Vol. 2, Issue 18, April-May, 2015

HOT NEPAL Monthly

हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १८, वैशाख २०७२, मूल्य रू ३०।-

मोबाइल एप्सको महत्व

डाक्टर जोशीको नियम

पर्वतीय उडानको जोखिम र आनन्द

२०७१ मा नेपाली सिनेमा

योगिनी अनु

सामाजिक कार्यमा राष्ट्रपतिपुत्री

TISSOT LADY POWERMATIC 80. AUTOMATIC MOVEMENT AND A MOTHER-OF-PEARL DIAL. 80 HOURS OF POWER RESERVE. **INNOVATORS BY TRADITION.**

TISSOT.CH

SULUX CENTRE
Hotel Woodland Complex, Durbarmarg

TISSOT
LEGENDARY SWISS WATCHES SINCE 1853

Branches:
Bluebird Mall, Tripureshwor
Bhatbhateni Super Market, Bhatbhateni

A Colourful Future Ahead

Unique chance to change your Parlour to Beauty Academy

Get Experienced, Successful, Professional make-up Artist, Hair Stylist as your Mentor

- High definition make-up, Air Brush make-up, model make-up & Bridal make-up (10 Days)
- Special course for Anti-Aging treatment (10 days)
- Professional Course in Skin, make-up, Spa Services, Nail Art & Nail Extension (1 months)
- Semi permanent eye lash extension (3 days)
- Aroma therapy course with theory (15 days)
- Advance skin treatment with machine (15 days)
- Veg Peel, body policing & Scrub, treatment (10 days)
- Hair extension course (20 days)
- Advance Pedi-Spa, Mani-Spa & Hair & Body Spa (20 days)
- Get Nail extension, Aqua Nail Art, Acrylic Ice Nail Extension, HD Nail Art, 3D Nail Art, Water Marbal Nail Art with Theory (1 Months)
- Eye lash perming (3 days)
- Hair Courses (10 days)
- Skin care Courses (15 days)

40% off
S.L.C. Students

CLASSIC BEAUTY PARLOUR & TRAINING CENTER

Khichapokhari, Kathmandu, Nepal, 4th floor, Shankar Deep Building
For Appointment Contact: 9841339956/9808026881

We also offer Basic, Diploma, Special, Advance, Outgoing Courses.
Free Training Mehandi, Tatoos & Hair extension.

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

Vol. 2, Issue 18, April-May, 2015

Hot Nepal Monthly

हट नेपाल

वर्ष २, पूर्णाङ्क १८, वैशाख २०७२

मनोरञ्जन र जीवनशैली मासिक

आवरण तस्बिर : कविन्द्रमान शाक्य

प्रधान सम्पादक
व्याकुल पाठक

सम्पादक
श्याम स्मृत

फोटोग्राफर
कविन्द्रमान शाक्य
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
Dream Nepal Publications (P.) Ltd.
ड्रिम नेपाल पब्लिकेसन्स प्रालि
गोंगबु, काठमाडौं
फोन : ०१-४३५६१४१

९ सामाजिक कार्यमा राष्ट्रपतिपुत्री

राष्ट्रपतिपुत्री अनिता राष्ट्रपतिलाई महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउनु अनि विदेश भ्रमणका बेला प्रथम महिलाका रूपमा मुलुकको प्रतिनिधित्व गर्नु त छँदै छ, यसबाहेक आफ्नो क्षमतालाई जनतासमक्ष बाँडेर एउटा सकारात्मक कामको सुरुवात गर्दै छिन् ।

डाक्टर जोशीको नियम २२

डा. जोशीले बंगलादेशको ढाका युनिभर्सिटीबाट कार्डियोलोजी अर्थात् मुटुरोगमा एमडी गरेका हुन् । डा. जोशी नेपालमा मुटुरोगीहरूको संख्या बर्सेनि बढ्नुमा नेपालीहरूको लाइफ स्टाइल बढी तनावमय हुनु र अर्कोतर्फ धूमपान गर्ने तथा अल्कोहल लिने मात्रा बढी हुनु तर, एक्सरसाइजमा कमी प्रमुख कारण हो भन्छन् ।

२८ मोबाइल एप्सको महत्त्व

विश्वबजारमा लाखौं मोबाइल एप्स बनिसकेको र बन्ने क्रममा देखिन्छ । यसले दैनिक जीवनलाई सरल र सहज बनाइदिएको छ । मोबाइल प्रयोगकर्तालाई ध्यानमा राखेर विभिन्न प्रकारका मोबाइल एप्स बन्ने क्रम दिनानुदिन बढ्दो देखिन्छ ।

चलचित्र बजार २०७१ घाटाको व्यापार ३०

२०७१ सालमा जम्माजम्मी ८३ नेपाली चलचित्र प्रदर्शनमा आए । यी चलचित्रमध्ये ४ चलचित्र मात्र हिट लिष्टमा देखिए । बाँकी चलचित्रको अवस्था अत्यन्त नाजुक बन्यो । राम्रो चलचित्र बनाएको दाबी गर्नेहरु पनि नेपाली चलचित्रमा नेपाली दर्शकको निराशाजनक उपस्थितिले हैरान बनेको पाइयो ।

३४ नेपालप्रेमी चिनियाँ प्रोफेसर

७० वर्षको उमेरमा टेक्दै गरेका प्रोफेसर वाङले हरेक दिन मेहनत गरेर नेपालसम्बन्धी अर्को किताब लेखिरहेका छन् । सानो अध्ययन कोठामा जताततै विविध पुस्तक तथा अन्य सामग्री छरपष्ट छन् । कम्प्युटरको स्क्रिनबाट फैलिएको उज्यालोले प्रोफेसर वाङको अनुहारलाई चहकिलो पारेको छ ।

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

युवा र योग

मानिसको स्वास्थ्य सबैथोक हो । स्वास्थ्य राम्रो भएन भने व्यक्ति कुनै पनि क्षेत्रमा सफल हुन सक्दैन । देशको नागरिक स्वस्थ भएन भने परिवार, समाज हुँदै राष्ट्र नै अस्वस्थ र गरिब हुन पुग्छ । शरीर स्वस्थ नभएमा त्यसबाट शारीरिक मात्र होइन मानसिक समस्या पनि उत्पन्न हुन्छ । एकजनाको मात्र होइन त्यसले परिवारमै समस्या सिर्जना गरिदिन्छ । कुनै रोग यस्ता हुन्छन्, जुन लागिसकेपछि निको हुँदैन र रोकथाम मात्र गर्न सकिन्छ । निको नहुने रोग लागेमा जीवनभरि औषधि उपचार गरिरहँदा कमाइको ठूलो हिस्सा खर्चिनुपर्ने हुन्छ । यसबाट ठूलो आर्थिक क्षति हुन जान्छ । प्रत्यक्ष रूपमा हेर्दा यो खर्च व्यक्तिका लागि मात्र जस्तो देखिन्छ तर प्रकारान्तरले त्यो मुलुककै क्षति हो । यदि नागरिक स्वस्थ भइदिने हो भने उनीहरूले धेरै काम गर्न सक्थे भने बचेको पैसा जम्मा गरेर विकासमा खर्च गर्न सकिन्थ्यो । व्यक्तिले स्थापना गर्ने उद्योगधन्दा, व्यवसायले रोजगारी बढ्ने, आर्थिक विकासमा टेवा पुग्ने र मुलुककै समृद्धि हासिल हुन्छ । यसरी उत्पादनमा सहभागी हुनुपर्ने जनशक्ति अस्वस्थ भएर औषधि–उपचारमै अलमलिनुपर्ने र ठूलो रकम अनावश्यक रूपमा खर्चिनु परेमा समग्रमा देश विकासमै अवरोध उत्पन्न हुनजान्छ । अहिले मुलुकले ठूला नेताका लागि बर्सेनि करोडौं रूपैयाँ स्वास्थ्य उपचारमा खर्च गरिरहेको छ । यसैगरी जनताका लागि दिने गरेको स्वास्थ्य सेवा अनुदानको हिसाब गर्ने हो भने अर्बौं हुनजान्छ । यो रकम बाटोघाटो निर्माण, जलविद्युत् उत्पादनमा खर्च गर्न सकिएको भए अहिलेको समस्या भोग्नु पर्ने थिएन ।

रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिनु बुद्धिमानी हो । रोग लाग्न नदिनका लागि विभिन्न उपायहरु छन् । जस्तै उचित आहार–विहार र खानपिन अपनाउनु । आफ्नो स्वास्थ्यका लागि नागरिक अलिकति मात्रै पनि सचेत भएर दिनमा केही घन्टा छुट्याइदिएमा रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । मानिसको शरीर मात्रै स्वस्थ भएर पुग्दैन, मन पनि स्वस्थ हुनु आवश्यक छ । अस्वस्थ मनले नकारात्मक कुरा सोच्छ भने स्वस्थ मनमा सकारात्मक भावना उत्पन्न हुनेगर्छ । नकारात्मक सोचाइले नकारात्मक ऊर्जा फैलाउँछ भने सकारात्मक सोचले सकारात्मक भावनाको नै विकास गर्छ । नेपाली समाज पछाडि पर्नुमा शारीरिक र मानसिक स्वस्थताको कमी पनि प्रमुख कारण भएकोमा शंका छैन । धेरैजसो मानिस केही न केही शारीरिक समस्याबाट गुज्रिरहेका हुन्छन् भने अधिकांशको भावना नकारात्मकतातिर उन्मुख छ । यिनै कुराको विस्तार समाजको तल्लो तहदेखि राष्ट्रको नीति निर्माण गर्ने तहसम्म भएको छ । यसकै परिणाम हो लामो समय देश अनिर्णयको बन्दी हुनु र मूल कानुन संविधान बन्न नसक्नु । स्वस्थ शरीर र सकारात्मक मन सबैमा भइदिएको भए यो हदसम्मको अन्योल परिस्थिति उत्पन्न हुने थिएन ।

योग र ध्यानका लागि दिनमा केही घन्टा मात्र छुट्याउने हो भने शरीर स्वस्थ र मन सकारात्मक हुन्छ । स्वदेशी तथा विदेशी योगगुरू तथा आध्यात्मिक क्षेत्रका व्यक्तित्वहरूको अथक प्रयासका कारण केही वर्षदेखि नेपालमा योग र ध्यानको प्रचार त व्यापक रूपमा भएको छ तर यसलाई नियमित रूपमा अपनाउने जमात भने अझै वृद्धि हुन सकेको छैन । कुनै अवसरमा आयोजना गरिने योग शिविरहरूमा मानिसहरूको जमघट बाक्लै देखिन्छ तर शिविर सकिएपछि त्यो जमातले आफ्नो दिनचर्यालाई पुरानै अवस्थामा ढालिसकेको हुन्छ । योग र ध्यानलाई जीवनको एक अंग बनाउने र दिनहुँ अभ्यास गर्ने परिपाटी बस्न सकिरहेको छैन । यदि दिनको एक घन्टा मात्र छुट्याएर दिनहुँ योगाभ्यास गर्ने गरेमा धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ । विश्वव्यापी रूपमा योगको प्रचारमा जुटेका प्रसिद्ध भारतीय योगगुरू रामदेवले नेपालमा आफ्नै उपस्थितिमा दोस्रो पटक २०७२ वैशाखमा योग शिविर सञ्चालन गर्दै छन् । शिविर सञ्चालनका लागि गैर आवासीय नेपाली संघका संस्थापक डा. उपेन्द्र महतोले सघाएका छन् । योगको प्रचारमा यस्ता व्यक्तित्वहरूको निरन्तरको प्रयास फलदायी भएको छ । योगको सन्देश प्रवाहका लागि योग र आध्यात्मिक क्षेत्रका व्यक्तित्वहरु मात्र हैन युवाहरु पनि जुट्न थालेका छन् । यसै सिलसिलामा राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवकी सुपुत्री अनिता यादवले योग सेन्टर खोलेर समाजमा राम्रो सन्देश दिएकी छिन् । योग र पोषणमा दक्षता हासिल गरेकी उनले व्यावसायिक रूपमा योग केन्द्र खोलेकी भए पनि यसले समाजमा सकारात्मक सन्देश गएको छ । उनको कदमले युवा पुस्तामा अवश्य पनि स्वास्थ्यप्रति सचेत बन्नुपर्ने भावना जागृत गर्न योगदान पुऱ्याउने छ । डाक्टर, अस्पताल र औषधिको शरणमा नपरी शरीर र मन स्वस्थ राख्न सघाउने वैकल्पिक स्वास्थ्य उपायबारे ज्ञान भएकाले त्यो सीप अरूलाई बाँड्नुपर्छ र यो आवश्यक कुरा हो भन्ने थाहा पाएकाले अपनाउनु पर्छ । थोरै मात्र सचेतनाले व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रकै हित हुने विषयमा अनिता यादवजस्ता युवा अघि बढ्नु सकारात्मक सन्देश हो । नयाँ वर्ष २०७२ मा योग र ध्यानको व्यावहारिक प्रयोगमा वृद्धि भई शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ हुन सबैमा प्रेरणा जागोस् । शुभकामना ।

व्याकुल पाठक
प्रधान सम्पादक

योग र ध्यानका लागि दिनमा केही घन्टा मात्र छुट्याउने हो भने शरीर स्वस्थ र मन सकारात्मक हुन्छ। स्वदेशी एवम् विदेशी योगगुरु तथा आध्यात्मिक क्षेत्रका व्यक्तित्वहरुको अथक प्रयासका कारण केही वर्षदेखि नेपालमा योग र ध्यानको प्रचार व्यापक रुपमा भएको छ तर यसलाई नियमित रुपमा अपनाउने जमात भने अझै वृद्धि हुन सकेको छैन।

● मागी खाने भाँडो

पछिल्लो समय फस्टाएको व्यवसायमध्ये एक सुन्दरी प्रतियोगिता पनि हो । आयोजकहरूले सुन्दरी प्रतियोगिताको जे जस्ता उपलब्धिको चर्चा गरेका छन्, त्यो भने हासिल हुन सकेको छैन । सन् १९९४ मा पहिलोपटक सौन्दर्य प्रतियोगिताको नाममा 'मिस नेपाल' आयोजना भएको थियो । त्यसयता यो दुई दशकको अन्तरालमा अनेक नाममा सुन्दरी प्रतियोगिता भइरहेका छन् । विशेषतः महिला र बालबालिका केन्द्रित प्रतियोगिता ह्वात्तै बढेका छन् । यो खेतीको खासै उपलब्धि भएको पाइएको छैन । मागी खाने भाँडो जस्तो बनिरहेको अवस्था रहेको छ । यसबारेमा हट नेपालको अंक १७ मा विवरण मात्र रहेको छ । मागी खाने भाँडो बनाउनेहरूको भण्डाफोर गर्न लेखक चुकेको जस्तो लाग्यो । यो विषय जति गहन हो, प्रस्तुति त्यसअनुसार नपाउँदा अलि खल्लो अनुभव भयो । आगामी अंकमा सुन्दरी खेतीको नाममा मागी खाने भाँडो बनाउनेहरूको भण्डाफोर गर्न पनि अनुरोध छ ।

– अनुपम शर्मा, विशालनगर

● फेसन बजारको खोज

नेपाली फेसन बजारको ३५ देखि ४० प्रतिशत मागको आपूर्ति काठमाडौंको न्यूरोड रञ्जना गल्लीको होलसेल बजारबाट हुने गरेको तथ्य हट नेपालको फागुन अंकमा सार्वजनिक भएको छ । एक दशक यता न्यूरोडको उक्त फेसनको होलसेल बजारबाट देशैभर फेसनेबल पहिरनको मार्केटिङ हुने गरेको कुरालाई हट नेपालको अंक १७ मा उल्लेख भएको छ । म पनि यसै व्यवसायमा संलग्न भएकोले यस व्यवसायको बारेमा सही तथ्यगत कुरा प्रकाशमा ल्याउने हट नेपाललाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यहाँको व्यवसायबाट लाखौंको रोजीरोटीको ग्यारेन्टी भएको छ । परिवार पाल्ने माध्यम बनेको छ । यस्तै खोजमूलक यथार्थ रिपोर्टिङ भविष्यमा पनि आइरहने आशा गरेको छु ।

– भरत खरेल, न्यूरोड रञ्जनागल्ली

● समरको सरगर्मी

गर्मीको सुरूवातीसँगै समर फेसनको सरगर्मी सुरू भइसकेको छ । जाडो यामका बाक्ला फेसनलाई दराजमा थन्क्याउने बेला भइसकेको छ । धेरैलाई जाडो याम खासै मन पर्दैन । कट्कटिने चिसो याममा थिंगिने त्यो मौसम परिवर्तन भएर तातो तथा न्यानो अनुभूति दिने समर सिजनले मन प्रफुल्लित पार्ने गर्दछ । समर सिजन उज्यालो तथा न्यानोको प्रतीक मानिन्छ । यसले गर्दा पनि समरलाई माया गर्ने कतिपयले समरमा नै प्रेम प्रस्ताव राख्ने गर्दछन् । मलाई पनि समर महिना काउकुती लाग्ने महिना जस्तो लाग्छ । समर फेसनको बारेमा जानकारीमूलक कुरा हट नेपालको अंक १७ मा पाएँ । खुसी लाग्यो । यस्तै फेसनेबल कुरा पढ्न म औधी रूचाउँछु । यस्तै लेख–रचनाको अपेक्षा गर्दछु ।

– अनिता नेपाल, चावहिल गणेशस्थान

● वर्षा हाम्रै साथी

पछिल्लो समय सर्वाधिक रूचाइएको चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल' हो । यसले गर्दा पनि यस चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशक विकास आचार्यलाई यस चलचित्रको सिक्वेल 'नाइँ नभन्नु ल–२' बनाउन करै लाग्यो । जसमा नाइँ नभन्नु लमा नायिकाको जन्मजात छोरीलाई तरूनी रोलमा देखाइनु आवश्यक थियो । आमा नायिकामा हट नायिका प्रियंका कार्की फिट भएपछि सोही अनुरूपकी नायिका खोज्ने क्रममा काठमाडौंको मध्यबानेश्वरस्थित एपेक्स कलेजमा बीबीएमा अध्ययनरत वर्षा शिवाकोटीलाई लिइएको कुराबाट हामी एपेक्स कलेजका साथीहरु मक्ख परेका छौं । वर्षा हाम्रै साथी हुन् । हट नेपालको अंक १७ मा वर्षाको कभर फोटो देख्दा अत्यन्त खुसी लाग्यो । फोटो हेर्दा निक्कै आकर्षक देखिएकी वर्षामा धेरै संभावनाहरु छन् । उनको सफलताको लागि हामी साथीहरूको हार्दिक शुभकामना ।

– बुनु श्रेष्ठ शाक्य तथा एपेक्सका साथीहरु

● नेपाली ताराको गरिमा

७ महिना लामो संघर्ष पश्चात प्रताप लामा नेपाली सांगीतिक रियालिटी–शो नेपाली ताराको तेस्रो संस्करण नेपाली तारा–३ बन्न सफल बनेका छन् । मोरङ सिसवाका २४ वर्षीय लामाले नेपाली तारा–३ को विभिन्न चरण पार गर्दै अन्तिम भोटिङ राउण्डमा पुग्दा कुल खसेको ११ लाख एसएमएस भोटिङमा ४ लाख ८७ हजार भोट पाएर सर्वोत्कृष्ट बनेका थिए । नयाँ नेपाली तारा प्रताप लामाको खासै चर्चा–परिचर्चा नभएको अवस्थामा हट नेपालले राम्रै कभरेज गरेको छ । मलाई खुसी लागेको छ । लामाको करियरको सफलताको कामना गर्दछु ।

– सपना रानामगर, बनेपा

सम्पर्क hotdreamnepal@gmail.com www.facebook.com/hotnepalmagazine @HotNepalMag

ललितकला प्रदर्शनीमा कलाकारहरु पुरस्कृत

प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानद्धारा आयोजित 'राष्ट्रिय ललितकला प्रदर्शनी-२०७२' उद्घाटन गरेका छन् । उद्घाटन समारोहमा प्रधानमन्त्री कोइरालाले राष्ट्र विकासमा ललितकलाको महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकोले यसको विकासमा राज्यले विशेष ध्यान दिने बताए । प्रतिष्ठानकी उपकुलपति शारदा चित्रकारले स्वागत मन्तव्य राख्दै सम्पूर्ण सहभागी तथा पुरस्कृत कलाकारलाई बधाई दिएकी थिइन् । कार्यक्रममा प्रतिष्ठानका सदस्यसचिव नवराज भट्टले बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक मुलुक नेपालको ललितकलाको संरक्षण, संवर्द्धन, प्रवर्द्धन एवम् सर्वाङ्गिण विकास गर्न प्रदर्शनीले सकारात्मक भूमिका खेल्ने बताए । प्रतिष्ठानकी कुलपति रागिनी उपाध्यायले बनाएको चित्र नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानका प्रमुख संरक्षक तथा प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालालाई उपहार प्रदान गरिएको थियो । प्रदर्शनीमा ६ सय ६६ जना कलाकारका ८ सय १२ कलाकृति दर्ता भएकामध्ये स्वीकृत ५ सय ८ कलाकारका ५ सय ६६ कलाकृति राखिएको छ । जसमा मनुजबाबु मिश्र, प्रेममान चित्रकार, देवेन्द्र थुम्केली, दीपक कुँवर, रोशन भण्डारी, संगी श्रेष्ठ, प्रमित ढकाल, कृष्ण लामा, सन्ध्या श्रेष्ठ, शंकरकुमार जोशी, दोर्जे गुरूङ् लामा, सरू प्रजापति, इन्दिरा श्रेष्ठ, उत्तम डङ्गोल, शिवप्रसाद न्यौपाने, जीवन महर्जन, श्री तुलाधर, चन्द्रश्याम सिल्पकार, मदनकला देवी, भावना चित्रकार, श्यामानन्द सिंह ठकुरी, रामकृष्ण सुवाल, निरबहादुर जोशी पुरस्कृत भएका थिए ।

