



चिण्डेपानी पुङ्ने कि !

विनोद पाण्डे

चिण्डेपानी नाम सुन्ने वित्तकै विकट दूरदराजको ठाउँ भन्ने धेरौलाई लान सक्छ। चिण्डेपानी कुनै नयाँ र अस्तित्वविहीन ठाउँ भने होइन, यस ठाउँको छुई पहिचान छ।

खासगरी पूर्वीहरूले यो ठाउँको बोरेमा सुनेको हुन्पछि। दुई वर्ष अधिक पुरोगा वा बुझेकाहरूलाई यो ठाउँ कर्त्ता पर्छ भनेर सोज्ने हो भने इलाम जिल्लामा पर्ने एक निके दुगम गाउँ भन्ने जावाक आउन सक्छ। तर, अब यस्तो अवाफ आए असत्य सावित होनेछ। दुई वर्ष अधिक ठाउँ पुग्न करिव १ घण्टा नै पैदल हिँड्नुपर्यो, त्यो पनि पहाडमा हिँड्ने बानी परेकाहरूलाई। तराईबाट जानेहरूलाई भने थकाई मादै जाँदा २ घण्टा नै पनि लाय्यो थायद।

पहिले त्यस्ताठाउँका नागरिकहरूको जीवनयापन निकै कष्टकर थियो। सांगोहाँ पर्वा त गाउँलेहरूलाई महाविपद नै आइलगे जस्तो हुने गरेको स्थानीयहरू बताउँछन्। तर, अब चिण्डेपानी पुङ्न ऐपैल दुई हिँड्नुपर्यो, त्यो पनि पहाडमा हिँड्ने बानी चिण्डेपानी धार्थिक तथा सास्कृतिक हिसावले देशमे अल्पसङ्ख्यक जीतिमा फरक ठाउँ हो। यस ठाउँ विशेष गरी अल्पसङ्ख्यक जीतिमा

चिण्डेपानी कहाँबाट जाने ?

इलाम जिल्लाको दक्षिणी भूभाग रोड गाउँपालिकाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने कूटीडाँडा (सांगोहाँभरा) बाट ५० मिटर उत्तर लायोपछि मेरी जारीगार्वाट बायाँतर्फ ओरालो भर्ते ग्रामेल सडक आउँछ। त्यसी सडक हिँड्ने चिण्डेपानीको बाया तय गर्नुपर्छ। कूटीडाँडावाट करिव ५ मिलोमिटर दूरी पार गर्दा नगर्दा सुन्दर चिण्डेपानी गाउँ पुङ्निञ्च।

प्रहार गरी हत्या गरेको जिल्ला प्रहरी

कार्यालय तेहथुमले जनाएको छ। छोराको बज्चरो पहारबाट दुवै जनाको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको थियो। त्यसै खोटाडाको केपिलासगाडी गाउँपालिका-२ का ४७ वर्षीय प्रितिलाल राईलाई आपै सालो २७ वर्षीय मिलन राईले दुगाले टाउकोमा प्रहार गरी हत्या गरेको छ। दुवै घटनामा संलग्न तीन जनालाई प्रहरीले पकाउ गरेको छ।

जेठ २५ गते खोटाडाको केपिलासगाडी गाउँपालिका-२ खाताम्छ्या खुकुरी जेठ ६ गते २५ वर्षीय शुभा राई आपै बुवाको हत्या आपामा प्रहार गरेको पकाउ गरेको छ। खाना खाएर घरमा बुवासांग गफ गरेर बिसर्हेको अवस्थामा एककासी धरायीलाई विषयमा बादविवाद हुन थालेपछि र शुभाले बुवा ५१ वर्षीय फूलबादर राईलाई बज्चरोले टाउकोमा प्रहार गरी हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

उता २५ गते सोलुखुम्बुँ सोलाउको जेठ ६ गते २५ वर्षीय प्रहरीले राईलाई प्रहरीले राईलाई खुकुरी प्रहार गरेर हत्या गरेको छ। उता जेठ ९ गते सोलुखुम्बुँ सोलाउको ४६ वर्षीय प्रतापसिंह राईलाई परीमायाले ताउकोमा खुकुरी प्रहार गरेको हुन्। हत्यामा संलग्न अपराधको समेत सहयोग गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

