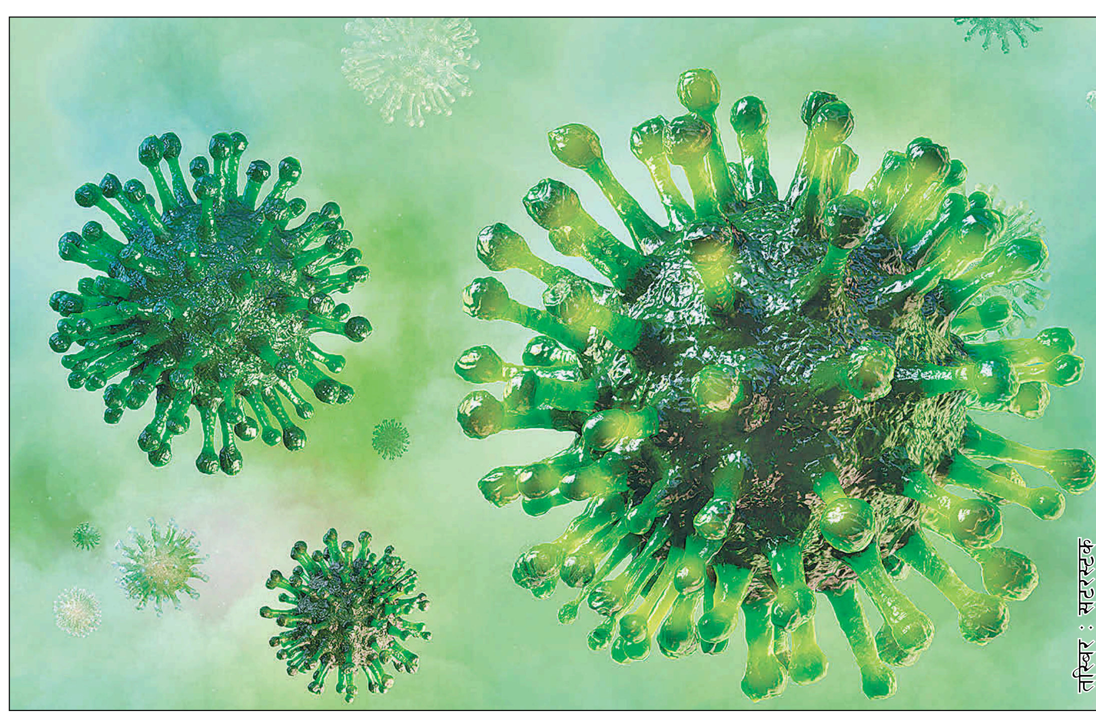
३१ डिसेम्बरमा चीनको वुहान सहरमा पहिचान भएको कोरोना भाइरस 'कोभिड १९' को संक्रमण यतिबेला विश्वभर फैलिरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) ले मंगलबार सार्वजनिक गरेको रिपोर्टमा विश्वका ७३ देशमा संक्रमण फैलिएको पुष्टि गरेको छ । जसमा ९० हजार ८ सय ७० जना कोरोनाबाट संक्रमित छन् भने ३ हजार १ सय १२ ले कोरोनाबाट ज्यान गुमाइसकेका छन् ।

कोरोनाबाट संक्रमित र मृत्यु हुनेको संख्या चीनमा सबैभन्दा बढी छ । जहाँ मंगलबारसम्म २ हजार ९ सय ४६ ले ज्यान गुमाइसकेका छन् भने ८० हजार ३ सय ४ कोरोनाबाट संक्रमित भएको डब्लुएचओले पुष्टि गरेको छ । त्यसमध्ये पनि चीनको हुवेई प्रान्तमा सबैभन्दा धेरै मानिस संक्रमित छन् । उक्त प्रान्तमा कोरोनाबाट २ हजार ८ सय ३४ ले ज्यान गुमाएका छन् भने ६७ हजार २ सय १७ संक्रमित छन् । यस्तै चीनपछि दक्षिण कोरियामा ४ हजार ८ सय १२ मा कोरोना भाइरस संक्रमण देखिएको छ भने २८ को मृत्यु भएको छ । इरानमा कोरोनाबाट ज्यान गुमाउनेको संख्या ६६ छ, भने १ हजार ५ सय १ मानिस कोरोना भाइरसबाट संक्रमित भएको पुष्टि भएको छ ।

इटलीमा कोरोना भाइरसबाट ज्यान गुमाउनेको संख्या ५२ छ भने २ हजार ३६ जना संक्रमित भएको पाइएको छ । यस्तै, जापानमा कोरोनाबाट ६ ले ज्यान गुमाएका छन् भने २ सय ६८ कोरोना संक्रमित छन् । त्यसपछि फ्रान्समा ३ र अमेरिकामा २ ले ज्यान गुमाएका छन् । यस्तै अस्ट्रेलिया, फिलिपिन्स, थाइल्यान्डमा १/१ जनाको मृत्यु भएको छ भने फ्रान्समा १ सय ९१, अमेरिकामा ६४, अस्ट्रेलियामा ३३, फिलिपिन्समा ३ र थाइल्यान्डमा ४३ संक्रमित छन् ।

> कोरोनाबाट संक्रमित र मृत्यु हुनेको संख्या चीनमा सबैभन्दा बढी छ । जहाँ मंगलबारसम्म २ हजार ९ सय ४६ ले ज्यान गुमाइसकेका छन् भने ८० हजार ३ सय ४ कोरोनाबाट संक्रमित भएको डब्लुएचओले पुष्टि गरेको छ ।

यस्तै जापानको योकोहा बन्दरगाहमा जहाजमा यात्रा गरिरहेकामध्ये ६ ले कोरोना भाइरसबाट ज्यान गुमाए । 'डाइमन्ड प्रिन्सेस' नामक उक्त जहाजमा सवार ७ सय ६ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको डब्लुएचओले जनाएको छ । त्यसैगरी सिंगापुरमा १ सय ८ मा कोरोना संक्रमण देखिएको छ ।



तस्बिर : सटरस्टक

त्यस्तै मलेसियामा २९, भियतनाममा १६, न्यूजिल्यान्डमा २, कम्बोडियामा १, जर्मनीमा १ सय ५७, स्पेनमा १ सय १४ मा कोरोना संक्रमण देखिएको विश्व स्वास्थ्य संगठनले पुष्टि गरेको छ । यस्तै बेलायतमा ३९, स्विजरल्यान्डमा ३०, नर्वेमा २५, अस्ट्रियामा १८, स्विडेनमा १५, इजरायलमा १०, क्रोएसिया र आइसल्यान्डमा ९/९ जना कोरोना संक्रमित छन् ।

सान मारियो र बेल्जियममा ८/८, फिनल्यान्ड र ग्रिसमा ७/७, डेनमार्क ५, अजरबैजान, चेचिया, जर्जिया, रोमानियाँ, रुसलगायतका देशमा ३/३ र पोर्चुगलमा २ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको छ । त्यसैगरी एन्डोरा, अर्मानिया, बेलारुस, एस्टोनिया, आएरल्यान्ड, लाटभिया, लिथ्वानिया, लक्जमबर्ग, मोनाको, नर्थ म्यासेडेनियालगायतका देशमा १/१ संक्रमित छन् ।

यस्तै भारतमा ५, इन्डोनेसियामा २, नेपाल र श्रीलंकामा १/१ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको छ । कुवेतमा ५६, बहराइनमा ४९, इराकमा २६, दुबईमा २१, लेबनानमा १३, कतारमा ७, ओमनमा ६, पाकिस्तानमा ५, इजिप्टमा २, अफगानिस्तान, जोर्डन, मोरक्को, साउदी अरेबिया, ट्युनिसियालगायतका देशमा १/१ जनामा भाइरस देखिएको डब्लुएचओले पुष्टि गरेको छ ।

यसैगरी क्यानडामा २७, इक्वेडरमा ६, मेक्सिकोमा ५, ब्राजिलमा २ र अल्जेरियामा ५, डोमिनिकन रिपब्लिक, नाइजेरिया, सेनगललगायतका देशमा १/१ जना कोरोना भाइरस संक्रमित रहेको डब्लुएचओले जनाएको छ ।

सुझाव

# मिचिमिची हात धोऔं !

डा.अनुप बाँस्तोला, प्रवक्ता, शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल

### कोरोना के हो ?

कोरोना एकप्रकारको विषाणु हो । यसका विभिन्न प्रजाति छन् । सार्स कोरोना भाइरस-२ (कोभिड १९) आउनुभन्दा पहिला मानिसलाई असर गर्ने कोरोना भाइरसका ६ प्रजाति थिए । एक्काइसौं शताब्दीमा २ वटा प्रकोप फैलिए । केही प्रजातिले सामान्य रुघाखोकी मात्र लगाउँथे । सन् २००२ देखि २००४ सम्म फैलिएको सार्स कोरोना भाइरसका कारण झन्डै १० प्रतिशत संक्रमित व्यक्तिहरूको मृत्यु भयो । ८ हजारभन्दा बढी व्यक्तिलाई संक्रमण भएको थियो । ७ सय ५० भन्दा बढीको मृत्यु भयो । यो भाइरस जनावरबाट सऱ्यो भनियो । फेरि २०१२ मा मर्स कोरोना भाइरस फैलियो, जुन खाडी मुलुकहरूमा प्रकोपका रूपमा पटकपटक देखिरहेको छ । सन् २०१९ डिसेम्बरको अन्तिममा चीनको वुहान सहरको सी फुड मार्केटमा नयाँ किसिमको कोरोना भाइरस देखापऱ्यो । जुन एकदम तीव्र गतिमा फैलिरहेको छ । उक्त भाइरसलाई सार्स कोरोना भाइरस-२ भनेर नाम दिइयो । यसबाट हुने रोगको नाम चाहिँ 'कोभिड-१९' अर्थात् कोरोना भाइरस डिजिज १९ भनेर नामकरण गरिएको छ । उक्त भाइरसबाट चीनमा धेरै व्यक्ति संक्रमित भए । चीनबाट फर्केका अन्य देशका तथा चीनकै नागरिकको संसर्गमा आउने व्यक्तिहरू संक्रमित भए । विशेषगरी विश्वका धेरै चिसो हुने देशहरूमा यसले वासस्थान बनायो ।

### जोखिममा नेपाल

केही समय पहिला चीनको वुहान सहरबाट आएका एक नेपालीमा कोरोना भाइरस देखिएको पुष्टि भयो । तर नेपालमा त्यो फैलिन पाएन । त्यसैले हाम्रोमा रोग छैन, रोग आउन सक्ने जोखिम छ । त्यही जोखिम नहोस् भनेर विमानस्थलमा कडाइ गरिएको छ । कोरोना संक्रमणको शंका लागेमा सीधै अस्पतालमा ल्याएर आइसोलेसन बेडमा राखिन्छ । कोरोना संक्रमित व्यक्तिबाट समुदायमा नफैलिओस् भनेर रोक्ने हाम्रो उद्देश्य हो ।

पछिल्लो समय नेपालमा कोरोनाको जोखिम बढिरहेको छ । किनभने यतिबेला दक्षिण कोरियामा कोरोना भाइरस तीव्र गतिमा फैलिरहेको छ । त्यहाँ हजारौं नेपाली छन् । उनीहरू आत्तिएका छन् र कतै न कतैबाट नेपाल आउन खोजिरहेका छन् । उनीहरूले कोरोना भाइरस ल्याउन सक्ने जोखिम छ । त्यसैले भाइरस नेपाल नभित्रियोस् भनेर त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा निगरानी बढाइएको छ । संक्रमण देखिएको देशबाट नेपाल आएका नागरिकमा कोरोना भाइरसको लक्षण देखिएन भने पनि उनीहरू सेल्फ क्वारेन्टाइनमा बस्न सक्छन् । नत्र भने अस्पतालको क्वारेन्टाइनमा बस्न सक्छन् । यदि उनीहरूमा लक्षण देखियो भने आइसोलेसनमा राख्छौं र परीक्षणका लागि ऱ्याल पठाउँछौं । त्यसैले यसमा सबैजना सतर्क हुनु जरुरी छ ।

### कसरी फैलन्छ ?

कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा नेपाल छ । तर अहिले नै नेपालमा आइसक्यो, फैलियो, खत्तम भैसक्यो भनेर आत्तिएको देखिन्छ । तर आत्तिहाल्नु पर्दैन । यो भाइरस सक्रमित बिरामीले हाँछ्यु गर्दा, खोक्दा निस्केका छिटा अर्को व्यक्तिले छोयो र हात नधोई नाक, आँखा, मुखमा छोयो भने सर्छ । अहिले जति पनि संक्रमण भएको छ, कुनै चीजको सतहमा रहेको भाइरस छोएर सरेको हो । सतहमा मर्स कोरोना भाइरस ४८ घन्टा, सार्स कोरोना भाइरस ७ देखि ९ दिनसम्म बसेको पाइएको थियो । त्यसैले कोरोना भाइरस पनि ७ दिनसम्म सतहमा बस्न सक्ने सम्भावना छ ।

### गर्मीमा कम फैलन्छ

कोरोना फैलिएका देशहरूको अवस्था हेर्दा चिसो देशमा बढी फैलिएको देखिन्छ भने गर्मी देशमा कम फैलिएको छ । त्यसैले गर्मीमा कोरोना भाइरस कम हुने सम्भावना रहन्छ । तर भाइरस म्युटेड हुन पनि सक्छ । आफू बाँच्नका लागि यसले रूप परिवर्तन गर्न पनि सक्छ । रूप परिवर्तन गरेर गर्मीमा पनि बाँच्ने र सर्ने भइदियो भने ठूलो जोखिम हुन्छ । अहिलेसम्म त भएको छैन । तर हुन्छ कि भन्ने डर छ ।

### कालोबजारी नगरी सहयोग गरौं

प्रकोपमा हामी सबैले साथ दिनुपर्छ । अहिले सबैले सरकार र स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्नुपर्छ । यतिबेला नेपालमा मास्कको अभाव देखिन थालेको छ । हिजो नेपालले चीनलाई लाखौं मास्क दिएको थियो । तर अहिले नेपालीले नै मास्क नपाउने अवस्था छ । यसमा कालोबजारी भइरहेको छ । स्वतस्फूर्त सहयोग गर्नुपर्ने बेलामा पैसाका लागि काम गरिरहेका छन् । यतिबेला कालोबजारी गर्ने मान्छे समाजका खराब व्यक्ति हुन् । यदि मास्क नै भएन भने डाक्टर, नर्स बिरामी जाँच्न कसरी छिर्छन् ? संक्रमण हुनसक्छ भनेर उनीहरू जाँदैनन् । यसरी अहिले सानो मानसिकता राखेर यस्तो कालोबजारी गर्नुहुँदैन ।