सपना रानीको सपना सार्वजनिक

नेपाली समसामयिक आधुनिक सांगीतिक बजारमा गायिका सपना रानी बिल्कुलै नयाँ नाम होइन । उनी तीन वर्षअगाडि अर्थात् २०६८ सालमा 'नाता' नामक एल्बम निकालेर बेग्लै पहिचान तथा परिचय राख्न सफल गायिकाको रूपमा स्थापित बनिसकेकी छन् । तीन वर्षको अन्तरालमा आफ्नै किसिमले सांगीतिक श्रीवृद्धिमा क्रियाशील बन्दै आएकी गायिका सपना रानीको दोस्रो सांगीतिक कोसेली गीतिएल्बम 'सपना' सार्वजनिक भएको छ । वरिष्ठ गायिका मीरा राणा प्रमुख तथा वरिष्ठ अभिनेता नीर शाहको विशेष आतिथ्यमा सामूहिक रूपमा सपना रानीको 'सपना' एल्बम सार्वजनिक गरिएको हो । सपना एल्बम गायिका रानीको सपना नै हो । नेपाली गीत-संगीतको फाँटमा बेग्लै पहिचान तथा चिनारी बनाउने सपनाअनुरूप आफ्नै नामबाट एल्बम सपना निकालेको बताउने सपना रानीले यस एल्बममा ६ वटा आधुनिक गीत अटाएकी छन् । जसमा मेरो अन्तिम सास, पल पल पल, कस्तो यो प्रेम, झर-झर, मुटुको धड्कन र बिरानो यो शहर बोलका गीत रहेका छन् । सपनामा उमा श्रेष्ठ, अनिल शाही, जेम्स प्रधान र अनुरागी विनोदको गीतमा अनिल शाही, जेम्स प्रधान र उमा श्रेष्ठले संगीत भरेका छन् ।

खाद्य सुरक्षासम्बन्धी एकदिने प्रशिक्षण

विश्व स्वास्थ्य दिवसको अवसर पारी काठमाडौं मेडिकल कलेजमा चिकित्साशास्त्रमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको संस्था शीर्षर्थ वातावरण तथा प्रवर्द्धन केन्द्रको आयोजनामा खाद्य सुरक्षा सम्बन्धी एकदिने प्रशिक्षण कोटेश्वर बहुमुखी क्याम्पसमा सम्पन्न भयो । कार्यक्रम आयोजना गर्न युवा एनजिओ फेडेरेशन नेपाल र रिपोर्टर्स क्लब नेपालले सहयोग गरेको थियो । केन्द्रकी अध्यक्ष अस्मिता अर्यालको सभापतित्व तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका स्वास्थ्य सचिव शान्तबहादुर श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । कोटेश्वर बहुमुखी क्याम्पसमा अध्ययरत करिब ६० छात्रछात्राको उपस्थितिमा सम्पन्न प्रशिक्षण कार्यक्रममा खाद्य सुरक्षासम्बन्धी जानकारी काठमाडौं मेडिकल कलेज, सिनामंगलका सामुदायिक स्वास्थ्य विभागका डा. नेटेलिया ओइल र डा. अभिनव वैद्यले दिएका थिए । खानपान र व्यायाममा ध्यान दिन सकिएमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याबाट मुक्त हुन सकिने कुरामा प्रशिक्षणका क्रममा जोड दिइएको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि स्वास्थ्य सचिव शान्तबहादुर श्रेष्ठले स्वास्थ्य चेतना कलेजमा अध्ययनरत भाइबहिनीहरूमार्फत् प्रत्येक गाउँ ठाउँमा पुर्‍याउन सके उत्तम हुने विचार राखे ।

उपराष्ट्रपतिलाई बिरुवा हस्तान्तरण

गान्धी इन्टरनेशनल मिसन नेपालले उपराष्ट्रपति परमानन्द झालाई चैत्र १६ गते उनको कार्यालयमा गई विभिन्न जातका बिरुवा हस्तान्तरण गरेको छ । 'रूख रापौं धर्ती बचाऔं' भन्ने महत्वाकांक्षी कार्यक्रमलाई निरन्तरता सँगै उपत्यकामा लगभग १० हजार विरुवा रोप्ने जानकारी मिसनका अध्यक्ष सुशील अग्रवालले उपराष्ट्रपति झालाई दिए । साथै मिसनको आगामी कार्यक्रम सिंहदरबार, प्रधानमन्त्री निवास, मन्त्रिनिवासमा बिरूवा रोप्ने रहेको पनि उनले बताए । गान्धी इन्टरनेशनल मिसन नेपालले स्थापना कालदेखि जनस्तरमा विभिन्न कार्यक्रम गरी समाजसेवा गर्दै आएको छ । वातावरण संरक्षणसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले मिसनले 'रूख रापौं धर्ती बचाऔं', देशभर रहेका मठमन्दिर, मस्जिद, गुम्बा सफा राखी वातावरण प्रदूषण रोक्न जनचेनतामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, तराईका गरिब जनतालाई चर्पीको निर्माण गर्न सहयोग, सुख्खा मौसममा तराईमा हुने खानेपानीको अभाव न्यूनिकरण गर्न चापाकल निर्माण गर्न सहयोग, गरिब परिवारका जेहेन्दार छात्र-छात्रालाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने, गर्भ अवस्थामा नै लिङ्ग पहिचान गरी छोरी भए गर्भपतन गराउने परम्पराको अन्त्य गर्न अभियान सञ्चालन र छोरीलाई दाइजो होइन राम्रो शिक्षाको आवश्यक छ भन्ने प्रेरणामुलक कार्यक्रम सञ्चालन, लोपोन्मुख पशु, पक्षी तथा जीवजन्तुको संरक्षण तथा सम्वर्द्धन गर्न अभियान सञ्चालन, आयुर्वेद शिक्षाको प्रवर्द्धन र आयुर्वेद औषधी सेवनमा प्रोत्साहित गर्ने, विभेदरहित मानव समाज निर्माणमा जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरु गरिरहेको छ । मिसनले भारतको ६६औं गणतन्त्र दिवसको अवसर पारेर भारतीय दूतावास परिसरमा रूखका बिरूवाहरु रोपेर 'रूख रोपौं धर्ती बचाऔं' अभियानको थालनी गरेको थियो । यस अभियानलाई निरन्तरता दिँदै माघ २१ गते राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवको जन्मदिनको अवसरमा राष्ट्रपति कार्यालयमा राष्ट्रपतिलाई विभिन्न प्रकारका विरूवा हस्तान्तरण गरिसकेको छ ।

मिस्टर पूर्वाञ्चल पारस भुजेल

फिटनेस फ्याक्ट्री धरानका खेलाडी पारस भुजेलले छैठौ मिस्टर पूर्वाञ्चल शारीरिक सुगठन प्रतियोगिताको उपाधि जितेका छन् । चैत १४ मा धरानको सभागृहमा आयोजित खुल्ला क्षेत्रीय प्रतियोगिताको ओभरअलराउण्डमा प्रथम हुँदै उनले उपाधि चुमेका हुन् । भुजेलले गत वर्ष पाँचौं संस्करण पनि जितेका थिए । उनी गत वर्षकै मिष्टर नेपाल पनि भइसकेका खेलाडी हुन् । उपाधि हातमा समाएपछि खुसी हुँदै उनले भने- 'उपाधि जोगाउन सकेकोमा औधी खुसी छु । अब जेठमा विराटनगरमा हुन लागेको मिष्टर नेपालको तयारीमा जुट्ने छु ।' च्याम्पियन भुजेलले नगद ५० हजार सहित ट्रफी र मेडल हात पारे । यसबाहेक उनले २५ हजार बराबरको जगर मेसिन पनि प्राप्त गरे । त्यसैगरी उनले वेष्ट पोजर बन्दै नगद ५ हजार पनि पाए । त्यसैगरी दुईपटक मिस्टर पूर्वाञ्चल जितिसकेका यारो जिम दमकका विकास घिमाल दोस्रो भए । उनले नगद २५ हजारमा चित बुझाए । धरानकै उत्तम खत्री तेस्रो हुँदै नगद १५ हजार थापे भने धरान फिटनेसका प्रवीण राजवंशी चौथो हुँदै नगद १० हजार हात पारे ।

कुर्ता, सारी र लेहेंगामा क्याटवक

फेशन शो भन्ने बित्तिकै छोटो पहिरनमा मात्रै मोडलहरु क्याटवक गर्छन् भन्ने आमबुझाइ रहेको पाइन्छ । तर, सबै फेशन शो त्यस्तो हुँदैन । चैतको गर्मी महिना धरान १० सैनिक भवनमा आयोजित दोस्रो सीमा क्रिएसन फेसन सो २०१५ का दर्शकहरूले छोटो पहिरनमा अप्ठ्यारो मान्दै मोडलहरूलाई क्याटवाक गरेको हेर्नु परेन । तीन सिक्वेन्समा आयोजित फेशन शोमा स्थानीय मोडलहरूले लेहेंगा, कुर्ता र सारीमा र्‍याम्पमा क्याटवाक गरेका थिए । त्यति मात्रै होइन, स्थानीय कलाकारको गीत, नृत्य प्रस्तुतिले फेशन शो झनै रौनक छाएको थियो । श्रद्धा स्टोरकी सञ्चालिका सीमा तोदीले डिजाइन गरेका पहिरनमा धरानका १३ मोडलहरु र्‍याम्पमा उत्रिएका थिए । यसपालि फरक र नयाँपनको साथ तयार गरेको डिजाइनमा मोडलहरूलाई र्‍याम्पमा उतारेको तोदीले बताइन् । मोडलहरूले सामान्य सारीदेखि ५० हजार मूल्य भएको सारीमा क्याटवाक गरेको उनले बताइन् ।

संगीतको शब्दकोष सार्वजनिक

कालजयी गीतका गायक एवम् संगीतकार अम्बर गुरूङका गितारिष्ट पुत्र किशोर गुरूङले पहिलोपल्ट संगीतको शब्द कोषको आवश्यकता शीर्षकको किताब निकालेका छन् । काठमाडौंको सांस्कृतिक संस्थानमा आयोजित कार्यक्रममा गुरूङले गहन अध्ययन-अनुसन्धान गरेर लेखेको संगीतको शब्दकोष सार्वजनिक भएको छ । संगीतको शब्दकोष नामक उक्त किताबको प्रकाशनबाट संगीतको शब्दकोष नेपालीमा नै हेर्न र बुझ्न सजिलो भएको छ । गुरूङको संगीत कोष किन्न नेपाली संगीतका कलाकारहरूकै भीड पनि देखिएको थियो । संगीतकार राजु सिंहले उक्त किताब संगीतमा लाग्नेहरूका लागि निकै लाभदायी भएको बताए । प्रेमध्वज प्रधान, रत्न शमशेर थापा, प्रकाश सायमी, बुलु मुकारूङ, कुन्ति मोक्तान, शिलाबहादुर मोक्तान, सुक्मित गुरूङ, मिलन मोक्तानलगायतका सांगीतिक स्रष्टाहरूले किशोर गुरूङको संगीत शब्दकोष आवश्यक किताब भनेर तारिफ गरे ।

योगिनी अनु

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य
सहायक : संगीत वज्राचार्य
मेकअप : राजन थापा

सामाजिक कार्यमा राष्ट्रपतिपुत्री

अनिता यादव गणतन्त्र नेपालकी राजकुमारी होइनन् तर प्रथम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवकी एक मात्र अविवाहित छोरी भएकीले उनलाई राजकुमारीकै दर्जामा राख्ने जमात ठूलो छ । बाबु राष्ट्रपति बनेलगत्तै विदेशको पढाइ सकाएर स्वदेश फर्किएकी अनिता लामो समय राष्ट्रपति निवासभित्र गुमनाम नै रहिन्, राष्ट्रपति यादवको विदेश भ्रमण तथा औपचारिक समारोहहरूमा उपस्थिति जनाउनु बाहेक । राष्ट्रपतिकी छोरीका विषयमा खोजीनिती गर्ने र उनको क्षमता र विशेषता बारे चर्चा गर्ने आवश्यकता मिडियाले पनि महसुस गरेन । सायद उनकै अरूचिका कारण उनी चर्चामा आउन चाहिनन् र बाहिरी परिवेशमा त्यति भिज्न खोजिनन् । उनी भन्छिन्- 'मलाई अनिता यादवकै रूपमा नेपालीले चिनिदेओस् भन्ने चाहन्छु, बुबाको नामसँग जोडिएर चिनिन चाहन्न ।'

नेपालका प्रथम राष्ट्रपतिकी छोरीका रूपमा बनेको परिचयबाट उनी मुक्त हुन सक्तिनन् र यो उनको कमजोरी पनि होइन । उनको सफलतामा यसले अवरोध पुऱ्याउने त होइन तर उनी आफ्नै क्षमता र औकातमा माथि उठ्न चाहन्छिन् । त्यसका लागि उनमा योग्यता, क्षमता र सीप सबै थोक छ । राष्ट्रपति निवासभित्रै रहेर राष्ट्रपतिलाई कतिपय अवस्थामा महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउनु अनि विदेश भ्रमणका बेलामा प्रथम महिलाका हैसियतमा मुलुकको प्रतिनिधित्व गर्नु त छँदै छ, यसबाहेक उनी अब आफ्नो क्षमतालाई जनता समक्ष बाँडेर एउटा सकारात्मक कामको सुरूवात गर्दै छिन् ।

मानिसको सबैभन्दा ठूलो धन भनेको स्वास्थ्य हो, स्वास्थ्य छैन भने जतिसुकै धन कमाए पनि त्यसको कुनै अर्थ हुने छैन । स्वास्थ्य उपचारका लागि अहिले बर्सेनि अर्बौं रुपियाँ विदेश पुगिरहेको छ । परिवारको एकजना सदस्य अस्वस्थ भयो भने सबैमा चिन्ता बढ्छ र त्यो परिवारले मानसिक र आर्थिक रूपले ठूलो बोझ बोक्नुपर्ने हुन्छ । हो, यसै तथ्यलाई मध्यनजर गरी अनिता आफूले दक्षता हासिल गरेको क्षेत्र योग र पोषण (न्युट्रिसन)मा काम गर्न खोज्दै छिन् । यसको सुरूवातका रूपमा ललितपुरको ठाडोढुंगा भम्सिखेल मा आफ्नै नामबाट 'अनुज योग' खोलेर प्रशिक्षण दिन थालिसकेकी छन् ।

बच्चामै राजकुमारी जस्ती

पत्नी गुमाउँदा डा. रामवरण यादको उमेर जम्मा ४० वर्षको मात्र थियो । रामवरणपत्नी जिलेखाको ३८ वर्षकै उमेरमा रक्त क्यान्सरका कारण निधन भएको थियो । दुई छोरा चन्द्रमोहन र चन्द्रशेखर हुर्किसकेका भए पनि कान्छी छोरी अनिता चार वर्ष पनि पुगेकी थिइनन् । अहिले भए ४० वर्ष भनेको विवाह गर्ने उमेर हो, युवा अवस्थामै विधुर बन्नु परे पनि रामवरणले अर्को विवाह नगर्ने निर्णय गरे । हुने खाने परिवारको डाक्टर, राजनीतिक हैसियत पनि राम्रै बनाइरहेको कारण उनीसँग नजिकिने महिला र पुनर्विवाहका लागि दबाब दिने आफन्तको कमी थिएन तर

योग, शारीरिक अभ्यास, ध्यान अनि उचित खानपान अपनाएमा रोगबाट बच्न सकिने मात्र हैन अनावश्यक पैसा खर्च गर्ने समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ। सांकेतिक रूपमा व्यवहारमा उतार्न उनले आफ्नो घरमा बोलाउने गरेको प्यारो नाम अनुबाट 'अनुज योग' सुरु गरेकी छिन्। बेलायतबाट पोषणमा उच्च शिक्षा लिएर आएपछि मिल्दोजुल्दो भएकोले उनले यहाँ केही समय योगको प्रशिक्षण लिइन्। उनको योग कार्यालयमा राखिएको पोष्टरहरूबाट थाहा पाउन सकिन्छ– उनी योगको जटिलभन्दा जटिल आसन गर्न पनि पोख्त छिन्। अनु योगमार्फत उनी ग्रिन टिको प्रवर्द्धन पनि गर्दै छिन्।

उनी आफ्नो निर्णयमा अटल बनिरहे। बालिका अनितालाई आमाको बारेमा कुनै सम्झना छैन, अहिले फोटो हेर्दा कल्पना मात्र गर्न सक्छिन्।

बुझ्ने भएपछि उनले थाहा पाइन् पिताजीले दुई छोरा र छोरीकै लागि त्याग गरेर अर्को विवाह नगर्ने निर्णय गरेका रहेछन्। 'तिमी परिवारमा सबैभन्दा सानी थियौ, जहाँ गए पनि मलाई तिम्रो मात्र याद आउँथ्यो', पिताजीले भनेको कुरा अनिता सम्झिन्छिन्- 'तिम्रै कारण पनि मैले अर्को विवाह नगरेको हुँ। अर्को विवाह गर्दा सन्तानको भविष्य के होला भन्ने चिन्ता मलाई थियो।'

अनिता आफ्नो पिताजीको स्वभावदेखि परिचित छिन्। भन्छिन्- 'बुबाको बानी नै त्यस्तै छ, उहाँ एउटा निर्णय लिएपछि त्यसबाट पछि फर्किनुहुन्न। त्यसमा अडिग भइरहनु हुन्छ, त्यो चाहे पारिवारिक कुरा होस् अथवा राजनीतिक विषय नै किन नहोस्।'

परिवारकी एक्ली टुहुरी छोरी भएकीले उनलाई मायाको कुनै कमी भएन। उनले चाहेको कुराको अभाव पनि कहिल्यै महसुस गर्नु परेन। दुई दाजुलाई पढाइमा बढी प्रेसर दिएर राम्रो अंक ल्याउन प्रोत्साहन गरिए पनि उनले त्यसमा पनि दबाब खेप्नु परेन। 'हाईस्कुलसम्म म मध्यमस्तरको विद्यार्थी थिएँ', जनकपुरको भोला सिंह मिथिला इंगलिस स्कुलमा पढ्दाको क्षण उनी सम्झिन्छिन्।

डा. रामवरणले आफ्नासहित भाइका छोराछोरीलाई पनि आश्रय दिएका थिए। त्यसैले घरमा ९ जना बच्चा एउटै भान्छामा खाना खान्थे। ९ जनामै अनिता कान्छी भएकीले सबैको माया पाएकी थिइन्। त्यसमाथि बाबुको माया अनुपम थियो। उनी अहिले राष्ट्रप्रमुखको छोरीका रूपमा राष्ट्रपति भवनमा सम्पूर्ण सुखसुविधा र सम्मान पाउने स्थितिमा पुगेकी छिन् तर उनलाई यो केही जस्तो लागेको छैन। भन्छिन्- 'म राजाकी छोरी थिइनँ तर बुबाले मलाई सधैं प्रिन्सेस (राजकुमारी)जस्तो गरेर पाल्नुभएको थियो। कुनै कुराको अभाव र दुःख महसुस हुन दिनुभएन।'

लण्डनमा फेसन डिजाइनिङ

जनकपुरबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि अनिता काठमाडौं आइन् र पिके क्याम्पसमा नाम लेखाइन्। उनले विदेश जाने मनस्थिति बनाएर त्यताको प्रक्रिया पनि अगाडि बढाइरहेकी थिइन्। दुई दाजु एकजना डाक्टर र अर्को इन्जिनियर बनिसकेकाले उनको मनमा पनि चिसो पस्न थालिसकेको थियो, म पनि अब पढेर कुनै क्षेत्रमा स्थापित हुनुपर्छ र आफ्नै पहिचान बनाएर आफ्नै खुट्टामा उभिने बन्नुपर्छ। संयोगले उनलाई बेलायत जाने अवसर मिल्यो। उनले त्यहाँ फेसन डिजाइनिङ विषय रोजिन्। उनलाई 'दुःख हुन्छ, विदेश नजाऊ' भन्ने थुप्रै थिए, पिताजीले पनि अनुमति दिइरहेका थिएनन् तर छोरीको इच्छा पुऱ्याउन नाइँनास्ती नगर्ने उनलाई स्वीकृति दिन बाध्यता नै पऱ्यो।

लण्डनमा अनिताले आफै कमाउँदै पढ्दै गर्न थालिन्। त्यतिबेला उनलाई जीवन बुझ्न सजिलो भयो। नेपालबाट यदाकदा पठाउने खर्चबाहेक आफ्नो खर्च उनी आफै जुटाउँथिन्। हुन त उनी लण्डन पुगेको बेलाताक डा. रामवरण मन्त्री थिए र पछि चुनाव हारेर उनको स्थिति बिग्रिएको अवस्था पनि थियो। जतिसुकै उतारचढाव भए पनि उनी एक्ली छोरीका लागि खर्च पठाउन त सक्थे तर उनले पिताजीलाई दुःख नदिने मनस्थिति बनाइसकेकी थिइन्।