उता सोलुखुम्बुँ महाकुलुङ गाउँपालिका-४मा जेठ ३० गते ५७ वर्षीय सन्तकुमार राई र उनकै छोरा कुवेर राईले हत्या गरे। बाबुद्वाराईच झगडा हुदा कुवेरले आपै फुन्ने फलामको दुगोले बाबु सन्तकुमार राईलाई टाउकोमा प्रहार गर्दा उत्तराको जामालाई तेलोकका काठमाडौं पठाउँन तयारी हुदै गर्दा डिल्लीराजको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरीले कार्यालय खोटाडाले जनाएको छ।

उता उद्यापुरको रैतामाई गाउँपालिका-८ की ४३ वर्षीय नेप्तूमाया भनिने दिलमाया तामाड जेठ १२ गते आपै धरामा मृत फेला परेकी थिएन्। धरिलो हतियार प्रहारबाट हत्या भएको आशाका प्रहरीले मुतकै श्रीमान विणु तामाडलाई तेलोकका ६१ वर्षीय रुद्र राईको असार ३० गते धारिलो हतियार प्रहार गरी हत्या भएको थिए। भतिजो ४३ वर्षीय रामा राईले एककासी कुटीपिट तथा धारिलो हतियार प्रहार गरेर हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

यता सुन्नन बारहक्षेत्र-३ बाल्गाका ३७ वर्षीय कमल राईको जेठ १६ गते हत्या भएको थियो। तेहथुम्बो फैलाप गाउँपालिका-५ इस्यूब वस्ते २० वर्षीय कन्चन लिम्बूले आपै बुवा ४२ वर्षीय रुपवहादर लिम्बू र सौतेनी आमा ३५ वर्षीय रुपेनी लिम्बूलाई बज्चरोले टाउको तथा ढाडमा

महानगरपालिका-२०का २८ वर्षीय रादन राईको जेठ २० गते हत्या भएको थियो।

हात्यामा संलग्न मोरडको कानेपोखरी गाउँपालिका-४का २० वर्षीय प्रज्जवल तामाड, इतरही उप-महानगरपालिका-२०का १९ वर्षीय अभियेक केसी (गिरी) र सोही स्थानका २३ वर्षीय अभियेक पौडललाई प्रकाउ पकाउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

जेठ २५ गते खोटाडाको केपिलासगाडी गाउँपालिका-२ खाताम्छ्या खुकुरी जेठ ६ गते २५ वर्षीय शुभा राई आपै बुवाको हत्या आपामा प्रहार गरेको पकाउ गरेको छ। खाना खाएर घरमा बुवासांग गफ गरेर बिसर्हेको अवस्थामा एककासी धरायीलाई विषयमा बादविवाद हुन थालेपछि र शुभाले बुवा ५१ वर्षीय फूलबादर राईलाई बज्चरोले टाउकोमा प्रहार गरी हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

जेठ २५ गते खोटाडाको केपिलासगाडी गाउँपालिका-२ खाताम्छ्या खुकुरी जेठ ६ गते २५ वर्षीय सन्तकुमार राई र उनकै छोरा कुवेर राईले हत्या गरे। बाबुद्वाराईच झगडा हुदा कुवेरले आपै फुन्ने फलामको दुगोले बाबु सन्तकुमार राईलाई टाउकोमा प्रहार गर्दा राई र उनकै छोरा कुवेर राईले हत्या गरेको छ।

उता उद्यापुरको रैतामाई गाउँपालिका-४मा जेठ ३० गते ५७ वर्षीय सन्तकुमार राई र उनकै छोरा कुवेर राईले हत्या गरेको छ।

उता उद्यापुरको रैतामाई गाउँपालिका-४ की ४३ वर्षीय नेप्तूमाया भनिने दिलमाया तामाड जेठ १२ गते आपै धरामा मृत फेला परेकी थिएन्। धरिलो हतियार प्रहारबाट हत्या भएको आशाका प्रहरीले मुतकै श्रीमान विणु तामाडलाई तेलोकका ६१ वर्षीय रुद्र राईको असार ३० गते धारिलो हतियार प्रहार गरी हत्या भएको थिए। भतिजो ४३ वर्षीय रामा राईले एककासी कुटीपिट तथा धारिलो हतियार प्रहार गरेर हत्या गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

