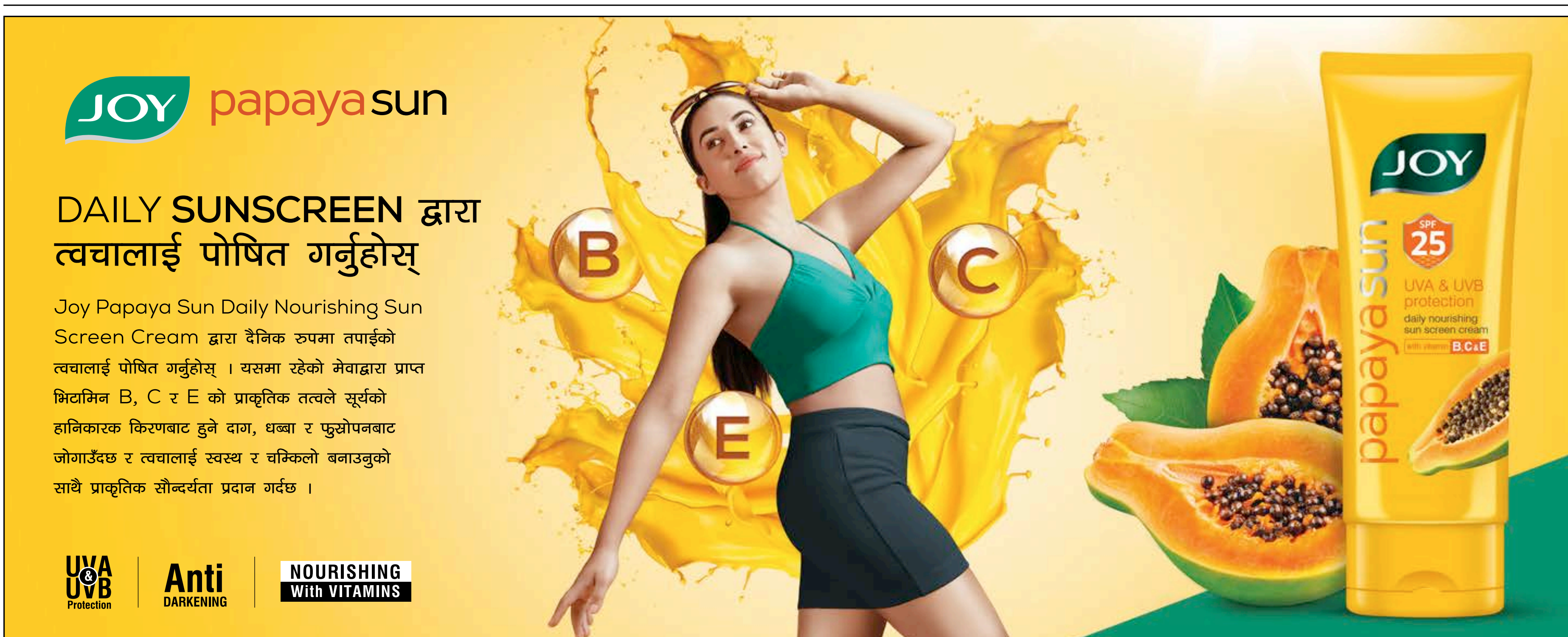
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
● वर्ष २४ ● अंक १७ ● FRIDAY, 07 SEPTEMBER 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, भदौ २२, २०७५ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

तस्विर : एजेन्सी

डिप्रेसनले डुबाउँदैछ अस्ट्रेलियामा नेपालीलाई

पृष्ठ २१ मा



YouTube ट्रेन्डिङ

क्रम	भिडियो	च्यानल
१	द भ्वाइस अफ नेपाल	द भ्वाइस अफ
२	अ आ	आदित्य मुभिज
३	काउली बूढीले	एभरेस्ट म्युजिक
४	बल्ल खुल्यो	खरो मिडिया
५	विराज भट्टको घरमा	स्मार्ट टिभी
६	सबै कर्तुत पर्दाफास	एभरेस्ट नेपाल
७	निर्मला पन्तको मुख्य	सहारापाटी
८	बुगी वुगी विजेता	लाइमलाइट नेपाल
९	नेपाल आइडल-२	नेपाल आइडल
१०	काउली बूढी	टिकटक नेपाल

उहिले वर्षमा एकचोटि दिदी-बहिनी भेट हुने भएकाले गीतका माध्यमबाट आफ्ना दुःख-सुख बाँड्न दर खाएर तीज मनाउँथे । अहिले तीनै दिदीबहिनीलाई आफ्नो सम्पत्ति देखाउन करले तीज मनाउँछन् ।

सुस्मिता वाग्ले

परापूर्व कालमा फूलबारी ताप्लेजुङमा दिदीहरू माइत आउँथे, असाध्यै खुसी हुन्थे, दसैं-तिहारभन्दा नि बढी खुसी, दर खान्थे पञ्चमीको पूजा लगाउँथे, हाम्लाई पनि खुब रमाइलो हुन्थ्यो । सबैको जय होस् ।

टंक खनाल

तीज आ'को हो कि फोटो लाइक गर्ने पर्व ? फोटो लाइक गर्न लगाउनेले त यसो दर खान नि बोलाए हुन्थ्यो बरु ।

प्रिया सुवेदी

दर खानुपर्ने ठाउँमा दारुले जितेपछि अब तीज पनि बिस्तारै सिज हुने बाटोतिर जाने देखियो ।

बिमल न्यौपाने

पहिले– तीजको दर खाने भनेको तीजको अघिल्लो दिनको राती नाडीमा भएको रौं नदेखुञ्जेल राती खानुलाई भनिन्थ्यो ।

अहिले– तीजको दर खाने भनेको तीज आउन एक महिना अघिदेखि पार्टी प्यालेस र क्याटरिङमा गएर दिनभर खानुलाई भनिन्छ ।

महेश पन्त

अनि महिलाहरुसंगै दर खाने कार्यक्रममा सामेल हुने पुरुषहरुले तीजमा ब्रत लिन्छन् कि लिँदैनन् होला त ?

बिपना रेग्मी

दिनकै दर खाएसी ज्यानको हालत के होला ?

मून

तीज आउन महिनौं अघिदेखि दर खाँदै हिँड्ने तीनै महिला, होलीमा दुई दिनअघि पानी छ्याप्दा समाजमा विकृती आयो भन्दै हिँड्छन् ।

प्रेम अधिकारी

कोही उकाली चढ्दा, कोही ओराली झर्दा, हाम्री चेलीलाई माइत जान मन लाग्दो हो । दाजुभाइ सँगै बसेर तीजमा छमछमी नाच्दै दर खान मन लाग्दो हो । चाडबाड आउँदा, फोनसम्म गर्न नपाउँदा, मलाई विदेशीको आँगनमा कति हतार, ठुलो दाजु आउन नपाए पनि सानो भाइ आउला लिन, हामी गरिबलाई कमजोर बनाउन यी चाडबाड किन आउँछन् हँ ?

रामजी शाही

यो शनिबार त नआओस् बरु, छिमेकमा हल्ला भएर बसिसक्नु छैन, के चैँ भा'रैछ भनेर हेर्न गा'को त तीजको दर रे ।

इशा घिमिरे

होइन यो तीज भन्ने चाड आइसकेको हो र भन्या ? घरकी महिला मन्त्रीहरूलाई दर खाने कार्यक्रमको निम्तो कार्ड आएर हैरान छ त ?

अभिनव वाग्ले

महिलाहरूले चाहिं तीज आउनु एक महिनाअघि नै दर खाँदै हिंड्न हुन्छ भने हामीले पनि आजदेखि तिहारको देउसी खेल्न किन नहुने ? आओ केटा हो, म भट्याउँछु, तिमीहरू देउसी रे भन ।

सुमन घिमिरे

तीज आउनुभन्दा एक महिना अघिदेखि दर खाने प्रणालीको विकासलाई तपाईं के भन्नु हुन्छ ? अनुत्पादक क्षेत्र अर्थात् विलासितामा रमाउने यो समाज कता गैरहेको छ ? बेमौसमी चाडले कत्तिको घरबार बिचल्लिमा छ र हुँदैछ, के राज्यले यसमा ध्यान दिएको छ ? यस्तो फजुल खर्च कसरी कटौती गर्ने, राज्यको कुनै अवधारणा छ ?

नयन्द्र खत्री

आज हाम्रो टोलमा तीज लागेको छ । दर खान नबोलाए नि फिरिमा गीत सुनाउँदैछन् ।

आत्मीय नेपाली

ए भन भन भाइ हो देउसी रे । ए राम्ररी भन देउसी रे । किन हाँस्नु भएको देउसी खेल्दा पनि । महिलाले दुई महिना अघिदेखि तीजको दर खान हुने, हाम्ले देउसी खेल्न नहुने ? ए घोक्रो फुलाइ भन देउसी रे ।

हरिप्रसाद

दिउँसो दर खान भनेर गा'की छिमेकी भाउजु, दारु खाएर लडेपछि दाइले बोकेर घर ल्याउनु भएछ– तीज स्पेसल ।

रामप्रसाद पाण्डेय

सबैभन्दा ठूलो मन हो । तीज गहना र दरभन्दा पनि वर्षभरिको दुःख-पीडा पोख्ने दिन हो । महिलाहरूले स्वतन्त्रता पाएको दिन तर आज-भोलि यसको रूप बदलिएर चक्काको गाना र भोजमा सीमित हुन पुगेको छ ।

प्रकाश पौडेल

तीज नआउँदै दर खान जानेलाई रोक्न सकिन्न ।

डिल्लीरमण पौडेल

■ **विराटनगरमा तीज** : तीजको पूर्वसन्ध्यामा दर पार्टीमा सहभागी हुन तयार विराटनगरका गृहिणीहरू ।

■ **तीज मुड** : मौलिक नेपाली पहिरनमा अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह ।

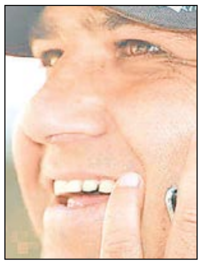
■ **शुभकामना** : तीजको पूर्वसन्ध्या पारेर तीनकुने, सुविधानगरमा सञ्चालनमा आएको हाम्रो कोहिनुर गर्ल्स होस्टलको उद्घाटन गर्दै गायिकाद्वय देविका बन्दना, सहिमा श्रेष्ठ, प्रा.डा.बिमला शाक्य, इभेन्ट मेनेजर हेमा मानन्धर आदि ।

सानोमा जाबो एउटा खेलौना टुट्दा पनि के के न भए जसरी रोइन्थियो अहिले मन, विश्वास, सपनाहरू टुट्दा पनि केही नभए जसरी मुस्कुराउँदै हिड्नु पर्याछ।

■ **स्याबास जितु** : अभिनेता जितु नेपाल राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीबाट जनसेवा श्री पदक ग्रहण गर्दै ।

मंगल होस्

सम्पत्तिको महत्त्व कति होला ?



मनोज गजुरेल

> मेरा बा, म र मेरो छोराको बुझाइ फरक-फरक छ जीवनका बारेमा । मेरा हजुरबा भन्नुहुन्थ्यो, जीवन दुई दिनको रामछायाँ हो, तर उहाँ १०२ वर्षसम्म बाँच्नुभयो म भन्छु, यो त यौटा खेलौना हो तर स्वयम् मलाई कुनै बच्चाले खेलाउन सक्दैन । मेरो छोरो भन्छ, जीवन दामी छ तर यसको किनबेच भएको थाहा छैन । न त सेयर कारोबारझैं जीवनको उद्योग मार्केटमा छरिएको छ । जीवन त नितान्त व्यक्तिगत विषय हो ।

जीवन के हो ? धेरैले धेरैलाई धेरै पटक सोध्ने प्रश्न हो । यसको दार्शनिक उत्तर त्यति सजिलो छैन । अहिले त्यो गहिराइमा कुरा गर्न पनि सकिँदैन । सामान्य अर्थमा जीवन जन्म र मृत्युबीचको यात्रा हो जुन संयोगले चलेको हुन्छ ।

यो संयोग कसरी हुन्छ त ? उत्तर गणीतजस्तो हुँदैन, साहित्यजस्तो हुन्छ । 'सप्रसंग व्याख्या गर्न' दिइएको कवितालाई फरक-फरक अर्थमा व्याख्या गरेजस्तै हो जिन्दगी । कसैले पानीको फोका भन्छन्, कसैले अजम्मरी फूल भन्छन् । कसैले दुई दिनको रामछायाँ भन्लान्, कसैले सधैंको घामछायाँ भन्लान् ।

मेरा बा, म र मेरो छोराको बुझाइ फरक-फरक छ जीवनका बारेमा । मेरा हजुरबा भन्नुहुन्थ्यो, जीवन दुई दिनको रामछायाँ हो, तर उहाँ १०२ वर्षसम्म बाँच्नुभयो ! म भन्छु, यो त यौटा खेलौना हो तर स्वयम् मलाई कुनै बच्चाले खेलाउन सक्दैन । मेरो छोरो भन्छ, जीवन दामी छ तर यसको किनबेच भएको थाहा छैन । न त सेयर कारोबारझैं जीवनको उद्योग मार्केटमा छरिएको छ । जीवन त नितान्त व्यक्तिगत विषय हो ।

जसले जीवनलाई दुःखको सागर भन्छ उही मानिस उक्त सागरमा पौडी खेल्न जान्दैन । जसले जीवनलाई कहालीलाग्दो पहाड मान्छ उसले कहिल्यै पहाड चढेको हुँदैन । जीवनलाई भगवानको कृपा मान्ने मानिस बाँच्नका लागि सबैभन्दा बढी संघर्ष गरिरहेको फेला पर्छ । भगवानको कृपा हो भने त जीवनलाई छोडिदिए भैगयो नि आफ्नै गतिमा !

ठूलठूला रहस्यदर्शीहरू पनि एकमत छैनन् । बुद्ध 'अप्प दिपो भव' भन्नुहुन्छ । जिसस 'ममा आउ, सब ठीक हुन्छ' भन्नुहुन्छ । कृष्णको आफ्नै व्याख्या छ । मोहम्मदको छुट्टै शन्देश छ । स्वयम् महात्माहरू एकमत छैनन् भने हामी सामान्य नर-नारीहरू कसरी एउटै कुरामा सहमत हुन सक्छौं र !

जीवन व्यक्तिको जन्म, संस्कार, परम्परा, परिवेश, चेतना एवं घटना अनुसार फरक-फरक हुन्छ । दुःखै दुःखमा डुबेको मानिसका दृष्टिमा जीवन दुःखको खाडल हो । सुखै सुखमा हुर्किएको व्यक्तिको नजरमा जीवन सुखको बगैंचा हो । धार्मिक स्वभावको मानिसले जीवनलाई ईश्वरको लीला मान्छ । नास्तिक स्वभावको मानिसले जीवनलाई प्रकृतिको सनातन नियम ठान्छ ।

जीवनमा सम्पत्तिको महत्त्व कति छ ? यसबाट पनि थाहा हुन्छ, जीवनसम्बन्धी हरेकको बुझाइ फरक फरक हुन्छ । उदाहरणका लागि हाम्रा बा, हामी र हाम्रा सन्तानको धारणालाई लिन सक्छौं ।

हाम्रा हजुरबा भन्नुहुन्थ्यो, हेर बाबु हो ! भविष्यमा दुःख पाइन्छ । दुःखका बेला आफ्नैले पनि सहयोग गर्दैनन् । त्यति बेला सम्पत्ति चाहिन्छ । अहिले धेरै खर्च नगर । फारु गर । भविष्यका लागि बचत गर्नुपर्छ ।

यही कुरा छोराको युगमा लागू हुँदैन । सम्पत्तिसम्बन्धी उसको धारणा फरक छ । ऊ भन्छ, 'अहिले आवश्यक परेका बेला नखाएर भविष्यका लागि बचाएर के गर्नु ? अहिले कमाउनु पनि पर्छ, खानु पनि पर्छ । बाँकी रहेछ भने बचाउनु पनि पर्छ । भविष्य त चलिहाल्छ नि ।'

नातीको जमाना अर्थात् अहिलेका टिन एजको धारणा फरक छ । उनीहरूको बुझाइमा जीवन भनेको वर्तमान हो । अहिले कुस्त कमाउनुपर्छ, मस्त खानुपर्छ, लगाउनुपर्छ, घुम्नुपर्छ, मोज गर्नुपर्छ । यदि भविश्य रित्तो भएछ भने पनि त्यसमै रमाउनुपर्छ ।

यी तीन पुस्तामध्ये कसको धारणाचाहिं सही हो त ?

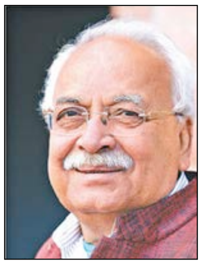
फेस अफ ब्युटी इन्टरनेसनल

भारतको नयाँ दिल्लीमा आज भदौ २२ गतेदेखि असोज १ गतेसम्म संचालन हुने फेस अफ ब्युटी इन्टरनेसनल-२०१८ मा फेस अफ ब्युटी नेपाल-२०१८ की प्रिया रानी लामाले सहभागिता जनाउँदै छिन् । मिस पूर्वाञ्चल-२०१० की फस्ट रनर्सअप प्रिया रानी लामा हाल मोडल तथा कोरियोग्राफरका रुपमा सक्रिय छिन् । उनी नेपाल वान टेलिभिजनकी कार्यक्रम प्रस्तोतासमेत हुन् । माइक्रो बाइलोजीमा स्नातक प्रियाले मिस नेपाल-२०१० मा सहभागिता जनाएकी थिइन् भने उनी मिस नेपाल-२०१५ पुनः सहभागी भइन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ली २८ वर्षीया प्रिया सक्षम फाउन्डेसनकी सद्भावना दूत पनि हुन् ।

म्यान अफ द इयर

थाइल्यान्डको बैंककस्थित स्काला थिएटरमा सम्पन्न पुरुषहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिता म्यान अफ द इयर-२०१८ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाएका सुशान्त काजी श्रेष्ठले स्पेशल एवार्डतर्फ मिष्टर इन्टरनेट पपुलारिटीको एवार्ड जितेका छन् । प्रतियोगितामा सुशान्तले लु चाङ हुवाट मोडल, गोल्ड हट कुटर मोडल, सायम हाउस भिलेज बेस्ट मोडल एवार्डसमेत हात पारेका थिए भने उनी बेस्ट भिगोर तथा वाइल्ड लाइफ फोटोसुट च्यालेन्ज तर्फ ब्रोन्ज मेडल विजेता भएका थिए । सुशान्त मिस्टर एन्ड मिस काठमाडौं-२०१८ मा मिष्टर काठमाडौंको उपाधि विजेता हुन् ।

यात्रा सन्दर्भ



किशोर नेपाल

दोख बाँकी छ : अनुप बराल

सर्वमान्य नेता गणेशमान सिंहको नेतृत्वमा भएको २०४६ सालको पहिलो जनआन्दोलनले देशमा संवैधानिक राजतन्त्र र बहुदलीय प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापना गरे पनि त्यसले देशका सबै राजनीतिक दल, समूह र स्वार्थका लागि त्यो ग्राह्य भएन । कम्युनिस्टहरूको एउटा समूहले त्यसका विरुद्ध हतियार उठायो । दस वर्ष लामो युद्धपछि २०६३ सालमा युद्धको अन्त्य भयो । युद्धको अन्त्य त भयो, तर 'दोख' बाँकी रह्यो । युद्धमा मारिएका, हराएका तथा विस्थापित भएका परिवारहरूको संख्या कम थिएन । अहिले युद्धको 'राजनीतिक माग' पूरा भएको छ । नेपालले एउटा नयाँ राजनीतिक व्यवस्था, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, अपनाएको छ । त्यसअनुरूपको संविधान लागू भएको छ । समान र समावेशी समाजको परिकल्पना गरिएको छ, तर 'दोख' बाँकी छ । त्यसको उपचार सुरु भएकै छैन ।

सिनेमा र नाटकका निर्देशक, आफैं सक्षम र बौद्धिक कलाकार अनुप बरालको आगामी सिनेमाले यही दोखको कुरा उठाएको छ । प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको शब्दकोशअनुसार 'दोख' ज्वरो बिग्रिएर हुने एक प्रकारको सन्निपात हो, हानि गर्ने वस्तु हो । अहिले हाम्रो देशलाई युद्धको दोखले ग्रस्त तुल्याएको छ । यद्यपि नेताहरू राजनीतिक समस्या टुंगिएको बताउँदैछन्, तर जुन सन्निपातले यतिबाट देश बरबराइरहेको छ, त्यसको कारण राजनीतिक होइन, सामाजिक एवं सांस्कृतिक हो । जनताको सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन समावेशी जगमा नउभिएसम्म, एउटा मानिसले अर्कोलाई विभेदको आँखाले हेर्न नछाडेसम्म युद्धको दोखबाट देश मुक्त हुँदैन ।

दोखको कथा र पटकथा लेखेका छन् खोटाङका राजन कट्टेलले । यो उनको पहिलो प्रयास हो कथा र पटकथा लेखनमा । 'दोख' नाम जुटाउने खगेन्द्र लामिछाने हुन् जो आफैं जिनियस सिनेमाकर्मी हुन् ।

उनले कथाको निर्माण सामान्य हिसाबले, एउटा सामान्य नेपालीले जसरी युद्धलाई भोगेको थियो, त्यही हिसाबले लेखेका छन् । यसमा एउटा सामुदायिक वनको कथा छ, जसले एउटा गाउँका जनतालाई दुई पक्षमा बाँडिदिएको छ । राजनले कथाको निर्माण गर्दा फुटबल खेलको प्रतीकात्मक सहयोग पनि लिएका छन् । अनुपको अनुभवमा सिनेमा राम्रो बनेको छ । अनुपले सिनेमामा चर्चित कलाकार तीन जना, दिया मास्के, माओत्सेतुङ गुरुङ र लोकमणि सापकोटालाई लिएका छन् । यसबाहेक अरू सबै नयाँ अनुहार छन् । सिनेमाले पात्रकै आधारमा आफ्नो परिचय बनाओस् भन्ने उनको उद्देश्य छ ।

अनुप भन्छन् : 'दोख' सामाजिक-सांस्कृतिक अन्तरविरोधमा केन्द्रित विषय हो । यो विम्ब हो । सिनेमा यसैका वरिपरि घुम्छ । द्वन्द्वकालीन घटनाहरूको संयोजन गरेर बिथोलिएको संस्कृतिलाई समेट्ने एउटा प्रयत्न हो यो । हामीले सिनेमा निर्माणका लागि त्यस्तो ठाउँ चुन्यौं जुन आफैं द्वन्द्वग्रस्त गाउँ हो । हाम्रो लोकेसन 'भर्जिन' छ । यहाँ हामीलाई द्वन्द्वकालका आधिकारिक कार्यकर्ताहरूसँग भेटने सुविधा प्राप्त भयो । हामीले उनीहरूको जीवन बुझ्ने मौका मात्र पाएनौं, पुराना घटनाहरू हाम्रा आँखाको सामुन्ने घटित भैरहेको जस्तो भान भयो । हामी ठ्याक्कै द्वन्द्वको त्यही समयमा पुग्यौं । त्यही क्षणमा बाँच्यौं । काम गाह्रो थियो । कतिपय मानिस हाम्रो कामको सराहना गर्दै थिए भने अरू कतिपयले हामीलाई शंकाको आँखाले पनि हेरे । कतिपय २०५२-२०६२ सम्मका हिंसाका घटनाहरूलाई बिर्सन चाहन्थे । भन्थे, 'अब जे हुनु भैहाल्यो । पुरानो घाउ कोट्याएर के गर्नु ?'

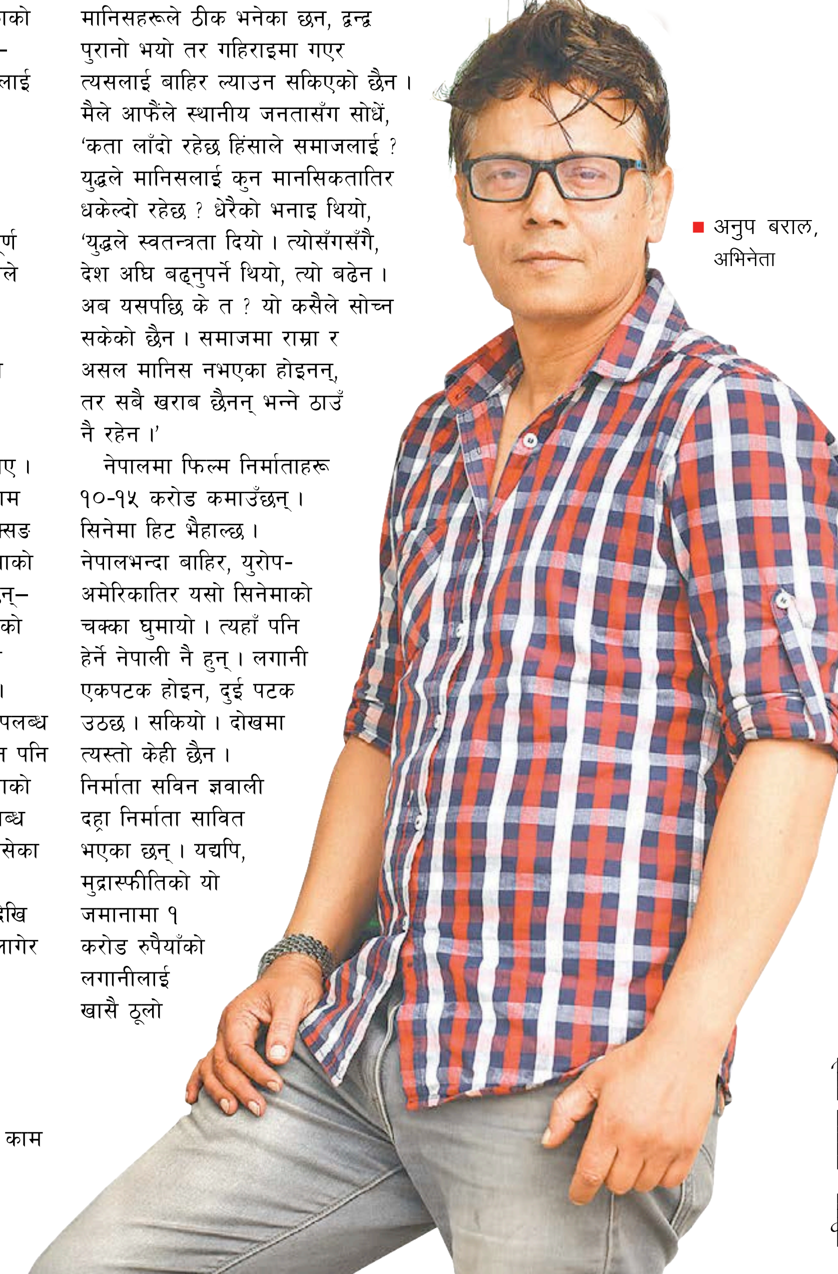
'तर बिर्सिनु त्यति सजिलो थिएन । इतिहासको एउटा महत्वपूर्ण कालखण्डलाई बिर्सने हो भने हामीले कहिले पाठ सिक्ने इतिहासबाट ? युद्धलाई मूल विषय बनाएर धेरैले सिनेमा बनाएका छन् । यो सजिलो काम त होइन, तर उद्देश्य नै युद्ध सिनेमा बनाउने लिएपछि त्यसैमा केन्द्रित हुनु त पऱ्यो,' अनुपले बताए ।

'दोख' को पोस्ट प्रोडक्सनको काम सकिएको छ । अहिले साउन्ड मिक्सिङ सुरु भएको छ । जेठ ९ गते सिनेमाको पहिलो प्रदर्शनका लागि लागेका छन्– अनुप र उनको टिम । सत्तरी जनाको त्यो टिमका सदस्यहरूले व्यक्तिगत हिसाबले पनि दुःख बेसाएका छन् । मनोरञ्जनको कुनै पनि माध्यम उपलब्ध नभएको (मोबाइलको सिग्नल भेट्न पनि मुस्किल), बेपत्ता हावा लाग्ने, खाजाको नाममा चाउचाउबाहेक केही उपलब्ध नहुने गाउँमा होम स्टे स्टाइलले बसेका छन् ४० दिनसम्म । लोकेसनको अवस्था यस्तो कि बिहान ११ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म रापिलो घाम लागेर सुटिङ गर्नै नसकिने ।

वैशाख १२ मा भुइँचालो जाँदा लोकेसनमा रहेको यो टिम जम्मा २१ दृश्य खिचेर फर्किएको थियो भुइँचालोको भयले । त्यसपछिको वर्षलाई खायो नाकाबन्दीले । केही काम हुन सकेन । अनुप समय पर्खिएर बसे । भुइँचालो गएको तेस्रो वर्ष सिनेमा पूरा भयो । अनुपको मात्र होइन, दोख टिमको खुसी त्यसमै छ ।

अनुप भन्छन् : हिंसाले मानिसको भाषालाई बढी कनेक्ट गर्छ । हो, मानिसहरूले ठीक भनेका छन्, द्वन्द्व पुरानो भयो तर गहिराइमा गएर त्यसलाई बाहिर ल्याउन सकिएको छैन । मैले आफैंले स्थानीय जनतासँग सोधें, 'कता लाँदो रहेछ हिंसाले समाजलाई ? युद्धले मानिसलाई कुन मानसिकतातिर धकेल्दो रहेछ ? धेरैको भनाइ थियो, 'युद्धले स्वतन्त्रता दियो । त्योसँगसँगै, देश अघि बढ्नुपर्ने थियो, त्यो बढेन । अब यसपछि के त ? यो कसैले सोच्न सकेको छैन । समाजमा राम्रा र असल मानिस नभएका होइनन्, तर सबै खराब छैनन् भन्ने ठाउँ नै रहेन ।'

नेपालमा फिल्म निर्माताहरू १०-१५ करोड कमाउँछन् । सिनेमा हिट भैहाल्छ । नेपालभन्दा बाहिर, युरोप-अमेरिकातिर यसो सिनेमाको चक्का घुमायो । त्यहाँ पनि हेर्ने नेपाली नै हुन् । लगानी एकपटक होइन, दुई पटक उठ्छ । सकियो । दोखमा त्यस्तो केही छैन । निर्माता सविन ज्ञवाली दह्रा निर्माता सावित भएका छन् । यद्यपि, मुद्रास्फीतिको यो जमानामा १ करोड रुपैयाँको लगानीलाई खासै ठूलो भन्न सकिँदैन, तर पैसाभन्दा पनि प्रोडक्ट चलेपछि त भैहाल्यो नि ।



■ अनुप बराल, अभिनेता

तस्बिर : नवराज बाग्ले

प्रतिक्रिया

बलात्कारका घटनाहरू क्रमिक रूपमा बढिरहेका छन् (फ्रन्टपेज : गिद्धे नजर) । यस्ता घटनामा कमी ल्याउन घर, परिवार तथा स्कुलस्तरबाटै शिक्षा दिनु जरुरी छ । मृत्युदण्ड मात्र समस्याको समाधान होइन र हुन पनि सक्दैन ।

सोयोना श्रेष्ठ

नवीन प्यासीले युवा अवस्थामा मनमा उब्जने तरंगको राम्रो चित्रण गरेका छन् (खुल्दुली : नयाँ पात्रको इन्ट्री) । मन नभएको सम्बन्ध अनि मन नभएको जीवन उस्तै हो । त्यसमा प्राण हुँदैन ।

मुकेश खत्री

युवा पुस्ताका लागि कोतपर्व, भण्डारखाल पर्व, राम शाहको न्याय-कल्पना, पृथ्विनारायण शाहको नेपाल एकीकरण सबै मिथकजस्तै भैसकेका छन् (यात्रा सन्दर्भ : कथा काठमाडौं सहरको) । यसको महत्व झल्काउन स्कुल तथा कलेजस्तरमा इतिहासको अध्ययन-अध्यापन जरुरी छ ।

निरुता बिमली

चितवनको एउटा सामान्य परिवारमा जन्मिएकी लीना दवाडीको सफलता लोभलाग्दो छ (अन्तर्वार्ता : आफ्नो मनको कुरा सुन्नुहोस्) । उनलाई संघर्ष, चुनौती सामना गर्ने आँट तथा साहसले यो ठाउँसम्म पुऱ्याएको हो । चर्चित वेबसाइट विटिफिडको कमान्ड नेपाली चेलीले सम्हाल्नु चानचुने कुरा होइन । उनको यात्रा यत्तिमै नटुंगियोस् । अझ ठूलो ओहदामा पुग्नुहोस्- शुभकामना ।

विकास राई

विद्यार्थीहरूले सीपमूलक शिक्षा लिनु एकदमै जरुरी छ (उच्च शिक्षा : वन विज्ञानका लागि पोखरा) । नेपालमा पढेर विदेशमा सम्भावना खोज्नुभन्दा नेपालमै सम्भावना भएका विषय र क्षेत्रमा प्रवेश गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

मनीष चौहान

वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने नेपालीहरूले यो एप्स डाउनलोड गर्नु उपयोगी हुने देखियो (साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी : वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरूका लागि) । यसले आवश्यक पर्ने सबै कुरामा गाइड गर्नेछ ।

सुनिल गुरुङ

नेपाल आइडलका गोल्डेन माइक विजेताहरूलाई बधाई (आइडलका चार गोल्डेन माइक विजेता) । काठमाडौंबाहिर थुप्रै ठाउँमा अनेकौं प्रतिभा छन् । तिनको खोजी हुनु जरुरी छ । यस्ता कार्यक्रम धेरैभन्दा धेरै आयोजित हुनुपर्ने ।

अशोक कुँइकेल

यो एप्सले राजधानीका यात्रुलाई सहज बनाउने छ (साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी : बसको जानकारीका लागि लेट्ज गो एप) । यहाँको जाम र अव्यवस्था हटाउन वैकल्पिक बाटा तथा आकाशे पुलहरूको निर्माण अत्यन्तै जरुरी छ । यो कामबिना ट्राफिक जाम कम हुन गाह्रै छ ।

स्वस्तिका भट्ट

गीत त यस्तो पो हुनु (पढ्न सिकाउने गीत) ! मनोरञ्जनसँगै शिक्षामूलक, सन्देशमूलक गीत भैदियो भने त्यो बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

रवीन्द्र श्रेष्ठ

नेपाल बाहिर यस्ता सांस्कृतिक मेलाहरू आयोजित हुनु जरुरी छ (म्युजिक अपडेट : बेल्जियममा लोकमेला) । स्वदेशभन्दा टाढा भए पनि आफ्नो भाषा, संस्कृति तथा चाडबाडलाई बिर्सनु हुँदैन । यी सबै कुराहरूलाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ ।

दर्शन भण्डारी

विद्या बालन इन्दिरा गान्धीको भूमिकामा पक्कै सुहाउनेछिन् (इन्दिरा गान्धी बन्दै विद्या बालन) । विभिन्न चलचित्रमा उनले निर्वाह गरेको भूमिका सधैं उत्कृष्ट हुन्छ ।

नवीन काफ्ले

मानिसको जीवन कतै पनि पूर्ण हुँदैन (युवा मन : अतृप्ति) । पूर्ण भयो भने त्यसमा स्वाद पनि भेटिँदैन । अलिकति अधुरो, अलिकति अपुरो भयो भने नै त्यसको महत्व हुन्छ ।

सुवास अन्जान

twitter follow us on twitter.com/saptahik

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

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

तस्बिर : महेश प्रधान

उनीहरूले पीडितको टाउको बेचेर कमाउने हुन्

साबित्रा सुवेदी बाराको सामान्य परिवारमा जन्मिएकी हुन् । राजनीतिशास्त्रमा स्नातकोत्तर तह उत्तीर्ण सुवेदी माइतीघर मण्डलामा बलात्कारीलाई फाँसीको माग गर्दै भएको पेटिकोट आन्दोलनको अंग्रपंक्तिमा देखिएयता निरन्तर चर्चामा छिन् । सानैदेखि ब्वाइज कट केशविन्यासमा केटाजस्तै ठाँटिएर हिँड्ने साबित्रालाई पहिल्यैदेखि महिला र पुरुषमा केही फरक छैन भन्ने लाग्थ्यो । अहिले उनी बलात्कारविरुद्धको अभियानलाई सिर्जनशील र रचनात्मक रूपमा अघि बढाउन लागिपरेकी बताउँछिन् । उनीसँग साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिना / भिषा काफ्लेले गरेको कुराकानी :

पेटिकोट आन्दोलनको सोच कसरी आयो ?