> “ कोरोना भाइरसको उच्च जोखिममा नेपाल छ । तर अहिले नै नेपालमा आइसक्यो, फैलियो, खत्तम भैसक्यो भनेर आत्तिएको देखिन्छ । तर आत्तिहाल्नु पर्दैन । यो भाइरस सक्रमित बिरामीले हाँछ्यु गर्दा, खोक्दा निस्केका छिटा अर्को व्यक्तिले छोयो र हात नधोई नाक, आँखा, मुखमा छोयो भने सर्छ ।

## बच्ने उपाय

- पटक-पटक साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म मिचीमिची हात धुने । विशेषगरी सार्वजनिक ठाउँबाट घर प्रवेश गर्नुभन्दा अघि हात धुने ।
- एक-अर्कासँग हात नमिलाउने ।
- समुदायमा भीडभाड भएको ठाउँमा नजाने ।
- रुघाखोकी लागेको मान्छेले मास्क लगाउने ।
- हाछ्युँ गर्दा मुख ढाकेर गर्ने । रुघाखोकी लागेको मान्छे घर परिवारबाट टाढै बस्ने ।
- प्रकोपग्रस्त क्षेत्रबाट फर्केका व्यक्तिलाई १४ दिनभित्रमा रुघा, खोकी, ज्वरो, श्वासप्रश्वासमा समस्या आयो भने त्यो व्यक्तिले चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ ।
- अनावश्यक रूपमा आँखा, नाक, मुख मिच्ने काम नगरौं ।
- सार्वजनिक ठाउँमा जाँदा मास्क लगाएर जाने ।
- कोरोना भाइरसको शंका लागेको व्यक्तिबाट टाढै बस्ने ।
- रुघाखोकी लागेको व्यक्ति निको नहुन्जेलसम्म समुदायमा नजाने ।
- खानेकुरामा ध्यान दिने । झोलिलो खानेकुरा बढी मात्रामा खाने ।
- जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरूसंगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।

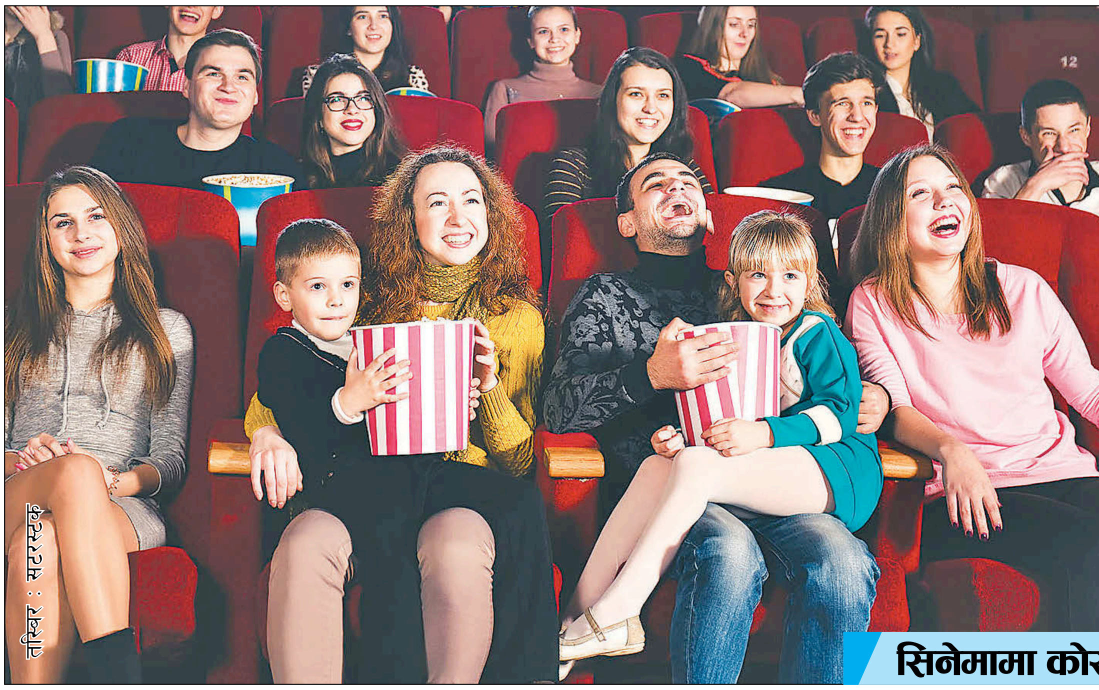
## कोरोना भाइरसका लक्षणहरू

सामान्य रुघाखोकी ।
ज्वरो आउने ।
घाँटी दुख्ने ।
श्वासप्रश्वासमा समस्या आउने ।
टाउको दुख्ने ।
छाती दुख्ने ।
पखाला लाग्ने ।
शरीर दुख्ने ।
निमोनियाँ हुने ।
फोक्सोमा पानी जम्ने ।
श्वासप्रश्वासको समस्या भएर बेहोस हुने ।

तस्विर : सटरस्टक

आवरण

# बाहिर अर्बौं घाटा, नेपाल पनि सतर्क



तस्बिर : सटरस्टक

## सिनेमामा कोरोना प्रभाव

अनिल यादव

कोरोना भाइरसका कारण विश्व फिल्म उद्योगले अर्बौंको घाटा बेहोरिसकेको छ । घाटाको यो ग्राफ दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको विभिन्न समाचार एजेन्सीहरूले लेखेका छन् । नेपालमा पनि बिस्तारै सतर्कता र सचेतता देखिन थालेको छ । नेपाली फिल्म उद्योगले प्रत्यक्ष आर्थिक घाटा बेहोर्न नपरे पनि सिनेमा घर सञ्चालकहरू सतर्क हुन थालेका हुन् ।

वितरक तथा हल संचालकहरूको संस्था नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष मधुसूदन प्रधानका अनुसार कोरोनाका कारण हलको व्यापार र दर्शकको चहलपहलमा अहिलेसम्म कुनै असर पुगेको छैन । 'अहिलेसम्म त्यस्तो कुनै प्रभाव देखिएको छैन,' अध्यक्ष प्रधानले भने, 'तैपनि हामी सतर्कता अपनाइरहेका छौं । सम्पूर्ण हललाई सरसफाइ बढाउन, मास्क लगाउनदेखि ह्यान्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नसम्म सुझाव दिइरहेका छौं ।' प्रधानले हल नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था भइनसकेको बताए । सरकारले निर्णय नै गर्‍यो भने त आफूहरूले त्यसअनुसार कार्यान्वयन गर्ने उनले बताए ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री भानुभक्त ढकालले आइतबार मन्त्रालयमा पत्रकार सम्मेलन नै गरेर ठूला सभा-सम्मेलन र भोजभतेर नगर्न सर्वसाधारणलाई आग्रह गरिसकेका छन् । फरक स्थानबाट फरक अनुहारहरू भीड हुने ठाउँ सिनेमा हल पनि हो । तर सरकारले चलचित्र क्षेत्र र सिनेमा घरलाई तोकेरै कुनै निर्णय भने गरेको छैन ।

हलिउड रिपोर्टरका अनुसार कोरोना भाइरसका कारण विश्व फिल्म उद्योगले साढे पाँच सय करोड अमेरिकी डलर नोक्सान बेहोरिसकेको छ र नोक्सान बेहोर्ने यो क्रम दिनहुँ बढिरहेको छ । कोरोनाका कारण चीनका करिब ७० हजार सिनेमा घरहरू बन्द अवस्थामा छन् । विश्वका ठूला फिल्म बजारका रूपमा चिनिएका साउथ कोरिया, इटाली र जापानमा पनि यसको ठूलो असर फैलिँदै छ । यी सबै देशको बक्स अफिस रिपोर्ट दिनहुँ गिर्दो अवस्थामा छ ।

'के कोरोनाको असर नेपालको बक्स अफिसमा फैलिएको छैन त ?'

'अहिलेसम्म त प्रभाव देखिएको छैन,' क्युएफक्स चेनका सिइओ रोशन अडिगा भन्छन्, 'अहिलेसम्म त फिल्म पहिलेजस्तै औसत चलिरहेकै छ । दर्शक आइरहेकै छन् तर, अब यो संख्या घट्ने हो कि भन्ने डर चाहिँ भइरहेको छ ।'

### सिनेमा घरमा सतर्कता

कोरोना भाइरसको संक्रमणलाई मध्यनजर गर्दै सिनेमा संचालकहरूले आफै सतर्कता अपनाउन सुरु गरिसकेका छन् । क्युएक्स चेनअन्तर्गतका सम्पूर्ण मल्टिप्लेक्स हलहरूले बुधबारबाट विशेष सतर्कता अपनाएको सिइओ अडिगाले बताए ।

'हामीले कोरोनालाई हल्का रूपमा लिएका छैनौं, यसलाई लिएर गम्भीर छौं,' उनले भने, 'त्यसैले हाम्रो बोर्डले बैठक नै बसेर विशेष सतर्कता अपनाउने निर्णय गरिसक्यो । हामीले ह्यान्ड स्यानिटाइजर राख्ने, सरसफाइमा बढी ध्यान दिने, हरेक शोपछि एकपल्ट स्प्रे गर्ने आदि काम सुरु गरिसक्यौं । पहिले हप्ताको एकपल्ट गर्ने काम अहिले दिनहुँ गरिरहेका छौं ।'

उनको नजरमा दर्शक अहिले नै आत्तिनुपर्ने अवस्था छैन । 'हल बन्दै गर्नुपर्ने अवस्था त नआउला यहाँ,' उनी भन्छन्, 'हलमा दर्शक त स्वेच्छाले आउने हो । फेरि हाम्रो देशमा अहिले संक्रमण पूरै फैलिएको र आत्तिनुपर्ने अवस्था पनि त होइन ।'

तथापि, बुधबार क्युएफएक्सअन्तर्गतको कुमारी हलमा कोरोनाको त्रासकै कारण प्रदर्शनरत फिल्म 'सेन्टी भाइरस' को ९ बजेको सो रद्द भएको खबर प्राप्त भएको छ ।

फिल्मका निर्माता तथा अभिनेता सीताराम कट्टेलका अनुसार क्याम्ब्रिज पब्लिक हाई स्कुलले रंगशाला सहयोगार्थ उक्त सो बुक गरेको थियो । 'विद्यार्थी र अभिभावक सबै सँगै बसेर फिल्म हेर्ने तयारी थियो, ' उनले भने, 'तर कोरोनाकै भयले बिहान सो क्यान्सिल भयो । उहाँहरूले रंगशालाका लागि सहयोग रकम भने प्रदान गर्ने बताउनुभएको छ ।'

### दर्शकलाई मास्कको तयारी

नेपाल चलचित्र संघका पूर्व अध्यक्ष एवं बुटवलस्थित द्वारिका उदय सिनेमा नामक मल्टिप्लेक्स हलका संचालक प्रदीपकुमार उदयले पनि सिनेमा हलमा कोरोनाको असर नपरिसकेको नै बताए । 'तर हामीले आफै सतर्कता अपनाउन सुरु गरिसकेका छौं,' उनले भने, 'अहिले म मास्क खोजिरहेको छु । हलमा आउने सबै दर्शकलाई मास्क बाँड्ने तयारीमा छु ।'

### सुटिङमा परेन असर

कोरोनाका कारण विदेशमा सिनेमाको छायांकनदेखि रिलिज मितिसम्म प्रभावित भइरहेको छ । इटालीमा छायांकन भइरहेको टम क्रुज स्टारर हलिउडको बहुप्रतीक्षित फिल्म 'मिसन इम्पोसिबल-७' को सुटिङ तीन हप्ताका लागि स्थगित भइसक्यो । इटालीमा कोरोना भाइरसबाट संक्रमितको संख्या ४ सय नाघेकाले त्यहाँ 'मुलान', 'द ग्रज' र 'अनवर्ड' लगायत चलचित्रको प्रदर्शन ढिला हुने भइसक्यो ।

अप्रिल २ मा रिलिज हुने तयारीमा रहेको जेम्स बोन्डको प्रतीक्षित फिल्म 'नो टाइम टु डाइ' को रिलिज डेट त फ्यानहरूले नै तत्काललाई स्थगन गर्न अनुरोध गरिरहेका छन् ।

कोरोना प्रभावित देशहरूको फिल्म क्षेत्रमा यस्तो असर परिरहे पनि नेपालमा भने अहिलेसम्म कोरोनाका कारण फिल्मको सुटिङ स्थगन र रिलिज हेरफेर भएको छैन । निर्देशक दीपेन्द्र लामा यही फागुन २६ गतेदेखि आफ्नो नयाँ फिल्म 'दुई नम्बरी' को छायांकन सुरु गर्दैछन् । 'हाम्रो सुटिङ रोकिँदैन,' उनले भने, 'सुटिङमा हामी फिल्म परिवारकै २०-३० जना त हुने हो, सिनेमा हलमा जस्तै भिन्नभिन्न परिवेशबाट आएका मान्छेहरूको जस्तो भीड हुने होइन । त्यसैले असर पर्दैन ।'

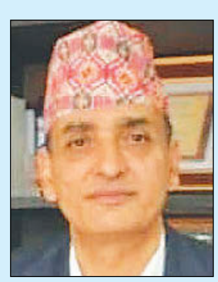
चलचित्र प्राविधिक संघका अध्यक्ष पुष्कर लामासमेत अहिलेसम्म सुटिङ स्थगित गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना नभएको बताउँछन् । 'सबैभन्दा बढी भीडभाड हुने ठाउँ भनेका स्कुल हुन् तर सरकारले त तत्काललाई परीक्षा स्थगित गरेको छैन, चैत ५ गतेसम्म गर्नु भनेको छ,' उनले भने, 'त्यसैले हामीले पनि तत्काल सुटिङ रोक्नुपर्ने अवस्था देखेनौं । तर पछि सरकारले अर्कै निर्णय गर्‍यो भने हामी मान्न तयार छौं ।'

