

नांजा:गु सँकिपा:
'पटाचारा'या नकिं मयजु
मेलिनालिसे पलख ...



पेज ३

सफू कुथिइ हे अश्लील
डान्स व मसाज



पेज ८

In; f
- /fhgllt÷lj rrf/
- ylyl ; dfrf/
- p; f6\
- ; dflm-kj; g
- ; #sft
- ; flxTo
- sf; fVoll
- l; /kflm sf; f

नेवा: सँकिपा:मितय्गु संगठनया आज्जु

■ असंबरे

नेपालभाषाया सँकिपा: दयेकेज्या न्ह्या:गु नीन्यादै दत । नीन्यादैदुने थ्यंमथ्यं सच्छिगूति नेवा: सँकिपा: पिदन । तर उकी मध्ये "मास रिलिज" जूगु सँकिपा:या ल्या: अप्व: मर्दुनि । "सिलु" व "राजमति" निगू सँकिपा: त:जिक हे क्यन । सँकिपा: छैय् मास रिलिज जूगु थ्व निगू सँकिपा: पिदंगु ता:ई लिपा "बांला: मयजु" व "पटाचारा" नं मास रिलिज जुल । उकिसनं "पटाचारा" सँकिपालं सच्छिगू (१००) तक पूर्वका: न्हूगु रेकर्ड तल । अथेला "राजमति" सँकिपा: नं थनया रञ्जना हल्य न्यय्छन्हु (५१) पूर्वकेत ता:ला:गु सँकिपा: ख: ।

मास रिलिज जूगु मेगु छगू सँकिपा: "शंकरा" ख: । तर थुकियावारे औपचारिक जानकारी सुयाके मद्दु । न्यनेदु कथं "शंकरा"या खस् भाषाया भर्सन जक रिलिज जूगु खनेदु । खय्तला "बांला: मयजु"या खस् भाषाया भर्सनया "सुन्दरी" धका: नं रिलिज या:गु ख: । तर नेवा: सँकिपा:या खस् भर्सनं उलि बांला:गु छाप त्व:ते मफुत । नेपालभाषाया सँकिपा: मास रिलिजय् वनेफयाच्वंगु मद्दु । थुकिया दकले मू हुनि धइगु स्वकुमि दइमखुला धइगु ग्या:चिकु पह: ख: । अले मेगु हुनि धइगु राज्य थनात:गु पंग: ख: । नेपा:या सँकिपा: ख्य:यात व्यवस्थित यायेभनं दयेका त:गु



ऐन कथं मास रिलिजय् वनेत सेन्सर यायेमा:गु व्यवस्था दु । तर सेन्सर यायेया निती ग्वया: त:गु ग्वसा: मेमेगु वीग बजेट खस् भाय्या सँकिपा: थेंहेतु राजश्व पुलेमा:गु व भत्ता नकेमा:गु व्यवस्था दु । थ्व छगू आर्थिक भार कथं क्व:विइ मालाच्वंगु दु । अले राज्यं नेवा: भाय् लगायत थीथी आदिवासी जनजातिया भाय्यात स्वइगु मिखाय सरलता मवतले नेवा: सँकिपा:या मास रिलिज जुइफइ थेंग्या:गु लकस वइमखुनि धका: धायेमा ।

राज्यं थनात:गु पंग: चीकेत राज्यलिसे संघर्ष यायेमा:गु अवस्था दु । संघर्ष यायेया निती याक:वाक:या कुत: ता:लाइ मखु । संगठित जुइमा । नेवा: सँकिपा:मि नं संगठित जुइमा । संगठित जुया: छधी, छप्यं जुया: थ्वयेकगु स: हे जक ता:लाइ । थ्वहे खँ वा:चायेका: नेवा:

निती थीथी पला: नं न्ह्याकल । दकले च्छेयेगु पला: धइगु थ्व मञ्च उगु इलय् नीस्वंगु 'आदिवासी जनजाति चलचित्र महासंघ'लिसे आबद्ध जूगुयात कायेमा । महासंघया संस्थापक न्वक्या कथं सँकिपा: मञ्चया प्रमुख विजयरत्न असंबरे थ्व भाला: क्व:ब्यूगु ख: । जागरण मञ्चया न्हूगु विधानकथं आ: उगु सँकिपा: मञ्चया रुप हिला: सँकिपा: समितिया रुप का:गु दु ।

वि.सं. २०६७ सालय् जूगु राष्ट्रिय च ल चित्र महोत्सवय् नेवा: भाय्या सँकिपा: ल ग ा य त आ दि वा सी जनजाति भाय्या सँकिपा: नं दुथ्याकेया निती

सम्बर्द्धन ख: । संगठित जुया: न्ह्या:वनेगु ख: । थ्वहे भवलय् 'नेपालभाषा सँकिपा: गुथि' नं खनेदयेक वगु दु । नेपालभाषाया सँकिपा:या व्यवस्थित प्रदर्शन यात थ:गु छगू आज्जु दयेका: नीस्वंगु गुथिया नाय: सुरेन्द्र तुलाधर ख: । छगू आज्जु थ्व जूसां नेवा: सँकिपा: ख्य:यात त:व्याका: यंकेगु हे गुथिया मेमेगु आज्जु ख: । नेवा: सँकिपा:मित छधी छप्यं



सँकिपा:मित संगठित जुइगु पला: न्ह्याना: वयाच्वंगु दु । थुखेपाखेया दकले न्हापांगु पला: धइगु ने.सं. १९२९ व छ ला: पा खे नीस्वंगु 'नेवा: जागरण सँकिपा: मञ्च' ख: । थ्व मञ्च धइगु नेवा: जागरण मञ्चया क्व: ख: । सँकिपा: मञ्च नेवा: सँकिपा:या थपूया

जूगु आन्दोलनय् सँकिपा: मञ्चं नं ब्वति का:गु ख:सा उगु महोत्सवय् बांला: मयजु व 'पटाचारा' सँकिपालं स्वंगू स्वंगू सिरपा: त्याकेत ता:ला:गु ख: । तर मञ्च राज्यया प्रशासनिक निकायस औपचारिक रुपं दर्ता मजुनिगुलिं याना: महासंघय् थ:गु आबद्धता त्व:ते माल । आ: वया महासंघय् नेवा: फिल्म सोसाइटी उगु थाय् कायेत ता:लात । थ्व आधिकारीक रुपं दर्ता जूगु संस्था ख: । अले महासंघया वर्तमान कार्यसमितिइ छ्याञ्जेकथं सोसाइटीया कजि प्रिना राज जोशी दुथ्यात ।

संघ संस्थात न्ह्याक्व: दसां ज्यू । मूखं धइगु सामुहिक हकहितया संरक्षण व

जूगुया दसु ख: । थुकथं स्वयेवल्य नेवा: सँकिपा:मि दथुइ संगठित जुइमा:गु आवश्यकतायात यक्व:सिनं महशुस दसु कथं धस्वाना: च्वंगु संघसंस्थातय्सं थवंथवय् धेंधेवल्ला: कासा जक मयासे छगू संस्था मेगु संस्थायात ग्वाहालि जुइकथंया पला: न्ह्याकेमा अले जक नेवा: सँकिपा: ख्य:या विकास जुइ । दयाच्वंगु पंग: चिला: वनि । मखु धइगु ख:सा लिच्व: उलि बांलाइ मखु । उकिं थज्या:गु संघ/संस्थातय्गु मू आज्जु धइगु नेपालभाषाया सँकिपा: ख्य: व सँकिपा:मितय्गु हकहितया संरक्षण व सम्बर्द्धन यायेया निती जुइमा धइगु सकसिनं लुमं भा ।

Khaja Set @ Rs. 99

Set Meal @ Rs. 99

Aaju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

सँकिपा: गुथिया बार्षिक उत्सव



येँ (नेपा: सः)

ध्वहे वडगु शनिवा: उग्रचण्डी पार्टी प्यालेसय नेपालभाषा सँकिपा: गुथिया बार्षिक उत्सवया ज्याभव: जुइत्यंगु दु । रविन्द्र शाहीया कजित्वय जुइत्यंगु उगु ज्याभवलय गुथिया बार्षिक उत्सवलसे थौतक गुथिपाखें याना: वयाच्वंगु ज्याभव:या प्रतिवेदन न्हयव्येगु नापं सस्थापक दुर्जापिं मध्ये छम्ह बासु शाहीया “जिला छल्लत ल्येथुन” डिभिडी म्येचा: व एम्स इन्टरटेन्मेन्टया न्हय:व्या राजु महर्जन ‘जुजु’ या याक: च्वसाय “धैब्यु छु जुल” म्येचा:या उलेज्या नं जुइत्यंगु ग्वसा: खलकं जानकारी ब्यूगु ख: ।

वरिष्ठ सँकिपा:मि राजेन्द्रमान शाक्यया मूपाहाँलय न्याम्ह कलाकारपिं अर्थात पञ्चकन्या स्वरुप नेपालभाषा सँकिपा: ख्य:या नकिपिं मेलिना मानन्धर, हिसिला महर्जन, मिरा माली, भिंतुना जोशी व आशिष्मा नक:मिपिंसं मंका: उलेज्या याइगु जूगु दु । नेपालभाषा सँकिपा: ख्य:यात तब्याकेगु व विकासक्रमया ज्याभव: न्ह्याका: यंकेगु मू आजु ज्वना: पलिस्था जूगु उगु गुथिस आ:यात फिस्वंगु फिल्म प्रोडक्सनया निर्माता निर्देशकपिं सस्थापक दुज: जुयाच्वंगु दु । निर्दय छक्क: न्ह्या: जुइगु थुगु गुथिया न्हापांगु कार्यसमितिइ सुरेन्द्र तुलाधर नाय:, स्वतन्त्र ‘संसार’ महर्जन छयाञ्जे व सुरेश बज्राचार्य दाँभरि पदय च्वना ज्या यानाच्वनादीगु ख: ।

सँकिपा:या बाखंबारे सहलह



किपा: विजयरत्न अरंबरे

येँ (नेपा: सः)

ने पालभाषा परिषद् या ग्वसालय चित्तधर लुमन्ति छैय्, नेपालभाषाया बाखं च्वमि व नेपालभाषाया सँकिपा: दयेकामिपनिगु दथुइ छुगु सहलह ज्याभव: जूगु दु । सँकिपा:या बारे परिपद्य् थ्वसिबे न्हापा नं छगू ज्याभव: जुइधुकुगु दु । सँकिपा:या बाखं गज्या:गु जुइमा धइगुवारे पुलांम्ह सँकिपा:मि व परिपद्य् छयाञ्जे नविन चित्रकारं मूर्खं न्हयव्येगु उगु ज्याभवलय वयकलं सँकिपा: बाखनय द्धन्वयात बांलाक न्हयव्येमा धका: धयादिल ।

अले बाखंयात धकिं बाखं (स्क्रिनले) गुकथं न्ह्याकेगु धइगु जानकारी नं वयकलं वियादिल । तब्या: यायेगु व सँकिपा:या ख्यलय बाखं च्वमितयगु भूमिका गथे जुइमा धइगु विषयस वृहत सहलह जूगु ज्याभवलय मथुरा



बिदाया सदुपयोग : चिकुलाया बिदाया इलय मस्तयगु ई सिक्ति मवनेमा: धइगु मनसुवा: तया: ‘लसा इडुटेन्टमेन्ट’ पाखें निक्व:गु खुसिइ च्याम्ह शिक्षकपिंसं मंका: रूपं नीम्ह विद्यार्थितयत् डामा, फेशन, पेन्टिङ्ग, नाटक, क्राफ्ट लगायत तालिम कयादीपिं किपूया विद्यार्थिपिंत हनाच्वंगु छगु लू ।

सायमि, शरद कसा:, बढी बेदना, प्रेमरत्न बज्राचार्य, जलकृष्ण श्रेष्ठ, डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर, वंशीधर बज्राचार्य, दिव्या ताम्रकार, विमलप्रभा बज्राचार्य, पुष्परत्न तुलाधर, मीना बज्राचार्य, रविन्द्र शाही, रामकृष्ण खड्गी, रवि महर्जन, राजीव राजोपाध्याय, सिल्भिया राजोपाध्याय, राजेन्द्र शाक्य, लक्ष्मी शाक्य व विजयरत्न असंबरे लगायतपनिगु च्वति दुगु ख: ।

ज्याभव:या भवलय बाखं च्वमि मथुरा सायमिया बाखं सफू “हयाउँ मिला:”या निगूगु ब्याया उलेज्या नेपालभाषा परिपद्य् नाय: फणिन्द्ररत्न बज्राचार्यजुं यानादीगु ख: । ज्याभव: नेपालमण्डल टेलिभिजनं प्रशारण याइगु नापं उगु ज्याभव:पाखें जानकारी ब्यूगु ख: ।

इतुंवा: नि:शुल्क क्लिनिक च्यादँय् कयन

येँ (नेपा: सः)

श्री केशचन्द्र महाविहार संरक्षण समाजपाखें न्ह्याका: वयाच्वंगु इतुम्वा: नि:शुल्क क्लिनिकया न्हयदँ फुना: च्यादँ कयंगु लसताय वंगु ने. सं. ११३३



किपा: नातिकजी महर्जन

पोहेलाखः अष्टमि जनवहा: छ: न्हवं खुन्हु क्वा:पा:ध: थाय बुद्ध पुजा याना: ज्याभव: क्वचा:गु ख: ।

क्लिनिकया कजि भाजु उत्तम शाक्यया नाय:सुइ न्ह्या:गु उगु ज्याभवलय मूपाहाँ कथं संघ थकालि लसे चक्रेश्वरी हेमपूर्णाणन्द बज्राचार्य जुयादीगु ख: । ज्याभव: न्ह्याय न्हय: मूपाहाँ भाजु त्वा:देवा च्याका:

उलेज्या यानादीगु ख: ।

क्लिनिकया पदाधिकारी केशव शाक्य लसकुस न्वचु बियादीगु ख:सा प्रजारत्न शाक्य ज्याभव: न्ह्याकादीगु ख: ।

च्यादँ कयंगु लसताय डा. प्रणवमान कर्माचार्य, मयजु मोनिका शाक्यलिसे पत्रकार भाजु सुगतर्त्न सिन्दुराकारपिंत समाजया नाय: क्याप्टेन चन्द्रबहादुर शाक्य हना-पौ ल:ल्हानादीगु ख: ।

सुनचाँदी व्यवसायी संघया दँ मुज्या क्वचाल



येँ (नेपा: सः)