म विगत पाँच वर्षदेखि बलात्कारीलाई फाँसी हुनुपर्छ भन्ने अभियान चलाएर हिँडिरहेकी थिएँ । गएको १६ गते झापामा ४ वर्षकी नानी बलात्कृत भइन् । त्यसको तीन दिनपछि म झापा पुगें, त्यहाँ मैले नानीको उपचार गराउनेदेखि सहयोग संकलनसम्म गरें । मैले त्यहाँ यो झापा हो, यहाँबाट छुट्टै प्रकारको आन्दोलन चलाऊँ भने । त्यहाँ हामीले 'बलात्कारीलाई फाँसी, बलात्कारीको अंगमाथि आँशी' भन्दै प्रदर्शन गर्‍यौं, त्यो भाइरल भयो । त्यहाँको मेरो एउटा भाषणले १० लाखसम्म भ्यूज पायो । त्यसपछि मलाई एउटा च्यानलले अन्तर्वार्ताका लागि बोलायो, त्यही सिलसिलामा म काठमाडौं आए । अन्तर्वार्ता दिएर बाहिर मात्र के निस्किएकी थिएँ, एक जनाले झापामा फेरि सात वर्षकी नानी बलात्कृत भइन् भन्दै फोन गरे । त्यसपछि म अब काठमाडौं केन्द्रित आन्दोलन गर्नुपर्छ भन्नेमा पुगें । फेसबुकमा हाम्रो एउटा फेमिनिस्ट इन नेपाल भन्ने समूह छ, जसमा महिला राजनीतिज्ञ, पत्रकार आदि हुनुहुन्छ, त्यसमा मैले काठमाडौंमा प्रदर्शन गर्छु भने । उनीहरूले कस्तो प्रदर्शन गर्ने भनेर जिज्ञासा राखे । सिट्ठी जुलुस, टाउकोमा कालो प्लास्टिक लगाएर प्रदर्शन गर्ने आदि काम हामीले गरिसकेका छौं, अब पृथक् काम गरौं भने । त्यही क्रममा अलि राम्रो खालको प्रदर्शन गर भन्ने सुझाव आएपछि मेरो दिमागमा पेटिकोट आन्दोलन गर्ने विचार आयो ।

वादी महिलाहरूले सिंहदरबारमा अर्धनग्न आन्दोलन गर्दा सरकारले चाँडै ध्यान दियो भनेर तपाईंहरूले पनि त्यसको सिको गरेको हो ?

सिको गरेको होइन, तर, अर्धनग्न प्रदर्शन गरिसकेपछि कम्तीमा हामीले सबैको ध्यान त आफ्ना मागप्रति खिच्यौं नि । यो समाजले राम्री केटी भन्दा पनि हट केटीतिर बढी ध्यान दिन्छ । त्यसैले हामीले सबैको ध्यान आकर्षित गर्न, साथ नदिए पनि सवालचाहिँ उठाओस् भनेर पेटिकोट जुलुस गरेका हौं ।

के पेटिकोट आन्दोलनमार्फत पुरुषहरूको ध्यानाकृष्ट गर्न खोज्नुभएको हो ?

होइन, हामी पुरुषविरोधी होइनौं । हामी अतिवादी महिला पनि होइनौं । हामी पितृसत्तात्मक समाजका विरोधी हौं । यही अभियानमा पनि मलाई ९५ प्रतिशत पुरुषको साथ छ । अस्ति केश काट्ने बेला पनि मसँग चार जना पुरुष साथी हुनुहुन्थ्यो, तर एक जना पनि महिला हुनु भएन । धेरैले हामी नारीवादी भन्नेबित्तिकै पुरुषविरोधी भनिदिनुहुन्छ, हामी पुरुषविरोधी होइनौं र हुन पनि सक्दैनौं । पुरुष हाम्रा सारथि हुन्, हामी सँगसँगै हिँडेका छौं ।

पेटिकोटलाई कसरी बलात्कारसँग जोडेर आन्दोलन गर्नुभयो ?

यौन भनेको मानिसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । यौन मानिसको आधारभूत आवश्यकता हो, त्यो आफ्नो ठाउँमा छ । दैनिक रूपमा जसरी बलात्कार हुने र त्यसपछि हत्या हुने घटना घटिरहेका छन्, हामी महिलाहरूलाई त्यो कुरा त दुख्छ नि । कसैको इच्छाविपरीत, जबरजस्ती, जसका लागि ऊ परिपक्व छैन, त्यति हुँदाहुँदै पनि जबरजस्ती बलात्कार गरेर मारिन्छ । त्यसकारण बलात्कारीलाई फाँसी नै हुनुपर्छ भनेर हामीले माग गरेका हौं । यौन फरक कुरा हो, बलात्कार त जघन्य अपराध हो । यौन जन्मसिद्ध अधिकार हो भन्दैमा एउटी बालिकालाई परिपक्व नहुँदै अथवा परिपक्व भए पनि जबजस्ती त गर्न भएन नि ।

यो देशमा महिला अधिकारका नाममा करोडौं रुपैयाँ ल्याउनेहरू पनि त छन् नि ? नेपालमा ५१ प्रतिशत महिला छन्, तर यसरी एक्स्टिम रूपमा लागेको त तपाईं एक्लैजस्तो देखिनुभयो ?

३३ प्रतिशत अधिकारका लागि धेरै महिलाले माइतीघरमा ठूला-ठूला प्रदर्शन गर्नुभएको छ । उहाँहरूमध्ये एक जनाले पनि माइतीघरमा आएर बलात्कारीलाई फाँसीको कुरा त परै जाओस्, कारबाही गर सम्म भन्नुभएको छैन । उहाँहरू आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ (सांसद, मन्त्री बन्न) का लागि ठूलो प्रदर्शन गर्ने तर बलात्कारीलाई कारबाही गर्नुपर्छ भनेर नबोल्ने ? नेपालमा च्याउभन्दा बढी नगरपालिका र गाउँपालिकाभन्दा बढी संघसंस्था छन्, यी सबै संस्था व्यक्तिगत स्वार्थमा रुमल्लिए । उहाँहरूको उद्देश्य पैसा कमाउने, घर जोड्ने, अन्तर्राष्ट्रिय एवार्ड अनि राष्ट्रिय सम्मान पाउने, समाचारको हेडलाइन बन्ने, ओठे वकालत गर्ने आदि मात्र हो । हामी त विशुद्ध अभियानकर्मी हौं, हामीसँग संस्था पनि छैन, संगठन पनि छैन, पार्टी पनि छैन । हामी त विशुद्ध रूपमा बलात्कारीलाई फाँसी हुनुपर्छ भनेर मात्र लागेका हौं । इच्छाविपरित जबरजस्ती गर्नु भएन, बलात्कार गरेर मार्नु भएन, हामी पनि यो देशका नागरिक हौं, त्यो कारणले हामीले सम्मानजनक तरिकाले बाँच्न पाउने कि नपाउने भन्ने प्रश्न मात्र हो ।

पृष्ठ ५ बाट

उनीहरुले पीडितको...

पृष्ठ ६ मा

काठमाडौंमा यति धेरै संघ-संस्था थिए, तर तपाई पेटिकोट आन्दोलनको नेतृत्व गर्न बाहिरबाट आउनुपर्ने अवस्था किन सिर्जना भयो ?

केही वर्षअघि एक संस्थासँग आबद्ध हुँदा मैले यस्ता संस्थालाई नजिकबाट बुझ्ने अवसर पाएकी थिएँ । एकदम जघन्य घटना, यौनांग क्षतविक्षत भएका स्तन काटिएको, कपडा पूरै च्यातिएको कुरा, समाचारमा एकदमै भाइरल हुन्छ, संघसंस्थाहरूले पनि यस्तै केश मात्र ल्याऊ भन्छन् । एउटी बलात्कृत वृद्ध महिलालाई सहयोग गरौं भन्दा अरू पनि संघसंस्था छन् भन्नेहरू पनि छन् यहाँ । त्यसपछि मलाई ती संघसंस्थाप्रति एकदमै घृणा लागेर आयो । हामी युवाहरू मिलेर पृथक् खालको अर्थात् राजनीतिको झोला-चप्पल आदि नबोकेका, कुनै संघसंस्थामा आबद्ध नभएका व्यक्तिहरूले एउटा यस्ता आन्दोलन चलाऊ, जुन आन्दोलनले समाजमा तरंग ल्याओस् भन्ने हिसाबले हामीले पेटिकोट आन्दोलन गरेका हौं ।

तपाईंहरूमाथि पनि डलर लिएर आन्दोलन गरेको आरोप लाग्यो नि ?

जुन मानिसको संघसंस्था छैन, न त्यसमा आबद्धता छ, उसले कहाँबाट डलर ल्याउँछ ? मेरो त अहिलेसम्म बैंकमा खातासम्म छैन । पछिल्ला पाँच वर्षदेखि म हरेक ठाउँमा पुगेर पीडितहरूका पक्षमा बोलिरहेकी छु, त्यसैले ममाथि त्यस्तो आरोप लगाइयो । उहाँहरूले केही गर्न सक्नुभएन, अब उहाँहरूको बजेट आउने बाटो पनि बन्द हुन लाग्यो भन्ने डरले हामीमाथि डलर खाएको आरोप लगाइएको हो, हामीले कसैबाट एक पैसा लिएका छैनौं ।

खर्च कहाँबाट जुटाउनुहुन्छ ?

अहिले म जुन ठाउँमा जान्छु, त्यो ठाउँबाटै रकम उठाएर कार्यक्रम गर्छु । यहाँबाट ५ जना साथी लिएर झापा गएकी पनि छैन, झापाबाट १० जना साथी लिएर काठमाडौं आएकी पनि छैन । त्यसकारण म मेरो व्यक्तिगत खर्च व्यक्तिगत तवर र विदेशमा भएकी बहिनीको साथ र सहयोगमा पुऱ्याइरहेकी छु । म मासिक ४ हजार ५ सय रुपैयाँ कमाउँछु, त्यसले फोन खर्च पुग्छ । तराईमा यात्रा गर्दा गाडीले भाडा लिँदैनन् । जहाँ पुगिन्छ, त्यहीं खाइन्छ । समाजमा राम्रा पुरुष पनि हुनुहुन्छ, जसले सामाजिक कामका लागि सहयोग गर्नुहुन्छ । अहिलेसम्म व्यक्तिगत तवरले चलेकी छु ।

नाम कहलिएका महिला अधिकारवादीहरूले तपाईंलाई चुनौतीका रूपमा देखे भन्न खोज्नुभएको हो ?

एकदम, म त २८/२९ वर्षकी केटी भविष्यको कुनै ग्यारेन्टी पनि छैन, हामीलाई पुरस्कार थाप्नु पनि छैन, हाम्रो संघसंस्था पनि छैन । यत्रो बलात्कार हुँदा न सरकार बोल्ने, न ३३ प्रतिशतका लागि आन्दोलन गर्ने बेला छातीमा गोली खान तयार छौं भन्नेहरू बोले । त्यस्तो देखेर साह्रै दुःख लागेर तिमीहरूलाई पख भनेर पृथक् तरिकाले आन्दोलनमा लागेका हौं । साँच्चै परिवर्तन नै गर्नु छ भने पृथक् पाइला चाल्नुपर्छ, त्यो आफैंबाट सुरु गर्नुपर्छ भनेर चुनौती लिएकी हुँ । मेरा कतिपय सहकर्मी अनि एकदमै मिल्ने साथीहरूले समेत केश मुण्डन गर्न मान्नु भएन । उहाँहरूले अरू सबै काम गर्छु, तर केश मुण्डन गर्ने काम गर्न मलाई नलगा भन्नुभयो ।

यो स्वरूपको आन्दोलनबाट के सन्देश दिन चाहनुभएको हो ?

हाम्रो देशमा मान्छे माऱ्यो, गाडी जलायो, स्कुल बसमा आगजनी गऱ्यो, बाटो बन्द गऱ्यो वा सरकारी भवन जलायो भने मात्र ओहो आन्दोलन गऱ्यो भन्ने गलत धारणाको विकास भएको छ । हामीले बन्द-हड्ताल नगर्ने, समाजमा वितृष्णा नफैलाउने, द्वन्द्व नफैलाउने, कसैलाई पनि असर नपार्ने रचनात्मक तथा सिर्जनात्मक काम गर्ने, जसले कसैलाई पनि असर पार्दैन, त्यो तरिकाको आन्दोलन गरेका हौं । हामी युवा हौं, हामीले ढुंगामुढा गरेर समृद्धि र विकासका कुरा गर्न मिल्छ र ? यो देशप्रति प्रधानमन्त्रीको जति दायित्व छ, त्योभन्दा कम दायित्व हाम्रो छैन । त्यसकारण हामीले रचनात्मक-सिर्जनात्मक आन्दोलन गरौं भनेर यस्तो आन्दोलन गरेका हौं ।

पेटिकोट नै लगाउनुको कारण के थियो ?

मानिस धर्तीमा टेक्दा आमाको त्यही पेटीकोट हुँदै आएको हुन्छ । अहिले वृद्ध आमादेखि आठ महिनाको नानीसमेत बलात्कृत भएर मर्नुपर्दा, समाजमा बाँच्नुपर्दा र न्याय नपाउँदाको एउटा ठूलो पीडा छ, त्यो कारणले हामीले के भनेका छौं भने बलात्कारी पुरुष होइन, बलात्कारी अपराधी हो । त्यसकारण हामीले पुरुष दाजुभाइलाई के भनेका हौं भने यो पेटिकोटको संरक्षण गरिदेऊ । जुन पेटिकोटबाट तिमीले धर्ती देख्यौ, यी आमाहरूको रक्षा गरिदेऊ, दिदीबहिनीहरूको संरक्षण गरिदेऊ, अस्मिता बचाइदेऊ भनेर हामीले त्यसो गरेका हौं, यद्यपि धेरै मानिसले अश्लीलता भयो भन्नुभयो, उहाँहरूले नबुझेर हो ।

आन्दोलनको उद्देश्यमा सफल भएजस्तो लाग्छ ?

हो, हामी सफल भयौं । सबै मिडियाले साथ दिए, राम्रा मानिसहरूले हामीलाई सहयोग गर्नुभयो । म धेरै आन्दोलनमा सहभागी भएकी छु, तर यो पेटिकोट आन्दोलनको जस्तो तरंग समाजमा कुनै आन्दोलनले ल्याएको देखिनँ ।

राज्यले कुनै पनि अपराधमा मृत्युदण्डको परिकल्पना गरेको छैन । तपाई पनि यो देशको नागरिक हो । के तपाईंहरूले उठाएको माग जायज छ ?

म पनि मृत्युदण्डको विरोधी हुँ ।

मान्छेले जीवन बाँच्न पाउनुपर्छ, उसको त्यो अधिकार हनन गर्नु हुँदैन, तर हाम्रो समाजमा एउटी नानी बलात्कृत भएर मरी, निर्दोष व्यक्तिलाई अपराधी बनाएर खडा गरिदिने, खुल्ला सिमानाका कारण अपराधी भाग्ने, त्यसकारण हामीले बलात्कारीलाई फाँसी दिनुपर्छ भनेका हौं । एकोहोरो लागिरहँदा बलात्कारीलाई सरकारले सर्वस्वसहित जन्मकैदसम्मको त व्यवस्था गर्छ कि भनेर हामीले बलात्कारीलाई फाँसीको माग गरेका हौं ।

भनेपछि बार्गेनिङ टुल्सका रूपमा तपाईंले यो माग उठाउनुभएको हो ?

एकदमै, तर यो हाम्रो पहिलो बटमलाइन हो, अन्तिम होइन । अहिले पनि म मृत्युदण्ड हुनुपर्छ भन्दिनँ, किनभने कहिलेकाहीं सोझा, निर्दोष पुरुषहरूलाई फसाइएको पनि हुन सक्छ । यौनका लागि परिपक्व केटीहरूले प्रेमको नाटक गरेर, होटलको कोठामा बोलाएर व्यक्तिगत स्वार्थका लागि पुरुषहरूलाई फसाएका पनि छन् । त्यसरी फस्ने मानिस आज त पराई पुरुष भयो, भोलि मेरो घरको दाजुभाइ पनि त हुन सक्छ, मेरा श्रीमान् वा मेरा बुवा पनि पर्न सक्नुहुन्छ । त्यस्तो केसमा निर्दोष मानिस दण्डित हुने सम्भावना हुन्छ ।

तपाईंहरूको खास माग के हो त ?

सर्वस्वसहितको जन्मकैद

त्यो माग राख्दा हल्ला कम हुने भएकाले फाँसीको माग गर्नुभएको हो ?

हो, त्यो माग राख्दा नसुनिने भएकाले हामीले बलात्कारीलाई फाँसीको माग गरेका हौं । फाँसी भन्दा मानवअधिकारवादीहरू पनि तर्सिए । बुद्ध र शान्तिको देशमा किन फाँसी पनि भनियो, त्यही भएर नेपालबाट मृत्युदण्ड हटाइएको पनि छ । बलात्कारीको जति सम्पत्ति छ, त्यो सम्पत्ति बलात्कृत महिलाको नाममा गर्ने र त्यसपछि उसको सामाजिक र जीवन सुरक्षाका लागि राज्यले दायित्व लिने अनि बलात्कारीलाई जन्मकैद हाम्रो माग हो । अहिले त कस्तो छ भने बलात्कार भयो, अपराधीलाई जेल हालिदियो, बलात्कारीबाट भराइएको दण्ड-जरिवाना पनि सरकारले खान्छ । त्यो पीडितले केही पाउँदिन । त्यो अपराधी जेल जानेबित्तिकै बलात्कृतको भविष्य सुनिश्चित भएन, उल्टो समाजबाट तिरष्कृत हुनुपर्छ । उसलाई समाजमा पुनर्स्थापना गर्न सक्नुपऱ्यो, उसको भविष्यको जिम्मा सरकारले लिनुपऱ्यो । यही नै हाम्रो माग हो । बलात्कारी र बलात्कृत दुवैका लागि छ हाम्रो माग ।

तपाई रक्षा नेपालसँग पनि आबद्ध हुनुहुन्छ हैन ?

अहिले छैन । मैले यी सबै कुरा त्यहीं सिकेकी हुँ । अहिले म यहाँसम्म आउने बनाइदिएको नै मेनुका थापाले हो । उहाँलाई म अहिले पनि सम्मान गर्छु, तर केही कुरामा उहाँसँग फरक मत राख्छु । पूजा बोहोराको केस बाहिर आएपछि मैले रक्षा नेपाल छोडेकी हुँ ।

यत्रो संस्थामा काम गरेर छोड्नुभयो, एउटा एनजीओ चलाउन त आफैं पनि सक्नुहुन्थ्यो ? किन अभियानमा लाग्नुभयो ?

चार वर्ष भोलेन्टियरका रूपमा काम गर्दा मैले के थाहा पाएँ भने एनजीओमा काम गर्नु भनेको सेवा गर्नु होइन रहेछ, डलर कमाउनु मात्र रहेछ । मलाई डलर कमाउन होइन सेवा गर्न मन छ, त्यही भएर यता लागेकी हुँ ।

एनजीओहरू सबै डलर कमाउने मात्र हुन् त ?

डलर नै त हो नि । एनजीओ सञ्चालन गर्ने मानिसहरूले रातारात कसरी करोडौंको घर बनाउँछन् ? न कुनै व्यापार छ, न अरू कुनै आयस्रोत छ, न पैतृक सम्पत्ति छ । कसरी बनाउँछन् त दुई-चार वर्षमै ५-७ करोडका घर, १-२ करोडका गाडी चढ्ने हैसियत कहाँबाट आउँछ ? सबैले तिनै पीडितका टाउका बेचेर कमाउने हुन् । उनीहरूले कहिल्यै पीडितका लागि काम गर्दैनन्, सोच नै आफ्ना लागि कमाउने हुन्छ । काठमाडौंको पाँचतारे होटलमा बसेर पत्रिकामा आएका समाचारका आधारमा प्रतिवेदन बनाएर डलर कमाउँछन् । कुनै पनि संस्थाका मानिसले अहिलेसम्म कुनै पनि बलात्कृत नानीको घरमा पुगेर संरक्षण तथा सहयोग गरेका छैनन् । कुनै संस्थाको मानिसले मैले गरेको छु भन्छ भने म बहस गर्न तयार छु । कहाँ पुगेर के गरे, म चुनौती दिन्छु ।

कस्तो चुनौती ?

पाँचतारे होटलमा बसेर महिला मुक्ति सम्भव हुन्छ ? आज ४ वर्षकी नानी झापामा, ३२ वर्षकी महिला झापामा, ७ वर्षकी नानी झापामा, १० वर्षको नानी झापामा, त्यो पनि एउटै नगरपालिकामा, एक महिनामा ४ जना बलात्कृत हुँदा महिला आन्दोलनका लागि डलर ल्याउनेहरूले एउटा प्रेस विज्ञप्ति निकाल्दैमा पीडितले न्याय पाउँछन् ? उहाँहरूले प्रेस विज्ञप्ति निकालेर अनि टिभीमा गएर कारबाही गर्नुपर्छ भनेर घाँटी फुलाउँदैमा पीडितले न्याय पाउँछन् र ? पीडितलाई एक गाँस भए पनि खान दिनुपऱ्यो । त्यहीं गएर घाउमा मल्हम लगाउन सक्नुपऱ्यो । पीडित र पीडितको परिवारसम्म पुगेर तिम्रा लागि म लडिदिन्छु भन्न सक्नुहुन्छ उहाँहरू ? सक्नुहुन्न । किनभने उहाँहरूको सोचमा पुरस्कार कसरी जित्ने ? पैसा कसरी कमाउने ? कसरी समाचार लेखाएर आफू हाइलाइटमा आउने ? भन्ने मात्र छ । उहाँहरूको दिमाग नै भ्रष्ट छ ।

महिला सशक्तीकरणको आन्दोलन समाप्त नै भएको हो त ?

सभासद हुनु, मन्त्री पद पाउनु वा महिला अधिकारका सम्बन्धमा कोठे वकालत गर्नुलाई मात्र महिला सशक्तीकरणसँग जोडेर हेरिएको छ । कुनै पनि पीडितले जबसम्म आफ्नो अधिकारका लागि सडकदेखि कानुनी प्रक्रियासम्म स्वस्फूर्त रूपमा लड्ने हिम्मत गर्दिनन्, तबसम्म महिलाहरू सशक्त भएको मान्न सकिँदैन ।

अरूका लागि लड्ने क्रममा आफ्ना लागि चाहिँ कति गाह्रो हुँदो रहेछ ?

पेटिकोट लगाएर प्रदर्शन गरियो, यो सबैका लागि हो । पेटिकोट लगाउने प्रदर्शन सभ्य तरिकाले गर्दा मसँग एक जना साथी र दुई जना भाइ थिए । त्यसबाट मैले के थाहा पाएँ भने मानिसहरू अरूलाई उचाल्दा मात्र रहेछन्, तर परेका बेला साथ दिन भने कोही आउँदा रहेनछन् । केश मुण्डन गर्ने बेला पनि मैले धेरैलाई भनें । ४० वर्षकी एक पीडित महिलालाई आफ्नो न्यायका लागि तपाई पनि आउनुहोस्, केश मुण्डन गर्नुहोस् भनें, तर उहाँ आउनुभएन । अन्त्यमा म एकजना मात्र केटीमान्छे भएँ, अरू तीन जना केटा साथी थिए । ज्यादै गाह्रो हुन्छ, दुःख लाग्छ ।

तपाईंहरूको अबको आन्दोलन के हो त ?

हाम्रो आन्दोलनलाई धेरै मानिसले पुरुषविरोधी भनेर आरोप लगाए, तर हामी त्यस्तो होइन भनेर प्रस्ट पार्न बलात्कारी पुरुष होइन, बलात्कारी अपराधी हुन् भन्ने अभियान सुरु गर्दैछौं । त्यसका लागि धेरै पुरुष साथी जम्मा गरेर सेन्डो गन्जी मात्र लगाएर जुलुसको तयारी गर्दैछौं ।

कति सालमा जन्मनुभयो ?

२०४६ सालमा

बाल्यकाल कसरी बित्यो ?

बाल्यकालमा पनि म यस्तै अराजक नै थिएँ ।

स्नातकोत्तरसम्म पढेको मान्छे, जागिर गरौं, विवाह गरौं भन्ने लागेन ?

मलाई व्यक्तिगत स्वार्थमा भन्दा पनि सामाजिक रूपमा केही गरौं भन्ने लाग्यो । म तराईमा जन्मिएकी, त्यहाँ दाइजोका कारण महिलालाई जिउँदै जलाएको देखेकी छु । छोरी जन्मिएको भनेर काठले घोचेर मारेको घटना पनि देखेकी छु । त्यही मधेसी समुदायमा बस्ने पहाडी केटी म । त्यो समुदायका महिलाभन्दा म केही पढेलेखेकी, बुझेकी, आर्थिक रूपमा पनि केही सम्पन्न भएकी हुँदा उहाँहरूको आवाज मैले बोल्नुपर्छ भनेर म यता लागेकी हुँ । कक्षा १० मा अध्ययनरत छँदा मेरै घरछेउकी एक जना दिदीलाई दाइजो नल्याएको भन्दै जलाइएपछि महिला हिंसाविरुद्ध जाग्नुपर्छ भनेर लागेकी हुँ । त्यहाँबाट उठेको आन्दोलन यहाँसम्म आइपुगेको हो । विवाह गर्ने, घर बसाउनेतिर भने ध्यान नै गएन । एक सेकेन्ड टाइम हुँदैन– प्रेम गरौं, विवाह गरौं भनेर सोच्ने । त्यतातिर ध्यान नै छैन, यद्यपि मेरो केटा साथी भने नेपालबाहिर छ ।

उच्च शिक्षा

नेपालीको पहिलो रोजाइ : अस्ट्रेलिया

तस्बिर : एजेन्सी

युवराज गौतम

विदेश अध्ययनका लागि नेपाली विद्यार्थीहरूले पहिलो गन्तव्यका रूपमा अस्ट्रेलियालाई रोज्न थालेपछि शैक्षिक परामर्श केन्द्रका सञ्चालकहरू चकित छन् । अप्रत्याशित रूपमा अस्ट्रेलियाप्रति विद्यार्थीको क्रेज बढेसँगै कन्सल्टेन्सीहरूबीचको प्रतिस्पर्धा पनि बढेको छ ।

दुई दशकअघिसम्म छिटफुट विद्यार्थी अस्ट्रेलिया गएको पाइए पनि पछिल्ला वर्षहरूमा अस्ट्रेलियाका लागि नो अब्जेक्सन लेटर लिने विद्यार्थीको संख्या सबैभन्दा उच्च छ । आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ मा नो अब्जेक्सन लेटर लिने ५० हजार ६ सय ५९ जनामध्ये २४ हजार २ सय ३३ विद्यार्थीले अस्ट्रेलियाका लागि निवेदन दिएका थिए । यही तथ्यांकले पनि अस्ट्रेलियाप्रति विद्यार्थीको आकर्षणतर्फ संकेत गर्छ ।

उन्नत र गुणस्तरीय शिक्षा, सुरक्षित गन्तव्य साथै सुनिश्चित भविष्य, रोमाञ्चक जीवनयापन आदिका कारण अस्ट्रेलिया नेपाली विद्यार्थीको पहिलो रोजाइमा परेको परामर्शदाताहरूको बुझाइ छ । सिड्नीमा केन्द्रीय कार्यालय रहेको पुतलीसडकस्थित टिम कन्सल्टका म्यानेजिङ डाइरेक्टर विनोदकुमार सुवेदी भन्छन्– अस्ट्रेलिया व्यवहारिक शिक्षा मात्र नभै रोजगारीमार्फत धेरै आम्दानी गर्न सकिने देश पनि हो, त्यसका अतिरिक्त त्यहाँको हावापानी नेपाली विद्यार्थीका लागि उपयुक्तसमेत छ ।'

सुवेदीका अनुसार भिसा प्रक्रिया सहज भएकाले पनि विद्यार्थीहरू अस्ट्रेलियाप्रति आकर्षित छन् । प्रशासनिक प्रक्रियामा झन्झट नहुने, पढाइ सकेपछि आवासीय भिसा र वर्क परमिटका लागि समस्या नपर्ने भएपछि विद्यार्थीको अस्ट्रेलिया क्रेज बढेको हो । त्यतिमात्र होइन अस्ट्रेलियाको सरकारले सन् २०२५ सम्मको रणनीति नेसनल स्ट्राटेजी फर इन्टरनेसनल एजुकेसन-२०२५ सार्वजनिक गर्दै आगामी वर्षहरूमा विदेशी विद्यार्थीको संख्यालाई दोब्बर पार्ने स्पष्ट पारिसकेको छ ।

सजिलो प्रक्रिया

अस्ट्रेलियाको अध्ययन भिसा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया झन्झटिलो छैन । २०१६ अगस्टदेखि अस्ट्रेलिया सरकारले विदेशी विद्यार्थी भिसामा नयाँ प्रक्रिया सुरु गरेसँगै नेपाली विद्यार्थीहरूलाई पनि सहज भएको छ । सरकारले कलेज र देशको क्याटोगरी छुट्याएको छ, जसमध्ये नेपाल मध्यम रिक्स भएको देशमा छ । कलेजले आवेदन दिएका विद्यार्थीको रुचि, शैक्षिक प्रोफाइल तथा आर्थिक स्तर जाँच गरेपछि भिसा प्राप्त हुने सम्भावना बलियो हुन्छ ।

कसरी गर्ने आवेदन

अस्ट्रेलिया जान चाहने विद्यार्थीले आफ्नो रुचि, शैक्षिक योग्यता तथा आर्थिक हैसियतअनुसार आवेदन दिनुपर्छ । विशेषतः कक्षा ११ र १२ उत्तीर्ण भएपछि आवेदन दिन पाइन्छ । एसईई साथै ११ र १२ कक्षामा उच्च अंक ल्याउने वा अंग्रेजी भाषामा दखल भएका विद्यार्थीले चाँडै भिसा प्राप्त गर्न सक्छन् । स्नातक सकेपछि पनि सोहीअनुरूपका कोर्समा आवेदन दिन पाइन्छ । आईएलटीएस, टोफल, पीटीईमध्ये कुनैमा तोकिएको अंक ल्याउनैपर्छ । आईएलटीएसमा न्यूनतम ६ अंक ल्याउनुपर्छ ।

आफ्नो शैक्षिक पृष्ठभूमिका आधारमा कोर्स छनौट गर्न पाइन्छ । कलेज र कोर्स फाइनल भएपछि मात्र प्रारम्भिक चरणको भर्ना प्रक्रिया सुरु हुन्छ । यसका लागि कन्सल्टेन्सीहरूलाई मध्यस्थकर्ताका रूपमा लिन सकिन्छ ।

प्रारम्भिक चरणको भर्ना प्रक्रिया पूरा गरेपछि कलेज वा विश्वविद्यालयले विद्यार्थी अध्ययनका लागि योग्य भए नभएको जानकारी पठाउँछ । सोही आधारमा आवश्यक सबै डकुमेन्ट तयार गर्नुपर्छ । डकुमेन्ट पूरा गरेपछि तोकिएको शुल्क तिर्नुपर्छ । कलेजले पैसा पाएपछि सीओई (कन्फर्मेसन अफ इन्ड्रेलमेन्ट लेटर) पठाउँछ । त्यसपछि अनलाइनमार्फत भर्ना गर्नुपर्छ । सिओइमा एउटा युनिक नम्बर हुन्छ । त्यही नम्बरका आधारमा अनलाइन फाराम भर्नुपर्छ । सीओई लेटरकै आधारमा भिसा आवेदन पनि भर्नुपर्छ ।

आवश्यक डकुमेन्ट

- एसईई तथा कक्षा ११ र १२ उत्तीर्ण गरेको प्रमाणपत्र,स्नातक तहको भए सोही लेभलको शैक्षिक प्रमाणपत्र ।
- आईएलटीएस, टोफल, पीटीईमध्ये कुनैमा तोकिएको अंकसहितको प्रमाणपत्र ।
- शिक्षा मन्त्रालयको नो अब्जेक्सन लेटर ।
- आम्दानीको स्रोत : अस्ट्रेलियामा सामान्य जीवनयापन गर्न र कलेज शुल्क तिर्न पुग्ने आम्दानीको स्रोत खुल्ने डकुमेन्ट ।
- कर फर्च्योट (ट्याक्स क्लिरिएसन्स) : आफुसँग रहेको सम्पत्तिको कर तिरेको प्रमाण ।
- सम्पत्ति विवरण (पपर्टी भ्यालुएसन) : आफूसँग रहेको अचल सम्पत्तिको निर्धारित मूल्यको विवरण खुल्ने प्रमाण ।
- नाता प्रमाणका कागजहरू ।
- स्पोन्सर्स र कन्फर्मेसन लेटर ।
- जीवन विमा र मेडिकल रिपोर्ट ।
- फिङ्गर प्रिन्ट ।

खर्च कति लाग्छ ?