एक वर्ष फेसन डिजाइनिङको कोर्श पूरा गरेपछि उनले ब्याचलर 'वुमन एण्ड चाइल्डहुड स्टडी'मा र मास्टर 'वुमन स्टडी एण्ड चाइल्डहुड सोसाइटी'मा गरिन् । फेसन डिजाइनिङ पढ्दा उनले डिपार्टमेन्टल स्टोरहरूमा काम गरेकी थिइन् भने ब्याचलर र मास्टर लेभल पढ्दा बेलायतको प्रसिद्ध ह्यारोड्स फेसन स्टोरमा डिजाइनिङको काम पाउन थालिसकेकी थिइन् । काम आफ्नो रूचिको थियो र कमाइ पनि राम्रै हुन थाल्यो । सात-आठ वर्ष लण्डन बस्दा उनले औपचारिक शिक्षाको अलावा त्यहाँको जनजीवन र व्यवस्थाबाट धेरै कुरा सिक्ने अवसर पाइन् । त्यतिबेला बेलायतमा 'हेल्दी नेशन' भन्ने नारा जोडतोडका साथ उठिरहेको थियो । आफ्ना जनतालाई कसरी स्वस्थ राख्न सकिन्छ भन्ने चेतनामूलक कार्यक्रमले व्यापकता पाएको थियो । त्यसले अनितालाई भित्रैसम्म छोयो अनि उनले आफ्नो थेसिसको विषय नै 'डाइट' रोजिन् ।

बेलायतमा पढेर उतै स्थापित हुने मनस्थिति अनिताले कहिल्यै बनाइनन् । पढाइ सकेर नेपाल फर्किने र यहीं नै केही गर्ने भावना उनमा जागृत भइरहन्थ्यो । बेला बेलामा नेपाल आएर बाबुको राजनीतिक यात्रामा सहयोग गर्ने काममा पनि उनी लागिरहेकै थिइन् । बाबुको हरेक निर्वाचन अभियानमा उनी साथै हुन्थिन् । 'मलाई याद छ, म ४/५ कक्षामा पढ्दादेखि नै बुबाको निर्वाचन अभियानमा सहभागी हुने गर्थें', उनले भनिन्- 'बुबाले लड्नुभएको २०६४ को अन्तिम निर्वाचन अभियानमा भने मलाई सहभागी हुन दिनुभएन ।' त्यतिबेला पहाडी र मधेसी समुदायबीच एक किसिमको कटुता उत्पन्न भएको अवस्था थियो । पहाड र मधेसको मुद्दामा डा. रामवरण यादवको स्पष्ट अडान थियो । त्यो अडानबाट कतिपय व्यक्ति र समुदाय चिढिएको पनि थियो । त्यसैले उनले छोरीलाई सम्झाएका थिए- 'निर्वाचन अभियानमा जाँदा मलाई नै अहिले खतरा छ, तिमीलाई झन् खतरा हुनसक्छ । त्यसैले यसपालि तिमी जाने जिद्दी नगर ।'

बुबा राष्ट्रपति बनेको खबर अनिताले लण्डनमै पाइन् । त्यतिबेला उनमा खुसीको सीमा भएन । तत्कालीन राजनीतिमा अपर्झट विकास भएको परिस्थितिका कारण डा. रामवरणलाई राष्ट्रपति बन्ने अवसर जुरेको थियो, यद्यपि यसका पछाडि उनको लामो संघर्षपूर्ण र त्यागपूर्ण राजनीतिक पृष्ठभूमि थियो । कतिपयले भनेका छन्- बाबु राष्ट्रपति बनेपछि अनिता स्वदेश फर्किइन् । तर यो सत्य नभएको उनी बताउँछिन् । यो एउटा संयोग मात्र भएको उनको दाबी छ । उनको पढाइ त्यतिबेलै पूरा भएकोले फर्किने संयोग जुरेको थियो ।

बाबु राष्ट्रपति बनेपछि उनका सन्तानले स्वाभविक रूपले केही सुखसुविधा र सहुलियत पाउँछन् । त्यो सहुलियत उपभोग गरिरहँदा अनिता सधैं तल्लो तहका ग्रामीण जनतालाई सम्झिने गर्छिन् । 'हामीले त सुविधा उपभोग गरिरहेका छौं तर गाउँका जनताको जीवनस्तर सुधार हुन सकेको छैन, उनीहरु अहिले पनि दुई छाक हातमुख जोर्ने र आङ ढाक्ने कपडाकै अभावमा गुज्रिरहेका छन्', उनले मनको कुरा खोलिन् ।

यहाँसम्म आइपुग्न पिताजीले जस्तै आफूले पनि त्याग गरेको उनको दाबी छ । बाबुको अभियानमा साथ दिनु त छँदै छ, बालहृदयको अव्यक्त पीडा पनि उनले पोखिन्- 'अरू घरका बच्चाहरु आफ्ना बाबुआमासँग बसेका हुन्थे, नर्मल हुन्थे तर हामीकहाँ जहिल्यै मान्छेको घुइँचो हुन्थ्यो । मैले बुबासँग बस्न कहिल्यै समय पाउँदिनथें ।'

राजनीति गर्ने व्यक्तिको घरमा मानिसको घुइँचो नहुने हो भने यो सफलता पाउन पनि संभव थिएन । कार्यकर्ताको आगमनलाई समस्याको रूपमा नलिन रामवरणले आफ्ना छोराछोरीलाई प्रशिक्षित गराएका थिए । अनिता सम्झिन्छिन्- 'घरमा आएका पाहुना चाहे ती आफन्त हुन् वा कार्यकर्ता, तिनीहरूलाई देवता सरह व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर बुबा सधैं सम्झाउने गर्नुहुन्थ्यो । पाहुना आएपछि उनीहरूलाई बस्नलाई कुर्सी दिने, चिया-पानी, खाना खुवाउने काम हामी आफै गर्थ्यौं ।' अतिथिको सत्कार गर्ने प्रचलन अहिले राष्ट्रपति भवनमा पनि कायमै रहेको जानकारी उनी दिन्छिन् । राष्ट्रपतिले गर्ने कार्यतालिका अन्तर्गतको औपचारिक भेटघाटको अलावा हरेक दिनजसो ८ बजेदेखि उनी जनतासँग प्रत्यक्ष संवाद गर्ने गर्छन् । त्यतिबेला जोसुकै मानिस गए पनि राष्ट्रपति निवासको ढोका खुला हुने उनी बताउँछिन् ।

अबको लक्ष्य स्वास्थ्य र समाजसेवा

पिताजी राष्ट्रपति बनिसकेपछि उनले केही समय जनकपुर गएर समाजसेवाको कार्य गरिन् । व्यक्तिगत तहबाट गाउँलेहरूका

समस्या समाधानको पहल गर्नेदेखि एक पटक भएको ट्र्याक्टर दुर्घटनाका घाइतेलाई गरेको सहयोग उल्लेखनीय थियो । उनले आफन्त एकजना डाक्टरलाई लिएर घटनास्थल पुगिन् र तीन-चार दिन धाएर मृतकका परिवालाई सान्त्वना दिने, घाइतेलाई उपचार गर्ने र सहयोग हस्तान्तरण गर्ने काम समेत गरिन् । उनको यस कार्यको गाउँमा निकै प्रशंसा भयो ।

समाजसेवामा रूचि भएकोले डा. रामवरणले नै जनकपुरमा स्थापना गरेको वीपी ग्रामीण सेवा केन्द्रलाई उनले सक्रिय बनाएकी छिन् र अब यही गैरसरकारी संस्था मार्फत समाजसेवामा संस्थागत र व्यवस्थित रूपमा उत्रिने सोच उनले बनाएकी छन् । यसलाई पछि राष्ट्रव्यापी रूप दिएर ग्रामीण जनताको हित गर्ने लक्ष्य उनले बोकेकी छिन् ।

लण्डन पढ्दा उनले देखेकी छिन्- जनताको स्वास्थ्यलाई त्यहाँको सरकार र समाजले पहिलो प्राथमिकतामा राखेको छ । यहाँ त्यस्तो नपाउँदा उनलाई पीडा हुने गरेको छ । त्यसैले स्वास्थ्य क्षेत्रमा केही गरौं भन्ने चाहना पहिलेदेखि नै थियो । 'हामी नेपाली पहिले स्वास्थ्यको त्यति ख्याल गर्दैनौं, रोग लागेपछि पैसा हुर्‍याउँछौं । यसले स्वास्थ्य त फिर्ता पाउन सक्दैनौं नै, पैसा पनि गुमाउँछौं । यसले व्यक्ति, समाज र देशकै उन्नतिमा बाधा उत्पन्न भएको छ', उनको मूल्यांकन छ ।

योग, शारीरिक अभ्यास, ध्यान अनि उचित खानपान अपनाएमा रोगबाट बच्न सकिने मात्र हैन अनावश्यक पैसा खर्च गर्ने समस्याबाट पनि बच्न सकिन्छ । यही कुरालाई सांकेतिक रूपमा व्यवहारमा उतार्न उनले आफ्नो घरमा बोलाउने गरेको प्यारो नाम अनुबाट 'अनुज योग' सुरू गरेकी छिन् । भर्खर सुरू गरेकोले यसको औपचारिक उद्घाटन पनि भइसकेको छैन । हाल अनुज योगमा जम्मा ८ जना प्रशिक्षार्थी रहेका छन् । भम्सिखेलको भिआइपी एरियामा खोलिएको व्यवस्थित योग सेन्टर ८ जना ग्राहकले अवश्य चल्न नसक्ने देखिए पनि उनी यसलाई नाफाको लागि नभई समाजमा राम्रो सन्देश जाओस् भनेर खोलेको बाउँछिन् । फि पनि तुलात्मक रूपमा एकदम सस्तो भएको दाबी पनि उनी गर्छिन् ।

बेलायतबाट पोषणमा उच्च शिक्षा लिएर आएपछि मिल्दोजुल्दो भएकोले उनले यहाँ केही समय योगको प्रशिक्षण लिइन् र योग प्रशिक्षकको समेत ताचलिम लिई प्रमाणपत्र पनि प्राप्त गरिन्। उनको योग कार्यालयमा राखिएको पोष्टरहरूबाट थाहा पाउन सकिन्छ- उनी योगको जटिलभन्दा जटिल आसन गर्न पनि पोख्त छिन् । अनु योग मार्फत उनी समाजमा केही सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहन्छिन् । विचारको खेती त सबैले गर्छन्, उनी व्यवहारबाटै आफैं उदाहरण बनेर समाज परिवर्तनको बाहक बन्न खोज्दैछिन् ।

'हाम्रो समाजमा अहिले धेरै नै नकारात्मक सोचाइको विकास भएको छ । नकारात्मक सोचाइले नकारात्मक ऊर्जा फैलाउँछ अनि सकारात्मक सोचले सकारात्मक भावना जगाउँछ । योगले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा मात्र मानिसलाई स्वस्थ राख्ने नभई सकारात्मक सोचको विकास पनि गराउँछ । त्यसैले म योगप्रति आकर्षित भएकी हुँ', योग सेन्टर खोल्नुको उद्देश्य उनी प्रष्ट्याउँछिन् । बिहान आफ्नै स्वास्थ्यका लागि योग गर्नुपर्थ्यो भने त्यही समयमा अरूसँग गर्दा अरूको स्वास्थ्य पनि राम्रो हुने देखेर उनी बिहानको समय राष्ट्रपति भवनबाट बाहिरिने गरेकी छिन् ।

स्वास्थ्यप्रति सचेत हुन उनले घरबाट पनि प्रेरणा प्राप्त गरेकी हुन् । बाबु, दाजु र भाउजू तीनजना नै परिवारमा मेडिकल डाक्टर छन् भने बाबु स्वास्थ्यप्रति पहिल्यैदेखि सचेत । 'चाहे पानी परोस्, आँधीहुरी आओस् बुबाले एक घन्टा वाकिङ गर्नुभएकै हुन्छ अनि फर्केर योगको केही आसन अपापउनुहुन्छ । बुबा त्यो उमेरमा त स्वास्थ्यप्रति यति सचेत हुनुहुन्छ भने हामी किन नहुने भन्ने प्रेरणा जाग्छ', उनी भन्छिन् ।

विदेश भ्रमणबाट फर्किंदा पीडा

राष्ट्रपति भएपछि डा. रामवरणबाट अहिलेसम्म भारत (दुई पटक), चीन(दुई पटक), जापान, कतार तथा कुवेतको औपचारिक

तथा स्वास्थ्य उपचारका लागि भ्रमण भएको छ । यी सबै भ्रमणमा अनिताले साथ दिएकी छिन् । ती भ्रमणहरूमा उनलाई प्रथम महिलाको स्थान दिइएको छ । पछिल्लो पटक २०७१ चैतमा राष्ट्रपति डा. रामवरण चीनको बोआओमा आयोजना गरिएको 'एसियाका लागि बोआओ मञ्च'मा सहभागी हुन जाँदा अनिताले पाएको अवसरको धेरै नै प्रचार भएको थियो । सम्मेलनमा सहभागी राष्ट्रप्रमुखका पत्नीहरूको लहरमा सोही हैसियतमा उनी उपस्थित थिइन् ।

'एसियाको नयाँ भविष्य : सामुदायिकतातर्फ उन्मुख' नारा दिइएको बोआओ मञ्चमा आयोजक राष्ट्र चीनका राष्ट्रपति सी चिनफिङ सिल्करोड सम्बन्धी 'एक क्षेत्र एक रोड' योजनाबारे व्याख्या गरिरहँदा उनकी गायिका पत्नी पेङ लियुङ भने अनितासहित सम्मेलनमा सहभागी २८ विदेशी नेताका पत्नीलाई चिनियाँ सँस्कृतिको अनुभूती गराउन हाइनानको परम्परागत गाउँतिर घुमाउन व्यस्त थिइन् ।

चीनकी राष्ट्रपतिकी श्रीमती पेङले प्रथम महिलाहरूलाई हाइनानको बेइरेङ गाउँमा एक-एक गरी स्वागत गरेकी थिइन् । नरिवलका रूखले भरिएको पर्यटकीय गाउँमा पेङले आफ्ना विदेशी अतिथिलाई गाउँले परिवेश र संस्कृतिबाट मनोरञ्जित तुल्याइन् । पेङ र उनका अतिथिहरूले गाउँका खुला परम्परागत घरहरु घुम्दै बाँस नृत्य हेरे, चिनियाँ हस्तलिपिको अभ्यास गर्दै आनन्द लिए र गाउँलेसँग मैत्रीपूर्ण कुराकानी गरी अभिवादन साटेका थिए । यो समाचारले चिनियाँ संचारमाध्यमका साथै नेपाली संचास माध्यममा समेत चर्चा पाएको थियो । तर यस्तो अवसर पहिले पनि पाइसकेकोले यो विशेष उल्लेखनीय नभएको अनिताको बुझाइ छ । चिनियाँ प्रथम महिला सेनाको उच्च पदमा रहेकी एकजना साहसी र सक्रिय महिला तथा लोकप्रिय लोकगायिका पनि भएकीले उनको व्यक्तित्वबाट प्रभावित भएको भन्न भने उनले छुटाइनन् ।

हरेक विदेश भ्रमणबाट फर्किंदा खुसी हुनुको सट्टा दुःखी बन्ने गरेको अर्को अनुभव पनि उनले सुनाइन् । पछिल्लो चीन भ्रमणबाट फर्किंदा पनि उनी दुःखी नै बन्नुपर्‍यो । कारण थियो विदेशको विकास र नेपालको अविकास । विदेशी राष्ट्रले छोटो अवधिमै विकासको फड्को मारेर कहाँबाट कहाँ पुगिसके, आफ्नो देश भने सधैं उस्ताको उस्तै पाउँदा उनको युवा मन रून्ने गरेको छ ।

विवाह संविधानपछि

विवाहसम्बन्धी प्रश्न भुइँमा खस्न नपाउँदै अनिताको जवाफ हाजिर भइहाल्छ- 'म विवाह गर्दिनँ भनेर बसेको भने होइन । विवाहको कुरा जुर्नुपर्छ, भगवान्ले नै निर्धारण गर्छन् पनि भन्ने गर्छन् । म यो कुरामा विश्वास गर्छु । म विवाह नगर्ने होइन, अहिले अनुकूल नमिलेको मात्र हो ।'

परिवारमा बुबा तथा दाजु-भाउजूबाट उनलाई विवाहको लागि आग्रह नभएको होइन तर त्यति ठूलो दबाब भने नभएको उनी बताउँछिन् । सायद उनको इच्छामा लगाम लगाउने साहस परिवारमा कसैको छैन । गणतन्त्र नेपालका प्रथम राष्ट्रपतिकी पढेलेखेकी एक्ली छोरी भएकीले उनको विवाहबारे चासो हुनु स्वाभाविक हो । त्यसैले विवाहसम्बन्धी प्रश्न र चासो सम्बन्धी जवाफ दिंदादिंदा उनी हैरान् छिन्, उनको जवाफबाट यही बुझ्न सकिन्थ्यो । विवाह कहिले हुन्छ त भन्ने अलि जबरजस्त प्रश्नमा उनी बनिबनाउ जवाफ दिन पनि पछि पर्दिनन्- 'शायद देशमा संविधान जारी होस् अनि मेरो विवाह पनि होस् ।'

सरल तर फेसनेवल

लण्डनमा फेसन डिजाइन पढेकी अनि देश-विदेश घुमेकीले अनिता फेसनेवल छिन् । उनलाई हरेक किसिमको फेसनमा रूचि छ । तर फेसनलाई समयपरिस्थिति, स्थान र अवस्था अनुसार प्रयोग गर्नुपर्ने उनको धारणा छ । त्यसै अनुसारको फेसन उनले अपनाउने पनि गरेकी छिन् । आफ्नो परम्परागत मैथिली पोसाक, जिन्स, सारी सबै किसिमको फेसन उनी परिस्थिति अनुसार लगाउने गर्छिन् । 'म गाउँ जाँदा गाउँले दिदीबहिनीले लगाउने जस्तै कपडा लगाउँछु, मलाई अरूभन्दा फरक हुन मन पर्दैनँ', उनी भन्छिन् । उनको फेसनेबल स्वभावबारे यदाकदा टिप्पणी पनि हुने गरेको सुनिन्छ तर लण्डनजस्तो विकसित शहरमा ८ वर्ष बिताएकी र फेसन डिजाइनिङमै उच्च शिक्षा लिएकीले उनलाई फेसनबारे राम्रो जानकारी छ ।

पिताजीले सानैदेखि यसै किसिमको संस्कार दिएकाले पनि त्यो छाप परेको भन्दा उनी गर्ववोध गर्छिन् अनि बुबाका शब्द याद गर्छिन्- 'कपडा पुरानो, फाटेको छ भने नलजाऊ, सफा लगाऊ त्यसमै इज्जत छ ।'

गहनामा भने उनलाई कहिल्यै रूचि भएन । फेसनको गहना कपडाको सेट अनुसार लगाउने गरे पनि सुन, चाँदी, हीरा, मोतीका गहना लगाउन उनलाई इच्छा भएन । कति छन् त गहना ? प्रश्नसँगै उनी आफ्नो नजर खुट्टातिर सोझ्याउँछिन्- 'यही एक सेट पायलबाहेक मसँग सुनका गहना केही छैन ।'

बाबुले उनलाई सधैं भन्ने गरेका छन्- नारीको गहना भनेको शिक्षा हो, राम्रो व्यवहार हो । सुनको गहना लगाएर सुन्दर भइँदैन, सुन्दरता सम्पत्तिमा होइन मानिसको गुणमा हुन्छ । पिताजीको यही विचारलाई उनी पछ्याइरहेकी छन् । उनले देखेकी छन् पिताजीले अहिलेसम्म सुनका गहनाको रूपमा कुनै पनि वस्तुलाई आफ्नो शरीरमा पर्न दिएका छैनन् ।

राष्ट्रपतिकी छोरी भएकोमा गर्व र अभिमानको भाव आफूमा कहिल्यै उत्पन्न नहुने उनी स्पष्ट पार्छिन् । पिताजीकै प्रशिक्षण अनुसार 'सिम्पल लिभिङ हाई थिंकिङ'मा उनी विश्वास गर्छिन् । जुनसुकै बेला शीतल निवासबाट बाहिरिन उनलाई कुनै अप्ठ्यारो हुने छैन । कतिपय कठिन घडीमा बुबाले भन्ने गरेका कुरा उनी सुनाउँछिन्- 'त्यस्तै पर्‍यो भने ट्याक्सी बोलाउने अनि राष्ट्रपति भवनबाट बाहिरिने हो ।'

राष्ट्रपति डा. रामवरण मुलुकमा संविधान बन्न नसकेको र दलहरु मिलेर देश विकासमा जुट्न नसकेकोमा बढी नै चिन्तित छन् । पारिवारिक जमघटहरूमा पनि उनले देशमा संविधान, शान्ति र विकास हुन नसकेकोमा बारम्बार चिन्ता प्रकट गरिरहन्छन् । बाबुको यो हदसम्मको चिन्ताले अनितालाई पिरोल्ने पनि गरेको छ । उनले आफ्नो चिन्ता सुनाइन्- 'राष्ट्रको अभिभावक भएपछि देशप्रति चिन्ता हुनु स्वाभाविक हो तर यो हदसम्मको चिन्ता नलिइदिए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ । यो चिन्ताले कतै उहाँको स्वास्थ्य पो बिग्रिने हो कि भन्ने पीर मलाई भइरहन्छ ।'

असल पिताकी योग्य पुत्रीका रूपमा आफूलाई समाजले चिनिदिए पुग्छ भन्ने भावना अनिताको छ । त्यसैले उनले अन्तरवार्ताको क्रममा पटक पटक भनिन्- 'मेरो कारणले बुबालाई कुनै अप्ठ्यारो नहोस् । लेख्ने बेलामा यो कुरा विचार पुर्‍याइदिनु होला ।'

चाहे स्वदेशमा हुन् वा विदेशमा, उच्चस्तरीय नेताका छोराछोरीले बाबुको इज्जतलाई धानेका उदाहरण थोरै मात्र छ । छोराछोरी तथा परिवारका सदस्यका कारण ती व्यक्तिका छवि बिग्रेको उदाहरण हाम्रै देशमा पनि धेरै छ । अनिता यसप्रति सचेत छिन् । त्यसैले कुनै विवादमा फसिएला र त्यसले बुबालाई अप्ठेरो पर्ला भनेर उनी तौलिएर बोल्छिन् । कुनै काम गर्दा दशचोटि सोचेर मात्र अगाडि बढ्छिन् ।

