

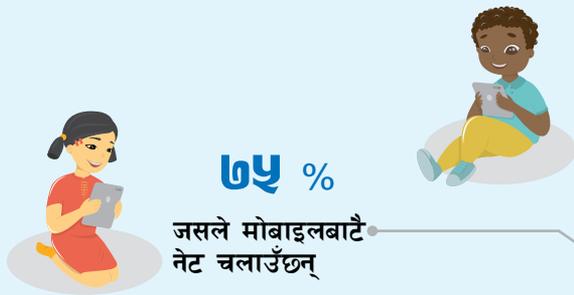
# साप्ताहिक

वर्ष २५ • अंक ४१

FRIDAY, 28 FEBRUARY 2020

शुक्रबार, फागुन १६, २०७६

पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-



## स्कूले विद्यार्थीमा नेटको बशा

papaya sun

DAILY SUN SCREEN

द्वारा त्वचालाई पोषित गर्नुहोस्

Joy Papaya Sun Daily Nourishing Sun Screen Cream द्वारा दैनिक रुपमा तपाईंको त्वचालाई पोषित गर्नुहोस् । यसमा रहेको मेवाद्वारा प्राप्त भिटामिन B, C र E को प्राकृतिक तत्वले सूर्यको हानिकारक किरणबाट हुने दाग, धब्बा र फुसोपनबाट जोगाउँदछ र त्वचालाई स्वस्थ र चम्किलो बनाउँनुको साथै प्राकृतिक सौन्दर्यता प्रदान गर्दछ ।



JOY

UVA  
UVB  
ProtectionAnti  
DARKENINGNOURISHING  
With VITAMINS

Radio  
Kantipur  
आइसो ९००००KMG  
KANTIPUR MEDIA GROUPRadio Kantipur  
Presents

Sanima Life Insurance

96.1 MHz  
101.8 MHzRADIO ON  
WHEELSUnlimited Music  
with lots of Games and Fun.

POWERED BY

Citizens Bank

SERVO  
WORLD-CLASS LUBRICANTS  
100% PERFORMANCE. EVERYTIME.

IN ASSOCIATION WITH

SKYWORTH

connect IPS  
pay direct from bank

कलाकारहरु

रामचन्द्र काफ्ले  
जुनु रिजाल काफ्ले  
मीना निरौला

धरान	फाल्गुन ३
इटहरी	फाल्गुन ४
दमक	फाल्गुन ५
बिर्तामोड	फाल्गुन ६
विराटनगर	फाल्गुन ७
जनकपुर	फाल्गुन ९
वीरगञ्ज	फाल्गुन ११
हेटौंडा	फाल्गुन १२
नारायणगढ	फाल्गुन १३
बुटवल	फाल्गुन १४
नेपालगञ्ज	फाल्गुन १६
धनगढी	फाल्गुन १८
सुर्खेत	फाल्गुन २०
पोखरा	फाल्गुन २२
काठमाडौं	फाल्गुन २४

उद्घोषकहरु

श्रीजल रूपाखेती  
टिमी उद्घोषकनीलम चन्द  
टिमी उद्घोषकमहेश लिम्बु  
रेडियो उद्घोषकदीपाञ्जली लामा  
रेडियो उद्घोषक

MEDIA PARTNER

साप्ताहिक CALL

Title Sponsor

Powered By

In Association With

Media Partner

Remit Partner

Laundry Partner

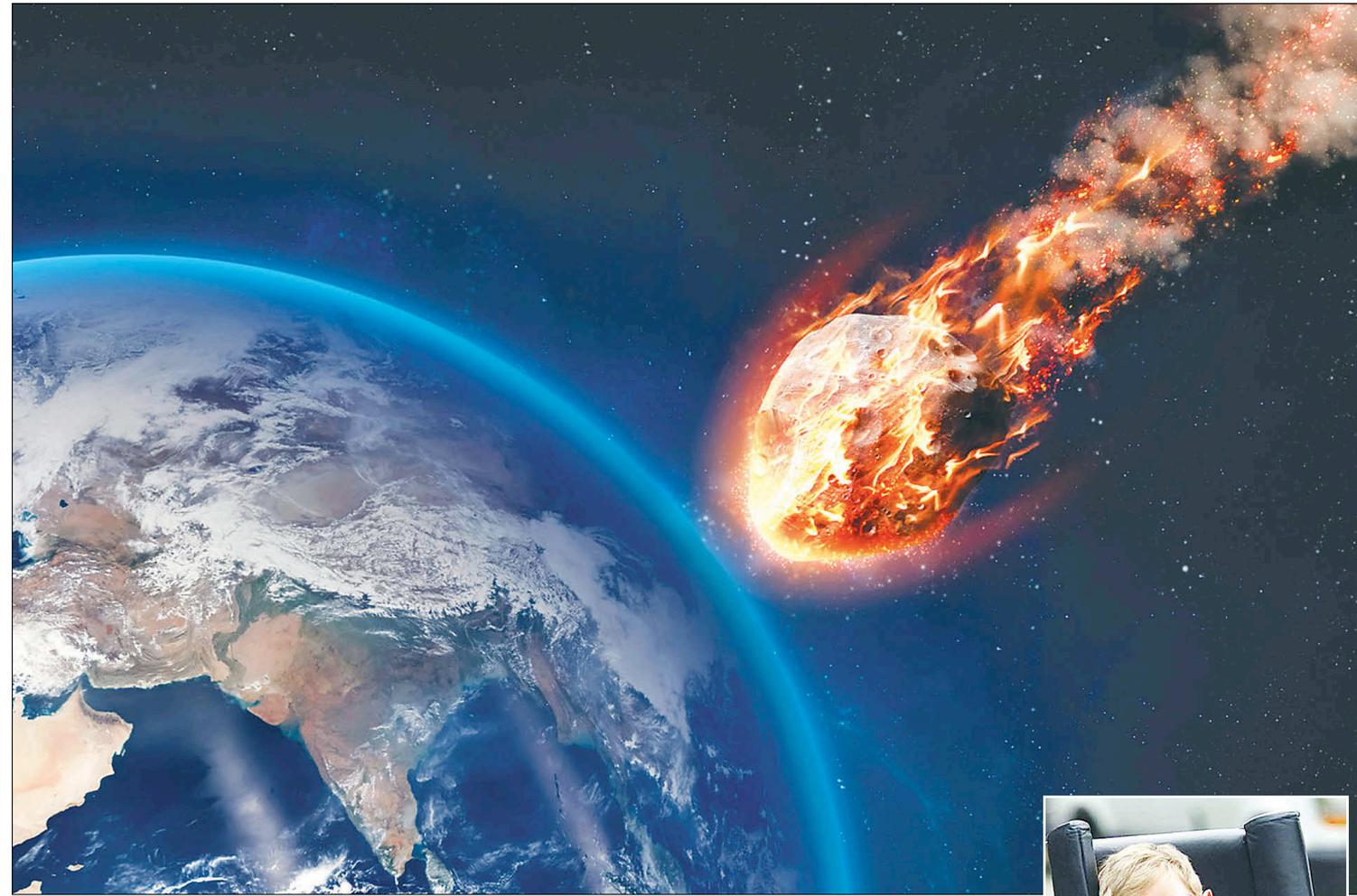
Skin Care Partner

Celebration Partners

Event Partner



# छोटो हुँदैछ पृथ्वीको आयु ?



तस्वीर : सटर स्टक

वैज्ञानिक स्टेफन हकिन्सले दुई वर्षअघि पृथ्वीको आयुबारे भविष्यवाणी गरेका थिए। अक्सफोर्ड युनिभर्सिटीमा आयोजित बहसमा बोल्दै उनले पृथ्वीमा मानव जीवन अब हजार वर्षमात्र टिकने दावीमात्र गरेनन्, मानव बस्न योग्य अर्को ग्रह पत्ता लगाउनुपर्ने आवश्यकता पनि औल्याए। उनले भने, 'मानव भविष्यका लागि हामीले अन्तरिक्षमा जाने प्रयास जारी राख्नुपर्छ। अब यहाँ १ हजार वर्षभन्दा बढी जीवित रहन सक्नेछैनौं।'

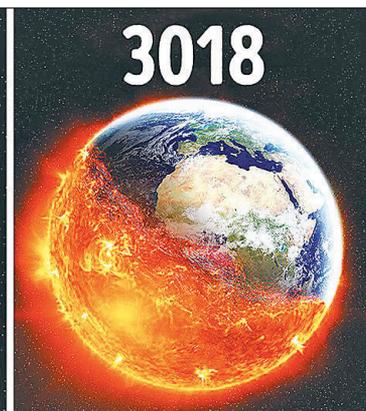
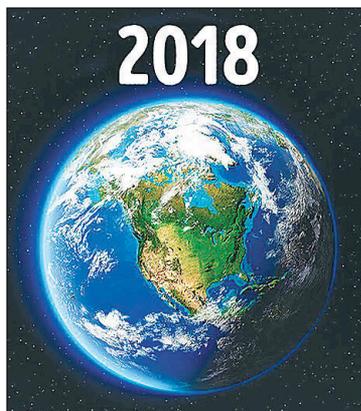
पछिल्लो समय विश्वले प्रविधिको विकासमा फड्को मारिरहेको छ। वैज्ञानिक खोज, अनुसन्धानसँगै नयाँ आविष्कार पनि हुँदै गइरहेका छन्। यद्यपि, केही दशकयता भएका ठूला प्राकृतिक विपत्तिले मानिसलाई पृथ्वीको आयुबारे सोच बाध्य बनाएको छ। करिब ४ दशमलव ५७ अर्ब पुरानो मानिएको यो ग्रहको आयु छोटिँदै गएकोमा वैज्ञानिकहरू चासो राख्दै आएका छन्।

हकिन्सले पृथ्वीको आयु छोटिँदै जानुको प्रमुख कारण पारवाणिक युद्धको जोखिम र विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तन भएको बताएका थिए। हकिन्सले सांकेतिक रूपमा अनुसन्धानकर्ताहरूलाई जमिनमा भन्दा ताराहरूतिर हेर्न आग्रह गरेका थिए।

केही वर्षअघि नासाले अनुमान गरेको थियो- पृथ्वीको अन्त्य सूर्यबाट निस्कने ग्याँसका कारण हुन्छ। भौतिकशास्त्री ब्रायन कोक्सले उनको वीवीसी थ्रुखला 'सूर्यको साम्राज्य'को क्रममा यस्तै चेतानि दिएका थिए।

सन् २०१० मा उनले भनेका थिए, 'सूर्यले आफ्नो जीवनको अधिकांश भाग मुख्य अनुक्रममा खर्च गर्नेछ र स्थिर रूपमा यसको हाइड्रोजन इन्धनको विशाल भण्डारलाई जलाउनेछ। जुन कम्तीमा ५ बिलियन वर्षसम्म रहनेछ। अन्ततः यसको पतन हुन्छ।' सूर्य आजको आकारभन्दा २ सय गुणा ठूलो हुने र पृथ्वीको कक्षसम्म फैलिने उनले दावी गरेका थिए। त्यससँगै सूर्यको ग्याँस र धूलो अन्तरिक्षमा ओर्लिने बताएका थिए।

पृथ्वीको अन्त्य हुने आधारबारे वैज्ञानिकहरूले विभिन्न अनुमान लगाएका छन्। अन्तरिक्षमा दुई ठूला चट्टानबीचको टक्करबाट पनि पृथ्वी अन्त्यको सम्भावना सार्वजनिक हुँदै आएको छ। पृथ्वीको तापक्रम निरन्तर बढ्दै जाँदा महासागरहरू उम्लने वा जीवहरू बाँच्न योग्य नहुने अवस्था सिर्जना भएर पनि



‘मानव भविष्यका लागि हामीले अन्तरिक्षमा जाने प्रयास जारी राख्नुपर्छ। अब यहाँ १ हजार वर्षभन्दा बढी जीवित रहन सक्नेछैनौं।’

वैज्ञानिक स्टेफन हकिन्स



■ वैज्ञानिक स्टेफन हकिन्स

अस्तित्वको अन्त्य हुने अनुमान पनि उतिकै छ।

त्यसो त पृथ्वीमा परिवर्तन देखा पर्दै थालेछ, जसले गर्दा बाँच्नका लागि विभिन्न प्रजातिहरूलाई दबाव सिर्जना हुँदै जान्छ, भन्ने तर्क पनि छँदैछ।

## सन्त्रास फैलाउने घटना

पृथ्वीमा केही दशकयता भएका घटना तथा प्राकृतिक विपत्ति यस्ता घटना हुन्। केही महिनाअघि अस्ट्रेलियाको जंगलमा भीषण आगलागी भयो जसमा ठूलो मानवीय, जैविक र भौतिक क्षति भयो। अध्ययनहरूले जलवायु परिवर्तनका कारण जंगलमा भयानक आगलागी भएको देखाए। अहिलेसम्मकै बढी तापक्रम, लामो खडेरी र शक्तिशाली हुरीबतास, आगलागीका कारण थिए। अध्ययनअनुसार यस वर्ष अस्ट्रेलियाको तापक्रम ४१ दशमलव ८ डिग्रीसम्म पुगेको थियो।

यो घटनाले विश्वमै जलवायु परिवर्तनका कारण विभिन्न विपत्ति हुन थालेको जनाउँछ। पृथ्वीको वायुमण्डलमा गत डिसेम्बरमा एउटा ठूलो उल्का विस्फोट भएको नासाले दावी गरेको थियो। नासाका वैज्ञानिकले भनेका थिए, 'यो विस्फोट ३० वर्षयताको दोस्रो ठूलो र ६ वर्षअघि रूसको चेल्याविस्क्रमाथिको आकाशमा भए यताको सबैभन्दा ठूलो हो।' वैज्ञानिकका अनुसार अन्तरिक्ष चट्टान विस्फोट हुँदा त्यसबाट निस्केको ऊर्जा हिरोसिमा परमाणु बमबाट निस्केको भन्दा १० गुणा बढी थियो।

अर्कातिर, अफ्रिकी प्लेट सोमालिया र नुबियानमा छुट्टिँदै गइरहेका छन्। यससँगै इथियोपिया, केन्या र तान्जानियासहितका देशको भूभाग पनि छुट्टिँदै जान थालेका छन्। यही क्रममा दक्षिण पश्चिम केन्याको भूभागमा अकस्मात ठूलो चिरा देखा पर्‍यो।

अहिले धेरै मानिसमा अफ्रिका महादेश टुक्रिँदै छ, भन्ने विषयप्रति चासो बढाइएको छ। यसको कारण हो- पूर्वी अफ्रिकामा ३ हजार किलोमिटर लामो रिफ्ट भ्याली बन्नु। वैज्ञानिकका अनुसार यो भ्याली बन्न थालेको ३ करोड वर्ष पुगिसक्यो। दुईवटा टेक्टोनिक प्लेट छुट्टिँदै जाँदा पृथ्वीको सतह धसिँदै गएर रिफ्ट भ्याली बन्छ। अफ्रिकामा बनिरहेको यस्तो भ्याली उत्तरमा एडेन खाडीदेखि दक्षिणमा जिम्बावेसम्म पुगेको छ, तर रोकिएको छैन।

महादेश छुट्टिने यो प्रक्रिया बढ्दै गर्दा वैज्ञानिकहरूले भविष्यमा ज्वालामुखी पनि सक्रिय हुने अनुमान गरेका छन्। अफार क्षेत्रका रिफ्ट भ्यालीलाई ज्वालामुखी चट्टानले ढाकेका छन्। अधिकांश क्षेत्रमा थलमण्डल निकै पातलो भएको र टुक्रिने चरणमा पुगेको छ। यो क्रम पूरा भएसँगै नयाँ महासागर बन्न सुरु हुने अनुमान गरिएको छ। प्लेट टुक्रिँदा माग्मा तरलबाट ठोसमा परिणत हुन्छ। त्यसले पृथ्वीमा ठूलो खाडल निर्माण गर्छ र त्यहाँ पानी भरिएर महासागर बन्छ।

## मानवीय त्रुटि

इतिहासकार युभल नोह हरारीले भनेका छन्, 'तीनवटा खतराले मानव जातिको अस्तित्व समाप्त पार्न सक्छन्। ती हुन्, आणविक युद्ध, पर्यावरणको विनाश र प्रविधिले निम्त्याउने विनाश। हामीले यिनै तीन मुद्दामा केन्द्रित भएर सोच्नुपर्छ।'

यी तीन खतरा निम्त्याउनुमा मानव नै जिम्मेवार छन्। प्रविधि र विकासको तीव्रतासँगै मानिसले आफ्नो मात्र नभई पृथ्वीकै अस्तित्व संकटमा पारेको विश्लेषकहरू बताउँछन्।

वनविनाश, औद्योगिकरण, बढ्दो सहरीकरणलगायतका विभिन्न विकास-निर्माणका कामले मानवीय जीवनमात्र नभई पृथ्वीकै अस्तित्व संकटमा परिणत गरेको छ। बढ्दो प्रदूषणले जलवायु परिवर्तन लगायतका समस्यामा बल पुऱ्याइरहेका छन्। यसले पृथ्वीको आयु छोट्याउन मद्दत पुऱ्याइरहेको छ।

स्रोत : एजेन्सी

## प्रविधि



तस्विर : मधुका ड्रोन सर्भिसस

# बहुउपयोगी ड्रोन

## समर्पण श्री

मन्त्री क्वार्टरमा ड्रोन क्यामेरा ड्रोन भेटिएको आधा घण्टामा गृहमन्त्री क्वार्टरमा पुगेर प्रहरीको सर्वदलीय बैठक 'ड्रोनलाई अनुसन्धानका लागि विभागमा पठाइयो'

तत्कालीन स्वास्थ्यमन्त्री रामजनम चौधरीको पुल्चोकस्थित क्वार्टरमा ड्रोन खसेपछि अनलाइनहरूमा सनसनीपूर्ण समाचार फैलिए। २०७२ साल चैतको यो घटनाले प्रहरीलाई चिन्तित बनायो। स्वास्थ्यमन्त्रीको जासुसीका लागि कुनै गिरोह सक्रिय भएको अनुमान सामाजिक सञ्जालमा फैलियो। सामाजिक सञ्जालमा सरकारलाई गाली बर्सन थाल्यो- 'सरकार स्वास्थ्य मन्त्रीको समेत सुरक्षा गर्न असक्षम छ, सुरक्षा व्यवस्था फितलो भयो।'

त्यतिबेला नेपालमा ड्रोनबारे धेरै मानिस अनभिज्ञ थिए। त्यसैकारण घटना रहस्यपूर्ण बन्न पुगेको थियो। अनुसन्धानका क्रममा थाहा भयो, इलेक्ट्रोनिक एन्ड कम्प्युनिकेसन अध्ययन गर्दै गरेका विक्रान्त कार्कीले परीक्षणका लागि उक्त ड्रोन उडाएका रहेछन्।

विक्रम सम्भन्धन्, 'हामीले कति धेरै खोज्यौं तर भेटेनौं। त्यत्रो खर्चमा बनाइएको ड्रोनले कसैलाई लागेर दुर्घटना नहोस् भन्ने कामना गर्दै घर गएँ।' ड्रोन बनाउन सिक्दै गरेका उनले ३ लाख खर्च गरेर विदेशबाट नेपाल भित्र्याएका थिए। परीक्षणका क्रममा हुरी चलेपछि ड्रोन अनियन्त्रित भएर हरायो। उनीहरूले प्रहरीलाई खबर गरे। तर, प्रहरीले चासो देखाएन।

उनी बेलुका घर पुग्दा समाचार भाइरल भइसकेको थियो। नजिकैको

रूखमा ठोक्किएर ड्रोन स्वास्थ्यमन्त्रीको क्वार्टरमा भरेको रहेछ। लगत्तै विक्रान्तले प्रहरीलाई फोन गरेर आफ्नो ड्रोनबारे बताए। प्रहरीले भने- 'धन्य ! हामी त ड्रोन कसैले जासुसी गर्न पठाएको हो कि भनेर तनावमा थियौं। भोलि आएर भेटनुस्।'

भोलिपल्ट उनी महानगरीय प्रहरी प्रभाग पुगे। केरकारपछि उनलाई अनुसन्धान विभाग पठाइयो। अनुसन्धानका एक कर्मचारीले उनलाई सोधे, 'यो ड्रोनमा मेमोरीचाहिँ कहाँ हुन्छ?' त्यसपछि उनले थाहा पाए- अनुसन्धान गर्नेलाई नै ड्रोनबारे आवश्यक जानकारी रहेनछ। अनुसन्धानपछि ड्रोन प्राप्त गर्न उनलाई करिब एक महिना लाग्यो।

विभिन्न देशले युद्ध र अझ विशेष गरी आतंक फैलाउन ड्रोन प्रयोग गरिरहेका थिए। त्यसैले गलत प्रयोग नहोस् भनेर २०७२ सालमै कार्यविधि



केही युवा ड्रोनको निर्माण र परीक्षणमा सक्रिय छन्। फोटोग्राफी, मिडियोग्राफी तथा चलचित्रमा यसको बढी प्रयोग भइरहेको छ। तथापि यसको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा भइरहेको छ।



बनाइयो। अहिले नेपालमा यसको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा भइरहेको छ। इन्जिनियरिङ पढ्दै गरेका केही युवा ड्रोनको निर्माण र परीक्षणमा सक्रिय छन्। फोटोग्राफी, मिडियोग्राफी तथा चलचित्रमा यसको बढी प्रयोग भइरहेको छ। तथापि यसको प्रयोग विभिन्न क्षेत्रमा भइरहेको छ।

'ड्रोनलाई सुरुमा आधुनिक चंगाको रूपमा प्रयोग गरियो। पछि फोटोग्राफी, मिडियोग्राफीमा, वैज्ञानिक महावीर पुन भन्छन्, 'यसबाट अन्य उपयोगी काम पनि गर्न सकिन्छ भन्ने थाहा भएपछि, यसको द्रुत विकास भइरहेको छ।'

### मेडिकल क्षेत्रमा उपयोगी

गत जेठ १९ मा क्षयरोगी पत्ता लगाउन नमुना संकलनका लागि ड्रोन परिचालन गर्ने डोट्स (ड्रोन अर्पिमाइज्ड थेरापी सिस्टम) कार्यक्रम प्युठान नगरपालिकाले थाल्यो। विजुवारस्थित होटल आयुष्माबाट ड्रोनमा खकारको सांकेतिक नमुना राखेर नगरपालिकाको कार्यालयमा अवतरण गराइएको थियो।

## कृषिमा अझ आवश्यक

गत शनिवारदेखि दाङको बेलभुन्डीमा सुरु भएको प्रदेश एक्सपोमा मुख्य आकर्षण थियो- एग्रिकल्चर ड्रोन। प्रदेश नं. ५ को भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले मल र विषादी छर्ने उक्त ड्रोन पहिलो पटक दाङमा भित्र्याएको थियो। त्यस्तो ड्रोन सबै किसानको घरमा पुऱ्याउने योजना बनाउने मन्त्री आरती गिरी बताएकी छिन्।

काठमाडौंस्थित मधुका ड्रोन सर्भिसले यस्तो ड्रोन उत्पादन गरिरहेको छ। उक्त ड्रोनले १० जनाले दिनभरि लगाउने काम एक घण्टामै गर्न सक्ने कम्पनीको दाबी छ। २५ केजी उचाल्न सक्ने ५ फिटको उक्त ड्रोन किसानले समेत सहजै चलाउन सक्ने गरी एपको विकास पनि गरिरहेको इन्जिनियर तथा संस्थाका प्रोपाइटर शम्भु शिवाकोटीले जानकारी दिए। उनका अनुसार एपले कहाँ-कहाँ औषधि हाल्नुपर्ने हो जानकारी दिन्छ। मधुकाले अहिले ७ लाखमा त्यस्तो ड्रोन बेचिरहेका छ।

सार्वजनिक स्थलमा ड्रोन उडाउन नीतिगत बाधा भएपछि आफूहरूले कृषि क्षेत्रमा सहज हिसाबले प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर काम गरेको शिवाकोटी बताउँछन्। उनी भन्छन्, 'यो खेतमा उडाइन्छ र १५ फिट भन्दा माथि उडाउनु पर्दैन।'

मधुकाले ड्रोनको दोस्रो बर्सनमा काम गरिरहेको छ। उनी भन्छन्, 'जसले सबै अवस्था जाँच गरेर उड्न तयार हुन्छ। समस्या आएमा अटोमेटिक ल्यान्डिङ हुन्छ।'



## माउन्टेनेरिड शिक्षा



# पढ्ने अनि चढ्ने

## ● प्रकृति दाहाल

कर्णालीका अकलवहादुर एडीले सीटीईभिटीमार्फत प्लस टुमा हेल्थ असिस्टेन्ट पूरा गरे। त्यसपछि के पढ्ने? कहाँ पढ्ने? उनी अन्योलमा परे। घुम्न, डुल्न रमाउन चाहने एडीलाई एकोहोरिएर डाक्टर पढ्ने इच्छा जागेन। यसैबीचमा उनले जब माउन्टेनेरिड शिक्षाबारे थाहा पाए, तब आफ्नो बानी-व्यवहारसँग ठुलाक्के मिले पढाइ माउन्टेनेरिड नै हो भन्ने एडीलाई लाग्यो। यो विषयमा पढ्नका साथसाथै घुम्न रिसर्च गर्नुपर्ने भन्ने बुझेपछि त भन्नु उनले जसरी पनि पढ्ने अड्डी लिए। हाल उनी नेपाल माउन्टेन एकेडेमी, काठमाडौंमा स्नातक तहमा अध्ययनरत छन्। पढाइ छँदै छ, सँगसँगै उनले बाल क्लाइम्बिङ, रक क्लाइम्बिङ गरिसकेका

छन्। उनले अब हिमाल चढ्ने सपना देखिसकेका छन्। हिमालमा पुगेको कल्पना गर्न थालेका छन्। यो रहर्न पनि पढाइमार्फत नै पूरा गर्ने उनले अटोट लिएका छन्।

मनीषा बूढामगर पेसाले ट्रेकिङ गाइड हुन्। बुवाको पथ पछ्याउँदै उनी गाइड बनेकी हुन्। निश्चित तालिम लिएर लाइसेन्स प्राप्त गरे पनि उनी माउन्टेनेरिड शिक्षाप्रति आकर्षित भइन्। प्लस टुमा व्यवस्थापन अध्ययन गरेकी उनले भने माउन्टेनेरिडमा स्नातक अध्ययन गर्दै छिन्। विषय फरक भए पनि नयाँ अनुभव रहेको उनी बताउँछिन्। ट्रेकिङ गाइडबारे धेरै कुरा पढाइमार्फत बुझे मीका पाइन्, जुन उनको अनुभवले सिकाएको थिएन। गाइडको लामो अनुभव भए पनि शिक्षाले थप सहयोग पुऱ्याएको उनी बताउँछिन्। अनुभवले गर्नु र शिक्षाले गर्नु धेरै फरक रहेको उनको अनुभव छ। भन्छिन्, 'अनुभवले आफ्ना लागि गर्न प्रेरित गर्छ, शिक्षाले भने सबैलाई समेट्ने रहेछ, यसले

गर्दा पढाइले आफ्नो पेसालाई अगाडि बढाउन थप सहयोग पुगेको छ।'

अन्य क्षेत्रमा भन्दा यस क्षेत्रमा अवसर धेरै भएका कारणले आफ्नो आकर्षण बढेको ललितपुरकी निकिता महर्जन बताउँछिन्। साइन्स पढेर उनी पर्यटन शिक्षा अध्ययन गर्न थालेकी हुन्। यस पढाइले हिमालको चुचुरोमा पुगिन्छ भनेर पनि उनलाई पढ्नलाई हुटहुटी बढेको हो। परिवारको इच्छा भने अन्यत्रै क्षेत्रमा केही गरोस् भन्ने थियो, तर महर्जनलाई हिमालको चुचुरोमा टेक्ने इच्छाले नै जित्यो। परिवारलाई बुझाएर उनी पनि पर्यटन शिक्षा नै रमाइरहेकी छन्। उनलाई पढाइसँगसँगै घुम्न जान पाउने पक्ष भने रमाइलो लाग्छ। उनी भन्छिन्, 'यस शिक्षाले भने पढाइसँगसँगै नेपालको पर्यटनदेखि संस्कृतिसम्म बुझ्न सकिन्छ।' यो विषयले हरेक क्षेत्रमा रोजगारी पाउने अवसर उनी देखिन्छन्। गाइड गर्ने, पर्यटन विश्वका हिमालमा आधिकारिक रूपमा आरोहण गर्न पाउने सरकारी सेवामा समेत



विश्वमै पहिलो पटक पर्वतीय पर्यटन शिक्षाको पढाइ सुरु भएसँगै यसप्रति युवाहरूको आकर्षण बढ्दै गएको पाइन्छ। पर्यटन मन्त्रालयअन्तर्गत खुलेको नेपाल माउन्टेन एकेडेमीले पर्वतीय पर्यटन शिक्षाका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट मान्यता लिएको छ।



प्रवेश पाउन सजिलो हुने उनी बताउँछन् ।  
विश्वमा पहिलो पटक पर्वतीय पर्यटन शिक्षाको पढाइ सुरु भएसँगै यस शिक्षाप्रति युवाहरूको आकर्षण बढ्दै गएको पाइन्छ । संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयअन्तर्गतको पर्वतीय प्रशिक्षण प्रतिष्ठानमार्फत त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट मान्यता प्राप्त नेपाल माउन्टेन एकेडेमीमार्फत पहिलो पटक पर्वतीय पर्यटन शिक्षाको सुरुवात भएको हो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयसँग अनुमति लिएर एकेडेमीले छुट्टै पाठ्यक्रम निर्माण गरी विगत तीन वर्षदेखि चारवर्षे स्नातक तह (ब्याचलर अफ माउन्टेनेरिड स्टिडिज) र गत

छैन । उनका अनुसार विदेशी विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनका लागि नेपालमा भित्र्याउने व्यवस्था गर्न सके नेपालको पर्यटन क्षेत्रमा थप विकास हुनेछ ।

**किन बढ्दै छ आकर्षण ?**  
नेपालमा अत्यधिक पर्यटक भित्र्याउने उद्देश्यका साथ नेपाल सरकारबाट विभिन्न योजनाहरू निर्माण भइरहेको छ । सन् २०२० मा २० लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्यका साथ (भिजिट नेपाल २०२०) सञ्चालन भइरहेको छ । पर्यटनका लागि नेपालको मुख्य आकर्षण नै हिमाल हो । ८ हजारभन्दा अग्ला १४ वटा हिमालसमेत नेपालमा

पूरा गर्न ८ सेमेस्टरमा अध्ययन सक्नका लागि पढाइसँगसँगै बाल क्लाइम्बिङ, रक क्लाइम्बिङ, ट्रेकिङ, नेपाली हिमालको भौगोलिक अध्ययन, नेपालको पर्यटनसम्बन्धी अध्ययन, हिमालय हेरिटेज र ६ हजारसम्मका साना हिमालहरूको आरोहण गर्नुपर्ने हुन्छ । दुई वर्षको मास्टर्स अध्ययन सक्नका लागि भने पढाइ सँगसँगै हरेक सेमेस्टरमा पैदलयात्रा र ६ हजार फिट हिमालको फिल्ड रिपोर्टिङ गर्नुका साथै पर्यटनसम्बन्धी

थेसिस गर्नुपर्ने हुन्छ ।

**पोखरामा पनि उस्तै क्रेज**  
पर्यटकीय नगरी भनेर चिनिने पोखरामा पनि पर्वतीय पर्यटनसम्बन्धी विषय सञ्चालनमा आएको छ । पोखराको जनप्रिय बहुमुखी क्याम्पसले २०७२ सालदेखि ब्याचलर अफ माउन्टेन टुरिजम म्यान्जमेन्ट (बीएमएमटी) विषय सञ्चालनमा ल्याएको छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट मान्यता प्राप्त सेमेस्टर

प्रणालीअन्तर्गत पढाइ हुने स्नातक तहमा हरेक सेमेस्टरमा पर्वतीय पर्यटनलाई व्यवस्थापन गर्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्य राखेको जनप्रिय क्याम्पसले जनाएको छ । 'नेपाल विश्वभरि पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा परिचित छ । त्यसमाथि पनि पोखरा पर्यटकीय दृष्टिले समृद्ध क्षेत्र हो,' क्याम्पसका उपप्रधान्यापक राजेन्द्र पौडेलले भने, 'हाम्रो उद्देश्य पर्वतीय पर्यटन व्यवस्थापनमा युवाहरूलाई अगाडि बढाउनु छ ।'

**पर्वतीय पर्यटन**  
व्यवस्थापनसम्बन्धी विषय सुरु भएपछि, त्यसप्रति विद्यार्थीहरूको क्रेज बढ्दै गएको पौडेल बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'पर्यटन क्षेत्रमा युवाहरू रमाउन खोजिरहेका छन्, यस पढाइले उनीहरूलाई थप हौसला प्रदान गर्नेछ ।' यस शिक्षाले देशको पर्यटकीय क्षेत्रमा युवाहरूलाई अवसर प्रदान गर्नुका साथै बेरोजगार युवाहरू विदेश पलायन हुनबाट रोकिने पौडेलले विश्वास व्यक्त गरे ।

## विदेशीको चासो पनि बढ्दो छ

सगरमाथाको सफल आरोहणदेखि हिमालसँग मानवीय सम्बन्ध जोडिएको हो । हिमाललाई आरोहण मात्र होइन, अध्ययन पनि गर्न सकिन्छ भनेर माउन्टेनेरिड शिक्षा सुरु गरिएको हो । यो विश्वमै पहिलो पटक नेपालबाट सुरुवात भएको हो । संस्कृति तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयअन्तर्गत रहेर त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट पाठ्यक्रम निर्माण गरी तीन वर्ष अगाडि ब्याचलर सुरु गरिएको हो । आकर्षण देखिएपछि, मास्टर्स सुरु गरिएको छ । अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरूले विश्वका हिमालमा आधिकारिक रूपमा आरोहण, गाइड, अध्ययन अवलोकनको अवसर पाउनेछन् । यसको मुख्य उद्देश्य पर्यटन क्षेत्रमा आकर्षक जनशक्ति उत्पादन गर्नु हो । विदेशी विद्यार्थीहरूको पनि यस शिक्षाप्रति आकर्षण बढेको छ ।



रोमनाथ जवाली  
कार्यकारी निर्देशक,  
पर्वतीय प्रशिक्षण प्रतिष्ठान

माघदेखि दुईवर्षीय स्नातकोत्तर तह (मास्टर अफ एडभेन्चर टुरिजम) कोर्स सञ्चालनमा ल्याएको छ । यस शिक्षामा विद्यार्थीहरूको संख्या दिन-प्रतिदिन बढ्दै गएको एकेडेमीको तथ्यांकले देखाउँछ । स्नातक तहमा पहिलो ब्याचमा १५ जना, दोस्रो ब्याचमा २७ जना र तेस्रो ब्याचमा ३० जना छन् । स्नातक तहमा भने विद्यार्थीको संख्या ३० पुगेको छ ।

अध्ययनका लागि थुप्रै विद्यार्थीको आवेदन आए पनि ३० जनाभन्दा बढी एकेडेमीले लिन नसकिने प्रतिष्ठानका कार्यकारी निर्देशक रोमनाथ जवाली बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'एकेडेमी विद्यार्थीहरूको धेरै आवेदन आए पनि एकेडेमीको क्षमताअनुसार विद्यार्थीलाई अध्यापन गर्ने गछौं ।' उनका अनुसार आगामी दिनमा विद्यार्थी सिट संख्या बढाउने तयारी भइरहेको छ । नेपाली विद्यार्थीहरू मात्र नभई विदेशी विद्यार्थीहरूको यस शिक्षाप्रति चासो बढ्न थालेको जवालीको भनाइ छ । विदेशी विद्यार्थी आएर पढ्न सक्ने भए पनि काम गर्ने वातावरण नभएकाले विदेशी विद्यार्थी भित्र्याउन सकिएको

अवस्थित छन् ।

यसकारण हिमाल अवलोकन गर्न, आरोहण गर्न हरेक देशबाट पर्यटक नेपाल आउने गर्छन् । पर्यटकको वृद्धिसँगै पर्यटन क्षेत्रमा आवश्यक जनशक्तिहरूको पनि माग बढेको पाइन्छ । परम्परागत रूपले जनशक्ति उत्पादन भए पनि रुचि हुनेहरूले भने आवश्यक पढाइ गर्न थालेका छन् । यस विषयको अध्ययन पछि, सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक रूपमा दक्ष हुने हुनाले पनि सुरक्षित यात्रा गराउन सक्ने हुन्छन् । त्यसकारण उनीहरूको जोखिमरहित यात्रा गराउन सक्छन् भन्ने विश्वास रहेको पाइन्छ । अध्ययनपश्चात् देशमा मात्र नभई विदेशमा समेत अवसर पाउने कारणले पनि माउन्टेनेरिड शिक्षाले विद्यार्थीलाई तानेको छ ।

**के छ पाठ्यक्रममा ?**

अरू विषयमा भन्दा पाठ्यक्रमअनुसार पढाइमा प्रयोगात्मक बढी हुने गरेको छ । स्नातक तहमा पढ्नका लागि प्लस टुमा ४५ प्रतिशत वा दुई पीपीए ल्याउनुपर्ने हुन्छ । स्नातक तह

# POND'S

## Pollution is bad for your skin too.

### pure white face wash

Fight pollution.  
Get a pollution - free glow.