अस्ट्रेलिया अध्ययनका लागि करिब १० देखि १४ लाख रुपैयाँसम्म खर्च लाग्छ । यसमा ६ महिनादेखि एक वर्षसम्मको कलेज शुल्क समेटिन्छ । कलेज वा विश्वविद्यालय अनुसार खर्च फरक-फरक हुन सक्छ । अस्ट्रेलियाको बसाइ अलिक महँगो हुन्छ, तसर्थ साथीहरू मिलेर युनिटमा बस्न सकिन्छ । त्यहाँ पार्ट टाइम जबको प्रशस्त अवसर उपलब्ध हुन्छ । १५ दिनमा ४० घन्टा काम गर्न पाइन्छ । अन्य भ्याकेसनहरूमा मजाले काम गर्न पाइन्छ । न्यू इयर र क्रिसमसमा करिब डेढ महिना जति बिदा हुने भएकाले थप काम गरेर पढ्ने खर्च जुटाउन सकिन्छ । एक वर्षमा एक जना विद्यार्थीका लागि सरदर १८ हजार अस्ट्रेलियन डलरजति (खान र बस्न) पर्याप्त हुन्छ ।

विद्यार्थीले रोज्ने विषय

अस्ट्रेलियामा आफ्नो क्षमता एवं शैक्षिक स्तरअनुसार कोर्स छनौट गर्न पाइन्छ । धेरैजसो विद्यार्थीले रोज्ने विषय भनेको नर्सिङ, आईटी, होटल म्यानेजम्यान्ट, हस्पिटियालिटी म्यानेजम्यान्ट, एकाउन्टेन्ट आदि हुन् । यी कोर्स कलेजअनुसार फरक-फरक हुन्छन् । दुईवर्षेदेखि चारवर्षे कोर्स आदि । डिप्लोमा, एडभान्स डिप्लोमा, त्यसपछि अनर डिग्रीसमेत पढ्नुपर्छ । सिधै ब्याचलर डिग्री गर्न तीन वर्ष लाग्छ ।

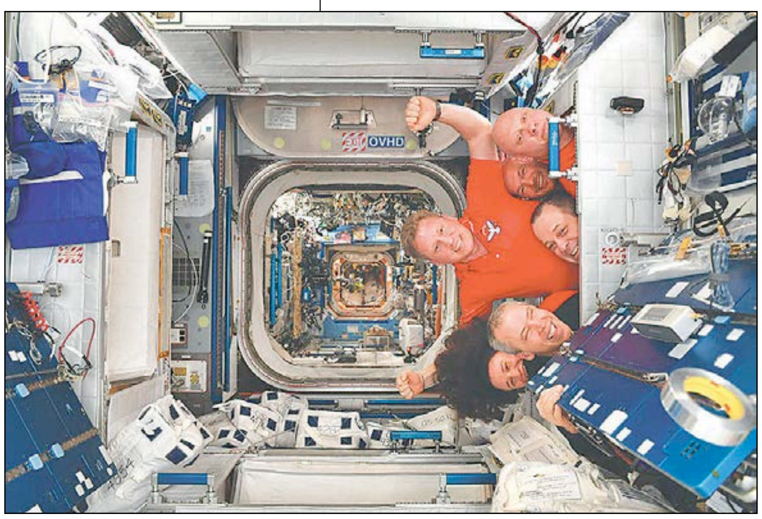
अध्ययनका लागि विवाहित नेपाली पुरुष वा महिलाले पाउने अतिरिक्त सुविधा हो– डिपेन्डेट भिसा । खासमा एक जनाको पढाइका निम्ति अर्को सहयोगी बनून् भनेर यस्तो भिसाको व्यवस्था मिलाइएको हो । त्यस्तै, आफ्नो परिवारबाट अलग हुन नपरोस् भनेर पनि यस्तो भिसा दिइएको हो ।

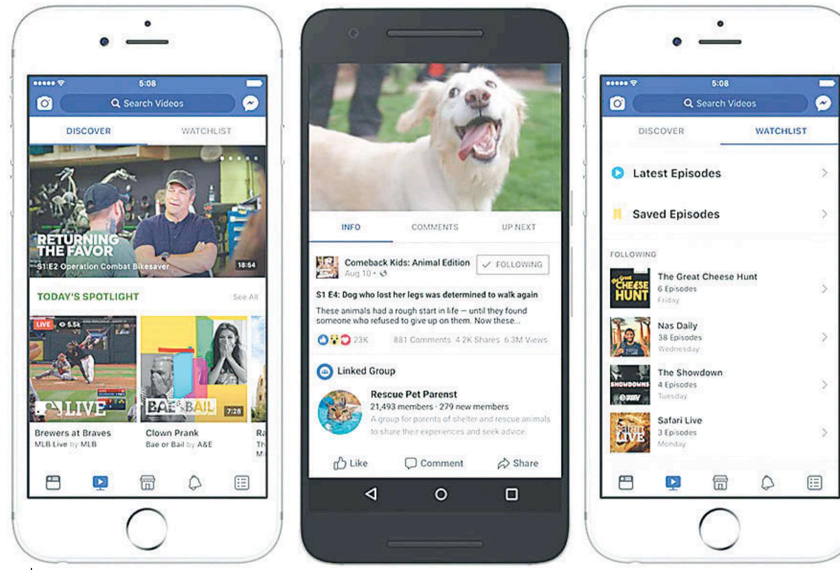
पीआर र डिपेन्डेन्टको आशा

विद्यार्थीले अस्ट्रेलिया रोज्नुको प्रमुख कारण आवासीय सुविधा (पीआर) प्रमुख हो । पढाइ पूरा गरेपछि पीआरका लागि आवेदन दिन पाइन्छ । योग्यताका आधारमा सरकारले पीआर उपलब्ध गराउँछ । अर्को डिपेन्डेट भिसा आवेदनका लागि विवाह दर्ता प्रमाणपूर्जा, जन्म दर्ता, नाता प्रमाणित, विवाहको तस्बिर, घरजग्गाको आधार, संयुक्त बैंक खाता आदि पेस गर्नुपर्ने हुन्छ । डिपेन्डेट भिसामा गएकाहरूले पूर्णकालीन काम गर्न सक्छन् । अस्ट्रेलिया सरकारले पनि अस्ट्रेलियामा स्थायी बसोबासको अवसर खोज्नेहरूलाई लक्षित गरेर आर्थिक वर्ष २०१७/०१८ का लागि दक्ष जनशक्तिको सूचि सार्वजनिक गरिसकेको छ, जसमा मिडियम एन्ड लङ टर्म स्ट्राटेजिक स्किल्स लिस्ट (एमएलटीएसएसएल) तथा सर्ट टर्म स्किल्ड अकुपेसन लिस्ट (एसटीएसओएल) दुई खालका पेसा समावेश छन् ।

अन्तरिक्षको चर्चित तस्बिर

पृथ्वीभन्दा ४ सय ८ किलोमिटर माथि रहेको अन्तर्राष्ट्रिय अन्तरिक्ष केन्द्र (आईएसएस) मा कार्यरत बैज्ञानिकहरूको यो तस्बिर अहिले निकै चर्चित छ। आईएसएसमा हाल ६ जना वैज्ञानिक छन्। उनीहरूमध्ये एक जना निक्की आर्नोल्डले उक्त तस्बिर खिचेर ट्विटरमा सेयर गरेका छन्। उनले भनेका छन्- खुला अन्तरिक्षमा यो नयाँ रेकर्ड हो, जहाँ टेलिफोन बुथभन्दा पनि सानो स्थानमा ६ जना अटाएका छन्। उनीहरूले पृथ्वीको मौसमको जानकारीका साथै अन्तरिक्षमा भैरहेको घटनाहरूको जानकारी समय-समयमा नासालाई पठाइरहेका हुन्छन्। अन्तर्राष्ट्रिय अन्तरिक्ष केन्द्र १५ वटा देश मिलेर सञ्चालन गरिएको एउटा मिसन हो। त्यहाँ वैज्ञानिकहरू निश्चित समयसम्म बसेर काम गर्छन् अनि पृथ्वीमै फर्कन्छन्। आईएसएसमा उनीहरूका लागि इन्टरनेट सुविधा समेत उपलब्ध छ।





फेसबुक वाच, युट्युबलाई चुनौती

फेसबुकले आफ्नो छुट्टै भिडियो स्ट्रिमिङ सेवा फेसबुक वाचलाई लन्च गरेको छ। पहिलेदेखि नै उपलब्ध भए पनि अब यो सेवा सबैका लागि उपलब्ध गराइन लागेको हो। फेसबुक वाचमा प्रयोगकर्ताले आफूलाई मनपर्ने शो छनोट गर्न सक्छन्। यसमा न्युज फिडमा सेभ गरिएका क्लिपहरू पनि हेर्न सकिन्छ। फेसबुकको यो सेवाले हाल प्रचलित युट्युबलाई कडा टक्कर दिने अनुमान गरिएको छ। त्यसैगरी यसले परम्परागत टिभी च्यानल तथा नेटफ्लिक्स, अमेजन भिडियो, बीबीसी आइप्लेयर तथा फेसबुकको आफ्नै इन्स्टाग्राम टिभीजस्ता अनलाइन आउटलेटहरूलाई समेत चुनौती दिन सक्ने बताइँदैछ।

फेसबुक वाचले मानिसहरूलाई अन्तर्क्रिया गर्न सहयोग गर्नेछ। फेसबुकको वाच सर्भिसका लागि भिडियो सामाग्री तयार गर्न चाहनेहरूमा केही योग्यता भने आवश्यक छ। त्यसका लागि भिडियो ३ मिनेटभन्दा लामो हुनुपर्छ। दुई महिनाभित्रमा उक्त भिडियोलाई कम्तीमा ३० हजार मानिसले कम्तीमा एक-एक मिनेट हेरेको हुनुपर्छ भने १० हजार भन्दा धेरै फलोअर्स हुनुपर्छ।

एटके क्यूएलईडी टिभी

सामसुङले जर्मनीको बर्लिनमा सम्पन्न आईएफए-२०१८ कन्जुमर इलेक्ट्रोनिक शोमा संसारकै पहिलो एटके क्यूएलईडी टिभी प्रस्तुत गरेको छ। उक्त टिभी ६५, ७५, ८२ तथा ८५ इन्च स्क्रिनमा उपलब्ध हुनेछ जसको रिजोलुसन ७६८० तथा पिक्सेल ४३२० हुनेछ। यस प्रकारको टिभीमा कुनै पनि तस्बिर वा भिडियो हेर्दा वास्तविकजस्तै लाग्नेछ। कुनै पनि एचडी टिभीको तुलनामा यस प्रकारको टिभीको रिजोलुसन १६ गुणा बढी तथा फोरके रिजोलुसनभन्दा ४ गुणा बढी हुनेछ। उक्त टिभीले गुणस्तरीय तस्बिर प्रस्तुत गर्नुका साथै टिभी हेर्दा हुने अनुभवलाई समेत परिवर्तन गर्ने दाबी गरिएको छ।

गेमिङ चियर

गेमिङका सौखिनहरूका लागि नयाँ गेमिङ चियर डिजाइन गरिएको छ। थाइल्यान्डमा सम्पन्न आईएफए-२०१८ मा एसरद्वारा थ्रोनस नामक उक्त चियर प्रदर्शन गरिएको थियो। यसमा २७ इन्चको प्यानोरमिक मोनिटर छ। यसका साथ उपलब्ध सीपीयूले सबै हाई एन्ड गेम्सलाई ६० फ्रेम प्रति सेकेन्डको स्पिडमा प्ले गर्छ। यसका कारण युजरले अनौठो र रमाइलो अनुभव गर्न सक्छन्। यो चियरलाई एउटा बटनका भरमा १ सय ४० डिग्री सम्म घुमाउन सकिन्छ। चलिरहेको समयमा यसमा हुने भाइब्रेसनले युजरलाई फिडब्याक प्रदान गर्छ। यद्यपि उक्त चियर कहिलेसम्म बजारमा उपलब्ध हुन्छ र त्यसको मूल्य कति पर्छ भन्ने विषयमा भने केही बताइएको छैन।

ड्युअल सिम लाग्ने आइफोन

अब एप्पलले पनि एन्ड्रोइडमा जस्तै ड्युअल सिम लाग्ने आइफोन बजारमा ल्याउने भएको छ। दुईवटा सिम लाग्ने एन्ड्रोइड फोन धेरै रुचाइएका कारण एप्पलले पनि ड्युअल सिमयुक्त आइफोन तयार पार्ने योजना बनाएको हो। हालसम्म एप्पलको आइफोनमा एउटा मात्र सिम प्रयोग गर्न सकिन्छ।

विश्वभर अधिकांश मोबाइल उत्पादकले दुईवाट सिम प्रयोग गर्न सकिने अप्सन ल्याइसकेको भए पनि आइफोन भने त्यसमा अपवाद रहँदै आएको थियो। कम्पनीले यही वर्षदेखि नै आइफोनमा दुईवटा सिम लाग्ने सुविधा थप गर्ने तयारी गरेको बताइएको छ। कम्पनीले सार्वजनिक गरेको आइओएस १२ को डेभलपर बिटा ५ भर्सनमा ड्युअल सिम अप्सनको कोड देखिएको छ। यो भर्सन अहिलेसम्म परीक्षणकै क्रममा छ। ड्युअल सिम भएको आइफोन विशेषगरि युरोप तथा एसियाली मुलुकमा प्रयोग हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ। नेपाल, भारत, चीन आदि मुलुकका उपभोक्तालाई ड्युअल सिम नयाँ विषय नभए पनि कतिपयले यही कारणले पनि एप्पलको यो डिभाइस किन्ने सम्भावना छ।

तीव्र गतिको मेमोरी कार्ड

इलेक्ट्रोनिक्स कम्पनी सोनीले संसारकै सर्वाधिक तीव्र गतिको मेमोरी कार्ड तयार पारेको छ। यो मेमोरी कार्ड विशेष गरी एड्भेन्चर फोटोग्राफी रुचाउनेहरूका लागि उपयोगी सावित हुनसक्छ। यो कार्ड पानी पर्दा, धूलो लाग्दा वा अन्य कारणले समेत खराब हुँदैन। सोनीले उक्त कार्डको डिजाइनमै परिवर्तन गरेको छ। कार्डको कनेक्टर रिब्सलाई थप सुरक्षित बनाइएको छ भने डाटा प्रोटेक्सन लक हटाइएको छ। ५ मिटर माथिबाट खस्दा पनि यसमा कुनै असर हुँदैन। यसलाई एचएस टु इन्टरफेसबाट बनाइएको छ, जसले गर्दा यो संसारकै सर्वाधिक तीव्र गतिको कार्ड भएको छ। यो कार्डमा ३ सय एमबी प्रतिसेकेन्ड रिड स्पिड तथा २ सय ९९ एमबी प्रति सेकेन्ड राइट स्पिड छ। यो मेमोरी कार्ड आगामी अक्टोबरसम्ममा ३२, ६४ तथा १२८ जीबीमा उपलब्ध हुने बताइएको छ।

केवल एक प्रश्न

तीजलाई कसरी स्पेसल बनाउँदै हुनुहुन्छ ?

यसपालिको तीज त्यस्तो स्पेसल होला जस्तो छैन, किनभने तीजमा मेरो चलचित्रको सुटिङ चलिरहेको हुनेछ ।

शिल्पा पोखरेल, अभिनेत्री

यसपालिको तीजमा म भारतमा हुन्छु । म त्यहाँका नेपाली दिदीबहिनीहरूलाई नचाएर अनि आफू पनि सँगै नाच्दै तीजलाई स्पेसल बनाउने योजनामा छु ।

पूर्णकला बिसी, गायिका

तीजकै लागि अस्ट्रेलिया तथा जापान जाँदैछु । त्यहाँका दिदी-बहिनीहरूसँग गाउँदै-नाच्दै रमाउन पाएपछि तीज आफैँ स्पेसल भैहाल्छ नि !

राधिका हमाल, गायिका

यसपालिको तीजलाई नाचेर, हाँसेर, गाएर, खाएर अनि नयाँ नाना लगाएर स्पेसल बनाउनेछु ।

दीपाश्री निरौला, अभिनेत्री

म अस्ट्रेलियाका विभिन्न ठाउँका तीज कार्यक्रममा नेपाली दाजुभाइ-दिदीबहिनी, आमाबुबाहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दैछु ।

कल्पना कुसुम, गायिका

म यसपालिको तीजमा कोरियामा हुनेछु । यता बस्दै आएका नेपाली दिदीबहिनीहरूसँग रमाइलो गर्दै तीजलाई स्पेसल बनाउने योजनामा छु ।

मञ्जु विक, गायिका

रातो सारी लगाएर, व्रत बसेर अनि दिदीबहिनीहरूसँग भेटघाट गरेर स्पेसल बनाउनेछु ।

मनिता थापा, डिजाइनर

म यसपालिको तीजमा जापान जाँदैछु । उतै दिदीबहिनीहरूलाई नचाएर अनि आफू पनि नाचेर तीजलाई स्पेसल बनाउनेछु ।

अनिता चलाउने, गायिका

साथीभाइ अनि आफन्तहरूसँग मन्दिर जान्छु अनि उनीहरूसँग मिलेर नाचगान गर्दै यसपालिको तीजलाई विशेष बनाउनेछु ।

रञ्जु सनम, मोडल

म यसपालिको तीजमा युरोपमा हुनेछु । त्यहाँका नेपाली दिदीबहिनी-दाजुभाइहरूसँग रमाइलो गर्दै तीजलाई स्पेसल बनाउने योजनामा छु ।

अञ्जली अधिकारी, मोडल

यसपालिको तीजमा व्रत नबसी स्पेसल बनाउने सोचमा छु ।

ऋचा शर्मा, अभिनेत्री

यसपालि कलेज बिदा भएपछि घर गएर तीजलाई स्पेसल बनाउने सोचमा छु ।

पूजन घिमिरे, मोडल

एक-अर्काको दुःखसुखमा साथै रहने प्रतिबद्धताका साथ सँगै दर खाएर रमाइलो गर्दै ।

एलिजा ढकाल, नेतृ, नेविसंघ

प्रवासमा भएका दिदी, बहिनी, आमाहरूसँग सेलेब्रेसन गरेर मनाउनेछु । यसपालिको तीजमा म ५/६ वटा देश पुग्दैछु ।

सुनिता दुलाल, गायिका

त्यस्तो खासै स्पेसल त छैन तर म साथीहरूसँग रमाइलो गर्नेछु ।

जाङ्मु इन शेर्पा, मोडल

यसपालि म हङकङमा भएका नेपाली दिदीबहिनीहरूसँग तीज गीत गाउँदै रमाइलो गर्नेछु ।

रूपा घर्तिमगर, गायिका

त्यस्तो खासै स्पेसल छैन, तर कार्यक्रमहरूमा व्यस्त हुन्छु ।

अस्मिता राना, गायिका एवं मोडल

सबैले रातो सारी लगाएर तीजलाई स्पेसल बनाउँछन्, तर मचाहिँ नीलो सारी लगाएर तीजलाई स्पेसल बनाउने सोचमा छु ।

इष्टु कार्की, रंगकर्मी

आमा नहुने चेलीलाई तीज खासै स्पेसल नहुँदो रहेछ ।

संगीता तिमिल्सिना, गायिका

श्रीमान्को सम्मान र दीर्घायुको कामना तथा माइती र छोरी चेलीबीचको प्रगाढ सम्बन्ध नै तीजको विशेषता हो । म यसमै रमाउँदै तीज मनाउने सोचमा छु ।

उर्मिला थपलिया, नेतृ, नेविसंघ

दर खाएर, रातो कुर्ता-सुरुवाल लगाएर अनि आफन्त एवं साथीहरूसँग रमाइलो गरेर ।

सृष्टि खड्का, मोडल

तीज मेरा लागि सधैं स्पेसल हुन्छ । सानैदेखि आमा तीजको गीत गाउनुहुन्थ्यो । मेरो घरमा सधैं तीज विशेष कार्यक्रम हुन्थ्यो । दिदीबहिनीहरूसँग नाच्ने-गाउने गर्थें । त्यतिबेलाको तीजमा आत्मीयता थियो । पछि रेडियोमा गीत गाउन थालेपछि तीज गीतमा थप मोह बढ्यो । आजभोलि मेरो गीत तथा मेरो उपस्थितिलाई दिदीबहिनीहरूले मन पराउनुहुन्छ । यो वर्षको तीज मेरा लागि अझ विशेष छ । यो म सांसद भएपछिको पहिलो तीज हो । ममाथि जिम्मेवारी थपिएको छ । म यो वर्षको तीज हिंसामा परेका समस्त छोरी-चेलीमा समर्पित गर्छु ।

कोमल वली, सांसद तथा गायिका

जन्मथलोमा साथीभाइहरूसँग रमाइलो गरेर यसपालिको तीजलाई विशेष बनाउँदैछु ।

उषा सुवेदी, कलाकार

तीज रमाइलो पर्व हो । तीजले गर्दा परिवारका सदस्यहरूसँग भेटघाट गर्ने मौका मिल्छ । तीजको दिन शिवजीको विशेष पूजा गरिन्छ । फिल्म तथा मिडियाका साथीहरूले पनि तीजको दर खाने कार्यक्रम राख्नुहुन्छ । यसरी नै रमाइलो गरेर तीजलाई विशेष बनाउँछु ।

सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री

विगतका वर्षहरूको तुलनामा यसपटकको मेरो तीज स्पेसल भैसकेको छ । तीज आउन दुई साता बाँकी छँदै साथीहरूले दर ख्वाइसकेका छन्, तीजका उपहारहरू पनि पाइरहेकी छु । चाँडै म पनि नजिकका साथीहरूलाई दर ख्वाउँदै छु । तीजको दिन व्रत लिएर घर नजिकैको महादेवस्थान मन्दिर पुगी भगवान्को दर्शन गरेपछि यसपटकको तीज अझ स्पेसल हुने आशा लिएकी छु ।

हेमा मानन्धर, इभेन्ट म्यानेजर

तीजमा दर खाँदै, ख्वाउँदै अनि तीजको दिन व्रत बसेर, नाच्दै, गाउँदै, रमाइलो गर्दै स्पेसल बनाउने योजना छ।

मञ्जु कार्की पाण्डे, मेकअप आर्टिष्ट

तीजको नाममा विकृति आएकाले डर पनि लाग्छ । धर्मशास्त्रमा त यसरी मनाउने भनिएको छैन नि । त्यसैले भड्किलो तरिकाले नभएर धार्मिक परम्पराअनुसार तीज मनाएर यसलाई स्पेसल बनाउँछु ।

अश्लेषा ठकुरी, अभिनेत्री

यसपटकको तीजमा मैले स्वामीज्यू गीत बजारमा ल्याएकी छु । तीजका रमाइला कार्यक्रमहरूमा त्यही गीत गाएर चेलीहरूलाई नचाउँदै यसपटकको तीजलाई स्पेसल बनाउनेछु ।

बिना भट्टराई, गायिका

आफन्त अनि साथीहरूसँग मिलेर दर खाँदै रमाइलो गर्ने सोच छ । तीजको दिन मेरो टिभी शो छ, त्यसैले उक्त शोमा तीज स्पेसल के गर्ने भन्ने पनि सोचिरहेको छु ।

पूजन थापा, मोडल

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

संगीत

तीज गीतमा हास्य कलाकारको भीड

कृष्ण भट्टराई

केही वर्ष अघिसम्म लोकदोहोरी गीत गाउने गायिकाहरूलाई मात्र तीज लाग्थ्यो। पछिल्ला वर्षहरूमा गायिकासहित गायकहरूलाई समेत तीज लाग्न थाल्यो। तीज विशेष गीतमा गायक-गायिका दुवैको स्वर सुन्न थालियो। नेपाली टेलिभिजनको संख्या तथा यूट्युबको लोकप्रियतासँगै पछिल्ला केही वर्षयता तीज गीतका म्युजिक भिडियोको संख्या समेत बढ्न थाल्यो। पछिल्ला तीन वर्षमा तीज गीतका झन्डै दुई हजारभन्दा बढी म्युजिक भिडियो निर्माण भएको एउटा तथ्यांक छ। तीज गीतका म्युजिक भिडियोको वृद्धिसँगै भिडियोमा अभिनय तथा नृत्य गर्ने कलाकारहरूको संख्या समेत बढेको छ। तीज गीतका भिडियोमा नृत्य गरेर तीज क्विनको उपाधि पाउने नृत्यांगनाहरूको संख्या नै एक दर्जनभन्दा बढी भैसकेको छ। अहिले आएर तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा हास्य कलाकारहरूको अभिनय अनिवार्य झैं बन्न थालेको छ। यो वर्ष निर्माण भएका झन्डै ८० प्रतिशत म्युजिक भिडियोमा हास्य कलाकारहरूले नै अभिनय गरेका छन्।

पाँच वर्षअघि नै अभिनेता सीताराम कट्टेल धुमुर्स तथा मरिचमान श्रेष्ठ बल्छी धुर्वेले तीज गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेका थिए। गायिका विष्णु माझीको 'भिनाजु पल्केर' शीर्षकको उक्त गीतको भिडियो हालसम्म ३१ लाख पटक हेरिएको छ। भिडियोमा धुर्मुसलाई अभिनेत्री सुमिना घिमिरेले साथ दिएकी थिइन्। चार वर्षअघि धुर्मुसले विष्णु माझीकै 'घुम्री जुलफी' गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरे। उक्त भिडियो १७ लाख पटक हेरिएको छ। त्यसयता धुर्मुसले तीज गीतका म्युजिक भिडियोलाई समय दिन भ्याएका छैनन्।

झन्डै डेढ महिनाअघि सार्वजनिक भएको सन्तोष केसी, राधिका हमाल तथा ललिला पौडेलको तीज गीत 'आमा' लाई जिरे खुर्सानीको कमेडी तीज गीतका रूपमा यूट्युबमा अपलोड गरियो। झन्डै २० लाख पटक हेरिएको उक्त भिडियोमा हास्य श्रृंखला जिरे खुर्सानीका लोकप्रिय कलाकार शिवहरि पौडेल, अञ्जु महर्जन, सुनिता गौतम, पुरुषोत्तम भण्डारीसहित लक्ष्मी गिरी तथा रमा थपलियाले समेत अभिनय गरेका थिए।

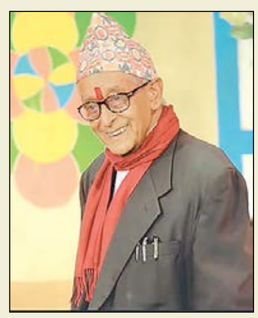
हर्के हल्दारका अभिनेता विष्णु सापकोटाले पनि यो वर्ष तीज गीतको भिडियोमा अभिनय गर्न भ्याए। विनोद भण्डारी तथा सम्झना भण्डारीको उक्त गीत झन्डै ७ लाख पटक हेरिसकिएको छ। सन्तोष पन्तको लोकप्रिय हास्य श्रृंखला हिजो आजका कुरामा अभिनय गर्ने कलाकार रमा थपलिया यो वर्ष तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा देखा परिन्। सुमन थापा मगरको 'लाकुरीको रूख' को भिडियोमा थपलियाले अभिनेत्री सिरु विष्टसँग अभिनय गरिन्। थपलियाले दुई साताअघि सार्वजनिक भएको 'पाखुरामा ट्याटू' शीर्षकको तीज गीतको भिडियोमा समेत अभिनय गरेकी छिन्। उक्त भिडियोमा थपलियालाई अभिनेता सुरवीर पण्डितले साथ दिएका छन्। त्यसो त थपलियाले अघिल्लो वर्ष नै अभिनय गरेको इन्द्र जिसी तथा यज्ञ सापकोटाको तीज गीत 'घर झगडा' को म्युजिक भिडियो झन्डै साढे आठ लाख पटक हेरिएको छ। उक्त भिडियोमा थपलियालाई हास्य कलाकार सुरवीर पण्डितले साथ दिएका छन्।

मेरी बास्सैसहित दर्जनौं हास्य श्रृंखलामा अभिनय गरिसकेका सुरवीर पण्डित 'दाह्री बा' पनि तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा देखिरहने कलाकार हुन्। तीन वर्षअघि नै नमराज पाण्डेको 'भैंसी साटे झैँ' गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेका पण्डितले हालसम्म दर्जनौं तीज गीतका भिडियोमा अभिनय गरिसकेका छन्। अघिल्लो वर्ष उनले मुना थापा मगर, इन्द्र जिसी तथा यज्ञ सापकोटाको 'घर झगडा' मा अभिनय गरेका थिए। सुरवीरले दुई महिनाअघि म्युजिक नेपालले अपलोड गरेको 'किचकिचे घरबेटी' शीर्षकको तीज गीतको भिडियोमा अभिनय गरेका थिए। उक्त भिडियोमा सूरवीरसहित बल्छी धुर्वे तथा प्याकुली अर्थात् जानुका पौडेलले समेत अभिनय गरेका छन्।

सरापे उपनामले चर्चित अभिनेता यादव देवकोटा सबैभन्दा बढी तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने हास्य कलाकार हुन्। झन्डै एक महिनाअघि सार्वजनिक भएको गोविन्द चापागाईं तथा माया गुरुङको तीज गीत 'मर्छु गन गनले' गीतको म्युजिक भिडियोमा सरापे नै मुख्य भूमिकामा छन्। उक्त भिडियो झन्डै तीन लाख पटक हेरिएको छ। अघिल्लो वर्ष उनले अभिनय गरेका भिडियोमध्ये तेजस रेग्मीको घर झगडा झन्डै ८ लाख पटक हेरिएको थियो। शान्तिश्री परियारको 'सुन्तला र बदाम' शीर्षकको यही वर्ष सार्वजनिक तीज गीतको भिडियोमा पनि सरापेले रमाइलो अभिनय गरेका छन्। अघिल्लो वर्ष उनले अभिनय गरेको मुग्लिनको धुलो गीतको म्युजिक भिडियो झन्डै १३ लाख पटक हेरिएको थियो, जसमा सरापेसँगै बिमली अर्थात् सुशिला निरौलाले समेत अभिनय गरेका थिए। तीन साताअघि सार्वजनिक भएको कमल सुशान्तको थोत्रो मोटरसाइकल किन्छु शीर्षकको तीज गीतले पनि दर्शकको मन जितेको थियो।

अभिनेता कमल गाउँलेले पनि यो वर्ष थुप्रै तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेका छन्। गाईजात्रे एल्बम सार्वजनिक गरेर चर्चामा आएका अभिनेता गाउँलेले यो वर्ष गायिका कोमल वलीसँग छैन पैसा शीर्षकको गीतमा स्वर समेत दिन भ्याएका छन्।

तीज गीतमा पनि पदम बा



८१ वर्षको उमेरमा समेत अभिनयमा सक्रिय पदमप्रसाद पौडेलले यो वर्ष थुप्रै तीज गीतका म्युजिक भिडियोमा नृत्य गर्न भ्याए। अघिल्लो वर्ष दुईवटा तीज गीतका भिडियोमा अभिनय गरेका पदम बाको उपनामले परिचित पौडेल यो वर्ष आधा दर्जनभन्दा बढि तीज गीतका भिडियोमा देखिए। पदम बाले कोमल वली तथा प्रज्ञा वलीको आऊ दिदीबहिनीसहित गायक पशुपति शर्माका दुई, मिलन श्रेष्ठको एउटा तीज गीतमा कम्मर मर्काएका हुन्। नालापानी, ऐना झ्यालको पुतली, लै बरी लै तथा शान्ति पदम बाले अभिनय गरेका प्रदर्शनको तयारीमा रहेका चलचित्र हुन्।

म्युजिक अपडेट

मेघा कन्सर्टमा दीपक

पप गायक दीपक बज्राचार्यले आज शुक्रबार मोरङको शनिश्चरेस्थित पथरी तथा भोलि शनिबार धरानको पब्लिक स्कुल मैदानमा लाइभ कन्सर्ट दिने भएका छन्। कन्सर्टमा गायक बज्राचार्यलाई सांगीतिक समूह रिदम तथा नेवारी सांस्कृतिक समूहका कलाकारहरूले साथ दिनेछन्। मेघा लाइभ कन्सर्ट-२०१८ शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा गायक बज्राचार्यका काली काली हिस्सी परेकी, ओ अमिरा, समय, कति बस्छौ माइतीघरमा, मनमगन आदि गीत सुन्न पाइनेछ।

खरेलका कृतिको संरक्षण

कवि, गीतकार तथा चलचित्र निर्देशक यादव खरेलले आफ्ना सम्पूर्ण सिर्जना मदन पुरस्कार पुस्तकालयलाई सुम्पिएका छन्। खरेलले निर्देशकका रुपमा निर्माण गरेका चलचित्र तथा रचना गरेका गीतहरूको संकलन पुस्तकालयलाई सुम्पिएका हुन्। डिजिटलको प्रभाव तथा चरम व्यापारीकरणले गर्दा आफ्ना सिर्जनाको अनधिकृत कारोबार रोक्न तथा पछिसम्म आफ्ना चलचित्र तथा गीतहरू सुरक्षित रहने विश्वास गर्दै खरेलले आफ्ना सिर्जना पुस्तकालयलाई जिम्मा लगाएको बताएका छन्।

एकल गायनमा अर्जुन

संगीतकार अर्जुन पोखरेल गायनमा समेत अब्बल छन्। पछिल्ला केही वर्षयता चलचित्र संगीतमा व्यस्त पोखरेल सांगीतिक जीवनमा पहिलो पटक एकल गायन कार्यक्रममा प्रस्तुत हुने भएका छन्। आगामी असोज २७ गते राष्ट्रिय नाचघरमा आयोजना हुने 'अर्जुन पोखरेल एकल संगीत साँझ' मा उनले आफ्ना लोकप्रिय गीतहरू प्रस्तुत गर्ने बताइएको छ। विन्ध्यवासिनी फाउन्डेसनले आयोजना गर्ने उक्त कार्यक्रममा पोखरेलले संगीतबद्ध गरेका झण्डै २० वटा गीत उनीसहित अन्य केही गायक-गायिकाले प्रस्तुत गर्नेछन्। कार्यक्रममा संगीतकार पोखरेललाई सुगम पोखरेल, अञ्जु पन्त, प्रमोद खरेल, शिव परियार, दुर्गा खरेल, मञ्जु पौडेल, रामजी खाँड, सुरेश लामा, स्वेच्छा ठकुरी, सन्तोष लामा आदिले साथ दिने छन्।

रहेनन् रिमाल

गायक तथा नाट्यकर्मी हरिप्रसाद रिमालको ९३ वर्षको उमेरमा अघिल्लो बिहीबार राती काठमाडौंमा निधन भएको छ। रिमाल लामो समयदेखि अस्वस्थ थिए। शुक्रबार बिहान १० बजेसम्म बानेश्वरस्थित निवासमा अन्तिम श्रद्धाञ्जली अर्पण गरिएको रिमालको पार्थिव शरीरलाई त्यसपछि पशुपति आर्यघाटमा अन्त्येष्टि गरिएको थियो। थुप्रै चलचित्रमा अभिनेताको भूमिकासमेत निर्वाह गरेका रिमालले गाएको 'फगत एक नजरमा कसैले लियो मन' उनका लोकप्रिय गीतमध्ये एक हो।

प्रिमियर

बीनाको तीज गीत

गायिका बीना भट्टराईले तीजको पूर्वसन्ध्यामा तयार पारेको गीत 'स्वामी ज्यू...' को म्युजिक भिडियोको प्रिमियर सम्पन्न भएको छ। शिव बिकेद्वारा निर्देशित उक्त भिडियोमा अभिनेत्री अनु शाह तथा मोडल मिन गुरुङले नृत्य गरेका छन्।

बेपत्ता विरुद्धको भिडियो

अगष्ट ३० मा परेको विश्व वेपत्ता विरुद्ध दिवसको अवसरमा वेपत्ता नागरिकको प्रसंगमा निर्माण भएको नेपाली गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ। आमा मेरो आमा शीर्षकको उक्त गीतमा हाङयुग अज्ञानका शब्द, दिनेश सुब्बाको संगीत तथा बेनुका राईको स्वर सुन्न सकिन्छ। अभिनेता दयाहाङ राईद्वारा निर्मित तथा नाट्यकर्मी सोमनाथ खनाल निर्देशित उक्त भिडियोमा बबिता मल्ल ठकुरी, सम्झना सिर्पाली तथा सिञ्जल भट्टराईले अभिनय गरेका छन्।

फिल्मी डायरी

ब्याचलर बन्टी

मिलन चाम्सले निर्माण गर्न लागेको चलचित्र ब्याचलर बन्टीका मुख्य कलाकार फाइनल भएका छन् । यो चलचित्रमा अनमोल केसी तथा उकुसा गिरीले पहिलो पटक स्क्रिन सेयर गर्ने पक्का भएको छ । दसैंपछि छायांकन प्रारम्भ हुने यो चलचित्र कमेडी तथा लभस्टोरीमा आधारित हुने निर्देशक चाम्सले बताए । ब्याचलर बन्टीको सम्पूर्ण छायांकन युरोपमा गरिनेछ । लिड क्यारेक्टरको चयनसँगै निर्माण पक्षले यो चलचित्रको प्रदर्शन मिति फागुन १७ लाई तय गरेको छ ।

देश दौडाहामा साम्राज्ञी र धीरज

अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह तथा अभिनेता धीरज मगर अभिनीत चलचित्र इन्टु मिन्टु लन्डनमाको प्रदर्शन मिति नजिकिँदै जाँदा चलचित्र निर्माण टिम मोफसलको दौडाहामा निस्कने भएको छ । विर्तामोड, दमक, इटहरी, विराटनगर, नेपालगञ्ज, धरान, पोखरा, चितवन तथा बुटवलमा हुने प्रोमोसनल टुरमा यी दुई कलाकारसँगै अन्य कलाकारहरू पनि सहभागी हुने बताइएको छ ।

नेम्पा एवार्ड : अमेरिकाको सिकागोमा सम्पन्न नेम्पा पपुलर फिल्म एवार्ड–२०१८ मा विभिन्न कलाकार पुरस्कृत भएका छन् । एवार्डअन्तर्गत छक्कापञ्जा–२ पपुलर चलचित्र सावित भएको छ । दीपाश्री निरौलाले पपुलर निर्देशकको एवार्ड प्राप्त गरिन् भने अनमोल केसीले पपुलर अभिनेताको एवार्ड प्राप्त गरे । त्यसैगरी जितु नेपालले सह–अभिनेताको एवार्ड पाए । त्यस्तै नीता ढुंगाना सह–अभिनेत्री, सुप्रसिद्ध हास्य कलाकारमा केदार घिमिरे र विल्सन विक्रम राई, पपुलर गायकमा सत्य–स्वरूप, पपुलर गायिकामा अञ्जु पन्त तथा लाइफ टाइम अचिभमेन्ट एवार्ड सुनिल थापालाई प्रदान गरियो । दशक अभिनेताका रूपमा भुवन केसीलाई सम्मान गरिएको उक्त एवार्डमा गेहेन्द्र धिमाललाई नेम्पा अचिभमेन्ट एवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

तिमी र म

यसअघि लम्फूमा देखिएका अभिनेता कबिर खड्का नयाँ प्रोजेक्टमा आबद्ध भएका छन् । तिमी र म शीर्षक जुराइएको उक्त चलचित्रको घोषणा यसै साता गरिएको हो । २०१९ को जनवरीमा छायांकन सुरु गरिने चलचित्र तिमी र ममा कबिरले अभिनेत्री सूर्या थापासँग स्क्रिन सेयर गर्न लागेका हुन । अधिकांश भाग अस्ट्रेलियामा खिचिने लभस्टोरी चलचित्र तिमी र मलाई नेपाली तथा अस्ट्रेलियन नागरिक सरोज पोखरेल तथा मेट विल्लिम्सले संयुक्त रूपमा निर्देशन गर्ने कुरा बताइएको छ ।

क्याप्टेनको प्याकअप

कात्तिक १६ मा प्रदर्शनमा आउने अनमोल केसी अभिनित चलचित्र क्याप्टेनको इन्डक्ल्याप भएको छ । यो चलचित्रलाई दुई महिना लगाएर छायांकन गरिएको हो । दिवाकर भट्टराईद्वारा निर्देशित चलचित्र क्याप्टेनको निर्माण भुवन केसीले गरेका हुन । निर्माण टिमले भदौ २४ गते आइतबार यो चलचित्रको पहिलो गीत सार्वजनिक गर्दैछ ।

बाँध मायाले

असोज ५ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र बाँध मायालेको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । ट्रेलरमा प्रेम, रोमान्स, द्वन्द्व, बिछोड, रोदन आदि दृश्य अटाइएको छ ।

अनुरागको ट्रेलर

असोज १२ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र अनुरागको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ जसमा प्रेम, रोदन, बिछोड आदि सबै खुराक समेटिएको छ । एलिजा गौतम तथा नव-अभिनेता समुन्द्र पण्डितको प्रेममा आउने उतार चढावको कथा यो चलचित्रको मुख्य विषय हो ।

दयारामको वृत्तचित्र

म्युजिक भिडियो, विज्ञापन तथा चलचित्रमा मुख्य सहायक निर्देशकका रूपमा काम गरिसकेका दयाराम घिमिरेले नेपालका विभिन्न स्थानमा रहेको फेरी लगाउने प्रथाका सम्बन्धमा वृत्तचित्र निर्माण गरेका छन् । जोगी समुदायको फेरी लगाउने प्रथा संसारलाई देखाउने लक्ष्य अनुरूप यो वृत्तचित्र निर्माण गरिएको घिमिरेले बताए । वर्षको ३ पटक राति-राति विशेष प्रकारको शंखले घर-घर पुगेर विभिन्न मन्त्र उच्चारण गर्दै फेरी लगाउने र बिहान तीघरमा पुगेर विधिपूर्वक दान लिने प्रचलन अझै पनि विद्यमान छ ।

हजार जुनी बन्ने

नाई नभन्नू ल सिरिजका निर्देशक विकास आचार्यले नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने भएका छन् । हजार जुनीसम्म शीर्षक जुराइएको उक्त चलचित्रका कलाकार छान्ने काम भैरहेको निर्देशक आचार्यले बताए ।