■ **व्याकुल पाठक**

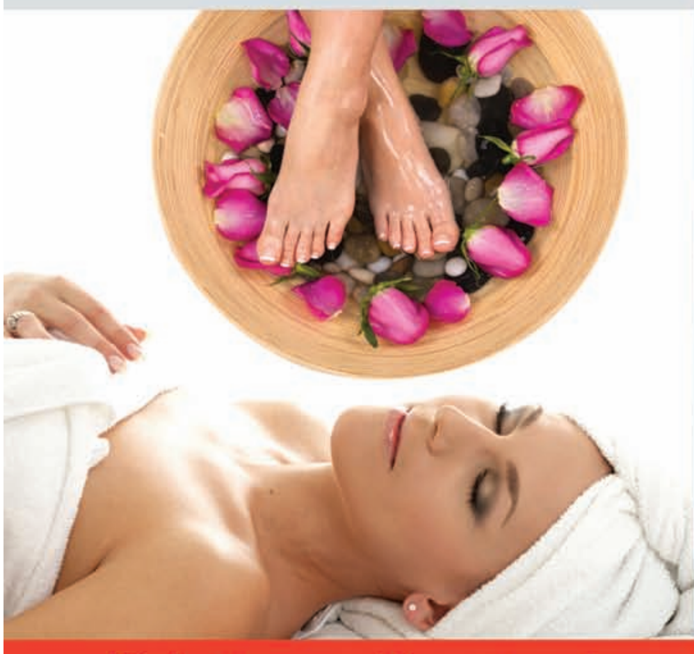
ROSH
Beauty Saloon

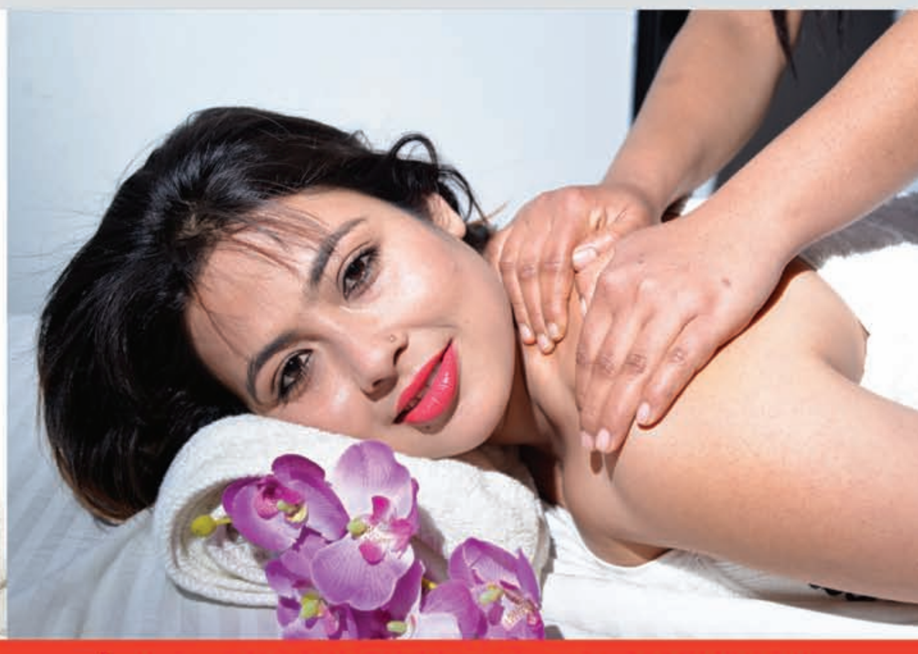
Relax . Renew . Revive

For Men and Women

Gyaneshwor-33 , Kathmandu

Beauty treatments | Hair Cut, Treatment & Styling
Nail Art & Mehandi | Spa & Sona
Cosmetic Instruction & Sell | Skin Care
Facials | Manicures | Pedicures
All beauty Services & Training





Website: roshbeautysaloon.com | Tel: +977-1-14410280 /+977-9851157553

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

अदितीको चाहना

तस्बीर : कविन्द्रमान शाक्य

अदिती पौडेलको खासै ठूलो सपना छैन । सानो दियो बालेर पनि जगतै उज्यालो बनाउने लक्ष्यमा रहेकी छन् । समाजसेवा अदितीको मूल लक्ष्य भए पनि उनी माध्यमको खोजीमा रहेकी छिन् । हट नेपालको प्रतिभा स्तम्भबाट गरिब-दु:खीहरूको लागि सक्दो सहयोग गर्ने उद्घोष गरेकी छन् । एफबी ब्युटी कन्टेस्टमा मिस पङ्च्युलिटी टाइटलको अलावा सेकेण्ड रनरअप बनेकी उनी काठमाडौं नयाँ वानेश्वरकी हुन् । उनी पत्रकारिता समाज परिवर्तनको बाहक भएको स्वीकार्छिन् ।

पत्रकारिताको यही मूल मर्म तथा भावले गर्दा नै प्लस टुमा पत्रकारिता पढेको र पछि यसैमा स्पेशलाइज गर्ने सोचमा रहेको पनि उनले भनेकी छन् । त्यसको अलावा अभिनय उनको रूचिको विषय हो । मौका र अवसर पाएमा चलचित्रमा अभिनय गर्ने योजनामा उनी रहेकी छन् ।

मोडलिङ ग्ल्यामर पस्किने एक सुन्दर कला भए पनि यसको महत्व नबुझ्ने मोडल र व्यवसायीका कारण यस क्षेत्रमा धमिलोपन आएको उनी बताउँछिन् । मोडलिङ शिष्ट हुनुपर्ने र भल्गर हुन नहुने उनको स्पष्ट अडान छ । अहिले प्रेम, विवाह र यौनको विषयमा आफूले सोच्दै नसोचेको बताउने उनी प्रेम र यौनको अनुभव विवाहपछि मात्रै लिने बताउँछिन् ।

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, फोटो र इमेल तथा सम्पर्क ठेगाना पठाउनुहोस् । तपाईंको रूचिलाई हामी सार्थक बनाइदिने छौं । – सम्पादक

तस्वीर : सुमन बढ्गामी

मीठो पाक्ने
तैयबको तबेला

तैयव शाह भनेपछि नाक निकै लामो भएका हास्य अभिनेताको छवि उपस्थित हुन्छ । एक जमानामा निकै चर्चामा आए पनि विगत अठार वर्षदेखि नेपाली चलचित्र क्षेत्रबाट टाढा बसेका तैयबलाई अहिले पनि दर्शकले बिर्सिएका भने छैनन् । लामो समयदेखि नेपाली चलचित्रबाट टाढिएका तैयब रेष्टुरेन्ट व्यवसायमा देखिएका छन् । तीन चलचित्र चाहना, आवारा र बेइमानीका निर्माता समेत रहेका तैयबले माओवादी 'जनयुद्ध' सुरू भएपछि फिल्मलाइन छाडेका हुन् ।

फिल्मलाइन छाडेर एजुकेशनल कन्सलटेन्सीको केही वर्ष विजनेश गरेर भारतको नयाँदिल्ली पुगेर त्यहाँ कलेजसमेत खोले । मोबाइल र गाडीको पार्ट्सको पनि विजनेश सुरू गरे । दिल्लीमा नै घर किनेर बसे । आठ वर्षभन्दा लामो दिल्ली बसाइपछि त्यहाँ पनि वाक्क-दिक्क बनेर त्यहाँको प्रोपर्टी र विजनेश बेचबिखन गरेर नेपाल फर्के ।

नयाँ वर्ष २०७२ को सुरूवाती महिना वैशाखबाट काठमाडौंको नक्साल नारायणचौरमा तबेला गार्डेन रेष्टुरेन्ट

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

घोडा बाँध्ने स्थानको नाम तबेला हो । सवारी साधनको रूपमा घोडाको प्रचलन हराउँदै गएपछि नयाँ पुस्ताले यो शब्द बिर्सिंदै गएका छन् । अब मीठो खाना र राम्रो व्यवहार पाइने स्थानको नाउँ तबेला हो भन्ने स्थापित गर्न तैयब जुटेका छन् ।

तैयबले संचालनमा ल्याएका छन् । चाइनिज, मुग्ला इण्डियन र कन्टिनेन्टल खाना तबेलाको विशेषता रहेको छ । घोडा बाँध्ने स्थानको नाम तबेला हो । सवारी साधनको रूपमा घोडाको प्रचलन हराउँदै गएपछि नयाँ पुस्ताले यो शब्द बिर्सिदै गएका छन् । अब मीठो खाना र राम्रो व्यवहार पाइने स्थानको नाउँ तबेला हो भन्ने स्थापित गर्न तैयब जुटेका छन् ।

काठमाडौंको भोटाहिटी असनमा जन्मेका तैयब मुश्लिम शाह हुन् । रत्न मल्लको शासनकालमा मुसलमानहरूको नेपाल प्रवेशको क्रममा तैयबका पुर्खा काठमाडौं आएको हुनाले उनी आफूलाई खाँटी काठमाडौंको रैथाने भन्न रूचाउँछन् । ३० वटाजति चलचित्रमा अभिनय गरेको बताउने तैयबलाई मनपर्ने चलचित्र 'स्वर्ग' हो । नायिकामा गौरी मल्ल ।

२०२७ सालमा रेडियो नेपालको बाल कार्यक्रमबाट कलाकारिताको करियर सुरू गरेका उनले २०३७ सालमा गाईजात्रा कार्यक्रममा भाग लिएपछि निकै नाम कमाए । त्यसमाथि, स्टेजमा पहिलोपल्ट हास्य नृत्य गर्ने इतिहास नै बनाएका तैयबले रक एण्ड रोल राँगाको मासु पोल, पल्लो घरकी सान्नानीजस्ता प्यारोडी गीतहरूमा गरेको हास्य नृत्य अझै जीवन्त दस्तावेज मान्ने गरिएको छ ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

विवाहित कतिपयलाई ससुरालीको मान-सम्मान थाहा नै भएको कुरा हो । ससुरालीमा जाँदा नयाँ तथा पुरानो ज्वाइँलाई सम्मान गर्ने नेपाली परम्परागत प्रचलन नै हो । यो परम्पराको प्रचलन रेष्टुरेन्टमा पनि पाइन थालेको छ । रेष्टुरेन्टमा आउने पाहुनालाई ज्वाइँलाई जतिकै सम्मान र सत्कार गर्ने कार्य नौलो तथा रोमान्चक हुने गर्दछ । यो अनुभव लिन कीर्तिपुर-५ स्थित सागल टोलमा रहेको ससः द नेवाः रेष्टुरेन्टमा जानेहरूको संख्यामा दिनानुदिन वृद्धि भइरहेको छ । संस्कृतिविद सत्यमोहन जोशीदेखि नौलाखे ताराका अमर गायक अम्बर गुरूङ मात्र नभई नयाँ तथा पुराना पुस्ताका प्रायः स्रष्टा पुगिसकेका छन् । मिस नेपाल सदिच्छा श्रेष्ठ लगायतका सेलिब्रेटी तथा पप पुस्ताका लगभग सबै स्रष्टा ससः रेष्टुरेन्ट पुगेर ससुरालीमा ज्वाइँलाई गरिने सत्कारका स्वाद लिइसकेको जानकारी उक्त रेष्टुरेन्टका मेनेजिङ्ग डाइरेक्टर फिरोज सिंह दिन्छन् ।

नेवारी परम्पराअनुसार ससुरालीमा गरिने स्वादको सत्कार ससःमा हुने गरेको छ । नेवारी भाषामा ससः भनेकै ससुराली हो । पाहुनामध्ये नेवारी परम्परामा ज्वाइँलाई महत्वपूर्ण पाहुना मानिने भएकोले विभिन्न स्वादका परिकारले सत्कार हुने परम्परालाई ससः रेष्टुरेन्टले अंगालेको पाइन्छ । परम्परागत नेवारी पहिरनमा सजिएका कर्मचारी तथा कलाले सजिएको ससःको स्वाद छुट्टै पाइएको छ । कीर्तिपुर नगरको प्रमुख बजार नयाँ बजार तथा खासी बजार हुँदै पश्चिमतिरको सागल टोलमा अवस्थित ससः रेष्टुरेन्टले विशेषतः नेपाली कलाकारहरूलाई विशेष सम्मान दिएको छ । ससःका मेनेजिङ्ग डाइरेक्टर फिरोज आफै कलाकार भएकाले कलाकारका कलाकारितालाई विशेष सम्मान गर्ने कार्य भएको छ । हालै बजारमा आएको 'खरानी' एल्बमका स्रष्टा गायक फिरोजले पाँच वर्षदेखि सञ्चालनमा ल्याएको ससः रेष्टुरेन्ट कीर्तिपुरमा चर्चित रेष्टुरेन्टको रूपमा गनिएको छ ।

ससःमा ससुरालीको स्वाद

सम्पर्क

ससः द नेवा रेष्टुरेन्ट
कीर्तिपुर :५, सागल टोल
फोन : ०१-४३३६७७०

VISION GYM CENTRE

Dharan 1, Purano Bajar

सुविधा

- फिजिकल फिटनेस
- Weigst gain
- Weigst lost
- सेटअप
- साइक्लिन
- ट्रेटमिन
- डम्बल
- एरोबिक - जेन्स एण्ड लेडिज
- Suppliyment – प्रोटिनहरू

नोट : यहाँ जिमका हरेक सामान पाउनुका साथै प्रोटिनहरू पनि बिक्री गरिन्छ ।

प्रो. केशव श्रेष्ठ
धरान-१, पुरानो बजार
मोबाइल : ९८५२०४९५१३

नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक वर्गमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै यो नयाँ वर्षले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख शान्ति र समृद्धि ल्याओस् भन्ने कामना पनि गर्दछौं ।

नयाँ वर्षको शुभकामना

सत्कार ज्वेलरी
भगवती स्थान, ठमेलमार्ग-२९
फोन: ०१-४४१६९१२, ०१-४४१७४२१
मोबाइल : ९८५१०४३२०८
email: satkarjewellery@gmail.com

नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक वर्गमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै यो नयाँ वर्षले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख शान्ति र समृद्धि ल्याओस् भन्ने कामना पनि गर्दछौं ।

नयाँ वर्षको शुभकामना

Trishul Trade Link Pvt.Ltd.
Kuleshwor-Kathmandu, Ph: 4281245
mukesh.trishul1@gmail.com

डाक्टर जोशीको नियम

तस्वीर : आशाकाजी महर्जन

डा. लव नरसिंह जोशीको जीवनचर्या विगत १५ वर्षदेखि मुटुका रोगीहरूको उपचारमा बितिरहेको छ । प्रत्येक दिनजसो नयाँ तथा पुराना मुटुरोगका बिरामीहरूसँग साक्षात्कार गर्दैमा डा. जोशीको समय अत्यन्त व्यस्तताकासाथ बित्ने गरेको छ । डा. जोशी काठमाडौंको ओम अस्पतालमा बिहान ९ बजेदेखि ३ बजेसम्म अत्यन्त व्यस्त सेड्युलमा कार्यरत बन्ने गरेको पाइएको छ । आइसियु, सिसियु र ओपिडी डिपार्टमेन्टमा डा. जोशी व्यस्त बन्ने गरेका छन् । नेपालीहरूको अव्यवस्थित जीवनशैलीले हर्ट अट्याकजस्तो डरलाग्दो रोग बर्सेनि बढिरहेकोमा डा. जोशी चिन्तित देखिएका छन् ।

ललितपुरको थसिखेल निवासमा ब्रेकफास्ट गरेर बिहान ८ बजे चाबहिलको ओम अस्पताल पुग्दा ढिलोमा

जीवन संगिनी गायिका सपना रानीसँग डा. जोशी ।

९ बजिसक्छ । चाँडोमा ८.३९ बजेसम्म पुग्ने दैनिक तालिका नै रहेको छ । ३ बजेसम्मको ओम अस्पतालको व्यस्तता पश्चात् लन्च खाएर केही आराम गरेर ललितपुरको ग्वार्कोस्थित बी एन्ड बी अस्पतालमा ६ बजेसम्म पुग्ने अर्को ड्युटी भएको डा. जोशीले बताए । त्यहाँ डेढ–दुई घण्टा बिरामी जाँचेर राति ७:३० सम्म थसिखेलस्थित निवास पुग्ने आफ्नो नियम नै रहेको उनी सुनाउँछन् ।

महाराजगन्जस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालको एमबीबीएस सातौं ब्याचका डा. जोशीले बंगलादेशको ढाका युनिभर्सिटीबाट कार्डियोलोजीमा एमडी गरेका हुन् । डा. जोशी नेपालमा मुटुरोगीहरूको संख्या बर्सेनि बढ्नुमा नेपालीहरूको लाइफ स्टाइल बढी तनावमय हुनु र अर्कोतर्फ धूमपान गर्ने तथा अल्कोहल लिने मात्रामा बढी हुनु तर, एक्सरसाइजमा कमी प्रमुख कारण हो भन्छन् ।

५४ वर्षका डा. जोशी राति ११ बजेसम्म सुतिसक्छन् । बिहान ६ बजेसम्म उठिसक्ने नियमित नियम रहेको छ । बिहान उठेर शौच तथा स्नान पश्चात १० देखि १५ मिनेट मर्निङवाक गर्ने बानी नै रहेछ । वाकबाट फर्केपछि ब्ल्याक टी लिने बानी भएका उनी त्यसअघि दुई गिलास पानी पिउने गर्छन् ।

ब्ल्याक टी लिएपछि अखबार पढ्ने तथा रेडियोबाट समाचार सुन्ने गर्दछन् । ८ बजेअगाडिसम्म ब्रेकफास्ट लिइसक्छन् । पार्टीभोजमा सोसियल ड्रिंकका रूपमा यदाकदा १ पेग ह्विस्कीसम्म खाने गरेको डा.जोशी बताउँछन् । हरेक खानेकुरामा लिमिटेसन भएमा त्यसबाट हानि नहुने डा. जोशीको प्रेस्क्रिप्सन छ ।

डा. जोशीको अर्को सोख संगीत सुन्नु हो । जीवन संगिनी सपना रानी गायिका भएकाले म्युजिकप्रति उनको आकर्षण अझ बढेको छ । दुई एल्बम 'नाता' र 'सपना' निकालिसकेकी गायिका सपना रानीसँग मागी विवाह भएको पनि २४ वर्ष भइसकेको छ । अर्को वर्ष त विवाहको २५ वर्षको रजत उत्सव मनाउने सोचमा यो जोडी रहेको छ । छोरी बंगलादेशमा फेसन डिजाइनिङमा ग्र्याजुयसन गर्दै गरेकी छन् भने छोराले यसपालि एसएलसी दिएका छन् ।

■ **श्याम स्मृत**

• **रमिता श्रेष्ठ**, ब्युटी एक्सपर्ट

सुन्दरता भनेपछि धेरैको ध्यान अनुहारको सुन्दरतामा नै जाने गरेको छ । हाल आएर यस कुरामा धेरै परिवर्तन आएको छ । शरीरका सबै अंगहरूको सुन्दरताले सुन्दरताको महिमा वृद्धि गर्ने गरेकोमा सबै महिला दिदीबहिनीहरु सचेत हुन थालेको पाइएको छ । अनुहारको अलावा हातखुट्टा अनि नङको सुन्दरतामा हाल धेरै दिदीबहिनीहरु सजग बनेका छन् । कुराकानीको क्रममा धेरैको ध्यान हातमा जाने गर्दछ । रोगलाई प्रसार गर्ने प्रमुख माध्यम हात भएकोले हातको स्याहार गर्न अत्यन्त आवश्यक छ । शरीरको अन्य भागमा जस्तो हातमा तेलको ग्रन्थि नहुने भएकोले चिल्लो बनाइराख्न चिल्लो तेलीय पदार्थ तथा लोशन क्रिमले मालिस गर्ने गर्नुपर्दछ । नङलाई सफा तथा सुन्दर बनाएमा हातको सुन्दरता बढ्ने गर्दछ । हाम्रो नङ विशेषतः राटिन नामको प्रोटिन लेयर्सबाट बनेको हुन्छ । जुन औंलामाथिको क्युटिकल तेलबाट निस्केको हुन्छ । यसले गर्दा नयाँ सेल्स निर्माण हुने गर्दछ ।

सुन्दरतामा नङको स्याहार

नङ सुन्दर बनाउने तरिका

- नङमा नेल पोलिस र रिमुरको प्रयोग हप्ताको केवल एक पटक मात्र गर्नुपर्दछ । थिनरको अधिक प्रयोगबाट नङ कमजोर बन्ने गर्दछ । हप्ताको एक-दुई दिन नङमा नेल पोलिसको प्रयोग नगर्दा नै राम्रो हुन्छ । यसो भएमा नङ पहेंलो हुँदैन र नङभित्र अक्सिजन सजिलै जान्छ ।
- क्याल्सियम र आयरनयुक्त खाना जस्तै दूध र दूधले बनेका पदार्थको अलावा बदाम, साग, पालक, अमला, किसमिस, चुकन्दर र फलफूलको बढीभन्दा बढी सेवन गर्नुपर्दछ । यदि धेरै नै नङ टुक्रिने तथा भाँचिने गर्दछ भने डाक्टरको सल्लाहबमोजिम आइरन र क्याल्सियम खानु पर्दछ ।
- जिंकको कमीलाई पूरा गर्नको लागि हरिया फलफूल, बदाम, ओखर, पनिर आदि खानुपर्दछ ।

