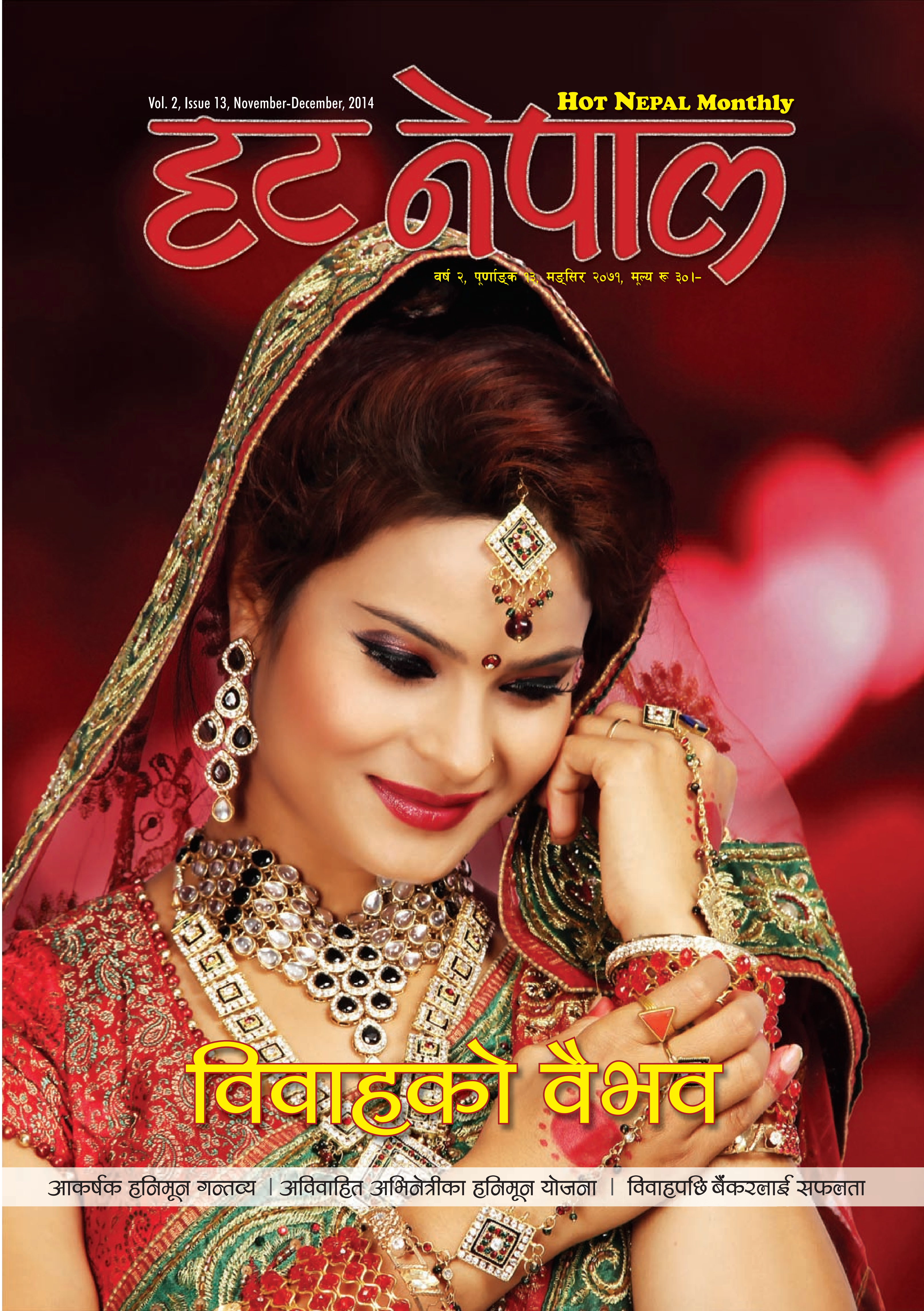
Vol. 2, Issue 13, November-December, 2014

**HOT NEPAL Monthly**

# हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १३, मङ्सिर २०७१, मूल्य रू ३०।-



## विवाहको वैभव

आकर्षक हनिमून गन्तव्य | अविवाहित अभिनेत्रीका हनिमून योजना | विवाहपछि बैंकरलाई सफलता

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

*wherever you are, we are always at your service*

# Park Village Resort Hotel

BUDDHANILKANTHA

५५ रोपनी सुन्दर मनोरम प्रकृतिको काखमा फैलिएको यस पार्क भिलेज रिसोर्टमा
अहिलेसम्म झण्डै ६० भन्दा बढी स्वयम्बर-विवाह कार्यक्रम सम्पन्न भइसकेको छ।

Park Village Resort, Buddhanilkantha, Ph. 014375280
pvh@wlink.com.np, info@ktmgh.com
www.ktmgh.com

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

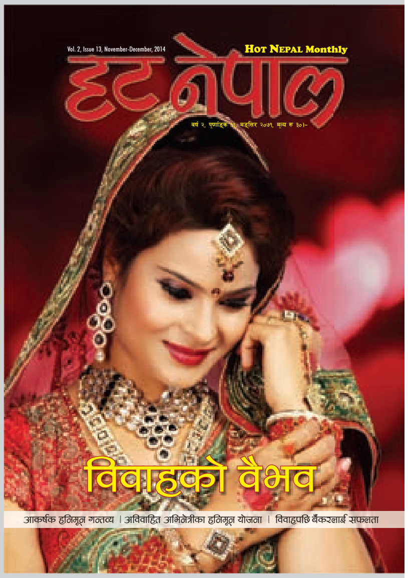
Vol. 2, Issue 13, November-December, 2014

HOT NEPAL Monthly

# हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १३, मंसिर २०७१

मनोरञ्जन र जीवनशैली मासिक




आवरण तस्वीर : शिवलाल श्रेष्ठ

**प्रधान सम्पादक**
व्याकुल पाठक

**सम्पादक**
श्याम स्मृत

**फोटोग्राफर**
शिवलाल श्रेष्ठ, अजय देशार, शरद महर्जन

**ग्राफिक/लेआउट**
श्याम स्याङ्बो

**प्रबन्ध निर्देशक**
कल्पना उप्रेती

**प्रमुख अधिकृत वितरक/काठमाडौं**
काष्ठमण्डप डिस्ट्रिब्युसन प्रालि
भोटेबहाल, 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 विवाहको वैभव

भारतीय अर्बपति मुकेश अम्बानीकी श्रीमती नीताले पहिरेको सारी विश्वकै महँगो सारीको रूपमा गिनिज बुक अफ वर्ल्डमा सूचीकृत भइसकेको छ । त्यसैले अहिले विवाह सम्पत्ति र समृद्धिसँग जोडिएर आउने गरेको छ । विवाहको वैभवलाई कायम गर्न विवाहको मौसमसँगै नेपालीहरूमा पनि व्यापक प्रतिस्पर्धा बढ्दै गएको छ ।

## 'जेनियस'को सुसाइड 'जिन' १४

अमेरिकामै रहँदा आलोकका बुबाले पनि आत्महत्या गरेका थिए । परिवारले धेरै कुरा नखोले पनि उनका बुबाको पनि आत्महत्या भएको अनुसन्धानका क्रममा खुलेको छ । यदि पारिवारिक रूपमा यस्ता घटना पहिले पनि भएका आत्महत्यालाई विश्वव्यापी अध्ययनहरूले 'जिन'को कारण हुनसक्ने प्रमाणित गरेका छन् ।

## १६ बैंकरको वैवाहिक सफलता

पत्नी विमलाले घर सम्हालेर हरेक क्षेत्रमा साथ नदिएको भए यति माथिल्लो पोजिसनमा पुग्न निश्चय पनि गाह्रो पर्ने कुरा गोविन्द स्वीकार्छन् । दुई सन्तानका पिता उनी जेठा ए लेभल र कान्छो कक्षा ४ पढिरहेको सुनाउँछन् । जीवन संगिनी विमला स्कुल चलाउँछिन् । उनी सिभिल बैंकको व्यस्त जागिरे ।

## मनै लोभ्याउने हनिमुन टापु ३४

नरिवल, सागर तथा सेतो बालुवायुक्त बगरका कारण हाई नान पर्यटकहरूका लागि स्वर्ग बनेको छ । हाई नान अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटन टापु घोषित भएको अवसरमा झन् झन् बढी पर्यटकहरु हाई नान घुम्ने गर्दछन् । हाई नान प्रान्तको सदरमुकामको हैसियतले हाई खौ पर्यटकहरूका लागि हाई नान प्रान्त घुम्ने पहिलो गन्तव्य बनेको छ ।

## ४१ हतार छैन बिहेको

२५ वर्ष लागिसकेकी गायिका दीपा पन्त तेजीलाई बिहेको हतारो छैन । रियालिटी, दिलको बदला र कालो गाजल नामक तीन गीतिएल्बम निकालिसकेकी उनी चौथो एल्बम तेजी निकाल्ने तर्खरमा छिन् । दिलको बदला दिल दिन्छु, चोटको बदला चोट दिन्छु बोलका हिट गीतले हाल उनी चर्चामा आएकी छन् ।

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

# मादक मंसिर

विवाह केवल दुई आत्माको मिलन मात्र होइन, यो समाज परिचालनका लागि सृष्टिको शैशवकालदेखि नै अस्तित्वमा आएको एउटा ठूलो संस्था हो । त्यसैले विवाह हरेकको जीवनको एउटा महत्वपूर्ण उत्सव मानिन्छ । विवाहले हरेकको जीवनमा नयाँ मोड तथा बहार ल्याउने गर्दछ । त्यो बहारलाई आफ्नो बनाउन धेरैले किशोर उमेरदेखि नै अनेक योजना र सपना बुनिरहेका हुन्छन् । तिनै सपनाको तरंगमा रोमाञ्चित बनेर रमाउनेहरूको भीडलाई प्रत्येक वर्षको मंसिर महिनाले अझ तरंगित बनाउने गरेको छ । मंसिर महिना भनेकै बिहेको महिना भनेर चिनिएकोले उमेर पुगेका अविवाहितलाई बिहेको लागि घचघचाउने गर्दछ । बिहे भन्ने नामबाटै डराउने कतिलाई मंसिर पीडाको विषय पनि बन्न सक्छ । कतिलाई समयमा बिहे हुन नसक्दा हरेक वर्षको मंसिरले गिज्याएजस्तो पनि लाग्ने गर्दछ । जस्तो भए पनि मंसिर विवाहको महिना हो । न वर्षा, न त धेरै जाडो अनि न त गर्मी, मौसम पनि ठिक्कको हुने यो महिना प्रकृतिले पनि साथ दिइरहेको हुन्छ । बाजागाजा, भोजभतेर र राम्रा लुगा लुगा, गहना लगाएका नरनारीको लावालस्करले वातावरणमा एक किसिमको मादकता फैलिरहेको हुन्छ ।

उमेर पुगेका छोराछोरीको विवाहका लागि बाउआमा तथा अभिभावक वर्ग हतारिने महिना पनि मंसिर नै हो । मंसिरमा लगन खोज्ने र मंसिरको लगनलाई छोपेर विवाह गर्नेहरूको भीड मठमन्दिर, स्थानीय पार्टी-प्यालेस तथा तारे होटलहरूमा समेत देखिन्छ । यो महिनामा साधारण फोटाग्राफरदेखि बाजा बजाउने तथा मण्डपमा विवाह गराइदिने पण्डितहरु समेत व्यस्त हुने गर्दछन् । सुनचाँदी पसलमा गरगहना बनाउनेदेखि सर्टिङसुटिङ पसलमा महँगै भए पनि एकजोर सुट सिलाउन अर्डर दिनेको पनि त्यतिकै भीड हुने गरेको छ । मंसिर महिनामा नै हनिमुन प्याकेजका लागि होटलहरूले विभिन्न अफर दिने कार्यमा हानथाप नै गरिरहेको पाइन्छ । चिसो महिनाको सुरुवात मात्र हुने भएकोले रंगीन समयको आभास दिने भएकोले परापूर्वकालदेखि मंसिर महिनालाई विवाह महिना भन्ने गरिएको हो । असारमा रोपेको बाली भित्र्याउन सकेर धनधान्य हुने मौसम भएकोले यो महिनामा विवाह गर्नेलाई दुई छाकको कहिले पनि कमी नहुने सांस्कृतिक विश्वास पनि रहेको छ । सांस्कृतिक र पारम्परिक विश्वास एकातिर होला तर खोज्दै जाँदा मंसिरमा जोडी बाँधिनुको फाइदा प्रत्यक्ष नै देख्न सकिन्छ । यसले गर्दा पनि सकभर मंसिरमा विवाह गर्न पर्खिनेहरु बढी पाइएको छ ।

अभिभावकहरु पनि आफ्ना सन्तानको विवाह सकेसम्म मंसिरमा नै गराउन पाए हुन्थ्यो भन्नेहरु धेरै छन् । मंसिरबाहेक अरू महिनामा विवाह गर्न नमिल्ने होइन । यो कुरा कुनै धर्मशास्त्रमा लेखेको पनि पाइँदैन । हिन्दू परम्परा अनुसार कात्तिक महिनाबाहेक लगन भएमा सबै महिनामा विवाह गर्न मिल्छ । कात्तिक महिनामा कुकुरको चलखेल बढी हुने भएकोले यो महिना तिनैलाई समर्पित गरिएको पाइन्छ । कात्तिकमा विवाह गर्न नहुने वैज्ञानिक कारण त कुनै छैन तर कुकुरसँग जोडिएकोले यो महिनामा विवाह गर्न भने हच्किने परम्परा कायम छ । अपवादमा कुनै जोडीको कात्तिकमा पनि विवाह नभएको होइन । लगनको हिसाबले मंसिरपछि माघ, फागुन, वैशाख, जेठ, असार बढी उपयुक्त मान्ने गरेको छ । यी महिनामा नै बढी साइतको लगन निक्लने गर्दछ । जीवनमा एकपल्ट गरिने विवाह धुमधामसँग गर्नुपर्दछ भन्नेहरु बढी नै पाइन्छ । उनीहरूले सकभर दिल खोलेर खर्च गर्ने गर्दछन् । कतिपय अवस्थामा अनावश्यक खर्च गरेर सामाजिक मर्यादामा खलल पार्ने कार्य भएको सुनिन्छ । अरूलाई देखाउनु पर्दछ भनेर सामाजिक असर पर्ने गरेर जथाभावी खर्च गर्दा तडकभडक गर्न नसक्ने वर्गलाई अप्ठ्यारो पर्ने तथा यसबाट राष्ट्रिय पुँजी नै अनावश्यक कार्यमा खर्च हुने प्रवृत्ति पनि बस्न सक्छ ।

यतातिर सरकारले नियम कानुन बनाएर कडाइ गर्नुभन्दा पनि नागरिक आफै सचेत हुनु आवश्यक छ । विवाहमा जथाभावी खर्च गरेर विवाहपछि गुन्द्रुक भात खाएर बाँच्नु परेमा विवाहले खुसी र उत्साह होइन पीडा ल्याउने निश्चित छ । हतारमा विवाह गर्ने र फुर्सदमा पछुताउने भन्ने नेपाली उक्ति यस्तै प्रवृत्तिले पनि चलनमा आएको हुनसक्छ । त्यसैले विवाहलाई मितव्ययी बनाउन जान्नु पर्दछ । मितव्ययी बनाउन प्रेरित गर्नुपर्दछ । पछिल्लो समय नेपाली समाजमा सम्बन्धविच्छेदका घटनाहरु बढिरहेका छन् । जोडी बाँध्ने बेलामै पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं रूचिका विषयमा स्पष्ट भएमा र दुईजनाबीच राम्रो समझदारी भएमा सम्बन्धविच्छेद गर्नुपर्ने अवस्थै नआउन सक्छ । सम्बन्धविच्छेदले व्यक्तिगत, पारिवारिक र राष्ट्रिय रूपमै समस्या सिर्जना गर्नसक्छ । त्यसैले युवा जोडी र तिनका अभिभावक यसमा बढी सचेत हुनुपर्छ । यो महिनामा विवाह गर्न लागेका सम्पूर्ण जोडीमा हार्दिक शुभकामना ।

व्याकुल पाठक
**प्रधान सम्पादक**

विवाहमा जथाभावी खर्च गरेर विवाहपछि गुन्द्रुक भात खाएर बाँच्नु परेमा विवाहले खुसी र उत्साह होइन पीडा ल्याउने निश्चित छ । हतारमा विवाह गर्ने र फुर्सदमा पछुताउने भन्ने नेपाली उक्ति यस्तै प्रवृत्तिले पनि चलनमा आएको हुनसक्छ । त्यसैले विवाहलाई मितव्ययी बनाउन जान्नु पर्दछ । मितव्ययी बनाउन प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

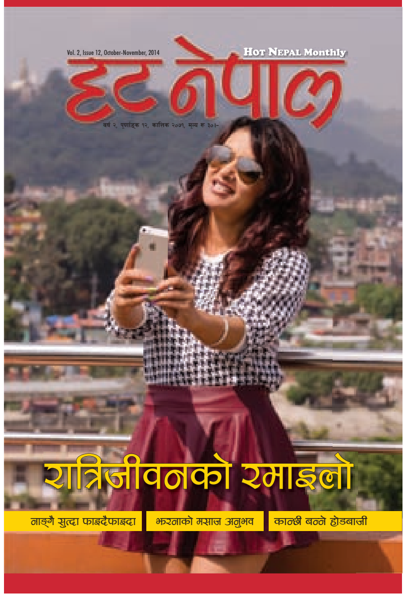
## नाङ्गै सुत्न थालें ...

हट नेपालको कात्तिक अंकमा प्रकाशित 'नाङ्गै सुत्दा फाइदैफाइदा' शीर्षक लेखमा पहिला नै मेरो नजर गयो । शरीर र मनको स्वतन्त्रतालाई आँकलन गरेर प्रस्तुत गरेको उक्त लेखबाट भारी कपडा लाएर सुत्नेहरूलाई शिक्षा भएको मैले महसुस गरेको छु । नाङ्गै सुत्ने भनेपछि जो पनि लाज मान्ने गर्दछन् । वास्तवमा यो लाज मान्ने कुरा नै होइन । नाङ्गै सुत्दा धेरै फाइदा हुने रहेछ । यसका लागि हट नेपाल टिमलाई हार्दिक धन्यवाद । म पनि पहिला हल्का कपडा लगाएर सुत्ने गर्थे तर हट नेपालले उपयोगी जानकारी विदेशी अनुसन्धाता तथा चिकित्सकहरूको रायसहित दिएकोले पछिल्लो समय विनाकपडा सुत्ने गरेको छु । यो लज्जाको विषय नभई स्वास्थ्यको सवाल हो । शीर्षक पढ्दा अलि अप्ठ्यारो लागे पनि निकै उपयोगी विषय रहेछ । हट नेपालले मानिसको जीवनशैलीसँग जोडिएका यस्ता उपयोगी जानकारीहरु हरेक अंकमा दिने गरेमा अति उत्तम हुने थियो ।

– राजेन्द्र डंगोल, कालिमाटी, काठमाडौं

## व्यवस्थित टुरिजमको चाहना

स्वतन्त्र थाइल्याण्ड वेश्यावृत्तिका लागि टुरिजम हब नै मानिन्छ । थाइल्याण्डको बैंककमा सेक्स टुरिजम गजबले मौलाएको छ । जुन यसपालिको बैंकक टुरबाट मैले पनि महसुस गर्ने मौका पाएँ । कात्तिक अंकमा नायिका झरना थापाको मसाज अनुभव पढेपछि उत्साहित बनेरै बैंकक गएको थिएँ । प्रहरीको डरभन्दा सुरक्षामा नै सडक-सडकमा आरामदायी ढंगबाट मसाज गर्न पाउनु चानचुने कुरा होइन । मसाजदेखि वेश्यावृत्तिसमेत व्यवस्थित ढंगबाट संचालित भएकाले यहाँको टुरिजम व्यवसाय निकै फस्टाएको देखें । नेपालमा पनि बैंककको




जस्तो व्यवस्थित टुरिजमको विकास गर्न आवश्यक छ । नेपालमा सुरक्षित तवरले सञ्चालन गरेमा पर्यटन व्यवसाय नै रोजगारी आय आर्जनको प्रमुख स्रोत बन्न सक्ने कुरामा दुईमत छैन । हाम्रा मन्त्री तथा नेताहरु उपचार तथा रमाइलोका लागि पटकपटक बैंकक गइरहन्छन् तर त्यहाँका राम्रा कुरालाई अनुशरण गर्न भने ध्यान दिइरहेका छैनन् । विदेशमा देखेका र सिकेका कुरालाई नेपाल फर्केर व्यवहारमा उतार्ने परिपाटीको विकास कहिले होला हाम्रो नेपालमा ?