सानो पर्दा

रुचाइयो भ्वाइस अफ नेपाल

कान्तिपुर टेलिभिजन एचडी तथा डिस्क होमको रमाइलो टिभीबाट प्रसारण प्रारम्भ भएको गायनमा आधारित रियालिटी शो 'द भ्वाइस अफ नेपाल' ले दर्शकको मन जितेको छ । प्रत्येक शनिबार तथा आइतबार राति ९ बजे प्रसारण हुने द भ्याइस अफ नेपालको युट्युब च्यानलमा समेत उत्तिकै लोकप्रिय भएको छ । कार्यक्रमका अघिल्ला श्रृंखलाहरु यूट्युब ट्रेन्डिङको पहिलो नम्बरमा समेत रहन सफल भए । नेदरल्यान्डबाट प्रारम्भ भएको गायनमा आधारित रियालिटी शो 'द भ्वाइस' को नेपाली संस्करण भ्वाइस अफ नेपाल तयार पारिएको हो । लक्ष्मण पौडेलद्वारा निर्देशित तथा सुशील नेपालद्वारा सञ्चालित 'द भ्वाइस अफ नेपाल' मा गायक दीपक श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, सनुप पौडेल तथा गायिका अभाया सुब्बा निर्णायक छन् । भ्वाइस अफ नेपालका विजेताले नगद २५ लाख रुपैयाँ, कार, २० लाख रुपैयाँ बराबरको भिडियो एल्बमको सम्झौता तथा विश्व सांगीतिक भ्रमणको अवसर प्राप्त गर्ने बताइएको छ । द भ्वाइस कार्यक्रम नेदरल्यान्डसहित विश्वका विभिन्न १ सय २९ देशमा निर्माण भएर प्रसारण भैसकेको छ ।

कोभन्दा को कम

रेडियो कान्तिपुरबाट प्रसारण भैरहेको सामान्य ज्ञानमा आधारित कार्यक्रम 'को भन्दा को कम' ले कम समयमै लोकप्रियता हासिल गरेको छ । प्रत्येक बिहीबार साँझ ५ देखि साढे ६ बजेसम्म प्रसारण हुने सन्जोक बस्यालद्वारा सञ्चालित उक्त कार्यक्रमबाट विभिन्न सहभागीले पुरस्कारसमेत जितिरहेका छन् । बालबालिका, विद्यार्थी तथा अध्ययनशील श्रोतालाई लक्षित गरिएको उक्त कार्यक्रममा प्रत्यक्ष सहभागिता जनाउने प्रतिस्पर्धीहरू रुपेश प्रधान, मनोज ठाकुर, ऋषिकेश यादव, मनोज दाहाल, अजित कुमार महतो, प्रभु श्रेष्ठ तथा लीलाचन्द्र पाण्डेले विभिन्न पुरस्कार प्राप्त गरेका हुन् । प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने श्रोताहरूसँग प्रारम्भमा एसएमएसमार्फत प्रश्न सोधिन्छ । सही उत्तर मिलाउने मध्येबाट चार जनालाई रेडियोको प्रत्यक्ष प्रसारणमा आमन्त्रण गरिन्छ । सहभागीलाई जम्मा १५ वटा प्रश्न सोधिन्छ । ती सबै प्रश्न मिलाउने व्यक्तिले नगद १ लाख रुपैयाँ बराबरको पुरस्कार जित्नेछन् ।

युट्युबमा हिट तीज गीत

महेश तिमल्सिना

कुनै जमाना थियो, क्यासेट बिक्रीबाट गीत-संगीतको नाफा घाटाको लेखाजोखा गरिन्थ्यो । यद्यपि क्यासेट बिक्रीबाट कुनै पनि सिर्जना कतिपटक सुनियो अथवा हेरियो भन्ने यकिन तथ्यांक आउँदैनथ्यो ।

सूचनाप्रविधि एवं सामाजिक सञ्जाल युट्युबको व्यापक प्रयोगले गर्दा कलाकारहरूले आफ्नो सिर्जना कतिपटक हेरियो भन्ने यकिन तथ्यांक पाउँछन् साथै दर्शकको प्रतिक्रिया पनि त्यसमै उपलब्ध हुन्छ, जसले गर्दा कलाकारहरू आफ्ना सिर्जना युट्युबमार्फत नै बजारमा ल्याउन दौडधुप गर्छन् ।

विगतका वर्षहरूमा जस्तै यो वर्ष पनि युट्युबमा तीज गीतको बाढी नै आएको छ । अधिकांश लोकदोहोरी गायक-गायिकाले तीज गीत तयार पारेका छन् । युट्युबमा सार्वजनिक भएका कतिपय तीज गीत उत्कृष्ट भ्युज पाउँदै ट्रेन्डिङमा समेत परेका छन् भने कतिपय तीज गीतको अवस्था दयनीय छ । रोशन गैरे तथा आशा केसीको स्वरको खिस्स हाँस्ने छोरो शीर्षकको तीज गीतले युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीतलाई हालसम्म २४ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । उक्त गीतमा रोशन गैरेको शब्द तथा संगीत छ भने गीतको भिडियोमा गैरे तथा मोडल करिश्मा ढकालले अभिनय गरेका छन् । उक्त भिडियो हेरिसकेपछि अग्निधर चापागाईंले 'नाच त राम्रो छ तर एक्लै नाच्दा भ्यागुता उफ्रिएजस्तो भएछ हल्का, नत्र बाँकी अभिनय राम्रै छ । पछाडि नाच्ने एक टोली पनि हुन जरुरी थियो कि' भन्ने सुझाव दिएका छन् ।

करिश्माको नाचको प्रशंसा गर्दै निशा कठायतले 'सही डान्स गर्ने हो यो मान्छेले' भन्ने प्रतिक्रिया दिएकी छिन् । गायक पशुपति शर्माले विगतका वर्षहरू जस्तै यो वर्ष पनि तीज गीतहरू बजारमा ल्याएका छन् । उनका सिर्जनाले युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज प्राप्त गरेका छन् । तीजका गीतबाटै चर्चा बटुलेका शर्माका लौरी हरायो, यही हो माया, माननीयज्यू आदि गीतले उत्कृष्ट भ्युज पाइरहेका छन् । ती तीनवटै गीतमा शर्माकै शब्द, संगीत तथा स्वर छ । लौरी हरायो गीतमा शर्मासँगै, राजु ढकाल, देवी घर्ती तथा सुस्मिता घर्तीको स्वर सुन्न सकिन्छ भने उक्त गीतलाई हालसम्म २२ लाख ९३ हजारभन्दा धेरैपटक हेरिएको छ । उक्त गीतको भिडियोमा तिनै कलाकारले अभिनय गरेका छन् । गीतको भिडियो हेरिसकेपछि सुभद्रा ढुंगानाले 'पैसा हरायो मेरो पैसा हरायो, तीजमा साडी किन्न भनी राखेको पैसा हरायो' भन्दै रमाइलो प्रतिक्रिया दिएकी छिन् ।

पशुपतिकै शब्द, संगीत तथा स्वरको

यही हो मायालाई युट्युबमा १९ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । उक्त गीतमा शर्मालाई सम्झना भण्डारीले साथ दिएकी छिन् । भिडियोमा पनि शर्मा र भण्डारीले नै अभिनय गरेका छन् । पशुपति र सम्झनाको उक्त गीतको प्रशंसा गर्दै भागीरथ सिङ्जालीले 'पशुपति शर्मा दाइको गीत सुनेपछिमात्र तीज आएजस्तो लाग्छ । उहाँ छमछमी नाच्ने खाले गीत सिर्जना गर्नुहुन्छ' भनेका छन् ।

पशुपति शर्माकै शब्द, संगीत तथा स्वरको माननीयज्यू गीतले पनि युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीत हालसम्म १४ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । गीतमा राष्ट्रिय सभा सदस्य तथा गायिका कोमल वलीको पनि स्वर सुन्न सकिन्छ । भिडियोमा वली र शर्माकै अभिनय छ । उक्त भिडियोमा शर्माले विभिन्न चरित्र निर्वाह गरेका छन्, जसमा उनको अभिनयलाई धेरैले रुचाएका छन् । भ्रष्टाचारीहरूप्रति व्यांग्य गर्दै तयार पारिएको उक्त भिडियो हेरिसकेपछि एनपी बेलबासे लेख्छन्- गीतचाहिँ एकदम राम्रो लाग्यो, र कोमल वलीको राजनीतिक जीवनमा पनि यो गीतमा जस्तै निश्चल एवं निष्पक्ष तरिकाले देश अनि नागरिकका लागि काम गरेको देख्न पाइयोस्, यही कामना अनि चाहना छ ।

कोमल वली र प्रज्ञा वली दिदीबहिनीले बजारमा ल्याएको अर्को गीत आउ दिदीबहिनी गरौं रमाइलो गीतले पनि युट्युबमा १० लाखभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । उक्त गीतमा एकनारायण भण्डारीको शब्द तथा संगीत सुन्न सकिन्छ । विगतका वर्षहरूको तुलनामा अलि फरक शैलीमा प्रस्तुत भएकी वलीको उक्त भिडियो हेरिसकेपछि अभि आचार्य लेख्छन्- यो सन्देश कोमल दिदीका लागि, तपाईंलाई यस्तै खाले गीतले शोभा दिन्छ ।

सन्तोष केसी, राधिका हमाल तथा ललिता पौडेलको स्वरको जिरे खुर्सानी कमेडी तीज गीत आमाले पनि युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीतलाई युट्युबमा हालसम्म १९ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । गीतमा सन्तोष केसी र सुष्मा अधिकारीको शब्द तथा सन्तोष केसीको संगीत सुन्न सकिन्छ । गीतको भिडियोमा लक्ष्मी गिरी, रमा थपलिया, शिवहरि पौडेल, अञ्जु महर्जन, सुनिता गौतम, पुरुषोत्तम भण्डारी आदिले अभिनय गरेका छन् ।

खुमन अधिकारी र देवी घर्तीको स्वरको 'एउटा जरुरी कुरा छ' गीतले पनि युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीत हालसम्म १५ लाख ८८ हजारभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । गीतमा शब्द तथा संगीत महेन्द्र भण्डारीको छ भने त्यसको भिडियोमा निर्मल क्षेत्री र अञ्जली अधिकारीले अभिनय गरेका छन् । गीतमाथि प्रतिक्रिया दिँदै प्रकाश परियार लेख्छन्- गीत राम्रो छ भिडियो पनि राम्रो हो, तर अञ्जली अधिकारीले शरीर ढाकिने लुगा लगाएको भए अझ राम्रो हुने थियो । छाती ढाक्ने टालो मात्र देखियो साडीको कुनै अर्थै भएन । खुमन र विष्णु खत्रीको स्वरको उल्टो सुनेर गीतले पनि युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीत हालसम्म ११ लाखभन्दा धेरैपटक हेरिएको छ । गीतमा जेके अधिकारीको शब्द तथा खुमन अधिकारीको संगीत सुन्न पाइन्छ । उक्त गीतको भिडियोमा खुमन र सुस्मिता सापकोटाले अभिनय गरेका छन् ।

गायिका सुनिता सेनको माइतीको आँगनी शीर्षकको तीज गीत युट्युबमा १३ लाख ६५ हजारभन्दा धेरैपटक हेरिएको छ । उक्त गीतमा शब्द तथा संगीत गणेश अधिकारीको छ । यो गीतले युट्युबमा सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छ ।

विष्णु माझीको एकल स्वरको मान्यो दैया तीज गीतले युट्युबमा १२ लाख ८१ हजारभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । उक्त गीतमा सुन्दरमणि अधिकारीको शब्द तथा संगीत छ भने त्यसको भिडियोमा अभिनेत्री निता ढुंगानाले अभिनय गरेकी छिन् । निताको अभिनयलाई धेरैले रुचाएका छन् । मिडियासामु आउन नचाहने माझीको उक्त भिडियो हेरेपछि मञ्जु केसी लेख्छिन्- यति मिठो स्वरकी धनी हाम्री प्यारी दिदीलाई कहिले देख्न पाइन्छ होला । प्लिज मिडियामा

आउनुपर्‍यो । यसैगरी हरि डिसी, उषा मगर र वीरेन्द्र खड्काको स्वरको उधारो गीतले पनि युट्युबमा ११ लाख ६० हजारभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । उक्त गीतमा दुर्गा केसीको शब्द तथा वीरेन्द्र खड्काको संगीत छ । गीतको भिडियोमा हरि डिसी तथा अनिता बस्नेत 'मास्टर्नी' ले अभिनय गरेका छन् । मास्टर्नीको अभिनय प्रशंसा गर्दै सुन्दर काफ्ले लेख्छन्- राजु मास्टरकी बुढीको अभिनय राम्रो छ ठ्याक्कै मेरै बुढीको झझल्को मेटाइन् ।

रेशम सापकोटा, पूर्णकला बिसी तथा सीता श्रेष्ठको स्वरको वृद्धाश्रम-२ फेरि चाला उही गीत युट्युबमा १० लाख ५५ हजारभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । उक्त गीतमा रेशम सापकोटाको शब्द तथा संगीत छ भने त्यसको भिडियोमा रेशम सापकोटा, नन्दा बस्याल, रोशनी सापकोटा, पवित्रा रिजाल, राजन पौडेल तथा उमाकान्त सापकोटाले अभिनय गरेका छन् ।

प्रकाश सपुत, मञ्जु विक तथा काजल गुरुङको स्वरको नौरङ्गी सपना गीतले पनि युट्युबमा उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ । उक्त गीत हालसम्म १० लाख ४० हजारभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । उक्त गीतमा प्रकाश सपूतकै शब्द तथा संगीत छ भने त्यसको भिडियोमा हिउँवाला गौतम, दिपासा बिसी, प्रकाश सपूत, अञ्जली अधिकारी, करिश्मा ढकाल, आरुषी मगर, सिर्जना रेशमी मगर, सबु राई तथा विराज थापाले अभिनय गरेका छन् । दोहोरी ब्याटल र बोल माया गीतले थप चर्चामा आएका प्रकाशको यो सिर्जना हेरिसकेपछि प्रिन्स सविन लेख्छन्, 'प्रकाश सपूतको खुबी र क्षमतालाई सलुट गर्छु म । प्रकाश सपूत एउटा भिन्नै प्रतिभा भएको व्यक्ति हो । जुन कुरा हरेक गीतले प्रुफ गरेको छ । समाजको यथार्थ र भोग्दै आएका कुरालाई समेटिएको रहेछ । मलाई एकदमै मनपर्‍यो ।'

पुरुषोत्तम न्यौपाने, तेजश रेग्मी, गणेश पौडेल तथा मञ्जु वि:कको स्वरको ससुरालीलाई चिठी गीतले युट्युबमा १० लाख १९ हजारभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । उक्त गीतमा सतिश अधिकारीको शब्द तथा तेजश रेग्मीको संगीत सुन्न सकिन्छ । उक्त गीतको भिडियोमा सुरवीर पण्डित, यादव देवकोटा, सुशीला निरौला तथा सतिश अधिकारीले अभिनय गरेका छन् ।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
कान्तिपुर
को
स्वर्णपुर
2
बम्पर उपहार १ किलो सुन
हरेक महिना १० तोला सुन
हरेक साता १ किलो चाँदी
* सर्तहरू लागू हुनेछन् ।
जित्नुहोस् १ किलो सुन
अनि स्क्र्याच गरी जित्नुहोस् लाखौंका उपहारहरू
Skyworth
ल्यापटप
एल.इ.डी टि.भी.
स्मार्ट फोन
वाटर प्युरिफायर
इमर्जेन्सी लाइट
ब्लुटुथ स्पिकर
पावर बैंक
घडी
रू २०० देखि २५०० सम्मको नगद छूट
गिफ्ट भौचर
ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरूले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन पाउनुहुनेछ ।
"जति छिटो ग्राहक बन्नुहुन्छ त्यति नै धेरै जित्ने मौका ।"
थप जानकारीका लागि
एन.टि.सि.: 16600122222, 9851216800
एनसेल: 9801572222, 9801016850
उपत्यका भित्र: 9841166784 (शिशिर), 9851098944 (राम कृष्ण)
उपत्यका बाहिर: 9856044140 (शंकर), 9856025885 (राजेश, पोखरा)
9851072403 (लक्ष्मण, नेपालगंज), 9852029233 (सन्तोष, विराटनगर)
SMS SUB to 38080
कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र पाउनुहोस् हरेक महिना १० तोला सुन, हरेक साता १ किलो चाँदी लगायत लाखौंका उपहारहरू जित्ने मौका । एक जना भाग्यशाली विजेताले जित्नुहुनेछ बम्पर उपहार १ किलो सुन ।
आजै कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् ।

विकेन्ड फुड फेस्टिभल

काठमाडौंमा जमैकाका परिकार

नयाँ स्वादको पारखी हुनुहुन्छ ? एउटै थलोमा फरक देश तथा फरक क्षेत्रको स्वाद लिन चाहनेहरूको रहर होटल याक एन्ड यतीले मेटाइदिँदैछ । यही भदौ २० देखि भदौ ३० गतेसम्म होटल याक एन्ड यतीमा आयोजना हुने 'एक्सपेरियन्स जमैका' शीर्षकको यो फुड फेस्टिभलमा क्यारेबियन टापु क्षेत्रका परिकारहरु चाख्न पाइनेछ । यो फेस्टिबलका क्रममा अनुभवि सेफले तयार पारेका जर्क चिकेन, जर्क पोर्क, क्यारेबियन पेपर पट सुप, क्याबेज एन्ड साल्ट फिस, जमैकन जुस प्याटिज, पोट्याटो एण्ड म्यांगो पिक जस्ता परिकार अर्डर गर्न सकिनेछ । यसअघि होटल याक एन्ड यतीले म्यांगो मनिला, श्रीलंकन फुड फेस्टिबल, नेपाली मेनु फर नेपाली न्यू-इयर-२०७५, चाइनिज न्यू-इयर-२०१८ जस्ता फुड फेस्टिबल सम्पन्न गरिसकेको छ ।

समय : साँझ ६:३० देखि १० : ३० सम्म
स्थान : होटल याक एन्ड यती, सनराइज रेस्टुराँ
प्रवेश : २ हजार २ सय ५० रुपैयाँ । (ककटेल सहित)

विकेन्ड फेसन शो

इबिजा फेसन नाइट

भोलि शनिबार, ठमेल नरसिंहचोकस्थित इबिजा लाउन्ज एन्ड बारमा फेसन शो हुँदैछ । उक्त फेसन शोमा अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का तथा सबिता कार्कीसँगै १६ जना मोडलले विभिन्न पहिरन प्रस्तुत गर्नेछन् । मिस नेपाल-२०१० कि विजेता सदीक्षा श्रेष्ठले सञ्चालन गर्ने यो इभेन्टमा सिर्जना रेग्मीको कोरियोग्राफी तथा गर्ल्स ब्युटिपार्लरको मेकअप रहने बताइएको छ । नेक्स्ट मोडल्स नेपालका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत रवि धमलाका अनुसार नेपाली डिजाइनर तथा नेपाली मोडलहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

स्थान : इबिजा लाउन्ज एन्ड बार, ठमेल
आयोजक : नेक्स्ट मोडल्स नेपाल तथा इबिजा लाउन्ज एउन्ड बार
समय : ८ बजे
प्रवेश : १ हजार रुपैयाँ

विकेन्ड नाइट

बलिउड नाइट

भोलि शनिबार सांगीतिक वातावरणमा रमाउन चाहनुहुन्छ भने दरबारमार्गस्थित द भिक्ट्री लाउन्जमा सञ्चालन हुने बलिउड नाइटमा सहभागी बन्न सक्नुहुन्छ । आयोजक संस्था बुकयोरसोजका निर्देशक शिशिर कार्कीका अनुसार भारतका चर्चित डिजे योगी यो कार्यक्रमका प्रमुख आकषर्ण हुनेछन् । आयोजकहरूका अनुसार यो लाउन्जमा हुन लागेको सबैभन्दा ठूलो इभेन्ट हो, जसमा युवा पुस्ताका कलाकारहरूले दर्शकहरूलाई झुमाउने जिम्मा छन् ।

कलाकार : डिजे प्रज्जवल, डिजे बोबी, डिजे रबिन, डिजे सिजन, डिजे नानीका साथमा बिएनएस ब्यान्ड ।
प्रवेश: १ हजार रुपैयाँ
समय : साँझ ७ बजे

विकेन्ड तीज

तीजको रौनक

नेपाली नारीहरूको महान चाड तीजको अबसर पारेर भ्याली भ्यू-इंग्लिस स्कुलले तीज विशेष कार्यक्रम आयोजित गर्दैछ जहाँ प्ले ग्रुपदेखि कक्षा ४ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीका अभिभावकबीच नृत्य प्रतियोगिता सञ्चालन गरिनेछ । यो कार्यक्रममा नाचगानको रमाइलो हेर्न सबैका लागि प्रवेश खुला गरिएको शिक्षक निरज शर्माले बताएका छन् ।

आयोजक : भ्याली भ्यू-इंग्लिस स्कुल, मध्यबानेश्वर **समय** : ११ बजेदेखि ३ बजेसम्म

रमाइलो तीजमा, नेपाली पहिरन

आकर्षक देखिने रहर कसमा हुँदैन र ? आकर्षक पहिरन तथा गहनामा सजिने चाहना कसलाई हुँदैन र ? महिलाहरूको त्यही रहर पूरा गर्न सवाह बजार तथा सवाह नेपालले तीज लक्षित स्पेसल अफर सार्वजनिक गरेको छ । भदौ २० देखि २६ गतेसम्म सञ्चालन हुने यो तीज महोत्सव पहिरन विशेष हुनेछ । नेपालीपन, नेपाली मन, यसपालिको तीजमा नेपाली पहिरन नारा दिइएको यो महोत्सवमा महिलाका पहिरन, चुरा तथा मेहन्दी आदिको खरिदमा विशेष छुटको व्यवस्था गरिएको छ भने २ हजारभन्दा बढीको सामान खरिद गर्दा आकर्षक गिफ्ट ह्याम्पर समेत प्राप्त गर्न सकिनेछ । त्यस्तै आजदेखि भदौ २५ सम्म भृकुटीमण्डपमा आयोजना हुन लागेको एक्जिबिसन फर तीजका लागि निःशुल्क पास पनि उपलब्ध गराइने बताइएको छ ।

स्थान : सवाह आउटलेट, कुपन्डोल

तीज स्पेसल फियस्टा

नेपाल चेम्बर अफ कमर्स (एनसीसी) च्याम्बर भवन, कान्तिपथले आफ्नै भवनमा भोलि तीजका अवसरमा विशेष कार्यक्रमको आयोजना गर्दैछ । उक्त अवसरमा नेपाली उत्पादनहरू प्रदर्शनमा राखिनेछन् । यो महिला उद्यमीहरूले उत्पादन गरेका सामग्रीहरू बेचबिखन गर्ने उपयुक्त अवसर पनि हो । उक्त अवसरमा कलाकार दीपाश्री निरौला तथा गायिका रेखा शाहले मनोरन्जन प्रदान गर्नेछन् भने फुड, नेल आर्ट, ज्वलेरी तथा मेहन्दी स्टलका साथै मेकअप प्रतिस्पर्धा यो तीज कार्यक्रमको अन्य आकर्षण रहनेछन् ।

समय : ९ बजे

चलचित्र

रोज

निर्देशक : निरक पौडेल
कलाकार : प्रदीप खड्का, मिरुना मगर, परमिता आर एल राणा आदि ।
संगीत : अलिस कार्की, अर्जुन पोखरेल

गोपीकृष्ण मुभिजको निर्माण तथा आरोही इन्टरटेन्मेन्टको सहकार्यमा तयार पारिएको चलचित्र रोज यो वर्षको प्रतीक्षित चलचित्र हो । यो चलचित्र आज शुक्रबारदेखि देशभर प्रदर्शनमा आउँदैछ । चलचित्र रोज आफ्नी प्रेमिकाको हत्या गर्ने एक प्रेमीको जीवनको कथामा आधारित छ । रोजको शीर्षक यसअघि रोजी थियो । एउटा सत्य घटनाकी पात्रको नाम जुध्ेको भन्दै विरोध भएपछि यो चलचित्रको शीर्षक परिवर्तन गरिएको हो । चलचित्र रोज क्राइम थ्रिलरसँग सम्बन्धित रहेको अभिनेता प्रदीप खड्का बताउँछन् । अहिलेसम्म लभर ब्वायका रूपमा प्रस्तुत हुँदै आएका प्रदीप यो चलचित्रमा साइको पात्रका रूपमा देखा पर्छन् । रोजमा फुल मात्र हुँदैन, काँडा पनि हुन्छ भनेजस्तै एउटा सुन्दर प्रेममा कसरी काँडा आइपुग्छ भन्ने विषयलाई निकै फरक ढंगले चलचित्रमा प्रस्तुत गरिएको बताइन्छ । संसारमा सबैभन्दा धेरै मेहनत र संघर्ष प्रेममा गर्नुपर्छ र ती सबै कुरा रोजमा समावेश छ, -निर्देशक निरक पौडेल बताउँछन् । रोजका गीतमा निशान भट्टराई तथा प्रताप दास आदिको स्वर सुन्न सकिन्छ । यसअघि नै सार्वजनिक चलचित्रको फूल हैन गीत हिट भैसकेको छ । यो चलचित्रको कथा केदार भुषालले लेखेका हुन् । रोजको छायांकन नेपाल, टर्की तथा अस्ट्रेलियाका विभिन्न स्थानमा गरिएको छ भने यो चलचित्र १ सयभन्दा बढी हलमा प्रदर्शन हुने निर्माण पक्षले जानकारी दिएको छ ।

रामकहानी

निर्देशक : सुदर्शन थापा
कलाकार : आकाश श्रेष्ठ, पूजा शर्मा, केदार घिमिरे, जितु नेपाल, विल्सनविक्रम राई, रवीन्द्र झा, राजाराम पौडेल, शिशिर राना आदि ।
संगीत : अर्जुन पोखरेल

प्रेमकथामा आधारित चलचित्र निर्माण गर्न माहिर निर्देशक सुदर्शन थापाले निर्माण गरेको चलचित्र रामकहानी आज शुक्रबार देशव्यापी प्रदर्शनमा आउँदैछ । निर्देशक थापाले यो चलचित्रलाई आफ्ना अघिल्ला चलचित्रको तुलनामा अलिकति फरक बनाउने प्रयास गरेका छन् । रामकहानी हरर कमेडी चलचित्र भएको बताइन्छ । यसअघि नै सार्वजनिक चलचित्रको ट्रेलरलाई युट्युबमा राम्रै मानिएको थियो । महेश दवाडी र दिनेश न्यौपानेको पटकथा तथा संवादको यो चलचित्रमा हास्य कलाकारहरूलाई अभिनय गराएर सुदर्शनले अलिकति फरक स्वाद दिने प्रयास गरेका छन् । चलचित्रको कथा निर्देशक थापा स्वयंको हो । सौरभ लामाको छायांकन तथा बनिष शाह र मिलन श्रेष्ठको सम्पादनको यो चलचित्र काठमाडौं, पोखरा, रौतहट, कतार आदि स्थानमा खिचिएको छ । २ करोड रुपैयाँ लगानी भएको रामकहानीले युवापुस्ताको कथा बोल्ने निर्देशक सुदर्शन थापाले बताएका छन् ।

रंगमञ्च

पोल्यान्डमा लालाबाला

बालबालिकालाई अभिनयसम्बन्धी तालिम दिने उद्देश्यले सुरु गरिएको लालाबालाका बालकलाकारहरू पोल्यान्डमा जारी अन्तर्राष्ट्रिय नाटक महोत्सवमा सहभागी हुँदैछन् । नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै रंगकर्मी टंक चौलागाईंको नेतृत्वमा लालाबालाका १० जना बालकलाकारको टोली अहिले थिएटर ब्रामाको 'द ह्युमन मोजाइक' अन्तर्राष्ट्रिय महोत्सवमा भाग लिन पोल्यान्डको गोलोनियोमा छ । २४ देश सम्मिलित उक्त महोत्सवमा सहभागी हुन 'हिरोज् डन्ट कम' नाटकका लेखक तथा निर्देशक प्रकेश सिन्धुलीय एवं महिला शिक्षकसहित अन्य दस जना अभ्यासरत छन् । काठमाडौं प्रज्ञा कुञ्ज स्कुलसँगको सहकार्यमा स्कुल थिएटर नेपालले दुई साताको यो भ्रमण तय गरेको हो । विभिन्न नेपाली नाटकका साथै जात्रा, दुई रुपैयाँ आदि चलचित्रमा अभिनय कौशल देखाइसकेका अरविन खड्कासँगै अभिनित चौलागाई, प्रेक्षा कार्की, सार्थक श्रेष्ठ, सिजन बस्नेत, दीप्सना चौधरी, कश्यप ज्ञवाली, अद्वैत थापा, शिविका खड्का, उदिती मण्डल आदि बालकलाकार उक्त महोत्सवमा प्रस्तुत हुँदैछन् । नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै यो नाटक पर्सि आइतबार प्रदर्शन हुने बताइएको छ ।

ग्यालरी

अन्तर कलेज चित्रकला प्रदर्शनी

प्यागोडा ग्रुप तथा सुशील कोइराला मेमोरियल फाउन्डेसनको संयुक्त आयोजनामा अन्तर कलेज चित्रकला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ । उक्त प्रदर्शनी गत शनिबारदेखि सोमबारसम्म चलेको थियो । प्रदर्शनीमा ४० वटा कलेजका ४८ जना विद्यार्थीका ६० वटा चित्र राखिएका थिए, जसमध्ये विद्यामान तामाङ, मदन श्रेष्ठ तथा सुदिल श्रेष्ठको चित्रलाई सुशील कला पुरस्कार प्रदान गरियो । प्रदर्शनीमा स्नातक तह, तथा स्नातकोत्तर तहका विद्यार्थीबीच तथा कक्षा ११ र १२ का विद्यार्थीबीच प्रतियोगिता गराइएको थियो । प्रतियोगितामा स्नातक र स्नातकोत्तरअन्तर्गत निरु गिरीको चित्र प्रथम, नविना सुनुवारको चित्र द्वितीय तथा प्रशान्त श्रेष्ठको चित्रले तृतीय स्थान हात पारे भने कक्षा ११ र १२ का विद्यार्थीबीचको प्रतियोगितामा शिवानी सरावगीको चित्र प्रथम, केशव मल्लको चित्र द्वितीय तथा मनिका दाहालको चित्र तृतीय भएका थिए ।

तीज फोटो प्रतियोगिता

तीज विकृति होइन संस्कृति हो भन्ने सन्देश दिन फिदिमको मिडिया कनेक्सनले 'तीज फोटो प्रतियोगिता'को आयोजना गरेको छ । प्रतियोगिताका लागि नेपालका ३० जिल्लाका ९ देखि ५० वर्षका ३ सय महिलाले आफ्नो फोटो पठाएर सहभागिता जनाइसकेका छन् । भदौ २५ गतेसम्म फोटो उपलब्ध गराउने म्याद छ । मिडिया कनेक्सनले आफ्नो फेसबुक वालमा प्रतिस्पर्धीहरूको फोटो सार्वजनिक गरिरहेको छ । प्राप्त लाइक, कमेन्ट, सेयरलाई ५० प्रतिशत तथा निर्णायक समितिले गर्ने ५० प्रतिशत मूल्यांकनका आधारमा उत्कृष्ट फोटो चयन गरिने जनाइएको छ ।

भदौ ३१ मा एलजी सिने सर्कल एवार्ड

विगत दुई वर्षदेखि आयोजना हुँदै आएको सिनेमा सर्कल नेपालको 'एलजी सिने सर्कल एवार्ड' यो वर्ष भदौ ३१ गते शनिवार राष्ट्रिय सभागृहमा वितरण हुने भएको छ । सिनेमा सर्कल नेपालको आयोजना तथा द दिनेश डिसी प्रोडक्सनको व्यवस्थापनमा हुने यो एवार्ड छोटो समयमै चर्चामा आएको चलचित्र एवार्ड हो ।

यसपटकको एवार्डमा विभिन्न २२ विधामा पुरस्कार प्रदान गरिने आयोजक संस्थाले जनाएको छ । यसपटक वर्षको उत्कृष्ट चलचित्र, उत्कृष्ट निर्देशक, नायक, नायिका, संगीतकार, अनस्क्रिन जोडी, उत्कृष्ट कोरियोग्राफर, उत्कृष्ट एक्सन निर्देशक, उत्कृष्ट पार्श्व गायिक-गायिका, पटकथा, पार्श्व संगीत, सम्पादक, वर्षका सर्वाधिक चर्चित अभिनेता-अभिनेत्री, उत्कृष्ट कमेन्डेबल मुभि, उत्कृष्ट भीएफएक्स, उत्कृष्ट स्टन्ट, सर्वाधिक चर्चित गीत, उत्कृष्ट ट्रेलर तथा वर्षको उत्कृष्ट पोस्टरलाई पुरस्कृत गरिनेछ ।

सिनेमा सर्कल नेपालले यो वर्ष पनि फरक ढंगले २०७४ सालमा प्रदर्शनमा आएका तथा एलजी सिने सर्कल एवार्डमा नाम दर्ता गराएका ६३ वटा नेपाली चलचित्रमध्ये उत्कृष्टलाई २२ विधामा एवार्ड प्रदान गर्न लागेको हो ।

यो वर्षको एवार्ड समारोहमा बलिउडका अभिनेता गोविन्दा विशेष अतिथिका रूपमा सहभागि हुने सम्भावना रहेको आयोजक संस्थाले जनाएको छ । एवार्डका लागि मनोनयनमा परेका चलचित्र तथा चलचित्रकर्मीहरूको सुची भोलि शनिवार सार्वजनिक गर्ने कार्यक्रम छ ।

किशोर रानालाई लाइफ टाइम

यो वर्षको एलजी सिने सर्कल एवार्डमा वरिष्ठ नेपाली चलचित्र निर्देशक किशोर रानाले लाइफटाइम अचिभमेन्ट एवार्ड प्राप्त गर्नेछन् । 'राँको', 'करोडपति', 'सीमारेखा', 'घामछायाँ', 'एक नम्बरको पाखे', 'कर्जा', 'घुम्टो' जस्ता चलचित्रका निर्देशक रानालाई नेपाली चलचित्र उद्योगमा पुऱ्याएको अतुलनीय योगदानबापत ५१ हजार रुपैयाँसमेत एवार्ड एवार्ड प्रदान गर्न लागिएको एवार्ड समितिका अध्यक्ष दिनेश डीसीले जनाएका छन् ।

केही भारतीय तथा भोजपुरी चलचित्रसमेत निर्देशन गरेका राना दुवै मृगौलामा खराबी देखिएपछि हाल मानव अंग प्रत्यारोपण अस्पताल भक्तपुरमा उपचाररत छन् । २०१२ सालमा सुनसरीमा जन्मिएका रानाले मुम्बईबाट चलचित्रको यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । मुम्बईमा गोपाल भुटानीसँग भेट भएपछि चलचित्र उद्योगमा प्रवेश गरेका राना बीएस थापाद्वारा निर्देशित चलचित्र 'कान्छी' मा मुख्य सहायक निर्देशकका रूपमा नेपाली चलचित्रमा प्रवेश गरेका थिए । राना मृगौलामा समस्या देखिने क्रममा चलचित्र प्रतिबिम्बको काममा व्यस्त थिए

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
ह्याप्पी तीज
२०७५
उरूषा जोशी
मिस ग्राण्ड नेपाल-२०१८

तस्बिर : महेश प्रधान
पहिरन : ड्रिम्स वेयर, कुपन्डोल
मेकअप : अम्बु रुचाल, मिरर ब्युटी क्लब, मैतीदेवी

केश झर्ने डर

अभिनेता प्रदीप खड्का यतिबेला आफ्नो अभिनय करियरको कठिन मोडमा छन् । प्रेम गीत, प्रेम गीत-२ तथा लिलिबिलीमा चकलेटी लभर ब्वाइको भूमिकामा प्रस्तुत भएका खड्का आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'रोज' मा बिल्कुलै फरक भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन् । परिस्थितिले हत्यारा बन्नु परेको भूमिका निर्वाह गरेका प्रदीपलाई आजीवन काराबासको सजाय सुनाइन्छ । सजाय काट्ने क्रममा उनको केशको लम्बाइ पनि बढ्छ । सामान्य अवस्थामा छोटो हेयरस्टाइल रुचाउने खड्कालाई चलचित्रका लागि केश बढाउन सम्भव थिएन भने नक्कली केश लगाउन पनि सहज थिएन । खड्काले लामो केश बनाउन मात्र होइन त्यसलाई झन्डै चार-पाँच दिनसम्म जोगाइ राख्न समेत गाह्रो भएको थियो । 'मेरी डाक्टर बहिनीले नक्कली केश उन्ने क्रममा जरादेखि नै बल पर्ने तथा त्यसले वास्तविक केश झर्ने सम्भावना प्रबल हुने बताएपछि त मेरो सातो-पुत्लो नै उड्यो, खड्काले अघिल्लो साता आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा रमाइलो पारामा सुनाए- 'केश झर्ने डर एकातिर थियो भने अर्कातर्फ अदालतको दृश्यलाई जीवन्त बनाउनु पर्ने चुनौती पनि सँगसँगै थियो । यद्यपि म आफ्नो अभिनयमा बढी फोकस भएकाले केशको समस्यालाई ठूलो मानिन ।'

ट्रेलरमै आपत्ति

चलचित्र 'कथा काठमाडौं' को 'रातका कुरा' गीतको भिडियो सार्वजनिक भए लगत्तै निर्देशक संगीता श्रेष्ठदेखि अभिनेता प्रमोद अग्रहरी तथा अभिनेत्री प्रियंका कार्कीले अश्लिलताको आरोप खेपेका थिए । यसै साता चलचित्रको ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि त्यसले पनि सकारात्मकभन्दा नकारात्मक टिप्पणी नै बढी पाइरहेको छ । ट्रेलरमा प्रियंका कार्की तथा प्रमोद अग्रहरीलाई गीतमा भन्दा अझ बढी यौन क्रियाकलापमा लिप्त देखाइएको छ । चलचित्रमा प्रियंकाले मोडलको भूमिका निर्वाह गरेका छिन् भने उनलाई जबरजस्ती यौनजन्य व्यवसायमा लाने चाहना अभिनेता अग्रहरीको छ । मोडललाई यौन सम्पर्कका लागि बाध्य पारेको दृश्य पनि ट्रेलरमा अँटाएको छ । यता अभिनेता अग्रहरीले चलचित्रको मागअनुसार नै त्यस्तो दृश्य दिएको तथा त्यसमा कुनै पछुतो नभएको स्पष्ट पारिसकेका छन् । चलचित्रले काठमाडौंको वास्तविक अनुहार प्रस्तुत गरेको भनिए पनि यूट्युबमा आएका नकारात्मक प्रतिक्रियाले निर्देशक श्रेष्ठले मात्र होइन, अभिनेता अग्रहरी तथा अभिनेत्री कार्कीले समेत सचेत हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । यूट्युबर ०५ नाम भएका दर्शकको प्रतिक्रिया त आपत्तिजनक नै छ । उनले लेखेका छन्- 'प्रियंका र प्रमोदले अश्लिल चलचित्रमा अझ राम्रो गर्न सक्छन् ।' विराज ढकालको भनाइ छ-'ड्रग्स, रक्सी तथा वेश्यावृत्ति बिना पनि त फिल्म बनाउन सकिन्छ नि । यसरी फिल्ममा खराब चिजहरू देखाउँदा समाजमा कति असर पर्छ ? खासगरी १४ देखि १६ वर्षको उमेरकाहरूलाई ।'

शंकरको दौडधूप

नेपाली कलाकारितामा लामो समय काम गरेका अधिकांश कलाकार अमेरिका, अस्ट्रेलिया, बेलायत आदि देशको नागरिक भैसकेका छन् । यतिबेला मोडलिङ तथा नृत्य निर्देशनमा चर्चा कमाएका शंकर बीसी पनि अमेरिकामा छन् । उनी करिब दुई महिनादेखि अमेरिकामा भएको बताइन्छ । विगतका तीज गीतका भिडियोमा एकछत्र राज गर्ने शंकरलाई यसपालिका भिडियोमा कसैले देख्न पाएनन् । हुन त उनी यो वर्षको तीज गीत बजारमा आउनुभन्दा पहिले नै अमेरिका हान्निइसकेका थिए । शंकर लामो समय अमेरिकामा रहनुको कारण ग्रिनकार्डको चक्कर हो भन्ने धारणा कतिपयको छ भने कतिपयले शंकरकी श्रीमती निशा सुनार अमेरिकामै भएकाले उनी परिवारसँग रमाइलो गरिरहेका होलान् भन्ने अनुमान गरेका छन् । के साँच्चै उनका साथीभाइले भनेजस्तै शंकर ग्रिनकार्डकै दौडधूपमा होलान् त ?

