

साप्ताहिक

वर्ष २५ • अंक ४९

FRIDAY, 08 MAY

शुक्रबार, वैशाख २६, २०७७

पृष्ठ २४ • मूल्य रु. १५/-



लकडाउनमा अपराध

एक महिनायता अपराधका मुद्दामा कमी आएको छ तर आत्महत्या गर्नेको संख्या भने उस्तै छ

papaya sun

घरमै बस्नुहोस्
आफु र आफ्नो परिवारलाई
Covid-19 बाट
सुरक्षित राख्नुहोस् ।



Vitamin B

Vitamin C

Vitamin E

JOY

UVA
UVB
ProtectionAnti
DARKENINGNOURISHING
With VITAMINS

कला

संकटमा ग्यालरी

राधिका अधिकारी

बबरमहलको सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा प्रिन्ट मेकिङ, नेपालले कला प्रदर्शनी सुरु हुँदा गर्दा कोरोना सन्त्रास सुरु भइसकेको थियो। ५४ जना प्रिन्टमेकरका सयभन्दा बढी कलाकृति राखिएको प्रदर्शनीमा दर्शक त कम नै आए, लकडाउनका कारण घोषित अवधिसम्म चल्न पनि सकेन। प्रदर्शनीमा राखिएका कला विक्री हुने त कुरै भएन। यस्तै प्रदर्शनीबाट चल्दै आएको ग्यालरी अहिले संकटमा परिरहेको सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीकी निर्देशक संगीता थापाले बताउँछिन्।

सिद्धार्थमा प्रदर्शनी नभएका बेला पनि हेर्न आउनेको संख्या दैनिक ७५ जना औसत हुन्थ्यो। कलाकृति किन्नेको संख्या कम नै भए पनि ग्यालरी चलाउन मुस्कल नै हुँदैनथ्यो। लकडाउनपछि आकर्षक सज्जासहित सञ्चालन गरिएको ग्यालरीको भाडा तिर्न र कर्मचारीलाई तलब दिन पनि सकस भइरहेको उनले बताइन्। उनी भन्छिन्, 'लकडाउन खुले पनि पुरानै अवस्थामा फर्किन न्यूनतम पनि ६ महिना लाग्ने देखिन्छ। यदि लकडाउन लामो समय कायम रहने हो भने ग्यालरी बन्द गर्नुको अर्को विकल्प छैन।'

बबरमहलको आर्ट कार्डिनलमा लकडाउनअघि सरिता डंगोल र उनको समूहले कला प्रदर्शनी गरेको थियो। ग्यालरीले नै आयोजना गरेको प्रदर्शनीमा विभिन्न कलाकारका कलाकृति प्रदर्शनी र विक्रीका लागि राखिएको थियो। तर,

विक्री शून्य रह्यो। त्यसअघि कार्डिनलकै 'वाग्मती आर्ट ग्यालरी'मा राखिएका कला अवलोकन गर्न जानेको संख्या भने राम्रै थियो। आफ्नै भवन भएकाले भाडालगायतको तनाव नभए तापनि लकडाउनपछि अवलोकनकर्ता संख्या भने कमी हुने अनुमान कार्डिनल सदस्य तथा कलाकार हरि खड्काको छ।

बाङ्गेमुढास्थित 'अमात्य आर्ट ग्यालरी' कलाकार गेहेन्द्रमान अमात्यले एकल रूपमा सञ्चालन गर्दै आएका छन्। विक्री भएका कलाकृतिबाट भएको आम्दानीले सञ्चालन हुँदै आएको ग्यालरी सरस्वती पूजापछि खुलेको छैन। विदेशीलाई समेत विक्रीको लक्ष्यसहित राखिएका कलाकृति अहिले थन्किएका छन्। कलाकृति प्रेमीको संख्यामा बढ्दै गरेको अवस्थामा आएको महामारीका कारण यस क्षेत्रमा दीर्घकालीन असर पर्ने अमात्यको भनाइ छ। उनी भन्छन्- 'कति मान्छे त एक्लोपनमै अभ्यस्त भई सक्छन्। लकडाउनपछि कलाकृति हेर्न जाने, भीडमा जानेजस्ता कुराहरू नै नौलो लाग्न थाल्छ। सामान्य अवस्थामा फर्किएर फेरि कलाकृतिदर्शन आकर्षित हुन ठूलै कसरत गर्नुपर्ने हुनसक्छ।'

आर्ट ग्यालरीको मात्रै होइन, कलाकारको पीडा पनि उस्तै छ। पछिल्लो समय चित्रकार ज्योति प्रकाशले एउटा कलाकृति बनाए। चित्रमा उनले काठमाडौंमा जीवन गुजार्न नसकेर पैदलै गाउँ फर्कदै गरेका मजदुरलाई विषयवस्तु बनाएका छन्। उनको उक्त चित्रलाई धेरैले मन पराएर सामाजिक सञ्जालमा सेयर पनि गरे।



चित्रकला सृजना : ज्योति प्रकाश

सबैले मन पराएको उक्त चित्रकलाको मूल्य राखेर विक्री गर्ने अवस्था अहिले नहुँदा आफूजस्तै कलाकारको दैनिक जीवन पनि संकटमा परिरहेको उनी बताउँछन्। ज्योति भन्छन्- 'नेपाली चित्रकलाका पारखी विदेशी नै हुन्। अहिले विदेशी पर्यटक नेपालमा आउन सक्ने अवस्था छैनन्। यो अवस्था कहिलेसम्म रहन्छ र कहिले कसरी टुङ्गिन्छ, भन्ने अन्याल नै छ। यस्तो अवस्थामा कला क्षेत्रका कलाकारको जीवनयापन सामान्य बन्न पनि लामै समय लाग्न सक्छ।'

अझ नयाँ कलाकारलाई भन्नु समस्या परिरहेको कलाकार शीर्ष जोशी बताउँछन्। लकडाउन अघि नै प्रदर्शनीका लागि संघर्ष गर्दै आएका जोशीका कलाकृति पनि घरमै थन्किएर बसेका छन्। उनी भन्छन्- 'अब

राम्रो होला कि भनेर आशा गर्ने बेलामा यस्तो भयो। यो समयको हामीले ठूलो मूल्य चुकाउन पर्ने छ।'

चित्रकार जया शर्मा यो समयले अन्य क्षेत्रमा जस्तै चित्रकारितामा पनि असर गरेको बताउँछिन्। पछिल्लो पटक महिला कलाकारको जीवनको विभिन्न पाटोलाई प्रस्तुत गरिएका चित्रको एकल प्रदर्शनी गरेको जया पनि छिट्टै आफ्ना अन्य चित्रहरू विक्रीको लक्ष्यसहित प्रदर्शनी गर्ने योजनामा थिइन्। लकडाउनसँगै टुटेको उनको योजना कहिले पूरा हुने हो थाहा छैन। उनी भन्छिन्- 'लकडाउन खुलेपछि पनि कति समय कलाप्रदर्शनी गर्ने अवस्था बन्दैन भन्नु सकिने अवस्था छैन।' तर, यो असहज अवस्थालाई सिर्जनशील बनाएर

चित्रकला तयार पार्न सकिने जयाको भनाइ छ। उनी भन्छिन्- 'हामी त कलाकार हौं, हामीले यस्तै अप्ठ्याराहरूमा सहजता खोज्नुपर्छ र सिर्जना गर्नुपर्छ।' यो अप्ठ्यारो परिस्थितिलाई उतार्न सके कालजयी सिर्जना बन्ने उनको दावी छ।

त्यसो त यो समयलाई अवसरका रूपमा लिएर कलाकृतिको अनलाइन विक्री सुरु गर्न थालिएको छ। केही कलाकारहरूले आफ्नो व्यक्तिगत वेबसाइट निर्माण गरेर पनि अनलाइन विक्री सुरु गरिसकेका छन्। कलाकार ज्योति प्रकाश भन्छन्, 'अनलाइनमा राख्दा विदेशी कलाप्रेमी माफ्न पुग्न अझ सहज हुन्छ। जमानाअनुसार ई-ग्यालरी र अनलाइन विक्रीमै केन्द्रित हुन सके चित्रकला क्षेत्र अझै विस्तार हुनेछ।'

अद्भुतजली

जुनेली रातमै बितिन् रानुदेवी

जितेन्द्र साह

रानु भाउजू निकै विरामी हुनुहुन्छ, प्रजातन्त्र सेनानी ८७ वर्षीया शान्ता अधिकारीले गत फागुनको दोस्रो साता अन्तर्वाताको क्रममा भनेकी थिइन्। आफ्नै उपचारको क्रममा माघको अन्तिम साता काठमाडौं पुग्दा उनको रानु भाउजूसँग भेट भएको थियो। जसलाई धेरैले तत्कालीन नेपाल रेडियोकी पहिलो गायिका रानुदेवी अधिकारीका रूपमा चिन्छन्।

१८ वैशाखको राति भाउजूको निधन भएको थाहा पाएपछि शान्ता निदाउन सकिन्नन्। त्यसयता उनका धेरै रात अनिद्रा छन्। ११ वर्षको उमेरमा राणा शासनविरुद्धको क्रान्तिमा लागेकी शान्ता र रानुदेवीबीच पारिवारिक साइनो मात्र थिएन, दुवै जना प्रजातन्त्र प्राप्तिको संघर्षमा घनिष्ठ सहयोद्धा पनि थिए।

'नन्दभाउजूभन्दा पनि बढी साथी थियौं, पढाइलेखाइ सँगै भयो, कहिल्यै छुट्टिदैनथ्यौं, भारत जाँदा र विद्यालयमा गर्मीको विदा हुँदा सँगै घुम्न जान्थ्यौं,' उनले भनिन्, 'उपचारका लागि काठमाडौं नगएको भए भाउजूसँग कहिल्यै भेट नहुने रहेछ, त्यतिखेर पनि उनको अवस्था नाजुकै थियो।'

१९८९ को मंसिरमा रानु उपाध्यायको जन्म वीरगन्जमा भएको थियो। आमाको निधन धेरै पहिले भइसकेको हुनाले आफ्नो जन्म मितिको बारेमा कसैलाई पनि यकिन थाहा नभएको रानु बताउँछिन्। विराटनगर-९, रंगेली सडक स्थायी ठेगाना भए पनि रानुदेवी एक दशकदेखि छोरी अल्पनासँग काठमाडौं-९, बत्तीसपुतलीमा बस्दै आएकी थिइन्। उनको जेठी छोरी अर्चना शर्मा, छोरा अभिन र बुहारी विभा अमेरिकामा बस्छन्। रानुदेवी उच्च रक्तचाप र हातखुट्टा काम्ने समस्याले पीडित थिइन्।

पुख्र्यौली थातथलो तनहुँ भएकी उनको न्वारानको नाम चन्द्रकला थियो, मातापिताले 'रानु' राखिदिए। उनलाई बाल्यकालदेखि गीत गाउने रहर थियो। बुवाको व्यवसाय भारतको बनारसमा भएकाले उनले सात कक्षासम्म त्यही पढिन्। त्यसपछि विराटनगरमा जागृता स्कूलमा पढेकी उनले बनारसबाट स्वाध्यायनमा म्याट्रिक गरिन्। इलाहाबाद विश्वविद्यालयबाट संगीत विषय लिएर स्नातक सकिन् र बनारसबाट इतिहासमा स्नातकोत्तर गरिन्।

उनको बिहे भने बनारसमै ७ कक्षामा

पढ्दै गर्दा १५ वर्षको उमेरमा २००६ मा विराटनगरका छविबालप्रसाद अधिकारीको छोरा तीर्थप्रसादसँग भयो।

राणा विरोधी आन्दोलन चर्कदै गएपछि रानुको मामा तारिणीप्रसाद कोइरालाले सीमावर्ती रानी क्षेत्रसम्म स्वर पुग्ने गरी एक आकाशवाणी केन्द्रको स्थापना गरे। २००७ को मंसिरबाट विराटनगरमा मुक्तिमोर्चाले सुरु गरेको प्रजातान्त्रिक नेपाल रेडियोपछि रेडियो नेपालका रूपमा चिनिएको थियो। रानुको श्रीमान् तीर्थप्रसाद पनि सशस्त्र मुक्ति मोर्चाको लडाकु थिए। रानुको जिम्मेवारीमा रेडियोमा राष्ट्रिय भावनाका क्रान्तिकारी गीत गाउने, क्रान्तिको दौरानमा भएका घटना र गतिविधि सुनाउने हुन्थ्यो। पर्व र उत्सवमा गीत गाउने हुनाले उनले यो अवसर पाएकी थिइन्। र, उनी प्रजातान्त्रिक नेपाल रेडियोमा गीत गाउने पहिलो महिला बनिन्। पछि कलकताको हिन्दुस्तान कम्पनीमा ६ वटा गीत गाइन्।

प्रजातन्त्र आएपछि रेडियो काठमाडौंमा स्थापित भयो। तर, राजनीतिक पदको लोभ नभएकी रानुले विराटनगरमै बसेर योगदान दिन चाहन्थिन्। त्यसैले उनी शिक्षणतिर लागिन्। २०२५ को अन्त्यतिर



रानुदेवी अधिकारी (वि.सं. १९८९-२०७७)

शिक्षक हकहितको आन्दोलनमा सक्रिय भएर केही समय जेल पनि परिन्। आन्दोलन सफल भएपछि शिक्षकले सरकारी कर्मचारी सरह सुविधा पाउन थालेका थिए। पछिल्लो समय उनी राजनीतिमा 'खोला तय्यो लौरो विसंयो' प्रवृत्तिबाट खिन्न थिइन्। भनिन्, 'अग्रजहरूलाई सम्मान गर्न नसकेहरूले जनताका लागि भन्नु के गर्ला? दल र नेताप्रति जनविश्वास घटिरहेको छ।' उच्च रक्तचाप, बाथ र आँखाको रोगले गाँजेपछि,

२०५६ सालमा रानुको श्रीमान्को निधन भएको थियो।

उनको व्यावसायिक गायन भनेपछि नै परिरह्यो। यसैबीच विराटनगरका सञ्चारकर्मी शंकर खरेलको रचना एवं पहलमा ०६३ सालमा 'जागे नेपाली, उठे नेपाली' बोलको राष्ट्र भावनाको गीत गाइन्। खरेलले उनको जीवनी 'मेरो कथा' पनि लेखे र संगीतकार सुमित खड्कासँग मिलेर उनीवारे '५६ वर्षपछि...' वृत्तचित्र पनि बनाए।

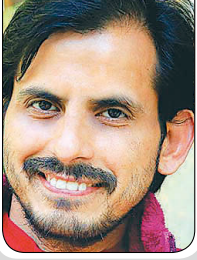
'रानु दिदीको गायन क्षेत्रमा पुनरागमन होस् र नयाँ पुस्ताले पनि उनलाई चिनुन भन्ने प्रयास गरेका थियौं,' खरेलले भने। देशमा जहानियाँ शासन व्यवस्था हटाएर प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि भएको पहिलो ऐतिहासिक क्रान्तिमा रचनात्मक भूमिका

निर्वाह गर्न पाएकोमा उनी गर्व गर्थिन्। छोराछोरीलाई भेट्न उनी अमेरिका जान्थिन् तर अमेरिकामा भन्दा नेपालमै उनको मन रमाउँथ्यो। जहाँ गए नि फर्केर नेपालमै देह त्याग गर्ने इच्छा व्यक्त गरिरहेकी हुन्थिन्। नभन्दै त्यस्तै भयो। आफूलाई दर्शकमाफ्न चिनाउने एउटा गीत उनी गुनगुनाइ रहन्थिन्- जुनेली रात हजूर गम्किन्छ, बाँस हजूर, फागुनको शीतल बतास...।

विन्तन

आनन्दको रहस्यमय सेतु-श्वास-प्रश्वास

कमजोर श्वास-प्रश्वासका कारण मानिसहरु मनोविकार र रोगले पीडित छन्



स्वामी आनन्द अर्हत

अनन्तः कल्पअधिको कुरा हो । असीम जगतको सिर्जना गरेपछि परमात्मालाई नैसर्गिक सामर्थ्य र संभावनाले भरिदिएर मनुष्य बनाउने अभिलाषा भएछ । आकाशमणि ढुंगा, माटो, पानी, आगोको स्थूल र सूक्ष्म संयोजन गरेर शरीर बनाइसकेपछि मनुष्यको मुखबाट हावा फुकिदिएछन् । जगतलाई राम्ररी बुझोस्, सुखी होस्, मिलेर बसोस् भनेर मन र बुद्धिको तरंग थपिदिएछन् । परमात्माबाट पराशक्तिको फिर्को प्राप्त गरेपछि पहिलो लामो श्वास तानेर प्रथम मनुष्यले हलचल गरेछ । यो पहिलो परीक्षणमै मनुष्यले परमात्मालाई नै चेतानवी दिँदै भनेछ- 'मलाई पूर्णस्वतन्त्र बाँच्न दिनुपर्छ । बरु यो जीवन चाहिँदैन, तर तपाईंबाट कुनै दखल अन्दाज मान्य छैन । हस्तक्षेप स्वीकार्य छैन ।' परमात्माले हाँसेर तथास्तु भनेछन् ।

मानिस बन्न थालेको केही समयपछि नै मर्न थालेछन् । बन्दै जाने र मर्दै ताँतीका ताँती फर्किने हुन थालेछ । मनुष्य-श्रृष्टिको मूल उद्देश्यमा नै प्रश्न चिह्न खडा भएपछि, परमात्माले मनुष्यलाई सोधेछन्, 'के भयो र मर्दै फर्किँदै गरेको ?' निराशा मनोभावमा मनुष्यका जवाफहरू आएछन्- 'यसो रिस उठेको थियो, सासै फेर्न बिसिँएछु', 'धन गन्नामा यति व्यस्त भएछु कि सासै फेर्न बिसिँएछु', 'ठूलो भारी उठाउने ध्याउनुमा सासै फेर्न बिसिँएछु ।' परमात्माले भनेछन्, 'मैले त तिमी मागनुअनुसार स्वतन्त्रता दिएको थिएँ, तर यति सानो कुरा पनि समाल्न सकेनछौं । अब उपरान्त तिमीहरूबाट श्वासचाहिँ लिनेछु, अरु क्रियाकलाप आफैँ गर्नु ।' त्यसदिनदेखि मृत्युवाहेक जस्तोसुकै अवस्थामा पनि उसको श्वास चलिरहेको छ ।

मृण्मय शरीरमा चिन्मयको वास हामी जन्मदेखि मृत्युसम्म निरन्तर श्वास फेरिरहन्छौं । शिशुदेखि जवान हुँदै बुढो हुँदाका जुनसुकै परिस्थितिमा पनि श्वास-प्रश्वासको प्रक्रिया सततः चलिरहन्छ । जीवनको पर्याय, म र शरीरबीचको सेतु नै श्वास हो । यही प्राणले हामीलाई अविच्छिन्न जगतसँग जोडिरहेको हुन्छ । शरीरबाट प्राण हट्ने बित्तिकै शरीर मृत हुन्छ । प्राणकै कारण मन चल्छ, भावनाहरू चल्छन् । इच्छाहरू जागृछन्, इन्द्रियहरू दौडिन थाल्छन् । जीवनमा गतिविधिको प्रादुर्भाव हुन्छ । शरीर सुतेको भए पनि प्राण सञ्चारको कारणले चेतना



अनेक आयाम र तरंगमा दौडिरहेको हुन्छ । शास्त्रमा वाणीलाई पृथ्वीलोक, मनलाई अन्तरिक्षलोक र प्राणलाई स्वर्गलोक भनिएको छ ।

वाणीले समूह बन्छ, मनले समूह र समाजलाई गति दिन्छ, भने स्वयंलाई प्रकाशित गर्ने प्राण सुख र आनन्दको स्रोत बन्छ । प्राण र शरीरको सहचार्य सत्संगको सबैभन्दा राम्रो उदाहरण हो । वास्तवमा शरीर मृत नै छ । प्राणको सत्संगमा नै जीवनशक्तिको सञ्चार हुन्छ र जीवन्त हुन्छ । प्रियजनकै शरीरबाट प्राणले साथ छोड्ने बित्तिकै उसँग डराउन थाल्छौं, शरीरलाई हतारहतार जलाउन लैजान्छौं । शरीरको चमक र सौर्यको रहस्य यही प्राण नै हो । यही प्राणको कारणले मृण्मय शरीरमा चिन्मयको वास छ । शरीरको जुन भागमा प्राणको कमी हुन्छ त्यो विस्तारै शरीरको समग्र अस्तित्वबाट अलगथगल हुन थाल्छ । कोषहरूको अतिसय वृद्धि हुने या कोषहरू मर्ने, चाउरिने र कुहिने हुन थाल्छन् । जीवनशक्ति क्षीण भएको अधोगत अवस्थाले समग्र आरोग्यतामा हास ल्याउँछ ।

प्रकृतिको विस्मयजाल फोक्सो १० सेन्टिमिटर लामो श्वासनली दुई भागमा विभक्त भई अन्तमा दुई ठूलो श्वासथैलीको निर्माण हुन्छ । यो थैलीभित्र तलतिर फर्किएको रूखको हाँगाजस्तो फैलिँदै ठूला ब्रोन्की र ब्रोन्कोओलेस बन्छन्, जुन वायुलाई आउनजान दिने मार्गको रूपमा स्थापित हुन्छन् । तर, वास्तविक कार्य भने योभन्दा अझ अधि अंगुरको भ्रुष्पा जस्तो स्वरूपमा रहेका सूक्ष्म वायुथैली एभिओलीले गर्छन् । वास्तवमा यी एभिओलीहरू रक्तसूत्रको जालोले घेरिएका हुन्छन् । यही छिद्रहरूमा हाम्रो हृदयबाट आएका रातो रक्तकोषिकाहरूले एक महत्वपूर्ण कार्य विस्मय रूपमा सम्पन्न गर्छन्- रक्त कोषिकामा भएको कार्बनडाइअक्साइड दिने र अक्सिजन लिने । यो स्थान र्वास आदान-प्रदान गर्ने स्टेसन हो । साधारण

हल्का श्वास लिँदा फोक्सोमा रहेका लगभग दसौं करोड एभिओलीहरूमध्ये एकतिहाइमा मात्र प्राणवायु पुग्छ । तर, शोष छिद्रहरूमा नपुगेको कारण निष्क्रिय रहन बाध्य हुन्छन् । जीवन शक्तिको स्तर यही श्वास-प्रश्वासमा आदान-प्रदान हुने अक्सिजन र कार्बनडाइअक्साइडको मात्रा, गहिराई, गति, लयबद्धता र एकाग्रतामा निर्भर हुन्छ । वास्तवमा शरीरका खबौं कोषिकाहरूले कोषिय श्वास-प्रश्वासद्वारा नै खाएको खानाबाट शक्ति प्राप्त गर्ने जटिल रसायनिक उद्यम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्छन् । यी कोषिकाहरूको समन्वयबाट शरीरमा बहुआयामिक तर ऐकिक ऊर्जा प्रणालीको निर्माण हुन्छ ।

सतही श्वास-प्रश्वासमा शरीरमा उत्पन्न हुने कार्बनडाइअक्साइड पुरै रचन हुने सक्ने वातावरण बन्न पाउँदैन, जसले गर्दा रगतमा अम्लको मात्र बढ्न थाल्छ । शरीरमा प्राण सञ्चारको स्तर न्यून हुन थाल्छ, जसले गर्दा ताप र अग्नि मन्द हुन्छ । योगशास्त्रले प्राणलाई नै अग्नि भनेको छ, भने आयुर्वेदले सबै रोगको कारण मन्दाग्निलाई मानेको छ ।

श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया स्वाचालित हुन्छ । हाम्रो हाड एक डल्लो बनावट भएको मस्तिष्कको भागमा गएर मिलेको हुन्छ । मेडुला ओब्लाङ्गाटा भनिने यो स्थानले हाम्रो श्वास-प्रश्वास प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्छ । यो अति संवेदनशील रसायनिक डिटेक्टर हो । जब रगतमा अम्लको मात्र बढ्न थाल्छ, श्वास-प्रश्वास नियन्त्रण केन्द्रले कार्यगतिलाई तीव्र बनाउँछ । वास्तवमा शारीरिक श्रम र व्यायामले यो प्रक्रियालाई तीव्र बनाउने हुनाले शरीर र मनलाई अझ जीवन्त बनाउँछ । सुखपूर्वक आरामले ओछ्यानमा पल्टिदा हामीलाई प्रतिमिनेट ९ लिटर वायु चाहिन्छ । बस्दा १८ लिटर, हिँड्दा २७ लिटर र कुद्दा ५६ लिटर वायु शरीरलाई आवश्यक हुन्छ ।

आजकाल मानिसहरू दिनभरि एकै ठाउँमा बसेर काम गर्छन् । हिँड्नुल गर्ने बानी हट्दै गएको छ । मेरुदण्ड कुप्रिएर,

छाती खुम्चिएर फोक्सो पनि संकुचित हुने अवस्था आउँछ । कमजोर श्वास-प्रश्वासले शरीरका सबै कोषहरूको अक्सिजनको माग पूरा गर्न सक्दैन । यसले मानिसमा उत्साहको कमी, जाँगर नहुने र सधैं थाकेको जस्तो भइरहने हुन्छ । एक मिनेटमा १६ पटक श्वास लिइन्छ । एक श्वासमा आधा लिटर वायु मात्र शरीरमा प्रवेश गर्छ । तर, त्योभन्दा ८ गुणा क्षमता भएको फोक्सोले पूर्णरूपले कार्य गर्न नपाउने अवस्था भइरहँदा संकुचित अवस्थामै रही रहने बानीमा अभ्यस्त हुन थाल्छ । यसले एक दुष्क्रम निम्त्याउँछ । यस्तो अवस्था आउँछ कि फोक्सोलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन अति नै कठिन हुन्छ ।

तपोवनमा हरेक विहान ओशोको सक्रिय ध्यान गरिन्छ । प्रथम चरणमा अराजक रूपले तीव्र श्वास फाल्न जोड गर्दै शरीरलाई शक्तीकरण गर्ने अभ्यास हुन्छ । धेरैको फोक्सो कमजोर र नखोलिएको छाती हुने हुनाले छाती खोलेर श्वास फाल्न सिक्न पनि केही दिन लाग्छ । सतही श्वास-प्रश्वासमा बानी परेको फोक्सोभित्र एकचोटिमा आधा लिटर वायुले प्रवेश पाए पनि कमजोर गतिको कारणले एकतिहाइ वायु लक्ष्यहीन भएरबीच मै रुमिलन्छ । कृत्रिम जीवनशैली र व्यवहारका कारणले प्रकृति प्रदत्त जीवनशक्ति क्षय हुन पुग्छ । मानिसको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्थितिमा पनि हास आउँछ । आज कमजोर श्वास-प्रश्वासको कारणले अत्याधिक व्यक्तिहरू उद्वेग, विषाद, क्रोध, चिन्ता, निराशा, हताशा, उदासी, ग्लानी तथा अनेकौं मनोविकार र मनोरोगहरूले पीडित छन् । यसको गहिरो कारण श्वास-प्रश्वास प्रणालीको कार्य क्षमतामा आएको हास हो । सन् २००२ को अन्त तिर चीनबाट सुरु भएको सार्स कोरोना भाइरस, २०१२ मा सुरु अरब महाद्वीपबाट सुरु भएको मेर्स र अहिलेको कोभिड-१९ सबैले श्वास-प्रश्वास प्रणाली र फोक्सोलाई असर गरेको देखिन्छ । यसले कतै सामूहिकरूप मै हाम्रो श्वास-प्रश्वास प्रणाली नै कमजोर भएको त होइन भन्ने प्रश्न उठाइदिएको छ ।

स्वराब वायु- प्राणशक्तिलाई स्तरवाक चुनौती

श्वास-प्रश्वासकै माध्यमबाट प्रत्येक दिन हाम्रो शरीरमा असंख्यौं हानिकारक कणहरू, ब्याक्टेरिया र भाइरसको प्रवेश हुन्छ । नाक, घाँटी र फोक्सोभित्र हानिकारक जीवाणुहरू नष्ट गर्ने अनेक जटिल प्रतिरोध प्रणाली हुन्छन् । तर, विषाक्त वायु भने फोक्सोका लागि ठूलो चुनौती हो । वायु शुद्ध गर्ने सबैभन्दा कठिन कार्य श्वास प्रणालीमा भएका सिलियाहरूले गर्छन् । अतिसूक्ष्म दसौं लाख रौं जस्ता बनावट भएका सिलियाहरू एक सेकेन्डमा १२ चोटी लयबद्ध भएर लहराउँछन् र यिनीहरूले फोहोर कण र कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । धेरै विशाक्त वायु वा धूमपानले सिलिया पुरिने हुन थाल्छ ।

जसले गर्दा यिनीहरूको लयबद्ध लहराउने क्षमता खतम हुन थाल्छ । अक्सिजन लिने र कार्बनडाइअक्साइड फाल्ने कार्य कमजोर हुन्छ । यदि फोक्सोको भित्री भागहरूमा फोहोर र अशुद्धी दीर्घकालीन रूपमा जम्मा हुन थाल्यो भने खतरनाक संक्रमण, क्यान्सर जस्ता घातक रोग लाग्छन् ।

भनिन्छ, यदि तपाईंलाई फोक्सो छ भन्ने थाहा हुन थाल्यो भने समस्या सुरु भयो । त्यसैले फोक्सोलाई अपेक्षाकृत स्वच्छ हावा प्रदान गर्नुस् । प्रकृतिमा निस्कनुस् । श्वास-प्रश्वासलाई सक्रियता दिने अभ्यासहरूलाई जीवनशैलीमा महत्व दिनुस् ।

लयबद्ध तथा गहिरो श्वास-प्रश्वासमा गरिने यौगिक प्राणायामको विधिवत् तथा निरन्तर अभ्यासको बहुआयामिक महत्व छ । हाम्रो रगतमा अम्लिय र क्षारिय सन्तुलन आवश्यक छ । रगतको पीएच मानक हल्का क्षारिय हुनुपर्छ । भोजन, पिउने पानीको गुणवत्ताको आधारमा मृगौलाले यो सन्तुलन मिलाइरहेको हुन्छ । गहिरो श्वास-प्रश्वासले पनि यो सन्तुलनमा ठूलो भूमिका खेल्छन् ।

श्वास-प्रश्वास अठ्यास जरुरी

श्वास-प्रश्वासको गहन, लयबद्ध अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कमा रसायनिक सक्रियता सुरु हुन्छ । यसबाट विभिन्न मस्तिष्क-तरंगहरू पैदा हुन्छन् जसले निरीक्षण शक्ति, धारणा, केन्द्रीकृत हुने शक्तिको प्रादुर्भाव हुन्छ । नयाँ खोजहरूले के देखाएका छन् भने शान्त, लयबद्ध, श्वास-प्रश्वासको सम्यक स्मृति ध्यान (माइण्डफुल मेडिटेशन) मा मस्तिष्कको शान्तिदायक पारासिम्पेथेटिक प्रणाली सक्रिय भई खुसी र सन्तुलित राख्ने इन्डोक्वानाबिनिडोइड रिसेप्टरहरू सक्रिय हुन्छन् । गाँजामा पाइने दुइटा रिसेप्टरहरू टीएचसी र सीबीडीले पनि यही तत्वहरूलाई सक्रिय गर्छ । हाम्रो मस्तिष्क स्वयं आफैँले यस्तै प्रकारका न्युरोट्रान्समिटरहरू सक्रिय गर्छ, जब हामी आनन्दको उच्च अवस्थामा हुन्छौं । यो ध्यान र प्राणायामको सन्तुलित प्रयोगले पनि यो आनन्दानुभूति संभव छ । यसबाट स्वाध्यायमा स्थिर भई लाग्ने चिरस्थायी उत्प्रेरणा मिल्छ ।

श्वास-प्रश्वासको अभ्यास गर्ने अनेक विधिहरू छन् । बुद्धको सम्यक स्मृति ध्यान, विज्ञान भैरव तन्त्रका १ सय १२ ध्यान विधि मध्येका श्वास-प्रश्वासमा अवधान गर्ने आरम्भका ९ वटा धारणा विधिहरू, ओशोका अनेकौं विधिमध्ये सक्रिय ध्यान जसमा अराजक श्वास-प्रश्वासपछि मनका विक्षेपहरूलाई निर्जरा गरी साक्षीमा बस्न सिकाइने ध्यान, पतञ्जलीको श्वास-प्रश्वासको पूरक, कुम्भक, रेचकमा आधारित अभ्यास गरिने अनेकौं विधिहरू छन् । आधुनिक मनोचिकित्साले पनि अनेकौं श्वास-प्रश्वासका विधिहरूको उपयोग गरेको पाइन्छ । तर, यी सबै अभ्यासहरू विधिवत् रूपले उपयुक्त प्रशिक्षकबाट सिकेर गर्नु नै सुरक्षित हुन्छ ।

anandarhat@gmail.com

शिक्षा

कहिले खुल्छ स्कुल ?