– फाजु श्रेष्ठ, सीतापाइला, काठमाडौं

## नाइट लाइफको फाइदा

नेपालमा व्यवस्थित तथा सुरक्षित नाइट लाइफको व्यवस्था हुन सकेमा एक रातबाट नै लाखौं आम्दानी हुन सक्छ । नाइट लाइफले धेरैलाई रोजीरोटी दिएको छ । घरबार जोडिदिएको छ । नाइट लाइफमा रमाउनेहरूको सेवामा राति रिक्सा चलाएर काठमाडौंमा घर जोड्ने तथा छोराछोरीलाई महंगा स्कुलमा पढाउनेदेखि विवशताले पापी पेटका लागि देहव्यापार गर्न बाध्यहरूको समेत यथार्थ समेटिएको 'रात्रिजीवनको रमाइलो' शीर्षक कभर स्टोरी निकै नै रोचक तथा शिक्षाप्रद छ । नाइटलाइफबारेमा खोजपूर्ण कभर स्टोरी तयार पार्ने सम्पादकलाई धन्यवाद दिन्छु ।

– जमुना पौडेल, नारायणगढ, चितवन

## नलेखिएको नयाँ कोण

टेलिभिजनको पर्दामा चम्सुरीको नामले बढी चिनिएकी अभिनेत्री पल्पसा डंगोललाई प्रायः सबैले सानो धरातलको कलाकार भनेर मात्र चिन्ने गरेकोमा हट नेपालको कात्तिक अंकले बिजनेश वुमनको रूपमा चिनाएको छ । पल्पसाको यथार्थ कतिलाई थाहा नभइरहेको अवस्थामा उनी बिजनेश वुमन हो भन्ने यथार्थ पस्केर चम्सुरी पल्पसालाई न्याय दिने कार्य हट नेपालले गरेको छ । आशा छ, कति कलाकारका नपल्टिएका पन्नालाई हट नेपालले यसरी नै पल्टाउँदै जानेछ ।

– सपना राई, धरान, श्यामचोक

## भूल सुधार

हट नेपालको कात्तिक अंक-१२ मा सौन्दर्य पेजमा ब्युटी एक्सपर्ट रमिता श्रेष्ठद्वारा लिखित डण्डीफोरबाट बच्न नियमित फेसियल शीर्षकको ब्युटी टिप्सको जान्नै पर्ने कुरामा घाममा जानुअघि छाता, सन ग्लास र मास्कको प्रयोग गर्नु हुँदैन भन्ने कुरामा म कन्फ्युज भएँ । प्रयोग गर्नुपर्दछ जस्तो लाग्यो । कुरा के हो क्लियर गरिदिन हुन सम्पादकज्यूलाई अनुरोध छ ।

– सरिता मानन्धर, पकनाजोल, काठमाडौं

*(सरिताजी, प्राविधिक गड्बडी भएको कुरालाई औंल्याइदिनु भएकोमा धन्यवाद । कुरो प्रयोग गर्नु पर्दछ हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोमा भूलसुधार गरिएको छ । – सम्पादक)*

सल्लाह-सुझावका लागि : hotdreamnepal@gmail.com, facebook.com/pages/Hot-Nepal

中國東方航空 CHINA EASTERN

**चाइना इस्टर्न लिमिटेड कम्पनीको नयाँ उडान सेवा**

१. **मार्ग** :
सांघाई फुतुङ → खुनमिङ → काठमाडौं → खुनमिङ → सांघाई फुङतुङ

२. **शुरुवात मिति** : 2014/12/1

३. **समय तालिका** :
सांघाई फुतुङ - खुनमिङ 09:00 – 12:05
खुनमिङ - काठमाडौं 13:M05 – 14:00
काठमाडौं - खुनमिङ 15:00 – 20:05
खुनमिङ - सांघाई फुङतुङ 21:05 – 00:05+1
*(सबै स्थानीय समय)*

४. **उडान अवधि** : हरेक दिन

५. **विमान** : बोइङ 737–700
(पहिलो कक्षामा ८ वटा सिट,
Economy कक्षामा 126 सिट)

६. **सम्पर्क तरिका** :
चाइना इस्टर्न लिमिटेड कम्पनीको काठमाडौं कार्यालय
फोन नम्बर : +977–1–4411666/4433500
फ्याक्स : +977–1–4411111
चाइना इस्टर्न लिमिटेड कम्पनीको वेबसाइट
(www.ceair.com) तथा Customer Service
Phone (+86–95530)

## साइमन भए लिटिल प्रिन्स नेपाल २०१४

वालकहरूमा अन्तनिर्हित प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने उद्देश्यले संचालित लिटिल प्रिन्स नेपालको तेस्रो संस्करणमा 'शिक्षा जतिकै समयको पनि महत्त्व छ कि छैन' भन्ने प्रश्नको उत्तर दिँदै आफ्ना १३ प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै साइमन थापाले लिटिल प्रिन्स नेपाल २०१४ को उपाधि हात पारेका छन् । राजधानीको जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा भएको प्रतियोगितामा प्रणय श्रेष्ठले फस्ट रनरअपको उपाधिसँगै डिसिप्लेनको अवार्ड समेत जितेका छन् । त्यसै गरी डिरन वानियाले सेकेन्ड रनरअपको साथै पंच्युयालिटी अवार्ड हासिल गरे । प्रतियोगितामा रोहन श्रेष्ठले फ्रेन्डसिप, आरयक वस्यालले ट्यालेन्ट, युनिस तामाङले क्यूट, किर्तन श्रेष्ठले वाक, अतित भट्टराईले वेस्ट स्पोर्टस प्लेयर, रिवेस अमात्यले पर्सनालिटी, इभान श्रेष्ठले बेस्ट ड्रेस, आर्जन श्रेष्ठले स्माइल र मिजल प्रजापतिले फोटोजेनिक अर्वाडलाई आफ्नो बनाए । रेडियन्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी राज फैजूले गरेका थिए । उपाधिसँगै तीनै जनालाई आयोजक संस्थाकी अध्यक्ष रूस्का वैद्य श्रेष्ठले विभिन्न नगद तथा उपहार प्रदान गरेकी थिइन् । प्रतियोगिताको प्रमुख अतिथिमा प्रा. डा. राज्यश्री श्रेष्ठ तथा निर्णायकहरूमा कलाकार गौरव पहाडी, गजित विष्ट, खुस्बु खड्का, अभिरूचि बुढाथोकी, डिजाइनर सन्तोषी श्रेष्ठ र फोटोग्राफर शिवलाल श्रेष्ठ थिए ।

## नेपाली गहनामा रविना टण्डन

बलिउडकी चर्चित नायिका रविना टण्डनले नेपाल आउन पाउँदा गर्व महसुस गरेकी छन् । विश्वको अग्लो शिखर सगरमाथा रहेको तथा भगवान गौतम बुद्धको पावन भूमि नेपालमा आउन पाउँदा मन अत्यन्त प्रफुल्लित भएको प्रतिक्रिया ४० वर्षीया टण्डनले दिएकी छन् । नेपाल सुनचाँदी तथा रत्न आभूषण महासंघको आयोजनामा कात्तिक १९ र २० गते आयोजित फेसन-शो एण्ड ज्वेलरी एक्स्पोमा सहभागी हुन नेपाल आएकी नायिका टण्डनले नेपालको भ्रमण आफ्नो लागि सुनौलो सम्फना नै भएको प्रतिक्रिया व्यक्त गरेकी छन् । उक्त ज्वेलरी एक्स्पोमा शरीरभरि सुनैसुनको गर-गहना लगाएर मोडलिङ गर्न पाउँदा मोडलिङ गर्दाको पुराना याद आएको समेत उल्लेख गर्न बिर्सिनन् । नेपालमा जस्तो २४ क्यारेटको शुद्ध सुनका गहना अन्त कतै पाइँदैन भनेर नेपाल सुनको शुद्धता भएको देश भनेर प्रचार गर्न पनि उनले योगदान दिइन् । उनीसँगै कम्मरमा कम्मर मिलाउँदै गोल्ड फेसन-शोमा पूर्वमिस नेपाल सदीक्षा श्रेष्ठ, हट नायिका प्रियंका कार्की, टप बैंकर रविना देशराज श्रेष्ठ तथा अघिल्लो पुस्ताकी सुन्दरी नायिका संचिता लुईंटेलले समेत साथ दिएका थिए । नेपाली कालिगढबाट तयार पारिएका कलात्मक र मौलिक गरगहनाका डिजाइन, सुनचाँदीका शुद्धता र गुणस्तर जस्ता पक्षलाई उपभोक्तासमक्ष उजागर गर्ने उद्देश्यले आयोजित एक्स्पो होटल याक एण्ड यतीमा आयोजना गरिएको थियो । १० हजारभन्दा बढी दर्शकले एक्स्पो अवलोकन गरेको आयोजकको दाबी छ । एक्स्पो सुरू हुनु दुई दिनअगाडि लगातार नायिका टण्डनका साथ नेपाली सेलिब्रेटीको गरगहनासहितको क्याटवाकले एक्स्पोमा दर्शक तान्न सघाउ पुगेको थियो ।

## पूर्वमिस नेपाल नायिका बन्ने

पूर्वमिस नेपाल सृष्टि श्रेष्ठ अव नायिका बन्ने भएकी छन् । हाइप्रोफाइल तथा हाइफिगरकी पूर्वमिस नेपाल श्रेष्ठ सन् २०१२ मा मिस नेपाल भएदेखि नेपाली चलचित्रमा नायिका बन्न अफर गरिएको थियो । लण्डनमा चर्चित मोडलको रूपमा बेग्लै इमेज राखिसकेकी श्रेष्ठले नेपाली चलचित्रबाट आएका अफरलाई बेवास्ता नै गरेकी थिइन् । चितवन घर भए पनि लण्डन बस्दै आएकी श्रेष्ठले चलचित्र छड्केका निर्देशक निगम श्रेष्ठले निर्माण तथा निर्देशन गर्न लागेको चलचित्रमा खेल्ने पक्का-पक्की भएको बताइएको छ । इन्द्रबहादुर राईको साहित्यिक कृति जारमा आधारित चलचित्र जारमा श्रेष्ठ नायिका बन्न लागेकी हुन् । उनको नायकको भूमिकामा सौगात मल्लले अभिनय गर्ने भएका छन् ।

## सेतो बाघ अष्ट्रेलियाबाट रिलिज

अष्ट्रेलियाको मेलर्वन शहरमा डायमन शमशेरको अमर कृति सेतो बाघमा आधारित चलचित्र सेतो बाघको रेड कार्पेट प्रिमियर सम्पन्न भएको छ । पहिलो पटक मेलवर्नबाट सार्वजनिक भएको उक्त चलचित्रको प्रतिक्रिया अत्यन्त राम्रो पाएको त्यहाँबाट फर्केका चलचित्र सेतो बाघका निर्माता तथा निर्देशक नीर शाहले बताएका छन् । मेलवर्नस्थित क्यापिटल थिएटरमा आयोजित प्रिमियर शोमा दर्शकको बाक्लो उपस्थिति रहेको शाहले बताए। मेलर्वनको अलावा सिड्नीमा समेत उक्त चलचित्र रिलिज भएको थियो । सेतो बाघमा राणा प्रधानमन्त्री जंगबहादुर राणाको अन्तिम ३० दिनको कथालाई विषय बनाइएको छ । नेपालमा भने यस चलचित्रको रिलिज डेट तोकिएको छैन ।

## हिमालय वारिपारिको जनसंवाद

उपराष्ट्रपति परमानन्द झाले नेपाल-चीनबीचको सदियौंदेखिको सम्बन्धबाट नेपालको विकास निर्माणमा ठूलो टेवा पुगेको बताएका छन् । चिनियाँ दूतावास, अरनिको समाज र चिनियाँ गैरसरकारी संस्थाहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध प्रबर्द्धन प्रतिष्ठानद्वारा राजधानीमा आयोजित 'हिमालय वारिपारिको जनसंवाद' कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै उनले सो बताएका हुन् । चीनले गरेको विकास प्रगतिबाट विश्वजगत् नै प्रभावित रहेको अवस्थामा त्यसको प्रभाव नेपालमा पर्नु स्वाभाविक भएको समेत उपराष्ट्रपति झाले बताए । नेपालको विकासमा चीनले विगतदेखि नै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताउँदै उपराष्ट्रपति झाले नेपाल र चीनलाई जोड्ने रेलमार्गको विस्तार गर्न सकिने समेत धारणा राखे । कार्यक्रममा नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत ऊ छुन्थाईले नेपाल र चीनबीच हिमाल, पहाड, नदी भौगोलिक बनोटको समेत नजिकको सम्बन्ध रहेकाले नेपालको विकाससँग चीनको भावनात्मक सम्बन्ध रहेको बताए । नेपालको आर्थिक, सामाजिक र साँस्कृतिक विकासमा चीनले विगतदेखि नै सहकार्य गर्दै आएको स्मरण गर्दै राजदूत छुन्थाईले नागरिक स्तरमा गरिने जनसंवादले जनस्तरसम्म प्रभाव पार्ने उल्लेख गरे । त्यस्तै, चिनियाँ गैरसरकारी संस्थाहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध प्रबर्द्धन प्रतिष्ठानका अध्यक्ष यो चीन ख्वाले पहिलोपटक नागरिक स्तरमा आयोजित जनसंवाद कार्यक्रमले दुई देशका जनताबीचको सम्बन्धलाई अझ मजबुत बनाए । उनले यस्तो कार्यक्रमले जनस्तरमा सद्भाव र शान्तिको सन्देश समेत दिने बताए । कार्यक्रममा अरनिको समाजका अध्यक्ष सर्वोत्तम श्रेष्ठले विगत केही वर्षयता चीनमा गैरसरकारी संस्थाहरूले सामाजिक विकासको सवालमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको धारणा राखे । 'जनस्तरीय सम्बन्ध बढाऔं, द्विपक्षीय हित प्रवर्द्धन गरौं' भन्ने नारासहित नागरिकस्तरमा आयोजित 'हिमालय वारिपारिको जनसंवाद'मा विभिन्न राजनीतिक दल, नागरिक समाज तथा सञ्चारमाध्यमका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता थियो ।

## बच्चाले बनाएको चलचित्र चल्ने

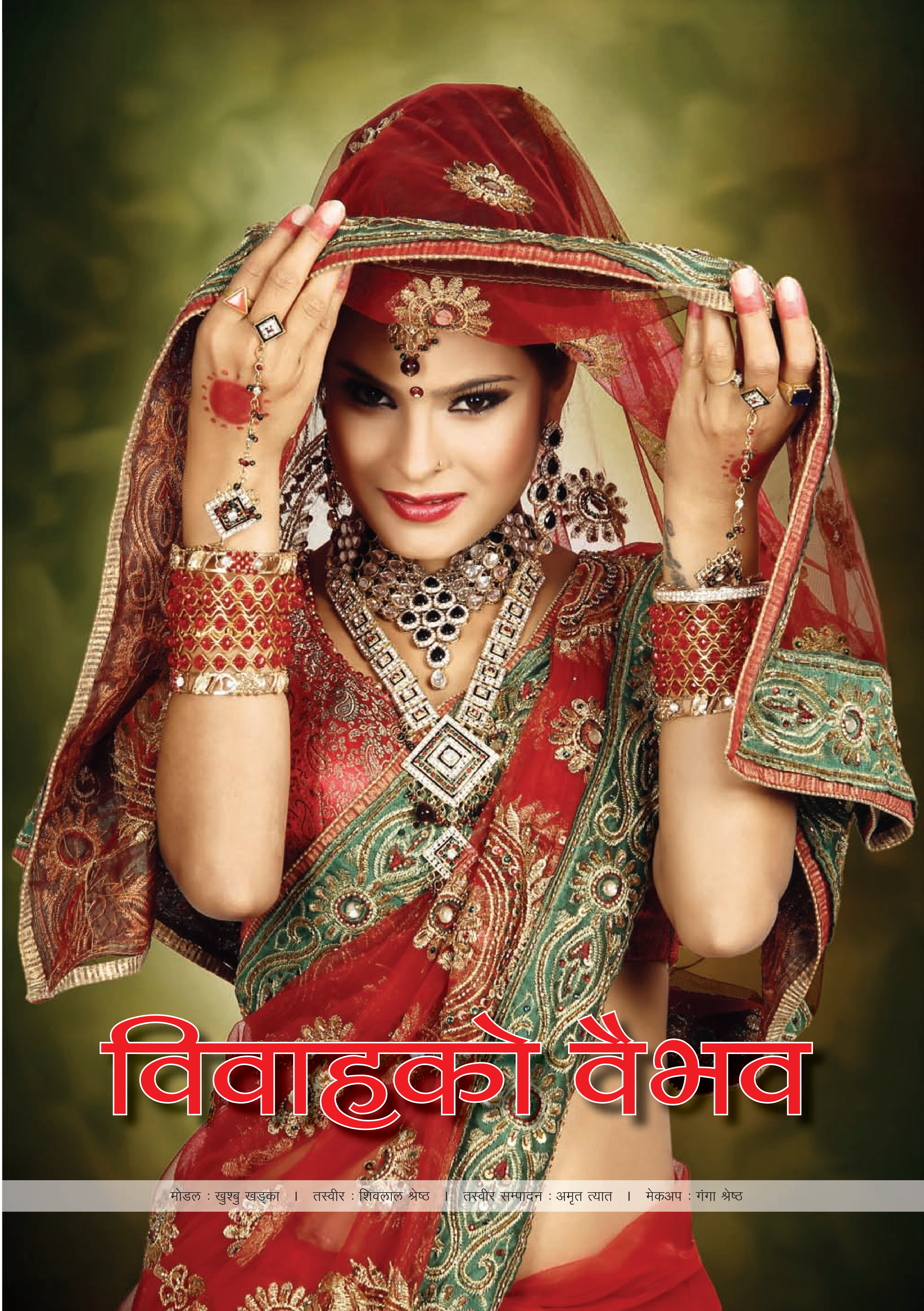
आठ वर्षे बालकले निर्देशन गरेको चलचित्र लभ यु बाबा यही मंसिर २६ गतेबाट रिलिज हुने भएको छ । अभिनेता गजित विष्टको आठ वर्षे छोरा सौगात विष्टले निर्देशन गरेको भनिएको चलचित्रमा स्वयम् गजित विष्ट नायक बनेका छन् । बाबुलाई आठ वर्षे छोराले सिकाएको बताइन्छ । गजितका साथमा संगम विष्ट, निश्मा घिमिरे, अशिष्मा नकर्मी, निर्मल शर्मा लगायतका कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ । पिता र छोरीको मार्मिक कथामा आधारित उक्त चलचित्र घुमेको पाइन्छ ।

## नेपाली चलचित्र मुम्बईबाट रिलिज हुने

नायिका झरना थापाले तीन वर्षअगाडि अभिनय गरेको नेपाली चलचित्र बल्ल रिलिज हुने भएको छ। त्यो पनि नेपालबाट नभई भारतको बलिउड नगरी मुम्बईबाट हुने निश्चित भएको छ । यही आउने डिसेम्बर ५ बाट मुम्बईका विभिन्न हलमा च्यारिटी कार्यक्रमअन्तर्गत चाँडै आऊ है नामक झरना अभिनित चलचित्र रिलिज हुने भएको हो । त्यसको लगभग अन्तिम तयारी पूरा भैसकेको निर्माता डेबिड श्रेष्ठले बताएका छन् । स्वर्गीय निर्देशक दीपक रायमाझी निर्देशित अन्तिम चलचित्र ढिला गरेर मुम्बईबाट च्यारिटीअन्तर्गत रिलिज भएपछि मलेसिया तथा लण्डनमा समेत रिलिज गरिने जानकारी निर्माता श्रेष्ठले दिएका छन् । आफू अभिनित फिल्मको मुम्बई रिलिज कार्यक्रममा मुम्बईमा भाग लिन जान मात्र हवाई तथा होटल खर्चबाहेक नायिका थापाले नगद १ लाख माग गरेको बताइएको छ । उक्त कार्यक्रमका लागि साइनिङ अमाउन्ट मात्र नगद २५ हजार दशैंअगाडि नै नायिका थापाले लिइसकेको निर्माण पक्षले जनाएको छ । चलचित्र चाँडै आऊ है मा झरनाको अलावा नीता ढुंगाना, सुमन सिंह, अयुब केसी, आरपी पन्त लगायतका कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ ।