### मेला/महोत्सवमा असर

कोरोनाका कारण फागुन २१ गतेदेखि हुने भनिएको नेपाल मानव अधिकार अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिभल स्थगित भएको छ । कोरोना संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल सरकारले सभा, सम्मेलन, महोत्सवहरू नगर्न गरेको आह्वानलाई सम्मान गर्दै यस्तो निर्णय गरिएको आयोजक मानव अधिकार चलचित्र केन्द्रले विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ । फेस्टिभल स्थगनका कारण अन्तर्राष्ट्रिय फिल्ममेकरमा पर्न जाने असरप्रति संस्थाले माफीसमेत मागेको छ ।

त्यस्तै कोरोनाको जोखिमलाई ख्याल गर्दै स्थानीय प्रशासनले समेत मेला-महोत्सव एवं सार्वजनिक कार्यक्रम गर्न रोक लगाएको छ । मंगलबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय चितवनले एक सूचना प्रकाशित गर्दै स-साना पारिवारिक जमघटबाहेक अन्य कुनै पनि जात्रा-पर्व, मेला-महोत्सव नगर्न अनुरोध गरेको छ । यदि यसलाई पालना नगरे कारबाही गर्ने चेतावनीसमेत प्रशासन कार्यालयले दिएको छ ।

## हल जाँदा सतर्क हुनुपर्‍यो


डा. बासुदेव पाण्डे
निर्देशक, शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरूवा रोग अस्पताल

भिडभाडमा जानेवित्तिकै कोरोना सर्छ भन्ने होइन । तर, यदि भिडमध्ये कोही एकजनामा संक्रमण रहेछ भने सर्न सक्छ । सिनेमा हल पनि धेरै भिडभाड हुने स्थान भएकाले त्यहाँ जाँदा सर्तकता अपनाउनुपर्छ ।

नेपालमा अहिलेसम्म एकजनामा मात्र कोरोना भाइरसको संक्रमण देखिएको छ । तर, छिमेकी मुलुकमा धेरैजनामा संक्रमण देखिन थालेपछि यता पनि प्रवेश भएको हुन सक्छ भनेर उच्च सतकर्ता अपनाउनुपर्छ । सिनेमा हल लगायत कुनै पनि सार्वजनिक स्थलमा जाँदा जोखिम हुनसक्छ । त्यसैले सतर्क हुनुपर्छ ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
सूचना तथा मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक पत्रिकाको आधिकारिक वेबसाइट
www.saptahik.com.np
GET IT ON Google Play
Available on the App Store

कलिउड

# निर्माता नीता

अभिनेत्रीहरू फिल्म निर्माणमा आउने क्रम बढेको छ । करिश्मा मानन्धर, रेखा थापा, दीपाश्री निरौला, ऋचा शर्मा, केकी अधिकारी, प्रियंका कार्की, छुल्टिम गुरुङ, शिल्पा पोखरेललगायत थुप्रै अभिनेत्री निर्माता भइसके । तर, थोरै मात्र सफल छन्, अधिकांश चिप्लिरहेकै छन् ।

यही भीडमा थपिँदै छिन्, अभिनेत्री नीता ढुंगाना । महिनौं भइसक्यो, उनले आफैं फिल्म बनाउने घोषणा गरेको । गत असारतिर त उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत दर्शकलाई लभस्टोरी फिल्मलाई सुहाउँदो नाम के होला भनेर दर्शकसँग सुझाव नै मागेकी थिइन् । तर, चलचित्र अहिलेसम्म बन्ने औपचारिक घोषणा भएको छैन ।

यद्यपि हालसालै खबर आएको छ, फिल्मको स्क्रिप्ट तयार भइसक्यो, अन्य टिम पनि लगभग फाइनल भइसके, अब हिरोको खोजी भइरहेको छ । फिल्मबारे अहिले थप केही जानकारी नगराए पनि फागुनको अन्तिम साताको फिल्मको छायांकन सुरु गर्ने तयारीमा छन् ।

यो वर्ष नीताले अभिनय गरेको फिल्म 'साइनो' त फ्लप भयो, तर यही वर्षबाट सुरु हुने तयारीमा रहेको उनको नयाँ परिचयको के होला ? चलचित्रवृत्तमा जिज्ञासा बढेको छ ।

तस्बिर : कुशल राई

# चलचित्र छाडेर पढाइतिर

'स्वर'बाट फिल्ममा डेब्यु भएकी अभिनेत्री बेनिशा हमालको फिल्म यात्रा खासै सुखद हुन सकेन । बरु म्युजिक भिडियोमा व्यस्तता बढ्यो तर अभिनय गरेका फिल्मले राम्रो रेकर्ड राख्न सकेनन् । यद्यपि सिन थोरै भए पनि 'कालो पोथी' मा निर्वाह गरेको भूमिकाले भने उनलाई दर्शकमाझ 'नोटिस' गरायो । त्यसबाहेक उनले निर्वाह गरेका अन्य फिल्मले सुखद व्यापारिक नतिजा ल्याउन सकेन ।

फरक-फरक भूमिकामा अभिनय गर्न रुचाउने उनी पछिल्लो समय बहुपति प्रथामाथि बन्न लागेको चलचित्र 'टुल्की'का लागि अनुबन्धित भएकी थिइन् । तर, लामो समय भइसक्दा पनि सुटिङ सुरु नभएपछि उनले यो चलचित्रबाट हात झिकेकी छिन् ।

कारण, उनी अभिनयलाई केही समय ब्रेक दिएर फिल्म मेकिङ पढ्न मुम्बई पुगेकी छन् । अहिले उनी मुम्बईको एफएक्स स्कुल अफ फिल्म मेकिङ एन्ड फोटोग्राफीको विद्यार्थी भएकी छिन् । बेनिशाको यो पढाइ यात्राले उनको चलचित्रको गुणस्तर बढाउन कस्तो भूमिका खेल्ला, अब यसको प्रतीक्षा छ ।

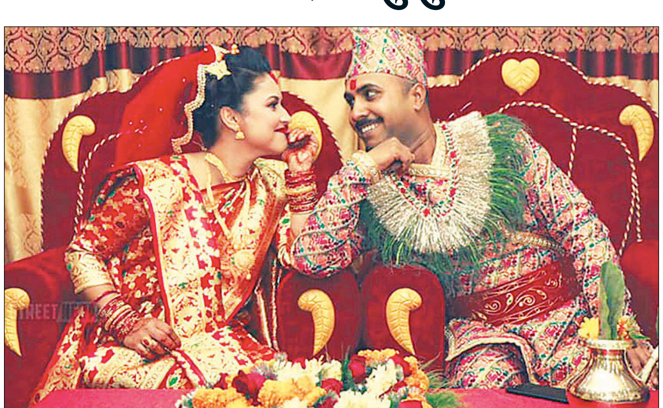
# अनमोल अब 'पारस'

करिब एक वर्षको आरामपछि अभिनेता अनमोल केसी यतिखेर नयाँ फिल्म 'ए मेरो हजुर-४' को तयारीमा छन् । शुक्रबारबाटै फ्लोरमा जाने तयारीमा रहेको यो फिल्मलाई झरना थापाले निर्देशन गर्दैछिन् ।

र, यही बेला खबर बाहिरिएको छ- निर्माता माधव वाग्लेले पहिलोपल्ट निर्देशन गर्न लागेको फिल्म 'पारस'मा अनमोल अभिनय गर्न तयार भएका छन् । यही कारण छोरासँग स्क्रिन सेयर गर्दै होम प्रोडक्सनमार्फत फिल्म 'एन्टी हिरो' बनाउने तयारीमा रहेका भुवन केसीसमेत अहिले नै यो फिल्म बनाउने 'मुड' बाट पछि हटेका छन् ।

निर्माता वाग्लेले अनमोललाई लिएर 'पारस' धेरैअघि नै बनाउने तयारीमा थिए । तर, बुझिएअनुसार वाग्लेले नै निर्देशन गर्ने भनेपछि बाबु-छोरा दुवै हिचकिचाएका थिए । यद्यपि दुवैलाई प्रदीप भारद्वाजले लेखेको स्क्रिप्ट मन परेको थियो । त्यसैले वाग्लेको लगातार ढिपीपछि अनमोल फिल्मसँग जोडिन तयार भएको खबर फिल्मवृत्तमा फैलिइरहेको छ ।

# विजयको बिहे सुटुक्कै



अघिल्लो साता अभिनेत्री प्रियंका कार्कीको बिहे र आँचल शर्माको इन्गेजमेन्टको खुब चर्चा भयो । कारण, जीवनको यो ऐतिहासिक क्षणमा उनीहरूले भव्य समारोह गरे र प्रचार पनि उत्तिकै भव्य ।

तर, बिहीबार नै अर्थात् प्रियंका र अभिनेता आयुष्मान देशराजको बिहे भएकै दिन रंगमन्चबाट उदाएका अभिनेता विजय बरालको पनि बिहे भयो, कलाकार प्रमिला खनालसँग । तर, प्रियंका र आँचलको जस्तो हल्ला भएन । कारण, उनीहरूले नजिकका केहीलाई मात्रै बोलाएर सुटुक्क बिहे गरे । तैपनि, कहाँ लुक्थ्यो र ? सोसियल मिडियामा त हल्ला भइहाल्यो ।

सायद सुटुक्क बिहे गरेकोमा विजयसँग धेरै शुभचिन्तकले गुनासो गरे, त्यसैले शुक्रबार फेसबुकमार्फत उनले स्पष्टीकरण दिएरै छाडे, 'यो मिति अकस्मात् आयो । यसरी आउँछ भनी सोचिएकै थिएन । अरू बेला भए पूर्वाभ्यास गर्ने समय हुन्थ्यो, चाँजोपाँजो मिलाउन, हल्लाखल्ला प्रचारप्रसार गर्न भ्याइन्थ्यो । थाहा दिन चाहेर पनि थाहा दिन नसकेकोमा थकथकी छ ।'

आफै थाहा पाएर शुभकामना दिनेहरूप्रति आभार प्रकट गर्दै 'कबड्डी'को अभिनयबाट फिल्ममा चम्किएका विजयले भनेका छन्, 'भूलचुक त्यतै लिउँला दिउँला नि है !'

बलिउड

# सदावहार होली गीत

> चलचित्र 'बद्रीनाथकी दुल्हनिया' को गीत 'बद्री कि दुल्हनिया' पनि होलीको पार्टीमा सर्वाधिक बज्ने गीतमा पर्छ । गीतमा आलिया भट्ट र बरुण धवन फिचर्ड छन् ।

रंगको पर्व होलीलाई भारतीय र नेपाली हिन्दू समुदायले विशेष उल्लासका साथ मनाउँछन् । एक-अर्कालाई रंग लगाउनेदेखि लिएर नाचगानलगायतका काम यो दिन गरिन्छ । बलिउडमा केही विशेष यस्ता होली गीत छन्, जसलाई सदावहार होली गीत मानिन्छ ।

सन् १९५९ मा रिलिज चलचित्र 'नवरंग'को होली गीत 'होली है : आरे जा रे हात नटखट' होलीका गीतमा प्राय: बज्ने गीत हो । यो चलचित्रले कवि दिवाकर (मणिपाल) को उनी श्रीमती जमुना (सन्ध्या) सँगको गहिरो प्रेम देखाएको छ । यो गीतमा आशा भोषले र महेन्द्र कपुरको स्वर छ । गीतमा साधनाले उत्कृष्ट प्रस्तुति दिएकी छन् ।

सन् १९७० मा रिलिज भएको चलचित्र 'कटी पतंग'को गीत 'आज ना छोडेङ्गे' गीत पनि होलीमा बज्ने गीत हो । आनन्द बाक्सीको शब्द र आरडी बर्मनको संगीत रहेको गीतमा किशोर कुमारको स्वर सुन्न सकिन्छ । गीतमा राजेश खन्ना र आशा पारेखको केमेस्ट्री देख्न सकिन्छ ।

चलचित्र 'शोले'लाई आमदर्शकले सदावहार संवाद र चरित्रका कारण सम्भिरहन्छन् । जय, वीरु, वसन्ती र गब्बरजस्ता चरित्रले सुपरहिट यो चलचित्र होली गीतका कारण पनि उत्तिकै चर्चामा आउँछ । लता मंगेशकर र किशोर कुमारको स्वर रहेको 'होली के दिन' गीत आज पनि उत्तिकै कर्णप्रिय छ ।

होलीको दिन नछुट्ने गीत 'रंग बरसे भिगी चुनर वाली' पनि हो । चलचित्र 'सिलसिला'मा समावेश यो गीतमा हरिवंश राय बच्चनको शब्द र अमिताभ बच्चनको स्वर छ । अभिनेता शाहरूख खान र अभिनेत्री जुही चावला अभिनीत चलचित्र 'डर'को गीत 'आग से आग लगाना' पनि उत्तिकै लोकप्रिय होली गीत हो । यो गीतमा अल्का यागनिक, विनोद राठोड र सुदेश भोषलेको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

सन् २००० मा रिलिज चलचित्र 'मोहब्बतें' भन्नासाथ दर्शकले अमिताभ बच्चनको संवाद 'परम्परा, प्रतिष्ठा र अनुशासन' सम्भन्छन् । तर यो चलचित्र संवादका कारण सम्भनुपर्नेमा मात्र सीमित छैन । चलचित्रमा प्रयोग गरिएको होली गीत 'हम तेरे दिवाने हे' पनि सम्भनायोग्य छ । गुरुकुलबाट निस्किएका विद्यार्थीले होली मनाएको दृश्य समेटिएको यो गीत डान्सिङ नम्बरमा पर्छ ।

चलचित्र 'बागवान'मा रहेको होली गीत 'होली खेले रघुवीरा' पनि अर्को सम्भनलायक गीत हो । अमिताभको स्वर र हेमा मालिनीको चार्मिङ प्रस्तुतिले यो गीतलाई न्याय गरेको छ । सन् २००५ मा रिलिज चलचित्र 'वक्त-वक्त द रेस एगेन्स्ट द टाइम' मा 'डु मी ए फेभोर' बोलको होली गीत समावेश गरिएको छ । गीतमा प्रियंका चोपडा र अक्षय कुमारको जोडी देख्न सकिन्छ । चलचित्रमा अमिताभ बच्चन, सिफाली शाह, बोमन इरानीको पनि अभिनय छ । सन् २०१३ मा रिलिज चलचित्र 'ये जवानी हे दिवानी'को गीत 'बालाम पिच्करी' पनि लोकप्रिय होली गीत हो । गीतमा रणवीर कपुर र दीपिका पादुकोण फिचर्ड छन् ।

