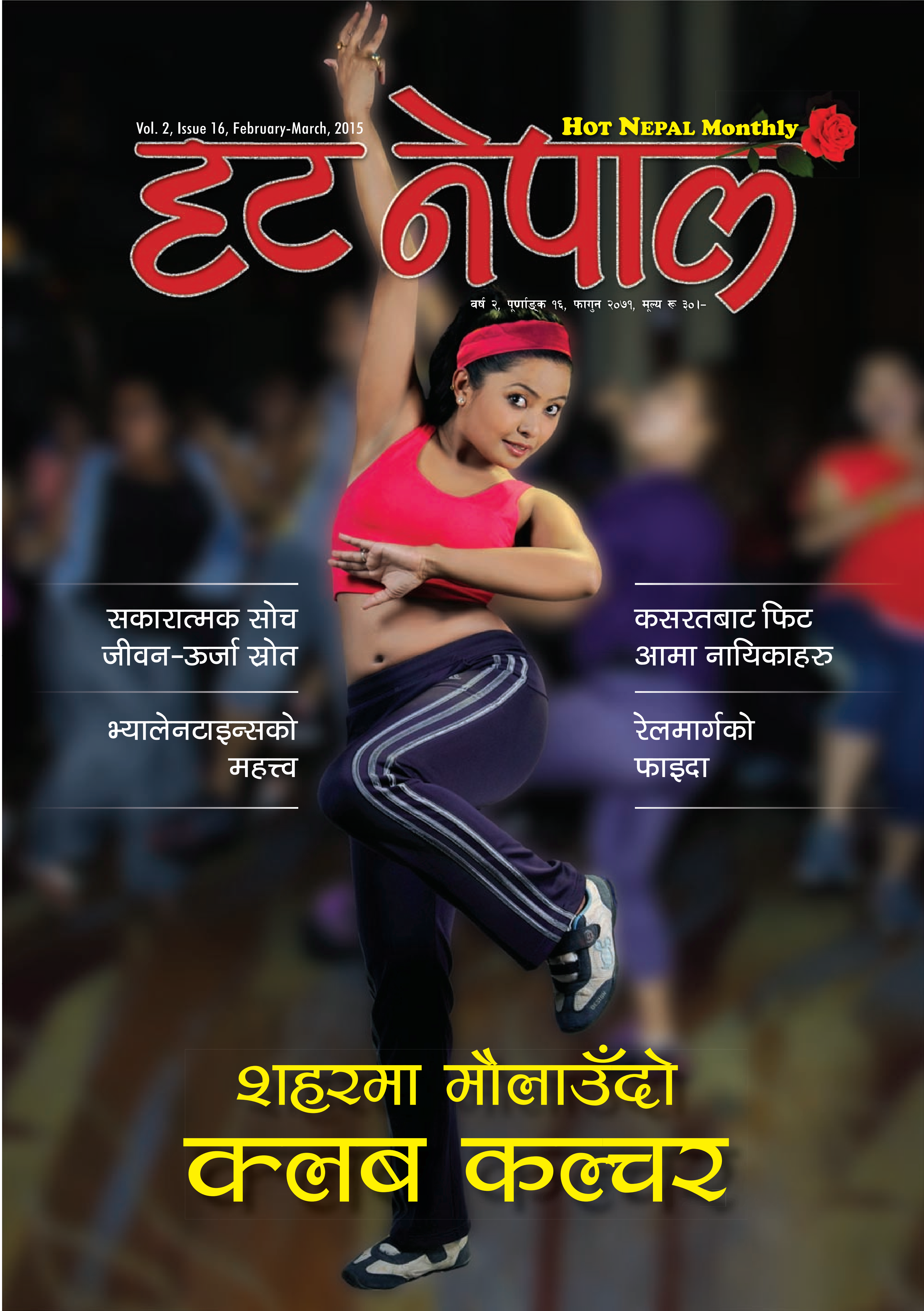
Vol. 2, Issue 16, February-March, 2015

HOT NEPAL Monthly

हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १६, फागुन २०७१, मूल्य रु ३०।-



सकारात्मक सोच
जीवन-ऊर्जा स्रोत

भ्यालेनटाइन्सको
महत्त्व

कसरतबाट फिट
आमा नायिकाहरु

रेलमार्गको
फाइदा

शहरमा मौलाउँदो
क्लब कल्चर

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

Our Pride...
NEPAL'S #1
Khukri
XXX Rum
Khukri
Rum
Nepal's Finest Rum Since 1959
खुकुरि XXX रम
Khukri
XXX Rum
An exellent and smooth rum
fully matured in oak vats
PRODUCE OF NEPAL
Since
1959
The Nepal Distilleries (P) Ltd.

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

Vol. 2, Issue 16, February-March, 2015

HOT NEPAL Monthly

हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १६, फागुन २०७१

मनोरञ्जन र जीवनशैली मासिक

आवरण तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

प्रधान सम्पादक
व्याकुल पाठक

सम्पादक
श्याम स्मृत

फोटोग्राफर
शिवलाल श्रेष्ठ
आशाकाजी महर्जन, 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 रजनीको रहर

फार्मेसी पढेकी रजनी केसीलाई फिल्मलाइनले आकर्षित गऱ्यो । उनी बिग ब्यानरको 'लोफर' तथा 'परदेशी'मा नायिका भएर देखा परिसकेकी छन् । चलचित्र व्यवसायी बन्ने उनको लक्ष्य छ ।

मौलाउँदो क्लब कल्चर १०

राजधानीका सम्भ्रान्त वर्ग अहिले सुविधासम्पन्न फिटनेस क्लबमा बिहान सबेरै फिटनेस तथा जुम्बा डान्समा व्यस्त बन्ने गरेका छन् । फिटनेस क्लबमा बिहान ७ बजे जुम्बामा झुमिन्छन् यो वर्ग ।

१६ सकारात्मक सोच जीवन-ऊर्जा स्रोत

काठमाडौं भ्याली हायर सेकेण्डरी स्कुलका अध्यक्ष राजेन्द्रबहादुर श्रेष्ठ आफूलाई सधैं तन्नेरी महसुस गर्छन् । यसले जीवनमा सधैं हट्टाकट्टा र स्वस्थ बनाउने उनी बताउँछन् । सामान्य ज्वरोबाहेक कडा रोगको सामना हालसम्म नगरेका उनलाई स्वस्थ रहेर सबल जिउने आदतले नै सफल बनाएको बताउँछन् ।

यसकारण बनाएँ एयर क्राफ्टस म्युजियम ३२

एयर क्राफ्टस म्युजियमभित्र राखिएका रिमोट कण्ट्रोल विमान, आकर्षक फोटो ग्यालेरी, जेट विमान ककपिट, विमानभित्रै ६० इन्चको टीभीमा १० मिनेटको वृत्तचित्रले जोकोहीलाई आकर्षण गर्छ ।

४० चराका साथी

रोग लागेको अथवा घाइते भएका चरा भेटेमा वनदच्याङछोले उनीहरूलाई संरक्षण स्टेशनमा ल्याउँछन् अनि उपचार गर्न पशु चिकित्सकलाई निमन्त्रणा गर्छन् । हरेक दिन निश्चित ठाउँमा निगरानी गर्नुबाहेक हरेक महिना उनले दूरविन लिएर गाडी लिएर सिमसार क्षेत्रमा घुमेर चराको संख्या गणना गर्छन् ।

Registration number **DAO KTM 216/070/71** | **Hot Nepa**l, 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

हेल्थ क्लबको महत्व

चाहे जुनसुकै उमेरका मानिस किन नहुन् स्वस्थ, सुन्दर र सुगठित शरीर सबैको रोजाइ हुने गरेको छ । त्यसैले पछिल्लो समयमा शहरीया जीवनशैलीमा शरीर बनाउन विभिन्न उपाय अपनाउने लहर नै चल्न थालेको छ । ज्यान बनाउनु समयको आवश्यकता जस्तै बन्दै गएको छ । शरीर स्वस्थ रहे मात्र सबथोक पाइन्छ भन्ने पुरानो उखान नै रहेको छ । शायद यसैले 'जिउ रहे मात्र घ्यू खान पाइन्छ' भन्ने अर्को उखानको सिर्जना भएको हुनुपर्दछ । यही उखानलाई मध्यनजर राख्दै हाल आएर खासगरी शहरीया नेपालीहरूमा जिउ बनाउने होडबाजी नै चल्न थालेको पाइएको छ । स्वस्थ रहन अपनाइने विभिन्न उपाय आवश्यक र समयसान्दर्भिक छ । जिउ बनाउनका लागि पहिला खुल्ला चौर तथा सडकमा दगुर्ने तथा उफ्रने कार्य गर्ने गरिएको भए पनि यतिखेर व्यावसायिक नाममा सञ्चालित विभिन्न फिटनेस क्लब तथा जिमखानाहरूमा धाउने संस्कृतिको विकास हुन थालेको छ । बिहान बिहान क्लब तथा जिमखाना पुगेर कडा भन्दा कडा कसरत गर्नेहरूको नयाँ संस्कृतिको सुरुवात भइसकेको छ । यसबाट शरीरमा रक्तसंचार भएर तन्दुरुस्तता कायम भइरहेको पाइन्छ । लुलो ज्यानले पनि विकसित क्लब कल्चरले स्वस्थ तथा सुगठित शरीर बनाउन सफलता पाएको देखिन्छ ।

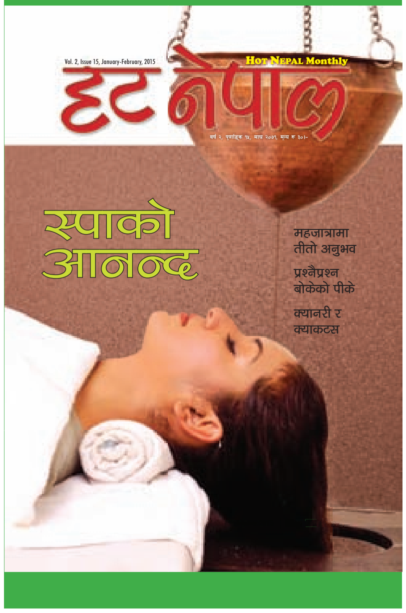
कुनैबेला सिनेमाको हिरो या हिरोइन बन्न क्लब तथा जीमखाना जाने भन्नेहरु माझ यतिखेर स्वस्थ बन्नका लागि जो पनि क्लब तथा जीमखानामा भर्ना भएर जिउ बनाउने होडमा लाग्ने गरेका छन् । नेपालीहरूमा देखिएको यसप्रकारको विकसित संस्कार तथा संस्कृतिबाट फिटनेस क्लब तथा जीमखानाहरूको व्यावसायिक विकास भइरहेको छ । परम्परागत रूपमा भएगरेका अनि चलेका क्लब तथा जीमखानाहरूमा नवीनपना पाइन थालेको छ । प्रविधिको विकाससँगै आधुनिक सुविधा पाइन थालेयता क्लब कल्चरले बेग्लै स्थान बनाउन थालेको छ । जाडो याममा घरमा नुहाउन मात्र पनि अल्छी गर्नेहरु क्लबमा खलखल्ती पसिना बगाएर क्लबकै तातो तथा चिसो पानी आउने सावरमा मज्जाले नुहाएर जिउ हलुका पार्नेहरु देखिएका छन् । भारीका भारी वजन भएका फलामे बस्तु उचालेर तथा तिनलाई तानेर या फालेर गरिने परम्परागत कसरतमा हाल परिमार्जन आएको छ । यस क्रममा जुम्बा डान्स पनि एक हो । जुम्बा डान्स राजधानीका विभिन्न क्लबहरूले संचालन गर्न थालेका छन् । डान्सको माध्यमबाट गरिने शारीरिक कसरत नै जुम्बा डान्स हो । पूर्वीय संस्कृतिबाट विकास भएको जुम्बा डान्स आफैमा ठूलो कसरत हो ।

जुम्बा डान्सले शरीरमा जमिरहेको पसिनालाई डान्सको हल्लाइमार्फत निकाल्न लगाएर स्वस्थ बनाउने गर्दछ । महिला तथा पुरुष दुवै वर्गको आकर्षण बन्न थालेको जुम्बा डान्स क्लब कल्चरको नौलो आयामको रूपमा लिइन थालेको छ । हेर्दा खासै कडा कसरत गरेजस्तो पनि नलाग्ने तर निक्कै कडा व्यायाम बन्न जाने भएबाट जुम्बा डान्सको आकर्षण दिनानुदिन बढ्न थालेको छ । बिहान अबेरसम्म सुत्ने तथा राति अबेरसम्म घरबाहिर बसेर जिउ बिगार्नेहरु बिहान र बेलुकाको समयमा समय मिलाएर एक समय क्लब धाउने कल्चरले स्वस्थ संस्कृतिको विकास हुन थालेको छ । यो क्लब कल्चरले कालान्तरमा समूहगत परम्पराको नयाँ आयाम बन्दै जाने निश्चित भएको छ । आपसी भाइचाराको विकास पनि यही कल्चरले विकास गर्दै लाने पनि आभास दिलाएको छ । भोलि बिहान या बेलुकी क्लबमा नै भेटेर जिउ बनाउँदै कुरा गरौंला भन्नेहरूको जमात बढ्न थालेको छ । सामाजिक आचरण तथा व्यवहारमा समेत क्लब कल्चरले स्थान पाउँदै गएको छ । यस हिसाबले क्लब कल्चर जीवनको अपरिहार्य माध्यम जस्तो बन्न थालेको छ ।

समय परिस्थितिअनुसार मानिसको जीवनशैलीमा परिवर्तन आउनु स्वाभाविक हो । ५० वर्षअघिको रहनसहन र अहिलेको जीवनशैलीमा आकाशजमिनको फरक भइसकेको छ । त्यसैले मानिसको जीवन जिउने कलामा पनि आमूल परिवर्तन आइसकेको छ । पछिल्लो समय मानिसहरु स्वास्थ्यप्रति बढी नै सचेत हुँदै गएका छन् । खासगरी आजका मानिसले खानपान र रहनसहनमा परिवर्तन ल्याई आफूलाई सुन्दर र स्वस्थ राख्ने उपाय अपनाउँदै गएका छन् । यसमा साथ दिएको छ शहरबजारमा विभिन्न नामले खुलेका हेल्थ क्लबहरूले । गाउँका मानिसमा भने शहरमाभन्दा स्वस्थ र ताजा खाना र काम गर्दा र हिंडडुलका कारण आफसे आफ शारीरिक अभ्यास हुने हुँदा यसको जरूरत त्यति परिसकेको छैन । आध्यात्मिक सोचका मानिसहरु बिहान योग र ध्यानतिर समय व्यतीत गरिरहेका हुन्छन् भने अन्य चाहिँ क्लब गएर शरीर बनाउन लागिरहेका हुन्छन् । यी दुवै माध्यम स्वस्थ शरीरका लागि अति आवश्यक छ । आधुनिक युगमा विकसित भएको क्लब कल्चरलाई अझै व्यवस्थित र सबैको पहुँचमा पार्नु जरुरी छ ।

व्याकुल पाठक
प्रधान सम्पादक

जुम्बा डान्सले शरीरमा जमिरहेको पसिनालाई डान्सको हल्लाइमार्फत निकाल्न लगाएर स्वस्थ बनाउने गर्दछ। महिला तथा पुरुष दुवै वर्गको आकर्षण बन्न थालेको जुम्बा डान्स क्लब कल्चरको नौलो आयामको रुपमा लिइन थालेको छ। हेर्दा खासै कडा कसरत गरेजस्तो पनि नलाग्ने तर निक्कै कडा व्यायाम बन्न जाने भएबाट जुम्बा डान्सको आकर्षण दिनानुदिन बढ्न थालेको छ।



● बढ्दो उमेरमा महको व्यस्तता

सबैको मन-मनमा बस्न सफल प्रिय कलाकार मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य उमेरले ६४ तथा ५८ वर्ष पुगिसके । चढ्दो उमेरमा पनि यी कलाकारका व्यस्तता दिन-प्रतिदिन बढिरहेको हट नेपालको अंक १५ बाट जानकारी पाइयो । व्यस्तताले दुवैलाई तन्नेरी बनाउँदै लगेको दुवैको दाबी सही छ । सुस्ताएर बस्ने भन्ने कुरा दुवैको डिक्सनरीमा नभएको जिकिर गरिएको छ । जुन सत्य तथा तथ्यपूर्ण छ । महको बारेमा विशेष आलेख तयार पार्ने हट नेपाललाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु । महको अझ प्रगतिको कामना गर्दछु । हट नेपालले आगामी दिनमा पनि महजस्तै शीर्ष स्थानमा पुगेका कलाकारका नखुलेका पाटा उजागर गर्दै जाओस् भन्ने अपेक्षा पनि गर्दछु ।

– शारदा बस्नेत, पोखरा, बागबजार

● विवाह फेसनको नयाँ रंग

विवाहको फेसनले पनि अचेल निक्कै अर्थ राख्न थालिसकेको छ । पहिलाजस्तो विवाहमा दुलहीले खद्दरको साडी र दुलाहाले दौरा-सुरुवाल लगाउने चलन हिजोआज हराइसकेको छ । अहिले विवाहका पहिरनदेखि एसेसरिज तथा मेकअपलगायत गहना, जुत्ता सबै कुरालाई नियाल्ने हो भने पहिले हुने विवाहको पहिरनमा ठूलो परिवर्तन आइसकेको छ । हाम्रो समाजमा विवाहको दिन बेहुली र बेहुला विवाह समारोहमा सर्वाधिक आकर्षक मानिन्छन् । आकर्षक विवाह पहिरन तथा एसेसरिजका कारण पनि उनीहरु सबैको नजरमा पर्छन् । सामान्य अवस्थामा आकर्षक नमानिने मानिस पनि विवाहमा आकर्षक देखिन्छन् । यो यथार्थ कुरालाई हट नेपालको अंक १५ मा विस्तृत जानकारी सहित विवाह विशेष पहिरनमा प्रस्तुत गरेको पाइएबाट हामीजस्ता चाँडै विवाह बन्धनमा बाँधिन लागेकाहरूका लागि लाभदायक सामग्री बन्न पुगेको छ ।

– जस्मिन शर्मा, महाराजगन्ज-३

● म्याडोनाको रोमाञ्चकता

हलिउडकी पप स्टार म्याडोनाको गायन कलालाई बेग्लै मान्ने गरेको छ । गीत गाउँदा-गाउँदै आफ्नै छाती मुसारेर सबैलाई उत्तेजित बनाउने त उनको विशेषता नै रहेको छ । अर्कोतर्फ निर्वस्त्र फोटोसुट गरेर हेर्ने सबैलाई कायल पार्ने ५५ वर्षीया म्याडोनाको जिन्दगी अत्यन्त लोभलाग्दो तथा रहस्यमय भएको छ । जति पढे पनि उनको जिन्दगीको पन्ना त्यतिकै लोभलाग्दो तथा रोमान्चक देखिन्छ । यिनै पप स्टारको रोमान्चक प्रस्तुति हट नेपालको अंक १५ मा पढ्न पाइयो । ज्यादै खुसी लाग्यो ।

– सुनकुमार अवाल, भक्तपुर

● शशी रावलको डाइहार्ट फ्यान

नेपाली संगीत बजारमा गायिका शशी रावलको बेग्लै इमेज रहेको छ । १० वर्ष अगाडिबाट सांगीतिक यात्रा सुरु गरेकी शशीका तीन वटा गीति-एल्वम सार्वजनिक भैसकेको छ । उनका चाहना सकियो बहाना सकियो, तिम्रो हात समाई, त्यो ज्यानले मार्‍योलगायतका आधा दर्जन भन्दा बढी गीत हिट बनिसकेको छ । कवाली टाइपको गीत गाएर नयाँ रेकर्ड राखिसकेकी उनी नयाँ एल्वम निकाल्ने तयारीमा रहेको हट नेपालको अंक १५ बाट जानकारी प्राप्त भयो । म शशी रावलको डाइहार्ट फ्यान हुँ ! हट नेपालमा शशी रावलले व्यक्त गरेका विचार मलाई अत्यन्त मन पर्‍यो ।

