Vol. 2, Issue 14, January, 2015

हट नेपाल

HOT NEPAL Monthly

वर्ष २, पूर्णाङ्क १४, पुस २०७१, मूल्य रू ३०।-

जाडोको जीवनशैली

सुन्दरीको आकाशमा उड्ने सपना । गोवाको काजुफेनी । नयाँ वर्षको उमंग

calvinklein.com
watches
Calvin Klein
swiss made
SULUX CENTRE
Hotel Woodland Complex, Durbarmarg, Kathmandu, Nepal.

Waterfront Resort Pokhara
KGH HOTELS
Wherever you are, we are always at your service
Kathmandu Guest House, Thamel, 4700632
Park Village Resort, Buddhanilkantha, 4375280
Waterfront Resort, Lake Side, Pokhara, 061466303
Buddha Maya Gardens, Lumbini, 071580220
Maruni Sanctuary Lodge, Chitwan, 056580160
Park Vision Inn, Nagarkot, 016205839
Waterfront Resort Features
a premium eco-friendly hotel on the lake side
60 rooms, 2 conference halls, 2 restaurants
Tel: 061 466 303 www.waterfronthotelnepal.com

जि.प्र.का. काठमाडौं द.नं. २१६/२०७०/०७१

Vol. 2, Issue 14, January, 2015

Hot Nepal Monthly

हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १४, पुस २०७१

मनोरञ्जन र जीवनशैली मासिक

आवरण तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

प्रधान सम्पादक
व्याकुल पाठक

सम्पादक
श्याम स्मृत

फोटोग्राफर
शिवलाल श्रेष्ठ, आशाकाजी महर्जन
अजय देशार, शरद महर्जन

ग्राफिक/लेआउट
श्याम स्याङ्बो

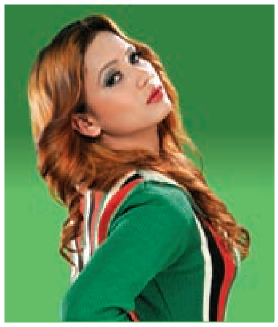
प्रबन्ध निर्देशक
कल्पना उप्रेती

प्रमुख अधिकृत वितरक/काठमाडौं
काष्ठमण्डप डिस्ट्रिब्युसन प्रालि
भोटेँ, काठमाडौं, फोन : ०१-४२४७२४१

प्रमुख अधिकृत वितरक/मोफसल
एलाइट न्यूजपेपर डिस्ट्रिब्युटर
नरदेवी, काठमाडौं, फोन : ०१-४२६१९४८

मुद्रक
एक्टिभ प्रिन्टिङ प्रेस
गल्कोपाखा, काठमाडौं

प्रकाशक
ड्रिम नेपाल पब्लिकेसन्स प्रालि
गोंगबु, काठमाडौं
फोन : ०१-४३५६१४१



९ सुस्मिताको सपना

भोलिका दिनमा एअरहोस्टेज बने पनि समय र मौका मिलेसम्म चलचित्र खेल्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्छिन् सुस्मिता शाही । समाजमा पच्ने खाल र जथाभावी रोलमा नाङ्गिएर फिल्म खेल्ने रहर पटक्कै नभएको उनले बताइन् । लाज बेचेर चलचित्र नखेल्ने प्रण गरेकी उनले चलचित्र बनानाको निर्माताले नेकेड फोटोसुट गर्नुपर्ने बताएपछि उक्त फिल्मलाई लात मारेको सुनाइन् ।

१६ फेसनको अर्को नाम ज्ञानीशोभा

कालो चश्माभित्रैबाट मन्दमुस्कान छर्दै साक्षात्कार हुने फेसनकी गुरूआमा ज्ञानीशोभा सबैलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्छिन्। सूर्यको उज्यालो तथा राति बत्तीको प्रकाशमा नाङ्गो आँखाले हेर्दा नसामा समस्या उत्पन्न भएपछि डाक्टरको सल्लाहबमोजिम सधैं चस्माको सहारा लिनुपरेको उनले यथार्थ ओकलिन् ।

२८ तीन चलचित्रका तीन रंग

मंसिर महिनाभर तीन चलचित्र जेरी, श्री ५ अम्बरे र रंग-बैजनी चर्चामा रहे । ती चलचित्रमा भुवन केसी पुत्र अनमोल केसी अभिनित चलचित्र जेरीले टीनएजर युवा पुस्तालाई तान्न सफलता पायो । विशेष गरेर व्यापक होहल्लाका साथ मंसिर ५ गते देशभर रिलिज भएको जेरीलाई अझ बढी होहल्लामय बनाउन भुवन केसी नै लागिपरे ।

३० नयाँ वर्षको उमंग

क्रिसमस क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूको लागि त विशेष पर्व हो । नेपालमा पनि सान्ताक्लजको ड्रेसमा विभिन्न सेलिब्रेटीलाई उद्योग-प्रतिष्ठानहरूले आफ्ना उत्पादनको प्रचारप्रसार गर्ने माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । प्रायः क्रिसमसको दिन नेपाली सान्ताक्लज बनेर त्यसरी उपहार बाँड्ने धेरै वर्षको अनुभव नेपाली कलाकार जुँगे भट्टराईले सँगालेका छन् ।

३४ नेपालप्रेमी ली

लीले जिम्मेवारी निर्वाह गरेका मुलुकहरूमध्ये नेपालसँगको भावना सबैभन्दा गहिरो छ । किनकि त्यहाँ 'शत्रुता नभएर मित्रता मात्र छ' । नेपालीहरु निकै असल र निकै मिलनसार छन् । वास्तवमा नेपालमा काम गरेपछि लीले त्यो हार्दिक मुलुकलाई माया गर्न थाले ।

Registration number **DAO KTM 216/070/71** | **Hot Nepal**, Entertainment & Lifestyle monthly magazine is published by **Dream Nepal Publiications Pvt. Ltd.** | **Address:** Gongabu, Kathmandu, **Phone:** 01-4356141 | **Email :** hotdreamnepal@gmail.com | Managing Director: **Kalpana Upreti** | Chairman and Editor-in-Chief: **Byakul Pathak**

सम्पादकीय

मौसमअनुकूल जीवनशैली

नेपाली महिना मंसिरको सुरूवातसँगै यो वर्ष पनि जाडोले आफ्नो पखेटा फिंजाइसकेको छ । वास्तवमा मौसम कुनै पनि राम्रो र नराम्रो हुँदैन, मानिसले त्यसलाई अपनाउने र व्यवहार गर्ने तौरतरिकाका कारण मात्र राम्रो र नराम्रो हुने गर्छ । खासगरी मानिसहरु जाडोमा गर्मी र गर्मीमा जाडो महिना राम्रो भन्ने प्रतिक्रिया दिइरहेका हुन्छन् । गर्मीमा लामखुट्टे लगायतका कीटले सताउने, खाना नरूच्ने, विभिन्न रोगको संक्रमण हुने समस्या हुन्छ भने जाडोमा रूघाखोकी, दमलगायतका रोगले दुःख दिने पाइएको छ । गर्मी र जाडोका केही न केही राम्रा र नराम्रा पक्षहरु रहेका छन् । ऋतु परिवर्तन हुने क्रममा यो जाडो मौसममा बिहान परेको तुसारो तथा दिनभरको हुस्सु र रातमा हुने अत्यन्त चिसोले वातावरण निरस बनाउने गरेको प्रतिक्रिया यो जाडो मौसममा धेरैको मुखबाट सुन्न पाइन्छ । कमैलाई मात्र मन पर्ने जाडोमा विशेष गरेर तन्नेरी पुस्ताभन्दा बालबच्चा र वृद्धवृद्धाहरु पीडित बन्ने गरेको पाइन्छ । हिमाली तथा तराईका कतिपय जिल्लामा अत्यन्त जाडो तथा हुस्सु-कुहिरोका कारण कतिपयको ज्यान समेत जाने गरेको छ । विगतका वर्षमा जस्तै यो वर्ष पनि खासगरी आर्थिक कमजोर भएका नागरिकहरु जाडोबाट पीडित बन्दै गएको समाचार प्रकाशनमा आउन थालिसकेका छन् ।

दमका रोगीहरूका लागि जाडो मौसम अत्यन्त कष्टप्रद महिनाको रूपमा लिइने गरेको छ । दम तथा श्वास-प्रश्वासका रोगीहरूले त जाडो महिना कहिल्यै नआओस् भनेर कामना गरिरहेका हुन्छन् । प्रकृतिको चक्रलाई रोक्ने न त कसैको ताकत छ न यसो गरिएमा त्यसको परिणाम राम्रो नै आउँछ । प्रकृतिको चक्रलाई उसको सिद्धान्त अनुसार चल्न दिएर त्यसमा आफ्नो अनुकूलता खोज्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । जाडो महिनामा धेरैजसो व्यापार व्यवसाय 'अफसिजन' हुने गरेको प्रतिक्रिया व्यवसायीहरूबाट सुन्ने गरिन्छ । अन्य व्यवसायमा मन्दी आए पनि तातोसँग सम्बन्धित व्यवसाय जस्तै सिरक-डस्ना, बाक्ला पहिरन, हिटरलगायत विद्युतीय उपकरण व्यवसायीहरूका लागि भने यो मौसम फलिफापै फलिफाप हुने समय हो । काठमाडौंको न्यूरोडस्थित रन्जना हलमार्ग तथा यसको वरपरका चिनियाँ बाक्ला पहिरनका व्यापारीहरूका लागि यो मौसममा भ्याइनभ्याइ हुने गरेको छ । चीनको विभिन्न प्रान्तबाट न्याना तथा बाक्ला पहिरन आयात गरेर व्यापार गर्न तल्लिन ती व्यापारीहरूका लागि जाडो महिना उत्तम महिना हुने गरेको छ । अर्कोतर्फ जाडो महिनामा बढी विवाहका लगन पनि पर्ने भएकोले बिहेबारीमा लाग्नेहरूका लागि हनिमूनको समय पनि हो । हनिमून जोडीहरु जाडोको बेलामा नै पोखरा लगायतका विभिन्न पर्यटकीय स्थलमा पुगेर हनिमून मनाउने गरेको पाइन्छ । यसबाट पर्यटन व्यवसायमा पनि उभार आउने गरेको पाइन्छ ।

शारीरिक बनौटलाई जाडोले परिवर्तन ल्याउने भएकोले छाला सुख्खा तथा फुस्रो हुने समस्या देखिने गरेको छ । अर्कोतर्फ रूघाखोकी जस्ता नियमित रोगले सताउने मौसम भएकोले पनि त्यसतर्फ सचेत हुनु आवश्यक देखिएको छ । अरू बेलाभन्दा खाना बढी रूच्ने तथा कम व्यायाम हुने मौसम भएकोले जाडोमा शरीरको मोटाइ बढ्न जाने समस्या पनि उत्पन्न हुनसक्छ । जाडोमा पनि मोटोपनलाई घटाएर फिट एण्ड फाइन बन्ने कार्यमा अल्छी गर्नुहुन्न । सानो हेलचेक्र्याइँले पनि ठूला समस्या निम्त्याइने कार्य हामी कसैबाट यो मौसममा गर्नु हुँदैन । विशेष गरेर यात्राका क्रममा हुस्सु र कुहिरोले बढी समस्या पैदा गरिदिने भएकोले अगाडिको भिजनमा कमी देखिनासाथ सवारी चालकहरूले सवारीको हेडलाइट बाल्न भुल्नु हुँदैन । यस्तो बेलामा अति आवश्यक नपरी यात्रा नगर्नु नै वेश हुन्छ । फेसनेबल बन्ने नाममा भोजभतेरमा केवल सारी र पछाडिको भाग खुला भएको ब्लाउजको भरमा जाने प्रवृत्ति पछिल्लो समयमा शहरीया महिलाहरूमा देखिएको छ । अनि चिसो हटाउने बहानामा शरीरले थाम्न नसक्ने गरेर मदिरापान गर्ने पुरूष प्रवृत्ति बढिरहेको छ । यी दुवै प्रवृत्ति शरीरका लागि घातक हुन्छ । यसो नगरी समय अनुरूप सुहाउँदा बाक्ला पहिरनमा औपचारिक समारोहहरूमा पुग्दा नै शरीर र इज्जत दुवै सुरक्षित हुनेछ । फेसनको अर्थ अंग प्रदर्शन होइन, शरीर र समय अनि मौसम सुहाउँदो पहिरन नै हो । यो जाडो महिनालाई लक्षित गरेर विभिन्न फेसन डिजाइनरहरूले आकर्षक डिजाइन तयार गरेका छन् । स्वदेश र विदेशबाट पनि यो मौसमलाई लक्षित गरी विभिन्न डिजाइन र मूल्यका पहिरन बजारमा ल्याइएका छन् । तिनलाई अपनाउँदा नै समय अनुकूल हुन्छ ।

फेसनेबल बन्ने नाममा भोजभतेरमा केवल सारी र पछाडिको भाग खुला भएको ब्लाउजको भरमा जाने प्रवृत्ति पछिल्लो समयमा शहरीया महिलाहरूमा देखिएको छ। अनि चिसो हटाउने बहानामा शरीरले थाम्न नसक्ने गरेर मदिरा पान गर्ने पुरुष प्रवृत्ति बढिरहेको छ। यी दुवै प्रवृत्ति शरीरका लागि घातक हुन्छ। यसो नगरी समय अनुरुप सुहाउँदा बाक्ला पहिरनमा औपचारिक समारोहहरूमा पुग्दा नै शरीर र इज्जत दुवै सुरक्षित हुनेछ। फेसनको अर्थ अंग प्रदर्शन होइन, शरीर र समय अनि मौसम सुहाउँदो पहिरन नै हो।

व्याकुल पाठक
प्रधान सम्पादक

● उत्कृष्ट कभर

मंसिर महिनाको विवाह विशेष बोकेर आएको हट नेपालले विवाहको महत्व र वैभवलाई आकर्षक ढंगले प्रस्तुत गरेको पाइयो । विशेषतः विवाह विशेषको कभर मन पर्‍यो । हट नेपालको पहिलो अंकपछिको उत्कृष्ट कभर मलाई यसपालिको कभर नै लाग्यो । उक्त कभर छनौट गर्ने हट नेपाल टिमलाई धन्यवाद र फोटोग्राफर शिवलाल श्रेष्ठलाई बधाई ।

– सीता धमला, सातदोबाटो, ललितपुर

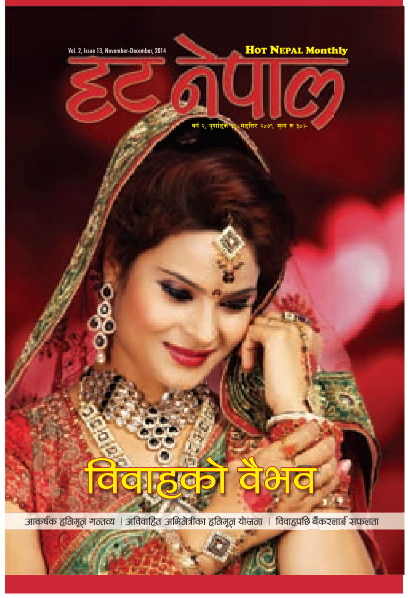
● ६४ लाखको सारी

भारतकै सबैभन्दा धनाढ्य परिवार अम्बानी परिवारकी नीता अम्बानीले लगाएको ६४ लाख पर्ने सारीको चर्चा हट नेपालको विवाह अंक पढ्न पाइयो । पैसा भएपछि मान्छेका अनेकन शौख हुन्छन् भन्ने यो एक उदाहरण हो । सारीको तौल नै ८ किलो र सुनचाँदीजडित नीता अम्बानीको उक्त सारीको चर्चा पछिसम्म नै हुने निश्चित देखिन्छ । यस्तै रमाइला सामग्री हरेक अंकमा पढ्न पाइयोस् ।

– मञ्जु राणा, बालुवाटार, काठमाडौं

● बैंकरको कथाले मन छोयो

बैंकर गोविन्द गुरूङको लाइफ स्टाइल मंसिर महिनाको हट नेपालमा पढ्न पाइयो । सो अंकमा बैंकर गुरूङले गरेको संघर्षको कथा मज्जाले प्रस्तुत गरेको पाइयो । बैंकरको अलावा उनी गायक पनि



रहेको सोही अंकबाट जानकारी प्राप्त भयो ।

– सपना थापा, पोखरा

● दीपाको विवाहमा आशंका

३० वर्षको उमेर पुगिसकेपछि मात्र बिहे गरेका गायक एवम् ए ग्रेडका टप हार्डवेयर तथा स्यानिटरी व्यवसायी सुमनकुमार श्रेष्ठको संगीत कथा हट नेपालको विवाह विशेष अंकमा पढ्न पाइयो । रमाइलो लाग्यो । श्रेष्ठसँगै प्रकाशित गायिका दीपा पन्तको विवाहको सम्बन्धको धारणा पढ्दा कतै गायिका पन्तले विवाह नै नगर्ने हो कि भन्ने आशंका पैदा भएको छ । त्यसो नगर्न मेरो विशेष अनुरोध छ।

– रामकृष्ण श्रेष्ठ, इन्द्रायणी, साँखु

● नेम्बाङको यथार्थ आउने आशा

मान्छेलाई भन्दा बढी कुकुर र बिरालोलाई माया गर्ने अभिनेता एवम् चलचित्र निर्देशक आलोक नेम्बाङले आफैंबाट हारेर आत्महत्या गरेको खबर हट नेपालमा पढें । साह्रै दुःख लाग्यो । गत कात्तिक २० गते बिहीबार राति ८ बजेतिर काठमाडौंको धापासीस्थित ग्राण्डी हाउजिङ निवासमा सुसाइड नोट लेखेर नेम्बाङले बारम्बार मरेर बाँच्नुभन्दा एकदिन बाँचेर मर्नु राम्रो भनेर लेखिएको छ भनेर प्रहरीले भनेको छ । आखिर त्यसरी आफैंलाई खत्तम पार्न कसले बाध्य बनायो ? यस सम्बन्धमा प्रहरीले अनुसन्धान गरेर प्रकाशमा ल्याउने नै छ भन्ने मेरो आशा रहेको छ ।
नेम्बाङको आत्माको चिरशान्तिको लागि कामना गर्दछु ।

– झरना रिसाल, बसपार्क रोड, बुटवल

● गाडी चढ्ने गायिकाको रेकर्ड

बजारमा देखिएको महिन्द्राको क्वान्टो जीप खरीद गर्ने पहिलो नेपाली महिलामा गायिका सविना कार्की भएको महिन्द्राको काठमाडौंका लागि अधिकृत विक्रेता इभोलुसन अटोमोबाइल प्रालिका मार्केटिङ मेनेजर अनिषराज कार्कीले बताएको खबरसहितको प्रसंग हट नेपालको मंसिर महिनामा प्रकाशित भएबाट मलाई असाध्यै गर्व लागेको छ। त्यसरी शानदार गाडी चढ्ने गायिका नेपालमा पनि छ भन्ने त्यस समाचारले प्रमाणित गरेको छ। गाडीप्रेमी तथा मन्दिरप्रेमी गायिका सविना कार्कीको सफलताको शुभकामना ।

– जश्मिन शर्मा, धरान श्याम चोक

सल्लाह-सुझावका लागि : hotdreamnepal@gmail.com, www.facebook.com/hotnepalmagazine

केकी र आर्यन सर्वोत्कृष्ट

चौधरी ग्रुप अन्तर्गतको सिजी इन्टरटेनमेन्टको सहकार्यमा मंसिर १५ गते सिजी कामना फिल्म अवार्ड-२०७१ सम्पन्न भयो । उक्त अवार्डबाट सर्वोत्कृष्ट नायकमा आर्यन सिग्देल र सर्वोत्कृष्ट नायिकामा केकी अधिकारीले अवार्ड हात पारेका छन् । दुवैलाई उत्कृष्ट बनाएको चलचित्र महसुसले उत्कृष्ट चलचित्र र निर्देशक सहित ६ विधामा अवार्ड जित्न सफल भयो । अवार्डमा कलाकारिता कीर्तिमय दीर्घ-सम्मान हरिप्रसाद रिमाललाई नगद १ लाख सहित सम्मान प्रदान गरियो । प्राविधिकतर्फको कीर्तिमय दीर्घ योगदानबाट बैकुण्ठमान मास्केलाई नगद १ लाख सहित सम्मान दिइएको थियो । संगीतर्फको क्रिटिक्स अवार्ड हरि लम्साल, फेसनतर्फको क्रिटिक्स अवार्ड मुक्ता श्रेष्ठ र थियटरतर्फको क्रिटिक्स अवार्ड प्रवीण खतिवडालाई प्रदान गरियो । जुरी अवार्डबाट भने चलचित्र अन्तराल पुरस्कृत बन्यो । अवार्ड कार्यक्रम फिल्मी स्टाइलमा भएको थियो । निर्धारित समयभन्दा दुईघन्टा ढिला कार्यक्रम सुरू भएको थियो । स्टेजमा पुराना पुस्ताका कलाकारदेखि वर्तमान पुस्ताका कलाकारहरूले एकसाथ नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । फिल्ममा जस्तै अवार्ड कार्यक्रममा मध्यान्तर पनि गरिएको थियो । मध्यान्तरमा आयोजकको तर्फबाट जलपानको व्यवस्था गरिएको थियो । कामनाका प्रधान सम्पादक पुष्करलाल श्रेष्ठले चौधरी ग्रुपसँग बर्सेनि उक्त अवार्ड गर्न पाँच वर्ष सम्झौता भएको बताए । चौधरी ग्रुपका संस्थापक निर्देशक वसन्त चौधरीले चौधरी ग्रुपको यो उत्कृष्ट सहकार्य भएको धारणा राखे ।