यता सुन्नन बारहक्षेत्र-३ बाल्गाका ३७ वर्षीय कमल राईको जेठ १६ गते हत्या भएको थियो। तेहथुम्बो फैलाप गाउँपालिका-५ इस्यूब वस्ते २० वर्षीय कन्चन लिम्बूले आपै बुवा ४२ वर्षीय रुपवहादर लिम्बू र सौतेनी आमा ३५ वर्षीय रुपेनी लिम्बूलाई बज्चरोले टाउको तथा ढाडमा

सूचीकृत लेप्चा सम्मादयको उदगम थलो हो। अत्यन्तै सोभा, इमान्दर लेप्चाहरूको बाहुन्य रहेको छ- यहाँ॑ यस ठाउँमा त्यसै अर्को सम्मादय पनि पहिलेदेखि नै बसोबास गर्दै आएको छ, त्यो जाति हो भुजेल। भुजेल र लेप्चा सम्मादयको मनिस अव्यव्हत्ति सान्तिप्रेमी हुँच्न- भने प्रमाण यस ठाउँले दिन्छ। यी दुवै सम्मादयको पूर्वजहरूले तत्कालीन अवस्थामा विकट भए पनि हावापानी, उर्वरामाटो र एकान्त ठाउँ रोजेर बसोबास शुरू गरेका थिए। चिण्डेपानीवासीको जीवनस्थली, रहनसहनले पनि लेप्चा र भुजेल सम्मादय शान्त र प्रकृतिप्रेमी जाति हुन् भनेर अनुमान गर्न सकिन्दै।

चिण्डेपानीवासीको अर्थिक अवस्था

चिण्डेपानीवासीको अर्थिक अवस्था नागरिकको जीवन चल्ने आधार कृषि पेशा रहेको छ। मौसमी र वेसीसमी नगदेवाली, तरकारी, फलफुल, दूध उत्पादन यहाँको मूल्य पेशा हो। केहीले यातायात माजदुरी गर्दै आएका छन् भने थोरैले जापार जीवन बिताइरहेका छन्। अहिरो केही युवाहरू भने वैदेशिक रोजगारीमा रहने बाहेको छन्।

शिक्षाको अवस्था

यहाँका विरेचन अभिभावकहरू निरक्षर छन्। औपचारिक शिक्षा लिन नपाएको गुनासो गाउँहरू- उनीहरू। भौगोलिक जटिलताका कारण पनि आफूहरूले शिक्षा लिन नसकेको बताउँछन्-त्याहाँको अग्रज। पछिल्लो समय हरेक निरक्षर आमावास्याका छोराछोरीसी अंग्रेजी पढन भएको बताउँछन्। कतिजना त उच्च शिक्षा लिन अर्थ बिंदिरहेका छन्। सबैको घरमा टेलिभिजन सेट छ, मोबाइलबाट इन्टरनेटको प्रयोग पनि थोरैले गर्न थालेका छन्।

सम्बन्धित अवस्था

यहाँका विरेचन अभिभावकहरू निरक्षर छन्। औपचारिक शिक्षा लिन नपाएको गुनासो गाउँहरू- उनीहरू। सरकारले यो ग्रामीण विविध विवरणको बाबाहर आपै विवरण गर्ने बाहेको छन्। यो ग्रामीण विविध विवरणको बाबाहर आपै विवरण गर्ने बाहेको छन्। यो ग्रामीण विविध विवरणको बाबाहर आपै विवरण गर्ने बाहेको छन्। यो ग्रामीण विविध विवरणको बाबाहर आपै विवरण गर्ने बाहेको छन्।