विज्ञहरु भन्छन्- महामारीका बेलामा घरमै बसेर अध्ययन गर्ने उपायहरु खोजौं



‘स्थानीय तहमा रेडियोबाट पढाइ जराउँदै छौं’

समर्पण श्री

नेपालमा वैशाख पहिलो साताबाट नयाँ शैक्षिक सत्र सुरु हुन्थ्यो । विद्यार्थीहरू अधिल्लो कक्षामा पुगेकोमा उत्साहित हुँदै नयाँ पाठ्यपुस्तकसँग रमाउँथे । तर, यसवर्ष संसारभर महामारीका रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ को प्रभाव नेपालमा पनि पर्थ्यो । सरकारले २०७६ चैत ११ गतेबाट गरेको लकडाउन कोरोना संक्रमित संख्या बढेसँगै थपिँदै गएको छ । यस्तो अवस्थामा बन्द रहेका शैक्षिक संस्थाहरू तत्काल खुल्ने संकेत देखिएको छैन ।

वैशाखको अन्तिम साता पुगिसक्दा पनि नयाँ शैक्षिक सत्र कहिलेबाट सुरु गर्ने भन्ने विषयमा शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय स्वयम् अन्योलमा छ । मन्त्रालयका प्रवक्ता दीपक शर्मा भन्छन्, ‘संक्रमितहरूको संख्या बढिरहेको बेला लकडाउन कहिलेसम्म जान्छ, टुंगो छैन, लकडाउन नखोलेकन स्कुल कहिले खुल्छ भन्न सकिन्न ।’

विश्वव्याधिको विस्तार कम नभए पनि शिक्षामन्त्री गिरिराजमणि पोखरेलले वैशाख २१ गते भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाउन स्कुलहरूलाई निर्देशन दिएका थिए । तर, त्यसको भोलिपल्टै (२२ वैशाखमा) मन्त्रालयका प्रवक्ता शर्माद्वारा विज्ञप्तिमार्फत भर्ना प्रक्रिया अगाडि नबढाउनेबारे अर्को निर्देशन जारी भयो ।

विज्ञप्तिमा भर्ना प्रक्रिया अगाडि नबढाउन र भर्ना तथा अनलाइन अध्ययनको नाममा शुल्क नलिन स्कुलहरूलाई निर्देशन दिइएको थियो । विज्ञप्ति आउनुअघि मन्त्रालयकै एक अधिकारीले साप्ताहिकसँग कुरा गर्दै भर्ना प्रक्रिया सञ्चालन गर्न कुनै समस्या नहुने बताएका थिए । पछिल्लो समय मन्त्रालयनै अस्थिर निर्णयका कारण दुविधामा देखिएको विज्ञहरू बताउँछन् ।

भर्ना गर्न निर्देशन दिने तर प्रक्रिया कसरी सञ्चालन गर्नेबारे शिक्षामन्त्री पोखरेलले विद्यालयहरूलाई अन्योलको अवस्था सिर्जना गरेको शिक्षाविद् विद्यानाथ कोइराला गुनासो गर्छन् । ‘भर्ना प्रक्रिया अगाडि बढाउ त भन्नुभयो । तर, कसरी प्रक्रिया सञ्चालन गर्ने भन्ने कुरा शिक्षामन्त्रीले बताउनुभएन । त्यो कुरा ख्याल गरेको भए फेरि किन निर्णय स्थगित गर्नुपर्थ्यो, र’ उनी भन्छन् ।

विद्यालय कहिलेबाट खुल्ने भन्ने कुरा सरकारले पटक-पटक फेरिरहनाले शिक्षक विद्यार्थी नै मारमा परेको प्याब्सनका केन्द्रीय अध्यक्ष टीकाराम पुरी बताउँछन् । निजी विद्यालयको मासिक शुल्क छुट गर्ने विषयमा सल्लाह नगरी सरकारले निर्णय गरेकोप्रति उनको असन्तुष्टि छ । ‘भण्डै २ लाख शिक्षकलाई तलब दिन नसक्दा उनीहरू पनि मर्कामा पर्छन् । उनीहरूको डेरा भाडा कसरी तिर्ने ? यसको जिम्मा सरकारले लिनुपर्छ,’ अध्यक्ष पुरी भन्छन् । नेपालमा करिब ६ हजार ५ सय

अहिले भर्चुअल माध्यम वा एफएम रेडियोमार्फत कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने विषयमा अध्ययन गरिरहेका छौं । कुनै-कुनै ठाउँमा पढाउने काम पनि रेडियोबाटै सुरु गरेका छौं । पाठ्यक्रम बेस एप्स बनाउने र त्यसको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई ल्यापटप, टिभीमा पढाउन सकिन्छ कि भन्ने कुरा भइरहेको छ । तर, सबैको घरमा मोबाइल, ल्यापटप नहुन सक्छ । वैकल्पिक रूपमा धेरै माध्यमबाट विद्यार्थीले पढ्न वा सुन्न सक्नुपर्छ भनेर नेपाल नगरपालिका संघले छलफल गरिरहेको छ ।

मेरो स्थानीय तहको हकमा ८, ९ र १० को कक्षा स्थानीय रेडियोबाट सञ्चालन गरिरहेका छौं । ८ बजेदेखि १२ बजेसम्म हरेक दिन गरिरहेका छौं । हामीले पढाउने भनेको सीमान्तदेखि मध्यम, निम्न मध्यमवर्गका परिवार नै बढी हुन् । अहिले एफएम रेडियो नै उपयुक्त माध्यम हो । एफएम रेडियो त हामीले नभएको घरमा वितरण पनि गर्न सक्छौं । तर, म्याथ

निजी र २८ हजार ५ सय सामुदायिक गरी ३५ हजार विद्यालय छन् । १२ कक्षासम्म पढ्ने विद्यार्थीको संख्या भण्डै ७५ लाख छ । यी विद्यार्थीहरूको भविष्य अन्योल नहुने गरी भर्ना प्रक्रिया तथा



अशोक ब्याज्जु
अध्यक्ष (नेपाल नगरपालिका संघ)

र साइन्स पढाउने कुरा एफएमबाट पनि सकिन्न । उपयुक्त माध्यम फाइन्डआउट गरेका छैनौं ।

स्कुल खोल्नुअघि गरिने पूर्वतयारी विद्यार्थीलाई पढ्ने सिर्जना अवसर गर्नु नै एउटा हो । स्कुल खोल्न समय लाग्छ नै । बरु सबैभन्दा कम प्रभावित क्षेत्रमा विद्यालय नै खोल्नुपर्ने तयारी गर्दा पनि हुन्छ । विशेष गरेर हिमाली क्षेत्रमा, पहाडी जिल्लामा क्रमिक रूपमा गर्दै जान सकिन्छ । यसमा पूर्वाधार र विद्यार्थीलाई मानसिक रूपमा तयार गर्ने कुरामा हाम्रो पूर्वतयारी हुनुपर्छ ।

शैक्षिक सत्र सञ्चालनमा निकै सोचविचार गरेर छलफल अगाडि बढाउनुपर्ने विज्ञहरूको मत छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयका पूर्वउपकुलपति तथा शिक्षाविद् केदारभक्त

माथेमा संक्रमण बढ्दै गए स्कुल सञ्चालन गर्ने कुरा उपयुक्त नहुने बताउँछन्। 'यो बेलामा अरू देशले के-के गरिरहेको छ त, त्यसको पूरा अध्ययन गर्नुपर्छ। स्कुलको सट्टा स्थानीय सरकारले अन्य विकल्प पनि सोच्नुपर्छ,' माथेमा भन्छन्। शिक्षाविद् डा. मनप्रसाद वाग्ले सहज अवस्था आए पनि तिन महिनाअघि स्कुल खोल्न नसकिने बताउँछन्। उनी भन्छन्, 'अहिले भौतिक रूपमा खुल्ल सक्ने अवस्था छैन। कम्तीमा ३ महिना वा दसैँपछि पनि पुनसकला।' नेपालमा कोरोनाको परीक्षण संख्या जति धेरै बढाउन सक्थ्यो त्यति छिटो अवस्था सामान्य हुने उनको मत छ।

विद्यालय सञ्चालन गर्ने अवस्था नआएसम्म चाँडै 'स्मल स्कुल' अवधारणामा काम गर्नुपर्ने उनको बुझाइ छ। 'अहिलेसम्म केही ढिलो भएको छैन। हामीले सानो समुदायमा सामाजिक दूरी कायम गरेर विद्यालय सञ्चालन गर्न सक्छौं। त्यसका लागि तयारी गर्नुपर्छ,' उनी भन्छन्। डा. वाग्लेको 'स्मल स्कुल'को अवधारणाअनुसार साना-साना समुदायमा बढीमा २५ जना जति विद्यार्थी राखेर समुदायकै शिक्षकले पाठ्यक्रममा उल्लेख भएको उद्देश्य पूरा हुने किसिमले अध्यापन गराउन सकिन्छ। उनी भन्छन्, 'यो गर्न सम्भव छ। स्थानीय सरकार सक्रिय भएर तत्काल लागुपर्ने बेला आएको छ।'

कहिले सञ्चालन होला शैक्षिक सत्र ?
भियतनाममा लकडाउनको तीन महिनापछि मार्च ४ बाट केही विद्यालय सञ्चालनमा आए। कक्षाकोठाको पुनःसंरचना गरे पनि सामाजिक दूरी कायम गर्न भने विद्यालयहरूलाई निकै कठिन परेको छ। नेपालमा भने यही प्रक्रियाबाट विद्यालय सञ्चालनमा ल्याउन पनि तत्काल कठिन भएको शिक्षाविद्हरू बताउँछन्। प्रारम्भिक बाल विकासक एवं शिक्षाविद् डा. मिनाक्षी दाहाल लकडाउन खुकुलो हुने बित्तिकै पनि स्कुल सञ्चालन गर्न नसकिने दावी गर्छिन्। भन्छिन्, 'खुकुलो हुने बित्तिकै पनि तुरुन्तै स्कुल सञ्चालन गर्न सकिन्न। बन्दको बेलामा बालबालिका अभिभावकसँग गाउँमा गएका होलान्। तुरुन्तै सहर आउन सक्ने स्थिति पनि नहुन सक्छ।'

बालबालिकालाई भवनात्मक र मानसिक रूपमा तयार नगराइकन स्कुल सञ्चालन गर्न नसकिने उनी बताउँछिन्। अवस्था सहज भयो वा लकडाउन खुलिहाले पनि एक महिनापछि मात्र पठन-पाठन सञ्चालन गर्न सकिने उनको धारणा छ। 'कति ठाउँमा हामीले क्वारेन्टाइन नै विद्यालयलाई बनाएका छौं। ती व्यवस्थापन हुनुपर्छ। शिक्षक पनि तनावमा छन्। उनीहरूको मनस्थिति ठीक हुनुपर्छ। अभिभावकले पनि बच्चा सुरक्षित छन् भनेर महसुस गर्नुपर्छ। धेरै गृहकार्य सञ्चालन गरेर मात्र स्कुल



■ दरवार हाई स्कुल



■ सिद्धार्थ वनस्थली

'स्मल स्कुलको अवधारणामा काम गरौं'

सामुदायिक विद्यालयको १० कक्षासम्मका विद्यार्थी दुई कुरामा कमजोर देखिएका छन्। एउटा गणित र अर्को भाषा। यसलाई मजबुत बनाउन समुदायमै पनि सकिन्छ। अहिले समुदायमा विद्यार्थी पढाएर वा रेडियो कार्यक्रममार्फत त्यतातिर ध्यान दिन उपयुक्त देखिन्छ।



डा. मनप्रसाद वाग्ले शिक्षाविद्

नेपाल सरकारले जनक शिक्षा सामग्रीको पाठ्यपुस्तक थन्क्याएर राखेको छ। अहिले पाठ्यपुस्तकभन्दा पनि पाठ्यक्रममा आधारित भएर पठन-पाठन सञ्चालन गर्नुपर्छ। स्मल स्कुलको अवधारणाअनुसार पठन-पाठन समुदायमा सञ्चालन गर्न सकिन्छ। पठन-पाठनका लागि त्यही समुदायको शिक्षकलाई परिचालन गर्न सकिन्छ। कम्तीमा स्नातक पढेको शिक्षकले ज्ञानको आधारमा पढाउन सक्छ। यो गर्न सकियो भने विद्यार्थीले मेरो पढाइ भएन भन्ने महसुस गर्दैन र सरकारको पनि काम देखिन्छ।

यसरी दुई दिन पढाएर ४ दिन गृहकार्य गराउन पनि सकिन्छ। कि त दुई दिन भेला गरेर पढाउने, २ दिन रेडियोबाट पढाउने र २ दिन गृहकार्य दिएर उनीहरूलाई व्यस्त बनाउन पनि सकिन्छ। मेरो बुझाइअनुसार 'स्मल स्कुल' कन्सेप्टमा जानैपर्छ।

स्थानीय सरकारको जिम्मेवारी शिक्षामा धेरै छ। स्थानीय तहले कसको घरमा रेडियो वा अनलाइन छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनु जरुरी छ। त्यो तथ्यांक आएपछि तुरुन्तै शिक्षकलाई अध्यापनका लागि तयार गराउन सकिन्छ। एउटै विषयलाई

४ वटा माध्यमबाट सुरु गर्नु भने सिकाइमा धेरै राम्रो हुन्छ।

सरकारले नेपाल टेलिभिजनबाट एसईई दिनेलाई भनेर कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो। अहिले हामीले आग्रह गरेपछि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रले एक कक्षादेखि १० कक्षालाई त्यही ढाँचामा पढाइ सुरु गरेको छ। हामीले भन्दा भन्दै पनि सरकारको तयारी एकदमै ढिलादेखेको छु मैले। यसको तयारी पहिल्यै गरिसक्नुपर्दथ्यो। शिक्षकलाई तयारी गराएको भए एकदम सहज भइसक्यो। तर, सरकारमा इच्छा, हिम्मत र योजना नै कमजोर देखिएको छ।

अब नयाँ सामग्री बनाएर अगाडि बढाउनुपर्छ। नयाँ ढंगले जाने र विद्यार्थीको विचार अभिव्यक्ति गर्ने खालक प्रश्न बनाएर मूल्यांकन गर्न सकिन्छ। पाठ्यपुस्तक बेसबाट हामी माथि उठ्नसक्ने अवस्था अहिले छ। त्यो अवसरलाई सबै शिक्षक साथीले प्रयोग गरेर अभिभावकलाई कम्बिन्स गर्न सकिन्छ।

सञ्चालन गर्ने कुरा हुन्छ,' दाहाल भन्छिन्। पहिलेको जस्तो शिक्षक/पुस्तक केन्द्रित नगरेर फरक तरिकाले पढाउने मोडालिटी तयार गर्नुपर्ने उनको बुझाइ छ। 'धेरै समय कक्षा लिनु हुँदैन। पहिलेजस्तो धेरै समयभन्दा २ घण्टा वा ४ घण्टा जति कक्षा लिने बनाउनुपर्छ।' शिक्षासेवी एवं टिच फर नेपालका सह-संस्थापक शिथिर खनाल स्कुल सञ्चालन भए पनि पहिले जसरी पढाउनु नहुनेमा सहमत छन्। स्कुल सुरु गर्दा सुरुमा एउटा बेन्चमा एउटा मात्र विद्यार्थी राखेर पढाउनुपर्ने उनको मत छ। 'अर्कोचाहिँ मल्टिपल सिफ्ट गरेर पढाउन सकिन्छ। पहिले जस्तै सबै विषय पढाउन पनि सम्भव नहुन सक्छन्। केही सीमित विषयलाई दिनमा दुई चरणले पढाउन सकिने उपाय छ,' उनी भन्छन्।

अबको शैक्षिक सत्र सञ्चालनपछि पूर्वाधारमा पनि निकै ख्याल गर्नुपर्ने खनाल बताउँछन्। भन्छन्, 'निजी स्कुलको मामिलामा हेर्ने हो भने बस कोचाकोच हुन्छ। त्यो कुरामा धेरै ध्यान दिनुपर्छ। कक्षा कोठा बाहिर विद्यालयहरूमा सावुन र पानी, स्थानिटाइजरको व्यवस्था हुनुपर्छ।'

अन्योलमा परीक्षाथी
०७६ चैत ६ गतेबाट सञ्चालन गर्ने भनिएको एसईई परीक्षा कोरोना

चैत पहिलो साता हनुपर्ने एसईई परीक्षा पनि कोरोना महामारीकै कारण स्थगित छ। एसईई दिने तयारीमा बसेका ४ लाख ८२ हजार २ सय १९ जना विद्यार्थी अहिले पनि दुविधामा छन्। एसईई कहिले गर्ने भन्नेबारे सरकारले अहिलेसम्म कुनै वैकल्पिक तयारी पनि गरेको छैन।

संक्रमणको कारण स्थगित छ। एसईई दिने तयारीमा बसेका ४ लाख ८२ हजार २ सय १९ जना विद्यार्थी अन्योलमा छन्। एसईई कहिले गर्ने भन्नेबारे सरकारको आधिकारिक निर्णय आइसकेको छैन। शिक्षामन्त्रीको अनुसार लकडाउन खोलिएको दुई सातापछि परीक्षा सञ्चालन हुने भनिएको छ। परीक्षा कहिले हुन्छ

भन्ने प्रश्नमा मन्त्रालयका प्रवक्ता शर्मा भन्छन्, 'असामान्य परिस्थितिका कारण एसईई सञ्चालनबारे निर्णय हुन सकेको छैन। बालबालिकाको स्वास्थ्य, सुरक्षा र बचावट पहिलो कुरा हो। स्वास्थ्य मन्त्रालयले गरिरहेको सल्लाह, परामर्शअनुसार उच्च स्तरीय समितिले निर्णय गरेपछि मात्र भन्न सकिन्छ।'

वैशाख २३ गते निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेसन नेपाल (प्यावसन)ले विज्ञप्ति जारी गर्दै स्कुलहरूले गरेको आन्तरिक मूल्यांकनको आधारमा ग्रेडसिट बनाइ एसईईको परीक्षाफल तयार पार्न सरकारलाई आग्रह गरेको छ।

कक्षा ११ र १२ को परीक्षा पनि अन्योलमै रहेकाले यो विषयमा सम्बन्धित निकायले तत्काल निर्णय गर्नुपर्ने विज्ञहरूको भनाइ छ। शिक्षाविद् वाग्ले भन्छन्, 'एसईईको हकमा स्कुलले परीक्षा गरेको तीन वटाका मार्कलाई आधार बनाएर ट्रान्सक्रिप्ट बनाएर विद्यार्थीलाई अगाडि बढ्ने आधार दिँदा हुन्छ। कक्षा १२ को हकमा पनि आन्तरिक परीक्षालाई आधार मान्दा हुन्छ। नत्र विद्यार्थीहरूको भविष्य किन अन्योल बनाउने?'

शिक्षाविद् विद्यानाथ कोइराला सघीय नेतृत्वको अन्योलले विद्यार्थीको मनमा त्रास उब्जाएको बताउँछन्। शिक्षामन्त्रीकै बोलीका कारण विद्यार्थीहरूलाई अन्योल



दिएको थियो ।
 शिक्षाविद् माथेमा अहिले अनलाइन कक्षा बालबालिकाका लागि खासै उपयुक्त नभएको बताउँछन् । 'राम्रो शिक्षकलाई पनि अनलाइन कक्षा अहिले चुनौती छ । विद्यार्थीहरूलाई असाध्यै सहयोग चाहिन्छ । कति आँखा नदेख्ने वा कान कम सुन्ने खालको हुन्छन्,' माथेमा भन्छन्, 'अर्को कुरा त विद्यार्थीहरू सेल्फ डिजिप्लिनमा वस्तुपछि । यो कम्ता गाह्रो हुँदैन ।'
 दूरसञ्चार प्राधिकरणसँग ७२ प्रतिशतसँग इन्टरनेट पुगेको तथ्यांक छ । तर, तारजडित र ताररहित इन्टरनेट १७ प्रतिशतको पहुँचमा मात्र छ । डाटा प्रयोग गरेर 'कनेक्ट' गर्ने ठाउँमा पनि 'हाइस्पिड' चाहिन्छ । नेपालमा फोर जी सेवा निकै कम ठाउँमा मात्र पुगेको छ । दक्षिण एसियामै सबैभन्दा महँगो इन्टरनेट डाटा नेपालमा छ । त्यसकारण मध्यमवर्गीय र निम्न आय भएको परिवारलाई डिजिटल पहुँचमा इन्टरनेटको समस्या देखिन्छ ।
 अनलाइनको पहुँच भए पनि पठन-पाठन प्रभावकारी नहुने अन्तर्राष्ट्रिय रिपोर्टले बताउँछन् । अनलाइन एवं रिमोट लर्निङ गरेर स्कुल फर्केपछि विद्यार्थीहरू कमजोर नै हुने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । 'अभिभावकहरूको गाइडेन्स विना यसको उपलब्धि त्यति

भएको छ । हिजोको परम्परा धानिरहनुपछि भन्ने चेतना बोर्ड र सरकारमा छ,' कोइराला भन्छन्, 'यो अन्याय हटाउने थुप्रै विकल्प र तरिका छन् ।' कोइराला पनि आन्तरिक परीक्षामा प्राप्त नम्बर जोडेर नै विद्यार्थीलाई पास गराउँदा उपयुक्त हुने मान्छन् ।
 तर, विज्ञहरूको यो सुझाव व्यावहारिक नहुने राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका अध्यक्ष चन्द्रमणि पौडेल बताउँछन् । 'स्कुलकै मूल्यांकन गरिदिए हुन्छ, भन्ने सैद्धान्तिक कुरा भयो । बोर्ड परीक्षाको आफ्नै नियम र कानून छ । त्यहीअनुसार चल्नुपर्ने हुन्छ ।' लकडाउनअघि परीक्षाको कुनै सम्भावना नरहेको पौडेल बताउँछन् ।
 घरमै बसेर कसरी पढाउने ?
 यतिबेला घरमै बसेर कसरी पढाउने भन्नेबारे विभिन्न विकल्प र खोजी भइरहेका छन् । विज्ञहरूले विभिन्न सुझाव सरकार र स्थानीय तहलाई दिइरहेका छन् । केही विद्यालयले अनलाइन कक्षाबाट पठन-पाठन सुचारु गरे पनि प्रभावकारी देखिएन ।

भन्ने कुरा निक्योल गर्नुपर्ने,' कोइराला भन्छन्, 'शिक्षक प्राध्यापकलाई के-के सामग्री बनाउन सकिन्छ, त्यसमा सहयोग पालिकाले गर्नुपर्ने ।'
 विद्यार्थीलाई घर-घरमा पठाउन पेनड्राइभ, सिडी, कम्प्युटर एप्स, नोटप्याडलगायत सम्भव हुने कुराको तयारीमा पनि स्थानीय सरकार सक्रिय हुन उनको आग्रह छ । 'शिक्षकहरूलाई गाइडलाइन दिएर उनीहरूलाई कहाँ पायक पछि, त्यहाँ पठायो भने उनीहरू आफैले गर्न सक्छन् । ५/६ महिना स्कुल नखुले पनि फरक पर्दैन,' कोइराला भन्छन् ।

सामुदायिक विद्यालय व्यवस्थापन समिति महासंघका अध्यक्ष कृष्ण थापा विद्यार्थीलाई घरमै बसेर पढाउन सकिने कुरामा आफूहरू सक्रिय भएको बताउँछन् । 'हामीले घरमै बसेर पनि के-के सिकाइ हुनसक्छ, भनेर शिक्षा विकास तथा मानव स्रोतलाई पनि सुल्झाएका छौं । सिकाइका लागि एउटा एप्स बनाउने अभियानमा लागेका छौं । जेठको पहिलो हप्ताबाट त्यो सार्वजनिक हुन्छ ।' सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको सिकाइमा समस्या हुन नदिन अन्य विकल्पसमेत छलफल गरिरहेको उनी बताउँछन् ।



■ नव आर्दश मा.वि.

'हामी विद्यार्थीका लागि सिर्जनात्मक कार्यक्रम ल्याउँदैछौं'

स्कुल नखुले अवस्था रहे हामीले अन्य विकल्प सोच्नुपर्छ । सिर्जनात्मक रेडियो कार्यक्रम गर्न सक्छौं । जहाँमार्फत बालबालिकालाई चाहिने सामग्री बटुलेर केही बनाउन सिकाउने तथा केही कथा पढेर लेख्न प्रेरित गर्न सकिन्छ । यतिबेला सिर्जनात्मक बनाएर जीवनउपयोगी सीपमा हामीले उनीहरूलाई केन्द्रित गर्नुपर्छ । पाठ्यक्रम वेबसाइटमा राखेर मात्र प्रभावकारी हुँदैन । त्यसका लागि त शिक्षकको गाइडेन्स चाहिन्छ । अहिलेको अवस्थामा बालबालिकाले माटोमा केही रोपे मात्र पनि खुसी हुने बेला हो यो ।
 हामी पनि बालबालिकाका लागि रेडियो नेटवर्कसँग समन्वय गरेर रेडियो कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने योजनामा छौं । सातामा २ पटक मात्र सञ्चालन गर्न सकियो भने पनि



डा. शान्ता दीक्षित
निर्देशक, रातो बंगला
फाउन्डेसन

उनीहरूलाई सिर्जनात्मक कुरा सिकाउन सकिन्छ । घरमा कामहरू दिन सकिन्छ । प्रश्नोत्तरमार्फत ज्ञान बढाउन सकिन्छ । पछि उनीहरूले घरमा बसेर सिकेको कुरा लेख्न लगाएर पुस्तक बनाउने योजना हामीले बनाएका छौं ।

सठ्ठम छ अनलाइन कक्षा ?

नेपालमा विश्वविद्यालयले अनलाइन कक्षाबाट पठन-पाठन थालेपछि केही निजी विद्यालयले पठन-पाठन सञ्चालन गरे । तर, आफ्ना बालबालिकालाई अनलाइनमार्फत पढाउन निकै समस्या भएको अभिभावकले गुनासो गरे । वरिष्ठ बालमनोविद् डा. करुणा कुँवर आफ्नै ८ वर्षीय छोेरालाई अनलाइन कक्षामा योगा, डान्स कसरी सिकने भन्नेबारे बुझाउन मुस्किल परेको बताउँछिन् । 'छोरालाई यसमा रुचि थिएन, उसले यस्तो कक्षा स्कुलमै गर्दा पो रमाइलो हुन्छ, त भनेर प्रश्न गर्थ्यो,' उनी भन्छिन् ।
 इन्टरनेटको पहुँच नभएको परिवारमा अनलाइन कक्षाको कुरा आएपछि अभिभावकमा चिन्ता थपिएको छ । पोखरा महानगरपालिकाले विद्यालयले सञ्चालन गरिरहेको अनलाइन कक्षा विज्ञप्तिमार्फत बन्द गर्न निर्देशन दिएको थियो । अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्दा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूमा आवश्यक पूर्वाधार तथा इन्टरनेटको पहुँच नरहेको र यसले थप विकृति एवं अभिभावकमा दबाव सिर्जना गर्ने भन्दै कक्षा बन्द गर्न निजी विद्यालयहरूलाई महानगरले निर्देशन

राम्रो हुँदैन । परिवारमा पनि कोही पढेको छ भने कोही नपढेका छन् । उनीहरूको बालबालिकाको प्रस्तुति पनि फरक हुन्छ । त्यहाँ परिवारको गाइडेन्स चाहिन्छ,' शिक्षाविद् माथेमा भन्छन् ।
 माथेमाका अनुसार यदि यो अवस्थामा अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्नु छ भने धेरै कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । त्यसमध्ये विद्यार्थीको तथ्यांक संकलन अहिलेको आवश्यकता रहेको उनको ठ्यागै छ । 'सरकारले सबैभन्दा पहिला स्कुलका विद्यार्थीहरूको वृत्तान्त संकलन गर्न लगाउनुपर्ने । विद्यार्थीहरू कस्ता छन् ? कोसँग घरमा इन्टरनेटको सुविधा छ ? कोसँग इन्टरनेट सुविधा छैन तर मोबाइल छ ? र, कोसँग यी दुवै छैन ? यस्तै खालका तथ्यांक संकलन अहिले आवश्यक छ,' माथेमा भन्छन् ।
 अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्नु राम्रो सुरुवात भए पनि नकारात्मक टिकाटिप्पणी भएकोमा प्याबसन अध्यक्ष पुरी चिन्ता व्यक्त गर्छिन् । 'यसलाई हामीले अनिवार्य गर्ने भनेको पनि होइन । ट्रायल गरौं, राम्रो सुरुवातले भोलिको दिनमा सहज हुन्छ, भन्ने हिसाबले गरेका हौं, तर निजी विद्यालयलाई बदनाम गराउने काम भयो,' अध्यक्ष पुरी भन्छिन् ।



अरु देशले के गर्दैछन् ?