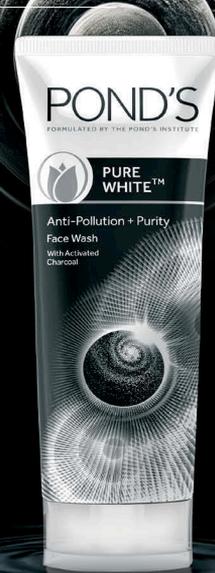
Now  
Rs. 200/-  
for 100 gm



AN ANTI-POLLUTION BREAKTHROUGH FROM THE POND'S INSTITUTE | POND'S.COM

OUTSIDE:  
Fights today's pollution  
for a pollution-free glow.

INSIDE:  
Pond's Face Wash  
deeply cleanses\*\*  
with the power of -  
• Activated Carbon  
• Bamboo Charcoal  
• Vitamin B3



समाचार

# बालीमा सानवीको शान



किङ्स प्लानेट इन्टरनेसनल-२०२०' को उपाधि नेपालकी सानवी स्वारले जितेकी छन्। २३ फेब्रुअरीमा इन्डोनेसियाको बालीमा भएको प्रतियोगितामा सिनियर गर्ल्सतर्फ सानवी विश्व विजेता बनेकी हुन्। ८ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाबीच भएको उक्त प्रतियोगितामा सानवीले नेवारी समुदायको लोकप्रिय लाखे नाचको भ्यालिन्चा पोसाकका बारेमा प्रस्तुति दिएकी थिइन्। त्यही पोसाक र निर्णायकले सोधेको प्रश्नको उत्कृष्ट जवाफ दिएकाले उनले उपाधि हासिल गरेकी हुन्।

'अरू देशका प्रतियोगीको प्रस्तुति देखा विश्व विजेता हुन्छु होला सोचेकै थिइन्,' १२ वर्षीया सानवी भन्छिन्, 'नसोचेको कुरा प्राप्त गर्दा निकै खुसी लागेको छ।' सानवीलाई प्रतियोगितामा निर्णायकले 'तिमी नेपालमा गएर साथीहरूलाई यो प्याजेन्टको बारेमा के भन्छौं?' भन्ने प्रश्न साधेका थिए। उनले जवाफ दिएकी थिइन्, 'यस्तो प्याजेन्टमा आउनुपर्छ। किनभने यसले कसरी हिँड्ने, खाने, बस्ने बारेमा धेरै कुरा सिकाउँछ, साथै आत्मविश्वास र समाजसँग घुलमिल हुन सक्ने शक्तिको

विकास गर्छ।' सानवीको सौन्दर्य प्रतियोगिताप्रति निकै रुचि छ। फुर्सदको समयमा सौन्दर्य प्रतियोगिता हेरेर बस्छिन्। स्कुलमा फेशन सोहरूमा पनि भाग लिन्छिन्। उनी मिस नेपाल-२०१८ श्रृङ्खला खतिवडाकी फ्यान हुन्। सौन्दर्य प्रतियोगिता प्रतिको रुचिका कारण छोरिले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको उपाधि जित्न सफल भएको सानवीकी आमा सभ्यता खड्का बताउँछिन्। सानवीले भविष्यमा भने इन्टिरियर डिजाइनर वा मोडल बन्ने लक्ष्य राखेकी छन्। बालबालिकाको व्यक्तित्व विकास र मोडलिङप्रति आकर्षित गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको उक्त प्रतियोगितामा तीन देशका २४ जना बालबालिका सहभागी थिए। जसमा नेपालबाट ६, इन्डोनेसियाका १७ र अफ्रिकाबाट १ बालबालिकाको सहभागिता थियो। सानवीसँगै नेपालबाट चिराग बजगाई, कर्मा पेमा डोमा लामा, प्रतीक भट्ट, यकिन अर्याल र जयश



अग्रवालले सहभागिता जनाएका थिए। जसमध्ये चिरागले सिनियर केटातर्फको किङ्स प्लानेट इन्टरनेसनल-२०२० को उपाधि हात पारे भने जुनियर केटातर्फ प्रतीक विजेता बने। यस्तै, जुनियर गर्ल्सतर्फ भने इन्डोनेसियाकी बालिका विजेता बनेकी थिइन्। यस्तै कर्मा पेमाले वेष्ट ट्यालेन्ट, जयश अग्रवालले वेष्ट लडरसिप ट्यालेन्ट र यकिन अर्यालले मस्ट ट्यालेन्टको उपाधि जितेका छन्। गत कात्तिक ४ मा नेपालमा भएको किङ्स अफ द इयर-२०१९ मा सिनियर गर्ल्सतर्फको सानवी विजेता भएकी थिइन्। चिराग सिनियर केटातर्फको विजेता हुन्। जुन बेला ४५ जना सहभागी थिए। नेपालमा भएको किङ्स अफ द इयर र किङ्डी फेस अफ द इयरका विजेता उपविजेताले उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएका थिए।

## सुदूरमा साहित्य महोत्सव



धनगढीमा विश्व नेपाली साहित्य महोत्सव सुरु भएको छ। सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारको प्रवर्द्धनमा बुधवारदेखि सुरु भएको महोत्सव राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले उद्घाटन गरिन्। महोत्सवमा सहभागी हुन विश्वभरबाट नेपालीभाषी साहित्यकार धनगढी आउने आयोजक सुदूरपश्चिम साहित्य समाजका अध्यक्ष रामलाल जोशीले बताए। जोशीका अनुसार भारतको दार्जिलिङ, सिलगुडी, आसाम, मेघालय, सिक्किमलगायत ठाउँबाट साहित्यकार धनगढी आइसकेसकेका छन्। महोत्सवमा ५० भन्दा बढी साहित्यकार सहभागी हुने अपेक्षा गरिएको जोशीले बताए। फागुन २० गतेसम्म चल्ने महोत्सवमा साहित्य, राजनीतिलगायत समसामयिक विषयमा छलफल सत्र सञ्चालन हुनेछ। छलफलमा पूर्वप्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई, लोकसेवाका अतिरिक्त सचिव, उद्योगमन्त्री लेखराज भट्ट, नेता भीम रावल, गगन थापालगायत सहभागी हुने जोशीले जानकारी दिए। महोत्सवको उद्घाटन समारोहमा स्थानीय कला, संस्कृति भल्कने प्रस्तुति प्रदर्शन गरिएको थियो।

गोहन बुढाएर (धनगढी)

## सहर-सहरमा रेडियो काठिपुर

श्रोताको रुचि बृद्धि, स्थानीय भाषा, संस्कृतिबारे जानकारी लिन तथा रेडियोप्रतिको विश्वासलाई दरिलो बनाउने उद्देश्यले रेडियो कान्तिपुरले सञ्चालन गरेको सानिमा लाइफ इन्स्योरेन्स रेडियो अन हिवल अर्थात् चक्कामा रेडियो अभियान जनकपुर पुगेको छ। अभियानका क्रममा शुरुबार जनकपुरको रामानन्द चौकमा आयोजित कार्यक्रममा चर्चित गायक रामचन्द्र काफ्ले र मीना निरौलासँगै स्थानीय कलाकारले प्रस्तुति दिएका थिए। गीत संगीतसँगै श्रोतासँग रेडियोको गुणस्तर बढाउनेबारे छलफल भएको थियो। जनकपुरका मैथिलीभाषी श्रोताले रेडियो कान्तिपुरकर्मिसँग स्थानीय भाषालाई बेवास्ता गरेको गुनासो गरेका थिए। मैथिली विकास कोषका अध्यक्ष जीवनाथ चौधरीले भाषाभाषीको संख्याअनुसार रेडियोमा कार्यक्रम विभाजन गरिनुपर्ने माग गरेका थिए। विर्तामोड, दमक, इटहरी, धरान, विराटनगर हुँदै जनकपुर आइपुगेको रेडियो कान्तिपुरको उक्त अभियानले वीरगन्ज, हेटौँडा, नारायणघाट र बुटवलको यात्रा सम्पन्न गरिसकेको छ। अभियान आगामी साता नेपालगन्ज, धनगढी, सुर्खेत, पोखरा हुँदै काठमाडौं पुगेर सम्पन्न हुनेछ।



श्यामसुन्दर शशि (जनकपुर)

## क्यानभासमा जयाको जीवन



पेन्टिङ आर्टमा रमाउने कलाकारलाई रंगबाट जोगिन चिकित्सकले सुभाउँदा कस्तो

होला ? यस्तै परिस्थितिसँग जुध्न बाध्य भइन्, कलाकार जया शर्मा। तर, जहाँ इच्छा, त्यहाँ उपाय भनेभै उनले रंगसँग खेल्ने चाहना पूरा गर्न अर्को तरिका अपनाइन्। रंग छाडेर डिजिटल आर्टतिर आकर्षित भइन्। अहिले रंगसँग टाढा भए पनि कलासँग नजिक हुन पाएकोमा उनी गर्व गर्छिन्। विषम परिस्थितिबीच निरन्तर कला क्षेत्रमा सक्रिय जयाको गत साता 'ड्रिम वाक-२०३३' नामक चित्रकला

प्रदर्शनी भयो। आर्ट काउन्सिल बबरमहलमा प्रदर्शनमा राखिएको उनका चित्रमा जीवनका आरोह-अवरोहलाई कलात्मक ढंगमा प्रस्तुत गरिएको थियो। चित्रमाफत उनले भ्रुणदेखि वाल्यकाल, युवावस्था, विवाहलगायत जीवनका हरआयामलाई पस्केकी थिइन्। उनले २०३३ सालमा जन्मेदेखि अहिलेसम्मको भोगाइलाई चित्रमाफत सार्वजनिक गरेको बताएकी छन्। उनले प्रदर्शनीमा २७ वटा चित्रसहित ९ प्रतिस्थापन कला राखेकी छन्। प्रदर्शनीमा

उनले प्रतिस्थापन कलामाफत वाल्यकालको स्मरण गरेकी छन्। उनले भोगेको जीवन कहाली लागदोसँगै उत्प्रेरक छ। जन्मदे उनको मुटुमा प्वाल थियो। निकै संघर्षपछि उनको मुटुको शल्यक्रिया सफल भयो। पछि फोक्सोमा पानी जम्यो। त्यसपछि चिकित्सकले उनलाई रंगसँग टाढै बस्नु भनेका हुन्। बचपनदेखि नै रंगप्रेमी जया त्यसपछि डिजिटल आर्टमा लागेकी हुन्। उनी अहिले डिजिटलसँगै वाटर कलरमा पनि आर्ट गर्छिन्। तर, निकै सचेत भएर।

## मिस नेपाल-२०२० का लागि आवेदन खुला

### कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने

काठमाडौं। मिस नेपाल-२०२० का लागि आवेदन खुला भएको आयोजक द हिडेन ट्रेजरले जनाएको छ। आइतबार काठमाडौंमा पत्रकार सम्मेलन गरी आयोजकले मिस नेपाल-२०२० का लागि आवेदन पनि खुला भएको घोषणा गरेको हो। आयोजकका अनुसार १८ देखि २६ वर्षसम्मका युवतीले प्रतिस्पर्धाका लागि आवेदन दिन पाउनेछन्। नेपाली नागरिकता र पासपोर्ट भएको, कम्तीमा पाँच फिट चार इन्च

उचाइ भएको, शरीरमा ट्याटु नखोपिएको र अविवाहित युवती मात्रै प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुन पाउनेछन्। एनआरएन युवतीले पनि मिस नेपाल-२०२० मा सहभागिता जनाउन पाउने आयोजक संस्थाका अध्यक्ष दिवाकरराज कर्णिकारले बताए। द हिडेन ट्रेजरले मिस नेपाल-२०२० मा सहभागीमध्ये मिस नेपाल असिनिया र मिस नेपाल युरोपका विजेतालाई सोभै फाइनल चरणमा प्रवेश गराउनेछ। त्यस्तै मिस पूर्वाञ्चल, मिस पोखरा, मिस

सुदूरपश्चिमाञ्चल, मिस चितवन र मिस इटहरी हुन सफल सुन्दरीले पनि सोभै फाइनल चरणमा प्रवेश पाउनेछन्। मिस नेपालको खोजीका लागि आयोजकले फागुन २५ देखि चैत ११ गतेसम्म देशका विभिन्न ९ स्थानमा अडिसन गर्नेछ। धनगढी, नेपालगन्ज, बुटवल, पोखरा, चितवन, वीरगन्ज, धरान र विर्तामोडमा अडिसन गरिने जनाइएको छ। काठमाडौंमा भने चैत १५ गते अन्तिम अडिसन हुनेछ। अडिसनबाट छनोट भएका २० देखि २५ जना प्रतिस्पर्धीलाई



काठमाडौंमा सात हप्तासम्मको गुमिड र प्रशिक्षण दिइनेछ। जेठ २ गते ग्रान्ड फिनाले आयोजना गरेर द हिडेन ट्रेजरले नयाँ मिस नेपाल चयन गर्नेछ। कान्तिपुर टेलिभिजनले प्रत्यक्ष

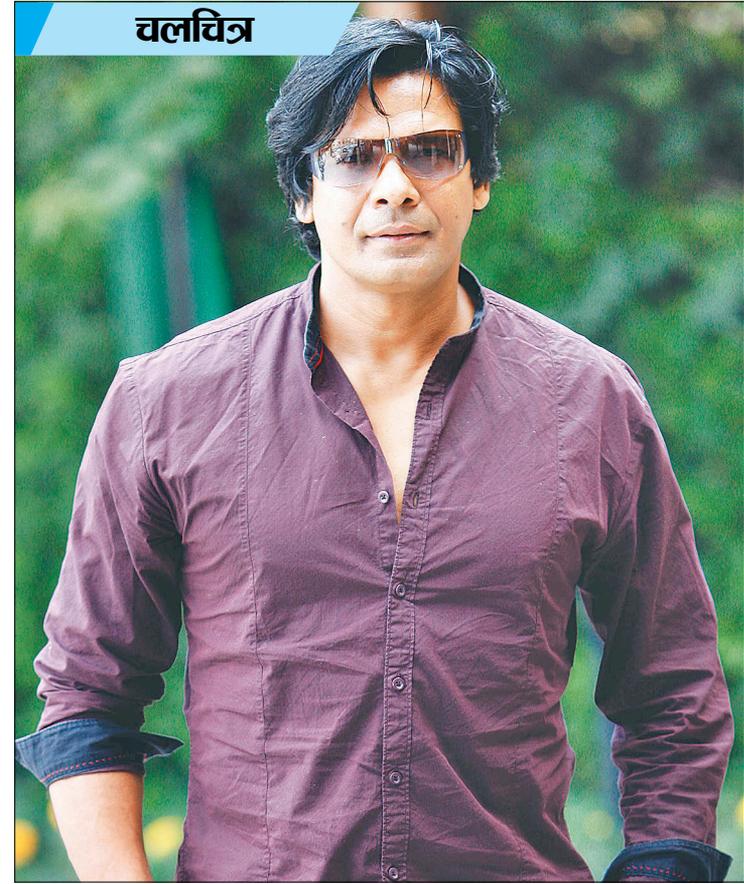
प्रसारण गर्ने मिस नेपालको २४ औं संस्करणको कान्तिपुर टेलिभिजनले प्रत्यक्ष प्रसारण गर्नेछ। कान्तिपुर टेलिभिजन र आयोजक हिडेन ट्रेजरबीच अबका सवै प्रतियोगिता

कान्तिपुर टेलिभिजनले नै गर्ने गरी सम्भौता भएको छ। कान्तिपुर टेलिभिजनका स्टेसन हेड दिनेश डिस्लीले सम्भौतासँगै प्रतियोगिताले थप उचाइ लिन विश्वास व्यक्त गरे।





## चलचित्र



राम्रो निर्माताको ध्यान सुन्दर लोकेसनमा पनि हुन्छ । त्यसका लागि पछिल्लो समय पोखरा, मुस्ताङ र नगरकोट उनीहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।

त्यही भन्छ, 'भारतका प्राविधिकले भन्दा नेपाली प्राविधिकलाई कम मूल्यमा नै काम गर्छन् । उनीहरूमा छिटो काम गर्नुपर्ने संस्कार छ । निर्धारित समयमै सक्नुपर्ने बाध्यतामा कम खर्च गर्नेतिर पनि उनीहरूको ध्यान रहन्छ,' उनी भन्छन्, 'नेपालबाट आएकाले राम्रो मात्रै होइन, छिटो पनि गर्न सक्छन् भन्ने छाप छ ।'

समयका सन्दर्भमा पनि नेपालीहरूलाई काम लगाउन सजिलो भएको भोजपुरी निर्माताहरूको अनुभव उल्लेख गर्दै प्रोडक्सन डिजाइनर यम भन्छन्- 'हामी प्याकेजमा काम गरिदिन्छौं, त्यसो गर्दा यति घण्टा बढी काम भयो र खर्च बढ्यो भन्ने हुँदैन । त्यसैले पनि उनीहरूलाई सस्तो पर्छ ।' त्यसो त भोजपुरी चलचित्रमा काम गर्न पनि सजिलो हुने उनको अनुभव छ । स्थानीय विषयवस्तु, मौलिक संस्कृति र शैलीमा खिचिने हुनाले नेपाली चलचित्रको जस्तो धेरै सिंगारपटार गर्नु पर्दैन । सुवासले पनि त्यही अनुभव साँगलेका छन् । उनी भन्छन्, 'हाम्रोमा जस्तो प्रोपर्टी र लोकेसन रिच चाहियो भन्ने हुँदैन । उनीहरू जुनसुकै काम छिटो गर्न चाहन्छन् । एउटा चलचित्र १३ दिनमा पनि खिचेका छौं ।'

## छायांकनमा पनि नेपाल

नेपालको जनशक्ति मात्र होइन, लोकेसन पनि भोजपुरीको रोजाइमा पर्न थालेको छ । भारतसँग सीमा जोडिएका तराईका भू-भागमा धेरै भोजपुरी चलचित्र खिचिएका छन् । राम्रो निर्माताको ध्यान सुन्दर लोकेसनमा पनि हुन्छ । त्यसका लागि पछिल्लो समय पोखरा, मुस्ताङ र नगरकोट उनीहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।

यसले पनि नेपाली जनशक्तिलाई भोजपुरी प्रवेशको बाटो फराकिलो बनाएको नेपाल चलचित्र प्राविधिक संघका अध्यक्ष पुष्करको आँकलन छ । संघले नेपालमा छायांकन गर्न आउने विदेशी चलचित्रले कम्तीमा ६० प्रतिशत नेपाली प्राविधिक लिनुपर्ने मापदण्ड बनाएको छ । विदेशी प्राविधिक नेपाल आएर काम गर्नचाहिँ संघको अनुमति लिनुपर्छ । पुष्कर लामा भन्छन्, 'मापदण्डअनुसार काम भएको छ या छैन भनेर हामी अनुगमन पनि गर्ने गर्छौं । अनुगमनमा काम भएको पाइएन भने उनीहरूलाई सचेत गराउँछौं ।' उनका अनुसार भारतमा काम गरिरहेका रहेका प्राविधिक संघमा भन्दा ५ सयको संख्यामा नेपाली प्राविधिक संघमा आवद्ध छन् ।

# भोजपुरी नेपाली

## भोजपुरी चलचित्रमा बढ्दैछन् नेपाली कलाकार र प्राविधिक

### ■ नेमिष गौतम

भोजपुरी चलचित्र बन्न थालेको अर्को साल ६० वर्ष पुग्दैछ । सन् १९६१ मा बनेको चलचित्र 'गंगा मैया तोहे पियरी चढइवो'बाट सुरु भएको भोजपुरी चलचित्रको यात्राले 'भोजपुरी'को पहिचान पाइसकेको छ । भारतको विहारलाई केन्द्र बनाएर स्थापित भइरहेको 'भोजपुरी'ले चलचित्रको संख्यासँगै दर्शक र आम्दानी पनि बढाउँदैछ ।

भन्दा ६ प्रतिशत भोजपुरीभाषी रहेको नेपाल भोजपुरीमा दर्शकका रूपमा मात्रै सहभागी छैन, नेपाली कलाकार र प्राविधिक पनि यसमा उत्तिकै सक्रिय छन् । कलाकार विराज भट्ट, निखिल उप्रेती, आयुष रिजाललगायतले भोजपुरी चलचित्रमा 'स्टारडम' बनाएका छन् । सन् २००८ मा चलचित्र 'लगल रहा ये राजाजी'बाट भोजपुरी 'डेब्यु' गरेका विराजले त ७ दर्जनभन्दा बढी भोजपुरी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । निखिलले पनि ६ वटा भोजपुरी चलचित्रमा अभिनय कला देखाइसकेका छन् ।

अभिनयमा मात्रै होइन, चलचित्रका अन्य विधामा पनि भोजपुरीमा नेपालीहरू सक्रिय छन् । दर्जनौं नेपाली चलचित्रमा द्रन्द्र निर्देशन गरिसकेका चन्द्र पन्त यतिबेला भोजपुरी चलचित्र निर्देशनमा व्यस्त छन् । 'माही' र 'रावण'को निर्देशन गरिरहेका उनले यसअघि दुई चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन् । भोजपुरी स्टार दिनेशलाल यादव निरहुआ र अभिनेत्री आम्नाली दुबे अभिनीत 'निरहुआ चलल लन्डन' तथा आनन्द ओझा र काजल

राघवानी अभिनीत 'रण' उनले निर्देशन गरेका चलचित्र हुन् । उनले १६ भोजपुरी चलचित्रमा द्रन्द्र कला देखाइसकेका छन् ।

सुवास काफ्ले भोजपुरी चलचित्रमा प्रोडक्सन डिजाइनरका रूपमा काम गर्छन् । उनले काम गरेको चलचित्रको संख्या डेढ दर्जन पुग्न लागेको छ । त्यस्तै, द्रन्द्र निर्देशक कुमार महर्जनले काम गरेको भोजपुरी चलचित्र पनि डेढ दर्जन नै पुग्न लागेको छ । उनले काम गरेको पछिल्लो चलचित्र 'भाउजू पटिनियाँ' हो ।

नेपाली चलचित्रका छायाँकार रामशरण उप्रेतीले भने विराज भट्ट अभिनीत 'हितलर'बाट भोजपुरी यात्रा सुरु गरेका हुन् । उनका अनुसार गोरखपुरमा खिचिएका उक्त चलचित्रमा भारतकै प्राविधिक थिए । त्यसपछि उनले दिनेशलाल यादव निरहुआ अभिनीत मनोज नारायणको चलचित्र 'शेर ए हिन्दुस्तान' खिचे, जसमा नेपाली कलाकार सुनिल थापा, नीता ढुंगाना, आयुष रिजालसहित नेपाली प्राविधिक नै थिए । उनको पछिल्लो भोजपुरी चलचित्र 'रोमियो राजा' होलीमा रिलिज हुँदैछ । उनले 'हिम्मत', 'बेदा इश्क', 'अग्निपुत्र' र 'पान्चाली' जस्ता चलचित्र खिचिसकेका छन् ।

प्रोडक्सन डिजाइनर यमप्रसाद ओली पनि भोजपुरी र नेपाली चलचित्रमा उत्तिकै सक्रिय छन् । परदेशी शाहले निर्माण गरेको चलचित्र 'दिवाना-२' बाट भोजपुरी चलचित्रमा काम थालेका यमले 'मर्द रिक्सावाला'मा काम गरेका छन् ।

### व्यावसायिक अवसर

भोजपुरीमा काम गर्नु नेपाली कलाकार तथा प्राविधिकका लागि

बलियो व्यावसायिक अवसर बनेको छ । एउटा चलचित्र निर्माणमा ५० देखि ६० प्राविधिकले काम गर्छन् । निखिलको भनाइलाई आधार मान्ने हो भने भोजपुरी नेपालीका लागि व्यावसायिक अवसर हो । उनी भन्छन्, 'नेपाली चलचित्र क्षेत्रका प्राविधिकको काम र चलचित्र निर्माण शैली स्तरीय छ, जसको मूल्य भोजपुरीमा बढी छ ।'

छायाँकार रामशरणको मत पनि उनीसँग मिल्छ । 'मुम्बईमा हामीभन्दा महँगो र सस्तो दुवै जनशक्ति पाइन्छ । तर, राम्रो सम्बन्ध आएकोले नेपाली प्राविधिक रोजाइमा पर्छन्,' उनी भन्छन्- 'नेपाली प्राविधिक भोजपुरी चलचित्रमा आकर्षित हुनुको अर्को कारण मुद्राको मूल्य पनि हो । भारतीय रुपैयाँ १ लाख लिँदा यहाँ १ लाख ६० हजार हुन्छ ।' यसमा प्रोडक्सन डिजाइनर सुवास थप्छन्, 'त्यहाँ सिफ्ट सिस्टममा काम हुन्छ । त्यसकारण जति बढी समय काम गर्न सक्यो, त्यति नै बढी फाइदा हुन्छ ।'

नेपाल चलचित्र प्राविधिक संघका अध्यक्ष पुष्कर लामा भने भोजपुरीलाई सहज रूपमा काम गर्न सकिने विदेशी चलचित्र उद्योगका रूपमा लिन्छन् । त्यहाँ काम गर्दा विदेशी चलचित्र उद्योगमा काम गरेभन्ने गर्व गर्न सकिने भएकाले पनि नेपाली चलचित्र क्षेत्रको जनशक्ति भोजपुरीमा आकर्षित भएको उनको तर्क छ । त्यसका अतिरिक्त कमाइले पनि आकर्षण गरेको उनी नकार्दैनन् । उनी भन्छन्, 'संघमा सदस्यता नलिएका प्राविधिकहरू पनि संघको सदस्यता लिएर काम गर्न गएका छन् । त्यसो गर्दा उनीहरूले सुरक्षित पनि

महसुस गरेका छन् ।'

### रोजाइमा नेपाली

निखिलको अनुभवमा भोजपुरी निर्माताले नेपाली प्राविधिक तथा कलाकारलाई हेर्ने दृष्टिकोण सम्मानजनक छ । 'उनीहरूमा नेपालीहरू मेहनती र परिश्रमी छन् भन्ने छाप बसिसकेको छ । त्यसकारण हामीलाई हेप्दैनन्,' निखिल बताउँछन्, 'काम गर्ने व्यावसायिक वातावरण पनि छ । कामको चाप पनि उत्तिकै छ ।'

निर्देशक चन्द्रको अनुभव पनि उस्तै छ । उनी भन्छन्, 'भोजपुरी निर्माताको नजरमा नेपाली प्राविधिक र कलाकार मेहनती, इमानदार र सिर्जनशील छन् । कतिपय भारतीय प्राविधिक फेलफाल गर्छन्, चलचित्रको गुणस्तरियतामा ध्यान दिँदैनन् । त्यस्तो अवस्थामा कामलाई सम्मान गर्ने नेपाल संस्कारबाट उनीहरू प्रभावित छन् ।' नेपाली चलचित्रका अधिकांश कलाकार अभिनयअधि निकै समय खर्चेर स्क्रिप्ट अध्ययन गर्छन्, तर उनको अनुभवमा भोजपुरी चलचित्रमा भने ठीक उल्टो प्रवृत्ति हावी देखिन्छ । 'कम कलाकारले मात्रै स्क्रिप्ट कस्तो छ भनेर खोज्छन् । पैसा पायो भने जे पनि गर्न तयार हुन्छन्,' उनले खुलासा गरे- 'दुई-चार जना अभिनेतालाई छाड्ने हो भने धेरै कलाकार भारा टार्ने किसिमले काम गर्छन् । त्यसैले नेपाली कलाकार पनि रोजाइमा पर्ने गरेका छन् ।'

आर्थिक रूपमा सस्तो पर्ने भएकाले पनि भोजपुरी चलचित्र निर्माताको नजर नेपाली प्राविधिक र कलाकारमाथि पर्ने गरेको सुवासको बुझाइ छ । त्यही बुझाइ रामशरणको पनि छ । उनी भन्छन्, 'भोजपुरीमा बजेटको दायरामा रहेर काम गरिन्छ । समयको हिसाबले पनि कसैलाई पर्खिने भन्ने हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा स्तरीय काम गर्न नेपालीहरू सक्छन् भन्ने उनीहरूलाई थाहा भइसकेको छ ।'

भोजपुरी चलचित्रमा दक्षिण भारतीय शैलीको द्रन्द्र रुचाउने अनुभव बटुलेका द्रन्द्र निर्देशक कुमारको अनुभवले पनि



कलिवु



## स्वस्तिमाको रिजेक्सनपछि वर्षाको इन्ट्री !

चार वर्षअघिको हिट फिल्म 'परदेशी'माथि अहिले सिक्केल बनिरहेको छ- 'परदेशी-२'। गायक प्रकाश सपूतलाई अभिनेता बनाएर निर्देशक नारायण रायमाभी फ्लोरमा गइसकेका छन्। प्रकाशको अपोजिटमा फाइनल भएकी छिन्- वर्षा शिवाकोटी। वर्षासँगै केकी अधिकारी पनि फिल्मका लागि अनुबन्धित भइसकिन्।

तर, धेरैलाई थाहा नहोला, यो फिल्मको लिड हिरोइनका लागि सुरुमा वर्षालाई होइन, स्वस्तिमा खड्कालाई अफर भएको थियो। फिल्ममा स्वस्तिमालाई लिनका लागि फिल्म युनिटले निकै प्रयास गरेको थियो। तर, उनी फिल्म खेल्न तयार भइनन्, अनेक बहाना बनाउँदै तर्किइन्। स्वस्तिमा निकट स्रोतअनुसार पहिलो श्रृंखला नै मन नपरेपछि, उनी सिक्केलमा अभिनय गर्न तयार नभएकी हुन्। त्यसपछि, आर्की वर्षाले के कमाल गर्ने हुन्, हेर्न बाँकी छ।



## फेरि अफेयर चर्चा !

फिल्म चलाउन अनेक हल्कन्डा अपनाउँछन्, नेपाली फिल्मकर्मी। कहिले पारिश्रमिक चर्चा, कहिले प्रेम चर्चा त कहिले स्टेजमा रोएको चर्चा। सबैका आ-आफ्नै शैली छन्, फिल्म प्रचार गर्ने। अभिनेत्री पूजा शर्माकै चर्चा गरौं न। जब-जब उनको फिल्म नजिक आउँछ, त्यसपछि एकाएक उनको फिल्मका को-एक्टर या निर्देशकसँग नाम जोडिन थाल्छ। प्रायः निर्देशक सुदर्शन थापाको फिल्ममा उनको अभिनय छुट्टै न। र, धेरै समय उनको अफेयर चर्चा यिनै निर्देशकसँग चल्थो। त्यसपछि फिल्म 'रामकहानी' र 'पोइ पयो काले' रिलिजताका यी दुवै फिल्ममा उनीसँग स्क्रिन सेयर गरेका अभिनेता आकाश श्रेष्ठसँग उनको अफेयर चर्चा चल्थो।

अहिले उनी रिलिजको तयारीमा रहेको फिल्म 'म यस्तो गीत गाउँछु-२' को प्रचारमा व्यस्त छन्। र, उनको नाम फिल्मका अभिनेता पल शाहसँग जोडिन सुरु भइसकेको छ। दुवैले एकअर्काप्रति गहिरो प्रेम दर्साउन सुरु गरिसकेका छन्। शनिवार पलको बर्थडे मनाउने क्रममा दुवैले एकअर्काको प्रेमपूर्वक तारिफ मात्रै गरेनन्, पलले त खुलमखुला भनिदिए, 'पूजाले मलाई आफ्नै घरको सम्झन्छन्।' त्यसपछि अहिले बजारमा उनीहरूको अफेयर चर्चा सुरु भइसकेको छ। तर, धेरैको टिप्पणी छ- यो त सब फिल्म चलाउने फन्डामात्रै हुन् !