वंगु शनिवा: सुनचाँदी व्यवसायी संघया भिक्व:गु दँ मुज्या छगू ज्याभव:या दथुइ क्वचा:गु दु । ज्याभवलय मूपाहाँ कथं महास्थवीर

चक्ररत्न शाक्यपाखें त्वा:देवाय मत च्याका: न्ह्याकादीगु ख: ।

ज्याभवलय संस्थाया मूछ्याञ्जे माणिकरत्न शाक्य सुनचाँदी व्यवसालय जुयाच्वंगु संकटयात कया: नीति दयेकेमा:गु खँ न्हय:थनादीगु ख: । ज्याभवलय थीथी व्यक्तिपिंत हना-पौ ल:ल्हा:गु ख:सा उगु ज्याभव:या सभानाय: महेन्द्ररत्न शाक्यजु जुयादीगु ख: ।

छ्वास: अजिमा छ:थाय वैष्णदेवी थापना

येँ (नेपा: सः)

छ्वास:पाको उपभोक्ता टोल सुधार समितिया ग्वसालय वैष्णदेवी छ:या मूर्ति थापना यायेगु ज्या क्वचा:गु दु । वंगु शुक्रवा:



जूगु उगु ज्याभवलय उपभोक्ता टोल सुधारया नाय: दिल्लीराज खड्गीपाखें छ: दयेकेगु निरतिं जूगु खर्चया ल्या:चा: न्हयव्येगु ख: ।

आ:या योजनाकथं छ्वास: अजिमा निसं कंग: अजिमातक लँ दयेकेगु खँ नापं न्हय:थनादीगु ख: । ज्याभवलय उपभोक्ता टोल सुधार समितिया न्वकुपाखें नं थ:गु नुग: खँ प्वकादीगु ख: ।

संघीय समाजवादीया नेपाल बौद्धिक पेशाक:मि महासंघ नीस्वन

येँ (नेपा: सः)

संघीय समाजवादी पार्टी नेपा:या भातु संगठन ‘नेपाल बौद्धिक पेशाक:मि महासंघ’या पलिस्था या:गु दु । उगु महासंघया नाय:स प्रा. वशन्तलाल श्रेष्ठ, न्वकु ई. वसन्त सुब्बा, अधिवक्ता महावीर मल्ली व मोहिनी महर्जन च्वनादीगु ख: । थुकथं हे मूछ्याञ्जेय् मुक्ति ब्लोन, ल्यू छ्याञ्जे ई. बलबहादुर गुरुङ व दाँभरिइ राजकुमार राई च्वनादीगु ख: अथेहे डा. अञ्जनकुमार चालिसे व प्रा. तिमिला रञ्जित लगायत च्ययगुम्ह दुज: दुगु भातु संगठन नीस्वंगु उगु पार्टीया इञ्चार्ज इञ्जिनियर भाजु नहेन्द्र प्रधानं जानकारी बियादीगु ख: ।

घात्थे संविधानसभा विघटनया हुनि छु खः ?

देशय संविधानसभा मन्त । जनताया खुगु दशक ता:हाक:गु आन्दोलनं व:गु संविधानसभा मदये धुकुगु अवस्थाय आ: हाकनं संविधानसभाया चुनावया चर्चा जुयाच्वंगु दु । दलतयसं संविधानसभाया चुनावया खँ ल्हानाच्वंगु दु तर सहमति जुइ फयाच्वंगु मदु । संविधानसभा धइगु देय्या मूल कानून संविधान दयेकेगु निरतिं जनतां निर्वाचिन यानाछुव:पिं मन्तयगु प्रतिनिधित्व याइगु थाय ख: । जनतां ब्यूगु म्याण्डेतया आधारय संविधानसभा मदये धुकुगु अवस्थाय आ: वया संविधानसभा विघटन जूगु धइगु छगु पक्षं मेगु पक्षयात द्वपं विडगु यानाच्वंगु दु । मूल रूपं सत्तापक्षया गठबन्धनं विपक्षीतयगु गठबन्धनयात अले विपक्षीतयगु गठबन्धनं

सत्तापक्षया गठबन्धनयात अथे द्वपं विडगु यानाच्वंगु दु । बास्तवय संविधानसभा विघटन जूगुया कारण छु ख: धका: जनतां बांलाकक हे थुइकेमा:गु अवस्था व:गु दु । उकिं विपक्षपाखें सत्तापक्षयात वियाच्वंगु द्वपं व सत्तापक्षं विपक्षीयात वियाच्वंगु द्वपंया बारे बांलाकक थुइकेमा: ।

विपक्षी दलतयगु धापू
नेपाली कांग्रेस, एमाले, राप्रपा लगायतया विपक्षतयगु गठबन्धनं बास्तवय संविधानसभा विघटन या:गु धइगु सत्तापक्षं अर्थात प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई नं ख: धका: द्वपं बिया: वयाच्वंगु दु । वंगु जेठ १४ गते चान्हय संविधानसभा विघटन याना न्हूगु संविधानसभाया चुनाव याक:ति कथं सरकारं

बिचा:

श्रीकृष्ण महर्जन

घोषणा या:गु हे संविधानसभा विघटन या:गु ख: धका: द्वपं बिया: वयाच्वंगु दु । उकिं संविधानसभा विघटनया जिम्मेवारी सत्तापक्षं कायेमा: धायेगु नापनापं वर्तमान सरकार गवले तक ल्यनाच्वनी अबले तक छुं नं खँय सहमति याये फइमखु धका: लिपांगु इलय वया ला आन्दोलन तक घोषणा याना सतकय कुहां वयाच्वंगु दु । इमिसं आ:या अवस्थाय वर्तमान सरकारयात चीकेगु नापनापं न्हूगु संविधानसभाया चुनावया निरतिं धका: आन्दोलन शुरु या:गु ख: । आन्दोलनया हे भवलय न्हापाया संविधानसभां

यायेधुकुगु ज्यायात छखे तया आ: न्हूगु हे संविधानसभाया चुनाव यायेमा: धका: धयाच्वंगु दु । उलि जक मखु सत्तापक्षं आ:या अवस्थाय चुनाव यायेगु पक्षय हे मदु धका: तक द्वपं विडगु याना: वयाच्वंगु दु ।

सत्तापक्षया खँ
एकीकृत माओवादी, मधेशी मोर्चापिंसं नेपा: राष्ट्रिय पार्टी तक दुध्यानाच्वंगु वर्तमान सरकारया गठबन्धनं विपक्षी दलतयगु कारणं हे संविधानसभा विघटन जूगु ख: धका: द्वपं विडगु यानाच्वंगु दु । जेठ १४ गते चान्हय कांग्रेस, एमाले लगायतया दलतयसं पहिचानया आधारय राज्य पुनर्संरचना यायेत तयार मजगुलिं हे संविधान दयेकेगु ज्या क्वमचायेकं हे संविधानसभा विघटन जूगु ख: धयाच्वंगु दु ।

उलि जक मखु अबले सरकारं देय्यात निकास विडमा:गु इलय सरकारं हे पिहां वनेगु नापं संविधानसभाया नाय: तक विस्युं वंगुलिं हे समस्या ब्वलंगु ख: उकिं हे सरकारं बाध्य जुया: चुनावया घोषणा यायेमा:गु ख: धयाच्वंगु दु । विपक्षीतयसं संविधान दयेकेगु ज्यायात छखेलाका: सरकारया खँ ल्हाना अच्यौलता ब्वलका निकास विडगु निरतिं सहमति मयासे वनाच्वंगु ख: धका: नं सत्तापक्षं द्वपं बिया: वयाच्वंगु दु । आ: नं विपक्षी दलतयसं पंग: थनेगु यानाच्वंगु नापं राष्ट्रपति तक इमिगु हे पक्षय लिना चुनावया निरतिं अध्यादेशयात स्वीकृत मयानाच्वंगुलिं हे भन् भन् जटिल जुयाच्वंगु ख: धका: तक तयाच्वंगु अवस्था दु । थुगु कथं सत्तापक्ष व विपक्षं

छगू पक्षं मेगु पक्षयात द्वपं विडगु यानाच्वंगु दुसा संविधान निर्माणया ज्या नं भन् भन् अनिश्चित जुजुं वनाच्वंगु दु । चुनाव जुइगु अवस्था नं मदयाच्वंगु अले सहमति जुइगु नं अवस्था मदयाच्वंगु ख: । थ्व इलय नेपा:मि जनतातयसं बास्तवय छु राजनीतिक पार्टीया कारणं याना संविधानसभा विघटन जूगु ख: ? अले राज्य बहिस्करणय लाकात:गु समुदाययात हक अधिकार बिइत छु पार्टी तयार मजगु ख: धका: थुइकेगु नापं जनतां थ:पनिगु निरतिं छु पार्टी पाय्छि ख: धका: मूल्यांकन यायेमा:गु अवस्था व:गु दु । जनतां राजनीतिक पार्टीतयत ठिक थासय हयेगु धइगु छगू माध्यम चुनावय मत कुर्का: ख:सा मेगु आन्दोलनया माध्यमं ख: । उकिं नेपा:मि ज जुया: च्वनेमा:गु

कामरेडपिनि ख्या: नेपालभाषाया सँकिपा: म्हितेगु न्ह्यइपुसे च्वं

नेपालय् सुरेश किरण

भनी राजनीतिक पार्टीया नेतातय् ख्या: नं गजब खनि का । नकतिनि कामरेड प्रचण्डया ख्या: खना: धका:सा सिल । वयकलं धयादिल, का सा का माल धा:सा जि हे प्रधानमन्त्री जुया वी का !

वयकलं उलि जक छु धयादिल, बाबुराम भट्टराईया ला भण्डै सातु वं । अज्या:गु नं ख्या: यायेगु धइगु दइ ला ? दबुली च्वना: च्वनानाच्वंवल्यु ला छु ख, छु ख ? ख्या: ला नी ला । गय् सीकेगु । कन्हय् कुन्हु जक सिल का, व ला प्रचण्ड कामरेडया ख्या: जुयाच्वन धका: ।

मसिउ कामरेडपिनि छैय् ख्या: याये नं मखं ला छु थें । न्ह्यावलें थथे पिहां वया: ख्या: यानाच्वनी । छैय् ख्या: याये मखं नं गय् धायेगु, प्यम्ह प्यम्ह सन्तानया अबु ख: वयक: । ख्या: मया:सा सन्तान गनं वइ ? शायद छैय् यानागु ख्या: पर्याप्त मजुगुलिं पिने नं ख्या: याइगु जुइ का । आखिर क्रान्ति याना: व:पिं कामरेडपिं ख: । सामान्य ख्यालं गन गाइ ? मेगुली जक मखु, ख्या:या मामिलाय् नं वयक:पिंके क्रान्तिकारी चरित्र दु । उकिं वयक:पिनि ख्या:यात ख्या: जक धयां मगा: , क्रान्तिकारी ख्या: धायेमा: । वयक:पिंसं याइगु ख्या: गुलि ग्यानापु धइगु खँ इलय् ब्यलय् पिहां वयाच्वनीगु कामरेड व कामरेडनीपिनि ख्या: काण्डं नं पुष्टि या: नि, मया: ला ? मेपिनिगु छु खँ, स्वयम् कामरेड प्रचण्डया हे खँ कयादिसँ । वयक:या कायं स्वम्ह स्वम्हमछि, मिस्तलिसे ख्या: यात । पुत्र कामरेडया अन्तिम ख्या: गन च्वना: जुयाच्वन आ: तक सुनां मसिउ ।

प्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराईया ख्या: ला जगजाहेर हे जुल । यद्यपि वयकलं याये जिक्व ख्या: भारतया जवाहरलाल नेहरु विश्वविद्यालयय् च्वना: यानादीगु ख:, मय्जु हिसिलालिसे । व नं वास्तवय् कम चीधंगु ख्या: मखु । वयक:पिनि मार्क्सवादी ख्या:या बारे आ: नं उतिकं वहस व विश्लेषण जुइगु या: ।

थ्व उखे माओवादीया खँ जुल । थुखे माओवादीया खँ ल्हायेगु ख:सा कामरेड बादल व कामरेड पम्फापिनि ख्या:या साम्यवादी व्याख्या नं यानां साध्य मजु । वयक:पिनिगु उगु ख्या: तसकं थिकेगु ख्या: लानाच्वन गुकिया लागिं वयक:पिं निम्हेस्यां नं गाकं हे मूल्य चुके याये माल ।

एमाओवादी जक मखु एमालेया कामरेडपिं नं ख्या: यायेगुली कम मखु । मेपिनिगु छु खँ, अध्यक्ष कामरेड भलनाथ खनालया हे खँ ल्हानादिसँ । भूमिगत च्वं च्वं हे वयकलं यानादीगु ख्या: अबले स्वनिग:या हटकेक जूगु ख: । वयां क्वय्या नेतापिं खड्गप्रसाद ओली, ईश्वर पोखरेल, अमृत बोहरा आदि आदि फुक्क फुक्क हे कामरेडपिं उतिकं ख्या:प्रेमि ख: ।

शायद ख्या: यायेगु तसकं हे बानी दुपिं जुया: जकं ख: ला मसिउ, ख्या: यायेगु लागिं मेपिं सुं चूमलात धा:सा वयक:पिंसं जनतालिसे हे ख्या: यायेत नं लिफ: स्वयादी मखु । सत्ताय् मथ्यंतले खुब खँ ल्हाइ । व याना वी, थ्व याना वी । व नं जुइ, थ्व नं जुइ । व वी, थ्व वी । छु छु धाइ, छु छु धाइ । तर जब सत्ताय् थ्यनी, छु नं याइ मखु । जनता वना: धा: वन धा:सा वयक:पिंसं धयादी, 'अय् ला जिं ख्या: यानागु का !' न्ह्यु संविधान, संघीय व्यवस्था, जनताया शासन, सुशासन, शान्ति, सुरक्षा, राहत...थ्व फुक्क आ: ख्या: मखा जुयाच्वन । वयक:पिंसं न्हापा थुकिया बारे न्वा:वल्यु भीसं ला ख: हे धका: च्वनागु । आ: सिल, मावयचरं व ला ख्या: धका:सा जुयाच्वन ! ■

बंगु निगु दशक न्ह्य:निसें नेपाली सँकिपा: ख्यलय् मदिक्क पला: तया: थौं तक्क निरन्तरता बिया: वयाच्वनादीम्ह नांजा:म्ह कलाकार मय्जु ख: मेलिना मानन्धर ।

नेपालभाषाया नांजा:गु सँकिपा: 'पटाचारा' व 'बांला:म्ह मय्जु' सँकिपा:स नं थ:गु म् भूमिका न्ह्य:ब्वयादीधुंकूम्ह वयकलं नेपाली सँकिपा: ख्यलय् दकले न्हापांगु खुसिइ २०४८/०४९ सालय् 'प्रियसी' सँकिपा:पाखें कलाकारिता क्षेत्रय् दुहां भ्रयादीगु ख: ।

आ:तक्क वयक:यात य:गु नेपाली सँकिपा:कथं 'प्रियसी', 'प्रेमपिण्ड', 'दाईजो' व 'सीमाना' ख: । थ्व क्षेत्रय् वयकलं थ्यंमथ्यं ख्वीगु/न्ह्यगु धइथे सँकिपालय् थ:गु भूमिका क्यनादीधुंकूगु दुसा बंगाली भाषाया सँकिपा 'मांवेरे आँचल'स नं थ:गु म् भूमिका म्हितादीधुंकूम्ह वयकलं म्युजिक भिडियो, टेलिसिरियलय् नं म्हितादीधुंकूगु दुसा थौं कन्हय् वयक: गौशालाया जयबागेश्वरीस च्वनादी । वयक: थौं तक्क नं सँकिपा:या सुटिङ्ग ज्याय् व्यस्त जुया: च्वनादीगु दु ।

थुकिया नापनापं वयकलं कलकत्ताय् 'वेष्ट एक्ट्रेस अफ नेपाल'या अवार्ड नं कयादी धुंकूगु

दुसा राष्ट्रिय सिरपा: नं त्याकादी धुंकूगु दु । वयक:लिसे 'नेपा: स:' वा:पौपाखें यानागु विशेष खँल्हाबल्हा न्ह्य:ब्वया च्वना ।

थ्व सँकिपा: ख्यलय् दुहां तयेधुंका: आ:तक्क लुमनिगु सँकिपा: गथे दु ?

