

अनुरया बिचा:
अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया
एअर होस्टेज जुइगु



पेज ३

**विश्वरूपमं यात
शानदार ओपनिङ**



पेज ८

In; f

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

गनं 'नेवा: देय् दबू' मंका: खल:या लँपुइ वंगु मखुला ?

“नेवा: देय् दबू”या ल्वापुं नेवा: एकताय् लिच्च: लाकीगु सम्भावना

■ **स्वराज महर्जन/दि. दि. शि. यल**

नेपालय् आदिवासी जनजातितय् थःपिनिगु भाषिक नापं जातीय अधिकारया नितिं चेतना ब्वलंकेगु नापं आन्दोलनया नेतृत्व याःपिं स्वनिगःया आदिवासी नेवाःत हे खः ।

नेवाःतय्गु भाषिक/जातीय आन्दोलनया कारणं हे मेमेगु जनजातित न्हयलं चायेका दनावःगु खः अले अन्ततः नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ तर्क गठन जूगु खः ।

तत्कालिन अवस्थाय् नेपालभाषा मंका: खलःपाखें उकिया नेतृत्वदायी भूमिका म्हितूगु खः । अले नेवाःतय्गु म्हुतुइ मखु गौर नेवाःतय्गु म्हुतुइ तर्क मंका: खलःया नां बइगु अले स्वनिगलं पिनेया नेवाःतय्गुसं तर्क मंका: खलः धका: गर्व यानाच्वंगु खः ।

मंका: खलःया तःमुंज्या यायेमफया: खलःया दुजःपिं बुलुहुं निस्क्रिय जुया वन अले सुं सुं व्यक्ति जक मंका: खलःया नामं जुयाच्वन ।

थ्वहे दथुइ न्हापा मंका: खलःया नेतृत्व यानाच्वंपिनिगु कुतलं हे नेवाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन माल धका: 'नेवा: देय् दबू' गठन याःगु खः ।

'नेवा: देय् दबू' गठन लिपा आ: तकया अवस्था थ्यंगु इलय् देय्या अप्व: याना जिल्लाय् 'नेवा: देय् दबू'या नामं नेवा:त संगठित जुइधुंकूगु अवस्था दु ।

नेवाःतय्गु पहिचान सहितया नेवा: राज्यया नितिं नेवाःतय्गुसं आन्दोलन यानाच्वंगु हे अवस्थाय् थ्यंमथ्यं थनि न्याला न्हयः देय् दबूया तःमुंज्या जूगु खः । अवले देय् दबूया तःमुंज्यां नेवाःतय्गु अधिकारया नितिं नेवाःतय्गु छप्पं याइ अले 'नेवा: देय् दबू' अझ प्रभावकारी कथं न्हया: वनी धका: नेवाःतय्गुसं आशा याःगु खः तर उकिया अःखः तःमुंज्या हे स्थगित जुइक छगू कथं ल्वापु जुल ।

स्थगित जूगु तःमुंज्या आ: तक नं याये फयाच्वंगु मदु । तःमुंज्याय् निर्वाचन मण्डल तर्क घोषणा यायेधुंकूगु अले पुलांगु विधान व न्हूगु विधानया विषययात कया: अन कचमच जूगु खः । विधान पारित जुल वा मजुल धइगु विषययात कया: पक्ष विपक्ष जूगु खः । मूल रुपं न्हूगु विधान कथं न्ययम्ह दुजः बराबर छम्ह तःमुंज्याय् प्रतिनिधित्व जुइगु अले पुलांगु विधान कथं उगु तःमुंज्याय् नीन्याम्ह दुजः बराबर छम्ह प्रतिनिधित्व यानाच्वंगुलिं गगु कथं वनेगु धइगु विषययात कया: विवाद जूगु खः । छगू कथं तनावपूर्ण अवस्थाया दथुइ तःमुंज्या स्थगित जूगु खः ।

अथे नेवाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन हे गोलमाल जुइवं नेवा: पत्रकारतय्गु राष्ट्रिय संगठन नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूपाखें निगू पक्षया मनूतय्त हे छथाय् तया: सहमतिया



नितिं सहलह ब्याकेगु ज्या न्हयाकूगु खः तर यक्व कुतःया दथुइ नं इमित छथाय् हे तया: सहलह ब्याकेगु ज्या ताःमलाःगु खः । थ्वहे दथुइ 'नेवा: देय् दबू'लिइ आबद्ध जुयाच्वंगु न्ययगुलिं मल्याक नेवा: खलः पुचःया प्रतिनिधितय्गुसं दवाव समूह दयेकल । अले दवाव समूहपाखें नं थीथी कुतः यात ।

उगु हे कथं दवाव समूहया नेतृत्वय् येँया जिल्ला प्रशासन ज्याकुथिइ तर्क समस्या ज्यंकेत धका: निवेदन तल आ: तक नं ज्यानाच्वंगु मदु । उकिं नेवा: एकताया नितिं हे लिच्च: लाइगु मखुला धका: तर्क नेवाःतय्गुसं न्हयसः थनाहःगु दु ।

'नेवा: देय् दबू'या थज्याःगु समस्यायात कया: देय् दबूया नायः नरेश ताम्रकारं "नेपा: सः" वाःपौलिसे खँलासें न्यागू विकास क्षेत्र नापं स्वनिगलय् देय् दबूया क्षेत्रीय स्तरया भेला जुयाच्वंगु नापं महाधिवेशन याकनं यायेगु नितिं सहलह जुयाच्वंगु दु धयादिल । वय्कलं धयादिल - "नेवा: देय् दबू" व जिल्ला प्रशासनया दथुइ अले देय् दबूया पदाधिकारीया दथुइ सहलह जुयाच्वंगु दु । थ्व समस्या नेवाःत थःथवय् हे च्वना: ज्यंकी धका: जिल्ला प्रशासन ज्याकूपाखें धयाहःगु दु ।"

अथेहे देय् दबूया नायः पदया नितिं उम्मेदवार जुयादीम्ह पवित्र बज्राचार्य आःया अवस्थाय् देय् दबूया संरक्षक, सल्लाहकार

व दवाव समूह च्वना समस्या समाधान यायेमा: धयादिल । वय्कलं धयादिल "जिल्ला प्रशासनय् देय् दबूया पदाधिकारीपिंसं पुप मसान्तया दुने फुक्क पक्ष च्वना समस्या समाधानया नितिं सहलह ब्याके धाःगु खः, आ: तक मजुल । छगू कथं निर्वाचन मण्डल गठन जुइधुंकूगु अवस्थाय् कार्यसमिति हे मदये धुंकल । उकिं संरक्षक व सल्लाहकारपिंसं समाधानया कुतः यायेमा: ।"

अथेहे दवाव समूहया कजि शरद कसा: नं थपिं देय् दबू बांलायेमा धका:, भिनेमा धका: न्हया: वनाच्वनागु खः धका: धयादिल । वय्कलं "नेपा: सः" वाःपौलिसे खँलासें धयादिल - "देय् दबूया समस्या समाधानया नितिं मध्यमार्गी लँपु लुइला धका: कुतः यानाच्वनागु दु । आःया अवस्थाय् निर्वाचनय् ल्वाइ मखुपिं अले स्वतन्त्र मनूया नेतृत्वय् अधिवेशन यायेमा: धयाच्वनागु दु । जिपिं पदया नितिं थथे कुतः यानाच्वनागु मदु । देय् दबू बांलाकेगु नितिं खः ।"

थुगु कथं देय् दबू व तःमुंज्याय् भूमिका म्हितुपिनिगु ब्यागलं ब्यागलं धारणा वयाच्वंगु नापं तःमुंज्या हे याये मफयाच्वंगु थौया अवस्थाय् आ: 'नेवा: देय् दबू' नं मंका: खलःया लँपुइ वंगु जर्क मखु ला धका: न्हयसः ब्वलनीगु स्वभाविक हे खः । अले थुकिं याना नेवा: एकताय् लिच्च: लाइमखु धका: सुना नं धायेफइगु अवस्था मदु । ■



Khaja Set @ Rs. 99

Aaju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Set Meal @ Rs. 99

Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

‘केनेडियन नेवा: गुथि’पाखें अन्वेषक भाजु छत्रबहादुर कायस्थयात ग्वाहालि

यल (नेपा: स:)

नेपालभाषाया कला, संस्कृतिइ तःदँ न्हयःनिसें निरन्तर रुपं ग्वाहालि याना: थःगु जीवन पाना: वयाचवनादीमह अन्वेषक लिसे नेपालभाषा मंका: खल: यलया संस्थापक नाय: भाजु हनेबहःमह छत्रबहादुर कायस्थजुया जहान् मोतीलक्ष्मी कायस्थ मदुग दुःख्य ‘केनेडियन नेवा: गुथि’पाखें थःपिनिगु गुथिपाखें फुकथं ग्वाहालि लःल्हायेगु ज्याभवः म्निगः बुधवा: खुन्हु यलया अक्षेश्वर महाविहार्य छगू ज्याभवःया दथुइ क्वचाःगु दु । ‘केनेडियन नेवा: गुथि’या प्रतिनिधि भाजु महेशप्रसाद प्रधानपाखें ग्वाहालि कथं मुक्कं १,०२,३४२/- तका हनेबहःमह भाजु छत्रबहादुर कायस्थजुयात लःल्हानादीगु खः ।



‘नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू’या केन्द्रीय नाय: भाजु श्रीकृष्ण महर्जनजुं वयकःया योगदानयात कदर यानादिसें थुगु ग्वाहालि लःल्हायेगु ज्याभवःलिपा वयकः भन् जम्मेवारीपूर्वक सक्रिय जुयादीगु आशा यानादीगु खःसा ज्याभवलय ‘केनेडियन नेवा: गुथि’या प्रतिनिधि भाजु महेशप्रसाद प्रधानजुं भी नीवा:त लसताय जक मखु न्ह्यात्थेंज्याःगु दुःख्य नं भी सकलें छधी छप्पें जुया: न्हयःज्याना ग्वाहालि कालविल यायेगु संस्कार दुपिं जूगुलिं भीसं थज्याःगु ज्यायात लिपा थ्यं कं निरन्तरता वीमाःगु खँय बहः वियादीगु खः ।

ज्याभवलय थःगु विचा: प्वंकेगु भवलय अन्वेषक भाजु छत्रबहादुर कायस्थजुं थीथी ख्यलं वःगु च्छाये बहःगु थुगु ग्वाहालियात थः जहान्या वासः यायेगु भवलय जूगु सकतां खर्च पुलेधुंका: ल्यं दुगु धेवा थज्याःगु हे दुःखया इलय ग्वाहालि यायेगु तातुना: छगू कोष दयेका: वनेगु विचा प्वंकादीगु खः ।

भाजु सुरजवीर बज्राचार्यजुं लसकुस यानादीगु उगु ज्याभवलय ‘नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू’ यलया नाय: भाजु सुरज ब्यञ्जनकारया नायःसुइ न्ह्याःगु खःसा ज्याभवः भाजु राजेन्द्र शाक्यजुं न्ह्याकादीगु खः ।