सम्बन्धित अवस्था

यहाँका विविध विवरणको बाबाहर आपै विवरण गर्ने बाहेको छन्। यो ग्रामीण विविध विवरणको

गीत/गजल

गीत

भ्रष्टाचारी नेताको भ्रष्टाचारी श्रीमती
अखित्यारले पार्ने होला अब कुन गति
तिमी त्यता मेरो हजुर
म यता रुने...२
भ्रष्टाचारी नेताहरूको भर नहुने
रमाउन थाल्यो तिमी त्यसै बैशको मिठोमा
रयाल न काढ स्वामीज्यू पैसाको बिटोमा
१, २, ३, ४, ५, ६, ७ म आफै भन्दैचै
भ्रष्टाचार नार भ्रष्टाचार स्वामी राजा
कस्ता निरन्मा दिएन नि निषुरी बाबाले
नदिउँ छोरी भन्दै इझन आमाले
नेताहरू जहिले पनि भ्रष्टाचार गर्ने
कहिले होला यो देशले शास्तिको सास फेँ
सबै जान्छन् तीजमा दर खान माइत
मलाई भने जुर्जेन कहिले साइत
मेरो जीवन बिन्नी हजुर म आफै सिहाई
महिला हकमा लड्नलाई मत तयार छु
श्रीमतीको पद्दैन स्वामी राजे भर
अखित्यारको राखन तिम्ले डर
धुस खाको पैसा म सबै नै फादिन्दू
आदालतमा गाईकन उनुर हालिदू
तिम्रो बुद्धि नलगाउ धेरै नै जुकिमा
अखित्यारले समाउला तिम्रो दुप्पीमा
धेरै बुद्धि लगाउ है पहिले नै सोच्दै
नत्र जेल जाउला स्वामी रुमाले मुख छोप्दै
आफ्नो जीवन बिताउँ बसेर पिठीमा
बर्ने विचार नगर न विसो छिँडीमा ।

रचनाकार: गोपा श्रेष्ठ, नानुमाया दुपाउ
अभिता श्रेष्ठ, बिना लिङ्गदेव

गजल



चित्रा पौड्याल

सतीले त पहिले सारापि अब नसरापुन् सन्तातीले
जस्ता संस्कार त्यस्तै सन्तान सोचौ अब दम्पतीले

दुई विपरीत धुवामा मुख फर्किञ्चन् हामा छिमेको
आँच आयो मौलिकतामा धस्त बन्दै विकृतिले

दुई दुग्गावीचको तरल भन्छौ खोई गोडमेल गरेको
मजाक भयो भन् दिव्योपदेश द्रुदृष्टिको अवनतिले

पातपातमा मात्र अल्पिरहयो सुकै गए मूल जराहरु
अति भो प्राण माथिको खेलवाड सतायो अधोगतिले

नखाएको विषले भत्तमी पोल्यो नेपाली जनालाई
मृत्यु पारिदैछ भयावह शक्तिराष्ट्रको अर्थ राजनीतिले



भुपेन तामाङ

दीपक सुवेदी एक कशल लेखक तथा सप्ताका
रूपमा चिनिन्छन् । उनका कलम साहित्य क्षेत्रमा त
चल्दै नै । त्यसका अलावा पाठ्य पुस्तक, सन्दर्भ
पुस्तकहरू लेखनका क्षेत्रमा पाठ्य पुस्तक, सन्दर्भ
उत्तिकै उत्साहजनक रूपमा चल्दै को पाइन्छ ।
जस्तावट पाठक गण, विद्यालय तथा स्कूलमा
शिक्षण सेवामा समर्पित रही शिक्षाको उत्त्यालो
छरिरहेका गुरु-गुरुमा, विद्यार्थी र स्वाध्ययनशील
पाठकवर्गालाई निकै लाभ पुर्ने देखिन्छ ।

परिलो रचनाको स्पष्टमा 'आमा' कथा संग्रह
वि.सं. २०५५ सालमा प्रकाशन गरेपछ्यात निरन्तर
लेखन कर्ममा लागेका दीपक सुवेदीका नयाँ
चारवटा पुस्तकहरू सँगसँगजसो भखैरै प्रकाशन
भएका छन् । यी मध्ये तीन पुस्तकहरू विद्यालय
तथा क्याम्पस क्षेत्रमा अति उपयोगी रहेका छन् ।
एउटा पुस्तक भने साहित्यिक कृतिको रूपमा रहेको
छ । पुस्तकहरूबाट छोटो चर्चा पाठकहरू माफ
प्रस्तुत छ ।