## समीक्षा

# रुनलाई आमा, हाँसुनलाई सेन्टी !

■ अनिल यादव

नेपाली हलमा गत साता दुई नेपाली फिल्म एकैचोटि प्रदर्शनमा आए- 'सेन्टी भाइरस' र 'आमा'। 'सेन्टी भाइरस'का निर्देशक रामबाबु गुरुङ 'कवड्डी' ब्रान्डबाट चिनिएका हुन् भने 'आमा'का निर्देशक दीपेन्द्र के. खनालले 'पशुपतिप्रसाद'बाट ख्याति जोडेका हुन्। विडम्बना के छ भने दुवैका नयाँ निर्देशनहरूले आफ्नै पहिलो फिल्मलाई उछिन्न हम्मे परिरहेको छ। यो साता प्रदर्शित फिल्महरूबाट पनि उनीहरूले सुखद रेकर्ड हासिल गर्ने सम्भावना न्यून देखिन्छ।



चुनाव प्रचार-प्रसार र भाषणका दृश्यमा पुरानै दुई फिल्मको फल्को आउँछ। 'छ माया छपक्कै' मा दुई प्रमुख पात्रको प्रेममा जसरी फरक राजनीतिक विचार 'भिलेन' छ, त्यसैगरी 'सेन्टी भाइरस'मा पनि धुर्वराम र जुनेलीको सम्बन्धमा राजनीति नै भिलेन छ। फिल्मको क्लाइमेक्स कमजोर छ। दृश्यहरूले दर्शकमा कुनै सस्पेन्स सिर्जना गर्दैनन्। एकपछि अर्को घटना के हुन्छ दर्शकले सहजै अनुमान गर्न सक्छन्। पात्रको लक्ष्य स्पष्ट छैन, त्यसका लागि चित्तबुभ्दो संघर्ष पनि छैन। दयाहाड राईको चरित्र चित्रणमा अधिल्ला फिल्मभन्दा खासै फरकपन छैन। उस्तै 'कवड्डी' सिरिजदेखि 'मिस्टर भोले', 'पुरानो डुंगा' र 'साइली'सम्ममा युवतीका पछाडि दौडिरहने चरित्र यसमा पनि दोहोरिन्छ। 'सेन्टी भाइरस'मा फन् उनको भूमिका देखा लाग्छ, रामबाबुले दयाहाडलाई 'आइटम ब्याय' बनाइरहेका छन्। फिल्ममा दयाको उपस्थिति कथाको होइन, बजारको माग महसुस हुन्छ। सीताराम र कुञ्जनाकै अभिनय स्वाभाविक लाग्दैन। पात्र कम, धुर्वराम-सुन्तली ज्यादा लाग्छन्। फिल्मको



'आफ्नो पार्टी जिताइदैं' गीतले भने एकछिन भए पनि दर्शकलाई राहत दिन्छ।

### आमा

'आमा'को कथा अस्पतालको सेटिङ वरपर छ। गाउँमा घरको भन्याडबाट टाउको बजारिएर पति यज्ञप्रसाद अर्याल (देशभक्त खनाल) गम्भीर घाइते भएपछि सहरको सरकारी अस्पताल आइपुगेकी श्रीमती (मिथिला शर्मा) र उनकी छोरी (सुरक्षा पन्त)ले भोग्ने पीडा फिल्मको कथा हो।

अस्पताल उपचार खर्च बढाइरहन्छ, यूएसमा भएको छोरोमाफर्त पैसा आइरहन्छ। विरामीकी श्रीमती र छोरीको संघर्ष औषधि लिन जानु, रूनु र फोनमा कुरा गर्नुमै सीमित छ। अस्पतालले उपचारको नाममा विरामीलाई कसरी ठग्न, निर्देशकले त्यो देखाउन त खोजेका छन् तर सतही मात्रै। हाम्रा अस्पतालमा विरामीका लागि पैसाको अभाव मात्रै छैन, अन्य धेरै समस्या छन्, बेथिति छन्, जसलाई निर्देशकले अस्पताल 'सेटिङ' बनाउँदासमेत देखाउन सकेका छैनन्। विरामी बुवा गम्भीर अवस्थामा पुग्दासम्म

शर्माको यस्तै औसत अभिनय छ। सायद पटकथामा बहुआयमिकताको अभावले हो, उनीहरूको अभिनयको दायरा खुम्चिएको महसुस हुन्छ। फिल्ममा सरिता गिरी भने बुलन्द लाग्छन्। सन्तान जन्मिँदासमेत आफन्त भएर कोही नआइदिँदा अस्पतालमा एकलै भएकी उनको मनोदशा अभिनयमा फल्किन्छ।

आमालाई जुन परिस्थितिमा लगेर टुङ्ग्याइन्छ, त्यसले पटकथामा न्याय गरेको भान हुन्छ। वरु निर्देशकले दर्शकलाई जबर्जस्ती रुवाउन सहज 'ल्यान्डिङ'को खोजीको महसुस हुन्छ। 'आमा' आफैमा प्रिय शब्द हो, प्रिय सम्बोधन हो। 'आमा' भन्नासाथ धेरैको मन भावुक हुन्छ, आँखा अनायासै रसाइदिन्छ। यो सिनेमाको आँखीभ्यालबाट हेर्ने हो भने आमा शब्दले सार्थकता पाएको देखिन्छ। नाम छ 'आमा' तर कथा विरामी श्रीमान्का लागि श्रीमतीले भोग्ने पीडामा केन्द्रित छ। फिल्मको नाम 'आमा'को सट्टा 'बुवा' या 'श्रीमती' बढी सुहाउँदो लाग्छ।

नेपाली फिल्मले वर्षौंदेखि कथा कम र भावना ज्यादा बेचिरहेको छ। 'सेन्टी भाइरस' हाँसो बेच्ने मनोविज्ञानबाट निर्देशित देखिन्छ, भने 'आमा' आँसु बेच्ने। पछिल्लो समय कमेडी अर्थात् हाँसो विक्छ, भन्ने मनोविज्ञानपछि, धेरै जना यसकैपछि दगुरिरहेका छन्। धुर्वराम-सुन्तली यही भीडमा मिसिन आइपुगेका हुन्, 'सेन्टी भाइरस' लिएर। फरक प्रयोगको दावी गर्ने खनालको फिल्मले भने आँसु बेच्न चाहेको देखिन्छ। अहिले दर्शक साक्षरता बढिरहेको समय छ। यस्तो बेलाको नेपाली फिल्मकर्मीलाई प्रश्न गर्नेपछि- के सिनेमाको पर्दामा सधैं हाँसो र आँसु मात्रै बेचिरहने हो ? कि राम्रो कथा र प्रस्तुतिको खोजीमा पनि लाग्ने हो ?

बलिउड

# ट्रम्पको बाहुबली अवतार

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प दुईदिने भारत भ्रमणपश्चात् स्वदेश फर्किसकेका छन्। गत सोमवार भारतको नयाँदिल्ली आइपुगेका उनी बुधवार अमेरिकी फर्किएका हुन्। भारत यात्राका क्रममा अहमदाबाद, आगरा र नयाँदिल्लीका कार्यक्रममा उनी सरिक भए। यही माहौलमा टि्वटरमा उनको एक भिडियो भाइरल भयो। जहाँ ट्रम्पलाई 'बाहुबली'को बाहुबलीका रूपमा देखाइएको थियो। ट्रम्पको यो सम्पादित भिडियोलाई स्वयं ट्रम्पले सेयर गरेका थिए।

ट्रम्पको बलिउडसँग सीधा सम्पर्क छैन, तर पनि कैयौं पटक अमेरिकी राष्ट्रपतिको नाम बलिउडका चलचित्रसँग जोडिने गरेको छ। यसभन्दा अघि पूर्वराष्ट्रपति बराक ओबामाले पनि हिन्दी चलचित्रको

संवाद बोलेर भारतीय चलचित्रमा आफ्नो आत्मीयता जोडेका थिए। ट्रम्पको भाइरल भएको भिडियोलाई ट्रम्पले सेयर गर्दै 'भारतमा साथीहरूसँग भेट गर्नका लागि उत्सुक छु' भनी लेखेका थिए।

थिएटरमा प्रदर्शनरत समलैंगिकतामा आधारित आयुष्मान खुरानाको चलचित्र 'शुभ मंगल ज्यादा सावधान'लाई लिएर पनि ट्रम्पले टि्वटरमा प्रतिक्रिया जनाएका थिए। ब्रिटिस अधिकारकर्मी पियर गैरी टेलरले 'शुभ मंगल ज्यादा सावधान'सँग जोडिएको एक टि्वट सेयर गरेका थिए। त्यसलाई ट्रम्पले रिट्विट गर्दै 'ग्रेट' लेखेका छन्।

यसभन्दा अघि चलचित्र 'पद्मावत'को रिलिजताका ट्रम्पकै एक भिडियो सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भएको थियो। भिडियोमा 'पद्मावत'को गीत 'खलीबली'मा रणवीर सिंहको स्थानमा



ट्रम्पको टाउको जोडेर उनी नाचेको दृश्य राखिएको थियो।

भारत भ्रमणका क्रममा ट्रम्पले अहमदाबादको मोटेरा स्टेडियममा भएको 'नमस्ते ट्रम्प' कार्यक्रममा शाहरूख खान र काजोलको सुपरहिट चलचित्र 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे'को प्रसंग उल्लेख गरेका थिए। उनले भारतमा हरेक वर्ष २ हजार चलचित्र निर्माण हुने उल्लेख गर्दै

बलिउडलाई 'जिनियस' र 'क्रिएटिभिटी'को हबको संज्ञा दिए।

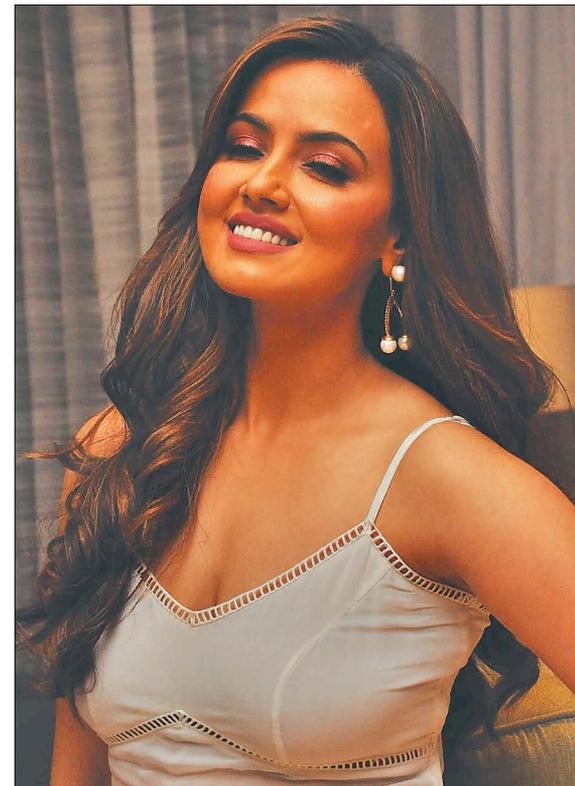
ट्रम्पले बलिउडलाई उल्लेख गरिरहँदा स्टेडियममा उपस्थित १ लाखभन्दा बढी दर्शकले ताली बजाएका थिए। 'सारा विश्व भारतका चलचित्र हेर्छन्। यहाँका मानिसहरू भांगडा, म्युजिक डान्स, रोमान्स, ड्रामा र क्लासिक निकै मन पराउछन्', उनले भनेका थिए।

अमेरिकी पूर्वराष्ट्रपति बाराक ओबामा भारतमा आएको बखत अभिनेता शाहरूख खान अभिनीत चलचित्र 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे'का एक संवाद बोलेका थिए। 'मलाई शाहरूख खान, मिल्खा सिंह, मेरी कोम र कैलाश सत्यार्थीमाथि गर्व छ। ठूला-ठूला देशमा सानो-सानो कुरा हुँदै गर्छ। तपाईं बुझ्न सक्नुहुन्छ, म के भन्दैछु' बराकले भनेका थिए।



## पायलको स्पेनिस मोह

बलिउड अभिनेत्री पायल घोष आफ्नो आगामी भूमिकाका लागि स्पेनिस भाषा सिक्नहेकी छन्। उनले आफूलाई स्पेनिस भाषा राम्रो लागेकाले सिकेको बताएकी छन्। 'म स्पेनिस भाषा सिक्नहेकी छु। मलाई यसको पूरा प्रक्रिया निकै मन परेको छ। स्पेनिसमा हरेक भावना, हाउभाउलाई अलग किसिमले प्रस्तुत गरिन्छ। यो निकै खुल्ला भाषा हो। यो सुन्दर छ र मलाई आशा छ कि म यसलाई राम्रोसँग सिक्न पाउनेछु', उनले भनेकी छन्। सन् २०१७ मा 'पटेलकी पन्जाबी शादी'मा देखिएकी पायलले आफू चलचित्रका बारेमा केही नबोल्ने बताइन्। 'वर्तमान अवस्थामा म चलचित्रका बारेमा धेरै केही बोल्दिनँ। तर म वाचा गर्छु कि मैले अभिनय गर्ने चलचित्र निकै गज्जबको हुनेछ', उनले भनेकी छन्।



## चर्चामा कटरिना पहिरन

भारतमा हालै भएको फेमिना ब्यूटी एवार्ड्स-२०२० मा कैयौं बलिउड कलाकार सहभागी भए। एवार्डमा कैयौं स्टारको सुन्दरतालाई दर्शकले नजिकबाट नियाल्ने मौका पाए। एवार्डमा कटरिना कैफदेखि अनन्या पाण्डेसम्मको सुन्दरतालाई दर्शकले नियाले, जसमा बढी चर्चा कटरिनाको सुन्दरताभन्दा पनि उनले लगाएको सेतो गाउनको भयो। हालका दिनमा कटरिना आफ्नो आउटफिटको मूल्यालाई लिएर सामाजिक सञ्जालमा छाइरहेकी छन्। त्यसो त कटरिना सामाजिक सञ्जालमा खासै सक्रिय त छैनन्, तर पनि उनको फोटो र भिडियो इन्टरनेटमा आइरहन्छन्। अलेक्स पेरीले डिजाइन गरेको कटरिनाको गाउनको मूल्य १ लाख ८३ हजार ४ सय ६४ भारतीय रुपैयाँ हो। यो एवार्ड शोमा कटरिनाले उनको कम्पनी के ब्यूटीका लागि पहिलो एवार्ड जितेकी थिइन्। कटरिना पछिल्लो पटक सलमान खानका साथ चलचित्र 'भारत'मा देखिएकी थिइन्। उनी चाँडै नै अक्षय कुमारसँग चलचित्र 'सूर्यवंशी'मा देखिँदैछन्।

## सनाको बहादुरी

बलिउड अभिनेत्री सना खान पछिल्लो समय ब्रेकअपको खबरले चर्चामा छिन्। उनले सामाजिक सञ्जालमा प्रेमीको विश्वासघात र ब्रेकअपका बारेमा फ्यानलाई जानकारी गराएकी थिइन्। उनले प्रेमी मेल्विनले कैयौं युवतीसँग सम्बन्ध राखेको मात्र नभई एक बालिकालाई गर्भवती पनि बनाएको सामाजिक सञ्जालमा खुलासा गरेकी थिइन्। 'हालै म जब क्रावीबाट फर्किएँ, म ऊसँग बोलिनँ, किनकि उसले आफ्नो जिन्दगीमा मज्जा लिइरहेको थियो', उनले भनेकी छन्, 'फेब्रुअरी ३ मा उसको घरमा अचानक पुगेर उसलाई सरप्राइज दिएको थिएँ। त्यसको ठीक एक दिनपछि उसको जिन्दगीमा धेरै युवती रहेछन् भन्ने चाल पाएँ। उसले मलाई आफ्नो फोन दिएको थिएन, त्यो फोन मैले जबर्जस्ती खोसेँ। उसले मलाई चिट गरेको थाहा पाएपछि, म डिप्रेसनमा परें। मैले २० दिनसम्म निद्राको औषधि नै खाएँ।'

## हलिउड



## पचिनोको पछुतो

हलिउड अभिनेता अल पचिनो सन् १९७० को दशकलाई कहिल्यै सम्झन चाहँदैनन्। किनकि उनी यो दशकलाई आफ्नो जीवनको कालो दशक मान्छन्। पचिनोले हन्टर्सबाट डिजिटल दुनियाँमा पाइला चालेका छन्। यो सिरिज सन् १९७० मा अमेरिकामा लुकेर बसेका नाजीको कथामा आधारित छ। 'कुनै पनि विषयले मलाई सन् ७० को दशकमा पुऱ्याउन सक्दैन। त्यसकारण पनि म त्यो समयमा फर्कन चाहन्नँ। म अहिले ७० को उमेर छेउछाउमा छु। मेरा लागि ७० को दशक कालो दिन सरह छ। यो समयमा म निकै राम्रा चलचित्रमा आबद्ध भएँ। यो समय मेरा लागि उतारचढावपूर्ण पनि रहे। यही बखत मैले धेरै नै मदिरापान र लागूपदार्थ सेवन गरेँ। त्यसकारण पनि त्यो दशक मेरा लागि पीडादायी पनि थियो', उनले भनेका छन्।



## स्वास्थ्यलाभ गर्दै ब्रिटनी

गायिका ब्रिटनी स्पेयर्स यो समयमा स्वास्थ्यलाभ गरिरहेकी छन्। नाचिरहेको अवस्थामा स्टेप नमिल्दा लडेर खुट्टाको हड्डी भाँचिएपछि उनी घाइते भएकी हुन्। उनका प्रेमी साम आशघरीका अनुसार गायिकाको खुट्टाका पाँचवटा हड्डी भाँचिएका छन्। सामले ब्रिटनी अस्पतालमा बसेको तस्वीर र भिडियो इन्स्टाग्राम पेजमा सेयर गरेका छन्। 'यो समयमा तिम्रो खुट्टाको हड्डी भाँचिएर तिम्रो स्वास्थ्य लाभ गरिरहेका छौं। तिम्रीप्रति मेरो सदा माया छ। तिम्री नाचलाई प्रेम गर्छौं, कहिलेकाहीं त्यो प्रेम पनि खराब निस्कन्छ', सामले इन्स्टाग्राममा लेखेका छन्। उनी कहिलेसम्म अस्पतालमा बस्छिन् र कहिले डिस्चार्ज हुन्छिन् भन्ने केही उल्लेख गरिएको छैन। सामले ब्रिटनीसँगै योगा गर्ने गरेको उल्लेख गरेका छन्।

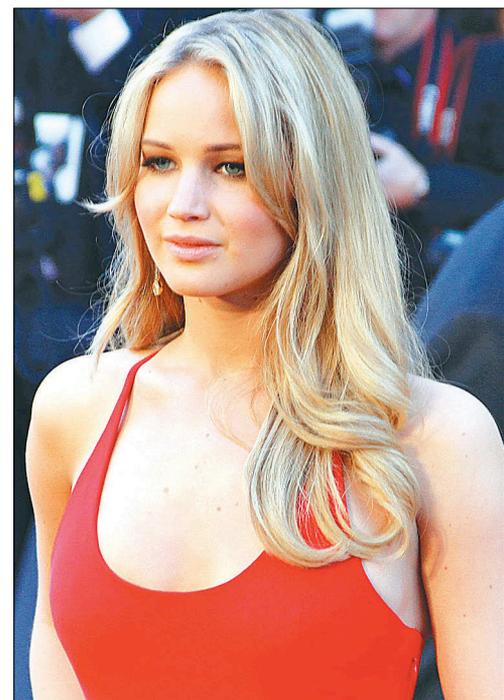
## एलिजाबेथको एवार्ड प्रेम

अमेरिकी अभिनेत्री एलिजाबेथ मोसले आफ्नो अभिनय करियरमा तीन गोल्डेन ग्लोब्स र दुई एमी एवार्ड जितेकी छन्। ती एवार्डलाई उनी निकै सुरक्षित किसिमले राख्न चाहन्छिन्। उनले ती एवार्डहरू कुनै दराजमा राख्नुभन्दा अझ राम्रो स्थानको विकल्प सोचेको बताएकी छन्। 'मेरो अपार्टमेन्टमा केही यादगार वस्तु दराजमा थन्किएका छन्। ती यादगार वस्तुलाई कुनै ग्लास क्याबिनेटमा राख्नुपर्ने अवस्था आइसकेको छ, जहाँ यी वस्तु सुरक्षित हुन्छन्,' उनले भनेकी छन्। यी अभिनेत्रीले साइन्टिफिक हरर थ्रिलर चलचित्र 'द इन्विजिबल मेन'बाट अभिनयमा पुनरागमन गरेकी छन्।



## अभिनयमा जेनिफरको पुनरागमन

हलिउड अभिनेत्री जेनिफर लरेन्स गत वर्ष वैवाहिक जीवनमा बाँधिप्यता कुनै पनि चलचित्रमा देखिएकी छैनन्। अब उनी चाँडै नै निर्देशक आदम म्याककेको नेटफ्लिक्स कमेडी 'डन्ट लुक अप'मा देखिँदैछिन्। ओस्कार विजेता यी अभिनेत्रीले गत वर्ष कोक मेरोनीसँग विवाह गरेकी थिइन्। 'एक वर्षपछि अभिनयमा फर्किँदा निकै रमाइलो अनुभव भइरहेको छ। अब अभिनय करियरलाई अझ बलियो बनाएर लैजाने प्रण गरेकी छु', उनले भनेकी छन्। जेनिफर अभिनीत 'डन्ट लुक अप'ले पृथ्वीलाई ६ महिना संकटमा पार्ने वस्तु आविष्कार गर्ने दुई वैज्ञानिकको कथा छ। नेटफ्लिक्सले यो सिरिजलाई महत्त्वपूर्ण प्रोजेक्ट मानेको छ।



## अन्तर्राष्ट्रिय

# कोरोना मोडमा चिनियाँ सिनेजगत



कोरोना भाइरसको प्रकोपपछि चिनियाँ चलचित्र घरका ढोका पूर्णतया बन्द छन्

● लक्ष्मी लम्साल/बेइजिङ

चिनियाँ टिक्टर मानिने वैपोमा भारतीय सुपरस्टार अमिर खानले एउटा भिडियो सन्देश पोस्ट गरे। त्यसमा उनले कोरोना भाइरसका कारण जनजीवन प्रभावित भएकोमा सान्त्वना दिए। उनले कोरोनाका कारण अस्तव्यस्त बनेको चिनियाँ समाज छिट्टै सामान्य अवस्थामा फर्कियोस् भनेर कामना गरे। चिनियाँ भूमिमा उनका दंगल, ठग्स् अफ हिन्दोस्तान, वजरंगी भाइजान, श्री इडियट, सेक्रेट सुपरस्टारलगायत फिल्महरू प्रदर्शन भएका छन्, जसबाट अमिर खान चिनियाँ भूमिमा पनि लोकप्रिय छन्। वैपोमा १३ लाखभन्दा बढी चिनियाँ फ्लोअर्स कमाएका खान बेला-बेलामा चिनियाँहरूका जीवनमा आइरहने मेला महोत्सवदेखि सुखदुःखका आरोह-अवरोहमा पनि जोडिइरहेका हुन्छन्। हाल कोरोनाको विषम परिस्थितिले चीन र चिनियाँ चलचित्र क्षेत्रमा परेको कठिनाइप्रति उनले खिन्नता प्रकट गरे। आफ्नो बजार क्षेत्र भएकाले चिनियाँ समाजमा परेको अप्ठ्यारोले अमिर खानलाई पनि धक्का लागेको छ भने चिनियाँ बजारलाई आफ्नो 'सफ्ट पावर'को हिस्सा ठान्ने धेरै मुलुकलाई समेत घाटा हुँदै गएको छ।

गत डिसेम्बर अन्तिमदेखि चीनको हुबेई प्रान्तस्थित वुहान सहरमा केन्द्र बनाएर फैलिएको नयाँ कोरोना भाइरस कोभिड-१९ पछि चिनियाँ चलचित्र घरका ढोकाहरू पूर्णतया बन्द छन्। एक मानिसबाट अर्कोमा सर्नसक्ने र उपचारको ठोस विधि पनि फेला नपरेको प्राणघातक कोरोनाविरुद्धको लडाइँका लागि चीनले भीडभाडको सिलसिला ठप्प पारेको हो। यसको प्रत्यक्ष मार 'भीडभाड' बजारलाई परेको छ।

विश्वको दोस्रो ठूलो अर्थतन्त्रका साथै चिनियाँहरूको खुलापनको प्रवृत्तिलाई चलचित्र बजारले पनि फराकिलो पाउँ लागेको छ। उनीहरू मनोरञ्जनका लागि मात्रै चलचित्र हेर्दैनन् तर अन्य देशको संस्कृति, बोलीचाली, रहनसहनबारे थाहा पाउने पनि सिनेमाघरसम्म पुग्ने गर्छन्। त्यसैकारण बलिउड वा हलिउड चिनियाँ भाषामा 'सब-टाइटल' राखिएका विदेशी चलचित्रका पारखी चिनियाँ भूमिमा धेरै छन्। विदेशी चलचित्रहरू चीनमा प्रवेश गर्न नपाएपछि यहाँको बजार गुमाएका विश्वका चलचित्रकर्मीहरूलाई नराम्ररी झटका लाग्ने नै भयो।

नयाँ वर्षको प्रारम्भमै विश्वको शासन सञ्चालनमा पहिलो गाँसमै दुंगाजस्तो प्रतीत भयो। चिनियाँ अर्थतन्त्र वा चीन नै विश्व राजनीतिको केन्द्रमा पर्ने मुलुक भएकाले यहाँको उतारचढावले विश्व शासनमा पनि प्रभाव पारिहाल्छ। चिनियाँ फिल्मकर्मीहरूले लुनार पात्रोअनुसार नयाँ वर्षको विदा ताकेर जनवरी २३ तारिखका लागि पूर्वनिर्धारित चलचित्रका प्रदर्शनीहरू स्थगित भएको घोषणा गरियो। कोरोना फैलिन नदिनका लागि भीडभाड रोक्नुपर्ने बाध्यकारी अवस्था भएकाले चलचित्र घरबाट अधिकांश चलचित्रहरूले विकल्पको खोजी गर्नुपर्ने भयो। कोरोनाका कारण चिनियाँ घरेलु अनलाइन प्लेटफर्म तौ यिन् अर्थात् टिकटकको चाइनिज भर्सन, थौथ्याओ, ह्वान् सी मिडियालगायतले ७ वटा चलचित्र प्रसारण गर्ने सूचित गरे भने चिनियाँ नयाँ वर्षको पहिलो दिन 'रसियामा बेपत्ता' अर्थात् 'लस्ट इन रसिया' नामक सो दिनको मध्यराती निःशुल्क हेर्न पाउने घोषणा गरिएको थियो। वसन्त चाडको अवधि पार गरेका चिनियाँ सिनेमाहरूले फेब्रुअरी १४ अर्थात् भ्यालेन्टाइन डे लक्षित सार्वजनिकीकरणको योजना पनि कोरोना भाइरसको महामारीका कारण स्तब्ध भयो। त्यस अवधिमा निकै बहुप्रतीक्षित भनिएका १५ वटा चलचित्रको प्रदर्शनी स्थगित गर्नुपर्‍यो।

चिनियाँ चलचित्रको फेरिदो ट्रेन्ड

नोबल कोरोना भाइरसको संक्रमणपछि चिनियाँ चलचित्र भवनहरू खाली छन्। धेरैजसो चलचित्रकर्मीले चिनियाँ विदा र प्रेम दिवस कुरिरहेका थिए। देशमा व्याप्त परिस्थितिका कारण चिनियाँ चलचित्र अब सिनेमाहलबाट उत्रिएर चिनियाँका घरघरमा पुगेका छन्। चलचित्रहरू अनलाइनबाट सार्वजनिक गर्ने क्रम सुरु भएको छ। अनलाइनबाट चलचित्र रिलिज गर्नुको विकल्प पनि छैन यतिखेर। तर, सबै चलचित्र अनलाइनबाट सार्वजनिक गर्नु कतिको सान्दर्भिक र दर्शकमय हुनसक्छ भन्नेबारे बहस चलिरहेको छ। कतिपय विशेषज्ञहरूले अनलाइनबाट चलचित्र सार्वजनिक उपयुक्त नहुने ठहर गरिरहेका छन्। रोमान्टिक चलचित्रहरू हेर्नका लागि युगल जोडी भएर मानिसहरू सिनेमा हलसम्म पुग्ने होला। भ्यालेन्टाइन डेको प्रतीक्षा गरिरहेका चलचित्र निर्माताहरूले जोडीहरूका लागि उपयुक्त दिन पर्खिरहेका थिए। त्यो उत्साह यतिकै शिथिल हुन पुग्यो।

कोरोना महामारीपछि चिनियाँ मूलधारका वेबसाइटहरूले चिनियाँ फिल्म उद्योगका लागि ठूलो भूमिका खेल्न थालेका छन्। अधिकांश विश्लेषकको विचारमा अबको चलचित्रको धार चलचित्र घरबाट अनलाइनतिर मोडिने सम्भावना छ।

कतिपयले लुनार पात्रोअनुसार चिनियाँ प्रेम दिवस ७ दशमलव ७ अर्थात् अगस्त २५ तारिखसम्मका लागि प्रेमकथा भएका चलचित्र साँचुपर्ने सुझाएका छन्। उनीहरूको आशय त्यतिन्जेलसम्ममा कोरोना भाइरसको प्रकोप हुने अपेक्षामा केन्द्रित छ।

चिनियाँ चलचित्र उद्योगको परिवर्तित धार कोरोना भाइरसको महामारीपछि चिनियाँ मूलधारका वेबसाइटहरूले चिनियाँ फिल्म उद्योगका लागि ठूलो भूमिका खेल्न थालेका छन्। अधिकांश विश्लेषकको विचारमा अबको चलचित्रको धार चलचित्र घरबाट अनलाइनतिर मोडिने सम्भावना छ। वर्तमान कठिन घडीमा धेरै लगानीकर्ताले जोखिमलाई अनलाइनमार्फत अवतरण गर्न खोजिरहेका छन्। चीनमा मूलधारका तीनवटा अनलाइन छन्, टेन्सेन्ट भिडियो, इछिथी र यौ खू जसका ठूलो

परिमाणमा सब्क्राइवर छन् जसलाई फिल्मकर्मीहरूले कम आँकन सक्दैनन्।

तत्कालका लागि मानव आवागमन र भेला भीडलाई घटाउनु नै कोरोना भाइरसको प्रतिरोधको एक राम्रो उपाय हो। वसन्त चाडका बेलामा संसारमै सबैभन्दा बढी हुने मानवीय चहलपहल यसपटक भाइरसकै कारण ठप्प भयो भने मेला महोत्सव तथा मानिस जम्मा हुने सारा गतिविधि एकाएक बन्द गरिए। यतिखेर चलचित्रको उपभोग भनेको अनलाइनबाटै भइरहेको छ। इन्टरनेट अर्थतन्त्रको अवधारणाबाट आजको जमानामा सर्वसाधारणले घरमै बसेर सामान्य सिकाइ, गराइ र उपभोगको फाइदा लिनसक्छन्। चीनका विज्ञहरू भन्छन्, 'डिजिटल अर्थतन्त्रले चिनियाँ समाजका अधिकांश आवश्यकता पूर्ति गर्ने तत्परता देखाएको छ।'

कोरोना भाइरसको यस जटिल घडीमा चिनियाँ अर्थतन्त्र बाहिर देखिने जति सुस्ताएको चाहिँ पक्कै छैन। ई-वाणिज्य प्लेटफर्ममार्फत नै बजार तरंगित भइरहेको छ। कतिपय ई-वाणिज्य प्लेटफर्मले तथ्यांक सार्वजनिक गरेअनुसार बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तुको आपूर्ति पहिलेको भन्दा अझ राम्रो भएको छ, बजारमा तरकारी फलफूलको विक्री मात्रा गत वर्षको वसन्त चाडको भन्दा साढे ७ प्रतिशतले बृद्धि भएको छ। अहिले घरघरमा पुगेर गर्नुपर्ने विज्ञापनको समय होइन। चिनियाँहरू हरेक चीजहरू अनलाइनबाटै उपभोग गर्न बानी परिसकेका छन् भने भिडियो, प्रत्यक्ष प्रसारण, अनलाइन गेम, अनलाइन शिक्षाजस्तै अनलाइन चलचित्रको धारमा चिनियाँ चलचित्र विकसित हुनेमा सम्बन्धित क्षेत्र आशावादी बनेको छ।

करिब १ अर्ब ४० करोड जनसंख्या रहेको चीन विश्व अर्थतन्त्रजस्तै मनोरञ्जन दुनियाँमा पनि उदीयमान बजार हो। हलिउड, बलिउडसँगै संसारका धेरै देशले चीनमा आफ्ना प्रदर्शनीहरू गर्दै आएका छन्। चीनले अघि सारेको वेल्ड एन्ड रोड इनिशियटिभ

(बीआरआई) को अवधारणामा चीनले विश्वको मनोरञ्जन उद्योगलाई एकीकृत गर्दै र अवसरहरू बाँड्नुं गदै अघि बढ्न लागि रहेको थियो। यो उदीयमान चलचित्र उद्योगका लागि महत्वपूर्ण बजार कोरोना भाइरसका कारण हैरान भएको छ। चिनियाँ मनोरञ्जन उद्योग मात्रै होइन, विश्वका सम्बन्धित व्यवसायीहरू चीनमा पुनः वसन्त फर्किने प्रतीक्षामा बसिरहेका छन्। विश्वका नामी कलाकारहरू चीनप्रति सहानुभूति दिइरहेका छन्, उनीहरूले प्रकोप चाँडै अन्त्य भएर मनोरञ्जन उद्योग पुनःलयमा फर्किने दिन गरिरहेका छन्।

चीनले आफ्नो भूमिमा अनेकन चलचित्रका गतिविधिहरू संयोजन गरिरहेका बेलामा धेरै देशहरूले आफ्नो गन्तव्यको रूपमा खाकाहरू बनाउँदै गइरहेका छन्। अहिले प्रविधिको जमानामा उत्कृष्ट मनोरञ्जनको खुराक संसारमा यसै पनि व्याप्त हुनसक्छ। चिनियाँ बजारप्रति यति सुलभ भएकै कारण यतिखेर सबैको चासो यहाँको प्रकोप निमित्तयान् हुने र विश्वतिरको बहाव रोकिने प्रतीक्षामा छन् र मनोरञ्जन उद्योगमा पुनः वसन्त वहार फर्किने कामना गरिरहेका छन्। चिनियाँ अर्थशास्त्रीहरूले हाल देखापरेको भाइरसको प्रकोप अस्थायी प्रकृतिको भएकाले दीर्घकालीन असर नपर्ने विश्लेषण गरिरहेका छन्, हुन पनि विश्वका शुभेच्छुकहरूले यो विश्लेषण सत्यसावित भएको हेर्न चाहिरहेका छन्।

जापानी अभिनेता यानो कोजीले आफ्नो मुलुकमा धेरै पटक चेरी फुलेको हेरेका छन्। चिनियाँ टेलिसिरियलमा देखिने उनी चिनियाँमाभू लोकप्रिय जापानी अभिनेताअन्तर्गत पर्छन्। कोरोना भाइरसको महामारी फैलिएको थाहा पाउने वित्तिकै उनी हतासिए। तुरुन्तै १ लाख ३० हजार मास्क जोहो गरेर केन्द्रीय चीनको वुहानमा लगेर बाँडेका उनी भन्छन्, 'वुहानमा गएर चेरी फुलेको हेर्ने र जापानिज सेइशु रक्सी सुरुप पार्ने इच्छा छ। फेरि वुहानमा वसन्त ऋतु फर्किनेछ।'

## स्वास्थ्य

## कोरोना संक्रमणपछिको हडकड

## अनोज रोवका

मुखमा अनिवार्य मास्क, हातमा ग्लोबस र सेनिटाइजर हडकडको दैनिकी बनेको छ। हडकडका सधैं व्यस्त रहने र अत्यधिक चहल-पहल हुने स्थानहरू अहिले शून्य प्रायः छन्। होटल, रेस्टुराँ खाली-खाली छन्। मानिसमा त्रासदी छ, एकले अर्कोलाई शंकाको दृष्टिले हेर्छन्। हावाको माध्यमले एकबाट अर्कोमा तीव्र रूपमा सर्ने कोरोनाको प्रकोपकै कारण सार्वजनिक स्थानहरूमा जमघट कम हुन थालेको छ।

लगभग दुई महिनादेखि कोरोना भाइरसको सन्त्रास उस्तै छ। हरेक साता एउटा न एउटा कार्यक्रम गर्ने हडकडका नेपाली संस्थाका कार्यक्रम स्थगन भएका छन्। फोटो पत्रकार राजभक्त भन्छन्, 'हरेक दिनको भयभित समाचारले साह्रै गाढो भइसक्यो। बाहिर हिँड्ने वातावरण नै छैन।' भयले हडकडका नेपालीहरूलाई गाँजेको छ। 'सबैजना डराएको मात्र देख्छु। काम नगरी वाँच्न गाढो छ, दैनिक उपभोग्य सामग्रीसँगै घरभाडा, बिजुली, पानीको बिल तिर्नका लागि पनि काम गर्नेपछि, बाहिर हिँड्नै पर्छ,' स्थानीय सोनु सुब्बा भन्छन्, 'मुखमा मास्कमात्र लगाएर टुक्क हुन नसकिने रहेछ। जो मानिस देख्दा पनि मृत्युको भय देख्छु।' सामाजिक सचेतक कृष्ण प्रधान