नेपालभाषा परिषद् चिनाखँ मुँज्या

यें (नेपा: स:)

नेपालभाषा परिषद्दया ग्वसालय परिषद्दया चित्तधर हृदय लुमन्ति छेंय वंगु शुक्रवा: खुन्हु छगू चिनाखँ मुँज्या जूगु दु । भारतीय राजदूतावासया फर्स्ट सेकेट्री कवि अभय कुमारया मूपाहाँसुइ जूगु उगु चिनाखँ मुँज्याय मूपाहाँ भाजु अंग्रेजी भासं



केनेडियन नेवा:या ग्वाहालि : नेपालभाषा मंका: खल: यलया संस्थापक नाय: लिसे नेपालभाषाया अन्वेषक हनेबहःमह भाजु छत्रबहादुर कायस्थया जहान मोतीलक्ष्मी कायस्थ मदुग दुःख्य ‘केनेडियन नेवा: गुथि’या ग्वसालय म्निगः बुधवा: ‘नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू’ यल कचा:या ग्वसालय छगू ज्याइवःया दथुइ धेवा लःल्हानाचवंगु छगू लू ।

व हिन्दी भासं चिनाखँ न्यंकादीगु खः ।

चिनाखँ मुँज्या परिषद्दया नाय: फणिन्द्ररत्न बज्राचार्यया सभानायःसुइ जूगु खःसा मुँज्याय सुरेश किरण मानन्धर, सुदन खुसः, माधव मूल, प्रतिसरा सायमि, पुष्परत्न तुलाधर, द्वारिका श्रेष्ठ, पूर्ण वैद्य, योगेन्द्र प्रधान लगायत पोखराया कवि रमेश श्रेष्ठ व नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानया दुज: छ्याञ्जे गीता केशरीपिंसं नं चिनाखँ वना न्यंकादीगु खः ।



चिनाखँ न्यंकूपिं यक्वःसिनं नेपालभाषा व अंग्रेजी भासं न्यंकूगु खः । उगु मुँज्याय शशिकला मानन्धर, जलेश्वरी श्रेष्ठ, शिला सायमि, मंगलनारायण जोशी, श्रीओम श्रेष्ठ रोदन, मदनसेन बज्राचार्य, सौरभ शाक्य, दिव्या ताम्रकार, विमलप्रभा बज्राचार्य, मीना बज्राचार्य व विजयरत्न असंबरे लगायत आपालं साहित्यहयःमिपिनिगु व्वति दुगु खःसा ज्याभवः कजि परिषद्दया छ्याञ्जे नविन चित्रकारं मूपाहाँ कवि अभय कुमारजुया म्हसीका न्हयःव्यादीगु खः ।

मूपाहाँ अभय कुमारं थज्याःगु चिनाखँ मुँज्या स्वनिगःया थीथी सम्पदा स्थलय चर्कंगु सर्गः क्वयचवना यायेदःसा अफ वांलाइगु खँ न्हयःथनादीगु खःसा सभानायः परिषद्दया नाय: फणिन्द्ररत्न बज्राचार्य चित्तधर हृदयया बहःचाहाकःगु म्हसीका नं न्हयव्वःगु खः । नापं भारतीय राजदूतावासं ग्वाहालि याःगुलिं हे चित्तधर लुमन्ति छें थुकथं धस्वाये फूगु खँ लुमकूसें ग्वाहालिया नितिं सुभायं नं देछ्यादीगु खः ।

प्रचलित लिपि स्यनेज्या न्ह्याइगु

यल (नेपा: स:)

नेपालभाषाया आपालं लिपि मध्ये छगू नांजाःगु लिपि प्रचलित लिपि नं खः । थौंकन्ह्य थुगु प्रचलित लिपि आपालं मनूतयसं सयेका: कयाचवंगु दुसा आपालं मनूतयसं सयेकेगु नितिं थाय थसय क्लास कायेगु नं यानाचवंगु दु ।

थ्वहे भवलय लिपि सयेके मास्ते वया: नं इलं मलाना: क्लास कायेमखपित ध्यानय तया: थ्वहे वइगु फागुन १ गतेनिसें नेवा: स्यनेकृथि न्हूवहा:, धलायचापाखें प्रचलित लिपिया कक्षा न्ह्याकेत्यनागु ग्वसा: खलकं जानकारी ब्यूगु दु ।

थुगु कक्षाय प्रचलित लिपि स्यनेमास्ते वःपिं भाजु/मयजुपिंसं अन स्वापू तया: थःगु नां दुध्याका:दीत नं ग्वसा: खलकं इनाप यानातःगु दु ।

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय ५७ दँय क्यन

यें (नेपा: स:)

थनया छत्रपाटीसं चवंगु छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल) वंगु मंगलवा: न्ययखुदें फुना: न्ययन्हयदँय क्यंगु दु । उगु हे लसताय छगू हनेज्याभवःया नं ग्वसा: ग्वःगु खः ।



उगु ज्याभवलय मूपाहाँ कथं स्वास्थ्य लिसे जनसंख्या मन्त्रालयया छ्याञ्जे डा. प्रविण मिश्रजु भायादीगु खः । ज्याभवलय पूर्व मेयर पीएल सिंहयात दोसल्लां न्ययेका: मानार्थ दुज: कथं हनेगु ज्या जूगु खःसा चिकित्सालयया पूर्व निदेशक डा. विजयबहादुर राजभण्डारीयात नं दोसल्लां न्ययेका: हनादीगु खः ।

थुकथं हे ज्याभवलय चिकित्सालय विकासय योगदान यानादीपिं हनेबहःपिं डाक्टरपिं छिसकथं डा. लक्ष्मीराज मल्ल, डा. चन्द्रलक्ष्मी श्रेष्ठ, डा. केशवराज भट्टराई, डा. अरुण मास्के, डा. के.के. प्रधान व डा. पत्थरलाल श्रेष्ठपिंत नं हनेगु ज्या जूगु खः । थुगु ज्याभवलय सभानाय: छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)या नाय: भाजु विजयबहादुर माली जुयादीगु खःसा ज्याभवः छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालयया थःगु हे भवनय जूगु खः । ■

नेवा:त राजनीतिइ ध्याय ल्यूने लाःगु ?

थौंकन्ह्य नेवा:तयसं राजनीतिइ नेवा:त न्हयःने वनेमफत अले ब्रम्हुतयसं हे मू मू राजनीतिक पार्टीया नेतृत्व यानाचवन धयाचवंगु दु । गुलिसिनं नेवा:त राजनीति हे याये मसया ल्यूने लाःगु खः धयाचवंगु दुसा गुलिसिनं नेवा:तयसं राजनीतियात न्हापानिसें चासो हे मतः धका: नं धयाचवंगु दु । नेवा:त राजनीतिइ वने मपुंगु विषययात कया: थथे थीथी कथंया तर्क व विश्लेषण जुयाचवंगु थ्व इलय नेवा:त राजनीतिइ न्ह्यां वने मफयाचवंगु विषययात कया: दुवाले माःगु आवश्यकता दु ।

नेपा:या कम्युनिष्ट आन्दोलनया संस्थापकत फुकक हे नेवा:त हे खः अर्थात नेपाल

कम्युनिष्ट पार्टीया संस्थापक नेतात पुष्पलाल श्रेष्ठ, निरञ्जन गोविन्द वैद्य, नरबहादुर कर्माचार्य नापं फुकक हे नेवा:त खः । उलि जक मखु अनं लिपा नं कम्युनिष्ट पार्टीया निरन्तर रुपं ताःई तक न्ह्याकेगु ज्या तकं नेवा:तयसं हे याःगु खनेदु । अथेहे २०४६ सालया जनआन्दोलनया इलय कमाण्डर जूम्ह सर्वोच्च नेता गणेशमान सिंह अले वामपन्थी पाखें नेतृत्व याःम्ह सहाना प्रधान नेवा: हे खः । उलि जक मखु नेपालय खुल्ला रुपं राजनीति यायेगु नितिं जहानीया राणा शासन विरुद्धया आन्दोलनय १९९७ सालय शहीद जूपिं प्यम्ह शहीद गंगालाल श्रेष्ठ, धर्मभक्त माथेमा, शुक्रराज शास्त्री व दशरथ चन्द खःसा इपिं मध्ये चन्द छम्ह

बिचाः

श्रीकृष्ण महर्जन

बाहेक स्वम्हं हे नेवा:त खः ।

नेपा:या राजनीतिइ थथे महत्वपूर्णगु भूमिका म्हितूपिं अले योगदान याःपिं नेवा:त जूसां नं नेवा:त हे आ: वया: राजनीतिइ न्हयःने वने मफयाचवंगु कारणयात कया: सकल नेवा:तयसं थुइकेमाः ।

वास्तवय कम्युनिष्ट पार्टी स्थापनाया इलनिसें जुइमा वा राणा विरुद्धया आन्दोलनया नेतृत्व यानादीपिं नेवा: नेतातय छेंजःपिं अर्थात परिवारं खास हे राजनीति याःगु खनेमदु । अज्वःपिं व्यक्तित्वपिनि छेंजःपिंसं राजनीति याःगु जूसा अवश्य नं नेपा:या राजनीति

न्हयःने थ्यनीगु जुइ ।

थौंया नेपा:या राजनीतिक नेतातयगु ख्वा: नापं इमिसं पार्टी दुने परिवारवाद लागू यानाचवंगु, थःहे छेंजःपिंत चव्य चव्य यंकेगु यानाचवंगु स्वये बलय नेवा:तयसं राजनीतिइ परिवारवादयात लागू मयाःगुलिं हे खः धका: धायेफइगु अवस्था दु । थौं नेपा:या राजनीतिक

पार्टीत एकीकृत माओवादीनिसें नेपाली कांग्रेसया नेतातयगु तकं ख्वा: स्वल धा:सा अवश्य नं अन दुने परिवारवाद जुया: नेतृत्व यानाचवंगु खनेदु ।

अथे धका: नेवा:तयसं छुं हे पार्टीइ दुने परिवारवाद सूत्र ज्वना राजनीति याना मचवंगु मखु अयनं समग्रय धायेगु खःसा प्रमुख नेतृत्व जुयाचवपिंसं परिवारवाद लागू याना वन

धा:सा गुलि अःपुइगु खः क्वय च्वना अथे याये फइमखु । उकिं नेवा:त राजनीतिइ न्हयःने मलाःगु धइगु परिवारवादयात ज्वना वने मफुगुलिं हे खः धका: अःपुक धायेफइगु अवस्था दु ।

सुं छम्ह नेवा: याकःचा राजनीतिइ वन धा:सा वइत साला: काइपिं मदइगु अवस्थाय चव्य थहाँ वने फइमखु । अले चव्य च्वना साला: काइपिं दत धा:सा जक अःपुक राजनीतिइ थहाँ वनीगु जुयाचवन धका: नेपा:या प्रमुख राजनीतिक दलया नेतातयगु ख्वा: व इमिगु पारिवारिक स्वापूयात स्वल धा:सा स्पष्ट जुइ । उकिं थौंया इलय नेवा:तयसं नं राजनीति याना न्ह्यां वनेगु खःसा छगू कथं परिवारवादया सूत्रयात ज्वनेमा: धका: थुइकेमाः । ■

