कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

ik.ekantipur.com

● वर्ष २४ ● अंक ४२ ● FRIDAY, 15 MARCH 2019 ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

मध्यपृष्ठमा

पुनम

मुड होलीको

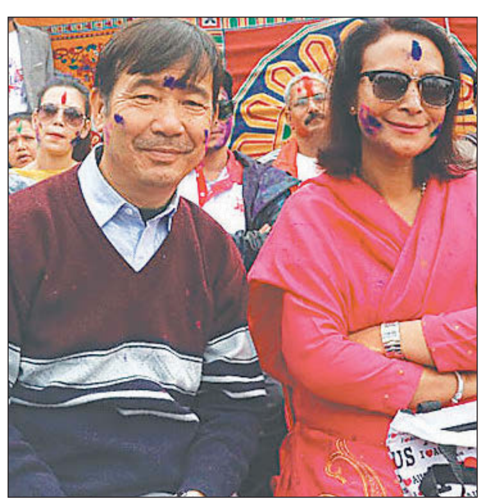
तस्बिर : नवराज बाग्ले

चर्चामा दुई

सिके राउत

रेशम चौधरी

कलाकारको होली



फागु पूर्णिमा पनि तीज जस्तै एक महिना अघिदेखि मनाउने चलन आएछ, समृद्धि भनेको यही त होला नि ।

टचांकी

घोट्टा त साह्रै मिठो हुन्छ । यो त वर्षमा दुई पटकमात्र खाइन्छ । यसले नसा दिएपछि सात दिनसम्म हाँसिरहेको अथवा रोइरहेको अनुभव छ मसँग ।

किशोर बस्न्यात

शब्दमा के छ र ? फाल्गुन पूर्णिमा भएकाले फागु वा फगुवा भनिएको हो । हिरण्यकश्यपुले छोरा प्रल्हादलाई होलिकाको काखमा राखेर डढाउन खोज्दा होलिका डढेर नास भएको हिन्दु मिथकमा आधारित भएकाले होली भनियो । शब्दकै कारण विवाद सिर्जना गर्ने अनि समाजलाई विभाजित गर्ने होइन, विवाद छोडेर रमाउने पो त ।

तीर्थ प्रसाई

फाउ खेल्ने भन्दै पहाडमा फागु पूर्णिमा मनाउँदै हुर्किएका हौं हामी । विदेशी भाषामा शपथ खाँदा उर्लने हामीमा होली शब्दले किन स्थान पाउँछ मान्यवर ?

सुभास श्रेष्ठ

बुरा न मानो होलीमा होली है भनेर रंग लगाउन आउने छिमेकीहरूलाई हाम्रो टोल्ने कुकुर छोडेर बुरा न मानो कुकुर तिहार है भन्देको सबै घर भित्र लुकेका छन् ।

सुमिता थापा

ल ल, चैते दसैंको शुभकामना, जोगिरा सरर ।

सुरेश कुण्डित

हामी किराँती भए पनि शिवरात्री, फागु, दसैं, तिहार धुमधामसँग मनाउँछौं । रिती जसको जे भए पनि हामीलाई नेपाली संस्कृति नै मिठो लाग्छ ।

रामबहादुर

रंग बरसे भिगे चुनरवाली रंग बरसे, हो...रंग बरसे भिगे चुनरवाली रंग बरसे ।

सहयोग रन्जित

फागु खेल्न जान्ने, फागुका बारेमा जानकार बाग्लुङे/पर्वते कोइ हुनुहुन्छ ? फागु खेल्न परो, आम्नुस त । चिलाउनीको रुखमुनि बूढो कमिलो, तेरी आमा थारी भए ख्वाउ अमिलो ।

सीएम पौडेल

तिहार बन्यो दिवाली, फागु पूर्णिमा बन्यो होली । भाइटीकाको महिमा घट्यो, रक्षा बन्धन मनाउँदै । अब दसैंलाई दशहरा भन्दै मनाउने दिन आए ।

समीर दीक्षित

होलीलाई फागु पूर्णिमा पनि भनिन्छ । लोला पूर्णिमा भनिदैन । त्यसैले रंग खेलौं, लोला खेल्नेहरूलाई सामाजिक बहिष्कार गरौं ।

नरोत्तम

हरपल रंग फेर्ने छेपारेहरू सोध्छन्- होली कहिले रे ?

पशुपति केटिएम

त्यो दिन चाहिँ बिहे नगर्नु होला है, होली खेल्न पर्छ, आउन भ्याइन्न ।

विनम्र

होली खेल्न छोडेर बिहे ? ना रे बाबा ना ।

अप्सरा

होली आइ'रा नै हो, विश्वास भो ।

क्षितिज श्रेष्ठ

यसपालि होली तिमीसँग खेल्ने दाउमा छु, जहाँ रंगसँगै माया मिसाएर लगाउनेछु । भन्नेहरू जेसुकै भनून् यसपालि होली खुलेर खेल्नेछु ।

सबिना

हिजोसम्म चैं शिवरात्री भनेर दिन जान्थे, अब क्यारी दिन बिताउने हो बरै । छिटो होली आए पनि हुने नि ।

निकिता कोइराला

जीवनमा आउने उतार-चढाव होली जस्तै हुन् । एक्कैछिन् रंगिनु पर्ने, पछि पखालिनु पर्ने ।

नारायण खनाल

हो त, प्रधानमन्त्रीले ठिकै भन्यो हो । दुई-चारवटा बम पड्काउँदैमा, भूमिगत हुँदैमा कम्युनिस्ट भइन्छ ? कम्युनिस्ट हुन त दुई हजार बम पड्काउनु पर्‍यो, १७ हजार मानिस मारिनु पर्‍यो, लुटपाट-तस्करी गरेर अर्बौं कमाउन सक्नु पर्‍यो, हत्या, आतंक, अशान्ति फैलाउन सक्ने हुनु पर्‍यो । मुख्य कुरा रगतको होली खेल्नुपर्‍यो नि ।

हरि लट्ठक

पैसाको होली खेल्दै ओली सरकारका मन्त्रीहरू, दिनदिनै अर्बौंको नयाँ-नयाँ भ्रष्टाचार काण्ड ।

कल्पना अधिकारी

होली भन्दा शिवरात्री चर्को, एक सर्को दुनियाँ नै अर्को । जय शम्भो, हरहर महादेव ।

अर्जुन

भ्यालेन्टाइन डेमा प्रेम दिवस मनाउने होइन, अब सिधै शिवरात्री मनाउने हो, तर शिवरात्रीमा सेवन गर्ने चलन छैन, त्यही भएर होली मनाउने हो होली ।

तिमिल्सिना ब्रो

ओइ, होली आउन लाग्यो । बबाल रमाइलो गर्नुपर्छ ल ।

मुस्कान पुन मगर

मंगल होस्

मनोज गजुरेल

होली पर्वभन्दा खतरा भोली पर्व

> भोली पर्वले गोली र बन्दुकको साम्राज्यलाई कमजोर बनाउनेछ । बम र बारुद बोकेका जहाज उड्न सक्ने छैनन् । मोर्टार र लञ्चर लिएका ट्यांक गुड्न सक्ने छैनन् । न अमेरिका बसेर अफगानिस्तानमा बम हान्न मिल्छ, न त आकाशबाट गोला इराकमा खसाल्न मिल्छ । भोली पर्वपछि धर्तीले बोकिरहेको युद्धको आधा बोझ आफैं कम हुनेछ ।

होली पर्वजस्तै भोली पर्वका बारेमा तपाईंलाई थाहा छ ? आउनुहोस्, धर्तीमा आउन लागेको भोली पर्वको बारेमा कुरा गरौं ।

होली पर्व वर्षैपिच्छे आउँछ तर भोली पर्व एकजुगमा एकदिनमात्र आउन सक्छ । यो पर्वमा सुखको रंग दलिन्छ । शान्तिको भांग खाइन्छ । सदाचारको नाचगान हुन्छ । स्थिरताको उत्सव मनाइन्छ ।

भोलि पर्व कसरी आउँछ, त्यो कसैलाई थाहा हुँदैन । यो भूकम्पजस्तै अचानक आउन सक्छ । सुनामीजस्तो थाहै नदिन आउन सक्छ । विध्वंस, वा प्रलयजस्तो पनि हुनसक्छ ।

भोलि पर्व आउन सक्ने एउटा सम्भावना यस्तो छ : एउटा ग्रहबाट एउटा उल्का पिण्ड पृथ्वीतिर आइरहेको हुन्छ । भाग्यवश त्यो पृथ्वीसम्म आइनपुग्दै, आकाशमै ध्वस्त हुन्छ ।

तर, आकाशमै ध्वस्त हुने क्रममा त्यसले अन्तरिक्षमा ठूलो विध्वंस मच्चाउँछ जसको कारण पृथ्वीवासीले ठूलो राहत पाउँछन् ।

हो, राहत पाउँछन् ! त्यो उल्का पिण्डले अन्तरिक्षमा रहेका सबै सेटलाइटहरू ध्वस्त बनाउनेछ ।

आधुनिक समाजको प्रमुख माध्यम सेटलाइट ! यो माध्यमनै सिद्धिएपछि सूचना, सञ्चार, यातायात, बैंकिङ, मनोरञ्जन सबै क्षेत्र ठप्प हुनेछन् ।

केही समय यसले मानिसमा हाहाकार मच्चिनेछ । विस्तारै यो मच्चाइ आफैं थच्चिनेछ । त्यसपछि प्रविधिप्रेमी भनिएका मानिसहरूमा कस्तो सकारात्मक प्रभाव पर्छ ? आउनोस्, यसको होली विश्लेषण गरौं । पैदल र बलयगाडा युगको सुरुवात हुनेछ । त्यसपछि हवाई दुर्घटनाबाट मान्छे मर्नुपर्ने छैन । पैदल हिँड्न कर तिर्नु पर्दैन । बयलगाडा किन्न कमिसन दिनु पर्दैन चाहिँदैन । भोली पर्वपछि भ्रष्टाचार रोकिनेछ ।

मोबाइलले काम गर्ने छैन । टेलिफोन चल्न छाड्छन् । टेलिफोनमा झुन्डी रहनेहरू आफन्तसँग बोल्न थाल्नेछन् । मोबाइलमा भाँडिएकाहरू परिवारमा जोडिनेछन् । प्रविधिले टुटाएका सम्बन्धहरू बलिया बन्ने छन्, सुमधुर हुनेछन् ।

भोली पर्वले गोली र बन्दुकको साम्राज्यलाई कमजोर बनाउनेछ । बम र बारुद बोकेका जहाज उड्न सक्ने छैनन् । मोर्टार र लञ्चर लिएका ट्यांक गुड्न सक्ने छैनन् । न अमेरिका बसेर अफगानिस्तानमा बम हान्न मिल्छ, न त आकाशबाट गोला इराकमा खसाल्न मिल्छ । भोली पर्वपछि धर्तीले बोकिरहेको युद्धको आधा बोझ आफैं कम हुनेछ ।

सबैभन्दा ठूलो प्रभाव प्रविधि, सूचना र मनोरञ्जनको क्षेत्रमा पर्नेछ । टिभी चल्न छाड्ने छन्, सासु बुहारीको सम्बन्ध सुध्रिनेछ । कार्टुन चलचित्र रोकिनेछन्, केटाकेटीहरूमा पढाइको लहर चल्नेछ । युट्युब बन्द हुनेछ, भाइरल युगको समाप्ति हुनेछ, स्ट्रगल युगको समय फेरि सुरु हुनेछ ।

सामाजिक सञ्जाल स्वाहा हुनेछ, मानवीय सञ्जाल आहा बन्नेछ । सामाजिक सञ्जाल बिनाको जीवन एकछिन उदास लाग्नसक्छ तर, विस्तारै त्यही जीवन बिन्दास लाग्न थाल्नेछ । गालीको वर्षा रोकिनेछ । बदमासीको भेल थामिनेछ । मुख सम्हालिनेछ । मन शान्त बन्नेछ । लाइकको लोभ हट्नेछ । डिस्लाइकको पीडा घट्नेछ । त्यो बेला मानिससँग सबथोक हुनेछ, बस्, फेसबुकमात्र हुने छैन । हाम्लाई बाल !

मोबाइलको काम सकिनेछ । सम्पर्क घट्नेछ । सम्बन्ध बढ्नेछ । ज्ञात रहोस्, मोबाइलले बढाउने भनेको सम्पर्कमात्र हो, सम्बन्ध होइन । जतिसुकै महँगो र बलियो मोबाइल बोक्नुहोस्, त्यसले बढाउने भनेको सम्पर्कमात्र हो । सम्बन्ध बढाउन मोबाइल बलियो होइन, मनोबल राम्रो र बलियो हुनुपर्छ ।

फ्यास्स हुनेछ, एकछिन् ? च्वास्स हुनेछ । मानिस डिप्रेसनमा जानसक्छ, सन्तुलन गुमाउन सक्छ । स्वमृत्युवरण गर्न खोज्नेछ तर, विस्तारै सबै ठीक हुनेछ । फेसबुक बिनापनि चलेको थियो, चलिरहेछ र चल्नेछ ।

के हामी चाहन्छौं यस्तो भोली पर्व ? चाहन्छौं भने स्वागत गर्न तयार होऔं । चाहँदैनौं भने सूचना, प्रविधि र सञ्जालको सम्यक प्रयोग गरौं । फागु पूर्णिमाको शुभकामना ।

मुक्त आकाश

अविरल थापा

फाउ पुर्णे, फागु र होली

हरेक वर्ष फागुनशुक्ल पूर्णिमाको दिन चलन चल्तीको भाषामा फाउ पुर्णे वा फागु मनाइन्छ । तराईतिर र छिमेकी देश भारतमा यसलाई होली भनिन्छ । भारतीय सञ्चारमाध्यमको दबदबा एवं सामाजिक संजालको प्रभावले नयाँ पुस्ताले यो पर्वलाई होलीकै नामले मात्र बुझ्ने हुन कि जस्तो भैसकेको छ । खासमा फागुनशुक्ल अष्टमीदेखि नै फागु पर्व प्रारम्भ हुन्छ । राणाकालमा अष्टमीदेखि नै फाउ खुलेको घोषणा गरिन्थ्यो ।

नेपाली बृहत् शब्दकोष अनुसार पनि फाउ, होली अथवा फागु भनेको फागुन शुक्ल अष्टमीदेखि पूर्णिमासम्म परस्परमा रंग छयापेर वा अबिर दली आनन्दका साथ मनाइने उत्सव हो । यसलाई कतै-कतै होरी पनि भनिन्छ । फाउ वा होली भनेको यही अवसरमा गाइने गीत वा त्यसको लय पनि हो । किंवदन्तीअनुसार हिरण्यकश्यपुकी बहिनी होलिकाले आगोमा नजल्ने वरदान पाएकी थिइन् तर उनले आफ्नो भदा प्रह्लादलाई मार्ने गलत उद्देश्यले उनलाई काखमा लिई आगोमा बस्दा उनीचाँहि आगोमा जलेर नष्ट भएकी तर भक्तिका प्रभावले प्रह्लादलाई चाँहि केही नभएपछि त्यही खुसियालिमा उनको नाममा चीर दहन गर्दै पर्व मनाइएकाले यसको नाम होली रहेको विश्वास गरिन्छ । गाउँ घरमा अझै पनि फाउ हाल्ने भनिन्छ । आफूले मनले खाएको मानिसलाई हाकाहाकी वा झुक्याएर भए पनि टाउकोमा अबिर हाल्ने वा दल्ने कुरालाई फाउ हाल्ने भनिन्छ ।

होलीका अवसरमा नेपालको तराई भूभागमा गाइने विशेष स्थानीय गीत हुन्छन् । अचेल चलचित्रका गीत तथा बजारलाई ध्यानमा राखेर तयार पारिएका गीत बढी प्रचलनमा छन् । संस्कृतिमा आएको यो बजारीकरणले फागुका मौलिक गीतहरू ओझेलमा परेका छन् । गीत-संगीतमा लागेका स्रष्टाहरूले फागुका मौलिक गीत पनि संकलन गरेर ल्याउन सके यो पर्वको महत्ता एवं मौलिकता दिगन्त रहने थियो ।

कालान्तरमा व्यापारीहरूले यो पर्वलाई विकृत गराए र पूरै बजारीकरण गरे जसको प्रभाव युवापुस्तामा नराम्रोसँग पर्‍यो । होली वा फागु भनेको बेलुनमा पानी भरेर हान्ने हो, अझ केटी मानिसलाई मात्र हान्ने हो, मादकपदार्थ सेवन गरेर होहल्ला गर्ने हो जस्तो भान पर्‍यो । केटाकेटीले त्यही देखे र त्यसकै सिको गरे । सहर बजारमा त होलीआउनु भन्दा एक हप्ता अघिदेखि केटीहरूलाई बजारमा निस्कनै हम्मे-हम्मे पर्ने अवस्था थियो । अचेल स्थानीय प्रशासनले कडीकडाउ र कारवाही गर्न थालेपछि धेरै नियन्त्रण भैसकेको छ ।

युवा पुस्ता र बालबालिकालाई संस्कृति के हो- विकृति के हो भनेर सिकाउने अभिभारा अघिल्लो पुस्ताको हो । हामीले हाम्रा मौलिक चाडपर्व र संस्कृतिहरू कसरी मनाउने हो त्यसको प्राचिन स्वरुप कस्तो थियो र त्यसको जगेर्ना कसरी गर्ने भनेर नवपुस्तालाई सिकाउन सक्नुपर्छ । गाली गरेर बस्नुभन्दा यो पर्व यसरी मनाउने भनेर सिकाउन थाल्नुपर्छ । सर्जकहरूले मौलिक गीत, वृत्तचित्र, फिल्म वा टेलिफिल्म आदि बनाएर यस विषयमा जानकारी एवं ज्ञान फैलाउन सक्छन् । अभिभावकहरूले घरमा, शिक्षकले विद्यालयमा संस्कार एवं पर्वको सही ज्ञान बाँडनुपर्छ । संस्कृतिविद्ले बोलेर-लेखेर कसरी सकिन्छ आफूमा भएको ज्ञान हस्तान्तरण गर्नुपर्छ । व्यवसायीहरूले केवल पैसाका लागि संस्कृतिनै बिग्रने गरी चाडपर्वको बजारीकरण गर्नुहुँदैन ।

होली वा फागु पर्व आदि हरेक पर्वका सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक, धार्मिक अनेक आयाम हुन्छन् । फागु पर्व मनाउने मौसम भनेको जाडो सकिएर गर्मी सुरु भएको बेला हुन्छ । यो मौसममा मानिसको शरीरमा पनि हार्मोनको उतारचढाव हुने र ऋतुकाल प्रारम्भ हुने हुँदा फागु मनाउँदा युवायुवतीहरूले आपसमा गीत गाएर त्यसमार्फत वा नाचेर रंग र पानी खेलेर, चलेर यौन चाहनाको तृप्ती वा अभिव्यक्ति समेत प्रस्तुत गर्छन् भनिन्छ ।

बालबालिकालाई होली भनेको केवल बेलुन हान्ने हो पानी छ्याप्ने हो भन्ने गलत शिक्षा नदिऊँ । सकभर यसका अनेक आयामका बारेमा स्कुल-कलेजमा बरु सके पाठयपुस्तकमै राखेर ज्ञान दिऊँ । कुनै पनि पर्व मानिसले उमेर अनुसार पनि मनाउँछ । सानालाई कसरी सिकाउने, हुर्किएकाहरूलाई कसरी सिकाउने र आफूले पनि कसरी मनाउने त्यसमा प्रष्ट हुनु जरुरी हुन्छ । अरूको देखासिकी गरेर अनि व्यापारीहरूको प्रभावमा परेर संस्कृतिलाई विकृत हुननदिऊँ ।

रंग दलौं, होली खेलौं ,पानी छयापौं तर आफूले दलेको रंगले आफैंलाई हानीनगरोस् । आफूले छयापेको पानीले अरूको आत्मसम्मान नखस्कियोस् । हुलहुज्जत वा जबर्जस्ती गर्नु कदापी संस्कृति होइन । सवारी दुर्घटना भएर, मादकपदार्थ सेवन गरेर वा छतबाट खसेर मरेको समाचार सुन्न नपरोस् । होली खेल्दाखेल्दै दुश्मनी मित्रतामा बदलियोस् तर नजिककाहरू नबिच्कियुन् । पर्वको बहानामा कसैको इज्जत नलुटियोस् ।

फाउ पूर्णे , फागु र होलीको सबैलाई शुभकामना है त ?

ae book o m/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

प्रेमको रंग

तस्बिर : नवराज बाले

डा. नम्रता पाण्डे

हिन्दू धर्मअनुसार राजा हिरण्यकश्यपु घमन्डी राजा थिए । उनी आफूलाई देवता सम्झन्थे, सबैले आफ्नो पूजा गरून् भन्ने चाहन्थे । उनको पुत्र प्रह्लाद भगवान् विष्णुका भक्त थिए । आफ्ना पिताजीको घमन्ड उनलाई पटक्कै मन पर्दैनथ्यो । यो कुरा थाहा पाएर राजा हिरण्यकश्यपुले आफ्नी बहिनी होलिकासँग मिलेर राजकुमार प्रह्लादलाई आगोमा जलाएर मार्ने विचार गरे । होलिकालाई आगोले केही गर्न सक्दैन, उनी सुरक्षित छिन् भन्ने मान्यता थियो तर प्रह्लादलाई जलाउन रचिएको अग्निमा होलिकाको मृत्यु भयो । होलिका अर्थात् दानव प्रवृत्तिको दहन (नष्ट) भएकाले होलिका दहनका रूपमा यो पर्वको विकास भएको मान्यता छ । वसन्त ऋतुसँगै आउने होलीले सामाजिक एवं सांस्कृतिक महत्त्व पनि बोकेको छ ।

आखिर होलिकासँगै किंवदन्ती जोडिएर होली सुरु भएको हो भने होलिका होइन प्रेमपूर्ण महिला बनेर यो वसन्त उत्सव मनाउनुपर्छ भन्ने सन्देश होलीले दिन खोजेको हुनुपर्छ ।

प्रकृति प्रदत्त सबै वस्तुमा रंगको महत्व भएजस्तै मानिसलाई पनि रंगकै आधारमा व्यवहार नगरिने चाहिँ होइन । गजबको कुरा के भने मानिसको शरीरको रंग फरक-फरक भए पनि मुटु, हृदय एवं रगत उस्तै रंगको छ । यो रंग के पुरुष, के महिला सबैमा उही प्रेमको रंग बनेर आउनुपर्छ । यद्यपि अझै पनि मानिस धन, प्रेम, पद, सम्मान, क्रोध, मोह, लोभ आदिको रंगमा आफूलाई परिचित गराउन खोज्दा कहिले सुखी त कहिले दुःखी हुन्छ । महिला हुन् वा पुरुष, आफ्नै साथीभाइ एवं इष्टमित्रसँग खुलेर कमजोरी स्वीकार गर्न र माफी माग्न सक्दैनन् । होलीले यसलाई सहज बनाइदिएको छ । होलीको रंग साटासाट गरेर एक-अर्काको कुण्ठा समाप्त गर्ने, प्रेम र सद्भाव वृद्धि गर्ने एउटा अवसर दिएको छ होलीले । व्यस्त मात्र होइन अस्तव्यस्त जीवन बिताइरहेका मानिसहरूका लागि खुसीको रंगमा एकदिन भए पनि मस्त हुने अवसर हो– होली । वर्षभरिका तनाव रंगमार्फत फ्याँक्ने अवसर पनि हो– होली । प्रेम साटासाट गर्ने अनि शुभकामना व्यक्त गर्ने पर्व हो-होली ।

मानिसको दैनिकी र जिउने तरिका हेर्दा लाग्छ भयपूर्ण र प्रेमपूर्ण दुई तरिकाले मात्र जीवन जिउन सकिन्छ । पुरानो संस्कार, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या एवं द्वेषमा जिउने मानिसहरू भयपूर्ण जीवन नै बाँचिरहेका हुन्छन् । त्यसका अतिरिक्त प्रेमपूर्ण जीवन जिउनेहरू वर्तमानको जीवन जिउँछन् । संसार सुधार्न होइन पहिले आफू सुध्रिएर त्यसको रूपान्तरण संसारमा देखाउन चाहन्छन् । मानिसको अहंकारले आफ्नो दोष अरूले थाहा पाओस् अर्थात् आफैंले थाहा पाएर पनि सुध्रिने प्रयास गरूँ भनेर सीधै प्रयासमा त ऊ जानै सक्दैन तर फागुपूर्णिमा (होली) जस्ता पर्वले मनभित्रको अहंकारलाई साथीभाइबीच रंग खेलेर भए पनि रेचन गर्न (भित्रको मैला, कुण्ठा फ्याँक्न) मद्दत गर्छ । होलीको दिन मानिस सबै कुरा बिर्सेर प्रेमको रंगमा समर्पित हुन सक्छ । ३ सय ६५ दिन संसारको भागदौड र कुण्ठा, शरीरभित्र र बाहिर संगालिएको फोहोर रंग खेलेर रंगकै रूपमा पवित्र बनाउन यो पर्वले अर्को रंग थपिदिन्छ ।

ओशो भन्नुहुन्छ- प्रकृतिमा प्रत्येक दिन होली हुन्छ । हरेक वृक्ष खुसीले नाचिरहेको हुन्छ । पुरानो पात झर्छ, नयाँ पलाउँछ । पुरानो फूल झर्छ नयाँ फक्रन्छ । नदी आफ्नो स्वरमा बहिरहन्छ । पहाड, हिमाल आफ्नो रंगमा दङ्ग छन् । आकाश, तारा, चन्द्रमा, सूर्य आफ्नै मस्तीमा, आफ्नो समयमा चलेकै छन् । प्रत्येक क्षण उत्सवमय छन्, प्रत्येक दिन होली छ प्रकृतिमा । प्रकृतिका कुनै वस्तुले एक-अर्कासँग प्रतिस्पर्धा गर्नु पर्दैन । सूर्य र चन्द्रमा बीच प्रतिस्पर्धा भयो भने हाम्रो स्थिति के होला ? प्रकृति आफ्नो नियममा चलिदिएन भने हाम्रो अवस्था के होला तर मानिस सम्झन्छ यी सबै व्यवस्था, यी भौतिक प्रगति हाम्रो प्रयासले भएको छ । प्राकृतिक स्वभावसँग रम्ने फुर्सद कहाँ छ मानिसलाई ? यही एकदिनको होलीले मानिसलाई हरेक समस्याबाट एकछिन भए पनि पर राख्न मद्दत गर्छ ।

होलीकै नाममा अराजकता फैलाउने र नचाहिँदो दुःख दिने संस्कार यदाकदा आज पनि विद्यमान छ । त्यस्तो उच्छृंखल व्यवहार होलीको सन्देश हुन सक्दैन । प्रेमपूर्ण, उत्सवमय रूपमा, हाँसीखेली, शुभकामना आदान-प्रदान गरेर मनाइने पर्व हो– होली । मानिसको जीवनमा अधिक सुख र अधिक दुःख आउँछ भन्ने मान्यता बनाएर बसेका हामीलाई सुख-दुःख, राम्रो-नराम्रो हामीले बनाएको मान्यता हो । वसन्त ऋतु, न जाडो, न गर्मी, रुख-बिरुवामा पालुवा पलाउने समय । वसन्त ऋतुजस्तै न सुख, न दुःखको स्थिति अर्थात् जीवन नै वसन्त बनोस्, जीवनलाई सिकायतका रूपमा नलिइयोस् भन्ने सन्देश पनि यो वसन्त उत्सवको सन्देश हुनसक्छ । जसरी खानामा डेजर्ट (मिठाई) ले पूर्णता दिन्छ त्यसैगरी मानिसका हरेक सफलतामा प्रेमपूर्ण सम्बन्ध भएमात्र जीवनमा पूर्णता मिल्छ । बहाना होलीकै किन नहोस्, यसले प्रेमपूर्ण हुने र प्रेमको रंगमा डुब्ने कला सबैलाई सिकाउँछ ।

प्रकृतिमा जति पनि चीजको उत्पत्ति भएको छ हरेकको आ-आफ्नै विशेषता छ । हामीले प्रकृतिमा सिर्जना भएका चराचुरुंगीको रंग, फूल, रुख-बिरुवाको रंग, हिमाल, पहाड तथा कीरा-फट्यांग्राको रंग ख्याल गरेका छौं भने त्यहाँ हरिया, राता, नीला, बैजनी, पहेँला हरेक रंग फेला पार्न सकिन्छ । रंग र अध्यात्मको सम्बन्ध त्यसरी नै जोडिएको छ । जसले हरेक रंगमार्फत प्रकृति र प्रेमको अभिव्यक्ति दिन्छन् । हाम्रो शरीरमा जसरी सात चक्र छन् र ती चक्रको प्रभाव सातै रंगसँग छ त्यसरी नै होलीमा खेलिने रंगले उस्तै वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक महत्व राख्छन् । कसैलाई जबर्जस्ती नगरी, स्वेच्छाले र हर्ष भावले एक-अर्कामा उत्सव मनाइने वसन्तोत्सव हो– होली । कुनै पनि प्रकारको उच्छृंखलता देखाउने र जबरजस्ती मनाइने पर्व होइन होली । आनन्द प्राप्त गर्न ठूलै व्यापार, व्यवसाय गरी धन वा पद हासिल गर्नु पर्दैन । आफूसँग जे छ त्यसमा रमाउन सके, जे प्राप्त हुन्छ त्यसलाई स्वीकार गर्न सके आनन्द मिल्छ । सुख र दुःख हामीले गर्ने बाहिरी कर्म र त्यसबाट प्राप्त फलको अनुभूति हो भने आनन्द स्वीकार भाव हो । स्वीकार भावमा रहने कला नजान्दासम्म सुख र दुःखका कथाबाट मुक्त भइँदैन, न त आफूभित्र शान्ति नै घटित हुन्छ । सुख र दुःख जीवनका बाहिरी रंग हुन् र यी रंग आउने-जाने भैरहन्छन् भने आनन्द भित्री रंग हो यो सधैं मानिसभित्र विराजमान छ । यसको अनुभूति गर्ने र यसकै रंगमा डुब्ने कला जाने दुःखका रंगहरूले स्थान लिन पाउँदैनन् ।

आजै खेलौं प्रेम रंगको होली,
छैन कुनै भरोसा यो जीवनको भोलि ।

pranamu4@gmail.o m

पाठक मञ्च

नाटकबाट फिलिम तिर पनि झुल्किएका कमलमणि एक होनहार कलाकार हुन ।(ए-होइ ए-होइ भनेर बोलाउँदा गर्व लाग्छ) उनले गरेको संघर्ष निकै लामो छ । भाइरल हुनेहरू आउँछन् जान्छन् तर कमलमणिहरू सदाबहार हुन् ।

कमलराज खतिवडा

नारीलाई सम्मान नेपालमा कमै मात्र हुन्छ । मैले जिन्दगीमा भोगेको यथार्थ, नारीलाई युरोप अमेरिका, जापानमा जतिको सम्मान अन्त कतै गरिँदैन । (सी डिसाइड्स) नेपाली महिला हिंसामा पर्नुको कारण धेरै छन् जो बयान गरेर साध्य छैन ।

निलिमा ठकुरी

आवेग र उत्तेजनाले मानिसलाई कहिल्यै लाभ दिँदैन, यो समय आवेगभन्दा पनि विवेक प्रयोग गर्ने समय हो । रिस र क्रोधले मानिस आफैंलाई सिध्याउँछ । त्यसैले होलीको विषयमा सचेतना जगाऔँ । होलीलाई सभ्य तरिकाले पनि मनाउन सकिन्छ भन्नेतर्फ सबैलाई प्रेरित गरौँ । होलीको विषयमा जानकारी दिऊँ । सभ्य-भव्य र शिष्ट तरिकाले होली मनाऊँ भनी पत्रपत्रिका, रेडियो टेलिभिजन र प्रहरी प्रशासनले अहिल्यैदेखि सचेत गराउनुपर्छ । हरेक चाड पर्वको महत्व सबैले बुझौं, भाइचारा बढाऔँ, संसारलाई संस्कृतिको बारेका उदाहरण दिऔँ ।

हरि थापा

रुविना क्षेत्री एउटी खेलाडी मात्र नभएर देशकै प्रतिष्ठा हुन् । उनलाई सबैले आँट र हौसला दिनुपर्छ । (क्रिकेट छोडेर विदेश जाने योजनामा थिए) उनी जस्तो प्रतिभावान खेलाडीको अवस्था त यस्तो छ भने अन्य सामान्य खेलाडीको हालत के होला ?