## लक्ष्मी राईको नामै पहिलो भेट

पूर्वी नेपालको पहाडी जिल्ला भोजपुरको कटुन्जे-३ बसोबास बताउने गायिका लक्ष्मी राईको पहिलो गीतिएल्बमको नाम नै 'पहिलो भेट' भएको छ । नामै पहिलो भेट राख्नुको खासै विशेष रहस्य नभएको तर, नाम राख्ने खोज्ने क्रममा यो नाम किन मन पर्‍यो त्यो थाहै नभएको बताउने गायिका राईको उक्त एल्बममा ६ वटा आधुनिक गीत संगृहीत रहेको छ । जसमा पहिलो भेट बोलको गीत पनि छ । यही गीतको बोलबाटै एल्बमको नाम पनि पहिलो भेट राखिएको खुलासा गर्ने राईले सानैदेखि गायनमा लगाव भएकैले यस क्षेत्रमा होमिएको भनेकी छन् । ललितपुरस्थित कलानिधि इन्दिरा संगीत महाविद्यालयमा संगीतका वरिष्ठ गुरू धनबहादुर गोपालीसँग संगीतको शिक्षा लिइरहेको जानकारीसमेत उनले दिएकी छन् । पहिलो प्रयासबाट पहिलो भेटको सार्वजनिक भएयता सबैबाट तारिफ पाएपछि निकै दंगिएकी उनले सारा जिन्दगी नै संगीतमा अर्पण गर्ने बताएकी छन् । उनले अब आफ्नो जिन्दगीको बाटो नै संगीत भएको र यो बाहेक हाललाई केही नसोचेकी पनि बताएकी छन् ।



# विवाहको वैभव

मोडल : खुश्बु खड्का । तस्वीर : शिवलाल श्रेष्ठ । तस्वीर सम्पादन : अमृत त्यात । मेकअप : गंगा श्रेष्ठ

## एउटै सारीको ६४ लाख

भारतका सर्वाधिक धनाढ्य मुकेश अम्बानीकी पत्नी नीताले अहमदाबादमा भएको एक विवाह समारोहमा लगाएको सारी हाल व्यापक चर्चामा आएको छ । विवाह पटु नाम गरेको नीताले लगाएको उक्त सारीको हालको बजार मूल्य अनुसार नेपाली रूपैयाँ ६४ लाख पर्छ । ३६ कालिगढले एक वर्ष लगाएर तयार पारेको उक्त सारीको तौल मात्र ८ किलो छ । विभिन्न हिरा र रत्न जडित उक्त सारीमा ११ रंगको पेन्टिङ समेत रहेको छ । नीता अम्बानीले पहिरेको उक्त सारी विश्वकै महंगो सारीको रूपमा गिनिज बुक अफ वर्ल्डमा सूचीकृत भइसकेको छ । यस प्रकारका घटना-परिघटनाले विवाहसँग सम्पत्ति र समृद्धिको प्रसंग पनि जोडिएर आउने गरेको छ । विवाहको वैभवलाई कायम गर्न विवाहको मौसमसँगै नेपालीहरूमा पनि व्यापक प्रतिस्पर्धा बढ्दै गएको छ । विवाहको लगनको लागि तयार पारिएका सारीको मूल्य नेपाली बजारमा बढीमा २ लाखसम्म पाइएको छ ।

यो मंसिरको विवाहका लागि मात्र डेढ लाखको लेहँगा तथा २ लाखको सारीको अर्डर आएको तथा सोही बमोजिम तयार पार्ने कार्य भइरहेको क्षितिजा बुटिक क्रियशनले जनाएको छ । सुन तथा चाँदी जडित उक्त सारी तथा लहँगाको अर्डर गर्ने ग्राहकको नाम तथा ठेगाना बुटिक क्रियशनले गोप्य राखे पनि नीता अम्बानी जस्ती महिलाको हाराहारीमा आउने नेपाली महिलाहरु नेपालमा पनि भइसकेको यो प्रसंगले प्रमाणित गरेको छ । विवाहमा गर-गहना तथा सारी, लहँगा जस्ता पहिरनको प्रतिस्पर्धा तथा उपहारमा महंगा फर्निचरको मागले नेपालीहरूको विवाह

## हैरान बन्ने गरेकी छु

मिडिया, बिजनेश र पढाइलाई एकसाथ बढाइरहेकी छु । हाल म २१ वर्षको भएँ । उमेर ढाँट्ने पक्षमा म छैन । तर, मंसिर महिना आउनेबित्तिकै म तर्सिने गरेकी छु । टीनएज पार गरेयता हरेक वर्ष आउने विवाहको सिजन मानिने मंसिर महिनामा आम अविवाहित युवतीलाई जस्तै मलाई पनि पारिवारिक दबाब आउने गरेको छ। हुन त जन्मेपछि विवाह एकदिन सबैले गर्नै पर्छ । तर, अझै पाँच वर्षसम्म विवाह नगर्ने सुर कसेकी छु । अहिलेसम्म हुनेवाला मेरो राजकुमारको कुनै नक्सा मैले कोरिसकेकी छैन । म अभिनित दुई चलचित्र 'हाम्रो माया जुनीजुनीलाई' र 'साइना' रिलिज भैसकेको छ । 'भ्रम' र 'सुकुल गुन्डा' दुई चलचित्र रिलिजको तर्खरमा छन् । हाल म उडान नामक चलचित्रमा व्यस्त छु । निकट भविष्यमा टप बिजनेश वुमन बन्ने मेरो सोच छ । त्यसैले मैले बिजनेश पनि शुरू गरिसकेकी छु।

• **खुशबु खड्का (नायिका)**

## बहुरानी बन्दा बेग्लै मज्जा

मेरो कर्णेल प्रदीपबहादुर शाहसँग विवाह भएको पनि २९ वर्ष भैसकेछ । मंसिर महिनाको २८ गते हाम्रो विवाह भएको हो । हाम्रो एकमात्र सन्तान छोरी पनि २७ वर्ष टेकिसकिन् । म राणा खानदानकी छोरी भएकाले सानैदेखि म अलि हक्की स्वभावकी छु । विवाहको मामलामा पनि म हक्की नै थिएँ । कर्णेलसाहेब ठकुरीको छोरा भए पनि म जतिको कडा हुनुहुन्न । अत्यन्त माया गर्ने मायालु स्वभावको हुनुहुन्छ । बिहेअगाडि रिसको झोंकमा विभिन्न घटना परिवेशमा उहाँलाई कुकुर, गुन्डा तथा गधासमेत भन्न म पछि परिनँ । ती घटना सम्झँदा अहिले रमाइलो लागेर आउँछ । कजन दाइको साथी भएकोले उहाँमार्फत नै कुरा चल्यो र विवाह पनि भयो । बिहेपछि बर्दियाको मौजामा गएर हामीले हनिमून मनायौं । त्यहाँको रानीपुर गाउँमा १५ दिन हनिमून मनाउन बस्दा त्यहाँका सबैले मलाई बहुरानी भन्थे । जुन कुरा म अझै पनि सम्झने गरेकी छु ।

• **सुमिता शाह (निमित्त महाप्रबन्धक एनबी इन्सुरेन्स)**

## नौलो चमत्कार

यो वर्ष बिहे गर्न भनेर नै नेपाल आएको थिएँ । दशैंलगत्तै गायिका अस्मिता श्रेष्ठसँग बिहे गरें । हाम्रो लभ फोन तथा फेसबुक च्याटबाटै भएको हो । वर्षदिनअगाडि बिहेकै कुरा चल्दा मैले दिदी मानेको प्रसिद्ध टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोता दिव्यज्योति दिज्यूमार्फत अस्मितासँग चिनजान भयो । मन पऱ्यो । कुरा मिल्यो । बिहे गरिहालें । मैले यसलाई नौलो चमत्कारको रूपमा नै लिएको छु । विवाह भन्नेकुरा माथिबाटै लेखेर आएको हुन्छ । बिहेपछि यस कुरामा विश्वस्त भएँ । जीवनसंगिनी पनि सेलिब्रेटी भएकाले अझ बढी खुसी छु । उनको गायन करियरलाई अझ माथि उकास्न मेरो सहयोग हुनेछ ।

**● दिग्विजय बनमाली (बिजनेशम्यान, दुबई)**

## १३ वर्ष भयो ससुराली नगएको

बिहे गरेको पनि १३ वर्ष भएछ । विस २०५८ साल जेठ १३ गते कार्यविनायकमा बिहे गरेको मलाई अझै याद छ । बिहेमा मेरो दाजुभाइ, अंकल र म मात्र थिएँ । मेरो जीवनसंगिनी समिता रानाको तर्फबाट कोही थिएन। हाम्रो बिहेलाई उनको माइतीले स्वीकारेको थिएन । उनको माइतीले अझै पनि स्वीकारेको छैन । हामीबीच अन्तरजातीय बिहे भएको पनि होइन । तर पनि स्वीकार भएन । समिताको अन्तै बिहे हुने कुरा छिनेपछि हाम्रो ४ वर्षे प्रेमलाई सफल बनाउन भागेर बिहे गरेका थियौं । त्यसले गर्दा पनि अहिलेसम्म हाम्रो बिहेलाई नस्वीकारेको हो भन्ने हाम्रो बुझाइ छ । हाम्रा २ छोरा छन् । ससुराली घर नजिकै भए पनि अहिलेसम्म गएको छैन । समिता पनि बिहेयता माइती गएकी छैन । यसमा हाम्रो कुनै गुनासो छैन । हामीबीचको प्रेम सफल भयो । त्यो नै हाम्रो जिन्दगीको अनुपम सफलता हो ।

**● कृष्णशरण रानामगर (सुवेदार, नेपाली सेना )**

## संस्कार सिक्न टाइम लाग्यो

२०५६ साउन २९ गते हामीले भागी बिहे गरेका थियौं । माइतीबाट खासै मलाई सपोर्ट थिएन । उहाँ (वर्तमान सभासद्) परशुराम तामाङसँग मेरो चिनाजानी हाल लण्डनमा रहनुभएकी मेरो माइजु गंगा राईमार्फत भएको थियो । त्यो बेला नै उहाँ धादिङको सत्यदेवी गाविसमा गाविससचिव हुनुहुन्थ्यो । माइजूबाट गराइएको चिनाजानीबाट नै हामीबीच प्रेम सम्बन्ध झाँगियो । विवाहपछि उहाँले सरकारी जागिर छाडेर राजनीति रोज्नुभयो । सभासद्सम्म बन्नुभयो । म गायनमा सक्रिय छु । १४ र ३ वर्षका दुई छोरा हाम्रो प्रेमको निशानीको रूपमा हामीले सम्झेका छौं । अन्तरजातीय विवाहमा संस्कार सिक्नमा टाइम लागे पनि रमाइलै लाग्यो ।

**- मेनुका राई (गायिका)**

## फेरि बिहे गर्ने रहर जाग्यो

हाम्रो विवाह भएको पनि २८ वर्ष पुगिसकेछ । जति वर्ष बित्दै जान्छ, त्यति नै हामीबीचको प्रेममा गाढापन आएको महसुस भएको छ । छोराको बिहे गर्ने बेलामा फेरि हामीलाई बिहे गर्ने रहर पो जागेको छ । त्यो पल तथा समय सम्झँदा अझै पनि रमाइलो लाग्ने गर्दछ । भर्खर-भर्खर लभ परेका बेला लभको सुरूवात नै टुँडिखेल एक राउण्ड पूरै घुमेर गरेका थियौं । त्यति लामो टुँडिखेल पनि हाम्रो प्रेमको त्यो पलमा अत्यन्त छोटोजस्तो लागेको थियो । त्यसरी प्रेम भएको वर्ष दिन पुग्दा नानीहेराको हात माग्न जाँदा अस्वीकार भएपछि हामीले भागी बिहे गऱ्यौं । बिहे गरेको ८ वर्षपछि मात्र स्वीकार भयो । विवाहपछि दुई छोरा अभिमन्यु र अभिषेकका साथ लण्डनमा स्थायी बसोबास गर्न थालेको पनि १५ वर्ष हुन लागिसकेको छ।

**● सनमकुमार बैराग (युनिट मेनेजर, थर्ड आई इन्टरनेशनल युके )**

## बचपनको लभ सफल बन्यो

हामीबीच स्कुल लेबलमै लभ परेको हो । म क्लास ९ मा हुँदा रमिता क्लास ६ मा थिइन् । सिद्धिपुरदेखि लुभुसम्म पढ्न आउने उनीसँग त्यो बचपनको बेला कसरी लभ पऱ्यो ? थाहै भएन ! लुभुको स्कुल छाड्रेर सिद्धिपुरकै स्कुलमा पढ्न थालेपछि उनको र मेरो धेरै वर्ष भेट भएन । जब बिहे गर्ने उमेर भयो, तब बिहेकै सिलसिलामा हाम्रो भेट भयो । उनको घरमा बिहेको कुरा चल्दा मैले बचपनमा लभ गरेको देवेन्द्रबाहेक अरू कोहीसँग बिहे गर्दिनँ भनेर उनले अडान लिइन् । त्यसपछि उनको परिवारले लुभुमा मेरो खोजी गरेपछि फेरि हाम्रो भेट भयो र परिवारकै सहमतिमा बिहे पनि भयो । यो हाम्रो अनौठो प्रेमलाई २०५६ फागुन महिनामा लगनगाँठो कसेर सफल पाऱ्यौं ।

**● देवेन्द्रमान सिंह ( प्रोप्राइटर, एन डी स्टोर्स, न्यूरोड )**

# अविवाहित अभिनेत्रीहरूको हनिमून योजना

नवदम्पती आफूलाई मन परेको स्थानमा हनिमून मनाउन जाने चलन बढिरहेको छ । आफ्नी नवदुलहीलाई खुसी पार्न प्रायः श्रीमान्ले रमणीय स्थानमा हनिमूनका लागि लिएर जाने गर्छन् । नयाँ र रमणीय स्थानमा हनिमूनका लागि जाने इच्छा उमेर पुगेका युवायुवतीले सँगालिरहेका हुन्छन् ।

हनिमूनका लागि नेपाली चलचित्रका नायिकाहरूलाई कुन स्थान बढी मन पर्ला ? त्यसमाथि, अविवाहित नायिकाहरूको हनिमून कल्पना तथा स्थान कस्तो होला त ? यस सम्बन्धमा ५० भन्दा बढी म्युजिक भिडियो तथा आधा दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी अविवाहित नायिका खुश्बु खड्का विवाहको हनिमून हरेकको सपना हो भन्छिन् । त्यस्तो सपनामा आफू पनि यदाकदा तरंगित हुने गरेको र कता-कता लाज लागेर आउने गरेको उनले बताइन् । हनिमूनका लागि पोखरा नै उपयुक्त स्थान हो कि भन्ने उनको अनुमान छ । 'बाँकी कुरा विवाहपछि नै मौका मिलेमा भनुँला', उनले लजाउँदै भनिन् ।

अर्की अविवाहित नायिका आशिष्मा नकर्मीले पहिले आफूलाई मन पर्ने मान्छेसँग विवाह हुनुपर्‍यो र त्यसपछि मात्र स्थान छनोट गर्नु राम्रो हुने भने पनि आफूलाई मन पर्ने स्थान तनहुँको बन्दीपुर हो भन्न चुकिनन् । मुस्ताङ पनि उनलाई मन पर्ने ठाउँ हो । हनिमून मनाउनका लागि विदेश नै जानुपर्छ भन्नेमा उनी छैनन् । नेपालमै पनि राम्रा ठाउँ थुप्रै छन् । कहाँ मनाउने भन्ने कुरा हुनेवाला श्रीमान्को आर्थिक हैसियतमा पनि भरपर्ने कबड्डी फिल्मकी नायिका रिश्मा गुरुङ बताउँछिन् । गुरूङको हालको रोजाइ भारतको सिक्किम रहेको छ । यद्यपि विवाहपश्चात् हुनेवाला श्रीमान्को मूडमा पनि भरपर्ने उनको भनाइ छ ।

नायिका बेनिशा हमालले हनिमूनका लागि अहिले त्यस्तो विशेष स्थान छनोट नगरिसकेको भए पनि उनलाई मन पर्ने स्थान थुप्रै छन् । उनलाई आफ्नै जन्मभूमि चितवन मन पर्ने गरेको छ । सम्भवतः उनको विवाहपछिको हनिमून चितवनको सौराहामा हुनेछ । विदेशमा स्विट्जरल्यान्ड, दक्षिण अफ्रिकालगायतका देश उनको रोजाइमा परेको छ । त्यस्तै, नायिका गरिमा पन्त बिहेपछि आफूले रोजेकै स्थानमा हनिमून हुनुपर्छ भन्ने सोचमा छैनन् । उनी हुनेवाला श्रीमान्कै इच्छाअनुसार हिँड्ने बताउँछिन् । हास्य अभिनेत्री दीपाश्री निरौलालाई विवाह गर्न ढिलो भएको महसुस हुन थालेको छ । दीपाको हनिमून योजनामा पहिला आफू जन्मेको स्थान विराटनगर र त्यसपछि पोखरा रहेको छ ।

पनि निकै महंगो बन्न थालेको छ । सामान्य मध्यम वर्गको परिवारका छोराछोरीको विवाहमा सामान्य ढंगबाट गर्दा पनि कम्तिमा ५ देखि ७ लाख खर्च हुने देखिएको छ । उच्च खानदानकाले डेढ-दुई करोडदेखि चार करोडसम्म खर्च गर्ने गरेको तथ्याङ्क प्रकाशमा आए पनि रहर तथा शौखले गरिने खर्च भएकोले नेपालीहरूले यसलाई लुकाउन नै खोजिरहेको पाइन्छ । बजारमा सामानको प्रतिस्पर्धा बढेजस्तै विवाहको बेला कसले कति बढी खर्च गरेर इज्जत बढाउने भन्ने जस्ता प्रतिस्पर्धाको अवस्था रहेको छ ।

विवाहलाई यति धेरै तडकभडक तथा महंगो बनाउने कार्य हामी आफैबाट भइरहेको स्वीकार्ने एनबी इन्सुरेन्सका निमित्त महाप्रबन्धक सुमिता शाह विवाहमा मितव्ययिता आवश्यक रहेको धारणा राख्छिन् । यद्यपि, बदलिंदो नेपाली सामाजिक संरचनाले देखासिकीका लागि पनि अनावश्यक खर्च गर्नेहरूको कमी नभएको शाहले औंल्याएकी छन् । नेपाली सेनाका सुवेदार कृष्णशरण रानामगर पनि शाहको कुरामा समर्थन गर्दै विवाहलाई देखासिकी रूपमा महंगो बनाई मध्यम र निम्नमध्यम वर्गले थेग्नै नसक्ने अवस्थाबाट पार लगाउनुपर्ने बताउँछन् ।

विशेष गरेर विवाहका लागि मंसिर महिना उत्तम मान्ने गरिन्छ । हरेक अविवाहितको सुकुमार सपनाहरु मंसिर महिनाले साकार पार्ने गर्छ । विवाह गर्ने महिना भएकोले मंसिरलाई कुमारी सपनाको रंग भर्ने मौसम पनि भन्ने गरेको कम्प्युटर हार्डवेयर इन्जिनियर राजकुमार महर्जन सम्झिन्छन् । महर्जनको विवाह पनि मंसिर महिनामा नै भएको थियो । मागी विवाह गरेको लगत्तै दुवैबीचको सम्बन्ध तथा प्रेममा प्रगाढता बढाउनका लागि नै परिवारको सल्लाह तथा सहमतिमा हनिमून मनाउन भारतको पटना गएको उनले बताए ।

