कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

● वर्ष २४ ● अंक १६ ● FRIDAY, 31 AUGUST 2018 काठमाडौं शुक्रबार, भदौ १५, मूल्य रु. १५/-

गिद्धे नजर

घटनाक्रमले आम मानिसका लागि छोरी, बुहारी, आमा तथा दिदीबहिनीहरूको सुरक्षा चिन्ता सबैभन्दा ठूलो चुनौतीका रूपमा खडा गरिदिएको छ । स्कुल गएकी नाबालक छोरी, अफिस र मेलापात हिँडेकी बहिनी तथा घरमै काममा रहेकी श्रीमतीको अस्मितामाथि जुनसुकै समयमा धावा बोलिने चिन्ताले समाजलाई तरंगित बनाइरहेको छ ।

पृष्ठ २२ मा

कञ्चनपुरकी किशोरी बलात्कारपछि हत्याको विरोधमा काठमाडौंको माइतीघर मण्डलामा सांकेतिक विरोध जनाउँदै शिल्पी थिएटरका कलाकार । सम्पादित तस्बिर : अंगद ढकाल

मध्य पृष्ठमा

कुसुम गुरुङ

JOY papaya sun
JOY
papaya sun
SPF 25
UVA & UVB protection
UVA & UVB Protection
Anti DARKENING
NOURISHING With VITAMINS
Gopikrishna Movies Production
In Association with Aarohi Entertainment
UDDHAB POUDEL PRESENTS
Rose
A Nirak Poudel film
7th SEPT
भाद्र २२

YouTube ट्रेन्डिङ

१	द भ्वाइस अफ नेपाल	च्यानल द भ्वाइस अफ नेपाल
२	अ आ	च्यानल आदित्य मुभिज
३	निर्मला पन्तको मुख्य	च्यानल साहारापाटी
४	कञ्चनपुर पुगेर रविले	च्यानल टिभी नेपाल
५	निर्मला पन्तकी आमा	च्यानल ए वन टेलिभिजन
६	नेपाल आइडल-२	च्यानल नेपाल आइडल
७	सिजर	च्यानल न्यू एज सिनेमा
८	गोजीमा दाम छैन	च्यानल ओएसआर
९	यस्तो छ रोशनी	च्यानल कलर अफ नेपाल
१०	मेरी प्यारी	च्यानल आशिष चञ्चलानी

काठमाडौंको गाइजात्रा : गाइजात्राको अवसरमा आयोजित र्‍यालीका सहभागीहरु ।

करिनासंग अञ्जली : नेपाली ट्रान्सजेन्डर मोडल अञ्जली लामा बलिउड अभिनेत्री करिना कपुरसँग मुम्बईमा ।

नेपालमा बलिउड अभिनेता : बलिउड अभिनेता अर्जुन कपुर हिन्दी चलचित्र इन्डियाज मोस्ट वान्टेडको छायांकनका लागि नेपाल आएका छन् । पोखरामा छायांकन हुने उक्त चलचित्रमा अर्जुनले प्रहरी अधिकृतको भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

"बिमस्टेक" लाई pronounce गर्न गाह्रो लाग्ने भएर भित्र भित्रै "By Mistake" pronounce गर्ने म मात्रै होइन होला 😂 😂

खेलाडी एसराज : अभिनेता एसराज गराच निकट भविष्यमा हुने च्यारिटी क्रिकेट खेलका लागि अभ्यास गर्दै ।

मिसन कोरिया स्पेसल Class पनि
होस्टल सहित नयाँ Class मा भर्ना खुल्यो ।
EPS र Student Visa दुबै मा जानसकिने
Ox-Bridge Nepal
Educational Consultancy Pvt.Ltd
Chabahil, Kathmandu, Nepal
9851109932, 9826703832

सहरका चोकहरूमा टाँगिएको बिमस्टेक सरकार प्रमुखको फोटोको लहरमा भारतीय प्रम मोदीपछि हाम्रा प्रम ओलीको फोटो कसरी ? अंग्रेजी वर्णानुक्रमअनुसार नेपालभन्दा म्यानमार पहिले हुनुपर्ने होइन र ? अन्य कारण छैन भने सच्याएर सबै तुल फेर्दा बेस होला ।

सूर्यराज आचार्य

रातारात प्रधानमन्त्री ओलीको ‘समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली नारा’ अंकित फ्लेक्सले शहर छपक्कै ढाकिएछ । फ्लेक्समा लेखिएको र फ्लेक्सले नै ढाकिएको अनि फोटोले टालिएको समृद्धि र सुख बिमस्टेक सम्मेलनभरि त टिक्छ होला नि ।

शिव दाहाल

बिमस्टेकजस्ता सम्मेलन दुई दिनअघिको निर्णयमा हुन्नन्, तर पनि बाटो बनाउने (होइन टालटुल पार्ने) काम किन दुई दिनअघि मात्र हुन्छ, हेल्लो सरकार ? कि अघिल्ला सरकारले त्यसै गर्थे भनेर हाम्रो दुईतिहाइको सरकारलाई पनि त्यसै गर्नुपर्छ भन्ने लाग्या हो ?

अजित बराल

भर्खरै साझा यातायातबाट खबर आयो, ‘सर, भोलि २३ बिजोड बस मात्र चल्नेभो ।’ आधा निजी गाडी नचल्ने भएपछि सार्वजनिक गाडीहरू त चलाउन दिए हुन्थ्यो नि । अब सबैले खाँदिएर/झुन्डिएर यात्रा गर्नुपर्ने भयो । कि त अफिस पनि बिजोड सालमा जन्मिएकाहरू मात्र जानु पर्ने भने भैगो नि ।

भूषण तुलाधर

पोहोर साल सार्क आयो, जतन गरी फ्लेक्सले टालें । अर्को साल बिमस्टेक आयो, त्यसलाई पनि फ्लेक्सले टालें ।

फिलोसोफर

हाम्रा बलात्कृत बाटोहरू । हे सरकार, धुजा-धुजा यो सडक चिसोमा टालेर के काम र ?

बिमस्टेक सम्मेलनका लागि दुईदिने सुनौलो दाँत देखाएर कति मुस्कुउने सरकार ? अनि जनताले तिरेको कर कहिले सम्म यसरी खेर फाल्ने ?

रोशन मिश्र

प्रधानमन्त्रीले आमन्त्रित सम्पादकहरूलाई सोमबार भन्नुभएछ- ‘एउटा भएन भने अर्कोलाई गति दिएर भए पनि क्षेत्रीय संगठन निर्माण गर्नुपर्छ ।’ अर्थात् सार्कको विकल्प बिमस्टेक । परराष्ट्रमन्त्री ज्ञवाली हप्तौंदेखि विकल्प होइन, परिपूरक भन्दै हुनुहुन्थ्यो । ज्याङको ठ्याङ मिलेन त ।

ध्रुवहरि अधिकारी

आपत्कालीन दौडाहामा पनि आज पाएको सडक दुःख, अझ त्यसमाथि ट्राफिक पुलिसको धम्किले गर्दा मुख छाडेर गाली गर्न मन छ...मुर्मुरिएर प्रेसर बढिसक्यो । ठाउँ न ठहर, बूढीको रहर गरेर हुन्छ ?

विज्ञान लोहनी

पाहुना आउँदा सुकिलो गुन्द्री र पाखी ओछ्याउने हाम्रो परम्परा नै हो । बिमस्टेक समिटका पाहुना आउँदा सडक र अन्य मर्मत, रंगरोगन गर्नु ठीकै छ, तर भएको खर्चको अनुपातको काम भए-नभएको राम्रो अनुगमन हुनुपर्छ र टालटुल गरेर बजेट सिध्याउने भन्ने हुनु हुन्न ।

मधुरमण आचार्य

बिमस्टेक र सार्कजस्ता अन्तर्राष्ट्रिय सभा-समारोहहरू वर्षैपिच्छे काठमाडौंमा आयोजना हुनुपर्छ र भीआईपी आगन्तुकहरूलाई यहाँका चोक-चोक र गल्ली-गल्ली घुमाउनुपर्छ । कमसेकम यही बहानामा भए पनि सडक बजार सफा-सुग्घर गरिनेछ, खाल्डा-खुल्डीहरू पुरिनेछ ।

सुगत शाक्य

आयोजक मुलुक भएकाले बिमस्टेक सफल बनाउनु छ । त्यो हाम्रा लागि इज्जतको कुरा पनि हो, तर यसले गर्दा जनताले निकै सास्ती पाए । बरु दुई दिन सार्वजनिक बिदा नै देऊ सरकार ।

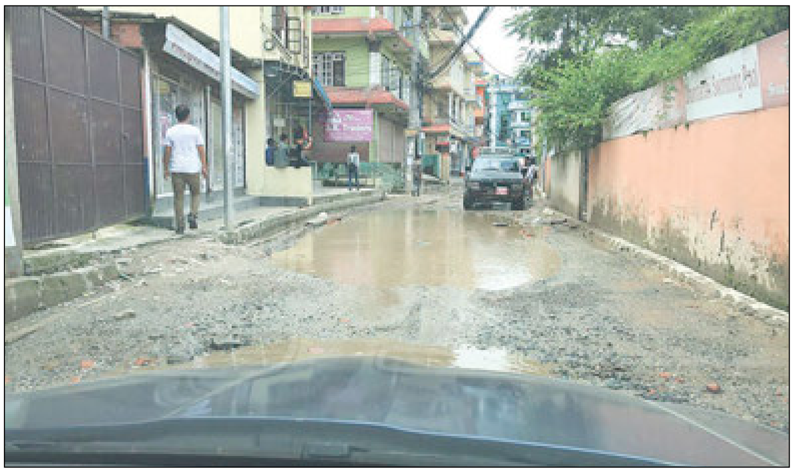
भोजेन्द्र बस्नेत

एउटा छिमेकीले पाहुना आउने चाल पाएपछि सात दिनको फोहोर एकैपटक फालेको देखिया’थ्यो । त्यस्तै बिमस्टेक सम्मेलनले काठमाडौंको गल्ली-गल्ली सफा भएछन् ।

केदार मरासिनी

सम्मान त गरौं, तर लम्पसारचाहिँ नपरौं । पाहुनाको स्वागत गरौं, ठिक्क । देश झिलिमिली पार्नुभन्दा पनि एजेन्डामा ध्यान दिने कि सरकार ?

गीता चिमोरिया



बिमस्टेकले नछोएको अर्को एउटा छ्याकन दह, धुम्बाराही । तस्बिर : सुधांशु केसी

युवा मन

अतृप्ति

सुविन भट्टराई

अलिकति अतृप्त हुनु राम्रो । अलिकति खालीपन कति सुन्दर हुन्छ ? अलिकति तडप पनि कहाँ बेस्वादिलो हुन्छ र ? अलिकति धोका कहाँ नराम्रो हुन्छ ? अलिकति रिस पनि राम्रै हुन्छ । अलिकति छट्पटी पनि मज्जै हुन्छ ।

कसैको जीवन सबै अर्थमा, सबै क्षेत्रमा पूर्ण हुँदैन । भए कसैको त्यही जीवन सुन्दर रहँदैन । हामीलाई पूर्णताको खोजीले बढी दुःखी बनाउँछ । केही प्रतिशत त दुःखै पनि मीठो हुन्छ ।

हामी जीवनमा सफलता, प्राप्ति, सुख र समृद्धिको होडमा यसरी पछि लागेका छौँ कि नपाएको खण्डमा आफैँलाई घृणा गर्न थाल्छौँ । एउटा आशक्तिमा आफैँलाई टम्म बाँधेका छौँ । यो पक्कै हो कि जीवनलाई हर ठाउँमा असफलता र दुःख मात्र पनि सह्य हुँदैन, तर जीवन सधैँ-सधैँ यिनै चिजहरूको लतमा मात्र फस्नु पनि हुँदैन ।

०००

जीवन गन्तव्यले भन्दा यात्राले सुन्दर हुन्छ । पुगेपछि त सक्किगो ! क्लाइमेक्सपछि के खोज्नु ? त्यसैले सक्किनुभन्दा चलिरहनु राम्रो ।

यहाँ हामी धेरै छौँ, जो यात्रा नगरी गन्तव्यमा पुग्ने मोहले प्रताडित छौँ । उकालै नचढी चुचुरोमा पुग्ने लोभले सताइएका छौँ । यात्रामा गर्न पाइने तमाम अनुभव जस्तो कि, थकाइ, तिर्खा, ठेस, जाडो, गर्मी, हावा, वर्षात् सबैलाई फड्केर एकै पटक चुचुरोमा पुग्न चाहन्छौँ । यात्रा सम्झनलायक त यिनै अनुभवहरूले हुने हो भन्ने पनि बिर्सन्छौँ । कहीँ पुग्नुले त ठाउँ मात्र देखाउँछ, यात्रा गर्नुले नै जीवन चिन्न सघाउँछ ।

जीवन हरठाउँमा प्राप्ति, हरठाउँमा सन्तुष्टि मात्र भएर आयो भने त्यही प्राप्तिको मिठास पनि साधारण लाग्न सक्छ । त्यही सन्तुष्टिको आभास पनि खास नलाग्न सक्छ । जीवनका कैयौँ मोडहरूमा अप्राप्तिका काँडाहरू बिझ्नुपर्छ । असन्तुष्टिका फोहोराले भिज्नुपर्छ । अलिकति त रित्तिनु पनि राम्रै हुन्छ । भरियो भने केहीका लागि ठाउँ नै रहँदैन । अलिकति त असफलताले च्वास्स घोचेको पनि ठीक, जसले सफलताको स्वाद चिन्न सघाउँछ । अलिकति विवशताले कठालो समातेकै बेस । समस्यासित जुध्न सिकाउँछ ।

०००

हामी आफूलाई हरठाउँमा, हरक्षेत्रमा पर्फेक्ट देख्न चाहन्छौँ । यहीँबाट सुरु हुन्छ मानिसको दुःखको यात्रा । पर्फेक्ट हुनु पनि क्लाइमेक्स नै हो । त्यसपछि केही पनि छैन । त्यसो त पर्फेक्सनको पनि मान्छेपिच्छे आ-आफ्ना परिभाषा र मापदण्ड हुँदा हुन् । धेरै धन-सम्पत्ति कमाउनुलाई मान्ने कि, कहीँ कुनै ओहदामा पुग्ने कुरालाई मान्ने कि अथवा केलाई मान्ने ? भन्ने नै हो भने मानिसले चाहेको जे-जति पाउँछ, त्यसपछि पनि थुनिँदैन उसका इच्छा र रहरका मूल । त्यसपछि पनि ऊ तृप्त हुन सक्दैन, हुनु पनि हुँदैन ।

एउटा प्यास सधैँ रहिरहनुपर्छ । खोजको एउटा चाहना सधैँ कायम रहनुपर्छ । एउटा सानो खाडल सधैँ परिरहन्छ, पर्नु पनि पर्छ । एउटा अर्को लक्ष्य फेरि ऊभित्र जन्मिहाल्छ, जन्मनैपर्छ । पुगेर चुचुराहरू कहिल्यै सकिँदैन । एउटा पछि अर्को आइरहन्छ । हिँडेर बाटोको अन्त्य कहिल्यै हुँदैन ।

कुनै पनि कुरा पूर्ण हुँदैन । शतप्रतिशत भन्ने चिज पनि संसारमा बिरलै भेटिन्छन् । पूर्ण सन्तुष्टि प्राप्त गर्न नसकेर असन्तुष्ट हुनुको पनि कुनै तूक छैन । बस् ! मानिस मानिसको मनको एउटा कुनाबाट यो खोजको प्यास नसुकोस् ।

खुल्दुली

नयाँ पात्रको इन्ट्री

नवीन प्यासी

एमबीबीएसवाली डाक्टरसँग विगत निकै दिनदेखि आँखा जुधिरहेको थियो । झल्याकझुलुक देखादेख हुँदा मुस्कानको कारोबार चलिहाल्थ्यो । उनी पनि फिस्स हाँस्थिन् । म पनि हाँस्थें । हिजो अचानक गेटमा भेट भयो । उनी ड्युटी सकेर बाहिर निस्किएकी । म भित्र छिरिरहेको । एकोहोरो हेरिरहेँ । बोल्न सकिनँ । उनी बोलिन्, 'काम छैन पग्लु ! अर्कालाई के हेरिरहेको त्यसरी ?'

म अकमक्क भएँ । उनी यति भनेर हाँस्दै-हाँस्दै ओझेल भइन् । हाँस्नुको इरादा नबुझेर म बेचैन भएँ । कुन अर्थमा हाँसेकी बुझ्न सकिनँ । तनावग्रस्त नै बनायो मलाई यो कुराले ।

उनी खित्तखित्त हाँसिन् र भनिन्, 'मलाई पनि मन लागेको छ । भन्न मात्र डर लागेको हो !'

'म बाघजस्तो देखिन्छु र ?'

'डरलाई कहिल्यै देख्या' छैन भने बिराला देखि नि लाग्छ नि ! डरको पर्याय बाघ मात्र होइन !'

'भने पछि म बिरालोजस्तै छु ?'

'जस्तै-जस्तै ! (खितखिताइन्) तर लब्ली बिरालो ! सधैं साथै राखूँ जस्तो !'

'हे ! हे ! हे ! हे ! म नवीन !' (हात बढाउँदै बोलेँ)

हात हटाई र हग गरी । कानमा सुटुक्क भनी, 'म आककस्था ! आस्था पोखेल !!'

म ट्वाँ परेँ । मुटुको चाल बढेर आयो । फेरि भनिन्, 'डर लाग्यो ?'

'डर होइन आत्तिएँ ।'

उनी अलि पर्तिर सरिन् । मलाई हेरिन् । म बोल्नै सकिनँ । उनैले भनिन्, 'प्याटर्न खोलेर मोबाइल ल्याऊ त !'

मैले दिएँ । उनले नम्बर डायल गरिन् । उनको पकेटमा रिङ्गटोन बज्यो ।

'ल म भरे कल गर्छु ! फोन उठाउने नि त्यहाँ । म अहिले काममा बिजी हुन्छु ।'

पातलो जीउडालकी । सिलिक्क परेको कम्मर । ब्यागलाई झिकेर हातमा झुन्ड्याइ । कर्ली कपाल हल्लाउँदै गइन् । म टोलाइरहेँ । बस् एकोहोरो टोलाइरहेँ । यत्तिकैमा नाउमाको फोन आयो । रिसिभ गर्न मन लागेन । फोनलाई यत्तिकै बज्न दिइरहेँ । फोन बजिरह्यो । म त नोल्टाजिक भैहालेछु र मनमनै नाउमालाई सम्बोधन गर्दै भनेँ–

तिमीले दिएको औँठी ठूलो भयो, तैपनि लगाएँ । कसरी किन्यौ, कहाँबाट पैसा जम्मा गर्यौ सोच्दा पनि भावुक हुन्छु, तर मैले त औँठी मात्र ल्याएको रहेछु फगत औँठी । तिमीलाई ल्याउन छुटाएँछु वा तिमी जानीजानी छुट्यौ । बस् तिमी छुट्यौ ।

तिम्रो ठेगाना थाहा छैन र पनि कहिलेकाहीँ तिमीलाई सम्बोधन गरेर चिठी लेख्छु, तर आफ्नै आँसु पनि दुस्मन बनिदिन्छ । कागज नमज्जाले भिजाइदिन्छ । सुरुसुरुमा तिमीले लेखेका चिठी खोलेर हेर्थें । जहाँ, कहिले सुरुवातमा लेखिएको हुन्थ्यो– 'एक करार हो न जाय, मुझे डर है आपसे कहीं प्यार हो न जाय, अभि सास लेने कि फुर्सद नही है कि तुम मेरी बाहों मे हो, तुमसे मिलना, बात करना बडा अच्छा लगता है !' ती सब चिठी तिमीलाई फिर्ता गर्न मन लाग्थ्यो तर तिमी त ठेगानाविहीन बनेर हराएको मान्छे । ती चिठीहरू चङ्गा बनेर कता-कता उडे, पत्तो छैन । सायद, तिमी वरिपरि बतास त आइपुग्यो होला । सास फाल्नुभन्दा अघि मलाई सम्झनू र साससँगै मलाई फालिदिनू ।

'पग्लु !'

'हँ !' म झस्किएँ । त्यही एमबीबीएस वाली आएकी रैछिन् ।

'तिमीलाई डाक्टरले खोजिरहन भएको छ । के टोलाइरहेको ?'

'मेरो निजी विगततिर बरालिँदै थिएँ ।'

'गर्लफ्रेन्डहरूको याद आयो होला ! हेर्दै झिल्के छौ । कति होलान्– होलान् नि !'

'गर्लफ्रेन्डहरू होइन, एक्स गर्लफ्रेन्डको याद आयो जसलाई सम्झिँदा आफैँलाई बिर्सन्छु ।'

'खै फोटो हेरुम त । तिमीलाई पागल बनाउनेको अनुहार कस्तो रहेछ ?'

'अनुहारसँग के सरोकार । दुनियाँलाई जस्तो लागे नि मलाई उनी जीवनकै सबैभन्दा ठूलो प्राप्ति लाग्थिन् ।'

'के थियो र त्यस्तो उनीसँग ?'

'क्यै थिएन । नराम्री थिई तर उनको आँखामा मेरा सपनाका स्केच थिए । मेरा खुसीका रिदमहरू थिए । जो उतै कतै छुट्यो उनीसँगै ।'

'अब अर्को आँखामा कोर्नु नि स्केच । भेटाउनु नि रिदम ।'

'सक्दिनँ !'

'किन ?'

'आदत बस्न गाह्रो हुन्छ र बसिसकेको आदत छुट्न अझ गाह्रो हुन्छ ।'

'तिमीसँग कुरा गर्न नसक्ने रहेछु । ल भरे कुरा गरौँला । अहिले जाऊ । तिम्रो बाबाको आज होइन डिस्चार्ज ?'

मैले अँ भन्ने आसयमा टाउको हल्लाएँ । बुवा बिरामी हुनुहुन्थ्यो । लिभरमा समस्या भएर ल्याएको नेपाल मेडिकल हस्पिटलमा । आज डिस्चार्ज गरेर जाँदैछु । बुवालाई सम्झन्छु र उनले उपहारमा दिएको दुःख सम्झन्छु । बाल्यकाललाई सम्झन्छु र मनमनै मनलाई धन्यवाद दिन्छु–

आखिर मनै त हो, जो तिरस्कारको पहरामा पनि अपनत्वको सुनगाभा फुलाउन खोज्छ । मन नै नहुँदो हो त के हुन्थ्यो होला जीवन ! सायद ढुङ्गा भएर पछारिन्थ्यो, तर दुख्दैनथ्यो ! सालिक भएर उभिन्थ्यो होला, तुषारो, झरी, घाम केही पनि थाहा पाउँदैनथ्यो होला !

आखिर मनै त हो जो दुस्मनका अगाडि करुणा भएर उभिन सक्छ । प्रेम भएर उभिन सक्छ ।

LOVE YOUR SKIN
Enriched with the goodness of Papaya extract
OSHEA HERBALS
Papayaclean
OSHEA HERBALS

Papayaclean
Anti Blemish Facewash

A unique face wash developed scientifically using papaya extract with natural vitamin E which deep cleanses the skin, lighten the blemishes & removes impurities from the skin leaving it refreshed. Use regularly for clean, fresh and glowing skin.

Direction of use :

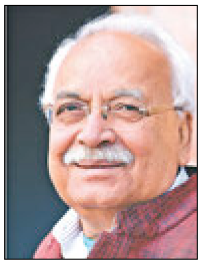
FACEWash RANGE
- Aloepure For Normal to Dry Skin
- Glopure For Fairness
- Neempure For Acne & Pimple Skin

Available at all leading cosmetic outlets
Saleways SalesBerry

HELPLINE : 00977-9841746766
BUSINESS ENQUIRY : 00977-9851180076
Products are also available at : www.osheaherbals.com

यात्रा सन्दर्भ

कथा काठमाडौं सहरको



किशोर नेपाल

यो उपत्यका काठमाडौं हो देशको सबैभन्दा सुन्दर सहर । केही वर्ष अघिसम्म पनि यसैलाई भन्थे– तीन सहर नेपाल । आकारका हिसाबले यो कति रोपनीको होला ? यो एउटा ठूलो रंगमण्डल हो । ठूलो रंगमण्डल अर्थात् नीलो, हरियो, सेतो, पहेंलो, कालो, सुन्तला, खैरो, गोरो, बैजनी, धूपी तथा खरानी-रंगहरूको समूह । स्रष्टा त पक्कैछन् । यो सृष्टिमा पाइने सबै रंग एकाकार भएको मण्डल पनि छ, तर रंगहरूको रंग अभिशप्त हुन्छ । रंगहरूको रंग इन्द्रधनुषी पनि हुन्छ । रंगहरूको रंग केही पनि हुँदैन । रंग त एक प्रकारको दृष्टिभ्रम मात्र हो । रंगको कुनै रंग हुँदैन । यो रंगमण्डल ठूलो छ । ठूलोभन्दा पनि यो एउटा मात्र रंगमण्डलको कुनै रंग छैन । जसले जस्तो सोच्छ काठमाडौं त्यही रंगमा उपस्थित हुन्छ । काठमाडौं रंगहीन रंग हो । सम्पूर्णमा एउटा रंगमण्डल ।

कुनै समयमा यो खाल्डो एउटा ठूलो दह थियो रे । मञ्जुश्रीको खड्गले चोभार काटिएपछि यहाँ बस्ती बस्यो, सहर बन्यो । कुनै समय यो खाल्डो एउटा ठूलो पोखरी थियो । पोखरीको पानीले निकास पाएपछि सहर बस्यो । त्यतिबेला यसका स्रष्टा तथा पहिलो निवासी मञ्जुश्री र नेमुनिले सोचेका थिएनन् होला कि यो एउटा रंगमण्डल हुनेछ । एउटै वृक्षले बृहत् पाटी बनाउने शंखधरले पनि सोचेको थिएन होला । तीन सहरमा विभक्त र विभाजित राज्यका भोक्ताहरू कसैले चिनेनन् यो काठमाडौलाई । कसैले पनि त चिनेन ।

नचिनेर के भो त ? यो रंगमण्डल त बन्यो ।

इतिहासले धेरै युग बिताइसक्यो । मानदेव, शिवदेव, अंशुबर्मा, जयस्थिति मल्ल, जयप्रकाश मल्ल, रणजित मल्ल बिस्तारै विस्थापित हुन, विस्मृत हुन, हराउन थालेका छन् । इतिहासका पुराना पात्रहरूको सट्टा वर्तमान स्वयं नै एउटा उपन्यास र इतिहास बनेर अघि सर्दैछ । भीम मल्लको रगतको छिटा दन्त्यकथा मात्र हो । यस्तो रगतको छिटा हनुमानढोकालगायत दरबारका गुम्बदहरूमा कतै पनि फेला पार्न सकिँदैन । भीमसेन थापा सेरिएर मरेका काँचका टुक्रा, माजा लगाएको धागो अथवा भुत्ते खुकुरी : हतियार जे भए पनि, त्यो किंवदन्ती भैसकेको छ । श्रापका लागि वर्तमानले यति धेरै सती जन्माइसकेको छ कि वंशावलीमा उल्लेख भएका श्रापकथाहरू अब आफैं अभिश्रापित बन्दैछन् । कोतपर्व जस्तो आगोको भुंग्रो पनि अब यो रंगमण्डलमा हुर्किइरहेका पछिल्लो पुस्ताका लागि एउटा रमाइलो कथा मात्र हो । सम्पूर्ण आदर्शहरू, राम शाहका न्यायकल्पना, पृथ्वीनारायण शाहको एक्लो एकीकरण सबै मिथक हुन् । वर्तमान जब स्वयंमा एउटा ऐतिहासिक रंगमण्डलका रूपमा जगमगाउन थाल्छ, इतिहास मिथकभन्दा बढ्ता अरू केही हुनै सक्दैन ।

यो केन्द्रीय बस बिसौनी सहिदढोकाको नामले प्रसिद्ध थियो । अहिले पनि यो केन्द्रीय बस बिसौनी नै हो । यहाँबाट बस बिसौनी उठेको धेरै भएको छैन । यहाँबाट पश्चिम लागेपछि ठाडो धरहराले तीनतिर सहरको दिशानिर्देश गर्थ्यो । एउटा बाटो अक्सर मुर्दा लाने र मलामी ओसार्ने काममा प्रयोग हुन्थ्यो । अर्को मूलबाटो तीन चारतिर छरिएर सहरतिर लाग्थ्यो । बाटोको दायाँ-बायाँ हजाम, होटल, तस्बिर र मासुपसलका लस्कर त अहिले पनि छन् । दुवैतिर गहिरिएको नालीले एउटा नयाँ सभ्यताको परिचय बोल्छन् । खसीको रूप धारण गरेको बाख्रोको बूढो हाडलाई अचानोमा राखेर ठूलो चुपीले टुक्र्याउँदा अक्सर अचानोबाट हाड उफ्रिनु कुनै नौलो कुरा होइन ।

साँझ पर्न-पर्न लागेका बेलामा नजिकको ठूलो घरको ढोकाबाट एउटा मान्छे फुत्त बाहिर निक्लन्छ । उसको कुनै आइडेन्टिटी छैन । त्यसैले ऊ एउटा फिलिमको गम्भीर पंक्ति गुनगुनाउँछ– तिमी मेरो सम्झनामा आँसु नबहाउनु, मलाई बिर्सिदिनु, तर यतिबेला उसलाई कसैले सम्झेको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन । अहिले त्यस्तै नौ बजेको होला रातिको । समयका लागि कुनै घडी छैन ऊसँग । ऊ जुन सडकबाट हिँड्दैछ त्यसमा मर्करीका उज्याला पोतिएका छन् । सेतो उज्यालो । नियोन लाइट चम्कने पसलहरू एकएक गरेर बन्द हुँदैछन् । सडकका किनारामा उभिएका ट्याक्सीहरू चल्तीमा छैनन् । अधिकांश समय मिटरमा 'फर हायर'को रातो संकेत बत्ती चम्काएर सडकमा उभिइरहेका हुन्छन् । भन्न सकिँदैन, कतिबेला कुन दिशाबाट कसले बोलाउने हो । मान्छे हिंड्ने पेटी र सडकमा फोहोरका थुप्रा अस्तव्यस्त छन् । दमकलदेखि ढोकासम्म नयाँसडक असरल्ल छ ।

मानौं कि भर्खर मात्र एउटा पट्यारलाग्दो रात बिताएर इला सडकछेउको चियापसलमा असरल्ल उभिएकी छ ।

व्यापारीहरू बिहान वा बेलुका आफ्नो कोठी र पसलमा कालो र सेतो धन छुट्याउन व्यस्त हुन सक्छन् । यसका लागि कुनै बहाना जरुरी छैन । पसलको ढोका थुन्ने आवश्यकता पनि छैन । सरकारी कर निरीक्षक हरेक साँझ पसलमा आउँछ र आफ्नो हिस्सा लिएर जान्छ । ऊ अहिले कुनै होटलको बारमा बसेर स्कच ह्विस्कीको आनन्द लिँदै होला । बार म्यानेजर आफ्नो दुःख सुनाउँदै होला । ऊ सुनेर मुख बिगार्दै होला । यो घटनाले आजको उसको दिनलाई दुःखान्त बनाएको छ ।

ऊ दमकलनेर पुगिसक्न आँटेको छ । केही पाइला बाँकी छन् । बाटोमा हिँड्नेहरू या त ऊ जस्तै छन्, होइन भने उसकै उमेरका छन् । सहरका ठूलाठूला भट्टीपसलहरू भर्खर खुलेका छन् । त्यसैले यी केटाहरू निम्नवर्गीय भट्टीपसलबाट निस्किएका होइनन् भन्न मुस्किलै पर्छ । जुद्धसडकमा नौ बजेपछि हिँड्ने केटाहरू प्रायः यस्तै हुन्छन् भन्ने उसलाई राम्रै थाहा छ ।

ऊ झस्किएझैं हुन्छ । केही हराएझैं गरी झस्किन्छ र खल्ती छाम्छ । त्यसपछि उसको क्लान्त अनुहारमा अलिकति उज्यालो पोतिन्छ । ऊ इलाका बारेमा सोच्न थाल्छ । केही पाइला नाघेपछि ऊ रंगमण्डलको केन्द्रबिन्दुमा प्रवेश गर्दैछ । अशोक विनायक गणेशको मन्दिरबाट निकै ओरालो लागेपछि, निकै तल इलाको सानो घर छ । घर ? हो त, ओत लाग्ने ठाउँलाई घर नभनेर के भन्ने ? जब इला काँचो इँटाले बनेको यो चार किल्लाभित्र आफूलाई कैद गर्छे । यसपछि उसलाई कसैले बलात्कार गर्न सक्दैन । दृष्टिले पनि र आशयले पनि ।

प्रतिक्रिया

साप्ताहिक
वाह ! उस्ताद वा !

प्रधानमन्त्री केपी ओलीका उखान टुक्काहरूको कलेक्सन रमाइलो लाग्यो (वाह ! उस्ताद वा) । प्रधानमन्त्री ओलीले जसरी उखान टुक्कामार्फत जनतालाई हसाउँछन्, त्यसैगरी मुलुकलाई समृद्धितर्फ डोऱ्याएर सबै नेपालीलाई खुसी बनाउन पहल गरुन्– शुभकामना ।

समृद्धि तिवारी

गोरुजात्रा हाम्रो जिल्ला संखुवासभामा मनाइन्छ (गोरुजात्रा किन नमनाइएको होला ?) ।

सुशीलचन्द्र लम्साल

कयौ नेपाली युवा छडके हान्न नसकेर हिंसात्मक आन्दोलनको सिकार भएँ (हिंसात्मक आन्दोलनलाई छडके हानेर) । पवित्रा खड्काले छडके हान्दै काठमाडौं आएर राम्रो गरिन् । किशोर नेपालले सरल भाषा र सुन्दर तरिकाले द्वन्द्व कालको पुनर्ताजगी गराइदिनुभयो ।

पुनित पौरखी

सन्दीप क्षेत्री र रवीन्द्र झाको फरक शैलीको कुराकानी रमाइलो लाग्यो । (दर्शक कमेडीबाट अघाएका छैनन्) उहाँहरू दुवैको प्रतिभालाई मान्नैपर्छ ।

लालु यादव

गाईजात्रा जनता हँसाउने एउटा प्रमुख कार्यक्रम हो (ह्याप्पी गाईजात्रा) । गाईजात्रामा समाजका विकृतिविरुद्ध खुलेर व्यंग्य गरिन्छ । यस पटक काठमाडौंमा गाईजात्रा महोत्सव नै भएन । आयोजकहरूले हल पाएनन भन्ने सुनियो । सरकार, एउटा राम्रो हलको व्यवस्थापन गर्नुपऱ्यो ।

मनिष बज्राचार्य

नेपाली युवाहरू पनि प्रतिभाशाली छन् । (अन्तर्राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगितामा नेपालको पहिलो सहभागिता) तर के गर्नु देशको हालत नै त्यस्तो छ, युवा प्रतिभाहरूलाई अगाडि बढाउने विषयमा कुनै ठोस कार्यक्रम नै ल्याइदैन् । जे भए पनि नेपालले पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएकोमा खुसी लाग्यो ।

रमन डाँगी

सिर्जनशीलताको खडेरी देखियो । (सुस्ताए हास्यगीत) अहिलेको पुस्ताले हास्य गीतको महत्व बुझ्न नसकेको पनि हो कि ?

लक्ष्मी चौधरी

छोइला मेरो प्रिय परिकार हो । (विकेन्ड : स्न्याक्स) छोइलासम्बन्धी सामग्री मन पऱ्यो, तर त्यो अधुरो लाग्यो । छोइलाका अरु धेरै परिकार पनि छन्, ती परिकारका सम्बन्धमा समेत जानकारी दिनुपऱ्यो ।

स्वरुप राजकर्णिकार

युट्युबका बारेमा अघिल्लो अंकमै धेरै सामग्री समेटिएको थियो । यस पटक पनि युट्युबसम्बन्धी सामग्री प्रकाशन भएछ (युट्युबमा चल्दै हास्य सिरियल) । अरु विषयहरू पनि समेट्नुपऱ्यो ।

इन्द्र राई

जे चल्यो त्यसकै पछि लाग्ने त नेपालीहरूको बानी नै हो । (हास्य चलचित्रको लहर) आफूले केही फरक गरेर देखाउनुको साटो अरु जे गरेर हिट भएका छन्, त्यही सुत्र पछ्याउने नेपाली बानी मलाई फिटिक्कै मन पर्दैन ।

सलोजा रावल

नयाँ कमेडीयनहरूलाई गुड लक भन्न चाहन्छु । (न्यू जेनेरेसनका कमेडियन) तर, म पछिल्लो पुस्ताका कमेडियनहरूले थप मेहनत गर्नुपर्ने देख्छु ।

अनुपम शाही

सशक्त नारी पात्रको भूमिकामा अभिनय गर्ने आँचलजीको धोको चाडै पूरा भएको हेर्न मन छ । (आचलको हस्की स्वर) म उहाँको सौन्दर्यको प्रशंसक हुँ ।

विमल प्रसाई

ऊ प्रेमी होइन, प्रेमको नाममा कलंक हो । (मायाले माऱ्यो) यस्तालाई कडाभन्दा कडा सजाय दिनुपर्छ ।

ज्योति कार्की

नेपालको फुटबलले कहिल्यै राम्रो नतिजा नदिने भयो । (फुटबलको दुर्भाग्य) भौतिक पूर्वाधार र खेलाडीहरूलाई समयअनुकूल प्रशिक्षक तथा सुविधाहरूमा लगानी नगरेसम्म यस्तो दुर्दशा कायम रहनेछ ।

धर्मेन्द्र रानाभाट

हास्यकलाकारका श्रीमती सम्बन्धी सामग्री मन पऱ्यो । पर्दाका हिरोहरूका रियल हिरोइनहरूका बारेमा जानकारी पाइयो ।

कनिष्क देउजा

क्रिकेट हेर्न सकिने नेपाली साइट पनि प्रशस्तै रहेछन् (नेपाली क्रिकेट हेर्ने स्वदेशी साइट) । अब स्थानीय प्रतियोगिताहरूको पनि लाइभ दिनुपऱ्यो ।

प्रशन्न थापा

SMS मार्फत प्रतिक्रिया

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

twitter follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

आफ्नो मनको कुरा सुन्नुहोस्

लीना दवाडी चितवन भरतपुरको सामान्य परिवारमा जन्मिएकी हुन्, तर उनले विगत केही वर्ष भारतमा बसेर तय गरेको यात्रा प्रेरणादायक छ । भरतपुरको मैयादेवी कन्या कलेजबाट जनसंख्यामा स्नातकोत्तर तह पूरा गरेकी लीनाले भारतको अन्नामलाई युनिभर्सिटीबाट एमएस्सी गरेकी छिन् । सानैदेखि टेलिभिजनमा समाचार प्रस्तोता बन्ने सपना पालेकी लीना नेपालमा आफ्नो सपना पूरा नभएपछि भारत पुगिन् । त्यहाँ ब्रह्मकुमारी राजयोग केन्द्रले सञ्चालनमा ल्याएको “पिस अफ माइन्ड” च्यानलमा केही समय काम गरिन् । त्यसपछि उनी इन्दौर गइन् । त्यहाँ मध्यप्रदेशको राज्यस्तरीय “एसआर टाइम” न्युज च्यानलमा तीन वर्ष समाचार प्रस्तोताका रूपमा बिताइन् । देश नै छाडेर परदेशी जीवन छनौट गरिसकेपछि लीना केही ठूलो गर्न चाहन्थिन्, त्यसैले उनलाई सामान्य टिभी च्यानलको जागिरले थामिरहन सकेन । ठूलो सपना देखिरहेकी लीना नयाँदिल्ली र मुम्बई ताक्न थालिन्, तर समयक्रमले उनलाई इन्दौरमै रोक्यो । उनले त्यहाँ विटिफिड अनलाइनमा स्टोरी टेलरका रूपमा प्रवेश पाइन् । आफ्नो काम र जिम्मेवारीप्रति समर्पित तथा आत्मविश्वासी लीनाको स्वभावकै कारण ८ महिनामै उनी त्यसको सम्पादक नियुक्त भइन् । तीन दशकको उकालो हिँडिरहेकी लीना त्यसको एक वर्षपछि प्रधान सम्पादकको हट सिटमा पुगिन् । मासिक ८ करोडभन्दा बढी भिजिटर रहेको विटिफिडले वार्षिक १ अर्ब भारतीय रुपैयाँ आम्दानी गर्छ । भारतमा मात्र होइन, विदेशमा पनि युवा केन्द्रित मनोरञ्जक सामग्री प्रस्तुत गर्ने विटिफिडको कमाण्ड सम्हाल्ने अवसर पाएकी लीनासँग साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

■ लीना दवाडी, प्रधान सम्पादक, विटिफिड

तपाईंको पत्रकारिता यात्रा र अनुभव बताइदिनुहोस् न ?