२२ विधामा डी सिने अवार्ड

सीजी कामना फिल्म अवार्ड सकिएको दुई दिनपछि मंसिर १७ गते छैटौं डी सिने अवार्ड सम्पन्न भएको छ । चलचित्र महसुसबाट सर्वोत्कृष्ट अभिनेता र अभिनेत्रीको अवार्ड आर्यन सिग्देल र केकी अधिकारीले नै हात पारे । २२ विधामा प्रदान गरिएको डी सिने अवार्डमा चलचित्र छ एकान छ र नाइँ नभन्नु ल २ ले सर्वाधिक ५-५ विधाका अवार्ड जिते । पब्लिक च्वाइस अवार्ड चलचित्र मोक्षका अभिनेता कोसिस क्षेत्रीले तथा क्रिटिक्स अवार्ड अर्पण थापा र नम्रता श्रेष्ठले हात पारे । छायांकार संजय लामालाई पनि क्रिटिक्स अवार्ड दिइयो । प्रोत्साहन अवार्ड फेशन डिजाइनर निलिमा शर्माले प्राप्त गरिन् । जुरी अवार्ड भने चलचित्र मौनका निर्देशक सुरज भूषालले थापे । नेपाली चलचित्र उद्योगमा निरन्तर अतुलनीय योगदान दिएबापत चलचित्रकर्मी रजत सम्मान अभिनेत्री मिथिला शर्मा र पब्लिसिटी डिजाइनर, गीतकार सुन्दर श्रेष्ठलाई प्रदान गरियो । छायाँछवि क्रियशनले आयोजना गरेको अवार्ड समारोहमा रंगपत्रकार विदुर गिरीलाई छायाँछवि चलचित्र पत्रकारिता दिइयो । आयोजक समितिमा प्रदीप कुमार उदय, कार्यक्रम संयोजकका रूपमा बीएस लामिछाने, सदस्य सचिवका रूपमा सुमन दाहाल एवं अवार्ड अध्यक्षका रूपमा नेपाल चलचित्र पत्रकार संघका अध्यक्षसमेत रहेका शान्तिप्रिय रहेका थिए ।

एघारौं ज्यापु दिवसमा विशेष सम्मान

ज्यापु संस्कृति विकास कोषको आयोजनामा यो वर्ष पनि मंसिर २० गते धान्य पूर्णिमाका दिन एघारौं ज्यापु दिवस-२०७१ सम्पन्न भएको छ । आदिवासी ज्यापु समुदायको मौलिक पहिचान तथा संस्कृतिलाई उजागर गर्नको लागि कोषले २०६१ सालबाट नेवार समुदायको मौलिक चाड यःमरी पुन्हीको दिन पारेर सांस्कृतिक बाजागाजासहित नगर परिक्रमा गरेर ज्यापु दिवस सम्पन्न भएको जानकारी कोषका संस्थापक अध्यक्ष चक्रमान डंगोलले दिए । समापन समारोहमा प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले ज्यापु पहिरनमा प्रस्तुत भएर विभिन्न क्षेत्रमा योगदान दिनेहरूलाई सम्मान प्रदान गरे । त्यसरी सम्मान पाउनेमा ज्यापु विशेष सम्मानबाट निजी तवरबाट मौलिक परम्परा तथा कलालाई उजागर पार्ने संग्रहालय खोल्ने सर्जक इन्द्रमान महर्जनलाई सम्मानित गरियो । त्यसैगरेर, ज्यापु बाल प्रतिभा, युवा प्रतिभा, सांस्कृतिक गुरू पदक, सरस्वती पदक, उद्यमी पदक, दीर्घ सेवा पदक, दानवीर पदक, ज्यापु रत्न, ज्यापु प्रज्ञा, ज्यापु सहयोद्धा पदक, मरणोपरान्त विशेष सम्मान लगायत संस्थागत विशेष पुरस्कार पनि प्रदान गरिएको थियो ।

सौन्दर्यविज्ञ रमिता श्रेष्ठ विवाह बन्धनमा

सिनियर ब्युटी एक्सपर्ट तथा हट नेपालको नियमित सौन्दर्य विषयक स्तम्भकार रमिता श्रेष्ठको मंसिर २० गतेको लगनमा पर्यटन व्यवसायी सुनिल श्रेष्ठसँग शुभ-विवाह सम्पन्न भएको छ । लामो समयदेखि सौन्दर्यविज्ञको रूपमा कार्यरत रहँदै आएकी श्रेष्ठ जिफन्टको घटक संस्था सौन्दर्यकर्मी संघ काठमाडौं जिल्ला कमिटीकी अध्यक्ष तथा संकल्प विकास केन्द्र नेपालकी संस्थापक सचिव समेत हुन् ।

काठमाडौंमा चिनियाँ पुस्तक पसल

राजधानीमा बृहत् र व्यवस्थित चिनियाँ पुस्तक पसल सञ्चालनमा आएको छ । कमलादीस्थित कुलरत्न मार्गमा खोलिएको सिन्जी चिनियाँ पुस्तक पसलको शहरी विकास मन्त्री डा. नारायण खड्का, नेपालस्थित चिनियाँ दूतावासका कार्यवाहक राजदूत छेङ जी तथा अन्य विभिन्न क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तित्वले सामूहिक रूपमा उद्घाटन गरेका थिए । उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री खड्काले कागजको आविष्कार, प्रेसको सुरूवात तथा पुस्तक प्रकाशनको सिलसिला पनि चीनबाटै प्रारम्भ भएको स्मरण गरे । उनले नेपालमा सञ्चालनमा आएको बृहत् पुस्तक पसलले दुई देशबीचको सांस्कृतिक, सामाजिक, शैक्षिक सम्बन्ध विकास र विस्तारमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरे । कार्यवाहक चिनियाँ राजदूत छेङ जीले नेपाल र चीनबीच सदियौंदेखि रहेको सौहार्दपूर्ण सम्बन्धलाई अझै विस्तार गर्न पुस्तक पसल सहायकसिद्ध हुने विचार व्यक्त गरे । उनले नेपालमा छिटै चिनियाँ सँस्कृति केन्द्र स्थापना गर्न लागिएको जानकारी गराउँदै पुस्तक पसल नेपालमा रहेका चिनियाँ तथा चीनलाई गहिराइमा बुझ्न चाहने नेपाली सबैका लागि साझा चौतारो बन्ने विश्वास व्यक्त गरे । चीनको युनान प्रान्तका प्रेस तथा प्रकाशन विभागका उपप्रमुख छुवाङ सिङले युनान प्रान्तमा अहिले चार सयभन्दा बढी नेपाली विद्यार्थी अध्ययन गरिरहेको जानकारी गराउँदै नेपालसँग पछिल्ला दिनमा व्यापारिक, पर्यटकीय तथा सांस्कृतिक आदानप्रदान बढिरहेकोमा खुसी व्यक्त गरे । सिन्जी ग्रुपका अध्यक्ष लियोङले सिन्जी पुस्तक पसल चीनकै ठूला पुस्तक पसलमध्ये एक रहेको जानकारी दिए । कार्यक्रममा सिन्जी ग्रुप र सीआरआई कन्फ्युसियस क्लास रूमबीच समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर पनि भएको थियो । समझदारीपत्रमा सीआरआई कन्फ्युसियस क्लास रूमका नेपाली प्रिन्सिपल प्रकाशबाबु पौडेल र सिन्जी ग्रुपका अध्यक्ष लियोङले हस्ताक्षर गरेका थिए ।

चिनियाँ संस्कृति प्रदर्शनी

चिनियाँ सञ्चार माध्यम विश्व विद्यालय अन्तर्गत विदेशी विभागमा नेपाली भाषा पढिरहेका विद्यार्थीहरु चालू वर्षको सेप्टेम्बरदेखि काठमाडौंस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गत विश्वभाषा क्याम्पसमा आधा वर्षसम्म नेपाली भाषा पढिरहेका छन् । सन् २०१४ को नोभेम्बर २२ मा ती १५ जना चिनियाँ विद्यार्थीले विश्वभाषा क्याम्पसमा 'पैचिङमा तपाईंलाई स्वागत' शीर्षकमा चिनियाँ सँस्कृति प्रदर्शनीको आयोजना गरेका थिए । यस कार्यक्रममा नेपाली विद्यार्थी, चिनियाँ स्वयंसेवक तथा चीन र नेपालका पत्रकार लगायत एक सय जनाभन्दा बढी सहभागी थिए । चिनियाँ सँस्कृति प्रदर्शनी नोभेम्बर २२ मा बिहान १० बजेदेखि सुरू भएको थियो । प्रदर्शनीलाई चिनियाँ सँस्कृतिलाई कला, हस्तकला, मीठो खाना, पर्व तथा भूगोललगायत पाँच भागमा विभाजित गरिएको थियो । चिनियाँ विद्यार्थीहरूले ती पाँच भागमार्फत नेपालीहरूलाई चिनियाँ सँस्कृतिबारे जानकारी दिए । प्रदर्शनीमा सहभागी नेपाली विद्यार्थीहरूले चिनियाँ सँस्कृतिबारे धेरै चासो राखी भविष्यमा यसबारे अरू बढी ज्ञान सिक्ने विचार व्यक्त गरे । विश्वभाषा क्याम्पसका प्रिन्सिपलले पनि यस कार्यक्रमको प्रशंसा गरेका थिए ।

शैक्षिक विकासमा चीनको भूमिका

शिक्षामन्त्री चित्रलेखा यादवले नेपालको शैक्षिक विकासमा चीनको अत्यन्त ठूलो भूमिका रहेको बताएकी छन् । पैचिङ शैक्षिक प्रदर्शनी २०१४ को उद्घाटन गर्दै उनले चीन सरकारको सहयोगका कारण नेपाली

विद्यार्थी लाभान्वित भएको बताइन् । मन्त्री यादवले नेपाल–चीन सम्बन्ध ऐतिहासिक र प्रगाढ रहेको उल्लेख गर्दै नेपालको आर्थिक, राजनीतिक र शैक्षिक विकासमा समेत चीनले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताइन् । कार्यक्रममा नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत ऊ छुन्थाइले नेपाल र चीनका जनताबीच मैत्रीपूर्ण र ऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको र दुवै देशको शैक्षिक आदानप्रदान अत्यन्त प्रभावकारी भएको बताए । हाल चीनका विभिन्न विश्वविद्यालयमा करिब ३ हजार नेपाली विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको उनले जानकारी दिए । मेला आयोजक समिति प्रतिनिधिमण्डलका टोली नेता चाङ वे ले पैचिङ शैक्षिक प्रदर्शनीले नेपालको शिक्षा क्षेत्र र पैचिङको शैक्षिक क्षेत्रका बारेमा जानकारी लिन र यसले पैचिङ र काठमाडौंको शैक्षिक सहयोग आदानप्रदानका लागि भूमिका निर्वाह गर्ने बताए । उनले २०१३ मा पैचिङका विभिन्न विश्वविद्यालय, माध्यमिक र प्राथमिक विद्यालयमा १ सय ९९ नेपाली विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको बताए । चीन–नेपाल सांस्कृतिक तथा शैक्षिक परिषद्का अध्यक्ष डा. हरिश्चन्द्र शाहले यस्ता प्रदर्शनीले चीनका विश्वविद्यालयबारेमा नेपाली विद्यार्थीहरूले अझ राम्ररी बुझ्न पाउने बताए । उनले चीनमा अध्ययन गर्न चाहने नेपाली विद्यार्थीहरूका लागि यस्तो शैक्षिक प्रदर्शनीले फाइदा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । शैक्षिक प्रदर्शनीको मुख्य आयोजक पैचिङ महानगरपालिका शिक्षा आयोग र पैचिङ अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा आदानप्रदान केन्द्र रहेका छन् । त्यसैगरी प्रदर्शनीको सहआयोजकका रूपमा नेपालस्थित चिनियाँ राजदूतावास र नेपाल चीन सांस्कृतिक तथा शैक्षिक परिषद् रहेका छन् ।

सुस्मिताको आकाशमा उड्ने सपना

नवलपरासी रजहरकी सुस्मिता शाही ठकुरीले छोटो समयमा नै छिट्टै प्रगति गरेकी छन् । चलचित्र क्षेत्रमा प्रवेश पाएको दुई वर्ष नपुग्दै चार चलचित्र जन्जिर, फूलस्टप, टिचर र पुनर्जन्ममा प्रमुख भूमिकामा नायिका बनेर बेग्लै क्रेज राख्न ठकुरीले सफलता पाएकी छन् ।

गायिका अन्जु पन्तको पहिलो प्रेम बोलको गीत तथा डा. भोला रिजालको जय नेपाल बोलको गीत दुई गीतको म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरिसकेकी छन् । ठकुरीको भाषामा भन्ने हो भने, आम नायिकाहरूले जस्तो उनले चलचित्र व्यवसायमा कुनै संघर्ष नै गर्नुपरेन । चलचित्र निर्माता मोहनकृष्ण श्रेष्ठको कृपा तथा साथले गर्दा आफूले फिल्मलाइनमा राइज गरेको बताउने उनी श्रेष्ठलाई फिल्मी करियरको गडफादर भन्न रूचाउँछिन् । बर्षमा एक-दुईवटा मात्र चलचित्र खेल्ने सोचका साथमा चलचित्र क्षेत्रमा आएकी उनको मूल चाहना त एअरहोस्टेज बन्नु हो । प्लस टु सकाएर एअरहोस्टेजको तालिम लिइरहेकी उनी अब चाँडै एअरहोस्टेज बन्दैछिन् ।

भोलिका दिनमा एअरहोस्टेज बने पनि समय र मौका मिलेसम्म चलचित्र खेल्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्छिन् । चलचित्र खेल्ने नाममा जथाभावी रोलमा नाङ्गिएर फिल्म खेल्ने रहर पटक्कै नभएको र समाजमा पच्ने रोल गर्न तथा सिन दिन तयार भएको उनी बताउँछिन् । चलचित्र बनानाको निर्माताले चलचित्रका लागि नेकेड भएर फोटोसुट गर्नुपर्दछ भनेपछि उक्त फिल्मलाई लात मारेको बताउने उनी लाज बेचेर चलचित्र खेल्न आफूलाई आवश्यकता नभएको सुनाउँछिन् ।

चलचित्र पाउनको लागि त्यसरी कम्प्रोमाइज गर्नु भनेको आफैलाई खतम पार्नु हो । त्यस्तो कार्य कालान्तरमा पनि नहुने प्रतिबद्धता जनाउने उनी यतिखेर कसैको प्रेममा चुर्लुम्म डुबेकी छन् । त्यही प्रेमले नै जिन्दगीमा अगाडि बढ्न सहज भइरहेको बताउने उनी तिनको प्रेमबाहेक अरू केही नदेखेको र अरूप्रति खासै मतलव नभएको भन्छिन् । उनले अगाडि भनिन्- 'प्रेम नै जीवन हो । प्रेममा परेपछि संसार अति नै रमाइलो हुने गर्दछ ।'

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य/काठमाडौं क्रेज डटकम । तस्वीर सम्पादन : संगीत वज्राचार्य । मेकअप : गंगा श्रेष्ठ

जाडोको जीवनशैली

जाडो महिना सबैका लागि पीडादायक हुने गरेको छ । मंसिर महिनाबाट सुरू हुने जाडो पुसमा क्लाइमेक्स र माघको समाप्तिसँगै अन्त्य हुने गर्दछ । यी तीन महिना अत्यधिक जाडो हुने महिना हुन् । स्कुल तथा कलेज पहिला-पहिला यी तीन महिनामा लामो छुट्टी हुने गरेको थियो र यसलाई मीनपचासको छुट्टी भन्ने गरिन्थ्यो ।

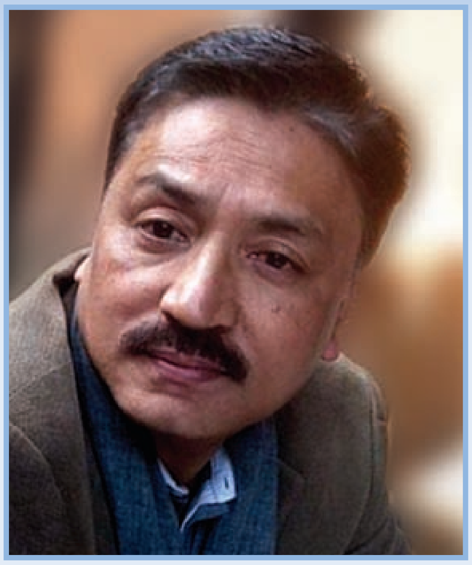
जाडो महिना स्वभावतः सबैतिर अफसिजनको महिना मानिन्छ । प्रायः मानिस कामबाट सकभर चाँडै घर फर्कन चाहने र बिहान अबेरसम्म सिरकमा गुटमुटिएर सुत्न खोज्छन् । गर्मीयाममा भन्दा जाडोमा चहल-पहल कमी हुने गर्छ । राति चाँडै सुत्ने तथा बिहान अबेर उठ्ने यो मौसममा शरीरलाई सुरक्षित राख्न बाक्ला तथा मोटा लुगा लगाउनुपर्ने बाध्यता हुन्छ । जाडोकै कारण यो याममा नुहाइ-धुवाइ गर्न पनि अत्यन्त कठिनाइ हुन्छ । यसले गर्दा यो सिजन मर्निङ बेल फिटनेस सेन्टरका सीइओ डेविड श्रेष्ठलाई पटक्कै मन पर्दैन ।

फेरि फिटनेसको बिजनेशको अफसिजन पनि यसै समयमा हुने भएकोले सीइओ श्रेष्ठ बढी दिक्क मान्छन् । जाडो याममा शरीर बनाउन फिटनेस तथा जीम गर्न नजाने तथा घरैमा अल्छी गरेर सुत्ने भएकोले अरू मौसममा भन्दा यो मौसममा बढी रोगीहरू देखिने गरेको सीइओ श्रेष्ठको दाबी छ । सिभिल बैंकका सीइओ किशोर महर्जन जाडोले गर्दा धेरैजना घरै बस्न रूचाउने तथा चिसोमा बाहिर जान गाह्रो मान्नेमध्येमा आफू एक भए पनि स्वस्थ रहन नियमित व्यायाम गर्न नचुकेको बताउँछन् ।

न्यूरोडस्थित इनाप बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडका अध्यक्ष एवम् प्रबन्ध संचालक महेश स्थापित यो जाडो महिनामा बिदाको विशेष दिनमा बिहान अबेरसम्म सुत्न रूचाउँछन् । त्यसरी सुत्नुको मज्जा नै बेग्लै रहेको बताउने स्थापित बिदाको बेलाचाहिँ यो सिजन असाध्यै मज्जा लाग्ने अनुभव सुनाउँछन् । मेटलाइफ एलिकोका एजेन्सी मेनेजर तथा स्वीमिङ कोचर ताराप्रसाद कसजु गर्मी याममा जस्तो यो सिजनमा स्वीमिङ गर्न नमिल्ने भएकोले शरीर अत्यन्त आलिसे हुने भएबाट जाडो महिना भन्दा हरेक कामको हिसाबले गर्मी नै उपयुक्त भएको तर्क राख्छन् । जन्जिर, फूलस्टप, टिचर पुनर्जन्म लगायतका चलचित्रकी नायिका सुस्मिता शाही ठकुरी जाडो सिजनमा फेस बिग्रिने तथा फुस्रो हुने भएकोले दिक्क लाग्ने गरेको सुनाउँछिन् ।

सिनियर मोडल एवम् कोरियोग्राफर देविना महर्जनलाई पनि जाडोभन्दा गर्मी नै ठीक लाग्ने गरेको छ । गर्मी याममा पातलो तथा छोटो एवम् सरल लुगा लगाए हुने तर, यो मौसममा बाक्ला लुगा लगाउँदा पनि कुनैबेला न्यानोको अनुभव नहुने भएबाट नायिका ठकुरीलाई जस्तै उनलाई पनि यो मौसम त्यति ठीक लाग्दैन । अद्भूत कलाका कलाकार तथा डान्स कोरियोग्राफर स्वजन रघुवंशीले जाडो मौसममा डान्स गरेर तथा डान्स कला सिकाएरै जाडो भगाउने गरेको बताए ।