हनिमूनका लागि भारतको गोवा जान खोजिए पनि त्यहाँ जाने उपयुक्त वातावरण नमिलेकोले पटना जानु परेकोमा उनलाई अहिलेसम्म पछुतो छ । पटनामा नवविवाहित जोडी देखेपछि पैसै मात्र ठग्न खोज्ने भएकोले अनावश्यक खर्च गर्न त्यसतर्फ नलाग्न सल्लाह समेत उनले दिएका छन् । नवविवाहित पति-पत्नीबीचको सम्बन्ध तथा मायालाई मौलाउन दिनका लागि पारिवारिक तनाव र भिडभाडबाट टाढा भएर केही दिनको रोमान्चकारी बासको नाम नै हनिमून हो । हनिमूनमा जानुअगाडि नवविवाहित जोडीहरूले आफूहरु जान लागेको स्थानका बारेमा पहिला नै विज्ञ हुनु जरूरी रहेको रेड कार्पेट ट्राभल्सका प्रबन्ध निर्देशक केपी पाठकले बताए । मेरान ट्रेक्स एण्ड ट्राभल्सका अध्यक्ष रामकुमार अधिकारी त हनिमून टुर जाने नवविवाहितहरूले ट्राभल्स-टूरको प्याकेज प्रोग्राममा बुझेर जाँदा सस्तो र सुरक्षित हुने सुझाव दिन्छन् ।

जेस्ट ट्राभल्सका डाइरेक्टर मधुसूदन पाठकका अनुसार प्याकेज प्रोग्राममा होटलदेखि सवारीसाधन सबैको व्यवस्था हुने भएकोले कुनैप्रकारको कपाल दुखाउन नपर्ने हुन्छ । जेष्टले ७ देखि १५ दिनसम्मको प्याकेज प्रोग्राम राख्ने गरेको र कममा दुई दिन दुई रातको प्याकेज प्रोग्राम पनि हुने गरेको जानकारी उनले दिए ।

ती प्याकेज प्रोग्रामका लागि १० हजारदेखि ३० हजारसम्म स्थान अनुसार खर्च लाग्ने डाइरेक्टर पाठक जानकारी दिन्छन् । नेपालमा हनिमून

# धराने सेलिब्रिटीको विवाह अनुभव

धरानका गायक एपी शेर्पाको विवाह भएको ११ वर्ष भयो । धरान घर भएका नेपालकै चर्चित गायक शेर्पा जहिले पनि मंसिर महिनामा एनिभर्सरी मनाउँछन् । विवाहपूर्व र अहिलेको जीवनबारे शेर्पा भन्छन्- 'विवाहपूर्व जीवन सामान्य थियो । एक्लै रहँदा घर ढिलो आइन्थ्यो भने अहिले समयमा घर पुग्नु पर्छ । अहिले परिवारसँग बस्दा धेरै भिन्नता पाएँ । घरव्यवहार सम्हाल्ने मौका पाएँ । परिवारको रेखदेख आफैले गर्नुपर्छ । यसमा खुसी लाग्छ । श्रीमती पनि राम्रो भएकोले हामी एकअर्काको भावना बुझ्छौं ।'

धरानकी मोडल अल्का श्रेष्ठको विवाह भएको २ वर्ष भयो । उनको वैवाहिक जीवनको अनुभव यस्तो छ- 'आफ्नो प्रेम विवाह भएकोले नौलो घरमा जाँदा त्यति अप्ठेरो फिल भएन । किनकि सबैसँग पहिले नै परिचित थिएँ । घरमा सासूससुरादेखि लिएर सबैसँग राम्रो नाता गाँसिएको छ । माइती घरमा जति आमा बुबाबाट प्रेम स्नेह मिल्थ्यो त्यति नै धेरै माया ममता पाएकी छु । श्रीमान्बाट पनि भरपुर माया पाएकी छु । हामी एकअर्कालाई बुझ्छौं । हरेक कुराहरू सेयर हुन्छ । विवाह गर्दा दुःख पाउँछ भन्ने भनाइ छ । दुःख होइन हरेक कुराहरु सिक्ने मौका पाइन्छ । घरका हरेक कामले आफूलाई व्यावहारिक बनाएको छ । पहिला विवाह गर्नुपूर्व लाइफ लथालिङ्ग थियो । एकदम स्वतन्त्र भएर हिंड्ने गर्थें । अहिले परिवर्तन भएको छ । मलाई त यस्तै जीवन जीउन मनपर्छ ।'

धरानकै अर्की मोडल युनिसा खड्काको विवाह भएको ९ महिना मात्र भएको छ । छोटै भए पनि विवाह सम्बन्धमा उनको परिपक्व विचार छ- जीवनसाथीलाई आफनो सबथोक मान्ने र उनीप्रति समर्पित हुने हो भने जीवनमा धेरै कुरा गर्न सकिन्छ । जब म विवाहित भएर मेरो जीवनमा श्रीमान्, सासूससुरा र अन्य परिवारसँग मेरो घुलमिल भयो, त्यसको अर्थ मेरो लागि आफ्ना अभिभावकको महत्व घट्यो भन्ने होइन । विवाहपछि मैले आफ्नो करिअर तथा घर राम्रो ढंगले चलाएकी छु । ममाथि कुनै बाधा अड्चन आएको छैन ।

• **सोहन श्रेष्ठ**

लोकेशनमा बढीले मनपराएको स्थानमा मनकामना, पोखरा, सौराहा, लुम्बिनी, नगरकोट, हलेसी महादेव, स्वर्गद्वारी लगायत रहेका छन् । विदेशको हकमा नेपालीहरूले मन पराएको हनिमून स्पटमा बैंकक, सिंगापुर, मलेसिया, भियतनाम, दुबई, लण्डन, दिल्ली लगायत भएको पाठकले बताए ।

धेरैले विवाह सकभर मंसिर महिनामा गर्ने सोच राख्ने गरे पनि यो वर्षको मंसिरमा एउटा मात्र लगन नभएकोले सर्टिङ्ग तथा सुटिङ्गको व्यापार उच्च हुन नसकेको गोंगबु-सामाखुसी चोकस्थि द मस्ट फेमस टेलर्सका प्रबन्ध निर्देशक कृष्ण रणपाल सुनाउँछन् । धेरै लगन भएको मंसिर महिनाका लागि नेपाली दौरा-सुरुवाल, सुट-पाइन्ट तथा कोटको डिजाइनको अर्डर दशैंलगत्तै आउने गर्दछ । यो वर्ष मंसिरमा एउटा मात्र लगन भएकोले माघ, फागुन महिनाको लगनमा बिहे गर्ने धेरै हुनसक्ने भएकोले त्यसको लागि बल्ल मंसिरमा अर्डर सुरू भएको बागबजारस्थित एसटी टेलर्सका प्रबन्ध संचालक समुन्द्र तण्डुकार बताउँछन् ।

श्रीनाथ कलेक्सनका प्रमुख तथा नेपाल कपडा तथा सिलाई व्यवसायी संघका अध्यक्ष रमानाथ श्रेष्ठ सर्टिङ्ग-सुटिङ्गको व्यवसाय मंसिरको लगनमा नै बढी फस्टाउने गरेको स्वीकार्छन् । विवाहमा कम से कम एउटा सुट हाल्ने चाहना सबैको हुन्छ । त्यसका लागि सरदर राम्रो सुटको लागि ८ हजारको बजेट बनाए पुग्ने सल्लाह अध्यक्ष श्रेष्ठ दिन्छन् । बढीमा नेपालीहरूले २५ हजारसम्मको सुट सिलाउने गरेको पनि उनले बताए ।

विवाहका लागि उत्तम महिना मानिएका मंसिर, माघ, फागुन, वैशाख, जेठ तथा असारसम्म सर्टिङ्ग-सुटिङ्गको व्यापार फस्टाउने गरेको कमलपोखरीस्थित इमेज सर्टिङ्ग-सुटिङ्गका प्रोप्राइटर दिनेश खड्का बताउँछन् । खड्का लगनको बेला दिनको पाँच जोरसम्म अर्डर आउने गरेको जानकारी दिन्छन् । लगनको बेला सौन्दर्यकर्मी ब्युटीपार्लर व्यवसायीहरु पनि व्यस्त हुने गरेको नेपाल सौन्दर्यकर्मी व्यवसायी महासंघकी सचिव एवम् संकल्प विकास केन्द्र नेपालकी अध्यक्ष शारदा श्रेष्ठ बताउँछिन् । सौन्दर्यविज्ञ समेत रहेकी महासंघ सचिव श्रेष्ठले विवाहको बेला सौन्दर्य व्यवसायी ब्युटीसियनहरु दुलही मेकअप गर्नमा नै बढी व्यस्त हुने र एकभन्दा बढी दुलही सजाउनु पर्ने दिन त उनीहरूलाई खाना खान समेत फुर्सद नहुने यथार्थ सुनाउँछिन् ।

कोटेश्वर पेप्सीकोला टाउन प्लानिङस्थित सुविशा ब्युटीपार्लर एण्ड ट्रेनिङ्ग सेन्टरकी संचालक ब्रिन्जु शाह भने आफ्नो पार्लरमा विवाहको लगनमाभन्दा चाडपर्वको बेला बढी भीड हुने गरेको बताउँछिन् । यद्यपि, विवाहको लगनमा दुलही मेकअपकै बढी काम आउने गरेको शाहले पनि महासंघ सचिव श्रेष्ठकै कुरालाई समर्थन गरिन् । बनेपाकी वरिष्ठ ब्युटीसियन रजुला मानन्धर विवाहको लगनमा ब्युटीसियनहरु दुलही शृंगार गर्नमा नै बढी व्यस्त हुने गरेकोले नियमित काममा त्यति ध्यान दिन नपाइने जानकारी दिन्छिन् । विवाहको बेला भारतमा जस्तो नेपालमा मेहन्दीको व्यापार राम्रो हुने अनुमान गरिए पनि यो अनुमान गलत पाइएको न्यू मुम्बई मेहन्दी सेन्टरका प्रोप्राइटर ओमप्रकाशको अनुभव छ । प्रोप्राइटर ओमप्रकाश नेपालमा भारतमा जस्तो विवाहको बेला कमै मेहन्दी लगाउने गरेको र बढी मात्रामा साउनमा मेहन्दी लगाउने भएकोले विवाहको लगनमा मेहन्दीको व्यापार खासै नहुने सुनाउँछन् । • **स्मृत**

# आलोकको आत्महत्या

# 'जेनियस'को सुसाइड 'जिन'

**'वंशानुगत कारणले मानसिक रूपमा नै कुनै न कुनै झन्कार पैदा गरेको हुन्छ, आत्महत्या गर्ने परिवारमा पनि यस्ता सोचहरूको विकास हुँदै आउँछ र परिणाम पनि देखिने अधिक सम्भावना रहन्छ ।'**

– प्राडा, जाकारी क्यामिन्सकी
मानसिक रोग विशेषज्ञ, हपकिन्स विश्वविद्यालय, अमेरिका

एउटा जेनियस डाइरेक्टरको सहज अन्त्यले धेरैलाई दुःखी बनायो । भावुक नेपाली चलचित्र र संगीत क्षेत्रका लागि यो विश्वासयोग्य कुरा रहेन । स्वाभाविक पनि थियो कम अध्ययन र कारणहरु जान्ने यो क्षेत्रका हिरो, हिरोइन, मोडेल, संगीतकार र गीतकारका लागि चलचित्र, म्युजिक भिडियो निर्देशक आलोक नेम्वाङको आत्महत्या असहज भयो, विश्वासयोग्य रहेन । एक जेनियस डाइरेक्टर, जसले अधिकमत युवतीहरूलाई फिल्मी क्षेत्रमा प्रवेश गरायो, धेरै केटाहरूलाई सेलिब्रेटी बनायो । ऊ मीठो कुरा गर्थ्यो, हँसाउँथ्यो र रमाइलोसँग काम गर्दथ्यो । एक्कासि उसले आत्महत्या गर्ने कारण के थियो त ?

आत्महत्याका अनेक कारण हुनसक्छन् । केही मान्छेहरूले अनुमान र अड्कलका आधारमा धेरै कुरा गरे । तर, अध्ययन र विश्लेषणले अनुमान र अड्कलबाजीलाई गलत सावित पनि गर्न सक्दछ । 'धेरै पटक मरेर बाँच्नुभन्दा एक पटक बाँचेर मर्नु उपयुक्त हुन्छ', प्रहरीले भेट्टाएको नेम्वाङको सुसाइड नोटले पनि धेरै कुरा खोल्दछ । कतिपय फिल्मी व्यक्तिहरूले नेम्वाङ आत्महत्यालाई आफ्नो प्रमोसनको माध्यम बनाए, आत्महत्यालाई रहस्यमय हत्या पनि भन्दै प्रचारवाजी गरे । तर त्यो आत्महत्या नै थियो भन्ने हरेक टेस्टहरूले प्रमाणित भए नभएको भन्नेबारे नेपाल सरकारको प्रविधि र अनुसन्धानले पनि प्रमाणित गरेन ।

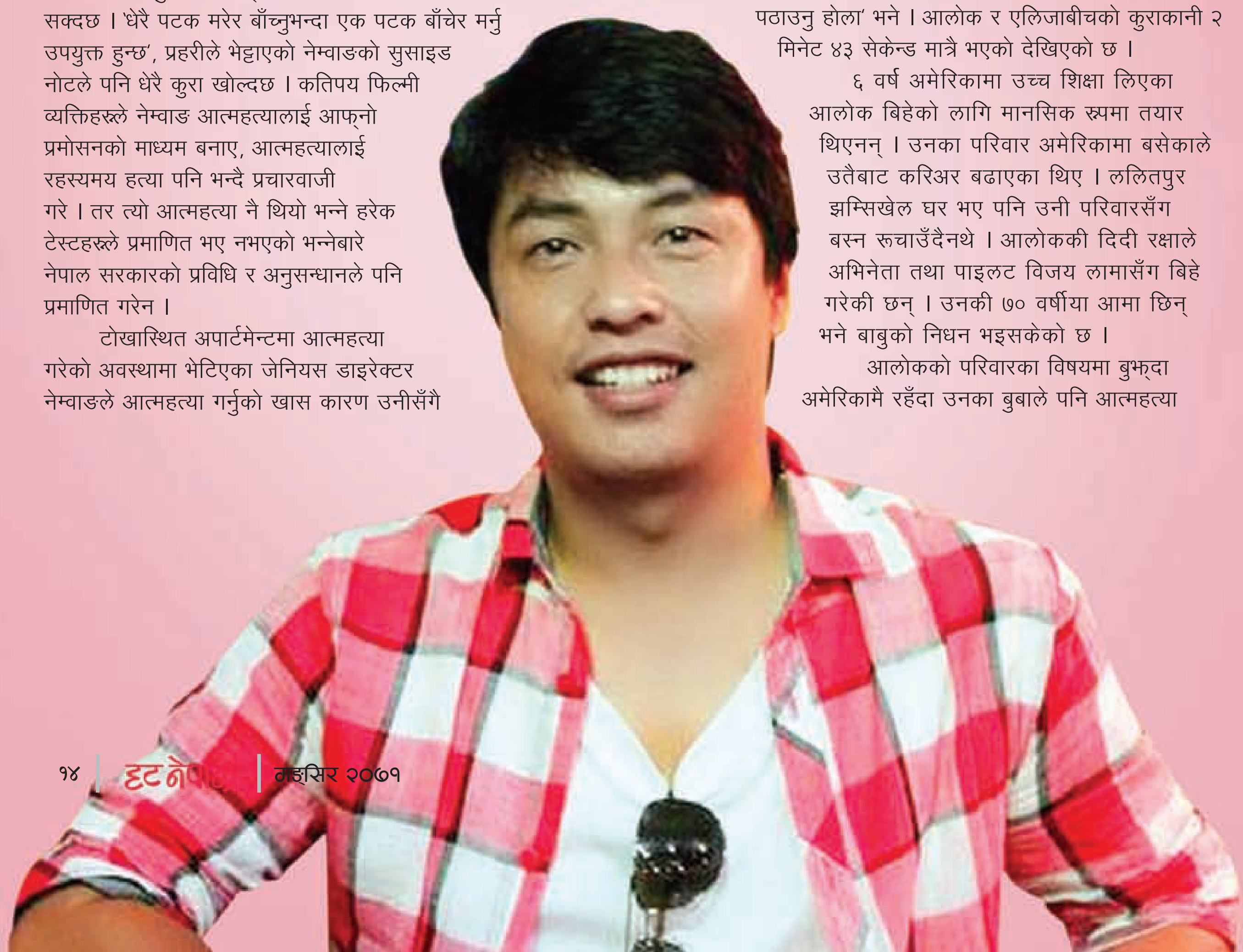
टोखास्थित अपार्टमेन्टमा आत्महत्या गरेको अवस्थामा भेटिएका जेनियस डाइरेक्टर नेम्वाङले आत्महत्या गर्नुको खास कारण उनीसँगै लगिसके । तर, जे भेटियो त्यसको आधारमा हुने अनुसन्धान अनुमानको आधारमा हुनेछ । तर, यो घटनालाई विश्लेषण र विश्वव्यापी अध्ययनका रूपमा पनि हेर्न जरूरी देखिन्छ । 'अनुसन्धान हुँदै छ, यो आत्महत्या नै भएको ठहरिएको छ, अन्य सहायक कारण देखा परेको छैन', महानगरीय प्रहरी अनुसन्धान अधिकृतहरूले भनेका छन्,'अझै हामी बुझिरहेका छौं ।' प्रहरीका लागि अनुसन्धान गर्ने अन्य पाटोहरु खास छैन । एकथरी अधिकारीहरु भन्छन्,'यो केस डिसमिस नै हो, किनभने सुसाइड नोटभन्दा प्रभावकारी प्रमाण के हुन सक्छ र ? पोष्टमार्टमले पनि त आत्महत्या भन्यो ।'

करिअरको सुरूआती दिनहरूमा मोडेल, पूर्व मिसनेपाल तथा नायिक झरना बज्राचार्यसँग प्रेम सम्बन्धमा रहेको भनिएका ४१ वर्षीय आलोक पछिल्लो समयमा उनीसँग टाढिएका थिए । 'यो वियोग पनि उनको आत्महत्याको कारण हुनसक्छ', उनी नजिकका साथीहरूको अनुमान छ,'उनका अनेक चाहना र प्रकृतिका विषयमा पनि कुरा भइरहेका छन् तर ती सबै आधिकारिक हुन् या होइनन् भन्न सक्ने स्थिति छैन ।'

सात सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियो तथा तीन चलचित्र निर्देशन गरेका आलोकले बहिनी बनाएकी मोडल एलिजा बस्नेतसँग आत्महत्याको पूर्वसमयमा फोनमा कुरा गरे । धेरै निराश पारामा उनले एलिजासँग 'म केही भइहालें भने मेरो कुकुर र बिरालोलाई मसँगै पठाउनु होला' भने । आलोक र एलिजाबीचको कुराकानी २ मिनेट ४३ सेकेन्ड मात्रै भएको देखिएको छ ।

६ वर्ष अमेरिकामा उच्च शिक्षा लिएका आलोक बिहेको लागि मानसिक रूपमा तयार थिएनन् । उनका परिवार अमेरिकामा बसेकाले उतैबाट करिअर बढाएका थिए । ललितपुर झम्सिखेल घर भए पनि उनी परिवारसँग बस्न रूचाउँदैनथे । आलोककी दिदी रक्षाले अभिनेता तथा पाइलट विजय लामासँग बिहे गरेकी छन् । उनकी ७० वर्षीया आमा छिन् भने बाबुको निधन भइसकेको छ ।

आलोकको परिवारका विषयमा बुझ्दा अमेरिकामै रहँदा उनका बुबाले पनि आत्महत्या



गरेका थिए । परिवारले धेरै कुरा नखोले पनि उनका बुबाको पनि आत्महत्या भएको अनुसन्धानका क्रममा बुझियो । यदि पारिवारिक रूपमा यस्ता घटना पहिले पनि भएका थिए भने विश्वव्यापी अध्ययनहरूले पनि आत्महत्यालाई 'जिन'को कारण हुनसक्ने प्रमाणित गरेका छन् ।