नङ धेरै भाँचिएमा गर्ने उपाय

- कागतीको बोक्रा नङमा रगड्नुस् । मनतातो पानीमा कागतीको रस राखेर ५ देखि १० मिनेटसम्म राख्ने । यसले नङ बलियो र चम्किलो हुने गर्दछ ।
- राति सुत्नेबेलामा जैतुनको तेलले नङमा हल्का मसाज गर्नाले नङ सफा र सुन्दर देखिन्छ ।
- सरस्युँको तेललाई हल्का मनतातो गरेर त्यसमा नङलाई ५ देखि १० मिनेट डुबाएर हल्का मसाज गर्नाले नङ बढ्ने गर्दछ र बलियो पनि हुने गर्दछ ।
- किसमिस राति भिजाउने र बिहान पानीसँगै यसलाई लगातार एक महिनासम्म खानाले पनि नङ राम्रो र रातो लालिमय देखिने गर्दछ ।
- समय-समयमा नङमा क्युटिकल क्रिमले मालिस गर्नु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा नङ नरम र बलियो हुने गर्दछ ।

- हातमा लोसन या क्रिम लगाउँदा नङमा पनि लगाउन भुल्नु हुँदैन । यसो गरेमा नङमा भएको ड्राइनेसमा कमी आउने गर्दछ ।
- नेलपोलिस लगाउनुभन्दा पहिले जहिले पनि टप नेलकोटको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । यसले नङलाई बचाउने कार्य गर्दछ ।
- तोरीको तेलमा तीनवटा लसुन राखेर हल्का तताउने र मनतातो भएपछि त्यसमा नङलाई डुबाउने । यसो गरेमा नङ बढ्ने मात्र नभई बाक्लो पनि हुने गर्दछ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- पुरानो वा लामो समय प्रयोग गरेको नेलपोलिसको प्रयोग नगर्ने । एक्सपायर डेटलाई हेरेर प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- सस्तो भन्दैमा नराम्रो नेलपोलिस कहिले पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- नेलपोलिसलाई घामबाट बचाउनु पर्दछ ।
- नेलपोलिसको बिर्कोलाई खुल्ला राख्नु हुँदैन ।
- नेलपोलिसलाई बच्चाबाट सदा टाढा नै राख्नुपर्दछ ।

आँखा उपचारमा नेपालले मारेको फड्को

डा. रामप्रसाद पोखेल

४० वर्षअघि नेपालमा विश्वस्वास्थ्य संघको अगुवाइमा अन्धोपनको राष्ट्रिय सर्वेक्षण हुँदा अन्धोपनको पहिलो कारण मोतियाविन्दु थियो भने दोस्रो कारण ट्रकोमा र तेस्रोमा कुपोषणबाट उत्पन्न हुने जिरोपथलमिया थियो ।

नेपाल नेत्रज्योति संघको सकृयतामा विभिन्न मित्रराष्ट्रहरूको सहयोगमा अनवरत कार्य गर्नाले नै आज नेपालमा मोतियाविन्दु आधा घटेर गएको छ, ट्रकोमा निर्मूल भइसकेको छ र सन् २०१७ मा नेपालले 'नो मोर ट्रकोमा इन नेपाल' उद्घोष गर्दै छ ।

नेपाल नेत्रज्योति संघ र अमेरिकाको जोन हपकिन्स विश्वविद्यालयले नेपालको सर्लाही जिल्लामा भएको अनुसन्धानको सहकार्यले यो प्रमाणित गऱ्यो कि वर्षमा दुईपल्ट बालबालिकाहरूलाई भिटामिन ए खुवाएमा जिरोपथलमिया निर्मूल मात्र होइन बालमृत्युदर पनि ४० प्रतिशतले कम गर्न सकिन्छ । यही अनुसन्धानको कार्यलाई टेकेर आज संसारभर बालबालिकाहरूलाई वर्षको दुईपल्ट भिटामिन ए खुवाउने गरिएको छ । आज नेपाल आँखा रोग उपचारको क्षेत्रमा आत्मनिर्भर हुन सकेको छ र केही मात्रामा भए पनि मित्रराष्ट्रका जनतालाई सेवा दिन सकेको छ ।

जय नेपाल नेत्रज्योति संघ ।

(लेखक नेपाल नेत्र ज्योति संघका संरक्षक तथा वरिष्ठ नेत्ररोग विशेषज्ञ हुन्)

रूख रोपौं, धर्ती बचाऔं !
'गान्धी इन्टरनेशनल मिसन नेपाल'द्वारा
'रूख रोपौं, धर्ती बचाऔं'
महा सत्सङ्कल्प गरिएको हुँदा
समस्त चेतनशील महानुभावहरुमा
जानकारी गराइन्छ ।
सम्पर्क : ९८५१०६८५३७
प्रार्थी
सुशील जगनानी
अध्यक्ष
गान्धी इण्टरनेशनल मिसन-नेपाल

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

सपना
Sapna Rani
सर्वत्र
बजारमा
उपलब्ध छ ।
Active 90 Media House

मोबाइल एप्सको महत्व

आजको युग सूचना र प्रविधिको हो । सूचना प्रविधिको विकासले संचार क्षेत्रमा धेरै सहजता आएको छ । यसैक्रममा मोबाइल फोनको प्रयोग र बिक्री-वितरणले पनि व्यापकता पाएको छ । मोबाइल फोन जहाँ पनि जसरी पनि लान मिल्ने पोर्टेबल भएकोले पनि यसको प्रयोगमा व्यापकता आएको हो । अर्कोतर्फ प्रत्येक वर्षजस्तो स्मार्ट फोनको मूल्य घट्नु र यसमा विविध सुविधा हुनाले यसको प्रयोगमा सर्वसाधारणदेखि घरानियाँ जो कोहीको पनि पहुँचमा पुगेको पाइन्छ । स्मार्ट फोनको आवश्यकता र महत्व यसमा प्रयोग हुने विभिन्न विशेषताले युक्त एप्सहरूले बढाउने गरेका छन् ।

विश्वबजारमा लाखौं मोबाइल एप्स बनिसकेको र बन्ने क्रममा देखिन्छ । यसले दैनिक जीवनलाई सरल र सहज बनाइदिएको छ । मोबाइल प्रयोगकर्तालाई ध्यानमा राखेर विभिन्न प्रकारका मोबाइल एप्स बन्ने क्रम दिनानुदिन बढ्दो देखिन्छ । फेसबुक, भाइबर, Instagram, Camera 360, Hangout, Skype, Dropbox, what's App आदि विश्वमा नै सर्वोत्कृष्ट चलेका मोबाइल एप्स हुन् ।

मोबाइल एप्स भनेको के हो ?

मोबाइल एप्स भनेको सानो वायरलेस डिभाइस जस्तै स्मार्टफोन, ट्याबलेटमा प्रयोग हुनेगर्दछ । जुन Software Application हो । यो मोबाइल अपरेटिङ्ग सिस्टम कम्पनीहरूले संचालन गर्ने गर्दछन् । Application Distribution Platform जस्तै App Store, Google play, Windows phone store, Black Berry, App World आदिमा वितरण गर्ने गर्दछ । मोबाइल एप्स सशुल्क र निःशुल्क दुवै खालको पाइने गर्दछ ।

केही वर्षयता नेपालमा मोबाइल एप्सको मार्केट नेपाली प्रविधि क्षेत्रमा पनि धेरै विकास भएको पाइएको छ । सूचना प्रविधिको हिजोआज राम्रो मार्केट रहेको छ । अरू पेसामा भन्दा सूचना-प्रविधि क्षेत्रमा धेरै देखिएको छ । जुन क्षेत्रमा पनि सूचना प्रविधिको मागमा वृद्धि हुने गरेको छ । नेपालमा मात्र नभई विश्वमै यस पेसामा सबैको आकर्षण देखिएको छ । उत्कृष्ट पेसा र बढी आम्दानी हुने पेसाको रूपमा सूचना प्रविधिलाई लिने गरिएको छ ।

क्षमताअनुसार हुने गर्दछ

■ विनीता श्रेष्ठ
(एनरोइड एप्स डेभलोपर्स)

- Android Apps को सन् २००८ मा पहिलोपल्ट Android verssion 1.5 Cup Cake मा रिलिज भएको थियो । यसैगरेर, Android verssion 2=2 Froyo Android verssion 2.3.3-2.3.7 "Gingerbread" Android Verssion 3 "Honey com 6, Android Verssion 4.0.3-4.4 " Ice crem sand withch" Android 4.4.0-4.4.4 "Kit-kat" Android verssion 4.0.3-4.0.4 / Lallipop र हाल २०१५ मा Android 5.1 Lollipop MR1 रिलिज गरेको छ ।
- Android Apps बनाउन Java Programmig को ज्ञान हुन आवश्यक छ । Android Apps बनाउन इक्लिप्स र Android Studio Software को आवश्यक छ ।
- हिजोआज Andorid Apps भएको मोबाइलको बिक्रीवितरण बढ्दो रहेकोले यसको Develppers को पनि दिनानुदिन माग बढ्दो रहेको छ ।
- नेपालमा Android Develper को सुरू तलब नै १० हजारदेखि १५ हजार हुने गर्दछ । क्षमताअनुसार २५ हजारदेखि ८० हजारसम्म पनि हुने गर्दछ ।
- नेपाली Android App मार्केटमा Load shedding Apps, Yello Apps, 11-Beep Apps, Nlocate Apps, Jhola, Not flights, Ritiriwaj etc बढी चलन चल्तीमा आएको पाइन्छ ।

नेपालमा स्मार्ट फोनको बढ्दो विक्रीवितरण र इन्टरनेट सेवाको बढ्दो प्रयोगले मोबाइल एप्सको लोकप्रियतामा दिनानुदिन वृद्धि भइरहेको छ । प्रयोगकर्ताले जहाँ पनि, जुनसुकै स्थानबाट पनि विभिन्न किसिमका एप्स प्रयोग गर्न सक्छन् । कतिपय कुनै एप्स त इन्टरनेटविना नै चलाउन सकिन्छ । यस्ता एप्सले दैनिक जीवनलाई सहज र सरल बनाउने गर्छ । सबै एप्सको आ–आफ्नै लक्ष्यित वर्ग र उद्देश्य हुने गर्दछ ।

Windows, Android, Iphone, Black Berry लगायतका मोबाइल अपरेटिङ सिस्टममध्ये Android, Iphone अपरेटिङ सिस्टम बढी प्रयोगमा र प्रचलनमा आएको सिस्टम मानिन्छ । यी अपरेटिङ सिस्टममा आ–आफ्नै विभिन्न किसिमका र विभिन्न क्षेत्रलाई लक्ष्यित गरिएका मोबाइल एप्सहरु पाउन सकिन्छ । यी एप्सका आफ्नै उद्देश्य र सुविधाहरु रहेका हुन्छन् । स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यापार, मनोरञ्जन, संचार र अन्य क्षेत्रलाई सहज बनाउने उद्देश्यले विभिन्न किसिमका एप्स बन्ने क्रम जारी नै रहेको छ ।

यसैक्रममा मोबाइललाई नै ब्लड बैंक बनाएर रगत लिन र दिन मिल्ने गरेर विकास गरेको एप्स पनि सार्वजनिक भएको छ । बिरामीको स्वास्थ्य जानकारी, बालबालिकालाई श्रव्यदृश्य मार्फत पाठ्यक्रम पढ्न मिल्ने, फोटो खिच्न सक्ने, सम्पादन गर्न सकिने तथा गेम खिल्ने नवीनतम तरिका लगायतका एप्स बनिसकेका छन् ।

प्रस्तुति : सिनुना चौधरी

माग बढ्दो छ

■ **रूजी श्रेष्ठ**
आइओएस एप्स डेभलोपर
पारखी डटकम प्रालि

- आइफोन एप्स सन् २००७ मा एप्पलले Homes Os Vession 1 मा रिलिज गरेको थियो । यसै क्रममा A Ios2, Ios3, Ios4, Ios5 / 10s 8.2 verssion मा ल्याएको छ र हालै Ios8.3 भर्सनमा अपडेट गरेर पनि ल्याएको पाइन्छ ।
- Ios appas बनाउनका लागि Objective c programming language र हालसालै चल्तीमा आएको र objective c लाई पनि replace गर्ने Seift programming language प्रयोगमा आउन थालेको छ ।
- Ios app नाउन IDE df X-code software को आवश्यक पर्दछ ।
- धेरै Co. Ios app बनाउनेतिर आकर्षण बढेको पाइन्छ । यसकारण पनि Ios app devekpeच को माग बढ्दो छ ।
- तर, नेपालमा app Dev. कमै भएको पाइन्छ ।
- नेपाली Ios app market df Nepal Load shedding, Online Khabar, Nepal Sutra, Hamro photo, IPassword, Hyper lapse, Photo here, Trans late बढी चल्तीमा आएका एप्सहरु हुन् ।

नयाँ वर्षको शुभकामना
नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक वर्गमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
जय अम्बे स्वीट्स एण्ड फास्ट फुड
गोंगबु चौक, काठमाडौं, फोन : ४३५६७३३
यहाँ अर्डरबमोजिम मिठाइ तयार गरिन्छ ।

बागमती स्वीट्स

यहाँ पार्टी तथा सेमिनारका लागि लञ्च बक्सको विशेष सुविधा उपलब्ध छ ।
आँखा अस्पताल नजिकै
गणेश मन्दिर पछाडि
त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं
फोन : ४२६०२५३, ४२६००५७

सानिमा "क" वर्गको बैंक
सुरक्षित लगानी, उच्च ब्याजदर
५.५%
सानिमा समृद्ध बचत खाता
विशेषताहरू:
» न्यूनतम मौज्दात रु. ५०,०००/-
» नि:शुल्क
ABBS सुविधा
i-बैंकिङ्ग
चेक बुक तथा खाता विवरण
मोबाइल बैंकिङ्ग
बिल भुक्तानी सुविधा (PSTN, ADSL, Postpaid)
» Visa Debit Card जारी शुल्कमा ५०% छुट
» सेफ डिपोजिट लकरमा ५०% छुट (उपलब्धता अनुसार)

२०७१ आषाढ मसान्तको बितीय परिसूचक

निस्क्रिय कर्जा	०.०२%	खुद तरलता	२६.६८%
पूँजीकोष	१२.५४%	रियल स्टेट कर्जा	४.५७%
कर्जा–निक्षेप अनुपात	७४.३५%		

10+ YEARS SanimaBank सबल अनि विश्वसनीय
थप जानकारीका लागि SSBK type गरी २२६५ मा SMS गर्नुहोस् वा नजिकैको शाखामा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
फोन: ९७७-१-४४२८९७९/८०
www.sanimabank.com

नेपाली बजारमा सामसुङ एस ६

बहुराष्ट्रिय कम्पनी सामसुङको बहुप्रतीक्षित स्मार्टफोन सामसुङ ग्यालेक्सी एस-६ र एस-६ एज नयाँ वर्षको वैशाख ३ गतेबाट नेपाली बजारमा आएको छ। सामसुङ मोबाइलको नेपालको आधिकारिक बिक्रेता आइएमएसले उक्त दुई स्मार्टफोनको भव्य समारोहबीच सार्वजनिक गरेको हो।

दुवै स्मार्टफोन ३२ जीबी स्टोरेज क्षमताको रहेको आइएमएसको दाबी छ। नेपाली बजारमा ३२ जीबीको एस-६ को रू. ८५ हजार र एस-६ इज को मूल्य रू. ९५ हजारको हाराहारी मूल्य तोकिएको छ। आइएमएसका अध्यक्ष दीकेश मलहोत्राले चैत्र १८ गतेबाटै प्रि-बुकिङ सुरू भएको र सुरूवाती राम्रो भएको बताएका छन्।

यी दुवै स्मार्टफोनमा आइफोनमा जस्तै मेटल कभर प्रयोग गरिएको छ। दुवै मोडलमा उस्तैउस्तै फिचर भए पनि एस सिक्स इजमा छेउतिर केही घुमाउरो स्क्रिन छ, जसलाई बेग्लै स्क्रिनका रूपमा चलाउन सकिन्छ। अर्थात् कन्ट्याक्ट, नोटिफिकेसनलगायतका सूचना त्यही घुमाउरो स्क्रिनबाटै थाहा पाउन सकिन्छ।

सामसुङले स्क्रिन डिस्प्लेमा सुधार गरी निकै सफा र स्मार्ट बनाएको छ। फिंगर प्रिन्टलाई सुधार गरी होम बटनमा समावेश गरेको छ। अब एस ५ जस्तो फिंगर प्रिन्टका लागि स्वाइप गर्नुपर्दैन।

सामसुङले दुवै फोनमा ५.१ इञ्चको क्वाड एचडी सुपर एमलोड डिस्प्ले प्रयोग गरेको छ। २.१ गिगाहर्ज इक्जाइनस अक्टाकोर प्रोसेसर प्रयोग गरिएको हुँदा स्मार्टफोन उच्च गतिमा चल्नेछ। दुवै फोनमा एन्ड्रोइड ५.०.२ ललिपप अपरेटिङ सिष्टम र तीन जीबी र्‍याम रहेको छ। स्मार्टफोनको पछाडि १६ मेगापिक्सेल र अगाडि ५ मेगापिक्सेल क्यामेरा राखिएको छ। यसले गर्दा कम प्रकाशमा पनि उच्च गुणस्तरको फोटो खिच्न सकिन्छ।

दुवै फोनमा क्लिक लञ्च फिचर भएको हुँदा होम बटन थिच्दा ०.७ सेकेन्डमा क्यामेरा खुल्छ। एस ६ मा २५५० एमएएच क्षमताको ब्याट्री रहेको छ भने एस ६ एजमा २६०० एमएएच क्षमताको ब्याट्री रहेको छ। यी स्मार्टफोनको सबैभन्दा राम्रो विशेषता भनेको वायरलेस चार्जर सपोर्ट हो।

२०७१ घाटाको व्यापार

विगत केही वर्षयता नेपाली चलचित्रको अवस्था निक्कै नै गंभीर बन्न थालेको छ । प्रत्येक वर्षको अन्त्य तथा नयाँ वर्षको सुरूवातको क्लोजिङ् एकाउन्ट र ओपनिङ् एकाउन्टमा घाटा नै देखिने गरेको छ । त्यो घाटा खाता २०७१ सालको नेपाली चलचित्रको व्यापारमा पनि त्यस्तै भयो । २०७१ साल वैशाख १२ गतेदेखि चैत २७ सम्ममा जम्माजम्मी ८३ नेपाली चलचित्र प्रदर्शनमा आए । यी ८३ चलचित्रमध्ये ४ चलचित्र मात्र हिट लिष्टमा देखिए । बाँकी चलचित्रको अवस्था अत्यन्त नाजुक बन्यो । राम्रो चलचित्र बनाएको दाबी गर्नेहरु पनि नेपाली चलचित्रमा नेपाली दर्शकको निराशाजनक उपस्थितिले हैरान बनेको पाइयो । चलचित्र 'लोग्ने मान्छे'का साझेदार निर्माता कलाकार उत्तम केसी लोग्ने मान्छेले नाफा त धेरै परको कुरा साँवा उठाउन पनि नसकेको बताउँछन् ।

अर्कोतर्फ नेपाल चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष समेत रहेका निर्माता राजकुमार राई पनि यो वर्ष नेपाली चलचित्रका लागि असफल वर्ष नै भएको घोषणा गर्दछन् । अध्यक्ष राईले निर्माण गरेको चलचित्र 'वान-वे' वर्षको उत्तरार्द्धमा प्रदर्शनमा आए पनि सफल हुन नसकेको र घाटाको व्यापार भएको बताए । 'नेपाली चलचित्र नचलेको अवस्थामा मैले झूठको खेती गरेर चलचित्र चलेको भनेर भन्नु आफ्नै लागि आत्मघाती हुनसक्छ', निर्माता राई भन्छन् । नौ वर्ष लामो नेपाली चलचित्रको व्यवसायबाट टाढिएका चलचित्र निर्माता तथा कलाकार तैयब शाह नेपाली चलचित्रमा लगातार आइरहेको घाटाको व्यापारले गर्दा चाहेर पनि चलचित्र निर्माणमा हात नहालेको बताउँछन् । शाह हालै दिल्लीबाट फर्केर काठमाडौंमा रेष्टुरेन्टको नयाँ व्यवसायमा लागेका छन् ।

२५ वर्षदेखि नेपाली चलचित्रमा लगातार व्यापार गर्दैआएका नेपालको लिडिङ प्रोडक्सन हाउस छविराज प्रोडक्सन हाउसका मालिक चलचित्र निर्माता छविराज ओझा पनि केही वर्षयता नेपाली चलचित्रको व्यापार खस्केको दाबी गर्छन् । ओझा आफू पनि चलचित्र निर्माणबाट केही वर्षयता औशत व्यापार मात्र गरिरहेको स्वीकार्छन् । अरूले घाटाको व्यापार गरिरहेको अवस्थामा आफूले औशत मात्र व्यापार गरेको बताउने ओझाको २०७१ मा दुईवटा चलचित्र 'लज्जा' र 'हवल्दार सुन्तली' प्रदर्शनमा आए । दुवै चलचित्रको व्यापार राम्रै भएको ओझा दाबी गर्छन् । व्यापार राम्रै भए पनि अघिल्लो वर्षको असफल चलचित्र 'लोफर'ले गर्दा त्यसको क्षतिपूर्ति गर्न अझै कठिन भएको ओझाको भनाइ छ ।