चलचित्र 'बद्रीनाथकी दुल्हनिया' को गीत 'बद्री कि दुल्हनिया' पनि होलीको पार्टीमा सर्वाधिक बज्ने गीतमा पर्छ । गीतमा आलिया भट्ट र बरुण धवन फिचर्ड छन् । चलचित्रमा सशांक खेतानको निर्देशन र हिरो यस जोहार, करण जोहार र अपुर्वा मेहताको निर्माण छ ।

त्यस्तै चलचित्र 'मेरा ब्रदरकी दुल्हन'को गीत 'मधुबाला' पनि होलीमा रुचाइने गीतमा पर्छ । चलचित्र 'एक्सन रिप्ले' मा समेटिएको गीत 'चान के मोहल्ला' गीत पनि होलीमा बज्ने गीतमा पर्छ । गीतमा ऐश्वर्या राय बच्चन फिचर्ड छिन् । सन् २०१७ को चलचित्र 'जोली एलएलबी-२'मा रहेको गीत 'गो पागल' पनि होलीमा बज्ने गीतमा पर्छ । सुभाष कपुरले निर्देशन गरेको चलचित्रको गीतमा अक्षय कुमार र हुमा कुरेसी फिचर्ड छन् । गीतमा रफ्तार र निन्दी कौरको स्वर सुन्न सकिन्छ । राजेश खन्ना र मुमताज अभिनीत चलचित्र 'आप की कसम'को गीत 'जय जय शिव शंकर' पनि होलीमा सर्वाधिक बज्ने गीत हो । गीतमा किशोर कुमार र लता मंगेशकरको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

## हलिउडतिर ऋतिक

आफ्नो पछिल्ला दुई चलचित्र 'वार' र 'सुपर ३०'को व्यावसायिक सफलताबाट चर्चामा आएका अभिनेता ऋतिक रोशनको ध्यान अब हलिउडतिर लम्केको छ । भारतीय समाचारमाध्यमलाई आधार मान्ने हो भने अभिनेत्रीद्वय प्रियंका चोपडा र दीपिका पादुकोणको पाइला पछ्याउँदै उनी हलिउडमा काम गर्ने तयारीमा छन् । अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा गेर्श एजेन्सीले ऋतिकलाई अनुबन्ध गरिसकेको छ । ऋतिकका म्यानेजर अमृता सेन र भारतीय क्वान कम्पनी मिलेर यो हलिउड यात्रा तय भएको हो । 'ऋतिक मेहनती कलाकार हुन् । पछिल्लो २० वर्षमा ऋतिकले भारतीय चलचित्रलाई एउटा नयाँ उचाइमा पुऱ्याएका छन् । ग्लोबल मार्केटको हिस्सा बन्न पाउँदा ऋतिक उत्साहित छन्', अमृताले भनेकी छन्, 'ऋतिकसँगको गेर्शको सम्भौताले ऋतिकको भिजनलाई विश्वमाभ पुऱ्याउन भूमिका खेल्नेमा आशावादी छौं ।' हाल दिन ऋतिक 'क्रिस ४' को तयारीमा व्यस्त छन् ।

## फुर्सदमा कपिल

भारतीय टेलिभिजन उद्योगको कमेडी किङ मानिने कपिल शर्मा यतिबेला छुट्टी मनाइरहेका छन् । उनले एक तस्बिर इन्स्टाग्राममा राखेर आफू छुट्टी मनाइरहेको जनाउ दिएका हुन्, तर उनी कुन ठाउँमा छन् भन्ने कुरा उल्लेख गरेका छैनन् । त्यसो त कपिल आफ्नो भ्याकेसनलाई जहिल्यै गोप्य राख्छन् । तस्बिर हेर्दा आकर्षक ठाउँमा आनन्द लिइरहेको देख्न सकिन्छ । कपिलको अगाडि समुद्र रहेकाले उनी विदेशको कुनै भूमिमा रहेको अनुमान गरिएको छ । पछिल्लो पटक सन् २०१९ को जुलाईमा कमेडी शोबाट ब्रेक लिएर पत्नी गिनी चतरथका साथ क्यानाडा पुगेका थिए । उसो त कपिल धेरै समय ब्रेक लिंदैनन् । उनी प्राय: काममै व्यस्त हुन्छन् । उनी बाहिर घुम्न निस्कँदा शोका सहकर्मी साथीहरूलाई लिएरै जाने गर्छन् ।

हलिउड

# हलिउडमा कोरोना प्रभाव

'हाम्रा कलाकार र क्रु सदस्यको सुरक्षाका लागि हामीले यो कदम उठाएका हौं । कोरोना भाइरसको प्रभावलाई मध्यनजर गर्दै सरकारले भेला हुन रोक लगाएको छ । यसकारण हामीले प्रोडक्सनको तीन हप्ताको योजनालाई तत्कालका लागि रोकेका छौं ।'

चीनबाट फैलिएको कोरोना भाइरसको असर हलिउडमा देखिएको छ । रिलिज गर्ने तयारी भइरहेका चलचित्रको रिलिज स्थगित भएका छन् । हलिउडका चलचित्र स्टुडियोहरूले चीन, जापान, इटाली र दक्षिण कोरियामा बढ्दो कोरोनाको प्रकोपलाई नियाल्दै आफ्ना कर्मचारीलाई ती देशमा चलचित्र रिलिज नगर्न निर्देशन दिएका छन् ।

डिज्नीको 'मुलान' र जेम्स बोन्डको चलचित्र 'नो टाइम टु डाई' चीनमा प्रिमियर गर्ने पूर्वनिर्धारित कार्यक्रम हाललाई रोकिएको छ । सोनीको 'ब्लडस्पोर्ट' लाई पनि चीनमा प्रदर्शन गर्ने तयारी भइरहेको थियो । तर कोरोनाका कारण रिलिज अनिश्चित भएको छ । चिनियाँ प्रशासनले धेरै हलिउड चलचित्रलाई आफ्नो देशमा प्रदर्शन गराउनका लागि अनुमति दिएको छैन । ती चलचित्रको चाँडै नै प्रदर्शन हुने सम्भावना पनि कम रहेको अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन् । चीनका अधिकांश चलचित्र घर हाल बन्द अवस्थामा रहेकाले चलचित्र प्रदर्शनको वातावरण नबनेको कारण जनाइएको छ ।

इटालीमा कोरोना भाइरसबाट संक्रमितको संख्या ४ सय नाघेकाले त्यहाँ 'मुलान', 'द ग्रज' र 'अनवर्ड' जस्ता चलचित्रको प्रदर्शनमा पनि ढिलाइ हुने भएको छ । इटालीमा छायांकन भइरहेको हलिउडको बहुप्रतीक्षित चलचित्र 'मिशन इम्पोसिबल-७' को सुटिङमा पनि असर देखिएको छ । टम क्रुज स्टारर फिल्मको सुटिङ इटालीमा भइरहेको थियो । त्यहाँ पनि कोरोना भाइरसको प्रकोप सुरु भएपछि तीन हप्ताका लागि यो फिल्मको सुटिङ रोकिएको छ । फिल्मको सुटिङ रोक्नका लागि प्रोडक्सन हाउस पेरामाउन्टले सूचना जारी गरिसकेको छ । 'हाम्रा कलाकार र क्रु सदस्यको सुरक्षाका लागि हामीले यो कदम उठाएका हौं । कोरोना भाइरसको प्रभावलाई मध्यनजर गर्दै सरकारले भेला हुन रोक लगाएको छ । यसकारण हामीले प्रोडक्सनको तीन हप्ताको योजनालाई तत्कालका लागि रोकेका छौं', सूचनामा भनिएको छ ।

धेरै स्टुडियोले भाइरसका कारण चलचित्र प्रदर्शन रोकिएको बताए पनि उनीहरू अहिले 'पर्ख र हेर'को अवस्थामा छन् । अधिकांश स्टुडियोले भाइरसले पार्ने सम्भावित असरबाट बच्दै काम गर्नका लागि प्रोडक्सन, मार्केटिङ, फाइनान्स र जनशक्तिका लागि सल्लाहकार टिम बनाएका छन् । यो टिमले कार्यक्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारी कसरी सुरक्षित तरिका अपनाएर काम गरिरहेका छन् भन्ने अनुगमन पनि गर्ने जनाइएको छ । स्टुडियोका अधिकारीहरूले चलचित्रको प्रमुख बजार मानिएको चीन, दक्षिण कोरिया र इटालीमा भाइरसको प्रकोपका कारण करोडौं टिकटको बिक्री रोकिएको बताएका छन् ।

सन् २०२० को सुरुवाती महिनादेखि चीनबाट सुरु भएको कोरोना भाइरसको संक्रमणले यो वर्ष चलचित्र क्षेत्रले ठूलो नोक्सानी बेहोर्ने आकलन गरिएको छ । समाचारअनुसार भाइरसका कारण ग्लोबल बक्स अफिसमा १ देखि २ अर्ब डलरको नोक्सान चलचित्र क्षेत्रले बेहोर्ने चलचित्रका व्यापार विश्लेषकको दाबी छ ।

फेब्रुअरी, २०१९ मा चीनले एक महिनामै सबैभन्दा बढी बक्स अफिस रेभेन्यु कलेक्सन गर्ने रेकर्ड राखेको थियो । चाइना डेलीका अनुसार यो महिना बक्स अफिसमा १ दशमलव ६४ बिलियन डलर कलेक्सन गरेको थियो । सन् २०१९ मा चिनियाँ नयाँ वर्षको समयमा टिकट रेभेन्यु १ दशमलव ५२ अर्ब डलर थियो, तर २०२० को जनवरी २४ देखि फेब्रुअरी १२ मा आइपुग्दा यो आँकडा ३ दशमलव ९ करोड डलरमा झरेको थियो ।

चीनलाई विश्व चलचित्रको ठूलो बजार मानिन्छ । हलिउडका प्रतिष्ठित चलचित्रहरू यो देशमा प्रदर्शन गर्न लालायित हुन्छन् । सन् २०१५ मा चीनमा रिलिज भएको 'स्पेक्टर' ८३ दशमलव ५ करोड डलरको कारोबार गरेको थियो । जबकि विश्वव्यापी यो आँकडा ८ सय करोड डलरको थियो । कोरोनाकै कारण 'मिसन इम्पोसिबल' सिरिजको सातौं संस्करणको प्रोडक्सनको काम पनि रोकिएको छ । यसबाहेक 'डू लिटिल', 'सोनिक द हेजहग' र ओस्कर नोमिनेटेड चलचित्र 'जोजो रैबिट', 'मैरिज स्टोरी' र 'लिटिल वुमन' को चिनिया रिलिज हालका लागि रोकिएको छ ।

चिनियाँ नियमअनुसार चीनमा निर्माण भएका चलचित्र देशभन्दा बाहिर पहिलो पटक रिलिज गर्न पाइँदैन । चलचित्र महोत्सवमा सहभागिता जनाउन पाए पनि त्यसका लागि स्थानीय सरकारको अनुमति लिनुपर्छ । यही कारण 'डिटेक्टिव चाइनाटाउन-३', ज्याकी चेनको 'वेनगार्ड', 'द रेस्क्यू' र एनिमेसन फिल्म 'जियांग जिया' को रिलिज पनि रद्द गरिएको छ ।

## बाठी हेली

हलिउड मोडल हेली बाल्डविनले गायक जस्टिन बिबरसँग सम्बन्ध चिसिँदा पनि कसरी आफ्नो पक्षमा उनलाई पारिन् भन्ने कुराको खुलासा गरेकी छन् । अहिले बाल्डविन जस्टिनकी पत्नी भइसकेकी छन् । उनले आफ्नो पार्टी ट्रिकका कारण जस्टिनले आफूलाई फोन गर्न बाध्य भएको खुलाएकी हुन् । 'द टुनाइट शो स्टारिङ जिमी फेलन' शोमा आएकी उनलाई कार्यक्रम सञ्चालकले 'के तपाईंले पार्टी ट्रिक अपनाउनुभएको थियो ?' भनी सोधेका थिए । 'यसको पछाडि वास्तवमै एक रमाइलो कथा छ । त्यो यो हो कि पछिल्लो पटक म यो शोमा आउँदा मैले कोरोनाको बोतल खोलेको थिएँ', उनले भनेकी छन्, 'यो शो प्रसारण भएपछि मलाई बिहानै 'हे तिमी कस्तो छौ ? तिमीलाई मैले गए राति जिमी फेलोनको शोमा देखेको थिएँ । तिमी निकै प्यारी देखिएकी थियौ । तिमीले जुन ट्रिक लगायौ, त्यो मलाई निकै मन पऱ्यो । मलाई थाहा थिएन कि तिमी यस्तो पनि गर्छौ' भनेर जस्टिनको फोन आयो । आज तिनै गायकसँग विवाह गरेकी छु ।' फेलनले आफू १३ वर्षको हुँदा पहिलो पटक सन् २००९ मा जस्टिनसँग भेटेको बताइन् ।

## ह्यारी पोर्टरलाई बाईबाई

चलचित्र 'ह्यारी पोर्टर'मा प्रमुख भूमिकामा अभिनय गरेर चर्चामा आएका हलिउड अभिनेता डेनियल रेडक्लिफ अहिले त्यसबाट टाढिएका छन् । उनले हालै मात्र 'ह्यारी पोर्टर'मा आफ्नो भूमिका किन नदोहोऱ्याएको भन्ने विषयमा खुलासा गरेका छन् । 'फेन्टास्टिक बिस्ट्स एन्ड ह्वेयर टु फाइन्ड देम' जस्तो फिल्ममा के उनी ह्यारी पोर्टरका रूपमा पुनः फर्किँदैछन् कि भन्ने पत्रकारको जिज्ञासामा उनले असम्भव हुने बताएका हुन् । 'मलाई त्यस्तो लाग्दैन । मलाई नाइँ भन्न मन पर्दैन, तर म त्यही काम गर्न भने तत्पर छैन । मलाई लाग्छ, यो चलचित्र अब अगाडि बढिसकेको छ । मबिना पनि यसको प्रदर्शन गज्जब हुनेछ । म यसलाई अब यसरी नै राख्न चाहन्छु', डेनियलले भनेका छन् । डेयिनलले सन् २००१ देखि सन् २०११ सम्म ह्यारी पोर्टरको चरित्रमा अभिनय गरेर दर्शकको मन जितिसकेका छन् । 'यसको अर्थ यो होइन कि म कुनै पनि फ्रेन्चाइजीमा पुनः नफर्कन सक्छु, तर मलाई त्यो लचिलोपन मन पर्छ, जुन अहिले मेरो करियरसँग छ । अब म कुनै त्यस्तो स्थितिमा पर्न चाहन्नँ, जहाँ पहिलेदेखि नै म वर्षौंका लागि एकै सिरिजमा बाँधिरहूँ', उनले अगाडि भनेका छन् । डेनियल चाँडै नै फिल्म 'एस्केप फ्रम प्रिटोरिया'मा देखिँदैछन् ।