सार्वजनिक भएका समाचारले पनि मानिसमा भय वातावरण सिर्जना गरेको बताउँछन्। उनी भन्छन्, 'हामी अब केही नियन्त्रण होला भनेर हरेक दिन प्रतीक्षा गर्छौं। तर, संक्रमितको संख्या भन्ने बढिरहेको छ।' कोरोनाको बढ्दो सन्त्रासकाबीच हडकडका नेपाली संघ-संस्थाहरूले निःशुल्क मास्क र सेनिटाइजर वितरण गरिरहेका छन्।

कोरोनाबाट जोगिनका लागि नेपाली समुदायमाभ विभिन्न सचेतनाका कार्यक्रमहरूको आयोजना भइरहेका छन्। यस्तै, हडकडमा रहेका नेपाली संघ-संस्थाहरूले विभिन्न सञ्चारमाध्यमबाट, प्रत्यक्ष भेटेर

र विभिन्न प्रकारका सचेतनासम्बन्धी कार्यक्रमहरूको आयोजना गरेर नेपालीहरूलाई सतर्क गराइरहेका छन्। हडकड सरकारले पनि विभिन्न राहतका कार्यक्रमहरू घोषणा गरेको छ।

## नेपालीहरूको अवस्था

हडकडमा लगभग ४० हजारको हारहारीमा नेपालीहरूको बसोबास छ। निर्माण र सुरक्षाको क्षेत्रमामात्र सीमित नेपालीहरू व्यापार, व्यवसाय र शिक्षाको क्षेत्रमा वलियो उपस्थिति जनाइरहेका छन्। अहिलेसम्म कुनै पनि नेपालीमा कोरोना संक्रमण देखिएको छैन। मोडल विनोद बस्नेत भन्छन्, 'सानो-सानो कोठा,

घना बस्तीले नेपालीहरू पनि संक्रमणमा पर्ने प्रबल सम्भावना छ। स्वास्थ्य र सरसफाइमा अति ध्यान दिन र भीडभाड तथा वाहिर नजान आवश्यक छ।'

बजारमा मास्कको अभाव भए पनि नेपालीहरूलाई भने त्यसको खासै प्रभाव परेको छैन। दैनिक उपभोग्यका वस्तुहरू चामल, दाल, तेललगायत बजारमा अभाव हुँदा पनि नेपाली पसलहरूमा भारतबाट आयात हुने सामग्रीहरूले अभाव सिर्जना हुने दिएको छैन। बराहज्वेलरी हडकडकी सेल्स म्यानेजर सोनु भन्छन्, 'केही दिन अभाव महसुस भए पनि अहिले आवश्यक सामानहरू पाइन्छ। तर, अत्यधिक महँगो र किन्नै नसकिनेछ।'

हडकडका नेपाली लक्षित गर्दै नेपाली महावाणिज्य दूतावासले आफ्ना सेवाहरू अनलाइनमार्फत प्रदान गरिरहेको छ। कोरोना भाइरसको संक्रमण तीव्र भएसँगै अफिसमा हुने भीडभाड र प्रत्यक्ष सम्पर्कलाई कम गर्नका लागि अनलाइनबाट सेवा प्रदान गरिरहेको छ। 'हामीले चुस्त दुरुस्त सेवा प्रदानका लागि अनलाइन म्यासेज र निवेदनहरूमा विशेष ध्यान दिइरहेका छौं। सम्पूर्ण नेपालीहरूलाई सतर्क रहनका लागि पनि अनुरोध गरेका छौं,' महावाणिज्यदूत कमलप्रसाद भट्टराईले भने।

कोरोना संक्रमणको त्रास र कामविहीन भएको अवस्थामा नेपालीहरू सुरक्षित

गन्तव्यका रूपमा नेपाल फर्किरहेका छन्। नेपाल एयरलाइन्सका कन्ट्री म्यानेजर नवराज उपाध्यकाअनुसार नेपालीहरू १ देखि ३ महिनासम्मका लागि विदामा नेपाल फर्किरहेका छन्। 'नेपालबाट हडकड आउने नेपाली र पर्यटकहरूको संख्यामा पनि खासै कमी आएको छैन,' उनले भने।

कामको अभाव, अधिकांश कामविहीन निर्माण, सुरक्षा र होटल क्षेत्रमा काम गर्ने अधिकांश नेपालीहरू कामविहीन भएका छन्। भयकै कारण अधिकांश होटलहरू बन्द छन् भने खुला रहेका केही बन्द हुने अवस्थामा छन्। वाहिरको खानपिन र भीडभाडमा जाँदा संक्रमणको खतरा हुने भएकाले होटलमा काम गर्ने कामदारहरूको संख्या पनि घट्ने क्रममा छ। निर्माण क्षेत्रमा काम गर्ने विनोद बस्नेत विगत ३ महिनाबाट कामविहीन भएका छन्। आफू काम गर्ने साइट बन्द भएपछि अन्यत्र कामका लागि बुझे पनि उनले काम पाउन सकेका छैनन्।

कामको अभाव भएसँगै नेपालीहरूलाई समय काट्न मुस्कल परिरहेको छ। 'बचत गरेको पैसा निकाल्दै दैनिकी निर्वाह गरिरहेका छौं,' रेस्टुराँमा वेटरको काम गर्ने आशा गुरुड भन्छन्, 'आशा छ, चाँडै समस्याको हल हुनेछ, र सामान्य जीवनमा फर्कन पाइनेछ।'

## CALL FOR APPLICATION

To participate, log on to: [www.missnepal.com.np](http://www.missnepal.com.np)  
For further information, SMS: **MNEPAL** <space> **your name** and SMS to **33001**

Last date of application: **March 27, 2020.**



## PRINT MEDIA PARTNER

THE KATHMANDU POST कान्तिपुर

## MEDIA PARTNERS

KANTIPUR OK TheLife

## SUBTITLE SPONSORS

कृष्ण Berger

## HOSPITALITY PARTNER

Hood Associates

## SUPPORTERS

nanqlo ANANEKE KTM CTY

## AIRLINES PARTNER

Nepal Airlines TURKISH AIRLINES

## CROWN PARTNER

K&K Diamond Jewellery

## CAR PARTNER

ALTROZ

## BANKING PARTNER

Bank of Nepal

## DRESS DESIGNER

Mamta Rai

## GoldStar

IMBPAJ

Raj Bhai Suwal

Accessories Nepal

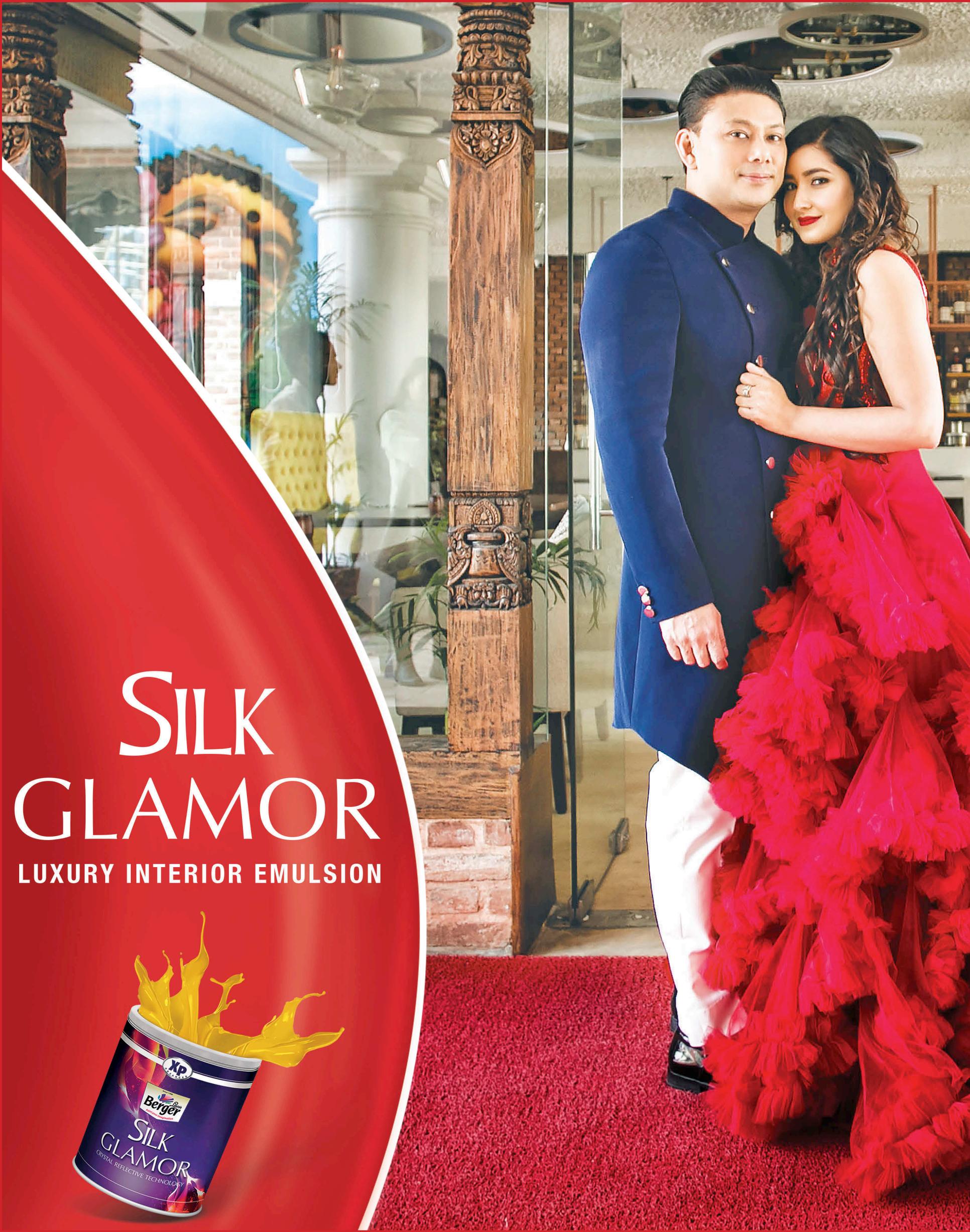
smile makeup

Yeti Airlines

Central Insurance Company Ltd

THAI

THAI



# SILK GLAMOR

LUXURY INTERIOR EMULSION





सूचना र मनोरञ्जनको संगालो

# साप्ताहिक



**Glamor icon  
of the week**

**आदिप**

**(डा.उदिप श्रेष्ठ तथा आंचल शर्मा)**

चलचित्र 'नाई नभञ्जु ल-४' मा अभिनय गरेपछि अभिनेत्री आंचल शर्माको नाम अभिनेता पल शाहसँग जोडिएर चल्न थाल्यो । फ्यान-फलोअर्सले उनीहरूलाई रिलसंगै रियल लाइफमा पनि सँगै देख्न चाहन्थे । तर आंचलले रियल लाइफको हिरोका रूपमा डा. उदीप श्रेष्ठलाई रोजिन् । अमेरिकामा रहेका उदिप र आंचल फेसबुक म्यासेन्जरमा जोडिए । सन् २०१८ को दसैँ मान्नु उदिप नेपाल आउँदा आंचलको भेट भयो । भेट भएको डेढ वर्षपछि अर्थात् यही फागुन १२ गते उनीहरूको इंगेजमेन्ट भयो र अन्तिम साता बिहे हुँदैछ ।

आंचलसँगको प्रेमपछि उदिप नेपालमै बस्न थाले । उनी अहिले चिकित्सकका रूपमा काम गरिरहेका छन् । उदिपले जीवनसाथीका रूपमा आंचललाई पाउँदा खुसी लागेको प्रतिक्रिया दिएका छन् । 'मैले आंचलजस्तै संस्कारी, इमोसनल र कामप्रति ईमानदार जीवनसाथी चाहेको थिएँ' उनी भन्छन्, 'आंचललाई पाउँदा निकै खुसी छु ।' विवाहपछि आंचलको कलाकारितामा भन्नु सहयोग गर्ने उनको प्रतिवद्धता छ । उदिप भन्छन्- 'सबैको विगत हुन्छ । विगत कोट्याएर सम्बन्धमा दरार पैदा हुन दिनेछैन र उनको कलाकारितालाई सधैं सम्मान गर्छु ।' उदिपका परिवार पनि चलचित्र निर्माता भएकाले विवाहपछि पनि आंचलको कलायात्रा निरन्तर हुने अपेक्षा गरिएको छ । उनका बुबाहरू (दूलो बुबा, माइला बुबा र बुबा)ले नै 'कान्छी' र 'सन्तान' जस्ता चलचित्र बनाएका हुन् । आंचल र उदिपले आफ्नो जोडीको नाम 'आदिप' राखेका छन् ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

Log on to :

facebook



www.facebook.com/kantipursaptahik

तस्विर : महेश प्रधान

मेकअप तथा हेयर : ज्योति लिम्बू, ल्यासेस मेकअप स्टुडियो, लाजिम्पाट

पहिरन : मिराज हुसेन

लोकेशन : इलिमेन्ट रेस्टुरेन्ट एन्ड बार, बालुवाटार

## आवरण



७५ %

जसले मोबाइलबाटै नेट चलाउँछन्



१६ %

जोसम्म अश्लील म्यासेज पुग्छ



७२ %

जो फोन र इन्टरनेटको पहुँचमा छन्

६१ %

जसको आफ्नै फेसबुक छ



९९.५ %

जो एकलै हुँदा इन्टरनेट चलाउँछन्



# स्कूले विद्यार्थीमा नेटको बशा

## जनक तिमिल्सिना

विद्यार्थीका लागि ज्ञानको नवीनतम माध्यम र स्रोत कुनै बेला किताब मात्रै थियो। नयाँ ज्ञान सिक्न बालबालिकाहरूले किताबका पानाहरू पल्टाउनुपर्थ्यो, त्यसका लागि स्कूल अनिवार्य जानुपर्थ्यो। प्रविधिमा आएको क्रान्तिले किताबबाट धेरै फड्को हानिसकेको छ। मोबाइल फोनहरू र कम्प्युटरका पर्दाहरूले सिकाइका अनेक पर्दाहरू उधारिरहेका छन्। प्रविधिले जीवनशैलीमा यो सकारात्मक दैलो मात्रै उधारैको छैन, गलत गन्तव्यतिर पुऱ्याउने दोषाहहरू पनि इन्टरनेटले नै हातहातमा पुऱ्याएको छ। इन्टरनेटको सही उपयोग भएन भने यो कुलत हुने खतरा पनि त्यतिकै छ। पछिल्ला दिनमा इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधिको सुरक्षित प्रयोग समाजको मुख्य चासो बन्न थालेको छ। किनभने अत्याधुनिक प्रविधिहरूलाई दुरुपयोग गरेर अपराध गर्ने प्रवृत्ति संसारैभरि देखिएको छ। इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधि विनाको आधुनिक समाज अब कल्पनावाहिरको विषय हो। ज्ञान-विज्ञान आर्जनको मानव सभ्यतामा यो एउटा अभूतपूर्व फड्को हो। तर, नेपालजस्तो तेस्रो विश्वको मुलुकमा बालबालिका, किशोर-किशोरी र प्रौढ पंक्तिमा समेत साइबर-साक्षरता कमजोर छ। हालै प्रकाशित एक अध्ययनले इन्टरनेटमार्फत हुने अपराध र बालहिंसावारे अभिभावकहरू अत्यन्तै चिन्तित भएको देखाएको छ। एक्क्याट नामक संस्थाले हालै गरेको अध्ययनका अनुसार ७४

प्रतिशत अभिभावकले बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूमा अनलाइनमार्फत हुने यौनशोषण 'बढ्दो समस्या' भएको बताएका छन्। इन्टरनेटमार्फत हुने खराबीवारे जसले नेट र मोबाइल चलाउँछन्, तिनीमध्ये आधाआधी बालबालिका पनि सचेत छैनन् भन्ने पनि सो अध्ययनको निष्कर्ष छ।

कक्षा ६ देखि कक्षा १२ सम्म पढ्ने स्कूले विद्यार्थीहरूमध्ये ७२ प्रतिशतले मोबाइल फोन र इन्टरनेट प्रयोग गर्छन्। लैंगिक हिसाबले किशोरीहरूभन्दा किशोरहरू धेरै संख्यामा फोनमा 'इन्ज' भएको पाइएको छ। सर्वेक्षणमा सहभागी ६१ प्रतिशत विद्यार्थीले आफ्नो बेग्लै फेसबुक आइडी भएको बताएका छन्। त्यसमध्ये २७ प्रतिशतले त फेक फोटो र फेक नाम राखेर फेसबुक चलाएका छन्। बालबालिकाले स्कूले उमेरदेखि नै वास्तविक परिचय लुकाएर सामाजिक सञ्जाल चलाउन थाल्नुलाई आउँदो समाजको मनोविज्ञानसँग तुलना गरेर पनि हेर्न सकिन्छ।

इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधि नेपाली समाजको आधाआधी जनसंख्यामा विस्तार भइसकेको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यो विस्तारले आफ्नो गति अझै बढाउँदै छ। र, त्यसको प्रभाव कलिला बालबालिकादेखि हुर्कंदै गरेका किशोर-किशोरीहरूसम्म परिरेको विभिन्न सर्वेक्षणहरूको रिपोर्ट छ। 'साप्ताहिक'को यस अंकमा हामीले स्कूले उमेरका विद्यार्थीहरूमा इन्टरनेट र डिजिटल प्रविधिको प्रयोग र प्रभावसम्बन्धी सामग्री प्रस्तुत गरेका छौं :

## सर्वेक्षण के भन्छ ?

- ६१ प्रतिशत विद्यार्थीले आफ्नो बेग्लै फेसबुक आइडी खोलेका छन्।
- स्कूले विद्यार्थीमध्ये ७२ प्रतिशतले मोबाइल र इन्टरनेट चलाउँछन्।
- १५ दशमलव ७ प्रतिशत बालबालिकाले प्राप्त गर्छन् पोर्नोग्राफिक्स वा अश्लिल म्यासेज।
- ८ दशमलव ७ प्रतिशत रिसको भोकमा बदला लिनका लागि अरूलाई हानि हुने पोस्ट गर्छन्।
- ५५ दशमलव ५ प्रतिशतले कोही नभएका बेला र कसैले अनुमान नगरेको बेलामा इन्टरनेट चलाउँछन्।
- ४९ प्रतिशतलाई यसको प्रयोगबाट हुने हानिवारे ज्ञानसमेत छैन।
- ५६ दशमलव ६ प्रतिशत किशोरकिशोरी साइबर कानुनबारे बेखबर छन्।
- ९ दशमलव ३ प्रतिशतको पासवर्ड साथीभाइलाई पनि थाहा छ।
- ५६ दशमलव २ प्रतिशतको मात्रै आफ्नै फोटो र नामसहितको सोसल मिडियामा एकाउन्ट छ।



इन्टरनेट हाक्छो जीवनशैलीको अनिवार्य अङ्ग बनिसकेको छ तर सही प्रयोग नहुँदा यसले स्कूले विद्यार्थीमा असुरक्षा र अपराध पनि बढाउँदै छ।

## आवरण

# के सिकाउँदैछ इन्टरनेट ?

०७४ माघ अन्तिम साता 'फेसबुकको ग्रुप च्याट'को एडमिनबाट हटाएकै कारण १० कक्षामा पढ्ने नुवाकोटमा १६ वर्षीय कुमार सूचीकारले ज्यान गुमाए। बालाजुस्थित फूलबारीमा उनको हत्या गरेर फालेको अभियोगमा पक्राउ परेका १० जना पनि १६ देखि २० वर्ष नै उमेर समूहका थिए। सूचीकारलाई उनका साथीहरूले नै आफूलाई फेसबुकको च्याट ग्रुपको एडमिनबाट हटाएको भन्दै हत्या गरेका थिए। त्यस घटनामा सूचीकारलाई घटनास्थलसम्म बोलाउने अस्त्रका रूपमा एक किशोरी प्रयोग भएकी थिइन्।

०७५ फागुनको अन्तिम साता फेसबुकमा अफेयर चलेका प्रेमी भेट्न जाँदा सुर्खेतमा १७ वर्षीया एक किशोरी सामूहिक बलात्कारको सिकार भइन्। फेसबुकमा चिनजान भएपछि भेट्न बोलाएका १६ वर्षका उनका प्रेमी र १७ वर्षका उनका प्रेमीका साथीले उनीमाथि सामूहिक बलात्कार गरेको घटना सार्वजनिक भयो।

०७५ चैतमा धादिङ सिद्धलेक गाउँपालिका-१ की १५ वर्षीया किशोरी ममताको फेसबुक ह्याक गरेर ब्याकमेसिलिङ गरेको आरोपमा नुवाकोटका १८ वर्षीय सुदीप काठमाडौंमा पक्राउ परे। उनलाई महानगरीय अपराध महाशाखाले थप कारवाहीका लागि काठमाडौं प्रहरी परिसरलाई जिम्मा लगायो।

फरक-फरक प्रकृतिका भए पनि माथिका तीनवटै घटनाको सम्बन्ध इन्टरनेटसँग छ। अझ त्यसभन्दा बढी यसको सुरक्षित प्रयोगसँग। च्याटरूममा विकसित हुने 'भर्चुअल रिलेसन'को तरंगमा बाँचिरहेको अहिलेको पुस्ताका लागि यस्ता घटनाहरू पक्कै पनि सुखदायक छैनन्। फेसबुक च्याट ग्रुपको एडमिनबाट हटाउँदैमा साथीकै हत्याकै तहसम्म ओर्लने क्रोधी मन र फेसबुकबाट मायामा पारेकी प्रेमिकालाई साथीसँगै मिलेर बलात्कार गर्ने भावनाहीन प्रेमीका घटनाले इन्टरनेट संसारका विकसित 'कृत्रिम सम्बन्ध'को कच्चापन मात्रै देखाउँदैन, 'भर्चुअल वर्ल्ड'ले किशोर-किशोरीमा विकसित गरिरहेको अपराधिक मनोवृत्तिलाई पनि दर्शाउँछ।

हात-हातमा स्मार्टफोनहरू पुगेसँगै बढेको इन्टरनेटसम्मको पहुँचले साइबर अपराधको ग्राफ पनि उकालो लाग्दै गएको देखिन्छ। परिणाम नै मान्नुपर्छ, कतिपय जानाजान त कतिपय अज्ञानमै सामाजिक सञ्जालमा गाली-गलौज, मानहानि, अश्लील सन्देश, तस्वीर तथा भिडियो सेयरिङ, ब्याकमेसिलिङदेखि हत्या र बलात्कारजस्ता जघन्य अपराधका शिकार भइरहेका छन्। कतिले अपरिचितकै फ्रेंड रिक्वेस्ट एसेप्ट गरेकै कारण हैरानी बेहोर्नुपरेको छ भने कति प्रेमीको दिल राख्न दिएको पासवर्डको मिसयुजका कारणका तनावमा परेका

घटना प्रहरीमा उतिकै भेटिन्छन्। सुमधुर सम्बन्ध हुँदा खिचिएका गोप्य च्याट, तस्वीर तथा भिडियो सम्बन्ध विग्रिएपछि ब्याकमेसिलिङका अस्त्र बन्ने घटनाले पनि धेरैलाई सताएको छ, जसमा कति किशोर-किशोरी जानेर त कति नजानेर पीडित बनेका छन्, कति पीडक।

साइबर अपराधसँग सम्बन्धित घटनाहरू हेर्दै आएको नेपाल प्रहरीको महानगरीय अपराध महाशाखामा पछिल्ला ८ महिनामा मात्रै २० वर्षमुनिका साइबर क्राइमका ८६ घटना दर्ता भएका छन्। प्रहरीका अनुसार साउनमा २६, भदौमा २७, असोजमा ८, कात्तिकमा १२, मंसिरमा ५, पुसमा ८ घटना दर्ता भएका हुन्। साइबर अपराध हेर्ने नेपाल प्रहरीको विशिष्ट एकाइ केन्द्रीय साइबर ब्यूरोमा यो आर्थिक वर्षमा मात्रै १ हजार ९६ निवेदन दर्ता भए, जसमध्ये १८ वर्षमुनिकासँग सम्बन्धितको कसुरको संख्या ४४ छ।

केन्द्रीय साइबर ब्यूरोका एसएसपी नवीन्द्र अर्याल ब्यूरोमा आएका टिएनजर्ससँग सम्बन्धित अधिकांश साइबर अपराधका उजुरी 'साइबर स्टकिड'सँग सम्बन्धित रहेको बताउँछन्। भन्छन्, 'टिएनजर्सका अधिकांश उजुरीहरू चरित्रहत्या, ब्याकमेसिलिङ, सेक्सुअल ह्यारेसमेन्ट, एवियुज, एक्सप्लाइटेसनजस्ता विषयसँग सम्बन्धित छन्।' उनकाअनुसार सम्बन्ध सुमधुर हुँदाका टेक्स्ट, च्याट, फोटो र भिडियोजस्ता विभिन्न गोप्य प्रमाण सम्बन्ध विग्रिएपछि फेसबुकमा हालिन्छ, परिवारलाई पठाइदिन्छु भनेर ब्याकमेसिलिङ गर्ने क्रम पनि एकदमै धेरै छ। एक्प्याट (इसिपीएटी) नामक संस्थाले ७ वटै प्रदेशका १० देखि १८ वर्षसम्मका बालबालिकाको इन्टरनेट प्रयोगबारे गरेको अनुसन्धानमा पनि यस्तै तथ्य देखिएको छ। उक्त अनुसन्धानमा १५ दशमलव ७ प्रतिशतले पोर्नोग्राफिक्स वा ब्लगर कन्टेन्ट आफूहरूले सोसल मिडियामा प्राप्त गर्ने गरेको बताएका छन्। जसमध्ये ५९ दशमलव १ प्रतिशत केटी र ४० दशमलव ९ प्रतिशत केटा छन्।



किशोर-किशोरीहरूमा इन्टरनेटको नियन्त्रित प्रयोगबारे काम नगर्ने, सचेतना अभिवृद्धिमा नलाग्ने हो भने अर्को ठूलो समस्या निम्तिन सक्नेमा सरोकारवालाहरू चिन्तित देखिन्छन्।

महानगरीय अपराध महाशाखामा दर्ता भएका अधिकांश उजुरीमा पनि ब्याकमेसिलिङ केन्द्रमा देखिन्छ। अझ रोचक त के भने किशोरी-किशोरी र बालबालिकाहरूले इन्टरनेटमार्फत गरेका अपराधका मुद्दा अदालतसम्मै पनि पुग्ने गरेका छन्। काठमाडौं जिल्ला अदालतको बाल-इजलासमा मात्रै पछिल्ला ११ महिनामा ९ वटा विद्युतीय आरोबार ऐनअन्तर्गतका मुद्दा दर्ता छन्। एक्प्याट (इसिपीएटी)को अनुसन्धानमा ८ दशमलव ७ प्रतिशतले रिसको भोकमा बदला लिनका लागि अरूलाई हानि हुने पोस्ट गर्ने देखिएको थियो, यस्तो गर्नेमा ५५ दशमलव ३१ प्रतिशत केटा र ४६ दशमलव ७ प्रतिशत केटी छन्।

सन् २०१७ मा निश्चिन्तले गरेको एक अनुसन्धानबाट इन्टरनेटका कारण किशोर-किशोरीहरूमा सेक्सुअल शोषण, साइबर बुलिङ, वाहिरी संसारसँग अनभिन्न, प्राइभेसीको समस्या, धेरै समयको नष्ट, निद्रा परिवर्तन र निद्रा नलाग्ने, असुहाउँदा र अनावश्यक सम्बन्ध विकास, अनैतिक कार्यसँगै अलछ्छिपना र रोगहरू सिर्जना गर्ने गरेको देखाएको छ।

किशोर-किशोरीहरू इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको असुरक्षित

प्रयोगबाट निर्मित परिस्थितिले निम्त्याउने अपराध र हैरानीजन्य आँकडा सूक्ष्म विश्लेषण र रोकथामका लागि पहलको जरुरी आवश्यक भइसकेको देखिन्छ। यसले किशोर-किशोरीमा इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जाल प्रयोगलाई कसरी सुरक्षित बनाउने भन्ने बहस टड्कारो बनाइदिएको छ। देशभरिका ७७ प्रतिशत बालबालिका फोन र इन्टरनेटको पहुँचमा रहेको देखाएको छ। यति ठूलो जनसंख्याका हात-हातमा फोन र फोन-फोनमा इन्टरनेट छ।

तर, सरकार तथा सरोकारवाला पक्ष त्यहीअनुसार न त इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोगबारे सचेतना बढाउन सकेका छन्, न त उनीहरूलाई साइबर अपराध तथा साइबर स्पेसमा गर्न हुने र गर्न नहुने कामबारे जानकारी दिन सकेका छन्। एक्प्याटको उक्त अध्ययनले इन्टरनेटको प्रयोगबाट किशोर-किशोरीहरू सुरक्षित नरहेको देखाएको छ। अध्ययनमा संलग्नमध्ये ५५ दशमलव ५ प्रतिशतले कोही नभएको बेला र कसैले अनुमान नगरेको बेलामा इन्टरनेट चलाउने देखिएको छ भने २१ दशमलव १ प्रतिशतले परिवारलाई नभनेर नै अनलाइनमा भेटेको मान्छेले धोका दिइरहेको उल्लेख गरेका छन्। अभिभावकको आँखा छल्ने र अनलाइनबाट भेटेको मान्छेबाट प्राप्त धोकाको यो आँकडाले पनि सचेतना जरुरी भइसकेको देखाउँछ।

अझ अनौठो तथ्य त के भने इन्टरनेट चलाउनेमध्ये ४९ प्रतिशतलाई त यसको प्रयोगबाट अरूलाई हानि पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने ज्ञान समेत छैन। ५६ दशमलव ६ प्रतिशत किशोर-किशोरी हानि पुऱ्याउने काम भएमा त्यसविरुद्ध लड्ने कानून देशमा छ भन्ने कुरामा समेत बेखबर देखिन्छ। अझ त्यो भन्दा आश्चर्यजनक तथ्य त के भने प्रदेश १ मा ४६ दशमलव ३ प्रतिशत, प्रदेश २ मा ५९ दशमलव ७ प्रतिशत, गण्डकी प्रदेशमा ५४ दशमलव ६ प्रतिशत र प्रदेश ५ मा ५१ दशमलव ५ प्रतिशत किशोर-किशोरीलाई इन्टरनेटको दुरुपयोग

गर्दा अपराध हुन्छ भन्ने कुराको समेत ज्ञान छैन।

हात-हातमा इन्टरनेट र घरघरमा वाइफाइ भएको अहिले नेपालमा इन्टरनेट पनि सस्तो बन्दै गएको छ। यस्तो अवस्थामा आईसिटीको प्रयोगमा किशोर-किशोरीहरूको एटिच्युड, नलेज र प्राक्टिस थाहा पाउनका लागि उक्त अनुसन्धान गरिएको प्रमुख अनुसन्धानकर्ता कपिल अर्याल बताउँछन्। ५ हजार ११ जना १० देखि १८ वर्षसम्मका किशोर-किशोरी, ४ हजार ७ सय ७८ उनीहरूका अभिभावक, ३ हजार १ सय ५५ शिक्षक र ३४ जना यो क्षेत्रमा सम्बन्धित अन्य व्यक्तिमा गरिएको उक्त अनुसन्धानबाट अभिभावकहरूले आफ्ना सन्तानको इन्टरनेट प्रयोगमा निगरानी नगर्ने, शिक्षक कोर्स सिध्याउनमै केन्द्रित हुने र सर्विस प्रोभाइडहरूले पनि यसको सुरक्षित प्रयोगका विषयमा काम नगरेको पाइएको थियो।

किशोर-किशोरीहरूमा इन्टरनेटको नियन्त्रित प्रयोगबारे काम नगर्ने, सचेतना अभिवृद्धिमा नलाग्ने हो भने अर्को ठूलो समस्या निम्तिन सक्नेमा सरोकारवालाहरू चिन्तित देखिन्छन्। अपराध महाशाखाका प्रवक्ता मुकेशकुमार सिंह समयमै यसको रोकथामका लागि सबैतिरबाट पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन्। 'मुख्य उपाय सचेतना नै हो। घरमा अभिभावकले निगरानी गर्नुपर्ने, स्कूलमा पाठ्यक्रममै इन्टरनेटको प्रयोगबाट हुने फाइदा र बेफाइदाबारे र अपनाउनुपर्ने सावधानीका कुराहरू हामीले दिन सक्नुपर्ने,' उनी भन्छन्, 'हामीले यसको नियन्त्रित उपयोगमा बालबालिकालाई लगाउन सकेनौं भने उनीहरूको कलिलो मनस्थितिमा नकारात्मक असर पर्ने र अर्को अपराधतर्फ प्रेरित गर्ने र विभिन्न घटनामा उसलाई इन्भल्व गराउने देखिन्छ।' अनुसन्धानकर्ता अर्याल त्यसका लागि अभिभावकले निगरानी गर्ने र शिक्षकहरूले विद्यार्थीमा कोर्स बुकबाहेक अन्य कुराहरूमा पनि सचेतना भर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन्।

साइबर क्राइमको तत्कालीन

## आवरण



## अनुगमनको दायित्व अभिभावककै हो

एकातिर प्रोडक्टिभ टाइम त्यत्तिकै खेर जाने भयो । यो उमेरका किशोर-किशोरीहरू स्कूल-क्याम्पस पढ्नुपर्ने समय हो । यो उमेरका बालबालिकाहरू अत्यधिक इन्टरनेट र सामाजिक सन्जालमै रुमल्लिरहँदा खेरि त्यसको प्रत्यक्ष नकारात्मक असर शैक्षिक विकासमा पर्न जान्छ । शारीरिक विकासमा पनि त्यसको नकारात्मक असर नै पर्छ । आजकल अभिभावकहरूले पनि बालबालिकालाई हातमा ट्याव तथा मोबाइल दिएर यसैमा भुलियोस भनेर छोडिदिने भए । यसले आफ्नो साथीसंगीसँग खेल्नुपर्ने शारीरिक अभ्यासमा जानुपर्ने विभिन्न मानसिक र शारीरिक विकास हुनुपर्ने टाइममा एकै ठाउँमा बसेर स्क्रीनमै रुमल्लिँदाखेरि शारीरिक मानसिक र शैक्षिक सबै विकासमा अवरुद्ध र थोरै नकारात्मक असर परेको देखिन्छ ।

इन्टरनेटमा विभिन्न कुरा छन्, राम्रा कुरा पनि छन् । नराम्रा कुरा पनि छन् । नराम्रा कुरातर्फ बढी आकर्षित हुने तर साथीसंगति त्योतर्फ भुकाव हुँदै गयो भने स्वाभाविक रूपले त्यसले विभिन्न अपराधलाई जन्म पनि दिन्छ । ११ वर्षको बालकले दुई वर्षकी बालिकालाई करणी गरेकोजस्तो दुखद अपराधका पछ्याडि केलाएर हेर्दाखेरि कतै न कतै इन्टरनेटबाट उसले विभिन्न किसिमका अश्लील सामग्री हेरेर वा उसले हेर्न नहुने किसिमका साइटहरू भिजिट गरेर उसमा एक किसिमको जिज्ञासा र भावना पलाउँदै गएपछि उसले त्यस्ता घटनाहरू घटाएको पनि पाइएको छ । इन्टरनेटमा धेरै समय वित्ताउँदा विभिन्न सन्जालमा आवद्ध हुने भयो, त्यही सन्जालबाट एकअर्काको पासवर्ड सेयर गर्ने पनि देखिन्छ । फेसबुक, इन्स्टाग्रामजस्ता सामाजिक सन्जाल एकअर्कालाई हानि गर्ने कुराहरू पोस्ट गरिदिने,



