कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
• वर्ष २३ • अंक
FRIDAY, 12 JANUARY 2018
• काठमाडौं शुक्रबार, पुस २८, २०७४
• पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

# फरक धारका दुई अनुहार

नरेन्द्र रौले

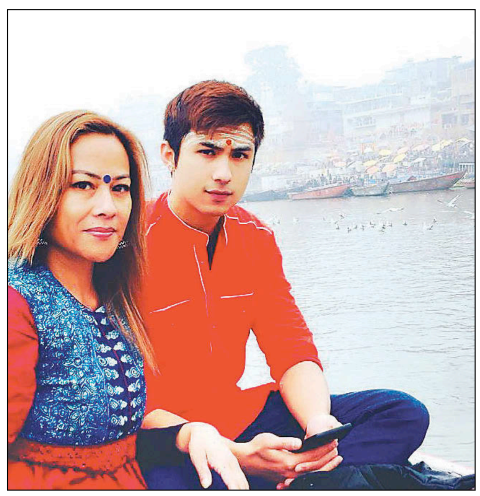
छोराका रुपमा जन्मे पनि छोरी बनेकी मेघना र पुरुष भएर पनि पुरुषलाई नै जीवनसाथी रोजेका मनिन्द्रले समाजको फरक धारलाई प्रतिनिधित्व गरेका छन् ।

विस्तृत विवरण पृष्ठ २२ र २३ मा

## फोटो अफ दि विक

■ **बिकिनी मोडल** : मोडल तथा अभिनेत्री सुमी मोक्तान बिकिनीमा ।

■ **ढावामा गायिका** : भारतको देहरादून नजिकै पञ्जावी ढावामा तस्बिर खिचाउँदै गायिका आकांक्षा बस्याल ।



■ **आमा–छोरा** : धार्मिक भ्रमणमा बनारसमा अभिनेत्री सुस्मिता बमजनसँग छोरा-अभिनेता अनमोल के.सी. ।

भ्रष्टाचारीलाई सम्मान गर्दै साधुलाई सुली चढाउने कठै मेरो देश । देशभरिका भ्रष्टाचारीहरूलाई सजाय दिइनुपर्छ भनेर हिंड्नेलाई आज उल्टै अदालतले सजाय दियो । यदि सक्छौ र हिम्मत छ भने यो देशलाई लुटेर, ठगेर भ्रष्टाचार गरेर खानेलाई सजाय देऊ, होइन भने यो अदालतरूपी व्यापारलाई बन्द गर । मेरो समर्थन डा.गोविन्द केसीलाई ।

**मिलन चाम्स**

## युट्युब ट्रेन्डिङ

१ **यति यति पानी**
च्यानल : हाइलाइट्स नेपाल

२ **रूपै मोहनी**
च्यानल : ओएसआर डिजिटल

३ **कम्मरको ट्याटु**
च्यानल : एटके एभरेस्ट मोसन पिक्चर्स

४ **भद्रगोल भाग-१५३**
च्यानल : रामसार मिडिया

५ **चलचित्र रूद्रप्रिया**
च्यानल : बूढासुब्बा डिजिटल

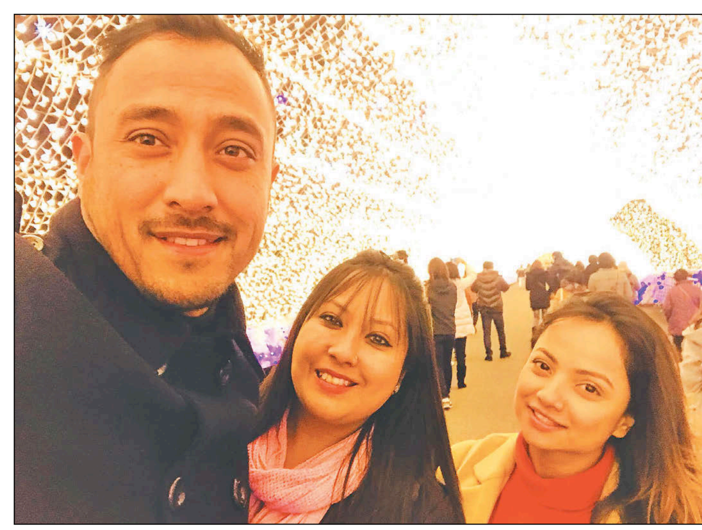
६ **जीरो**
च्यानल : रेड चिल्लिज इन्टरटेन्मेन्ट

७ **बिपुल क्षेत्री : गहिरो गहिरो**
च्यानल : बिपुल क्षेत्री

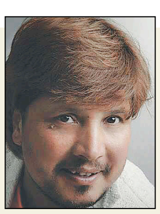
८ **हाम्रो नेपालमा**
च्यानल : नीतेश जंग कुँवर

९ **चिठ्ठी मित्र**
च्यानल : साजन राज वैद्य

१० **ट्राभर्स नेपाल : द होम कमिङ**
च्यानल : मिलन थापा



■ **सेलिब्रेटी विफी** : जापानमा खिचिएको क्रिकेटर पारस खड्काको विफीमा उनकी धर्मपत्नी तथा अभिनेत्री नम्रता सापकोटा ।



आफ्नो ठाउँलाई प्रदेशको राजधानी बनाउन टाउको फुटाएर लाग्नु हुने प्रिय मित्रहरू, यस्तो गर्नु भनेको भोलिका दिनमा आफ्नो शान्त शहरलाई नानाथरिका मन्त्रीको गाडीको साइरन, अव्यवस्थित भीडभाड, अनावश्यक राजनीतिक पोलुसन तथा दलीय गुन्डाहरूको होहल्लामा जाक्नु हो । अतः प्रिय नेताज्यू, बरु मिल्छ भने हाल मेरो घर राजधानीमा पर्छ, कृपा गरेर यो पनि अन्तै सारियोस्– जय नेपाल ।

**दीपकराज गिरी**

■ आमा क्रिकेट प्रतियोगिता ।

## ट्वीटर

**देव**@iDevRajBharati
माघे संक्रान्ति इभ मनाउनुपर्ने हो काठमाडौंमा ।

**अज्ञानी अतृप्त**@30Puru
माघे संक्रान्तिको उधारो साउने संक्रान्तिमा तिरिन्छ भन्ने कुनै ग्यारेन्टी छैन ।

The Mariyana Trench@ndixya
अब एकैचोटि बर्थडे अनि सरस्वती पूजामा नुहाउनुपर्छ जस्तो लागिरा'छ । ए ए अँ साँच्ची माघे संक्रान्तिमा पनि ।

**नूर**@luvdeepy
छठ र माघे संक्रान्ति मलाई मन परेन, कारण जाडोमा चिसो पानीमा डुबुल्की लगाउनुपर्ने भएर ।

Bir-Mahara@BirMahara2
तीज गयो, दसैं गयो, तिहार गयो, माघे संक्रान्ति पनि नजिंकिँदै छ, तर घर जाने साइत कहिल्यै परेन ।

**अंगीकृत बाहुन**@tamrakar_sushil
१२ वर्षे महाकुम्भमा गंगा, जमुना, सरस्वतीको संगममा स्नान गरे १ सय ८ जुनी र खुनको पापसमेत धोइन्छ रे । माघे संक्रान्तिमा त्यहाँ स्नान गर्नेहरूको संख्या उहिले डेढ करोड, अहिले ७ करोड रे, एक दिनमा ।

Rajan Bhattarai@cdrrazan
साउने संक्रान्तिदेखि एकैचोटि माघे संक्रान्तिमा नुहाउने प्रण गरेका एक युवा माघ महिना आउन लागेसि चिन्तित छन् ।

**मनीषा दाहाल**@Dahal_manishaa
हे हे अब माघे संक्रान्तिमा मात्र होला नुहाउने त ।

**राजेश बलूनी**@vcrdgxdw2332
माघे संक्रान्ति मुलुकभर विभिन्न नदी दोभान तथा त्रिवेणीमा स्नान र देव मन्दिरमा पूजापाठका साथै घिउ र तरुल खाएर मनाइन्छ ।

**अज्ञानी अतृप्त**@30Puru
कम्युनिस्ट सरकार आए माघे संक्रान्तिमा घिउ, चाकु र तरुल नि खान पाइँदैन भन्दै थिए कार्की सा'प ।

Suneel Sitaula@AstrologerNepal
माघे धनवती कन्या, फाल्गुने शुभगा भवेत । माघमा बिहे गरेकी कन्या धनवती हुन्छे भने फागुनमा विवाह गर्ने सौभाग्यवती हुन्छे : विवाह प्रकरणमा ।

**ऋषिकुमार सिंह**@yaqvlirij878
एक जमाना थियो, गोरु जुधाउन माघे संक्रान्ति नै कुर्नुपर्थ्यो । अहिले नेताहरू दिनहुँ जुधिरहेका छन् ।

**रोमनसिंह भट्टराई**@sir_rosan
माघे संक्रान्तिमा खुब तरुल खाइन्थ्यो । अरू बेला पनि उसिनेर ल्याउँथे बजारतिर बेच्न, हाम्रो पूर्वी तराईमा ।

**कुमार आचार्य**@kumarjunu
आज पुस १ गते शनिबार ज्यानले नुहायो, अब त माघे संक्रान्तिका दिन जीउ पखालिन्छ ।

**गौरव चौधरी**@kkdjhraoovywa61
तिलौरा र चाकुले मुखै गुलियो बनाइदिएर माघे संक्रान्ति पनि बिदा हुन्छ ।

**विक्रम**@Bikram_4u
भनेसि ढुक्क भो नि त, अब माघे संक्रान्तिमा मकर न्वाउने योग छ कि छैन, त्यो हेर्नुस् गाम्ले ।

**जिन्दगी लन्द्र्याङ**@czgjbfxezquviv1
माघे (मकर) संक्रान्तिलाई पर्वका रूपमा मनाउने चलन कहिलेदेखि आरम्भ भएको होला ?

Narayani Upreti@Narayanupreti4
दसैं-तिहारजस्ता सनातन चाडहरूलाई तिलाञ्जली दिएर क्रिसमसको लेहेंगा र स्कर्ट लगाई फोटो पोस्टिनेहरूले माघे संक्रान्तिमा सखरखण्ड र तरुलको माला लगाएर हिंडे हुन्छ ।

**अनमोल पौडेल**@Anmol_pdl
जन्मजातै क्रिश्चियनहरूलाई मेरी क्रिसमस अनि भूकम्प आउँदा राम-राम भन्दै भाग्ने क्रिस्चियनहरूलाई माघे संक्रान्तिको अग्रिम शुभकामना ।

KANTIPUR

## कान्तिपुर टेलिभिजन अब हाई-डेफिनिशनमा

DOWNLOAD KANTIPUR TV APP

GET IT ON Google Play | Available on the App Store

/KANTIPURTELEVISIONNETWORK | WWW.KANTIPURTV.COM

यात्रा सन्दर्भ

# सञ्जालमा आरोप-प्रत्यारोप

किशोर नेपाल

यो दुनियाँका लागि कति दुःख गर्न सकेका हुन् डाक्टर गोविन्द केसीले । सधैं अनशन बस्ने भन्छन् । यति धेरै अनशन बसिसके । अझै बस्छु भन्छन् । त्यस्ता राम्रा डाक्टर रहेछन् । सरकारसँग किन कुरा नमिलेको होला ?' बिहानको कफी गफमा एक जना लेग्रो तान्दै थिए । अर्का एक जना फेसबुकको वालबाट मानव अधिकारकर्मी सुवोध प्याकुरेलको भनाइ सुनाउँदै थिए : धन्यका छन् हाम्रा सञ्चार । डा. केसीलाई समात्दा प्रधानमन्त्री रिसाउनुभो रे । गृहमन्त्री खित्का छाडेर हाँस्नु भो ? ढाका थापाले लेखे- अराजकताले अधिनायकवाद जन्माउँछ । के डा. केसी अधिनायकवाद जन्माउन लागिपरेका हुन् त ? अनि, महेश भण्डारीले पनि लेखे- गोविन्द केसीको पक्षमा तर्क गर्दा सम्मानित प्रधान न्यायाधीशका सम्बन्धमा कुतर्क गर्नु शोभनीय होइन ।

मिडिया डबली भन्ने अनलाइनमा सनसनीदार खबर आयो : गगन थापाले प्रधान न्यायाधीश पराजुलीलाई दिए यस्तो चेतावनी, सर्वोच्चमा भयो खैलाबैला । लिंक खोलेर हेरेपछि थाहा भयो, त्यो त पुरानै कुरो पो रहेछ । त्यत्तिकैमा आँखा पर्‍यो : समीक्षा बासकोटा नीलो ब्याकड्रपमा । उनले लेखेकी थिइन्– 'डा. गोविन्द केसीको र उहाँले उठाउनुभएको इमान र निष्ठा आवाजको समर्थनमा हामी १ सयभन्दा बढी कानुन-व्यवसायीले आज उहाँविरुद्ध परेको मुद्दामा स्वतःस्फूर्त रूपमा वकालतनामा दर्ता गरेका छौं । म स्वयं पनि छु । भ्रष्टाचारको जालो जसरी नि तोडनु छ ।'

'श्रीमान् ४ गोपाल पराजुलीको मान भयो कि अपमान ?' फेसबुकमा यशोदा अधिकारीको नाममा लेखेको भेटियो :

श्रीमती ४
नागरिकता २
एसएलसी फेल
एनसेललाई अरबौंको दायित्व छुट
मेडिकल माफियाका संरक्षक १२ मुद्दामा चलखेल
चूडामणि शर्मा लुईंटेल बिगोभन्दा धेरै कम धरौटीमा रिहा ।
यति कर्तुतका बाबजुद सर्वोच्च अदालतको प्रधान न्यायाधीश ।

यति कुरा जगजाहेर भएपछि मान भयो कि अपमान, श्रीमान ४ ? बरु तत्काल निलम्बन गरेर यिनीमाथि अनुसन्धान गर्न ढिला भो ।

यशोदाले चाहिँ भानुभक्त आचार्यले लेखेर भित्तामा टाँसेको कपी पेस्ट गरेकी रै'छिन् ।

त्यसपछि लेखेका रहेछन् महेश श्रेष्ठले :

डा. केसीले प्रधान न्यायाधीश पराजुलीमाथि लगाएका केही आरोप :

प्रधान न्यायाधीश गोपाल पराजुलीले दुई ठाउँबाट नागरिकता लिएको कुरा कसैबाट छिपेको छैन । कुनै पनि व्यक्तिले एउटाभन्दा बढी नागरिकता लिने कार्य अपराध हो । त्यसैले निजमाथि न्यायिक छानबिन गरी कारवाही हुनुपर्छ ।

नागरिकता दुई ठाउँबाट मात्र लिएका छैनन् उनले, उमेरसमेत सच्याएका छन् । पछिल्लो पटक काठमाडौंबाट नागरिकता लिएका आधारमा उनी हालसम्म पनि प्रधान न्यायाधीश पदमा आशीन छन्, तर उनको सुरुको नागरिकताका आधारमा उनी २०७४ असारमै ६५ वर्ष पुगिसकेका छन् । यस विषयमा छानबिन होस् । ६५ वर्ष पुरा भएर पनि प्रधान न्यायाधीश पदमा बस्नु गैरकानुनी हो । ओहदाको दुरुपयोग हो । यस किसिमको कार्य भनेको न्याय बेचबिखन गर्नुसरह हो ।

गोपाल पराजुलीले लोकमानसिंह कार्कीलाई गलत कानुनी आधारमा सफाइ मात्र दिएनन्, बरु उक्त सफाइ दिएपछि उनका नातेदार (भतिज) लाई अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कानुनी सल्लाहकार बनाइएको छ । यसरी मुद्दामा सफाइ दिने र आफ्ना नातेदारलाई जागिर ख्वाउने कामले न्यायिक गरिमा र न्यायिक आस्थालाई किनबेच गरेको देखिन्छ । यो विषयमा यथार्थ छानबिन गरी सत्यतथ्य बाहिर ल्याइयोस् । निज गोपाल पराजुलीमाथि पद र ओहदाको दुरुपयोग गरेकोमा कारबाही होस् ।

गोपाल पराजुलीले एसएलसी पास गरेका छन् कि छैनन् भन्ने विषयमा विवाद छ । सोसम्बन्धमा विगतमा प्रधान न्यायाधीश सुशीला कार्कीबाट भएको आदेश र मिसिललाई पनि हेरी संलग्न गरिपाऊँ । निज पराजुलीको शैक्षिक प्रमाणपत्र जाँच गरिपाऊँ । शैक्षिक प्रमाणपत्र नभएको व्यक्ति प्रधान न्यायाधीश हुन सक्छ ? के यो राज्य र अदालतजस्तो संस्थालाई गुमराहमा राख्ने आपराधिक कार्य होइन ?

सार्वजनिक सञ्चारमाध्यममा उनको शैक्षिक प्रमाणपत्र एवं योग्यताका बारेमा जुन प्रश्न उठेका छन्, त्यसका सम्बन्धमा न्यायपरिषद् र संवैधानिक परिषद्ले के छानबिन गरेर के निर्णयमा पुगे भन्नेबारेमा सक्कल निर्णयको कागजात हेरियोस् । सो फिकी बुझी पाऊँ ।

क्यासिनो चलाएबापत होटलले राजस्व तिर्नु नपर्ने गरी जुन फैसला निज गोपाल पराजुलीले गरेका छन्, त्यसबाट न्याय मरेको छ । राज्यले राजस्व गुमाएको छ । न्याय मार्ने व्यक्तिले कसरी न्यायिक स्वाधीनताको जगेर्ना गर्न सक्छ ?

निज गोपाल पराजुलीले प्रधान न्यायाधीश भएपछि भएका विभिन्न आदेश र फोसलामध्ये चूणामणि शर्माको मुद्दा, गोपाल खड्काको मुद्दा र एनसेलको मुद्दाले भ्रष्टाचारलाई प्रश्रय पुग्नुका साथै ६० अर्बबराबरको राजस्व एनसेलले तिर्नु नपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । के यस्ता क्रियाकलापले कानुनको शासनलाई उपहास गरेका छैनन् ? उक्त सम्पूर्ण मुद्दामा भएका आदेशबाट न्याय मरेको छ/छैन, न्यायिक निरुपण एवं छानबिन गरियोस् ।

## प्रतिक्रिया

स्वतन्त्र नागरिकका रूपमा पूर्वराजाले देश घुम्न पाउँछन् । (फ्रन्टपेज : नेपालगन्जमा के गर्दैछन् पूर्वराजा ?) उनीमाथि शंका गरिनु हुँदैन ।

**धीरज रौनियार**

लामो समय साहित्यकार भुवन ढुंगानाका बारेमा पढ्न पाइएको थिएन (यात्रा-सन्दर्भ : अपहरणमा परेका राम) । साप्ताहिकमार्फत उहाँका बारेमा थोरै भए पनि पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो । त्यो समयका उनका रचनाहरू बाहिर आउनुपर्छ ।

**केशव सापकोटा**

नेपथ्य ब्यान्डलाई धेरै-धेरै शुभकामना (भिडियोमा नेपथ्य) । नेपथ्य ब्यान्डको भिडियो लोकप्रिय होस् ।

**श्याम थापा**

रामबाबु गुरुङले त्यति मेहनत गरेपछि त्यसको परिणाम पनि राम्रै आउँछ (अन्तरवार्ता : १८ पटक स्क्रिप्ट रि-राइट गर्ने निर्देशक मै हुँ) । जसले गम्भीर भएर चलचित्र निर्माण गर्छ, ऊ लामो समय टिक्छ ।

**मिलन सिग्देल**

नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउन यस्ता प्रतियोगिताहरू आयोजित भैरहनुपर्छ (सकियो हात्ती महोत्वस) साथै यस्ता कार्यक्रमहरूको बढीभन्दा बढी प्रचार-प्रसार गर्नु जरुरी छ ।

**अमृत थापा**

सधैं म्युजिक भिडियो नै ट्रेन्डिङमा पर्दैनन् (युटुयुबमा सर्वाधिक हेरिएका भिडियो) । कहिलेकाहीं यस्तै रोचक, रमाइला भिडियोहरू पनि ट्रेन्डिङमा आउँछन् ।

**लोकेन्द्र रानाभाट**

गाउँमा लुकेका प्रतिभाहरूको खोजी हुनु राम्रो हो (खोटाङ आइडलको अडिसन) । यस्ता प्रतिभाहरूलाई अगाडी बढ्न, जीवनमा केही गर्न सहयोग मिलोस् । आयोजकले त्यतातिर पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

**मुकेश सापकोटा**

देश जोड्ने कुरामा कसैको चासो छैन (मुक्त आकाश : कसरी जोडिन्छ देश ?) प्रदेशको राजधानी कहाँ बन्छ, आफ्ना मानिसहरूलाई कहाँ, कसरी नियुक्ति दिने भन्ने मात्र चिन्ता छ ।

**तीर्थ प्रसाई**

अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूका बारेमा केही मात्रामा जानकारी मिल्यो -फ्ल्यासब्याक-२०१७ चर्चित दस खेलाडी) । नेपाली खेलाडीहरूका बारेमा पनि यस्तै रोचक सामग्री दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

**सौगात क्षेत्री**

प्रमुख पर्यटकीय सहरहरूको रौनक सधैं यस्तै हुनुपर्छ (न्यू इयर इभमा जागा लेकसाइड) सरकारले त्यो अनुसारको सुरक्षा दिन सक्नुपर्छ । उपयुक्त वातावरण मिल्यो भने पर्यटकहरूको कमी हुँदैन ।

**विजय गुरुङ**

अभिनयमा कविर खड्काको राम्रै लगाव रहेछ (कबिरको आगमन) । उनको समर्पणले पनि त्यो कुरा बताउँछ ।

**लक्ष्मी पाण्डे**

पुराना कलाकार शंकरराजसिंह सुवालको सक्रियता गजबको छ (ग्यालरी : सुवालको चित्र) । उनका चित्र पनि सुन्दर छन् । उनको यस्तो सक्रियता कायमै होस् ।

**राधा केसी**

बधाई गायक रामकृष्ण ढकाललाई (विन्ध्यवासिनीमा रामकृष्णको हुरी सर्वोत्कृष्ट) । लाखौं श्रोताको मनमा बस्ने यस्तै गीतमा आवाज दिनुहोला । तपाईंको लोकप्रियता कायमै रहोस् ।

**आनन्द पोखरेल**

गायिका रोजिना गुरुङ नायिकाजस्तै लाग्छिन् (रोजिनाको जादु) । उनले म्युजिक भिडियोमा काम गरेको पनि सुहाउँछ । चलचित्रमा उनको राम्रै सम्भावना छ ।

**भूपेन्द्र विष्ट**

twitter follow us on twitter.com/saptahik

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

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

# शिक्षा नै सबैभन्दा ठूलो हतियार हो

मोरङको लेटाङ, भोगटेनीमा जन्मिएका हुन् २६ वर्षीय डा. सुजित दर्नाल । सामान्य सिलाइ-बुनाइको काम गर्ने आर्थिक रूपमा विपन्न परिवारमा जन्मिएका दर्नाल आफैंलाई डाक्टर बन्छु भन्ने लागेको थिएन, अरूका लागि पनि सुजित डाक्टर बन्ने कुरा एउटा मिठो सपना देख्नुजतिकै थियो, तर प्रबल इच्छाशक्ति भयो भने आर्थिक एवं सामाजिक कुरा गौण हुँदा रहेछन् भन्ने उनको मेहनतबाट प्रमाणित भएको छ । तीक्ष्ण दिमाग भएका सुजितले छात्रवृत्तिमै एमबीबीएस पूरा गरेका छन्, त्यो पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानको ०६८/७३ को ब्याचमा टप गरेर । सुजितसँग लेटाङको सामान्य स्कुले विद्यार्थीदेखि एमबीबीस टपरसम्मको अनुभवका सम्बन्धमा साप्ताहिकका जनक तिमिल्सिना र भिषा काफ्लेले गरेको कुराकानी :

तस्बिर : श्रुति श्रेष्ठ

● डा. सुजित दर्नाल

**तपाईं आफूलाई कस्तो पृष्ठभूमिबाट आएको व्यक्ति भन्न रुचाउनुहुन्छ ?**

म जन्मँदा मेरो घरको अवस्था ज्यादै दयानीय थियो । पेसागत रूपमा मेरो बुबा कपडा सिलाउनुहुन्थ्यो पहिलेदेखि नै । मेरो जन्म २०४८ मंसिरमा गंगाराम दर्जी र विमला माया दर्जीको कोखबाट भएको हो । मैले २०५४ मा श्री शान्ति उच्च माविबाट अध्ययन सुरु गरेको हुँ र त्यही विद्यालयबाट ६५ प्रतिशत ल्याएर एसएलसी उत्तीर्ण गरें । मैले २०६३ मा एसएलसी दिएको थिएँ ।

**आफ्नो बाल्यकाललाई कसरी सम्झनुहुन्छ ?**

मेरो बाल्यकाल संघर्ष र कन्फ्युजनमै बित्यो । एकातिर छुवाछूतको समस्या छँदै थियो । मेरो परिवार शिक्षित पनि होइन । त्यसले कति पछाडि परिन्छ भन्ने पनि थाहा छैन । सरकारी विद्यालयमा सधैं पढाइ नहुने । दुःख गरेर खानुपर्ने । बुबा-आमालाई सहयोग पनि गर्नुपर्ने । म आफैं पनि उहाँहरूलाई सघाउँथें । अहिले पनि म कोटबाहेक सबै लुगा सिलाउन सक्छु । आफूले लगाउने पहिरन म आफैं सिलाउँछु । लगाव दिएर पढ्नुपर्छ भन्ने कुरा मलाई कक्षा १० सम्म कसैले भनेन र आफूमा पनि पढाइप्रति त्यस्तो खासै लगाव थिएन, तर कक्षामा एकपटक पढाएको वा आफैंले पढेको कुरा दिमागमा बसिहाल्थ्यो । मेरो बुबाले पनि कक्षा ४ सम्म मात्र पढ्नुभएको हो । आमा पूर्ण अशिक्षित नै हुनुहुन्छ । एसएलसीसम्म पढेका दाजुले नै मलाई थप पढ्न सहयोग गर्नुभयो ।

**मेडिकल क्षेत्रमा आउने विचार कसरी आयो ?**

बुबा पहिलेदेखि नै उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहको बिरामी हुनुहुन्थ्यो । त्यसका लागि उहाँ विभिन्न औषधी पसलबाट औषधी लिनुहुन्थ्यो । औषधी किन्न जाँदा दबाई दिने व्यक्ति हेल्थ असिस्टेन्ट हो भन्ने कुरा थाहा पाउनुभएछ अनि एसएलसीको परीक्षाफल नआउँदै उहाँले मलाइ एचए पढ्नुपर्छ भन्नुभयो तर मेरो सोचचाहिँ कमर्स पढेर बैंकतिर जागिर खाने थियो । बुबाले त्यही विषय पढ्न भनेपछि म पनि कुरा बुझ्न थाले । बुझ्दा एचए राम्रै लाग्यो । त्यसपछि इन्ट्रान्स परीक्षाको तयारी गरें । सिटिइभिटीले लिने परीक्षा पनि राम्रो भयो । एचए पढाउने कलेजहरूले दलितका लागि एउटा पूर्ण र एउटा अर्द्ध गरी दुइवटा कोटा छुट्याएका हुन्छन् । मैले त्यही पूर्ण छात्रवृत्तिमा नाम निकाले ।

**अनि एमबीबीएस पढ्ने सोच कसरी बनाउनुभयो ?**

एचए सकिएपछि मात्र मैले एमबीबीएस पढ्ने सोच बनाएको हुँ । चिकित्सा क्षेत्रमा एचए भनेको त जम्मा १०/१५ प्रतिशत मात्र रहेछन् । यसैमा मात्र आफ्नो क्षमता खुम्च्याउनु हुँदैन भन्ने लाग्यो । अब जसरी हुन्छ मैले एमबीबीएस पढ्नैपर्छ भन्ने भयो । एचए पढेकाले दस जोड दुई इक्युभ्यालेन्ट गर्न तीनमहिने ब्रिजकोर्स गर्नुपर्छ, त्यो गरें र एमबीबीएसको परीक्षाको तयारीमा लागें । त्यही बेला शिक्षा मन्त्रालयले छात्रवृत्तिबाट एमबीबीएस कोटाका लागि आवेदन माग्यो । मैले उक्त परीक्षामा नाम निकालें । पहिलो र दोस्रो वर्ष मैले टियु टप गरें भने तेस्रो वर्ष एक नम्बरले पुगेन, तर सबै जोड्दा आफ्नो ब्याचमा प्रथम भएँ ।

पृष्ठ ७ मा

## परीक्षा नीतिमा व्यापक परिवर्तन

# विद्यालयस्तरको परीक्षामा पनि संघीयता

२०७३ असार १५ गते प्रतिनिधिसभा संसदले पारित गरेको नयाँ शिक्षा ऐनले उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद् खारेज गऱ्यो । परिषद्ले गर्दै आएको पाठ्यक्रमको काम पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले गर्ने भनियो र विद्यालय सम्बन्धन तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी काम विभागले दिने र कक्षा ११ र १२ को मात्र नभएर शून्यदेखि १२ सम्मको परीक्षासम्बन्धी सबै काम गर्न छुट्टै स्वायत्त निकाय राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड गठन भयो । परिषद् खारेज भएपछि त्यसले लिँदै आएको कक्षा ११ र १२ को परीक्षा व्यवस्थापनको काम सुरु गरेपछि धेरैलाई यो परिषद्को सट्टामा आएको हो भन्ने मात्र लागेको छ, तर बोर्डको काम त्यति मात्र होइन, यसले विद्यालय तह (शून्य देखि १२ कक्षा) सम्मको सम्पूर्ण परीक्षाहरूको व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी पाएको छ ।

### कसरी हुन्छ अबको परीक्षा ?

अहिले कक्षा ११ र १२ को परीक्षा बोर्डले नै लिइरहेको छ, जुन यसअघिको उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले लिँदै आएको थियो । परिषद्ले गरेका सबै काम अहिले बोर्ड मातहत आइसकेको छ । अहिलेसम्म विद्यालय तहको अन्तिम परीक्षाका रुपमा कक्षा १० मा लिइने एसईईलाई मानिँदै आएको थियो, तर अबको व्यवस्थाअनुसार कक्षा १२ को परीक्षा अन्तिम विद्यालय परीक्षा हुनेछ । जसलाई केन्द्रीय रुपमा राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले लिनेछ । यसको अर्थ कक्षा १२ को परीक्षा उत्तीर्ण भएपछि मात्र विद्यालय तहको पढाइ सकिन्छ ।

कक्षा १२ को परीक्षाका रुपमा बोर्डले अन्तिम परीक्षा लिने भएपछि कक्षा ११ को परीक्षा कसले लिने भनेर अहिले व्यापक बहस भैरहेको छ । कक्षा १२ मा बोर्ड स्तरीय परीक्षा भएपछि कक्षा ११ को परीक्षा सञ्चालन गर्ने अधिकार सम्बन्धित विद्यालयलाई किन नदिने भन्ने पनि बहस चलिरहेको छ, तर त्यसको टुंगो भने लागिसकेको छैन । कक्षा ८ को परीक्षा ऐनले जिल्ला तहमा सञ्चालन गर्ने भनेर तोकेको छ, यद्यपि उक्त परीक्षा जिल्ला स्तरमा भए पनि परीक्षाको मोडालिटी तय गर्ने काम एवं व्यवस्थापन भने परीक्षा बोर्डले नै गर्नेछ ।

सरकारी ऐन-नियमसँग नबाझिने गरी परीक्षा बोर्डले सबै परीक्षा सञ्चालन गर्नेछ । त्यसका लागि निर्देशिका र योजना बनाएर अघि बढिनेछ । परीक्षा बोर्डको काम सबै विद्यालय तहको परीक्षाको व्यवस्थापन गर्ने हो । कक्षा ८ भन्दा तलका कक्षाको परीक्षा विद्यालयले नै लिन्छ, जसमा स्थानीय निकायको सहयोग रहनेछ । नयाँ व्यवस्थाअनुसार कक्षा शून्यदेखि ८ सम्मलाई आधारभूत तथा कक्षा ९ देखि १२ सम्मलाई माध्यमिक तह मानिएको छ । अहिले कक्षा ९ मा रजिस्ट्रेसन गर्नुपर्छ र एसईई परीक्षामा उत्तीर्ण भएपछि पुन कक्षा ११ मा रजिस्ट्रेसन गर्नुपर्छ । अहिले ९-१२ माध्यमिक तह भएपछि एक पटक भरेको रजिस्ट्रेसनले पुन काम गर्ने बनाउनुपर्छ भन्ने विषयमा पनि छलफल भैरहेको छ । एउटै तहमा एउटै विद्यार्थीले दुई पटक एउटै कामका लागि फारम भर्नु हुँदैन भन्ने कुरा पनि आएको छ । परीक्षा बोर्डको मातहत आएपछि भने यो झन्झट रहनुहुँदैन भन्ने मान्यताअनुरूप बहस भैरहेको छ ।

परीक्षा बोर्डले अहिले एसएलसी (हाल एसईई) बोर्डले लिँदै आएको कक्षा १० पछिको (एसईई) परीक्षा खारेजी गर्नेछ र त्यसको सट्टा प्रदेश स्तरीय परीक्षा सञ्चालन गरिनेछ । यसका लागि ७ वटा प्रदेशमा राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका प्रदेशस्तरीय कार्यालय खोल्ने तयारी भैरहेको छ । अहिले नै ११ वटा शाखा छन्, तिनीहरू नै प्रदेशमा परिणत हुन्छन् । अहिले तिनीहरूको पूर्वाधार विकास गर्ने तथा क्षमता बढाउन गृहकार्य भैरहेको छ । बोर्डको लक्ष्यअनुसार आगामी २०७५ सालदेखि कक्षा १० को परीक्षा प्रदेशबाट सञ्चालन हुनेछ ।

कक्षा १० को परीक्षा सञ्चालन गरिरहेको एसईई बोर्ड पनि अहिले राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डको मातहतमा आएको छ । बोर्डकै लेटरप्याड र छाप प्रयोग गर्न थालिसकेको छ । ट्रान्सक्रिप्टमा समेत राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय लेख्न थालिएको छ, तर त्यहाँ काम गर्ने कर्मचारी बोर्ड अन्तर्गत छैनन् । उनीहरू नेपाल सरकारका कर्मचारी हुन् र सरकारले त्यसलाई खारेज गरेको छैन । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड एउटा स्वायत्त निकाय हो । यसले एउटा निश्चित गति लिएपछि र प्रदेशस्तरमा काम सुरु गरेपछि कक्षा १० को परीक्षा पनि यही बोर्डले सञ्चालन गर्नेछ ।