सन्दर्भ

तस्बिर : नवराज बाले

# होलीमा यसरी जोगाऔं छाला

डा. सुमनराज ताम्राकार

मित्रताको पर्व पनि मानिने होलीको आफ्नै सांस्कृतिक महत्त्व छ। पहाडी जिल्लामा आउने सोमबार र भोलिपल्ट तराईमा रंगको पर्व होली मनाइँदैछ। होली पूर्णिमामा प्रयोग गरिने रंग तथा लोलाका कारण होलीपछि विशेषतः छालाको समस्या आउनेको संख्या ह्वात्तै बढ्छ। यसका अतिरिक्त आँखा, कान, चोटपटकको समस्या पनि उल्लेख्य हुन्छ। रसायनयुक्त रंग फोक्सो एवं कपालका लागि पनि हानिकारक छ। आजकाल पहिलेजस्तो प्राकृतिक प्रकारको र शुद्ध रंग पाइँदैन। आजकालको रंगमा माटो, चुन, सिसा, अभ्रख, केमिकल र विषाक्त पदार्थ मिसावट गरिएको हुन्छ। होली पर्व मनाउने तौरतरिकामा पनि विचलन आएको देखिन्छ। थप मनोरञ्जन लिने बहानामा अधिक मद्यपान एवं भाङयुक्त खाद्यपदार्थको सेवनले थप विपत्ति निम्त्याएको देखिन्छ।

रंगमा मिसाइएका अन्य पदार्थको दाँजोमा यसलाई विभिन्न रंग प्रदान गर्ने क्रममा मिसाइएका विभिन्न रसायनले गम्भीर खालको स्वास्थ्य समस्या गराउँछ। उदाहरणका लागि कालो रंगमा हुने लिड अक्साइडले मृगौलालाई, हरियो रंगमा हुने कपर सल्फेटले आँखालाई, बैजनीमा हुने क्रोमियम आयोडाइडले श्वास प्रश्वास प्रणालीलाई, सिल्भरमा हुने अल्मुनियम ब्रोमाइडले क्यान्सरको खतरा गराउँछ भने रातो रंगमा हुने मर्करी सल्फेटले छालाको क्यान्सर गराउने सम्भावना हुन्छ। त्यसैगरी धेरैजसो रंगमा जिन्क क्लोराइड मिसाइएको हुन्छ, जुन छालाको स्वास्थ्यका लागि निकै हानिकारक छ। कतिपय रंगमा हुने सिलिका वा एस्बेस्टसले क्यान्सर गराउन सक्छ।

बलजफ्ती रंग दल्ने क्रममा छालाको विभिन्न समस्या आउने, आँखाको दृष्टि गुम्ने, कानको जाली फुट्ने र दम तथा जीर्ण खालको ब्रोङ्काइटिस बल्झिने हुन्छ। रंग सर्किएको खण्डमा रसायनयुक्त रंगले खाद्यनली, मुटु र मृगौलालाई पनि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। रंगमा भएका रसायनका कारण छाला सुक्खा हुने, डाबर आउने, छाला जलन हुने, रातो हुने, चिलाउने, छालाको रंग परिवर्तन हुने हुन सक्छ। रंग दल्ने क्रममा नाक, कान, मुख, आँखामा रंग पस्ने सम्भावना हुन्छ। जीर्ण खालको छालाको समस्या भएका, एलर्जीका रोगीमा रंगले राम्रो गर्दैन। त्यसैगरी मिसावटयुक्त रंगले कपालमा चायाको समस्या बढाउँछ। कहिलेकाहीँ रंग दल्ने क्रममा सिधै फोक्सोभित्र पनि छिर्न सक्छ।

रसायनयुक्त रंगले आँखालाई सीधै असर गरी आँखा पाक्ने समस्या गराउन सक्छ। आँखामा रंग छिरेपछि आँखा माड्ने क्रममा आँखाको निकै संवेदनशील भाग नानीमा चोट पुग्न सक्छ। यसले गर्दा दृष्टि गुम्ने खतरा हुन्छ। रंगका कारण आँखा रातो हुने, दुख्ने कम देख्ने समस्या लामो समयसम्म रहेमा सम्बन्धित विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ।

लोला वा बेलुनले लागेर पनि आँखामा चोट लाग्न सक्छ। नाकबाट रगत आउने, कानको जाली फुट्ने तथा जीउमा पीडा हुने हुन सक्छ। त्यसमाथि कतिपयले तेजाबलगायतका घातक रसायन मिसाएको पानी हाली लोलाले हान्ने गरिन्छ। होलीमा जाँड-रक्सी सेवन एवं भाङ मिसाइएको विभिन्न झोल पदार्थ वा मिठाई खाने चलन छ। यी वस्तुको सेवनले होस गुम्ने, उत्तेजित बढ्ने कारण दुर्घटना निम्तिने बढ्ता सम्भावना हुन्छ। एकाध घटनामा छत, कौसीबाट खसेको घटना पनि छ।

होलीमा प्रयोग गरिने रंगका कारण मात्र नभई दिनभरिजसो घाममा बसी होली खेल्नाले सन बर्न (घामको पोलाइ) का कारणले जीउ, अनुहार, घाँटी, हातगोडामा जलन हुने पनि हुन्छ। त्यसैले सूर्यको किरणले असर गर्ने हुनाले होली खेल्नुअघि सन ब्लक क्रिम लगाउने, घाम छेक्ने क्याप लगाएर मात्र होली खेल्ने, शरीरको अधिक भाग ढाक्ने लुगा लगाउने गर्नुपर्छ। हातगोडा तथा खुल्ला भागमा छाला कमलो बनाउने क्रिम, टाउकोमा तेल लगाउनुपर्छ भने नङ पनि छोटो पार्नु राम्रो हुन्छ।

शरीरमा तेल घसेर होली खेल्नु बुद्धिमानी हुन्छ। होली खेल्न पुगेपछि तुरुन्तै हात गोडा सफा गर्नुपर्छ। पटक-पटक साबुन दल्नुभन्दा कपासले नरिवल तेलको सहयोगमा जीउ शरीरमा लागेका बढीभन्दा बढी रंग हटाएपछि नरम खालको साबुनले नुहाउनु राम्रो हुन्छ। आँखा पाक्ने समस्याबाट बच्न सफा पानीले आँखा पखाल्ने गर्नुपर्छ।

## स्वस्थकर होलीका लागि

- प्राकृतिक रंग छान्नु बुद्धिमानी हुन्छ।
- पानीमा घुल्ने खालका रंग छनोट गर्नुपर्छ।
- राम्रो गुणस्तरको रंग प्रयोग गर्न-गराउनुपर्छ।
- रंग छान्दा दानेदारभन्दा पनि मिहिन खालको अबिर छान्नुपर्छ।
- सकेसम्म टल्किने एवं सिल्भर रंगको प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- जलेको मोबिल, रसायनयुक्त रंगभन्दा सादा पानीको प्रयोग बढी श्रेयस्कर हुन्छ।
- क्याप, चस्मा, शरीरको अधिक भाग ढाक्ने कपडा लगाएर मात्र होली खेल्नुपर्छ।
- सवारी साधन चलाइरहेकालाई भुलेर पनि रंगले छ याप्ने तथा लोलाले हान्नु हुँदैन।
- कसैको इच्छाविपरीत रंग दल्ने, बेलुनले हान्ने गर्नु हुँदैन।
- छाला पटक-पटक धुँदा अधिक जलन हुनसक्छ। त्यसैले छाला तथा अनुहारमा लागेको रंग हटाएपछि छाला मुलायम बनाउने खालका क्रिम वा भ्यासेलिन लगाउने गर्नुपर्छ।

## स्वास्थ्य

डा. राजेन्द्र भद्रा

**नग्न मानिस देख्नेबित्तिकै मलाई एकदम उत्तेजना बढ्छ । के यो शरीरलाई बाधाजनक हो ?**

साानु

### नग्नता

नग्नता अर्थात् न्युडिटी (Nudity) को अर्थ शरीरमा कुनै वस्त्र वा लुगा नलगाउनु हो । कतिपय सांस्कृतिक परिवेशमा कम लुगा लगाउनु वा शरीरको कुनै भाग देखाउनुलाई पनि नग्नता भनिन्छ । त्यसैले परिभाषा तथा बुझाइमा निकै विविधता रहेको पाइन्छ । नग्न हुनु आफ्नै इच्छाले गर्छ र यसो गर्दा उसमा लाजको भाव हुँदैन । नाङ्गो (Naked) हुनु वा नाङ्गोपन भने व्यक्ति आफैंले नचाहेको अवस्थामा हुने गर्छ । नाङ्गोपन व्यक्तिले नचाहेर पनि शरीरमा वस्त्र वा लुगा नभएको वा कुनै अङ्ग देखिएको स्थिति हो । यस्तो स्थितिमा व्यक्तिलाई निकै लाजको अनुभूति हुन्छ । कुनै व्यक्तिको वस्त्र वा लुगा उसले नचाहँदा-नचाहँदै पनि दबाब दिएर वा जबरजस्ती फुकाल्न लगाइनु वा फुकालिदिनु नङ्ग्याउनु (Stripped, स्ट्रिप्ड) अर्थात वस्त्र हरणको स्थिति हो । महाभारतको द्रौपदीको वस्त्रहरणको कुरा तपाईंले सुन्नुभएकै हुनुपर्छ ।

तपाईंले पक्कै पनि अनुभव गर्नुभएकै होला, पुरुष तथा महिलामा नग्नताको मापदण्ड फरक-फरक हुने गर्छ । अहिले नग्नतावाद (Nudism) को अभियान पनि पश्चिमा मुलुकमा चलेको छ ।

> मानव मनमा यौनेच्छा एकदम स्वाभाविक हो । यही यौनेच्छासँग यौन उत्तेजना गाँसिएर आउने गर्छ ।

### यौन उत्तेजना र नग्नता

पहिरन लगाउनु वा नग्न रहनु वा अर्धनग्न हुनु कुनै पनि व्यक्तिको यौनिकता प्रदर्शित गर्ने तरिकाका रूपमा विकसित भएको छ । यौन उत्तेजनासँग यो गहिरोसँग जोडिएको छ । यौन उत्तेजित हुन मिल्ने स्थान वा परिस्थितिमा नग्नता सहज रूपमा स्वीकार गरिन्छ भने अन्य स्थान वा परिस्थितिमा यसो नहोस् भनेर सक्दो विचार गरिन्छ र शरीरका अङ्गहरूलाई छोप्ने वा लुकाउने गरिन्छ ।

यौनिक पक्षलाई व्यापारिक प्रयोजनका लागि नग्नताको प्रचुर मात्रामा प्रयोग भएको देखिन्छ । चलचित्र वा छापामा नग्न वा अर्धनग्न तस्बिर राखिनुको मुख्य उद्देश्य यही हुने गर्छ । केही परिस्थितिमा अनावश्यक रूपमा नग्नताको विरोध गरिएका जस्ता लेखहरूको उद्देश्य पनि त्यही हुन्छ भन्दा अतिशयोक्ति नहोला ।

मानव मनमा यौनेच्छा एकदम स्वाभाविक हो । यही यौनेच्छासँग यौन उत्तेजना गाँसिएर आउने गर्छ । यी आधारभूत कुरा भएको मस्तिष्कमा यसलाई सञ्चालन गर्ने प्राचीन मस्तिष्कको भागले गर्छ । मोटामोटी रूपमा हेर्दा यौनेच्छाको सञ्चालनमा विभिन्न प्रणाली सक्रिय देखिन्छन् । एक त इन्डोक्राइन सिस्टम (Endocrine System) अन्तर्गतका रागरसहरूले सञ्चालनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् भने अर्कातिर इन्द्रिय प्रणालीका साथमा स्नायु प्रणालीले ।

यौनेच्छाका सन्दर्भमा हाम्रा इन्द्रियहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । हाम्रो शरीरका पाँच इन्द्रियहरू दृष्टि, स्पर्श, ध्वनि, गन्ध र स्वादसँग सम्बन्धित कुरा हो ।

तपाईंलाई थाहै भएको कुरा हो, दृष्टि एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । हामी विशेषतः यौन आकर्षक कुरा देख्नासाथ यौन उत्तेजित हुने गर्छौं । सामान्यतया पुरुषका लागि महिलाको नग्न शरीर र त्यसमा पनि यौनाङ्ग, स्तन, नितम्ब, कटी प्रदेश, तिघ्राजस्ता कतिपय अङ्ग बढी यौन उत्तेजक लाग्ने गर्छन् । यो स्वाभाविक कुरा हो । तपाईंले नग्न मानिस शब्दको प्रयोग गर्नुभएको छ र तपाईंको यौन उत्तेजना, विपरीत लिङ्गी हुनुहुन्छ भने फरक लिङ्ग भएको र समलिङ्गी हुनुहुन्छ भने आफूजस्तै लिङ्ग भएको व्यक्तिको नग्न शरीरले उत्तेजित बनाउँछ । तपाईंले पक्कै अनुभव गर्नुभएको होला कि पहिले देखेको दृश्यको परिकल्पनाले मात्रै पनि तपाईंलाई उत्तेजित बनाउन सक्छ ।

तपाईंले विचार गर्नुभयो भने कतिपय पत्रपत्रिकामा कामोत्तेजक चित्र, चलचित्रमा दृश्य हुने मूल कारण नै प्रायः सबैजसोले नग्न शरीर हेर्दा आनन्द प्राप्त गर्छन् । अहिले यौन चलचित्रका कुरा गर्दा नग्नता मात्रै होइन, नग्न शरीरका साथसाथै यौन क्रियाकलाको चित्रण नै गरिएको हुन्छ ।