(१) सजिलो नेपाली वर्णविन्यास



सरल ढाँगे प्रस्तुत गरिएको छ । परिलो कैठी
वर्षयता भाषिक शुद्धताका नाममा शूल भएको
व्याकरणगत अन्योलाको निराकरण गर्ने क्रियस पनि
हो यो पुस्तक । विद्यालय तथा क्याम्पस तहमा
अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थीहरू एवम् नेपाली
भाषामा चासो राख्नेहरूलाई यो पुस्तक उपयोगी
हुने विश्वास लेखक तथा प्रकाशको रहेको छ ।

(२) मञ्जरी निबन्ध माला



यो पुस्तक
नेपाली भाषा
शुद्धसंग लेखन
चालनेहरूलाई
सजिलो होस
भन्ने उद्देश्यले
तयार
पारिएको हो ।
यसमा
व्याकरणका
जटिल
नियमहरूलाई
पनि एकदमै

यो पुस्तक
कक्षा ९ देखि
१२
कक्षासम्मका
विद्यार्थीहरूका
लागि लेखिएको
हो । यसमित्र
निवन्धको
परिभाषा, तत्त्व,
विकास
प्रक्रिया,
वर्गीकरण,

वस्तुप्रकरका, शिल्प, उपविद्या, निवन्ध लेख्ने तरिका,
लेखकमा हुनुपर्ने गुणहरू, परीक्षणका लागि
मूल्याइकनका आधारहरू, शिक्षण, प्रक्रिया, शिक्षण
क्रम अदिक्या बारेमा लेखेको छ । पुस्तकको
सिजान खण्डमा चारवर्जन नमून निवन्धहरू
समावेश गरिएका छन् । यी निवन्धहरूले माध्यमिक
तथा शिक्षण सरल भएका छन् ।

(३) मञ्जरी बाल निबन्धमाला



भाषाशैली, दृष्टिविन्दु अदिक्या बारेका जानकारीहरू

एकदमै सरल भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ । प्रायः
विद्यालयहरूमा लेखाइने वहुप्रचलित
शिर्षकहरूमाथिका निवन्धले विद्यार्थीलाई थप
सिजानशील बनाउने छ । पुस्तकमा निवन्ध लेखन
प्रतियोगिता आयोजन गर्दा स्थाल गर्नुपर्ने
मूल्याइकनका आधारहरू, निवन्ध लेखन
प्रक्रिया अदिक्या बारेका जानकारीहरू समेत
समावेश छ । यसले शिक्षणमाला विविध र
प्रक्रिया अदिक्या बारेका जानकारीहरू समेत
समावेश छ । यो पुस्तक
पढेपछि निवन्ध लेख्ने कुरा विद्यार्थीका लागि
बोक्षको विषय बढैन भनेमा लेखक र प्रकाशक
द्वारा रहेका पुस्तकमा उल्लेख गरिएका छन् ।

(४) नेपाली डायस्पोरा र अन्य सिजान

यस कृतिभित्र नेपाल बाहिरबाट नेपाली
साहित्यमा भइरहेका प्रयोग, वाद, विचार, र
शैलीमालाको गहरो विश्लेषण छ । यस कृतिबाट
नेपाल बाहिरका प्रयोगाली स्पष्टा, तिनका कृति र
विचारलाई निवन्ध महत पुर्ने छ ।

नेपाली साहित्यमा हड्कडको योगदान विषयमा

विभूत्वन विश्व विद्यालयबाट २०७७ मा सोध पूरा

गरी डायस्पोरा साहित्यको अध्ययनमा होमिएका

लेखक सुवेदीको यो कृति डायस्पोराका वारे

भइरहेका वहसका बारेमा बुम्भ र त्यसवारेमा सोध

पुस्तक भरिएका छन् । जस्ता राठकर्वाहरूले

निवन्ध नै स्वादिला साहित्यिक खुराक पाउनेछन् ।

यी चारै कृतिहरू मञ्जरी पञ्चिकेशन,

पुतलीसङ्केतका काठमाडौंले प्रकाशन गरेको हो ।

गर्न चाहनेका
लागि यो
अति
उपयोगी
करिब बनेर
आएको छ ।
'डायस्पोरा
र नेपाली
डायस्पोरिका',
'परदेशीका
कथाहरूमा
नारीवादी