मुकेशकुमार सिंह  
प्रवक्ता, महानगरीय अपराध  
महाशाखा

त्यसले पनि साइबर क्राइममा परेको देखिन्छ । बालबालिका सामाजिक सन्जाल वा इन्टरनेटमा कतिको व्यस्त छ, त्यसको अनुगमन गर्ने पहिलो दायित्व अभिभावकै हो । नियमन र नियन्त्रण गर्नुपर्ने अवस्थामा रहन्छ । यसको नियन्त्रित उपयोग राम्रो हुन्छ । हामीले यसको नियन्त्रित उपयोगमा बालबालिकालाई लगाउन सकेनौं भने बालबालिकाको कलिलो मनस्थितिमा नकारात्मक असर पर्ने र अर्को अपराधतर्फ प्रेरित गर्ने र विभिन्न घटनामा उसलाई इन्धन गराउने भयो । अन्ततः ऊ शैक्षिक र सिर्जनशीलता मर्ने भयो, विकासबाट डाइभर्ट हुने भयो । सिर्जनशीलता मर्ने, शारीरिक क्षमतामा ह्रास र मानसिक विकास अवरुद्ध हुने भयो भने विभिन्न आपराधिक घटनामा इन्धनमै हुने भयो । मुख्य उपाय सचेतना नै हो । घरमा अभिभावकले निगरानी गर्नुपर्ने, स्कूलमा पाठ्यक्रममै इन्टरनेटको प्रयोगबाट हुने फाइदा र बेफाइदाबारे र अपनाउनुपर्ने सावधानीका कुराहरू हामी दिन सक्नुपर्ने । अहिले टिनएजर्सका अधिकांश केस फेसबुकमा विभिन्न सामग्रीहरू पोस्ट गरिदिने, चरित्रहत्या र मानमर्दन हुने किसिमले कमेन्टहरू लेखिदिनेजस्ता घटनाहरू अलि बढी आइरहेका देखिन्छन् ।

एक्सनका लागि पनि नेपालसँग पर्याप्त टेक्निकल पावर र मेकानिज्म पनि छैन । कञ्चनपुरमा गरेको साइबर अपराध होस् वा पाँचथरमा गरेको वा हुम्ला नै किन नहोस्, त्यसको उपचारका लागि काठमाडौं आउनुपर्ने बाध्यता छ । तत्कालै सल्टाइहाल्नुपर्ने कतिपय घटना काठमाडौंसम्म आइपुग्नुपर्ने बाध्यताका बीच कसरी सल्टाउने भन्ने चुनौती पनि उत्तिकै गम्भीर छ । पर्याप्त कानुनी प्रबन्धका बावजूद पनि यस्ता घटनाहरू निराकरणका लागि साइबर सेलको विस्तार गर्ने, म्यानपावरलाई तालिम दिने, टेक्नोलोजीको विकास गर्नुपर्ने आवश्यकता भइसकेको छ । 'कानुनहरू पर्याप्त छन्, तर प्रहरीलाई स्किल र नलेजबारे उपयुक्त तालिम र प्रविधि पनि उत्तिकै जरुरी देखिन्छ,' अर्याल थप्छन् । साइबर क्राइम बाउन्ड्रीवाहिरको अपराध भएकाले पनि सुरक्षा र प्रविधिमा सचेतता एकदमै जरुरी भइसकेको छ ।

### विश्वास 'पासवर्ड' माथि

प्रेम सम्बन्धमा परेपछि किशोर-किशोरीहरू मायालुसँग पासवर्ड साटासाट गर्ने ट्रेन्ड पनि उत्तिकै देखिन्छ । फेसबुक, इन्स्टाग्रामजस्ता सामाजिक सन्जालको पासवर्डको साटफेर नै प्रेमी-प्रेमिकाका विश्वासको सबैभन्दा बलियो कडी बन्ने गरेको घटनाक्रमहरूले देखाउँछ । मायाको मधुरतामा साटिएको आफ्ना सामाजिक सन्जालको पासवर्ड नै पछि उनीहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो टाउको दुखाइको विषय बन्छ ।

केही समय प्रेममा बसेपछि किशोर-किशोरीहरूबीच विभिन्न कारणले विवाद आउन थाल्छ । शारीरिक आकर्षण, भूगोलको फरकपनसँगै देखिने बदलावसँगै त्यो विवाद सम्बन्ध टुट्नुको कारण बन्छ । त्यसपछि एकले अर्काका लागि त्यही पासवर्डलाई ब्याकमेलिङ गर्ने र प्रतिशोध साँध्ने अस्त्रका रूपमा रुट

पक्षले प्रयोग गर्छ । एकप्याटको अध्ययनले किशोर-किशोरीबीच पासवर्ड साटफेर हुने देखाएको छ । उक्त अध्ययनमा सहभागीमध्ये ९ दशमलव ३ प्रतिशतले साथीभाइलाई पासवर्ड थाहा भएको उल्लेख गरेका छन् । ४८ दशमलव ३ प्रतिशतभन्दा कमले मात्रै आफ्नो पासवर्ड आफूलाई मात्रै थाहा भएको बताएका छन् ।

अझ रोचक त के भने त्यही पासवर्ड पछिल्लो समय 'सेक्सटोर्सन'को कारण बन्ने गरेको छ । अश्लील इन्फर्मेसनका आधारमा ब्याकमेलिङ गर्ने यो प्रवृत्तिमा टिनएजर्सहरूमा भागिरहेको देखिन्छ । महानगरीय अपराध महाशाखाले सफल १६ वर्षमुनिकाको सफल डाटा भनेर साप्ताहिकलाई उपलब्ध गराएका केही मुद्दा चलेका घटनाहरूमा पनि अश्लील इन्फर्मेसनकै आधारमा ब्याकमेलिङ गरेको देखिन्छ । जस्तो काठमाडौंकी एक १३ वर्षीया युवतीलाई फेसबुकमा एक युवाले फेक आइडी बनाएर अश्लील फोटो र म्यासेज पठाउने गरेका थिए । प्रहरीका अनुसार उक्त केसमा ती युवाले प्रेमिका हुँदा खिचेका फोटोहरूमा आधारमा उनलाई सम्बन्ध विग्रिएपछि ब्याकमेलिङ गरिरहेका थिए ।

यस्तै, अर्को एक केस पनि हेरौं, जसमा मकवानपुरकी १६ वर्षकी एक युवतीलाई दोलखा घर भएका एक युवकले अश्लील फोटो मात्रै पठाएनन्, उनको अश्लील फोटो आफन्तलाई पनि पठाइदिने धम्की दिए । यस्ता अझै थुप्रै घटनामा प्रहरीमा भेटिन्छन् । महानगरीय अपराध महाशाखाको साइबर सेलमा कार्यरत प्रहरी निरीक्षक लीलाराज डाँगी पनि अश्लील इन्फर्मेसनका आधारमा ब्याकमेलिङ गर्ने केसहरू बढी हुने गरेको बताउँछन् ।

### फेक आइडी, म्यासेजमै गिफ्ट

फेसबुकमा फेक एकाउन्ट फेसबुककै

लागि टाइको दुखाइ बनिरहेका बेला नेपालमा पनि त्यो ट्रेन्ड देखिएको छ । एकप्याटले देशभर गरेको अध्ययनका क्रममा पनि किशोर-किशोरीले फेक आइडी बनाउने गरेको देखिन्छ । उक्त अध्ययनले ५६ दशमलव २ प्रतिशतको मात्रै आफ्नै फोटो र नामसहितको सोसल मिडियामा एकाउन्ट रहेको देखाएको छ, भने ६ दशमलव ३ प्रतिशतको नक्कली फोटो र नक्कली नामसहितको एकाउन्ट पाइएको छ । यस्तै, ६ दशमलव ८ प्रतिशतको सही नाम गलत फोटो, ६ दशमलव ४ प्रतिशतको प्रोफाइल फोटो नै नरहेको र ३ दशमलव ९ प्रतिशतको आफ्नो फोटो तर नाम प्रयोग र २० दशमलव ५ प्रतिशतको फरक-फरक सोसल मिडियामा फरक फरक नाम र फोटो रहेको पाइएको थियो ।

अध्ययनबाट अर्को रोचक पाटो के देखिएको छ भने १० प्रतिशतले अनलाइनमा भेटेको व्यक्तिलाई साँच्चिकै भेट्ने र म्यासेजमा समेत गिफ्ट पठाउने गरेका छन् । यसो गर्नेमा ६५ दशमलव ९ प्रतिशत केटा र ४३ दशमलव १ प्रतिशत केटी रहेको पाइएको थियो । ३९ दशमलव ३ प्रतिशत साँच्चिकै भेट्न नजाने र गिफ्ट लिन नकार्ने पाइएका थिए, जसमा ५६ दशमलव २ प्रतिशत केटी थिए । २४ दशमलव ६ प्रतिशतले भेट्न र गिफ्टको अफर आएमा अभिभावकलाई भन्ने, १६ दशमलव ६ प्रतिशतले साथी र नातेदारलाई भन्ने र ५ दशमलव ६ प्रतिशतले पुलिसमा नै खबर गर्ने गरेको पाइएको थियो, यस्तो गर्नेमा ४५ दशमलव ९ प्रतिशत केटा र ५४ दशमलव १ प्रतिशत केटी छन् । शून्य दशमलव ७० प्रतिशतले यसबारेमा स्कूलका सरलाई भन्ने र ३ दशमलव ५ प्रतिशतले कसैलाई नभन्ने बताएका छन् । २ दशमलव ४ प्रतिशतले भने भेट्न जाने र शून्य दशमलव ५ प्रतिशतले गिफ्ट स्वीकार गर्ने बताएका छन् ।

## आवरण



# मोबाइलमा रमाउने, परिवारमा ढकढकने

इन्टरनेटले किशोर-किशोरीलाई मानसिक, शारीरिकसँगै सामाजिक रूपमा पनि प्रभावित पार्दछ ।



काठमाडौं, बृहानीलकण्ठका १४ वर्षीय हिमाल (नाम परिवर्तन) पञ्जीमा रमाउन थाले । सुरुमा केही समय अभिभावकले उनलाई त्यत्तिकै छाडिदिए । पञ्जीमा विस्तारै उनको लत बढ्न थाल्यो, त्यो लतले रातभर जागै रहन थाले । सुन्दा बिहानको ३ बज्न थाल्यो । एक दिन, दुई गर्दै रातभर जाग्राम बस्ने उनी बिहान १२-१ बजेसम्मै सुत्न थाले । त्यसले उनको स्कूल मिस हुन थाल्यो । उनमा विस्तारै आत्तिने, उदासीन रहने र कहिलेकाहीँ आत्महत्या गर्नेसम्मका सोचहरू आउन थाले । छोरामा यस्ता समस्या देखिएपछि उनका अभिभावकले उपचारका लागि महाराजगन्जस्थित कान्ति बालअस्पताल पुऱ्याए । त्यहाँ उनको चेकजाँच गर्दा पञ्जीको एडिक्सन देखियो । त्यही एडिक्सनका कारण उनी आत्तिने, उदासीन रहने गरेको पाइयो । निद्रा गडबडी अर्को समस्या थियो । चिकित्सक तथा मनोविद् हरूले उनको अवस्था सुधारका प्रयासहरू थाले । मोबाइलमा बिताउने उनको समयलाई विस्तारै कम गर्दै लगियो । फ्रन्ड ३ महिनापछि अहिले उनमा विस्तारै परिवर्तन देखिन थालेका छन् । अहिले उनी स्कूल जान थालेका छन्, पढ्न सुरु गरेका छन् ।

काठमाडौंकै १६ वर्षीय दीपक (नाम परिवर्तन)ले यस पटक एसईई दिनुपर्ने हो । तर, उनी दुई वर्षदेखि स्कूल गएका छैनन् । बिहानैदेखि फोन लिएर इन्टरनेटमा भूमिने र कोठाबाटै ननिस्कने अवस्था आएपछि चिन्तित बनेका उनका अभिभावकले उनलाई चिकित्सक कहाँ पुऱ्याए । 'स्मार्टफोन नर्दिदा बूबाआमालाई मारौंलाजस्तो गर्ने रहेछन्,' उनको उपचारमा संलग्न मनोचिकित्सक डा. अरुण कुँवर भन्छन्, 'फोन पाउँदा च्याट गर्ने, आनन्दसँग बस्ने । तर, फोन नपाएपछि तनाव सुरु गर्ने ।' डा. कुँवरले उनलाई अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार प्रक्रिया अगाडि

बढाउन सुझाव दिएका छन् ।

हिमाल र अनुपमात्रै होइन, इन्टरनेट, इलेक्ट्रोनिक डिभाइस र गेमहरूको लतले किशोरी-किशोरीलाई मानसिक र सामाजिक रूपमा अलग-थलग पारेका घटनाहरू ठूला सहरमा विस्तारै फैलिने क्रममा छन् । मानिसको जीवनलाई सरल र सहज बनाउन बरदान ठानिएको इन्टरनेट र इलेक्ट्रोनिक डिभाइसका बेफाइदाहरू नेपालमा पनि विस्तारै अनुभूत गर्न थालिएको छ । स्मार्टफोन, अनलाइन, च्याट, टिक्टोक, स्ट्याटस, पोस्ट र गेममा खेल्ने अनि अनलाइनमै घण्टौं भूमिनेहरू मानसिक रोग, चरम निराशा, डिप्रेसन र उदासीनताका सिकार भइरहेका घटनाक्रमले देखाएका छन् । सर्वसुलभ बन्दै गएको इन्टरनेट, सस्तोमै किन्न सकिने र खल्तीमा बोक्न सकिने सजिलो स्मार्टफोन लती बनाउने मुख्य जिम्मेवार देखिन्छन् । स्मार्टफोनहरू र अनलाइनमा सजिलै पाइने गेम र फ्रीमै उपलब्ध हुने हजारौं एप्लिकेशन 'एडिक्ट' बनाउने सम्भावनालाई फ्रन्ड मलजल गरिरहेका छन् । विभिन्न अध्ययनबाट गाउँ वा साना सहरको तुलनामा ठूला सहरका बालबालिकाहरू इन्टरनेटका जोखिमबाट अत्याधिक प्रभावित रहेको पाइएको छ ।

नेपालमा पछिल्ला दुई तीन वर्षयता इन्टरनेट एडिक्सनका घटनाहरू काठमाडौंलगायतका देशका ठूला सहरहरूमा देखिन थालेका उदाहरणबीच विश्वमा भने केही वर्षअघिदेखि नै इन्टरनेटका बेफाइदाहरू अनुभव गर्न थालिएको हो । सन् २०१४ मा न्युजविकले 'वेबसाइटले हामीलाई बौलाहा बनाउँदै छ ?' शीर्षकमा प्रकाशित गरेको अनुसन्धानमूलक लेखमा धेरैजसो इन्टरनेट प्रयोगकर्ता सामाजिक रूपमा एक्लो महसूस गर्ने, ज्यादाजसो चिन्तित रहने, निराशा हुने, जिद्दीपनालगायतका कैयौं समस्या देखिन थालेको र यो क्रमशः मानसिक रूपमा निकृष्टसमेत

हुँदै जान थालेको प्रमाण फेला पर्न थालेको उल्लेख थियो । नेपालमा केही इन्टरनेट एडिक्टले देखाएका व्यवहारले पनि मानिसलाई एक्लो, दुःखी र निष्कृत बनाउँदै लगेको पाइएको छ । सामाजिक सन्जाल र इन्टरनेटले एकातिर मानसिक र सामाजिक क्षति पुऱ्याउन थालेको छ । अझ इन्टरनेट र इलेक्ट्रोनिक डिभाइसको लतको मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक प्रभाव बालबालिकामा चर्को रूपमा देखिन थालेको छ ।

साइको थेरापिस्ट डा. माइकल रुबिनोले एमआरआई गर्दा इन्टरनेटले दिमागमा नराम्रो प्रभाव पार्ने देखिएको, इन्टरनेट लतका रूपमा बस्न सक्ने, अनलाइनको दुनियाँमा रमाउँदै गर्दा साँच्चिकै दुनियाँमा रमाउन नसक्ने, एकदम असामाजिक हुने, नकारात्मक कुरा सिक्न सक्ने, इन्टरनेटका कारणले पनि धेरै आत्महत्या भएका देखिएका उल्लेख गरेका छन् । बालबालिका र इन्टरनेटबारेको एक लेखमा उनले इन्टरनेटको प्रयोगले दैनिक कार्य र निद्रामा प्रभाव पार्ने, निद्रा नलाग्नेजस्ता समस्याहरू पनि हुने उल्लेख गरेका छन् ।

साइको थेरापिस्ट डा. रुबिनोसतै अनुभव कान्ति बाल अस्पतालका बाल मनोचिकित्सक डा. अरुण कुँवरको पनि छ । इन्टरनेट र स्मार्टफोनहरू अहिलेको समयमा किशोर-किशोरी र बालबालिकामा लतका रूपमा देखिन थालेका उल्लेख गर्दै उनी भन्छन्, 'एडिक्सन हुनेबित्तिकै बालबालिकाहरूले आफ्ना अन्य कामहरू छाड्न थाल्छन् । मानसिक रोगजस्तै भएकाले यसले आफ्नो क्रियाशीलता पनि घटाउँदै जान्छ । पढ्न, सामाजिक अन्तर्क्रिया गर्न छाड्छ, जसले उसको वृद्धि विकासमा त असर गर्छ नै, सामाजिक विकासलाई पनि प्रभावित पार्न थाल्छ, सिर्जनशीलता मर्छ । यही कारण धेरै बालबालिकामा एन्जाइटी, डिप्रेसनजस्ता समस्याहरू देखिन थाल्छन् ।' डा. कुँवर यसले उनीहरूको मानसिक पक्षमा मात्रै होइन, शारीरिक

रहेछन्' उनी भन्छन् ।

इन्टरनेटमा धेरै समय बिताउने बालबालिकाहरूका सोच, भावना र व्यवहार परिवर्तन तीन पक्षमा केन्द्रित गरेर मनोविद्हरूले अध्ययन गर्दै आएका छन् । जसमा इन्टरनेट र ग्याजेटमा बढी समय बिताउनेहरूमा सोचमा-धैर्यता नहुने, कुन नसक्ने, चाँडै धैर्यता टुट्ने, नयाँ कुरा नसक्ने, भावनात्मक-नियन्त्रण नहुने, चाँडै भर्किकने र फ्रगडा गर्ने र व्यावहारिक- भनेको कुरा नमान्ने, खोजेको कुरा तुरुन्तै चाहिने, भनेकोजस्तो हुनुपर्नेजस्ता विशेषता भेटिन्छन् । यसले कालान्तरमा परिवर्तनशील मनस्थितिमा हुने हुन्छ, एकछिनै हाँस्ने, एकछिनमै रुने पनि हुनसक्छ । यसले कालान्तरमा व्यक्तित्वमा विकार पनि ल्याउन सम्भावना पनि उत्तिकै देखिन्छ ।

चिकित्सकहरूका अनुभवहरूले मात्रै होइन, विभिन्न अनुसन्धानले पनि इन्टरनेटले किशोर-किशोरी र बालबालिकालाई निष्क्रिय, एक्लो, उदासी, चिन्तित, निरीह र भावनात्मक रूपमा कमजोर बनाउँदै लगेको देखाएका छन्, त्यो क्रम वयस्कभन्दा अझ बढी किशोर-किशोरीमा देखिन्छ । यस्तै, इन्टरनेट र ग्याजेटको संसारमा रमाउनेहरूमा सेल्फ कन्ट्रोल (आत्मनियन्त्रण) कम हुने, धैर्यता नहुने, सहनशीलताको कमी, धेरै रिसाउने, चन्चलता, आत्तिने, छटपटी हुने, जागर नहुने, बोलीमा समस्या देखिने, भर्किकने, सामाजिक डर, इटिड डिस्अर्डरजस्ता अनेकन समस्याहरू देखिने गर्छन् । 'मस्तिष्कजस्तो वातावरण दियो त्यहीअनुसार ढल्दै जान्छ । मोबाइल, टिभी, आइप्याड, ल्यापटपजस्ता ग्याजेटहरू जति चलाउँछौं, त्यसमा एकैचोटीमा थुप्रै तरंग आउँछन्, आवाज आउँछ, कलर आउँछ, केही न केही परिवर्तन भैरहेको हुन्छ,' मनोविद् रामपुकार भन्छन्, 'र हामी इच्छाशक्तिअनुसार त्यो छिनभरमै परिवर्तन गर्न सक्छौं । यसले बच्चाहरूमा धैर्य गर्ने क्षमता कम हुन जान्छ । अहिलेको युवा पिँढीमा धैर्य गर्ने शक्ति र सहनशीलताको कमी देखिन्छ । धेरै रिसाउनेपन बढेको छ ।'

किशोरी-किशोरी बालबालिका उमेर समूहका हिसाबले सबैभन्दा उत्सुक र सिकाइको भोक भएको जनसंख्या मानिन्छ । तर, सन् २०१९ मा विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)ले गरेको एक अध्ययनमा इन्टरनेटका कारण बालबालिकाहरू निष्क्रिय बन्दै गएको देखाएको थियो । ११ देखि १७ वर्षका किशोरी-किशोरीमा गरिएको उक्त अध्ययनमा दिनमा एक घण्टा सक्रिय हुने संख्या संसारभर १९ प्रतिशत मात्र पाइएको थियो । उक्त अध्ययनमा नेपालका ८३ दशमलव ५ प्रतिशत बालबालिका १ घण्टाभन्दा कम सक्रिय रहने गरेको उक्त अध्ययन देखाएको छ । बालबालिकाहरूको क्रियाशीलतामा कमी ल्याउने माध्यमका रूपमा अध्ययनका क्रममा दुइटा कारण देखिएका थिए, जसमध्ये एक मुख्य कारण इन्टरनेट पाइएको थियो ।

## सचेतता आवश्यक

इन्टरनेट, स्मार्टफोन र इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटहरूले किशोर-किशोरी र बालबालिकालाई विशुंखलित पारिरहेका बेला उनीहरूलाई कसरी त्यसको लतबाट बचाउने ? कसरी उनीहरूलाई थप सिर्जनशील बनाउने भन्ने प्रश्न टड्कारो

टिप्पणी



डा. अरुण कौवर

# कसरी जोगाउने लतबाट ?

बच्चाहरू रातभर भिडियो गेम खेल्छन्, विहान स्कुल जान सक्दैनन् । ती बालकलाई पनि थाहा छ, मैले यति धेरै गेम खेलें भने भोलि स्कुल जान सक्दैनं । तर, उसले त्यो चाहेर पनि रोक्न सक्दैन, आफ्नो मनलाई गेमबाट अलग गर्न सक्दैन, जसले उसको दिनचर्या, उसले गर्ने काम, साथीभाइसँग गर्ने व्यवहार, घरपरिवारसँग गर्ने व्यवहारमा बदलाव आउन थाल्छ । इन्टरनेट र इलेक्ट्रोनिक डिभाइसका प्रभावबाट यस्तो बदलाव देखिनुलाई 'इन्टरनेट/इलेक्ट्रोनिक एडिक्सन' भनिन्छ ।

यसमा दुईवटा कुरा बुझ्न जरुरी छ । पहिलो कुरा, कति समय कति प्रयोग गर्छन्, अर्को कुन वेबसाइटमा गएको छ, कस्तो कुरा सिकेको वा सिक्किरहेको छ । उसले सोसल मिडियामा कस्तो खालको तस्वीर अपलोड गरेको छ, त्यसले हालको तस्वीरले अरूलाई कतिको हानि पुऱ्याएको छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । मकहाँ केही समय पहिले एउटा केस आएको थियो, जहाँ एउटा केटाले अर्की केटीको फोटो विगारेर सामाजिक सञ्जालमा हालिदियो, त्यो केटीले सुसाइड गरिन् । अनि, त्यो केटीको फोटो फेसबुकमा अपलोड गर्ने बच्चालाई पनि थाहा छैन कि मैले यो काम गरेर अर्कोलाई यस्तो हानि पुगिरहेको छ भन्ने । उसले मजाक सोच्यो, तर त्यसका कारण कसैको जिन्दगी नै सकियो ।

बालबालिकालाई शान्त पार्ने सजिलो बाटोका रूपमा इन्टरनेट र स्मार्टफोनमा वानी पार्ने कुरा एकदमै घातक छ । इन्टरनेट र स्मार्टफोनहरू अहिलेको समयमा लतका रूपमा देखिन थालेका छन् । एडिक्सन हुनेवित्तिकै बालबालिकाहरूले आफ्ना अन्य कामहरू छाड्न थाल्छन् । मानसिक रोगजस्तै भएकाले यसले आफ्नो क्रियाशीलता पनि घटाउँदै जान्छ । पढ्न, सामाजिक अन्तर्क्रिया गर्न छाड्छ, जसले उसको वृद्धि विकासमा त असर गर्छ, नै, सामाजिक विकासलाई पनि प्रभावित पार्न थाल्छ । यही कारण धेरै बालबालिका एन्जाइटी, डिप्रेसनजस्ता समस्याहरू देखिन थाल्छन् । सिर्जनशीलता मर्छ ।

अहिले धेरैजसो अभिभावक आफ्नो बच्चाको धेरै इन्टरनेट चलाउने गरेको गुनासो लिएर अस्पताल आइरहेका पाइन्छन् । कतिपय स्कुल जान मान्दैन भनेर गुनासो बोकेर आउँछन् । त्यस्ता बच्चाहरूमा बढी-बढी एन्जाइटी पाइन्छ । इन्टरनेट र इलेक्ट्रोनिक डिभाइसमा अधिकांश समय बिताउनेहरूमा डराउने, आत्तिने, तनाव हुने समस्या हुन्छ ।

अनौठो त के भने त्यस्ता इन्टरनेटको एडिक्सन भएकाहरूलाई इन्टरनेट हेरेपछि तनाव हट्ने हुन्छ । उनीहरू मान्छेसँग पनि अन्तर्क्रिया गर्दैनन् । त्यसले त भन्ने एकलोपन, आत्तिने, डराउनेपन समस्या बढाउँदै लैजान्छ । किनभने, उसले अधिकांश समय इन्टरनेटमा बिताउने भएकाले बाहिर घुलमिल हुने र सिकने मौका पाएन । तर, इन्टरनेटबाट भने उसले रिलिफ हुने वानी पर्दै जान्छ । गर्दागर्दै उसलाई लत बस्न थाल्छ ।

इन्टरनेटका लतीहरू सधैं रिसाउँछ, भगडा गरिरहने स्वभाव देखाउन थाल्छन् । बाबुआमा पनि भगडा गर्नुभन्दा उसलाई इन्टरनेट चलाउन दिने भए । त्यसैले इलेक्ट्रोनिक एडिक्सन हुनुमा एक त बच्चाको समस्या देखिन्छ, अर्को आमाबाबुको समस्या पनि हो ।

इन्टरनेट तथा इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटको बालबालिकामा नियन्त्रित प्रयोग गर्न दिनुपर्छ । स्कुल जाने बच्चालाई दिनमा एक घण्टा, छुट्टीको दिनमा २ घण्टा चलाउन इन्टरनेट तथा इलेक्ट्रोनिक डिभाइसमा भुल्न दिन सकिन्छ । तर, त्योभन्दा बढी उसलाई त्यसको एडिक्ट बनाउँछ । यसमा अभिभावकको भूमिका मुख्य हुन्छ । अभिभावकहरू छोराछोरीलाई यो कुराले असर पुऱ्याउँछ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि नगर भन्न सक्दैनन् । चिकित्सकका कहाँ पुगेर तपाईंले भनिदिनुपर्छ, भन्छन् । आज आफ्ना केटाकेटीले इलेक्ट्रोनिक डिभाइस र इन्टरनेट चलाउन रोक्न नसके अभिभावकले भोलि कसैलाई छुट्टी हान्न लाग्दा भन्न सकिदैन भनेर हुन्छ ? बालबालिकालाई के ठीक हो, के बेठीक हो भन्ने सिकाउने कर्तव्य आमाबाबुको होइन ? सुरुमै आमाबाबुले यो कुरा गहन तरिकाले बुझ्नुपर्छ ।

इन्टरनेट भनेको रमाइलो चीज हो, न नदिएर बच्चाको ज्यान जाँदैन । पढ्न, लेख्न, खेल्न, खानपिन र लताकपडा दिनुपर्छ । त्यसबाहेक अरू सबै रमाइला कुरा हुन्, यी कुरा सितैमा दिनु हुन्छ । स्कुलबाट आउनेवित्तिकै एकाँछिन खेल्न दिने, एक दुई घण्टा होमवर्क गर्न लगाउने र पढ्न लगाउने त्यसपछि एक घण्टा दिन सकिन्छ । मेहनत गरेर पाउनुपर्ने कुरा भन्ने ज्ञान बालबालिकालाई दिनुपर्छ ।

इन्टरनेटका कारण मानसिक समस्या त एकातिर छँदैछ, अर्कातिर शारीरिक समस्या पनि उत्तिकै देखिन्छ । चौबीसै घण्टा इन्टरनेट चलाएर आनन्दसँग बसेपछि, मेटाबोलिज्म के हुन्छ ? जो बच्चा बढी इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटहरूमा

बिताउँछ, त्यसमा मोटोपना बढी हुन्छ । किनभने, ज्यान त चल्दै चल्दैन, ओला मात्र चल्छ । यसले बालबालिकाको शारीरिक हानि पनि हुन्छ । एक अध्ययनले के भन्छ, भने नचलेर निरन्तर ८ घण्टामा कुर्सीमा बस्नु भनेको चुरोट खानेजतिकै हानिकारक छ । अहिले हाम्रा बालबालिकाहरू यस्ता इलेक्ट्रोनिकसलगायतका साधनहरू चलाएर घण्टौं एकै ठाउँमा बसिरहेको देखिन्छन् । एकै ठाउँमा बस्नाले शारीरिक रूपमा एकदमै हानि गर्छ ।

बच्चालाई गेम्सहरू खेलाउँदा शारीरिक रूपमा क्रियाकलाप बढी हुने गेमप्रति प्रेरित गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई दिनमा आधा एक घण्टा शारीरिक अभ्यास हुने खालका फुटबल, फुटसलजस्ता खेलहरू खेलाउनुपर्छ । अहिलेका अभिभावकहरू बालबालिकालाई गेम्सहरू खेलाउन सुभावा दिँदा के खेलाउने भनेर प्रश्न गर्छन् ? तपाईंहरूले सोच्नुहोस्, सानो के खेल्नुहुन्थ्यो ? हामी पनि केही खेलेर नै हुर्केका हौं । के इन्टरनेट आउनुअघि मानिसले कहिले खेल नै खेल्दैनथे ? फुटबल, बास्केटलजस्ता गेमहरू हुन सक्छन्, यति त्यो खेल्ने वातावरण बनेन भनेपछि हिँड्न, दौडन र कुद्न दिन सकिन्छ । घरभित्रै पनि दुई जना मिलेर खेल्न सकिने खेलहरू हुन्छन् । केटाकेटीलाई अन्तर्क्रियात्मक बनाउन पनि जरुरी हुन्छ । चेस, क्यारमबोर्डलगायतका खेलहरू हुन सक्छन् । केटोकेहीहरूलाई आर्ट, म्युजिक, डान्स सिकाउन सकिन्छ ।

लतबाट बालबालिकाहरूलाई जोगाउने मुख्य भूमिका अभिभावककै हुन जान्छ । यसमा बुवाआमा र अभिभावकहरू एकदमै सिरियस हुनुपर्ने आवश्यकता छ । यदि बालबालिका तह लगाउन सकिएन भने उसलाई कसरी तह लगाउने भन्ने परामर्श र क्लासहरू लिन आवश्यक हुन्छ । सामान्य बच्चा जो-सुकैले सजिलै हुर्काउन सक्छन्, गाछो बच्चा हुर्काउनका लागि भने विशेष स्क्रिल नै चाहिन्छ । त्यसका लागि विशेष तालिमहरू नै बजारमा उपलब्ध हुन्छन् । बुवाआमाले आफ्नो बच्चा कसरी हुर्काउने भन्ने कुरा त्यस्ता क्लास तथा तालिमहरूमा सिकाइन्छ । बच्चालाई अनुशासनमा राख्न र हुर्काउन समस्या भइरहेका अभिभावकहरूले यस्ता तालिमहरू लिन सक्छन् । जसरी सेनामा सिपाहीले शासन गर्न थाल्यो भने सेना विग्रन्छ, बच्चाले घरपरिवारमा शासन गर्न थाल्यो भने त्यो घर-व्यवहार पनि विग्रन्छ । त्यो कुरा अभिभावकले बुझ्नुपर्छ । त्यसकारण बालबच्चालाई बाटो देखाउने काम अभिभावकको त्यो त्यसैले त्यो जिम्मेवारी अभिभावकले निर्वाह गर्नुपर्छ । कुनै बच्चालाई डिप्रेसन वा डरलाग्ने रोग भएमा अथवा स्कुल जान गाह्रो भएमा त्यसको उपचार पनि गर्नुपर्छ । बुवाआमा अथवा अभिभावकको मात्र समस्या होइन, तर अभिभावकले यसलाई देखेको समस्या कसरी समाधान गर्ने ? उपचार गर्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसमा विशेष ध्यान पुऱ्याएर लानुपर्छ ।

(डा. कौवर मनोचिकित्सक हुन् ।)

बन्दै गएको छ । यहाँनै काठमाडौंको एक अस्पतालमा इन्टरनेटको एडिक्सन छुटाउन एक बालकमाथि त्यहाँका मनोविदहरूले अपनाएको तरिका हेरौं ।

१८ वर्षीय एक किशोर इन्टरनेटका लतमा परे । त्यही कारण उनमा सामाजिक डर, रिसाउने, भर्किकने स्वभाव देखिन थाल्यो । उनलाई अभिभावकहरूले उपचारका लागि अस्पताल पुऱ्याए, त्यहाँ मनोविदहरूले उनको समग्र अवस्थाको अध्ययन गरेपछि, इन्टरनेटकै कारण यो अवस्था भएको निष्कर्षमा पुगे । इन्टरनेटबाहेक उनका थप रुचिहरू बुझे । त्यसक्रममा ती किशोरका जिम्न्यास्टिक, डान्स र म्युजिक तीन स्ट्रेन्थ थिए । त्यही तीनवटा स्ट्रेन्थ प्रयोग गरेर उनलाई इन्टरनेटको लतबाट बाहिर निकाल्ने प्रयास थालियो । केही महिनाको प्रयास उनलाई कम समय इन्टरनेटमा बढी समय जिम्न्यास्टिक, डान्स र म्युजिकका लागि प्रेरित गरियो । अन्ततः केही महिनाको प्रयासपछि, उनी इन्टरनेटको लतबाट बाहिर निस्किए, उनमा डराउने, भर्किकने र रिसाउन समस्याहरू पनि हट्दै गए । यो त इन्टरनेट एडिक्सनबाट बाहिर ल्याइएको सफल केस हो ।

रोग लाग्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनुनै बुद्धिमानी मानिन्छ । इन्टरनेट, गेम र इलेक्ट्रोनिक डिभाइसहरूको लतबाट बालबालिकालाई कसरी जोगाउने भन्नेमा पनि यसको प्रिभेन्समा बढी ध्यान दिनुपर्ने विज्ञहरू बताउँछन् । डब्ल्यूएचओले एक घण्टा बढी समय स्क्रिन नबिताउने भनेर नियम नै बनाएको छ । जुन कुरा आफ्नै बालबालिकाहरूबाट लागू गर्नुपर्नेतर्फ अभिभावकमा सचेतता र प्रेरणा दुवै भनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । त्यसका उनीहरूलाई खेलकुद र अन्य रुचिका विषयतिर आकर्षित गर्नेतिर ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने देखिन्छ । मनोचिकित्सक डा. कौवर इन्टरनेट र इलेक्ट्रोनिक ग्याजेटको प्रयोगलाई नियन्त्रित गर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन् । 'स्कुल जाने बच्चालाई दिनमा एक घण्टा, छुट्टीको दिनमा २ घण्टा इन्टरनेट तथा इलेक्ट्रोनिक डिभाइसमा भुल्न दिन सकिन्छ,' उनी भन्छन्, 'तर, त्योभन्दा बढी उसलाई त्यसको एडिक्ट बनाउँछ । यसमा अभिभावकको भूमिका मुख्य हुन्छ ।' इन्टरनेटबाट टाढा राख्नका लागि किशोर-किशोरी बालबालिकाहरूलाई खेलकुद र अन्य अतिरिक्त क्रियाकलापतर्फ आकर्षित गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ ।