### ग्रेडिङ किन ?

सरकारले अब विद्यालय तहका सबै नतिजा ग्रेडिङका आधारमा गर्न थालेको छ । अब कक्षा १२ को परीक्षा मात्र ग्रेडिङमा आउन बाँकी छ । ११ को यही वर्षदेखि र १२ को आगामी वर्षदेखि ग्रेडिङ प्रणाली लागू हुनेछ । ग्रेडिङ भन्ने कुरा विद्यार्थीको नतिजालाई अंकमा र प्रतिशतका आधारमा मात्र नहेरेर त्यसलाई श्रेणीमा राख्नु हो । अहिले इ ग्रेडदेखि ए प्लससम्मका नौ श्रेणीमा ग्रेडिङ गर्ने योजना छ । ९१ प्रतिशत ल्याउने र ९७ प्रतिशत अंक ल्याउने विद्यार्थीको क्षमता खासै अन्तर हुँदैन भन्ने मान्यताका साथ यो प्रणाली सुरु गरिएको हो । त्यसैले नजिक-नजिक अंक ल्याउने विद्यार्थीको क्षमता उस्तै हुन्छ भन्ने मान्यतालाई नयाँ परीक्षा प्रणालीमा कायम गरिएको हो ।

केही शिक्षाविद्ले ग्रेडिङका कारण विद्यार्थीमा प्रतिस्पर्धाको भावना कमजोर हुँदै गयो भन्ने गुनासो गरेको पनि सुनिँदै आएको छ, तर कतिपय विज्ञ त्यसलाई मान्न तयार छैनन् । प्रतिस्पर्धाको भावना भनेको विद्यार्थीको मोटिभेसनमा भर पर्छ । शिक्षक एवं अभिभावकले विद्यार्थीमा त्यो भावना जगाइदिन सके भने प्रतिस्पर्धा आफैं देखिन्छ । ग्रेडिङका आधारमा, उत्तीर्ण र अनुत्तीर्णका आधारमै प्रतिस्पर्धा नहुने भन्ने हुँदैन । हाम्रो देशमै एसएलसीमा पटक-पटक अनुत्तीर्ण भएकाहरू देशको उच्च पदमा पुग्न हुन सफल भएका छन् । के उनीहरू क्षमता नभएर अनुत्तीर्ण भएका हुन् त ? सीमित विषयमा तीन घण्टाको परीक्षा दिएको भरमा उत्तीर्ण-अनुत्तीर्ण भन्नु उचित अथवा न्यायपूर्ण हुँदैन । सबै छात्रछात्रासँग कुनै न कुनै प्रतिभा-क्षमता हुन्छ उनीहरूको त्यही क्षमता-प्रतिभा पहिचान गरेर ग्याकिङ गरिदिने हो । अनुत्तीर्ण भन्ने शब्द नै सुपाच्य होइन, जसलाई हामीले जबरजस्ती भन्दै आएका छौं ।

क्षमता सबैसँग छ, उसको विधा फरक होला, क्षेत्र फरक होला त्यो भएर यो ग्रेडिङ सिस्टम ल्याइएको हो, जसले उसलाई उसका लागि कुन क्षेत्र सही छ भनेर मार्गदर्शनसमेत गर्न सक्छ । उदाहरणका लागि यदि बी ग्रेडमा उत्तीर्ण भए त्यो विद्यार्थी अनुत्तीर्ण भएको होइन, तर विज्ञान विषय पढ्न पाउँदैन । त्यसको अर्थ ग्रेडिङले तिम्रो अबको विषय विज्ञान होइन है भनेर सुरुमै मार्गदर्शन गरेको हो । विद्यार्थीको क्षमता छुट्याइदिएको मात्र हो ।

### बहसमा सिंगल सर्टिफिकेट

विकसित देशहरूमा त विद्यार्थी कुनै विषयमा जान्ने छ, कुनैमा छँदै छैन भने पनि उसले उच्च शिक्षा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था छ । जस्तै विद्यार्थी अंग्रेजीमा प्रखर छ, तर गणितमा शून्य छ भने उसले अंग्रेजीमा मात्र मास्टर्स गर्न किन नपाउने ? जो जुन कुरामा दक्ष छ त्यही मात्र विषय लिएर पढ्ने व्यवस्था हामीकहाँ पनि लागू गर्नु आवश्यक छ । एउटा विषयमा नराम्रो गऱ्यो भन्दैमा कक्षा ५-६ मै रोकेर राख्नु न्यायसंगत हुँदैन । त्यही भएर अहिले सिंगल सर्टिफिकेटसम्बन्धी छलफल चल्न थालेको छ । जस्तो पिएचडी गर्ने मानिसले सम्बन्धित विषयमा मात्र ध्यान दिँदा हुन्छ भने तल्लो लेभलमा किन नहुने ? सामान्य ज्ञान भन्ने कुरा सर्टिफिकेटबाटै मापन गर्नुपर्छ भन्ने छैन । एउटा विषयमा अनुत्तीर्ण भएको बहानामा माथिल्लो तहमा जाने विद्यार्थीको बाटो रोक्नु हुँदैन । एउटा विशेषज्ञ चिकित्सकले एउटै विषय पढ्नुपर्ने अनि कक्षा १० को विद्यार्थीले ८ वटा विषयमा अनिवार्य उत्तीर्ण हुनुपर्ने, यो त अनावश्यक बोझ हो । विद्यार्थीको रुचिको विषयलाई प्राथमिकता दिने खालको परीक्षा प्रणालीको विकास गर्नु आवश्यक छ । यो विषयमा अहिले नै व्यापक छलफल चलाइनुपर्छ । भविष्यमा यो प्रक्रियामा नगै हुँदैन ।

### जनशक्तिको अवस्था ?

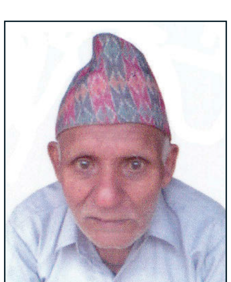
नयाँ परीक्षा प्रणालीमा प्रवेश गर्नुअघि त्यसको तयारीमा बोर्डले गर्नुपर्ने काम धेरै छन् । अहिले हामीसँग भैरहेको जनशक्ति र क्षमता निकै कम छ । परीक्षा सञ्चालनका लागि पूर्वाधार निर्माण, आईटीको विकास एवं कर्मचारी व्यवस्थापनसम्मको काम गर्नुपर्ने हुन्छ । अहिलेलाई परीक्षा बोर्डका लागि भनेर सरकारले ३ सय ८१ दरबन्दी स्वीकृत गरेको छ, तर यति ठूलो संस्थाको यति धेरै जिम्मेवारी व्यवस्थापनका लागि उक्त जनशक्ति निकै कम हुन्छ । बोर्डले त्यसको निश्चित खाका र मापदण्ड बनाएर हाल भएको जनशक्ति परिचालन गर्ने नीति लिएको छ । तत्काल जनशक्ति नथपिए पनि आवश्यकता परे थप जनशक्ति लिनुपर्ने हुन्छ ।

### स्थानीय निकायको भूमिका

कक्षा १ देखि ७ सम्म विद्यालय तहबाटै परीक्षा लिने व्यवस्था गरिनेछ । यसका लागि प्रमुख विषय सरकारले तोक्छ, स्थानीय विषय स्थानीय सरकारले तय गर्न पाउँछन्, तर त्यसको पाठ्यक्रम एवं परीक्षा परीक्षा प्रणाली भने केन्द्रले तय गर्ने नीति बनाएको छ ।

*(राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका सदस्य-सचिव लक्ष्मीप्रसाद पौडेलसँगको कुराकानीमा आधारित)*


**हार्दिक श्रद्धाञ्जली**



जन्म
१९८४ असार ५

स्वर्गारोहण
२०७४ पुस २१

**स्व. रामप्रसाद अंगाई**

हाम्रा सहकर्मी नन्दलाल अंगाईका पूजनीय पिता श्री रामप्रसाद अंगाईको असामयिक निधन भएकोमा मृतात्माको चीरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं साथै, दुःखको यस घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

**साप्ताहिक परिवार**

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स प्रा.लि. थापाथली, काठमाडौं

# शिक्षा नै ....

पृष्ठ ५ बाट

**त्यस्तो धरातलबाट आएको मान्छे पढाइमा कसरी मोटिभेट हुनुभयो ?**

मैले एसएलसीसम्म आफ्नो क्षमता देखाउनै पाइनँ । त्यति बेलासम्म त मलाई पढाइको महत्व नै थाहा थिएन । जब एचए पढ्न थालें अनि मात्र मैले पढाइको महत्व थाहा पाएँ । पहिलो परीक्षामा फेल हुन्छु होला भनेको त पहिलो परीक्षामै प्रथम भए । त्यसपछि सरहरूले धेरै नै इन्करेज गर्नुभयो । सरकारी विद्यालयबाट आएको विद्यार्थी प्रथम भएको पनि पहिलो पटक रहेछ । त्यसबाट पनि मलाई प्रेरणा मिल्यो । एचए उत्तीर्ण हुन्जेल मैले पछाडि फर्कनुपरेन । जब मैले छात्रवृत्तिमा एमबीबीएसका लागि नाम निकाले त्यतिबेलै मैले प्रण गरेको थिएँ– म टपर भएरै निस्कन्छु । परिणाम पनि अपेक्षाअनुरूप नै आयो ।

जुन दिन मैले एमबीबीएसमा नाम निकालें, त्यो दिन म अत्यधिक खुसी थिएँ । मैले तयारी कक्षा लिने क्रममा एक जना शिक्षकले एचए पढेको मान्छेले एमबीबीएस इन्ट्रान्समा एकैपटकमा नाम निकाल्न सक्दैन, कम्तीमा पनि तीनपटक ट्राई गर्नुपर्छ भन्नुभएको थियो, तर मैले घरमा दुई वर्षको मात्र समय मागेको थिएँ । दुइ पटक मात्र ट्राइ गर्छु, भएन भने जागिर खान थाल्छु भन्ने सोच थियो, तर एकैपटकमा नाम निस्कियो । त्यो रिजल्ट आएपछि चाहिँ लाग्यो, म आफूले चाहेको कुरा गर्न सक्ने रहेछु ।

**दृढ आत्मविश्वास भए त गर्न नसकिने केही रहेन्छ नि होइन ?**

हो, त्यसमा मेरो डेडिकेसनले पनि ठूलो भूमिका खेल्यो ।

**सुरुका दिनमा काठमाडौंमा कसरी खर्च व्यवस्थापन गर्नुभयो ?**

आफ्नो विश्वास र लक्ष्यलाई छुन लागिरहे । जब म काठमाडौं आएँ, मेरो एउटै लक्ष्य थियो छात्रवृतिमा नाम निकाल्नु । घरबाट मलाई पैसा पठाउने अवस्था थिएन । मेरो दाजुले विदेशबाट महिनाको ४ हजार पठाइदिनुहुन्थ्यो ।

त्यही पैसाले खाने-बस्ने सबै पुर्‍याउनुपर्थ्यो । स्कुलदेखि सँगै पढेको दीपक घिमिरे मेरो साथी थियो । उसको घरबाट चामल आउँथ्यो र उसले मलाई कहिल्यै चामल किनाएन । उसले मलाई धेरै नै सहयोग गर्‍यो । म आफु खुब मेहनत गर्थें । दैनिक १७ देखि १८ घण्टा पढ्थें ।

**नतिजामा वातावरण तथा आर्थिक अवस्थाले पनि असर पुर्‍याउँछ । त्यो भन्दा ठूलो कुरा त मेन्टल पावर नै हो नि, होइन ?**

कुनै पनि मानिसले राम्रो गर्नुमा तीनवटा कुराको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । एउटा क्यापेवल हुनुपर्‍यो । कुनै पनि मानिसमा कुनै डिजिज छैन भने सबै मानिसको दिमाग एउटै हो । त्यसलाई कसरी सदुपयोग गर्ने हो भन्ने मात्र हो । कसरी म्यानुपुलेसन गर्ने र कुन तरिकाले मानिस अगाडि आएको छ भन्ने कुरा वातावरणमा भर पर्छ । जस्तो विद्यालयमा किताबहरू साना हुन्छन् । सरहरूले नोट लेखाइदिएको कुरा पनि सम्झन सहज हुन्छ । एमबीबीएस कसैले रटेर पास गर्न सक्दैन । जसले इम्याजिनेसन गरेर पढ्यो उसैले पास गर्छ । जस्तो दिमागको विषयमा पढ्ने हो भने किताबको लाइन पढ्ने होइन । सुरुमा दिमागका १० वटा चित्र हेर्ने र आफुले त्यसलाइ व्याख्या गर्ने अनि किताबाट रिफ्रेन्स लिने । यसरी पढेको कुरा लामो समय सम्म सम्झना रहन्छ ।

**एमबीबीएस पढ्ने कतिपय विद्यार्थी डिप्रेसनमा पर्नेदेखि आत्माहत्यासम्म पुगेका प्रशस्त उदाहरण छन् । के पढाइकै प्रेसरले यस्तो हुने हो ?**

यस्ता घटना जब विद्यार्थी 'ट्र्याप'मा पर्छन् तब घट्छन् । एक वर्ष पढेको कुरा चार घण्टाको परीक्षामा वर्णन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसको प्रेसर परिरहेको हुन्छ । त्यसमाथि आर्थिक प्रेसर थपिन्छ अनि शिक्षकबाट पनि प्रेसर आउन थालेपछि मानिस आउट अफ माइन्ड हुन्छ । धेरैतिरबाट प्रेसर आएपछि भने मानिसले केही गर्न सक्दैन । अझ एमबीबीएसको दोस्रो वर्षको परीक्षामा चार पटक फेल भएपछि रजिस्ट्रेसन नै फेल हुन्छ । त्यो भएपछि उसले पुनः एमबीबीएस पढ्छु भन्न पाउँदैन ।

**के तपाईंलाई लाग्दैन, हाम्रो यो शैक्षिक प्रणाली नै खराब छ ?**

हाम्रो परीक्षा प्रणालीमा अनेकन खराबी छन् । यसलाई आधुनिकीकरण गर्न आवश्यक छ । अहिले हाम्रो परीक्षा पूरै सैद्धान्तिक छ । सैद्धान्तिक र व्यवहारीक दुवै तरिकाले प्रश्नपत्र निर्माण गरिनुपर्छ । सैद्धान्तिक परीक्षा प्रणाली भनेको भाग्यको खेल हो । हाम्रा कोर्सका ठूला-ठूला ठेली छन् । सबै अध्ययन गर्न सम्भव हुँदैन । पढेको क्षेत्रबाट प्रश्न आए पास हुने सम्भावना हुन्छ नत्र गाह्रो पर्छ ।

**सीमान्तकृत समुदायबाट आएको मान्छे, डाक्टर बन्नुभयो कस्तो लागिरहेको छ ?**

एमबीबीएस इन्ट्रान्स परीक्षामा उत्तीर्ण हुँदा म धेरै खुसी भएको थिए । त्यसले नै मलाई सही दिशामा अघि बढ्न उत्प्रेरित गर्‍यो । कक्षा १ देखि कक्षा १० सम्म म कहिल्यै प्रथम भएको थिइन । कक्षा ३ मा एक पटक तेस्रो भएको थिए । त्यसपछि म कहिल्यै लेभलमा आउन सकिनँ । मेरो विज्ञान र गणित राम्रो भएको हुँदा कक्षा १० मा साथीहरूलाई नै ट्युसन पढाएको हुँदा सहज भयो । त्यसपछि मैले एचएमा पनि टप गरें । एचए पढिसकेर एमबीबीएसको तयारी गर्दा ममाथि तीन महिनामै पास गर्नैपर्ने ज्यादै ठूलो दबाब थियो । जब मैले उक्त परीक्षा उत्तीर्ण गरें त्यो मेरो जिन्दगीको सबैभन्दा ठूलो खुसी थियो ।

**अबको योजना के छ ?**

मेरा लागि अब दुईवटा बाटा छन् । मेरो परिवारलाई सँगै लाने एउटा पाटो छ । अर्को अबको दुई वर्ष सरकारले दिएको जिम्मेवारी पूरा गर्नु छ । यो दुई वर्ष केही कमाएर परिवारलाइ दिएर अब केही वर्ष तपाईंहरू चुप लागेर बस्नुहोस् है भन्ने र आफूले एमडी गर्ने । दुर्गममा गएर आफै पढेर एमडी गर्ने बाटो पनि छ ।

**इच्छाशक्ति भए सामाजिक र आर्थिक असमानताले फरक नपार्ने रहेछ होइन ?**

म विद्यालयस्तरमा पढ्न्जेल सामाजिक रूपमा तिरस्कृत भएको महसुस गर्थें । त्यो सामाजिक संरचना नै त्यस्तै हो भन्ने अहिले थाहा पाएँ । जब मानिस शैक्षिक रूपमा सबल हुन्छ तब समाजले हेर्ने दृष्टिकोण नै फरक हुँदो रहेछ । मैले अहिले आफ्नै समाजमा प्रशस्त सम्मान पाएको छु ।

**भविष्यको सपना ?**

मलाई सबैभन्दा मन पर्ने फिल्ड मेडिसिन र सर्जरी हो । त्यसैले कि त फिजिसियन बनेर राम्रो गर्छु, होइन् भने सर्जन बन्छु अनि देशको सेवामा लागिपर्छु ।

**डाक्टर बनिसक्दा पनि तपाई लुगा सिलाउनुहुन्छ होइन ?**

हो, अहिले पनि म लुगा सिलाउँछु । घर जाँदा आफ्नो ड्रेस आफैं सिलाउँछु, यो सर्ट मैले आफैं सिलाएको हुँ । सर्ट-प्वाइन्ट हो भने म आफ्ना लागि आफैं सिलाउँछु । किनभने, आफूले सिलाएको राम्रो लुगा लगाउन पाइन्छ ।

**डाक्टर भैसकें, अब यो काम के गरिरहनु भन्ने लाग्दैन ?**

त्यस्तो लाग्दैन । आफू कुन भूमि र धरातलबाट आएको हो भन्ने कुरा बिर्सियो भने त त्यो मान्छे सकिइहाल्यो नि ! आफ्नो धरातल बिर्सने मान्छे कहिल्यै अघि बढ्न सक्दैन । म त्यो धरातलबाट यहाँ आए, यहांसम्म आउनुमा कति बाधा-अड्चन छन भन्ने थाहा पाए, मजस्ता सबै मानिसले यो अवसर पाउनुपर्छ । म माथि पुगेर मात्र ठूलो परिवर्तन आउँदैन । मजस्ता सबै मानिसलाई उकास्नुपर्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य र आर्थिक रुपमा तल भएका मजस्तै थुप्रैलाई माथि उकास्ने भनेको शिक्षा नै हो ।

**मुख्य प्रेरक कसलाई मान्नुहुन्छ ?**

आत्मविश्वास पहिलो कारण हो । अर्को मेरो परिवार हो, बुवाआमा जसले मैले खाना खाएको पैसा तिर्न बजार गएर कपडा बेच्नुहुन्थ्यो । त्यसपछि मैले पढेको कलेज र सहयोगदाता संस्थाहरूको प्रेरणाले नै म यहाँसम्म पुगेको हुँ । उपेक्षित उत्पीडित दलित उत्थान समन्वय समितिले प्रत्येक वर्ष १७ हजार रुपैयाँ दिन्थ्यो, त्यसले मेरो पढाइमा सहयोग पुग्यो । एमबीबीएस पढ्दा त्यही संस्थाले वर्षको ३० हजार दियो । पीडिआरसी भन्ने संस्थाले महिनाको ५ हजार दिन्थ्यो रिफन्ड गर्ने गरी, त्यसले पनि सहयोग पुग्यो । समता फाउन्डेसनले पनि मलाई सहयोग गरेको छ ।

# यस्तो विकास हुनेछ विज्ञान-प्रविधिमा

**सन् २०१८ मा विज्ञान-प्रविधिको क्षेत्रमा धेरै नै विकास हुनेछ । अहिले विभिन्न क्षेत्रमा भएका गतिविधिलाई नियाल्दा यो वर्षभित्रै प्रविधिले ठूलो फड्को मार्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । विभिन्न क्षेत्रमा भैरहेका अनुसन्धान एवं विकासका कारण यो सब सम्भव भएको हो ।**

## सेल्फ ड्राइभिङ भेइकल

ड्राइभरलेस कार निर्माणको क्षेत्रमा पश्चिमी देशदेखि लिएर चीन र जापानसम्म ठूला-ठूला अनुसन्धान भैरहेका छन् । यो प्रविधि सन् २०१८ मै सर्वसाधारणको पहुँचमा पुग्ने अनुमान गरिएको छ । यसको सुरुवात भने ड्राइभरलेस ट्रकबाट हुन सक्छ । यसको सफल परीक्षण सन् २०१७ मै भैसकेको छ । ड्राइभरलेस सवारी साधनबाट सडक दुर्घटनामा कमी आउनुका साथै इन्धनको खपत समेत घट्नेछ ।

## यातायातका लागि ड्रोन

ड्रोनको प्रयोग अहिले पनि भैरहेको छ, तर अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सी नासाले अलि फरक खालको ड्रोन विकास गरिरहेको बताएको छ । खासगरी अन्तरिक्ष प्रयोजनका लागि निर्माण गरिएको उक्त ड्रोन परिवहनका लागि अर्थात् यातायातको क्षेत्रमा समेत प्रयोग गर्न सकिनेछ । यद्यपि अन्य विभिन्न कम्पनीका ड्रोनले पनि एक स्थानबाट अर्को स्थानसम्म सामान ओसार्ने अर्थात् यातायात प्रयोजनका लागि अहिले पनि ड्रोन प्रयोग गरिरहेका छन् । यो वर्ष यसको प्रयोगले थप व्यवहारिक रूप लिनेछ ।

## रोबोटको संसार

सन् २०१७ को अक्टोबरमै हङकङको कम्पनी ह्यान्सन रोबोटिक्सले मानवीय स्वरूपको रोबोट निर्माण गरिसकेको छ । उक्त रोबोटको नाम सोफिया राखिएको छ र साउदी अरबमा त उक्त रोबोटलाई नागरिकतासमेत प्रदान गरिएको छ । सन् २०१८ मा यो कार्यले अझ गति लिनेछ र आमजनजीवनमा यस्ता रोबोटको भूमिका समेत बढ्नेछ । गुगलले हालै पर्सनालिटी रोबोटको पेटेन्ट पाएको घोषणा पनि गरेको छ, जसले मानिसको व्यक्तित्वअनुसारको रोबोट उपलब्ध गराउनेछ । विभिन्न क्षेत्रमा मानिसको सट्टा रोबोटले काम गर्न थाल्नेछन् ।

## आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको बढ्दो प्रभाव

यो वर्ष आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स अर्थात् एआईको प्रयोगमा निकै वृद्धि हुनेछ । यसले मानिसको दिमागभन्दा निकै अगाडि बढेर कार्य गर्नेछ । मानिसको जीवनलाई सहज बनाउन यसको निकै उपयोग हुनेछ । समय, दिन र कालअनुसार यो प्रविधिले आफैं कार्य गर्नेछ । यसका लागि छुट्टै व्यक्ति वा प्रविधिको सहयोग आवश्यक पर्नेछैन । यद्यपि एआई मानवका लागि खतरनाक पनि साबित हुनसक्छ । त्यसैले सतर्कतापूर्वक यसको अध्ययन एवं प्रयोग गर्नुपर्ने कुरा बताइँदै आएको छ ।

## इन्टरनेट अफ थिंग्सको प्रयोग

हाम्रो घरमा होम एप्लायन्स र डिजिटल उपकरणको छुट्टै संसार छ । अहिले ती सबै वस्तुलाई इन्टरनेट अफ थिंग्स (आईओटी) को सहयोगले इन्टरनेट नेटवर्कमा जोड्ने कार्य भैरहेको छ । यसका कारण कुनै पनि स्थानबाट यी एप्लायन्स र उपकरणलाई आवश्यक निर्देशन दिन सकिन्छ । सन् २०२२ सम्म कुनै पनि व्यक्तिसँग वासिङ मेसिन, प्रिन्टर, सेक्युरिटी डिभाइसदेखि लिएर शरीरमा लगाइने हेल्ट मोनिटर चिप सम्म हुनेछ । ती सबै उपकरणलाई जोडेर सुरक्षा प्रदान गर्ने काम अहिले पनि भैरहेको छ । सन् २०१८ मा यो कार्यले थप गति लिनेछ ।

## सबैका लागि इन्टरनेट

विश्वका सबै मानिसले निःशुल्क रूपमा इन्टरनेट चलाउन पाउनुपर्छ भन्ने आवाज पहिलेदेखि नै उठिरहेको छ । यसका लागि आवश्यक कार्य पनि भैरहेका छन् । विभिन्न वैज्ञानिक संस्थाहरू अहिले हाई स्पिड इन्टरनेट निःशुल्क उपलब्ध गराउन अन्तरिक्षमा स्याटेलाइट स्थापना गर्ने प्रयास गरिरहेका छन् । सन् २०१८ मा यो कार्यले पूर्णता पाउने अनुमान छ । इन्टरनेटको प्रयोग अझ बढ्दै जानेछ । सन् २०१८ मा विश्व जनसंख्याको अनुपातअनुसार प्रत्येक २० नागरिकमा एक जनासँग वाइफाइ हुनेछ । विश्वमा इन्टरनेट ट्राफिकले १ सय ३२ एक्साबाइट पार गर्नेछ । त्यसैगरी मोबाइलमा १० दशमलव ५ एक्साबाइट डाटा उपयोग हुनेछ ।

## तीव्र गतिमा डाटा ट्रान्सफर

लाइट पिक एउटा नयाँ डाटा ट्रान्सफर गर्ने प्रविधि हो । यसलाई सुपर हाई डाटा ट्रान्सफर प्रविधि भनिन्छ । यो प्रविधिमार्फत प्रतिसेकेन्ड १ सय जिबी डाटा ट्रान्सफर गर्न सकिन्छ । इन्टरनेटको बढ्दो प्रयोगसँगै मानिसहरू डाटा स्टोर गर्न विभिन्न डिभाइस प्रयोग गरिरहेका छन् । अब डाटा जिबीमा होइन, टिबीमा स्टोर गरिँदैछ । यसका लागि विभिन्न प्रकारका एक्सटर्नल हार्ड ड्राइभसमेत प्रयोग गरिन्छ । यो अवस्थामा डाटा ट्रान्सफर गर्न लाइट पिकले धेरै नै सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

## आँखाबाट नियन्त्रण हुने प्रविधि

मोबाइल फोनमा अनुहार पहिचान गर्ने प्रविधि अहिले नै उपलब्ध छ । फेस आइडी नामकरण गरिएको उक्त प्रविधि आइफोन एक्समा प्रयोग गरिएको छ । सन् २०१८ मा आँखाबाट नियन्त्रण हुने प्रविधि समेत आइसक्नेछ । यो अनुहार पहिचान गर्ने एड्भान्स स्टेज हो । आँखाको नानी पहिचान गर्ने उक्त सफ्टवेयर क्यामेरा, सुरक्षा उपकरणदेखि लिएर विभिन्न प्रकारका मेसिनहरूमा प्रयोग गरिनेछ ।

## स्मार्टफोनको प्रविधिमा आउने परिवर्तन

सन् २०१७ मा बेजललेस डिस्प्ले, फेस रिकग्निसन तथा ड्युअल क्यामेराजस्ता नयाँ प्रविधि आए । सुरुमा महँगा स्मार्टफोनमा मात्र उपलब्ध यो प्रविधि अब बिस्तारै सस्ता स्मार्टफोनमा समेत प्रयोग हुनेछ । सन् २०१८ मा पनि यस्ता विभिन्न प्रविधिका फोन बजारमा आउनेछन् ।

## फेस रिकग्निसन

फेस रिकग्निसन फिचर आइफोन एक्समा सन् २०१७ मै उपलब्ध भएको हो । यद्यपि यसको उपयोग धेरैले गर्न पाएका छैनन् । यसको सहयोगले दिनमा मात्र नभएर राति समेत अनुहार देखाएकै भरमा फोन अनलक गर्न सकिन्छ । सन् २०१८ मा भने यसको प्रयोग निकै बढ्नेछ । धेरैले यो प्रविधि प्रयोग गर्न पाउनेछन् । अन्य कम्पनीले पनि यस्ता स्मार्टफोन बजारमा उपलब्ध गराउनेछन् । अहिले भन्दा सस्तो दरका स्मार्टफोनमा समेत यो प्रविधि उपलब्ध हुनेछ ।

## ४ हजारभन्दा बढी ग्रह

नासाको केप्लर मिसनले हालसम्म हाम्रो सौर्यमण्डलभन्दा बाहिर २ हजार ३ सय ४१ वटा नयाँ ग्रहको खोजी गरेको छ । त्यसैगरी यस्तै खालका ४ हजार ४ सय ९६ वटा ग्रह पनि धेरै दृष्टिकोणले उपयोगी मानिएका छन् । पृथ्वीभन्दा बाहिर पनि जीवनको खोजी गर्ने क्रममा यी ग्रह पत्ता लागेका हुन् । यद्यपि तीमध्ये ३० वटा ग्रह हाम्रो पृथ्वीभन्दा दोब्बर ठूला छन् र त्यहाँ जीवनका लागि अनुकूल परिस्थिति उपलब्ध छ । यो खोजी कार्यले वर्ष २०१८ मा तीव्रता लिनेछ । यसका लागि गुगलको आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको उपयोग गरिनेछ ।

## अन स्क्रिन फिंगरप्रिन्ट स्क्यानर

अनस्क्रिन फिंगरप्रिन्ट स्क्यानर भएको स्मार्टफोनको प्रयोग निकै बढ्नेछ । यसका लागि अलग्गै फिंगरप्रिन्ट सेन्सर हुनेछैन । हाल क्वालकम तथा भिभोले यो प्रविधि प्रयोग गरिरहेका छन् । सामसुङ र वानप्लसका स्मार्टफोनमा समेत यो प्रविधि प्रयोगमा आउनेछ । क्वालकम र स्यापटिक्सले कुनै स्मार्टफोन निर्माता कम्पनीसँग मिलेर यो प्रविधिको क्षेत्रमा कार्य गरिरहेको समाचार पनि आएका छन् । स्यापटिक्सका अनुसार सन् २०१८ मा बजारमा यस प्रकारको डिस्प्ले सेन्सर भएका ७ करोड स्मार्टफोन उपलब्ध हुनेछन् ।

## एआई

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स अर्थात् एआईका बारेमा सन् २०१७ मा पनि निकै चर्चा सुनियो । यद्यपि सन् २०१८ मा भने यो प्रविधिको उपयोग विशेष रूपमा हुनेछ । समय, दिन र कालअनुसार यो प्रविधिले आफैं कार्य गर्नेछ । यदि कुनै म्यासेज आयो भने स्मार्ट एआई फिचरले उक्त म्यासेज पढेर सुनाउनुका साथै अनुमति दिए आफैंले उत्तरसमेत लेखेर पठाउनेछ । त्यसबाहेक यसले क्यामेरा, लोकेसन र कन्ट्याक्टमा समेत सहयोग गर्नेछ । यदि क्यामेरा अन गर्ने हो भने बाहिरको प्रकाशअनुसार आफैं सेटिङ मिलाउँछ र तस्बिर खिच्छ । यसले तस्बिर कसलाई ट्याग गर्ने भन्ने जानकारी पनि दिन्छ भने कुनै नयाँ व्यक्ति देखे उसका बारेमा जानकारीसमेत दिन्छ । यदि प्रयोगकर्ताले अनुमति दिए यसले डाक्टरको अप्वाइन्टमेन्ट लिनेदेखि पिज्जा अर्डर गर्नेसम्म कार्य गर्छ ।

## अगमेन्टेड रियालिटी

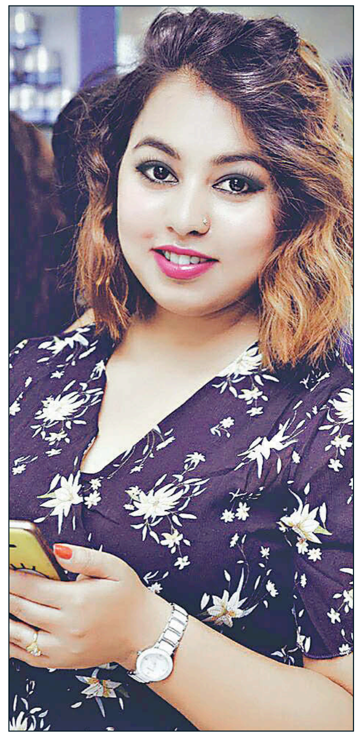
अहिले अगमेन्टेड रियालिटी अर्थात् एआरको चर्चा पनि निकै छ । ड्युअल क्यामेरा आएपछि यसमा निकै सुधार पनि भएको छ । अब यसमा तीनवटा क्यामेराको प्रयोग हुनेछ । यसको सहयोगले स्मार्टफोनबाटै अझ राम्रोसँग थ्रिडी तस्बिर लिन सकिनेछ । हाल असुसले यो कार्यको सुरुवात गरेको छ, तैपनि धेरै फोनमा यो देखिएको छैन । यो वर्ष तीनवटा क्यामेरा भएका धेरै स्मार्टफोन बजारमा आउनेछन्, जसबाट रियल वर्ल्ड र भर्चुअल वर्ल्डको संगम हुनेछ ।

## क्वालकम फाइभ जी

फाइभ जी प्रविधिको प्रयोग सन् २०१९ देखि मात्र प्रारम्भ हुने अनुमान गरिएको छ । यद्यपि सन् २०१८ मै फाइभ जी प्रविधिका केही फोन तथा मोडेम बजारमा आउने अनुमान छ । विश्वको प्रमुख चिप निर्माता कम्पनी क्वालकमले केही महिना पहिले फाइभ जी मोडेम प्रदर्शन गरेको थियो । यो वर्ष उक्त मोडेम बजारमा आउनेछ । मोबाइल प्रविधिको मानक निर्धारण गर्ने संस्था थ्रिजीपीपीले फाइभ जी नेटवर्क, स्पेसिफिकेसन तथा फिचरका लागि मानक निर्धारण गरिसकेका कारण पनि यसतर्फ थप कार्य हुने अनुमान छ । यसबाट मोबाइल फोन निर्माता, टावर निर्माता तथा रेडियो इक्विपमेन्ट निर्माताले विभिन्न प्रकारका डिभाइसको निर्माण गर्न थाल्नेछन् ।

केवल एक प्रश्न

# खानामा झिँगा पर्‍यो भने के गर्नुहुन्छ ?



झिँगा परेको खाना झिँगालाई नै दान गरिदिन्छु र अर्को खाना अर्डर गर्छु ।

**रोजिना श्रेष्ठ, फेसन डिजाइनर**

यसमा खान लागेको कुरा के थियो भन्ने कुरा मुख्य हुन्छ । दाल-भात मात्र हो भने त 'ला, झिँगा परेछ' भनेर हल्लाखल्ला गरिन्छ । होइन भने त मनमनै जाबो झिँगा त हो नि भनेर दायाँबायाँ हेरेर टपक्क टिपेर फाली ग्वाम-ग्वाम... ।

**प्रदीप भट्टराई, निर्देशक**

परिस्थितिअनुसार हुन्छ । त्यस्तै बाध्यता हुँदा झिँगा फालेर पनि काम चलाउनुपर्ने हुन्छ, अन्यथा खानुअघि झिँगा परेको खानेकुरा भरसक खान्नँ ।

**डीपी खनाल, गीतकार**

सबै झिँगा फोहरी नहोलान्, यसो साइड लगाएर खाना खाइदिए हुन्छ ।

**विनोदकुमार पौड्याल, अभिनेता**

'वाह झिँगा, क्या भाग्यमानी रै'छस्, सेलिब्रेटीको खानामा बसेर सुपरहिट भइस्' भनेर फ्याकिदिन्छु ।

**दीपाश्री निरौला, निर्देशक/अभिनेत्री**

पहिले कस्तो किसिमको झिँगा हो, पत्ता लगाउँछु । हरियो झिँगा हो भने फाल्नुपर्छ, घरपालुवा झिँगा हो भने त परेको ठाउँको अलिकति भागको खाना फाल्ने र बाँकी खाने– यो महँगीमा ।

**दीपक अधिकारी, अभिनेता**

खाना सामान्य हो भने खानै फालिन्छ, मीठो खाना हो भने झिँगा फालिन्छ ।

**लिलम राई, व्यवसायी**

घरमा हो भने झिँगा परेको जति भाग फालेर खाइन्छ । रेस्टुराँमा हो भने कम्प्लेन गरेर अर्को खाना मगाएर, खाएर 'रेस्टुराँको बेइज्जत गरिदिन्छु' भन्दै थर्काई उल्टो फाइन तिराएर टाप कसिन्छ ।

**दीपज्योति थापा, सञ्चारकर्मी**

झिँगा परेको खाना खान्नँ, बरु पेट भर्ने विकल्प खोज्छु ।

**राजीव लोहनी, गायक/संगीतकार**

'राम, राम, राम, तेरो स्वर्ग मै बास होस् !' भन्दै तत्काल उसको नाममा जुठो बारेर त्यो छाक नै छाडिदिन्छु ।

**राजनराज शिवाकोटी, संगीतकार/गायक**

झिँगा परेको सानो भाग पन्छाएर खान्छु ।

**सुरक्षा पन्त, अभिनेत्री**

रेस्टुराँमा हो भने वेटरलाई बोलाएर थर्काउँदै अर्को अर्डर गर्छु ।

**कुबेर डंगोल, सञ्चारकर्मी**

खाना नै छाडिदिन्छु ।

**जीवन आचार्य, अभिनेता**

पहिले त झिँगाप्रति सहानुभूति व्यक्त गर्छु । बिचराले आत्महत्या गर्‍यो भनेर त्यो खाना उसैलाई अर्पण गरिदिन्छु ।

**थानेश्वर गौतम, संगीतकार/गायक**

हैरान नै हुन्छ नि । न निल्नु न ओकल्नुको अवस्था पो हुन्छ त ।

**गजित विष्ट, अभिनेता**

अति भोक लागेको अवस्था छ, खाना महँगो र मीठो छ भने झिँगा फालेर खान्छु । अरू बेला त झिँगा परेको खाना पनि कसैले खान्छ– तैट !