एकदमै लामो यात्रा छ । चितवनको सिनर्जी एफएममा मैले ८ वर्ष काम गरे । त्यहाँ चार-पाँच वर्ष काम गरेपछि मलाई टेलिभिजनमा काम गर्न मन लाग्यो । म नेपाल टेलिभिजनमा काम गर्न इच्छुक थिए । म कि त नेपाल टेलिभिजन कि त कान्तिपुर टेलिभिजनमा काम गर्न चाहन्थें । मैले काठमाडौं गएर दुई-तीन पटक नेपाल टेलिभिजनमा अन्तर्वार्तासमेत दिएँ, तर नेपालमा सोर्सफोर्स बढी चल्छ अनि राजनैतिक संलग्नताजस्ता कुरा हेरिन्छ । त्यसकारण मैले त्यहाँ अवसर प्राप्त गर्न सकिनँ । म एकदमै निराश भए ।

अनि कसरी भारत पुग्नुभयो ?

ब्रह्मकुमारीको हेडक्वार्टर राजस्थानमा छ । त्यहाँ मेरो पहिलेदेखि नै सम्पर्क थियो । सन् २०१३ मा राजस्थानको हेडक्वार्टरमा उनीहरूको एउटा टेलिभिजन च्यानल खुल्दै थियो । मेरो सम्पर्क भएकाले जाने-आउने पनि गरिरहन्थे । त्यहाँका चिनेका मानिसहरूले मलाई अडिसन दिन सुझाव दिए । म समाचार वाचनमा पोख्त नै थिए । आमालाई खबर गरे, यहाँ हाम्रो परिवारको पनि सम्पर्क भएकाले प्रयास गरेर हेर भन्नुभयो । मलाई हिन्दी आउन त आउँथ्यो, तर एकदमै राम्रो भने थिएन । अडिसन दिएँ, उनीहरूले मन पराए । सन् २०१३ पछि मैले २ वर्ष त्यहाँ काम गरे । ब्रह्मकुमारी अध्यात्मिक संस्था हो, त्यसैले उक्त च्यानलबाट आध्यात्मिक वा धर्म विषयक समाचार मात्र प्रसारण हुन्थ्यो । मलाई लाग्न थाल्यो म ज्ञान र परिचयको दायराका हिसाबले एकदमै सिमित भएकी छु, यद्यपि म धेरै गर्न सक्छु । मलाई मुम्बई, नयाँदिल्लीतिर जान मन लाग्यो, आजतक, इन्डिया न्युज, जीटिभी, जी न्युजमा जाने रुचि बढ्न थाल्यो, तर त्यहाँ जान सकिनँ, त्यसपछि म इन्दौर पुगे । इन्दौरमा मध्यप्रदेशको राज्यस्तरीय एसआर टाइम टेलिभिजनमा काम गरे । त्यहाँ काम गर्दा फाइनान्सियललगायत धेरै कुराको स्थायित्व भएन । अचानक सन् २०१५ मा विटिफिडमा सहभागी हुने वातावरण बन्यो ।

विदेशी भूमिमा तीन वर्षको संघर्षपूर्ण यात्राका सुन्नुपर्ने केही त्यस्ता कुरा छन् ?

नयाँ ठाउँको संघर्ष अझ बढी तिख्खर हुन्छ । भारत र नेपालबीच खासै सांस्कृतिक भिन्नता छैन । भाषामा पनि केही समानता छ । काम गर्न त्यस्तो गाह्रो नभए पनि तीन वर्षसम्म मैले खासै साथी बनाउन सकिनँ । मेरो सपना ठूलो थियो, म केही गर्न चाहन्थे, अहिले पनि गर्नु छ । त्यसकारण धेरै गाह्रो भएका बेला पनि ममा नेपाल फर्कन्छु भन्ने विचार आएन । किनभने मलाई ठूलो सहर अथवा ठाउँमा गए भने राम्रो अवसर पाउँछु कि भन्ने लागिरहेको थियो ।

विटिफिडमा कसरी अवसर मिल्यो ?

जब मैले नेपाल छोडें, त्यसपछि सबै कुरा एकपछि अर्को गरी सम्पन्न हुँदै गए । मेरो सन्दर्भमा बनाएका ९० प्रतिशत योजना पूरा भएनन् । राजस्थान छाडेर म इन्दौर आए, यहाँ मैले एसआर टाइममा पार्टटाइम न्युज रिडरको जागिर पाए । त्यहाँ मेरो कमाइ र एक्पोजर एकदमै सिमित थियो । दिनमा एक वा दुई वटा न्युज बुलेटिन पढ्थे । त्यतिबेला मलाई पैसाको अभाव खड्किन थाल्यो । त्यसपछि म राम्रो काम खोज्न थाले, भाग्य नै भन्नुपर्छ, एसआर टाइमको अफिस रहेकै भवनमा विटिफिडको अफिस रहेछ । उनीहरूले स्टोरी टेलर खोजिरहेका छन् भन्ने कुरा थाहा भयो । म त्यहाँ गएँ, अन्तर्वार्ता दिएँ अनि छनौट पनि भए । मसँग प्रोफेसनल अंग्रेजी राइटिङको स्किल थिएन, तर म भाग्यमानी रहें, किनभने मैले विटिफिडमा काम गर्ने अवसर पाए ।

स्वरको पृष्ठभूमि भएको पत्रकारले लेखन पत्रकारितामा आफूलाई कसरी अब्बल बनाउँदै लानुभयो ?

रेडियोमा काम गर्दा मैले धेरै बोले, तर त्यति लेखिनँ । मैले समाचार तथा अन्तर्वार्ताहरू लेखेकी थिए, केही टक शोहरूसमेत चलाएकी थिएँ । त्यसमा पनि स्क्रिप्ट त अनिवार्य थियो, त्यो पूर्ण रूपमा नेपाली भाषामा हुन्थ्यो । राजस्थान र एसआर टाइममा काम गर्दा सबै काम हिन्दीमा गर्नुपर्थ्यो । हिन्दी र नेपालीमा मलाई धेरै भिन्नता लागेन, तर गाह्रोचाहिँ एकदमै भयो, किनभने नेपाली र हिन्दी व्याकरण एकदमै फरक । प्यासन भयो भने, मनमा मैले केही गर्नु छ भन्ने छ भने छिटोछिटो सिकिँदो रहेछ । मैले हिन्दी टाइपिङ सिकें, भाषामा पोख्त भए । विटिफिडमा आएपछि भने सबै अंग्रेजी भाषामा काम गर्नुपऱ्यो । मेरो अंग्रेजी ग्रामर एकदमै कमजोर थियो, स्टोरी टेलिङ, प्रोफेसनल राइटिङ एकदमै कमजोर थियो । म एकदमै भाग्यमानी हुँ, किनभने मैले सिक्न पाइने मानिसहरूसँग काम गर्न पाए ।

पृष्ठ ७ मा

UWE Bristol University of the West of England
LBU LEEDS BECKETT UNIVERSITY
The British College
ADMISSIONS OPEN
For August/September 2018 Intake
MBA | MIBM
MBA (Executive) | MSc IT
EXPOSURE TO INDUSTRIES IN
DUBAI I LONDON
London
Nepal
Dubai
be a GLOBAL PLAYER
Trade Tower, Thapathali, Kathmandu | T: +977 1 5111100/1/2 | www.thebritishcollege.edu.np

उच्च शिक्षा

वन विज्ञानका लागि पोखरा

राजाराम पौडेल

पोखराको वन विज्ञान अध्ययन संस्थानअन्तर्गतको पोखरा क्याम्पस वन विज्ञानमा रुचि भएका विद्यार्थीहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ। यहाँ त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको स्नातक तह (फरेस्ट्री) तथा स्नातकोत्तर तहको अध्ययन-अध्यापन हुन्छ। वन विज्ञान अध्ययन संस्थान, पोखरा क्याम्पस विद्यार्थीलाई वनस्पति तथा प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापनमा गुणस्तरिय शिक्षा उपलब्ध गराउन कटिबद्ध रहेको पोखरा क्याम्पसका निमित्त क्याम्पस प्रमुख ठाकुर सिलवाल बताउँछन्।

अहिले फरेस्ट्री अध्ययन गर्न चाहनेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ। सुरुवातको समयमा छात्रको चाप बढी देखिए पनि पछिल्लो समयमा यसतर्फ छात्राहरूको आर्कषण समेत बढ्दैछ।

स्नातक तहको फरेस्ट्रीमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत कुल २ सय १० सिटमा भर्ना लिइन्छ, जसअन्तर्गत पोखरा क्याम्पसका लागि ८० सिट, हेटौंडा क्याम्पसका लागि ८० सिट तथा काठमाडौं फरेस्ट्री कलेजका लागि ५० सिट कोटा निर्धारण गरिएको छ। पोखरा र हेटौंडा क्याम्पस सरकारी हुन् भने काठमाडौं फरेस्ट्री क्याम्पस प्राइभेट।

पोखरा, काठमाडौं तथा हेटौंडाका लागि प्रवेश परीक्षा भने पोखरामा हुन्छ। विद्यार्थीले पोखरा, हेटौंडा तथा काठमाडौंमध्ये आफुले पढ्न चाहेको क्याम्पसको प्राथमिकता तोक्नुपर्छ। प्रवेश परीक्षाको योग्यताक्रम तथा उम्मेदवारले तोकेको क्याम्पस प्राथमिकताका आधारमा भर्नाका लागि छनौट गरिने निमित्त क्याम्पस प्रमुख ठाकुर सिलवालले बताए। वन विज्ञानमा प्रत्येक वर्ष २ सय १० सिटका लागि १ हजार ७ सयको हाराहारीमा आवेदन पर्छ।

यतिबेला स्नातक तहको फरेस्ट्रीको फारम खुलेको छ, जसको प्रवेश परिक्षा आगामी असोज १३ गते पृथ्वीनारायण क्याम्पस पोखरामा हुनेछ। आवेदन भर्ने मिति असोज ४ गतेसम्म छ। डबल दस्तुर तिरी असोज ७ गतेसम्म फारम भर्न सकिन्छ। प्रवेश परिक्षा शुल्क २ हजार ५ सय रुपैयाँ तोकिएको छ। समावेशीको हकमा भने प्रत्येक सिटका लागि थप १ सय रुपैयाँ बुझाउनुपर्ने हुन्छ।

फारम भर्न त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट वन विज्ञान विषयमा प्राविधिक प्रमाणपत्र तह वा फरेस्ट्रीमा डिप्लोमा वा सो सरह उत्तीर्ण हुनुपर्नेछ। साधारण विज्ञान विषयमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण, विज्ञान तर्फ १२ कक्षा अथवा ए लेभलमा गणित तथा जीव विज्ञान विषय लिई उत्तीर्ण हुनुपर्छ। प्रत्येक विषयमा सी ग्रेडका साथ कम्तीमा ४० प्रतिशत वा सीजीपीए २ प्राप्त गरेका विद्यार्थी मात्र प्रवेश परीक्षाका लागि योग्य मानिन्छन्। फारम अनलाइनमार्फत पनि भर्न सकिन्छ।

पोखरा क्याम्पसका लागि छात्रवृत्ति तर्फका साधारण समावेशी सिटअन्तर्गत साधारणमा २७, समावेशीअन्तर्गत महिला- २, आदिवासी जनजाति- १, मधेसी- १, दलित- १, पिछडिएको दुर्गम क्षेत्र- १, मुस्लिम- १, थारु- १ तथा स्टाफ- १ गरी कुल ३६ वटा कोटा साधारण तथा समावेशीअन्तर्गत छन्।

यसैगरी खुला प्रतिस्पर्धा तथा समावेशी सिटतर्फ ४४ सिट रहनेछ, जसअन्तर्गत साधारण- ३१, महिला- २, आदिवासी जनजाति- १, मधेसी- १, दलित- १, पिछडिएको दुर्गम क्षेत्र- १, मुस्लिम- १, थारु- १, विभागीयमा ४ तथा स्टाफमा १ सिट निर्धारण गरिएको छ।

उता हेटौंडा क्याम्पसका लागि छात्तवृत्तितर्फको साधारण समावेशीतर्फ साधारण १९, महिला- १, आदिवासी जनजाति- १, मधेसी- १, दलित- १, पिछडिएको दुर्गम क्षेत्र- १, मुस्लिम- १, थारु- १ तथा स्टाफ- १ गरी कुल २७ सिट छन्।

यसैगरी खुला प्रतिस्पर्धातर्फ साधारण तथा समावेशी सिट गरी ५३ सिट छुट्याइएको छ, जसअन्तर्गत साधारणमा ३८, महिलामा २, आदिवासी जनजातीमा २, मधेसीमा १, दलितमा १, पिछडिएको दुर्गम क्षेत्रमा १, मुश्लिममा १, थारुमा १, विभागीयमा ५ तथा स्टाफमा १ सिट निर्धारण गरिएको छ।

त्यसका अतिरिक्त सम्बन्धन प्राप्त काठमाडौं फरेष्ट्री कलेजमा ५० सिटका लागि भर्ना लिइन्छ। पोखरा र हेटौंडा क्याम्पसका लागि साधारण सिटको हकमा प्रत्येक सेमेस्टरमा ५ हजार रुपैयाँ शुल्क लाग्छ। खुला प्रतिस्पर्धामा छनौट हुनेले भर्नाका लागि ३ लाख रुपैयाँ बुझाउनुपर्छ, जुन तीन किस्तामा भुक्तान गर्न सकिन्छ। वन विज्ञानको ४ वर्षको शैक्षिक कार्यक्रम कुल ८ सेमेस्टरमा विभाजन गरिएको छ। पोखरा क्याम्पसमा लागि ४३ जना कर्मचारी तथा ५४ जना प्राध्यापक कार्यरत छन्।

फरेस्ट्रीमा उत्पादित सम्पूर्ण जनशक्ति खपत हुने दाबी निमित्त क्याम्पस प्रमुख सिलवालको छ। यहाँ विद्यार्थीका लागि होस्टलको सुविधा समेत छ।

फरेस्ट्रीको स्नातकोत्तर २०५८ मा प्रारम्भ भएको हो। स्नाकोत्तरमा पोखरा क्याम्पसका लागि ६० सिट, हेटौंडा क्याम्पसका लागि २६ सिट, डिन कार्यालयअन्तर्गत काठमाडौंमा २० सिट तथा प्राइभेट काठमाडौं फरेस्ट्रीमा १५ सिट कोटा निर्धारण गरिएको छ। स्नाकोत्तर तहमा फरेस्ट्री, नेचुरल रिर्सच म्यानेजमेन्ट एन्ड रुलर डेभलपमेन्ट तथा वाटरसिड म्यानेजमेन्ट पढ्नुपर्छ।

नेपालमा दक्ष वन प्राविधिक उत्पादन गर्ने उद्देश्यले वि.सं. २००४ मा सिंहदरवारको एउटा सानो कोठामा एउटा संस्था गठन भयो। यो संस्था वि.सं. २०१६ तिर काठमाडौंबाट मकवानपुर जिल्लाको सुपिङ (भिमफेदी)मा स्थानान्तरण भयो। तत्पश्चात २०२२ सालदेखि हेटौंडामा नेपाल फरेस्ट्री इन्स्टिच्यूटको नामले फरेस्ट्रीको अध्ययन-अध्यापन प्रारम्भ गरियो।

हेटौंडामा सञ्चालित नेपाल फरेस्ट्री इन्स्टिच्युटलाई २०२९ सालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा समावेश गरी त्यसको नाम वन विज्ञान अध्ययन संस्थान, हेटौंडा क्याम्पस राखिएको थियो। त्यहाँबाट उत्पादित जनशक्तिले मात्र माग धान्न नसकेपछि वन क्याम्पसको विस्तार गर्ने उद्देश्यले विश्व बैंक, अर्न्तराष्ट्रिय विकास संस्था तथा अमेरिकी सरकारको सहयोगमा २०४० तिर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रअन्तर्गत वन विज्ञान अध्ययन संस्थान पोखरा क्याम्पसको विस्तार गरिएको हो।

कृषि शिक्षालाई रामपुर

रमेशकुमार पौडेल

चितवन जिल्लाको रामपुर कृषि तथा पशु विज्ञान विषयको अध्ययनका लागि देशभर नै चिनिएको छ। रामपुरमा वि.सं. २०२९ सालदेखि कृषि क्याम्पस सञ्चालनमा आएको हो। यहाँ पहिले त्रिभुवन विश्व विद्यालयअन्तर्गतको केन्द्रीय कृषि क्याम्पस थियो। वि.सं. २०६७ मा कृषि तथा वन विश्व विद्यालय ऐन जारी भएपछि रामपुर क्याम्पसले कृषि तथा वन विश्वविद्यालयका रूपमा फड्को मार्‍यो। कृषि विश्वविद्यालयमा वि.सं. २०६९ सालदेखि अध्यापन प्रारम्भ भयो। रामपुरमा कृषि, पशु चिकित्सा तथा माछा विज्ञानमा स्नातकदेखि विद्यावारिधि (पिएचडी) सम्मको अध्ययन-अध्यापन हुन्छ।

विज्ञान विषय लिएर १२ कक्षा उत्तीर्ण गरेकाहरूले कृषि, पशु चिकित्सा तथा माछा विज्ञान अध्ययन गर्न सक्छन्। कृषि तथा वन विश्व विद्यालयका उपकुलपति डा. ईश्वरीप्रसाद ढकालका अनुसार रामपुरमा कृषिका लागि स्नातक तहमा १ सय ६५ जना भर्ना हुन पाउँछन्। त्यसैगरी पशु चिकित्सा विषयमा ५० जना तथा माछा विज्ञानमा १६ जना भर्ना हुनसक्ने ढकालले जानकारी दिए। ए र बी ग्रेडमा उत्तीर्ण भएकाहरू कृषिको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन सक्ने उनले बताए। प्रवेश परीक्षा पाँचवटा विषयमा हुन्छ। कक्षा १२ उत्तीर्ण भएर विश्व विद्यालयले लिने फिजिक्स, बायोलोजी, केमेस्ट्री, अंग्रेजी तथा गणित विषयको प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेकाहरू भर्ना योग्य ठहरिन्छन्।

विश्व विद्यालयले दसैंलगत्तै प्रवेश परीक्षाको सूचना निकाल्छ। मंसिरको पहिलो हप्ताभित्र प्रवेश परीक्षा हुने उपकुलपति ढकालले जानकारी दिए। पशु चिकित्सामा स्नातक पुरा गर्न पाँच वर्ष लाग्छ। कृषि तथा माछाको कोर्स चार वर्षमा पूरा हुन्छ। नेपाल कृषि प्रधान देश हो। कृषिको विषयमा प्राविधिक ज्ञान दिन मात्र होइन, अनुशन्धान र अनुसन्धानबाट आएका कुरा किसानसमक्ष पुर्‍याउने उद्देश्यले कृषि विश्वविद्यालयको स्थापना भएको हो।

कृषि पढ्नेहरूले पनि एक सेमेस्टर अर्थात् ६ महिना किसानको खेतमै बिताउने उनले बताए। पहिले पशु चिकित्सामा मात्र यो व्यवस्था थियो। कृषि विश्वविद्यालयले कृषि अध्ययनमा पनि यस्तो कामको सुरुवात गरेको छ। शिक्षा, अनुसन्धान तथा अनुशन्धानको प्रशार अर्थात अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजालाई किसानको खेत-गोठसम्म पुर्‍याउने तीनवटै काम गर्न कृषि विश्व विद्यालयले भूमिका खेल्ने गरेको छ।

कृषिका लागि प्रतिसेमेस्टर (६ महिनाको) ४ हजार ५ सय रुपैयाँ शुल्क रहे पनि केही सिट बढी शुल्क तिरेर समेत पढ्न सकिन्छ। विद्यार्थीले माछा विज्ञान तथा कृषिमा स्नातक तहको कोर्स पूरा गर्दा थप १ लाख ७० हजार रुपैयाँ बुझाउनुपर्छ भने पशु चिकित्सा अध्ययनका लागि ३ लाख ५० हजार रुपैयाँ बुझाउनुपर्छ।

'सबै कुराले कृषि विषय अध्ययनमा रुचि बढेको छ' उपकुलपति ढकालले भने। यहाँ पढेर विदेश गएकाहरूले पनि धेरै राम्रो काम पाइरहेको उनले बताए। यहाँ पढाइ पूरा गरेकामध्ये २५ प्रतिशत देश बाहिर जाने गरेका छन्। 'बाहिर गएकाहरूले पनि त्यहाँ आफुलाई अब्बल सावित गर्दै आएका छन्। हाम्रो शिक्षा विश्व स्तरकै छ। त्यसैले यहाँ भर्ना हुन चाहनेहरूको भीड लाग्छ,' ढकालले भने। कृषिमा रामपुरमा १ सय ६५ जना भर्ना गरिए पनि अन्य चारवटा आंगिक क्याम्पस सुरु भएको र त्यहाँ ५०/५० जनाका दरले २ सय विद्यार्थी भर्ना हुनसक्ने ढकालले बताए।

आफ्नो मनको कुरा...

पृष्ठ ५ बाट

विटिफिडमा आएपछि अंग्रेजीमा कसरी सुधार ल्याउनुभयो ?

मसँग अंग्रेजीको आधारभूत ज्ञान थियो, तर प्रोफेसनल अंग्रेजी फरक हुन्छ । विटिफिडमा पसेपछि मैले जसरी पनि अंग्रेजीमा काम गर्नैपर्ने थियो । कस्तो हुँदो रहेछ भने जीवनमा केही गर्नु छ, तर इन्टरनेशनल ल्याङ्वेज एभरेज छ भने तपाईंले त्यसलाई सिरियस रूपमा लिनुहुन्छ । यदि कुनै कुरा राम्रोसँग जानेको छैन भने त्यसलाई सिक्न थाल्नुपर्छ । त्यसपछि मैले अंग्रेजी भाषालाई माया गर्न थाले । अनलाइनमा अंग्रेजी कोर्सहरू गरे, हलिउड सिरिज, हलिउड चलचित्रहरू हेर्न थाले । अंग्रेजी पत्रिकाहरू पढ्न थाले । बानी पार्न गाह्रै हुन्छ, तर गर्नु छ, गर्नैपर्छ भन्ने भए पनि सम्भव हुँदो रहेछ ।

विटिफिडका सुरुका दिन कस्ता रहे ?

सात वर्ष पुरानो आइटी कम्पनीको प्रोडक्ट हो– विटिफिड । मैले कम सुरु गरेको वर्ष नै विटिफिड प्रारम्भ भएको थियो । एकदम थोरै कर्मचारी थियौं, हामी आफ्नो वेबसाइटमा अमेरिकन अडियन्सका लागि आर्टिकल्स प्रकाशित गर्थ्यौं । हामी ह्युमर, लाइफस्टाइल तथा इन्टरटेनिङ कन्टेन्टहरू दिन्थ्यौं । म स्टोरी राइटरका रूपमा दिनमा ५-६ वटा आर्टिकल लेख्थे । विटिफिडमा आएको ६-७ महिनामा म फेरि फ्रस्टेड हुन थालेकी थिए । विटिफिडका संस्थापकसहित त्यहाँ काम गर्नेहरू एकदमै राम्रा मानिस छन्, यो स्टार्टअप हो । म नेपालबाट भनेपछि उनीहरूले मलाई धेरै माया र सम्मान गरे अनि आश्वस्त पार्दै भने– तपाईं टेन्सन नलिनुहोस्, सबै राम्रो हुन्छ । म वरिपरिका मानिसहरूभन्दा एकदमै फरक पनि थिए । मैले निकै मेहनत गरेर त्यो चरण पार गरे ।

प्रधान सम्पादकसम्मको यात्रा कसरी सम्भव भयो ?

मैले ८ महिना काम गरेपछि तत्कालीन सम्पादकले काम छोडेका थिए । त्यो समयमा म आफूमा व्यवसायिक क्षमताको विकास गर्दै थिए । त्यसबाहेक इमान्दारी, समर्पण र कम्पनीप्रतिको निष्ठाका कारण मेरो पदोन्नति भयो । मलाई सम्पादकको जिम्मेवारी दिइयो । त्यो पद मलाई अनुभव र क्षमताले होइन, मेहनत र निष्ठाका कारण दिइएको थियो । त्यतिबेला म तयार थिइन, तर संस्थापकले भने, 'लीना तुम कर लोगी ।' एक वर्षपछि तत्कालीन प्रधान सम्पादकलाई व्यवस्थापनले नयाँ स्थापना गरिएको विभागको प्रमुख बनायो । प्रधान सम्पादकको पद खाली भयो । त्यसपछि प्रधान सम्पादकमा एक वर्षमै पदोन्नति पाउने भाग्यमानी म भएँ । संसारमा कुनै पनि कम्पनीका लागि निष्ठा र इमान्दारी एकदमै ठूलो कुरा रहेछ । जुन मानिसले आफ्नो स्वभावलाई सकारात्मक सकारात्मक लयमा अघि बढाउँछ, उसले अवश्य मौका पाउँछ ।

अहिले टिम परिचालनलगायतको काम कति सहज छ ?

मेरो ३० जनाको टिम छ । विटिफिड हेडक्वार्टरमा १ सय २० जना जति कर्मचारी छन् । म आफ्नो काममा एकदमै रमाइरहेकी छु, त्यसको कारण विटिफिड युवाहरूको कम्पनी हुनु पनि हो । हाम्रा लेखक, सम्पादक आदि सबै युवा छन् । उनीहरू एकदमै प्यासनेट छन्, सबै जना केही गर्ने चाहना राख्छन् । यो कारणले पनि म एकदमै रमाइरहेकी छु ।

टेलिभिजन पत्रकारिताको धोको पूरा भएको हो ?

केही समय पहिलेसम्म ममा टेलिभिजनप्रति मोह थियो । टेलिभिजन पत्रकारिताप्रति एकदमै लोभिएकी थिए, तर बिस्तारै डिजिटल नै सबै कुरा हो भन्ने अनुभव गर्न थाले । अहिले मेरो हजुरबुवाको हातमा समेत स्मार्टफोन छ, सबै डिजिटल छन्, सबैको हातमा इन्टरनेट पुगेको छ । त्यसकारण मलाई लाग्यो, टेलिभिजन हिजो हो र डिजिटल वर्तमान तथा भविष्य ।

विटिफिडमा बनाउनेभन्दा समाचार बुन्ने काम बढी हुन्छ । बुन्ने काम कतिको रमाइलो लाग्छ ?

हो, बनाउनु र बुन्नुमा फरक हुन्छ नै । जहाँ परम्परागत समाचार दिइन्न, त्यहाँ बुन्ने काम नै धेरै हुन्छ । विटिफिडको पत्रकारिता राजनीतिमा नभै आम मानिसको चासोको विषयमा केन्द्रित छ । अहिले हामीले आफ्नै मौलिक स्रोतमा समाचार संकलन गर्न थालेका छौं । हामी 'फटाफट' शैलीमा काम गर्छौं ।

विटिफिडको समाचार कक्ष र कार्यशैलीका बारे केही बताइदिनुहोस् न ?

विटिफिडको काम गर्ने तरिका अन्य समाचार च्यानल वा सञ्चारगृहहरूको भन्दा फरक छ । कन्टेन्ट डिपार्टमेन्टभित्र रिसर्च, राइटिङ, एडिटिङ तथा डिस्ट्रिब्युटिङजस्ता शाखा छन् । यस्तै, सोसल मिडिया र एनालाइसिस डिपार्टमेन्ट छ । अर्को एउटा कन्टेन्ट रुम पनि छ । यो सबैलाई मैले नै नेतृत्व दिने हो । हामी संसारभरका ट्रेन्डिङ न्युजहरूलाई पछ्याउँछौं । त्यसका लागि आफ्ना कान र आँखाहरू चौबीसै घण्टा खुल्ला राख्छौं । कुनै ट्रेन्डिङ न्युज आयो भने हामी तुरुन्तै त्यसमा आफ्नो ढंगले काम गर्छौं । कुनै राजनैतिक समाचार आयो भने हामी त्यसलाई राजनैतिक दृष्टिकोणले प्रस्तुत गर्दैनौं, किनभने हाम्रासबै अडियन्स युवा छन्, उनीहरू सीधा राजनैतिक समाचार मन पराउँदैनन् । हामी त्यसलाई युवा अडियन्सले पढ्ने शैलीमा विकास गर्छौं ।

कहिलेकाहीं पट्यार लाग्दैन ?

जब हामी करिअर निर्माण गरिरहेका हुन्छौं, त्यहाँ व्यक्तिगत जीवन भन्ने कुरा हुँदैन । यदि करिअर निर्माणको चरणमा मेरो व्यक्तिगत समय पनि चाहिन्छ भन्न थालियो भने त्यहाँ कुरा बिग्रन्छ । केही प्राप्त गर्न केही त गुमाउनैपर्छ ।

अहिले तपाईं जुन पोजिसनमा हुनुहुन्छ, त्यसका लागि आफूलाई कसरी योग्य बनाउनुभयो ?

म त्यति सफल होइन, तर मैले एउटा बाटो पछ्याएकी छु । यो शिखरमा पुग्नका लागि एउटा राम्रो खुड्किला चाहिँ हो । जीवनमा सपना ठूलो देख्नुपर्छ, सपना देख्न कन्जुस्याइँ गर्नु हुँदैन । परिवारले स्वीकार गर्दैन, विवाह गर्दिन्छन्, जस्ता कुरामा अल्झियो भने तपाईं केही पनि गर्न सक्नुहुन्न । तपाईं आफ्नो परिचय स्थापित गर्न चाहनुहुन्छ भने केही त गर्नैपर्छ । इच्छाशक्ति र विश्वास महत्वपूर्ण कुरा हो । केही फरक गरेर देखाएपछि सबैको मुख बन्द हुन्छ ।

नेपाली युवाहरूलाई के भन्नुहुन्छ ?

सामान्य जीवनतिर नहेर्नुहोस्, सामान्य जीवन सबैले बाँचिरहेका हुन्छन् । जन्मने, मर्ने, पैसा कमाउने, आफ्नो परिवार पाल्ने सबैले गरिरहेकै हुन्छन् । आफ्नो जीवनको कुनै महत्वपूर्ण उद्देश्य र लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ । ठूलो सपना देख्नुपर्छ र त्यसलाई प्राप्त गर्न कडा परिश्रम गर्नुपर्छ । जीवन एकदमै सुन्दर छ, तपाईं आफ्नो मनको कुरा सुन्नुहोस् ।

Mentholatum® Acnes
Pimple Treatment and Prevention Series

Beauty Insider TOUR 2018

हामीले आयोजना गरेको **Acnes Beauty Insider Tour, August 2018** मा सफलतापूर्वक काठमाडौंका २० वटा स्कूलमा सम्पन्न भएको छ । जसमा सहभागी भएका सबैले Acnes प्रोडक्ट प्रयोग गर्न पाउँदा र डाक्टरको सल्लाह र फ्रि जाँच गर्न पाउँदा एकदमै हर्षित भएका थिए। Acnes को प्रयोगले त्वचाको चमक र छालालाई पिम्पल रहित बनाउन मद्दत गर्दछ ।

पिम्पलको सहि उपचारका लागि मात्र Acnes

NEW THE POWER OF 3S

NO.1 ACNE SKIN CARE BRAND IN JAPAN

facebook.com/acnesnepal
customerservicerohtonepal@gmail.com

ROHTO OSAKA, JAPAN

वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरूका लागि

SAMSUNG
प्रवासीको साथ
Registration
Full Name
Email
Age
Gender
Nationality
SUBMIT

वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने तथा गएकाहरूलाई लक्षित गरी एक मोबाइल एप्सको विकास गरिएको छ। प्रवासीको साथ नामक उक्त मोबाइल एप्लिकेसन आर्थिक क्यालकुलेटरका रूपमा तयार पारिएको बताइन्छ। यसले वैदेशिक रोजगारकर्मीहरूको आर्थिक विश्लेषण गर्नुका साथै सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी तथा विदेश जाँदा चाहिंने जानकारीहरू प्रदान गर्छ।

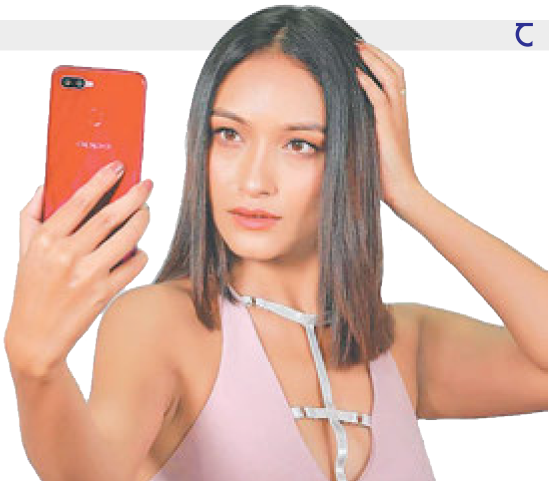
वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी आवश्यक जानकारी पूर्ण रुपमा एउटै एप्समा उपलब्ध गराउने उद्देश्यका साथ यसको निर्माण गरिएको वर्ल्ड एजुकेसनकी कन्ट्री डाइरेक्टर हेलेन शेर्पाले बताइन्।

विदेश जाने तयारीमा रहेका, प्रस्थान गर्नुअघिको अवस्था तथा विदेशमा हुँदाको अवस्थामा उपयोग हुने गरी यसलाई तीन भागमा विभाजन गरिएको छ। यी तीनै खण्ड एक-अर्कासँग अन्तरसम्बन्धित छन्।

अघिल्लो खण्डमा भएको आर्थिक अभिलेख पछिल्लो खण्डमा तुलनात्मक रूपमा देखाइने हुँदा विदेश जाने तथा विदेश गएका कामदारहरूलाई आर्थिक विश्लेषण गर्नुका साथै वैदेशिक रोजगार प्रक्रियामा लाग्ने खर्च, खर्चको व्यवस्थापन एवं भविष्यमा हुन सक्ने सम्भावित आँकडा प्राप्त गर्न मद्दत मिल्छ।

यो एप्समा वैदेशिक रोजगारीका लागि सरकारी मान्यता प्राप्त सीप विकास केन्द्र, म्यानपावर कम्पनी, स्वास्थ्य केन्द्र, बिमा कम्पनी, रेमिट्यान्स कम्पनी, ओरिन्टेसन सेन्टर तथा वैदेशिक रोजगार प्रक्रियाका लागि आवश्यक अन्य जानकारीहरू समेटिएको छ।

वर्ल्ड एजुकेसनले अम्निल टेक्नोलोजिजको प्राविधिक सहयोगमा उक्त एप्लिकेसनको विकास गरेको हो। यो एप्लिकेसन नेपाली तथा अंग्रेजी भाषामा तयार गरिएको छ र यो आइओएस, एन्ड्रोइड तथा वेभ भर्सनमा उपलब्ध छ।



ओप्पो एफ-९

ओप्पोले यही साता आफ्नो नयाँ मोडल ओप्पो एफ-९ सार्वजनिक गर्ने भएको छ। ओप्पो एफ-९ ब्रान्डको एफसिरिजअन्तर्गतको नयाँ स्मार्टफोन हो। यसमा भीओओसी फ्ल्यास चार्ज, ग्राडियन्ट कलर्स तथा पृथक् वाटरड्रप स्क्रिन रहेको छ। भीओओसी फ्ल्यास चार्जले कमभोल्टेज फास्ट चार्जिङ प्रविधिमार्फत अत्यधिक तीव्र गतिमा चार्जिङ सुविधा प्रदान गर्छ। ओप्पो एफ-९ मा एफसिरिजमै पहिलो पटक आकर्षक ग्राडियन्ट कलर प्रयोग गरिएको छ। यो फोन प्रकृतिबाट अभिप्रेरित 'सनराइज रेड', 'ट्वाइलाइट ब्ल्यू' तथा 'स्टारी पर्पल' गरी ३ भिन्न आकर्षक रंगमा उपलब्ध हुनेछ। ओप्पोले नयाँ फोन एफ-९ मा पृथक ग्राडियण्ट कलर अप्सनका साथै, ओप्पोकै पहिलो एफएचडी+वाटरड्रप स्क्रिन (९० दशमलव ८ प्रतिशतसम्मको स्क्रिन टू बडी रेसियो)को समेत प्रयोग गरेको छ।

बसको जानकारीका लागि लेट्ज गो एप

काठमाडौं उपत्यकाको सार्वजनिक सवारी साधनका बारेमा जानकारी प्रदान गर्न एनसेलले रामलक्ष्मण इनोभेसन्ससँग सहकार्य गर्दै 'लेट्ज गो' नामक मोबाइल एप तयार पारेको छ। उक्त एपमार्फत प्रयोगकर्ताले अब सहजै विभिन्न रुटमा चल्ने बसहरू हाल कहाँ छन् र आफूले चढ्न चाहेको बस कति समयको अन्तरालमा आफूलाई पायक पर्ने बिसौनीमा आइपुग्छ भन्ने जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन्। सुरुवाती चरणमा यो एपले काठमाडौं उपत्यकाका १ सय ८ वटा रुटमा सञ्चालनमा रहेका ६ सयभन्दा बढी सार्वजनिक सवारी साधनका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नेछ। सवारी साधनको जानकारी सम्बन्धित सवारी साधनमा जडान गरिएको जीपीएस ट्र्याकिङ प्रणालीका आधारमा प्राप्त हुने बताइएको छ। एप प्रयोगकर्ताले आफूलाई पायक पर्ने बस बिसौनीमा आफू सवार हुने रुटको बस नजिक आउँदा अलर्ट प्राप्त गर्ने सुविधा पनि आफैं राख्न सक्छन्।

अब लामखुट्टे भगाउने रिस्ट ब्यान्ड

अब लामखुट्टे भगाउने रिस्ट ब्यान्ड तयार भएको छ। स्विट्जरल्यान्डको ज्युरिखस्थित नोपिक्सगो कम्पनीले विकास गरेको उक्त ब्यान्डले बिजुली चम्किँदा पैदा हुने तरंग जस्तै तरंग प्रवाह गर्छ। यसका कारण लामखुट्टेले कुनै तुफान आएजस्तो अनुभव गर्छन् र आफ्नो बचाउका लागि आश्रय स्थलको खोजीमा लाग्छन्।

उक्त इलेक्ट्रो म्याग्नेटिक वेभ मानिसका लागि भने हानिकारक हुँदैन। यसले धेरै हल्का सिग्नल उत्पादन गर्छ। यो स्किन फ्रेन्ड्ली तथा जलप्रतिरोधी छ अर्थात् यो ब्यान्ड पानीमा भिज्दा पनि खराब हुँदैन। यसमा भएको ब्याट्रीलाई युएसबीको सहयोगले १ घण्टा चार्ज गर्दा एक सातासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। ब्याट्री कम भयो भने यसमा भएको एलईडी डिस्प्लेमा रातो कलर देखिन्छ। यसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य ७० डलर छ भने आगामी अक्टोबरदेखि यो रिस्ट ब्यान्ड बजारमा उपलब्ध हुने बताइएको छ।

फुटबलमा जीपीएस ट्र्याकर

नेपाली फुटबलमा पहिलो पटक ग्लोबल पोजिसनिङ सिस्टम (जीपीएस) ट्र्याकर प्रयोगमा आएको छ। साफ च्याम्पियनसिपको तयारीमा रहेको नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमले पहिलोपटक जीपीएस ट्र्याकर प्रयोग गरेको हो।

यही भदौ १९ गतेदेखि बङ्गलादेशमा हुने साफ च्याम्पियनसिपलाई ध्यानमा राखेर उक्त प्रविधि प्रयोग गरिएको हो। यो प्रविधिले साफ खेल्ने टिमको मात्र नभै समग्र नेपाली फुटबलकै विकासमा सघाउ पुऱ्याउनेछ। यो प्रविधिलेसम्पूर्ण खेलाडीको अभिलेख राख्छ। त्यसैगरी यसले अभ्यासमा खेलाडीको प्रतिक्रिया, गति तथा सीपका सम्बन्धमा जानकारी दिन्छ।

अब टुजीमा पनि फास्ट गुगल क्रोम

मोबाइलमा वेब ब्राउजिङका लागि धेरैले गुगल क्रोम प्रयोग गर्छन्। यद्यपि टुजी इन्टरनेट प्रयोग गर्नेहरूले भने वेब पेज खोल्न केही ढिलाइ भएको अनुभव गर्दै आएका छन्। गुगलले अब क्रोमको एन्ड्रोइड ब्राउजरमा जाभा स्क्रिप्टलाई डिजेबल गरेको छ। यसका कारण टुजी मोबाइल कनेक्सनमा पनि वेब पेज तिव्र गतिमा लोड हुन्छ र यसबाट डाटासमेत बचत हुन्छ।

जाभा स्क्रिप्टका कारण वेब पेज ओपन गर्दा एडभरटाइजमेन्ट पप अप्स यसमा लोड हुन्छ। त्यसैगरी धेरै प्लग इन पनि लोड हुन्छ र वेब पेज खुल्न ढिलो हुनुका साथै बढी डाटासमेत खपत हुन्छ, तर अब टुजी नेटवर्कको अवस्थामा भने जाभा स्क्रिप्ट अटोमेटिक रूपमा डिजेबल हुनेछ। यसका कारण युजरले क्रोम चलाउँदा अब पहिलेभन्दा राम्रोसँग वेबपेज खुलेको अनुभव गर्ने छन्।

एसीयुक्त हेलमेट

प्रयोगकर्ताले गर्मीको अनुभूति गर्नु नपरोस् भन्ने उद्देश्यका साथ एयर कन्डिसनयुक्त हेलमेटको विकास गरिएको छ। अमेरिकी हेलमेट निर्माता कम्पनी फेहर हेलमेटले विकास गरेको फेहर एसीएच- १ नामक उक्त हेलमेट विश्वकै पहिलो फुल इन्टिग्रेटिङ एयर कन्डिसन्ड हेलमेट भएको बताइएको छ। कम्पनीका अनुसार उक्त हेलमेट लगाउँदा अनुहार तथा शीरको तापक्रम १० देखि १५ डिग्री सेल्सियससम्म रहन्छ।

हेलमेटको पछिल्लो भागमा लगाइएको थर्मोइलेक्ट्रिक पम्पले हावालाई चिसो तुल्याउनुका साथै हेलमेट भित्रको चिसोलाई समेत सुकाउने काम गर्छ। यसमा कुनै ब्याट्री भने हुँदैन। यसमा पावर कोड हुन्छ। उक्त पावर कोडलाई बाइकको ब्याट्रीसँग एट्याच गरेर पावर लिन सकिन्छ। हेलमेटमा भएको सानो तारको सहयोगले उक्त कार्य सम्पन्न हुन्छ। अमेरिकी बजारमा यो हेलमेटको मूल्य ५ सय ४९ अमेरिकी डलर हुनेछ।

केवल एक प्रश्न

बाथरूममा कुन गीत बढी गुनगुनाउनुहुन्छ ?

