सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.com.np

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष २५ • अंक १६ | • FRIDAY, 30 AUGUST 2019 | • काठमाडौं शुक्रबार, भदौ १३, २०७६ | • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

बीच्च-बीच्चमा

शालिकराम आत्महत्या प्रकरणको इतिवृत्त

JOY HAIR FRUITS

प्रत्येक ३४० एम.एल. जोय हेयर फ्रुट्स सेम्पुको खरिदमा रू. १५२ बराबरको जोय केराटिन प्रोटिन कन्डिसनर सित्तैमा*

Available in

Hairfall Defense
Conditioning Shampoo
with Pomegranate & Strawberry

Hair Dryness Control
Conditioning Shampoo
with Lemon & Olives

Long & Silky
Conditioning Shampoo
with Apricot & Peach

Shining Black
Conditioning Shampoo
with Amla & Black Grapes

*conditions apply

जुम इन

अमेरिकामा स्वर्ण पदक

अमेरिकाको टेक्सासमा बस्दै आएका नेपाली मूलका उत्सव सिंहलाई शारीरिक सुगठनमा स्वर्ण पदक प्राप्त भएको छ। टेक्सास राज्यको ड्यालसमा विगत ५ वर्षदेखि बसोबास गर्दै आएका सिंहको पुर्ख्यौली घर बुटवल हो।

गत अगस्ट २४ का दिन अमेरिकाको मेरिल्यान्ड राज्यको लरेल सहरमा सम्पन्न एनपीसी क्यापिटल ग्रान्ड प्रिक्स प्रतियोगितामा सिंहले ट्र नोविस ए मेन्स फिजिक्स श्रेणीमा प्रथम स्थान हासिल गरेका हुन्।

विजय थापा

चिकित्सक साहित्यकार

४७ वर्षका डा. यामबहादुर रोका पेसाले न्युरो सर्जन हुन्। हाल विराटनगरस्थित न्युरो अस्पतालमा कार्यरत रोका चिकित्सकसँगै अंग्रेजी कविका रूपमा समेत परिचित छन्। अंग्रेजी भाषामा कविता लेख्न रुचाउने रोकाका नोट्स फ्रम द ब्रेन (हन्ड्रेड एट पोइम्स) कविता-संग्रह प्रकाशित छ भने उनको अन्य कृति प्रकाशित हुने क्रममा छन्। नेपालमा अंग्रेजी भाषामा लेख्ने साहित्यकार कमै भएका कारण उनी आफ्नो लेखमार्फत नेपाली समाजलाई चिनाउन केही हदसम्म सजिलो हुने विश्वास गर्छन। रोका विशेष गरी सामाजिक प्रतिष्ठाको महत्व, सफलतामा परिवारको भूमिका, प्रेम सम्बन्ध, राजनीतिक विषयवस्तु तथा पहुँचका आधारमा दिइने राष्ट्रिय पुरस्कारजस्ता विषयवस्तुमा लेख्न मन पराउँछन्। सानैदेखि अंग्रेजी भाषामा लेखिएका बालकथा तथा उपन्यास पढ्ने गरेकाले पनि आफ्नो रुचि साहित्यमा गएको उनी बताउँछन्।

जनसरोकार

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री रघुवीर महासेठको गाडी र उनका चालकलाई ट्राफिक प्रहरीले कारबाही गरेको छ। ट्राफिक प्रहरीले बानेश्वरमा बा २ भ ४८६२ नम्बरको गाडीले जथाभावी पार्किङ गरेको भन्दै मन्त्रीको झन्डावाल गाडीलाई ह्विल लक लगाएर कारबाही गरेको थियो। उक्त समय गाडीमा मन्त्री नरहेको तर चालक शिवराम थापालाई एक हजार रुपैयाँ कारबाही गरिएको महानगरीय ट्राफिक प्रहरी मशाशाखाका प्रमुख एसएसपी बसन्त पन्तले बताएका छन्। जथाभावी गाडी पार्किङ गरिएपछि पैदलयात्रुलाई हिँड्न समस्या भएको थियो। ट्राफिक प्रहरीको यो कदमको सर्वसाधारणले खुलेर प्रशंसा गरेका छन्।

भ्रमण वर्षको मस्कट

नेपाल भ्रमण वर्षको मुख्य मस्कटका रूपमा यतीको मूर्ति छनोट गरिएको छ। नेपाली कलाकारले निर्माण गरेका मूर्तिलाई नेपालको मौलिक पहिचानका रूपमा विमानस्थल र ठूला होटलहरूमा राखिनेछ। मस्कटलाई विदेशका विभिन्न सहरमा समेत प्रदर्शन गरिने बताइएको छ। नेपालमा मात्र पाइने भनेर विश्वास गरिएको हिममानव यतीको मस्कट होटलहरूले निश्चित पारिश्रमिक तिरेर खरिद गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको भ्रमण वर्षका संयोजक सुरज वैद्यले बताएका छन्।

साहसी दाजुभाइ

पोखरा-१७, डेभिड फल्स निवासी २१ वर्षीय रोहित गिरी तथा १९ वर्षीय रोशन गिरी सर्प समाउने काम गर्छन्। दाजु रोहितले यो काम १२ वर्षको उमेरदेखि गरेका हुन् भने भाइ रोशनले यो काम ३ वर्षदेखि गर्दै आएका छन्। अहिलेसम्म उनीहरूले ५ सयभन्दा बढी सर्पको उद्धार गरिसकेका छन्। गिरी दाजुभाइ घरभित्र पसेका, मानिसले मार्न लागेका तथा चोटपटक लागेका सर्पको उद्धार गर्छन् भने यी दाजुभाइ त्यसबाहेक फोटोग्राफी पनि रुचि राख्छन्।

क्रिकेट नै लक्ष्य अनि भविष्य

कक्षा ९ मा अध्यनरत १२ वर्षीय आर्यन जंग क्षेत्री विगत पाँच वर्षदेखि क्रिकेटमा सक्रिय छन्। २०६४ सालमा ललितपुर धोबीघाटमा जन्मिएका आर्यन इन्टरस्कुल प्रतियोगितादेखि राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा समेत प्रतिस्पर्धा गरिसकेका छन्। अल-राउन्डर आर्यन हाल काठमाडौं क्रिकेट ट्रेनिङ सेन्टरमा प्रशिक्षण लिइरहेका छन।

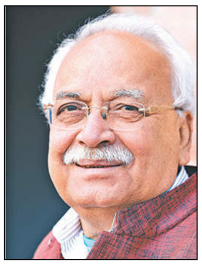
आमा रन्जना खड्काको प्रेरणाले गर्दा सानै उमेरदेखि नेपाली क्रिकेट खेल्न थालेका क्षेत्री क्रिकेटबाटै नेपालको नाम उच्च बनाउन चाहन्छन्। क्षेत्रीले नेपालमा मात्र नभएर भारतमा समेत बेस्ट प्लेयर तथा म्यान अफ द म्याच आदि उपाधि जितिसकेका छन्।

तथ्याङ्क

यूएईमा आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा ९८ जना नेपालीको मृत्यु भएको आबुधाबीस्थित नेपाली दूतावासले बताएको छ। मृत्यु हुनेहरूमा ५ जना महिला तथा ९३ जना पुरुष छन्। ४८ जना पुरुषको प्राकृतिक कारण,२१ जना पुरुष र २ जना महिलाको आत्महत्याका कारण मृत्यु भएको छ भने २ जना महिला र २१ जना पुरुषको विभिन्न दुर्घटनामा परेर ज्यान गएको दूतावासले जनाएको छ।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
कान्तिपुर को
करोडपति
सिजन-३
कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको
वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र लक्की ड्र बाट जित्नुहोस्
१० लाख मासिक पुरस्कार
१ करोड बम्पर पुरस्कार
१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार
* शर्तहरू लागू हुनेछन् ।
पक्का पुरस्कार
• शिखर ईन्स्योरेन्सको रु.५ लाखको दुर्घटना बीमा • स्वास्थ्य बीमामा रु.७५० छुट
Shikhar Insurance Happysurance
स्क्र्याच कार्ड मार्फत् रु.२०० देखि रु.२५०० सम्मको छुटका साथै जित्न सक्नुहुनेछ
BALTRA एलइडी टिभी.
ASUS ल्यापटप
स्मार्ट फोन
ब्लुटुथ स्पीकर
वायरलेस हेडफोन
स्मार्ट वाच
ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरुले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन सक्नुहुनेछ । "जति छिटो ग्राहक बन्नुहुनेछ, जित्ने मौका त्यति नै बढ्नेछ ।"
कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नको लागि SUB<space> आफ्नो नाम टाइप गरी ३८०८० मा पठाउनुहोस (NTC प्रयोगकर्ताकालागि मात्र)। एस.एम.एस र अनलाईन सब्सक्रीप्सनका लागि २४ घण्टा भित्र विस्तृत विवरण सहित हाम्रा प्रतिनिधिहरुले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन्।
We Accept
fonepay payments फटाफट
KANTIPUR DAILY
THE KATHMANDU POST
1 Open your mobile banking / eSewa app
2 Scan this code, confirm the payment details and make quick payment.
eSewa
www.esewa.com.np
कान्तिपुर
THE KATHMANDU POST
टोल फ्रि नम्बर: १६६० ०१ २२२२२ (NTC), ९८०१ ५७ २२२२ (Ncell) काठमाडौं: शिशिर राज पाण्डे ९८४११६६७८४, राम कृष्ण घिमिरे ९८५१०९८९४४ चितवन: शंकर न्यौपाने ९८५६०४४१४० पोखरा: राजेश पौडेल ९८५६०२५८८५, नेपालगंज: अशोक श्रेष्ठ ९८५८०३०६७७, विराटनगर: अनुज लाल कर्ण ९८५२०२८१२३

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

सहरको नाम टीकापुर

टीकापुर। कर्णाली नदीको किनारामा बसेको टीकापुर ग्रामीण सहर हो। यो सहरको कथा रमाइलो छ। आदिवासी थारुको बस्तीका रूपमा लिइन्छ टीकापुरलाई। सहरमा पार्क छ, जुन निकै रमणीय छ। सहर अलिकति व्यवस्थित पनि छ। टीकापुरलाई राजा महेन्द्रको देन मान्नुपर्छ। विक्रम संवत् २०२४ सालमा शुक्लाफाँटामा सिकारका लागि कञ्चनपुर आएका राजा महेन्द्र बिरामी भए। उनलाई मुटुको व्यथा लाग्यो। डाक्टरहरूले क्षमताअनुसार उनको उपचार गरे। त्यसपछि आरामका लागि ठाउँको खोजी भयो। कर्णाली किनारको टीकापुर राजा महेन्द्रको स्वास्थ्यका लागि उत्तम ठहरियो। राजा महेन्द्र केही समयका लागि टीकापुरमा आराम गर्न बसे। त्यही बेला उनको मनमा लाग्यो कि टीकापुरलाई सहरका रूपमा विकसित गर्नुपर्छ। उनले यसको जिम्मा लगाए डोटीका तत्कालीन पञ्चायती व्यवस्थाका कार्यकर्ता खड्गबहादुर सिंहलाई। निर्दलीय पञ्चायत राजाको नेतृत्वमा चलेको व्यवस्था थियो। त्यसैले यो व्यवस्थाका नेता राजा मात्रै थिए। व्यवस्थामा लाग्ने बाँकी सबै कार्यकर्ता थिए।

सामान्य मानिसका लागि टीकापुर सुदूरभन्दा पनि दुर्गम थियो। राजमार्गको बाटो, लम्की पुगेर, त्यहाँबाट जानु पर्थ्यो सहरसम्म। अहिले नेपालगन्जसँग टीकापुरको सोझो कनेक्सन छ। धम्बोजी चोकबाट खजुरा, गुलरिया र राजापुर हुँदै सजिलैसँग पुग्न सकिन्छ टीकापुर।

टीकापुरमा अहिले सुदूर पश्चिमाञ्चलका धेरै जिल्लाका मानिस आएर बसोबास गरेका छन्। त्यो हिसाबले टीकापुर सांस्कृतिक विविधताको सहर बन्न पुगेको छ। २०२८ सालमा, जतिबेला खड्गबहादुर सिंह टीकापुरको कित्ताकाट गर्दै थिए, त्यहाँ थारुहरूको मात्रै प्रभुत्व थियो। टीकापुरको विकासमा खड्गबहादुर सिंहले ठूलो योगदान गरेका छन्। उनले सहरमा विमानस्थलको स्थापना गराए। सडकहरू व्यवस्थित भए। बजार-बजारजस्तो देखियो। टीकापुरको विकासमा सिंहको योगदानको कदर गर्दै हालका सांसद रेशम चौधरीले निकै ठूलो विवादका बीच उनको सालिक ठड्याए सहरमा। अहिले रेशम जेलमा छन्, तर सिंहको सालिकले उनको सम्झना गराइरहेको हुन्छ।

खड्ग चोकलाई टीकापुरको डाउनटाउनभन्दा फरक पर्दैन। सहरका केटाकेटीहरू यही चोकमा झुम्मिएका हुन्छन्। चिया-कफी, चुरोट तथा करेन्टको तलतल मेट्न र नास्ता-पानीको भोक मेट्न आउनेहरू यहीं जम्मा हुन्छन्। खड्ग चोकपछिको अर्को महत्वपूर्ण चोक हो– सिद्धार्थ चोक। टीकापुरको बजार नगरपालिका भवनवरिपरि छरिएका छन्। बजार भनेको यस्तो ठाउँ हो, जुन मानिसलाई जहाँ पायक पर्छ त्यहीं बस्छ। बजार भए पनि, पार्क भए पनि, बढ्दो जनसंख्याको अनुपातमा टीकापुरमा केटाकेटीहरूका लागि पर्याप्त ठाउँ छैन। ग्रामीण सहर भएकाले पनि होला, टीकापुरको आकर्षण सीमित छ। टीकापुरको पार्कचाहिँ साँच्चै सुन्दर छ। यो पार्कले घाम-पानी, हुरी-बतास, जुलुस-आन्दोलन सबै खेपेको छ र पनि यसको सौन्दर्य यथावत् छ।

टीकापुरको 'मोस्ट ह्याप्पेनिङ' ठाउँका रूपमा मानिन्छ यहाँको केरा रिसोर्ट। टीकापुर पुग्नेले एकपटक जानैपर्ने ठाउँ। यो रिसोर्टमा केराका विविध व्यञ्जन र परिकारहरू पाइन्छ। मदिराप्रेमीका लागि यहाँ केराको मदिरा पनि बनाइन्छ। केराका विविध परिकार नै यसको मुख्य विशेषता हो। ठाउँ रमणीय छ। रिसोर्टका सञ्चालकले यसलाई आकर्षक बनाउन निकै मेहनत गरेका छन्। यहाँका अरू मुख्य होटल हुन्– ग्रिन एसिया र

सिद्धार्थ। सिद्धार्थलाई यहाँको सबैभन्दा पुरानो होटल भन्न सकिन्छ। यसका संस्थापक-सञ्चालकले सुरुका दिनमा निकै मेहनत गरेका थिए। अहिले यो टीकापुरका लागि 'विशेष' भएको छ।

सानो सहर टीकापुरले अनेकौं हन्डर र सास्ती बेहोरेको छ। खासगरी सोझा र इमान्दार जातिका रूपमा चिनिएका थारु बहुल यो सहर जनयुद्धकालमा पनि आतंकको छायाँमा रहयो भने अहिले गणतन्त्रका समयमा पनि आतंकले छायाँमा रहन बाध्य भयो। २०७२ साल भदौमा संविधान निर्माणका सन्दर्भमा भएको प्रादेशिक सीमाविवादको आन्दोलन हिंस्रक भयो। भदौ ७ गते पुलिस अधिकारीहरूसहित नौ जना र एउटा सानो बच्चाको ज्यान गयो। सरकारका तर्फबाट यसको प्रतिक्रिया एकदमै कठोर आयो। सरकार नै जनताका विरुद्ध प्रतिशोधमा उत्रिएको घटना अद्भुत थियो। स्थानीय प्रशासनले निर्दोष थारुहरूलाई समात्दै जेलमा थुन्न थाल्यो। आन्दोलनका सन्दर्भमा थारु बुद्धिजीवी तथा फूलबारी एफएमका संचालक रेशम चौधरी समातिए। उनलाई सर्वस्वसहित जन्मकैदको सजाय सुनाइयो। पछिल्लो प्रतिनिधिसभाको चुनावमा रेशमले उम्मेदवारी दिए। चुनावमा उनी ठूलो बहुमतका साथ विजयी भए। उनलाई प्रतिनिधिसभा सदस्यका रूपमा शपथ ग्रहण गराइयो, तर उनको मुद्दामा पुनर्विचार गर्नुपर्ने आवश्यकता सरकारले महसुस गरेन। त्यही बेला मधेसमा बितण्डा मच्चाइरहेका सीके राउत ओली सरकारको शरणमा आएपछि रेशमलाई थाती राखियो।

यसपटक २०७२ भदौ ७ देखि जमेको आइस ब्रेक गरेका छन् थारुहरूले। गएको साता भदौ ७, ८ र ९ गते टीकापुरमा थारुहरूले 'आइस ब्रेक' गरे। नेता लक्ष्मण थारुको अग्रसरतामा देशका विभिन्न २५ जिल्लाबाट जम्मा भएका झन्डै १५ हजार थारुले शान्तिको पहल मात्र गरेनन्, आफ्ना अधिकारको सुरक्षाको माग गरे। उक्त भेलाका आयोजकहरूले स्थानीय प्रशासन र सुरक्षा प्रशासनलाई सम्मेलन पूरै शान्तिपूर्ण हुनेमा सहमत गराएका थिए। यद्यपि सुरक्षा प्रशासन थारुहरूको कुरामा सहमत हुन सकेको थिएन। सुरक्षाले सम्मेलनलाई आफ्नो शक्ति प्रदर्शनको अवसर बनायो। सम्मेलनका क्रममा गाउँगाउँमा सयौं सुरक्षाकर्मी खटिएका थिए। सम्मेलन शान्तिपूर्ण हिसाबले सम्पन्न भयो।

थारु सम्मेलनले टीकापुरको 'इमेज' हवात्तै बढाएको छ। थारुलाई हेर्ने प्रशासनको संकीर्ण दृष्टिकोणमा कुनै परिवर्तन आएको आभास पाइँदैन। २०७२ भदौयता टीकापुरको बजार बिस्तार भएको छैन। अब चाडबाडको मौसम आएको छ। तीज दैलोमा आइसकेको छ, तर बजारले तीज आएको संकेतसम्म पनि दिएको छैन। दसैंसम्म टीकापुरको अवस्था सहज हुने आशा गरेका छन् सहरवासीले। प्रशासनको अहिलेको प्रवृत्तिमा परिवर्तन आयो भने पक्कै पनि टीकापुरको बजार जगमगाउनेछ। टीकापुरका थारुहरूले शान्ति, सद्भाव र सहयोगको हात बढाएका छन् भदौ ७, ८ र ९ गतेको सम्मेलनमार्फत। अब स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार तथा संघीय सरकारले थारुहरूलाई के जवाफ दिन्छन्? त्यसैमा निर्भर रहनेछ धेरै कुरा।

पाठक मञ्च

साप्ताहिकको यसपटकको कभर स्टोरी (अफरोड रोमाञ्च) अलि भिन्न र राम्रो लाग्यो। आगामी अंकहरूमा पनि यस्तै विषयवस्तुलाई प्राथमिकता दिनुहोला।

रञ्जित सुनार

मिरुनाले काम पाइरहनु (चलिन् मिरुना) उनको सफलता होइन। उनले गरेका कामले राम्रो प्रतिफल दिन सक्नुपर्छ। भोलिका दिनमा सफल कलाकार हुन उनले अभिनयमा थप ध्यान दिनु जरुरी छ।

नरेश तामाङ

लिमोजिन भनेको सुविधाजनक (सर्वाधिक लामो कार) भीआईपी ट्याक्सी हो। लिमोजिनलाई कार मानिँदैन। लामो भएका कारण यसलाई लिमोजिन नाम दिइए पनि यसको कुनै कम्पनी छैन।

समर्पण चेम्जोङ

किस सिन कोसँग सोधेर गरेको भन्दा पनि (ब्वाइफ्रेन्डको स्वीकृतिमा किस सिन) मुख्य कुरा चलचित्र हेरिसकेपछि दर्शकले के सिक्ने र उनीहरूमा कस्तो सन्देश जान्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हो कि? चलचित्रमा सिनमा भन्दा पनि विषयवस्तु र सन्देशमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

अन्जना पौडेल

इलेक्ट्रिक भेइकलको कुरा त ठीकै हो (भविष्य इलेक्ट्रिक भेइकलको हो), तर नेपालमा अझै बिजुलीको समस्या छ। भोल्टेजको समस्या पनि कायमै छ। राम्रो गाडी किन्न करोड नै पर्छ, सस्तो किने सयदेखि डेढ सय किलोमिटर मात्र गुड्छ भनिन्छ। यस्तोमा कसरी सम्भव होला र इलेक्ट्रिक भेइकलको राम्रो भविष्य?

दिनेश श्रेष्ठ

३७ वर्ष लागे पनि विपिन (३७ लागे भष्मे डन) अझै २५-२६ वर्षका जस्ता देखिन्छन्। आउँदा वर्ष विपिनका थप उत्कृष्ट चलचित्र हेर्न पाइयोस्।

सूर्य थापा

twitter follow us on
twitter.com/saptahik
Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

समय सन्दर्भ

अधिकारी रवीन्द्र

पिताश्री

एउटा अमूल्य मानव जीवनचक्रमा बाबु वा पिता बन्नु सौभाग्यको कुरा हो । एउटा पुरुषले पिता बनिसकेपछि प्रक्रियागत रूपमा पूर्ण भएको अनुभूति गर्न थाल्छ । पिता बन्नु एउटा अलौकिक कर्तव्य पूरा गर्नु पनि हो, जसले जीव अस्तित्वको निरन्तरताको ग्यारेन्टी गर्छ । यो संसारमा गरिने कर्तव्यहरूमध्ये पिता बन्नुपर्ने कर्तव्य सबैभन्दा गाह्रो छ । कर्तव्यभन्दा पनि यसलाई प्रक्रिया भन्दा ठीक होला । बालक जन्मनुअघि नै पिताले आफ्नो सन्तानका बारेमा सपना रचेको हुन्छ । जन्मिएपछि ऊ आफ्नो सन्तानलाई छुन चाहन्छ, चुम्न चाहन्छ । यो उसको पृथक् सिर्जना हो जसलाई उसले राम्रो-नराम्रो जे होस् बिनासर्त आफ्नो छोरा वा छोरीका रूपमा स्वीकार गर्छ । आफ्नो नजरमा आफ्ना सन्तान कहिल्यै कमजोर र नराम्रा लाग्दैनन् । त्यो भनेको मृत्युपर्यन्त कुनै पनि पिताले आफ्नो सन्तानलाई भित्रैबाट अविश्वास गर्न सक्दैन ।

पिता त्यो हो, जसले आफ्नी छोरीको आँखामा कहिल्यै आँसु देख्न सक्दैन, तसर्थ उसले छोरीको आँसु आउनुअगावै खुसी सँगालेर ल्याउँछ र ऊ सधैं आफ्ना सन्तानको खुसी खोज्ने क्रममा आफ्नो खुसी बिर्सन्छ, किनभने उसलाई थाहा छ, छोरी हाँस्दा छोरीभन्दा दोब्बर खुसी त ऊ हुन्छ । तसर्थ आफू दोब्बर खुसी हुने भए पनि उसले छोरीलाई सदा खुसी तुल्याउनैपर्छ ।

पिता त्यो व्यक्ति हो, जसले हरेक छोराको पहिलो पाइलामा हात समाएकै हुन्छ । दगुर्न नसकुन्जेल डोऱ्याएर हिंड्न सिकाएकै हुन्छ । वैशाखी टेकेर भए पनि छोरालाई काँधमा हालेर हिंडेकै हुन्छ । आफू कमजोर भए पनि छोरा-छोरीलाई सुरक्षाको प्रत्याभूति दिएकै हुन्छ । पिताको माया बोलीमा भन्दा अक्सर व्यवहारमा देखिन्छ, किनभने पिता एक कर्मभीरु पुरुष हो र उसले बोल्नुअघि काम गरेर देखाउँछ । बाटोमा हिंड्दा २ रुपैया भेटियो भने उसले त्यो नोट छोराका लागि टिप्नैपर्ने हुन्छ । एउटा पिपरमेन्ट किनेर घर लगिदिंदा छोरो खुसीले उफ्रिएको देख्दा उसलाई लाखको आनन्द आउँछ । यसरी सन्तानको सहाराले २ रुपैयाँबाट लाखको आनन्द पनि पिताले पाएको हुन्छ, सन्तानको खुसीका लागि उसले आफ्नो निजी खुसीलाई तिलाञ्जली दिएको हुन्छ । खुसीका तरङ्ग लम्बाइहरू समय, व्यक्ति, ठाउँ एवं परिवेशअनुसार फरक-फरक छन् । एउटा लम्बाइका खुसीहरूलाई खुम्च्याएर ऊ अर्को लम्बाइमा बाँचिरहेको पनि हुन सक्छ ।

तर सधैं राम्रो सोच्दासोच्दै कहिलेकाहीं छोराले बाटो बिराएको देख्दा उसको मन चिरिन्छ, किनभने उसका लागि छोरा भनेको यो ठूलो संसारभित्रको रमाइलो सानो संसार भैसकेको हुन्छ । सबैले आफ्नो संसार स्वस्थ, शीतल र हराभरा देख्न चाहन्छन् । एक पिताले आफूले कमाएको हरेक हिस्साबाट छोराछोरीको खुसीका आयामहरूलाई समेट्न खोजेको हुन्छ । छोरीलाई जुत्ता नकिनी उसले आफूले चप्पल किन्दैन । जाडोमा सन्तानको आङ न्यानो बनाउन नसकुन्जेल आफू पनि कठ्यांग्रिएर हिंड्छ । छोरो भोको नहोस् भनेर पिताले चार कोस जंगल पैदल हिंडेर ऐंसेलु ल्याइदिन्छ । ऐंसेलु खाने क्रममा छोरालाई थाहै हुन्न कि बुवाको चप्पल चुँडिएर त्यहाँ प्लास्टिकको लोती बाँधिएको छ र दिनहुँको परिश्रमले खुट्टाका पैतला पटपट फुटेका छन् । यो कुरा उसले कहिल्यै सोचेको पनि हुँदैन र बुवाले के खानुभो भनेर सोधेको पनि हुँदैन । यस्तै रहेछ, यो मायाको डोरो सन्तानसरह डिसेन्डिङ अर्डरमै तलतल जाने रहेछ अर्थात् हजुरबुवाले नातिलाई गर्ने मायाको आयतन नातिले हजुरबुवालाई गर्ने मायाभन्दा धेरै-धेरै घनिभुत छ । मायाको बग्ने बाटो पछिल्लो पुस्तातिर सोहोरिएर जाँदो रहेछ । पिताबाट छोरातिर, छोराबाट नातितिर अनि नातिबाट पनातितिर । जाने धेरै फर्कने कम ।

यसकै सानो उदाहरणका रूपमा देशबाहिर वा भित्र रहेका आजकलका युवायुवतीको जमातलाई लिन सकिन्छ, जसले आफ्ना पिताप्रतिको आदर, सम्मान र मायालाई फेसबुकका भित्ताहरूमा फगत एक दिनका लागि सस्तो बजारीकरण गर्छन् । यस्तो गर्नै हुँदैन भनेको त होइन, तर देश वा घरमा भएका पितालाई फोन गरेर २० रुपैयाँ खर्च गर्न अनकनाउनु अनि फेसबुकमा १० करोड बराबरको माया देखाउन खोज्नु हुँदैन । अरूले जस्तो गऱ्यो त्यसकै देखासिकी गरी सामाजिक सञ्जालमा पोखिनु भएन । पिताप्रतिको आगाध सम्मान प्रकट गर्ने हाम्रै पहिलेको शैली ठीक छैन र ? हामी कमाउने, सिक्ने वा स्वतन्त्र हुने बहानामा आफ्ना पितालाई छोडेर धेरै पर आइपुग्दा के नभुलौं भने उता गाउँमा न्याम्रिएको पिताले हाम्रो फेसबुकको पोस्ट देख्नु हुन्न । जसका लागि हामी दुई शब्द प्रकट गर्छौं उसैले महसुस गर्न नसक्ने ठाउँमा हामी आफ्ना वाक्यहरूलाई किन लावारिस बनाउँदैछौं ? सक्नुहुन्छ भने वर्षैभरि आफ्नो प्रोफाइल पिक्चरमा पिताको तस्बिर राखेर हेर्नुस्, त्यसले तपाईंलाई दैनिक उहाँको सम्झना दिलाउँछ ।

त्यसै पनि कुनै पिताले आफ्ना लागि सन्तानबाट कहिल्यै केही कुराको आश राखेको हुँदैन । डाँडापारि एक्लै रहे पनि उहाँ सन्तानले कहिल्यै दुःख नपाउन् भन्ने कामना गर्दै घाम अस्त नभएसम्म बाटो हेरिरहनुभएको हुन्छ । सक्नुहुन्छ भने फोन गरेर पिताजीसँग एकवचन मीठो बोलिदिनुहोस् । उहाँ त्यसमै खुसी हुनुहुनेछ । नर्सरीमा तेस्रो भएर पुरस्कार ल्याउँदा सम्झिनुहोस्, तपाईंका पिता कति खुसी हुनुभएको थियो । हो, पिताका लागि तपाई अझै नर्सरीकै विद्यार्थी हो । तपाईंको हरेक खुसीको खबरले उहाँ खुसी हुनुहुनेछ । किनभने पिताको प्रेम अटल छ, अपरिवर्तनीय र शाश्वत छ ।

fae book o m/rai nems

यी हुन् आईसीटी एवार्ड विजेता

गत साता विभिन्न क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्ति एवं संस्थाहरू सूचना प्रविधिसम्बन्धी आईसीटी एवार्डबाट सम्मानित भए । लिभिङ विथ आईसीटीद्वारा संयोजित उक्त एवार्डमार्फत यो क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्ति एवं संस्था सम्मानित भएका हुन् ।

यस क्रममा ई-डिजिटल नेपालले स्टार्टअप आईसीटी एवार्ड प्राप्त गरेको छ । ई-डिजिटल नेपालले नेपालको शिक्षण संस्थामा देखिएको परम्परागत सूचना व्यवस्थापन प्रणाली एवं डिजिटल सूचना व्यवस्थापन प्रणालीबीचको अन्तर कम गर्ने उद्देश्य राखेको छ । यसले छोटो समयमै सयभन्दा बढी स्कुललाई स्टुडेन्ट म्यानेजमेन्ट सिस्टम सफ्टवेयरमार्फत सफलताका साथ डिजिटलाइज्ड गरिसकेको छ । यो स्टार्टअप इनोभेटिभ सोलुसन्सका लागि आइटी क्षेत्रमा अनुभव सँगालेको टिमले हाँकिरहेको छ । अहिले यो कम्पनीले ३० जना बढीलाई प्रत्यक्ष रूपमा रोजगारी दिइरहेको छ ।

प्रोडक्ट आईसीटी एवार्ड मेडिफ्लो सिस्टम एन्ड सर्भिसेजले प्राप्त गरेको छ, जसले अस्पताललाई अटोमेट गर्ने काम गर्छ । यसले अस्पतालको प्रशासनिक व्यवस्थापनलाई डिजिटलाइज्ड गर्छ भने विभिन्न मोड्युलहरूलाई एकीकृत गरेर इलेक्ट्रोनिकल मेडिकल रिपोर्ट तयार पार्छ । मेडिफ्लो नेपालमा उपलब्ध सिस्टममध्ये इलेक्ट्रोनिक मेडिकल रिपोर्ट र हस्पिटल म्यानेजमेन्ट सिस्टम दुवै भएको एक मात्र सिस्टम हो । यसले बिरामीको क्लिनिकल डाटालाई इलेक्ट्रोनिक वा क्लाउड सिस्टममा राख्छ र आवश्यक परेका बेला तुरुन्तै डाटामा पहुँच पुर्‍याउन सकिन्छ । त्यस्तै बिरामीले मोबाइल एप्लिकेसनबाटै आफूलाई चाहिने जानकारी-अपडेट लिन सक्छन् ।

स्टुडेन्ट प्रोजेक्ट आईसीटी एवार्ड रक्तदानले पाएको छ । पुल्चोक क्याम्पसका एलेक्स भट्टराई, अनिश दुलाल, मितेश पाण्डे, निशेष वाग्ले तथा विवेक तिमल्सिनाले निर्माण गरेको प्रोजेक्ट हो– रक्तदान । यो प्लेटफर्ममा रियल टाइम लोकेशन डाटाबेस अपडेट गरिएको हुनाले कुन मानिस (रक्तदाता) कहाँ छ भनेर रेडियस बेस्ड सर्च गर्न सकिन्छ । ब्लड ग्रुपको नाम सर्च गरिसकेपछि आफ्नो वरिपरि को-को इच्छुक रक्तदाता छन् भन्ने जानकारी यो एपले दिन्छ ।

त्यसैगरी पायोनियर आईसीटी एवार्ड महावीर पुनले प्राप्त गरेका छन् । एउटा सामाजिक कार्यकर्ताका रूपमा पुनले ग्रामीण क्षेत्रमा विद्यालयहरूको शैक्षिक गुणस्तर उकास्ने, हेल्थपोस्ट नभएको ठाउँमा सामुदायिक क्लिनिक तथा टेलिमेडिसिन सञ्चालन गर्ने जस्ता काम गरेका छन् ।

खल्ती र स्प्यारो एसएमएसका संचालक अमित अग्रवालले इन्टरप्रेनर आईसीटी एवार्ड प्राप्त गरे । जीवनको पहिलो आम्दानी २ हजार रुपैयाँबाट सुरु गरेका अग्रवाल आज लाखौं प्रयोगकर्ता भएको खल्ती मोबाइल वालेटको नेतृत्व गरिरहेका छन ।