मनोविद ग्रीष्मा सबैभन्दा पहिले किशोर-किशोरी र बालबालिकाले अभिभावकबाटै सिकने भएकाले अभिभावकले नै इन्टरनेट कहाँ-कहाँ प्रयोग गरिरहेको छु भन्ने सचेत हुनुपर्ने बताउँछन् । 'बच्चाले सिकने अभिभावकबाटै हो, त्यसैले प्यारेन्टिङमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ,' उनले भन्छन्, 'त्यसबाहेक सर्विस प्रोभाइडर मात्रै होइन, सरकारी तहबाटै शिक्षा र सचेतनाका कामहरू आवश्यक छ ।'

नेपालमा इन्टरनेट, इलेक्ट्रोनिक डिभाइस र साइबर स्पेसको प्रयोगवारे न त अभिभावकहरू सचेत देखिन्छन् न त स्कुलमा नै यस विषयमा केही सचेतनाका प्रयासहरू भएका छन् । इन्टरनेट र आइसिटीको प्रयोगवारे पाठ्यक्रम नै बनाएर काम गर्नुपर्ने आवश्यकता पनि सरोकारवालाहरूले महसुस गर्न थालेका छन् ।



बिस्तर : सत्यरञ्जक

अभियान



कला अनुरागी

के तपाईंले आफ्नो योनि नियालेर हेर्नुभएको छ ? नेपाली समाजमा कुनै महिलालाई यो प्रश्न सोधियो भने के उत्तर आउला ? 'कस्तो घिनलाग्दो प्रश्न !' व्यक्त वा अव्यक्त रूपमा पहिलो उत्तर यही हुनेछ । र, धेरै यो प्रश्नबाट भाग्नेछन् ।

अभिव्यक्ति र अध्ययन-अध्यापनबाट परिचय बनाएकी सगुना शाहलाई पनि यो प्रश्नलाई सहज लिन गाह्रै पर्थ्यो । किताब प्रेमीहरूको फेसबुक समूह बुकाहोलिक्स र चकटी बहसमार्फत निरन्तर बहस चलाइरहेकी उनलाई आफ्नो योनि को सेल्फी खिचेर अध्ययन गर्नुपर्ने गृहकार्य जब दिइयो, उनी भन्नु उल्लङ्घनामा परिन् । 'म आफूलाई धेरै नै फराकिलो मानसिकता बनिस्केको व्यक्त ठान्छु तर यो सन्दर्भमा मैले आफूलाई निकै साँघुरो पाएँ', सगुना सम्झिन्छन्, 'मेरो धेरै दिनको प्रयत्न असफल भयो । तर, मैले आफ्ना सबै भावना, लज्जा र दुविधालाई जितेर गृहकार्य गरें ।'

सन्दर्भ थियो- भी-डे काठमाडौंले प्रस्तुत गर्न लागेको अमेरिकी अभियन्ता एभ एन्सलरको नाटक 'द भजाइना मोनोलक्स (टिभिएम)' कार्यशालाको । महिलामाथि हुने सबै हिंसा अन्त्य गर्न सन् १९९८ फेब्रुअरी १४ अर्थात् भ्यालेन्टाइन डेकै दिन एन्सलरले थालेको 'भी-डे' अभियानको ऐक्यबद्धतामा सन् २०१५ देखि नेपाली महिलाहरूले पनि नाटक मञ्चन सुरु गरे । त्यसकै पछिल्ला श्रृंखलामा सगुना जोडिइन् । हुन त, उनले यो नाटकमा आफूलाई प्रस्तुत गरेको दोस्रो पटक हो । 'कथा घेरा' रंग समूहले तीन वर्षअघि नाटकको नेपालीकृत संस्करण 'योनि का कथाहरू' मञ्चन गर्दा उनी पनि सहभागी थिइन् ।

'भी-डे काठमाडौं' को यो प्रस्तुतिमा उनले निकै फरक अनुभूति वटुलिन् । उनी भन्छिन्, 'त्यहाँ हामीले प्रस्तुतिलाई जोड दिएर रिहर्सल बढी गर्थौं । तर, यहाँ व्यावहारिक रूपमै हामीले आफूलाई व्यक्त गर्थौं, अरूलाई सुन्थौं र महसुस गर्थौं । हरेक कथालाई आफ्नो व्यक्तित्वसँग रिलेट गरेर हेर्दा एकदम सान्दर्भिक लागेकाले त्यो भूमिका निर्वाह गर्न पनि सजिलो भयो ।' 'भी-डे काठमाडौं'ले शनिवार शिल्पी थिएटर, बत्तीसपुतली र आइतवार यलमाया केन्द्र, पाटनढोकामा 'दि भजाइना मोनोलक्स' प्रस्तुत गर्थ्यो । यसअघि दुई महिना हरेक शनिवार तीन घन्टा कार्यशाला भएको थियो, जसमा १९ देखि ४४ वर्षसम्मका ३२ महिला सहभागी थिए । कार्यशालामा सहभागी हुन अडिसन आहवान गरिएको थाहा



पाएलगत्तै सगुनाले फर्म भरेकी थिइन् । त्यही कार्यशालामा दिइएको गृहकार्य पूरा गर्न उनलाई लामो समय लागेको थियो । कार्यशालामा सहभागी धेरैले त्यस्तो अनुभूति गरेका थिए । सामाजिक संरचनाको दबावका कारण आफूलाई खुल्न समय लागेको शाहले बताइन् । भनिन्, 'मलाई त यस्तो लाग्छ भने पिछडिएको समाजको स्थिति के होला ?' दुई घन्टाको प्रस्तुतिका लागि दुई महिनाका हरेक शनिवार कार्यशालामा उनले त्यही प्रश्नको उत्तर आफू र अन्य सहयात्रीसँग खोजिरहिन् ।

'हामी योनिहरूबारे साह्रै चिन्तित थियौं,' यही संवादबाट प्रस्तुति सुरु हुन्छ । वृद्धा, तन्नेरी, विवाहित, अविवाहित, कलेज प्राध्यापक, यौनकर्मी र कलाकार गरी २०० महिलासँगको अन्तर्वातापछि एन्सलरले यो नाटक लेखेकी हुन् । तर नाटकमा योनि को मात्रै कुरा गरिएको रहेछ भन्ने अनुमान कसैले गर्छ भने सरासर गलत हो । नाटकमा योनि का कथामार्फत महिलाले भोग्नु परिरहेको दुर्व्यवहार, बलात्कार र युद्धअपराधविरोधी अभिव्यक्ति प्रकट हुनुका साथै यसले योनि आफैमा प्रकृति, शक्ति र आनन्द हो भन्ने कुरा उठाइएको छ । संरचनागत विभेदका कारण आफ्नो शरीरमाथि आफ्नै अधिकार कायम हुन नसक्दा भोग्नु परिरहेको पीडा र विभेदको कथा पनि नाटकमा छ ।

योनि वरिपरिका रौ काट्न श्रीमान्ले बाध्य पारेपछिको श्रीमतीले भोगेका पीडा वर्णन छ । योनि र धेरै आउने समस्याका महिलाले भोग्नुपरेको अवहेलना र यौनआनन्दको वञ्चनाको कथा छ । योनि को 'क्लिटोरिस' र चरमआनन्दबारे थाहा नपाएकी युवतीको भोगाइ छ । समाजको अवहेलनाका कारण आफूलाई दबाएर राख्नुपर्दा तेश्रोसँगैले भोग्नुपरेको उक्कुसमुक्कुसको वर्णन छ । 'क्लिटोरिस' काट्ने क्रम चलनबाट उत्पीडित समुदायको कथादेखि बोस्नियाको शरणार्थी शिविरमा बलात्कृत युवतीको चित्कारसम्म छ । आफ्नै बाबुको साथीबाट बलात्कृत किशोरीको कथादेखि महिलाले पहिरनलाई बलात्कारको कारण मान्ने 'परम्परागत' सोचमाथि प्रस्तुतिमा प्रहार छ । वच्चा

# योनि कार्यशालाका तरंग

योनि को सेल्फी लिने मेरो धेरै दिनको प्रयत्न असफल भयो । तर, मैले आफ्ना सबै भावना, लज्जा र दुविधालाई जितेर गृहकार्य गरें ।  
सगुना शाह  
टिभिएम पर्फार्मर



आफ्नै अंग योनि हेर्न नसक्ने मानसिकताबाट गुञ्जिरहेको समाजमा महिलाहरू योनि त हेर्न थाले नि । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले भए पनि त्यो राम्रो हो ।

जन्माइरहेकी महिलाको योनि वर्णन गरेर हरेक मानिसको जीवन योनिद्वारबाट सुरु हुने सत्यलाई पुनर्प्रकाश पारिन्छ ।

'महिलाका हरेक क्रियाकलाप समाजले कसरी हेर्छ, भन्ने प्रश्नबाट सुरु गर्नुपर्ने बाध्यता अहिले पनि छ', अभियानमा सुरुवाती चरणदेखि जोडिएकी श्रेया थापा भन्छिन्, 'त्यसैले दुई दशकअघिको नाटक अहिले पनि सान्दर्भिक छ । यो दुःखद कुरा हो ।' महिलाहरूले घन्टौं घन्टा यौन र यौनिकताबारे कुरा गर्नु हाम्रो सन्दर्भमा जटिल भए पनि टिभिएमले यस्तो अभियान अघि बढाएको उनको बुझाइ छ । प्रित शाहले प्रस्तुतिको प्रक्रियामा सहभागी भएपछि आफूलाई परेको समस्याबारे आफै बुझ्नु र बोल्नुपर्छ भन्ने गहिरो गरी मनन गरिन् । अनि उनलाई लाग्यो- विवाहित महिलाका लागि यो भन्ने महत्वपूर्ण छ । 'उनीहरूका लागि आफ्नो कुरा बोल्ने स्थान हुँदैन । श्रीमान्, परिवार वा समाजले के भन्ला भनेर दबिएर बस्नुपर्छ । त्यसैले यस्तो कार्यशाला धेरै आवश्यक छ,' उनले भनिन् ।

मधुरिमा भट्टालाईले कार्यशालामा बसिरहेका एकल जीवन वॉचरहेकी आमालाई सम्झिन् । दुई वर्षअघिको प्रस्तुति आमालाई देखाइसकेकी उनी त्यस्तो कार्यशाला उनकै उमेरका महिलाका लागि अझ प्रभावकारी हुने लागिरहेको बताउँछिन् । श्रेयाचाहिँ यसलाई आफ्नै जीवनको 'हिलिड प्रोसेस' ठान्छिन् । भन्छिन्, 'कति सेसनमा हामी रोएर बसेका छौं । जब

हामीले आफूलाई आफूजस्तै साथीबीच व्यक्त गर्थौं, त्यसले अनुपम ऊर्जा दियो ।'

महिला मुद्दालाई केन्द्रमा राखेर काम गरिरहेको संस्थाको नेतृत्व गरिरहेकी अमुदा मिश्र महिलासमाजिक कार्यकर्ता हिंसाका धेरै जटिल मुद्दा टिभिएममा प्रतिबिम्बित भएको देखिन्छन् । उनी भन्छिन्, 'प्रस्तुतिमा जब बोस्नियाका महिलाले युद्धमा भोगेका हिंसाको कथा आउँथ्यो, मेरो आँखामा केही वर्षअघि जनयुद्धमा भएका महिला हिंसाको घटना फ्लकली आउँथे ।'

नेपालमा प्रस्तुतिको सुरुवातदेखि सहभागी सितु हाडालाई लागिरेह्यो- मैले किन २६ वर्ष भएपछि मात्रै यो स्पेस पाएँ, १६ वर्षदेखि किन पाइँदैन ? आफ्नो योनि र यौनसँग सम्बन्धित उत्पीडन मात्रै होइन, खुसीकै कुरा व्यक्त गर्न सुरक्षित स्थान छैन । 'मैले यहाँ त्यो ठाउँ पाएँ, त्यसले हाम्रो वैभित्व (सिस्टरहुड) पनि बलियो बनेको छ । मलाई लाग्छ, यस्तो स्पेस हरेक परिवार, स्कुल वा समाजमा हुनुपर्ने हो,' उनले भनिन् । नेपाली समाजमा महिलाले आफ्नो अधिकारबारे कुरा गर्दा नारीवादी ठानिन्छ, त्यसमा उनी गर्व पनि गर्छिन् । तर, समाज वा परिवारबाट कुरा आउँछ- यहाँ त ठीकै छ, तर विवाह गरेर गइसकेपछि त्यहाँ चै यस्तो नहोऊ । त्यसले महिलालाई लिएर समाजमा कस्तो धारणा छ, भन्ने चित्र देखाउने उनको धारणा छ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे सामाजिक अन्तर्क्रियाको राम्रो अनुभव बटुलेकी सान्या गिरीलाई थाहा थियो- हाम्रो समाजमा यौन, यौनिकता र यससँग सम्बन्धित कुरा गर्न सजिलो छैन । भन्छिन्, 'त्यसका निम्ति आफूलाई तयार गर्न टिभिएम राम्रो प्लेटफर्म हो ।' प्रस्तुतिमा सहभागी भइसकेपछि सगुना भेटवाललाई लाग्यो- यो केवल योनि को कुरा होइन । हामीले समाजमा मौखिक, मानसिकदेखि शारीरिकसम्म जति विभेद भोगिरहेका छौं, त्यसको कथा हामीले एकै प्रस्तुतिमा समेट्न सक्थौं । 'म समाजको प्रिभिलेज्ड वर्गमा पर्छु, तर पनि मैले भोगिरहेको विभेद त उस्तै छ । भनेपछि हामी आफैले यसविरुद्ध आवाज उठाउन सुरु गर्नुपर्छ,' उनले भनिन् ।

प्रस्तुतिमा सहभागी विनिता भण्डारी किशोर पुस्ताकी हुन् । उनलाई लागिरहेको छ- आफ्नो पुस्ता आधुनिक बनिरहेको छ । तर केमा ? यौन, यौनिकता र महिला समानताका पक्षमा चाहिँ पुरानै सोचमा छ । उनी भन्छिन्, 'मैले यो

प्रस्तुतिबारे साथीहरूलाई भन्दा पनि छाडा भयो भन्ने धेरै छन् ।'

सगुनालाई पनि त्यो अनुभूति बारम्बार भइरहेछ । उनले आफ्नो प्रस्तुतिबारे ३० वर्ष हाराहारीको एक पुरुष साथीलाई सुनाइन् । उनले प्रश्न गरे- यो केटाहरू पनि भएको ठाउँमा प्रस्तुत गर्ने हो ?

सगुनालाई अचम्म लाग्यो र भनिन्, 'हो त, प्रस्तुति सबैको अगाडि गर्ने हो, मेरा विद्यार्थीहरूका अगाडि पनि ।' उनका साथीले भने, 'म त विद्यार्थी होइन नि ।' सगुनालाई त्यसले अचम्मित पायो । उनलाई ती पुरुष साथीको जीवनसाथीले कस्तो सोचलाई व्यहोरिरहेकी रहिन्छन् भन्ने कुराले तनाव दियो ।

मधुरिमा भट्टा पनि समाजको यही साँघुरो सोचलाई भत्काउन टिभिएमलाई माध्यम बनाइरहेकी छिन् । सुरुवातकर्ताको रूपमा, सहभागी र मेन्टरको रूपमा । नाटक अंग्रेजीमा प्रस्तुत गर्नुको कारण दिँदै उनी भन्छिन्, 'पहिलो त यो विश्वव्यापी आन्दोलनको अंश हो । त्यसलाई हामीले त्यही भाषामा प्रस्तुत गर्न सजिलो हुन्छ भनेर हो । अर्कोचाहिँ हाम्रोमा मास्टर्स, पिएचडी गर्नेहरू नै यसबारे खुलेर बोल्न सक्दैनन् । त्यहीँबाट सुरु गरौं भनेर पनि हो ।' तथापि उनी नेपाली महिलाहरूकै विषय खोजेर यस्तो प्रस्तुति बनाउनु पर्छ भन्ने पक्षमा छिन् । त्यसको सोच पनि बनिरहेको छ । सगुना थप्छिन्, 'हामीले यो सबै स्वयम्सेवी भएर गरिरहेका छौं । त्यसैले केही जटिलता छ । तर, प्रयास गरिरहेका छौं ।'

मधुरिमा महत्वाकांक्षी नबनिकन भन्छिन्, 'परिवर्तन एकैचोटी हुँदैन । गर्न धेरै बाँकी छ । हामीले हरेक वर्ष एउटा पुस्तालाई योनि र यसका सुख-दुःखका कथाबारे सचेत बनाउँछौं । त्यसले पक्कै पनि केही न केही परिवर्तन ल्याइरहेको हुन्छ ।' कार्यशालामा योनि भएकाहरू मात्रै सहभागी भए पनि आफूलाई पुरुष अनुभूत गर्ने, लिङ्गीय पहिचान खुलाउन नचाहने, लेस्बियन, क्वेरलगायत समुदायको प्रतिनिधित्व भएकाले यसको प्रभाव विभिन्न तहमा पुगेको अनुभूति उनले गरेकी छन् । भन्छिन्, 'आफ्नै अंग योनि हेर्न नसक्ने मानसिकताबाट गुञ्जिरहेको समाजमा महिलाहरू योनि त हेर्न थाले नि । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले भए पनि त्यो राम्रो हो । अब यस्तै अरु मुद्दामा समाजमा आवाज बलियो बन्दै जानेछ ।'

## समाजिक सञ्जाल

## देशै काटेर जन्मदिन !



**Sushil Karki@s\_karki97**  
प्रधानमन्त्रीले बर्थ डे केकमै सही कालापानी, लिप्लेकसहितको नेपालको नक्सा सार्वजनिक गरे । प्रधानमन्त्रीको हिम्मतको प्रशंसा गरौं ।

**Keshab Bhattarai @bhattarai5555**  
देशलाई टुक्राटुक्रा पारेर जन्मदिन मनाए प्रधानमन्त्रीले ? प्रधानमन्त्रीको बर्थ डे केक हेलिकप्टर चार्टर गरेर । समृद्धि हाम्रै पालामा

**Purushottam Adhikari @puruad**  
दुईतिहाइ सरकारका प्रधानमन्त्रीको बर्थ डे मनाउन केक लैजान जाबो एउटा हेलिकप्टर नि चार्टर नगरुन् त ।

**1st Citizen@ImD33lip**  
धूमधामसँग बर्थ डे नमनाउन अस्त भर्खर कति हो बुँदको आचारसंहिता बनाएको नेकपा पार्टीले बालुवाटारमा केक र गाउँपालिका नै सार्वजनिक विदा दिने गरी नेकपा अध्यक्ष एवं प्रधानमन्त्रीको गृहजिल्लामा कर्मचारी विद्यार्थीहरूलाई ड्रेसकोडसहितको भव्य तयारीबारे कस्तो व्याख्या गर्ला खै ?

**Ram Thapa @RamThap59623366**  
केकले देशको नक्सा बनाई सो नक्सालाई काटेर खानु सिंगो देशको अपमान । नक्सालाई काट्नुअघि अलिकति पनि देशप्रति सम्मान जागेन ? @kpsharmaoli ले आफ्नो जन्मदिन मनाउने क्रममा ठूलो राज्यद्रोह गरेका छन् । यस्ता व्यक्तिलाई प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा बस्ने कुनै नैतिकता छैन । घिन लागेर आयो ।

**Parbati Dharel@Dharellama**  
कुरो धेरै गम्भीर छ, जन्मदिन मनाउने केक लिन हेलिकप्टर चार्टर गरिएको छ । त्यही केकमा देशको नक्सा कोरेर प्रधानमन्त्रीले काटेको छ अनि फेरि प्रधानमन्त्रीको जन्मदिन मनाउन पूरै गाउँपालिका नै सार्वजनिक विदा गरेको छ । होइन, यो उँभोमति कि उँधोमति हो ? यो विषय अरिझालहरूले सोच्ने कि खालि समर्थन मात्रै गर्ने ?

**सूर्य राई (कोरोना-भाइरस)@suryarai111**  
आजसम्म देशका प्रधानमन्त्रीको भव्य जन्मदिन मनाएको मलाई त थाहा थिएन ।

**शिक्षा@Bajagainsami**  
प्रधानमन्त्रीको जन्मदिन बधाई दिएर खुसी मनाऊँ कि दुःख । देश बनाउन भनेर सत्तामा हुनुहुन्छ, विडम्बना नेपालकै नक्सा काटेर नेपाली जनताको योभन्दा ठूलो अपमान के होला ??

**कजिनी@MissusRTT**  
'देशको प्रधानमन्त्रीको जन्मदिन मनाउने कार्यक्रममा जो पनि पुग्न सक्छ, त्यहाँ यति समूह जान नहुने भन्ने छैन,' थापा भन्छन्, 'संसार नदेखेका कुवाका भ्यागुताहरूले यसको विरोध गरेका हुन् ।

जनस्तरबाट भएको कार्यक्रमको विरोध गर्न केही मिडिया हात धोएर लागेका छन् ।'

**दीक्षितज्यू@dixit021**  
जुन देशका जनताको अस्पताल जाने एम्बुलेन्स वाटोको जाममा परेर वाटोमै मृत्यु हुन्छ, त्यही देशका जननिर्वाचित प्रधानमन्त्रीको बर्थ डे केक हेलिकप्टर चार्टर गरेर आउँछ । डेढ करोडको ऐतिहासिक अभूतपूर्व सर्वहारा जन्मदिन समारोह । देशले प्रगति त गरेको छ ।

**शारदा थापा@sanusharada**  
प्रधानमन्त्रीको सल्लाहकार को होला, नेपालको नक्सा काटेर जन्मदिन मनाउनुपर्छ भन्ने ?

**Narayan prasai@nesdosnprasai**  
सन्दर्भ : सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूको शुभ जन्मदिन नेपालको नक्सामा समृद्धिका सूचकसहितको केक तयार गरी नक्सा नकाटिने गरी केक मात्र काटेर बाँडेको भए सामाजिक सञ्जालमा राम्रो सन्देश जाने थियो ? यसमा प्रधानमन्त्रीको दोषभन्दा पनि सल्लाहकारहरूको सोच कमजोर देखियो..

**Sahadev Byanjankar @sahadevbenz**  
हिजो प्रधानमन्त्रीको जन्मदिन, हार्दिक शुभकामना । जन्मथलोमा गएर मनाउनुभएछ, एकदम राम्रो, तर पाँचतारे होटलको जस्तो भकिभकाउ सजावट हेलिकप्टरबाट नेपालको नक्सा स्वरूपको केक ... चाहिन्थ्यो र ?? साधारण तरिकाले पनि मनाउन सकिन्थ्यो होला, तर टुक्रा बालाई समाचार बनोस् भन्ने नै होला ..

**Kanchan Jha @kanchan\_jha**  
प्रम ओलीले जन्मदिन मनाएको विषय

आलोचनाको केन्द्रमा छ । अझ उनले देशको नक्साअंकित केक काटेकोमा भ्रमै ठूलो आपत्ति सामाजिक सञ्जालमा देखिएको छ । म यी सबै विषयका पछाडि उनले अवस्थाको विश्लेषण गर्न नसकेको छान्छु । हामी अझै चरम अभाव र तनावमा छौं, अनि देशका प्रधानमन्त्रीको विलासिता नपचेको हो ।

**Dev Limbu Labung|देव लिम्बू @dev\_limbu1**  
नेपालको इतिहासमा सायद पहिलोचोटि होला, प्रधानमन्त्रीको जन्मदिनमा गाउँपालिकालाई सार्वजनिक विदा दिएर सरकारी कोषबाट जन्मदिन मनाउने प्रधानमन्त्री सायद केपी ओली मात्र होला ।

**C.N. Khadga@LokAawaaz**  
केकले देशको नक्सा बनाई सो नक्सालाई काटेर खानु सिंगो देशको अपमान हो । नक्सा काट्नुअघि अलिकति पनि देशप्रति सम्मान जागेन ? @kpsharmaoli ले आफ्नो जन्मदिन मनाउने क्रममा ठूलो राज्यद्रोह गरेका छन् । यस्ता व्यक्तिलाई प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा बस्ने कुनै नैतिकता छैन । तु. राजीनामा देऊ ।

**अर्जेल जेठा @isitakoram**  
समृद्ध देश सुखी नेपाली भनेको यही होला सायद ? दुर्गम भेगका जनता बिरामी हुँदा भनेको बेला जीवनजल र सिटामोल नपाए पनि प्रधानमन्त्रीका लागि भने जन्मदिन मनाउने केक सजिलै पाउन थालेछ । चिरञ्जीवी हुनुस, जन्मदिनको लाखौंलाख शुभकामना प्रधानमन्त्रीज्यू ।

**नेपाली रञ्जन @koiralaranjan**  
यो त हद भयो हो कामरेडहरू ? के गर्न खोजेका होऔ तिमीहरूले ? प्रधानमन्त्रीको जन्मदिन : गाउँपालिकामा विदा, आगन्तुकलाई 'ड्रेसकोड' ।

**Bibek sharma@bibekspectra**  
भ्रष्टाचारीको मुख नहेर्ने तर ७० करोडको भ्रष्टाचार गर्ने धर्मपुत्र घरमा र मन्त्रालयमा राख्ने सम्माननीय प्रधानमन्त्रीलाई जन्मदिनको धेरै शुभकामना ।

**Bhuwan Adhikari @bhuwanadhikari1**  
अलि राम्रो सल्लाहकार राख्नुहोस् प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीज्यू । प्रधानमन्त्रीका विश्वासिला पात्रले डुबाउला जस्तो लाग्यो प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई । यस्तो केक लिएर आउने आयोजक र सल्लाह दिने प्रति घोर आपत्ति । पढेलेखेका, विद्वान् भनौंदाहरू सल्लाहकारले कमसेकम सल्लाह त दिनुपर्छ ।

**Bhim Rawal@BhimRawal179**  
प्रधानमन्त्रीज्यूलाई जन्मदिनको शुभकामना । यो मनन गर्नु भने उचित हुन्छ- केक काट्ने नेपाली मौलिक संस्कृति होइन, देशलाई हामी आमा भन्छौं, काटेर खान मिल्ने, अझ 'समृद्धि' का लागि संसारका सामु हात पसारिरहेका बेला अति ठूलो रकम खर्चेर जन्मदिन मनाउन मिल्दैन, पार्टी निर्णयले भनै मिल्दैन ।

**साया@kharelrachanaa**  
जन्मदिनको केक जस्तो हैन मेरो देश । सुक्केरी बोक्न ट्याक्टर नपाउने देशमा केक बोक्न हेलिकप्टर कटै मेरो देश ।

**ama wali@Ramawali77677**  
ओलीले मुलुक खान नसकेपछि मुलुकको आकारमा जन्मदिनका लागि केक काटेर खाए हैन त अब त्यो केक पचेको छैन होला, ओलीका सल्लाहकार सूर्य थापाले ओलीलाई पाचक लगेर दिनुहोस् ।

**सागर @khanalsagar94**  
नेपाल गरिव देश हो भनेर गलत बुझाईदछ विश्वलाई । जुन देशमा प्रधानमन्त्रीको जन्मदिनको केक हेलिकप्टरबाट डेलिभरी गरिन्छ, त्यो देश कसरी गरिव ? हाम्रो मानसिकता गरिव हो । गरिव मानसिकता त्यागौं ।

**एलसी@lc\_vai**  
तिमी-हामीजस्तो भुम्भेभाम्रैको जन्मदिनको केक हो र ? प्रधानमन्त्रीको हो, हेलिकप्टरबाट नआएर रिक्साबाट आउँछ त ?

**Amrit Dulal@amritdulalad**  
कर्णालीमा नुन र सिटामोल छैन, जन्मदिनको केक पुऱ्याउन हेलिकप्टरको प्रयोग, यस्तो राज्यको सम्पत्तिमाथि दोसम गर्ने स्वतन्त्रता दिन गणतन्त्र त्याइदिएका रहेछौं ।

**नेपालको काजी@hetaudakaaji123**  
जन्मदिनको केक होइन यो मेरो देश टुक्रा पारी काटी खायो पहाड हिमाल मधेस देशको नक्साको केक काटेर किन बेइज्जत गर्छौं बूढा ।

**Thakur Psd Gajurel@T\_Gajurel**  
मनोज गजुरेल दाइको याद आयो । जन्मदिनको केक जस्तो होइन मेरो देश, चट्ट काटी बाँडी खायो पहाड मधेस । भाउज्यूको दाइजो दाइको अंश होइन देश ।

**Yogendra Rawal@YogendraRawal6**  
गोकुल काण्डसँगै आफ्नो भविष्य अन्त्य भएको थाहा पाएका प्रधानमन्त्री खड्गप्रसाद ओलीले विवेक गुमाउँदै आफ्नो जन्मदिनका अवसरमा नेपालको नक्सा आकारमा केक बनाई काटेर खाए, नेपालको नक्सा टुक्राटुक्रा पारेर पेटभरि खान लाज लागेन प्रधानमन्त्रीज्यू ?



## केवल एक प्रश्न

## तपाईंलाई कोसँग सेल्फी खिच्न मन छ ?



प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीसँग सेल्फी खिच्न मन छ। किनभने पछिल्लो समय उहाँ निकै आलोचित हुनुभएको छ। आलोचित मानिससँग सेल्फी खिचेर फेसबुकमा हाल्दा मज्जा आउँछ।

**टंक तिमिल्सिना, गायक**

आफ्नो स्वार्थभन्दा माथि उठेर देशको माया गर्ने नेता कुनै दिन आउनुभयो भने उहाँसँग सेल्फी खिच्छु। तर, अहिले सेल्फी वाला फ्रेम खाली छ।

**सुरक्षा पन्त, अभिनेत्री**

गायिका विष्णु माझीसँग सेल्फी खिच्न मन छ। किनभने सार्वजनिक ठाउँमा उहाँको उपस्थिति दुर्लभ छ। साथै उहाँ मीठो स्वरकी धनी पनि हुनुहुन्छ।

**हेमन्त शर्मा, गायक**

मलाई जिन्दगीमा एकपटक मात्र भए पनि कुलमान घिसिङसँग सेल्फी खिच्न मन छ, जसले अन्धकार ने पाललाई भिलिमिली बनाइदिएर दे शलाई उज्यालो पारिदिए।

**धिताल चिरिच्छा, हास्यकलाकार**  
एक्सन हिरो टोनी जासँग सेल्फी खिच्न मन छ। मलाई उहाँ एक्सन मनपर्छ।

**सविन श्रेष्ठ, अभिनेता**

म सलमान खानको फ्यान हूँ। त्यसैले उहाँसँग सेल्फी खिच्न मन छ।

**सृष्टि खड्का, मोडल**

मलाई मेरी आमासँग सेल्फी खिच्न मन छ, तर के गर्नु मेरो यो इच्छा सधैं अथुरै रहनेछ। किनभने

मैले आमालाई गुमाइसकेकी छु।

**राधिका हमाल, गायिका**

आजसम्म मैले आफ्नै त सेल्फी खिचेको छैन, अब कोसँग खिच्न मन छ भन्नु ?

**दीपेन्द्र के खनाल, निर्देशक**

लिओनार्दो डिक्व्याप्रियोसँग सेल्फी खिच्न मन छ। किनभने उहाँ मलाई मनपर्ने कलाकार हो।

**ऋचा शर्मा, अभिनेत्री**

मलाई विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथासँग सेल्फी खिच्न मन छ, किनभने नेपाल सरकारले पर्यटन वर्ष २०२० मनाइरहेदा म आफ्नो तर्फबाट पनि नेपालमा पर्यटन भित्र्याउने काममा सहयोग गर्न चाहन्छु।

**कल्पना कुसुम, गायिका**

भगवान शिवसँग, अल्ला भगवानसँग, जिसस फ्राइस्टसँग र अर्को संसारको धनी विल गेट्ससँग सेल्फी खिच्न मन छ।

**किरण केसी, हास्यकलाकार**

मलाई बलिउडकी वरिष्ठ गायिका लता मङ्गेशकरसँग सेल्फी खिच्न मन छ, किनभने म उहाँको स्वरको फ्यान हूँ। साथै म पनि उहाँ जस्तै अब्बल र दीर्घकालीन गायक बन्न चाहन्छु।

**खुमन अधिकारी, गायक**

मलाई निवर्तमान सूचना तथा सञ्चारमन्त्री गोकुल वाँस्कोटासँग सेल्फी खिच्न मन छ, उनको जुन तरिकाले प्रश्नको सामना गर्ने र जवाफ दिने शैली छ त्यो मलाई अजीवोगरिब लाग्छ। म

उनीसँगको एउटा तस्वीर मेरो घरको भित्तामा भन्नुयाउन चाहन्छु ताकि कतै निस्कने बेला वा घरभित्रै कसैसँग बोल्ने बेला 'पायो भन्दैमा थ्याच्च नबस्नु र आयो भन्दैमा प्याच्च नबोल्नु' भन्ने उखान याद रहोस्। कमिसनको बारेमा प्याच्च बोल्नाले उनले जुन आपत बेहोर्नुप्यो र जुन बापत खेप्नुप्यो त्यो शिक्षाप्रद हुनेछ। त्यसैका लागि पनि सेल्फी त चाहियो। उनीसँगको सेल्फी नै घरमा भएपछि 'हेप्नी' भनेर उनले बोलेको लोकप्रिय थैगो सम्भेर मुस्कुराउने बहाना पनि मिल्छ।

**दुर्गा पंगेनी, गीतकार**

लिस्टमा त धेरै जना हुनुहुन्छ। तैपनि यदि अहिलेसम्म माइकल ज्याक्सन हुनुभएको भए उहाँसँग सेल्फी लिन्थे होला। माइकल ज्याक्सनले धेरै डान्सरलाई प्रोत्साहन गर्नुभएको छ र म पनि डान्सर भएकाले पक्कै म पनि उहाँबाट प्रोत्साहित छु।

**गम्भीर विष्ट, मोडल तथा निर्देशक**

मलाई अहिले चाहिँ डोनाल्ड ट्रम्पसँग सेल्फी खिच्न मन छ। मलाई उहाँको व्यक्तित्व एकदमै मनपर्छ साथै एउटा राम्रो कमान्डिड गर्न सक्ने पावर छ र उहाँलाई संसारकै हिरोभन्दा फरक पर्दैन। त्यसैले एकपटक उहाँसँग सेल्फी लिने मन छ।

**हिमाल सागर, गायक**

मलाई भारतीय गायकद्वय सोनु

निगम र अरिजित सिंहसँग सेल्फी लिने मन छ।

**निशान भट्टराई, गायक**

मलाई सलमान खानसँग सेल्फी खिच्न मन छ। किनभने उहाँ मेरो सधैंका लागि कस हो।

**दीपिका प्रसाई, अभिनेत्री**

मलाई गुराँस नानीसँग सेल्फी खिच्ने मन छ। किन ? केका किन ? जिनको टोपी लिन।

**राजारामेन्द्र पोखरेल, हास्यकलाकार**

उत्तर कोरियाका सर्वोच्च नेता किम जोङसँग सेल्फी लिने ठूलो रहर छ।

**टेकेन्द्र शाह, भिडियो एडिटर**

मलाई सानैदेखि अभिनेता राजेश हमाल मनपर्छ। त्यसैले मौका मिल्यो

भने उहाँसँग सेल्फी लिने मन छ।

**विक्रान्त मेहेता, चिकित्सक तथा गायक**

शाहरुख खान र कोरियन अभिनेता डन लीसँग सेल्फी लिने ठूलो इच्छा छ।

**प्रकाश सपूत, गायक**

क्रिस्टियानो रोनाल्डो मलाई मनपर्ने खेलाडी हुन्। त्यसैले मौका मिल्यो भने उनीसँग सेल्फी हान्ने मन छ।

**महेश काफ्ले, गायक**

भाइन् डिजेलसँग सेल्फी खिच्न मन छ। किनभने उहाँ मेरो वेस्ट एक्टरका हो।

**शान थापा, निर्देशक**

अमिताभ बच्चनसँग। उनी अभिनीत थुप्रै फिल्मको प्रशंसक हुँ।

उनको सकारात्मक सोच, कर्मप्रतिको अविच्छिन्न लगनशीलताले मलाई साथै लोभ्याइरहन्छ।

**मीनराज वसन्त, साहित्यकार**

मलाई अहिलेका भाइर लवालाहरूसँग सेल्फी खिच्न मन छ, किनभने उनीहरूको कारणले हामीजस्ता १५ वर्षदेखि आफ्नो क्षेत्रमा दुख गर्नुहरू चर्चामा आइन्छ कि ?