स्वर्गीय गायक झलकमान गन्धर्वको 'बाला जोवन खेलेर गयो' गीत मुखमा झुन्डिएको छ । त्यसैले बाथरुममा छिरेपछि यही गीत गुनगुनाउन थालिहाल्छु ।

राजु ढकाल, गायक

म नेपाली गीत-संगीतलाई असाध्यै माया गर्छु । त्यसैले बाथरुममा सधैंजसो नेपाली गीत नै गाउँछु, यही गीत भन्ने छैन ।

सञ्चिता लुईंटेल, अभिनेत्री

म त जुन गीत चर्चामा छ त्यही गुनगुनाउँछु । अहिले महेश काफ्लेको 'हावा चल्यो सिरिरी, आँतै जिरिरी, म मुरली बजाउँछु, तिमी नाच फिरिरी' बढी गुनगुनाइरहेको छु ।

सुमन कार्की, हाँस्यकलाकार

'सिमसिमे पानीमा' मैले बाथरुममा धेरैजसो गुनगुनाउने गीत हो ।

धीरज राई, गायक

'यस्तो एउटा कथा रै'छ संसारमा माया भन्नु' गीत बाथरुम छिर्नेबित्तिकै गुनगुनाउन थाल्छु ।

एलिना दुलाल, कवि

गाउन त धेरै गीत गाउँछु तर रेकर्डचाहिँ गराएको छैन, तर घरको बाथरुममा गाउने गीतचाहिँ सुपरहिट नै छ । कहिले त बाथरुमको ट्रेन्डिङमै पर्छ ।

अजय रेग्मी, हाँस्यकलाकार

म बाथरुम छिरेपछि गीत गुनगुनाउनुभन्दा पनि नयाँ गीत रचना गर्छु । मेरो यस्तै रचनामा 'फुच्ची-फुच्ची, झुम्के बुलाकी' आदि बजारमा राम्रै चलिरहेका छन् ।

विषम गौतम, गीतकार

म बाथरुममा धेरैजसो एक समय निकै चर्चामा रहेको 'लालुपाते नुघ्यो भुइँतिर' गीत गुनगुनाउँछु ।

एकनारायण भण्डारी, संगीतकार

म पहिले त बाथरुम गायक नै हो । बाथरुममा होस् वा खाना खाँदा, भातको गाँस मुखमा हुन्थ्यो, तैपनि गीत गुनगुनाउन छाड्दिनथैँ । म बाथरुममा प्रायः चर्चामा रहेका गीत गुनगुनाउँथैँ, तर अहिले बाथरुममै नयाँ-नयाँ गीतको सिर्जना गर्छु ।

रामजी खाँड, गायक

गीत त मनले मज्जाले गुन गुनाउने मात्र होइन, गाइन्छ पनि । तिम्रो मनको माझमा फुल्न मन लाग्छ, तिम्रै मीठो बातमा भुल्न मन लाग्छ, तिमी रिमिझिम वर्षा म बादल हुँ तिमी पानी, सपनीमै बरबराउने कस्तो रोग होला, पिरतीले थेरापी कसले गरिदेला आदि गीत बाथरुम छिर्नेबित्तिकै गुनगुनाउन थाल्छु ।

घनश्याम गौतम, हाँस्यकलाकार

'ठन्डा-ठन्डा पानी से नहाना चाहिए' बाथरुममा निकै गुनगुनाउँछु ।

पुजन घिमिरे, मोडल

जति माया लाए पनि, जति कसम खाए पनि ।

राजेन्द्र भण्डारी, गायक

गीत त धेरै गुनगुनाइरहेकी हुन्छु । त्यसमा पनि 'मिरमिरेमा सरररर त्यो भाले बासेको, आउँछ झल्को सरर मायालु हाँसेको' गीत बढी मुखमा आउँछ ।

सुशीला गौतम, गायिका

म बाथरुममा कहिल्यै गीत गाउँदिनँ, किनभने मसँग गीत गाउन लायकको स्वर नै छैन ।

अर्जुन तिवारी, छायाँकार

'सुरिलो रूख सल्लै हो' गीत मज्जैले गुनगुनाउँछु ।

टंक तिमल्सिना, गायक

अहिलेलाई चाहिँ 'तिमी रोएको पल' मुखमा झुन्डिएको छ । बाथरुम छिरेपछि यही गीत खुस्किहाल्छ ।

निर्मल शर्मा, अभिनेता

म बाथरुममा खासै गीत गुनगुनाउदिनँ । म त बाथरुम छिरेपछि धेरैजसो मोबाइल चलाइरहेकी हुन्छु ।

पूर्णकला बीसी, गायिका

मुडअनुसार आफूलाई मनपर्ने नयाँ पुराना नेपाली, हिन्दी सबै किसिमका गीत गुनगुनाउँछु ।

कृष्ण काफ्ले, गायक

म गुनगुनाउनुभन्दा बढी सुन्छु । म बाथरुममै मोबाइल लगेर आफूलाई मन परेको गीत बजाउँछु ।

रेश्मा भण्डारी, खेलाडी

आफ्नो जुन चलचित्र रिलिज हुने तयारीमा छ, त्यही चलचित्रको गीत मुखमा झुन्डिन्छ । त्यसैले त्यही गीत बाथरुममा समेत गुनगुनाउँछु । हाललाई चलचित्र रामकहानीको तिम्रा लागि म छु यो दुनियाँ छोडिदेऊ बढी गुनगुनाइरहेकी छु ।

शिल्पा पोखरेल, अभिनेत्री

नजाऊ है सानु पँधेरीमा बाथरुममा एकदमै गुनगुनाउँछु । किनभने यो गीत मलाई एकदमै मनपर्छ ।

रविना भण्डारी, मोडल

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

आइडलका चार गोल्डेन माइक विजेता

नेपाल आइडल सिजन-२ को अडिसन राउन्ड सम्पन्न भैसकेको छ । देशभरका अनेकौं प्रतिभाको सहभागिताबीच दोस्रो राउन्डका लागि १ सय ११ युवाले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । नेपाल आइडलमार्फत धेरैले आफ्नो परिचय बनाउँदै प्रशंसकसमेत बटुल्न थालिसकेका छन् । यही अडिसन यात्रामा ४ जना प्रतिभाले निर्णायकहरूको मन यसरी जितेकी उनीहरूले सिधै गोल्डेन माइक हात पार्दै गाला राउन्डका लागि आफ्नो स्थान सुरक्षित गरे ।

मीनराज पौडेल, चितवन

रत्ननगर चितवनका मिनराज पेसाले शिक्षक हुन् । सानैदेखि घरमा बुवाले बजाउने विभिन्न वाद्यवादनबाट प्रभावित भएर संगीतमा लागेका पौडेलले हेटौंडामा सम्पन्न अडिसनमा तृष्णा गुरुङको 'गाइने दाजैले' गाउँदै निर्णायकहरूको मन जिते । पौडेल नेपाल आइडलमा पहिलो गोल्डेन माइक हात पार्ने प्रतिभा हुन् ।

विक्रम बराल, पोखरा

बारहरूमा गाउने विक्रम बराल विभिन्न ब्यान्डसँग पनि आबद्ध छन् । उनले आइडलको पहिलो शृङ्खलामा समेत गोल्डेन टिकट प्राप्त गरेका थिए । यद्यपि त्यतिबेला अध्ययनका कारण उनले थिएटर राउन्डमा सहभागिता जनाएनन् । सबै किसिमका गीत गाउने खुबी भएका बरालले फत्तेमानको मर्न बरु गाएर गोल्डेन माइक हात पारेका हुन् ।

नीलिमा थापामगर, पोखरा

पोखराकी नीलिमाको लक्ष्य नै संगीत हो । संगीतका लागि शिक्षण पेसा समेत छाडेकी थापाको परिवार सामान्य पसलबाट चलेको छ । कलेज पोसाकमै अडिसनमा उपस्थित भएकी निलिमाले श्रेया सोताङको एक्लो मन गाएर निर्णायकहरूको मन जितिन् । उनले सिने गुरुङको मन किन रुन्छ मन समेत गाएर गोल्डेन माइक हात पारेकी थिइन् ।

सुमित पाठक, झापा

झापा, सुरुंगाका सुमित सानैदेखि गाउँथे । सानैमा आमा गुमाएका पाठकले विभिन्न अप्ठ्यारा बेहोरे पनि संगीतलाई भने छाडेनन् । काठमाडौं अडिसनमा नारायणगोपालको 'गल्ती हजार हुन्छन्' बाट निर्णायकहरूको मन जितेका सुमितले एड्रिएन प्रधानको गीत सुनाएपछि जजहरूलाई गोल्डेन माइक दिन करै लाग्यो ।

ऋषि राई

KMG
पर्यटन प्रवर्द्धन र श्रोताको ज्ञान बढाउने उद्देश्यले
रेडियो कान्तिपुर प्रस्तुत गर्दछ
सन्जोक बस्यालको साथमा
को भन्दा को कम !
हरेक बिहीबार
साँझ ५ देखि ६:३० बजेसम्म
SMS बाट प्रश्नको उत्तर दिई आफ्नो नाम दर्ता गराउनु होस्
र स्टुडियोमा आई हामीसंग को भन्दा को कम खेली
रु एक लाख बराबरको पुरस्कार जित्नु होस्
नेपालको ताजमहल भनेर कुन महललाई चिनिन्छ?
ⓐ राजा महल ⓑ नारायणहिटी ⓒ काठमाडौं मल ⓓ रानी महल
SMS गर्ने तरिका
KBKK <Space> a, b, c or d and send it to 33001
Radio Kantipur
96.1 MHz
Kathmandu, Bhedetar, Birgunj, Bharatpur, Bhairahawa
101.8 MHz
Nepalgunj, Pokhara, Dhangadi
Prize Sponsors
CHASE
IMELIFE Ensuring Future
DishHome

संगीत

महँगो भिडियो

सामान्यतः एउटा म्युजिक भिडियो करिब २ लाख रुपैयाँको लगानीमा तयार हुन्छ । चलचित्रका लोकप्रिय अभिनेता-अभिनेत्रीहरू समावेश गरिएका ती भिडियोको बजेट ३ लाख पनि कट्दैन । यद्यपि, यो साता एउटा यस्तो एउटा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भयो, जसको बजेट झन्डै १० लाख रुपैयाँ बताइएको छ । झन्डै एक साता लगाएर छायांकन गरिएको उक्त भिडियोको बजेट बढ्नुका थुप्रै कारण छन् । तीमध्ये पहिलो कारण हो चार जना चल्तीका कलाकारको अभिनय । अभिनेतात्रय पल शाह तथा पुष्प खड्का अहिलेका महँगा अभिनेता हुन् । भिडियोमा उनीहरूलाई अभिनेत्री दीपिका प्रसाईंले साथ दिएकी छिन् । यी चार जना कलाकारले झन्डै एक साता लगाएर छायांकन गरेकाले नै भिडियोको बजेट बढेको निर्देशक शान थापाको भनाइ छ । यूट्युबमा सार्वजनिक भएको छोटो समयमै राम्रो दर्शक पाएको उक्त भिडियोमा गायक सुमन केसीको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

सारेगमपमा मनीषा

इस मंच पर नही गाया
तो क्या गाया?
HYUNDAI
SA RE GA

गायिका मनीषा पोखरेल सुगम संगीत तथा चलचित्रको पार्श्व गायनका लागि परिचित नाम हो । दर्जनौं लोकप्रिय गीतकी यी गायिका यतिबेला आफ्नो भाग्य परीक्षण गर्ने क्रममा भारतको राजधानी नयाँ दिल्ली पुगेकी छिन् । जीटिभीबाट प्रसारण हुने गायनमा आधारित रियालिटी 'शो सा रे ग म प' को पहिलो चरणको अडिसनमा उत्तीर्ण भएपछि उनी त्यसपछिको अडिसनका लागि दिल्ली पुगेकी हुन् । मनीषा काठमाडौंबाटै दिएको भिडियो अडिसनमा उत्तीर्ण भएपछि अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेकी हुन् । 'दिल्ली आएपछि थप दुईवटा अडिसन पार गरिसकेकी छु, मनीषाले साप्ताहिकसँगको अनलाइन वार्तामा भनिन्- चौथो चरणको अडिसनमा उत्तीर्ण भएँ भने मुम्बईमा हुने प्रतियोगिता सहभागिता जनाउनेछु । आफू मुम्बई जाने कि नजाने भन्ने कुराको निर्णय केही दिनमै हुने मनीषाले उल्लेख गरेकी छिन् । दिल्ली अडिसनमा मनीषासँगै गायिका सञ्जिता सिंह, सुष्मा विश्वकर्मा, गायक बेनुप क्षेत्रीसहित झन्डै एक दर्जन नेपाली गायक-गायिकाले सहभागिता जनाएका थिए ।

पढ्न सिकाउने गीत

तीजको लहर चलिरहेका बेला यो साता सांगीतिक क्षेत्रमा एउटा बिल्कुलै फरक धारको गीतको भिडियो सार्वजनिक भयो । बाल गायक आयुष केसीको स्वरको उक्त भिडियो लोभलाग्दो छ । स-साना बाल-बालिकालाई ए,बी,सी,डी सिकाउने उद्देश्यले तयार पारिएको 'ए इज फर एप्पल' गीतमा बाल कलाकार सम्राट दाहालले प्रभावकारी अभिनय गरेका छन् । निर्देशक सुमन दाहालले उक्त भिडियो बाल-बालिकाहरूकै लागि तयार पारेको बताएका छन् ।

दर्जीको घर

यूट्युब ट्रेन्डिङमा परिरहने बालगायक अशोक दर्जी दमकको नयाँ घरमा सरेपछि थप चर्चामा आएका छन् । टहरोमा बस्दै आएको दर्जीको परिवारलाई हास्य अभिनेता हरिवंश आचार्यले नयाँ घरको साँचो हस्तान्तरण गरेका हुन् । दर्जीको घर मात्र नयाँ छैन, घरभित्रका सम्पूर्ण फर्निचर नयाँ थिए । बैठक कोठमा ४३ इन्चको टिभी सेट मात्र होइन होम थिएटर नै छ । सोफा, दराज, टि-टेबल, पलङ, डाइनिङ टेबल, फ्रिज, राइस कुकरदेखि ग्यास चुलोसम्म नयाँ छन् । चार कोठाको उक्त घर निर्माण तथा फर्निचर खरिदमा २ लाख रुपैयाँ खर्च भएको संगीतकार टंक बुढाथोकीले बताएका छन् । संगीतकार बुढाथोकी तथा डिजे रुपकको प्रयासमा उक्त घर निर्माण भएको हो ।

म्युजिक अपडेट

बेल्जियममा लोकमेला

बेल्जियमको नामुर सहरमा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय लोक सांस्कृतिक मेलामा नेपाली कलाकारहरूले पनि आफ्नो प्रस्तुति दिएका छन् । एभरेष्ट नेपाल कल्चरल ग्रुपका कलाकारहरूले मेला अवधिभर नेपालका परम्परागत लोक संस्कृति झल्कने प्रस्तुति दिएका थिए । त्यसक्रममा उनीहरूले झ्याउरे, तामाङ, झोडा, सतार, शेब्रु, धिमाल, यति, सोरठी आदि नृत्यहरू प्रस्तुत गरे । कार्यक्रममा एक दर्जनभन्दा बढी नेपाली कलाकारको सहभागिता थियो ।

हिरासतमा गायक

तिमी फुल्यौ कतै, नजलाऊ व्यर्थै छाती, तिर्खा मेट्यो मूलको पानीले जस्ता लोक गीतका गायक तथा संगीतकार सौगात सायर (सुनार) लाई प्रहरीले बुटबलबाट पक्राउ गरेको छ । साइबर क्राइमको अभियोगमा उजुरी परेपछि उनलाई पक्राउ गरेर अपराध महाशाखा टेकु, काठमाडौंमा बुझाइएको बताइन्छ । एक युवतीले गरेको उजुरीका आधारमा अपराध महाशाखाले इलाका प्रहरी कार्यालय बुटवललाई आदेश दिएकाले उनलाई पक्राउ गरेर बुझाइएको स्रोतले बताएको छ ।

नयाँ म्युजिक एवार्ड

एपिक नेपाल म्युजिकले सांगीतिक क्षेत्रका प्रतिभाहरूलाई पुरस्कृत गर्ने उद्देश्यले एपिक नेपाल म्युजिक एवार्ड वितरण गर्ने घोषणा गरेको छ । यही वर्षको साउन मसान्तसम्म बजारमा आएका गीतहरू समावेश गरिने उक्त एवार्डमा लोकदोहोरी, आधुनिक तथा दसैं गीतलाई समावेश गरिने बताइएको छ । मंसिर ८ गते सञ्चालन हुने उक्त एवार्ड वितरण समारोहमा एक जना संगीतकर्मीलाई लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्डद्वारा सम्मान गरिनेछ ।

लामिछानेलाई सहयोग

सात वर्षदेखि पक्षघातबाट पीडित गायक बुद्धिकृष्ण लामिछानेलाई संगीतकर्मीहरूको एक समूहले आर्थिक सहयोग गरेको छ । लोकगायक शिवनारायण जोशीको पहलमा संकलित एवं लोकगायक ध्रुवराज खड्का, गायिका पम्फा थापामगर तथा गोविन्दप्रसाद अधिकारीको सहयोगमा जम्मा भएको ३६ हजार २ सय ४५ रुपैयाँ लामिछानेलाई उनको घरमै पुगेर प्रदान गरिएको थियो ।

विमोचन

रञ्जितको पहिलो

संगीतकार रञ्जित गजमेरको पहिलो एकल गीति एल्बम 'कृति' सार्वजनिक भएको छ । म्युजिक नेपालले बजारमा उपलब्ध गराएको उक्त एल्बमका गीतमा कुसुम गजमेरका शब्द तथा कन्दरा ब्यान्डका गायक विवेक श्रेष्ठ एवं गायिका स्वरूपा आशाको स्वर सुन्न सकिन्छ । चालिसको दशकका अधिकांश नेपाली चलचित्रमा संगीत दिएका संगीतकार गजमेर लामो समयपछि सुगम संगीतमार्फत स्रोतामाझ फर्किएका हुन् ।

दुई नयन सार्वजनिक

अमेरिकामा बसोबास गर्ने गीतकार लाक्पा डेण्डी शेर्पाद्वारा रचित आधुनिक गीतहरूको एल्बम 'दुई नयन' को लोकार्पण काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ । ओम कर्माचार्य, सन्तोष श्रेष्ठ तथा गणेश पराजुलीद्वारा संगीतबद्ध उक्त एल्बमका गीतका जगदीश समाल, यशोदा तिमिल्सिना, विष्णु अधिकारी, गणेश पराजुली, यम बराल, डोमा शेर्पा, एपी शेर्पा तथा मेलिना राईको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

फिल्मी डायरी

नितिनको गीत गजल

निर्देशक नितिन चन्दले निर्देशन गर्ने नयाँ चलचित्रको शीर्षक 'गीत-गजल' जुटाइएको छ। यसअघि चलचित्र जोनी जेन्टलम्यान निर्देशन गरिसकेका चन्दले नयाँ चलचित्रका रूप पोखरेल तथा आरोही सिंहलाई अभिनय गराउँदै छन्। प्रेम कथामा आधारित उक्त चलचित्रको छायांकन भदौको अन्तिम सातादेखि प्रारम्भ हुनेछ।

दसैंअघि निर्जला

राजु गिरीद्वारा निर्देशित चलचित्र निर्जला दसैंअघि अर्थात् असोज १९ गतेदेखि प्रदर्शन हुने निश्चित भएको छ। हालै सार्वजनिक भाले मोटर गीतले दर्शकको मन जितिरहेको प्रकाशचन्द्र न्यौपानेको यो चलचित्रमा शुभेक्षा थापा, किशोर खतिवडा, निक शर्मा, श्याम राई, पल्पसा डंगोल, रश्मी भट्ट आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

साली कसको भेनाको

भदौ २९ गतेदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्र 'साली कसको भेनाको' ले प्रचार-प्रसार तीव्र बनाएको छ।

भद्र भुजेलद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा विल्सन विक्रम राई, मरिष्का पोखरेल, बुद्धि तामाङ, रजनी गुरुङ, सुष्मा कार्की, रवि गिरी, जयनन्द लामा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

गाईजात्रामा नाचे कलाकार

रेडियो अडियोले हरेक वर्ष आयोजना गर्ने बानेश्वरको गाईजात्रा कार्यक्रममा नेपालका लोकप्रिय कलाकारहरूले दर्शकहरूलाई हँसाए। उक्त अवसरमा दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, जितु नेपाल, केदार घिमिरे, अभिनेत्री पूजा शर्मा, आकाश श्रेष्ठ आदि विभिन्न प्रस्तुति मार्फत दर्शक-श्रोतामाझ पुगेका थिए। कार्यक्रममा बाल कलाकारद्वय अनुभव रेग्मी र सेड्रिना शर्मा पनि उपस्थित थिए। नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको भवन निर्माण चलिरहेकाले यसपटक गाईजात्रा कार्यक्रमको आयोजना बानेश्वरमा गरिएको हो।

रोजका कलाकार : अर्को साता प्रदर्शन हुने चलचित्र रोजका कलाकारहरु मिरूना मगर, प्रदीप खड्का तथा पारिमिता राणा काठमाडौंमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा ।

अमेरिकामा लम्फूको च्यारिटी

चलचित्र लम्फू अब विदेशमा प्रदर्शन हुने भएको छ। आगामी आइतबार अमेरिकामा यो चलचित्रको च्यारिटी शो हुँदैछ। हाल अमेरिकामा रहेका निर्देशक गोपालचन्द्र लामिछानेले बाल्टिमोरको बेलेर रोडस्थित होराइजन सिनेमा हलमा साँझ ७ बजे चलचित्रको च्यारिटी हुन लागेको बताएका छन्। एक युवाको जीवनमा आइपर्ने विभिन्न उतारचढावको कथा समेटिएको यो चलचित्रले नेपालमा सन्तोषजनक व्यापार गरेको थियो।

ब्ल्याक इयरको तयारी

लक्ष्मु गौतमको निर्देशनमा चलचित्र ब्ल्याक इयर तयार हुने भएको छ। योगेन्द्र पनेरुले निर्माण गर्ने उक्त चलचित्रको छायांकन भदौ १० गते प्रारम्भ हुँदैछ। चलचित्रको प्रमुख भूमिकामा सुरेन्द्र बुढाथोकी तथा रश्मी शाह देखिने छन्। उकेश पनेरु, अनुपा खड्का, देव सागर, पवन भट्टराई आदि कलाकारले समेत अभिनय गर्ने यो चलचित्र भूकम्पले एउटा परिवारलाई पुऱ्याएको क्षतिका सम्बन्धमा केन्द्रित रहने बताइएको छ। काठमाडौं तथा ललितपुरमा छायांकन हुने यो चलचित्रको छायांकन रामेश्वर हुमागाईंले गर्नेछन्। चलचित्र ब्ल्याक इयर २०७६ वैशाख १२ गते प्रदर्शनमा आउने बताइएको छ।

अनमोलसँग झुम्यो बुटवल

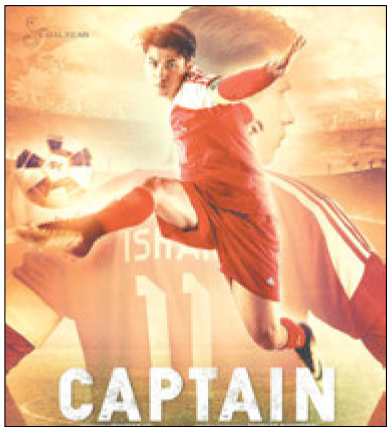
अभिनेता अनमोल केसी पहिलो पटक अनमोल इभ-२०१८ मार्फत् मोफसलका दर्शकहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा साक्षात्कार गरिरहेका छन्। उनले देशका प्रमुख सहरमा आयोजना हुने सांगीतिक कन्सर्टमा प्रस्तुति दिने क्रममा शनिबार बुटवलवासीहरूलाई झुमाए। दिउँसो ३ बजे प्रारम्भ भएको कार्यक्रममा अनमोल भने साँझ ८ बजे मात्रै पुगेका थिए। उक्त अवसरमा नमस्ते नेपाल तथा सप्तक ब्याण्डका कलाकारहरूको गायन एवं नृत्य प्रस्तुत हुनुका साथै मोडलहरूले र्‍यापमा क्याटवाक समेत गरेका थिए।

सर्वोत्तम
नारी
KMG
सर्वोत्तम
nari.ekantipur.com
नारी
दर विशेष
परिकार
बाबुको
प्रभावमा छोरी
प्लस साइज
फेसन
महिनावारी
पाप होइन
भदौ
अंक
व्रत र
स्वास्थ्य
कस्तो हुनुपर्छ
पूजाकोठा
मुगुदेखि
म्याड्रिडसम्म
तीज लाग्यो
कलाकारलाई
1
nari.ekantipur.com
narimagazine
@narimagazine

पोस्टर/ट्रेलर

क्याप्टेनको पोस्टर

अनमोल केसी अभिनित चलचित्र क्याप्टेनको अफिसियल पोस्टर सार्वजनिक भएको छ। निर्देशक दीवाकर भट्टराईले शनिवार सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमार्फत चलचित्रको आधिकारिक पोस्टर सार्वजनिक गरेका हुन्।



रोजको ट्रेलर

भदौ २२ गते प्रदर्शनमा आउने प्रदीप खड्का अभिनीत चलचित्र रोजको अफिसियल ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। उक्त कलरफूल ट्रेलरमा चलचित्र रोजको कथा प्रष्ट्याउन खोजिएको छ। ट्रेलरमा अभिनेता खड्कालाई रोमान्टिक अवतारदेखि क्रिमिनल लुक्ससम्म देख्न सकिन्छ भने यसमा प्रदीप र मिरुनाको रोमान्टिक सिन समेत समावेश गरिएको छ।

कस्मिक लभको गीत

चलचित्र कस्मिक लभको पहिलो गीत सार्वजनिक भएको छ। कोया कटरको बोलको उक्त गीतमा चलचित्रका मुख्य कलाकार प्रसान्त ताम्राकार, दिया मास्के, रिजन थापा, पूजन थापा तथा राजाराम पौडेल देखा पर्छन्। रामचन्द्र काफ्ले तथा लक्ष्मीको आवाजको उक्त गीतमा बाबुल गिरिको संगीत सुन्न सकिन्छ।

रामकहानीको गीत

पूजा शर्मा तथा आकाश श्रेष्ठ अभिनित चलचित्र रामकहानीको नयाँ गीत सार्वजनिक भएको छ। उक्त गीतमा अर्जुन पोखरेलको शब्द तथा संगीतमा गायक सुगम पोखरेल एवं गायिका अञ्जु पन्तले स्वर दिएका छन्।

छिरिङको टिजर

गायक तथा नायकद्वय निमा रुम्बा तथा यशकुमार अभिनित चलचित्र छिरिङको टिजर सार्वजनिक भएको छ। यश कुमारकै निर्देशन रहेको उक्त चलचित्रमा निमा तथा यशसँगै कामना भुजेलले पनि अभिनय गरेकी छन्।

इन्टु मिन्टुको ट्रेलर

चलचित्र 'इन्टु मिन्टु लन्डनमा' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ, जसमा साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह तथा धीरज मगरलाई चित्रण गरिएको छ। चलचित्रमा सारुक ताम्राकारले पनि अभिनय गरेका छन्।

जयश्री दामको पोस्टर

चलचित्र 'जय श्री दाम' को पोस्टर सार्वजनिक भएको छ। पुस २० गतेदेखि प्रदर्शन हुने विप्लव उप्रेतीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा अमृत ढुंगाना, विनोद न्यौपाने, राजन खवितडा तथा जेबिका कार्की मुख्य भूमिकामा छन्।

बलिउड

पहिले रिजेक्ट, पछि ओके !

चलचित्र सुई-धागा : मेड ईन इन्डियाको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। उक्त ट्रेलरको कथा र कलाकारहरूको अभिनयको अहिले निकै प्रशंसा भैरहेको छ। चलचित्रको ट्रेलर सार्वजनिक कार्यक्रममा अभिनेत्री अनुष्का शर्माले एउटा रहस्यको खुलासा गरेकी छिन्। उनले यो चलचित्रमा काम गर्न सुरुमा मन नलागेको र पछि स्वीकार गरेको बताएकी छिन्। अनुष्काले भनेकी छिन्, जब शरद भेट्न आए, त्यसपछि मैले स्क्रिप्ट राम्रोसँग पढें र अन्य कुरा पनि भयो अनि मात्र मलाई चलचित्रमा काम गर्न मन लागेको हो। उनले यो चलचित्रबाट त्यसअघि गरिएको प्रस्ताव निरन्तर रिजेक्ट गरेको समेत बताएकी छिन्। यो चलचित्रमा अनुष्काले पहिलो पटक वरुण धवनसँग जोडी बाँधेकी छिन्। यो चलचित्र २८ डिसेम्बर २०१८ मा प्रदर्शन हुँदैछ।

इन्दिरा गान्धी बन्दै विद्या वालन

भारतकी भूतपूर्व प्रधानमन्त्री स्व.इन्दिरा गान्धीको जीवनमा आधारित वेब सिरीज निर्माण हुने भएको छ। पत्रकार तथा लेखक सागरिका घोषद्वारा लिखित पुस्तक 'इन्दिरा : भारत्ज मोस्ट पावरफुल प्राइम मिनिस्टर' मा आधारित रहेर उक्त सिरिज तयार गर्न लागिएको हो। उक्त बायोपिक वेब सिरिजलाई रोनी स्कुवाले निर्माण गर्न लागेका हुन, जसमा विद्या बालनले इन्दिरा गान्धीको भूमिका निर्वाह गर्ने बताइएको छ। अभिनयबाट चौतर्फी प्रशंसा कमाएकी विद्या वालनलाई इन्दिरा गान्धीको चरित्र निर्वाह गर्न सक्ने विश्वासका साथ यो प्रोजेक्टमा लिइएको बताइन्छ। भारतीय मिडियाका अनुसार अभिनेत्री विद्या वालन उक्त प्रोजेक्टलाई लिएर निकै उत्साहित छिन्। निर्माण टिमले यस विषयमा आधिकारिक रूपमा धेरै जानकारी नदिए पनि उक्त सिरिजका धेरै कुरा लिक भएका छन्। अहिले विद्या वालन यो प्रोजेक्टका लागि विशेष तयारी गरिरहेकी छिन्।

सलमानका सारथि

बलिउडमा तीन दशक बिताइसकेका सलमान खानले अझै विवाह गरेका छैनन्। यद्यपि सलमानको नाम पटक-पटक धेरै युवतीसँग जोडिँदै आएको छ। सलमानले ती युवतीहरूमध्ये कतिपयसँग प्रेम गरे, कतिपयसँगको सम्बन्ध गसिपमा मात्र सीमित भए। पटक-पटक विभिन्न युवतीसँगको प्रेम, अफेयर तथा धोकाको अनुभव संगालेका ५२ वर्षीय सलमान हालसम्म अविवाहित नै छन्। उनी विश्व सुन्दरीदेखि चर्चित अभिनेत्रीसम्म सम्वन्धमा जोडिए।

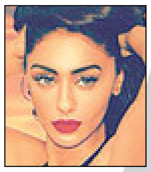
ऐश्वर्या राय : सन् १९९४ की विश्व सुन्दरी ऐश्वर्या राय र सलमानको सम्बन्धको समाचार अहिलेसम्म रोकिएको छैन। सञ्जयलीला भन्सालीको हम दिल दे चुके सनमको सुटिङका क्रममा सलमान र ऐश्वर्याबीच प्रेम सुरु भएको बताइन्छ। आफूलाई निरन्तर शारीरिक यातना दिएको भन्दै ऐश्वर्याले सलमानलाई २००२ मा छोडेकी थिइन्।

संगिता बिजलानी : सन् १९८० की मिस इण्डिया संगिता बिजलानी पनि सलमानको प्रेममा चुर्लुम्म डुवेकी थिईन। झण्डैं १० वर्ष डेटमा रमाएपनि उनिहरू सम्वन्धमा टिक्न सकेनन्। अन्तत १९९० को दशकमा उनीहरू छुट्टिए।

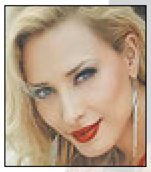
स्नेहा उलाल : ऐश्वर्यापछि सलमान १८ वर्षीया अभिनेत्री स्नेहा उलालसँगको सम्बन्धमा रहे। यद्यपि उनिहरूको सम्बन्ध धेरै वर्ष टिकेन। यी दुईको ब्रेकअप किन भयो भन्ने विषयमा मिडियाले कुनै छनक पाएको छैन।

क्याट्रिना कैफ : सलमानलाई क्याट्रिना कैफलाई बलिउडमा स्थापित गराउने अभिनेताका रूपमा समेत लिइन्छ। २००५ देखि सम्बन्धमा जोडिएका उनीहरूको ब्रेकअप २०१० मा भएको थियो। यद्यपि उनीहरू चलचित्रमा भने निरन्तरसँगै काम गरिरहेका छन्।

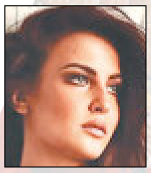
जरिन खान : २०१० मा सलमान र जरिनले वीरमा अभिनय गरेका थिए। उनीहरू राति अबेरसम्म पार्टीमा रमाउँथे। यद्यपि यो जोडी पनि अन्ततः अलग भयो।



महक चाहल : २००७ मा प्रदर्शित सलमानको ब्लकबस्टर चलचित्र वान्टेडमा चाहलले अभिनय गरेकी थिइन्। महकले सलमानले सञ्चालन गर्ने रियालिटी शोमा समेत भाग लिएकी थिइन्, तर पछि उनीहरू विभिन्न कारण देखाउँदै छुटे।



लुलिया बन्तुर : सलमान रोमानीयन अभिनेत्री लुलिया बन्तुरसँग लामै समय डेटमा रमाए। यी दुईको सम्बन्ध अहिले टुटिसकेको बताइन्छ।



एली अव्राहम : चलचित्र मिक्की भाइरसबाट बलिउडमा पाइला चालेकी एली अव्राहमसँग सलमानले विवाह गर्न सक्ने भारतीय मिडियाहरूले दाबी गरेका छन्। सलमान एलीको निकै निकट रहेको बताइन्छ।

सोमी अली : १९ वर्षको उमेरमा बलिउडमा डेब्यु गरेकी सोमी अली र सलमान खानको पहिलो भेट सन् १९९३ मा भएको थियो। अत्यधिक मदिरा सेवन गर्नुका साथै अरूको अपमान गर्ने सलमानको बानीका कारण अलीले सन् १९९९ मा उनलाई छोडेकी हुन्।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
कान्तिपुर
को
स्वर्णपुर
2
बम्पर उपहार
१ किलो सुन
हरेक महिना
१० तोला सुन
हरेक साता
१ किलो चाँदी
जित्नुहोस्
१ किलो
सुन
Skyworth

अनि स्क्र्याच गरी जित्नुहोस् लाखौंका उपहारहरू

ल्यापटप
एल.इ.डी टि.भी.
स्मार्ट फोन
वाटर प्युरिफायर
इमर्जेन्सी लाइट
ब्लुटुथ स्पिकर
पावर बैंक
घडी
रु २०० देखि २५०० सम्मको नगद छुट
गिफ्ट भौचर

ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरूले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन पाउनुहुनेछ ।

"जति छिटो ग्राहक बन्नुहुन्छ त्यति नै धेरै जित्ने मौका ।"

थप जानकारीका लागि
एन.टि.सि.: 16600122222, 9851216800
एनसेल: 9801572222, 9801016850