डिजिटल एजुकेसन आईसीटी अवार्ड नेपाल खुल्ला विश्वविद्यालय, ललितपुरले प्राप्त गर्‍यो । अहिले १ हजार ३२ जना विद्यार्थीले खुल्ला विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरिरहेका छन । नेपाली डायस्पोरा आईसीटी एवार्ड डा. समीर मास्केले प्राप्त गरे । डा. मास्के फ्युज मेसिनका संस्थापक एवम् प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हुन् । डा. मास्के आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्ससम्बन्धी विभिन्न सोलुसन्स प्रदान गर्ने यो कम्पनीलाई नेपाल र अमेरिकामा स्थापित गराउन सफल छन् । विशेष गरी उनले नेचुरल ल्याङ्ग्वेज प्रोसेसिङ र मेसिन लर्निङको माध्यमबाट कस्टमर सर्भिस अटोमेसनका लागि प्लेटफर्म बनाइरहेका छन् ।

डिजिटल गर्भनेन्स आइसिटी अवार्ड लोकसेवा आयोगले प्राप्त गरेको छ । आयोगले विगत केही वर्षदेखि सम्पूर्ण परिक्षा फारम अनलाइनबाटै बुझाउन सकिने व्यवस्था गरिसकेको छ जसअन्तर्गत लोकसेवा आयोगले प्रकाशन गरेको ९ हजार १ सय ६१ पदका लागि ४ लाखभन्दा बढी आवदेकले बिना कुनै झन्झट घर बसी-बसी फारम बुझाएका छन् ।

पब्लिक च्वाइस आईसीटी एवार्ड किताबयात्राले प्राप्त गरेको छ । सन २०१७ मा स्थापना भएको किताबयात्रा डटकम अनलाइन बुक स्टोर हो जहाँ विभिन्न विधाका पुस्तक अनलाइनबाट सोझै खरिद गर्न सकिन्छ ।

ग्यालेक्सी नोट १० र १० प्लस

यो साता नेपाली बजारमा सामसुङ ग्यालेक्सी नोट १० तथा १० प्लस भित्रिएका छन् । सामसुङ ग्यालेक्सी नोट १० को मूल्य १ लाख १६ हजार एवं नोट १० प्लसको मूल्य १ लाख ३५ हजार रुपैयाँ छ ।

सामसुङ ग्यालेक्सी नोट १० मा ६ दशमलव ३ इन्चको डिस्प्ले छ । यसमा २ सय ५६ जीबीदेखि १ टीबी सम्म स्टोरेज छ भने ३ हजार ५ सय एमएएचको ब्याट्री जडान गरिएको छ । सामसुङ ग्यालेक्सी नोट १० प्लसमा ६ दशमलव ८ इन्चको डिस्प्ले छ । यसमा ५ सय १२ जीबीदेखि १ टीबीसम्म स्टोरेज छ भने ४ हजार ३ सय एमएएचको ब्याट्री तथा १२ जीबीको र्‍याम छ ।

यो फोनमा भएको एस पेनले ह्यान्डराइटिङलाई टेक्स्टमा बदल्छ । यसमा ब्लुटुथ प्रयोग गरी रिमोट कन्ट्रोलझैं बनाउन सकिन्छ भने तस्बिर तथा भिडियो खिच्न विशेष प्रकारका क्यामेरा उपलब्ध छन् । त्यसैगरी आवश्यक परे फास्ट चार्जिङ प्रयोग गरेर यो फोनलाई ३० मिनेटमै चार्ज गर्न सकिन्छ । सामान्य युएसबी केवल प्रयोग गरेर पीसीमा कनेक्ट गरी यो फोनमै डेक्सटपको काम गर्न मिल्छ । सामसुङको ग्यालेक्सी नोट १० र १० प्लसमा हुने गतिविधि कम्प्युटरको स्क्रिनमा हेर्न सकिन्छ ।

नि:शुल्क भिडियो सामग्री

डियरवाक लर्निङ सेन्टरले विद्यार्थीहरूका लागि शैक्षिक भिडियो सामग्रीहरू सार्वजनिक गरेको छ । यी भिडियो सामग्री इन्टरनेट, मोबाइल एप्स तथा अनलाइनका विभिन्न माध्यमहरूबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ । कक्षा ४ देखि १० सम्मका अनिवार्य विषयहरूलाई समेट्दै १ हजार ७ सय भन्दा बढी भिडियो लेक्चर्स उत्पादन गरिएको छ । वर्ष २०७७ सालको अन्त्यसम्ममा कक्षा १ देखि ३ र कक्षा ११ र १२ मा अध्ययन गरिने विषयका भिडियो लेक्चर्सहरू उत्पादन गर्ने योजना रहेको डियरवाक लर्निङ सेन्टरले जनाएको छ ।

नेपाल सरकारद्वारा निर्मित पाठ्यक्रममा आधारित भएर निर्माण गरिएको शैक्षिक भिडियो सामग्रीहरूले विद्यार्थीहरूलाई पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न सघाउने बताइएको छ । औसत समयावधिलाई ध्यानमा राख्दै श्रव्यदृश्य कक्षाहरूको लम्बाइलाई १४ देखि २० मिनेटसम्ममा सीमित गरिएका छन् भने सबै भिडियो लेक्चर्स पूर्णतः नि:शुल्क छन् । यी सामग्रीको उपयोगका लागि डीएलसीडट डीडब्लूआइटीडट इडीयुका साथै गुगल प्लेस्टोरबाट डिएलसी मोबाइल एप डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

रेडमीको के-२० सिरिज

नेपाली बजारमा साओमीको रेडमी के-२० सिरिजका स्मार्टफोन रेडमी के-२० तथा रेडमी के-२० प्रो भित्रिएका छन् । यी दुवै स्मार्टफोनमा चारैतिर न्यूनतम बेजेल भएको १६.२ सीएम (६.३९) १९.५:९ पूर्ण एचडी प्लस एएमओएलईडी होरिजन डिस्प्ले छ । २० एमपी पप-अप सेल्फी क्यामेरासँगै, रेडमी के-२० सिरिजमा स्क्रिन र बडीको अनुपात ९१.९५ छ । रेडमी के-२० सिरिजमा ४८ एमपी मुख्य क्यामेरा, ८ एमपी टेलिफोटो र १३ एमपी चौंडा कोणहरू सहित एआई ट्रिपल क्यामेरा छ । यो फोनमा ४ हजार एमएएचको ब्याट्री प्रयोग गरिएको छ । दुवै स्मार्टफोनमा टाइप-सी पोर्ट, ३.५ एमएम हेडफोन ज्याक तथा फास्ट-चार्ज सपोर्ट छ । रेडमी के२० प्रो ८ जीबी प्लस २५६ जीबी भेरिएन्टको मूल्य ४९ हजार ९ सय ९९ तथा रेडमी के२० ६ जीबी प्लस १२८ जीबी भेरिएन्टको मूल्य ३९ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ राखिएको छ ।

बिना पासवर्ड आइक्लाउड

एप्पल प्रयोगकर्ताले आइक्लाउड सर्भिसको पासवर्ड बिर्सिए अनेकन समस्या सामना गर्नुपर्छ । यही कुरालाई मनन गरी अब फेस आइडी वा फिंगरप्रिन्ट स्क्यानिङको सहायताले समेत आइक्लाउड सर्भिस खोल्न सकिने व्यवस्था हुँदैछ । यसबाट कुनै नयाँ डिभाइस खोल्दा समेत सहज हुनेछ । एप्पलले उक्त फिचरका साथ आइक्लाउड साइटको नयाँ बिटा भर्सनको परीक्षण पनि गरेको छ । यद्यपि नयाँ आइक्लाउड अपडेट लाइभ हुने-नहुने विषयमा भने केही बताइएको छैन । यद्यपि यसबाट आइक्लाउड सेक्युरिटीमा थप वृद्धि हुनेछ । यसबाट गलत ब्यक्तिको हातमा डाटा जाने समस्या रहने छैन ।

आयो नयाँ मोडल

एमभी अगस्टा एफ ४
मूल्य : ६१ लाख ९० हजार रुपैयाँ

जीपीएक्स बाइक
मूल्य : ५ लाख ८३ हजार ७ सय रुपैयाँसम्म

जिनियस इलेक्ट्रिक बाइक
मूल्य : ३ लाख ७८ हजार रुपैयाँसम्म

निउ इलेक्ट्रिक स्कुटर
मूल्य : ४ लाख २५ हजार रुपैयाँ

सुजुकी बर्गम्यान स्कुटर
मूल्य : २ लाख २९ हजार ९ सय रुपैयाँ

किया निरो इलेक्ट्रिक
मूल्य : ६४ लाख ९० हजार रुपैयाँ

तस्बिरहरु : महेश प्रधान/नवराज वाग्ले

शालिकराम आत्महत्या प्रकरण

रवि पक्राउदेखि रिहाइसम्मको इतिवृत्त

रवि लामिछाने पक्राउपछि चितवनमा जे देखियो

प्रमिता ढकाल

माउन्टेन टेलिभिजनका पत्रकार शालिकराम पुडासैनीको मृत्यु प्रकरणमा सीधा कुरा जनतासँगका सञ्चालक सञ्चारकर्मी रवि लामिछानेसहित युवराज कँडेल र अस्मिता कार्कीलाई साउन ३० गते पक्राउ गरेर भरतपुर ल्याइएपछि चितवनको दैनिकी बदलियो । लामिछाने पक्राउ परेलगत्तै युट्युब च्यानलहरूको सक्रियता र घटनाको सम्बन्धमा अनेकन् अफवाह फैलिएसँगै ठुलो जनमत लामिछानेतिर एकोहोरियो ।

सनसनीपूर्ण खुलासा, बाहिरियो रहस्य, गोप्य भिडियो, कसले खिच्यो भिडियो, पुडासैनीका आँखामा हत्या गर्ने व्यक्तिको फोटो, अपराधी पत्ता लाग्यो' जस्ता शीर्षकहरू युट्युबमा ट्रेन्डिङमा परे । पुडासैनी मृत्यु प्रकरणमा युट्युबमार्फत तर्क-वितर्क त आए नै, युट्युबमार्फत नै पत्रकार मार्ने मान्छे को हो ? खुलासा गर्छु भन्ने सम्मका भिडियो सार्वजनिक भए ।

लामिछानेलाई थुनामा राखिएपछिका दिनहरूमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवन र जिल्ला अदालत बाहिर समर्थकहरूको भीड थेगिनसक्नु देखिन्थ्यो । भरतपुरको अस्पताल रोड र सरकारी कार्यालय रोड ११ दिनसम्म प्रदर्शनस्थल नै बन्यो ।

त्यसो त पुडासैनी प्रकरणमा लामिछानेसँगै मुछिएका अन्य दुई अर्थात् युवराज कँडेल र पुडासैनीकी प्रेमिका भनिएकी अस्मिताको चर्चा शून्य प्रायः थियो । कतिपय समर्थकले अस्मिताले पुडासैनीसँग मिलेर रविलाई फसाउन खोजेको आरोपसमेत लगाए । उत्तेजित भीडले न्यायको माग गरिरहँदा अस्मितालाई पनि न्यायको खाँचो छ भन्नेहरू हराएका थिए ।

प्रहरी हिरासतमा रहेकी २१ वर्षीया अस्मिता अन्यौलमा थिइन् । उनले आफ्ना कुरा भन्न हुन्छ कि हुँदैन भन्नेसमेत छुट्याउन सकिरहेकी थिइनन् । अधिवक्ता फूलमाया रानाभाटले उनीसँग परामर्श गरेपछि मात्र उनी थोरै खुलेकी थिइन् । प्रेमी भनेर पुजेको व्यक्तिले धोका दिएको, वैवाहिक सम्बन्ध लुकाएर गुमराहमा राखि विवाह गर्न जोड दिएको र आफूले ऊसँग पिछा छुटाउन प्रयास गरेको कुरा उनले अधिवक्ता रानाभाटलाई बताएकी थिइन् ।

अस्मिताको मुद्दा हेर्ने अधिवक्ता रानाभाटले पुडासैनीले श्रीमतीलाई जानकारी गराएरै अस्मितासँग विवाह गर्न खोजेको बताइन् । प्रेम भनेकै एकअर्काको सम्मानमा हुनुपर्ने हो । प्रेम विवाहमा एक-अर्कालाई बुझेर स्वीकार गर्ने वा केही समस्या भए सहज छोड्न सक्नुपर्ने वातावरण तयार गर्न प्रेमी-प्रेमिकाकै भूमिका रहन्छ । अस्मिताले पनि त्यही गरिन् । उनलाई पुडासैनी आफ्नो जीवनका लागि ठिक लागेनन् र सम्बन्ध टुङ्ग्याउन चाहिन् तर उनको जीवनमा यो त्यति सहज निर्णय साबित भएन ।

अस्मिता हिरासतमा रहँदा उनकी आमा भने शिक्षण अस्पतालको बेडमा उपचाररत थिइन् । 'तपाईंकी आमा ठीक हुँदै हुनुहुन्छ, दाइले आमाको हेरचाह गरिरहनुभएको छ' भनेर अधिवक्ताले सुनाउँदा उनी मुस्कुराएकी थिइन् ।

सोमबार जिल्ला अदालत चितवनले लामिछाने र कँडेललाई धरौटीमा र अस्मितालाई शुद्ध तारेखमा रिहा गरेपछि नारायणगढमा जुलुस निस्किएको थियो । चौविसकोठीमा ट्रक, बस तथा मोटरसाइकलमा नाराबाजी गर्दै प्रदर्शनकारीहरूले लामिछानेको जयजयकार गरे । लामिछानेले पनि उनका प्रति देखाइएको सदाशयताको सम्मान गर्दै धन्यवाद व्यक्त गरे ।

किटानी जाहेरीमा के छ ?

पत्रकार शालिकरामकी पत्नी सम्झना घिमिरेले भदौ १ गते काठमाडौंमा दिएको जाहेरी दरखास्तमा नारायणगढ, चितवनको पोखरा बसपार्कस्थित होटल कंगारुको कोठा नम्बर २०२ मा झुण्डी मृत फेला परेका पतिलाई दुःख तथा मानसिक पीडा दिई आत्महत्या गर्न बाध्य तुल्याएको कुरा उल्लेख छ । किटानी जाहेरीमा सम्झनाले पतिको साथबाट फेला परेको मोबाइलमा रहेको भिडियोमा रवि लामिछाने, युवराज कँडेल तथा रुकु भन्ने अस्मिता कार्कीसमेतले आफ्नो पतिलाई दुःख दिएका कारण आत्महत्याको घटना भएको भन्दै निजहरूलाई कानुनबमोजिम कारवाही गरिपाऊँ भन्ने बेहोरा उल्लेख गरेकी छिन् ।

मृतकका साढुभाइ नुवाकोट बेलकोटगढी बस्ने रामप्रसाद रिमालले पनि रवि, अस्मिता र युवराजका कारण आत्महत्या गर्ने बाध्यात्मक परिस्थिति सिर्जना भएको बयान दिएका छन् । उनले मृत्युअघि शालिकरामले आफूसँग रवि लामिछानेसमेतले मलाई धेरै श्रममा लगाउँछन् र पैसा जति आफू मात्र लिन्छन्, मलाई कहिलेकाहीं रवि लामिछानेसमेतको समूहले हातपातसमेत गरी उपेक्षा गरेकाले मैले न्युज २४ छोडेको हो भनी बताएका थिए भनेर प्रहरी बयानमा उल्लेख गरेका छन् ।

अभियोगपत्रमा के छ ?

प्रहरीले सरकारी वकिलको कार्यालयमा दर्ता गरेको अभियोगपत्रमा सिलिङ पंखामा नाइलनको डोरीले पासो लगाई शालिकराम पुडासैनी झुन्डिएर मृत अवस्थामा रहेको घटनास्थल तथा लासजाँच मुचुल्का देखिनुका साथै अटोप्सी रिपोर्टमा समेत झुन्डिएरै आत्महत्या भएको तथ्य उल्लेख गरिएको छ । मृतकको साथबाट रवि, युवराज र अस्मिताले आफूलाई यो अवस्थामा पुऱ्याएको र सोही कारण आत्महत्या गरेको भनी भावविह्वल अवस्थामा रेकर्ड गराएको मोबाइल भिडियोले यो जाहेरी थप पुष्टि भएको बताइएको छ ।

मृतककी प्रेमिका भनिएकी अस्मिताले समेत सम्बन्ध बिग्रिएपछि न्युज २४ का क्यामेराम्यान अनिल ढुंगेललाई शालिकराम र आफूबीचको म्यासेन्जर कुराकानीको केही स्क्रिन सर्ट दिएको र त्यसपश्चात् अनिल, युवराज र शालिकरामले सो सम्बन्धमा सल्लाह गरी योजना बनाई केही गरेको हुनुपर्छ भन्ने बताएको समेत उल्लेख छ । अभियोगपत्रमा लेखिएको छ– मृतकप्रति बदला लिन यी प्रतिवादी समेतको दुरुत्साहन तथा आत्महत्या गर्नुपर्ने सम्मको परिस्थिति खडा गरिदिएका कारण मृतकले आत्महत्या गरेको बुझिएको छ । अभियोगपत्रमा चितवन बस्ने प्रमिला शर्मा भुषालले आत्महत्याको दिन अर्थात् साउन २० गते शालिकरामले आफूसँग प्रेमिका र न्युज २४ का मानिस मिली मलाई फसाउन खोजेका छन्, रेप मुद्दा हाल्ने भनेका छन् भनी हतास अवस्थामा बताएका थिए भनेको कुरा पनि उल्लेख छ ।

रविले के भने बयानमा ?

कार्यक्रम निर्माता दिपक बोहराको सिफारिसमा शालिकरामलाई न्युज २४ को रिपोर्टरका रूपमा काममा राखेका थियौं । निजले पाउने सुविधाका बारेमा मलाई केही थाहा थिएन । निज काममा निकै मेहनत गरी खटिन्थे र राम्रा-राम्रा सूचनाहरू ल्याउँथे ।

करिब दुई महिना पहिले निजले (शालिकरामले) मैले माउन्टेन टिभीमा एक लाख रुपैयाँ तलब पाउने गरी मार्केटिङको काम पाएँ, अब न्युज २४ छोडे भनेका थिए । पछि निजले उक्त टिभीमा मिसन न्युज भन्ने कार्यक्रम चलाउँछन् भन्ने थाहा पाउँदा निजले किन ढाँटे होला भन्ने लागेको थियो । घटनाको दुई-तीन दिन पहिले हाम्रा क्यामेराम्यान अनिल ढुंगेलले हामी सबै कर्मचारीहरू सँगै भएको बेला निज शालिकराम पुडासैनीको प्रेमिका पनि भएको र उनकी प्रेमिकाले शालिकरामबाट केही समस्या भोगिरहेको भनेको सुनेको थिएँ ।

पृष्ठ १० मा

आत्महत्या गर्नुभन्दा अघि के-के गरेका थिए शालिकरामले ?

नारायणगढ, चितवनको पोखरा बसपार्कस्थित कंगारु होटलमा गत २० गते आत्महत्या गरेका माउन्टेन टेलिभिजनका पत्रकार शालिराम पुडासैनी किन चितवन नै पुगेका थिए भन्ने तथ्य खुलेको छैन, तर प्रहरी बयानमा माउन्टेन टेलिभिजनका क्यामेरामेन ओमबहादुर भुजेलले शालिकरामले चितवनको रामनगरस्थित एक होटलमा स्टिङ गर्न जान्छु भनेर चितवन गएको बताएका छन् । भुजेल मृतक पत्रकार शालिकरामले नै चलाउने कार्यक्रम मिसन न्युजसँग आवद्ध थिए ।

२० गते बिहान ८ बजेर १५ मिनेटमा शालिकराम गोंगबु बसपार्क पुगेको देखिन्छ । त्यति नै बेला उनले प्रेमिका अस्मिता र श्रीमती सम्झनालाई फोन गरेको प्रहरीले टेलिकमबाट लिएको कल डिटेलमा देखिन्छ । ९ बजेर ४५ मिनेटमा उनको मोबाइलले कलंकीको टावर टिपेको थियो । त्यसको तीन घन्टापछि भने मलेखु टावरमार्फत उनको मोबाइलले काम गरेको देखिन्छ । प्रहरीका अनुसार मलेखु पुगेपछि पनि उनले श्रीमती सम्झनालाई फोन गरेको थिए ।

साढे तीन बजे उनी कंगारु होटलमा पुगेर कोठा नम्बर २०२ बुक गरेको पाइन्छ । लगत्तै उनी डोरी किन्न पोखरा बसपार्कस्थित श्रेष्ठ ब्रदर्श पसल पुगे । उक्त पसलमा काम गर्ने योगेन्द्र बहादुर राजवंशीले शालिकरामले साढे तीन बजे आफ्नो पसलबाट डोरी किनेर लगेको समेत पुष्टि गरेका छन् । प्रहरीले प्राप्त गरेको सिसिटिभी फुटेजमा पनि शालिकराम डोरी किन्न पसलमा पुगेको पाइएको छ ।

डोरी किनेर ३ बजेर ४५ मिनेटमा उनी होटलको कोठामा फर्किएका थिए । त्यसलगत्तै उनले भिडियो बनाएको देखिन्छ । अदालत र प्रहरी स्रोतबाट प्राप्त विभिन्न कागजात अध्ययन गर्दा शालिकराम आत्महत्या नै गर्न नारायणगढ पुगेका थिए वा अरू पनि केही कारण थियो भन्ने खुल्न सकेको छैन, तर चितवन जानुपूर्व पत्रकार शालिकराम मानसिक रूपमा समेत तनावग्रस्त रहेको पाइन्छ । आत्महत्या प्रकरणमा थुनामा परेकी रुकु भनिने अस्मिता कार्कीकी साथीले समेत आफ्नो बयानमा चितवन जानुपूर्व शालिकरामले आफूलाई फोन गरेको कुरा बताएकी छिन् ।

आत्महत्याको केही दिन पहिले शालिकरामले अस्मिताकी तिनै साथीलाई फोन गरी आफुले अस्मितालाई छोड्दै छु भनेका थिए । आत्महत्याको दिन बिहान ६ बजेर ४५ मिनेटमा शालिकरामले अस्मिताकी ती साथीलाई फोन गरी दिउँसो साढे १२ बजे भेट्न आउने कुरा बताए । अस्मिताकी साथीले आफ्नो प्रहरी बयानमा भनेकी छिन्, 'जरुरी काम छ, तर यो कुरा अस्मितालाई नभन्नु भनेका थिए, तर त्यसपछि उनले मलाई फोन गरेनन् ।'

प्रहरी बयानका क्रममा ती साथीले मृतक पत्रकार शालिकरामले आफू अविवाहित भनेर झुक्याएको विषयमा अस्मिताले चित्त दुखाएको कुरासमेत बताएकी छिन् । अस्मिताले आफूसँगको कुराकानीमा शालिकरामले आफूलाई अझै पनि झुटो बोली दुःख दिइरहेको कुरा उनको बयानमा उल्लेख छ ।

तीज गीतको मर्म मरेको छैन

लोकदोहोरी क्षेत्रका चर्चित गायक हुन्- खुमन अधिकारी । अधिकारीलाई अधिकांशले तीज गायकका रूपमा पनि चिन्छन् । स्याङ्जामा जन्मिएका अधिकारी तीजका बेला देश तथा विदेशका कार्यक्रमहरूमा निकै व्यस्त हुन्छन् । २०६३ सालदेखि सांगीतिक क्षेत्रमा होमिएका गायक अधिकारीले हालसम्म ८ हजारभन्दा बढी गीत गाइसकेका छन्, जसमध्ये १ हजारभन्दा बढी तीज गीत भएको अधिकारी बताउँछन् । हरेक वर्ष तीजमा एक दर्जनभन्दा बढी गीत गाउने अधिकारीले यो वर्ष भने तीज गीतको संख्या घटाएका छन् । अधिकारीले मात्र होइन, यो वर्ष अन्य गायक-गायिकाले पनि कमै मात्रामा गीत रेकर्ड गराएका छन् । आखिर किन घट्दै छ तीज गीतको संख्या ? तीज गीतमा पुरुष स्वर जायज कि नाजायज ? जस्ता कुराको सेरोफेरोमा रहेर साप्ताहिकका महेश तिमल्सिनाले गायक अधिकारीसँग गरेको कुराकानी :

तीजको चटारोले कत्तिको छोपेको छ ?
निकै छोपेको छ । पुरुष कलाकारमध्ये तीजको चटारोले मलाई अलि बढी नै छुन्छ । त्यसैले यतिबेला तीजकै कार्यक्रमहरूमा व्यस्त छु ।

विगतको तुलनामा यो वर्ष तीजका गीत घट्नुको कारण के हो ?
थोरै अन्य गीतको प्रभाव पनि होला । अर्को कुरा, मानिसहरूले चाडपर्व विशेष गीत तुलनात्मक रूपमा सुन्न छाडे जस्तो लाग्छ । सदावहार गीतमा मात्र रमाउन थालेकाले पनि यस्तो अवस्था आएको हुनसक्छ ।

तपाईंले पनि गत वर्षको तुलनामा यसपालि थोरै तीज गीत गाउनुभयो नि ?
मैले आफैं घटाएकै हुँ । यसपालि तीजमा एउटा मात्र तीज गीत गाउँ कि भन्ने सोचमा थिएँ, तर दुई-चार जना गायिकालाई नाइँ भन्न सकिनँ । मलाई यसपालि पनि गीत गाउने अवसर नआएको भने होइन । मैले गत वर्ष सँगै गीत गाएका १२ जना गायिकाको प्रस्ताव अस्वीकार गरेको छु ।

गीत घटाउनुको कारणचाहिँ के हो ?
परार साल मैले २६ वटा गीत गाएँ, पोहोर साल २१ वटा गीत गाएको थिएँ । गत वर्ष २१ वटा तीज गीत गाए पनि दुई-तीनवटाभन्दा बढी चर्चामा आएनन् । आखिर चल्ने भनेको त्यति नै रहेछ । त्यसैले अब क्वान्टिटी घटाएर क्वालिटीमा जोड दिऊँ भन्ने मनसायले र अर्को कुरा तीजको मौलिकता हराएको हो कि भन्ने पनि लाग्यो । एउटा झ्याउरे गीतलाई तीज गीत भनेर पठाउने कलाकार धेरै हुनुहुन्छ । तीज गीत भनेको तीज विशेष नै हुनुपर्छ । त्यसैले मैले बनाएका हरेक तीज गीतमा तीजको गन्ध आएकै हुन्छ ।

तीज गीतको रेकर्डिङ घटेसँगै देश-विदेशका तीज विशेष कार्यक्रम घटेका छन् कि छैनन् ?
छैनन्, गत वर्षको तुलनामा यसपालि बढी कार्यक्रम छन् । पोहोर मैले नेपालको एउटै कार्यक्रम गर्न पाइनँ, तर यसपालि बीचमा २ दिन खाली हुँदा नेपालको पनि कार्यक्रम गर्दैछु । रेकर्डिङ घट्यो होला त्यो आफ्नो ठाउँमा छ, तर तीजका कार्यक्रम भने बढेका बढ्यै छन् ।

तीजका बेला निकै व्यस्त हुनुहुन्छ, कमाइ त राम्रै होला नि ?
ठीकै छ । तीजको बेला रेकर्डिङ, कम्पोज, शब्द लेखन, अभिनय, स्टेज कार्यक्रम आदिबाट करिब १०-१२ लाख कमाइ हुन्छ । जे होस्, तीजका एक महिना व्यस्त हुँदा एक वर्षलाई खान पुग्छ ।

तीज र महिला एकआपसमा जोडिएका कुरा हुन्, तपाई पनि तीज गीतसँगै जोडिनुभएको छ, यसले तपाईंको महिलाहरूसँगको सम्बन्धमा के फरक पारेको छ ?
महिलाहरूसँगको सम्बन्ध अझ सुमधुर भैरहेको छ । तीजमा महिला दिदी-बहिनीहरूले मलाई बढी सम्झिने हुँदा यति बेला उहाँहरूसँगको सम्बन्ध अझ राम्रो हुन्छ ।

महिलाहरूले तपाईंलाई कसरी सम्झिरहेका हुन्छन् ?
तीज आयो भनेपछि खुमन अधिकारीको नाम आउँछ । खुमन आयो भनेपछि रमाइलो हुन्छ भनेर महिला दिदी-बहिनीहरूको भीड बढ्छ । त्यसमा दिदीबहिनीहरू सेल्फी खिच्ने देखि लिएर हरेक कुरामा अग्रसर देखिनुहुन्छ । त्यसबाहेक गायक-गायिकाहरू त छँदै छन्, तीज आयो भनेपछि खुमनजी मलाई एउटा गीत चाहियो भन्नुहुन्छ ।

तपाईंको गीतलाई प्रेम गर्ने महिला धेरै छन्, तर तपाईंलाई वास्तविक रुपमा प्रेम गर्ने महिलाहरू पनि होलान् नि ?

पृष्ठ १० मा

तीज गीतको मर्म ...

पृष्ठ १० मा

मेरो मायामा फस्ने युवतीहरू पहिले अलि धेरै हुनुहुन्थ्यो । अहिले त्यसमा धेरै कटौती भएको छ । यसको मुख्य कारण म विवाहित हुनु नै हो, तर प्रशंसकहरूलाई यस्ता कुराले असर गर्छ जस्तो लाग्दैन । कतिपयले धम्क्याएर तैले मलाई स्वीकार गर्नुपर्छ भनेका घटना पनि छन् । अहिले पनि धेरैले सुरुमा तपाईंको गीत साह्रै मनपर्छ भन्नुहुन्छ हुँदाहुँदै प्रेमप्रस्तावसम्म राख्न भ्याउनुहुन्छ ।

प्रेमप्रस्ताव स्वीकार गर्न आउने दबाबलाई कसरी ह्यान्डल गर्नुहुन्थ्यो ?

उहाँहरूलाई मैले फ्यानकै रूपमा राखें ।

तीज गीतमा धेरैजसो पुरुष स्वर हाबी भएर यसको मर्म मर्‍यो भन्ने आरोप पनि त छ नि ? के भन्नुहुन्छ ?

यो एकदमै गलत हो । हामीले अहिले पनि ढिकी-जाँतो चलाइरहेकै भए हुन्थ्यो नि । अहिले हामी किन मिलमा जान्छौं, किन बजारबाट किनेर खान्छौं ? हामी ढुंगे युगमै भएको भए हुन्थ्यो नि । अर्को कुरा, हाम्रा आमाहरूको पालामा सात वर्षको उमेरमै विवाह हुन्थ्यो । त्यति बेला उहाँहरूको दुःख पोख्ने ठाउँ भनेको माइतीबाहेक अन्त कतै थिएन । अहिले त्यो अवस्था छैन । त्यसमा धेरै ठूलो परिवर्तन आइसकेको छ । अहिले सबैजना जान्ने बुझ्ने भएका छन् अनि ठूलो भैसकेपछि एक-अर्कालाई बुझेर मात्र विवाह गर्छन् । त्यसैले यो अवस्थामा त्यस्तो दुःख पोख्ने कुरा पनि छैन, अहिलेको तीज त रमाइलो हो । तीज भन्नेबित्तिकै महिलाले श्रीमान्को दीर्घायुका लागि व्रत बस्ने चलन अझै छ । त्यसैले हामीले महिला दिदी-बहिनीहरूको मर्म त मारेका छैनौं नि ? बरु महिला दिदी-बहिनीको मर्म बुझेर अघि बढिरहेका छौं । हामीले तीज गीतमा महिला दिदी-बहिनीहरूलाई नै सहयोग गरेका छौं । त्यसैले पनि तीज गीतको मर्म मरेको छैन ।

तपाईंलाई तीज गीतको ब्युटी के हो जस्तो लाग्छ ?

तीज महिलाहरूकै पर्व हो । तीजमा राम्री हुने, गहना लगाउने, रातो साडी लगाउने चलन पहिलेदेखि कै हो । त्यो चलन अहिले पनि हराएको छैन । मलाई लोग्नेले रक्सी खाएर पिट्छ, मलाई सासू-ससुराले बचन लगाउँछन् भन्ने अवस्था पनि धेरै कम छ । त्यसैले अहिलेको तीज गीत भनेको विवाहित/अविवाहित जोडीहरूको रमाइलो कथा हो ।

तीजमा नारी सुन्दरता पनि जोडिएको हुन्छ, तपाईंको विचारमा सुन्दरता किन प्रदर्शन गरिएको होला ?

महिलाहरूको महान चाड तीज भनेर पहिलेदेखि नै नाम रह्यो । अर्को कुरा, तीजमा सबैतिरका महिला दिदी-बहिनीहरू जम्मा हुने, खानपिन गर्ने, दुःख सुखका कुराकानी गर्ने चलन छ । यहिबेला कुनचाहिँ दिदी-बहिनी धनी छन् को गरिब छन् भन्ने कुराकानी हुन्छ । त्यसैले गरिबले पनि आफूलाई सम्पन्न देखाउन ऋणधन खोजेर पनि गहना, कपडा आदि प्रदर्शन गर्छन् ।

तीज गीतमा पुरुष स्वर हाबी भएसँगै यो रत्यौली भयो भनिन्छ, यसको दोषी को हो ?