– नवीन श्रेष्ठ, प्रगतिनगर, नवलपरासी

● शिरोधार्य गर्न मन लाग्यो

आमसञ्चार तथा अंग्रेजी विषयमा स्नातक २४ वर्षीया पछिल्लो पुस्ताकी नायिका बेनिशा हमालले पहिलोपल्ट स्वर्गीय आनन्दको अनुभव गरेको खबर हट नेपालको अंक १५ बाट जानकारी पाउँदा खुसी र खुल्दुली एकैसाथ लागेको छ । जिन्दगीमा त्यस्तो अनुभव पहिला कहिले पनि नगरेको बताउने नायिका हमालले शरीरलाई सदा स्फुर्त बनाउन सकेसम्म त्यो अनुभव लिनुपर्ने खुलासा गरेकी छन् । त्यो अनुभव स्पाअन्तर्गतको शिरोधार्य हो भनेर उल्लेख भएबाट मलाई पनि शिरोधार्य गर्न मन लागेको छ । लाभदायक आधुनिक नयाँ जीवनशैलीको नयाँ तर परम्परागत प्रयोगलाई कभर स्टोरी मार्फत जनसमक्ष ल्याउने कार्य हट नेपाल टीमले गरेको छ । जुन सह्राहनीय कार्य भएको म भन्छु ।

– अनिता नेपाल प्रधान, वीरगन्ज, पर्सा

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

एन्जल भइन् टिनएजर्स सुन्दरी

२०१५ को 'मिस टिनएजर्स इन्टरनेशनल'को उपाधि एञ्जल गुरूङले जितेकी छन् । ३४ प्रतिस्पर्धीमध्ये एन्जल सर्वोत्कृष्ट भएर ताज आफ्नो पोल्टामा पारेकी हुन् । एञ्जलले भ्युअर्स च्वाइस अवार्ड पनि जितिन् । उनले ताजसँगै उच्च शिक्षाका लागि पूर्ण छात्रवृत्ति तथा विभिन्न उपहार पनि पाएकी छन् । युहान इन्टरनेशनल इभेन्टद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा रक्षा पन्त र सिम्रन खड्काले क्रमशः फस्ट र सेकेन्ड रनरअपको उपाधि पाए । कार्यक्रममा थर्ड र फोर्थ रनरअपलाई पनि ताज दिइएको थियो । प्रभा थापा र सरू बराइलीले क्रमशः थर्ड र फोर्थ रनरअपको ताज पाउन सफल भए । कार्यक्रममा श्रेयस्मा अधिकारी बेस्ट पपुलर, ब्युटी विथ प्रपोज रोजिना मगर, मिस ट्यालेन्ट छिरिङ डोमा शेर्पा, मिस क्याटवाक सरू बराइली भएका थिए । त्यस्तै फोटो जेनिक शुष्मा श्रेष्ठ, बेस्ट हेयर र मिस ब्युटी आइज् सुजाता सिलवाल, बेस्ट स्किन अनिता सुवेदी र मिस डिसिप्लिनको अवार्ड प्रियशा श्रेष्ठाले पाए । त्यस्तै, मिस पङ्चुअल रेनु साउद, बेस्ट आर्टवर्क अमृता केसी, बेस्ट स्पिच सोनाली शाही, बेस्ट फ्रेन्डली साक्षी गुरूङ र मिस फेसन आइकनको अवार्ड अलिशा पौडेलले पाए । पहिलोपटक आयोजित कार्यक्रममा मुलुकको विभिन्न स्थानका १६ देखि २० वर्ष उमेरका ३५ युवतीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । टिनएजर्स युवतीलाई उच्च शिक्षामा सहयोगका लागि प्रतियोगिताको सुरूवात गरेको आयोजक संस्थाका प्रबन्ध निर्देशक सानु खानले बताए ।

चिनियाँ अक्षर लेखपढको पुस्तक सार्वजनिक

नेपालीहरूलाई सहज ढंगबाट चिनियाँ भाषा सिकाउने उद्देश्यले प्रकाशित 'चिनियाँ अक्षर लेखपढको सजिलो पुस्तक' सार्वजनिक भएको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री खगराज अधिकारी र नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत उ छुन्थाईले सो पुस्तक सार्वजनिक गरेका हुन् । विमोचन समारोहमा बोल्दै मन्त्री अधिकारीले भाषा सञ्चारको सबैभन्दा सशक्त माध्यम भएको हुँदा यसको ज्ञानविना सञ्चार असम्भव हुने बताए । साथै मन्त्री अधिकारीले छिमेकी चीन विश्व अर्थतन्त्रको केन्द्रविन्दु बनेको प्रसंग उल्लेख गर्दै चीनको द्रुत विकासका लागि शुभकामना व्यक्त गरे । समारोहमा मुख्य सचिव लीलामणि पौडेलले कुनै पनि भाषा दुई वटा समाज जोड्ने पदार्थ र द्विपक्षीय सम्बन्धको पिल्लर भएकोले यो भावनात्मक हुने बताए । साथै मुख्य सचिव पौडेलले चीनले प्राप्त गरिरहेको द्रुत आर्थिक विकासबाट लाभ प्राप्त गर्न पनि नेपालीहरूका लागि चिनियाँ भाषाको ज्ञान आवश्यक रहने धारणा व्यक्त गरे । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति गंगाप्रसाद उप्रेतीले २ हजार वर्षअघि सुरू भएको नेपाल-चीन सम्बन्धको साँस्कृतिक पक्ष अत्यन्त महत्वपूर्ण भएको भन्दै एक समुदाय र संस्कृतिलाई अर्को समुदायसँग जोड्न भाषाले माध्यमको काम गर्ने बताए । कार्यक्रमका विशेष अतिथि नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत उ छुन्थाईले चिनियाँ भाषा सिक्न विमोचित पुस्तक महत्वपूर्ण हुने विश्वास व्यक्त गरे । साथै राजदूत उ ले यस वर्ष नेपाल-चीनबीच दौत्य सम्बन्ध स्थापनाको ६०औं वार्षिकोत्सवको ऐतिहासिक वर्ष भएको बताउँदै दुई मुलुकबीच आगामी दिनहरूमा शैक्षिक, सामाजिक, आर्थिक, प्राविधिक, साँस्कृतिकलगायतका क्षेत्रहरूमा महत्वपूर्ण सहयोगको आदानप्रदान हुने जानकारी दिए । चीनमा चिकित्सा विज्ञान विषय अध्ययन गरी फर्किएका डाक्टरद्वय प्रदीप केसी र जया सत्यालले लेखेका सो पुस्तक मकालु प्रकाशन गृहले प्रकाशन गरेको हो ।

वसन्त चौधरीका तीन गीतिएल्बम सार्वजनिक

कवि एवम् गीतकार वसन्त चौधरीका तीनवटा गीति एल्बम काठमाडौंमा विमोचन गरिएको छ । प्रणय दिवसको अवसरमा आयोजित कविता वाचन कार्यक्रममा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका कुलपति गंगा उप्रेती, नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति रागिनी उपाध्याय र नेपाल नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति सरूभक्त श्रेष्ठले संयुक्तरूपमा विमोचन गरेका हुन् । वसन्त बेला (आधुनिक), मोमेन्ट अफ लभ (आधुनिक) र कुछ ख्वाइसे कुछ बँहिसे (हिन्दी) गीतको विमोचन गरिएको हो । वसन्त बेलामा ८, मोमेन्ट अफ लभमा १० र कुछ ख्वाइसे कुछ बँहिसेमा ८ वटा माया, मिलन र बिछोडसम्बन्धी गीत समावेश गरिएको छ । सोही अवसरमा कवि चौधरीले नयाँ र पुराना गरी करिब तीन दर्जन गीत, कविता र गजल वाचन गरेका थिए । कवि तथा गीतकार चौधरीका संवाद (पुस्तक), मेरा कविताहरु (कविता सङ्ग्रह), राष्ट्रियता नदुखोस् (पुस्तक), आँसु औं सियाही से (हिन्दी भाषाको कविता सङ्ग्रह), माया बल्झेछ (गीति सङ्ग्रह) तिम्रो नाममा (आत्मशान्तिका गीतहरु) र वन्ली लभ (गीति सङ्ग्रह) बजारमा आइसकेका छन् ।

रुख रोपौं, पृथ्वी जोगाऔं अभियान

गान्धी इन्टरनेशनल मिसन नेपालले 'रूख रोपौं, पृथ्वी जोगाऔं' नामक अभियान अगाडि बढाएको छ । माघ २१ मा मिसनका अध्यक्ष सुशील जगनानीले राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवको शुभ जन्मोत्सवको अवसर पारेर राष्ट्रपति भवन शीतल निवासमा राष्ट्रपति यादवलाई उपहारस्वरूप बिरूवा दिएका थिए । त्यस्तै, भारतको गणतन्त्र दिवसको अवसरमा २६ जनवरीका दिन अध्यक्ष जगनानीले नेपालस्थित भारतीय राजदूत रणजीत रायलाई बिरूवा प्रदान गरेका छन् । त्यसैगरी उपराष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, सभामुख, प्रधानन्यायाधीश तथा विभिन्न दलका शीर्ष नेताहरूलाई बिरूवा उपहार दिने कार्यक्रम रहेको मिसनले जनाएको छ । बागमती, विष्णुमति, बुडमती करिडोरलगायत स्थानमा १ हजार बिरूवा लगाउने जगनानीले जानकारी दिए ।

काठमाडौंमा चिनियाँ सांस्कृतिक सन्ध्या

चिनियाँ नयाँ वर्षको अवसरमा काठमाडौंमा संस्कृति मन्त्रालय र चिनियाँ राजदूतावासको संयुक्त आयोजनामा सांस्कृतिक सन्ध्याको आयोजना गरियो । त्यस अवसरमा सम्बोधन गर्दै नेपाल सरकारका मुख्य सचिव लीलामणि पौडेलले नेपालका विभूति भृकुटी र अरनिको तथा चीनका बौद्ध भिक्षुहरूले प्राचीनकालमा कायम गरेको सांस्कृतिक सम्बन्धले आधुनिक कालमा पनि विभिन्न आयाममा निरन्तरता पाएको बताए । उनले चीनको नयाँ वर्ष नेपालको दसैंजस्तै महत्वपूर्ण चाड भएको जानकारी दिँदै यो चाडको उपलक्ष्यमा चिनियाँहरूलाई शुभकामना पनि दिए । कार्यक्रममा चिनियाँ राजदूत उ चुन्थाईले दुई देशको सम्बन्ध सुदृढ बनाउनका लागि सांस्कृतिक आदानप्रदानले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने धारणा राखे । उनले दुई देशको सम्बन्ध जनताबीचको सम्बन्ध मजबुत भएमा मात्र टिकाउ र दरिलो हुने विश्वास पनि व्यक्त गरे । कार्यक्रममा चिनियाँ कलाकारहरूले आकर्षक गीत, नृत्य, जादू, एक्रोब्याटिक प्रस्तुत गरेका थिए ।

९ व्यक्तित्व सम्मानित

७५औं राष्ट्रिय सहिद दिवसको अवसर पारेर 'जिउँदो सहिद गुरू पं दुर्गाप्रसाद भट्टराई प्रतिष्ठा समिति'ले विभिन्न व्यक्तित्वलाई सम्मान गरेको छ । समितिले समाजमा सेवा पुऱ्याएको भन्दै सञ्चारकर्मी, राष्ट्रसेवक, लेखक, साहित्यकार गरी ९ जनालाई सम्मान गरेको हो । सम्मानित व्यक्तित्वहरूमा पूर्वप्रधान सेनापति रूक्मांगद कटवाल, एसएसपी रमेश खरेल, प्राडा माधव भट्टराई, पशुपति क्षेत्र विकास कोषका सदस्यसचिव डा. गोविन्द टण्डन, कोषका अध्यक्ष तारानाथ सुवेदी, विश्व हिन्दु महासंघका अन्तर्राष्ट्रिय अध्यक्ष हेमबहादुर कार्की, निसहाय सेवा संघका अध्यक्ष सगुन शाह, बाबुराम न्यौपाने र हट नेपाल मासिकको प्रकाशन संस्था ड्रिम नेपाल पब्लिकेसन्सकी प्रबन्ध निर्देशक कल्पना उप्रेती छन् । प्रमुख अतिथि पूर्वमन्त्री रामकुमार श्रेष्ठले सम्मान प्रदान गरेका हुन् ।

लालीगुराँस साहित्यतारा विमोचित

नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका कुलपति गङ्गाप्रसाद उप्रेती तथा उपकुलपति डा. विष्णुविभु घिमिरेले आदिकवि भानुभक्त आचार्य द्विशत्वार्षिकीको सन्दर्भमा समर्पित स्मारिका लालीगुराँस साहित्यतारा एक समारोहका बीच विमोचन गरेका छन् । बेलायत र नेपालका नेपाली साहित्यकार-प्रकाशकहरूका बीच समन्वय र सम्पर्क स्थापित गरी साहित्यलाई विस्तार गर्ने उद्देश्यले स्थापित नेपाली साहित्य विकास परिषद् यूके र नेपाल च्याप्टरको संयुक्त सहकार्यमा प्रकाशित स्मारिका विमोचन समारोहमा बोल्दै कुलपति उप्रेतीले दुई देशका बीचबाट साहित्यका लागि सहकार्य भै भानु स्मारिका निक्लनु साहित्य विकासका लागि गहनकार्य हो भने । समारोहमा प्राज्ञ प्रा. डा. उषा ठाकुर तथा प्राज्ञ ज्ञानू पाण्डेले स्मारिका विमोचनले नेपाली साहित्यको गौरवलाई अभिव्यक्त गरेको धारणा राखे । कवि गोपाल पराजुली तथा समालोचक डा. गोविन्दराज भट्टराईले स्मारिका प्रकाशनले बेलायत र नेपाली साहित्यकारहरु बीच साहित्यिक सम्बन्ध विस्तार गर्न कोसेढुङ्गाको काम गरेको बताए । साहित्यकार इल्या भट्टराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा इल्या भट्टराई, सञ्चारकर्मी हरिशरण लामिछाने, डा. रेनुका थापा आदिले यूके परिषद् र नेपाल च्याप्टरका साहित्यबारे धारणा राखेका थिए ।

रजनीको रहर

नुवाकोट त्रिशुलीकी रजनी केसीले फिल्म पढेकी भने अवश्य होइन । मेडिकल फार्मेसी विषयमा स्नातक गरेकी रजनीको रहरको विषय फार्मेसी बन्न नै सकेन । फिल्मलाइन नै बन्यो । रहरको विषय फिल्म भएकोले कम समयमा नै नेपाली चलचित्रको नायिका बन्ने सफलता उनले पाएकी छन् । बिग ब्यानरको 'लोफर' तथा 'परदेशी'मा नायिका भएर देखा परिसकेकी छन् । निर्माणाधीन चलचित्र 'ब्रासलेट'मा विशेष भूमिकामा उनी देखिने भएकी छन् । निर्मल शर्मा गैंडाको निर्माण रहेको चलचित्र 'ब्रासलेट'ले नेपाली चलचित्र उद्योगमा स्थापित हुने उनको जिकिर रहेको छ ।

'ब्रासलेट'मा लिडिङ रोल रहेको र यस चलचित्रको प्रमुख कलाकार नै आफू भएको दाबी उनले गरेकी छन् । हाल कसैको प्रेम-रिलेसनसीपमा नरहेको र विवाह गर्ने सोच पनि नभएको बताउने उनी नेपाली चलचित्र उद्योगमा निकट भविष्यमा सफल चलचित्र निर्माता बन्ने सोचमा रहेकी छन् ।

चलचित्र व्यवसायी बन्ने लक्ष्य लिएरै फिल्मलाइनमा आएको जानकारी उनले दिएकी छन् । यदि यस क्षेत्रमा असफल भएमा हातमा रहेको फार्मेसीको सर्टिफिकेट प्रयोग गरेर मेडिकल लाइनमा लाग्ने अन्तिम लक्ष्य पनि उनले राखेकी छन् । तडक-भडकमा खासै रूचि नभएकोले ज्यान बनाउन घरैमा फिटनेस गर्ने गरेको र हट नेपालको लागि पहिलोपल्ट होटल याक एण्ड यतीमा फिटनेसको अचुक माध्यम जुम्बा डान्स गरेको समेत उनले खुलाएकी छन् । जुम्बा डान्सले शरीरको सम्पूर्ण अंगमा फिटनेस गरेर स्वस्थ बनाउने गरेको उनको बुझाइ छ ।

मोडल : रजनी केसी (नायिका)
तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य/काठमाडौं क्रेज डटकम
मेकअप : गंगा/जमुना श्रेष्ठ

शहरमा मौलाउँदो
क्लब कल्चर

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य
स्थान : होटल र्‍याडिसन

बेलायती राजकुमारी केट मिडल्टनकी बहिनीसमेत रहेकी चर्चित लेखिका तथा समाजसेवी पिप्पा मिडल्टनले शरीर आकर्षक बनाउन एक जोगीसँग योगको प्रशिक्षण लिइरहेको हालै सार्वजनिक भएको छ । आफ्नो नितम्ब चर्चित मोडल किम कार्दशिनको जस्तो सेक्सी नभएकोमा पछुतो मान्दै ३१ वर्षीया पिप्पा किमको जस्तो शरीर बनाउन चेल्सीमा एक हट योग क्लास लिइरहेकी छन् ।

आकर्षक शरीर बनाउन अथक प्रयासरत राजकुमारकी साली पिप्पालाई चर्चित योगगुरू स्टेवार्ट गिलक्रिस्टले योग अभ्यास गराइरहेका छन् । बिहानको चिसोमा न्यानो पारिएको कोठामा गुन्द्री लिएर पछिल्लो स्थानमा बसेर योगमा सहभागी बन्ने गरेकी पिप्पाको उपस्थितिलाई धेरैले अनौठो मान्ने गरेको पाइएको छ ।

ती योगीले पिप्पाको वक्षस्थलको भागमा मसाज गर्ने, पिठ्युँमा घोप्टो परेर थिच्दै योग गराएको दृश्य हेर्दा अपाच्य लाग्न सक्छ । तर साइक्लिङका लागि आफ्नो नितम्ब मजबुत पार्ने अभियानमा लागेकी पिप्पाले ती योगीको योग प्रशिक्षण निकै फलदायी भएको बताइएकी छन् ।

आकर्षक ज्यान बनाउने नाममा केही वर्षयता नेपालमा पनि पिप्पाजस्ता धेरै युवायुवतीहरू योगतिर आकर्षित भइरहेका छन् । हुनेखानेहरू सुविधासम्पन्न फिटनेस क्लबमा ज्यान बनाउन बिहान सबेरै फिटनेस तथा जुम्बा डान्स गरेर मोटो ज्यानलाई घटाउने प्रयास गरिरहेको पाइन्छ । काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित होटल र्‍याडिसनको फिटनेस क्लबमा बिहान ७ बजे भेटिएकी बाँसबारीकी बिजनेश वुमन श्रद्धा राणा शाहले एक बच्चाको आमा भएयता ज्यान निकै मोटाएकोले फिटनेस गर्न आएको र अझ जिउलाई छरितो बनाउन केही महिनायता जुम्बा डान्स पनि गर्न थालेको बताइन् । नियमित

फिटनेसले जिउलाई फिट एण्ड फाइन बनाएको र जुम्बा डान्सले ज्यानलाई छरितो बनाउने गरेको अनुभव शाहको छ ।

जाउलाखेलको निर्भाना फिटनेस क्लबमा बिहान ८ बजेतिर भेटिएकी एडभरटाइजिङ व्यवसायी परविना अमात्य केही महिनायता एकाएक ५० केजी तौलबाट ५५ केजी भएपछि तौल घटाउने बहानामा क्लब आउने गरेको बताइन् ।

त्यसैगरी बिहान ९ बजेतिर काठमाडौंको गौशालास्थित कलिउड प्लानेट फिटनेस क्लबमा भेटिएका स्यानिटरी तथा हार्डवेयर व्यापारी सुमनकुमार श्रेष्ठले दिनभरको तनावपूर्ण व्यापारमा फ्रेस बनिरहन फिटनेस गर्न आउने गरेको खुलासा गरेका छन् । हरेक बिहान ९ देखि ११ बजेसम्म उनी उक्त क्लबमा फिट रहन प्रयास गर्छन् । 'क्लब नआएको दिन जिउ भारी भएको जस्तो महसुस हुन्छ', सोही क्लबमा हल्का ब्रेकफास्ट खाएर कोटेश्वरस्थित आफ्नो कार्यालय जाने गरेको