उपत्यका भित्र: 9841166784 (शिशिर), 9851098944 (राम कृष्ण)
उपत्यका बाहिर: 9856044140 (शंकर), 9856025885 (राजेश, पोखरा)
9851072403 (लक्ष्मण, नेपालगंज), 9852029233 (सन्तोष, विराटनगर)

SMS SUB
to
38080

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र पाउनुहोस् हरेक महिना १० तोला सुन, हरेक साता १ किलो चाँदी लगायत लाखौँका उपहारहरू जित्ने मौका । एक जना भाग्यशाली विजेताले जित्नुहुनेछ बम्पर उपहार १ किलो सुन ।

आजै कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् ।

विकेन्ड नाइट मार्केट

अर्ग्यानिक खानेकुरासँगै हेण्डमेड सामग्रीमा रूचि राख्नुहुन्छ भने आज बेलुका लाग्ने नाइट मार्केट तपाईंका लागि उपयुक्त सावित हुनसक्छ । बखुण्डोलस्थित नेक्सस युनिक क्यफेले तपाईंलाई यस्ता अर्ग्यानिक चिज मात्र उपलब्ध गराउँदैन यदि तपाईंसँग पनि कुनै युनिक सामग्री छ र त्यसका लागि बजारको खोजीमा हुनुहुन्छ भने यो उपयुक्त प्लेटफर्म सावित हुन सक्ने नेक्सस क्याफेकी निर्देशक अश्मिना रंजित बताउंछिन् । यसरी आफूले उत्पादन गरेका सामग्री बिक्रीका लागि स्टल राख्दा ७ सय रूपैयाँ शुल्क बुझाउनु पर्ने रंजितले बताइन् ।

स्थान: नेक्सस क्याफे, बखुण्डोल, ललितपुर **मिति:** प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शुक्रबार
समय: दिउँसो ४ बजेदेखि राति १० बजेसम्म **पाइने सामग्री:** अर्ग्यानिक खानेकुरा(चटामरी, मम, बारा स्पेसल), हेण्डमेड स्टेसनरी तथा ह्याण्डिक्रफ्ट
प्रवेश : नि:शुल्क

विकेन्ड क्रिकेट

ULTIMATE INDOORS

सहयोगीनगर, कोटेश्वरस्थित अल्टिमेट इन्डोर क्रिकेटमा जारी पाँचौं संस्करणको कर्पोरेट इन्डोर क्रिकेट प्रतियोगिताको फाइनल खेल आज शुक्रवार आयोजना हुँदैछ । यसअघि मंगलबार साँझ क्वाटर फाइनल खेल्ने टोलिको छनोट भएको थियो । एनएमबी बैंक, डब्लूडब्लूएफ, ई-सेवा, मुक्तिनाथ विकास बैंक,जनता बैंक, टिम सेन्चुरी तथा श्री एयरलाइन्स क्वाटरफाइनल पुग्न सफल भएका थिए । बुधवार र बिहीबार आयोजना हुने क्वाटरफाइनल तथा सेमिफाइनलका खेलपछि आज शुक्रबार दुई टिमबीच फाइनल हुने आयोजक संस्थाका प्रमुख कृष्ण नेगीले बताएका छन् ।

स्थान : सहयोगीनगर, कोटेश्वर **समय :** दिउँसो २ बजेदेखि
प्रवेश : नि:शुल्क

विकेन्ड कन्सर्ट

भोलि भदौ १६ गते शनिबार पोखरामा अनमोल केसीले प्रस्तुति दिँदैछन् । अनमोल इभ-२०१८ शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा उनी स्टेजमा देखिने मात्र छैन, गाउने अनि नाच्ने पनि छन् । यसैगरी अभिनेत्री प्रियंका कार्कीको डान्सले दर्शकहरूलाई जोस्याउनेछ भने पछिल्लो समयका चर्चित र्‍याप गायक भिटेनले आफ्ना नयाँ तथा पुराना र्‍याप गीत सुनाउँदै पोखरेली दशर्कलाई उफार्नेछन् । साथमा डिजे ससपोइजन, डिजे बिरेन, आर के स्क्वायर आदिको सांगीतिक प्रस्तुतिले यो इभलाई रमणिय तुल्याउनेछ ।

स्थान : अमरसिंह चौर, पोखरा **प्रवेश शुल्क : २ सय, ५ सय, १ हजार तथा ३ हजार**
समय : दिउँसो २ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म

विकेन्ड लाइभ

गायक नटटु शाहको प्रशंसक हुनुहुन्छ र उनको लाइभ म्युजिक सुन्न चाहनुहुन्छ भने भोलि शनिबार बेलुका ठमेलमा रहेको टर्टल लन्ज एन्ड क्लबले तपाईंको इच्छा पूरा गरी दिंदैछ ।

स्थान : टर्टल लन्ज एन्ड क्लव, नर्सिङ चोक, ठमेल **मिति:** भदौ १६ गते बेलुका ७ बजे ।

भोलि शनिबार कम्बो ब्यान्डको सांगीतिक प्रस्तुतिमा रम्न चाहनेहरूलाई सेकेन्ड इनिङ्स् रेस्टुरेन्ट एन्ड बारले एउटा अवसर जुराइदिएको छ ।

स्थान: सेकेन्ड इनिङ्स रेस्टुरेन्ट एन्ड बार, चन्द्रागिरी **समय:** दिउँसो १ देखि ४ बजेसम्म

विकेन्ड फेस्टिभल

kanha
संग चौपाटी
ॐ

मारवाडी खानाको पारखी हुनुहुन्छ भने भोलि शनिबार पुलिस क्लब तपाईंका लागि उपयुक्त गन्तव्य सावित हुनसक्छ । झापा मारवाडी सेवा समाजले कृष्ण अष्टमीको अवसर पारी फुड फेस्टिभलको आयोजना गर्दैछ । विभिन्न परिकारका साथ बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मका लागि विभिन्न गेमको व्यवस्था समेत गरिने छ ।

आकर्षण : फुड फेस्टिभल, विभिन्न किसिमका खेलकुद, लड्डु गोपाल **स्थान :** पुलिस क्लब भृकुटीमण्डप **समय:** शनिबार बिहान ११ देखि ५ बजेसम्म **प्रवेश :** नि:शुल्क

विकेन्ड ड्रिङ्क्स

चकलेट मिल्क सेक

ब्लेन्डिङ जारमा दुई चम्चा कोका पाउडर, उमालेर चिसो बनाइएको दूध एक गिलास, साढे दुई चम्चा चिनी, स्वाद बढाउन दुई टुक्रा चकलेट, ४-५ टुक्रा आइसक्युबका साथै भेनिला वा चकलेट आइसक्रिमलाई एक ठाउँमा ब्लेन्ड गर्ने । सर्भ गर्ने ग्लासमा चकलेट सिरप हालेर ब्लेन्ड गरिएको सेक खन्याउने । त्यसको माथि भेनिला वा चकलेट आइसक्रिम दुई चम्चा हालेर सर्भ गर्ने ।

म्याङ्गो फ्रुटी

दुईवटा पाकेको र एउटा काँचो आँप लिने । उक्त आँपको बोक्रा ताछेर टुक्रा पार्ने । एक लिटर जुस बनाउन एक लिटर पानी लिने र त्यसमा हाल्न १ सय ग्राम चिनी तयार राख्ने । ताछेर कोया निकालिएको आँपको टुक्रालाई प्रेसर कुकरमा हाली एक चिया गिलास पानी मिसाउने अनि ४-५ सिट्ठी लागुन्जेल पकाउने ।

१ सय ग्राम चिनी एक चिया गिलास पानीमा हालेर अर्को भाँडोमा पकाउने । चिनी पानीमा राम्रोसँग नघुलुन्जेल पकाउनुपर्छ । धेरै नपकाई त्यसलाई सेलाउन दिने । आँप पकाएको प्रेसर कुकरलाई पनि आफैं सेलाउन दिने । सेलाएपछि पकाइएको आँपलाई ब्लेन्डिङ जारमा हालेर ब्लेन्ड गर्ने । ब्लेन्ड गरिएको आँपमा सेलाएको चिनी पानी हाल्ने, केही आइस क्युब मिसाएर फेरि ब्लेन्ड गर्ने । यो आँपको प्युरी बाक्लो भए बाँकी रहेको चिनी पानीको घोल हाल्ने अनि बाँकी रहेको चिसो पानी मिसाई चलाउने ।

यसरी तयार पारिएको घोल १-२ घण्टा फ्रिजमा राख्ने अनि जुस ग्लासमा आइस क्युबका साथ सर्भ गर्ने ।

मसला मोही

मसला मोही बनाउन एक कचौरा दही, दुई गिलास चिसो पानी, एउटा हरियो खुर्सानी, बिरे नुन, सादा नुन, मसिनो गरी काटिएको पुदिना र धनियाँ आधा-आधा कचौरा, मरिचको धूलो तथा भुटेर पिँधेको जिराको धूलो तयारी अवस्थामा राख्ने ।

ग्राइन्डिङ मेसिनमा धनियाँको टुक्रा एक कचौरा र पुदिनाको टुक्रा आधा कचौरा, खुर्सानी र हल्का पानी हालेर ब्लेन्ड गर्ने । पेस्ट नहुने गरी तयार गरिएको उक्त घोलमा एक कचौरा दही, बिरे नुन, सादा नुन, भुटेको जिरा आधा चम्चा, आधा गिलास पानी तथा मरिचको धूलो हालेर ग्राइन्डिङ गर्ने ।

उक्त मोहीलाई डेक्ची वा बाटामा खन्याउने । यो बाक्लो हुने हुनाले पातलो बनाउन चलाउँदै दुई गिलास जति पानी थप्ने । थपेको पानीको भागलाई चाहिने जति बिरे नुन, सादा नुन, भुटेको जिराको धूलो हालेर दाल घोट्नेले घोट्ने । यो घोललाई सर्भिङ ग्लासमा खन्याएर मरिचको धूलो, भुटेको जिरोको धूलो तथा पुदिनाको पात माथिबाट छर्किएर सर्भ गर्नुपर्छ ।

तरबुजाको जुस

एक कचौरा तरबुजाको टुक्रा, कागतीको रस, पुदिना वा तुलसीको पात, चिनी तथा नुनलाई ग्राइन्डरमा हालेर ब्लेन्ड गर्ने । ब्लेन्ड गरिएको जुसलाई छानेर त्यसमा भएको बीउ निकाल्ने । उक्त जुसलाई गिलासमा हाल्ने । यदि जुस बाक्लो छ भने हल्का पानी हालेर चलाउने अनि त्यसलाई आइसक्युबका साथ सर्भ गर्ने ।

चलचित्र

मेरी मामु

निर्देशक : याम थापा **कलाकार** : आयुव सेन, सारुक ताम्राकार, कुसुम गुरुङ, क्रिजन गौतम, अश्लेषा ठकुरी आदि । **संगीत** : कल्याण सिंह

चलचित्र मेरी मामु आजदेखि देशभर प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो चलचित्र देशका ८० भन्दा बढी हलमा एकसाथ प्रदर्शन हुनेछ । चंखे शंखे पंखे, प्रेम गीत, प्रेम गीत-२ जस्ता चलचित्र निर्माण गरिसकेका निर्माता सन्तोष सेनले झन्डै २ करोडको लगानीमा यो चलचित्र निर्माण गरेका हुन् । मेरी मामु घोषणा भएको तीन महिनामै प्रदर्शनका लागि तयार भएको हो । काठमाडौं, ललितपुर, चितवन आदि स्थानमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रलाई पुरुषोत्तम प्रधानले खिचेका हुन । यो चलचित्रको सम्पादन बनिश शाह तथा भूपेन्द्र अधिकारीले गरेका हुन् । रोचक त के छ भने चलचित्र मेरी मामुकै लागि थाइल्यान्डबाट गोल्डेन रेटिभ जातको महँगो कुकुर ल्याइएको थियो । आमा र छोराबीचको सम्बन्धमा केन्द्रित चलचित्र मेरी मामु एउटा कलिलो उमेरको बालकको मनोविज्ञानमा आधारित भएको निर्देशक याम थापाले बताएका छन् । बच्चा र आमाबीचको दूरीका कारण उनीहरूमा देखिने समस्या इलेक्ट्रा कम्प्लेक्सलाई यो चलचित्रले उठान गरेको छ ।

स्त्री

निर्देशक : अमर कौशिक

कलाकार : राजकुमार राव, श्रद्धा कपुर, पंकज त्रिपाठी, अपारशक्ति खुराना, अभिषेक बनर्जी, कृति सेनन आदि ।

संगीत : सचिन संघवी, जिगर सरैया

दिनेश विजन तथा राज डिकेको लगानीमा मैडडाँक फिल्म्स तथा डि२आर फिल्म्सको ब्यानरमा निर्मित बलिउड चलचित्र स्त्री विश्वका सयौं हलमा एकसाथ प्रदर्शन हुँदैछ । यो चलचित्र बलिउडमा यो वर्षको प्रतीक्षित चलचित्र हो । स्त्री एउटा हरर कमेडी चलचित्र हो । अहिलेसम्म निर्माण टिमले चलचत्रिका बारेमा खासै जानकारी नदिए पनि निर्देशक अमर कौशिकले यसले दर्शकको मन छुनेमा ढुक्क रहेको बताएका छन् । यो चलचित्रको कथाअनुसार एउटा चंदेरी नामक ठाउँ छ, जहाँ सानो सहर छ । त्यही सहरमा एउटा अचम्मकी स्त्रीको चर्चा हुन्छ । ती अजीवकी स्त्रीको चर्चासँगै धेरै युवा उनको पछाडि लाग्छन् । त्यस क्रममा केही पुरुष गायब हुन्छन् । कसैलाई थाहा छैन कि के हुँदैछ र किन हुँदैछ ? कोही भन्छन्, यो सब त्यही स्त्रीले गरिरहेकी छ । त्यससँगै सहरमा डर-त्रास फैलन्छ । सहरमा डर फैलिएसँगै पुरुषलाई राति घरबाहिर निस्कन रोक लगाइन्छ ।

रंगमञ्च

खबर हराएको चिठी

अनामनगरस्थित मण्डला थिएटरमा आज शुक्रबारदेखि नाटक 'खबर हराएको चिठी' मञ्चन हुने भएको छ । यो नाटकमा द्वन्द्वमा बेपत्ता पारिएका नागरिकका परिवारको समस्या चित्रण गरिनेछ । भदौ २४ गतेसम्म मञ्चन हुने नाटक खबर हराएको चिठीमा किरण चाम्लिङ राई, चेतन आङथुपो, आकांक्षा कार्की, रेनुका कार्की, पशुपति राई, शंकर रिजाल आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् । यो नाटक सिजन दाहाल र केदार श्रेष्ठको आलेख, बिमल सुवेदीको सहजीकरण तथा राजन खतिवडाको संयोजनमा तयार भएको हो ।

ग्यालरी

सिद्धार्थ आर्टमा अमोलगम

बबरमहलस्थित सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा अमोलगम चित्रकला प्रदर्शनी हुने भएको छ । भदौ १७ गते आइतबार प्रारम्भ हुने उक्त प्रदर्शनी ३ हप्तासम्म चल्ने बताइएको छ । सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीले नै आयोजना गर्न लागेको उक्त प्रदर्शनीमा ३७ जना कलाकारका चित्र प्रदर्शित हुनेछन्, जसमा पृथ्वी श्रेष्ठ, सौरगंगा दर्शनधारी, गोपाल कलाप्रेमी आदि छन् ।

फोटो प्रदर्शनी

पोखराका कर्मठ नारीहरू भाग-२ शीर्षकको फोटो प्रदर्शनीमा कलाकार मिलन शेरचनले खिचेका झन्डै १ सय ३० वटा तस्बिर राखिएका थिए । सिर्जनशील कलाकार समूह कास्कीको आयोजनामा पोखरा आर्ट ग्यालरी महेन्द्रपुलमा सञ्चालित प्रदर्शनीमार्फत पोखरामा विभिन्न क्षेत्रमा क्रियाशील महिलाका कार्यस्थलमै कैद गरिएका तस्बिर समावेश थिए । कलाकार शेरचनले झन्डै दुई वर्ष लगाएर ती तस्बिर खिचेको बताएकी छिन् ।

यस्ता छन् गाईजात्रा महोत्सवका प्रहसनहरु

गाईजात्राको अवसर पारेर गत सोमबारदेखि जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा गाईजात्रा महोत्सव २०७५ आयोजना भैरहेको छ । सोमबारसम्म सञ्चालन हुने उक्त महोत्सव गुन्जिता टेलिसञ्चारले आयोजना गरेको हो । प्यारोडी, प्रहसन, व्यग्य कविता तथा नृत्यसहितको उक्त महोत्सवमा झण्डै २ दर्जन कलाकारहरु सहभागी छन् । महोत्सवमा प्रस्तुत गरिएका प्रहसनहरु यस्ता छन् ।

तस्बिरहरू : नवराज वाग्ले

सार्वजनिक शौचालय

निर्देशन : विष्णु सापकोटा **कलाकार** : शिवहरि बैरागी, विष्णु सापकोटा, शिव शर्मा, इन्द्र खम्बे **विषयवस्तु** : सहरमा सार्वजनिक शौचालयको अभाव एवं भएका शौचालयको दुरावस्थादेखि विकृतीसम्मको चर्चा ।

जाजा आबा

निर्देशन : प्रभाकरदेव शर्मा **कलाकार** : प्रभाकरदेव शर्मा, नवराज भण्डारी, सुशिला निरौला तथा पुष्प अवस्थी **विषयवस्तु** : जाजा आबा अर्थात जाँदा जाहाजमा, आउँदा बाकसमा । यो प्रहसनले वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपालीहरूको बाध्यतात्मक परिस्थितिमाथि तिखो व्यंग्य कसेको छ ।

कर

निर्देशक : रवि डंगोल बेइमान **कलाकार** : रवि डंगोल बेइमान, पूर्ण थापा सुब्बासा'ब, पल्पसा डंगोल चम्सुरी तथा सन्तोष खनाल फिल्मीकिरो **विषयवस्तु** : नयाँ आर्थिक वर्ष लागेसंगै स्थानिय सरकारले जनतामाथि थोपरेको अनावश्यक करको कर-करप्रति केन्द्रित ।

सपेरा

निर्देशन/कलाकार : सुरेन्द्र केसी तथा शिव शंकर रिजाल **विषयवस्तु** : दुई जना कलाकारले प्रस्तुत गर्ने यो प्रहसनले पनि समसामयिक विषयमा व्यंग्य गर्नेछ । जोगिन्दर पानवालाका रूपमा लोकप्रिय शिवशंकरले यसपटक आफू मुलाको सागको नामले चिनिने सुरेन्द्र केसीसँग मिलेर दर्शकहरूलाई हँसाइरहेका छन् ।

नेपालको पानी जहाज

निर्देशन : दमन रुपाखेती **कलाकार** : दमन रूपाखेती, नीरज नेपाल तथा पारबन राई 'राई बुढो' **विषयवस्तु** : प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले देखाएको पानीजहाजको सपनासम्बन्धी व्यंग्य ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

ESTD. 1890
S. POLO ASSN.
DENIM COMPANY

कुसुम गुरुङ

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

तस्बिर : महेश प्रधान
पहिरन : स्पिनिक्स, लबिम मल
मेकअप : श्याम लामा
लोकेसन : लबिम मल, पुल्चोक, ललितपुर

थारु भिडियोमा सुनिता

बाँके, कोहलपुरकी सुनिता दहित अहिले म्युजिक भिडियोमा व्यस्त छिन् । केही नेपाली गीतमा म्युजिक भिडियोका अभिनय गरे पनि उनी थारु भाषाका गीतका गायक, गायिका तथा भिडियो निर्देशकको पहिलो च्वाइस बन्न थालेकी छिन् । २१ वर्षीया यी मोडललाई थारु भाषाका गीतका थुप्रै भिडियोमा देख्न सकिन्छ । रहरै-रहरले अभिनयप्रति आकर्षित ५ फिट ४ इन्च अग्ली सुनिताले अहिले आएर अभिनयलाई अहिले प्रोफेसन बनाइसकेकी छिन् । प्रत्येक भिडियोबाट राम्रै पारिश्रमिक पाइरहेकी सुनिताले हालसम्म नेपाली तथा थारु गरी झन्डै दुई दर्जन भिडियोमा अभिनय गरिसकेको बताइन् । केही तीज गीतका भिडियोमा समेत कम्मर मर्काइसकेकी सुनिता ओभरसियर अध्ययनरत छिन् । नृत्यमा अब्बल सुनिताले केही वर्षअघि कोहलपुर महोत्सवमा गरेको नृत्यले धुम मच्चाएको थियो । चार वर्षदेखि मोडलिङमा सक्रिय सुनिताले भारतको लखनउ पुगेर हाई मोरे डार्लिङ-१ गीतको भिडियोमा अभिनय गरेपछि उनी सीमा पारी समेत चर्चित हुँदै गएकी छिन् ।

श्रीदेवको चाहना

५ फिट ९ इन्च अग्ला अभिनेता श्रीदेव भट्टराई अहिले नेपाली चलचित्रका निर्देशकहरूको नजरमा पर्न थालेका छन् । २०६५ सालमा चलचित्र न्यू जेनरेसन मार्फत रजतपटमा झुल्किएका यी अभिनेताले एक दशकको अवधिमा एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । त्यसक्रममा उनले चाल, छल, बिरानो माया, सुकुल गुण्डा, कुइँनेटो जस्ता चलचित्रमा अनु शाह, नन्दिता केसी, खुश्बु खड्का, दीपाशा बिसी, सोनिया केसी, नम्रता सापकोटा आदि अभिनेत्रीसँग अनस्क्रिन रोमान्स गरिसकेका छन् । झन्डै ६० भन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरिसकेका श्रीदेवले भिडियोमा पनि थुप्रै नायिकाहरूसँग जोडी बनाइसकेका छन् । अहिले आएर उनमा नयाँ पुस्ताका अभिनेत्रीहरूसँग जोडी बाँध्ने चाहना देखिन्छ । दिपिका प्रसाईंदेखि साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहसम्मको क्रेज बढिरहेका बेला श्रीदेवलाई यी नायिकाहरूसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्न मन लागेको हो । १६ औं शताब्दीको पृष्ठभूमिमा तयार हुने ऐतिहासिक चलचित्र 'स्टोन एरा' बाट आशावादी भट्टराईको यो चाहना कहिले पूरा हुने हो, हेर्न बाँकी नै छ ।

● रेखा थापा, अभिनेत्री

तस्विर : महेश प्रधान

चटपटे प्रश्न

हिरोको भन्दा मेरो क्रेज छ

रेखा थापा यो संसारमा नभएकी भए के हुन्थ्यो होला ?

खै, भगवान्सँग एकपटक अन्तर्वार्ता लिनुस् न, थाहा भैहाल्छ नि ।

संसारमा भगवान् छन् र ?

किन नहुनु ? छन् । हाम्रो आत्माभित्र छन् भगवान् । हामीलाई निरन्तर हेरिरहेका छन् ।

भगवान् फेला परेर कुनै एउटा कुरा माग्नुपर्‍यो भने ?

भगवान्सँग माग्ने बानी खासै छैन ।

कतै फेला परिहाले एउटै कुरा भन्नेछु– थ्यांक्स फर एभरिथिङ ।

चलचित्रमा नलागेको भए ?

म कहिल्यै विकल्प बोकेर हिँड्ने मान्छे होइन, त्यसैले यो प्रश्न सोध्नु नै बेकार छ ।

कहिलेकाहीं केटा मान्छे भएर जन्मिएको भए हिरो बन्न पाइन्थ्यो भन्ने लाग्दैन ?

हाहा.., तपाईंहरूलाई थाहै होला, म कमान्डिङ रोलमै अभिनय गरिरहेकी छु । एक हिसाबले म हिरो नै हो । हिरो भनिनेहरूले मभन्दा कम चर्चा पाउँछन् ।

३७ वर्ष पुगिसक्दा पनि विवाह गर्ने छाँटकाट छैन, किन हो ?

खुरु-खुरु काम गरिरहेकी छु, दर्शकका लागि चलचित्र दिइरहेकी छु । समय हुँदा समाजसेवामा पनि क्रियाशील छु । अहिले नै हतार नगरौं क्यारे !

उमेरले नेटो काट्दै जाला, बूढीकन्या भन्लान् नि ?

कसले के भन्छ भन्ने कुरामा म खासै चिन्ता लिन्नँ ।

होइन, बेलामा विवाह नगरेर पछि बूढीकन्या भएर केटा नपाइएला नि ?

यो विषयमा तपाईलाई किन चिन्ता ? विवाह नै गरोस् भन्ने चाहना हो भने खोजिदिनु नि राम्रो मान्छे ।

त्यसो भए विवाह नहुने सम्भावना पनि छ, होइन त ?

विवाह नहोला भन्ने त छैन, तर कहिले हुन्छ भन्ने कुरा पनि पक्का भैसकेको छैन । मलाई यति मात्र थाहा छ, मेरो विवाहचाहिँ हुन्छ ।

आजभोलि खासै चलचित्र चल्दैनन्, कहिलेकाहीं बाटो परिवर्तन गरौं भन्ने लाग्दैन ?

रेखा थापा १८ वर्षदेखि निरन्तर यो क्षेत्रमा क्रियाशील छे । हरेक वर्ष मेरो एउटा न एउटा चलचित्र आएकै छ । नाम, दाम र दर्शकको अथाह माया पाएकी छु, त्यस्तो सोच त कहिल्यै आएन र भोलिका दिनमा पनि आउँदैन ।

लङ ट्वाइलेटपछि धारामा पानी भएन भने ?

हाहाहा...त्यसको कुनै पनि विकल्प निस्कन्थ्यो होला, तर मैले अहिलेसम्म त्यस्तो अनुभव गर्न पाएकी छैन ।

मान्छेले खाना किन खान्छ ?

भोक लागेर नि !

यो संसारमा अन्न नभएको भए मानिसहरू के खाएर बाँच्थे होला ?

हावा खाएर बाँच्थे होला ।

बाटोमा हिँडिरहेका बेला युवाहरूले कत्तिको आँखा झिम्काउँछन् ?

म खासै पैदल हिँड्दिनँ । हिँडिहाले भने पनि सेल्फी खिच्न मात्र आउँछन् । आँखा झिम्क्याए त भेटिहाल्छन् नि !

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली

जसिता जस्ट अ फ्रेण्ड

अभिनेता प्रदीप खड्का नयाँ एउटा चलचित्रमा ५० लाख पारिश्रमिक लिएको खबर बाहिरिएसँगै पुनः एकपटक चर्चामा आए । त्यसो त प्रदीप पछिल्ला तीन वर्षयता नेपाली मिडियामा लगातार छाइरहेका छन् । यही भदौ २२ मा प्रदर्शनमा आउन लागेको चलचित्र रोजका अभिनेता प्रदीपले नेपाली चलचित्रका सबैभन्दा महँगा अभिनेताको उपाधि पाइसकेका छन् । लोकप्रिय अभिनेता खड्का लिलिबिली फेम अभिनेत्री जसिता गुरुङसँग अफेयरमा रहेको गसिप मिडियामा निकै पढ्न पाइन्छ । यो विषयमा प्रदीपले साप्ताहिकसँग पहिलो पटक आफ्नो मुख खोलेका छन् । के हो त कुरोको चुरो ? प्रदीप भन्छन्, 'लिलिबिली प्रदर्शनमा आएपछि जसितासँग एकपटक पनि भेट भएको छैन । अर्को कुरा, सँगै काम गरेकी अभिनेत्रीका हिसाबले कहिलेकाहीँ स्वभाविक रूपमै फेसबुक तथा भाइबरमा च्याट हुन्छ तर प्रेममा परेको भन्ने गलत हल्ला सुन्दा मलाई आफैं अचम्म लाग्छ !' उनले यस्ता अनावश्यक हल्लाको पछाडि नलाग्न आग्रहसमेत गरे । विश्व चलचित्र बजारमा कलाकारको प्रेम, विवाह तथा डिभोर्सका बारेमा निकै गसिप बन्छन्, तर प्रदीप भन्छन्– 'आई एम सिंगल, मसँग डेटमा रमाएर हिँड्ने फुर्सद छैन ।'

सिक्वेलमा फरक

नेपाली चलचित्रलाई बलिउडको नक्कल भन्न थालेको धेरै भैसकेको छ । चलचित्रको शीर्षक, विषयवस्तु तथा गीत-संगीतमा नक्कल गरेको आरोप त पुरानै हो, चलचित्रका निर्माता-निर्देशकहरूमाथि सिक्वेल चलचित्रको शीर्षक राख्दा समेत नक्कल गरेको आरोप लगाइन्छ । बलिउडमा सिक्वेल चलचित्रको शीर्षकको पछाडि १, २, ३ थप्ने परम्परा छ । नेपाली चलचित्रले पनि त्यही परम्परालाई पछ्याएका छन् । निर्देशक प्रदीप भट्टराईले भने उक्त परम्परा तोड्ने निर्णय गरेका छन् । दुई वर्षअघिको उनको सफल चलचित्र 'जात्रा' को सिक्वेल निर्माण हुने निश्चित भैसकेको छ । दसैंपछि फ्लोरमा जाने उक्त चलचित्रको शीर्षक 'जात्रा-२' राखिने अनुमान गरिएको थियो । यद्यपि, अनुमानविपरीत निर्देशक भट्टराईले सिक्वेलमा अंक नजोडी चलचित्रको शीर्षकलाई नै दोहोऱ्याउने भएका छन् । भट्टराईले जात्राको सिक्वेलको शीर्षक 'जात्रै जात्रा' राखेका छन् । औपचारिक घोषणा हुन बाँकी चलचित्र जात्रै जात्रामा अघिल्लो चलचित्रकै अधिकांश कलाकार दोहोरिने पक्का छ ।

कलाकारको भान्सा

खाना पकाउन जाँगरिला गायक

• कृष्ण काफ्ले, गायक

गायक कृष्ण काफ्ले खानाका पारखी हुन् । सकेसम्म घरकै खानामा खुसी हुने काफ्ले बाहिरको खानामा खासै ध्यान दिँदैनन् । फुर्सदमा कहिल्यै होटल नपस्ने उनी बताउँछन् । सांगीतिक कार्यक्रम नपरेको अवस्थामा घरमै मज्जाले पकाएर खाने बानी छ, काफ्लेले भने, 'आफूलाई मन पर्ने परिकार बनायो, बसेर रमाइलो गर्दै खायो !' कलाकार भएको हिसाबले जतिबेला पनि घरमा हुन नपाउँदा बाध्यताले बाहिरको खानामा चित्त बुझाउनुपर्ने उनी बताउँछन् । विदेशका कार्यक्रमहरूमा भने नेपाली दाजुभाइ तथा आफन्तहरूकहाँ बस्ने भएकाले त्यति असहज हुँदैन, -काफ्ले भन्छन् । उनलाई मनपर्ने सबै परिकार बनाउन भने आउँदैन । यस्तो अवस्थामा उनी घरमा आमा वा नजिकको आफन्तसँग सोधपुछ गरेर खाना तयार पार्छन् । उनले घरमा आवश्यक पर्ने चिया, कफी, भात, तरकारी, दाल, चटनी, मःम, चाउमिन, चाउचाउ, चटपटे, रोटी, आलुपरौठा, अमलेट आदि परिकार भने बनाउन जानेका छन् । स्वास्थ्यका हिसाबले पनि घरमा बनाएको खाना धेरै लाभदायक हुने भएकाले काफ्ले सकेसम्म होटल र वाहिरको खानेकुरा छुँदै छुँदैनन् ।

हरिशामा परिवर्तन

कुनै बेला यौनका बारेमा खुल्लम-खुल्ला धारणा व्यक्त गर्ने कुनै मोडल, नृत्यांगना तथा कलाकारमा १ सय ८० डिग्रीको परिवर्तन आएको सुन्दा पत्याउन गाह्रो पर्छ । कुनै बेला 'सेक्स भनेको खाना खाए जस्तै हो' भन्ने अभिनेत्री तथा नृत्यांगना हरिशा बानियाँ अहिले कलाकारितासँगै समाजसेवामा समेत सक्रिय छिन् । भुनियाँको उपनामले समेत चिनिने हरिशा अचेल बालबालिका तथा वृद्ध-वृद्धाको सेवा एवं सहयोगमा अग्रसर हुन थालेकी छिन् । अघिल्लो वर्ष मोरङको उर्लावारीस्थित नमुना बाल गृहमा आश्रित बालबालिकाहरूलाई खाना ख्वाएर समाजसेवामा लागेकी हरिशा अहिले फुर्सद हुने बित्तिकै कुनै न कुनै बाल तथा वृद्धाश्रममा पुगेर उनीहरूसँग केही समय बिताउँछिन् । 'मलाई समाजसेवा गर्दा आनन्द आउँछ, हरिशा भन्छिन्, मैले गर्ने आम्दानीको एउटा निश्चित अंश समाजसेवामै खर्च गर्ने योजना अनुसार अघि बढेकी छु । जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा प्रस्तुत भैरहेको गाईजात्रा महोत्सवमा हरिशाको आइटम नृत्य हेर्न पाइन्छ ।

हिमालय ब्युटी प्याजेन्ट-२०१८ सम्पन्न

हिमालय ब्युटी प्याजेन्ट-२०१८ को उपाधि सुजाता देउजाले जितेकी छिन् । काठमाडौंको जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा हिमालय प्याजेन्टद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा अन्जना ज्योति फस्ट रनर्सअप तथा बिमिता खत्री सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । हिमालय ब्युटी प्याजेन्ट-२०१८ को निर्णायकमा वरिष्ठ गायक आनन्द कार्की, अभिनेता प्रदीप खड्का आदि थिए भने प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी अन्जला नकर्मी श्रेष्ठले गरेकी थिइन् ।

MISS H
Gra ale

मिस टुरिजम-२०१८

Miss Tourism 2018
Miss Tourism-2018, First Runner Up
NRS. 30,000/-
POINT

मिस टुरिजम-२०१८ को फाइनलमा भक्तपुरकी मनिता पौडेल विजयी भएकी छिन् । प्रतियोगितामा मनिताले फोटोजेनिक विधाको एवार्डसमेत हात पारिन् । प्रतियोगिताको फस्ट रनर्सअप प्रकृति ढकाल तथा सेकेन्ड रनर्सअप श्रुति थापा घोषित भए । उक्त अवसरमा दिक्षा श्रेष्ठ इन्टेलिजेन्ट, सुष्मा खनाल पब्लिक च्वाइस र स्माइल, प्रकृति ढकाल ट्यालेन्ट र डिसिप्लिन, संगीता थापा फिगर, सृजना घिमिरे फ्रेन्डसिप, श्रृति थापा पर्सनालिटी तथा सगुन अधिकारी बेस्ट वाक विधामा विजेता भएका थिए । यो प्रतियोगिताको आयोजना प्वाइन्ट मिडियाले गरेको थियो ।

मिस हिमालयको उपाधि सन्जुलाई

कथा इभेन्टले आयोजना गरेको मिस हिमालय नेपाल-२०१८ को उपाधि संखुवासभाकी सन्जु गुरुङले जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा काठमाडौंकी रक्षा आचार्यले फस्ट रनर्स अप तथा हेटौडाकी रिजा महर्जनले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हात पारे । विजेताले न्युयोर्क फेसन विकमा सहभागिता जनाउन पाउने बताइएको छ । उक्त प्रतियोगितामा मोनिका बजाजले भ्युअर्स च्वाइस, सम्झना गुरुङले फ्रेन्डली, अस्मिता क्षेत्रीले क्रियटिभ, सलिना श्रेष्ठले कन्फिडेन्ट, सन्जु गुरुङले पर्सनालिटी र मल्टिमिडिया, सेन्जल पौडेलले बेस्ट वाक, अन्जली रसाइलीले फिगर तथा प्रतिमा बूढा मगरले मस्ट ट्यालेन्टको उपाधि जितेका थिए ।

Proudly Presents
MIS MAL
CES
8
ANI E

डान्स ब्याटल्सको उपाधि अतितलाई

पोखरामा आयोजित स्टुडेन्ट फ्री डान्स ब्याटल्स प्रतियोगिताको उपाधि अतित सिलवालले जितेका छन् । प्रतियोगितामा १६ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै सिलवालले उक्त उपाधि जितेका हुन् । आर्टिस्टिक मोसन डान्स एकेडेमीले आयोजना गरेको प्रतियोगीतामा नम्रता राई फस्ट रनर्सअप भइन् भने युकेश गुरुङ सेकेन्ड रर्नसअप घोषित भए । प्रतियोगीले हिन्दी, नेपाली, अंग्रेजी मिक्स गीतको तालमा ब्याटल्स नृत्य गर्दै आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरेका थिए । प्रतियोगितामा ८ वर्षका बालकदेखि २८ वर्ष सम्मका युवा-युवतीले भाग लिएका थिए । असार १० गते भएको अडिसनमा भाग लिएका २५ जनाबाट छनौट भएका १७ जनालाई विभिन्न तालिमपश्चात् ग्रान्ड फिनालेमा उतारिएको संस्थाका अध्यक्ष श्यामकुमार सिंहले जनाए । कार्यक्रमको थप आकर्षणमा हास्य प्रस्तुतिका साथै सोलो नृत्यसमेत समेटिएको थिए ।

संक्षेपमा

दमकमा सौन्दर्य प्रतियोगिता

दमकमा मिस दमक आइकन-२०१८ हुने भएको छ । अघिल्लो शनिबार अडिसन थालिएको आइकनको ग्राण्ड फिनाले असोजमा हुने आयोजक संस्था हेल्लो इभेन्ट्सले जनाएको छ । उक्त प्रतियोगितामा १६ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका युवायुवतीहरूको सहभागिता रहने छ । पहिलो अडिसनबाट १० मध्ये ८ जना दोस्रो राउन्डमा प्रवेश गरेका छन् । साताको शनिबारैपिच्छे दमकका विभिन्न चारवटा स्थानमा अडिसन हुनेछन् । ती सबै अडिसनबाट ७० जना जति प्रतियोगीले फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्ने र टपर तीन जना पुरस्कृत हुने हुनेछन् ।

यसैविच दमकमा ६ वर्षदेखि १३ वर्षका बालबालिकाहरूको सहभागितामा मिस प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज-२०७५ प्रतियोगिता पनि भैरहेको छ । स्वागत डान्स सेन्टरद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले यही भदौ १६ गते हुँदैछ । प्रतियोगितामा ३४ जनाबीच उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा हुनेछ ।

विष्णु सुब्बा

पोखरामा ताय:मचा नृत्य

पोखरामा यस पटक पनि ताय:मचा नृत्य प्रतियोगिता हुने भएको छ । नेवा: खल कास्कीको आह्वान तथा तेर्सापट्टी ताय:मचा नाच समिति पोखराको आयोजनामा आज भदौ १५ र १६ गते ताय:मचा प्रतियोगिता तथा सांस्कृतिक महोत्सव हुनेछ । यसपटकको तया:मचामा ६ वटा महिला टिमले सहभागिता जनाउँदै छन् । पोखरा महानगरपालिका-३ तेर्सापट्टीस्थित सडकमा हुने यो प्रतियोगितामा कुल २८ समूहले भाग लिने नेवा:खल कास्कीका अध्यक्ष अशोक पालिखेले बताए ।

नेक्स्ट टप मोडल

पोखराको ब्ल्यु रेज प्रोडक्सन एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्ट कम्पनीको आयोजनामा नेक्स्ट टप मोडल रियालिटी सो हुँदैछ, जसका लागि पोखरामा भदौ १६ गते, चितवनमा भदौ १८ गते, काठमाडौंमा भदौ २३ गते तथा धरानमा भदौ २५ गते अडिसन हुनेछ । प्रतियोगितामा अविवाहित, न्यूनतम् एसएलसी अथवा एसईई उत्तीर्ण १६ देखि २८ वर्ष उमेर समूहका कम्तीमा ५ फिट अग्ला युवती तथा कम्तीमा ५ फिट ३ इन्च अग्ला युवाले भाग लिन सक्नेछन् ।