नबुझ्नेले त्यसो भन्ने हुन् । मैले आजसम्म रत्यौली र तीजमा फरक छुट्याउन मान्छे भेटेको छैन । हामीलाई रत्यौली के हो, अनि तीज के हो भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा छ । म स्याङ्जाको मान्छे हुँ र रत्यौली पनि धेरैजसो त्यहीँ गाइन्छ । त्यसैले रत्यौलीको मर्म हामीलाई राम्रोसँग थाहा छ । राति गाउने भएर रत्यौली भएको हो । पहिले-पहिले रातिको लगनमा विवाह हुन्थ्यो, पुरुषहरू सबै जन्ती जान्थे, महिलाहरू घरमा हुन्थे, साथै दियोको बत्ती बेहुली लिएर नफर्किउन्जेल निभ्नु हुन्नथ्यो, जसले गर्दा त्यसलाई कुरिरहनुपर्थ्यो, यसरी राति बत्ती कुरेर बस्दा गाइने गीत भएका त्यसलाई रत्यौली भनिएको हो । महिलाहरूले राति गाउने गीत तीजकै भाका हो । रत्यौली र तीज शब्दले मात्र छुट्याउने हो । रत्यौलीमा महिला दिदी-बहिनीहरू बत्ती कुरेर बस्दा त्यहाँ अश्लील शब्दहरू प्रयोग गरेर हाँस्ने, इत्रिने, छाडा शब्दहरू प्रयोग गरेर रमाइलो गर्दै रात कटाउने भएर रत्यौली भएको हो । त्यहाँ पनि महिला दिदी-बहिनीहरूले नै गाउने अनि तीज पनि महिला दिदी-बहिनीहरूले नै गाउने हो । तीज र रत्यौली संयोगान्त गीत हुन् । रत्यौली र तीजको भाका एउटै हो ।

तीज गीतका नाममा छाडा गीतहरू पनि सार्वजनिक भैरहेका छन्, त्यस्ता गीतले तीज गीतलाई सम्बोधन गर्छन् ?

गर्दैनन्, छाडा गीत र भिडियोलाई तीज गीत भन्न मिल्दैन । तीज गीतमा तीजको भाव हुनुपर्छ । तबमात्र त्यसले तीजलाई सम्बोधन गर्छ, तर तीज गीतका नाममा आएका छाडा गीतले त्यसलाई सम्बोधन गर्दैनन् ।

अहिले गायिकाहरूले आफ्नो एकल स्वरमा तीज गीत सार्वजनिक गर्न छाडेका छन् यसको मुख्य कारण के हो ?

तीज गीतमा व्यवसायिकता बढ्नु नै यसको मुख्य कारण हो । एकल गीत निकाल्दा धेरै गीत मरे । पुरुष तथा महिला मिलेर गाएका गीतहरू सफल भए । दर्शक-श्रोताहरू पनि त्यस्तै गीत सुनेर पार्टीहरूमा नाचिदिनुभयो त अब के गर्ने ? बाध्यताले पनि युगल गीत गाउनुपर्‍यो ।

एउटा तीज गीत सफल हुन कुन-कुन तत्वले काम गर्नुपर्छ ?

तीज गीत सफल हुन भाका राम्रो हुनुपर्छ । त्यसमा तीजको भाव बोकेको शब्द हुनुपर्छ । त्यसको भिडियोमा रातो सारी लगाएका महिला दिदीबहिनीहरू मज्जाले नाच्नुपर्छ । यसमा गायकी पनि अब्बल हुनुपर्छ ।

तपाई विदेशका सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा गैरहनुहुन्छ, विदेशमा नेपाली संगीतको क्रेज कत्तिको छ ?

नेपालमा लोकदोहोरी गीतमा नाक खुम्च्याउनेहरूले पनि विदेशमा गएर लोकगीतलाई माया गरेको पाएको छु । अन्य विधाका गायक-गायिका पनि देश-विदेश डुलिरहनुभएको छ, प्रख्यात हुनुहुन्छ तर धेरै देश विदेशका कार्यक्रममा व्यस्त हुने भनेका लोकदोहोरीकै गायक-गायिका हुन् । त्यसैले लोकगीतको क्रेज आफ्नो देशमा त छँदै छ, त्यो भन्दा बढी क्रेज विदेशमा बस्ने नेपाली दाजुभाइ दिदी-बहिनीमा छ । मलाई जति पनि म्यासेज, कल आदि आउँछ त्यो विदेशमा बस्ने दाजुभाइ-दिदीबहिनीकै हुन्छ । विदेशमा बस्ने नेपालीहरूले नै लोकगीत संगीतलाई बढी माया गर्नुहुन्छ ।

लोकदोहोरी क्षेत्रका अधिकांश कलाकार विदेश पलायन भएका छन् तर तपाईंमा त्यस्तो सोच आएन ?

म मा अहिलेसम्म त्यस्तो सोच आएको छैन । किनभने नेपालमै राम्रो छ । मैले आजसम्म जति मेहनत गर्न सकेको छु त्यस अनुसारको प्रतिफल पनि पाएको छु । त्यसैले म विदेश पलायन हुन्छु जस्तो लाग्दैन । अहिलेसम्म त्यतातर्फ सोचेको छैन । नेपालमा राम्रो क्रेज हुँदाहुँदै पनि फलानो कलाकार किन विदेश पलायन भयो होला भन्ने प्रश्न चाहिँ मनमा उठिरहन्छ ।

स्वरलाई मिठासपूर्ण बनाउन के गर्नुहुन्छ ?

साधनालाई अघि बढाइरहेको छु । यो ठाउँमा पुगें म जस्तो ठूलो कोही छैन भन्ने मलाई लाग्दैन किनभने मैले अझै धेरै गर्न बाँकी छ । त्यसैले मैले आफ्ना तर्फबाट मेहनत जारी राखेको छु । गीत-संगीतको गहिरो अध्ययन समेत गरिरहेको छु ।

एउटा गीत गाएबापत कति पारिश्रमिक लिनुहुन्छ ?

अहिले १५ हजार रुपैयाँ लिन्छु ।

अनि स्टेज कार्यक्रमको ?

स्टेज कार्यक्रमको चाहिँ हेरिहेरी हुन्छ । सुविधा कति, टिकट आफूले काटेर जानुपर्ने हो कि आयोजकले काटिदिने हो ? त्यसपछि दूरीजस्ता कुराले स्टेज कार्यक्रमको पारिश्रमिक निर्धारण गर्छ ।

फ्यान फलोइङ कत्तिको छ ?

राम्रो छ । मेरो फेसबुक पेज, फेसबुक आदिमा पनि राम्रो फलोअर्स छ । देश-विदेशका कार्यक्रमहरूमा जाँदा त्यहाँ आफ्ना प्रशंसकहरू त्यत्तिकै मात्रामा भेट्छु ।

तपाईंले आफ्नो सिर्जनाबाट रोयल्टी पाउनुभएको छ ?

पाएको छु । प्रस्तोता समाज तथा रोयल्टी संकलन समाजले वितरण गरेको रोयल्टी बुझ्दै आएको छु ।

गीत-संगीतमा तपाईंको आइडल को हो ?

पुरुषोत्तम न्यौपाने ।

पृष्ठ ८ बाट

मिति २०७६ साउन २० गते मेरो कार्यक्रम नभएकाले म चाँडै सुते । भोलिपल्ट बिहान ब्युँझिई मोबाइल हेर्दा निज शालिकरामको मृत्युसम्बन्धी म्यासेजहरू २० गते राति नै आइसकेका रहेछन् ।

निजले मर्नुअघि बनाएका दुईवटा भिडियो हेर्दा निजले आफूलाई रवि लामिछानेसमेतले मर्न बाध्य बनाएकाले आत्महत्या गरेको भनेका रहेछन् । त्यो कुरा निजले के-कति कारणले भने मलाई थाहा छैन, तर निजले आफ्नी श्रीमती हुँदाहुँदै प्रतिवादी अस्मितासँग झूटो बोली निजसँग प्रेम गरेको र पछि प्रेमिका अस्मिताले सबै कुरा थाहा पाई टाढिन खोज्दा अस्मितालाई अनेक दुःख दिने, बाटो छेक्ने, मरिदिन्छु भनी डर देखाउने जस्ता कार्यहरू गर्ने गरेकाले अस्मिताले मैले चलाउने सिधा कुरा जनतासँग भन्ने कार्यक्रममा गई रवि लामिछाने समेतलाई तिम्रो बारेमा भनी सार्वजनिक गरिदिने भनेका कारणले सोही कुरालाई निजले साँचो ठानी म समेतसँग चित्त दुःखाई भिडियोमा मेरो समेत नाम लिई आत्महत्या गरेको हुनुपर्छ ।

बयानमा के भनिन अस्मिताले ?

आत्महत्या गरेका पत्रकार शालिकराम पुडासैनीकी प्रेमीका रुकु भनिने अस्मिता कार्कीले प्रहरी बयानका क्रममा आफूलाई शालिकरामले बारम्बार दुःख दिने गरेको कुरा बताएकी छिन् ।

अस्मिताको बयानको मुख्य अंश :

- आत्महत्याको चार पाँच दिन पहिले न्युज २४ टिभीका क्यामेराम्यान अनिल ढुंगेललाई फोन तथा म्यासेज गरी भेटी रवि लामिछाने समेतलाई सो कुराको जानकारी गराइदिनु भनी म र मृतक शालिकराम पुडासैनीबीच भएका म्यासेजहरूका केही स्क्रिन सर्ट निज ढुंगेललाई दिएकी थिएँ ।
- भेटपछि न्युज २४ को कार्यालय अघि उभिएको तस्बिर खिची शालिकरामलाई पठाएकी थिएँ ।
- मैले भेटेको र मैले राखेको कुराका बारेमा क्यामेराम्यान अनिलले रवि र युवराजलाई पनि जानकारी गराएको भनेर मलाई भनेका थिए । म सँगको भेटको कुरा आफूले शालिकरामलाई पनि भनेको भनेर अनिलले मलाई भनेका थिए ।
- शालिकराम र मबीच भएका म्यासेजका स्क्रिनसटहरू मैले शालिकरामका नजिकका तीन जना साथीलाई पनि पठाएकी थिएँ । त्यसलगत्तै शालिकरामले मलाई बारम्बार फोन गरे तर मैले त्यति वास्ता गरिन् ।
- साउन २० गते राति साढे १२ बजेतिर क्यामेराम्यान अनिलले मलाई फोन गरी शालिकरामसँग आदानप्रदान भएका म्यासेजहरू डिलिट नगर्नु भनेका थिए ।

बयानमा के भनेका छन् पत्रकार युवराज कँडेलले

न्युज २४ मा सीधा कुरा जनतासँगका सञ्चालक रवि लामिछानेसँग कार्यरत पत्रकार युवराज कँडेलले आफूले कहिल्यै मृतक पत्रकार शालिकरामलाई दुःख नदिएको कुरा बताएका छन् । बयानका क्रममा उनले भनेका छन्, 'भिडियोमा भने जस्तो मैले कुनै दुःख दिएको छैन । निजले ल्याएका समाचार टिपोटहरूलाई कहिलेकाहीँ निकाल्ने-थप्ने काम हुन्थ्यो । सोही कुरामा निजले म संग चित्त दुखाएको हुनुपर्छ । त्यसबाहेक अन्य केही कारण छैन ।'

बयानका क्रममा युवराजले शालिकराम विवाहित भएको र श्रीमती सम्झनासँग नयाँ बसपार्कतिर बस्छन् भन्ने बाहेक निजका बारेमा आफूलाई अरू केही पनि थाहा नभएको बताएका छन् । युवराजले आत्महत्याभन्दा दुई वा तीन दिन पहिले कार्यक्रम निर्माता दीपक बोहोरा तथा कार्यक्रम सञ्चालक रवि लामिछानेका साथै न्युज २४ का अन्य कर्मचारीहरूसमेत भएका बेला क्यामेराम्यान अनिल ढुंगेलले मृतक शालिकराम पुडासैनीको प्रेमिकासँग सम्बन्ध बिग्रिएको गुनासो गरेको कुरा सुनाएको बताएका छन् । सोही कुराकानीका क्रममा त्यस्तो छ भने प्रहरीकहाँ जानु भनेर दिपक बोहोराले भनेका थिए ।

शालिकरामका आफन्त के भन्छन् ?

सम्माननीय अदालतको फैसलालाई हामीले सकारात्मक रूपमा लिएका छौं । अदालतमा वकिलहरूको बहसपछि आएको फैसलालाई हामीले सकारात्मक रूपमा हेर्नुपर्ने हुन्छ । जो-कोहीले अदालतको फैसलालाई निष्पक्ष रूपमा लिनुपर्छ । मुद्दा फैसला नभैसकेकाले आगामी दिनमा वास्तविकता आउला, दोषीलाई कारबाही होला भन्नेमा पनि आशावादी छु ।

हामीले घटना के हो भनेर भन्न सक्ने अवस्था छैन । पछिल्लो समयमा जति प्रमाणहरू आए त्यसलाई हेर्दा हाम्रो सुरुको बुझाइमा परिवर्तन आएको छ । पहिलो हामी परिवारलाई हत्या हो जस्तो लागेको थियो, तर अहिले प्रमाणहरू, उसले बोलेका भ्वाइस तथा पोस्टमार्टम रिपोर्ट, मोबाइल तथ्यांक सबै आफैंले अध्ययन गरे, ती सबै हेर्दा हत्या नभै आत्महत्या नै हो कि भन्नेतिर हामी मोडिएका छौं । अझै ठ्याक्कै यही हो भन्ने ठोकुवा गर्न नसके पनि हत्या होइन कि भन्नेचाहिँ छ ।

विष्णु, दाजु

ठूलाबडाका कुरा हुन् । यसमा पैसाको ठूलो चलखेल हुन्छ । देशभरिका सबै मानिस रविभक्त भएका छन् । ती तीन जनाले कानुनमा व्यवस्था भएअनुसार सजाय पाउनुपर्थ्यो भन्ने लाग्छ, तर कानुन हामीजस्तो सामान्य मानिसहरूका लागि मात्र रहेछ, ठूलाबडालाई कानुन नलाग्ने रहेछ । यो घटनामा ठूलो चलखेल गरेर उनीहरू निस्किएजस्तो लाग्छ । सडक तातेकाले सरकारले देखावटी गरेर उनीहरूलाई धरौटीमा छाडेको होला । सडक तातेको हुनाले सरकारले पनि थेग्न सकेन ।सबै मिलेर ठूलो केसलाई सानो बनाए । नत्र कानुनमा त आत्महत्या दुरुत्साहन गर्नेलाई ५ वर्ष जेल र ५० हजार जरिवाना हुनुपर्छ भनेर स्पष्टै भनिएको छ । कानुनले भनेअनुसार नै हुनुपर्थ्यो । मृतकले अन्तिममा भनेको कुरा नै कानुनी रूपमा प्रमाणित हुने हो । वकिलहरूले पनि मृतकले भनेको कुरा नै अन्तिम हुन्छ भनेका थिए, तर त्यसो भएन ।

जनक घिमिरे, ससुर

बीच्च-बीच्चमा !

नेमिष गौतम

तीजलाई हिन्दू नारीको पर्व मानिन्छ । यो पर्वमा विवाहित नारीहरु श्रीमान्‌को दीर्घायुको कामना गर्दै व्रत बस्छन् भने अविवाहित नारीहरु असल श्रीमान् पाउने कामना गर्दै ब्रत बस्छन् । तीजको अवसरमा असंख्य मात्रामा तीज गीतका भिडियो पनि बजारमा आउँछन् । यी तीज गीतको भिडियो निर्माणमा महिला भन्दा पुरुषको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । भिडियोको निर्देशक, छायांकन, श्रृंगार, कोरियोग्राफीलगायतका महत्वपूर्ण विधामा पुरुष बाहुल्यता पाइन्छ । त्यसैले त गायक दुर्गेश थापाले आफ्नो तीज गीतमा 'हामी पनि नाच्नुपर्छ बीच्च-बीच्चमा' भनेका छन् ।

● दुर्गेश थापा, गायक/मोडल

बीच्च-बीच्चमा रिस्कमा गाएको हुँ

मैले यसपटक मात्र युवापुस्तालाई लक्षित गर्दै 'हामी पनि नाच्नुपर्छ बीच्च-बीच्चमा' तीजगीत ल्याएको हुँ । तीज गीतमा महिलाहरू मात्र धेरै नाचे । यो अवस्थामा हामी पुरुष किन ननाच्ने भनेर यो गीत तयार पारेको हुँ । मलाई यो गीत लेख्न एक हप्ता समय लाग्यो । पुरुषकै लागि लेखिएको गीत भएकाले भिडियोमा महिला पात्र राखेनौं । 'बीच्च-बीच्च'मा मैले रिस्कमै गाएको हुँ । फरक किसिमको गीत भएकाले यसलाई युवा जमातले मन परायो । गीतमा शब्दहरू पनि बूढापाकाले बोल्ने खालको राखेकाले पनि केही फरकपन देखियो । यो गीतलाई टिकटकले भाइरल बनाइदियो ।

● हेमन्त शर्मा, गायक

अर्को वर्ष तीज गीत गाउँछु

मैले अहिलेसम्म तीज गीत गाएको छैन, तर तीज गीत नगाउँदा धेरै कुरा मिस हुँदो रहेछ । तीज गीत नगाउँदा धेरै कार्यक्रममा जान पाइएन । जसले पनि तीज गीत छ दाई भनेर सोध्छन् । मसँग त्यस्तो गीत छैन । तीजको कार्यक्रमले गर्दा गायिकाहरू बाँडिएका छन् । को कता, को कता छन् । यस्तो अवस्थामा कार्यक्रमहरूका लागि गायकको खोजी सुरु भैसकेको छ । यही कुरालाई मध्यनजर गर्दै आगामी वर्षचाहिँ तीज गीत गाउने योजना बनाइसकेको छ । मेरो तीज गीत सन्देशमूलक नै हुनेछ ।

● प्रकाश खड्का, छायाँकार

निर्देशकलाई गाह्रो हुन्छ

यसपटक मैले झन्डै ६ वटा मात्र तीज गीतको भिडियो खिचें । मलाई अहिलेसम्म त्यस्तो गाह्रो भएको छैन । कोरसको लाइन, मुभमेन्टले गर्दा छायांकनमा कुनै गाह्रो पर्दैन । मेरो विचारमा भिडियो बनाउँदा निर्देशकलाई गाह्रो हुन्छ । किनभने निर्देशकले कोरियोग्राफी र निर्देशन दुवैको जिम्मा लिएको हुन्छ । निर्देशनपछि छायांकन महत्वपूर्ण पाटो हो । यसपटक तीज गीतको संख्या धेरै घट्यो । अघिल्लो पटकको तीजमा मैले झन्डै १५ वटा गीत खिचेको थिएँ ।

● यादव देवकोटा 'सरापे', कलाकार

पुरुष नभएको तीज भिडियो बन्न छोड्यो

मैले परारको साल ६८ वटा, पोहोर ३६ वटा तथा यसपटक २२ वटाजति तीज भिडियोमा अभिनय गरें । सुरु-सुरुमा तीज गीतमा अभिनय गर्न निकै अप्ठ्यारो लाग्थ्यो । अहिलेचाहिँ त्यस्तो अप्ठ्यारोपन हटिसकेको छ । तीज गीतमा पहिले जुन किसिमको स्वाद थियो, त्यो फ्लेभर अहिले पाउन छोडियो । अहिलेका तीज गीत दोहोरी शैलीका छन् । पहिले महिलाले मात्र गाउँथे, अहिले पुरुषले पनि गाउन थालेका छन् । तीज गीतमा परिवर्तन हुँदै गएको छ । अहिले विशेषतः पुरुष कमेडी कलाकारले राम्रो स्थान पाएका छन् । हिजोआजका तीज गीत ठट्यौली पाराका छन् । त्यसको फाइदा हामीलाई भएको छ । अहिले पुरुष नभै तीज गीतको भिडियो नै नबन्ने अवस्था आइसकेको छ ।

● प्रकाश खरेल, रेकर्डिस्ट, म्युजिक नेपाल

उत्ताउला गीत आउन थाले

तीज गीत पनि आधुनिक बन्न थालिसकेको छ । तीज गीत पहिलेको जस्तो रहेन । यसपटक मैले झन्डै ७ वटा तीज गीत रेकर्ड गरें । जसमा हरिदेवी कोइरालाको गीत मात्र मनछुने किसिमको थियो । अन्य गीत अलिक उत्ताउला किसिमका थिए । गायिकाहरू तीजको गीत भनेर रेकर्ड गराउनुहुन्छ, तर गाउँदा-गाउँदै गीतका शब्दले अर्कै अर्थ दिन्छन् ।

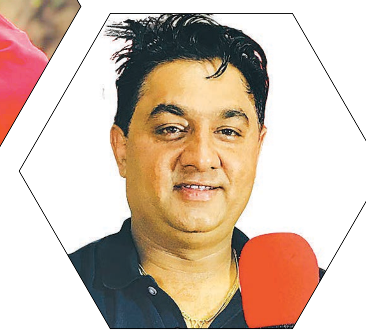
● अमृत मरहठ्ठा, मेकअप आर्टिस्ट

महिलाहरूको जोक सुन्दा लाज लाग्छ

मैले हालसम्म झन्डै २२ वटा तीज गीतको भिडियोमा मेकअप आर्टिस्टका रूपमा काम गरेको छु । यसपटक चारवटा जति भिडियोमा काम गरियो । यस्तो भिडियोमा काम गर्दा निकै गाह्रो हुन्छ किनभने भिडियोमा कोरस नै बढी हुन्छन् । कोरसहरू बढी हल्ला गर्छन् । खास गरी कलाकारको पहिरनका कारण मेकअप गर्न पनि गाह्रो हुन्छ । तीजको जस्तै सिंगारपटार गरिदिनु भन्छन् । अहिले बूढापाका ल्याएर नचाउने चलन सुरु भएको छ । त्यसको रौनक पनि छुट्टै छ । तीजको भिडियोका लागि मान्छे जुटाउन गाह्रो हुन्छ । एकछिनका लागि भनेर भीड जम्मा गरिन्छ, तर दिनभरी समय लाग्ने भएपछि त्यो भिड घट्दै जान्छ । मेकअपको समयमा महिलाहरूको जोक सुनेर लाज लाग्ने स्थिति उत्पन्न हुन्छ । उनीहरूको गीतले पनि अप्ठ्यारो अनुभव गराउँछ ।

परिचर्चा

किन खस्कियो तीजको सांगीतिक बजार ?



महेश तिमल्सिना

उतिबेला कलिलो उमेरमै विवाह हुन्थ्यो । विवाह गरेर श्रीमान्‌को घर गएकी छोरीलाई धेरै कुरा थाहा हुँदैनथ्यो । सानै उमेरमा बुहारीका रूपमा श्रीमान्‌को घर गएपछि कामको सबै बोझ उठाउनुपर्थ्यो । त्यसैले धेरैका लागि माइतीसम्मको यात्रा सहज थिएन । वर्षायामको काम सकिएपछिको फुर्सदमा माइतीले चेलीलाई बोलाएर तीजका बेला मीठो-मसिनो ख्वाउने चलन थियो भने चेलीहरू आफूले भोगेका दुःख-वेदना गीतको माध्यमबाट साटासाट गर्थे । यद्यपि, अहिले समय परिवर्तन भैसकेको छ । तीज भन्नेबित्तिकै तीज गीतको लयमा मात्र परिवर्तन आएको छैन, त्यसका आर्थिक, सामाजिक पाटाहरूमा समेत व्यापक बदलाव आएको छ ।

पछिल्ला दिनमा तीजको सांगीतिक बजारमा पनि उस्तै चहल-पहल देखिन्छ । तीज आउनुपूर्व नै तीज लक्षित गीत सार्वजनिक गर्ने क्रमले बजारलाई प्रतिस्पर्धी बनाउँछ । त्यसैले तीजको समयमा गीतकार, गायक, संगीतकार, निर्देशकहरूको व्यस्ततासँगै कमाइ पनि बढ्ने गरेको छ । यद्यपि अघिल्ला वर्षहरूको तुलनामा यो वर्ष तीजको सांगीतिक बजार अलि कम देखियो । गत वर्षको तुलनामा यो वर्ष गायक-गायिकाले कम गीत गाए । गायक-गायिकाहरूले गुणस्तरमा ध्यान दिने उद्देश्यले गीत घटाएका हुन् कि बजारमा तीज गीत नै कम सार्वजनिक भएका हुन् ?

गायक पशुपति शर्मा कलाकारले गुणस्तरमा ध्यान दिन थालेकाले यस्तो अवस्था आएको कुरा बताउँछन् । शर्माले पनि यसपालि विगतको तुलनामा निकै कम तीज गीत गाए । पशुपति भन्छन्, 'जति गीत गाए पनि चल्ने एक-दुईवटा मात्र हो, त्यसैले यसपालि राम्रा गीत मात्र गाएँ ।' तीजका बेला बग्रेल्ती गीत सार्वजनिक हुनुभन्दा सिमित तर राम्रा गीत सार्वजनिक भयो भने सांगीतिक बजार फस्टाउने शर्माको धारणा छ । योसँगै यतिबेला पुरुषहरूले तीज गीत गाएर यसको मर्म मर्‍यो अथवा महिलाको मुद्दालाई उठाउन सहज भयो भन्ने बहस पनि चलिरहेको छ । 'यो समयको माग हो, त्यसैले तीज गीतमा पुरुष स्वर हुँदैमा यसको मर्म मर्‍यो भन्नु गलत हो,' शर्मा भन्छन् ।

गीतकार राजेन्द्र थापा गीत रेकर्डिङ र भिडियो निर्माण महँगिएपछि तीज गीतको बजार सेलाएको कुरा बताउँछन् । थापा भन्छन्, 'लगानी बढेको छ, तर आम्दानी छैन । कम्पनीलाई सित्तैमा दिनुपर्ने भएकाले तीज गीत कम रेकर्ड भएका हुन् ।' थापा रोयल्टी समाजका केही व्यक्तिका कारण युट्युबबाट रोयल्टी नउठ्ने हुँदा थप समस्या परेको बताउँछन् । 'यस्तै स्थिति कायम रह्यो भने एक-दुई वर्षपछि भएका स्टुडियोहरू पनि बन्द हुनेछन्,' थापा थप्छन् । थापाका अनुसार तीज गीतको रचना र लय सबैको उस्तै भएकाले पनि तीज गीत प्रति जनताको चासो घटेको हो । थापा विदेशमा भने अझै पनि तीज गीतको राम्रो माहोल रहेकाले केही गायक-गायिकालाई तीजको अवसरमा विदेशका कार्यक्रम भ्याइनभ्याइ हुने बताउँछन् ।

विगतका वर्षमा तीज आउनुभन्दा एक महिना अघिदेखि नै बजारमा तीजको चहलपहल र चर्चित गीतहरू घन्किन थालिसक्थे । यद्यपि यसपालि तीज लाग्न एक हप्ता बाँकी रहँदासम्म पनि विगतको जस्तो चहल-पहल देखिँदैन । चाहे तीज विशेष कार्यक्रम होस् वा तीजका गीत नै । समाजमा घटेका विभिन्न घटनाक्रमका कारण विगतको जस्तो यसपालाको तीजमा चहलपहल नभएको गायिका राधिकाको तर्क छ । हमाल भन्छिन्, 'जुनबेलादेखि तीजको गीतको चर्चा हुनुपर्थ्यो, त्यो बेला समाजमा घटेका विभिन्न घटनाले नै आम मानिसलाई भुलायो, त्यसैले तीज गीतको चर्चा कम भएको हो ।' यसका साथै प्रहरीले विगतको जस्तो तारे होटल तथा रेस्टुराँमा भड्किलो र खर्चिलो तरिकाले तीज नमाउन भनेकाले पनि यसको चहलपहलमा केही कमी आएजस्तो देखिएको हमाल बताउँछिन् । हमालका अनुसार– 'सामान्य ढंगले गरिने तीज विशेष कार्यक्रममा भने कुनै कमी आएको छैन ।' विगतका वर्षमा तीज गीतमा करोडौं लगानी हुन्थ्यो यद्यपि यो वर्ष लगानी लाखमा झरेको छ । यसको मुख्य कारण भनेकै रेकर्डिङमा कमी आउनु हो । आखिर तीज गीतको रेकर्डिङ किन घट्यो त ? हमाल भन्छिन्, 'दुई महिनाका लागि मात्र किन लगानी गर्ने बरु सदाबहार गीतमा लगानी गरौं भन्ने मनस्थितिका कारण तीज गीतको रेकर्डिङ घटेको हो ।'

कोरियोग्राफर प्रकाश भट्ट रहरले गीत निकाल्नेहरूले यसपालि तीज गीतमा लगानी नगरेका कारण तीज गीत घटेको बताउँछन् । भट्ट भन्छन्– यो वर्ष विगतको तुलनामा तीज गीतको भिडियोमा पनि निकै सुधार आएको छ । त्यसैले पनि तीजमा रहरले गीतमा लगानी गर्नेहरूले धेरै लगानी गर्न आँट गरेनन् । भट्टका अनुसार– 'विगतका वर्षहरूमा सोखले गीतमा लगानी गर्नेहरू थुप्रै थिए, यद्यपि यसपालि व्यवसायिक गायक-गायिकाले मात्र तीज गीतमा लगानी गरेका कारण रेकर्डिङ घटेको हो ।' भट्ट थप्छन्, 'पहिले-पहिले तीजमा पनि माया प्रेमका गीत बढी आउँथे, तर यसपालि महिलाको मात्र एकल स्वरका र तीजको गन्ध दिने गीतहरू आइरहेका छन् ।'

संगीतकार विनोद बाजुराली लगानीको प्रतिफल नआउनु, लगानी डुब्नु, रेकर्डिङ स्टुडियोले ठग्नु जस्ता कुराले तीज गीतलाई नकारात्मक प्रभाव पारेको कुरा बताउँछन् । अर्को कुरा गीत संगीत युट्युबमा निर्भर रहनाले पनि यो अवस्था आएको बाजुरालीको धारणा छ । विनोद भन्छन्, 'पहिले गायक-गायिकाले तीजको गीत क्यासेट बेचेरै भएपनि धेरथोर लगानी उठाउँथे, तर अहिले युट्युबमार्फत सोझै गीत सार्वजनिक हुने भएकाले यसको आयु एक हप्तामात्र हुन्छ, किनभने युट्युबमा एक हप्ताभन्दा बढी कुनै पनि गीत चर्चामा रहँदैनन् । त्यसैले लगानीकर्ताले एक हप्ताका लागि मात्र लगानी गर्न नचाहनाले तीज गीतको संख्या घटेको हो ।' बाजुराली भन्छन्, 'समाजमा घट्ने विभिन्न घटना युट्युबको ट्रेन्डिङमा पर्न थालेका ले पनि राम्रा गीत मर्न पुगे ।' यसका साथै कपिराइज्डले पनि यसमा असर पुर्‍याएको छ । अहिले तीज गीत धमाधम जुध्न थाले, जसले गर्दा संगीतकारहरूलाई पनि रिक्स छ । किनभने तीज गीतको संगीत बनाउँदा जुध्छ, त्यसैले धेरैजसो संगीतकार रिस्क लिन चाहँदैनन् । यसको प्रत्यक्ष प्रभाव तीज गीतमा परेको बाजुरालीको बुझाइ छ ।

सञ्चारकर्मी चन्द्रमणि गौतम विगतको तुलनामा यो वर्ष तीज गीत घट्नुलाई विभिन्न तवरबाट हेर्छन् । पहिलो कुरा तीज गीतको भिडियो बनाउन ठूलो लगानीको आवश्यकता पर्ने भएकाले तीज गीतको निर्माण घटेको उनी बताउँछन् । गौतम भन्छन्, 'सालको पातको टपरी गीत आएपछि लोकदोहोरी गीतको भिडियो निर्माणमा स्तरोन्नति भयो, जसले गर्दा यसको लगानी पनि ह्वात्तै बढ्यो भने त्यसले तीज गीतलाई केही हदसम्म असर गर्‍यो ।' यस्तै नयाँ कलाकारहरू चाडबाड विशेष गीतको तुलनामा सदावहार गीतमा लगानी गर्न उत्सुक भएका कारण पनि तीज गीतको परिमाण घटेको गौतमको बुझाइ छ ।

तीजमा आधुनिक गीत

यसपटकको तीजलाई लक्षित गर्दै सयौं तीज गीत सार्वजनिक भए । तीज लक्षित करिव सबै गीतका म्युजिक भिडियो युट्युबमा उपलब्ध छन् । जति पनि तीज गीतहरू सार्वजनिक भएका छन्, ती सबै प्रायः लोकभाका तथा हास्यरसका छन् । तीमध्ये एउटा गीत भने सुगम शैलीमा आधारित छ । गायिका अञ्जना गुरुङले गीतकार तथा संगीतकार राजकुमार बगरको शब्द एवं संगीत निर्देशनमा आधुनिक शैलीका तीज गीत गाएकी छिन् । 'गाउँ र सहर तीजको लहर' शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियोलाई स्मृति तिमिल्सिनाले निर्देशन गरेकी हुन् । लामो समयदेखि अमेरिकामा रहेकी गायिका गुरुङ तीजको पूर्वसन्ध्या पारेर स्वदेश आएका बेला तीज गीत गाएकी हुन् । त्यसो त उनले विभिन्न कलेक्सन एल्बमहरूमा आधुनिक गीतहरू समेत रेकर्ड गराइरहेकी छिन् ।

ब्युटी क्विन तथा मिसेज नेपाल आइडल

अमेजन इन्टरटेनमेन्टले आयोजना गरेको मिस ब्युटी क्विन नेपाल तथा मिसेज नेपाल आइडल-२०१९ को उपाधि क्रमशः प्रकृति लिम्बू तथा सोभिता राईले जितेका छन् । मिस ब्युटी क्विनतर्फ दीक्षा रिसाल फर्स्ट रनर्सअप तथा प्रनिशा नेपाल सेकेन्ड रनर्सअप भए भने मिसेज नेपाल आइडलतर्फ मीरा नेपाली फर्स्ट रनर्सअप तथा रीता महजन सेकेन्ड रनर्सअप घोषित गरिए ।

मिस ब्युटीतर्फ प्रमिशा नेपाल (बेस्ट पर्सनालिटी), अनिला खत्री (बेस्ट डिसिप्लिन र मस्ट पपुलर), उषा लामिछाने (मस्ट एक्टिभ, दीक्षा रिसाल (मस्ट एक्ट्राक्टिभ), कमला तामाङ (बेस्ट फोटोजेनिक र बेस्ट ड्रेस), प्रकृति लिम्बू (मस्ट कन्फिडेन्ट) तथा उषा लामिछानेले (पब्लिक च्वाइस) उपाधि विजेता रहे ।