यो वर्ष कबड्डी, नोभेम्बर रेन, टलकजंग भर्सेज टुल्के, कोहिनूर, अझै पनि, जेरी, हिम्मतवाली, लज्जा, मुखौटा, नागबेली, ताण्डव, श्री ५ अम्बरे, रंग-बैजनी, लभ यु बाबा, सोल सिस्टर, वान-वे लगायतका ८३ चलचित्र विभिन्न चर्चा-परिचर्चासँगै प्रदर्शनमा आए । त्यसमध्ये २०७१ सालको अन्तिम महिना चैत्रको अन्तिम हप्ता प्रदर्शनमा आएको तीन चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल-३', 'हवल्दार सुन्तली' र 'सेतो बाघ'लाई छाडेर बक्स अफिसका रिपोर्ट अनुसार चार चलचित्र कोहिनूर, कबड्डी, टलकजंग भर्सेज टुल्के र जेरी हिट मानिएका छन् । यी चलचित्रले करोडको व्यापार गरेको आंकन रहेको छ । हिम्मतवाली, लज्जा र नोभेम्बर रेन नामक तीन चलचित्रले लगानी मात्र उठाएको भनिएको छ । बाँकी ७६ चलचित्रले घाटाको व्यापार गरे । यस हिसाबले नेपाली चलचित्रमा भएको यो वर्षको करोडौंको लगानी पानीमा गएको प्रमाणित भएको छ । यति धेरै चलचित्रको व्यापार घाटाले नेपाली चलचित्र उद्योग ओरालोमा पुगेको छ । उकालो लाग्ने उपायलाई नयाँ वर्ष २०७२ मा नेपाली चलचित्रकर्मीहरूले खोज्न नसके नेपाली चलचित्रको भविष्य गंभीर अवस्थामा पुग्ने देखिएको छ ।

२०७२ मा तीन चलचित्रको सम्भावना

चलचित्र हवल्दार सुन्तली, नाइँ नभन्नु ल-३ र सेतो बाघ २०७१ को अन्तिममा प्रदर्शनमा आए पनि यी तीन चलचित्र नयाँ वर्ष २०७२ को

हमालको विवाह

२०७१ जेठ १४ गते महानायक राजेश हमालले मधु भट्टराईसँग लग्नगाँठो कसेर विवाहबारे प्रश्न तेर्स्याएर हैरान पार्नेहरूको मुखमा बुझो लगाइदिए । हमालको विवाहलाई नेपाली चलचित्र उद्योगकै महत्वपूर्ण घटनाको रूपमा लिइयो । यसअघि चकलेटी हिरो आर्यन सिग्देलले पनि प्रेमिका सपना भण्डारीसँगको प्रेमलाई विवाहमा परिणत गरे । आर्यनले सपनासँग २०७१ को वैशाख ६ गते विवाह गरेका थिए । उनको विवाहले हमालको जतिको चर्चा भने पाउन सकेन ।

श्रीकृष्ण श्रेष्ठको निधन

नेपाली चलचित्रको इतिहासमा निष्कलंक नायकको रूपमा देखिएका श्रीकृष्ण श्रेष्ठको निधन नियतिको खेल नै मानियो । ३२ दिनअगाडि मात्र नायिका श्वेता खड्कासँग लग्नगाँठो कसेका नायक श्रेष्ठको दाम्पत्य जीवन त्यति छोटो होला भनेर कसैले सोचेकै थिएन । २०७१ साउन २४ गते राति भारतको नयाँ दिल्लीस्थित एपोलो अस्पतालमा नायक श्रेष्ठको निधन भएको थियो ।

बेलगाम बेनिशा

चलचित्र मोक्षको हिरोइन बेनिशा हमाल २०७१ सालमा बेलगाम बनेपछि हंगामा नै बन्यो । मिस नर्स कन्टेस्टको फाइनल राउन्डमा जजको रूपमा देखिएकी बेनिशाले रातो वानपिस पहिरन लगाएकी थिइन् । क्यामेरा पर्सनहरूले बेनिशाको वानपिसमा क्यामेरा तेर्साउँदा भित्री वस्त्र नै नलाएको प्रमाणित गरिदियो । मिस नर्सको जजिङ्मा आउन हतार हुँदा भित्री वस्त्र नै लगाउन उनले बिर्सेकी रहिछिन् । त्यस्तै मिल्दोजुल्दो घटना नायिका प्रियंका कार्कीको सवालमा पनि भएको थियो । प्रियंका कार्कीको ग्ल्यामरस तस्वीर २०७१ सालकै सुपरहिट तस्वीर बन्यो ।

महिमाको यौनका कुरा

पुरुष बेश्याको कथावस्तु रहेको फिल्म जिगोलोको नायिका महिमा सिल्वाललाई यौनका कुरा गर्न चिया खाएजस्तो गफिन्छिन् । यौनका बारेमा जतिखेर पनि खुलेर कुराकानी गर्ने महिमा यसलाई गतवर्ष जति लुकायो त्यति खोल्न खोज्नेहरु धेरै भएकाले सकभर आफूले खोल्ने प्रयास गरेको भनेर उनी चर्चामा आएकी थिइन् । 'सबैको जिन्दगीमा यौन अत्यावश्यक छ, मेरो जिन्दगीमा पनि छ । आवश्यक कुरालाई लुकाएर राख्नु आवश्यक छैन' भन्ने महिमा अविवाहित हुन् । यौन अनुभव लिइसकेको खुलासा पनि उनले हट नेपालबाटै गरेकी थिइन् ।

पुरानै पूजना

जय संगत नामक संस्थामा आबद्ध भएपछि केही वर्षयता नायिका पूजा प्रधानले पूजना स्त्री लेख्न थालेकी थिइन् । नागरिकता तथा पासपोर्टमा पूजा प्रधान गुरूङ भए पनि चलचित्र क्षेत्रमा पूजना स्त्री भनेर चिनाउने गरेकी उनलाई विदेश जाने क्रममा उक्त नाम घाँडो नै भयो । जसले गर्दा उनले स्त्री नलेखिदिन मिडियामा हारगुहार गर्न थालेकी छन् । अब म पुरानै नाममा फर्कन चाहन्छु, अब तपाईहरूले मेरो नाम पूजा प्रधान नलेखे पनि पूजना प्रधान नै लेखिदिन अनुरोध छ भनेर मिडियाकर्मीहरूलाई भेट्नासाथ भन्न थालेकी छन् ।

शुभकामना दिन आएका चलचित्रको रूपमा देखिएका छन् ।

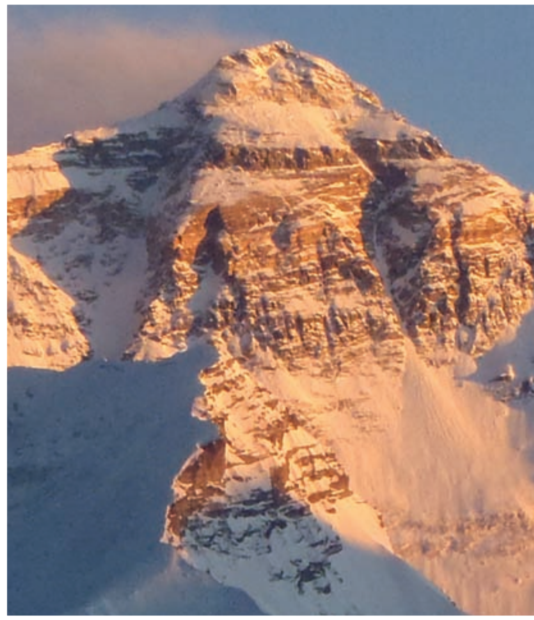
बिग व्यानरका यी तीन चलचित्रले नयाँ वर्षको सुरूवातीमा राम्रो व्यापारको संभावना दिएका छन् । यी तीनै चलचित्रप्रति नेपाली दर्शकको आकर्षण देखिएको छ । नाइँ नभन्नु ल-३ र हवल्दार सुन्तलीको व्यापार स्थिति मजबुत भएको निर्माण पक्षको दाबी छ । सेतो बाघ कृतिमा आधारित ऐतिहासिक चलचित्र भएकोले दुई व्यावसायिक चलचित्रको तुलनामा अलि कमजोर देखिए पनि 'लम्बे दौडको घोडा भएकोले घाटा नपर्ने' सेतो बाघका निर्देशक नीर शाहको दाबी छ ।

नयाँ वर्षको सुरूवाती चलचित्र मानिएका यी तीन चलचित्रमा विकास आचार्यकृत नाइँ नभन्नु लको सिक्वेल मानिएको चलचित्र नाइँ नभन्नु ल-३ का निर्देशक मुस्कान ढकाल हुन् । यस चलचित्रमा मुस्कानले विकास आचार्यकै फर्मुलालाई प्रयोग गरेका छन् । यस चलचित्रको कथावस्तु नै बालक अनुभव रेग्मीमा केन्द्रित रहेको छ । अनाथ बालकलाई एक युवतीले दिएको सहारामा कथा बुनिएको छ । जसमा पारिवारिक र प्रेम मिलनको दुई बाटो पनि अघि सारिएको छ ।

नाममा सिक्वेल भए पनि चलचित्र नाइँ नभन्नु ल-३ का पात्र र कथाले त्यसको खास पुष्टि गर्दैनन् । नाइँ नभन्नु ल-३ चरित्र परिचयमा तयार पारिएको चलचित्र भएकोले यसमा निकै गहकिलो विषय भने छैन । आर्यन सिग्देल, सुरजसिंह ठकुरी, प्रियंका कार्की, अनुभव रेग्मी लगायतकै कलाकारका चरित्रमा चलचित्र घुमेको पाइन्छ ।

अर्को चलचित्र हवल्दार सुन्तलीमा शिल्पा पोखरेलको प्रमुख भूमिका रहेको छ । शिल्पासँगै दुई नायक सविन श्रेष्ठ र किशोर खतिवडालाई पनि उभ्याइएको छ । छविराज ओझाको निर्माण तथा ऋषि लामिछानेको निर्देशन रहेको चलचित्र हवल्दार सुन्तली एक्सन चरित्रप्रधान नारी चलचित्र हो । यसमा पुलिस फोर्समा हवल्दार सुन्तली धामीको बलात्कारको घटनालाई फिल्मी शैलीमा निर्माण गर्ने प्रयास भएको छ । यद्यपि, चलचित्रको प्रदर्शनको बेलामा आएर बलात्कृत सुन्तली धामीको कथाबाट प्रेरित भएको चलचित्र मात्र भएको र सुन्तली धामीको सम्पूर्ण कथामा आधारित चलचित्र नभएको निर्माण पक्षले जनाएको छ ।

नयाँ जीवन पाएका चलचित्र अभिनेता एवम् निर्देशक नीर शाहको निर्माणमा बनेको चलचित्र सेतो बाघ हो । डायमन शमशेरको ऐतिहासिक उपन्यास सेतो बाघमा यो चलचित्र निर्माण भएको छ । कृतिमाथि चलचित्र बनाउने अग्रणी निर्देशक नीर शाहको चलचित्र सेतो बाघमा जंगबहादुर राणाका जीवनका उत्तरार्द्धमा भएका घटनालाई समेटिएको छ । बीएस राणा, रवि गिरी, राजाराम पौडेल, पवन मैनाली लगायतका कलाकारहरूको प्रमुख भूमिका सेतो बाघमा रहेको छ । अन्य प्रायः कलाकार नयाँ रहेका छन् ।



पर्वतीय उडानको जोखिम र आनन्द

■ क्याप्टेन वेद उप्रेती

नेपाल अरू कुरामा गरिब भए पनि जब हिमालहरूको कुरा आउँछ तब नेपाललाई कसैले पछि पार्न सक्दैन । नेपालमा विश्वका अग्ला दशमध्ये आठवटा हिमाल रहेका छन् । विश्वकै अग्लो सगरमाथा नेपालमै रहेको छ । हिमाली भेगको मौसम सधैं एकनासको हुँदैन । कहिले मनोरम र सुन्दर हुन्छ भने कहिले आँधीबेहरी पनि आउन सक्छ । त्यसैले हिमालमाथि विमान उडाउन वा ट्रेकिङ जान ठूलो हिम्मत, आत्मविश्वास, राम्रो प्रशिक्षण र लामो अनुभव चाहिन्छ । स्थलमार्गबाट हिमाल आरोहण गर्नु र माउन्टेन फ्ल्याइट अर्थात् पर्वतीय उडानबाट यी हिमाल नजिकै पुग्नु दुई छुट्टाछुट्टै विशिष्ट अनुभव हुन् । एक पाइलट भएकोले मैले थुप्रै पटक पर्वतीय उडान गरेको छु र माथि आकाशबाट देखेका स्थानमा पैदलबाट पनि नापेको छु । यी दुइटै अनुभव मेरा लागि अनुपम रहेका छन् । त्यो बेला मैले ध्यानको बेला जस्तो स्वर्गीय आनन्द प्राप्त गर्ने गरेको छु ।

सगरमाथा र अरू नेपाली हिमालमाथि विमान उडाउनु एउटा कठिन काम हो । अहिले विदेशमा प्रशिक्षक पाइलटका रूपमा काम गरिरहे पनि नेपालमा पर्वतीय उडान गर्दा आइपरेका चुनौती र जोखिम अनि त्यससँगै प्राप्त हुने रोमाञ्चकतालाई मैले भुल्न सकेको छैन । मैले एक पटक जापानी फोटोग्राफर योसिकाजुलाई पर्यटन उडानमा लैजानुपरेको थियो । उनी आफ्नो एउटा किताबका लागि पूर्वदेखि पश्चिमसम्मका नेपाली हिमालको फोटो खिच्न हामीसँग उडेका थिए । 'विश्वका सय उच्च हिमाल' शीर्षकको पुस्तक तयार पार्ने क्रममा उनी नेपाली हिमालको फोटो खिच्न आएका थिए ।

हामी जापानी फोटोग्राफरलाई लिएर सगरमाथा नजिकैका स्थानहरूमा पुगेका थियौं । फोटोग्राफरलाई बिहानको दृश्य नजिकबाट चाहिएकोले हामी सबेरै त्यता उडेका थियौं । त्यो उडान हामीले लामीडाँडाबाट सुरू गरेका थियौं । लामीडाँडा काठमाडौंबाट पूर्वतिर ६० नटिकल माइलमा पर्दछ ।

हामीले यसपटक सेस्ना काराभान नामक विमान उडाएका थियौं । त्यो विमान सिराकावाले एक महिनाका लागि चार्टर गरेका थिए । त्यो एक इन्जिन भएको अमेरिकामा बनेको विमान थियो । म त्यो उडानका लागि एकदम रोमाञ्चित थिएँ । त्यसअघिका मेरा सबै माउन्टेन फ्लाइटहरु एभ्रोबाट भएका थिए । एभ्रो समुद्रबाट १९,००० फिटमाथि

उड्ने गर्छ तर हामीले २१,००० देखि २५,००० फिटसम्म उडाएका थियौं । सेस्ना विमानमा भने हामी ३०,००० फिटमाथिसम्म उडेका थियौं । सुन्दर हिमालहरु यति उचाइबाट अझै मनोरम देखिएका थिए ।

जापानी फोटोग्राफरसँगको पहिले केही दिनका उडान निकै रमाइला भएका थिए तर ७ डिसेम्बर १९९८ ले मेरो जीवनलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै बदलिदियो । त्यस दिन पनि हामी घाम उदाउनुभन्दा केही अगाडि नै ककपिटभित्र प्रवेश गरिसकेका थियौं । ६:१५ बजेतिर जब हामीलाई विमान उडाउन मिल्ने उज्यालो आयो, हामीले विमान उडाउन थाल्यौं । सदाझैं माउन्टेन फ्लाइटले मानिसभित्र छुट्टै जागरण ल्याउने सोचमा म डुबिरहेको थिएँ । मेरो यो रोमाञ्चक सोचाइ धेरैबेर टिक्न सकेन । विमानमा केही प्राविधिक समस्या उत्पन्न भयो । विमान एक्कासि २५०० फिट तल खस्न पुग्यो । त्यतिबेला हामीलाई ठूलो तनाव भयो । त्यसबेला हामीले न केही कुरा सुन्न सक्यौं न त कुनै दृश्य नै आँखा अगाडि अनुभव गर्न सक्यौं । संसार अँध्यारोले ढाकेको अनुभव भयो । सौभाग्यवस ज्यानकै खतरा भने उत्पन्न भएन ।

सगरमाथा नजिक उड्नु कति कठिन र खतरापूर्ण हुन्छ भन्ने मैले त्यो घटनाबाट थाहा पाएँ । हामी यो घटनाको केही दिनपश्चात काठमाडौं आयौं । हाम्रो सट्टामा गएको उडान टोलीले पनि यस्तै घटना बेहोर्नुपरेछ । विमानको छतमा फोटोग्राफरको टाउको ठोक्किएर उनको गर्दन भाँचिन पुग्यो । उनलाई उपचारका लागि तत्काल काठमाडौं लगियो ।

कहिलेकहीं यस्ता काबु बाहिरका घटना हुने गरे पनि पर्वतीय उडानको मजा बेग्लै छ । आफ्नै पाइलाले हिमाल टेक्न नसक्नेहरूका लागि आँखै अगाडि सगरमाथा, गौरशिंकर, मेलुङत्से, चो ओ यु, पुमोरी, अमाडब्लम, ल्होत्से, मकालु जस्ता हिमाल देख्न पाउँदा कहिलेकहीं आउन सक्ने खतराको पर्वाह हुँदैन । त्यसैले त्यस्तो आनन्द अनुभव गर्ने अवसरबाट समय, पैसा र स्वास्थ्यले साथ दिएसम्म पछि पर्नु हुँदैन ।

स्थलमार्गबाट हिमाल आरोहण गर्नु र माउन्टेन फ्ल्याइट अर्थात् पर्वतीय उडानबाट यी हिमाल नजिकै पुग्नु दुई छुट्टाछुट्टै विशिष्ट अनुभव हुन् । एक पाइलट भएकोले मैले थुप्रै पटक पर्वतीय उडान गरेको छु र माथि आकाशबाट देखेका स्थानमा पैदलबाट पनि नापेको छु। यी दुइटै अनुभव मेरा लागि अनुपम रहेका छन्। त्यो बेला मैले ध्यानको बेला जस्तो स्वर्गीय आनन्द प्राप्त गर्ने गरेको छु।

नेपालप्रेमी चिनियाँ प्रोफेसर

७० वर्षको उमेरमा टेक्दै गरेका प्रोफेसर वांगले हरेक दिन मेहनत गरेर नेपालसम्बन्धी अर्को किताब लेखिरहेका छन् । सानो अध्ययन कोठामा जतातत‍ै विविध पुस्तक तथा अन्य सामग्री छरपष्ट छन् । कम्प्युटरको स्क्रिनबाट फैलिएको उज्यालोले प्रोफेसर वांगको अनुहारलाई चहकिलो पारेको छ ।

'हिन्दी गीतहरूको पारखी भएका कारण किशोरावस्थामा आधुनिक सुआन चाङ् (Xuanzang) बन्ने सपना ममा पलाएको थियो । एकपटक भएको अप्रत्याशित भ्रमणका कारण नेपालसँगको सम्बन्ध घनिष्ट रूपमा गाँसिएको छ । एकैपटकको भेटघाटका कारणले चिनियाँ कूटनीतिमा सुधार ल्याएको छ ।' यो चिनियाँ सामाजिक विज्ञान प्रतिष्ठान अन्तर्गत दक्षिण एशिया ब्यूरोका अनुसन्धानकर्ता एवम् चिनियाँ दक्षिण एशिया संघका सल्लाकार वाङ् हुङ् वैको अद्भुत जीवनयात्रा हो ।

दक्षिण एशियाप्रति अभिरूचि लाग्नुको विषयबारे प्रोफेसर वाङ्ले सुनाउन थाले- 'नयाँ चीन स्थापनाअघि मैले अध्ययनको सिलसिलामा भारतीय संगीत सुन्ने गर्थे । निकै मीठो लाग्थ्यो । त्यसबाहेक मैले सुआन चाङ्को कथा र प्राचीनकालमा चीन र भारतबीचको केही आदानप्रदानबारे पनि जानकारी लिएको थिएँ । त्यसबेला मैले आधुनिक सुआन चाङ् बनेर दुई मुलुकबीच मैत्रीपूर्ण आदानप्रदानसम्बन्धी कार्य गर्ने महत्वाकांक्षा पाल्न थालें ।' यो लक्ष्यका लागि युवा वाङ् हुङ् वैले पैचिङ् विश्वविद्यालयमा हिन्दी भाषा अध्ययनलाई छनोट गरे । तर गत शताब्दीको ५० को दशकदेखि चीन र भारतको सम्बन्ध क्रमशः बिग्रेकाले वाङ् हुङ् वैको भारतबारे अनुसन्धान गर्ने सपना अलपत्र पऱ्यो । आशा भरोसा कम भए तापनि एउटा आकस्मिक अवसरले वाङ्को जीवनलाई नेपालसँग जोडिदिएको छ ।

'विश्वविद्यालयबाट स्नातक भएपछि मैले चिनियाँ लेखक संघमा काम गर्न थालें । सन् १९६३ मा राजा महेन्द्रको समर्थनमा नेपालले राष्ट्रिय साहित्य तथा कला प्रतिनिधि बैठकको आयोजना गऱ्यो । त्यस क्रममा पर्यवेक्षकको हैसियतमा चीनलाई भाग लिन आमन्त्रण गरियो । नेपालले चिनियाँ प्रसिद्ध लेखक क्वो मो-वोलाई भाग लिनका लागि निम्ता पठायो । तर लेखक क्वोको स्वास्थ्यका कारणले संघले साहित्य प्रकाशनका सम्पादकलाई पठाउने निर्णय गऱ्यो । मैले सहायक सम्पादकको हैसियतमा नेपालको भ्रमण गर्ने मौका पाएँ । यो नै मेरो पहिलो नेपाल भ्रमण थियो ।

सो भ्रमणबाट प्रोफेसर वाङ्को मनमा नेपालप्रति गहिरो छाप पऱ्यो । राजा र

अन्य अधिकारीहरु, सामान्य लेखक तथा सर्वसाधारण पनि ज्यादै सहृदयी र मैत्रीपूर्ण भएको वाङ्ले महसुस गरे । नेपालबाट चीन फर्केर वाङ्ले सो भ्रमणको अनुभूति र अनुभवबारे लेखेर चीनको मुख्य अखबारमा पठाए ।