थ्व सँकिपा: क्षेत्रय् दुहांवयेधुंका: आ:तक्क नं लुमनिगु सँकिपा:कथं 'प्रियसी', 'प्रेमपिण्ड', 'दाईजो', 'सीमाना', 'मिलन' व 'अपराध' आदि ख: । गुगु इलय् जि नकतिनि नकतिनि जक दुहां वयागु इलय्या सँकिपा:त ख: ।

सँकिपा: बाहेक मेमेगु छुकिइ थ:गु भूमिका तयनादीधुन ?

सँकिपा: बाहेक नं जिं म्युजिक भिडियो व टेलिसिरियलय् थ:गु भूमिका क्यनेधुनागु दु । गुकिइ नेपालभाषा व नेपालीभाषाया म्येय् नं जिं थ:गु भूमिका क्यनागु ख: । तर यक्व मडु । आपालं धइथे सँकिपा: ख्यलय् हे ख: ।

नेपालभाषा व नेपाली भाषाय् फरक छु खंकादिया ? पारिश्रमिक गथे दु ?

नेपालभाषाया सँकिपालय् म्हितेगु तसकं न्ह्यइपुसे ता:, उकिया गेटअप नं आपालं धइथे पुलांगु हे पह:या वस: पुनेगु निसें थाय्वाय् नं

आपालं धइथे भीगु संस्कृति न्ह्यब्वइगु थेंज्या:गु हे जुया: थुकिइ ज्या यायेवल्यु भचा न्ह्यइपुसे च्वं ।

नेपाली सँकिपालय् गेटअप भचा फरक दु, उकिइ थौं कन्हय्या फेशनयात त्वयक फेशन याना: फिल्म सुटिङ्ग यायेगु ज्या जुइसा सुटिङ्गया भवलय् थोथी थासय् आपालं ई बीमा:गु अवस्था दु थ्व कथं नेपालभाषा व नेपाली भाषाया सँकिपालय् आपालं फरक दु ।

अथेहे पारिश्रमिकया खँल्हायेगु ख:सा नेपालभाषाया सँकिपा: न्हापा स्वया: यक्व बांलाये धुंकूगु दुसा पारिश्रमिक नं छुं भचा बांलाना: वयाच्वंगु दु, अले थ्व नेपालभाषा ख्यलय् जक अक्व: सीमित जक जुइगुलिं उकिइ उलि यक्व मडुगु ख:, तर नेपाली सँकिपा: नेपा:न्यंक क्यनेगु ज्या जुइगुलिं थुकिइ पारिश्रमिक नं यक्व दुगु ख: ।

इहिपा धुंका: सँकिपा: क्षेत्रय् गुकथं ई बिया: च्वनादिया ?

इहिपा धुंका: नं थ्व क्षेत्रय् नियमित रुपं ई बिया: च्वनागु दु । अक्व धायेगु हे ख:सा इहिपा धुंका: जि थ्व क्षेत्रय् भन् अक्व: व्यस्त जुयाच्वनागु दु ।

थि थ्व क्षेत्रय् गुकथं ला:व:गु ख: ?

जि थ्व सँकिपा: क्षेत्रय् वये धका: वयागु मखु, जि छम्ह डान्स सयेका: च्वनागु इलय् सँकिपा: ख्यलय् चायेकं मचायेकं ला:व:गु ख: । लिपा जूलिसे इच्छा नं दया:वल, थुकिया नितिं जित: छँज: व ततायापाखें ह:पा: दुगु ख: ।

- मेलिना मानन्धर, कलाकार



थि थें छम्ह सफल कलाकार जुइमास्ते व:पित छु धयादी ?

जुइ धका: जुइगु मखु, थुकिया नितिं दुनुगलनिसें इच्छा दयेमाल, नापं थ्व छगू भाग्यया खँ नं ख: । थुकिया नापनापं पढाइयात नं प्राथमिकता बीमा: । थ्व ज्याय् स्वयेवल्यु अ:पुसां थाकुगु ज्या ख: । यक्व मेहनत नं यायेमा, मेहनत मयायेकं छु नं ज्याय् ता:लाइमखु ।

मतिष्यया रोजना छु दु ?

आ:तक्क थ्वहे धका: विशेष छु नं मडुनि । तर आ: थम्हं गुगु क्षेत्रय् पला: तया: च्वनागु दु । उकियात हे ता:लाक न्ह्य:ने न्ह्याका: च्वनेगु जुइ । अन्त्यय छिगु नुग: खँ ... दकले न्हापां थुगु 'नेपा: स:' वा:पौयात यक्व यक्व सुभाय् दु । जिगु नुग: खँ च्वंकेगु नितिं थाय् बियादीगुलिं । नापनापं थुगु पत्रिका च्वनादीपिं सकलें ब्वमि भाजु/मय्जुपिंत जिगु ज्वजलपा व मतिना दु । जिं म्हितागु आपालं सँकिपा: स्वयादीया ग्वाहालि यानादीगुलिं वयक:पिंत नं यक्व यक्व सुभाय् देखाया च्वना । ■

मेलिनायात दकलय् य:गु

य:गु नसा :	नेवा: नसा ज्वलं
य:गु तर्सा :	हाकुगु च्या (ब्ल्याय्क टि)
य:गु संगीतकार :	सकले य:
य:पि नायक :	भुवन के.सी./शिव श्रेष्ठ
य:पि नायिका :	मिथिला शर्मा/गौरी मल्ल/करिश्मा मानन्धर
य:गु थाय् :	स्वनिग:
य:गु रंग :	हाकुगु
मेमेगु :	थौंकन्हय् थ:हे मचालिसे ई छ्यायेगु यानाच्वना ।

गन्तव्य बसन्त महर्जन गाउँशहरय् लमजुङ दरवार

लमजुङया भुजुङ गामं घलेगाउँ जुया: लिहां वयाच्वनावलय् कपूर गामय् दिना । कपूर गाँ अनया बहचाधंगु छगू बजा: ख: । जिपिं अन छभा: दिनागुया कारण छुं न्याये माला मखु । निपुलं बल, गुगु लं लिना वनेगु धका: क्व:छी मफया: ख: । खवं वनीगु लं लिना वनेगुया अर्थ ख:, छुं दिं न्ह्य: जक वयागु लं हे जुया: वनेगु । जवय् च्वंगु लँया बारे जानकारी मडु । कपूर गामय् न्यनेकने याना: सिल, जवय् पाखेया लं लिना वन धा:सा गाउँ शहर थ्यनी । गाउँशहरं क्वय् हे बेसी शहर ला: । बेशी शहर धइगु लमजुङया

सदरमुकाम ख: । गाउँ शहर जुया: वनेत्यनागुया कारण ख:, लमजुङ दरवार अन हे गामय् ला: । थुगु दरवार 'शाह' उपाधिधारी न्हापांम्ह जुजु कुलमण्डल शाहया काय् यशोब्रम्ह शाहया दरवार धाइ । गुरुङ जुजुयात विस्थापित याना: अनच्वपिंसं कुलमण्डल शाहयाके फ्वनाह:म्ह राजकुमार हे यशोब्रम्ह शाह ख: । उकिं लमजुङया न्हापांम्ह शाह जुजु थुम्ह हे जुल । दरवारया अवस्थिति व संरचना स्वयेत मन चंचं धाल । तर पला: न्ह्याक्व च्वयेकूसां अनया अनतुं थें अनुभव जुयाच्वन । गबलें भवाडूलापाडूला

जुया पहाडं कुहां वनेमा:सा गनं मफु मफु पहाड गया: थहां वनेमा: । थहां वनेगु व कुहां वनेगुया थ्व क्रम पालंपा: जुयाच्वन । कुहां कुहां वनेवल्यु याउँसे च्वं तर कुहां वनेगु लँ बल कि दिक्क नं जुया । कुहां वनेगु लँ वइगुया अर्थ ख:, वयां लिपा हाकनं थहां वने मालीगु । त:थासय् भ्नासू लँल पला: च्वयेकावं च्वना । सुथसिया फिंछता: इलय् कपूर गामं न्ह्य:ज्यानापिं जिपिं गाउँशहर थ्यंवलें प्यता: ई जुल । तर लँ धुंछिइ मुस्किंल न्याम्ह हे जक मन् खना । गाउँशहरय् लमजुङ दरवार स्वये धका: वनागु, अन न्हापां स्कूल छगू खना । वि.सं. २००५ सालय् स्वंगू स्कूल ख: थ्व । स्कूलया पालें क्यना छुव:पाखे वनाबलय् तिनि खना, लमजुङ दरवार, इतिहासया छगू साक्षी ।

वर्तमान मिखां काचाक्क स्वयेवल्यु गामय् छम्ह ठालूया भराय्खागु छें जक थें च्वं थ्व दरवार । मेमेथाय् दरवार धका: संरक्षण याना: म्युजियमया रुप बियातइ । तर थन दरवार संरक्षित अवस्थाय् दुसां थुकियात म्युजियमया रुप बियात:गु मडु । लमजुङ दरवार संरक्षण तथा हेरचाह ज्याकूया प्रमुख नापलाना: । तर वयाके इतिहासया जानकारी अपाय्चव मडु ।

गुलिखय् मन्तयगु नितिं श्रोत व्यक्ति जुयाच्वंम्ह थुम्ह प्रमुख निर्धक्क जुया: कंगु खँयं नं गल्ली खनेवं वयागु खँय् उलि ध्यान बीमा:गु जरूरत मन्त । स्वयेगु द:सा, छुं जाकारी वइ थें च्वंसा उखुन्हु अन हे च्वनेगु धका: वनापिं, जिपिं आसां धाये माल । यशोब्रम्ह शाहया काय्पिं नरहरि शाह व द्रव्य शाह थन हे दरवारय् व्वलिपिं ख: । द्रव्यशाह जक गोरखाय् वना: अलग्ग स्वतन्त्र राज्य स्वं वन । द्रव्य शाहया वंशज पृथ्वीनारायण शाहं राज्यविस्तार यायेगु भवलय् नेपा: नं त्याकल । थुगु घटनालिपा ई. १७८२ या सेप्टेम्बरय् वंशराज पाण्डेया नेतृत्वय् वंगु सैन्य दलं लमजुङय आक्रमण या:गु ख: । अबले लमजुङया जुजु वीरमर्दन शाह जुयाच्वन । थुम्ह जुजु रामनगरय् बिस्त्युं वन । लमजुङ राज्य दखल जक यात तर दरवार अथवा थज्या:गु ऐतिहासिक स्थलया संरक्षण यायेमा: धइगु चेतना दुगु मखु । थ्व हे कारणं दरवार वायेत्य: फ्वायेत्य: जुजुं भग्नावशेषय् हिल । थज्या:गु अवस्थाय् अनया सामान तनीगु नं स्वाभाविक हे जुल । दरवारया न्ह्य:नेसं चकंगु ख्य: व ख्यलय् मौलो छगू नं दु । मोहनबलय्



अन हे बली विइगु ख: । दरवारलिसे हे स्वाका: उत्तरपाखे कालिका छ: तयात:गु भवन दु । थौंकन्हय् नित्य पुजा नं जू । कालिका देग: दुगु भवन गुथि संस्थान अन्तर्गत ख:सा दरवार पुरातत्व विभाग अन्तर्गत ला: तर थन निगू निकायया दथुइ समन्वय धा:सा मडु ।

गाउँशहर डाँडाया च्वकाय् हे ला: । थनं बेशीशहर जक मखु, वयासिकं ता:तापाक्क नं बांलाक हे खनेदु । थनं च्वय् दक्षिणपाखे मेगु डाँडा दु । सतिकं हे । थहां वना दक्षिण पाखे स्वल धा:सा पोखरा उपत्यका लगायतका भूक्षेत्र याउँके हे खनेदु धका: नं सिल । तर वने ययां नं वनेगु अवस्था मन्त । गुगुं नं इलय् गाउँशहर पर्यटन गन्तव्य कथं विकास जुइगुलिइ शंका मडु । अन च्वनेगु लगायतया सुविधा द:सा जिपिं हे नं छन्हु च्वनीपिं ख: । पूर्वाधारया अभावय् गुलिखय् खँ पर्यटनया गन्तव्य जुइफुगु थाय् नं अथें लानाच्वंगु दु । छगू थाय् गाउँशहर नं ख: । छन्हु अन हे च्वने धका: वनापिं जिपिं मच्वंसे बहनी लिथाय् धुंकूसां बेशीशहरय् हे कुहां वया । ■