क्लब नगाई चित्तै नबुझ्ने

धरानमा पनि क्लब तथा जिमखाना धाउनेको संख्या बढ्दै गएको छ । कसरत गर्दा शरीर स्वस्थ रहनु त छँदै छ, शरीर आकर्षक र लोभलाग्दो पनि हुने हुँदा टिनएजरदेखि वृद्धसम्म नगरी चित्तै नबुझ्ने उनको भनाइ छ ।

धरानकै मोडल तथा कलाकार गुरू लामा कार्कीले जिम क्लब धाउन थालेको तीन महिना मात्र भएको छ । उनी भन्छन्- 'जिम गर्नु भनेको आफ्नो

क्लब धाउने गरेको पाइन्छ । धरान १५ की ३३ वर्षीया आशा लिम्बु सधैं बिहान सबेरै उठेर एरोबिक धाउने गरेको बताउँछिन । उनी भन्छिन्- 'शरीरको मोटोपना घटाउन सधैं एरोबिक जाने गरेकी छु, अहिले एरोबिकले जिउ घटेको छ र शरीर पनि फुर्तिलो बन्दै गएको छ । त्यसैले दिनहुँ जाने गरेकी छु ।' अहिले एरोबिकमा गएर एक्ससाइज स्वास्थ्यलाई फिट राख्नु हो । शरीर पनि राम्रो देखिन्छ, त्यसैले शरीर स्वस्थ राख्न त कसरत गर्नै पर्‍यो नि ।' धरान-१ का १८ वर्षीया सन्जु राईको वाइसेप, चेष्ट देख्दा आफै दंग परेको उनी सुनाउँछन् । उनी भन्छन्- 'म पहिला पातलो थिएँ, जीम धाउन थालेपछि मेरो शरीरको बनोट परिवर्तन भयो । पहिला ५५ केजी तौल थियो । अहिले ५९ केजीको भएको छु, मेरो शरीर अहिले खँदिलो बनेको छ । स्वास्थ्यको हिसाबले भन्नु पर्दा फिट छु । लुगा लगाउँदा पहिला नराम्रो देखिन्थ्यो, अहिले जीउसँग फिट हुन्छ ।'

धरान-६ का ५८ वर्षीय ज्ञानेन्द्र श्रेष्ठ पहिला निक्कै दुब्लो थिए । उमेर पनि ढल्कदै गर्दा जीम धाउन थालेदेखि शरीर राम्रो बनाएकोमा खुसी व्यक्त गर्छन् । उनी भन्छन्- 'पहिला मलाई सबैले जिस्काउँथे तेरो आर्मस् देखा भनेर, अहिले जीममा आएर शरीर बनाएँ, सबैलाई देखाउने लायकको शरीर बनाएको छु ।'

क्लबमा १६ वर्ष उमेरका टिनएजरदेखि ६० वर्षसम्मका व्यक्ति आउने गरेको भिजन जिम सेन्टरका प्रोपाइटर केशव श्रेष्ठ बताउँछन् । उनी भन्छन्- 'स्वस्थ रहनुका साथै शरीरलाई आकर्षक बनाउन जीम क्लबमा आउँछन । शरीर पातलो हुनेहरु प्रायः जिम क्लब आउने गरेका छन् ।'

कतिपय प्रतियोगिताको माध्यमबाट नाम दाम कमाउने हिसाबले पनि जीम आउने गरेको श्रेष्ठ बताउँछन् । धरानमा २०२७ सालमा सबैभन्दा पहिला जीम क्लब भित्र्याउने रमेश खनाललाई लिने गरिएको छ भने अहिले धरानमा सक्रिय जीम क्लबहरु ९ वटा छन् । महिलाहरूका लागि भने एरोबिक फिटनेस सेन्टर संचालनमा छ । एरोबिकको संख्या पनि दिनानुदिन बढ्दै गएको छ ।

■ **सोहन श्रेष्ठ**

श्रेष्ठ सुनाउछन्- 'शरीर फ्रेस गर्न र फिट एण्ड फाइन राख्न क्लब जानु राम्रो हो ।'

श्रीसत्य साइ केन्द्र चावहिलका निवर्तमान अध्यक्ष एवम् सामाजिक अभियन्ता प्रकाश कुमार कुइँकेललाई पशुपति गुजेश्वरीस्थित मृगस्थलीमा व्यायाम गर्दैगरेको भेटियो । जिउ बनाउन क्लब जाने परम्पराको विकास भैसकेको अवस्थामा मृगस्थली जस्तो स्वच्छ प्राकृतिक क्रीडास्थलमा सामाजिक अभियन्ता कुइँकेल जस्ता प्रतिष्ठित व्यक्ति-विशेषहरू व्यायाम गर्ने तथा वाकिङ गरेर जिउलाई तन्काउने कार्य गरिरहेको पाइयो ।

पशुपतिको मृगस्थलीमा जस्तै भद्रकालीस्थित टुँडिखेलको खुल्ला चौरमा तौलिया ओछ्याएर योग गर्ने कार्यलगायत फिटनेस गर्नेहरूको घुइँचो नै लाग्ने गरेको छ । फिटनेसका लागि लामो-लामो वाकिङका क्रममा भेटिएकी नारी अधिकारकर्मी शारदा शर्मा यतिखेर आफ्नो क्लब भन्नु नै खुल्ला टुँडिखेल भैरहेको बताउँछिन् । बेलाबखत विभिन्न योगगुरूहरूको क्लास पनि यसैस्थानमा लिन पाइने भएकोले टुँडिखेललाई खुल्ला फिटनेस क्लब भन्न उनी रूचाउँछिन् ।

बालुवाटारको टाइम्स् हेल्थ एण्ड ब्युटी क्लबमा बिहान १०

तस्वीर : दीपेन्द्र आले मगर

स्थान : न्यू फ्लेक्स एण्ड फिटनेस सेन्टर, ढल्को, काठमाडौं

बजे भेटिएकी हाउस वाइफ सुजु जोशी ८५ केजीको ज्यानलाई क्लबमा नियमित रूपमा दैनिक आएर फिटनेस गर्दा-गर्दै दुई महिनाको अन्तरालमा १५ केजी घटाउन सफलता पाएको सगौरव सुनाउँछिन् । दुई जुम्ल्याहा छोरीकी आमा जोशी बच्चा पाएपछि एकाएक अनियमित खानपानको कारण जिउ अत्यन्त मोटाएको बताउँदै हाल दुवै छोरीहरू स्कुल जाने भैसकेकाले उनीहरूलाई स्कुल राखेर फिटनेस गर्न बिहान १० बजेदेखि मध्यान्ह १२ बजेसम्म क्लबमा फिटनेस गर्न आउने गरेको सुनाउँछिन् ।

यसो गर्दा अनावश्यक रूपमा जिउमा जमेको बोसो पग्लेर हलुका हुँदै गएको महसुस भएको जोशीले बताएकी छन् । बिहान मर्निङवाक गर्न नभ्याउने तथा ज्यान बनाउन कसरत गर्न नभ्याउनेहरू प्रायः साँझको फिटनेस क्लब जाने गरेको देखियो । मनी एक्सचेन्ज व्यवसायी प्रफुल राजभण्डारी पत्नी ज्योत्सना राजभण्डारीका साथ ज्यान बनाउन साँझ क्लब धाउने गरेको सुनाउँछन् । दिनभरको कामैकामबाट घर फर्कने बेला क्लब पुगेर दुई घण्टा जति नियमित व्यायाम गरेर केही महिनायतादेखि फर्कने गरेको सुनाउने राजभण्डारी यसबाट जिउ पनि बन्यो र स्वस्थ पनि बन्यो भन्छन् ।

केही महिनाअगाडिसम्म निक्कै मोटाएका मेसेन्जर ब्याण्डका गायक एवम् रिभेल इभेन्ट मेनेजमेन्टका सीइओ राजेश हमाल नियमित फिटनेसले नै ज्यान घटाएको बताउँछन् । ८५ केजीको जिउलाई घटाएर ६५ केजीमा ल्याएर फिट एण्ड फाइन गर्ने कार्य क्लब जान थालेपछि नै भएको हमालको भनाइ रहेको छ ।

मर्निङ वाक, शारीरिक व्यायाम, डान्स हुँदै जिउ बनाउने फिटनेस क्लबहरू काठमाडौंलगायत प्रमुख शहरमा दिनानुदिन बृद्धि भैरहेको जस्मिन फिटनेस क्लबका सीइओ निरोज लामाले बताएका छन्। पुरूषहरूको शारीरिक सुगठन बनाउनको लागि चालिसको दशकमा खोलिएको काठमाडौंको कान्तिपथ ज्याठा स्थित नेपाल व्यायाम मन्दिर नै सम्भवतः पहिलो फिटनेस क्लब हुनुपर्ने दाबी मन्दिरका प्रमुख नारायण प्रधानको रहेको छ ।

धर्मश्री लगायतका शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता गरेर बेग्लै स्थान राख्न सफल नेपाल व्यायाम मन्दिर जस्तोको सिकोमा त्यसैको विकसित रूपमा विभिन्न फिटनेस क्लबको संरचनामा विस्तार भएको पाइएको छ । व्यायाम, फिटनेस, सौना-स्टीम, सोफा मसाज, ज्याकुजी हुँदै दक्षिण भारतमा निकै लोकप्रिय जुम्बा डान्सको प्रचलन फिटनेस क्लबहरूमा देखिन थालेको छ ।

फिटनेसको स्टेपमा डान्स गरिने जुम्बा डान्स निक्कै नै लोकप्रिय भैरहेको मर्निङबेल फिटनेस तथा जुम्बा डान्स क्लबका कार्यकारी प्रमुख डेबिड श्रेष्ठले भनेका छन् । छोटो समयमा नै नेपालमा जुम्बा डान्स लोकप्रिय भएकैले प्रायः क्लबहरूले यसलाई स्थान दिन थालेको श्रेष्ठ बताउँछन् ।

फिटनेस टिचर कपिल डंगोल फिटनेस क्लब कल्चरले धेरैको जिउ बनाउने तथा स्वस्थ बनाउने कार्य भैरहेको दाबी गर्छन् । डंगोल भन्छन्- 'विभिन्न रोगको शिकार हुनु पहिला नै त्यस्ता रोगबाट बच्न बेफुर्सदबाट बचेको केही समय फिटनेसमा लगाउनु राम्रो नै हुन्छ ।'

■ **श्याम स्मृत**

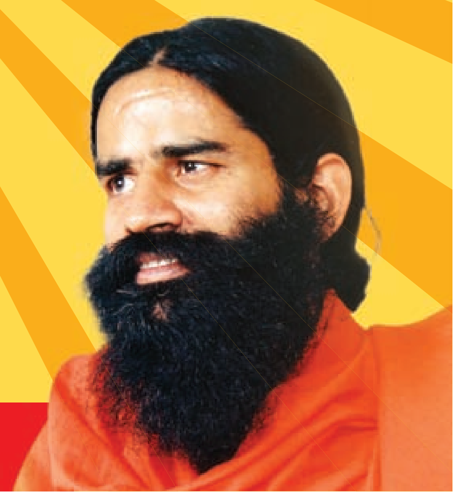
योगद्वारा व्यक्तित्व एवं राष्ट्रिय चरित्र निर्माणमा समर्पित

उपमन्यु पतञ्जली आयुर्वेद औषधालय (सेवा केन्द्र)

नारायण गोपाल चोक, चक्रपथ, महाराजगञ्ज, काठमाडौं
फोन नं. : ०१-६२०७३५२, ०१-४७२०३१६
(वडा प्रहरी कार्यालयको पारिपट्टि)
Mob: 9841546242, 9803428544
Email: neeraj31st@gmail.com

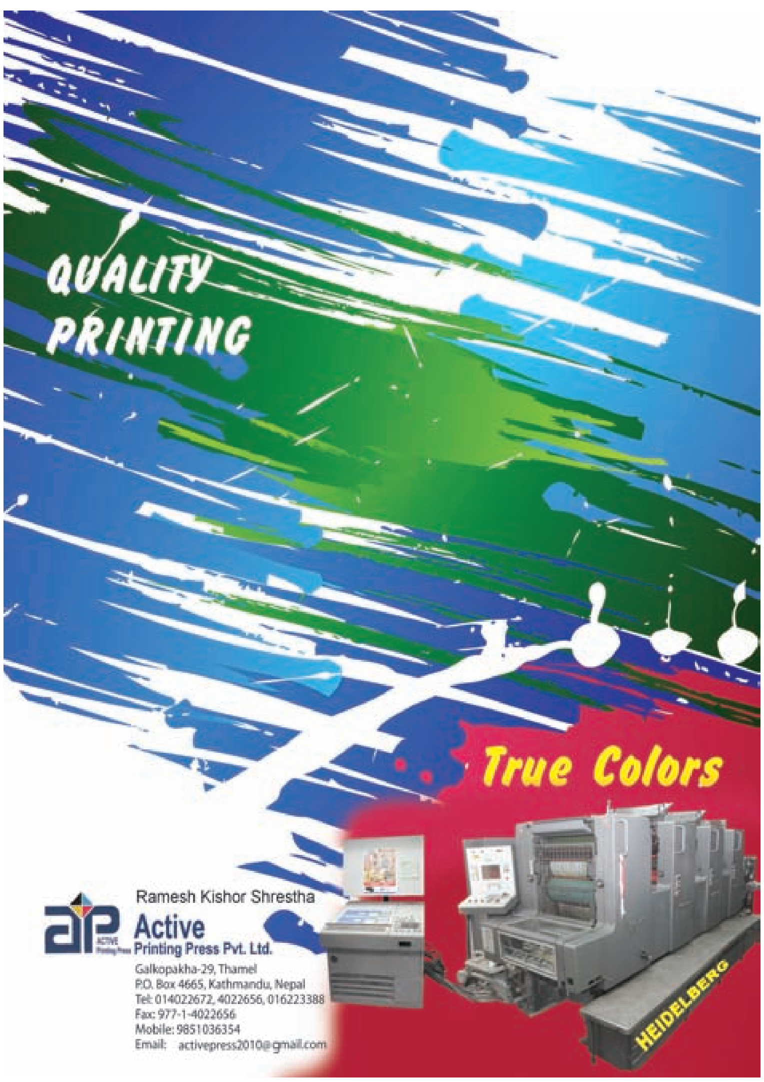
A step towards, disease free society

योग गरौं, निरोगी रहौं



नेपालभरि सञ्चालित सम्पूर्ण योग शिविरहरूको पूर्ण जानकारीको लागि

Subcription
Tel : +977-01-4434475, Mobile : 9818 852676, E-mail : xinhuaktm@gmail.com
xinhuanepal @xinhuanepal



वर्षाको चाहना

रेडियो कार्यक्रम सञ्चालिका वर्षा बस्नेतको प्यासन नै मिडिया हो । कुनैबेला मिडियामा काम गरेर सबैमाझ चिनिन चाहने वर्षा यतिखेर काठमाडौंबाट प्रसारित किप्स एफएममा कार्यक्रम प्रस्तोता भएर कार्यरत छिन् । कहिले आम श्रोतासँग फोनमा मीठो आवाजमा मज्जाले मन छुने गरेर कुराकानी गरिरहने त कहिले मधुर गीत सुनाएर एफएम सुन्ने सबैलाई मन्त्रमुग्ध पार्ने उनीभित्रको विशेषताले उनी उक्त एफएममा जमेकी छन् । मिडियामा योभन्दा बढी भिज्न चाहने भित्री इच्छाले गर्दा पत्रकारिता पढ्ने सोच पनि आफूमा आएको र निकट भविष्यमा पत्रकारितामा ग्राजुएट बन्ने चाहना पनि उनले व्यक्त गरेकी छन् । क्षेत्रपाटी धोबीचौरस्थित पब्लिक युथ क्याम्पसमा बीबीएस अध्ययनरत उनी आफूलाई बाथरूम सिंगर भन्न रूचाउँछिन् । सिंगिङका अलावा उनको अर्को सौख डान्स र ट्राभलिङ पनि हो । त्यसको अलावा पढ्ने उनको विशेष रूचिमा पर्दछ । सामाजिक कार्यमा अत्यन्त व्यस्त हुन चाहने उनी मिडियाबाहेक निकट भविष्यमा सामाजिक अभियन्ता बन्ने चाहना रहेको सुनाउँछिन् ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

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

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

सकारात्मक सोच
जीवन-ऊर्जा स्रोत

राजविराजमा जन्मेका तथा बनारस र अलाहावाद पढेका कृषि विज्ञान विज्ञ राजेन्द्रबहादुर श्रेष्ठको दिनचर्या दुई वर्षयता काठमाडौंको महाराजगन्जस्थित काठमाडौं भ्याली हायर सेकेण्डरी स्कुलको मेनेजमेन्ट हेर्ने कार्यमा अत्यन्त व्यस्तताका साथ बितिरहेको छ । उक्त स्कुलको अध्यक्ष समेत रहेका श्रेष्ठ बिहानै स्कुल पुग्ने गरेका छन् । कतिपय बेला स्कुलको कार्यमा राति अबेरसम्म पनि व्यस्त हुने गरेका छन् ।

६ सयभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययन गर्ने उक्त स्कुल राजधानीको नामी स्कुलका रूपमा मानिन्छ । नर्सरीदेखि कक्षा १२ सम्म अध्यापन गराइने स्कुलको प्रमुख जिम्मेवारी बोकेका ७० वर्षीय श्रेष्ठको दिनचर्या सकारात्मक सोच र विचारबाट सुरू हुने गर्दछ । बिहान उठ्नासाथ सबैको कल्याणको कामना गर्ने र दिनभरको काममा पनि त्यसलाई व्यवहारमा समेत ल्याउने कोसिस गर्ने गरेको श्रेष्ठ बताउँछन् ।

स्कुलमा रहेका १ सय ५ जना टिचिङ तथा ननटिचिङ स्टाफहरूबीच पनि सकारात्मक सोचको प्रवाह गर्ने कार्यमा हरदम क्रियाशील श्रेष्ठ स्कुलको सर्वाङ्गीण विकास र विद्यार्थीहरूको हितको लागि नै आफू प्रयासरत रहेको बताउँछन् । बिहानको खाना अक्सर स्कुलका विद्यार्थी तथा टिचर-स्टाफहरूको मेसमा नै खान रूचाउने उनी सकभर बेलुकाको खाना घरमै खान्छन् । किया कार चढ्ने, एप्पल आइफोन प्रयोग गर्ने उनी राडो घडीका सौखिन हुन् ।

पाँच वर्षअगाडि मात्र काठमाडौं भ्याली हायर सेकेण्डरी स्कुलमा लगानी गरेर सम्पूर्ण जिम्मेवारी बोकेका श्रेष्ठ दुई वर्षअगाडिसम्म स्कुलमा भन्दा सामाजिक अभियन्ता भएर विभिन्न सामाजिक कार्यमा जिम्मेवारी बोकेर अगाडि बढिरहेका थिए । उनी पुराना राजनीतिज्ञ पनि हुन् । बीपी कोइरालाको चिन्तनबाट प्रभावित भएर राजनीतिमा होम्मिएका श्रेष्ठ पञ्चायती व्यवस्थामा विराटनगर नगरपालिकाको न.स.स.बाट चुनाव जित्दै वडा अध्यक्ष हुँदै जिल्ला पञ्चायत सदस्य पदमा समेत निर्वाचित बनेर कार्य गरेका प्रभावशाली नेताका रूपमा त्यो बेला चिनिन्थे ।

२०३५ सालबाट पञ्चायती व्यवस्थाको राजनीतिमा आएका उनी २०४२ सालमा भएको राष्ट्रिय पञ्चायत सदस्य पदमा झिनो मतले हारेपछि लगभग पञ्चायती व्यवस्थाको राजनीतिबाट ओझेलमा परेका थिए । श्रेष्ठको कर्मथलो विराटनगर भएकोले कोइराला परिवारसँग निकटता रहेको छ । बीपी कोइरालादेखि मातृकाप्रसाद कोइराला तथा गिरिजाप्रसाद कोइरालासम्म राम्रो सम्बन्ध रहेको बताउने श्रेष्ठ नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका संस्थापक पुष्पलाल श्रेष्ठका भान्जा समेत हुन् । मामा कम्युनिष्ट भए पनि बीपी चिन्तनबाट प्रभावित भएर नेपाली कांग्रेससँग निकट बनेका उनले पञ्चायतकालमा बीपीकै निर्देशन र आग्रह बमोजिम पञ्चायती राजनीतिमा अभ्यासको रूपमा होम्मिएको त्यो क्षणलाई उनले बिर्सेका छैनन् ।