श्रीनाथ कलेक्सन दरबारमार्गका मेनेजर



किशोर महर्जन, सीईओ, सिभिल बैंक

अशोककुमार बर्मा, कार्यकारी निर्देशक
इन्टरभिजन एड्भरटाइजिङ एण्ड मार्केटिङ

श्यामसुन्दर श्रेष्ठ
अध्यक्ष, श्री फाजु इम्पेक्स

तस्वीर : शरद महर्जन

डेबिड श्रेष्ठ, सीईओ, मर्निङ बेल

मोडल तथा व्यवसायी सुरज प्रजापति र सरला थापा

तस्वीर : अजय देशार

स्वजन रघुवंशी, कोरियोग्राफर

हीराबहादुर शाही यो जाडोमा विशेष गरेर ट्वीट ऊलन र लेडिजका लागि टपकोट नै निक्कै सुहाउंने भएकोले यसको यो सिजनमा निकै माग बढेकोले व्यापार बुम भएको सुनाउँछन् । यो मौसममा यी दुई पहिरनको राम्रै व्यापार हुने गरेको मेनेजर शाही जानकारी दिन्छन् । इन्टरभिजन एडभरटाइजिङ एण्ड मार्केटिङका कार्यकारी निर्देशक अशोककुमार वर्मा जाडो सिजन ठीक्कै मात्र मन पर्ने गरेको बताउँछन् ।

जाडोबाट बच्न लङ्कोट तथा बाक्ला पहिरन लगाउनमा नै मज्जा लाग्ने वर्माको भनाइ छ । मोटर व्यवसायी तथा मोडल सुरज प्रजापति जाडोमा जति खाए पनि रूच्ने भएकोले जाडोलाई नराम्रो सिजन भन्न रूचाउँदैनन् । यो सिजन व्यवसायी प्रजापतिलाई ठीक्कै लाग्ने गरेको सुनाउँछन् । नराम्रो भनिहाल्ने पक्षमा उनी छैनन् ।

जाडो आफैमा प्रायः सबैका लागि पीडादायक हुने गरेको छ । मंसिर महिनाबाट सुरू हुने जाडो पुसमा क्लाइमेक्स र माघको समाप्तिसँगै अन्त हुने गर्दछ । यो जाडो महिना सबैका लागि पीडादायक हुने गरेको छ । मंसिर महिनाबाट सुरु हुने जाडो पुसमा क्लाइमेक्स र माघको समाप्तिसँगै अन्त्य हुने गर्दछ । यी तीन महिना अत्यधिक जाडो हुने महिना हुन् । स्कुल तथा कलेज पहिला–पहिला यी तीन महिनामा लामो छुट्टी हुने गरेको थियो र यसलाई मीनपचासको छुट्टी भन्ने गरिन्थ्यो । हाल स्कुल तथा कलेजमा पहिला जस्तो लामो छुट्टी नहुने भएकोले विद्यार्थीहरूलाई निकै समस्या हुने गरेको दि स्पेङ्गल बोर्डिङ हाइस्कुलकी सिनियर टिचर एवम् डाइरेक्टर निर्मला श्रेष्ठको अनुभव छ ।

जाडो महिनाको केही दिनको छुट्टी पश्चात चिसोको बाबजुद पढ्न आउने विद्यार्थीहरूलाई निकै गाह्रो भएजस्तै पढाउने टिचरहरूलाई पनि त्यस्तै कठिनाई हुने श्रेष्ठ बताउँछिन् । कला आयाम वानेश्वरकी कार्यकारी निर्देशक सुमी राजभण्डारीले प्रायः स्कुले विद्यार्थीहरु जाडोको बिदामा आफ्नो कला आयाममा आर्ट सिक्न आउनेहरु धेरै भएकोले रमाइलो नै लाग्ने गरेको बताएकी छन् ।

प्रत्येक वर्षजस्तो जाडोमा विन्टर क्याम्प चलाउँदै आएका टाइम्स स्कुलका प्रबन्ध संचालक निर्मल बज्राचार्य यो वर्ष पनि विन्टर क्याम्प सुरू गरेको जानकारी दिन्छन् । यस्ता क्याम्पले बच्चाहरूलाई धेरै सिर्जनशील बनाउने भएकोले जाडोको फाइदा भन्नु नै यही हो भन्ने बज्राचार्यको बुझाइ छ । चलचित्र व्यवसायी तथा गंगा हलका प्रबन्धनिर्देशक मदनमान बज्राचार्य गर्मीको तुलनामा यो सिजनमा हलमा त्यति दर्शक नआउने भएकोले चलचित्रको बजार त्यति नजम्ने गरेको अनुभव सुनाउँछन् । 'जाडोमा चलचित्र चलाउनु भनेको घाटाको व्यवसाय गर्नु बराबर हो', उनले भने ।

पहाडी भेगमा भन्दा मधेसमा हुस्सु र कुहिरोले गर्दा बाटो नै नदेख्ने भएकोले जाडो महिनामा राजमार्गमा धेरै नै सडक दुर्घटना हुने गरेको छ । मधेसका कतिपय जिल्लामा दिनको २ बजेसम्म पनि आकाश नखुल्ने भएकोले जाडोको यो तीन महिना निकै गाह्रो हुने तथा चिसोले धेरैको ज्यान जाने गरेको छ । यो जाडोमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु धेरै पीडित बन्ने गरेको नेपाल राष्ट्रिय अपाङ्ग संघका अध्यक्ष भोजराज श्रेष्ठले सुनाए ।

जाडो छल्ने काइदा

जाडो महिनाको ५० दिन माछालाई पनि जाडो हुने समय मानिन्छ । चिसोको कारण अलिकति भए पनि न्यानोको अनुभूति मिलोस् भनेर माछा पानीको तल्लो सतह खोजेर बस्ने गर्छन् । जाडो माघको अन्त्यसम्ममा लगभग सकिने भए पनि पहाडी जिल्लाहरूमा चैत महिनासम्म यसको असर हुने गर्दछ ।

जाडो महिनाले धेरैजसो मानिसमा चिसोकै बढी त्रास हुने गर्दछ । यो मौसममा शिशु, बालबालिका तथा बृद्धबृद्धाहरूलाई बढी गाह्रो हुने गर्छ । रूघाखोकी, बाथ, ज्वरो, दमजस्ता रोगहरूले छिट्टै समाउने गर्दछ । तसर्थ यो मौसममा ताता तथा न्याना कपडा आवश्यक पर्छ ।

हाम्रो शरीरको माथिल्लो भागको रक्तसंचारको गति तुलनात्मक रूपमा यो मौसममा तीव्र हुने गर्छ । तसर्थ जाडो छल्न समय सुहाउँदो पहिरनको छनौट गर्नु आवश्यक हुन्छ । बजारमा पाइने विभिन्न पहिरनहरु जस्तै बाक्ला-बाक्ला ज्याकेट, कोट, स्काफ, हाइनेक, पञ्जा, मोजा स्वेटरलगायतको माग यो मौसममा ह्वात्तै वृद्धि हुने गर्दछ । गर्मी याममा थन्काएर राखिएका ताता लुगाहरु झिकी हामी लाउन थाल्छौं । जताततै हुस्सु र तुसारोले बिहानीपखको बतावरणलाई चिसो बनाएको हुन्छ ।

चिसोबाट बच्न न्याना लुगा लगाउन आवश्यक छ । विभिन्न रंग तथा डिजाइनका लुगाहरु नै हाम्रो छनौट बन्न पुग्छ । आफू सुहाउँदो मौसम उपयुक्त पहिरन, मेकअप, हेयरकट र छाला तथा कपालको स्याहारको बढी आवश्यकता पर्ने गर्दछ । यसले गर्दा यो मौसममा फेसन तथा स्वास्थ्यको विशेष हेरचाहमा बढी नै ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । आरामदायी, सुहाउँदो, मिलेका लुगा नै फेसनको मापक हो । जस्तोसुकै लुगालाई सही ढंगबाट प्रस्तुत गर्न सक्नु नै फेसन हो ।

अर्कोतर्फ जाडोयाम फुर्सदिलो समय पनि हो । जाडोको समयमा स्कुल-कलेजहरूमा लामो बिदा हुने गर्छ । यही समयमा विद्यालय तथा कार्यालयको व्यस्त जीवनलाई छुट्याएर व्यक्तिगत जीवनलाई बढी समय दिनु राम्रो हुन्छ । चिसोबाट बच्न हामीले विभिन्न उपायहरूको अवलम्वन गर्न सक्दछौं । शरीरका छाला फुस्रो तथा सुख्खा देखिने हुँदा सन्तुलित भोजन, स्वास्थ्य संबन्धी हेरविचार, सरसफाइप्रति ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

धेरै रोग बढ्न सक्छ

■ डा. रूपनारायण शाह

जाडो महिना चिसोको समय हो । यस समयमा विशेषतः शरीरका छालाहरु बढी सुख्खा तथा फुस्रो हुने गर्दछ रूघाखोकी, इन्फ्लुएन्जा, दम, बाथ जस्ता रोगहरु उत्पन्न हुने गर्दछ । जसबाट बालबालिका देखि बृद्धबृद्धासम्मलाई असर पर्न जान्छ । काठमाडौंमा त अझ तापक्रम न्यूनतम भएर चिसोको प्रभाव बढ्न थाल्छ । यस समयमा शरीरमा भिटामिन डी को कमी हुन गएर स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पुग्छ । जाडोबाट बच्न मानिसहरु मोस्चराइज कोल्डक्रिम, ग्लिसिरिनको प्रयोग गरेर ३० देखि ५० प्रतिशत मानिस घरैमा बस्न रूचाउँछन् ।

जाडोबाट बच्न यी उपाय गर्न सकिन्छ :

- भिटामिन डी प्राप्त गर्न बिहानको न्यानो घाम ताप्नु पर्दछ ।
- स्वच्छ र सफा मनतातो पानी दैनिक ६ देखि ८ गिलास पिउने ।
- थकाइ र चिन्ताबाट दूर हुन आरामदायी निन्द्रा आवश्यक पर्दछ ।
- नुनिला तथा गुलिया र घ्यूजन्य पदार्थ खानामा कमी गर्ने ।
- शरीरमा इम्युनो पावर बढाउन लसुनको बढी प्रयोग गर्ने ।
- जिङ्, क्यालोरी, भिटामिन, प्रोटिनयुक्त खानेकुरा जस्तो फर्सी, कलेजो, मासु, सिमी, सागपात, फलफूल गेडागुडी, जिन्क राइस प्रशस्त मात्रामा सेवन गर्ने ।
- सुकिलो लुगा, ऊनी टोपी, हुड स्कार्फ, पन्जा मोजा, गलबन्दी लगाउने र कान, नाक र टाउकोलाई न्यानो राख्ने ।

मलाई मनपर्ने जाडो मौसम

■ **आनन्द कार्की (गायक)**

जाडो महिना गर्मी महिनाभन्दा बढी मलाई मन पर्दछ । यो मौसममा भिन्नै प्रकारको मज्जा र फूर्तिलो भएको म आफूलाई महसुस गर्ने गर्दछु । यो मौसममा विशेष गरेर लङ्कोट, ज्याकेट, स्वेटर जस्ता लुगा म लगाउने गर्दछु । छालाको खस्रोपनबाट बच्न दिनहुँ लोसन लाउने गर्दछु । राति सुत्नेबेलामा फेसमा नाइट क्रिम लगाउने गर्दछु । चिसोबाट बच्न मेरो गलामा हरदम मफलर हुने गर्दछ । मनतातो पानी सेवन गर्दा महको पनि प्रयोग गर्ने गर्दछु । गायक भएकोले चिसोमा स्वर बस्ने धेरै डर हुने गर्दछ । त्यसैले हरदम चिसोबाट जोगिने उपाय गर्ने गर्दछु ।

जाडोमा कोट प्रिय

■ **संगीता प्रधान राना (गायिका)**

मलाई पनि जाडो महिना साह्रै मनपर्छ । जाडोमा कोट तथा न्याना लुगा लगाउन बढी मन पराउँछु किन किन मलाई जाडोमा छुट्टै रमाइलो लाग्ने गर्दछ । पहिरनमा साडी कुर्ता-सलवार, भेलबेटको ब्लाउज लगाउन रूचाउँछु । चिसोमा तातातातो खानेकुरा खान साह्रै रमाइलो लाग्छ । खानेकुराको स्वाद पनि रूचिकर बन्ने गर्दछ । चिसोले स्वर बस्ने बढी डर हुने भएकोले चिसोबाट बच्न चाहिँ आवश्यक छ । त्यसका लागि न्याना लुगा र तातो पानी प्रशस्त पिउने गर्छु । चिसोमा छाला फुस्रो तथा सुख्खा हुने भएकोले छालाको स्याहार गर्ने तथा बेलाबेलामा फेसियल गर्ने गर्दछु ।

जाडो याममा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- कतै बाहिर निस्कनुभन्दा पहिले टाउको, कान र नाक छोप्ने गरी टोपी, स्काफ, माक्सको प्रयोग गर्ने ।
- नुहाउँदा सधै मनतातो पानीको प्रयोग गर्ने ।
- राति सुत्नुअघि मनतातो पानीमा खुट्टा डुबाउने ।
- हातगोडामा फुस्रोपन हटाउन मोस्चराइजर क्रिम, ग्लिसिरिन, गुलावजलमा कागती मिसाएर लगाउने ।
- ओठमा लिपगार्ड लगाएर ओठ फुट्नबाट बचाउने ।
- शरीरमा ऊर्जा बढाउन सन्तुलित आहार, भिटामिन, जिङ्क प्रोटिन एवम् क्यालोरीको मात्रा बढाउन हरिया सागपात, फलफूल, गेडागुडी, माछामासुको प्रयोगमा बृद्धि गर्ने ।
- शरीर तातो राख्न न्यानो लुगा, चेस्ट गार्ड, पन्जा, टेपी मोजा, स्वीटर, लेगवार्मर तथा हावा नछिर्ने टपक्क परेको जुत्ता लगाउने ।
- जुनार, अमला जस्ता मौसमी फलको सेवन गर्ने । जसवाट भिटामिन सी को परिपूर्ति हुन्छ ।
- शरीरमा तातोपन कायम राख्न सुपको सेवन गर्ने
- यो याममा कपालमा चाँया पर्ने हुँदा ड्यान्डर्फ हटाउने एन्टी ड्यान्डर्फ स्याम्पुको प्रयोग गर्ने ।
- मोस्चरराइजयुक्त क्रिम, साबुन, नरिवलको तेल, जैतुनको तेल लगाउने ।
- मेडिकेयर तथा पेडीकेयर गर्ने ।
- शरीरमा चाउरीपन तथा फुस्रोपन कम गर्न बढी पानीको सेवन गर्ने ।
- दमका रोगीहरूलाई जोगाउन धुलो तथा धूवाँ र चिसोबाट बचाउने ।

छालामा हल्का मसाज गर्नुपर्छ

■ **गंगा ज्यों श्रेष्ठ (मेकअप आर्टिष्ट)**

जाडो महिनामा छाला सुख्खा, फुस्रो र चाउरी पर्ने बढी डर हुने गर्छ । यसको अलावा यो मौसममा छालामा बढी डेडसेल बढ्ने भएकोले फ्रुट फेसियल गर्दा राम्रो हुन्छ । नुहाइसकेपछि मोस्चरराइज बडी लोसन प्रयोग गर्नु पर्दछ । त्यसको अलावा छालामा हल्का मसाज गर्नुपर्दछ । मेकअपका सामग्री प्रयोग गर्दा पनि यो मौसममा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ । मेकअप गर्दा सर्वप्रथम यल्लो कन्सिलर लगाएर छालाको प्रकार अनुसार पानस्टिक लगाउनुपर्दछ । यसले अनुहारको कटलाई मिलाउने गर्दछ । त्यसपछि लुजपाउडर लगाएर हल्का पानीको स्प्रे दिंदा मेकअप लामो समयसम्म टिक्ने गर्दछ । पहिरनअनुसारको आइ स्याडो लगाउनु पर्छ । म्याट भएको लिपिस्टिक प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले यो मौसममा ओठलाई सुख्खा र फुस्रो बनाउने गर्दछ ।

हाइनेक ब्लाउज उत्तम

■ **मन्दिप कौर केसी (फेसन डिजाइनर)**

चिसोवाट बच्न हामीहरु न्याना लुगाहरूको किनमेल गर्ने गर्दछौं । बजारमा छालाका देखि सुती ऊलन लगायतका अनेक लुगाहरु विभिन्न डिजाइनमा पाइने गर्दछ । यस्ता लुगाहरूको जाडोमा बढी प्रयोग हुने गर्दछ । टिनएजरहरूमा हरेक प्रकारका न्याना लुगाहरु जस्तो चेन भएको-नभएको हुडहरु, त्यस्तै फर भएको ज्याकेट, धेरै बटन भएको कोट, ज्याकेट लङ्कोट, ओभरकोट, घुँडासम्म आउने लुगाहरु, स्वेटर, लेगवार्मर आदि बढी लोकप्रिय छन् । लेडिजहरूका लागि ऊलनका टप्स भित्री फर भएका बढी उपयुक्त देखिन्छ । पंज स्काफ, क्याप ट्राउजर, ऊलन आउटर लगायतका पहिरनले शरीरलाई न्यानो बनाउने गर्दछ । पार्टी वेयरका लागि भेलबेट ब्लाउज, हाइनेक ब्लाउज उत्तम मानिन्छ ।

प्रस्तुति : अनुना चौधरी / सिनुना चौधरी

Gandhi International Mission

(A global coordinating council seeking to orchestrate the institutions, individuals and efforts oriented towards non-violent transformation of society as envisaged by Mahatma Gandhi)

Headquarter
Gandhi Ashram, Harijian Sevak Sangh, Kingsway Camp, Delhi 110009 india

Corresponding Address
97/3, Naskar Para Road, Ghusuri, Howarah 711107, West Bengal, India

Contact: +91 9831224445

Email: gandhiinternationalmission1948@gmail.com

Mr. Sushil Kumar Jagnani
Chairman
Gandhi International Mission, Nepal Chapter,
Pashupati Patan, Kathmandu, Nepal

"With every true friendship we build more firmly the foundation on wchich the peace of the world rests. Though by thought and act by act with every breathe we build the kingdom of non-violence i.e. the true home of the spirit of man"........ Mahatma Gandhi

lifestyle + fitness + health

OUR SERVICES:

- Aerobic Dance
- Zumba Dance
- Physical Fitness & Body Building
- All types Dance Classes
- Anchoring Training
- Acting Training
- Sauna, Hot & Shower
- Locker Facility

२५% छुट
बार्षिक सदस्य बन्नेलाई मात्र

Club Natyalaya
Health & Fitness (P.) Ltd.