'त्यसबेला चीनमा अखबारको संख्या निकै कम थियो । लेख प्रकाशन गर्नु निकै गाह्रो काम थियो । सम्पादकले दुईटा ठूला बोरामा कोचिएका लेखहरुमध्ये मेरो लेख छानेर प्रकाशित गरेको मलाई सुनाउनुभयो', प्रोफेसर वाङ्ले खुसी हुँदै भने । त्यसपछि उनको अर्को नेपालसम्बन्धी लेख फेरि सोही अखबारमा प्रकाशित भयो । नेपालसँगको सम्बन्ध यसरी बिस्तारै-बिस्तारै विकसित हुँदै गयो । दश वर्षको सांस्कृतिक क्रान्तिपछि सन् १९७८ मा चिनियाँ सामाजिक विज्ञान प्रतिष्ठान र पेचिङ् विश्वविद्यालयले दक्षिण एशिया अनुसन्धान ब्यूरोको स्थापना गरे । प्रोफेसर वाङ्ले त्यहाँ भारतको बारेमा अनुसन्धान गर्न खोजे । तर उनले नेपालको भ्रमण गरेको हुनाले उनका शिक्षक एवम् ब्यूरोका प्रमुखले नेपालसम्बन्धी अनुसन्धान गर्ने अपेक्षा प्रकट गरे । सो प्रस्तावमाथि पुनः विचार गर्दै प्रोफेसर वाङ्ले शिक्षकको सुझावलाई नै स्वीकार गरे ।

इन्टरनेट र साधन-स्रोतको अभावमा नेपालको अनुसन्धान गर्न

कति गाह्रो हुन्छ भन्ने कुरा जो कोहीलाई थाहा नहोला । 'ज्यादै गाह्रो थियो । किताब-अखबार थिएन । वाणिज्य विनिमय सहज थिएन । मैले पहिलो किताब लेख्दा सबैजसो वैदेशिक विभागहरु धाएँ । मैले निकै सदिच्छापूर्वक माग-अनुरोध गरेपछि उहाँहरुले मलाई सहयोग गर्नुभयो,' सुरुमा भोगेका कठिनाइबारे सम्झँदा प्रोफेसर वाङ्ले यसरी चर्चा गरे ।

यस्तै अप्ठ्याराको सामना गर्दै ८० को दशकमा प्रोफेसर वाङ्ले पहिलो किताब लेखन कार्य पूरा गरे । त्यसपछि उनले झन् झन् बढी नेपालसम्बन्धी लेख प्रकाशित गर्दै गए । अमेरिकाको प्रसिद्ध अनुसन्धान पत्रिका 'एशियन सर्भे'मा पनि उनको अनुसन्धान लेख प्रकाशित भयो । तर उनलाई त्यत्तिले मात्रै सन्तोष भएन । नेपालबारे अझ बढी जानकारी पाउनका लागि सन् १९८५ मा उनले नेपालमा तीन महिनासम्म बसेर लगभग अधिकांश नेपाली स्थलहरु घुमे । 'त्यो तीन महिनाको भ्रमण ज्यादै फलदायी भयो । सो अवसरमा मैले अनेक पृष्ठभूमिका नेपालीहरुसँग व्यापक रुपमा सम्पर्क गर्नुका साथै सकेसम्म बढी ठाउँहरु घुम्ने मौका पाएँ । शहर, ग्रामीण क्षेत्र, पश्चिमी र पूर्वी क्षेत्रमा गएँ । त्यसबेला मलाई कुनै गाडी वा सहयोगी दिइएको थिएन । यसरी विभिन्न क्षेत्र र विभिन्न जातिको विभिन्न विशेषताबारे मैले थाहा पाएँ,' वाङ्ले भने ।

भ्रमण अवधिमा प्रदूषित पानी पिउनुका साथै कैयौं घण्टासम्म बस कुर्नुपरेको थियो । तीस वर्षअघिको नेपालमा सक्दो धेरै क्षेत्रमा घुम्न खोज्दा कति कठिनाइ भयो होला भन्ने अनुमान अहिले गर्न सकिँदैन । चीन फर्किँदा प्रोफेसर वाङ् कालो, दुब्लो र अर्कै मान्छे जस्तो भएर फर्किएका थिए । 'कस्तै कठिनाइ आइपरे पनि मेरो मनमा खुसी छाएको थियो किनकि अरू मान्छेले गर्न नसक्ने कुरा मैले गर्ने मौका पाएको थिएँ', वाङ्ले यसरी विगत सम्झिए ।

निरन्तरको प्रयासबाट अनुसन्धानमा दक्ष बन्नुका साथै प्रोफेसर वाङ् नेपालमा झन् झन् नामी हुँदै गएका छन् । सन् २००० मा त्रिभुवन विश्वविद्यालय र चिनियाँ अनुसन्धान केन्द्रको निमन्त्रणामा उनले तेस्रो पटक नेपालको भ्रमण गरे । उनले एक गोष्ठीमा 'नेपालबारे मेरो विचार' शीर्षकमा संवोधन गरेर नेपालप्रतिको ध्यानाकर्षण अभिव्यक्त गरेका थिए । त्यस अवधिमा तत्कालीन राजा वीरेन्द्रले उनीसँग एक्लै भेटघाट पनि गरेका थिए ।

सन् २००१ देखि नेपालमा लोकतान्त्रिक आन्दोलन झन् झन् विकसित हुँदै गएको थियो । त्यसमध्ये नेकपा माओवादीको शक्ति क्रमशः बढ्दै गएको थियो । नेपाल सरकार र केही मुलुकले उसलाई आतंकवादीको सूचीमा राखेका थिए । त्यसप्रति प्रोफेसर वाङ्ले आफ्नै धारणा बनाएका थिए । 'पूर्व राजा ज्ञानेन्द्रले चीनको भ्रमण गर्नुअघि त्यस सम्बन्धित विभागले मसँग परामर्श गरेको थियो । मेरो विचारमा माओवादी आतंकवादी थिएन । किनभने उसले आतंकवादीले जस्तै गरी मान्छे मार्ने गरेको थिएन', वाङ्ले आफ्नो व्यक्तिगत धारणा सरकारसमक्ष व्यक्त गरे ।

सन् २००६ मा नेपालका सात राजनीतिक दलद्वारा गठित सरकार र माओवादीबीच मेलमिलाप भयो । नेपालको राजनीतिक परिस्थिति कसरी विकसित हुँदै जाला ? वाङ्ले नेपाल गएर अनुसन्धान गर्ने योजना बनाए । तर काठमाडौंमा विमान अवतरण गर्नेबित्तिकै माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डका एक जना प्रतिनिधिले प्रचण्डले उहाँसँग वार्ता गर्ने इच्छा राखेको खबर सुनाए । आफ्नो यात्रासम्बन्धी प्रतिवेदनमा वाङ्ले तत्कालीन अवस्थालाई यसरी उल्लेख गरे- 'कूटनीतिसम्बन्धी कुनै सानो विषय छैन । यस निमन्त्रणाबारे मैले सर्वप्रथम सरकारसमक्ष पेश गरेर जवाफ दिनुपर्छ । मलाई थाहा छ । तर यसबाट चिनियाँ विद्वान्ले स्वतन्त्र रुपमा विचार गर्न नपाउने भन्ने छाप पर्ने होला । साथै यदि अस्वीकार गरेर कुनै नकारात्मक नतिजा आएमा पनि कसरी समाधान गर्ने । त्यसैले जाने निर्णय गरें । मेरो निर्णय ठीक भई चीनका लागि फाइदाजनक हुने विश्वास लिएँ ।'

उनले माओवादीका केही महत्वपूर्ण नेतासँग वार्ता गर्नुका साथै पहाडी क्षेत्रमा रहेको एउटा सैनिक क्याम्पको निरीक्षण गरे । उनले माओवादीबारे अझ गहिरो र प्रत्यक्ष जानकारी लिने मौका पाए । चीन फर्केर उनले आफ्नो विचार र अनुभूतिबारे एउटा प्रतिवेदन लेखेर सरकारसमक्ष पेश गरे । नेपालमा राजनीतिक परिस्थितिको विकासका साथै क्रमशः नेपालसम्बन्धी चिनियाँ कूटनीतिको सुधार गरेको पनि उनले बताए । लगभग ७० वर्षको उमेरमा टेक्दै गरेका प्रोफेसर वाङ्ले हरेक दिन मेहनत गरेर नेपालसम्बन्धी अर्को किताब लेखिरहेका छन् । सानो अध्ययन कोठामा जतातते पुस्तक तथा अन्य सामग्री छरपष्ट छन् । कम्प्युटरको स्क्रिनबाट फैलिएको उज्यालोले प्रोफेसर वाङ्को अनुहारलाई चहकिलो पारेको छ । उनको अनुहारबाट चिनियाँ विद्वान्को मेहनत तथा स्वतन्त्रता, चीन र नेपालका लागि गहिरो माया पनि प्रतिबिम्बित भएको देख्न सकिन्छ ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

हिमाली संस्कृतिको दस्तावेज
चौंरी संग्रहालय

३० वर्षअघि विश्वविद्यालयबाट स्नातक भएका ऊयुछुले तिब्बत गएर आफ्नो सबभन्दा राम्रो युवा अवधि तिब्बती पठारलाई समर्पण गरेका छन् । त्यसपछि चीनको पहिलो चौंरी संग्रहालयको स्थापना गर्न कोसिस गरिरहेका उनको कामले धेरै तिब्बती देशबन्धुको मन छोएको छ । उनी पैचिङबाट गएर तिब्बत सहायता दिने कार्यकर्ता पनि हुन् । चीनले सक्दो प्रयास गरी तिब्बतको विकासलाई सहायता दिएको बीसौँ वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा उनले चौंरी संग्रहालयलाई विशेष उपहारको रूपमा लिएर तिब्बती जनतालाई दिए, जसले तिब्बत तथा तिब्बती जनतामाथि उनको माया र सम्मान पनि देखाएको छ ।

६० वर्षीय ऊयुछु पैचिङको तिब्बत सहायता निर्देशन कार्यालयका उपमहानिर्देशक पनि हुन् । वर्षमा लगभग एघार महिनाको समय उनी तिब्बतमा बिताउँछन् । ल्हासाको सडकमा हिंड्दा कालो वर्णका देखिने र राम्रो तिब्बती भाषा बोल्ने भएकाले ऊयुछुलाई सबैले तिब्बती नै भन्ठान्छन् । धेरै वर्षसम्म तिब्बतमा काम गरेकाले तिब्बती संस्कृतिसम्बन्धी उनीसँग विशेष बुझाइ छ । उनको विचारमा चौंरी संस्कृति तिब्बती संस्कृतिमा नभई नहुने अंश हो । उनले भने- 'तिब्बती संस्कृति त धार्मिक संस्कृति हो । धर्म तिब्बती संस्कृतिको महत्वपूर्ण अंश हो तर सबै होइन । पशुपालन संस्कृति र फिरन्ते पशुपालन संस्कृति तिब्बती संस्कृतिमध्ये निकै विशेषतायुक्त अंश हो । पशुपालन संस्कृतिको संरक्षण गर्ने चौंरी संग्रहालय निर्माण गर्ने मेरो लक्ष्य रहेको छ । मेरो विचारमा सांस्कृतिक कार्यको विकास गर्नका लागि सबभन्दा अप्ठ्यारो कुरा भनेको सांस्कृतिक चिन्ह भेटाउनु हो । त्यसैले चौंरी एउटा तिब्बती सांस्कृतिक चिन्ह हुन सक्छ । किनभने चौंरीको काँधमा रहेको तिब्बती इतिहास र संस्कृति तिब्बती बौद्ध धर्मभन्दा अझ पुरानो र लोकप्रिय छ ।'

चौंरी मुख्यतः चीनको छिङहाइ-तिब्बत पठारको तीन हजारभन्दा अग्लो ठाउँमा बस्ने र त्यसलाई पठारको जहाजको रूपमा मानिन्छ । तिब्बतीको खाने, पिउने, बस्ने, पकाउने, घुम्ने सबै विषय चौंरीसँगसँगै हुन्छ । उनीहरूले चौंरीको दूध खान्छन्, चौंरीको मासु खान्छन्, चौंरीको गोबरबाट गुइँठा बनाएर बाल्छन्, चौंरीको छालाबाट लुगा वा पाल बनाउँछन् । तिब्बतीका लागि चौंरी नभई नहुने जनावर हो । लामो समयसम्म तिब्बतमा बसेका कारणले चौंरीसम्बन्धी ऊयुछुको बुझाइ फरक छ । उनले आफूलाई तिब्बती नाम याकबो दिएका छन् । यसको अर्थ पुरानो चौंरी हुन्छ ।

सन् १९७६ देखि सन् १९८८ सम्म ऊयुछुले समुद्री सतहदेखि चार हजार पाँच सय मिटर अग्लो नाछ्यु क्षेत्रमा बिताए । त्यहाँको वातावरण निकै कठिन छ । धेरै वर्षसम्म पशुपालकसँग काम गरेपछि उनले चौंरीको आचारबारे चौतर्फी रूपमा बुझे । उनको विचारमा चौंरी निकै इमानदार जनावर हो, उसमा निष्ठा, दृढता छ र यो बहादुर पनि छ । उनका अनुसार, चौंरीले पनि मान्छेबारे बुझ्छ । उनले चौंरीसम्बन्धी आफ्नो एउटा कथा यसरी सुनाए-

एक दिन ठूलो हिउँ पर्‍यो । हामी उद्धार सामान लिएर नाछ्युबाट तलको जिल्लातिर गयौँ । तर बाटो अवरूद्ध भयो । त्यतिखेर कतै कतै हिउँको मोटाइ चार मिटर पुगेको थियो । हाम्रा बीस वटाभन्दा बढी गाडी बाटोमा पाँच दिनसम्म अवरूद्ध भए । जिल्लाले खबर पाएपछि रोटी बनाएर हामीलाई पुऱ्याउन खोजे । गाडी र घोडाबाट पुऱ्याउन कोसिस गरे तर सबै विफल भए । त्यसपछि चौंरीबाट पुऱ्याउन कोसिस गरे र बल्ल सफल भए । त्यतिखेर चौंरी देखेपछि हामी धेरै रोयौँ । चौंरीले हाम्रो ज्यान बचाएको हो । सबभन्दा अप्ठ्यारो अवस्थामा उनीहरूले बलियो रूपमा आफ्नो काम समाप्त गर्न सक्छन् ।

यो विशेष अनुभवबाट चौँरीसम्बन्धी ऊयुछुको भावना अझै गहिरो भएको छ । सन् १९९२ पछि कामका कारणले उनी पैचिङ फर्किए । तिब्बती पठारभन्दा टाढा बसे पनि हरेक वर्ष उनी तिब्बत जान्छन् । किनभने उनले तिब्बती जनता र त्यहाँका चौँरीबारे बिर्सिएका छैनन् । सन् २०१० को हिउँद ऋतुमा उनले एउटा अनौठो सपना देखे । सपनामा उनले पहिलोचोटि चौँरी संग्रहालय स्थापना गर्ने विचार लिए । त्यो दिनदेखि उनले औपचारिक रूपमा चौँरी संग्रहालय स्थापना गर्ने प्रस्ताव उठाए । त्यसपछि उनले सम्बन्धित कार्यको तयारी गर्न थाले । अझै कहाँसम्म भने यही कामका लागि उनले सरकारको उच्च पद पनि छोडे । उनले भने- 'यो सोचाइ आएपछि मैले पैचिङ सरकारसमक्ष राजिनामा दिएँ । तत्कालीन पैचिङका अध्यक्ष लिउ छी र मेयर को चिन लुङले धेरै समर्थन दिनुभयो । एउटा सांस्कृतिक चिन्हका रूपमा रहेको चौँरीले तिब्बती इतिहास र संस्कृति बोकेको छ भन्ने कुरा मैले बताइदिएँ । यस्तो संग्रहालयले तिब्बती विशेष सँस्कृतिलाई पुस्तान्तरण र विकास गर्न सहायता दिन सक्छ । साथै तिब्बत सहायता योजनाको लागि यसको महत्वपूर्ण अर्थ पनि छ । पैचिङले तिब्बतलाई पैसा दिने मात्रै होइन तर स्थानीय जातीय संस्कृतिको संरक्षण पनि गर्नुपर्छ । त्यसकारण यस कार्यको अझै गहिरो अर्थ रहन्छ ।'

सन् २०१० मा ऊयुछुले पैचिङ सरकारलाई चौँरी संग्रहालय स्थापना गर्ने सोचाइ प्रस्तुत गरेको बेला पैचिङ सरकारले तिब्बत सहायता उपायको सुधार गर्न पनि विचार गरिरहेको थियो । सन् २०११ मा तिब्बत शान्तिपूर्ण मुक्ति भएको ६०औँ वर्ष मनाउनका लागि पैचिङ सरकारले ७३ करोड ५० लाख चिनियाँ युआन लगाएर ल्हासामा सांस्कृतिक तथा खेलकुद केन्द्रको निर्माण गर्ने निर्णय गरेको थियो । तर चौँरी संग्रहालयको कार्यक्रम सुनेपछि सरकारले त्यसलाई सांस्कृतिक तथा खेलकुद केन्द्रको ठूलो योजनामा राख्ने निर्णय गरेको थियो । त्यसपछि ऊयुछुले पैचिङ तिब्बत सहायता निर्देशन कार्यालयका उपमहानिर्देशकको रूपमा चौँरी संग्रहालय स्थापना गर्ने कामको निर्देशन गर्न थाले ।

चार वर्षमा पैचिङ सरकारले चौँरी संग्रहालयका लागि जम्मा गरी एघार करोड चिनियाँ युआन लगाएको छ र सन् २०१४ को मे १८ तारिखमा परिक्षण संचालन गरेको थियो । चौँरी प्रदर्शनी हलमा चौँरीलाई धन्यवाद, चौँरीको खोजी, चौँरीको साथमा, सुन्दरी चौँरी गरी चार विषयमार्फत चौँरी संस्कृतिको गहिरो अर्थबारे प्रष्ट्याइएको छ । साथै चौँरी नभएमा तिब्बती जाति पनि छैन भन्ने कुराबारे पनि जानकारी दिइएको छ । परीक्षण संचालन भएको पहिलो दिन संग्रहालयमा एक हजारभन्दा बढी तिब्बतीहरु आकर्षित भएका छन् । चार वर्षको कामबारे चर्चा गर्दै ऊयुछुले निकै कठिनाइ रहेको तर धेरै समर्थन पाएकाले खुसी लागेको बताए । उनले भने- 'निकै खुसी लागेको कुरा के हो भने तिब्बती सर्वसाधारणको उच्च प्रशंसा पाएको छु । एकजना उत्तरी तिब्बती पशुपालकले चौँरी संग्रहालय स्थापना गर्ने खबर पाएपछि परिवारका सबै सदस्यलाई भेला गरी केही महिनासम्म तिब्बती पाल बनाएका र तीन दिनसम्म गाडी चलाएर ल्हासा पुगेर हामीलाई सो पाल दिएका छन् । अर्को पशुपालकले चौँरी संग्रहाल स्थापना गर्न चाहिने सूचनाबारे धेरै जानकारी दिएका छन् । त्यसैले उनले दुई दिनसम्म आफ्नो गाडी चलाएर नाछ्युबाट हामीलाई पुऱ्याएका छन् । हामीले केही पैसा दिन खोज्यौँ तर उनले स्वीकार गरेनन् । आवतजावतका बेला गाडीमा हाल्ने तेलको खर्च दिन खोज्यौँ, त्यो पनि उनले अस्वीकार गरे ।'

तिब्बती संस्कृतिमा चौँरीको महत्वपूर्ण स्थान छ । तर विशेष गरी चौँरीका लागि संग्रहालय स्थापना गर्ने कसैले पनि पहिले सोचेका थिएनन् । कसैले तिब्बत सहायता भनेको तिब्बतीहरूलाई सुन्दर घर निर्माण गर्ने, बढी सामग्री दिने होला भन्ने सोचेका थिए । तर भौतिक आवश्यकताबाहेक तिब्बती साझा सांस्कृतिक चिन्ह भेटिएपछि तिब्बती संस्कृतिको अझ राम्रोसँग पुस्तान्तरण र विकास हुन सक्छ र चीनको राष्ट्रिय सांस्कृतिक समृद्धिलाई अझ धनी बनाउन सक्छ ।

भविष्यमा चौँरी संग्रहालयलाई विश्वले तिब्बत बुझ्ने झ्याल बनाउने आशा आफूले लिएको ऊयुछुले बताए । उनले भने- 'पहिलो, तिब्बतीलाई आफ्नो संग्रहालयको रूपमा राख्न दिनुपर्छ जसरी नै उनीहरूले यहाँ धेरै आदानप्रदान गर्न सक्छन् । दोस्रो, अझ बढी चिनियाँले तिब्बतबारे बुझ्न सक्ने मेरो आशा छ । तेस्रो, चौँरी संग्रहालय अन्तर्राष्ट्रिय समूहमा चर्चित बन्नुपर्छ । जसले विश्वलाई तिब्बत केकस्तो हो भन्ने कुराबारे सही रूपमा बताइदिन सक्छ । सबैले चौँरीमार्फत तिब्बत र तिब्बती जनताबारे बुझ्नसक्ने मेरो आशा छ ।'