### तपाईंको समस्या र समाधान

तपाईंको समस्या के हो, राम्ररी स्पष्ट छैन । जे होस्, यसरी नग्न शरीर देख्दा यौन उत्तेजित हुनु स्वाभाविक हो । त्यसैले शारीरिक रूपमा कुनै पनि प्रकारले बाधाजनक हुँदैन । तर, तपाईंलाई प्रत्येकजस्तो समाजले कतिसम्मको नग्नतालाई स्विकार्ने भन्ने सामाजिक मान्यता बनाएको हुन्छ र त्यसैसँग पहिरनको पनि विकास हुनुमा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको देखिन्छ । कुनै व्यक्ति नग्न हुने स्थितिमा कसरी गोपनीयता कायम गर्ने र अनि अन्यले हेर्न वर्जित गरिनेदेखि लिएर नग्न शरीर अन्य व्यक्तिलाई देखाउन नहुनेसम्बन्धी विस्तृत सामाजिक नियम बनेका हुन्छन् । यसरी सामाजिक मूल्य-मान्यताभित्र रहँदा सामाजिक तथा मानसिक रूपमा पनि कुनै हानि-नोक्सानी गर्दैन । त्यसैगरी कुनै व्यक्तिले यौन उत्तेजना भएको कुरालाई प्रदर्शित गर्नुलाई पनि सामाजिक नियमभित्र बाँधेको छ । त्यसैभित्र रहनुभयो भने हानि हुने कुरै भएन ।

# यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला

(फलित ज्योतिष)

**यो साता**

फागुन २५ गते
नारी दिवस

फागुन २६ गते
फागु पूर्णिमा, होली

फागुन २७ गते
तराई होली

### मेष

तपाईंको यो साता प्रेरणा कारक रहनेछ । नौला अवसरहरू सिर्जना भई अनौठा प्रकारका रसास्वादन गर्न पाउनुहुनेछ । नयाँ स्थानहरूको भ्रमण गर्नुहुनेछ । रोजगारीको नयाँ क्षेत्रबाट लाभ लिन सक्नुहुनेछ । आलोचित हुनबाट बच्नुहोला । सेतो रंग प्रयोग गर्नुभएमा परिणाममुखी नतिजा हात लाग्न सक्छ ।

### वृष

खर्च गरेर यात्रा गर्नुपर्ने हुँदा मनमा द्विविधा उत्पन्न गराउला । विशेष प्रकारका नौला मित्रहरूसँग परिचित हुने अवसर मिल्नेछ । मनमा आनन्द होला । आलोचना गर्नेहरू बढी नै हुने भए तापनि तपाईंको दृढताले पराजयको सामना गर्नुपर्ने छैन । सुनौलो रंग प्रयोग गर्दा तपाईंको मेहनत खेर जानेछैन ।

### मिथुन

तपाईंको निर्णय क्षमताले विभिन्न अवसरको ढोका खोल्नेछ । नयाँ मित्रहरूबाट प्राप्त सुझावले तपाईंलाई फाइदा नै पुऱ्याउनेछ । अचानक प्रेम प्रस्ताव आउन सक्नेछ, विवेक पुऱ्याउनुहोला । आवेशबाट गरिएका कार्यले परिणामको नजिक पुग्न कठिन हुनेछ । यात्रामा वाहन चलाउँदा संयम अपनाउनु नै उचित देखिन्छ ।

### कर्कट

व्यस्ततापूर्वक गरेको कामबाट नोक्सान पुग्न जाने भएकाले धैर्यतासहित गरेका कार्यले नै सही मार्ग लिनेछ । आर्थिक पक्षमा समय प्रबल भएकाले नयाँ तथा पुराना दुवै कार्यले फाइदा पुग्ने नै देखिन्छ । सेतो तथा गुलाबी रंगको प्रयोगले प्रशंसा गर्नेहरू भेटिनेछन् । परिणामस्वरूप नवीन कार्यहरू सम्पन्न गर्न सक्नुहुनेछ ।

### सिंह

धार्मिक कार्यद्वारा नयाँ स्थानहरूको भ्रमणमा साइत जुर्नेवाला छ । नयाँ मित्रहरूबाट नौला किसिमका प्रस्तावहरू राखिनेछन् । वादविवाद, हाजिरीजवाफजस्ता प्रतियोगितात्मक कार्यक्रममा पुरस्कृत हुने, सम्मान पाउने तथा प्रशंसा हासिल गर्नुहुनेछ । स्वास्थ्यमा सामान्य गडबडी आउनाले होस पुऱ्याउँदा नै उपयुक्त हुनेछ ।

### कन्या

राज्यस्तरबाट महत्त्वपूर्ण अवसर प्राप्त हुनेछन् । सभा, सेमिनार, तालिमजस्ता कार्यहरूमा समावेश हुने सुनौलो मौका प्राप्त हुन सक्छ । आफूले बनाएको योजनामा कठिनपूर्वक परिणाम हात लाग्छ । नीलो रंग प्रयोग गर्नाले उचित लाभ लिन सक्नुहुनेछ । सवारी साधन चलाउँदा विशेष ध्यान दिनुहोला ।

### तुला

नौला व्यक्तित्वहरूसँग समागम हुने मौका मिल्नेछ । तपाईंको व्यक्तित्वलाई कसैले अत्यधिक मन पराई प्रेम प्रस्ताव राख्न सक्छन्, ढिलो नगरी निर्णय गर्नुहोला । भ्रमणका सिलसिलामा तपाईंले नै खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । रोजगारीका अवसरमा अन्तर्वार्ता, प्रतियोगिताहरूको सामना गरी सफलता हासिल गर्नुहुनेछ ।

### वृश्चिक

स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुहोला । खानपान तथा दैनिक जीवनचर्याले स्वास्थ्यमा गडबडी हुन सक्छ । मेहनतपूर्वक गरेका कार्यमा समेत अपजस मिल्न सक्छ । गुप्त शत्रुहरू हावी हुनाले ठूलाखाले योजना अघि नबढाए राम्रो, धोकेबाजहरूले प्रेम प्रस्ताव राख्न सक्छन्, ढिलो निर्णय गर्नुहोला ।

### धनु

भविष्यमा आइलाग्ने चिन्ताले सताउनेछ । विचारमा कन्जुस्याइँ गर्ने मित्रहरूले समयको मूल्यलाई उपेक्षा गर्नेछन् । धार्मिक सहकार्यको माध्यमले आसलाग्दा कार्यहरू सम्पन्न गर्न सक्नुहुन्छ । विभिन्न यात्राको योग परे तापनि लाभदायक यात्रा नहुन सक्छ । खर्च गरी मनोरञ्जन गर्ने मित्रहरू भए पनि अपजसको सामना गर्नुपर्ला ।

### मकर

मनले नसोचेका स्थानहरूमा भ्रमण गर्दै विभिन्न परिकारको रसास्वादन लिई मनोरञ्जन समेत प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । रचनात्मक कार्यले हितैषीहरूले मन पराउनेछन् । तपाईंको सिर्जनशील कार्य प्रारम्भ हुन्छ । विदेशी व्यक्तिहरूबाट प्रदान गरिएका अमूल्य उपहार, नगद इत्यादि सामानहरूसमेत हातलाग्न सक्छ ।

### कुम्भ

टाढा भएका मित्रहरूले विश्वास गर्ने वातावरण बन्दैछ, केही नम्र भएर कार्य सम्पन्न गर्नुहोला । धार्मिक यात्रामा जाँदा आकस्मिक लाभ प्राप्त हुने सम्भावना छ । मेहनत, कर्मठ, लगनशीलताले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ । गरिब, असहाय व्यक्तिहरूलाई गरेको सहयोगले मनको चिन्ता सिर्जनशील कार्यमा परिवर्तन हुनेछ ।

### मीन

रोजगारीको अवसरका क्रममा यताउता भौंतारिनुपर्ने हुन सक्छ । अन्तर्वार्ता परीक्षाहरूमा सामेल हुँदा हतार नगरी निडर भएर प्रस्तुत हुनुहोला । काममा सफलता मिल्ला । सेतो रंगको प्रयोगले नसोचेको परिणाममा पुग्न सफल हुनुहुनेछ । धोकेबाजले प्रेम प्रस्ताव राख्न सक्छन्, ढिलो नगरी निर्णय दिँदा सुरक्षित भइनेछ ।

खेलकुद

# अझै खेल मिलोमतो ?

तस्बिर : हेमन्त श्रेष्ठ

■ हिमेशरत्न बज्राचार्य

भर्खरै सकिएको सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजनमा दर्शकको उपस्थिति एकदमै कम रह्यो । अधिकांश खेलमा दर्शक नै थिएनन् भन्दा हुन्छ । यही कारणले लिगको चर्को आलोचना पनि भयो । नेपालमा फुटबलको लोकप्रियता घटेको हो पनि भनियो । साँच्चै २०७६ को लिगमा किन दर्शक अपेक्षित रूपमा आएनन् त ? थरीथरी अनुमान गरिए । त्यसमध्ये एउटा ठूलो कारण थियो, लिगप्रति वास्तविक दर्शकको विश्वास नहुनु ।

यो विश्वास भनेको के त ? आमदर्शकले के अपेक्षा गर्छन् भने मैदानमा हुने फुटबलको प्रतिस्पर्धा वास्तविक हुनुपर्छ अनि यसबाट निस्कने नतिजा सही हुनुपर्छ । जति बेला यसैमा शंका हुन्छ, त्यति बेला न हो, विश्वास नहुने । नचाहेर पनि भन्नैपर्छ, नेपाली फुटबलको एउटा तीतो सत्य हो, यसमा खेल मिलोमतो छ र यसले नै नेपाली फुटबललाई हुनुसम्म बदनाम मात्र गरेको छैन, नेपाली फुटबललाई विश्वास नै गर्न नसकिने गरेर तल्लो स्तरमा झारेको छ ।

नेपालमा लिग फुटबलको इतिहास नै निकै लामो छ, २०११ सालदेखि सुरु भएको प्रतियोगिता हो यो । ३० को दशकसम्म यो लिग नेपाल फुटबल संघले आयोजना गरेको थियो, त्यति बेला के भयो, हामीसँगै कुनै इतिहास छैन । अहिले अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले त्यसपछि लिग आयोजना गर्न थालेको छ । पछिल्लो एक दशकमा लिग फुटबल लोकप्रियताको शिखरमा पुगेको थियो । अहिले त्यो ओरालो लागेर निकै तल झरेको छ ।

र, यसको कारण अरू केही नभएर खेल मिलोमता नै हो अर्थात 'म्याच फिक्सिङ' । लिगमा ०६० यता जति पनि संस्करणका लिग भए, विजेतादेखि रेलिगेसनमा परेका लगभग सबै क्लबले कुनै न कुनै मोडमा खेल मिलोमता गरेर नै खेलेका छन् । 'अफ द रेकर्ड' सबै क्लबका पदाधिकारी र खेलाडीले हाकाहाकी भन्ने गर्छन्, 'यो-यो खेलमा मिलोमतो भएको थियो, यो-यो खेलको नतिजा पहिले नै तय थियो ।' केहीले ख्यालख्यालमै खेल मिलोमतो गरे ।

केहीले आफ्नो क्लबको फाइदा र स्वार्थका लागि गरे । केहीले पैसाका लागि पनि गरे । यसरी खेल मिलोमतोको चाङ-चाङ थुप्रिँदै गयो र अन्ततः त्यसले समग्र नेपाली फुटबललाई नराम्रोसँग धक्का दियो । यसैको परिणाम हो, नेपाली फुटबलले आफ्नो लोकप्रियता गुमाउनु । अनि सबैभन्दा ठूलो विश्वास गुमाएको छ । जति बेला मैदानमा भइरहेको खेलको नतिजा मैदानबाहिरबाट तय हुन्छ भने किन दर्शकले पैसा तिरेर त्यही खेल हेर्न गएर आफू मूर्ख हुन्छन् ? हुँदा-हुँदा यो रोग नेपालको राष्ट्रिय टिममा पनि सऱ्यो र केही खेलाडी आजीवन प्रतिबन्धमै परे । नेपालले खेलेका केही खेलमा मिलोमतो गरेको आरोपमा त्यो बेलाका कप्तान सागर थापासहित सन्दीप राई, विकाससिंह क्षेत्री र अञ्जन केसी समातिए । उनीहरूमाथि अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल महासंघ (फिफा) ले आजीवन प्रतिबन्धको सजाय सुनायो, तर उनीहरूलाई नेपालकै कानुनअनुसार केही पनि कारबाही भएन । किन त ? किनभने नेपालमा यससम्बन्धी कानुन नै थिएन ।

अहिले यो सबै चर्चाको सान्दर्भिकता किन भन्दा भर्खरै सकिएको 'ए' डिभिजन लिगबाट रेलिगेसनमा परेको सरस्वतीका कप्तान दिपेश श्रेष्ठ कारबाहीमा परे । उनी नेपाली फुटबल इतिहासमै यसरी खेल मिलोमतोको आरोपमा कारबाहीमा पर्ने पहिलो खेलाडी भएका छन् । त्यसैले जति-जति बेला नेपालमा खेल मिलोमतोको प्रसंग उठ्नेछ, उनको नाम गलत कारणले सम्झिइनेछ । खासमा उनले त्यस्तो काम गरेका छन्, जसलाई अहिलेको आधुनिक फुटबलमा सर्वथा अस्वीकार्य मानिन्छ ।

लिगमा सरस्वती र हिमालयन शेर्पाबीचको खेलको निकै ठूलो अर्थ थियो, किनभने यसले धेरै हदसम्म रेलिगेसनमा पर्ने टिमको सम्भावना तयार पार्थ्यो । त्यो खेलमा सरस्वती विजयी रह्यो र यो नतिजा धेरैले पचाउन पनि सकेनन् । खेल अविश्वसनीय रूपमा 'हाइ स्कोरिङ' पनि रह्यो, ४-३ को । खेलअगाडि दिपेशले हिमालयनका गोलरक्षक किशोर गिरीलाई खेल मिलोमतोको प्रस्ताव राखेका थिए । पछि दिपेशलाई दुई वर्षको प्रतिबन्धसँगै ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना गरियो ।

हिमालयनका व्यवस्थापक विजेन्द्र पुडासैनी पनि कारबाहीमा परे । कारबाही गर्ने क्रममा एन्फाले भनेको थियो, यो सबै प्रक्रिया प्रतियोगिताको नियमावली धारा २१ को ७ अनुसार भएको थियो । तर, अब उठेको प्रश्न के हो भने मिलोमतोको आरोपमा गरेको यो कारबाही पर्याप्त छ त ? मिलोमतोको आरोप लागेका खेलाडी र पदाधिकारीमाथि गरिएको कारबाही कमजोर त रहेन ? कहीं यस्तो कमजोर कारबाहीले फेरि खेल मिलोमतो गर्न प्रेरित गर्ने त होइन ?