मेरो खानपिन

कुखुराका परिकार मिठो बनाउँछु

● अंशु थापा, अभिनेत्री

टेलिश्रृंखला 'जिरे खुर्सानी' मा प्वाक्क मुखाँ हान्नु जस्तो भन्दै दर्शक हँसाउने अभिनेता शिवहरि पौडेलकी कान्छी श्रीमतीको भूमिकामार्फत चर्चित भएकी अभिनेत्री हुन्- अंशु थापा (महर्जन) । खाइलाग्दो ज्यान अंशुको विशेषता हो । कुनै बेला उनी स्लिम थिइन् । त्यही बेला उनले मोडलका रूपमा ग्ल्यामरको संसारमा पाइला राखेकी थिइन् । तिनै अंशुलाई अहिले उनकै सहकर्मी कलाकारहरूले 'हात्ती' उपनाम दिएका छन् । अंशुलाई हात्ती भनिएकोमा कुनै आपत्ति छैन । किनभने उनी आफ्नो खाइलाग्दो ज्यानप्रति गर्व गर्छिन् । उनी आफ्नो हृष्टपुष्ट ज्यानलाई 'खान्दानी' भन्न समेत पछि पर्दिनन् । खानपिनमा विशेष रूचि राख्ने अंशुलाई धेरै प्रकारका परिकार आफैं बनाउन आउँछ । उनले बनाउने परिकारहरु स्वादिष्ट हुने उनका परिवारका सदस्य, नजिकका साथीभाइ एवं सहकर्मीहरु बताउँछन् । तीजको पूर्वसन्ध्या पारेर साप्ताहिकले उनलाई मनपर्ने परिकार तथा यसपटकको तीजको दरका सम्बन्धमा जिज्ञासा राखेको थियो ।

दाल, भात तथा तरकारी

मलाई प्रायः सबै परिकार मनपर्छन् । मलाई मन नपर्ने कुनै परिकार नै छैन भन्दा फरक पर्दैन । सबैभन्दा मनपर्ने खाना कुन हो ? भन्ने जिज्ञासा राख्नुभयो भने मेरो जवाफ हुनेछ- दाल, भात तथा तरकारी । जहाँ पुगे पनि मलाई योभन्दा मिठो अरू केही लाग्दैन ।

माछा-मासु

दिनको एकपटक खानामा माछा अथवा मासु छुटाउँदिन । मासुमा चिकेनका विभिन्न परिकार मनपर्छन् । परिवारका सदस्य तथा साथीहरूलाई मैले पकाएको चिकेन असाध्यै मनपर्छ । चिकेन फ्राई होस् अथवा ग्रेभी, चिकेन चिल्ली होस् अथवा चिकेन साँधेको । मैले बनाएको चिकेन भनेपछि हुरुक्क हुनेहरू प्रसस्तै छन् ।

ढिँडो

काठमाडौंका सीमित रेस्टुराँमा ढिँडोका परिकार उपलब्ध छन् । म कम्तीमा महिनाको एक पटक ती परिकार चाख्नकै लागि भए पनि ती रेस्टुराँ पुगिरहन्छु । घरमा चाहिँ मैले अहिलेसम्म ढिँडो बनाउने प्रयास गरेकी छैन ।

अण्डा

हिन्दीमा एउटा भनाइ नै छ नि, सण्डे हो या मण्डे रोज खाओ अण्डे । म पनि हरेक दिन दुईवटा उसिनेको अण्डा खान्छु ।

बिरयानी र मःम

बिरयानी र मःम मलाई मनपर्ने परिकार हुन् । यद्यपि म यी दुवै कुरा रेस्टुराँमा खान्न । केही हप्ता बिराएर म यी परिकार घरमै बनाउँछु ।

आलु-तामा

माछा-मासुपछि मलाई मनपर्ने अर्को तरकारी आलु-तामा हो । मैले बनाएको आलु-तामामा पल्किनेहरू प्रसस्तै छन् ।

यसपटकको दर

म हरेक वर्षको दरको दिन हल्का खाना खान्छु । भोलिपल्ट निराहार व्रत बस्नु पर्ने भएकाले अघिल्लो दिन अमिलो, चिल्लो तथा पिरोरहित खानामा जोड दिन्छु ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

टिक टकमा दम्पत्ति

आचेल युवा-युवतीमाझ एउटा एप अत्यन्त लोकप्रिय छ। पहिले म्युजिकल्ली भनिने उक्त एपलाई अहिले टिक टक भनिन्छ। उक्त एपमा १०-१५ सेकेन्डका सामग्री राखिन्छ। नेपाली तथा हिन्दीसहित हरेक भाषाका वास्तविक गीत, संगीत तथा संवादमा आफैंले अभिनय वा नृत्य गर्न अथवा गाउन सकिने उक्त एपमा सर्वसाधारणमात्र होइन, सेलिब्रेटीहरू समेत झुम्मिन थालेका छन्। हलिउड, बलिउड मात्र होइन नेपालमै पनि थुप्रै अभिनेत्री यो एपमा हराउन थालेका छन्। पछिल्लो समय हास्य अभिनेत्री कुञ्जना घिमिरे सुन्तली पनि आकर्षित भएकी छिन्। गत साउन ३० गतेदेखि कुञ्जना आफ्ना श्रीमान् सीताराम कट्टेल धुमुर्ससहित टिक टकमा प्रस्तुत हुन थालेकी हुन्। कुञ्जनाले टिक टकको पहिलो सामग्री कमल खत्री र सिम्पल खरेलको 'यो मायाको अर्थ' लाई बनाएकी छिन्, जहाँ धुमुर्स र सुन्तली दुवैले अभिनय गरेका छन्। त्यसको भोलिपल्टै उनीहरूले फतौरी बुढी तथा मुस्कान पासाको वेशभूषामा प्रस्तुत हुँदै महेश काफ्ले र मेलिना राईको 'नाच फिरीरी' मा रमाइलो नृत्य गरेका छन्। आँखा नजुधाए है...गीतमा पनि उनीहरू त्यही भेषमा देखिन्छन्। कुञ्जनाले आफ्ना सासू-ससुराको नृत्यदेखि धुर्मससँग झगडा गरेको भिडियोमा समेत टिक टक गरेकी छिन्। 'फुर्सदको सदुपयोग गरेको मात्र हो, साप्ताहिकको जिज्ञासामा कुञ्जनाले भनिन्-'जस्ट टाइम पास।'

जारी छ संयोग

अभिनेता अनमोल केसीले अभिनय यात्रा प्रारम्भ गरेदेखि हालसम्म एउटा संयोगलाई निरन्तरता दिइरहेका छन्। होस्टेल, जेरी, ड्रिम्स, गाजलु, कृ, क्याप्टेनसम्म उनलाई त्यो संयोगले पछ्यायो। अहिले आएर निर्देशक झरना थापाको चलचित्र 'ए मेरो हजुर-३' मा समेत अनमोल त्यही संयोगबाट गुज्रने निश्चित भएको छ। त्यो रमाइलो संयोग हो-अनमोलले अभिनय गर्ने हरेक चलचित्रमा अलग-अलग अभिनेत्री अर्थात् उनले आजका मितिसम्म कुनै पनि अभिनेत्रीसँग दोहोऱ्याएर अनस्क्रिन रोमान्स गरेका छैनन्। चलचित्र होस्टलमा उनले रिस्ता बस्नेत तथा प्रकृति श्रेष्ठसँग अभिनय गरेका थिए। जेरीमा उनलाई आना शर्माले साथ दिइन्। ड्रिम्समा साम्राज्ञी राज्य लक्ष्मी शाह अनमोलको जोडी थिइन् भने गाजलुमा सृष्टि श्रेष्ठ अनि कृमा अदिति बुढाथोकीसँग अनमोलले जोडी बाँधे। प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र क्याप्टेनमा उनलाई नयाँ अनुहार उपासना सिंह ठकुरीले साथ दिएकी छिन्। यसै साता पोखरामा शुभमुहूर्त गरिएको चलचित्र 'ए मेरो हजुर-३' मा अनमोलको जोडीका रूपमा सुहाना थापा देखिने निश्चित भएको छ। सुहाना अभिनेत्री तथा निर्देशक झरना थापा एवं निर्माता सुनिलकुमार थापाकी छोरी हुन्।

फटाफट

आजसम्म तीजको व्रत बसेकी छैन

तीज गीतमा अभिनय गर्न थाल्नुभएको कति भयो ?
तीन वर्ष।

अहिलेसम्म कतिवटा तीज गीतमा अभिनय गर्नुभयो ?
मैले यो तीन वर्षको अवधिमा करिब २ सयभन्दा बढी तीज गीतमा अभिनय गरिसकेकी छु।

एउटा भिडियोमा अभिनय गरेबापत कति पारिश्रमिक लिनुहुन्छ ?
१५ हजार रुपैयाँ।

तपाईंले पहिलो पटक अभिनय गरेको तीज गीत कुन हो ?
वसन्त थापा र लक्ष्मी मल्लको सेल्फी सेल्फी गीत।

यसपालिका तीज गीत कस्ता लागिरहेका छन् ?
विगतका वर्षहरूमा जस्तो खासै उत्कृष्ट त छैनन्। यद्यपि विगतका वर्षहरूका जस्तो भड्किला गीत पनि आएका छैनन्। गीतहरू मौलिक नै छन्।

अरूले अभिनय गरेका भिडियो कत्तिको हेर्नुहुन्छ ?
जसले अरूको कामलाई सम्मान गर्छ उसैले प्रगति गर्छ। त्यसैले म अरूको सिर्जना राम्रोसँग हेर्छु अनि सम्मान पनि गर्छु। तीनले मलाई धेरै कुरा सिकाएका छन्।

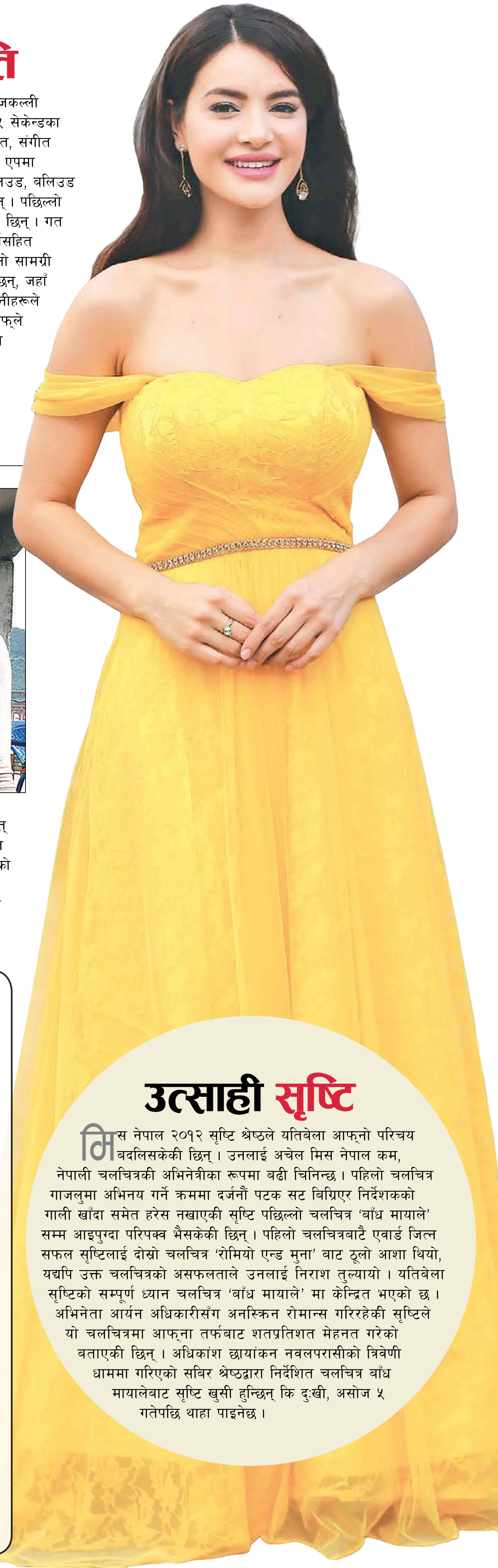
तपाईंलाई यो वर्षको मन परेको तीज गीतको भिडियो कुन हो ?
खिस्स हाँस्ने छोरो। जुन गीतले युट्युबमा पनि उत्कृष्ट भ्युज पाएको छ अनि त्यसमा मैले नै अभिनय गरेकी छु। असाध्यै मन परेको छ।

तीजको व्रत बस्नुहुन्छ ?
बस्दिनँ, म आजसम्म तीजको व्रत बसेकी छैन।

किन ?
तीजका बेलामा कार्यक्रमतिर हिँड्नुपर्ने भएकाले व्रत बस्दा गाह्रो हुन्छ, त्यसैले म कहिल्यै तीजको व्रत बस्दिनँ।

● करिश्मा ढकाल, मोडल

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना



उत्साही सृष्टि

मिस नेपाल २०१२ सृष्टि श्रेष्ठले यतिबेला आफ्नो परिचय बदलिसकेकी छिन्। उनलाई अचेल मिस नेपाल कम, नेपाली चलचित्रकी अभिनेत्रीका रूपमा बढी चिनिन्छ। पहिलो चलचित्र गाजलुमा अभिनय गर्ने क्रममा दर्जनौं पटक सट बिग्रिएर निर्देशकको गाली खाँदा समेत हरेस नखाएकी सृष्टि पछिल्लो चलचित्र 'बाँध मायाले' सम्म आइपुग्दा परिपक्व भैसकेकी छिन्। पहिलो चलचित्रबाटै एवार्ड जित्न सफल सृष्टिलाई दोस्रो चलचित्र 'रोमियो एन्ड मुना' बाट ठूलो आशा थियो, यद्यपि उक्त चलचित्रको असफलताले उनलाई निराश तुल्यायो। यतिबेला सृष्टिको सम्पूर्ण ध्यान चलचित्र 'बाँध मायाले' मा केन्द्रित भएको छ। अभिनेता आर्यन अधिकारीसँग अनस्क्रिन रोमान्स गरिरहेकी सृष्टिले यो चलचित्रमा आफ्ना तर्फबाट शतप्रतिशत मेहनत गरेको बताएकी छिन्। अधिकांश छायांकन नवलपरासीको त्रिवेणी धाममा गरिएको सबिर श्रेष्ठद्वारा निर्देशित चलचित्र बाँध मायालेबाट सृष्टि खुसी हुन्छिन् कि दुःखी, असोज ५ गतेपछि थाहा पाइनेछ।

यचुश्री नयाँ किड क्विन

१६ औं संस्करणको किड क्विन नेपाल-२०१८ को उपाधि यचुश्री श्रेष्ठले जितेकी छिन् । काठमाडौंमा सम्पन्न ग्रान्ड फिनालेमा यचुश्रीले प्रतिस्पर्धी १५ जना बालिका तथा किशोरीलाई पछि पारेकी थिइन् । नेप्लिज फेसन होमले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा लुमिला जोशीले फस्ट रनर्सअप तथा स्वेना श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि जिते ।

मिस्टर एन्ड मिस राजधानी

लामो समयदेखि काठमाडौंमा केन्द्रित मिस्टर एन्ड मिस राजधानी पहिलो पटक काठमाडौंबाहिर पनि आयोजना गरिएको छ । आयोजक एक्सपोज नेपालले हरेक प्रदेशमा यो प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने घोषणा गरेअनुरूप मोफसलको पहिलो प्रतियोगिता प्रदेश नम्बर-२ मा सम्पन्न गरिएको हो । वीरगन्जमा भएको उक्त प्रतियोगिताको फाइनलमा जितपुर, बाराका सागर शाह तथा वीरगन्जकी श्वेता जोशीले उपाधि जितेका छन् ।

नेसेन्ट इभेट्स स्थानीय आयोजक रहेको उक्त प्रतियोगितामा स्नेहा गुप्ता तथा सुभल चौधरी फस्ट रनर्सअप एवं करण विश्वकर्मा तथा सालिनी रौनियार सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए ।

संक्षेप

उर्लाबारीमा सोताङ दम्पती

उर्लाबारी क्लबले आयोजना गरेको मेगा फेसन शो तथा सांगीतिक कार्यक्रममा गायन दम्पती उदय सोताङ तथा मनिला सोताङका गीतसँगै पूर्वका मोडलहरू र्‍याम्पमा उत्रिए । फेसन शोमा उर्मिला राईले तयार पारेका पहिरनहरू प्रस्तुत गरिए । सिल्क, पार्टीवियर, क्याजुयल, समर आदि सिक्वेन्समा विभाजित फेसन शोमा उदय र मनिलाले आफ्ना चर्चित गीतहरू सुनाए ।

माइकल ज्याक्सनको सम्झना

माइकल ज्याक्सन मेमोरियल फ्यान क्लब तथा हिल द वर्ल्ड ट्रष्ट नेपालको आयोजनामा पोखरामा पप गायक माइकल ज्याक्सनको जन्मोत्सवका अवसरमा एउटा च्यारिटी शो सम्पन्न भएको छ । फ्युल बार एन्ड ग्रिल लेकसाइडमा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा द वेभ ब्यान्डले माइकल ज्याक्सनका ९ वटा गीत सुनाउँदै वातावरण रमणीय बनाएको थियो ।

लिम्बूको सांगीतिक प्रस्तुति

पोखराको लेकसाइडस्थित रोलिङ स्टोन रक बारमा आयोजित कन्सर्टमा पप गायक नरेन लिम्बूले आफ्ना विभिन्न गीत सुनाउँदै मनोरञ्जन प्रदान गरेका छन् । अल स्टार्स ब्यान्डका साथ प्रस्तुत भएका नरेनले त्यहाँ आधा दर्जनभन्दा बढी गीत सुनाएका थिए । संगीत पाठशालाले आयोजना गरेको नेपाल टुर कार्यक्रमअन्तर्गत पोखरामा उक्त कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

तीज विशेष कार्यक्रमहरू

मिसेज तीजको उपाधि

नेपाल महिला संघ, मोरङले विराटनगरमा आयोजना गरेको मिसेज तीजको उपाधि निलम शर्माले जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा फस्ट रनर्सअप उना रेग्मी तथा सेकेण्ड रनर्सअप सूची चौधरी भएका थिए ।

दाङमा तीज महोत्सव

घोराहीमा भदौ २२ देखि २८ गतेसम्म तीज विशेष सांस्कृतिक महोत्सव हुन लागेको छ । लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठानले अनाथ बालबालिकाहरूको सहयोगार्थ उक्त महोत्सवको आयोजना गरेको हो । महोत्सवमा विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतिसँगै तीज गीत तथा नृत्य प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गरिने बताइएको छ । महोत्सवमा राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारहरूले दैनिक विशेष प्रस्तुति दिनेछन् ।

मिस एन्ड मिसेज तीज

दक्ष इन्टरनेसनलले आयोजना गरेको मिस एन्ड मिसेज तीज नेपाल-२०७५ को उपाधि मनिषा पौडेल तथा हिमा गुरुङले जितेका छन् । प्रतियोगितामा मनिता कोइराला तथा सेलिना पुनले फस्ट रनर्स अप तथा पुजा तामाङ र कृपा पौडेलले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हात पारे ।

तीज नृत्य प्रतियोगिता

अन्तर विद्यालय गोल्डेन पिक तीज नृत्य प्रतियोगिताको उपाधि ब्राइट एन्जल्स इंग्लिस स्कुलले जितेको छ । काठमाडौंमा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा एआईए स्कुल दोस्रो तथा सृजना ज्ञानसागर स्कुल तेस्रो भएका थिए । गोल्डेन पिक हाईस्कुलले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा उपत्यकाका २९ वटा स्कुल सहभागी थिए ।

क्यानाडामा हिमालयन मेला

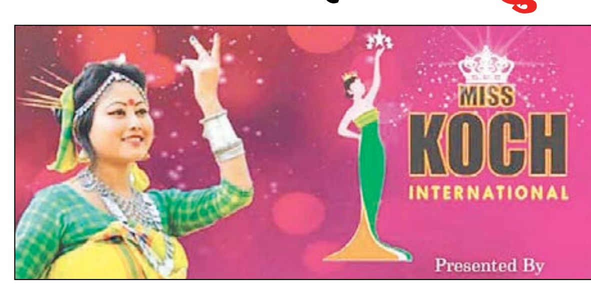
क्यानाडाको टोरन्टोमा १२ औं संस्करणको हिमालयन फेस्टिभल-२०१८ सम्पन्न भएको छ । प्रत्येक वर्षको सेप्टेम्बर १ का दिन आयोजना हुने मेलामा यसपटक गायक रामकृष्ण ढकाल आकर्षणको केन्द्र भए । मेलामा नेपाली कला, संस्कृति, वेशभूषा तथा नेपाली खाद्य परिकारको फुड फेस्टिभलसमेत समावेश थियो । यसबीच क्यानाडाको ओटावामा आयोजित रामकृष्ण ढकाल साँझसमेत भव्यतापूर्वक सम्पन्न भएको आयोजक सुसोस इन्टरनेसनलले जनाएको छ ।

एसिया प्यासिफिकमा आस्था

फिलिपिन्सको मनिलामा भदौ २९ गतेदेखि असोज १८ गतेसम्म सञ्चालन हुने मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल-२०१८ मा आस्था साख:ले सहभागिता जनाउने भएकी छिन् । भक्तपुर चुनदेवी निवासी २३ वर्षीया आस्था साख: नेपाल पेन्ट्समा प्रबन्ध निर्देशकका रूपमा कार्यरत छिन् । ५ फिट ७ इन्च अग्ली आस्था पौडी, सपिङ तथा बास्केटबलमा रुचि राख्छिन् । मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल-२०१८ मा सहभागिता जनाउन आस्था आउँदो साता फिलिपिन्स प्रस्थान गर्दैछिन् ।

भोलि फाइनल : जुम ब्युटी एकेडेमीले देशभरिका मेकअप आर्टिस्टहरूको प्रतियोगिता 'नेपाल मेकअप कम्पिटिसन-२०१८' को निर्णायक प्रतिस्पर्धा भोलि शनिबार दरबारमार्गस्थित क्लब डेजाभूमा आयोजना गर्दैछ । प्रतियोगिताका सहभागीले ब्राइडल मेकअप तथा क्रिएटिभ थिममा मेकअप गर्नुपर्ने बताइएको छ ।

झापामा मिस कोच हुने

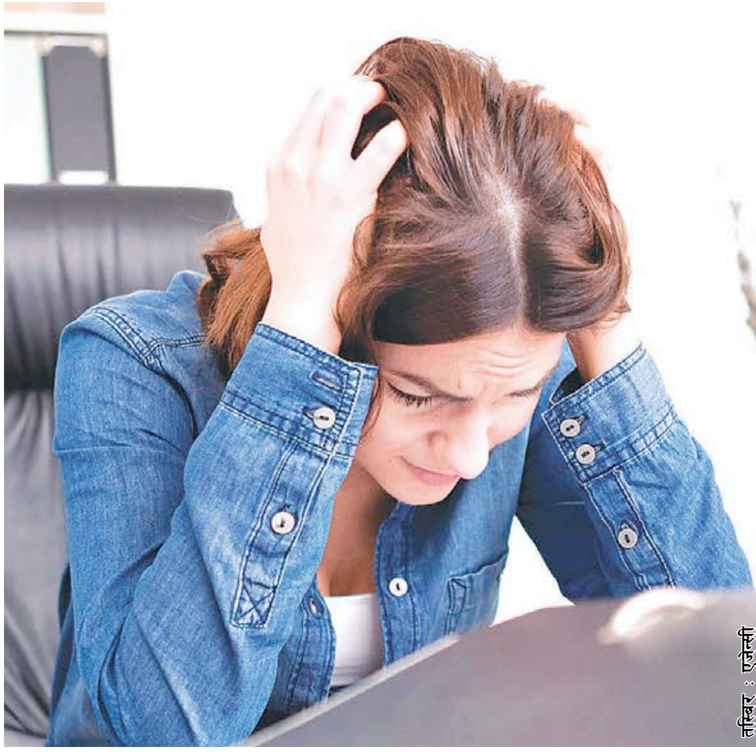


झापामा मिस कोच इन्टरनेसनल प्रतियोगिता-२०१८ को तयारी प्रारम्भ भएको छ । नेपाल, भारत तथा बंगलादेशका कोच समुदायका युवतीहरूमा अन्तर्निहित प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने उद्देश्यले उक्त प्रतियोगिता सञ्चालन लागिएको बताइएको छ । १८ वर्षदेखि २५ वर्ष उमेर समूहका कोच युवतीहरूले भाग लिनसक्ने उक्त प्रतियोगिताको अडिसन असोज १ गते प्रारम्भ हुनेछ । अभय राजवंशीका अनुसार प्रतियोगितामा बंगलादेशबाट ३, भारतबाट १० तथा नेपालबाट ५० भन्दा बढीले सहभागिता जनाउनेछन् भने विभिन्न चरणका अडिसनबाट २५ जना प्रतियोगी छनौट गरी अन्तिम प्रतिस्पर्धा गराइनेछ । भारतको आसामस्थित कोकाभार, गुवाहाटी, सिलगुडी, विहारसहित नेपालको बिर्तामोड, विराटनगर, इटहरी तथा काठमाडौंमा अडिसन गरेर प्रतियोगीहरू छनौट गरिनेछ । यो प्रतियोगिताको उपाधिका लागि आगामी कात्तिक १९ गते अन्तिम प्रतिस्पर्धा हुनेछ ।

विष्णु सुब्बा

डिप्रेसनले डुबाउँदैछ

अस्ट्रेलियामा नेपालीलाई


तस्बिर : एजेन्सी

- करिब एक महिना अघिमात्र ब्रिसबेनमा रहेका अमन नामका एक नेपाली युवाले आत्महत्या गरे । उनले पारिवारिक समस्याका कारण आत्महत्या गरेको भनिएको छ । अर्कातिर त्यसको केही साताअघि नै सिड्नीको समुद्री किनारमा एक नेपाली युवती मृत अवस्थामा फेला परिन् । उनले आत्महत्या गरेको बताइएको छ ।

- गत पुसमा सिड्नीको न्युक्यासल बस्ने नेपाली नर्स तृप्ति पाण्डेले आत्महत्या गरिन् । परिवारसहित सिड्नीमा बस्दै आएकी पाण्डे आफैं मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रमा कार्यरत थिइन् । अरूलाई मानसिक रोगसँग लड्न परामर्श दिने तृप्ति आफैं त्यही मानसिक रोगको सिकार होलिन् भनेर कसैले कल्पना गरेका थिएनन्, तर भयो त्यही । उनले आफ्नो व्यक्तिगत समस्याका कारण अर्थात् मानसिक रोगसँग लड्न नसकेर आत्महत्याको बाटो रोजिन् । उनको मृत्युको कारण पोस्ट माटिरनल डिप्रेसन बच्चा जन्मिएपछि हुने मानसिक रोगका कारण भएको बताइन्छ ।

- नयाँ वर्षको सेलिब्रेसन नसकिँदै सिड्नीस्थित नेपाली समाज शोकमा डुब्यो । किनभने सिड्नीकै लिड्कममा बस्दै आएकी नेपाली विद्यार्थी अस्मिता रिजालले आत्महत्या गरिन् । चार वर्षअघि अध्ययनका क्रममा अस्ट्रेलिया आएकी २३ वर्षीया अस्मिता सिड्नीस्थित इलाइट कलेजमा बिजनेस म्यानेजमेन्टमा डिप्लोमा गर्दै थिइन् । हक्की र पढन्ते स्वभावकी रिजाल पछिल्लो समय आर्थिक समस्या, सम्बन्ध र स्वास्थ्यका कारण चिन्तामा रहने गरेको उनका साथीहरूले बताएका थिए ।

नारायण खड्का

यी त प्रतिनिधि घटना मात्र हुन् । नेपाली विद्यार्थीको प्रमुख रोजाइको गन्तव्य बन्दै गएको अस्ट्रेलियामा मानसिक रोगकै कारण आत्महत्या गर्ने क्रम बढ्दै गएको छ । नेपालीहरू सबैभन्दा बढी बसोबास गर्ने सिड्नीमा मात्र अहिलेसम्म मानसिक रोगकै कारण आधा दर्जनभन्दा बढीले आत्महत्या गरिसकेको जानकारहरू बताउँछन् ।

अथाह अवसरको खानी मानिएको पहिलो विश्वको विकसित देशमै नेपालीहरूमा मानसिक रोग प्रमुख समस्याका रूपमा झांगिन थालेको छ । विगत एक दशकमा नेपालीहरूको जनसंख्या बढेसँगै मानसिक रोगको चपेटामा पर्ने नेपालीहरूमा समेत वृद्धि भएको हो । यही क्षेत्रमा काम गरिरहेका विज्ञहरूको भनाइलाई आधार मान्ने हो भने अहिले अस्ट्रेलियामा रहेका ५ नेपालीमध्ये १ जनामा कुनै न कुनै मानसिक समस्या छ । यद्यपि नेपालीहरूमा देखिएको मुख्य समस्या नै आफूमा मानसिक रोग छ भन्ने स्वीकार नगर्ने र थाहा भए पनि चिकित्सकको सेवा लिन नजानु भएको मानसिक रोग विशेषज्ञहरू बताउँछन् ।

विशेषतः मुख्य रूपमा नेपालबाट उच्च अध्ययनका लागि आएका विद्यार्थीहरूमा यो समस्या देखिँदै आएको छ भने अस्ट्रेलियाका विभिन्न राज्यमा व्यवस्थित बसोबास गरिरहेका नेपालीहरूमा समेत यही समस्या देखिएको छ । अहिले अस्ट्रेलियामा रहेका सामाजिक संस्थाहरू नेपालीहरूमा देखिएको मानसिक रोगका बारेमा जनचेतना फैलाउने कार्यमा नै आफूहरूलाई केन्द्रित गरिरहेका छन् ।

अस्ट्रेलियामा अहिले मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञका रूपमा काम गर्ने दुई जना नेपाली चिकित्सक छन्, जसमा मेलबर्नमा डा. अनुपम पोखरेल छन भने सिड्नीमा डा. घनश्याम खड्का । त्यसका साथै अहिले मानसिक स्वास्थ्यमा विशेषज्ञता हासिल गरिरहेका आधा दर्जनजति चिकित्सक छन् भने दुई दर्जनजति नेपाली नर्सले मानसिक रोगमा विशेषज्ञता हासिल गरेका छन् ।

अस्ट्रेलिया सरकारको तथ्यांकअनुसार मानसिक रोग यहाँ मृत्युको कारकमध्ये १३ औं नम्बरमा छ । मानसिक रोगबाट यहाँ प्रत्येक वर्ष २ हजार ७ सय ९५ जनाले आत्महत्या गर्छन् भने सन् २०१६ मा उक्त संख्या २ हजार ८ सय ६६ थियो । अस्ट्रेलियाको केन्द्र र राज्य सरकारले मानसिक रोग भएकाहरूलाई उपचारका लागि विभिन्न गोप्य परामर्श तथा उपचारसमेत उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

चिकित्सकहरूका अनुसार नेपालमा आफ्नो परिवारको छत्रछायाँमा रहनेहरू यहाँ आएपछि सबै जिम्मेवारी आफैंले बेहोर्नुपरेपछि पनि तनाव पर्छ । अर्कातिर यहाँ जे अपेक्षा र सपना देखेर आएका हुन्छन् त्यो सपना र अपेक्षा व्यवहारमा नपाएपछि उनीहरू मानसिक समस्यामा पर्ने उनीहरूको भनाइ छ । नेपालबाट लाखौं खर्च गरेर यहाँ पठाएपछि अभिभावकहरूले गर्ने अस्वभाविक अपेक्षा पनि मानसिक रोगको मुख्य कारकका रूपमा देखिएको छ ।

यहाँको मानसिक क्षेत्रमा काम गरिरहेका विशेषज्ञ चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता तथा नर्सहरू नेपालीहरूमा मानसिक रोग बढ्दै जानुमा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति जागरूक नहुनुलाई नै मान्छन् । अर्कातिर आफूमा मानसिक समस्या रहेको थाहा भए पनि त्यसलाई स्वीकार नगर्नु र स्वीकार गरिहाले पनि समयमै उपचार नगर्नुले समस्या थप्दै गएको बताउँछन् । समयमै थाहा पाएर उपचारको खोजी गर्ने हो भने अन्य रोगजस्तै मानसिक रोगको पनि सहज उपचार हुने चिकित्सकहरूको दाबी छ ।

यहाँका नेपालीहरू विद्यार्थीलाई अस्ट्रेलियासम्म ल्याउन पहल गर्ने कन्सल्टेन्सीहरूले गर्नुपर्ने जति जिम्मेवारी पूरा नगरेको गुनासो पनि गर्छन् भने यहाँका नेपाली समुदायले समेत यसको रोकथाम र सूचना सम्प्रेषणका लागि सक्दो पहल नगरेको गुनासो धेरैको छ । यहाँ रहेका कन्सल्टेन्सीहरूले विद्यार्थीलाई व्यवसायका रूपमा मात्र प्रयोग गरेको र आवश्यकताअनुसार उचित सल्लाह, सुझाव, सम्पर्क र सहयोग नगरेको एकथरीको गुनासो छ भने अर्कातिर व्यवसायीहरू आफूहरूले गर्नसक्ने गरिरहेको र सबैलाई सबै प्रकारको सहयोग गर्न असमर्थ रहेको बताउँछन् ।

मेलबर्नमा मानसिक रोग विशेषज्ञका रूपमा काम गरिरहेका डा. पोखरेल समयमा रोगको उपचार नगर्नु नै मानसिक रोग बढ्नुको मुख्य कारक भएको दाबी गर्छन् । उनी आफूले उपचार गर्ने अधिकांश बिरामी समयमा उपचार गर्न नआउने र रोगले च्यापिसकेपछि मात्र उपचारका लागि आउने अनुभव सुनाउँछन् । डा. पोखरेल मानसिक रोग पनि अन्य रोगजस्तै सामान्य रोग भएको बुझाउन पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन् । अहिले पनि मानसिक रोग लागेको व्यक्तिलाई आफ्नो रोग स्वीकार गर्न र समयमै उपचार गर्न ग्लानी हुने गरेको छ– डा. पोखरेल भन्छन् । उनी यो रोगका बिरामी समयमै सम्पर्कमा आए अन्य रोग सरह नै निको हुने बताउँछन् ।