**यादव देवकोटा (सरापे), हास्यकलाकार**

पूर्वराजा ज्ञानेन्द्रवीर विक्रम शाहसँग सेल्फी लिने मन छ।

**शिव विक, निर्देशक**

मलाई त अरूसँग भन्दा आफैसँग सेल्फी खिच्न मनपर्छ। किनभने आफ्नो सेल्फी लिँदै राम्रो लाग्छ।

**सञ्चिता लुईटेल, अभिनेत्री**

सर्वांगी  
**नारी**

**KMG**  
KANTIPUR MEDIA GROUP

फागुन  
अंक



बजारमा उपलब्ध छ।

[narimag.com.np](http://narimag.com.np)

[narimagazine](https://www.facebook.com/narimagazine)

[@narimagazine](https://www.instagram.com/narimagazine)

स्वास्थ्य

# मोटोपनको चिन्ता

भेटघाट र जमघटमा हातले पेट मुसार्दै 'मोटाइयो, अब जिम जानुपर्ला' भनेका दृश्य आम नै हो । अझ सहरि जीवनशैलीका कारण बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मलाई मोटोपनले पिरोल्न थालेको छ ।



तस्बिर : सटरस्टक

महेश तिमल्सिना

डा. बजरंग रौनियारकहाँ १ सय १७ केजी तौल भएका एक जना विरामी आए । 'प्रि-डाइबिटीज'को समस्या भएका ती विरामीलाई मधुमेह, थाइराइड तथा ग्रन्थि रोग विशेषज्ञ डा. रौनियारले मोटोपन घटाउने औषधि दिए, शारीरिक क्रियाकलाप बढाउन सुझाव दिए । त्यसपछि करिब २ महिनामा ती व्यक्तिको १७ केजी तौल घट्यो ।

मोटोपनकै समस्या भनेर उनीकहाँ ल्याएका पाँच वर्षीय एक बालकको तौल ३० केजीभन्दा माथि थियो । उचाइ ९० सेन्टिमिटर मात्रै । त्यस उमेरमा औसत तौल २० केजी र उचाइ १ सय १०

सेन्टिमिटर हुनु उपयुक्त थियो । बालकमा उमेरगत चञ्चलता पनि थिएन, पढाइमा सुस्त थिए । रौनियारलाई मोटोपन मात्रै कारण होइन भन्ने लाग्यो । जाँच गर्दा थाइराइडको समस्या देखियो । औषधि दिएपछि बालकमा सुधार देखिएको उनी बताउँछन् ।

त्यस्तै, उनीकहाँ २२ वर्षका एक युवक आएका थिए । तर, फिट हेर्दा १२ वर्षको देखिन्थे । एमआरआई गरेर हेर्दा पिट्युटरी ग्रन्थिमा ट्युमर पलाएको देखियो । त्यही ट्युमरकै कारण उनको उचाइ रोकिएको थियो, मोटोपन देखिएको थियो । भारत गएर ट्युमर शल्यक्रिया गरेपछि उनको मोटोपन घट्यो, उचाइ बढ्यो ।

मोटोपनकै समस्या लिएर उपचारका लागि ब्यारियाट्रिक सर्जन डा. टंक

बोहोराकहाँ पनि धेरै विरामी पुग्छन् । यसै क्रममा ५६ वर्षीया एक महिला पुगिन् । उनको तौल १ सय ४२ केजी थियो । उनी मोटाएर हिँडडुल त के, सामान्य क्रियाकलापसमेत गर्न नसक्ने अवस्थामा थिइन् । कपाल कोर्न, कपडा लगाउनदेखि खाना खानसमेत उनलाई अरूको साहारा चाहिन्थ्यो । उनमा प्रेसर, मधुमेह र थाइराइडको पनि समस्या देखियो । जाँच गर्दा उनमा 'मोरबिड ओभिसिटी' भएको पाइएको बोहोरा बताउँछन् । त्यो भनेको शारीरिक व्यायाम र औषधिले काम नगरेपछि शल्यक्रिया गर्नुपर्ने अवस्था हो । त्यसपछि उनको मोटोपनको शल्यक्रिया गरियो । शल्यक्रियापश्चात् उनी सामान्य अवस्थामा फर्किइन् । अहिले उनको तौल ८५ केजी छ । मधुमेह, प्रेसरको औषधि

मोटोपन मात्रै कारण होइन भन्ने लाग्यो । जाँच गर्दा थाइराइडको समस्या देखियो । औषधि दिएपछि बालकमा सुधार देखियो ।

डा. बजरंग रौनियार  
मधुमेह, थाइराइड तथा ग्रन्थि रोग विशेषज्ञ



पनि कम गरिएको छ ।

यी उदाहरणहरूले भन्छन् कि कुनै न कुनै रूपमा मोटोपन एउटा प्रमुख स्वास्थ्य समस्या बनिरहेको छ । भेटघाट र जमघटमा हातले पेट मुसार्दै 'मोटाइयो, अब जिम जानुपर्ला' भनेका दृश्य आम नै हो । अझ सहरि जीवनशैलीका कारण बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मलाई मोटोपनले पिरोल्न थालेको छ । सहरिया व्यस्तता, विलासी जीवनशैली, अल्छीपना, असन्तुलित खानपानजस्ता कारणले सहरमा बस्नेहरूको शरीर असन्तुलित ढंगले बहिरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २०१७ मा संसारका २ सय बढी देशहरूमा गरेको मोटोपनसम्बन्धी एक अनुसन्धानमा संसारभर १२ करोड ४० लाख केटाकेटी असाध्यै मोटा रहेको देखाएको थियो । यसले मोटोपन विश्वकै स्वास्थ्य समस्याका रूपमा देखिरहेको प्रमाणित हुन्छ ।

मोटोपनले मानिसहरूलाई मानसिक रूपमा त पिरोलिरहेको छ नै, उक्तिकै मात्रामा रोगको सिकार पनि बनाइरहेको छ । के खानपानले मात्रै मोटोपन बढाउँछ,

त ? 'होइन', इन्डोक्राइनोलोजिस्ट डा. ज्योति भट्टराई भन्छिन्, 'विभिन्न कारणले मोटोपनको सिकार हुने मानिसहरूको संख्या बढ्दै गइरहेको छ । असन्तुलित भोजन पनि एउटा कारण हो । तर, अन्य रोगका कारण पनि मोटोपन बढ्छ ।'

मोटोपनको समस्या बढ्दै जाँदा डाइटिसियनकहाँ सल्लाह लिन जाने बढ्दैछ । डाइटिसियन भीष्मा राई यसमा सहमत छिन् । गत जेठमा सरिता श्रेष्ठ (नाम परिवर्तन) मोटोपनको समस्या लिएर राईकहाँ पुगिन् । उनलाई एक वर्षअघिदेखि नै मधुमेहको पनि समस्या थियो । उनले औषधि खाए तापनि मधुमेह नियन्त्रण बाहिर थियो, तौल सय केजी पुगेको थियो । उनी नियमित राईको सम्पर्कमा बसिन् । राईले पनि उनलाई कम क्यालोरीयुक्त डाइट सिफारिस गरिन् ।

६ महिना नियमित आफ्नो निगरानीमा बस्दा उनले १२.६ केजी तौल घटेको राई दावी गर्छिन् । 'मैले उहाँलाई कम क्यालोरीयुक्त डाइट सिफारिस गरें, उनी भन्छिन्, '६ महिना मेरो निगरानीमा रहेर निर्देशन पालना गर्दा मधुमेह र

## मोटोपना छ/छैन कसरी थाहा पाउने ?

हामीले आफ्नो शरीरको तौल कति उचित हो भन्ने कुरा सहजै जान्न सक्छौं । त्यसका लागि वीएमआई को उचाइ र तौलको फर्मूला प्रयोग गर्न सकिन्छ । एसियनहरूका लागि वीएमआईले १८.५ देखि २२.९ लाई सामान्य, २३ देखि २७.४ सम्म बढी तौल, २७.५ देखि ३२.४ सम्म मोटो, ३२.५ देखि ३७.४ सम्म धेरै मोटो र ३७.५ केजीभन्दा माथि अति मोटो भनेर वर्गीकरण गरेको छ ।

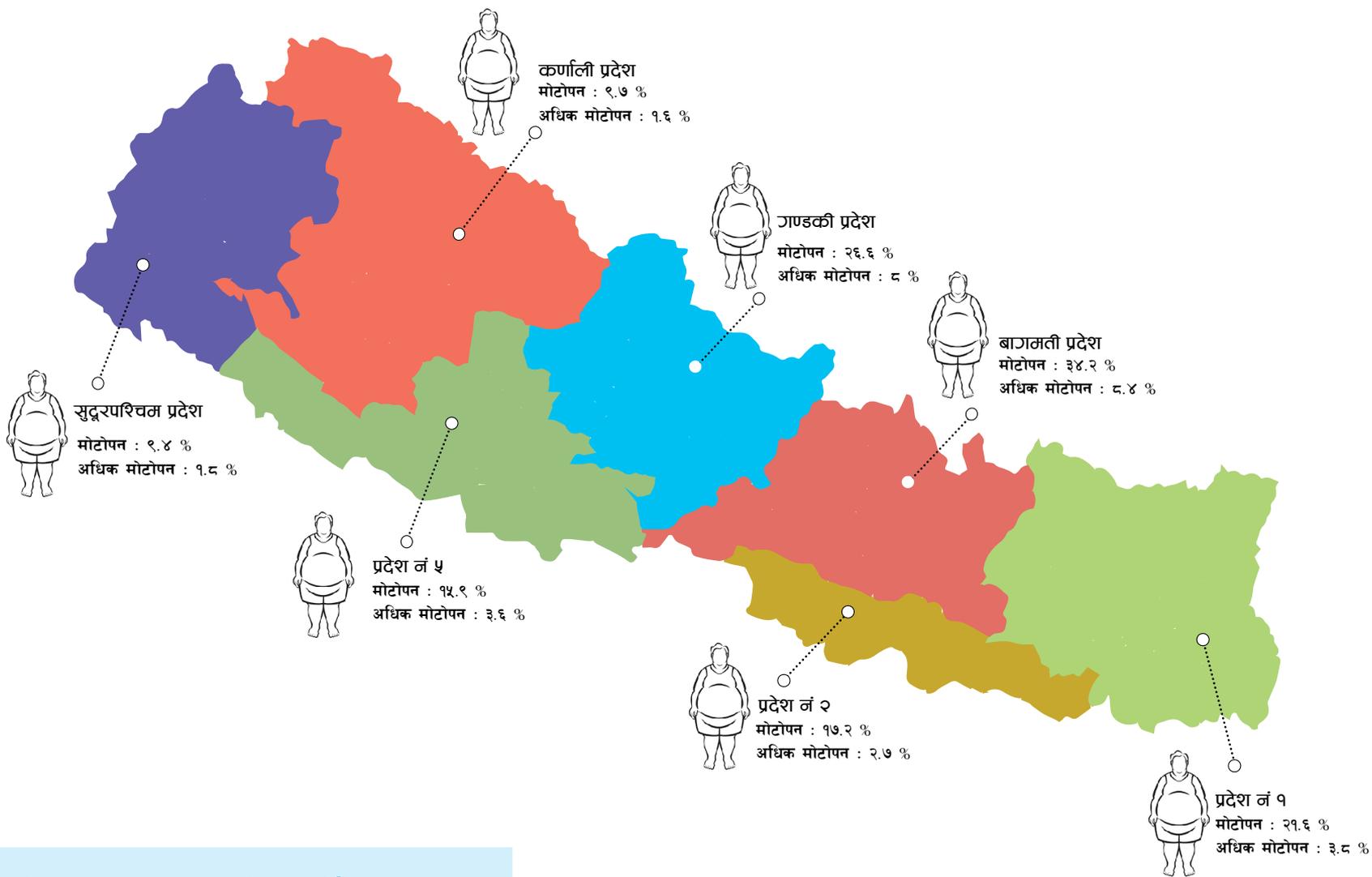
यो वर्गीकरणअनुसार आफ्नो स्थिति थाहा पाउन शरीरको तौल र उचाइ थाहा हुनु आवश्यक छ ।

नेपालमा उचाइ फुटमा नाप्ने चलन छ । त्यसलाई मिटरमा रूपान्तरण गर्नुपर्छ । रूपान्तरण गर्दा आएको परिणामलाई त्यही परिणामले गुणा गर्नुपर्छ । त्यसबाट प्राप्त परिणामले आफ्नो तौललाई भाग गर्दा आएको नतिजाबाट तौलको अवस्था कस्तो छ भन्ने थाहा हुन्छ ।

यद्यपि, १६ वर्षमुनिकालाई वीएमआई प्रयोग हुँदैन । यो उमेर समूहलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनको ग्रोथ चार्ट हेरेर शरीरको तौलको अवस्था पत्ता लगाउन सकिने डाइटिसियन राई बताउँछिन् ।



## मोटोपन कुन प्रदेशमा कति ?



## मोटोपन घटाउन के गर्ने ?



भिष्मा राई  
डाइटिसियन

- दूध खाँदा दूधको छाली फ्याक्नुहोस् वा कम चिल्लो भएको दूध खानुहोस् ।
- शारीरिक व्यायाम
  - शारीरिक व्यायामले शरीरमा भएको अनावश्यक बोसोलाई घटाई शरीरलाई स्वस्थ राख्छ ।
  - शारीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थ तथा फुर्तिलो बनाइराख्छ ।
  - रक्तनलीलाई स्वस्थ राखी मुटु रोग तथा हृदयाघातबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।
- तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस् धेरै चिन्ता लिने बानी हटाउनुहोस् ।
- व्यवहार र धारणा परिवर्तन
  - विस्तारै मज्जाले चपाएर खाने बानी गर्नुहोस् । कारण : पाचन प्रक्रियामा सहयोग गर्छ ।
  - भोकै न बस्नुहोस् । सधैं एकै समयमा खाने बानी गर्नुहोस् । कम्तीमा पनि ४ पटक खानुहोस्, ठीक खानुहोस्, कहिले धेरै कहिले थोरै नखानुहोस् ।
  - खाना रमाएर खानुहोस् । टिभी हेर्दै, मोबाइल खेल्दै खाने नगर्नुहोस् ।

### १. स्वस्थकर खानपान अपनाउने

- दैनिक सन्तुलित भोजन खानुहोस्
- मैदाबाट बनेका, रिफाइनड गरिएका परिकारहरू नखानुहोस् ।
- बिहानको खाजा नियमित रूपमा खानुहोस् ।
- खाना पकाउँदा तेलको मात्रा कम गर्नुहोस् ।
- दिउँसो नसुत्नुहोस् ।
- रेसादार खानेकुरा बढी मात्रामा खानुहोस् । जस्तै: हरियो सागसब्जी, फलफूल, सलाद, खोस्टासहितको अन्न र गेडागुडी दैनिक रूपमा खानुहोस् ।
- खानामा अन्नको मात्रा कम गरी सागपात, सलादको मात्रा बढाउनुहोस् ।

नोट : बढ्ने उमेरका बालबालिकाहरूलाई खानपानमा बन्नेज गर्नुको सट्टा शारीरिक क्रियाकलाप गर्न जोड दिई स्वस्थकर खानपानमा विशेष ध्यान दिऔं ।

( नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् र विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २०१९ मा १५-५९ उमेर समूहका मानिसमा गरेको अनुसन्धानमा आधारित )

बढ्दो सहरीकरण, शारीरिक व्यायामको कमी, जंकफुड, अत्याधिक नुनको सेवनजस्ता कारणले आम नेपालीमा मोटोपनको समस्या बढ्दै गएको छ ।



डा. मेघनाथ धिमाल  
प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत, एनएचआरसी

मोटोपन कन्ट्रोल भएको छ ।' यद्यपि मोटोपन भएका सबैलाई एउटै डाइटले काम गर्दैन । मोटोपन, रोग र उचाइका आधारमा डाइट मिलाउनुपर्ने राई बताउँछिन् ।

### एक चौथाइ नेपालीमा मोटोपन

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् (एनएचआरसी) र विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)ले हालै गरेको एक अनुसन्धानले एक चौथाइ नेपालीमा मोटोपन रहेको देखाएको छ । सन् २०१९ मा ६६ जिल्लाका १५ देखि ५९ वर्ष उमेर समूहका ५ हजार ५ सय ९३ मानिसमा गरिएको अनुसन्धानले २४.३ प्रतिशत नेपालीमा मोटोपन र ४.३ नेपालीमा अधिक मोटोपन रहेको देखाउँछ ।

यीमध्ये पनि सहरमा बस्ने ३३.१ प्रतिशत र गाउँमा बस्ने १८.४ प्रतिशत नेपालीमा मोटोपन रहेको पाइएको छ ।

यस्तै गरिबभन्दा धनी मानिसहरूमा बढी मोटोपनको समस्या देखिएको छ । ३६.७ प्रतिशत धनी मानिसमा मोटोपनको समस्या भएको पाइएको छ । अध्ययनमा प्रदेशअनुसार पनि तथ्यांक निकालिएको छ । जसमा बागमती र गण्डकी प्रदेशमा सबैभन्दा धेरै मानिसमा मोटोपन रहेको पाइएको छ, भने कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा कम रहेको पाइएको हो ।

एनएचआरसीले पाँच वर्षको अन्तरालमा यसको अध्ययन गर्दै आइरहेको छ । यसभन्दा अघि सन् २०१३ को अनुसन्धानले १७.४ प्रतिशत नेपालीमा मोटोपन पाइएको थियो । त्यो बेलाको तुलनामा अहिले मोटोपन भन्ने बढेको नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्का प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत डा. मेघनाथ धिमाल बताउँछन् । बढ्दो सहरीकरण, शारीरिक व्यायामको कमी, जंकफुड, अत्याधिक नुनको सेवनजस्ता कारणले आम नेपालीमा मोटोपनको



बागमती र गण्डकी प्रदेशमा सबैभन्दा धेरै मानिसमा मोटोपन रहेको पाइएको छ भने कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा कम रहेको पाइएको हो ।

समस्या बढ्दै गएको उनले बताए ।

### मोटोपनको कारण

- शारीरिक व्यायाममा कमी ।
- अस्वस्थकर खानपान
- वंशानुगत
- हार्मोनको गडबडी
- मानसिकसम्बन्धी औषधिको प्रयोग
- लामो समयदेखि दम, जोर्नीको दुखाइमा प्रयोग हुने स्टेरोइड प्रयोग गर्नेहरूलाई
- जंक फुडको बढी प्रयोग
- चिनी तथा चिनीजन्य खानेकुरा, जुस पेय पदार्थजस्तै कोकाकोला फेन्टा, स्प्राइट आदिको बढी प्रयोग आदिले मोटोपन बढाउँछ ।



# नेपाल म्यागाजिन अब नयाँ वेबसाइट र एपमा पनि

80%



बढिँदो नेपालको अन्तर्कथा

**nepalmag.com.np**

@NepalMagazine



जिज्ञासा



डा. राजेन्द्र अद्रा

डा. साब, विवाह गरेको दुई वर्षपछि मेरी श्रीमती गर्भवती भइन् । अहिले उनको गर्भमा तीन महिनाको शिशु छ । गर्भवती भएका बेला हामी दुवैलाई शारीरिक सम्बन्ध राख्ने रहर छ, तर गर्भ तुहिनो डरले गर्दा हामीले हस्तमैथुन गरेर चित्त बुझाउने गरेका छौं । गर्भवती भएका बेला शारीरिक सम्बन्ध राख्न हुन्छ कि हुँदैन ? यदि हुन्छ भने कुन यौनका आसनहरूबाट गर्भको बच्चालाई अप्टोरो नपर्ला ? यो विषयमा जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्छु ।

एम.

विवाहित जीवन र दम्पतीको हस्तमैथुन गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हुँदाहुँदै पनि यसरी यौनसम्पर्कबाट परहेज गर्नुलाई श्रीमती र गर्भ शिशुको स्नेहभावका रूपमा लिएको छु । यस्तो स्थिति नभए पनि कतिपय व्यक्तिले विवाहित जीवनमा पनि हस्तमैथुन गर्ने गर्छन् । तपाईंलाई थाहै होला, हस्तमैथुन गर्ने कार्यमा अभ्यस्त भएपछि कतिपय व्यक्तिले कसरी आफू सजिलै यौन चरमसुखको स्थितिमा पुग्ने भन्ने कुरा सिक्छन् र यसको बारम्बार प्रयोग गर्न थाल्छन् । विवाहपछि पनि यस्तो क्रम चल्ने भएकाले हस्तमैथुन गर्ने गरिएको पाइन्छ । केही स्थितिमा आफूले हस्तमैथुन गरेर यौन आनन्द प्राप्त गरेपछि आफ्नो श्रीमान् वा श्रीमतीको यौनचाहना पूरा गर्नेतिर ध्यान दिँदैनन् र यस्तो स्थितिमा भने समस्या पर्छ । खुसीको कुरा के भने, यहाँ तपाईंले हामी भन्ने शब्द प्रयोग गर्नुभएको छ । यसको अर्थ तपाईं आफूले मात्र नभई दुवै जनाले नै हस्तमैथुन गर्ने गर्नुभएको बुझिन्छ । लिङ्ग-योनि मैथुन अर्थात् यौनसम्पर्क गर्न नपाइएको स्थितिमा यदि दुवैले नै यसरी हस्तमैथुन गर्न सकिने स्थिति भयो भने गर्भावस्थामा मात्र होइन, अन्य अवस्थामा पनि यौनसुख प्राप्त गर्न धेरै नै सहयोग गर्छ, जसले दाम्पत्य जीवनलाई बलियो बनाउँछ नै ।

के गर्भवती अवस्थामा यौनसम्पर्क राख्न हुन्छ ? महिला वा गर्भको बच्चालाई केही

नकारात्मक असर पर्ला कि भन्ने श्रीमान् वा हुनेवाला पितालाई चिन्ता हुनु स्वाभाविक पनि हो । तर, यस प्रश्नको जवाफ भने सजिलै पाइँदैन, किनकि यसबारे पहिले त अन्य कसैलाई वा चिकित्सकलाई सोच्नै सकिँदैन, अनि नसोधी कसैले राम्ररी यसबारे भनिदिँदैनन् । त्यसैले उचित जानकारीविना चासो र चिन्ता लिएर त्यसै बस्नुपर्ने बाध्यता छ । यौनसम्पर्कका बेला पाठेघरको मुखमा लिङ्गले धक्का पुऱ्याउँदा वा महिलाले चरमसुख पाउँदा पाठेघर खुम्चने (contraction), गर्भ शिशुलाई छोपेर राख्ने भिल्ली च्यातिन गई संक्रमण हुन सक्ने तथा शरीरमा आएको परिवर्तनले यौनसम्पर्क नै गर्न अप्ठ्यारो हुने भएकाले यौनसम्पर्क राख्नु त्यति उचित नभएको तर्क राखेको पाइन्छ । तपाईं वा तपाईंकी श्रीमतीले पनि साथीभाइ वा अन्य कसैबाट यस्तै केही सुन्नुभएको हुन सक्छ । तर कतिपय चिकित्सक यसमा खास वैज्ञानिक आधार नभएको ठान्दछन् । मुख्य कुरा के हो भने स्वस्थ गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्नलाई कुनै बन्देज छैन र आफ्ना यौन क्रियाकलाप सुचारु रूपमा अगाडि बढाउन सकिन्छ । यस्तो सामान्य अवस्थामा महिला तथा गर्भमा रहेको शिशुमा नकारात्मक असर गर्दैन । एकपल्ट विचार गर्नुहोस् त, सामान्यतया कतिपय दम्पतीलाई पहिलो केही महिनासम्म त गर्भवती भए/नभएको भन्ने कुरा नै थाहा हुँदैन, तर यौनसम्पर्कलाई निरन्तरता दिन्छन् ।

अहिले चिकित्सा विज्ञानमा भएको विकासले मात्रै गर्भ रहेको केही समयमा नै थाहा पाइने भएको छ । गर्भावस्थामा यौनसम्पर्कलाई निरन्तरता दिन किन आवश्यक ? गर्भावस्थामा शारीरिक असजिलोपनको अनुभव, सुन्दरतामा कमी वा अनाकर्षक भएको अनुभव तथा गर्भमा भएको बच्चालाई हानि पुग्छ कि भन्ने डर मनमा भयो भने यौनसम्पर्कमा नै नकारात्मक प्रभाव पर्छ । यौनसम्पर्क नै नराखिँदा पति-पत्नीबीच दूरी बढ्ने क्रमको सुरुवात हुने वा सम्भावना बढ्न सक्छ । अन्य बेला जस्तै गर्भावस्थामा पनि यौन क्रियाकलाप शारीरिक सामीप्यताका लागि मात्र नभई भावनात्मक सामीप्यताको निरन्तरता यसका लागि निकै सहयोगी हुन सक्छन् । यौन क्रियाकलापमा दुवैको संलग्नताले गर्भावस्थामा महिलामा आउने शारीरिक अनि तथा भावनात्मक परिवर्तनहरूप्रति जानकारी हासिल गरी यसप्रति संवेदनशील भएमा महिलाले शरीर तथा भावनालाई बुझ्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । यौनसम्पर्कका लागि पनि नयाँ तरिका वा आसनहरूका बारेमा खोज गर्न तथा सिक्न सकिन्छ । सोअनुसार नै आफूलाई ढाल्न सके दम्पतीबीचको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन, एक-अर्कामा समीप हुन तथा बुझ्न मद्दत मिल्छ । यौन सम्पर्कबाट प्राप्त हुने चरमसुखका कारण पाठेघरको तथा यौनाङ्ग क्षेत्रको मांसपेशीको कसरत हुन गई बलियो हुने अर्को थरीको तर्क छ ।

गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्दा के-के सावधानी अपनाउनुपर्ला ? गर्भावस्थामा महिलाले शरीरमा हार्मोनको मात्रामा उतारचढाव आउँदा कसैमा यौनचाहना कम हुन र कसैमा बढ्न पनि सक्छ । यस्तो बेलामा उहाँको भावनालाई ठेस पुग्ने गरी यौनसम्पर्कका लागि जोर-जबरजस्ती नगरी यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन पनि प्रयासरत हुनुपर्छ । अरू बेलाको भन्दा गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्दा यसको आसनका बारेमा विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । कुन आसन सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा आफैले प्रयोग गरेर पत्ता लगाउनु नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । पुरुष माथितरि रहने अवस्थाको सट्टा छेउतिर वा महिला पुरुषमाथि बसेर वा पछाडिबाट गरिने सम्भोगका आसनहरू गर्भवती महिलाले लागि सजिलो सावित हुन सक्छ, तर कुनै पनि प्रयोगपछि आफ्नी श्रीमती वा यौन साथीसँग उसको अनुभवबारे कुरा गर्नुपर्छ । लिङ्गको प्रवेश नै नगराई यौन आनन्द पाउने वैकल्पिक उपायहरूको अवलम्बन पनि गर्भावस्थामा बढो आनन्ददायी सावित हुन सक्छ । यदि यौनसम्पर्कपश्चात् योनि रक्तश्राव, पेट दुख्नु वा गर्भ तुहिन थाल्नु जस्ता अन्य कुनै लक्षण देखिएमा वा योनिबाट पानी बगेमा यौनसम्पर्क राख्न तुरुन्त बन्द गर्नुपर्छ । आवश्यक परे चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ । यदि दम्पतीमध्ये कसैलाई यौनरोग भएको आशंका छ भने त्यसको उपचार तथा कन्डमको नियमित प्रयोग आवश्यक हुन्छ ।

यो साताको राशिफल



रामप्रसाद सिटौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता



मेष

मेहनतबाट गरिएका कार्यले उचित स्थान पाउनेछ । नयाँ स्थानको भ्रमण हुने क्रममा प्रियजनसँगको भेटघाटले दिनचर्या रमाइलोपूर्वक नै बित्नेछ । कालो रंगको पहिरनले घाटाको सामना गर्नुपर्ला । साथीहरूले दिएका सुझावलाई बेवास्ता गर्नुले आफ्नो कार्य सम्पादनमा असर पुग्नेछ ।



वृष

मित्रहरूले दिएका वचनहरू पूरा हुनेछन् । सवारी चलाउँदा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । प्रतिस्पर्धामा सम्मानजनक स्थान पाउनुहुनेछ । लामो समयसम्म रोकिएका फन्फट, बाधाहरू स्वतः फुकुवा हुने छन् । नीलो रंगको रचनात्मक प्रयोगले लाभ पुग्ने देखिन्छ । आफूभित्रको भय उत्साहमा परिवर्तन भई समाजसेवातर्फ आकर्षित भइनेछ ।



मिथुन

प्रेमी/प्रेमिकाले भित्रभित्रै मन पराइरहेका छन् । मुख खोल्न सकेका छैनन् । हतारमा गरिएको निर्णयले पछुताउनुपर्ला । टाढा भएका मित्रहरूले दिएको सुझावले फाइदा नै पुऱ्याउनेछ । नौला स्थानहरूको भ्रमण अवसर प्राप्त हुनेछ । प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पाउँदा मित्रता, मधुरता, प्रेमले सार्थक परिणामको नजिक पुऱ्याउनेछ ।



कर्कट

ठूला किसिमका कार्यहरू सम्पन्न गर्नुपर्ने हुनाले जटिलतातर्फ ध्यान दिनुपर्छ । आकस्मिक यात्रा पर्न गई सरसामान छुट्न सक्छ, विशेष सजग रहनुहोला । भोजभतेरको निमन्त्रणामा प्रभावशाली व्यक्तित्वहरूसँग भलाकुसारी हुनेछ । समयले साथ दिएको छ । भित्रभित्रै उच्चिएको मनोबलले विलासिताका साधन खरिद-विक्री गर्न अग्रसर भइनेछ ।



सिंह

भावी योजना तर्जुमा गर्दा विशिष्ट योगदान रहनेछ । नाटकीय रूपमा प्रेम प्रस्ताव आएमा होस पुऱ्याएर निर्णय गर्नुहोला । लगनशीलताले प्रतिष्ठित कार्य गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो हठ, जिद्दिले फाइदा पुऱ्याउनेछैन । स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ । अध्ययनका क्रममा विदेश यात्राको साइत तय हुनेछ ।



कन्या

सुनौलो रंगको पहिरनले तपाईंको आत्मविश्वासलाई सहयोग पुऱ्याउनेछ । मन पराएकाहरूले विशेष प्रस्ताव राखी उपहार प्रदान गर्ने प्रयास गर्नेछन् । मित्रताको जमघटमा नौला स्वादिष्ट खानपानको आनन्द पाइनेछ । सेवा भावनाले गरिएका कार्यबाट प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि धकेल्न सकिनेछ ।



तुला

साथीहरूले दिएका सुझाव अनुसरण गर्दा भलाइ नै हुनेछ । पुरुषार्थद्वारा गरिएको सेवामा उचाइमा पुऱ्याउनेछ । विदेश यात्रा गर्ने अवसरसमेत मिल्नेछ । दोष थोपनेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । आफ्ना सिर्जनशील रचनाले प्रतिष्ठित व्यक्तिको मन जित्न सक्नुहुनेछ । नीलो पहिरनले कार्यक्षेत्रमा विशेष लाभ पुऱ्याउनेछ ।



वृश्चिक

मित्रहरूले विभिन्न जिम्मेवारी दिलाउने छन् । दुविधा मनस्थितिद्वारा गरेका कार्यमा अपजसको भाग लाने हुनाले सरोकार नभएका विषयमा ध्यान नदिँदा नै उचित हुन्छ । गोप्य सूचना बाहिरिनाले मर्यादामा आँच आउन सक्छ । प्रेममा अविश्वासको वातावरण उत्पन्न हुन सक्छ ।



धनु

विशेष कार्ययोजनाको जग बसाउनु हुनेछ । उपहारका साथ माया गर्ने व्यक्तिहरूको ओइरो लान सक्छ । हतारमा महत्त्वपूर्ण निर्णय नगर्नुहोला । दृढताका साथ गरिएका सबै खाले कार्यमा सफलता हात लानेछ । जिद्दी गर्ने स्वभावले समस्या आउन सक्छ । व्यावहारिक मामलाबाट टाढै बसे फाइदा पुग्नेछ ।



मकर

परिणाममुखी जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ । मित्रवगले पुऱ्याएको सहयोगले विशेष उपलब्धि हात पर्नेछ । श्रृंगार तथा सजावटको कार्यमा विशेष सफलता हात लाग्नेछ । अरूको मन सजिलै जित्न सकिनेछ । सोचेजस्तो लाभ हासिल भई दिगो लगानीको ढोकासमेत खोलिनेछ ।



कुम्भ

सेतो पहिरन प्रयोग गर्नाले तपाईंका प्रतिस्पर्धीहरू पछि पर्नेछन् । बाधाहरू स्वतः हट्दै भौतिक सुख-सुविधा भेटिनेछन् । कार्य सम्पादनको सिलसिलामा विवाद भए तापनि मेहनत खेर जानेछैन । वृद्ध तथा अपांगहरूको सेवामा प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ । व्यापारको सिलसिलामा विशिष्ट व्यक्तित्वसँगको भेटले थप प्रेरणा मिल्नेछ ।



मीन

प्रतिफल हात पार्न निकै प्रयत्न गर्नुपर्ला । प्रलोभन देखाउनेसँग सचेत रहनुहोला । रचनात्मक कार्यले अरूको मन जित्नेछ । कार्य क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धीहरूसँग सामना गर्नुपर्नेछ । आर्थिक संकटका बीच कार्य सम्पन्न हुने नै छ । लगनशीलताले नयाँ रोजगारीको मार्ग प्रशस्त हुनेछ ।

फागुन २० गते विश्व वन्यजन्तु दिवस



खेलकुद



# चोटसँग संघर्ष

चोटबाट बच्न खेलाडीले लगातार मेहनत गरिरहेको हुन्छ । खेलाडीले चोटबाट कसरी बच्ने हो भनेर अध्ययन गरेकै हुनुपर्छ । तर, पनि चोटले खेलाडीलाई छोडैन । यसमध्ये केही चोट सामान्य हुन सक्छन्, केही दिनको उपचार पनि निको हुने । तर, केही चोट यस्ता पनि हुन्छन्, जसले खेलाडीको पूरा खेल जीवनमै समाप्त पार्न सक्छ ।

हिमेशरत्न बजाचार्य

खेलकुदको एउटा पक्ष हो- चोट । नचाहेर पनि खेलाडीले कुनै न कुनै समय चोट बेहोरेकै हुन्छ । अझ भन्दा, खेलाडीले आफ्नो पूरा खेल जीवनमा चोटसँग संघर्ष गरिरहेकै हुन्छ । त्यसै अर्थमा हो, चोट पनि खेलको एक पक्ष हो भनेको ।

चोटबाट बच्न खेलाडीले लगातार मेहनत गरिरहेको हुन्छ । खेलाडीले चोटबाट कसरी बच्ने हो भनेर अध्ययन गरेकै हुनुपर्छ । तर, पनि चोटले खेलाडीलाई छोडैन । यसमध्ये केही चोट सामान्य हुन सक्छन्, केही दिनको उपचार पनि निको हुने । तर, केही चोट यस्ता पनि हुन्छन्, जसले खेलाडीको पूरा खेल जीवनमै समाप्त पार्न सक्छ । यसका लागि फुटबलका दुई तीता उदाहरण पेस गर्न सकिन्छ । एन्फा एकेडेमीको पहिलो व्याचका सुरुवाती कप्तानमध्येका एक हुन्- प्रशान्त गिरी । उनी नेपाली फुटबलले पाएका सबैभन्दा राम्रा खेलाडीमध्ये एक थिए, तर उनको खेल जीवन उमेर समूहको फुटबलभन्दा माथि जान सकेन, उनी नराम्रोसँग घाइते भए । उनको खुट्टामा गम्भीर चोट लागेको थियो र अपेक्षाभन्दा धेरै अघि उनको खेल जीवनमै पूर्णविराम लाग्यो ।

जनकसिंह थारुले कम्तीमा नेपाली राष्ट्रिय टिमका लागि खेल त पाए, तर त्यो खालि १४ मिनेटको मात्र रह्यो । भयो के भन्दा उनले सन् २००५ को कराँचीमा भएको साफ च्याम्पियनसिपमा भारतविरुद्ध डेब्यु गरे । सुरुवाती टिममा परेका जनकको १४ औं मिनेटमा खुट्टामा चोट लाग्यो र मैदान छाड्न बाध्य भए । त्यति बेला भनिएको थियो, उनले केही दिनमै खेल्नेछन् । तर, त्यस्तो केही पनि भएन, उनले राम्रोसँग खेल्न सकेनन् । घरेलु



फुटबलमा पुनरागमनको केही प्रयासमा चुकेपछि उनको खेल जीवन टुंगियो । उनी अझै त्यो चोटबाट मुक्त हुन संघर्ष गरिरहेका छन्, भलै उनले खेल्न छाडिसके । यसरी चोटकै कारण प्रशान्त र जनकको खेल जीवन चाँडै टुंगियो ।

यस्ता केही उदाहरण छन्, जसमा खेलाडीहरू गम्भीर चोटपछि पनि उत्कृष्ट पुनरागमन गरेका छन् । यसको राम्रो उदाहरण नेपाली फुटबलमै छ ।

आरसीटीका लागि खेल्ने क्रममा मधु कार्की नराम्रोसँग घाइते भएका थिए, उनको खुट्टा नराम्रोसँग भाँचिएको थियो । केही चरणको शल्यक्रियापछि, खुट्टामा स्टिल नै हाल्नुपरेको थियो । लामो समय फुटबलबाट टाढा रहे पनि उनी अन्ततः मैदानमा फर्के । उनले फर्केर कडा मेहनत गरेर नेपाली राष्ट्रिय टिमकै लागि खेले । तर, सबै खेलाडीको जीवनमा कहाँ उनको भौं संयोग हुन्छ र ?