Samakhushi (Zest Co-operative Building 4th Floor) Kathmandu, Nepal
Tel. No: 01-4388765, E-mail: clubnatyalaya@gmail.com
URL: www.natyalayanepal.com

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

फेसनको अर्को नाम ज्ञानीशोभा

नेपालकै पहिलो फेसन डिजाइनर ज्ञानीशोभा तुलाधर उमेरले ६५ वर्षबाट उकालो लाग्दै गरे पनि त्यत्तिकै जाँगरिली भएर नेपालको पहिलो फेसन कलेज नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीको फाउण्डर प्रिन्सिपलको रूपमा व्यस्त जीवन बिताइरहेकी छन् ।

तन्नेरी जोशका साथ नयाँ नयाँ क्रियसन गर्नमा व्यस्त तुलाधर कामप्रतिको जिम्मेवारीलाई कहिले पनि बोझ नमान्ने प्रवृत्तिकी छन् । त्यसमाथि सकारात्मक सोचले गर्दा ७ जना विद्यार्थीबाट सुरू गरिएको नेपालको पहिलो फेसन कलेजलाई हाँकेर १३ वर्षको अवधिमा २ सय जनाभन्दा बढीलाई फेसन टेक्नोलोजीमा ग्र्याजुएट बनाइसकेकी छन् ।

३ सयभन्दा बढी विद्यार्थी हाल अध्ययनरत रहेको उक्त कलेजबाट ग्र्याजुयेट सबै स्वरोजगार बनेका छन् । कतिपय त उच्च ओहदामा कार्यरत रहेका छन् । धेरैजसोले फेसन तथा बुटिक हाउसको व्यवसाय सुरू गरेका छन् । सीपमूलक व्यावसायिक शिक्षा भएकोले फेसन टेक्नोलोजी पढ्न चाहनेहरूको अरू संकायमा जस्तै भीडभाड बढ्न थालेकोमा आफूले बडा दुःखले स्थापना गरेको कलेजले सार्थकता पाएको महसुस भएको तुलाधर बताउँछिन् ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीमा अध्ययनरत कतिपय विद्यार्थीहरूले फेसन टेक्नोलोजीमा उत्कृष्ट अंक ल्याएर नेपाल छात्रा विद्या पदक समेत पाएका छन् । यसबाट पनि कलेजको स्तरोन्नति भएको प्रमाणित भएको छ । उही कालो चश्माभित्र उही मन्दमुस्कानमा सबैलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्ने तुलाधरले त्यसरी कालो चश्मा लगाउनुको पछाडि फेसनेबल बनिरहन होइन भनेर खुलाएकी छन् ।

उनले यस सम्बन्धमा स्पष्ट पारिन्- 'यो मेरो बाध्यता हो । विश्वमा नै दुर्लभ मानिने Occulur Mysthenia Gravis नामक नसा सम्बन्धी रोगको कारणले मैले प्रायः समय कालो गगल्स लगाउनु परेको हो । सूर्यको उज्यालो तथा राति बत्तीको प्रकाशमा नाङ्गो आँखाले हेर्दा नसामा समस्या उत्पन्न भएपछि डाक्टरको सल्लाह बमोजिम हरपल गगल्स लगाउने गरेकी हुँ ।'

त्यसको अलावा केही वर्षअगाडि मात्र ब्रेस्ट क्यान्सरको सफल उपचार गरेर कार्य क्षेत्रमा फर्केकी उनी समय-समयमा रोगले दुःख दिए पनि कहिले हरेश नखाएको बताएकी छन् । कामलाई भगवान तथा सीप एवम् क्षमतालाई गहना मान्ने उनले जीवनमा सधैं पोजिटिभ भाइब्रेट पाएकी छन् ।

> कालो चश्माभित्रैबाट मन्दमुस्कान छर्दै साक्षात्कार हुने फेसनकी गुरुआमा ज्ञानीशोभा सबैलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्छिन् । सूर्यको उज्यालो तथा राति बत्तीको प्रकाशमा नाङ्गो आँखाले हेर्दा नसामा समस्या उत्पन्न भएपछि डाक्टरको सल्लाहबमोजिम सधैं चस्माको सहारा लिनुपरेको उनले यथार्थ सुनाइन् ।

नेगेटिभ भाइब्रेसनलाई जिन्दगीबाटै हटाइसकेको बताउने उनी आफ्नो सफलताको रहस्य नै यही भएको सुनाउँछिन् ।

३० वर्ष अगाडिबाट नमूना टेलर्स संचालनबाट फेसन डिजाइनिङको करियर सुरूवात गरेकी उनले नमूना फेसन इन्स्टिच्यूट हुँदै नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीसम्म स्थापना गर्न सफल भएकी छन् । उनी महान समाजसुधारक तुल्सी मेहर श्रेष्ठबाट प्रभावित छिन् । तुल्सी मेहरलाई आफ्नो आदर्श भन्न उनी रूचाउँछिन् । काठमाडौंको न्यूरोडमा सामान्य सिलाई कार्य गर्दै गर्दा तुल्सी मेहरकै प्रेरणा तथा सहयोगबाट भारतको मुम्बईमा पुगेर त्यहाँबाट फेसन डिजाइन कोर्शमा डिग्री गर्न उनले सफलता पाएकी थिइन् ।

धेरैलाई सीपमूलक सिलाईको उद्यमशील तालिम दिएर उनीहरूको जिन्दगीलाई रोजगार बनाएर उचाइमा पुऱ्याउने कार्य उनीबाट भएको छ । यस अर्थमा पनि जिन्दगीमा धेरैको रोजगारीको माध्यम बनिसकेकी भए पनि कहिले पनि घमण्ड उत्पन्न नभएको र सबैलाई सहयोग गरेर अगाडि बढ्ने सोचले नै जिन्दगीमा हरपल नयाँ रंग थपिदिने गरेको तथ्यलाई उनले उजागर गरेकी छन् ।

रेस्टुरेन्ट फोटोकथा

नेपाल एउटा यस्तो पर्यटकीय गन्तव्यस्थल हो, जहाँ संसारका हरेक मुलुकको रैथाने खाना पस्कने रेस्टुरेन्टहरू पाइन्छ । ठूल्ठूला होटलबाहेक ठमेल, झमेल र अहिले बूढानेल (बूढानीलकण्ठ)मा समेत राम्राराम्रा रेस्टुरेन्टहरू धमाधम खुलिरहेका छन् । यसले पर्यटन उद्योगमा ठूलो योगदान पुऱ्याएको छ । आजकल अधिकांश उच्च तथा मध्यमवर्गीय नेपाली पनि बाहिर खानजाने बानीले गर्दा रेस्टुरेन्ट उद्योग फस्टाएको हो । यही कुरालाई ध्यानमा राखी हामीले रेस्टुरेन्ट फोटोकथा समावेश गरेका छौं ।

एक्वा बर्ड रेष्टुरेन्ट, वाटरफ्रन्ट रिसोर्ट, पोखरा, विशेषता : इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

शाम्भा गार्डेन, साङ्ग्रि-ला होटेल, विशेषता : इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

बुद्धमाया गार्डेन, लुम्बिनी, विशेषताः इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

फिस्टेल लज, पोखरा, विशेषता : नेपाली, इन्डियन, चाइनिज

अर्थ वाच रेष्टुरेन्ट, पार्क भिलेज रिसोर्ट, बूढानीलकण्ठ, विशेषता : इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

अर्थ वाच रेष्टुरेन्ट, मारूनी सेन्चुरी लज, सौराहा, विशेषता : इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

होटल गूडविल, कनिबहाल, ललितपुर, विशेषता : नेपाली, कन्टिनेन्टल

क्याफे बहाल, काठमाडौं गेष्ट हाउस, ठमेल, विशेषता : इन्डियन, चाइनिज, कन्टिनेन्टल

प्यासन

मिडिया पर्सन

भक्तपुर दधिकोटका आकाश खड्का पेसाले रेडियो जकी (आरजे) हुन् । हाल उनी क्यापिटल एफएम ९२.४ मेगाहर्जमा कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा कार्यरत छन् । यसअघि भक्तपुरको नेपालीको रेडियोमा काम गरिसकेका खड्काको प्यासन मिडिया पर्सन बन्नु हो । २०६८ सालबाट मिडिया क्षेत्रमा लागेका उनी एसएलसीपछि नै यसतर्फ आकर्षित भएको बताउँछन् । अभिनय तथा नृत्यमा पनि रूचि भएका १९ वर्षीय खड्का अवसर मिले नायक बन्ने सोचमा छन् । क्यापिटल एफएममा विविध कार्यक्रम सञ्चालन गरेर श्रोताको मन जित्दै आएका उनले श्रोताको चाहनाअनुरूप कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताए ।

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

हट नेपाल मासिकले कला क्षेत्र (अभिनय, मोडलिङ, संगीत) मा आउन चाहनेहरूका लागि सहजकर्ताको काम गर्नेछ । हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/hotnepalmagazine को इनबक्सभित्र आफ्नो फोटो र विवरण पठाउनुहोस् । त्यसलाई हामी फेसबुक पेजमा पोष्ट गरिदिन्छौं । एक महिनाको अवधिमा बढी लाइक पाउने एक जनाको अन्तरवार्ता हट नेपालमा प्रकाशित गरिनेछ । त्यसैले आफ्नो विवरण र इमेल तथा सम्पर्क ठेगाना पठाउनुहोस् । तपाईंको रूचिलाई हामी सार्थक बनाइदिने छौं । – सम्पादक

फेसन डिजाइनर शुभेच्छा भडेल

जाडोको न्याना फेसन

विगत सात वर्षदेखि नेपाली फेसन व्यवसायमा संलग्न प्रसिद्ध फेसन डिजाइनर शुभेच्छा भडेलले जाडोको फेसनका लागि विभिन्न न्याना नयाँ डिजाइन तयार पारेकी छन् ।

विशेष गरेर यो वर्षको जाडोका लागि फ्लारेड स्कर्ट, ब्युटीफुली ओभरसाइज लङ कोट तथा सर्ट ट्राउजर, ऊलन ज्याकेट र रेड, पिङ्क, ब्लु, ग्रीन, ब्लाँक, ब्राउन र ग्रे जस्ता रिच कलरका ड्रेसहरूको विशेष डिजाइन गरेको डिजाइनर भडेलले बताएकी छन् । ती जाडोका न्याना फेसनमा विशेषत ऊलन, बम्बु सिल्क, हेम्प बम्बु कटन मटेरियलहरु प्रयोग भएको छ ।

यी कपडा अर्गानिक भएकोले सबैलाई लाभदायक तथा कम्फर्टेबल हुने डिजाइनर भडेलको दाबी छ । डे तथा नाइट दुवै समयमा लगाउन मिल्ने यी पहिरन अफिस ओमन, हाउस वाइफ र कलेज गर्लहरूलाई मध्यनजर गरेर तयार गरिएको पनि उनले बताइन् ।

Model: Neelum Chand

Designer:
Subexya Bhadel
Croassroad Apparel
Lazimpat, Kathmandu.

Photo: Anjil Maskey

• **रमिता श्रेष्ठ**, ब्युटी एक्सपर्ट

जाडोमा छालाको स्याहार

पुस-माघको जाडोमा हाम्रो शरीरको छालाको अझ बढी स्याहार गर्नु आवश्यक छ । यो जाडो मौसममा नै अनावश्यक रुपमा बढी छालामा विकार उत्पन्न हुने गर्दछ । त्यस्तो हुन नदिन समयमा नै सचेत हुन सकेमा अनावश्यक झन्झट तथा झमेलाबाट मुक्ति मिल्ने गर्दछ । छालाको हेरचाह गर्नुअघि छालाको प्रकारको बारेमा जानकारी हुन आवश्यक छ । जाडो महिनामा छाला धेरै सुख्खा हुने भएकोले अरुबेलाभन्दा यो मौसममा धेरै स्याहार आवश्यक पर्दछ ।

स्याहारको तरिका

यदि छाला सुख्खा भएमा छाला चाउरी पर्ने धेरै संभावना हुन्छ । छाला सुख्खा हुनुमा मोस्चरको कमी हो । कोमलपनमा रुखोपन देखिनु, आँखामुनि रेखाहरु देखिनु, कसै-कसैको रातो पोतो तथा कालो दाग पनि देखिने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा राति सुत्नुअघि मुखमा लोसन लगाउने, दिन-दिनै काँचो दूधले मुख तथा घाँटी धुने, भिटामिन ई क्रिम लगाउने, छालामा प्रत्येक दिनजसो हल्का मसाज गर्ने र कम्तिमा महिनामा १ पल्ट छालाको प्रकार हेरेर फेसियल गर्ने ।

सुख्खा हुनुको कारण

- धेरै घाममा बस्नाले ।
- पानीको कमीले ।
- भिटामिन ई को कमीले ।
- पेटको खराबी ।

- भिटामिन ए,बी,सी र डीयुक्त खानेकुराको कमी ।
- हिटर वा एसीमा बढी बस्नाले ।
- दिनको धेरैपल्ट मुख धुनाले ।
- साबुनको बढी प्रयोगले ।
- धूमपान गर्नाले ।
- तातो पानीले छाला धुनाले ।

जाँच्ने तरिका

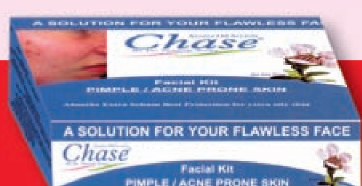
- राति सुत्नुअघि साबुन पानी वा बेसन या सादा पानीले मुख धोएर सुत्ने । कुनै क्रिम तथा लोसन नलगाउने ।
- बिहान उठेर टिस्यु पेपरले मुख, नाक, गाला, निधार, नाकको दाँया र बाँया दबाउने । यसो गर्दा टिस्यु पेपरमा चिल्लो नदेखिएमा छाला सुख्खा हो ।
- बजारमा पाउने लिटमस पेपरले पनि छालाको जाँच गर्न सकिन्छ ।
- फाउन्डेसनको प्रयोगले पनि छालाको जाँच गर्न सकिन्छ ।

रोकथाम

- सुख्खा छालामा छिटो चाउरीपन आउने गर्दछ । त्यसको लागि क्लिजिङ मिल्कले सफा गर्ने ।
- राम्रो ब्राण्डको मोस्चराइजरको प्रयोग गर्ने ।
- सुन्तलाको गुदीलाई पिसेर आँटामा मिसाएर अनुहारमा लेप लगाउनाले चाउरीपन हट्छ ।
- गाजरको रसमा आधा चम्चा मह मिसाएर अनुहारमा लगाएर २० मिनेटपछि सफा पानीले धुने ।
- तातो पानीको धेरै प्रयोग गर्नाले पनि छाला फुस्रो र सुख्खा हुन्छ ।
- तोरीको तेल हल्का मनतातो गर्ने र नाइटोमा लगाउनाले पनि छाला सुख्खा हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।
- दैनिक ८ देखि १० गिलास पानी पिउने ।
- हप्तामा ३ पटक भिटामिन ईयुक्त क्रिमले अनुहारमा मसाज गर्ने ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

- महिनाको १ पटक छालाको प्रकार हेरेर फेसियल ट्रिटमेन्ट गर्ने ।
- आधा कप तातो पानीमा आइसिङ् सुगर २ चम्चा राखेर घोल्ने र चिसो भएपछि अनुहारमा मालिस गर्ने । २० मिनेटपछि मनतातो पानीले पुछ्ने ।
- सुख्खा छालामा स्क्रबको धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- खानामा दैनिक सलादको प्रयोग गर्ने ।



साधना कला केन्द्र

Sadhana Kala Kendra (Music & Dance School)

बाँसुरीबाट बनेको मान्छे

आजभन्दा तीस वर्षअगाडि पूर्वी नेपालको इलाम सलकपुरबाट एउटा बाँसुरी बोकेर काठमाडौं आएका मिलन मोक्तानको खल्तीमा त्यो बेलामा बस भाडाबाहेक केही थिएन । जिरो लेभलबाट काठमाडौंमा जिन्दगी सुरू गरेको बताउने मोक्तानले त्यो बेला काठमाडौंको सडकमा धेरै जुत्ताको तलुवा खियाए । कतिपय अवस्थामा भाँडा माझेर जिन्दगी थेग्ने उपक्रममा सलकपुरबाट बोकेर ल्याएको बाँसुरीबाटै जिन्दगी बनाएको भन्दा कतिपयलाई यतिखेर विश्वास नहुन सक्छ । तर उनको यथार्थ त्यही हो ।

त्यही बाँसुरीले बनेको मान्छे पदमकुमार मोक्तानलाई मिलन मोक्तान बनाइदियो । काठमाडौंका विभिन्न स्कुल तथा म्युजिक इन्स्टिच्यूटमा बाँसुरी बजाउन सिकाउने कार्य गर्दै बाँसुरीबाट संगीतको नयाँ आयाम थप्ने कार्य गरे । बाँसुरी धेरै बजाउने तथा बाँसुरी बजाउन सिकाउने कार्य धेरै गर्नुपर्दा शारीरिक समस्या उत्पन्न पनि भयो । त्यसपछि बाँसुरी बजाउन छाडेर मूलधारको संगीत शिक्षक भएर दर्जनौं स्कुलमा कार्य गर्दैजाने क्रममा चालिस तथा पचासको दशकमा डेढसय भन्दा बढी साना पर्दाका चलचित्रका संगीतकार पनि उनी बने ।

उनले ठूला पर्दाका दुई चलचित्रमा संगीत दिएका छन् । काठमाडौंको कमलादीमोडस्थित पुतलीसडकमा २०४६ साल माघ ११ गते साधना कला केन्द्र स्थापना गरेर नेपाली मौलिक कला तथा संगीतको संस्थागत प्रशिक्षण दिने कार्यको सुरूवात गरेको पनि हेर्दा-हेर्दै २५ वर्ष पुगेको छ ।

रजत वर्षमा पुग्दा साधना कला केन्द्र नेपालकै नंबर १ संगीत तथा नृत्यको विद्यालयको रूपमा बेग्लै नाम राख्न सफलता पाएको छ । यसअवधिमा साधना कला केन्द्रले २०५२ सालबाट बर्सेनि नेपाली गीत तथा संगीतमा लागेका कलासाधकहरूलाई साधना सम्मान कार्यक्रम गरेर नेपाली कलासाधकहरूको समयमा नै उचित मूल्याङ्कन तथा सम्मान दिने कार्य भएको छ ।

त्यसैगरेर, २०५५ सालबाट लोप हुन लागेका नेपाली लोकसंस्कृतिको जगेर्ना तथा संवर्द्धनका लागि राष्ट्रव्यापी लोकनृत्य प्रतियोगिता बर्सेनि गर्दै आएको जानकारी संस्थापक अध्यक्ष मोक्तानले दिएका छन् । सरकारले गर्नुपर्ने कार्य एकजना व्यक्तिले स्थापना गरेको नृत्य तथा संगीतको विद्यालयबाट त्यसप्रकारको कार्य गर्नु प्रशंशनीय नै भएको प्रायः नेपाली कलासाधकहरूको भनाइ छ ।

नृत्य तथा संगीतको क्षेत्रमा हजारौं प्रतिभाहरु साधना कला केन्द्रले जन्माइसकेको छ । अघिल्लो पुस्ताकी चर्चित नायिका निरूता सिंहदेखि पछिल्लो पुस्ताका नायक आर्यन सिग्देल, गायिका रिमा गुरूङ, धिरज राई, राजु लामा जस्ता सयौं चर्चित प्रतिभाहरूको जननी संस्था साधना कला केन्द्र डान्स, भोकल, भ्वाइलेन, गितार, किबोर्ड क्लास लगायतको नियमित प्रशिक्षण कार्य भइरहेको संस्थापक अध्यक्ष मोक्तानले बताएका छन् । त्यसैगरी राष्ट्रव्यापी नृत्य तथा गायन प्रतियोगिता र विभिन्न कन्टेष्ट कार्यक्रम गर्दै अगाडि बढिरहेको साधना कला केन्द्रलाई २५ वर्ष पुगेको अवसरमा यसलाई संगीत महाविद्यालयको रूपमा विकसित गर्ने योजनामा रहेको मोक्तान बताउँछन् । साधना कला केन्द्रलाई संगीत तथा नृत्यको ब्राण्ड पाठशालाको रूपमा विकास गर्ने कार्यमा सफलता मात्र नपाई आर्थिक रूपमा पनि सक्षम बनाएकोमा उनी गर्व गर्छन् ।

एउटा बाँसुरी बोकेर आएको अत्यन्त साधारण मान्छेलाई काठमाडौंले करोडौंको मालिक तथा असाधारण मान्छे बनाइदिएकोमा मोक्तान काठमाडौंलाई गुनासो गर्ने पक्षमा छैनन् । भन्छन्- 'मलाई काठमाडौंले करोडौंको मालिक बनाइदिएको छ । साधना कला केन्द्रले नाम, इज्जत तथा प्रतिष्ठा दिएको छ । म यसप्रति सदा गर्व गर्दछु ।'

Our Pride...
Nepal's No. 1
Khukri
XXX Rum
Happy New Year 2015 and Merry Christmas
Khukri
Rum
Nepal's Finest Rum Since 1959
खुकुरि XXX रम
Khukri
XXX Rum
An exeellent and smooth rum
fully matured in oak vats
PRODUCE OF NEPAL
Distilled, Blended & Bottled By
THE NEPAL DISTILLERIES PVT. LTD.
KATHMANDU, NEPAL
Enjoy Responsibily
Since
1959
The Nepal Distilleries (P) Ltd.