मिसेज नेपाल आइडलमा भने सलिना गुरुङ (बेस्ट पर्सनालिटी), इस्मा राई (बेस्ट ट्यालेन्ट तथा बेस्ट ड्रेस), पारु थापामगर (बेस्ट हेयर), पूजा तामाङ (बेस्ट स्किन, पब्लिक च्वाइस र मस्ट पपुलर), रीता महर्जन (बेस्ट फोटोजेनिक), शोभिता राई (मस्ट स्मार्ट), आष्मा श्रेष्ठ (मस्ट एक्टिभ) तथा मीरा नेपाली (मस्ट कन्फिडेन्ट) घोषित भए ।

लिटिल कास्की

१३ औं संस्करणको लिटिल कास्की-२०७६ को उपाधि न्यू लेखनाथ पब्लिक स्कुलमा अध्ययनरत सिसुवाकी वासिकल गुरुङले जितेकी छिन् । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हल गैरापाटनमा भएको फाइनलमा अनुष्का गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा नन्दिता सुवेदी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । नवसाधना कला केन्द्रले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा लिटिल कास्कीतर्फ १२ वर्षसम्मका बालिका सहभागी थिए ।

यसैगरी कास्की च्याम्पियनतर्फ तालचोककी एन्जिला पुनले उपाधि जितिन् । अनिमा गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा नवीन श्रेष्ठ सेकेन्ड रर्नसअप घोषित भएको यो विधामा २५ वर्षसम्मका युवतीहरूले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

प्रतियोगिताको दुवै विधामा गरी कुल ४ सय जनाले अडिसनमा भाग लिएकोमा विभिन्न चरणमार्फत छानिएका लिटिल कास्कीतर्फका १५ जना तथा कास्की च्याम्पियनसिपतर्फका ८ जनाबीच फाइनल प्रतिस्पर्धा गराइएको थियो ।

मिस्टर एन्ड मिस लिटिल आइकन

दोस्रो संस्करणको मिस्टर एन्ड मिस लिटिल आइकन उदयपुरमा अनमोल थापा र एनिका खड्का विजेता भएका छन् । गाइघाटमा सम्पन्न ग्रान्ड फिनालेमा छात्रतर्फ पोषण कार्की फर्स्ट रनर्सअप तथा क्षितिज आलेमगर सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने छात्रातर्फ कोहिनूर कार्की फर्स्ट रनर्सअप तथा राखी ठाकुर सेकेन्ड रनर्सअप भइन् । 'सानै छु बढ्न देऊ, बालविवाह होइन पढ्न देऊ' भन्ने नाराका साथ १० देखि १६ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूबीच सञ्चालित यो प्रतिस्पर्धामा ३० जना छात्रा तथा ७ जना छात्र सहभागी थिए ।

ऋषि राई

चन्द्रागिरी प्रिन्सेज

चाँदनी इन्टरटेनमेन्ट एन्ड ट्रेनिङद्वारा आयोजित पहिलो संस्करणको चन्द्रागिरी प्रिन्सेज-२०१९ को उपाधि दहचौक निवासी सविना केसीले जितेकी छिन् । ललितपुरको बालकुमारीस्थित म्युजिक सिटी हलमा सञ्चालित प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेमा ताहाचलकी लजना शाक्य फस्ट रनर्सअप तथा कपन निवासी प्रेमा शेर्पा सेकेन्ड रनर अप घोषित भएका थिए । उक्त प्रतियोगितामा थानकोटकी रेबिका डंगोल सोसल एम्बेसडर छनोट भएकी थिइन् ।

मिस टिन अफ द इयर

टिनएजरहरूमा केन्द्रित सौन्दर्य प्रतियोगिता मिस टिन अफ द इयर-२०१९ को उपाधि प्रतिभा राईले जितेकी छिन् । प्रतिभाले प्रतियोगितामा ट्यालेन्ट र युट्युब मोस्ट भ्युजको एवार्ड पनि आफ्नो नाममा सुरक्षित पारिन् । रिबन इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालित यो प्रतियोगितामा स्रिबिना राई फेसबुक च्वाइस एवार्डसहित फस्ट रनर्सअप घोषित भएकी थिइन् ।

लिटिल ग्ल्यामर हन्ट नेपाल

स्कुल अध्ययनरत बालबालिकासँग सम्बन्धित प्रतिस्पर्धा लिटिल ग्ल्यामर हन्ट नेपाल-२०१९ मा राज कार्की र निर्वाणा भट्टराईले शीर्ष उपाधि जितेका छन् । उक्त अवसरमा सफल पौडेल तथा रोनिका तामाङ फस्ट रनर्सअप छानिएका थिए । प्रतियोगिताको मिनी समूहअन्तर्गत आरभ न्यौपाने र अलिष्का खड्का मिनी ग्ल्यामर हन्ट नेपाल घोषित भए । यो समूहमा ससुन शर्मा तथा पूर्णिका गौतम फस्ट रनर्सअप भएका थिए ।

विकेन्ड लाइभ

पुल्चोकमा कट्जा सल्क

पुल्चोकस्थित विकल्प आर्ट क्याफे एन्ड बारले अन्तर्राष्ट्रिय सोलो आर्टिस्ट कट्जा सल्क प्रस्तुत गर्दैछ। न्युयोर्कबाट नेपाल आएकी इलेक्ट्रिक सिंगर तथा गीतकार कट्जा स्लोभानियाकी हुन्। नेपालमा म्युजिक रिसर्च गर्न आएका बेला उनले शुक्रबार प्रस्तुति दिन लागेको विकल्पका निर्देशक सरोज महतो बताउँछन्। यो कार्यक्रम शुक्रबार साँझ ७ बजेदेखि १० बजेसम्म चल्नेछ।

विकेन्ड गजल

क्यानोनिङका साथ प्रणय गजल

क्यानोनिङ गाउँका रूपमा परिचित कास्कीको घलेलमा आज शुक्रबार क्यानोनिङमा प्रकट कार्यक्रम हुँदैछ, जहाँ गजलकार प्रकट पंगेनी शिवले वातावरण तताउनेछन्। साँझ साढे ७ बजे सुरु हुने कार्यक्रममा प्रकटका माया-प्रेमसँग सम्बन्धित गजल सुन्दै रिफ्रेस हुन पाइनेछ। माछापुच्छ्रे गाउँपालिका वडा नम्बर-९, घलेलस्थित पोखरा क्यानोनिङ एन्ड द वाटरफल रिट्रिटमा सम्पन्न हुनेछ। यो कार्यक्रमले साहसिक खेल क्यानोनिङ खेल्ने अनि गजल सुन्दै रमाउने अवसर प्रदान गर्नेछ। पोखराको लेकसाइडबाट झन्डै २२ किलोमिटर उत्तर-पश्चिमको यात्रापश्चात् घलेल पुग्न सकिन्छ, जहाँ क्यानोनिङका लागि अग्लो र होचो गरी दुई थरी छहरा छन्। पहिलो पटक क्यानोनिङ गर्नेहरूका लागि ४५ मिटर र प्रोसेसनल वा अनुभवीहरूका लागि ७५ मिटर अग्लो छहरा त्यहाँ छ।

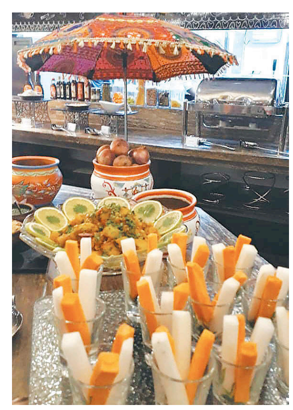
विकेन्ड टेस्ट

घैंटो चिया

के तपाई चियाको पारखी हुनुहुन्छ ? हो, र यदि तपाई पनि मीठो चियाको स्वाद लिन चाहनुहुन्छ भने अब राजधानीको बागबजार पुग्न सक्नुहुन्छ। हरेक नेपालीको भेटको सुरुवात प्रायः चियाबाटै हुन्छ। त्यसैले पनि चियाका पारखीहरूका लागि बागबजारको यती प्लाजानजिकै घैंटो चिया खुलेको हो। माटाको घैंटोमा राखेर दिइने चियालाई नै घैंटो चिया भनिन्छ। माटाका स-साना घैंटालाई रातो हुने गरी तताइन्छ र पाकेको चिया माटोको उक्त रातो घैंटोमा हाल्दा फिँजसहित मीठो बास्ना आउँछ। मगमग बास्नादार यो चिया पिउँदा मनै आनन्दित हुने घैंटो चिया संचालक भीमबहादुर मोक्तान बताउँछन्। यो छिमेकी भारत तथा पाकिस्तानमा मोक्तानले देखेको चिया खाने शैली हो, जसलाई उनी नेपालीहरूलाई चखाउने अभियानमा छन्। घैंटो स्पेसल चियाको मूल्य प्रतिकप ४० रुपैयाँ पर्छ। पुरानो नेपाली कलाशैलीमा डेकोरेसन गरिएको घैंटोमा करिब ४० लाख लगानी भएको भीमबहादुरले बताए। मोक्तान चियाका अतिरिक्त स्पेसल नेवारी खाजा सेट, नेपाली खाना सेट, कफी तथा पिज्जामा पनि फरक स्वादमा प्रस्तुत गर्ने योजनामा छन्।

विष्णु तारुके

विकेन्ड फुड



राजस्थानी टेस्ट

राजस्थानी परिकारको स्वाद अलग हुन्छ । राजस्थानी खानाको स्वाद लिन चाहनुहुन्छ भने ताज होटलका सेफ मिलन कुम्लेले तयार पार्ने परिकार तपाईंको रोजाइमा पर्न सक्छ। झम्सिखेलस्थित भिभान्ता काठमाडौं होटलमा २२ अगस्टबाट चलिरहेको 'द टेस्ट अफ राजस्थान' शीर्षकको र जस्थानी फुड फेस्टिलमा एउटा अलग स्वाद चाख्न सकिनेछ। ३२ अगस्टसम्म चल्ने उक्त फेस्टिबलमा स्न्याक्स, सुप, डिनर, डेजर्ममा भेज, ननभेज राजस्थानी परिकार समावेश छन्। साँझ साढे ६ बजे प्रारम्भ हुने उक्त फेस्टिबल प्रत्येक दिन राति साढे १० बजेसम्म चल्नेछ।

विकेन्ड फन

पानीमा खेल्दै रमाउन

राजाराम पौडेल

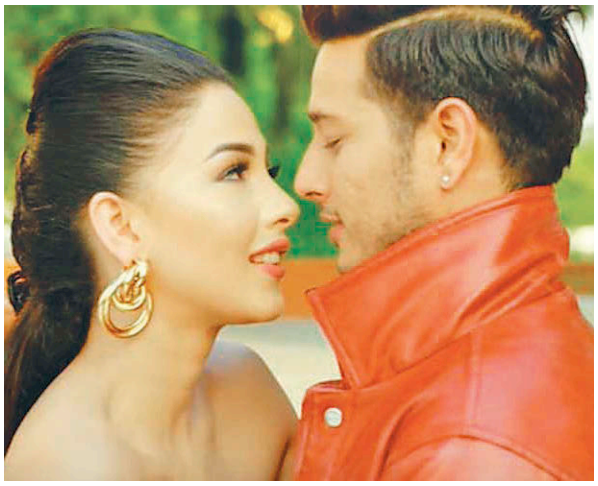
गर्मी मौसममा पानीमा खेल्दै रमाउने रहर सबैलाई हुन्छ, तर उपयुक्त स्थान नहुँदा यसरी रम्न खोज्ने कतिपयले आफ्नो रहर मेट्न पाउँदैनन्। पोखरामा 'बिग स्प्लास वाटर पार्क' ले यस्तो रहर पूरा गराउँदै आएको छ। उक्त वाटर पार्कमा दैनिक स्थानीयसँगै आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको भीड लाग्छ।

पृथ्वी राजमार्गबाट नजिकै पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर-१४ कुँडहरस्थित उक्त पार्कमा प्रवेश गरेपछि थुप्रै किसिमका खेल खेल्न पाइन्छ। पौडी र पानीमा रमाउनेहरू त्यहाँ ३० फिटको उचाइमा रहेको ओपन फ्लोट स्लाइडबाट ३ सय १० फिट लामो स्लाइडिङ गरी पुलमा उत्रन सक्छन्। ३० फिटको उचाइमा रहेको ओपन फ्लोट स्लाइडबाट ३ सय १० फिट लामो फ्ल्यास पुलमा उत्रन मिल्छ। उक्त वाटर पार्क ३० फिट उचाइमा १ सय २० फिट लामो तथा १५ फिट उचाइमा ६० फिट लामो गरी छुट्टा-छुट्टै स्ट्रेट स्लाइड र वेभ स्लाइडबाट अर्को पुलमा उत्रने मिल्ने गरी निर्माण गरिएको छ। पार्कमा मनोरञ्जनका लागि आकर्षक फाउन्डेसनहरू समेत छन्।

वाटर पार्कभित्र बालबालिका एवं युवाका लागि छुट्टाछुट्टै छाल तथा पोखरी छन्, जहाँ पानीको फोहरामा नुहाउन मिल्ने रेन्बो समेत छ। पार्कमा पानीमा चिप्लिँदै रमाउन ट्युब स्लाइडर र कपल चिप्लेटी खेल्ने स्लाइडरको व्यवस्था पनि छ। यहाँ पानीमा रमाउन ४ फिटसम्म उचाइ भएकाहरूका लागि ४ सय ३५, ४ फिट उचाइ माथि भएकाहरूलाई ४ सय ९५ रुपैयाँ शुल्क लाग्छ। यति शुल्क तिरेपछि त्यहाँ चाहेजति समय रम्न पाइन्छ।

बिहान १० बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म खुला रहने यो वाटर पार्कमा विभिन्न परिकारसहितको रेस्टुराँ समेत सञ्चालनमा छ। १२ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको पार्कमा बालबालिका तथा युवा-युवतीहरूले पहिले चेन्जिङ रुममा नुहाएर मात्र प्रवेश गर्नुपर्ने नियम छ।

चलचित्र



मारुनी

यो साता चलचित्र 'मारुनी' प्रदर्शनमा आउँदैछ । फेसन डिजाइनर तथा निर्मात्री पुनम गौतमले निर्माण गरेको यो चलचित्रमा नवल नेपालको निर्देशन छ, जसमा साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह, पुष्प खड्का, रेबिका गुरूङ, अर्जुन श्रेष्ठ, कुशाग्र भट्टराई आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित चलचित्र विशेषतः युवापुस्ताको वर्तमान प्रेममा केन्द्रित छ ।

नवल नेपाल, निर्देशक

चलचित्रमा 'मारुनी' शब्दलाई हामीले एउटा प्रतिबिम्बका रूपमा लिएका छौं । यो शब्दले मारुनी नृत्यसँग कुनै सरोकार राख्दैन । चलचित्रमा दुई युवती र एक युवकको प्रेममा आउने उतारचढाव प्रस्तुत गरिएको छ । चलचित्रमा मनोरञ्जनसँगै इमोसनल पाटा पनि छन् । मैले यसअघि निर्देशन गरेका चलचित्रमा म्याचुअर्डनेस थियो, तर यो चलचित्रमा चाहिँ दर्शकले युवापुस्ताको भावना पाउनुहुनेछ । यो चलचित्रमा अभिनेत्री साम्राज्ञीलाई बोल्ड संवादमा हेर्न पाइनेछ । यस अर्थमा बोल्ड कि साम्राज्ञीले यसअघिका चलचित्रमा सजिलो र रफ किसिमको संवाद बोलेकी थिइन्, तर यो चलचित्र त्यस्ता संवादबाट मुक्त छ । चलचित्रमा शास्त्रीय किसिमका संवाद छन् । हामीले यो चलचित्रको छायांकन भैरहवा, कोहलपुर तथा काठमाडौंमा गरेका हौं ।

पुष्प खड्का

मैले अहिलेसम्म अभिनय गरेका चलचित्रको तुलनामा 'मारुनी' केही फरक छ । यसमा हिरोइज्म भन्दा पनि विशुद्ध प्रेमकथा र केही एक्सन छ । चलचित्रको विषयवस्तु मन छुने खालको छ । मलाई लाग्छ अहिलेसम्म नेपालमा यस्तो कथामा चलचित्र बनेको छैन । चलचित्रले वर्तमान पुस्ताको माया-प्रेम समेटेको छ । चलचित्र 'मंगलम'मा काम गर्दा साम्राज्ञीसँग मेरो भेट हुन पाएन । चलचित्र 'मारुनी'को घोषणामा मात्र उनीसँग भेट भएको हो । म साम्राज्ञीको कामबाट प्रभावित भएँ ।

साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह

मैले चलचित्र 'मारुनी'मा केही नयाँपन दिएकी छु । यो चलचित्रको कथा सुन्दा अरुको आँखा लाग्छ कि भन्ने डरसमेत लागेको थियो । किनभने चलचित्रको स्क्रिप्ट नै राम्रो थियो । म आफूलाई निकै बोल्ड अभिनेत्री मान्थें, तर यो चलचित्रमा म भन्दा बोल्ड संवाद थिए । म यस्तो संवाद बोल्न सक्छु कि सक्दिनँ भन्ने डर पनि थियो । भूमिका एकदमै राम्रो थियो । कथा सुनेपछि गर्नुपर्छ भन्ने पनि लाग्यो । यति शक्तिशाली भूमिका गर्न सक्छु कि सक्दिनँ भन्ने पनि नलागेको होइन ।

पञ्च नपुगेको जाइरा

चलचित्र समीक्षा

अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठ प्रायः रोमान्टिक चलचित्रका लागि प्रख्यात छिन् । हुन त नम्रताले यसअघि अभिनय गरेका अधिकांश चलचित्रमा कि त उनलाई प्रेमिकाका रूपमा चित्रण गरिएको छ कि त गृहिणीका रूपमा । अघिल्लो चलचित्र 'प्रसाद' मा नम्रताले निम्न मध्यमवर्गीय गृहिणीको भूमिका सशक्त ढंगले निर्वाह गरेकी थिइन् । उक्त चलचित्रमा निर्वाह गरेको चरित्रको ठीक विपरीत गत शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'जाइरा' मा भने उनी फाइटर भएकी छिन् । हुन त जाइरामा पनि उनी विवाहित महिलाकै भूमिकाका छिन्, तर प्रहरी अधिकृतकी श्रीमतीका साथै मार्शल खेलाडीको भूमिकामा उनले सहरिया युवतीको प्रतिनिधित्व गरेकी छिन् ।

चलचित्र जाइराको कथा नम्रताकै वरिपरि घुमेको छ । चलचित्रको शीर्षक भूमिका (जाइरा) मै प्रस्तुत भएकाले प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म नम्रता नै केन्द्रमा देखिन्छिन् । मार्शल आर्ट्सकी राष्ट्रिय खेलाडी जाइरा प्रहरी निरीक्षक राव राणा (अनुप विक्रम शाही) की धर्मपत्नी पनि हुन् । उनीहरूको मायालु जोडी लोभलाग्दो छ । त्यही बेला सहरमा राजा अर्थात् रविशंकर (प्रमोद अग्रहरी) को जगजगी हुन्छ । हत्या, बलात्कार तथा लुट राजाको धर्म नै हो । राजालाई राजनैतिक दलका नेतादेखि मन्त्रीसम्मको संरक्षण छ । एउटा बलात्कारको मुद्दामा राजा इन्काउन्टर गर्ने योजना बनाइरहेका रावको हत्या राजाकै हातबाट हुन्छ, जसको साक्षी जाइरा नै हुन्छिन् । रिंगमा मात्र फाइट खेलेकी जाइराले त्यसपछि राजालाई नै सिध्याउने योजना बनाउँछिन् । राजाकी प्रेमिका बुलेट (सृजना रेग्मी) लाई रिङमा पराजित गरेपछि उनी एक्लैले राजालाई समेत सिध्याउँछिन् ।

अघिल्लो वर्ष प्रदर्शित चलचित्र बुलबुलमा स्वस्तिमा खड्कालाई प्रमुख पात्र बनाइएको थियो, यसपटक जाइराका रूपमा नम्रता श्रेष्ठलाई त्यसैगरी प्रस्तुत गरिएको छ । चलचित्रमा समावेश गरिएका द्वन्द्वका दृश्य आकर्षक छन् । अभिनयमा समेत नम्रताले प्रशस्त मेहनत गरेकी छिन् । चलचित्रका लागि आफ्नो तौल घटाउनेदेखि केश नै छोट्याउनसम्म अप्ठ्यारो नमानेकी नम्रताले चलचित्रलाई सशक्त बनाउन गरेको मेहनतको प्रशंसा गर्नैपर्छ । चलचित्रको प्राविधिक पक्ष कमजोर मानिएको छ । खासगरी छायांकनमा दर्शकहरूले विभिन्न त्रुटि फेला पार्छन् । आशुतोषराज श्रेष्ठले आफ्नो पहिलो निर्देशनको चलचित्रलाई राम्रो बनाउन प्रयास गरेका छन् । यद्यपि चलचित्रमा दर्शकले जुन प्रकारको पञ्चको अपेक्षा गरेका थिए, त्यो पाउन सक्दैनन् । फलस्वरूप चलचित्र व्यवसायिक रूपमा औसतभन्दा माथि उठ्न सकेन । निर्माण पक्षले चलचित्रको व्यवसायिक रिपोर्ट सार्वजनिक गर्न नचाहनुले पनि यसले लगानी सुरक्षित गर्न संघर्ष गरिरहेको कुरा स्पष्ट हुन्छ । यो चलचित्र करिब २ करोड रुपैयाँमा निर्माण भएको बताइएको थियो ।

प्रसंग

हलमा सुक्खा तर चिन्ता कसलाई ?

गोकर्ण गौतम

रामै फ्यान फलोइङ भएकी अभिनेत्रीमा दरिन्छिन्– नम्रता श्रेष्ठ । उनको पछिल्लो चलचित्र प्रसाद फ्लपैचाहिँ भएन । प्रसादभन्दा पहिल्यै जाइराको सुटिङ सकेकी थिइन् उनले । हामीकहाँ एक्सन फिल्म टनाटन बन्छन् तर सधैं हिरोले मात्र गुन्डाको ग्याङलाई भकुर्छ, हिरोइनको फाइट नगन्य हुन्छ । नेपाली सिनेमामा महिला पात्र निम्छरो हुन्छन् भन्ने एउटा मानक यो पनि हो । यसलाई चिर्न पनि हुनुपर्छ, प्रायः फिल्ममा फरक चरित्रमा रुपान्तरण हुन रुचाउने नम्रता जाइरामा मार्सल आर्ट्स खेलाडी बनिन् । आफ्नो पतिको हत्याको बदला लिन उनी आफैं लागिपर्छिन् । रिलिज अगाडि फिल्मले पर्याप्त चर्चा पनि पायो । नम्रता आफैं देश दौडाहामा सामेल भइन् । अपेक्षा थियो, जाइराले लोभलाग्दो व्यापार गर्नेछ तर भैदियो उल्टो, सुरुवाती दिनदेखि नै हलमा सुक्खा लाग्यो ।

अरू केहि नभए पनि ट्रेलर प्रदर्शनपश्चात्को चर्चा र नम्रताको केजका कारण हलमा शुक्रबार र शनिबार दर्शकको ओइरो लाग्नुपर्ने थियो । त्यसमाथि जाइरा सोलो रिलिज थियो, ठूलो ब्यानरको हिन्दी वा अंग्रेजी फिल्म पनि थिएनन् र पनि जाइराले बक्सअफिसमा गतिलो प्रभाव छोड्न सकेन । जबकि यसको बजेट नै दुई करोडभन्दा माथि भनिएको छ । साउन ३० गते प्रदर्शित अर्को फिल्म हजार जुनीसम्मको अवस्था पनि जाइरा जस्तै-जस्तै भयो । यो फिल्म पनि प्रतीक्षित सूचीमा थियो । नाइँ नभन्नु ल सिरिजका विकास आचार्य निर्देशित उक्त फिल्ममा आर्यन सिग्देल, प्रियंका कार्की, सञ्चिता लुइँटेल, स्वस्तिमा खड्कादेखी सलोन बस्नेत, अनुभव रेग्मीसम्मका कलाकारको डफ्फै थियो । 'एमजी रोडैमा...' गीत हिट थियो, तर यसले पनि लगानी रिकभर गर्न सकेन । हजार जुनीसम्मभन्दा अघिल्लो साता प्रदर्शित साइनो पनि गोलखाँडी गयो । यसलाई पहिलो नेपाली फिचर फिल्म आमाकी अभिनेत्री भुवन चन्दले निर्माण गरेकी थिइन् ।

साँच्चै भन्नुपर्दा जात्रै-जात्रापछि नेपाली फिल्मको व्यापारमा सन्नाटा छाएको छ । जति फिल्म चल्छन्, ती 'स्टक क्लियरेन्स' मात्र पो हुन् कि भैं लाग्छ । वीरविक्रम-२, काउसो, कुम्भकर्ण, प्रेम दिवस, आप्पा, कीर्तिपुर समावेश यो सूची लामै छ । प्रमोशनमा कलाकारको सक्रियता एवं निर्माताको पैसा बढेको-बढ्यै छ । सिमित मिडियामा फिल्म हिट भएको समाचार आएको-आयै हुन्छ । सिक्वेल बनाउने ढोल पनि पिटाइन्छ । भलै यी सब हर्कत 'मृतको न्यानो'मात्र सावित हुन्छन् । केही समयपछि निर्माताले पुर्पुरोमा हात राखेर बस्नुपर्ने हुन्छ । यसरी भटाभट फिल्म फ्लप हुनुभन्दा तीतो विडम्बना भने अर्कै छ । त्यो हो, फिल्ममेकरहरू थोरै मात्र पनि संवेदनशील हुन सकेका देखिँदैनन् । नेपाली सिनेमाप्रति दर्शकको यतिविघ्न वितृष्णा किन ? यसको गुदी खोतल्ने कुरामा कसैलाई चासो छैन । आत्मरती र प्रायोजित प्रशंसामै मग्न छन् उनीहरू अनि कसरी उभो लाग्छ सिनेमाको व्यापार ?

नेपाली फिल्म किन चलेका छैनन् ? यसको जवाफ सिधा छ, चल्नुपर्ने फिल्म नबनेरै नचलेका हुन् । सुन्दर कथाको अनुभुती गर्ने माध्यम हो फिल्म, तर फिल्मलाई बिकाउ वस्तुमा सीमित गरिन्छ । कथाभन्दा गीत अनि जबर्जस्ती थोपरिएका कमेडीलाई महत्व दिइन्छ । फिल्मको मेरुदण्ड स्क्रिप्ट हो । स्क्रिप्ट अब्बल छ भने औसत कोटीका निर्देशक तथा कलाकार हुँदा पनि फिल्म हेर्नलायक बन्छ । यो सत्य सबैलाई थाहा छ तर बहुसंख्यक फिल्ममेकर स्क्रिप्टमै खेलाँची गर्छन्, स्क्रिप्टले पूर्णता पाएको हुँदैन सुटिङको हतारो हुन्छ । त्यसमाथि तथाकथित स्टारलाई स्क्रिप्टभन्दा माथि राख्ने रवैया त छँदैछ । अनि फिल्म चलेन भनेर रोइलो गरेर मात्र भयो त ? यही नियतीको सिकार भएर हुनुपर्छ, वितरक एवं हलवालाहरू एउटै स्वरमा पीडा पोख्न थालेका छन्- 'हलमा भिँगा धपाएर बस्नुपर्ने भयो ।'

हलमा त दर्शकको खडेरी छ नै, बल्लतल्ल फस्टाएको ओभरसिज बजार पनि अधोगतिमा छ । तँछाडमछाड गरेर फिल्म लाने, ठूला-ठूला आश्वासन दिने तर त्यसअनुरुप स्तरीय कन्टेन्ट उपलब्ध नगराएपछि विदेशमा बस्ने नेपालीहरूमाझ पनि नेपाली फिल्मको मोह घटेको छ । औंलामा गन्न सकिने फिल्मले मात्र बाहिरबाट पैसा ल्याउँछन् । ओभरसिजको व्यापार विस्तार गर्न जोडतोडका साथ लागिपरेका हाइलाइट्स नेपालका सञ्चालक ओम गुरुङ हार खाएर आफैं नियमित रूपमै अस्ट्रेलिया बस्न थालेका छन् । विदेशमा फिल्म लाने अरु पनि सुस्ताएका छन् । कस्तो विडम्बना !

नेपाली समाजकै चरित्र हो, समस्याको वस्तुगत विश्लेषण गरेर समाधान ननिकाल्ने अनि सतही कुरामै अल्भने । यसबाट सिनेकर्मीहरू के अछुतो रहन्ये र ! सरकार प्रत्येक हलले वर्षमा १ सय ८० दिन नेपाली फिल्ममात्र चलाउनुपर्ने बाध्यकारी नियम ल्याउन लागिपरेको छ । निर्माताहरू फुरुंग छन्, अब नेपाली फिल्मको फलिफाप हुन्छ, हलमा दर्शकको भीड लाग्छ भनेर । नेपाली फिल्म विदेशी फिल्मको मारमा पर्दै नपरेको र हल सञ्चालकले सौतनी व्यवहार गर्दै नगरेको होइन, तर नेपाली फिल्मको व्यापार खस्कनुको मुख्य कारण यो हुँदै होइन, भिनो कारण मात्र हो । शोज नपाएर होइन कि स्तरीय नभएकै कारण नेपाली फिल्म नचलेका हुन् । यो तथ्य मनन गरेर गुणात्मक अभिवृद्धिमार्फत नेपाली फिल्मलाई प्रतिस्पर्धी बनाउनुपर्नेमा विदेशी फिल्मको बन्देज नै सबै रोगको उपचार हो भनेर प्रचार गरिँदैछ । नेपाली फिल्मको समृद्धिका लागि कोटा प्रणाली 'वरदान' होइन, 'अभिषाप' बन्ने खतरा बढी छ, किनभने हातको अप्रेसन गरेर मुटुको रोग निको हुने हो र ?

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो

साप्ताहिक

अजिना कार्की

श्वेता मिश्र

ह्याप्पी तीज

तस्बिर : महेश प्रधान

लोकेसन : बिल्लिज लाउन्ज एन्ड बार, लाजिम्पाट

मेकअप : अम्बु रुचाल

पहिरन : आरजु कलेक्सन, भाटभटेनी, नक्साल

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

तोडियो जोडी

चलचित्र लिलिबिलीका लागि बनेको अभिनेता प्रदीप खड्का तथा अभिनेत्री जस्सीता गुरुङको रोमान्टिक जोडीलाई दर्शकले मन पराए । उनीहरूको जोडीलाई मन पराउनेहरूको संख्या मात्र बढेन, उक्त चलचित्र सफल पनि भयो । यद्यपि, यही जोडीले अभिनय गरेको दोस्रो चलचित्र 'लभ स्टेसन' भने चलेन । प्रदीप-जस्सीताको जोडी मन पराइए पनि चलचित्र भने चलेन । उक्त चलचित्र असफल भएपछि प्रदीप प्रेमगीत-३ को प्रि-प्रोडक्सनमा व्यस्त भए भने जस्सीता बेलायत फर्किइन् । धेरैले प्रदीप र जस्सीताको जोडीलाई प्रेमगीत-३ मा देख्न पाइने अनुमान गरेका थिए, तर त्यो सम्भव भएन । प्रदीपसँग जोडी बन्ने अभिनेत्रीको खोजी अडिसनबाट टुंग्याइयो, कृष्टिना गुरुङका रूपमा । प्रदीपसँग अभिनय नगर्ने भएपछि जस्सीता चलचित्र क्षेत्रबाट टाढिने अनुमान गरिएको थियो, तर त्यस्तो हुन पाएन । निर्देशक रेनेशा बान्तवा राईले चलचित्र 'आई एम ट्वान्टी वान' मार्फत जस्सीतालाई पुनः चलचित्रमा फर्काएकी छिन् । यसपटक जस्सीताले अभिनेता धीरज गुरुङसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्ने छिन् । धीरजले रेनेशाकै निर्देशनमा बनेको चलचित्र इन्टु मिन्टु लण्डनमामार्फत अभिनयमा पदार्पण गरेका थिए । भन्नेहरूले त धीरज र जस्सीतालाई पूर्व प्रेमि-प्रेमिका नै भनेका छन्, यद्यपि दुवैले उक्त कुराको खण्डन गरिसकेका छन् । दुवै बेलायतमा बसोबास गर्ने भएकाले त्यस्तो अनुमान लगाइएको हुनसक्छ ।

किन एक महिने अन्तर ?

अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्य लक्ष्मी शाहले अभिनय गरेका अधिकांश चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल भएका छन् । स्क्रिप्टको गहिरो अध्ययनपछि मात्र चलचित्रमा अभिनय गर्ने स्वभावका कारण साम्राज्ञीले अभिनय गरेका प्रायः चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल मानिन्छन् । यसका साथै उनले वर्षमा एकदेखि दुईवटा मात्र चलचित्रमा अभिनय गर्ने नियम नै बनाएकी छिन् । यद्यपि दुर्भाग्य के भैदिन्छ भने छ महिनाको अन्तरमा चलचित्रमा अभिनय गरे पनि ती चलचित्र प्रदर्शन हुने बेलामा भने एक महिनाको अन्तर हुन पनि गाह्रो पर्छ । अघिल्लो वर्ष उनले अभिनय गरेका दुई चलचित्र कायरा तथा इन्टु मिन्टु लण्डनमा को प्रदर्शन करिब डेढ महिनाको अन्तरमा भयो । कायरा व्यवसायिक रूपमा औसत रहयो भने इन्टु मिन्टु लण्डनमा सफल भयो । छोटो समयको अन्तरमा आफ्ना दुई चलचित्र प्रदर्शन हुनुलाई स्वयं साम्राज्ञीले भने निको मानिनन् । अहिले आएर साम्राज्ञीको करियरमा अघिल्लो वर्षको नियति दोहोरिएको छ । साम्राज्ञीले अभिनय गरेका दुई ठूला चलचित्रको प्रदर्शनको अन्तर जम्मा चार सातामात्र छ । भदौ १३ गते साम्राज्ञीको मुख्य भूमिकाको चलचित्र 'मारुनी' प्रदर्शन हुँदैछ भने त्यसको ठीक चार सातापछि असोज १० गते 'रातो टीका निधारमा' प्रदर्शनमा आउँदैछ । आफूले मेहनत गरेर अभिनय गरेका चलचित्र छोटो समयको अन्तरमा प्रदर्शन हुने भएपछि साम्राज्ञीको धपेडी त बढेकै छ, सँग-सँगै दुवै चलचित्रको व्यवसायिक भविष्यका कारण चिन्ता समेत बढेको हुनुपर्छ ।

सनी लियोनको आगमन

यतिबेला चलचित्र 'पासवर्ड' चर्चामा छ । बलिउड अभिनेत्री सनी लियोनलाई झन्डै १ करोड रुपैयाँ पारिश्रमिक दिएर एउटा आइटम गीतमा नृत्य गर्न लगाएपछि नै यो चलचित्र चर्चामा आएको थियो । सनीले बेलायतको एउटा बारमा गरेको डान्ससहितको गीत 'आजको साम...' सार्वजनिक भैसकेको छ । युट्युबमा झन्डै साढे ४३ लाख पटक हेरिएको उक्त गीतले बनाएको क्रेजलाई सनीले हालै सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरेको एउटा भिडियोले थप उचाइ प्रदान गरेको छ । सनीले अघिल्लो साता एउटा भिडियो सन्देशमार्फत उक्त चलचित्रको प्रिमियर शोमा सहभागिता जनाउन आगामी भदौ २५ गते काठमाडौं आउने कुरा बताएकी छिन् । उक्त चलचित्र भदौ २७ गते सार्वजनिक हुँदैछ । चलचित्रको निर्माण पक्षले जनाए अनुसार सनीले उक्त चलचित्रको प्रचारका लागि तीन दिन उपलब्ध गराएकी छिन् ।

तीज वार्ता

तीजको दिन बिहान तीनै बजे पशुपतिनाथ पुग्छु

लामो समयदेखि मोडलिङमा सक्रिय मोडल तथा कोरियोग्राफर हुन्– हिमानी सुब्बा । दर्जनौं फेसन शोमा क्याटवाक गर्नुका साथै आधा दर्जन नाटकमा अभिनयसमेत गरेकी हिमानी करिब ६ वर्षदेखि कोरियोग्राफरका रूपमा सक्रिय छिन् । सन् २०१३ देखि प्रारम्भ भएको आफ्नो कोरियोग्राफी यात्राका क्रममा उनले करिब २ सयवटा सौन्दर्य प्रतियोगितामा काम गरिसकेकी छिन् । केही साताअघि मात्र सर्वोत्कृष्ट फेसन कोरियोग्राफरको एवार्ड जित्न सफल कोरियोग्राफर लिम्बु र तीजको सम्बन्ध नङ-मासुको झैं छ ।

तीजको व्रत बस्न थाल्नुभएको कति भयो ?
सानै उमेरदेखि तीजको व्रत बस्दै आएकी छु । त्यो बेलाको व्रतचाहिँ रहरै-रहरले बसेकी थिएँ । करिब पाँच वर्षदेखि भने म सबै प्रक्रिया पूरा गरेर व्रत बस्छु ।

तीजको व्रततर्फ कसरी आकर्षित हुनुभयो ?
मेरी आमा हरेक वर्ष तीजको व्रत बस्नु हुन्थ्यो । उहाँले व्रत बसेको देखेरै म पनि व्रत बस्न थालेकी हुँ ।

यो व्रत त निराहार बस्ने चलन छ नि ?
निराहार बस्नु पर्छ भन्ने त थाहा छ तर म पानी मात्र पिएर यो व्रत बस्छु ।

तीजको दिन मन्दिर पनि जानु हुन्छ ?
जान्छु त, म पछिल्लो पाँच वर्षदेखि तीजको दिन बिहान २-३ बजे नै पशुपतिनाथको मन्दिर पुगिसकेकी हुन्छु ।

एकाबिहानै मन्दिर जाँदा कसलाई साथी लानुहुन्छ ?
म प्रायः मेकअप आर्टिष्ट गौरा राईसँग मन्दिर जान्छु । उहाँ पनि नियमित रूपले तीजको व्रत बस्नु हुन्छ ।

तीजको दिन नाचगान पनि गर्नु हुन्छ कि ?
घरमै दिदी-बहिनीहरू भेला भएर नाचगान गर्छौं । घरबाहिर टोलमा नाचगान भैरहेको छ भने त्यहाँ पनि केही बेर कम्मर मर्काउँछु ।

दर खाने कार्यक्रम कस्तो हुन्छ ?
अचेल सामूहिक दर खाने कार्यक्रम हुन्छ । अघिल्ला वर्षहरूमा सौन्दर्य प्रतियोगिताको प्रशिक्षणकै क्रममा दर खाइन्थ्यो । यो वर्षचाहिं कुनै रेस्टुराँमा गेट टुगेदर गर्ने योजना छ ।

यो वर्ष तीजको क्रेज केही घटेको हो ?
मैले पनि त्यस्तै महसुस गरेकी छु । अघिल्ला वर्षहरूमा तीजको रमझम एक महिनाअघिदेखि नै देखिन्थ्यो । यो वर्ष त्यस्तो रमझम देखेकी छैन । प्रशासनले पार्टी प्यालेसहरूमा दर खाने कार्यक्रममा कडाइ गरेका कारणले पो हो कि ?

● हिमानी सुब्बा, कोरियोग्राफर

आर्यनलाई झट्का

अभिनेता आर्यन सिग्देलले आफ्नो अभिनय करियरमा दर्जनौं चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । रोमान्टिक छवि भएका आर्यनले कतिपय चलचित्रमा नौलो प्रयोग समेत गर्दै आएका छन् । गोपीकृष्ण मुभिजको एउटा चलचित्रमा आर्यनले हजुरबुवाको भूमिका निर्वाह गरेर दर्शकलाई नै अचम्ममा पारेका थिए । यद्यपि, उक्त चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल भएन । अहिले आएर आर्यनले चलचित्र 'हजार जुनी सम्म' मा पनि दाह्री तथा केश पूरै फूलेको वृद्ध पुरुषको भूमिका निर्वाह गरे । त्यसो त विकास आचार्यको निर्देशनमा बनेको उक्त चलचित्रलाई आर्यनलाई जवानदेखि वृद्धसम्मकै गेटअपमा प्रस्तुत गरिएको छ । चलचित्रको केन्द्रिय भूमिकामा रहेका आर्यनले यो चलचित्रबाट निकै राम्रो आशा गरेका थिए । चलचित्रमा उनको अभिनयले प्रशंसा समेत पाएको छ । प्रेमिदेखि दुई जवान युवकका बुवाको भूमिकालाई आर्यनले न्याय त गरेका छन् तर, यो चलचित्रले उनको सोचभन्दा ठीकविपरीत नतिजा दिएको छ । चलचित्रलाई दर्शकले खासै रुचाएनन् । व्यवसायिक रूपमा चलचित्रको परिणाम देखेर निर्माण पक्षको तनाव त बढेकै छ, अभिनेता सिग्देललाई समेत नराम्रो झट्का लागेको छ । उक्त चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल भएको भए आर्यनको करियरले पुनः गति लिने सम्भावना थियो । यो चलचित्रको परिणामले आर्यनको आगामी चलचित्र 'च च हुई' लाई खासै प्रभाव त नपार्ला, तर आशा गरेको चलचित्रबाट असफलताको स्वाद चाख्नु पर्दा सिग्देल पक्कै दुःखी भएको हुनुपर्छ ।

अर्को दसैंको टेन्सन

अघिल्लो वर्षको दसैंदेखि निर्माताद्वय दीपकराज गिरी तथा अशोक शर्माबीच अदृश्य अन्तरद्वन्द्व चलिरहेको छ । दीपकराजको छक्का पञ्जा-३ तथा शर्माको जय भोले गत वर्ष दसैंमा प्रदर्शन भएका थिए, व्यवसायिक रूपमा छक्का पञ्जाले जय भोलेलाई पछि पारेको थियो । यसपटकको दसैंमा पनि उनीहरू नै भिँड्दै छन्, आ-आफ्ना नयाँ चलचित्रमार्फत । निर्माता-निर्देशक शर्माले चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' को प्रदर्शन मिति तय गरिसकेका छन् । यो चलचित्र घटस्थापनाको दुई दिनअघि अर्थात असोज १० गतेदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । उता, दीपकराज गिरीले 'छ माया छपक्कै' लाई पनि दसैंमै प्रदर्शन गर्दैछन्, यद्यपि उनले चलचित्र प्रदर्शन हुने मिति भने तोकिसकेका छैनन् । यो त भयो यो वर्षको दसैंको प्रतिस्पर्धा अर्को वर्ष अर्थात २०७७ सालको दसैंमा भने शर्मा र गिरीसँगै अर्को एउटा ठूलो ब्यानरसमेत प्रतिस्पर्धामा आउने निश्चित भएको छ । निर्माता सुनिलकुमार थापाले चलचित्र 'ए मेरो हजुर-४' को प्रदर्शन अर्को वर्षको दसैंमै गर्ने घोषणा गरेपछि आगामी वर्षको दसैंमा तीन चलचित्रबीच प्रतिस्पर्धा हुने अनुमान गरिन्छ ।

हिरो बन्ने चाहना

यतिबेला चलचित्र 'जाइरा' मा नम्रता श्रेष्ठको फाइटर लुक्सको चर्चा भैरहेको छ भने अर्कोतिर कलाकार प्रमोद अग्रहरिको गेटअप र भूमिकाको चर्चा भैरहेको छ । चलचित्रमा अभिनेताकै भूमिका निर्वाह गर्न रजतपटमा आएका कलाकार हुन्- प्रमोद अग्रहरी । अभिनय गरेका झन्डै दुई दर्जन चलचित्रमा उनले खलनायककै चरित्र निर्वाह गरिरहेका छन्, जसलाई दर्शकले उत्तिकै मन पराएका छन् । सुरु-सुरुमा उनलाई तराईमूलको व्यक्तिका रूपमा प्रस्तुत गरिन्थ्यो, तर चलचित्र कथा काठमाडौंमा अभिनेत्री प्रियंका कार्कीसँगको चुम्बनसहितको अन्तरंग दृश्य चर्चामा आएपछि उनलाई तराईमूलको चरित्र निर्वाह गर्ने ट्यागबाट मुक्ति मिलेको छ । प्रमोद अचेल चकलेटी खलनायकको भूमिकाका लागि निर्देशकको रोजाइमा परेका छन् । अधिकांश चलचित्रमा चुम्बन तथा अन्तरंग दृश्य निर्वाह गर्न थालेपछि कतिपयले उनलाई नेपाली इमरान हासमी समेत भने । स्वयं प्रमोद भने आफूलाई आफ्नै नामबाट सम्बोधन गर्न आग्रह गर्छन् । चलचित्र जाइरामा त प्रमोदले चुम्बन, अन्तरंग दृश्यदेखि महिला पात्रलाई बलात्कार गरेका सम्मका दृश्यमा अभिनय गरेका छन् । हालैको एउटा भेटमा प्रमोद भन्दै थिए– त्यस्तो भूमिका निर्वाह गर्नु पर्दा मलाई कुनै पश्चाताप भने छैन । त्यसो त प्रमोदलाई मुख्य अभिनेताका रूपमा काम गर्ने तीव्र इच्छा छ । यद्यपि, उनलाई मुख्य अभिनेताका रूपमा हालसम्म कसैले पनि प्रस्ताव राखिसकेका छैनन् ।

मेरो मुल्यांकन

माइकको तारमा अल्झिएर लडें

उपयुक्त पुरुषमा हुनुपर्ने गुण
स्वावलम्बी, महिलालाई सम्मान गर्ने अनि आकर्षक ।

सेक्सी लाग्ने पुरुष कलाकार
प्रशान्त ताम्राकार, रविन तामाङ तथा विराज भट्ट ।

सेक्सी लाग्ने महिला कलाकार
सुष्मा कार्की र माला लिम्बू ।

चुम्बन कि सेक्स ?
चुम्बन ।

तपाईंको जीवनमा ग्ल्यामर नभएको भए ?
पक्का रोल्पाली जीवन बाँचिरहेकी हुन्थें ।

आकर्षक लाग्ने आफ्नै अंग ?
मलाई आफ्नो कुनै पनि अंग मन पर्दैन ।

लगाउन मन पर्ने आउट फिट ?
वानपिस ।

विदेशको कुन कुराले लोभ्याउँछ ?
नीति-नियम तथा अनुशासनले ।

प्रेम प्रस्ताव ?
चाहिनेभन्दा बढी आउँछन् ।

कसरी प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ ?
म रियाक्ट नै गर्दिनँ ।

सार्वजनिक रूपमा अपमानित महसुस गरेको क्षण ?
मलेसियाको एउटा कार्यक्रममा माइकको तारमा अल्झिएर स्टेजमै लडेकी थिएँ ।

कसरी सम्हालिनुभयो ?
दर्शकहरूको मायाले आफूलाई थाम्नै सकिनँ भन्दै स्थिति सम्हालें ।

अनोज रोक्का

● ज्योति मगर, गायिका

महत्व तीजको

कमला श्रेष्ठ प्रधान

भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन मनाइने तीज पर्वले नेपाली नारीहरूको आफ्नो धर्म र संस्कृतिप्रतिको अटुट आस्था, धार्मिक विश्वास एवं व्रतपरायणप्रतिको समर्पण भावलाई परिभाषित गर्दै आएको छ । दर खाने, तीज र ऋषिपञ्चमी गरी तीन दिन मनाइने यो विशिष्ट पर्वले अनेकौं किसिमका सामाजिक, मूल्य-मान्यताका साथै धार्मिक, सांस्कृतिक एवं मनोरञ्जक पक्षहरूलाई समेटेको छ ।

पौराणिक कथाअनुसार देवर्षि नारदको आग्रहमा पार्वतीको विवाह विष्णुसित गरिदिने निर्णय भएपछि पार्वती खिन्न हुन्छिन् । उनको इच्छा आफ्नो पति महादेव हुन् भन्ने थियो । पार्वतीको चिन्ताग्रस्त र मलिन अनुहार देखेर उनका संगिनीहरूले उनीसँग त्यसको कारण सोध्छन् । उनीहरूले पार्वती चिन्ताग्रस्त हुनुको कारण पनि बुझ्छन्। त्यसपछि पार्वतीका संगिनीहरूले उनलाई लुकीछिपी पर्वतराज हिमालको दरबारबाट पार्वतीलाई हिन्द महासागरको कन्याकुमारी भन्ने स्थानमा लगेर लुकाउँछन् । उक्त स्थानमा पार्वती बालुवाको शिवलिङ्ग स्थापना गरेर निराहार रही देवाधिदेव महादेवलाई पति पाउने उद्देश्यले अत्यन्त कष्टकर तपस्यामा लीन हुन्छिन् । त्यसपछि महादेव आफ्नो रूपमा प्रकट हुन्छन् र तथास्तु भन्छन् अनि उनीहरूबीच विवाह हुन्छ । यही व्रत र तपस्याका कारण पार्वतीले भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन भगवान् शिवको दर्शन पाउँछिन् ।संगिनीहरूले लुकाउन लगिएकी पार्वतीबाट भएको व्रत हुनाले तीजलाई आलिभिः हरितःको अर्थमा हरितालिका भनिएको पाइन्छ ।

विवाहित नारीहरूले आफ्नो पति, परिवार एवं आफ्नो सौभाग्यको रक्षाका साथै आफूले चिताएको सम्पूर्ण इच्छा पूरा हुन् भन्ने मनोकामनासहित यो व्रत लिन्छन् । आ-आफ्नो अन्तर्मनको अत्यन्त पवित्र किसिमको प्रेमभावना साकार पार्न र विवाहित महिलाहरूले दाम्पत्य-जीवनलाई आदर्श र रचनात्मक बनाउने उद्देश्यले भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन हरितालिका (तीज) को व्रत लिने परम्परागत संस्कार हाम्रो समाजमा विकसित हुँदै गएको हो । यसरी हरितालिका (तीज) ले हाम्रो सभ्यता-संस्कृतिमा नारीहरूको विशिष्ट पर्वका रूपमा छुट्टै महत्व राख्दै आएको छ ।

तीजपछि लगत्तैको पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमी भनिन्छ । यो दिन वर्ष दिनभरिमा आफूबाट जानेर वा नजानेर कुनै पनि किसिमको पापकर्म हुन गएको छ भने त्यसबाट मुक्ति पाउने उद्देश्यले शिव मन्दिरहरूमा गएर कश्यप, अत्रि, भारद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि तथा वशिष्ठ नाम गरेका सप्त ऋषिको विधिपूर्वक पूजाआजा गर्ने प्रचलन छ । यही पूजालाई ऋषिमञ्चमी भनिन्छ । सप्त ऋषिहरूको पूजा-आराधना गर्नुअघि आफ्नो शरीरलाई पवित्र तुल्याउनुपर्ने प्रचलन छ । यस क्रममा पूजा गर्नुअघि वर्षको एक दिनको दरले अपामार्गको दतिवनले ३ सय ६५ पटक नै दाँत सफा गरिन्छ भने ३ सय ६५ पटक नै स्नान गरिन्छ । त्यसपछि सप्त ऋषिको पूजा हुन्छ ।

यसरी नेपाली समाजमा दरखाने, हरितालिका (तीज) र ऋषिपञ्चमी पर्व स्वयंमा नारीहरूको अद्वितीय, महान् र विशिष्ट किसिमको धार्मिक एवं सांस्कृतिक परम्परा बोकेको एउटा अभिन्न सामाजिक संस्कारका रूपमा जीवन्त रहिआएको पाइन्छ ।

तीज मनाउने स्वतन्त्रतामा अंकुश

युवराज गौतम

- जिल्ला प्रशासन कार्यालय, रुपन्देहीले साउन २१ गते एक विज्ञप्ति निकाल्दै तीजको दर खाने नाममा अहिलेदेखि नै होटल र पार्टी प्यालेस बुकिङ गर्न सुरु गरिसकिएको जानकारीमा आएको भन्दै होटल-रेस्टुराँमा दर खाने, महँगा पोशाक प्रदर्शन गर्ने तथा ध्वनी प्रदूषण हुने कार्य नगर्न निर्देशन दियो ।
- महिला नै सिडिओ भएको पर्वतमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी(सिडिओ) कल्पना घिमिरे नेपालले भडकिलो हुने गरी तीज पर्व मनाए कारबाही गर्ने चेतावनीसहित साउनको दोस्रो साता विज्ञप्ति जारी गरिन् ।
- जिल्ला प्रशासन कार्यालय, कास्कीले पनि एक विज्ञप्ति जारी गर्दै तडकभडक नदेखाई सामान्य रुपमा तीज मनाउन आग्रह गरिसकेको छ । महिनौंदेखि नभै निश्चित समयमा मात्र तीज मनाउन कास्की प्रशासनको आग्रह छ ।

तीज मनाउने तौरतरिकामा फेरबदल आउन थालेपछि देशभरका प्रशासन कार्यालयहरूले यही किसिमका विज्ञप्ति जारी गर्दै सबैलाई सचेत गराइरहेका छन् । तीजमा तडकभडक नगर्न तथा पार्टी प्यालेस एवं होटलमा तीज नमनाउन र गहना प्रदर्शन नगर्न सार्वजनिक सूचना जारी गरेपछि व्यवसायीहरू मात्र होइन महिला अधिकारकर्मीहरूले समेत यसको विरोध गरिरहेका छन् ।

व्यक्तिगत स्वतन्त्रतामा हस्तक्षेप गरेको भन्दै विश्व हिन्दू महासंघ गण्डकी प्रदेशले पत्रकार सम्मेलन नै गरेर आपत्ति जनाएको छ । प्रशासनको यस्तो कदमको सामाजिक सञ्जालमा समेत विरोध भैरहेको छ ।

हिजोआज आधुनिक र बजारिया जीवनशैलीका कारण रेस्टुराँ तथा पार्टी प्यालेसमा भेला भएर दर खाने चलन बढ्दै गएको छ । महिलाहरू आर्थिक रुपमा सबल हुँदै गएपछि उनीहरू खर्च गर्नसमेत सक्षम भएकाले तीजलाई खर्चिलो भन्न नमिल्ने अधिकारकर्मी भूमिका श्रेष्ठको दाबी छ ।

यता होटल, रेस्टुराँ, क्याटरिङ तथा पार्टी प्यालेस सञ्चालकहरूले प्रशासनिक कडाइका कारण व्यवसाय धरापमा परेको गुनासो गरेका छन् ।

हङकङको सुनको चुरा

अनोज रोक्का

हिन्दू नारीहरूको महान् चाड तीज नजिकिँदै गएपछि कार्यक्रमहरूको लर्को लाग्न थालेको छ । तीजको विशेष पहिरन, गरगहना, कार्यक्रमको तालिका आदि मिलाउन महिलाहरू व्यस्त हुन्छन् । आधुनिक सहर हङकङका महिलाहरूलाई पनि तीजको रौनकले छोइसकेको छ । यहाँ कामको चटारोसँगै परिवारलाई समय दिँदै तीजको पार्टीमा भेला हुने क्रम सुरु भैसकेको छ । 'एक दिनका लागि भए पनि आफ्ना साथीहरूसँग धक फुकाएर नाच्नुको मज्जा नै बेग्लै छ,' महिलाहरू बताउँछन् । बराहज्वेलरी हङकङकी सेल्स म्यानेजर सोनु सुब्बा भन्छिन् 'खानपिन त सधैंभरि नै हुन्छ, तर विविध कारणले भेट्न नपाएका साथीहरूसँग भलाकुसारी गर्दै समय व्यतीत गर्दा अर्कै आनन्द आउँछ ।'

हङकङमा दर्जनभन्दा बढी नेपाली (जातीय तथा क्षेत्रीय) संघ-संस्था छन्, तीमध्ये केही संघ-संस्थाले महिलाहरूका लागि तीज कार्यक्रमको आयोजना गरेका छन् । नेपाली महिला संघ हङकङले पनि तीजको अवसर पारेर तीज खुसीयाली-२०१९ सम्पन्न गरेको छ । उक्त तीज विशेष कार्यक्रममा उत्कृष्ट जोडी, वेशभूषा तथा नृत्यका लागि आकर्षक पुरस्कारको व्यवस्थासमेत गरिएको थियो ।

नेपाल मेहली सप हङकङले पनि तीज पार्टी-२०१९ को आयोजना गरेको थियो । ब्लु ओशन रेस्टुरेन्टमा आयोजित कार्यक्रममा विभिन्न संघसस्थामा आबद्ध महिलाहरूका साथै पुरुषहरूको समेत व्यापक सहभागिता थियो । हङकङ नेपाली अल्पसंङ्ख्यक संगठनले पनि तीज कार्यक्रम-२०१९ को आयोजना गर्दैछ । निःशुल्क प्रवेशसहित इन्डियन क्लबमा सञ्चालन हुने कार्यक्रमको तयारी पूरा भैसकेको अध्यक्ष गोविन्द विक बताउँछन् । बराह ज्वेलरी हङकङ शाखाले तीजमा चेलिबेटीहरूलाई दर ख्वाउने कार्यक्रमको आयोजना गर्दैछ । 'सेप्टेम्बर २४ मा आफ्ना ग्राहक दिदी-बहिनीसहित क्रुजमा तीज पार्टीको आयोजना गर्दैछौं,' -अपरेटिङ प्रमुख सम्झना राई बताउँछिन् ।

विदेशमा भए पनि तीजको माहौलका कारण नेपालमै भएको महसुस हुने पक्कु चाम्लिङ बताउँछिन् । हङकङको व्यस्त सडकमा रातो साडी, चुरा तथा पोतेमा सजिएका महिला देख्दा नेपाल अनि नेपाली संस्कृतिको झझल्को पाइन्छ । तीज महिलाहरूमा केन्द्रित भए पनि यसले समग्रमा सबैलाई खुसी दिने व्यवसायी तुलसी उप्रेती बताउँछन् । 'विभिन्न जातजाति, धर्म-संस्कृतिमा आस्था राख्ने भए पनि हामी नेपालीहरू सबैको चाडपर्वलाई आपसी सद्भाव र सहिष्णुताका साथ मनाउँछौं, यही नै हाम्रो, अनेकतामा एकता अनि विशेषता हो,' -उप्रेती भन्छन् ।

परिवर्तित तीज डिस्कोमा

समयक्रमसँगै परम्परागत तीजको पनि आधुनिकीकरण भएको छ । अब तीज माइतीमा होइन, डिस्को र डान्सबारमा समेत मनाउन थालिएको छ । कामको व्यस्ततामा कहाँ व्रत बस्नु, बेलुकीको समयमा पार्टीमा चाहिँ गइन्छ, एक महिला बताउँछिन् । डिस्कोमा कम्मर मर्काउँदै मीठा-मीठा परिकार खाएर श्रीमान् लाई पनि नचाउन सकियो भने पो तीज त ? -उनको तर्क छ । त्यसो त अहिले तीजमा महिलाहरूसँगै पुरुषहरूको पनि व्यापक सहभागिता हुने गरेको छ । 'श्रीमतीको खुसीमा हाम्रो पनि खुसी मिसिएको छ,' -मोडल विनोदकुमार बस्नेत बताउँछन् ।

हङकङस्थित नेपाली महावाणिज्य दूतावासले पनि तीजका हरेक कार्यक्रममा पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि भिजिट नेपाल-२०२० अंकित लोगो प्रयोग गर्न अपिल गरेको छ । महावाणिज्य दूत कमलप्रसाद भट्टराईले तीजमा नेपाली दिदी-बहिनीहरूसँगै चाइनिज, इन्डियनका साथै अन्य देशका महिलाहरू पनि सहभागी हुने हुँदा यसले सकारात्मक प्रभाव पार्ने बताउँदै उक्त अपिल गरेको बताएका छन् ।

तस्बिर : कृष्ण गुरुङ

महिला स्वतन्त्रताको पर्व

शान्तालक्ष्मी श्रेष्ठ

कुमारी खरेल

दुर्गा थापा

पूजा जोशी

लक्ष्मी भण्डारी

युग बदलियो, मानिसहरूको सोच बदलियो, समय र समाज परिवर्तन हुँदै गयो तर हाम्रा पर्व एवं संस्कृति जोगाउने र त्यसलाई निरन्तरता दिने कुरामा हामी नेपाली अडिग छौं। यसभित्रका केही क्रियाकलापमा परिवर्तन आए पनि चाडको चुरो भने यथावत् छ। पर्वको मर्मलाई मर्न नदिई समयसँगै परिवर्तन हुँदै जानु स्वाभाविक भएको समाजशास्त्री निर्मला ढकाल बताउँछिन्। उहिले र अहिलेको समय, मानिसहरूको पेसा-व्यवसाय तथा शैक्षिक, सामाजिक चेतनास्तरलाई उसैगरी दाँज्न मिल्दैन। चाडबाड मनाउनेमा मात्र नभएर हरेक कुरामा परिवर्तनको गति तीव्र छ। ढकाल भन्छिन्- 'पहिलो कुरा त मानिसहरू शिक्षित र सामाजिक हुँदै गए, एक्सपोजर र आय बढ्न थाल्यो, जसले समाज परिवर्तनमा बलियो भूमिका खेल्न थाल्यो। लाउने, खाने, हिँड्ने, व्यवहार गर्ने, पर्व मनाउने कुरामा पनि त्यसको प्रभाव पर्दै गयो।' ढकालका अनुसार अहिलेका महिलाहरू हरेक कोणले सशक्त छन्। निर्णयको अधिकार, आर्थिक अधिकार, शैक्षिक, सामाजिक एवं राजनीतिक अधिकार उनीहरूलाई राज्यले नै प्रदान गरिसकेको अवस्था छ। यस्तो अवस्थामा उनीहरू स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो जीवनलाई कसरी खुसी राख्ने भन्ने छनोटमा जान सक्छन्। तुलनात्मक रूपमा सशक्त हुँदै गएको तीजका सम्बन्धमा केही विशेषज्ञको विषयगत धारणा :

शान्तालक्ष्मी श्रेष्ठ

जेण्डर इक्वालिटी एण्ड सोसल इन्क्लुजन एक्सपर्ट तथा महिला अधिकारकर्मी

स्वतन्त्रताको प्रयोग अनुकरणीय व्यक्तिहरुले अनुकरणीय ढंगले गर्नुपर्छ। महिलालाई भोग्यरुपमा प्रयोग गर्ने, महिलालाई प्रजननकै कारण छुवाछुत गर्ने र उनीहरुलाई सम्पत्ती कमाउने रुपमा प्रयोग गरिदै आएको। सोही क्रममा आज हरेक कुरा आवश्यकता भन्दा पनि लक्जरी तर्फ उन्मुख देखिन्छ जुन महिला स्वतन्त्रता र देशकै लागी राम्रो भइरहेको छैन्। यसलाई नियमन गर्न जरुरी छ जसलाई हामी आफैंले नियमन गर्ने हो। महिलाको शरिर वस्तुको रुपमा देखाउने र देखिने कुरा होइन् यसैका कारण उपेक्षित र गरिबीकरण बढ्दैछ नसक्ने महिलाहरुमा। अधिकार प्रयोग गर्दा कर्तव्यको ख्याल गर्नुपर्छ। महिलाको प्रजनन अधिकार र क्षमतालाई कुण्ठित पार्न लाई उनीहरु आफैंलाई हेयका नजरले हेर्दै र शंका गर्दै तीज भन्ने पर्व शुरु गरियो, जुन प्रजनन् र महिनावारीसंग जोडिएको छ। ३ सय ६५ वटा दतिवन टोकेर रजस्वला हुंदा भुलवश छोइएको पाप नष्ट हुन्छ भन्ने गलत मानसिकता भरिदिएकै कारण हामी त्यसैमा जकडिएर किन बस्ने ? त्यसैलाई किन पछ्याउने ? जबकि महिनाबारी भनेको महिलामा हुने प्राकृतिक प्रकृया हो जुन भएन भने बच्चा जन्मिदैन्। गाउंगाउंमा आमा समुह गठन भइसकेको र गाउं प्रतिनिधी आइसकेको अवश्थामा यस्ता कुरा रुपान्तरित हुनुपर्छ। त्यसपछि मात्र हामी मानवका रुपमा स्थापित हुनेछौं। यस्ता गलत प्रथा र संस्कारबाट माथि उठेर नविन संस्कार तथा संस्कृति को शुरुवात गरौं। महिला दिवस, मानव दिवस मनाऔं , यसको सही सुचनालाई समुदायसम्म पुर्‍याऔं। संस्कारका रुपमा महिला माथिको हिंसाको अवशेषलाई निरन्तरता दिनु भन्दा नया संस्कार शुरुवात गरी नयां कामको सृजना गरौं।

कुमारी खरेल, **अधिवक्ता**

कानुन एउटा संयन्त्र हो। जुन समग्र जनसंख्या, भूगोल, धार्मिक-सामाजिक अवस्था स्थिति हेरेर निर्माण गरिन्छ। पर्व मनाउने कुरामा यसले सबैलाई समान ढंगले बिनाभेदभाव समेट्नुपर्छ। हामी कुन समाजमा, कुन रीतिरिवाज र स्तरमा छौं भन्ने कुरा बुझेर यसको निर्माण एवं कार्यान्वयन जरुरी देखिन्छ। जहाँसम्म पार्टी वा समारोहमा निश्चित संख्यामा सहभागी हुने भन्ने कुरा छ, त्यो सामाजिक हित र आयोजना गर्ने व्यक्ति वा परिवारको आर्थिक भारलाई ध्यानमा राखी गरिएको कुरा हो। अन्यथा हरेक महिलाले आफ्नो वाक् स्वतन्त्रता, खुसी हुन पाउने अधिकार प्रयोग गर्न पाउँछन् जुन हाम्रो मौलिक हकमै उल्लेख छ। गरगहना प्रदर्शन व्यक्तिको रुचि र इच्छाको कुरा हो। कोही आफूसँग भएर पनि प्रदर्शन गर्दैनन्, त्यसमा चाख हुनेले लगाउँछन्। यो वैयक्तिक विषय हो। तीजलाई महिला स्वतन्त्रतालाई प्रमाणित गर्ने ढंगले परिणाममुखी बनाउन सके यो वास्तवमै महिला हितका लागि हुनेछ।

दुर्गा थापा, **अर्थशास्त्री**

म तीजलाई महिलाको आर्थिक पाटोसँग जोडेर हेर्न चाहन्छु। जति महिलाको आय बढ्दै गयो अर्थात् उनीहरू आर्थिक रूपमा सशक्त हुँदै गए, त्यति नै महिला निर्णायक क्षमता वृद्धि हुँदै जाने हो। पछिल्लो समय देखिएको महिला स्वतन्त्रता र उनीहरूको छनोट मुताविकका क्रियाकलाप त्यसकै परिणाम हो। महिलाले तीज मनाउने सन्दर्भमा कुरा गर्दा अहिले देखिएको ट्रेन्डलाई म गलत नै भनिहाल्न चाहन्नँ। एउटा व्यक्ति होस् वा परिवार अथवा संघ-संस्था नै किन नहुन्, मानसिक रूपमा तरोताजा र तन्दुरुस्त भए त्यसको परिणाम दोब्बर हुन्छ। एक वा दुई दिनको रिफ्रेसमेन्टले मानिसमा वर्षभरिलाई उत्साह, जाँगर एवं जोस थप्न मद्दत पुर्‍याउँछ। संघ-संस्थाले जहिले पनि आफ्ना कर्मचारीबाट कसरी 'रेभेन्यु कलेक्सन' गर्ने भन्नेतर्फ मात्र ध्यान नदिई कसरी उनीहरूलाई शारीरिक एवं मानसिक रूपमा खुसी र उत्साहित बनाएर त्यसको परिणाम संस्थाभित्र ल्याउने भन्ने पनि हेर्नुपर्छ। तसर्थ संघ-संस्था तथा कार्यालयहरूले पनि महिला कर्मचारीहरूलाई उत्प्रेरित गर्न तीज कार्यक्रम राख्न सक्छन्, जसले संस्थाको प्रगतिमा थप सहयोग त पुर्‍याउँछ नै, साथै कर्मचारीहरूले संस्थामा अपनत्व महसुस गर्न सक्छन्। संस्थाप्रति उनीहरूको लगाव बढ्दै जान्छ, जसले नाफाका लागि भूमिका खेलिरहेको हुन्छ। यही कुरा पछि गएर मुलुकको गार्हस्थ्य उत्पादनसँग जोडिन्छ। यही कुरा गृहिणीहरूमा पनि लागू हुन्छ। यदि गृहिणी भित्रैदेखि खुसी भइन् भने घर र परिवारप्रति उनमा थप जिम्मेवारी महसुस हुँदै जान्छ। अर्थशास्त्रले कमाएको पैसा थुप्राएर नराख, त्यसलाई पुनः लगानी गर भन्छ। पैसा कमाउने भनेको खुसी हुनकै लागि हो। कतिपय खुसी पैसाले किन्न नसक्ने हुन्छन्। महिलाहरू तीज मनाएर खुसी हुन्छन् भने त्यसलाई अनुत्पादक फजुल खर्च भन्न मिल्दैन। यद्यपि अर्काको देखासिकीमा ऋण काढेर सुनका गहना जोड्ने, सारी किन्ने, पार्टी गर्ने कुरा भने अनुत्पादक र फजुल खर्चभित्र पर्छन्।

पूजा जोशी, **व्यवसायी**

आफ्नो गच्छेअनुसार खुसीपूर्वक तीज मनाउनु राम्रो कुरा हो। अंग्रेजीमा एउटा भनाइ छ- 'ह्याप्पिनेस इज च्वाइस, नट अ रिजल्ट।' भित्री इच्छाद्वारा गरिएका कार्यले मानिसमा खुसी ल्याउँछ। हामीले वर्षको एक दिन पनि खुसीपूर्वक आफूलाई मन लागेको कुरा गर्न नपाउने ? जतिसुकै धनी हुन् वा गरिब, पर्व मनाउने त एक दिन हो नि। हामी ३ सय ६५ दिनै पार्टी खाएर हिँडेका त छैनौं नि। कसैले कुन दिन त कसैले कुन दिन दर खाने कार्यक्रम राख्ने भएकाले पनि यो बाक्लो र ग्ल्यामरस देखिएको हो। हुनेले देखाउँछन्, नहुनेले देखाउँदैनन्। मेरो नि पुग्दो गरगहना छ तर म दर कार्यक्रममा सहभागी हुँदा, नक्कली झुम्का लगाएर जान्छु, यो मेरो इच्छा हो। म आफैं कमाउँछु, मेरो खुसीका निम्ति निर्णयको अधिकार म आफैंमा निहित हुनुपर्छ। आफैं कमाउने हो, आफैं रमाउने हो। जुन मेरो अधिकार पनि हो। मेरी आमा वा हजुरआमाको पालामा जस्तो अर्काका बारे चियो-चासो प्रचलन अहिले आएर घट्दैछ। हामी एकदिन रमाइलो गर्नेलाई सरकारले किन रोक्ने ? सरकार यस्ता झिनामसिना कुरामा अल्झनुभन्दा देशका मुद्दाहरूमा केन्द्रित होस्। भ्रष्टाचार रोकियोस् अनि मात्र सरकारको सफलता देखिन्छ। दर खान सरकारले पैसा दिएको छ र हामीलाई रोक्नलाई ?