राजाराम पौडेल

ट्यालेन्ट शोमा किड क्विन

नेप्लिज फेसन होमले आयोजना गर्न लागेको किड क्विन नेपाल-२०१८ का प्रतिस्पर्धीहरू ट्यालेन्ट शोमा सहभागी भएका छन् । शनिबार साँझ बागबजारस्थित हेल्लो क्याफेमा सञ्चालित ट्यालेन्ट शोमा १८ जना प्रतिस्पर्धीले प्रतिभा प्रदर्शन गरेका थिए । प्रतियोगितामा सहभागी काठमाडौंका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत बालिका तथा किशोरीहरूमध्ये अधिकांशले नृत्य प्रदर्शन गरे । १५ औं संस्करणको किड क्विन नेपाल-२०१८ को ग्रान्ड फिनाले भदौ १६ गते शनिबार हुनेछ ।

SHOW
www.nfc.net.np
कान्तिपुर
TELEVISION

मिस एन्ड मिसेज तीज

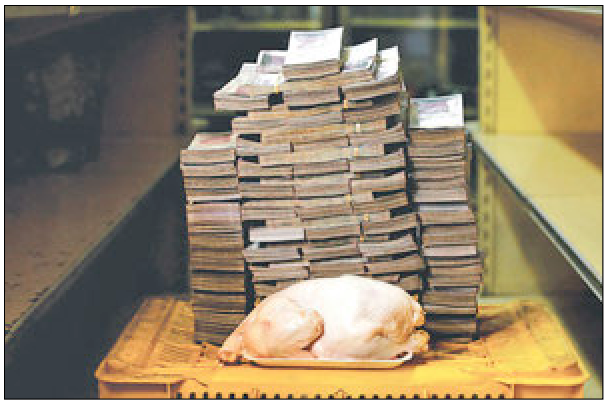
लेडिज एण्ड जेन्स
ली ब्युटि पार्लर
NEWLOOK
MISS
MRS &
RD GENDER

बुटवलमा सम्पन्न मिस एन्ड मिसेज तीज-२०७५ प्रतियोगिताको उपाधि बबिता न्यौपाने तथा सीता कुँवरले जितेका छन् ।

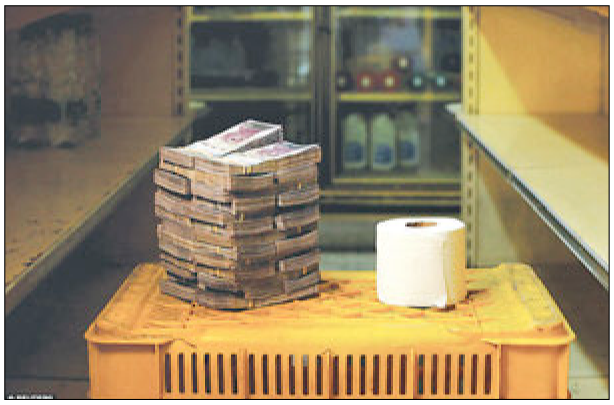
महिलाको कला प्रस्फुटन गर्दै हरितालिका तीज मनाउने परम्परालाई अंगीकार गर्ने उद्देश्यका साथ उक्त प्रतिस्पर्धा सञ्चालन गरिएको इन्जोय लेडिज एन्ड जेन्स लांघाली ब्युटिपार्लरकी सञ्चालक रेखा थापाले बताइन् ।

प्रतियोगितामा दुई दर्जनभन्दा बढीले सहभागिता जनाएका थिए जसमा मिसतर्फ बबिता न्यौपानेले मुख्य उपाधि कब्जा गरे भने बिपना अधिकारी फस्ट रनर्सअप तथा खिमकुमारी थापा सेकेन्ड रनर्सअप भइन् । यसैगरी मिसेजतर्फको प्रतियोगितामा सिता कुँवरले उपाधि जितिन् । मिसेजतर्फ फस्ट रनर्सअपमा धनमाया राना, सकेन्ड नरर्सअपमा कविता शर्मा न्यौपाने विजेता भए ।

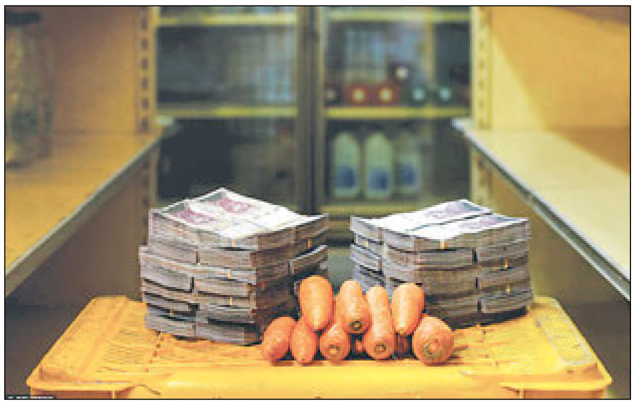
स्वस्तिक श्रेष्ठ



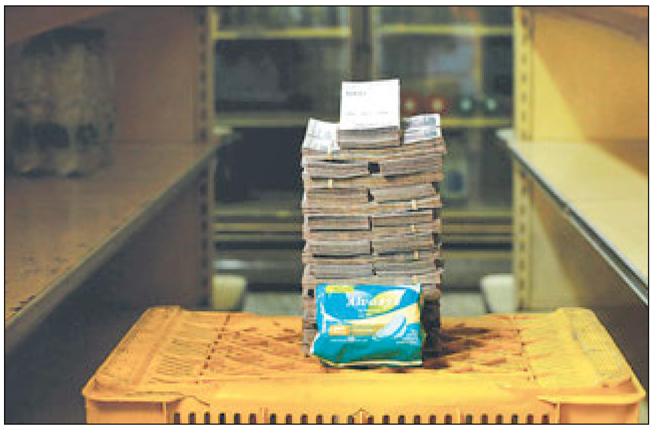
■ १ किलो कुखुराको मूल्य १ करोड ४६ लाख बोलिभर्स



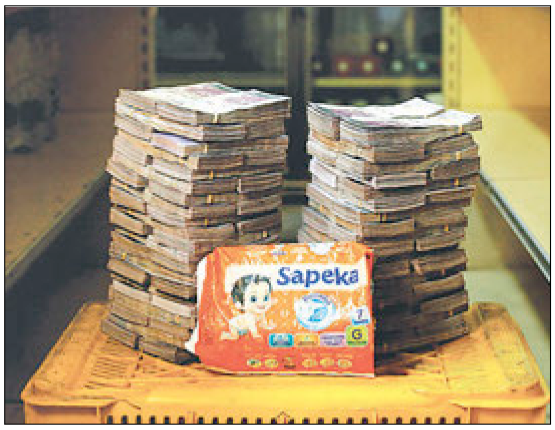
■ १ वटा ट्वाइलेट पेपरको २६ लाख बोलिभर्स



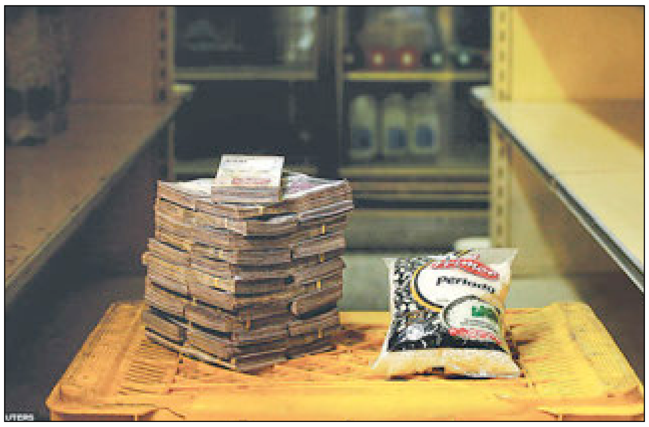
■ १ किलो गाँजरको ३० लाख बोलिभर्स



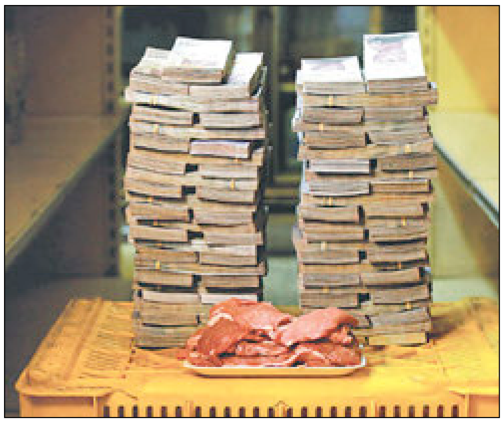
■ १ प्याकेट स्यानिटरी प्याडको ३५ लाख बोलिभर्स



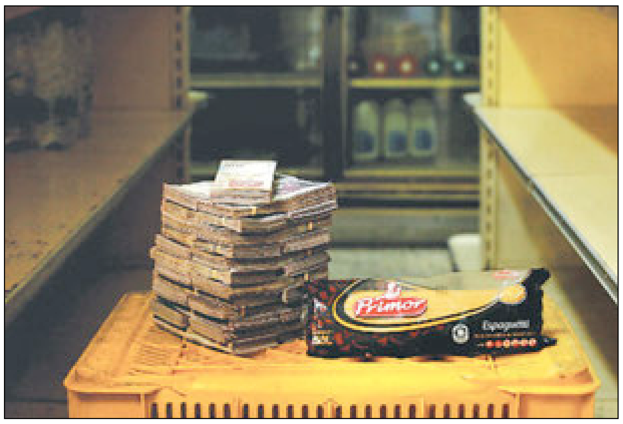
■ १ प्याकेट डाइपरको ८० लाख बोलिभर्स



■ १ किलो चामलको २५ लाख बोलिभर्स



■ १ किलो मासुको ९५ लाख बोलिभर्स



■ १ किलो पास्ताको २५ लाख बोलिभर्स

यस्तो पो मूल्यवृद्धि

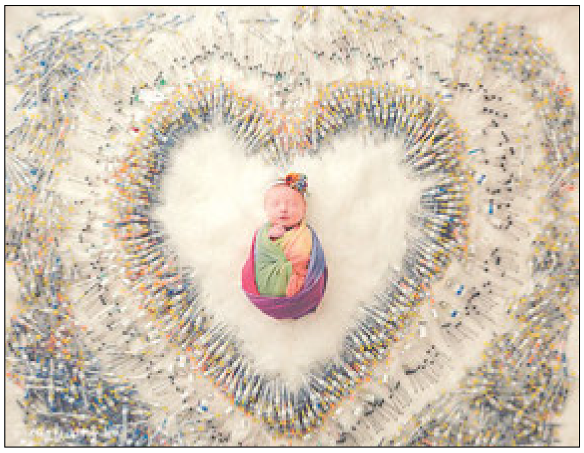
हाम्रो देशमा भैरहेको मूल्यवृद्धिले हामीलाई कत्तिको पिरोलेको छ भन्ने कुराको अनुभव हामी जस्ता भुक्तभोगीहरूलाई जानकारी नै छ । हाम्रो देशमा भएको मूल्यवृद्धिको समाचार नेपाली सञ्चारमाध्यममा मात्र सीमित छ । यद्यपि भेनेजुएलामा भएको मूल्यवृद्धिको समाचार भने विश्वव्यापी भएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय तेल बजारमा तेलको मूल्य घटेपछि भेनेजुएलामा मूल्यवृद्धि हुन थालेको हो । त्यहाँ मूल्यवृद्धि यति भएको छ कि अन्तराष्ट्रिय मुद्रा कोषले यो वर्षको अन्तसम्ममा मूल्यवृद्धि १० लाख प्रतिशतले बढ्ने जनाएको छ । मूल्यवृद्धि भएपछि सरकारले पनि व्यापक रूपमा पैसा छाप्न थालेको छ । त्यहाँ अहिले मासिक ५० लाख कमाउने व्यक्तिले समेत आफ्नो परिवार पाल्न नसक्ने भएको छ । भेनेजुएलाको मूल्यवृद्धि कस्तो अवस्थामा छ भन्ने कुरा झल्काउने तस्बिरसमेत सार्वजनिक भएको थियो ।

३६ वर्षीया महिलाको कुमारित्व लिलाम

विमान परिचारिकाका रूपमा कार्यरत एक ३६ वर्षीया महिलाले आफ्नो कुमारित्व लिलाम गरेकी छिन् । जर्मनीकी म्यान्डीले सिन्ड्रेला एस्कोर्टमार्फत् आफ्नो कुमारित्व ३ करोड २० लाख रुपैयाँमा बिक्री गर्न सफलता पाएकी हुन् । म्युनिखका एक व्यापारीले खरिद गरेको जनाएपनि ति ब्यापारीको नाम भने सार्वजनिक गरिएको छैन ।

गायनमा पनि रुचि भएकी म्याण्डीले उचित पुरुष पाए आफ्नो कुमारित्व बिक्री गर्ने सोच रहेको बताएकी थिइन् । महिलाले आफ्नो कुमारित्व एक पटक मात्र भंग गर्न पाउने हुनाले आफूले केही रकमका लागि त्यसको सदुपयोग गरेको उनले बताइन् । कुमारित्व लिलामीबाट आएको रकम आफ्नो करिअर, परिवार तथा सामाजिक संस्था आदिमा खर्च गर्ने म्यान्डीको योजना छ । म्यान्डीको कुमारित्व लिलाममा स्वीकार गर्न एक वकिलले ३ करोड ७ लाख रुपैयाँ तथा म्युनिखका एक फुटबलरले २ करोड ५६ लाख रुपैयाँ दिने प्रस्ताव पनि राखेका थिए ।

कृत्रिम गर्भधानको यात्रा



यो तस्बिरले धेरै नै अर्थ राख्छ । अर्थ के कुरामा भने एक समलिंगी दम्पतीले कृत्रिम पद्धतिबाट गर्भधारण गर्नुपर्दा कति धेरै औषधी सिरिन्जवाट आफ्नो शरीरमा छिराउनु पर्छ भन्ने कुरा यो तस्बिरले झल्काएको छ ।

प्याट्रिसिया र किम्बर्ली ओ निलले सन् २०१३ देखि गर्भधारणको प्रयास गरिरहेका थिए । ४ वर्षको अवधिमा ३ पटक गर्भ तुहिएपछि उनीहरूले कृत्रिम गर्भधारण (आईभिएफ)को प्रयास गरे । त्यस क्रममा चिकित्सकहरूले प्याट्रिसियालाई गर्भवती बनाउन प्रयोग गरेका सिरिन्ज उनीहरू दुवैले जम्मा गरेर राखे । ४ वर्षको अवधिमा उनीमाथि चिकित्सकहरूले विभिन्न पटक गरेर १ हजार ६ सय १६ वटा सिरिन्ज प्रयोग गरेका थिए । उक्त औषधिहरू प्रयोग गरेर प्याट्रिसिया र किम्बर्लीले जन्माएकी छोरी लण्डनको कलात्मक तस्बिर फोटोग्राफर सामन्था प्याकरले खिचेकी छिन् ।

कृत्रिम गर्भधानमार्फत सन्तान जन्माउन दम्पतीलाई कत्तिको गाह्रो हुन्छ भन्ने कुरा झल्काउन खिचिएको यो तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा राखेको केही बेरमै ६० हजार पटकभन्दा बढी सेयर भएको थियो ।

महिलामाथि गिद्धे नजर

■ कञ्चनपुरकी किशोरी बलात्कारपछि हत्याको विरोधमा काठमाडौंको माइतीघर मण्डलामा सांकेतिक विरोध जनाउँदै शिल्पी थिएटरका कलाकार ।

तस्बिर : अंगद ढकाल

जनक तिमिल्सिना/भिषा काफ्ले

पूर्वीय समाजमा नारीलाई आमा, दिदीबहिनी वा छोरीका रूपमा उच्च सम्मान दिइन्छ । हिन्दू धार्मिक मतको बाहुल्यता रहेको नेपाली समाजमा त नारीलाई शक्तिकै स्वरूप मानिन्छ । अझ हिन्दू धार्मिक ग्रन्थहरूमा बलात्कारलाई 'पाप र दुष्कर्म'का रूपमा जतातत‌ै उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

तिनै धार्मिक ग्रन्थहरूले पूर्वीय सामाजिक संरचनाको नैतिक आचरण निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका छन् । कतिसम्म भने सामाजिक रूपमा सिद्धान्तलाई बलियो तुल्याउन पाप गर्दा 'नरक पुग्ने', 'देवता रिसाउने' तथा 'अनिष्ट हुने'जस्ता धार्मिक मान्यता समाजमा विद्यमान छन् । पछिल्ला वर्षहरूमा 'पाप र पुण्य'को नैतिक बन्धन खडा गरेर सामाजिक अपराध रोक्ने त्यही नैतिक आचरणमा आएको क्षयीकरणको बलियो प्रमाणका रूपमा बलात्कारजस्तो जघन्य अपराध एकपछि अर्को गरी डरलाग्दो रूपमा बढेको मात्र छैन, दैवी स्वरूपा एवं पवित्रताका प्रतिमूर्ति मानिने महिलाहरूमाथि नै गिद्धे नजर पर्न थालेको छ ।

नेपाल प्रहरीको तथ्यांकअनुसार पछिल्ला तीन वर्षमा मात्र देशभर ३ हजार ७ सय १० जना महिला बलात्कृत भएका छन् भने १ हजार ७ सय ८ जना महिलामाथि बलात्कारको प्रयास भएको छ । प्रहरीको यो तथ्यांकअनुसार हरेक दिन तीन जना महिला बलात्कृत हुने र २ जनामाथि बलात्कारको प्रयास हुने गरेको प्रष्ट हुन्छ । अवस्था यतिसम्म भयावह बन्न पुगेको छ कि बलात्कारको ग्राफ २०७२/०७३ को तुलनामा ०७३/०७४ मा ४ प्रतिशतले वृद्धि भएको थियो भने ०७४/०७५ मा २४ प्रतिशतले वृद्धि भएको पाइन्छ । यौन शोषणका धेरैजसो घटना लोकलाजका कारण सतहमा आउँदैनन् । अर्कातिर वैवाहिक बलात्कार त गुपचुपमै सकिन्छ । त्यसकारण बलात्कारको यो तथ्यांकले हाम्रो समाज अझ भयावह रहेको संकेत गरेको छ ।

जबरजस्ती करणी

२०७२/०७३	२०७४/०७५	२०७३/०७४
१०९३	१४८०	११३७

जबरजस्ती करणी उद्योग

२०७२/०७३	२०७४/०७५	२०७३/०७४
४५०	७२६	५३१

स्रोत : नेपाल प्रहरी

यी घटनाक्रमले आम मानिसका लागि छोरी, बुहारी, आमा तथा दिदीबहिनीहरूको सुरक्षा चिन्ता सबैभन्दा ठूलो चुनौतीका रूपमा खडा गरिदिएको छ । स्कुल गएकी नाबालक छोरी, अफिस र मेलापात हिँडेकी बहिनी तथा घरमै काममा रहेकी श्रीमतीको अस्मितामाथि जुनसुकै समयमा धावा बोलिने चिन्ताले समाजलाई तरंगित बनाइरहेको छ । मानवीय संवेदनाको समेत खिल्ली उडाउँदै सुस्त मनस्थिति, अशक्त, वृद्ध एवं मानसिक स्थिति बिग्रिएका महिलाहरू पनि बलात्कारको सिकार भएका छन् । केन्द्रीय बालकल्याण समिति तथा इन्सेकको तथ्यांकअनुसार त बालबालिकाहरूमाथि बलात्कारको जोखिम सबैभन्दा बढी देखिन्छ । मनोविद् करुणा कुँवर सजिलो र प्रत्याक्रमण गर्न नसक्ने भएकाले बालबालिका तथा अपांग महिलाहरूलाई टार्गेट बनाइएको अनुमान गर्छिन् ।

अझ डरलाग्दो कुरा त के भने बलात्कारपछि हत्या गर्ने क्रूर आपराधिक मनोवृत्तिले सबैलाई तर्साइरहेको छ । गत वर्ष कडा सुरक्षा किल्ला मानिने काठमाडौं उपत्यकाको ललितपुरमा मात्र बलात्कारका १२ वटा अनि बलात्कारपछि हत्या तथा हत्या गर्ने उद्योगका तीनवटा घटना दर्ता भएका छन् भने स्वयं राजधानी काठमाडौंमा बलात्कारका १ सय ४५ तथा बलात्कारको प्रयासका ४४ घटना घटेका छन् । कन्चनपुर, मोरङ, कैलाली, सुर्खेत आदि जिल्लामा बलात्कारपछि पोल खुल्ने डरले वीभत्स हत्याका क्रूर घटना घटेका छन् ।

देशका कतिपय स्थानमा अपहरण गरेर बलात्कार र त्यसपछि हत्या गरिएका घटना पनि घटेका छन् । गत वर्षको भदौमा सुर्खेतबाट कालिकोटका लागि हिँडेकी एक २० वर्षीया युवतीलाई कर्णाली राजमार्गको खिड्कीज्यूला भन्ने ठाउँमा तीन दिनसम्म बन्धक बनाएर बलात्कार गरेपछि हत्या गरिएको घटना सार्वजनिक भएको थियो । यस्ता घटनाका कारण छोरीचेलीहरूलाई एक्लै यात्रा गर्न दिन पनि असहज परिस्थिति सिर्जना हुन थालेको छ ।

आधुनिक र सभ्य भनिएको समाजमा एकपछि अर्को गरी घटिरहेका बलात्कारका संवेदनहीन, क्रूर, पाशविक तथा वीभत्स घटनाले आम मानिसको निन्द्रा भंग गरिदिएको छ । आखिर समाज किन यति निकृष्ट बाटोमा अग्रसर छ ? समाजशास्त्री मृगेन्द्रबहादुर कार्की भन्छन्– व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन दर्शनमा आएको परिवर्तन, नक्कल गर्ने बानी, व्यक्ति र परिवार तथा व्यक्ति र समाजको सम्बन्धमा देखिएको खण्डीकरण, राजनीतिक आवरणमा मौलाएको दण्डहीनता, बजारको विस्तार अनि भौतिकताको प्रसारजस्ता कारणले बलात्कारका घटनामा वृद्धि भएको छ ।

आमा, छोरी, बहिनी, बालिका, वृद्ध र अपांगसम्म नदेख्ने गरी क्रूर अपराधिक र सामाजिक लज्जाका रूपमा रहेको बलात्कारजस्ता घटना कसरी घट्छन् ? अपराधशास्त्री माधव आचार्य मानव आचरण निर्माण एकैपटक नहुने भएकाले यसका पछाडि धेरै कारण देख्छन् । 'मानिसको आचरण एकैचोटी बन्ने होइन, सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक तथा नैतिक शिक्षाको प्रभावबाट मानिसको आचरण बन्ने हो,' आचार्य

पृष्ठ २४ मा

बलात्कारका सामाजिक कारक

मृगेन्द्रबहादुर कार्की,
समाजशास्त्री

बितेका केही वर्षमा हाम्रो व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवनमा ठूलो परिवर्तन आएको छ । प्लस टुमा ग्रुप सेक्स, लिभिङ टुगेदरजस्ता कन्सेप्ट देखा परिसकेका छन् । प्योर रूपमा सेक्सलाई हेर्ने तथा धार्मिक रूपमा हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आयो ।

अहिले कानुनले नै २० वर्ष नपुगेकाले विवाह गरे त्यसलाई रद्द गर्ने व्यवस्था गर्‍यो । कानुनले नै सेक्सलाई टेक्निकल मान्यो । धर्म, इमोसन, सेन्टीमेन्टजस्ता कुराहरू त्यसमा अटाएनन् । यस्ता कुराले मानिसको जीवन दर्शनमा कहीँ न कहीँ प्रभाव पारेको छ ।

अर्को नक्कल गर्ने प्रवृति बढ्दै गएको छ । यहाँ अमेरिकनले के गरे, फिल्ममा के भयो भनेर नक्कल गर्ने बानीको विकास भएको छ । परिवारमा बालबालिका तथा अभिभावकहरूसँगै त बस्छन् तर उनीहरूबीच संवाद हुँदैन । उनीहरू भर्चुअल दुनियाँमा हुन्छन् । त्यहाँबाट उनीहरूले राम्रो कुरा मात्र लिँदैनन् । यसले व्यक्ति र परिवार, व्यक्ति र समाजको सम्बन्धमा खण्डीकरण भयो । बाबुआमाले टाइम दिन सक्दैनन् । केटाकेटीहरू आफ्नो अलग समूह बनाउँछन् । फिल्मबाट पनि धेरै सिक्छन् । संगठित रूपमा परिवारसँगै भए पनि भर्चुअल संसारमा केटाकेटीहरूले अर्कै कुरा सिक्छन् । मानिसको एक्लोपन बढ्दै जान्छ ।

हाम्रो समाजमा राजनीतिक आन्दोलनको आवरणमा दण्डहिनता मौलाएको छ । न्याय पनि व्यक्तिपिच्छे फरक–फरक हुने अवस्था छ । शक्ति र पहुँचका आधारमा न्याय सम्पादन हुन्छ । बजारको विस्तार पनि व्यापक भएको छ । रक्सी, ड्रग्स आदिको नसाको सुरमा पनि बलात्कार गर्ने क्रम बढेको पाइन्छ । लागू पदार्थ नियन्त्रणमा राज्यले प्रभावकारी कदम नचाल्नाले व्यक्तिको सहज पहुँचमा पुगिरहेको छ । यसले पनि बलात्कारजस्ता घटनालाई बढावा दिइरहेको छ ।

प्रहरीको लापरवाहीले चर्किएको घटना

बलात्कारपछि हत्या गरिएकी निर्मला (इनसेटमा) र बलात्कारीलाई कारवाहीको माग गर्दै भएको आन्दोलन ।

तस्बिर: भवानी भट्ट

भवानी भट्ट

कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिका-२, उल्टाखामकी १३ वर्षीया किशोरी निर्मला पन्तको बलात्कारपछि हत्या भएको तीन साताभन्दा बढी भैसकेको थियो । पीडित परिवारदेखि स्थानीय, नागरिक समाजका अगुवा सबैले दोषी सार्वजनिक गर्न शान्तिपुर्ण रूपमा दबाब दिँदै आएका थिए । प्रहरीले अनुसन्धानमा लापरवाही गरेको भन्दै स्थानीय बासिन्दाले रिले अनशन, नारा-जुलुस तथा धर्ना आदि कार्यक्रम गर्दै आएका थिए, तर प्रहरीले त्यसलाई वास्तै गरेन । मानसिक अवस्था ठीक नभएका र कमजोर आर्थिक अवस्थाका व्यक्ति खोजेर अपराध स्वीकार गर्न दबाब दिने काम मात्र गर्‍यो ।

घटनाको २६ औं दिन प्रहरीले भीमदत्त नगरपालिका-२ बाग्फाँटाका ४१ वर्षीय दिलीप विष्टलाई अभियुक्तका रूपमा सार्वजनिक गरेपछि स्थिति थप बिग्रियो । त्यसपछि चर्किएको आन्दोलनमा प्रहरीले गोली चलाउँदा १४ वर्षीय बालक शनि खुनाको मृत्यु भयो भने १५ जना भन्दा बढी घाइते भए । बिग्रिएको सहरको शान्ति व्यवस्था नियन्त्रणमा लिन स्थानीय प्रशासनले ४ दिनसम्म कर्फ्यु लगायो । साँझ बिहान केही खुकुलो पारिएको कर्फ्यु प्रहरीको गोली लागेर बालकको मृत्यु भएको ३३ घण्टासम्म जारी रह्यो ।

आन्दोलन उग्र भएपछि गृह मन्त्रालयले तत्कालीन जिल्ला प्रहरी कार्यालयका एसपी दिल्ली विष्टलाई केन्द्रमा तानेर निलम्बन गरेको छ । डिएसपी ज्ञानबहादुर सेटी तथा अनुसन्धान अधिकृत एकिन्द्र खड्कालाई पनि केन्द्रमा तानिएको छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारी कुमारबहादुर खड्का पनि केन्द्रमै तानिएका छन् । घटनाको छानबिनका लागि गृह मन्त्रालयका सहसचिव हरिप्रसाद मैनालीको संयोजकत्वमा ५ सदस्यीय उच्चस्तरीय छानबिन समति समेत गठन भएको छ ।

नयाँ आएका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका एसपी कुबेर सिंह कडायतले शुन्यबाट अनुसन्धान सुरु गरेको जनाएका छन् । डिएसपी कृष्ण ओझालाई अनुसन्धान अधिकृत तोकेर सबैले शंकास्पद रूपमा हेरेका किशोरी पढ्न गएको घरका बम दिदी बहिनी रोशनी तथा बबितालाई नियन्त्रणमा लिई अदालतबाट म्याद थप समेत भैसकेको छ ।

उच्चस्तरीय छानविन समितिले पनि आवश्यक सुचना संकलनको काम गरिरहेको जनाएको छ । सर्वदलीय र सर्वपक्षिय छलफलपश्चात पीडित, शंकास्पद बम दिदी बहिनी तथा प्रहरीले पक्राउ गरेको दिलीप विष्ट लगायतका परिवारसंग भेटघाट गरेको संयोजक मैनालीले बताए ।

के हो घटना

साउन १० गते बिहान ११ बजे निर्मला भीमदत्त नगरपालिका-१८ भगतपुरस्थित साथी रोशनीको घरमा पढ्न पुगेकी थिइन् । साँझ अबेरसम्म छोरी घर नफर्किएपछि आमा दुर्गादेवी रोशनीको घरमै पुगिन् । रोशनीले निर्मला २ बजे नै फर्किएको जानकारी गराएपछि उनी घर फर्किइन्, तर घरमा बस्न मनले मानेन । उनले फेरि रोशनीकै घरमा पुगेर सोधीखोजी गरिन् । त्यतिबेला रोशनीकी दिदी बविताले दुर्गादेवीलाई पटक-पटक आफ्नो घर नआउन धम्क्याइन् । ‘तिम्री छोरी पोइल गै कि कता गै, हामीलाई के थाहा,’ बविताले धम्की दिँदै भनेको कुरा उल्लेख गर्दै दुर्गाले भनिन्, ‘आफ्नी छोरी कस्ती थिई भन्ने ख्याल गरसम्म भनियो ।’

त्यसपछि उनी गाउँलेसहित नजिकैको अस्थायी प्रहरी बिटमा पुगिन । त्यहाँका प्रहरीले राति भैसकेकाले भोलि आउनु भन्दै फर्काए । रातभरि साथीभाइ तथा आफन्तको घरमा सोधी-खोजी गरे पनि निर्मलाको केही पत्तो लागेन । दोस्रो दिन बिहान भीमदत्त नगरपालिका २ र १८ को सिमानास्थित पत्थरखोला छेउको उखुबारीमा निर्मलाको शव फेला पर्‍यो ।

त्यहीबेला दोषी पत्ता लगाउनुपर्ने भन्दै पीडित परिवार तथा स्थानीय बासिन्दाले आन्दोलन सुरु गरे । चार दिनसम्म निर्मलाको शव अस्पतालमै राखेर आन्दोलन चर्काइयो । स्थानीय बासिन्दा तथा पीडित परिवारले दोषी पत्ता नलागेसम्म दाहसंस्कार नगर्ने अडान लिए, तर प्रहरीले कर्फ्यु लगाउने धम्की दिएपछि निर्मलाका बुवा यज्ञराज छोरी निर्मलाको दाहसंस्कार गर्न राजी भए । शव फेला परेको चौथो दिन दाहसंस्कार सम्पन्न भयो । ‘प्रहरीले दाहसंस्कारदेखि अहिलेसम्म दबाब नै दिइरहेको छ,’ यज्ञराजले भने, ‘एसपीसापले दाहसंस्कार गर्ने बेला कर्फ्यु लगाएर गोली ठोक्ने धम्की दिए, त्यसपछि दिलीप विष्टका नाममा किटानी जाहेरी दिन पनि पटक-पटक दबाब दिए ।’

दाहसंस्कारपछि पनि पीडित परिवार, स्थानीय बासिन्दा तथा महिलाअधिकारकर्मीहरूले दोषी पत्ता लगाउन माग गर्दै निरन्तर दबाब दिइरहे जसको जवाफमा प्रहरीले अनुसन्धान चलिरहेको मात्र भन्ने गरेको थियो । अचानक २६ औं दिन मानसिक अवस्था ठिक नभएका विष्टलाई प्रहरीले सार्वजनिक गरेपछि आन्दोलन थप चर्किएको हो ।

किशोरीका बुवा यज्ञराज तथा स्थानीय बासिन्दाले सुरुदेखि नै बम दिदी-बहिनीलाई अनुसन्धानको दायरामा ल्याउनुपर्ने माग गर्दै आएका थिए । उनीहरूले छोरी खोज्न जांदा दिएको धम्की शंकास्पद भएको भन्दै पटक-पटक प्रहरीलाई यस विषयमा जानकारी दिदै आएका थिए, तर प्रहरीले भने उनीहरूलाई पक्राउ गरेर अनुसन्धानको दायरामा ल्याउनुका साटो संरक्षण मात्र दिएको उनीहरूको आरोप छ ।

आन्दोलन चर्किएपछि शून्यबाट अनुसन्धान सुरु गर्नुका साथै निर्मलाको परिवारलाई तिनै तहका सरकारले राहत दिने घोषणा गरेका छन् । नेपाल सरकारले १० लाख, प्रदेश सरकारले ५ लाख तथा भीमदत्त नगरपालिकाले ३ लाख रुपैयाँ दिने घोषणा गरिएको छ । गत शुक्रबार प्रहरीको गोली लागेर मृत्यु भएका शनि खुनालाई सरकारले सहिद घोषणासँगै १० लाख रुपैयाँ दिने बताएको छ भने प्रदेश सरकारले ५ लाख रुपैयाँ तथा भीमदत्त नगरपालिकाले ३ लाख रुपैयाँ दिने घोषणा गरेका छन् ।

बलात्कारको डरलाग्दो शृंखला

युवराज गौतम

सार्वजनिक भएका बलात्कारका घटनाको शृंखला हेर्दा धेरै आमाबाबुलाई छोरीहरू जोगाउने चिन्ता एकातिर छँदैछ त्योभन्दा पनि घटना न्यूनीकरण गर्न राज्यका सामु ठूलो चुनौती खडा भएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको एक अनुसन्धानले २०७२ सालको विनाशकारी महाभूकम्पपछि प्रभावित गाउँहरूमा बलात्कार तथा यौन हिंसाका घटना बढेको देखाएको छ । यस्ता घटना बढ्नुमा यौन शिक्षाको कमी, अपराधीलाई राजनीतिक दबाबमा उन्मुक्ति साथै उशृंखलता प्रमुख कारण भएको कानुन व्यवसायी समीप घिमिरेको दाबी छ । घिमिरे भन्छन्- ‘बलात्कारका घटनाका अपराधीका लागि न त कानुन दरिलो छ, न त सरकार र संसद जिम्मेवार छ, न त प्रहरी प्रशासन नै चुस्त-दुरुस्त छ । त्यसैले सबै जिम्मेवार बन्नैपर्छ ।’

जनस्वास्थ्यविद् डा. अरुणा उप्रेतीको विचारमा बलात्कारको घटना वृद्धि भएको नभई उजागर भएको हो । ‘बालिका मात्र होइन यहाँ त बालक पनि बलात्कारको सिकार भएका छन्, यो घटना बढेको होइन उजागर भएको हो’, डा.उप्रेती भन्छिन्-‘समाज अलिक खुल्ला भएको छ, सञ्चार माध्यमहरूको पहुँच बढेको छ भने मानिसहरूमा समेत जागरुकता आएको छ ।’

विगतमा बलात्कारका घटना भए पनि इज्जत जोगाउन भन्दै त्यस्ता घटना सकेसम्म लुकाइन्थ्यो । यद्यपि अहिले भने त्यस्ता घटना सार्वजनिक हुने क्रम बढेको छ । बलात्कारपछि हुने हत्याका घटना बढ्नुमा पुरुषप्रधान समाज, सामाजिक मूल्य-मान्यता, कानुन साथै न्याय सम्पादनमा समेत समस्या भएको बताइन्छ । आधुनिक समाज, बालबालिकामा बढ्दो पोर्नोग्राफीको लतका साथै वयस्कहरूमा आपराधिक मानसिकता बढ्दै जानु घटनाको शृखंला बढ्नुको मुख्य कारण हो- विज्ञहरूको दाबी छ ।

बलात्कारका घटनाहरू उजागर हुन थालेपछि सडकमा अपराधीलाई मृत्युदण्डको माग उठिरहेको छ । कानुन व्यवसायी घिमिरेका अनुसार नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार सन्धि-सम्झौताहरूमा हस्ताक्षर गरिसकेकाले मृत्युदण्डको सजाय असम्भव छ तर भएकै कानुनलाई पूर्ण पालना गर्ने हो भने यसमा केही कमी भने पक्कै ल्याउन सकिन्छ । यद्यपि यस्ता मुद्दा समयमै किनारा नलाग्दा धेरै पीडित थप पीडित हुने गरेका छन् । कतिपय पीडितले मुद्दा बीचैमा छाड्ने, कतिले मुद्दा फैसला नहुँदा आत्महत्या गर्ने, बयान फेर्ने, मुद्दा फिर्ता लिनेसम्म गरेको पाइन्छ ।

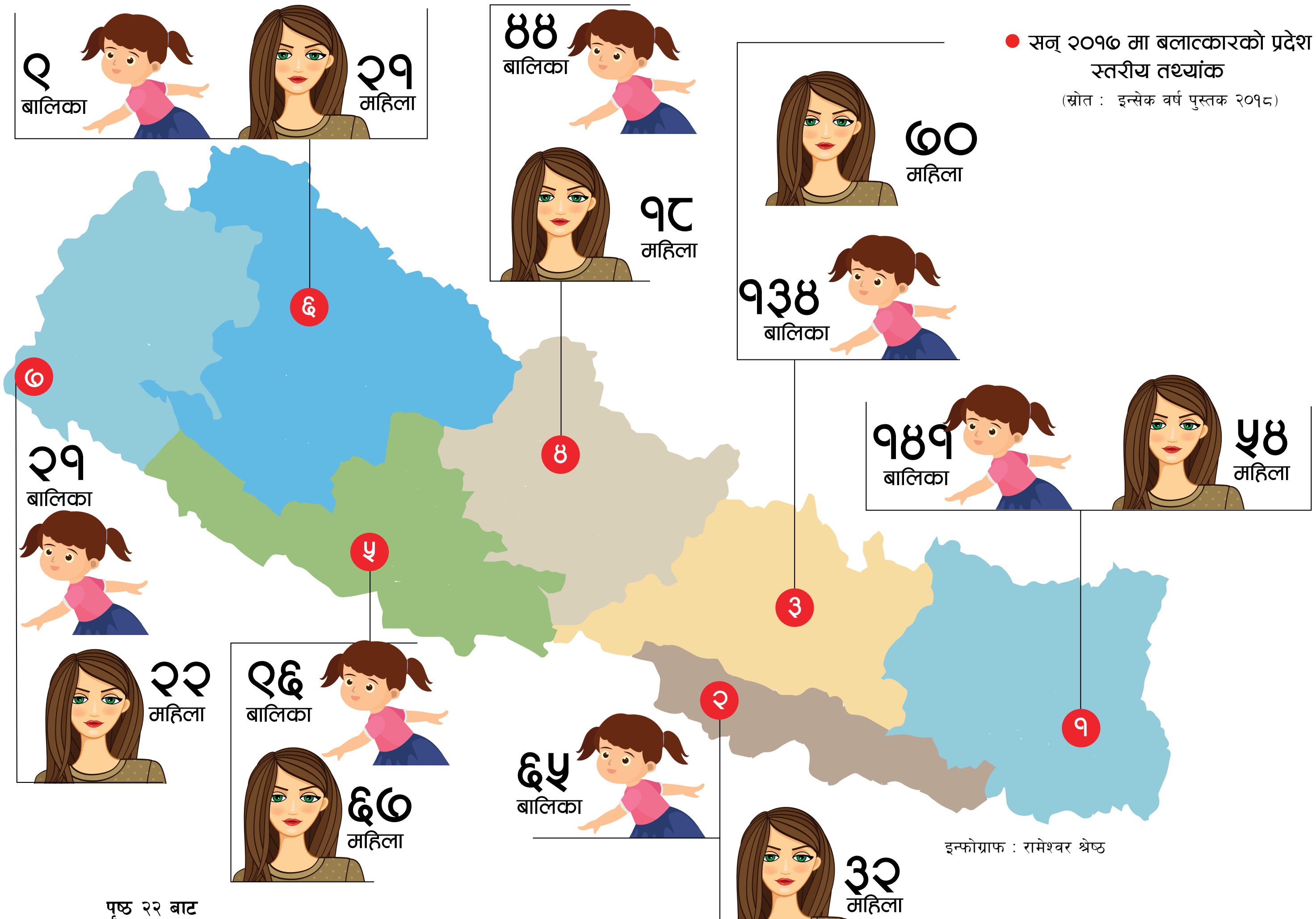
फास्टट्राको माग

महिलाहरूमाथि हुने शारीरिक आक्रमण कम गर्न २०६६ साल साउन २८ गते सर्वोच्च अदालतले फास्ट ट्र्याक कोर्ट अर्थात् छिटो-छरितो न्याय दिलाउन द्रुत अदालत स्थापना गर्न परमादेश जारी गरेको थियो । आदेश जारी भएको १० वर्ष हुन लाग्दासमेत त्यसको गठन हुन नसक्नु वास्तवमै लज्जाको विषय हो । अहिले यो फास्ट ट्र्याक कोर्ट चाँडो गठन गर्न दबाब बढेको छ ।