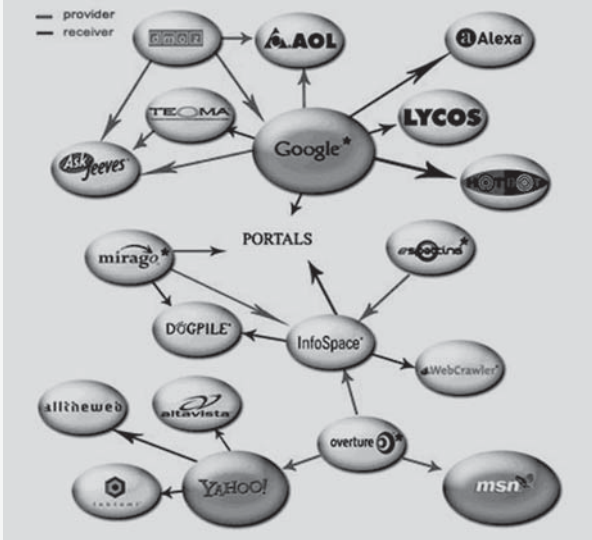
खने मदइगु वेबसाइट

छितः माःगु जानकारी दुगु वेबसाइट छि सच ईञ्जिन, डिरेक्टरी वा मेटा सर्च ईञ्जिनपाखें माला दी फइ तर थुज्वःगु न कयौ वेबसाइट

साइबर संसार सुभाष प्रजापति

मदइगु वेबसाइटत मुख्य यानाः निगु कारणं यानाः सर्च ईञ्जिनं माले मफइगु खः ।

सर्च ईञ्जिन वा मेटा सर्च ईञ्जिनं न लुइके फइमखु अले डिरेक्टरी आदिइ नं थुज्वःगु साइटया सूची दइमखु । सर्च ईञ्जिनं सुद्धा लुइके मफइगु वा खके मफइगु थुज्वःगु वेबसाइट हे खने मदइगु वेबसाइट खः । ब्राइट प्लानेट नांगु संस्थां सन् २००० स याःगु छगू सर्वेक्षण कथं सर्च ईञ्जिनं खके फइगु वेबसाइट स्वयां सर्च ईञ्जिनं खके मफइगु वेबसाइटया ल्याः ५०० गुणा अप्ठः दु । छक्कः अनुमान यानादिसँ, छि छगू विषय वारे सर्च ईञ्जिन मार्फत इन्टरनेटय माले धुनागु दु, यदि सर्च ईञ्जिनं उगु विषयलिसे सम्बन्धित दुःखिगु वेबपेज लुइके फइगु जुलधाःसा सर्च ईञ्जिनं लुइके मफइगु उगु हे विषयया न्यागू लख वेबपेजत न इन्टरनेटय दु ।



मदइगु - छि छु वेबसाइट चायेकादी धुंकाः उकिइ दुगु लिइक क्लिक यानाः मेमेगु पेज चायेकादी । थुकथं हे सर्च ईञ्जिनं नं लिइकया माध्यमं हे वेबपेजत मालीगु खः । भीसं छगू वेबपेज लिइक क्लिक यानाः मेगु वेबपेजय थ्यनी थें हे सर्च ईञ्जिनं छगू पेजय दुगु खं मालाः, वयात डाटावेसय तयाः हानं उकिइ दुगु लिइक मेगु पेज मालेगु याइ ।

भनीसं थुकथं वेबपेजत चायेकी बलय थुज्वःगु न अवस्था वयेफु कि छु खंरवः वा वाक्य गनं दुथ्याकाः जक मेमेगु पेजत चाली । मनुखं ला थ्व ज्या याउंके यायेफइ तर सर्च ईञ्जिनया स्पाइडर प्रोग्रामं थुज्वःगु विचाः याये फइमखु, अले खंरवः वा वाक्य दुथ्याके फइमखु । उकिं थुज्वःगु वेबपेज सर्च ईञ्जिनं लुइके फइमखु । थ्व हे 'खने मदइगु वेबपेज' खः ।

गुलिं गुलिं वेबसाइटय दुहां वनेत पासवर्ड तयाः जक दुहां वने फइगु जुइ । आधिकारिक मनुतयसं जक स्वयेफइगु कथं वेबसाइट दयेका तयेफु । सर्च ईञ्जिनं वेबपेज माली बलय युजरनेम, पासवर्ड दुथ्याके फइमखु । उकिं हे थुज्वःगु वेबसाइटत नं 'खने मदइगु वेबसाइट' जूवनी ।

ख) सर्च ईञ्जिनं यसें ममालीगु - सर्च ईञ्जिनं गज्याःगु फाइल मालेगु धयागु थःगु आधार दयेका तःगु दइ । थ्व आधारं पिनेलाःगु कथंया फाइल नं 'खने मदइगु वेबसाइट' जुयाविइ । उदाहरणया निरतिं सर्च ईञ्जिनं किपालय दुगु आखः, फ्लायस दुगु आखः माले फइमखु । यक्व धयाथें सर्च ईञ्जिनं पिडिएफ फोरमायटया फाइलय दुगु खं नं माले फइमखु वा ममालीगु कथं सर्च ईञ्जिन डिजाइन यानातःगु जुइफु । उकिं थज्याःगु वेबपेजत नं खने मदइगु वेबपेज जू वनेफु ।

ल्यासे खनेदयेकेगु मखुला ?

समाः

मीना बजाचार्य

सुशिलां शास्ता व वया म्हायानापं वयाचंगु खंबले अजू चाल । मां व म्हायाने ला पासा पासा थें जक । सुशिला शास्ताया ख्वाः स्वयेमछाल । उकिया कारण शास्ता स्वयां व न्यादें क्वकालि अथेसां सुशिला शास्ताया न्हयःने बुरिम्ह थें खनेदु । ख्वालय रिंकल दया बुरि थें खनेधुकल । शास्ता धाःसा भन् भन् ल्यासे खनेदया च्वन । सुशिलां शास्ताया रुपया राज सदां ल्यासे खनेदयेकेगु उपाय वारे न्यन । छि नं सदां ल्यासे जुयाचनेगु मखुला ? उकिया निरतिं छुं छुं उपाय न्हयःव्वया च्वना ।

तयादिसँ । इलय नयेगु, त्वनेगु, दनेगु व छनेगु बानी यानादिसँ ।

● उमेर वनेधुंकाः अप्ठः चिल्लो, पालुगु, मसला अप्ठः दुगु वा चि अप्ठः दुगु नसा फयांफतले म्हो भपिगु यानादिसँ । सुथय हल्का ब्यायाम यायेगु व चाःहिलेगु यानादिसँ ।

● चिकुलाया इलय ख्वाःया छ्यंगु सुख्खा जुइ । उकिं याना ल्हाः तुति म्हुतुसि तज्याइगु, ला ह्यकुनिगु वा ला छ्वालुइगु आदि समस्या ब्वलनी । उकिं छ्यंगुयात चिल्लो वा मोइश्चराइजरया आवश्यकता जुइ । बहनी छने न्हयः ख्वालय, ल्हाःतय तुति सदां यच्चुक सिलाः मोइश्चराइजर क्रिम बुलादिसँ । तज्याःगु दुसा ग्लिसरिन बुलादिसँ । भिटाभिन 'ई' युक्त समाः ज्वलं छ्यलादिसँ ।

● शरीरयात भुनाः तइगु पिनेया व्व धइगु छ्यंगु खः । उकिसन दकले न्हापां खनेदइगु ख्वाःपाः खः । यदि भनीगु शरीरय छुं नं कथंया ल्वचं कलधाःसा, उमेर वन धाःसा, मौसम हिल धाःसा, चिन्ता वा छुं नं कथंया गडबडी जुल धाःसा उकिया प्रभाव याकनं हे ख्वालय खनेदइ । उकिया निरतिं भिटाभिन 'बी' दुगु नसाज्वलं भपिमा ।

● ख्वालय ला ह्यकुना चंगुयात भिटाभिन 'ई'या छगः क्याप्सुल कयाः उकियात चानाः वासः लिकनादिसँ उकि ग्लिसरिन भतिचा मिलेयाना लेप दयेका दिसँ । थुगु लेपयात ख्वालय गपतय हल्का मालिश याना बाघौलिपा चायादिसँ । थुकिं छ्यंगु कसेजुया बांलाना वइ ।

● अथेहे भिटाभिन 'सी' पाखें छ्यंगुया तन्तुयात स्वस्थ याना तइ । फलफुल, वाउंछा, धौ आदिइ भिटाभिन 'सी' दइ । मानसिक तनावपाखें सदां मुक्त जुयादिसँ । छ्यंगुया सुसाकुसालय ध्यान ल ख चायादिसँ । अथवा खेंयया तुयूगु व्वय कस्ति भतिचा तयाः लेप दयेकाः पानाः दिसँ । थुकिं नं छिगु छ्यंगु कसेजुया छ्यंगु ह्यकुनिगु

● ख्वालय ला ह्यकुना चंगुयात भिटाभिन 'ई'या छगः क्याप्सुल कयाः उकियात चानाः वासः लिकनादिसँ उकि ग्लिसरिन भतिचा मिलेयाना लेप दयेका दिसँ । थुगु लेपयात ख्वालय गपतय हल्का मालिश याना बाघौलिपा चायादिसँ । थुकिं छ्यंगु कसेजुया बांलाना वइ ।

● छगः खेंयया तुयूगु व्व जक तयाः बांलाक संकाः उकिइ भतिचा ग्लिसरिन व भतिचा दुरुपुई तयाः लेप दयेकाः दिसँ । थुगु लेपयात नियमित १५/२० मिनेट तक तयाः

समस्यां मुक्त जुयाः दिइफइ ।

● यदि छिगु ख्वालय उमेरया प्रभावं वा मेगु हे कारणं ला ह्यकुना समस्या जुयाचंगु दुसा छगः तःरवःगु प्याजया रस लिकनाः दिसँ, उकि भतिचा कस्ति व मैन ल्वाकः छ्यानाः लेप दयेकाः दिसँ । उगु लेपयात मिखाय मवंक ख्वालय गपतय न्यंकन पानाः दिसँ । बाघौलिपा ख्वाउंगु लखं चायाः दिसँ ।

● मुसुया केंयात लः वा दुरुइ चिच्छि फयादिसँ । मुसुयात नच्चुक निनाः उकिइ दुरुपुई ल्वाकः छ्यानाः लेप दयेकाः ख्वाः व गपतय पानाः दिसँ । बाघौलिपा लखं चायादिसँ ।

● मिखाया छ्यंगु तसकं कोमल जुइगु जुयाः उगु थासय याकनं लिच्वः लाकि । उकिं अज्याःगु सम्बेदनशील ब्वय लेप तयेबलय हल्का किसिमं ह्याः छवयेगु वा सिलेगु यायेमा । मिखाय चंगु छ्यंगु ह्यकुना बहनी छनेन्हयः कस्ति मिखापिने छ्वाखेरं इलादिसँ थुकिं फाइदा याइ ।

● आलुया रसयात मिखाया छ्वाखेरं इलादिसँ । छुं दिं तक नियमित आलुया रस इलादिल धाःसा मिखाय हाकुगु बाग मदयाः वनी, नापं ला नं कसेजुया वइ । अथेहे मिखाया छ्यंगु ह्यकुना सुन्तलाया रसयात कपाचय थुनाः मिखाय १५/२० मिनेट सुथय सुथय तयादिसँ । नियमित रुपं छुं दिं तक तयादिल धाःसा मिखाय चंगु छ्यंगु चकना वइ ।

● थयात ल्वकथं हेयर स्टाइल दयेकाः दिसँ । ई व मौसम कथं वसः ल्यादिसँ । उमेर वन धायेवं समाः व फेशन यायेगुलिइ अलिइ जुइमज्यू । थयात सदां ल्यासे यानादिसँ । सदां स्वस्थ जुयाः दिसँ ।



कृष्णरोग

उसांय पूर्णिमा शाक्य

वइगु आइतवाः जनवरी २७ तारिख खुनु हलिमन्यक विश्व कृष्णरोग दिवस हनेत्यंगु दु । खः वहे कृष्णरोग, लेप्रोसी वा हान्सन्स डिजीजया वारे थौं छुं खं न्हयःथने त्यना ।

नं धायेगु यात । माइक्रोब्याक्टेरियम लेप्रापाखें जुइगु थ्व ल्वय क्षयरोगया किटाणुनाप ज्वःलाः । थ्व ब्याक्टेरिया थौतक कृतिम माध्यमं कल्चर याके फूगु मर्दुनि । अयुनं छुंया पालीतःलय ल्हयया बुइकी । थुकिं खासयानाः छ्यंगु, स्नायु व न्हाय्या म्युकस मेम्ब्रेनयात असर लाकी ।

मनुया म्ह धयागु थुकथं दयेका तःगु दु कि गुगुं ल्वचं थीवं घौछिया दुने हे वासः मयात धाःसा सीफुसा गुगुं ल्वय छवाः, गुगुं लच्छि अले गुगुं दच्छि वासः मयाःसां छुं जुइमखु । घौछिदुने वासः मयायेवं सीफइगु ल्वचय नुगःस्येया ल्वयत अले थीथी दुर्घटनात लाः वइ ।

कृष्णरोगया किटाणु ल्वगिया खासयाना न्हाय्या म्युकोजां मेमेपिं ल्वय मर्दुपिं मनुतयगु छ्यंगु वा चय्या सासः नलीइ दुहां वनी । म्हाया ख्वाउंगु व्वत यइगुलिं छ्यंगु अलनर नभं, पेरिनीयल नभं, अण्डकोप, न्हाय्या म्युकोजाय थ्व न्यना च्वनी । यदि म्हाय छुं न्हाय दाग खनेदत, व दाग दुगु थासय भचाभचा वा फुककं छ्यंगु सिनावनाः छुं वाः मचाल धाःसा वा स्नायु तःफि जुयाः लिसे छ्यंगु वा न्हाय्या स्मेयर जांच याकेबलय कीचा खनेदत धाःसा कृष्णरोग शंकाः यायेमा । यदि ल्वय कडा अवस्थाय थ्यने धुंम्हा जूसा ख्वालय व न्हायपनयया छ्यंगु ग्वारा ग्वारा चिनीगु, घाः जुइगु, विकृति जुइगु व ल्हाः तुतिया पतिंत हायाः वनीगु व ग्वाराचिनाः वनीगु जुइ ।

अथेहे छवाः दुने वासः याकेमाःगु ल्वय टाइफाइड लाः वइसा, लच्छि दुने वासः न्हायकेमाःगु ल्वचय क्षयरोग व दच्छि तक नं वासः मयाःसां पाइमखुगु ल्वचय कृष्णरोग लाःवइ । छयाध्याःसा थ्व ल्वयया इन्वयवेशन पिरियड अय धयागु ल्वयया कीचा भनीगु म्हाय दुहां वना ल्वयया लक्षणत खनेदइगु तकया ई हे निदं निसें न्यादें तक खः । गुम्ह गुम्हेसिया ला पीदंतक नं ध्वःदुगु खनेदु ।