अपर्ण बस्याल

तपाइले देखेको या भोगेको कुनै पनि समसामयीक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार a ptahi@ kn g.o m.np वा visa.kafle@kmg.com.np मा पठाउनुहुन अनुरोध छ । उत्कृष्ट विचारलाइ आगामी अंकमा स्थान दिनेछौं ।

युवामा लागूपदार्थ मोह

युवा जोस, जाँगर, कर्तव्य, समर्पण एवं आधुनिकीकरणको अमूर्त रूप हो । युवाहरूबिना समाजको परिकल्पना गर्न सकिँदैन । देश बगैंचा हो भने युवाहरू त्यसका माली हुन् । देश-संगीत हो भने युवाहरू राग हुन् । युवा र देश एक-आपसमा समधर्मी रूपमा अघि बढेको इतिहास छ, तर तिनै समाजका आधारस्तम्भ 'युवाहरू ' आजभोलि लागूपदार्थ दुर्व्यसनको सिकार हुँदै गएको पाइन्छ । अर्को पेचिलो कुरा, यस्ता दुर्व्यसनीको जमात बढ्दो क्रममा छ । जीवनमा आइपर्ने उतारचढावसँग तालमेल वा समझदारी नहुँदा युवाहरू दुर्व्यसनको मार्गतिर उन्मुख हुन पुग्छन् । लागूपदार्थ दुर्व्यसन एउटा जटिल स्नायु रोग हो जसलाई नियन्त्रण गर्नु भनेको मस्तिष्क, शरीर र आत्माको एकसाथ उपचार गर्नु हो । हाम्रो मस्तिष्कले गर्ने कार्य क्षमतामा गहन असर पार्ने हुँदा यसलाई मस्तिष्क रोगका रूपमा समेत लिइन्छ । समयमै उपचार गराइएन भने यस प्रकारको परिवर्तन स्थायी तवरले रहन सक्छ । दुर्व्यसन दीर्घकालिन तथा गतिशील रूप हो । उपचार नपाएको कतिपय अवस्थामा त यो घातक नै बन्न पुग्छ । नेपाल सरकारले वि.सं. २०६९ मा गरेको लागूऔषध प्रयोगकर्तासम्बन्धी सर्वेक्षणमा झन्डै ९१ हजारले विभिन्न किसिमका लागूपदार्थ सेवन गरेको देखिएको थियो ।

भनिन्छ, सफल समाज त्यो होइन जसमा युवावर्गको रत्तिभर पनि सक्रियता छैन, समाज त्यो हो जसको हर परिस्थिति, सञ्चालन एवं विकासमा युवाहरू अहम् तत्वका रूपमा हुन्छन् । विश्व परिवेशमा भएका सुधारात्मक कार्य अथवा वैज्ञानिक अन्वेषणहरू, जसले हाम्रा दैनिकी सहज बनाएका छन्, ती सबै युवाहरूकै उपज हुन् । देश विकासका आधारस्तम्भ युवाहरू यसरी दुर्व्यसनमा रुमल्लिँदा विकासका गतिविधि र भविष्य भयावह हुन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् १९६१ मा 'द सिंगल कन्भेन्सन अन नार्कोटिक ड्रग्स' पारित गऱ्यो । नेपालले उक्त अभिसन्धि हस्ताक्षर गरेपछि सन् १९७६ मा लागूऔषधलाई नियन्त्रणसम्बन्धी कानुन बनायो जसमा कडा खालको लागूऔषधको उत्पादन, भण्डारण, सेवन एवं बिक्री-वितरणलाई अवैधानिक र दण्डनीय अपराध मानिएको छ । यसै क्रममा बेलाबेलामा प्रहरीले गाँजा, चरेस बरामद गरिरहन्छ । प्रतिबन्ध लगाइए पनि नेपालमा त्यसको उत्पादन एवं तस्करी रोक्न सकिएको छैन् ।

दुर्व्यसनमा संलग्न व्यक्तिहरू विशेषतः पेसागत लक्ष्य, सामाजिक सम्बन्ध तथा स्वास्थ्यजस्ता महत्वपूर्ण पक्षहरूमा असक्षम देखा पर्छन् । दुर्व्यसनमुक्त तथा संस्कारयुक्त समाज नै समृद्ध राष्ट्रको मजबुत आधार हो भन्ने कुरा मनन गर्दै यसलाई निरुत्साहित गर्न सबै पक्ष सक्रिय हुनुपर्छ ।

जयकिशोर भण्डारी

होलीको मिठास त गाउँमै छ

एक दशकभन्दा लामो समयदेखि कलषोत्रमा सक्रिय छन्- कामेश्वर चौरसिया । वीरगन्ज नगरपालिकाको वडा नम्बर-१९ नगुवामा जन्मिएका चौरसिया नेपाली चलचित्र तथा रंगमञ्चमा आफ्नै पहिचान बनाएका छन् । दर्जनौं नाटकमा अभिनय गरिसकेका यी कलाकारले एक दर्जनभन्दा बढी नेपाली चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । लुटबाट प्रारम्भ भएको उनको चलचित्र अभिनय यात्रा गरुड पुराणसम्म आइपुग्दा परिपक्व भैसकेको छ । विराज भट्टको नयाँ चलचित्र “साङ्लो” मा अनुबन्धित कामेश्वर होली भनेपछि हुरुक्क हुन्छन् । चौरसियाले साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईसँग होलीका बारेमा लामै कुराकानी गरे :

होली आइसक्यो, तपाईंलाई कत्तिको लागेको छ ?

होली एकदमै नजिक छ । होलीको साता त प्रारम्भ नै भैसक्यो । तपाईहरूलाई जस्तै मलाई पनि करिब-करिब होली लागिसकेको छ ।

के छ त यो वर्षको होली तयारी ?

हरेक वर्ष झैं यसपटकको होलीमा पनि म आफ्नो गाउँ नगुवा पुग्दैछु । होलीभन्दा दुई दिनअघि घर जान्छु । परिवारका सदस्यहरू मात्र होइन, छर-छिमेक, नाता-गोता, साथीभाइ सबैसँग घुलमिल भएर होली मनाउँछु । जहाँसम्म तयारीको कुरा छ, त्यो पनि गाउँ पुगेपछि मात्र थाहा हुन्छ ।

तराईको होलीको विशेषता के छ ?

जे विशेषता छ, त्यो तराईकै होलीमा त छ । काठमाडौंको होली त कर्पोरेट भैसकेको छ । काठमाडौंमा त होलीका इभेन्टहरू हुन्छन् क्यारे, त्यसको पनि आफ्नै रमझम होला तर गाउँको होलीमा जुन मिठास छ, त्यो शहरको होलीमा कहाँ पाइन्छ ? गाउँको होलीको आफ्नै मिठास हुन्छ ।

भन्नाले तपाईंले काठमाडौंमा होली मनाउनु भएको छैन ?

अहँ, काठमाडौंमा मनाएको छैन । म नियमित रुपले काठमाडौं बस्न थालेको ११ वर्ष हुन लाग्यो, अहिलेसम्म होलीका लागि भनेर काठमाडौंमा अडिन सकेको छैन । अझ भनौं, मलाई काठमाडौंको होलीले आजको मितिसम्म रोक्न सकेको छैन । यो वर्ष पनि नरोक्ने निश्चित छ, किनभने म यसपालि पनि होली मनाउन वीरगञ्ज पुग्दैछु ।

बाल्यकालको होली र अहिलेको होलीमा के भिन्नता पाउनु हुन्छ ?

ओहो...बाल्यकालको होलीको त कुरै नगर्नुस् । त्यति बेलाको होली पो होली त । हामी त होली आउनु भन्दा दुई-तीन हप्ताअघि देखि नै होलीको तयारी गर्थ्यौं । बाँस काटेर पिचकारी बनाउनेदेखि भाङको लड्डु बनाउन भाङको पात सुकाउनेसम्मको तयारी गर्नु पर्थ्यो । अहिले त गाउँमा पनि प्लाष्टिकको पिचकारी प्रचलनमा आइसकेको छ । भाङको लड्डू पनि तयारी नै पाइन थालेको छ ।

होली मनाउन तपाईंलाई गाउँ नै किन प्यारो लागेको ?

होलीमा बिन्दास भएर खाने-पिउने काम हुन्छ । म पिउने प्रसंगमा अलि कमजोर छु, तर भाङ खाने प्रसंगमा भने अगाडि छु । गाउँमा जति नै खाएर ढक भए पनि कसै न कसैले घरसम्म पुर्‍याइदिन्छन् । खाएर जति नै हल्ला गरे पनि कसैको डर हुँदैन । हो-हल्ला नै भए पनि कसैले हात हाल्देला भन्ने डर हुँदैन । आफ्नै गाउँ, आफ्नै मान्छे भएपछि निर्धक्क भएर होली खेल्न पाइन्छ । होली खेल्ने क्रममा अति नै गरियो भने पनि बुरा ना मानो होली है..भन्दै माफी समेत माग्न पाइन्छ । होलीको असली मजा त गाउँ मै छ नि ।

होलीको सकारात्मक पक्ष के देख्नु हुन्छ ?

होलीका सकारात्मक पक्ष धेरै छन् । मलाई त यो पर्व बडो मज्जाको लाग्छ । वर्षभरीको गिला-सिकवा दुर गर्ने पर्व नै होली हो । कोही रिसाएको छ भने माफी मागेर नयाँ सम्बन्धको थालनी गराउने पर्व पनि होली नै हो जस्तो लाग्छ ।

पृष्ठ ८ मा

होली अर्थात् फागुको महिमा

बसन्त ऋतुको प्रारम्भमा मनाइने फागु अर्थात् होलीको हिन्दु समाजमा आफ्नै किसिमको सांस्कृतिक महत्व छ । अन्य हिन्दू चाडको तुलनामा होलीलाई धार्मिकभन्दा पनि सांस्कृतिक चाडका रूपमा लिइन्छ । हिन्दु मान्यताअनुसार होलीलाई भगवान विष्णुका परमभक्त प्रल्हादसँग पनि जोडिएको छ । उक्त पौराणिक कथाअनुसार दैत्यराज हिरण्यकश्यपुका छोरा प्रल्हादले आफ्ना पिता हिरण्यकश्यपुलाई ईश्वर मान्न अस्वीकार गरेको परिप्रेक्ष्यमा हिरण्यकश्यपुले आफ्नी बहिनी होलिका (जसले आगोमा नडढ्ने बरदान पाएको भनिन्छ) मार्फत प्रल्हादलाई जलाएर मार्ने निर्णय गरेका थिए । त्यसैअनुरुप हिरण्यकश्यपुको आग्रहअनुसार होलिका आफ्ना भदा प्रल्हादलाई काखमा लिएर आगोमा बसेकी थिइन् तर, भैदियो उल्टो आगोले होलिकालाई बरदानका बाबजुद डढाइदियो भने प्रल्हादलाई केही भएन् । त्यही खुसीमा अहिले पनि होलीको अघिल्लो रात घर–घरमा, टोल–टोलमा होलिका दहनका रुपमा आगो बालिन्छ । भोलिपल्ट त्यही आगो निभेर बनेको खरानी उडाएर होली मनाइन्छ । होलीका बारेमा नारद पुराण तथा भविष्य पुराणमा पनि उल्लेख भएको पाइन्छ ।

श्रीकृष्ण र होली

कथाअनुसार द्वापर युगमा बालक श्रीकृष्णलाई मार्न कंसले पठाएको पुतना नामक राक्षसलाई श्रीकृष्णले बध गरेपछि ब्रजका बासिन्दाहरूले पुतनाको शव जलाएर उल्लासमय वातावरणमा आपसमा रंग-अविर छरेर मनाएको खुसियालिको स्मरण स्वरूप पनि होली मनाइन्छ ।

जनकपुरको होली

नेपालमा मनाइने स्थान विशेषका होलीमध्ये जनकपुरमा मनाइने होलीको आफ्नै सांस्कृतिक महत्व छ । होलीअघि जनकपुर क्षेत्रमा चल्ने १५ दिने मध्य मिथिला परिक्रमा सकिएपछि मात्र यो क्षेत्रमा होली मनाइन्छ । जनकपुरमा मनाइने होलीमा रंगको तुलनामा परिकारलाई विशेष महत्व दिइन्छ । होलीका अवसरमा जनकपुर क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका हास्यव्यंग्यात्मक कार्यक्रमहरू समेत हुन्छन् । त्यस्ता हास्यव्यंग्य कार्यक्रममार्फत समाजका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूलाई मुर्खाधिराज, महामूर्खजस्ता उपाधिले विभूषित गरिन्छ ।

काठमाडौंको होली

होलीसँग सम्बन्धित आख्यानअनुसार काठमाडौंमा मनाइने होलीलाई सबैभन्दा लामो मानिन्छ । महाशिवरात्रीपछि काठमाडौंको बसन्तपुरमा विधिपूर्वक चीर ठड्याएर फागु पर्व सुरु भएको संकेत दिइन्छ । यो कथाअनुसार भक्तपुरको बाँसघारीबाट ल्याइएको बास र गुहेश्वरीको जंगलबाट ल्याइएको मयलको हागालाई विशेष पूजा गरी चीरका रूपमा ठड्याइन्छ । त्यसरी ठड्याइएको चीरमा रंगीचंगी कपडा बाँधिन्छ । उक्त चीर ठड्याइएपछि सबैभन्दा पहिले नेपाली सेनाको गुर्जुको पल्टनले चीरलाई सलामी दिन्छ । त्यसपछि असत्यमाथि सत्यको विजय हुने उद्घोष गर्दै फागु खेल्ने उर्दी जारी गरिन्छ । फागु पूर्णिमाका दिन उक्त चीर ढालेर टुँडिखेलमा दहन गर्ने परम्परा छ ।

काठमाडौंमा प्रचलित अर्को कथाअनुसार त्यतिबेलाको ठमेलमा बसेर काठमाडौं–ल्हासा व्यापार गर्ने सिंह सार्थबाहु नामक ब्यापारी एक पटक आफ्नो समूहका साथ तिब्बत पुगेका थिए । तिब्बतबाट फर्कने क्रममा व्यापारी सिंह सार्थबाहूका सबै साथी बाटोमै मारिए । सिंह सार्थबाहूमात्र सकुशल बाचेर फर्किएको खुसियालिमा सिन्दुर जात्रा गरी उनलाई घर भित्र्याइएको थियो । त्यही बेलादेखि काठमाडौंमा होली खेल्न थालिएको एकथरि इतिहासकारको दाबी छ । यसलाई स्थानीय भाषामा चकं द्य जात्रा समेत भनिन्छ ।

रंगको सांस्कृतिक महत्व

होलीमा प्रयोग हुने रंगले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्वास गरिन्छ । होलीमा विशेषतः निलो, रातो, हरियो तथा पहेलो रंग प्रयोग गरिन्छ । हिन्दू मान्यताअनुसार हरेक रंगको आ-आफ्नै सांस्कृतिक महत्व छ ।

नीलो रंग: नीलो रंगलाई हिन्दू धर्मशास्त्रले धर्मयुद्धको रंगको प्रतीक मानेको छ । त्यसैले हिन्दु कथाहरूमा निलो वर्णका श्री विष्णुले अधर्मको नाश गर्न र धर्मको रक्षा गर्न हरेक युगमा अवतार लिदैं आएका छन् । लोकहितका निम्ति महादेव विषपान गरेर नीलो भएका थिए । निलो रंगलाई शक्ति र सन्तुलनको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । त्यसैले पनि यो रंगको प्रयोग बढी हुन्छ ।

रातो रंग: रातो रंगलाई हिन्दु मान्यताले शक्ति र सौभाग्यको सूचक मान्छ । हिन्दु नारीहरूको श्रृंगारमा रातो रंगले विशेष प्राथमिकता पाएको छ । रातो रंगलाई शुद्धता एवं पवित्रताको प्रतीकसमेत मानिन्छ । त्यसैले हरेक धार्मिक कार्यमा रातो रंग प्रयोग गरिन्छ । स्वच्छ, सफा र चित्तशुद्धीको प्रतीकका अतिरिक्त रातो रंग साहस र प्रेमको प्रतीक समेत हो । त्यसैले पनि होलीमा खेलिने रंगमा रातो रंगको प्रधानता हुन्छ ।

हरियो रंग: हिन्दु धर्मशास्त्रले हरियो रंगलाई प्राण, जीवनशक्ति एवं मार्मिकताको प्रतीक मान्छ । यो रंगलाई जीवनशक्तिको आन्तरिक मर्म बुझ्ने जीवित रंग पनि भनिन्छ । हरियो रंग मन पराउने मानिसहरू प्रकृतिलाई माया गर्ने स्वभावका हुन्छन् । उनीहरू आत्मविश्वासले भरिपूर्ण मानिन्छन् ।

पहेलो रंग: हिन्दू धर्मले पहेलो रंगलाई भक्ति र धर्म परायणताका रुपमा लिन्छ । यो रंग मन पराउने मानिसहरू धर्मकर्मप्रति बढी विश्वास गर्छन् । यही कारणले फागु पर्वमा पहेलो रंगको प्रयोगलाई विशेष मानिएको छ । यो रंगको सम्बन्ध खुशी र हर्षसँग पनि छ । मनोविज्ञहरूका अनुसार पहेलो रंग मन पराउने मानिसहरू रमाइलो एवं आत्मीय व्यवहार गर्ने स्वभावका हुन्छन् ।

कालो रंग: कालो रंगलाई ईर्ष्या र स्वार्थसँग गाँसिएको छ । यो रंग अन्धकारको प्रतीक पनि हो । यो रंगको प्रयोग बिना अन्य रंगको कुनै अर्थ नहुने कुरा धर्मशास्त्रहरूमा उल्लेख छ ।

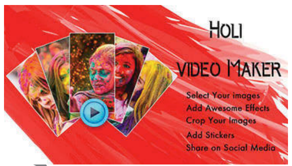
सेतो रंग : सेतो रंगलाई हिन्दु धर्मले शुद्धताको प्रतीक मान्छ । सेतो रंग बिना अरु रंगको अस्तित्वको कल्पना हिन्दु धर्मशास्त्रले गरेको छैन् । यो रंगमै अरु सबै रंग आफ्नो स्वभावअनुरुप खुल्छन् । चहकिलो सेतो रंगलाई सरसफाइ र शुद्धताको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ ।

भक्तपुरको कथा

भक्तपुरमा काठमाडौंभन्दा धेरैपछि मात्र होली मनाउने चलन सुरु भएको बताइन्छ । ऐतिहासिक तथ्यअनुसार राजा जगतप्रकाश मल्लको समयमा भक्तपुरमा निर्माण गरिएको भिमसेनको मन्दिर तथा उक्त मन्दिरमा स्थापना गरिएको भीमसेनको लिंग भक्तपुरको होलीको कथासँग जोडिएको छ । कथाअनुसार भीमसेनको उक्त लिंगलाई वर्षको एकदिन रातो कपडाले बनाइएको द्रौपदीको योनीसँग जुधाएर होली मनाउन थालिन्छ । भक्तपुरमा भीमसेनको लिंग र द्रौपदीको योनीलाई फागुन शुक्ल अष्टमीका दिन सहर परिक्रमा गराइ पुनः मन्दिरको पाटीमा राख्ने परम्परा छ । भीमसेनको उक्त लिंग काठको छ । दुई हात लामो उक्त लिंग करिब ३० इन्च मोटो छ । भक्तपुरमा पनि एकसातासम्म होली मनाइन्छ । भक्तपुरको होलीको अर्को विशेषता भीमसेन मन्दिरको गुठीले भोजको आयोजना गर्नु पनि हो ।

होली र भाङ

होलीसँग जोडिएर आउने भाङको घोट्टा अर्थात सर्वत होलीका अवसरमा प्रयोग गरिने एउटा विशेष पेय पदार्थ हो । यो पेय भाङ र दुधको मिश्रणबाट तयार गरिन्छ । सामान्य रुपमा भाङलाई लागु पदार्थका रुपमा लिइएपनि आयुर्वेदअनुसार भाङको औषधीय महत्व पनि छ । भगवान शिवको प्रिय मानिने भाङलाई हिन्दु धर्मावलम्बीहरू खास–खास चाडमा खास–खास तरिकाले प्रयोग गर्छन् । त्यसमध्ये एक हो–भाङको घोट्टा । होलीमा भाङको घोट्टा प्रयोग गर्नुको सामाजिक कारण भने यसको प्रयोग पछि मानिसमा देखा पर्ने हास्यचेत नै हो ।



होलीलाई बनाऔं स्मार्ट

होली रङहरूको पर्व हो । खेल्दा शरीरमा केही असर पर्न सक्छ तर अब स्मार्टफोनको सहयोगले शरीरमा रङ नलगाइ पनि होली खेल्न सकिन्छ । आफ्ना साथीभाइ वा आफन्तलाई शुभकामना वा एसएमएस पठाएर तथा उनीहरूलाई रङसँग खेलेको अनुभूति दिलाएर त्यस्तो कार्य सम्पन्न गर्न सकिन्छ भने कतिपय एप्स अफलाइनमै पनि प्रयोग गर्न मिल्छ । एन्ड्रोइड, आइओएस तथा विन्डोज मोबाइलहरूमा यस्ता एप्स उपलब्ध छन् ।

होलीसम्बन्धी जानकारी

होलीसम्बन्धी जानकारी दिने विभिन्न एप्स उपलब्ध छन् । होली फेस्टमा होलीसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ । यो एप्स भगवानप्रति विश्वास राख्नेहरूका लागि निर्माण गरिएको हो । यसमार्फत होलीको सांस्कृतिक पक्षका बारेमा विभिन्न जानकारी लिन सकिन्छ । होली नामक एप्समार्फत होलीसँग सम्बन्धित सबै जानकारी लिन सकिन्छ । होलीको उत्पत्ति तथा अन्य विभिन्न पक्षका बारेमा जानकारी लिन यो एप प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

होलीलाई संगीतमय बनाउन

होलीसँग सम्बन्धित गीत प्रशस्तै तयार पारिएका छन् । ती सबै गीत सुन्न पनि प्रशस्तै एप्स उपलब्ध छन् । गाना एप्स एन्ड्रोइड, विन्डोज एवं ब्ल्याकबेरी सबै मोबाइलमा फेलापार्न सकिन्छ । यसमा होलीसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका गीत उपलब्ध छन् । त्यसैगरी होली सङ्गमा होलीसँग सम्बन्धित हिन्दी गीतहरू उपलब्ध छन् । यसलाई अफलाइन पनि चलाउन सकिन्छ अर्थात् यसका लागि इन्टरनेट सुविधा आवश्यक छैन ।

होलीमा मिठो खान

मानिसहरू होलीमा रङ खेल्न मात्र होइन, मिठो खान समेत रुचाउँछन् । यही कुरालाई मनन गरी विभिन्न एप्स निर्माण गरिएका छन् । इन्डियन फुड्स नामक एप्सको सहयोगले त्यस्ता खाना तयार गर्न सकिन्छ । त्यसैले होलीमा उक्त एप्स प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा भारतका प्रसिद्ध सेफ विकास खन्ना, हरि नायक आदिले विभिन्न परिकार तयार पारेको भिडियो हेर्न सकिन्छ भने आफूले पनि त्यसकै अनुसरण गर्दै घरमै विभिन्न परिकार तयार गर्न सकिन्छ ।

होली एसएमएस

होलीमा आफूलाई मन पर्ने मानिसलाई विभिन्न प्रकारका एसएमएस पठाउन सकिन्छ । होली एसएमएस एप प्रयोग गरेर अंग्रेजी तथा हिन्दी भाषामा विभिन्न प्रकारका ठट्यौला एसएमएस पठाउन सकिन्छ । यसबाट होलीको मुडलाई थप रोमान्चक बनाउन मद्दत मिल्छ ।

अन्य एप्सको प्रयोग

हिजोआज फेसबुक मात्र होइन, ह्वाट्सएप तथा इन्स्टाग्राममा समेत तस्बिर राख्ने चलन छ । आफ्नो तस्बिरलाई आकर्षक रूपमा सजाएर राख्ने चलन पनि उत्तिकै छ । होलीको अवसरमा विभिन्न म्यासेज एवं तस्बिर सजाएर राख्ने चलन छ । गुगल प्ले स्टोरमा विभिन्न प्रकारका एप्स उपलब्ध छन्, जसको सहयोगले तस्बिरमा होलीका विभिन्न रङ सजाउन सकिन्छ ।

होली फोटो इफेक्ट एपको सहयोगले कुनै पनि तस्बिरमा होलीको रङ भर्न सकिन्छ । उक्त एपमा विभिन्न प्रकारका इफेक्ट उपलब्ध छन् । आफ्नो तस्बिर ग्यालरीबाट आफूलाई मन पर्ने तस्बिर छनोट गरी त्यसलाई रुचिकर फ्रेममा राख्न सकिन्छ । त्यसपछि उक्त तस्बिरमा होलीको रङ भरिएर आउँछ । आफ्नो तस्बिरलाई अझ आकर्षक बनाउन त्यसमा विभिन्न टेक्स्ट लेख्न सकिन्छ ।

एप्पी होली-कलर योर पिक्स त्यस्तै खालको अर्को एप्स हो । यसको सहयोगले आफ्नो तस्बिरमा रङ भर्न सकिन्छ ।

होली भिडियो मेकर-२०१९ एप प्रयोग गरी तस्बिरहरूको कोलाज बनाएर भिडियो तयार गर्न सकिन्छ । यसमा होलीका लागि फरक-फरक स्टिकर उपलब्ध छन् । यसमा होलीको वालपेपर पनि हुन्छ । यो भिडियोमार्फत सन्देश दिने उत्तम विकल्प हो ।

होलीसँग सम्बन्धित खेल होली गेम्स एपमा खेल्न सकिन्छ । बालबालिकाहरू यसमा निकै रमाउँछन् ।

होलीका तस्बिर सजाएर राख्न समेत विभिन्न एप्स उपलब्ध छन् । माइ होली फोटो एप्स प्रयोग गरेर जो-कसैको तस्बिरमा रङ भर्न सकिन्छ । यसका कारण वातावरण समेत शुद्ध राख्न सहयोग मिल्छ, किनभने कसैलाई रङ वा अबिर लगाउन उसैकहाँ पुग्नुपर्ने बाध्यता हुँदैन । आफूभन्दा टाढा रहेका साथीभाइको तस्बिरमा रङ वा अबिर लगाइदिएर होली मनाएको अनुभूति गर्न सकिन्छ । यसमा तस्बिरलाई सम्पादन समेत गर्न सकिने सुविधा छ ।

त्यसैगरी होलीको माहोललाई क्यामेरामा कैद गरेर राख्न र आवश्यक परे प्रिन्ट गर्न क्यामेरा एमएक्स एप्स प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्यामेरा एमएक्समा रियल टाइम फिल्टर उपलब्ध छ । आफूले कैद गरेका तस्बिरलाई प्रिन्ट गरेर निकाल्न पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा लोमो, सेपिया, पप आर्ट, नेगेटिभ आदि विभिन्न प्रकारका इफेक्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

फेसबुकमा कभर फोटो राख्न वा अलि ठूलो तस्बिर पठाउन होली वालपेपर एप्स प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमार्फत आफूलाई राम्रो लागेको वालपेपर डाउनलोडसमेत गर्न मिल्छ । त्यसैगरी ह्याप्पी होली वालपेपरबाट पनि विभिन्न प्रकारका वालपेपर डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

होली स्पेसल फोटो एनिमेटेड एप्सको सहयोगले होलीको रङसँगै आफूलाई समाहित गर्न सकिन्छ । यसको सहयोगले वर्षा, प्राकृतिक स्नो फल, उडिरहेको पन्छी आदिमा आफैंले रङ भर्न सकिन्छ । यसका कारण आफूलाई पनि रङसँग खेलेको अनुभव हुन्छ ।

हिजोआज जीआईएफ तस्बिरको प्रचलन बढेको छ । यही कुरालाई मनन गरी होली जीआईएफ एप्स निर्माण गरिएको छ । आफ्ना साथीभाइलाई फरक तरिकाले होलीको शुभकामना प्रदान गर्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

होली खेल्दा स्मार्टफोन र अन्य ग्याजेटको सुरक्षा

होली खेल्दा आफ्नो स्मार्टफोनलाई खल्तीमा राख्नु उपयुक्त होइन । नजिकै कुनै स्थानमा राख्दा पनि विशेष सावधानी अपनाउन सकिन्छ । यसका लागि बजारमा प्रचलित विभिन्न सुरक्षित सामग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

वाटरप्रुफ पाउच/जिप लक

सामान्य मूल्यमा उपलब्ध हुने वाटरप्रुफ पाउच वा जिप लकले महंगो स्मार्टफोन जोगाउन सहयोग गर्छ । यसले होली खेल्दा पानीमा भिज्न वा रङ लाग्नबाट बचाउँछ । बजारमा यस्ता धेरै खालका सामग्री उपलब्ध छन् । एप्पल जस्तो ब्रान्डले त कस्टमाइज्ड वाटरप्रुफ कभर पनि बजारमा उपलब्ध गराइरहेको छ । आफ्नो स्मार्टफोन सुरक्षित राख्न जिपलक भएको सानो क्यारी ब्याग प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले स्मार्टफोनलाई पानीमा भिज्नबाट जोगाउँछ । क्यारिब्याग नचलाउने हो भने धेरै हार्ड वा धेरै सफ्ट ब्याग प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

हेयर ड्रायरको प्रयोग नगरौं

पानीमा भिजेको मोबाइल फोन सुकाउन हेयर ड्रायर वा आगो समेत प्रयोग गरिएको पाइन्छ । यद्यपि यस्तो गल्ती कहिल्यै गर्नुहुँदैन । फोनमा स-साना मसिना पार्टपुर्जा हुन्छन् । पार्टपुर्जालाई ड्रायरको तातोले असर पुऱ्याउँछ । पानीको तुलनामा तातोले असर पुऱ्याउने हुनाले त्यस्तो कार्य कहिल्यै गर्नुहुँदैन ।

घाममा राखौं, तर ....

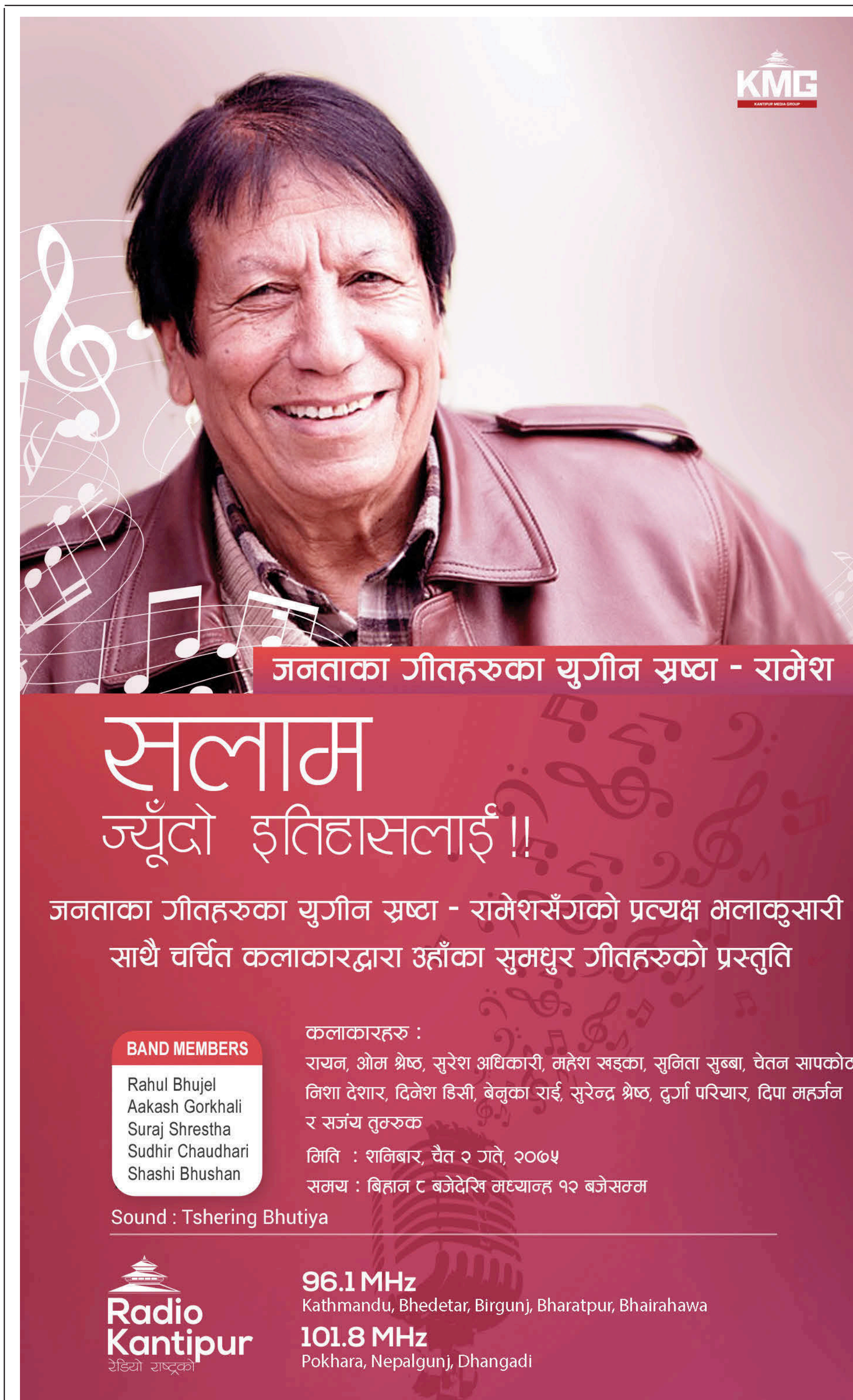
होली खेल्दा यदि स्मार्टफोनमा पानी पस्यो भने त्यसलाई घाममा सुकाउन सकिन्छ । यद्यपि त्यसरी सुकाउँदा ब्याट्री निकाल्न बिर्सनु हुँदैन । केही समयसम्म फोनलाई घाममा छोड्न सकिन्छ तर लामो समयसम्म घाममै रहन दिनुहुँदैन । केही समय घाममा राखे फोन पहिलेकै अवस्थामा आउन सक्छ ।

पाउडरमा नहालौं

कसै-कसैले भिजेको स्मार्टफोनलाई पाउडरमा राखेको पनि पाइन्छ, यस्तो कार्य गर्नुहुँदैन । बरु स्मार्टफोनमा भएको ब्याट्री, माइक्रो एसडी कार्ड तथा ब्याट्री निकालेर चामलमा राख्न सकिन्छ ।

चार्जरको सम्पर्कमा नराखौं

धेरै व्यक्तिहरू भिजेको स्मार्टफोनलाई चार्ज गर्दा भित्रको भाग सुक्छ भन्ने मान्यता राख्छन् । यसले गर्दा उनीहरू भिजेको फोन चार्ज गर्न पुग्छन् । भित्रको पानी नसुक्दासम्म फोन चार्ज गर्नु हुँदैन । यसलाई विद्युतको सम्पर्कमा पर्न दिनुहुँदैन । सुके पछि मात्र चार्ज गर्नु पर्छ ।



तस्बिर : नवराज बाग्ले

होलीको मिठास त गाउँमै छ

पृष्ठ ५ बाट

खाएको बेला पनि माफी माग्न पाइने एउटै मात्र पर्व भनेकै होली हो । होलीको दिन सबै चिज माफ हुन्छ । मलाई त एक प्रकारले होलीको दिन नयाँ वर्षको पहिलो दिन जस्तै लाग्छ, सबै चिज नयाँ-नयाँ लाग्छ ।

अनि नकारात्मक ?