अमेरिकन चिकित्सक डा. रोबर्ट ग्लाटर्डले फोर्ब्स म्यागेजिनका लागि तयार पारेको एउटा आलेखमा भनेका थिए, 'आत्महत्या वंशानुगत हिसाबले पनि हुने सम्भावना बढ्दछ ।' यो त्यसै भनिएको थिएन । जोन होपकिन्स विश्वविद्यालयको चिकित्सा विज्ञानका विद्यार्थीहरूको परिक्षणबाट यस्तो देखिएको थियो । ती विद्यार्थीहरूले रगत जाँच गरी यो पत्ता लगाए कि आत्महत्या गर्ने परिवारभित्र वंशानुगत रूपमा यो एक रोगका रूपमा देखा पर्दछ । 'वंशानुगत कारणले मानसिक रूपमा नै कुनै न कुनै झन्कार पैदा गरेको हुन्छ, आत्महत्या गर्ने परिवारमा पनि यस्ता सोचहरूको विकास हुँदै आउँछ र परिणाम पनि देखिने अधिक सम्भावना रहन्छ', अन्वेषणकर्ताहरूको तर्कसहित गएको ३० जुलाईमा द अमेरिकन जर्नल अफ साइक्याट्रीमा उल्लेख गरिएको थियो । 'यो अध्ययनले देखाएको कुरा हो कि आत्महत्या एउटा प्रमुख नागरिक समस्या हो, यो वंशजको आधारमा पनि हुनसक्ने हामीले अध्ययन र प्रयोगले पायौं', जोन हपकिन्स विश्वविद्यालयका मानसिक रोग विशेषज्ञ प्राडा जाकारी क्यामिन्सकीले भनेका छन्, 'हाम्रो अध्ययनले मान्छेहरु पारिवारिक रूपमा पनि यसरी सोचिरहेका हुन्छन् भन्ने भेटियो ।'

• **विनोद ढकाल**

## 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

# विमलाको साथले बैंकर गुरूङलाई सफलता

मेरो बज्यैले म १६ वर्ष पुग्दादेखि नै बिहे गर्नुपर्‍यो भनेर कर गरिरहनु हुन्थ्यो । पहाड घर लमजुङको भुलभुले गाविसको भंगेरी गाउँमा हुर्केकी आफ्नो जमानाकी बज्यैले त्यसरी कर गरिरहनुलाई म अस्वाभाविक मान्दिनँ । नातिको बिहे हेर्न पाए स्वर्गको ढोका खुल्छ भन्ने पुरातन विश्वासले शायद मेरी बज्यैले त्यसरी त्यति धेरै कर गरेको हुनुपर्दछ ।

त्यो बेला भर्खर लमजुङको खुदीस्थित अमर उच्चमाविबाट राम्रै डिभिजनमा एसएलसी पास गरिसकेको थिएँ । कुरो २०३९ सालतिरको हो । एसएलसी पास गरेर काठमाडौ पढ्न कम्मर कसिरहेको बेला बज्यैले कर गर्दा म हैरान परेको थिएँ । बिहे गरेर मात्र काठमाडौंमा पढ्न जानु भन्ने करलाई बेवास्ता गरेर काठमाडौं पढ्न आएको हिजोजस्तो लाग्छ ।

आज सम्झदा समयले धेरै नेटो काटिसकेको छ । कम्तिमा मास्टर गरेर स्थायी जागिरे भएपछि मात्र बिहे गर्ने मेरो सोच थियो । सोही सोचमा म अडिग भएँ । मेरो अडानमा म स्थिर भएँ । मलाई बिहे गर्न कर गर्ने मेरो बज्यै बरू थाक्नुभयो । मेरो अडानको अगाडि बज्यैले पनि हार खानुभयो । १४ वर्ष काठमाडौंमा घुँडा धसेर एमबीएसम्म पढाइ पूरा गरें । त्यो बेला हिमालयन बैंकको राम्रै पोस्टमा रहरलाग्दो जागिरे बनिसकेको थिएँ । २७ वर्षको उमेरमा मैले आफै गएर मागी विवाह गरें । यो वर्षबाट त बिहे गरेको पनि १८ वर्ष पूरा भइसकेको छ ।"

विवाहका सम्बन्धमा अतीतमा निकै गहिरिएर यसरी फ्ल्यास ब्याकमा जाने बैंकर नेपालको ए क्लासको सिभिल बैंक लिमिटेडका सिनियर एक्ज्युकेटिभ अफिसर गोविन्द गुरूङ हुन् ।

बैंकर गुरूङको विवाह काठमाडौंको चण्डोलस्थित संस्कार बोर्डिङ स्कुलकी फाउण्डर प्रिन्सिपल विमला गुरूङसँग भएको हो । त्यो बेला विमला अहिलेजस्तो कुनै स्कुलको फाउण्डर प्रिन्सिपल थिइनन् । ट्युसन पढाउने टिचर थिइन् । हिमालयन बैकको जागिरे भएपछि बिहेको कुरा चल्दा लालबहादुर गुरूङ मार्फत विमलाको ललितपुर बागडोलस्थित घर पुगेका महसुर बैंकर गुरूङ आफ्नो बिहेको कुरा चलाउन आफै गएका थिए । विमला त्यो दिन स्कुले विद्यार्थीलाई ट्युसन पढाउन बाहिर गएकी थिइन् । विमला आउन ढिला गरेपछि उनको लागि दुई घण्टा कुर्ने काम पनि बैंकर गुरूङबाट भएको थियो । पहिलो भेटमा नै विमलासँग दुई घण्टा कुरा गरेर आफ्नो जिन्दगीको आफैंले निर्णय पनि गरे । दुई दिनमा दुवै पक्षका परिवारमा कुरा मिलाएर विवाह गरेका बैंकर गुरूङ आफू यो पोजिसनसम्म पुग्न सफलता पाउनुको पछाडि जीवन संगिनी विमलाको ठूलो हात भएको स्वीकार्छन् ।

विमलाले घर सम्हालेर हरेक क्षेत्रमा साथ नदिएको भए यति धेरै माथिल्लो पोजिसनमा पुग्न निश्चय पनि गाह्रो पर्ने कुरा उनी स्वीकार्छन् । दुई सन्तानका पिता उनी जेठा ए लेभल र कान्छो कक्षा ४ पढिरहेको सुनाउँछन् । जीवन संगिनी विमला स्कुल चलाउँछिन् । उनी सिभिल बैंकको व्यस्त जागिरे । कमाइ दुवैको राम्रो । यस हिसाबमा जीवनबाट दुवै दंग पनि छन् ।

दुवै ललितपुर सुनाकोठीस्थित निवासबाट विहान पौने ८ बजे एउटै कारमा निस्कने र बेलुका अबेर दुवैजना ८ बजे नै सोही कारबाट घर पुग्ने गर्छन् । बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म सिभिल बैंककै काममा व्यस्त रहन्छन् । काम नसकुन्जेल कुर्सीबाट नउठ्ने उनी कहिलेकाही दुई अढाइ घण्टा पनि बैंकको वेटिङ रूममा कुर्ने श्रीमतीलाई समेत यदाकदा बिर्सने गर्दछन् । काम सबै क्लियर गरेर बाहिर निस्कदा श्रीमती नीलो भएर प्रतीक्षा गरेर बसेको देख्दा असाध्यै माया लाग्ने कयन अनुभव उनीसँग छ ।

अरूबेला घरपरिवारलाई खासै समय दिन नसके पनि शनिबार तथा बिदाको दिन मज्जाले दिने गरेको सुनाउँछन् । फुर्सदको बेला फुटबल र गीत-संगीतमा पनि अत्यन्त रूचि राख्ने उनले गुरूङ भाषाको चलचित्र 'पाते'मा अभिनय गरिसकेका छन् । रेडियो नेपालको पहिलो गुरूङ भाषाको समाचार वाचकसमेत रहिसकेका उनले दुई गीति-एल्बम खुदीबजार (२०५६) र परिचय (२०६७) निकालिसकेका छन् । यो वर्षको नोभेम्बर महिनाको अन्तसम्म तेस्रो गीति एल्बम 'पल' निकाल्ने लगभग अन्तिम तयारी भएको जानकारी उनले दिए । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटादेखि राष्ट्रकवि माधव घिमिरे, कालिप्रसाद रिजाल, डा. कृष्णहरि बराल, श्रीपुरूष ढकाललगायतका एक से एक स्रष्टाका शब्दमा गीत गाउन सफल भाग्यमानी गायक पनि उनी हुन् । कलाक्षेत्रमा लागिकन अमर उच्चमावि खुदी, लमजुङबाट एसएलसी पास गरेर पढाइलाई निरन्तरता दिदै काठमाडौंको पकनाजोलस्थित मोजा फ्याक्ट्रीको प्रोक्योरमेन्ट डिपार्टमेन्टबाट सुरू भएको जब करियरलाई डल्लुको बुद्धज्योति स्कुलको टिचिङ, नेस्ले कम्पनीको मार्केटिङ, धापाखेलको जेम्स स्कुलको टिचिङ, टेकुको महिला सहकारी संस्थाको एकाउन्ट अफिसर हुँदै हिमालयन बैंकबाट सुरू भएको बैंकिङ करियर ग्लोबल बैंकको चुनौतीपूर्ण पदसम्म उनी पुगिसकेका छन् ।

ग्लोबल बैंकमा सहायक महाप्रबन्धक पद छाडेर मेगा बैंकको डिपुटी जनरल मेनेजर बन्न पुगे । मेगा बैंक छाडेर सिभिल बैकमा सिनियर एक्ज्युकेटिभ अफिसर भएर काम गर्न थालेको पनि दुई वर्ष पुगिसकेको छ । सिभिल बैंकबाट निक्कै सन्तुष्ट उनी अब यहाँबाट संस्था परिवर्तन गर्ने पक्षमा छैनन् । अबको आठ वर्ष सिभिल बैकमा नै काम गरेर रिटायर्ड लाइफ सोसल वर्क तथा जीवन संगिनी विमलाको स्कुललाई कलेज लेवलसम्म पुऱ्याउने उनले लक्ष्य राखेका छन् । लक्ष्य हरपल ठूलै लिनुपर्ने जिन्दगीले सिकाएको उनी बताउँछन् ।

• स्मृत

पत्नी विमलाले घर सम्हालेर हरेक क्षेत्रमा साथ नदिएको भए यति धेरै माथिल्लो पोजिसनमा पुग्न निश्चय पनि गाह्रो पर्ने कुरा गोविन्द स्वीकार्छन् । दुई सन्तानका पिता उनी जेठा ए लेभल र कान्छो कक्षा ४ पढिरहेको सुनाउँछन् । जीवन संगिनी विमला स्कुल चलाउँछिन् । उनी सिभिल बैंकको व्यस्त जागिरे ।

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

# 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 ।

चाइना गार्डन, होटल सोल्टी, विशेषता : चाइनिज

बार, द्वारिकाज होटल, विशेषता : नेपाली कन्टिनेन्टल

ओलिभ गार्डन, होटल र्‍याडिसन, विशेषता : मेडिटेरियन क्युजेन

फार्म हाउस रेस्टुरेन्ट, पार्क भिलेज होटल, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन

दरबार रेस्टुरेन्ट, गोकर्ण फरेस्ट रिसोर्ट, विशेषता : कन्टिनेन्टल

गार्डन रेस्टुरेन्ट, काठमाडौं गेस्ट हाउस, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन, चाइनिज

रोड हाउस क्याफे, दरबारमार्ग, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन

अरनिको रूम रेस्टुरेन्ट, अन्नपूर्ण होटल, विशेषता : चाइनिज

ताल एण्ड ताल रेस्टुरेन्ट, वाटरफ्रन्ट रिसोर्ट, पोखरा, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन, चाइनिज

जंगल रेस्टुरेन्ट, मारूनी स्यान्चुरी लज, सौराहा, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन, चाइनिज

कपिलवस्तु रेस्टुरेन्ट, बुद्धमाया गार्डेन, लुम्बिनी, विशेषता : कन्टिनेन्टल, इन्डियन, चाइनिज

तन्नेरी पुस्तामा मात्र होइन वयस्क पुस्तामा पनि जिन्स वेयर पहिरनको निकै माग रहेको छ । यसले गर्दा गाउँघरदेखि शहरबजार सबैतिर जिन्स वेयर पहिरनको पसलहरु खुलेका छन् । ती पसलमा विशेष गरेर जिन्सका पहिरन नै बढी विक्री हुने गर्दछ । ती कतिपय जिन्स वेयर सप्लाई गर्ने होलसेलर सप्लायर पसल काठमाडौंमा यतततत्र नै देखिन्छ । त्यसमध्ये न्यूरोडको फसिकेबस्थित सुविधासम्पन्न रन्जना ट्रेड सेन्टरको पहिलो तल्लामा रहेको पसल नंबर ३७ स्थित जिन्स वर्ल्ड पनि हो । जिन्स पाइन्टको होलसेलरको रुपमा विस्तार गरिएको यस पसलमा रिटेलर कमै मात्र हुने गर्दछ । होलसेलर सप भएकोले धेरै क्रेता रिटेलर पसले नै हुने गरेका छन् । चीनको ग्वान्जाओ प्रान्त लगायतबाट तयार भएर आउने ब्रान्डेड जिन्स पाइन्ट आयात हुने भएकाले यसको चर्चामा वृद्धि भएको छ । काठमाडौंका न्यूरोड, दरबारमार्ग, विशालबजार लगायतका विभिन्न ठूला तथा साना सपिङ मलमा यहाँकै जिन्स पाइट बिक्री हुने गर्दछ ।

**कल्पना श्रेष्ठ**
सीईओ, जिन्स वर्ल्ड

# रन्जना ट्रेडमा जिन्स वर्ल्ड

यसको अलावा नेपालका प्रमुख शहरका व्यापारिक स्टोर तथा नेपालबाहिर भारतको दार्जिलिङ, सिक्किमदेखि भुटानसम्मका जिन्स वेयर पसलहरुमा जिन्स वर्ल्डका जिन्स पाइन्टको डिमान्ड तथा अर्डर आउने गरेको जिकिर यस जिन्स वर्ल्डकी अध्यक्ष तथा सिईओ कल्पना श्रेष्ठको छ । सिईओ श्रेष्ठले यो जाडो महिनाबाट जिन्स वर्ल्डमा विभिन्न फेसनेबल ज्याकेट पनि राख्ने र ती सामान चीनबाट आउने क्रममा रहेको बताएकी छन् ।

तन्नेरीदेखि वयस्कसम्मको आकर्षण रहेको जिन्स पाइन्टको बजार मूल्य स्टाइल र डिजाइन हेरेर एक हजार पाँच सयदेखि दुई हजार पाँचसयसम्म रहेको छ । ब्राण्डेड जिन्स पाइन्ट लोकल जिन्स पाइन्टको तुलनामा निश्चित रुपमा अलि महंगो बने पनि क्वालिटी र टिकाउ हुने भएकोले लोकल तीनवटा किन्नुभन्दा ब्राण्डेड एउटै किनेर वर्षौंवर्ष टिकाउनेहरुको अनुभव रहेको छ । यसअर्थमा ब्राण्डेड लाउनु नै आर्थिक रुपले पनि सस्तो हुने राय सिईओ श्रेष्ठको छ ।

बजारको माग तथा नयाँ ट्रेन्डको फेसनअनुसारको जिन्स वेयर पहिरनको होलसेलर गर्ने लक्ष्य नै जिन्स वर्ल्डले लिएको छ । निकट भविष्यमा जिन्स वर्ल्डको विभिन्न स्थानमा रिटेलर सपको विस्तार गर्ने पाइलट प्लानमा जिन्स वर्ल्ड रहेको छ । रन्जना ट्रेड सेन्टरमा प्रायः पसल होलसेलर पसल भएकोले साधारण क्रेताभन्दा देशभरका रिटेलर पसले क्रेताहरुको नै चहलपहल हुने गरेको छ । चलाख साधारण क्रेता कतिपयले एकभन्दा बढी जिन्स पाइन्ट चाहिएमा जिन्स वर्ल्डमा आउने गरेको पाइएको छ । त्यस्ता विशेष क्रेतालाई सेवा पुऱ्याउने कार्य पनि जिन्स वर्ल्डले गरिरहेको छ ।

Models: Ujjwal Shrestha & Anupama Shrestha
Photographer: Sharad Maharjan
(Dream Snapper Photography Studio)
Make Up: Ganga Shrestha

**RANJANA TRADE CENTRE**

Kathmandu - 24, New Road, Ranjana
1st Floor, Shop No. 37, Tel: 01 - 4266001

• **रमिता श्रेष्ठ**, ब्युटी एक्सपर्ट

# दुलहीको मेकअप

विशेष गरेर विवाहको मौसममा दुलहीको मेकअप गर्ने कला एउटा बेग्लै कला हो । मंसिर विवाहका लागि बढी उपयुक्त महिना भएकोले यो महिना सौन्दर्यविज्ञ ब्युटीसियनहरूलाई भ्याइनभ्याइ नै हुने गर्दछ । ब्युटीपार्लरमा विवाहको दिनमा स्वयम्बरको लगनको एक-दुई घण्टा अगाडि नै दुलहीलाई मेकअप गरेर तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । दुलही शृंगार गर्नु कौतुहलता तथा रोमान्चक विषय एकातिर हो भने अर्कोतिर धेरै मेहनत र लगन तथा एकाग्रता आवश्यक छ । सानो गल्तीले पनि धेरै कुरामा गडबढी हुने संभावनालाई मध्यनजर गरेर दुलही मेकअपमा बढी होसियारी अपनाउनु आवश्यक छ । विवाहको सुकुमारी सपनासँगै नयाँ जिन्दगीको परिकल्पनामा मग्न दुलहीको शृंगार गर्ने तौरतरिका हट नेपालको यो विवाह विशेष अंकमा प्रस्तुत गरिएको छ । दुलही मेकअपलाई ब्युटिसियनको भाषामा ब्राइडल मेकअप भन्ने गरिन्छ ।

### ब्राइडल मेकअपका लागि चाहिने सामग्री

Liquid shimmer glow, Foundatson palate, Transulation powder, Eye shadow kit, Eye lashes, Maskara, Eyeliner, Gold dust, Rugh, Eye pencil, Lip liner, Lipstick & Brush set.