राजविराजमा पहिलोपल्ट टाउन प्लानिङ्ग गर्ने पूर्णबहादुर श्रेष्ठका छोरा तथा राणाकालको सुब्बा लालबहादुर श्रेष्ठका नातिको रूपमा त्यो बेला राजविराज र विराटनगरमा चिनिएका श्रेष्ठ चार वर्षको उमेरमा पिताको देहान्त भएपछि हजुरबुबाकै काखमा हुर्के । विराटनगरको जुटमिल, कटनमिल तथा सुगरमिल स्थापना गर्न निक्कै संघर्षशील काइँलो बुबा जुद्धबहादुर श्रेष्ठको अगुवाइ तथा संरक्षणबाट अगाडि बढेको बताउने उनी ६ वर्षको उमेरमा २००७ सालको राणाविरोधी क्रान्ति उर्लेको बेला दिदीका साथमा भारतको बनारस पढ्न गएको अझै याद गर्छन् ।

हिन्दी माध्यममा बनारसमा ७ कक्षासम्म पढेर नेपाल फर्केका उनले पछि काठमाडौं आएर क्षेत्रपाटीस्थित जेपी स्कुलमा कक्षा ८ बाट एसएलसीसम्मको अध्ययन पूरा गरे । जेपी स्कुलबाट १३ वर्षको उमेरमा २०१३ सालमा सेकेण्ड डिभिजनमा एसएलसी पास गर्ने उनका सहपाठीहरूमा हालका चर्चित व्यक्तित्व कर्ण शाक्य, राजनीतिज्ञ रमेशनाथ पाण्डे, मंगलसिद्धि मानन्धर लगायतका थिए । यी सहपाठीहरूसँग उनको अझै पनि उत्तिकै घनिष्ठता रहेको छ । बेला बेलामा यी साथीहरु भेट्दा बचपनका ती दिनहरूको याद आउने गरेको उनले बताए ।

एसएलसी पश्चात् त्यो बेला पब्लिक साइन्स क्याम्पस तथा हालको अमृत साइन्स क्याम्पसमा आइएससीको अध्ययन पूरा गरेर भारतको अलाहवाद पुगेर त्यहाँको विश्वविद्यालयबाट कृषि विज्ञानमा डिग्री गरेर फर्कदा सरकारी जागिरको थुप्रै अफर आउँदा समेत कुनै पनि प्रकारको जागिर गरेनन् । विराटनगरमा आएर कृषि विज्ञानका डिग्री होल्डर भएकोले खेतीपाती तथा बागवानी गरेर बसे । जीवनकै महत्वपूर्ण र चुनौतीको त्यो क्षणलाई आत्मसाथ गरेर अमेरिकामा समेत नेपाली कृषि विज्ञान विज्ञ भनेर उनले नाम राख्न सफलता पाए ।

विराटनगर जेसिजको संस्थापक अध्यक्ष समेत रहेका उनलाई विराटनगरमा जेसी बाल सदन नामक पहिलो इङ्गलिस स्कुल खोल्ने शिक्षासेवीको रूपमा समेत लिइने गरेको छ । २० वर्ष विराटनगर बसाइका क्रममा नै सिक्किमकी शिक्षासेवी कमला प्रधानसँग प्रेम-विवाह गरेका श्रेष्ठका तीन छोरी र एक छोरा छन् । उनका सबै सन्तान शिक्षा क्षेत्रमा अब्बल नै रहेका छन् ।

म्यानेजमेन्ट तथा लिडरसीप ट्रेनिङ्ग सोलुसनको अग्रणी संस्था आरबीएस कन्सलट्यान्सी प्रालिका अध्यक्ष समेत रहेका उनी विभिन्न सामाजिक संघ-संस्थाहरूमा आवद्ध रहेर क्रियाशील बनिरहेका छन् । जीवनमा सधैं तन्नेरी महसुस गर्नुपर्दछ भन्ने विचारका उनी हट्टाकट्टा र स्वस्थ छन् । सामान्य ज्वरो बाहेक कडा रोगको सामना हालसम्म गर्न नपरेको र अबको बाँकी जीवनमा पनि नपर्ने विश्वास उनको छ । स्वस्थ रहेर सवल जिउने आदतले नै सफल बनाएको उनको धारणा छ ।

■ **श्याम स्मृत**

भ्यालेनटाइन्सको महत्व

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य
मोडल : रञ्जन रिजाल र रजनी केसी
स्थान : नागदह, धापाखेल
मेकअप : निहारिका भण्डारी

हरेक वर्षको फेब्रअरी महिनाको १४ तारिखका दिनलाई प्रणय दिवस अर्थात् भ्यालेनटाइन्स डे भनेर मनाइन्छ । केही वर्षयता फेब्रुअरी महिना अवधिभर नै भ्यालेनटाइन्स डे मनाउने प्रचलन नेपालमा पनि सुरूवात भएको छ । फेब्रुअरी महिना प्रेमी–प्रेमिकाको प्रेममय महिना पनि भन्ने गरिएको छ । यो प्रेममय महिनामा प्रेमको सुरूवात गरेमा प्रेममा टिकाउपन हुने भनाइ छ । यस प्रेममय महिनालाई गुलाफ दिवसको रूपमा समेत मनाउने गरिएको छ । यो गुलाबी महिनामा धेरै प्रेमी–प्रेमिकाले उपहार साटासाट गरेका छन् ।

मोडल पुष्पा बिसीका लागि यो वर्षको भ्यालेनटाइन्स डे खासै रोमाञ्चक भएन । पुष्पाको भ्यालेनटाइन वैदेशिक रोजगारको सिलसिलामा विदेशमा भएकाले मज्जा नभएको उनले भनेकी छन् । यद्यपि, फेसबुक तथा भाइबरबाट मायाका धेरै कोसेली पठाएकोमा भने उनी दंग छिन् । मायालु आफूभन्दा टाढा भए पनि माया सधैं नजिक हुने उनले प्रतिक्रिया दिएकी छन् ।

मोडल तथा नायिका सुषमा अधिकारी यो वर्षको भ्यालेनटाइन्स डेमा धेरैले मायाको वर्षा गरेर हैरान भइन् । उनले यो वर्ष आफू अलमलमा परेको बताइन् । 'जो पनि भेट्नासाथ प्रेम पर्पोज गरिहाल्ने यो कस्तो गजबको भ्यालेनटाइन्स डे हो', उनले भनिन् । सामाजिक सञ्जालमार्फत उनलाई फलो गर्नेहरू मात्र ५ हजारभन्दा बढी छन् । त्यसैले सुषमाले यो वर्ष मन राख्न भए पनि सबैलाई होलसेलमा 'आई लब यु' भनेकी छन् । 'मैले कसैको पनि चित्त दुखाइन', उनी भन्छिन् । तर, अहिलेसम्म स्पेशल कोही भ्यालेनटाइन नभएको उनले जिकिर गरिन् ।

शिक्षिका अनिता नेपाल दुई वर्षको लामो बिछोडपछि जीवनसाथी अर्थात् आफ्नो भ्यालेनटाइन यो वर्ष अगाडि नै विदेशबाट आइपुगेकोमा निकै दंग थिइन् । उनले भ्यालेनटाइन्स डेकै अवसरमा पोखरामा गएर प्याराग्लाइडिङ गरेको रोमाञ्चक क्षण सुनाइन्– 'यो वर्ष मेरो लागि जीवनकै एडभन्चर पल रह्यो ।' त्यस्तै, म्युजिक भिडियो निर्माता तथा निर्देशक कृष्णदेव रूपाखेती यो वर्ष भ्यालेनटाइन्स गीतको एक म्युजिक भिडियो रिलिज गरेर बितेको बताउँछन् । रूपाखेतीले म्युजिक भिडियो निर्देशकहरूको भ्यालेनटाइन्स डे भन्ने नै त्यससम्बन्धी म्युजिक भिडियो निर्माण तथा निर्देशन गर्नु र गराउनु हो भनेर स्पष्ट पारेका छन् ।

सदाबहार नायिका करिश्मा मानन्धर भ्यालेनटाइन्स डे सबैले सभ्य तरिकाले मनाउन जानेको भए यो अत्यन्त महत्वपूर्ण डे हुने थियो भन्छिन् । यो वर्ष आफ्नो भ्यालेनटाइन विनोद मानन्धरसँग क्याण्डल लाइट डिनर गरेर बितेका रमाइला पललाई दुवैले सम्झेर मनाएको बताएकी छन् । उनले हरेक पर्वलाई सभ्य तथा संयमित बनेर मनाउन आग्रह पनि गरेकी छन् ।

भ्यालेटाइन अफर

क्लोज अपले हरेक वर्षजस्तै यो वर्ष पनि भ्यालेटाइन्स डेको अवसर पारेर क्लोज अप लभ फेस्ट सम्पन्न गरेको छ । १४ फेब्रुअरीका दिन माया गर्ने जोडीलाई भेला पारेर मनाइएको यस फेस्टमा हजारौं मायालु जोडीहरूको उपस्थिति भएको आयोजकले जानकारी दिएको छ । काठमाडौंको सिभिल मलमा आयोजित उक्त फेस्टमा लाइभ ब्यान्ड, डिजे जोन, टारोट कार्ड रिडिङ, डान्स परफर्मेन्स, माया व्यक्त गर्न लाइभ लभ मेसेजिङजस्ता मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो ।

यसै अवसरमा अमेरिकन फेसनेबल घडी टाइमेक्सले नेपाली बजारमा भ्यालेन्टाइन्स डे अफर ल्याएको छ । अफरअन्तर्गत फेब्रुअरी महिनाभर आफ्नो भ्यालेन्टाइनलाई फेसनेबल टाइमेक्स घडी उपहारस्वरूप दिन सक्नेछन् । यसका लागि १५ देखि २० प्रतिशतसम्म छुट दिइएको कम्पनीले जनाएको छ । त्यस्तै, रिद्धिसिद्धी ज्वेलर्सले भ्यालेन्टाइन डेको अवसरमा भ्यालेन्टाइन्स डे अफर नामक योजनामा हीराको गहना खरिद गर्ने ग्राहकलाई विशेष छुट दिइएको जानकारी दिएको छ । भ्यालेन्टाइन्स डेमा रिद्धिसिद्धी ज्वेलर्सका गहना उपहारस्वरूप

आदानप्रदान गरी आफ्नो प्रेमलाई अझ बढी प्रगाढ तथा न्यानो बनाउन कम्पनीले सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेको कम्पनीको दाबी छ । उक्त योजना १२ देखि १४ फेब्रुअरीसम्म मात्र लागू भएको कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत नरेन्द्र गुप्ताले बताए ।

भ्यालेन्टाइन्स डेकै अवसर पारेर सामसुङ नेपालले ग्यारेन्टी पुरस्कार योजना घोषणा गर्‍यो । सामसुङ ग्यालेक्सी नोट ४ को खरिदमा पक्का पुरस्कार पाउने योजनाअन्तर्गत सामसुङ ग्यालेक्सी नोट ४ का प्रत्येक खरिदकर्ताले एउटा कुपन पाउने र यसबाट सामसुङ स्मार्ट टीभी, सामसुङ गियर एस, पाँच ग्राम सुन, सामसुङ ट्याब्लेट, सामसुङ ब्लुटुथ स्पिकर, सामसुङ भ्याकुम क्लिनर वा पाँच हजार रूपैयाँ क्यास ब्याक दिइएको र योजना अझै जारी रहेको कम्पनीले जनाएको छ ।

तस्बीर : कविन्द्रमान शाक्य

चौबीसै घण्टा खुल्ने चिनियाँ रेष्टुरेन्ट

काठमाडौंको ठमेल चौबीसै घण्टा जागा रहन्छ । ठमेल शायद सुत्दैन । यो यथार्थ नै हो । नसुत्ने ठमेलमा चौबीसै घण्टा खुल्ने चिनियाँ रेष्टुरेन्ट पनि भेटिएको छ । ठमेलको नर्सिङ चोकबाट ठहिटी-क्वाबहाल जाने मार्ग बीचमा अशोक गल्ली रहेको छ । सोही गल्लीमा एक वर्ष अगाडिबाट संचालनमा आएको 'काठमाडौं चाइनिज मी रेष्टुरेन्ट' चौबीसै घण्टा खुल्ने चिनियाँ रेष्टुरेन्टको रूपमा लोकप्रिय हुँदै गएको छ ।

चीनको सिन्जाङ् प्रान्तको युगोरो स्वायत्त प्रदेशका तन्नेरी चिनियाँ नागरिक लि ल्याङ्को अगुवाइमा संचालित यस रेष्टुरेन्टमा सबै प्रकारका चिनियाँ खाना पाइने गरेको छ । सहज र सरल तथा सहुलियत दरमा चिनियाँ खाना खानका लागि यो रेष्टुरेन्टमा नेपालमा रहेका चिनियाँ पर्यटकहरूको बिहान, दिउँसो तथा बेलुका सानोतिनो भीड जस्तो नै लाग्न थालेको छ ।

पचहत्तर प्रतिशत चिनियाँ नागरिकको रोजाइको रेष्टुरेन्ट बनेको यो रेष्टुरेन्टमा हाल आएर पच्चीस प्रतिशत नेपालीको पनि आकर्षण बनेको पाइन्छ । विभिन्न मासुजन्य चिनियाँ परिकारको विशिष्ट स्वाद लिन पाइने विशेषता भएको यस रेष्टुरेन्ट चौबीसै घन्टा खुल्ने भएकोले आधा रातमा तथा बिहान झिसमिसेमा जाँदा पनि भनेजस्तो चिनियाँ परिकार तयार भइरहने गर्दछ । यसो हुनाले पनि यस रेष्टुरेन्टको प्रसिद्धि बढ्न थालेको पाइन्छ ।

हरेक बिहानको ४ बजे चीनको खासा तथा ६ बजे पोखरा जाने चिनियाँ तथा नेपालीहरूलाई

लक्षित गरेर संचालनमा आएको यो रेष्टुरेन्टमा त्यसरी खासा र पोखरा लाग्ने पर्यटकहरूलाई बिहान सबेरै सुविधा दिन तथा राति अबेरसम्म सेवा दिन यो रेष्टुरेन्ट सधैं तयारी अवस्थामै रहन्छ । यो रेष्टुरेन्ट मुनाफारहित रेष्टुरेन्ट भएको सञ्चालक लि ल्याङ्को भनाइ छ । चिनियाँ हेड कुकसहित ६ जना चिनियाँ स्टाफ र १० जना नेपाली स्टाफ गरेर १६ जना कार्यरत रहेका छन् ।

यो रेष्टुरेन्ट सञ्चालन गर्नुको पछाडि रेष्टुरेन्टबाट आएको मुनाफा समाजसेवामा लगाउनु रहेको संचालक ल्याङ्को भनाइ छ । चीनमा मृग संरक्षण तथा नेपालमा असहाय बालबालिकाको सहयोगमा रेष्टुरेन्टको मुनाफा खर्च गरिने गरेको छ । चिनियाँ पर्वतारोही आयोजक तथा उद्धार सहयोगी र चिनियाँ पर्यटन संघको सदस्य समेत रहेका ल्याङ्ले नेपालमा विभिन्न पर्वतारोहण क्रममा भएका दुर्घटनामा उद्धारको काम पनि गरिरहेका छन् ।

पहिला आफ्नो रेष्टुरेन्टमा आफै हेड कुकका रूपमा कार्यरत ल्याङ्ले धेरै नेपालीलाई चिनियाँ खाना बनाउने कुक तालिम दिएर सक्षम बनाइसकेका छन् । सीपमूलक चिनियाँ खाना बनाउने कलालाई उकास्ने तथा यसमा दक्ष कुक जन्माउने कार्य पनि यस रेष्टुरेन्टबाट भइरहेको दाबी ल्याङ्को छ ।

एक जोडीका लागि अनुमानित खर्च :
५ सयदेखि १ हजारसम्म

सम्पर्क : **सुदीप गुरुङ, ९८४१८१९९८५**

कल्चर ड्रेसको हायर तथा सेल

कतिपय विभिन्न कार्यक्रम तथा स्कुल-कलेजका अभिभावक दिवसको बेलामा भनेजस्तो कल्चर ड्रेस नभएर धेरैले हैरानी खेप्नु परेको अवस्था रहेको छ । त्यस्तो बेलामा सबै कल्चर तथा जातिका ड्रेस एकै स्थानमा पाउन कठिन पनि रहेको छ । शहर-बजारमा खुलेका महंगा बुटिकहरूमा आधुनिक पहिरनहरु पाइने भए पनि क्लासिक कल्चर ड्रेस पाउन सकिदैन । बुटिकमा अर्डर बमोजिम डिजाइन गरेर पहिरन तयार गरिने गरिन्छ । सबैखाले कल्चर तथा जातिका ड्रेस पाइने बुटिकभन्दा अगाडि खुलेका कल्चर ड्रेस हायर सेन्टरमा सबै उमेर समूहका नाप अनुसार अग्रिम तयार गरिने ललितपुर पाटनढोका अशोक हल अगाडिको क्लासिक कल्चर ड्रेस हायर सेन्टरका सीइओ स्वजन रघुबंशीले बताए ।

३ वर्षअगाडि नेपाली परम्परागत कल्चर ड्रेसको प्रवर्द्धन तथा संरक्षणको प्रमुख उद्देश्यनुरूप खोलिएको उक्त सेन्टरमा थारू, धिमाल, भोजपुरी, तामाङ, नेवार, राई, लिम्बु गुरूङ लगायतका जातजातिदेखि चर्या, कत्थक, कुमारी नृत्यहरूमा प्रयोग गरिने सबैखाले पहिरनहरु क्लासिकमा पाइने गरेको छ । विभिन्न जातिका परम्परागत पहिरन तथा नृत्यका ड्रेस डिजाइन गर्नु स्वभावतः कठिन कार्य हो । यसो भए पनि कल्चर डान्सका ख्यातिप्राप्त डान्सर समेत रहेका सीइओ स्वजन रघुवंशी र शर्मिला महर्जनले क्लासिकमा ड्रेस डिजाइन गर्दैआएका छन् ।

अर्डर बमोजिम नक्कली गर-गहना तथा आभूषणको पनि क्लासिकमा तयार गरिने गरेको छ । ती कल्चर ड्रेस तथा गर-गहना हायरमा लगेवापत प्रति पहिरनको २ सय देखि रेन्ट लाग्ने गरेको छ । हायरको अलावा विक्री पनि गरिने गरेको छ ।

सम्पर्क

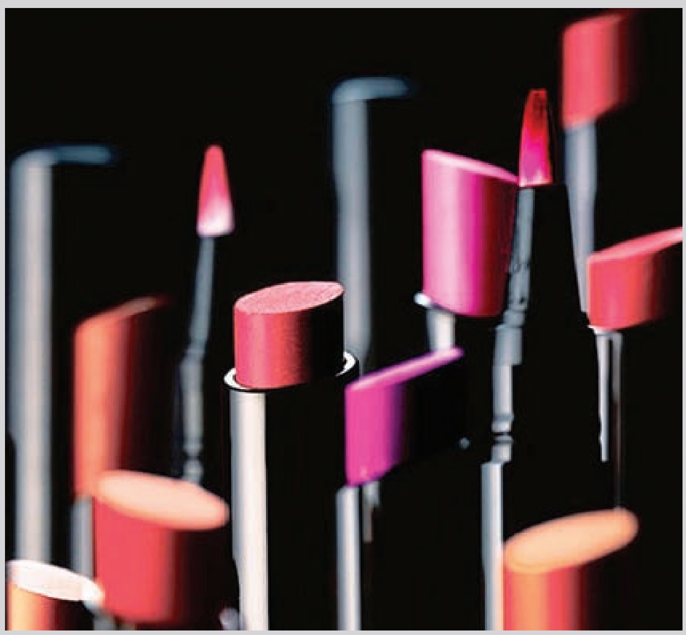
क्लासिक ड्रेस हायर सेन्टर
पाटनढोका, अपोजिट अशोक हल
९८०३४२९६९३ र ९८५११९८८१७