नकारात्मक कुरा त केही पनि देख्दिन । हो, कसैको इच्छाविपरीत, जबर्जस्ती होली खेल्नु हुँदैन । त्यस बाहेक म होलीको नराम्रो पक्ष केही पनि देख्दिन । एउटा कुरा चाहिँ छ है, यो होली भन्ने पर्व कम्तिमा तीन-चार दिनको हुनु पर्ने । बिहान १०-११ बजेदेखि खेल्न थाल्यो, १-२ बजेसम्ममा सकिसक्छ । जम्मा एक दिन यो पर्व मनाएर धित मर्दैन । हल्का भाङ लागेर मात्तिने बेलासम्म होली नै सकिसक्छ । यो पक्ष चाहिं मलाई मन पर्दैन ।

मज्जाले मनाएको होली सम्झनुस् न ?

मेरो त हरेक वर्षको होली मज्जाकै हुन्छ । अझ होलीको अवसरमा वीरगन्जमा आयोजना हुने महामूर्ख सम्मेलनको आफ्नै विशेषता छ । महामूर्ख सम्मेलनमा म हरेक वर्ष दर्शकका रूपमा सहभागि हुन्छु । कवि सम्मेलनमा पनि उत्तिकै रमाइलो हुन्छ । आफूलाई सबैभन्दा मूर्ख बनाउन सहभागीहरूले गर्ने प्रतिस्पर्धा गज्जबकै हुन्छ ।

तपाई आफैंले चाहिँ भाग लिनु भएको छैन ?

कतिपय प्रतिस्पर्धामा आफैंले भाग लिनुभन्दा दर्शकका रूपमा सहभागी हुनुमा अझ बढी रमाइलो हुन्छ । महामूर्ख सम्मेलन पनि त्यस्तै खालको एउटा रमाइलो प्रतिस्पर्धा हो ।

कलाकार भैसकेपछिको होली र कलाकार हुनुभन्दा अघिको होलीमा के फरक पाउनुभयो ?

कलाकार हुनुभन्दा अघि म आफैं भैया प्रणाम, बुरा ना मानो होली है..भन्दै होली खेल्न घरबाट निस्कन्थें । कलाकार भैसकेपछि अरूले मलाई खोज्दै आएर होली खेल्न लिएर जान्छन् ।

यसपटकको होलीको विशेष योजना के छ ?

यसपटकको होलीका लागि आफैंले भाङको लड्डू बनाउने योजना छ । म भोले बाबाको भक्त समेत भएकाले होलीमा हल्का रमाइलो गर्न मन लाग्छ । यसबाहेक मलाई माछा-मासुभन्दा मिठाइ नै बढी मन पर्ने भएकाले रसभरी, लालमोहन, रसमलाइ, बर्फी, खुवा जस्ता परिकार बनाएर खाने, ख्वाउने योजना बनाएको छु ।

खानपिनमा कत्तिको रुचि राख्नु हुन्छ ?

म खानपिनको प्रसंगमा अति नै सहज छु । विशेष यही परिकार भन्ने छैन । दाल, भात, तरकारीदेखि माछा-मासुसम्म मलाई उत्तिकै प्रिय लाग्छन् । यद्यपि म नन भेजभन्दा भेज खानालाई नै प्राथमिकतामा राख्छु । रमाइलो कुरा के छ भने म खाना खानभन्दा पनि खाना बनाउन सिपालु छु । मैले बनाएको माछाको परिकार खानु भयो भने तपाई पनि पल्किनु हुनेछ ।

प्रसंग बदलौं, अभिनयमा कसरी आउनुभयो ?

म सानैदेखि अभिनय भनेपछि हुरुक्क हुने स्वभावको थिएँ । गाउँमा लाग्ने मेलादेखि स्कूलका नाचगानका कार्यक्रममा प्रायः अग्रसर भैरहन्थें । त्यही कलाकारिताको भोकले मलाई प्रमाणतत्र तहपछि काठमाडौं लिएर आयो । वास्तवमा म वीरगञ्जबाट काठमाडौं आउने कारण नै कलाकार बन्नका लागि हो ।

काठमाडौं आएपछिको यात्रा कसरी अघि बढ्यो ?

काठमाडौं आएपछि संघर्ष नगरि सुखै थिएन । यद्यपि, मेरो संघर्ष त्यति कठोर थिएन । सन् २००८ मा काठमाडौं आएपछि म सोझै गुरुकुल थिएटर पुगें, किनभने मसंग थिएटरको अनुभव थियो । गुरुकुलमा सुनिल पोखरेलसँग भेट भयो । त्यति बेला गुरुकुलमा थिएटर फेस्टिभल चलिरहेको थियो । मैले भोलेन्टियरका रूपमा काम गर्ने मौका पाएँ । नाटकको वर्कसपमा सहभागिता जनाउने मौका पाएँ । रंगमञ्च सम्बन्धि धेरै कुराको ज्ञान मिल्यो । बिस्तारै अनुप बराल, वीरेन्द्र हमाल, राजन खतिवडाजस्ता रंगमञ्चका गुरुहरूसँग भेट भयो । अनुप बराल सरसँग त मैले प्रशिक्षण समेत लिएँ । त्यही क्रममा मैले चरणदास चोर, मलामीसहित थुप्रै नाटकमा अभिनय गरें । त्यो बेलादेखि प्रारम्भ भएको मेरो नाटय यात्रा भरखरै सम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय नाटक महोत्सवसम्म जारी नै छ ।

चलचित्रमा कसरी आउनुभयो ?

नाटकमा अभिनय गर्दा-गर्दै भूषण दाहालले कान्तिपुर टेलिभिजनका लागि निर्माण गर्नु भएको टेलिश्रृंखला 'हाम्रो टिम' का केही दृश्यमा अभिनय गर्ने मौका पाएँ । त्यसपछि चलचित्र हाइवेबाट सानो भूमिकाका लागि प्रस्ताव आयो । अभिनय त गरें, तर चलचित्रमा मैले गरेको अभिनयले स्थान पाएन छ । तै पनि खासै दुःख लागेन । चलचित्र लूटमा रंगमञ्चका धेरै कलाकारलाई स्थान दिइएको थियो । मैले पनि सानो मौका पाएँ । दयाहाङ राईसँग करिब आधा मिनेटको दृष्यमा अभिनय गर्ने मौका पाएँ । त्यो पनि मेरा लागि ठूलै कुरा थियो । ती दुई चलचित्रको अनुभवपछि मैले चलचित्र 'छड्के' मा तराई मूलकै चरित्र निर्वाह गर्ने मौका पाएँ । उक्त चलचित्रमा मैले अभिनय गरेर देखाउने अवसर पाएँ । त्यही चलचित्रपछि हो मैले लगातार चलचित्र पाउन थालेको । चलचित्र रेशम फिलिलीको अभिनयले मलाई स्थापित गरायो । रेशम फिलिलीबाट नै मलाई दर्शकहरूले कलाकारका रूपमा नोटिस गर्न थाल्नु भयो । त्यसपछि मलाई हरेक चलचित्रमा फरक-फरक चरित्रमा प्रस्तुत गर्न थालियो । चलचित्र संरक्षणमा पनि म राम्रै भूमिकामा थिएँ । रेखा थापाको चलचित्र पलाँसमा नकारात्मक भूमिकामा प्रस्तुत भएँ । फाटेको जुत्ता, अमेरिका ब्वाइजदेखि भरखरै प्रदर्शनमा आएको चलचित्र गरुढ पुराणसम्म आइपुग्दा म आफ्ना हरेक भूमिकाबाट सन्तुष्ट छु ।

अहिले चाहिँ कुन चलचित्रमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

अर्को महिनादेखि छायांकन प्रारम्भ हुने चलचित्र साङ्लोमा अभिनय गर्दैछु । अभिनेता विराज भट्टको यो चलचित्रमा विराजजी र म समानान्तर भूमिकामा छौं ।

संख्यात्मक हिसाबले चलचित्रमा अलि कमै देखिनु हुन्छ नि ?

म चलचित्रका लागि काम खोज्दै हिंड्दिन । यदि मलाई कसैले अफर गर्छ भने म काम गर्न तयार हुन्छु, मलाई अभिनय गराउनु पर्यो भन्दै हिंड्दिन, शायद त्यसैले मेरा चलचित्रको संख्या अलि कम भएको हो । यसबाहेक मेरा बारेमा चलचित्र क्षेत्रमा केही भ्रम समेत फैलिएको छ ।

कस्तो भ्रम ?

म अलि एट्टीच्यूटवाला छु, घमण्डी छु भन्नु हुन्छ कतिपयले । वास्तवमा म त्यस्तो छँदै छैन । मलाई भेट्दै नभेटी, मसँग कुरै नगरी मेरा बारेमा त्यस्ता चर्चा चल्छन् । भेटेपछि सबै कुरा स्पष्ट हुन्छ भन्ने मेरो भनाइ हो । मलाई लाग्छ, म अलि एकलकाँटे स्वभावको भएकाले त्यस्तो भ्रम चलेको हुनु पर्छ । कम्युनिकेसन ग्यापलाई कसरी घटाउने भन्ने कुरा मलाई थाहा छैन । भन्नेहरूले त मलाई मिडियामा पनि कम आउँछ भन्छन् । मलाई मिडियामा कसरी आउनुपर्छ भन्ने पनि थाहा छैन । आज पनि तपाईंले फोन गरेपछि मात्र हाम्रो भेट भएको हो ।

सामाजिक सञ्जालमा कत्तिको सक्रिय हुनुहुन्छ ?

म त्यहाँ पनि सक्रिय छैन । शायद कम्युनिकेसन ग्याप हुने कारण त्यो पनि होला । म एक-डेढ महिनाको फरकमा फेसबुक चलाउँछु ।

किन त त्यस्तो ?

कुनै बेला मैले फेसबुकमा घण्टौं बिताएको छु तर त्यसबाट मैले खासै उपलब्धि पाइन । केही उपलब्धि नभएपछि बिना काम त्यसरी घण्टौं बर्बाद गर्नु हुँदैन भन्ने लागेरै मैले फेसबुक चलाउन कम गरेको हुँ । फेसबुक चलाउने समयमा त म एउटा राम्रो पुस्तक पढ्न भ्याउँछु, एउटा राम्रो चलचित्र हेर्न भ्याउँछु, जसले मलाई धेरै कुरा सिकाइरहेको हुन्छ, धेरै कुराको ज्ञान दिइरहेको हुन्छ ।

कस्ता पुस्तक पढ्नु हुन्छ ?

राम्रा समिक्षा पाएका पुस्तक खोजी-खोजी पढ्छु । कुमार नगरकोटी, नारायण वाग्ले आदि मलाइ मनपर्ने लेखक हुन् ।

मनपर्ने कलाकार ?

मुकुन्द श्रेष्ठ, हरिहर शर्मा, सन्तोष पन्त, विपिन कार्की, सौगात मल्ल आदि ।

तपाईंका लागि अभिनय के हो ?

अभिनय अर्थात कलाकारिता मेरो प्यासन हो । मेरो भित्रैदेखि आएको रुची र रहरको विषय हो । यसका लागि मैले ठूलो मूल्य चुकाएको छु । त्यसैले मलाई लाग्छ मेरो मेहनतको कदर हुनुपर्छ, मैले गरेको संघर्षको कदर हुनुपर्छ ।

१० वर्षपछि आफूलाई कहाँ पाउनु हुनेछ ?

भविष्यका बारेमा त म कसरी भनौं, यद्यपि अबको दश वर्षपछि म एउटा परिपक्व कलाकारका रूपमा चलचित्रवृत्तमै सक्रिय रहनेछु ।

चलचित्र निर्माण-निर्देशनको क्षेत्रमा आउने सम्भावना कत्तिको छ ?

त्यो सम्भावना करिव-करिव शून्य छ । किनभने चलचित्र निर्माण गर्ने क्षमता ममा छैन । निर्देशकका रुपमा काम गर्ने प्रतिभा पनि ममा छैन । लेखनमा पनि म निकै कमजोर छु ।

अभिनयबाहेक तपाईंलाई मनपर्ने कुरा के हो ?

म घुमफिरमा सौखिन छु । नेपालका प्रायः जिल्लाको भ्रमण गरेको छु । तराईदेखि हिमालसम्म घुमेर देशको कला, संस्कृतिलाई नजिकबाट नियालेको छु ।

अन्त्यमा, आफ्ना प्रशंसकहरूलाई होलीको के सन्देश दिन चाहनु हुन्छ ?

मैले एउटा मुक्तक रचना गरेको छु । यो मुक्तक नै मेरो तर्फबाट सबैलाई होलीको शुभकामना हो ।

अब तक जो हुवा उसे भुला देना है
दुश्मनोंको भि दिल से दुवा देना है
आ मेरे दोस्त, पहले गले लगजा
फिर देखना है क्या लेना है, क्या देना है ।

केवल एक प्रश्न

होलीको विकृति बढेको कि घटेको ?

पहिले-पहिले होली सुरु हुनुभन्दा एक साता अघिदेखि लोला हानेर बाटोमा हिँड्नै गाह्रो हुन्थ्यो, तर अहिले भने आफूले खेल्दिन भने पछि अतिरञ्जित ढंगले लोला हान्दैनन्, त्यसैले पहिलेको तुलनामा विकृति घटेको छ ।

बबिना भट्टराई, गायिका

विकृति बढेको हो कि जस्तो लाग्छ । पहिले आफ्नो घर परिवार, छिमेकी साथीभाइहरूसँग सामान्य ढंगले होली खेलिन्थ्यो, तर अहिले होलीको नाममा जाँड-रक्सी, भाङ आदि खाएर होहल्ला गर्ने प्रवृत्ति बढेको छ ।

सविन श्रेष्ठ, अभिनेता

खासमा होली पर्व पहिलेको जस्तो तामझामका साथ मनाउन छाडिसकिएको छ । डिजिटल जमानाले हालीलाई बिगारिसकेको छ । अहिले साथीभाइ भेट भएर खुला ठाउँमा होली मनाउनेभन्दा पनि इभेन्ट होली मनाइन्छ जसले गर्दा पहिलेको जस्तो माया, सद्भाव साटासाट गर्ने होली मर्दै गएको छ ।

अहिलेको होलीमा विकृति छैन, तर मौलिकता चाहिँ हराएको होकी जस्तो लाग्छ ।

शान थापा, निर्देशक

होलीको विकृति बढेको छैन मात्र होली खेल्ने तरिका बदलिएको छ । पहिले पानी छ्यापेर होली खेलिन्थ्यो अहिले दारुको बोतल च्यापेर होली खेलिन्छ कुरा यत्ति हो ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

होलीले केही पनि बिगार्दैन, यसले त आफ्नोपनको बोध गराउँछ । हामी नेपालीहरू अरुको चाड मनाउन मरिहत्ते गर्छौं, त्यो चाहिँ विकृति हो । आफ्नो चाड मनाउनु कुनै पनि हालतमा विकृति होइन । यसले त हाम्रो संस्कृति नै जोगाउँछ ।

सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री

होलीमा विकृति बढे जस्तो लाग्छ । अहिले होलीको महत्व नबुझी सामाजिक सञ्जालमा तस्बिर पोष्ट गर्नकै लागि भए पनि होली खेल्ने चलन छ ।

जाङ्मु इन शेर्पा, मोडल

अहिले होलीको विकृति घटेको होइन । यसलाई मनाउने शैलीमा मात्र परिवर्तन आएको हो । यसले हामी कलाकारहरूलाई भने फाइदा नै भएको छ । होली जस्ता कार्यक्रममा हामीलाई निम्तो गर्ने चलन बढेको छ । यसपालिको होलीमा म नेपाली दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूलाई हँसाउन अष्ट्रेलिया जाँदैछु ।

दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

होली के हो ? किन मनाइन्छ ? कसले मनाउँछ ? भन्ने कुरा सबैले बुझेका छन् जस्तो लाग्दैन । त्यसैले पनि होलीले आत्मियताभन्दा पनि विकृति बढाइरहेको छ । यो युवाहरूलाई मनोरञ्जनको नाममा मनपरी गर्ने भाँडो भएको छ ।

पूर्णिमा लामा, अभिनेत्री

होलीको विकृती धेरै नै कम भएको छ । समाजमा आएको चेतनाका कारण अरुको अधिकार र स्वतन्त्रताको सबैले कदर गर्ने परिपाटी आए जस्तो लाग्छ ।

आशिष अविरल, म्युजिक एरेन्जर

विकृति पक्कै पनि पहिलेको तुलनामा घटेको हो । केही समयदेखि सरकार नै होलीमा हुने विकृति नियन्त्रण गर्न लागि परेकाले पनि अहिले विकृति घटे जस्तो लाग्छ ।

गम्भीर विष्ट, कोरियोग्राफर

विकृति बढे जस्तो लाग्छ । किनभने कामधाम छाडेर ज्यान नै बाजी थापेर होली खेलिरहेका हुन्छन् जसले गर्दा पहिलेदेखिका विकृतिमा कमी आएजस्तो लाग्दैन ।

सुरवीर पण्डित, हास्यकलाकार

विकृति बढेको हो कि जस्तो लाग्छ । पहिले सौहार्दपूर्ण तरिकाले समयमा खेल्ने, समयमा छाड्ने हुन्थ्यो । अर्को कुरा अहिले समूहमा होली मनाउने चलन छ जसले गर्दा जथाभावी रङ खेल्दा दुईपक्षबीच झगडा पनि भएको पाइन्छ ।

स्वरुपराज आचार्य, गायक

होलीमा मात्र होइन हरेक चाडपर्वमा विकृति बढेको छ ।

अर्जुन तिवारी, छायाँकार

बढेको हो, किनभने होलीमा रातो रङले मात्र होइन विभिन्न केमिकलयुक्त रंग पनि इच्छाविपरीत दलिदिने जस्ता घृणित कार्य समेत भैरहेको छ । यस्तै, जाँड-रक्सी पिएर होली खेलेको पनि देख्छु, त्यसैले विकृति घटेको छैन ।

मुकुन भुसाल, अभिनेता

मेरो अनुभवमा बढे जस्तो लाग्छ, किनभने बढ्दो तडकभडक र खराब पदार्थहरू प्रयोग गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गरी होली खेल्नेहरू बढेका छन् ।

भुवन प्यासी, गायक

अलि बढी नै भएको छ भने लोला तथा फोहोर पानी हान्ने प्रचलनले गर्दा रंगले रंगिने, आपसमा मित्रता आदान-प्रदान गर्ने हाम्रो हिन्दू परम्परा नै लोप हुन लागेको छ ।

बीबी फुयाँल, निर्देशक

पहिलेको तुलनामा घटे जस्तो लाग्छ । पहिले होली आउन दुई हप्ता बाँकी हुँदै बाटो हिंड्न गाह्रो हुन्थ्यो, तर अहिले त्यस्तो छैन । कानुनी कारबाही हुने भएकाले होला कि कम भएको ?

वर्षा राउत, अभिनेत्री

१०-१५ दिनअघिदेखि नै लोला हानेर, छाडा तरिकाले विशेष गरी महिलाहरूलाई हिँड्डुल गर्नसम्म नदिने वातावरणका कारण विकृति बढेको छ भन्न सकिन्छ ।

गजित विष्ट, अभिनेता

होलीको विकृति घट्नुको साटो बढेकै छ ।

अपिल विष्ट, निर्देशक

केही वर्षयता अलि घटे जस्तो लाग्छ । पहिले होली आउनुभन्दा महिना दिन अघिदेखि लोला खाइन्थ्यो । कति बेला, कहाँबाट लोला आउँछ थाहा हुन्नथ्यो । कामको सिलसिलामा स्कुल अथवा अफिस हिँडेको मान्छे हैरान हुनु पर्थ्यो ।

टीका प्रसाई, गायिका

प्रत्येक वर्ष विकृति बढेको देख्छु । होलीका दिन धेरै जना इच्छाविपरीत रंगिएको देखेको छु । यो एकदम गलत प्रवृत्ति हो । पर्व मनाउने नाममा मानिसहरूलाई दुःख दिने काम भैरहेको छ । विशेषगरी महिला दिदी-बहिनीहरूले आफ्नो इच्छाविपरीत रंगीन बाध्य हुनुपर्छ ।

सन्तोष कोन्मे, संगीतकर्मी

प्रहरी-प्रशासन अलि कडा भएको हुनाले विकृतिमा कमि आएको हो कि जस्तो आभाष हुन्छ ।

सशान कँडेल, गायक

पहिलाको तुलनामा अलि कम भएको हो । यद्धपि, पछिल्लो वर्ष पनि प्लाष्टिकमा फोहोर पानी भरेर मानिसहरुलाई हानेको देखेकै हो ।

अनुष्का पाठक, गायिका

होलीका नाममा विभिनन प्रकारका विकृती विसंगती भित्रिएको छ । जाँड-रक्सी खाने, हो-हल्ला गरेर अरुलाई दुःख दिनु गलत पक्ष हो । विगतका वर्षको तुलनामा विकृती चाहिं घटेकै हो ।

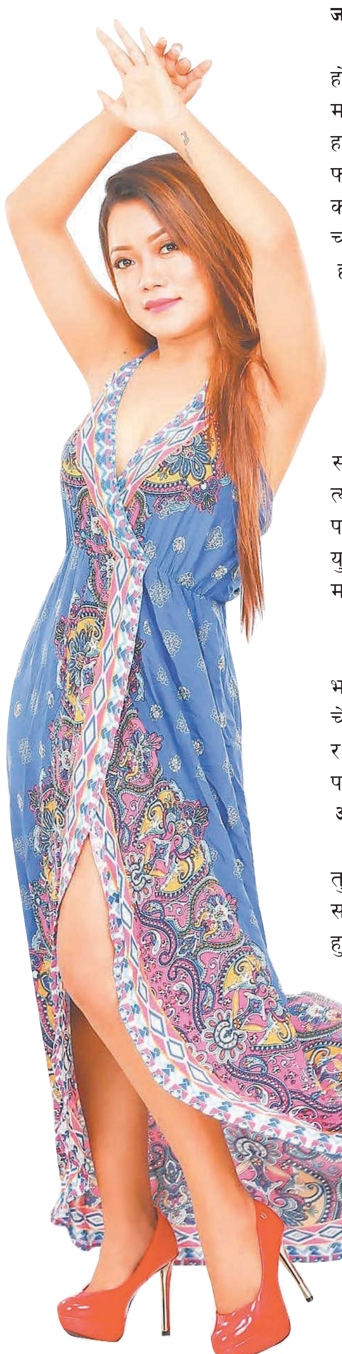
सन्तोष सेन, चलचित्रकर्मी

होलीको विकृती बढेको होइन, समाचारका माध्यम बढेको र समाचार बनाउने चलनले विकृती बढेको हो कि भन्ने लागेको होला ।

दिनेश डिसी, रेडियो/चलचित्रकर्मी

पछिल्लो केही वर्ष यता होलीमा विगतको तुलनामा कम विकृती देखिएको छ । मलाई लाग्छ होली समुहमा मनाइने पर्व हो । होली मनाउने क्रममा आफ्नो खुशीको लागि अरुलाई दुःख दिनु हुँदैन । त्यसैले अचेल होली मनाउनेहरुमा पनि चेतनाको विकास भएको जस्तो छ । मानिसहरु आफन्तसंग, आफ्नो मन मिल्नेसंग मात्र रमाएर यो पर्व मनाउन थालेका छन् ।

हेमा मानन्धर, गीतकार



चटपटे प्रश्न, अटपटे जवाफ

■ जानुका पौडेल 'प्याकुली'

सफल पुरुषको पछाडि महिलाको हात हुन्छ भने सफल महिलाको पछाडि कसको हात हुन्छ ?
महिलाको आफ्नै हात हुन्छ ।

राष्ट्रपति भएजस्तै राष्ट्रपत्नी किन नभएको होला ?
सफल पुरुषको पछाडि महिलाको हात हुने भएर राष्ट्रपति भाको अनि महिला आफैं सक्षम हुनाले राष्ट्रपत्नी नभाको ।

भीडभाडमा कुनै पुरुषको फस्नर खुल्ला देख्नुभयो भने ?
विपरीत दिशातर्फ फर्किनुभन्दा अर्को उपाय छैन ।

भोलि उठ्दा पुरुष हुनुभयो भने ?
बूढा र आफ्ना लागि सुन्दर कन्या खोज्ने अभियानमा निस्कन्छु ।

माया र चिनीमा के फरक छ ?
चिनीमा कमिला अनि मायामा धमिरा लाग्छ । अर्को कुरा यी दुवै कुरा धेरै भयो भने तीतो हुन्छ ।

बौलाएको मान्छेले के खाएको हुन्छ ?
सबैको दिमाग खा'को हुन्छ ।

हात्ती र मुसाको लभ पर्‍यो भने के होला ?
विचरा हात्ती ससुराली जान बन्चित हुन्थ्यो ।

चुम्बन गर्दा केश झर्ने रोग लाग्यो भने ?
सबै टकलु हुन्थे अनि मानिसको केश हेर्न म्युजियम जानुपर्थ्यो ।

फेसबुकको सबैभन्दा फन्नी कुरा के हो ?
कामकुरो एकातिर मोबाइल बोकी ट्वाइलेटतिर ।

होलीमा केटीको हुल नै तपाईंलाई रंग दल्न आयो भने ?
केटीले होलीमा रंग दल्ने उमेर त गैहाल्यो तर दली हाले भने आन्टीहरूले दल्न सक्छन् । केटीहरूले त अंकल, ठूलो ड्याडी भन्न थालिसके । आन्टीहरूले नै दले भने चाहिँ धन्यवाद भन्नुपर्ला ।

सफल पुरुषको पछाडि महिलाको हात हुन्छ भने अगाडि कसको हात हुन्छ ?
आफ्नै हात हुन्छ । किनभने, आफ्नो हात पछाडि हुँदैन, अगाडि नै हुन्छ ।

तीन पाने (रक्सी)मा कहाँ-कहाँको पानी मिसिएको हुन्छ ?
ललितपुरमा तीन पाने भन्ज्याङ भन्ने ठाउँ नै छ, काठमाडौंबाट हेटौंडा जाने बाटोमा । त्यहीको पानी हाल्छन् होला ।

पत्नी र प्रेमिकामा के फरक छ ?
प्रेमिका क्यासेट प्लेयरजस्तै हो, बेलाबेलामा सुनिन्छ, कहिलेकाहीँ बन्द गर्न पनि मिल्छ, त्यसबाट छुटकारा पनि पाउन सकिन्छ । तर, पत्नी भनेका रेडियोजस्तै हुन बजेका बज्यै हुन्छन्, तिनीहरू जिन्दगीभरिकै लागि हुन् ।

तपाईंका पछाडि अनमोल केसीकाजस्तै केटीहरू लागि परे भने के गर्नुहुन्छ ?
अनमोल केसीका झैं केटीहरू पछि परे भने केश काट्न छाड्ने, दाह्री नकाट्ने, दात नमाझ्ने त्यसपछि केटीहरू आफैं साइड लाग्छन् ।

अर्काकी श्रीमती देख्दा लोग्ने मान्छेलाई किन डाहा लागेको होला ?
अर्काकी श्रीमती देखेर मलाई त डाहा लाग्दैन् । मलाई त कसैको विवाह भएको देख्दा खुच्चिङ भन्न मन लाग्छ-विचरो फस्यो भनेर ।

साला एक मच्छड आदमीको हिजड़ा बना देता है किन भनिएको होला ?
नाना पाटेकरले आफ्नो सालालाई भनेका हुन सक्छन् । सालालाई मच्छडले हिजडा बनाउँछ, झुल हालेर सुत्नुपर्छ भनेका होलान् ।

सालीहरू भिनाजुको जुत्ता किन लुकाउँछन् ?
भिनाजु अब तपाईंले जुत्ता लगाउने दिन सकिए, आजदेखि खाली खुट्टा दौड्नुहोस् भनेका हुन् कि ?

■ केदार घिमिरे 'माग्नेबुढा', हास्यकलाकार

■ उमेश राई-फुलन्देकी आमा

कार्यक्रम चल्दा-चल्दै फुलन्देकी आमाको सारी खुस्कियो भने ?
लुङ्गी-सारी केही खुस्किए पनि डराउनु पर्दैन । बूढी परिपक्व छिन् । पेटीकोटको इजार सातपल्ट कसेकी हुन्छिन् ।

सोनिकाको किस मिठो कि उमेशकी गर्लफ्रेण्डको थप्पड ?
आक्का हौं, नभाकी गर्लफ्रेण्डको थप्पड भन्दा त सोनिकाको किस नै मिठो नि ।

फस्ट लभ इज फस्ट लभ किन भनिएको होला ?
मुटु एउटा हुन्छ त्यो पनि सुरुमा जसलाई दिइन्छ उसैले राज गर्छ नि । धेरै कुरा त उसैले बुझेको हुन्छ ।

फुलन्देकी आमा बुद्धिमान कि उमेश राई मूर्ख ?
हैट, बेला-बेला लुङ्गी उचाल्छु भन्ने फुलन्देकी आमा कहाँ बाठी हुनु ? उमेश राई नै बुद्धिमान होला ।

राति ओछ्यानमा सुतेको उमेश बिहान उठ्दा समुद्रको बीचमा पाइए के होला ?
चिसो लाग्ला, अनि कल्पनामा आउला मलाइ कसले-कसरी लुछेर खालान् ? त्यसपछि म 'मलाई यो जिन्दगीले कहाँ पुर्‍यायो' गीत गाएर बस्छु ।

हाम्रो देशका नेताको सदबुद्धि कहिले आउला ?
फुलन्देकी आमाले लुङ्गी उचालेर खुट्टा देखाइदिए पछि ।

पानीबाट बाइक चल्नेभए बाइकको पछाडि राखेर गलफ्रेण्डलाई कहाँसम्म पुर्‍याउने इच्छा छ ?
यस्तो अफर पाए नजिकै त कसले पो लैजाला र ? लण्डन नै पुर्‍याउँछु नि ।

नेपालीहरू किन प्रायः ट्वाइलेटमा गीत गाउँछन् ?
खोर्सानीले पोलेर, त्यो पोलाई बिर्सन ।

फुलन्देकी आमालाई डोनाल्ड ट्रम्पले विवाह गर्ने प्रपोज गरे भने बुलन्देको बाउलाई छोडिदिने हो ?
ट्रम्पले नै भनेपछि त सक्की गो नि । ओके भन्यो, अमेरिका उड्यो । आनन्दले बसिन्छ ।

चटपटे प्रश्न, अटपटे जवाफ

■ अर्जुन घिमिरे 'पाँडे'

तपाईंको बारीमा छिमेकीको कुखुरा आएर अण्डा पार्‍यो भने त्यो अण्डा कसको हुन्छ ?

मेरो बारीमा मात्र होइन अरूको बारीमा पनि छिमेकीको कुखुराले अन्डा पार्छ भने त्यो अन्डा त्यही कुखुरीकै हुन्छ ।

सरकारले नाङ्गै हिँड्नुपर्ने नियम ल्यायो भने ?

नाङ्गो हिँड्नुपर्ने नियम आउँदै-आउँदैन, आयो भने नियम बनाउनेहरू पहिले हिँड्न अनि म पनि हिँडौला । सबै नाङ्गो भएपछि न लाज-न घिन, सुरु-सुरुमा चाहिँ बबालै रमाइलो हुन्थ्यो होला ।

तपाईंको आँखाको नानी हवातै बढ्यो भने के गर्नुहुन्छ ?

उपचार गराउँछु, चस्मा लगाउँछु ।

सन्नी लियोनले प्रेम प्रस्ताव राखिन् भने ?

प्रस्ताव आउँदैमा मुन्टो टेकेर दौडिनेमा आफू परिएन । कागलाई बेल पाकेर हर्ष न बिस्मात ।

पाँडेले विवाह गरे, भतिज कहाँ सुत्छ ?

भतिज एक घन्टाका लागि खाटमुनी सुत्छ ।

भद्रगोलमा भद्र भलादमीको भूमिका निर्वाह गर्नु परे पाँडे को हालत के होला ?

भद्र भलादमीको भूमिका गर्नु परे, पाँडे सकिन्छ तर मरे पनि त्यो रोल स्विकार गर्दैन । बरु पाँडे मर्छ,भलादमी बन्दैन ।

पाँडेले रक्षालाई भगाउनुपर्ने बाध्यता आयो, त्यो बेला जिग्रीको धुलाइको कल्पना गरेको छ ?

पाँडे हजुरबा ले नातिनी जस्ती उमेरकी रक्षालाई भगाउँदा जिग्री खासै रिसाउँदैन । धुलाई नै गर्न आयो भने पाँडेका अगाडि जिग्री लुत्रुक्क परिहाल्छ नि ।

बहिर राम्रो देखिने भान्टा भित्र कसरी कीरा पस्छ ?

कहाँ छ त्यो भान्टा ? मलाई त्यो भान्टा चिरेर हेर्नमन लाग्यो ? कुन प्रजातिको किरो रै' छ ।

पाँडे र अर्जुन घिमिरेमा के फरक छ ?

नेता र जनताको जस्तो फरक छ । पाँडे नेता हो भने अर्जुन घिमिरे जनता हो ।

पाँडेको दारी-जुँगा उखेल्दा के हुन्छ ?

उखेल्दा चाहिँ दुख्छ, उखेली सकेपछि ताछेको आलु जस्तो देखिन्छ ।

वेस्टफ्रेन्ड र ब्वाइफ्रेन्डमा के फरक छ ?

वेस्टफ्रेन्ड म केटीलाई मान्छु, ब्वाइफ्रेन्ड केटालाई मान्छु । कतिपय अवस्थामा वेस्ट फ्रेन्डसँग पनि त्यति खुला हुन सकिँदैन तर ब्वाइफ्रेन्डसँग खुलेर कुरा गर्न सकिन्छ ।

अभिनेताहरूमध्ये भाइ, दाइ वा जीवनसाथी क-कसलाई बनाउनुहुन्थ्यो ?

अनमोल केसीलाई भाइ अनि पल शाहलाई दाई बनाउँथें । मलाई चलचित्रभन्दा बाहिरकै व्यक्तिलाई जीवनसाथी बनाउन मन छ । बरु साथी भन्नुहुन्छ भने पुष्प खड्कालाई बनाउँथे ।

चन्द्रमा वा अस्ट्रेलिया जाने अवसर प्राप्त भयो ?

अस्ट्रेलिया । चन्द्रमा गयो भने फर्कनुपर्छ । अस्ट्रेलिया पुगियो भने कमाइन्छ अनि उतै बसिन्छ ।

तपाईंलाई लोला हानेर कसैले रुवाएको छ ?