**विकास सुवेदी, निर्देशक**

बिचरा मभन्दा भोको रहेछ भनेर खाना उसैका लागि छाडिदिन्छ । अरूले आँखा गाडेकोसम्म ठीक, मुखै गाडेको चिज त छोइन्न बा !

**शान बस्न्यात, चलचित्र लेखक**

हात्ती नै पसेको भए सोचिन्थ्यो । बिचरा झिँगालाई माफ गर्दै हेन्ड टु माउथ गरिन्छ ।

**कुमार भट्टराई, चलचित्र निर्देशक**

घिन लाग्छ, त्यसैले अर्को मगाएर खान्छु ।

**नम्रता योगी, अभिनेत्री**

के खाँदैछु भन्ने कुरामा भर पर्छ ।

**सलोन बस्नेत, अभिनेता**

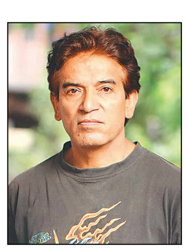
लौ, मैले के गर्नु ? जे गर्नु झिँगाले गरेपछि ।

**अमरदीप सापकोटा, निर्देशक**

## ह्याप्पी बर्थ डे

शान्तिम कोइराला
पुस २८ गते

मनोज आरसी
पुस २८ गते



बद्री बस्नेत
पुस २८ गते

दीपेन्द्र खनियाँ
पुस २८ गते

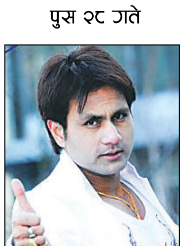
मिङ्स लामा
पुस २८ गते

गोपालचन्द्र लामिछाने
पुस २९ गते

मन्दिरा ढुंगेल
पुस ३० गते

अनिता भण्डारी
पुस ३० गते

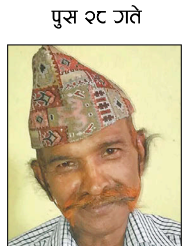
राजेन्द्र सलभ
पुस ३० गते



ध्रुव दत्त
पुस ३० गते

नारायण पुरी
पुस ३० गते

महेश चालिसे
पुस ३० गते



उद्धवराज भट्टराई
माघ १ गते

पूजना स्त्री
माघ १ गते

राजभाइ सुवाल
माघ १ गते

सिवन पोखरेल
माघ १ गते

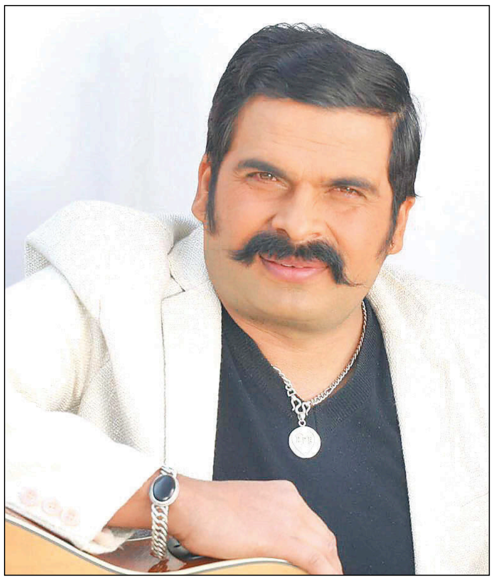
उमेश श्रेष्ठ
माघ १ गते

विनोद सिंह
माघ १ गते

चर्चामा

# वसन्तबाट ब्रेक पाउने भाग्यमानीहरू

कृष्ण भट्टराई



गीतकार तथा संगीतकारका रूपमा स्थापित भैसकेका वसन्त सापकोटा पछिल्लो समय गायनमा समेत जम्ने तयारी गरिरहेका छन् । दर्जनौं नेपाली चलचित्रका यी स्थापित संगीतकार अहिले आफ्नै स्वर भजाउने प्रयास गरिरहेका छन् । भर्खरै सार्वजनिक भएको संगीतकार सापकोटाको स्वरको 'जाली रुमाल..' गीत श्रोताहरूले मन पराइरहेका छन् । यसअघि उनले गाएका केही गीत लोकप्रिय भैसकेका छन् । थुप्रै प्रतिभाशाली गायक-गायिकालाई पहिलो ब्रेक दिएका यी संगीतकारले आफूमा भएको गायन प्रतिभा उजागर गर्न आफैं गीत गाउन थालेका हुन् । यद्यपि उनले ब्रेक दिएर लोकप्रिय भएका गायक-गायिकाहरूको संख्या आधा दर्जनभन्दा बढी छ । यहाँ हामी तिनै गायक-गायिकाहरूका बारेमा चर्चा गर्दैछौं, जसलाई चलचित्रको पार्श्व गायनमा संगीतकार सापकोटाले नै ब्रेक दिए र उनीहरु लोकप्रियसमेत भए ।

## प्रल्हाद तिमिल्सिना-मिलन अमात्य

आ-आफ्नै सांगीतिक पृष्ठभूमि भए पनि गायक प्रल्हाद तिमिल्सिना तथा गायिका मिलन अमात्यलाई नेपाली चलचित्रको पार्श्व गायनमा भित्र्याउने श्रेय संगीतकार सापकोटालाई नै जान्छ । पहिलो एल्बम महकको सफलताबाट उत्साहित गायक तिमिल्सिना पार्श्व गायनमा भाग्य परीक्षण गर्न इच्छुक भैरहेका बेला संगीतकार सापकोटामार्फत चलचित्र 'नोटबुक' को 'गाला राते...' गीत गाउने प्रस्ताव पाएका थिए । आसाममै सांगीतिक गतिविधिमा सक्रिय रहेर काठमाडौं आएकी मिलन अमात्य पनि चलचित्रका लागि गीत गाउन इच्छुक थिइन् । उक्त युगल गीतमा सापकोटाले मिलनलाई समेत समावेश गरे । प्रल्हाद र मिलनको स्वरको उक्त गीत यति लोकप्रिय भयो कि त्यसपछि निर्माण भएका थुप्रै चलचित्रमा यी गायक-गायिकाको स्वर अनिवार्य जस्तै मानिन थालियो ।

## प्रेम परियार

धादिङका बालगायक प्रेम परियारलाई उनी मलेखुतिरै छँदा संगीतकार सापकोटाले गायक बनाउने निर्णय गरेका थिए । विकास आचार्यको चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल-२' का लागि संगीतकार सापकोटा एउटा बाल-स्वरको खोजीमा थिए । केही चलचित्रकर्मीका माध्यमबाट परियारसँग भेट भएपछि सापकोटाले उनलाई 'यी आँखामा तिमी छौ...' गाउने मौका दिए । उक्त गीत यति लोकप्रिय भयो कि गायक परियारले पछाडि फर्किएर हेर्नै परेन । उक्त गीतको सफलतासँगै गायक परियार सांगीतिक क्षेत्रमा स्थापित भए । परियारले गाएका अधिकांश गीत लोकप्रिय छन् ।

## मेलिना राई

गायिका मेलिना राईको सांगीतिक जीवनमा संगीतकार वसन्त सापकोटा टर्निङ प्वाइन्ट नै हुन् । केही फुटकर गीत गाइरहेका बेला सापकोटाले नै राईलाई चलचित्रमा ब्रेक दिएका थिए । वास्तवमा संगीतकार सापकोटा चलचित्र नाइँ नभन्नु ल-३ को 'कम्मरमाथि पटुकी...' गीतमा पूर्वेली भाका गाउन सक्ने गायिकाको खोजीमा थिए । संगीतकार ताराप्रकाश लिम्बूमार्फत मेलिनाको स्वर सुनेपछि सापकोटाले उनलाई नै उक्त गीत गाउन जिम्मा दिने निर्णय गरे । गीत यति लोकप्रिय भयो, गायिका राईले आजको मितिसम्म फुर्सदले बस्न पाएकी छैनन् । गायिका राई आज चलचित्रको गीतमा त अब्बल छिन् नै, आधुनिक तथा लोकगीतहरू समेत गाएर दर्शकको मन जितिरहेकी छिन् ।

## जोनिशा पौडेल

गायिका जोनिशा पौडेल प्रायः भजन गाउँथिन् । हेटौंडाकी यी गायिकाको नाम त्यतिबेला चर्चामा आयो, जब चलचित्र अधकट्टीको 'तिम्रो फिगर कोकाकोला...' लोकप्रिय भयो । संगीतकार सापकोटाले उक्त गीतका लागि गायक प्रल्हाद तिमिल्सिनाको जोडी गायिकाका रूपमा जोनिशालाई प्रस्तुत गरेका थिए । जोनिशाको स्वर यति सुरिलो थियो, पहिलो गीतबाटै उनले अनपेक्षित सफलता हात पारिन् । सांस्कृतिक कार्यक्रमदेखि विवाह भोजसम्म उक्त गीत आज पनि उत्तिकै जोशका साथ बजेको सुनिन्छ ।

## प्रताप दास

नेपाल आइडलका सेकेन्ड रनर्सअप प्रताप दासलाई झन्डै साढे दुई वर्षअघि नै गायनमा ब्रेक दिने संगीतकार पनि वसन्त सापकोटा नै हुन् । विकास आचार्यको चलचित्र नाइँ नभन्नु ल-३ को 'अलिकति हट अलिकति स्वीट' मार्फत प्रतापले चलचित्रको पार्श्व गायनको यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । उक्त गीतमा प्रतापलाई गायिका मेलिना राईले साथ दिएकी थिइन् ।

## प्रविशा अधिकारी

सुन्दर मुहारकी धनी प्रविशा अधिकारीले पनि संगीतकार सापकोटाबाटै चलचित्रमा पहिलो ब्रेक पाएकी थिइन् । चलचित्र कसलाई दिऊँ यो जोबनको 'तिमी जहाँ छौ...' गीतमार्फत पार्श्व गायनमा आएकी गायिका अधिकारी अहिले पनि सांगीतिक क्षेत्रमै सक्रिय छिन् ।

म्यूजिक डायरी

## म्युजिकल नाइट

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघको चलचित्र तथा मनोरञ्जन फोरमले आयोजना गरेको दैवी प्रकोप राहत उद्धार कोषको सहयोगार्थ हेटौंडामा म्युजिकल नाइट-२०७४ सम्पन्न भएको छ । सांगीतिक कार्यक्रममा गायक युवराज चौलागाईं, राजनराज शिवाकोटी तथा गायिका अञ्जु पन्तले आफ्ना लोकप्रिय गीतहरू प्रस्तुत गरे । कार्यक्रममा जितु नेपाल, केदार घिमिरे, दीपाश्री निरौला, सीतादेवी घिमिरे आदि कलाकारले प्रहसन तथा व्यंग्यात्मक प्रस्तुतिमार्फत दर्शकहरूलाई हँसाए । उक्त अवसरमा आकाश अधिकारी, यशराज गराच, मरिष्का पोखरेल, श्वेता खड्का, सुष्मा कार्की आदि कलाकारले नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए ।

## सुम्हालुङ आइडल

गाउँगाउँमा लुकेका गायक-गायिका खोजेर राष्ट्रिय मञ्चमा पुग्न प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले पाँचथरमा 'सुम्हालुङ आइडल'को अडिसन सञ्चालन भैरहेको छ । ऐतिहासिक स्थल 'सुम्हालुङ'को पर्यटन प्रवर्द्धनसमेत हुने गरी फिदिमको न्यू वरदान संगीतालयले यो प्रतियोगिताको आयोजना गर्न लागेको हो । पाँचथरको आठवटा स्थानीय तहबाट आइडल छनौट गर्न लागिएको हो । यसको अन्तिम प्रतिस्पर्धा १५ गते हुने बताइएको छ । सुम्हालुङ आइडलका लागि ३ सय ५० जनाले आवेदन दिएका थिए ।

## खुसीराम सम्झनामा

जनवादी गायक खुसीराम पाखिनका गीत आफ्नो आवाजमा घन्काउँदै पोखरेली कलाकारहरूले उनको सम्झना गरेका छन् । सङ्गम सांस्कृतिक मञ्चद्वारा आयोजित कार्यक्रममा मञ्चका कलाकारहरूले पाखिनका स्वर, सङ्गीत तथा रचनामा भएका करिब एक दर्जन गीत सुनाएका थिए ।

## कुवेतमा धमाका

नयाँ वर्षको अवसर पारेर कुवेतमा यसै साता सम्पन्न सांस्कृतिक कार्यक्रममा लोकप्रिय कलाकारहरूले प्रस्तुति दिएका छन् । कार्यक्रममा गायक पशुपति शर्मा, प्रकाश कटवाल, ऋषि खड्का तथा गायिका जानकी तारमी मगरले आफ्ना लोकप्रिय गीतहरू सुनाएका थिए ।

विमोचन /प्रिमियर

## सन्तोषको सुरक्षा

संगीतकार सन्तोष श्रेष्ठद्वारा संगीतबद्ध राष्ट्रिय गीतहरूको एल्बम सुरक्षा काठमाडौंमा सार्वजनिक भएको छ । एल्बममा आठवटा स्वदेशगान समावेश छन्, जसमा शिव परियार, मनोजराज शिवाकोटी, कर्म ग्याल्छेन बमजन, सन्तोष श्रेष्ठ, भविन ढुंगाना तथा थुप्तेन भुटियाका स्वर सुन्न सकिन्छ ।

## खुसी दिन्छु तिमीलाई

गीतकार गोविन्द बर्देवाद्वारा रचना गरिएको खुसी दिन्छु तिमीलाई गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । हिमाल सागरको संगीतको उक्त गीतमा अंकित परियारको स्वर सुन्न सकिन्छ । प्रकाश क्षेत्रीद्वारा निर्देशित यो भिडियोमा मनोज, हिमा, शिखा तथा ओमले अभिनय गरेका छन् ।

## अञ्जानैमा बसेछ माया

नेपाली पप समूह बफिन्स-९८ को नयाँ गीत 'अञ्जानमै बसेछ माया'को भिडियो सार्वजनिक भएको छ । उक्त भिडियोमा गौरव पहारी तथा प्रियंका सिंहको अभिनय हेर्न पाइन्छ ।

## सूर्यको सयौं चोट

गायक तथा संगीतकार सूर्य रुम्बाको स्वरमा तयार भएको सयौं चोट..शीर्षकको गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । गायक रुम्बाकै शब्द तथा संगीतको उक्त भिडियोलाई विशालराज राईले निर्देशन गरेका हुन् जसमा यूभास तथा रबिनाले अभिनय गरेका छन् ।

## रेवतको खुशे

गायक रेवत राईको खुशे...गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । नेत्र किराँतीद्वारा निर्देशित उक्त भिडियोमा शेरबहादुर मगर तथा रेखा फागोले अभिनय गरेका छन् ।

## फिल्मी डायरी

### अर्को साता दुई

माघे संक्रान्तिको आसपास पारेर अर्को साता दुई नेपाली चलचित्र प्रदर्शन हुँदैछन् । निखिल उप्रेती तथा सारा शिर्पालीको प्रमुख भूमिका रहेको चलचित्र पिँजडा ब्याक अगेन तथा सौगात मल्ल र विपिन कार्कीको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्र लालपुर्जा एकै दिन प्रदर्शन हुन लागेका हुन् ।

### पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिबल

पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिबल हुने भएको छ । माघ १९ गतेदेखि २३ गतेसम्म पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हल गैरापाटनमा चल्ने फेस्टिबलमा विभिन्न देशका ५३ वटा चलचित्र प्रदर्शन हुनेछन् । महोत्सवका क्रममा भारत, चीन, कतार, जापान, श्रीलंकालगायत झन्डै ३० देशका चलचित्र प्रदर्शन गरिने चलचित्र तथा सांस्कृतिक प्रतिष्ठान नेपालका अध्यक्ष केपी पाठकले बताए । फेस्टिबलमा ४० वटा सर्ट फिल्म, १३ वटा फिचर फिल्म देखाइनुका साथै विभिन्न शीर्षकमा छलफलसमेत हुनेछ । यो महोत्सवको आयोजना चलचित्र तथा सांस्कृतिक प्रतिष्ठान नेपाल (निफ) ले गर्न लागेको हो ।

### नर्वेबाट बोबी

वास्तविक जीवनमा समेत जोडी रहेका उमेश थापा तथा कविता गुरुङको वास्तविक प्रेमकथामा आधारित चलचित्र बोबीको प्रदर्शन नर्वेबाट प्रारम्भ हुने भएको छ । मे १० का दिन नर्वेमा प्रिमियर गरिने यो चलचित्रको निर्देशन मिलन चाम्सले गरेका हुन् । चलचित्र बोबीमा उमेश र कवितासहित विजय लामा, रुबी राना शाह, रवि गिरी, सुरवीर पण्डित, पूर्णिमा लामा, बादल भट्ट, रश्मी भट्ट, देशभक्त खनाल आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

### ओखतीको पुरस्कार

चलचित्र मिस्टर झोलेले आयोजना गरेको ओखती गीतको कभर भिडियो प्रतिस्पर्धाका विजेतालाई नगद पुरस्कार वितरण गरिएको छ । प्रतियोगितामा पोखराको क्रिस्टल क्लज प्रथम, काठमाडौंको किसन एन्ड डान्स क्रू दोस्रो तथा इटहरीको डाइनामिक क्रूले तेस्रो पुरस्कार जितेका छन् ।

### आर्यन पुगे फिलिपिन्स

चलचित्र कायराको छायांकनका क्रममा अभिनेता आर्यन सिग्देल फिलिपिन्स पुगेका छन् । आफ्नै लगानीको उक्त चलचित्रमा आर्यनले अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्दैछन् । यो चलचित्रको निर्देशन लक्ष्मण रिजालले गर्दैछन् । यही बुधबार छायांकन प्रारम्भ भएको चलचित्र कायराको छायांकनमा सहभागी हुन हाल लन्डनमा रहेकी अभिनेत्री शाह नेपाल आएर पुनः फिलिपिन्स जाने कार्यक्रम छ ।

### मन्त्रीलाई मनपर्‍यो फिर्के

अघिल्लो साता प्रदर्शन भएको रवि डंगोल बेइमानद्वारा निर्देशित चलचित्र फिर्के हेरेपछि सञ्चारमन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएका छन् । दीपाश्री निरौला, केदार घिमिरे, जीतु नेपाल आदिले पनि फिर्केका लागि सकारात्मक प्रतिक्रिया दिए । सुलेमान शंकर इकुद्वारा निर्मित हास्य प्रधान चलचित्र फिर्केको व्यवसाय भने औसत छ । यो चलचित्रमा इकुसहित अर्पण थापा, ऋचा शर्मा, क्रिस्टिना पौडेल, अर्जुन गुरुङ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

### पञ्चायतको प्रिमियर

पचास वर्ष पुरानो कथामा आधारित चलचित्र पञ्चायतले अमेरिकामा रहेका नेपाली दर्शकको मन जितेको छ । भर्जिनियामा आयोजित प्रिमियर शोमा अभिनेता सरोज खनालसमेत सहभागी थिए । प्रिमियर शोमा खनाल तथा अभिनेत्री नीता ढुंगानाको अभिनयले प्रशंसा पाएको थियो । यसअघि क्यालिफोर्नियाको साँनफ्रान्सिस्कोमा आयोजित 'साँनफ्रान्सिस्को चलचित्र महोत्सव' मा पञ्चायतले विदेशी भाषाको उत्कृष्ट चलचित्र तथा उत्कृष्ट मुख्य अभिनेत्री विधामा पुरस्कार जितेको थियो । नेपालमा चैत २ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने शिवम अधिकारीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा नीता र सरोजका अतिरिक्त रूपा राना गीता अधिकारी, गणेश गिरी, जाहान्वी बस्नेत आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

### कान्छीलाई सोलो

श्वेता खड्काको चलचित्र कान्छी अब सोलो प्रदर्शन हुने भएको छ । फागुन ४ गते प्रदर्शन हुन तयार भएको छवि ओझाको चलचित्र मंगलमले प्रदर्शन मिति तीन सातापछि सारेपछि उक्त मितिमा कान्छीमात्र प्रदर्शन हुन लागेको हो । आकाश अधिकारीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा श्वेता खड्का तथा दयाहाङ राई मुख्य भूमिकामा छन् । माघ २६ गते प्रदर्शनमा आउने कृको होल्डओभर कायम रहने अनुमान गर्दै छविराजले आफ्नो चलचित्रको प्रदर्शन मिति परिवर्तन गरेर फागुन २५ गते तय गरेको अनुमान गरिएको छ ।

### संजोग र वर्षाको जोडी

अभिनेता शिव श्रेष्ठले निर्माण गर्ने भनिएको चलचित्र एउटा यस्तो प्रेम कहानीका मुख्य कलाकार निश्चित भएका छन् । दिनेश सापकोटाले निर्देशन गर्ने उक्त चलचित्रमा संजोग कोइराला तथा वर्षा राउत मुख्य भूमिकामा रहने निश्चित भएको छ ।

### चंगाचेटमा दीपेन्द्र

चलचित्र चंगाचेटको निर्देशकमा दीपेन्द्र लामा अनुबन्धित भएका छन् । यो चलचित्रका लागि उनी २५ लाख रुपैयाँ पारिश्रमिकमा अनुबन्ध भएको बताइन्छ । चलचित्र चंगाचेटमा आयुष्मान देशराज जोशी, ऋचा शर्मा, रवीन्द्र झा, सन्ध्या केसी आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् ।

### सकियो अमेरिकन ब्वाइज

वैदेशिक रोजगारीको कथामा आधारित चलचित्र अमेरिका ब्वाइजको छायांकन सम्पन्न भएको छ । झापा तथा काठमाडौंमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमा अर्पण थापा, सृष्टि कार्की, सन्दीप क्षेत्री, कामेश्वर चौरासिया, सुनील थापा, हरिहर शर्मा, अभय बराल, मनीष राउत, रवि राना आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

### पाँच करोडको चलचित्र

नेपाली कथामा आधारित अंग्रेजी चलचित्र 'द म्यान फ्रम काठमाडौं' को नेपालमा गरिएको ९० प्रतिशत छायांकन सम्पन्न भएको छ । १० प्रतिशत छायांकन अमेरिकामा गरिने यो चलचित्रमा हालसम्म ५ करोड रुपैयाँ खर्च भैसकेको बताइन्छ । क्यूएफएक्स सिनेमाका प्रमुख नकिम उद्दिन यो चलचित्रका निर्माता हुन् । चलचित्रमा अमेरिकी अभिनेता जोसे म्यानुअल, बलिउड अभिनेता गुलसन ग्रोवर, पाकिस्तानी अभिनेता हमिद शेखका साथमा नीर शाह, आना शर्मा, शिशिर बाङ्देल, कर्म, आमिर गौतम आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

## सानो पर्दा

### टेन्सन फ्रिको पोस्टर

युट्युबमार्फत प्रसारण हुने वेब सिरिज टेन्सन फ्रिको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ, जसमा अभिनेत्री श्वेता खड्कासमेत फिचरिङ छिन् । कार्यक्रमको पहिलो भागमा अभिनेत्री खड्काले पनि अभिनय गरेकी छिन् । युट्युबको गज्जब टिभीमार्फत प्रसारणको क्रममा रहेको यो सिरिजमा प्रेमका रोचक प्रसंगहरू चित्रण गरिएको बताइन्छ । शुभ मिडिया होमको प्रस्तुतिमा सन्देश लामिछानेद्वारा निर्देशित यो सिरिजमा सुबोध गौतम, विष्णु बुढाथोकी, प्रतीक्षा खतिवडा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

### भोटिङ चरणमा छमछमी

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुँदै आएको मेगा डान्स रियालिटी शो छमछमी-३ रोमाञ्चक मोडमा पुगेको छ । उत्कृष्ट १० को छनोटसँगै प्रतिस्पर्धामा रोमाञ्चकता थपिएको हो । कोहलपुरका रोशन विश्वकर्मा बाहिरिएसँगै उक्त प्रतियोगितामा अब १० जना बाँकी छन् । प्रतियोगितामा अब प्रत्येक साता दर्शक मतका आधारमा एक-एक जना प्रतिस्पर्धी बाहिरिँदै जानेछन् । यो प्रतियोगिता प्रत्येक बुधबार राति ८:४० मा प्रसारण हुन्छ ।

### भिजे बनिन् दूत

भिडियोजक्की, मोडल तथा अभिनेत्री प्रियारानी लामालाई सक्षम फाउन्डेसन नेपालले सद्भावना दूत नियुक्त गरेको छ । फाउन्डेसनले हालै आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा उक्त घोषणा गरिएको हो । नेपाल वान टेलिभिजनकी कार्यक्रम प्रस्तोता प्रियारानी मिस पूर्वाञ्चलकी विजेता हुन् । उनले म्युजिक भिडियोहरूमा समेत अभिनय गरेकी छिन् ।

### भिडियोमा हास्य अभिनेता

हास्य श्रृंखला भद्रगोलका कलाकारहरू म्युजिक भिडियोतर्फ आकर्षित भएका छन् । बलेको उपनामले लोकप्रिय सागर लम्साल तथा कक्रोजका रूपमा परिचित हरीश निरौला अहिले टेलिश्रृंखलासँगै म्युजिक भिडियोमा समेत सक्रिय छन् । यी दुवै कलाकारले अभिनय गरेको गायक किरण भुजेलको माया मैसँग लाइदेऊ न सार्वजनिक भएको केही समयपछि नै बलेलाई गायक ध्रुव विश्वको तथा सरु गौतमको काग दाजै गीतको भिडियोमा देखिएको छ ।

## विमोचन/प्रिमियर

### शिरफूल शिरैमा

चलचित्र दोषी को ? को शिरफूल शिरैमा...गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ । निमा लामा तामाङद्वारा निर्देशित उक्त गीतमा गायिका मेलिना राईको स्वर सुन्न सकिन्छ भने गोपी अधिकारीको शब्द तथा संगीत ।

### पोस्टरमा विनय र सृष्टि

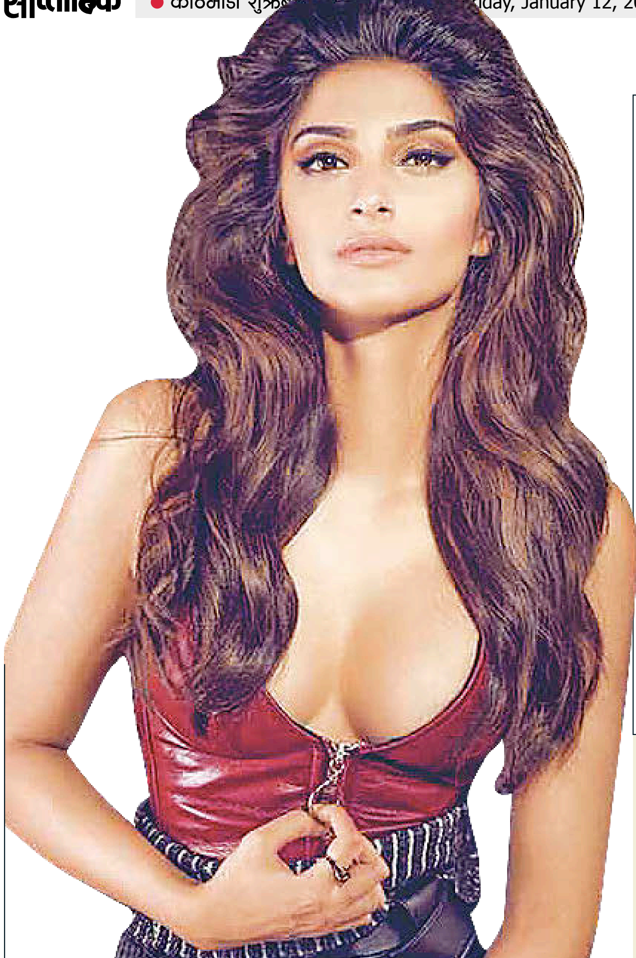
फागुन ११ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र रोमियो एन्ड मुनाको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ, जसमा अभिनेता विनय श्रेष्ठ तथा अभिनेत्री सृष्टि श्रेष्ठलाई चित्रण गरिएको छ ।

### ए सोल्टिनीको गीत

चलचित्र ए सोल्टिनीको झुमताना झुमताना गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ । शुभ तामाङ तथा निर्मला घिसिङको स्वरको उक्त गीतमा अभिनेता सविन श्रेष्ठका साथमा गंगा राना तथा ज्ञानबहादुर जिम्वाले नृत्य गरेका छन् ।

### पटुकीको पोस्टर

माघ १९ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र पटुकीको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । राम नेपालद्वारा निर्देशित चलचित्र पटुकीमा रजनी केसी, जेम्स बिसी, म्याक्टेन काल्, दीपक कँडेल आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।



बलिउड गफ

# अंकिताको पदार्पण

सानो पर्दाकी लोकप्रिय अनुहार अंकिता लोखंडे अभिनेत्रीका रूपमा बलिउडमा पदार्पण गर्न तयार भएकी छिन् । छायांकनका क्रममा रहेको चलचित्र मणिकर्णिका-द क्विन अफ झाँसीमार्फत अंकिताले बलिउडमा पाइला टेकेकी हुन् । त्यसो त उक्त चलचित्रमा कंगना रणावत मुख्य भूमिकामा छिन् । अंकिता भन्छिन्- कंगना यो चलचित्रकी अभिनेता हुन्, मचाहिँ अभिनेत्री । चलचित्रमा अंकिताले रानी लक्ष्मी बाइकी साथी झलकारी बाईको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । ऐतिहासिक चलचित्रमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न पाएकोमा अंकिता उत्साहितसमेत छिन् । चलचित्रको उक्त भूमिकाका लागि आफूले तरवारबाजी तथा घोडसवारी सिकेको अंकिताको भनाइछ । टेलिभिजनमा मात्र सीमित आफ्नो अभिनय अब चलचित्रमार्फत विश्वभर फैलिने कुराले समेत अंकिताको खुशीले सिमा नाघेको छ ।

# करिनाको ग्ल्यामरस शैली

आमा बनेपछि अभिनेत्री करिना कपुरले बल्ल आफ्नो पुरानाको काया प्राप्त गरेकी छिन् । आमा बनेको लामो समयपछि प्रशस्त मेहनत गरेर उनी पुनः पहिलेकै करिना बन्न सफल भएकी हुन् । पुरानो शेपमा फर्किएपछि करिनाले हालै मात्र हट पोजसहित फोटोसेसन गराएकी छिन्, जसले बलिउडमा सनसनी मच्चाएको छ । यद्यपि, यसका लागि करिनाले कठोर मेहनत गर्नुपरेको छ । न्युट्रिसियनिस्ट ऋजुता दिवेकरले करिनाका लागि कडा डाइट चार्ट तयार पारेकी थिइन् । उक्त डाइट चार्टको पालनापछि नै करिनाले यो नतिजा पाएकी हुन् । अहिले करिना रेड कार्पेटदेखि फोटोसेसनसम्म पुनः एकपटक ग्ल्यामरस शैलीमा प्रस्तुत हुन थालेकी छिन् । इन्स्टाग्राममार्फत करिनाले आफ्ना केही ताजा तस्विर सार्वजनिक गरेकी छिन्, जसलाई उनका प्रशंसकले अत्यन्त मन पराएका छन् ।