नेपालय खुल्ला रुपं राजनीति यायेगु नितिं जहानीया राणा शासन विरुद्धया आन्दोलनय १९९७ सालय शहीद जूपिं प्यम्ह शहीद गंगालाल श्रेष्ठ, धर्मभक्त माथेमा, शुक्रराज शास्त्री व दशरथ चन्द खःसा इपिं मध्ये चन्द छम्ह बाहेक स्वम्हं हे नेवा:त खः ।

लिबाक बलात्कार

नेपालय्
सुरेश किरण

थौकन्हय् अपहरण, बलात्कारया घटना चर्चाय् दु। पत्रिकाय् निर्दिहं हे अपहरणया समाचार बनेदु, निर्दिहं हे बलात्कारया घटना न्येदु। खतुं बलात्कार स्वयम हे समाजया छगू विकृति खः। तर थ्व थुलि तच्चया वनेधुकल कि आ: बलात्कार थेंज्या:गु विकृति दुने नं आपालं कथंया विकृति पिहां वयाच्वंगु दु। छगू विकृतियात इलय् हे मपन कि मेगु विकृति पिहां वइ। थ्व बहे पिहां व:गु जुइमा:। लिचव: थ्व जुया विल कि थौकन्हय् बलात्कार बलात्कार थें मच्चं, अपहरण अपहरण थें मच्चं। बलात्कार धा:गु ख्या: यानाच्वंगु थें च्वं, अपहरण धा:गु सुलाकासा म्हिताच्वंगु थें।

नकतिनि छगू घटना पिहां वल, छम्ह मिसां छम्ह मिजं विरुद्ध बलात्कारया द्रुपं विसं प्रहरीइ उजुरी तल। तर व गबले धायेबलय् बलात्कार जूयां पाय्छि छवा: लिपा। थ्व ला बलात्कार जूयां कन्हय् कुन्हु हे उजुरी लायेमा:गु खः। छय् छवा: लिपा ? मिसां धाल, वं जित: बलात्कार यात, अय् जुया: वयात कारवाही या। मिजं धाल, बलात्कार मखु, जिमि सहमतिइ हे यौनाचार जूगु खः, जित: कारवाही याये दइ मखु। समस्याय् लात प्रहरी। थुकी बलात्कारया दफा लगे जुइ लाकि मजुइ ? घटना अजुचायापु। यौन सम्पर्क जूगु छवा: न्हय: खः। तर व ला बलात्कार जुयाच्वन धइगु खं मिसां छवा: लिपा तिनि सिल। सम्भवत: थ्व संसारय् न्हापांगु अज्या:गु बलात्कार जुइमा: गुकिया जानकारी बलात्कृत मिसां छवा: लिपा तिनि सीकल। मसिउ, मिजं जूम्हेस्यां नं गय् याना: बलात्कार या:गु खः, बलात्कार जुल धइगु खं हे छवा: लिपा वया: तिनि पत्ता लगे जुल। वास्तवय् थुकियात बलात्कारया 'ग्यान्पु स्टायल' धायेमा:। छय् धा:सां थय् याना: बलात्कार यायेगु कला मेपिसं नं सयेकल धा:सा बलात्कारीयात ला गबले हे

ज्वने फइ मखु। छय् कि छवा: लिपा बलात्कार जुल धइगु खं पत्ता लगे जुइबलय् तक् बलात्कारी सात समुद्रपारी विसिउं वने ला:।

शायद थ्व भी आम नेपा:मिया ल्वयं नं जुइफु। नेपा:या न्हयागु क्षेत्रय् स्वयादिसं, न्हयागु ज्या नं लिबाक जक जुइगु। सरकारी अफिसय् ज्या लिबाक जुइगु, देशय् विकास लिबाक जुइगु। मेगु ला छु खं, कवि गोष्ठी छगू जक या:सां नं निघौ लिबाक न्हयाइगु। न्हयागु ज्या नं लिबा:। थ्वहे ल्वयं गनं बलात्कारयं नं सरे मजू ला ? गुकिं याना: बलात्कार जूगु खं तक् लिबाक जक सीगु जुया वल।

थौकन्हय् देशय् बलात्कार विरुद्ध अभियान न्हयानाच्वंगु दु। बालुवाटार घेरे याना: प्रधानमन्त्रीयात थाथामाथा यानाच्वंगु दु मानौ वय्क: नं छम्ह नामूद बलात्कारी हे खः। बलात्कार याइबलय् सू सु घेरे याइबलय् प्रधानमन्त्रीयात। आ: बिचरा प्रधानमन्त्री जक छु यायेगु ? मिजंत धाक्वसित स:ता: बलात्कार याना वी मते ले भाइ धयां जीगु खं मखु थ्व। भारतय् ला भनू बलात्कारीयात फाँसी हे वीगु कानून वयेकंगु दु। नेपालय् फाँसीया कानून मदु। अय् जूगुलिं बलात्कारीत सुरक्षित दु। बलात्कारया हिसाबं नेपालय् सुहेमिसा सुरक्षित मदु। तर बलात्कारीत धा:सा बांलाक हे सुरक्षित दु। दकलय् न्हापां ला उमित कानून हे सुरक्षित याइ। कानून मफुसा पुलिसं सुरक्षित याइ। पुलिसं नं मफुसा नेतातयसं सुरक्षित याइ। सुरक्षित मजुइपिं ला छि-जि थेंज्या:पिनि म्हायमस्त जक खः। आ: थज्या:गु अवस्थाय् बलात्कारीतय् ख्याना हे तयेगु ख:सा भीसं धाये माल - नेपालय् मेगु दक्क मुद्दाय् नेपा:या कानून लागू जुइ, बलात्कार छगुली भारतया कानून लागू जुइ। भारत ला भी ज:लाख:ला देय् ख:। भीत माल धा:सा वं पेट्रेल छवया ह:, विद्युत छवया ह:, जाकि छवया ह:। भीथाय् नेतातय् ल्वापु जुयाच्वन धा:सा मिले याना वीम्ह मध्यस्थकर्ता छवया ह:। थज्या:गु धा:धा:गु छवया हइम्ह भारतयात बलात्कारया कानून छगू नं छवया हजि ले धालकि ला तुरुन्त हे छवया हइ जुइ नि, महइ ला ? ■

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया एयर होस्टेज जुइगु

मचानिसं म्ये हालेगु, प्याखं हुलेगु, डान्स यायेगु, एक्टिङ्ग, ड्रामा यायेगुया लिसलिसे स्कूलय् जुइगु थीथी सांस्कृतिक ज्याइबलय् ववति कायेगु यायां अबु रमेश मानन्धरया ग्वाहालिं कलाकारिता क्षेत्रय् धिसिलाकक पला: तया: चवनादीम्ह मयजु ख: अनुर मानन्धर।

वय्क:या शिक्षा कथं थौं कन्हय् ढयाचरल ढवनाचवनादीगु दुसा वय्क: थौं कन्हय् यँया कालिमाटीइ चवनादी। वय्कलं न्यादै दुबलय् हे 'ढवयेढ्ये जित: फय्लिसे सर्ग:तय' म्ये हालेदीगु ख:सा गगु म्येय् संगीत दिलिप संगमजुं तयादीगु ख:सा लेलिन शाक्यं चवयादीगु ख:। आ:तक्कयादुने प्यपु/न्यापु नेवा: म्ये हालेदी धुकुम्ह वय्कलं अग्नि एअरसं एअर होस्टेज जुया: नं ज्या यानादीधुकुगु दुसा थौं कन्हय् 'नेपालिज फेशन होम'सं इभेन्ट कोर्डिनेटर जुया: ज्या यानाचवनादीगु दु।

वय्कलं थ्व बाहेक नं नेपालभाषाया सँकिपा: 'इहिपा' सं थ:गु मू भूमिका क्यनादीधुकुगु दुसा नेपालभाषाया आपालं म्यूजिक

भिडियोसं नं थ:गु कलाकारिता न्हय:ढवयादी धुकुगु दु। थौं कन्हय् नेपालमण्डल टेलिभिजनय् छगू ज्याइव: न्हयाका: वयाचवनादीगु दुसा थुकिया नापनापं नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'बाखंचा' या सुटिङ्ग ज्याय् व्यस्त जुयाचवनादीगु दु। वय्क: मयजु अनुरलिसे 'नेपा: स:' वा:पौपाखें यानागु विशेष खँलाबल्हा थन न्हय:ढवयाचवना।

थौं कन्हय् छुकिइ त्यस्त ? थ:गु लजगा: व आख ववनेगुलिइ भचा व्यस्त जुयाचवनागु दुसा दोलखा भाषां म्ये हालेगु नितिं तयारी यानाचवनागु दु।

थुकिइ तयेगु निति ह:पा: ? हनेवह:म्ह जिमि अबु रमेश मानन्धरया विशेष ग्वाहालिं जि थन तक्क थ्यंगु ख:। वय्क:या इच्छाकथं जि थन वया: वय्क:या म्हागसयात पूर्वकेगु हव:ता: नं चूला:गु दु।

कलाकारिता क्षेत्रय् वया: थाकु/अपु मथे दु ? थाकु अपु धइगु थथे ख:, थम्हं छु क्षेत्रय् ल्हा: तयेत्यनागु ख: उकिया बारे बांलाकक जानकारी दत वा थ:के खुवी दत धा:सा छु नं थाकु धइगु चीज हे मदु। जि थनतक्क वयेधुनागु दु, थाकुगु अनुभव मजू।

म्यूजिक भिडियो व - अनुर मानन्धर, कलाकार सँकिपा: मध्ये छुकिइ अपु ?

म्यूजिक भिडियो अ:पु ताल, छाय्धा:सा थुकिइ फिलिङ्ग जक या:सा गा, सँकिपालय् धा:सा न्वं वायेगुया नापनापं उलि हे एकटिइ नं यायेमा: अले ई भचा यक्व हे वीमा। मेगु धइगु जित: नेवा: भाय्

म्हिता थम्हं यक्व: अनुभव कायेखन, राजु स्थस्य: दाइपाखें यक्वं चिज सयेका कायेखन, थ्वहे छगू न्हयइपुगु घटना कथं जिं कयाचवना।

मतिव्यया यो जना



ल्ल्यागुलिइ भचा समस्या नं दु। तर आ: भचा बांलाना वयाच्वंगु दु। कलाकारिताय वया छु दत ? आपालं मनुतयसं जित: म्हासील, थ:के दुगु प्रतिभात क्यनेगु धिसिला:गु थाय् चूला:गु दु।

नेपालभाषा स्थलया पारिश्रमिक मदु धाइ छिं स्वयेबलय् ...