छैन, बरु रिस उठाएको छ । होलीमा बाल्टीले, जगले पानी खन्याउँदा, पिचकारी हान्दा दुःख लाग्दैन तर लोला हानेको मन पर्दैन ।

केटाभन्दा केटीको संख्या धेरै छ भन्छन्, तर पनि केटाहरू किन सिंगल छन् ?

यस्तो हो, सबै केटाहरू सबै त्यस्ता हुँदैनन् । गर्लफ्रेण्ड भए पनि कति केटाले म सिंगल छु भन्छन् । सबैतिर ठिक्क पार्ने खालका हुन्छन् । केटीहरूसँग घुमिरहेका हुन्छन् । इन्स्टाग्राममा फरक केटीसँग मुहार छोपेर तस्बिर हालिरहेका हुन्छन् ।

फेसबुक बन्द भयो भने ?

आफन्तहरूसँग कुराकानी गर्न पाइँदैन । यसका फाइदा-बेफाइदा दुवै छन् । सबैसँग अपडेट हुन पाइँदैन । को कहाँ छ भन्ने पनि थाहा हुँदैन । म त फेसबुकभन्दा इन्स्टाग्राम बढी चलाउँछु । बरु यो बन्द भयो भने पो टेन्सन हुन्छ । इन्टरनेट हुँदा यसैमा बढी समय जान्छ ।

तपाईंसँग पैसा छाप्ने मेसिन भयो भने कति छाप्नुहुन्थ्यो ? कुन दरको नोट छाप्नुहुन्थ्यो ?

हजारका नोट अनगिन्ती छाप्थें । म त लुगा किन्थें । वान पिस, गाउन, सारी, लेहेंगा आदि किन्थें । पुग्नेगरी सुन किन्थें । चस्मा, जुत्ता आदि किन्थें ।

ब्वाइफ्रेन्डसँग डेट गएका बेला अर्कै केटाले प्रस्ताव राख्यो भने के गर्नुहुन्छ ?

म कसैसँग रिलेसनसिपमा रहँदा कमिटेड हुन्छु । आफ्नो ब्वाइफ्रेन्डलाई छाड्दिन । अरुलाई थ्यांक यु, बट् सरी भन्छु ।

विवाह गर्न ह्यान्डसम केटा रोज्नु हुन्छ कि धनी ?

म सक्षम केटा रोज्छु । माया गर्ने र मलाई पाल्न सक्ने । मेरो परिवारलाई पनि आफ्नै बुबा, आमा जत्तिकै माया गर्न सक्ने ।

■ रियाशा दाहाल, कलाकार

■ लेखमणि त्रिताल 'लेखु'

मानिस चराजस्तै उड्न मिल्ने भए के होला ?

उड्दाउड्दै बिस्टायो भने ठूलो बिस्टा झर्थ्यो नि ।

मानिसलाई भोक नै नलाग्ने भए कस्तो हुन्थ्यो ?

रेस्टुँरा र खेतीपातीको व्यापार गर्नेहरू मारमा पर्थे ।

पुरुष र महिलाको सम्पर्कबाट पनि बच्चा नजन्मिने भयो भने के होला ?

त्यसका लागि टेस्टट्युब बेबी आएको छ, केही फरक पर्दैन ।

पुरुषहरूले बच्चा जन्माउन थाले भने नि ?

बच्चा कहाँबाट जन्मिन्छ भन्ने प्रश्न खडा हुन्छ । लिंगबाट निस्किन सम्भव छैन ।

जीवन कसैसँग साट्न पाए कोसँग साट्नुहुन्थ्यो ?

आफ्नै बाल्यकालसँग साट्थें । फेरि नयाँ जीवन सुरु गर्थे ।

विवाहमा श्रीमतीलाई रातो रंगको सिन्दूर नै किन लगाइदिनुपरेको होला ?

रातो रंग खतराको संकेत हो, अब खतरा सुरु भयो भन्ने जनाउ दिन पनि होला । रातो रंग वीरताको प्रतीक पनि हो । विवाहपछि केटीको वीरता सुरु हुन्छ, केटाको सकियो भन्ने पनि होला ।

गर्ल फ्रेन्ड किन्न पाइने भयो भने कसो होला ?

नेपालमा त्यस्तो अवस्था नभए पनि जापान र थाइल्यान्डमा छ । नेपालमै अहिले पनि लगभग किनेजस्तै छ । केटाहरूले खर्च गरिरहेकै हुन्छन् । खर्च बन्द, गर्ल फ्रेन्ड पनि बन्द । धेरैजसो कुरा पैसाले नै चल्छ ।

विवाहित पुरुषलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?

औंलामा औंठी लगाएका हुन्छन्, अनुहारमा खुसी देखिँदैन । सम्भवतः औंठी र अनुहारबाट थाहा हुन्छ । सुरुमा त खुसी नै हुन्छन्, ४ वर्षपछि तनावमा भेटिन्छन् ।

कोही भर्जिन हो कि होइन भनेर कसरी थाहा पाउने ?

म यौन विशेषज्ञ परिन । साप्ताहिककै यौन जिज्ञासा तथा समाधानमा प्रश्न गर्नुहोला ।

मिल्ने भए केटाहरूले के फेर्थे होलान् ?

विवाहितले श्रीमती फेर्थे, गर्लफ्रेन्ड हुनेहरूले गर्लफ्रेन्ड फेर्थे होलान् ।

कलाकार र होली

महेश तिमल्सिना

होली अर्थात् रंगहरूको पर्व । फागु पूर्णिमाको दिन मनाइने यो पर्व सामान्य मानिसदेखि चर्चित सेलिब्रिटीहरूसम्मले उत्तिकै उत्साहका साथ मनाउँछन् । कतिपयले आफन्त, छिमेकी तथा साथीभाइहरू माझ होली मनाइरहेका हुन्छन् भने कतिपयले होली विशेष कार्यक्रमनै आयोजना गरेर उल्लासमय ढंगले होली मनाउँछन् । होलीलाई बर्सेनि उल्लासमय ढंगले मनाउने अभिनेत्री मध्येकी एक हुन्- करिश्मा मानन्धर । उनलाई सानैदेखि मनपर्ने पर्व हो- होली । करिश्मा होलीलाई साथीभाइबीच गेट टुगेदर गर्ने अवसरका रूपमा लिन्छिन् । त्यसो त उनी बर्सेनि आफ्नै घरमा आफन्त तथा साथीभाइहरूलाई बोलाएर सँगै होली मनाउँछिन् । यद्यपि उनी यसपालि भने होली नमनाउने पक्षमा छिन् । एसईई नजिकिँदै गएकाले परीक्षाको तयारी गर्नुपर्ने भएकाले होली नमनाउने निर्णय गरेको करिश्मा बताउँछिन् ।

यस्तै, विराटनगरमा जन्मिएकी अभिनेत्री तथा निर्देशक दीपाश्री निरौला पनि होली आफूलाई एकदमै मनपर्ने चाड भएको बताउँछिन् । 'तराईमा हुर्किएकी हुनाले पनि होली मलाई एकदमै मनपर्छ ।' दीपाश्री भन्छिन्, 'हामी सानो हुँदा बुबाले हाँडीको मुस्लो तेलमा भिजाएर दिनुहुन्थ्यो, त्यो लगाएर होली खेल्न एकदमै रमाईलो लाग्थ्यो, तर नुहाउँदा भने बाह्र बज्थ्यो ।' सानो हुँदा आफन्त तथा साथीभाइहरूसँग होली मनाउने दीपाश्री कलाकारितामा लागेपछि कलाकारहरूको घर-घरमा पुगेर होली खेल्न थालेको बताउँछिन् । यसरी साथीभाइहरूको घरमा पुगेर होली खेल्दा आत्मियता बढ्ने तथा सम्बन्धलाई नवीकरण गर्न पाइने निरौलाले बताइन् ।

हिन्दूहरूको यो चाड अभिनेता प्रदीप खड्का पनि रूचाउँछन् । उनी किशोरावस्थामा मामाघरसम्म पुगेर होली खेल्थे, तर अभिनेता भएपछि भने प्रदीप विभिन्न संघ-संस्थाले आयोजना गर्ने होली विशेष कार्यक्रममा व्यस्त हुन्छन् । दिउँसो यस्तै कार्यक्रमहरूमा व्यस्त भए पनि बेलुका साथीहरूसँग कतै बसेर रमाइलो गर्छन् । होलीको समयमा साथीभाइ भेटघाट गरेर खुसी साटासाट गर्न पाइने अनि रमाइलो गर्ने वातावरण पनि हुने भएकाले आफूलाई होली पर्व विशेष मन पर्ने खड्का बताउँछन् । गायक प्रकाश सपूतलाई पनि होली एकदमै मनपर्छ । उनी सानै उमेरदेखि होली खेल्थे । यद्यपि उनले बाल्यकालमा खेल्ने होली र अहिले खेल्ने होली फरक छ । उनी गाउँमा छँदा आफ्ना बाल्यावस्थाका साथीहरूसँग अबिर, हिलो तथामाटो दलेर रमाइलो गर्दै होली खेल्थे, कलेज पढ्दा सडकमा अबिरका प्याकेट बोकेर हिंड्थे, तर पछिल्लो स्टेज कार्यक्रमहरूमा व्यस्त हुने भएकाले त्यतै दर्शकहरूसँग होली मनाउँदै आएको सपूत बताउँछन् । रंगको होलीले आम मानिसमा सकारात्मक सोचको विकास गर्ने प्रकाशको बुझाइ छ । निर्माता तथा निर्देशक दिपेन्द्र के खनाल काठमाडौंको तुलनामा तराईमा खेलिने होली बढी रुचाउँछन् । उनले केही वर्ष पहिले इटहरीमा होली खेल्ने मौका पाएका थिए । त्यतिबेला एकदमै रमाइलो भएको उनी बताउँछन् । 'तराईमा त रंगमात्र खेलिने हुँदा धेरै रमाईलो हुँदो रहेछ ।' खनाल भन्छन्, 'काठमाडौंमा होली खेलियो भने वातावरण नै प्रदूषित हुन्छ । त्यसैले मलाई काठमाडौंको होली खासै मनपर्दैन ।'

झापामा जन्मिएकी गायिका टीका प्रसाईं सानैदेखि विशेष रूपमा होली मनाउँदै आएकी छिन् । उनी प्रायः आफ्ना साथीहरूसँग होली मनाउँछिन् । अहिलेको तुलनामा स्कुले जीवनमा बढी होली खेलेको प्रसाईं बताउँछिन् । प्रसाईं त्यति बेलाको सम्झना गर्दै भन्छिन्, 'होलीको दिन स्कुल छुट्टी थियो, त्यो दिन दाइ-दिदीले घरमा भाङ धतुरो हालेर लड्डु बनाउनुभएको रहेछ, मैले खाएँ, त्यसपछि त म हाँसेको हाँस्यै भएछु ।' यस्तै, अभिनेत्री शिल्पा पोखरेल आफूलाई दशैं तिहारभन्दा पनि होली पर्व रमाइलो लाग्ने बताउँछिन् । शिल्पा 'होलीको दिन सुरुमा आफ्नो परिवारसँग रमाउँछिन् ।' त्यसपछि आफ्ना नजिकका साथीहरूको घर-घरमा पुगेर रंग नलाएका साथीहरूलाई पनि रंग दल्दै हिंड्न रमाइलो लाग्छ ।' पोखरेल भन्छिन्- होलीले एकअर्कामा आत्मियता बढाउँछ । आफूसँग मनमुटाव भएका साथीहरूलाई होलीको दिन ह्याप्पी होली भन्दै रंग दल्दा सम्बन्धमा सुधार आउने पोखरेलको बुझाइ छ ।

● दीपशिखा खड्का, अभिनेत्री

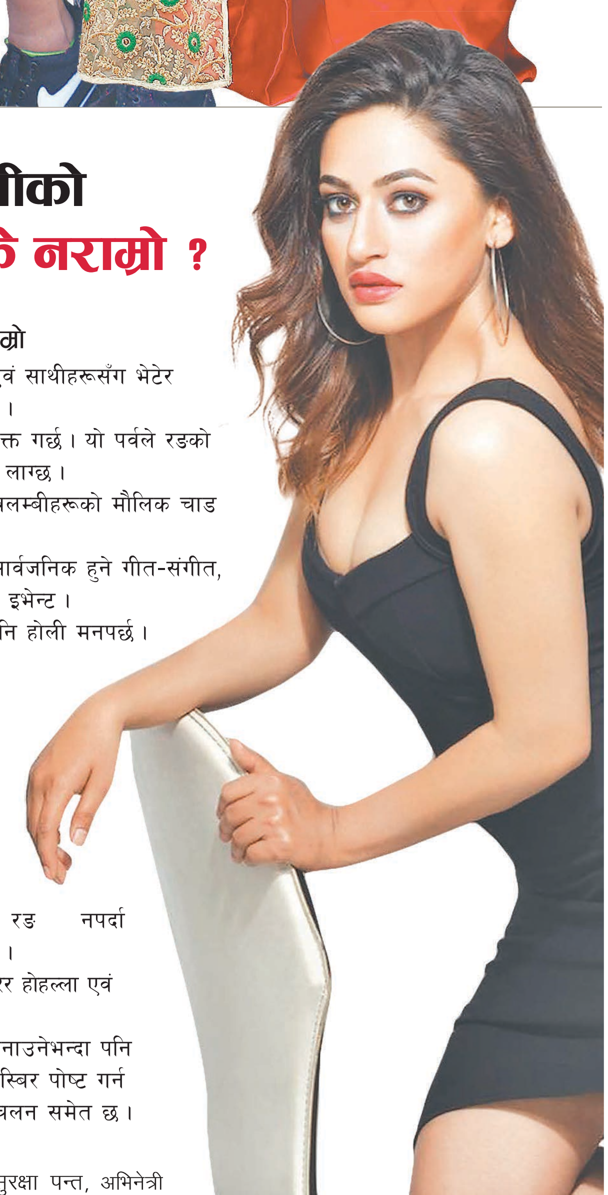
लोला खाँदा

थुप्रै चाडपर्वहरू मध्ये होली मलाई मनपर्ने चाड हो । मलाई यो पर्व आफैंमा कलरफूल लाग्छ । जताततै रंगीन देखिनु यो पर्वको विशेषता हो । सामुहिक रुपमा खेलिने हुँदा यो पर्वले सद्भाव पनि बढाउँछ । विगतका वर्षहरूमा होलीसँगै थुप्रै विकृति भित्रिएका थिए । त्यस्तो विकृतिको शिकार म आफैं पनि भएकी छु । मैले जीवनमा धेरै पटक लोला खाएकी छु । लोलासँगै घरको छतबाट हानिएको फोहोर पानीले समेत निथ्रुक्क भिजेकी छु ।

पहिलो पटक लोला खाँदा म निकै सानी थिएँ । तीन-चार कक्षामा पढ्दा खाएको एउटा लोलाका कारण त मेरो कानबाट रगत नै बगेको थियो । त्यति बेला सानी भएकाले खासै प्रतिकार गर्न सकिन । अलि बुझ्ने भएपछि पनि लोला खान कम भएन । करिव चार वर्षअघिको होलीको दिन म स्कुटरमा कतै गैरहेकी थिएँ । केटाहरूको एउटा समूहले कौशीबाट हानेको लोलाले म झण्डै दुर्घटनामा परें । स्कुटर रोकेर सोझै लोला हानिएको ठाउँमा गएर केटाहरूलाई नराम्रोसँग झपारें । मेरो स्वभाव अन्याय सहेर बस्नु हुँदैन भन्ने खालको भएकाले मलाई ताकेर लोला हान्नेहरूले मेरो गाली खाए ।

पछिल्लो दुई-तीन वर्षयता भने होलीमा लोलाको शिकार हुनु परेको छैन । प्रशासनले जबर्जस्ती होली खेल्न मनाही गरेकाले अचेल होली शान्त नै देखिन्छ । यसपटकको होली मेरा लागि विशेष हुँदैछ । मैले आफैंले निर्माण गरेको चलचित्र 'प्रेम लीला' होलीको पर्सि पल्टदेखि प्रदर्शनमा आउने भएकाले होलीको दिन कलाकारहरूको समूहलाई लिएर केही टेलिभिजन स्टेशनको कार्यक्रममा सहभागि हुँदैछु । होली कार्यक्रममा सहभागी हुन मैले चलचित्रको शीर्षक अंकित टिसर्ट समेत तयार पारिसकेकी छु ।

होलीको के राम्रो के नराम्रो ?



राम्रो

- नजिकका आफन्त एवं साथीहरूसँग भेटेर रमाइलो गर्न पाइन्छ ।
- रङले भावनालाई व्यक्त गर्छ । यो पर्वले रङको सम्मान गरेको राम्रो लाग्छ ।
- यो हामी हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको मौलिक चाड हो ।
- होलीको अवसरमा सार्वजनिक हुने गीत-संगीत, होलीकै मौकामा हुने इभेन्ट ।
- छुट्टी हुने भएकाले पनि होली मनपर्छ ।

नराम्रो

- रमाइलोको नाममा आफू बसेको वातावरण फोहोर पारिन्छ ।
- स्वतन्त्र ढंगले हिड्न पाइँदैन ।
- राम्रो क्वालिटीको रङ नपर्दा छालालाई असर पर्छ ।
- मादकपदार्थ सेवन गरेर होहल्ला एवं झैझगडा गरिन्छ ।
- होली रमाइलोसँग मनाउनेभन्दा पनि सोसल मिडियामा तस्बिर पोष्ट गर्न जबर्जस्ती मनाउने चलन समेत छ ।

● सुरक्षा पन्त, अभिनेत्री

अनुभव

भाङ खाएपछि उफ्री-उफ्री नाचेछु

मलाई यो भाङ भन्ने चिज अचम्मको लाग्छ। म सानै थिएँ। शिवरात्रीको दिन हेटौंडाको शिव मन्दिरमा पूजा गर्न गएकी थिएँ। त्यहाँ भाङ मिसाइएको लड्डु बेच्न राखिएको रहेछ। मैले प्रसाद स्वरूप त्यो लड्डु खाएँ। त्यसमा भाङ मिसाइएको छ भन्ने मलाई थाहा थिएन। त्यो लड्डु खाएपछि म लट्ठिएछु। त्यसपछि म कतिबेला घर पुगे भन्ने थाहा भएन। त्यसपछि घरमा गएर हाँसेको हास्यै गरेछु। घर पुगेपछि उफ्रिने, रुने, हास्ने गर्न थालेपछि बुबाममी पनि डराउनुभएछ। त्यसको केही समयपछि म सुतेछु। करिब १२ घण्टा सुतेपछि भाङको नशाले छोड्यो। त्यसपछि त बुबाममीको धेरै गाली खाएँ अनि साथीहरूले पनि मैले अघिल्लो दिन गरेको व्यवहार सम्झेर मलाई जिस्क्याउन थाले। त्यसपछि लाजले कतिदिन त घर बाहिरै निस्किन सकिनँ।

यही क्रममा म काठमाडौं आएँ। यहाँ धेरै मानिससँग चिनजान हुन थाल्यो। नयाँ-नयाँ साथी पनि बन्न थाले। तीन वर्ष अघिको कुरा हो। म होली खेल्न चाबहिलस्थित एक जना साथीको घर गएकी थिएँ। त्यहाँ मलाई खानेकुरामा भाङ मिसाएर दिएछन्। म झुम्म भएछु। मलाई नाच्न एकदमै मन लाग्ने त्यसैले भाङ खाएपछि उफ्री-उफ्री नाचेछु अनि साना-साना कुराहरू देख्यो भने पनि त्यसैलाई सम्झेर धेरै हाँसेको अलि-अलि सम्झना छ। भाङ खाएपछि त त्यसको तालमा साथीहरूसँग होली खेल्न निकै रमाइलो भएको थियो। त्यतिमात्र होइन, जब मलाई भाङ लाग्दै गयो त्यसपछि कहिले कम्प्युटर चलाएको जस्तो गर्न थालेछु, अनि कहिले साथीहरूसँग हात मिलाउन जाँदो रहेछु अनि कहिले हातमा दिसा देख्दो रहेछु अनि रुँदै मेरो हातमा गु लाग्यो भनेर आफ्नो हात भित्तामा पुछ्दो रहेछु। यो कुरा मलाई केही पनि थाहा थिएन। भोलिपल्ट साथीहरूले तैले हिजो यसो गरिस् भनेर सुनाए पछि चाहिँ निकै हाँसो उठ्यो। भाङ खाएपछि भोक पनि अत्यधिक लाग्दो रहेछ। मुख सुक्खा हुने अनि केही खानेकुरा देख्यो भने पनि खान मन लागि हाल्ने, जति खाए पनि नअघाउने हुँदो रहेछ। अहिले चाहिँ तीन वर्ष भयो मैले भाङ खाएको छैन।

नीता ढुंगाना, अभिनेत्री

२६ वर्षअघिको त्यो होली

शिवशंकर रिजाल
जोगिन्दर पानवाला

२०४९ सालमा होली मनाउने क्रममा कक्षा ९ मा अध्ययनरत थिएँ। मधेशको होलीमा त्यसै पनि जाँड-रक्सी भन्दा पनि घोट्टा पिउने चलन हुन्छ। त्यस्तो चलन आजसम्मको मितिसम्म पनि जारी नै छ। घोट्टा बनाउन धेरै नै मेहनत गर्नुपर्छ। खाँटी शुद्ध दूधबाट बनाइने घोट्टामा धतुरो हालिन्थ्यो। म किशोरावस्थामै थिएँ। आफूभन्दा ठूलाहरूले मुख मिठ्याइ-मिठ्याइ घोट्टा खाएको देखेर म पनि मनमनै लोभिइसकेको थिएँ। त्यसमाथि साथीभाइको करकापमा परेपछि मैले पनि एक गिलास घोट्टा तनतनी पिएँ। पहिलो पटक जिब्रोले घोट्टाको स्वाद चाखेकाले होला, एक गिलासले धित मरेन। मलाई त त्यो घोट्टा सरबतजस्तो लाग्यो, असाध्यै मिठो। त्यसैले अर्को एक गिलास थपें। त्यसले पनि नपुगेजस्तो भएर अर्को एक गिलास पनि थपें। असाध्यै स्वादिलो लागेर एकपछि अर्को गर्दै तीन गिलास खाएको एकै छिन पछि त त्यसले आफ्नो असर देखाउन थालिहाल्यो नि। मैले त्यतिबेला तीन लोक र चौध भुवन एकै ठाउँमा देखें। त्यसपछि मैले देखाएका हरकत पछि साथीहरूको मुखबाट सुनेपछि पो लाजले भुतुक्क भएँ। घोट्टा लागेपछि त म कराउन थालेछु, बरबराउन थालेछु, घरी रुने अनि घरी हाँस्ने गर्न थालेछु। त्यति गर्दा पनि म आफूलाई चाहिँ केही पनि थाहा थिएन।

१३-१४ वर्षको छोरा पागलजस्तै बहुलाउन थालेपछि मेरा आमा-बुवा पनि आत्तिनु भएछ। डरले धामी-झाँक्री बोलाउने निर्णय गर्नु भएछ। छिमेकीहरूले 'तिम्रो छोराले घोट्टा खाएको छ' भनेपछि आमाले अमिलो कागती र दही ख्वाउनु भएछ। त्यसले पनि काम गरेनछ। म त्यो होलीको दिनदेखि करिब तीन दिनसम्म अचेत भएर सुतेको सुत्यै भएँ। बुवाले त आफ्नो सानो छोरालाई घोट्टा ख्वाएको आरोपमा घोट्टा बनाउने विरुद्ध प्रहरीमा उजुरी नै दिनुभएछ। तीन दिनपछि म होसमा आएपछि मात्र त्यो उजुरी फिर्ता लिनु भएछ अनि गाउँलेहरूसँग माफीसमेत माग्नु भएछ। सबैभन्दा रोचक कुरा के भने मेरा आमा-बुवाले घोट्टा बनाउनेविरुद्ध प्रहरीमा उजुरी गरेपछि मेरा केही साथी भागेर १-२ वर्ष गाउँ नै फर्किएनन्। केही वर्षपछि मात्र उनीहरू गाउँ फर्किएर मलाई भेट्न आएका थिए।

त्यो होली र घोट्टा म जीवनभरी बिर्सन सक्दिन। मलाई तीन दिनसम्म बेहोस बनाउने र मलाई घोट्टा खुवाउनेहरूको केही वर्षसम्म होस उडाउने त्यो होली र घोट्टा म कसरी बिर्सन सक्छु ? त्यो होलीपछि मैले आजका दिनसम्म घोट्टा खाएको छैन र भविष्यमा पनि खाने छैन साथै अरु कसैलाई पनि त्यस्तो नहोस् भन्ने कामना गर्छु-जय होली। विजयको प्रतीक होली खुसीसाथ शुभकामना आदान-प्रदान गरेर मनाऊँ, तर सोमरस र घोट्टा खाएर बबाल नमच्चाऊँ-जय भगवान् नरसिंह।

होली विशेष गीत-संगीत

यो वर्षको होलीलाई लक्षित गर्दै गायक रमेश राज भट्टराईले दुई साताअघि नै नयाँ होली गीत 'होली...' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरे। छोटो समयमै झण्डै ५ लाख पटक हेरिएको उक्त गीतलाई होलीमय बनाइएको छ। गायक भट्टराईकै शब्द तथा संगीतको उक्त गीतको भिडियो समेत आकर्षक छ। दीपेन्द्र तिमिल्सिनाले निर्देशन गरेको उक्त गीतको म्युजिक भिडियोमा सुनिल क्षेत्री, एलिशा शर्माका साथमा विभिन्न नृत्य कलाकारले आकर्षक नृत्य गरेका छन्।

होलीलाई लक्षित गरेर गायक भट्टराईले उक्त गीत तथा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरे पनि 'होलीले मेरो रंगायो नयाँ चोली...' गीत सञ्चारमाध्यममा प्रसारण नहुञ्जेल होली नै नआएको मान्नेहरू प्रसस्त छन्। चलचित्र अधिकारको उक्त गीत नेपाली सञ्चारमाध्यममा सबैभन्दा बढी बज्ने नेपाली भाषाको होली गीत हो। उदित नारायण झा, दीपा झा, प्रकाश श्रेष्ठ, पूर्णिमा आदि गायक-गायिकाको स्वरको यो गीतलाई होलीको राष्ट्रिय गीतसमेत भनिन्छ। यो गीतमा राजेश हमाल तथा कृष्टी मैनालीले कलाकारहरूको समूहसँग आकर्षक नृत्य गरेका छन्। चलचित्र 'तिलहरी' मा समावेश होली गीत दर्शक तथा श्रोताहरूको रोजाइमा परेको थियो।

'होरिया होरिया हो रंग खेले होली...' बोलको उक्त गीतमा अभिनेता भुवन केसी तथा कृष्टी केसीले नृत्य गरेका छन् भने उदितनारायण झा तथा दीपा झाले त्यसमा स्वर दिएका छन्। होलीका लागि विभिन्न संगीतकर्मीले बेला-बेलामा होली विशेष गीत सार्वजनिक गरिरहन्छन्। गायक तथा संगीतकार टंक बुढाथोकीले अघिल्लो वर्षको होलीमा 'होलीमा होलीमा...' गीत सार्वजनिक गरेका थिए। म्युजिक भिडियोसहित सार्वजनिक भएको उक्त गीतमा गायक बुढाथोकीकै संगीत छ भने त्यसको शब्द उषा किरण अधिकारीले रचना गरेकी हुन्। चलचित्र बटरफ्लाइमा एउटा होली गीत समावेश छ। सौराहामा छायांकन गरिएको उक्त गीत दुई वर्षअघि होलीकै अवसरमा सार्वजनिक गरिएको थियो। रंगको अत्यधिक प्रयोग गरिएको 'तिम्रो मेरो मिलनको आयो हेर होली रे' गीतमा अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आर्यन अधिकारीले आकर्षक नृत्य गरेका छन्। प्रमोद ढुंगानाको शब्दको उक्त गीतमा विकास चौधरीको संगीत छ भने राजेशपायल राई तथा माण्डवी त्रिपाठीले त्यसमा स्वर दिएका छन्। चलचित्र संरक्षणमा समावेश होली गीतलाई पनि दर्शकले मन पराएका छन्। नेहा प्रियदर्शन तथा प्रवेश मल्लिकको स्वरको उक्त गीतमा धीरेन्द्र प्रेमर्षीको शब्द तथा प्रवेश मल्लिकको संगीत निर्देशन छ। उक्त गीतमा निखिल उप्रेती, सौगात मल्ल, अशिष्मा नकर्मी तथा मलिना जोशीले नृत्य गरेका छन्। अनमोल केसी तथा सृष्टि श्रेष्ठ अभिनित चलचित्र गाजलुमा पनि एउटा होली गीत छ। 'रंग रंग...' शीर्षकको उक्त गीतमा शिवानी मोक्तानको स्वर तथा जैन जेको शब्द एवं संगीत सुन्न सकिन्छ भने गायक सुमित खड्काको होली गीत 'फेरि आयो होली सरर' पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ।

होली विशेष

होलीका रमाइला कार्यक्रम

रोयल होली फियस्टा-२०१९

बुधबार आयोजना गरिने रोयल होली फियस्टा-२०१९ मा रेन डान्स, वाटर पुल, लाइभ हाउस एन्ड टेक्नो म्युजिकको व्यवस्था छ । डिजे निरल र डिजे यशको प्रस्तुति पनि सुन्न र हेर्न सकिनेछ ।

स्थान : रोयल एम्पायर बुटिक होटेल, सुवर्णशमशेर मार्ग, काठमाडौं

समय : बिहान १० बजे प्रवेश : नि:शुल्क

फागुपूर्णिमा मेला

कास्की जिल्लास्थित अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल बिरेठाँटीमा फागुपूर्णिमाको अवसरमा मेला लाग्दैछ । चैत ५ गतेदेखि ९ गतेसम्म चल्ने मेलाअन्तर्गत फागुपूर्णिमा दिन विशेष कार्यक्रम गरी होलीलाई विशेष बनाइनेछ । बिरेठाँटी युवा परिवार, अन्नपूर्ण-८ कास्कीले आयोजना गर्ने मेलाको आकर्षणमा लोकदोहोरी गायिका प्रीति आले, तुलसा क्षेत्री, गायक चोलेन्द्र पौडेल, सुरेन्द्र गुरुङ, जादुगर तथा कमेडी डान्सर दीपक थापा आदिको प्रस्तुति रहनेछ । त्यस क्रममा विद्यालय स्तरीय नृत्य प्रतियोगिता, भलिबल प्रतियोगिता, रस्साकस्सी प्रतियोगिता, छेलो प्रतियोगिताका साथमा हिमाली सांस्कृतिक परिवार पोखराको सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा ख्याति प्राप्त कलाकारद्वारा विविध सांगीतिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू समेत प्रस्तुत गरिनेछ ।

स्थान : बिरेठाँटी माविको प्राङ्गण, अन्नपूर्ण गाउँपालिका कास्की

कलर फियस्टा

बुधबार नै फुनोलोजिक सोलुसन्सले आयोजना गर्ने कलर फियस्टामा बिभिन्न कलाकारको उपस्थिति रहनेछ ।

स्थान : ७ सिजन्स लाउन्ज एन्ड बार, झम्सीखेल रोड, ललितपुर **समय** : ९ बजे

होली स्प्ल्यास २के१९

इमल अनलाइन सपिङ र लुक्स नेपालको आयोजनामा बुधबार होली स्प्ल्यास २के१९ को आयोजना हुँदैछ । सो अवसरमा बिभिन्न खेल, डिजे सेसन, पुल पार्टी आयोजना गरिनेछ । सो अवसरमा विद्या तिवारी र सप्तक दुतराजले सांगीतिक प्रस्तुति दिनेछन् ।

स्थान : सिटी फ्ल्यास स्वीमिङ पुल, मध्यपुर ठिमी **स्थान** : ११ बजे

होली पार्टी

विशालबजारस्थित बेन्टो लाउन्ज एन्ड बारमा बुधबार होली पार्टीको आयोजना हुँदैछ । बिहान ११ बजे सुरू हुने कार्यक्रममा बिभिन्न कलाकारहरूले प्रस्तुति दिनेछन् ।

होली म्युजिकल फेस्टिभल

रंगहरूको पर्व होलीको अवसरमा पोखरामा होली म्युजिकल फेस्टिभल हुँदैछ । चैत ६ गते बुधबार हुने फेस्टिभलमा संगीतको धुनमा रम्दै होलीलाई अविस्मरणीय बनाउन सकिनेछ । सांगीतिक कलाकार संघ नेपालले लेकसाइडको हल्लनचोकमा प्रस्तुत गर्ने उक्त कार्यक्रममा कन्दरा ब्याण्ड, डिमर्चा ब्याण्ड तथा भाइ गुरुङ, लेकाली ब्याण्ड, देउराली ब्याण्ड आदिले प्रस्तुति दिने बताइएको छ भने विनोद बानियाँ, आनन्द बज्राचार्य, सागर साह, प्राप्ति तुलाचन, बबी सुनार तथा डिजे सेसनले कार्यक्रममा रौनक थप्नेछ । यो होली म्युजिकल फेस्टिभल बिहान १० बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म चल्नेछ ।

होली हंगामा

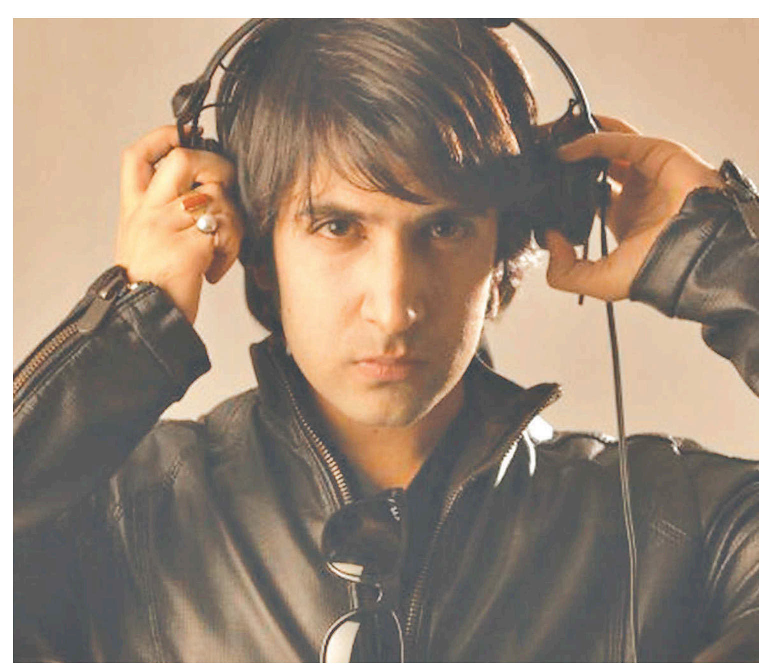
रेडियो कान्तिपुरले यो वर्ष पनि पोखरामा होली विशेष कार्यक्रम 'होली हंगामा-२०७५' आयोजना गर्ने भएको छ । रेडियोका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसीका अनुसार होलीको दिन अर्थात् आगामी बुधबार बिहान १० बजेदेखि पोखराको हल्लन चोकमा प्रारम्भ हुने होली हंगामा कार्यक्रममा लोकप्रिय कलाकारहरूले आफ्नो प्रस्तुतिमार्फत