# सोनमको यस्तो आग्रह

अभिनेत्री सोनम कपुरले बलिउडका अभिनेता तथा अभिनेत्रीहरूको पारिश्रमिकमा देखिएको अन्तरको मुद्दामा मुख खोलेकी छिन् । सोनमले उक्त मुद्दामा अभिनेत्रीहरूले एक-अर्कालाई तल देखाउनुको साटो एउटै सामूहिक निर्णय गर्नुपर्छ । ३२ वर्षीया सोनमका अनुसार स्थिति जटिल भए पनि अभिनेत्रीहरूले हिम्मत हार्नु हुँदैन र उनीहरू जुन पारिश्रमिकको हकदार छन्, त्योभन्दा कम रकम स्वीकार गर्नु हुँदैन । सोनमले हिन्दी चलचित्रमा व्याप्त पारिश्रमिकसम्बन्धी अन्तरका विषयमा खुलेर वहस गर्नुपर्ने धारणा समेत व्यक्त गरेकी छिन् । 'मलाई थाहा छ, बक्स अफिसमा मेरो के हैसियत छ,' सोनम भन्छिन्- मलाई थाहा छ म के कुराको हकदार हुँ ।' बलिउडमा अत्यधिक प्रतिस्पर्धा भएका कारण पनि पारिश्रमिकमा अन्तर आएको उनको तर्क छ ।

# आमा बनिन् सुनिधि

बलिउडकी लोकप्रिय पार्श्व गायिका सुनिधि चौहानले नयाँ वर्ष २०१८ को आगमनसँगै एउटा मूल्यवान उपहार पाएकी छिन् । सुनिधि नयाँ वर्षको पहिलो दिन नै आमा बनेकी हुन् । सुनिधि तथा उनका श्रीमान् हितेश सोनिकले आफ्नो घरमा पहिलो सन्तानका रूपमा छोरा जन्माएका छन् । जनवरी १ को साँझ सुनिधि मुम्बईको सूर्या अस्पतालमा आमा बनेकी हुन् । विवाह गरेको करिब ६ वर्षपछि आमा भएकी सुनिधिले सन् २०१२ मा संगीतकार हितेशसंग विवाह गरेकी थिइन् । गर्भवती भएको पाँच महिनापछि मात्र उनी आमा बन्ने कुराले चर्चा पाएको थियो । सुनिधिको पहिलो विवाह १८ वर्षको उमेरमा बबी खानसँग भएको थियो, यद्यपि उनीहरू सन् २००३ मै अलग भएका थिए ।

# मीनाकुमारी बन्दै सनी

सनी लियोनले बलिउडमा आइटम डान्सरका रूपमा जति ख्याति कमाएकी छिन्, त्यति अभिनेत्रीका रूपमा कमाएकी छैनन् । उनले आइटम डान्स गरेका अधिकांश गीत लोकप्रिय भएका छन्, यद्यपि अभिनेत्रीका रूपमा अभिनय गरेका चलचित्र फ्लप । रागिनी एमएमएस-२ तथा तेरा इन्तजार जस्ता चलचित्र असफल भएपछि यतिबेला सनी एउटा उत्कृष्ट चलचित्रको पर्खाइमा छिन् । यसबीच सनीले आफ्नो अभिनय कौशल देखाउन सक्ने चलचित्र पाएको चर्चा चलेको छ । उनलाई प्रस्ताव गरिएको उक्त चलचित्रमा उनले ट्र्याजेडी क्विन मीनाकुमारीको चरित्र निर्वाह गर्नुपर्नेछ । सनीका लागि यो हालसम्मकै उत्कृष्ट प्रस्ताव मानिएको छ । त्यसो त यही भूमिकाका लागि विद्या बालन तथा माधुरी दीक्षितसमक्ष पनि प्रस्ताव राखिएको थियो । यद्यपि उनीहरूले उक्त भूमिका निर्वाह गर्न अस्वीकार गरे । यदि सनी यो भूमिकाका लागि तयार भइन् भने त्यो उनको अभिनय करियरकै उत्कृष्ट निर्णय हुने बताइन्छ ।

# समाचार अझै सहज, अझै अनुकूल

**सर्वाधिक नेपालीसँग जोडिएको राष्ट्रिय दैनिक अब छुट्टै एप र वेबसाइटमा**

प्रदेशहरुको हालचाल होस् या देश-विदेशका जानकारी, आर्थिक जगत्को उतारचढाव होस् या नेपाली डायस्पोराका गतिविधि, आफ्नो प्रिय खेलकुद टिमलाई पछ्याउन होस् या मनोरञ्जनका खबर थाहा पाउन, बदलिँदो समयसँगै सूचना ग्रहण गर्ने तौरतरिका फेरिनसक्छ, तर समाचार र विश्लेषणमा तपाईको हक सुनिश्चित गर्ने हाम्रो प्रतिबद्धता अपरिवर्तनीय छ ।

डाउनलोड गर्नुहोस्

GET IT ON Google Play

Available on the App Store

www.kantipurdaily.com

विकेन्ड कन्सर्ट

# एनसेल मेला २०७४

मोबाइल कम्पनी एनसेलले खेल, संगीत तथा मनोरञ्जनका साथ एनसेल मेलाको आयोजना गर्दैछ । विभिन्न मनोरञ्जक कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुने यो मेलामा कबवेभ समूह, एज ब्यान्ड, अनिमेश शाही, समन श्रेष्ठलगायत गायकहरू लाहुरे, शिव परियार, गायिका इन्दिरा जोशी तथा जादुगर सुरज मैनालीले प्रत्यक्ष प्रस्तुति दिनेछन् । कार्यक्रमलाई शुभेच्छा खड्का तथा रेमनदास श्रेष्ठले सञ्चालन गर्दैछन् ।

**मिति** : पुस २९ गते, शनिबार **स्थान** : जावलाखेल ग्राउन्ड
**मेला आरम्भ** : बिहान ११ बजे
**कन्सर्ट** : दिउँसो १ बजे **प्रवेश** : निःशुल्क

विकेन्ड लाइभ

# एसकिङ एट कर्मा

बलिउड गायक एसकिङ काठमाडौंमा आफ्ना गीत सुनाउँदै छन् । देल्ही सिक्स, आएशा, दम मारो दम, बडिगार्ड, एक मै और एक तु, ओह माइ गड, रस, सुपर से उपर, हाफ गर्लफ्रेन्ड, ए दिल है मुश्किल, ब्याङ ब्याङ आदि दर्जनौं चलचित्रका लागि पार्श्वगायन गरिसकेका गायक एसकिङ लन्डनमा बस्छन् भने उनले ननफिल्मी पपगीत पनि गाएका छन् ।

**मिति** : पुस २९ गते, शनिबार
**स्थान** : कर्मा लाउञ्ज एन्ड बार, त्रिपुरेश्वर
**समय** : साँझ ७ बजे

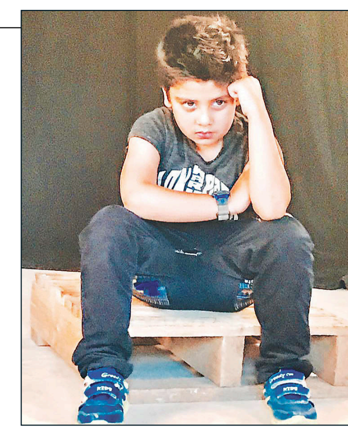
विकेन्ड खाना

# झो: भ्वे (नेवारी भोज)

नेवारी परिकारको सौखिन हुनुहुन्छ तर नेवारी भोजमा सहभागिता जनाउन पाउनुभएको छैन वा नेवारी भोज खान रमाइलो लाग्छ भने भोलि शनिबारको साँझ नेवारी भोजका लागि छुट्याउन सकिन्छ । जुनेली र क्रमश:ले भोलि शनिबार नेवारी भोजको आयोजना गरेका छन् । सहयोग जुटाउने उद्देश्यले आयोजित उक्त भोजमा नेवारी परिकारहरूका साथमा समस ब्यान्डको प्रस्तुति, लाखे नाच तथा जादु आदि पनि हेर्न पाइनेछ । उक्त भोजबाट संकलित रकम स्त्रिय फाउन्डेसनलाई सहयोगार्थ प्रदान गरिने बताइएको छ ।

**स्थान** : नेपा बैंक्वेट, खुसिबु
**मिति** : पुस २९ गते, शनिबार
**समय** : साँझ ६:३० बजे
**प्रवेश शुल्क** : १ हजार ५ सय रुपैयाँ प्रतिव्यक्ति

विकेन्ड मस्ती



# किपु म्युजिकल मुभमेन्ट

कीर्तिपुरस्थित माक्वाछे गार्डेनमा भोलि शनिबार साँझ किपु म्युजिकल मुभमेन्टको आयोजना हुँदैछ । राइज म्युजिक तथा विनोद सिंहद्वारा आयोजित उक्त कार्यक्रममा खाना र गानालाई समायोजन गरिएको छ । डान्स पार्टी, जादु, हास्य प्रस्तुति तथा लाइभ म्युजिकसहितको यो कार्यक्रममा सि मोना कोप्स ब्यान्डका साथ जादुगर तथा हास्यकलाकार महादेव त्रिपाठी एवं बालकलाकार कुशाग्र भट्टराई समेत प्रस्तुत हुनेछन् । कार्यक्रमलाई सुशील नेपाल, प्रीति घिमिरे तथा शशि खड्काले सञ्चालन गर्ने बताइएको छ ।

**समय** : दिउँसो २ बजे

पोखरा लाइभ

# पोखरामा राजु लामा र ज्योति मगर

भोलि पुस २९ गते शनिबार राजु लामाले पोखरामा आफ्नो प्रस्तुति दिँदैछन् । मंगोलियन हर्ट ब्यान्डको साथमा पोखराको अमरसिंह चौरमा आयोजित पोखरा महोत्सवमा लामाले पोखरेलीहरूलाई झुमाउनेछन् । साँझ ६ बजेपछि सुरु हुने उक्त कार्यक्रममा लामाका नयाँ-पुराना गीत सुन्न सकिनेछ । भोलि शनिबार दिउँसो भने गायिका ज्योति मगरले स्टेज तताउनेछिन् । उनलाई पोखराका स्थानीय कलाकारहरूले साथ दिनेछन् ।

पोखरामा जारी महोत्सवमा आज शुक्रबार पोखरेली ब्यान्डहरूले प्रस्तुति दिनेछन् । महोत्सवमा प्रदेशस्तरीय खुला लोकदोहोरी गीत प्रतियोगितासमेत सञ्चालन हुनेछ, जसमा चार नम्बर प्रदेशका ११ जिल्लाका लोकदोहोरी कलाकारहरूले सहभागिता जनाइरहेका छन् ।

# धीरज राई र प्रमोद खरेलसँग

भोलि पुस २९ गते शनिबार पोखरेलीहरू गायक धीरज राईको प्रस्तुतिमा झुम्न पाउनेछन् । राईसँगै गायक प्रमोद खरेलको प्रस्तुति पोखराको नयाँ बजारमा आयोजित राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेलामा दर्शक उफार्न पर्याप्त हुनेछ । साँझ ५ बजेपछि सुरु हुने उक्त कार्यक्रममा डिजे सेसन तथा बी बोइङ डान्सले समेत दर्शकलाई रमाइलो प्रदान गर्नेछ ।

भोलि शनिबार दिउँसो भने लोकदोहोरी गायक पुरुषोत्तम न्यौपाने र मञ्जु पौडेलले वातावरण तताउनेछन् ।

मेलामा आज शुक्रबार दिउँसो पुस्कल शर्मालगायतका कलाकारको प्रस्तुति रहनेछ भने आज साँझ गायक कमल खत्री, ओम गुरुङ, सन्तोष बस्याल आदिले प्रस्तुति दिनेछन् । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा पुस २७ गते प्रारम्भ भएको यो मेला माघ ८ गतेसम्म चल्नेछ ।

राजाराम पौडेल

चलचित्र

# मिस्टर झोले

**निर्देशक :** रामबाबु गुरुङ **संगीत :** कालीप्रसाद बाँस्कोटा, सुजन कार्की **कलाकार :** दयाहाङ राई, वर्षा राउत, दिया पुन, पुष्कर गुरुङ, बुद्धि तामाङ, प्रवीण खतिवडा, विजय बराल, अरुणा कार्की, कमलमणि नेपाल, सरोज अर्याल, माओत्से गुरुङ आदि ।

३५ वर्ष कटेका तीनजना बालसखा पुर्णे, कर्णे र गुणप्रसाद विवाह गर्ने मुडमा पुग्छन् । पुर्णेकी आमा उसको विवाह गाउँका एक धनीकी छोरीसँग गराउन चाहन्छिन् । गाउँका ती धनी मानिसले आफ्नी छोरीसँग विवाह गर्ने युवकलाई पन्ध्र लाख रुपैयाँ दिने घोषणा गरेका हुन्छन् । जन्मदै अभागी मानिएकी ती युवतीसँग विवाह गर्न कोही तयार छैनन्, तर कर्णे भने ती युवतीलाई एकोहोरो प्रेम गर्छन् । स्थानीय सरकारी विद्यालयका शिक्षक गुणप्रसाद कर्णेकी बहिनीलाई मनपराउँछन् । त्यही बेला गाउँमा एकजना झोले टुरिस्ट आइपुग्छ । उसले कर्णेकी बहिनी र धनीकी छोरीलाई लाइन मार्न थाल्छ अनि उसैले तीनै जना बालसखाबीचको सम्बन्धमा आगो सल्काउँछ । केही वर्षअघि दयाहाङ राईले चलचित्र 'झोले' मा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका थिए । अहिलेको 'मिस्टर झोले' मा समेत उनकै मुख्य भूमिका छ । आज प्रदर्शनमा आउन लागेको यो चलचित्रको निर्देशन 'कबड्डी', 'कबड्डी-कबड्डी' तथा 'पुरानो डुँगा' का निर्देशक रामबाबु गुरुङले गरेका हुन् ।

# बटरफ्लाई

**निर्देशक :** ओमप्रतीक गुरुङ
**संगीत :** अर्जुन पोखरेल, विकास चौधरी, दीपक शर्मा ।
**कलाकार :** आर्यन अधिकारी, प्रियंका कार्की, अर्पण थापा, सुष्मा कार्की, सुरविर पण्डित आदि ।

एउटा महलभित्र विभिन्न प्रयोग गरेर बस्ने एक युवा वैज्ञानिकको भेट एक युवतीसँग हुन्छ । उनीहरूबीच प्रेम हुन्छ र दुवैले प्रेमका गीत गाउँछन् । असाध्यै मन पराए पनि वैज्ञानिक युवकले आफ्नो केही रहस्य प्रेमिकालाई बताएको हुँदैन, तर जब प्रेमिकाले उसको रहस्य थाहा पाउँदै जान्छे अनि रहस्यमाथिको पर्दा उघ्रिँदै जान्छ । रहस्यमय प्रेमकथामा आधारित ओमप्रतीक गुरुङको लेखन तथा निर्देशनको चलचित्र 'बटरफ्लाई' आज शुक्रबारदेखि देशभरि एकसाथ प्रदर्शन हुँदैछ । पाल्पा, पोखरा आदि स्थानमा छायांकन गरिएको चलचित्र 'बटरफ्लाई' मा प्रियंका कार्की तथा आर्यन अधिकारी मुख्य भूमिकामा छन् । अभिनयका कारण चर्चामा रहेका अभिनेता अर्पण थापा पनि एउटा रहस्यमय भूमिकामा प्रस्तुत हुने यो चलचित्रमा राजेशपायल राई, अर्जुन पोखरेल, अञ्जु पन्त तथा युवराज चौलागाईंको स्वरका सुमधुर गीतहरू सुन्न पाइन्छ । चलचित्र 'बटरफ्लाई' का निर्माता सरोज शाह तथा मन्दिल श्रेष्ठ हुन् ।

रंगमञ्च

# आठ सहरमा सर्जमिन

मण्डला थिएटरको सहकार्यमा लेट्स इन्टरटेन्मेन्टको प्रस्तुति नाटक 'सर्जमिन' पूर्वका आठवटा सहरमा मञ्चन भैरहेको छ । प्रवीण खतिवडाको निर्देशनमा तयार भएको उक्त नाटकको प्रदर्शन पुस २५ गते प्रारम्भ भएर माघ ८ गतेसम्म चल्नेछ । नाटक मञ्चन तथा कार्यशालाका लागि कलाकारहरू दयाहाङ राई, बुद्धि तामाङ, विजय बराल, सोमनाथ खनालजस्ता एक दर्जनभन्दा बढी कलाकार अहिले पूर्वाञ्चलमै छन् । उक्त नाटक इटहरीमा पुस २५ गते, लेटाङमा पुस २६ गते, बेलबारीमा हिजो पुस २७ तथा आज र भोलि मञ्चन हुनेछ भने धुलाबारीमा पुस ३० र माघ १ गते, चुलाचुलीमा २ गते, झोराहाटमा ३ र ४ गते, रमाइलोमा ५ गते तथा विराटनगरमा ६, ७ र ८ गते मञ्चन हुनेछ ।

# काशीदेवी

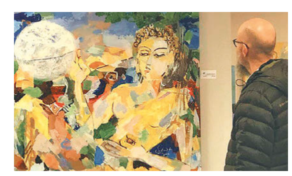
कालिकास्थानस्थित सर्वनाम थिएटरमा पुस २७ गतेदेखि माघ ६ गतेसम्म मैथिली भाषाको नाटक 'काशीदेवी' मञ्चन भैरहेको छ । यो नाटकको निर्देशन सरिता साहले गरेकी हुन् भने यसका लेखक निराजन झा हुन् ।

# दिल्ली टु दुबई

कचहरी नाटक श्रृंखलाअन्तर्गत रंगकर्मी अनुप बराल आफ्नो टोलीका साथ पूर्वाञ्चलका गाउँहरूमा नाटक मञ्चन गरिरहेका छन् । 'दिल्ली टु दुबई' शीर्षकको उक्त कचहरी नाट्य मोरङका दस स्थानमा मञ्चन गरिएको छ । नाटक दिल्ली टु दुबईको निर्देशन रंगकर्मी बरालले नै गरेका हुन् ।

ग्यालरी

# कल्पनामा शान्ति



काठमाडौं घर भै नेपाल प्रहरीमा २८ वर्ष काम गरी सेवानिवृत्त भएका चित्रकार सुबोध घिमिरेले अमेरिकाको डिसी महानगर क्षेत्रमा अमेरिकामै आएर बनाएका चित्रहरूको एकल प्रदर्शन गरेका छन् । गत जनवरी ५ तारिख शुक्रबार प्रारम्भ भएको उक्त चित्रकला प्रदर्शनी जनवरी २६ तारिख सम्म चल्ने बताएको छ । कलाकार घिमिरेको 'पिस इन एब्स्ट्राक्सन' अर्थात् 'कल्पनामा शान्ति' शीर्षकको उक्त प्रदर्शनी डिसी नजिक आर्लिङ्टनको फोकस ग्यालरीमा चलिरहेको छ । प्रदर्शनीमा राखिएका चित्र ४ सय डलरदेखि २ हजार ७ सय डलरसम्मका छन् । घिमिरेले नेपालबाहेक फ्रान्सको पेरिस तथा लियोनमा समेत चित्रकला प्रदर्शनी गरिसकेका छन् । अमेरिकामा उनको यो पहिलो प्रदर्शनी हो ।

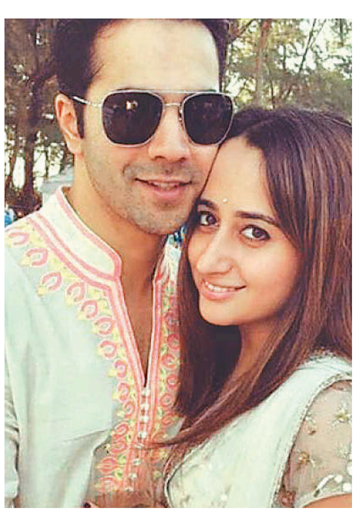
# यो वर्ष जसको विवाह हुने सम्भावना छ

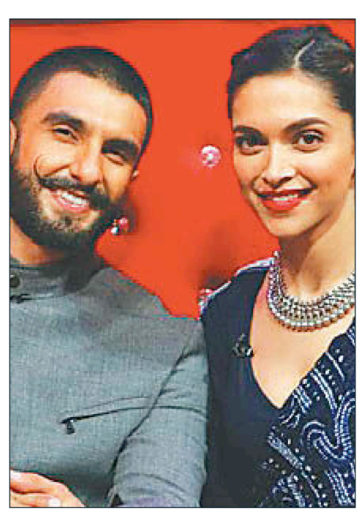
वर्ष २०१७ को अन्त्यमा बलिउड अभिनेत्री अनुष्का शर्मा तथा क्रिकेटर विराट कोहलीको विवाहले ठूलो चर्चा पायो । वर्ष २०१८ को प्रारम्भसँगै यो वर्ष विवाह-बन्धनमा बाँधिने सम्भावित सेलिब्रेटी जोडीहरूको चर्चा प्रारम्भ भैसकेको छ ।

चलचित्र पद्मावतीको प्रदर्शन मिति तय भएसँगै उक्त चलचित्रको चर्चित जोडी दीपिका पादुकोण तथा रणवीर सिंहले यही वर्ष विवाह गर्ने अनुमान गरिएको छ । हालै आफ्नो ३२ औं जन्मदिन मनाउने क्रममा दीपिकाले रणवीरको परिवारबाट हिराको सेट तथा सारी उपहार पाउनुले पनि यी दुई चाँडै विवाह गर्दैछन् भन्ने कुरालाई बल प्रदान गरेको छ । त्यसो त विवाहका लागि रणबीर पूर्ण रुपले तयार भए पनि दीपिका भने अझै तयार भैनसकेको बताइन्छ ।

अनिल कपुरकी अभिनेत्री छोरी सोनम कपुर तथा उनका प्रेमी आनन्द आहुजा पनि यही वर्ष वैवाहिक जीवनमा बाँधिन सक्ने सम्भावना छ । दिल्लीका व्यवसायि आनन्द तथा सोनमको विवाह जोधपुरमा हुने बताइएको छ । उनीहरू दुवैको परिवारले विवाहको तयारी नै थालिसकेको छ ।

अभिनेता वरुण धवन तथा उनकी प्रेमिका नतासा दलाल पनि यही वर्ष





वैवाहिक जीवनमा बाँधिने सम्भावना छ । उनीहरू दुवै लामो समयदेखिको प्रेम सम्बन्धलाई विवाहको रुप दिन आतुर छन् ।

अभिनेता राज बब्बर तथा दिवंगत स्मिता पाटिलका अभिनेता छोरा प्रतीक बब्बर एवं भारतीय राजनीतिज्ञकी छोरी सान्या सागर पनि यही वर्ष विवाह गर्दैछन् । लेखक, निर्देशक तथा कलाकार सान्या तथा प्रतीकले दुई सातापछि इन्गेज्मेन्ट गर्ने कार्यक्रम छ ।

अभिनेत्री नरगीस फाखरी तथा अमेरिकी निर्देशक म्याट अलोन्जोले पनि यही वर्ष विवाह गर्ने योजना बनाएका छन् । उनीहरू लामो समयदेखि प्रेममा छन् ।

अभिनेता अली फजल तथा अभिनेत्री ऋचा चड्डाको विवाह पनि यही वर्ष हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ ।

मोडल तथा अभिनेता मिलिन्द सुमन तथा अंकित कोंवरले एक वर्षदेखिको आफ्नो प्रेमसम्बन्धलाई यही वर्ष विवाहमा परिवर्तन गर्ने अनुमान बलिउडकर्मीहरूको छ ।

सानो पर्दाकी अभिनेत्री रुबिना दिलाइक तथा चलचित्रकर्मी अभिनव शुक्लाले पनि यही वर्ष विवाह गर्ने मनस्थिति बनाएको समाचारमा जनाइएको छ ।

बिगबोसकी प्रतियोगी हिना खान तथा उनका प्रेमि रोकी जयसवाल पनि यही वर्ष विवाह बन्धनमा बाँधिने बताइन्छ ।

बिग बोस सिजन-९ का विजेता प्रिन्स नरुला तथा उनकी प्रेमिका युविका चौधरी पनि विवाह बन्धनमा बाँधिँदैछन् । एउटा रियालिटी शोमा सहभागी हुने क्रममा उनीहरूले विवाहको आफ्नो योजना सार्वजनिक गरेका हुन् ।

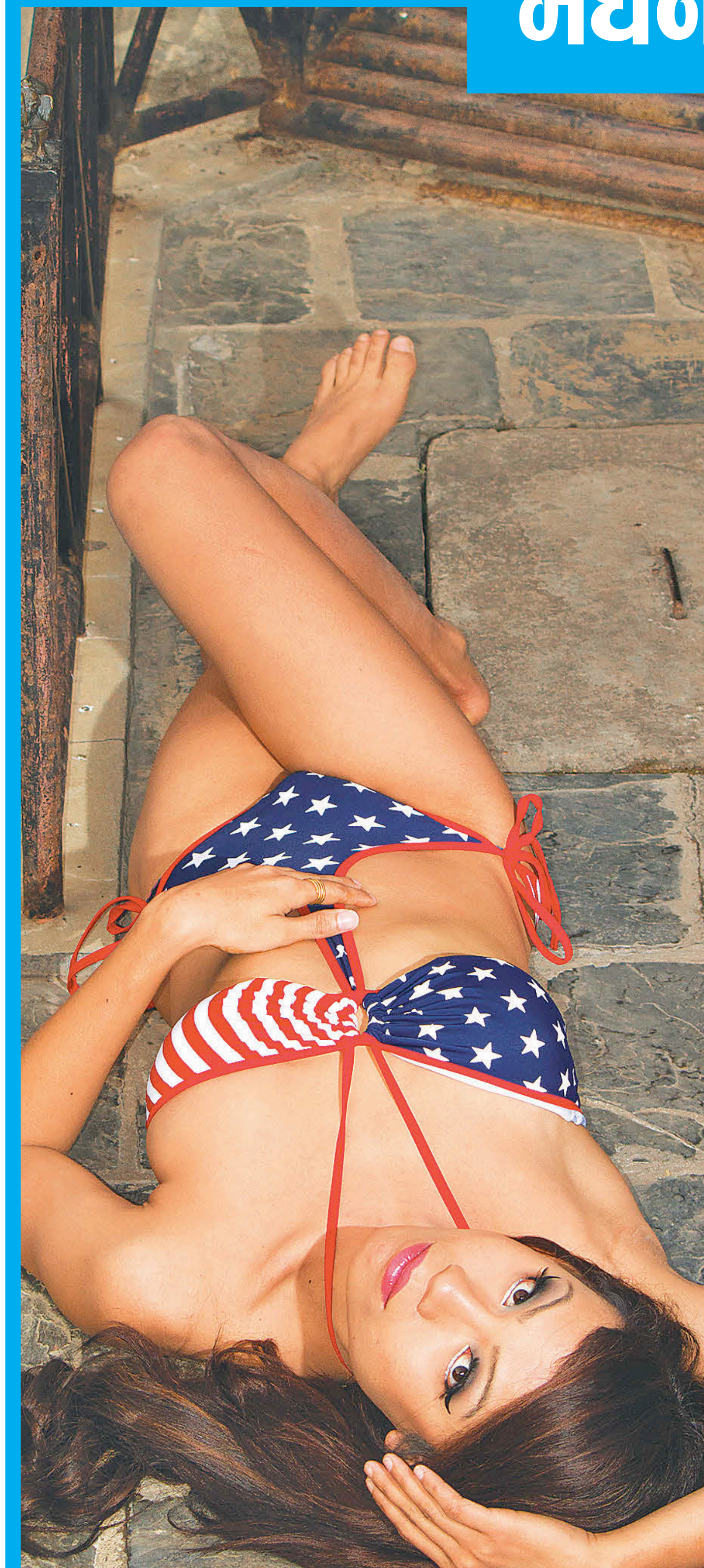
अभिनेत्री अमिषा पटेलका भाइ अस्मित पटेल तथा बिग बोसकी प्रतियोगी महक चहक पनि विवाह-बन्धनमा बाँधिने समाचार सार्वजनिक भएको छ ।

धारावाहिक नागिनकी अभिनेत्री मौनी राय तथा टेलिअभिनेता मोहित रैना प्रेमि-प्रेमिका हुन् । दुवैले चाँडै आफू विवाह बन्धनमा बाँधिने कुरा उल्लेख गरेका छन् ।

टेलि अभिनेता गौतम रोडे तथा अभिनेत्री पंखुडी अवस्थीले विवाहका लागि इन्गेज्मेन्ट नै गरिसकेका छन् । पंखुडीको उमेर गौतम भन्दा १४ वर्ष कम छ । उनीहरू पछिल्लो दुई वर्षदेखि प्रेममा छन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

# मेघना लामा

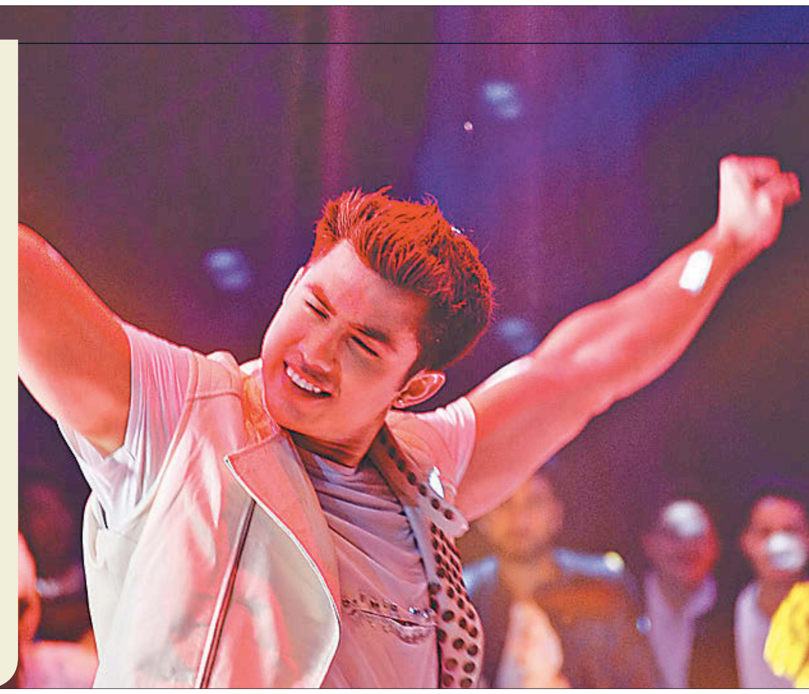


Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik

तस्बिर : विकास पराजुली
मेकअप : उकेशन चन्द्र गुरुङ
लोकेशन : होटल गुडविल, ललितपुर

# सीमाको साइको चाहना

एक दशकभन्दा लामो अवधिदेखि चलचित्रमा सक्रिय अभिनेत्री हुन्– सीमा केसी । नाटक तथा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दै कलाकारितामा प्रवेश गरेकी सीमा अहिले भने चलचित्रमा व्यस्त छिन् । चलचित्र युजबाट रजतपटमा आएकी सीमाले यो अवधिमा तिमीबिनाको संसार, लुकी-लुकी, जंगल लभ, ड्राइभर दाइ आदि चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । यीमध्ये उनलाई दर्शकले चलचित्र युज तथा ड्राइभर दाइमा मन पराएका थिए । यतिबेला सीमा आफ्ना दुई नयाँ चलचित्रको प्रदर्शनको पर्खाइमा छिन् । प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र ऐलानबाट उत्साहित सीमाले चलचित्र नेपालीको सानमा समेत प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा विभिन्न प्रकारका भूमिका निर्वाह गरिसकेकी सीमा यतिबेला एउटा पृथक् भूमिकाको खोजीमा छिन् । केसी भन्छिन्- मलाई साइको चरित्र भएकी युवतीको भूमिका निर्वाह गर्न मन छ । त्यस्तो भूमिका चुनौतीपूर्ण त हुन्छ नै, दर्शकको मनमा समेत बस्ने सीमाको तर्क छ ।



# डान्समा पनि अब्बल

अभिनेता अनमोल केसीलाई क्यूट मान्नेहरू प्रशस्तै छन् । अभिनय सामान्य भए पनि उनको आकर्षक व्यक्तित्वले हरेक उमेरका दर्शकलाई लोभ्याएको छ । अहिले आएर अनमोलले आफू नृत्यमा समेत अब्बल रहेको प्रमाणित गरिदिएका छन् । चलचित्र कृको हालै सार्वजनिक यति यति पानी...को गीतको भिडियोमा अनमोलले जमेर नृत्य गरेका छन् । पौने चार मिनेट लामो गीतको प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म अनमोल नाचि नै रहेका पाइन्छन् । अल्मोडा राना उप्रेतीको यो पार्टी सङमा अनमोललाई नृत्यमा साथ दिनेमा युवतीहरूको संख्या बढी देखिन्छ, यद्यपि दर्शकले उनको नृत्यको मात्र खुलेर प्रशंसा गरेका छन् । माघ २६ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने यो चलचित्रको ट्रेलरले यसअघि नै दर्शकको मन जितिसकेको छ । अनमोलको नृत्यसहितको गीतसमेत युट् युब ट्रेन्डिङको पहिलो स्थानमा भएकाले चलचित्रले सफलता पाउने कुरामा कृका निर्माताहरू ढुक्क देखिन्छन् ।

# गणेशको इशारा

उनको पूरा नाम सुन्ने व्यक्ति एकपटक झुक्किन्छ । नाम औसत भए पनि उनको थर सुन्ने व्यक्ति अचम्ममा पर्छन् । उनको पूरा नाम हो– गणेश इसारा । धेरैले इसारालाई उनको थर नभै उपनाम होला भन्ने सोच्छन् । यद्यपि इसारा उनको थर नै हो । इसारा पनि थर हुन्छ र ? भन्नेहरू त्यतिबेला आश्चर्यचकित हुन्छन् जब राईहरूको एउटा खलकले राईको साटो इसारा लेख्न पाउँछन् भन्ने कुराबाट अवगत हुन्छन् । भोजपुरका गणेश गायक बन्ने उद्देश्यले काठमाडौं प्रवेश गरेका थिए । केही गीतमात्र होइन एल्बम नै सार्वजनिक गरेपछि उनलाई पर्नु चोट पर्‍यो । पहिलो पटक सार्वजनिक गरेको एल्बमको एक हजार प्रति बजार पठाएकोमा केही महिनापछि १५ सय प्रति फिर्ता आएको दिनदेखि नै उनले सांगीतिक क्षेत्रलाई चटक्कै माया मारे । 'पाँच सय प्रति त नक्कली सिडी पो फिर्ता भएछ, विगत सम्झँदै गणेश भन्छन्- 'त्यो दिनदेखि हास्य कलाकारितामा सक्रिय भएको, आजसम्म पछाडि फर्किएर हेर्नुपरेको छैन । स्ट्यान्ड अप कमेडीमा आफ्नो छुट्टै स्थान बनाइसकेका गणेश अधिकांश नेताको हुबहु क्यारिकेचर गर्न सक्छन् । चलचित्र तथा टेलिश्रृंखलाको अभिनयबाट टाढै बस्न रुचाउने गणेश भन्छन्– 'स्टेज कार्यक्रमले फुर्सद नभएको मान्छेलाई त्यता समय दिने फुर्सद नै कहाँ छ र ?'