युरोप-अमेरिकामा पनि अनलाइन कक्षा प्रभावकारी हुन सकेका छैनन्

समर्पण श्री

कोभिड-१९ संक्रमणका कारण विश्वका अधिकांश देशलाई विद्यालय सञ्चालन र पठन-पाठनमा समस्या परिरहेको छ। यतिबेला कतिपय उपाय र विकल्प प्रभावकारी देखिएका छैनन्। केही देशमा अनलाइनबाट पठनपाठन सञ्चालन गरिएको छ भने कतिपयले सामाजिक दूरी कायम गरेर विद्यालय नै खोलेका छन्। शिक्षाविद् केदारभक्त माथेमा विदेशमा के-कस्तो अभ्यास गरिएको छ, राम्रा कुराहरूको सिको नेपालले गर्न सक्ने बताउँछन्। 'कहाँ-कहाँ राम्रा प्राक्टिस गरेका छन्, त्यसको अध्ययन गरौं, दूतावासमार्फत ती देशहरूबाट सहयोग लिऊँ,' उनी भन्छन्।

दक्षिण कोरियाले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई उमेरअनुसारको तालिका बनाएर अनलाइन शिक्षण गरिरहेको छ। उसले ठूला बालबालिकाहरूको एकसाता पहिले र बाँकीको अप्रिल १६ बाट कक्षा सुरु गरेको हो। स्कूलबाहिर हुँदा पुस्तकालयमा स्वतन्त्र रूपमा अध्ययन गर्न चाहेका विद्यार्थीले पुस्तकालय अभावका कारण दुःख मनाउ गरेका छन्। दक्षिण कोरियाको शिक्षा मन्त्रालयले १ लाख ७० हजार विद्यार्थीमा स्मार्ट उपकरणको पहुँच पुग्न नसकेको अनुमान गरेको छ। यद्यपि, स्थानीय सरकारले कम आय भएका विद्यार्थीहरूलाई उपकरण वा इन्टरनेट पहुँच आवश्यक पर्ने सहयोग गर्ने वाचा गरेका छन्। आफूहरूलाई राम्रो तालिम नदिइकनै भर्चुअल प्रक्रियामा जानुपरेकाले त्यहाँका शिक्षकहरू चिन्तित छन्।

'हामी कसरी प्राथमिक स्कूल स्तरमा टेक्निकल चुनौती सामना गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा चिन्तित छौं। बालबालिकाहरू टाइप गर्न वा लग इन गर्ने तरिका

पत्ता लगाउन सक्दैनन्, उनीहरूका वा-आमाहरू उनीहरूसँग हुँदैनन्,' एक शिक्षकाले त्यहाँको सञ्चारमाध्यमलाई बताइन्। त्यहाँको हालै भएको सरकारी सर्वेक्षणमा ६६ प्रतिशत अभिभावकले मात्र अनलाइन कक्षाको अवधारणालाई समर्थन गरेका छन्। बाँकी अभिभावक बालबालिकाको स्वास्थ्यका बारेमा चिन्तित देखिएका छन्।

अमेरिकाले पनि अनलाइन कक्षालाई केन्द्रित गरेको छ। तर, त्यो त्यति प्रभावकारी हुन सकेको छैन। शिक्षकहरूलाई विद्यार्थीहरूको ठूलो संख्यामा कक्षा सञ्चालन गर्न चुनौती भइरहेको छ। धेरै विद्यार्थीहरू अभै पनि कम्प्युटर वा इन्टरनेटको पहुँचबाहिर छन्। त्यहाँ पनि लामो समय यस्तै अवस्था रहिरह्यो भने सामान्य अवस्थामा स्रोतको पहुँचबाट बञ्चित भएकाहरू बढी नै विभेदमा पर्ने खतरा हुने न्युयोर्कका द एजुकेशन ट्रस्टका कार्यकारी निर्देशक इयान रोजन ब्लमले सञ्चारमाध्यमलाई जनाए।

यद्यपि, केही देशमा अनलाइन शिक्षा प्रभावकारी ढंगले सञ्चालन गर्ने प्रयास गरिएको छ र अन्य प्रक्रियाबाट अध्यापनलाई सहज बनाइएको छ। अर्जेन्टिनामा अप्रिल १ बाट शिक्षा मन्त्रालय र प्रेस तथा जनसम्पर्क सचिवालयले रेडियो र टेलिभिजनमार्फत सिकाइ सुरु गरेका छन्। ब्रोडकास्टिङमा शिक्षक र प्रस्तोता दुवै हुने व्यवस्था छ। विद्यार्थीहरूलाई टेलिभिजनबाट १४ घण्टा र रेडियोबाट ७ घण्टा अध्यापन गराइन्छ। टेक्नोलोजी र कनेक्टिभिटीको समस्या भएको विद्यार्थीका लागि ९ वटा नोटबुक प्याक तयार गरिएको छ। जुन शिक्षकहरूले घरमै उपलब्ध गराउँछन्। त्यसमध्ये २ वटा पूर्वप्रावि, ४ वटा प्रावि, २ वटा मावि तहका बालबालिका र एउटा परिवारलाई उपलब्ध हुन्छ।

चीनमा अनलाइन एजुकेशन फरक ढंगले सञ्चालन गरिएको छ। सुरुमै इन्टरनेटको पहुँच कम भएको ठाउँमा प्रभावकारी बनाउन सरकारले इन्टरनेट प्रदायक संस्थालाई परिचालन गर्‍यो। विद्यार्थीलाई कुन विधिबाट सजिलो हुन्छ त्यही विधि छनोट गर्नु भनेर शिक्षकलाई सरकारले निर्देशन दियो। त्यहाँ सबै शिक्षकलाई अनलाइन शिक्षण विधिको गाइडलाइसमेत दिइएको छ भने अनलाइनमार्फत मनोसामाजिक परामर्शसमेत दिइने गरेको छ।

अस्ट्रियाको शिक्षा मन्त्रालयको वेबसाइटमा सामग्री प्रस्तावहरूको एक ठूलो संख्या संकलन गरिएको छ। लर्निङ प्लेटफार्महरू जस्तै मुडल(अनलाइन लर्निङ पोर्टल) र एलएमएस प्रयोग भइरहेको छ, साथै माइक्रोसफ्ट र गुगलजस्ता कम्पनीहरूबाट क्लाउड समाधानका काम भइरहेका छन्। मन्त्रालयले बनाएको सामग्री प्लेटफर्म एडुथेकले घरको अभ्यास गर्न र उनीहरूको ज्ञानलाई गहिरो बनाउन सबै स्कूल स्तरका विद्यार्थीहरूलाई सामग्री प्रदान गरेको छ। हाल स्कूलका पुस्तकहरूका धेरै प्रकाशकहरू र प्रदायकहरूले उनीहरूको केही सामग्री निःशुल्क प्रदान गरिरहेका छन्।

१८ मार्च २०२० देखि सार्वजनिक टिभी स्टेसनले सबै स्कूल स्तरहरूमा विद्यार्थीहरूका लागि विशेष शिक्षा कार्यक्रम प्रदान गरिरहेको छ। प्रत्येक विहान ६ बजेदेखि ९ सम्ममा प्रि-स्कूल र प्राथमिक विद्यालयका बालबालिकाका लागि कार्यक्रम प्रसारण गरेको छ। वृत्तचित्रहरू, जानकारीमूलक खण्डहरू र स्पष्टीकरणात्मक भिडियोहरू साथै यो लक्षित समूहका लागि विशेष रूपमा डिजाइन गरेको छ।

त्यहाँको सरकारले डिजिटल शिक्षण वातावरणको दक्षता सुधार गर्न थप प्रयासहरू गरिरहेको छ। हाल मन्त्रालयले

दूरशिक्षाका लागि दिशानिर्देशहरू र शिक्षक तथा स्कूल प्रबन्धकका लागि एकल बिन्दुको रूपमा एक दूरी शिक्षा सेवा पोर्टलको अवधारणामा काम गरिरहेको छ। स्थानीय तहमा बालबालिकालाई निःशुल्क अनलाइन शिक्षा पनि प्रदान गरिएको छ। मोबाइल, टेलिफोन तथा इमेलमार्फत मनोवैज्ञानिक परामर्श पनि दिने गरिएको छ।

चिलीमा पनि डिजिटल माध्यमबाट नै पढाइएको छ। चिली शिक्षा मन्त्रालयको एक टोलीले विविध सामग्रीलाई अन्य देशहरूमा पनि स्कूलहरू बन्द हुने क्रममा उपलब्ध गराएको थियो। यी सामग्रीमध्ये केही ४ देखि १३ वर्षका बालबालिकाहरूका लागि निःशुल्क भिडियोहरू समावेश छन्।

कोलम्बियामा सुरुका दुई साताका लागि शिक्षकहरूलाई शैक्षिक योजना तयार गर्न समय दिइयो। उनीहरूले सोहीअनुसार तयारी पनि गरे। कोलम्बिया सरकारले शिक्षक र शैक्षिक संस्थाको समन्वयमा देशभरि प्राथमिकदेखि मध्य विद्यालयका विद्यार्थीहरूका लागि सार्वजनिक रेडियो र टेलिभिजन दुवै शैक्षिक कार्यक्रम प्रसारण गर्न पनि सुरु गर्‍यो। इन्टरनेट पहुँच भएको ठाउँमा सोहीअनुरूप तयारी गर्‍यो। शिक्षा मन्त्रालयले ८० हजारभन्दा बढी डिजिटल शिक्षण संसाधन, विभिन्न मोडल, खेल तथा भिडियो गेमलगायतका विविध सामग्री व्यवस्था गर्‍यो। इन्टरनेटमा पहुँच नभएका परिवारहरूका लागि सरकारले घरबाट सिकने व्यवस्थाको डिजाइन गर्‍यो।

भियतनाममा भने सोमबारयता सामाजिक दूरी कायम गरेर विद्यालयहरू सञ्चालन हुन थालेका छन्। विद्यालयहरू खोल्ने भियतनामी सरकारको निर्णय दक्षिणपूर्व एसियाली देशले अप्रिलको अन्त्यमा सामाजिक दूरीको उपायमा सहज पारेपछि आएको थियो। विद्यालयमा

चीनमा अनलाइन एजुकेशन फरक ढंगले सञ्चालन गरिएको छ। सुरुमै इन्टरनेटको पहुँच कम भएको ठाउँमा प्रभावकारी बनाउन सरकारले इन्टरनेट प्रदायक संस्थालाई परिचालन गर्‍यो। अनि, विद्यार्थीलाई कुन विधिबाट सजिलो हुन्छ त्यही विधि छनोट गर्नु भनेर शिक्षकलाई सरकारले निर्देशन दियो।

भौतिक पूर्वाधार व्यवस्थापन र सामाजिक दूरी कायम गरेर मात्र सञ्चालन गरिएको त्यहाँका अधिकारीले बताए।

विद्यार्थीहरूलाई १ मिटरको दूरीमा अलग रहन आदेश दिइएको छ र सबैले मास्क लगाउनुपर्ने अनिवार्य छ। तर, विद्यार्थीहरूमा आशंका र त्रास भने पूर्णरूपमा घटेको छैन। त्यहाँका विश्वविद्यालयहरू पनि एकपछि अर्को गर्दै सुरु हुन थालेका छन्। आधिकारिक परीक्षणका अनुसार भियतनाममा २ सय ७१ संक्रमणका केसहरू छन् र मृत्यु संख्या शून्य छ।

बेलायतमा इन्टरनेट पहुँच र सुविधा भएका बालबालिकालाई इन्टरनेटबाटै पढाउने गरिएको छ। मोबाइल वा इन्टरनेटको सुविधा भएको बालबालिकालाई सोहीमार्फत पढाइ गराउने र उपलब्ध नहुनेहरूलाई सातामा एक पटक शिक्षक नै पुगेर डकुमेन्ट विद्यार्थीलाई बुझाउने अभ्यास भइरहेको छ।

फिल्ममेकरको जेलभित्रै मृत्यु

इजिप्टका २४ वर्षे म्युजिक भिडियो निर्देशक हबास राष्ट्रपतिलाई व्यंग्य गरेको आरोपमा थुनिएका थिए

अमिल यादव

म विस्तारै मर्दैछु। यतिखेर म सबै कुराका अगाडि एक्लै खडा भएको छु। मलाई थाहा छ, मलाई माया गर्ने थुप्रै साथीहरू यतिखेर मेरा वारेमा लेख्न डराइरहनुभएको छ। उहाँहरूलाई लागिरहेको छ, म उहाँहरूको सहयोगविनै रिहा हुनेछु।

दुई वर्षअघि म्युजिक भिडियोमार्फत इजिप्टका राष्ट्रपति अब्देल फतेह अल-सिसीको मज्जाक उडाएको आरोपमा सजाय भोगिरहेका युवा फिल्ममेकर शेदी हवासले गत अक्टोबरमा जेलभित्रै लेखेको अन्तिम पत्रमा यसरी मृत्यु आफू नजिक आइरहेको संकेत गरेका थिए। यसको करिब ६ महिनापछि आखिर उनले भनेजस्तै भयो। गत शनिवार कायरोस्थित तोराको जेलभित्रबाटै उनको निधनको खबर बाहिरियो। विडम्बनापूर्ण संयोग कस्तो थियो भने शेदीको निधनको भोलिपल्ट अर्थात् मे ३ तारिख सारा संसार विश्व प्रेस स्वतन्त्रता दिवस मनाइरहेको थियो।

संसारभरिका लेखक, बौद्धिक तथा पत्रकारहरू जुन दिन अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको पक्षमा आफ्नो आवाज भन्नु बुल्द बनाइरहेका थिए। त्यही बेला अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता निमोठिएकै कारण दुई वर्षदेखि बिना कुनै मुद्दा जेल जीवन काटिरहेका एक २४ वर्षीया युवा फिल्म निर्देशकको कारागारमै मृत्यु भएको खबर संसारभर फैलिरहेको थियो। संसारभरि आलोचना नसहने र फरक मत सुन्न नसक्ने सरकारहरूका कारण आउने परिणामको अर्को साक्षीका रूपमा इजिप्टको यो घटना देखिएको छ। इजिप्टको विप्लव जेल प्रणालीमा वर्तमान राष्ट्रपति अल-सिसीको शासनसँग असहमति जनाएर कैद भएका कलाकारहरू कति जोखिममा छन्, हवासको हिरासत र मृत्यु त्यसको पनि उदाहरण हो। इजिप्टमा कोभिड-१९ को जोखिम बढिरहेका जेलको सरसफाई र सुरक्षामा समेत सत्ताले ध्यान नदिएको भन्दै अहिले ठूलो चिन्ता प्रकट भइरहेको छ।

गत सेप्टेम्बरमा पुनः जेल परेका चर्चित अभियन्ता अला अब्देल अल-फताहले जेलको यही दर्दनाक अवस्थालाई लिएर जेलभित्रै भोकहडतालसमेत सुरु गरेका छन्। इजिप्टका सम्बन्धित अधिकारीहरूले समेत कोरोना महामारीकै कारण मार्चमा जेल भ्रमण नै स्थगन गरेका थिए। कैदीहरूको जीवन र स्वास्थ्यलाई लिएर गैरजम्मेवार भएको भन्दै अहिले सत्ताको व्यापक आलोचना भइरहेको छ। कैदीको वेवास्ता गरेकै कारण सन् २०१९ को जुनमा पूर्वराष्ट्रपति मोहम्मद मोर्सीको समेत जेलभित्रै निधन भएको टिप्पणीसमेत भइरहेको छ।

‘हवासको मृत्युले इजिप्टमा उचित



कानुनी प्रक्रियाका अभावका कारण बढिरहेको चिन्तालाई दर्शाउँछ, इजिप्टका कानुनविद् माई अल-सेडनीले दि गर्जियनसँग भनेका छन्, ‘अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतासँग जोडिएको मुद्दा यहाँ बढिरहेका छन्, इजिप्टको कानून उल्लंघनमा पनि स्वचालित प्रि-ट्रायल हिरासतको विस्तार उस्तै छ, संगसंगै जेलको खराब अवस्थाका कारण कैदीहरूको जीवनमा बढिरहेका जोखिम भन्नु डरलाग्दा छन्।’

किन पक्राउ परेका थिए हबास ?

इजिप्टका रक संगीतकर्मी रेमी एस्समको एउटा म्युजिक भिडियो निर्देशन गरेकै कारण सन् २०१८ को मार्चमा हवास पक्राउ परेका थिए। भिडियोमा एस्समलाई इजिप्टका राष्ट्रपति अल-सिसीको शासनको आलोचना गर्दै नाचिरहेको अवस्थामा देख्न सकिन्छ। रेमी इजिप्टमा २०११ मा भएको राजनीतिक परिवर्तनका विम्ब बनेका संगीतकर्मी हुन्। हवासले निर्देशन गरेको भिडियोमा रेमी राष्ट्रपतिलाई ‘बाला’सँग तुलना गर्छन्, जुन त्यहाँको चर्चित कमेडी फिल्मको क्यारेक्टरको नाम हो, जसलाई समीक्षकहरूले राष्ट्रपति सिसीविरुद्ध प्रयोग गर्दै आइरहेका थिए।

‘तिमी बगैँचामा बस्छौ र हामी जेलमा बस्छौ,’ गीतमा उनी गाउँछन्, ‘हामी

प्रार्थना गर्छौ- तिमीलाई भगवानले ती तिम्रा सबै गिरोह साथीहरूसँगै अँध्यारो जेलमा लगून्, मलाई विश्वास छ, तिमी त्यस्तै ठाउँमा सड्नेछौ।’ यस्तै आशय बोकेको गीतिभिडियो सार्वजनिक हुनासाथ प्रहरीले ८ जनालाई पक्राउ गरेको थियो। तर, अधिकांशको यो गीतसँग खास सम्बन्ध थिएन। जसमा हवासदेखि कवि तथा गीतकार गलाल अल-बहेरी र मोहम्मद अब्देल-बासेटसमेत पक्राउ परेका थिए। गलाल र मोहम्मदलाई त कुवेतस्थित कारमा गीत बजाएकै कारण पक्राउ गरेर इजिप्टस्थित हिरासत ल्याइएको थियो।

यो सबैलाई आतंकवादी समूहमा सहभागी भएर भुटो खबर फैलाएको आरोप लगाइएको थियो। गलाललाई गलत खबर प्रकाशित गरेको र सेनाको अपमान गरेको आरोपमा जुलाई २०१८ मा तीन वर्षको कैद सजाय सुनाइएको थियो। सोही मुद्दामा पक्राउ परेका थप पाँच जनालाई पछि रिहा गरियो तर निर्देशक हवास र मुस्तफा गमाललाई गायक एस्समको फेसबुक पेज भेरिफाई गर्न सहयोग गरेको भन्दै प्रि-ट्रायल हिरासतमै राखियो।

‘उनलाई दुई वर्षपछि रिहा गर्नुपर्थ्यो,’ इजिप्टको काइरोस्थित एसोसिएसन फर फ्रिडम अफ थट एन्ड एक्सप्रेसनका प्रतिनिधिले हवासको निधनप्रति नाम

गोप्य राख्ने सर्तमा दि गर्जियनसँग भनेका छन्, ‘तर, बिना कुनै कानुनी आधार उनलाई हिरासतमा राख्न बाध्य पारियो। पहिलो कुरा, उनी जेलमै मरे, जहाँ यस्तो घटना हुनै हुन्थेन। दोस्रो, कोही पनि कलाकार आफ्नो काम गरेकै कारण जेलभित्रै थुनिनु हुँदैन।’

हाल स्वीडेनमा निर्वासित गायक एस्समले आफ्नो वेबसाइटमा लेखेका छन्, ‘गीतको सामग्रीसँग सेडीको केही पनि दोष थिएन।’ उनले वेबसाइटमा



इजिप्टका रक संगीतकर्मी रेमी एस्समको एउटा म्युजिक भिडियो निर्देशन गरेकै कारण सन् २०१८ को मार्चमा हवास पक्राउ परेका थिए। भिडियोमा एस्समलाई इजिप्टका राष्ट्रपति अल-सिसीको शासनको आलोचना गर्दै नाचिरहेको अवस्थामा देख्न सकिन्छ। रेमी इजिप्टमा २०११ मा भएको राजनीतिक परिवर्तनका बिम्ब बनेका संगीतकर्मी हुन्।

हवासले जेलभित्रबाटै लेखेको अन्तिमपत्र पनि राखेका छन्। पत्रमा लेखिएको थियो, ‘जेलले मलाई तर एकलोपनले मार्छ। मलाई बाँच्नका लागि तिम्रो सहयोग चाहिन्छ।’

मृत्युले उठाएको प्रश्न

‘सेडी एउटा गीतका कारण २२ वर्षको उमेरमा जेल गए र २४ वर्षको उमेरमा जेलभित्रै मरे,’ कानुनविद् तथा अभियन्ता तारेक हुसैनले टि्वटरमा भनेका छन्, ‘यो इजिप्टको भविष्यको छोटो, दुःखद कथा हो, जुन जेलमा दिनप्रतिदिन मर्दै गइरहेको छ।’

अल-सिसीको शासनविरुद्ध कडा रूपमा प्रस्तुत हुँदै आइरहेको अलजजिराका अनुसार जेलभित्र हवास विरामी भएपछि कैदीहरूले उनलाई अस्पताल लैजान हारगुहार गरेका थिए। हवासको मृत्युको कारण अझै स्पष्ट छैन। तर, उनका वकिलले एएफपीसँग भनेअनुसार उनको स्वास्थ्यस्थिति पछिल्लो समय नाजुक हुँदै गएको थियो। ‘उनलाई अस्पतालमा

भर्ना गराइएको थियो। फेरि हिजोसाँझ अस्पताल ल्याइएको थियो र राति जेलभित्रै निधन भयो,’ वकिल अहमद अल-खवागाले शनिवार मिडियासँग भनेका थिए।

‘म विश्वास गर्न सकिदैन कि कोही २२ वर्षको युवकलाई कुनै मेडिकल केयरबिना दुई वर्षदेखि जेलमै थुनेर प्रतिशोध साँध्न खोज्छ, ताकि ऊ जेलमै मरोस्,’ इजिप्टका युट्युब स्टार युसुफ हुसैनले टि्वटरमा लेखेका छन्। हवासमा समर्पित गरेर गायक एस्समले उनी समस्यामा रहेको भन्दै गीतसमेत गाएका थिए। उनले फेसबुकमा लेखेअनुसार उनको शवको दाहसंस्कार कायरोमै गरियो। ‘शेदी साहसी र दयालु थियो। कहिल्यै कसैको मन दुखाउँदैन थियो,’ एस्समले लेखेका छन्।

‘हरेक ४५ दिनमा म न्यायाधीशसामु पुरथे तर उनीहरू मेरो अनुहारमा एकपल्ट नहेरी, मेरो मुद्दामा कागजहरू एकपल्ट नपल्टाई मलाई थप ४५ दिन जेलमै राख्न आदेश दिन्थे,’ आफ्नो अन्तिम पत्रमा हवासले भावुक हुँदै लेखेका थिए।

हवासको निधनलाई कुनै कलाकारले अत्यायुमै ज्यान बिताउनु परेको घटनाका रूपमा मात्रै नभई एउटा कलाकारको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको हत्याका रूपमा लिइएको छ। इजिप्टमा भएको यो घटनाले पछिल्लो समय नेपालमा पनि बढिरहेको कलाकार पक्राउका शृंखलालाई समेत सम्झाइदिएको छ। नेपालमा पनि हालै सामाजिक सञ्जालमा प्रधानमन्त्री र सरकारको निरन्तर आलोचना गरेकै कारण पूर्वसचिव भीम उपाध्यायलाई प्रहरीले पक्राउ गरेर विद्युतिय कारोबार ऐनअन्तर्गत मुद्दा चलाएको धेरै भएको छैन। यद्यपि उनी अहिले धरौटीमा छुटिसके।

अघिल्लो वर्ष कात्तिकमा प्रहरीले गायक दुर्गेश थापालाई तिहारसम्बन्धी गीतमा समाजमा गलत सन्देश फैलाउने शब्दहरू प्रयोग गरेको भन्दै पक्राउ गरेको थियो। उनलाई प्रहरीले आपत्ति जनाएका शब्दहरू हटाउने शर्तमा माफी मगाएर रिहा गरेको थियो। दुर्गेशलाई छाडेको केही दिनपछि महानगरिय प्रहरी अपराध महाशाखाकै टोलीले ज्यापर भिटेनलाई समात्‍यो। ‘हामी यस्तै त हो नि ब्रो’ गीतमा प्रहरीवारे अपशब्द प्रयोग गरेको भन्दै उनलाई एक रात हिरासतमा राखिएको थियो। अघिल्लो वर्ष नै युट्युबमा गरिएको व्यंग्यात्मक फिल्म समीक्षाका कारण कमेडियन प्रनेश गौतम ८ दिन हिरासत बस्नुपरेको थियो। उनलाई पनि विद्युतिय कारोबार ऐनअन्तर्गत मुद्दा चलाइएको थियो। जेलभित्रै संसार त्याग्न बाध्य इजिप्टका फिल्ममेकर हवासको अवसानको समाचारले संसारभरिका अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताका पक्षधरहरूलाई दुःखी बनाएको छ।

अन्तर्वार्ता

आत्मसमीक्षामा धेरै समय बिताउँ



आफूले अभिनय गरेका हरेक चलचित्रमा फरक चरित्र उतारेर दर्शकको मनमा बस्न सफल अभिनेता विपिन कार्की के गर्दैछन्, के सोच्दैछन् यो लकडाउनमा ? समर्पण श्रीले यसकै सेरोफेरोमा उनीसँग कुराकानी गरेका छन् :

एकातिर फुसद, अर्कातिर संकट । कस्तो सोच आउँदो रहेछ यस्तो बेला ? केही नयाँ अनुभूति भएको छ । केही समय त आतिएँ । धेरै वर्षअघि प्रदूषणसम्बन्धी सडक नाटक गरेका थियौं, अक्सिजन बोकेर हिँडनुपर्ने वातावरण बन्दैछ भन्ने सन्देशको । अहिले आएर त्यो कल्पना सत्यको नजिक रहेछ भन्ने लाग्यो । महामारी फैलिनुअघि एउटा फिल्म हेरेको थिएँ- ट्रेन टु बुसान । अहिलेको परिस्थिति हेर्दा त्यससँग पनि मिल्दोजुल्दो छ । पछिल्लो समयचाहिँ सजग हुन सके कोरोना त्यति ठूलो होइन रहेछ भन्ने थाहा पाएपछि अत्यास छैन । तर, भविष्यमा अझ ठूलो महामारी नआउला भन्न सकिन्न । त्यसैले अहिले सुरक्षित रहने र भोलि थप महामारी फैलिन नदिन प्रकृतिलाई माया गर्ने कुरामा जागरुक हुनुपर्छ ।

कुरा हुन्छन् । मलाई लाग्छ, आफूले गर्ने कुनै काम पूर्ण हुँदैन । तपाईंलाई पनि अभिनयको दौरान कुनै समय 'वाह' लागेका क्यारेक्टरपछि फितलो जस्तो लागेका छन् कि छैनन् ? कतिपय कुराहरू परिपक्व हुँदै गएपछि बुझिँदो रहेछ । कतिमा अहिले अझै राम्रो गर्थेँ भन्ने लाग्छ, कति हेर्दा लाजेँ लाग्छ । यस्तो हुनु भनेको परिपक्वता आउँदै जानु पनि हो जस्तो लाग्छ । वास्तवमा अहिलेसँग तुलना गर्दा त्यस्तो देखिएको हो । त्यही भएर नै त्यस्तो लागेको हो । पशुपति प्रसादको क्यारेक्टरमा त्यतिबेला सन्तुष्ट थिएँ, जात्राको पनि । तर, अहिलेको गरेको भए अझै गज्जबले गर्थेँ जस्तो लाग्छ ।

तपाईंको लिड क्यारेक्टर भएको केही फिल्म गोपी, प्रसादलाई नै लिउँ न । कन्टेन्टमा समीक्षकहरू आलोचनात्मक देखिए तर अभिनयलाई चाहिँ मन पराइयो । यस्तो बेला कस्तो लाग्छ ? दुःख लाग्दो रहेछ । मैले खेलेको फिल्ममा मेरो क्यारेक्टरमात्र दर्शकले रुचाइदिँदा मज्जा नहुँदो रहेछ । सिनेमा नै राम्रो भइसकेपछि मात्र मैले खेल्नुको औचित्य पूरा हुन्छ । एउटा भुरु चलचित्रमा राम्रो काम गर्नुभन्दा बरु एउटा राम्रो चलाचित्रमा थोरै भूमिका भए पनि त्यसमा आनन्द आउँछ मलाई । मैले खेल्ने चलचित्र नै समग्रमा राम्रो हुनुपर्छ । त्यसपछि मात्र मेरो क्यारेक्टरको कुरा आउने हो । फिल्म भुरु भइदिँदा मैले छनोट गर्न सकिनु भनेर दुःख लाग्छ । मैले सुरुमै त्यो कुरा भन्नुपर्थ्यो वा मैले जानिन भन्ने कुरा लागिरहन्छ ।