'दीपिकोण', 'नियात्रामा डायस्पोरिक
नोस्टाल्जिया', 'प्रिनवीचारबाट उठेको चेतना',
'दार्जिलिङ्क' कमेस्ट्रीमा चार विद्या चौध
चतुर्याई', 'माइत जाने बाटोबाट देखिएका
घामिकीहरू' जस्ता रोचक शिर्षकहरूमा
लेखिएका र अन्य धेरै डायस्पोरिक सिजानाहरूले
पुस्तक भरिएका छन् । जस्ता राठकर्वाहरूले
निवन्ध नै स्वादिला साहित्यिक खुराक पाउनेछन् ।

यसले विद्यार्थीमा हड्कडको योगदान विषयमा
विभूत्वन विश्व विद्यालयबाट २०७७ मा सोध पूरा
गरी डायस्पोरा साहित्यको अध्ययनमा होमिएका

लेखक सुवेदीको विषय बढैन भनेमा लेखक र प्रकाशक

द्वारा दीपिकोण काठमाडौंले प्रकाशन गरिएको हो ।

मञ्जरी, असम-२०७६ ।

संलग्नता : (१) जनता माध्यमिक विद्यालय,
गौराहरू भाषा, (२) भयावाद अध्ययन प्रतिष्ठान

नेपाल, सचिव, (३) साहित्य कला संगम, सहसचिव,

(४) डि. नरवहादुर बसनेत स्पृति प्रतिष्ठान, सचिव,

(५) देवीप्रसाद काप्ले स्पृति प्रतिष्ठान, सदस्य र (६)

सम्पन्न लप्त चारिकार महासाला भाषा, सदस्य ।

सम्पादन : विहानी हाइकु संग्रह, द्वितीय, गौराहरूले
परिचय, विहानी हाइकु संग्रह, स्मृति, आमा अक्षरहरू
र देश हाइकु संग्रह, दिव्यालय, युनाइटेड स्मारिका,
भयावाद चित्तन र चित्तन, स्वर्ण महोत्सव स्मारिका,
शैक्षिक बुलेटिन गौराहरू नगरपालिका, सम्बन्धसूत्र
सा.स. हाइकु विशेषाङ्क त्रिपाठी दिवाना जस्ता प्रकाशनहरूको
सम्पादन गरिसक्ने अनुभवले खारिएका लेखक तथा
सम्पादन विद्यार्थीहरूले दीपिकोण काठमाडौं
निवन्धस-२०७५ ।

सेमिनारमा सहायता : (१) इन्टरनेशनल सेमिनार
अन चार्यपाद एण्ड कन्टम्पोरेरी ल्याइब्रेरी लिटरेचर
कल्चर, आयोजक असम साहित्य कला, गुहावटी
भारत, मार्च १६, १७, २०१३, (२) भयावाद सेमिनार,
आयोजक नेपाली राजदत्त

सन्दीपले लिए १० विकेट !



जम्मा सात विकेट हात पारेका थिए। उक्त प्रतियोगितामा उनले कूल ७३ ओमरमा एक सय छ रन खाचिएका थिए। २०१९ को सीपीएलमा उनले २० ओमर बलिड गर्दै एक सय २९ रन दिएका थिए। सन्दीपले यस सिजनको सीपीएलमा उच्चस्ट्र प्रदर्शन गरिएरहेका छन्। हरेक खेलमा उनी टिममास समावेस भएका छन्। यसे प्रतियोगिताको एक खेलमा उनले मात्र आठ रन खाचिएर महत्वपूर्ण दुइ विकेट लिएपछि किंकेप्रेमीको ध्यान उनीतर्फ मोडिएको छ।