सागर र अरू तीन जनाको खेल मिलोमतो काण्डपछि नै नेपालमा पहिलोपल्ट खेल मिलोमतोको कानुन अभाव भएको अनुभव गरिएको थियो । ती खेलाडी कम्तीमा नेपालमा चोखो निस्के, किनभने उनीहरूले गरेको गलत कामलाई आकर्षित गर्ने कानुन नै थिएन् । त्यसैले ०७३ मा खेल मिलोमतो सम्बन्धी कानुन संसद्ले पास गरेको थियो । त्यसअनुसार फौजदारी कसुरसम्बन्धी विधेयकमा खेल मिलोमतोलाई राष्ट्रहित प्रतिकूल काम भनिएको छ र यसलाई दण्डनीय बनाइएको छ ।

त्यसअनुसार नेपाली खेलाडीले विदेशी खेलाडीसँगको प्रतियोगिताका खेल्दा खेल मिलोमतो गरेको पाइएमा सबै रकम जफत गरेर तीन वर्ष कैद र ३० हजार रुपैयाँ जरिवाना गर्ने भनिएको छ । तर, उल्लेखनीय पक्ष के हो भने विधेयक नेपाली घरेलु फुटबलमा हुन सक्ने खेल मिलोमतोबारे भने मौन छ । जति बेला यो कानुन संसद्बाट पारित भएको थियो, त्यति बेला भनिएको थियो, घरेलु फुटबलमा हुन सक्ने मिलोमताबारे पछि संशोधन गरेर थपिनेछ ।

समस्या यहींनिर नै रह्यो । दिपेशले वास्तवमै खेल मिलोमतो गर्ने प्रयास गरेको भए, उनीमाथि प्रतिबन्ध र आर्थिक जरिवाना मात्र हुने त थिएन नै । उनीमाथि त कैदकै सजाय पो हुनुपर्ने थियो । कम्तीमा एउटा सन्तोषको पक्ष के छ भने एउटा खेलाडीमाथि पहिलोपल्ट कारबाही त भएको छ, खेलमिलेमतोको आरोपमा । असन्तोषको पक्ष के हो भने उनीमाथि भएको कारबाही अझै पर्याप्त रहेन । यसले अझै खेल मिलोमतो गर्नेलाई प्रोत्साहन गर्न सक्नेछ ।

खेलकुद

तस्बिर : केशव थापा

# सुदूरपश्चिमको उदय

पूर्वेली फुटबलको तुलनामा सुदूरपश्चिम धेरै पछाडि छ । पूर्वको पहुँच पनि राम्रो छ । त्यसैले हामीले गर्नुपर्ने काम पनि धेरै छ । यस्तै धेरै गर्नुपर्ने काममध्ये एक भएको छ, सुदूरपश्चिम-११ फुटबल क्लब ।

अचेल नेपाली घरेलु फुटबलमा गोल्डकपको समय छ । जतातत्तै गोल्डकपको नाममा एकपछि अर्को फुटबल प्रतियोगिता भइरहेका छन् । विश्वास नहुन सक्छ, भर्खर सकिएको 'ए' डिभिजनपछि लगभग ३५ जति गोल्डकप आयोजना हुने क्रममा छ, त्यो पनि दुई महिनाको समयमा । अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले कम समयमा यति धेरै प्रतियोगिताका लागि समय मिलाएको हो । त्यसैले पनि अहिले माहौल नै गोल्डकपको छ ।

एन्फाले यी गोल्डकपलाई एक प्रकारले वर्गीकरण पनि गरेको छ र माथिल्लो श्रेणीमा पर्ने गोल्डकपका प्रतियोगितमा कम्तीमा छ 'ए' डिभिजन क्लबलाई खेलाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसमाथि एन्फाले अर्को नयाँ नियम पनि बनाएको छ र त्यो हो, एउटा 'ए' डिभिजन क्लबले एक महिनामा खालि तीन गोल्डकप मात्र खेल्न पाउने । यो सबै आवश्यकता किन परेको थियो भन्दा यसअघि गोल्डकपका आयोजना र व्यवस्थापन पक्षलाई लिएर निकै आलोचना भएको थियो ।

एक त यस्ता गोल्डकपको उद्देश्य र आयोजनामै खोट लगाउन ठाउँ हुन्थ्यो, अर्कातर्फ चर्को मागका कारण क्लबले पनि लगातार खेल्नुपर्ने हुन्थ्यो, त्यो पनि एक दिन पनि नबिराई । यसले नेपाली घरेलु फुटबललाई नै ध्वस्त पारिरहेको आरोप थियो । यो आरोप साँचो पनि थियो । कम्तीमा यो वर्षदेखि यसमा सुधार आएको छ । यही गोल्डकपको हूलमूलमा विशेष अर्थ र महत्त्व बोक्न सक्षम देखिएको छ, सुदूरपश्चिम खप्तड गोल्डकप ।

अनिल गुरुङ २०७३ ताका मनाङ-मर्स्याङ्दीबाट खेल्थे । उनकै नेतृत्वमा मनाङले त्यो वर्ष पहिलोपल्ट आयोजना भएको त्यो खप्तड गोल्डकप जित्यो । धनगढी रंगशालामा भएको फाइनलपछि उनको स्वतःस्फूर्त प्रतिक्रिया थियो, 'यहाँको फुटबल माहौल देखेर म निकै खुसी भएँ । यो विशेष छ अनि उत्तिकै फरक पनि ।' अनिलले मात्र होइन, अधिकांशको बुझाइ के हो भने सुदूरपश्चिममा फुटबल त्यति लोकप्रिय छैन, जति नेपालको पूर्वमा छ ।

तर त्यस्तो रहेनछ । तर एउटा सत्य तथ्य के पनि हो भने नेपाली घरेलु फुटबलमा जति पूर्वको दबदबा छ, त्यो पक्कै पनि सुदूरपश्चिमको छैन । सम्भवतः यो धारणा पनि परिवर्तन हुन सक्छ । अथवा भनौं परिवर्तन हुने क्रममा छ, किनभने त्यही खप्तड गोल्डकपको चौथो संस्करण आयोजना हुँदा उपाधि जित्ने टिम रह्यो, सुदूरपश्चिम-११ फुटबल क्लब नै । फाइनलमा उसले थ्रीस्टारको चुनौती काटेको थियो, अनि सेमिफाइनलमा एपीएफको ।

त्यसको पनि अगाडि एनआरटी । यो विजेता टिम वास्तवमै सुदूरपश्चिमको 'अर्गानिक' टिम थियो, किनभने यसले मैदानमा उतारेका सबै खेलाडी उताकै स्थानीय थिए । यी सबै खेलाडी खासै नाम चलेका पनि थिएनन् । उनीहरूसँग घरेलु नेपाली फुटबलमा माथिल्लो स्तरको प्रतियोगिता खेलेको खासै अनुभव पनि थिएन, तर जति बेला यस्तै खेलाडीले भरिएको टिमले उपाधि जित्यो, सबैले माने, यो त नेपाली फुटबलमा सुदूरपश्चिमको उदय पो हो ।

हुन पनि घरेलु नेपाली फुटबल धानेको नै पूर्वेली खेलाडीले हो भन्ने गरिन्छ । कुनै समय काठमाडौं र ललितपुरका खेलाडी पनि उत्तिकै हुने गर्थे । त्यो अब रहेन । भर्खर मछिन्द्रले सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजन लिग जित्यो । यो भित्री काठमाडौंको क्लब हो, तर यसले मैदानमा उतारेका लगभग सबै खेलाडी पूर्वका थिए । पूर्वेली खेलाडीसँग तालमेल राम्रो होस भनेर मछिन्द्रले प्रशिक्षक पनि पूर्वेली नै राखेको थियो, प्रवेश कटुवालका रूपमा ।

सायद अब नेपाली घरेलु फुटबलले त्यति धेरै पूर्वेली खेलाडीमा भर पर्नु पनि पर्दैन कि ? थ्री स्टारका प्रशिक्षक मेघराज केसी पनि मान्छन्, खप्तड गोल्डकपमा सुदूरपश्चिमको जितले धेरै अर्थ राख्छ । उनले भनेका छन्, 'सुदूरपश्चिमको टिमले यो उपाधि किन जित्यो भन्दा उनीहरूले मेहनत गरे, मैदानमा आफूलाई सिद्ध गरे । उनीहरूले फाइनलसम्म तय गरेको यात्रा कुनै भाग्यले साथ दिएको संयोगको अवसर मात्र थिएन । उनीहरू यसका पूर्ण हकदार थिए ।'

सुदूरपश्चिमले नेपाली फुटबललाई दिएको सबैभन्दा ठूलो नाम हो, रोहित चन्द । उनी सुर्खेतका खेलाडी हुन् । त्यसपछि निराजन मल्ल पनि सुदूरपश्चिमकै हुन्, तर उनले जति सुरुमा प्रतिष्ठा कमाउन सके, पछि त्यसलाई लामो समय टिकाउन सकेनन् । त्यसयता उताका नाम चलेका खेलाडीको नाम लिंदा सम्झन पनि गाह्रो हुन्छ । त्यति मात्र होइन, सुदूरपश्चिम-११ का प्रशिक्षक रोहितकुमार भण्डारी पनि खासै सुनिएको नाम होइन, उनले लगभग आफ्नो सम्पूर्ण खेल जीवन सुदूरपश्चिममै बिताएका रहेछन् ।

उनको भाषामा सुदूरपश्चिमको फुटबलले तय गर्नुपर्ने यात्रा भने अझै धेरै लामो छ । उनले भने, 'हामीले उपाधि त जित्यौं, तर हाम्रा खेलाडीले खेल्ने फुटबल माथिल्लो स्तरको छैन । त्यसैले यसमा सुधार धेरै आवश्यक छ, हामीले गर्नुपर्ने काम अझै धेरै छ ।' त्यसको सीधा अर्थ के हो भने सुदूरपश्चिमले नेपाली फुटबलमा अझै मेहनत गर्न पुगेको छैन् । पूर्वले नेपाली फुटबलमा जति आफूलाई सिद्ध गरेको छ, त्यसको छेउछाउ पुग्न पनि अझै धेरै लामो समय लाग्छ ।

यसमा ठ्याक्कै सहमत छन्, कञ्चनपुर फुटबल संघका अध्यक्ष गणेश चन्द । उनी भन्छन्, 'पूर्वेली फुटबलको तुलनामा सुदूरपश्चिम धेरै पछाडि छ । पूर्वको पहुँच पनि राम्रो छ । त्यसैले हामीले गर्नुपर्ने काम पनि धेरै छ ।' यस्तै धेरै गर्नुपर्ने काममध्ये एक भएको छ, सुदूरपश्चिम-११ फुटबल क्लब । यसैले खप्तड गोल्डकप गर्छ । अनि यही क्लबले टिम पनि चलाइरहेको छ, अझ भन्दा यो एकेडेमीको हल्का स्वरूपमा छ । क्लबका अध्यक्ष हुन्, सुरेश हमाल ।

उनले आफ्नै खर्चमा खेलाडीलाई खुवाइरहेका छन्, पारिश्रमिक पनि दिइरहेका छन् । उनलाई चिनेजानेका स्थानीयहरू के भन्छन् भने यी सुरेश फुटबल भनेपछि पागल हुने खालका छन् । त्यसैले उनले आफ्नै प्रयासमा यस्तो दुस्साहस गरिरहेका छन्, तर यो क्लब चलाउने सही 'मोडल' पनि त होइन । यो काम सामूहिक रूपमा हुनुपर्छ । सायद अब हुनेछ पनि, किनभन्दा नेपाली घरेलु फुटबलमा सुदूरपश्चिमले खप्तड गोल्डकप जित्नको विशेष अर्थ निश्चित रूपमा छ ।

जाँदाजाँदै

# मिर्गौला प्रत्यारोपण नेपालमै सस्तो पर्छ

राष्ट्रिय चिकित्सा विज्ञान प्रतिष्ठान (न्याम्स) का एसोसिएट प्रोफेसर डा. अनिल बराल वीर अस्पतालका वरिष्ठ मिर्गौला रोग विशेषज्ञ हुन् । पोखराको मणिपाल मेडिकल कलेजबाट एमबीबीएस गरेका उनले न्याम्सबाट जनरल मेडिसिनमा एमडी र नेफ्रोलोजीमा डिएम गरेका छन् । उनीसँग मिर्गौला प्रत्यारोपण र यससँग सम्बन्धित विषयमा केन्द्रित रहेर जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

तस्बिर : नवराज बराल

**मिर्गौलाले कसरी काम गर्छ ?**
शरीरका पाँचवटा प्रमुख अंग कलेजो, फोक्सो, मुटु, दिमाग र मिर्गौला हुन् । यी सबै अंग एकआपसमा मिलेर काम गर्छन् । मिर्गौलाले शरीरको आन्तरिक वातावरण 'इन्टरनल होमियोस्टेसिस' ब्यालेन्समा राख्ने गर्छ, ताकि सही रुपमा मुटु, कलेजो, दिमागजस्ता अंगहरूले काम गर्न सकून् । सबै परिस्थितिमा जीवन चलिराख्न, शरीरलाई आवश्यक चिज लिन र नचाहिने चीज फाल्न वा शरीरको आन्तरिक व्यवस्था सुमधुर रूपमा चलाउने काम मिर्गौलाले गर्छ ।

**मिर्गौला बिग्रनुका कारण के हुन् ?**
मुटु, कलेजो बिग्रयो, फोक्सोमा निमोनियाँ भयो भने त्यसको असर मिर्गौलामा पनि देखिन्छ । बाथरोग, सुगर, उच्च रक्तचापजस्ता कुराले पनि असर गर्छ । प्रोटिन फाल्ने, पिसाबमा रगत फाल्ने, मिर्गौलाभित्रै पिसाब बनाउनेका साथै विभिन्न ट्युब र पाइपहरूको सिस्टममा हुने मिर्गौलाका आन्तरिक रोगहरू पनि हुन्छन् । केही वंशाणुगत रोग हुन्छन् । मिर्गौलामा पानीको फोका हुने, पिसाब निस्कने बाटोमा रोकावट हुने, पिसाब ठेलिँदै गएर मिर्गौला सुन्निने पनि हुन्छ । यसो हुँदा मिर्गौला बिग्रिन्छ । पत्थरी, पाठेघरको क्यान्सर, ओभरीको क्यान्सर, पिसाब थैलीको क्यान्सर र प्रोस्टेटले पनि मिर्गौला बिग्रन्छ । संसारभरि सबैभन्दा धेरै मिर्गौला बिगार्ने भनेको मधुमेह हो ।