आकलभकुक्कल दृश्य थिए । छड्केमा भने कथामा नै प्रभाव पार्ने भूमिका थियो । त्यसमा मैले एकदमै धेरै काम गरेको थिएँ । स्क्रिप्टमा धेरै घोलिएँ । रिहर्सल नै कति धेरै गरें । निर्देशकले पनि एकदम चासो राखेर उत्साहित बनाए ।

धेरै पटक भएको छ ।

तपाईंले एउटा कार्यक्रममा भन्नुभएको थियो, 'परम्परागत अभिनयको सिद्धान्त भत्काउनुपर्छ' । तर, त्यो भत्काउँदा कलाकारलाई आफूले भत्काइरहेको थाहा नहोस् । त्यसो गर्न कतिको सहज छ ? केही परम्परागत नियम हामीलाई सिकाइएको हुन्छ । समयसँगै धेरै कुरा परिवर्तन हुन्छ, त्यसलाई आत्मसात् गरेर नयाँपन दिने प्रयास गर्नुपर्छ । नयाँपन अर्थात् अर्गानिक कुरा त हामी प्रत्येकसँग हुन्छ । त्यसैले आफ्नो कुरा, शैली र भोगाइ जोड्नुपर्छ । अनि मात्र युनिक हुन्छ । गुरुले सिकाएका कुरा त सबैले गर्छन्, त्यसमा आफ्नो नयाँ कुरा जोड्ने हो । त्यसरी ब्रेक गर्न सक्नु भएन भने हराइन्छ ।



मलाई कट्टर चिनिहाल्दैनन् । कसैले तपाईं 'विपिन कार्की होइन' भनेर सोधिहाले 'होइन । म त्यस्तै देखिन्छु रे, अरूले पनि भन्नुहुन्छ । अनुहार मिल्दो रै'छ अलि-अलि' भनिदिन्छु । यस्तो धेरै पटक भएको छ ।

सोच-विचार गरेरै छनोट गरेका फिल्म पनि त असफल भएका उदाहरण छन् नि ? त्यस्तो पनि हुन्छ । स्क्रिप्ट र अभिनयमात्र फिल्मको पक्ष होइन । अन्य धेरै पक्ष छन् । र, एउटा कलाकारले सबै जिम्मा लिन भ्याउँदैन । त्यही नभ्याउनुको कारण मैले केही फिल्ममा पीडा महसुस गरेँ । मैले भूमिकामाथि सोच्ने हो । सबै बुझ्न त मैले सकिदैन पनि । सबैतिर लागेँ भने जिम्मेवारी लथालिग हुन्छ । मैले सुभाष दिन सक्छु जानेका कुरामा । यसकारण एक पक्ष राम्रो हुँदा पनि दुर्घटना त भई नै हाल्छन् ।

अभिनय गर्दा चरित्र कसरी निर्माण गर्नुहुन्छ ? एउटा पात्रमा धेरै चरित्र मिसाउने गर्छु । हुबहु कपी वा क्यारेक्टर गर्दिनँ । कसैको स्वर, कसैको शारीरिक हाउभाउ, कसैको हाँसो, कसैको हिँडाइ मिसाउँछु । त्यसमा अभ्यास गर्छु । त्यो फिल्म वा थिएटरमा लाँदा जस्ताको तस्तै हुँदैन । त्यसलाई बनाउन अझै धेरै मेहनत गर्नुपर्ने हुन्छ । सेलिब्रिटी भइसकेपछि 'अजरभेसन' गर्न त कठिन हुन्छ होला नि ? सेलिब्रिटी भनेको त एउटा चिनिएको अनुहार हो । त्यही अनुहार लिएर 'अब्जर्भ' गर्न थालियो भने उनीहरू पनि अभिनय गर्न थालिहाल्छन् । सतर्क हुन्छन्, स्मार्ट देखाउँछन् । त्यसैले म परिचित अनुहार लिएर कहिल्यै पनि जान्नँ ।

अहिलेसम्म नपाएको तर चाहेको चरित्र कुनै छ ? मलाई एउटा नेगेटिभ सेन्सको चरित्र गर्न मन छ । गर्न त नाका, छड्के, पशुपतिप्रसादलगायतमा गरेको छु । तर, तीभन्दा भिन्ने गर्न चाहन्छु । पछिल्ला फिल्ममा निरन्तर सकारात्मक चरित्र मात्र छन् । तर, अब गर्ने नेगेटिभ क्यारेक्टर भिन्ने तरिकाले सोचेको छु । त्यो आकर्षक पनि हुनेछ ।

फुसदमा आफ्नै विगतलाई पनि फर्केर हेर्नुभयो होला, हिजो थिएटरमा संघर्षरत विपिन र अहिलेको विपिनमा के फरक पाउनुभयो ? हेरें । र, आफूलाई एकदम डराएको पाएँ । विगत फर्केर हेर्दा म खत्तम भइसकेछु जस्तो लाग्यो । उत्साह, जोश घट्दै गएको हो कि भन्ने लाग्यो । अभिनयप्रति जुन रुचि थियो त्यो त घटेको छैन । तर, एक्सरसाइज तथा थप अभ्यासचाहिँ नभएको महसुस भयो । अरूको प्रशंसाचाहिँ पाइरहेको छु, तर मेहनतचाहिँ घटेको लाग्यो । मैले छड्केमा गरेको र सेल्फी किडमा गरेको मेहनतमा निकै फरक पाएँ । मन चिसो भयो । मैले गर्नुपर्ने धेरै रैछ भन्ने लाग्यो । मैले मेरै स्टाइलले पो काम गरिरहनुपर्ने रहेछ, जुन मिस भएको हो कि भन्ने महसुस भयो । कतै मैले हावामा गरिरहेको रहेछु भन्ने पनि अनुभव भयो । अब गर्ने काममा अझै मेहनत गर्छु । अब कहिले काम गर्न पाउँला भन्ने छट्पटी भइरहेको छ ।

कहिलेकाहीं अभिनय गर्दा कलाकारले चरित्रलाई न्याय गर्न सकिरहेको हुँदैन । त्यो दर्शकले वा समीक्षकले अनुभूत गर्छन् । त्यस्तो बेला कस्ता अनुभूति हुन्छ ? जुन चरित्र हुनु पर्थ्यो, त्यस्तो हुन सकेन भने ठूलो समस्या निम्त्याउँछ । कलाकारले नाटक वा स्क्रिनमार्फत् समाजका कुरा भन्ने हो । त्यो भन्दा त्यहाँ ऊ मात्र हुँदैन, समग्र टिम हुन्छ । एउटा क्यारेक्टरमा न्याय नहुनु भनेको समग्र योजना नै विफल हुनु हो । त्यसले दिने सन्देश गलत जान्छ । त्यो कलाकारले निभाउने धर्म विपरीत हुन्छ । समग्र कुरामा धक्का लाग्छ ।

तपाईंले सबैभन्दा बढी मेहनत गर्नुभएको चरित्रचाहिँ कुन हो ? मैले सुरुवातमा गरेको फिल्म छड्केको चरित्रचाहिँ कुन हो ? त्यो मेरो डेब्यू मुभि नै मान्छु । यसअघिमा फिल्ममा

कसरी जानुहुन्छ त ? अरूले थाहा नपाउने गरी जान्छु गेटअप परिवर्तन गरेर । त्यसरी जाँदा मलाई नचिन्ने रमाइलो क्यारेक्टर भेटेँ भने म घण्टौँ बसिदिन्छु । त्यसरी थुप्रै बसेको छु । चलचित्रमा मेरो गेट-अप फरक हुन्छ । त्यसैले मेरो रियल अनुहार भट्ट चिनिहाल्दैनन् । कहिलेकाहीं कुरा गर्दा-गर्दै तपाईंलाई कहाँ देखेको हो भनेर सोच्छु । त्यसपछि उनीहरूले सोच्दा-सोच्दै म हिँडिसकेको हुन्छु । कसैले 'विपिन कार्की होइन ?' भनेर सोध्दा 'हैन । म त्यस्तै देखिन्छु रे, अरूले पनि भन्नुहुन्छ । अनुहार मिल्दो रैछ अलि अलि' भनिदिन्छु । यस्तो

लकडाउनपछि के-के योजना बनाउनुभएको छ ? रंगमञ्चबाट टाढिनुभएको पनि धेरै भयो । फकिने केही योजना छ ? लकडाउनपछि सम्झौता गरेको फिल्म नै गर्नु छ । केही नयाँ पनि गर्नुपर्ला भन्ने सोचमा छु । रंगमञ्चमा पनि केही योजना बनिरहेका छन् । वैशाख-जेठमै गर्ने कुरा थियो, रोकियो । विमल सुवेदीसँग कुरा भइरहेको छ । लकडाउनलगत्तै रंगमञ्चमा पनि काम गर्दैछु ।

कलिउड



गीतारसँग रमाउँदै नम्रता

सधैं सुटिङमा व्यस्त रहने कलाकारलाई पक्कै लकडाउनमा समय काट्न कठिन भइरहेको होला। तर, अहिले घरभित्रै रहनुको अर्को विकल्प पनि त छैन। त्यसैले धेरैजसो कलाकार अहिले घरभित्रै रमाउने प्रयत्नमा छन्। चाहे त्यो परिवारलाई समय दिएर होस्, फिल्म हेरेर होस्, पुस्तक पढेर होस् या संगीत सुनेर। अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठ भने लकडाउनमा गीतारसँग रमाउँदैछिन्। लकडाउनको फुर्सदिलो समय उनले गीतार बजाउनमा दिइरहेकी छिन्।

सामाजिक सञ्जाल इन्स्टाग्राममा गीतार समाएको

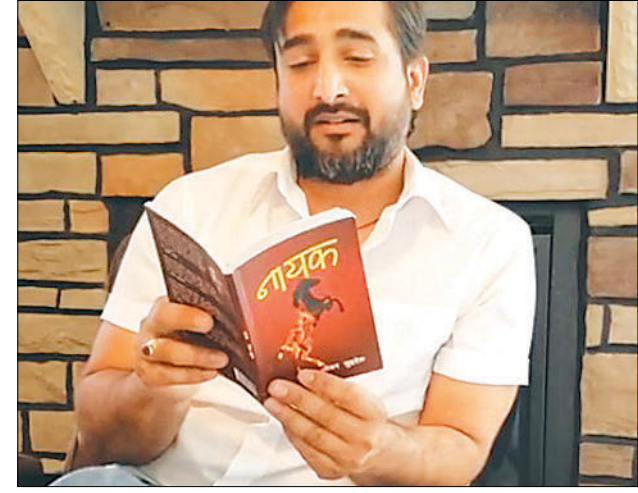
तस्वीर राख्दै उनले क्याप्सनमा लेखेकी छिन्, 'म अब गीतार बजाउन जाँदैछु। मलाई लाज पनि लागिरहेको छ। किनभने यसको आवाज नराम्रो सुनिन्छ।' यसबाट थाहा हुन्छ, उनी गीतार बजाउन पोख्त छैनन्, सिक्दैछिन्। जे होस् यस्तो फुर्सदिलो समयलाई सिर्जनात्मक काममा लगाउनु त राम्रै कुरा हो। अझ नम्रता त सिर्जनात्मक काममा मात्रै नभएर विपन्न परिवारलाई खाना खुवाउने सामाजिक कार्यमा समेत जुटिरहेकी छिन्। आफ्ना लकडाउन गतिविधिहरू उनले इन्स्टाग्राममा पोस्टसमेत गरेकी छिन्।

नोस्टाल्जिक सुरक्षा

सधैं सुटिङमै व्यस्त रहने कलाकारलाई लकडाउनमा के कुराको धेरै मिस भयो होला? पक्कै पनि सुटिङ सेट। हो, अभिनेत्री सुरक्षा पन्तलाई पनि अहिले सुटिङ सेट खुब मिस भइरहेको छ। त्यसैले त सामाजिक सञ्जालतिर सुटिङका तस्वीर सार्वजनिक गर्दै त्यो खल्लोपना मेटाउने कोसिस गर्दैछिन्। केही दिनअघि मात्रै सुरक्षाले आफ्नो पहिलो सिनेमा 'अर्कै पनि'मा अभिनय गर्दाका तस्वीर फेसबुकमा सार्वजनिक गर्दै नोस्टाल्जिक भएर फेसबुकमा लेखेकी थिइन्, 'पहिलो सिनेमाको पहिलो मुठभेड! पहिलो सर्ट, जुन फिल्ममा राखिएन, सायद मलाई लाग्छ, उक्त दृश्य उपयुक्त थिएन। 'अर्कै पनि' सम्बन्धमा छ र अति विशेष।'

पहिलो सिनेमाको पहिलो सर्ट राख्दै उनले यस फिल्मका निर्देशक स्वर्गीय आलोक नेम्वाङलाई समेत सम्झेकी छिन्। आखिर पहिलो फिल्ममा काम गर्दाको क्षण कसरी विसर्न सकिन्छ र!

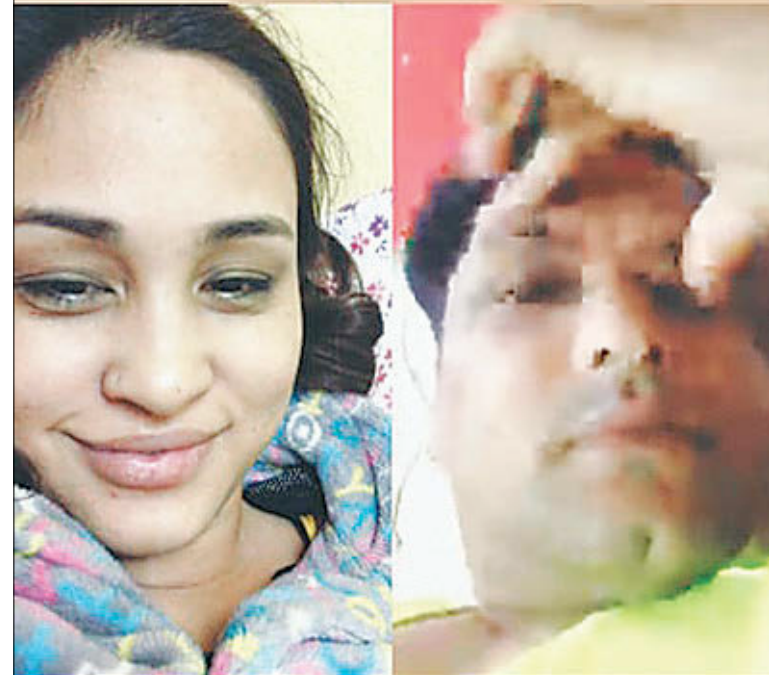
लकडाउनमा जीवनको कविता



कुनै बेला नेपाली फिल्म वृत्तमा चकलेटी हिरोका रूपमा खुब जमेका थिए, अभिनेता जीवन लुईटेल। तर, दुई वर्ष भयो उनी नेपाली फिल्मदेखि टाढा छन्। अमेरिकामा रहेका उनी केही दिनअघि एक्कासि फेसबुक लाइभमा देखिए, अमेरिकामा कोरोनाको अवस्थासहित सचेतनाको सन्देश लिएर। त्यसवेला कतिपय उनका प्रशंसकले उनको पुरानो परिचय सुनाइदिए, अनि कतिपयले कविता वाचन गर्न आग्रह गरे। सायद यसले जीवन पनि नोस्टाल्जिक भए, त्यसैले त उनी आफ्ना प्रशंसकमाझ पुनः फेसबुक लाइभ आए तीन कवितासहित। फिल्मवृत्तमा आउनुअघि उनी विराटनगरमा कविता वाचन गर्थे। त्यतिबेला उनको साहित्यिक नाम थियो 'जीवन लुईटेल वैशाखी'। अभिनयतिर लागेपछि उनले वैशाखी छाडिदिए। 'अब फेरि त्यही वैशाखीसहित आएको छु,' फेसबुक लाइभमा कविता सुनाउनुअघि जीवनले प्रशंसकसँग भने।

जीवनले लाइभमा निर्देशक प्रकाश सायमीको 'तिमीलाई देखेको समय', अभिनेता राजबल्लभ कोइरालाको 'वर्दलिन पाए हुन्थ्यो तिम्नै निम्ति भएपनि' शीर्षकका कविता वाचन गरे। त्यसपछि आफैले लेखेको पुस्तक 'नायक'मा समावेश आफ्नै कविता 'स्मृतिमा तिमी' सुनाए। यो कविता शाहरूखको हिन्दी चलचित्र 'मोहब्बते' हेरेर आएको रात लेखेको समेत उनले सम्झिए।

I miss you 🥰❤️



सविनलाई 'मिस' गर्दै अनु

अभिनेता सविन श्रेष्ठ र अभिनेत्री अनु शाहवीचको प्रेम सम्बन्ध फिल्मवृत्तमा ओपनसेक्रेट खुब चल्यो। यद्यपि दुवैले यसलाई खुलेर स्वीकार भने गरेका छैनन्। जसरी लकडाउनले धेरै प्रेम जोडीलाई दूरी राख्न बाध्य बनाइदिएको छ, त्यसैगरी सविन-अनुको प्रेम पनि अहिले भिडियो च्याटमा सीमित भइरहेको छ। लकडाउनका कारण दुवै एक-अर्कालाई भेट्न पाएका छैनन्। दुवै आ-आफ्नै घरमा छन्। सायद सविनलाई भेट्न नपाएर अनु आत्तिएको छिन्। त्यसैले त सामाजिक सञ्जालमा सविनसँग भिडियो च्याट गरेको तस्वीर राख्दै उनले सोसियल मिडियामा लेखेकी छिन्, 'आई मिस यू'। अनुको स्टोरी हेर्दा लाग्छ, लकडाउन खुल्नासाथ सायद उनी सबैभन्दा सुरुमा सविनलाई नै भेट्न पुग्छन् होला!

बलिउड

भर्चुअल कन्सर्टमा शाहरूख

कोरोना भाइरस पीडितलाई सहयोग जुटाउने उद्देश्यले भारतमा आइतबार राति फेसबुकमार्फत सबैभन्दा ठूलो भर्चुअल कन्सर्ट आयोजना भयो, 'आई फर इन्डिया'। कन्सर्टमा फिल्म इन्डस्ट्रीमा थुप्रै कलाकारले सहभागिता जनाए। तर, छोरा अबरामसहित देखापरेका अभिनेता शाहरूख खानले धेरैको ध्यान खिचे। कारण, उनी कन्सर्टमा अभिनय प्रस्तुतिका लागि उपस्थित थिएनन्, नयाँ लकडाउन गीतसहित उपस्थित भएका थिए। उनले 'सुनू ना यार सब सही हो जाएगा' गीत गाएर दर्शकलाई मनोरञ्जन गराएका थिए। जसको भिडियो उनले सोसियल मिडियामा सेयरसमेत गरेका छन्। भिडियो सेयर गर्दै शाहरूखले लेखेका छन्, 'सब सही हुन्छ। संगीत, गीत र रातभर काम गरेकोमा बादशाह, साइनी राज र आई फर इन्डियाप्रति अत्यन्त आभारी छु। एडिटका लागि सुनिललाई धन्यवाद। यो सबै सहयोगका कारण नै मैले गाउन सकें। अब लकडाउनमा मलाई गाउँदै गरेको पनि भन्नुपर्छ। अबराम भनिरहेका थिए, पापा अब पुग्यो। तर, सबै सही हुन्छ।' कन्सर्टको भिडियोमा शाहरूख घरभित्रै भर्चुअल स्टुडियोमा माइक समातेर 'सब सही हो जाएगा' गाउँदै भुमिरहेका थिए। भिडियोको बीच-बीचमा अबराम पनि शाहरूखसँगै मस्ती गर्न आइपुगेका थिए। बाबु-छोराको यो मस्तीलाई सोसियल मिडियामा धेरैले 'कति क्युट' भन्दै टिप्पणी गरिरहेका छन्।



ज्याकलिनको फोटोसुट सलमानको फार्म हाउसमा

यतिवेला अभिनेत्री ज्याकलिन फर्नान्डिजको लकडाउन अभिनेता सलमान खानका साथ उनकै पनवेल फार्महाउसमा वितिरहेको छ। लकडाउन लम्बिदै गएपछि ज्याकलिनले आफ्ना कामहरू पनि फार्महाउसबाटै सुरु गर्न थालिसकेकी छिन्। हालै मात्रै उनले 'बजार' म्यागजिनको डिजिटल कभरका लागि फार्महाउसमै फोटोसुट गराइन्। सलमानको घोडासँग उभिएर गराइएको यो फोटोसुटको अहिले सोसियल मिडियामा चर्चा छ। हारपरको बजार म्यागजिनले आफ्नो इन्स्टाग्राममा डिजिटल अंकको कभर सेयरसमेत गरेको छ जसलाई ज्याकलिनले रिपोस्ट गरेकी छिन्। कभर सेयर गर्दै म्यागजिनले लेखेको छ, 'लकडाउन लम्बिने खबर आएसँगै हामीले ज्याकलिनलाई एउटा यस्तो कभर क्रेिएट गर्न भन्यौं जसलाई देखेर सबैलाई खुसी मिलोस्। एक्ट्रेस अचेल पनवेल फार्महाउसमा छिन् जहाँ उनी फेरि प्रकृतिसँग जोडिएकी छिन्। बजारसँगको अन्तर्वातामा ज्याकलिनले भनेकी छिन्, 'मलाई खुसी छ कि म फार्महाउसमा सुरक्षित र आराम छु। म अहिले यहाँबाट जेजति गर्न सक्छु, त्यो सबै सहयोग गरिरहेकी छु।'



लकडाउनमा सैफ 'हेयरस्टाइलिस्ट'

लकडाउनमा कलाकारहरू अनेक क्रियाकलाप गरिरहेका छन्। कसैलाई यो लकडाउनले कुक बनाइदिएको छ त कसैलाई कवि। सबै घरभित्रै केही न केही नयाँ गर्न खोजिरहेका छन्। बलिउड अभिनेता सैफ अली खानलाई भने यो लकडाउनले छोराको 'हेयरस्टाइलिस्ट' बनाइदिएको छ। उनले छोराको केश काट्दै गरेको तस्वीर यतिवेला सामाजिक सञ्जालमा भाइरल छ। सैफकी पत्नी अभिनेत्री करिना कपूर खानले हालै आफ्नो इन्स्टाग्राम अकाउन्टमा सैफ र छोराको तस्वीर राखेकी थिइन्। जहाँ सैफ हातमा कैंची बोकेर प्रोफेशनल हेयरस्टाइलिस्ट जसरी देखापरेका थिए। यो तस्वीर सेयर गर्दै करिनाले लेखेकी थिइन्, 'के कसैलाई हेयर कट गर्नु छ ?' करिना अहिले इन्स्टाग्राममार्फत लगातार आफ्नो परिवारको लकडाउन अपडेट दिइरहेकी छिन्।



छोरीसँग खुसी स्मृति

मेरी आशिकी तुमसे ही' र 'बालिका बधु'जस्ता चर्चित टिभी शोमा काम गरिसकेकी टिभी अभिनेत्री स्मृति खन्ना गत १५ अप्रिलमा आमा बनिन्। तर, उनले छोरीको पहिलो तस्वीर भने सामाजिक सञ्जालमा हालै मात्र सार्वजनिक गरिन्। छोरीको निधारमा चुम्दै गरेको तस्वीरमा उनी निकै खुसी देखिएकी छिन्। आफ्नो इन्स्टाग्राम अकाउन्टमा छोरीसँगको तस्वीर सेयर गर्दै उनले लेखेकी छिन्, 'आजसम्म कुनै पनि दिन तिमी जन्मिएको दिनजस्तो भएन। मलाई आफ्नो आमा चुनेकोमा धन्यवाद। म वाचा गर्छु, मेरो अन्तिम सास रहन्जेलसम्म तिम्रो रक्षा र तिम्रीलाई प्रेम गरिरहन्छु।' यसअघि १५ अप्रिलमा स्मृतिले पति गौरव गुप्तासहितको तस्वीर सेयर गर्दै सोसियल मिडियामा आमा बनेको जानकारी दिएकी थिइन्। फिटनेस प्रेमी स्मृति गर्भवती भएदेखि नै लगातार वर्कआउट गरिरहेकी थिइन्। हालै उनले सार्वजनिक गरिरहेको अर्को एक तस्वीरमा समेत उनी निकै स्लिम देखिएकी छिन्। यति चाँडै 'प्रेग्नेन्सी वेट' घटेको देखेर उनका फ्यानसमेत चकित छन्।

न्यायतिर निमा

ज्यूठागको दुर्गम गाउँमा जन्मिएकी निमा गिरिले वकालत सपनामा पनि सोचेकी थिइन् । पढेर राम्रो जागिएर खानुपर्छ भन्ने सोच थियो । त्यसैले वितीय संस्था उनको लक्ष्य थियो । त्यसैलाई मध्यनजर गरेर फाइनान्समा मास्टर्स गरिन् । पढाइ सकेर जब गाउँ गइन्, उनको जीवनले नयाँ मोड लियो विनजानकी एक महिलाले सम्बन्ध विच्छेदका लागि गरेको संघर्ष र त्यसबेला कतैबाट सहयोग नपाएको देखेपछि उनको ध्यान कानुनतिर मोडियो ।

उनको कानुन अध्ययनको एउटै उद्देश्य हो- न्याय नपाएका महिलालाई न्याय दिलाउनु र भुइँमान्छेको आवाज उठाउनु । ६ वर्षअघि लाइसेन्स लिएर वकालत थालेकी निमा फौजदारी मुद्दाहरू लड्छिन् । आर्थिक अभावका कारण अदालतको ढोकासम्म पुग्न नपाएका मुद्दामा उनको ध्यान जान्छ । त्यस्ता मुद्दामा उनी बिना शुल्क काम गर्छिन् ।

निमा न्यायिक समितिको सूचीकृत प्रशिक्षक पनि हुन् । गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष र उपमेयरलाई न्यायिक कक्षा दिन विभिन्न ठाउँ पुग्छिन् । उनको सोच छ- कोही न्यायबाट वञ्चित नहुन् । न्याय ढिलो हुनु न्याय नपाउनु सरह हो भन्ने मान्यता राख्ने उनी भन्छिन्, 'अदालती प्रक्रिया भन्फटिलो र ढिलो हुँदा आरोपित व्यक्तिलाई समाजले दोषी ठानिसक्छ । त्यसैले अदालती प्रक्रियालाई छिटो र दुरुस्त बनाउनुपर्छ ।'

महिला हिंसा र भेदभावका घटनाकारिवरूद्ध सक्रिय उनी अधिकारकर्मी पनि हुन् । ४ वर्षअघि नेपालको महिला आन्दोलन पुस्तक प्रकाशित गरेकी उनी लेखनमा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । उनको अनुभवले भन्छ, पढेरभन्दा परेर बढी सक्षम भइन्छ । सक्षम व्यक्तिले वकालत गर्नुपर्छ । कमजोर भइयो भने न्याय दिन सकिँदैन ।

कानुन विवसको अवसर पाएर निमालाई साप्ताहिकले मध्यपृष्ठमा प्रस्तुत गरेको छ ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ



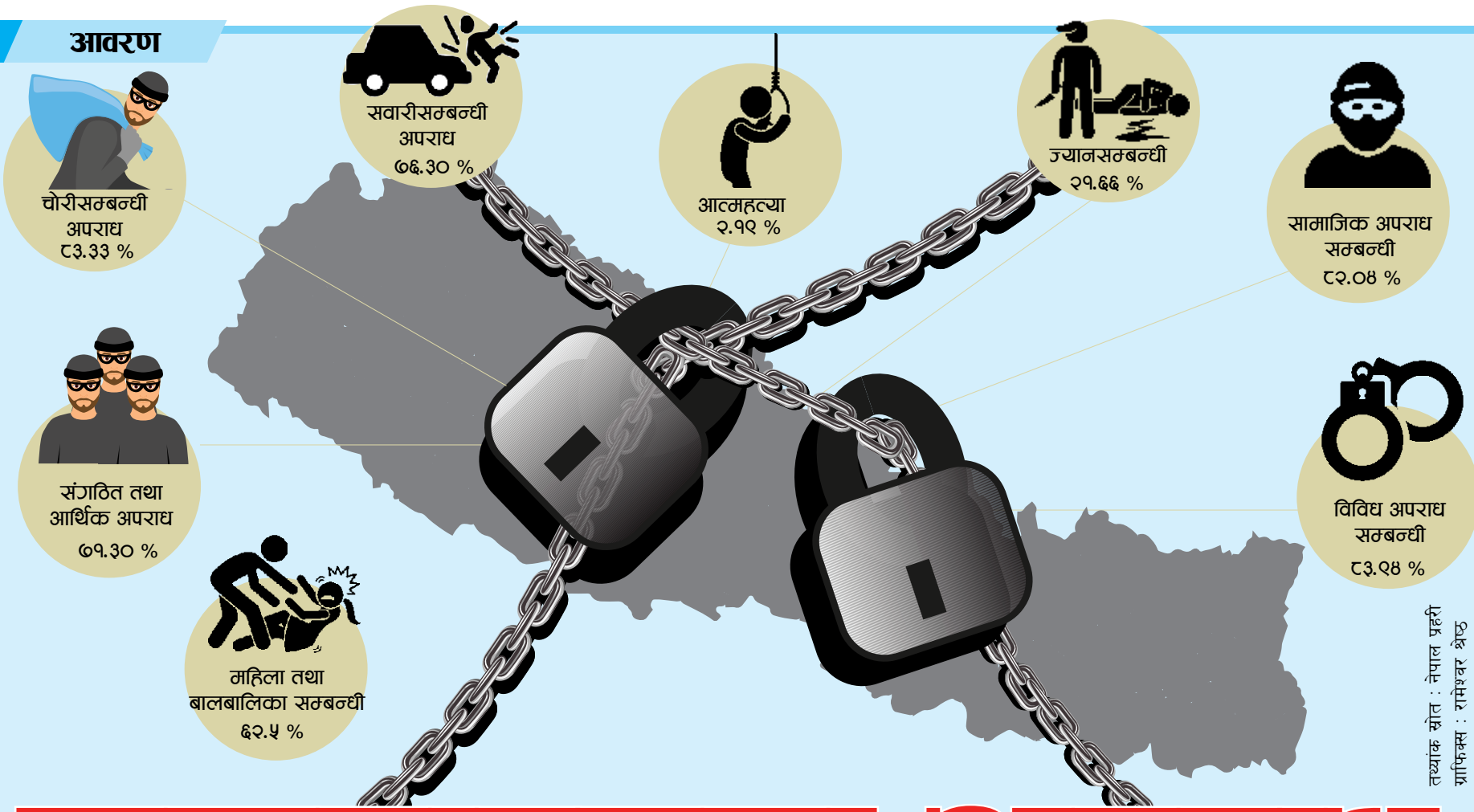
निमा गिरी, अधिका



Log on to :
facebook
www.facebook.com/kantipurisaptahik

तस्विर : महेश प्रधान लोकेसन : सर्वोच्च अदालत

आवरण



तथ्यांक स्रोत : नेपाल प्रहरी
ग्राफिक्स : रामेश्वर श्रेष्ठ

लकडाउनमा अपराध

प्रहरी तथ्यांक भन्छ- एक महिनायता विभिन्न अपराधका मुद्दामा कमी आएको छ तर आत्महत्या गर्नेको संख्या भने उस्तै छ