समस्या ला दु ख:, बजेट यक्व दइमखु, उकिं ल्यया जक फिल्मय् म्हिनेगु, स्क्रिप्ट स्वया: जक पला: तयेगु, उकिसनं निर्मातातयसं नं मेहनतया कदर यायेमा थें खनेदु। अथे धायेवं ल्हा: खालि थ्यंके जूगु मदु।

छु दु ? अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया एयर होस्टेज जुइगु योजना दु।

दकले लिपा छिगु नुग: खँ ...

दकले न्हापां ला जिमि अबु रमेश मानन्धरयात यक्व यक्व सुभाय् देछाया चवना। वय्कलं थन वयेगु नितिं गुगु ह:पा: तिब: बियादिल। वय्क:या हे मू वंगु ग्वाहालिं जि थौं थनतक्क थ्यंगु दु। नापनापं दाजु उदेन न्हू साय्मियात नं आपालं आपा: सुभाय् देछाया चवना।

अन्त्यय् सकलसित थ्वहे इनाप यायेकि भीगु भाषा, कला, संस्कृतियात ल्यंका:तयगु नितिं थ:थ:गु थासं फूकथं ग्वाहालिं याये, पिनेया संस्कृतियात जक मखु भीगु थ:गु म्हासीका दुगु तजिलजियात नं न्हय:ने न्हयाके। नेवा: सँकिपा: स्वयेगुलिइ नं विशेष ध्यान बियादिसं थ्वहे सकसित इनाप यानाचवना। ■

अनुरयात दकलय् य:गु

य:गु नसा :	गुन्द्रुक
य:गु त्वँसा :	क्रसर
य:म्ह गायक :	सतिश महर्जन
य:म्ह गायिका :	नलिना चित्रकार
य:पि कलाकार :	मेलिना मानन्धर, नम्रता श्रेष्ठ, कर्मा शाक्य ।
य:गु थाय् :	जोमसोम
य:गु रंग :	हयाउँगु
मेमेगु :	चा:हयु वनेगु, फिल्मत स्वयेगु आदि ।

कुशीनगर, गन बुद्धया महापरिनिर्वाण जुल

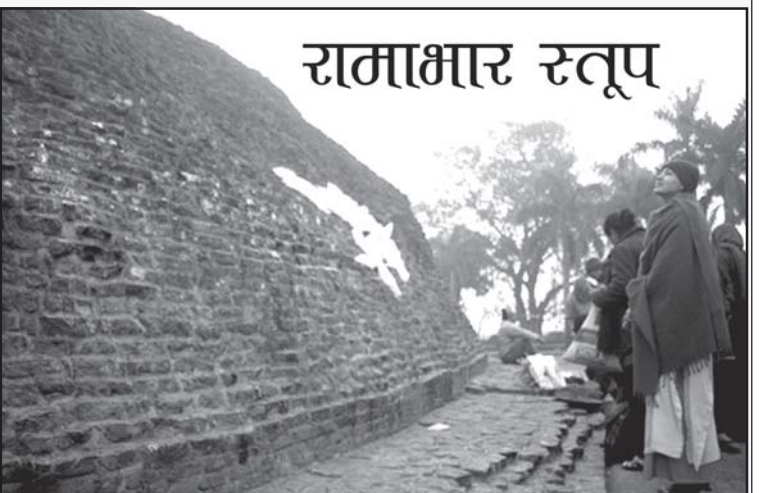
सुथ न्हापां रामाभार स्तूप चा:हिला: जिपिं मुकुट बन्धन चैत्यपाखे स्वया: वना। भगवान बुद्धया महापरिनिर्वाण लिपा दाहसंस्कार या:गु थासय् दयेकगु स्तूप हे रामाभार स्तूप ख:सा आ: अन वनेत्येनागु ख: गन महापरिनिर्वाण जुल। गुम्बज आकारया भवन व ल्यूने स्तूपया आकृति कुशीनगरया पर्याय हे धा:सां ज्यू। उगु आकृतियात ता:पाक्कं हे खना। ता:पाक्कं हे उगु ल्यात क्यामराय् कैद याना। जिपिं न्हय:ने न्हय:ने वना च्व वना। वनेगु ला दुने हे ख: तर नं फोटो काकां वनाचवना। थथे फोटो काकां वनाचवनागुया कारण पृष्ठभूमिइ सूर्य:

लुयाच्वंगु ल्यात नं क्याप्चर यायेगु ख:। अन आपालं मनुत दु। तर शान्त वातावरण। पिने लाकां त्व:ता: दुहाँ वनाच्वीपं व दुने पिहाँ वयाच्वीपं। सकसिगुं चह:पहलय् भद्रता व शालिनता खनेदु। धाये, अन दुने भगवान बुद्ध महापरिनिर्वाण न्हय: भिक्षुगणलिसे खँ ल्हानाच्वंगु दु अथवा महापरिनिर्वाण जुइधुकुम्ह भगवान बुद्धया देह हिफाजतसाथ तयात:गु दु। लाकां त्व:ता: जिपिं नं दुहाँ वना।

दुहाँ वनेवं खना, भगवान बुद्धया त:धिम्ह मूर्ति ग्व:तुका त:गु, महापरिनिर्वाण मुद्रा। निमा सिमाया दथुइ ई.पू. ४८२ या वैशाख पुनिं खुन्हु महापरिनिर्वाण जूगु ख:। तर अन सिमाया आकृति मदु, मूर्ति जक। वालं चिये थें सामान्य वार दुने मूर्ति। वारं पिने प्रदक्षिणा यायेत गाक्क लँदु। प्रदक्षिणा पथय हयाउँगु क। पेट लायात:गु दु।

गन्तव्य

बसन्त महर्जन गुलिं प्रदक्षिणा यानाच्वीपं सा गुलिं अन हे फ्यतुना: ध्यान यानाच्वीपं। अथेहे बुद्धयात स्वया: सूत्र पाठ यानाच्वीपं नं उक्तिं दु। थीथी देसं वयाच्वीपं बौद्ध, थीथी यानया:पिं ख: अथेहे थ:थ:गु हे भासं सूत्रपाठ यानाच्वंगु। सुयातं छुं आपत्ती मदु। सकसियां भगवान बुद्ध ख:। जिमि नं छुखेलिक फ्यतुना: ल्हा: ज्वजलपा यासं छभा: भगवान बुद्धयात लुमकुसें चवना। न्हयाक्व हे हुलमुल सां खुरुखुरु प्रदक्षिणा याना वनीपिं जुइमा वा सूत्र पाठ अथवा ध्यान यानाच्वीपिं, सुना नं सुयातं पंग: थनाच्वंगु मदु। छुखेलिखे कुंचाय् छम्ह भन्ते व थ: शिष्यपिं लिसं चवनाच्वंगु। सकस्यां भन्तेयात दान यानाच्वन सा जिपिं दानधुंका: वसपोललिसे चवना फोटो नं कया।



विहारया। फुक्क अवशेष आ: खुल्ला म्यूजियमया पिस जुयाच्वन। च्वं हे खने दुथाय् तक्कया फोटो कया: उगु थासय् वना: 'क्लोज अप' फोटो कया। उगु अवशेषया दथुइ दथुइ चिचीधंगु मूर्तिकला नं उक्तिं हे दु। थुपिं पुरातात्विक अवशेषत फुक्क छगू हे इलय् या:गु मखु। गुलिं मौर्य कालिन हे ख:सा गुलिं शूंग, कृषाण व गुप्त हालिन। आपा: थें ला गुप्त कालिन हे खनेदु। गुलिं अवशेष, थुकिया धका: याउँके हे सीकेफुसा गुलिं छुकिया धका:

तिप्याये हे मफुत। भतिचा ताउत चवना: अथवा थीथी कोणं स्वयेफुगु जूसा लाभदायक जुइगु। तर जिमिके म्हो जक ई दुगुलिं सम्भव मजुल। यग्गु थजु, पासा तये थें छचा:खेरं छरे जुयाच्वंगु पुरातात्विक अवशेषत पुरातत्वया विद्यार्थीयात 'ओपन बुक' थें ख: अले थथे धयाच्वंगु प्रतीत जू - "जिगु अध्ययन अफ नं क्वचा:गु मर्दिनि, छिपिं थेंज्या:पिं थन वयेमा:, अफ अध्ययन याना: इतिहासायात अफ धवाथुइक कनाबिइमा: ..." ■



समाजसेवाया भावना नीस्वंगु संस्था 'इन्द्रचोक क्लब'

म्हसीका :
वंगु छुं दशक न्हय:निसें सामाजिक संस्था अर्थात समाजसेवा यायेगु भावनां थीथी खलः, पुचः, संघ, संस्थात नीस्वनेगु ज्या न्हयानाच्वंगु दु । न्हू-न्हूगु ज्या यायेगु

व जोश जाँगरं नीस्वनेगु ज्या धा:सा याइ, तर लिपा वना उगु संघ, संस्था, क्लबत विचय् हे तना: वनाच्वंगु आपालं दसुत नं थन दुसा गुलिं नियमित रुपं सञ्चालन याना:

संस्था म्हसीका

ख: । थुगु संस्था वि.सं. २०३४ सालं नीस्वनेगु ज्या जूगु ख:सां विधिवत् रुपं अर्थात कानुनी रुपं दर्ता यायेगु ज्या वि.सं. २०५९ सालं जूगु ख: । थुगु क्लब सुथांलाक्क थन तक्क थ्यंकेगु नितिं संस्थापक नाय: भाजु कृष्णमान सिंहया मू वंगु भूमिका दु । वय्क:या अमूल्य योगदानं थौं थुगु क्लब थन तक्क धिसिलाक्क न्हयाकेत ता:ला:गु ख: । थुगु २५ वडाया थ्यंमथ्यं ४८०० निसें ५००० म्ह जनसंख्या दु । गुकिइ मिजंतयगु ल्या: अप्ठ: दु ।

थुगु क्लब दँयदसं थीथी समाजसेवाया ज्या याना: वयाच्वंगु दु । गथेकि : हिदान ज्याभव, स्वास्थ्य शिविर, खेलकुद व सांस्कृतिक ज्याभव:त दँयदसं रवसा: रवया: वयाच्वंगु ख: । थुकिया नापनापं थुगु 'इन्द्रचोक क्लब'पाखें दँयदसं जनबहा: य: सालीबलय् स्वयम् सेवक, जनबहा: य:या रथय् पटा छायेगु, भिनिदँय छक्क: क्यनीगु पचलि भैरव अर्थात खड्ग जात्राय नं थुगु क्लब व्यवस्थापनया ज्या याना: वयाच्वंगु दुसा

दुज:पिं :
खुम्ह याना:
मु ब क
भिन् छम्हसिया
कार्य समिति
दयेका: त:गु दु ।

संस्थाया मू उद्देश्य :