सन्दीपले प्रदर्शन उत्कृष्ट रहे पनि प्रतियोगितामा उनको टोली जमैका भने थंक तालिकाको चौथो नम्बरमा छ। सात खेलमा तीन जीत र चार हार बेहेरोको जमैकासँग कूल छ थंक छ। प्रतियोगितामा छ वटा टोली उपाधि रक्षाका लागि प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन्। टिनवागो नाटर राइडर्स १४ थंकका साथ प्रतियोगिताको शीर्ष स्थानमा छ। २० ओमरको छोलोको सीपीएल खेलको लागि २० वर्षीय सन्दीप काठमाडौंमा कोरोना परीक्षण गरेपछि विमान चार्टर्ड गरेर वेष्ट इण्डिज प्रस्थान गरेका थिए। इसपीएल क्रिकेट इन्कोका अनुसार सन्दीपसँग जमैका तलावाजले करिव एक लाख २० हजार अमेरिकी डलरमा सम्झौता गरेको थिए।

अग्रस्ट १८ वेष्ट शुरु भएको प्रतियोगिता सेप्टेम्बर १० सम्म चलेछ। कोरोना महामारीका कारण यो सिजनको सीपीएल बद्र संशोधन सञ्चालन भइरहेको छ। सीपीएल सकेनगाम सन्दीप इण्डियन प्रिमियर लिंग (आईपीएल) खेलका लागि युएई जानेल्नु। आईपीएलमा सन्दीप दिल्ली व्यापिटल्समा आबद्ध छन्।

प्रस्तुति: लक्ष्मी काश्यप

वेस्ट इण्डियन जारी क्यारोवियन प्रिमियर लिंग (सीपीएल) क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपालका खेलमा सन्दीपले लामिङ्गानेले १० विकेट पूरा गरेका छन्। लेगसिपरन सन्दीप यसे प्रतियोगितामा टिम जमैका तलावाजसँग आबद्ध छन्। सात खेलमा कूल २८ ओमर बलिड गरेका सन्दीपले एक सय ३६ रन खाचिए १० विकेट चटकाएका हुन्। सन्दीपले सन् २०१८ देखि हरेक वर्ष सीपीएलमा सहभागिता जनाउदै आएका छन्। तर, सीपीएलको एउटै प्रतियोगितामा उनले १० विकेट पूरा गरेको भने यो नै पहिलोपटक हो।

यसअघि सन् २०१८ को सीपीएलमा सन्दीपले

बिहान खाली पेटमा सरखर खानुका फाइदै फाइदा



सख्खरले औषधिको रूपमा काम गर्दछ। अफ्र चिसो मौसममा यो बढी लाभकारी हुन्छ। आयुर्वेदले सख्खरको सेवन शीरीका लागि अमृत समान बताउँछ। यसले पाचनकीयालाई चुस्त राख्नुका साथै विभिन्न रोगबाट छुटकारा दिलाउँछ। सख्खरलाई पचाउन निकै कम ऊर्जा खर्च हुन्छ भने चिनीलाई पचाउन पाँच सय क्यालोरी खर्च हुन्छ। जसलाई छाती पोले, कवियत वा पेटमा खास बन्ने समस्या छ भने उनीहरुका लागि खाली पेट सख्खर खाँदा राखिएको छ। यसलाई खानाको लागि युएई जानेल्नु। आईपीएलमा सन्दीप दिल्ली व्यापिटल्समा आबद्ध छन्।

सख्खर खानुका लाभ :

सख्खर उख्याट र खान गरिएको शुद्ध, अपरिकृत गुलियो हो। उख्यको रसमा विभिन्न खनिज र घटाइमिन हुन्छ। सख्खरलाई चिनीको निकै शुद्ध रूप मानिन्छ। सख्खर लोहतत्र (आइरान)को एक प्रमुख स्रोत हो र रक्त अत्यन्त (एनीमियाको रोगीलाई चिनीको साटो सख्खरको प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ।

अधिकांश व्यक्तिहरूलाई चिसो मौसममा सख्खरको सेवन गर्न जानकार व्यक्तिहरूले सुकाफ दिने गर्दछन्। यसको प्रकृति तातो हुन्छ त्यसकारण यसले शीरीराई तातो बनाउन मदत गर्दछ। आयुर्वेद संहिता अनुसार यो छिटो पच्चे, रगत तथा थोक बढाउने किसिमको हुन्छ। यसबाहेक सख्खरबाट बनेका खानेकुर खाँदा विभिन्न रोगबाट राहत मिल्न।