नक्कली मेकअप प्रडक्टबाट सावधान

● **रमिता श्रेष्ठ**, ब्युटी एक्सपर्ट

हिजोआज प्रायःले राम्रो बन्नका लागि मेकअप गर्ने गर्दछन् । विनामेकअप सुन्दर बन्ने कमै मात्र पाइएको छ । चाहे उच्च तथा निम्न जस्तो वर्गको भए पनि महिलाहरू त विना मेकअप बाहिर त्यति जाने गरेको पाइँदैन । प्रायःले मेकअपको विभिन्न प्रडक्ट प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् । कतिले सस्तो तथा ब्राण्डेटको नाममा नक्कली प्रडक्ट प्रयोग गरिरहेको थाहै नपाइएको पनि देखिएको छ । नक्कली प्रडक्ट्ले शरीरको सुन्दरता मात्र कुरुप नभई जिन्दगी नै बिग्रने धेरै सम्भावना हुन्छ । यसले गर्दा मेकअपका प्रडक्ट खरिद गर्दा सक्कली तथा ब्राण्डेट मात्र हेरेर-बुझेर मात्र प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नु आवश्यक छ ।

नक्कली प्रडक्टको यसरी पहिचान गर्न सकिन्छ



■ स्याम्पु

नराम्रो स्याम्पुको प्रयोगबाट तपाईंको कपाल एलर्जी हुने गर्दछ । कपाल पनि चिलाउने गर्दछ । नक्कली स्याम्पुको प्रयोगले निरन्तर रूपमा कपाल झर्नुको अलावा कपाल बिग्रन सक्छ ।

■ आइ प्रडक्ट

हाम्रो शरीरको अत्यन्त संवेदनशील अंग आँखा हो । आँखामा केही भयो भने निक्कै नै समस्या हुन सक्छ । आँखामा प्रयोग हुने आइलाइनर, आइपेसिल नक्कली परेको खण्डमा आँखामुनि कालो घेरा हुने तथा आँखा सुनिन्न सक्छ । नक्कली मस्कराको लामो समय प्रयोग भएमा आँखा नै नदेखिने समस्या आउन सक्छ ।

■ सनस्क्रीन

नराम्रो सनस्क्रीनबाट क्यान्सर जस्तो डरलाग्दो रोग लाग्न पनि सक्छ । नक्कली सनस्क्रीनमा प्रयुक्त हुने केमिकल छालामा धेरै

प्रयोग हुनाले ट्युमर हुने प्रवल संभावना हुन्छ । जसबाट क्यान्सरको भयावह रूप लिन सक्छ ।

■ लिपिस्टिक

सस्तो र खुल्ला भएको लिपिस्टिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन । यस्ता लिपिस्टिकमा नराम्रो रसायन तथा अल्ट्राभ्वायलेट किरणले ओठलाई कालो बनाउने मात्र नभई ओठलाई सुख्खा पार्ने गर्दछ । जसबाट ओठ फुल्ने धेरै संभावना हुन्छ ।

■ नेलपोलिस

नराम्रो नेलपोलिसले विषको काम गर्ने गर्छ । नक्कली नेलपोलिस लगाएको हातले खाना बनाउँदा या खाँदा त्यस नेलपोलिसको असरले नराम्रो प्रभाव पर्न सक्छ । स्वास्थ्यमा गडबडी ल्याउन सक्छ । त्यसको अलावा नङलाई पहेंलो बनाउने गर्दछ र नङ आफै भाँचिने पनि संभावना बढी हुन्छ । जुन निक्कै हानिकारक हुने गर्दछ ।

■ क्रिम

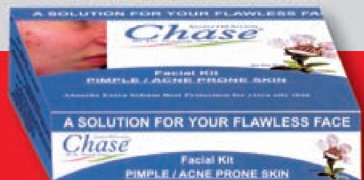
सस्तो फ्रेस क्रिममा पेट्रोकेमिकल, इथाइल जस्तो रसायन र पशुको बोसो मिलाएर बनाएको हुने गर्दछ । यसको प्रयोगले छालामा दाद आउने, चिलाउने तथा एलर्जी हुने गर्दछ ।

■ हेयर रिमुवर

यो त झन् छालालाई हानिकारक छ । त्यसले गर्दा राम्रो तथा ब्राण्डेट हेयर रिमुवरको मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ । राम्रोसँग बुझेर तथा पढेर मात्र ब्राण्डेट खरिद गर्नुपर्दछ ।

■ सिन्दूर

विवाहिता नारीहरूको सौभाग्यको प्रतीकको रूपमा लिइने सिन्दूर पनि बजारमा अनेक प्रकारका पाइने गर्दछ । त्यसरी पाइने सिन्दूर नक्कली परेमा कपाल चिलाउने तथा कपाल झर्ने समस्या देखा पर्न सक्छ ।



एउटा फरक तालिम यात्रा

पुस १ गते रेडियो कान्तिपुरका राजेश पाण्डे र म एउटा यात्रा लिएर काठमाडौंबाट निस्कियौं । देशका १६ वटा जिल्लामा मानिसहरूलाई पब्लिक स्पीकिङ् र लिडरसीप सिकाउन हामी ४० दिनका लागि काठमाडौं छोडिरहेका थियौं । ३३ वटा तालिम कक्षाहरु तय भएका थिए । यसभन्दा अघि यस्तो विषयको तालिम सानो-सानो तहमा नभएका होइनन् तर एकैपटक एउटै यात्रामा यति धेरै तालिम शृंखला एकैपटक भएको हामीले सुने-देखेका थिएनौं । त्यसैले थानकोट काटिसक्दा पनि हामीभित्र एउटा अलमल थियो, हामीले योजना बनाएजस्तो हाम्रो यात्रा सफल हुने हो कि होइन भन्ने दुविधा दुवैमा थियो ।

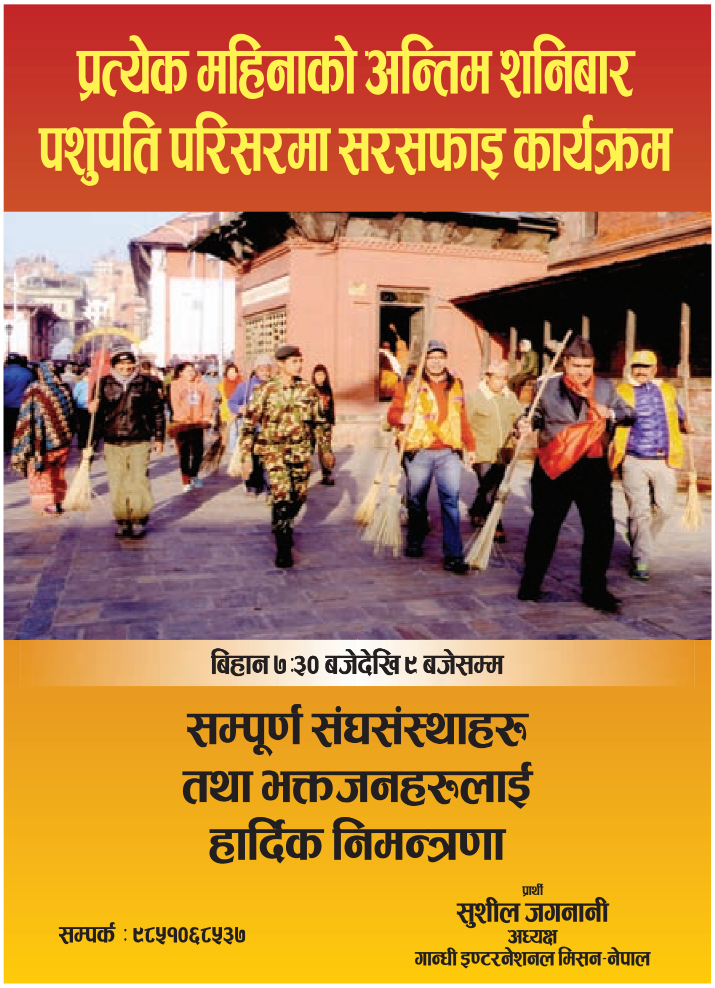
पहिलो गन्तव्य कपिलवस्तुको तौलिहवा । पुसको चिसोमा मध्याह्न भएपछि बल्ल घाम लाग्दैथियो तर हाम्रो कक्षा १० बज्नु अघिदेखि नै भरिभराउ थियो । त्यसैले संकेत गऱ्यो हाम्रो आगामी ४० दिनमा संचालन हुने कक्षाको उत्साह । भगवान गौतम बुध्दको जन्मभूमिमा भएको पहिलो दिनको कक्षादेखि कास्कीको पोखरामा भएको अन्तिम कक्षासम्म सबै उत्तिकै उत्साहजनक, सफल र प्रभावकारी सावित भए ।

देशभरि बोल्न चाहनेहरु छन्, देशैभरि आ-आफ्नो क्षेत्रमा नेतृत्वमा पुग्न चाहने र काममा सफलता प्राप्त गर्न चाहनेहरु छन् । तर कसरी यी सीप हासिल गर्ने भन्ने थोरैलाई मात्र थाहा छ । आफ्नो कुरा अरूका अगाडि कसरी प्रभावकारी ढंगमा प्रस्तुत गर्नेदेखि आफ्नै भविष्यको बाटो कसरी तय गर्ने भन्नेसम्मका कुरा सिकाउन हामी हिंडेका थियौं । हामीले यी सीपबारे अध्ययन अनुसन्धानबाट प्राप्त परिणामहरूलाई समावेश गरेर त्यसको विज्ञान बोकेर निस्किएका थियौं र देशका १२ सयभन्दा बढी मानिसहरूलाई त्यो विज्ञान बतायौं, अभ्यास गरायौं र त्यसको असर पनि कक्षामै देखियो । ती १२ सयभन्दा बढी सहभागीमध्ये राजनीतिज्ञ, समाजसेवी, विद्यार्थी, स्वास्थ्यकर्मी र चिकित्सकहरु, नागरिक अगुवाहरु, खेलाडी, पत्रकार, किसान आदि समाजका सबैजसो वर्ग र समुदायका मानिसहरु थिए ।

पश्चिमाञ्चलबाट सुरू भएको यात्रा मध्यमाञ्चल हुँदै पूर्वको झापा र इलामसम्म पुगेर फेरि पश्चिमको कास्की पुगेर टुंगियो । पोखरा पुग्दा स्थानीय विभिन्न आमा र महिला समूहका सदस्य महिलाहरूलाई तालिम दिंदै गर्दा हामी अझ स्पष्ट भइरहेका थियौं कि हामीले सिकाइरहेको सीप र कला समाजका हरेक वर्ग, समुदाय, उमेर र पेसा व्यवसायका मानिसलाई नभई नहुने कुरा हो ।

यात्राका क्रममा हामीले २५ वटा जिल्ला टेक्यौं, १६ वटा जिल्लामा ३३ वटा तालिम कक्षा संचालन गऱ्यौं, जसमा १२ सयभन्दा बढी मानिस सहभागी भए । आउने ३ वर्षमा देशका ७५ वटै जिल्लामा पुगेर अझ बढी प्रभावकारी रूपमा मानिसहरूलाई बोल्न र नेतृत्व लिन सिकाउने प्रणसहित हामी माघ १० मा काठमाडौं फर्कियौं ।

■ **रूपेश श्रेष्ठ**



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

....निरन्तर २ दशक देखि
लोकतन्त्र र राष्ट्रियताप्रति समर्पित....

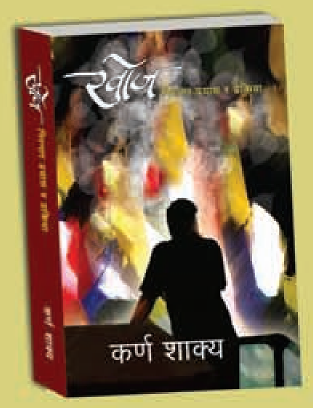
नेपाली राष्ट्रिय दैनिक

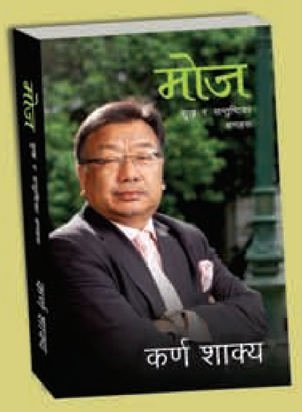
हिमालय टाइम्स

इम्प्रेसन पब्लिकेशन एण्ड मिडिया प्रा.लि.
मध्यबानेश्वर, काठमाडौं
फोन नं. : ०१-४४७८१७७
फ्याक्स : ०१-४४८०५५४
Email : hitanewz@yahoo.com
www.ehimalayatimes.com

Timesless Reading

Karna Sakya's books
Now available in the market





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

सामसुङको 'ए' सेरिज

सामाजिक सञ्जालको उपयोग बढाउन सामसुङले उच्च प्रविधि र आकर्षक डिजाइनको 'ए' सेरिज स्मार्टफोन ल्याएको छ । ग्राहकवर्गको दैनिक जीवनलाई सहज बनाउन र युवावर्गको रूचिलाई ध्यानमा राखेर सामसुङले आफ्नो नयाँ स्मार्टफोन ग्यालेक्सी ए५ र ए३ सिरिज सार्वजनिक गरेको हो । यो नयाँ लुकसहित विभिन्न रंग तथा आकारका छन् । यसको मेटल बडी, स्लिम डिजाइन, स्तरीय हार्डवेयर भएको आकर्षक स्मार्टफोनले जोकसैलाई पनि लोभ्याउँछ । युवा तथा विवेकशील ग्राहकहरूका लागि यो स्मार्टफोन उच्चस्तरको हुने कम्पनीको विश्वास छ ।

एचडी सुपर एमोल्ड डिस्प्ले

एचडी सुपर एमोल्ड डिस्प्लेमा स्पष्ट र सफा दृश्य देखिन्छ । साथै, विभिन्न आकर्षक रंग यसमा उपलब्ध छ । यो उच्च रिजोलुसनको भएकाले तस्वीर तथा दृश्य स्पष्ट देखिन्छ । यसमा वेब ब्राउजिङ र ई-बुकिङमा सरल विधि अपनाइएको छ ।

स्तरीय सेल्फी

ग्यालेक्सी ए सेरिजले युवावर्गको रूचि र सरलता, स्तर र सामाजिक अनुभवलाई बटुलेर एक पृथक शैली र स्टाइलमा विशेष जोड दिइएको छ । ५ मेगा पिक्सेलको फ्रन्ट फेसिङ क्यामेरा भएकाले यसबाट स्तरीय सेल्फी तस्वीर खिच्न सकिन्छ । यसअघिका सामसुङका स्मार्टफोनभन्दा विभिन्न तरिकाले सजिलो गरी यसबाट सेल्फी फोटो खिच्न सकिन्छ । साथै, यसमा धेरै सेल्फी विशेषता रहेका छन् । यसबाट चौडायुक्त सेल्फी, हत्केलायुक्त सेल्फी, एनिमेटेड जीआईएफ, आकर्षक तस्वीर खिच्ने रेयर क्यामेरायुक्त सेल्फी, अटोमेटिक आकर्षक सेल्फी लिंदा हाई रेजुलेसनका तस्वीरहरू खिच्न सकिन्छ । यद्यपि प्रयोगकर्ताले छिटो र छरितोका साथ भिडियो, तस्वीर सजिलै सामाजिक सञ्जालद्वारा आदानप्रदान पनि गर्न सकिन्छ ।

गजबको ग्राफिक्स

ग्यालेक्सी ए सेरिज विशेषतः युवावर्गको कार्यात्मक र प्रयोगात्मक कार्यलाई वृद्धि गर्ने हेतुले बनाइएको छ । दुवै खालका डिभाइसहरूमा विभिन्न विशेषता, रंग, बनौट, स्पष्ट दृश्य, ऐमोलेड डिस्प्ले यसमा पाउन सकिन्छ ।

पावरफुल प्रोसेसर

ग्यालेक्सी ए सेरिजमा क्वाड कोर १.२ जीएचजेडको पावरफुल प्रोसेसर रहेको छ । यो बिनासिम यसको ब्राउजर राम्रो तरिकाले चल्छ । गिक स्पिडका साथ ग्यालेक्सी ए चल्दछ । यसबाट सिम नराखी फिल्महरू हेर्न, गीत सुन्न र विभिन्न एप्लिकेसनहरू सजिलै हेर्न सकिन्छ ।

प्रिमियम मेटल र स्टाइलिस कलर

ग्यालेक्सी ए सेरिज सामसुङको सबैभन्दा स्लिम स्मार्टफोन हो । यसमा मेटल बडी, फेदरिङ डेट राखिएको हुन्छ । यस स्लिम स्मार्टफोन ६.७ एमएम र ६.९ एमएम आकारमा उपलब्ध छ । यी डिभाइसहरू विभिन्न कलर, स्टाइल र उपभोक्ताको रूचिअनुसार पाउन सकिन्छ ।

सामसुङ स्मार्टफोनले पहिलो पटक मेटल बडीका साथ मोबाइल जगतमा नयाँपन, स्तरीय डिजाइन र एचडी एमोलेड डिस्प्ले भएको मोबाइल बजारमा ल्याएको हो । फुल मेटल बडीबाट उपभोक्ताले स्तरीय गुण प्राप्त गर्न सक्छन् । व्यक्तिगत जीवनमा सामसुङ ग्यालेक्सी सेरिजले नयाँपन ल्याउन थप सहयोग पुऱ्याएको छ । यसमा प्रख्यात र उच्च स्तरका अल्ट्रा पावर सेभिङ मोड, मल्टी स्क्रिन, प्राइभेट मोड र उच्चस्तरीय अडियोजस्ता विशेषताहरू पाउन सकिन्छ । साथै ग्यालेक्सी ए सेरिजमा दुई सिमकार्ड वा माइक्रो एसडी कार्ड अप्सनहरू आवश्यकताअनुरूप राख्न सकिन्छ ।

साथै एक डिभाइसबाट दुई वा सोभन्दा बढी विन्डोजबाट एकसाथ एप्लिकेसन चलाउन सकिन्छ । यसको मल्टी विन्डोज फाइदा भएकाले सिंगल स्क्रिनमा पनि धेरै एप्लिकेसन सजिलै चलाउन सकिन्छ ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

मलाई कुमार केटा चाहिंदैन

रेखा थापा, नायिका

नायिका रेखा थापाले आफू अमेरिका पलायन हुन लागेको पछिल्लो खबर हल्ला मात्र भएको बताएकी छन् । 'नेपाल छाडेर अमेरिका पलायन हुन लागेको पछिल्लो हल्ला मैले पनि सुनेकी छु', उनले भनिन्- 'मलाई नै थाहा नभएको कुरा हल्लाको रूपमा बजारमा आउँदा म छक्क परेकी छु । यो हल्लामा केही सत्यता छैन ।' उनले यो हल्ला मात्र भएको हट नेपालमार्फत सार्वजनिक गरेकी छन् । दुई वर्षअगाडि र गएको दशैंमा गरी रेखा दुई पटक अमेरिका पुगिसकेकी छन् । नेपालीहरूको बाक्लो बसोबास भएको अमेरिकाको न्यूयोर्क, बाल्टीमोर, टेक्सास, लसएन्जलसलगायतका प्रमुख शहरमा पुगेर नेपालीहरूसँग साक्षात्कार गरेको उनीसँग रमाइलो अनुभव छ ।