उपस्थित दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछन् । रेडियो कान्तिपुर तथा कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रममा गायक शिव परियार, गायिका मल्लिका कार्की, व्यंग्यकार सन्दीप क्षेत्री, अभिनेता प्रदीप खड्का, अभिनेत्री जसिता गुरुङ आदिले विशेष प्रस्तुति दिनेछन् । कार्यक्रमलाई रेडियोका आरजेहरू दिनेश डिसी, राजेश पाण्डे, दुर्गाराज पाण्डे, सन्जोक बस्याल, निशान्त कटुवा, लक्ष्मी जिसी आदिले सञ्चालन गर्नेछन् ।

किङ्समा सञ्जीप

पुराना गायक सञ्जीप प्रधान लामो समयपछि काठमाडौंका दर्शकमाझ प्रस्तुत हुँदैछन् । होलीको अवसर पारेर दरबारमार्गस्थित किङ्स लाउञ्जमा आयोजना हुने विशेष सांगीतिक कार्यक्रममा सञ्जीपले आफ्नो प्रस्तुति दिने छन् । लाइभ ब्यान्डसहितको उक्त कन्सर्ट साँझ छ बजेपछि प्रारम्भ हुने लाउञ्जका इभेन्ट म्यानेजर विनोद सिंहले बताएका छन् । 'दिनभरि होली खेलेपछि साँझमा सांगीतिक वातावरण प्रदान गर्न गायक सिंहलाई

प्रस्तुत गर्न लागिएको हो, म्यानेजर सिंहले बताए ।



क्रेजी बलिउड नाइट

बलिउडका सुपरस्टार डिजे एनवाइके पहिलो पटक काठमाडौं ओर्लिंदैछन् । ४० भन्दा बढी मुलुक पुगिसकेका ख्यातिप्राप्त डिजे एनवाइके आज शुक्रबार ठमेलस्थित टर्टल लाउन्ज एन्ड क्लबमा प्रस्तुत हुँदैछन् । ३३ वर्षीय डिजे एनवाइकेले तीन पटक बेस्ट डिजे अवार्ड पाइसकेका छन् । भिडियो जक्की र प्रोड्युसरका रुपमा पनि उनी स्थापित छन् । उनको आगमनले बलिउड संगीत प्रेमीहरुलाई मनोरन्जन प्रदान हुनेछ । आज टर्टल लाउन्जमा लोडिङ ब्यान्डले पनि प्रस्तुति दिँदैछ ।

होली स्पेसल कार्यक्रम

नेपाल राष्ट्रिय मोडलिङ संघले होलीकै दिन होली स्पेसल कार्यक्रम शीर्षक राखेर एउटा रमाइलो कार्यक्रम आयोजना गर्दैछ । बल्खुचोकमा आयोजना हुने उक्त कार्यक्रम बुधबार बिहान १० बजेदेखि प्रारम्भ हुनेछ । कार्यक्रममा लाइभ ब्यान्ड, गायक-गायिकाको कन्सर्टका साथै डिजे पार्टी सञ्चालन गरिने आयोजक संस्थाका प्रमुख दिनेश शाहीले बताएका छन् ।

संयोजक : नरेन्द्र रौले

चलचित्र

फेरि तीन चलचित्रको भिडन्त

द म्यान फ्रम काठमाडौं

नेपाली चलचित्र द म्यान फ्रम काठमाडौंको प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुँदैछ । पहिलो पटक नेपाली तथा अंग्रेजी दुई भाषामा निर्माण गरिएको यो चलचित्रमा नेपाली कलाकारका साथै बलिउड, पाकिस्तानी तथा हलिउडका कलाकारहरूको समेत अभिनय हेर्न पाइन्छ । चलचित्र प्रदर्शन गर्ने क्यूएफएक्सले निर्माण गरेको यो चलचित्र नेपाल तथा अमेरिकामा छायांकन गरिएकाले यसको बजेट औसत नेपाली चलचित्रको तुलनामा तीन गुणा बढी भएको सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । चलचित्रमा पाँच करोड रुपैयाँभन्दा बढी लगानी गरिएको निर्माता नकिम उद्धिनले बताएका छन् । निर्माता नकिमले नेपाली कथा अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई देखाउन पाउँदा आफूहरू उत्साहित भएको बताएका छन् । यो चलचित्रका निर्देशक पेमा लेन्डुप हुन् । चलचित्रमा अतिवादी सोंच भएका हिन्दू-मुस्लिम युवकको मनोवैज्ञानिक र भौतिक यात्राको कथा समेटिएको निर्माण पक्षले जनाएको छ । यो चलचित्रमा अमेरिकी अभिनेता जोसे मानुइल, बलिउड अभिनेता गुल्सन ग्रोवर, पाकिस्तानी अभिनेता हमिद शेखसँगै आना शर्मा, नीर शाह, कर्मा शाक्य, मिथिला शर्मा, शिशिर वाङ्देल, सुनीता ठाकुर, परमिता आरएल राना आदिले अभिनय गरेका छन् जसको छायांकन कार्लोस मेडिनाले गरेका हुन् । यो चलचित्रमा किचकिचे माया, आकाशै घुमेर, नेस्टी आदि गीत समावेश गरिएको छ । जसन कुँवर चलचित्रमा समावेश गीतका संगीतकार हुन् ।

पुरानो बुलेट

सञ्चारकर्मी भीषण राईद्वारा निर्देशित चलचित्र पुरानो बुलेटको प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुँदैछ । केजी इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा निर्मित यो चलचित्रमा अशोककुमार राई, दिपेन्द्र लिम्बु, विरेन साम्बा तथा टीकाराम राईको लगानी छ भने सन्तोष राई यसका कार्यकारी निर्माता हुन् । पूर्वी नेपालमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमा अनुप विक्रम शाही, वर्षा शिवाकोटी, माला लिम्बू, कविता आले, कृष्णभक्त महर्जन, शिरोमणि दवाडी आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । चलचित्रको केही समयअघि हङकङमा प्रिमियर गरिएको थियो, जहाँ चलचित्र हेर्नेहरूले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएको निर्माण पक्षले जनाएको छ । १ करोड रुपैयाँको लगानीमा निर्माण भएको चलचित्र पुरानो बुलेटको पटकथा भीषण राई र सन्तोष राईले तयार पारेका छन् । यो चलचित्रको छायांकन हरि घले लामाले गरेका हुन् । चलचित्रमा समावेश भएका गीतमा उत्तमजंग लिम्बूको संगीत सुन्न सकिन्छ । पुरानो बुलेटमा समावेश भएको मंसिर पन्ध्र गीतले युट्युबमा राम्रो भ्युज पाएको छ । उक्त गीतमा उत्तमजंग लिम्बू तथा मेलिना राईको स्वर छ । यस्तै चलचित्रमा पुरानो बुलेटैमा गीत पनि छ जसमा जयन जे बाइबाले स्वर दिएका छन् ।

जानी-नजानी

वसन्त अधिकारीद्वारा निर्देशित चलचित्र जानी-नजानीले सामाजिक प्रेम कथालाई उजागर गर्ने निर्माण पक्षले जनाएको छ भने चलचित्रले लोप हुँदै गएको ढाकाको कपडाको समेत प्रमोसन गर्न खोजेको छ । चलचित्रमा जानी-नजानीमा अधिकांश नयाँ कलाकारले अभिनय गरेका छन् । चलचित्रकी प्रस्तुतकर्ता रोशनी केसीका अनुसार यो चलचित्रमा करिब दुई करोड रुपैयाँ लगानी गरिएको छ । यो चलचित्रको छायांकन काठमाडौं, पोखरा तथा भारतको कुल्लु मनाली आदि स्थानमा गरिएको हो । चलचित्रमा मनीष श्रेष्ठ, निरिशा बस्नेत, रोशनी केसी, सन्नी सिंह, नम्रता श्रेष्ठ, प्रकाश अधिकारी आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । निरिशाको यो डेब्यु चलचित्र हो । बस्नेत हिन्दी धारावाहिक चन्द्रनन्दिकाबाट चर्चामा आएकी थिइन् । मुम्बईको हाई बजेटका सिरियलबाट उनी नेपाली फिल्मी बजारमा आएकी हुन् । यो चलचित्रमा सागरकाजी माली तथा मोदनाथ खनालको समेत लगानी छ । चलचित्र जानी-नजानीको कथा सञ्चारकर्मी सामीप्यराज तिमिल्सिनाले लेखेका हुन् । चलचित्रमा समावेश भएका एउटीलाई मुटुमा घर गीतले राम्रो सफलता पाएको छ जसमा गायक तथा संगीतकार अर्जुन पोखरेल तथा दुर्गा खरेलको स्वर सुन्न सकिन्छ । यस्तै, चलचित्रमा जानी-नजानी गीत पनि समावेश छ । उक्त गीतमा अञ्जु पन्त र प्रताप दासको स्वर छ । यो चलचित्रका संगीतकार अर्जुन पोखरेल हुन् भने सञ्जय लामाले यसको छायाँकन गरेका छन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

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

तस्बिर : महेश प्रधान
पहिरन : रमिला नेमकुल, कासा/पाटन ढोका
लोकेशनः थापाथली, काठमाडौं
संयोजन : कृष्ण भट्टराई

पुनम रायमाझी

मिस्टर एन्ड मिस ग्रान्ड चितवन

सोसिजेनिस मिडियाद्वारा आयोजित मिस्टर एन्ड मिस ग्रान्ड चितवनमा निकिता श्रेष्ठ तथा सलिन श्रेष्ठ विजेता भएका छन् । निकिता श्रेष्ठले विजेतासँगै मिस ग्रान्ड नेपाल-२०१९ मा सहभागी हुने मौका प्राप्त गरेकी छिन् । उक्त प्रतियोगितामा एलिशा मगर र ओम तामाङ फस्ट रनर्सअप तथा युपी कन्चन मगर र युपी सुदीप चौधरी सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए ।

लेटाङ एक्स्पो

एक्स्पोको अन्तिम दिन गायक सबिन राई तथा बाबु बोगटीले प्रस्तुति दिए । उक्त एक्स्पोमा गायिका ज्योति मगर, मेलिना राई, आस्था राउत, गायक प्रमोद खरेल, कमल खत्री, सुगम पोखेल आदि कलाकार प्रमुख आकर्षणमा थिए । लेटाङ उद्योग वाणिज्य संघद्वारा आयोजित एक्स्पोमा विभिन्न खेल तमासा, कृषि उत्पादन, खाद्यान्न, लुगाकपडा, होटल, इलेक्ट्रोनिक्स सामग्री तथा अटो मोबाइल्स आदिका ५० वटा स्टल राखिएका थिए ।

पूर्वीउत्तरी मोरङको लेटाङमा १० दिने लेटाङ एक्स्पो सम्पन्न भएको छ । लेटाङ नगरको आधार, कृषि, पर्यटन, कला र संस्कृति सहितको पूर्वाधार भन्ने नाराका साथ फागुन १७ गते प्रारम्भ भएको एक्स्पो फागुन २६ गतेसम्म चलेको थियो । लेटाङ

सरोज बस्नेत

मिस्टर एण्ड मिस रोटऱ्याक्ट

रोटेरियन इन्टरनेसनल डिस्ट्रीक्ट ३२९२ ले आयोजना गरेको मिस्टर एण्ड मिस रोटऱ्याक्टमा यस पटक पर्सनालिटी विधाको अवार्डसहित सलिल राज शाक्य र सरिशा श्रेष्ठ विजेता घोषित भए । प्रतियोगितामा आयुश सुवाल र ऊर्जा नेवा: फस्ट रनर अप तथा अभय लाल श्रेष्ठ र माया थापा सेकेन्ड रनर्सअप छनौट भएका छन् ।

मिसेज स्टेट नम्बर एक

प्रदेश नम्बर- १ का विवाहित महिलाहरूलाई लक्षित गरी सुनसरीको धरानमा सञ्चालित 'मिसेज स्टेट-१' दोस्रो संस्करणको उपाधि धरानकी पुष्पकला फोम्बोले जितेकी छिन् । विमन वर्थ ग्रुपद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको फाइनलमा १५ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै पुष्पकलाले फोटोजेनिक अवार्ड समेत हात परेकी थिइन् । फाइनल प्रतियोगितामा इटहरीकी ज्योति झा फष्ट रनर्सअप तथा धरानकी रोशनी राई सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए ।

नरेन्द्र बस्नेत

निरु बनिन् मिस क्विन पोखरा

मिस क्विन पोखरा-२०७५ को उपाधि पोखराकी निरु पुनमगरले जितेकी छिन् । पोखरा एचबी प्रोडक्सनद्वारा आयोजना गरिएको उक्त प्रतियोगितामा स्वरूपा थापामगर फर्स्ट रनर्सअप भएकी थिइन् । फाइनलमा सहभागी सबैले कुनै न कुनै सब टाइटल हात पारेको उक्त प्रतियोगिताका लागि अडिसन मार्फत २२ जना छनौट गरिएका थिए ।

राजाराम पौडेल

हलेसी साइनो स्टार

खोटाङ्मा सम्पन्न गायन प्रतियोगिता 'हलेसी साइनो स्टार-२०७५' मा पुस्कल राई विजेता घोषित भएका छन् । प्रतियोगितामा ओखलढुङ्गाका पर्शुराम गजमेर दोस्रो तथा बराहपोखरी गाउँपालिकाका सोम मगर तेस्रो भए । जिल्लाका दशवटै स्थानीय तहका ११ स्थानमा सञ्चालन गरिएको अडिसनबाट छानिएका १ सय १८ प्रतियोगीमध्ये उत्कृष्ट ११ प्रतियोगीबाट हलेसी साइनो स्टार छनौट गरिएको हो ।

ऋषि राई

होलीको झझल्को

सुन्तलादेखि वाइनसम्ममा

रंगको पर्व होली नेपाल तथा भारतका अतिरिक्त बंगलादेश, पाकिस्तान आदि देशमा समेत मनाइन्छ । यद्यपि संसारका केही देशमा होलीकै झझल्को दिने केही अनौठा पर्व मनाइन्छ । अलग–अलग तरिका र रीतिरिवाजअनुसार रमाइलोसँग मनाइने यस्ता पर्वमा रंगको ठाउँमा कहीं टमाटर त कहीं हिलो छ्याप्ने चलन छ ।

बोरियोङ मड फेस्टिबल

दक्षिण कोरियामा होलीजस्तै 'बोरियोङ मड फेस्टिबल'को आयोजना गरिन्छ । हरेक वर्ष जुलाई महिनामा मनाइने यो पर्वमा रमाइलो गर्न मानिसहरू एकअर्कामा हिलो दल्छन् र हिलो छ्यापा-छ्याप गर्छन् ।

संक्रन

नयाँ वर्षको अवसरमा थाइल्याण्डमा सक्रन पर्व धुमधामसँग मनाइन्छ । होलीजस्तै यसमा पनि पिचकारीले एकअर्कालाई रंगीबिरंगी पानी फ्याँकिन्छ । चिसो पानी फ्याकेर मानिसहरू अप्रिल महिनामा आफ्नो नयाँ वर्षको स्वागत गर्छन् ।

ब्याटल अफ ओरेन्ज फेस्टिबल

होलीकैं झझल्को दिनेगरी इटलीमा ब्याटल अफ द ओरेन्ज फेष्ट मनाइन्छ तर यो पर्वमा होलीजस्तो रंग होइन्, एकअर्कामाथि सुन्तला फालिन्छ । फेब्रुअरी महिनामा मनाइने यो पर्व मार्चमा पनि पर्न सक्छ । ब्याटल अफ ओरेन्ज फेस्टिबलमा मानिसहरू एकअर्कामाथि सुन्तला फ्याकेर रमाइलो गर्छन् ।

ला टोमाटिना

यो स्पेनमा मनाइने पर्व हो । स्पेनमा अगष्ट महिनामा यो पर्व जोडतोडका साथ मनाइन्छ जसमा भाग लिन देश-विदेशका मानिस स्पेन पुग्छन् । मानिसहरू एकअर्कामा टमाटर फ्याकेर यो पर्व मनाउँछन् ।

हारो वाइन फेस्टिबल

स्पेनमा मनाइने हारो वाइन फेस्टिबल पनि होलीकै झझल्को दिने पर्व हो । यो फेस्टिबलका दौरान सयौं मानिसले बाल्टी को वाइन हुलमाथि फ्याँक्छन् । हारो वाइन फेस्टिबलको दिन युवादेखि वृद्धसम्म बिहान ९ बजेदेखि नै जग, बोतल, बाल्टी आदि भाडामा रेड वाइन भर्छन् र भीडभाड भएको ठाउँतिर निस्कन्छन् । यो पर्व यसपटक १९ र २० जुनमा मनाइँदैछ ।

फेसबुक फन्डा

भूतको भिनाजु

तस्विर : नवराज बाल्ले

छिमेकी भाउजूसँग होली खेल्दा ध्यान दिनु होला, नत्र रंग लगाउनुभन्दा पहिले नै गाला रातो होला है ।

होलीमा धेरै पुरानो कपडा लगाउनु पनि राम्रो होइन, अन्यथा मान्छेले रंग दल्नुभन्दा पहिला नै भिख दिएर जानसक्छ ।

ओइ केटा हो, कसैसँग गब्बर सिंहको नम्बर छ भने उसलाई फोन गर्देओ न ल । यसपालि काठमाडौं तिर होली चैत ६ गते छ भनेर, नत्र त होली कब है, होली कब है सोधेरै हैरान पार्छ भन्या ।

श्रीमान् होली खेलेर आएर सिधै बाथरुममा गएछ । एकैछिन पछि बाथरुमबाट ठूलो आवाज आयो ।
पत्नी : हैन, यो के को आवाज हो ?
पति : कट्टु भुईंमा खस्यो क्या ।
पत्नी : होइन, कट्टु खस्दा नि यति ठूलो आवाज आउँछ ?
पति : हत्तेरी लाटी, त्यो कट्टुभित्र म पनि थिएँ ।

आमाले तरकारी किन्न दिएको २ सय रुपैयाँबाट २० रुपैयाँ निकालेर चटपटे खान्छन् केटीहरू
हो यही नै हो भ्रष्टाचारको उद्गमस्थल, जबदेखि केटीहरूले आमाले दिएको पैसा लुकाउन छाड्छन् तबदेखि देशबाट भ्रष्टाचार हराएर जान्छ ।

जिन्दगीमा यति धेरै मेहनत गर्न मन छ कि ड्राइभर हेलिकप्टर निकाल त तरकारी किन्न जानु छ भन्न सकुम् ।

चाउमिन खाँदा कहिल्यै फुल प्लेट नमगाऊ हाफ-हाफ गरेर मगाउनु माँ कसम धेरै आउँदो रै'छ ।

एकचोटि ज्योतिषीलाई खुट्टा देखाउनुपर्‍यो, सबैले नराम्रो बाटो हिँडिस् भन्छन् ।

कहिलेकहीँ त यति जोडले बाडुल्की लाग्छ कि मान्छले होइन यमराजले सम्झिँदै छ जस्तो हुन्छ ।

म र पुस्तक
म : मंसिरमा जाडो छ...वैशाखमा पढौंला
पुस्तक : कसरी पास हुन्छस्... म पनि हेरौंला ।

बूढी रिसाउली भन्ने पनि छैन
बूढीले तरकारी नमिठो पकाउली भन्ने पनि छैन
बूढीले भात पकाउन लाउनी भन्ने पनि छैन
बूढीले पेटीकोट ध्वाउली भन्ने पनि छैन
छोरो रोएर दिक्क लाउला भन्ने पनि छैन
बूढी अर्कैसँग पोइला भाग्ली भन्ने पनि छैन
बडो आनन्दको छ मेरो जीवन पनि किनभने मेरो बिहे नै भा'छैन ।

तिमी चुम्मा खाउली
मैले गाला थापौंला
कौशीमा घाम तापौंला ।

बिहानैदेखि गर्लफ्रेन्ड रिसाएर गाली गर्दै थी, मैले पनि हिरो पाराले यो छाती चिरेर हेर प्रिय तिम्रै तस्वीर भेट्छौ भन्देको खै देखा म हेर्छु भन्दै अघिदेखि चक्कु लिएर लखेटेको लखेट्यै छे गाँठे
नचिरी छोड्ली जस्तो छैन आज ।

आरोप लगाउनुको पनि सीमा हुन्छ नि यार
मैले उसलाई ब्याक लिस्टमा राखेकै कारण ऊ काली भा'की रे ।

लभ पर्दा मुटुमा काउकुती लाग्नुको सट्टा चिलाउने भैदेको भए कसरी कन्याइन्थ्यो होला है ।

गर्लफ्रेन्डको फोन आयो, अबदेखि यस्तो गाली गर्दिनँ माफ गर्देऊ भनेर रुँदै थिई । झगडा गर्दिनँ, सधैं माया गर्छु, भनेको मान्छु, आई लभ यू भनी, मैले सुनिरहें । मन र आँखा आँसुले भरिएर आए, तर यार गलत नम्बरबाट फोन आएको थियो खै कसकी गर्लफ्रेन्ड हो कुन्नि ।

कान कोट्याउँदा सिन्कालाई भन्दा कानलाई मज्जा आउँछ, तर घाउ लाग्यो भने दोषचाहिँ सधैं सिन्काको ।

मैले के गरूम् ?? तिमी आउँछौ कि अन्तै डेरा सरौं ।

फेसन टिभी हेर्दै
ससुरा बा : विचरीहरूसँग कपडा किन्ने पैसा पनि रै'नछ ज्वाइँ सा'प... गरिब नै रै'छन् केटीहरू त ।
म : योभन्दा नि अझ गरिब हेर्ने भए मसँग त्यसको सिडी पनि छ ससुरा बा, ल्याऊँ, हेर्ने हो ?

तिमीले सम्झेर बाडुल्की लाग्ने छाँटकाट नदेखेपछि
मरिच हालेको चिया पिएर भए पनि जबरजस्ती हिक-हिक गर्दै छु ।

यदि बूढीले छोराको नाम राख्ने बेलामा कुनै नाम लिएर जिद्दी गरी भने सम्झनु, त्यो उसको भूतपूर्वकै नाम हो, गाला फुट्ने गरी चड्काए हुन्छ ।

सम्बन्ध लभ यूबाट सुरु भएर विलिभ मी हुँदै लिभ मीमा गएर टुंगिदो रहेछ ।

अस्पतालमा भर्ती छु साथी
भगवान्सँग प्रार्थना गर्दिनुस्
एउटी राम्री नर्स पट्याउन सकूँ ।

मायाप्रेममा इन्ट्रेस्ट नभएर ब्वायफ्रेन्ड नबना'को रे
सिधै थुतुनो र बेहोरा दुइटै गतिलो नभएर कसैले हेरेनन् भन्नु नि बरु ।

म:मको डल्लो स्वादिलो मानेर खानेहरूलाई के थाहा त्यो डल्लोभित्र विचरा भैंसीको सिंगो जवानी लुटिएको हुन्छ ।

पाहुनाले १ सय रुपैयाँ दिएर जाँदा ९० रुपैयाँ ट्याक्स काटेर बच्चाको हातमा १० रुपैयाँ दिने आमाहरू पनि भ्रष्टाचारी नै हुन् ।

तिम्रो हरेक कुरामा साथ दिँदादिँदै आफू कहिले अचानो भइएछ पत्तै भएन ।

शुद्ध शाकाहारी हुँ भन्नेले मेरो नन भेज ज्यान खाइसकी प्रभू ।

घर बनाउँदै थिएँ एउटा ढुङ्गा पुगेन, तिम्रो मुटु दिन्छौ कि प्रिय !

लभ यू राक्षसनी अनि मिस यू
मलाई हरेक दु:खमा मन्जुर छ
तिम्रो प्रेममा... के तिमीलाई मेरो प्रेम मन्जुर छ ?
मिलावट छ तिम्रो प्रेममा अत्तर अनि मदिराको, नत्र म कहिले महकिन्छु त कहिले बहकिन्छु किन ?

जिन्दगीमा पापको भारी बोक्नु पनि अति आवश्यक कुरा रै'छ नत्र बुढेसकालमा काशी गएर के पखाल्नु ? कट्टु ।

हावाको गति र समुद्रको छालभन्दा पनि धेरै खतरनाक हुँदो रै'छ, स्वार्थी र जालीहरूले दिने माया,
त्यसैले तिम्रा यादहरू आउने

बाटो पत्ता लगाएँ भने चाइनाको ग्रेटवालभन्दा पनि अग्लो पर्खाल लगाउनेछु ।

एक बिएफ एक बिरुवा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने हो भने हाम्रो देश कति हरियाली हुन्थ्यो होला ?
एउटीकै १०/१२ वटा भ'को यही आँखाले देखियो ।

बुरा नमानो होली है

यस्तै लाग्यो

हिलो, धुलो र धुवाँले सहर दुरुस्तै नर्क जस्तो लाग्यो,
नयाँ नेपालका पक्की सडक पनी पशु बाँध्ने खर्क जस्तो लाग्यो

बालुवाबाट तेलको अपेक्षा गर्ने ती गोविन्द केसी अनि,
पढेलेखेका प्राध्यापक पनि महामूर्ख जस्तो लाग्यो

देशद्रोहीलाई नेता भनेर माला लगाएको देख्दा,
ठ्याक्कै यमपञ्चकको दोस्रो दिन जस्तो लाग्यो

बिच बजारमा एउटी नारीको बलात्कार भएको सुन्दा,
दरिद्रहरूले नेपाल आमाकै अस्मिता लुटे जस्तो लाग्यो

बाहिर हुँदा देशलाई स्विट्जरल्यान्ड बनाउँछौं भन्नेहरू पनि,
कुर्सीकै भागबन्डामा व्यस्त भए जस्तो लाग्यो

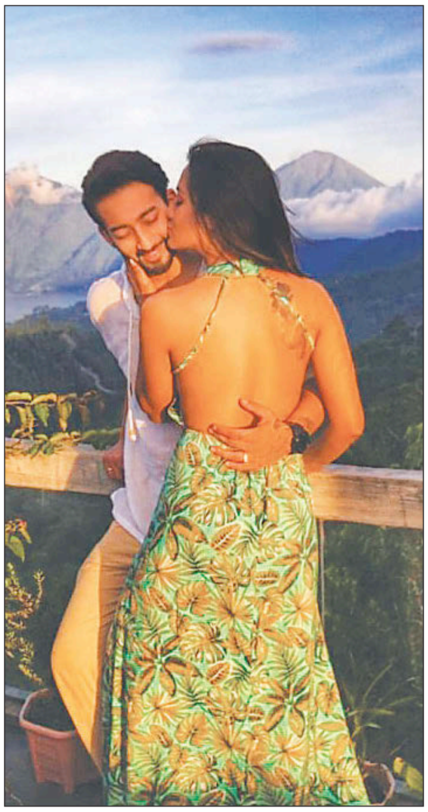
मासु र रक्सीमा आफ्नो अमूल्य मत बेच्नेहरू पनि
अहिले पश्चातापको आगोमा जलिरहे जस्तो लाग्यो

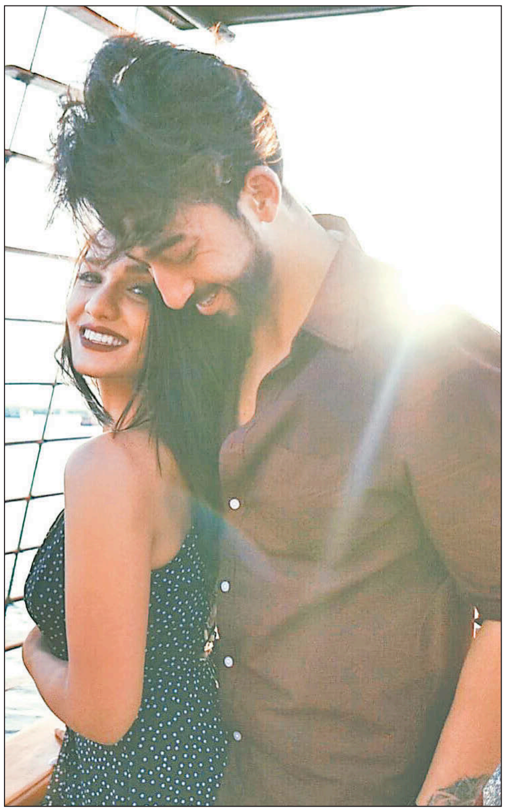
सोझा साझालाई कारबाही अनि अपराधीको हाइहाई देख्दा,
न्यायप्रणाली घूसखोर अनि पुलिस पनि चोर जस्तो लाग्यो ।

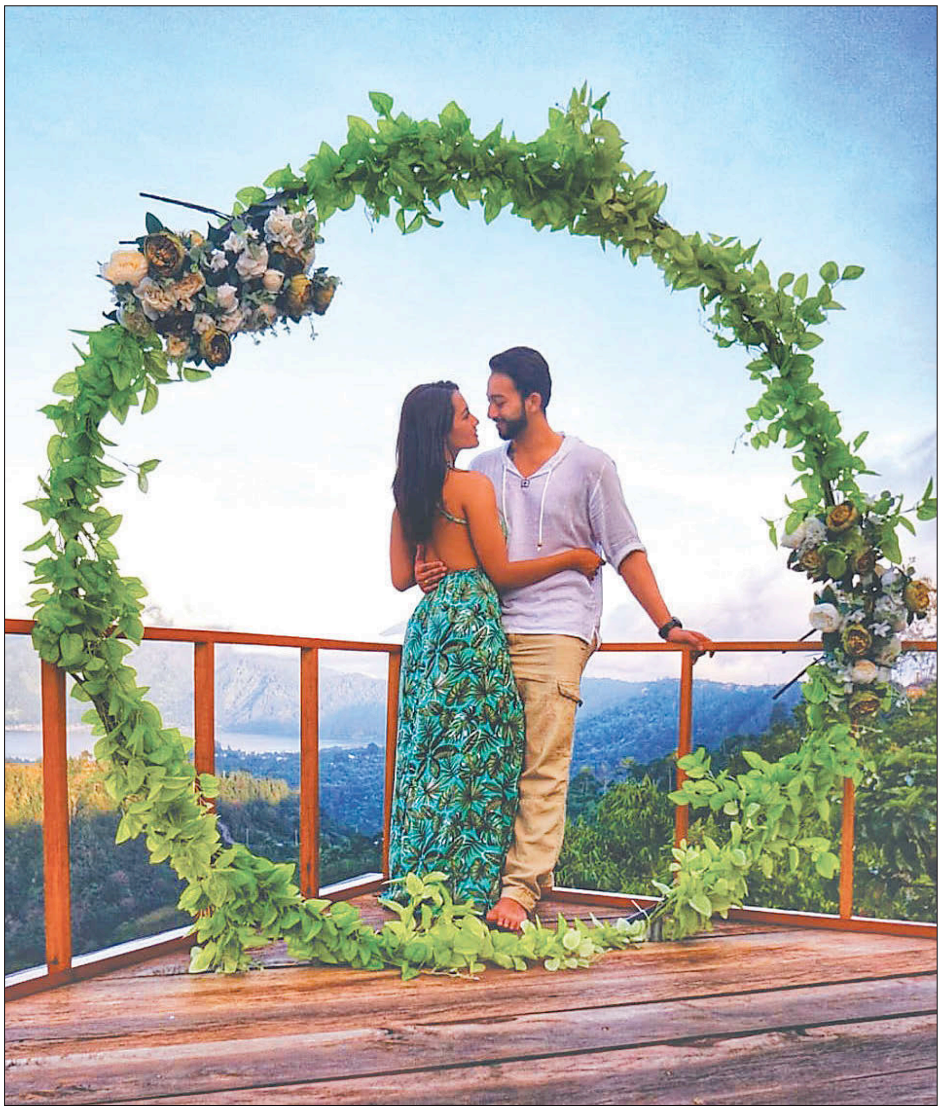
जीवन दहाल

बालीमा प्रियंका र आयुष्मानको मस्ती

अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशी इन्गेज्मेन्ट गरिसकेका जोडी हुन् । उनीहरू निकट भविष्यमै वैवाहिक जीवनमा बाँधिदैछन् । सामाजिक कार्यका साथै सामाजिक सञ्जालमा समेत उत्तिकै सक्रिय यो जोडी यतिबेला बिदा मनाउन इन्डोनेसियाको बाली पुगेको छ । चलचित्रको अभिनय तथा सामाजिक कार्यबाट केही समयका लागि छुट्टी लिएर उनीहरू दोस्रो पटक बाली पुगेका हुन् । यसअघि अघिल्लो वर्ष पनि उनीहरू बाली पुगेका थिए । यद्यपि त्यतिबेला उनीहरूले सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो भ्रमणका तस्बिर सार्वजनिक गरेका थिएनन् । यसपटक भने दुवैले त्यहाँ बिताएका रोमान्टिक पलहरू सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गरेका छन्, जसले निकै तीव्र प्रतिक्रिया पाएको छ ।