■ जनक तिमिल्सिना

२५ चैतमा थर्मल गन कालोबजारी गर्दागर्दै शंकर गुपका सुलभ अग्रवाल नक्सालबाट पक्राउ परे। उनले ५ हजार पर्ने थर्मल गन १५ हजारमा कालोबजारी गरेको सुइको पाएपछि महानगरीय अपराध महाशाखाको टोलीले आफैँ ग्राहक बनेर पक्राउ गरेको थियो। नेपालका लागि कीर्गिस्तानका अवैतनिक महावाणिज्यदूत रहेका अग्रवाल कूटनीतिक नम्बर प्लेटको गाडीबाटै कालोबजारी गर्दैगर्दा पक्राउ परेका थिए। हाइप्रोफाइल व्यवसायी मानिने सुलभ २३ दिनको हिरासत काटेपछि १८ वैशाखमा काठमाडौं जिल्ला अदालतले २५ लाख ५० हजार धरौटीमा रिहा गर्न आदेश दिएको थियो। रिहालगत्तै उनलाई सम्पत्ति शुद्धीकरणको अनुसन्धानका लागि भन्दै काठमाडौं प्रहरीले अदालतको गेटबाटै पुनः पक्राउ गर्‍यो।

१० वैशाखमा मोरङमा १७ वर्षीया एक किशोरी दोस्रो पटक सामूहिक बलात्कारको शिकार भइन्। प्रेमीकै कारणबाट गत १५ माघमा पहिलो पटक प्रेमीसहित ५ जनाबाट सामूहिक बलात्कृत भएकी उनी लकडाउन जारी रहेकै बेला दोस्रो पटक सोही समूहबाट बलात्कृत भएकी थिइन्। मोरङका डिएसपी मानबहादुर राईका अनुसार किशोरीमाथि बलात्कार गरेको गाउँलेले थाहा पाएपछि प्रहरीलाई खबर गरेका थिए। लगत्तै, प्रहरीले घटनामा संलग्न

४ जनालाई पक्राउ गर्‍यो भने एक जना फरार छन्। त्यसको ४ दिन नबित्दै १४ वैशाखमा सुनसरीमा १७ वर्षीया किशोरी सामूहिक बलात्कारको शिकार भइन्। १९ वैशाखमा इलाका प्रहरी कार्यालय इटहरीमा किशोरीले ९ जनाले जबरजस्ती करणी गरेको उजुरी दिएपछि ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ भने अन्यको खोजी भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

१८ वैशाखमा सालीसँग प्रेममा परेपछि धनुषाका हरि चौहानले श्रीमती वीणाको हत्या गरे। मिथिला नगरपालिका लालभिट्टीका २८ वर्षीया हरिले सालीसँग अवैध सम्बन्ध लुकाउन उनैसँग मिलेर २५ वर्षीया श्रीमतीलाई जंगलमा लगेर योजनाबद्ध तरिकाले हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ। उनका ४ र साढे दुई वर्षका छोरीसमेत छन्।

माथिका चार घटनाले समाज बन्दाबन्दीको अवस्थामा रहँदा पनि अपराधका घटना भइरहेको दृश्य देखाउन काफी छन्। कोही पैसा कमाउन, कोही अवैध सम्बन्ध लुकाउन त कोही क्षणिक आवेगमा परेर अपराधकर्ममा लागेको घटना क्रमहरूले देखाउँछ। भलै, यो अवधिमा अपराधका घटनामा उल्लेख्य कमी आएको नै किन नहोस्। नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय कार्यालयको तथ्यांकअनुसार ११ चैत २०७६ देखि १३ वैशाख २०७७ सम्म लकडाउन अवधिको ३२ दिनमा देशभर विभिन्न अपराधका १ हजार ५ सय २१ मुद्दा दर्ता भएका छन्। लकडाउन नरहेको फागुन महिनामा भने प्रहरीमा विभिन्न अपर

ाधका ३ हजार ९ सय ६८ मुद्दा दर्ता भएका थिए। लकडाउनको अवधिमा आत्महत्या, हत्या, लागूऔषध, चोरी, जबरजस्ती करणीलगायतका विभिन्न मुद्दाहरू छन्। फागुन महिनाको तुलनामा समग्र अपराध ग्राफ ६१.६६ प्रतिशतले कमी आए पनि देशभरको जनजीवन नै ठप्प हुँदा पनि अपराधका केही घटनाहरू समाजलाई विभिन्न तवरले तरंगित भने बनाइरहेकै छ।

फागुन महिनाको अपराधग्राफलाई ११ चैतदेखि १३ वैशाखसम्मको प्रहरीमा दर्ता भएका मुद्दाहरूको आँकडासँग तुलना गर्ने हो भने ज्यानसम्बन्धी अपराधका घटनामा २१.६६ प्रतिशत कमी आएको छ। यस्तै, चोरीसम्बन्धी अपराधका घटनामा ८३.३३ प्रतिशत कमी आएको देखिन्छ। संगठित तथा आर्थिक अपराध ७९.३० प्रतिशतले कम भएको प्रहरी तथ्यांकले देखाउँछ। सामाजिक अपराधमा ८२.०४ र महिला तथा बालबालिकासम्बन्धी अपराधमा ६२.५ प्रतिशतले कमी आएको छ। अन्य विविध अपराधका घटनाहरू भने ८३.९४ प्रतिशतले कमी आएको पाइएको छ। आत्महत्याका घटनामा भने सबैभन्दा कम २.९९ प्रतिशतले मात्रै कमी आएको आँकडाले देखाउँछ। सवारी सम्बन्धी अपराधका घटनामा ७६.३० प्रतिशतले कमी आएको छ। सबैभन्दा कम ९ वटा मुद्दा दर्ता भएको अन्य अपराधमा भने २०० प्रतिशत वृद्धि भएको देखिन्छ।

एक महिनायताको अवधिमा ज्यानसम्बन्धी अपराधका सबैभन्दा धेरै मुद्दा देशभर दर्ता भएका छन्। प्रहरीले देशभर मुद्दा दर्ता गरेको घटनाको

आधारमा ज्यानसम्बन्धी ४ सय ५२ मुद्दा दर्ता भएका छन्, जबकी फागुन महिनामा ज्यानसम्बन्धी ५ सय ७७ मुद्दा दर्ता भएका थिए। अरू बेला भयावह देखिने आत्महत्याको आँकडा अचम्म लाग्दो किसिमको छ। लकडाउनको अवधिमा पनि अरू बेलाजस्तै आत्महत्याका ४ सय २ मुद्दा दर्ता भएका छन्, जबकी सामान्य अवस्था रहेको गत फागुनमा ४ सय ११ मुद्दा दर्ता भएका थिए। अन्य अपराधका घटनामा भने काफी कमी देखिन्छ। यो अवधिमा चोरीसम्बन्धी ३८, संगठित र आर्थिक अपराधसम्बन्धी १ सय ३४, सामाजिक अपराधसम्बन्धी २ सय ३२, महिला तथा बालबालिकासम्बन्धी १ सय ३८, अन्य विविध अपराधका ६६, सवारी सम्बन्धी अपराधका ५०, अन्य अपराधका ९ वटा मुद्दा दर्ता भएका छन्। गत फागुनमा चोरीसम्बन्धी २ सय २८, संगठित र आर्थिक अपराधसम्बन्धी ४ सय ६७, सामाजिक अपराधसम्बन्धी १ हजार २ सय ९२, महिला तथा बालबालिकासम्बन्धी ३ सय ६८, विविध अपराधका ४ सय ११, सवारी सम्बन्धी अपराधका २ सय ११ र अन्य अपराधका ३ वटा मुद्दा दर्ता भएका थिए।

नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता डिआईजी निरजबहादुर शाही लकडाउनका कारण सामाजिक, आर्थिक गतिविधिहरू कम भएका कारण समग्रमा एक तिहाइ अपराध घटेको बताउँछन्। 'लकडाउनपछि समग्रमा एक तिहाइ अपराध घटेको छ,' उनी भन्छन्, 'यसका सामाजिक, आर्थिक कारणहरू

लकडाउन अवधिका ३२ दिनमा देशभर विभिन्न अपराधका १ हजार ५ सय २१ मुद्दा दर्ता भएका छन्। जसमा आत्महत्या, हत्या, लागूऔषध, चोरी, जबरजस्ती करणीलगायतका विभिन्न मुद्दाहरू छन्।



हुन सक्छन्। तर, व्यक्तिगत भएकाले आत्महत्याका घटनाहरू भने उस्तै देखिन्छन्।

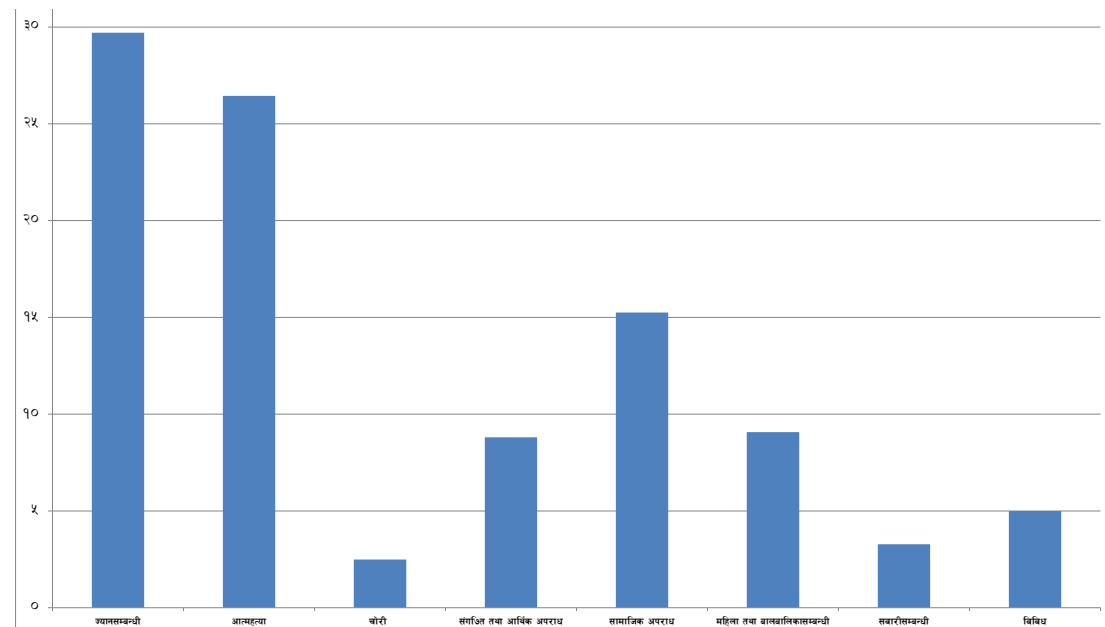
प्रवक्ता शाहीको तर्कसँग संघीय प्रहरी इकाई कार्यालय काभ्रेका प्रमुख एसएसपी उमेशराज जोशी पनि सहमत देखिन्छन्। 'समग्रमा अपराधको ग्राफ लकडाउनमा एकतिहाइ घटेको छ,' नेपाल प्रहरीका पूर्व सह-प्रवक्तासमेत रहेका उनी भन्छन्, 'लकडाउनका कारण परेको प्रभाव र मानसिक कारणले उत्पन्न घटनाहरूमा भने कमी आएको छैन।' जोशी अहिले संगठित र योजनाबद्ध हत्याका घटनामा कमी आएपनि आवेशमा प्रेरित हत्याका घटना भने घटिरहेकाले ज्यानसम्बन्धी मुद्दामा धेरै कमी नआएको तर्क गर्छन्। अहिले पनि गाउँ र सहर दुवैतिर बलात्कार, आवेश प्रेरित हत्या, आत्महत्याका घटनामा पनि कमी आएको देखिँदैन।

काठमाडौं प्रहरी परिसरका प्रमुख एसएसपी श्याम ज्ञवाली पनि पछिल्लो समय आत्महत्याबाहेक अन्य अपराधका घटना छिट्टफुट्ट मात्रै घटेको बताउँछन्। 'अन्य अपराधका घटनाहरू अहिले देखिएका छैन,' उनी भन्छन्, 'सुसाइड र ओभरस्पीडका कारण हुने सडक दुर्घटनाका केस अहिले पनि आइरहेका छन्।' लकडाउनको सुरुको अवधिमा भने काठमाडौंमा मास्क, मेडिकल इक्वीपमेन्टलगायतमा कालोबजारीका घटनाका सतहमा आएका थिए।

अपराधशास्त्री माधव आचार्य अपराधको सम्बन्ध मानवीय क्रियाशीलता र गतिशीलतासँग हुने बताउँदै गतिशील हुँदा गर्न हुने र नहुने कामसँग मानिस जोडिने बताउँछन्। 'गतिशीलता र क्रियाशीलतामा कमी आउँदा उसले गर्न नहुने काममा पनि कमी हुने भयो,' उनी भन्छन्, 'यसले सामाजिक सम्बन्धसँग अपराधको सम्बन्ध हुन्छ, भन्ने पनि देखाउँछ।' आचार्य अहिले लकडाउनको अवस्थामा आर्थिक र सामाजिक गतिविधिहरू कम भएका कारण आर्थिक र सामाजिक अपराधमा पनि कमी आएको बताउँछन्।

किन घटेन आत्महत्या ?

सामाजिक समस्याका रूपमा देखिएको आत्महत्याको स्थिति लकडाउनको अवधिमा पनि उस्तै छ। पछिल्ला ३२ दिनमा देशभर ४ सय २ आत्महत्याका मुद्दा प्रहरीमा दर्ता भएका छन्।



११ चैतदेखि १३ वैशाखसम्म लकडाउनको ३२ दिनको अवधिमा प्रहरीमा दर्ता भएका अपराधका मुद्दा प्रतिशतमा। स्रोत : नेपाल प्रहरी

गत फागुनमा प्रहरीमा देशभरबाट आत्महत्याका ४ सय ११ घटना दर्ता भएका थिए। संख्यात्मक हिसाबले

लकडाउनको अवस्थामा विभिन्न कारणले उत्पन्न निराशाका कारण पनि मानिसहरूले आत्महत्या गरेको हुन सक्ने बताउँछन्।



तस्वीर : हेमन्त श्रेष्ठ

प्रहरीका थुनुवा कक्ष खाली

■ काठमाडौं प्रहरी परिसरको खाली थुनुवा कक्ष।

६५ वर्षको इतिहासमा पहिलोपटक महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंको थुनुवा कक्ष रिक्तो छ। महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रमुख एसएसपी श्याम ज्ञवालीले लकडाउनका कारण ६५ वर्षपछि पहिलो पटक परिसरको थुनुवा कक्ष खाली भएको जानकारी दिए। अरू बेला टेकुस्थित काठमाडौं प्रहरीको थुनुवा कक्षमा १ सय ५० हाराहारीमा थुनुवा हुन्थे। तर, ११ चैत लकडाउन भएपछि नयाँ मुद्दा दर्ता भएका छैनन् भने रहेका केही थुनुवालालाई प्रहरी वृत्त दरवारमार्ग पठाइएपछि थुनुवा कक्ष खाली भएको हो। काठमाडौं प्रहरी अन्य वृत्तका थुनुवा कक्षमा पनि न्यून संख्यामा मात्रै थुनुवाहरू छन्।

काठमाडौंका विभिन्न वृत्तहरूमा पनि थुनुवाको संख्या लकडाउनका कारण निकै कम छ। (हेर्नास बक्स) दैनिक १ सय ५० हाराहारीमा थुनुवा हुने कैलाली जिल्ला प्रहरीका थुनुवा कक्षमा लकडाउनपछि ६० जनामात्रै छन्। कैलाली जिल्ला प्रहरीका डिएसपी दक्षकुमार बस्नेतका अनुसार अहिले ६० जनालाई म्याद थप गरेर थुनामा राखिएको छ। 'अहिले आत्महत्याका केसहरू आउँछन्, अन्य अपराधका घटनाहरू त खासै छैनन्,' उनले मंगलबार साप्ताहिकसँगको टेलिफोन कुराकानीमा भने, 'लकडाउनपछि धेरै नघटेको सुसाइडमात्रै हो, अन्य अपराधका घटना खासै छैनन्।' मोरङ प्रहरी थुनुवा कक्षमा दैनिक

औसतमा ४५ जना थुनुवा हुन्थे। लकडाउनपछि अहिले १५ जना छन्। मोरङ प्रहरीका डिएसपी मानबहादुर राईका अनुसार जेल प्रक्रिया छिटो हुने, सामान्य केसमा थुनामा नराख्नेलगायतका केही कुराहरू सहज गरिएका कारण थुनुवाहरू कम भएका हुन्। 'लकडाउनपछि भरसक नथुन्थे, अदालती प्रक्रिया छिटो हुनेजस्ता कारणहरूले अहिले थुनुवा घटेका छन्।' 'अन्य अपराधमा पनि भण्डै ७० प्रतिशत कमी आएको छ,' उनी भन्छन्, 'पहिले दैनिक ४५ देखि ९० जनासम्म थुनुवा हुन्थे। अहिले १५ जनामात्रै छन्।' यस्तै, ललितपुर, भक्तपुरलगायतका देशभरका अधिकांश ठाउँका प्रहरीका थुनुवा कक्षमा निकै कम मात्रै थुनुवाहरू छन्।

काठमाडौंका १४ प्रहरी वृत्तमा कहाँ कति थुनुवा ?

परिसर टेकु-०
महाराजगन्ज-२
गौशाला-२
बौद्ध-९
नयाँबानेश्वर-३
कीर्तिपुर-१
थानकोट-१८
स्वयम्भू-२
बालाजु-४
लैनचौर-१
कमलपोखरी-५
कालिमाटी-०
दरवारमार्ग-४
जनसेवा न्यूरोड-०

रिपोर्ट

कारागारमा कोरोना जोखिम



■ नख्खु कारागारमा आरडिटी परीक्षण गरिदै ।

जनक तिमिल्सिना

अपहरण उद्योगमा सर्लाहीका सुजन ५ वर्षदेखि नख्खु कारागारमा जेल सजाय भोगिरहेका छन् । ०७९ देखि जेल सजाय भोगिरहेका उनको जेल अवधि अझै बाँकी छ । कोभिड-१९ महामारीको विश्वव्यापी फैलावटपछि, नेपालले सम्भावित संक्रमणलाई रोक्न लकडाउन गरेको छ, यसको प्रभाव कारागारमा सजाय भोगिरहेका कैदीबन्दीमा पनि परेको छ । दैनिक गतिविधिहरू उस्तै भए पनि अहिले उच्च सर्तकर्ता अपनाइएको छ, भेटघाट गर्न पाएका छैनौं, उनले भने, 'देश नै ठूलो कारागारमा परिणत भएका बेला हामी त अलि सानो कारागारमा छौं जस्तो लाग्छ।' उनले बाहिरभन्दा जेलभित्र अलि सुरक्षित हुने ठानेका छन् । 'अहिले आतिहाल्लु पर्ने अवस्था त छैन, बाहिरभन्दा यहाँ अलिक सुरक्षितजस्तो लागेको छ,' उनले थपे । १४ वर्षअघि काठमाडौंवाट लागू औषध मुद्दामा पक्राउ परेकी शर्मिला (नाम परिवर्तन) सुन्धारस्थित केन्द्रीय कारागारमा कैदी जीवन बिताइरहेकी छन् । अहिले ३५ वर्षकी उनी १९ वर्षकै उमेरमा जेल परेकी हुन् । कोभिड-१९ को विश्वव्यापी त्रासले उनमा पनि केही चिन्ता थपेको छ ।

कारण उनीहरूको महिला बलकमा मात्रै ३ सय ९९ जना महिला छन् । 'मेरो ५-६ महिना कैद सजाय बाँकी छ,' उनी भन्छिन्, 'कोरोना आएर स्थिति भन्ने गाह्रो बनाएको छ।' उनकाअनुसार जेलभित्रका आर्थिक गतिविधिहरू कोरोनाकै कारण ठप्प छन्, भने बाहिरी भेटघाटहरू गर्न दिइएको छैन । जसका कारण दैनिकी पट्यारलाग्दो मात्रै बनेको छ, आर्थिक उपार्जनका माध्यमहरू पनि बन्द भएका छन् । कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) महामारीको सन्त्रासकाबीच सुजन र शर्मिलाजस्तै देशभरका ७४ कारागारभित्र सजाय काटिरहेका २४ हजारभन्दा बढी कैदीबन्दीको दिनचर्यामा केही न केही बदलाव आएको छ । साँघुरो ठाउँ, कैदीबन्दीको उच्च चाप, सामूहिक बसोबास, भीडभाडयुक्त वातावरण, मेस, ट्वाइलेट र वाथरूमको सामूहिक प्रयोग, कतिपय स्थानमा डबल तथा संयुक्त बेड, सामूहिक गतिविधिजस्ता कारण कोभिड-१९ को उच्च जोखिममा जेल छन् । विरामी कैदीबन्दीको कमजोर स्वास्थ्य अवस्था, पोषणको अभाव कारागारभित्र जोखिम बढाउने थप कारणहरू हुन् । कारागार व्यवस्था विभागको २०७६ चैत मसान्तको कैदीबन्दीको तथ्यांकअनुसार अहिले देशभरका ७४ जेलमा २४ हजार १ सय १५ कैदीबन्दी छन् । कारागारमा

रहेका २४ हजार १ सय १५ कैदीबन्दीमध्ये २२ हजार ६ सय ५२ पुरुष, १ हजार ४ सय ६३ महिला छन् । यस्तै, ८५ जना आश्रित नाबालक पनि जेलमा छन् । जसमध्ये विभिन्न कसुरमा जेल परेका १ हजार २ सय ८९ जना विदेशी नागरिक पनि कारागारहरूमा छन् । ८ वटा बाल सुधारगृहमा ६ सय ८६ बालक र २६ जना



साँघुरो ठाउँ, कैदीबन्दीको चाप, भीडभाड, मेस, ट्वाइलेट र वाथरूमको सामूहिक प्रयोग, कतिपय स्थानमा डबल तथा संयुक्त बेड, सामूहिक गतिविधिजस्ता कारण जेलहरू कोभिड-१९ को उच्च जोखिममा जेल छन् ।

बालिका गरी ७ सय १३ जना बालबालिका रहेको विभागको तथ्यांक छ । क्षमताभन्दा भन्डै ८ हजार बढी कैदीबन्दी रहेका नेपालका कारागारभित्र सामाजिक दूरी कायम गर्न मुस्किल छ । तथापि विभाग र कारागार प्रशासनले कोभिड-१९ को संक्रमणबाट जेलमा रहेका कैदीबन्दीलाई टाढै राख्न विभिन्न उपायहरू अपनाइरहेका छन् । बन्द पर्खालभित्रको संसारमा बाहिरी भेटघाट पूर्णतया: बन्द गरिएको छ, भने आफन्तले

हामीले कारागारहरूको संवेदनशीलतालाई मध्यनजर गर्दै अस्थायी संरचना बनाएर थपिएका नयाँ कैदीबन्दीलाई अलग्गै राख्ने र परीक्षण गर्ने व्यवस्था गरेका छौं ।



देवर्षि सापकोटा, प्रवक्ता, कारागार व्यवस्था विभाग

पठाउने पैसा, मालसामान तथा खानेकुरामा पनि रोक लगाइएको छ । कारागारभित्र सरसफाइमा विशेष ध्यान दिइएको, मास्क र सेनिटाइजरको व्यवस्था गरिएको कारागार व्यवस्था विभागका महानिर्देशक प्रदीपराज कँडेल बताउँछन् । उनका अनुसार बाहिरवाट लैजाने खाद्यान्न, तरकारीलगायतका सामग्रीको सुरक्षामा पनि विशेष ख्याल पुऱ्याइएको छ । 'कोभिड-१९ सम्भावित जोखिम रोक्न हामीले सबै प्रकारका प्रयासहरू गरिरहेका छौं,' उनले भने, 'स्वास्थ्य परीक्षणमा पनि ध्यान दिएका छौं । ज्वरो जाँच सेनिटाइजर र मास्कको प्रयोगजस्ता कुराहरूमा पनि ध्यान दिइएको छ ।' कोभिड-१९ संक्रमण जेलभित्र देखिएमा त्यसको सम्भावित फैलावट र प्रसार नियन्त्रणमा निकै कठिनाई हुने देखिन्छ । त्यसैले सम्भावित जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै कारागार व्यवस्थापनले कोभिड-१९ वाट जोगिने उपायहरू अवलम्बन गरेको कारागार व्यवस्थापन विभागका प्रवक्ता देवर्षि सापकोटाले बताए । यस्तै, स्वास्थ्य र न्यायिक कामका लागि अस्पताल र अदालत जानुपर्ने कैदीबन्दीको स्वास्थ्य परीक्षण तथा बाहिरवाट थपिने नयाँ कैदीबन्दीलाई क्वारेन्टाइनमा राख्ने र उनीहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने व्यवस्था पनि मिलाइएको विभागले जनाएको छ ।

विभिन्न मुद्दाहरूमा बाहिरवाट थपिएका नयाँ कैदीबन्दीलाई २१ दिन अलग्गै क्वारेन्टाइनमा राख्ने व्यवस्था गरिएको नख्खु कारागारका जेलर मोहन अधिकारी बताउँछन् । गत वैशाख १२ गते नख्खु जेलमा २१ दिन क्वारेन्टाइनमा राखेर भित्र पठाउने तयारी गरिएका २५ जना कैदीबन्दी, बाहिरको सम्पर्कमा आउने कर्मचारी र सुरक्षाकर्मी गरी ५३ जनाको व्यापिड डाइग्नोस्टिक टेस्ट (आरडिटी) गरिएको थियो । सबैको व्यापिड टेस्ट नेगेटिभ रिपोर्ट आएपछि आफूहरू ढुक्क भएको अधिकारीले बताए । देशभरको सबैभन्दा ठूलो जेल जगन्नाथ देवलस्थित केन्द्रीय कारागारमा गत वैशाख १२ गते ३ हजार १ सय ६३ जना कैदीबन्दी थिए । साँघुरो ठाउँमा दोब्बर बढी कैदीबन्दीको उपस्थिति ले त्यहाँ भन्ने पट्यारलाग्दो उकुस-मुकुस छ । ८ वैशाखमा व्यापिड डाइग्नोस्टिक टेस्ट (आरडिटी)मा केन्द्रीय कारागार अस्पतालमा कार्यरत दुई जना नर्सहरूमा एन्टीबडी पोजेटिभ देखिएपछि, वातावरण अझै त्रासपूर्ण बनेको थियो । तर, पोलिमरेज चेन रियाक्सन (पीसीआर) परीक्षणमा उनीहरूमा कोभिड-१९ नेगेटिभ आएपछि अवस्था सहज बनेको जेलर ले बताए । 'धेरै संख्या भएकाले सबै कुराको एडजस्टमेन्ट गर्नुपर्ने बाध्यता छ,'

धेरै संख्या भएकाले सबै कुराको एडजस्टमेन्ट गर्नुपर्ने बाध्यता छ । तथापि हामीले अपनाउनु पर्ने सावधानी अपनाइरहेका छौं ।



लक्ष्मी बाँस्कोटा, जेलर, केन्द्रीय कारागार, सन्दरीजल

केन्द्रीय कारागारका जेलर लक्ष्मी बाँस्कोटा भन्छन्, 'तथापि हामीले अपनाउनु पर्ने सावधानी अपनाइरहेका छौं।' अर्को ठूलो कारागार मानिने सुनसरीस्थित कारागारको वैशाख १५ गतेको तथ्यांकअनुसार १ हजार ६ सय ७५ कैदीबन्दी छन्। सर्लाहीको कारागार निर्माणाधीन अवस्थामा रहेकाले त्यहाँबाट पनि अहिले सुनसरीमै कैदीबन्दीहरू ल्याइने गरिएको छ। 'बाहिरी भेटघाट र कारागारभित्र हुने सबै जमघट र भीडभाडहरूमा रोक लगाइएको छ,' सुनसरी कारागारका निमित्त प्रमुख सूर्यमान वानियाँले भने, '१९ जना सर्लाहीबाट आएका नयाँ कैदी छन्, उनीहरूलाई अहिले बाहिर नै अस्थायी संरचना खडा गरेर राखेका छौं।' उनले ती नयाँ कैदीबन्दीहरूको पीसीआर परीक्षण गरेर मात्रै भित्र लगिने बताए। 'त्यति ठूलो संख्यामा कैदीबन्दीहरू छन्, भित्र