अहिलेको सन्दर्भमा नेपाली भलिबलले पाएको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूला स्टाट प्रतिभा मालीलाई ठूलो चोट लागेको छ र भनिएको छ, एक वर्षभन्दा बढी समय उनी कोर्टमा देखिने छैनन् ।

पूरा कथा यस्तो छ- केही साताअघि भएको एनभीए राष्ट्रिय भलिबल क्लब

च्याम्पियनसिपको फाइनल खेल्ने क्रममा एपीएफविरुद्धको खेलमा प्रतिभालाई चोट लाग्यो । त्यसको केही समयअगाडि भएको दक्षिण एसियाली खेलकुदमा उनले नेपालका लागि लोभलाग्दो प्रदर्शन गरेकी थिइन् ।

खेलको तेस्रो सेटमा स्पाइक प्रहार गर्ने क्रममा ल्यान्डिङ नमिल्दा उनको घुँडामा चोट लागेको थियो । कोर्टमा लड्नेवित्तिकै निकै पीडा भएपछि उनलाई अस्पताल लगिएको थियो । सुरुमा भनिएको थियो- सम्भवतः चोट सामान्य हो । तर, पछि नराम्रो समाचार आइहाल्यो, जसको डर थियो । ब्ल्यू क्रसमा उनको उपचारमा संलग्न चिकित्सकको भनाइ थियो- एक वर्षजति समय प्रतिभाले भलिबल खेल्न सक्ने छैनन् । उनको तत्काल शल्यक्रिया आवश्यक परेको थियो ।

उपचारको खर्च राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले नै बेहोरेको थियो । अस्पताल



छाड्ने क्रममा प्रतिभाले नेपाली मिडियालाई भन्न भुलिनन्- 'जति बेला म निको हुनेछु र भलिबलको कोर्टमा फर्कनेछु, मेरो खेल अझ माफिएको हुनेछ । मैले यसका लागि कडा मेहनत गर्नेछु ।' उनको यो भनाइमा खुसी नहुने को मात्र होला र ? नेपाली भलिबललाई पूरा विश्वास छ, प्रतिभा पक्कै पनि फेरि कोर्टमा फर्किनेछिन् र उनको खेल उनकै दावी जस्तै अझ राम्रो हुनेछ ।

यस्तो लामो र गम्भीर खाले चोटबाट मुक्त हुन खेलाडीले कडा मेहनत गर्नुपर्ने नै हुन्छ । यो पुनरागमनको बाटोमा खेलाडीका लागि सबैभन्दा बढी चुनौतीको पक्ष हुने गर्छ, मानसिक रूपमा बलियो हुनुपर्ने । एउटा खेलाडीले यस्तो ठूलो चोटबाट मुक्त भएर मैदानमा फर्कन कतिको संघर्ष गर्नुपर्छ, यसका लागि सबैभन्दा राम्रो कथा हुन्छ, नेपाली

फुटबल टिमका खेलाडी विक्रम लामाको । उनकै भाषामा भन्ने हो भने फेरि फुटबल खेल्न पाउनु पनि उनको ठूलो भाग्य हो ।

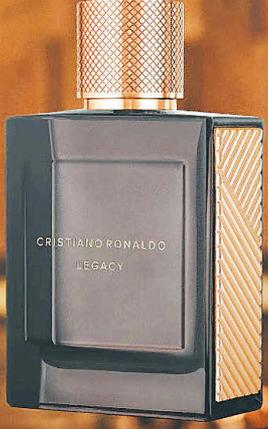
श्री स्टारका लागि बूढासुब्बा गोल्डकपको फाइनल खेल्ने क्रममा उनलाई चोट लागेको थियो र खेल लगत्तै उनलाई काठमाडौं ल्याइएको थियो । लगत्तै ग्रान्डी अस्पतालमा उनको शल्यक्रिया पनि भयो र लामै समय फिजियोथेरापीको उपचारबाट गुज्रिनुपरेको थियो । श्री स्टारले पनि उनको उपचारमा सहभागी सावित भयो र खर्च गर्न पछाडि परेन । त्यो अर्थमा उनी भाग्यमानी पनि रहे, किनभने उनले कम्तीमा आर्थिक पाटोलाई लिएर तनाव बेहोर्नु परेन ।

विक्रमले विदेशमै पनि उपचार गरे र लगभग एक वर्ष जतिको समयपछि, खेलमा फर्के पनि, अनि राष्ट्रिय टिममा स्थान बनाए पनि । जति बेला उनी मैदानमा पहिलोपल्ट फर्केका थिए, उनको भनाइ थियो, 'यसरी गम्भीर चोटपछि मैदानमा फर्कने काम सजिलो नहुँदो रहेछ । उपचार क्रम आफैमा लामो हुने गर्छ । राता-रात चोट निको हुन्न । यस्तोमा खेलाडीलाई मानसिक दबाव हुन्छ । यस्तो स्थितिमा खेलाडी मानसिक रूपमा निकै बलियो हुनुपर्छ ।'

खेलाडीलाई पहिलो डर के हुने गर्छ भने फेरि कतै आफूलाई लागेको चोट बल्किने त होइन ? डर के पनि हुन्छ भने चोट कहीं निको नै नहुने त होइन ? यस्तै अनेक प्रश्नमा खेलाडी रुमल्लिने गर्छन् र चोट निको हुन अझ समय लाग्छ । विश्वास गरौं, प्रतिभाले पनि विक्रमले जस्तै बलियो पुनरागमन गर्नेछिन्, किनभने यी भलिबल खेलाडी मानसिक रूपमा उत्तिकै दरिलो छिन् । अनि सबै खेलाडीले आफू व्यावसायिक हो भने बुझ्नुपर्छ, चोटबाट बच्न सावधानी उत्तिकै आवश्यक छ ।

## खेलकुद

## खेलाडी हुँदै व्यापारी बन्नेहरू



कम्पनीहरूलाई टेलिभिजन शोको निर्माण गर्ने गर्छ। यो प्रोडक्सन कम्पनीले निर्माण गरेका कार्यक्रमहरू अत्याधिक लोकाप्रिय हुने गरेका छन्।

अमेरिकी गल्फ क्रिप्टि केरले आफ्नो गल्फ करियरमा २० भन्दा बढी उपाधिहरू जित्नु। यो सफलताले उनलाई २ अर्ब २८ करोड रूपैयाँ दिलायो। गल्फ खेलाडी हुँदै क्रिप्टिले 'द एप्रिन्सिपल' ब्रान्डको वाइन उत्पादनको क्षेत्रमा हात हालिन्। उनले उत्पादन गरेको वाइनलाई धेरैले मनपराए र उनलाई चाँडै नै व्यापारीका रूपमा स्थापित गरे। अहिले उनको कम्पनीले उत्पादन गर्ने कार्डोनायेस र कार्वरनेट वाइनको क्षेत्रमा प्रतिष्ठित मानिन्छ।

हालै हेलिकप्टर दुर्घटनामा मृत्यु भएका बास्केटबल खेलाडी कोबे ब्रायन्टले सन् २०१६ मा एनबीएबाट संन्यासको घोषणा गरे। सोही वर्ष उनले स्थापना गरेको ग्रानिटी स्टुडियोले निर्माण गरेको 'डियर बास्केटबल' ले एकेडेमी एवार्डसमेत जित्यो। ब्रायन्टले ६८ करोड ४० लाख रूपैयाँमा बडी आर्मर नामक स्पोर्ट्स ड्रिक्स कम्पनी सञ्चालनमा ल्याए। उक्त कम्पनीले केही वर्षमै २२ अर्ब ८० करोड रूपैयाँ फाइदा गरेको थियो। बास्केटबल खेलाडी लोन्जो बल एनबीएमै रहँदै व्यापारको क्षेत्रमा प्रवेश गरेका थिए। लोन्जोको बुवाले विग बलर ब्रान्डको कम्पनी खडा गरेर बास्केटबल खेलाडीले लगाउने जुताको उत्पादन गर्ने गर्थे। जसमा लोन्जो स्वयं बास्केटबल खेलाडी भएको कारण उनलाई उक्त ब्रान्डको जुताको प्रचार-प्रसार गर्न गाह्रो परेन। लोन्जोले खेल करियरमा पाएको सफलतासँगसँगै उक्त ब्रान्डले पनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा चर्चा र सफलता पाउन सफल भएको थियो।

आफ्नो खेल करियरमा ओस्कार डि ला होया सफल बक्सर मानिन्थे। विश्व बक्सिङ च्याम्पियनसिपमा समेत सफल भएका होयाले खेल करियर समाप्त भएपछि आफूलाई बक्सिङको प्रमोटरका रूपमा स्थापित गरे। उनले सन् २००२ मा गोल्डेन ब्याड नामक प्रमोसन कम्पनीको स्थापना गरेर ठूला-ठूला धनराशीको बक्सिङ प्रतियोगिता आयोजना गर्न थाले। जसमा उनले कानेलो एल्भारेज, मेनि पाक्युया, डियोन्टे वाइल्डर जस्ताको भिडन्त गराएर राम्रो आम्दानी गर्न सफल भएका थिए।

महिला कार रेसको क्षेत्रमा डानिका प्याट्रिसियाले पाएको सफलताले उनको साथमा धेरै कम्पनीहरूले ब्रान्ड इन्डोसमेन्ट गरे। जसको कारण स्पोर्टिङ करियरमा उनले राम्रै आम्दानी गर्न सफल समेत भइन्। महिला कार रेसको क्षेत्रमा प्रेरणाको स्रोतसमेत बनेकी प्याट्रिसियाले खेल करियरकै बेला वाइन कम्पनी सोमिनुमको स्थापना पनि गरिन्। यो बाहेक उनले क्लोथिङ ब्रान्ड पनि सञ्चालनमा ल्याइन्। उनको लोकप्रियता र सफलताले यी कम्पनीहरूले पनि धेरै फाइदा गरे।

स्रोत : एजेन्सी

खेलाडीहरूले आफूलाई खेलकुदमार्फत सफलता दिलाउने भनेकै युवा उमेरमै हो। खेलाडीहरूको युवा उमेरको हद यति नै वर्ष हुन्छ, भन्ने कुनै अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता छैन। यदि आफूलाई नयाँ पुस्ताले विस्थापित नगरेसम्म उ युवा खेलाडीकै श्रेणीमै परेर खेल्नै हुन्छ। सक्रिय खेलाडी जीवनबाट अलग भएपछि धेरै खेलाडीहरू दुविधामा हुने गर्छन्। विकासशील राष्ट्रमा हेर्ने हो भने धेरै खेलाडीहरू खेल जीवनपछि प्रशिक्षकका रूपमा काम गर्न थाल्छन् भने पश्चिमी मुलुकमा पनि यही किसिमको ट्रेन्ड रहेको देखिन्छ। तर, पछिल्लो पटक अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा ख्याति कमाएका धेरै खेलाडीहरूले आफ्नो करियरमै नयाँ सम्भावनाको ढोका खोल्ने काम गर्न थालेका छन्। नाम चलेका अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूलाई विभिन्न व्यापारिक कम्पनीहरूले 'ब्रान्ड एम्बेसडर' बनाउने क्रममा ठूलो धनराशी खर्च गर्ने परम्परा बसेको छ। यसरी प्राप्त भएको रकम खेलाडीहरूले पनि विभिन्न व्यापारको क्षेत्रमा लगानी गरेर आफूलाई व्यापारीको श्रेणीमा खेल करियरकै बेला राख्ने गरेको देखिन्छ। अहिले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा नाम र दाम कमाएका धेरै खेलाडीहरूले कुनै न कुनै किसिमको व्यापारलाई अंगालेर अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्डसमेत बनाइसकेका छन्।

खेलाडी हुँदै व्यापारी बन्नेमा पोचुगलका स्टार स्ट्राइकर क्रिप्टियानो रोनाल्डोको नाम अगाडि आउने गर्छ। ७ नम्बर जर्सीमा फुटबल मैदानमा उत्रिने रोनाल्डो 'सि सेभेन' ब्रान्डको कम्पनी खोलेका छन्। यो ब्रान्डबाट उनले अण्डरवेयरहरूको उत्पादन थाले पनि उनले अहिले परफ्युम, डेनिम, जुता र जिमका सामग्रीहरूको उत्पादनको क्षेत्रमा पनि हात हालेका छन्। रोनाल्डोले खेल र विज्ञापनबाट जति पैसा आम्दानी गरिरहेका छन्, त्योभन्दा बढी अहिले उनको ब्रान्डबाट हुन थालेको छ। उनी आफ्ना उत्पादनहरूलाई करोडौं



फ्लोअर्स रहेको सामाजिक सञ्जालका विभिन्न प्लेटफर्ममार्फत प्रचार-प्रसार गरिरहेका हुन्छन्।

क्रिप्टियानो रोनाल्डोको समकक्षी वा मुख्य प्रतिस्पर्धीका रूपमा रहेका लियोनल मेस्सी पनि छन्। सन् २०१९ मा विभिन्न कम्पनीहरूको ब्रान्ड एम्बेसडर भएर १४ अर्ब ७० करोड ६० लाख रूपैयाँ आम्दानी गरेका थिए उनले घडी कम्पनी खोलेका छन्। आउडेमर पिग्वेट ब्रान्डको महँगो घडी उत्पादनको क्षेत्रमा मेस्सी लागेका छन्। उनको कम्पनीले उत्पादन गरेको घडीको मूल्य न्यूनतम ३४ लाखदेखि ६८ लाख रूपैयाँ पर्ने गर्छ।

टेनिस खेलबाट सर्वाधिक आम्दानी गर्ने खेलाडीमा रसियन सुन्दरी मारिया सारापोभा पनि पर्छिन्। फोर्ब्स म्यागजिनले मारिया सारापोभालाई धेरै पटक सर्वाधिक आम्दानी गर्ने महिला खेलाडीको शीर्ष सूचीमा समेत राखिसकेको छ। एक अनुमानअनुसार सारापोभाले टेनिस खेलबाट मात्र २२ अर्ब २३ करोड रूपैयाँ आम्दानी गरेकी थिइन्। पाँच पटक ग्राण्डस्लाम उपाधि जितेकी सारापोभाले आफ्नो नामसँग मिल्ने गरेर सुगरपोभा नामक क्याण्डीको कम्पनी खोलेकी छन्। यो कम्पनीले चकलेट,

रोनाल्डोले खेल र विज्ञापनबाट जति पैसा आम्दानी गरिरहेका छन्, त्योभन्दा बढी अहिले उनको ब्रान्डबाट हुन थालेको छ।

गमीज, गमबल, टुफ्ल्स जस्ता गुलिया खानेकुराहरू उत्पादन गर्दै आएको छ।

टेनिस खेलाडी भेनस विलियमले पनि खेल जीवनमा ७ वटा ग्राण्डस्लाम जितेर ४ अर्ब ५६ करोड रूपैयाँ आम्दानी गरिन्। यो बाहेक उनलाई पनि विभिन्न कम्पनीहरूले ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा लिएको थियो। आम्दानी राम्रो भएपछि भेनसले पनि विभिन्न कम्पनीहरूमा लगानी गरेर आफूलाई खेलाडी सँगसँगै व्यापारीका रूपमा पनि स्थापित गर्ने

प्रयास गरिन्। उनले पहिलो पटक फेसन ब्रान्ड एलिभेनमा लगानी गरिन् भने पछि उनले एक इन्टेरियर डिजाइन गर्ने फर्म सञ्चालन गरिन्। यो बाहेक भेनसले सन् २००९ मा एनएफएल मियामी डल्फिनमा समेत लगानी गरेकी थिइन्। भेनसको बहिनी सरिना विलियमले टेनिस करियरमा २३ पटक ग्राण्डस्लाम जितिन्। खेल करियरबाट उनले २० अर्ब ५२ करोड रूपैयाँ आम्दानी गरेको देखिन्छ। सरिनाले पनि दिदी भेनससँग मिलेर मियामी डल्फिनमा लगानी गरेकी थिइन् भने उनले अलगगै लगानी कम्पनी पनि सञ्चालन गरिन्। यो लगानी कम्पनीले मूलतः महिलाहरूले सञ्चालन गर्न लागेको कम्पनीलाई आर्थिक लगानी गर्ने गर्छ।

मियामीको फुटबल टिमबाट खेल्ने डुवाने जोन्सनको प्रशंसक अहिले अत्यधिक छ। फुटबलबाट प्रोफेसनल रेस्लरको करियर थालेपछि डुवानेको प्रशंसकको संख्या अत्याधिक बढेको थियो। पछिल्लो समय हल्लिउडमा सर्वाधिक पारिश्रमिक लिने कलाकारका रूपमा देखापरेपछि डुवानेले 'सेभेन बक्स प्रडक्सन' कम्पनीको स्थापना गरे। यो कम्पनीले अहिले विभिन्न टेलिभिजन

## जाँदाजाँदै

# सेयर बजारमा अहिले जोखिम छैन

पूँजी बजारलाई अर्थतन्त्रको ऐना मानिन्छ । सेयर बजारको दिशा (वृद्धिदर)का आधारमा अर्थतन्त्रको अवस्था विश्लेषण गरिन्छ । नेपाली सेयर बजारमा करिब १४/१५ लाख लगानीकर्ता आबद्ध छन् । बजारमा नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) सँगै कारोबार रकम र कारोबार संख्याले नयाँ रेकर्ड बनाइरहेको छ । यसको वर्तमान अवस्था, सम्भावना र चुनौतीबारे साप्ताहिकका लागि यज्ञ बज्राडले सेयर विश्लेषक रवीन्द्र भट्टराईसँग गरेको कुराकानीको सार :

सेयर बजारको पछिल्लो अवस्थालाई कसरी विश्लेषण गर्नुहुन्छ ?  
नेप्से परिसूचक करिब ११०० विन्दुको नजिक पुगेर ओरालो यात्रालाई विट माउँदा उत्तरतर्फको यात्रा तय गरेको छ । जससँगै नेप्से करिब ४० प्रतिशतले बढेको छ । बजारको यो वृद्धिलाई हेर्दा लगानीकर्तामा देखिएको निराशा विस्तारै सकिँदै गएको जस्तो देखिन्छ ।

अहिले सेयर बजार निरन्तर बढ्नुको कारण के हो ?

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा लगानीकर्तामा बढेको आत्मविश्वास हो । सस्तिएको सेयर मूल्य अर्को कारण हो । त्यस्तै, वित्तीय क्षेत्रमा तरलताको समस्या समाधान हुँदै निक्षेपको व्याजदरमा घट्दो प्रवृत्ति देखिनु पनि हो । बैंकले निष्कासन गरेका ऋणपत्र, मुद्दती निक्षेप र बचत खाताको घट्दो व्याजदरबाट स्पष्ट देख्न सकिन्छ । व्याजदर घटे सेयर बजार बढ्ने र व्याजदर बढ्दा सेयर बजार घट्ने हुन्छ । यसले लगानीकर्तालाई बैंकबाट ऋण लिएर सेयर बजारमा पैसा लगानी गर्न आत्मविश्वास बढाएको छ । यस्तै, चीनमा फैलिएको कोरोना भाइरसका कारण आयात प्रभावित भई उक्त पैसा सेयर बजारमा आएको पनि हुनसक्छ ।

बजार वृद्धिको दिगोपनको सम्भावना कति छ ?

अहिलेको केवल नेप्सेको अंक मात्र होइन, कारोबार रकम पनि ऐतिहासिक रूपले बढेको छ । दैनिक करिब तीन अर्ब रुपैयाँवाराबरको सेयर कारोबार हुनुले सेयर बजारमा खरिदकर्ता हावी भएको र पर्याप्त लगानी भित्रिएको बुझ्न सकिन्छ । नेप्सेको बढ्दो अंकसँगै कारोबार रकममा वृद्धि हुँदा बजारको स्थायित्वमा पर्याप्त आधार पुग्न जान्छ । सेयरको अनलाइन कारोबारसँगै लगानीकर्ता आफैले कारोबार गर्न पाउने हुँदा पनि सेयर खरिद बढी आक्रामक हुने गरेको हो । व्याजदरको घट्दो ट्रेन्डले पनि बजार वृद्धिको स्थायित्वलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।

केही दिन यताको प्रवृत्ति हेर्दा सेयर बजारमा बुलिस ट्रेण्ड सुरु भएकै हो ?

नेप्से करिब ११०० विन्दुको नजिक पुगेर फर्केपछिको रेखा चित्रको मूल्यांकन गर्ने हो भने नेप्से कम घट्ने र बढी अंकले बढ्ने गरेको देखिन्छ । यस्तो प्रवृत्तिलाई बुलिस प्रवृत्ति भनिन्छ । पछिल्लो न्यूनतम विन्दु ११०९ बाट करिब ४० प्रतिशतले

बढिसकेको छ । सामान्य तथा अमेरिकी बजारमा १० प्रतिशतभन्दा बढीले बजार घटे वियरिस ट्रेन्डमा गएको बुझिन्छ । न्यूनतम विन्दुबाट १० प्रतिशतभन्दा बढीले बढे र एकपछि अर्को उच्चतम विन्दु बनाउँदै गए बुलिस ट्रेन्डमा गएको बुझिन्छ । अहिले नेप्से न्यूनतम विन्दु बनाएर ४० प्रतिशतभन्दा बढीले बढिसकेको छ भने यसको ट्रेन्डले एकपछि अर्को उचाइ बनाउँदै गएको छ । नेप्सेको वियरिस ट्रेन्डको इतिहास हेर्दा अढाइदेखि तीन वर्षको समय रहेको देखिन्छ । यो औसत समय पनि सकिँएकाले अब बजार बुलिस दिशातर्फ गएको हो भन्न सकिन्छ ।

अहिले लगानी गर्दा बजारमा जोखिम कतिको छ ?

सेयर बजारमा हरेक समय जोखिम हुन्छ नै । तुलनात्मक रूपमा कम र बढी भन्ने मात्र हो । नेप्से परिसूचक १८०० विन्दु हुँदा र अहिले १५०० हुँदा अवश्य पनि जोखिममा फरक पर्छ । तर, अहिले त्यत्रो ठूलो जोखिम छैन । यसको अर्थ मूल्य धेरै घटेर लगानी डुब्ला कि भन्ने अवस्था छैन । हामी भर्खर बुलको सुरुवातमा छौं ।

सानो लगानी (१०/२० हजार) भएका नयाँ लगानीकर्ता बजार प्रवेशका लागि अहिलेको समय कतिको उपयुक्त हो ?

तुलनात्मक रूपमा हेर्ने हो भने तीन वर्ष अघिको समयभन्दा अहिले धेरै उपयुक्त समय हो । यो समयमा कम्पनीको वित्तीय अवस्था, आफ्नो आवश्यकता र लक्ष्यलाई आधार मानेर लगानी गर्न सकिन्छ ।

सेयरमा लगानी गर्दा कुन क्षेत्रका कस्ता कम्पनी छनोट गर्नुपर्छ ?

प्रतिसेयर आम्दानी, इक्विटिमा प्रतिफल, लाभांश, संस्थागत सुशासन, साधारणसभा, रेटिङ आदिलाई आधार बनाएर कम्पनी छान्न सकिन्छ । जसभित्र कुनै पनि क्षेत्रका कम्पनी पर्न सक्छन् । मेरो व्यक्तिगत मूल्यांकनमा भने जलविद्युत् क्षेत्र त्यति आकर्षक देखिँदैन ।

अल्पकालका लागि कस्ता कम्पनीमा लगानी गर्ने ?

अल्पकालीन कारोबार गरी रहनका लागि सेयर संख्या अत्यधिक भएका कम्पनीको छनोट गर्नु उपयुक्त हुन जान्छ । तर, अल्पकालीन कारोबार गरे पनि वित्तीय रूपमा राम्रा कम्पनीको कारोबार गर्न सके बजार घट्टिहाले पनि कम नोक्सानीको

सम्भावना रहन्छ ।

दीर्घकालका लागि जि ?

दीर्घकालका लागि लगानी गर्दा जहिले पनि वित्तीय रूपमा सबल कम्पनी हेर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तो बजार विस्तारको सम्भावना भएको, आम्दानी र नाफा निरन्तर बढ्दो रहेको, पर्याप्त संचित नाफा भएको, बढ्दो प्रतिसेर आम्दानी भएको, संस्थागत सुशासन राम्रो भएको (यसको अर्थ कानूनको पालना गरेका र नियामकको कारवाहीमा कमै परेका वा नपरेका), नियमित जसो लाभांश बाँडेका, त्यसमा पनि बोनस सेयर बाँडेका कम्पनीको छनोट गर्नु राम्रो हुन्छ ।

अहिले अल्पकालका लागि लगानी गर्ने समय हो कि दीर्घकाल ?

लगानीकर्ताका आ-आफ्नै चाहना आवश्यकता र उद्देश्य हुन्छन् । सोहीअनुसार सेयर कारोबार गरिरहेका हुन्छन् । तर, मेरो मतमा भने यो अल्पकालीन कारोबार गरेर दीर्घकालमा पछुताउने समय होइन । किनकि हामी भर्खर बुल रनको सुरुवातमा छौं । नेप्सेले अझै धेरै लामो यात्रा तय गर्न बाँकी नै छ । अहिलेको समय भनेको सेयर किनेर दुई चार वर्ष बिसर्ने समय हो ।

अहिले कस्ता कम्पनीको सेयरमा लगानी गर्नु हुँदैन ?

कतिपय यस्ता लगानीकर्ता पनि भेटिन्छन्, जो सबैभन्दा जोखिमयुक्त सेयर मात्र किनेर पोर्टफोलियो बनाइ रहेका हुन्छन् । वित्तीय अवस्था कमजोर हुँदै गएर अंकित मूल्यभन्दा पनि धेरै तल गएका कम्पनी मात्र छान्नी रहेका हुन्छन् । किनकि बजार बढ्दै जाँदै उ त्यसैबाट राम्रो प्रतिफल पाउने आशा हुन्छ । ती कम्पनी डुबने वा बन्द हुने सम्भावना पनि त्यतिकै हुन्छ । यसैले लगानीकर्ताले जोखिम लिने आफ्नो क्षमता र आवश्यकता हेरेर हो ।

केही लगानीकर्ताले लघुवित्त र बिमा समूहका कम्पनीहरूको सेयरमा

चलखेल गरेर बजार बढाएको भन्ने सुनिन्छ । वास्तविकता के हो ?  
सेयर बजार सट्टेवाजी गर्ने ठाउँ पनि हो र यहाँबाट फाइदा लिन खोज्नेले त्यस्तो प्रयास गरिरहेका हुन्छन् । जुन कम्पनीमा सेयरको संख्या कम हुन्छ, त्यहाँ सेयर बजारलाई प्रभावित पार्ने प्रयास हुन सक्छ । बिमा, लघुवित्त क्षेत्रमा वाणिज्य



रवीन्द्र भट्टराई, सेयर विश्लेषक

बैंकको तुलनामा सेयरको संख्या कम छ । जस कारण यो क्षेत्रमा बजारलाई प्रभावित पार्ने प्रयास हुने गर्छन् । त्यस्तो प्रवृत्तिमाथि कारवाही गर्न नसक्नु चाहिँ नियामकको कमजोरी हो ।

विगतमा जस्तो सीमित व्यक्ति वा संस्थाले बजारमा चलखेल गर्न सकिने अवस्था छ कि छैन ?

अल्पकालमा सेयर मूल्यलाई कसैले प्रभावित गर्न खोजे पनि दीर्घकालमा त्यो सम्भव छैन । सेयरको मूल्यलाई प्रभावित पार्ने सबैभन्दा ठूलो कुरा सेयरको संख्या हो । सेयरको संख्या कम हुँदा सेयर कर्नरिग गरी सेयरको मूल्यमा प्रभाव पार्ने गरिन्छ । तर, पछिल्लो समयमा कम्पनीहरूले पूँजीमा अत्यधिक वृद्धि गरेसँगै सेयरको संख्यामा भएको वृद्धिका कारण मूल्यलाई सजिलै प्रभावित गर्न सक्ने अवस्था छैन । त्यस्तै सेयर ब्रोकरले मात्र खरिद बिक्रीको आदेश लिएर कारोबार गर्दा मूल्यमा प्रभाव पार्न सक्ने अवस्था हुन सक्थ्यो । तर, अहिले अनलाइन कारोबार सुरु भएकाले त्यस्तो प्रवृत्तिमा कमी आएको छ ।

सेयर बजारमा लगानी गरेर धेरै प्रतिफल कमाउने सूत्र के हो ?

सेयर बजारमा लगानी गरेर धेरै प्रतिफल कमाउने सूत्र भनेको कारोबार कम गर्ने हो । हरेक तलमाथि बाट फाइदा लिने प्रयास गर्नुभन्दा दीर्घकालीन लगानी गर्ने हो । अध्ययनले के देखाएका छन् भने राम्रा कम्पनीको सेयर किनेर होल्ड गर्नेले जति प्रतिफल कमाएका छन्, त्यति प्रतिफल अल्पकालीन कारोबारीले कमाउन सकेका छैनन् ।

“सेयर बजारमा लगानी गरेर आर्थिक समृद्धि प्राप्त गर्न सकिन्छ” भन्ने तपाईंको भनाइलाई पुष्टि गर्ने आधारहरू के छन् ?

हामीले आफ्नो आवश्यकताअनुसार

सेयर छनोटको राम्रो मापदण्ड बनाएर लगानी गर्न सके यो सम्भव छ । सेयर बजार सम्पति र आम्दानी दुवै निर्माण गर्ने क्षेत्र हो । नेप्सेमा सूचीकृत कम्पनीको बजार पूँजीकरण हेर्ने हो भने कतिपय कम्पनीको खर्बसम्म पनि पाउन सकिन्छ । यो केवल सेयरको कुल मूल्य मात्र नभई सेयरधनीको सम्पत्ति निर्माण पनि हो । जसका कारण कयौँ मानिस अर्बपति बनेका छन् । यस्तै कम्पनीले कमाएका नाफाका अंक हेर्नु भने अर्बौँ पाउन सक्छौं । यो नाफा तिनै सेयरधनीलाई वितरण गरिन्छ । सेयरमा लगानी गरेर लाभांशका रूपमा यो नाफा नियमित प्राप्त गर्ने आधार तयार गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि आज भन्दा १५/२० वर्षअघि नविल, हिमालयन बैंक, छिमेक लघुवित्त जस्ता कम्पनीमा केही हजार रुपैयाँ लगानी गर्ने सामान्य लगानीकर्ताको अहिलेको कुल सम्पत्ति हेर्ने हो भने करोडौँ बराबर छ । जुन उनीहरूले जीवनभर काम गरेर पनि कमाउन सक्ने अवस्था रहँदैन । यस्तै ससारका धनी वा नेपालकै धनीहरूलाई हेर्नु भने तीन तरिकाबाट धनी बनेका छन् । ती हुन्, सेयर बजार, घर जग्गा कारोबार र व्यवसाय । तर, यी कुनैमा पनि आजको भोलि भने सम्भव छैन ।

अन्त्यमा, लगानीकर्ता तथा नियातक निकायलाई के भन्ने चाहनुहुन्छ ?

सेयर बजारमा लगानीकर्ताको विश्वास कायम हुने वातावरण सिर्जना गर्नु र बजारमा हुने अनियमितता कम गर्नु नियामकको प्रमुख दायित्व हुन जान्छ । लगानीकर्तालाई लगानीको समान अवसर प्रदान गर्नु, बजारमा लगानीका नयाँ विकल्प सिर्जना गर्नु जानुपर्छ । अहिले कयौँ लगानीकर्ता पहुँचका अभावमा सेयर बिक्री गर्न र किन्नुबाट बन्चित छन् । सेयर बजार उनीहरूको पहुँचसम्म पुऱ्याउन धितोपत्र बोर्ड र नेप्सेले बैंकलाई ब्रोकर लाइसेन्स दिने प्रक्रिया तत्काल अधि बढाउनुपर्छ ।