एनआरएन न्यू-साउथ वेल्सका संयोजक तथा एनआरएन उपाध्यक्ष नन्द गुरुङले यस्तै समस्यामा रहेका नेपालीहरूलाई सहयोग गर्नका मानसिक रोग विशेषज्ञ, चिकित्सक, नर्स आदिको संलग्नता रहेको हेल्प डेस्क सञ्चालनमा ल्याइएको बताए । यसले मानसिक रोगबाट समस्यामा रहेका नेपालीहरूलाई विभिन्न काउन्सिलिङका साथै आवश्यक सहयोगी संस्थाहरूमा रिफर गरिदिन्छ । यसैगरी मानसिक रोगका कारण समस्यामा रहेकाहरूका लागि नै सहयोग गर्ने उद्देश्यले अस्ट्रेलियाभर वाक फर वेलफेयरको आयोजना एनआरएनको महिला संस्था नारी निकुञ्जले गरिरहेको छ ।

यसको न्यूनीकरण र रोकथामको प्रमुख उपाय सूचना, सहयोग र उपचार नै भएकोमा सबै एकमत छन् भने विद्यार्थी नै मुख्य व्यवसायको स्रोत भएका कन्सल्टेन्सीहरूले समेत विद्यार्थीहरूलाई समयअनुसार आवश्यक सम्पर्क, सल्लाह, सुझाव र आवश्यक सहयोग जुटाइदिनुपर्नेमा उनीहरूको जोड छ । यहाँ आएका विद्यार्थीहरूले नै सही जीवनयापन, राम्रा साथी, सीमित महत्वकांक्षा र सहज सामाजिक जीवन बिताउने प्रयास गर्ने हो भने मानसिक समस्याबाट धेरै हदसम्म मुक्त भइने विज्ञहरूको सुझाव छ ।

रोगसम्बन्धी जनचेतनाको अभाव छ

डा. घनश्याम चापागाईं

म अहिले अस्ट्रेलिया सरकारको सिड्नीस्थित टेबलल्यान्डस मानसिक स्वास्थ्य सेवाको प्रमुखका रूपमा कार्यरत छु र म दैनिकजसो बिभिन्न प्रकारका मानसिक रोगीको उपचारमा संलग्न हुन्छु, जसमा नेपालीहरूको संख्यासमेत उल्लेख्य छ ।

अस्ट्रेलिया सरकारको तथ्यांकअनुसार अहिले ५ जनामध्ये १ जना मानसिक रोगी छन् र नेपालीहरूको संख्यासमेत यसकै हाराहारीमा छ । नेपालीहरूमा देखिएको खास समस्या भनेकै रोगलाई स्वीकार नगर्नु र रोग लागेको पत्ता लागे पनि समयमै उपचार नखोज्नु हो । मानसिक रोग अन्य रोगहरू जस्तै सामान्य रोग हो । यो पनि समयमै उपचार गर्ने हो भने निको हुन्छ भन्ने जनचेतनाको अभाव नेपालीहरूमा टड्कारो छ ।

मानसिक रोगका चिकित्सकहरूकहाँ उपचारका लागि आउने अधिकांश बिरामी सुरुको समयमाभन्दा पनि रोग बढिसकेपछि मात्र आउने भएकाले समस्या चर्को हुने गरेको छ । एकातिर मानसिक रोगको उपचारका लागि नेपाली विशेषज्ञ भेट्न नचाहने प्रवृत्ति र अर्कातिर मानसिक रोग भए पनि यसलाई कमजोरीका रूपमा लिने र स्वीकार नगर्ने चलन नेपालीहरूमा भएको मेरो अनुभव छ ।

म अहिले अस्ट्रेलियास्थित नेपाली चिकित्सकहरूको संस्थाको अध्यक्षसमेत हुँ । हामीले एनआरएनसँग मिलेर मानसिक आदि स्वास्थ्य क्षेत्रमा सहकार्य गर्ने सहमति गरेका छौं, जसअनुसार हामीले विभिन्न राज्यमा जनचेतना, उपचार आदिका सेवा-सुविधाहरू प्रदान गर्नेछौं । त्यतिमात्र नभएर जनचेतना बढाउन सकियो र सबै जना यो रोगको निवारणमा लाग्न सकियो भने यसमा केही मात्रामा भए पनि नियन्त्रण हुन्छ ।

तीनपुस्ते तीज

हिन्दू नारीहरूको महान पर्व तीजमा प्रत्येक वर्ष केही न केही परिवर्तन हुँदै गएको छ । धेरै वर्षअघि बुहारीहरूले सासूप्रतिको आक्रोश, श्रीमान्प्रतिको गुनासो, माइत जान एवं साडी-पोते नपाएको आदि कुरा गीतमार्फत व्यक्त गर्ने चलन थियो । बिस्तारै तीज फेरियो । अहिले कहाँमा जान्छौ रानी चरी, दैलामुनीको काँकरीको बिरुवा, भंगेरी चरीले मैदानमा लरीलररजस्ता गीत सुन्न पाइँदैन । विगतको तीजको रौनक हराउँदै गएको छ । तीज मनाउने शैली नै परिवर्तन भएको छ । गाउँघरमा बन्ने खीर एवं अन्य मिष्ठान्न भोजन हराउँदै गएका छन् । निरन्तर परिवर्तन हुँदै गएको तीजका सम्बन्धमा नेपाली कला क्षेत्रका तीन पुस्ताका तीन जना कलाकारले साप्ताहिकका *रामजी ज्ञवालीसँग* यस्तो धारणा राखे :

करेसाबारीकै दर खान्थ्यौ

रश्मि भट्ट

अहिले तीज मनाउने शैली एकदमै फरक छ । विगतमा घरमा जे छ त्यही खाने, जे छ त्यही लगाउने चलन थियो । अहिलेको तीज एकदमै देखावटी भयो । विगतमा तीजको महत्व नै बेग्लै थियो । घरकै करेसाबारीमा फलेका तरकारी, फलफूल, घरमै पालिएको भैंसीको दूधबाट बनेको खीर तथा काँक्राको अचार खाँदै माइती आएका चेलीहरू एक ठाउँमा जम्मा भएर मनाउने तीजको रौनक अहिले वर्णन गर्न सकिदैन । त्यो घरायसी स्वाद अहिले हराइसकेको छ । अहिले पार्टी प्यालेसमा मनाइने तीजले विगतको तीजलाई बिर्सांउदै गएको छ । तीजको महत्व निरन्तर घट्दै जाँदा मलाई एकदमै चिन्ता लाग्छ । तीजको महत्वअनुसार यो संस्कृतिलाई टिकाउन सकिएन भने तीज बिस्तारै हराएर जानेछ । विगतमा कति मीठा गीत गाइन्थ्यो, अहिले त जस्ता पायो त्यस्तै गीत स्पिकरमा बजायो अनि नाच्यो । त्यतिबेला जस्तो मादल बजाएर प्रत्यक्ष गीत गाउँदै आ-आफ्ना घरका समस्या, पीर-व्यथा सुन्ने-सुनाउने चलन छैन । तीजका गीत पनि एकदमै छाडा भैरहेका छन् अहिले । आधुनिकताको नाममा हामीले जे मन लाग्यो त्यही गर्दै गएका छौं कि ?

दिदीबहिनी मादल बजाएर नाच्थ्यौ

सरिता लामिछाने

धेरै वर्षअघिसम्म हामी निकै सामान्य हिसाबले तीज मनाउँथ्यौं । दिदीबहिनीलाई घरमा बोलाएर गाउँघरकै परिकार दरका रूपमा ख्वाउने र खाने चलन थियो । त्यतिबेला मौलिक भाका र शब्दमा आधारित गीत गाइन्थ्यों । गाउँघरका सबै महिलाहरू एक ठाउँमा जम्मा भएर मादल बजाउँदै नाच्थे । तीज हाम्रो मौलिक संस्कार हो । तीजमा एउटी सौभाग्यवती महिला आफ्ना श्रीमान्को आयु बढाउन व्रत बस्छिन् । त्यसबाहेक उनी परिवारको सुःख, शान्ति तथा समृद्धिको कामना पनि गर्छिन्, तर पछिल्लो समयको तीज देखेर म आफैं हैरान छु । अहिले एक महिना अघिदेखि तीज लाग्छ । सबैतिर गरगहनाकै प्रतिस्पर्धा छ । तीजका गीतमा मौलिकता छैन । यद्यपि मेरा लागि तिथिले जुन दिन भन्छ त्यही दिन मात्र तीज हो । म आफ्नी छोरीलाई विकृति, विसंगति र देखासिकीमा लाग्नु हुँदैन भन्ने कुरा सिकाउँछु, हिजो मेरी मम्मीले सिकाएजस्तै । अहिले जसरी तीजमा विकृति हाबी हुँदै गएको छ त्यसैगरी विकृति बढ्दै जाने हो भने हाम्रो यो संस्कार हराउने कुरामा कुनै दुईमत छैन ।

तीज मनाउने व्यक्तिगत रहर हो

मेलिना राई

तीज कसैले मनाउँछन् कसैले मनाउँदैनन्, तर जसले मनाए पनि, नमनाए पनि यसको आफ्नै महत्व छ । नेपालमा मात्र होइन, विश्वभर छरिएर रहेका नेपालीहरूका लागि तीज ठूलो पर्व मानिँदै आएको छ । तीज जन्म दिने बुवा-आमाको काखबाट पराइ घर गएका चेलीहरूलाई माइती घर फर्काउने र केही दिन आरामले बस्ने वहाना पनि हो । तीज अर्काको घरमा काम गर्दा-गर्दा थाकेकी चेलीलाई माइती घरमा रमाउने र सानैदेखि हुर्किएका, पढेलेखेका साथीभाइहरूसँग भेटघाट गराउने पर्व पनि हो यो । महिलाहरूले मनका वह पोख्ने र दिल खोलेर मीठा-मीठा परिकार खाने पर्व पनि हो । आधुनिकतासँगै अहिलेको तीज अलिकति फरक भएको छ । अहिले महिनादिन अघिदेखि दर खाने चलन छ । चर्चामा आउने धुनमा अनेकन प्रकारका गीत पनि बनिरहेका छन् । जे-जस्तो गीत ल्याए पनि मौलिकतालाई धक्का दिने खालका गीत ल्याउनु हुँदैन । बाँकी कसले कसरी तीज मनाउँछ, के खान्छ, के लगाउँछ भन्ने कुरा व्यक्तीगत रुचि र रहरको विषय हो ।

अमेरिकामा तीज यसरी मनाइन्छ

● शिव शर्मा

स्वदेशभन्दा टाढा रहे पनि नेपालीहरूले आफ्नो चाडपर्व, संस्कार तथा संस्कृतिलाई बिर्सन सक्दैनन् । नेपाली महिलाहरूको पर्व हरितालिका तीजले युरोप, हङकङ, कोरिया, जापान अनि खाडी मुलुकका नेपाली महिलाहरूलाई नछोडेजस्तै अमेरिकामा पनि यतिबेला सबैलाई तीजले छपक्कै छोपेको छ । चेलीबेटीहरु जमघट हुने र तीजका भाका गुन्जाउने क्रम अमेरिकाका विभिन्न राज्यमा समेत उत्कर्षमा छ । नेपालमा जस्तै यहाँ पनि महिना दिनअघि नै तीजको रमझम सुरु भैसक्छ । अमेरिकामा रहेका नेपाली महिलाहरु तीज कसरी मनाउँदै छन् ? सुनौं उनीहरूकै शब्दमा :

अदिति खरेल, इभेन्ट कोर्डिनेटर

हरितालिका तीजले आफन्तजनसँग भेटघाट र रमाइलो गर्ने वातावरण सिर्जना गर्छ । यस्तै पर्वको आगमनले स्वदेशमै भएको अनुभूति दिलाउँछ । नेपाली समुदायले आयोजना गर्ने तीजका कार्यक्रमहरूमा फुर्सद मिलेसम्म गइन्छ । सबै जना भेला भएर मिष्ठान भोजन गरिन्छ, नाचिन्छ, गाइन्छ अनि रमाइलो गरिन्छ । मैले हरेक वर्ष पञ्चमीको पूजा समेत गर्दै आएकी छु । कहिलेकाहीं त तीजको विशेष दिन काममै भइन्छ । फुर्सद भएसम्म तीजका हरेक गतिविधिमा सहभागी भइन्छ, मन्दिरमा पुगेर पूजाआजा गरिन्छ । तीजको परम्परागत पहिरन लगाएर नाचगानमा पनि रमाइन्छ । जहाँ रहे पनि हामीले आफ्नो परम्परा संरक्षण गर्न पनि यस्ता पर्वलाई महत्व दिनुपर्छ । तीजका नाममा आएका विकृतिलाई भने हामी सबै मिलेर निरुत्साहित तुल्याउँदै जानुपर्छ भने तीजको मौलिकता कायम हुनुपर्छ ।

उमा कार्की थापा, उपाध्यक्ष, एनआरएन अमेरिका

तीज पर्व अमेरिकामा पनि महिना दिनअघि नै सुरु भैसक्छ । विभिन्न संघसंस्थाले आयोजना गर्ने तीजका कार्यक्रमहरूमा भ्याएसम्म सहभागी हुन्छु । म बसोबास गर्ने लस एन्जल्समा नेपाली एकता समाजले लामो समयदेखि तीज पर्वलाई धूमधामसँग मनाउँदै आएको छ । अन्य संघसंस्थाले समेत विशेष रूपमा तीज मनाउने गरेका छन् । बाहिरी राज्यहरूबाट कार्यक्रमका लागि निम्तो आउने क्रम बढ्दो छ । नेपालमा जस्तै व्रत बस्ने, नाचगान गर्ने तथा दर खाने कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुँदै यो पर्व उल्लासमय तवरले मनाइँदै आएको छ । झन्डै १४ वर्ष लामो अमेरिका बसाइका क्रममा तीजलाई नेपाली परम्परा अनुसार मनाउन कुनै कसर बाँकी राखेकी छैन । विगतका दिनमा फाट्टफुट्ट हुने तीजको रमझम अहिले बाक्लिँदै गएको छ । गरगहना लगाउने प्रतिस्पर्धाले तीज भड्किलो समेत बन्दैछ । आफ्नो धर्म-संस्कारका रूपमा यो पर्वलाई सरल ढंगले मनाउनुपर्छ ।

भूमि एस घिमिरे, सौन्दर्य व्यवसायी

विदेशमा भए पनि हरितालिका तीज आफ्नो परम्पराअनुसार स्वदेशमा जसरी नै मनाउँदै आएकी छु । आधुनिकतासँगै परम्परागत रीतिरिवाजहरू हराउँदै गए पनि मैले सदियौंदेखि चलिआएको मान्यतालाई अहिलेसम्म छाडेकी छैन । व्यस्तताले मन्दिर जान नभ्याए पनि घरमै पूजा गर्दै आएकी छु । चुरापोते, सिन्दूर, सारी तथा गरगहना लगाएर रमाइलोका लागि आयोजना गरिएका कार्यक्रमहरूमा पनि सरिक हुन्छु । श्रीमान्को दीर्घायुको कामना गर्दै निराहर व्रतसमेत बस्दै आएकी छु । दर खाने कार्यक्रममा पनि सहभागी भइन्छ । प्रत्येक वर्ष तीजका अवसरमा झन्डै २५ जना नेपाली चेलीबेटीलाई घरमै बोलाएर तीजको दर ख्वाउने र उपहार साटसाट गर्ने कार्यक्रम पनि गर्दै आएकी छु । हरितालिका तीजका अवसरमा जतिसक्दो नाचगान गरेर मनोरञ्जन गरिन्छ ।

दिलाशा न्यौपाने, मिस नेपाल अमेरिका

नेपाल र अमेरिकामा तीज मनाउने शैली फरक छ, तर जे जसरी मनाए पनि पर्वको उद्देश्यचाहिँ एउटै हो । यो पर्वमा विवाहित महिलाहरू श्रीमान्का लागि भोकै व्रत बस्ने चलन छ । हामी अविवाहितहरू पनि आ-आफ्नै तरिकाले व्रत बस्दै आएका छौं । मचाहिँ भगवान् शिवजस्तो पति होइन, भगवान् शिवको जस्तो शक्ति प्राप्त होस् भनेर व्रत बस्दै आएकी छु । भगवान् शिवको आराधनासँगै नाचगान तथा पारिवारिक भेटघाटहरूमा पनि सहभागी भइन्छ । नेपालमा यो पर्वको अवसरमा सार्वजनिक बिदा हुन्छ । नेपालमा पूरै देशले धूमधामसँग मनाउने यो पर्व यता नेपाली समुदायले एक ठाउँमा भेला भएर मनाउँछ । यसरी नेपालीहरू एक ठाउँमा जम्मा भएर पर्व मनाउँदा आफ्नो देशप्रतिको प्रेम उर्लेर आउँछ । म नेपालमा हुँदा पशुपतिनाथ मन्दिर पुगेर पूजा-आराधना गर्थे । यता अमेरिकामा पनि नेपाली मन्दिरमा पुगेर पूजा गर्दै आएकी छु । शिवजी तथा सप्तऋषीको पूजा, व्रत तथा नाचगान नै तीजको मूल विशेषता हो । विदेशमा भए पनि म तीजमा परम्परागत पहिरनमा हुन्छु ।

माला महत, समाजसेवी

मलाई नेपाली चाडपर्वमा सबैभन्दा रमाइलो लाग्ने नै हरितालिका तीज हो । देशबाहिर भएको यो १५ वर्षको अवधिमा मैले यो पर्व नेपालमा जस्तै उपवास बसेर अनि नाचगान तथा रमाइलो गरेर मनाउँदै आएकी छु । यो पर्व नजिक आउँदा आफ्नो देश, घर अनि माइतीको सम्झना त आउँछ नै, तैपनि परदेशमा आफ्नो अनुकूलता हेरेर यो पर्व मनाउन छाडेकी छैन । नेपालीहरूको बाक्लो बसोबास रहेको टेक्सासको ड्यालस सहरमा नेपाली मन्दिर पनि भएकाले तीजको दिन त्यहाँ पुगेर पूजाआजा गर्छु । यता पनि तीजका विभिन्न कार्यक्रम हुन्छन् र भ्याएसम्म ती कार्यक्रममा सहभागी हुँदै आएकी छु । यद्यपि स्वदेशमा जस्तो यता बिदा नमिल्ने भएकाले समय मिलाएर तीज मनाउनुपर्ने हुन्छ । आफन्तको निमन्त्रणामा दर खाने कार्यक्रममा पनि सहभागी हुन्छु । नेपालीहरूको बसोबास बढेसँगै यहाँ तीजका बग्रेल्ती कार्यक्रम आयोजना हुन थालेका छन् । अमेरिकामा भएका नेपालीहरूले आफ्नो संस्कार र संस्कृतिलाई आत्मसात गर्दै समयसापेक्ष रूपमा यो पर्व मनाउँदै आएका छन् ।

हङकङमा तीजको रौनक

हङकङको सुनको चुरा, सिङ्गापुरे साडी' चलचित्र 'ठूल्दाइ'को यो गीत जसरी जनमानसको मुखमा झुन्डिएको छ, त्यस्तै यी श्रृङ्गारिक उपमाहरू पनि । नेपाली महिलाहरूको महान् पर्व हरितालिका तीजले नेपाललाई झपक्कै छोप्न थालेको छ । रातो साडी र हरियो पोतेमा धक फुकाएर नाच्ने योजनामा छन् महिलाहरू । स्वतन्त्रताको पर्वको समेत उपमा पाएको तीज अहिले आधुनिक बन्दै गएको छ । घर, गाउँमा मनाइने तीज अहिले डिस्को र बारसम्म पुगिसकेको छ ।

तीज आउनुभन्दा महिना दिनअगावैदेखि तीज गीत र कार्यक्रमका सेड्युलहरू धमाधम तयार भैरहेका छन् । मुलुकको लगभग आधा हिस्सा बाहिर रहेका नेपाली दिदीबहिनीहरूलाई तीजको रौनकले नछुने कुरै भएन ।

आधुनिक सहर हङकङमा बसोबास गर्ने महिलाहरूले पनि आउने तीजका लागि भरपूर तयारी थालेका छन् । व्यस्त दैनिकीबीच एक दिन भए पनि साथीसंगीमाझ निर्धक्क नाच्नुको छुट्टै मज्जा छ नि ! -सोनु सुब्बा बताउँछिन् । बराहज्वेलरी हङकङ साखामा सेल्स अफिसरका रूपमा कार्यरत सम्झना राईको आफ्नै योजना छ, उनी वर्षौं भेट नभएका साथीहरूमाझ डिस्कोमा फास्ट नम्बरको गीतमा कम्मर मर्काउँदै तीज सेलिब्रेट मुडमा छिन् ।

तीजलाई धूमधामका साथ मनाउन नेपाली महिला संघ, हङकङले तीज कार्यक्रम २०१८ को आयोजना गरेको छ भने स्याङ्जा जनसेवा समिति हङकङले आफ्नो चौथो प्रस्तुतिका रूपमा तीज धमाका-४ को आयोजना गर्दैछ । डिजेइङ तथा आकर्षक पुरस्कारसहित आयोजना गर्न लागिएको उक्त कार्यक्रम २५ सेप्टेम्बरका दिन हुने बताइएको छ । निमिज बुटिक तथा युमाज्वेलरीले संयुक्त रूपमा यही २६ अगस्टमा हरितालिका तीज-२०७५ को आयोजना गर्दैछन् । टिजे बुटिकले पनि नेपाली दिदीबहिनीहरूलाई मध्यनजर गर्दै १५ सेप्टेम्बरमा तीज दर पार्टीको आयोजना गर्दैछ ।

अनोज रोक्का

तस्बिर : जेपिटी एचके

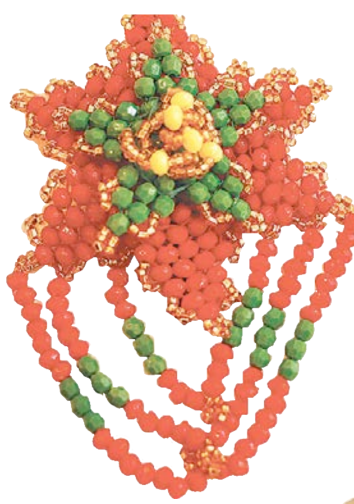
तीज विशेष

तीजका पहिरन

रातो साडी लगाई व्रत बसिने तीजको पहिरन शैलीमा समेत केही परिवर्तन आइरहेको छ । तीजका लागि रातोसँगै मरून, गुलाफी तथा रातोमा अरु रंग संयोजन गरी डिजाइन गरिएका साडी, कुर्ता आदि पनि अहिले बुटिकहरुमा देख्न सकिन्छ । अचेल साडी लगाउनेहरु कम हुँदै गएको परिप्रेक्ष्यमा दिनभरि भोकै व्रत बसी पूजा-आजा गर्नुपर्ने हुँदा कामकाजी महिलाहरु सजिलो, स्मार्ट र फेस्टिभ लुक्स दिने पहिरनमा सजिन चाहन्छन् । त्यसका लागि साडीकै झझल्को दिने डिजाइनर साडी गाउन, पेन्सिल साडी, ग्याडर साडी, लेहेंगा, लेहेंगा साडी आदि मोर्डन लुक्स दिने पहिरनहरु बजारमा भित्रिएका छन् । तीजका लागि आउटर लेहेंगा, लङ कुर्तीमा लेहेंगा, सरारा सुरूवाल तथा निलेन्थ पाइन्टसँग इम्ब्रोडरी गरिएको सिल्क तथा नेटका कुर्ताहरु पनि उपयुक्त हुन्छन् । यस्ता कुर्ती साडी वा लेहेंगा क्यारी गर्न नसक्नेहरुका लागि सही विकल्प हुनसक्छन् । साडी नै लगाउन चाहनेहरुले प्याच वर्क, लेस वर्क भएका हल्का साडी लगाउनु बेस हुन्छ । त्यस्तै अहिले साडी डिजाइनको पाइन्ट पनि फेसनमा छ । हेर्दा साडीजस्तै देखिए पनि यो पाइन्ट ग्याडर गरी बनाइने हुँदा निकै सजिलो पहिरनका रुपमा युवा पुस्ताले रूचाउन थालेको छ । साडीका लागि हाफ वा क्वाटर बाहुला भएका पोलिस्टर नमिसिएका सिल्क वा ब्रोकेटको ब्लाउज पनि उपयुक्त हुन्छ ।

ड्रेस सौजन्य : सुम्निमा बास्तोला , कुपण्डोल
पोल्काडटकम, दरबारमार्ग

तीज विशेष



गहना तथा एसेसरिज

सोह्रश्रृंगारमा सजिएर हिँड्ने यो मौसममा महिलाहरू छड्के तिलहरी, रातो, सुनौलो वा हरियो रंगका नयाँ–नयाँ डिजाइनर पोतेहरू लगाउन चाहन्छन्। अहिले बजारमा दर्जनौं डिजाइनका पोते उपलब्ध छन्। नौगेडी तथा पाँच गेडीका तिलहरी यसपटक पनि फेसनमा यथावत् छन्। केश विन्याससँगै सुनका सूर्य, चन्द्रमाका साथै विभिन्न फूलको सेपका क्लिप लगाउने चलन पनि फेसनमा छ। तीजका अवसरमा टिनएजरहरू फेन्सी एसेसरिज बढी रुचाउँछन्। दुलहीजस्तो सजिने हुँदा धागो, चुरा, गहना, इयररिङ, औंठी तथा बालाहरूको बजार पनि उस्तै छ। विवहित महिलाहरूका लागि विभिन्न स्टोन तथा रंगमा फरक–फरक डिजाइनका टीका पनि बजारमा भित्रिएका छन्। काँच तथा मेटलका सयौं डिजाइनका चुराले जोसुकैलाई आकर्षित गर्छन्। तीजका लागि रातो, हरियो, पहेंलो तथा सुनौलोदेखि हेभी स्टोनले डिजाइन गरिएका चुरा पनि फेसनमा छन्।

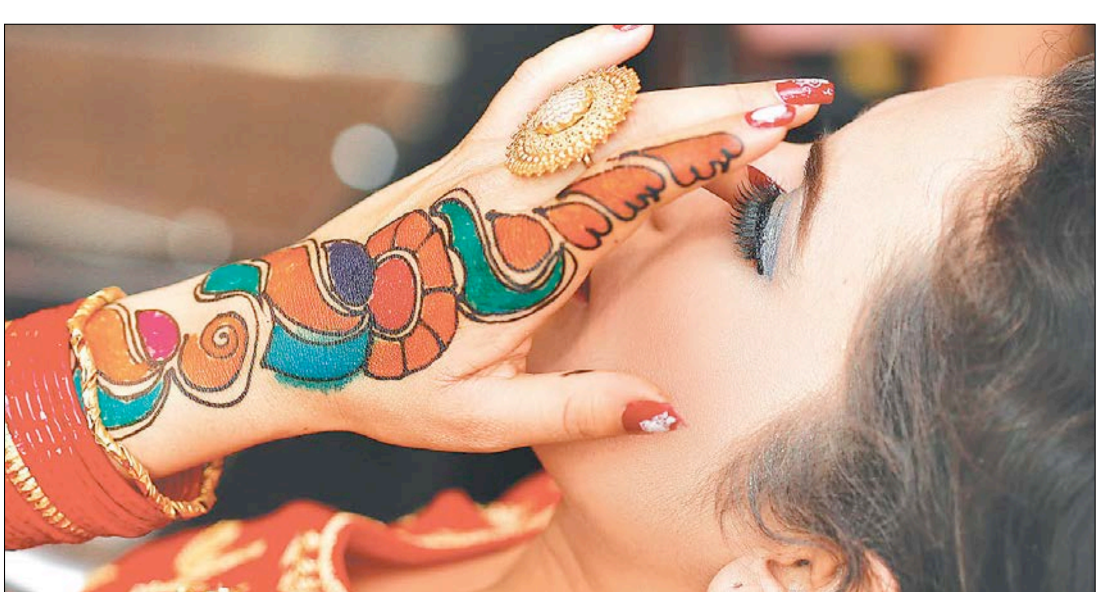
ज्वेलरी : जेजे ज्वेलर्स

मेहन्दी

तीजमा मेकअप तथा हेयरस्टाइल जत्तिकै महत्व मेहन्दीको पनि छ। तीजका बेला आफ्नो इच्छाअनुसार रिसर्व, कोहिनूर, मारवाडी, राजस्थानी आदि कलात्मक डिजाइनका मेहन्दी लगाउन सकिन्छ, तर यो अवसरका लागि सबैभन्दा उपयुक्त अरेविक मेहन्दी हुन्छ। यसमा फरक प्याटर्न मात्र हुँदैन यो सफा पनि देखिन्छ। मेटालिक, फेब्रिक तथा गोल्डेन मेहन्दी फेन्सी डिजाइनको मेहन्दीमा पर्छ। ग्लिटर टाटु, ब्ल्याक तथा ब्राउन मेहन्दी टेम्पोररी टाटु हुन्। त्यसैले यदि तीजमा मेहन्दी लगाउने हो भने कुन मेहन्दी लगाउने हो पहिले नै निर्णय गर्नुपर्छ, किनभने मेहन्दी लगाएपछि तुरुन्तै मेट्न सकिँदैन।

नेल आर्ट

नङलाई आकर्षक बनाउन नेल एक्सटेन्सन तथा नेल आर्टका विभिन्न विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसमध्ये तीजका लागि जेल नेल एक्सटेन्सन उपयुक्त हुनसक्छ। यो आकर्षक तथा नेचुरलसमेत देखिन्छ। फ्रेन्च नेल बनाउँदा नङ सफा देखिन्छ। फ्रेन्च नङलाई आकर्षक देखाउन नेल आर्ट गराउन सकिन्छ। नेल आर्ट तथा पेन्टिङका सौखिनहरूका लागि टेम्पोररी नेल आर्ट उपयुक्त हुन्छ। तुलनात्मक रूपमा यो नेल आर्ट सस्तो पनि पर्छ। पर्मानेन्ट नेल आर्ट व्यस्त महिलाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ। पर्मानेन्ट नेल आर्टलाई सफा, डिसेन्ट तथा स्टान्डर्ड लुक्स दिने खालको मानिन्छ। पानी चलाउँदा वा लुगा धुँदा पनि यो नेल आर्ट बिग्रँदैन। त्यसैले अहिले यो नेल आर्ट धेरैको रोजाइमा परेको छ।



मेकअप तथा हेयर स्टाइल

तीजमा ट्रेन्डी मेकअपभन्दा हल्का मेकअपमै आकर्षक देखिन सकिन्छ। यति बेला वाटरप्रुफ मेकअप नै प्रयोग गर्नुपर्छ। क्लिन्जिङ क्रिमले अनुहार सफा गर्ने। ओयली स्किन छ भने टिसुले फेस सफा गर्ने। त्यसपछि मोइस्चराइजर लगाएर स्किन टोन अनुसार फाउन्डेसन लगाउने। त्यसपछि कम्प्याक्ट पाउडरले मेकअपलाई सेट गर्ने। फाउन्डेसन तथा कम्प्याक्ट पाउडर लिपमा लगाएर लिपस्टिक लगाउने र टिस्यूले ड्याप गर्ने। यो मौसममा भाइब्रेट कलर जस्तै अरेन्ज, पिंक तथा रेड लिपस्टिक उपयुक्त हुन्छ। यदि आई मेकअप डार्क छ भने गोल्ड, पिंक वा ब्राउन लिपस्टिक राम्रो देखिन्छ। रातो पहिरनसँग आँखालाई स्मोकी बनाउनु उपयुक्त हुन्छ, जसमा गोल्डेन स्याडो बेसमा कालो रंग मिसाउँदा झन् आकर्षक देखिन सकिन्छ। आई लिडमा हल्का फाउन्डेसन लगाएर आई बोनमा हाई लाइटर आइस्याडो लगाउने। त्यसपछि गाजल लगाएर मस्कारा प्रयोग गर्नुपर्छ। अन्त्यमा हल्का पिच कलरले ब्रसमार्फत टच गरेर मेकअप पूरा गर्ने।

प्रस्तुति : सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ
तस्बिरहरू : श्रुति श्रेष्ठ

तीज विशेष

घरमै दर

मटन टिक्का बोटी

खसीको हड्डी र बोसो नभएको मासुलाई ढिक्का समान टुक्रा गरेर काट्ने। उक्त टुक्रामा दही तथा लसुन-अदुवाको पेस्ट र थोरै नुन हालेर मोल्ने अनि प्रेसर कुकरमा थोरै पानी हालेर एक सिट्ठी लागुन्जेल पकाउने। सिट्ठी लागेपछि ५-७ मिनेट सानो आगोमा पकाउने। यसलाई सिट्ठी झिकेर मासुमा रहेको पानी नसुकुन्जेल पकाउनुपर्छ।

अर्को भाँडोमा मासु मोल्न पुग्ने दही, भुटेको बेसनको पीठो, कागतीको रस, बेसार, मरिच, नुन, धुलो खुर्सानी, भुटेको जिराको धुलो तथा गरम मसला हाल्ने। पेस्ट बनाउन हल्का पानी हालेर अघि पकाइएको मासुको टुक्रा मोल्ने।

कराईमा थोरै तेल तताउने र बटर हाल्नेबित्तिकै मोलेको मासु खन्याउने। एक मिनेट पछि फर्काउने। मासुलाई ३-४ मिनेट फ्राई गरेपछि कुनै कचौरामा बालेको कोइला हालेर सोही कराईभित्र राख्ने र कोइलामाथि तेल हालेर ४-५ मिनेट छोपेर राख्ने। यसरी राख्दा मासुमा धुवाँको स्वाद आउँछ।

शाही पनिर

शाकाहारीहरूलाई मनपर्ने परिकार हो- शाही पनिर। शाही पनिर बनाउन क्युब आकारमा काटिएको पनिर चाहिन्छ। कराईमा पहिले घिउ हालेर तताउने, तातेको घिउमा तेजपात, अलैंची, सुकमेल, ल्वाङ, दालचिनी तथा जिराको टुक्रा हालेर १५-२० सेकेन्ड चलाउँदै पकाउने। यसरी पकाउँदा मसलाको स्वाद घिउमा सर्छ। त्यसपछि काजु, प्याज तथा हरियो खुर्सानीको पेस्ट हाल्ने। ग्याँसलाई मिडियम रेन्जमा राखेर चलाउने र लाइट पिंक हुन्जेल चलाइरहने। ३-४ मिनेट चलाएर पकाएपछि त्यसमा अदुवा र लसुनको पेस्ट हाली २-३ मिनेट थप पकाउने। स्वादअनुसार नुन, धूलो खुर्सानी तथा गरम मसला हालेर फेरि चलाउने। त्यसमा काँचो गोलभेंडाको पेस्ट हाल्ने अनि गोलभेंडाको पानी नसुकुन्जेल पकाउने। यसरी पकाउँदै जाँदा तेलले मसला छोड्न थालेपछि दही हालेर चलाउने र दूधको क्रिम पनि हाल्ने अनि चलाई-चलाई पकाउने। यदि गुलियो शाही पनिर खान मन छ भने चिनी पनि हाल्न सकिन्छ। माथिबाट तेल देखिन थाल्यो भने थोरै पानी हालेर फेरि चलाइरहने। अब त्यसमा पनिरका टुक्रा हाल्ने र मसलासँग मिल्ने गरी २-३ मिनेट चलाएर मध्यआँचमा पकाइरहने। पनिरमा सबै मसला लागेपछि एक गिलास दूध हाल्ने, दूध छैन भने पानी पनि हाल्न सकिन्छ। दूध हालेपछि त्यसलाई चलाइरहनुपर्छ, अन्यथा दूध फाट्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले आगोको आँच हल्का बढाएर चलाउँदै पकाइरहने। यसरी पकाउँदा हल्का उम्लिन थाल्छ अनि आगोको आँच कम गरेर ५-७ मिनेट पकाउने। त्यसपछि शाही पनिर सर्भ गर्न सकिन्छ।

क्रिप्सी चिकेन

केएफसीको जस्तो चिकेन घरमै खाने सोचमा हुनुहुन्छ भने आफूलाई चाहिने जति कुखुराको फिलाको सिंगो टुक्राको छाला हटाउनुहोस्। उक्त फिलाको मासुको ठाउँ-ठाउँमा चिर्नुहोस्। यसरी चिर्दा मसला भित्रसम्म जान्छ। कुखुराको फिला डुब्ने जति मोहीमा थोरै नुन र अदुवा तथा लसुनको पेस्ट हालेर चलाउने। उक्त घोलमा कुखुराको ड्रमस्टिकलाई डुबाएर न्यूनतम पनि ३ घण्टा अझ मिल्छ भने अघिल्लो रात नै राख्नु उपयुक्त हुन्छ।