यौन शिक्षा र सचेतना

कतिपय अवस्थामा महिलाहरू इज्जत र प्रतिष्ठाको डरले घटना लुकाउन बाध्य छन् । सामाजिक संस्कार तथा संस्कृतिले पनि यौनजन्य हिंसा र बलात्कारका घटनाहरू बढिरहेका छन् । बाबुबाट छोरी, दाजुबाट बहिनी, हाकिमबाट महिला कर्मचारी, धनाढ्यबाट गरिब महिलाहरू बलात्कृत भएका घटनामा लगातार वृद्धि भैरहेको छ । त्यसैले बलात्कार तथा अन्य यौनजन्य हिंसा रोक्न घरपरिवारबाटै यौन शिक्षा दिनुपर्ने मनोविज्ञहरू बताउँछन् भने सामाजिक संजाल वा इन्टरनेटमा प्रोनोग्राफी हेर्ने लत रोक्नुपर्ने आवाजसमेत उठिरहेको छ । घर तथा विद्यालयमा यौन भनेको के हो ? यसको आवश्यकता, सुरक्षित यौन आदि विषयमा शिक्षा आवश्यक भएको मनोविज्ञ तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुझाव छ ।

‘विद्यालयमा समुचित यौन शिक्षा प्रदान गरिँदैन्, घरमा पनि अभिभावकले आफ्ना सन्तानलाई यौन शिक्षा दिँदैनन्’, मनोविद् डा. गंगा पाठक भन्छिन्- ‘विद्यालय तथा अभिभावकले यौन अवस्थामा के हुन्छ, कहाँ छुँदा कस्तो असर हुन्छ वा भनौं ‘गुड टच र ब्याड टच’ का बारेमा जानकारी दिनुपर्छ, घरमा सेक्सभन्दा खै किन डराएको हो, हाम्रो समाज ओपन नै हुन सकेको छैन ।’ विद्यालय स्तरका पाठ्यक्रममा पनि यौन शिक्षाका सम्बन्धमा शिक्षकहरूले खुलेर नपढाउँदा समस्या बढ्दै गएको छ । घरमा अभिभावकहरूले पनि यौन शिक्षामा खुलस्त हुनुपर्ने डा. पाठकको सुझाव छ ।



● सन् २०१७ मा बलात्कारको प्रदेश स्तरीय तथ्यांक

(स्रोत : इन्सेक वर्ष पुस्तक २०१८)

इन्फोग्राफ : रामेश्वर श्रेष्ठ

पृष्ठ २२ बाट

भन्छन्- जनयुद्ध, त्यसपछिको लामो राजनीतिक संक्रमणसँगै विकास भएको खुलापन र छाडापन यसका मुख्य कारण हुन् । अपराधशास्त्री आचार्य राजनीतिक अस्थिरताले यो अवधिमा समाजमा जे-जसो गरे पनि हुन्छ भन्ने मानसिकता विकसित भएको दाबी गर्छन् । त्यसले पुराना मूल्य, मान्यता, सांस्कृतिक मान्यता त्याग्न खोजेको छ, आचार्य थप्छन्- त्यो सबै पुष्ठभूमिको अदृश्य प्रभावका रूपमा यस्ता घटना घटिरहेका छन् । आचार्य सुरक्षा र कानुनको पालना गर्ने पक्षलाई अतिराजनीतिले भुत्ते बनाएकाले पनि समाजमा यस्ता घटना वृद्धि भएको मान्छन् ।

अपराधशास्त्री आचार्यको तर्कमा नेपाल प्रहरीका पूर्वडीआईजी हेमन्त मल्ल पनि सहमत छन् । 'द्वन्द्वपछिको लामो संक्रमणले समाजको संरचना बिग्रियो, अनुशासन तोडियो, गाउँघर र समाजको सोसल पोजिसन पनि भताभुंग पारिदियो,' मल्ल भन्छन्- लगामविहीन सोसल मिडिया, अपराध अनुसन्धान प्रहरीको दायित्व भए पनि सरकारको प्राथमिकतामा नपर्नुजस्ता कारणले पनि यस्ता घटनामा वृद्धि भैरहेको देखिन्छ ।

पाप-पूण्यजस्तो बलियो धार्मिक मान्यता भत्कनु तथा नैतिक शिक्षाको खडेरीजस्ता कारणले पनि बलात्कारका घटना बढाउन मलजल पुगिरहेको छ । विज्ञहरू बदलिँदो सामाजिक जीवन, पुरुष प्रभुत्व समाज, सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट, पोर्नोग्राफी, नेपालीहरूको परम्परागत बसोबासको सेटिङ, ग्याजेट आदि विषयलाई पनि बलात्कारको उक्लँदो ग्राफको कारण मानिरहेका छन् ।

अर्कातर्फ तीव्र राजनीतीकरणका कारण सुरक्षा संयन्त्र भुत्ते बन्नु, विश्वसनीय ल्याब तथा छानबिन प्रविधिको अभाव, प्रहरीको मोबिलिटी कम हुनु, कानुन कार्यान्वयनको पक्ष बलियो नहुनु, कतिपय जघन्य घटना शक्तिको आडमा मेलमिलापमा टुग्याइनुजस्ता घटनाले पनि अपराधीहरूको मनोबल बढाएको पाइन्छ । पूर्व डिआईजी मल्ल पनि प्रहरीको मोबिलीटी कम भएको कुरा स्वीकार गर्छन् । मल्ल भन्छन्, 'हामी कहाँ अपराध अनुसन्धानको कमी, प्रहरीलाई पर्याप्त मात्रामा प्रविधी उपलब्ध नहुनुजस्ता कारण पनि बलात्कारका घटना बढ्नुको कारण हुन् । समाजबाहिर मौका छोपेर गरिने क्राइम भएकाले यस्ता घटना विरुद्ध प्रहरीको मोबिलिटी समेत बढाउनुपर्ने देखिन्छ ।'

बलात्कारजस्तो जघन्य अपराध गर्नेहरूको मनस्थिति कसरी निर्माण हुन्छ त ? त्यसका मनोवैज्ञानिक कारण के होलान मनोविद कुँवर भन्छिन्, 'बलात्कारको मनस्थिति निर्माणमा पितृसत्तामक समाज, पुरुषवादी सोच, अपराधबाट सजिलै उम्कन सक्छु भन्ने भावना, फितलो कानुन, बदलाभाव, विकृत मानसिकता तथा मानसिक रोग प्रमुख कारण हुन् ।'

निशानामा बालबालिका

मानव अधिकारको क्षेत्रमा लामो समयदेखि काम गर्दै आएको संस्था अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र इन्सेकले २०१७ मा मात्र ५ सय २७ बालिका बलात्कार भएको तथ्यांक सार्वजनिक गरेको छ । प्रत्येक वर्ष देशभरको मानव अधिकारको अवस्थासम्बन्धी तथ्यहरू समेटेर पुस्तक प्रकाशन गर्दै आएको उक्त संस्थाले संकलन गरेको तथ्यांकमा १ सय ८१ बालबालिका यौन दुव्यवहारमा परेको उल्लेख छ, जसमा ११ जना बालकसमेत यौन दुर्व्यवहारमा परेको जनाइएको छ । यसका अतिरिक्त २ सय ६५ महिला बलात्कारीको पन्जामा परेका थिए । त्यसो त १ सय २२ जना महिला बलात्कारीको पञ्जाबाट उम्किएर प्रहरी प्रशासनमा पुगी उजुरी दिएका थिए भने ४४ जनाले आफूमाथि यौन दुर्व्यवहार भएको भन्दै उजुरी दर्ता गराएको तथ्यांकमा उल्लेख छ । सबैभन्दा बढी काठमाडौंमा ५० बालबालिका तथा २९ महिला गरी ७९ जना बलात्कारको सिकार भएका छन । २७ बालिका तथा महिला यौन दुर्व्यवहारमा परेका छन् । काठमाडौंपछि मोरङमा बढी बलात्कारका घटना भएका छन् । मोरङमा ३८ बालबालिका तथा १८ जना महिला गरी ५६ जना बलात्कारको शिकार भएका छन् । डडेल्धुरा, बझाङ, हुम्ला, मनाङ तथा मुस्ताङमा एउटै पनि बलात्कारका घटना भएको तथ्यांक छैन ।

केन्द्रीय बालकल्याण समितिले २०७४ मा तयार पारेको प्रतिवेदनले पनि बालबालिका नै बढी यौन दुर्व्यवहारको जोखिममा रहेको देखाएको छ, जसमा चार महिनाको अध्ययन गर्दा १ सय १८ बालिका बलात्कृत भएको पाइएको थियो । बलात्कारमा पर्ने बालबालीकामध्ये अधिकांश आफन्तकै सिकार हुने तथ्य सार्वजनिक भएको थियो । ३७ प्रतिशत बालिका चिनजान तथा आफन्त, २७ प्रतिशत छिमेकी, १२ प्रतिशत हाडनाता पर्नेबाट, ८ प्रतिशत शिक्षक, ९ प्रतिशत सेना/कर्मचारी/प्रहरी तथा ७ प्रतिशत बालश्रमका क्रममा बलात्कारमा पर्ने गरेको उल्लेख छ ।

कानुनमा के छ ?

बलात्कारलाई कानुनले जघन्य अपराध मानेको छ । मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन-२०७४ को परिच्छेद १८ मा करणीसम्बन्धी कसुर शीर्षकअन्तर्गत जबर्जस्ती करणीमा कडा सजायको व्यवस्था गरिएको छ । उक्त परिच्छेदको दफा २ सय १९ को उपदफा २ मा भनिएको छ, 'कसैले कुनै महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई करणी गरे वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरको कुनै बालिकालाई करणी गरे निजले त्यस्तो महिला वा बालिकालाई जबर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ ।'

उक्त दफाको उपदफा ३ मा जबरजस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी सजाय तोकिएको छ, जसमा १० वर्षभन्दा कमकी बालिकामाथि जबर्जस्ती करणी भए १६ देखि २० वर्षसम्म कैद सजायको व्यवस्था छ । यस्तै, १० वर्ष वा १० वर्षभन्दा माथि १४ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १४ देखि १६ वर्षसम्म, १४ वर्ष वा १४ वर्षभन्दा माथि र १६ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १२ वर्षदेखि १४ वर्षसम्म, १६ वर्ष वा १६ वर्षभन्दा माथि १८ वर्षभन्दा कम उमेरकी महिला भए १० वर्षदेखि १२ वर्षसम्म तथा १८ वर्ष वा १८ वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिना भए ७ वर्षदेखि १० वर्षसम्म कैद सजाय हुन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

पुरुषले आफ्नी श्रीमतीसँग समेत जबर्जस्ती यौन सम्बन्ध राखे त्यो दण्डनीय हुनेछ । वैवाहिक सम्बन्ध कायम गरिएकी आफ्नै श्रीमतीसँग इच्छाविपरीत जबर्जस्ती करणी गरे ५ वर्षसम्म कैद सजाय भोग्नुपर्ने ब्यवस्था कानुनमा छ । यस्तै, मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन–२०७४ मा वैवाहिक बलात्कारमाथि बन्देज लगाइएको छ । उक्त ऐनको दफा ९५ मा पतिले पत्नीलाई जबर्जस्ती करणी गरे सम्बन्धविच्छेद गर्न सक्ने कुरा उल्लेख छ ।

बलात्कारीको मनस्थिति

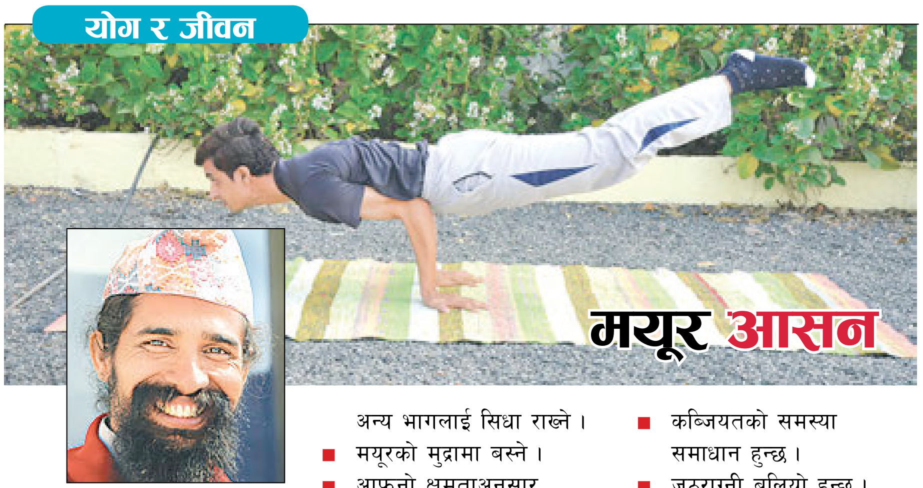
करूणा कुँवर,
मनोविज्ञ

बलात्कारको मनस्थिति कसरी बन्छ भन्ने कुराका सामाजिक तथा सांस्कृतिक कारणहरू छन् । हाम्रो समाजमा हेर्ने, बुझ्ने हो भने महिलालाई रेस्प्याक्ट गर्ने, रेस्पाक्टफुल्ली हेर्ने धारणा कमी देखिन्छ । आमा, दिदी, बहिनी तथा श्रीमतीहरूलाई रेस्पेक्ट गर्नुपर्छ भन्ने कुरा हामीले आफ्नै परिवारमा स्थापित गर्न सकेका छैनौं ।

कानुनको फितलोपन पनि यसको कारण हो । मानिसहरूमा बलात्कार गरेपछि झमेलामा परुँला, सजाय होला भन्ने भय छैन । सजिलैसँग उम्कन सक्ने भ्रम तथा पुरुषत्व र पावरका आडमा पनि रेप भएको देखिन्छ । मेरो मान्छे पावरफूल ठाउँमा छ, म उम्कनु सक्छु भन्ने मानसिकताका कारण पनि यस्ता घटना घट्न पुग्छन् । अहिले बालबालिका तथा अपांगहरू यसको बढी शिकार भएको पाइन्छ । सजिलो मानेर उनीहरूमाथि आक्रमण भएको देखिन्छ । अर्को कुरा बलात्कारमा संलग्न व्यक्ति मानसिक रोगी वा विकृति मानसिकताको शिकार पनि हुनसक्छ ।

आफू बाल्यवास्थामा यौन हिंसामा परेकाले बदलाको भावनाअनुरूप यस्ता घटना घटाएको पनि देखिन्छ । मानिसको जीवनको पहिलो महिला आमा हुन्छिन्, दिदीबहिनी र आफ्ना मान्छे हुन्छन्, नजिकका महिलाबाट धोका हुनु, आमाले छोडेर जानु आदिले कुनै व्यक्तिमा खराब रोलमोडलका रूपमा महिला दर्ज हुँदा उसमा महिलाप्रति बदलाको भावनाको विकास हुन्छ । उक्त व्यक्तिमा खराब रोलमोडलसँग बदला लिने भावना जाग्छ, जसले महिलालाई सम्मान गर्न सक्दैन, बदलामा सबैभन्दा ठूलो क्षति यौन हिंसा हो भन्ने मान्छ । उसले अर्को महिलालाई पीडा दिँदा आफूलाई धोका दिने आफ्नो परिवारकी महिला सदस्यसँग बदला लिएको सम्झन्छ । मैले एउटा पुस्तकमा पनि यस्तो घटना पढेकी थिए । बलात्कारको मनस्थिती बन्नुमा पितृसत्तामक समाज, पुरुषवादी सोच, अपराध गरेर सजिलै उम्कन सक्छु भन्ने भावना, फितलो कानुन, बदलाभाव, मानसिक रोग आदि प्रमुख कारण हुन् ।

योग र जीवन



मयूर आसन

लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक,
पतञ्जली योग समिति

- घुँडा र हत्केलाको बलमा बस्ने।
- कुहिनालाई जोडेर नाभीमा राख्ने।
- श्वास तान्दै हत्केलाले टेकेर अन्य भागलाई सिधा राख्ने।
- मयूरको मुद्रामा बस्ने।
- आफ्नो क्षमताअनुसार श्वास रोक्ने।

फाइदा

- अनुहारमा चमक आउँछ।
- पाचन तन्त्र सबल हुन्छ।
- पाखुरा बलियो हुन्छ।
- कब्जियतको समस्या समाधान हुन्छ।
- जठराग्नी बलियो हुन्छ।
- मधुमेहका रोगीलाई पनि लाभ मिल्छ।
- जोर्नीको पीडा कम हुन्छ।
- शरीरका गाँठागुँठी र ट्युमरमा लाभ प्राप्त हुन्छ।
- आलस्य एवं तनाव हट्छ।

औषधि

लसुन

पेटमा अनावश्यक ग्याँस हुने समस्याबाट जोगिन लसुनले पनि सहयोग गर्छ। लसुनको सुप बनाएर वा पोटी सेवन गर्दा पाचन शक्ति बलियो हुन्छ। दैनिक २ देखि ३ पोटी लसुन १ गिलास उमालेको पानीसँग खानु उपयुक्त हुन्छ।

खाद्यान्न

हरियो मकै

वर्षामा खाइने एउटा मुख्य बाली हरियो मकै हो। प्राकृतिक रूपमा जेठदेखी भदौसम्म उत्पादन हुने यो बाली पोषणका दृष्टिले सर्वश्रेष्ठ अनाज मानिन्छ। सय ग्राम मकैमा २ सय ५० ग्राम पोटासियम, ९० ग्राम फोस्फरस, ३७ ग्राम म्याग्नेसियम, ४ ग्राम क्यालसियम, शून्य दशमलव ७२ ग्राम जिङ्क, शून्य दशमलव ५२ ग्राम आइरन तथा शून्य दशमलव २ ग्राम सेलिनियम पाइन्छ। यी तत्वले मानिसको शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्छन्। त्यसैगरी मकैमा भिटामिन ए, बी वान, बी टु, बी सिक्स, सी, के तथा ई पनि हुन्छ। यी भिटामिनले रुघा-खोकीविरुद्ध हाम्रो शरीरमा प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

इन्टेरियर

सानो कोठाको व्यवस्थापन

बेडरुम सानो छ भने कोठाको भित्तामा सेतो, क्रिम तथा खैरो रङ प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यद्यपि झुक्किएर पनि कालो रङ प्रयोग गर्नु हुँदैन। भित्तामा सेतो, क्रिम वा खैरो रङ लगाउँदा राति शान्ति तथा दिउँसो ताजापन महसुस गर्न सकिन्छ।

कोठाको लम्बाइ-चौडाइअनुसारको पलङ छनौट गर्नुपर्छ। भित्रपट्टि धेरै सामान राख्न सकिने पलङ खरिद गर्दा फाइदा हुन्छ। त्यसले कोठाका सामान छरपस्ट हुन दिँदैन। यदि सामान राख्ने स्थान छुट्टै भए फोल्ड गर्न मिल्ने पलङ प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सानो कोठालाई फरक देखाउन धेरै सामान राख्न सकिने दराज खरिद गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। कोठाको आकार हेरी भित्र धेरै ठाउँ भएको दराज सान्दर्भिक हुन्छ, जसले कपडा तथा अन्य वस्तु राख्न प्रशस्त ठाउँ दिन्छ।

सानो कोठाको भित्तामा आलमारी बनाउन सकिन्छ, जुन आलमारीमा सजावटका सामान, पुस्तक आदि राख्न सकिन्छ।

सौन्दर्य

छालालाई तन्दुरुस्त राख्न

साधारण छाला

यस प्रकारको छाला कलिला बालबालिकाहरूको हुन्छ। यस्तो छाला चिल्लो र सुक्खा दुवै हुँदैन। यस्तो छालालाई सधैं राम्रो राख्न मेकअप गर्नुअघि चिसो बरफपानीले अनुहार धुने अनि राति सुत्नुअघि पनि अनुहार धोएर सुत्नुपर्छ।

चिल्लो छाला

यस्तो छालामा तैलीय ग्रन्थि बढी सक्रिय हुने भएकाले बढी चिल्लो आउँछ। यस्तो छालालाई डन्डिफोरले समेत सताउँछ भने पसिनाले बढी च्यापच्याप पनि हुन्छ। हप्तामा एकपटक तातो स्टिम लिनु उपयुक्त हुन्छ। स्टिम लिँदा एउटा भाँडामा पानी तताउने, दुईवटा सानो रुमाललाई पानीमा डुबाई पालैपालो रुमालले अनुहार छोपेर बाफ लिने र पछि चिसो पानीले पखाल्ने।

मिश्रित छाला

यस्तो प्रकारको छाला कतै चिल्लो त कतै सुक्खा हुन्छ। यस्तो छालाको उपचार भिन्न तरिकाले गर्नुपर्छ। मिश्रित छालालाई नरम राख्नुपर्छ भने सरसफाइमा बढी ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ।

सुक्खा छाला

यस प्रकारको छाला साबुनले धुँदा त सफा हुन्छ, तर यसले अनुहारको चिल्लोपन हराएर जान्छ। त्यसैले साबुनले अनुहार धुनु हुँदैन। यस्तो छालामा घाम तथा आगोको राप पर्न दिनु हुँदैन। हावाले पनि यस्तो छालालाई हानी पुर्‍याउँछ। यस्तो छालालाई चिल्लो राख्नुपर्छ, अन्यथा समयभन्दा अघि नै चाउरी पर्ने डर हुन्छ भने चायाँ आउने सम्भावना पनि बढी हुन्छ।

धेरै सुक्खा छाला

यस प्रकारको छालामा नरमपन हुँदैन र छाला फुल्ने सम्भावना हुन्छ जुन हेर्दा नराम्रो देखिन्छ।

छालाको हेरचाह

- २५ वर्षको उमेरपछि सौन्दर्य विशेषज्ञसँग छालाको हेरविचार गर्ने विधि बुझ्ने।
- छालाको प्रकारअनुरूप उपचार गर्ने।
- घामबाट छालालाई जोगाउने।
- धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने।
- दैनिक कम्तीमा आठ गिलास पानी पिउने।
- हप्तामा एकपटक फेसप्याक लगाउने।
- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने।
- मानसिक तनाव नलिने।

कल्पना शाक्य
ब्युटिसियन

स्वास्थ्य

मुख गन्हाउने समस्या र समाधान

मुख गन्हाउने अधिकांश समस्या मुख, गिंजा र दाँतकै समस्याबाट सिर्जित हुन्छन्।

१. हामीले खाएका खानेकुरालाई दाँतले टुक्रा-टुक्रा पार्छ, जिब्रोले पन्यूले जसरी चलाउँछ अनि र्‍यालले मुलायम बनएर निल्न सहयोग गर्छ।

दाँतले त्यसरी खानेकुरालाई टुक्रा-टुक्रा पार्दा दाँतबीचको चेप-चेपमा गएर खानेकुरा अड्किन्छ र त्यसलाई समयमै निकाल्न सकिएन भने हाम्रो भान्साको फोहोर जसरी नै (कुहियर) गन्ध फ्याँक्न थाल्छ अनि त्यही गन्ध मुखको ओडारबाट बहिर श्वास-प्रश्वाससँगै बहिर निस्कन्छ अनि वरिपरिका सबैलाई गन्हाउन थाल्छ।

२. जिब्रोले खानेकुरा चलाउने क्रममा धेरथोर जिब्रोमा पनि पातलो तह फोहोरले ढाकेको हुन्छ। त्यो फोहोर मुखभित्रै केही समयपछि कुहिएर गन्ध निस्कन थाल्छ।

३. बंगारातिरको दुई दाँतबीचमा ठुलो चेप छ भने पनि त्यहाँ खाना अड्किन्छ, कुहिन्छ अनि गन्हाउँछ।

४. कुनै-कुनै दाँत कीराले खाएर ठूलो ढाँड बनिसकेका हुन्छन्। त्यो ढाँडमा नजानिँदो पाराले अड्किएका खानेकुरा लामो समयसम्म बसेर गन्ध निकाल्न मद्दत गरिरहेको हुन्छ।

५. खैनी, चुरोट आदिको आदतका कारणले पनि मुख गन्हाउन सक्छ।

६. कतिपय खानेकुरा आफैं पनि श्वास गन्हाउन मद्दत गर्ने खालका हुन्छन्, जस्तै– लसुन, प्याज।

७. मुख सुख्खा हुने कुनै रोग हुँदा पनि प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थले बगाउनुपर्ने फोहोर बग्न पाउँदैन अनि मुख गन्हाउन सक्छ।

८. नक्कली दाँत लगाएका व्यक्तिहरूले नियमित सरसफाइ नगर्दा पनि अड्किएको फोहोर कुहिएर मुख गन्हाउन सक्छ। दाँतमा ब्रेसेस वा तार लगाएका व्यक्तिमा पनि फोहोर अड्किएर मुख गन्हाउन सक्छ।

समाधान

१. दाँतमा लेउ लाग्न र फोहोर टाँसिन नदिन नियमित ब्रस गर्ने, दिनमा दुई पटक (खाना खाइसकेपछि)।

२. नियमति मुख खोकल्ने वा कुल्ला गर्ने।

३. मुखलाई नियमित रसिलो राख्ने, सुख्खा हुन नदिने।

४. दुई दाँतबीचको चेपमा रहेका फोहोर निकाल्न डेन्टल फ्लस (एक प्रकारको धागो) नियमित प्रयोग गरी दुई दाँतबीचमा फोहोर अड्किन नदिने।

५. दुई दाँतको बीचमा अलि ठूलो ग्याप छ भने इन्टर्डेन्टल ब्रसले बाहिर भित्र गरेर फोहोर बस्न नदिने।

६. कुल्ला गर्ने झोल पनि छोटो समयका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

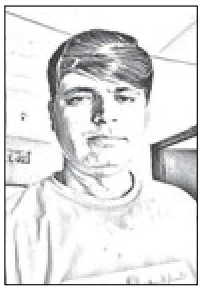
७. जिब्रीको सहयोगले जिब्रोमा फोहोर जम्न नदिने।

८. मुख गन्हाउन सहयोग गर्ने सुर्ती इत्यादि छोड्ने।

९. नक्कली दाँत (डेन्चर) राम्रोसँग नियमित सफा गर्ने।

डा. दिनेशकुमार कार्की
जनरल डेन्टल प्राक्टिसनर

फेसबुक फन्डा



संकलक : जीवन भट्टराई

साउने संक्रान्तिमा हरिबोलले आफ्नो घरमा खाना खान बोलाएका थिए खडानन्दलाई, तर खडानन्द हरिबोलको घरमा पुग्दा घरको मुलढोकामा ताला लागेको थियो र त्यसकै मुन्तिर एउटा कागजमा लेखेर टाँसेको थियो ।

देखिस् त खडे ? मैले तँलाई कसरी उल्लु बनाएँ ?

खडानन्द पनि के कम, त्यसकै मुन्तिर अर्को एउटा कागजमा लेखेर टाँसिदिए ।

‘तँ मुलाले मलाई के उल्लू बनाउँछस् ? म तेरो घरमा आउँदै त आइनै अनि ...।’

खडानन्द डाक्टरकहाँ ।

डाक्टर : तपाई कुन साबुन प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

खडानन्द : हरिबोलको साबुन ।

डाक्टर : अनि पेस्ट ?

खडानन्द : हरिबोलको पेष्ट

डाक्टर : सेम्पुचाहिं ?

खडानन्द : हरिबोलको सेम्पु ।

डाक्टर : ए, अनि यो हरिबोल भन्ने कम्पनीचाहिं कहाँको हो नि ?

खडानन्द : हरिबोल कुनै कम्पनी होइन मेरो साथी हो हजुर ।

खडानन्द : म त आफ्नै छिमेकी पार्वतीलाई गुरु मान्छु यार !

हरिबोल : किन र ?

खडानन्द : किनभने उसमा मलाई तान्ने गुरुत्वाकर्षण शक्ति छ जस्तो लाग्छ ।

खडानन्द : हिजोको चन्द्रग्रहणपछि एउटा कुरा झट्ट याद आयो ।

हरिबोल : के कुरा ?

खडानन्द : विवाहअघिकी चन्द्रमाजस्ती मेरी पत्नीको स्वभाव र अनुहार देख्दा यो गृहिणी भन्ने शब्द ‘ग्रहण’ शब्दबाटै आएको हो कि जस्तो लाग्यो ।

पत्नी : सुन त खडु, आज राति लाग्ने चन्द्र ग्रहण मैले हेर्नु हुन्छ कि हुँदैन ?

खडानन्द : त्यति टाढा हेर्नै पर्दैन नि लाटी, बाथरुममा ठूलो ऐना छ नि, बत्ती बालेर त्यही ऐनामा हेर न, चन्द्रमामा लागेको ग्रहण ।

ए साँच्ची झन्डै भुसुक्क बिर्सेको

म उत्तीर्ण भएको रिजल्ट सुन्न गएका बेला मसमेत मेरा साथीहरूलाई ‘यी फेल भा’का लठुवाहरू किन रिजल्ट सुन्न गाका ?’ भनेर बाटैमा मुटु झस्किने गरी तर्साउने गुरु जहाँ हुनुहुन्छ, उहाँलाई पनि शत-शत नमन ।

(यो जोसँग सम्बन्धित छ उहाँलाई मात्र है)

प्रहरीचौकीमा खडानन्दलाई भेट्न गए हरिबोल ।

हरिबोल : होइन सर, के गरेछ मेरो साथी खडानन्दले ?

प्रहरी : स्वच्छता तथा खुला दिसामुक्त क्षेत्रका अभियन्ताहरूले उहाँलाई यो लोहोटासहित (लोहोटा देखाउँदै) पक्रेर ल्याएछन् ।

हरिबोल : अनि तैंलेचाहिं एकाबिहानै लोहोटा लिएर किन निस्किनुपऱ्यो नि घरबाट ?

खडानन्द : कतिपल्ट भनिसकें यार, प्लास्टिकको थैलो, झोला चलाउन प्रतिबन्ध छ, म त डेरीतिर जाँदै थिएँ यार, लोहोटामा दूध ल्याउन ।

खडानन्द प्राथमिक कक्षामा

खडानन्द : क, ख, ग, घ... मा कतिवटा अक्षर हुन्छन् ?

बिर्खे : चारवटा सर ।

खडानन्द : (रिसाउँदै) अ, आ, इ, ई ... भन् ।

बिर्खे : अ, आ, इ, ई

खडानन्द : पूरै भन् ।

बिर्खे : पूरै ।

खडानन्द : (मुर्मुरिँदै) बाह्रखरी भनेको के हो ?

बिर्खे : बाह्रवटा चक हो सर !

खडानन्द : माछाहरू किन बोल्न सक्दैनन् ?

बिर्खे : तपाईंको टाउको पानीमा लगेर झ्वाम्म चोपल्ने हो भने बोल्न सक्नुहुन्छ सर ?

खडानन्द : (उज्याउँदै) अब एउटा सजिलो प्रश्न सोध्छु, उत्तर दे ।

बिर्खे : हुन्छ सर ।

खडानन्द : मेरो पूरा नाम के हो ? भन् ,

बिर्खे : कन्दने हो सर ।

खडानन्द : (आँखा तर्दै) कसले भन्यो ?

बिर्खे : साथीहरूले सर !

(अहिले बिर्खे बीबीएसको तेस्रो वर्षमा छ, यस्तो अवस्थाबाट पार लगाउने खडानन्द सरलाई नमन ।)

खडानन्दलाई बाडुली लाग्यो ।

खडु पत्नी : कुनचाहिँ चुँडेलले सम्झी फेरि यिनलाई ?

खडानन्द : (मोबाइल हेर्दै) एकछिन पख है, सालीको फोन आइरा’को छ ।

हरिबोलले खडानन्दलाई एकाबिहानै कल गरे ।

खडानन्द : अँ भन्, आज कसरी सम्झिस् त एकाबिहानै ?

हरिबोल : बिहानै उठें, हात-मुख धोएँ, तेरी भाउजूले चिया ल्याएर दिइन्, चिया पिएँ, तँलाई थाहा छँदैछ, आज बिहानैदेखि चरक्क घाम चर्किएको, अलि गर्मी महसुस भइरा’को थियो, घरको पूर्वपट्टीको बरन्डामा हावा खान भनेर निस्किएको, त्यही हाम्रो घरअगाडिको बाटोबाट एउटा भुस्याहा कुकुर कुद्दै उत्तरतिर लाग्यो, गमलामा भएको एउटा ढुङ्गो टिपेर मच्चाएर हानेको, त्यसको ढाडैमा लागेछ क्यारे, कुइँकुइँ गर्दै कराउँदै भाग्यो, अचानक कताबाट तेरो याद आयो यार !

खडानन्दका बाबु-छोरीको सल्लाह

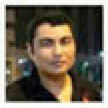
खडानन्द : छोरी, तिमीलाइ यत्रो पढाएँ, लेखाएँ, अहिले आएर बिहे नै गर्दिन भन्छचौ, त्यसो नभन न छोरी ।

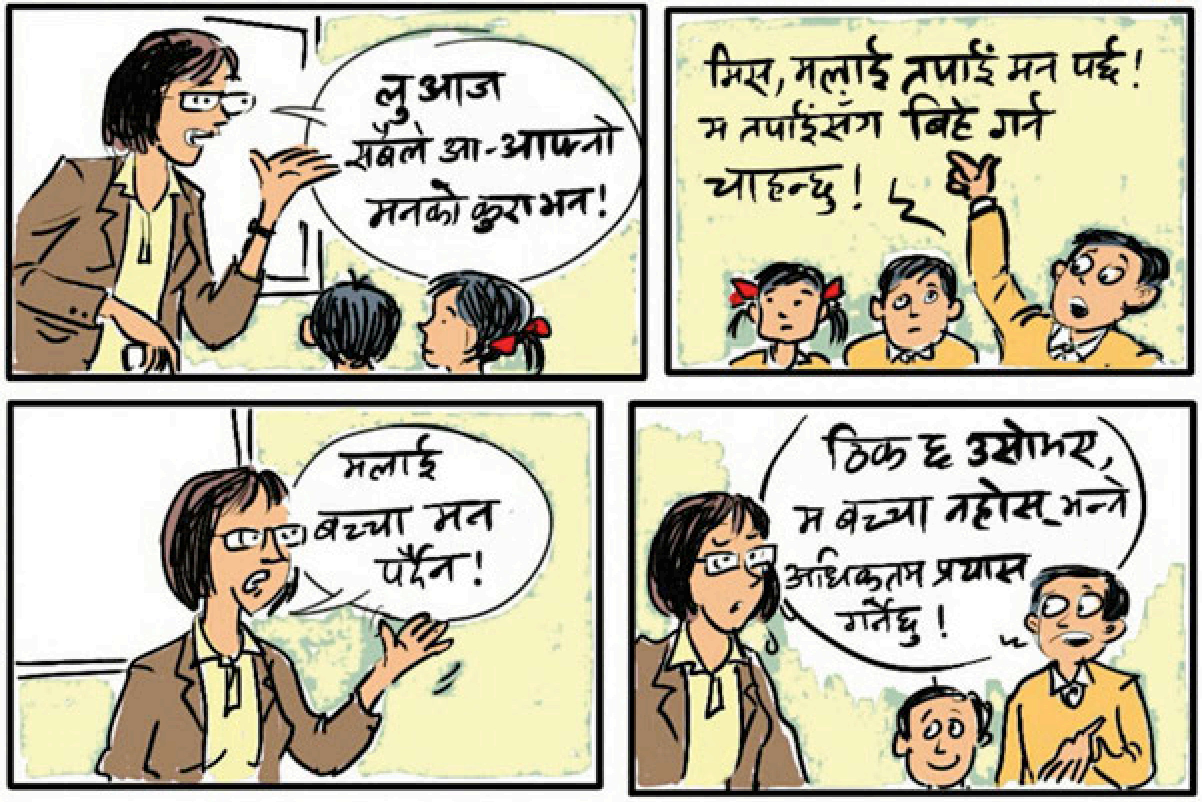
छोरी : हैन बुबा, पढाउनुभो, लेखाउनुभो, आफैंले भिडेर यस्तो राम्रो ठाउँ र पोस्टमा जागिर खाँदैछु, म आफैंमा सक्षम र एक्लै केही गरेर बाँच्न सक्ने मान्छे छु, भो बुबा, कर नगर्नुस् न बिहे गर्न ।

खडानन्द : त्यो सब त ठीकै छ, पछि तिमीबाट जानी-नजानी केही साना-ठूला गल्तीहरू भए भनेचाहिं त्यसको दोष कसलाई दिने त छोरी...? त्यसैले पतिको महत्व बुझ्न न छोरी ।

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com




लु आज सबैले आ-आफ्नो मनको कुरा भन!
मिस, मलाई तपाईं मन पर्छ! म तपाईंसँग बिहे गर्न चाहन्छु!
मलाई बच्चा मन पर्दैन!
ठिक छ उसोभए, म बच्चा नहोस् भन्ने अधिकतम प्रयास गर्नेछु!

पत्याउनु हुन्छ ?