तीन चलचित्रका तीन रंग

मंसिर महिनाभर तीन चलचित्र जेरी, श्री ५ अम्बरे र रंग-बैजनी चर्चामा रहे । ती चलचित्रमा भुवन केसी पुत्र अनमोल केसी अभिनित चलचित्र जेरीले टीनएजर युवा पुस्तालाई तान्न सफलता पायो । विशेष गरेर व्यापक होहल्लाका साथ मंसिर ५ गते देशभर रिलिज भएको जेरीलाई अझ बढी होहल्लामय बनाउन भुवन केसी नै लागिपरे ।

काठमाडौंको गोपीकृष्ण हलमा विशेष पब्लिक-शो भनेर भुवन पुत्रका टिनएजर लेडी साथीहरूलाई निम्तो दिएर उल्टै चर्चाको लागि भुवन केसी आफैले गौशाला प्रहरीलाई खबर गरेर कलेज ड्रेसमा पक्रन लगाएका थिए । कलेज ड्रेसमा फिल्महलमा फिल्म हेर्न आएको भन्ने अत्यन्त सस्तो आरोप लगाएर टेलिभिजन क्यामेराको अगाडि प्रहरी लगाएर पक्रन लगाए ।

यसबाट निम्तो मान्न आएका टीनएजर केटीहरूले बेइज्जती सहनु परेको थियो । नेपालको कुनै पनि कानूनमा कलेज ड्रेसमा फिल्महलमा फिल्म हेर्न गएबापत प्रहरी भ्यानमा राखेर पक्रेर लैजाने नियम छैन । चलचित्र चलाउन गरेको त्यसप्रकारको शैलीले नेपाली चलचित्रका नकारात्मक कुरालाई उदांग पार्ने काम भयो । यसप्रकारको शैलीले केही दिन चलचित्र जेरीले चर्चा पाए पनि दुई हप्ताभन्दा बढी चलचित्र चल्न सकेन ।

भुवन पुत्र अनमोल केसी र नव-नायिका आना शर्माको विशेष भूमिका रहेको चलचित्र जेरीमा नायिका आनाको अभिनय परिपक्व देखिए पनि नायक बनेका अनमोलको अभिनयमा अनुहार तथा शरीरको हाउभाउमा बच्चै देखिए । टिनएजर युवतीहरूले केटी खेलाउने भूमिका निर्वाह गरेका अनमोललाई मन पराए पनि वयस्क पुस्ताले खासै पचाउन सकेन ।

टिनएजर अनमोललाई प्ले-ब्वाई बनाउने उपक्रममा विदेशी पर्यटक बयस्क केटीसँग जबरजस्त यौन सम्बन्ध कायम गराउन कोसिस गरेको दृश्य त्यति पाच्य देखिएन । लजालु स्वभावमा देखिएकी नायिका आना शर्मालाई मुस्ताङको सेरोफेरोमा रक्सी खाने दृश्य गराएको पनि त्यति स्वाभाविक मानिएन । टिनएजरलाई तान्नको लागि टिनएजरको कथा बुन्न खप्पिस मानिएका निर्देशक हेमराज बिसीको चलचित्र होस्टेलपछिको जेरी दोस्रो प्रयास मानिएको छ ।

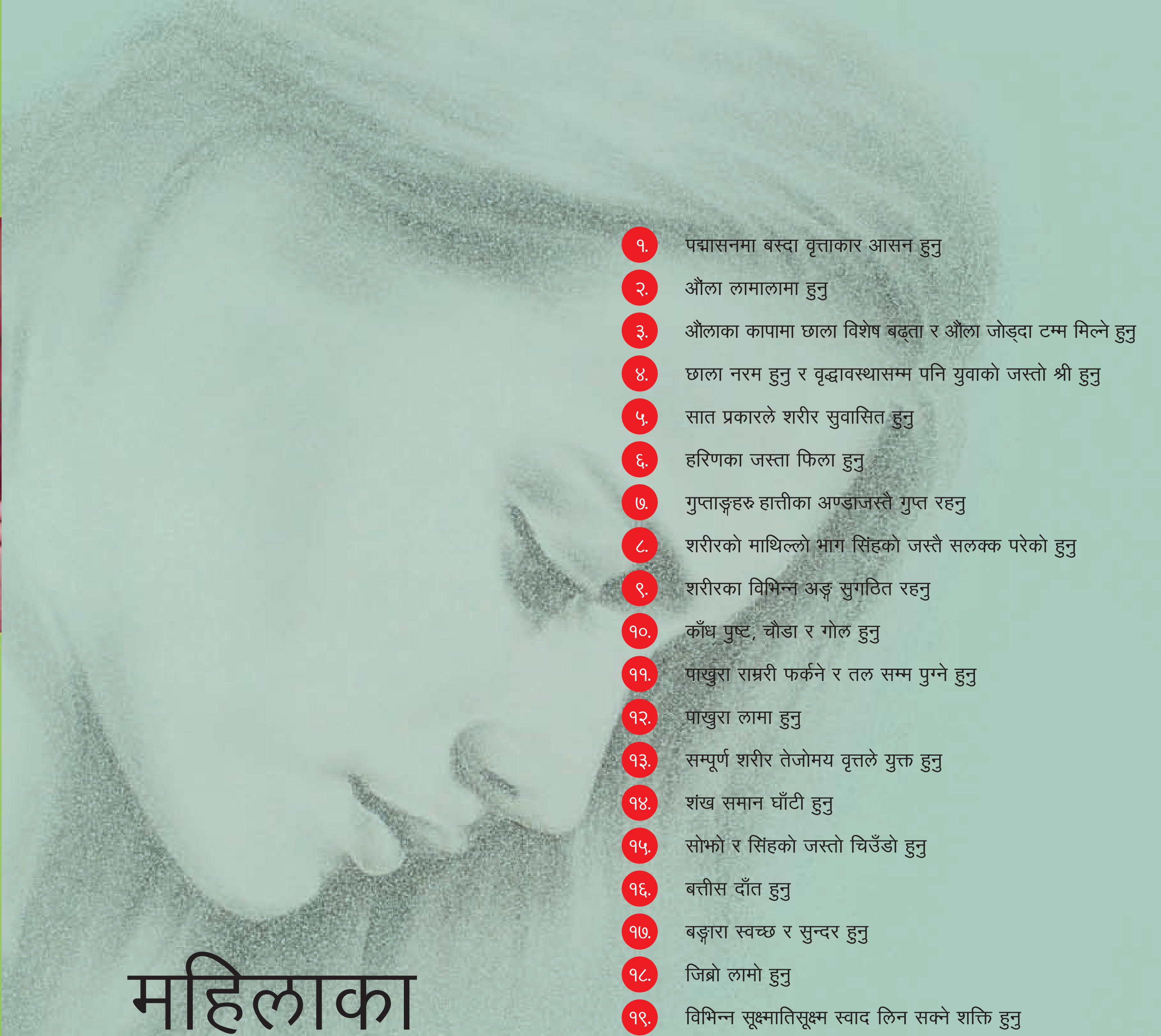
दोस्रो प्रयासमा होस्टेल जस्तै जेरीमा पनि निर्देशक बिसी बिँड तातिए पनि भाँडो नतातिएजस्तो बने । तर पनि, होस्टेल जस्तै जेरी चर्चाका दृष्टिले सफल चलचित्र नै मानियो । जेरीसँगै प्रतिद्वन्दीको रूपमा रिलिज भएको चलचित्र श्री ५ अम्बरे सोच्दै नसोचेको चलचित्र बन्यो । नाम हेरेर राजपरिवारसँग जोडिएर कथा होला भनेर जाऊँ कि नजाऊँ भनेर हलमा पाइला हाल्नेहरु फिल्मभित्र बेग्लै परिवेश र जीवन्तता पाएपछि चलचित्र त यस्तो हुनुपर्दछ भनेर मनमनै तारिफ गर्न पछि हट्दैनन् ।

सडक बाल-बालिकाको श्री ५ महाराजधिराज बन्ने त्यो सपनालाई सरल ढंगबाट कथा बुनिए पनि यसको अन्त फेरि अर्को सडक बालकको सुरुवात गरेर चलचित्रको समापन गरिएको छ । यो फिल्ममा श्री ५ अम्बरे रंगकर्मी नायक सौगात मल्ल बनेका छन् । उनको रानीको भूमिकामा नायिका केकी अधिकारी छन् । केकीले यस चलचित्रमा वेश्याको बेजोड अभिनय गरेकी छन् ।

फरक ढंगबाट फरक शैलीबाट चुनौतीपूर्ण ढंगबाट करियरलाई दाउमा पारेर केकीले गरेको वेश्याको भूमिका अत्यन्त जीवन्त देखिन्छ । यस हिसावले दूधे छोरीलाई काँधमा बोकेर उक्त चलचित्र श्री ५ अम्बरे निर्देशन गरेको बताउने निर्देशक दीपा बस्नेतको मेहनत खेर गएन । जतिले यो चलचित्र अम्बरे हेरे, सबैको मुखवाट एउटै कुरा निक्लियो- फिल्म त गजबै रहेछ ।

अर्कोतर्फ मंसिरको तेस्रो साता रिलिज भएको पुराना चलचित्रकर्मी शम्भु प्रधानको चलचित्र रंग-बैजनीले नयाँ प्रयोग गर्ने कोसिस गरेको पाइयो । चलचित्र निर्माण तथा निर्देशनको १२ वर्ष लामो ब्रेकपछि चलचित्र रंग-बैजनीबाट कमब्याक बनेका निर्माता तथा निर्देशक शंभु प्रधानवाट दुई फूल एक मालीको अवधारणालाई फिल्मको माध्यमबाट प्रमाणित गर्ने कोसिस भएको छ । घरमा अति माया गर्ने श्रीमती भए पनि बाहिर प्रेमिका राख्ने श्रीमान्को कथा र त्यही कथामा जोडिँदै प्रेमिकालाई घरसम्म पुऱ्याउने प्रयास भएको छ । अनि घरकी श्रीमतीले पनि श्रीमान्को प्रेमिकालाई स्वीकार गर्ने हिन्दी धारावाहिक सिरियलका कथा जस्तो बेग्लै ढंगबाट प्रस्तुत गरेर कतिपय नेपाली समाजका पुरूषहरूको यसप्रकारको सत्य घटनालाई उजागर पार्ने प्रयास भएको छ । श्रीमतीको भूमिकामा रहेकी नायिका गरिमा पन्त र प्रेमिका बनेकी सुमिना घिमिरेको अभिनय कथा सुहाउँदो छ ।

दुवैको श्रीमान् र प्रेमीको भूमिकामा रहेका नवनायक दिक्पाल कार्कीको अभिनय पनि राम्रो पाइएको छ । चलचित्र रंग-बैजनीमा जस्तो दुई नायिका गरिमा पन्त तथा सुमिना घिमिरेबीचको टकरावले गर्दा फिल्म रिलिजभर सुमिना मोबाइल स्वीचअफ गरेर बस्नुले दुवैबीच झगडा पो छ कि भन्ने आशंका गरिए पनि गरिमाले आफूहरूबीच सुमधुर सम्बन्ध रहेको भनेपछि उक्त आशंका हटेको छ । - **स्मृत**



महिलाका ३२ लक्षण

■ विनोद अधिकारी

सर्वगुण सम्पन्न नारीमा ३२ लक्षण हुनुपर्छ भन्ने धार्मिक मान्यता रहेको छ । खासगरी विवाहका लागि पुरूषले ३२ लक्षणयुक्त बधूकै खोजी गरेको पाइन्छ । एकैजनामा यी सबै गुण पाउन संभव होला नहोला तर विवाहयोग्य पुरूषको चाहना यही नै रहेको हुन्छ । हुन त पुरूष योग्य हुनका लागि विभिन्न गुणले युक्त हुनुपर्ने आफ्नो ठाउँमा छँदै छ, तर पुरूषको यति नै गुण र लक्षण भनेर धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख भएको पाइँदैन । धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख भएका नारीका ३२ लक्षण यी हुन् :

१. पद्मासनमा बस्दा वृत्ताकार आसन हुनु
२. औंला लामालामा हुनु
३. औंलाका कापामा छाला विशेष बढ्ता र औंला जोड्दा टम्म मिल्ने हुनु
४. छाला नरम हुनु र वृद्धावस्थासम्म पनि युवाको जस्तो श्री हुनु
५. सात प्रकारले शरीर सुवासित हुनु
६. हरिणका जस्ता फिला हुनु
७. गुप्ताङ्गहरु हात्तीका अण्डाजस्तै गुप्त रहनु
८. शरीरको माथिल्लो भाग सिंहको जस्तै सलक्क परेको हुनु
९. शरीरका विभिन्न अङ्ग सुगठित रहनु
१०. काँध पुष्ट, चौडा र गोल हुनु
११. पाखुरा राम्ररी फर्कने र तल सम्म पुग्ने हुनु
१२. पाखुरा लामा हुनु
१३. सम्पूर्ण शरीर तेजोमय वृत्तले युक्त हुनु
१४. शंख समान घाँटी हुनु
१५. सोझो र सिंहको जस्तो चिउँडो हुनु
१६. बत्तीस दाँत हुनु
१७. बङ्गारा स्वच्छ र सुन्दर हुनु
१८. जिब्रो लामो हुनु
१९. विभिन्न सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्वाद लिन सक्ने शक्ति हुनु
२०. भङ्गेराको जस्तो स्वर हुनु
२१. ब्रह्माको जस्तो मौलिक र ज्ञानपूर्ण वाणी हुनु
२२. आँखीभौं साँढेको जस्तो र नील कमलको रङ्गको हुनु
२३. दुई आँखीभौंका बीचमा कोमल रोम रेखा हुनु
२४. पगरीजस्तो मिलेको राम्रो कपाल हुनु
२५. शुद्ध सुन जस्तो प्रदीप्त शरीर हुनु
२६. प्रबल व्यक्तित्व हुनु
२७. शरीरमा धेरै, परस्पर टाँसिएका नरम र दाहिनेतिर घुमेका रौं हुनु
२८. नीलमणि जस्तो कालो र टल्कने केश हुनु
२९. शान्त मन हुनु
३०. विष्णुको जस्तो दृढ स्वभाव हुनु
३१. दन्तपंक्ति उज्वल र छिद्रसहित हुनु
३२. शान्त र संयमी हुनु

नयाँ वर्षको उल्लास

इस्वी संवतानुसार विश्वभर मनाइने नयाँ वर्ष २०१५ संघारमा रहेको छ । नयाँ वर्ष आउन एक हप्ता अगाडि धूमधामसँग क्रिसमस मनाउने गरिन्छ । क्रिसमस नयाँ वर्षलाई स्वागत गर्न मनाइने विशेष दिन हो, जुन प्रत्येक वर्षको २५ डिसेम्बरमा मनाउने गरिन्छ । यो वर्षको क्रिसमसका लागि पनि विश्वभर व्यापक तयारी भइसकेको छ । क्रिसमस ट्री सजाउनेदेखि क्रिसमसको शुभकामना सहित ठाउँ-ठाउँमा विभिन्न संघ-संस्था तथा उद्योग-प्रतिष्ठानहरूले सान्ताक्लज मार्फत उपहार दिने प्रचलन अनुसार तयारी पूरा भइसकेको छ ।

नेपालमा पनि सान्ताक्लजको ड्रेसमा विभिन्न सेलिब्रेटीलाई उद्योग-प्रतिष्ठानहरूले आफ्ना उत्पादनको प्रचारप्रसार गर्ने माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । प्रायः क्रिसमसको दिन नेपाली सान्ताक्लज बनेर त्यसरी उपहार बाँड्ने धेरै वर्षको अनुभव नेपाली कलाकार जुँगे भट्टराईले सँगालेका छन् । सान्ताक्लजको जस्तै लामो न लामो दाह्री-जुँगा भएका जुँगे भट्टराई खुसी बाँड्ने नयाँ वर्षको यो उत्सव नै हो भन्छन् । क्रिसमसको बेला क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूको लागि त विशेष पर्व नै हो ।

प्रभु इसुको पवित्र बचनदेखि पवित्र प्रेम भोजनको समेत कार्यक्रम गरिने गर्दछ । पवित्र प्रेम भोजनमा सामूहिक भोजन गरेर सामूहिक शुभकामना दिने प्रचलन रहेको छ । एकअर्काको उन्नति र प्रगतिका लागि प्रभुप्रति विश्वासीहरु प्रभुको प्रार्थना तथा ब्लेसिङ् गर्ने प्रचलन अनुसार गरिने गरेको क्रिश्चियन धर्माबलम्बी सविना मगर बताउँछिन् । क्रिश्चियन बाहेक गैर-क्रिश्चियनहरूले पनि बेग्लै तवरबाट क्रिशमस तथा नयाँ वर्ष मनाउने भएबाट सबैका लागि विशेष पर्व नै भएको छ । यस अवसरमा विभिन्न उद्योग तथा व्यापारिक प्रतिष्ठानहरूले विभिन्न नयाँ उत्पादन बजारमा ल्याउने तथा विशेष छुटको व्यवस्था पनि गर्ने गर्दछन् ।

नयाँ वर्ष २०१५ तथा क्रिसमसको अवसर पारेर काठमाडौंको ठमेल र पोखराको लेकसाइडमा पर्यटकलाई लक्षित गरेर विभिन्न कार्यक्रम हुने त्यहाँस्थित पर्यटन विकास बोर्डहरूले जनाएका छन् । नगरकोट पर्यटन विकास समितिले पनि नगरकोट आउने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई विभिन्न सुविधा र विशेष सेवा प्रदान गरिने जनाएको छ । चितवनको सौराहामा बेग्लै रौनक हुने सौराह पर्यटन समितिले जनाएको छ ।

नयाँ वर्षमा तारे होटलमा कार्यक्रम

नयाँ वर्ष २०१५ को अवसर पारेर विभिन्न स्थानमा विशेष कार्यक्रम हुने भएका छन् । नेपालका पाँचतारे होटलहरूमा यो वर्ष पनि अघिल्ला वर्षमा जस्तै विविध न्यू इअर कार्यक्र गरिने रिभेल प्रालिले जनाएको छ ।

रिभेल प्रालिका अध्यक्ष राजेश हमालले दिएको जानकारी

अनुसार यो वर्षको न्यू इअर कार्यक्र होटल हिमालयन कुपण्डोल, होटल एभरेष्ट नयाँ वानेश्वर, होटल सांग्रिला लाजिम्पाट र होटल र्‍याडिसनमा नयाँ वर्षको अघिल्लो दिन ३१ डिसेम्बरमा हुने भएको छ । ती होटलहरूमा नीमा रूम्वा, लेजेन्ड व्याण्ड, नवीन के भट्टराई, मुक्ति एण्ड रिभेवल व्याण्ड, डीजे राजुका साथमा नेपाली चलचित्रका हट नायिकाहरूको प्रस्तुति रहने अध्यक्ष हमालले बताए ।

नेपालमा इन्टरनेशनल ब्युटी कन्टेस्ट

नयाँ वर्ष तथा क्रिसमसको अवसर पारेर नै काठमाडौंस्थित ई-प्लानेट नेपालको आयोजनामा नेपालमै पहिलो पटक मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल-२०१४ नामक अन्तरराष्ट्रिय ब्युटी कन्टेस्ट सम्पन्न भएको छ । मंसिर १९ गते शुक्रबार काठमाडौंमा भएको प्रतियोगितामा म्यानमारकी २७ वर्षीया ह्ला यिन काईले मिस हेरिटेज इन्टरनेसल-२०१४ जितेकी छन् ।

ह्लाले प्रतियोगितामा बेस्ट बडीको एवार्डसमेत हात पारिन् । थाइल्यान्डकी १८ वर्षीया क्विन्ट्रा प्राफासोनोबोन फस्ट रनर्सअपको उपाधिसहित बेस्ट नेसनल कस्ट्युम तथा बेस्ट इभिनिङ गाउनको अवार्ड जित्न सफल भइन् । यसैगरी सेकेन्ड रनर्सअपमा मराठी चलचित्रकी २४ वर्षीया अभिनेत्री शीतल उपारे विजयी भइन् । थर्ड रनर्सअप सियरालियनकी मारियाटु डुकुरेले पिस एम्बेसडरको अवार्ड पनि हात पारिन् । फोर्थ रनर्सअप सिंगापुरकी भिनेसिया लिम हू सेले मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल एसियाको उपाधि समेत प्राप्त गरिन् ।

राष्ट्रियता झल्काउने पहिरनमा आ-आफ्नो परिचय दिएपछि गति लिएको प्रतियोगितामा सहभागीहरु फेसन डिजाइनर समा बानुले तयार पारेका ढाकाका पहिरनमा पनि प्रस्तुत भएका थिए । प्रतियोगितामा नेपालकी नानी थापाले इन्भारमेन्टल एम्बेसडर, युगान्डाकी फ्लोरेन्स नामवासेले टुरिज्म एम्बेसेडर, बंगलादेशकी सुल्ताना राकाले फोटोजेनिक, जाम्बियाकी डोमिया लिहोन्डोले कन्जिनियालिटी, जिम्बावेकी जिन्हले डुबेले कल्चरल एम्बेसडर र मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल अफ्रिका तथा रूसकी टाटियाना

शेबोरोनिमाले मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल युरोपको उपाधि जितेका थिए ।

सन् २०११ मा अफ्रिकी मुलुक जिम्बावेको सिपिटी मिडियाले स्थापना गरेको यो प्रतियोगितामा यसपटक नेपालमा आयोजना भएको हो । नेपाल लगायत भारत, बंगलादेश, थाइल्यान्ड, म्यानमार, सिंगापुर, सियरालियोन, जिम्बावे, जाम्बिया, युगान्डा, रसिया तथा बेलारूस गरी १२ राष्ट्रका सुन्दरीहरूको उक्त ब्युटी कन्टेस्टमा सहभागिता रह्यो ।