मलाई मन पर्छ

# माल्भिका सुब्बालाई मन पर्ने सात व्यक्तित्व

**ओपरा विनफ्रे**

उनी मलाई मन पर्ने टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोता हुन् । म सानै उमेरदेखि उनको कार्यक्रम हेर्थें । मलाई उनले सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमको विषयवस्तु मन पर्थ्यो । ठूली भएर म पनि त्यस्तै कार्यक्रम सञ्चालन गर्छु भन्ने लाग्थ्यो ।

**सुस्मिता सेन/लारा दत्त**

म मिस नेपाल हुनुअघिदेखि नै पूर्व विश्व सुन्दरी तथा अभिनेत्री सुस्मिता सेन एवं लारा दत्तबाट प्रभावित थिएँ । उनीहरूको प्रस्तुति तथा आवाज मलाई असाध्यै मन पर्छ ।

**प्रसन स्याङ्देन**

यी रेडियोकर्मी मेरो करियरको प्रारम्भिक दिनदेखिका साथी हुन् । म प्रसनलाई मेरा हरेक कुरामा सल्लाह-सुझाव दिने एउटा असल साथीका रूपमा मन पराउँछु । उनी मलाई मनपर्ने को-होस्टसमेत हुन् ।

**रचना गुरुङ शर्मा**

मैले उहाँलाई गुरुआमा नै मानेकी छु । मिस नेपालका बेला उहाँले दिनुभएको प्रशिक्षण मैले अहिलेसम्म बिर्सिएकी छैन ।

**एलेन डेजेनर्स**

म यी अमेरिकी टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोताको टिभी होस्टिङबाट प्रभावित छु । उनको सामाजिक मुद्दाप्रतिको लगाव मलाई अझ बढी मन पर्छ ।

**निलु डोल्मा शेर्पा**

यी दिवंगत निर्देशक मेरी प्रिय मित्र मात्र होइनन्, मेरो करियर सल्लाहकार पनि थिइन् । उनी मेरो सुख-दुःखको साथीसमेत थिइन् । मेरो छोराको त गड मदर नै थिइन् । म उनलाई हरक्षण सम्झिरहन्छु ।

## उडन्ते खबर

अहिले साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह चलचित्र क्षेत्रकी 'हटकेक' भएकी छिन् । दुईवटा चलचित्र सुपरहिट भएपछि साम्राज्ञीको माग ह्वात्तै बढेको छ भने उनले आफ्नो पारिश्रमिक १० लाख पुऱ्याइसकेकी छिन् । साम्राज्ञीका हरेक क्रियाकलापले अनलाइन तथा पत्रपत्रिकामा राम्रै स्थान पाइरहेका हुन्छन् । नृत्य निर्देशनबाट निर्देशनमा जम्प मारेकी रिनेशा वान्तवा राईको पहिलो चलचित्र 'इन्टुमिन्टु लन्डनमा'को छायांकनका लागि साम्राज्ञीले बेलायतको भिसा नपाउँदा पनि त्यसले निकै चर्चा पायो । यसअघि जो जति सेलिब्रेटीले भिसा पाएनन् वा पाए, त्यसको चर्चा त्यति भएन, जति साम्राज्ञीले भिसा नपाउँदा भयो । उनलाई फेरि भिसा एप्लाई गर्न लगाइयो । यसपटक पनि उनको वास्तविक नाम प्रियंका भएकाले उनलाई फेरि पनि भिसा दिइएन भनेर केही अनलाइनमा उडन्ते खबर आए । वास्तवमा त्यतिबेलासम्म साम्राज्ञी भिसा पाएर दिल्ली हुँदै लन्डन पुगिसकेकी थिइन् । पछि थाहा भयो, उनको पासपोर्ट र नागरिकतामा उल्लेखित नाम साम्राज्ञी नै रहेछ । बरु उडन्ते खबर लेख्नेहरूले के पो गरे होलान् ?

## भर्जिन हिरोइन !

मरिष्का पोखरेललाई दर्शकले के म तिम्रो होइन र तथा चपली हाइटमा देखिसकेका छन् । यी दुवै चलचित्रले उनको चर्चा त बढायो, तर उचाइ भने दिन सकेन । म्युजिक भिडियोमा व्यस्त रहेकै बेला नाट्यकर्मी तथा अभिनय प्रशिक्षक विशारत बस्नेतले उनलाई एउटा चलचित्रको मुख्य भूमिकाका लागि रोजे । संभवतः चलचित्रको शीर्षक सुनेर मरिष्का झस्किन पनि होला- मिस्टर भर्जिन । गौरव पहारी, विजय बराल, भोला सापकोटाकी एक्ली हिरोइन हुन् पाउनु पोखरेलका लागि राम्रै अवसर थियो । जीवनमा कहिल्यै यौनको आनन्द नलिएकालाई भर्जिन भन्ने चलन छ । चलचित्र मिस्टर भर्जिनका नायक त भर्जिन युवक भए, नायिकाको भूमिका चाहिँ के त ? भन्ने जिज्ञासामा निर्देशक विशारत मज्जाले हासे र भने- मिस भर्जिन । भनेपछि मरिष्का यौन मनोविज्ञानमा आधारित निर्माणाधीन चलचित्र मिस्टर भर्जिनकी एकमात्र भर्जिन हिरोइन हुन् त ?

ठाडो प्रश्न

## आलोचना स्वभाविक हो

**तपाईंको व्यस्तता कस्तो छ ?**

व्यस्तता बढ्दो छ । सांगीतिक कार्यक्रमका क्रममा सिक्किम जाँदैछु । भारतीय संगीतकार ए आर रहमान समेत सहभागी हुने उक्त कार्यक्रममा म आफ्ना सिर्जनाहरू प्रस्तुत गर्दैछु ।

**यति यति पानी...गीतमा पुराना कुरा समेट्नुभएछ नि ?**

हो, यसलाई नोस्टाल्जिक सङ भने पनि हुन्छ । गीतमार्फत हरेक व्यक्तिलाई उसको बाल्यकालतर्फ फर्काउने प्रयास गरिएको छ ।

**उक्त गीत कृकै लागि तयार पार्नुभएको हो ?**

होइन, पानी पऱ्यो असिना झऱ्यो.. लोकप्रिय भए लगत्तै मैले यो गीत तयार पारेको थिएँ । कृका निर्देशकले एउटा क्लब गीत चाहियो भन्न भएपछि मैले यही गीत सुनाएँ, उहाँहरूले यसैलाई मन पराउनुभयो ।

**छक्का पन्जा–२ को नाइलनको सारीमा त विवादमा मुछिनुभयो नि ?**

त्यो एउटा लोक गीत हो । मलाई कृष नेपालीले उक्त गीतका शब्दहरू उपलब्ध गराउनुभएको थियो । मैले त्यही गीतलाई नयाँ शैलीमा तयार पारेको हुँ । लोकगीतका शब्दहरू संकलन गरिने भएकाले त्यसमा कसैको पनि दावी हुन्छ जस्तो लाग्दैन ।

**संगीत सिर्जनाका कारण प्रायः विवादमा तानिनुहुन्छ नि ?**

मलाई पनि अचम्म लागेको कुरा यही हो । मैले त विशुद्ध रूपमा आफ्नो काम गरेको हुँ, किन मेरा सिर्जनालाई लिएर विवाद गरिन्छ, मैले बुझ्न सकेको छैन ।

**अरूका सिर्जनाको नक्कल गरेको आरोप लगाइन्छ नि ?**

विश्वव्यापी रूपमै हेर्ने हो भने हरेक गीत कुनै न कुनै गीतबाट प्रभावित हुन्छन् । मैले लोक गीत बनाएँ भने कुनै पुरानो लोकगीतबाट नक्कल गरिएको भनिन्छ, क्लासिकल गीत बनाएँ भने हिन्दी गीतबाट लिएछ भनिन्छ । क्लब गीत बनाएँ भने पाश्चात्य संगीतबाट लिएछ भनिन्छ । वास्तवमा मैले कसैको नक्कल गरेको छैन । संगीतको सुर एउटै हुने भएकाले एक-अर्कासँग केही हदसम्म मिल्नु संयोग मात्र हो । नेपालमा मात्र होइन, भारत तथा पाश्चात्य संगीतमा पनि नक्कलको आरोप लागिरहन्छ, यद्यपि सर्जकले सिर्जनालाई निरन्तरता दिइ नै रहन्छ ।

**तपाईंकै गीत मात्र विवादमा तानिने कारण के हो ?**

जब मान्छे सफल हुन्छ, उसको आलोचना पनि सँगसँगै आउँदो रहेछ भन्ने कुरा बल्ल बुझ्दैछु म । हामीले पुराना तथा लोप हुन लागेका गीतको संरक्षण गरेका छौं भनेर प्रशंसा गर्नुको साटो उल्टो आलोचना हुन्छ । यद्यपि आलोचना गर्नेहरूको मुख थुन्न सकिन्न । त्यसैले म अहिले विशुद्ध सिर्जनामा मात्र ध्यान दिन थालेको छु । आलोचना गर्नेहरूप्रति मेरो कुनै टिप्पणी छैन ।

● अल्मोडा राना उप्रेती, गायक/संगीतकार

कृष्ण भट्टराई

# आना र रसिलाई उपाधि

स्टार वन इन्टरटेनमेन्टले काठमाडौंमा एउटै मञ्चमा विवाहित तथा अविवाहित महिलाहरूबीच दुईवटा सौन्दर्य प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ। नयाँ बानेश्वरकी आना आचार्यले मिसेज नेपाल टुरिज्मको उपाधि जितेकी छिन्। काठमाडौं मेडिकल कलेजकी डाक्टर तथा फर्माकोलोजीकी लेक्चरर आचार्य बेस्ट स्किन उपाधि विजेतासमेत भएकी थिइन्। त्यसैगरी प्रतियोगितामा रेडियो नेपालकी सञ्चारकर्मी सन्तु श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा बेस्ट पर्फमर, कुसुन्तिकी अनिका दाहाल सेकेन्ड रनर्सअप तथा बेस्ट स्पिच एवं छाउनी अस्पतालकी चिकित्सक राधिका सापकोटा थर्ड रनर्सअप तथा मस्ट ट्यालेन्ट घोषित भइन्।

पर्यटनका लागि सँगसँगै भन्ने नाराका साथ आयोजित किशोरीहरूको अर्को सौन्दर्य प्रतियोगितामा विशालनगरकी रसि सुवेदीले मिस टिन टुरिज्म-२०१८ को उपाधि चुमिन्। सूर्यविनायककी सम्बीदा ओझा फस्ट रनर्सअप, बालाजुकी रमिना विष्ट सेकेन्ड रनर्सअप तथा बालुवटारकी प्रशंसा पौडेल थर्ड रनर्सअप र बेस्ट स्किन चुनिएकी उक्त प्रतियोगितामा विभिन्न विधामा समेत पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो।

# मिस एन्ड मिसेज ब्युटिफुल नेपाल

दक्ष इन्टरनेसनलद्वारा आयोजित मिस ब्युटिफुल नेपाल-२०१८ तथा मिसेज ब्युटिफुल नेपाल-२०१८ को तेस्रो र दोस्रो संस्करणको उपाधि एन्जिला कार्की तथा संगिता न्यौपानेले जितेका छन्। मिस ब्युटिफुल नेपाल-२०१८ तर्फ मनीषा देव फस्ट रनर्सअप, अस्मिता श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सप तथा सृजना दाहालले थर्ड रनर्सअप घोषित भए भने मिसेज ब्युटिफुल नेपाल-२०१८ तर्फ सरिता सिंह कायस्थ फस्ट रनर्सअप तथा पूजा कुँवर थापा सेकेन्ड रनरअप घोषित भए।

## मिसेज गुरुङ नेपालमा १५ जना

पोखरामा मिसेज गुरुङ नेपाल-२०७४ का लागि १५ जना प्रतियोगी छनौट भएका छन्। नाल्मा तमु समाज, पोखराले आयोजना गर्ने दोस्रो सस्करणको मिसेज गुरुङ नेपालको अडिसनमा १९ जना सहभागी थिए। विवाहित महिलाहरूको यो प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले माघ ४ गते पोखरा सभागृहमा हुनेछ।

## दि फेस नेपाल

THE FACE OF NEPAL
THE BATTLE OF THE MODELS

ओसिस इन्टरटेनमेन्टको आयोजनामा दि फेस अफ नेपाल सञ्चालन हुने भएको छ। दि ब्याटल अफ द मोडलका रूपमा रहने यो प्रतियोगिताको अडिसन नेपालका ६ सहरमा हुने बताइएको छ। भोलि शनिवार काठमाडौं, आगामी शनिवार पोखरा, मंगलबार चितवन, शुक्रवार बुटवल, माघ १५ गते सोमबार नेपालगन्ज तथा माघ २० गते धरानमा अडिसन सञ्चालन हुनेछ।

## मिस नेवा पोखरा

नेवा खल कास्कीको आयोजनामा मिस नेवा पोखरा-११३८ को आयोजना हुने भएको छ। प्रतियोगिताको आठौं संस्करणका लागि पुस २० गतेदेखि नै फारम खुल्ला भैसकेको छ। प्रतियोगीहरूले माघ १५ गतेसम्म मिस नेवा पोखराका लागि आवदेन दिन सक्नेछन्। यो प्रतियोगीताको अडिसन माघ १६ गते नेवा छे हलमा हुनेछ भने माघ १८ गतेदेखि प्रशिक्षण प्रारम्भ हुनेछ। प्रतियोगिताको फाइनल चैत ३ गते पोखरा सभागृह हलमा हुने बताइएको छ। मिस नेवा पोखरा-११३८ मा १८ देखि २२ वर्षका एसईई उत्तीर्ण नेवार युवतीहरूले भाग लिन सक्छन्।

राजाराम पौडेल

# ग्ल्यामरस आइकनका विजेता

मिस्टर एन्ड मिस ग्ल्यामरस आइकन सिजन टुमा फणेन्द्र प्रसाई र सुष्मा थापाले मुख्य उपाधि जितेका छन्। प्रतियोगितामा नवीन श्रेष्ठ र पूजा कार्की फस्ट रनर्सअप, विक्रम सिंह मैनाली र न्यान्सी श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सअप चयन भएका थिए भने सन्जय तुलाधर र मोनिका श्रेष्ठ थर्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए। प्रतियोगितामा राज खड्का र प्रियंका लामालाई मिस्टर एन्ड मिस ग्ल्यामसरस आइकन टिनको उपाधि प्रदान गरिएको थियो।

## धिमे बाजा प्रतियोगिता

किलाघः सांस्कृतिक पुचःले काठमाडौं महानगरभित्र रहेका युवाहरूको प्रतिभा प्रस्तुत गर्न तथा लोकप्रिय धिमे बाजा प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले प्रथम काठमाडौं महानगरव्यापी मेयर्स ट्रफी चिग: धिमे बाजा प्रतियोगिताको आयोजना गर्ने भएको छ। प्रतियोगिता भोलि पुस २९ गते शनिबार सञ्चालन हुनेछ। काठमाडौं महानगरभित्र ३२ वटा वडामा ६३ वटा ज्यापु त्वा: खल: (टोल) छन्। तिनै टोल समूहहरूले यो प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्ने बताइएको छ।

प्रशान्त माली

# मिसेज ब्युटी क्विन नेपाल

सिजन मिडियाको आयोजनामा लेट मि इन मिसेज ब्युटी क्विन नेपालको उपाधि बुढानीलकण्ठकी सुदिक्षा आचार्य भट्टराईले जितेकी छिन्। विवाहित महिलाहरूमा केन्द्रित यो प्रतियोगितामा दीपिका राय फस्ट रनर्सअप तथा विष्णुमाया पौडेल सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए।

# पोखरामा दुई ठूला महोत्सव

पोखरामा हिजो पुस २७ गतेदेखि माघ ८ गतेसम्म दुई ठुला महोत्सव सञ्चालन भैरहेका छन्। युनाइटेड क्लबको आयोजनामा पोखराको अमरसिंह चौरमा आठौं संस्करणको पोखरा महोत्सव तथा पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा पोखरा प्रदर्शनी केन्द्र नयाँबजारमा राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेला तथा मोबाइल मेला भैरहेका हुन्।

पोखरा महोत्सवमा प्रदेशस्तरीय खुला लोकदोहोरी गीत प्रतियोगितासमेत हुनेछ। यता पोखरा उद्योग वाणिज्य सघले आयोजना गरेको व्यापार मेलामा पोखरा तथा समग्र देशकै औद्योगिक, कृषिजन्य उत्पादन, हस्तकलाका उत्पादन, सूचना-प्रविधि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटनलगायत कृषिजन्य उत्पादनको प्रवर्द्धन तथा बजारीकरण गरिने संघका अध्यक्ष विश्वशंकर पालिखेले बताए। दुवै मेलामा मुख्य आकर्षणका रूपमा राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारहरूको दैनिक प्रस्तुतिसमेत समेटिनेछ।

# चासोक मेलामा लिम्बू संस्कृति

पाँचथरको फिदिममा पुसमा लागेको चासोक मेलामा लिम्बू जातिको मौलिक संस्कृति हेर्न पाइयो। चासोक मेलामा लिम्बू भान्साका सेरगेम (सुँगुरको आन्द्रामा भ्याउ लगाइएको परिकार), किनामा (भट्मासको परिकार) तथा फादो (भट्मासको धुले अचार) को स्टल राखिएको थियो। तामाको अचार मेसु, तोङ्बा, सुकुटी, रोटी, चाम्रे, फिलिङ्गेको अचार पनि ती स्टलमा उपलब्ध थिए। मेलामा लिम्बू जातिको लोकप्रिय नाच 'के लाङ' (च्याब्रुङ नाच), माङ लाङ (देउ नाच) पनि देखाइन्छ भने धान नाच (युवक-युवतीले एकअर्काको हात समाई गोलो घेरा लागेर नाचिने नाच) समेत प्रदर्शन गरिएको थियो। संस्कृति संरक्षण लागि लिम्बू बहुल पाँचथर जिल्लाको फिदिममा विगत चार वर्षदेखि चासोक मेला लाग्दै आएको छ। लिम्बू जातिको सामाजिक संस्था किरात याक्थुङ चुम्लुङ पाँचथरद्वारा आयोजित यो मेला पुस ७ गतेदेखि २२ गतेसम्म चलेको थियो।

नारायण तुम्बापो

# सुपर मोडल नेपालमा ४७ जना

प्यासिफिक इभेन्ट एन्ड म्यानेज्मेन्टले आयोजना गर्ने द सुपर मोडल नेपाल-२०१८ का लागि ४७ जना मोडल प्रतिस्पर्धामा छन्। हाल उनीहरूले क्याटवाक, आत्मविश्वाससहितका विधामा प्रशिक्षण लिइरहेका छन्। प्रतियोगिताकै क्रममा प्रतिस्पर्धीहरू मिस फोटोजेनिक उपाधिका लागि फोटो सेसनमा सहभागी भैसकेका छन् भने माघ ५ गते संचालन हुने ग्रान्ड फिनाले अघि उनीहरू ट्यालेन्ट शोमासमेत सहभागी हुनेछन्।

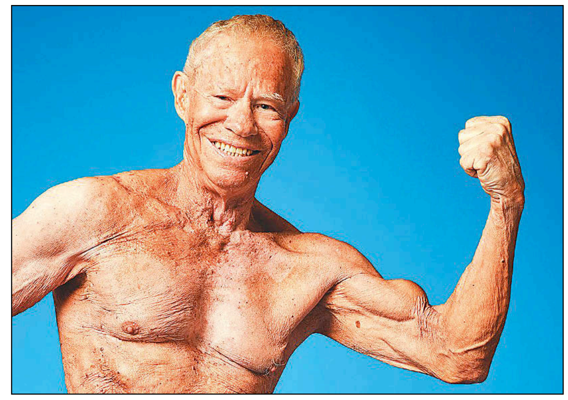
## गिनिज बुक अफ वर्ल्ड

### आयना विलियम्स

संसारमा सबैभन्दा लामो नङ कसको होला ? ६० वर्षीया आयना विलियम्सको । ५ सय ७६ दशमलव ४ सेन्टिमटर लामो नङ भएकी आयना गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा आफ्नो नाम दर्ता गराउन सफल भएकी छिन् । लामा नङ नभाँचिउन् भनेर उनी भाँडा माझ्ने, कपडा धुनेजस्ता कामबाट परै बस्छिन् । हात धुँदा सधैं एन्टिव्याक्टेरियल साबुन प्रयोग गर्छिन् र ब्रसले दैनिक नङ सफा गर्छिन् । आयना लामा नङले ट्राउजर लगाउन र फुकाल्न बाहेक अरू कुरामा अफ्ठ्यारो नहुने कुरा बताउँछिन् ।

### सबैभन्दा पुराना बडिबिल्डर

जिम एरिङ्टन सबैभन्दा पुराना बडी बिल्डर हुन् । ८५ वर्ष नाघेका जिम स्किनिबोन्स नामले समेत चिनिन्छन् । भेनिस, क्यालिफोर्नियाका जिम विगत ७० वर्षदेखि बडी बिल्डिङमा सक्रिय छन् । निरन्तर मेहनतका कारण उनले हालसम्म ६२ वटा प्रतिस्पर्धामा जित हासिल गरिसकेका छन् ।

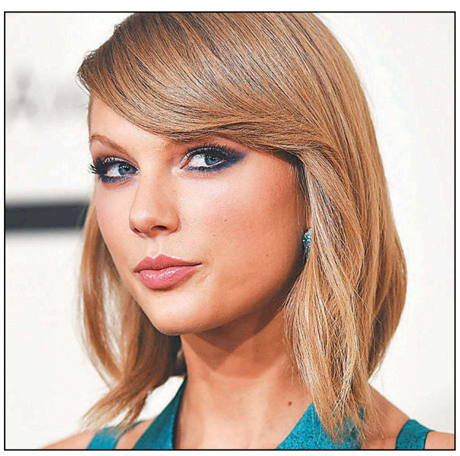


### ठूलो गाँस खाने व्यक्ति

संसारमा सबैभन्दा ठूलो गाँस खाने व्यक्तिका रूपमा जर्मनीका बर्न स्किमिडिट्ले नाम लेखाएका छन् । सन् २०१५ मा उनका छोराले गिनिज बुक देखाउँदै यस्तो पनि रेकर्ड हुन्छ भनेका थिए । त्यसपछि बर्नले आफ्नो तयारी थाले । बर्नले मुखमा ३ दशमलव ५ इन्चको ग्याप राखेर यो कीर्तिमान कायम गरेका हुन् ।

### लामो केश भएका बालक

उमेर जम्मा १३ वर्ष तर केशको लम्बाइ २५ दशमलव ४ सेन्टिमिटर (१० इन्च) देखि २२ दशमलव ९ सेन्टिमिटर (९ इन्च) । ठूलो केश भएकै कारण गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा नाम लेखाउन सफल व्यक्ति हुन्, सेन्ट लुइस मिसौरी, अमेरिकाका टेलर राइट । उनी आफ्नै बुबाबाट प्रभावित भएको बताउँछन् । उनका बुबाले तीन कक्षा पढ्दादेखि नै केश काटेका थिएनन् । टेलर भविष्यमा अन्य धेरै रेकर्ड राख्ने लक्ष्य लिएर हिँडिरहेका छन् ।



### धेरै कमाउने पप स्टार

अमेरिकाकी गायिका टेलर स्वीफ्ट संसारमा सबैभन्दा बढी आम्दानी गर्ने महिला पप स्टार हुन् । उनले वर्ष २०१७ मा लगभग १७ करोड डलर कमाएकी छिन् । फोर्ब्स पत्रिकाले वर्षभरी सर्वाधिक कमाउने महिलाका रूपमा उनको नाम उल्लेख गरेको छ । यसअघि यो कीर्तिमान केटी पेरीको नाममा थियो ।

### संसारकै सबैभन्दा लामो आँखिभौं

यू जियाङ्सिया संसारमा सबैभन्दा लामो आँखीभौं भएकी महिला हुन् । च्याङ्फाउ, जियाङ्सु, चीनकी युको आँखीभौं १२ दशमलव ४० सेन्टिमिटर लामो छ ।

### छिटो गुड्ने एकपाङ्ग्रे मोटरसाइकल

संसारमा सबैभन्दा तीव्र गतिमा गुड्ने एकपाङ्ग्रे मोटरसाइकलका रूपमा गिनिज बुकमा नाम लेखाएको छ, मोहोह्विल मोटरसाइकलले । यसमा एउटै मात्र पाङ्ग्रा छ, इन्जिन पनि त्यसमै जडान गरिएको छ । जसमा चालक पनि बस्न मिल्ने व्यवस्था छ । चालकले एकसाथ गति र इन्जिन नियन्त्रण गर्न सक्छ । यो मोहोह्विल मोटरसाइकल प्रतिघण्टा ९८ दशमलव ४६४ किलोमिटर गुड्छ ।

### संसारकै अग्लो कुकुर

फ्लोरिडाको लिज्जी नामक कुकुर संसारको सबैभन्दा अग्लो कुकुर हो । कालो र सेतो रंगको यो कुकुरको उचाइ ९६ दशमलव ४१ सेन्टिमिटर छ । तीन वर्षको उमेरदेखि लिज्जीको उचाइ अस्वभाविक रूपमा बढ्न थालेको हो । खाना खाने बेला यसले कुर्सीमा बसेर खान्छ । बाहिर निस्कँदा यो कुकुरले सबैको ध्यान तान्छ । मालिकले कतिपय पार्टीमा लिज्जीलाई साथमै लाने गरेका छन् ।

### इन्स्टाग्राममा बढी लाइक पाउने व्यक्ति

अमेरिकाकी बेयोन्स नलेस कार्टरले इन्स्टाग्राममा बढी लाइक पाउने व्यक्तिका रूपमा गिनिज बुकमा नाम लेखाएकी छिन् । उनले आफू गर्भवती भएका बेला जुम्ल्याहा बच्चा जन्माएको तस्बिर पोस्ट गरेकी थिइन् । बेयोन्सको उक्त तस्बिरले सबैभन्दा बढी लाइक्स पाएको थियो । उनको इन्स्टाग्राम भेरिफाइसमेत भैसकेको छ । बेयोन्सलाई इन्स्टाग्राममा ९३ लाखले फलो गरेका छन् ।

### केकको टावर

साउथ अफ्रिकामा केकको सबैभन्दा अग्लो टावर बनाइएको छ । यसको उचाइ १० दशमलव ७७ मिटर (३५ फिट ४ इन्च) छ । यसमा ६ हजार ३ सय ७० वटा केकको प्रयोग गरिएको छ । टावर बनाइसकेपछि १ दशमलव २ टनको उक्त केक स्वयमसेवक, अतिथि तथा बालबालिकाहरूका साथै अस्पतालका बिमारीहरूलाई बाँडिएको थियो ।

# फरक पहिचान बनाउँदै मनिन्द्र सिंह

एक महिनाअघिसम्म मनिन्द्र सिंहलाई चिन्नेहरू कमै थिए । उनी आफ्ना साथीभाइको सर्कलमा मात्र चिनिन्थे, तर यतिबेला उनलाई मिडियाले पछ्याउन थालेको छ । अहिले सिंहले मुलुक तथा मुलुकबाहिरका मिडियामा बिस्तारै स्थान पाउन थालेको छन् ।

चन्द्रनगर गाउँपालिका सर्लाहीका मनिन्द्र सिंहको परिचय एकाएक फेरिनुको कारण उनले पाएको सफलता नै हो । नेपालमा दोस्रो पटक ब्लू डायमन्ड सोसाइटीले आयोजना गरेको मिस्टर गे ह्यान्डसमको उपाधि जितेपछि एकाएक उनको खोजी हुन थालेको हो । पुस ११ गते आफ्ना प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै उनले ५० हजार रुपैयाँसहितको यो उपाधि हात पारेका थिए ।

मनिन्द्रले पुरुष समलिंगीहरूबीचको उक्त प्रतिस्पर्धा जित्छु भन्ने सोचेका थिएनन्, तर जब प्रतियोगितास्थलको वातवरण देखे र आफूमा आत्मविश्वास भरिएको चाल पाए, त्यसपछि उनी उपाधि जित्नेमा ढुक्क भए । 'म कुनै पनि प्रतिस्पर्धामा दोस्रो भएको छैन,' हालैको एक मध्याह्न उनले भने, 'मैले हार्न त जानेकै छैन ।' ०६२ सालमा सर्लाहीको जनता माविबाट एसएलसी दिएका मनिन्द्र खासमा वकिल बन्न चाहन्थे । पहिलो डिभिजनमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका सिंह स्कुलका अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि उत्तिकै सक्रिय हुन्थे । खेलकुद तथा सामाजिक गतिविधिमा बढी रुचि राख्ने मनिन्द्रले नारायण उच्च माविबाट प्लस टु तहको अध्ययन पूरा गरे । प्लस टु पढ्दा भने अतिरिक्त क्रियाकलापमा भाग लिन पाएनन् । एकैचोटि बीबीए पढ्न काठमाडौं आउँदा उनले त्यो रहर फेरि पूरा गरे । स्कुल पढ्दा उनी बाल अधिकार चेतना समूहका अध्यक्ष थिए र रेयुकाईमा समेत काम गर्थे । रेयुकाईमा उनको पद होजाइन थियो । उनको भूमिका अरूलाई उत्प्रेरणा दिनु हुन्थ्यो । अहिले पनि उनी गाउँको युवा क्लबका सचिव छन् । उनी अध्यात्ममा रुचि राख्छन् र मन्दिरसमेत जान्छन् ।

मनिन्द्र सम्झिन्छन्– १०-११ वर्षकै उमेरदेखि उनी केटाहरूप्रति नै आकर्षित हुन्थे । आफू केटा भएर पनि केटाहरूप्रति नै किन आकर्षित भएको होला ? भन्ने प्रश्नले उनको मनमा डेरा जमाउँथ्यो, तर त्यसको जवाफ उनीसँग थिएन । स्कुल तथा कलेज तहमा उनले कतिलाई मन पराए, तर भन्नै सकेनन् । फेरि उनलाई 'नो' भन्ने शब्ददेखि एकदमै एलर्जी छ । कसैलाई कुनै प्रस्ताव राख्दा अस्वीकार गर्‍यो भने त्यो जति नमज्जा अरू केही हुँदैन । उनलाई त्यति बेला मात्र आफ्नो कुरा व्यक्त गर्न मन लाग्छ, जब कतैबाट त्यो स्वीकार हुने पक्कापक्की हुन्छ ।

मनिन्द्र समलिंगी भएको कुरा परिवारमा अझै थाहा छैन । उनले हालै पाएको उपाधिका बारेमा पनि उनका परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी छैन । उक्त प्रतियोगितापछि मोबाइल हराएर परिवारसँगको सम्पर्क टुटेको छ । अब एकैपटक घर पुगेर परिवारमा जानकारी गराउने सोच उनले बनाएका छन् । उनका बुवा जयसिंह कृषक हुन्, जो स्थानीय स्तरमा कांग्रेसको राजनीति गर्छन् । आमा हेमनी गृहिणी हुन् । दुई जना दिदी विवाह गरेर गैसके । उनका एक जना दाइ सुशील पसल चलाएर बसेका छन् भने बहिनी बन्दना सर्लाहीमै स्नातक तह अध्ययनरत छिन् ।

मनिन्द्रलाई गणित विषय मन पर्दैन । त्यसैले त नेपाल कमर्स क्याम्पसमा बीबीएस तेस्रो वर्ष पुगेपछि बीचैमा उनले कलेज परिवर्तन गरे । तेस्रो वर्षमा गणितका हिसाब गर्नुपरेपछि उनी एकाएक ट्रिटन कलेज भर्ना भएका थिए । हाल उनी त्यहाँ ब्याचलर्स इन सोसल वर्क अध्ययनरत छन् । ट्रिटनमै पढ्दा उनले बास्केटबल, फुटबल तथा क्रिकेटका थुप्रै प्रतियोगितामा भाग लिए । उनको समूहले जहिल्यै पहिलो स्थान हात पार्थ्यो ।

मनिन्द्रलाई छोरी मन पर्छ । विवाहपछि आफ्नो छोरी नै जन्मिउन् भन्ने उनको चाहना छ, तर उनी आफैंले बच्चा जन्माउन सक्नेछैनन् । न त उनी यतिबेला जोसँगको प्रेममा छन्, उनले नै बच्चा जन्माउन सक्छन् । किनभने उनी प्रेममा बाँधिएका अनुज पिटर राई पनि पुरुष समलिंगी नै हुन् । आफैंले बच्चा जन्माउन नसके पनि सेरोगेसी मदर राखेर बच्चा जन्माउने उनको इच्छा छ, तर उनको इच्छा पूरा हुन्छ कि हुँदैन निश्चित छैन, किनभने नेपालमा सेरोगेसी मदर राख्न बन्देज छ । प्रक्रिया मिलाएर राख्न पाउनुपर्छ भन्ने मनिन्द्रको माग छ ।

ग्वार्कोका अनुज पिटर राइसँग हालै मात्र मनिन्द्रको प्रेमसम्बन्ध गाँसियो । गे ह्यान्डस् प्रतियोगिताका सेकेन्ड रनर्सअप पिटरसँग उनको भेट भएको दुई वर्ष भयो । एकदमै नजिक भएको एक महिना भयो । दुवैले एक-अर्कालाई मन पराउँथे । यसपालि पोखरा गएका बेला सयौं मानिसका माझ आँट गरेर मनिन्द्रले भने– 'वि आर इन् रिलेसनसिप ।' त्यसपछि उनले पिटरलाई कसिलो अँगालो मारे । सिंहका लागि त्यो सबैभन्दा खुसीको क्षण थियो ।