परिहाल्यो भने थेग्नै गाह्रो हुन्छ,' उनले भने, 'त्यसैले आरडिटी गरेर मात्रै हामीले भित्र लान सकेनौं। पीसीआर नै गर्छौं।' उच्च जोखिममा रहेकाले पूर्वसावधानी अपनाइए पनि त्यो पर्याप्त भने छैन। सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण कुरा त के छ भने अहिले पनि बाहिरबाट कैदीबन्दी थपिने क्रम जारी छ। यसले कारागारमा भन्ने जोखिम बढिरहेको छ। कारागार व्यवस्था विभागका प्रवक्ता सापकोटा बाहिरबाट थपिने नयाँ कैदीबन्दीलाई कोभिड-१९ को जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि परीक्षण गर्ने र अस्थायी संरचना बनाएर अलग्गै राख्ने व्यवस्था गरिएको बताउँछन्। 'हामीले कारागारहरूको संवेदनशीलतालाई मध्यनजर गर्दै अस्थायी संरचना बनाएर थपिएका नयाँ कैदीबन्दीलाई अलग्गै राख्ने र टेस्ट गर्ने व्यवस्था गरेका छौं,' उनी भन्छन्, 'यसले जेलभित्र संक्रमण फैलिने उच्च जोखिमलाई

उच्च सतर्कता अपनाएका छौं

कारागारहरूमा बाह्य भेटघाट पूर्णरूपमा बन्द गरिएको छ। बाहिरबाट उपलब्ध खाद्यान्नलाई सेनिटाइज गर्ने, सम्भव भएसम्म घाममा सुकाएर मात्र भित्र लग्ने गरिएको छ। पैसालाई पनि घाममा सुकाउने वा नजल्ने गरी आइरनमा सेकेर भित्र पठाइएको छ। कारागारभित्रको सरसफाई बढाइएको छ। साबुन पानीले हात धुने कामलाई व्यापकता दिइएको छ। सबैजसो कारागारहरूमा पानीको वितरण पहिलेको धन्दा व्यापक बनाइएको छ। केन्द्रीय कारागारमा यसअघि एकदिनमा १ लाख २० हजार लिटर पानी प्रयोग हुँदै आएकोमा अहिले १ लाख ४० हजार लिटर पुऱ्याइएको छ। स्वास्थ्य उपचार र न्यायिक प्रक्रियाका लागि कारागार बाहिर जाने कैदीबन्दी र बाहिरबाट नयाँ आउने कैदी बन्दीलाई कोभिड-१९ चेक गराएर मात्रै भित्र प्रवेश दिइएको छ। नयाँ आउने कैदीबन्दीलाई क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने व्यवस्था

गरेका छौं। अहिले हामीसँग अलि चेकजाँच गर्ने किटको अभाव हुन पुगेको छ। यसको व्यवस्थापनमा पनि लागि रहेका छौं। दुइटा सामाजिक संस्थाहरू प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रले १ सय थान पीपीई सेट र मानवअधिकार परिषद् नेपालले ९ थान पीपीई, ९ सय थान मास्क, १ हजार थान पञ्जा उपलब्ध गराएको छ। आवश्यकताअनुसार कारागारहरूले पनि यस्ता अत्यावश्यक स्वास्थ्य सामग्रीहरू उपलब्ध गराइरहेका छन्। ७२ वटा कारागार र विभागअन्तर्गतका २ वटा अस्पतालका लागि साढे ७ करोड रुपैयाँ अर्थ मन्त्रालयबाट माग गरिएको थियो। अर्थ मन्त्रालयले एकद्वार प्रणालीबाट सामग्री उपलब्ध गराउने स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई भनेको छ। केन्द्रीय कारागार, नख्खु, भुम्का र कैलाली कारागारमा क्वारेन्टाइनको व्यवस्था गरिसकिएको छ। ७४ वटा कारागारमध्ये अहिले सर्लाही र मुगु कारागार निर्माणाधीन अवस्थामा रहेकाले सञ्चालनमा छैनन्। भक्तपुर, धनुषा,



प्रदीपराज कँडेल, महानिर्देशक, कारागार व्यवस्थापन विभाग

बारा, पूर्वी नवलपरासी र पूर्वी रुकुम गरी पाँच जिल्लामा कारागार छन्। सर्वोच्च अदालतको फुलकोर्टको विशेष आदेश तथा प्रेस विज्ञापितको बुँदा नं ६ अनुसार फौजदारी कार्यविधि संहिता २०७४ को दफा १५५ अनुरूप एक वर्ष वा सोभन्दा बढी कैद सजाय भएका बालबालिका र कैदीबन्दी छुटेका छन्। नयाँ थपिने क्रम पनि जारी नै छ। त्यसैले ५० प्रतिशत कैद भुक्तान गरेका, असल चालन भएका, १९ वटा नकारात्मक मुद्दाको सूचीमा नपरेका व्यक्तिलाई कानुनबमोजिम छोड्न सम्बन्धित कारागारबाट रिटपूर्वक सिफारिस माग गरिएको छ।

विभिन्न मुद्दाहरूमा बाहिरबाट थपिएका नयाँ कैदीबन्दीलाई २१ दिन अलग्गै क्वारेन्टाइनमा राख्ने व्यवस्था गरिएको छ।



मोहन अधिकारी, जेलर, नख्खु कारागार

अधिकांश जेलमा क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी

नेपालका जेलको सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेकै अत्याधिक भीड, जीर्ण भौतिक संरचना र फराकिलो क्षेत्रको अभाव हो। १५ सय क्षमताको सुन्धारास्थित जगन्नाथ देवल केन्द्रीय कारागारमा क्षमताभन्दा १६ सय बढी कैदीबन्दी छन्। त्यहाँ भौतिक संरचना र ठाउँको अवस्था पनि उत्तिकै दुरुह छ। भीभीआईपीहरूको रोजाइमा पर्ने डिल्लीबजारस्थित कारागारको हविगत पनि उस्तै छ। यस्तै, ललितपुरस्थित नख्खु कारागारमा भौतिक संरचना केही राम्रो र केही फराकिलो क्षेत्र भएपनि त्यहाँ पनि भन्डै दोब्बर बढी कैदीबन्दीको चाप छ। बाँके, मोरङ, कास्की, कैलाली, सिरहा, महोत्तरी, भापा, सुर्खेत, कन्चनपुर, सिरहा, महोत्तरी, कपिलवस्तु, रुपन्देहीमा रहेका कारागारमा क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी छन्। देशभरका ७४ कारागारमध्ये सहरी र तराई क्षेत्रका ५४ वटा कारागारमा क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी राखिएको छ।

क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी रहेका जेल

कारागार	हाल भएको संख्या	सहज रूपमा अटने संख्या	बढी
जगन्नाथदेवल	३१५२	१५००	१६५२
नख्खु	१६२६	७००	९२६
मोरङ	८७५	४७५	४००
भापा	१०८५	७९०	२९५
कास्की	८१५	६४०	२४२
बाँके	८१३	३००	५१३
डिल्लीबजार	६२४	४००	२२४
सिरहा	५४३	१५०	३९३
महोत्तरी	५२३	२००	३२३
कैलाली	४६४	२३५	२२९
सुर्खेत	२६२	५०	२१२

कारागार व्यवस्थापन विभागले एक वर्षअघि गरेको कारागारको क्षमता सर्वेक्षण र चैत मसान्तसम्म कारागारमा रहेका कैदीबन्दीको संख्यामा आधारित

न्यूनीकरण गर्छ।' कारागारलाई कोभिडमुक्त राख्नका लागि गरिएका सरकारी प्रयास त एकातिर छँदैछन् तर सरकारले कारागारभित्रको अव्यवस्थित बसोबासमा सुधार गर्न र भीडलाई कम गर्न थप पहलकदमी लिन पनि अत्यावश्यक भइसकेको विज्ञहरू बताउँछन्। अधिवक्ता सुवास आचार्य जुडिसियल कस्टडीमा रहेका, ३ वर्षभन्दा कम सजाय र मुद्दा विचाराधीन रहेका, १ वर्षभन्दा कम कैद सजाय भएकाको कैद किल्ले व्यवस्थालाई आकर्षित गरेर छाड्ने प्रक्रिया थाल्नुपर्नेमा जोड दिन्छन्। 'जेल नै अन्तिम विकल्प होइन भनेर 'अल्टरनेटिभ्स टु इम्प्रिजनमेन्ट'को व्यवस्था हाम्रो कानुनले गरेको छ,' उनी भन्छन्, 'कानुनले १ वर्षसम्म जेल सजाय निलम्बन गरेर ३ सय रुपैयाँ महिनाको जरिवाना तिराउने, सामाजिक कार्यमा लगाउने, कैद किन्न पाउनेजस्ता विकल्पहरू छन्।' यस्तो अप्ट्यारो बेलामा यस्ता विकल्पहरू कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्ने उनको मत छ। आचार्यका अनुसार जेलभित्र बढ्दो भीड र जेल नै

कम कैदीबन्दी भएका कारागार

कारागार	क्षमता संख्या	हाल रहेको संख्या	थप राख्न सकिने
खोटाङ	२३०	१२८	१०२
मकवानपुर	११५०	९६४	१८६
पाल्पा	४५०	२७८	१७२
दैलेख	२१०	१४५	६५
जुम्ला	१४०	९८	४२
पर्सा	१३३०	१२९२	३८
रसुवा	१३०	१०७	२३
संखुवासभा	१४०	११८	२२
अछाम	७५	५७	१८
बझाङ	७५	४२	३३
दाङ (तुलसीपुर)	४७५	४६२	१३
वैतडी	५०	४४	६
काभ्रेपलान्चोक	२५०	२४४	६
मनाङ	१२	७	५
मुस्ताङ	१४	१०	४
डडेल्धुरा	११०	१०९	१
रामेछाप	३५५	३५४	१

कारागार व्यवस्थापन विभागले एक वर्षअघि गरेको कारागारको क्षमता सर्वेक्षण र चैत मसान्तसम्म कारागारमा रहेका कैदीबन्दीको संख्यामा आधारित

सुधारको अन्तिम विकल्प होइन भनेर यस्ता व्यवस्थाहरू कानुनले गरेको हो। अर्को ठूलो समस्या भनेको कारागारहरूमा अस्पताल, स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य उपकरणको अभाव हुनु पनि हो। केन्द्रीय कारागारमा मात्रै आफ्नै अस्पताल छ। नख्खु कारागारमा अस्पताल निर्माण भए पनि अहिलेसम्म सञ्चालन आउन सकेको छैन। अन्य कारागारहरूमा पनि स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य उपकरणको अभाव छ। कारागारभित्र विरामी भएपछि एम्बुलेन्स तथा गाडीमा हालेर बाहिरी अस्पतालहरू चहार्नुपर्ने बाध्यता छ। १६ सय कैदीबन्दी रहेको नख्खु कारागार मानसिक रोगका मात्रै २ सय बढी विरामीहरू छन्। '१५-२० जना त उनीहरूको हेरचाहमा नै खटिनुपर्छ,'

जेलको आन्तरिक प्रशासनका चौकीदार सन्तोष गुरुङ भन्छन्, 'अस्पताल बनेको छ, तर चिकित्सक छैनन्।' जेलर अधिकारी पनि मनोचिकित्सक आफूहरूले पाउने नसकेको बताउँछन्। 'मनोचिकित्सकको संख्या नै थोरै रहेछ, पाउने सकिएको छैन,' उनी भन्छन्, 'अन्य उपचारका लागि भने हामी वीर अस्पताल लग्नौं।' अहिले नख्खुमा बनेको अस्पताललाई कारागार व्यवस्था विभागले क्वारेन्टाइन र आइसोलेसनका रूपमा प्रयोग गर्ने गरी तयारी गरिरहेको छ।

व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ७ सय कैदीबन्दी

देशका सहरी र तराई क्षेत्रका ५४ कारागारमा कैदीबन्दीको संख्या क्षमताभन्दा अधिक छ। तर, हिमाली र पहाडी क्षेत्रका १७ कारागारमा भने क्षमताभन्दा कम कैदीबन्दी छन्। कतिपय कारागार त रिक्त अवस्थामा छन् भने सर्लाहीको १ सय क्षमताको कारागार र मुगुको २५ जना क्षमताको कारागार निर्माणाधीन अवस्थामा छ। यस्तै, हुम्लाको कारागारको पनि मर्मत चलिरहेको विभागमा प्रवक्ता सापकोटाले बताए। कारागार व्यवस्था विभागको गत चैत मसान्तको तथ्यांकसँग उसले भन्डै एक वर्षअघि गरेको कारागार क्षमताबारेको अध्ययन भिडाउँदा ७ सय हाराहारी कैदीबन्दीलाई बढी भएका कारागारबाट क्षमताभन्दा कम कैदीबन्दी रहेका कारागारहरूमा सारेर व्यवस्थापन गर्न

सकिने देखिन्छ। मकवानपुर, खोटाङ, पाल्पाका कारागारहरूमा १ सयभन्दा बढी कैदीबन्दी क्षमताभन्दा कम छन्। यस्तै, संखुवासभा, पर्सा, रसुवा, जुम्ला, दैलेख, अछामलगायतका जिल्लाहरूमा पनि केही संख्यामा कैदीबन्दीको व्यवस्थापन गर्न सकिने देखिन्छ।

लकडाउनपछि ४५० जना छुटे

कारागारमा कोभिड-१९ को जोखिम बढेसँगै सर्वोच्च अदालतको पूर्ण इजलासले चैत ७ गते एउटा आदेश दिएको थियो। सोअनुसार १ वर्ष वा त्योभन्दा कम कैद सजाय भएका कैदीबन्दीलाई फौजदारी संहिता-२०७४ को दफा १५५ अनुसार अदालतले जरिवाना लिएर रिहा गर्न सरकारलाई आदेश दिएको थियो। सोही आदेशअनुसार केही कैदीबन्दी रिहा भएका छन्। जसमा विभिन्न जेलमा रहेका २ सय २२ जना कैदीबन्दीले सहूलियत पाएर छुटेका छन्। बाल विभ्रयाइको मुद्दामा विभिन्न बालसुधार गृहमा रहेका २ सय २८ जना बालबालिकालाई अभिभावकको जिम्मा लगाइएको छ। जसमा ३ बालिका र २ सय २५ बालक छन्। 'बालबालिकाहरू कैदमुक्त भएका होइन, अभिभावकको जिम्मा लगाइएको हो,' प्रवक्ता सापकोटाले भने। उनकाअनुसार देशभरबाट लकडाउनपछि ४५० जति कैदीबन्दी छुटेका छन्। कोभिड-१९ संक्रमणको बढी जोखिम उमेर समूह मानिएका वृद्धवृद्धा पनि जेलहरूमा छन्। कारागार विभागको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार अहिले देशभरमा ६५ वर्षमाथिका ६६ जना वृद्धवृद्धा विभिन्न कारागारमा कैद सजाय भुक्तान गरिरहेका छन्। ५० प्रतिशत सजाय भुक्तान गरेका र राम्रो चालचलन रहेकाहरूलाई छाड्नका लागि रिटपूर्वक विवरण माग गरिएको विभागका महानिर्देशक कँडेलले बताए। ६५ वर्षदेखि माथिका कैदीबन्दीहरू देशभरका ३३ जेलमा १ जनादेखि ९ जना छन्।

साहित्य

साहित्यकार सञ्जालमै सक्रिय

लकडाउनले साहित्यिक गतिविधिमा प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्न सिकाइरहेको छ

कृष्ण आचार्य

लकडाउन सुरु भएको अर्को दिनदेखि कवि श्रवण मुकारुड नियमित रूपमा सामाजिक सञ्जालमा कविता सुनाइरहेका छन्। लकडाउनअघि साहित्यिक जमघटमा भेटिने मुकारुड यतिबेला दैनिक फेसबुकको भित्तामा भेटिन्छन्, त्यो पनि लाइभ। उनी हरेक दिन फरक-फरक कविका कविता पढेर सुनाउँछन्। सहभागी हुने कार्यक्रममा उपस्थित संख्याभन्दा धेरैले फेसबुकमा उनको भिडियो हेर्छन्।

मुकारुडमात्र होइन यतिबेला थुप्रै साहित्यकार सामाजिक सञ्जाल केन्द्रित भएका छन्। लकडाउनअघि साहित्यिक कार्यक्रमहरू भइरहन्थे। सातामा दुईभन्दा धेरै त पुस्तक विमोचन हुन्थे। त्यसबाहेक सभा, गोष्ठी, छलफलहरू दैनिक हुन्थे। कहिले पुरस्कार वितरण त कहिले साहित्यिक यात्रामा साहित्यकारहरू देश-विदेश घुम्थे। तर, लकडाउनले उनीहरूको सार्वजनिक कार्यक्रम बन्द भएको छ। यससँगै साहित्यिक गतिविधि पनि ठप्प छन्। तर, साहित्यकारलाई कोरोना कहरले घरको ढोकाभित्र थुनेरमात्र राखेको छैन। आफू थुनिएको कोठाबाट नै बउनीहरूले सामाजिक सञ्जालको प्रयोग सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति दिइरहेका छन्।

साहित्यकार कृष्ण धारावासी नियमित रूपमा विहान ९ बजेर ३० मिनेटमा फेसबुक लाइभ आउँछन्। लाइभमार्फत उनी कला, साहित्य, संस्कृति, दर्शन, भूगोल र राजनीतिको कुरा गर्छन्। वैशाख १ गतेदेखि लाइभ आएका धारावासीले सुरुमा कोरोना सचेतना फैलाएका थिए। त्यसपछि राजनीति र समाजसँग अन्तरनिहित विषयमा बहस गरे। पूर्वीयतावादका विषयमा बोल्दै अबका दिनमा पूर्वीय भाषा, संस्कृति र दर्शनमा आधारित भएर साहित्य सिर्जना गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। पछिल्लो समय उनले हरेक दिन फरक-फरक साहित्यिक विषयमा बहस गरिरहेका छन्। भन्छन्, 'केही दिनदेखि काव्य विधाका विशेषता, कुनै खास लेखक र कृतिमाथि चर्चा गरिरहेको छु।' कोरोना कहरका कारण घरमै बस्न बाध्य भएका र मानसिक तनावमा परेकाहरूलाई लक्षित गरी आफूले फेसबुकमार्फत लाइभ सुरु गरेको उनको भनाइ छ।

त्यस्तै लेखक एवं समीक्षक महेश पौड्याल यतिबेला ३ प्रकारका गतिविधिमा सक्रिय छन्। आफू फेसबुक लाइभमार्फत साहित्यिक बहस गर्ने, अन्यले आयोजना गरेको बहसमा सहभागी हुने र साहित्यमा र्चि भएका नयाँ युवा पुस्तालाई प्रोत्साहन गर्न उनीहरूसँग संवाद गर्ने। पौड्यालले फेसबुक लाइभमार्फत पूर्वेली र पश्चिमी समाजको महामारी साहित्यप्रतिको सैद्धान्तिक धारणाका विषयमा गरेको बहसलाई धेरैले रुचाएका थिए। पौड्याल भन्छन्, 'राम्रो साहित्य सिर्जना गर्ने युवा पुस्ता सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय छ। तर, उनीहरूलाई बाटो देखाउने कोही



माथिबाट क्रमशः मनीषा गौचन, कृष्ण धारावासी, श्रवण मुकारुड, निरुपा प्रसुन, अमर न्यौपाने, युग पाठक, महेश पौडेल

छैनन्। स्थापित साहित्यकारले सहयोग र सम्बोधन गर्दैनन्। यतिबेला म उनीहरूकै आवाज सुनिरहेको छु र सबै सुभावा, सल्लाह तथा सहयोग पनि दिइरहेको छु।' उनी कथा लेखनमा सम्भावना बोकेका केही युवालाई सामाजिक सञ्जालमार्फत गाइड गरेर कृति तयार गर्न प्रोत्साहित गरिरहेका छन्।

कतिपयले कवि मुकारुडजस्तै अरुका सिर्जनाहरू पस्किने काम पनि गरिरहेका छन्। यसमध्येका एक हुन्, लेखक नारायण वाग्ले। वाग्ले सामाजिक सञ्जाल फेसबुक र ट्विटरमार्फत दैनिक एउटा कविता पोस्ट गरिरहेका छन्। ध.च. गोतामेको कविता 'आऊ बसन्त स्वागत छ' पोस्ट गर्दै उनले लेखेका छन्, 'बसन्त आयो, बसन्त आयो भन्दै ध.च. गोतामेले उतिबेला यो यामको स्वागत गरे जब काठमाडौंमा कुहिरो, हुस्सू र तुवाँलो कहिल्यै रितिनन्थ्यो। जसरी बीउ, बुटा, बोट र बिरुवाहरू !'

कवि विप्लव ढकालले पनि सामाजिक सञ्जालमार्फत 'नेपाली छोटा कविता श्रृङ्खला' चलाएका छन्। उनी एक श्रृङ्खलामा ५ कविका छोटा कविता पोस्ट गर्छन्। बुधवारसम्म उनले १५ श्रृङ्खला चलाइसकेका छन्। अर्थात्, ७५ कविताहरू पोस्ट गरेका छन्। उनले छोटा कविताहरूको कलेक्सन निकाल्ने सोचेर ५ सयभन्दा बढी कविता जम्मा गरेको थिएँ। अहिले उनी त्यसमध्येबाटै छनोट गरेर कविताहरू पोस्ट गरिरहेका छन्। श्रृङ्खलाबारे ढकाल भन्छन्, 'छोटा कविताहरू पनि र्चिकर र सुन्दर हुन्छन्। यसको राम्रो पक्ष अरुलाई पनि थाहा होस् र सबै पुस्ताका कवि र कवितालाई एक-अर्काले चिनुन् भन्ने उद्देश्यले यो श्रृङ्खला सञ्चालन गरेको हुँ।'

लेखक कृष्णराज सर्वहारीले 'क्वारेन्टाइनमा थारु कविता' श्रृङ्खला चलाइरहेका छन्। उनले बुधवारसम्म ३०

लकडाउनको समयमा इन्टरनेटको माध्यमबाट भइरहेका साहित्यिक गतिविधिले आगामी दिनमा नेपाली साहित्यमा पनि प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्ने बाटो खोल्दिदिएको छ।

वटा थारु कविताहरू प्रस्तुत गरिसकेका छन्। भन्छन्, 'पहिलो कुरा त राम्रा कविका, राम्रा कविता राखेपछि उनीहरूलाई चिन्ने र फलो गर्नेहरू बढ्छन् भन्ने सोच हो। अर्को, कविता वाचन गर्न पुराना कविता खोज्दा आफूलाई पनि पढ्ने र भुल्ने बहाना हुन्छ भन्ने सोचेर फेसबुकमार्फत कविता वाचन सुरु गरेको हुँ।' प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिवार थारु साहित्यकारहरूको जमघटमा कार्यक्रम हुन्थ्यो। लकडाउनले त्यो स्थगित भयो। त्यसको क्षतिपूर्तिका लागि पनि आफूले कविता वाचन सुरु गरेको सर्वहारी बताउँछन्।

त्यस्तै, कथाकार एलवी क्षेत्री सामाजिक सञ्जालमार्फत आफ्ना र अन्य कविका कविताहरू पोस्ट गर्ने, आफूले पढेका पुस्तकबारे समीक्षा लेख्ने, राजनीतिक र समसामयिक विषयमा टिप्पणी गर्ने गरिरहेका छन्। कवि उषा शेरचन नियमितजसो आफ्ना कविता र मुक्तकहरू पोस्ट गरिरहेकी छन्। यसरी साहित्यकार, लेखक, कवि, गजलकारले कुनै न कुनै

रूपमा सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो सक्रियता बढाएका छन्। आफूले कुनै श्रृङ्खला नचलाए विभिन्न समूह, संस्थाले गरिरहेका अन्तर्क्रियामा उनीहरूको सहभागिता देखिन्छ।

विभिन्न एपको प्रयोग तथा फेसबुक लाइभमार्फत पनि साहित्यिक कार्यक्रमहरू भइरहेका छन्। त्यस्ता कार्यक्रममा धेरैजसो साहित्यकारले सहभागिता जनाइसकेका छन्। यसरी स्रष्टा र पाठकले सार्वजनिक कार्यक्रममा भाग लिन नपाए पनि सामाजिक सञ्जाल र विभिन्न एपमार्फत साक्षात्कार गरिरहेका छन्। स्रष्टाका कुरा सुन्ने र उनीहरूलाई कमेन्टमार्फत प्रश्न राख्नसमेत पाइने भएकाले यस्ता कार्यक्रमहरूको प्रभावकारिता बढिरहेको छ। नेपालका लागि यो एउटा नयाँ ट्रेन्ड पनि हो। विदेशमा भने अनलाइन प्लेटफर्ममार्फत यस्ता साहित्यिक कार्यक्रमहरू विगतदेखि नै हुँदै आएका थिए।

पुस्तक प्रेमीहरूको फेसबुक समूह बुकाहोलिक्सले 'लकडाउनमा स्रष्टासँग साक्षात्कार' विषयक साहित्यिक कार्यक्रम गरिरहेको छ। साक्षात्कारमा कुनै एक स्रष्टालाई निम्त्याएर आफ्नो लेखन यात्रा र कृतिबारे बोल्न लगाइन्छ। बुकाहोलिक्सले लकडाउनपछि २० जनाभन्दा बढी स्रष्टासँग साक्षात्कार गरिसकेको छ। विभिन्न कृतिबारे चर्चा, परिचर्चा र बहस गर्न खोलिएको यो गुपुमा यतिबेला भन्डै १५ हजार सदस्य छन्। दिनमा १ जना लेखकलाई निम्त्याएर हामीले उहाँको लेखन यात्रा र अनुभवहरू सुन्ने वातावरण बनाएका छौं। नयाँ लेखक र पाठक गरी दैनिक सय जनाको दरले सदस्यहरू बढिरहनुभएको छ। साक्षात्कारमा रेस्पान्स पनि राम्रो छ' गुपुकी एडमिन सगुना शाह भन्छिन्, 'लकडाउनको समयमा सामाजिक सञ्जालमार्फत साहित्यिक गतिविधि गरेर लेखक र पाठकबीचको

दूरी घटाउन पाएकोमा हामी निकै खुसी छौं।' प्रस्तुतिलाई बुकाहोलिक्सको युट्युब च्यानलमा सुरक्षितसाथ संग्रहित गरेरसमेत राखिएको छ।

काठमाडौंको सर्वनाम थिएटरमा हुने महफिल पनि यतिबेला सामाजिक सञ्जालमार्फत लाइभ भइरहेको छ। 'सेतोपर्दा'मार्फत लाइभ आउने महफिल सातामा दुई पटक जुम एपमार्फत सञ्चालन गरिन्छ। यो कार्यक्रम गजलकार बाबु त्रिपाठीले सञ्चालन गरिरहेका छन्। किताब यात्राले केही समयअघि 'किताब जात्रा' नामक फेसबुक पेजबाट 'अच्युतल लिटरेचर फोर्टभल' गरेको थियो। जसमा विभिन्न स्रष्टा तथा कलाकारको सहभागिता थियो।

त्यस्तै, ज्योति श्रेष्ठको पहलमा 'समय र सिर्जना' श्रृङ्खलामार्फत स्रष्टासँग साक्षात्कार भइरहेको छ। अन्तर्क्रिय साक्षात्कार उपनाम दिइएको उक्त कार्यक्रमको अहिले आठौँ श्रृङ्खला चलिरहेको छ। त्यस्तै, गुन्दुक युट्युब च्यानलमा 'मकेंरी: द पोइट्री शो' प्रतियोगिता चलिरहेको छ।

यसबाहेक विभिन्न सञ्चार माध्यमले पनि स्रष्टासँग अनलाइन कुराकानी गरेर साहित्यिक कार्यक्रमहरू गरिरहेका छन्। लकडाउनको समयमा इन्टरनेटको माध्यमबाट भइरहेका साहित्यिक गतिविधिले आगामी दिनमा नेपाली साहित्यमा पनि प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्ने बाटो खोल्दिदिएको छ। समीक्षक पौड्याल भन्छन्, 'एउटा साहित्यिक कार्यक्रममा उपस्थित हुनेहरूको संख्याभन्दा धेरै संख्यामा सामाजिक सञ्जालमा सञ्चालन भएका साहित्यिक गतिविधिमा मानिसहरूको संलग्नता देखिएको छ। यो एउटा खुला प्लेटफर्म हो। लकडाउनले नेपाली साहित्यमा यसको आवश्यकता र महत्व सिकाएको छ।'