तर, उनले आउने समर यासमा अमेरिका जाने चाँजोपाजो मिलाइरहेको बताएकी छन् । रेखाले अमेरिका बस्न नभएर बिजनेस भिजिट भिसामा जान लागेको बताएकी छन् । 'म नेपाल नै फर्केर आउने छु', उनले प्रष्ट्याइन् । यदि मुलुकको प्रतिकूल स्थिति भएको अवस्थामा आम नेपालीको चाहनाजस्तै आफ्नो पनि अमेरिका गन्तव्य हुन सक्ने बताइन् । अझै पनि दश वर्ष मज्जाले नेपाली चलचित्र उद्योगमा एकछत्र राज गर्न सक्ने बलबुता रहेको उनले दाबी गरेकी छन् । 'यो मेरो घमण्ड होइन । मलाई यो मेरा दर्शकको आशिर्वाद हो', उनी भन्छिन्- 'नेपाली चलचित्रका दर्शकलाई म आफ्नो भगवान मान्छु ।' रेखा थापाले बाउको सम्पत्तिले चलचित्र निर्माण नगरेको प्रष्ट्याइन् । 'म क्लियर गर्न चाहन्छु, नेपाली चलचित्र हेर्ने दर्शकले टिकट काटेर हेरेको पैसाबाटै चलचित्र बनाउँदै आएकी छु' -उनले भनिन् । 'काली', 'हिम्मतवाली'जस्ता चलचित्रको सफल निर्माण तथा निर्देशनपश्चात यतिखेर अर्को चलचित्र 'रामप्यारी'को निर्माण गर्ने अन्तिम तयारीमा रेखा जुटेकी छन् ।

पहिलो चलचित्र 'हिरो' बताउने नायिका रेखाले पछिल्लो चलचित्र 'रामप्यारी'सम्म आइपुग्दामा १२ वर्षको अवधिमा १ सय ५० जति चलचित्रमा अभिनय गरिसकेको दाबी गरिन् । रेखा थापाको नाममा चलचित्र हिम्मतवालीका नायक सुदर्शन गौतमले अमेरिकामा ग्यास स्टेशन खरिद गरिदिएको प्रकरणका बारेमा भने खुल्न चाहिनन् । 'यो मेरो निजी मामला हो', उनले भनिन्- 'यस कुरालाई खासै एक्सपोज गर्न आवश्यक नभएको र समय आएपछि अवश्य नै भन्ने छु ।'

गत वर्षबाट चलचित्र निर्माता छवि ओझासँगको दाम्पत्य जीवनलाई अन्त्य गर्दै रेखा हाल एकल जीवन बिताइरहेकी छन् । उनले आफू पहिला पनि सिंगल र अहिले पनि सिंगल रहेको बताइन् । 'छवि ओझासँग बिहे गर्दा मेरो उमेर केवल १६ वर्ष मात्र थियो । त्यो समयमा बिहे भनेको कुरा नै मैले राम्ररी नबुझेको तथा सिन्दूर-पोते गरेर धूमधामसँग बिहे पनि नभएकाले त्यसलाई मैले बिहेको रूपमा लिएकी छैन', रेखा खुल्दै गइन्- '१० वर्ष लामो दाम्पत्य जीवनमा छविलाई पोइको रूपमा भन्दा एक गार्जेनको रूपमा मात्र लिएकी छु । छवि ओझा कहिले पनि मेरो लोग्ने बन्नै सकेन ! त्यसैले छविलाई मैले कसरी लोग्ने मान्ने ?' -उनले प्रतिप्रश्न तेर्स्याइन् । कागजी रूपमा रहेको सामाजिक सम्बन्धलाई टुंग्याएकोमा आफूलाई कुनै प्रकारको दुःख नलागेको उनले बताएकी छन् ।

१३ वर्षको उमेरमा जन्मथलो मोरङको सलकपुरमा नै एकजना केटाले लव पर्पोज गर्दा त्यस केटालाई निर्घात कुटेको क्षण कुराकानीका क्रममा रेखाले सम्झिइन् । 'त्यसपछि हालसम्म त्यसरी पर्पोज गर्ने हिम्मतिला पुरूष मेरो जीवनमा आएका छैनन्' -आफ्नो बोल्ड क्यारेक्टरले पनि डराएको हुन सक्ने उनको बुझाइ छ । तर, उनले चाँडै बिहे गर्ने मूडमा रहेको खुलासा गरिन् । विवाहितसँग आजीवन बिहे नगर्ने अडानमा रहेकी उनले बुझ्ने र भावनाको कदर गर्ने पुरूष आफ्नो रोजाइ हुने प्रष्ट पारिन् । 'त्यसको मतलब मलाई कुमार पुरूष चाहिन्छ भन्न खोजेकी होइन । यो समयमा कुमार तथा कुमारी भन्ने कुरा नै कहाँ होला र ?' , उनले भनिन्- 'मलाई अर्काको लोग्ने पनि चाहिंदैन र कुमार पुरूष पनि चाहिन्छ पनि म भन्दिनँ ।'

कसरतबाट फिट आमा नायिकाहरू

प्रायः चलचित्र उद्योगमा नायिकाको उमेर निक्कै कम हुने गरेको छ । ओठमा लाली तथा जोशमा जवानी भएसम्म मात्र नायिका बन्न सकिन्छ । त्यसपछि नायिकाको समय सकिने आम प्रचलन रहेको छ । यसले गर्दा नै सकभर नायिकाहरु चाँडै बिहे गरेर आमा बन्न नचाहने गरेको बताइन्छ । आमा बनेपछि प्रायः नायिकाहरु घर-परिवार तथा बाल-बच्चामा सीमित हुनुपर्ने भएकोले फिल्मलाइनमा उनीहरूले त्यति समय दिन सक्दैनन् । यसले गर्दा आमा बनेपछि नायिकाहरूको करियर एक प्रकारले अन्त भएको मानिन्छ । तर, बलिउडमा भने आमा नायिकाहरु हाल आएर निक्कै नै चर्चाको विषय बन्न थालेका छन् ।

पचासको दशक तथा साठीको सुरूवातका हिट नायिकाहरु आमा बनेपछि उनीहरूको करियर डाउन भयो भन्नेहरूलाई उनीहरूकै क्रियाकलाप तथा फिल्ममा अझ बोल्ड भएर उपस्थिति देखाएर चोटिलो जवाफ दिएका छन् । आमा बनेपछि भद्दा तथा मोटी हुने र ज्यान बिग्रिने गर्दछ भन्ने कतिपय आम धारणालाई चिर्दै मिस वर्ल्ड समेत बनेकी बलिउडकी नायिका ऐश्वर्या राय सन् २०१२ को नोभेम्बर महिनामा आमा बनेकी हुन् ।

छोरी आराध्यालाई जन्म दिएपछि केही समय अलि मोटी देखिए पनि नियमित कसरत तथा उचित आहार-विहारले फिट एण्ड फाइन बनेर हाल अझ बोल्ड बनेर फिल्मी अभिनयमा फर्केकी छन् । ऐश्वर्यालाई बलिउडमा आमा बनेका बलिउडका नायिकाहरूमा उत्तम आमा भनेर

सुस्मिता सेन

शिल्पा सेट्टी

करिश्मा कपुर

काजोल

ऐश्वर्या राय

एक अनलाइनको सर्वेक्षणमा उल्लेख भएको छ । जति लामो समय सन्तानको हेरचाह गर्नुपरे पनि यसमा इन्जोय गर्नुपर्दछ र सन्तान भनेको ईश्वरको आशीर्वाद हो भन्ने ऐश्वर्या बलिउडको महानायक अमिताभ बच्चनकी बुहारी तथा नायक अभिषेक बच्चनकी पत्नी हुन् ।

नायिका ऐश्वर्या रायपछि आमा नायिकामा व्यापक चर्चामा आएकी नायिका शिल्पा शेट्टी हुन् । शिल्पा त आमा बन्नुअघि र बनेपछि पनि ऐश्वर्या जति पनि मोटाएकी थिइनन् । स्लिम तथा फिट नै बनेकी शिल्पाले यो सबै करामत नियमित फिटनेस प्लानको कमाल नै भएको भनेकी छन् । आमा बनेपछि पनि खानपानमा अनुशासन अपनाउने र योगका निश्चित आसन गर्न सकिन्छ भन्ने शिल्पाले योगसम्बन्धी विभिन्न डीभीडी सार्वजनिक गरिसकेकी छन् । उनी योगगुरूसमेत हुन् ।

बेलायती बिजनेशमेन राज कुन्द्रासँग बिहे गरेकी शिल्पाले छोरो भिभानलाई केही वर्षअगाडि जन्म दिएकी थिइन् । छोरालाई बोकेरै फिल्मी प्रोग्राममा देखिने गरेकी ३७ वर्षीया उनी ढिला बच्चा जन्माउन नहुने सल्लाह दिने गर्छिन् । बाल-बच्चा टाइममा नै जन्माउनु पर्ने धारणा उनको छ ।

दुई सन्तानकी आमा काजोलको रूपरङ्गमा अझ बढी निखार देखिएको छ । नायक अजय देवगनकी पत्नी काजोलको दुई सन्तानमा जेठी छोरी न्यासा र छोरो युगबीच सात वर्षको अन्तर रहेको छ । अलि लामो ग्यापिङ्गमा बच्चा पाउनु राम्रो र दुई सन्तान ईश्वरको बरदान भन्न उनी चुक्दिनन् ।

कुनै समय बलिउडमा करिश्मा कपुरले बिबी नम्बर वान फिल्ममा अभिनय गरेकी थिइन् । श्रीमान् सञ्जय कपुरसँग डिभोर्स गरेकी उनले आफूलाई बिबी नम्बर वान बनाउन सकिनन् । यद्यपि उनले आफूलाई मदर नम्बर वान बनाउन सफलता पाएकी छन् । हालै उद्योगी सञ्जयसँग डिभोर्स गरेकी करिश्माका उनको तर्फबाट दुई सन्तान छोरी समैरा र छोरो कियान छन् ।

लामो समयको अन्तराल पश्चात करिश्माले फिल्म डेन्जरस इश्कबाट पुनरागमन गरिसकेकी छन् । करिश्माको पुनरागमनपछि उनको फिट एण्ड फाइन फिगरको सर्वत्र तारिफ गरिएको छ । करिश्माले छोराछोरीलाई अहिलेदेखि नै अनुशासनको पाठ पढाइरहेकी छिन् । समाजमा रहन व्यक्तिले केही अनुशासन पालना गर्नैपर्छ । यसका लागि बच्चैदेखि मानिसलाई अभ्यस्त गराउन सकियो भने सहज हुने उनको मान्यता छ ।

सुस्मिता सेनलाई भने बलिउडकी बेग्लै फरक आमा नायिकाको रूपमा लिइने गरेको छ । बिहे नै नगरी धर्मपुत्री ग्रहण गरेर आमा बनेकी सुस्मिता दुई छोरीकी आमा हुन् । धर्मपुत्री बनाएका दुई छोरीको लालनपालन गर्ने कार्य गरिरहेकी सुस्मितालाई बलिउडमा सिंगल मदर पनि भन्ने गरिएको छ । ती दुई छोरीको नाम सुस्मिताले रिनी र एलिसा राखेकी छन् ।

१८ वर्षको उमेरमा सुस्मिताले रिनीलाई अपनाएकी थिइन् । रिनी हुर्केपछि एलिसालाई अपनाएको बताउने अविवाहित नायिका सुस्मिता सिंगल मदर बन्नु आफ्नो व्यक्तिगत निर्णय भएको बताएकी छन् । प्रेम जैविक कुरा होइन, प्रेम जैविक कुरा हुनै सक्दैन । यो भावनात्मक कुरा हो । हरेक बच्चा फरक हुन्छ । वास्तविक प्रेमले यो फरकपनलाई नै प्रेम गर्छ । मैले छोरीहरूलाई साक्खे आमाले भन्दा कम प्रेम गरेकी छैन भन्ने उनको दाबी रहने गरेको छ ।

■ क्याप्टेन वेद उप्रेती

यस कारण बनाएँ एयर क्राफ्ट्स् म्युजियम

कुरा गतवर्ष मंसिरको हो, जति बेला म माउण्टेन एयर हेलिकप्टरमा धनगढीबाट काठमाडौं आउँदै थिएँ । छ्याङ्ग आकाशबाट सुन्दर हिमालयको दृश्यवलोकन गर्दै हामीहरु काठमाडौंमा अवतरण गर्दै थियौं । त्यो बेला मेरो नजर त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको पूर्वतिरको कुनामा राखिएको कस्मिक एयरको फोकर १०० विमानमा पऱ्यो । एकाएक दिमागमा नयाँ कुरा खेल्यो र मैले तत्काल हेलिकप्टर चलाइरहेका क्याप्टेन हीरा दाहाललाई सोधिहालें- 'यो विमानलाई किनेर म्युजियम बनाउँदा कसो होला ?' उहाँले भन्नुभयो, 'नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका महानिर्देशकसँग कुरा गर्नुस् न, यो कुरा सम्भव छ ।'

त्यसको केहीदिनमै म इन्डोनेसियाको जाकर्तातिर उडें, जहाँ म अहिले पनि लायन एयर (विङ्स अवाडी)मा प्रशिक्षक पाइलटका रूपमा कार्यरत छु । जाकर्ता पुग्नासाथ मैले इन्टरनेटमा सर्च गर्दा कस्मिकको त्यो विमान लिलाममा रहेको जानकारी पाएँ । लगत्तै मैले प्राधिकरणका महानिर्देशकलाई फोन गरी त्यो विमान किन्ने इच्छा व्यक्त गरें । भाग्यवश त्यो विमान लिलाम भएर पनि लगिसकेको थिएन । त्यसपछि मैले त्यो लिलाममा विमान लिने अमेरिकी कम्पनीसँग त्यो विमान खरिद गरी म्युजियम बनाउने प्रस्ताव इमेलमार्फत राखें । संयोग नै भनौं, उक्त कम्पनीले मेरो प्रस्तावमा सहर्ष मञ्जुरी जनायो । विमान किन्ने त भनियो तर कहाँ राख्ने ? काठमाडौं, धनगढी वा महेन्द्रनगर, यी तीनवटा विकल्प थिए मसँग । धेरैले मलाई काठमाडौंमै राख्ने सुझाव दिए । आर्थिक हिसाबले काठमाडौंमा राख्दा मुनाफा हुने भए पनि म भने धनगढी वा महेन्द्रनगरमध्ये कुनै एक स्थानमा राख्न चाहन्थें ।

स्रोत साधनले सम्पन्न भएर पनि सुदूरपश्चिम मुलुककै पिछडिएको क्षेत्रको रूपमा चिनिन्छ । त्यसैले पनि यो एयरक्रफ्टस् म्युजियमलाई सुदूरपश्चिमको धनगढीमा स्थापना गर्ने निर्णय गरियो । तर धनगढीमा पनि कहाँ राख्ने ? त्यत्रो जेट विमान राख्ने ठाउँ पनि चाहियो । र, त्यो विमानलाई कसरी लैजाने भन्ने चुनौती खडा भयो मेरो सामु । विमानलाई तीन भाग बनाई तीनवटा लामा लरीमा हालेर वीरगन्जको एक यातायात कम्पनीले धनगढी पुऱ्याइदिने प्रतिबद्धता जनायो । पाँचलाख भाडामा उक्त कम्पनीले पाँच दिन लगाएर विमान धनगढी पुऱ्यायो । धनगढी पुगेपछि विमानको नाम निशानै थिएन । अहिलेको अवस्थामा विमान बनाउन इन्जिनियर प्राविधिकहरूलाई ६ महिना लाग्यो ।

आफू पाइलट पनि भएकोले आफूले जानेको सीपलाई नयाँ ढंगले नयाँ विचार र सोचका लागि एयरक्राफ्ट्स म्युजियमको परिकल्पना गरेको हुँ । अमेरिकी पूर्वराष्ट्रपति जोन एफ केनेडीले भनेका थिए- 'यो नसोध कि तिम्रो देशले तिमीलाई के दिन सक्छ, यो सोध कि तिमीले तिम्रो देशलाई

के दिन सक्छौ ?' यो भनाइबाट म पहिलेदेखि नै प्रेरित थिएँ । त्यसका लागि मैले आफ्नोतर्फबाट केही गर्नु पर्दथ्यो । आज तपाईहरूले धनगढीमा देख्नुभएको एयरक्राफ्ट्स म्युजियम त्यसैको प्रतिफल हो ।

यस म्युजियमभित्र राखिएका चाखलाग्दा मोडेलहरु, रिमोट कण्ट्रोल विमानहरु, आकर्षक फोटो ग्यालेरी, जेट विमान ककपिट, विमानभित्रै ६० इन्चको टीभीमा १० मिनेटको वृत्तचित्रले जोकोहीलाई आकर्षण गर्नमा विश्वस्त हुन सकिन्छ । यो पंक्तिकार फ्लाइट ड्युटीमा क्रममा र पर्यटक भएर संसारका विभिन्न देश घुम्ने क्रममाा संकलन गरिएका राइट ब्रदर्शका पालादेखि हालसम्मका अत्याधुनिक विमानका साथै लडाकू विमानहरूका मोडेलहरूले एयरक्राफ्ट्स म्युजियमले अवश्य पनि धेरैलाई आकर्षित गर्नेछ । यस पंक्तिकारले संसारका विभिन्न सुन्दर स्थलहरूका भ्रमणका क्रममा नेपालमा हवाइजहाज वा हेलिकप्टरबाट खिचिएका आकर्षक पर्वतहरु र सुदूरपश्चिमका आकाश र जमिनबाट खिचिएका तस्बिरहरूलाई क्यानभास प्रिन्ट गरी काठको सुन्दर फ्रेममा विमानभित्रै फोटो ग्यालेरी पनि राखिएको छ । करिब ६० वटा सुन्दर तस्बिरले पनि धेरै दर्शक मन्त्रमुग्ध हुनेछन् भने फोटोग्राफीमा रूचि भएकाहरूका लागि पनि नौलो अनुभूति हुनेछ । यस एयरक्राफ्ट्स म्युजियमको एउटा अर्को मुख्य आकर्षण जेट ककपिट पनि हो । आजको हवाई युगमा अपहरण, आतंककारी र अन्य कारणले ककपिटभित्र बस्न निषेध गरिएको हुन्छ । तर यस एयरक्राफ्ट्स म्युजियमभित्र जेट ककपिटको अवलोकन गर्नुका साथै फोटो सेसन पनि गर्न सकिन्छ । र, म्युजियमको ककपिटमा पाइलट र टावरको हुने संवादसमेत सुन्न सकिन्छ । यस म्युजियमभित्र सुदूरपश्चिमका नौवटै जिल्लाबाट संकलन गरिएका ऐतिहासिक, पुरातात्विक र सांस्कृतिक महत्वका वस्तुहरु पनि विमानभित्रैको एउटा सेक्सनमा राखिने भएको छ ।

संसारका केही देशमा अति उत्कृष्ट हवाई संग्रहालय छन् । ती संग्रहालय ठूला भवनहरूमा बनाइएका छन् । भवनभित्र केही पुराना साना विमानहरु समेत राखिएका छन् । उदाहारणका लागि अमेरिकाको वासिंगटन डीसीमा रहेको नेशनल एयर एण्ड स्पेज म्युजियम हो । तर, नेपालमा धनगढीमा निर्माण गरिएको एयरक्राफ्ट्स म्युजियमभित्र मिनियचर एयरक्राफ्ट्सहरु विमानभित्रै रहेका छन् । यस किसिमको संग्रहालय विश्वकै पहिलो र अनुपम हो भन्ने मलाई लाग्दछ ।

२०७१ असोज १ गतेदेखि सर्वसाधरणका लागि खुला गरिएको यस म्युजियम यस पंक्तिकारको विदेशमा अनेक दुःख, कष्ट, जोखिम सहेर जिन्दगीभर आर्जन गरेको रकमबाट निर्माण गरिएको हो । यो निर्माण गर्न करिब एक करोड २५ लाख रूपियाँ खर्च भएको छ । यस म्युजियमबाट प्राप्त हुने आम्दानी सेवामुलक काममा लगाइने सोच राखिएको छ । भविष्यमा यस म्युजियमबाट प्राप्त हुने आम्दानीबाट सुदूरपश्चिमका क्यान्सर बिरामीलाई आर्थिक सहयोग र जेहेन्दार विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृतिको व्यवस्था गरिनेछ । यस म्युजियमको हरेक दिन एक सयदेखि दुई सय दर्शकले अवलोकन गरिरहेको सूचनाले मलाई सन्तोष मिलेको छ । म्युजियम प्रवेश शुल्क एक सय रूपैयाँ र विद्यार्थी सहुलियत पचास रूपैयाँ ताकिएको छ ।