क्रेज कर्पोरेट होलीको

काठमाडौंसहित देशका प्रमुख सहरका टेलिभिजन तथा रेडियो स्टेसनले रेडियो कान्तिपुरकै सिको गर्दै कर्पोरेट शैलीको होली मनाउन थालेका छन् । सञ्चार गृहहरू मात्र होइन, अहिले व्यवसायिक इभेन्ट म्यानेजरहरूसमेत होलीलाई ठूलै उत्सवको स्वरूप दिन एक महिना अघिदेखि नै तयारी गर्न थाल्छन् । वास्तवमा १२ वर्षअघि साइबरसंसार डटकमले होली मनाउने नयाँ परम्पराको थालनी गरेको थियो । नेपालको पहिलो मनोरञ्जन इन्टरनेट पोर्टल साइबरसंसारले चलचित्र तथा सांगीतिक क्षेत्रका लोकप्रिय सेलिब्रेटीहरूसँग वर्षको एक दिन रमाइलोसँग बिताउने उद्देश्यले होलीको दिनलाई छनौट गरेको थियो ।

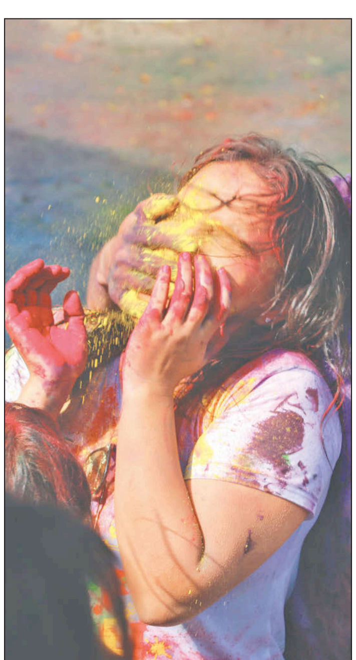
तस्बिर : महेश प्रधान

पछिल्ला केही वर्षयता फागु पूर्णिमा अर्थात होलीको उमंगले कर्पोरेट स्वरूप प्राप्त गरेको छ । एक दशकभन्दा अघि रेडियो कान्तिपुरले 'होली हंगामा' कार्यक्रमको आयोजना गर्दै कर्पोरेट होलीको अवधारणामा होली मनाउन थालेको हो । पछिल्ला केही वर्षयता कर्पोरेट होलीले अधिकांश रेडियो स्टेसन तथा टेलिभिजन च्यानललाई व्यस्त बनाएको छ । लोकप्रिय कलाकार तथा गायक-गायिकाहरूलाई बोलाएर, उनीहरूका लोकप्रिय गीत प्रस्तुत गर्न लगाएर तथा सर्वसाधारणलाई समेत उपस्थित गराइने होली विशेष पार्टीको क्रेजका कारण सहर-बजारमा सभ्य होली खेल्ने परम्परा थालनी भएको मानिन्छ । काठमाडौंसहित देशका प्रमुख सहरका टेलिभिजन तथा रेडियो स्टेसनले रेडियो कान्तिपुरकै सिको गर्दै कर्पोरेट शैलीको होली मनाउन थालेका छन् । सञ्चार गृहहरू मात्र होइन, अहिले व्यवसायिक इभेन्ट म्यानेजरहरूसमेत होलीलाई ठूलै उत्सवको स्वरूप दिन एक महिना अघिदेखि नै तयारी गर्न थाल्छन् । वास्तवमा १२ वर्षअघि साइबरसंसार डटकमले होली मनाउने नयाँ परम्पराको थालनी गरेको थियो । नेपालको पहिलो मनोरञ्जन इन्टरनेट पोर्टल साइबरसंसारले चलचित्र तथा सांगीतिक क्षेत्रका लोकप्रिय सेलिब्रेटीहरूसँग वर्षको एक दिन रमाइलोसँग बिताउने उद्देश्यले होलीको दिनलाई छनौट गरेको थियो । त्रिपुरेश्वरस्थित साइबर संसारको तत्कालीन कार्यालयको चौडा छतमा विभिन्न रंग, खाद्य तथा पेय पदार्थको व्यवस्था गरिएको थियो । लोकप्रिय गायक-गायिका, साइबरसंसारबाट उदाएका मोडल तथा नजिकका साथीहरू गरी करिब ५० जना होली खेल्न निम्त्याइएका थिए । साइबर संसारले उक्त होली पिकनिक शैलीमा मनाएको थियो । उक्त कार्यक्रमका तस्बिर सार्वजनिक भएपछि त्यसपछिका वर्षको होली कर्पोरेट शैलीमा मनाउन थालिएको साइबर संसारका अनुभव कसजु स्मरण गर्छन् ।

कतिपय इभेन्ट म्यानेजरहरू कर्पोरेट होलीको क्रेज बढ्नुमा पार्टी प्यालेस तथा ब्याङ्केटहरूको संख्या वृद्धि हुनुलाई प्रमुख कारण मान्छन् । घर-घरमा होली मनाउँदा घर पनि फोहर हुने, पानीको अभाव हुने तथा खानपिनमा पनि धेरै समय खर्च गर्नुपर्ने भएकाले साथीभाइ मिलेर पार्टी प्यालेसमा भेला भएर होली मनाउँदा रमाइलो अनि पर्व मनाएजस्तो हुने तथा साथीभाइहरूसँग भेटघाट समेत गर्न पाइने कारणले कर्पोरेट शैलीका होली-पार्टी बढेको इभेन्ट म्यानेजर प्रभात रिमालको भनाइ छ ।

करिश्मा मानन्धरको निवासमा खेलिने होलीदेखि मण्डला थिएटरमा खेलिने होलीले समेत कर्पोरेट होलीको स्वरूप लिइसकेका छन् । लामो समयदेखि होली विशेष इभेन्ट आयोजित गर्दै आएका धीरज तण्डुकार भन्छन्- होली विशेष कार्यक्रमको छुट्टै रमाइलो छ ।

विकृति घट्दै



केही वर्षअघिसम्म काठमाडौं उपत्यकाको होली सकसपूर्ण थियो । पानी पोखिएका चिसा सडक तथा सडकमा यत्रतत्र छरिएका प्लास्टिकका टुक्रा सर्वसाधारणको त्रासका कारण थिए । यतिमात्र होइन जथाभावी लोला हान्ने, छतबाट फोहोर पानी खन्याउने र जबरजस्ती अविर दलिदिनेजस्ता विकृतिका कारण होलीका दिन घरबाहिर निस्कनै गाह्रो पर्थ्यो ।

यद्यपि पछिल्ला केही वर्षयता होलीमा देखिएको 'लोला विकृति' हट्दै गएको छ । छतबाट लोला हान्ने, जबरजस्ती रंग दल्ने, पानी खन्याउने क्रम कम हुँदै गएको छ । काठमाडौं प्रहरी परिसरका प्रमुख वसन्त लामा होलीमा लोला हान्ने, घरको छतबाट पानी फाल्ने, जिस्कने, जबरजस्ती रंग लगाइदिनेजस्ता विकृति देखिए पनि अहिले प्रहरी सुरक्षा कारण त्यसमा कमी आउँदै गएको बताउँछन् । 'लोला हान्ने, फोहोर पानी फाल्ने, जबरजस्ती रंग लगाउने, रंग लगाउने बहानामा महिलाको संवेदनशील अंग छुनेजस्ता विकृतिहरू देखिन्छन्,' लामा भन्छन्, 'अहिले भाङ र मदिरा सेवन गर्ने, झैझगडा गर्ने र मातेर सवारी चलाउँदा हुने दुर्घटना बढेको छ ।' यो वर्षको होलीलाई लक्षित गरेर प्रहरीले विकृति रोक्ने विशेष योजना समेत तयार गरिरहेको छ ।

त्यसो त मानिसहरू अहिले आफैं सचेत भएर साथीभाइसँग मात्र रंग खेल्ने, चिनेजानेसँग मात्र पानी छ्यापाछ्याप गरेर रमाइलो गर्न थालेका छन् । अहिले सडकमा निस्केर एकअर्कालाई 'ह्याप्पी होली' भन्दै रंग लगाइदिने चलन छ । होलीको विकृति घट्दै जानुका पछाडि मानिसमा बढेको जनचेतना पनि अर्को कारण हो ।

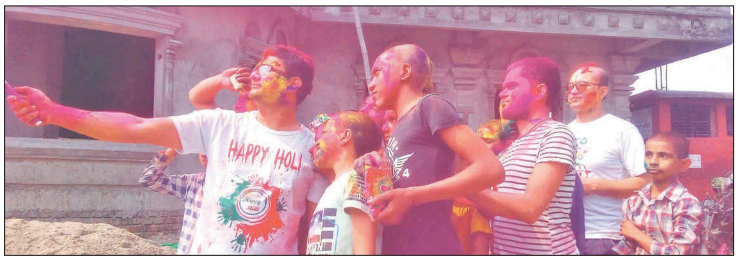
यद्यपि अझै पनि होलीमा महिलाका संवेदनशील अंग स्पर्श गर्ने, नशालु पदार्थ सेवन गरेर मात्तिने, झैझगडा गर्ने, ओभरस्पिडमा मोटरसाइकल कुदाउने, छतबाट खसेर दुर्घटना निम्तिने जस्ता समस्या पूर्ण रूपमा रोकिसकेका छैनन् ।

तस्बिर सौजन्य : सेतोपाटीडटकम

बजारभरि होली टिसर्ट

होली आउनुभन्दा दुई साताअघि नै पत्रकार शिव दाहालले एउटा तस्बिरसहित ट्वीट गरे 'भाटभटेनीलाई होलीले छोपिसकेछ ।' पत्रकार दाहालले उल्लेख गरे झैं काठमाडौं सहरमात्र होइन देशका प्रमुख सहरका अधिकांश रेडिमेड कपडा पसल तथा मलहरूमा होलीलाई लक्षित गर्दै तयार पारिएका टिसर्ट यत्रतत्र देखिन्छ । केही वर्षयता सहरमा कर्पोरेट होलीको क्रेज बढेसँगै अहिले बजारमा ह्याप्पी होली, होलीको शुभकामना आदि सन्देश अंकित टिसर्ट उपलब्ध हुन थालेका हुन् । यस्ता टिसर्ट बालबालिकादेखि वयष्कसम्मको शरीरलाई फिट हुने साइजमा उपलब्ध हुन्छन् । होलीको दिन बिहानैदेखि यस्ता टिसर्ट लगाएर होली खेल्ने क्रेज बढेसँगै बजारमा यसको माग बढेको व्यवसायिहरूको भनाइ छ । कम मूल्यका यस्ता टिसर्ट १ सय ५० रुपैयाँदेखि ३ सय ५० रुपैयाँसम्ममा बिक्री भैरहेका छन् । ह्याप्पी होली अंकित टिसर्टसँगै कर्पोरेट हाउस तथा प्रदर्शनको तयारीमा रहेका चलचित्रका निर्माताहरूले आफ्नो ब्राण्डको लोगो तथा नाम अंकित टिसर्ट तयार पारिरहेका छन् । होलीको दुई दिनमात्र ती टिसर्ट प्रयोग हुने हुँदा तीनको मूल्य महंगो नराखिएको व्यवसायीहरू बताउँछन् ।

विराटनगरमा होली हंगामा



स्थानीय युवा र विभिन्न संघ-संस्थाको आयोजनामा विराटनगरमा होली हंगामा कार्यक्रम हुने भएको छ । मन्जिला मुभिज क्रेसनको आयोजनामा विराटनगरमा चैत ६ गते गायिका इन्दिरा जोशीलाई निम्त्याएर होली हंगामा कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको हो । उक्त कार्यक्रममा सबै जाति र वर्गका नयाँ युवापुस्तालाई गायिक जोशीले आफ्ना चर्चित गीत सुनाउने छिन् ।

उक्त कार्यक्रमको भोलिपल्ट चैत ७ गते विराटनगरको मुख्य चौकहरूमा होली महोत्सव मनाउने तयारी पनि भैरहेको छ । विराटनगरको महेन्द्र चोक, ट्राफिक चौक, बसपार्क, बगरगाछी आदि क्षेत्रमा आयोजना गरिने होली महोत्सवमा गायक सुमित खड्काले हालीको गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् । होली महोत्सवमा मट्का फुटाउने, रेन डान्स, कन्सर्ट, होलिका दहनसहित विभिन्न रमाइला कार्यक्रम आयोजना गरिने छन् । महोत्सवमा स्थानीय कलाकारहरूको समेत प्रस्तुति रहनेछ । उक्त महोत्सव बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म हुनेछ ।

होलीमा मट्का फुटाउने खेल र मारवाडी समुदायले गर्ने विभिन्न क्रियाकलापका कारण अन्यत्रको तुलनामा विराटनगरको होली केही भिन्न हुने गरेको छ । मारवाडी समुदायले विशेष चाडका रूपमा मनाउने भएकाले होलीको रौनक नै बेग्लै हुने स्थानीय व्यापारी गोपाल अग्रवालले बताए । मारवाडी युवा मञ्च, मारवाडी महिला मञ्च, मारवाडी सेवा समिति जस्ता संस्थाहरूले प्रत्येक वर्षको होलीमा भिन्दा-भिन्दै कार्यक्रम आयोजना गर्छन् ।

आधुनिक रंगको असर

होली रंगहरूको पर्व हो । होली मनाउनेहरूले रंग दलेरै होली खेल्छन् । एकै प्रकारको रंगभन्दा पनि फरक-फरक रंग सबैलाई मन पर्छ । यद्यपि ती रंगमा के मिसाइएको हुन्छ र त्यसले कस्तो असर गर्छ भन्ने जानकारी कमैलाई हुन्छ ।

अबिर

रातो अबिरमा मर्करी सल्फाइड हुन्छ जुन छालामा धेरैवेर रहे शरीरको भित्री भागमा जान्छ र त्यसले क्यान्सरको सम्भावना वृद्धि गर्छ ।

कालो रंग

कालो रंगमा लेड अक्साइड हुन्छ । यो छालामा धेरैबेर रहे नशामा पसि मानिसका विभिन्न अंगलाई निकम्मा (प्यारालाइसिस) बनाउन सक्छ ।

हरियो रंग

हरियो रंगमा कपर सल्फाइड मिसाइएको हुन्छ जसले मानिसको मस्तिष्क एवं मिर्गौलामा गम्भीर असर गर्न सक्छ ।

सिल्भर (मेटालिक) रंग

मेटालिक रंगमा एल्मोनियम ब्रोमाइड मिसिएको हुन्छ जसले किड्नीमा असर गर्नुका साथै क्यान्सरको सम्भावना पनि बढाउँछ ।

पर्पल रंग

पर्पल रंगमा क्रोमियाम आयोडाइड हुन्छ जसले छालाको एलर्जी गराउनुका साथै फोक्सोमा समेत असर पुऱ्याउँछ ।

चम्कने रंगहरू

लगाउँदा वा हेर्दा चहकिलो देखिने रंगमा अत्याधिक सिसाको कण हुन्छ । त्यस्ता कणले छालाको एलर्जी गराउनुका साथै भित्री भागमा समेत असर पुऱ्याउँछ । यी कण आँखामा परे अन्धोपनसम्म हुनसक्छ ।

विदेशी पर्यटकसँग रंग खेल्ने अवसर

रंगहरूको पर्व होली पोखरामा भव्य रुपमा मनाइन्छ । पोखरामा यसपटकको होली पनि भव्य बनाउने तयारी भैरहेको छ । पोखराको लेकसाइडमा होली व्यवस्थित तरिकाले मनाइन्छ । त्यसैले पनि विदेशी पर्यटकका अतिरिक्त पोखरा घुम्न आएका आन्तरिक पर्यटकले समेत निर्धक्क होली खेल्न पाउँछन् । पोखरा घुम्न आएका पर्यटक रंगिदै सडकमा देखिएपछि लेकसाइडको वातावरण नै बेग्लै हुन्छ । पर्यटन व्यवसायीहरूले होली पर्वका बारेमा उनीहरूलाई अवगत गराउँदै रंग खेल्न उत्प्रेरित गर्छन् ।

होलीलाई लक्षित गरेर कतै बाजागाजामा रम्ने व्यवस्था, कतै डिजे सेसनमा झुम्ने अवसर अनि कतै कर्न्सटमा उफ्रन पाइने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ । यस्ता कार्यक्रमले पोखरा घुम्न आएका विदेशी पर्यटकलाई मात्र नभएर आन्तरिक पर्यटकहरूलाई समेत आर्कषित गर्छ ।

बिहान १० बजेदेखि रंग पोतिएकाहरूको जमात लेकसाइडमा बढ्दै जान्छ । यो क्रम दिनभरीनै जारी रहन्छ । मध्यान्नमा लेकसाइडमा थामिनसक्नु भीड हुन्छ । यहाँ पर्यटन व्यवसायसँग सम्बद्ध विभिन्न संस्थाले होली विशेष कार्यक्रम आयोजित गर्छन् । रंगले पोतिएका पर्यटक बाजागाजामा नाच्दै सहर परिक्रमा गर्दाको दृश्य निकै रोचक हुन्छ ।

होलीको अवसरमा आयोजना हुने कार्यक्रमले गर्दा होली मनाउन पोखरा आउने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको संख्या बर्षेनी बढ्दै गएको पर्यटन व्यवसायीहरू बताउँछन् । लेकसाइडस्थित विभिन्न होटल तथा रेस्टुराँले आयोजना गर्ने कार्यक्रम राति अबेरसम्मै चल्छन् ।

राजाराम पौडेल

पर्यटकहरूलाई पनि लाग्छ होली

होलीमा नेपालीहरूले मात्र होइन नेपाल घुम्न आउने विदेशीहरूले पनि रमाइलो गर्छन् । होलीमा विदेशी पर्यटकहरू एक अर्कामा अबिर दल्ने, अनुहारमा अनेक रंग सहितको फेस पेन्ट बनाउने, पानी छ्याप्ने तथा शुभकामना आदान-प्रदान गर्ने आदि काम गर्छन् । उनीहरू नेपाली परिकारको स्वाद लिँदै, नयाँ-नयाँ मानिससँग होलीको रमझममा रमाइरहेका पाइन्छन् । भुइँचालोपछि सन् २०१६ मा बेलायतका राजकुमार ह्यारी एक पटक लमजुङ पुगेका थिए । त्यतिबेला उनले लमजुङस्थित गौन्डा सेकेन्डरी स्कुल, ओखारीका शिक्षक, विद्यार्थी एवं अभिभावकहरूसँग होली मनाएको तस्बिर निकै चर्चित भएको थियो । सुरुमा ह्यारीले स्कुलका विद्यार्थीहरूसँग भलिबल खेलेका थिए । त्यसपछि स्थानीय युवतीहरूले ह्यारीलाई रंग दलिदिएका थिए । त्यसपछि अभिभावकहरूले पनि ह्यारीलाई अबिर लगाइ दिए । यसले पनि अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा होलीको प्रचार-प्रसारमा थोरबहुत सहयोग पुऱ्यायो ।

काठमाडौंमा पर्यटकहरूको भीड लाग्ने स्थान ठमेल, बसन्तपुर, झम्सिखेल, पाटन आदिमा होलीको छुट्टै रौनक देखिन्छ । त्यसबाहेक पोखरा, चितवन तथा तराईका अन्य क्षेत्रमा पनि पर्यटकहरूले होली मनाउँछन् । त्यस्तै नेपालस्थित विदेशी दूतावासहरू, कूटनीतिक नियोगहरूमा पनि विभिन्न कार्यक्रमका साथ होली मनाउने चलन छ । विभिन्न ट्राभल एजेन्सीमार्फत नेपाल घुम्न आउने पर्यटकहरू पनि होलीमा रमाउँछन् । ट्राभल एजेन्सीहरूले आफ्नै पहलमा होली विशेष कार्यक्रम समेत सञ्चालन गर्दै आएका छन् ।

गर्भवती महिला र होली

डा. तुमला लाकौल शाह
(स्त्री रोग विशेषज्ञ)

- होली भन्ने बित्तिकै हामीलाई रङ, अविर, मीठा परिकार तथा भाङको सम्झना आउँछ । यो पर्वको मज्जा गर्भवतीहरू पनि उठाउन चाहन्छन् ।
- गर्भवतीहरूले भागदौड गर्नुभन्दा सजग भएर होली खेल्न सक्छन् ।
- यो दिन तराईतिर होलिका जलाउने चलन भएकाले होली खेल्दा नाइलन तथा सिन्थेटिकका पहिरन होइनकी आगो नटिप्ने कटनका पहिरन लगाउनुपर्छ ।
- होलीमा प्रयोग गरिने कमसल रङमा मर्करी सल्फेट प्रयोग गरिन्छ जसले गर्भस्थशिशुको वृद्धिमा असर पर्छ तसर्थ त्यस्तो रङ प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- रसायनिक रंगले समय अगावै बच्चा जन्मिने संभावना हुन्छ ।
- यसैगरी हरियो रंगमा मिसाइने कपर सल्फेटले आँखा चिलाउने, सुन्निने तथा रातो बनाउने काम गर्छ । यसले शिशुको स्वभाविक वृद्धिमा असर पार्नुका साथै हड्डी कमजोर भै गर्भपतन समेत गराउने संभावना हुन्छ ।
- होलीमा पानी पनि खेलिने भएकाले चिप्लिने संभावना हुन्छ । चिप्लिदा गर्भमा रहेको शिशु तथा महिलालाई नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।
- प्राकृतिक रङ नै प्रयोग गरी होली खेल्नुपर्छ ।
- होलीमा रंगका साथै मीठा परिकारहरू पनि खाइन्छ । धेरै मात्रामा गुलिया खानेकुरा खाँदा गर्भावस्थामा मधुमेह (जेस्टेसनल डायबेटिज) देखापर्न सक्छ ।
- धेरै मसालेदार तथा चिल्ला खानेकुरा खानुहुँदैन । यसैगरी भाङ, गाँजा, मद्यपान आदि सेवन गर्दा गर्भस्थ शिशुको मस्तिष्क तथा स्नायुप्रणालीमा असर पर्न सक्छ ।
- गर्भवती महिलाले होसियार भै होली खेल्नुपर्छ । भैपरी आउने कुराका लागि इमरजेन्सी किट तथा चिकित्सकको नम्बर पनि तयार राख्नुपर्छ ।

डा. रणजित झा
(गायक तथा चिकित्सक)

राजविराजमा जन्मिएका गायक तथा चिकित्सक रणजित झा होली मनाउन प्रायः गाउँ नै पुगिरहेका हुन्छन् । त्यस क्रममा उनी आफ्ना पुराना साथी एवं परिवारका सदस्यहरूसँग होली खेल्छन् । रंग खेल्ने क्रममा उनी यसपटक साथीहरूसँगै मिलेर फगुवाका गीत गाउने तयारीसमेत गर्दैछन् । डा. झा फागुपूर्णिमा असत्यमाथि सत्यको विजय भएको दिन भएकाले यही दिनदेखि हाम्रो देशमा भएका सम्पूर्ण झूटा कुराको अन्त्य भएको हेर्न चाहन्छन् । होलीमा मद र मदिराको प्रयोग कम गर्न तथा कसैलाई पनि जबर्जस्ती नगर्न आग्रह गर्दै गायक झाले होलीका लागि केही टिप्ससमेत दिएका छन् :

- होली खेल्न सकेसम्म खुल्ला स्थान छनोट गर्नु राम्रो हुन्छ । खुला चौर, घरको आँगन तथा अग्लो पर्खाल लगाइएको छत, बगैंचा आदि स्थान उपयुक्त
- होली खेल्ने क्रममा स्वास्थ्यलाई विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ । खासगरी छाला, आँखा, कान, केश आदिको सुरक्षामा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।
- फोहोर पानीबाट सकेसम्म जोगिनुपर्छ, त्यसले एलर्जी हुनसक्छ ।
- केमिकल मिश्रित रंगको प्रयोग नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ ।
- होली खेल्दा शरीरमा हल्का कपडा लगाउनुका साथै गरगहनाको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- होलीको रंग हटाउन मनतातो पानीले अनुहार पखाल्नुपर्छ ।

छाला र केश बचाएर खेलौं

डा. अपर्णा शाह
(डर्मेटोलोजिस्ट)

- होलीको रङ्गमा लेड अक्साइड, कपर सल्फेट, मर्क्युरी सल्फाइड, सिलिका जस्ता रसायन प्रयोग हुन्छ ।
- यस्ता रंगले छाला चिलाउने तथा एलर्जीको समस्या उत्पन्न गर्छन् ।
- पहिले नै डण्डिफोरको समस्या भएकाहरूको समस्या अझ बढ्न सक्छ ।

- हिजोआज रंग टल्काउन माइका टाट्राजीन ग्लास पाउडर प्रयोग गरिन्छ । यसले शरीरका छालामा निकै हानी पुऱ्याउँछ । यस्ता मिसावटयुक्त रङ्ग लामो समयसम्म प्रयोग गरे छालाको क्यान्सर समेत हुन सक्छ ।
- केशमा यस्तो रंग परे सुक्खा हुनसक्छ । नङ भित्र पर्दा पनि हानी पुग्छ ।
- आँखामा रंग परे रातो हुने, चिलाउने, पोल्ने आदि हुन्छ । रंगमा प्रयोग गरिने लेड अक्साइडले मिर्गौलामा समेत नकारात्मक असर पार्छ ।
- होली खेल्नु अघि शरीर तथा अनुहारमा नरिवलको तेल दल्न सकिन्छ वा मोस्चराइजर लगाउन सकिन्छ ।
- नेल पालिस लगाएर होली खेल्नुपर्छ भने सधैं सफा पानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- होलीमा लागेको रंग हटाउन रगड्नुहुँदैन । नुहाउँदा माइल्ड साबुन प्रयोग गर्नुपर्छ । नुहाइसकेपछि बडी लोसन लगाउनुपर्छ ।

सरकार कठोर

- बिगतको तुलनामा अहिले होली खेल्ने शैलीमा केही परिवर्तन आएको छ ।
- राजधानीमा शिवरात्रीपछि बाटोमा हिड्ने महिला देख्नासाथ घरको छतमा लुकेर पानी भरिएको लोला हान्ने चलन थियो ।
- यस्ता क्रियाकलाप गर्नेहरू विरुद्ध कारबाही हुने भएकाले होली आउने अगावै लोला हान्ने प्रवृत्ति कम भएको छ ।
- छतमा बसेर होली नखेल्न साथै कसैलाई पनि जबरजस्ती लोला नहान्न प्रहरीले पहिले नै निर्देशन जारी गरेको हुन्छ । त्यसका साथै सडकमा निस्किएर मादक पदार्थ पनि सेवन गर्नुहुँदैन ।
- सडकमा मादक पदार्थ सेवन गर्दै हिड्ने, अरुलाई जबर्जस्ती फोहोर पानी हाल्ने र रंग लगाउने गतिविधि गरे पक्राउ गरेर सार्वजनिक मुद्दा चलाइन्छ ।
- होलीको निहुँमा कसैको इच्छाविपरीत फोहोर पानी तथा रंग हान्नेलाई गिरफ्तार गरेर सार्वजनिक अपराध अन्तर्गत मुद्दा चलाईने व्यवस्था छ ।
- होलीका दिन सुरक्षाका लागि बिहानैदेखि प्रहरी खटाइन्छ ।
- होलीमा मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउँदा प्रहरी कारबाहीमा परिने मात्र होइन दुर्घटना भएर ठूलो हानी-नोक्सानी बेहोर्नु पर्ने हुनसक्छ ।

होलीको खाना

मोदनाथ पौडेल
(न्युट्रिसियन)

- होली जाडो सकिएर गर्मीको आगमन हुने बेलामा पर्छ। यति बेला मौसम ठिक्कको हुन्छ।
- होली रंगको पर्व भए पनि यस दिन विभिन्न परिकार बनाएर खाने चलन छ। यो दिन परम्परागत मिठाइ, गुलिया, गुजिया तथा दूधजन्य मिठाइ बढी प्रयोग गरिन्छ।
- मिठाइ मात्र खानुभन्दा माछा, मासु अनि फलफूल पनि आफ्नो खानामा समावेश गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसले सन्तुलित आहार प्राप्त हुनुका साथै यो समयमा लाग्ने रुघाखोकीबाट जोगिन सकिन्छ।
- होलीमा भाङको घोट्टा खाने चलन छ। यस्ता खानेकुरा नखानु नै उचित हुन्छ।
- दिनभर होलीको रंगमा मस्त भइने हुँदा बिहान सन्तुलित खाना खाएर मात्र घरबाहिर निस्कनुपर्छ।
- अचारमा आलुको साटो काँक्रा, मुला तथा आलसमा कागती हालेर स्वस्थकर अचार बनाउन सकिन्छ।
- दिनभर बाहिर हिँड्डुल गरिने भएकाले डिहाइड्रेसन हुन नदिन दिनभरमा कम्तीमा ८ गिलास पानी पिउनुपर्छ। बजारमा पाइने इनर्जी ड्रिङ्कको साटो उखु वा अन्य फलफूलको जुस पिउनु उपयुक्त हुन्छ।
- यसैगरी केरा पनि खान सकिन्छ। केरामा प्रसस्त मात्रामा पोटासियम पाइन्छ। यसले इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलनमा सहयोग पुऱ्याउने भएकाले उच्च रक्तचापका बिरामीलाई पनि फाइदा हुन्छ।
- बूढाबूढी तथा मुटुका रोगीलाई चिल्लो कम भएका खानेकुरा दिनुपर्छ। मधुमेहका बिरामीले मिठाइ नखानु नै वेश हुन्छ।
- घरमा सबैलाई एउटै खालको खानेकुरा बनाइने हुँदा गर्भवती, सुत्केरी तथा केटाकेटीहरूको खानामा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। यति बेला उच्च क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ त्यसैले प्रोटिन तथा कार्बोहाइड्रेडजन्य खानेकुरामा जोड दिनुपर्छ।
- बिहानको नास्तामा मांसाहारीले अण्डा खानसक्छन्। यो शक्तिवर्द्धक नास्ता हो। शाकाहारीले भने दही, फलफूल अनि बदाम खानु उपयुक्त हुन्छ। गाजरको खिर खाँदा प्रोटिनका साथमा फाइबर पनि प्राप्त हुन्छ। यस्तो खिर स्वादिलो, पोषिलो तथा भरिलो हुन्छ।

अर्ग्यानिक रंग प्रयोग गरौं

डा. सविना भट्टराई
(छालारोग विशेषज्ञ)

अहिले प्रविधिको विकाससँगै केमिकल युक्त रंगको प्रयोग बढ्दो छ। केही मेहनत गर्ने हो भने प्राकृतिक वस्तुहरु प्रयोग गरेर तिनको रंगले पनि रमाइलो होली खेल्न सकिन्छ। आधुनिक रंगको विकास नहुँदा होलीमा प्राकृतिक रंग नै प्रयोग गरिन्थ्यो। यस्ता रंगले शरीरमा कुनै असर नगर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ।

रातो
रातो रंगका लागि रक्तचन्दनको पाउडर प्रयोग गरिन्थ्यो। रक्तचन्दन कम हुने स्थानमा, घण्टीफूल सुकाएर त्यसलाई मसिनो गरी पिसेर पाउडर बनाइन्थ्यो। नेपालको उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने लालीगुराँसको रस वा अनारको बोक्राको रसलाई पनि रातो रंगका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

हरियो
विभिन्न बोटबिरुवाका पात सुकाएर पाउडर बनाइ हरियो रंग तयार गर्न सकिन्छ जसलाई आधुनिक रंगको ठाउँमा प्रयोग गर्न मिल्छ।

बैजनी
चुकन्दरलाई पानीमा भिजाएर निकालिएको रसलाई बैजनी रंगका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सुन्तला रंग
पलाँसको फूलबाट सुन्तला रंग निकाल्न सकिन्छ। पौराणिक मान्यताअनुसार कृष्णले होलीमा पलाँसको फूलबाट रंग निकालेर होली खेलेका थिए।

पहेंलो
पहेंलो रंगका लागि बेसनको पिठो वा बेसार प्रयोग गर्ने चलन छ। यी दुवै चिजले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछन्।

होली कसरी खेल्ने

- रंगको पर्व होलीमा घरपरिवार, साथीभाइ तथा इष्टमित्रबीच रंग लगाइदिएर अनि पानी छ्यापेर रमाइलो गरिन्छ।
- एक अर्काबीच रंग, अबिर तथा पानी छ्याप्दा स्वास्थ्यमा समस्या निम्तिन सक्छ।
- चिकित्ससकहरूका अनुसार रंगमा विभिन्न हानिकारक रसायन प्रयोग गरिएको हुन्छ। त्यस्ता रंगको प्रयोगले छालालाई असर पार्नुका साथै शरीरका अन्य भागमा पनि समस्या निम्तिन सक्छ। रंग आँखामा पऱ्यो भने दृष्टिमा, मुख तथा नाकमा परे श्वासनलीमा तथा बढी भए मिर्गौलामा समेत असर पर्छ।
- भारतमा केही वर्ष अघि गरिएको अनुसन्धानमा होलीमा प्रयोग हुने रङमा कपडा रंग्याउन प्रयोग हुने रसायन नै प्रयोग गरिएको कुरा पत्ता लागेको थियो। नेपालमा आउने रंग पनि त्यस्तै किसिमका हुन्।

होलीको साइत र प्रभाव

प्रत्येक पर्वको छुट्टा-छुट्टै संस्कृतिक मूल्य-मान्यता हुन्छन्। खुसी र उमंगको पर्व होली पनि त्यसबाट फरक हुने कुरै भएन। होली आफैंमा शुभ दिन मानिन्छ र यो दिन सुरु गरेका काममा साइत हेर्नुपर्दैन भन्ने विश्वास छ। होलीकाको पवित्र आगोमा जौको वाला तथा बेसन हालिन्छ। यसो गर्दा घरमा खुसी आउने र कसैको कुदृष्टि नपर्ने मान्यता छ। यो वर्ष होलीका दहनको शुभमूहर्त चैत्र ६ गते बेलुका ८ बजेर ५७ मिनेट २८ सेकेन्डलाई मानिएको छ।