बलिउडमा तीन खान एक साथ

बलिउडका चर्चित तीन खान सलमान खान, आमिर खान र शाहरूख खानबीच लामो समयदेखि शीतयुद्ध रहेको छ । यी बलिउडका तीन किङखानबीच त्यति मेल नभएको र एक अर्काबीच क्रिया-प्रतिक्रियासहितका बेमलका खबर आइरहे पनि यो नयाँ वर्षको क्रिसमसको संघारमा आयोजित हिन्दी न्युज च्यानलले तीन खानलाई एउटै मञ्चमा उतार्ने सफलता प्राप्त गरेको छ । दिल्लीको प्रगति मैदानमा आयोजित उक्त कार्यक्रममा तीन खान एकसाथ देखिए । जसलाई दर्शक र उनीहरूका प्रशंसकले निकै रूचाए । खान की अदालत शीर्षकमा दिल्लीस्थित वरिष्ठ पत्रकार रजत शर्माले उनीहरूसँग कुराकानी गरेका थिए । कार्यक्रममा सलमान र शाहरूख ब्लाक आउटफिटमा थिए भने आमिर ब्लाक टिसर्ट र ब्लेजरमा । उक्त अवसरमा तीन खानले रजत शर्माका साथमा टाबल डान्स पनि गरेका थिए । यस कार्यक्रबाट बलिउडका तीन किङखानबीचको शीतयुद्ध समाप्त भएको मानिएको छ ।

कार्यक्रम रद्द भए पनि कपिल शर्मा नेपाल आए

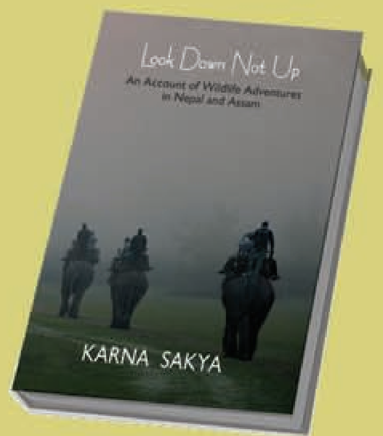
नयाँ वर्ष तथा क्रिसमसकै अवसरमा मंसिर २७ गते काठमाडौंको दशरथ रंगशालामा गरिने भनिएको भारतीय चर्चित कमेडियन कपिल शर्मासहितको पर्पल फेस्ट कार्यक्रम रद्द भयो । काठमाडौं जिल्ला प्रशासनले सुरक्षाको कारण देखाएर उक्त कार्यक्रम गर्न रोक लगाएपछि कार्यक्रम भएन । कार्यक्रमका लागि १३ हजार भन्दा बढी टिकट बिक्री भएको र त्यसको रकम आयोजक एनसेलले फिर्ता गऱ्यो । जसबाट भारतीय कमेडियन कपिल शर्माका लाखौं नेपाली डाइहार्ट फ्यान दर्शकहरूलाई चोट पुग्यो ।

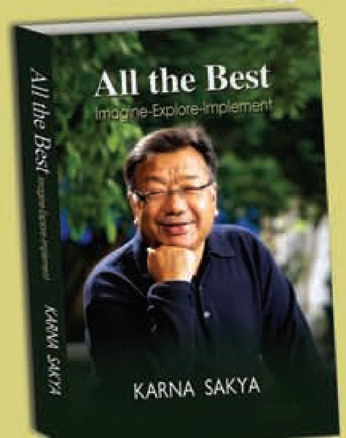
उनीहरूले कार्यक्रम रद्द भएकोमा आक्रोश पनि व्यक्त गरे । एनसेलको आयोजनामा हुने भनिएको उक्त कार्यक्रमा कपिल शर्मासहित भारतीय गायक सोनु निगम, नेपाली कलाकारहरु गायक सुगम पोखरेल, जितु नेपाल, विल्सनविक्रम राईलगायतले प्रस्तुति दिने कार्यक्रम थियो । नेपालमा कार्यक्रम रद्द भए पनि नेपाल आउने रहर तथा लोभले कमेडियन शर्मा कार्यक्रम हुने दिन मंसिर २७ गते दिउँसो नै नेपाल आए । अघिल्लो दिन नै नेपालमा आफ्नो हुने भनिएको कार्यक्रम रद्द भएको थाहा भए पनि नेपाल घुम्ने रहर पूरा गर्न नेपाल आएको उनले बताए ।

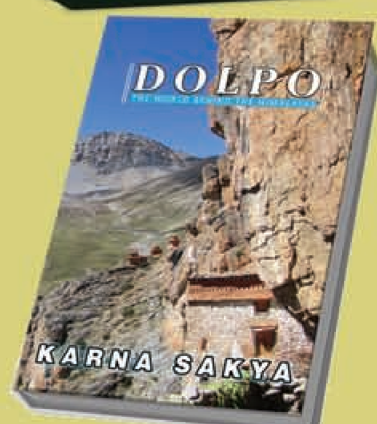
भारतीय टेलिभिजन च्यानल कलर्समा डेढ वर्ष अघिबाट संचालनमा आएको कपिल शर्माको कमेडी-शोले निकै लोकप्रियता कमाएको छ । उक्त टेलिभिजन च्यानलको शोबाट छोटो समयमा व्यापक चर्चामा आएका शर्माले एक प्रसंगमा माउण्ट एभरेष्ट भारतमा पर्दछ भनेर विवादास्पद अभिव्यक्ति दिएका थिए । त्यसपछि उनको नेपाल लगायत विभिन्न स्थानमा चर्को आलोचना भयो । उक्त अभिव्यक्तिलाई भूलसुधार गर्दै कपिलले सार्वजनिक माफी पनि मागेका थिए । कार्यक्रम रद्द भएकोमा आम दर्शकलाई जस्तै आफूलाई पनि अत्यन्त दुःख लागेको बताउँदै उपयुक्त समय मिलाएर नेपालमा अर्को कार्यक्रम लिएर आउने प्रतिवद्धता शर्माले जनाए । मंसिर २७ गते काठमाडौं घुमफिर गरेर त्यसको भोलिपल्ट उनी स्वदेश फर्के ।

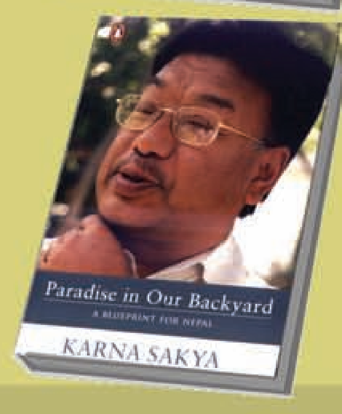
Timesless Reading

Karna Sakya's books
Now available in the market









Contact:
Bharat Adhikari
Ph.: 01-4434705 Mob.: 9813376586
Maya Manor, Hattisar, Naxal

गोवाको काजुफेनी

जीवा लामिछाने

गोवाको कुरा गर्दा समुन्द्र, काजुका रूखहरु अनि त्यहाँको प्रसिद्ध काजु फेनीको चित्र मेरो आँखासामु आउँथ्यो । पर्यटकहरु तटमा सुतेर सनबाथ लिइरहेका, समुन्द्रको छालसँग रमाइरहेका अनि पानीजहाजको कन्सर्टमा झुमिरहेका आदि अनुमान गर्थें ।

२०१३ को जुलाई महिनामा जापान निवासी मित्र महेश श्रेष्ठ र हामीले सपरिवार गोवाको भ्रमण गर्‍यौं ।

गोवा युरोपियन पर्यटकका लागि मनपर्ने गन्तव्य हो भन्ने मेरो बुझाइ थियो । तर हामी बसेको ठूलो होटेलमा युरोपियन मूलका पर्यटकको नाकमुखसमेत देख्न सकिएन । पछि बुझ्दा थाहा भयो गर्मी याम र समुन्द्रको पानीसमेत धमिलो हुने र बिचमा ठूलाठूला छालहरु आउने भएकोले युरोपियनहरु गर्मी याममा पटक्कै नआउँदा रहेछन् । आन्तरिक पर्यटनचाहिँ भारतमा मौलाउँदै गएजस्तो लाग्यो । होटेलभरि प्रायः भारतीयहरु नै थिए ।

गोवामा मानिसहरु शहरभन्दा गाउँमा बस्न रूचाउने रहेछन् । भएका शहर पनि निक्कै सानासाना रहेछन् । जताततै जंगलैजंगल मात्र देखियो । भारतभरि नै सबैभन्दा बढी जंगलको घनत्व रहेको राज्य गोवा हो । यहाँ ३३ प्रतिशत जमिनमा जंगल छ ।

घरहरु मानवबस्ती सँगसँगै नभएर जंगलको बीचबीच छुट्टाछुट्टै बनाइएका छन् । १ लाख जनसंख्या भएको एउटा पनि शहर यहाँ रहेनछ । ठाउँठाउँमा ठूलाठूला अपार्टमेन्ट भवनहरु पनि बन्दै गरेको देखियो । घरवरिपरि मानिसहरूले खेतीपाती नगरेर जमिन बाँझै राखेको राम्रो लागेन । काजु र

नरिवलका रूखहरु भने जतातत‍ै देखिए ।

सन् १५१० मा विजापुरका सुल्तान युसुफ अदिल शाहलाई परास्त गरेपछि ४५१ वर्षसम्म गोवा पोर्तुगिजहरूको उपनिवेश रह्यो । सन् १९६१ मा भारतले सामान्य सैनिक अपरेसनबाटै युनियन टेरिटोरीका रूपमा गोवालाई विलय गर्‍यो । सन् १९८७ मा मात्र गोवाले भारतको २५ औं राज्यको मान्यता पाएको हो । जम्मा १४ लाख जनसंख्या रहेको गोवा, जनसंख्याका हिसाबले भारतको चौथो सानो राज्य हो । तर प्रतिवर्ष गोवा यात्रा गर्ने पर्यटकहरूको संख्या त्यहाँको जनसंख्याभन्दा दोब्बर हुँदो रहेछ । बजेट यात्रा गर्न रूचाउने पर्यटकहरूले दिनमा १० डलर खर्चे भने मात्रै पनि खान बस्न पुग्दो रहेछ त्यहाँ ।

जूनदेखि सेप्टेम्बरसम्म गोवामा मनसुन याम सुरू हुन्छ । सबैभन्दा बढी जनसंख्या साक्षर रहेको गोवाका मानिसहरूको औशत बैंक बचतसमेत भारतका अरू राज्यहरूमा भन्दा बढी रहेछ । माछा र भात यहाँका मानिसहरूले रूचाउने खाना हुन् । पर्यटकलाई लक्ष्यित गरेर नै होला यति सानो राज्यमा ६ हजार ओटा बार र रेस्टुरेन्टहरु सञ्चालन रहेछन् ।

सन् १६०५ मा निर्मित बोम महागिर्जाघर नामक विशाल गिर्जाघर गोवाका प्रसिद्ध सन्त फ्रान्सिस ह्याभियरको समाधिका लागि निर्माण गरिएको रहेछ । चमत्कारी शक्ति भएका सन्त फ्रान्सिस ह्याभियर गोवाका सबैभन्दा सम्मानित व्यक्तित्व रहेछन् । निकै आदरका साथ मानिसहरूले उनको नाम सम्झेको देखियो ।

बोम गिर्जाघरको ठीक अगाडि रहेका से क्याथेड्रल र चर्च अफ सेन्ट फ्रान्सिस अफ आसिसी नामक यी दुई कलात्मक भवनहरु गोवामा हेर्नैपर्ने आकर्षक स्थल हुन् । सत्रौं शताब्दीको सुरूमा ८० वर्ष लगाएर निर्माण गरिएको से क्याथेड्रल त्यतिबेला एसियाकै सबैभन्दा ठूलो चर्च थियो । मुस्लिम साशकविरूद्ध पर्तुगिजहरूको विजयगाथाको सम्झनामा त्यति बेला यो चर्चको निर्माण गरिएको रहेछ । चर्चको छानामा रहेको सुनको विशाल घण्टको आवाज गोवाभरि नै सुनिन्छ भन्दा रहेछन् ।

भगवान शिवको श्रीमंगेश प्रसन्ना मन्दिर गोवाको सबैभन्दा ठूलो हिन्दु मन्दिर हो । मन्दिर निक्कै सफासुग्घर र व्यवस्थित देख्दा पशुपतिनाथको मन्दिरलाई त्यसैगरी व्यवस्थित राख्न सकिन्थ्यो भनेर महेशजी र मैले केही बेर कुरा गर्‍यौं । यो मन्दिरको दर्शन गर्न भारतभरिबाट मानिसहरु आउँदा रहेछन् । महाशिवरात्रिको दिनमा त ठूलै मेला पनि लाग्दो रहेछ । भारत भूमिभरिमा ब्रह्मा भगवानका दुईवटा मात्र मन्दिर छन् । त्यसमध्येको एउटा गोवाको कारामबोलीममा रहेको ब्रह्मा मन्दिर हो ।

गोवा काजुको कारखाना नै हो भन्दा हुन्छ । काँचो काजु, बोक्रासहितको काजु, काजुका बर्फी, पेडा लगायतका मिठाइले जिब्रोलाई लठ्याउने स्वादका हुँदारहेछन । अझ काजुको रक्सी अर्थात् काजुफेनी त्यहाँ निकै प्रसिद्ध रहेछ । हेर्दा सेतो रक्सी खाँदा घाँटी नै पोल्ने कडा रहेछ । सेवनपछिको काजुफेनीको झुनझुनी गजबको हुँदो रहेछ ।

हाम्रो गोवाको ६ दिने बसाइ तीतामीठा अनुभव सँगाल्दै सकियो । वास्तवमा समरमा गोवा भ्रमण गर्ने ठाउँ होइन रहेछ ।

स्वीमिङ पुलमा अघिल्लो दिन विन्दिताले बिर्सेको डिजिटल क्यामेरा रिसेप्सनमा कसैले फेला पारेर छोड्ला कि भन्ने हाम्रो अनुमान भने सही निस्केन । होटेलका स्टाफहरूले फेला पारेका भए सायद फिर्ता गर्थे होलान् तर कुनै पाहुनाले फेला पारेर लगे होलान् भन्ने मैले अनुमान गरैं । क्यामेरा हराउनुभन्दा पनि यस पटकको हाम्रो ३ हप्ताको नेपाल-भारत यात्राभरिका सबै फोटोहरु त्यो क्यामेराबाट कपी गरेर सुरक्षित गर्न नसकेकोमा भने थकथक लागिरह्यो । यद्यपि मनमा भने क्यामेराले खिचेभन्दा पनि कयौं गुना धेरै फोटाहरु सुरक्षित छन् ।

पूर्वचिनियाँ राजदूतको नेपाल प्रेम

उनले नयाँ चीनको पहिला कूटनैतिक अधिकारीहरूमध्ये एक भएर युरोप, अफ्रिका, एशियामा काम गरे । उनी नेपाली जनतालाई मन पर्ने चिनियाँ पूर्वराजदूत हुनुका साथै तत्कालीन राजा वीरेन्द्रका साथी पनि हुन् । उनी बौद्धिक व्यक्तित्व हुनुका साथै ८० वर्ष पार गरेका पाको र चीन-नेपाल मित्रताका लागि निरन्तर प्रयास गरिहेका व्यक्तित्व पनि हुन् । उनी नेपालस्थित पूर्वचिनियाँ राजदूत ली त प्याउ हुन् ।

सन् १९४९ मा नयाँ चीनको स्थापना हुने बेलामा धेरै काम तयार गर्नुपर्‍यो । कूटनीतिक जिम्मेवारी निर्वाह गर्ने क्रममा ली त प्याउ नयाँ चीनका पहिलो खेपको कूटनीतिज्ञमा छानिए । उनले सोभियत संघ, युगोस्लाभिया, अफ्रिका आदि क्षेत्रमा काम गरे । सन् १९८७ मा ली त प्याउ नेपालका लागि चिनियाँ राजदूतमा नियुक्त भएका थिए ।

'सन् १९८७ मा चीन र भारतको सम्बन्धमा पुनः अस्थिरता आयो । सिमानामा दुई मुलुकका प्रशासनले सेना परिचालन गरेका थिए । छिमेकी मुलुकसँगको सम्बन्ध राम्ररी सामना गर्नसक्ने राजदूत नियुक्त गर्नुपर्ने विचार चिनियाँ परराष्ट्र मन्त्रालयका नेतागणले गरे । किनभने नेपाल चीन र भारतको बीचमा रहेकाले नेपालसँगको सम्बन्ध निकै महत्वपूर्ण थियो । त्यसै बेलामा म राजदूत बनेको थिए', लीले पुरानो स्मरण सुनाए ।

औपचारिक नियुक्तिअघि नेपाल जानुपर्दा आफूलाई चिन्ता लागेको बताउँदै लीले हाँस्दै त्यसको कारण खोले– 'किनभने नेपाल धेरै गरिब थियो । तत्कालीन संस्कृति मन्त्रालयको एक जना युवाले नेपालमा काम गर्न जाने भन्ने थाहा पाएपछि उसकी प्रेमिकाले सम्बन्ध नै तोड्न खोजेकी थिइन् । अरू मान्छेले यसरी यस्तो सुनाएकाले मलाई पनि चिन्ता लागिरहेको थियो ।'

वास्तवमा नेपालमा काम गरेपछि लीले त्यो हार्दिक मुलुकलाई माया गर्न थाले । 'त्यहाँ पुगेपछि मैले त्यस मुलुकलाई साँच्चिकै माया गर्न थालें । नेपालीहरु निकै असल र निकै मिलनसार छन् । हामीबीचको भावना ज्यादै सदिच्छापूर्ण छ । त्यसैले त्यो चार वर्षमा म र नेपालबीच गहिरो मित्रता गाँसिएको छ', उनले भने । लीका अनुसार उनले जिम्मेवारी निर्वाह गरेका मुलुकहरुमध्ये नेपालसँगको भावना सबैभन्दा गहिरो छ । किनकि त्यहाँ 'शत्रुता नभएर मित्रता मात्र छ' ।

'मैले विदेशमा २६ वर्षसम्म कार्य गरें । त्यसमध्ये नेपाल सबैभन्दा गरिब मुलुक हो । तर मैले सबैभन्दा माया गर्ने मुलुक पनि नेपाल नै हो । कारण सजिलो छ । नेपाल र चीनको सम्बन्ध पहिलेदेखि नै मैत्रिपूर्ण रहिआएको छ । त्यहाँ काम गर्दा मेरो मनमा सधैं नै सुख र खुसी लागिरह्यो । नेपालका राजनीतिज्ञहरु, विशेष गरी तत्कालीन राजा वीरेन्द्रसँगको सम्बन्ध निकै राम्रो थियो । विभिन्न राजनीतिक पक्षका अधिकारीहरु पनि मैत्रीपूर्ण छन् । त्यसैले नेपालमा काम गरेको चार वर्षमा मेरो कुनै शत्रुता नभएर मित्रता मात्रै रह्यो । साथै नेपालीहरु ज्यादै मैत्रीपूर्ण र ज्यादै घनिष्ट मित्र हुन्', लीले आफ्नो अनुभव सुनाए ।

ली त प्याउको सम्झनामा सो अवधिका हरेक अनुभव निकै महत्वपूर्ण छन् । उनले राजा वीरेन्द्रसँगको रमाइलो भोजनको स्मरण गरे । त्यसबेला राजा वीरेन्द्रले पहिलोपटक विदेशी दूतावासमा भोजन गरेका थिए । राजदूत लीले चिनियाँ परम्परागत खाना खसी हट-पट तयार गरेका थिए । 'मैले राजालाई खसी हट-पट र प्रसिद्ध माउ थाई रक्सी तयार गरें । त्यससँग चिनियाँ विशेषता छ । राजा र रानी त्यो खाएर खुसी हुनुभयो । दूतावास आउनुअघि राजालाई अलि रूघा लागेको थियो । हट-पट खाएपछि आनन्द लागेको राजाले सुनाउनुभयो । हट-पट खानामा लगभग बीस प्रकारका मसला समावेश गरिएको थियो । तत्कालीन रानीले हरेक मसलाको स्वाद चाख्नुभयो । कुन मसला सबैभन्दा मनऱ्यो भनेर मैले उहाँलाई सोधें । उहाँले मर्चावाला तोफुलाई मन पराउनुभयो', लीसँग नेपालसँग जोडिएका यस्ता अविष्मरणीय संस्मरणहरु रहेका छन् ।

राजदूत लीको विचारमा कूटनीति निकै पवित्र कार्य हो । कूटनैतिक जिम्मेवारी निकै महत्वपूर्ण छ । दुई मुलुकको सम्बन्धलाई कसरी अगाडि बढाउने भन्ने बारेमा विचार गर्नुपर्छ । राजदूतको पदावधि पूरा भएपछि पनि ली त प्याउले नेपाललाई निकै माया गर्ने गर्छन् । 'हालसम्म नेपालका लागि १६ जना राजदूतहरुमध्ये बीस वर्षमा नेपालसँगको सम्बन्ध त्यति घनिष्ट भएको मान्छे म नै पहिलो र एक मात्रै हुँ', लीले गर्वका साथ भने- 'सन् १९९१ मा म चीन फर्कें । हालसम्म २३ वर्ष भइसक्यो । मैले सधैं नै नेपाललाई याद गर्छु । त्यसैले हरेक वर्ष म दुईपटक नेपाल जाने गर्छु । अहिलेसम्ममा ४२ पटक नेपाल गइसकें ।'