मैदामा कर्नफ्लेक्सका टुक्रालाई मुठीमा कसेर हल्का मसिनो धूलो बनाइ छर्कने, नुन स्वादअनुसार हाल्ने अनि मरिच र सुकेको खुर्सानीको धूलो पनि मोल्ने। अर्को भाँडामा अन्डामा थोरै नुन हालेर फिट्ने। म्यारिनेट गरी राखिएको कुखुराको ड्रमस्टिकलाई मैदाको पीठोमा सबैतर्फ लाग्ने गरी दल्ने। यसरी ड्रमस्टिकको वरिपरी मैदाको पीठो लागेपछि त्यसलाई अन्डाको लेपमा चोब्ने अनि फेरि मैदामा ओल्टाई-पल्टाई गर्ने।

कराईमा चिकेनको ड्रमस्टिक डुब्ने जति तेल हालेर तताउने। चिकेनको उक्त ड्रमस्टिक खैरो रंगको भएपछि पाकेको मान्नुपर्छ।

बेसनको लड्डु

लड्डु बनाउन चाहिने बेसनको पीठोमा बेकिङ पाउडर मिसाउने। त्यसपछि थोरै-थोरै पानी हाल्दै मोल्दै जाने। बेसनको यो घोल धेरै पातलो पनि हुनु हुँदैन भने धेरै बाक्लो पनि हुनु हुँदैन। लड्डुको रंगका लागि सुन्तला रंगको फुड कलर थोरै हाली राम्रोसँग चलाउने र छोपेर राख्ने।

अर्को भाँडामा चिनीको पाक तयार पार्ने। पाक बनाउन जति चिनी प्रयोग गरिन्छ त्यसको आधा पानी हाली हल्का चलाउने। चिनीको पाक उम्लिन थालेपछि सुकमेलको धूलो, सुन्तला रंगको फुड कलर तथा एक चम्चा कागतीको रस हालेर तताउने। चिनीको पाक तयार भए-नभएको थाहा पाउन उक्त चिनीको पाकलाई बूढी औंला र चोरी औंलाले च्यापेर तान्ने। यसरी तान्दा तन्कियो भने चास्नी तयार भएको मान्नुपर्छ।

लड्डुका लागि दाना तयार गर्न अर्को भाँडामा सन फ्लावरको तेल तताउने। तेल तातेपछि झाँझरको प्वालबाट बेसनको घोललाई तातो तेलमा झर्दै जाने। यसरी झारेको २०-३० सेकेन्डमै झिक्नुपर्छ। उक्त बुनियाँलाई पेपरमा राखेर त्यसमा भएको चिल्लो सोसिन दिनुपर्छ। बुनियाँ तयार भएपछि अर्को भाँडामा पकाइएको चिनीको पाक हालेर चलाउने। त्यसमा बदामका टुक्रा हालेर आधा घन्टा छोपेर राख्ने। त्यसपछि आफूलाई चाहिने आकारको लड्डु बनाउने।

भेज पुलाउ

दरका रूपमा खाइने परिकारमा पुलाउ अनिवार्य मानिन्छ। पुलाउमा हालिने मसला तथा खानेकुराले भोलिपल्ट बसिने व्रतमा ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै भोक नलाग्ने समेत बनाउँछ भने प्रयोग हुने घिउका कारण यसलाई आडिलो खानेकुरा मानिन्छ। पुलाउ बनाउन मसिनो किसिमको चामल (सकभर बासमती भए राम्रो) लाई पकाउनुभन्दा आधा घण्टाअघि भिजाउने। पुलाउ पकाउने कराईमा भिजाइएको चामललाई पुग्ने गरी घिउ तताउने। त्यसमा २-३ वटा तेजपात, ४-५ वटा सुकमेल, ल्वाङ, दालचिनी तथा सुकेको खुर्सानी हालेर चलाउँदै तार्ने। मसला हल्का तारिएपछि त्यसमा काजु, किसमिस एवं नरिवल हालेर केही बेर चलाउने अनि त्यसमा हरियो मटर हालेर चलाउने। १-२ मिनेटपछि त्यसमा भिजाएर राखिएको चामल हालेर चलाउने। गिलो हुन नदिन जुन भाँडाले जति चामल हालिएको थियो त्यति नै पानी हाल्दा पुलाउ डल्लो पर्दैन। त्यसपछि पानी हालेर आगोको सानो आँचमा १५ मिनेट जति पकाउने। यसरी पकाउँदा पुलाउ चलाउनु हुँदैन। १५ मिनेटपछि आगो बन्द गरी त्यत्तिकै छोपेर ५-७ मिनेट जति छोड्ने राख्ने अनि सर्व गर्ने।

तीज विशेष

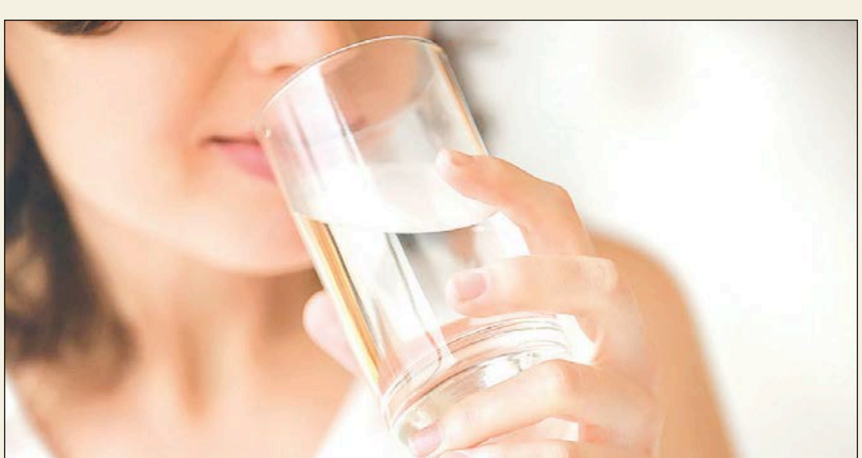
पूजा विधि

- भाद्र महिनाको शुक्ल पक्षको तृतीया तिथिलाई तीज भनिन्छ ।
- पार्वतीले श्रीमहादेव स्वामी पाऊँ भन्ने उद्देश्यले पार्वतीका साथीहरूले हरण गरी वनमा लगेर पूजाआजा गरेकाले तीजलाई हरितालिका पनि भनिएको हो ।
- महिलाहरूले यो व्रत सौभाग्य प्राप्तिका लागि लिन्छन् ।
- पूजा गर्न आफ्नो गोत्रसित नमिल्ने गोत्रका पुरोहित चाहिन्छ । आफैंले पूजा गर्ने भए कुशको ब्राह्मण स्थापना गर्नुपर्छ ।
- पूजा गर्ने स्थानमा पवित्र भएर शुद्ध वस्त्र धारण गरी पञ्चगव्यले (गहुँत, गोबर, दूध, दही तथा घिउको मिश्रण) आचमन (शरीरमा छर्कने) गर्नुपर्छ ।
- संभव भए बालुवाको नभए आफूसित भएको गौरीसहित शिवलिङ्गको प्रतिमा, दीप, कलश, गणेश आसन, पाद्य (जौ, तिल, कुशसहितको जल) अर्घ्य, पञ्चामृत (दूध, दही, घिउ, मह र चिनी) को आवश्यकता पर्छ ।
- यसका साथै शुद्ध जल, चन्दन, अक्षता, जनै, मौसम अनुसारका फूल, बेलपत्र, धूप, बत्ती, नैवेद्य, फलफूल, पानको पात, गहना (सौभाग्य सामग्री, वस्त्र), भेटी, दक्षिणा, नीराजन (आरती) तथा पूर्णपात्रको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

मन्दिर जाँदा

- चोखो, सफा तथा सहज हुने किसिमका पहिरन लगाउनुपर्छ । यति गरे पूजा वा नाचगानका क्रममा पहिरनमै ध्यान दिइ रहनुपर्दैन ।
- फेस्टिभ लुक्स दिन रातो, गुलाबी, सुन्तला तथा कलेजी रंगका पहिरन लगाउन सकिन्छ ।
- धेरै लामा तथा छोटा पहिरन लगाउनुहुँदैन ।
- झकिझकाउ भन्दा हल्का तथा सेमी प्रिसियस गहना लगाउनुपर्छ ।
- भीडभाडमा चोरी हुने संभावना भएकाले बहुमूल्य भन्दा नक्कली गहना नै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- भीडमा चोरी हुन सक्ने भएकाले आफूलाई आवश्यक पर्ने रकम मात्र बोक्नुपर्छ ।
- धेरै हिलभन्दा पनि हिँड्न सजिला जुत्ता-चप्पल लगाउनुपर्छ ।
- मन्दिरमा चढाउने सामान पहिले नै जोरजाम गर्नुपर्छ ।

डिहाइड्रेसन भए



- तीजका दिन मन्दिरमा लामो समय लाइन बस्दा, नाचगान गर्दा शरीरबाट प्रसस्त पसिना निस्कन्छ ।
- पानी पनि नपिई व्रत बसे शरीरमा पानीको मात्रा कम भै कतिपय ब्रतालु बेहोस समेत हुन्छन् ।
- शरीरमा पानीको कमीका कारण डिहाइड्रेसन भए ताजा फलफूलको जुस, मोही, लस्सी, ग्लुकोज, नरिवल तथा मिश्रि पानी पिउनुपर्छ ।
- यस्तो अवस्थामा मधुमेहका बिरामीले कागती पानी तथा ग्लुकोज पानी पिउनु उपयुक्त हुन्छ ।

दर

- अहिले महिनौं अघिदेखि दर खाने चलन छ । यद्यपि कतिपयले भोलिपल्ट व्रत बस्न अघिल्लो दिन मात्र दर खान्छन् ।
- भोलिपल्ट व्रत बस्नु पर्ने भएकाले अघिल्लो दिन तेल वा घिउमा बनाइएको शाकाहारी खाना खानु उपयुक्त हुन्छ । यसले शरीरमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।
- दर खाने दिन जथाभावी चिल्लो, पीरो तथा मसालेदार खाना खानुहुँदैन । त्यसबाट एसिडिटी हुन सक्छ ।
- दरका रूपमा सन्तुलित खाना खानुपर्छ । ठिक्क मात्रामा चिल्लो हालेर पुलाउ, चाम्रे, रोटी, मौसमी तरकारीहरू, फलफूल, गेडागुडी, दूध, दही तथा दूधबाट बनेका परिकार, पनीर, चीज आदि दरका रुपमा खान सकिन्छ ।
- यसैगरी तोफु तथा च्याउलाई तरकारीमा मिसाएर खान सकिन्छ । हरियो सागपात तथा सलाद पनि प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- रेशायुक्त खानेकुरा, फलफूल तथा रिफाइन्ड नगरिएका खानेकुरा खानुपर्छ । मैदाको साटो गहुँको सेवन लाभदायक हुन्छ ।
- एउटी सामान्य महिलालाई दिनभरिमा १९ सयदेखि २२ सय क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ तर यो महिलाको उचाइ तथा वजनमा समेत भर पर्छ ।
- दरका रूपमा धेरै खानेकुरा खाँदा अपच भएर डायरिया हुन सक्छ । त्यसैले सीमित मात्रामा सन्तुलित खाना खानु उपयुक्त हुन्छ ।
- मधुमेहका रोगीले दरका रूपमा थोरै खाने बरु धेरै पटक खाने । धेरै गुलिया तथा चिल्ला खानेकुरा खानुहुँदैन । सफ्ट ड्रिंक्सको सट्टा दही, मोही अथवा सर्बत पिउने ।
- उच्च रक्तचापका रोगीले खानामा नुनको प्रयोग कम गर्नुपर्छ ।
- हरिया सागपात, सलाद, मौसमी तरकारी तथा फलफूल प्रसस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- प्रोसेस गरिएका खानेकुरा सकेसम्म नखाने ।
- रेडिमेड खानेकुरा पनि नखाने जसमा नुन तथा खराब खालको चिल्ला पदार्थ हुन्छ ।
- युरिक एसिड तथा मुटुका बिरामीले चिल्लो खानुपरे घिउ, बटरजस्ता चिल्ला पदार्थको साटो सनफ्लावर तथा तोरीको तेल कम प्रयोग भएका खानेकुरा खाने ।

मेकअप

- तीजका दिन ट्रेन्डी तथा फेसनेबल पहिरन लगाइने भएकाले त्यही अनुसारको मेकअप गर्नुपर्छ ।
- तीजमा ब्राइट देखिन हल्का मेकअप गर्नुपर्छ ।
- यो दिन व्रत बस्ने, मन्दिर जाने, नाचगान गरिने भएकाले प्रसस्ता पसिना आउन सक्छ, त्यसैले वाटरप्रुफ मेकअप उपयुक्त हुन्छ ।
- विवाहिताले सेमी ब्राइडल लुक्स दिने मेकअप तथा अविवाहिताले हल्का मेकअप गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- आँखाको सेप गोलो छ भने राउन्ड सेप दिने मेकअप गर्नुपर्छ । ब्ल्याक स्मोकी आइमेकअपले सानो आँखालाई ठूलो देखाउँछ ।
- यो दिन म्याटको रातो तथा मरुन कलरको लिपस्टिक लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- हातमा मेहन्दी लगाउनुका साथै तथा नेल आर्ट समेत गराउन सकिन्छ ।
- केश लामो भए कर्ल तथा छोटो भए स्ट्रेट गर्नु प्रभावकारी हुन्छ । त्यसो त यो दिन धेरैले केशमा विभिन्न डिजाइनका डोरी (धागो) प्रयोग गर्छन् ।

युवाका लागि पहिरन

- तीजमा रातो पहिरन लगाउनुभन्दा पनि युवाहरूले हल्का गुलाबी, सुन्तला, पहेंलो, कलेजी वा गोल्डेन रंगका पहिरन लगाउन रुचाउँछन् ।
- यो दिन किशोरीहरूले वान पिस लगाउन सक्छन् । यसलाई क्यारी गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।
- लेहेंगा लगाउने भए सर्ट डिजाइन गराई न्यू लुक्सका पहिरन पनि लगाउन मिल्छ ।
- धोती सुरुवालमा क्याजुअल टप्स तथा जिन्समा एंकल लेन्थ कुर्ती लगाउन सकिन्छ ।
- अहिले आउटरमा अनारकल्ली वा चोलो भएको अनारकल्ली पनि चलनचल्तीमा छ ।
- पटियाला तथा प्लाजोसँग कुर्ता पनि उपयुक्त तीज पहिरन हुनसक्छ ।

प्रस्तुति : उपासना घिमिरे

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

भदौ २२ गते
निजामती कर्मचारी दिवस

भदौ २३ गते
अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस, विश्व फिजियोथेरापी दिवस

भदौ २४ गते
बुबाको मुख हेर्ने दिन
कुसे औंसी

भदौ २५ गते
विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

भदौ २७ गते
हरितालिका तीज

मेष

संयमित भै खानपान एवं जीवनचर्यामा ध्यानदिए स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याबाट मुक्त भइनेछ। पक्कापक्की भैसकेको व्यवसाय सञ्चालनमा ढिलासुस्ती हुन सक्छ। गोपनीयता भंग भै काममा बाधा सिर्जना होला। प्रयत्न गरे सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ। वैदेशिक योजना भने सफल रहनेछ।

वृष

योग, ध्यान तथा भ्रमणले तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। मेहनतपूर्वक गरिएको काममा अपजस आइलाग्दा निराश उत्पन्न हुन सक्छ। धार्मिक भ्रमण मनोरञ्जनमा परिणत हुनेछ। स-साना त्रुटिका कारण प्रेमी-प्रेमिका टाढिन सक्ने भएकाले भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुहोला।

मिथुन

कर्मचारी वर्गमा उच्च ओहदाका व्यक्तिले निगरानी राख्नेछन्। मन पराउनेले बेवास्ता गर्दा मानसिक तनावले सताउन सक्छ। मन मिल्ने मित्रहरूको सुझावले तनाव कम गर्नेछ। नियमित शारीरिक व्यायाम तथा योग गर्नाले थप ऊर्जा प्राप्त होला। रुचि नहुँदा-नहुँदै पनि भोजभतेरमा सहभागी हुनुपर्नेछ।

कर्कट

कर्मचारीवर्गले विशेष होसियारी अपनाउनुहोला। आलोचना गर्नेहरू बढी नै भए पनि तपाईंको दृढताका कारण पराजित भने हुनुपर्ने छैन। घुमघाम गर्ने अवसर जुट्नेछ। सेतो रंग प्रयोग गर्दा सफलता सहज हुनेछ। सानोतिनो त्रुटिले पनि मर्यादामा चोट पुऱ्याउन सक्छ।

सिंह

साथीभाइसँगको सम्बन्ध प्रगाढ हुनेछ। लामो यात्रा गर्ने क्रममा स्वयं खर्च गर्नुपर्ने बाध्यता आइलाग्नेछ। छोटो समयमै विशेष उपलब्धि हासिल गर्न सकिनेछ। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्ने अवसर जुट्नेछ। सप्ताहन्तमा खराब आचरण हुनेहरूको संगतमा पुग्न सकिन्छ।

कन्या

जुक्ति-बुद्धि एवं कलाकौशल देखाएर प्रशंसक बटुलिनेछ। मनमा बसेका व्यक्तिसँग केही दिनको अन्तरमा भेट हुँदा मनका वह पोखिनेछन्। रोजगारी प्राप्त हुने सम्भावना छ। परोपकारी कार्यमा त्यति मन जाने देखिँदैन। खर्च बढे पनि धेरै आवश्यकता पूरा हुनेछन्।

तुला

मनको चञ्चलपनमा वृद्धि हुनेछ। रोकिएका कार्य सम्पन्न भै आर्थिक संकट समाधान हुनेछ। मनका भावना आदान-प्रदान गर्ने मित्र फेला पर्नेछन्। प्रसंगवश मन पराएको भावनासमेत व्यक्त हुनसक्छ। पारिवारिक मतको कदर गर्नुहोला। यात्रा तथा किनमेलमा खर्च गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

वृश्चिक

परिस्थिति पहिचान गरी सम्पन्न गरिएको कार्यले उचित स्थान प्राप्त गर्नेछ। साथीहरूको भनाइमा भर पर्दा अवसर फुत्किने सम्भावना छ। आर्थिक कारोबारबाट टाढै रहनु उचित हुन्छ। साताको अन्त्यमा मनोरञ्जनमा सरिक भइएला। उपहार लिई भेट्न आउनेहरूसँग सचेत रहनुपर्नेछ।

धनु

परिवर्तनकारी सप्ताह छ। उपल्लो दर्जाका व्यक्तिहरूले महत्वपूर्ण सुझाव तथा जिम्मेवारी दिनेछन्। कृषि क्षेत्रमा लगानी गर्ने प्रस्ताव प्राप्त हुन सक्छ। कर्मचारीहरूलाई थप जिम्मेवारी आइलाग्ने सम्भावना छ। साताको अन्त्यमा विभिन्न परिकार तथा सुन्दर वस्त्रले आनन्दित तुल्याउनेछ।

मकर

दृढताका साथ गरिएका सबै खाले काममा सफलता हात लाग्नेछ। अरूलाई बढी विश्वास गर्दा अभिभावकहरू चिढिनेछन्। जिद्दी गर्ने स्वभावले समस्या सिर्जना गर्न सक्छ। विशेष कार्ययोजनाको जग बसाउन प्रेमी-प्रेमिकाहरूले साथ दिनेछन्। अरूको आशामा बस्नाले पछि परिनेछ।

कुम्भ

सामाजिक क्षेत्रमा कीर्तिमानी कार्य गरी लोकप्रियता आर्जन गरिनेछ। दुई आत्माबीचको सुन्दर सम्बन्ध निकै अघि बढिसकेको अवस्था छ। ठूलाबडासँगको प्रत्यक्ष भेटघाटले योजनाहरू सहज रूपमा सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। आर्थिक लेनदेनबाट टाढै रहनु बेस हुन्छ।

मीन

सुनौलो रंगको पहिरनले काम सम्पन्न गर्न सहज महसुस गराउनेछ। मन पराउनेहरूले घुमाउरो भाषा प्रयोग गरी प्रेम प्रस्ताव राख्न सक्छन्। व्यवहार गर्दा संयम अपनाउनुहोला। हेलचेक्र्याइँपूर्ण यात्राले आर्थिक नोक्सानी पुऱ्याउनसक्छ। नयाँ काम सफल तुल्याउन खर्च तथा मेहनतको आवश्यकता पर्नेछ।

अब हाम्रो पालो

आफ्नो जीवनबाट कुनै एउटा कुरा हटाउन चाहे के हटाउनुहुन्छ ?

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

नेपालबाट संघीयता नामको चरो।

डम्बर अवस्थी

म आफ्नो जीवनबाट केही हटाउन चाहन्नँ। बरु समाजबाट त्यस्तो मानसिकता हटाउन चाहन्छु जसले गर्दा मानिस दिन प्रतिदिन नर पिसाच बन्दै गएका छन्। म अपराधीलाई होइन, अपराधलाई नै यो दुनियाबाट हटाउन चाहन्छु।

विङ सुरेश

रिस उठ्ने बानी।

राजेश गुरुङ

नेपालको राजनीतिक खिचातानी।

दौलत ढकाल

तनाव।

मिलन गिरी

भैगो, केही नहटाऊँ। हट्ने चिजले मुद्दा हाल्देला अनि तारेख धाउँदैमा सास्ती।

किरण बराल

छिट्टै अरूलाई विश्वास गर्ने स्वभाव।

सोमनाथ घिमिरे

विचारको लडाइँमा जन्मने कुतर्क, जसले समाजमा अस्थिरता जन्माउँछ।

लाटो बाबा

धूम्रपान।

गोरखराज ओझा

पाएदेखि आफ्नो जीवनबाट दु:ख हटाउन चाहन्थें।

मदन हमाल

छिट्टै अरूलाई भरोसा गर्ने बानी छ। म त्यही बानी हटाउन चाहन्छु।

सुमी

कुविचार, किनभने यसले नै समाजमा नकारात्मक घटना घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ र समाजलाई दूषित तुल्याउँछ।

विवेक

यो एक्जामको छेक परेका बेला हटाउने नै यही हो। खासमा सबै विद्यार्थीको चाहना।

सुनिल निरौला

साप्ताहिक पाएपछि सीधै ब्लोअप र यौन जिज्ञासा हेर्ने बानी।

एलएम १०६९१

खराब सोच, खराब विचार, खराब कार्य र खराब आचरण।

सन्तोष न्यौपाने

गर्लफ्रेन्ड।

मोहन पल

म आफूलाई कमजोर, नराम्रो अनि अरूसित तुलना गरी आफूमा कुनै पनि राम्रो गुण नदेख्ने बानी।

गगन बोहरा

आज हुने काम पनि भोलि भन्दै भोलिवादको पछि लाग्ने बानी हटाउन चाहन्छु।

अखण्ड डोल्पाली

आफूलाई अरूसँग तुलना गर्ने र आफू कमजोर छु कि भन्ने सोच हटाउन चाहन्छु।

संगीता रेग्मी

पुरुषत्व। किनभने आजको संसार महिला अधिकारको छायाँमा रुमल्लिएको छ।

लुमिनस
ठकुरी तेज

निद्रा र अल्छीपन।

नवराज बस्नेत

माया भन्ने चिज हटाउने थिएँ।

गौतम भाई

कुनै पनि कुरामा जिद्दी गर्ने स्वभाव।

प्रनीति साउद

साउने झरीसरि आइरहने निष्ठुरीको याद हटाउन पाए यो जिन्दगी, जिन्दगीजस्तो हुन्थ्यो कि ? उनको यादले त यो ज्यानै आधी भैसक्यो।

विद्यानष्ट, यसरी आफ्नो केही कुरा हटाउन पाइने भए त मैले आफ्नो ४६ कट्न लागेको उमेर हटाएर फेरि १६ कै बन्थें।

महेश भट्ट

मेरो दिमागमा भरिएको चेतना हटाउन पाए तनाव हट्थ्यो कि ?

यादवप्रसाद शर्मा

हटाउन पाए त धेरै कुरा हटाउन मन छ। हाम्रा सन्ततिलाई जबरजस्ती विदेशी पठाउन बाध्य पार्ने नेता भनाउँदाहरूलाई यो पृथ्वीबाटै हटाउन मन छ।

नगेन्द्र

इगो वा अहंकार, किनभने सबै समस्याको जड यही हो।

दीपक दर्शन

विदेशमा वर्क परमिट थपिरहनुपर्ने पासपोर्ट।

यामो

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २३ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।
* *
नोट: यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन्।

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

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

मेरो उमेर ३२ वर्ष तथा श्रीमतीको उमेर २६ वर्ष छ । हामीले कुनै औषधी सेवन गरेका छैनौं । जागिरका कारण हामीबीच शुक्रबार र शनिबार मात्र शारीरिक सम्बन्ध हुन्छ । हामीले सहवासका क्रममा कुनै सावधानी अपनाएका छैनौं । हामीले ८ महिनाअघि विवाह गरेका हौं । हामी दुवै आफ्नो शारीरिक सम्बन्धबाट सन्तुष्ट छौं र हामीले चाँडै नै सन्तानको अपेक्षा गरेका छौं । मेरो वीर्य उनको योनिमा झरेको अनुभव हुँदैन र सधैं सेक्सपछि हस्तमैथुन गरेर वीर्य उनको योनिमा राख्नुपरेको छ अनि मात्र सम्पूर्ण सन्तुष्टि भएको अनुभव हुन्छ । यस्तो किन भएको हो ? म यौनसम्पर्कका बेला नै वीर्य (योनिमा) राखेर सम्पूर्ण सन्तुष्टि अनुभव गर्न चाहन्छु । हामीले सन्तान प्राप्तिका लागि के गर्नुपर्ला ?

आर.

पुरुषहरूले आफ्नो जीवनमा वीर्य स्खलनसम्बन्धी अनेक समस्या झेल्छन् । धेरैमा हुने शीघ्र वीर्य स्खलनका बारेमा त तपाईंले सुन्नुभएकै होला, तर कसैमा भने वीर्य स्खलन ढिलो वा नहुने समस्या हुन्छ । तपाईंले आफ्नो सन्देशमा लेख्नुभएको सीमित जानकारीअनुसार ठ्याक्कै भन्न नसकिए पनि तपाईंको समस्या Delayed Ejaculation अर्थात् वीर्य स्खलन ढिला हुने समस्या हो जस्तो बुझिन्छ । यस्तो समस्यालाई retarded ejaculation अथवा inhibited ejaculation पनि भनिन्छ । यौनेच्छा र यौन उत्तेजना राम्रै भए पनि पुरुषमा चरमसुख प्राप्त गर्न समस्या हुने देखिन्छ । लिङ्गको उत्तेजना पनि राम्रै हुन्छ । योनिमा लिङ्ग प्रवेशपछि कतिपय पुरुष ३०-४० मिनेटसम्म निरन्तर धक्का दिँदा पनि चरमसुख वा वीर्य स्खलनको स्थितिसम्म पुग्न सक्दैनन् । यदि यौनसम्पर्कका बेला कुनै निश्चित परिस्थितिमा नै भए पनि, गाह्रो भए पनि यौन चरमसुख प्राप्त हुन्छ भने त्यसलाई हल्का (mild) प्रकारको भनिन्छ भने यौनसम्पर्क गर्दा भने वीर्य स्खलन गर्न सक्दैन, तर मुखमैथुन वा हस्तमैथुन गर्दा भने वीर्य स्खलन हुन्छ भने त्यस्तो स्थितिलाई मध्यम (moderate) प्रकारको भनिन्छ । त्यसैगरी एक्लै भएको स्थितिमा मात्र वीर्य स्खलन गर्न सक्ने स्थिति भए त्यसलाई कडा (severe) प्रकार तथा वीर्य स्खलन नै गर्न नसक्ने स्थिति भए त्यसलाई अति कडा (most severe) प्रकार भनिन्छ । तपाईंको समस्यालाई मध्यम प्रकारको समस्याका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

कारण के होला ?

अण्डकोषको कार्य सम्पादनमा भएको खराबी, थाइराइड ग्रन्थिमा भएको खराबी, पिट्युटरी ग्रन्थिसम्बन्धी खराबी तथा कटी प्रदेशमा गरिएको शल्यक्रिया वा चोटका कारण स्नायुमा क्षति पुगेको छ भने पनि यस्तो समस्या हुन सक्छ । सन्देशमा तपाईंले आफूलाई अन्य केही खराबी नभएको संकेत गर्नुभए पनि तपाईंलाई नै यस विषयमा पक्का जानकारी होला । कतिपय मानसिक रोग वा उच्च रक्तचापका लागि प्रयोग हुने औषधी पनि यस्तो स्थितिको कारण हुनसक्छ ।

त्यसबाहेक यौनसम्बन्धी नकारात्मक सोच, यौन साथीप्रति पर्याप्त यौन आकर्षण नहुनु वा समाजमा बर्जित किसिमको यौनसम्पर्कमा संलग्न भएका बेला समातिएको स्थिति, यौनशोषण भएको स्थिति अनि चिन्ताजस्ता कतिपय मानसिक स्थितिले पनि यस्तो समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । अत्यधिक रक्सीको सेवनका कारण पनि वीर्य स्खलनमा समस्या सिर्जना हुन सक्छ ।

समाधानका लागि

समस्याको कारण हेरी समाधान गर्नुपर्छ भन्नु त आवश्यक भए माथि भनिएजस्ता औषधी आदि प्रयोग गरिएको छ भने त्यसको सट्टा चिकित्सकको सल्लाहमा वैकल्पिक औषधी सेवन गर्नेतर्फ ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

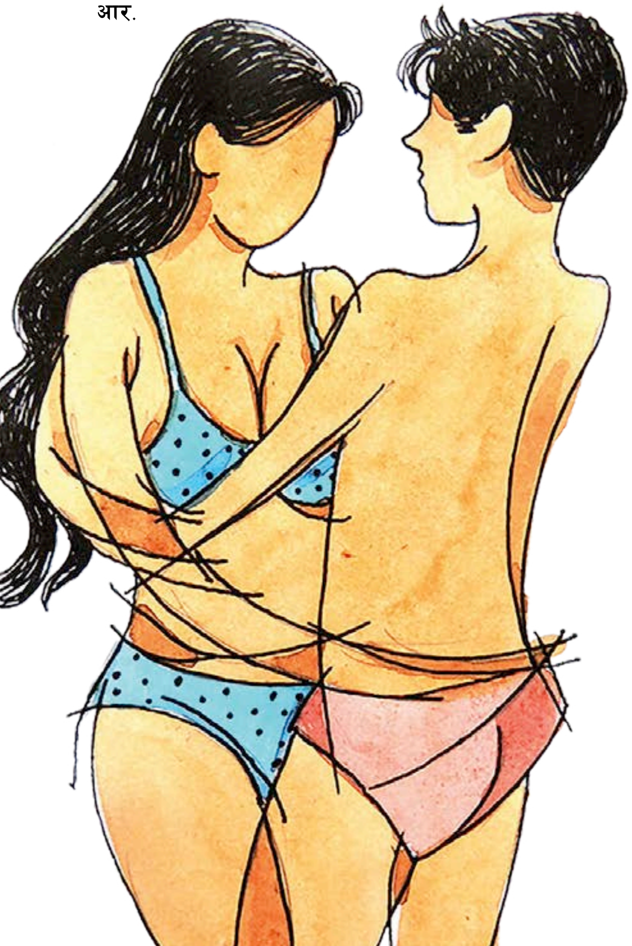
तपाईंको जस्तो समस्या भएको स्थितिमा sex therapy एक प्रमुख उपचार विधि हो । यसको मुख्य उद्देश्य लिङ्ग पसाएर गरिने यौनसम्पर्कबाट नै चरमसुख प्राप्त गराउनु हो । यस्तो यौनसम्पर्कमा अभ्यस्त नभएको परिस्थितिमा यो परिवर्तनका लागि समय भने लाग्छ । पहिलो चरणमा आफ्नो यौनसाथीसामु हस्तमैथुन गरेर चरमसुख प्राप्त गर्ने तथा वीर्य स्खलन गर्ने । अर्को चरणमा पुरुषले आफ्नो हातले नभै आफ्नो यौन साथीको हात प्रयोग गरेर हस्तमैथुन गर्ने । अन्तिम चरणमा भने यसरी उत्तेजित गराउँदै वीर्य स्खलन होला जस्तो भएपछि योनिमा लिङ्ग पसाई वीर्य स्खलन गर्न लगाउने । यसरी बिस्तारै अभ्यास गर्दै योनिभित्रै वीर्य स्खलन गराउने तथा यौन चरमसुख प्राप्त गर्ने उपाय सिक्दै, अभ्यास गर्दै जाने ।

अति कडा किसिमको ढिलो वीर्य स्खलनको समस्या हुनेहरूले मूत्ररोग विशेषज्ञबाट समस्या निदान गरी उपचार गराउनुपर्छ ।

सन्तान जन्माउन

गर्भ रहन शुक्रकीट र डिम्बको मिलन हुनुपर्छ । महिलाको डिम्ब महिनाको एकपटक मात्र निष्कासन हुन्छ । शुक्रकीटसँग मिलन हुन डिम्ब निस्किएको समय हुनु जरुरी छ । डिम्ब निष्कासन हुने समय नजिक गर्भ रहने सम्भावना बढी हुन्छ । डिम्ब निस्किएको यस्तै १४ दिनमा महिनावारी सुरु हुन्छ । यस्तै २८ दिनको महिनावारी भएको महिलाको १४ औं दिनतिर डिम्ब निस्कने भएकाले उक्त समयमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहने सम्भावना एकदमै बढी हुन्छ । नियमित यौनसम्पर्क गर्दा एक सामान्य दम्पतीको महिनामा यस्तै १५ देखि २५ प्रतिशत गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । चार-पाँच महिनामा यो यस्तै ५० प्रतिशत अनि एक वर्षमा ८० प्रतिशतजति पुग्छ, तर महिनावारी ठीक २८ दिनमा नभै ढिलो-चाँडो हुन्छ भने केही फरक पर्छ, किनभने यो भरपर्दो नहुन सक्छ ।

महिलाको उमेर, यौनसम्पर्क कति पटक राखिन्छ अनि महिनावारी चक्रको कुन समयमा यौन सम्पर्क गरिन्छ भन्ने जस्ता कुराले यसमा प्रभाव पार्छन् । पहिले त योनिमै वीर्य स्खलन गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । गर्भनिरोधको कुनै साधन प्रयोग नगरी एक वर्षभन्दा बढी यौनसम्पर्क गर्दा पनि गर्भ नरहेको स्थितिमा परीक्षण गराउनु मनासिब हुन्छ । त्यसैले एक वर्षभन्दा बढी कुनै गर्भनिरोधक साधन प्रयोग नगरी प्रयास गर्दा पनि गर्भ रहेन भने वीर्य परीक्षणपछि स्त्रीरोग विशेषज्ञलाई भेटी श्रीमतीको जाँच गराउने र आफूले मूत्ररोग विशेषज्ञसँग जाँच गराउन सल्लाह दिन्छु, जसले गर्दा कुनै समस्या छ भने त्यसलाई समाधान गर्न सकियोस् ।



सूचना

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

डा. सुमनको सल्लाह

मोटोपन र यौनजीवन

डा. सुमनराज ताम्राकार

भोक, निद्रा, प्यास जस्तै यौन पनि मानवीय आवश्यकता हो । उमेर, परिस्थिति तथा व्यक्तिअनुसार यौनको चाहना पनि फरक-फरक हुन्छ, तर यौन उत्तेजना नै नहुनु तथा यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न नसक्नुलाई गम्भीर कुरा मानिन्छ । यसका पछाडि शारीरिक वा मानसिक वा दुवै कारण हुन सक्छन् । व्यक्ति विशेषको स्वास्थ्य समस्या, यौनप्रतिको विगतको नकारात्मक अनुभव, मानसिक चिन्ता, शारीरिक थकान, यौनसाथीसँगको खटपट आदिले पनि यौनेच्छामा कमी आउन सक्छ ।

विभिन्न अध्ययनअनुसार अधिक तौल अर्थात् मोटोपनले पनि यौन क्रियाकलापमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । अधिक तौल भएका व्यक्तिको शरीरमा बोसो थुप्रिने र यसमा यौनेच्छा कामेच्छा जगाउने रसायानिक तत्व (हार्मोन) टाँसिने हुनाले यौन चाहनामा कमी आउन सक्छ । पुरुषको दाँजोमा महिलामा विवाहपछि तौल बढेको पाइन्छ ।

अधिक मोटोपन भएका व्यक्ति न्यूनतम दैनिक क्रियाकलापबाटै थाकिसक्ने र अधिक निद्रा लाग्ने भएकाले उनीहरू यौनका मामिलामा अल्छी हुन थाल्छन् । महिला र पुरुषबीच यौन आकर्षण बढाउने विभिन्न तत्व मध्ये छरितो जीउडाल पनि एक हो । अधिक मोटोपनले यौनसाथीप्रतिको आकर्षण घटाउन सक्छ । यसै कारणले मोटोपन भएका व्यक्तिको आत्मविश्वासमा कमी आउनुका साथै उनीहरू साथीसंगीहरूमाझ घुलमिल गर्न पनि हिचकिचाउँछन् । यसैगरी मोटोपन भएकी महिलामा महिनावारीसम्बन्धी गडबडी हुनसक्छ, जसले गर्दा उनीहरूमा यौनसम्पर्कप्रति नै नकारात्मक धारणाको विकास हुन्छ । मोटोपनकै कारण उनीहरूले आत्मग्लानि महसुस गरी यौनकार्यमा संलग्न हुन अनिच्छा प्रकट गर्छन् ।