फोटो फिचर



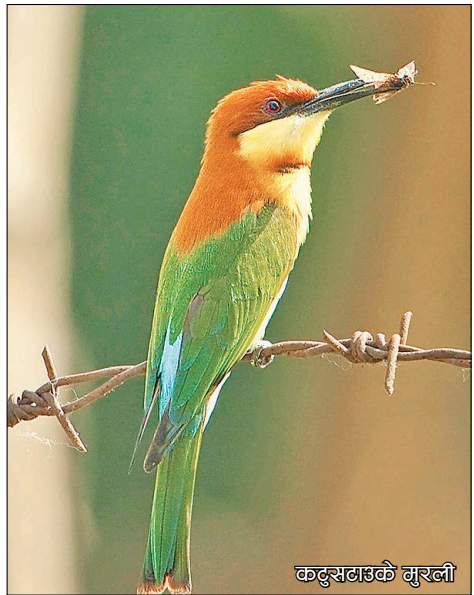
स्वर्गाचरी



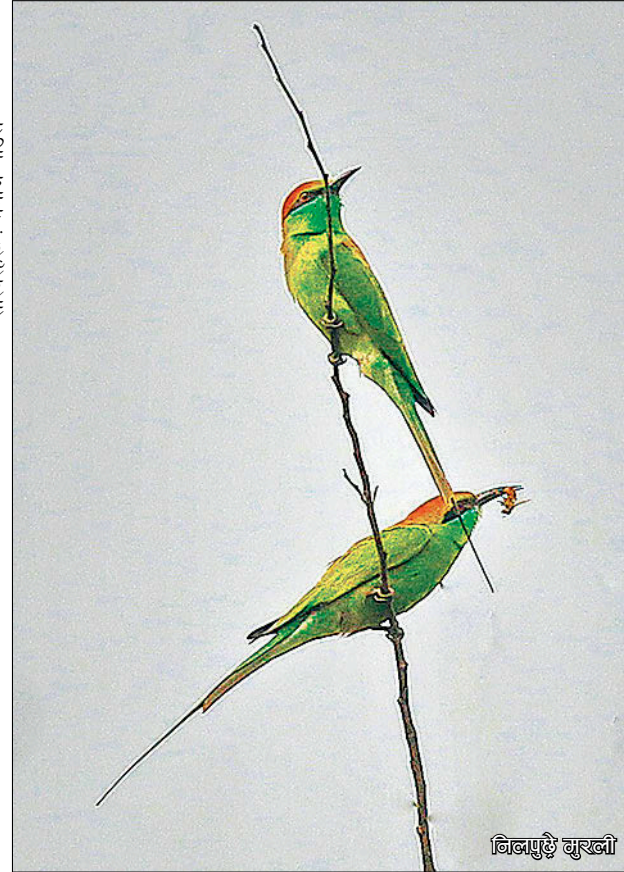
गाँजले सुनवरीका



सुनले चाबरी



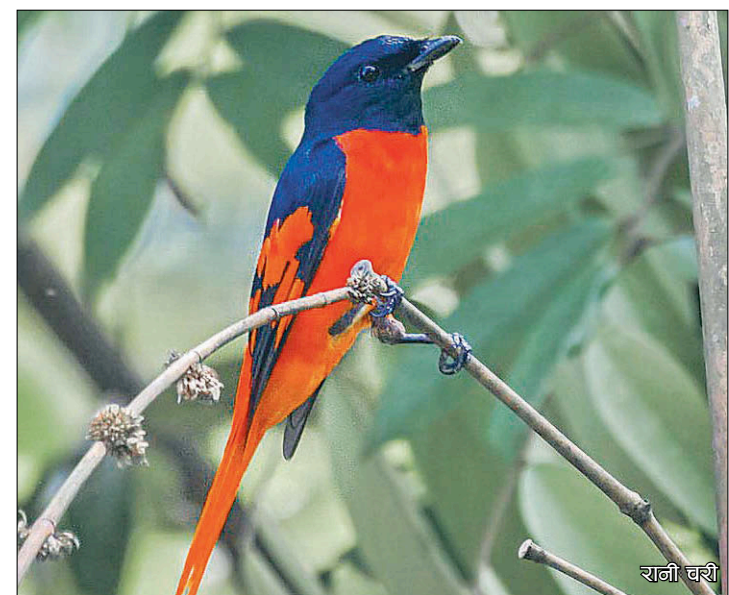
कलसुमउके मुरली



बिजपुछे बुरली



काफल पाक्यो



रानी चरी

गुँड बनाउँदै पाहुना चरा

मनोज पौडेल

लकडाउनको सुनसानमा लुम्बिनी उपवनको म्यानमार गोल्डेन टेम्पल अधिस्तरको रूखमा कटुसटाउके मुरलीचरा गुँड बनाउने चटारोमा छ। चरीको जोडी रूखमा दिनभर साम-साम सुम-सुम गरिरहेका देखिन्छन्। बचेरालाई हुर्काउने खरपात र भिजाभिजीले गुँड बनाउन उनीहरूलाई भ्याइनभ्याइ छ। त्यस्तै रूपन्देहीको तेलार नदी छेउ रहेको एक होटल छेउको स्वर्गचरीले पनि गुँड बनाउन तयारी गरेको छ। उनीहरूलाई दिनभरि घुरपात र खरपात ओसारन व्यस्त हुन्छन्। उनीहरूसँगै अन्य गृष्मकालीन आगन्तुक चरा बच्चा कोरलेर हुर्काउन नेपाल आइसकेका छन्। लकडाउनले बाटो, खेतबारी, घाँसेमैदान सुनसान छ। मानिसहरू आवत-जावत नहुँदा निधक भएर गुँड बनाइरहेका छन्। आहार विहार गरिरहेका छन्।

फेब्रुअरी अन्त्यदेखि आउन सुरु गर्ने चरा अहिले धेरै आइसकेका छन्। 'सुरुमा कटुस टाउके मुरली चरा आयो' वरिष्ठ चराविद्

डा. हेमसागर बरालले भने, 'अहिलेसम्म ३७ वढी प्रजातिका चरा नेपाल भित्रिसके।' बचेरा कोरले राम्रो वातावरण र मौसम हुने भएकाले यहाँ चरा आएका हुन्। अब तत्कालै थप १०/१२ वढी प्रजातिको चरा आउने चराविद् बताउँछन्। यहाँ ५० प्रजातिका चरा बच्चा कोरल आउँछन्।

पाहुना चरा आएर सबैभन्दा पहिले गुँड लगाउने ठाउँ, वातावरण र खानेलगायतका कुरा हेरेर बच्चा हुर्काउने ठाउँ रोज्छन्। चराले यहाँ रूख, नदी खोलाका किनार र खेतबारीमा गुँड लगाउन थालेका छन्। बसन्त ऋतुसँगै भारत, श्रीलंका, दक्षिण-पूर्वी एसियाका थाइल्यान्ड, म्यानमार र मलेसियालगायतका ठाउँबाट चरा यहाँ आइपुगेका हुन्। उनीहरू ३/४ दिनदेखि साता/दश दिन लगाएर महिना अधिदेखि नेपाल आउन थालेका हुन्। बच्चा हुर्काएर उनीहरू फेरि जहाँबाट आए उतैतिर फर्कन्छन्। 'सबैभन्दा ढिलो अफ्रिकी सब सहारान क्षेत्रबाट जुरे कोइली आउँछ' डा. बरालले भने, 'त्यो पनि अप्रिल अन्त्य मे पहिलो सातासम्म आई गुँड बनाउन थाली हाल्छ।'।

'नेपाल आएर चराले गुँडका लागि ठाउँ खोजी गरिसके' चराविद् सोम जिसीले भने, 'छानेको ठाउँमा खरपात बटुलेर बनाउन थाले।' जंगलमा नयाँ पालुवा र प्रसस्त चराका चिरवीर सुरु भइसकेका छन्। गाँजले सुनचरी, सुन्तले चाँचरचरी र राजचरीले चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र लुम्बिनी वन क्षेत्रमा गुँड लगाई फूल पान बसिसकेका छन्। चरालाई गुँड बनाउन ३ साता जस्तो लाग्छ।

हिउँदमा उत्तरबाट नेपाल आएका चरा उतै फर्केपछि गृष्ममा दक्षिणबाट चरा आउने गर्छन्। रानीचरी, कुक्कु, कोइली, निलपुच्छे मुरलीचरा, चित्रक पिट्टा, गाँजले पिट्टा, काफल पाक्यो, र लालचुच्चे ठेउवालगायतका चराले गुँड बनाउने ठाउँ हेरेर चाँजोपाँजो मिलाउन थालेका छन्। यसपाला छिटो चरा आगमन सुरु भयो चराविद् दिनेश गिरीले भने कोइलीका १३ प्रजाति भित्रिसके। नेपालमा पाइने १९ प्रजातिका कोइलीहरूमध्ये १५ प्रजातिले गुँड नबनाउने र अरूका गुँडमा फुल पारेर बच्चा हुर्काउने कामसमेत अरूलाई नै सुम्पने स्वभावका हुन्छन्। अरू चराले

आफ्ना बचेरासँगै कोइलीका बचेरा पनि हुर्काइदिन्छन्।

'वैशाख तेस्रो सातासम्म सबै चराले गुँड लगाई सक्छन्' चराविद् कृष्णप्रसाद भूपालले भने, 'साउन दोस्रो सातासम्म बचेरा हुर्काइ सक्छन्।' बच्चा हुर्काउन सानाले कम र ठूलो वढी समय लिने सरिसृप विपेशज्ञ प्रो. करनबहादुर शाहले बताए। विदेशमा अहिले दिन र रात बराबरी हुने तर नेपालमा अहिले रातभन्दा दिन लामो हुने भएकाले वढी समय चर्न पाउने हुँदा चरा यतातिर आउने गरेको उनले बताए। बच्चा कोरल ठाउँ चराले सुरक्षित ठाउँ रोजीरोजी पाउने हुँदा यहाँ आकर्षित भएका हुन्। अहिले लकडाउनका बेला उनीहरूलाई मानवीय डरत्रासबाट पूरै सुरक्षित बनेका छन्।

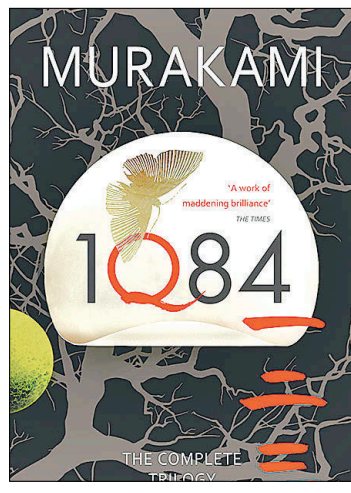
अनुकूल मौसम र खानाको खोजीमा बसाई-सराइ गर्ने क्रममा ऋतु परिवर्तनसँगै नेपाल आएका हुन्। यहाँका चितवन, बर्दिया, शुक्लाफाटा, पर्सा र बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जमा चरा बच्चा कोरल आएका छन्। त्यस्तै कोसी टप्पु, शिवपुरी जंगल र अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रमा पनि बच्चा कोरल चरा

आएका हुन्।

अधिकांश तराई, केहीले मध्य-पहाड तथा न्यून प्रजाति उच्च हिमाली भेगमा घुलमिल हुन्छन्। उनीहरू असोज, कात्तिकतिर फर्कन्छन्। नेपालमा ८ सय ८८ प्रजातिका चरा पाइन्छ। लकडाउनसँगै ध्वनि प्रदूषण छैन। शान्त र स्वच्छ वातावरण छ। कोलाहल र होहल्ला छैन। त्यसैको परिणाम पाहुना चरा निस्फ्रकी बनेका छन्। त्यस्ता चरा घर, आँगन, कोसी, करेशावारी र पर्खालमा देखिन थालेका छन्। उज्यालो हुन नपाउँदै कुक्कु कोइली र काफल पाक्यो कोइली आवाज कानमै ठोक्किन पुग्छ। त्यस्तै रैथाने र आन्तरिक बसाई सरेर आउने चराको चिरवीर र कोकिल कण्ठे बोली पनि घर आँगन, ढोका र भ्यालमै सुनिन थालेको छ। 'उन्मुक्त वातावरणमा चराहरू विचरण गरिरहेका छन्,' चराविद् दिनेश गिरीले भने, 'यसले घरआँगनबाटै चराको आनीबानी र चिरवीराहट सुन्नु पाउँदा रमाइलो लागेको छ। यसले मानिसलाई आनन्दित र स्वस्थ बनाइरहेको छ।'।

केवल एक प्रश्न

लकडाउनमा पढेका प्रिय पुस्तक



यस अप्रत्यासित लकडाउनको समयमा अध्ययन गरेका पुस्तकहरूमध्ये मनपरेको एउटा पुस्तक रोबर्ट सापोल्स्किको 'बिहेब' हो। यस पुस्तकमा लेखकले हामी उपर्युक्त निर्णयहरू कसरी लिइरहेका हुन्छौं भन्ने कुरालाई समेटेका छन्। हाम्रो जीवनमा हामीले लिने निर्णयहरूले हाम्रो यात्रा जीवनमार्गको कुनै पनि मोडमा पुऱ्याउन सक्छ। यस पुस्तकको अध्ययनले पाठकहरूलाई सामाजिक प्रणालीहरूलाई उत्पादक र प्रभावकारिमूलक तरिकाले संशोधन या परिवर्तन गर्नका लागि बलियो जग प्रदान गर्छ। लेखकले जटिल विज्ञानलाई सर्वसाधारणले बुझ्नसक्ने गरी पुस्तकमा प्रस्तुत गरेका छन्। सापोल्स्किको यस पुस्तकले हामीलाई दोष (निर्दोष, असल-खराब, नैतिक-अनैतिक जस्ता विषयहरूमा पुरातन मूल्य मान्यताप्रति प्रश्न गर्न बाध्य बनाउँछ। यो एउटा पढ्ने नर्तक पुस्तक हो।

ईश्वर कँडेल, कवि

अलि गिपर लिखित 'सन्दुक रुइत' मलाई राम्रो लाग्यो। मैले खगन्ध संग्रालाको विछट्टै राम्रो नेपाली अनुवादमा त्यो किताब पढेको हुँ। एक साधारण मानिसको असाधारण जीवन कथा हो, यो। देशको अति विकट सोलुको शेर्पा परिवारमा जन्मिएका रुइतको संघर्ष अत्यास लाग्दो छ। के-के नमिल्ने कुराहरू मिल्दै गएर उनको व्यक्तित्व बनेको छ। शेर्पाको छोरा दाजिलिङको मिसनरी स्कूलको अंग्रेजी पढाइ, नचिताएको छात्रवृत्ति। उनलाई सबैभन्दा माया गर्ने बहिनीको निधन। अर्को जातको युवतीसितको प्रेम र विवाह। जागिर र आफ्नो महत्वाकांक्षायीचको बेमेल। सरकारी अधिकारीहरूसितको लडाइँ, तिलगंगा आँखा अस्पतालको स्थापना, यिनका अनेक लोभलाग्दा कथाहरू छन् पुस्तकमा।

मनु मञ्जिल, कवि

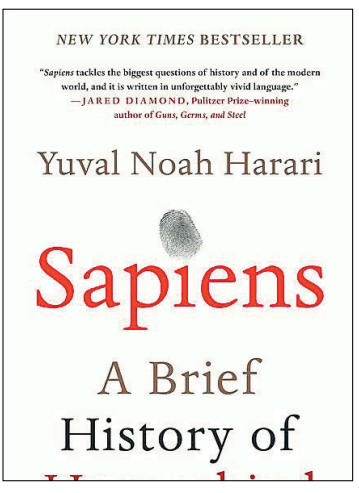
मलाई माधव काफ्लेको संस्मरण संग्रह 'खुसीको पिरा



धुँवा' अत्यन्तै मन परेको छ। जीवनका अत्यन्त करुण र मार्मिक अवस्थाको सटिक चित्रण, नियतिको प्रहार, गरिवी, प्राकृतिक र सामाजिक अन्याय, संघर्षजस्ता हृदयविदारक घटनाहरूका संस्मरण छन् जुन स्वाभाविक र विश्वसनीय पनि लाग्छन्।

घनश्याम परिश्रमी, गजलकार

अफगान अमेरिकी लेखक खालिद हुसैनीले लेखेको 'अ थाउजेन्ड स्प्लेन्डिड सन पढें। उनको कथा भन्ने शैली म मन पराउँछु। साथै यसको कथ्य पनि मन पर्‍यो। त्यस्तो समाज जहाँ



महिलालाई मानिसको दृष्टिकोणबाट हेरिन् र मात्र बच्चा जन्माउने साधन मात्र सोचिन्छ। उनले अफगानिस्तान र काबुलको यही कथा भनेका छन्। उनले यस उपन्यासको माध्यमबाट प्रत्येक बुर्काभित्र लुकेको अनुहारसँग एउटा-एउटा लुकेको विषम कथा भएको दर्शाएका छन्। अफगान समाजमा पुरुषले गर्ने बहुविवाह, श्रीमतीलाई गर्ने शारीरिक तथा मानसिक यातना र नृशंस व्यवहारलाई उक्त पुस्तकले उधिनेको छ। मरियम, नाना, लैलालगायतको कथाबाट महिलाका पीडाको उत्खनन भएको छ। तालिवानी

सत्ताको उदय भएपछि अफगानिस्तान फन् बढी महिलाप्रति अनुदार भएको घटना पनि आएको छ। मानिसलाई मानिसको जिन्दगी बाँच्न दिनका लागि र लिङ्गकै आधारमा हिंसा हुन नदिन यस्ता कथाहरू बाहिर ल्याउन जरुरी छ, जुन यस पुस्तकले गरेको छ। यस कारण मैले यो पुस्तक मन पराएको हुँ।

सुवास खनाल, कवि

मलाई ललित बिष्टको कथासंग्रह 'मोहपथ' असाध्यै मन परेको हो। यसमा अलौकिक बनोटका कथाहरू पढ्न पाइन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको कथाकारिता छ।

प्रगति राई, लेखक

निलम कार्की निहारिकाको 'योगमाया' मनपरेको हो। यस किताबमा त्यतिबेलाको सामाजिक, राजनीतिक व्यवस्था र महिलाहरूमाथि हुने गरेका अन्याय अत्याचार हिंसाहरूको विरुद्ध आवाज उठाइएको छ। पितृसत्तात्मक समाजमा एउटी महिलाले राज्य समक्ष महिलाका हर्कहतको आवाजका मुद्दामा बारम्बार युद्ध गर्दा पनि असफल हुनु परेको तितो यथार्थ छ। जुन अहिलेसम्म पनि कतै अल्भिरहेको पाइन्छ। त्यसैले यो पुस्तक अरुभन्दा राम्रो लाग्यो मलाई।

रिमा केसी, कवि

लकडाउनमा यसपालि धेरै किताब पढियो। केही पाण्डुलिपि पनि पढें। केही किताबहरू दोहोऱ्याएर पढ्न मन लाग्यो। तीमध्येको एउटा किताब हो, खण्ड बाबाको 'विचार विज्ञान'। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन र स्वस्थ मस्तिष्कको सम्मेलनबाट निस्केको विचार सर्वथा शक्तिशाली हो। प्रकृति, मानव र जीवन जगतलाई आजको यो अवस्थासम्म ल्याइपुऱ्याउने विचार हो। संसारको कुनै पनि सत्ता, स्थान वा कुनै उच्च छविमा पुऱ्याउन विचार आवश्यक छ भन्ने कुराको बोध यो किताब पढेपछि हुन्छ। जस्तो कि उनले 'इच्छाशक्ति' खण्डमा 'कसरी निरोगी रहन सकिन्छ' भन्ने कुराको बयान गरेका छन्। त्यो कुरा यो महामारीको समयमा लागू हुनसक्छ।

भूपेन्द्र खड्का, गीतकार

हा जुन चाडको '२३ थिड्स दे डु नट टेल यू एवाउट क्यापिटलिजम' मलाई मन परेको पुस्तक हो। पुँजीवादको कितामै रहेर यसले पुँजीवादी अर्थशास्त्रमाथि राम्रो आलोचना गरेको किताब हो। पुँजीवादलाई जसरी व्याख्या गरिएको छ त्यो होइन यसका अन्य आयाम पनि छन् भनेर लेखकले बढो मिहिन तरिकाले भनेका छन्।

नवीन तिवारी, लेखक

नेपाल म्यागजिन

'अब नयाँ वेबसाइट र एपमा पनि

बढ्लिँदो नेपालको अन्तर्कथा

nepalimg.com.np

@NepalMagazine

जिज्ञासा

असुरक्षित सम्पर्कको असर



डा. राजेन्द्र भद्रा

म अविवाहित केटा हो । मैले १ महिलासंग ४ महिना पहिला यौनसम्पर्क भएको थियो । तर, निस्किएको तरल पदार्थ मैले यो नीभिन्न नै फार्दिँँ । त्यसको असर पर्ला कि नपर्ला, बताइदिनुहोला ।

– 833335

तपाईंले भन्नुभएको लिङ्गबाट निस्किएको तरल पदार्थ पक्कै पनि वीर्य हुनुपर्छ र तपाईंले उनीभित्र भन्नु भएको पक्कै पनि योनि भित्र भन्नुभएको हुनुपर्छ । तपाईंलाई थाहा हुनैपर्छ कि गर्भ रहन पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको मिलन हुनु पर्छ र यसरी मिलनबाट बनेको युग्मज पाठेघरको भित्तामा टाँसिनुपर्छ ।

लिङ्गको एक प्रमुख कार्य वीर्यलाई योनिमा राख्नु हो ताकि वीर्यमा भएका शुक्रकीट योनिबाट पाठेघर हुँदै डिम्बवाहिनी नलीसम्म पुगेर त्यहाँ आइपुगेको डिम्बलाई निसेँचित गर्छ । उनीभित्र नै फार्नु भएको कुराले तपाईंले कण्डमको प्रयोग पनि गर्नुनभएको बुझिन्छ । तपाईंको सन्दर्भमा तपाईंले गर्नुभएको कार्यले गर्भ रहन सक्ने भयो । तर, यहाँ गर्भ रहने सम्भावनाका बारेमा चर्चा गर्दा परिपक्व डिम्बको निष्कासन सो समयमा भएको थियो वा थिएन भन्ने कुरामा भर पर्छ । तपाईंले यौनसम्पर्क राख्नुभएको महिला महिनवारी चक्रको कुन वेलामा हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुराका बारेमा केही चर्चा गर्नुभएको छैन । त्यसैले गर्भ रहन सक्ने सम्भावनाका बारेमा यकिनसँग भन्न सकिने कुरा भएन ।

असुर के पला ?
तपाईंले के-कस्तो असरका बारेमा सोधनी

गर्न खोज्नुभएको हो स्पष्ट छैन तर पनि यसका विविध पक्षका बारेमा चर्चा गर्ने प्रयास गर्नेछु । पहिलो कुरा त यौनसम्पर्क राखेपछि तपाईंले आफ्नो कुमारत्व (virginity) गुमाइसक्नु भएको छ । उमेर त भन्नु भएको छैन तर आशा गर्छु कि युवावस्थामा हुनुहुन्छ । युवावस्थामा यौनेच्छा तीव्र हुन्छ नै त्यसैले यौनसम्पर्क राख्न पुगिन्छ । सहमतिमा नै भएका यौनसम्पर्कका पनि समस्या हुन्छन् त्यसैले जोशमा होस् नगुमाउन होस् पुऱ्याउनुपर्छ ।

तपाईंले यौनसम्पर्क राख्नुभएको महिलाको पृष्ठभूमिका बारेमा केही लेख्नुभएको छैन । तपाईंको गाउँघर तिरकी चिनेजानेकी महिला हुन् कि देहव्यापारमा लागेकी महिला हुन् भन्ने कुराले तपाईंलाई पर्ने असर फरक पर्छ । तर, केही स्थितिमा सजिला ग्राहकबाट पैसाको दोहन गर्न तपाईंको पछि लाग्ने स्थिति भयो भने तपाईं सजग हुनुपर्छ ।

तपाईंले यौनसम्पर्क भएको ३, ४ महिना भइसकेको कुरा गर्नुभएको छ । अहिलेसम्म केही सूचना नआउनुले उक्त महिलामा गर्भ नरहेको संकेत गर्छ तर गर्भ नरहेको एकिनका साथ भन्न भने सकिएन । उक्त महिलामा तपाईंको गर्भ रहने सम्भावनासँगै आउने भय पनि हुन्छ । गर्भ रहनुले तपाईंको जीवनमा नै आमूल परिवर्तन ल्याउन सक्छ । मन नपरे पनि उहाँसँग नै विवाह गर्नुपर्ने

सूचना

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

स्थिति नआउला भन्न सकिन्न । यदि उक्त महिला यौनरोग तथा एचआईभीको उच्च जोखिममा छ भने तपाईंको सुरक्षाका उपाय विनाका यौनसम्पर्क हुँदा सो संक्रमण तपाईंलाई पनि सर्न सक्छ । उक्त महिलासँगको सम्बन्ध आत्मिय वा प्रेममय थियो भने एक किसिमका समस्या आइपर्छन् । पक्का भन्न नसकिए पनि तपाईंले सम्बन्धले अझै विकसित हुने र वैवाहिक जीवनमा बाँधिन सकिने स्थिति भएन भने त्यसले तपाईं तथा उहाँ दुवैमा मानसिक पीडा दिन्छ । यदि आत्मिय सम्बन्ध थिएन भने तपाईं भयादोहन (black mail)मा पर्ने सम्भावना हुन्छ । फेरि यो सम्बन्ध उक्त महिलाको रूचि र पहलमा भएको हो तपाईंलाई उहाँले आफ्नो यौनेच्छाका लागि प्रयोग

हुनुभएको हो भने परिस्थिति अर्कै भयो । तपाईंले यसरी प्रयोग भइने स्थितिबाट बच्ने बारेमा पनि सोचन आवश्यक हुन्छ ।

यो एकपल्ट मात्र हुन गएको घटना नभई, निरन्तरता पाउन सक्ने सम्भावना हुन्छ । यदि उक्त महिलाको घर परिवार र श्रीमान् पनि हुनुहुन्छ भने कारणवश उहाँहरूले यो सम्बन्ध थाहा पाउने सम्भावना जहिले पनि हुन्छ नै । यस्तो स्थितिमा उहाँ र तपाईंले बेइज्जती सहनुपर्ने स्थिति हुन्छ ।

अर्को पक्षलाई पनि हेरौं यो यौनसम्पर्क राख्ने सहमतिमा कसरी पुगियो भन्ने हो । तपाईंले केही नलेख्नु भएको भए पनि यहाँ तपाईंबाट वा महिलाबाट बल वा दबावको प्रयोग भएको हुनसक्छ, र मञ्जुरी बेगर पनि यौनसम्पर्क भएको हुनसक्छ । यस्तो स्थितिमा यो बलात्कार भयो ।

के गर्ने त ?
यहाँ हामीले विभिन्न सम्भावनाहरूका बारेमा उल्लेख गर्छौं । आशा गर्छु कि माथिको लेखाइबाट तपाईंले पक्कै पनि के जवाफ पाइसक्नुभएको छ । तर, यौनसम्पर्कको सन्दर्भमा यथार्थ स्थिति के हो तपाईंलाई थाहा छ । त्यसको विश्लेषण गरेर आफूलाई कमभन्दा कम असर पर्ने किसिमले भावी कदम चाल्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

यो साताको राशिफल



मेष

कर्मचारी वर्गले गोपनीयता तथा आर्थिक कारोबारमा सचेतता अपनाउनु पर्नेछ । आलोचना गर्नेहरू वढी नै हुने भए तापनि तपाईंका दृढताले पराजय सामना गर्नुपर्ने छैन । खानपानको असावधानीले स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ । पहिला फलफूल सेवनले स्वास्थ्य अनुकूल हुनेछ ।



वृष

मित्रहरूबाट नौलो किसिमका प्रस्तावहरू आउनेछन् । सकारात्मक रूपमा लिनुहोला । साताको अन्त्यका परिस्थितिलाई बेवास्था गर्दा मानसिक पीडा र स्वास्थ्यमा समेत समस्या आइलाग्न सक्छ । शारीरिक क्षमता जोगाउन खानपानमा फेरबदल गर्न आवश्यक छ ।



मिथुन

इर्ष्या गर्नेहरूपछि लागेको अवस्था छ, भविष्यका लागि विशेष कार्यमा जग बसाउन सकिनेछ । बन्न लागेका कार्यहरू ओभरलमा पर्नेछन् । विवेक तथा धैर्यतापूर्वक निर्णय गर्दा उपयुक्त होला । पारिवारिक वादविवादबाट टाढा रहँदा नै आफ्नो कल्याण हुनेछ ।



कर्कट

कुनै क्षेत्रबाट पनि आकस्मिक लाभ हुने छैन । पारिवारिक योजना कार्यान्वयन गर्न कठिनाई हुनेछ । परिचित मित्रबाट समेत सहयोग नपाइएला । पारिवारिक विवादबाट टाढा नै उपयुक्त हुनेछ । स्वास्थ्यप्रति सजक रहनुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा समय सुधारोन्मुख हुनेछ ।



सिंह

योजनाहरू आंशिक रूपमा कार्यान्वयन हुनेछ । मनको उत्साह भयमा परिणत हुन सक्नेछ । मानसिक दुर्बलता देखा पर्न सक्छ । योग ध्यान तथा शारीरिक व्यायाम गर्न सके फाइदा पुग्नेछ । साताको अन्त्यमा सञ्चार माध्यमको अनुशरण गरी नयाँ योजना बनाइनेछ ।



कन्या

प्रशंसाहरूले आलोचना गर्न सक्छन् । कम बोल्दा आफू सुरक्षित भइनेछ । आफूले चालेका महत्वपूर्ण कार्यहरू ओभरलमा पर्नाले मनमा चोट पर्न सक्छ । साताको अन्त्यमा योग तथा ध्यान गर्न सके तनावबाट पूर्ण मुक्त भइनेछ ।



तुला

समाजसेवा तथा परोपकारी कार्य गर्दा धेरैको मन जित्न सकिनेछ । प्रतिष्ठा जोगाउन अरूका लागि समय धन तथा बुद्धि खर्चनु पर्नेछ । हितैषिसँग सुभाव संकलन गरी अधि बहदा आफू सुरक्षित भइनेछ । बाहिरी वातावरणमा घुलमिल हुँदा सामाजिक दूरी राख्दा नै कल्याण हुनेछ ।



वृश्चिक

परोपकारी भावनाले गरिएका सामाजिक प्रयासहरूले चौतर्फी प्रतिष्ठा बढाउनेछ । गणेश भगवानको आरधना गर्न सके मन विचलित हुने छैन । प्रेम जीवनमा अल्फन देखा परे पनि साताको मध्यबाट सुधारिनेछ । अरूका लागि समय धन तथा बुद्धि खर्चनु पर्नेछ ।



धनु

समयले साथ नदिँदा पछि परिनेछ । मेहनतले सफलता दिलाउन सक्छ । प्रतिक्ल अवस्थामा पूर्वयोजना कार्यान्वयन नगर्दा नै उपयुक्त हुनेछ । आफन्तजनले आर्थिक संकटमा पार्ने सम्भावना छ । कारोबार गर्दा सावधानी अपनाउनु होला ।



मकर

अध्ययनको लगावले बौद्धिक क्षेत्र फराकिलो बन्नेछ । विपन्न आर्थिक समुदायमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्दा आफ्नो परिचय चर्चित बनाउन सकिनेछ । भेट्न आउने मित्रसँग सावधानी अपनाए वेशे होला । बोलिमा थप प्रभाव पार्ने सेतो रंगको अनुशरण लाभदायक मानिनेछ ।



कुम्भ

पुरुषार्थले अप्ठ्यारा समस्या सुल्काउँदै प्रतिष्ठा दिलाउन सक्छ । प्रतिक्ल परिस्थितिमा शुभचिन्तकहरू कमै हुनेछन् भने फाइदा उठाउनेहरू प्रशस्त भेटिनेछन् । तत्काललाई समस्या देखिए पनि निरन्तरको प्रयासले सही मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ ।



मीन

आर्थिक सन्तुलन गडबड हुँदा प्रशंसा गर्नेहरू भित्रभित्रै आलोचना गर्न थाल्नेछन् । बोलीको मधुरताले विग्रिएका सम्बन्धलाई सहयोग गर्नेछ । कृषि तथा पशु व्यवसायमा लगानी गर्दा खरा जाने छैन । आर्थिक समस्याले सताउन सक्छ । साताको अन्त्यमा पेटसम्बन्धी वेदनाले खर्च गराउला ।



रामप्रसाद साँढौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता

वैशाख ३० गते विश्व नर्स दिवस ।

समाचार

लकडाउन जेठ ५ गतेसम्म

सरकारले लकडाउनको अवधि जेठ ५ गतेसम्म लम्ब्याएको छ। बुधवार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले लकडाउन १० दिन थप्ने निर्णय गरेको हो। यसअघि लकडाउन वैशाख २५ गतेसम्म तोकिएको थियो।

कोरोना भाइरसको संक्रमण विस्तार हुनबाट रोक्न सरकारले अघिल्लो वर्षको चैत ११ गतेदेखि देशव्यापी लकडाउन घोषणा गरेको थियो। कोभिड-१९ रोकथाम तथा नियन्त्रणसम्बन्धी उच्चस्तरीय समन्वय समितिमा जोखिमका आधारमा ७७ जिल्लालाई रातो, पहेलो र हरियो क्षेत्रमा विभाजन गर्ने र त्यसैअनुसार लकडाउनलाई कडा र खुकुलो बनाउन सकिने प्रस्ताव गरेको थियो। तर, मन्त्रिपरिषद् बैठकमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले भारतमा संक्रमण बढेका कारण त्यसको



असर नेपालमा पनि पर्ने भन्दै लकडाउन बढाउनुपर्ने बताएका थिए।

सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय बैठकले अन्तर्राष्ट्रिय हवाई उडान र सीमा नाकामा आवागमन लगाएको रोकको अवधि पनि लम्ब्याएको छ। लकडाउन सुरु हुनुअघि नेपालमा २ जनामा कोरोना भाइरस संक्रमण देखिएको थियो। त्यसयता देशभरि गरिएको परीक्षणमा ८२ जनामा कोरोना

संक्रमण देखिएको छ भने २२ जना उपचारपछि निको भइसकेका छन्।

बुधवारसम्म संसारभरि १३ लाख ७० हजार जना कोरोना भाइरसबाट लाग्ने कोभिड-१९ रोगबाट संक्रमित भइसकेका छन्। त्यसमध्ये २ लाख ६० हजारभन्दा बढीको ज्यान गइसकेको छ भने १२ लाख जना उपचारपछि निको भइसकेका छन्।

बालबालिकाको कथा खरर, मन हरर...