नीलो जिन्समा रोक

अहिलेको युवा पुस्ताको रोजाइको पहिरन हो- नीलो जिन्स । संसारभर लोकप्रिय यही नीलो जिन्समाथि उत्तर कोरियामा भने प्रतिबन्ध छ । त्यहाँ कुनै व्यक्तिले नीलो जिन्स लगाए कठोर श्रम गर्नुपर्ने श्रम शिविरको सजाय भोग्नु पर्ने हुनसक्छ । उत्तर कोरियामा नीलो जिन्समा मात्र प्रतिबन्ध लगाइएको छ । त्यहाँ अन्य रंगका जिन्स भने लगाउन पाइन्छ ।

नाच्नलाई लाइसेन्स

हाम्रो नजरमा जापान संसारकै सबैभन्दा विकसित र सम्पन्न देश हो । त्यहाँको समाज विकासको अनुपातमा त्यतिकै खुला र उदार हुनुपर्ने हो तर अचम्म लाग्न सक्छ सन् २०१५ अघि जापानमा आधी रातपछि सार्वजनिक ठाउँमा नाच्न पाइँदैनथ्यो । यो सरकारी प्रतिबन्धका विरुद्ध त्यहाँका प्रसिद्ध संगीतकार रुइची साकामोतोले अभियान नै चलाएका थिए । अन्ततः उनको अभियान सफल भयो र सरकारले रात्रिकालीन नृत्यमा लगाइएको प्रतिबन्ध फुकुवा गऱ्यो । अहिले जापानका क्लबहरूमा रातभरि नाच्न-गाउन पाइन्छ ।

तथ्य - सत्य

सबैभन्दा लामो चलचित्र

संसारमा अहिलेसम्म निर्माण गरिएको सबैभन्दा लामो चलचित्र सन् २०१२ मा सार्वजनिक भएको लजिस्टिक्स आर्ट प्रोजेक्ट हो । एउटा व्यक्तिको अनुभवमा आधारित उक्त चलचित्र ५१ हजार ४ सय २० मिनेट अर्थात् ८ सय ५७ घन्टा लामो थियो । यो चलचित्रको १ सो एउटा चलचित्र हलमा लगातार ३५ दिनसम्म चलेको थियो ।

यो चलचित्रलाई एरिका म्याग्लुसन तथा डेनियल एन्ड्रियुसनले निर्देशन गरेका थिए । उता सिनेम्याटिक क्याटोगोरीमा बनेको सबैभन्दा लामो चलचित्र रेसन : द जर्नी हो । सन् १९८७ मा निर्मित उक्त चलचित्र १४ घण्टा ३३ मिनेट लामो थियो । वृत्तचित्र शैलीको चलचित्र रेसन : द जर्नीलाई पिटर वाट्किन्सले निर्देशन गरेका थिए ।

संस्मरण

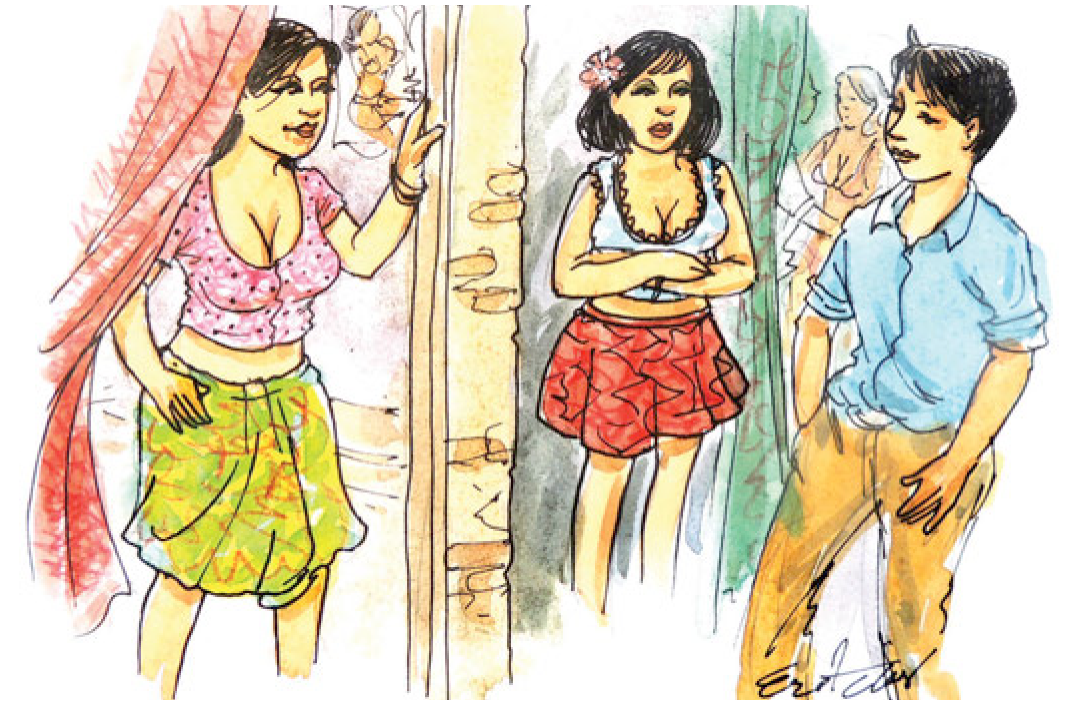
जहाँ जन्नत देखाइदिने आश्वासन थियो

आशिष दुलाल

मिति : २३ फ्रेबुअरी २०१७
स्थान: दिल्ली जिबी रोड, रेडलाइट एरिया

मुटु ढक्क फुल्यो, घरकी श्रीमती सम्झिएँ, अगाडि १३-१४ वर्षदेखि ४०-५० वर्षसम्मका महिलाहरू शृंगारमा छोपिएर ग्राहकतर्फ छरिएका थिए। त्यस्तो अँध्यारो गल्ली र भऱ्याङ चढेर त्यहाँ पुगेकाले म स्याँस्याँ गर्दै थिएँ, दृश्य बिल्कुल चलचित्रको झैं, एउटी अधबैसे महिला आएर मलाई चपाउँलाझैं गर्दै भनी-'ए मेरे कस्मिरी सेब, आजा यहाँ पे, जन्नत दिखा दुँ।'

कुनै चलचित्रको संवादजस्तै लाग्छन् यी कुरा जुन हामीले सुन्यौं अनि देख्यौं- दिल्लीको जिबी रोडस्थित रेडलाइट एरिया अनि त्यस क्षेत्रमा बस्ने, काम गर्ने वा बस्न र यौनकर्म गर्न बाध्य पारिएकाहरूको जीवन।



पूर्वयोजना

दिल्लीको करोलबागमा बेचबिखन प्रभावितको उद्धार र स्वदेश फिर्ती नियमावलीको दस्तावेज तयार पार्न दिल्लीस्थित नेपाली दूतावाससहितको सरकारी तथा गैरसरकारी टोली एवं भारतीय सरोकारवाला निकायहरूबीचको कार्यशाला सम्पन्न भयो। हामी नेपालमै बनाइएको योजनामुताबिक छलफलमा जुट्दै थियौं, अघिल्लो दिनदेखि नै। मातृका पौडेल, अनलाइन खबरका सम्पादक तथा शक्ति समूहका प्रेस सल्लाहकार, सन्तोष सेढाईं उद्धार कार्यमा सहयोगी पात्र जसले धेरै पटक प्रहरीका साथमा विभिन्न कोठीबाट बेचबिखन प्रभावित महिला तथा बालिकाहरूलाई उद्धार गरेका छन् र म एउटा सञ्चारकर्मी तथा मानव बेचबिखनविरुद्धको यो अभियानका सहयात्री।

हामीबीच छलफल चल्यो र कोठीभित्र कसरी छिर्ने रणनीति पनि बुन्दै गयौं, सुनीता दिदी (शक्ति समूहको संस्थापक सदस्य) र दिलीप सर (वकिल) ले सम्भाव्य जटिलताका बारेमा सम्झाए हामीलाई। हामी मनमनै एकदमै तयार र सजग थियौं। हाम्रो उद्देश्य चलचित्रमा मात्र देखिएको र उद्धार कार्यमा समावेश हुने केही व्यक्तिले भनेको मात्र सुनेको यौनशालाको वर्तमान अवस्था बुझ्नु मात्र थिएन, कतिपयले बेचबिखन रोकिइसक्यो, कोठीमा अब नेपाली महिला तथा बालिकाहरूको बेचबिखन हुँदैन भनेकाले त्यसको सत्य-तथ्यसमेत जान्नु थियो भने उद्धारको नयाँ रणनीति बनाउन सहयोग गर्नु पनि थियो।

नर्कको यात्रा

दिउँसोको कार्यशाला सकियो, अब पालो थियो योजनामुताबिक मान्छे बेचिने भनेर नाम चलेको जिबी रोडस्थित विभिन्न कोठीमा पुग्ने। यो काम सोचेजति सहज थिएन। हामी कुनै संस्थाको परिचय वा पत्रकारका रूपमा जाने कुरा सोच्नु मात्र पनि मृत्युलाई निम्तो दिनुभन्दा कम हुँदैनथ्यो, यो हविगत पहिल्यै हाम्रा केही साथीले भोगिसकेको कुरा सुनीता दिदीको मुखबाट सुनिसकेका थियौं। सरकारी उपसचिवसहितको हाम्रो टोली अटोमा बाहिरी आवरण नियाल्न जिबी रोडतर्फ लम्कियो। हामी निडर एवं आत्मविश्वासीजस्तो देखिँदै अनि यौनशालामा जाने ग्राहकका रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्दै लाग्यौं जिबी रोड, जो अंग्रेजको पालामै स्थापना भएको हो।

बाटो कताबाट कता लाग्यो सम्झना भएन। मातृका सर अटोको एक छेउमा म अर्को छेउ र बीचमा सन्तोषजी, सडकभरि हर्न बजेभन्दा ठूलो स्वरमा मनमा ढ्यांग्रो नबजेको त कहाँ हो र तर एक-अर्काका (हामी दुईका) मनको ढ्यांग्रो अरूलाई सुन्न दिएनौं हामीले। जिबी रोड छिर्नेबित्तिकै अन्दाजी १७-१८ वर्षको एउटा चिम्से किशोर अटोमा झुन्डिन आइलाग्यो। 'भट्याक....भट्याक' मुटु हतारिँदै थियो, लाग्दै थियो आज मुटुले सबै रगत बाहिर फाल्नेछ र आफू पहेंलिने छ अनुहारझैं तैपनि मैले चुइँगम चपाइरहें।

'आ जाओ साब, अच्छी-अच्छी माल दिखाता हुँ, खोली न ....' मैले कोठी नम्बर बिर्सिएँ मातृका सरले के भन्नुभयो सुनिनँ तर मित्र सन्तोषले हामी नियमित आइरहने हो तल झर भने रुखो हिन्दी भाषामै। कतै अटोवालाले हाम्रो वास्तविकता खोलिदिने हो कि भिनो डर पनि थियो भने अर्कातर्फ मनमा गन्तव्यमा पुग्ने लालसासमेत झ्याँगिएको थियो। अटो रोकियो, हामी सीधै खोली नम्बर-५६ मा छिऱ्यौं, सडक अनि सडकको छेवैमा पान, गुटखा तथा जुसका ठेला र घुम्ती पसलहरू त्यसभित्र घरमुनि पेटीबाट आवतजावत भुइँ तल्लामा हार्डवेयर आदिका पसल र माथिल्लो तल्लामा फलामको ग्रिल भएका झ्याल अनि कुनै-कुनै झ्यालबाट बाहिर हेरिरहेका केही महिला देखिन्थे। यद्यपि हामीले टाउको ठड्याएर हेर्ने आँट गरेनौं।

म सबैभन्दा पछि लागें, हातमा सल्किएको चुरोट बोकेर तथा चुइँगम चपाउँदै सबैभन्दा पछिपछि लुरुलुरु। साँघुरो भऱ्याङका मोडमोडमा वृद्ध रोगी महिलाहरू माग्न बसेका थिए, मैले अनुमान गरें, सायद कोठीबाट रिटायर्ड भएपछि यो हविगत हुन्छ। पहिलो तल्लामा अधबैसे महिलाहरू देखिए। हामीलाई आकर्षित गर्न होला, केही दोहोरो अर्थ लाग्ने भाषा र अदाले हामीलाई बोलाउँदै थिए तर हामी अँधेरो र साँघुरो भऱ्याङ हुँदै चार-पाँच तल्ला माथि पुग्यौं। ग्राहक आउने मध्य समय नभएकाले होला कोही सरसफाइमा व्यस्त थिए भने कोही मेकअपमा मस्त। हामीले के महसुस गऱ्यौं भने हामी जति माथिल्लो तल्ला चढ्दै जान्थ्यौं त्यति नै कम उमेरका महिला तथा किशोरी देखिँदै जान्थे। अन्ततः हामीले माथिल्लो तल्लामा उज्यालोबीच आफूलाई पायौं, वरपर पन्ध्र-बीस महिला तथा किशोरी थिए, कोही उभिएका, कोही बसेका र कोही लिपिस्टिक पाउडर लगाइरहेका। हामी कोही एक-अर्कासँग बोलेनौं, हाम्रो योजना पनि थिएन त्यस्तो तर बोल्ने आँट पनि आएन। मुटु ढक्क फुल्यो, घरकी श्रीमती सम्झिएँ, अगाडि १३-१४ वर्षदेखि ४०-५० वर्षसम्मका महिला शृंगारमा छोपिएर ग्राहकतर्फ छरिएका थिए। त्यस्तो अँध्यारो गल्ली र भऱ्याङ चढेर त्यहाँ पुगेकाले म स्याँस्याँ गर्दै थिएँ, दृश्य बिल्कुल चलचित्रको झैं, एउटी अधबैसे महिला आएर मलाई चपाउलीझैं गर्दै भनी-'ए मेरे कस्मिरी सेब, आजा यहाँ पे, जन्नत दिखा दुँ।' म नआत्तिएको अभिनय गर्दै थिएँ, नजिकै अर्को झुन्ड स्पिकरमा गीत सुन्न व्यस्त थियो-'सुन साइँली परदेशबाट म आउँला....चालीस कटेसी रमाउँला... म ट्वाइलेट गएँ, भित्र पुगेर मोबाइलमा रेकर्डर अन गरेर बाहिरिएँ। बाहिर मातृका सरहरूले त्यहाँको वस्तुस्थिति हेरिसक्नुभएको थियो जहाँ झन्डै असी प्रतिशत नेपाली थिए र त्यसका आधाभन्दा बढी किशोरीले तामाङ लवजमा हिन्दी बोलेको प्रस्ट हुन्थ्यो, वरिपरि बाउन्सरजस्ता देखिनेहरू पनि प्रशस्तै थिए तर को ग्राहक को त्यहाँको साँढे हो भनेर छुट्याउन मुस्किल थियो। त्यसपछि हामी बाहिरियौं त्यहाँबाट, दृश्यपान गरेकै शैलीमा खुइय निस्कियो अनायास।

हामी तल पुग्यौं, ओर्लने क्रममा एउटाले सोध्यो 'क्यूँ, पसन्द नहीँ आया ?'

'नहीँ सारे सुखे पड गए यहाँ तो।' मैले रेगुलर ग्राहक जसोगरी बोलें प्वाक्क।

मातृका सरले अन्य-अन्यमा समेत जाने र बालिकाहरू कत्तिका छन् अनुमान लगाउने सोच बनाउनुभयो। हामी अलि पर अर्को भऱ्याङ चढेर उकालियौं।

कपडा बेच्नेहरू त्यहीँ, अङ्गुर बेच्ने अनि चटपटे र क्रिम-पाउडर बेच्ने पनि त्यहीँ जाँदा रहेछन् व्यापार गर्न, सजिने-सजाउने क्रम थियो, सोही क्रमले तल्ला चढ्दै जाँदा। त्यो कोठीमा अलि धेरै नै बालिका देखिन्थे, बेन्चमा बसेका केही महिला उनीहरूसँगै केही अधबैसे (ग्राहक) पुरुषहरूमाथि खोपीजस्तो सुरुङमा ओछ्यान (केही त्यस्ता सुरुङजस्ता ओछ्यानहरू देखिए) र केही लम्पसार परेर सुतेका किशोरीहरू। हामी धेरैमा गयौं, उस्तै-उस्तै परिदृश्य। ती कोठीमा केही अभ्यस्तहरू ग्राहक तान्न लालायीत थिए, केही बालिका र किशोरीहरू पनि देखिन्थे, प्रायः नेपाली जनजाति लवजको हिन्दी भाषा कानमा ठोक्किन्थ्यो कल्याङमल्याङबीच। सायद भर्खर आएकाले होला असहज मानिरहेका केही बालिकामाथि नजानिँदो तवरले नजर फ्याँक्यौं तर हामीले लामो कुराकानी गरेर आफूलाई असहज अवस्थामा पार्न चाहेनौं।

भऱ्याङ लगाइदेऊ त खोपीबाट ओर्लन खोज्दै एउटीले नेपालीमै भनी। मातृका सर र मैले नबुझेको अभिनय गऱ्यौं र सन्तोषले पञ्जाबी (सायद) मा सोधे-'कि होया ?'

चुरो कुरो

चुरोटको धूवाँ उडाइरहेकी एउटी किशोरी नङ टोक्दै हामीलाई हेर्दै थिई, त्यही बेला छेवैमा घुँडामा मुन्टो पुऱ्याएर बसेकी अधबैसे महिलाले कुरा मात्र गर्ने हो कि काम पनि भनेर सोधेपछि थाहा भयो त्यहाँ नेपाली महिलाहरू कोठी मालिक्नीको दर्जासम्म पनि पुगिसकेका रहेछन्। हामीले एकछिनमा आफू यौन सम्बन्धका लागि तयार रहने बताएर कामुक मुस्कान छाड्दै बाहिरियौं। पाँच-सातवटा कोठी अवलोकन गरिसकेपछि मातृका सरले सोध्नुभयो– नयाँ भर्खर ल्याइएका कहाँ छन् त ?

उनीहरूलाई त अलग्गै घरमा बन्दी बनाएर यातना दिइँदो रहेछ। बेचबिखन प्रभावितहरू धन्दाका लागि राजी भएपछि मात्र यहाँ ल्याइँदो रहेछ। अबोध र खाली दिमागमा कोठी मालिक्नीले ब्रेन वास गरेर आफूअनुकूल बनाई कोठीमा परिचालन गर्दा रहेछन्। त्यसैले नबुझी ग्राहकका रूपमा गएर सहायता दिन खोज्नु खतरा हुँदोरहेछ। त्यहाँ यौनकर्मी बन्नुअघि बेचबिखन पीडित हुनुको अनुभव लुकाउनकै लागि होला, बाक्लो मेकअप गराइँदो रहेछ।

नेपाली संस्थाहरूले पठाएको हराएकाहरूको प्रतिवेदनका आधारमा र यस्तै अनुगमनका आधारमा सन्तोषजीहरूले प्रहरीलाई बालिकाहरूको उद्धार गर्न भन्छन् र उद्धार हुँदोरहेछ अनि मिसिङ केसको बहानामा प्रहरीलाई दबाब दिएर फेला परेका बालिकाहरूलाई बाहिर ल्याइँदोरहेछ। यद्यपि सूचना लिक भए बालिकाहरू गोप्य कोठामा थुनिँदा रहेछन्। कतिपटक प्रहरी तथा संस्थाहरूले पर्खाल फोरेर पनि उनीहरूलाई बाहिर निकाल्दा रहेछन्।

तर संस्थाहरूले मतलब एनजिओहरूले ???

अनि सरकारैपिच्छे विभिन्न सम्झौता गर्ने नेपाल-भारतले उद्धार तथा स्वदेश फिर्तीका विषयमा कुनै सम्झौता गरेका छन् ?

नेपाली बालिका उद्धार भएपछि सुरक्षित पुनर्स्थापना सेवाको सहजता छ ?

भाषाका कारणले सेवा लिन-दिन समस्या पनि त हुँदो हो ?

स्वदेश फिर्ती गर्दा बेचबिखनमा परेका ती बालिकाहरूको मुख्य समस्या पत्ता नलगाई काम गर्दा कतै उद्धार र स्वदेश फिर्ती ढर्रा र देखाउनका लागि मात्र त भैरहेको छैन ?

रोक्न किन सकिँदैन यो नर्कमा आइपुग्नबाट ?

अनगिन्ती प्रश्न मनमा उठ्दै-फुट्दै थिए, महिला तथा कानुन मन्त्रालयका उपसचिवहरूसहित सुनीता दिदीहरू फर्किसक्नुभएकाले यी प्रश्न थाती राखें मनमै। मातृका सर एकदम आँटिलो हुनाले सेल्फी खिच्ने बहानामा झ्यालमा देखिएका केही पात्रको तस्बिर लिनुभयो, हामीले पनि सेल्फी लियौं र जिबी रोडको भिडियो पनि। कसैले हाम्रो सेल्फी एंगल देखेर शंकास्पद पारामा मुखामुख गरेपछि हतारमा अटो लिएर लाग्यौं करोलबागतर्फ, अघिका प्रश्नहरू साँझसँगै छिप्पिँदै थिए।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

भदौ १७ गते
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

भदौ १८ गते
गौरा पर्व

भदौ २१ गते
एकादशी

भदौ २२ गते
निजामती सेवादिवस

मेष

पैतृक सम्पत्ति उपयोग गर्न सके थप फाइदा होला। प्रेम सम्बन्धमा सावधानी अपनाउनुपर्ने समय छ। पारिवारिक खिचातानीले प्राप्त उपलब्धि पनि ओझेलमा पर्न सक्छ। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला। सूर्यको आराधनाले विशेष लाभ प्रदान गर्नेछ।

वृष

साथीभाइले साना तथा मझौला किसिमका व्यवसायमा लगानी गर्ने प्रस्ताव राख्न सक्छन्। विशेष जमघटमा उपस्थित हुँदा आगन्तुकहरूको नजर तपाईंमाथि नै पर्नेछ। अनुकूल परिस्थिति हुँदाहुँदै पनि अपजस आइलाग्न सक्छ। साताको अन्त्यमा पाहुनाहरूसँग मनोरञ्जनमा सहभागी हुन पाइनेछ।

मिथुन

व्यवसायले परिश्रम तथा लगानीअनुरूपको परिणाम नदिन सक्छ। भविष्यको चिन्ताले सताउला। नसासम्बन्धी समस्याले मानसिक तनाव उत्पन्न गराए पनि सोमबारपछिका दिनमा क्रमिक सुधार आउनेछ। सामाजिक उत्सवमा सरिक हुँदा समय तथा खानपानप्रति सचेत हुनुपर्नेछ।

कर्कट

बोलीको प्रभावका कारण अधुरा कार्यहरू पूरा हुनेछन्। साझेदारीमा व्यवसाय सञ्चालन गर्ने योग देखिन्छ। आफ्नो कलाकौशलप्रति रुचि राख्ने साथीभाइ बढ्नेछन्। चियोचर्चा गर्नेहरूबाट सावधानी अपनाउनुहोला। बिहीबारपछिका दिनमा स्वास्थ्यमा गडबडी देखा पर्न सक्छ।

सिंह

आफ्नो भलो चाहनेहरूको सहयोगमा समय खर्चिनुपर्ला। सामाजिक हैसियत कायम राख्न बाहिरी गफगाफबाट टाढै रहनुहोला। सुनौलो रंगलाई प्राथमिता दिए साता प्रेरणदायी सावित हुनेछ। सप्ताहान्तमा यात्राकोसाइत जुर्नका साथै धेरैको भलाइ हुने काम गर्न सकिनेछ।

कन्या

अवसरको खोजीका क्रममा विदेश यात्रा हुने सम्भावना नजिकिँदै छ। सहयोगीहरूले दिएको सुझाव मनन गरी चल्न सके आफैंलाई फाइदा पुग्नेछ। प्रेमिका उपयुक्त मुहूर्तको पर्खाइमा छिन्। निर्णय गर्न ढिलाइ नगर्नुहोला। साताको अन्त्यमा घरायसी व्यवहारमा समय खर्चिनुपर्ने हुन सक्छ।

तुला

वैचारिक मतभेदका बीच अभिभावकहरूबाट सहयोग पाइनेछ। सभा-सम्मेलनमा उच्चपदस्थ व्यक्तिहरूसँग परिचित हँदै महत्वपुर्ण जिम्मेवारी प्राप्त हुन सक्छ। टाढा रहेका मित्रहरूबाट आर्थिक सहयोग तथा सुझाव प्राप्त होला। पहेंलो रंगको प्रयोगले अनपेक्षित परिणाम दिलाउनेछ।

वृश्चिक

कठोर परिश्रम गर्नुपर्ने समय छ। दिन-प्रतिदिन नजिकिँदो अवसर तथा चुनौतीलाई परास्त गर्न थप समय दिनुपर्ने हुन्छ। प्रातः ब्रह्म मुहूर्तमा उठी ईश्वर स्मरण तथा योग गरे मानसिक तनाव एवं थकान निर्मूल हुनेछ। अभिभावकहरूको राय मुताबिक चल्न सके समस्याबाट मुक्त रहन सकिएला।

धनु

आफूमाथि दोष थुपार्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। कार्यव्यस्तताले गर्दा परिवारका सदस्यहरूसँग खटपट सिर्जना हुन सक्छ, जसलाई निर्मूल गर्न घर-परिवारलाई समय दिनुहोला। आम्दानी राम्रै भए पनि खर्चले पिरोल्न सक्छ। प्रेम प्रस्ताव राख्नेहरूसँग सचेत रहनुमै आफ्नो कल्याण छ।

मकर

विपक्षीको छलकपट तथा जालझेलबाट सावधान रहनुपर्नेछ। तपाईंको आत्मविश्वासले व्यवसायलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउला। कार्यव्यस्तताका कारण घर-परिवारमा किचलो उत्पन्न हुन सक्छ जसलाई निराकरण गर्न परिवारमा समय खर्चनुपर्ला। सवारी साधन चलाउँदा होस पुऱ्याउनुपर्नेछ।

कुम्भ

खर्च गरेअनुरूप भविष्यको जग बसिसकेको अवस्था छ। पैतृक धन उपयोग गरी नयाँ व्यवसाय सञ्चालन गर्दा राम्रै मुनाफा आर्जन गर्न सकिनेछ। प्रेमिकाको आग्रहलाई स्वीकार गर्दै नयाँ स्थानको भ्रमण हुनसक्छ। घरायसी कार्यमा खर्च गर्दा कन्जुसी नगर्नु नै आफ्नो हितमा छ।

मीन

नयाँ अवसरको खोजीमा हुनुहुन्छ भने केही दौडधूप गर्नुपर्ने हुन सक्छ। आ-आफ्नो स्तर तथा हैसियतमुताबिक थप मेहनतगर्दा नै भविष्य सुनिश्चित हुनेछ। विदेश जाने प्रयत्न सफल तुल्याउन केही समय कुर्नुपर्ला। खराब आचरण तथा संगतबाट टाढा रहनुमै आफ्नो कल्याण छ।

अब हाम्रो पालो

आफ्नो जीवनबाट कुनै एउटा कुरा हटाउन चाहे के हटाउनुहुन्छ ?

श्रीमती, न विगत सोच्नुपर्ने न वर्तमानको अभाव, न भविष्यको चिन्ता। एक्लो जीवन साँच्चै सुन्दर अनि रंगीन हुने थियो।

रविन

भोक लाग्ने बानी। पेटलाई एकथरी भोक अनि मनलाई अर्कोथरी भोक। कसरी हो भोक लाग्ने बानी हटाउनुपरेको छ। साह्रै गरिब अनि हरिप भइयो सर।

प्रवेश थापा

कसैका निम्ति मुटुभित्र कोचिएर बसेको माया। त्यो माया जसको नशा लागेपछि कुनै ब्रान्डेड रक्सीको नशा पनि फिक्का सावित हुन थाल्छ।

सन्दीप सुवाल

पैसाप्रतिको मोह। अझ समाज अन्धो भा'को छ पैसाले गर्दा। यदि पैसाप्रतिको मोह कम भयो भने अवश्य नै समाज परिवर्तन हुने थियो।

विजय भुसाल

हामी नेपाली युवाहरूको बाध्यता अनि विवशता हो– बिदेसिनु। आफ्ना सारा दुःख हटाउँछु भन्ने इच्छा, आकांक्षा बोकी आफूलाई जीवन दिने बुवाआमालाई छाडेर अनि आफ्नी जीवनसंगिनीसँग टाढा रहेर बस्नुपर्ने बाध्यता छ। यदि त्यस्तो बाध्यता हुँदैनथ्यो भने म मेरी प्यारी श्रीमती अनि आमासँगको दूरी हटाउने थिए।

तिम्रो नक्कले कान्छा

यदि हटाउन मिल्ने भए म यो मनलाई नै हटाइदिन्थें, जसका कारण म सधैं कमजोर सावित भैरहेको छु।

रोहन राना

मेरो विचारमा पैसो। जतातते पैसो, पैसो, पैसो। यो पैसो नभएको भए सायद संसारमा कुनै समस्या रहँदैनथ्यो।

डल्ली कान्छी

चिसो पिउने बानी। अलिकति गर्मी चढ्यो कि चिसो पिउन लागिहाल्छ। म त चिसोको दास नै भएछु।

दीपक तामाङ

रिस, एकछिनको रिसले मानिसहरू जीवनभर पछुताउने काम गर्छन्।

श्रेष्ठ विवेक

५ वर्ष सँगै पढ्दा लगा'को माया, जुन सफल हुन सकेन।

कृष्ण भण्डारी

फेसबुक चलाउने बानी।

विपिन विमली

उनको याद।

विशाल अधिकारी

टेन्सन।

मनमाहेन गुरुङ

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठ्ठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।
१. आफ्नो जीवनबाट कुनै एउटा कुरा हटाउन चाहे के हटाउनुहुन्छ ?

निराशा र लोभ।

हिमाल खतिवडा

नराम्रो सोचाइ।

समीर खतिवडा

खैनी।

पुष्प अधिकारी

मन।

लिम सान्टोस

पेट, मलाई लाग्छ यो पापी पेटले नै सबैलाई पापी बनाएको हो।

बुलबुल

म मेरा विगतका नराम्रा सम्झना मेट्न चाहन्छु।

युवराज आचार्य

अल्छीपन र अरूको आश। मेरो मात्र होइन, यो देशका हरेकको, तब मात्र बन्नेछ नयाँ नेपाल।

मनोज कैनी

बढी गोरो छु, गहुगोरो बन्ने काम गर्ने थिएँ।

तिलुबाबा

धेरै किताब पढ्ने आदत कम गरी सीमित अध्ययन गर्ने थिएँ।

डा. एलिया अर्याल

नराम्रा लाग्ने सबै कुरा हटाउनु जाती। मैले हटाउन चाहेको कुरा पश्चाताप हो। कामपछिको फल जे होस्, स्वीकार गर्नुपर्छ।

महेन्द्रबहादुर विष्ट

देशमा जबरजस्ती थोपरिएको संघीयता।

बकुल्लो

सुखी र सम्पन्न हुने महत्वकांक्षा, जसले कहिल्यै शान्तसँग बाँच्न दिएन, सामाजिक कार्यमा लाग्न दिएन।

डिबी थापा

पैसा कमाउने तनाव। सबैजसोलाई हुने यो तनाव आफूबाट हटाउन मन छ।

नवराज पराजुली

कमजोरी हटाइदिने थिए।

मन्जु पौडेल

फेसबुक र ट्विटरका नचाहिँदा साथीहरू।

सरोज कटवाल

छिट्टै विश्वास गर्ने बानी।

पोखरेल पूर्ण

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

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

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

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

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: २१२२४४८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: २०४२६५२, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-६२२०९५, बाग्लुङ: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म ५३ वर्षीय विवाहित पुरूष हुँ । आजभन्दा २५ वर्षअघि मेरो विवाह भएको थियो । यसबीच चार वर्षदेखि मधुमेह बाट पीडित छु । यद्यपि मेरो रगतमा सुगरको लेभल सीमाभित्रै छ । मधुमेह लागेपछि यौनेच्छा सामान्यभन्दा कम हुन्छ भन्ने सुनिन्छ, तर मेरो हकमा त्यस्तो भएको छैन । यसको कारण के होला ?

४११६

पाको उमेरमा यौनेच्छा

उमेर बढ्दै जाँदा, युवावस्था सरह यौन क्रियाकलापलमा संलग्न हुन नसक्ने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । समयको गतिसँगै उमेर बढ्नु र त्यसका साथै शरीर अनि यसको कार्य सम्पादन क्षमतामा परिवर्तन आउनु सामान्य तथा निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । यसको प्रभाव हाम्रो शरीरका सबै अङ्गप्रत्यङ्ग तथा कार्य क्षमता दुवैमा देखिन्छ । यौनसम्बन्धी कुरामा पनि यस्तो स्थिति देखा पर्न सक्छ । पुरुषहरूमा लिङ्ग उत्तेजनामा कठिनाइ हुने जस्ता कुरा देखिन्छन् । त्यसबाहेक कतिपय दीर्घरोग अनि त्यसको उपचार तथा अन्य समस्याका प्रभाव पनि यौन जीवनमा नकारात्मक रूपमा देखिन सक्छ, तर तपाईंको जिज्ञासा पढ्दा तपाईंमा त्यस्तो स्थिति भएजस्तो लाग्दैन । वास्तवमा यसलाई निकै खुसीको कुरा मान्नुपर्छ ।

मधुमेहले कसरी नकारात्मक असर पार्छ ?

सजिलो भाषामा भन्नुपर्दा मधुमेह भएका व्यक्तिको रगतमा चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा बढी हुन्छ । यसरी रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य भन्दा बढी भए त्यसले अनेकौं समस्या सिर्जना गर्न सक्छ र त्यसको प्रभाव यौनकार्यमा समेत पर्छ ।

लामो समयसम्म अनियन्त्रित रूपमा चिनीको मात्रा बढी भैरहे त्यसले रक्तनसा अनि स्नायुलाई हानि पुऱ्याउँछ । पछि गएर यसको नकारात्मक प्रभाव यौन उत्तेजना, महिलामा योनि रसाउने वा पुरुषको लिङ्ग उत्तेजनामा पर्छ । लिङ्गमा रगत भरिन ठीक समयमा नाइट्रिक एसिड नामको रसायन निस्कन्छ, जसले रक्तनसाका मांसपेशीलाई खुकुलो हुन रसायनिक सन्देश वाहकका रूपमा काम गर्छ । मधुमेहका कारणले रक्तनसा वा स्नायुमा खराबी आउँदा यसले राम्रोसँग कार्य गर्न सक्दैन ।

तपाईंलाई पक्कै थाहा होला, हामीमा यौनेच्छा जागृत गराउने रागरस टेस्टेस्टेरोन हो । माथि भनिएबाहेक मधुमेह भएका व्यक्तिमा टेस्टेस्टेरोन नामको यो पुरुष रागरसको मात्रामा पनि कमी आउँछ । यस्तो किन हुन्छ भन्ने पक्का थाहा नभए पनि प्रायश: मधुमेह भएका व्यक्तिमा मोटोपन बढी पाइन्छ । यस्ता व्यक्तिमा इस्ट्राडिओल अधिक मात्रामा हुन्छ भने त्यसले gonadotropic releasing hormone श्राव हुन रोक्छ, जसले टेस्टेस्टेरोन हार्मोनको मात्रामा कमी ल्याउँछ । अर्कातिर, मधुमेह भएका व्यक्तिमा hypothalamic-pituitary-adrenal axis को सञ्चालनमै केही गडबडी आउने भएकाले यस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने मानिन्छ ।

त्यसबाहेक मधुमेह भएका व्यक्तिमा अन्य कतिपय कारणले पनि यौन जीवनमा नकारात्मक असर परेको हुनसक्छ, जस्तै : उच्च रक्तचापको समस्या । उच्च रक्तचापले पनि रक्तनसामा हानि पुऱ्याउँछ । त्यसैगरी उनीहरूमा खराब किसिमको कोलेस्ट्रोलको मात्रा बढी भएको हुनसक्छ, जसले रक्तनसालाई साँघुरो बनाउन सक्छ । जीवनशैलीको कुरा गर्ने हो भने मधुमेह भएका कतिपय व्यक्तिले धूमपान गर्ने, खानाको सन्दर्भमा परहेज नगर्ने हुन सक्छ । धूमपानले स-साना रक्तनसामा रगतको प्रवाह कम गर्छ । अनियन्त्रित रूपमा चिनीको मात्रा कम वा बढी हुँदा थकाइ लागेजस्तो हुने वा जाँगर वा स्फूर्ति नहुने स्थिति हुन्छ, जसले यौन क्रियाकलामामा संलग्न हुने कुरामा नकारात्मक असर पार्छ ।

त्यसबाहेक मधुमेह भएको व्यक्तिमा आफ्नो स्वास्थ्यका सम्बन्धमा नकारात्मक भावना हुनसक्छ । कतिपयले चाहेर पनि आफ्नो जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्न सकेका हुँदैनन् वा तौलको उचित व्यवस्था गर्न सकेका हुँदैनन् । यस्तो स्थितिले उसको आत्मसम्मानमै धक्का पुग्न सक्छ, जसले मधुमेह भएका व्यक्तिमा यौनेच्छामा वा यौन लगावलाई नकारात्मक असर पारिरहेका हुनसक्छ ।

किन यस्तो नभएको ?

आफूलाई मधुमेह भएको थाहा भएपछि यौनसम्बन्धी तथा अन्य कुरामा नकारात्मक असर परेर अङ्ग-प्रत्यङ्गमा गम्भीर खराबी आउन नदिन रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रित राख्नुपर्छ । तपाईंले रगतमा चिनीको मात्रा सीमाभित्रै भएको कुरा गर्नुभएकाले उक्त काम गरि नै रहनुभएको देखिन्छ । चिनी, ग्लुकोजजस्ता वस्तुको प्रयोग एकदमै कम गर्ने वा गर्दै नगर्ने, चिल्लो पदार्थको सेवन कम गर्ने, तौल ठिक्क राख्ने, नियमित व्यायाम गर्ने तथा प्रशस्त हरियो सागपात आदि सेवन गर्नुपर्छ । त्यसका साथै धूम्रपान तथा मद्यपान सेवनबाट परहेज अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । औषधी प्रयोग गरिरहनुभएको भए औषधी नियमित रूपमा सेवन गर्नुपर्छ र नियमित रूपमा चिकित्सकवाट परीक्षण पनि गराउनुपर्छ । हृदयरोग होस् वा कोलेस्टेरोल बढी हुने समस्या, त्यस्ता रोगको पनि नियमित परीक्षण तथा औषधी सेवन गर्न पनि बिर्सनु हुँदैन । यस्ता कुरामा ध्यान दिन सकियो भने मधुमेहको जटिलताबाट जोगिन सकिन्छ ।

तपाईंको सन्दर्भका यौनेच्छा तथा यौनजीवनमा असर किन नभएको होला भन्दा तपाईंले रगतमा चिनीको मात्रा सीमाभित्रै राख्नुभएदेखि जीवनशैली पनि स्वस्थकर अपनाउनुभएको हुनसक्छ । यी सब कारणले तपाईंमा यौनेच्छा जगाउने टेस्टेस्टेरोनको मात्रामा पनि कमी नआएको हुनुपर्छ र त्यसका साथै तपाईंको रक्त नसा तथा स्नायुमा पनि कुनै नकारात्मक असर नपरेको देखिन्छ ।

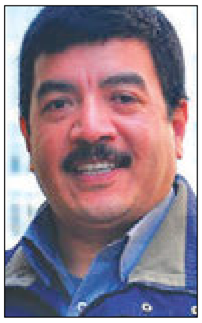
मेरो विचारमा तपाईंमा यी शारीरिक पक्षबाहेक मानसिक पक्ष पनि बलियो हुनुपर्छ । मधुमेहबाहेक उमेरले यौन सक्षमतामा ल्याउने नकारात्मकतालाई पनि तपाईंले आफूमाथि हाबी हुन दिनुभएको छैन भन्ने मान्छु । तपाईंको यौनप्रतिको सोच सकारात्मक र श्रीमतीसँगको सम्बन्ध सुमधुर हुनुले समेत यसमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुनुपर्छ ।

लामो समयसम्म अनियन्त्रित रूपमा चिनीको मात्रा बढी भैरहे त्यसले रक्तनसा अनि स्नायुलाई हानि पुऱ्याउँछ । पछि गएर यसको नकारात्मक प्रभाव यौन उत्तेजना, महिलामा योनि रसाउने वा पुरुषको लिङ्ग उत्तेजनामा पर्छ । लिङ्गमा रगत भरिन ठीक समयमा नाइट्रिक एसिड नामको रसायन निस्कन्छ, जसले रक्तनसाका मांसपेशीलाई खुकुलो हुन रसायनिक सन्देश वाहकका रूपमा काम गर्छ । मधुमेहका कारणले रक्तनसा वा स्नायुमा खराबी आउँदा यसले राम्रोसँग कार्य गर्न सक्दैन ।

सूचना

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

डा. सुमनको सल्लाह



डा. सुमनराज ताम्राकार

के हो हाइमेन ?