मनिन्द्र ब्लू डायमण्ड सोसाइटीको काठमाडौं शाखामा आबद्ध भएको १० महिना भयो । उनी पुरुष समलिंगीहरूलाई सुरक्षित यौनसम्पर्कका बारेमा परामर्श दिन्छन्, साथै उनको क्षेत्रभित्र पर्ने कोटेश्वर, शंखमूल, एयरपोर्ट, नयाँ बानेश्वर आदि ठाउँमा फिल्डमै खटिएर पुरुष समलिंगीहरूलाई कन्डम तथा लुब्रिकेन्ट वितरण गर्ने काम गर्छन् । त्यस्तै उनले एचआईभी संक्रमित भएकाहरूलाई संस्थाका तर्फबाट आवश्यक सरसहयोग प्रदान गर्दै आएका छन् । मनिन्द्रको मातहतमा दुई जना कम्युनिटी मोबिलाइजर कार्यरत छन् ।

बिहान ९ देखि १ बजेसम्म कार्यालयमै रहने मनिन्द्र त्यसपछि साँझ ७ बजेसम्म फिल्डमा हुन्छन् । शान्तिनगरको एउटा होस्टलमा बस्दै आएका मनिन्द्रको मासिक खर्च १५ हजार रुपैयाँ छ । विभिन्न तालिम तथा अन्य प्रोजेक्टहरूको काम गरेर उनले अतिरिक्त कमाइसमेत गर्छन् ।

प्रायः एक्लो हुँदा मनिन्द्रको मनमा समाज र देशकै बारेमा कुरा खेल्छ । अझै पनि विकासले गति नलिँदा तथा समाजको चेतनाको स्तर अपेक्षित रूपमा वृद्धि नभएकोमा उनको मन दुख्छ । जन्म प्राकृतिक कुरा हो । मानिसहरू जुन लिंग लिएर जन्मिए पनि त्यसलाई समाजले स्वीकार गर्नुपर्ने उनको मान्यता छ । मनिन्द्र सरकारसँग यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यकहरूका लागि विशेष ऐन ल्याउन आग्रह गर्छन् । 'विवाह, नागरिकताजस्ता विषयमा बेग्लै कानुन हुनुपर्‍यो,' उनले भने । यस्तै चित्त नबुझेका क्षेत्रमा सुधार गरौंला भनेरै उनी सक्रिय राजनीतिमा आउन चाहन्छन् । आफू उपयुक्त समय कुरिरहेको र चाँडै कुनै न कुनै पार्टीमा प्रवेश गर्ने उनले बताए ।

## प्रेम प्राप्ति र त्यागको मिश्रण हो-मनिन्द्र

**तपाईंलाई यो उपाधि जित्छु भन्ने लागेको थियो ?**
सुरुमा त लागेको थिएन, पछि जब त्यहाँको माहौल देखे अनि जित्छु जस्तो लाग्न थाल्यो।

**विजेता भएको घोषणा सुनेपछि कस्तो महसुस भयो ?**
एकदमै खुसी लाग्यो । मैले अहिलेसम्म कुनै प्रतिस्पर्धामा हारेको छैन ।

**आफ्नो जितेको खबर सुरुमा कसलाई सुनाउन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्यो ?**
मनमा त्यो कुरै आएन । मेरासबै मिल्ने साथीहरू कार्यक्रमस्थलमै थिए । सबै सँगै भएकाले अरूलाई सुनाउन आवश्यक मानिनँ ।

**विजेता भएको त्यो रात मनमा के–के कुरा आए ?**
जितेर गएपछि साथीहरूसँग ठमेलको एउटा रेस्टुराँमा खुसीयाली मनायौं, रमाइलो गर्‍यौं । उतै रातको १२ बजिसकेको थियो । आफूले थप जिम्मेवारी पाएको महसुस भयो । खासै त्यस्तो अरू कुरा मनमा आएन ।

**तपाईंको प्रेरक व्यक्तित्व ?**
मैले बिपी कोइरालाको आत्मवृत्तान्त पढेको थिएँ । त्यस्तै पूर्वराष्ट्रपति रामवरण यादवको जीवनी पनि पढियो । म उहाँहरूको सरल व्यक्तित्वबाट प्रभावित छु । सामान्य व्यक्ति पनि पछि गएर ठूलो ओहदामा पुग्न सक्ने रहेछन् जस्तो लाग्यो ।

**फेसबुकमा कति समय बिताउनुहुन्छ ?**
फुर्सदमा भएका बेला चलाउँछु । साथीहरूले पोस्ट गरेका तस्बिर तथा स्टाटस आदि हेरेर बस्छु । आफूलाई भने खासै केही पोस्ट गर्न मन लाग्दैन ।

**कस्ता खालका चलचित्र हेर्न रुचाउनुहुन्छ ?**
कसैको बायोग्राफीमा आधारित चलचित्र हेर्न बढी रुचाउँछु । समाजसँग मिल्ने तथा कमेडी चलचित्र पनि हेर्छु ।

**जीवन के हो ?**
संघर्ष ।

**प्रेम के हो ?**
प्रेम प्राप्ति हो, त्याग हो अनि यी दुवै कुराको मिश्रण पनि हो ।

**तपाईंको बुझाइमा विवाह के हो ?**
दुई अलग व्यक्तिलाई एक बनाउने सूत्र ।

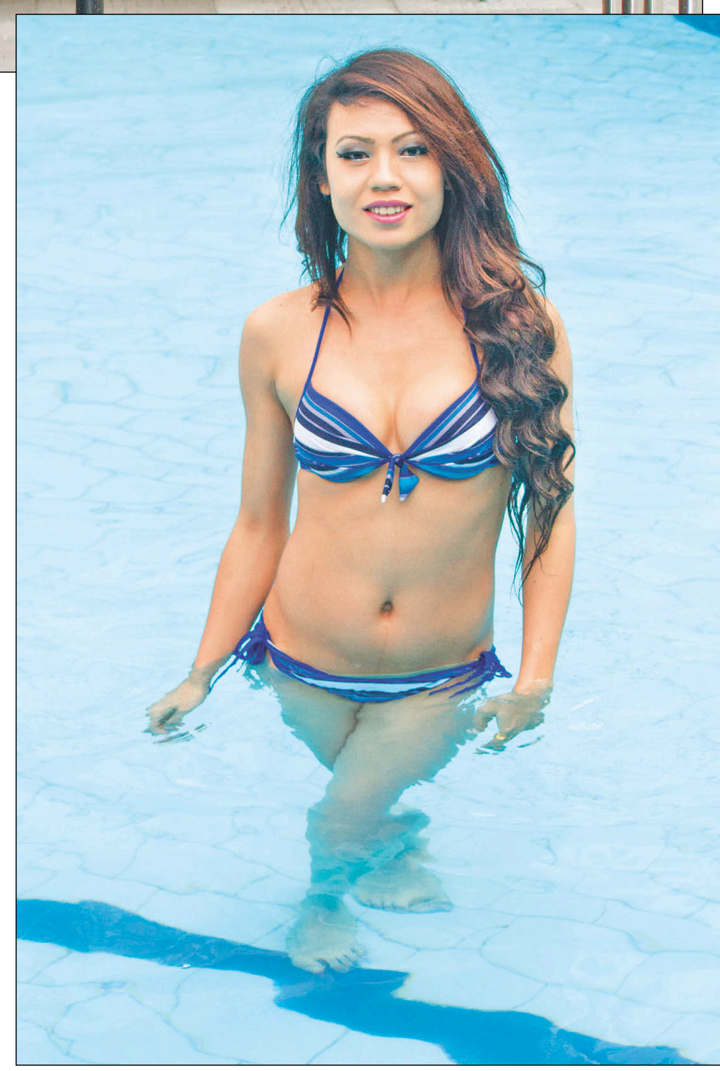
**भगवान्मा विश्वास छ ?**
विश्वास छ । म मन्दिर पनि जान्छु ।

**तपाईंलाई जीवनमा के बन्न मन छ ?**
म राजनीतिमा रुचि राख्छु । प्रधानमन्त्री बन्न मन छ ।

**तपाईंलाई मन पर्ने नेता ?**
उपेन्द्र यादवको बोल्ने शैली मन पर्छ भने डा. बाबुराम भट्टराईले देशमा केही गर्छन् कि जस्तो लाग्छ ।

मनिन्द्र सिंह/पिटर राई

तस्बिरहरू : विकास पराजुली



# सपना त देख्न पाइन्छ नि !

झापा, दमक स्थायी ठेगाना भएकी मेघना लामाको जन्म केटाका रूपमा भयो, तर उनका आनीबानी भने महिलासँग मिल्दाजुल्दा थिए । मेघना सानैदेखि भाँडा माझ्ने, लुगाफाटा धुने, खाना पकाउने आदि काम गर्थिन् । नारीमा हुनुपर्ने गुणहरू उनमा पहिल्यैदेखि थिए । उनलाई अनौठो महसुस हुन्थ्यो । आफूमा के भैरहेको छ, उनले त्यसको पत्तो समेत पाउन सकिनन् ।

प्लस टुपछि मात्र मेघनाले आफू 'ट्रान्सजेन्डर' भएको पत्तो पाइन् । त्यसबिचको समय उनका लागि निकै कठिन थियो । झापा, दमकको एभरेस्ट बोर्डिङ हाइस्कुल पढ्दा मेघना लामालाई केटाहरूले निकै जिस्क्याउँथे । ९ र १० कक्षा होस्टलमा बसेर पढेकी लामालाई कतिपयले हिजडा, छक्का भनेर उडाउँथे, अहिले उनी ती दिनका लाञ्छना सम्झन पनि चाहँदिनन् । त्यतिबेला उनी चुप लागेर, सहेर बस्थिन् । 'म त्यस्तै छु' जस्तो लाग्थ्यो तर मनमा तनाव भने भैरहन्थ्यो । 'संसारमा म मात्र यस्तो छु कि अरू पनि छन् भन्ने प्रश्न उब्जिरहन्थ्यो ।' मेघनाले आफ्नो जीवनको भोगाइ साटिन्, 'मनमा एकदम कन्फ्युजन थियो ।' सबै कुराले दिक्क बनाएपछि एकपटक त उनले विषसमेत सेवन गरिन् ।

धन्न मेघनाको ज्यान बच्यो । घर-परिवारले 'किन यस्तो गरेको ?' भनेर सोध्दा उनले चित्तबुझ्दो जवाफ दिन सकिनन् । किनभने स्वयं उनलाई समेत थाहा थिएन, यो के भैरहेको छ ? घर-परिवार तथा समाजमा कोही उनलाई बुझ्ने खालका थिएनन् । मेघनामा आफ्नो बारेमा सबै कुरा बुझ्ने क्षमता पनि विकास भैसकेको थिएन । उनी अहिले त्यो क्षण सम्झन पनि चाहँदिनन्, बरु अब अरूका लागि प्रेरणाको पात्र बन्न चाहन्छिन् । अहिले त उनलाई आफू जे छिन्, जस्ती छिन् त्यसमै गर्व छ ।

ती दिनहरूमा मेघनाको छेउमा कोही पनि पर्न चाहँदैनथे । उनका साथी पनि कमै हुन्थे । उनी प्रायः एक्लै हुन्थिन् । छेउमा आएर कसैले कुरा गर्दा उनलाई एकदमै मन पर्थ्यो । स्कुल पढ्दा खासै कसैसँग उनको प्रेम बसेन । प्लस टु उत्तीर्ण गरेपछि मेघना ब्लू डायमन्ड सोसाइटीको सम्पर्कमा पुगिन् । त्यसपछि मात्र उनले आफ्ना बारेमा सबै रहस्य थाहा पाइन् । आफू तेस्रोलिंगी भएको चाल पाएपछि उनलाई खासै नौलो त लागेन, बरु बिस्तारै सहज महसुस हुन थाल्यो । उनी खुलेर आफ्ना बारेमा अरूलाई भन्न थालिन् ।

झापाको दमकबाट सन् २०१० मा काठमाडौं उक्लिएकी मेघनामा यो आत्मविश्वास त्यसै आएको भने होइन । उनले संघर्षका धेरै घुम्ती पार गरेकी छिन् । दमक मल्टिपल क्याम्पसबाट म्यानेजमेन्टमा प्लस टु उत्तीर्ण मेघना दमकमै बसेर केही गर्न चाहन्थिन् । १६ वर्ष पुग्दा उनले अकल्पनिय दुर्घटना बेहोर्नुपर्‍यो । परिवारका दुई सन्तानमध्ये उनी एक्ली छोरी हुन् । उनका दाइ मिरेनको सडक दुर्घटनामा ज्यान गयो । उक्त घटनापछि मेघना विक्षिप्त भइन् र उनको जीवनमा एउटा गम्भीर मोड आयो ।

आमा-बुवालाई कन्भिन्स गरेर मेघना सात वर्षअघि काठमाडौं आइन् । यता आउनुअघि उनी ब्लू डायमन्ड सोसाइटीको दमक शाखाको सम्पर्कमा पुगेकी थिइन् । त्यतिबेला यो संस्थाका बारेमा धेरै कुरा थाहा थिएन । उनले खासै ठूलो सहयोग भने कहीं-कतैबाट पाइनन् । काठमाडौंमा उनको नयाँ संघर्ष सुरु भयो । काठमाडौंको झोछेंमा उनले साझेदारीमा पिंक टिफिनी रेस्टुराँ पनि खोलिन् । अहिले ठमेलमा साझेदारीमै उनले अर्को रेस्टुराँ सुरु गरेकी छिन् । सुरुमा काठमाडौं आउँदा उनमा यहाँको परिस्थिति एवं वस्तुस्थितिका बारेमा उतिसारो ज्ञान थिएन । कालोपुलमा उनी आन्टीसँग बस्थिन् । ती आन्टी उनलाई साथीजस्तै लाग्थिन् । ब्लु डायमन्ड सोसाइटीमा दुई महिना भोलेन्टियरका रूपमा काम गरिसकेपछि उनले हटलाईन अपरेटरको जागिर सुरु गरिन् । मेघनाले अरूलाई काउन्सिलिङ गर्ने तथा मानवअधिकारका बारेमा वकालत गर्ने जिम्मेवारी पाइन् । एकातिर जागिर त छँदै थियो, उनले बागबजारको आईएसी कलेजमा फेसन डिजाइनिङको अध्ययन पनि प्रारम्भ गरिन् । युवा नामक संस्थामा आबद्ध भएपछि उनको ज्ञानको दायरा फराकिलो बन्दै गयो । आफूजस्तै ट्रान्सजेन्डरका लागि उनले तालिम पनि दिइन् । देशभरबाट छानिएर आएका २५ जनालाई उनले दिएको प्रशिक्षण सशक्तीकरण, व्यक्तित्व विकास, अभिनय, चलचित्र निर्देशनजस्ता विषयमा केन्द्रित थियो ।

मेघनाले ४० भन्दा बढी फेसन शोमा भाग लिइसकेकी छिन् । मोडलिङ तथा फेसन शोमा रुचि राख्ने लामालाई जयन सुब्बा मानन्धरले ब्रेक दिएकी हुन् । सन् २०१० मा मिस पिंक नेपालको उपाधि हात पारेपछि उनी नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै थाइल्यान्ड पुगिन् । त्यस्तै उनी फिलिपिन्स र भारत समेत पुगेकी छिन् । एउटा सर्वेक्षणका क्रममा उनले भारतका नयाँ दिल्ली, मुम्बई, गोवा आदि सहर चहारिन् । अहिले आफूले लगाउने पहिरन उनी आफैं डिजाइन गर्छिन् । कसैले स्पेसल अर्डर गर्‍यो भने पनि उनी पहिरन डिजाइन गरिदिन्छिन् ।

मेघना बिन्दास टाइपकी छिन् । उनी आफूलाई जे राम्रो लाग्छ, त्यही गर्छिन् । रेस्टुराँ चलाउनु उनलाई मन पर्ने काम हो । मेघनाको नजरमा प्रेम के हो ? 'खै थाहा छैन हौ, यो विषयमा ।' अलिकति सोचेपछि उनमा हाँसोको फोहोरा छुट्यो, 'प्रेम भनेको माया हो । आमा र बच्चा, परिवार तथा केटाकेटीबीच पनि माया हुन्छ ।' तपाईं कुनै व्यक्ति विशेषको मायामा हुनुहुन्छ ? उनलाई फेरि सोधियो । 'यो कुरा कम्प्लिकेटेड छ । ऊ बाहिर छ । लङ डिस्ट्यान्स छ ।' उनले भनिन्, 'हामी पहिले दुई वर्ष लिभिङ टुगेदरमा बस्यौं । सबै कुरा मिल्यो भने विवाह गर्ने विचार छ ।' स्कुल पढ्दा उनको एक जना केटासँग 'लभ' पर्‍यो । त्यस्तै ९/१० मा पढ्दाखेरिको कुरा हो । उनी केटाको पहिरनमा थिइन् । उनलाई केटाकेटाबीचको माया सफल हुँदैन जस्तो लाग्यो । एसएलसीपछि उनीहरू आ-आफ्नो बाटो लागे । एकपटक उनको घरबाट विवाह गराइदिने प्रयास पनि भयो । उनले कन्भिन्स गरिन् । अन्ततः उनको यात्रा काठमाडौंतिर सोझियो । 'म आफूलाई एकदमै लक्की फिल गर्छु ।' बीचबीचमा अंग्रेजी शब्द घुसाउने बानी लागेकी मेघनाले भनिन्, 'आफू ट्रान्सजेन्डर भएकोमा प्राउड फिल गर्छु ।'

'उमराव जान' उनको सबैभन्दा प्रिय चलचित्र हो । उमराव जान उनले अहिलेसम्म २० पटकभन्दा बढी हेरिन् होला । त्यसमा रेखा र ऐश्वर्याको चरित्रले उनलाई सबैभन्दा बढी छुन्छ । चलचित्र उमराव जानका गीत उनलाई अझ बढी मन पर्छन् । 'उमराव जान' मा समाजले महिलालाई हेर्ने नजर तथा महिलाको दुःख बेजोड ढंगमा उतारिएको छ भन्ने लाग्छ उनलाई । दुःखै-दुःखमा समाप्त हुने कथा उनलाई यति मन पर्छ कि उनी बेला-बेला युट्युबमा अहिले पनि त्यस्ता चलचित्र हेर्छिन् ।

मेघनालाई राजनीतिमा त्यति रुचि छैन, बरु साहसिक खेलहरूमा उनको रुचि छ । प्याराग्लाइडिङ, बन्जिजम्प, र्‍याफ्टिङ आदि उनलाई खुब मन पर्छन् । नाच्न तथा चलचित्रको स्क्रिप्ट लेख्न पनि खुब मन लाग्छ । 'तपाईं आफूलाई रिभोलुस्नरी मान्नुहुन्छ ?' 'हल्का छु जस्तो लाग्छ ।' मेघनाले हाँस्दै भनिन् । युवाहरू बिदेसिनुभन्दा यतै बसून् भन्ने लाग्छ उनलाई । एउटा अनाथाश्रम खोल्ने उनको सपना छ । 'पूरा होला/नहोला भन्न सक्दिनँ,' मेघनाले भनिन्, 'तर सपना देख्न त पाइन्छ नि ।' मेघनाको आत्मविश्वास हेर्दा यस्तो लाग्छ, उनले आँटेको कुनै पनि काम अधुरो भने रहँदैन ।

# माघे संक्रान्तिको रौनक

माघ १ गतेलाई नेपालमा रहेका विभिन्न जातजाति तथा समुदायले साझा पर्वका रूपमा विभिन्न नामले धूमधामका साथ मनाउँछन् । जाति, समुदाय एवं स्थानअनुसार यो दिनलाई फरक-फरक नामले चिनिन्छ । यो दिन कहीं माघे संक्रान्ति, कहीं मकर संक्रान्ति, कतै माघी त कतै घ्यूकु सँल्हु, तिला संक्रान्तिजस्ता अनेक नामले प्रसिद्ध छ । हिन्दू धार्मिक मान्यताअनुसार सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने हुंदा यसलाई मकर संक्रान्ति भनिएको हो । सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ सर्ने भएकाले यसै दिनदेखि दिन लामो र रात छोटो हुँदै जान्छ । यो दिनलाई धार्मिक हिसाबले मात्र नभएर कतिपयले नयाँ वर्ष त कतिपयले समय परिवर्तनको सुरुवातका रूपमा समेत लिएको पाइन्छ ।

**खस आर्य :** खस आर्य समुदायमा यो दिन पवित्र नदी, सागर तथा त्रिवेणीमा नुहाएर मन्दिरमा पूजा गरी दान गरिन्छ। यो दिन गरिने दानबाट विशेष फल प्राप्त हुने विश्वास छ। दान गरिसकेपछि खस आर्यहरू घिउ, चाकु, तिलको लड्डु तथा तरुल खाएर यो दिनलाई विशेष उल्लासका साथ मनाउँछन्। तातो तेल शरीरमा घसेर पोसिलो खाना खाँदा जाडो भाग्ने तथा छालासम्बन्धी रोग नाश भै मानिस निरोगी हुने विश्वास रहँदै आएको छ।

**नेवार :** नेवार समुदायमा यो पर्वलाई घ्यूकु सँल्हु भनिन्छ। नेवार समुदायमा खाइने घिउ र चाकुको मिश्रणबाट यो पर्वको नामकरण गरिएको हो। यो दिन चाकुमा तिल मिसाएर लड्डु बनाई खाने तथा दान दिने चलन छ। यो दिन बिहान नुहाएर घरको सरसफाइ गरी देवी-देवताको पूजा गरिन्छ। पूजाआजापछि परिवारका सबै सदस्य भेला भएर खानपिन गरी घाम ताप्दै भजन-कीर्तनसमेत गर्छन्। सन्तान नभएकाहरूले भक्तपुरको तिल माधवनारायण मन्दिरमा चढाइएको घिउ खाए सन्तान प्राप्त हुने विश्वाससमेत छ।

**मैथिली :** मिथिला क्षेत्रमा माघ १ गतेलाई तिला संक्रान्तिको नामले मनाइन्छ। यही दिनदेखि मैथिली समुदायका कन्याहरू राम्रो वर प्राप्तिको कामना गर्दै तुसारी पर्वसमेत मनाउन थाल्छन्। विवाहित महिलाहरूले भने पृथ्वी पर्व मनाउँछन्। यो पर्वमा भर्खरै विवाह भएका दुलाहाले दुलहीको माइतीमा कोसेलीका रूपमा तिल, चिउरा तथा जाडोमा लगाउने लुगा पठाइदिने चलन छ जसलाई जडाउर भनिन्छ। मिथीलावासीहरू यही दिनदेखि माघ नुहाउन थाल्छन् र महिनाभर नुहाएर घिउ-खिचडी खान्छन्।

**थारु :** थारु समुदायको सबैभन्दा ठूलो पर्व माघी हो। यो दिन थारु समुदायमा मासको दाल तथा चामल मिसाइएको खिचडी (माघी) खाने चलन छ। पुसको अन्तिम दिन घरमा काटिएको सुँगुरको मासु, ढिकरी, माछा आदिको परिकार बनाएर जाँड-रक्सीसहितको भोज खाएर रातभर नाचगान गरिन्छ। यतिबेला थारु समुदायमा गाइने विशेष गीतलाई धमार भनिन्छ। माघीको दिन बिहानै नजिकैको खोलामा नुहाउने र घरमा आइ दाल, चामल नुन छोएर आफूभन्दा ठूलालाई ढोगी आशीर्वाद लिने चलन छ। यो प्रक्रिया आफ्नो घरबाट सुरु भएर गाउँका सबै घर घुमेर सम्पन्न गरिन्छ। माघिको दिन स्नान गरी आगो ताप्दा वर्षभरिको पाप पखालीने विश्वाससमेत थारु समुदायमा छ। यो पर्वको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष यही दिनदेखि थारु समुदायको आर्थिक वर्ष प्रारम्भ हुनु पनि हो। थारु समुदायमा यो पर्वका अवसरमा छोरीचेलीलाई उपहार दिने चलन छ जसलाइ निसराउ भनिन्छ। पश्चिम तराइको थारु समुदायमा यही दिन नयाँ अगुवा तथा सहायक अगुवा चुन्ने चलनसमेत छ। अगुवालाई ठाउँअनुसार बडघर, ककनदार, भलमनसा, महटवा आदि भनिन्छ।

**मगर :** माघे संक्रान्ति मगर समुदायमा पनि धूमधामसँग मनाइन्छ। यो समुदाय तीन दिन माघे संक्रान्ति मनाउने चलन छ। यही दिन चेलीबेटीदेखि पितृसम्मको विशेष पूजा गरिन्छ। दिदी-बहिनीलाई वनतरुलले पूजा गरी धान कुट्दै सखर तथा घरतरुल खाइन्छ भने केटाकेटीहरूले धनुकाँड खेल्दै संक्रान्तिको सुरुवात गर्छन्। दोस्रो दिन वनभोज जाने चलन छ, जसलाई माघ खाने भनिन्छ। बेलुका दिन ढल्दै गएपछि चौतारामा भेला भएर नाच्ने मगरहरू तेस्रो दिन तारो हान्ने खेलमा व्यस्त हुन्छन्।

**किराँत, राई तथा लिम्बू :** किराँत, राई तथा लिम्बू समुदायले काठमाडौं उपत्यकामा विजय हासिल गरेको घटना स्मरण गर्दै माघ १ गतेलाई नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँछन्। लिम्बू, राई तथा सुनुवार समुदायले यही दिनलाई येले संवत्, कक्फेक्वा तङनामजस्ता नामले नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँछन्। माघे संक्रान्तिमा लिम्बू समुदायले मासु, तरुल, घिउ आदि खाएर मेला भर्ने तथा धान नाच्ने चलन छ। त्यसैगरी राई समुदायमा वनतरुल, घरतरुल, गिट्ठा, भ्याकुरजस्ता जंगली कन्दमूल उसिनेर खाने चलन छ।

## घिउ

- घिउमा हाई स्मोक प्वाइन्ट हुन्छ।
- घिउ लामो समयसम्म नबिग्रने तथा आफैं जम्ने भएकाले यसलाई फ्रिजमा राख्नु पर्दैन।
- घिउमा भिटामिन 'ए' तथा 'ई' हुन्छ।
- घिउको सेवनले रोग प्रतिरोधक क्षमता बलियो बनाउँछ।

## चाकु

- माघे संक्रान्तिको अवसरमा नरिवल, खुवा, तिल आदि हालेर तयार पारिएको चाकु खाने चलन छ।
- चाकुले जाडो मौसममा न्यानो महसुस गराउँछ।
- शक्तिप्रदायक चाकुमा प्रशस्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेड हुन्छ।
- चाकु खाँदा शरीरलाई इनर्जी प्राप्त हुन्छ।
- चाकुमा क्याल्सियम, आइरन तथा क्यारोटिन पनि पाइन्छ।
- नेवार समुदायमा सुत्केरी महिलालाई चाकु ख्वाउने चलन छ। यसले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्नुका साथै खोकी निको पार्ने तथा पाठेघर खुम्च्याउन सहयोग गर्ने जनविश्वास छ।

## तिल

- तिलबाट ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसमा प्रोटिन पनि पाइन्छ।
- कालो तिल सबैभन्दा बढी गुणकारी हुन्छ। तिलबाट प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ई प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- जाडो मौसममा तिलको लड्डु खाए शरीरको तापक्रमका साथै रोगप्रतिरोधक क्षमता पनि वृद्धि हुन्छ।
- तिलमा फाइबर हुने भएकाले पाचनक्रिया सुचारु हुन्छ।
- तिलमा स्ट्रेस कम गर्ने मिनरल्स, म्याग्नेसियम तथा क्याल्सियम पाइन्छ।
- तिलको तेलले सूर्यको हानिकारक किरणले ड्यामेज गरेको छालाको उपचार गर्नुका साथै चाउरी तथा पोतोसमेत हटाउँछ।
- तिलको तेलले केश स्वस्थ तथा स्काल्प राम्रो बनाउँछ।

## खिचडी

- चिसोबाट जोगिन चामल, कालो मासको दाल तथा घिउ मिसाएर खिचडी खाइन्छ।
- पोषक तत्त्वले युक्त खिचडीमा मसला प्रयोग नहुने भएकाले यसलाई पचाउन सजिलो हुन्छ।
- यसमा कार्बोहाइड्रेड, भिटामिन, क्याल्सियम, फाइबर, म्याग्नेसियम, फस्फोरस तथा पोटासियम पाइन्छ।
- खिचडी खाँदा न्यानो महसुस हुनुका साथै शरीरलाई तागत प्राप्त हुन्छ।

# कहाँ-कहाँ लाग्छ माघी मेला

माघ १ गतेको मौका पारी देशका विभिन्न नदी, ताल तथा त्रिवेणीहरूमा मेला लाग्छ । ती मेलामा भक्तजनको ठूलो भीड लाग्ने गरेको छ । त्यस्ता मेला लाग्ने ताल नदी एवं त्रिवेणीहरूमा स्नान गर्दा पुण्य कमाइने जनविश्वास छ ।

**देवघाट :** मकर संक्रान्तिको दिन चितवनको नारायणगढदेखि १० किलोमिटर उत्तर-पश्चिममा अवस्थित देवघाटमा त्रिशूली र कालीगण्डकी नदीको संगमस्थलमा ठूलो मेला लाग्छ । उक्त संगममा स्नान गरी दान गर्नाले पितृहरूको उद्धार हुने विश्वास रहिआएको छ । यो मेला माघ १ गते लाग्ने नेपालको सबैभन्दा ठूलो मेला हो ।

**माइबेनी :** इलामको माई तथा जोगमाईको दोभानमा लाग्ने मेलामा नेपाललगायत भारत, भुटानका श्रद्धालुहरूसमेत पुग्छन् । मेलाका अवसरमा लिम्बूको धान नाच, राईको चण्डीनाच, ब्राह्मण-क्षेत्री समुदायको संगिनी तथा मगरको मारुनी नाच्ने चलन छ ।

**माइमेला :** झापाको कन्काई नदीमा माघे संक्रान्तिका अवसरमा मकर मेला लाग्छ । संक्रान्तिको दिन प्रारम्भ हुने यो मेला पाँच दिन चल्छ । यहाँ स्नान गरे मनोकांक्षा पूरा हुने जनविश्वास छ । मेला भर्न पूर्वी नेपालका साथै भारतीय सहर सिलिगुडी, दार्जीलिङ, सिक्किम आदिका मानिसहरूसमेत आउँछन् ।

**बराहक्षेत्र :** अरुण, तमोर तथा सुनकोसी नदीको संगमस्थल सुनसरीको बराहक्षेत्रमा ठूलो मेला लाग्छ । यहाँ आउने धर्मावलम्बीले भगवान् विष्णुको पूजा-आराधना गर्छन् । यो स्थानमा मकर स्नान गरे मोक्ष प्राप्त हुने जनविश्वास छ ।

**रिडी :** गुल्मी, पाल्पा तथा स्याङ्जाको संगमस्थलबाट बग्ने कालीगण्डकी र उक्त नदीको तट रुरु क्षेत्रमा रहेको ऋषिकेश मन्दिरमा माघे संक्रान्तिका दिन ठूलो मेला लाग्छ । माघे संक्रान्तिका दिन सुरु हुने यो मेला तीन दिन चल्छ । धेरै भक्तजन उपस्थित हुने यो मेलालाई जेठी, माइली र कान्छी संक्रान्तिका रूपमा मनाइन्छ । कालीगण्डकीमा स्नान गरी मेलाको पहिलो दिन ऋषिकेश मन्दिरमा विशेष पूजा-अर्चना गरिन्छ ।

**पर्शुरामधाम :** डडेलधुराको भित्रीमधेसमा पर्ने जोगबूढा क्षेत्रमा महाकाली नदीको किनारामा अवस्थित पर्शुरामधाममा माघे संक्रान्तिका दिन ठूलो मेला लाग्ने गरेको छ । यो मेला भर्न पश्चिम नेपाल तथा भारतका विभिन्न सहरका भक्तजन आउने गरेका छन् ।

**तिल माधवनारायण :** भक्तपुरको तौमढी टोलमा तिल माधवनारायणको मेला लाग्ने गरेको छ । माघे संक्रान्तिका दिन यो मन्दिरमा चढाइएको घिउ खाए सन्तान नभएका महिलाले सन्तान प्राप्त गर्ने जनविश्वास छ । यो दिन तिल माधवनारायणको मूर्तिमा घिउ दलेर तिल चढाउने र उक्त घिउ र तिल चार दिनपछि झिकेर मन्दीरमा आउने भक्तजनलाई प्रसादका रुपमा वितरण गर्ने चलन छ ।

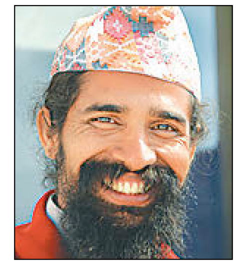
**पनौतीको मकर मेला :** काभ्रेको पनौतीमा माघे संक्रान्तिका दिन लीलावती, पुण्यवती तथा रुद्रमतीको संगम त्रिवेणीमा मकर मेला लाग्छ । हरेक १२ वर्षमा कुम्भ मेलाको रूप लिने यो मेलाको प्रचलन लिच्छवी राजा मानदेवबाट प्रारम्भ भएको विश्वास गरिन्छ ।

**गोदावरीको मकर मेला :** दक्षिण-पूर्वी ललितपुरको गोदावरीमा समेत माघे संक्रान्तिका दिन ठूलो मेला लाग्छ । फूलचोकी माईको पाउबाट प्रवाहित हुने गोदावरी नदीमा मनाइने यो मकर मेलाले पनि हरेक १२ वर्षमा कुम्भ मेलाको स्वरूप धारण गर्छ ।

**गोदावारीको मेला कैलाली :** कैलालीको गोदावरी नदीमा पनि मकर मेला लाग्छ । यो दिन नदी-किनारमा रहेका भगवान् शिव, गोदावरी भगवती तथा हनुमानको मन्दिरमा विशेष पूजाआजा गरिन्छ । नेपाल तथा भारतका विभिन्न स्थानबाट आएका भक्तजनले यही अवसरमा विवाह, व्रतबन्ध गर्नुका साथै मीत लगाउने चलनसमेत छ । यही दिनदेखि यहाँ एक महिनासम्म गोदावारी अमृत महास्नान मेला सञ्चालन हुन्छ ।

**पोखराको ढुङ्गे साँघु :** माघे सक्रान्तिका अवसरमा पोखराको ढुङ्गेसाँघुमा मेला लाग्छ । यो मेला अवलोकन गर्न हजारौं मानिस ढुङ्गेसाँघु पुग्छन् । मेलाको आकर्षणमा घरायसी सामानको बिक्री, मन्दिरको दर्शन तथा खेलकुद प्रतियोगिता रहँदै आएका छन् । त्यहाँ रहेका सदाशिवजी सिद्धेश्वर हरिहर मन्दिर, सीता मन्दिर तथा शिव मन्दिर, नारायण मन्दिर, सिद्धेश्वर मन्दिर, गणेश मन्दिरमा बिहानैदेखि साँझसम्म भक्तजनको भीड लाग्छ ।