**जीवनशैली र खानपिनको प्रभाव रहन्छ ?**
एन्टिबायोटिक, दुखाइ कम गर्ने औषधि, खाना, तरकारी, फलफूलमा मिसाइएका केमिकल, हानिकारक पदार्थ र विषादीले पनि मिर्गौलामा असर गर्छ । खानामा भएका विकारहरू फाल्ने काम नै मिर्गौलाले गर्छ । अत्याधिक प्रोटिन खाँदा त्यसबाट शरीरमा युरिया र क्रिटिनिन उत्पादन हुन्छ, त्यो सबै मिर्गौला बिग्रनेबित्तिकै जम्मा भएर बस्छ । खाएको खानाबाट पोषणतत्त्व पाचन प्रणालीले लिन्छ, अन्य शरीरबाट बाहिर फाल्नैपर्छ, त्यो काम मिर्गौलाको हो । एक्सरसाइजको कमी, स्वस्थ जीवनशैलीको अभाव, मोटोपन, गुलियो, चिल्लो, जंक फुडजस्ता कुराले शरीरमा पर्ने असर पनि मिर्गौलासम्म पुग्छ ।

**मिर्गौला बिग्रँदाका चरणहरू पनि हुन्छन् ?**
कसैलाई निमोनियाँ भयो, पिसाबमा समस्या भयो, झाडापखाला भयो, अरिंगालले टोक्यो, कहिलेकाहीं मांसपेशीमै चोट पर्दा पनि मिर्गौला फेल हुन्छ । त्यसरी फेल भएको मिर्गौला उपचार गरेपछि पूर्ण रूपमा निको हुन्छ । अर्कोचाहिँ मिर्गौला दीर्घकालीन रूपमा बिग्रँदै-बिग्रँदै जाने हो, यस्तो मिर्गौला उपचार गरे पनि फिर्ता आउँछ भन्ने हुँदैन । त्यसलाई अलि-अलि नियन्त्रणमा राख्ने हो । भविष्यमा यस्तो मिर्गौलाले प्रत्यारोपण वा डाइलाइसिस नै खोज्छ ।

**मिर्गौला बिग्रने आँकडा कस्तो छ ?**
विश्वभरका विभिन्न अनुसन्धानका आँकडा हेर्दा कम्तीमा १० प्रतिशत जनसंख्यामा कुनै न कुनै मिर्गौलाको समस्या भेटिएको छ । त्यसरी हेर्दा नेपालको सन्दर्भमा कम्तीमा ३० लाख मानिसमा कुनै न कुनै मिर्गौलाको समस्या छ । तीमध्ये १ प्रतिशतको बर्सेनि मिर्गौला पूर्ण रूपमा बिग्रन्छ । झन्डै ३ हजार मानिसको मर्गौला डाइलाइसिस वा प्रत्यारोपणमा जानुपर्ने अवस्थामा पुगिरहेको देखिन्छ ।

**मिर्गौला बिग्रँदाका लक्षणहरू के हुन् ?**
मिर्गौलाको डरलाग्दो पाटो सुरुमा यसका लक्षणहरू देखिँदैनन् । परीक्षण नगरिकन थाहा हुँदैन । हरेक स्वस्थ व्यक्तिले वर्षको एकचोटि पिसाब, रक्तचाप, रगतमा क्रियाटिनिन र युरियाको मात्रा परीक्षण गर्नुपर्छ । जिन्दगीमा एकचोटि कमसेकम वयस्कहरूले मिर्गौलाको अल्ट्रासाउन्ड गराउनुपर्छ । लक्षण नै देखिँदा ज्यान सुन्निने, गोडा सुन्निने, पेटमा पानी भरिने, छातीसम्म पानी जाने, बिहान उठ्दाखेरि अनुहार सुन्निने, पिसाबमा फिज जानेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । मिर्गौला फेल भयो भने खाना नरुच्ने, थकाइ लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, रक्तचाप नियन्त्रण नहुने, पिसाब कम हुने, छाला चिलाउने, बेहोस हुने, छाती दुख्नेजस्ता समस्या आउँछन् । बाहिर लागेको रोगले मिर्गौलामा असर गरेको रहेछ भने ती रोगका लक्षणहरू पनि आउँछन् ।

**प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने कारण मिर्गौला काम नलाग्ने हुनु नै हो ?**
मिर्गौला पूर्ण रूपमा फेल भएपछि दुईवटा मात्रै विकल्प छन्, नियमित डाइलाइसिस र प्रत्यारोपण । डाइलाइसिसमा झन्झट र पीडा धेरै छ । अस्पताल जाने, खोप्ने, रगत झिक्ने, मेसिनले सफा गर्ने, समय त्यत्तिकै जान्छ, हप्तामा दुईदेखि तीनचोटि गर्नुपर्छ । यी सबै झन्झटबाट मुक्त हुनका लागि दोस्रो उत्तम विकल्प प्रत्यारोपण नै हो । प्रत्यारोपणपछि ५-७ दिन अस्पताल बसेपछि घरमै नियमित औषधि खाएर चिकित्सकको रेखदेखमा स्वस्थ र सामान्य जीवनशैली बिताउन सकिन्छ ।

**मिर्गौला दान गर्ने मानिसको स्वास्थ्यमा केही फरकपन देखिन्छ ?**
सामान्य आयु बाँच्नका लागि एउटा मिर्गौला नै काफी छ । कति मान्छेको पत्थरी वा ट्युमर भएर पाक्यो भने एउटा मिर्गौला झिकेरै फालिन्छ । मिर्गौला बिग्रनु भनेको मिर्गौला ड्यामेज हुने हो, एउटा मात्रै मिर्गौला फेल भन्ने हुँदैन । कि एउटै भएको मान्छेको फेल भयो, कि दुवै फेल भएका हुन् । तसर्थ, स्वस्थ व्यक्तिले एउटा मिर्गौला दान दिए पनि पूर्ण रूपमा स्वस्थ नै हुन्छ ।

**प्रत्यारोपण गरिएको मिर्गौलाको आयु हुन्छ ?**
आयु भन्ने हुँदैन, कुन अवस्थामा प्रत्यारोपण गरिएको थियो, दिने मान्छेको स्वास्थ्य अवस्था, उमेर, लिने दिनेको शरीरको म्याच, औषधि नियमितता, औषधिले कति धान्न सक्यो जस्ता चीजले प्रभाव पार्छ । आज स्वस्थ भएको व्यक्ति १० वर्षपछि बिरामी नहुने भन्ने हुँदैन । कति ३५-४० वर्षसम्म प्रत्यारोपण गरेको मिर्गौलाले बाँचेका पनि छन्, कसैको भोलिपल्टै निकालेर फाल्नुपर्ने पनि हुन्छ । सामान्यतया ८ देखि १२ वर्षसम्म प्रत्यारोपण गरेको किड्नीले काम गर्छ । विभिन्न संक्रमण र औषधिको प्रभावबाट कति जोगिन सकिन्छ, त्यसैमा भर पर्ने हो । १९८४-८५ तिर प्रत्यारोपण गरेकाहरू अहिले पनि स्वस्थ छन् ।

**कति पटकसम्म प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ ?**
भारतमा म पढ्ने बेलामा एक ७० वर्षकी पन्जाबी महिला थिइन्, उनको पाँचौं प्रत्यारोपण गरिएको थियो । दिने र लिने भएमा जतिपटक पनि प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ । विदेशमा मस्तिष्क मृत्यु भएका, एक्सिडेन्ट भएका मान्छेहरूबाट धेरै अंग झिकिन्छन् । मरेर जाने मान्छेले ८ जनासम्मलाई बचाउन सक्छ, मिर्गौला नै दुई जनामा राख्न मिल्छ । कलेजो पनि काटेर दुई जनालाई दिन मिल्छ, आन्द्रा मिल्छ, मुटु, फोक्सो पनि ट्रान्सप्लान्ट गर्न मिल्छ । हामी कहाँ मस्तिष्क मृत्यु भएकाले अंगदान गर्ने परिपाटी छैन, फाट्टफुट्ट दुई-चार वटा भए । नेपालमै तेस्रो पटकसम्म मिर्गौला ट्रान्सप्लान्ट गरेको बिरामी पनि हुनुहुन्छ ।

**पहिलोपछिको प्रत्यारोपण कति जटिल हुन्छ ?**
जटिल त स्वाभाविक रूपमा नै हुन्छ, शरीर कमजोर भइहाल्छ । 'इम्युनो सप्रेसेन्ट' औषधि खाएको शरीर हुन्छ । पहिलो किड्नीका कारण शरीरमा एन्टीबडी बनिराखेको हुन्छ, दोस्रो किड्नीमा तिनीहरूको पनि आक्रमण हुन्छ । पहिलो प्रत्यारोपण र दोस्रो प्रत्यारोपणमा उमेरले पनि प्रभाव पार्छ । २० वर्षको हुँदा जति रोगसँग लड्न सकिन्थ्यो, ५० वर्षको हुँदा कमी त आइ नै हाल्छ । तर, उमेर बढ्दै जाँदाखेरि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने हुँदा त्यसले किड्नीलाई आक्रमण गर्ने सम्भावना कम हुन्छ । त्यसलाई दबाउनलाई 'इम्युनो सप्रेसेन्ट' औषधि दिन्छौं । कतिपय व्यक्तिको दोस्रो प्रत्यारोपणमा त्यो औषधिको मात्रा नै कम चाहिएको हुन्छ ।

**अहिले नेपालमा मिर्गौला प्रत्यारोपणको अवस्था कस्तो छ ?**
देशभित्र १२-१५ सय प्रत्यारोपण भइसके । सुरुमा वीर अस्पतालमा सुरु गर्दा त्यो सफल भएन । केही वर्ष ग्याप भएपछि त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा मिर्गौला प्रत्यारोपणको सफल सुरुवात भयो । वीरमा पनि सुरु भयो, वीरबाट पनि डेढ सय बढी प्रत्यारोपण भैसके । डा. पुकार श्रेष्ठ भक्तपुर गएर मिर्गौला प्रत्यारोपण सुरु गर्नुभयो, ७-८ सय प्रत्यारोपण त्यहाँ भइसकेका छन् । शिक्षणमै पनि ७–८ सय प्रत्यारोपण भइसकेको बुझ्छु । सरकारी अस्पतालमै यति मजासँग ट्रान्सप्लान्ट भएको छ । सरकारले एउटा मिर्गौला प्रत्यारोपणमा ४-५ लाख रुपैयाँ सहयोग गर्छ । सर्वसाधारणको पहुँचमा पनि प्रत्यारोपण सेवा आइसकेको छ । केही निजी अस्पतालले प्रत्यारोपण लाइसेन्स लिएर सेवा सुरु गरेका छन् । नेपालको प्रत्यारोपण आउटकम विदेशीहरूकै हाराहारीमै छ । विदेशीहरू नेपालमा डाइलाइसिस निःशुल्क छ भन्दा अचम्म मान्छन् । अमेरिकामा प्रत्यारोपणमा ५० लाख खर्च हुन्छ, नेपालमा एउटा प्रत्यारोपण २ लाख रुपैयाँमा हुन्छ । संसारको सबैभन्दा सस्तो मिर्गौला प्रत्यारोपण नेपालकै हो । हामीकहाँ दिने व्यक्तिको परीक्षण गर्दा धेरै खर्च हुने हो, विश्वमै सबैभन्दा सस्तो प्रत्यारोपण सेवा नेपालकै हो ।

**कानुनी झन्झटहरू के-के छन् ?**
अहिले कानुन संशोधन भएर आउँदा निकटका फुपू, भिनाजु, माइजू, भान्जीजस्ता नातेदारले किड्नी दिन पाउने व्यवस्था छ । तर, यो लिभिङ डोनेसनमा बुवाआमा, श्रीमान/श्रीमतीले नै दिएन भने काकाले देला र मामाले देला भन्न गाह्रो छ, त्यसैले यो नियम बनाएर पनि खासै प्रगति भएको म देख्दिनँ । नातेदार नपर्ने कसैले दिन्छु भन्यो भने पनि दिन सक्ने र पाउने अवस्था नेपालमा छैन । धनीवर्गले गरिबलाई पैसामा किन्न सक्ने सम्भावना जहिल्यै रहन्छ । यसलाई सन्तुलित बनाएर कसरी लैजाने भन्ने कुरा नीति-निर्माताहरूले सोच्ने हो । म एउटा चिकित्सकका रूपमा मिर्गौला कोही पनि व्यक्तिले दिन्छु भन्यो भने दिन पाउनुपर्छ भन्छु ।

**मिर्गौला भारतमा तस्करी हुने गरेका घटनाहरू पनि सुनिन्छन् नि ?**
तस्करी भन्ने शब्दै नराखौं । तस्करी त लिलाम बढाबढ गरेर बेच्ने हो । मसँगै केही बिरामी व्यक्तिहरू छन्, पैसाका कमी छैन । घरमा थोरै परिवारमात्रै छन्, उनीहरूसँग र गत समूह मिल्दैन, बाँच्न मन छ । कसैले दिन्छु भन्यो भने के गर्ने भन्ने सवाल हो । बाहिरबाट लिने अवस्था छैन । उमेर बल्ल ५५ वर्ष छ । क्रिटिनिन ७ पुगिसक्यो, फिस्टुला बनाइसक्या छ, डा. सा'ब डाइलाइसिस त नगर्न पाए हुन्थ्यो भन्नुहुन्छ । उपाय छैन् । यस्ता व्यक्तिहरूले के गर्छन् त ? जेजे कानुनी जटिलता र झन्झटहरू छन्, ती बिस्तारै राज्यले सहज बनाउनुपर्छ । अमेरिका र युरोपलगायतका विकसित देशहरूमा अंगमा राज्यको हक लाग्छ, त्यसैले त्यहाँ मृत्युपछिको अंगदान एकदमै धेरै छ । यसले लेनदेन, किनबेचजस्ता कुराहरू निर्मूल हुन्छन् ।

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.नं.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : कैलाश सिरोहिया, निर्देशक : स्वस्तिका सिरोहिया, सम्पादक : राजाराम गौतम