कृष्णरोग, माइक्रोब्याक्टेरियम लेप्रे नं जुइगु ल्वय खःसा थ्व क्षयरोगया ब्याक्टेरियालिसे ज्वःलाःसां थुपिं अलग अलग हे खः । कृष्णरोगया ब्याक्टेरिया

मनुया म्ह स्वयाः पिने नं छवाः तक म्वानाः चनेफइ । थुकिइ मेम्ह कीचात मदयेकेत निवाः विकु । मनुत जक हे थ्व ल्वयया श्रोत खः । अयुनं गुलिखे ला श्रोत थ्वःमदुगु नं दु । चःतिया गन्धि, चःति नलि, सेवासीयस गन्धी व चिम्सं प्वालय थ्व ल्वयया कीचात आपाः दयाच्वनी ।

थ्व ल्वय प्रत्यक्ष सम्पर्कपाखें व अप्रत्यक्ष संसर्गपाखे अथेहे ड्रुपलेट संक्रमण (सासः, मुसु, हाच्छयुं यानाः) व मेमेगु थी गथेकि दुरु, अर्थोपोइस, फोमाइटस आदिपाखें नं पुनेयः । म्हाय छथाय निथाय न्हाय दाग, तुयूगु दाग खनेदत, थ्यूसा छुं मचाइगु, ब्याक्टेरिया ध्वःमदुइगु इन्टरमेडियर टाइप, छथाय निसें स्वथायतक दाग दाग खनेदइगु, ह्याउंगु ह्याउंगु, मचाइगु कीचात ध्वःमदुइगु टयुबलुक्लोइड टाइप, प्याय स्वयाः अप्ठः दाग खनेदइगु बोडर लाइन टाइप व यक्वः थासय खनेदयाः ब्याक्टेरियात नं पोजिटिभ खनेदइगु लेप्रोमाटस खः । अथेहे प्योर न्युरोटिक टाइप यानाः न्याथीलय थ्व ल्वय इनाः तःगु दु ।

कृष्णरोग पुनेयःगु व पुनीमखुगु दु । ल्वयया क्षमताया आधारय ल्वयया थी इनाःतःगु दु ।

हू एक्सपर्ट कमिटी कथं कृष्णरोगीतयूत क्वय न्हयःथना कथं अपाङ्गता वा दुर्बलताया तगिं वियातःगु दु ।

ल्हाः, तुतियाःगु ग्रेड ० - मिखां ननेमदुगु, गुगु नं अपाङ्गता मज्जूगु ।

ग्रेड १ - चाइ मखुगु तर अपाङ्गता मज्जूगु । ग्रेड २ - ल्हाः तुतिइ अपाङ्गता जग्गु । कृष्णरोगीपिंत उपचार याकेबलय

१) वासः छ्यलाः
२) शल्यक्रिया याना निधी कथं उपचार याकेफइ ।

कृष्णरोग गुकथं रोकथाम यायेफइले धायेबलय १) वासः याना ल्वगि म्हासीका वयागु उपचार यानाः ।

२) सामाजिक उपायकथं ल्वगियात सम्मान बीकाः जःखः त्वाःत्वालय जनसहभागिता दयेका ।

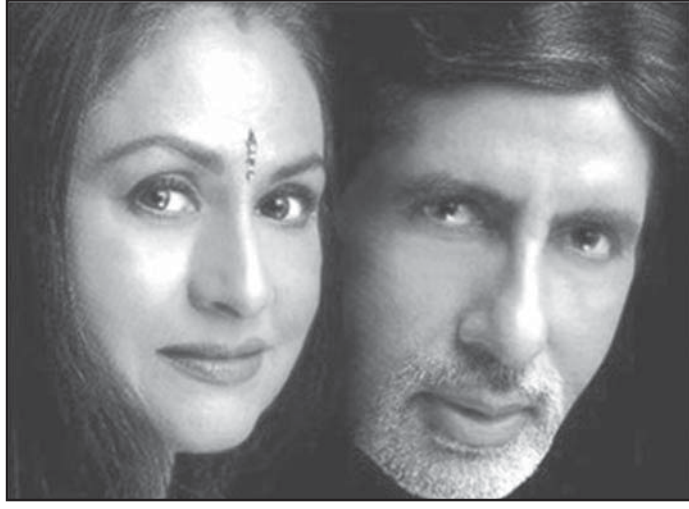
३) स्वास्थ्य शिक्षा याःगु व्यापक प्रचार प्रसार याना, थ्व ल्वय प्रति जनचेतना थना । वासः नियमित रुपं पूर्वक वासः नलधाःसा थ्व ल्वय बांलाक लनीसा मेपिंत पुनीगु व ल्वय न्यनीगुलिइ नं दिपाः वइ । अथे जुयाः इलय हे ल्वय म्हासीका ल्वयया उपचार याकेमा । नेपालय थ्व ल्वयया उपचार निःशुल्क व्यवस्था यानातःगु दु ।



lkmNd: 6f/ toN'; yfæfMu'ltk'hlj g

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे



फिल्मस्टारतय् त्तिपु जीवन उलि सुथां लाइमखु धकाः धाइ । हलिउड, बलिउड जक मखु, कलिउडया फिल्मस्टारतय् नं त्तिपु जीवन सुथां लायेमफुगु दसु यक्वः हे दु । अथे धकाः सकसियां त्तिपु जीवन सुथां मलाइगु धाःसा पक्का नं मखु । बलिउडय् हे जक स्वसां अन त्तिपु जीवन सुथांलाःगु दसु यक्वः हे दु । उकि मध्ये दकले न्हयःने लावइगु नां अभिताभ वच्चन व जया भाडुरियाःगु खः । थ्यंमथ्यं प्यंगू दशक न्हयः हे “लभ म्यारीज” याःगु थ्व कपलयात बलिउडय् “ह्याप्पिलि म्यारीज” कपलया रुपय् दकले न्हयःने तयातःगु दु । आः वया अभिताभ-जयाया काय् अभिषेक वच्चन व ऐश्वर्या राय मयजुया त्तिपु जीवन नं सुथांलाकक हे न्हयानाचवंगु दु । सुथांलाना च्वनिगु हे खनेदु । अथेहे ट्रेजिडि किङ्ग दिलिप कुमार व ब्युटि क्वीन सायरा बानो दथुइया त्तिपु जीवन ताःतक सुथां लाइमखु धका धुकुमाः याःगु खः, तर धुकुमाःया अःखः इमिगु त्तिपु जीवन छगू ज्वःमदुगु दसु जुयाः दनाः च्वंगु दु ।

स्वीर्कला न इमिगु द थु इ उलि हे मतिना व्याना च्वंगु दनि ।

रणधीर व ऋषि कपुरया ककाभाजु शशी कपुर व जेनिफर केण्डल नं बलिउडया सुथांलाःगु त्तिपु जीवनया दसु खःसा शम्मी कपुर व गीता वालीया त्तिपु व मिथुन चक्रवर्ती व योगिता बालिया जीवन नं सुथां लाःगु हे खः ।

बलिउडया एभरग्रीन स्टार धकाः धयातःम्ह देव आनन्दया इहिपा नं फिल्मस्टार कल्पना कार्तिकलिसे जूगु खः । इमिगु त्तिपु जीवन नं सदां सुथां हे लातसा सुनिल दत्त व नर्गिसया इहिपा जूगु इलय् यक्वःसिनं इमिगु त्तिपु जीवन सुथां लाइमखु धकाः हुइना भुइना याःगु खः । यक्वःसिनं नर्गिसया सुनिल दत्तलिसे जूगु यःत्य व यःत्य लिपा जूगु इहिपा ताःलाइ मखु धकाः धुकुमाः याःगु खः । तर इमिगु त्तिपु जीवन सुथां लात । उलिजक मखसे बलिउडय् छगू च्छाय् बहःगु म्यारीज कपलया रुपय् उदाहरण जुयाः बिल । थौं इपिं निम्हं मदये धुकुसां इमिगु त्तिपु जीवनया दसु विइपिं धाःसा न्ह्याबले दया च्वनि तिनि । सुनिल दत्तया काय् सञ्जय दत्त

नं फिल्म स्टार रिचा शर्मालिसे हे इहिपा याःगु खः । तर दैवं मत्यवं हे रिचायात थःथाय् सःताः यंकल ।

बलिउडय् सुथां लाःगु फिल्मस्टार कपलय् सन्नुघन सिन्हा व कोमलया नां नं न्हयःने लाः वः । शन्नुघन सिन्हा व कोमल उगु इलय् अनोखा, सबक थंज्याःगु फिल्मय् नापं म्हितूगु खः । वहे इलय् इमिगु दथुइ यःत्यः जुल । अले इहिपा नं जुल । तर लिपा वना शन्नुघन सिन्हा व रीना राय नापं म्हितूगु आपालं फिल्म हिट जूबलय् यक्वःसिनं शन्नुघन सिन्हा व कोमल दथुइ ब्रेक अप जुइगु धुकुमाः याःगु खः । तर अथे मजुल । खय्तला अमिताभ वच्चन व रेखा नापं म्हितूगु फिल्मत हिट जूबले नं अमिताभ व जया दथुइ बाय्भु वइगु धुकुमा मयाःगु मखु तर इमिगु त्तिपु जीवनय् संगु तकं मबाः । उलिजक मखसे पराबिन बाबी नांयाःम्ह छम्ह हिरोइनं ला अमिताभ वच्चनलिसे सत्ति धुंकाः थःयात मेपिं सुं नं मिजंत मिजं हे थें मच्चन धकाः धाःबलय् बलिउडय् तःधंगु हल्लाखल्ला जूगु खः ।

थुकथं स्वयेबलय् बलिउडय् फिल्मस्टारत दथुइ जूगु इहिपा ताःलाःगु दसु यक्वः हे खनेदु । आः रितेश देशमुख व जेनेलिया डिसुजा दथुइया त्तिपु जीवन व सैफ अलि खान व करिना कपुर दथुइया त्तिपु जीवन न्हूगु दसुया रुपय् न्हयःने वःगु दु । खय्तला सैफ अलि खानं करिना सिबें न्हापा निर्मल्लिसे इहिपा यायेधुकल । फिल्मस्टार अमृता सिंह व मेम्ह छम्ह विदेशी मोडललिसेया त्तिपु जीवन सुथां मलाये धुंकाः सैफ भाजुया आः करिनालिसे स्वाःगु त्तिपु जीवनला सुथांलाइ जुइ धकाः आश यांनाच्वीपं यक्व दु । ■



इलं ईया बाखं

बाखं

शरद कसाः

च्या त्वनेधुंकाः सनिलय् लायकुली

छभाः चाह्यू वनागु । चागलय् च्वंम्ह पासा छम्ह त्वाक्क नापलात । ल्हाः स्वानाः खँ इवःछुना । ‘छु दु हालखबर ?’ जिं न्यना । ‘छु दइ ! इ मस्तय्गु चश्मा छकः दयेकातयागु कयाहयागु का । टिभि जक स्वयाः मिखा हे स्यनेधुंकल धया मस्तय्गु । स्कूलं लिहां वयाः छँय् थ्यनकि ला टिभिइ प्यपुनेधुंकीगु । नःसां टिभि, दंसां टिभि, होमवर्क याःसां टिभि । टिभि मदयेकं ला हाले हे माःगु मदु, छु यायेगु आः ? जि ला कायल हे जुल बा ! हालखबर थ्व हे का, मस्तय्गु फर्माइस पूर्वकेत व छँय् च्वंम्ह बुरियात लयतायेका च्वनेगु सिबाय् मेगु छुं दुगु मखु अले थःगु निंतिं ला छुं यायेफुगु हे मखु । अले छंगु हालखबर छु दु ले ?’ ताहाकय्क भाषण बी थें बियाः अःखतं हाकनं वंतुं जिंके हालखबर न्यन ।

पासा अवस्था व थःगु अवस्था लनास्वत धाःसा हाम्बःग्वःछि हे मपाः धाये थें वयात लिसः बिया, ‘छंगु हालखबर व जिगु हालखबर पाय्छि अथे हे खः । जितः नं न्हाचः सुथय् छँय् च्वंम्हेसिनं बहनी दुहां वयेबलय् मचायात काजुबिस्कुत व मांम्हेसित वसः हीगु साब्वं न्यानाः ज्वना वा धकाः अर्दर बियाहःगु दु । धाथें ज्वना वने ल्वःमन कि भगवतीपुराण न्यनाच्वने माली ।

भतिचा फुसंद दत कि छुं ज्या यायेधकाः मतिइ तःसा उमिगु निं ज्या यायां ठिक्क जुइगु । मेमेगु बारबलय् अफिस वने हे माल, शनिवाः छन्हु वइगु नं मचायात अन यंकेगु थन यंकेगु धाधां अथें हे फुना वनीगु । उकिं पासापिं नं बांलाक नापलाये मखं धया थौंकन्हुय् । छं धाःथें मचा व मांम्हेसिगु जक ज्या यायां थःगु ला छुं ज्या हे यायेफुगु मदु । यायेगु नं गुबलय् मखु ला ? जिं नं थपाय्मछिहाकः जुइक बयान यानागुलिं वयात नं पासा छम्ह ला दत का धया थें जुयाः सन्तोषया सासः ल्हाः थें च्वन । उथें उथें खँल्हाबल्हा धुंकाः निम्हं थःथःगु लँपु लिना । लँपु वइम्हेसिया । सुथय् ग्वलय् च्वंम्ह पासां थःगु हालखबर कंगु लुमंकावया ।

‘तःधिकःम्ह काय् छम्ह तसकं हारां जुल धया । मचानिसें पाजुपिंथाय् च्वनाच्वंगु मखु ला । अन फुक्क नाप ल्वानाः सनाच्वंगु बानि अले छँय् नं उलि हे हायेकीगु । उखन्हु सुथय् च्या त्वनाच्वनागु, चीधिकःम्ह काय् नं खि फात । च्या त्वःताः काचाकाचा मचायात कःसिइ मांम्ह नं काचाकाचा यानाच्वंगु ज्या त्वःताः ब्वाँय् वयाः सफा याकः वल । थुखे चीधिकःम्हेसित सफा याकाः च्वँच्वं उखे क्वथाय् तांग्रांतुं सःवल ।

मांम्ह छु सःवल धकाः स्वःवन तःधिकःम्हेसिनं च्या फुक्क वाकाच्वंगु खनिं । तमं मांम्हेस्यां मचायात दाये धकाः ल्यू जुल । मचा थुखे उखे बिस्म्युं वनाः छथुं गन गन बेपत्ता जुल । च्या त्वनाच्वनागु । अथें हे जुल । लिपा जा नये त्ययेकाः तिनि तःधिकःम्ह मचा मदुगु होश दत । न्हापा ला थःथःगु ज्याय् तक्थनाः ल्वः हे मं । लिपा धकाः गन वन जुइ धकाः मचायात सःतुं सःतुं हिकः दंक मालेज्या जुल । उखे थुखे क्वथाय् स्वया, तले कुने छँय् गनं हे धवमद् । पिने-पाखे वनाः स्वःवनाः नं गनं मदु । गन वन जुइ धकाः मां अबु निम्हेसिया ला सातु हे वन । निम्हेस्यां नुगः ■

कयकय् च्यात । कथहं ...