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

नेपालको भ्रमणबाट मनोबल उच्च

केही मानिसको विचारमा युवाले आफ्नो इच्छाअनुसार टाढा ठाउँको भ्रमण गर्नुपर्छ । यसै क्रममा सन् २०१३ जून महिनामा छङ् तु शिक्षा इन्स्टिच्युटमा तीन वर्षको पढाइ सकाएका विद्यार्थी छन यु हाङ्ले फरक विद्यालयका तीन जना स्वयंसेवक विद्यार्थी सँगसँगै हिमालयको दक्षिणी भागमा अवस्थित नेपाल गएर एक महिनाको लागि शैक्षिक योगदानको यात्रा गरेका थिए । अनि तिनीहरूले यस यात्राबारेको कथालाई निरन्तर रूपमा चीनका विभिन्न पर्यटनसम्बन्धी वेबसाइटमा राखेका थिए । अन्तमा ती कथाहरूलाई सम्पादन गरेर 'निपोआर यौ इचोङ् छङ् चाङ् च्याउ ल्यू सिङ्' अर्थात् 'नेपालको भ्रमणबाट मनोबल उच्च' शीर्षकमा पुस्तक प्रकाशन गरेका छन् । चीनका लागि नेपालका वर्तमान काउन्सलर रामप्रसाद सुवेदीले यस पुस्तकको पहिलो पृष्ठमा प्रशंसासहित दुई शब्द पनि लेखेका छन् । नेपालका उपप्रधानमन्त्री एवम् गृहमन्त्री वामदेव गौतमले सन् २०१४ अक्टोबर महिनामा चीन भ्रमणको अवधिमा उक्त पुस्तकको उच्च मूल्यांकन गर्दै यस्ता पुस्तकले नेपाल र चीनबीचको आदान-प्रदानमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको धारणा व्यक्त गरेका थिए ।

भर्खरै स्नातक उत्तीर्ण भएका छन यु हाङ् सो पुस्तकको लेखकहरूमध्येका एक हुन् । उनी हाल स छ्वान प्रान्तको छङ् तु शहरको एउटा इन्टर्नेट कम्पनीमा काम गर्दै आइरहेका छन् । सन् २०१४ को अक्टोबर महिनाको अन्तमा छन यु हाङ्ले म्येन याङ् शहरको एउटा पुस्तक पसलमा उपस्थित पुस्तकप्रेमी तथा पाठक र साथीहरूबीच उनको नेपाल भ्रमणको अनुभव सुनाएका थिए ।

छन यु हाङ्ले पढाउन सहयोग गरेको विद्यालय नेपालको ललितपुर जिल्लाको दक्षिणी क्षेत्रको एउटा सानो गाउँमा पर्दछ । विद्यालय कोठा स्थानीय बासिन्दाबाट भाडामा लिइएको छ । विद्यालयको नाम रङ्गीचङ्गी पेटिङद्वारा ढोकाको माथिल्लो भागमा लेखिएको छ । नेपाल आउनुअघि नै छन यु हाङ्ले विद्यालय अलि पुरानो हुने अनुमान गरेका थिए । तर त्यहाँ पुगेपछि उनले प्रबन्ध केही पुरानो तथा शिक्षक-शिक्षिकाको अभाव भए पनि भएकाहरु फुर्तिला एवम् न्यानो अनुभव गरेका थिए ।

छन यु हाङ्ले मुख्यतया केटाकेटीलाई जनावर, फलफूल तथा फूलको चित्र कोर्न सिकाएका छन् । उनले चीनबाट धेरै सामग्री ल्याएर स्थानीय केटाकेटीलाई दिएका छन् । नेपाली केटाकेटीको कल्पना शक्ति तथा सिर्जना शक्तिप्रति उनलाई आश्चर्य लागेको छ । छन यु हाङ्ले चीन फर्केपछि कहिलेकाहीं नेपाली केटाकेटीको सुन्दर अनुहार, निष्कपट नजर तथा न्यानो मायालाई सम्झेका छन् । नेपालमा बसेका दिनहरूमा उनको मन निकै न्यानो अनि एकदम खुसी छाएको थियो । साथै छन यु हाङ्ले नेपालको अनुभवबाट अहिलेको जीवनलाई अझ ध्यान दिएको पनि बताए ।

'हामी चीन फर्कनुअघि विद्यालयका प्रमुखले हाम्रो लागि एउटा समारोहको आयोजना गर्नुभएको थियो । त्यस कार्यक्रममा उहाँले स्थानीय खानाको साथै माछा तयार गर्नुभएको थियो । त्यस कुराले हाम्रो मनलाई निकै छोएको छ । सर्वप्रथम त्यस स्थानमा माछा पाउन निकै कठिन छ । हाम्रो नेपाल बसाइको अवधि अर्थात् एक महिनाभित्र माछा खान पाएको अवसर त्यो नै पहिलो हो । चीनमा माछा खाँदा हामीले माछाको हड्डी फाल्ने गर्छौं । तर नेपालमा सबैले माछाको हड्डीसमेत खाने गरेका देख्यौं । साथै हामीले माछाको हड्डी छेउमा राखेको बेलामा तिनीहरूले तिमीहरु किन

माछाको हड्डी खाँदैनौ भनी प्रश्न समेत सोधेका थिए । चीनमा माछा खानु एकदम सामान्य कुरा हो तर नेपालको सबै ठाउँमा माछा पाउन गाह्रो छ । तिनीहरूले हामीलाई एकदम सम्मान गरेका छन् र हामीसित हार्दिकताका साथ आदान-प्रदान गरेका छन् । जे होस्, हामीले पाएको जीवनमा खुसी मनाउनुपर्छ,' उनले आफ्नो अनुभव सुनाए ।

धेरै जसो मानिसले पहिलो पटक विदेश जाँदा पर्यटनलाई छान्ने गर्दछन् । तर छन यु हाङ्ले आफ्नो पहिलो भ्रमणलाई अझै बढी अर्थपूर्ण बनाउन नेपालमा शैक्षिक सहयोग छानेका हुन् । कोही कसैले यस्ता कुरा अलि अत्यासलाग्दो भन्ने सोच्छन् । तर छन यु हाङ्को विचारमा नेपाल एउटा निकै मैत्रीपूर्ण मुलुक हो र युगौंयुगदेखि चल्दैआएको चीन-नेपाल मित्रताले दुई मुलुकबीचको जनताबीच आवत-जावत गर्नका लागि अडिग जग बसालेको छ । छनको जानकारी अनुसार उनी बसेको घर परिवार हिन्दू धर्मावलम्बी हुन् । र त्यस घरकी महिलाले हरेक बिहान साढे छ बजे उठेर पूजाआजा गर्ने र सबै लगायत छन यु हाङ्लाई समेत टीका लगाइदिने गरेकी थिइन् । छनले मित्रवत् तथा दयालु स्थानीय सर्वसाधारणबाट जिम्मेवारी तथा कृतज्ञता अझै राम्ररी बुझेका छन् । यसका लागि उनले अझ बढी मानिसलाई स्वयंसेवकको हैसियतमा नेपालको भ्रमण गर्न आव्हान गरेका छन् ।

'हामीले आममानिसहरूलाई स्वयंसेवकको हैसियतमा नेपालको गाउँठाउँ गएर स्थानीय जनजीवनको अनुभव गर्न अपील गरेका छौं । यसका साथै सकेसम्म केही उपयुक्त पढाइ सामग्री स्थानीय विद्यालयलाई चन्दास्वरूप दिनुहोस् । किनकि स्थानीय शिक्षा वास्तविकतामा अपेक्षाकृत पछि छ, विशेषगरी शैक्षिक स्रोतको निकै अभाव छ । त्यसैले मैले चिनियाँ साथीहरूलाई केही पढाइ सामग्री चन्दास्वरूप दिन आव्हान गरेको छु । तपाईंले नेपालमा एक महिनाको शैक्षिक सहयोग गर्नुपर्दैन । त्यो गाउँमा गएर शैक्षिक सहयोगात्मक वस्तु प्रदान गरे पुग्छ । यसबाट स्थानीय समाजको शैक्षिक स्तर उकास्नका लागि आफ्नो सूक्ष्म शक्ति प्रदान गर्न सकियोस् ।'

यसै क्रममा छन यु हाङ्को अनुभवले वाङ् शानको मनलाई छोएको छ । उनी स छ्वान प्रान्तको म्येन याङ् शहरको पियानो शिक्षिका हुन् । उनले छन यु हाङ्ले आफूले गर्नखोज्दैआएको सपना साकार तुल्याएको ठहर लिएकी छिन् । सन् २०१४ जुलाई महिनाको अन्त्यतिर वाङ् शानले नेपाल गएर स्थानीय प्राथमिक विद्यालयसित सम्पर्क गर्दै स्वयंसेवकको काम गर्न खोजेकी छन् । तर अन्तमा समय अभावका कारण यो काम व्यवहारमा उतारिएको छैन । उनले आफ्नो उपहार नेपालको सडकमा एउटा विद्यालयको गाडी देखेपछि उक्त गाडीलाई दिएकी थिइन् । वाङ् शानले छन यु हाङ्को शैक्षिक सहयोगको अनुभव सुनेपछि फेरि नेपाल जाने विचार उत्पन्न भएको बताइन् । 'मैले उनको अनुभव सुनेपछि फेरि पनि नेपाल जाने विचार लिएको छु । मैले नेपाल जाने बेलामा अथवा नेपाल जान तयारी गरेका सबै साथीले छन यु हाङ्को नेपाल यात्राको कार्यक्रम सिकेर आफ्नो यात्रालाई योजनाबद्ध बनाउने आशा लिएकी छु । मेरो विचारमा यस्तो गरेर निराश हुने छैन, खुसी लाग्ने छ,' उनले भनिन् ।

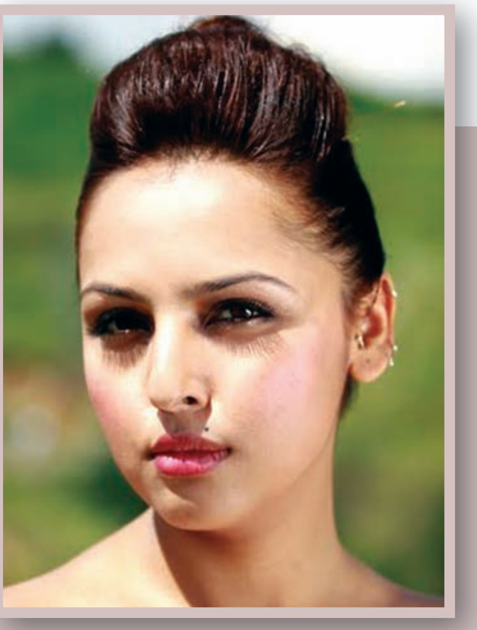
वाङ् शानले नेपालको काठमाडौं, चितवन तथा पोखराको भ्रमण गरेकी थिइन् । उनको विचारमा पनि नेपाल निकै आकर्षक छ । नेपाल विश्वमा गरिब मुलुकमध्ये एक मानिए पनि स्थानीय सर्वसाधारणको खुसीको अनुहार एउटा मूल्यवान सम्पत्ति हो । उनी भन्छिन्- 'नेपालले मलाई निकै राम्रो छाप छोडेको छ । मेरो विचारमा नेपाली एकदम उत्साही हुनुका साथै चीनप्रति निकै चासो देखाउने गरेका छन् । नेपालको धार्मिक सँस्कृतिले पनि मलाई आकर्षित गरेको छ । नेपालीहरूले हाम्रो जीवनप्रति त्यति चासो देखाएको छैन जस्तो लाग्छ । बरू हामी नेपालीको जस्तो जीवन बिताउन मन पराउँछौं । उनीहरूको जीवन सरल छ । उनीहरूसित धेरै पैसा छैन । हाम्रो जस्तो उनीहरूको खानेकुरा र लुगाफाटा राम्रो छैन । तर उनीहरूको मानसिक भाव एकदम धनी एवम् प्रचुर छ ।'

नेपालमा शैक्षिक सहयोगात्मक यात्रा गरेबाट स्वयंसेवक लाभान्वित भएका छन् । एक भनाइ जस्तै मान्छेका लागि दशौं हजार किताब पढ्नुभन्दा दशौं हजार बाटोको यात्रा गर्नु अझ हितकर हुन्छ । छन यु हाङ्ले यसलाई स्वीकार गरेका छन् । उनको विचारमा शैक्षिक सहयोगात्मक यात्राबाट उनको निहित विशेषता उजागर भएको छ र सही दिशातर्फ अघि बढ्न सहयोग गरेको छ ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

फेसनेबल गायिकाको

सबर–स्मृति



फेसनेबल गायिका स्मृति पोखरेल सात समुद्रपारि अष्ट्रेलियामा रहेकी छन् । आठ वर्षअगाडि पढाइको सिलसिलामा त्यसतर्फ प्रस्थान गरेकी स्मृति यतिखेर त्यहाँको पर्मानेन्ट रेसिडेन्ट नै बनिसकेकी छन् । मेलबर्नमा शानदार गाडी तथा बंगला समेत खरिद गरेर सम्पन्न जीवन बिताइरहेकी स्मृति अझै पाँच वर्ष त्यहाँ बस्ने भएकी छन् ।

त्यसपछि मात्र नेपाल आउने या नआउने निर्णय गर्ने मेलबर्नबाट हट नेपालसँगको फोनवार्तामा स्मृतिले भनेकी छन् । छोटो समयको नेपाल बसाइको क्रममा उनले तीन महिना अगाडि 'सबर-स्मृति' नामक गीति-एल्बम निकालेकी थिइन्, जसमा नौवटा पप तथा आधुनिक शैलीका गीतहरु रहेका छन् । युवाहरूको हर्टविट मानिएका गायक कमलमान सिंहको एकल शब्द तथा संगीतमा 'सबर-स्मृति' तयार भएको पनि स्मृतिले खुलासा गरेकी छन् । नौवटा गीतमा आउन सबै बोलको एक गीतमा स्मृतिले सबर-स्मृतिमा कमलमान सिंहसँग युगल गाएकी छन् ।

स्मृतिको गायन रहेको नौडाँडा, मेरो माया, कस्तो भन तिमी, मायै हो, दिन बित्छ लगायतका बोलका गीतहरु हाल चर्चामा रहेका छन् । गीत गायनलाई हाललाई सोख मात्र भए पनि निकट भविष्यमा यसैलाई व्यवसाय बनाउने पक्षमा रहेकी उनी नेपालमा रहँदा कमलमान सिंहकै गीतका भिडियोमा प्रायः मोडलिङ गर्ने गर्थिन् । उनै कमलमानकै प्रेरणा एवम् सहयोगबाट गायिका बनेर सबर-स्मृति एल्बम निकालेको उनले बताएकी छन् ।

नाफामा कमलमान

पचासको दशकबाट नेपाली पप-संगीतमा बेग्लै आवाज र संगीतबाट चुलिएका गायक कमलमान सिंहले व्यवसायको रूपमा पहिलोपल्ट रेष्टुरेन्ट व्यवसाय सुरू गरेका थिए । उक्त व्यवसाय केही वर्ष गरे पनि खासै नाफा कमाउन सकेनन् ।

कमलमानकै भाषामा भन्ने हो भने, उक्त व्यवसायबाट उनी चुर्लुम्मै डुबे । त्यसपछि नेपालमा व्यापक फस्टाएको भनिएको घर-जग्गाको कारोबारमा समेत हात हाले । भूतले खाजा खाने बेलामा घर-जग्गाको कारोबार सम्हाल्न पुगेका उनी उक्त व्यवसायमा केही वर्षयता आएको मन्दीको मारमा परे । सोचेजस्तो व्यापार नभएपछि घाटामाथि घाटा मात्र सहनुपर्दा उक्त व्यापारलाई चटक्कै छाडेर पुरानै संगीतको व्यवसायमा फर्केको उनले बताएका छन् ।

अरू व्यवसायमा ब्याड-लक परे पनि संगीतको व्यापारमा कमलमानको लागि लकको नै बिजनेश भएको छ । संगीतमा लागेर हालसम्म घाटा नभएको उनको दाबी रहेको छ । पर्खाइको पीडा, ओ कति मीठो माया, ए-काली, मेरो माया, आकाश रूँदा, आऊ नाच न गाउन लगायतका दर्जनौं हिट गीतका गायक कमलमान सिंहको शब्द तथा संगीतमा विभिन्न गायक-गायिकाका गायनमा ११ वटा व्यावसायिक गीति-एल्बम बजारमा आइसकेका छन् ।

अंग्रेजी गीत पनि गाइसकेका उनी आफ्नो गीतको भिडियोको आफै हिरो पनि हुन् । प्रायः सबै गीतमा हिरो बनेर अभिनय गरिसकेका छन् । चलचित्रमा हिरो बन्ने उनको चाहना भने छैन । चर्चित मेकअप आर्टिष्ट एवम् सुन्दरी स्नेहा राणाको हिरो भएर समेत संझी-संझी बोलको गीतमा हिरो बनिसकेका उनी अरू व्यवसायबाट मारमा परे पनि संगीतको व्यापारले धोका नदिएकोमा गर्व गर्छन् ।

नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण
ग्राहक वर्गमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै यो नयाँ वर्षले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख
शान्ति र समृद्धि ल्याओस् भन्ने
कामना पनि गर्दछौं ।

नयाँ वर्षको शुभकामना

बालगोपाल श्रेष्ठ
अध्यक्ष तथा

शान्ति बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि
परिवार

कुलेश्वर, कालिमाटी, काठमाडौं, फोन : ०१-४२८७२००
इमेल : shantisahakari@hotmail.com

नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक वर्गमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै यो नयाँ वर्षले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख शान्ति र
समृद्धि ल्याओस् भन्ने कामना पनि गर्दछौं ।

नयाँ वर्षको शुभकामना

किशोरभक्त श्रेष्ठ
मातातीर्थ स्प्रिङ मिनरल वाटर एन्ड बेभरेज प्रालि
(रोयल ल्यान्ड मिनरल वाटरको उत्पादक)
मातातीर्थ गाविस, काठमाडौं, फोन : ९८४१४८९४४८

नयाँ वर्ष २०७२ को अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक वर्गमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साथै यो नयाँ वर्षले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख शान्ति र
समृद्धि ल्याओस् भन्ने कामना पनि गर्दछौं ।

SMILE CAR

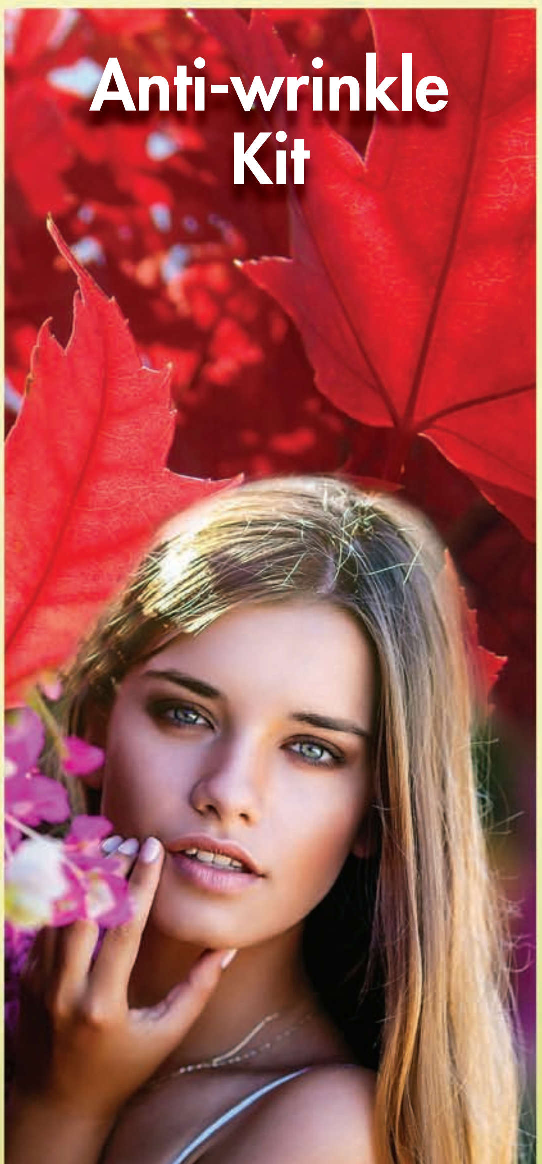
Kuleshwor, Kalimati, Tel: 4286689, 4286387

Our Pride...
NEPAL'S #1
Khukri
XXX Rum
नव वर्ष २०७२ को
हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
Khukri
Rum
Nepal's Finest Rum Since 1959
खुकुरि XXX रम
Khukri
XXX Rum
An exeellent and smooth rum
fully matured in oak vats
PRODUCE OF NEPAL
Distilled, Blended & Bottled By :
THE NEPAL DISTILLERIES PVT. LTD.
Since
1959
Enjoy Responsibily
THE NEPAL DISTILLERIES PVT. LTD.
KATHMANDU
The Nepal Distilleries (P) Ltd.

Chase Business Group

House N. 63/19, Gangahity Madhyamarga, Chabahil

Ph: 4497292, Mobile: 9841-814820



SAMSUNG
सन्तुष्टि
मैले चाहे जस्तो
मेरो फोनमा मैले पाएको छु एक विश्वसनिय ब्राण्ड, जसले मलाई सहज रूपमा एण्ड्रोइड चलाउनुको सम्पूर्ण मज्जा दिन्छ । आकर्षक मूल्यमा यस्तो उत्कृष्ट फोन पाएकोमा म एकदमै सन्तुष्ट छु ।
SMART BUY
11,490/-
Samsung
GALAXY J1
1.2GHz Dual Core Processor
Ultra Power Saving Mode
Normal Mode
Ultra Power Saving Mode
Palm Selfie
max l'agence/15
Integrated Mobility Solutions Pvt. Ltd.
Authorised National Distributor of Samsung Mobiles for Nepal
www.facebook.com/IMS.SamsungMobileNepal
SAMSUNG SERVICE CENTER
TOLL FREE NO.
18000910113