### ब्राइडल मेकअप गर्ने तरिका

- स्किनको टाइप हेरेर मात्र क्लिन्जिङ गर्ने ।
- सुख्खा भएको खण्डमा स्किनटोनरर मोस्चुराइज क्रिमको प्रयोग गर्ने ।
- अनुहारमा सिमर ग्लोको प्रयोग गर्ने । यो दुलहीको लागि मात्र प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- स्किनमा दाग वा पिम्पल भएमा कन्सेलेर, पेनस्टिकको प्रयोग गर्ने । Yellow base को कन्सेलेरको प्रयोग गर्ने ।
- आवश्यकता अनुसारको फेसकट गर्ने र कट गर्दा डार्क कलरको प्रयोग गर्ने ।
- लुज पाउडर वा ट्रैसलुसन्ट पाउडरको प्रयोग गर्ने ।
- वाटर प्रुफ चाहेको खण्डमा त्यसको माथि पानी स्प्रे गर्ने तथा हल्का डेब गर्ने र टिस्सु पेपर वा पफले थिच्ने ।
- दुलहीको साडी अनुसारको आईस्याडो लगाइदिने । पहिला full

eye ball मा pink लगाइदिने eye ball मा gold dust को प्रयोग गर्ने ।

- आइलाइनरका प्रयोग गर्ने ।
- Eye lash लगाउने त्यसमाथि फेरि आइलाइनरको प्रयोग गर्ने ।
- मस्कराको प्रयोग गर्ने, यसले आँखा अझ राम्रो देखिन्छ ।
- आँखा सानो भएमा डार्क कलरबाट साइट कट गरिदिने ।
- आँखामुनि गाजलको प्रयोग गर्ने र भित्र व्हाइट पेन्सिरले कोर्ने ।
- चेक बोनमा रानी कलरको रूज प्रयोग गर्ने । त्यसमाथि Gold dust को प्रयोग गर्ने ।
- ओठमा पहिला Li bam को प्रयेग गर्ने । ओठ सानो छ भने लिपलाइनरको बाहिरबाट प्रयोग गर्ने । यदि ठूलो छ भने भित्रबाट गर्ने । रातो लिपिस्टिक प्रयोग गर्ने । त्यसमाथि हल्का Gold dust ओठको बीच भागमा लगाउने र सोही माथि Water glass को पयोग गर्ने ।

## मेकअप गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानी

- मेकअप गर्नुभन्दा एक–दुई घण्टा पहिला नै अनुहारलाई सफा गर्नुपर्दछ । यदि मृतकोषिका छ भने त्यसलाई हटाएर मात्र मेकअप गर्नुपर्दछ ।
- जाडो महिनामा मेकअप गर्दा सिंगल बेस राम्रो हुन्छ ।
- जाडो महिनाम क्रिम बेसको सबै प्रडक्ट अपनाउँदा राम्रो हुन्छ ।
- ब्राइडल मेकअप गर्नु दुई दिनअगाडि फेसियल गरेको अति उत्तम हुन्छ ।
- अनुहारमा धेरै रौं छ भने वा थ्रेडिङ्ग गरिएको छैन भने एक दिन अगाडि गोल्ड बिलयको प्रयोग गर्ने ।
- दुलहीले घाममा धेरैबेर बस्नु हुँदैन । ओठलाई चपाउनु हुँदैन । पान–सुपारी खानु हुँदैन । लिपिस्टिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- घाममा जानुभन्दा पहिला ओठमा लिप गार्ड वा लिप बामको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- जहिले पनि मेकअप प्रडक्ट क्वालिटीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- मेकअप ब्रसलाई सधैं सफा राख्नु पर्दछ ।
- मेकअप गरिसकेपछि इन्फेक्सन हुन नदिन स्पंजलाई एन्टिसेप्टिकबाट सफा गर्ने कार्य गर्नुपर्दछ ।

## जाडो महिनामा सुन्दर बन्ने उपाय

- जाडो महिनामा पानी कम खाने भएकोले छाला सुख्खा हुने गर्दछ । त्यसले गर्दा दिनमा कम्तिमा पनि १ लिटर पानी पिउनु पर्दछ ।
- राति सुत्नुअघि अनुहारमा भिटामिन–ई युक्त क्रिम, ओभरनाइट नरिसिंग क्रिम लगाएर हल्का मसाज गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा अनुहारमा अनावश्यक रेखाहरु आउन पाउँदैन ।
- छालामा मोस्चराइजर वा कोल्डक्रिम लगाउनु राम्रो हुन्छ । यसले प्राकृतिक रंग कायम गर्न मद्धत गर्दछ ।
- जिन्दगीमा सधैं प्रसन्न रहनुपर्दछ । यसका लागि हरेक दिन १५ देखि २० मिनेट खुल्ला मनले हाँस्नु पर्दछ । जति जोडले तपाईं हाँस्नुहुन्छ, त्यति नै बढी छालामा रक्त संचार हुने गर्दछ । जसले गर्दा अनुहारका अनावश्यक रेखाहरु हराएर जाने गर्दछ ।
- सुत्नुभन्दा पहिले नाइटोमा तेल राख्नाले ओठ फुट्दैन र कालो पनि हुँदैन ।
- दूधमा १ पिस पाउरोटीको टुक्रा भिजाएर राख्ने । दूधमा भिजेको उक्त पाउरोटीको टुक्राले आँखाको वरिपरि हल्का मसाज गर्ने । यसले आँखाको वरिपरिको चाउरीपन कम भएर जान्छ ।
- खस्रो हात कोमल बनाउन हत्केलामा एक चम्चा महमा थारै चिनी राखेर अर्को हत्केलाको सहयोगमा मल्ने । यो कार्य नियमित गर्दा हात नरम र कोमल हुन्छ ।
- पुदिनालाई पकाएर त्यसको पानी दिनमा ४ गिलास पिउनाले रगत सफा हुनुको अलावा अनुहारको रंग पनि सेतो गर्न मद्दत गर्दछ ।
- औंलामा बदाम रोगन या मह लगाएर आँखाको वरिपरि लगाउनाले चाउरीपन हट्ने गर्दछ । परेला पनि बाक्लो भएर जाने गर्दछ ।

# महिन्द्राको क्वान्टोमा मन

बजारमा महिन्द्राको क्वान्टो जीप यतिखेर हटकेक जस्तो आकर्षण बनिरहेको छ । जीपप्रेमीको नजरमा यो जीप परिरहेको छ । नेपाली बजारमा आएको महिन्द्राको पछिल्लो उत्पादन क्वान्टो जीपको मोडल खरीद गर्ने पहिलो नेपाली महिलामा गायिका सविना कार्की भएको महिन्द्राको काठमाडौंका लागि अधिकृत विक्रेता इभोलुसन अटोमोबाइल प्रालिका मार्केटिङ मेनेजर अनिषराज कार्कीले बताएका छन् ।

माइतीघरस्थित महिन्द्राको शो-रूममा पुग्दा महिन्द्राको पछिल्लो प्रविधिले चिटिक्क परेको क्वान्टो जीप देखेपछि तुरुन्तै मन बसेको र सेतो रंगको अर्डर गरेर पन्ध्र दिनपछि नै खरीद गरेको गायिका सविना कार्कीले हट नेपालसँगको कुराकानीमा बताएकी छन् । २२ वर्ष अगाडिबाट काठमाडौंका सडकमा गाडी गुडाउन थालेकी गायिका कार्कीको रोजाइमा परेको यो पछिल्लो मोडल हो । यसअघि विभिन्न कम्पनीका विभिन्न मोडलका कार मात्र हाँकिरहेकी कार्कीलाई महिन्द्राको क्वान्टो जीप चलाएपछि बेग्लै अनुभव भएको छ । काठमाडौं नजिकका डाँडाकाँडा सबैतिर सर्रर क्वान्टो चलाएर जानुको मज्जा नै बेग्लै भएको अनुभव उनले सुनाएकी छन् । डिजेलबाट चल्ने यो जीपले कारले भन्दा बढी माइलेज दिने भएकोले किफायती भएको उनको भनाइ छ ।

२२ वर्षअगाडि टोयोटा कोरला कारमा श्रीमान् दिनेश कार्कीको सहयोगमा ड्राइभिङ सिकेर अगाडि बढेकी उनले त्यो बेला चलाएको टोयोटा कोरला कारको तत्कालीन बजार मूल्य २ लाख ५० हजार थियो ।

उक्त कार दुई वर्ष चलाएर मारूती-८०० कार ४ लाखमा खरीद गरेर करिब ६ वर्ष चलाएकी थिइन् । मारूती कारपछि टाटाको इण्डिका कार ५ वर्ष चलाएको बताउने गायिका कार्की त्यो बेला उक्त कारको मूल्य ८ लाख रहेको सुनाउँछिन् ।

त्यसपछि १६ लाख पर्ने मारूती स्वीफ्ट र २२ लाख पर्ने हुण्डाइको आइ ट्वेन्टी क्रमशः ५ र ४ वर्ष चलाएपछि महिन्द्राको क्वान्टो जीप चलाउन थालेको उनले भनेकी छन् । क्वान्टो जीपको बजार मूल्य स्पेशल डिस्काउन्टमा ३७ लाख पर्छ । महिन्द्राको अधिकृत विक्रेता इभोलुसन अटोमोबाइलले जनाए अनुसार एअर ब्यागको सुविधासहितको क्वान्टो जीपमा डिजिटल ड्राइभिङ र माइक्रो हाइब्रीड टेक्नोलोजी जडित भएकोले नेपालको सडकमा भरपर्दो, सुरक्षित यात्राको लागि राम्रो साधन हो । यो जीप १५ सय सीसीको रहेको छ ।

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

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

# डाक्टरी छाडेर फेसन डिजाइन

खोटाङकी सुनु राईको चाहना तथा सपना नै फेसन डिजाइनर बन्नु हो । प्लस-टुमा आर्टस् लिएर पढेकी राईलाई सानैदेखि सीप विकास गर्ने तथा आत्मनिर्भर हुने सोचबाटै प्लस-टु सकेको लगत्तै काठमाडौंको बाँसबारीस्थित नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीमा भर्ना भएकी हुन् । उनी अहिले ब्याचलर अफ फेसन डिजाइनिङको सेकेण्ड सेमेस्टरमा अध्ययनरत छिन् ।

राईसँगै अध्ययन गरिरहेकी अर्की ललितपुर गोदावरीकी अर्पणा नगरकोटी साइन्सकी विद्यार्थी हुन् । उनले लिट्टल एन्जल्सबाट प्लस टूमा साइन्स पढेकी थिइन् । प्लस टूपछि डाक्टर पढ्ने अवसरलाई बेवास्ता गरेर आफ्नो रहरको विषय पढ्न नमूना फेसन कलेज आएको उनले बताइन् । काठमाडौं बालाजुकी रविना कार्की अरू विषयमा भन्दा फेसन विषयमा व्यावसायिक भविष्य सुनिश्चित देखेरै यस विषयमा पढ्न आएको सुनाउँछिन् ।

**जिबेश्वरलाल श्रेष्ठ**

भाइस प्रिन्सिपल
नमूना कलेज अफ फेशन टेक्नोलाजी

रविनाकै क्लासमा फेसन डिजाइन पढिरहेकी मीनभवनकी नवीना कार्की फेसन डिजाइनिङ् कोर्श गरेपछि गार्मेन्टदेखि टेक्सटाइल लगायत बुटिकमा सजिलै काम पाउने देखेरै लागेको बताउँछिन् । पोखरा नयाँबजारकी प्रिया गुरूङ पनि प्लस टु साइन्स लिएर पढेको भए पनि अंकलको पश्मिना फ्याक्ट्री भएकोले अंकलले नै फेसन डिजाइनमा ब्याचलर गरेर काम गर्न आउनु भन्ने अफर दिएकोले नै पढ्न आएको बताउँछिन् ।

लाजिम्पाटकी तनिशा लामाको सोच भने यो कोर्श सकेपछि विदेश जाने रहेको छ । विदेशमा फेसन डिजाइनको निकै माग रहेकोले फेसन डिजाइन कोर्श गर्न आएको उनले बताइन् । धनगढीकी अनुशा मगर पनि सिर्जनात्मक काम गर्न रुचि भएर फेसन डिजाइनिङमा ब्याचलर पढ्न आएको जानकारी दिन्छिन् ।

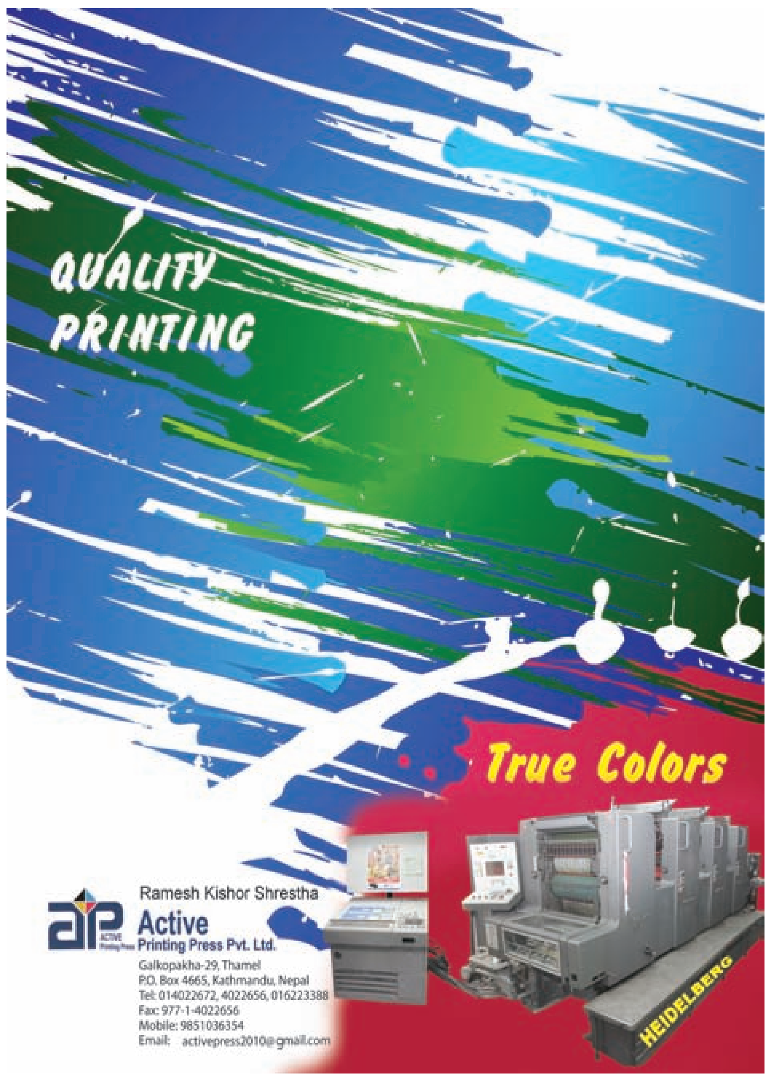
फेसन टेक्नोलोजी विषयमा नेपालको विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त पहिलो फेसन कलेज नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीमा हाल विभिन्न सेमिस्टरमा गरेर २ सय १५ जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । ६ जना विद्यार्थीबाट सन् २००२ मा सुरू भएको पहिलो फेसन कलेज नमूना फेसन कलेजमा प्रत्येक वर्ष जस्तो विद्यार्थीको चाप वृद्धि भइरहेको छ ।

किताबी ज्ञानभन्दा सीपमूलक प्राविधिक ज्ञान पाएका विद्यार्थीहरू जहाँ पनि बिक्ने भएकाले फेसन टेक्नोलोजीको हाल आएर निकै माग भएको र त्यसअनुरूप यस विषय पढ्ने विद्यार्थीको कमी नभएको नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीका भाइस प्रिन्सिपल जिबेश्वरलाल श्रेष्ठ बताउँछन् । भाइस प्रिन्सिपल श्रेष्ठका अनुसार कलेज स्थापनाको तेह्रौं वर्षको संघारमा पुग्दा २ सय विद्यार्थीले फेसन टेक्नोलोजीमा ब्याचलर पास गरिसकेका छन् । उनीहरू विभिन्न फेसन हाउसहरूमा दक्ष विज्ञ भएर हाल कार्यरत रहेको जानकारी श्रेष्ठले दिए । पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त नमूना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजी सुविधासम्पन्न फेसन कलेज हो, जहाँ फेसन विषयक सीपमूलक व्यावहारिक एवम् प्राविधिक पढाइ ब्याचलर लेबलमा हुने गरेको छ । हट नेपालसँगको कुराकानीमा नमूना फेसन कलेजमा अध्ययनरत सबै विद्यार्थीले कलेजको स्तरीय पढाइबाट अत्यन्त सन्तुष्ट रहेको बताए ।

३ वर्षको फेसन टेक्नोलोजी कोर्शको अध्ययन पूरा गर्न ४ लाख ३४ हजार ५ सय ४० रूपैयाँ खर्च हुने हिसाब यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले नै निकालेका छन् । छोटै अवधिमा प्रसिद्धि कमाएको यस कलेजको स्थापना नेपालको पहिलो लेडी फेसन डिजाइनर ज्ञानीशोभा तुलाधरले गरेकी हुन् ।

CHABAHIL | DURBARGMARG | TRIPURESHOR
BRING OUT THE KING IN YOU
SRI NATH
COLLECTION
THE WORLD - CLASS FABRICS

APD 亞太日報
ASIA PACIFIC DAILY
Happy Tihar
China's Xi has no elixir for sick Nepal
MAKE it POSSIBLE
Subcription
Tel : +977-01-4434475, Mobile : 9818 852676, E-mail : xinhuaktm@gmail.com
xinhuanepal @xinhuanepal

QUALITY PRINTING
True Colors
Ramesh Kishor Shrestha
Active
Printing Press Pvt. Ltd.
Galkopakha-29, Thamel
P.O. Box 4665, Kathmandu, Nepal
Tel: 014022672, 4022656, 016223388
Fax: 977-1-4022656
Mobile: 9851036354
Email: activepress2010@gmail.com
HEIDELBERG

# स्वस्थ बन्न मर्निङ बेल

शहरबजारमा आधुनिकतासँगै नेपालीहरूको लाइफ स्टाइल जटिल बन्दै गएको पाइन्छ । बदलिंदो लाइफ स्टाइलमा कम मेहनत तथा परिश्रमले गर्दा शारीरिक फिटनेसमा कमी हुँदै गएको महसुस प्राय:ले गरेको पाइन्छ । जसले गर्दा अनेकन रोगले आक्रमण गर्ने गरेको छ । यसबाट बच्न तथा सजग हुन समयमा नै शरीरलाई फिट राख्न फिटनेस गर्न जाने संस्कृति नेपालीहरूमा केही वर्षयता वृद्धि हुन थालेको छ ।

हरदम स्वस्थ बन्नको लागि बदलिंदो लाइफ स्टाइलमा बचेको केही समय बिहान या बेलुका फिटनेसका लागि छुट्याउनेहरू माझ काठमाडौं ढल्को खुशिबुँ लिंकरोडस्थित मर्निङ बेल फिटनेस सेन्टर यतिखेर चर्चामा रहेको छ । सात वर्षअगाडि स्थापना भएको मर्निङ बेल

**मर्निङ बेलमा विशेषतः बिहान र बेलुकीको समयमा विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा लागेका कतिपय व्यक्तिहरु एउटा समय मिलाएर ज्यानअनुसारको आवश्यक जीम तथा फिटनेसलगायत हट एण्ड कोल्ड सावर बाथ, हाइड्रोलिक चेअर मसाज, हाइड्रोथेराफ स्टीम बाथ, सौना बाथ, पानीले मसाज गरिने ज्याकुजी र योगा गरिरहेको भेटिन्छ।**

स्वस्थ रहन चाहने सबैका लागि महत्त्वपूर्ण गन्तव्य नै बन्न थालेको दाबी मर्निङ बेलका सिईओ डेबिड श्रेष्ठको छ । शारीरिक रूपमा सदा फिट बन्न चाहनेहरूका लागि सुविधासम्पन्न मर्निङ बेल फिटनेस सेन्टरले समय अनुरूपका सबैखाले सुविधा थप्दै लगेको छ ।

यो वर्षबाट नृत्यसँगै पूर्ण व्यायामका लागि जुम्बा डान्स तथा एरोबिक पनि प्रारम्भ गरिएको छ, जसमा सबै खाले महिला तथा पुरूषदेखि हाइप्रोफाइलका महिलाहरूको विशेष आकर्षण देखिएको मर्निङ बेलका हेल्थ कोचर कपिल डंगोलले बताएका छन् । कोचर

**डेबिड श्रेष्ठ**
सीईओ, मर्निङ बेल

डंगोल उचित आहार तथा निश्चित व्यायामको अभावले नेपालीहरुमा हाल विभिन्न रोगको संक्रमण देखिएकोले हेल्थ क्लबमा जाने बानीको विकास पनि विस्तारै हुँदै गएको जानकारी दिन्छन् । विविधखाले त्यस्ता रोगबाट समयमा नै बच्न उचित आहार तथा निश्चित व्यायाम आवश्यक रहेको डंगोल बताउँछन् ।

समय र मौका मिलेको बेला मर्निङ बेलमा फिटनेस गर्न आउने गरेकी नायिका झरना थापा दिनको एक-दुई घण्टा निश्चित व्यायामको लागि दिन सकेकोले रोग भन्ने कुरा आफूमा सितिमिति लाग्दै नलाग्ने दाबी गर्छिन् । स्वस्थ मन तथा तनको लागि शारीरिक फिटनेस अत्यावश्यक भएको नायिका थापाले हट नेपालसँगको कुराकानीमा बताइछन् । उनी भन्छिन्- 'स्वस्थ र सुन्दर बन्न तथा बनाउनको लागि फिटनेस गर्नु निक्कै राम्रो कुरा हो ।'

मर्निङ बेलमा विशेषतः बिहान र बेलुकीको समयमा विभिन्न पेसा तथा व्यवसायमा लागेका कतिपय व्यक्तिहरु एउटा समय मिलाएर ज्यान अनुसारको आवश्यक जीम तथा फिटनेस लगायत हट एण्ड कोल्ड सावर बाथ, हाइड्रोलिक चेअर मसाज, हाइड्रोथेराफ स्टीम बाथ, सौना बाथ, पानीले मसाज गरिने ज्याकुजी र योगा गरिरहेको भेटिन्छ । मनीचेन्जर व्यवसायी ज्योत्सना राजभण्डारी त व्यवसायको बेफुर्सदीले गर्दा शारीरिक रूपमा फिट हुन नसक्दा विभिन्न रोगको शिकार बन्नु परेको र मर्निङ्ग बेलमा भर्ना भएर यसले उपलब्ध गराउने सेवा लिन थालेयता स्वास्थ्यमा निक्कै सुधार आएको स्वीकार गर्छिन् । उनी स्वस्थ जीवनका लागि फिटनेस निक्कै नै आवश्यक रहेको तर्क गर्छिन् ।