थुगु २५ वडाया च्वंपिं स्थानीयबासीपनिगु आर्थिक अवस्था कमजोरपनिगु नितिं मा:गु कथं ग्वाहालि गथेकि : आर्थिक अवस्था कमजोर जुया: आख: ब्वनेत समस्या जुयाच्वंपिं मस्तयगु भविष्य अन्धकारय् मलायेमा, शिक्षापाखें बञ्चित मजुइमा धइगु मू उद्देश्य थुगु क्लबपाखें आर्थिक ग्वाहालि वीगु, मा:गु सफूत न्याना: वीगु, स्कलरशीप वीगु, २५ वडाया ल्याय्म्ह ल्यासेपनिगु वृद्धि विकासया नितिं मा:गु कथं ज्याभव: न्हयाका: वनेगु गथेकि स्वास्थ्य, कासा, सांस्कृतिक ज्याभव:त रवसा: रवया: वयाच्वंगु दुसा थौंकन्हय् व्यायाम क्लब नं तया: स्थानीयबासीपित सेवा विया: वयाच्वंगु दु ।

थुगु हे भवलय् थ्वहे वइगु फागुन



इन्द्रचोक क्लबपासे या:गु ज्याइत:या छगू लू ।

३ गते विहीवा: दुस्व व ४ गते शुक्रवा: कन्यादान यायेगु, थुकिया नितिं बर्मु बाज्या व बज्येपिं न्याम्ह खुम्हसियां निची याना: मा:गु फुकक ज्या वय्क:पिंसं याइगु । थुगु निन्हुयंक निक्क:गु खुसिइ रवसा: रवयेत्यंगु 'मंका: इहि'सं न्हापाया दँय मुक्कं पीछम्हसिया ब्वति दुगु ख:सा थुगु सी सचिछ व च्याम्हसित दुध्याकेगु लक्ष्य तयात:गु दु ।

थुकियाबारे छुं नं न्यनेकने मा:सा इन्द्रचोक क्लबया ज्याक् इन्द्रचोक वंघ:सं स्वापू तयादीफु । गनया फोन ल्या: ख: ४२४४४४९ ख:सा ज्याक् चालीगु ई सुथसिया ९९:०० ता: इलनिसें न्हिनसिया ३:०० ता: ईतक्क स्वापू तयादीफु ।



इन्द्रचोक क्लबया थ:गु हे नीजि भवन

भवलय् आपालं धइथे क्लब, संघ, संस्था, खल, पुच:तयसं छगू सामाजिक सेवा यायेगु भावनां थज्या:गु संघ संस्थात नीस्वनेगु यानाच्वंगु भी सकसिनं स्यूगु हे खँ जुल ।

थुगु क्लब पूर्ण रुपं समाजसेवाय समर्पित नाफारहित संस्था ख: । गुगु क्लब त:दँ न्हय:निसें समाजसेवा यायेगु मू आज्जु ज्वना: न्ह्या: वयाच्वंगु संस्था

थ्व तसकं बांला:गु पक्ष ख:, थज्या:गु ज्या जुइ नं मा:, तर उ कि या । त निरन्तरता वीगु हे दक्ले त:धंगु अले बांला:गु ज्या ख: । तर आपालं धइथे संस्थात थथे जुइफयाच्वंगु मदु । गुलिं गुलिं संघ, संस्था, क्लब, खल: पुच:त शुरुइ रहर



वंगु दँ न्हापागु वुपिइ रवसा: रवगु मका: इहिया लू ।



वंगु दँ रवसा: रवगु अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त फिडे रेटिङ्ग चैस धेधेबल्ला: कासाय ब्वति कयाच्वंपिं कासामिपि ।

क्यान्सर

वंगु सोमवा:, फेब्रुअरी ४ तारिख, हलिमन्यंक विश्व क्यान्सर दिवस हन । वहे भवलय् नेपालय् नं थीथी ज्याभव:त न्हयाका: हंगु जुल । थौं वहे क्यान्सरया वारे छुं छुं छुमात न्हय:थनेगु कुत: यानागु जुल ।

क्यान्सर छथी थज्या:गु ल्वय् ख:, गुकिइ म्वा:गु कोपत असामान्य रुपं अप्ठ:या: च्वनिसा व छगू तन्तुं मेगु तन्तुइ नं न्यना वनेय: । यदि निश्चित अवस्था स्वया: अप्ठल धा:सा मनू सी नं य: । क्यान्सर न्ह्याम्हेसित, न्ह्यागु वर्ण, जाति, छुं नं उमेर याम्हेसित अले म्हाया न्ह्यागु नं ब्वय जुइफु ।

विकसित देशय् नुग: ल्वय् धुंका: ल्यूने वइगु सामान्य सीगुया हुनित मध्ये क्यान्सर ख: । यूरोप व उत्तर अमेरिकाय् म्हाति न्याम्ह मनू दथुइ छम्ह क्यान्सर सिनाच्वंगु दु । विश्व स्वास्थ्य संघया रेकर्ड कथं दँय न्यागू करोड मनू क्यान्सर सिनाच्वंगु दुसा न्ययगू लख मनूत क्यान्सर कयाच्वंगु दु ।

अस्पतालय् क्यं वइपिं ल्वगित मध्ये निथाय् अंगतयगु मुख्य याना क्यान्सर कयाव:गु खनेदु । क) मिसापित मचाछेंया

म्हुतुइ व ख) मिजं व मिसापिनि म्हुतुइ व ग:पतय् आपा: खनेदु ।

थ्व निथाय्या नं क्यान्सर इलय् हे सीदयेका इलय् हे वास: याकेफत धा:सा बांलाक लनी । भीथाय् नेपालय् नं मिसापिनि मचा छें (पाठेघर)या व दुरुपाया (स्तन) क्यान्सर न्हय:ने ला: व । अथेहे मिजंतयगु खँल्हायेगु ख:सा म्ये, कथु, प्वा: अले प्रोस्टेटया क्यान्सर आपालं खनेदु ।

क्यान्सर जुइगु हुनित :

क) शारीरिक एजेन्टत : क्यान्सर जुइकीगु तत्वय् अल्ट्राभायलेट किरणत, सूर्ध:या विकिरण आदि ला: वइ । अथेहे चुरोट त्वनीपित अप्ठ: क्यान्सर जुइगु सम्भावना दइ ।

ख) रसायनिक एजेन्टत : थीथी डाइट, टार, एरोम्याटिक एमिनी, यूराथेन अले थीथी धातुत गथेकि निकल, बेरिलियम, आसो क्रोमियम आदि नं क्यान्सर जुइय: ।

ग) प्रोटीन, भिटामिन, खनीज पदार्थ, अय्ला: आदि नं क्यान्सरया प्याथोजेनेसिसय् ग्वाहालि याइ ।

घ) जैविक एजेन्ट : अप्ठ: याना

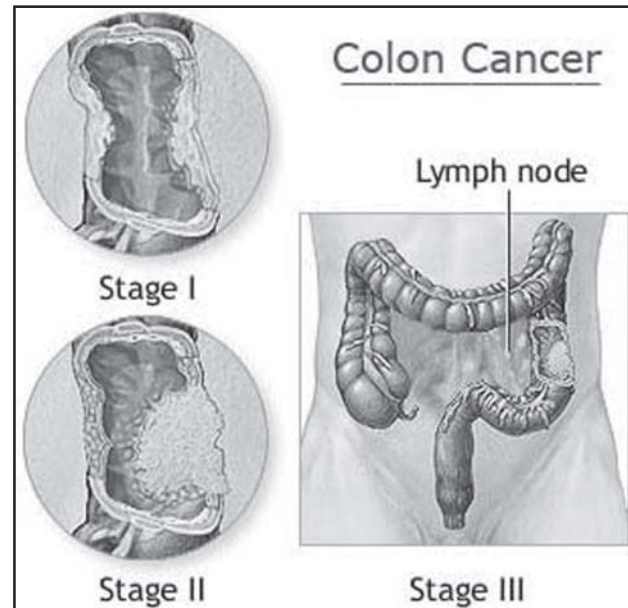
जनावरतय्के भाइरस क्यान्सर याकी । स्यैया प्रारम्भक क्यान्सर हेपाटाइटिस बी भाइरसपाखें जुइगु ख: ।

ड) यान्त्रिक हुनि : अप्ठ: घर्षण जुल धा:सा, यक्व दितक ल्वय् जुया: च्वन धा:सा नं क्यान्सर जुइय: ।

मनू न्ययदँ दयेधुंकल धायेवं क्यान्सर जुइगु सम्भावना दइ । मिजंपिनि स्वैय् व असोफेगस (नसा नलीइ) अप्ठ: जुइसा इहिपा यायेधुंकूपिं मिसापिनि मचा छेंया म्हुतुया क्यान्सर अप्ठ: जुइ । वंशजया नं छुं भूमिका दइगु

धुकुमा नं यानात:गु दु । इतिहासय् न्यनेदु, नेपोलियन प्वा:या क्यान्सर सीगु ख:सा वया बाज्या, अबु, किजा, तता, केहें सकलें प्वा:या हे क्यान्सर सीगु ख: । गुलिखय् पेशा कथं नं क्यान्सर जूगु ध्व:दुगु दु । चालचलन, बानी व्यहोरा आदि नं क्यान्सर जुइगुयात ग्वाहालि याइ । अय्ला:, थ्व त्वनीपित व म्हुतु, कथुया क्यान्सर जूगु ध्व:दुगु दुसा चुरोट, बिडी त्वनीपित म्हुतु कथु स्वैया क्यान्सर जुइ ।

ता:पायेगु व रोकथाम :



क) दयत्तिगत सरसफाइ : म्हुतु, छयंगु व गुप्ताङ्गया सरसफाइपाखें छुं हदतक ता:पाना च्वनेफइ ।
ख) स्वस्थ फय्: प्रदुपित फसं नं क्यान्सर अप्ठयेकी ।
ग) वास: व श्रृंगार

उसांय् पुर्णिमा शाक्य

पतारया छयलां : कार्सिनोजेनेसीस दुगु की मदुगु जाँचे याना जक छय:सा बांलाइ ।

घ) विकिरण : गथेकि एक्स-रे वा मेगु छुं नं विकिरणय् ज्या याइपिसं विकिरणया जाँच याकेमा:सा व पाखें ता:पाना च्वनेगु उपाय यायेमा ।

ड) पेशागत स्वास्थ्य : गथेकि औद्योगिक क्षेत्रतय् ग्यानापुगु थासय् ज्या याइपिसं सुरक्षाया ज्याय् छयलेमा ।

च) क्यान्सरया पूर्वावस्थाया धा:या उपचार इलय् हे यायेमा : गथेकि मचा छेंया म्हुतुइ जूगु धा:, क्रोनिक सर्भिसाइटिस, इन्टेस्टाइनल पोकिप, वाई (खँयचा), क्रोनिक ग्याष्ट्राइटिस आदि न्हयव इलय् हे वास: याकल धा:सा क्यान्सर जुइगु पाखें ता:पाय् फइ ।

क्यान्सर उपचारया प्रविधित :

क) खास याना धयना: वांछवयेगु - सर्जरी
ख) रेडियो थेरापी
ग) रेडियो आइसोटोप
घ) हर्मोन थेरापी
ड) इमयुन थेरापी व
च) केमोथेरापी हे ख: ।