## योग र जीवन



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक, पतञ्जली योग समिति

# मकर संक्रान्तिको महत्व

- फरक-फरक नाममा हरेक जाति र क्षेत्रको पर्वका रूपमा स्थापित दिन हो– माघ १ गते ।
- विक्रम संवत्‌को माघ १ गते पवित्र मानिएका नदी एवं तलाउहरूमा स्नान गर्ने चलन छ ।
- प्रातः स्नान आफैमा महत्वपूर्ण र फाइदाजनक हुन्छ । स्वास्थ्यका दृष्टिले समेत माघ १ को मकर स्नान महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

**भविष्य पुराणअनुसार**

*संक्रान्त्या पक्ष्योन्तरे ग्रहणे, चन्द्रासूर्ययोः ।*
*गंगास्नानो नरः कामद् ब्रहमणः सदनंब्रजेत ॥*

अर्थात् संक्रान्ति, पक्ष ग्रहण, पूर्णिमा तथा औंसीमा गंगास्नान गर्नु पुण्यदायक हुन्छ यस्तो कर्मबाट ब्रहमलोक प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

- यही दिनदेखि सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ प्रवेश गर्छ ।
- धार्मिक रूपमा यो दिनलाई उत्तरायणको प्रारम्भ हुने दिन मानिन्छ र उत्तरायण शुभ फलदायक हुन्छ ।
- माघ १ गतेदेखि सूर्य उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गर्ने भएकाले दिन लम्बिन थाल्छ ।
- तिला संक्रान्ति वा माघी वा मकर संक्रान्ति जे नामले मनाए पनि यो पर्वमा खाइने परिकार भने मिल्दाजुल्दा हुन्छन् ।
- यो दिन पोसिलो खानेकुरा खाने चलन छ, जुन जाडो मौसममा उपयोगी हुन्छ ।
- तिल, चाकु, घिउ आदिले चिसो मौसममा फाइदा पुऱ्याउँछन् ।
- धार्मिक मान्यताले होस् वा भौतिक मान्यताले आध्यात्मिक दृष्टिले होस् वा स्वास्थ्यका दृष्टिले माघ १ गतेका दिन परम्परादेखि चल्दै आएका चलन स्नान तथा खानपान जीवनोपयोगी छन् ।
- यद्यपि हरेक पर्व तथा उत्सवहरूमा विकृति पनि थपिने क्रम जारी छ, तसर्थ विकृति होइन सु-संस्कृतिलाई अपनाउँदै पर्व मनाउनुपर्छ ।

## पिँडालु

- पिँडालुमा भिटामिन ई तथा ए हुने भएकाले यसको सेवनले छालालाई फाइदा मिल्छ ।
- यसले रोगप्रतिरोधक क्षमता बलियो बनाउँछ ।
- फोक्सो तथा मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना कम गर्छ ।
- एनिमियाँबाट जोगाउनुका साथै रक्तसञ्चार पनि राम्रो बनाउँछ ।

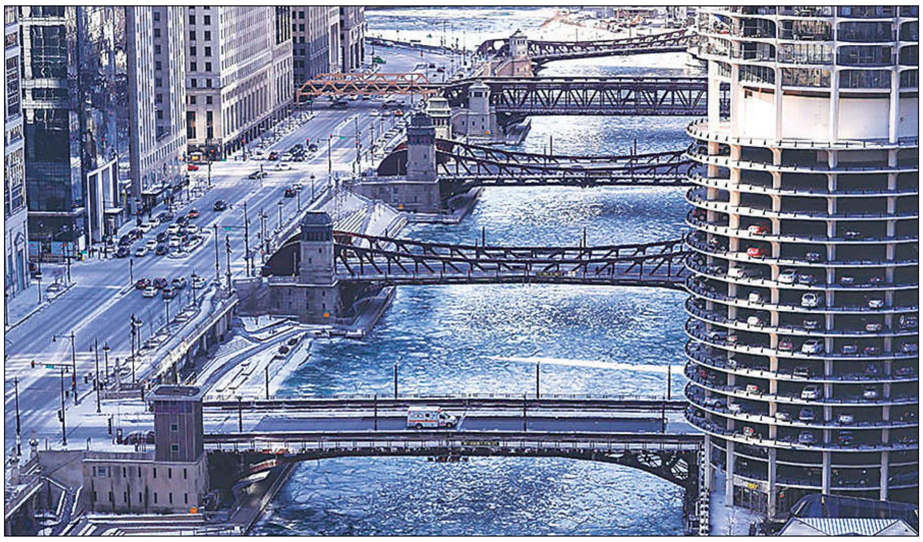
## सखरखण्ड

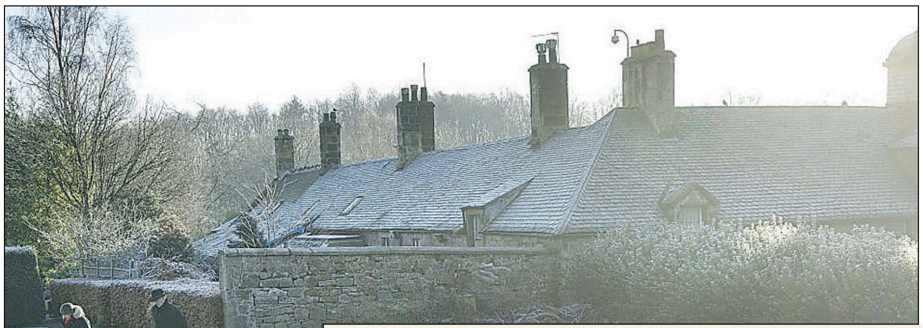
- सखरखण्डमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन हुन्छ ।
- यसबाट फाइबर, क्यारोटिन, भिटामिन ए, बी, सी, क्याल्सियम, आइरन तथा पोटासियमसमेत प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- यसको सेवनले क्यान्सर निवारण हुनुका साथै मोटोपन घटाउन सहयोग पुग्छ ।
- सखरखण्ड खाए क्याल्सियम कम हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।

## तरुल

- माघेसंक्रान्तिमा अघिल्लो दिन उसिनेर राखेको तरुल खाने चलन छ ।
- तरुलमा पर्याप्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेड हुन्छ ।
- तरुलमा विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्त्व पाइन्छ ।
- माघमा बढी चिसो हुने भएकाले इनर्जी प्राप्त गर्न तरुल खानु बेस हुन्छ ।

# चिसोको रेकर्ड ब्रेक





अहिले अमेरिकामा अत्यधिक चिसो छ । मौसमविद्हरूका अनुसार ग्रेसन हिउँ आँधीले न्यू हेम्सायर राज्यको तापक्रमलाई माइनस ६९ डिग्री सेल्सियससम्म पुऱ्याएको छ । यो चिसोपन अमेरिकामा अहिलेसम्म रेकर्ड भएको तापक्रममा सर्वाधिक कम छ ।

९० माइल प्रतिघण्टाको गतिमा आएको हिउँ आँधीले अमेरिकाको अधिकांश भागको जनजीवन अस्तव्यस्त बनाएको छ । फिलाडेल्फिया, न्युयोर्क तथा न्युजर्सीको तापक्रम माइनस १३ डिग्री पुगेको छ । हिमपातका कारण अमेरिकाको यातायात अस्तव्यस्त भएको छ नै, कतिपय राज्यमा विमानस्थल नै बन्द गरिएको छ । सिकागोको मध्यभागमा बग्ने नदीदेखि विश्वकै सबैभन्दा ठूलो नियाग्रा फलमा झर्ने पानीसम्म सबै जमेको छ ।

चिसोका कारण युरोपका अधिकांश भागको तापक्रम अहिले माइनस भन्दा धेरै तल झरेको छ । बेलायतको तापक्रम माइनस ११ डिग्री सेल्सियस पुगेको छ । चिसोले त्यहाँको जनजीवन जति अस्तव्यस्त बनाएको छ त्योभन्दा बढी संत्रास अस्ट्रेलियन रुघाको छ । अहिले बेलायतको पाँच स्थानबाहेक सबै स्थान अस्ट्रेलियन रुघाको संक्रमणमा छन् ।

एसियाको चीनमा पनि चिसोको अत्यधिक प्रकोप छ । चिसोको चार तहको चेतावनी दिने क्रममा अहिले चीनको मौसम विज्ञान विभागले तेस्रो चरणको चेतावनी जारी गरिसकेको छ । अहिले चीनको मध्य, दक्षिणी तथा उत्तर-पूर्वी भागको तापक्रम माइनस १० डिग्री सेल्सियसको हाराहारीमा छ । मौसम विभागले चीनको उत्तरपूर्वी भागमा थप हिमपात हुने भएकाले त्यहाँको तापक्रम अझ घट्ने जनाएको छ ।

अपराध

# यसरी टुंगियो बलात्कारीको अमेरिका यात्रा

पर्वत पोर्तेल

सन्ध्याको तस्बिरसहित बुबा राजकुमार तथा आमा।

२०५७ मा चन्द्रगढी, झापाको साविक वडा नम्बर-३, पुहाँतुवारीमा एउटा भयानक बलात्कारको घटना घट्यो। सभ्य समाजमा कल्पनै गर्न नसकिने उक्त घटनामा १९ वर्षीया सन्ध्या राजवंशी बलात्कृत मात्र भइनन्, त्यही कारणले उनको ज्यानसमेत गयो।

सन्ध्याको बलात्कारपछि हत्या गरेपछि जन्मकैदको फैसला सुनाइएका लीलाराज गौतम घटना भएको करिब १७ वर्षपछि पक्राउ परेका छन्। त्यो पनि सपनाको देश मानिने अमेरिकामा। बलात्कारपछिको हत्यामा संलग्न अन्य दुई जना सिताराम बस्नेत तथा मनोज खड्का यसअघि नै पक्राउ परिसकेका थिए।

यसले ढिलै भए पनि अपराधीहरू कानुनी कठघरामा परेरै छाड्छन् भन्ने कुरा भन्ने कुरा फेरि एक पटक पुष्टि भएको छ। झापामा सन्ध्याको बलात्कारपछि हत्या गरेर अमेरिका छिरेका गौतमलाई नेपाल प्रहरीले अमेरिकी प्रहरीको सहयोगमा इन्टरपोलमार्फत कानुनी दायरामा ल्याएको हो। 'उनी हाम्रो पहलमा इन्टरपोलमार्फत अमेरिकामा पक्राउ परेका हुन्,' नेपाल प्रहरीको इन्टरपोल शाखा हेरिरहेकी एसपी किरण बज्राचार्यले साप्ताहिकसँग भनिन्, 'उहाँहरूले यो केसमा सपोर्ट गर्छु भनिरहनुभएको छ। अहिले नै केही भन्न सक्ने अवस्था छैन्।' उनले त्यसका लागि आफूहरूले इन्टरपोल वासिंगटनसँग सम्पर्क गरिरहेको र डकुमेन्टेसनका कामहरू भैरहेको बताइन्।

सर्वोच्च अदालतले जन्मकैदको फैसला सुनाएका गौतम भारत हुँदै अमेरिका पुगेका थिए। त्यहीं उनलाई अमेरिकी प्रहरीले गिरफ्तार गरेको छ। गौतमको गिरफ्तारीपछि नेपाल फर्काउन नेपाल प्रहरीले इन्टरपोलमार्फत काम गरिरहेको छ। १७ वर्ष पुरानो घटना भए पनि प्रहरीले इन्टरपोलमार्फत यो सफलता हात पारेको हो, जसले लामो समयदेखि न्याय पाउने आशामा रहेका सन्ध्याका परिवारजनलाई थोरै भए पनि राहत प्रदान गरेको छ।

## यसरी भएको थियो घटना

२०५७ असोज २९ गते। साँझ पर्न लागेको थियो। १९ वर्षीया सन्ध्या कामबाट केही समय पहिले मात्र घर आइपुगेकी थिइन्। उनी भद्रपुरको मोमेन्टो एपरेल्स उद्योगकी श्रमिक थिइन्। सन्ध्या घरको पिँढीमा बसेर खाना खाइरहेकी थिइन्। त्यही बेला स्थानीय सीताराम बस्नेत सन्ध्याको घरमा पुगे। उनले सन्ध्याको कानमा खासखुस गरे अनि फर्किए। सन्ध्याका पिता राजकुमारका अनुसार खाना खाएपछि सन्ध्याले एक छिन चोक पुगेर आउँछु भनिन्। उनका बुवाआमाले नाइँनास्ति गरेनन्। ७ बजेतिर घरबाट सीतारामको पछिपछि निस्किएकी उनी अबेरसम्म घर फर्किनन्।

'छोरी राती घर आइनन्', राजकुमारले भने, 'कतै साथीहरूसँगै बसी होला भन्ने भयो।' भोलिपल्ट बिहानै गाउँमा एउटा हल्ला भुसको आगोझैं सल्कियो। चारआली जंगलनजिकै एउटी केटी झुन्डिएकी छे भन्ने। त्यो भुसको आगो सन्ध्याको घरसम्म पुग्यो। उक्त कुरा सुनेर बुवा राजकुमारको मनमा चिसो पस्यो। हाप र झाँप गर्दै उनी घटनास्थल पुगे। त्यहाँ त उनकी जवान छोरी सन्ध्या बकैनाको रूखमा झुन्डिएकी थिइन्।

राजकुमारले छोरीलाई अघिल्लो दिन भेट्न आउने सीताराम बस्नेत विरुद्ध किटानी जाहेरी दिए– प्रहरीमा। सीतारामसँगै मनोज खड्का र लिलाराज गौतम पनि उक्त घटनामा मुछिएपछि राजकुमारले तीनै जनाविरुद्ध जन्मकैदको मागदावीसहित जाहेरी दिए।

प्रहरी अनुसन्धानबाट सन्ध्याको बलात्कारपछि हत्या गरी झुन्ड्याइको तथ्य अगाडि आयो। उक्त कार्यमा सीतारामसहित तत्कालीन शाही नेपाली सेनाका सिपाही स्थानीयवासी खड्का र सन्ध्याकै छिमेकी गौतमको समेत प्रत्यक्ष संलग्नता पुष्टि भएको सर्वोच्च अदालतको मिसिलमा उल्लेख छ। यद्यपि प्रहरीसँगको बयानमा भने तीनै जनाले अपराध स्वीकार गरेको देखिँदैन। ढिलै भए पनि छोरीका हत्याराहरू कठघरामा परेकोमा सन्ध्याका बुवा राजकुमारले हर्ष व्यक्त गरे। उनले भने, 'सत्यको कहिल्यै हार हुँदैन।'

## गौतम कसरी पुगे अमेरिका ?

जिल्ला अदालत झापाले २०५७ कात्तिक २८ गते हत्याका आरोपीमध्ये गौतम र बस्नेतलाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाएको र अर्का आरोपी तत्कालीन शाही नेपाली सेनाको रणसिंह दल गुल्म ओखलढुंगामा कार्यरत सिपाही मनोज खड्कालाई चाहिँ अदालतले खोजेका बेला दाखिला हुने गरी चारआलीस्थित तत्कालिन सिंहवाहिनी गणको हिरासतमा राख्न पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ।

प्रहरी अनुसन्धानबाट राजवंशीको सामुहिक बलात्कारपछि हत्या भएको पुष्टि हुन्छ। सन्ध्याका बुवा राजकुमारले छोरीको हत्याका आरोपीलाई जन्मकैदको मागदावीसहित मुद्दा दर्ता गराएका थिए, तर अपराध पुष्टि भए पनि झापा जिल्ला अदालतको फैसला उल्ट्याउँदै पुनरावेदन अदालत, इलामले २०५८ चैत २८ गते तीनै जना आरोपीलाई सफाइ दिएको थियो।

सफाइ पाएलगत्तै गौतम केही समय भारतमा बसे भने अरू दुई जना नेपालमै थिए। भारतीय महिलासँगै विवाह गरेका गौतम भारतीय बाटोबाटै अमेरिका पुगेको स्रोतले जनाएको छ। पुनरावेदन अदालत, इलामको फैसला नमिलेको भन्दै सर्वोच्च अदालतले २०६६ भदौ २९ गते तीनै जना आरोपीलाई मुलुकी ऐन ज्यानसम्बन्धी महल १३ (३) अनुसार जन्म कैदको सजाय हुने गरी फैसला गरेको थियो।

सर्वोच्चले फैसला गर्दा गौतम अमेरिका पुगिसकेका थिए भने अन्य दुई जना नेपालमै थिए। लामो समय लुक्दै भाग्दै हिँडेका बस्नेत र खड्कालाई २०७१ मा प्रहरीले राजधानी काठमाडौंबाट पक्राउ गरेको थियो। गौतम भने घटना भएको करिब १७ वर्षपछि मात्र प्रहरी फन्दामा परे त्यो पनि विदेशी मुलुक अमेरिकामा।

उत्सव

# तारूकामा १८ हल गोरूको घमासान

माघेसंक्रान्तिका अवसरमा नुवाकोटको तारुकामा यो वर्ष १८ हल गोरु भिडाउने तयारी गरिएको छ। माघ १ गते माघेसंक्रान्तिको अवसर पारेर हरेक वर्षझैं यो वर्ष पनि गोरु जुधाईको तयारी गरिएको हो।

सामाजिक, ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक एवं परम्पराको अभिन्न अंग बनेको गोरु जुधाई आन्तरीक पर्यटनको गतिलो गन्तव्य बन्दै आएको छ। प्रत्येक वर्षझैं यो वर्ष पनि माघे संक्रान्तिको अवसर पारेर नुवाकोटको तारुका तथा बेत्रावतीमा गोरु जुधाई प्रतियोगिता हुँदैछ। प्रतियोगितामा दईवटा गोरुलाई खुल्ला मैदानमा छाडिन्छ। गोरुहरू आफैं आ-आफ्नो टाउको जुधाएर एकले अर्कालाई सकेसम्मको बल लगाएर धकेल्दै-जुध्दै जान्छन्। जब कुनै गोरु जुध्न नसकेर भाग्छ त्यो गोरुले हारेको मानिन्छ। यसरी नुवाकोटका विभिन्न ठाउँबाट ल्याइएका गोरु जुधाई उत्कृष्ट गोरु र गोरु मालिकलाई सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरिन्छ।

### बेत्रावतीमा पनि

हरेक वर्ष नुवाकोट र रसुवाको सीमास्थल बेत्रावतीमा माघ १ गते गोरु जुधाउने मेला सञ्चालन हुँदै आएको छ। कला, संस्कृति एवं परम्पराको जगेर्ना गरौं, उत्तरगया क्षेत्र बेत्रावतीको पहिचान र विकासमा एकजुट हौं भन्ने नाराका साथ बेत्रावतीमा माघ १ गते भव्य मेला लाग्नेछ।

बेत्रावतीवासीले परापूर्वकालदेखि नै माघेसङ्क्रान्तिका दिन घिउचाकु खाएर, तेल घसेर मनोरञ्जनका रूपमा गोरु जुधाउँदै आएका छन्। लामो समय हराएको यो चलन एक दशकअघि फेरि सुरु भएको छ।

नेपाल र हाल चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतसँग १८४९ सालमा मैत्रीपूर्ण ऐतिहासिक सन्धि भएको स्मरणमा बेत्रावतीमा माघे सङ्क्रान्तिका दिन गोरु जुधाउन थालिएको हो। राष्ट्रिय कलाकारहरूको सांस्कृतिक प्रस्तुतिसहित सञ्चालक हुने गोरुजुधाई मेला बेत्रावती क्षेत्रको महत्व एवं पर्यटकीय क्षेत्रको प्रचारप्रसार गर्न सहायक हुने उत्तरगया क्षेत्र विकास समितिका अध्यक्ष शिवशङ्कर डङ्गोलले बताए।

विष्णु तारुके

# पूर्वी सहरमा माघी महोत्सव

मोरङ र सुनसरीका विभिन्न सहरमा माघी महोत्सव हुँदैछ। थारु कला-संस्कृतिको विकास, पहिचान तथा पर्वको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले यस्तो महोत्सवको आयोजना गर्न लागिएको हो। थारु महिला उत्थान समाजद्वारा आयोजित महोत्सव पुस २९ देखि माघ ६ गतेसम्म सुनसरीको रामधुनी- १, झुम्कामा सञ्चालन हुँदैछ भने विराटनगर- ४ मा थारु कल्याणकारी सभाको आयोजनामा माघ १ गते एकदिने महोत्सव हुने भएको छ।

ऐतिहासिक कला-संस्कृति पहिचान, वेशभूषा संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गरी भावी पुस्तालाई हस्तान्तरणका लागि सामूहिक रूपमा माघी महोत्सव मनाउन लागिएको आयोजक समितिकी अध्यक्ष सीता चौधरीले बताइन्।

अनिल श्रेष्ठ

# यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

**यो साता**

माघ १ गते
माघे संक्रान्ति
सूर्य उत्तरायण हुने
योग दिवस

माघ २ गते
राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवस

माघ ४ गते
सोनाम ल्होसार

### मेष

मित्रप्रतिको विश्वासमा तुषारापात हुन सक्छ, हेक्का राखी विचार आदान-प्रदान गर्नुहोला । कुरा काट्नेहरूले तपाईंको कमजोरी पहिल्याएर षड्यन्त्रको घेरामा पार्न खोज्दैछन् । स्वाभिमान कायम राखे उनीहरू परास्त हुन सक्छन् । रातो रंगको पहिरनले चुनौतीमुक्त गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

### वृष

अनुभव नभएको व्यवसायले नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ । शुभ तथा मांगलिक कार्यमा धन खर्च हुन सक्छ । प्रयास जारी राखे सवारी साधन जोरिने सम्भावना छ । घरेलु कार्यमा अल्मलिँदा महत्वपूर्ण काम ओझेलमा पर्न सक्छ । लामो तथा छोटो दूरीका यात्रा हुन सक्छ ।

### मिथुन

विश्वासिला मित्रहरूले सहयोग गर्न मोलतोल गर्न सक्छन् । विपरीत लिंगीद्वारा समस्याको गाँठो फुकाउन सहयोग प्राप्त हुनेछ । घरपरिवारमा मांगलिक कार्य सम्पन्न गर्ने निर्णय अनुमोदन हुन सक्छ । शुभ कार्य तथा सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च होला । अन्नदान गर्न सके तनावबाट मुक्त भइनेछ ।

### कर्कट

सुखद प्रेमसम्बन्धलाई बाहिरि कुराले खलबल्याउँदा प्रेमिका चिढिन सक्छिन् । अरूलाई छिटो विश्वास गर्नाले आफैंलाई नोक्सान पुग्न सक्छ । अभिभावकको सुझाव मुताबिक कार्य गर्नुहोला । साथीभाइहरूले तपाईंको योजनालाई सकारात्मक रूपमा लिनेछन् ।

### सिंह

नगरेको कामको दोष आइलाग्ने सम्भावना छ । लेनदेनमा विवादको सामना गर्नुपर्ला । बुधबारपछिका दिनमा भाग्यले साथ दिँदै काममा सफलता प्राप्त हुनेछ । मठ-मन्दिरको भ्रमणले कार्य सम्पन्न गर्न ऊर्जा दिनेछ । सुनौलो रंग प्रयोग गर्न सके विभिन्न समस्याबाट जोगिन सकिनेछ ।

### कन्या

परिश्रमअनुसार राम्रै फल प्राप्त हुनेछ । प्रेमको प्रस्ताव प्राप्त हुन सक्छ, विचार पुऱ्याएर निर्णय गर्नुहोला । प्रतिफल प्राप्त गर्न प्रशस्त मेहनत गर्नुपर्ला । रोकिएका कार्य सम्पन्न भै आर्थिक संकट स्वतः समाधान हुनेछ । साताको अन्त्यमा गरिने भ्रमणबाट खाली हात फर्कनुपर्ने छैन ।

### तुला

रोकिएका काममा दोहोऱ्याएर प्रयत्न गर्दा सफलता हात पर्नेछ । दिगो फाइदा हुने कार्य प्रारम्भ गर्ने सुझाव पाइनेछ । अर्थको अभाव हुन सक्छ । टाढाका साथीभाइहरूसँग लामो यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । बलजफ्ती गर्दा काम बिग्रनेछ भने सप्ताहन्तमा नाम, दाम तथा इनाम हात पार्न सकिनेछ ।

### वृश्चिक

नयाँ व्यवसायमा लगानी गर्ने प्रस्ताव प्राप्त हुन सक्छ । पारिवारिक मत लिएर प्रक्रिया अघि बढाउनुहोला । मनका भावना आदान-प्रदान गर्ने मित्र फेला पर्नेछन् । कसैले मन पराएको धारणा समेत व्यक्त गर्न सक्छन् । रमणीय यात्रामा खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

### धनु

संयम एवं बोलीको मधुरताले बिग्रन लागेको सम्बन्धमा मल्हम लगाउनेछ । प्रशंसा गर्नेहरू भित्रभित्रै आलोचना गर्न थाल्नेछन् । शारीरिक दुर्बलता देखा पर्न सक्छ । सुनौलो रंगको प्रयोगले सहजता महसुस गराउनेछ । यो साता इष्टमित्रहरूबाट टाढै रहँदा लाभ हुने देखिन्छ ।

### मकर

रोजगारीको अवसर हात पार्न कठोर मेहनत गर्नुपर्नेछ । कुनै पनि काम द्रुत गतिमा सम्पन्न गर्नुपर्ने चुनौती टरिसकेको छैन । प्रेम प्रस्तावमा समय लिएर ढिलो निर्णय गर्नुहोला । जीवनमा नयाँ आयाम थप्न खरानी रंगलाई प्राथमिकता दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

### कुम्भ

उपल्लो दर्जाका व्यक्तिहरूको महत्वपूर्ण सुझावअनुरूप उन्नतिको मार्ग पहिल्याइनेछ । प्रलोभन देखाउनेहरूसँग सचेत रहनुहोला । शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्ने प्रस्ताव प्राप्त हुन सक्छ । साताको अन्त्यमा विभिन्न प्रकारका भोजन तथा सुन्दर वस्त्रले आनन्दित तुल्याउनेछ ।

### मीन

अनुकुल अवस्थामा कार्य सम्पन्न गर्न ढिलाइ गर्दा पछि परिनेछ । आफन्तजनले आर्थिक संकटमा पार्ने सम्भावना छ, त्यसैले व्यवसायिक कारोबार गर्दा सावधानी अपनाउनुहोला । मंगलबारपछि मित्रवर्गले वचनअनुरूप सहयोग गर्नेछन् । धर्म तथा पुण्य आर्जनमा रुचि बढ्नेछ ।

**अब हाम्रो पालो**

# तपाईंलाई सबैभन्दा बढी सताउने कुरा के हो ? किन ?

मलाई सबैभन्दा बढी सताउने मेरो आफ्नै रिस हो, किनभने मलाई धेरै रिस उठ्छ । रिसका बेला म कसैलाई पनि चिन्दिनँ अनि मदेखि सबै रिसाउँछन् ।

**युरिकराज नेपाली**

विदेशी भूमिमा भएकाले परिवार अनि नानीहरूको मायाले सताउँछ । किनभने माया त माया हो नि, न रोएर जान्छ न धोएर ।

**कैलाश पर्वत**

मलाई मेरो आफ्नै विधाको अस्तव्यस्तता र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाले सताउँछ । भोलि यसको भविष्य के होला भनेर हरपल सताइरहन्छ ।

**राजेश थापा**

फेसबुकमा अरूले गरेको मेन्सनले सताउँछ ।

**प्रवेश थापा**

जाडोमा राति सुतेका बेला लाग्ने पिसाबले । एकपटक निद्राबाट ब्युँझिएपछि फेरि निदाउनै गाह्रो ।

**सन्तोष सेढाईं**

नेताको कामले सताउँछ ।

**जीवन आचार्य**

साँझ पर्नै हुन्न, कान्छीको भट्टीको सोलमारी र छोइलाको यादले सताउँछ । सिजनको चिसो कटाउन नभै नहुने रै'छ ।

**बाटो बिराएको मान्छे**

कमाए पनि त्यस्तै छ जिन्दगी, नकमाए नि त्यस्तै छ जिन्दगी । मलाई धेरै सताउने भनेको यही कुराले हो ।

**गोविन्द धिमाल सोमकुल**

एनटीसीको डाटाले ।

**विवेक जिसी**

मलाई चिन्ताले सताउँछ ।

**राम थापा**

बितेका पलहरूले बढी सताउँछन् ।

**लक्ष्मण प्रधान**

पैसाको कमीले ।

**श्रीष राई**

स्लो इन्टरनेटले सताउँछ ।

**राजु राज**

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ ।
१. तपाईंलाई सबैभन्दा बढी सताउने कुरा के हो ? किन?

बोलिरहने मान्छे अचानक टाढा हुँदा ।

**जनक भट्टराई**

जसलाई धेरै मिस गरिन्छ, उसले वास्ता नगर्दा रिस उठ्छ । त्यही कुराले सताउँछ पनि ।

**एन्जिला योञ्जन**

टाउको दुखाइले सताउँछ ।

**विशाल मरासिनी**

धोका दिने मानिसहरूले बढी सताउँछन् ।

**रतन डोबल**

आमाको यादले बढी सताउँछ ।

**अमृता मैनाली पाठक**

पैसा र प्रेमले सताउँछ ।

**दीप कार्की**

कसैसँग बिताएका पलहरूले अनि पश्चाताप पनि हुन्छ ।

**डीके एन पीके**

मायालुको यादले । किनभने त्यसलाई बन्द गर्ने कुनै अप्सन हुँदैन । यसले दैनिक सताइरहेको हुन्छ ।

**कमलेश ठाकुर**

जीवन सोचेजस्तो नहुँदा ।

**हरि क्षेत्री**

उसको मायाले ।

**सपना कार्की**

मलाई त अहिले ११ को रिजल्टले खुब सताइरहेको छ । खालि आयो-आयो मात्र भन्छन् ।

**चस्मे कार्की**

पुराना सम्झनाहरूले । सम्झना जति पुराना हुँदै जान्छन् त्यति नै ताजा बन्दै जान्छन् । जति ताजा बन्दै जान्छन् त्यति नै तिनले सताउँदै जान्छन् ।

**अञ्जु ढुंगाना**

मेरी जीवन संगिनी कस्ती होलिन् भनेर, किनभने म मागी विवाह गर्दैछु ।

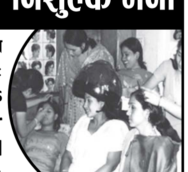
**देवराज राउत**

देशको अस्थिरता अनि सिस्टम देख्दा अत्यास लाग्न आउँछ । देशको विकास कसरी होला यो तरिकाले ? उत्पादनको क्षेत्रमा लगानी छैन । पुँजी पलायन छ । युवा शक्ति विदेशमा छ, स्वाभिमान गिर्दो छ । सताउनलाई यी कुरा पर्याप्त छैनन् र ?

**हारेको मान्छे**


**नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना**

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



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

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

**ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८,** ठमेल: ४०८११०९, लगनखेल बसपार्क: ५१२२४४८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: २०४२६५२, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-६२२०९५, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

## यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २८ वर्षकी भएँ । विवाह भएको चार वर्ष भयो । हाम्रो एउटा छोरा छ । यौनसम्पर्क गर्दा श्रीमान्ले जब वीर्य योनिमै झार्नु हुन्छ तब लिङ्ग बाहिर निकाल्दा सबै वीर्य बाहिरै आउँछ, किन होला ? अनि म साह्रै पातली छु । परिवार नियोजन गरेमा वा श्रीमान्ले योनिमा झारेको वीर्य बाहिर नआए मोटाइन्छ रे, के यो सत्य हो ?