खासमा पूरै वा आंशिक रूपमा बाह्य योनीद्वार ढाक्ने पातलो झिल्ली हो- हाइमेन । यसमा सानो छिद्र हुन्छ । महिनावारीका बेला यहीँबाट रगत निस्किन्छ । जन्मिँदै धेरैजसो बालिकामा हुने यो हाइमेन बाल्यावस्थामा चन्द्रमा आकारको भए पनि आकारमा विविधता भने सम्भव छ । करिब शून्य दशमलव ००३ प्रतिशत बालिकामा जन्मजात हाइमेन हुँदैन । हरेक वर्ष एक मिलिमिटरको दरले हाइमेनको आकार ठूलो तथा लचकदार हुँदै जान्छ । पाँच महिनाको गर्भमै बनिसक्ने हाइमेन स्कुले उमेरमा क्रमश: पातलो, कमलो, नरम एवं पारदर्शी हुँदै जान्छ । शिशु जन्माएर पछि सानो त्यान्द्रो बाहेक हाइमेनको नामोनिशान बाँकी नरहन सक्छ ।

स्त्री जननेन्द्रियको विकासक्रममा हुने कुनै पनि खराबीले हाइमेनमा असर गर्न सक्छ । हाइमेनसम्बन्धी सबैभन्दा ठूलो जन्मजात समस्या हाइमेनमा प्वाल नहुने समस्या हो । बाक्लो हाइमेनमा छिद्र नभै महिनावारीको रगत बाहिरिन नसक्ने अवस्थामा योनीमा रगत जम्मा भै सिर्जना हुने पीडादायक अवस्थालाई क्रिप्टोमेनोरिया भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा सानो शल्यक्रिया गरी जमेको कालो रगत निकालिन्छ ।

हाइमेनलाई कुमारीत्वको पर्यायका रूपमा लिइए पनि यो फरक कुरा हो । कुमारीत्व साधारण कुरा जस्तो लागे पनि कतिपय समाजमा पहिलो रातमा रगत नबग्नुलाई लाजमर्दो वा कुरा बेइज्जतीका रूपमा लिइन्छ । कतिपय रुढीवादी समुदायमा बेहुला पक्षका अग्रज महिला वा डाक्टरले हाइमेन छ/छैन जाँच गर्छन् ।

विवाहपछि मात्र यौनसम्बन्ध राख्न स्विकृति दिने कतिपय धार्मिक परम्परामा यदि जान अन्जानमा नियम तोडेको छ भने कडा खालको सजाय भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यस क्रममा पारपाचुके दिने वा मारिनेसम्मका घटना पनि हुनसक्छ । कतिपय देशमा आधिकारिक रूपमै कुमारित्वको प्रमाणपत्र जारी गर्ने नियम छ ।

यस्तो विपत्तिबाट जोगिन कतिपयले चलाखी गरी रगत बगेको देखाउन जनावरको रगत प्रयोग गर्ने, गोप्य अंगमा आफैंले घाउ बनाउने आदि काम गर्छन् । बाध्यतामा परेका वा धनाढ्य महिलाले विवाहपूर्व हाइमेन सच्याउने शल्यक्रिया गराउँछन् । बजारमा कृत्रिम हाइमेन पनि किन्न पाइन्छ । राम्रोसँग योनिद्वारमा टाँसेको खण्डमा कृत्रिम हाइमेन पनि वास्तविक नच्यातिएको हाइमेन जस्तै देखिन्छ । यस्तो हाइमेन हाल चीनबाट इजिप्टमा बढी निर्यात हुने गरेको छ । जबर्जस्ती (करणी), बाल यौन दुर्व्यवहारका घटनामा हाइमेनको परीक्षणमा जोड दिइए पनि जसरी तस्बिर हेरेर अघाएको हो कि भोको भन्न सकिँदैन त्यसैगरी केवल हाइमेनको जाँच गरी कुमारित्व छ कि छैन भन्न सकिँदैन । किनभने युवावस्थामा च्यातिएको हाइमेन चाँडै निको हुन सक्छ भने हाइमेनको छिद्र आफैं विभिन्न प्राकृतिक कारणले ठूलो हुन् वा विभिन्न आकार ग्रहण गर्न सक्ने हुन्छ ।

हाइमेनसम्बन्धी रोमान्टिक कथा

तल्लो जातिको भए पनि हाइमेन निकै सुन्दर एथेनियन युवक थिए जो सहरकै एक धनाढ्यकी छोरीको प्रेमजालमा परे । उनी आफ्नो सामाजिक हैसियतका कारण आफ्नो प्रेम व्यक्त गर्न सक्दैनथे तर पनि चुपचाप जहाँतहीँ पछ्याउँथे । एकपटक हाइमेन केटीको भेषधारण गरी केटीहरू मात्र जान मिल्ने समारोहमा छिरे, तर विपक्षी गार्डहरूले उनलाई पक्रेर बन्दी बनाए । त्यसपछि हाइमेनले केटीहरूलाई मोहजालमा पारी ती गार्डहरूलाई नै मार्ने योजना बनाए, र त्यसमा सफल पनि भए । त्यसपछि हाइमेन केटीहरूसँगै एथेन्स फर्किए । त्यसपछि हाइमेनले आफ्नी प्रेमिकासँग विवाह गरे । यसरी उनले एकैपटक दुवै लक्ष्य फेला पारे । उक्त विवाहोत्सव यति रमाइलो भयो कि स्थानीयवासीले त्यहीबेलादेखि उनको सम्मानमा हाइमेन पर्व मनाउन थालेको बताइन्छ ।

विवाहपछि मात्र यौनसम्बन्ध राख्न स्विकृति दिने कतिपय धार्मिक परम्परामा यदि जान अन्जानमा नियम तोडेको छ भने कडा खालको सजाय भोग्नु पर्ने हुन्छ । त्यस क्रममा पारपाचुके दिने वा मारिनेसम्मका घटना पनि हुनसक्छ । कतिपय देशमा आधिकारिक रूपमै कुमारित्वको प्रमाणपत्र जारी गर्ने नियम छ ।

एसियाडमा नेपालको सुधारिएको प्रदर्शन

तारादेवी पुन

सन्जु चौधरी

कमल अधिकारी

सुस्मिता तामाङ

सोमबहादुर कुमाल (निलो जर्सी)

तारादेवी पुन

नेपाल कै शक्तिशाली महिलाका रूपमा चिनिन्छन्– तारादेवी पुन । यिनै तारादेवीले एसियाली खेलकुदमा भारोत्तोलनतर्फ तीनवटा राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गरिन् । उनले ७५ किलो तौल समूहमा उक्त उपलब्धि हात पारेकी हुन् । पछिल्लो सागकी कांस्य पदक विजेता तारावेदीले स्न्याचमा ७४ तथा क्लिन एन्ड जर्कमा १ सय १ सहित कुल १ सय ७५ किलो तौल उचालेर कीर्तिमान स्थापित गरेकी हुन् । यसमा सबै पुराना कीर्तिमान उनकै नाममा थियो । यसअघि नेपालगन्जमा भएको राष्ट्रिय छनौटमा उनले स्न्याचमा ७३, क्लिन एन्ड जर्कमा ९७ सहित कुल १ सय ७० किलोको कीर्तिमान राखेकी थिइन् । इन्चेनमा सहभागी तारादेवीको एसियाली खेलकुदको यो अनुभव दोस्रो हो ।

कमल अधिकारी

नेपाली भारोत्तोलन इतिहासकै सबैभन्दा सफल खेलाडी हुन्– कमल अधिकारी । त्यसैले त उनले यसपटकको एसियाली खेलकुदको उद्घाटन समारोहमा देशको झन्डा बोक्ने अवसर प्राप्त गरे । सम्भवतः उनी आफ्नो खेल जीवनको अन्त्यतिर छन्, तैपनि उनको उत्कृष्ट प्रदर्शनको क्रम जारी छ । अधिकारीले यसपटकको एसियाली खेलकुदमा पनि तीन राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाए, ७० किलो तौल समूहमा । उनले स्न्याचमा १ सय १९ तथा क्लिन एन्ड जर्कमा १ सय ६० सहित कुल २ सय ७९ किलो उठाएर कीर्तिमान कायम गरेका हुन् । यसअघि पनि तीनवटै कीर्तिमान उनकै नाममा थियो । यो उपलब्धिपछि अधिकारीको भनाइ थियो, 'मेरो खेल अझै केही वर्ष जारी रहनेछ, सक्दो खेल्ने हो ।' खासमा यो नयाँ युवा खेलाडीप्रति उनको चुनौती पनि हो ।

सन्जु चौधरी

यसपटकको एसियाली खेलकुदमा भारोत्तोलनतर्फ राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाउने पहिलो खेलाडी हुन्– सन्जु चौधरी । सन्जुले पनि तीनवटा राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाएकी थिइन् र संयोगले उनले पनि आफ्नै नाममा रहेको कीर्तिमानलाई उछिनिन् । जाकार्तामा उनले स्न्याचमा ७२ तथा क्लिन एन्ड जर्कमा ८६ किलो भार उठाइन् । समग्रमा उनले १ सय ५८ किलो उठाइन् । यसअघि स्न्याचमा ९१, क्लिन एन्ड जर्कमा ८५ तथा कुलमा १ सय ५६ को राष्ट्रिय कीर्तिमान थियो । चौधरी आफ्नो प्रदर्शनमा खुसी देखिइन् र भनिन्, 'एसियाली खेलकुद ठूलो अवसर हो र यही प्रतियोगितामा राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गर्न सक्नु अझ ठूलो उपलब्धि हो ।'

सुस्मिता तामाङ

उसुकी यी खेलाडीबाट नेपालले एसियाली खेलकुदमा पदकको आशा गरेको थियो, तर त्यसो हुन सकेन । सुस्मिता तामाङले आफ्नो प्रदर्शनमा सुधार त गरिन्, तर त्यो पदकका लागि पर्याप्त भएन । उनले महिला थाउलुको छान छ्वानमा ९ दशमलव २५ अंक बटुलिन् । उनले पछिल्लो सागमा रजत पदक जित्दा ८ दशमलव ७२ अंक बटुलेकी थिइन् । यसरी उनले आफ्नो प्रदर्शनमा सुधार ल्याए पनि पदक नजिक भने पुग्न सकिनन् । सुस्मिता समग्रमा सातौं स्थानमा थिइन् । तामाङ चिनियाँ ताइपेयी तथा म्यानमारकी खेलाडीलाई उछिन्न भने सफल भइन् ।

चन्चला दनुवार

पदकको नजिक पुगेर पनि पराजित हुने खेलाडी हुन्– कराँतेको काताकी चन्चला दनुवार । कांस्य पदकका लागि भएको भिडन्तमा उनी थाइल्यान्डकी तारा राताान्कुलसागसँग पराजित भइन् । उनको हारको अन्तर रह्यो, ५-० । चन्चला आफ्नो पहिलो खेलमा पराजित भएकी थिइन्, मकाउकी सोम लामसाउसँग । त्यसपछि उनले रिपिचेज राउन्डमा उत्तर कोरियाली खेलाडी जी उई काङमाथि ३-२ को सनसनीपूर्ण जित हात पारेकी थिइन् । लामसाउ उक्त स्पर्धाको फाइनलमा पुगेपछि चन्चलाले रिपिचेज राउन्डको अवसर प्राप्त गरेकी थिइन् ।

रीता कार्की

पदकको सम्भावनाबाट गुज्रेर पनि त्यसबाट टाढा रहेकी अर्की खेलाडी हुन्– कराँतेकी रीता कार्की । उनी ६८ किलो तौल समूहमा कांस्य जित्ने भिडन्तमा पाकिस्तानकी नर्गिससँग पराजित भइन् र स्कोर थियो, ३-१ । यसअघि उनी क्वाटरफाइनलमा चीनकी गाओ मेङमेङसँग पराजित भएकी थिइन् । पछि मेङमेङले फाइनलको यात्रा तय गरेपछि रिताको भाग्यमा कांस्य पदकको सम्भावना खुलेको थियो । पाकिस्तानी खेलाडीविरुद्ध बलियो चुनौती पेस गरेपनि उनी झिनो अन्तरले पछाडि परिन् ।

सोमबहादुर कुमाल

एथलेटिक्समा एउटै खुसीको समाचार दिने काम गरे, धावक सोमबहादुर कुमालले । उनले पुरुष ८ सय मिटर दौडमा २३ वर्ष पुरानो राष्ट्रिय कीर्तिमान भंग गरे । कुमालले जाकार्तामा उक्त दूरी १ मिनेट ५० दशमलव २५ सेकेन्डमा पूरा गरेका थिए । यसअघि यो कीर्तिमान धनीराम चौधरीको नाममा थियो । चौधरीले सन् १९९५ मा भारतको मद्रासमा सम्पन्न दक्षिण एसियाली खेलकुदमा १ मिनेट ५० दशमलव ६० सेकेन्डमा उक्त दूरी पूरा गरेका थिए ।

अनु अधिकारी

कराँतेको महिला ५० केजी तौल समूहमा अनु अधिकारी पनि पदकको निकै नजिक पुगिन्, तर अन्त्यमा निराश भइन् । कांस्य पदकका लागि भएको भिडन्तमा उनी जापानकी मियाहारा मिहोसँग पराजित भएकी थिइन् । कराँतेमा सहभागी नेपाली खेलाडीमध्ये उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेकी अनुले त्यसअघि तीन खेल खेलेकी थिइन् र त्यसमध्ये दुई भिडन्तमा जित निकालिन् । अनुले पहिलो खेलमा मकाउकी चिन चेयुङलाई हराएकी थिइन । त्यसपछि उनी ताइजेयीकी सियाउ सुङसँग पराजित भइन् । सुङ फाइनलमा पुगेपछि अनुले रिपिचेजको अवसर पाइन र त्यस क्रममा लाओसकी सिरिभिमानेलाई हराइन् ।

प्याराग्लाइडिङले धान्यो नेपालको इज्जत

Jakarta
Palembang
2018

इण्डोनेशियामा जारी १८ औं एसियाली खेलकुदमा नेपालको पदक खडेरी अन्त्य भएको छ । जकार्ता एशियाडको १२ औ दिन नेपालले प्याराग्लाइडिङको पुरुषतर्फ क्रस कन्ट्री इभेन्टमा रजत पदक जितेको छ । पहिलो सहभागितामा नै नेपालले ११ हजार ३ सय ६४ स्कोर बनाउँदै रजत पदक जितेको हो । पदक जित्नका लागि बुधबारको खेलमा नेपालले २ हजार ७ सय ९७ स्कोर बटुलेको थियो । यो इभेन्टमा स्वर्ण जितेको जापानले ११ हजार ३ सय ९१ स्कोर बनायो । एशियाली खेलकुदमा नेपालको जितेको यो दोस्रो रजत पदक हो । यसअघि तेक्वान्दोकी सविता राजभण्डारीले १९९८ को बैंकक एशियाडमा रजत पदक जितेकी थिइन् । पदक जित्ने प्याराग्लाइडिङको नेपाली टोलीमा विजय गौतम, विमल गौतम, सुशील गुरुङ, युकेश गुरुङ र विमल थापाले स्पर्धा गरेका थिए । उता महिला प्याराग्लाइडिङ टोली भने छैठौं स्थानमा रह्यो ।

हामी उपाधिको दावेदार हौं

दक्षिण एसियाली फुटबलको सबैभन्दा ठूलो प्रतियोगिता साफ च्याम्पियनसिपमा नेपालको प्रदर्शनको इतिहास त्यति राम्रो छैन । एकाध अवसर छाडेर प्रत्येक पटक साफ च्याम्पियनसिपमा नेपालको अनुभव तितो नै छ । यसपटक के हुने हो त ? नेपाली टिममा प्रमुख प्रशिक्षक बालगोपाल महर्जन नयाँ जिम्मेवारी पाएयता खुसी छन् र त्यो खुसीलाई सफलतामा बदल्न आत्मविश्वासी पनि देखिन्छन् । प्रतियोगितालाई लिएर प्रशिक्षक बालगोपाल महर्जनसँग साप्ताहिकको पाँच प्रश्न :

नेपाली फुटबलमा बालगोपाल महर्जन निकै भाग्यमानी मानिन्छन्, त्यसैले त उनले समय समयमा ठूलै अवसरहरू पाइरहेका हुन्छन् । यो स्वभाविक पनि हो, किनभने उनले पाएको अवसरमा आफूलाई प्रमाणितसमेत गर्दै आएका छन् । भदौ १९ गतेदेखि बंगलादेशमा साफ च्याम्पियनसिप सुरु हुँदैछ र नेपाल यिनै बालगोपालको नेतृत्वमा मैदानमा उत्रँदैछ । प्रतियोगिताको मुखैमा उनी नेपाली राष्ट्रिय टिमका मुख्य प्रशिक्षक नियुक्त भएका हुन् ।

'मेरा सामु फेरि एकपटक ठूलो अवसर आएको छ र मलाई पूरा विश्वास छ, म यसमा खरो उत्रनेछु,' नेपाली राष्ट्रिय टिमका पूर्व खेलाडी तथा कप्तान महर्जनको विश्वास छ । सबैभन्दा पहिले उनी कुन स्थितिमा यहाँसम्म आइपुगे, त्यसको पृष्ठभूमि हेरौं । यो धेरै हदसम्म खराब पनि सुनिन्छ, तर कसैका लागि यो राम्रो अवसर समेत हुनसक्छ । बालगोपालको अहिलेको घटनाक्रममा यो सही सावित हुन्छ । नेपाली फुटबल टिमले केही दिनअघि मात्र एसियाली खेलकुदमा सहभागिता जनाएको थियो ।

एसियाली खेलकुदमा सहभागी टिम यू-२३ भए पनि लगभग राष्ट्रिय टिम जस्तै थियो । त्यति बेला प्रशिक्षक थिए, जापानी ग्योतुकी कोजी । साफ च्याम्पियनसिप पनि उनकै नेतृत्वमा खेल्ने तय थियो । उनको दाबी पनि बाहिर आइसकेको थियो, नेपालले प्रतियोगिता जित्नका लागि खेल्नेछ, तर जाकार्तामा नेपाली टिमको चुनौती सकिएपछिका घटना नाटकीय जस्तै रहे, जुन अपेक्षित पनि थियो । खासमा कोजु पछिल्लो पटक जति समय नेपाल बसे, त्यो कानुनी दृष्टिकोणले गलत थियो, अर्थात् गैरकानुनी थियो ।

कोजुसँग न त नेपालमा बस्ने अवधिका लागि प्रवेशआज्ञा थियो, न त व्यवसायिक रूपमा काम गर्ने अनुमति । यस्तोमा उनले के एकपटक नेपाल छाडे, फेरि फर्केर आउन सक्ने स्थिति थिएन । नेपालले उनकै नेतृत्वमा सोलिडारिटी कप जितेको थियो । यो नेपाली फुटबलले पाएको निकै ठूलो सफलता हो, तर यही टिमका प्रशिक्षकले नमीठो बहिर्गमन पाए ।

यही बहिर्गमन भने अरू कसैका लागि अवसर बन्यो र ती भाग्यमानी रहे- बालगोपाल महर्जन । यसअघि पनि नेपाली राष्ट्रिय टिम सम्हालिसकेका बालगोपाल पछिल्लो समय भने राष्ट्रिय टिमका सहायक प्रशिक्षक थिए, उनी कोजीका सहयोगीका रूपमा कार्यरत थिए । कोजी के गए, अब उनी नै टिमका मुख्य जिम्मेवार भएका छन् । बालगोपालको इतिहास हेर्ने हो भने उनी त्यसका पूर्ण हकदार पनि देखिन्छन् ।

नेपाली फुटबल टिमले लामो समयसम्म उपाधिको खडेरी भोगेको थियो । नेपालले अन्तिम पटक बंगलादेशमै दक्षिण एसियाली खेलकुदको फुटबलमा स्वर्ण पदक जितेको थियो, त्यो पनि सन् १९९३ मा । त्यसयता धेरै पटक प्रश्न उठे, अब नेपालले कहिले अर्को उपाधि जित्ने होला ? सन् २०१६ मा त्यसको उत्तर आयो र नेपालले बंगबन्धु गोल्डकप जित्यो । त्यसपछि त हो, नेपालले दक्षिण एसियाली खेलकुदमै फेरि स्वर्ण जितेको, अनि सोलिडारिटी कप पनि ।

नेपालले बंगबन्धु गोल्डकप जित्दा प्रशिक्षक बालगोपाल नै थिए । एक प्रकारले नेपाली फुटबलमा फेरि एकपटक खुसीका दिन फर्काउने पूरा श्रेय महर्जनलाई दिनैपर्छ । फेरि बालगोपाल र बंगलादेश, अनि नेपाली फुटबलबीच मीठा संयोगहरू पनि छन् । जति बेला नेपालले सन् १९९३ मा साफमा स्वर्ण पदक जितेको थियो, त्यति बेला प्रतियोगिता बंगलादेशमै भएको थियो, अनि बालगोपाल एक खेलाडी थिए । बंगबन्धु गोल्डकप बंगलादेशको आफ्नै विशिष्ट प्रतियोगिता हो ।

बालगोपालले व्यवसायिक खेलाडी र प्रशिक्षक दुवै भूमिकामा बंगलादेशमा राम्रै समय बिताइसकेका छन् । बंगलादेशमा उनी निकै परिचित नाम हुन् । यस्तोमा नेपाली फुटबल, सफलता र बालगोपालबीच केही न केही संयोग देखिन्छ र यो खुसीकै संयोग रहँदै आएको छ । त्यसैले यसपटकको साफ च्याम्पिनसिपमा पनि हामीले राम्रा नतिजाको अपेक्षा गर्न सक्छौं कि ? बालगोपालकै शब्दमा– नेपालले आसन्न प्रतियोगितामा राम्रो प्रदर्शन गर्ने साँच्चै राम्रो अवसर छ ।

साफ च्याम्पियनसिपमा नेपालको उपस्थिति कस्तो रहनेछ ?

नेपाल उपाधिको दावेदार हो । हाम्रो एक मात्र लक्ष्य उपाधि जित्नु नै हो । हामी उपाधि जित्ने उद्देश्यले नै मैदानमा उत्रने छौं । पछिल्ला दुई/तीन वर्षको नेपालको प्रदर्शनलाई आधार मान्ने हो भने हामीलाई उपाधिको दावेदार मान्नै पर्छ । हामीलाई कुनै पनि प्रतिद्वन्द्वीले सजिलो मान्न सक्ने स्थिति छैन ।

यसका आधार के हुन ?

पछिल्ला केही वर्षमा हामीले तीनवटा ठूला उपाधि जितेका छौं, बंगबन्धु गोल्डकप, दक्षिण एसियाली खेलकुदको पुरुष फुटबल तथा सोलिडारिटी कप । अहिले नेपालको फुटबल टिम आफैंमा लयमा छ । पछिल्ला केही दिनयता टिममा रक्षापंक्ति, मध्यपंक्ति र अग्रपंक्तिबीच निकै राम्रो समन्वय देखेको छुं र यो निकै सकारात्मक उपलब्धि हो । एसियाली खेलकुदमा सहभागी भएर जाकार्ताबाट फर्किएको टिममा केही वरिष्ठ खेलाडी समाहित भएपछि निकै राम्रो भएको छ । फेरि टिममा जीपीएस प्रणाली भित्रिएपछि यसले टिमको प्रदर्शनमा धेरै मद्दत पुऱ्याउनेछ ।

नेपालको समूहलाई कसरी विश्लेषण गरिरहनुभएको छ ?

निकै गाह्रो मान्नुपर्ने समूह छैन । हामीले समूह चरणमा पाकिस्तान, भुटान तथा बंगलादेशविरुद्ध खेल्ने हो । हामी यो समूहबाट सेमिफाइनल पुग्न कठिन हुने छैन । हामी यतिका लागि सक्षम छौं । समूह चरणमा खेल्दा हाम्रो पहिलो लक्ष्य सेमिफाइनल पुग्नु नै हुनेछ र हामी यही रणनीति अनुसार खेल्ने छौं ।

जीपीएस प्रणालीले कत्तिको सहयोग पुऱ्याएको छ ?

नेपाली राष्ट्रिय टिममा धेरै अघि नै जीपीएसको प्रयोग हुनुपर्ने थियो, यसपटक भएको छ । यसले टिममा नयाँ उत्साह ल्याएको छ । यो प्रविधिले टिमको प्रदर्शनमा सुधार ल्याउन अझ बढी सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

त्यो कसरी सम्भव छ ?

आधुनिक फुटबलका लागि यस्तो प्रविधि आवश्यक हुन्छ । अभ्यासका बेला खेलाडीले कति दूरी दौडिएका छन्, उनीहरूले कति शक्ति खर्च गरेका छन् जस्ता धेरै तथ्य यो प्रविधिबाट प्राप्त हुन्छ । यसले एकातर्फ खेलाडीलाई अल्छि हुनबाट जोगाउँछ भने अर्कातर्फ खेलाडीको वास्तविक क्षमता पनि उजागर हुन्छ । यो निकै उपयोगी प्रविधि हो । अहिले प्रशिक्षणका क्रममा हामी यो प्रविधिको प्रयोग अधिकतम रूपमा गरिरहेका छौं ।

तिलोत्तमा प्रिमियर लिग

अक्सनमा २ सय ६० खेलाडी

तिलोत्तमा प्रिमियर लिग क्रिकेट प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करणको तयारी तीव्र भएको छ । यो वर्ष प्रतियोगिता खेल्न अक्सनमा २ सय ६० जना खेलाडीले आवेदन दिएका छन । तिलोत्तमा क्रिकेट विकास समितिका अध्यक्ष अच्युतराज ढुङ्गानाका अनुसार लिगको यो दोस्रो संस्करणमा आठवटा टिम सहभागी हुनेछन् । खेलाडीहरूको छनौटका लागि भदौ ३० गते अक्सन गरिने ढुंगानाले जानकारी दिए ।

प्रतियोगिताका सिइओ दीपक भुर्तेलका अनुसार यस पटकको लिगमा पहिलो संस्करणमा सहभागी ४ तथा नयाँ ४ टिम गरी ८ वटा टिम सहभागी हुनेछन् । दोस्रो तिलोत्तमा प्रिमियर लिगमा सहभागी टिममा एसआर एनएससिए टाईगर्स, ज्ञानोदय गोल्ड, नुसी वरियर्स, लुम्बिनी कसाई शाक्य ग्रेडियर्स, रोयल च्यालेन्जर, मणिग्राम किङ तथा बुटवल क्रिकेटर्स छन् ।

यसबीच समितिले प्रतियोगिताको इभेन्ट एम्बेस्डर तथा प्राविधिक प्रमुख घोषणा गरेको छ जसअनुसार लोकदोहरी गायीका प्रिया भण्डारी प्रतियोगिताको इभेन्ट एम्बेस्डर तथा रामचन्द्र पाण्डे प्राविधिक प्रमुख रहनेछन् । यो लिग तिलोत्तमा नगरपालिका वडा नम्बर-६ स्थित नवजिवन क्लवको खेल मैदानमा कात्तिक २६ गते प्रारम्भ हुने बताइएको छ ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

SHEIK
24
DAI
14
PARAS
77

मुक्त आकाश

टाउको

अविरल थापा

हामी सबैको टाउको छ। मैले कुरा गर्न खोजेको अझ मान्छेको टाउकाको हो। कसैको गोलो होला, कसैको चेप्टो होला, कसैको सानो होला, कसैको ठूलो होला तर हामीसँग टाउको छ। हामी भएर टाउको छ, टाउको भएर हामी छौं। टाउकोबिना कोही जिउँदो रहेको मैले चाहिँ सुनेको छैन। टाउको भएन भने मुर्कट्टो भइन्छ। मुर्कट्टे भूत हुन्छ भनेर कहानीहरूमा पढ्न पाइन्छ, कथा सुन्न सकिन्छ, तर मुर्कट्टे मान्छे बाँच्न सम्भव छैन।

टाउको जत्रोसुकै होस्, त्यसभित्र हुने कुरा प्रायः सबैको उस्तै हुन्छ। शरीरको भार पाइतालाले थेग्छ तर जिन्दगीको भार टाउकोले थेग्छ। केही कुरा गडबड भयो भने मान्छेको टाउको दुख्छ। टाउको अनेक तन्तु, नसा, गिदी, खप्पर आदि मिलेर बनेको हुन्छ।

झट्ट हेर्दा सबैको टाउको उस्तै कुरा मिलेर बनेको हुन्छ तर सबैको टाउकोले बोक्ने भार एउटै हुँदैन। बाहिरी थाप्लोमा कसले कत्रो भारी बोकेर हिँडेको छ त देखिन्छ तर भित्री थाप्लोमा कसले कत्रो भारी बोकेर हिंडिरहेको छ, बाहिरबाट देखिँदैन। मानिसहरूले अरूका बारेमा सजिलै भनिदिन्छन्– यसलाई त के पीर छ र ? हाइसन्चो छ नि, तर उसलाई हाइसन्चो छ कि छैन भन्ने कुरा उसैको टाउकोलाई मात्र थाहा हुन्छ।

कसैको टाउकोमा भरिभराउ कपाल हुन्छन्, कोही तालुखुइले हुन्छन्। कपाल भएको टाउको पनि नराम्रो देखिन सक्छ तालुखुइले टाउको पनि सुन्दर देखिन सक्छ। सुन्दरता नाप्न सकिने कुरै होइन, यो त हाम्रो सोच र हेर्ने दृष्टिकोण मात्र हो। कहिलेकाहीं सोच्दै नसोचेको मान्छेले आत्महत्या गरिदिन्छ। बाहिरबाट हेर्दा उसले अनायास उक्त कदम चाले जस्तो लाग्छ। यद्यपि उसले किन आत्महत्या गरेको थियो र जिन्दगीको बोझ उसको टाउकोले कति समयदेखि धानिरहेको थियो अरुलाई थाहा हुँदैन।

जिन्दगीमा परेको पीर र थामेको बोझको असर डाक्टरले निकाल्ने पोस्टमार्टम रिपोर्टमा कहिल्यै देखिँदैन, त्यसैले संसारका कतिपय मृत्यु रहस्यमै बिलिन हुन्छन्। विद्यार्थीलाई पढाइको बोझ होला, गृहस्थलाई घर-व्यवहारको बोझ होला, प्रेमीहरूलाई प्रेमको बोझ होला, कसैलाई जागिर नपाएको पीर होला, कसैलाई धन गुमेको पीर होला। पीर नभएको मान्छे र भीर नभएको पहाड त कहाँ होला र ? सबैको भार टाउकोले नै धान्नुपर्ने हुन्छ। मान्छे पाइताला टेकेर हिँड्छ जस्तो लाग्छ तर मानिसहरू हरेक दिन टाउकोले टेकेर हिँडिरहेका हुन्छन्।

टाउकोलाई कति भारी बोकाउने, कति नबोकाउने भन्ने कुरा चाहिँ आफूमा भर पर्छ। मानिसका असिमीत इच्छा चाहना छन्, अनेक जिम्मेवारी छन्। मान्छे आफ्ना बारेमा भन्दा अरूका बारेमा धेरै सोच्छ। अरुलाई खुसी पार्न खोज्दाखोज्दै न आफू खुसी हुनसक्छ न अरूलाई नै खुसी तुल्याउन सक्छ। सबैलाई एकफेर खुसी पार्न सकिएला सधैंभरि सकिँदैन र सबैलाई एकैचोटि खुसी तुल्याउन पनि सकिँदैन।

तपाईं आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्न सक्नुहुन्छ तर सबैलाई खुशी पार्ने ग्यारेन्टी गर्न सक्नुहुन्न। जब तपाईं अरूको खुसीको सुखको ठेक्का लिएर हिंडनुहुन्छ तब टाउको बोझिलो हुन्छ। ज-जसलाई सबैभन्दा माया गर्छु भन्ने मान्नुहुन्छ उनैले तपाईंको टाउकोको भार बढाइरहेका हुन्छन्। मानिसलाई एकैचोटि धेरै कुरा चाहिएको हुन्छ र ती कुरा प्राप्त गर्न नसक्दा टाउको गह्रुंगो हुन्छ। एउटा कुरा प्राप्त गरिसकेपछि मात्र अर्कोको चाहना राखे टाउकाको बोझ कम हुन्छ।

कसैलाई रिस उठ्यो भने पनि टाउकोमै असर पर्छ। रिस पोख्नुपऱ्यो भने पनि तेरो टाउको- साउको फुटाइदिम् भन्छ। झगडा पर्दा पनि दुस्मनले टाउकोमै प्रहार गर्ने प्रयास गर्छ। टाउकोमा खलबली भयो भने वा चोट पुऱ्याउन सकियो भने धेरै कुरा बिग्रन्छ भन्ने कुरा दुस्मनलाई समेत थाहा हुन्छ। यहाँ टाउको जोगाउन गाह्रो छ। टाउकोमा प्रहार गर्नेहरू दुस्मन मात्र हुँदैनन्।

साथी बनेर, आफन्त बनेर, प्रेमी-प्रेमिका बनेर, पति-पत्नी बनेर, छोरा-छोरी बनेर, बा-आमा बनेर अनेक-अनेक नाता र भेषमा रहेर टाउको खानेहरू जानी-नजानी टाउकोमा प्रहार गर्नेहरूले वरपर घेरेर बसेका हुन्छन्। सम्भव भएसम्म यो टाउको जोगाउनु छ। मोटरसाइकल चलाउँदा वा विकास निर्माण गर्दा टाउको जोगाउने हेलमेट बनेको छ, तर जिन्दगी चलाउँदा लगाउनुपर्ने हेलमेट आजसम्म कसैले बनाउन सकेको छैन।

क्रान्तिमा लागेका विद्रोहीको टाउकाको मोल तोकिन्छ। फलानोको टाउको ल्याउन सके यति पुरस्कार दिइनेछ भनेर धेरै देशका सरकार तथा विद्रोहीले समेत खुलेआम घोषणा गरेको इतिहास छ।

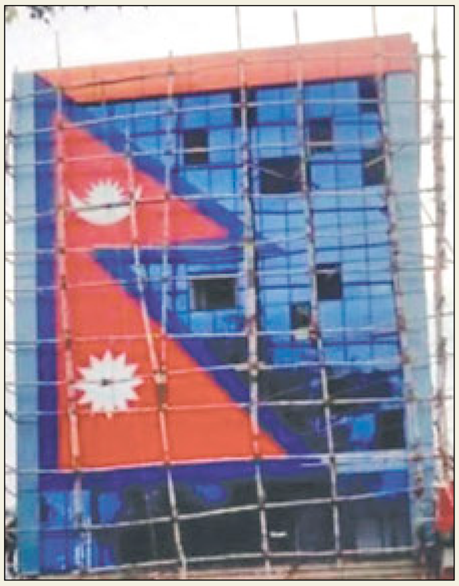
यस्तो लाग्छ, यहाँ एक-अर्काको टाउको काट्न हरेक मानिस हातमा धारिलो तरवार बोकेर हिंडिरहेका छन् र उचित मौकाको पर्खाइमा छन्। हामी एक-अर्काको टाउको खाइरहेका छौं। हामी जानीजानी आफ्नो टाउको दुखाइरहेका छौं।

हरेक पल हामी आफ्नो टाउकोमा अनेक टाउकाको बोझ लिएर बस्छौं। के तपाईंको टाउको सुरक्षित छ ? कुरा बुझ्नु भो ? टाउको जोगाउनुहोस् टाउको !

Facebook.com/abeeralthapa

Twitter@abeeralthapa

इटहरीको पहिचान बन्दै नेपाली झन्डा



पूर्वको इटहरी भन्नेबित्तिकै सबै ठाउँमा जान सकिने एउटा चौरस्ताबाहेक सम्झन लायक कुरा कमै छन्। यही तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै इटहरीका एक युवा व्यवसायीले आफ्नो सहरलाई नयाँ परिचय दिने सोच बनाएका छन्। पूर्व लाइनमा बूढीगंगा मुक्तिघाट नजिकै खेमराज घिमिरेले बनाएको घरमा नेपालको झन्डा कोरिएको छ। नेपाल र नेपालीको पहिचान बोकेको झन्डालाई उनले आफ्नो घरमा अंकित गरेपछि उक्त घर धेरैको चासोको विषय भएको छ। घिमिरेले घरको अगाडिको भागमा लगाइएको सिसामा नेपालको झन्डा बनाएका हुन। नेपालको झन्डा अंकित घर निर्माण भएपछि अहिले धेरै मानिस सेल्फी खिच्न त्यहाँ पुग्ने गरेका छन्। आकर्षक लाग्ने यो झन्डाको कन्सेप्ट खेमराजकै भए पनि यसलाई धरानकी आर्किटेक्ट इन्जिनियर निशा जैनले मूर्तरूप दिएकी हुन्।

नरेन्द्र बस्नेत

पाल्पामा जेरी र राजा राजेन्द्र

युट्युबमा गाईजात्रे र अन्य गायनबाट चर्चा पाएकी बविता बानियाँ जेरीको हास्यव्यंग्य निकै रमाइलो रह्यो। राजा राजेन्द्र पोखरेलले समसामयिक विषयमा व्यग्यं प्रहार गर्दा पेट नमिच्ने कोही भएनन्। जेरी र राजा राजेन्द्रको व्यंग्यवाणले दर्शकमा हाँसोको फोहोरा छुट्यो। दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्न खप्पिस सावित भए, प्रजापति पराजुली। उनले कसैलाई ताली बजाउन र नचाउन बाँकी राखेनन्। पाल्पा व्यापार संघले संस्थागत सहयोगार्थ तानसेनमा हास्यव्यंग्य गाईजात्रा कार्यक्रम गरेको थियो। त्यसैमा उपस्थित थिए– यी कलाकार। उक्त अवसरमा राज मञ्जुश्री कला केन्द्रको प्रस्तुतिले समेत दर्शकलाई ध्यान खिच्यो। कलाकारहरूले वर्तमान राजनीतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आदि विषयमा व्यंग्य प्रहार गर्दै दर्शकहरूलाई हँसाए।

माधव अर्याल

टिन प्रिन्सेस नेपालमा अल्विना

टिन प्रिन्सेस नेपाल-२०१८ को उपाधि अल्विना तिमल्सिनाले जितेकी छिन्। उनले मिस ब्युटिफुलको एवार्डसमेत हात पारिन्। च्याम्प जोन इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा समिना नकर्मी फस्ट रनर्सअप तथा सविना धानुक सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए।

KANTIPUR INTERNATIONAL COLLEGE

Paid Internship
China, UAE, Thailand, Malaysia, India & many more ...
For Hotel Management

Admission Open

We prepare you for success

With experienced, qualified & renowned foreign degree holders professors/lecturere from Australia, Russia, USA, India & multimedia classroom. KIC envision preparing the graduates who want to get ahead in the value of lifelong learning & leadership in global business organization.

BHM Bachelor of Hotel Management | BHCM Bachelor of Hospitality & Catering Management | BBA Bachelor of Business Adminstration | MBA Master of Business Adminstration | MHHM Master of Hotel & Hospitality Mgmt. | BID Bachelor of Interior Design | BE Civil Bachelor of Civil Engineering | B.Arch Bachelor of Architecture

International Membership
Griffith University
HARROW

KIC Kantipur International College

COLLEGE OF MANAGEMENT
Buddhanagar, New Baneshwor
Tel: 4780564, 4783904

COLLEGE OF ENGINEERING
Tel: 5582564, 5582565
www.kantipurinternational.edu.np

नोट: जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृतिको व्यवस्था छ।

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