महिमा शाह

महिमा शाह

सचिव, आसरा सुधार केन्द्र

तीजले महिलालाई एकत्रित हुन र सम्बन्ध बलियो बनाउन भूमिका खेल्छ। आम समय व्यस्त हुनेहरू पनि यो बेला एउटै थलोमा जम्मा भएर रमाउने, खुसी हुने, नाचगान गर्दै आफ्ना इच्छा प्रस्तुत गर्छन् जुन नेपाली संस्कारको अत्यन्तै सुन्दर र आकर्षक पक्ष हो। तीजकै नाममा घरभित्र मात्र सीमित चेलीले मनभित्र गुम्सिएका भावना व्यक्त गर्न पाउँछन् जसले उनीहरूको जीवनशैलीमा ऊर्जाशील हुन मद्दत गर्छ। तीजकै लागि भनेर किन नहोस्, नारीहरू नयाँ पहिरनमा सजिन पाउँछन् भने नेतृत्व तहमा बसेका महिलाहरूले महिलाका लागि फलदायी कार्यक्रम गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन्। तीजलाई नयाँ ढंगले मनाउने प्रचलन पनि बढ्दैछ। यो अवसरमा अहिले महिलाहरूले सामाजिक हितका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गरिरहेका हुन्छन्। यसको प्रभाव भावी पुस्ता र समुदायमा समेत पर्छ। यस्ता कार्यले संस्कार र संस्कृति हस्तान्तरण एवं सामाजिक कार्यका लागि अरूलाई उत्प्रेरित पनि गर्छ।

तीज: पहिले र अहिले

तस्बिर : नवराज वाग्ले

प्रकृति दाहाल

तीजलाई महिलाहरूको उन्मुक्तिका रूपमा मनाइने पर्व मानिन्छ। समयसँगै संस्कार र संस्कृतिमा निकै परिवर्तन देखा परेको छ। हिजोआज तीज गीत निकै भड्किला हुन थालेको भन्दै सरोकारहरूको चिन्ता बढ्न थालेको छ। महिलाहरूका वेदना गीतमार्फत साटासाट गर्ने परम्परा अहिले केही परिवर्तन हुँदै गएको छ।

परापूर्वकालमा तीजको समयमा बुहारीलाई सासू, नन्द, आमाजू आदिले गर्ने व्यवहार नै गीतमार्फत व्यक्त हुन्थे। अहिलेको आधुनिक समयजस्तो विद्युतीय उपकरण, मल्टिमिडिया नभएको अवस्थामा तीजको व्रत बस्ने दिन गाउँघरका महिलाहरू जम्मा भएर गीत गाउँथे। पहिले तीजका गीतमा छोराछोरीबीचको विभेद, पीडा, घरमा बुहारीहरूप्रति गरिने व्यवहार, कचकच, दुःख, ईर्ष्याजस्ता विषयमा गीत तयार पारिन्थे। अहिलेको समयमा फरक शैलीमा तीज गीत तयार हुन थालेको संस्कृतिविद् जगमान गुरुङ बताउँछन्। समयको परिवर्तनसँगै नारीहरू पनि स्वतन्त्र हुन थालेपछि नारीका वेदना, पीडाका गीत पनि सुनिन छाडेको गुरुङको अनुभव छ। गुरुङ भन्छन्, 'परापूर्वकालमा सानो उमेरमा बिबाह गरेर पराइघरमा जाने र वर्ष दिनको तीजमा मात्र माइत आएर पीडा सुनाउने अवस्था अहिले छैन, त्यसैले पनि गीत-संगीतमा पनि परिवर्तन हुँदै गएको छ।' आधुनिकताले गीत-संगीतलाई पनि आधुनिकतातर्फ नै डोऱ्याउन थालेको गुरुङको धारणा छ।

१३ वर्षकै उमेरमा विवाह गरेर पराई घर गएकी भक्तपुर निवासी ७० वर्षीया सरस्वती कँडेल तीजमा मात्र माइत आउँथिन्। त्यो समयमा उनले तीजलाई माइत जाने पर्वका रुपमा बुझेकी थिइन्। उनले करिब तीन दशक अघिको तीज सम्झिँदै तीजको दिन ताली बजाउदै गीत गाउने गरेको बताइन्। त्यो समयमा माइतीमा सबै जम्मा भएर वर्ष दिनका दुःख-पीडा गीतमार्फत व्यक्त गर्ने गरेको अनुभव उनले सुनाइन्। कँडेल भन्छिन्, 'त्यो अवस्थामा सासूले बुहारीलाई दिएको पीडा पनि गीतमार्फत व्यक्त गरिन्थ्यो।' तीजमा दाजुभाइका साथमा माइती गएर चौतारीमा मादल बजाउँदै मनका पीडाहरू पोखेको उनको मानसपटलमा अझै ताजै छ। कँडेलले भनिन्, 'सानै उमेरमा विवाह हुन्थ्यो घरको कामले फुर्सद नै नहुने, त्यो समयमा हाम्रा लागि तीज एउटा यस्तो पर्व थियो जुन दिन माइतीमा चराजस्तै भएर स्वतन्त्रतापूर्वक नाचगान गर्न पाइन्थ्यो।'

सरस्वती अहिलेको अवस्थाका गीत-संगीत सुन्दा तीजको मौलिकता हराए जस्तो लाग्ने कुरा बताउँछिन्। कँडेल भन्छिन्, पहिलेको जस्तो आजकाल चेलीका वेदना सुनिन छाडे, तीजको नाममा सुन्न नसकिने गीत पनि आउन थालेका छन्। आजभोलिको तीज उनलाई गरगहना देखाउने आडम्बरी तीज हुन थालेको समेत लाग्न थालेको छ। सरस्वती भन्छिन्, 'यस्तै शैलीमा तीजका गीत बन्न थाले भने भोलिको पुस्ताले कस्तो संस्कार सिक्लान् ?'

लामो समयदेखि तीज गीत गाउँदै आएकी गायिका हरिदेवी कोइराला भने तीज गीतको छुट्टै महत्व रहेको बताउँछिन्। कोइरालाका अनुसार पहिलेको तीजलाई नारीहरूको स्वतन्त्रतासँग जोडेर मनाइन्थ्यो र नारीहरूले आफूले पाएका पीडाहरू व्यक्त गर्थे। कोइरालाले आफूले भने तीज गीतमा चेलीबेटीहरूको वास्तविक वेदना समेट्ने गरेको बताइन्। 'मैले चेलीबेटीका वास्तविक पीडा आफ्ना गीतमार्फत व्यक्त गर्दै आएकी छु,' कोइरालाले भनिन्। आफ्ना गीतले तीजको वास्तविक झ-झल्को दिने दाबी उनको छ। अहिलेको समयमा तीज गीतहरू केही परिमार्जन हुँदै गएको गायिका कोइराला बताउँछिन्। तीज गीतमा पुरुष स्वर सुनिनु र दोहोरी गीत गाउनुलाई उनी समयको परिवर्तनका रूपमा लिन्छिन्। अहिले दोहोरीलाई समेत तीजको कोसेली भन्न थालिएपछि पुरुषलाई पनि महिला सरह नै तीज लाग्न थालेको कोइरालाले बताइन्।

तीज गीत गाएर चर्चामा आउने गायक हुन्– पशुपति शर्मा। उनले अहिलेसम्म ६० वटाभन्दा बढी तीज गीत गाइसकेका छन्। शर्माका अधिकांश तीज गीत चर्चित छन्। शर्मा तीज गीतमा पुरुषहरूको स्वर सुनिँदै जानुलाई समाज रुपान्तरणका रूपमा लिन्छन्। 'पहिलेको जस्तो अहिले समाजले महिलाहरूप्रति गर्ने व्यवहार फरक छ,' शर्मा भन्छन्, 'यसैले पनि तीज महिला-पुरुषले दुवैले मनाउने प्रवृत्ति बढेको हो।' आफ्नो वेदना महिलाहरूले मात्र व्यक्त गर्नुपर्छ भन्ने सोच हराउँदै जान थालेकाले पनि तीज गीतमा पुरुष स्वर सुनिन थालेको शर्माको तर्क छ।

माइती र चेलीको सम्बन्ध झल्काउनु तीजको विशेषता हुने भएकाले तीज पर्व दाजुभाइ-दिदीबहिनीको पर्वजस्तै बनाउन पनि तीज गीतमा पुरुष स्वर सुनिन थालेको गायक खुमन अधिकारी बताउँछन्। तीज गीत गाउन दिदी-बहिनीहरूले नै आग्रहपछि आफूले गाउन थालेको उनले बताए। तीज गीतमा महिलाहरूको मात्र स्वर भन्दा पनि अहिलेको समयमा दोहोरी नै बढी चल्ने अधिकारीको तर्क छ। अधिकारी भन्छन्, 'समयको परिवर्तनसँगै तीजको भाका पनि परिवर्तन हुँदै गएको अवस्था छ।'

विदेशमा तीजको रौनक

युवराज गौतम

यतिबेला देश तथा विदेशमा हिन्दू नारीहरूको पर्व हरितालिका तीजको रमझम छ। नेपालका मन्दिर, पार्टी प्यालेस तथा रेस्टुराँहरूमा तीजको रौनक देख्न पाइन्छ। देशका कतिपय जिल्लामा तीज मनाउन प्रहरी प्रशासनले कडाइ गरेको छ, तर विदेशमा रहेका नेपालीहरू खुलस्त रूपमा तीजको रमझममा रमाइरहेका छन्। विदेशमा रहेका हिन्दू धर्मावलम्बीहरू दर खाने कार्यक्रम तथा सांगीतिक कार्यक्रमको आयोजना गरेर तीजलाई उल्लासमय बनाइरहेका छन्।

युरोप, अमेरिका, क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, जापान, यूके तथा खाडी देशहरूमा तीजका विशेष कार्यक्रमहरू तय भएका छन्। कतिपय देशमा गैरआवासीय नेपाली संघ (एनआरएनए)को चुनावी कार्यक्रम जारी रहेकाले तीजभन्दा पनि चुनावी जोड घटाउले व्यस्त गराएको छ। यद्यपि धेरैजसो देशमा तीजका भव्य कार्यक्रमहरू आयोजित भैरहेका छन्। पारिवारिक जमघटदेखि सार्वजनिक स्थानमा तीजको भाकाले माहोल तताएको छ।

यो वर्ष जापान तथा अस्ट्रेलियामा तीजका कार्यक्रम बढी हुँदैछन्। १ लाखभन्दा बढी नेपाली भएको अस्ट्रेलियामा हालसम्म ३२ वटा कार्यक्रम तय भैसकेका छन्। जापानमा एक दर्जनभन्दा बढी कार्यक्रम छन्। अमेरिकाका थुप्रै सहरमा कार्यक्रम तय भैसकेका छन्। अस्ट्रेलियामा सुनिता दुलाल, अन्जली अधिकारी, कुलेन्द्र विक, टीका प्रसाई, प्रकाश सपूत, प्रीति आले, बद्री पंगेनी, अन्जु पन्त आदि कलाकारको कार्यक्रम तय भएको छ।

जापानमा टोकियोस्थित शिवा पार्कमा सेप्टेम्बर १ तारिखमा तीज फेस्टिबल आयोजित गरिएको छ। डेस्टिनी क्रिएसन र एनआरएनए जापानले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा कलाकारहरू पशुपति शर्मा, मन्जु पौडेल, बद्री पंगेनी, रेमशराज भट्टराई, सम्झना भट्टराई आदिले सहभागिता जनाउँदैछन्।

जापानमा रहेका पत्रकार गोकर्ण अधिकारीका अनुसार जापानमा यो वर्ष १५ जनाजति कलाकार नेपालबाट पुग्ने कुरा तय भैसकेको छ। टोकियोमा नवलपरासी समाजले पनि 'तेस्रो नवलपरासी तीज धमाका' तय गरेको छ। उक्त कार्यक्रममा सुनिता दुलाल, सम्झना लामिछानेलगायत स्थानीय कलाकारहरूले प्रस्तुति दिनेछन्। बाग्लुङ गल्कोट समाजले पनि खुमन अधिकारी आदि कलाकारलाई बोलाएर सेप्टेम्बर २ तारिकमा भव्य तीज मेलाको आयोजना गरेको छ। एनआरएनएले 'दर खाने, ख्वाउने' बेग्लै कार्यक्रमको तयारी गरेको छ।

अमेरिकाको वासिङ्टनमा पनि अन्तर्राष्ट्रिय कलाकार मञ्च तथा अनेसास वासिङ्टन डिसी मेट्रो कमिटीले तीज महोत्सव-२०१९ को आयोजना गरेको छ। डिसीनजिकैको बेल्सभिल म्यारिल्यान्डस्थित नेपाली मन्दिरमा तीजको पूजाको तयारी सुरु भएको छ। त्यहाँ अगस्ट २ तारिखमा नेपाली पण्डितहरूबाट विधीपूर्वक पूजासहित तीजको गीतमा दिदी-बहिनीहरूले नाचगान गर्ने कार्यक्रम छ।

भारतको दिल्लीस्थित अशोक विहार समुदाय भवनमा लोक गायक खुमन अधिकारीसहितका कलाकारले 'हरितालिका तीज महोत्सव-२०७६'मा विशेष प्रस्तुति दिइसकेका छन्। खुमनले दिल्लीपछि क्यानाडा, जापान तथा युएईका तीज विशेष सांगीतिक प्रस्तुति दिनेछन्। गैरआवासीय नेपाली संघ राष्ट्रिय समन्वय परिषद् नेदरल्यान्ड्सले पनि तीज कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ।

युकेको चाल्टन नेपाली समाजले भव्य तीज कार्यक्रम सम्पन्न गरिसकेको छ। त्यहाँ नेपालबाट गएकी गायिका भूमिका गिरिले आफ्नो प्रस्तुतिमार्फत तीजलाई स्वागत गरिन। एनआरएनएको चुनावी कार्यक्रम रहेकालाई यूकेमा तीज विशेष कार्यक्रम विगतको झैं नरहेको नेपाल पत्रकार महासंघ, बलायतका महासचिब संजयभक्त कँडेल बताउँछन्। कँडेलका अनुसार त्यहाँ रेस्टुराँ तथा बारहरूमा दर खाने तथा पारिवारिक जमघट गर्ने कार्यक्रमहरूचाहिं सुरु भैसकेका छन्।

थुप्रै नेपालीको बसोबास रहेको मलेसियामा पनि तीज कार्यक्रमको तयारी भैरहेको छ। नेपाली कलाकार संघ, मलेसियाको आयोजनामा मलेसियास्थित केलाङ चौतारी रेस्टुरेन्ट, केलाङमा हालै तीज विशेष कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो। यसैगरी दुबई तथा कतारमा पनि विभिन्न कार्यक्रमहरू तय भएका छन्।

हेल्थ एन्ड फिटनेस

यसरी मनाऔं तीज

नेपाली नारीहरूको महान् चाड तीज नजिकिँदै छ। तीज मनाउने तथा दर खाने शैलीमा अहिले निकै फरकपन देखिन थालेको छ। पहिले तीजको अघिल्लो दिनमात्र दर खाने चलन थियो। अहिले बढ्दो व्यस्तता एवं सामाजिकीकरणका कारण महिना दिनअघिदेखि नै दर खाने-ख्वाउने क्रम सुरु भैसक्छ। दरका रूपमा प्रोटिनयुक्त तथा चिल्ला खानेकुरा खाइन्छ। नाचगानको पर्व तीजमा भगवान् शिवको आराधना गरिन्छ। तीजको अघिल्लो दिन दर खाएर भोलिपल्ट निराहार व्रत बस्ने परम्परा रहिआएको छ। व्रत बस्दा शरीरलाई फाइदा र बेफाइदा दुवै भैरहेको हुन्छ।

प्रस्तुति : उपासना घिमिरे

मुटुरोगी र तीज

डा. भवानी मानन्धर
डिएम कार्डियोलोजिस्ट, ग्रान्डी इन्टरनेसनल हस्पिटल

निराहार बस्दा डिहाइड्रेसन तथा इलेक्ट्रोलाइट इम्ब्यालेन्सका कारण मुटुरोगी, उच्च रक्तचापका रोगीहरूको रक्तचाप कम हुन सक्छ। यस्तो स्थितिमा मुटुको धड्कनमा समस्या आउने, छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, रिंगटा लाग्ने तथा बेहोस हुने जस्ता समस्या उत्पन्न हुन सक्छन्। रक्तचाप चाहिनेभन्दा कम भएको अवस्थामा पनि निराहार व्रत बस्नु हुँदैन। मुटुरोग सामान्य अवस्थामा भएका बिरामीहरू व्रत बस्न सक्छन्, तर व्रत बस्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। मुटुरोग भएकाहरू, मुटुरोगका कारण दम बढ्ने, छाती दुख्ने, शरीर सुन्निने, मुटुको धड्कनको रोग भएकाहरूले निराहार बस्दा गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। त्यसैले यस्ता बिमारीले निराहार व्रत बस्नु हुँदैन। सामान्य महिलाले पनि निराहार व्रतका क्रममा रिंगटा लागे, छाती दुखे, सास फेर्न गाह्रो भए वा मुटुको धड्कनमा गडबडी आए तुरुन्तै व्रत टुंग्याउनुपर्छ।

चाडबाड, खानपिन र महिला

यमुना घले
कृषि, खाद्य तथा लैंगिक विशेषज्ञ

सधैंजसो परिवारको खाना तथा स्वास्थ्यको अभिभारा लिने महिलाहरू चाडबाडका बेला अझ उत्साहित र सक्रियताका साथ नयाँ-नयाँ परिकार खान-ख्वाउन रुचाउँछन्। चाडबाडको अवसरमा दिदीबहिनी, आफन्त तथा समुदायसँग खाना खाँदा आफूले नियमित खाइरहेको खानाभन्दा पृथक् स्वाद चाख्न पाइने, अन्य समुदायले खाने परिकारका सम्बन्धमा जानकारी पाइने हुन्छ भने आफ्नो पकाउने सीपमा समेत निखार ल्याउन मद्दत पुग्छ। यति हुँदाहुँदै पनि सबैभन्दा ख्याल गर्नुपर्ने कुरा भनेको आफ्नो र आफन्तको स्वास्थ्य नै हो। त्यसैले दिदीबहिनीहरूले घरबाहिर जमघट गरेर खाने हो भने सकेसम्म आफूले अर्डर गरेअनुरूपको स्वस्थ खाना बनाउन सम्भव हुने विश्वसनीय ठाउँको व्यवस्था गर्नुका साथै आफूले पनि नयाँ-नयाँ स्वास्थ्यवर्द्धक बालीबाट बन्ने परिकार बनाउने प्रयास गनुपर्छ। आफन्त वा समाज मिलेर खाने भए सकेसम्म सबैले विविध परिकार पकाएर खाँदा आफूले एउटा परिकार बनाएर ल्याउँदा पनि सबैको रोजाइका खाना खान पाइन्छ। यसरी कार्यक्रम गर्दा स्वास्थ्यमा पर्ने सकारात्मक असर त छँदैछ, यस्तो प्रक्रियाबाट बालबालिकाले पनि संस्कार सिक्ने एवं त्यसलाई निरन्तरता दिने प्रक्रिया अघि बढ्छ।

कसरी व्रत बस्ने ?

निर्मला केसी
पूर्व बैंकर्स तथा योग शिक्षक
जीवन विज्ञान

- व्रतको विज्ञान भनेको सन्तुलित भोजन ग्रहण गर्नु र शरीरलाई स्वस्थ राख्नु हो। धेरैजसो महिला तीजमा फलफूल खाएर, पानी, सर्वत वा जुस पिएर वा केही पनि नखाई निराहार बस्छन्।
- व्रत बस्दा दैनिक चल्ने पाचन प्रणालीले विश्राम पाउँछ र पाचन क्रिया सही रूपले संचालन हुन थाल्छ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुन्छ।
- शरीरको आन्तरिक प्रणालीलाई निर्मलीकरण गरेर भित्री अंगहरूलाई स्वस्थ राख्छ।
- रगत शुद्धीकरण हुन्छ।
- शरीरको सबै भागमा ऊर्जा संचार हुन्छ।
- व्रत बस्दा योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान गर्नु प्रभावकारी हुन्छ।
- योगासनले पसिनाको माध्यमबाट शरीरभित्रको विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निष्कासन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।
- व्रतका समयमा सूक्ष्म व्यायामजस्तै मार्जरी आसन, परिवृत्त आसन, भरद्वाज आसन गर्दा ढाड, कम्मर, पेट तथा खुट्टा दिनभरि सहज रहन्छ।
- प्राणायामले मनलाई शान्त राख्न तथा मनोशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ, तसर्थ ३ देखि ५ मिनेटसम्म शीतली प्राणायाम गर्नु प्रभावकारी हुन्छ।
- त्यसैगरी व्रतको समयमा शरीरलाई ऊर्जावान् राख्न, मनलाई शान्त गराउन एवं चेतनालाई सक्रिय राख्न ध्यान गर्नुपर्छ। ध्यानले शरीरमा भएको सूक्ष्म ऊर्जालाई सक्रिय तुल्याउँछ। ध्यान गर्दा सामान्य अवस्थामा बसेर भित्र आएको श्वास र बाहिर गएको श्वासलाई लामो अनि गहिरो बनाउँदै १० देखि २० मिनेटसम्म बस्नुपर्छ।

ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

- निराहार व्रत बस्नुभन्दा समय-समयमा पानी पिइरहनुपर्छ। वर्षको एकपटक मात्र व्रत बस्नुभन्दा पनि साताको एकदिन पेट खाली राख्नु उत्तम हुन्छ।
- व्रतपछि पानी अथवा ताजा फलको रस पिउनुपर्छ।
- व्रतको भोलिपल्ट भुटेको, तारेको, चिल्लो तथा गरिष्ठ खानेकुरा खानु हुँदैन। यसले खाली भएको पेट तथा आन्द्रामा घाउ बनाउन सक्छ।
- जाउलो, खीरजस्ता हल्का भोजन खानुपर्छ।
- प्रोटिनयुक्त खानेकुरा तथा गेडागुडीको रस पिउनु उपयुक्त हुन्छ।

रोग र व्रत

संगीता लामिछाने
डाइटिसियन, राष्ट्रिय मिर्गौला उपचार केन्द्र

उपवास वा व्रत बस्दा शरीरको पाचन प्रक्रियामा परिवर्तन आउँछ। मधुमेह भएका बिरामीलाई व्रतले नकारात्मक असर गर्न सक्छ। त्यसैले मधुमेहका बिरामीले पूर्ण व्रत बस्नु हुँदैन। तीजमा आफ्नो मन शान्तिका लागि व्रत बस्नुपरे सम्बन्धित चिकित्सकको सल्लाह लिन सकिन्छ। विशेषतः मधुमेहका बिरामीले इन्सुलिन वा औषधी लिने गरेका छन् भने व्रत बस्दा औषधीको मात्रा मिलाउनुपर्छ। यस्तो स्थितिमा औषधी घटाउनुपर्ने तथा कहिलेकाहीं औषधी नै सेवन नगर्नुपर्ने हुन सक्छ। खाली पेटमा इन्सुलिन लिए वा औषधी सेवन गरे रगतमा ग्लुकोजको मात्रा निकै घटेर बिरामी बेहोससमेत हुन सक्छन्।

- मिर्गौलाका बिरामीले पनि तीजको निराहार व्रत बस्नु हुँदैन। त्यसैले उनीहरूले समय-समयमा खानेकुरा खाइरहनुपर्छ। मिर्गौलाका बिरामीले व्रत बस्नुपरे खाली पेटभन्दा पनि समय-समयमा पानी पिउँदै फलफूलसमेत खानुपर्छ। उच्च रक्तचापका बिरामीले व्रत लिँदा रिंगटा लागेर बेहोस हुन सक्ने भएकाले समय-समयमा ग्लुकोज पानी सेवन गरिरहनुपर्छ।
- कतिपय महिला तीजका बेला मन्दिरमा लाइन बस्दाबस्दै बेहोस हुन्छन्। बेहोस भएका व्रतालुलाई भीडभन्दा बाहिर खुल्ला ठाउँमा राख्नुपर्छ। व्रतालु बोल्न सक्ने अवस्थामा भए जीवनजल तथा ग्लुकोज पानी ख्वाउनुपर्छ। बोल्नै नसक्ने अवस्था छ भने सलाइन पानी नै दिनुपर्छ। यतिबेला ठाउँ-ठाउँमा स्वास्थ्य क्याम्प पनि राखिएको हुन्छ। त्यही लगेर सलाइन पानी दिन सकिन्छ। यस्ता बेहोस बिमारीको वरिपरि रमिता हेरेर भीड गर्नुहुँदैन।
- व्रत बस्ने अघिल्लो दिन वजनदार तथा चिल्ला खानेकुरा खाँदा बान्ता, डायरिया आदिका साथै डिहाइड्रेसन हुन सक्छ। त्यसैले अघिल्लो दिन हल्का खानेकुरा खानु उपयुक्त हुन्छ। व्रतको भोलिपल्ट पहिले कालो चिया सेवन गर्नुपर्छ भने त्यसपछि मात्र हल्का खानेकुरा खानुपर्छ।

तीज स्टाइल

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

आजभोलि तीजमा रातो सारी नै लगाउनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्नेहरू कमै छन् । सारी नै लगाउनेहरूका लागि पनि सजिलो तथा स्टाइलिस्ट सारीहरू बजारमा उपलब्ध छन् । सारीकै झझल्को दिने डिजाइनर सारीमा गाउन, पेन्सिल सारी, ग्याडर सारी, लेहेंगा सारी आदि पर्छन् । यस्ता साडी लगाउँदा स्टाइलिस्टसमेत देखिन सकिन्छ । आधा दशकअघिदेखि फेसनमा रहेको लेहेंगा तथा वान पिसका साथमा सरारा सुरुवाल, पाइन्टका साथ लंगकुर्ती एवं ब्रोकेट विथ सिल्क फेब्रिकमा कुर्तीहरू लगाउन सकिन्छ । कामकाजीहरूका लागि तन्किने फेब्रिकमा बनाइएको पाइन्ट र लङकुर्ती सबैभन्दा उपयुक्त हुनसक्छ । यस्ता कुर्ताले फेस्टिब लुक्स त दिन्छन् नै यी लगाउनसमेत सजिला हुन्छन् । सारी वा लेहेंगा क्यारी गर्न नसक्नेहरूका लागि भरिएका सिफन, सिल्क तथा नेटका कुर्तामा एंकल लेन्थको पाइन्ट, सरारा तथा बेलीबटन वा फिटिङ पाइन्ट पनि उपयुक्त हुन्छ ।

यस्ता साडीसँग हाफ, अफ सोल्जर, वान अफ सोल्जर, पफ, नेक क्लोज, बो, भी, यू, स्ट्रापी तथा क्रस डिजाइनका ब्लाउज लगाउन सकिन्छ । नवदुलहीहरूका लागि हयाभी सारी भन्दा हल्का सारीमा हाफ स्लिभ वा फ्लेयर स्लिभ वा पफ स्लिभ ब्लाउज राम्रो देखिन्छ । यसका साथै जिपर भएका फ्लावर प्रिन्ट ब्लाउज पनि आकर्षण हुन्छ ।

टिनएजरका लागि

टिनएजरहरू सधैं स्मार्ट एवं आकर्षक देखिन चाहन्छन् । अरू बेला क्याजुअल वेयरमा हिँड्न रुचाउने यो पुस्ता फेस्टिभ लुक्सका लागि कुनै पनि पहिरनलाई मोडिफाइ गरेर डिजाइन गराउन चाहन्छन् । अहिले लेहेंगामा सर्ट डिजाइन अनारकल्ली स्टाइल गाउन तथा लङ स्कर्ट कुर्ती चलनमा छ । यो पुस्ताले लेहेंगामा इम्ब्रोडरी सर्ट, प्लेन सिल्क सर्टमा हयाभी मालाहरू प्रयोग गर्ने गरेको छ । यो पुस्ता धोती सुरुवालमा क्याजुअल टप्स तथा ग्रन्ज जिन्समा एंकल लेन्थ कुर्ती पनि रुचाउँछ । उनीहरू हल्का भन्दा गाढा रंग बढी मन पराउँछन् ।

तीजमा फिट रहन

केही सातादेखि नै सन्तुलित भोजन गर्ने । प्रोटिनयुक्त खाना प्रशस्त मात्रामा खाने, जसले शरीरलाई फुर्तिलो राख्छ र थकान कम गर्छ भने छाला तथा केशलाई स्वस्थ एवं सुन्दर बनाउँछ । दिनहुँ बिहान खाली पेटमा भिजाइएको ५-६ वटा बदाम तथा गाँजरको जुस सेवन गर्ने ।

मेची बादे श्रेष्ठ
मेकअप आर्टिस्ट, ब्युटिफिकेसन

केशलाई आकर्षक बनाउन ?

केराटिन वा प्रोटिनयुक्त स्याम्पुले केश नुहाउने । यसले केश बलियो एवं स्वस्थ राख्छ । सातामा एकपटक भए पनि हट ओयल मसाज गर्ने । हेयर कलरिङ तथा हेयर कटिङ भने तीजभन्दा साता, दश दिनअघि नै गर्नुपर्छ । यदि केश सुक्खा र ड्यामेज छ भने महिना दिनअघि नै हेयर स्पा गर्नुपर्छ । हेयर स्पा ४ हप्तासम्म लगातार गराउनु पर्छ जसले तीजमा केशको आकर्षण बढाइसक्छ । नुहाए पछि नियमित रूपमा ओयल सिरम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अनुहारको छालाको स्याहार ?

तीज आउनुभन्दा महिना दिन अघिदेखि नै प्रत्येक साता अनुहारमा ग्लो फेस प्याक लगाउने । छालालाई नर्मल र हेल्दी बनाउन प्रत्येक रात भिटामिन ई वा नाइट मोइश्चराइजर क्रिम लगाउने । मेकअपलाई लामो समयसम्म टिकाउन दिनहुँ छालालाई क्लिनजिङ, टोनिङ एवं मोइस्राइजिङ गर्नुपर्छ । मृतकोषहरू हटाउन गोल्ड स्क्रब वा वालनट स्क्रब वा एप्रिकोट स्क्रब साताको एकपटक प्रयोग गर्ने ।

हात-खुटालाई आकर्षक एवं मजबुत राख्न ?