४३४५

> गर्भनिरोधक उपाय जस्तै कि कन्डम लगाउँदा वीर्य कन्डममै जम्मा हुन्छ र कन्डमसँगै बाहिर निकालिन्छ । नेपालमा सहज उपलब्ध नभए पनि स्पन्ज वा डायफ्रामजस्ता साधनले पनि वीर्यमा भएका शुक्रकीटसमेतलाई महिलाको पाठेघरको मुखभित्र पस्न दिंदैनन् । अन्य गर्भनिरोधको उपाय अपनाउँदा त्यसले वीर्य स्खलनको प्रक्रियालाई प्रभावित गर्दैन । पुरूषले बन्ध्याकरण गर्दा पनि वीर्य स्खलन हुन्छ नै, फरक यत्ति हो कि उक्त वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन ।

### वीर्य बाहिर निस्कने कुरा

तपाईंलाई थाहै होला, वीर्य र शुक्रकीट फरक कुरा हुन् । वीर्यमै अण्डकोषमा बनेका शुक्रकीट पनि हुन्छन् । महिलाको डिम्बसँग शुक्रकीटको मिलन सन्तान उत्पत्तिका लागि आवश्यक हुन्छ । कुनै पुरुषले महिलाको योनिमा वीर्य स्खलन गरेपछि स्खलित वीर्य तथा योनि रस बिस्तारै बाहिर आउँछ । यो स्वभाविक कुरा हो । यसले तपाईंहरूलाई कुनै असजिलो हुन्छ भने यौनसम्पर्कपछि कुनै कपडाले पुछ्न सक्नुहुन्छ । अर्को कुरा, तपाईंले अन्डरवेयरभित्र लगाइने सानो स्यानिटरी प्याड वा लाइनर पनि लगाउन सक्नुहुन्छ ।

यसरी वीर्य बाहिर निस्कँदा कतै गर्भ नरहने हो कि भन्ने चिन्ता जो-कसैमा पाइन्छ । यसका लागि गर्भ कसरी रहन्छ भन्ने कुरा बुझौं । सन्तानको उत्पत्ति प्रमुख रूपमा पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीट र स्त्रीमा विकसित भएका डिम्बको मिलनबाट हुन्छ । यौनसम्पर्कका बेला पुरुषको वीर्य स्लखलन हुँदा वीर्य योनिको पछिल्तिरको भागमा राखिन्छ । वीर्यमा भएका करोडौं शुक्रकीटमध्ये केही पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघर र त्यसपछि डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्छन् । त्यहाँ परिपक्व भएको डिम्ब (अण्डा) सँग असंख्य शुक्रकीटमध्ये एकको मात्र मिलन हुन्छ । यसरी मिलन हुने प्रक्रियालाई निषेचन (FERTILIZATION) भनिन्छ । शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएको कोषलाई युग्मज (ZYGOTE) भनिन्छ र त्यही युग्मज पछि विकसित भएर शिशु बन्छ ।

यदि वीर्यको स्खलन योनिको भित्री भागमा भएको छ भने जति नै धेरै मात्रामा वीर्य बाहिर निस्किएजस्तो लागे पनि पाठेघरको मुखसम्म पर्याप्त शुक्रकीट पुग्छन् । सामान्यतः यसरी वीर्य बाहिर निस्कनु गर्भधारण नहुनुको कारण बन्दैन । यसले त पर्याप्त मात्रामा वीर्य स्खलन भएको कुरालाई संकेत गर्छ ।

### परिवार नियोजन, योनिमा वीर्य झार्ने र मोटोपनको कुरा

तपाईंको जिज्ञासा प्रस्ट छैन । एकातिर पातली भएको कुरा गर्नुभएको छ भने अर्को वाक्यमा परिवार नियोजनलाई जोड्दै वीर्य योनिमा झारेर बाहिर नआए मोटाउने विषयमा जिज्ञासा राख्नुभएको छ । मैले यही सेरोफेरोमा रहेर जवाफ दिने प्रयास गरेको छु ।

परिवार नियोजनको खाने चक्कीले महिलाको वजन बढ्ने कुरा गरिन्छ, तर यो विरलै मात्र हुन्छ । सामान्यतः व्यक्तिको वजन कि त शरीरमा बोसोयुक्त तन्तु जम्मा भएर बढ्छ, कि त तरल पदार्थ जम्मा भएर । स न ् १९६० तिर यस्ता गर्भनिरोधक चक्की उपलब्ध हुँदा त्यसमा विशेष गरेर इस्ट्रोजनको मात्रा बढी हुन्थ्यो । त्यसको अधिक सेवनले भोक जगाउने तथा शरीरमा पानी बढी मात्रामा जम्मा हुने भएकाले महिलाको बजन बढेजस्तो देखिन्थ्यो । अहिले पाईने गर्भनिरोधका चक्कीमा इस्ट्रोजनको मात्रा साह्रै कम हुने भएकाले त्यस्तो प्रभाव कम वा विरलै मात्र देखिन्छ । तपाईंले गर्भनिरोधक चक्की सेवन गर्नुभएको कुरा लेख्नुभएको पनि छैन ।

अब परिवार नियोजन गर्दा वीर्य बाहिर झर्ने/नझर्ने सन्दर्भमा कुरा गरौं । गर्भनिरोधक उपाय जस्तै कि कन्डम लगाउँदा वीर्य कन्डममै जम्मा हुन्छ र कन्डमसँगै बाहिर निकालिन्छ । नेपालमा सहज उपलब्ध नभए पनि स्पन्ज वा डायफ्रामजस्ता साधनले पनि वीर्यमा भएका शुक्रकीटसमेतलाई महिलाको पाठेघरको मुखभित्र पस्न दिँदैनन् । अन्य गर्भनिरोधको उपाय अपनाउँदा त्यसले वीर्य स्खलनको प्रक्रियालाई प्रभावित गर्दैन । पुरुषले बन्ध्याकरण गर्दा पनि वीर्य स्खलन हुन्छ नै, फरक यत्ति हो कि उक्त वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन ।

### वीर्य बाहिर ननिस्किए मोटाइन्छ ?

वीर्यमा भएका शुक्रकीटमा हुने प्रजनन क्षमताका कारण त्यसले विशेष स्थान पाएको छ । वीर्य निर्माणमा धेरै रगत चाहिने भएकाले वीर्य जोगाउनुपर्ने विश्वास धेरै समाजमा पाइन्छ । वीर्य खेर गए पुरुष कमजोर हुन्छ भनिन्छ, तर यसको वास्तविकतालाई पनि हेरौं ।

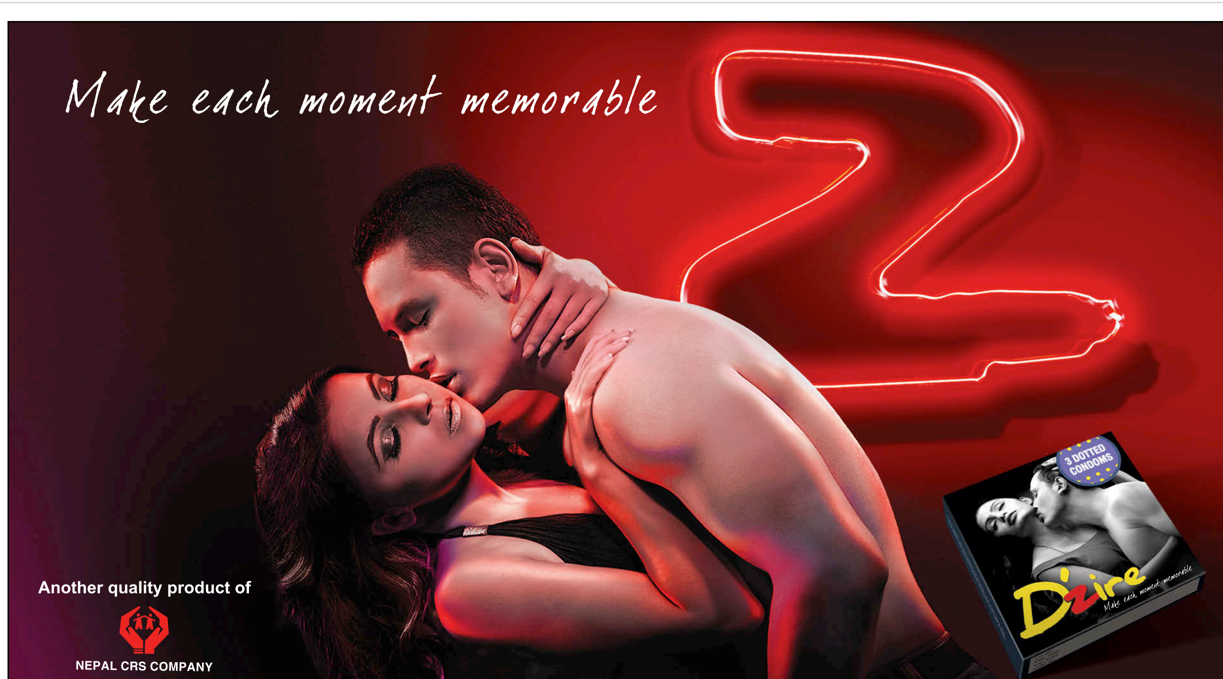
एकपल्ट वीर्यस्खलन हुँदा यस्तै ३ देखि ५ मिली (५ मिली भन्नाले १ चियाचम्चा जति) वीर्य निस्कन्छ । मूत्रथैलीको मुनितिर दुईतिर वीर्य थैली हुन्छन्, यसैको रस नै वीर्यको मुख्य अंश (४६ देखि ८० प्रतिशत) हो भने पौरुष ग्रन्थिको रस पनि पर्याप्त मात्रामा (१३ देखि ३३ प्रतिशत) हुन्छ । अण्डकोष तथा इपिडिडाइमिस (अण्डकोषसंगै जोडिएको एक भाग) बाट आउने रसको मात्रा यस्तै ५ प्रतिशत हुन्छ भने मूत्रनलीका अन्य ग्रन्थिबाट आउने रसको मात्रा त्यसभन्दा पनि कम । रसायनिक दृष्टिले हेर्ने हो भने यसमा पानी, श्लेष्म तथा शुक्रकीटको पोषण तथा वातावरण सुव्यवस्थित गर्न आवश्यक थुप्रै रसायन हुन्छन् । अण्डकोषमा बनेका शुक्रकीट पनि यही वीर्य थैलीमा आएर बसेका हुन्छन् र वीर्यस्खलन हुँदा रसका साथसाथै बाहिर निस्कन्छ । एक चियाचम्चा वीर्यमा यस्तै ५ देखि ७ क्यालोरी हुन्छ । तुलनाका लागि एक चियाचम्चा घ्यूमा १ सय १२ क्यालोरी हुन्छ । त्यसैले निलिएको अवस्थामा पनि यो पोषणका दृष्टिले महत्वपूर्ण हुँदैन । फेरि यो कुरा योनिमा वीर्य स्खलन भएको स्थितिमा पाइने होइन ।

वीर्य योनिबाट ननिस्किएको कारणले मोटाइने होइन । तपाईं यदि मोटाउन चाहनुहुन्छ भने पोषण एवं व्यायाममा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ, न कि वीर्य योनिबाट बाहिर निस्कन नदिनुमा ।

## महिला स्वास्थ्य

डा.बालकृष्ण शाह
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ,
मोरङ सहकारी अस्पताल

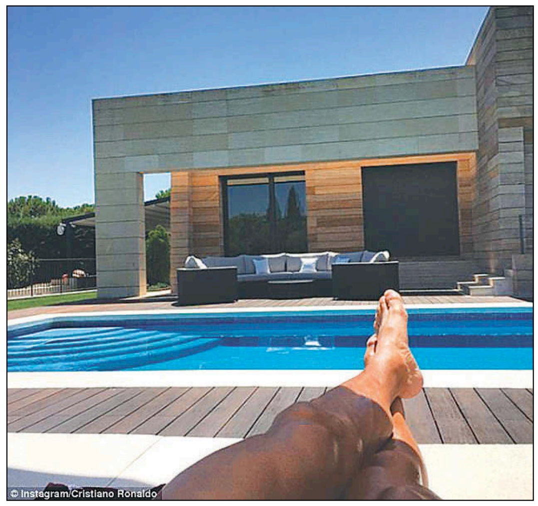
गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क गर्न धेरैलाई डर लाग्छ । सामान्यतः गर्भावस्थामा पनि दुवै जना (विशेषतः महिला) को सहमतिमा यौनसम्पर्क गर्न सकिन्छ । कुनै-कुनै गर्भावस्था आफैंमा जोखिमपुर्ण हुन सक्छ । ती अवस्थामा यौनसम्पर्क नगरेकै राम्रो मानिन्छ । त्यस्ता अवस्थाबाहेक सामान्य अवस्थामा यौनसम्पर्क गर्न सकिने भएकाले तपाईंले समय कुर्नु पर्दैन, तर सन्तान पाउनेबित्तिकै वा प्रसव अवस्थामा चाहिँ कम्तीमा ६ हप्ता यौनसम्पर्क गर्न मिल्दैन ।

तस्बिर बोल्छ

# रोनाल्डोको घर कस्तो छ

रियल म्याड्रिडका स्ट्राइकर क्रिस्टियानो रोनाल्डो सर्वाधिक आम्दानी गर्ने खेलाडी हुन्, जसका कारण उनको घर कस्तो छ भन्ने कौतूहलता धेरैमा हुनसक्छ। इन्स्टाग्राममा नियमित रूपमा फोटो अपलोड गर्ने रोनाल्डोका तिनै तस्बिरमा उनको घरभित्रको वैभव कस्तो छ भन्ने झलकसमेत पाइन्छ। म्याड्रिडमा रोनाल्डोको ६६ करोड २४ लाख रुपैयाँ पर्ने आलिसान घर छ। उक्त घरमा रोनाल्डोका चार सन्तान तथा प्रेमिका बस्छन्। रोनाल्डोले घरका अधिकांश भित्तामा आफ्ना तस्बिर झुन्ड्याएका छन्। ६ महिनाका जुम्ल्याहा तथा ८ साताकी छोरीका लागि त्यहाँ विशेष कोठा छन्। उनको घरमै स्वीमिङ पुल, गार्डेन, जिम तथा खेलेर पाएका मेडलहरू राख्ने सोकेशसमेत छ।



मैदान बाहिर

## मेस्सी फेरि बाबु बन्ने

दुई सन्तान पाएपछि बाल्यकालदेखिकी प्रेमिका एन्टोनिला रोकुजोसँग विवाह गरेका लियोनल मेस्सी तेस्रो पटक बाबु बन्न लागेका छन्। बार्सिलोनाका स्ट्राइकर मेस्सी अहिले आफ्नी गर्भवती श्रीमतीलाई घुमाउन दक्षिण अमेरिकाको भ्रमणमा छन्। उक्त भ्रमणका क्रममा मेस्सीले आफ्नी श्रीमतीलाई दक्षिण अमेरिकाको लोकप्रिय तथा उनको टिमका साथीहरूको प्रिय पेयपदार्थ माटे ख्वाएका छन्। प्रशस्त मात्रामा कफिन पाइने यो पेय पदार्थ कफीजस्तै हुन्छ। यो पेयपदार्थ दक्षिण अमेरिकामा पनि अर्जेन्टिना तथा उरुग्वेमा बढी लोकप्रिय छ।

## गर्भवती एना इभानोभिच

जर्मन फुटबलर बास्टिन स्वाजटाइगरसँग गत वर्ष विवाह गरेकी एना इभानोभिच गर्भवती भएकी छिन्। म्यानचेस्टर युनाइटेडका खेलाडी बास्टिनसँग भेनिसमा विवाह गरेकी एनाले हालै आफ्नो र बास्टिनको जुत्तासँगै एडिडासको सानो जुत्ताको तस्बिर सेयर गरेर आफू गर्भवती भएको जानकारी दिएकी थिइन्। तस्बिरमा ट्याग गर्दै एनाले भनेकी छिन्- हाम्रो परिवारमा नयाँ सदस्य आउँदैछ जसले हामीलाई धेरै खुसी बनाउनेछ। ३३ वर्षीय बास्टिन अझैं पनि राष्ट्रिय टिममा छन् भने सर्बियाकी एनाले विवाहपछि टेनिसबाट संन्यास लिइसकेकी छिन्।

## पोडोस्कीको डोनर कबाब

आर्सनल तथा ब्रायन म्युनिखका खेलाडी लुकास पोडोस्कीले आफ्नो गृह नगर जर्मनीको कोलोनमा डोनर कबाब सञ्चालनमा ल्याएका छन्। मंगल डोनर नाम गरेको कबाब हाउसको ओपनिङमा लुकास आउने कुरा थाहा पाएपछि उनका एक हजारभन्दा बढी प्रशंसक उक्त कबाब हाउस बाहिर लाइन लागेर बसेका थिए।

यसअघि आइसक्रिम पार्लर संचालनमा ल्याएका पोडोस्कीको यो कबाब हाउसमा दुई जना साझेदार पनि छन्। ३२ वर्षीय पोडोस्कीले जर्मनीका तर्फबाट १ सय ३० वटा प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइसकेका छन्।

विश्वकप-२०१८

# समूह 'सी' फ्रान्सलाई सजिलो समूह

FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018

यो समूहको सटीक विश्लेषण गर्ने हो भने नकआउट चरण प्रवेशका लागि फ्रान्सले निकै सजिलो समूह पाएको छ भन्दा फरक पर्दैन । त्यसै पनि रुसी भूमिमा पहिलो पटक हुन लागेको विश्वकपमा फ्रान्स उपाधिको बलियो दावेदार हो । त्यसका स्पष्ट कारण पनि छन् । फ्रान्स युरोपमा भएका पछिल्ला दुई विश्वकपमा फाइनलसम्म पुगेको छ । त्यसमध्ये सन् १९९८ मा आफ्नै भूमिमा भएको विश्वकपमा फ्रान्स नै विजयी भएको थियो ।

सन् २००६ मा भने फ्रान्स इटालीविरुद्ध फाइनलमा पेनाल्टीमा पराजित भयो । ब्राजिलमा भएको विश्वकपमा खराब खेलेको फ्रान्स अहिले फेरि लयमा छ र टिममा एकतासमेत देखिन्छ । त्यसैले हो, सन् २०१६ को युरोमा फ्रान्स फेरि एक पटक फाइनलमा पुगेको थियो । त्यसमा फ्रान्स पोर्चुगलको हातबाट पराजित भयो । फ्रान्स प्रशिक्षक डिडिएर डेसक्याम्पको नेतृत्वमा छ र उनी प्रशिक्षकका रूपमा लगातार तेस्रो पटक विश्वकपमा सहभागी हुँदैछन् ।

फ्रान्सेली टिममा अहिलेको फुटबलका तीन स्टार खेलाडी छन्, पउल पोग्बा, एन्टोनिया ग्रिजमन र केलिन एमबापे । यी तीनै खेलाडीले युरोपेली क्लब फुटबलमा तहल्का मच्चाइरहेका छन्, त्यसैले पनि फ्रान्सले अबको विश्वकपमा राम्रो प्रदर्शन गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ, कम्तीमा फ्रान्सले सजिलै समूह चरण काट्नेछ । त्यसो भए, प्रारम्भिक लिग चरणमा फ्रान्सलाई चुनौती दिने को होला त ? अथवा फ्रान्सपछि नकआउट चरणमा पुग्ने दोस्रो टिम कुन हुनेछ ?

सम्भवतः यसको उत्तर डेनमार्क हुन सक्छ । सन् १९९८ मा फ्रान्सले डेनमार्कलाई हराएको थियो, तर त्यसको चार वर्षपछि फ्रान्स डेनमार्ककै हातबाट पराजित भएर प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको थियो । यस्तोमा डेनमार्क फ्रान्सका लागि सधैं बलियो चुनौती मानिँदै आएको छ । फ्रान्स र डेनमार्कबीचको खेलले समूहको स्थिति धेरै हदसम्म निर्धारण गर्नेछ । खासमा यी दुई टिम एक आपसमा निकै परिचित छन् ।

अस्ट्रेलिया अहिलेको एसियाली च्याम्पियन हो, तर उसका लागि पछिल्लो समय राम्रो हुन सकेको छैन । त्यसमाथि अस्ट्रेलियाको छनौट यात्रा पनि सहज रहेन । छनौटका लागि अस्ट्रेलियाले अन्तरमहादेशीय प्ले अफ खेल्नुपरेको थियो । टिममा विवादबीच नै प्रशिक्षक एन्गे पोस्टकोग्लुले आफ्नो पद छाडेका छन् । अहिले तत्काल टिम प्रशिक्षकविहीन छ । यसको सीधा प्रभाव विश्वकपमा देखिनेछ, तर टिममा राम्रा खेलाडीको कमी भने छैन ।

| |
|---|
| जुन १६ फ्रान्स-अस्ट्रेलिया |
| जुन १६ पेरु-डेनमार्क |
| जुन २१ फ्रान्स-पेरु |
| जुन २१ डेनमार्क-अस्ट्रेलिया |
| जुन २६ डेनमार्क-फ्रान्स |
| जुन २६ अस्ट्रेलिया-पेरु |

पेरुले पनि सन् १९८२ यता पहिलो पटक विश्वकप खेलिरहेको छ र उसका लागि आउने विश्वकप ३२ वर्षपछिको पहिलो ठूलो प्रतियोगिता हुनेछ । यसपटकको विश्वकपमा सहभागी टिममध्ये पेरुको सहभागिताको अन्तर सबैभन्दा ठूलो हो । त्यसैले पनि पेरुबाट धेरै अपेक्षा गर्न सकिँदैन, तर रमाइलो तथ्य के छ भने सन् १९८२ को विश्वकपमा पनि फ्रान्स र पेरु आपसमा भिडेका थिए र उक्त खेलमा दक्षिण अमेरिकी टिम विजयी भएको थियो । फ्रान्स र पेरु भिड्दा उक्त इतिहास सम्झेर स्तब्धपूर्ण नतिजाको अपेक्षा भने गरिनेछ ।

# समूह 'डी' मा अर्जेन्टिनाका समान प्रतिद्वन्द्वी

अर्जेन्टिनासँग लियोनल मेसीका रूपमा विश्व फुटबलकै सबैभन्दा राम्रा खेलाडी छन्, तैपनि यिनै मेसीले आफ्नो देशका लागि अहिलेसम्म कुनै ठूलो उपाधि जित्न सकेका छैनन् । अर्जेन्टिना चार वर्षअघि पनि विश्वकपको फाइनलमा पुगेको थियो, तर ऊ जर्मनीको हातबाट पराजित भयो । उक्त फाइनलको समाप्तिसँगै मेसी निकै निराशसमेत देखिएका थिए । अब प्रश्न उठ्छ, के मेसीले यसपल्ट अर्जेन्टिनाका लागि चमत्कार गर्न सक्छन् अर्थात् के आफ्नो देशलाई विश्वकपको उपाधि दिलाउन सक्छन् ?

यो प्रश्न दुई कारणले महत्त्वपूर्ण छ । पहिलो कारण, सम्भवतः मेसी आफ्नो खेल जीवनकै अन्तिम विश्वकप खेल्दैछन् । यही कारणले पनि उनी अझ राम्रो खेल्न प्रेरित हुन सक्छन् । दोस्रो कारण, दक्षिण अमेरिकी छनोटमा अर्जेन्टिनाले राम्रो गर्न सकेन । अन्तिम समयमा आएर मात्र अर्जेन्टिना छनोट हुन सफल भएको थियो । इक्वेडरविरुद्धको अन्तिम छनौट खेल अघिसम्म अर्जेन्टिना छनौट नहुने सम्भावनाबाट गुज्रिरहेको थियो, मेसीले उक्त खेलमा सनसनीपूर्ण ह्याट्रिक गरेका थिए ।

त्यसैले मेसी बराबरकै अरू खेलाडी भए पनि अर्जेन्टिनाको प्रदर्शन यसपटक पनि खराब हुने त होइन ? यिनै प्रश्नबीच आउने विश्वकपको समूह 'डी' गुज्रिनेछ । अर्जेन्टिनाको खेल पूर्णतः मेसीकै वरीपरी घुम्ने छ र यो समूहको अर्को ठूलो विशेषता हो-अर्जेन्टिनाका तीनवटै प्रतिद्वन्द्वी समान छन् । त्यसैले भन्न सकिन्छ, कम्तीमा अर्जेन्टिनाले समूह चरण त काट्नेछ नै, फेरि अर्जेन्टिना दुई पटकको विश्वकप विजेता पनि हो, उसको फुटबल इतिहाससमेत उत्तिकै समृद्ध छ । अर्जेन्टिनाले अहिलेसम्म खेलेका १२ विश्वकपमध्ये ११ वटामा नकआउट चरणमा पुगेको छ ।

यही समूहबाट अर्को चरणमा पुग्ने टिम कुन हुने हो, दाबी गर्न कठिन छ । आइसल्यान्ड, क्रोएसिया र नाइजेरिया लगभग उस्तै टिम हुन् । तीनवटै टिमको उद्देश्य अर्जेन्टिनासँग बराबरी खेल्नु र अरू खेलमा आफ्ना प्रतिद्वन्द्वीलाई हराउनु हुनेछ । अर्जेन्टिनाका लागि नाइजेरिया विश्वकपमा परिचित विपक्षी टिम हो । नाइजेरियाले अहिलेसम्म खेलेका छ विश्वकपमध्ये पाँचौं पटक अर्जेन्टिनाको सामना गर्दैछ । यसअघिका विश्वकपमा खेलिएका सबै चार खेलमा अर्जेन्टिना विजयी भएको थियो ।

अर्जेन्टिनाको ठीक विपरित आइसल्यान्ड यसपटकको विश्वकपमा डेब्यु गर्ने दुई टिममध्ये एक हो । आइसल्यान्डको जनसंख्या नै ३ लाख ३४ हजार मात्र छ । त्यसैले पनि आइसल्यान्ड विश्वकपमा छनोट हुने अहिलेसम्मकै सबैभन्दा सानो देश हो, जनसंख्याका आधारमा । आइसल्यान्डको टिम

| |
|---|
| जुन १६ अर्जेन्टिना-आइसल्यान्ड |
| जुन १६ क्रोएसिया-नाइजेरिया |
| जुन २१ अर्जेन्टिना-क्रोएसिया |
| जुन २२ नाइजेरिया-आइसल्यान्ड |
| जुन २६ नाइजेरिया-अर्जेन्टिना |
| जुन २६ आइसल्यान्ड-क्रोएसिया |

आफैं पनि कमजोर छैन, किनभने उसले युरो २०१६ मा इंल्यान्डलाई समूह चरणबाटै बाहिर पठाएको थियो । उसलाई कमजोर मान्ने भूल कसैले गर्ने छैनन् ।

क्रोएसिया युरोपेली प्ले अफमार्फत विश्वकपमा पुगेको हो । यसका लागि उसले ग्रिसलाई निराश तुल्याएको थियो । यद्यपि विश्वकपका पछिल्ला तीन संस्करणको आफ्नो पहिलो खेलमा क्रोएसियाले हार बेहोरेको छ । त्यसैले पनि क्रोएसियालाई कमजोर सुरुआत लिने टिमका रूपमा लिइन्छ, तर क्रोएसियालाई सन् १९९८ को विश्वकपका लागि पनि सम्झिइन्छ, जति बेला टिमले पहिलो पल्ट विश्वकप खेल्दै तेस्रो स्थान हात पारेको थियो । त्यसैले अर्जेन्टिनालाई छाडेर बाँकी तीन टिममध्ये कुन राम्रो छ, यसै भन्न सकिँदैन ।

मुक्त आकाश

अविरल थापा

# रहस्यमय खुट्टाहरू !

एउटा जुत्तासहितको रातो पालिस लगाएको खुट्टा केटी मानिसको थियो, अर्को जुत्तासहितको खुट्टा केटा मानिसको थियो। खुट्टाहरू सँगैको पृष्ठभूमिमा पोखरीजस्तो वा खोलाको किनारजस्तो दृश्य पनि थियो। ती खुट्टा जसका पनि हुन सक्थे। कुनै प्रेमिल जोडीका पनि हुन सक्थे, कुनै दाजु-बहिनीका, दिदी-भाइका वा श्रीमान्-श्रीमतीका अथवा हुन सक्थे लामो समयपछि भेटिएका दुई साथीका अनि कुनै साइनो वा चिनजान नै नभएका पनि हुन सक्थे ती खुट्टा।

ती खुट्टा देखेपछि मानिसहरूले अनुमानको खेती रोक्न सकेनन्। धेरैले प्रेमी-प्रेमिकाकै खुट्टा भनेर बधाई दिए। कतिले हुनेवाला श्रीमतीका खुट्टा होलान् भनेर पनि बधाई दिए। कतिले खुट्टावाली युवतीको नाम जान्न चाहे, कतिले अनुहार हेर्न चाहे तर कसैले पनि ती खुट्टाबीच खास नाता-सम्बन्ध थियो कि थिएन भनेर जान्न चाहेनन् वा खोजेनन्।

जिन्दगीको निर्ममता तब हुन्छ जब कसैले न सत्यलाई पत्याइदिन्छ न झूटलाई पत्याइदिन्छ न त अर्धसत्य वा अर्धझूटलाई नै ! ती दुवै खुट्टा मैले समेत कहिल्यै नदेखेका पनि हुन सक्थे, तर मानिसहरूले यति निर्धक्क भएर त्यसलाई सामान्यीकरण गरे कि सँगै भएका खुट्टाहरू प्रेमिल जोडीका यौनिक खुट्टाबाहेक अरू कसैका हुनै सक्दैनन्।

सबै कुराचाहिं बुझियो तर ती खुट्टा देखिसकेपछि सधैं सामान्य तरिकाले बोल्ने, जिस्काने धेरै अनुहारचाहिं किन बोल्नै छोडे वा कम बोल्न थाले बुझ्न सकिएन। कतिचाहिं अब त हामीसँग बोल्नु हुन्न होला है भन्दै छेडसमेत हान्न थाले। कतिको गुनासोचाहिं उनीहरूलाई कुनै सुइँकोसमेत नदिई अचानक कसरी ती खुट्टा सार्वजनिक भए भन्ने पनि रह्यो। मानौं त्यहाँ अरू कसैका खुट्टा नभएर उनीहरूको चाहिं हुनुपर्थ्यो। कतिचाहिं ती खुट्टा देखेर औधी खुसी पनि भए किनभने त्यस्ता खुट्टा पहिले तिनले कहिल्यै देख्न पाएका थिएनन्। खुट्टा देखिसकेपछि बिस्तारै शरीर र अनुहार पनि देख्न पाइएला भन्ने आश पनि हुँदो हो।

कहिलेकाहीं अरू पनि बेग्लै हुन छोडेर आफूजस्तै हुन आयो भने मानिसलाई औधी खुसी मिल्छ। अरूको गोप्य कुरा थाहा पाएर वा भेउ पाएजस्तो गरेर त्यो कुरा अरूलाई सुनाउँदाको जस्तो मज्जा मानिसलाई अरू बेला सितिमिति आउँदैन। अझ अरूको रहस्य थाहा पाएर चुपचाप बसी रहस्यको पर्दाफास गर्न सक्ने क्षमता बटुलेर सौदाबाजी गर्दा जस्तो शक्तिशाली महसुस मानिसले बारबार गर्न पाउँदैन। कहिलेकाहीं आफूले आश गरेको मान्छे अरूसँग हिंडेको, बोलेको वा हाँसेको देख्दा जस्तो आरिस मानिसलाई अरूबेला विरलै लाग्छ। कहिलेकाहीं आफूलाई मन परेको मानिस आफ्नो हुन नसके अरूको पनि हुन नसकोस् भन्ने लाग्छ, तर आफूले कम आँकेको मानिससँग आफूले विशेष मानेको मानिस सँगै देखिँदा जस्तो अहंमा ठेस जिन्दगीमा कहिल्यै लाग्दैन। आफूले जति मेहनत गर्दा पनि नपाएको मानिस अरूले कसरी सजिलै प्राप्त गर्छन् भन्ने रहस्य मानिसले कहिल्यै बुझ्न सक्दैनन्।

आफूले चिनेको कुनै युवक कुनै नचिनेकी युवतीसँग वा चिनेकी कुनै युवती नचिनेको कुनै पुरुषसँग कतै सिनेमा हलमा, कतै रेस्टुराँमा वा कतै बाटोमा हिंडेको देखियो भने के ती शतप्रतिशत प्रेमिल जोडी मात्र हुन सक्छन् ? कुनै केटा मान्छे र केटी मान्छे चक्कर चलेपछि मात्र सँगै हुन्छन् कि ठक्कर खाएपछि पनि सँगै हुन सक्छन् ? सारा चीज छोपेर यदि कुनै पुरुष वा स्त्रीका खुट्टा मात्र सँगै देखिए भने के ती खुट्टा भर्खरै प्रेममा परेका प्रेमीका मात्र हुन सक्लान् र ? कि ती खुट्टा भोलिपल्ट अर्कैको हुन लागेका तर अन्तिम पटक भेटेर अब कहिल्यै नभेट्ने कसम खाइरहेका पुराना प्रेमी-प्रेमिकाका पनि हुन सक्लान् ? के ती खुट्टामध्ये एक खुट्टा एकछिनपछि बिदेसिन लागेको अर्कैको लोग्ने वा श्रीमतीको हुन सक्दैन ? के ती खुट्टा अत्यन्तै आदरभाव राख्ने गुरु-चेलीका हुन सक्दैनन् ? के ती खुट्टा आत्तिरहेकी नवजवान छोरी र सम्झाइरहेको अधबैंसे बाबुको हुन सक्दैन ? कसले भन्न सक्छ खुट्टाधारीहरू कतिबेर अँगालोमा रोए वा एक-अर्कालाई कहिल्यै छोएनन् ? कसले भन्न सक्छ ती खुट्टाले जिन्दगीका कति कोस पार गरे वा जिन्दगीको कत्रो भार थामे ?

सामाजिक सञ्जालमा सम्प्रेषण गरिएका 'रहस्यमय खुट्टाहरू' आखिर कसका हुन सक्छन् ? ती खुट्टा अझै सँगै हिंड्दै होलान् कि छुट्टिएर कोसौं टाढा पुगे होलान् ? मान्नुस् वा नमान्नुस्, तपाईंले जतिसुकै अनुमान लगाए पनि जिन्दगीका केही रहस्य कहिल्यै सुल्झँदैनन्, सुल बनेर मुटुमा गाडिइरहन्छन्।

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

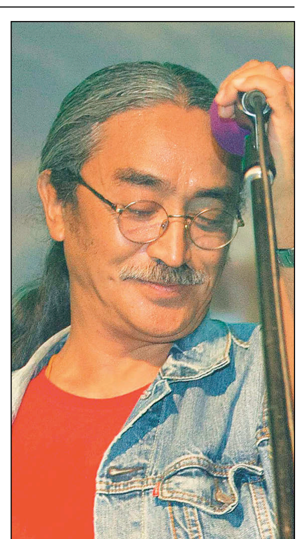
# अमेरिकाबाट ग्ल्याम क्यालेन्डर

नयाँ वर्ष-२०१८ को अवसर पारेर अमेरिकामा नयाँ क्यालेन्डर लन्च गरिएको छ। ग्ल्याम क्यालेन्डर युएस-२०१८ शीर्षक राखिएको उक्त क्यालेन्डर अमेरिकामै आयोजित एक समारोहबीच सार्वजनिक गरिएको थियो। आरएनआर ग्रुपले अमेरिकाका लागि प्रकाशन गरेको उक्त क्यालेन्डरमा अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहसहित रोजी खुराना, सन्ध्या भट्टराई, न्यान्सी थापा, परिधि शर्मा, पल्लवी श्रेष्ठ, सिमरन चुँडाल, अस्मिता गौतम, प्रजिता ताम्राकार, अम्रिया खनाल तथा रेसु तामाङको तस्बिर समावेश छ। नेपालमा विभिन्न सौन्दर्य तथा फेसन इभेन्ट आयोजना गर्दै आएको आरएनआर ग्रुपले पहिलो पटक अमेरिकामा यस्तो क्यालेन्डर प्रकाशन गरेको हो। क्यालेन्डरमा प्रकाशित अभिनेत्री तथा मोडलको तस्बिर साप्ताहिकका फोटो पत्रकार महेश प्रधानले खिचेका हुन्। गीत-संगीतसहितको कार्यक्रमबीच उक्त क्यालेन्डर सार्वजनिक गरिएको हो।

# तीन सहरमा नेपथ्य यात्रा

स्थापनाको रजत महोत्सव मनाइरहेको नेपथ्यले मुलुकका तीनवटा सहरको सांगीतिक यात्रा गर्ने भएको छ। केही समयअघि मात्र काठमाडौं, पोखरा तथा बुटवलका दर्शकहरूसामु प्रस्तुत भएको नेपथ्यले आफ्नो २५ औं वर्ष मुलुकका अन्य भागका संगीतप्रेमीहरूसँग पनि मनाउने उद्देश्यले यो कार्यक्रम तय गरेको हो।

पुस २८ गते झापाको दमकबाट सुरु हुने यो यात्रा माघ १ गते नारायणघाट हुँदै माघ ४ गते भैरहवा पुगेर सम्पन्न हुनेछ। मुलुकको पूर्वी, मध्य र पश्चिम भागको प्रतिनिधित्व गर्ने यी सहरको यात्राका लागि ब्यान्डले नयाँ-पुराना गीतहरूको अभ्यास सुरु गरिसकेको छ। यात्राअन्तर्गत पहिलो शो दमकको सरस्वती निम्न माध्यमिक विद्यालयमा सम्पन्न हुनेछ। माघे संक्रान्तिका दिन नारायणी नदीको किनारमा बेलुकी छ बजे नेपथ्यको कन्सर्ट सुरु हुनेछ भने भैरहवास्थित पक्लिहवा हाइस्कुलमा माघ ४ गते बिहीबार बेलुकी ६ बजेदेखि नेपथ्यले आफ्नो प्रस्तुति दिनेछ।



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, प्रधान सम्पादक : सुवास ढकाल।