डाइरेक्टर जूपिं हलिउडया स्टारत

फिल्मय ज्या याइम्ह स्टार जुइमा वा टेक्निशियन हे छाया मजुइमा इमि फिल्म डाइरेक्टर जुइगु इच्छा दयाचवनि। थथे न्हयाथाय नं जू। कलिउड व वलिउडया वारे यक्वसिनं स्यू नं जुइमा। थन हलिउड स्टारतयगु वारे चर्चा याये। काउ व्वाय वेस्टर्न मूभिया लोकंहवा:म्ह हिरो क्लीट ईष्टवुड खः। “द डर्टी हेरी”, “गुड ब्याड एण्ड अरली” थेंज्या:गु तसकं लोकंहवा:गु काउव्वाय फिल्मया हिरो क्लीट ईष्टवुड थौंकन्हय् छम्ह नांदम्ह फिल्म डाइरेक्टर कथं बय्यव्य जुयाचवंगु दु।

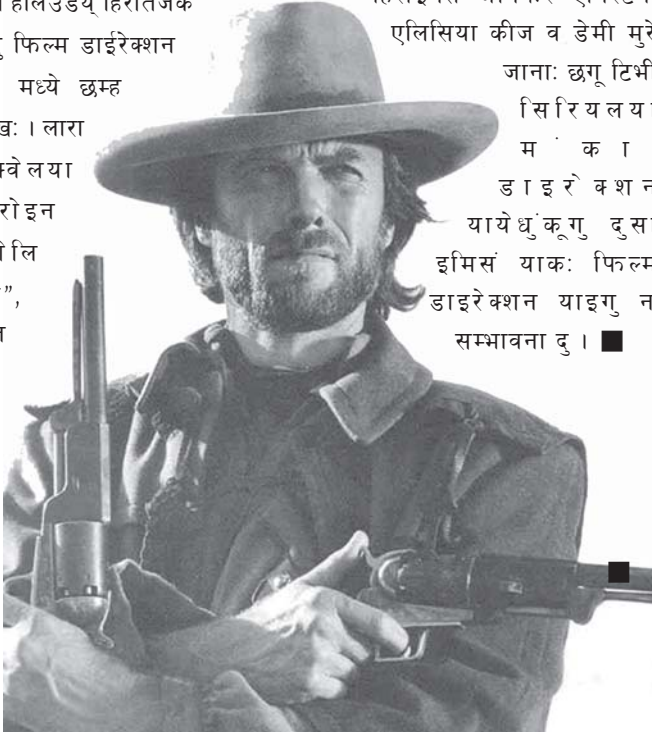
निदं स्वदं न्हय: “मिलियन डलर वेबी” डाइरेक्शन या:म्ह क्लीट ईष्टवुडया थ्व फिल्मय् बक्सिङ्ग कासामि मिसा जुया: म्हित्म हिलारी स्वायक “ओस्कार” या थेंबेबल्लाखय् तर्क न्हय:ने ला:गु ख:सा थौंकन्हय् ईष्टवुड भाजु लियोनार्डो डी. क्याप्रियोलिसे “जे. एडगार नांया:गु फिल्म दयेका चवंगु दु। ईष्टवुड भाजु डाइरेक्शन या:गु अनफर्गिभन, मिस्टिक रिभर, ग्रायण्ड टोरीनो थेंज्या:गु तसकं बय्यव्य जूगु फिल्म खः। वय्क: भाजु “ओस्कार”य् डाइरेक्शनया निगू सिरपा: त्याके धुकल। क्लीट ईष्टवुड थेंहेतुं हलिउडया मेम्ह सिनियर एक्टर मेल गिब्सन नं छम्ह नांजा:म्ह डाइरेक्टर खः। जिसस क्राईप्टया बाखंयात कया: “द लास्ट टेम्पटेशन अफ दि क्राईप्ट” फिल्म दयेकुम्ह मेल गिब्सनया “ब्रेभहर्ट” नं छगू तसकं बय्यव्य जूगु फिल्म खः। गिब्सन भाजु नं डाइरेक्शनय् “ओस्कार” त्याकेत ता:लाये धुकूम्ह खः।

फिल्म डाइरेक्शन यानाचवंपिं मेमेपिं हलिउड हिरोत मध्ये केविन कोस्टर नं छम्ह खः। “डान्सिङ्ग विथ द वोल्ज” नांया:गु फिल्मया नितिं डाइरेक्शनय् ओस्कार त्याकुम्ह केविन कोस्टरया “वाटरवर्ल्ड” व “द पोप्टम्यान” नांया:गु फिल्म धा:सा उलि बांलाय् मफुत। उलिजक मखसे हलिउडय् दकले बांला:गु फिल्मया नितिं ओस्कार विउथें तुं वामला:गु फिल्मया नितिं विइगु

व्याजिज अवार्डय् “वाटरवर्ल्ड” या नितिं केविन कोस्टरयात डाइरेक्टर विधाय् सिरपा: ब्यूगु खः। “टप गन” फिल्मं बय्यव्य जूम्ह हिरो टम ह्याक्सया “फरेस्ट गम्प”, “पल्प फिक्शन”, “कास्ट अवे” थेंज्या:गु फिल्म वय्क:या धिसिला:गु अभिनयया नितिं बय्यव्य जूगु ख:सा वय्क: भाजु टिभी सिरियल “व्याण्ड अफ ब्रदर्श” अले फिल्म “ड्याट थिंग थू दु” डाइरेक्शन यायेधुकूगु दुसा वय्क: भाजुया न्हूगु फिल्म “ल्यारी क्राउन” खः। थुकि टम थ:हे नाप जुलिया रोबर्टसया मेन रोल दु।

एक्टिङ्गया ख्यलय् ओस्कार त्याकेधुकूम्ह हलिउडया अश्वेत हिरो डेन्जेल वाशिङ्गटन “एन्टोन फिशर” व “द गेट डिबेटर्स” नांया:गु फिल्म डाइरेक्शन याये धुकल। “लेदर हेड्स”, “गुड नाइट एण्ड गुड लक” डाइरेक्शन यायेधुकूम्ह हलिउड हिरो जर्ज क्लुनीया न्हू फिल्म “आर्डेस अफ मार्च” याकनं हे पिहांवयेत्यंगु दु।

“इन टु द वाईल्ड” थेंज्या:गु तसकं बय्यव्य जूगु फिल्मया डाइरेक्टर सं पेन नं फिल्म एक्टर हे खः। हलिउडय् हिरोतजक मखु हिरोइनत नं दु फिल्म डाइरेक्शन याइपिं। अज्या:पिं मध्ये छम्ह एन्जेलिना जोलि नं खः। लारा क्रोफ्ट सिक्वे लया लोकंहवा:म्ह हिरोइन एन्जेलिना जोलि “साल्ट”, “वान्टेड”, “मिस्टर एण्ड मिसेज स्मीथ” थेंज्या:गु आपालं हिट फिल्मय् मेन रोल म्हित्गु दुसा “ईन द ल्याण्ड अफ ब्लड” व “हनी” सिक्वे ल डाइरेक्शन यायेधुकूगु दु। “डब्ल्यु ई” नांया:गु फिल्म डाइरेक्शनय्



सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

पला: न्हयाकुम्ह सेलिब्रिटी म्याडोनां थ्व ख्यलय् थ:गु पला: निरन्तर न्हयाकाचवंगु दु।

न्यादं दुबले चाइल्ड आर्टिष्ट जुया: फिल्म म्हितेगु शुरु या:म्ह हलिउड हिरोइन जुडी फोस्टरया न्हापांगु फिल्म “ट्याक्सी ड्राईभर” खः। अतं लिपा “द एक्युज्ड” व आपालं फिल्मय् हिरोइन जुया: बय्यव्य जूम्ह जुडी फोस्टरं डाइरेक्शन या:गु फिल्मय् “लिटल म्यान टेट” व “होम फर द होलिडेज” खः। स्वम्ह मिसा जासुसया एड्भेन्चर दुगु फिल्म सिक्वेल “चार्लिज एन्जल्स”या छम्ह हिरोइन ड्यु ब्यारीमोर नं खः। थ्व फिल्मया ब्यारीमोर मयजु छम्ह प्रोड्युसर नं खः। वय्क: मयजु “नेभर विन किस्ड” थेंज्या:गु नं फिल्म नं प्रोड्युस या:गु दुसा डाइरेक्टरया रुपय् “हवीप ईट” दयेके धुकूगु दु। थ्वहे भवलय् स्वम्ह हलिउड हिरोइनत जेनिफर एनिस्टन, एलिसिया कीज व डेमी मुरे

जाना: छगू टिभी सिरियल या मं का : डाइरेक्शन यायेधुकूगु दुसा इमिसं याक: फिल्म डाइरेक्शन याइगु नं सम्भावना दु। ■

नेपा:मि ख:सा अञ्जन संवत् छ्यलेगु स्व:



प्रा. स्वस्तिरत्न शाक्य

चिनाखँ
प्रा. स्वस्तिरत्न शाक्य

देवदहया अञ्जन जुजुं भीगु अञ्जन सम्बत् हीकुगु खः
नीन्हय्स: दँ न्हय: हे भी नेपा:मिया थ:गु हे सम्बत् दुगु खः।

थ्व अञ्जन सम्बत् नेपा: देय्या भीगु हे पुलांगु सम्बत् खः
भी नेपा: देय्या नेपा:मिया मौलिक सम्बत् नं थ्व हे खः।

नेपा: देय्या नेपा:मि ख:सा अञ्जन सम्बत् छ्यलेगु स्वः।
भीगु नेपा: देय्या अञ्जन जुजुया त:धंगु थ्व प्रतिभा खः।

भीगु थ्व सम्बत्यात हे महा सम्बत् नं धाइगु खः।
भी मायादेवीया अबुजु नं नेपा: देय्या छम्ह शाक्य हे खः।

शाक्य जुजुं हीकुगुलिं थ्व शाक्य सम्बत् नं धाइगु खः।
नेपा: देय्या नेपा:मि ख:सा अञ्जन सम्बत् छ्यलेगु स्वः।

थ्वहे वइगु चैत्र शुक्ल प्रतिपदा धइगु चौलाथ्व:या पारू खः।
भीगु थ्व अञ्जन सम्बत् थवले निसें हे न्हूदँ जुइगु खः।

नेपा: देय्या भी नेपा:मिया धात्थेंगु न्हूदँ ला थ्व हे खः स्वः।
महासम्बत् शाक्य सम्बत् थ:गु अञ्जन सम्बत् छ्यलेगु स्वः।

नेपा: देय्या नेपा:मि ख:सा अञ्जन सम्बत् छ्यलेगु स्वः।
अञ्जन सम्बत् छवीच्यादँया न्हयइपुरसे चवंगु बैशाख पुन्हि।

भी शाक्य कुमार सिद्धार्थया धात्थेंगु बुदिं स्वांया पुन्हि।
अञ्जन सम्बत् सच्छि व स्वदँया न्हयइपुगु बैशाख पुन्हि।

शाक्य कुमार सिद्धार्थ बोधि ज्ञानं बुद्ध जूगु स्वांया पुन्हि।
नेपा: देय्या नेपा:मि ख:सा अञ्जन सम्बत् छ्यलेगु स्वः।

देवदहया अञ्जन जुजुं भीगु अञ्जन सम्बत् हीकुगु खः
नीन्हय्स: दँ न्हय: हे भी नेपा:मिया थ:गु हे सम्बत् दुगु खः।

मचा बुइधुंका: यौन सम्पर्क गबले यायेगु व छुकिइ ध्यान बीगु ?