न्हापांगु यौन सम्पर्कय् छु यायेगु ? छु मयायेगु ?

ल्याय्म्ह ख्यः अस्यः भाजु

भ्नीगु समाजय् यौनया बारे खँल्हाय्गु आः नं लाजसरमया विषयकथं कायेगु याः । गुलिखय् ला गर्भनिरोधक वासः लिसे अस्थायी साधन कण्डमया नां कायेत नापं मछालेपुलेगु याइ । गुकिया कारणं नं न्हापांगु खुसिइ यौन सम्पर्क गुकथं यायेगु धइगु बारे सल्लाह कायेमास्ते वःपिं गुलिखय् मनुतय् थःगु खँ मनय् हे दबय् यानाः तयेगु याइ ।

दकले न्हापांगु यौन सम्पर्कया क्षण फुक्कीसिया निंतिं यादगार जुइ अर्थात काचाक्क गबले ल्वःमनि मखु । मनुतय् थःगु न्हापांगु यौन सम्पर्कयात अविस्मरणीय दयेके मास्ते वइ । तर, पर्याप्त सल्लाह व शीपया अभावया कारणं खँ स्यनी । चीधंगु गल्ती व कमजोरीं

नं जीवनज्वःछि पछुतो थें जुइफु । उकिं न्हापांगु खुसिइ यौन सम्पर्क यायेबलय् ध्यान बीमाःगु अत्यावश्यक खँ थुकथं दु ।

कण्डम छयलेगु : विशेष यानाः नवविवाहित दम्पती न्हापांगु यौन सम्पर्कयात कयाः तसकं उत्साहित जुइगु याइ । गुकिया कारण उमिसं आपालं खँय् विचाः यायेमखु । आपालं धइथे जोडीं जोसय् होस् तंकेगु याइ । गुलिसिनं कण्डम छयलेगुयात आवश्यकता तायेकी मखु । गुकिया कारणं इहिपा याःगुया छुं दिंदुने हे कलाःया प्वाथय् दइ ।

हथाय् मचायेक मचायेकं जूगु गर्भधारण उमित पश्चाताप जुइ । आपालं नवविवाहितपिसं न्हापांगु यौन सम्पर्कया अनुभव अजू चायापुगु जुइ धकाः तायेकेगु याइ । थ्व अजू चाइगु अर्थात अनौठो ला जुइ । तर, गबले गबले छगू बांलाःगु अनुभव मेपिनिगु निंतिं पीडादायक नं जुइफु । उकिं थःथवय्या

सल्लाह व रचीकथं जक सम्पर्क यायेमा ।

नक्कलपाखें सावधान : इन्टरनेटया जमाना, उकिसनं पोर्न फिल्म, फोटोग्राफी व साईटया आपालं विगविगी । थौंकन्हुय्या ल्याय्म्ह ल्यासेतयुसं स्कूल-कलेज लाइफय् हे पोर्न फिल्म स्वयेगु यानाच्वंगु खनेदु । गुकिइ अप्राकृतिक यौन सम्पर्क नं क्यनेगु याइ । न्हापांगु यौन सम्पर्कया इलय् थम्हं स्वयागु पोर्न फिल्मया



नक्कल यायेगु कुतः गबले नं यायेमज्यू । उकिं दाम्पत्य जीवनय् हे संकट ब्वलंकाः बीफु ।

यौन छगू कला खः, उकिं न्हापांगु यौन सम्पर्कयात गुलिफत उलि कलात्मक दयेकेमा । लिपा, थःगु पार्टनर नं अभ्यस्त जुइधुंकाः थःथवय्या सहमतिइ न्हयागु नं यायेफु । थ्वप्रति ध्यान बीमाःगु आवश्यकता दु । हथाय् चायेमज्यू आपालं ल्याय्म्हत न्हापांगु खुसिइ यौन सम्पर्क यायेबलय् हथाय् चाइ । हथाय् चायेगु बानी घातक जुइ ।

हथाय् चायेबलय् गुलिखय् ल्याय्म्हतयत् यौन सम्पर्क मयायेकं हे खलित जुइ । उकिं यानाः कलाः असन्तुष्ट जुइ । थुकिं भाःत व कलाः निम्हसित नं ग्लानिया मिंइ च्याकेमा । उकिं हथाय् मचासे प्रेमपूर्वक सम्भोग यायेमा । यौन विशेषज्ञपिसं धायेगु याइ कि मिजंया हिसावय् उतेजनाय् वयेत मिसातयत् आपालं ई बिइ । उकिं यौन सम्पर्क यायेन्हुयः मिजं

नं फोर-प्ले (प्राक्रीडा) य् विशेष ध्यान बीमा ।

कलायात उतेजनाय् हयेत भाःत वयात चुप्पा यायेगु, वयागु शरीरया संवेदनशील अंगय् स्पर्श यायेगु लगायत यौन क्रियाकलाप यायेमा । कलाःयात उतेजनाय् हयेधुंकाः जक यौन सम्पर्कया ज्या न्हयाकेगु बांलाइ । कलाःया भावना थुइकेगु गुलिखय् कलाः भाःतया न्हयःने प्रष्ट जुयाः खँल्हाये फइमखु, भाःतयात दुखी यायेमास्ते वइमखु । गुकिया कारण उमिसं थः सन्तुष्ट जूगु धकाःमखुगु खँल्हाइ । तर, भाःतं कलाः यौन सम्पर्कपाखें धात्थें सन्तुष्ट दु कि मदु, विचाः यायेमा । भाःतं थःगु जक सन्तुष्टि स्वयेमज्यू । कलाःलिसे सल्लाह याना न्हयःने न्हयायेमा । भाःत - कलाः दथुइ असमभदारी पिज्वइगु प्रमुख कारण यौन असन्तुष्टि खः, अथेहे जुयाःन्हापांगु यौन सम्पर्कय् हे थुपिं खँत विचाः यायेमाःगु आवश्यकता दु । ■

रेवन्तलालया बाखं मुनाः सफू ब्वनाबलय्

बंगु पुष १७ गते पासा कुमार रञ्जितपाखें छ्यालः कलाकार लिसे बाखं च्वमि रेवन्तलाल श्रेष्ठयात म्हसीकेगु ह्वःताः यँया बसन्तपूस च्वात ।

समीक्षा दशराज शाक्य

ज्वजलपा यानाः रेवन्तलालं जिगु म्हसीका कायेगुया नापनापं थःगु नं म्हसीका बियाः जितः छगु बाखं मुनाः सफू 'द्वंकाः नं तयेमज्युगु पलाः' समीक्षाया निति बियादिल । वहे सफू ब्वनाः थुगु समीक्षा च्वयेगु कुतः यानाच्वना । सफुतिइ मुक्कं भिंयपु चिहाः बाखं दुथ्यानाच्वंगु दु ।

१) नेपालय् पञ्चायती निरंकुश शासन कालं निसे नोकरशाही शासन प्रशासनय् भ्रष्टाचार ब्वलनाः वयाच्वंगुया दसु खः थ्व, तर थौकन्हय् मेमेगु ट्रिक व स्टाइलयाःगु घटना थपू जुयाः वनाच्वंगुया यथार्थ बाखं 'चतुरमानया ज्या'या क्रियाकलापं यच्चुक क्यनाच्वंगु दु । सु भ्रष्ट वयाः हे जय जुयाच्वंगु थौया यथार्थ व सत्यया बाखं खः, तर थ्व बाखनय् आगं जक प्वलातःगु दु । अपराधीयात दण्डया छुं घटना क्यनामतःगु बाखंया कमजोरी खः ।

२) दँय् छक्कः वडगु स्वन्तिया किजापुजा खुनु पुजा यायेत किजा मद्रुपिं तताजुपित स्वन्ति वःसां म्हाइपुगु खँ ला छखे द हे दु । अथेसां थः किजा मत्यवं मदुगु दुःख तके थें मेपिं मिज्या ख्वालय् थः किजाया वास्तविक ख्वाः लुइवं थःगु आत्मसन्तुष्टि पूर्वंगु बाखं खः 'मतिना' । थ्व छगू मनोवैज्ञानिक बाखं नं खः, तर स्याच्वुसे च्वक न्हयःव्यायातःगु सफल बाखं खः ।

३) एडस सरुवा जुइगु ज्यान जोखिमया ग्यानापुगु ल्वय् खः । थज्याःगु ल्वय् दुपिसं ब्याहाः यायेन्हयः थःगु ल्वय् खुलस्तकथं क्यनेमाः व सुचुके मज्यु धइगु बाखंया सन्देश खः, अले अज्याःगु सरुवा जुइगु लँयं नं पलाः तयेमज्यु धइगु मानव जीवन समाजयात सचेत यायेगु छगू कुतः खः 'द्वंकाः नं तयेमज्युगु पलाः' नांगु चरित्र प्रधान बाखं । मनुयात एडस जुइधुकलकाम्बानाः नं सिना थें जुइगु जीवनया छगू अनुभूति खः, तर बाखंया नां धाःसा पाय्छि, खनेमदु । वाक्य (खँ भाय्) उलि

स्वाभाविक मजू । थ्व पक्तिकारयात लगेजुकथं नां 'द्वंके मज्युगु पलाः' जूसा यक्व आकर्षक व सम्प्रेषणीय जुइफु । आशा याये, मेगु निक्वःगु संस्करणय् थुगु बाखं सफू पिथनीबलय् नां सुधार जुइ ।

४) छम्ह चीमिम्ह भल्याः मनुया बाखं खः 'चिच्छया खँ' । मानव जीवनया थय्याः क्वथ्याः, तःधं चीधं जुयाच्वनीगु भवलय् भविष्यया जः गुकथं थिइकेगु धइगु न्ह्याम्हेस्यां चिन्तन मनन जुयाच्वनीगु व नुगलय् खुल्लुली लुयाच्वनीगु स्वाभाविक खः । चीमिपाखें तःमि जुइगु उपाय व बुद्धि लुइकेत छगू मेहनत व संघर्ष यायेमाः, यदि मेहनत व संघर्ष सफल जूसा जक कलाः व मस्तयं नं इच्छा व चाहना पूर्वके फइगु खाइ । मखुसा हासा पाछ्याः जुइम्होसिया म्हागस न्ह्यावले फुसुलु हे जुयाच्वनी । थ्व बाखनय् गुगु संघर्ष खनेमदु, उकिं बाखं फिक्क व न्यालु खनेदु ।

५) जागिरे जीवनया वाध्यता खः ओभर टाइमक सरकारी ज्याकुथिइ ज्या यायेमाःगु । थःगु छँयाःगु नं ज्या यायेमाःपिं मिसातय् ज्याकुथिं छँय तक थ्यंके लिबाइगु इलय् मन हथाय् हथाय् चाइगु स्वाभाविक खः । अले छँय त्वनेगु लःया समस्यां नं नुगलय् मुलुं तीथें तियाच्वनीगु सहयाये मज्युगु पीडा अलग्ग हे दनि । उकिया निति मेम्होसियागु ग्वाहालि आवश्यक जूवइ । उकथं हे केहँम्ह तताम्होसित ग्वाहालि यायेमाःगु थःगु कर्तव्य भाःपियाः च्यातःगु बाखं खः 'थये नं जुइफु' । तर थ्व बाखं तिख्खर जुइमफु, साधारण जक खः ।

६) लजगाःया वदुवा मजुयाः कलाःया न्हयःने नुगः क्वतुकाः च्वनेमाःगु विवशतां अय्लाःया नशाय् दुनेमाःगु हीनताबोधया बाखं खः 'न्हूगु पलाः ह्युगु पहाः' । सरकारी लजगाःया नातावाद, क्रिपावाद, चाकडी व घुसखोरीया कर्ममाण्डं जाःगु नोकरशाही शासन, प्रशासनं थुज्वःगु लिच्वः पिथनाः हयाच्वनीगु देय् व समाजया निति मछालापुगु विषय खः । आर्थिक पक्ष सबल मजुयाः सामान्य जीवन हनेत निम्न वर्गया छम्ह पात्र महेश्वरं अय्लाःया ग्वाहालि कायेमाःगु वाध्यता खःला थें ? न्हयसः ल्यहेंथंगु थुगु बाखंया कमजोरी खः । ■

संस्कृति रक्षा याये (२)

थीथी देय् व थीथी कथंया छुं मात्राया संस्कार व संस्कृतिवारे च्वय् ब्वने धुन । आः भीसं क्वातुके माःगु संस्कार व भीगु हे संस्कृतियात मालाः स्वयेगु याये । ने=नेपाल, ने=नेवाः

धर्म/संस्कृति बुद्ध "नेवाः"

ने, भीगु जाति व भीगु देय्या न्हापांगु सः व आखः ग्वः जुल । थ्व ने याःगु पूर्वाधार म्हसीकेगुनि भीगु कर्तव्य जुइ । जग चायाःगु खः वा ल्वहँयाःगु वा दण्डितया ढलान यानातःगु ? गुगु नं छँया संरचना व छँयाःगु अतितया संस्कार नापं थज्याःगु वास्तविक संस्कृत रुप न्हयःनेतया च्वनि ।

मिहगःतक भीसं संस्कृत धकाः उलि क्वातुक धाये मसः । अथे नं अजाः अजिपिसं याना वंगु व लजगाः जुइमा, धर्म संस्कार ! त्वःफ्युगु मदु । थौं थें संरक्षण व सम्बद्धनया ज्याभवः न्हयःने हयाः थः न्हयःज्याये मफूगु लकस

उबलय् मजू । थौंतक भीगु न्हयःने लकसं आभास बियाच्वंगु दनि । थौं भीपिं संस्कृत संरक्षण सम्बद्धन हालाः च्वक च्वक हे थःपनिगु हे ल्हातं संस्कृतयात त्वःफिकाः वनाच्वन धायेबलय् गुलिसित यइ ? गुलि सिनं नालि ! खँ नालेगु वा मनालेगुलि दुने लकस मौन जुयाः च्वनि मखु । थ्वहे ब्वयेगु कुतः थन यानाच्वना । थौं

सकल देय्वासीया म्हुतुं नेपाल नेपाल हाला च्वन । भी नं नेवाः भाय् ल्हायेगु याये । नेवाः ब्वनेकुथि चायेकेगु याये । थन थपाय्सकं याःगु ने धयागु सः व ग्वःया नीस्वनाः विज्याःम्ह वा भ्नाःम्ह सिम् सिम् वाज्या छकनि म्हसीके ।

नेक् कपिलमूनी, (नेक्=अति करुणावान व्यक्ति । कपिल=व्यक्तिया नां । मुनि=ज्ञान कथंया आचरणं पूर्णम्ह) वसपोलं थौया कपिलवस्तुइ तपस्या याः विज्याःगु जुयाच्वन । थ्व थौया इतिहास जुल । मिहगःया सत्य । ने=या नामं नेपाल जुल ।

क=कपिलवस्तु जुल । अलय् वसपोलया हे ज्ञान कथंया आचरण थौया संस्कार व संस्कृति स्वयम्भू कपिलवस्तु व कपिलवस्तु स्वयम्भू जुयाः स्वानाः च्वन । सिद्धार्थ कपिलवस्तुइ जन्म जुयाः विज्यात । कपिलमूनिया तपचर्या कपिलवस्तुया निर्माण जुल । थनदुनेया ई गुलि ताःहाकः धयागु खँ

इतिहासं उलाः क्यंगु जिं मस्युनि । मब्वनानि । थन संक्षिप्तं धाये त्यनागु थुलि जक खः कि !