तीजको दिन पूजा गर्दा खाली खुट्टा हिँडिने हुँदा खुट्टा सुक्खा हुन्छ । त्यसैले एक महिना अघिदेखि नै यसको स्याहार गर्नुपर्छ । दिनहुँ खुट्टा स्क्रब वा स्क्रब साबुनले धुने तथा बडी क्रिम लगाउने । १५ दिनमा १ पटक मेनिकेयर र पेडिकेयर गर्ने । खुट्टाको कुर्कुच्चा सुक्खा नहोस् तथा नफुटोस् भनेर दिनहुँ हिल रिपेयर क्रिम लगाउने । नङ बलियो बनाउन क्युटिकल आयल तथा क्युटिकल क्रिम लगाउने । नङ राम्रो र सफा राख्न ब्लिच गरेर तीज अघि नै सेप र साइजमा ल्याउने । नङ राम्रो नभए जेल नेल एक्सटेन्सन वा नेल एक्सटेन्सन गराउने । हातलाई सुन्दर राख्न दिनको २-३ पटक ह्यान्ड क्रिम लगाउने ।

टिनएजरहरूका लागि कोट स्टाइलको ब्लाउजमा लेहेंगा समेत बजारमा उपलब्ध छ। यो उमेरकाहरूका लागि नेट, जर्जेट, सिफन, तास, क्रेप सिल्क आदि फेब्रिक उपयुक्त मानिन्छ। अहिले फेसनमा रहेको हल्का फेब्रिकको म्याक्सी ड्रेस पनि आकर्षक देखिन्छ। यो उमेरकालाई जस्तो पहिरन पनि त्यतिकै सुहाउँछ तर चाडपर्वमा फरक लुक्स प्राप्त गर्न छालाको रंग, शरीरको बनावट तथा उचाइअनुसार पहिरनको डिजाइन निर्धारण गर्नुपर्छ।

मोटोपन लुकाउने पहिरन

यदि तपाईं मोटी हुनुहुन्छ र तीजमा सारी नै लगाउने हो भने जर्जेट नै छान्नुपर्छ। नेटमा स्लिम देखिने भए पनि शरीर देखिने हुँदा यो त्यति उपयुक्त मानिँदैन। मोटो जीउ भएकाहरूका लागि धेरै ह्याभी सारी पनि ठीक हुँदैन। सारीमा सानो बोर्डर मात्र राख्दा स्लिम देखिन सहयोग मिल्छ। क्रेपमा हल्का भरेर अलि लामो ब्लाउज लगाउँदा स्लिम देखिन सकिन्छ। यदि लेहेंगा लगाउने सोच छ भने नेटको लेहेंगामा लामो चोली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ। सकेसम्म फिटिङ ब्लाउज नै लगाउनु पर्छ। एलाइन डिजाइनमा पनि स्लिम देखिन सकिन्छ।

दर खान जाँदा

दर खान जाँदा दर खानुका साथै नाचगान समेत गरिने भएकाले सजिलो पहिरन छनोट गर्नुपर्छ। दरका लागि लंग लेन्थ कुर्ता विथ सरारा ट्राउजर उपयुक्त हुन्छ। जुन टिनएजरदेखि ४० वर्ष नाघेकाहरूले सम्म प्रयोग गर्न सक्छन्। यस्तो पहिरनले मोटालाई दुब्लो र होचालाई अग्लो देखिन सघाउँछ। यसमा वर्क मन पराउनेहरूले वर्क गराउन सक्छन् भने वर्क मन नपराउनेहरूले प्याचवर्क मात्र गराए पनि हुन्छ। यस्तो पहिरनले पार्टी लुक्स दिनुका साथै स्मार्ट र भिन्न समेत देखाउँछ। सारी नै लगाउनेहरूका लागि अहिले ग्याडर सारी, पाइन्टमा एटेच सारी, गाउन स्टाइल सारी समेत प्रचलनमा छ।

गर्भवती महिला र तीज

डा. तुमला लाकौल शाह
सुखी परिवार क्लिनिक

- गर्भवती महिलाले तीजमा मात्र होइन अन्य समयमा पनि व्रत बस्नु हुँदैन। मन शान्तिका लागि व्रत बस्नैपरे पनि निराहार रहनुभन्दा फलफूल खानुपर्छ भने दिनभरमा ८ गिलास पानी पिउनुपर्छ।
- सिट्रस (अमिलो) फलफूलले ग्याँस बढाउने भएकाले यस्ता फलफूलभन्दा केरा, आँप आदि खानुपर्छ। यसले पेट टन्न हुनुका साथै शक्ति प्राप्त हुन्छ।
- समय-समयमा ड्राई फ्रुट्स पनि खान सकिन्छ। चिया-कफीको साटो दूध पिउनुपर्छ भने चिल्लो खानेकुरा खानु हुँदैन।
- गर्भवती महिलाले बल पर्ने काम गर्नु हुँदैन। अक्सिजनको कमी हुने भएकाले भीडभाडमा जानु हुँदैन। यसैगरी कतिपय महिलालाई रुघाखोकी लागेको हुन्छ, जुन गर्भवतीलाई सर्न सक्छ। त्यसले गर्भस्थ शिशुलाई समेत असर पुऱ्याउँछ।
- गर्भवती महिला घण्टौं लाइनमा बस्दा गाह्रो भएर वेहोस हुन सक्छन्। त्यसैले आफूलाई पायक पर्ने स्थानको मन्दिर मात्र जानुपर्छ।
- एक दिनको व्रतले खासै असर नगरे पनि गर्भवती महिलाले लामो समय निराहार व्रत बसे शिशु खेर जान सक्छ।

तीज मेकअप तथा स्किन केयर

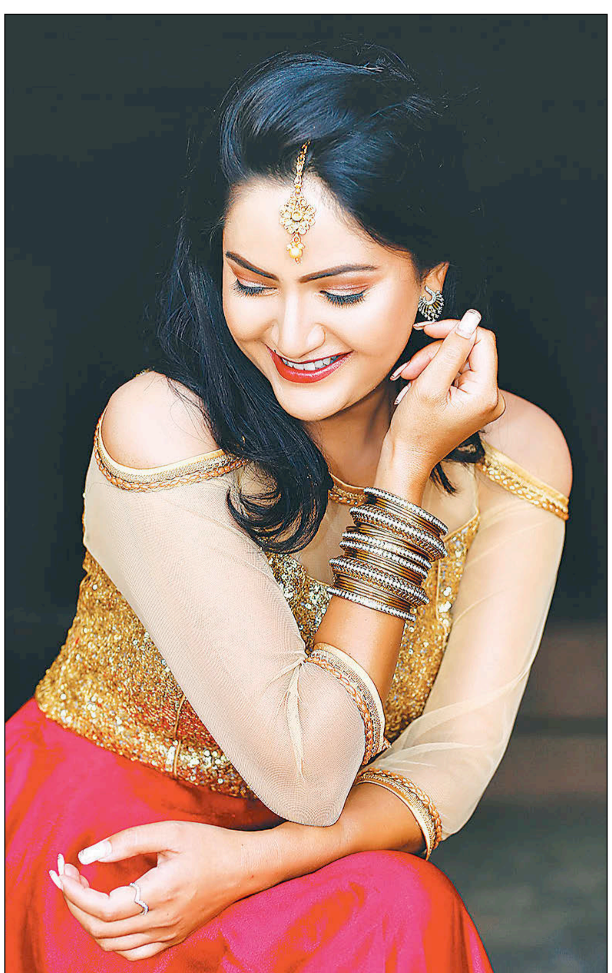
सुजाता परियार
मेकअप आर्टिस्ट

स्किन डिहाइड्रेट

तीजको व्रतको अघिल्लो दिन दर खाने चलन छ, जसमा मिठाई, खीर तथा चिल्लो-पिरा परिकार समावेश हुन्छन्। त्यसको लगत्तै भोलिपल्ट निराहार व्रत बसिन्छ जसको असर हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्छ। जस्तो: ग्यास्ट्रिक हुने वा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने। यसले टाउको दुख्ने, रिँगटा लाग्ने आदि हुन्छ भने यसको असर अनुहारमा समेत देखा पर्छ। यति बेला अनुहारको छाला सुख्खा हुने, मसिना विमिरा आउने, अनुहार नीलो-कालो हुँदै जाने समस्या देखापर्न सक्छ। त्यसैले पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनु स्वास्थ्यका दृष्टिले अति आवश्यक छ। यसका साथै तीजको दिनको मेकअप भन्दा पहिले अलिकति स्किन केयरमा पनि ध्यान दिँदा अनुहार चम्किलो एवं ताजा देखिन्छ अनि छालाको राम्रो स्याहार पनि हुन्छ। स्किन केयरमा अलिकति मात्र ध्यान दिँदा पनि आफ्नो अनुहारको छालालाई डिहाइड्रेड हुनबाट जोगाउन सकिन्छ।

स्किन केयर

छालालाई सुख्खा हुन नदिन तथा यसलाई ताजा अनि चम्किलो बनाई मेकअप लामो समयसम्म टिकाउन यसको नियमित हेरचाह गर्नुपर्छ।



१. पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने।
२. आफ्नो छालाको प्रकारअनुसार फेसवास प्रयोग गर्ने।
३. बजारमा सजिलै पाइने हाइड्रेट सिट मास्क लगाएर १५ मिनेटपछि हटाउने।
४. सिट मास्क छैन भने घरमै घिउकुमारीको जेलमा काँक्राको रस मिसाइएको फेस प्याक लगाउने र १५ मिनेटपछि पखाल्ने।
५. आफ्नो अनुहारलाई सुहाउने वा दैनिक प्रयोग गरिने टोनर अनुहारमा लगाउने।
६. आइस क्युबलाई मलमलको कपडाले बेरेर वा सिधै अनुहारमा दल्ने जसले अनुहारमा रहेका स-साना रौ छिद्रहरू बन्द गरी पसिना कम आउने बनाउँछ।

तीजका लागि फेसियल क्लिनजिङ गराउन चाहन हो भने ३ दिन अघि नै गराउनुपर्छ।

तीजका लागि विशेष मेकअप

तीज भन्नेबित्तिकै रातो हरियो अथवा उज्यालो रङ्गको बाहुल्यता देखिन्छ। रातो र हरियो रङ्ग सौभाग्यको रङ्ग भएकाले पनि तीजको दिन महिलाहरू रातो तथा हरियो रङ्गका पहिरन, चुरा-धागो आदिमा सजिन रुचाउँछन्। तीजको दिन मन्दिरमा लाइन बसेर भगवान शिवको दर्शन गर्ने र साथीसङ्गीहरूसँग नाचगान गर्दा पसिना आए पनि नबिग्रिने किसिमको मेकअप गर्नुपर्छ।

मेकअप गर्ने तरिका र रंगहरूको छनोट

आफ्नो अनुहारमा राम्रोसँग मोइस्चराइजर लगाउने। त्यसपछि सनस्किन म्याट प्राइमर लगाएर केही समय सुक्न दिने। यसको माथि ब्रस वा पफले हल्कासँग लुज पाउडर लगाउने। अब माथिबाट अनुहारका सबै भागमा पर्ने गरी सेटिङ स्प्रे प्रयोग गर्ने। त्यसपछि अनुहारको प्रकार अनुसार फूल कभरेज वा थोरै मिडियम फाउन्डेसन अनुहारको सबै भागमा लगाउने र आँखाको वरपर केही कालो भाग जस्तो छ भने कलर करेक्सन वा कन्सुलरले छोप्ने। अनुहारको आकार अनुसार र केशको रङ्गसँग सक्दो मेल हुने गरी आइब्रो बनाउने र आइब्रोलाई सेटिङ जेलले सेट गर्ने। आँखालाई चम्किलो र आकर्षक बनाउन पहिले हल्का खैरो रङ्ग लगाई सुनौलो रङ्ग टल्किने आइब्रो औंलाले लगाउने। त्यसपछि वाटरप्रुफ आइलाइनर लगाएर आँखाको तल पेन्सिल लाइनर लगाउने। यदि आँखामा गाजल सुहाउँदैन भने नलगाउँदा पनि हुन्छ। त्यसपछि आँखामा लगाइएको गाजल नबिग्रियोस् भनेर पाउडरले सेट गर्ने। अन्तिममा वाटरप्रुफ मस्कारा लगाएर आँखाको मेकअप सम्पन्न गर्ने। त्यसपछि गाला, नाकको शेप तथा डब्बल चीन कम गर्न हल्का ब्राउन कलरले कन्टोर गर्ने। यो अनुहारको शेप अनुसार फरक-फरक हुन्छ। गालालाई भरिलो देखाउन हल्का आरू रङ्गको ब्लस लगाउने। लिपिस्टिक छनोट गर्दा म्याट नै छनौट गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

मेकअप सकिएपछि अनुहारको सबै भागमा पर्ने गरी सेटिङ स्प्रे गर्ने र अन्तमा सुनौलो रङ्गको हाइलाइटले गालाको उठेको भाग, नाकको उठेको भाग, ओठको माथिल्लो भाग तथा आइब्रोको तल्लो भागमा लगाउने। यसले गर्दा अनुहारमा छुट्टै प्रकारको चमक आउँछ। अन्त्यमा लिपिस्टिकको रङ्ग वा आफ्नो पहिरनलाई मिल्ने गरी उज्यालो टीका लगाउने।

हेयरस्टाइल

तीजमा यस्तै हेयरस्टाइल चाहिन्छ भन्ने छैन, तर नाचगान गर्न र सजिलोका लागि हल्का जुरो बनाएर आफूलाई मन पर्ने लाछिले सजाउँदा राम्रो र सहज हुन्छ। लाछी राखेर बाटेको केश पनि निकै राम्रो मानिन्छ। अझ विवाहितहरूले सिउँदो बनाएर सिन्दूरसमेत लगाउँछन्। केश छोडेको मन पर्छ भने टाउकाको क्राउन भागमा पफ उठाएर हाफटाइ गरी क्लिप लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ। अझ केशलाई सजाउँदा चन्द्रमा क्लिप वा अरू हलुका गहना समेत लगाउन सकिन्छ। पूरा केश छोड्न चाहनेले एउटा रबर ब्यान्ड वा क्लिप पनि साथमा बोक्नुपर्छ।

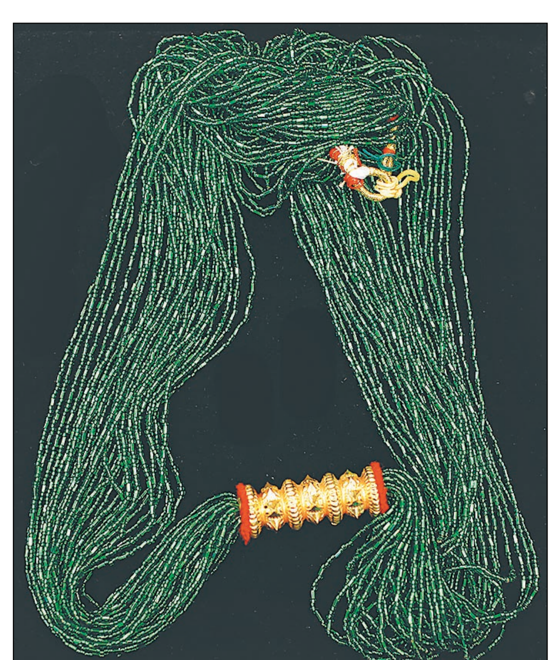
तीजका पहिरन

महिलाहरू पहिरनका सौखिन हुन्छन् । त्यसमा पनि तीजमा उनीहरू थप आकर्षक देखिन चाहन्छन् । पहिले जस्तै रातै सारी लगाएर नबसे पनि रातो कलरमा विभिन्न कलरको कम्बिनेसनका सारी, लेहेंगा, सरारा कुर्ता सुरुवाल, लङ कुर्ती अहिले तीजका लागि धेरैको रोजाइमा पर्छन् । तस्बिरमा देखिएका तीजका पहिरन केही प्रतिनिधि परिहन मात्र हुन् । मुख्यत : तीजमा लगाइने पहिरन ३ हजारदेखि १५ हजार रुपैयाँसम्मका छन् ।

पोते

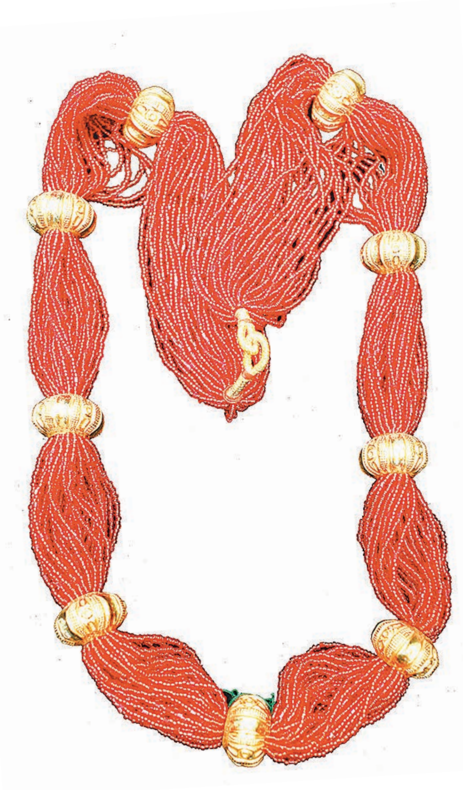
पोतेलाई विवाहित महिलाको मौलिक पहिचान मानिन्छ । अझ रातो पोतेले त अनुहार नै उज्यालो बनाउँछ । रातो रंगलाई शक्ति तथा ऊर्जाको प्रतीक मानिन्छ । तीजलाई लक्षित गर्दै अहिले बजारमा विभिन्न डिजाइनका पोते उपलब्ध छन् । रातो, पहेंलो, हरियो तथा गुलाबी रङका पोतेले वातावरणलाई नै तीजमय बनाउँछन् । अहिले बजारमा साधारण एक लुडेदेखि लिएर अंगुर आकार, चक्रमाला, माछी काँडा एवं क्रिस्टलका पोतेहरू भित्रिएका छन् । आफूले लगाएको साडीसँग मेल खाने पोते लगाउने चलन समेत बढ्दो छ ।

छड्के तिलहरी



छड्के तिलहरी पुरानै डिजाइनमा आधारित छ । यसले नेपाली परम्परा एवं सभ्यताको परिचय दिन्छ । तिलहरीलाई विवाहित महिलाको सौभाग्यको प्रतीक मानिन्छ । पुरुषहरूले जनै लगाएजस्तै महिलाहरूले यसलाई बायाँ साइडबाट दायाँ छड्के गरी लगाउँछन् । तिलहरी नेपाली महिलाको परिचायकसमेत हो । तिलहरी धेरैजसो हरियो र रातो रङको पोतेमा उनिन्छ र यसलाई आधा तोलादेखि तीन-चार तोलासम्म सुनमा तयार पारिन्छ ।

स्रोत : गहना (बराह ज्वेलरी इन्डस्ट्री, न्यूरोड)
पहिरन : सुन्दरी सारी एण्ड कुर्ता, मरुखन



गहना

तीजका बेला महिलाहरू गरगहनामा सजिन रुचाउँछन् । अहिले विभिन्न डिजाइनका नवरत्नका हार, चन्द्र हार, रानी हार, सिक्का हार आदि लगाउने चलन छ । त्यससँगै नौगेडी, तिलहरी आदि पनि लगाइन्छ । हारका साथमा सुनका चुरा, इयररिङ, शिरबन्दी, शिरमा चन्द्रमा तथा फूलका क्लिपहरू पनि उत्तिकै प्रयोग हुन्छन् ।

धागो

तीजको रमझमसँगै धागोको महत्व पनि बढ्छ । अरु बेला बिरलै देख्न पाइने धागोले तीजका दिन भने प्रायः महिलाको केशको शोभा बढाउँछ । लामो अथवा छोटो जस्तोसुकै केशमा प्रयोग हुने धागोले पूर्णरूपमा नेपाली परम्परा तथा संस्कृतिको आभास गराउँछ । धागोमा पोते, सलमा मोती तथा सितारा जडिएको हुन्छ । नेपालमै बनाइने यो धागो प्रायः कालो र रातो रङको हुन्छ । धागो १ सय रुपैयाँ देखि ५ सयसम्ममा खरिद गर्न सकिन्छ ।

टीका

सौभाग्यको प्रतीक टीकाले नारी सौन्दर्यलाई उजागर गर्छ । दुई आँखीभौंका बीचमा लगाइने टीकालाई महिलाको तेस्रो आँखा मानिन्छ । यसलेसुख-शान्ति एवं समृद्धिको संकेत दिन्छ । परम्परागत रूपमा टीका रातो अथवा कलेजी रङमा प्रयोग गरिन्थो, तर अहिले टीकाका सयौं रंग, डिजाइन तथा आकार बजारमा उपलब्ध छन् । टीकामा स्टोन राखिएको डिजाइन विशेषतः तीजका बेला बढी रुचाइन्छ ।

जुत्ता

अहिले फेसन पारखी महिलाहरू जुत्तामा पनि उत्तिकै चुजी छन् । तीजका बेला सकेसम्म सजिलो जुत्ता लगाइन्छ । नाचगान गर्ने तथा मठमन्दिर जाने पर्व भएकाले तीजमा रातो मलमलको सितारा तथा मोतीजडित जुत्ता धेरैको रोजाइमा पर्छन् । त्यस्तै दर खान जाँदा न्युड, रेड, मरुन तथा गोल्डेन कलरमा हिल जुत्ताहरू लगाइन्छ । मखमलका जुत्ता ३ सय ५० देखि १८ सय रुपैयाँसम्ममा पाइन्छ भने हिल जुत्ता १५ सयदेखि ५-६ हजार रुपैयाँसम्ममा उपलब्ध हुन्छ ।

ब्याग

तीजका बेला महिलाहरू मोबाइल, मेकअपको सानो किट्स तथा केही पैसा अट्ने पोल्टी बोक्न रुचाउँछन् । यस्तो पोल्टी पहिरनअनुसार बनाउने चलन पनि छ । यसको मुल्य साधारणतया २ सय ५० देखि १५ सय रुपैयाँसम्म पर्छ ।

चुरा

चुरालाई नेपाली नारीको मौलिक पहिचान र शुभमंगलका साथै नारी सौन्दर्य प्रवर्द्धक मानिन्छ । तीजका बेला दर खान जाने ठाउँमा र दर खान बोलाउँदा अन्य सामग्रीका साथ चुरा पनि उपहार दिने चलन छ । नेपाली बजारमा भएका चुरा भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश आदिबाट आयात हुन्छन् । पहिले बढी मात्रामा काँचको चुरा प्रयोग हुन्थ्यो भने अहिले लाख, मेटल, रबर, सीप, प्लास्टिक, टेराकोटा, माटो आदिका चुरासमेत बजारमा उपलब्ध छन् । पहिले रेसमका सादा चुरा सबैको रोजाइमा पर्थे तर अहिले वर्क गरिएका चुरा धेरैको रुचिमा पर्छन् । अहिले फेसनेबल चुराको माग पनि बढ्दो छ । हरियो र रातो रङमा उपलब्ध मेटल बेस चुरा हेर्दा निकै आकर्षक देखिन्छन् । बजारमा मोति भरिएका चुरा समेत किन्न सकिन्छ । साधारणतया : चुरा दर्जनको ५० रुपैयाँदेखि ६-७ सयको हाराहारीसम्ममा पाइन्छ ।

स्रोत : गहना (बराह ज्वेलरी इन्डस्ट्री, न्यूरोड)
पहिरन : सुन्दरी सारी एण्ड कुर्ता, मख्खन
एसेसरीज : सबाब चुरा पसल, नक्साल
प्रस्तुति : सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

अब हाम्रो पालो

तीजमा तपाईंको नाममा कसैले व्रत बस्दा कस्तो लाग्छ ?

तस्बिर : नवराज बाछे

मलाई आफू कलियुगको साक्षात् महादेव र व्रत बस्ने नारीचाहिँ पार्वतीझैं लाग्छ ।

नरीश्वर गौतम

अरु जिम जाने सिक्स प्याक भने आफ्नो निस्किएजस्तो, अरूले काम गरेको पारिश्रमिक मलाई आएजस्तो अनि अरूलाई नै सोधेको प्रश्नको जवाफ मैले दिएजस्तो ।

विनोद सुवेदी

व्रत बस्दा लगभग दुई किलो स्याउ, दुई दर्जन केरा, पाँच गिलास दूध, पाँच गिलास चिया, चार गिलास लस्सी खान्छन् । अनि व्रत बस्दा पैसो मागेर झन् आयु घटाइरहेका हुन्छन् । कस्तो लाग्नु ? बरु भात नै खाइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

मिराज दाहाल

मेरो व्यक्तिगत भन्दा पनि आफ्नो स्वास्थ्यका लागि व्रत बस्नु राम्रो हो, त्योसँगै आफ्नो संस्कृति र परम्परा जोगाउनु अझ आवश्यक कुरा हो ।

राजन अधिकारी

कसैले मेरा लागि व्रत बसेको थाहा पाएँ भने मेरो नाममा व्रत नबस्नू भनेर सम्झाउँछु । मलाई अरुलाई दुख दिन मन लाग्दैन । यदि बसिहाले आशीर्वाद दिउँला ।

बोधनाथ पौडेल

मलाई त जिन्दगीदेखि विरक्त लागेर छिट्टै मर्ने मन हुँदा पनि मर्न नदिएजस्तो लाग्छ ।

मैबु मियाँ

त्यस्तो त केही लाग्दैन, बरु काउकुती लागेजस्तो चाहिँ हुन्छ ।

युगेश

सर्वप्रथम त भो पर्दैन व्रत बस्न भनेर सम्झाउँछु, जसो गर्दा पनि पटक्कै नमाने म पनि उनका लागि व्रत बसिदिन्छु ।

रामचन्द्र गुईंदेल

धर्म-संस्कृति जोगाउनु राम्रो कुरा हो । मेरो भविष्यको हुने वालीलाई मेरो नाममा व्रत बसेर मेहन्दी लगाएर मलाई कमजोर नबनाऊ, सक्छ्यौ भने मेरो नामको टाटु हान भन्छु ।

मनीष कोइराला

मेरो नाममा व्रत बस्नुभन्दा पनि व्रत बस्दा व्रत बस्ने मान्छेकै शरीरलाई राम्रो हुन्छ । अर्को कुरा, संस्कृतिको पनि संरक्षण हुन्छ । यद्यपि कसैले तपाईंको नाममा म व्रत बसेको छु भन्दा ढाँटेको हो कि जस्तो लाग्छ ।

भरत खरेल/शिव भण्डारी

मेरो नाममै कसैले व्रत बस्छ भने मेरा लागि पनि कोही रहेछ है जस्तो होला ।

पुरन भट्टराई

अहिलेसम्म त मेरा लागि कोही व्रत बसेको थाहा छैन । थाहै नदिई बसेछन् भने ठीकै छ ।

राकेश राई

मेरा लागि पनि यो धर्तीमा कोही छ जस्तो होला ।

जीवन अधिकारी

मलाई रमाइलो लाग्नेछ अनि म आफैलाई भाग्यमानी मान्नेछु । खुसीमा व्रत बस्नेलाई चुम्मा खाइदिऊँ जस्तो पनि लाग्ला ।

रूपचन्द विष्ट

बाँचुन्जेल वायु र आयुको समस्या त हुन्छ नै तर पनि कसैले आफ्नो नाममा व्रत बसेर आयु बढ्छ भन्नु भ्रम मात्र हो ।

सन्तोष

मलाई आश्चर्य लाग्नेछ, ताज्जुब हुनेछ, म तीनछक पर्नेछु ।

सविन दाहाल

यदि कसैले कसैको नाममा व्रत बस्छ भने त्यो आयु बढ्ने नभएर एक-अर्काप्रतिको आदर र सम्मान हो । यसले गर्दा कुनै पनि सम्बन्ध अझ प्रगाढ र बलियो हुन पुग्छ । मलाई पनि यस्तै लाग्छ । अर्को कुरा श्रीमान्ले श्रीमतीका लागि अनि श्रीमतीले श्रीमान्का लागि व्रत बस्छन् भने त्यो अझ राम्रो कुरा हुन्छ ।

हरि थापा

मलाई खुसी लाग्छ तर आफूलाई कमजोर बनाएर व्रत बसेको राम्रो होइन । व्रत नबसी पतिको लामो आयुको कामना गर्न सकिन्छ । सिधा-सिधा भन्नुपर्दा यो कुरीति मात्र हो ।

सुमन तिवारी

आफ्नै नाममा कसैले व्रत बस्दा मलाई त रिंगटा नै लाग्छ होला ।

कैलाश गिरी

तिमीले व्रत बसे पनि नबसे पनि पाउने मलाई नै हो । भोकै बसेर ग्यास्ट्रिक चाहिँ नजन्माऊ भन्न मन लाग्छ ।

दशरथ चन्द

मेरा लागि व्रत बस्नु पर्दैन भन्छु म त ।

भोजेन्द्र थापा

मलाई त केही लाग्दैन तर व्रत बस्ने व्यक्तिलाई चाहिँ भोक लाग्छ होला ।

रमेश क्षेत्री

आफ्ना लागि भनेर त्यस्तो व्रत नै बस्ने कोही भेटे मलाई त अनौठो लाग्थ्यो ।

सुजन पौडेल

अहिलेसम्म मेरा लागि व्रत बस्ने मान्छे फेला पारेको छैन, त्यसैले त्यस्तो कुनै खासै अनुभव छैन ।

आशिष भट्टराई

मानिसहरूका अगाडि तपाईंका लागि व्रत बसेकी छु भने पनि लुकीलुकी चाउमिन र म:म खान्छन् जस्तो लाग्छ ।

चिरन अधिकारी

व्रत त बस्थिन होला तर उनी अहिले आफैं बिरामी छिन् । त्यसैले मलाई शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामनाबाहेक अरू केही भन्नु छैन ।

डेभिड बुढाथोकी

तीजमा भन्दा पनि बेलाबेलामा मिलाएर आफ्नै लागि आफैं व्रत बस्नु राम्रो हो कि ?