८५ वर्षीय ली त प्याउ नेपाल-चीन अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध धर्म संस्कृति कोषका अध्यक्ष र नेपाल-चीन अर्थतन्त्र तथा व्यापार संघअन्तर्गत चिनियाँ अध्यक्ष पनि रहेका छन् । अहिले पनि उनले नेपालको विकास र दुई मुलुकको मैत्रीपूर्ण आदान-प्रदानका लागि काम गरिरहेका छन् ।

'हाल मेरो मुख्य कार्य एउटा बौद्ध धार्मिक परियोजनालाई सफल बनाउनु रहेको छ । मैले राजदूतको कार्यभार पूरा गरेपछि पनि निरन्तर नेपाल जाने गरेको छु । नेपाली नेतागणसँग सम्पर्क गरेको बेलामा उनीहरूलाई नेपालमा दुईटा सम्पदा रहेको भन्छु । एउटा सगरमाथा र अर्को लुम्बिनी । लुम्बिनी बौद्ध धर्मका लागि पवित्र क्षेत्र हो । हामीले त्यहाँ विश्व बौद्ध धर्मको केन्द्र निर्माण गर्नुपर्छ । विश्वव्यापी बौद्ध धर्मावलम्बीहरूलाई बुद्ध नेपालमा जन्मेको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । यदि यो परियोजना सफल भएमा नेपालको ठूलो सुधार गर्न सकिन्छ', उनले योजना सुनाए ।

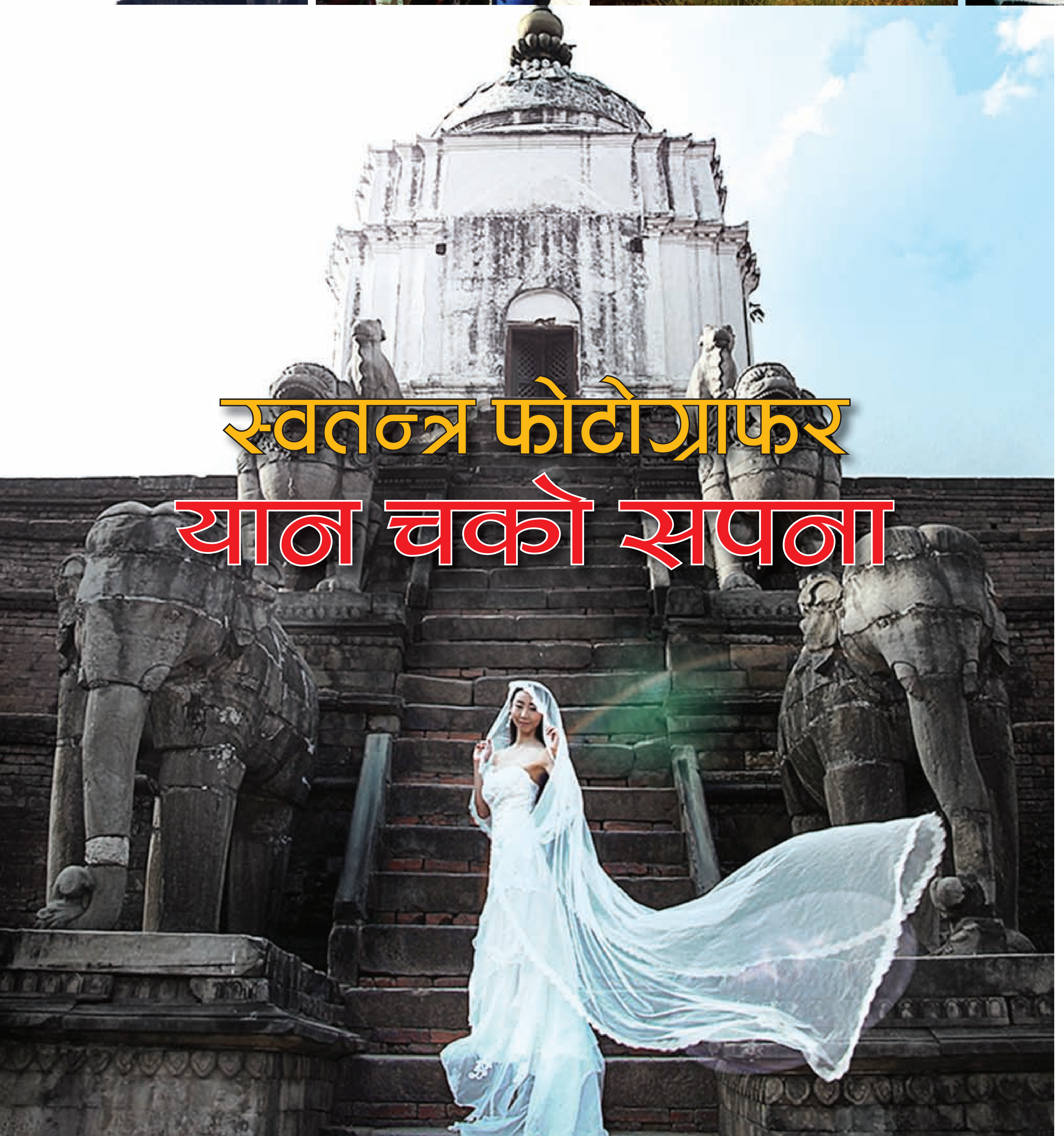
पूर्व राजदूत लीका अनुसार विश्वव्यापी तीनवटा ठूला धर्ममध्ये बौद्ध धर्मको पनि आफ्नो पवित्र क्षेत्र हुनुपर्छ । त्यो लुम्बिनी हुनुपर्छ । जुन बुद्ध धर्मावलम्बी र नेपाल दुवैका लागि फाइदाजनक हुन्छ । लीले यसरी गुणा गरे- चीनको उदाहरणका लागि करोडौं करोड चिनियाँ बौद्ध धर्मावलम्बीहरुमध्ये यदि हरेक सयजनामा एकजनाले नेपालमा पूजा-आजा गरेमा र हरेक जनाले एक हजार चिनियाँ युआनको उपभोग गरेमा यो आम्दानी निकै बढी हुनेछ । यसबाट नेपालमा बेरोजगारीको समस्या पनि समाधान गर्न सकिन्छ । यसबाट नेपालको फड्को मार्ने गरी विकास हुनेछ ।

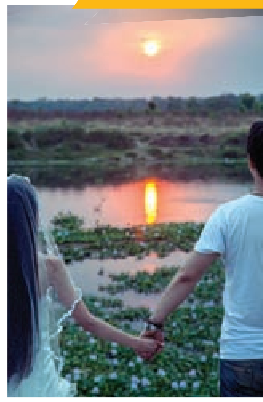
'यो परियोजना बौद्ध धर्मको इतिहासमा महत्वपूर्ण विषय हुनुका साथै चीन र नेपालको मित्रतालाई अगाडि बढाउने महत्वपूर्ण विषय पनि हो । यो योजना व्यापारिक फाइदाका लागि होइन । नेपाली जनताका लागि चिनियाँ जनताले गरेको मैत्रीपूर्ण कार्यक्रमको हैसियतमा हामीले लुम्बिनीमा निर्मित भवन नेपाली जनता र सरकारलाई उपहार दिनेछौं', लीले योजना सुनाए ।

अन्तरवार्तापछि पूर्वराजदूत लीले संकलन गरेका पुराना र ऐतिहासिक फोटोहरु पनि हामीलाई देखाए । ती फोटोहरूले लीको बहुमूल्य सम्झना समेटेका छन् । चीन र नेपाललाई हार्दिक माया गर्ने ली त प्याउजस्तै धेरै जनाले दुई मुलुकको विकासका लागि प्रयास गरिरहेकाले चीन र नेपालको मित्रता अवश्य नै विकसित हुने हाम्रो पनि विश्वास छ ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

स्वतन्त्र फोटोग्राफर
यान चको सपना





सपनाको खोजीमा हिड्ने बाटोमा कुनै हिच्किचाहट होस् वा यथार्थ गतिविधि, ३१ वर्षका फोटोग्राफर ल्यु यान चलाई कुनै शंका छैन । उनले यसको निर्क्योल भविष्यमा गर्नेछन् । यात्रा र फोटोग्राफीलाई मिलाएर मन भावनालाई आफ्नो फोटो रचनामा राख्नु नै यान चको सपना हो । यस सपनामा केही स्वप्निल कारकतत्व रहे पनि यान चले आफ्नो गतिविधिद्वारा यस सपनालाई वास्तविक तथा रंगीचंगी बनाउँदै आएका छन् ।

विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत रहेका बेला एक आकस्मिक अवसर पाएर यान च र आफ्नो शिक्षकले विद्यालय टेलिभिजन स्टेशनका लागि केही फोटोग्राफी गरे । तत्कालदेखि एक पेसागत फोटोग्राफर बन्ने सपना यान चको मनमा पलाएको थियो । विश्वविद्यालयबाट स्नातक भएपछि यान चले शांघाईको एक इन्टरनेट कम्पनीमा काम गरे तर बजारीकरण र प्रणालीकरणमा पाइएको उपलब्धिबाट यानले सन्तुष्टि तथा गर्वको अनुभूति गर्न सकेनन् । फुर्सदका बेला उनले फोटो खिच्ने विषयमा ज्ञान लिन थाले । प्रारम्भिक अवधिमा उनले इन्टरनेटमा स्वसिकाइ वा केही सैलुनमा भाग लिए । सन् २००८ मा यानले आफ्ना लागि पहिलो एसएलआर क्यामरा किनेका थिए । त्यसपछि उनले त्यो क्यामरा लिएर धेरै स्थलको यात्रा गर्दै फोटो खिच्न सुरु गरे । वर्तमान समाजमा इन्टरनेटबाट फैलिएको अत्यधिक ज्ञान र फोटो खिच्ने उपकरणको फैलावटका कारण हरेक मान्छेले केही राम्रो फोटो खिच्नसक्छ । तर यी फोटोहरु पेसागत फोटोग्राफीभन्दा टाढा हुनसक्छन् । यसप्रति यान भन्छन्- 'फोटोग्राफीको चौतारोमा आफ्नो विशेष शैली स्थापना गर्ने क्रममा अवश्य नै केही चुनौती तथा बाधाहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । अन्य मान्छेले चाहेर पनि सहयोग गर्न सक्दैन । मेरो उपाय भनेको यात्रा गर्नु हो भने विभिन्न स्थलको यात्रा गर्दा फोटो खिच्नका लागि नयाँ नयाँ प्रेरणा र उपायहरु फुराउन सकिन्छ ।'

आफ्नो सपना तथा विश्वासमा झन् झन् दृढ हुँदै यानले आफ्नो फोटोग्राफी कार्यालयको स्थापना गर्न थाले । उनको पहिलो र दोस्रो कार्यालय बेग्ला बेग्लै रूपमा सन् २०१० सान्यामा र सन् २०१२ मा ल्हासामा स्थापित भए । हाल यानको फोटोग्राफी कार्यालयको मुख्य कार्य यात्रुहरूका लागि यात्रा फोटो र विवाह फोटो खिच्नु हो । साथै उनले आफ्ना ग्राहकलाई भाषा अनुवाद, खाना तथा आवास, पर्यटन निर्देशन र फोटोग्राफी लगायत चौतर्फी सेवा प्रदान गर्छन् । यानको फोटोग्राफी कार्यालयसँग अर्को विशेषता पनि रहेको छ । यो विशेषता भनेको योजना, फोटोग्राफी र फोटोलाई सुन्दर बनाउनु लगायत सबै काम यान एकैजनाले एकै ठाउँमा गर्नु हो । ग्राहकसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क मार्फत् फोटोग्राफर र ग्राहकलाई पूर्ण रूपमा सन्तुष्टि लाग्ने फोटो बनाउन सकिन्छ ।

आफ्नो पहिलो कार्यालय स्थापना भएदेखि हालसम्म एक स्वतन्त्र फोटोग्राफरका सामु विविध चुनौती र बाधा भए पनि यान च त्यसलाई एक खुसीको कुरा मान्छन् । उनले भने- 'मेरो विचारमा फोटो खिच्नु बाँच्नका लागि एक काम होइन तर एक खुसीलाग्दो कुरा हो । वर्तमानमा फोटो खिच्ने काम मेरो इच्छासित अलि अलि मिलेको छैन । त्यसैले दक्षिण-पूर्वी एशिया क्षेत्रमा केही प्रेरणा खोज्ने आशा मैले गरेको छु ।'

यानले आफ्नो कार्यालयलाई 'घोडा जस्तै सपना फोटोग्राफी कार्यालय' भन्ने नाम सावित गरेका छन् । हाल उनले यस घोडा चढेर नेपालमा नयाँ र फरक भावनाको अनुभव गर्न थाले । दक्षिण-पूर्वी एशिया क्षेत्रका हरेक मुलुकमा आफूले विशेष मानवीय तथा प्राकृतिक दृश्य देखेको उनी बताउँछन् । नेपाल नै किन छानेको भन्ने प्रश्न गर्दा यान जवाफ दिन्छन्- 'यस मुलुकलाई शब्दमा व्याख्या गर्न सकिँदैन भन्ने जादूको भावनाले मलाई आकर्षण गर्दछ ।' उनले नेपालको धेरै पटक यात्रा गरेका छन् । हरेक यात्रामा नयाँ भावनाको अनुभव गर्न सकिने उनी बताउँछन् । भन्छन्- 'नेपालको पहिलो यात्रामा चितवनले मेरो मनमा गहिरो छाप पारेको छ । हरेक दिन दिउँसो मैले राप्ती नदी नजिक बसेर बियर खाँदै सूर्यास्तको दृश्यमा रमाउने गर्थें । त्यो एकदमै आनन्दको अनुभव हो । दोस्रो यात्रामा मैले पोखरालाई सबैभन्दा मन पराएँ । यस शहरको शान्त तथा सुन्दर दृश्यले मान्छेको मनलाई शान्त बनाउन सक्छ ।'

सन् २०१४ जुलाई महिनामा ब्राजिल विश्व कपको संयोजन अवधि थियो । त्यसबेला यान पोखरामा बसिरहेका थिए । एक फुटबल प्रसंशकको रूपमा यानले धेरैजसो फेवाताल नजिक स्थानीय नेपाली बालबालिकाहरूसँग फुटबल खेले । हाल विश्वको लोकप्रिय पर्यटकीय पवित्र स्थल बनेको फेवाताल नजिक बालबालिकाहरूका लागि यसरी ठूलो फुटबल खेलमैदानलाई कायम राख्ने कुरा यानलाई निकै प्रभावकारी लाग्यो । यस्तो सफा तथा आदिम कालको वातावरण र स्थानीय बालबालिकाको हार्दिक भावनाले यानको मनमा गहिरो छाप पारेको छ । यानले जनाए अनुसार यस पटकको नेपालको भ्रमणमा एक सानो अनुभवबाट उनलाई निकै गहिरो प्रभाव पारेको थियो । उनले साथीसँग रेस्टुरेण्टमा खाना खाएपछि आफ्नो वालेट लिन बिर्सिए । तर ढोका बन्द भएको रेस्टुरेण्टले उनको वालेटलाई निरन्तर सुरक्षित रूपमा राखिदिएको थियो । यसप्रति यान भन्छन्- 'धेरै नेपालीहरूसँग राम्रो आम्दानी छैन । तर उनीहरूसँग आफ्ना सपना छन् । उनीहरूले स्पष्ट रूपमा केही भौतिक प्रलोभनलाई अस्वीकार गर्ने सामर्थ्य राख्छन् । मैले नेपाली जनताप्रति अझ सम्पर्क तथा सम्झना गर्न साँची राख्छु ।'

नेपाल विश्वमा सबैभन्दा खुसीलाग्दो मुलुक मानिन्छ । स्वदेशमा फोटोग्राफी व्यवसायको गहन बजारीकरणको वातावरण शिथिल भएका कारण यानले काठमाडौंमा फोटोग्राफी कार्यालयको स्थापना गर्ने निर्णय गरेका छन् । उनले दुई वर्षको समय लिई नेपालका विभिन्न ठूला शहरको जीवनयापन, पर्यटन आदि स्रोत तथा ज्ञान हासिल गरेका छन् । सन् २०१४ को अन्तमा उनको यो सपना पूरा हुनसक्ने छ ।

नेपालमा कार्यालय स्थापनाका लागि सम्बन्धित प्रावधान-प्रक्रिया नमिल्ने जस्ता चुनौती उनका सामु छन् । तर यानको विचारमा यी सबै चुनौती समाधान गर्न सकिन्छ । उनको मनमा सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेको आफ्नो फोटो रचनालाई कसरी विस्तार गरेर अझ बढी मान्छेसँग मनको भावनाको अनुभव गर्ने भन्ने हो । उनी भन्छन्- 'यस कार्यालयले कति पैसा कमाउने भन्ने कुराप्रति मैले केही ध्यान दिएको छैन । केही राम्रा फोटो खिच्ने बेलामा मलाई निकै खुसी लाग्छ । यस्तो अनुभव र पैसासित कुनै सम्बन्ध छैन ।'

यान चेका लागि एक पेसागत क्यामरा बोक्नुबाट अझ स्पष्ट फोटो खिच्नसक्नु भन्ने अर्थ अभिव्यक्त भएको होइन तर एक रंगीचंगी जीवन भन्नेमा महत्व रहेको छ । हाम्रो विश्वास छ- यान चेले आफ्नो क्यामरासँग अझ उज्यालो भविष्यको स्वागत गर्न सक्छन् ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

संस्कृतिको गतिशील संरक्षण

हरेक बेलुका ठ्याक्कै आठ बजे तिब्बतको छाङ तु क्षेत्रको मुक्ति चोकमा मीठो गीत घन्कन्छ । गीत बज्न थालेपछि स्थानीयहरु विभिन्न क्षेत्रबाट चोकमा भेला हुन्छन् अनि चोकमा सबैले खुसीका साथ स्थानीय परम्परागत नाचगान सुरू गर्छन् । फराकिलो चोकमा भेला भएर सबैले भाग लिनसक्ने कार्यक्रम भएकाले छाङ तु क्वो च्वाङ, माङ खाङ स्येन च, तिङ छिङ रबा यी छाङ तु क्षेत्रका तीनवटा राष्ट्रिय स्तरीय अमूर्त संस्कृति सम्पदालाई 'गतिशील संरक्षण' बनाइएको छ ।

सयौँ सर्वसाधारणहरु शहरका विभिन्न क्षेत्रबाट चोकमा भेला भएर सँगसँगै खुसीका साथ नाचगानमा सहभागी हुन्छन् । तोछ एक जना सेवा निवृत्त व्यक्ति हुन् । ५८ वर्षका तोछ हरेक बेलुका परिवारका अरू सदस्यसँग मुक्ति चोकमा गएर नाच्छन् । समूह नृत्यका रूपमा रहेको 'चोकनृत्य'बाट आफूलाई धेरै स्वास्थ्यलाभ भएको उनी बताउँछन् ।

पहिला यो चोक थिएन, अब निर्माण भएर खुला भयो । महिला-पुरूष, वृद्धवृद्धा सबैजना यहाँ भेला भएर नाच्छन् । यसो गर्दा सबैलाई रमाइलो लाग्छ । तोछ भन्छन्- 'म प्रायः आउँछु । पहिला धेरै मोटो थिएँ, अब दुब्लो भएँ अनि धेरै स्वस्थ पनि भएँ । अझै धेरै स्थानीय व्यक्तिहरु यहाँ आएर नाच्ने मेरो आशा छ । साथै बच्चाले पनि आएर तिब्बती परम्परागत क्वो च्वाङ, स्येन च, रबा यी तीनवटा मुख्य नाचलाई 'चोकनृत्य' मार्फत विकास गर्ने पनि मेरो आशा छ ।'

यदि तपाईंले यस्तो 'चोक नृत्य'मा बूढाबूढीले मात्र भाग लिन्छन् भन्ने अनुमान गरेमा त्यो गलत हुनेछ । २३ वर्षे छरनचोगा शहरी क्षेत्रका एकजना कामदार हुन् । दिनमा श्रम गरे पनि हरेक बेलुका आठ बजे उनी पनि मुक्ति चोकमा पुगेर सबैसँग नाच्छन् । छरनचोगा भन्छन्- 'यस्तो कार्यक्रम राम्रो छ । म आफूलाई पनि क्वो च्वाङ, स्येन च नाच्न मन पर्छ । धेरैजना यहाँ भेला भएर नाच्छन्, निकै रमाइलो हुन्छ । हरेक दिन नाच्दा स्वास्थ्यका लागि फाइदा हुन्छ । म आफूलाई पनि नाच्न धेरै मन पर्छ । मेरा परिवार र साथीहरु पनि प्रायः यहाँ आएर नाच्ने गर्छन् ।'