थिएटर मल कीर्तिपुर रंगमञ्च र थिएटर सेन्टर फर चिल्ड्रेनले क्वारेन्टाइन अभियानअन्तर्गत बालबालिका केन्द्रित कार्यक्रम

'कथा खरर, मन हरर...' सुरु गरेको हुँ। बालबालिकाहरू कथा पढ्न, सुन्न र सुनाउँदा खुसी हुने भएकाले लकडाउनमा

उनीहरूको समय सिर्जनशील र ऊर्जावान बनाउन उक्त कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको आयोजक एवं थिएटरका निर्देशक केदार श्रेष्ठले बताए। उनले भने, 'कथा सुन्ने र सुनाउने हाम्रो प्राचीन संस्कृति हो। हजुरबा-हजुरआमाबाट कथा सुन्ने परम्परा संयुक्त परिवारको संरचना खुकुलो भएपछि छुट्टै गयो। अब यसलाई निरन्तरता दिने हाम्रो उद्देश्य हो।'

२ गतेदेखि हरेक बिहान प्रत्येक दिन ११ बजे सुरु हुने कार्यक्रममा तीन वर्षदेखि १६ वर्षसम्मका बालबालिका सहभागी भइरहेका छन्।

रन्डेभु विथ सम्पदा

एसआरवीएन मिडियाले 'रन्डेभु विथ सम्पदा' नामक कार्यक्रम सुरु गरेको छ। लेखिका र सिनेकर्मी सम्पदा मल्लले सञ्चालन गर्ने यस कार्यक्रममा देशका विभिन्न क्षेत्रका दिग्गज र चर्चित व्यक्तित्वहरूसँग लकडाउनले उनीहरूको जीवनशैलीमा पारेको प्रभावको विषयमा भलाकुसारी गरिनेछ। यस कार्यक्रममा पाहुनाका रूपमा कलाकारहरू दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, अनिल केशरी शाह, मात्सिका सुब्बा, गौरी मल्ल, गौरिका सिंह,



आसिफ शाह, सुरज सिंह ठकुरी, सत्य स्वरूप, अनुप बराल, दीया मास्के, विपिन कार्की छन्।

'लकडाउनले धेरैमा नकारात्मक भावनाहरू, भविष्यको चिन्ता पैदा भइरहेको छ। यो कार्यक्रमले सबैलाई

हाँसो, उत्साह र प्रेरणा दिन सके यो कार्यक्रम सफल भएको ठान्नेछु,' मल्ल भन्छिन्।

कार्यक्रम एसआरवीएन मिडियाको गुन्डूक युटुव च्यानलमा हरेक दिन प्रसारण हुनेछ।

सोभितको कमब्याक



गायक सोभित बसालले ९ वर्षपछि 'खुसी फर्काइदेउन' गीतमार्फत सांगीतिक क्षेत्रमा कमब्याक गरेका छन्। गीतमा सोभितकै शब्द/संगीत छ भने गायनमा उनलाई प्राप्ति तुलाचनले साथ दिएका छन्। सोभित १५ वर्षको उमेरमा 'व्यथै छ यो जिन्दगी' गीतमार्फत चर्चामा आएका थिए। उनले २०६१ सालमा 'जति टाढा भए पनि' र ०६३ मा 'छुटिने बेला' बोलको गीत रेकर्ड गरे। २० वटा म्युजिक भिडियो निर्देशनसमेत गरिसकेका उनले अन्नपूर्ण म्युजिक एवार्डमा वेस्ट म्युजिक भिडियो एवार्ड जितेका थिए।

राजाराम पौडेल

कोल्सन ह्वाइटहेडलाई दोस्रोपटक पुलित्जर

एजेन्सी/ अमेरिकी उपन्यासकार कोल्सन ह्वाइटहेडले दोस्रो पटक पुलित्जर पुरस्कारबाट सम्मानित भएका छन्। ह्वाइटहेडलाई 'द निकेल ब्वाइज' उपन्यासका लागि सन् २०२० को उपन्यास विधातर्फको पुलित्जर पुरस्कार दिइएको हो।

यसअघि ह्वाइटहेडले तीन वर्षअघि (सन् २०१७ मा) 'द अन्डरग्राउन्ड रेलरोड' उपन्यासका लागि यही पुरस्कार हासिल गरेका थिए। यस वर्षको पुरस्कार जित्ने उनको उपन्यास 'द निकेल ब्वाइज'मा एक अफ्रिकी अमेरिकी बालकलाई फ्लोरिडाको बालसुधार गृहमा गरिएको अत्याचारलाई कथा बनाइएको छ। दोस्रो पटक पुलित्जर पाउने उनी चौथो लेखक हुन्। ह्वाइटहेडका 'जोन हेनरी डेज', 'साग हार्वर' लगायत पुस्तक प्रसिद्ध छन्।



विश्वव्यापी कोभिड-१९ को महामारीका कारण पुलित्जर पुरस्कार घोषणा अनलाइनमार्फत नै गरिएको थियो। अमेरिकी प्रकाशक जोसेफ पुलित्जरले स्थापना गरेको पुलित्जर पुरस्कार सन् १९१७ देखि प्रदान गरिँदै आएको छ। हाल यो पुरस्कार विभिन्न २१ विधामा दिइन्छ। प्रत्येक विजेताले १५ हजार अमेरिकी डलर पाउँछन्।

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो



खेलकुद



युरोपमा फुटबल अन्योलता



अहिले विश्व फुटबलमा एउटा तथ्य मात्र निश्चित छ र त्यो हो, यो अनिश्चित छ। विश्व फुटबलको सबैभन्दा ठूलो महत्त्वपूर्ण हिस्सा युरोपको हुन्छ। कारण स्पष्ट छ, विश्वका जति पनि राम्रा खेलाडी छन्, तिनीहरूमध्ये लगभग सबै युरोपमै खेल्ने गर्छन्। त्यसो भनेको युरोपको क्लब फुटबल र तिनले खेल्ने लिगमा। लियोनल मेसी र क्रिस्टियानो रोनाल्डो विश्वकै सर्वाधिक अब्बल दर्जाका खेलाडी हुन भने उनीहरू दुवै युरोपमै त खेल्छन्।

त्यसैले विश्व फुटबलमा जे हुन्छ, त्यसमा युरोपेली क्लब फुटबलको ठूलो हिस्सा हुन्छ। अब प्रश्न पनि युरोपेली क्लब फुटबलमै अड्किएको छ, यो फेरि कहिले सुरु हुन्छ त ? त्यहाँ जसरी फुटबल सुरु हुनेछ, त्यसलाई अरुतिर पनि



पछ्याइनेछ। कोरोना भाइरस संक्रमणको महामारीका कारण युरोपेली क्लब फुटबल अहिले ठप्पको स्थितिमा छ, खालि बेलारुसको एउटा अपवाद छोडेर। बेलारुसको क्लब फुटबलको खासै अर्थ नहुने हुँदा त्यहाँ भइरहेको फुटबल पनि खालि हाँसोको विषय मात्र हुने गरेको छ।

युरोपेली क्लब फुटबलमा पनि पाँच लिगलाई सबैभन्दा बढी महत्त्व दिइन्छ र सबै राम्रा खेलाडी यिनै लिगमा खेल्न सपना बुल्ने गर्छन्। मरिहते गर्छन्भन्दा हुन्छ, खेलाडीले यी लिगमा खेल्न। यी हुन्, इंग्ल्यान्डको प्रिमियर लिग, स्पेनको ला लिगा, इटालीको सिरी ए, जर्मनीको बुंडेस लिगा, अनि फ्रान्सको लिग वान। यसलाई 'विग फाइव' पनि भन्ने गरिन्छ। अफ इंग्ल्यान्ड, स्पेन र इटालीलाई मात्र जोडेर तीन ठूला लिग भन्ने पनि चलन छ र यसलाई भन्ने गरिन्छ, 'विग थ्री'। संयोगले यिनै तीन देशमा कोरोना भाइरस संक्रमणको

महामारी बढी देखिएको छ, विशेषतः स्पेन र इटालीमा। महामारीका कारण धेरैको मृत्यु भएको यिनै दुई देशमा हो। इंग्ल्यान्ड पनि उक्तै प्रभावित छ। अहिले यी तिनै देशमा लिग फेरि कसरी सुरु गर्ने र कहिले सुरु गर्ने भन्नेबारे व्यापक छलफल र बहस चलिरहेको छ। थरिथरीका नयाँ-नयाँ उपाय अगाडि आइरहेका छन्। यी उपायमध्ये कसैलाई केही मन परिरहेका छैन भने कसैलाई कुनै तथ्यमा चिन्त बुझेको छैन। सबैभन्दा पहिले फ्रान्सको लिग वानबाट। फ्रान्सेली सरकारले त्यहाँ सेप्टेम्बर महिनासम्म कुनै पनि प्रकारको ठूलो भेलालाई प्रतिबन्ध लगाएपछि, त्यहाँ फुटबल हुने कुरा नै भएन। यस्तोमा फ्रान्सेली फुटबल संघ निर्णय गर्न बाध्य



सेल्नु अगाडि सबै खेलाडीलाई कोरोना भाइरसले संक्रमण गरेको त छैन भनेर कडिकडाउ रूपमा परीक्षण गर्नु पर्नेछ। यी सबै निर्णय लागू गर्न प्रत्येक देशको लिग आयोजकले यूईएफएसँग अनुमति पनि लिनुपर्नेछ।

रह्यो, अब त्यहाँ लिगका बाँकी खेल हुने छैनन्। संक्रमण सुरु हुन अगाडि लिग जुन स्थितिमा थियो, त्यहीबाट लिग टुंगोको निर्णय गरियो। यो निर्णयको एउटा ठूलो विशेषता के रह्यो भने लिगलाई शून्यकै स्थितिमा भर्ने।

त्यसैले लिग रोकिएको स्थितिमा जुन टिम अंक तालिकाको शीर्ष स्थानमा थियो, त्यसैलाई विजेता घोषणा गरियो। त्यसअनुसार पेरिस सेन्ट जर्मेन (पीएसजी) लिग विजेता रह्यो। पीएसजीको २७ खेलबाट ६८ अंक थियो र लिगको शीर्ष स्थानमा थियो, त्यसैले यही टिम च्याम्पियन बन्यो। मार्स ५६ अंकमा दोस्रो स्थानमा थियो। त्यहाँ अब कुन-कुन टिम रेलिगेसनमा पर्नेछ, त्यसबारे भने निर्णय भएको छैन। यसअघि नेदरल्यान्ड्स र बेल्जियममा पनि यस्तै निर्णय भएको थियो।

त्यहाँका सरकारको निर्णय लिग अगाडि बढाउन प्रतिकूल भएपछि पूरा प्रतियोगिता नै रोकिएको थियो। यी दुई देशमा लिग मात्र रोकिए, विजेता टिमको पनि घोषणा गरिए, फरक यहाँनिर छ। लिग रोकिएको स्थितिमा नेदरल्यान्ड्समा आयाक्स र बेल्जियममा क्लब ब्रुग शीर्ष स्थानमा थियो। उनीहरूको भाग्यमा

लिग च्याम्पियन हुन लेखिएको थिएन, यस २०१९-२०२० को सिजनमा। त्यहाँका फुटबल संघले आ-आफ्नो देशको लिग नै सुरु नभएको स्थिति मानेर प्रतियोगितालाई शून्यमा भारेको थियो।

यस्तै निर्णय भने फ्रान्समा गरिएन। अब प्रश्न इंग्ल्यान्ड, स्पेन, इटाली र जर्मनीमा फ्रान्सकै निर्णय लागू गरियो भने के हुनेछ त ? इंग्ल्यान्डमा लिभरपुल अगाडि छ। लिग रोकिएन अगाडि लिभरपुल लगभग उपाधिको नजिक पुगिसकेको थियो, खालि एकाध जित र अंक मात्र आवश्यक थियो। त्यसमाथि लिभरपुलले ३० वर्षयता पहिलोपल्ट लिग जित्न

लागेको थियो। लिग रोकिएन अगाडि लिग तालिकामा उसको २९ खेलबाट ८२ अंक थियो, दोस्रो स्थानमा म्यानचेस्टर सिटी धेरै पछाडि थियो, २८ खेलबाट ५७ अंकमा।

स्पेनमा बार्सिलोनालाई अग्रता प्राप्त छ, त्यहाँ २७ चरणका खेल सकिएका छन्। बार्सिलोनालाई दोस्रो स्थानमा रहेको रियल म्याड्रिडमाथि खाली दुई अंकको मात्र अग्रता प्राप्त छ। यसको अर्थ त्यहाँ चर्को प्रतिस्पर्धा छ। यस्तै स्थिति इटालीमा छ। त्यहाँ युभेन्ट्स २६ खेलबाट ६३ अंकसहित शीर्ष स्थानमा छ। दोस्रो स्थानमा रोमा रहेको छ, खाली एक अंक मात्रको दूरीमा। जर्मनीमा भने बायर्न म्युनिख अगाडि छ, २५ खेलबाट ५५ अंकमा।

दोस्रो स्थानमा बार्सिया डर्टमन्ड रहेको छ, ५१ अंकमा। फ्रान्सकै निर्णयलाई पछ्याउने हो भने विजेता यिनै शीर्ष स्थानमा रहेका टिम हुनेछन्। एउटा तथ्य के निश्चित छ भने यी चार देशमा फ्रान्सकै जस्तै निर्णय गर्न गाह्रो छ, किनभने यहाँ हुने खेलको टेलिभिजनमा प्रत्यक्ष प्रसारणका लागि मोटो रकमको अनुबन्ध छ, विशेषतः इंग्ल्यान्डको। लिगका बाँकी खेल नहुने हो

भने त्यहाँको एउटा क्लबले करोडौं डलर गुमाउने निश्चित छ, जुन कसैलाई पनि सह्य छैन।

त्यसैले प्रश्न यी देशमा लिग कहिले र कसरी सुरु हुने हो, यी प्रश्नमात्र निर्णायक हुनेछन्। यसका लागि पनि थरिथरी उपाय अगाडि आइरहेका छन्। जस्तो सबै खेल बन्द रंगशालामा गर्ने, कोही पनि दर्शकलाई प्रवेश नदिने, खालि टिभीमा मात्र प्रत्यक्ष प्रसारण गर्ने। अनि जाति पनि खेल हुनेछन्, ती भीडभाड हुने स्थानबाट टाढा गर्ने, त्यसको अर्थ क्लबले तटस्थ मैदानमा खेल्ने। त्यति मात्र होइन, खेलाडीले मास्क लगाएर खेल्ने, खुसियालीमा अँगालोसमेत नमाने।

अनि खेल्न अगाडि सबै खेलाडीलाई कोरोना भाइरसले संक्रमण गरेको त छैन भनेर कडिकडाउ रूपमा परीक्षण गर्ने। यी सबै निर्णय लागू गर्न पछाडि प्रत्येक देशको लिग आयोजकले युरोपेली फुटबल महासंघ (यूईएफए) सँग अनुमति पनि लिनुपर्नेछ र यसको कारण हो, यी क्लबका लागि यूईएफएले आयोजना गर्ने युरोपेली च्याम्पियन्स लिग र युरोपा लिग उक्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। जे होस्, अहिले एउटा तथ्य मात्र निश्चित छ कि युरोपको क्लब फुटबलमा वास्तवमै अन्योलता छ।

जाँदाजाँदै

प्रधानमन्त्रीज्यूले हामीलाई हँसाइरहनुभएको छ

श्रवण मुकारुड थोरै कविता लेखेर साहित्य जगतमा तरङ्ग उत्पन्न गर्ने कविमध्येका एक हुन् । राजनीतिक चेत भएका कवि मुकारुड बेला-बेला कवितामार्फत सत्ताको खबरदारी गर्छन् । लकडाउनको समयमा उनले 'क्वारेन्टाइनबाट कविता शृङ्खला' सञ्चालन गरेका छन् । यस शृङ्खलाअन्तर्गत बुधबारसम्म उनले ५० कविका कविता वाचन गरिसकेका छन् । उनै मुकारुडसँग उनको कविता शृङ्खला, कविताको आम मानिस र राजनीतिसँगको सम्बन्ध, पछिल्लो समय प्रधानमन्त्रीले सार्वजनिक गरेको कवितालागायतका विषयमा साप्ताहिकका कृष्ण आचार्यले गरेको कुराकानी:

सेल्फ क्वारेन्टाइनको समय कसरी बिताइरहनुभएको छ ?

यो समय सबैका लागि निकै कठिन छ । किनभने देशमात्र नभएर विश्वले नै एउटा संकटको सामना गरिरहेको छ । भोलि के होला भन्ने भयले आज खराब भइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा म फेसबुक लाइभमार्फत विभिन्न कविका कविताहरू पढ्दै छु । लेख्ने, पढ्ने र सिनेमा हेर्ने काम पनि भइरहेकै छ । योभन्दा अरु समयमा परिवारसँग बसेर रमाइलो भइरहेको छ । यसरी नै सामान्य रूपमा दिनहरू बितिरहेका छन् ।

फेसबुकमा कविता वाचन गर्ने योजना कसरी बनाउनुभयो ?

लकडाउनको समयमा सबै घरभित्र थुनिएको भए पनि फेसबुकमा हुन्छौं भन्ने लाग्यो । त्यसैले मैले कविता पढ्दा अरूलाई पनि आनन्द दिन्छु भन्ने मनसायले यो काम सुरु गरेको हुँ । कविता सुन्दा यसले थेरापीको काम गर्छ र लकडाउनमा अलमलिन सहयोग पुग्छ भन्ने मेरो विश्वास हो । अर्को कुरा राष्ट्रलाई विपत्ति पर्दा स्रष्टाहरूले पनि कुनै दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । हामी स्रष्टाहरू आर्थिक सहयोग गर्न सक्दैनौं । त्यसैले हाम्रो काम साहित्यिक गतिविधि गर्ने नै हो भनेर कविता वाचन सुरु गरेको हुँ ।

तपाईंले पुरानादेखि थुप्रै नयाँ कविका

कविताहरू वाचन गरिरहनुभएको छ । यसको संकलन स्रोत र छनोटको आधार के हो ? मैले वाचन गरेका कविताहरू प्रायः सबै मसँग उपलब्ध कविताहरू नै हुन् । केही कविताहरू मौखिक रूपमा याद पनि छन् । उपलब्ध भएकामध्ये पनि छोट्टा कविताहरू वाचन गरिरहेको छु । केही कविताहरू आफूले सम्झिएको आधारमा खोज्छु भने केही खोज्दै र पढ्दै जाँदा राम्रो लागेका कविताहरू पनि वाचन गर्छु । यदि सम्झिएको कविता आफूसँग रहेनछ भने इन्टरनेटको माध्यमबाट पनि खोज्नुपर्ने हुन्छ । कवि छनोट गर्दा पनि यो कविका सबै कविताहरू राम्रा छन् है भन्ने लागेपछि छनोट गरेको छु । कविता छनोट गर्दा मानिसको मुड फ्रेस हुने खालका छनोट गर्छु ।

मञ्चमा कविता वाचन गर्दा र सामाजिक सञ्जालमा वाचन गर्दाको अनुभव

कस्तो रह्यो ? निकै रोमाञ्चक रह्यो । कार्यक्रममा सयदेखि ५ सयसम्म मानिसहरू उपस्थित

हुन्थे । सामाजिक सञ्जालमा त फ्रेंड लिस्टमामात्र ५ हजार साथी हुन्छन् । फ्लोअर्स हुन्छन् । भिडियो सेयर गरिन्छ । सामाजिक सञ्जालमार्फत धेरैको जमातमा पुग्न सकिँदो रहेछ । कतिले हेरे, कति लाइक कमेन्ट आयो भन्ने थाहा हुन्छ । जे होस् स्वाद नै आउँदो रहेछ । मलाई त एउटा ठूलो सभामा कविता वाचन गरेजस्तै लागिरहेको छ । प्रतिक्रिया पनि एकदमै राम्रो पाइरहेको छ । मैले लकडाउन भएको भोलिपल्टबाट फेसबुकमा कविता वाचन सुरु गरेको थिएँ । अहिले त थुप्रैले वाचन गरिरहनुभएको छ । खुसी लाग्छ ।

मानिसको कवितासँगको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ ?

मानिसले आफ्नो जीवनमा थुप्रै भौतिक चिजहरू प्राप्त गरेको होला । तर, बौद्धिक, मानसिक र आध्यात्मिक हिसाबले प्राप्त गरेको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति कविता नै हो । बेदको ऋचा, बाइबलका पद, गीताका स्लोक सबै कविता हुन् । बच्चालाई फकाउने लोरी पनि कविता हो । राष्ट्रलाई एकट्टिकै बनाउने चिज कविता हो । हाम्रो विवाह, संस्कार, संस्कृतिमा हामीले जन्मे मन्त्रहरू सबै कविता हुन् । त्यसैले मानिसले प्राप्त गरेको अभिव्यक्तिको सबैभन्दा ठूलो माध्यम नै कविता हो । कविता चेतनाको कुरा पनि हो । विपत्ति, राजनीतिक विसंगतिहरूमा बोल्ने एउटा आवाज हो । यसले मानवलाई सुसोचित र स्वस्थ बनाउने काम गर्छ । त्यसैले मानिस र कविताबीचमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा कुनै न कुनै सम्बन्ध रहेकै छ ।

कविताको राजनीति वा सत्तासँग कस्तो सम्बन्ध पाउनुहुन्छ ?

कुनै पनि सत्ताको प्रतिपक्ष भनेको कविता नै हो । प्रतिपक्षमा राजनीतिक दल हुनु प्रतिपक्ष छन् है भन्ने कुरा मात्र रहेछ । किनभने स्वार्थ मिल्दा उनीहरू सत्तासँग अँगालो हाल्न पनि पछि पर्दा रहेनछन् । सत्ता एउटा शक्ति हो । ठूलो शक्तिले सानो शक्तिलाई अन्याय नगरोस् भनेर खबरदारी गर्ने काम कविताले गर्छ । व्यथित, अन्याय र अत्याचारको विरुद्धमा, सुव्यवस्था र परिवर्तनको पक्षमा कविताको भूमिका महत्वपूर्ण देखिएको छ । सत्ताले गलत गर्दा खबरदारी गर्ने काम कविताले गर्छ ।

हिजोका दिनमा कविताले सत्ता हल्लाउने क्षमता राख्थ्यो । त्यसैले होला, कविता



प्रधानमन्त्रीले लेखेको कविता नै होजस्तो मलाई लागेन । एउटा सिकारुले जस्तो कविता उहाँले लेख्नुभएको छ, जहाँ कुनै काट्यिक भाव वा ऋक्त्को छैन । त्यो केवल एउटा नाराजस्तो देखिन्छ । त्यसलाई कविता भन्ने हो भने साधे ३ करोड नेपाली नै कवि हुन सक्छन् ।

लेखेकै आधारमा कविहरू जेलसमेत हालिन्थ्यो । तर, अहिले कवितामा त्यो बल नदेखिएको हो ? कविहरू कमजोर भएका हुन् वा सत्ताले नटरेको ? 'माटोको भाँडोलाई काठको मुड्गी' भनेजस्तो सत्ताले नटरेको हो । नत्र अहिले पनि निकै बुलन्द कविताहरू आइरहेका छन् । सत्ता नै निदाएको अभिनय गर्ने भएका कारण यस्तो भएको हो । लकडाउनपछि पनि श्रमिकहरूको पक्षमा निकै कविताहरू लेखिए । सत्ताले सुनेको छ र उसलाई विभाएको पनि छ तर, नसुनेभै गर्छ । यसमा कविताको दोष छैन । कविको पनि दोष छैन । दोष कसको छ, त्यसको मूल्यांकन जनताले गरिरहेका छन् ।

अहिलेको समय र परिवेशमा कस्ता खालका कविता लेखिनुपर्छजस्तो लाग्छ ?

कविता यो विषयमा नै लेख्नुपर्छ भन्ने हुँदैन । कविले आफ्नो रुचि, चाहनाअनुसार जुनसुकै विषयमा लेख्न सक्छ । प्रधान कुरा आफू उभिएको जमिन, समाज, विश्व कता जाँदैछ त्यसमा आधारित भएर आफ्नो ब्रह्मले देखेको कुरालाई आफूभित्रको देवतालाई जगाएर लेख्ने हो । हाम्रो राजनीतिक मुद्दाहरू हिजो र आज उस्तै छन् । यो सधैं लेखिरहनु पर्ने विषय हो । भ्रष्टाचार, अन्याय, अत्याचार र बदमासीको विरुद्धमा



तस्विर : नवराज वाल्दे

लेख्नुपर्ने पनि धेरै छ । गणतन्त्र सुदृढ गर्न खबरदारी गर्न लेख्न अझै बाँकी छ । अझ अहिलेको परिस्थितिले मानव र प्रकृतिबीचको सम्बन्धलाई कवितामार्फत प्रस्फुटन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखाएको छ । हामीले प्रकृतिलाई दोहन गरेर जसरी पृथ्वीमा कब्जा जमाइरहेका छौं यो गलत रहेछ भन्ने कुरा अहिले प्रकृतिले हामीलाई सिकाउँदै छ । यसको विरुद्धमा लेख्नुपर्ने भएको छ अब कविता । आधुनीकीकरणको नाममा भइरहेका प्रदूषणको विरोधमा लेख्नुपर्ने छ । अर्थात्, सम्पूर्ण वातावरणीय पक्षसँग सम्बन्धित विषयमा कविता लेख्नुपर्ने देखिएको छ । अब कविले कवितामार्फत पृथ्वी जोखिएमा न हामी जोगिन्छौं भन्ने कुराको सचेतना जगाउनुपर्ने अवस्था आएको छ ।

अहिलेको परिस्थितिमा मानिसहरू मानसिक तनावमा छन् । हँस्ने-रमाउने आधारको खोजी भइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा हास्य-व्यङ्ग्य कविताको आवश्यकता कतिहुन्छ ?

कविता नव रसमा लेखिन्छ । त्यसमा हास्य-व्यङ्ग्य पनि चाहिन्छ । हास्य-व्यङ्ग्यमा मानिसहरूको रुची भएकै कारण हास्य-व्यङ्ग्य कलाकारहरूले अहिले वजार लिइरहेका छन् । हाँस्य-व्यङ्ग्य भन्दा तल्लो स्तरमा भरिेर कविता लेख्ने भन्ने

पनि हुँदैन । स्तर कायम गरेर लेख्नुपर्छ । कविताको नाममा 'स्ट्यान्ड अप' कमेडी गर्ने परम्परा पनि बस्दै छ । तर कविता कमेडी बन्नु हुँदैन । भूपी शेरचनका कविताहरूमा उच्च हास्य-व्यङ्ग्य पाइन्छ । पाठकको चेतनाको विभिन्न तह हुन्छ । कसैलाई साधारण प्रकृतिको हास्य-व्यङ्ग्य चाहिन्छ भने कसैलाई गम्भीर प्रकृतिको । हामीले सबै किसिमका कविता लेख्नुपर्छ । आवश्यक छ ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले वैशाख

१९ र २० गते लगातार दुई कविता सार्वजनिक गरे । धेरैले ती कविता होइनन् भनेर आलोचना गरे । तपाईंलाई चाहिँ प्रधानमन्त्रीका कविता कस्ता लागे ? हास्य-व्यङ्ग्य गरेर उहाँले हँसाइरहनुभएको छ नि (लामो हाँसो) ! उहाँले लेखेको कविता नै होजस्तो मलाई लागेन । एउटा सिकारुले लेखेको जस्तो कविता उहाँले लेख्नुभएको छ । जहाँ कुनै काट्यिक भाव वा ऋक्त्को छैन । त्यो केवल एउटा नाराजस्तो देखिन्छ । त्यसलाई कविता भन्ने हो भने साधे ३ करोड नेपाली नै कवि हुन सक्छन् । तर, एउटा प्रधानमन्त्रीले कविता लेख्न खोज्नु कविहरूका लागि सम्मानको कुरा हो । यसबाट राष्ट्रप्रमुखले कवितालाई स्नेह गरेको र यसको महत्व बुझेको आभास हुन्छ ।