अक्कल रिमाल

त्यसरी कसैले व्रत बसे म त खुसीले पागल नै हुन्थें होला ।

महेन्द्र क्षेत्री

आफ्नै लागि कसैले व्रत बसेको थाहा पाउँदा चियामा चिया मसला हाली उमालेजस्तो लाग्छ ।

भीम लम्साल

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

भदौ १३ गते : बुबाको मुख हेर्ने दिन, कुसे औंसी, मोती जयन्ती, विश्व बेपत्ता विरूद्धको दिवस ।
भदौ १५ गते : दर खाने दिन ।
भदौ १६ गते : तीज ।
भदौ १७ गते : ऋषिपञ्चमी, गणेश चौथी ।

मेष

सम्झनालायक कार्य सम्पन्न गर्न ठूला वडाको सहयोग एवं आशीर्वादको आवश्यकता हुनेछ । करियर बनाउन दैनिकिमा परिवर्तन ल्याउनुहोला । नौलो स्थानको यात्रा हुनुका साथै नयाँ रोजगारी प्राप्त हुनसक्छ । साताको अन्त्यमा सवारी साधन खरिद गर्न आकर्षित भइनेछ ।

वृष

सफलता हात पार्न केही दौडधूप गर्नुपर्ने हुन्छ । हठ गर्ने प्रवृत्तिले पारिवारिक सम्बन्धमा खिचलो उत्पन्न गराउन सक्छ । हूलमूलमा आफ्नो सरसामान जोगाउने चेष्टा गर्नुहोला । अधिकार एवं प्रतिष्ठा जोगाउन गोपनीयतामा ध्यान दिनुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा आर्थिक समस्या सिर्जना हुनसक्छ ।

मिथुन

ठूलाबडाको सुझाव अनुसरण गर्दा व्यक्तिगत इच्छा एवं रहरहरूले सहज रूपमा पूर्णता पाउनेछन् । आकस्मिक रूपमा प्रेमप्रस्ताव प्राप्त हुनसक्छ । कुनै पनि निर्णय गर्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोला । रोजगारीको अवसर फेला पर्न सक्छ । साताको अन्त्यमा पारिवारिक जमघटमा रमाउँदा खर्चले पिरोल्नेछ ।

कर्कट

विश्वास पात्रलाई आर्थिक सहयोगको वचन दिदा संयम अपनाउनुहोला । अन्योलका बीच उन्नतिको मार्ग प्रशस्त हुनेछ । होसियारीपूर्वक गरिएका कार्यबाट पर्याप्त धन आर्जन गर्न सकिनेछ । रोजगारीको अवसर प्राप्त हुनसक्छ । ईंटा रंगको पहिरनले परिणाम नजिक पुऱ्याउन मद्दत गर्नेछ ।

सिंह

आलोचना गर्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । दृढताका कारण पराजयको सामना गर्नुपर्ने छैन ।स-साना त्रुटिले मर्यादामा आँच पुऱ्याउन सक्छ । कार्य सम्पादन गर्दा विशेष होसियार अपनाउनुहोला । सुनौलो रंग प्रयोग गर्दा फलिफाप हुनेछ ।

कन्या

नशा तथा हड्डीसम्बन्धी समस्याले कमजोरी तथा आलस्यता महसुस गराउन सक्छ । स्वास्थ्यप्रति विशेष सजगता अपनाउनुहोला । नौलो स्थानको यात्रामा मन मिल्ने मित्रहरूले थप खर्च गराउनेछन् । विभिन्न सभा-सेमिनारमा भाग लिने अवसर जुट्नेछ । साताको अन्त्यमा पारिवारिक खिचलोले सताउन सक्छ ।

तुला

बोलीमा थप प्रभाव ल्याउन सेतो रंग हितकर हुनेछ । स्वदेशमै नयाँ अवसर हात लाग्ने सम्भावना छ । सामाजिक क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका प्राप्त हुन सक्छ । मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा चिसोको ख्याल राख्नुहोला । यात्रामा दुविधा उत्पन्न हुनेछ । घरायसी व्यवहारबाट टाढा रहनु नै उचित हुन्छ ।

वृश्चिक

सानो लगानीबाट राम्रै मुनाफा हात पर्नेछ । रातो रंगका कारण प्रायः कार्यमा आकर्षणको केन्द्र भइनेछ । अध्ययनको क्षेत्रमा ठूला अवसर पहिल्याउन सकिएला । पश्चिमतर्फको यात्रा सहज हुनेछ । विदेश यात्राको सपना पनि पूरा होला । साताको अन्त्यमा नयाँ व्यक्तिसँग परिचित हुने अवसर जुट्नेछ ।

धनु

विगतमा गरिएका कार्यले झन्झट सिर्जना गर्न सक्छन् । समस्याको व्यवस्थापन गर्न ढिलाइ नगर्नुहोला । विदेश यात्राका लागि तयारी अपुरो हुन सक्छ । मनोरञ्जनका सामग्री प्रयोग गर्दा विवेक पुऱ्याउनुपर्नेछ । राति सवारी साधन चलाउँदा संयम आवश्यक छ ।

मकर

परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न ढिलाइ हुन सक्छ । कामप्रति गम्भीर हुनसके सफलता हात लाग्नेछ । विपरीत लिंगीसँगको खटपटमा मल्हम लगाउन नयाँ रणनीतिको आवश्यकता छ । भ्रमण तथा मनोरञ्जनले तनाव कम गर्नेछ । साताको अन्त्यमा आर्थिक समस्यामा पर्न सकिन्छ ।

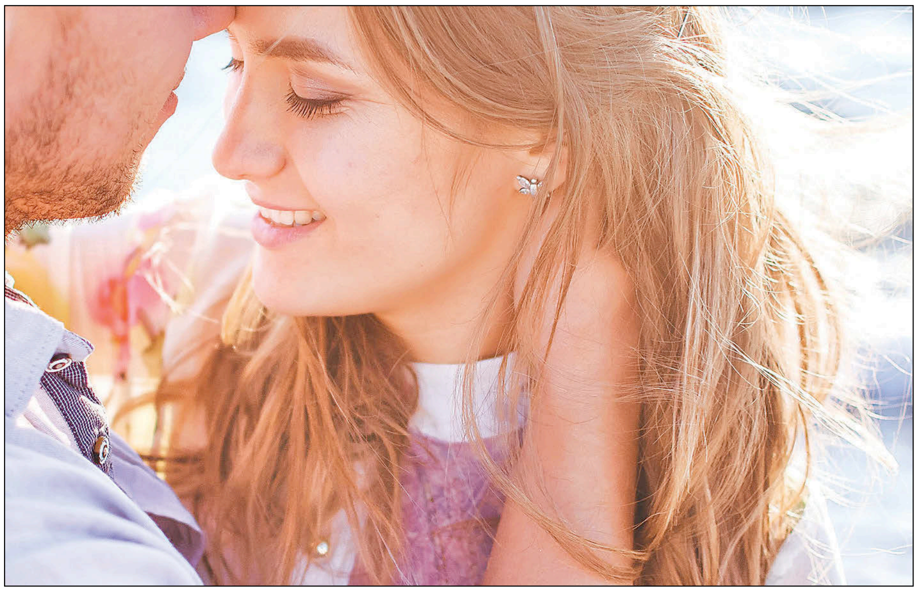
कुम्भ

आफ्ना सिर्जनशील रचनाले प्रेमिकाको मन जित्न सकिनेछ । इष्टमित्रहरूबाट प्राप्त सुझावले आफ्नो भलाइ गर्नेछ । सेवाले नयाँ उचाइमा पुऱ्याउनेछ । नीलो पहिरनले कार्य क्षेत्रमा विशेष लाभ पुऱ्याउला । राति अबेरसम्म भोजभतेरमा सहभागी हुँदा बेफाइदा हुनसक्छ ।

मीन

सभा-सम्मेलनमा सहभागी हुने मौका मिल्नुका साथै नयाँ ज्ञानसमेत आर्जन गर्न सकिनेछ । प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै सार्थक परिणाम हात पारिनेछ । भित्रभित्रै मन पराउनेहरूले मुख खोल्न सकेका छैनन् । हतारको निर्णयमा पछुताउनुपर्ला । टाढा भएका मित्रहरूले दिएको सुझावले फाइदा नै पुऱ्याउनेछ ।

सम्बन्धमा सुखानुभूतिका लागि



रोजिन शाक्य

कामबाट घर फर्किएपछि टेलिभिजनको रिमोट लिएर च्यानल सर्फ गर्ने अथवा मोबाइल वा ल्यापटपको दुनियाँमा हराउने श्रीमान्को बानी श्रीमतीको प्रतिक्षाप्रति बेइमानी मानिन्छ । श्रीमतीको प्रेम इच्छा पूरा नहुँदा त्यसले उदासीको रूप लिनु स्वभाविक हो । यस्तो स्थितिमा कुनै स्त्रीरोग विशेषज्ञकले उनको यौन जीवनका सम्बन्धमा प्रश्न सोध्दा ती श्रीमतीले निराशाका साथ यौन जीवनसित जोडिएका गुनासाहरू व्यक्त गर्न बाध्य हुनुपर्छ ।

यो कुनै एउटी महिलाको समस्या होइन । चाहे गृहिणी हुन् वा कामकाजी, विवाहित महिलाहरूमा यो समस्या अक्सर देखिन्छ । यद्यपि लाज, डर वा सामाजिक परिवेशका कारण व्यक्त गर्ने अवस्था वा परिस्थिति नभएको हुनसक्छ जसको परिणाम डिप्रेसन, अनिद्रा, अनियमित महिनावारी, हार्मोन्सको असन्तुलनजस्ता समस्या देखा पर्छन् । दाम्पत्य परिवेशमा करियर, पारिवारिक परिस्थिति, आर्थिक अवस्था, बालबालिकासम्बन्धी कुरामा दम्पतीबीच कुराकानी, विचार विमर्श र वादविवाद भैरहन्छ तर यौनका सम्बन्धमा विरलै कुराकानी हुन्छ ।

स्वस्थ र सुखद दाम्पत्य जीवनमा सुखद यौनको उत्तिकै महत्व हुन्छ । स्वस्थ यौन जीवनका लागि पुरुषले नै पहल गर्नुपर्छ भन्ने छैन । महिलाले पनि आफ्नो यौनसम्बन्धी इच्छाको अभिव्यक्तिलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ । अधिकांश पुरुषले यौनका लागि महिलाबाट भएको पहललाई हार्दिकताका साथ स्वीकार गर्छन् । यौन जीवनको रोमाञ्चताका लागि, यसको सुखद अनुभूतिका लागि स्त्री-पुरुष दुवैले एकअर्काको आवश्यकता, रुचि एवं कल्पनालाई बुझ्नुका साथै त्यसमा उत्साहपूर्वक सहभागी हुनुपर्छ ।

आफ्नी श्रीमतीसँगको सम्बन्धमा सन्तुष्ट पुरुषले श्रीमतीको प्रशंसाका लागि उपयुक्त समय र अवसरको प्रतिक्षा गरिरहनु पर्दैन । यस्तो प्रशंसाले श्रीमतीलाई सुखानुभुति गराउँछ र आपसी सम्बन्ध थप प्रगाढ हुन्छ । श्रीमान्-श्रीमतीको आपसी सम्बन्धमा ताजापन कायम राख्न उनीहरूबीच हुने यौन सम्बन्धका लागि समय, अवस्था र स्थानका विषयमा कुनै योजना बनाउनुलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा अनावश्यक मानिन्छ । सुखमय यौन जीवनका लागि एक-अर्कासित खुल्नु आवश्यक हुन्छ । त्यसका साथ कल्पनाको प्रयोग पनि आवश्यक छ । यौनलाई पूर्वनिर्धारित नबनाई समझदारीपूर्वक दुवै पक्षको सक्रिय सहभागितामा जुनसुकै बेला एक-अर्काको सामिप्यतामा पुग्नुले यसको रोमाञ्चतालाई नयाँ उचाइ प्रदान गर्छ । मनोचिकित्सकहरूका अनुसार दम्पतीले यौनलाई एउटा थेरापीका रूपमा लिनुपर्छ । दुवै पक्षले आफ्ना सबै इन्द्रीयलाई खुला राख्नुपर्छ । एक-अर्काको स्वर, सुगन्ध, स्पर्श, स्वाद एवं स्वरूपमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । यसले यौनमा सुखानुभुति प्राप्त गर्न प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्छ ।

यौनमा संवादको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सुखद यौन अनूभुतिको अभिव्यक्तिले प्रक्रियामा रोमाञ्चता ल्याउने भएकाले एक-अर्काको भावना र यौन क्रियामा सक्रिय सहभागितालाई राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ । एक-अर्काको चाहनासम्बन्धी बुझाइले यसलाई अझ प्रभावकारी एवं सुखद् बनाउँछ ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

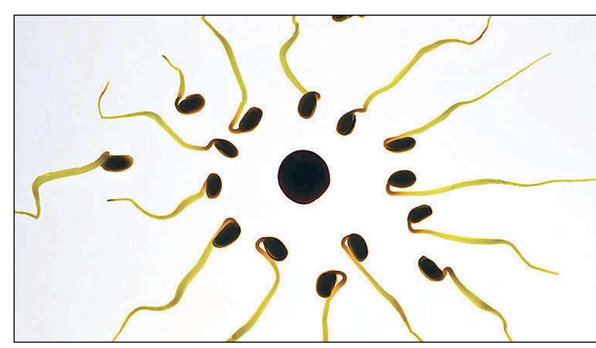
म १७ वर्षीय किशोर हुँ । मैले १५ वर्ष हुंदादेखि नै दिनमा एक पटक हस्तमैथुन गर्दै आएको छु । कहिलेकाहीं दिनमा २-३ पटक सम्म गरेको छु । म अलि पातलो छु, के म पातलो हुनुको कारण मैले दिनहुं गर्ने हस्तमैथुन हो ? अनि सुनेको छु दिनहुं यस्तो गर्नाले पछि बालबच्चा अनि आफ्नो यौनसाथीसंग यौनसम्पर्क गर्न मन लाग्दैन । के यो सत्य हो ?

अनाम

डा. राजेन्द्र भद्रा

तपाईंलाई थाहै होला- हस्तमैथुन एउटा स्वभाविक प्रक्रिया हो र यसले स्वस्थ यौन विकास भएको संकेत गर्छ। हस्तमैथुनले वजन कम गर्दैन । यसमा खर्च हुने शक्ति निकै न्यून हुन्छ। हस्तमैथुन गर्दा यस्तै १ सय क्यालोरी प्रतिघण्टा खर्च हुन्छ अर्थात् १५ मिनेटमा २५ क्यालोरी । यो हिँड्दा खर्च हुने क्यालोरीभन्दा आधा हो । तपाईंले आफ्नो पोषण अर्थात खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैगरी सन्ताने अथवा साथीलाई यौन सुख दिन नसक्ने कुरा पनि सत्य होईन । प्राय:जसो सबैले कुनै न कुनै बेला हस्तमैथुन गरेकै हुन्छन् । यसले प्रजनन क्षमतामा पनि नकारात्मक असर गर्दैन अन्यथा धेरै पुरुषहरू पिता बन्न तथा सुखद यौन जीवन बिताउनबाट बञ्चित हुने थिए । कतिपय विवाहित व्यक्तिले समेत हस्तमैथुन गर्छन् र साथीलाई पनि यौन सुख प्राप्त गर्न राम्रै सहयोग गर्छन् । कतिपय जोडीले हस्तमैथुन गर्न एक-अर्कालाई सहयोग गर्छन् । अपवादमा केही व्यक्तिमा भने हस्तमैथुनको लत लागेको हुनसक्छ, त्यस्तो स्थितिमा भने यौन क्रियाकलापमा संलग्न नहुने अवस्था हुनसक्छ । सम्बन्धमा तिक्तता आउने भनेको यस्तै बेला हो ।

वीर्यसम्बन्धी रोचक तथ्य



- वीर्यमै पुरुषको यौनकोष अर्थात् शुक्रकिट हुन्छ । वीर्य सृष्टिको अनिवार्य तत्त्व हो ।
- एक स्वस्थ पुरुषले आफ्नो जीवनकालमा सरदर १७ लिटर वीर्य स्खलन गर्छ । एकपटकको स्खलनमा वीर्यको मात्रा झन्डै एक चिया चम्चा जति हुन्छ, जसमा ५ देखि २५ क्यालोरी ऊर्जा हुन्छ । एक पटक स्खलन हुने वीर्यमा ३१ देखि ५१ करोड शुक्रकीट हुन्छन् ।
- वीर्यमा जिंक तथा क्याल्सियम हुन्छ । यी दुवै तत्त्वले दाँत सड्न दिँदैनन्, तर टुथपेष्टका रूपमा यसको प्रयोग भने युक्तिसंगत हुँदैन ।
- वीर्यस्खलनका बेला त्यसको औसत वेग ३१ माइल प्रतिघण्टा हुन्छ र औसत रूपमा यो ७ देखि ११ इन्च परसम्म पुग्छ ।
- वीर्यमै शुक्रकीट हुन्छ भने शुक्रकीट ५ दिनसम्म बाँच्न सक्छ ।
- वीर्यमा मुड जगाउने विभिन्न रसायन हुन्छन् जसलाई महिलाको योनिले शोषण गर्नसक्छ । त्यस्ता रसायनमा सम्भोगका बेला सामीप्यता तथा आकर्षण बढाउने कोर्टिसोल, मन प्रफुल्ल तुल्याउने एस्ट्रोन तथा अक्सिटोसिन, डिप्रेसन कम गर्ने प्रोल्याक्टिन एवं निद्रा नियमित गर्ने मेलाटोनिन आदि प्रमुख छन् ।
- धूम्रपान गर्ने पुरुषको वीर्यको स्वाद नमिठो हुन्छ । धेरै बन्दा, काउली, ब्रोकाउली, करिलो, लसुन, प्याज, मासु तथा माछा खाने पुरुषको वीर्यको स्वाद पनि तीतो वा नुनीलो हुन्छ । वीर्यको स्वाद राम्रो बनाउन प्रशस्त पानी पिउनुका साथै फलफूल एवं सागपात प्रशस्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ ।

यूटीआई ब्याक्टेरियल संक्रमण

डा.बालकृष्ण शाह
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ,
मोरङ सहकारी अस्पताल

सामान्य अर्थमा यूटीआई भनेको पिसाब नली, पिसाब थैली वा मृगौलाको ब्याक्टेरियल संक्रमण हो । महिलाहरूको पिसाब नली (युरेथ्रा) सानो अर्थात् करिब ४ सेन्टिमिटरको हुन्छ । त्यसैले योनिमार्ग तथा मलाशयमा प्राकृतिक रूपमा पाइने ब्याक्टेरिया नै पिसाबनलीमा पुगेर संक्रमण गर्छिन् । यही कारणले महिलाहरूमा यूटीआई हुने सम्भावना बढी हुन्छ । २० वर्ष नाघेका करिब एकतिहाई महिलामा कम्तीमा एक पटक यूटीआई भैसक्ने तथ्याङ्कले देखाउँछ । पानी कम सेवन गर्ने तथा पिसाब मार्गको पत्थरीले पनि यूटीआईको सम्भावना बढाउँछ । यूटीआई पुरुषलाई नहुने त होइन, तर तुलनात्मक रूपमा महिलालाई बढी हुन्छ । ई. कोलाई नामक ब्याक्टेरिया यूटीआईको प्रमुख कारण हो । यूटीआई भएका बेला ज्वरो आउने, वान्ता हुने, पेट दुख्ने, बारम्बार पिसाब आउने तथा पिसाब पोल्ने आदि हुन सक्छ । यूटीआई जीवाणुहरूको संक्रमणले गर्दा हुने रोग हो र यसलाई औषधिको सेवनले पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिन्छ, तर पनि पटक-पटकको समस्याले विशेषगरी महिलाहरू पीडित तथा चिन्तित भएको पाइन्छ । त्यसैले यस्ता बिमारीको उपचार गर्दा एन्टिबायोटिक्सको मात्रा पूरा गरेर मात्र पुग्दैन । संक्रमणको मुख्य कारक नै पत्ता लगाउनु आवश्यक हुन्छ । यूटीआईको उपचार गर्दा ब्याक्टेरियाको कल्चर गर्नुपर्ने तथा आवश्यक भए सिस्टोस्कोपी तथा युरोलोजिस्टको सहयोग समेत लिनुपर्ने हुन सक्छ । यसबाहेक व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान पुर्‍याउने तथा प्रशस्त पानी पिउने जस्ता सामान्य गतिविधिले पनि यो समस्या कम गर्न सकिन्छ । यसमा योनिमार्गको सफाइ एवं महिनावारीका क्रममा सरसफाइमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

लोकप्रिय खेलको असफलता

एउटा स्थापित तथ्यले फेरि दोहोऱ्याएर के सिद्ध गरेको छ भने नेपालमा भलिबल निकै लोकप्रिय छ । यसको लोकप्रियता फुटबल र क्रिकेटकै छेउछाउमा छ । भलिबल नेपालमा फुटबल र क्रिकेटपछि त्यस्तो खेल हो जसलाई बजारीकरण गरेर आम्दानी गर्न सकिन्छ । अझ भनौं, नेपालमा पैसा तिरेर भलिबल प्रतिस्पर्धा हेर्ने जमात ठूलै छ । त्यसैले यो खेललाई राम्रोसँग चलाउने हो भने सरकारको मुख ताक्नु पर्दैन ।

नेपालमा भलिबलको लामो इतिहास पनि छ । यो इतिहासले पनि भन्छ, नेपालमा जताततै भलिबल खेलिन्छ । भलिबल खेल्न धेरै ठूलो खर्च पनि चाहिँदैन, जता पनि खेल्न सकिन्छ । खालि चाहिन्छ त यो खेलप्रतिको माया र रुचिमात्र । यो सबै प्रसङ्ग किन भन्दा नेपालले भर्खरै पाँचौं संस्करणको एभीसी सेन्ट्रल जोन पुरुष सिनियर भलिबलको आयोजना गऱ्यो । यो नेपालमा आयोजित भलिबलको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो प्रतियोगिता थियो ।

यस्तोमा नेपालका लागि यो नयाँ र फरक अनुभव रह्यो । प्रतियोगिताकै क्रममा दर्शकको उल्लेखनीय उपस्थितिले नै देखाएको हो, नेपालमा भलिबल वास्तवमै लोकप्रिय छ, तर यो लोकप्रियतालाई सुहाउँदो टिम हामीसँग छैन, अनि व्यवस्थापन पनि छैन । प्रतियोगितामा नेपाली टिमको प्रदर्शन कमजोर रह्यो नै, त्यो भन्दा ठूलो व्यवस्थापन पनि उत्तिकै खराब रह्यो । यस्तोमा प्रतियोगिताको आयोजना मात्र सबैभन्दा ठूलो सफलता रह्यो ।

यसले के देखायो भने नेपाली भलिबल कहाँ छ ? यही प्रतियोगिताकै क्रममा के पनि प्रमाणित भएको छ भने नेपाली भलिबलले तय गर्नु पर्ने यात्रा अझ धेरै लामो छ र यो उत्तिकै कठिन पनि हुनेछ । प्रतियोगिताको विजेता रह्यो– किर्गिस्तान, उसले उपाधिको भिडन्तमा उज्वेकिस्तानलाई हरायो । यी दुई छिमेकी देश वास्तवमै निकै बलिया देखिए, एसियाको सेन्ट्रल जोनमा । विशेषतः प्रतियोगितामा विजयी किर्गिस्तान आफ्नो प्रभुत्व जमाउन सफल भयो ।

कमजोर तयारी

प्रतियोगितामा नेपालको प्रदर्शन किन कमजोर रह्यो ? यसको पहिलो उत्तर हो, नेपालले प्रतियोगिताका लागि भनेर राम्रो तयारी गर्न सकेन, अझ भनौं, तयारीका लागि पर्याप्त समय नै खर्चिन सकेन । कप्तान इम रानाले पनि स्पष्ट शब्दमै भनेका छन्, टिमको कमजोर प्रदर्शनको मुख्य कारण कमजोर तयारी नै हो । निकै कम समयको तयारीले केही पनि हुँदैन भन्ने तथ्य फेरि एकपटक यही प्रतियोगिताकै क्रममा प्रमाणित भएको छ ।

प्रतियोगिताकै लागि भनेर नेपाल भलिबल संघले विदेशी प्रशिक्षकका रूपमा हान एबिङलाई ल्याएको थियो । उनले पनि छोटो समयमा टिममा कुनै नाटकीय सुधार ल्याउन सकेनन् । प्रतियोगितामा जुन-जुन खेलाडीले नेपालका लागि राम्रो गर्नेछन् भनेर विश्वास गरिएको थियो, उनीहरू सबै यो परीक्षामा असफल रहे । प्रतियोगिता नेपाली सेनाको लखनखेलस्थित कभर्ड हलमा भएको थियो र नेपालले घरेलु मैदानको पटक्कै फाइदा लिन सकेन् ।

नेपालको पहिलो खेल किर्गिस्तानविरुद्ध नै थियो र त्यसमा नेपाल सोझो सेटमै पराजित भयो । नेपालको दोस्रो खेल माल्दिभ्सविरुद्ध थियो र कम्तीमा नेपालले त्यसमा राम्रो गर्ने अपेक्षा थियो, तर त्यो पनि देखिएन् । माल्दिभ्सले प्रतियोगिताकै लागि भनेर छ महिनाअघि तयारी सुरु गरेको थियो र त्यसमै टिकेर नेपाललाई हरायो । उक्त हारपछि नेपालको सेमिफाइनल पुग्ने सम्भावना समाप्त भएको थियो । त्यही हारका कारण नेपाल पाँचौं स्थानका लागि अफगानिस्तानविरुद्ध खेल्न बाध्य भयो ।

अफगानिस्तानविरुद्ध भने नेपालले सान्त्वना जित निकाल्यो । प्रतियोगिताको अन्त्यमा धेरैको आरोप के रह्यो भने नेपाली टिमको कमजोर प्रदर्शनको पछाडि भलिबल संघ नै बढी जिम्मेवार छ । संघले प्रतियोगिता आयोजना नेपालमै हुने तय भैसकेपछि पनि टिमको तयारीमा ध्यान दिन सकेन् । प्रतियोगिताकै क्रममा पनि व्यवस्थापनमा एकपछि अर्को कमजोरी देखिए । यस्तोमा संघले पनि पाठ सिक्नुपर्ने प्रस्टै देखियो ।

पाँच प्रश्न

नेपाली खेलाडीको अनुभवमै कमी

नेपाल भलिबल संघले पाँचौं संस्करणको एभीसी सेन्ट्रल जोन पुरुष सिनियर भलिबलकै लागि भनेर विदेशी प्रशिक्षक झिकाएको थियो र उनी थिए– नेदरल्यान्डका हान एबिङ । उनको आगमनपछि पनि नेपाली टिमले प्रतियोगितामा राम्रो गर्न सकेन र पाँचौं स्थानमा चित्त बुझाउन बाध्य भयो । प्रतियोगिताको समाप्तीमा नेपालको प्रदर्शनका सम्बन्धमा यी विदेशी प्रशिक्षक के भन्छन् त ?

प्रतियोगितामा नेपाली टिमको सबैभन्दा ठूलो कमजोरी के रह्यो ?

अनुभवको कमी । यस्ता ठूला प्रतियोगिता खेल्न खेलाडीले अन्तर्राष्ट्रिय खेलको पर्याप्त अनुभव बटुलेको हुनुपर्छ । यही अनुभव खड्कियो ।

समग्रमा नेपाली खेलाडीको प्रदर्शन कस्तो रह्यो ?

नेपाली खेलाडीहरू निकै क्षमतावान छन् । निकै मेहनत पनि गर्छन्, तर यति ठूलो प्रतियोगिता खेल्न त्यतिले मात्र पुग्दैन । यसका लागि ठूला-ठूला प्रतियोगिता खेलेको अनुभव चाहिन्छ ।

खेलाडीको प्रदर्शनको समीक्षा कसरी गर्नुहुन्छ ?

किर्गिस्तानविरुद्धको पहिलो खेलमा पराजित भए पनि हामीले त्यसमा राम्रो गर्न सक्यौं । किर्गिस्तानको स्तर हाम्रो भन्दा धेरै माथि छ । माल्दिभ्सविरुद्धको खेलमा भने हामीले राम्रो गर्न सक्नुपर्ने थियो । माल्दिभ्सका खेलाडी निकै चलाख देखिए र उनीहरूसँग यस्ता ठूला प्रतियोगिता खेलेको अनुभव देखियो । उनीहरूले दबावरहित खेल खेले ।

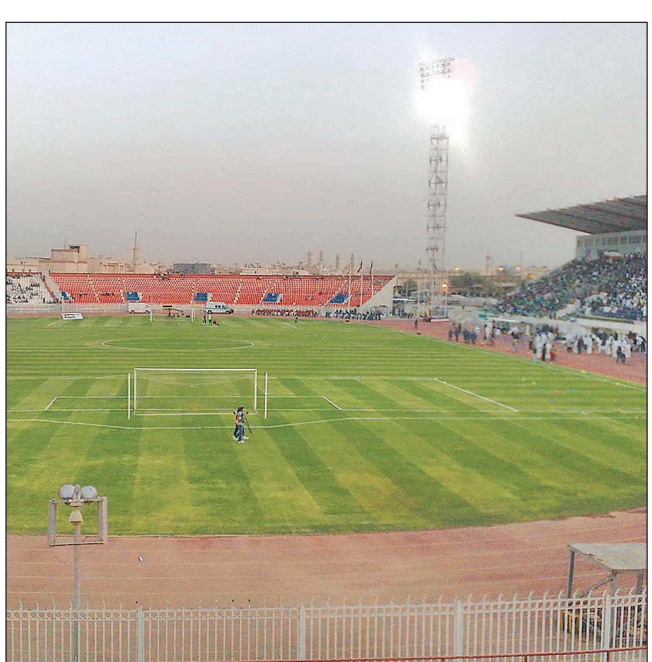
अफगानिस्तानविरुद्धको प्रदर्शन कस्तो रह्यो ?

सुरुका दुई खेल हारेपछि नेपाली खेलाडी दबाबमा आए । मैले उनीहरूलाई अफगानिस्तानको सामना गर्दा आत्तिएर खेल्न नहुने कुरा बताएको थिएँ । पछि यही कारणले हामी त्यो खेल जित्न सफल भयौं ।

अब के गर्नुपर्छ त ?

मैले फेरि पनि दोहोऱ्याएर भन्नुपर्छ, खेलाडीहरू मेहनती छन् र कडा परिश्रम गर्छन भन्ने तथ्यले मात्र पुग्दैन । हाम्रा खेलाडीमा अनुभवको कमी देखियो, त्यसैले यसमै सबैभन्दा बढी सुधार चाहियो । हाम्रो टिमले धेरै भन्दा धेरै अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेल्नुपर्छ । नेपाली खेलाडीलाई प्रतिस्पर्धात्मक खेलको अनुभव चाहिएको छ । अब हामीले दक्षिण एसियाली खेल खेल्दैछौं । त्यसअघि पर्याप्त अनुभव बटुल्ने काम गर्नुपर्छ ।

नेपालको खेल हेर्न आतुर



फुटबलको विश्वकप छनौटमा नेपालले आफ्नो पहिलो खेल कुवेतविरुद्ध खेल्दैछ । उक्त खेल भदौ १९ मा कुवेतमै हुनेछ । कुवेतमा धेरै नेपाली वैदेशिक रोजगारीमा छन् । उनीहरूका लागि आफ्नो देशको टिमको खेल हेर्न पाउनु ठूलो अवसर हुन्छ । यस्तोमा अहिलेदेखि नै त्यो खेलको टिकटको माग हुन थालेको छ । नेपालको त्यो खेल कुवेत सिटी नजिकको कुवेत स्पोर्ट्स क्लबको मैदानमा हुनेछ । त्यहाँबाट प्राप्त समाचारलाई आधार मान्ने हो भने टिकटका सम्बन्धमा गैरआवासीय नेपाली संघ, नेपाली दूतावास तथा कुवेत फुटबल संघबीच छलफल समेत भैरहेको छ । नेपाली समर्थकहरू चाहन्छन्, टिकट सजिलोसँग पाइयोस् र आरामले आफ्नो देशको समर्थन गर्दै खेल हेर्न पाइयोस् ।

सिपोराको कमब्याक योजना

नेपाली भलिबलको पहिलो स्टारडम चुम्ने खेलाडी हुन्– सिपोरा गुरुङ । उनी खेलाडी मात्र थिइनन्, मोडल थिइन्, चलचित्र अभिनेत्री पनि थिइन् । त्यसैले गर्दा उनले भलिबल सुन्दरीको उपमा समेत पाइन् । यिनै पोखरेली खेलाडी सिपोरा पुनरागमनको प्रयासमा छिन् । दुई वर्ष सक्रिय खेल जीवनबाट टाढिएकी गुरुङ कमब्याकका लागि पूरा मेहनत पनि गरिरहेकी छिन् । सानो उमेरमै भलिबलमा छाएकी सिपोरालाई केही समययता घुँडाको चोटले सताइरहेको थियो । उनी अहिले त्यो चोटबाट लगभग मुक्त भएकी छिन् । अहिले उनको खास बसाइ अमेरिकामा छ । उनी त्यहाँ अध्ययन पनि गरिरहेकी छिन्, अनि भलिबलको अभ्यास पनि । अबको उनको लक्ष्य हो– दक्षिण एसियाली खेलकुदमा सहभागी हुने महिला भलिबल टिममा पर्नु ।

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

WITHOUT FEAR OR FAVOUR

The road to the truth is difficult.
A path filled with division, diversion and danger.
A path filled with validation and temptation.
There are voices to be heard and stories to be told.
The road is long and the road is hard.
But this is the road we walk.

Without fear or favour.

THE KATHMANDU POST

जाँदा-जाँदै

तीजमा व्रत बस्छु

चलचित्र सानो संसारबाट डेब्यु गरेकी अभिनेत्री हुन्– नम्रता श्रेष्ठ । उनले चलचित्र जाइराबाट निर्माताका रूपमा समेत डेब्यु गरेकी छिन् । अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठसँग साप्ताहिककर्मी राजाराम पौडेलले तीजसँग सम्बन्धित रहेर पोखरामा गरेको कुराकानी :

तपाईंमा धर्म-कर्ममा रुचि छ ?
म सबै धर्ममा आस्था राख्छु, यो धर्म, त्यो धर्मभन्दा पनि हाम्रो घरमा सबै भगवान्को मूर्ति र सबै देवी-देवताको पूजा गर्ने चलन छ । कसैले कसैप्रति विश्वास गर्नुहुन्छ, कसैले कसैप्रति, मचाहिँ सबैलाई 'रेस्पेक्ट' गर्छु सबैको आ-आफ्नो आस्था हुन्छ, म भने सबैमा आस्था राख्छु ।

तीज कसरी मनाउनुहुन्छ ?
कहिलेकाहीँ काममै व्यस्त भइन्छ, काम नहुँदा परिवारका सदस्यहरू मिल्यो दर खायो, साथीभाइ भेट्यो, हामीलाई विभिन्न कार्यक्रममा बोलाइन्छ त्यहाँ गएर दुई-चार शब्द सेयर गऱ्यो । नमल्ली यसरी नै बित्छ । तीजका बेला रमाइलो नाचगान भएको ठाउँमा जान्छु, पशुपतिनाथमा त्यसै रमाइलो हुन्छ, सबैले रातो सारी लगाएको देख्दा अझ रमाइलो लाग्छ ।

व्रत कहिलेदेखि बस्न थाल्नुभयो ?
सानोमा एकपटक बसेकी थिएँ, कक्षा ९ मा पढ्दा, त्यसपछि खासै बसिनँ, अहिले चाहिँ बस्छु, हाम्रो फेमिलीमा अरू कोही पनि व्रत बस्नु हुन्न, मेरो ड्याडले पनि यो कुरामा खासै 'इन्करेज' गर्नु हुन्न, तर मलाई रमाइलो लाग्ने भएकाले मचाहिँ व्रत बस्छु ।

व्रत बस्दा केही पनि खानु हुन्न ?
म खास केही पनि खादिनँ, ममले जुस खान हुन्छ भन्नुहुन्छ, इभन साथीभाइका वाइफहरूले पनि दूध खानु हुन्छ भन्छन्, अलिअलि फलफूल खाए हुन्छ भन्छन्, तर त्यसो गर्दा व्रत नै भएन नि जस्तो लाग्छ मलाई, किन भन्दा मैले कसैले कर गरेर व्रत बसेकी होइन, त्यसो भए मलाई गाह्रो हुन्थ्यो होला, आफ्नै रहरले व्रत बसेको भएर मलाई खासै फिल हुँदैन ।

कसैको दीर्घायुका लागि हो तपाईं व्रत बस्ने ?
त्यस्तोचाहिँ छैन, दुई-तीन वर्षअघिदेखि सुरु गरेकी हुँ, यसका लागि उसका लागिभन्दा पनि म साउनमा हरेक सोमबार पशुपति जान्थें, त्यहाँ जाँदा एकदम पोजेटिभ वातावरण पाउँथें, सबै जना खुसी, व्रत बसेका सबैको पोजेटिभ भाइब्स फिल गर्थें, त्यो देखेर मलाई रमाइलो लाग्यो, म पनि व्रत बस्छु भन्ने हुन्थ्यो, कहिलेकाहीं व्रत बस्दा स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ, त्यही भएर पनि मलाई रमाइलो लाग्छ ।

गीत गाउने नाच्ने गर्नुहुन्थ्यो बाल्यकालमा ?
तीजकै लागि भनेर नाच्ने-गाउने त हुँदैनथ्यो, त्यत्तिकै जिस्किएर रमाइलो गर्नलाई हुन्थ्यो ।

तीजको पहिरनलाई कत्तिको महत्व दिनुहुन्छ ?
महत्व दिने भन्दा पनि रमाइलोका लागि हो, सबै साथीहरू मिलेर ड्रेसअप गरेर, रातो वा हरियो रङका कुर्था, लेहङ्गा, यो नारीहरूले सेलिब्रेसन गर्ने बहाना त हो, नयाँ लुगा लगाउने राम्रो लुगा लगाउने आदि कुरा ठीकै लाग्छ मलाई, तर म पहिरनमा त्यति सारो ध्यान दिन्नँ ।

गरगहना कत्तिको लगाउनुहुन्छ ?
गरगहनामा खासै रुचि त छैन, तर पनि पहिरनअनुसार कहिलेकाहीं लगाउँछु ।

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 ।**