मचा बुइबलय् यौन वा भगक्षेत्रय् ला:गु घालं जुइमा वा शल्यक्रिया वा गुनाव:गु सुइबलय्या टांका जुइमा, स्या:गु वा पीडाया कारण जुइपुन। छुं याना शल्यक्रियासिजेरियन याना मचा बुइकूगु स्थितिइ नं प्वाथाय् घा: दुगु थासय् घा:या पीडा जुइपुन। थ्व खं यौन क्रियाकलापय् पंग: ला वइ। गबलेनिसें यौन सम्पर्क हाकनं यायेज्यू धइगु फुकसिया नितिं थुलि हे ई धका: क्व:छीगु मनासिब मजुइपुन। अपुक्क धायेबलय् निम्हसिनं उपयुक्त तायेकेधुंका:।

गुलिसिनं ६ हप्तायात यौन सम्पर्क यायेफइगु ई तायेकेगु नं याइ। गुलिसिनं ६ हप्तातक्क पीम्वा:गु खँ प्वंकुगु दुसा गुलिसिनं अफ्क अप्व:ई पीगु उचित तायेकुगु दु। थ:गु मनय् दुगु दु:ख अले ज्यामछियात

भा:तया न्हय:ने खुलस्त तयेमा व खँलाबल्हा यायेमा। मचायात जक ध्यान वीबलय् भा:तं थ:त परित्याग या:गु अनुभव जुइपुन। वं थ: कला: नं छाया यौन सम्पर्क यायेत तयार वा उत्सुक मजुगु धइगु खँ थुयाचवंगु दइमखु। थ्व खँ बांलाक्क थुइके मा:गु आवश्यकता दु। थ:त जुयाचवंगु च्यूता: वा शारीरिक वा मेमेगु ज्यामछिगु वारे नं बांलाक्क धयावीमा। मेख्य मचाया हेरचाह यायेगुलिइ फक्क संलग्न याका: सहयोगी दयेकेपुनसा थुपिं सम्बन्धय् ता:पाना वनीगु खंयात जक पनिगु मखु, मां व अबुया जक मजुसे मचाया माया नं अप्वया: वयेफु।

यौन क्रियाकलाप सहज दयेकेगु उपायया स्पर्श, सहजता स्वया: न्हय:ने न्हयायेगु व अ:पुगु आसन छ्यलेमा। ज्यामछिगु ख:सा बन्द यायेगु, वहनी हे तसकं थकित जूगु

इलय् यौन सम्पर्क यायेमा धइगु मदु। थ:गु यौनच्छा शान्त यायेत मचा बुम्ह कला:यात यौन सम्पर्कया नितिं दवाव वीगुया पलेसा हस्तमैथुन बांला:गु विकल्प जुइपुन। थ:गु परिवारया योजना यायेपुसा अ:पुक्क हे उपलब्ध जुइगु गर्भनिरोधकया साधन मचाया जन्मधुंका: फक्क याकनं छ्यलेफु।

मचायात पूर्ण स्तनपान याकूगु स्थितिइ महिनावारी मजुत्तले खुलातक्कया नितिं स्तनपान विधि हे छ्यलेफुसा प्रोजेस्टेरोन जक दुगु चक्क वा सुई (डिपो) छ्यलेपुन। कण्डमया छ्यला ला न्हयागु नं इलय् यायेफु। हाकनं यौन सम्पर्कया वारे तनाव अप्व: का:सा वा चिउता: अप्व: या:सा यौन सम्पर्कया इलय्

ल्याय्म्ह ख्य:

अस्य: भाजु

योनिइ अप्व पीडा या अनुभव व जुइपुन। यौन सम्पर्क पीडायुक्त जुया: थ्व ज्या सुखमय मजुइगु खँ पक्का नं खः।

शरीरया विम्ब : गर्भावस्था अले मचा बुगु अवस्थाय् मिसाया शरीरया स्वरुपय् तसकं परिवर्तन जुइ। अले मचाया जन्मधुंका: गर्भावस्था स्वया: न्हापाया अवस्थाय् हे शरीरया स्वरुप तुरुन्त हे लिहाँ वयेमा धइगु इच्छा जुइपुन। तर यथार्थय् थथे जुइमखु। थुकिया नितिं

नं गबलें गबलें मां अले मचाया अबु दथुइ नं तनाव व निराशाया भावना वयेफु। गबलें गबलें ला मेम्ह मचायात नं हल्का निराशां थीफु। न्हय: मगाइगु, बांलाक्क नसा नयेगुया अभाव अले थकित फुक्कथासं मनस्थितिइ परिवर्तन, तनाव व निराशायात अप्वयेकेफु। थज्या:गु खं यौन सम्पर्कय् नकारात्मक प्रभाव लायेफु।

कथहं ...

छुं ई वीफु। थज्या:गु स्थितिइ आत्मसम्मान व आत्मविश्वासय् हे धक्का ला:गु अनुभव जुइपुन। थ: आकर्षक खनेमदुगु व मेपिनि य:म्ह पात्र जुइमफइगु थेंज्या:गु खँ मनय् वयेफु। थज्या:गु स्थितिइ यौन जीवन व क्वातुगु सम्बन्धय् लिचव: लायेफु।

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर

निराशा : सन्तान प्राप्ति मांया नितिं दकले सुखया खँ जुइमा:गु खः तर



स्कीन टेष्ट

समा:

मीना बजाचार्य

“योम्मासा ! श्व सुजाताचा ज्वर वया म्हागः भव्य मवया धाःगुलिं स्व वयां ला वसः का हियाचवंगु ?” बिनिताया सलं सुजाता भसङ्ग वन । अले हवाः ह्युका धाल – “जिगु हवाः छकः स्वलय् थन । वय्ये हे मछाला भव्य मवयागु का । छिमिसं बुलेगु धाःगु हे किम न्याना बुलां जिगु हवाल्य भन् धकाः दाग, कै वल ।”

“धत् लाटी ! छ नं गज्याःम्ह ? छम्हेसित ज्युगु किम मेम्हेसित जी धइगु दुलाल्य ? छंगु स्कीन मेगु जिगु स्कीन मेगु हे टाइपया जुइफु । उकिं थःगु स्कीनया टाइप स्वया धकाः किम बुलेमा । किम बुलेत थःगु स्कीन नाप म्याच जगु खःकि मखु नि टेष्ट याना स्वयेमा का । छम्हेसियागु स्कीन मेम्हेसिगु स्कीन कथं जुइ नं फु मजुइ नं फु ।” बिनिताया खँ न्याना सुजातां न्यन – “हँ, गथेयाना यायेगुल्य स्कीन टेष्ट ? डाक्टरथाय वने माःगु ला ?”

● दकले न्हापां बजारय किम न्यावने न्हयः हे थःगु स्कीनया बारे बांलाक जानकारी थःयाके दयेमा । अर्थात् स्कीनया गुण स्वया जक किम, पाउडर, फाउन्डेशन वा समाः ज्वलं न्यानाः बुलेगु यायेमा । विज्ञापनय क्यना हयेवं वा पासापिसं छयबले बांलाः धाल धायेवं थम्हं नं बुले मज्यु । स्कीन टेष्ट थःम्हं हे याना स्वये ज्यु ।

● किमय नं सुख्खा स्कीनया नितिं, चिल्लो स्कीनया नितिं, कयकय कुंगु स्कीनया नितिं, सामान्य स्कीनया नितिं वा उमेर कथंया नितिं धकाः थीथी गुण दुगु किम बजारय न्यायेगु दु । थज्याःगु मध्ये गुगुपतिइ किम न्यायेगु धइगु खंय अलमल जुइफु । उकिं दकले न्हापां थःगु स्कीनया टेष्ट याना स्वयेमा । उकिंया नितिं थीथी चिजपाखें टेष्ट यायेगु तरीका थन न्हयव्वये ।



● टिस्यु पेपर टेष्ट : सुथ न्हापां ह्वाः सिलेगु साब्वं नं ह्वाः सिलाः टी जोन व सी जोनय टिस्यु पेपर ५ सेकेण्ड तिकेगु । टी जोन धइगु कपाः, न्हाय व मन्वा खःसा सी जोन धइगु न्यताः व कन्चट अर्थात् न्हकु खः । यदि व टिस्यु पेपरय चिकं वःसा, छिगु ह्वाःया स्कीन चिकला कंगु अर्थात् ओइली स्कीन धकाः सीकेगु । अथेहे टिस्यु पेपरय छुं नं प्य मपुसा, सुख्खा स्कीन अर्थात् ड्राइ स्कीन धकाः सीकेगु, अले टिस्यु पेपरय चिकं नं मवः प्य नं पुंसा सामान्य अर्थात् नरमल स्कीन धकाः सिइका दिसँ ।

● साब्वंया टेष्ट : सुथ न्हापां साब्वं नं ह्वाः सिलाः छुं नं बुलाः दिइमते । बहनी तक ह्वाल्य चिकं वः मवः, ह्वाःया छुं व्वय चिकं वल वा सुख्खा जुया चवंगु दु मद्दु स्वया दिसँ । थुकिं नं छिं थःगु स्कीन गज्याःगु खः धकाः सिइका कायेफइ ।

● फाउन्डेशनया टेष्ट : छिं ह्वाल्य फाउन्डेशन बुला दिइबलय छिगु ह्वाःया स्कीन यच्चुसे च्वनाः बांलाना वइ । तर, छिगु ह्वाःया स्कीन ओइली खःसा फाउन्डेशन बुला छुं ई लिपा हे स्कीन हाकसे च्वना चा चा खनेदइ । उकिं फाउन्डेशनया टेष्ट नं थःगु स्कीन ओइली खः बायु ड्राइ खः धइगु बारे सिइके फइ ।

● यदि छिगु ह्वाःया स्कीन कयकय कुनाः चवंगु दुसा छिगु स्कीन या त सुख्खा अर्थात् ड्राइ स्कीन धकाः सिइका दिसँ यात छिगु उमेरं याना जूगु धकाः सिइका दिसँ । यदि छिगु उमेर पीदं स्वयां अप्ठः जुल धाःसा छिगु उमेर कथं बुलेगु किम छयला दिसँ । मखुसा सुख्खा स्कीनया नितिं बजारय दुगु किम छयला दिसँ । अथेला चिकुलाया मौसमय अप्ठः याना ड्राइ स्कीन जुइगु सम्भावना अप्ठः दु । उकिं कोल्ड क्रिम वा मोइश्चराइजर किम छयला दिसँ ।