जो महिला वा युवतीलाई महिनावारीका बेला पेट दुख उनीहरुका लागि सख्खरको सेवन निकै काफिदारक छुटकारा दिलाउँछ। सख्खरले पाचनतन्त्रलाई सही राख्नु। त्यसकाले यसको सेवन गर्न होस। यसले तपाईंको पेट दुखाई कम गर्दछ।

यदि तपाईंको जोरी दुख भने सख्खर तपाईंका लागि निकै काफिदारजनक हुन्छ। सख्खरमा भएको व्यास्तियम र फस्फोरेसले हड्डी खलियो बनाउन सहयोग गर्दछ। यसबाहेक नियमित रूपमा सख्खरको एउटा टुका अदुरासेंग खाने हो भने चिसो मौसममा जोरी दुखाई कम हुन्छ।

सख्खर तपाईंको छालाको लागि पनि निकै राखो हुन्छ। यसले तपाईंको छालालाई स्वस्थ र आकर्षक बनाउन सहयोग गर्दछ। यसले रगतबाट खारब विकार (टक्सिन) लाई बाहिर निकाल मदत गर्दछ। जसका कारण तपाईंको छाला चाँचिलो हुन थार्छ।

सख्खरको प्रकृति तातो हुने भएकाले यसको सेवनले रुधा-खोकी, कफमा आराम मिल्न। तर, यदि गर्नपर्ने कुरा के छ भने रुधाखोकीमा काँचो सख्खर खानू हुन्नैन, यसलाई तपाईं चिया र तातोपनीया धोलेर वा यसको लहु बनाएर खान सक्नुहुन्छ। यसका साथै, गला खसखसाएर आवाज वसेको छ भने ५० ग्राम सख्खरमा दुईवटा कालो मरिच मिसाएर खाँदा यो समस्यामा निकै राहत मिल्न।

दमको समस्या भएको व्यक्तिहरूलाई पनि सख्खर खाने सल्लाह दिइन्छ। सख्खरले शीरीरामा तापकमलाई नियन्त्रित गर्नुका साथै यसमा एन्टी एलर्जिक गुण हुने भएकाले दम रोगीलाई निकै राहत प्रदान गर्दछ।

भारतमा पब्जीसहित ११७ एप्रिल विकेटमा

भारापा, भद्रौ १८। चीन र भारतबीच तनाव बढिरहेको बेला दिल्लीले थप एक सय १८ वटा चिनियां मोबाइल एप्लाई प्रतिवन्ध लगाएको छ। प्रतिवन्ध लगाइएका एपमा चिरित मिडिओ गेम पब्जी र विचायत लगायत थेरै एप टेनेन्ट कम्पनीका उत्पादन हुन्।

यस अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा विवरण गरिएको थिए। पछिल्लोपटक प्रतिवन्धित लगाइएको एपले राष्ट्रिय स्वार्थीविवरूद्ध काम गरिरहेको 'विवरण सूचना' आफूसँग रहेको भारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

अमेरिकाले हालै चिनियाँ एपहरूविवरूद्ध कदम चालेको छ भने टिकटकलाई प्रतिवन्ध लगाउने चेतावनी दिए अंकितकरण र प्रोग्रामले भारतको सार्वभौमसत्ता र अखण्डता जोखिममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

अमेरिकाले हालै चिनियाँ एपहरूविवरूद्ध कदम चालेको छ भने टिकटकलाई प्रतिवन्ध लगाउने चेतावनी दिए अंकितकरण र प्रोग्रामले भारतको सार्वभौमसत्ता र अखण्डता जोखिममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निकै गहिरो र तत्काल असर पर्ने विषय भएकाले त्यसको आपत्कालीन उपाय आवश्यक परेको हो।'

यसको अधिक भारत सरकारले टिकटकसहितका ५९ वटा निकै लोकप्रिय एपहरूलाई राष्ट्रिय सुरक्षा कोर्टको विभिन्न विवरणले बारतको कार्यक्रममा पुऱ्याउँछ' - मन्त्रालयले भेनेको छ - 'यो निक