रेलमार्गको फाइदा

गत वर्ष चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतको रेलमार्ग निर्माणले तीव्रता लिएको छ । गत अगष्ट महिनामा ल्हासा-सिगाचे रेलमार्ग संचालन भएपछि ल्हासा-लिन च रेलमार्गको निर्माण सुरू हुन लागेको छ । तिब्बतका रेलमार्गहरूको निर्माण पूरा भएपछि सर्वसाधारणले रेल चढेर हिमाच्छादित पठारभूमि घुम्नसक्ने छन् । साथै हिउँले ढाकिने पठारभूमिमा बसोबास गरिरहेका तिब्बती वासिन्दाहरु रेलद्वारा भित्री भूमिको विभिन्न शहर पुग्नसक्ने छन् । रेलमार्ग यातायातले तिब्बतको पर्यटन व्यवसायको विकासलाई बढाएको मात्र नभई भित्री भूमि र तिब्बतका वासिन्दाहरूका लागि पारस्परिक रूपमा सम्पर्क गर्ने पुलको निर्माण गरेको छ । एकजना पर्यटकले भनेका छन्- 'यहाँको वातावरण सफा छ । आकाश पनि सफा छ । यहाँ निकै अग्ला पहाडहरु छन् ।'

अझै बढी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने वाहेक, रेलमार्गले समेटेका के के अचम्मका भूमिका छन् त ? सिगाचे शहरको पर्यटन व्यूरोका प्रमुख भु पु चा सी स्थानीय पर्यटन व्यवसायको विकासप्रति आशावादी छन् । उनले भने-'ल्हासा-सिगाचे रेलमार्ग अगष्ट महिनामा संचालन भएपछि सोही महिनाको पर्यटकको संख्यामा गत वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ४३ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । सेप्टेम्बर महिनामा पर्यटकहरूको संख्यामा गत वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ५२ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । हामीले सिगाचेलाई तिब्बतको दोस्रो ठूलो पर्यटन वितरण केन्द्र खडा गर्ने योजना बनाएका छौं ।'

स्थानीय पर्यटन व्यवसायको विकास र तिब्बतका बासिन्दालाई धनी बनाउनका लागि के के अर्थ रहन्छ भन्ने कुराबारे चर्चा गर्दा भु पु चा सीले भने- 'पर्यटन व्यवसायको फराकिलो शृंखला छ, एक सय दश वटा व्यवसायसित सम्बन्धित क्षेत्र छन् । हस्तकला, पर्यटनको स्वागत, ढुवानी, रेस्टुराँ, पर्यटनका लागि स्मृति चिनो आदि । तिब्बतले पर्यटन व्यवसायलाई शक्तिशाली व्यवसायको रूपमा बनाउने हो भने स्थानीय वासिन्दा धनी हुनेछन् । यसका साथै पर्यटकहरु तिब्बत आउँछन्, तिब्बतको विशेषतायुक्त वस्तु हेर्न मन पराउँछन् । तिब्बतका वासिन्दाले विशेषतायुक्त वस्तु देखाउने र उत्पादन गर्ने हो भने तिब्बतको सँस्कृति पनि अझै राम्रोसँग संरक्षण, निरन्तरता र प्रचारप्रसार हुँदै जानेछ ।'

चीनको राष्ट्रिय विकास तथा सुधार समितिको अनुमोदन अनुसार ल्हासा-लिन च् रेलमार्गको निर्माण सुरू हुन लागेको छ । ल्हासा-लिन च् रेलमार्ग निर्मित भएपछि ल्हासा-सिगाचे रेलमार्गसँगसँगै छिङहाई-तिब्बत रेलमार्गका दुई वटा पखेटा बन्ने छन् । यी दुवै रेलमार्गले तिब्बतको यातायात अवस्थाको सुधार गर्ने छन् । साथै भित्री भूमिका पर्यटकहरूलाई तिब्बत घुम्न जान अझै सुविधा हुने छ । ल्हासा-लिन च रेलमार्गको

ल्हासा-लिन च् रेलमार्ग निर्माण भए ल्हासा-सिगाचे रेलमार्गसँगसँगै छिङहाई-तिब्बत रेलमार्गका दुई वटा पखेटा बन्ने छन् । यी दुवै रेलमार्गले तिब्बतको यातायात अवस्थाको सुधार गर्ने छन् । साथै भित्री भूमिका पर्यटकहरूलाई तिब्बत घुम्न जान अझै सुविधा हुने छ ।

संचालनले हिमाली पठारभूमिका वासिन्दाहरूलाई के के परिवर्तन ल्याउने छ ? सिगाचे शहरको ने ला मू जिल्लाको लि सिन गाउँका वासिन्दा भुर्बाले भनेका छन्- 'हामीसँग धेरै सुन्दर आशाहरु पलाएका छन् । हाम्रो गाउँका सबै वासिन्दाहरूलाई क्रमशः धनी बनाउने हाम्रो इच्छा छ ।'

भुर्बाले पहिला सरकारी निकायमा काम गरेका थिए र सीमा व्यापार पनि गरेका थिए । हालैका केही वर्षयता स्थानीय पर्यटन व्यवसायमा तीव्र विकास हुनुका साथै भुर्बाले एउटा ठूलो बस किने र पर्यटन व्यवसायमा लागे । पछि उनले गाउँमा होमस्टे संचालन गरेका छन् । उनको अगुवाइमा गाउँका वासिन्दाहरूको अवधारणामा विस्तारै परिवर्तन हुँदै गएको छ । उनी भन्छन्- 'पहिला मैले पशुपालन गरेको थिएँ, अहिले सीमापार व्यापारमा लागेको छु । गाउँमा बृद्धबृद्धा मात्रै बाँकी छन् । युवायुवतीहरु रोजगारीको खोजीमा बाहिर गएका छन् । तर हाल युवायुवतीहरूले गाउँ फर्कने इच्छा देखाएका छन् । उनीहरूले नयाँ होटेलमा काम गर्ने, गाउँमा लगानी गर्ने र हामीसँग सहकार्य गर्ने आशा गरेका छन् । मानिसको धारणामा विस्तारै परिवर्तन हुँदै गएको छ ।'

तिब्बत विश्वविद्यालयका प्राध्यापक थु तङ ख चुले लामो समयदेखि तिब्बत स्वायत्त प्रदेशको अर्थतन्त्र, सँस्कृति र पर्यटन क्षेत्रको अध्ययन गरिरहेका छन् । उनका आँखामा तिब्बतको आर्थिक विकास केन्द्रीय सरकार र चीनका अरू प्रान्तहरूको सहायतामा निर्भर छ । तिब्बतले भित्री भूमिसँग अझै घनिष्ठ सम्पर्क गर्नुले तिब्बतका वासिन्दालाई धारणामा परिवर्तन गर्न र आत्मविकास क्षमतालाई माथि उकास्न मद्दत दिनसक्ने छ । उनले भनेका छन्- 'तिब्बतले बाहिरको संसारबारे जानकारी लिने र तिब्बतका वासिन्दाले भित्री भूमिको स्थितिबारे जानकारी लिने हो भने यातायातको प्रयोग गर्नुपर्छ । पहिलो, तिब्बतका वासिन्दा यातायातद्वारा बाहिर जान सक्छन् । दोस्रो, हालैका केही वर्षयता तिब्बत घुम्न गएका पर्यटकहरूको संख्यामा वृद्धि भएको छ । यी दुई कारकतत्वका कारण हामीले बाहिर कस्तो परिवर्तन भएको छ भन्ने जानकारी लिएका छौं ।'

वास्तवमा आदानप्रदान र प्रभाव पारस्परिक हुन्छ । तिब्बतको रेलमार्गले तिब्बत र भित्री भूमिबीचको दूरीलाई छोट्याएको छ । रेलमार्गले दुई क्षेत्रका मानिसहरूको पारस्परिक समझदारीका लागि पुलको भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

खेल र अभिनयमा समान सफलता

ली ल्येङ च्ये सन् १९६३ को अप्रिल २६ तारिख चीनको पैचिंगमा जन्मिएका थिए । उनी परिवारमा सबैभन्दा कान्छो सन्तान हुन् । दुई वर्षको उमेरमै उनको बुबाको मृत्यु भएको थियो, त्यसैले उनकी आमाले एक्लै पाँचजना छोराछोरीलाई हुर्काएकी थिइन् ।

सन् १९७१ देखि उनले उ शु शिक्षक उ पिङसँग मार्शलआर्ट सिक्न सुरू गरे । सन् १९७२ मा 'एशिया-अफ्रिका-ल्याटिन अमेरिका टेबुलटेनिस प्रतियोगिता'को उद्घाटन समारोहमा उनले आफ्नो उ शु खेल प्रदर्शन गरे । सो प्रदर्शनपछि चीनका प्रधानमन्त्री चौ एन लाईले खेलाडीहरूसँग भेट गरे । सन् १९७४ मा चीनको राष्ट्रिय जुनियर उ शु प्रतियोगितामा उनले च्याम्पिनशीप प्राप्त गरे । सन् १९७५ मा बाह्र वर्षको उमेरमा लीले वयस्कको उ शु प्रतियोगितामा च्याम्पिनशीप प्राप्त गरे । त्यसपछि उनले धेरै उ शु प्रतियोगितामा थुप्रै च्याम्पिनशीप प्राप्त गरे ।

सन् १९८० मा निर्देशक चाङ सिङ येनको निमन्त्रणामा ली ल्येङ च्ये फिल्म 'शाओलिन टेम्पल'मा मुख्य नायकको भूमिका निर्वाह गरे । सन् १९८२ मा फिल्म 'शाओलिन टेम्पल' प्रदर्शनीमा आयो । त्यतिबेला चीनको मुख्य भूमिमा फिल्मको टिकट दर एक माउ अर्थात् नेपाली दस पैसा जस्तै मात्र थियो, तर 'शाओलिन टेम्पल'को कूल आम्दानी दश करोड चिनियाँ युआन पुगेको थियो । हङकङमा प्रदर्शन भएको यो पहिलो मुख्यभूमिको चलचित्र पनि हो । यस चलचित्रले हङकङमा मात्र कूल दुई करोड एकसट्ठी लाख साठी हजार हङकङ डलर आम्दानी गरेको थियो । सन् १९८३ मा ली ल्येङ च्येले मुख्य अभिनय गरेको चलचित्र 'शाओलिन

टेम्पल'कै सिक्वेलका रूपमा शाओलिन टेम्पल दोस्रो भाग 'किड्स फ्रम शाओलिन' हङकङमा प्रदर्शन गरिएको थियो । यो फिल्मले हङकङमा दुई करोड हङकङ डलरभन्दा बढीको व्यवसाय गरेको थियो ।

त्यसपछि हङकङको फिल्म कम्पनीको निमन्त्रणामा ली ल्येङ च्येले हङकङको चलचित्र 'मार्सल आर्ट अफ शाओलिन'मा अभिनय गरे । सन् १९८६ मा उनले फिल्म 'बर्न टु डिफेन्स'को आफैँ निर्देशन र अभिनय गरेका थिए । सन् १९८९ मा उनले अमेरिकी फिल्म 'ड्रागन फाइट'मा मुख्य अभिनेताका रुपमा अभिनय गरे ।

त्यसपछि नामी निर्देशक स्यु खको निमन्त्रणामा ली ल्येङ च्ये हङकङमा फिल्म 'ह्वाङ फै हौं'को अभिनेता बने । सो फिल्म प्रदर्शन भएपछि हङकङमा मार्शलआर्ट धेरै लोकप्रिय भयो । 'ह्वाङ फै हौं' चलचित्र यति धेरै लोकप्रिय भयो कि यसका पाँचवटा सिक्वेल बनेका छन् । 'ह्वाङ फै हौं'का पाँचवटा सिक्वेल चलचित्रबाट ली ल्येङ च्ये प्रख्यात भए । सन् १९९१ मा ली ल्येङ च्येले चलचित्र 'स्वोर्डम्यान'मा मुख्य अभिनेताको भूमिका गरे ।

सन् १९९३ मा उनले चलचित्र 'द इभिन्सिवल शाओलिन, वान्स अपन टाइम इन चाइना तेस्रो'मा मुख्य अभिनेताका रूपमा अभिनय गरे । त्यसपछि उनले हङकङका ख्यातिप्राप्त निर्देशक वाङ चिङसँगको सहकार्यमा चलचित्र 'लास्ट हिरो इन चाइना', 'द कुङ्फु कल्ट मास्टर' जस्ता चलचित्रमा अभिनय गरे । ती सबै चलचित्रको व्यवसाय एक करोड साठी लाख हङकङ डलरभन्दा बढी पुगेको थियो । त्यतिबेला उनका चलचित्रको कूल आम्दानी दश करोड हङकङ डलर पुगेको थियो । त्यो वर्ष उनले चङ तौं फिल्म कम्पनी स्थापना गरे । आफ्नो कम्पनीले लगानी गरेको 'द लिजेन्ट अफ फोङ साई युक' र 'फोङ साइ युक दोस्रो' चलचित्र धेरै सफल भए । त्यसपछि उनले ख्यातिप्राप्त निर्देशकसँगको सहकार्यमा थुप्रै नामी चलचित्रमा अभिनय गरे ।

सन् १९९८ मा आफ्नो साथी एन्डी वाचोवास्कीको सहयोगमा ली अमेरिकी फिल्म 'लेथल विपोन चार'मा सहभागी हुनपुगे । सो चलचित्रबाट ली ल्येङ च्ये अमेरिकी दर्शकहरूमा लोकप्रिय भए । सन् १९९९ मा उनले अमेरिकी फिल्म 'रोमियो मस्ट डाई'मा मुख्य अभिनेताका रूपमा काम गरे । सन् २००० मा यो चलचित्र विश्वमा प्रदर्शनमा आएको थियो र धेरै सफलता प्राप्त गरेको थियो । त्यसपछि उनी अमेरिकामा प्रख्यात फिल्म अभिनेता बन्नपुगे । यसका साथै उनका हरेक चलचित्रको आम्दानी एक करोड अमेरिकी डलरभन्दा बढी पुगेको थियो ।

विश्वमा सामाजिक सेवा र परोपकारी भावनाबाट उनले सन् २००७ को अप्रिल १९ मा 'वान फाउन्डेसन'नामको सेवामुखी संस्था स्थापना गरे । संस्था स्थापना गरेपछि अझ बढी व्यक्तिले सो संस्थामा दान गर्न सकुन् भन्नका लागि ली ल्येङ च्ये धेरै कार्यक्रममा सहभागी भए ।

सन् २००९ मा उनले फिल्म 'ओसियन हेवन'मा अभिनय गरे । आफ्नो 'वान फाउन्डेसन' गैर नाफामुलक संस्थाको प्रचार गर्नका लागि उनले यो चलचित्रबाट एक युआन मात्र पारिश्रमिक लिए । सो कार्यबाट अझ बढी व्यक्तिले सहयोग पाउनका लागि उनले धेरै काम गरेका थिए ।

सन् २०१० मा उनले अमेरिकी प्रख्यात अभिनेता जेसन स्टाथन, माइकल स्यल्भेस्टर गार्डनजिओ स्टलोन, डोल्फ लुङग्रेनसँग चलचित्र 'द एक्पेन्डेबल'मा अभिनय गरेका छन् ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

चराका साथी

चीनको छिङ हाई प्रान्तको यु शु तिब्बती जातीय प्रिफेक्चरको लुङ पाउ सिमसार प्राकृतिक संरक्षण क्षेत्र समुद्र सतहदेखि चार हजार दुई सय मिटरमा पर्छ । यो चीनमा सबभन्दा अग्लो ठाउँमा रहेको प्राकृतिक संरक्षण क्षेत्र हो । यो विश्वकै सबैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको प्राकृतिक संरक्षण क्षेत्र पनि हो । यसको लम्बाई पूर्वदेखि पश्चिमसम्म २५ किलोमिटर छ र दक्षिणदेखि उत्तरसम्म चार किलोमिटर चौडाइ रहेको छ । सो क्षेत्र याङसी नदी, पहेँलो नदी र लाङछाङ नदी तीनवटा नदीको साझा स्रोतको केन्द्रीय क्षेत्रमा पर्छ । यो क्षेत्रलाई कालो घाँटी भएको सारसको जन्मथलोको रूपमा चिनिन्छ ।

लुङ पाउ टाउनको राजमार्गमा गाडी चलाउँदा हामीले लुङ पाउ सिमसार वरिपरि कालो घाँटी भएका सारस भेट्टायौं । सिमसार वरिपरि शृंखलाबद्ध हिमपहाडबाट घेरिएको छ । यिछ्यु नदी यहाँबाट बगिरहेको छ, जसबाट पाँचवटा ठूला-साना ताल बनेका छन् । हरेक अप्रिलमा कालो घाँटी भएको सारस दक्षिणबाट यहाँ बसाइँ सर्छ अनि चिसो भएपछि चल्ला लिएर कालो-घाँटी सारस फेरि दक्षिण फर्कन्छ । हामी हिउँद ऋतुमा पुगे पनि अझै केही कालो-घाँटीका सारस देख्न सकिन्थ्यो ।

सन् १९८४ मा लुङ पाउ सिमसार प्राकृतिक संरक्षण क्षेत्र स्थापना भएको थियो । सन् १९८६ मा त्यसलाई राष्ट्रिय प्राकृतिक संरक्षण क्षेत्रको स्तरमा राखिएको थियो । सरकारको समर्थनमा सिमसारको छेउमा एउटा संरक्षण स्टेशनको स्थापना पनि गरियो । वनदच्यङछो पहिला छेउको जिल्लाको शिक्षक थिए । पछि यो सिमसार र चराको संरक्षण गर्न यहाँ पठाइएको थियो । उनले तीस वर्षसम्म यहाँ काम गरेका छन् ।

उनले आफ्नो अनुभव यसरी सुनाए- 'त्यतिखेर म पच्चीस-छब्बीस वर्षको लक्का जवान थिएँ । स्नातक गरेपछि छेउको चतो जिल्लामा रोजगारी पाएँ । तर यहाँका चराको संरक्षण गर्न मन लाग्यो । किनभने यो मेरो जन्मथलो हो साथै ग्रीष्म ऋतुमा चराले पारेका अण्डा गाउँलेले चोर्ने गर्छन् । त्यो अवस्थाको प्रतिरोध गर्न म फर्किने सोचमा छु । किनभने चराले कहिले अण्डा पार्छ र कहिले चोरी हुन्छ भन्ने बारेमा मलाई राम्ररी थाहा छ ।'

वनदच्याङछोले पहिला सिमसारको संरक्षण गर्ने प्रस्ताव उठाउँदा स्थानीय सरकारले त्यति विश्वास गरेको थिएन । त्यतिबेलाको अनुभव उनले जोसिएर सुनाए- 'जे होस् मलाई चरा मन पर्छ । स्थानीय सरकारले पनि त्यति विश्वास लिएको थिएन । तिमी साँचिकै यहाँ सर्ने हो ? संरक्षण गर्ने साँच्चि हो ? भनेर मलाई प्रश्न गरियो । साँच्चै हो, विश्वास नलिएमा ममाथि निगरानी गर्नुहोस् । यदि साँच्चै नभएमा मलाई पहिलाकै ठाउँमा फेरि सार्नुहोला भनेर मैले भनें ।'

वनदच्याङछोले आफ्नो वचनको पालना गरे । उनको संरक्षणमा उक्त क्षेत्रमा झन बढी चरा देखिए । चरा संरक्षणको कहानी उनले यसरी सुनाए- 'दिनरात निगरानी गर्नुपर्छ । रातमा निगरानी नगरेमा संरक्षण गरेको अर्थ रहँदैन । यहाँ आएपछि पहिलो दिन सबै अण्डा चोरिए । त्यसपछि तालमा सेतो पाल राखें । हरेक राति बन्दुक र दूरविन लिएर बसें । राति एक दुई बजे पनि निगरानी गर्नुपर्छ । यसो गरेपछि अण्डा चोरी हुने क्रम विस्तारै घट्दै गयो र चराको संख्यामा पनि वृद्धि भयो ।'

वनदच्याङछोका अनुसार सिमसारको उत्तर-दक्षिण दूरी बमोजिम मानिस पस्ने र निस्कने सबभन्दा छिटो समय आधा घण्टा लाग्ने गर्छ । त्यसैले उनले प्रत्येक आधा घण्टामा एक पटक बज्ने घण्टी सेट गरे । घण्टी बज्ने वित्तिकै उनले दूरविन लिएर निगरानी गर्नथाले । उनले भने-