नेक् कपिल मूनिया संस्कार ! थौं भीगु जीवनया सत्कार !! स्वयं सिद्धार्थया जन्मस्थल तक नं कपिलवस्तु लाय्कू नालाः विज्यागुलिं भीसं नं विविध संस्कारय् दुविना संस्कृत सेवाया लँ ल्यय्गु व च्वयेगु याये । ■



संगीतयात सौख्या रूपय् कालधाःसा जक छुं यायेफइ

संगीत रयः बिभला शाक्य

'क्वार क्वार लाकानं न्ह्यानवे जान, देशि वसतं पुनावे जान' दकले न्हापा मिडियाय् थ्वःबलय् न्यनामिपिसं गज्याःगु म्यें हाःगु धकाः अजू चाःगु खः । ने.सं. १९२५ स पिहॉवःगु 'जिगु मतिनाया म्यें' म्येचालय् दुथ्यानाच्वंगु सविन्द्र शाक्यया च्वसाय् पूर्णिमा शाक्यं हालादीगु थुगु म्यें उगु इलय् युनिक म्यें जुयाविल लिपा दक्वसिगु म्हुतिइ घात । थ्वहे म्येय् नेपालभाषा संगीत ख्यलय् म्यें लयचिनामि धकाः म्हसीकेत ताःलाःम्ह खः म्यें हालामि लिसे लय चिनामि ज्ञानमुनि शाक्य ।

न्हूदँया लसताय पिहॉवःगु इलय् वसन्तपुरय् मातु माला लय चिनामि गोविन्द ह्यूमतं वयकःयात बांलाःगु म्यें पिहॉवल धकाः प्रोत्साहन ब्यूगु अले म्यें च्वमि वंशीधर बज्राचार्य एफ एमय् थ्वइबलय् थ्व म्यें ल्हयेत पीक्वःतक न्यनाः धाःगु खँ लुमनाः वयकः आःतक रोमाञ्चित जुयादिल । उगु म्यें विचाः मयानाकथं लोकंहवाःगु खनाः वयकः

तसकं लयताः नापं मेगु दँय् हाकनं न्हूगु म्येचाः पिकायेत हौसला दत धकाः वयकलं कनादिल । उगु म्येचालय् पूर्णिमा शाक्यया दकले न्हापांगु नेपालभाषाया म्यें खःसा सुमन कपाली, सुलिन्द्र शाक्य, श्रृजना श्रेष्ठ, रसिला कायस्थ व मेमेपिं म्यें हालामिपिसं म्यें हालादीगु खः ।

मचांनिसें संगीतय् मन क्वसाःम्ह वयकलं न्हापा तबला हारमोनियम सयेकादीगु खःसा लिपा प्रभात स्कूलं २०५८ सालय् एस.एल.सी. क्वचायेका गितार नं सयेकादिल । उगु हे इलय् पासापिपाखें एरेञ्ज व कम्पोज नं सयेकादिल । म्यें हालेगु इच्छा नं न्हापानिसें दुगुलिं वयकलं जेम्स प्रधानया स्टुडियो म्यूजिक बर्कय् वनाः नेपाली म्यें छपु रेकर्ड यानादिल, तर उगु म्यें धाःसा म्येचालय् दुथ्याकामदी । लिपा पासापिं सुलिन्द्र शाक्य, सुमन बज्राचार्यपनिगु नेपाली म्यें कम्पोज यायेगु यानादिल ।

न्हापांगु म्येचाः पिहॉवःगुया दच्छिलिपा हे वयकलं ने.सं. १९२६ स 'न्हूजः' नांया याकः म्येचाः

पिथनादिल । उगु म्येचालय् नं निर्णय श्रेष्ठं दकले न्हापां रायप म्यें हालादीगु खःसा रवि बज्राचार्य, प्राशना शाक्य गुपिं नेपाली भाषाया संगीत ख्यलय् नांजाःपिं कलाकारपिं खः, अथेहे बबिन प्रधानं नं टाइटल म्यें तिमिलाया जः हालादीगु खः गुगु



म्यें यक्वःसिनं ययेकल । अथेहे सुलिन्द्र व प्राशना शाक्यया ज्वःम्यें मयजु छन्तला, नर्कतिनि ह्वःगु म्यें ज्ञानमुनि, सुलिन्द्र, रसिला कायस्थ व निर्णय श्रेष्ठं रायप हालादीगु खः नापं जुजुकाजी रञ्जितं नं म्यें हालादीगु खः । थ्वहे म्येचालय्

दुथ्यानाच्वंगु तिमिलाया जः व मयजु छन्तला निपु म्यें च्याक्वःगु ईमेज अवाडय् नोमिनेट जुल । अ व । ड ' मत्याकूसां नोमिनेट जूगुलिइ वयकः तसकं लयताः नापं सांगीतिक यात्राय् थ्वसिबे न्ह्याइपुगु ई आःतक मदिनि धकाः वयकलं थःगु नुगः खँ कनादिल । तर म्यें बांवालाःगु दुसां तवि

म्येचाः प्रोमोशन याये मगानाः खःला भिंस्वपु म्यें अन लकिं नं जुयाः खः म्येचाः गुलि चले जुइमाःगु खः उलि मजुल वयकलं धयादिल । 'न्हूजः' म्येचाः पिहॉवःगुकाः वयकः भचा थःगु हयाण्डक्राफ्ट ज्याय् व्यस्त जुयादिल मेमेपिनिगु कलेक्सन म्येचालय् कम्पोज व एरेञ्जय् हे व्यस्त जुयादिल अनं लिपा ने.सं. १९३० स गोल्डेन भ्वाइस अफ नेपाल प्रेमध्वज प्रधानया याकः सः, म्यें च्वमि प्रदिपरत्न शाक्यया याकः च्वसाय् वयकःया याकः लय् व एरेञ्जय् 'ख्ववि' म्येचाः पिहॉवल । एल्बमया नां कथं थुकिइ सेन्टिमेन्टल म्यें दुथ्यानाच्वंगु दु । प्रेमध्वज प्रधान न्हयस्वदं दुबले हालादीगु थुगु म्येचाः नं लुमके बहःगु म्येचाः खः ।

किशोर कुमार, रफी पिनिगु पुलां पुलांगु म्यें, हिन्दी म्यें अले गजल नापं नेपालीइ सुरेश कुमार, रामकृष्ण ढकालपनिगु म्यें यक्वः न्यनेगु बानी दुम्ह वयकः नीदँ न्हयःनिसें यलया 'वाईएमवीए' नांया संस्थाय् आवद्ध जुयाः च्वनादीगु दुसा खुदँ न्हयःनिसें साँस्कृतिक उपकर्मितीइ कर्जि जुयाः ज्या यानाः च्वनादीगु दु नापं हरेक दँय् बौद्ध संगीत

- ज्ञानमुनि शाक्य

जागरण धेंधेवल्लाः कासाय् उगु संस्थापाखें ब्वति कयाः च्वनादीगु दु । थ्वहे भवलय् स्वर्दीत न्हयः जूगु धेंधेवल्लाः कसाय् रजनी शाक्यया च्वसाय् वयकःया संगीतय् ख्वयेमते धाःगु ज्ञानमाला म्येंपाखें न्हाप सिरपाः त्याकादिल । बु.सं. २५३३ या लसताय संस्थापाखें पिथंगु प्रजा उमंग भाग-२ ज्ञानमाला म्येचालय् वयकलं संगीत विद्यादीगु दु ।

वरिष्ठ म्यें हालामि रत्न 'बेहोसी'पाखें खुलातक्क भोकलया ट्रेनिङ्ग कयादीम्ह वयकलं संगीतयात सौख्या रूपय् कालधाःसा जक छुं यायेफइ धइगु विचा तयादीम्ह वयकलं सौख मदयेकं छुं याये धयाः नं यायेफइमखु धयादिल । थौकन्हय् नेपालभाषाया संगीत ख्यः गन थ्यनेमाःगु खः अन थ्यनेफयाच्वंगु मदु धकाः नुगः मछिंकादिल । संगीत ख्यलं धेवा मदुसां नां दत वहे तःधं वयकलं धयादिल ।

२०३५ सालय् यलया गुजिबहालय् अबु इन्द्रमुनि व मां सन्तुमाया शाक्यया कोखं जन्म जुयादीम्ह वयकलं संगीतयात निरन्तरता बियाः वनेगु विचाः दुगु खँ कनादीगु खः । ■

सहद स्मारक रेडबुल 'ए' डिभिजन लिग फुटबल कासाय श्री स्टार क्लब अग्रस्थानय

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)या गवसालय दशरथ रंगशालाय न्हयानाचंगु सहद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिग फुटबल कासाया न्हापांगु चरणया धेंधेवलाः कासा कन्हय माघ १२ गते ब्रवाइगु ज्याभवः दु । थ्व धेंधेवलाः कासाया न्हापांगु चरणपाखें श्री स्टार क्लब न्हापांगु धलखय लानाचंगु दु । थ्व लिग धेंधेवलाः कासाया नियमकथं ब्रवति कयाचंगु भिखुगु टीम मध्ये च्यागु टीम सुपर एट धेंधेवलाः कासाया नितिं छनौट जुइगु प्रावधान दुसा न्यागु टीम "ए" डिभिजनय हे यथावत जुयाचवनी तर थ्व लिग कासां धाःसा पिहाँ वनिसा मेगु स्वंगु टीम रेलिगेशनय लानाः "बि" डिभिजनय कुहाँ वनिगु व्यवस्था यानातःगु ख ।

थ्व धेंधेवलाः कासाय उत्कृष्ट प्रदर्शन यानाः श्री स्टार क्लब लगायत मनाङ्ग मर्याङ्गदी, मच्छिन्द्र, आरसिटी, नेपाल आर्मी, एनआरटी, फ्रेण्डस व सरस्वती क्लब सुपर एटया नितिं छनौट जुइगु प्रायः निश्चित जुइयुंकुगु दु । यदि

कासा ख्यः - नबिन महर्जन

लिपांगु लिग कासाय नेपाल पुलिस जावलाखेलयात त्याकेत सफल जूसा पुलिस नं सुपर एटय वइगु सम्भावना दु ।

अथेहे गुंगु निसें भिस्वंगु धलखय लानाः नेपाल पुलिस, हिमालयन, संकटा, एपिएफ व जावलाखेल "ए" डिभिजनय कायम जुयाचवनिगु टीमया रूपय प्रायः निश्चित जुइयुंकुगु दु । ल्यं दनिगु स्वंगु टीम मध्ये बौद्ध व बाँसवारी रेलिगेशनय लानाः "बि" डिभिजनय कुहाँ वइगु नं निश्चित जुइयुंकुगु दुसा ल्यं दनिगु मध्यपुर युथ एशोशियसन रेलिगेशनय लाइगु करिव करिव पक्का जुयाचंगु टीम खः ।

थ्व सहद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिग फुटबल धेंधेवलाः कासाया छिनोफानो सुपर एट लिपा जक निश्चित जुइ । नापं थ्व

सम्भावना श्री स्टार क्लबया दु, छायाःसा थ्व न्हापांगु चरणय थाय कायेत ताःलाःगु ल्याः व सुपर एटपाखें काःगु ल्याः मुंकाः सुनां अयः कायेत ताःलात व हे टीम च्याम्पियन जुइगु खः । अथेजुया अयः एटभान्टेज श्री स्टार याःगु दु । तर मनाङ्ग मर्याङ्गदी, मच्छिन्द्र, आरसिटीपिसं नं थःगु उत्कृष्ट कासा न्हयवःगु खँय शंका मदु ।

क्वचाःगु न्हापांगु चरणया लिचः स्वयेगु खःसा छुं नं छगु जक टीम थ्व लिगया दाबेदार खः धायेत तसकं हे थाकु । छायाःसा श्री स्टार, मच्छिन्द्र थेंज्याःगु टीमयात सरस्वती बुकाः थःगु उपस्थित क्वातुकाचंगु दु । अथेहे रेलिगेशनय लाःगु बाँसवारी टीमं नं आरसिटीयात बुकूगु दु । अथेजुया थ्व सुपर एटया नितिं स्टार कासामिपनिगु फिटनेस, विदेशी कासामिपनिगु तालमेल अले न्हगु रणनिति न्हूपिं कासामिपित समन्वय यानाः वनेफुगु टीमं उत्कृष्ट प्रदर्शन याइगु सम्भावना दु । आःतक कासामिपिसं उत्कृष्ट प्रदर्शन यानाः लिगयात न्हयाइपुका चंगु दु ।

विदेशी कासामिपनिगु अभावं विभागीय टीमं थःगु उत्कृष्ट कासा क्यनेत ताःमलाःगु खः । नापं पुलिस आर्मी व एपिएफया जागिर सिवं थीथी क्लबपाखें उत्कृष्ट कासामिपित बांलाक पारिश्रमिक व नां नं दइगु हुनिं क्लबपाखें म्हितेगु आकर्षण अयइगु खनेदु । वास्तवय कासाख्यःया विकास यायेगु खःसा व्यवसायीकरण अवश्य जुइमाः । थ्व फुटबल लगायत मेमेगु थीथी कासाया चर्चा परिचर्चा अलय विकास जूगु धइगु व्यवसायीकरण हे खः । तर ल्वःमके मज्यगु खँ छु धाःसा व्यवसायीकरण नापनापं थःगु राष्ट्रियता नं अवश्य लुमकेमाः ।