घरमै बनाउनुहोस् होलीका परिकार

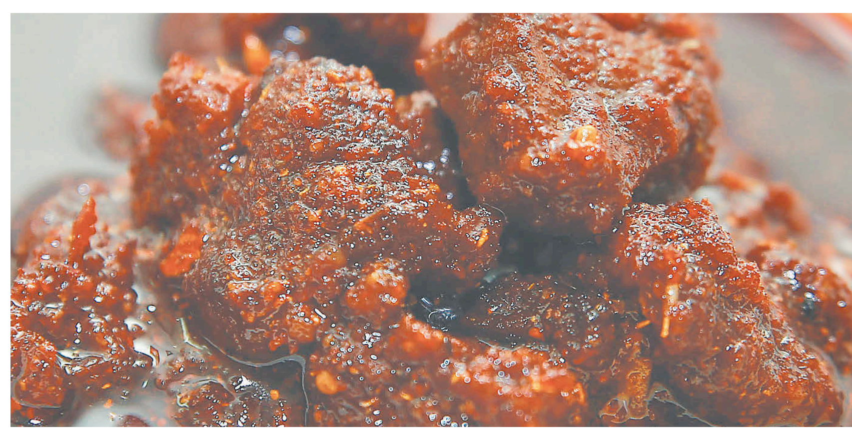
चिकेन ललिपप

चिकेन ललिपप बालबालिकादेखि ठूलासम्म सबैलाई मनपर्ने परिकार हो । होलीमा यो परिकार बनाएर खाने हो भने नयाँ किसिमको स्वाद पाइन्छ । यो परिकार बनाउन कुखुराको सग्लो फिला (लेग पिस) को छाला फिक्ने र मसला पस्ने गरी बीच–बीचमा चिर्ने । चिरेको भागमा कागतीको रस, खुर्सानीको धुलो, नुन तथा जिरा–धनियाँको धुलो हालेर मोल्ने । यसरी मोल्दा लेग पिसको भित्री भागसम्म मसला पुग्नुपर्छ ।

अर्को भाँडोमा लेग पिसलाई मोल्न चाहिने जति मैदा, कर्नफ्लोर, मरिचको धुलो, अदुवाको पेष्ट, एउटा अण्डा, नुन र जिराको धुलो हालेर फिट्ने र हल्का पानी हाली ब्याटर बनाउने । उक्त ब्याटरमा चिकेनको लेग पिसलाई सबैतिर मोलेर तातेको तेलमा डिप फ्राई गर्ने । चिकेन लेग पिस रातो भएपछि झिक्ने । अर्को तावामा हल्का तेलमा लसुन तथा प्याजको टुक्रा भुट्ने । रातो भएपछि नुन, सोया सस, टोम्याटो केचअप तथा हल्का पानी हालेर चलाउदैं पकाउने । पाकेपछि अघि पकाइएको लेग पिस हालेर चलाउने । केहीबेरमा प्याजको हरियो पात तथा हरियो धनियाँ हालेर चलाउने । यसरी चलाउँदा लेग पिसको सबैतर्फ मसला लाग्नुपर्छ । चिकेन ललीपपको स्वाद गुलियो, नुनिलो तथा पिरो सबै किसिमको हुन्छ ।

मसला बदाम

प्याकेटमा आउने मसला बदाम पनि होलीको दिन खान मिल्ने चटपटे स्न्याक्स हो । होली खेल्दै सजिलै खान मिल्ने यो परिकार घरमै तयार पार्न पनि सजिलो छ । दाल खाने कचौराको एक कचौरा बदामलाई मसला बदाम बनाउन एउटा बाटामा दुई चम्चा बेसन, चामल तथा मकैंको पिठो, १ चम्चा धुलो खुर्सानी, बेसार, स्वाद अनुसार नुन र दुई चिम्टि बेकिङ सोडा हालेर सबैलाई चलाएर राम्रोसँग मिसाउने । त्यसमा बदाम, एक चम्चा चाट मसला, दुई चम्चा तेल, १/१ चम्चा लसुन तथा अदुवाको पेष्ट हाल्ने । सुख्खा बनाउने किसिमले केही पानी हालेर बदाम र मसलालाई टाँसिने र ढिक्का हुने गरी मोल्ने । मसला बदाममा टाँसिने किसिमको बनाउन थोरै–थोरै पानी हाल्दै मोल्ने । मोलेको बदाम र मसलालाई ५ मिनेट छोपेर राख्ने । कराहीमा राम्रोसँग तेल तताउने । तातो तेलमा मोलेको बदामलाई डिप फ्राई गर्ने । मसला रातो भएपछि झिक्ने र तेल तर्काउन पेपरमा हाल्ने । तारेको यो बदाम मसलामा थप चाट मसला हालेर मोलेपछि चटपटे बदाम मसला तयार हुन्छ । यो स्न्याक्स यत्तिकै वा कुनै ड्रिंक्ससँग खान मिल्छ ।



खसीको मासुको अचार

खसीको हड्डी, छाला तथा बोसो नभएको मासुलाई स–साना टुक्रा पारेर प्रेसर कुकरमा उसिन्ने । उसिनेको मासुलाई पानी तर्काएर राख्ने । अर्को कराहीमा तताइएको तेलमा सुकेको रायोको गेडा, ल्वाङ, अदुवाको टुक्रा, खुर्सानी तथा लसुनको टुक्रा हालेर पकाउने । पाकेपछि ग्याँस बन्द गरेर बेसार तथा खुर्सानीको धुलो अनि नुन हालेर हालेर मोल्ने ।

अर्को कराहीमा उसिनेर सेलाएको खसीको मासुको टुक्रालाई डिप फ्राई गर्ने । मासु रातो भएपछि मसला पकाइएको कराहीमा हालेर हल्का आँचमा चलाउँदै केहीबेर पकाउने । मासुको रोष्टमा मसला राम्रोसँग मोलिएपछि कागतीको रस हाल्ने र चलाउने । मासुको यो अचार बनाउने बित्तिकै खानु भन्दा भोलिपल्ट खादाँ मासुमा मसला पसिकेको हुन्छ र अचार बढी स्वादिलो हुन्छ ।

गुझिया

होलीमा खाइने महत्वपूर्ण परिकार हो– गुझिया । यो शाकाहारी परिकार हो । गुझिया बनाउन मैदालाई मोलेर रोटी बेल्ने जस्तो अवस्थामा ल्याउने । गुझियामा हाल्न खुवालाई अलग्गै कडाहिमा तताउँदै पकाउने । खैरो भएको खुवालाई केहीबेर सेलाउन दिएपछि त्यसमा मात्राअनुसार चिनी, कोरेको नरिबल, काजु, किसमिस तथा अलैंचीको धुलो हालेर मोल्ने । मोलेर राखिएको मैदालाई रोटीको आकारमा बेल्ने र गुझिया बनाउने साँचोमा राखेर खुवाको मसला अधिकतम दुई चम्चा हाल्ने र साँचोले थिचेर आकार दिने । यसरी तयार पारिएको गुझियालाई तातो तेलमा डिप फ्राई गरी खैरो भएपछि झिक्ने । गुझिया तात्तातो भन्दा सेलाएपछि सर्व गर्नुपर्छ ।

केराको मालपुवा

होलीको अवसरमा केराको मालपुवा खाने चलन पनि छ । अरू बेला पिठोको मालपुवा खाइए पनि होलीको अवसरमा बनाईने केराको मालपुवा भने फरक स्वादको हुन्छ । दुई कोसा केरालाई एउटा बाटामा राखेर मिच्ने । लेदो जस्तो भएपछि काजु, किसमिस तथा देशी बदामका स–साना टुक्रा हाल्ने । त्यसमा सुकमेलको धुलो, ४–५ चम्चा धुलो दूध, एक कचौरा मैदा तथा सुकेको नरिवलको धुलो हाल्ने । यि सबैलाई घोलेर लेसाइलो बनाउन दुध हाल्दै मोल्ने । मालपुवा डाडुबाट सलल झर्ने नहुन्जेल दूध हालेर पकाउँदै जाने ।

तयार भएपछि आधाकप चिनीको चास्नी तयार गर्ने । सुगन्ध आओस् भनेर चास्नीमा सुकमेलको धुलो छर्कने । यसरी बनेको चास्नी झिक्ने बेला आधा कागतीको रस हाल्दा चास्नी जम्ने समस्या हुदैन ।

प्यानमा तेल तताउने र मध्य आँचमा डाडुको मद्दतले मालपुवा हाल्ने । दुवैतर्फ रातो भएपछि मालपुवा झिक्ने र तेल राम्रोसँग तर्काएपछि चास्नीमा केही बेर डुबाएर झिक्ने । गुलियो धेरै मनपर्छ भने धेरैबेर डुबाउने होईन भने १/२ मिनेटमै झिक्ने ।

होलीमा मदिराको रंग

होलीमा हल्का मदहोस् भएर रङसँग खेल्नुको मज्जा बेग्लै हुन्छ । गाँजाजन्य पदार्थको सेवन प्रतिबन्धित भएपछि होलीमा रंगिँदै मदहोस हुनेहरुका लागि मदिरा एकमात्र विकल्प भएको छ । मदिराको नशामा लठिएर होली खेल्नुभन्दा हल्का रम-रम भएको अवस्थामा खेल्नुको मज्जा अर्कै हुन्छ । होलीमा मदिराको हल्का रम-रम लिन घरमै सजिलै पाइने पदार्थहरुको मिश्रण गरेर ककटेलहरु बनाउन सकिन्छ । यी ककटेलहरु बनाउन जति सजिलो छ, त्यसले दिने रम-रमले त्योभन्दा धेरै गुणा आनन्द दिनेछ । तपाईंहरुले पनि यो होलीमा यी रेसिपीहरुमार्फत मज्जाले ककटेल बनाउन सक्नुहुन्छ । सभ्य ढंगले पिउनुहोस्, होलीको अग्रिम शुभकामना ।

ककटेल्स एण्ड ड्रिंक्स स्कुल अफ बार एण्ड बारिस्ता म्यानेजमेन्ट, मध्यबानेश्वर

क्यापे कोडर

क्याप्रे कोडर

- भोड्का : ६० मिलिलिटर
- क्यानबेरी जुस : १२० मिलिलिटर
- कागतीको रस : १० मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबै पदार्थहरूलाई एउटा गिलासमा घोलेर पिउँदा जुसको स्वाद आए पनि मदिराको हल्का नशा लाग्छ ।

हिमालयन सौर

- भोड्का : ४५ मिलिलिटर
- टिम्मुर : एक चिम्टी
- कागतीको रस : १० मिलिलिटर
- चिनीको झोल : १० मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबै पदार्थलाई एउटा गिलासमा घोलेर पिउँदा शरीरमा ताजगी आउँछ ।

लेमोन ड्रप

- भोड्का : ६० मिलिलिटर
- कागतीको रस : २० मिलिलिटर
- चिनीको रस : १५ मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबै पदार्थलाई गिलासमा हालेर केहीबेर चलाएपछि लेमोन ड्रप तयार हुन्छ । यसले थकान भएको बेला रिफ्रेस गर्नुका साथै हल्का नशा पनि दिन्छ ।

वाटर मेलोन केपिरोस्का

- तरबुजाको टुक्रा : १ सय ग्राम
- भोड्का : ६० मिलिलिटर
- कागतीको रस : १५ मिलिलिटर
- चिनीको रस : १५ मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबै पदार्थहरूलाई एउटा गिलासमा घोलेर पिउँदा शरीरलाई हल्का फुर्तिलो बनाउनुका साथै हल्का लाग्ने पनि गर्छ ।

मोजिता

- सेतो रम: ६० मिलिलिटर
- कागतीको रस : १५ मिलिलिटर
- चिनीको रस : १५ मिलिलिटर
- पुदिनाको पात : ८-१० टुक्रा
- आइस : ६-८ टुक्रा

स्पाइसी मार्टिनी

- भोड्का : ४५ मिलिलिटर
- अदुवा : २ सानो टुक्रा
- हरियो खुर्सानी : १ टुक्रा
- लिची जुस : ६० मिलिलिटर
- चिनीको घोल : १५ मिलिलिटर
- कागतीको रस : १५ मिलिलिटर
- बिरे नुन : १ चिम्टी
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबै पदार्थहरूलाई एउटा गिलासमा हालेर घोलेर पिउँदा बेग्लै किसिमको आनन्द आउँछ ।

गोल्डेन कप

- जिन : ६० मिलिलिटर
- कागतीको रस : १५ मिलिलिटर
- चिनीको रस : १५ मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा
- काक्रो : २ टुक्रा

यी सबै पदार्थलाई गिलासमा हालेर राम्रोसँग चलाएपछि गोल्डेन कप तयार हुन्छ । गर्मीमा यो ककटेल पिउँदा बढी आनन्द आउँछ ।

स्ट्रबेरी डाइक्विरी

- सेतो रम : ४५ मिलिलिटर
- स्ट्रबेरी : ६ वटा
- चिनीको झोल : १० मिलिलिटर
- कागतीको रस : १० मिलिलिटर
- स्प्राइट: ६० मिलिलिटर
- आइस : ६-८ टुक्रा

यी सबैलाई एउटा गिलासमा हालेर राम्रोसँग चलाएपछि यो ककटेल तयार हुन्छ ।

तस्बिरहरू : नवराज बास्ने

रेशमलाल : सधैं चर्चा र विवादमा

गणेश चौधरी

टीकापुर हत्याकाण्डको आरोपमा पुर्पक्षका लागि थुनामा रहेका सांसद रेशमलाल चौधरीसहित ११ जनालाई कैलाली जिल्ला अदालतले जन्मकैदको फैसला सुनाएको छ । २२ फागुनमा जिल्ला अदालत कैलालीका न्यायाधीश परशुराम भट्टराईको इजलासले रेशमसहित ११ जनालाई उक्त घटनामा दोषी ठहर गर्दै जन्मकैदको फैसला सुनाएको हो । जन्मकैदको सजाय पाउनेमध्ये एक जना भने नाबालक रहेकाले उनको सजाय भने १० वर्षमात्र हुनेछ ।

उक्त हत्याकाण्डमा रेशमलालसहित ५८ जनाविरुद्ध जिल्ला अदालतमा कर्तव्य ज्यान मार्ने उद्योग र डाँका मुद्दा दायर भएको थियो जसमध्ये २७ जना प्रतिवादी पुर्पक्षका लागि थुनामा थिए भने ३१ जना फरार छन् । थुनामा रहेका २७ मध्ये तीन जनाले सफाइ पाएका छन् भने १२ जनालाई तीन-तीन वर्ष कैद सजाय सुनाइएको छ । फरारको हकमा मुद्दा मुल्तवीमा राखिएको छ । ०७२ भदौ ७ गते ९ जनाको ज्यान जाने गरी भएको हत्याकाण्डमा नेपाल प्रहरीका वरिष्ठ उपरिक्षक लक्ष्मण न्यौपानेसहित आठ सुरक्षाकर्मी तथा एक बालकको हत्या भएको थियो । जन्मकैदको फैसलापछि रेशमलालका बुवाले आफूहरूमाथि अन्याय भएको बताउँदै पुनरावेदन जाने कुरा बताएका छन् ।

फरार रहेकै अवस्थामा कैलाली-१ मा राजपाबाट उम्मेदवारी दिएर निर्वाचन जितेका रेशमलालले १४ फागुन ०७४ मा आत्मसमर्पण गरेका थिए । कारागारबाटै उनले दुई महिनाअघि सांसदको सपथ लिएका थिए । जन्मकैदको फैसलासँगै रेशमलाल पुनः चर्चामा छन् ।

तस्बिरहरू : फेसबुकबाट

रेशम चौधरीले तीनपटक आम निर्वाचनमा उम्मेदवारी दिए । उनी पहिलो तथा दोस्रो संविधान सभामा सहभागी भैसकेका थिए । त्यतिबेला उनलाई जनताले पत्याएनन् । टीकापुर घटनापछि प्रवासमा रहेका रेशमको चुनावी प्रचार पृथक थियो । उनले सामाजिक सञ्जालसहित आधुनिक प्रविधि प्रयोग गारी आफ्ना प्रचारकहरूलाई घरदैलोमा खटाए । उनी निर्वासित भए पनि प्रोजेक्टरमार्फत गाउँ-गाउँमा आफ्नो पीडा पुऱ्याए, थरुहट एजेन्डा र आन्दोलनका कुरा गरे अनि जनताको सहानुभूति बटुल्न सफल भए ।

को हुन् रेशम चौधरी ?

कैलाली जिल्लाको जानकी गाउँपालिका-६ (साविक दुर्गौली गाविस-९) जगतपुरमा २०३४ साल असोज २१ गते जन्मिएका चौधरी बाल्यकालदेखि नै खेलकुद, साहित्य, गायनदेखि वाककलामा रुची राख्थे । उनले आफ्नो प्रारम्भिक शिक्षा राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालय पाताभार, बर्दियाबाट तथा माध्यमिक शिक्षा टीकापुरस्थित वीरेन्द्र विद्या मन्दिरबाट पूरा गरेका हुन् । ०४७ सालमा माध्यमिक स्तरको थारु भाषाको जोग्नी साहित्य पत्रिका परिवारको प्रधान सम्पादक चौधरीले ०५१ सालमा विरही नामक कविता संग्रह तथा टीकापुर घटनापछि टीकापुर घटनालाई आधार बनाएर चिरफार नामक पुस्तक प्रकाशन गरेका छन् । उनले थारु तथा नेपाली भाषाका थुप्रै गीती एल्बममा स्वर एवं संगीत दिएका छन् । साहित्य एवं पत्रकारितामा दखल राख्ने रेशमसँग रेडियो नेपाल, नेपाल टेलिभिजन, रेडियो सागरमाथा आदि सञ्चारमाध्यममा पत्रकारिता गरेको अनुभव पनि छ । उनको स्वामित्वमा रहेको फूलबारी एफएम टीकापुरलगायत ३ ठाउँबाट प्रशारण हुन्छ । टीकापुर घटनामा टीकापुरको फूलबारी एफएम जलाइएको थियो जुन अहिले बन्द छ ।

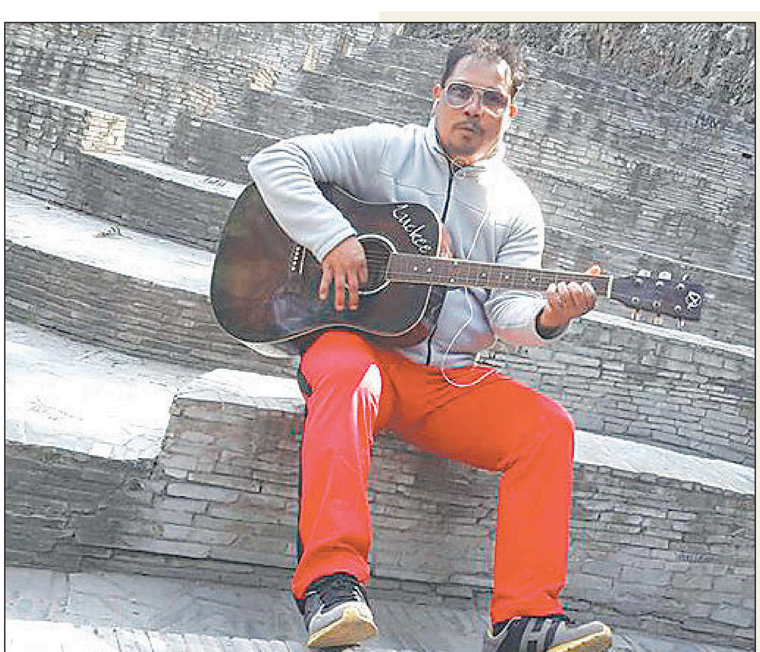
रेशम रेडियो नेपालबाट गीत गाउने पहिलो थारु गायक मानिन्छन् । उनले हालसम्म ९३ वटा साँगितिक एल्बम निकालेको बताइन्छ । खेलकुदका पनि शौखिन रेशम आफू कराँतेमा थ्री डन भएको बताउँछन् । उनले राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कार, बहुमुखी प्रतिभा पुरस्कार, गोरखा दक्षिणबाहु, शुक्ल दिक्षित पुरस्कार, जयराज जैरु प्रकोप उद्धार पदक, गद्दी आरोहण पदक जस्ता थुप्रै राष्ट्रिय पुरस्कार तथा पदक प्राप्त गरेका छन् ।

सधैं चर्चामा

बहुमुखी प्रतिभाका धनी रेशम चौधरी टीकापुर घटना र संघीय संसदको निर्वाचनमा कैलाली क्षेत्र नम्बर-१ बाट ३४ हजार मत ल्याएर चर्चामा रहे । टीकापुरमा फूलबारी महोत्सव सञ्चालन गर्दा नेपालभरका कलाकारहरूको कुम्भ मेला गराएर पनि उनी चर्चामा आए । टीकापुरमा हात्तीको फुटबल खेलाएर तथा नेपाली रेसलरहरू ल्याएर टीकापुरवासीलाई प्रत्यक्ष रेसलिङ देखाएर पनि उनले चर्चा कमाए । त्यति मात्र होइन वर्तमान प्रधानमन्त्री केपी ओलीलाई टीकापुर ल्याएर हेलिकप्टरमार्फत उनीमाथि पुष्प वर्षा गराए । रेशम टीकापुरमा यस्तै नौला गतिविधि गरेर आफ्नो सामाजिक छवि बढाउन माहिर मानिन्थे ।

थरुहट आन्दोलनको केन्द्रमा रामजनम चौधरीले नेतृत्व गरे । टीकापुरमा रेशमको छवि र प्रतिभा देखेर थरुहट आन्दोलनको नेतृत्व रेशमलाई गर्न लगाइयो । थरुहट प्रदेश माग्ने क्रममा टीकापुर घटना भयो जसले उनलाई विवादमा ल्यायो र कठघरामा उभ्यायो ।

रेशम चौधरीले तीनपटक आम निर्वाचनमा उम्मेदवारी दिए । उनी पहिलो तथा दोस्रो संविधान सभामा सहभागी भैसकेका थिए । त्यतिबेला उनलाई जनताले पत्याएनन् । टीकापुर घटनापछि प्रवासमा रहेका रेशमको चुनावी प्रचार पृथक थियो । उनले सामाजिक सञ्जालसहित आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरी आफ्ना प्रचारकहरूलाई घरदैलोमा खटाए । उनी निर्वासित भए पनि प्रोजेक्टरमार्फत गाउँ-गाउँमा आफ्नो पीडा पुऱ्याए, थरुहट एजेन्डा र आन्दोलनका कुरा गरे अनि जनताको सहानुभूति बटुल्न सफल भए ।



प्रधानमन्त्रीका लागि राजालाई दरखास्त

रेशम गीत गाउने, कविता लेख्ने तथा भाषण गर्ने काम गर्थे । एक दलीय पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्यपछि नेपाली जनताले वाक तथा प्रकाशन स्वतन्त्रताको हक प्राप्त गरे । त्यसकै लाभ उठाउँदै चौधरीले थारु भाषाको कविता संग्रह प्रकाशनमा ल्याए भने गीति एल्बम पनि निकाले । कलेजमा उनले स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनको चुनाव जीते सदस्य पदमा । राजा ज्ञानेन्द्रले शासन हातमा लिएर प्रधानमन्त्री पदका लागि दरखास्त आह्वान गरेपछि रेशमले प्रधानमन्त्रीका लागि आफू योग्य रहेको दाबी गर्दै निवेदन समेत दर्ता गराएका थिए ।

सानो छँदा रेशमको रुचि खेलकुदमा पनि थियो । उनी कराँते तथा फुटबल खेल्न मन पराउँथे भने गाउँका केटाकेटी बोलाएर टुर्नामेन्ट गराउँथे । कलेज जीवन सकेर टीकापुर फर्किएपछि उनले आफ्नै नेतृत्वमा टीकापुरका संस्थापक खड्गबहादुर सिंहको शालिक निर्माण गराए भने शैक्षिक क्षेत्रमा अहम भूमिका खेल्ने थोमस भर्गीज दम्पतीलाई नागरिक सम्मान दिलाए । चौधरीले फूलबारी एफएम परिसरमा थुप्रै कलाकारको नाममा बिरुवा रोपेका थिए भने गोपाल भुटानीको शालिक समेत निर्माण गराएका छन् ।

बिखण्डनको बाटोमा बिराम

प्रधानमन्त्री केपी ओलीले सिके राउतको प्रशंसा गर्दै राष्ट्रिय सभागृहमा भनेका थिए- सिके राउत टेक्नोक्रयाट् मात्र होइनन्, थिंकर पनि हुन् । कठिन परिस्थितिमा पनि निर्णय लिन सक्ने क्षमता छ उनमा । सप्तरीको महदेवामा जन्मिएका राउतको बाल्यकाल र कलेज जीवन निकै संघर्षमय थियो ।

तस्वीरः भास्कर ओझा

नरेन्द्र रौले

बिखण्डनकारी मुद्दा बिसर्जन गरेर मूलधारको राजनीतिमा प्रवेश गरेपछि चन्द्रकान्त (सिके) राउत फेरि एकाएक चर्चामा आएका छन् । स्वतन्त्र मधेश गठबन्धनको नाममा असंवैधानिक गतिविधिमा लागेको आरोप लगाउँदै सरकारले राउतलाई पटक-पटक पक्राउ गरेर जेलमा राख्ने, छोड्ने क्रम जारी राख्यो । पछिल्लो समय पाँच महिना जेल परेका राउत राष्ट्रिय राजनीतिमा आएपछि एक प्रकारको तरंग फैलिएको छ । मूलधारको राजनीतिमा आउने उनको निर्णयलाई कतिले स्वागत गरेका छन् भने कतिले विगतमा समातेको बाटो गलत थियो भनेर माफी माग्नुपर्ने प्रतिक्रिया दिएका छन् । गत साता सर्वाधिक चर्चामा आएका राउत आखिर को हुन् ? उनको विगत कस्तो थियो ? धेरैलाई जान्ने रहर पक्कै होला ।

प्रधानमन्त्री केपी ओलीले सिके राउतको प्रशंसा गर्दै राष्ट्रिय सभागृहमा भनेका थिए- सिके राउत टेक्नोक्रयाट् मात्र होइनन्, थिंकर पनि हुन् । कठिन परिस्थितिमा पनि निर्णय लिन सक्ने क्षमता छ उनमा । सप्तरीको महदेवामा जन्मिएका राउतको बाल्यकाल र कलेज जीवन निकै संघर्षमय थियो । उनको परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर थियो । उनका बुबा गाउँकै प्राथमिक विद्यालयका शिक्षक थिए । गाउँमा स्कुल खोल्न र गाउँलेहरूलाई शिक्षित बनाउन उनका बुबाले ठूलो मेहनत गरेका थिए । पढेलेखेका मानिसहरू फेला पार्न मुस्किल त्यो समयमा उनका बुबाले म्याट्रिक पास गरेका थिए । कट्टी (त्यतिबेलाको कोइलाडी) मा स्थापना भएको स्कुलबाट उनका बुवा आफ्नो ब्याचमा म्याट्रिक पास गर्ने एक्ला व्यक्ति थिए । राउतकी आमा गृहिणी भए पनि कथा वाचनमा पारङ्गत थिइन् । उनी धार्मिक पुस्तक दैनिक रूपमा अध्ययन गर्थिन् । तीन छोरा र एक छोरी मध्येका सबैभन्दा कान्छा हुन्- सिके राउत । सबैले उनलाई निकै माया गर्थे । उनका बराज्यू निकै प्रभावशाली व्यक्ति थिए । उनी हनुमाननगरमा नेपाल सरकारको पञ्चायत प्रशासनमा काम गर्थे ।

राउतले गाउँकै प्राथमिक विद्यालयमा अध्ययन गरे । त्यो स्कुलको अवस्था यस्तो थियो कि काठको पाटी र बोरा च्यापेर उनी दिदीको हात समाउँदै स्कुल पुग्थे । कक्षाकोठामा बेन्च थिएनन् । बर्खामा कक्षाकोठा हिलाम्मे हुन्थ्यो । छानाबाट पानी चुहेर कक्षाकोठामा पानी भरिन्थ्यो । गाउँबाट प्राथमिक शिक्षा पूरा गरेपछि राउतले वभनगामा कट्टीको माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गरे ।

पारिवारिक आर्थिक स्थितिका कारण उनीहरूलाई पढाइलाई निरन्तरता दिँदै जीवनयापन गर्न निकै मुस्किल थियो । स्कुल पुग्न १ घण्टा हिंड्नु पर्थ्यो । महिनौंसम्म उनी नाङ्गै खुट्टा हिँडेर स्कुल पुगे । उनका बुवाले चप्पल किनिदिन्छु त भन्थे । बचन दिएको महिनौं बिते पनि उनका खुट्टा नाङ्गै हुन्थे । बाटामा गँगटाका हाड यत्रतत्र हुन्थे । तिनलाई कुल्चिदै उनी स्कुल पुग्थे । स्कुल भर्ना भएको केही समयमै उनका बुवा बस दुर्घटनामा परे । उनका बुवा ट्युसन पढाएर केही खर्च जुटाउँथे । त्यसपछि त्यो बाटो पनि बन्द भयो । पूरा राउत परिवार आर्थिक अभावले पिरोलिन थाल्यो । उनीहरूलाई आफ्नो पढाइ खर्च आफैं जुटाउनुपर्ने बाध्यता आइलाग्यो । सबै आर्थिक स्रोत बन्द भएपछि खान पनि समस्या पर्न थाल्यो । गाउँलेहरूको सहयोगले उनको परिवार जेनतेन चल्यो ।

स्कुल फी तिर्न नसक्दा परीक्षाको प्रवेशपत्र समयमै राउतको हात पर्दैनथ्यो, भित्र परीक्षा सुरु भैसक्थ्यो तर उनी भने हलबाहिरै हुन्थे । धेरैबेर पर्खिएपछि गार्डले भोलि फी तिर्नुपर्छ भनेर छाडिदिन्थे । त्यो समस्याले उनलाई पछिसम्म पिरोलिरह्यो । पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा पढ्दा उनको परीक्षाको फी ईंटा बोक्ने मजदुरहरूले तिरिदिन्थे । मजदुरहरूले गरेको त्यो सहयोग सिके अझै पनि सम्झन्छन् ।

परीक्षा भवन भित्र छिर्न नदिइएका थुप्रै अनुभव छन् उनीसँग । उनले आफ्नो पुस्तकमा मार्मिक तरिकाले लेखेका छन्- मलाई स्कुलको हाताबाहिर जान बाध्य बनाइयो । म बाहिर गए, गहभरि आँसु टलपलाइरहेको थियो, मैले स्कुललाई पर्खेबाट नियालिरहें । समय बित्दै जाँदा नजिकैको स्कुल पनि पर-पर सरे जस्तो लाग्थ्यो । लगभग एक घन्टा बित्न लाग्दा मेरो मन टुट्नै लागेको थियो, आँसुका थोपा त अघिदेखि नै बर्बर झर्दै थिए । एक घन्टापछि परीक्षाहलभित्र विद्यार्थीलाई छिर्न नदिइने नियम थियो । त्यसैले म आत्तिएको थिएँ तर अन्तिम समयमा तिनीहरूले मलाई बोलाए । तिनीहरु पनि दोधारमा थिए, क्लासको प्रथम विद्यार्थी भएकाले मैले परीक्षा दिन सकिन भने विद्यालयको राम्रो मूल्यांकन नहुने डर उनीहरूमा थियो ।

कलेजमा मधेसी भएकै कारण अपमान, दुर्व्यवहार र भेदभाव गरिएका थुप्रै घटना उनले भोगे । 'क्यान्टिनमा होस् कि टीभी हलमा, पसलमा होस् कि क्लासमा, अफिसमा होस् कि खेल मैदानमा, फोन उठाउँदा होस् कि पालेसँग कुनै जानकारी माग्दा, हरेक ठाउँमा मप्रति दुर्व्यवहार हुन्थ्यो ।' एक पटक उनले कुराकानीका क्रममा बताएका थिए । उनी वर्षभरी एउटै सर्ट-पाइन्टमा कलेज जान्थे । वर्कशप तथा प्रयोगात्मक कक्षामा कपडामा दाग लाग्थ्यो । त्यसलाई राती नै धोएर सुकाउँथे । अर्को दिन त्यही लुगा लगाएर कलेज पुग्थे ।

फाइनल परीक्षा सकेपछि राउतले इन्जिनियरिङ कलेजमा पढाएर आफ्नो गुजारा चलाए । सन् २००३ को अप्रिलमा मनबुसो छात्रवृत्ति पाएर उनी जापानको टोकियोस्थित टोकियो युनिभर्सिटी पुगे । जापानको अध्ययन पूरा गरेर उनी पिएचडीका लागी सन् २००६ मा बेलायतको क्याम्ब्रिज युनिभर्सिटी गए जुन पहिल्यैदेखी उनको सपना थियो । सबैभन्दा बढी नोबेल पुरस्कार पाएकाहरूको त्यो विश्वविद्यालय स्टेफेन हकिङ्गको पनि कर्मथलो थियो । सन् २०१० सम्ममा उक्त विश्वविद्यालयसँग सम्बद्ध ८८ जनाले नोबेल पुरस्कार पाएका थिए । क्याम्ब्रिज युनिभर्सिटीको अध्ययनपश्चात उनी एक अमेरिकन कम्पनिमा वैज्ञानिकका रुपमा काम गर्न थाले । राउत युवा इन्जिनियर पुरस्कार, महेन्द्र विद्याभूषण, कुलरत्न गोल्डमेडल, ट्रफिमेन्कफ एकाडेमिक एचिभमेन्ट अवार्ड आदिबाट विभूषित भैसकेका छन् । अमेरिका छँदै उनले इन्जोत अभियान सञ्चालन गरेका थिए । उनी इन्जोत अभियानका संस्थापक हुन् । उक्त अभियानले नेपालका स्कुलमा शिक्षक एवं विद्यार्थीहरूलाई कम्प्युटर, इन्टरनेट साक्षरताका बारेमा सचेतना फैलाउने काम गर्‍यो । राउत मधेशी हक हितका लागि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा कार्यरत गैर-आवासीय मधेशी संघका संस्थापक अध्यक्ष पनि हुन् । उनी सन् २०११ मा सधैंका लागि अमेरिका छाडेर नेपाल फर्किएका थिए ।

घर छाडेको त्यो समय

गरिबीले गर्दा उनी यति आजित भए कि उनले एक्लै घर छाडे- चौध-पन्ध्र वर्षको उमेरमा । दिल्ली कि पन्जाब, एक्लै कहाँ जाने भनेर सोच्न नसकी भारतकै कुनै ठाउँमा बच्चाहरूलाई पढाउने मनसाय बनाए उनले । उनी आफूले लगाइरहेको लुगामै घरबाट निस्किए । उनको शर्टमा दुई तीनवटा बटन थिएनन् । बाटोमा बाँसको कैंची तोडेर बटन बनाए । उनीसंग एक रुपैयाँ पनि थिएन । उनले घर छोडेको कुरा सबैले थाहा पाएछन् । घरमा सबै चिन्तित थिए । आमा रुँदै कराउँदै खोज्न थालिन् । उनका बुवाले राउतलाई खोज्न चारैतिर मानिस पठाए । साँझतिर राउतलाई खोज्न आएका एकजनाले उनलाई समाते र घर लिएर गए । आफूलाई लेखक, चिन्तक तथा अभियन्ता रूपमा चिनाउने राउतका मधेश स्वराज आन्दोलन, मधेशका इतिहास, वीर मधेशी, वैरागदेखि बचावसम्म (आत्मकथा), डेनियल टु डिफेन्स जस्ता पुस्तक प्रकाशित छन् । उनले ब्ल्याक बुद्धज: द मधेशीज् अफ नेपाल डकुमेन्ट्री समेत निर्माण गरेका छन् । उनले मधेशका गीत तथा भिडियोहरू पनि सार्वजनिक गरेका छन् । राउतका पुस्तक, गीत तथा भिडियो उनको निजी वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ ।

जनताको विचार

असभ्य होली खेल्नेहरूलाई के गर्दा ठीक होला ?