मोटोपन भएका व्यक्तिले प्रेमालाप गर्न तथा सम्बन्ध बढाउन पनि गाह्रो हुन सक्छ । यौन क्रियाकलापका दौरान अधिक मोटोपनले विभिन्न आसन उपयोग गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले सफल यौनक्रियाका लागि आवश्यक पर्ने विविधतामा कमी आउन सक्छ । मोटा व्यक्तिहरू कुनै काम गर्दा चाँडै थकाइ लाग्ने, सास फुल्ने तथा अत्यधिक पसिना आउने कारणले कालान्तरमा शारीरिक तथा मानसिक दुवै रूपमा यौनक्रियाबाट टाढा रहन चाहन्छन् । मोटा व्यक्तिहरू मधुमेह, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्टेरोलजस्ता समस्याबाट ग्रसित हुन्छन् । त्यस्ता स्वास्थ्य समस्यामा प्रयोग गरिने कतिपय औषधिले व्यक्तिको यौन उत्तेजना तथा क्षमतामा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्छ । यही कारणले पनि यस्ता समस्या भएका मानिसमा यौनप्रति नकारात्मक धारणाको विकास भएको पाइन्छ ।

अधिक मोटोपनले गर्दा आफ्नो यौन जीवनमा समेत असर गर्न थालेको आभास भयो भने आफ्नो जीउडाल छरितो बनाउनुपर्छ । नियमित व्यायाम गर्नुका साथै हरियो सागपात तथा फलफूल बढी खानुपर्छ । चिल्लो एवं गुलियो पदार्थ, नुनिलो तथा जङ्क फुड सकेसम्म कम खाने । हल्का पेयपदार्थ एवं मदिरा पनि कम पिउने । एकै ठाउँमा अर्थात् बसेरै काम गर्ने बानीमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ । सम्भव भएसम्म आफ्नो दैनिकीलाई चलायमान राख्नुपर्छ । उदाहरणका लागि भातको सट्टा रोटी वा च्याँख्ला खाने, नियमित व्यायाम गर्ने, मर्निङ वाक वा जगिङ जाने कार्यमा आफ्नो यौन साथीलाई सघाउनुपर्छ । मोटोपन घट्न थालेपछि त्यसका लागि प्रोत्साहन दिनुपर्छ वा उत्साहित गर्नुपर्छ । आफ्नो यौन साथीको अधिक तौलका कारण यौनिक क्रियाकलापमा कमी ल्याउनु हुँदैन । कुनै औषधिको सेवनले यौनेच्छा कमी गराएको वा गराउन सक्ने भए सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गरी वैकल्पिक औषधि सेवन गर्नुपर्छ । मोटोपन भएका व्यक्ति वा दम्पतीबीच पनि यौन क्रियाकलापका दौरान पाककीडा, यौन छेडखानी तथा स्पर्शले पर्याप्त यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्न मद्दत पुग्छ ।

निकै कमजोर प्रदर्शन

सुरुमा देखिएको सपना थियो, एसियाकप क्रिकेट अनि त्यसमा नेपालले भारत र पाकिस्तानविरुद्ध खेलेको हेर्ने । त्यो एउटा मीठो सपना थियो । पूरा भएको भए वास्तवमै गज्जब हुने थियो, तर फेरि एकपटक सावित भएको छ, नेपालले विश्व क्रिकेटमा आफ्नो बलियो उपस्थिति जनाउन अझै धेरै काम गर्न बाँकी नै छ अथवा भनौं, नेपाली क्रिकेट अहिले जुन स्थितिमा छ, त्यो स्थितिबाट थप नयाँ उपलब्धि सम्भव छैन, केही नयाँ आवश्यक छ ।

नेपालले धेरै ठूलो अपेक्षाका बाबजुद एसियाकप छनौटमा निकै खराब खेल्यो । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिलबाट एकदिवसीय टिमको मान्यता पाएयता यो अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो प्रतियोगिता थियो । यही प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो बलियो उपस्थिति जनाउन सकेन । प्रतियोगितामा कुल ६ टिम थिए र लिग चरणको समाप्तीमा शीर्ष दुईबीच फाइनल हुने तय थियो ।

यस्ता प्रसङ्ग धेरै पटक दोहोरिएर आएका छन् र फेरि एकपटक यस्तै चर्चा किन छ भने नेपालले धेरै ठूलो अपेक्षाका बाबजुद एसियाकप छनौटमा निकै खराब खेल्यो । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिलबाट एकदिवसीय टिमको मान्यता पाएयता यो अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो प्रतियोगिता थियो । यही प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो बलियो उपस्थिति जनाउन सकेन । प्रतियोगितामा कुल ६ टिम थिए र लिग चरणको समाप्तीमा शीर्ष दुईबीच फाइनल हुने तय थियो ।

यस्तोमा नेपालको पहिलो लक्ष्य त्यही दुई शीर्ष स्थानमा रहनु थियो, जुन नराम्रोसँग असफल भयो । नेपाल चौथो स्थानमा रह्यो । प्रतियोगिताकै सर्वाधिक कमजोर मानिएका दुई टिम मलेसिया र सिंगापुर मात्र नेपालको पछाडि रहे र संयोगले नेपालले हात पारेका दुई जित उनीहरूविरुद्ध नै थियो । नेपालको अगाडि युएई, ओमान र हङकङ रहे । नेपाल यी तीनै टिमविरुद्ध पराजित भयो । अन्तिम खेलअघि नै नेपाल फाइनल पुग्ने समीकरण समाप्त जस्तै भैसकेको थियो ।

नेपालले सुरुआती दुई खेलमा लगातार हार बेहोरेपछि नै टिम फाइनलका लागि छनोट हुन गाह्रो हुने तय भैसकेको थियो, आखिरमा त्यस्तै भयो । नेपाली टिमका प्रशिक्षक जगत टमाटाले पनि स्वीकार गरेका छन्, टिमको प्रदर्शन त्यस्तो रहेन, जस्तो अपेक्षा गरिएको थियो । यसपटक पनि ब्याटिङमै समस्या देखियो र केही स्थापित नाम चम्कन सकेनन्, नेपाली टिमको प्रदर्शन कमजोर हुने रोग फेरि स्पष्ट देखियो । सम्भवतः बलिङले पनि यसपटक आफ्नो रंग देखाउन सकेन ।

नेपालको पहिलो खेल ओमानविरुद्ध थियो र त्यसमा नेपाल ७ विकेटले पराजित भयो । नेपालले पहिले ब्याटिङ गर्दै तेर्स्याएको २ सय २२ रनको लक्ष्यलाई ओमानले सजिलै पार गरेको थियो । युएईविरुद्धको दोस्रो खेललाई भने औपचारिक रूपमा एकदिवसीय खेलको मान्यता प्राप्त थियो । यो नेपालको तेस्रो एकदिवसीय खेल थियो र त्यसमा पनि टिम ७८ रनले पराजित भयो । जितका लागि २ सय ५५ रनको लक्ष्य पाएको नेपाल १ सय ७६ रनमै समेटियो ।

त्यसपछि नेपालले मलेसिया र सिंगापुरविरुद्ध दुईवटा जित निकालेको थियो, जुन अपेक्षित नै थियो । यसमा गर्व गर्न सकिने कुनै खास उपलब्धि केही थिएन । नेपालले मलेसियालाई १९ रनले हरायो भने सिंगापुरविरुद्ध नेपालको जितको अन्तर थियो, ४ विकेट । खासमा भन्ने हो भने यी दुई खेलमा पनि नेपालले जितसम्म पुग्न दबाब महसुस गरेको थियो । दुवै खेलमा नेपालले सजिलो र प्रभावशाली भन्न मिल्ने जित आत्मसात् गर्न सकेन् ।

अन्तिम खेलमा नेपाल हङकङविरुद्ध ३ विकेटले पराजित भयो । नेपालले उक्त खेलमा केवल ९६ रनको लक्ष्य तेर्साएको थियो । यो खेलअघि नै नेपाल फाइनल पुग्ने गणितीय सम्भावना मात्र बाँकी थियो । प्रतियोगिताका अन्त्यमा अब फेरि उही प्रश्न उठेको छ, एकदिवसीय टिमको मान्यता कायम राख्न अहिलेको नेपाली क्रिकेटको घरेलु संरचना पर्याप्त छैन । एसियाकप छनौटले फेरि एकपटक यही सावित गरेको छ । नेपाली खेलाडीहरूले यथास्थितिमै रहेर सधैं राम्रो गरिरहन सक्दैनन् ।

अनन्तरामको नयाँ विश्व कीर्तिमान

अनन्तराम केसीले सबैभन्दा लामो समय सम्म बोलेर नयाँ विश्व कीर्तिमान रचेका छन् । विश्वले चिन्ने छ नेपालीलाई भन्ने नाराका साथ लगातार ९० घण्टा २ मिनेट बोल्दै केसीले गत भदौ १५ गते नयाँ विश्व कीर्तिमान कायम गरेका हुन । केसीको कीर्तिमान गिनिज वर्ल्ड रेकर्डस् मा दर्ता भएको छ । यसअघि यो कीर्तिमान भारतका केपी भाल साराजानको नाममा थियो । उनले केही महिनाअघि लगातार ८१ घण्टा १६ मिनेट प्रवचन दिएर विश्व कीर्तिमान बनाएका थिए ।

काठमाडौंको गोकर्णेश्वर-५ स्थित इस्ट पोल स्कुलको हलमा भदौ ११ गते सोमबार बिहान सुरु भएको केसीको प्रवचन बिहीबार मध्यरातमा सम्पन्न भएको अभियानका संयोजक न्यू माइन्ड्स एकेडेमीका अध्यक्ष कुमारराज सुवेदीले जानकारी दिए । शिक्षण पेसा छोडेका केसी हाल अध्यात्मको खोज एवं अनुसन्धानबाट मनोशक्तिको अभ्यासमा सक्रिय छन् ।

मैदान बाहिर

बेकह्याम दम्पतीको जवाफ

इंग्ल्यान्डका पूर्व फुटबलर डेभिड बेकह्यामकी ४४ वर्षीया पत्नी भिक्टोरिया बेकह्याम फेसन डिजाइनर, मोडल, गायिका तथा सफल व्यवसायी हुन् । डेभिड र भिक्टोरियाको विवाह भएको १९ वर्ष पूरा भैसकेको छ र उनीहरूका चार सन्तान छन् । यद्यपि पछिल्ला तीन महिना बेकह्याम परिवारका लागि निकै तनावपूर्ण रहे । डेभिडको नाम कुनै अन्य महिलासँग जोडिनु नै त्यसको कारण थियो । सोसल मिडियामा त डेभिड र भिक्टोरियाको सम्बन्ध-विच्छेद हुने खबरसमेत आउन थालेका थिए । यद्यपि दुवैले त्यसमा कुनै प्रतिक्रिया दिएनन्, तर अहिले आएर उनीहरू बीचको सम्बन्ध राम्रो भएको सन्देश दिन केही तस्बिर सोसल मिडियामा उनीहरू आफैंले पोष्ट गरेका छन् । त्यस क्रममा उनीहरूले हालसम्मकै सर्वाधिक रोमान्टिक तस्बिर सेयर गरेका छन् । जसमा भिक्टोरियाले डेभिडका साथ फ्रान्समा बिदा मनाइरहेको कुरा बताएकी छिन् । तस्बिरमा उनीहरूलाई एक आलिसान याचमा खुलेआम रोमान्स गरिरहेको देख्न सकिन्छ, जसले उनीहरूबीचको सम्बन्ध राम्रो भएको सन्देश समेत दिन्छ ।

सारापोभाको सम्बन्ध

रुसकी सुन्दर टेनिस खेलाडी मारिया सारापोभाको सुन्दरताको चर्चा सधैं हुन्छ, तर उनको निजी जीवन पनि त्यसका साथै जोडिएर चर्चामा आइरहन्छ । पाँचवटा ग्रान्ड स्लाम विजेता ३१ वर्षीया सारापोभा हिजोआज आफ्ना नयाँ प्रेमीका साथ जीवनको मज्जा लुटिरहेकी छिन् । उनी आफ्नो मायालाई खुलेआम सार्वजनिक गर्न पनि चुकेकी छैनन् । उनका प्रेमी अलेक्जेन्डर गिल्स लन्डनमा बस्छन् र उनी एउटा प्रतिष्ठित कम्पनीका अध्यक्ष हुन् ।

मारिया सारापोभा अहिले युएस ओपनको तयारीका लागि अमेरिकामा छिन् । यद्यपि उनको नजर ग्रान्ड स्लामका साथै अलेक्जेन्डरतिर पनि भएको बताइन्छ । अलेक्जेन्डरले पनि उनलाई निराश बनाउन चाहेनन् र आफैं पनि न्युयोर्क पुगे ।

अलेक्जेन्डर र सारापोभाका बीच अफेयरको सुरुवात गत जनवरीतिर भएको हो । सारापोभाले एक-दुई वर्षपछि मात्र कसैसँग सम्बन्धको सुरुवात गरेकी थिइन् । यसभन्दा पहिले उनको अफेयर बुल्गेरियाका टेनिस खेलाडी ग्रिगोर दिमित्रोभका साथ थियो । सन् २०१५ मा उनीहरू बीचको सम्बन्ध समाप्त भएको थियो । प्रशंसकहरू छिट्टै सारापोभाको नयाँ अफेयर विवाहमा परिणत होस् र उनको वैवाहिक जीवन राम्रोसँग बितोस् भन्ने चाहिरहेका छन् ।

एसियाली खेलकुद : हामी कहाँनिर चुक्यौं ?

हिमेश

इन्डोनेसियाको एउटा ठूलो सपना छ, ओलम्पिकको आयोजना गर्ने । केही दिनअघिसम्म इन्डोनेसियाको यो दाबी सुनेर हाँस्ने धेरै थिए । आखिर इन्डोनेसियाको उक्त दाबीमा विश्वास गर्ने आधार पनि थिएन, तर उसले सन् २०३२ को ओलम्पिक आयोजना गर्ने दाबी भने अब मजबुत भएको छ र त्यसको कारण हो, १८ औं एसियाली खेलकुदको सफल आयोजना । इन्डोनेसियाका दुई सहर जाकार्ता र पालेमबाङले निकै सफल ढंगले यसपटकको एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता सम्पन्न गरे ।

एसियाली खेलकुदमा परम्परागत रूपमा इन्डोनेसिया निकै बलियो देश पनि होइन, तर यसपटककै एसियाली खेलकुदका क्रममा उसले अपेक्षा अनुसार राम्रो प्रदर्शन मात्र गरेन, बरु पदक तालिकामा बलियो उपस्थितिसमेत जनायो । इन्डोनेसियाले ३१ स्वर्ण, २४ रजत तथा ४३ कांस्य पदक जितेको थियो । उक्त उपलब्धिसँगै आयोजक देश अन्तिम पदक तालिकाको चौथो स्थानमा रह्यो । इन्डोनेसियाभन्दा अगाडि रहे, तीन पारम्परिक शक्ति देश, चीन, जापान र दक्षिण कोरिया ।

इन्डोनेसियाको यो शक्तिशाली प्रदर्शनका पछाडि उसले आफू अनुकुल थपेका खेल नै प्रमुख कारण रहे । आफू बलियो रहेका खेलहरू थपेर त्यसमै बढी पदक जिती इन्डोनेसियाले आफ्नो प्रदर्शनमा सुधार ल्याएको थियो । यद्यपि यसमा धेरैको गुनासो हुनेछैन, किनभने आयोजकका रूपमा इन्डोनेसियाले यसपटकको एसियाली खेलकुदलाई सफल तुल्याउन निकै मेहनत गरेको थियो र त्यसमा प्रशंसाका दुई शब्द खर्चन कन्जुस्याइँ गर्नु पर्दैन । त्यसैले त उसको ओलम्पिक सपना अब थप बलियो भएको छ ।

अपेक्षाअनुसार नै पदक तालिकामा चीन नै पहिलो रह्यो, १ सय ३२ स्वर्ण, ९२ रजत तथा ६५ कांस्यसहित । चीनले एसियाली खेलकुदमा शीर्ष स्थान ओगटेको यो लगातार दसौं पटक हो । जापान दोस्रो स्थानमा रह्यो । उसले ७५ स्वर्ण, ५६ रजत तथा ७४ कांस्य जितेको थियो । अबको दुई वर्षमा जापानले टोकियो ओलम्पिकको आयोजना गर्दैछ र उसले यो एसियाली खेलकुदलाई त्यसकै तयारीका रूपमा लिएको थियो । दक्षिण कोरिया तेस्रो स्थानमा रह्यो, ४९ स्वर्ण, २४ रजत र ७० कांस्यसहित ।

प्रतियोगितामा सहभागी ४६ देशमध्ये ३७ देश मात्र पदक जित्न सफल भए । नेपाल एक रजत पदक हात पारेर ३३ औं स्थानमा रह्यो । दक्षिण एसियाली देशकै लागि यसपटकको एसियाली खेलकुद निराशाजनक रह्यो । भारत १५ स्वर्ण, २४ रजत तथा ३० कांस्य पदक जितेर आठौं स्थानमा रह्यो । दक्षिण एसियाका लागि भारतको मात्र प्रदर्शन उल्लेखनीय रह्यो । पदक तालिकामा दक्षिण एसियाली देशमध्ये भारत नै अग्रस्थानमा आयो । पाकिस्तानले ४ कांस्य तथा अफगानिस्तानले २ कांस्य जिते । बंगलादेश, श्रीलंका, भुटान र माल्दिभ्सले कुनै पदक जित्न सकेनन् । यसले पनि देखाउँछ, एसियामै दक्षिण एसियाली खेलकुदको उपस्थिति कति कमजोर छ ? अब प्रश्न उठ्छ, नेपालले यति धेरै खेलमा यति धेरै खेलाडी पठाएर पनि किन एउटा रजत पदक मात्र जित्न सक्यो ? उत्तिकै महत्त्वपूर्ण प्रश्न के पनि हो भने नेपालले आफ्नो कमजोरी थाहा पाएर पनि किन यति ठूलो सहभागिता जनाएको होला ? अब यसको उत्तर खोज्ने समय आएको छ ।

नेपाली खेलाडीको कमजोर प्रदर्शनमा नेपाली खेलकुदको नेतृत्व गरिरहेकाहरूको नालायकीपन पनि देखियो । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का सदस्य सचिव केशवबहादुर बिष्टले यसबीच आफ्नो धारणा पनि सार्वजनिक गरे । प्रतियोगिता सुरु हुनुअघि उनको दाबी थियो, यसपटक इतिहासकै सबैभन्दा राम्रो प्रदर्शन हुनेछ, तर त्यो गलत साबित भयो । प्याराग्लाइडिङका रूपमा नेपालले त्यस्तो खेलबाट पदक जितेको थियो, जसमा सरकारको कुनै लगानी छैन ।

सदस्य सचिव बिष्टको तर्क थियो– यसपटकको खराब प्रदर्शनमा खेलाडी असफल भएका होइनन्, नेतृत्व तह नै असफल भएको हो । बिष्टको अनुभवमा नेपाली खेलाडीहरूको प्रदर्शनमा पक्कै सुधार आएको छ, उनीहरूले मेहनत पनि गरेका छन्, तर यो सुधार अरु देशको प्रगतिका अगाडि कमजोर नै साबित भयो । विशेषतः नेपाली खेलकुद प्रविधि र पद्धतिमा धेरै पछाडि देखियो । यसपटकको एसियाली खेलकुदको समाप्तीमा निचोड यही हो, तर यसलाई कार्यान्वयन कसले गर्ने ? यसको जवाफदेही पनि खेल नेतृत्व नै हुनुपर्छ ।

यस्तो विफलतालाई अब तर्क-वितर्कले ढाकछोप गर्नुभन्दा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् तथा नेपाल ओलम्पिक कमिटीलगायत सबै खेलकुद संघ-संगठनहरूको असफल र अयोग्य प्रमाणित भैसकेको नेतृत्व तहले वहिर्गमनको बाटो रोज्नुपर्छ । अर्को कुरा के पनि हो भने राज्यले पनि खेलकुदलाई दोयम दर्जाको विषय वा अनुत्पादक क्षेत्र मान्ने तथा त्यसलाई सत्तामा रहेका राजनैतिक दलहरूका कार्यकर्ता भर्ती गर्ने केन्द्र बनाउने परिपाटीको अन्त्य हुनैपर्छ ।

पदक विजेता टोलीको स्वागत

१८ औं एसियाली खेलकुदमा रजत पदक विजेता प्याराग्लाइडिङ खेलाडीलाई गृहनगर पोखरामा भव्य स्वागतसहित सम्मान गरिएको छ । उक्त अवसरमा कप्तान विमल अधिकारीले मौसमका कारण आफूहरू जापानसँग २७ अंक (करिब ५० मिटर कम दूरी उडान भरेको हुँदा) ले दोस्रो हुनुपरेको बताए । प्याराग्लाइडिङलाई केहीले व्यवसाय त केहीले खेलका रूपमा लिएकाले पनि नेपालमा यो खेललाई अपेक्षाअनुरूप अघि बढाउन नसकिएको अधिकारीको गुनासो छ । अधिकारीका अनुसार प्याराग्लाइडिङ खर्चिलो साहसिक खेल हो, एउटा राम्रो पाइलट बन्न कम्तीमा १५/२० लाख रुपैयाँ लगानी गर्नुपर्छ । यो खेलमा हामीले स्वर्ण पदक जित्ने धेरै आधार छन्, तर राज्यले यसमा लगानी गर्नुपर्‍यो । इक्युपमेन्टहरू राज्यले सहज रूपमा उपलब्ध गराई प्याराग्लाइडिङलाई साहसिक खेलका रूपमा अघि बढाउन सके यसमा नेपालको पदकको सम्भावना उच्च छ ।

विमल अधिकारीको नेतृत्वमा विशाल थापा, युकेश गुरुङ, सुशील गुरुङ तथा विजय गौतमले एसियाली खेलकुदको टिम इभेन्टको क्रस कन्ट्री विधामा रजत पदक जितेका थिए । नेपाली प्याराग्लाइडिङ टिमका प्रशिक्षक योगश भट्टराई र सानुबाबु सुनुवार तथा म्यानेजर शैलेन्द्र राउत थिए । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले पदक विजेता खेलाडीलाई जनही ५ लाख रुपैयाँ प्रदान गर्ने घोषणा गरिसकेको छ ।

मिलन भए मिस्टर बुल्समेन

बुल्समेन क्लबले पोखरामा आयोजना गरेको तेस्रो मिस्टर बुल्समेन खुल्ला राष्ट्रिय शारीरिक सुगठन प्रतियोगिताको उपाधि नेपाल व्यायाम मन्दिर, काठमाडौंका मिलनविक्रम सिजापतिले जितेका छन् । ८० किलो तौलमा प्रथम हुँदै फाइनलमा पुगेका उनले सबै तौल समूहमा प्रथम हुने ६ जना प्रतियोगीमध्ये उत्कृष्ट हुँदै उपाधि चुमे । प्रतियोगिताअन्तर्गत प्रथम महिला फिटनेस च्याम्पियनसिप-२०७५ को उपाधि बज्र ननिता फिटनेस काठमाडौंकी बिनिता राईले जितिन् । उक्त प्रतिस्पर्धामा फिजिकल फिटनेसकी सुजिता मानन्धर दोस्रो तथा मसल वर्ल्ड जिम काठमाडौंकी शोभा मानन्धर तेस्रो घोषित भएका थिए । प्रतियोगिताअन्तर्गत पुरुष ५५ किलो तौल समूहमा नेपाल व्यायाम मन्दिरका सुशील बिन्दुकार प्रथम, मसल मेनिया फिटनेस काठमाडौंका आवाज प्याकुरेल द्वितीय तथा बुटवल फिटनेसका सुनिल आले तृतीय भए । ६० किलो तौलमा पोखरा जायन्ट फिटनेसका मनोज केसी प्रथम, नेपाल व्यायाम मन्दिर काठमाडौंका रवि महर्जन द्वितीय तथा टोटल फिजिकल फिटनेस भक्तपुरका किशन दास दिवाकर तृतीय भए ।

६५ किलो तौल समूहमा बुटवल फिटनेसका मोतीलाल चौधरी प्रथम, फिटनेस फर्स्ट मन्दिर का रोजेज बर्जाचार्य द्वितीय तथा डिभाइन फिजिकल काठमाडौंका प्रज्वलमान शाक्य तृतीय भए । ७० किलो तौलमा मेगा जिम पोखराका भरत श्रेष्ठ प्रथम, नेपाल व्यायाम काठमाडौंका सञ्जीवकुमार श्रेष्ठ द्वितीय र विराटनगर पावर जिमका अमृत दमाई तृतीय भए । ७५ किलो तौलमा भक्तपुर पारामाउन्ट फिजिकलका प्रवेश श्रेष्ठले बाजी मारे । उक्त तौल समूहमा चितवन जिमका मरिचमान लामा द्वितीय तथा रिभर फिल्ड जिम काठमाडौंका अशोक महर्जन तृतीय भए । ८० किलोमा नेपाल व्यायामका मिलन विक्रम सिजापति प्रथम, झापा ग्यालेक्सी फिटनेसका ललित धिमाल द्वितीय तथा न्यू फेल्यास फिटनेस, काठमाडौंका नरेश मालाकार तृतीय भए । प्रतियोगितामा ८० किलो तौलभन्दा माथीको क्याटोगरीमा मोरङ पथरी फिटनेसका प्रकाश राई प्रथम, नेपाल मन्दिरका ग्रेस महर्जन द्वितीय तथा ह्युमन फिटनेस रुपन्देहीका विष्णु कुमार निशाद तृतिय भए ।

राजाराम पौडेल

सेन्चुरीलाई उपाधि

पाँचौं अल्टिमेट इन्डोर कर्पोरेट क्रिकेटको उपाधि सेन्चुरी बैंकले जितेको छ । कोटेश्वरस्थित अल्टिमेट इन्डोर क्रिकेटमा सम्पन्न फाइनल खेलमा श्री एयरलायन्सलाई १ सय ९ रनले पराजित गर्दै सेन्चुरीले लगातार दोस्रो पटक उपाधि हात पारेको हो । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडी सेन्चुरी बैंकका सुरज तिमल्सिना घोषित भए भने उत्कृष्ट बलर सिटिजन्स बैंकका अमित बस्नेत तथा उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान सेन्चुरीकै राजन खड्गी घोषित भए । विजेता खेलाडीहरूलाई राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका पूर्वकप्तान विनोद दासले शिल्ड तथा पदक प्रदान गरेका थिए । प्रतियोगितामा १५ टिम सहभागी थिए ।

समय सन्दर्भ

तीजको तिथि र थिति खै ?

अधिकारी रवीन्द्र

प्रथमतः तीजका भगवान् शिवलाई नमन, जसले भोका र प्यासा व्रतालु महिलाहरूलाई मादल वा उफरको रफ्तारसँगै दिनभरि उफ्रन मनग्य क्यालोरी दिने गरेका छन्। साउन महिनाभर नेपाली हिन्दू नारीहरू हरियो वस्त्रमा सजिएर हिंडे। अहिले भदौ लाग्दा उनीहरूको वस्त्रको रङ रातोमा परिवर्तित भएको छ।

तीज एक दिनको हुन्छ, दुई दिनको हुन्छ, ए बाबा लौ चारै दिन सही, तर यहाँ तीज जनैपुर्णे सकिएको भोलिपल्टैदेखि सुरु हुन्छ। सानो छँदा बरु रातको बाह्र बजेसम्म अजिर्ण नै होला जसरी दरको नाममा खीर, हलुवा र गुँदपाक खाएको सम्झना छ, तर त्यो कुनै एक तिथिमा हुन्थ्यो। आज तिथि र मिति सबै समथर छ, एक महिना लगाएर तीज मनाइन्छ, बधाई छ हिन्दू नारीहरूलाई। त्यसै गरी यो तीजको थिति पनि बिर्सिइँदै गएको छ। पण्डित वा वृद्धवृद्धाहरूलाई बाहेक युवापुस्तालाई न तीजको वास्तविक रीति-थिति थाहा छ, न वास्ता नै छ। उनीहरू खाने र लाउने रिवाजलाई बढावा दिने काममै व्यस्त छन्।

यो महिनौंसम्म मनाइने तीजको अरू कुनै विशेषता छैन, सिवाय दर खाने र गहनागुरियामा ठाँटसँग सजिएर हिंड्ने। यही समयमा हो सबै महिलाहरू महिला अधिकारवादी हुने अनि यही समयमा हो पुरुषचरित्रहरू घरमा पनि र कार्यालयमा पनि डबल ड्युटी गरेर लखतरान पर्ने। महिला महानुभावहरूको त यो समयमा घरमा बासै कहाँ हुन्छ र ? दर भ्याउने पनि मेलो हुने रहेछ। पुछार घरदेखि सिरान घरसम्म पालैपालो। अनि सदस्य बनिएका प्रत्येक सहकारीका दर कार्यक्रम छुट्टै। आमा समूहको पिकनिके दर छुट्टै, नारी चेतनाको छुट्टै, कार्यालयको छुट्टै, हितैषी संगीहरूसँग छुट्टै, आबद्ध संघसंस्थाको बेग्लै, नातेदारहरूसँग बेग्लै, स्कुले साथीहरूसँग अर्कै अनि कलेजका साथीहरूसँग अझ अर्कै। लाम्लास्टै छ यो लिस्ट।

कसैलाई लगाइदिन भनेर हुन्छ कि बिहानभरि पार्लरमै गएर हुन्छ नजाने नि लाल साडी भिर्नैपर्छ। छड्के तिलहरी दर खान जानेहरूको अनिवार्य ड्रेसकोड जस्तै भैसकेको छ। अन्य सिँगारपटार त छँदै छ। हुनेले लगाउँछन्, फुर्माइस पनि हुनेहरूले नै गर्ने हुन्। शिरदेखि पाउसम्म बेहुलीसरि सब एक सय एक रूपमा सजिएर हिँड्छन्। ईर्ष्या र देखासिकी महिलाहरूमा प्राःय तीजमै उब्जन्छ। यसरी तीजलाई देखासिकी र एक हिसाबले पहिरनका रूपमा सम्पत्ति प्रदर्शनको गतिलो माध्यम पनि बनाइन थालिएको छ।

तीजमा खाइने दरमा पनि व्यापक आधुनिकीकरण हुँदैछ। साथी-संगी, भड्किला गीत, छोटा पहिरन, वाइन र मासु। यहाँ पर्व-विकृतिप्रति सजग बनाउन खोजिएको हो, सबैले त्यसै गर्छन् भनेर लाञ्छना लगाउन खोजिएको होइन। यसो भन्दाभन्दै पर्वलाई एउटा पूर्णतः संस्कृतिका रूपमा मनाउनुभन्दा पनि जसरी पायक पर्छ त्यसरी मनाउन थाल्नेहरूको जमात चर्कै रूपले बढेको यथार्थ हो। कसैलाई व्रत बस्ने इच्छा हुँदैन वा कोही स्वास्थ्य समस्याले पीडित हुन्छन् भने करबलले वा देखासिकीमा किन व्रत बस्ने ?

थाहा छ, भगवान् शिवको व्रतप्रति कैयन् महिलावृन्दको अगाध आस्था छ, त्यसको सम्मान गर्नैपर्छ, तर घर-समाजमा व्रतको ढोल पिटी मन्दिर दर्शनको बहानामा बजार पसी रेस्टुराँमा कुखुराको कबाब र झोलमा चोपली-चोपली चम्चाले मःम कुम्ल्याएको यही आँखाले देखेको छ। मलाई आपत्ति पनि होइन र चित्तदुखाइ पनि छैन, तर प्रश्न के हो भने यसरी जसरी मन लाग्यो त्यसैगरी पर्व मनाउँदा भोलि तीज, तीज नरही विकृति र विसंगतिहरूको थुप्रो बन्न पुग्नेछ। भावी पुस्ताले पनि तीजको यही रिमिक्स पारा सिक्नेछन्। विधि, पूजा र वास्तविक रीतिरिवाज पुर्खाहरूसँगै इतिहासमा विलिन हुनेछ। पहिलेजस्तो तीज माइती पुगेर गीति-विरह पोख्ने चाड अब रहेन। यो त मोजमस्ती गर्ने परम्पराका रूपमा विकसित हुन खोज्दै छ। यसैलाई महिला अधिकारकर्मीहरूले नारी स्वतन्त्रता र सशक्तीकरणको सुरुवात भनेर वकालत गर्छन्।

अनि अर्को गज्जबको होड्बाजी छ- फेसबुक वा इन्स्टाग्राममा तस्बिर अपलोड गरेर देखाउनैपर्ने। अरे हिन्दू पर्व हो सबै हिन्दू नारीहरूले मनाउँछन्, देखाउनै पर्दैन। अझ बिदेसिएका बिचरा महिलाहरू त कामबाट छिटोछिटो आउने, पहिरन लगाउने दुई-चारवटी आफूजस्तै पीडित महिलासँग बसी सामाजिक सञ्जालमा हाल्नकै लागि तीज विशेष पोज दिई तस्बिर खिचाउने र लिपिस्टिक पुछी पुनः काममा फर्कने समेत गरेको पाइन्छ। महिलाहरूलाई उडाउने हेतुले यो दृष्टान्त दिइएको होइन, सत्य के हो भने देशमा हुँदा महत्व नलागेको चिजको महत्व विदेश पुगेपछि त्यसको दर्जनौं गुणा बढी हुन्छ। सबै पर्व जस्तै तीज पनि विदेशमै बस्नेलाई बढी लागेको भान हुन्छ, तर यो पर्व फेरि पनि तस्बिर खिच्नमै अनि अनलाइन प्रदर्शनीमै सीमित राखिनुपर्ने पर्व हो त ?

अन्त्यमा, रातापिरा भै हिंड्ने, ठाडो ढुंगो देख्नासाथ अबिर दल्ने, मन्दिर देख्नासाथ पूजाथाली लिएर लाइन बस्ने, चोक र चौर भेट्नासाथ एउटी मादल ठोक्ने अर्की नाच्ने, एक्काइसौं शताब्दीका महान् हिन्दू नारीहरूलाई तीजले सुख-शान्ति प्रदान गरोस्– शुभकामना।

facebook.com/AdhiQarie/
ravinems@iom.edu.np

अर्जुन कपुर पोखरामा व्यस्त

पोखरामा यतिबेला बलिउड चलचित्र इन्डियाज मस्ट वान्टेडको छायांकन भैरहेको छ। चलचित्रको छायांकनका लागि अभिनेता अर्जुन कपुर पोखरामा छन्। उक्त चलचित्रको छायांकन पोखराको लेकसाइड, फेवाताल किनार, कुँडहर, चिप्लेढुङ्गा आदि स्थानमा भैरहेको छ। व्यापक सुरक्षा प्रबन्धका बीच गरिएको सुटिङका कारण अभिनेता कपुरलाई भेट्ने तथा उनीसँग गफ गर्ने अवसर मिलाउन खोज्नेहरू सफल हुन सकिरहेका छैनन्। चलचित्र छायांकन भैरहेको स्थलवरिपरि दृश्य तथा भिडियो खिच्नसमेत दिइँदैन। फिल्म युनिट मिडियालाई जानकारी दिनसमेत इच्छुक देखिँदैन। चलचित्र युनिटका सदस्यमा केही नेपाली पनि छन्। उनीहरूलाई पनि चलचित्रका बारेमा केही नबताउन भनिएकाले कोही बोल्न मान्दैनन्। अर्जुन कपुर कुन होटलमा बसेका छन् भन्ने कुरामा समेत उनीहरूले अनभिज्ञता प्रकट गरे। चलचित्र युनिट बस्ने होटलका लागि नेपाल पर्यटन बोर्डले पत्र लेखेको भए पनि आफूहरूलाई पनि उक्त विषयमा कुनै जानकारी नभएको नेपाल पर्यटन बोर्ड पोखराका प्रमुख सूर्य थपलियाले बताए।

विश्वस्त सूत्रका अनुसार अभिनेता अर्जुन कपुर पोखरा, घारिपाटनस्थित साग्रिला होटलमा बसेका छन्। उनले पहिलो दिन त्यहाँ खिचिएको एक तस्बिर फेसबुकमा पोस्टसमेत गरेका थिए। स्रोतका अनुसार चलचित्रका लागि बम ब्लास्ट गर्नुपर्ने सिन भए पनि नेपालमा त्यसका लागि स्वीकृति नमिलेपछि उक्त दृश्य भारतमै छायांकन गरिने भएको छ। यो चलचित्रको छायांकन काठमाडौंमा समेत हुने सुटिङ युनिटका एक सदस्यले बताए। पोखरामा झन्डै १५ दिन छायांकन हुने यो चलचित्रको शीर्षक इन्डियाज मस्ट वान्टेड भनिए पनि सुटिङमा प्रयोग गरिएको क्ल्यापमा 'शुभ्रभात' लेखिएको छ।

यसबीच अर्जुन कपुरले फेवाताल किनारामा खिचिएका दुई तस्बिर सोमबार आफ्नो फेसबुक पेजमा पोस्ट गरेका छन्।

राजाराम पौडेल

KANTIPUR INTERNATIONAL COLLEGE

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

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

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

International Membership

Kantipur International College

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

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

नोटः जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृत्तिको व्यवस्था छ।

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