सुपर एटया धेंधेवलाः कासा करिव लच्छि लिपा जक जुइगु खः । अथे जे यु या थु कि या लिचः थथेहे जुइ धकाः आः हे धायेत तसकं थःगु । अथेसां यक्व

स्पेनया बेबी जम्पिङ्ग - एल कोलाचो

पत्याः यायेगु / मयायेगु

- पौमाः डंगोल

एल कोलाचो (बेबी जम्पिङ्ग) स्पेनया छगु परम्परागत नखः खः । पाय्छि थबलें निसें हे न्हयात धकाः रेकर्ड मनुसां थुगु नखः दँयदसं कास्टील्लो दे मुर्सिया धाःथाय अनया क्याथोलिक समुदाय नं न्यायेकाः वयाचंगु दु । कोलाचो नांयाःम्ह छम्ह दानवया भेषय मनुत मस्तय छनं तिन्हया वना थुगु नखः न्यायेकीगु खः । दच्छिया दुने ब्रूपिं मस्तयत सतकय बँय लासा लाना उकी ग्वतुकाः व मस्तय छनं हाचां गाया तिन्हइगु थुगु नखःयात हलिमय हे दकसिबे ग्यानापूगु नखःकथं कायेगु याः ।

'द ब्रदरहुड अफ सानन्टिस्मो स्याक्रामेन्टो दे मिनर्वा' नांगु संस्था गवसाः खलः जुयाः न्यायेकीगु छवाः तक न्हयाइगु थुगु नखः आइतवाः खुन्हु दकसिबे तचवइगु खः, उखुन्हु मनुत एल कोलाचोया भेषय मस्तय छनं हाचां गाया तिन्हइगु खः । मस्तयत पाप, रोग अले दुष्ट आत्मातपाखें मुक्त यायेगु हुनिं थथे यायेगु याना वयाचंगु खः । नकतिनि हे पोप बेनेडिक्ट स्पेनया पादरीपित थज्याःगु नखःपाखें ताःपाक्क चवनेत इनाप याःसां थ्व नखः धाःसा न्हयाना हे चवंगु दु ।

अनया चर्च धाःसा आःतक नं परम्परागत रूपं न्हयानाः वयाचंगु लःयात साछी तयाः याइगु 'ब्याप्टिजम' यात हे तिवः बिया वयाचंगु दु, बवयाचंगु सैतानपाखें तिन्हया मखु ।



वाःया राशिफल

-बि. आर. आर.

मेघ : थ्व वाःया शुरुया निन्हु जक ज्याखँ जुयाः आम्वानी जुइगु, वाःया ल्यं न्हित धाःसा, कचवं वइगु, ज्या रोके जुइक नोक्सान जुइगु, ज्याखँ स्यनाः दुःख सिइमालीगु, छपु लँपुया ज्या स्यसां मेगुपाखे सिमदयेक आम्वानी दइगु ।

वृष : ल्वय जुइगु दुःख सिइगु, अपवाद दुर्वचं न्यनेमालिगु, मनय कचवं वइगु, मिसा पासापिं नापलानाः फाइदा जुइगु, थः मनुतनाप हे कचवं वइगु, ज्याय पंगःत वइगु चाःहयु वनेदइगु ।

मिथुन : मतिना (जहान) नाप ज्याखँ मिले मजुया थाकथुकु जुइगु, वनीपिं ब्वकःमि (विद्यार्थी)तयत वनेत यक्वः हे पंगः वइगु, वाःया अन्त्यपाखे धाःसा ज्याखँ मिले जुयाः आम्वानी जुइगु ।

कर्कट : थ्व वाःया शुरु खुन्हु धाःसा मानसम्मानया अपमान जुयाः धन द्रव्य हानी नोक्सान जुयाः दुर्वचं न्यनेमालिगु, वाःया मध्य न्हित धाःसा ज्याखँ सुथालानाः आम्वानी जुइगु, यानाः चवनागु ज्या नं टुटे जुइफु, बिचाः यायेमाली ।

सिंह : थःथिति, पासाभाइ नाप नापलाये दइगु, थः स्यान्याःपिं मनुत धाःसा मिले मजुइगु, ज्याखँ स्यनिथे च्वंसा, सुथालानाः वनि, मति मतयाःगु ज्याखँ चूलानाः फाइदा जुइगु, विपक्षतयसं ज्या स्यकेत स्वःसां स्यकेफइ मखु ।

कन्या : थ्व वाःया शुरु धाःसा ज्या सिद्धि जुयाः फाइदा जुइ, आम्वानी न जुइ, तर थम्ह खँल्हाःगु खँल्हावल्हा धाःसा बांलाकादिसँ, मखुसा ज्या स्यनेफु, वाःया अन्त्यय धाःसा दुःख सिइमालिफु, धातु पदार्थया कारोबार जुइफु,

आखः वनेगु व लेख चवनेगु बिचाः वयेफु ।

तुला : थ्व वाःया शुरु शारीरिक मानसिक रूपं गडबड जुयाः हानी नोक्सानी जुयाः च्वंसा, मेगु न्हित सीमदयेक ज्या बांलाना सुथा लानावःनि, अयनं मन सन्तोष जुइक ज्या पूवनी मखु, थम्ह न्ववानागु सुइत हे चित्त बुभे मजुइगु ।

बृश्चिक : मानसिक न्यथा क्वबियाः दि न्हयाना चवनेसा वाःया अन्त्यय ज्या सिद्धि जुयाः ठिक जुयाः ज्याखँ मिले जुइ, कचवं नं वयेफु, सिरपाः कायेदइगु वा इनाप कायेदइगु ज्यात चूलावइ, म्हो जक जूसां धेवा आम्वानी जुइगु ।

धनु : बाहनादि ह्यलेगु चूलावइगु वा न्यानाकाःगु नं जुइफु, धन आम्वानी जुयाः च्वंसा खर्च व नोक्सानयात धाःसा पनेफै मखु, दथुइ मान समान दइगु, ज्या नं चूलावइ, आखः वनामिपित आखः वनेत हे थाकुइ ।

मकर : प्वाःया ल्वय जुइगु, पासाभाइपिं नाप कचवं वइगु, धन आम्वानी जुयाः च्वंसा ज्या यानागु धाःसा अःखः लाःवनेफु, अयनं ज्याखँ चूलानाः सुथालानाःवनि, थःत ह्युकथं याःगु दुःख वइगु खँ सिमदयेक दुःख सिमालिगु ।

कुम्भ : मखुपिं मनुत नाप संगत लायेफु, अथेहे मनुतयसं दुःख बिइफु, हानी नोक्सानीया सम्भावना दु, म्ह स्याइगु ज्वर वइगु नं जुइफु, हानी नोक्सान जुइगु, सामान धेवात तनिगु, खुयाः काइगु जुइफु, अयनं स्वास्थ्य लाभ जुयाः धन आम्वानी धाःसा जुयाचवनि ।

मीन : थः मनुत नाप हे कचवं वइगु, हु जुइ गथे जुइ धइथे पीर ग्याः वइगु (भय दइगु) मन चित्त थाते मलानाः न्हयः नं बांलाक्क मवइगु, हानी जुइगु, ज्याय पंगः वइगु, वाःया अन्त्यपाखे धन आम्वानी जुयाः सुथालानाः वनीगु ।

**नेपाः सः वाःपौ प्रत्येक विहीवाः
ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ ।**

"ससः नेवाः" न्हयसः लिसः कासा ११

थुगुसीया "नेवाः एकता दिवस" ग्वःवतःगु खः ?

- न्हापांगु निवतःगु
 स्वतःगु एतःगु

नां :

शायबाय :

ल्हाःति :

.....

पाय्छि लिसः बिचादीपि - ६३१ म्ह
तंगु वाःया पाय्छि लिसः : हिमालय शमशेर राणा
गोलाप्रशाकथं सिरपाः त्याकादीम्ह : लुमन्ति शाक्य, पूव, यल ।

- कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-**
- १) थुगु कासाय न्हयसःया पाय्छि लिसः छु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
 - २) थुगु कासाया कुपन छवयाः हयेगु लिपांगु दिं श्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने थयंकादीमाः ।
 - ३) छम्ह हे व्यक्तिकं न्हयाक्वः नं छवयाः हयादीफु ।
 - ४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
 - ५) वःगु कुपनत मध्ये गोलाप्रशाकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
 - ६) त्याकामि भाजु/मयजुं छवाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
 - ७) सिरपाःकथं 'ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट'पाखें निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
 - ८) सिरपाः काः भ्याबलय थःगु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
 - ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, यँ, नातिबज्रया सफू धुकू, यँ व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट
नेवाः नसा भपिगु नितिं लुमंकाः दिसँ । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६०००

फोकस



मेलिना मानन्धर

मयजू मेलिना मानन्धरजु निगू दशक न्हय निसें संकिपा: स्थलरय थःगु जीवनयात निरन्तरता बिया: चवनादीगु दुसा थौकन्हय तयक: गौशालाया जयबागेश्वरीसं चवनादी । थःगु भाषा, कला, संस्कृतियात ल्यंका:तयेमा धयादीमह तयकलं नेपालभाषाया नांजा:गु संकिपा: "पटाचारा"सं गू भूमिका म्हितादीगु खः ।

सफू कुथिइ हे अश्लील डान्स व मसाज

(एजेन्सी)

स्कटल्याण्डया छगू पुस्तकालयं मनूया पठन संस्कृतिया विकास जुइमा व सफू कुथिसं वनीपनिगु ल्या: अप्वयेमा धइगु विचारं अजू चायापुगु जुक्ति छ्य:गु दु । सफू कुथिं मनूतयत सफू कुथिसं सालेगु नितिं नि:शुल्क पोल डान्सइया तगिं न्हयाकेवं उकिं तसकं विवाद व हुइना भुइना कमे या:गु दु ।

सफू कुथिसं तसकं कामुक लिसे अश्लील जुइगु पोल डान्सया तगिं न्हयाकेत जक मखु सफू कुथिं सफूयात टेनिस ब्याटया

रूपय छयला: सफू कुथिदुने हे टेनिस म्हिते दइगु सुविधा नापं ब्यूगु दु । बुर्खेकथं सफू कुथिइ वइपिं पाठकया मन सालेत लिसं बवनेगुलिइ अभिरूची थनेत स्थानीय कलाकारं उत्तेजक पोल डान्सया प्रस्तुती विइ, बुकी टेबल टेनिस धइगु कासाय सफूयात टेबल टेनिसया ब्याटया रूपय छयलेफुसा अन पोल डान्स स्वया: उपन्यास चवयेगु धेंधेंबल्ला: कासा नं जुइ । थुलिजक मखु सफू कुथिसं बवनेत वनीपिसं मसाजया सुविधा नं कायेफु ।

बास्तवय थज्या:गु रोमान्चक न्हिच्छि



हे न्हयानाचवनी तर पाठकं सफू कुथिदुने मब्वसे खाली थज्या:गु हे उल्पटयाइ ज्याय बवति कायेजक धा:सा दइमखु । निश्चित ईतक्क बवना ल्यंगु इलय थज्या:गु मनोरञ्जक ज्याय बवति कायेदइ

मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबुया सहयोगार्थ

निर्माता इश्वरमानसिंह डंगोल
सोनिफा प्रजापति / प्रेम महर्जन
अध्यक्ष श्रेष्ठ / रामराजा भाप

कार्यकारी निर्माता रोशन बजाचार्य
निर्देशक सहायक सरोज बुढाचार्य

जल्प भुवन श्रेष्ठ
भोगेन्द्र मानन्धर
रविन डंगोल

ध्यायाङ्कन रत्न कार्की / सुमन तण्डुकार
सम्पादन सुनिलकुषा तामाकार

दृग्दर्शक देवकुमार महर्जन
संगीत गोविन्द ह्युमत

लेखन/निर्देशन सुरेन्द्र तुलाधर



२०६८ माघ २८ गते सोमबार

थाय : अष्टनारायण हल, बालाजु, येँ ।
ई : सुथसिया ८:०० ता: इलय ।
टिकटया मू : २००/- व ५००/- तका जक ।

टिकटया नितिं स्थापु :
९८०८१०८३६८ सुशिल मानन्धर, ९८४९७६९२७ (समिर डंगोल),
मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबु, गणेशस्थान, येँ ।

मा:गु दु

थुगु 'नेपा: स:' वा:पौया नितिं छुं बजार प्रतिनिधित मा:गु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मयजूपिसं थ:गु बायोडाटा व फोटो निपा: सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसं ।
स्वापू -
नेपा: स: वा:पौ
भूमिगु नेपा: पब्लिकेशन (प्रा.) लि.
क्षेत्रपाटी - येँ, नेपा: ।
फोन ल्या: : ४२-५१४८८ व ९८०८-३८६५८३ (राजेन्द्र)

बजारय पिदन !



'नेवा: एकता दिवस' भः भः धायेक क्वचाल

येँ (नेपा: स:)
वंगु पोहेलाथव: नवमि आइतवा: खुन्हु ऐतिहासिक नापं सांस्कृतिक कथं नांजा:गु किपूया नगाँ दोबाटोय थुगुसीया स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' भः भः धायेक क्वचा:गु दु ।
उगु ज्याइवलय भाषिक लिसं राजनीतिक छय:या हनेबह:पिं भाजु/मयजूपिं लिसलिसं नेपालभाषाया थीथी खल:, पुच: संघ, संस्थापिनिगु नं आपालं बवति दुगु ख: ।
स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' भः भः धायेक क्वचायेकेगु नितिं येँ, यल, ख्वप, थिमि लगायत गां-गामं थ:पिनिगु ब्यानरलिसं उगु ज्याइवलय बवति का:गु ख: ।
ज्याइवलय थीथी हनेबह:पिं विशिष्ट पाहाँपिसं 'नेवा: एकता दिवस'या महत्व व थुकियात गुकथं ता:लाका: यंकेमा: धइगु विषयसं थीथी राजनीतिक छय:या व्यक्तिपिसं थ:थ:गु बिचा: प्वंकादीगु ख: । उगु 'नेवा: एकता दिवस'या छुं छुं लूत थन न्हय:बवया:गु जुल ।
किंचा: न्यायिकशास्त्री लक्ष्मण