के गर्ने भनेर हामीले भन्नुभन्दा पनि यो कानुनी राज्य हो । कानुनअनुसार कारबाही गर्नुपर्छ । कानुनभन्दा माथि कोही हुँदैन ।

रामचन्द्र रानाभाट

राम्रो ज्ञान दिनुपर्छ ।

रुपक ओली

त्यस्ता व्यक्तिलाई समाउँदै जेल हाल्दा ठीक हुन्छ । केटाहरू केटीहरूलाई निशानामा बनाएर असभ्यता प्रदर्शन गर्छन् । अनेक थरिको केमिकल मिसाइएको रंग प्रयोग गरेर लोला हान्ने काम बन्द गराउनै पर्छ ।

समर्पण सन्देश

बिना अनुमति शरीरमा रङ दलिदिने, लोला हान्ने तथा यौन दुर्व्यवहार गर्नेहरू अपराधी हुन् । यस्ता गतिविधि गर्ने उपर हदैसम्मको कारबाही गर्नुपर्छ । म प्रहरी अधिकृत हुनुपर्ने रहेछ, अहिले आएर पछुतो लाग्छ ।

गोपाल अर्याल

हाम्ले यसो गर्नुपर्छ भन्नुभन्दा पनि तिनले जे-जे गर्न नपर्ने हो त्यो-त्यो गरेर भ्याइसक्छन् । बरु पछि छानबिन समिति बनाम्ला, घाममा सुकाइदिनुस् यस्ता कुरा ।

सन्तोष स्पन्दन

पहिलो कुरा त रंग कम्पनीहरूको अनुगमन गरी गुणस्तरीय रंग उत्पादन गर्नुपर्‍यो । कुनै पनि देशका नागरिकलाई कानुनले मात्र रोक्न सक्दैन, सबै नागरिकमा अनुशासन हुनुपर्‍यो । सभ्यता अनि अनुशासन कायम गर्न सरकार, नागरिक समाज, संघ-संस्था तथा सरोकारवाला सबै जिम्मेवार हुनुपर्छ कसैलाई पनि जबर्जस्ती रंग दल्नुहुँदैन ।

कृष्ण भट्ट

होली असभ्य पारामा खेल्नु पर्व कै खिल्ली उडाउनु हो । त्यस्ता कार्य गर्ने जो कोहीलाई सार्वजनिक रूपमा कारबाही गरी दण्ड जरिवाना गराउनुपर्छ जसले गर्दा पर्वको मौलिकता जोगियोस् ।

गौतम गणेश

होली असभ्य हुँदै होइन, त्यो त खेल मैदानमा उत्रिएपछि थाहा हुन्छ, पहिल्यै तयारी त कहाँ हुन्छ र ?

पदमकुमार श्रेष्ठ

सजायका लागि तयार बसे हुन्छ, यदि असभ्य तरिकाले होली खेलिन्छ भने ।

नविन दोङ

होली भनेको भाइचारा बढाउने पर्व हो, यसको छुट्टै धार्मिक महत्व पनि छ,,तर अहिले होलीको नाममा जुन प्रकृतिको बिकृती फैलिरहेको छ विशेष गरी सहरिया भनाउँदाहरूमा, त्यो बिल्कुल गलत हो । सभ्य रूपमा होली खेल्नुको मज्जा नै बेग्लै छ, होइन भने कारबाही गर्ने निकाय जिन्दाबाद ।

जीवन पराजुली

यहाँ अर्बौंको भ्रष्टाचार गर्नेलाई त केही गर्न सकिएको छैन । जाबो एउटा होली खेल्दा के कारबाही गर्नु ? सम्झाई-बुझाई गर्नुपर्छ ।

राई रमेश

च्याप्प समाउने अनि पुलिसको जिम्मा लगाइदिने ।

उमेश कार्की

कडाभन्दा कडा कानुनी कारबाही गर्नुपर्छ ।

चासुमहाङ कोयु राई

असभ्य तरिकाले होली खेल्नेलाई सुरक्षा निकाय तथा प्रशासनको जिम्मा लगाउनुपर्छ । सरकारले यस्ता उच्छृङ्खल गतिविधि हुन दिनुहुँदैन अनि दोषीलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउनुपर्छ ।

दीपक तिमिल्सिना

त्यस्तालाई नियम-कानुनबमोजिम कारबाही गर्न सम्बन्धित निकायलाई सबैले सहयोग गर्नुपर्छ ।

नवीन तोछाम कुलुङ

सभ्य तरिकाले कालोमोसो दल्दै तिनीहरूसँगै होली खेल्नुपर्छ ।

प्रज्वल

सभ्य होली खेल्नेलाई ललिपप, असभ्य होली खेल्नेलाई गोली देऊ सरकार ।

ध्रुव पाण्डे

जरिवाना गर्दा ठीक हुन्छ कि ? १० हजार रुपैयाँ वा त्यसभन्दा माथि जरिवाना तोकौं र त्यसलाई कडाइका साथ लागू गरौं । त्यसपछि असभ्य होली खेल्नु त टाढाको कुरा सोच्न पनि सोच्दैनन् ।

कुमार गौतम

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

नोट: यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८,
ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ९८६४२५८१८८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: ९८६४२५८१७६, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-५२४९८१, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

चैत १ गते
विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस
चैत ३ गते
आमलकी एकादशी
चैत ६ गते
फागु पूर्णिमा/
विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस
विश्व खुसी दिवस
चैत ७ गते
फागु पूर्णिमा (तराई),
जातीय उत्पीडन विरुद्धको दिवस
विश्व कविता दिवस,
विश्व डाउन सिन्ड्रोम दिवस

मेष

अग्रजहरूबाट नयाँ कार्य सुरुवात गर्ने प्रेरणा मिल्नेछ । नयाँ मित्रको आगमन तथा सहयोगले मन प्रफुल्लित हुनेछ । बोलीको प्रभावका कारण अधुरा कार्य पूरा हुनेछन् । आफन्तजनले तपाईंको सहयोगका लागि धन्यवाद दिँदै प्रशंसा गर्नेछन् । सवारी साधन खरिद गर्ने साइत जुर्न सक्छ ।

वृष

आफन्तहरूले आफ्नो सहयोगी भावनाको उचित मूल्यांकन गर्ने छैनन् । विनाकारण तपाईंको आलोचना हुनसक्छ । अध्ययनका लागि विदेश जाने प्रक्रिया अघि बढाए सन्तोषजनक परिणम प्राप्त हुनेछ । रातो रंगको पहिरनले मनोकांक्षा पूरा गर्न सहज बनाउनेछ । अरूलाई छिटो विश्वास गर्दा अप्ठचारोमा परिएला ।

मिथुन

लामो समयपछि विचार मिल्ने साथीहरूसँग भलाकुसारी गर्दै मनोरञ्जन गर्न पाइनेछ । व्यवस्थित दिनचर्याले शारीरिक ऊर्जा प्राप्त भै काम थप सफलता हात पर्नेछ । खानपानको व्यवस्थापन नमिल्दा स्वास्थमा गडबडी देखा पर्न सक्छ । हरियो रंगको सवारी साधनले विशेष फाइदा पुऱ्याउनेछ ।

कर्कट

योग अभ्यास एवं ध्यान गर्न सके मानसिक आलस्यता तथा तनाव स्वतः निर्मूल भै ऊर्जावान भइनेछ । सरकारी कर्मचारीको पदस्थापना नयाँ स्थानमा हुनसक्छ । विनाकारण तपाईंको आलोचना हुनसक्छ । होस नपुऱ्याइ निर्णय गर्दा मर्यादामा चोट पुग्ला, हेक्का राख्नुहोला । यात्रा गर्दा समयको ख्याल राख्नुहोला ।

सिंह

कम लगानीको व्यवसायबाटै राम्रो मुनाफा आर्जन गर्न सकिनेछ । अनुभवीहरूको सुझाव अवलम्बन गर्न सके थप नोक्सानीबाट जोगिन सकिनेछ । पूर्व परिचित साथीहरूबाट मन पराएको प्रस्ताव प्राप्त हुनसक्छ, सचेत भै निर्णय गर्नुहोला । साताको अन्त्यमा मनोरञ्जन सहितको भ्रमणमा सहभागी हुन पाइन्छ ।

कन्या

प्रेमी-प्रेमिकासित नौलो स्थानको भ्रमण गर्ने साइत जुर्न सक्छ जसले आफूभित्रको निराशालाई उत्साहमा परिणत गर्नेछ । स्वास्थसम्बन्धी सामान्य गडबडी देखा परे पनि मंगलबार पछि समस्या स्वतः निराकरण हुनेछ । अपेक्षा गरे जस्तो उपलब्धि हात पार्न केही समय कुर्नु पर्नेछ ।

तुला

प्रतिस्पर्धीहरूले उछिनेर विशेष अवसर फुत्काउन सक्छन्, सचेत रहनुहोला । अरूलाई छिटो विश्वास गर्दा अप्ठचारोमा परिएला । गुरुजन तथा अभिभावकको प्रेरणाले मन दह्रो हुनेछ भने अध्ययनमा हौसला मिल्नेछ । समाजसेवाप्रति आकर्षित भै व्यक्तिगत पहिचानसमेत बनाउन सकिनेछ ।

वृश्चिक

पुराना कामबाट प्राप्त अनुभवले नयाँ योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउनेछ । साझेदारीमा गरिएको कामले लाभ प्रदान गर्नेछ । आफूले मन पराएको साथीको भावनाको कदर गर्नु होला । आर्थिक भार बढेर जानेछ । सुनौलो रंगलाई पछ्याउँदा काम द्रुत गतिमा सम्पन्न गर्न सकिनेछ ।

धनु

शनिदेवको प्रभावले व्यवसायमा उतारचढाब सिर्जना गर्न सक्छ । सूर्यदेवको आरधना गर्न सके सहजता महसुस हुनेछ । विदेश यात्राको अवसर समेत प्राप्त होला । विद्यार्थी वर्गले अध्ययनमा जोड दिनुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा साथीहरूको सुझाव अनुरुप चल्दा खर्चको मात्रा बढ्नेछ ।

मकर

व्यापारका सिलसिलामा लामो यात्रा हुने सम्भावना छ । ठूला व्यवसायीहरूसँग उठबस हुँदा कूटनीतिक क्षमता प्रदर्शन गर्नु पर्नेछ । मन पराउने साथीले घुमाउरो भाषामा प्रेम प्रस्ताव राख्न सक्छन्, भावना बुझ्ने चेष्टा गर्नु होला । साताको अन्त्यमा शारीरिक थकानले सताउन सक्छ ।

कुम्भ

करियर बनाउन अहोरात्र मेहनत गर्नु पर्नेछ । परोपकारी कार्यप्रति रुचि बढ्नेछ । असहज परिस्थतिबाट उम्कन बढी समय खर्चनु पर्नेछ । कुनै समस्या आइलाग्दा अग्रजहरूको सुझावमार्फत त्यसको निराकरण गर्न सकिनेछ । मौसमी फेरबदलले स्वास्थ प्रतिकूल बनाउन सक्छ ।

मीन

साथीहरूको सुझाव अनुरूप अघि बढिनेछ । आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्दा विश्वासपात्रहरूको मार्गदर्शन अवलम्बन गर्नु होला । अभिभावकहरूले व्यवहारिक जिम्मेवारी प्रदान गर्नेछन् । ठूला खालका आर्थिक कारोबार नगर्दा नै सुरक्षित भइनेछ । प्रतिष्ठित व्यक्तिको सहयोग प्राप्त भै झिनामसिना समस्याको गाँठो फुक्नेछ ।

माइलाको फुटबल गीत

नेपालको राष्ट्रिय गीतका रचनाकार हुन्- व्याकुल माइला । उनको एउटा अर्को विशेषता पनि छ र त्यो हो- फुटबल प्रेम । माइला फुटबल भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन् । उनी आफ्नो जन्म स्थान ओखलढुंगामा आफ्नै सक्रियतामा फुटबल प्रतियोगिताको आयोजना समेत गर्छन् । त्यो पनि उनकै नाममा अर्थात व्याकुल माइला कप । केही समयअघि उनी प्रतियोगिताको तयारीका सिलसिलामा अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को सातदोबाटो स्थित कार्यालय पुगेका थिए । त्यहाँ उनले अध्यक्ष कर्माछिरिङ शेर्पालाई भेटे । खासमा माइला प्रतियोगिताका लागि एन्फाको सहयोग लिन त्यहाँ पुगेका थिए जहाँ अध्यक्ष शेर्पाले उनलाई फुटबलसम्बन्धी एउटा गीत लेख्न अनुरोध गरे । बाहिरतिर प्रत्येक देशको आफ्नै अलग फुटबल गीत हुन्छ । नेपालको भने फुटबल गीत थिएन, फुटबल प्रेमी माइलाले एन्फाको प्रस्ताव मानिहाले र अहिले तयार भएको छ, 'फुटबल...फुटबल...फुटबल' शीर्षकको फुटबल गीत जसमा संगीत भरेका छन्, प्रदीप बम्जनले । अब जति बेला नेपाली राष्ट्रिय टिमले खेल्नेछ, त्यहाँ यो गीत पक्कै बज्नेछ ।

कराँते विवाद सल्टिने ?

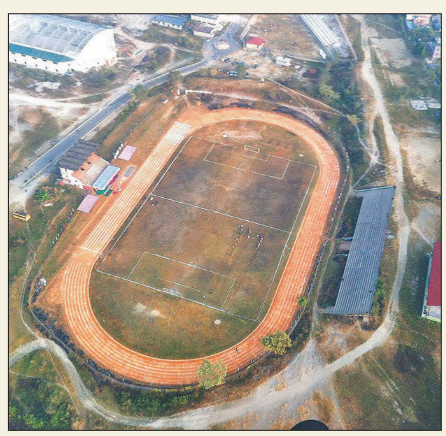
नेपाली खेलकुदमा एउटै खेलका दुई समानान्तर संघ हुनु कुनै ठूलो र नयाँ कुरा होइन, तर यसले त्यो खेललाई धेरै पछाडि भने लान्छ । यस्तै भैरहेको थियो, नेपाली कराँतेमा । पछिल्ला आठ वर्षदेखि कराँतेका दुई समानान्तर संघ थिए र यसले नेपाली कराँतेलाई लगातार कमजोर बनाइरहेको थियो । अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउँदा समेत दुई संघको अस्तित्वले ठूलो समस्या उत्पन्न गराइरहेको थियो । सम्भवतः अब भने यो समस्या समाधान हुनेछ । दावा गुरुङ र पुरेन्द्र लाखे नेतृत्वको दुई संघलाई विघटन गराएर अहिले तदर्थ समिति बनाइएको छ र यसले तीन महिनाभित्र चुनाव गराउनेछ । अब नेपाली कराँतेमा विवाद सकिने हो कि ? टोकियो ओलम्पिक्समा कराँतेले फेरि प्रवेश पाउन लागेको छ, यस अर्थमा पनि यो विवादको अन्त्यले ठूलो अर्थ राख्छ ।

हरिको जन्मदिन

कसै-कसैको जन्मदिन खास-खास अवसरमा पर्छ । यसै साता नेपाली महिला फुटबल टिमका प्रशिक्षक हरि खड्काको जन्मदिन परेको छ । सामाजिक सञ्जालमा यी पूर्व राष्ट्रिय खेलाडीलाई जन्मदिनको शुभकामना दिनेहरूको ओइरो लागेको छ, तर उनलाई अहिले चलिरहेको वुमेन्स साफ च्याम्पियनसीपको तनाव छ । एक प्रकारले टिमको तयारीकै क्रममा उनलाई आफ्नो जन्मदिन मनाउने फुर्सद छैन । यतिबेला उनलाई आफ्नो जन्मदिनको सबैभन्दा ठूलो उपहार के भए हुन्थ्यो होला ? उनले अनौपचारिक कुराकानीमै सही यसपल्ट आफ्नो टिम दक्षिण एसियाली महिला फुटबलको च्याम्पियन बने, त्यो जत्तिको खुसी केही नहुने बताएका छन् । त्यसको अर्थ नेपाल साफ च्याम्पियन भए, त्यही ठूलो उपहार हुनेछ । के नेपाली टिम आफ्ना प्रशिक्षकलाई उक्त उपहार प्रदान गर्न सक्षम होला त ?

पोखरा रंगशाला चार महिनामा ?

खेलकुद पूर्वाधारमा सबैभन्दा धनी मानिन्छ-पोखरा । पोखरासँग एउटै स्थानमा सबैभन्दा ठूलो जग्गा आफ्नै नाममा छ । त्यही जग्गामा भएको रंगशालाले आफ्नो पूर्वरूप गुमाइसकेको धेरै भैसकेको छ । केही समय भयो, पोखरा रंगशाला पुनर्निर्माण गर्न पुरानो स्वरूप भत्काइएको । यही कारणले यहाँ हुने फुटबलका साथै अरू धेरै प्रतियोगिता प्रभावित भएका छन् । हुँदा-हुँदा पोखरा रंगशालाकै कारण यहाँ हुने दुई ठूला फुटबल प्रतियोगिताका आयोजकबीच झगडाको स्थितिसमेत सिर्जना भएको छ । यद्यपि अब भने त्यसो हुने छैन, किनभने यो रंगशाला सम्भवतः चार महिनाभित्र तयार हुनेछ, सरकारी पक्षको दाबी मान्ने हो भने । हालै पोखरा रंगशाला पुनर्निर्माणको शिलान्यास भएको छ र त्यहाँ चाँडै फुटबल रंगशाला बन्नेछ । अबको दक्षिण एसियाली खेलकुदलाई ध्यानमा राखेर पनि उक्त रंगशाला पुनर्निर्माण गर्न लागिएको हो ।

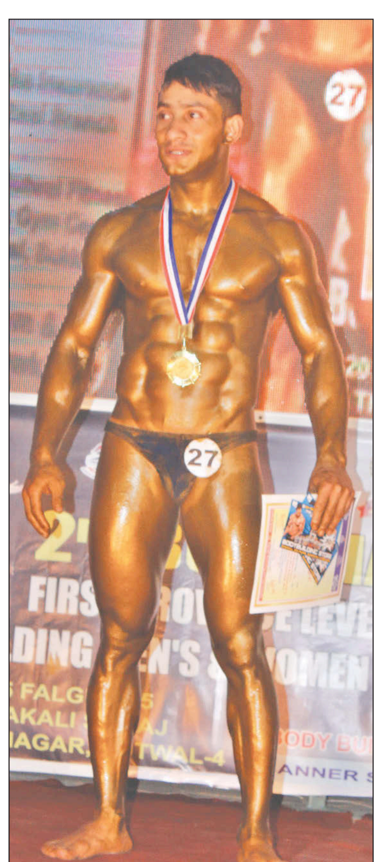


प्रदेशस्तरीय शारीरिक सुगठन

रुपन्देहीमा सम्पन्न दोस्रो बुद्ध क्लासिक प्रथम प्रदेशस्तरीय (४ र ५) शारीरिक सुगठन, मेन्स फिजिक एण्ड वुमेन्स फिजिक प्रतियोगिता-२०७५ को उपाधि ह्यामर फिटनेश भैरहवाका बिनोद सुनारले जितेका छन् । फाइनल प्रतिस्पर्धामा ७० किलोग्राम तौलसमुहबाट विजेता हुँदै ओभरअलमा चार जना प्रतिस्पर्धीलाई पराजित गरेर सुनारले यो उपाधि जितेका हुन् । बडिबिल्डिङ एण्ड फिटनेश एसोसिएसन रुपन्देहीद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा ५५ किलोग्राम तौल समूहमा डि-जायन्ट फिटनेस पोखराका नरजंग सुब्बा गुरुङ, ६० किलोग्राम तौल समूहमा एक्ट्रिम फिटनेस रुपन्देहीका नेत्रबहादुर थापा, ६५ किलोग्राम तौल समूहमा एक्ट्रिम फिटनेस रुपन्देहीका मानबहादुर राना, ७० प्लस किलोग्राम तौल समूहमा ब्रोन्जर फिटनेस एण्ड हेल्थ क्लब पोखराका किरण श्रेष्ठ प्रथम भएका थिए ।

यसैगरी प्रतियोगिताको मेन्स फिजिक्स १ सय ७० सेन्टिमिटर भन्दा कम उचाइतर्फ पावर जिम रुपन्देहीका राम नाथ कुवंर प्रथम भएका छन् । मेन्स फिजिक्सकै १ सय ७० सेन्टिमिटरभन्दा माथिको उचाइमा ए.ए. फिटनेश रुपन्देहीका सुबिन बिक प्रथम भए । महिला फिजिकतर्फको उपाधि भने निर्बोध एरोबिक एण्ड फिटनेस बुटवलकी मंजिला राजभण्डारीले हात पारेकी छिन् । प्रतियोगितामा प्रदेश नम्बर-४ तथा ५ का एक सय खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ



अर्का विदेशी प्रशिक्षक

नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमसँग जोडिएका विदेशी प्रशिक्षकको सूची लामै छ । नेपालले सन् १९८२ देखि औपचारिक रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल खेल्न थालेको हो– त्यसयता धेरै विदेशी प्रशिक्षक आए र गए । यही सूचीमा थपिएका छन्– योहान कालिन । उनी स्वीडेनका हुन् र उनले पहिलो पटक कुनै पनि देशको राष्ट्रिय टिमको जिम्मेवारी लिन लागेका हुन् । यस अर्थमा नेपालले कम अनुभवी प्रशिक्षकलाई लिएर एक प्रकारले जोखिम उठाएको छ ।

योहानको नेतृत्वमा नेपालले चाँडै मलेसियासँग अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण फुटबल खेल्नेछ । रमाइलो कुरा के भने योहानसँग नेपाल बाहिर गैरव्यवसायिक टिम मात्र सम्हालेको अनुभव छ । नेपालमै भने उनले क्लब फुटबल सम्हालेका छन् । पाँच वर्षअघि सहिद स्मारक लिग ए डिभिजनमा मछिन्द्रले तहल्का मच्चाएको थियो । त्यति बेला उनी नै क्लबका प्रशिक्षक थिए । अहिले योहानले नेपालमा क्लबबाट राष्ट्रिय टिममा छलाङ मारेका छन् ।

जाँदा-जाँदै

होली भनेकै रमाइलो गर्ने पर्व हो

झण्डै डेढ दशकअघि साइबरसंसार डटकमले होली मनाउने शैलीलाई नयाँ मोड दियो । बलिउडका कलाकारको सिको गर्दै साइबरसंसारले लोकप्रिय कलाकारहरूलाई भेला पारेर पहिलो पटक होली मनायो । गीत-संगीत एवं नाचगानसहितको उक्त होली उत्सवले नेपालमा कर्पोरेट होलीको थालनी गरेको चर्चा समेत भयो । त्यसको झण्डै दश वर्षसम्म त्यही शैलीको होली मनाएपछि साइबरसंसार पछिल्ला पाँचदेखि खासै सक्रिय छैन । साइबरसंसारका निर्देशक अनुभव कसजुले कृष्ण भट्टराईसंग कर्पोरेट शैलीको होलीमा केन्द्रित रहेर गरेको कुराकानी :

अभिनव कसजु,
निर्देशक, साइबर संसार डटकम

होली आइसक्यो, के छ तयारी ?

धार्मिक रूपले त होली प्रारम्भ भै नै सक्यो । चार दिनपछि वास्तविक होली खेलिदैछ । हामी नजिकका साथीभाइबीच मात्र होली खेल्ने योजना छौं ।

तपाईंहरूले नै थालेको सामूहिक होली अचेल खेलाउनु भएको छैन नि ?

अहिले कर्पोरेट र सामुहिक भन्दा पनि कमर्सियल होलीको ट्रेण्ड बढेकाले हामी चुप लागेर बसेका हौं ।

तपाईंहरूले पनि कमर्सियल होली कार्यक्रम आयोजना गर्न सक्नुहुन्छ नि ?

सक्न त सकिन्छ तर त्यस्तो होली कार्यक्रम आयोजना गरेर सेलिब्रेटीहरूलाई धेरै दुःख दिनु हुँदैन भन्ने लागेको छ ।

कसरी ?

अहिले धेरैजसो टेलिभिजन, रेडियो तथा अनलाइन मिडियाहरूले आ–आफ्नै होली कार्यक्रम सञ्चालन गर्छन् । ती कार्यक्रमका आयोजकको मन राख्न पनि सेलिब्रेटीहरूले उनीहरूकहाँ पुग्नै पर्छ । त्यस्ता कार्यक्रममा कलाकारले अनुहार मात्र देखाउन भ्याउँछन्, ढुक्कले बसेर रमाइलो गर्दै खानपिन गर्ने फुर्सद नै हुँदैन । त्यसैले पनि हामीले होली सेलिब्रेसन गर्न छाडेका हौं ।

कमर्सियल होली कार्यक्रमको सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्ष के देख्नुहुन्छ ?

त्यस्ता कार्यक्रम आयोजना गर्ने आयोजकहरूलाई आर्थिक रुपले फाइदा हुनु सकारात्मक पक्ष हो । धेरै मानिसलाई एकै ठाउँमा भेला पारेर मनोरञ्जन लिन पाउने अवसर जुटाउनु पनि सकारात्मक पक्ष नै हो । यद्यपि, प्रवेश शूल्क तिरेर भित्र छिरेपछि खाद्य र पेय पदार्थका लागि पुनः पैसा खर्च गर्नु पर्ने बाध्यतात्मक परिस्थितीले चाहिं सहभागीहरूलाई आर्थिक रुपमा मारमा पार्छ ।

यद्यपि तपाईंहरूले प्रारम्भ गर्नु भएको ट्रेण्ड त स्थापित भयो नि ?

स्थापित त भयो तर संख्यात्मक रूपमा धेरै कार्यक्रम भैदिंदा सहभागीहरूको संख्या कम–कम देखिन थालेको छ । यद्यपि, यस्ता कार्यक्रमले सडकमा इच्छाविपरीत होली खेल्ने परम्परामा भने कमि अल्याएको छ ।

भन्नाले अचेलको होली संयमित हुन थालेको हो ?

सरकारले पनि जबर्जस्ती वा इच्छाविपरीत होली खेल्न कडाइ गर्दै आएको छ । यसका साथै कर्पोरेट शैलीमा, टिकट नै बेचेर आयोजना गरिने होली विशेष कार्यक्रममा प्रवेश गर्ने हरेक व्यक्ति होली खेल्न मुडमै हुन्छ । त्यहाँ जबर्जस्ती भन्ने कुरै हुँदैन । ठाउँ–ठाउँमा त्यसरी अर्गनाइज्ड वेमा कार्यक्रम हुने भएपछि सडकको भीडभाड पनि स्वतः कम भएको छ ।

पहिलो होली कार्यक्रमलाई कसरी सम्झनु हुन्छ ?

हामीले त्यो वर्षको होलीलाई पिकनिक शैलीमा मनाएका थियौं । उक्त जमघट यति रमाइलो र सफल भयो कि साइबरसंसारमा होली मनाइएको तस्बिर अपलोड गरेपछि धेरै जनाले हामीलाई उक्त कार्यक्रममा किन नबोलाएको ? भन्दै गुनासोसमेत गरे । हाम्रो उद्देश्य सानो जमघट गरेर होली मनाउनु थियो तर बजारमा त्यो कार्यक्रमले ठूलै चर्चा पायो । फलस्वरूप त्यसपछिका वर्षहरूमा हामीले कर्पोरेट शैलीमै होली मनाउन थाल्यौं ।

दोस्रो वर्षको कार्यक्रम कस्तो रह्यो ?

अर्को वर्ष निम्तालुको संख्या दुई गुणा बढायौं । तेस्रो, चौथो वर्षको होली मनाउने क्रममा हामीले ठूलै पार्टी भेन्यू बुक गर्नु पर्‍यो । होली मनाउन चाहने सेलिब्रेटीहरूको मनसाय बुझेर हामीले आफ्नै खर्चमा त्यो रमाइलो कार्यक्रम आयोजित गरिरह्यौं ।

अरूले आयोजना गर्ने होली समारोहमा सहभागी हुनुभएको छ ?

केही वर्षअघिसम्म सहभागिता जनाइरहेको थिएँ । अचेल सिमित साथी–भाइसँग होली खेल्न थालेकाले त्यो दिन अन्य कार्यक्रममा सहभागिता जनाउँदिन ।

आज पनि सेलिब्रेटीहरूले साइबरसंसारकै होली खोजिरहेका छन् नि ?

त्यो त हामीले पनि बुझेका छौं । यद्यपि होलीले कर्पोरेट पार्टीको रूपमा लिन थालेपछि अचेल धेरै ठाउँमा यस्ता कार्यक्रम आयोजित हुन्छन् । कतिपय ठाउँमा त टिकट काटेर प्रवेश गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा हामीले निम्त्याएका गायक–गायिका तथा अन्य कलाकार हाम्रो जमघटमा लामो समय बस्न नसक्ने भएपछि हामीले होली विशेष जमघट स्थगित गरेका हौं ।

होली कसरी मनाइनु पर्छ जस्तो लाग्छ ?

सडकमा हो–हल्ला गर्दै हिंड्नु भन्दा नजिकका साथीभाइ भेला भएर खानपिन गर्दै, रमाइलो गर्दै, नाचगान गर्दै, एक–अर्कालाई रंग दल्दै प्रेम र सद्भावना बाँडेर खेल्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सन्तान पाउन ठाडाबत्ती

आश गुरुङ

विवाह भएको ६ वर्ष बितिसके पनि सन्तान नभएपछि स्याङ्जा गल्याङका राजु पौडेल तथा उनकी पत्नी लक्ष्मीले करापुटारको इशानेश्वर मन्दिरमा रातभरी उभिएरै बत्ती बाले । पौडेल दम्पतीले सन्तान प्राप्तिको कामना गर्दै रातभर ठाडाबत्ती बालेको बताए । पर्वतको कुश्माबाट आएका लेखनाथ सुवेदी तथा पत्नी जानुका विवाह भएको ५ वर्ष भए पनि सन्तान नभएकाले सन्तान प्राप्तिका लागि रातभर जाग्राम बसेका थिए । उनीहरू रातभर पालैपालो बत्ती लिएर उभिए । माटोको भाँडाभित्र माटाकै भाँडामा तेल हाली पछ्यौरीले काँधमा बाँधी सोमबार साँझ ६ बजेदेखि मंगलबार बिहान ५ बजेसम्म पालैपालो उक्त बत्ती लिए ।

चितवन र पोखराका यी जोडी मात्र नभएर देशका विभिन्न ठाउँबाट आएका १ हजार ५ सय श्रद्धालुले रातभर उभिएरै बत्ती बालेको इशानेश्वर महादेव मन्दिर क्षेत्र विकास समितिले जनाएको छ भने करिब ७ हजारले बसेर बत्ती बालेको अनुमान छ । सन्तान वा पुत्र–पुत्री लाभको कामना गर्दै उनीहरूले रातभरि निराहार (पानी समेत नखाइ) बत्ती बालेका हुन् । सन्तानको इच्छा राखेर इशानेश्वर महादेव मन्दिर परिसरमा रातभर उभिएर बत्ती बाल्ने, सन्तान वा पुत्रलाभ भएपछि मन्दिरमा आएर महादेवलाई सन्तान देखाउने, विवाह भएको लामो समयसम्म सन्तानका साथै अन्य मनोकामना समेत पूरा हुने विश्वासले मेलामा ठाडाबत्ती बाल्नेहरूको घुइँचो लाग्छ जसमा विशेष गरी महिलाहरूको बाहुल्यता देखिन्छ ।

रातभरि उभिएरै बाल्ने भएकाले यसलाई 'ठाडाबत्ती' भनिएको पुजारीहरू बताउँछन् । सन्तान प्राप्तिका लागि गएका वर्षहरूमा शिवरात्रिको राति ठाडाबत्ती बालेका कतिपयले त्यसपछि जन्मिएको सन्तानलाई देखाउने भन्दै ईशानेश्वर महादेवको मन्दिरमा आएर पूजापाठ गर्ने समितिका अध्यक्ष रामचन्द्र घिमिरे 'शास्त्री' ले बताए ।

ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक महत्व बोकेको इशानेश्वर महादेवको मन्दिरलाई सन्तानेश्वर महादेवका रूपमा पनि चिनिन्छ । स्थानीय बासिन्दाहरूका अनुसार १४१४ मा तत्कालीन लमजुङका राजा बीरनारायण शाहले मन्दिर निर्माण गरेका थिए । प्राचीनकालमा हरिनारायण पोखरेलद्वारा बीउ राख्न गोरु जोत्दा शिवलिंग जोतिन गई रगत बग्न थालेको र हल गोरुसहित हलीको मृत्यु भई उक्त ठाउँमा शिवलिंग उत्पत्ति भएको किंवदन्ती छ । किंवदन्तीअनुसार गोरखाका राजा कृष्ण शाहका सन्तान नभएपछि महाशिवरात्रीका दिन मन्दिरमा रातभर ठाडोबत्ती बाली सन्तान प्राप्त गरेकाले छोराको नाम रुद्र शाह राखेका थिए ।

त्यतिबेला देखि नै ईशानेश्वर महादेवमा सन्तानको चाहना राख्ने नरनारीले ठाडोबत्ती (उठेर बाल्ने बत्ती) बाल्ने चलन चलेको हो ।

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** ।