मर्निङ बेलमा नियमित आउने बैंकर संगीता श्रेष्ठ पनि बिहानको फिटनेसले दिनभरको बैंकिङ कार्यमा निक्कै नै मद्दत गर्ने गरेको तथा शरीर चंगा भएको महसुस हुने गरेको अनुभव सुनाउँछिन् । मासिकदेखि वार्षिक सदस्य भएर फिटनेस गर्न पाउने काठमाडौंको सुविधासम्पन्न स्थानमा रहेको मर्निङ बेल फिटनेस सेन्टर बिहान ६ बजेबाट ८ बजेसम्म खोलिने गर्दछ । वार्षिक सदस्यलाई विभिन्न फिटनेस प्याकेजमा छुट तथा फ्रीको स्कीमको व्यवस्था पनि रहेको जानकारी सिइओ डेबिड श्रेष्ठले दिएका छन् ।

**मोडल** : झरना थापा, नायिका
**तस्वीर** : शरद महर्जन

लोकेशन
**मर्निङ बेल फिटनेस सेन्टर**
(अ वेलनेस सपोर्ट)
ढल्को खुशिबुँ लिंकरोड, नयाँबजार, काठमाडौं ।
(नेवा पेट्रोल पम्पको ठीक अगाडिको भवन )
फोन नम्बर : ०१-४२५५८४४
मोबाइल नम्बर : ९८५१०४७५२६

■ जीवा लामिछाने

# हनिमुन गन्तव्य ताजमहल

म लाई लाग्छ, कुनै पनि देशको नागरिकलाई देख्नु भनेको आंशिक रूपमै भए पनि त्यो देशलाई देख्नु हो । ऊसँग बोल्नु भनेको त्यो देशसँग बोल्नु हो र ऊसँग व्यवहार गर्नु त्यो देशसँग व्यवहार गर्नु हो ।

पाठ्यपुस्तकमा सोली आकारको भारतको नक्सा देखेपछि म दिग्भ्रमित भएँ । जब भारत नेपालभन्दा चौबीस गुना ठूलो छ भन्ने जानें, त्यसपछि चकित परें ।

जब हिन्दी फिल्म 'लैला मजनु' पहिलो पटक हेरें, भारतीयहरु यति राम्रा हुँदारहेछन् भन्ने लाग्यो ।

आज भारत विश्वको ठूलो अर्थतन्त्र भएको देशमध्ये एक भएको छ । अहिले भारतीयहरु देख्दा भारत कस्तो होला भन्ने मेरो सोचाइ बदलिएको छ । तर पहिलो पटक हाम्रोतिर काम खोज्न आउने बिहारीहरूलाई देख्दा बनेको नक्सा भने किन किन पूर्ण रूपले अझै मानसपटलमा मेटिन सकेको छैन ।

भीमोदय निम्न माध्यमिक विद्यालयमा चार कक्षा पढ्दा पहिलो पटक भारतको भूमि टेकेको थिएँ । म स्काउटमा थिएँ त्यतिबेला । प्रेमनारायण झा सरको नेतृत्वमा हामी स्काउटका विद्यार्थीहरु वीरगन्ज र रक्सौल शैक्षिक भ्रमण गएका थियौं । त्यसपछि भने भारत जाने क्रम नियमित जस्तै हुन गएको छ ।

मस्कोमा थुप्रै भारतीय साथीहरु भए । एक जना भारतीय व्यापारी राजेश चावलासँग मेरो मित्रता थियो । उनकै निमन्त्रणामा म २०५३ सालमा एक पटक फेरि भारतको भूमि टेकें । त्यो पनि भारतको मुटु अर्थात् आग्रा । आग्रालाई भारतको मुटु भन्न मन लाग्यो किनभने त्यहाँ ताजमहल छ । प्रेमी-प्रेमिकाहरु भावुक भएर भन्छन्- दुइटा मुटु एउटा भयो...... तिमीलाई मेरो मुटु दिएँ......यस्तै यस्तै । त्यसो हो भने प्रेमनगरी आग्रालाई किन भारतको मुटु नभनौं ?

गाइडहरु जे हो त्योभन्दा बढाइचढाइ गरेर बोल्दै थिए । पर्यटकहरूलाई जतिसक्दो छक्क र सन्तुष्ट पार्न खोजिरहेका थिए । एउटा बूढो गाइड भन्दै थियो- यो ताजमहल बनाउँदा बीस वर्षसम्म बीस हजार मान्छेले आफ्नो प्रेमको बलिदान दिइरहे । भनिन्छ, प्रेमको मूल्य हुँदैन तर शाह जहाँले सन् १६४८ मा त्यतिखेरको तीस मिलियन भारतीय रूपैयाँ खर्च गरेर

प्रेमको प्रतिमा बनाए– ताजमहल । आग्राको सौन्दर्यको प्रतीक एवं विश्वसम्पदाको सातौं आश्चर्यमध्येको एक ताजमहल नव प्रेमी–प्रेमिका र नव विवाहित दम्पतीहरूको हनिमुनका लागि एक प्रसिद्ध गन्तव्य समेत हो ।

ताजमहलको गेटमा पुग्दा ताजमहल घुमाउने साना गाडी, रिक्सा र ऊँटवाला टाँगाको एक किसिमको तानातान हुँदोरहेछ । यति प्रसिद्ध पर्यटकीय नगरमा समेत पर्यटकहरूलाई ठगी गर्ने प्रवृत्ति देख्दा भने उदेक लाग्यो मलाई !

सन् १६३२–१६५३ मा बनेको ताजमहलले मुगल सम्राट शाह जहाँ र रानी मुमताजको प्रेम झल्काइरहेको रहेछ । अलौकिक कला र सौन्दर्ययुक्त यो भवन प्रतितोला सुनको पन्ध्र पर्ने जमानामा तीन करोडभन्दा बढी भारतीय रूपैयाँ लागेको चर्चा समेत गरिन्छ ।

मलाई लाग्यो, कति महँगो प्रेम ! हामीलाई ताजमहल घुमाउने बूढो गाइड भन्दै थियो– 'शाह जहाँले गरिबहरूको प्रेमको खिल्ली उडाए ।'

# मनै लोभ्याउने हनिमुन टापु

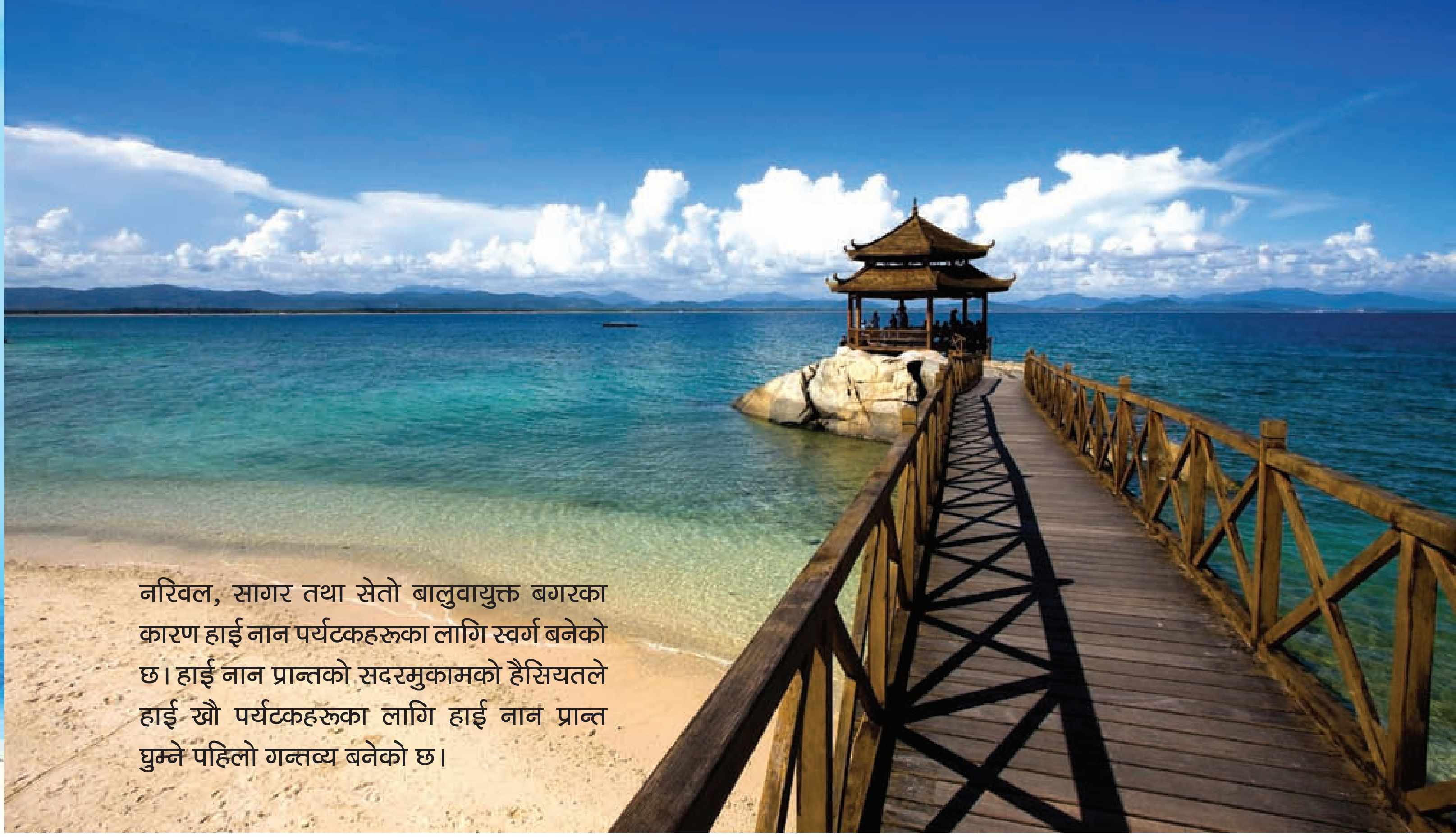
हाई नान चीनको सबैभन्दा ठूलो विशेष अर्थ क्षेत्र तथा रेनफरेस्टमा रहेको एउटा मात्र टापु हो । यहाँ चीनकै सबैभन्दा बढी लोकप्रिय रिसोर्ट पनि रहेका छन् । यहाँ हिउँद ऋतु आउँदैन, यहाँ प्रशस्त घाम लाग्ने भएकोले पर्यटकले हरेक मौसममा आनन्द लिन सक्छन् । यहाँको वायु र पानी सफा रहेको कारण यसलाई मानव जातिको स्वर्ग र चीनको दक्षिण सागरको एउटा मोती मानिन्छ ।

तपाईलाई घुम्न मन पर्छ भने हाई नान टापु तपाईंको गन्तव्यको प्रमुख रोजाइ हुनुपर्छ । हाई नान टापुको इतिहास लामो छ र यसको आर्थिक स्रोत पनि बढी छ । करिब छ करोड वर्षअघि भएको एउटा ठूलो प्राकृतिक उथलपुथलका क्रममा समुद्री सतह माथि उठेको कारण पहिले लै चौ प्रायद्वीपसँग जोडिने यस भूमि छुटेको थियो । त्यसपछि यस भूमि चीनको दक्षिण सागरमा रहेको छ ।

नरिवल, सागर तथा सेतो बालुवायुक्त बगरका कारण हाई नान पर्यटकहरूका लागि  स्वर्ग बनेको छ । हाई नान अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटन टापु घोषित भएको अवसरमा झन् झन् बढी पर्यटकहरु हाई नान घुम्ने गर्दछन् । हाई नान प्रान्तको सदरमुकामको हैसियतले हाई खौ पर्यटकहरूका लागि हाई नान प्रान्त घुम्ने पहिलो गन्तव्य बनेको छ ।

हाई नान गएपछि 'हाई नानको छाप' नामक एउटा अभिनय दर्शन गर्नुपर्छ । यस अभिनयका अत्यधिक अभिनेता अभिनेत्रीहरु स्थानीय अल्पसंख्यक जाति ली जाति तथा म्याउ जातिका केटाकेटी हुन् । यस अभिनयमा हाई नान प्रान्तका विभिन्न ठाउँ तथा जातिका प्रचलन तथा रीतिरिवाज समेटिन्छ । त्यसका अतिरिक्त, सागरमा सर्फ तथा डाइभिङ गरेपछि तपाई हाई नानको हट स्प्रिङको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । हाई नानमा हट स्पिङको  ठाउँ तीन सय वटाभन्दा बढी छन् । ती हट स्प्रिङ रिसोर्टमा विभिन्न प्रकारका मसाज तथा फिटनेसको सुविधा पनि उपलब्ध छ ।

हाई नानको आकर्षक प्राकृतिक दृश्यबाट विश्वका विभिन्न ठाउँका पर्यटकहरु त्यहाँ घुम्न जान्छन् । साहसिक खेललाई मन पराउनेहरु हाई नानमा डाइभिङ, सर्फ तथा सागरमा माछा मार्न जान्छन् । रेनफरेस्ट मन पराउने पर्यटकहरु हाई नानको बन जंगल



**नरिवल, सागर तथा सेतो बालुवायुक्त बगरका कारण हाई नान पर्यटकहरूका लागि स्वर्ग बनेको छ। हाई नान प्रान्तको सदरमुकामको हैसियतले हाई खौ पर्यटकहरूका लागि हाई नान प्रान्त घुम्ने पहिलो गन्तव्य बनेको छ।**

बनस्पति तथा जनावरको अवलोकन गर्न पाउँछन् । त्यसका अतिरिक्त हाई नानको जातिय संग्रहालय, नान शान साँस्कृतिक दृश्यवलोकन स्थल तथा विभिन्न स्थानमा रहेको म्याउ जातीय र ली जातीय जिल्लाले हाई नान प्रान्तको पुरानो संस्कृति तथा इतिहासबारे जानकारी दिन्छन् । सान या शहर हाई नान प्रान्तको सबैभन्दा दक्षिणी भागमा पर्छ । यो चीनको सबैभन्दा दक्षिणी भागमा रहेको समुद्री तटवर्ती पर्यटन शहर हो । यसलाई चीनको हनिमुन मनाउने टापु पनि मानिन्छ । किनभने आकर्षक वातावरण बाहेक यहाँको वायु चीनको सबैभन्दा सफा रहेको छ भने यहाँ बसोबास गर्ने नागरिकको औसत आयु असी वर्ष भएकाले यसलाई चीनको सबैभन्दा दीर्घायु क्षेत्र पनि मानिन्छ ।

हाई नान प्रान्तमा एघार हजार वटाभन्दा बढी रेस्टुरेन्ट छन् भने खानाको परिकार एक सय वटा भन्दा बढी छन् । हाई नानमा चार वटा प्रसिद्ध डिस छन्- वन छाङ कुखुरा, तुङ शान खसी, च्या चि हाँस र ह ल गंगटा । त्यसका अतिरिक्त, हाई नानमा ऊष्णकटिबन्धको फल र सीफुड पर्याप्त पाइन्छ । घुम्न जाँदा बस्नका लागि एउटा राम्रो वातावरण निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । होटेल, रिसोर्टका भाउ, स्थान तथा त्यसको नजिकमा रहेको यातायात र रेस्टुरेन्ट लगायत कारकतत्व हाई नान घुम्ने बेलामा सोचविचार गर्नुपर्ने कुरा हो । हाई नानको हरेक ठाउँमा पाँच तारे होटेल रहेका छन् । जसले अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटन टापुको निर्माणका लागि जग बसालेका छन् । चीन र विदेशका पर्यटकहरूलाई हाई नान प्रान्तमा स्वागत गर्नका लागि चीनको हाई नान पर्यटन व्यूरो तथा china.com संयुक्त रूपमा 'सबैभन्दा सुन्दर हाई नान' नामक पुरस्कार कार्यक्रमको आयोजना गरी विश्वका पर्यटन शौखिनहरूलाई हाई नानमा नरिवल वन, सफा सागर, सूर्यकिरण तथा सफा बालुवा भएको टापुको सुन्दरता घुमाउँदै छन् । सौभाग्य मान्छेले विश्वको कुनै पनि ठाउँबाट हाई नानसम्म दुई जनाको आउने जाने विमान टिकट तथा चीनको परम्परागत हस्तकला सामान पाउँछ । यस कार्यक्रम सम्बन्धी अरू बढी जानकारी hainan.travel.china.com मा पाउन सकिन्छ । *(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)*

# टेनिस सुन्दरीको भावपूर्ण बिदाइ

सन् २०१४ सेप्टेम्बर १९ मा चिनियाँ महिला टेनिस खेलाडी ली नाले सामाजिक सञ्जालमार्फत् खेल जीवनबाट सन्यासको घोषणा गरेकी छन् । उनले सन्यास घोषणामा यसरी उल्लेख गरेकी छिन्- विगत पन्द्र वर्षयता टेनिस खेलाडीको हैसियतमा धेरै प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भएकी थिएँ । चीनको तर्फबाट टेनिस प्रतियोगितामा सहभागी हुनपाउनु एक गौरव र इज्जतको कुरा हो । टेनिसमार्फत अझै बढी मानिसहरूलाई चीन र अझै एसियाको टेनिसमाथि ध्यान आकर्षित गर्नु जीवनको एक महत्त्वपूर्ण कार्य भइरहनेछ । समयजस्तै व्यावसायिक खेल जीवनमा पनि एकदिन पूर्णविराम लाग्नेछ । मेरो लागि सन् २०१४ व्यावसायिक जीवन र व्यक्तिगत जीवनको एक महत्त्वपूर्ण वर्ष रह्यो ।

अस्ट्रेलियन खुला टेनिस प्रतियोगिता २०१४ मा ली नाले महिला एकलतर्फको उपाधि जितेकी थिइन् । मातृभूमि, टीम, परिवार, प्रसंशकहरूसँग उनको अनुभवको उपभोग गरेकोमा उनलाई खुसी लागेको छ । यसका साथै सन् २०१४ ली नाको अप्ठ्यारो वर्ष पनि हो । उनले टेनिस खेल जीवनबाट सन्यास लिने निर्णय गरेकी छन् । उनको जन्मथलोमा आयोजित उ हान टेनिस खेल प्रतियोगितामा सहभागी हुन प्रयास गरे पनि घाइते र अस्वस्थताका कारण उनले अहिले व्यावसायिक टेनिस खेलजीवनबाट सन्यास लिने निर्णय गरेकी हुन् । ली नाले अन्तर्राष्ट्रिय टेनिस खेल मञ्चमा धेरै उपलब्धि हासिल गरेकी छन् । उनका आँखामा हालसम्मका प्राप्त उपलब्धि उनका सपनाभन्दा पनि बढी हुन् । मातृभूमिका लागि इज्जत जित्नु उनको सबैभन्दा उत्कृष्ट उपलब्धि हो । खेल जीवनबाट सन्यास लिएपछि उनले आफ्नो टिमसँग चीनको टेनिस विकासबारे योजना तर्जुमा गर्ने छिन् । उनले 'ली ना टेनिस स्कुल'को स्थापना गर्ने घोषणा पनि गरेकी छन् । उनी पनि बालबालिकाको हित-कल्याणका गतिविधिमा निरन्तर रूपमा सहभागी हुने छिन् ।

सन् २०१४ सेप्टेम्बर ३० बेलुकी ली नाको खेल जीवनको सन्यास समारोह पैचिङस्थित चीनको राष्ट्रिय टेनिस केन्द्रको हीरा रंगशालामा आयोजना भएको थियो । चिनियाँ टेनिस खुला प्रतियोगिताको संयोजन समितिका उप प्रमुख एवम् कार्यकारी प्रमुख हौ यु लानले ली नाको सन्यास समारोहमा सम्बोधन गर्दै लामो समययता ली नाले चिनियाँ टेनिस खुला प्रतियोगिताको समर्थन दिएको प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गरेकी छन् । त्यसपछि चिनियाँ टेनिस संघका उपाध्यक्ष ली लिङ् वैले ली नाको अस्तित्वका कारण सबैलाई गौरव लागेको बताएकी छन् । ली नाले ती कुरा सुनेपछि आँसु झारिन् । ली लिङ् वैले चिनियाँ टेनिस संघको तर्फबाट ली नालाई सम्मान पुरस्कार प्रदान गरिन् ।

महिला टेनिस संघ अर्थात् डब्लुटीएका अध्यक्ष स्टासी अल्लास्टरले सो समारोहमा ली नाले एसिया र विश्वको महिला टेनिसका लागि योगदान गरेको प्रति कृतज्ञता व्यक्त गरिन् । उनका अनुसार ली ना च्याम्पियन हुन् । चीन र सारा एसिया-प्रशान्त क्षेत्रमा ली नाको भावना अस्तित्वमा रहने छ । सबैले टेनिस प्रतियोगितामा ली नाको भावना र मीठो मुस्कान सम्झने छन् । ली ना र उनका श्रीमान् च्याङ् शानको सुखमय जीवनका लागि सबैले शुभकामना व्यक्त गरे ।