तोछ र छरनचोगा जस्तो छाङ तु क्षेत्रका नर्तकहरु अरू पनि छन् । उनीहरूको उत्साह सबैका लागि अप्रत्याशित छ । छाङ तु क्षेत्रको संस्कृति विभागका प्रमुख लोसुङनिमा भन्छन्- 'गत वर्षको अगष्टको अन्तमा छाङ तु मुक्ति चोक खुला भएयता हरेक बेलुका आठ बजे स्थानीय बासिन्दाले स्वतःस्फूर्त रूपमा यहाँ

भेला भएर छाङ तु क्वो च्वाङ, माङ खाङ स्येन च, तिङ छिङ रबा तीन प्रकारका नृत्य गर्छन् । सुरूमा सँस्कृति विभागले प्रशिक्षण दिन केही गुरू पठायो । तर हामीले सोचेका थिएनौं सर्वसाधारणको उत्साह यति उच्च हुन्छ भनेर । सामान्य समयमा पाँच छ सय जना चोकमा भेला हुन्छन् । शनिबार र आइतबार चाहिँ हजार जना पुग्छन् । गत हिउँदे ऋतुमा माइनस १५ डिग्री तापक्रम हुँदा पनि यति धेरै मानिस आउँथे । त्यसपछि संस्कृति विभागले नियमित रुपमा नयाँ गीत बजाउने र नयाँ नाच सिकाउने कार्य सुरु गरेको छ । त्यहाँ प्रशिक्षकलाई पनि पठाउने गरिएको छ ।'

'चोक नृत्य'बाट सबैको स्वास्थ्यका लागि फाइदा पुग्छ । तर अझ महत्वपूर्ण कुरा भनेको, प्रमुख लोसुनिमाले भनेजस्तो, त्यसबाट छाङ तुङ परम्परागत संस्कृति संरक्षण गर्ने काम पनि भएको छ । यस कार्यबाट तीनवटा परम्परागत नृत्य स्थानीय परम्परागत संस्कृतिको सबभन्दा बढी उत्तराधिकार र संरक्षण गर्न संभव भएको छ । संरक्षणको दृष्टिबाट हेर्दा यो गतिशील संरक्षण हो, गतिहीन संरक्षण होइन ।

यसबाहेक उत्कृष्ट लोक नाचगानको उत्तराधिकार र संरक्षण गर्नका लागि छाङ तु क्षेत्रले 'एक, दश, सय, हजार, दश हजार' योजना निकालेको छ । यस बारेमा प्रमुख नोसुङनिमा भन्छन्- 'हरेक वर्ष छाङ तु क्षेत्रमा एउटा ठूलो कला महोत्सवको आयोजना हुन्छ, जसबाट जिल्लाका श्रेष्ठ लोक कलाकार पत्ता लाग्छन् । एघार जिल्लामा हरेक वर्ष एक एक कला महोत्सवको आयोजना हुन्छ, जसबाट टाउन्सिपका श्रेष्ठ उत्तराधिकारी भेट्टाइन्छ । १३८ वटा गाउँमा हरेक वर्ष कला महोत्सवको आयोजना हुन्छ, जसबाट श्रेष्ठ लोक उत्तराधिकारी भेट्टाइन्छ । ११९८ वटा गाउँ समितिले लोककला प्रदर्शन टिमको स्थापना गरेका छन् । तीन र पाँच वर्षमा दश हजार लोक नाचगान उत्तराधिकारीको विकास हुन्छ । अहिले मुक्ति चोकमा सर्वसाधारणको उत्साहबाट उक्त योजनालाई व्यवहारमा उतार्न कुनै समस्या छैन । यसबाहेक स्कूलले पनि लोक नाचगान कक्षा सुरु गरेको छ अनि श्रेष्ठ लोक उत्तराधिकारीलाई स्कूल पठाएर नियमित रुपमा सिकाउने व्यवस्था हुँदै छ । त्यसबाट विभिन्न पक्षबाट छाङ तु क्षेत्रको परम्परागत संस्कृतिको संरक्षण र उत्तराधिकार गर्न सकिन्छ ।

परम्परागत नाचगान जातीय संस्कृति विकासबाट जन्मिएको हो । सर्वसाधारण नागरिक त्यसका सृष्टिकर्ता हुन् । सर्वसाधारण नै त्यसका साँच्चिकै उत्तराधिकारी र रक्षक हुनसक्छन् । छाङ तु बासिन्दाले 'चोक नृत्य' मार्फत स्थानीय परम्परागत संस्कृतिको साँच्चिकै 'गतिशील संरक्षण' गर्दै छन् ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

वियोगबाट जन्मेको यथार्थ

कालजयी गीतका गीतकार प्रकाश कुइँकेललाई जाडो मौसम त्यति मन पर्दैन । शरीरले सधैं न्यानो तथा तातो माग्ने गर्दछ । यसले गर्दा जाडोभन्दा गर्मी याम नै प्यारो मान्ने गीतकार कुइँकेलको एक दशकअगाडि गन्तव्य नामक गीति-एल्बम सार्वजनिक भएको थियो । तीसको दशकबाट गीत लेख्दै आए पनि पचासको अन्ततिर मात्र बजारमा आएको उक्त एल्बमको एक गीत चर्चित बन्यो ।

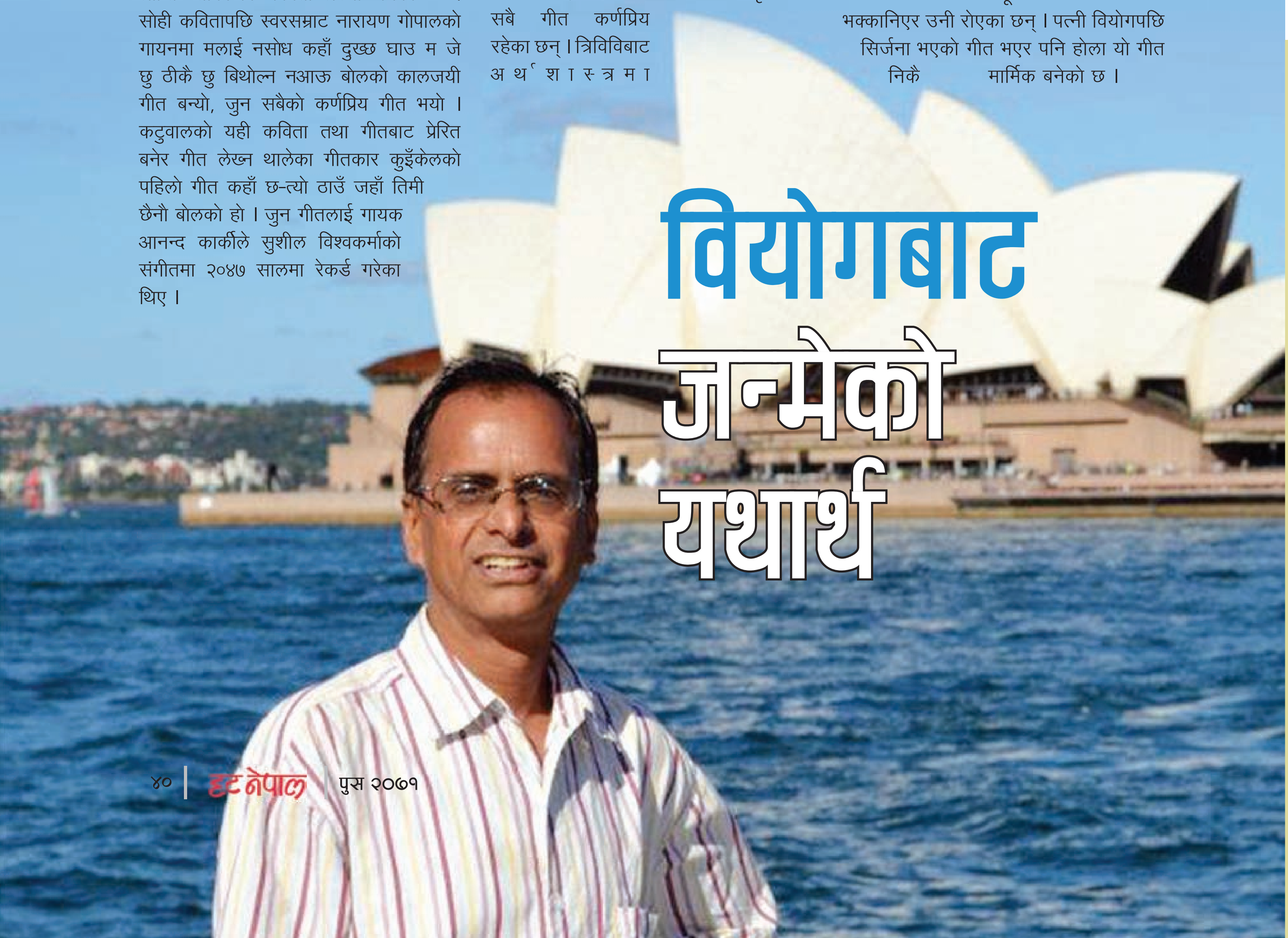
कर्णदासको गायन रहेको रंगियो सिउँदो रातै भएर चिरियो छाती धाँजा फाटेर बोलको उक्त गीतले कुइँकेललाई सांगीतिक बजारमा बेग्लै नाम दियो । सोही एल्बममा रहेको अर्को कालजयी गीत वरिपरि तारामाझ तिमी जून पाउने होला तिमीलाई भाग्यमानी कुन बोलको गीतले सुन्ने सबैलाई गंभीर मोडमा पुऱ्यायो । स्वरूपराज आचार्यको गायन रहेको उक्त गीत रेडियो एफएमहरूमा बज्दा कतिपय श्रोताहरु अतीत सम्झेर भक्कानिएको सन्दर्भ उनले सुनाए ।

गम्भीर प्रकृतिका प्रेम पीडाका गीत लेख्नमा खप्पिस गीतकार कुइँकेलका गीत लेखनमा स्वर्गीय हरिभक्त कटुवाल र उनको 'प्राप्ति' शीर्षकको कविता प्रेरणा बनेको छ । सोही कवितापछि स्वरसम्राट नारायण गोपालको गायनमा मलाई नसोध कहाँ दुख्छ घाउ म जे छु ठीकै छु बिथोल्न नआऊ बोलको कालजयी गीत बन्यो, जुन सबैको कर्णप्रिय गीत भयो । कटुवालको यही कविता तथा गीतबाट प्रेरित बनेर गीत लेख्न थालेका गीतकार कुइँकेलको पहिलो गीत कहाँ छ–त्यो ठाउँ जहाँ तिमी छैनौ बोलको हो । जुन गीतलाई गायक आनन्द कार्कीले सुशील विश्वकर्माको संगीतमा २०४७ सालमा रेकर्ड गरेका थिए ।

त्यसपछि २०४९ सालमा छातीभित्र ढुकढुकी ढुकढुकीमा तिमी बोलको गीत पत्रिकामा छापेको भरमा विना चिनजान टीका भण्डारीले रेडियो नेपालमा रेकर्ड गरे । उक्त गीत रेडियो नेपालमा हिट भएको वर्षौंवर्षपछि टीका भण्डारीसँग परिचय भयो । त्यसपछि भण्डारीकै एकल संगीतमा गन्तव्य एल्बम बजारमा ल्याएको उनले बताए । गन्तव्यमा संगृहीत सबै गीत कर्णप्रिय रहेका छन् । त्रिविविबाट अर्थशास्त्रमा स्नातकोत्तर ५८ वर्षीय गीतकार कुइँकेल यतिखेर गन्तव्य-२ नामक अर्को एल्बम निकाल्ने तर्खरमा रहेका छन् । पहिलो एल्बम गन्तव्यबाट दाम कमाउन नसके पनि नाम कमाउन सफल गीतकार कुइँकेललाई गन्तव्यले गीत लेखनको सही गन्तव्य दिएको मानिएको छ ।

निक्कै भावुक र गम्भीर प्रकृतिका गीतकार कुइँकेल दुःखीमा अति दुःखी हुने गर्छन् र खुसीमा अति नै खुसी हुने गर्छन् । जसको कुनै सीमा नहुने तथा सर्त पनि नहुने ठोकुवा उनको छ । उनी गीत लेख्दा आफू संसारभरको सबभन्दा दुःखी तथा खुसी सम्झेर लेख्ने गीतकार भएको खुलासा गर्छन् । त्यसरी लेखेमा मात्र गीतले जीवन्तता तथा यथार्थता पाउने गरेको बुझाइ उनको छ । उनका सबै गीतमा यथार्थ लुकेको पाइन्छ ।

गन्तव्य-२ का लागि तयार भएको राजु सिंहको संगीत रहेको मृगतृष्णा भयो जीवन कहाँ देखुँ कहाँ भेटुँ तिम्रो नाम बगरभरि कति लेखुँ कति मेटुँ बोलको स्वरूपराज आचार्यले गाएको गीत उनकै जीवनमा भएको यथार्थपरक घटनामा आधारित रहेको छ । जुन गीत लेख्दा धेरैपल्ट उनले सिरानी भिजाएका छन् । कयौं रात गीतको अन्तरा पूरा गर्ने क्रममा आफै भक्कानिएर उनी रोएका छन् । पत्नी वियोगपछि सिर्जना भएको गीत भएर पनि होला यो गीत निकै मार्मिक बनेको छ ।



अन्जु पन्तको चर्को रेट

हिन्दूवादी भजन गीत नगाउने भनेर मुखाले जवाफ फर्काएबाट निक्कै विवादमा तानिएकी गायिका अन्जु पन्तले आफू अतिवादी भएर त्यसो भएको स्वीकारेकी छन् । श्रीमान्को चर्को यातनाबाट डिभोर्स गरेपछि एकाएक क्रिश्चियन बन्न पुगेकी अन्जु चर्चको नीति तथा नियममा बाँध्ने क्रममा थाहै नपाइकन त्यसरी अतिवादी हुन पुगेकी थिइन् । जुन आफूले गल्ती गरेको अन्जुले हट नेपालसँगको कुराकानीमा भनेकी छन् । कुनै पनि धर्मशास्त्रमा कुनै पनि धर्मको अवहेलना गर्न भनेको पाइँदैन । बाइबलमा पनि त्यस्तो भनिएको पाइँदैन । यद्यपि, नियममा बाँध्नको लागि धर्मप्रचारक कतिपयले अतिवादी बन्न कडाइ गर्ने गरेबाट नवप्रवेशी अन्जु पन्त जस्ता क्रिश्चियन त्यस चंगुलमा फसेको उनले माफी मागेबाट प्रमाणित भएको छ । त्यसप्रकारको गल्ती अब आइन्दा आफूबाट नहुने बताउँदै सबैखाले गीत पूर्ववत रूपमा गाउने प्रतिबद्धता उनले जनाएकी छन् । त्यसरी धर्म विवादमा फसेपछि केही महिना अन्जुको विदेश कार्यक्रममा निक्कै कमी आएको थियो । यसबाट आत्तिएकी अन्जुले माफी मागेपछि फेरि उनको डिमाण्ड आएको भारतको विभिन्न प्रान्तमा नेपाली कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आएका इभेन्ट म्यानेजर निरज थापाले बताएका छन् । गत महिना भारतको सिक्किममा कार्यक्रम गरेर फर्केकी अन्जुले विदेशका कार्यक्रममा गीत गाएबापत प्याकेजमा ३ लाख ५० हजार रूपैयाँ रेट राखेको बताएकी छन् ।

त्यो भन्दा घटेर आफूले काम नगरेको बताउने अन्जुले श्रीमान्सँग डिभोर्स गरेपछि विदेशको कमाइबाटै काठमाडौंको कपनमा शानदार घर किनेको समेत खुलासा गरेकी छन् । कपनमा घर भए पनि प्रायः पाटनमा बस्ने गरेको बताउने उनी पाटनका चर्च तथा बालाजुको चर्चमा बढी जाने गरेको जानकारी दिन्छिन् । समयले आफू क्रिश्चियन बने पनि अब आइन्दा सबै धर्मलाई उत्तिकै सम्मान गर्ने बताइन् ।

अस्मिताको अनुभवमा विवाह बन्धन

युवा पुस्ताकी गायिका अस्मिता श्रेष्ठको लागि विवाह बन्धन जस्तै अनुभव भएको छ । यो वर्षको दशैंको बेला दुबईमा कार्यरत व्यवसायी दिगविजय बनमालीसँग विवाह बन्धनमा बाँधिएकी अस्मिता विवाह पश्चात सामाजिक परिवेशले नै स्वतन्त्र नवनाउने अनुभव सुनाउँछिन् ।

छोरीबाट विवाह पश्चात एकैचोटी पत्नी, बुहारी लगायतका विभिन्न नाता संवन्धमा परिणत हुँदै जानुले ती संवन्धको भूमिकामा बाँधिनु पर्दा प्रारम्भका दिन निक्कै गाह्रो भएको उनको अनुभव रहेको छ । विवाह पश्चात श्रीमान् डेढ महिना बसेर दुबई फर्कयता झनै न्यास्रो अनुभव भएको र दिक्कदारी पनि लाग्ने गरेको यथार्थ पनि उनले सुनाएकी छन् ।

यद्यपि, श्रीमानको माया तथा साथले गीत गायनमा अगाडि बढ्न थप प्रेरणा मिलेको उनी बताउँछिन् । गीत गायनको अलावा ब्युटीपार्लर तालिममा पनि व्यस्त रहेकी उनी विवाह सामाजिक बन्धनको अर्को नाम भन्छिन् ।

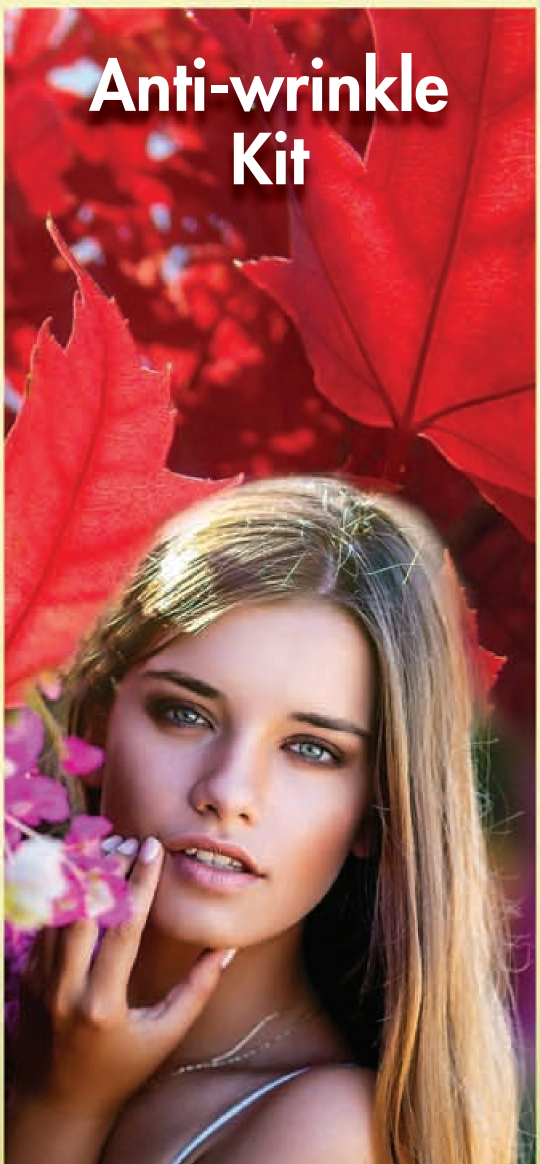
capitalFM™
92.4 cent percent yours.....

Capital FM 92.4 MHz (Malikarjun FM Pvt. Ltd.)
P.O.Box 11276, New Baneshwor, Kathmandu
Phone +977-1-4475345, 4475346
Fax: +977-1-4475344, E-mail: info@cfmonair.com

www.cfmonair.com

Chase Business Group

House N. 63/19, Gangahity Madhyamarga, Chabahil
Ph: 4497292, Mobile: 9841-814820



SiBN
REDEFINING NEPALI MEDIA
Sarangi International Broadcasting Network
RADIO SARANGI
101.3 MHZ
...पूर्वको उज्यालो
RADIO SARANGI
93.8 MHz
राष्ट्को धुन...
Radio Sarangi 101.3 MHz
Biratchowk, Morang
+977 021 546063, 546073
Radio Sarangi 93.8 MHz
Mahendrapul, Pokhara
+977 061 541882, 541883
www.radiosarangi.com