'मैले यो दूरविनलाई छब्बीस वर्षसम्म प्रयोग गरें । घाइते चरा, चरालाई सिकार गर्ने मानिस, चराहरूको अवस्थाबारे सबै यो दूरविनमार्फत निगरानी गर्ने काम गरें । खुसी हुँदा चरा पनि नाचगान गर्छन् । खुसी नहुँदा चरालाई रोग लागेको हुनसक्छ ।'

रोग लागेको अथवा घाइते भएका चरा भेटेमा वनदच्याङछोले उनीहरूलाई संरक्षण स्टेशनमा ल्याउँछन् र उपचार गर्न पशु चिकित्सकलाई निमन्त्रणा गर्छन् । हरेक दिन निश्चित ठाउँमा निगरानी गर्नुबाहेक हरेक महिना उनले दूरविन र गाडी लिएर सिमसार क्षेत्रमा घुमेर चराको संख्या गणना गर्छन् । चराको संख्याबारे स्पष्ट पार्दै उनले भने- 'चराको संख्या वार्षिक रूपमा बढ्दै आएको छ । चराको संख्यासँगै चराका प्रकारमा पनि वृद्धि भएको छ । हाल ६२ किसिमका चरा यहाँ बस्छन् । पहिला कालो घाँटी भएको सारसको संख्या २४ वटा मात्रै थियो । अहिले बीस वर्षभन्दा बढी समय बितिसक्यो त्यो संख्या दुई सय सोह्र पुगिसकेको छ । पानी हाँस पहिला दश हजार मात्रै थियो, अहिले तीस हजारभन्दा बढी पुगेको छ । अरू किसिमका चरा पनि बढेका छन् । बकुल्ला जस्तो पहिला नदेखिएका चरा पनि अहिले धेरै देखिएको छ ।'

वनदच्याङछोका अनुसार हरेक मार्चदेखि जुलाईसम्म सबभन्दा व्यस्त सिजन हो । किनभने हरेक अप्रिल र मे महिना चराले अण्डा पार्छन् । जुन र जुलाई महिनामा चल्ला कोरल्छन् । चल्ला कोरल्ने समय चरामाथि सजिलै आक्रमण हुने समय पनि हो । उनले आफ्नो अनुभव सुनाए- 'अप्रिल, मे, जुन यी तीन महिना तालमा पाल राखेर बस्नुपर्छ, किनभने त्यो समय अण्डा पार्ने अवधि हो र चरा निस्किने अवधि पनि हो । अप्रिल १७ तारिखदेखि मे १७ तारिखसम्म चराले अण्डा पार्छन् । अण्डा पार्ने र कोरल्नका लागि एक महिनाको समय लाग्छ । अनि त्यसपछि जुन महिनामा चल्ला निस्किन्छन् । तर यहाँ जंगली कुकुर, ब्वाँसो, स्याल धेरै छन् । साथै चरालाई वेफाइदा पुऱ्याउने अन्य स्थिति पनि धेरै छन् ।'

चरामाथि माया गर्ने, संरक्षण गर्ने, पर्यावरणको संरक्षण गर्ने बानी स्थानीय सर्वसाधारणमा देखिन थालेको छ । वनदच्याङछोको कामले पाएको उपलब्धि हो यो । उनका अनुसार केही वर्षदेखि संरक्षणको काम पनि सजिलो भएको छ किनभने चरामाथि मानिसले हानि पुऱ्याउने गतिविधि धेरै घटेको छ । यस सम्बन्धमा उनले भने- 'अहिले उनीहरूलाई पनि थाहा भयो, संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा । उनीहरु आफूले पनि संरक्षण गर्न थाले । त्यसैले हाम्रो काम सजिलो भएको छ । सुरुमा यहाँ आएका बेला काम गर्न गाह्रो थियो । रातमा ढुङ्गा हानेर मलाई कयौं चोटि आक्रमण भयो ।'

युशु प्रिफेक्चरकव कृषि तथा पशुपालन ब्यूरोका प्रमुख छाइराङचासीका अनुसार संरक्षण स्टेशनको कर्तव्य त संरक्षणबाहेक स्थानीय सर्वसाधारणलाई सम्बन्धित ज्ञान र ऐन-नियम प्रचारप्रसार गर्नु पनि निकै महत्वपूर्ण विषय रहेको छ । उनले भने- 'यो संरक्षण स्टेशनको कर्तव्य के हो भने पहिलो, स्टेशनको ऐन शासक छ उसले जंगली जनावर र घाँसे मैदान नष्ट गर्ने मानिसमाथि कडा सजाय दिन्छ, दोस्रो, सर्वसाधारणलाई पर्यावरण संरक्षण गर्ने ज्ञान र सम्बन्धित ऐन-नियम सिकाउने अर्को महत्वपूर्ण कर्तव्य हो ।'

छाइराङचासीले लुङ पाउ सिमसार सारा यु शु क्षेत्रको मिर्गौला रहेको बताउँदै पर्यावरण संरक्षण नै यी तीन नदी साझा स्रोतको केन्द्र तथा स्थानीय तिब्बतीहरूको मुख्य कर्तव्य रहेको बताए । उनले अगाडि भने- 'स्थानीय पर्यावरणको राम्रोसँग संरक्षण गर्ने हाम्रो कर्तव्य रहेको छ । हाल चीनले तीन नदीका साझा स्रोतको संरक्षण परियोजनाको दोस्रो चरण कार्यक्रम संचालन गरिसकेको छ । त्यसका लागि देशले सोह्र अर्ब चिनियाँ युआन लगानी गरेको छ । लुङ पाउ यु शु क्षेत्रको एउटा सानो संरक्षण क्षेत्र मात्रै हो । सारा यु शु क्षेत्र यी संरक्षण परियोजनामा समावेश छन् । यहाँ कुनै पनि प्राकृतिक स्रोत उत्खननलाई पनि निषेध छ । पशुपालनलाई पनि सीमित बनाइएको छ ।'

५६ वर्षीय वनदच्याङछो यो संरक्षण स्टेशनमा सबभन्दा लामो समयसम्म काम गर्ने संरक्षक हुन् । लामो समयसम्म सिमसारमा काम गरेकाले उनलाई जोर्नी दुख्ने रोग लागेको छ । उनी अलिकति दिक्दारी पनि पोख्छन्- 'बूढो भइयो, अब निवृत्त हुनुपऱ्यो । मेरो स्वास्थ्य पनि बिग्रिँदै आएको छ ।' तर दूरविनबाट कालो घाँटी भएको सारसको परिवार देख्दा उनमा अझै उत्साह थपिएर आउँछ । अनि कालो घाँटी भएको सारसको अवलोकन गर्न हामीलाई बोलाउँछन् । उनी भन्छन्- 'यो काममा मेरो धेरै रूचि छ । मैले यहाँ आएर काम गरेको तीस वर्षभन्दा बढी भइसक्यो, अब त बानी नै बसिसक्यो । अरूका लागि सधैं नै यहाँ बसिरहेमा निरस लाग्छ तर एक दुईचोटि मात्र बसेमा त रोचक छ हैन त ?'

आधा घण्टाको घण्टी बज्यो, वनदच्याङछो फेरि खुसी भएर काममा फर्किए । तीस वर्षमा उनले लुङ पाउ सिमसारमा बसेर त्यहाँका चराको संरक्षण गरिरहेका छन् ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

सोनाको स्वर्णिम समय

पल पल तिमीलाई सोचिरहन्छु- म पनि तिमीलाई संभिरहन्छु बोलको यो गीत यतिखेर चर्चामा आउन थालेको छ । वरिष्ठ हास्य अभिनेता मदनकृष्ण श्रेष्ठले लामो समयपछिको गायनको करियरलाई निरन्तरता दिने क्रममा नाति पुस्ताकी गायिका सोना अमात्यसँग गाएको यो गीतले मिडियामा बेग्लै स्थान पाइरहेको छ ।

यस गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनेता मदनकृष्ण श्रेष्ठ स्वयम् गायिका सोना अमात्यको नायक बनेर गरेको अभिनय हेर्नेहरु प्रारम्भमा कतिले अमिल्दो जोडी भनेर टिप्पणी गरे पनि म्युजिक भिडियो पूरा हेर्नेहरूले तब बुझ्छन्, जब प्रेममा उमेरको हदबन्दी हुँदैन । प्रेम जुनसुकै उमेर तथा समूहसँग पनि हुने गर्दछ भन्ने यस गीतको म्युजिक भिडियोले प्रमाणित गर्दा ए..हो त नि भन्नेहरु धेरैजना पाइएको छ ।

तेब्बर उमेरका मदनकृष्ण श्रेष्ठसँगको प्रेम तथा आकर्षणमा परेकी गायिकाको रूपमा सोना अमात्यलाई भिडियोमा देखाइएको छ । पछि मदनकृष्ण स्वयम्ले तिमी मेरो लागि भन्दा तिम्रै उमेर समूहको तिमीलाई मन पराउनेसँग बिहे गर्नुपर्दछ भनेर सम्झाइबुझाइ गरेपछि आफ्नै उमेरको केटोसँग बिहे गर्ने सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने कार्य भएको छ । प्रसन्न पौडेलको निर्देशनमा बनेको यस भिडियोले यस अर्थमा गीतको बोल अनुरूपको न्याय पाएको मानिएको छ । विवेकसिंह ठकुरीको गीत तथा राहुल प्रधानको संगीत रहेको यही एउटै गीतले नै सोना अमात्य गायनको हिट लिष्टमा आइसकेकी

छन् । यसको अलावा थप पाँच वटा गीत रेकर्ड गराइसकेकी सोना अमात्यको 'सोनाज' नामक एल्वम निक्लने तर्खरमा छिन् ।

सोना अमात्यको वास्तविक कार्य गायनभन्दा विजनेश नै हो । टप विजनेश लेडीको रूपमा अगाडि बढिरहेकी सोना फूलसर्कल नामक विजनेश कम्पनीको सीइओको रूपमा कार्यरत रहेकी छन् । गायनलाई जिन्दगीको प्यासन नै भन्न रूचाउने सोनाले ६ वर्षको उमेरबाट गीत गाउन थालेको बताएकी छन् । सानो उमेरको त्यो प्यासनले नै गायिका बनाएको जिकिर गर्ने सोनाको वरिष्ठ हास्य–अभिनेता मदनकृष्ण श्रेष्ठसँग चिनजानी सानिमा बैंकको विज्ञापन बनाउने क्रममा भएको हो ।

त्यो चिनाजानीले बढेको सम्बन्धमा हेटौंडामा अम्बे स्टीलको विज्ञापन खिच्ने क्रममा काठमाडौंबाट गाडीमा त्यहाँ जाने क्रममा विस्तार भएको हो । मदनकृष्ण बसेको सिटभन्दा पछाडिको सिटमा बसेकी सोनाले गाडी गुडिरहेको बेलामा गीत सुस्तरी गुनगुनाएकी थिइन् । सोनाको गीत एकोहोरो सुनिरहेका मदनकृष्णले खुलेरै सोनाको गायनको तारिफ गरे । सोनासँग आफूले गीत गाउने अफर नै गरेपछि एकक्षण त सोना अलमलमा परेकी थिइन् ।

कतै ठट्टा पो गरेको हो कि भनेर अलमलिएकी सोनालाई मदनकृष्णले समयसँग चल्ने आफ्नो चाहना भएकोले नयाँ पुस्तासँग गाउने आफ्नो पनि रहर भनेर क्लियर गरेपछि कुरो ठट्टा नभई यथार्थ रहेछ भन्ने बुझेकी थिइन् । पल पल तिमीलाई बोलको गीत एकसाथ गाउने समय जुरेको त्यो क्षणलाई जीवनकै स्वर्णिम समय एवम् अमिट पल भनेर सोनाले भनेकी छन् ।

काठमाडौंको पुतलीसडकस्थित ओपस् स्टुडियोमा उक्त गीत मदनकृष्ण श्रेष्ठसँगको युगल गायनमा रेकर्ड हुँदा पटक्कै नर्भस नबनेको र मदनदाइको हौसलाले एकै टेकमा ओके भएको दाबी सोनाको रहेको छ । कुनैबेला गायक फुर्वा शेर्पाको मेरी उनीलाई बोलको गीतमा मोडलिङ समेत गरेकी सोना हाल आफ्नो गीतमा बाहेक अरूमा मोडलिङ नगर्ने सोचमा रहेकी छन् ।

चलचित्रमा अभिनय गर्ने उनको चाहना छैन । टप विजनेश लेडी तथा गायिका बन्ने धुनमा मात्र रहेकी उनको अर्को चाहना भनेको मदनकृष्ण श्रेष्ठसँग जसरी गीत गाइयो, त्यसरी नै मदनकृष्णको अमर जोडी हरिवंश आचार्यसँग पनि गीत गाउने रहेको छ । हरिवंश आचार्यसँग पनि गीत गाउने कुरा भइरहेको खुलासा पनि उनले गरेकी छन् ।

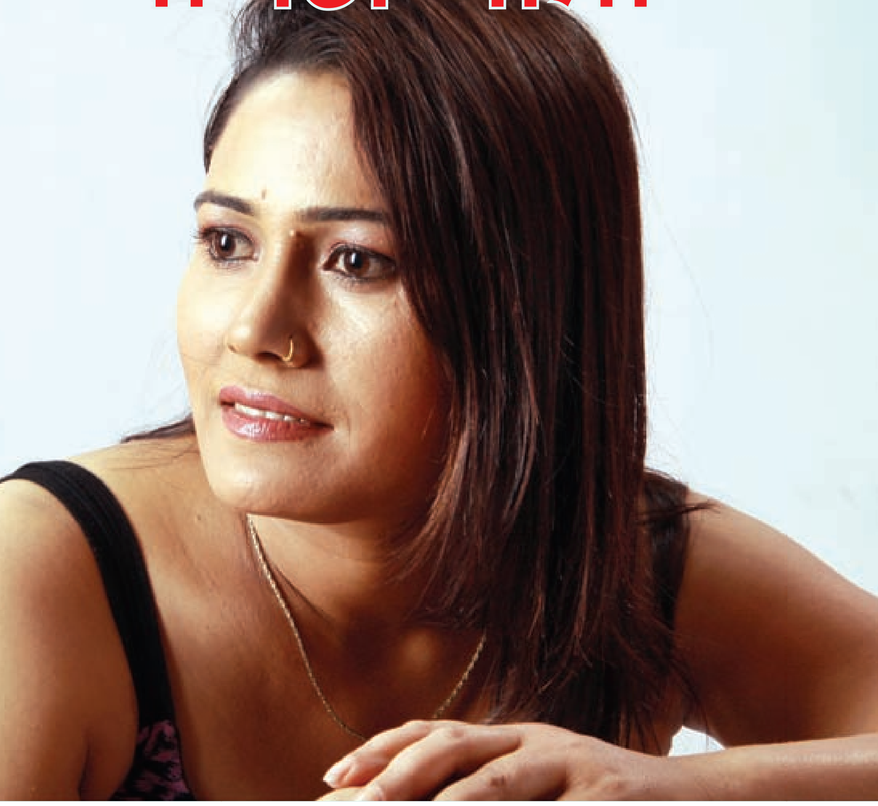
गीताश्रीको गायन यात्रा

विगत नौ वर्षदेखि गीत गाउन थालेकी गायिका गीताश्री थापाको पहिलो एल्वमको नाम नै 'प्रयोग' राखिएको छ । आठवटा पप–आधुनिक गीतहरूको संग्रह रहेको प्रयोग एल्वम निकाल्न विविध कठिनाइका फेहरिस्त नै सामना गर्नुपरेको बताउने गायिका थापा नयाँ हुँदा सबैले भोग्ने नियतिको उपमा त्यसलाई दिन्छिन् ।

विराटनगर कटहरीकी थापा गायिका बन्नुअघि विराटनगरको रंगकर्मीको रूपमा पनि चिनिएकी कलाकार हुन् । विराटनगरकै रंगकर्मी मोहन शाहसँग अभिनय कला सिकेर केही समय विराटनगरमा विभिन्न सडक नाटकमा अभिनय गरेको बताउने उनलाई अभिनेत्री बन्नुभन्दा पनि सानैदेखिको गायिका बन्ने रहरले काठमाडौंसम्म तानेको हो ।

सात वर्षअघि मात्र काठमाडौं आएकी उनले गाएको चन्चले हुन्छ मन मेरो मन, घमाइलो भएको छ हृदयको लेक, रूझिन म वर्षेझरीले बोलका गीतहरु हाल चर्चामा रहेका छन् । लाने डोलीमा अरू फेसन छोडेर नलाऊ माया गुन्युचोली भाकाको लोकदोहरी पनि गाएर भर्सटायल गायिका बन्ने कोसिसमा रहेकी उनी कुनैबेला तीतो–सत्यकी चर्चित हास्यअभिनेत्री दीपाश्री निरौलासँग विराटनगरमा एउटै स्टेजमा एकसाथ डान्स गरेको त्यो सम्झनामा यदाकदा हराउने गरेकी छन् ।

नातामा नन्द पर्ने जन्मथलो मोरङ सलकपुरकै नायिका रेखा थापाको अभिनय शिखरताबाट पनि उनी निक्कै दंगिएकी छन् । गायिकामा नै नंबर वान बन्न कम्मर कसेर लागिरहेकी उनी आफ्नो गायनको करियरमा संगीतकार बिजु बज्रदेखि राजु सिंहसम्मको साथ र सहयोगलाई बिर्सिन्नन् ।



SiBN
REDEFINING NEPALI MEDIA

Sarangi International Broadcasting Network

RADIO SARANGI
101.3 MHZ ...पूर्वको उज्यालो

Radio Sarangi 101.3 MHz
Biratchowk, Morang
+977 021 546063, 546073

RADIO SARANGI
93.8 MHz राष्ट्रको धुन...

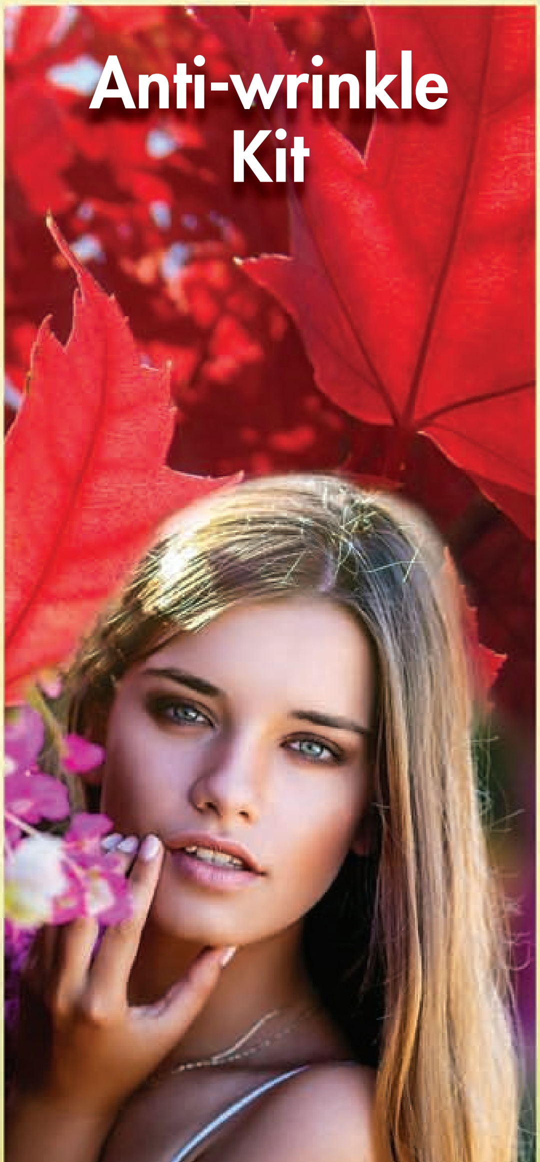
Radio Sarangi 93.8 MHz
Mahendrapul, Pokhara
+977 061 541882, 541883

www.radiosarangi.com

Chase Business Group

House N. 63/19, Gangahity Madhyamarga, Chabahil

Ph: 4497292, Mobile: 9841-814820



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