ली नाकी साथीको हैसियतमा क्भिटोभाले ली नाको सन्यास समारोहमा

आफ्नो मन्तव्य प्रकट गरेकी थिइन् । टेनिस प्रतियोगितामा ली ना विपक्षी खेलाडी बनेकी र टेनिस खेलाडीको हैसियतमा साथी बनेकोमा उनीप्रति आभार व्यक्त गरिन् । टेनिस खेलाडीहरूले ली नालाई सम्झिरहने छन् ।

त्यसपछि ली नाले आफ्नो धारणा प्रस्तुत गरिन् । सबैसँग विदाइका लागि कार्यक्रमको अवसर पाएकोमा खुसी लागेको उनले बताइन् । ली नाको सन्यास समारोहको अन्तमा ली नाका श्रीमान्ले ली नासँग अँगालो हालेका थिए । स्पेनका टेनिस खेलाडी राफेल नाडालले ली नालाई फूल दिएर बिदाइ गरे । ली नाले खुसियालीको आँसु झार्दै रंगशाला छोडेकी थिइन् । उनले मायालु टेनिस र उनका फ्यानहरूसँग बिदाइ मागेकी थिइन् ।

टेनिस खेलाडी ली नाको जन्म सन् १९८२ मा हु पै प्रान्तीय ऊ हान शहरमा भएको हो । ली ना एसियाकै पहिलो र एक मात्र महिला टेनिस खेलाडी हुन् जसले ग्रान्ड स्लाम जितेकी छिन् । छ वर्षको उमेरदेखि ली नाले टेनिस खेल्न थालेकी थिइन् । सन् १९९९ मा उनी एकजना व्यावसायिक खेलाडी बनेकी हुन् । सन् २००२ को अन्तमा उनी विश्वविद्यालयमा भर्ना भएकी थिइन् । सन् २००४ मा श्रीमान्को समर्थनमा ली नाले टेनिस खेल जीवन पुनः सुरू गरेकी थिइन् । सन् २००८ मा ली नाले बेइजिङ ओलम्पिकको महिला एकल टेनिस प्रतियोगितामा चौथो स्थान हात पारेकी थिइन् । सन् २०११ मा अस्ट्रेलियाली खुला टेनिस प्रतियोगितामा ली नाले दोस्रो स्थान जितेकी थिइन् । सोही वर्ष फ्रान्सेली टेनिस खुला प्रतियोगितामा ली नाले च्याम्पियनसीप हात पारेकी थिइन् । सन् २०१३ मा डब्लुटिएको फाइनल प्रतियोगितामा उनले दोस्रो स्थान हात पारेकी थिइन् । सन् २०१४ जनवरी २५ मा ली नाले तेस्रो पटक अस्ट्रेलियाली टेनिस खुला प्रतियोगितामा सहभागी भई महिला एकल टेनिस प्रतियोगिताको च्याम्पियनसीप हात पारेकी थिइन् ।

*(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)*

# प्रख्यात चिनियाँ गायक
# च्याङ ता वै

च्याङ ता वैको जन्म सन् १९४७ को जनवरी २२ मा चीनको थ्येन चिंगमा भएको थियो । सन् १९६९ मा च्याङ ता वैले जी लिङ प्रान्तको वन प्रहरी संस्कृति कामदारी टोलीमा काम गरे । ७० को दशकमा उनले जी लिङ प्रान्तको कला कलेजमा प्रवेश गर्दै विभिन्न प्रकारको स्वरको ज्ञान लिए ।

सन् १९७५ मा उनी चीनको राष्ट्रिय केन्द्रीय जातीय गीत र नृत्य टोलीको गायक थिए । सन् १९८४ मा चीनको केन्द्रीय टेलिभिजन स्टेशनद्वारा वसन्त चाड मनाउन आयोजित कार्यक्रममा उनी पहिलो पटक सहभागी भएका थिए । सो कार्यक्रममा उनले 'चा ना थाउ ह्वा शङ खाइ त ती फान' अर्थात् 'आरूको फूल फुल्ने ठाउँ' बोलको गीत गाएका थिए । त्यसपछि उनी चीनभरि प्रख्यात भए । त्यसपछि चीनको केन्द्रीय टेलिभिजन स्टेशनद्वारा वसन्त चाड मनाउनका लागि आयोजित कार्यक्रममा उनी धेरैपटक सहभागी भए । सन् १९८५ मा उनी चीनको राष्ट्रिय केन्द्रीय जातीय गीत र नृत्य टोलीको प्रमुख भए । उनी आफ्नो त्यति मात्र सफलतामा सन्तुष्ट भएनन् । जनताका लागि झन् बढी राम्रा गीत गाउन थाले । सन् १९९३ मा उनले टोलीको प्रमुखबाट राजीनामा दिए र कलाको सिर्जना र अभिनयमा फेरि एक पटक पूर्ण सहभागी भए । सन् २००९ मा चीनको केन्द्रीय टेलिभिजन स्टेशनद्वारा वसन्त चाड मनाउन आयोजित कार्यक्रममा उनी फेरि एक पटक सहभागी भए ।

उनको स्वरको मिठास, गीत गाउने कला र प्रस्तुतिले उनी चाँडै लोकप्रिय भए । उनका गीतहरु अधिकांश चिनियाँको ओठमा झुन्डिन थाले । उनले लगातार तीस वर्षभन्दा बढी समय थुप्रै गीत गाए । उनले अमेरिका, क्यानाडा, जापान, जर्मनी, सिंगापुर, थाइल्याण्ड जस्ता मुलुक र क्षेत्रमा आयोजित सांगीतिक कार्यक्रमहरुमा भाग लिए । उनका गीत ती मुलुकहरुमा धेरैले रूचाए र उनलाई भव्य स्वागत गरे । सन् २०११ मा उनले पैचिङको जन बृहत् सभाभवनमा 'सबैभन्दा मीठो गीत मामाका लागि गाउने' नामक एकल कन्सर्ट आयोजना गरे ।

उनले चीनको पहिलो सुनौलो रेकर्ड पुरस्कार प्राप्त गरे । उनी दीर्घकालीन चीनको युवा गायकहरु प्रतियोगिताको निर्णायक पनि भए । सन् २००९ मा उनलाई 'चीन-अफ्रिका कलाकार'को नामले सम्मानित गरियो । सोही वर्ष 'जनताले रूचाएका साठी जना कलाकार'मा उनी पनि सम्मानित भए । चीनको २० औँ शताब्दीमा सबैभन्दा प्रतिष्ठित संगीतकारका रुपमा उनलाई सम्मानित गरियो । उनले गाएको 'श्व चङ को' अर्थात् 'चीनबारे भन्छन्' र 'ह स्ये च्या युआन' अर्थात् 'शान्तिपूर्ण घर' यी दुई वटा गीतले 'एक सयवटा राष्ट्रमा लोकप्रिय भएको गीत'मा प्रवेश गरेका छन् । उनले हजारौं गीत गाए र लगभग एक सय फिल्म र टिभी नाटकको शीर्ष गीतमा स्वर दिए । यी गीतहरु चीनमा व्यापक रुपमा लोकप्रिय भएका छन् । उनका धेरै गीत लोकगीत र शास्त्रीय गीतको समिश्रण हुन्छ ।

सन् १९९६ मा 'चीनको गायन संस्था' अर्थात् 'चिनियाँ गीत गाउने गोष्ठी' मा केही व्यक्तिले 'चीनको गायन' सम्बन्धी विषय प्रस्तुत गरे । त्यसपछि च्याङ ता वैले सो विषयबारे गहन रुपमा अध्ययन गरे । सन् २००६ को युवा गायकहरु प्रतियोगितामा उनले 'चीनको गायन' सम्बन्धी विषयको मुख्य विशेषता प्रस्तुत गरे । सन् २००७ मा उनले राष्ट्रभरिका कला संस्थामा सम्बोधन गरे । आफ्नो धेरै वर्षको अध्ययन र यस सम्बोधनको आधारमा उनले 'मेरो गायन नोट' पुस्तक प्रकाशित गरे ।

गीत गाउनुबाहेक च्याङ ता वै एउटा राम्रो कलाकार पनि हुन् । उनको चित्रकारिता धेरै राम्रो छ र उनले उच्च स्कुलको अवधिमा आठ वर्षको पश्चिमी चित्रकला पनि अध्ययन गरेका थिए । उनले धेरै नामी व्यक्तिका चित्रहरु बनाएका छन् ।

*(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)*

# विवाहपछि सांगीतिक र व्यापारिक सफलता

३० वर्षमा बिहे गरेका गायक एवम् हार्डवेयर तथा स्यानिटरी व्यवसायी सुमन कुमार श्रेष्ठको बिहे भएको पनि ७ वर्ष लागिसकेको छ । श्रेष्ठको दीप्ती मास्केसँग मागी विवाह भएको हो । उनीहरूका दुई सन्तान पनि भइसकेका छन् ।

गायक श्रेष्ठ बिहेपछि अझ सफल गायक तथा व्यापारी बनेको स्वीकार्छन् । विवाहले जीवनको महत्त्वपूर्ण साथी दिनुको अलावा जिम्मेवार पनि बनाउने गर्दछ । यस अर्थमा हरेकको जीवनमा विवाह अत्यन्त आवश्यक कुरा हो भन्न रूचाउने उनले विवाहपछि नै धेरै मानिस सफल भएको इतिहासका पन्नाहरूमा पाएबाट आफू पनि त्यसकोटिमा परेको हो कि भन्ने अनुमान गरेका छन् । विवाहअगाडि २०५९ सालमा 'आगमन' नामक गीति-एल्बम निकालेर नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा उपस्थिति जनाएका उनले विवाह पश्चात २०६८ सालमा निकालेको बिहानी एल्बमबाट उनी गायकका रूपमा चर्चामा आएका थिए ।

'यो मन कोमल मन सम्हालेर राख' तथा 'गल्ती गरेछु मायामा' बोलका हिट गीतले नेपाली सांगीतिक बजारमा उनको छुट्टै परिचय दिएको थियो । त्यसको दुई वर्षपछि निकालेको 'बिहानी-२' नामक एल्बम पनि बिहानी एल्बम जत्तिकै हिट भयो । खाएको कसमको लाज राख्नु र गल्ती गरेछु मैले, सोह्र वर्ष जवानीमा, हाँस्न पनि सिकिराख जस्ता उक्त एल्बमका गीतले उनलाई उचाईमा पुऱ्याउने काम गऱ्यो ।

त्यो बाहेक अनिल स्थापितको शब्द तथा कल्याण सिंहको संगीत रहेको नशालु त्यो हेराइले म त मर्छु क्यारे बोलको गीतले थप उचाईमा पुऱ्याउँदा गीत-संगीतको क्षेत्रमा थप जिम्मेवारी महसुस भएको उनले बताए । काठमाडौंको कोटेश्वरस्थित विन्दू हार्डवेयर एण्ड स्यानिटरी एवम् सोमानी ग्राण्डी शोरूमका अध्यक्ष तथा महाप्रबन्धक श्रेष्ठ जतिसुकै व्यस्त सेड्युयल भए पनि हरेक बिहान दुई घण्टा गीत-संगीतको रियाज गर्न चुक्दैनन् ।

शनिबारको दिन अक्सर वरिष्ठ संगीतकार दीपक जंगमको घरमा गएर दुई घण्टा म्युजिकको क्लास लिने गरेको बताउने उनी किताब पढ्न

पनि उत्तिकै रूचाउँछन् । फुर्सद पाउनासाथ र लामो छुट्टी मिल्नासाथ किताब पढ्न थालिहाल्ने उनले यो दशैं तथा तिहारको फुर्सदमा विजयकुमारको खुसी, रूक्माङ्गद कटवालको आत्मकथा, सुधीर शर्माको प्रयोगशाला तथा विनोद चौधरीको आत्मकथा पढिसकेका छन् । उनको हातमा हरिवंश आचार्यको चिना हराएको मान्छे, बीपी कोइरालाको जीवनी, जगदीश घिमिरेको उपन्यास सकस र पुष्करलाल श्रेष्ठको कलम नामक किताब रहेका छन् । ती किताब पनि फुर्सद मिल्नासाथ पढ्ने तयारीमा उनी रहेका छन् ।

बीकमसम्मको औपचारिक अध्ययन पूरा गरेका उनी पढ्नमा बढी मज्जा लाग्छ र धेरै कुरा पढाइबाट जीवनलाई बुझ्ने गरेको बताउँछन् । कामको विषयमा काम गरिरहेको भावनालाई हटाएर काम मेरो भगवान हो, मेरो काम मेरो हो भन्ने सोच नल्याएसम्म कसैले पनि जीवनमा सफलता नपाउने उनको बुझाइ छ । राजविराजको युगिनिया गाविसमा जन्मेका श्रेष्ठले एसएलसी सकेपछि काठमाडौंमा पढ्न दिदीभिनाजुकोमा आएका थिए । दिदीकै नामको विन्दू हार्डवेयरमा नै पढ्दै, काम गर्दै अगाडि बढेका उनले त्यस नामलाई हार्डवेयर तथा स्यानिटरी व्यवसायमा टप नाम नै बनाउन सफल भए । त्यसरी नै गायनमा पनि एउटा परिचय बनाउन सफल भए । यो सबै निरन्तर मेहनतको परिणाम भएको उनको बुझाइ छ ।

# हतार छैन बिहेको

बिहेका लागि उमेर पुग्नुपर्छ र इच्छा पनि हुनुपर्छ । इच्छा नै नभई बिहेका कुरा गर्नु बेकार हुन्छ । यस्तै भएको छ- गायिका दीपा पन्त तेजीको जीवनमा । केही वर्ष अगाडिसम्म घर-परिवारले दीपालाई विवाहको कुरा ल्याएर हैरान पार्ने गर्दथ्यो । कडा तथा स्पष्ट मिजासकी पन्तको स्पष्ट कुराले परिवारले अहिले पहिलाजस्तो प्रत्येक मंसिरमा या लगनको बेला विवाहको लागि कर गर्न छाडिसकेको छ । नारी तथा पुरूष भएर जन्म लिएपछि जिन्दगीमा एकपटक बिहे गर्नुपर्दछ भन्ने पन्तलाई थाहा नभएको होइन । २५ वर्षको वैशालु उमेरमा विवाहको रहर अरूलाई जस्तो उनलाई पनि नभएको होइन । कैयन वैशालु सपना अरूले जस्तै उनले पनि सजाएकी छन् । नब्बे प्रतिशत पुरूषको नारीप्रति हेर्ने नकारात्मक सोच तथा नारीलाई खेलौनाको रूपमा सोच्ने मनोवृत्तिको नराम्रो असर उनमा परेकोले शायद पुरूष प्रवृत्ति उनलाई मन पर्न छाडेको छ ।

रियालिटी, दिलको बदला र कालो गाजल नामक तीन गीति-एल्बम निकालिसकेकी उनी चौथो एल्बम 'तेजी' निकाल्ने तर्खरमा रहेकी छन् । दिलको बदला दिल दिन्छु-चोटको बदला चोट दिन्छु बोलका हिट गीतले हाल निक्कै चर्चामा आएकी उनलाई मलाई पनि कालो गाजल लाउनुपर्ने- तिमीलाई पनि कालो गाजल हेर्नै आउनुपर्ने गीतले पनि थप चर्चा दिलाइरहेको छ ।

तस्वीर : शरद महर्जन

तीन दर्जनभन्दा बढी गीत गाइसकेकी उनका प्रायः गीत बोल्ड रहेको पाइएको छ । पेसाले काठमाडौंको गोलढुंगास्थित सेन्ट जोसेफ स्कुलकी सेकेण्डरी म्याथमेटिक टिचर उनी राम्रो डान्सर पनि हुन् । डान्सिङ तथा टिचिङलाई साइडमा राखेर गायिकाको रूपमा नै बढी चिनिन चाहेकी उनी हरेक कुरामा नारी बोल्ड हुनुपर्दछ भन्ने मान्यता राख्छिन् ।

'महँगो कारबाट कुनै पुरूष चुरोट सल्काउँदै ओर्लन सक्छ भने, नारी मात्र किन नसक्ने ? नारी पनि त्यसरी आउन सक्नु पर्दछ होइन, आएरै देखाउनु पर्दछ । मलाई नारी पुरूष जस्तै स्वतन्त्र भएर हिंडेको मन पर्दछ । कुनै बाउण्ड्रीमा रहेर पीडित बन्नु हुँदैन भन्ने मेरो मान्यता रहेको छ', उनी आफ्नो मान्यतामा स्पष्ट छिन् ।

मन र अनुहार दुवै परफेक्ट भएको हालसम्म त्यस्तो कुनै पुरूष नभेटिएकोले विवाहप्रति खासै उत्साह नजागेको उनी बताउँछिन् । भोलिका दिनमा विवाह हुन्छ या हुन्न भन्ने कुरा भोलिका दिनले नै निर्क्यौल गर्ने हो । त्यसलाई आजै म यो गर्छु या गर्दिनँ भन्न नमिल्ने सीधा जवाफ उनी दिन्छिन् । हालसम्म उनले हेरेको फिल्ममा अत्यधिक मन परेको यु आर माइ जान हो । जुन फिल्म अत्यन्त सामान्य देखिए पनि शरीर र मनसँग टच भएको फिल्म हो । त्यसले पनि उक्त फिल्मले मन छोएको उनी बताउँछिन् ।

नायकमा सलमान खाँन र नायिकामा रानी मुखर्जी फेवरेट भन्ने उनी सलमानलाई सपनाको राजकुमार भन्न भने चाहन्नन् । मायालु मनको भएकोले मात्र मन परेको उनले बताएकी छन् । सलमान जस्तो मान्छेको खोजीमा उनी लागेकी छैनन् । मायालु मनको भए पनि पटक-पटक विभिन्न नायिकालाई मन दिएर अलग भइदिने उनको त्यो स्वभाव मन परेको छैन दीपालाई ।

Satisfaction Guaranteed
Clothing for all kinds of formal wear.
Avis Tailors
SUITING & SHIRTING
1st Floor, 111/29, Sukrapath, Kathmandu, Nepal Opposit of Bishal Bazar, Shree Balaji Diamond Jewellery
Tel: 4248002, 4263912, r.dangol@yamail.com, r.dangilrd@gmail.com

# A COLORFUL **FUTURE AHEAD**

## Unique Chance to Change Your Parlour to Beauty Academy

Get Experienced, Successful, Professional Make Up, Artist/Hair Stylist as your mentor

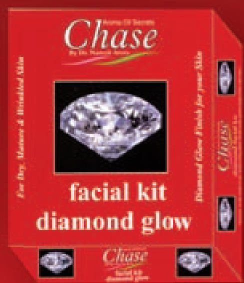
SILVER FACIAL KIT

FACIAL KIT FOR BLEMISHED SKIN

GOLD FACIAL KIT

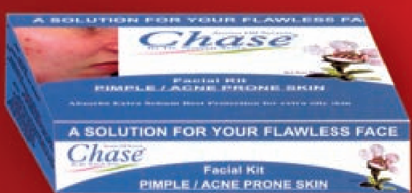
HAIR KIT FOR SPA

FRUIT FACIAL KIT


DIAMOND GLOW FACIAL KIT

BODY KIT FOR SPA

PEARL FACIAL KIT


Facial Kit
PIMPLE / ACNE PRONE SKIN

Facial Kit
INSTANT GLOW

FREE OFFER

Hot Oil Cap &
Oil Pot Vaccum

**Impulse Trading Pvt. Ltd.**

Khichapokhari, Kathmandu, Nepal | Phone: 977-01-4254081

Rajeena Timilsina
Biratnagar, Morang
9842149152

Rajula Manandhar
Charm Beauty Care & Training Center
Banepa, Kavre. 9841735752/011662285

NAMUNA
COLLEGE OF FASHION TECHNOLOGY
Affiliated to PURBANCHAL UNIVERSITY

Articulated with
Raffles Design Institute, Singapore | Raffles College of Design & Commerce, Sydney, Australia | Griffith College, Dublin, Ireland

NEPAL'S FIRST GRADUATE FASHION COLLEGE

BANSBARI, KATHMANDU, NEPAL | Tel : 4377201, 4377897, 4374738 | URL : www.namuna.edu.np | facebook.com/namuna.bfd