● छिं थःगु ह्वाःया स्कीन थज्याःगु धकाः सिइके धुंकाः जक वहे कथंया गुण दुगु समाः ज्वलंत न्याना छयलादिल धाःसा छिगु ह्वाः बांलाना वइ । थ्व दक्व टेष्ट यायेधुंकाः नं दकले सिइके माःगु खँ खः छुं नं समाः ज्वलंत न्यायेबलय भिंगु कम्पनीया खः मखु व मिति पुलेधुंकूगु खः मखु स्वयाः जक न्याना दिसँ । मखुसा हाकनं मेगु समस्या ब्वलनी । होस् याना दिसँ । ■

संस्कृति रक्षा याये (४)

धर्म/संस्कृति

बुद्ध “नेता”

च्य म्हुपुजा म्हासीकेगु संस्कृति न्ह्यानाः वयाचवंगु जुल । थन खँ बल गर्भाधिकार व निरोध प्रकारया खँ गथे ? छिकपित सन्देह जुइफु । थौ पाश्चात्य देशं गुगु कथं गर्भाधिकार हे मव्युपिं युगल जोडीं याना गज्याःगु लकस ब्वलन । त्यपू जीवन यः । मचा दयेके मयः । म्हा । निरोधया लँ ज्वन ? म्हागः भी अजा अजिपिसं नं वहे लँपु ज्वंगु जूसा थौं भी म्हुपुजा याइपिं दइ ला

कि, म्हुपुजा दइ ? अले अष्टमंगलय मन्दः दयेकाः मखया नं विदेशं असफल जुया लिहांवःपिं व्यक्तिपिसं गुगु स्वतन्त्रं कमय याना क्यनेगुलि सफल जुल व थज्याःगु जक म्हुपुजा जुल, ताकि समाज व्यक्ति देय याःगु नं म्हुपुजा जुल ।

कर्पिनि देशं असफल जुयाः लिहांवःपिं व्यक्तिपिनिगु भूमिका सलंसः व्यक्तिया ल्याखं जक मजुसे द्रलंद्रः व्यक्ति याःगु श्रम जुयाः ब्यूगु मूल्यांकन दु । प्यद्रः खुद्रः कमय यायेगु लँ लुइकेगु ताःमलाःपित थःगु हे भूमिइ करोडौया आयश्रोत दयेकूगु व दयेकेगुलि ताःलाःगु न्हयःने च्वं वःगु दु ।

थज्याःगु हे भूमियादुने बुयाः वयाचवंगु अतितया बल्लाःगु व स्यल्लाःगु संस्कृति म्हुपुजा खः । थुकथं म्हुपुजा भीगु मानवीय संस्कृति जुल । सम्पन्नतायात श्रद्धाया कलां मानव याःगु जीवनया सर्गः थ्व निर्माण याना? क्यनाचवंगु दु । जितः विश्वास दु, थुकि सुयागु निगू मत जुइमखु । प्रकृति थें विशुद्ध मानव जगतया लकस थ्व अनुभूत बियाचवंगु दु ।

थन भीसं थ्व नं विचाः यायेफु । लुमंकेगु आधार दु । थ्व थन मध्यम मार्गया ल्याखं जक तिति । रंग चित्र डिजाईनया शास्त्रीय व प्रकृतिया आधारय दुहांवना मालेगु व लुयाः वइगु ब्यागलं तिति ।

बुद्ध धर्मया च्यागूगु व गुंगूगु शताब्दी जुयाचवंगु

उत्थान व प्रबर्द्धनयात आपालं मारया प्रतादन ई थ्वहे जुयाव्यूगु नाले थाय दु । गनं थ्व मारया बन्धन थज्याःगु अस्तित्वयात न्हंके मवीगु कुतः म्हुपुजा दुने नं सुलाः चवंगु मदुला ? तथागत बुद्ध कनाः विज्याःगु “अत्ताहि अतनो नाथो” असंख्य धर्मशास्त्र व दर्शन शास्त्रं जायाचवंगु नालन्दा च्यानाः फू थें, स्वतन्त्रताया आधार म्वाकाःतयगु पलाः

बुद्ध जन्म जूगु भूमि जुयाः रक्षा यायेमफुसां भीगु म्हुपुजाय दुने स्वानाचवंगु अप्रत्यक्षं कुनाचवंगु मालेगु व नालेमाःगु जिगु मिखाय लुयाःवः । तथागत बुद्धया दुनुगः याःगु मू नुगः थन दुने दु । म्हुपुजा “अत्ताहि अतनो नाथो” पूर्ण लकस बियाचवंगु दु । मगाः मचाःगुया नं पूर्वकेगु थ्वइगु पलाः जुयाचवंगु दु । जीवनया स्वतन्त्र व सार्वभौमिकताया मू लँपु थ्वं थौं नं अबोध यानाचवंगु दु ।

थन न्ह्यानाचवंगु व छिनाः चवंगु कायेछिं लाकि मछिं ? काये माः लाकि म्वाः ?

थन छगू खँ लु मं के माः गू तायेका । नेपाल सम्बत् १९३३ सन् २०१२ छगू धर्म मेगु धर्मप्रति प्रतादनया ई थ्वं उलाः चवंगु दु । भौ डोकं त्वःपुयाः श्राद्ध

यायेगु ई थौं मदये धुंकल ।

हलिमय छगूयां छगू दकले तःजिगु नालन्दा विश्व विद्यालय भारतय मिं तयाः विइ वं तिब्वतय थाय काः वंथे, भारतं रक्षा याये मफूगु अवस्थाय तिब्वतपाखें रक्षा जू वंगु भीसं वाः चायेका ।

भीसं अथे भनं बुद्ध जन्म जूगु भूमि जुयाः रक्षा यायेमफुसां भीगु म्हुपुजाय दुने स्वानाचवंगु अप्रत्यक्षं कुनाचवंगु मालेगु व नालेमाःगु जिगु मिखाय लुयाःवः । तथागत बुद्धया दुनुगः याःगु मू नुगः थन दुने दु । म्हुपुजा “अत्ताहि अतनो नाथो” पूर्ण लकस बियाचवंगु दु । मगाः मचाःगुया नं पूर्वकेगु थ्वइगु पलाः जुयाचवंगु दु । जीवनया स्वतन्त्र व सार्वभौमिकताया मू लँपु थ्वं थौं नं अबोध यानाचवंगु दु ।

उकिं थ्व तजि नं चीनया ग्रेटवालं शत्रुयात पनेगु याःथें ! भीति नं म्हाया म्हातिंया थें जूसा नं भी अन छम्ह हे जक लू वइ, जू वइ । मानव मात्र मानव छगू प्रकृति व जात थें ! थथे धयागु स्वतन्त्र सार्वभौम जीवन । म्हुपुजा संस्कृति ! कथं ... ■

संगीत प्यासन मखु फेशन जुइधुंकल

स्वदं तिति दुम्ह अतिथि गौतम केसी स्वदंति न्हयः ‘अतिथि’ नांया एल्बम बजारय पिहांवल उबलय विश्वया हे दकले चिधिकःम्ह नेपाःया म्येँ हालामि धकाः ‘गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड’य नां तयत ताःलात । नच्चाम्ह वयकःया चर्चा विश्वन्यंक जुल । उगु एल्बमय म्येँ लय चिनादीम्ह लय चिनामि लिसे एरेञ्जर जुगल डंगोल थौंकन्हय संगीत प्यासन मखु फेशन जुइधुंकल धयादी । अथेनं निदं स्वदंलिपा सांगीतिक ह्यलय बांबालाःपिं म्येँ हालामि अथेहे लय चिनामित पिहांवइ धासे संगीतया बांलाःगु भविष्य खंकादी । सौखया रुपय जक मखु आः कम्पिटिशन याइपिं संगीत ह्यलय वयेधुंकल तर नेपालभाषा ह्यलय धाःसा अथे जूगु खनेमदु धकाः वयकलं धयादिल ।

मचाबलय निसें बाजं थायेगुलिइ मन क्वसाःम्ह वयकःयात वयकःया बौ नं निगू तगिं व्वनाचवलय न्यानाव्यूगु मादल आःतक छेंयं दनि धकाः पुलांगु खँ लुमंकादिल । थःगु छें थेच्व त्वाल्य भजन याइगु न्ह्याबले स्वयाः च्वनादीम्ह वयकः थीथी ज्याभवः जुइबलय विशेष याना गुंप्तिबलय मादल थायत व्वनायंकीगु इलय मेपित

पाः बिल धायेवं छें विस्युं वयेगु धकाः न्ह्याइपुगु खँ कनादिल ।

त्वाल्य जुइगु भजनय ववं हारमोनियम, तबला सयेकादीम्ह वयकलं स्थानीय सरस्वती मा.वि.पाखें २०४५ सालय एसएलसी क्वचायेकाः म्यूजिक सयेकेत ललितकला क्याम्पस व्वनादिल । अन पेन्टिङ्ग क्लासय च्वनागु इलय सरं कलर यायेबलय टोन दइ थन संगीत कयाः व्वम्ह उकिइ नं टोन दइ धाःगु खला धकाः न्यंबलय साप हे मछाल उकिं जितः नुगलय थिल अथे जुयाः कलेज नापं पिने संगीत इष्टिच्युटय वना गथे जिल अथे याना संगीत सयेकादिल । संगीतय तबला व भोकलय वि म्यूजिक यानादीम्ह वयकलं उगु हे इलय थेच चापागांया स्कूलय धेवा मकासे संगीत स्यनाः अथेहे मोर्डन इण्डियन स्कूलय सन् १९९५ निसें भिइदं तक संगीत स्यनादिल ।

वि.सं. २०४८ साल निसें औपचारिक कथं संगीतय लगे जुयादीम्ह वयकलं संगीत थःगु एम् मखुसा लिपा सियावःलिसे थुकिइ निरन्तरता बियादिल, गुकिइ थौंतक नं थःत पानादीगु दु थःगु लजगाःया रुपय कयादीगु दुसा सन्तुष्ट नं जुयादीगु दु । संगीत बाहेक मेगु छुकिइ हे इन्ट्रेस् मद्दु धकाः धयादीम्ह वयकलं दकले

संगीत रयः

बिगला शाक्य

न्हापां घाइते नांया नेपाली भिडियो सँकिपाः गुकिइ लता बजाचार्य व सञ्जय खड्गीं हालादीगु खः उकिइ लय चिनादीगु खःसा अनं लिपा शिवशक्ति नेपाली सँकिपाःया उदितनारायण भ्नां हालादीगु ‘मायाले बोलायो मलाई’ म्येँ रेकर्ड यायेगु नितिं मुम्बई थ्यंकः भ्नायादीगु खः अन वना भारतीय संगीतकःमिपिनिगु सांगीतिक संस्कारयात थुइकेगु ह्वःताः दत ।

दक्व संगीतकार एरेञ्जर जुइमखु वरु एरेञ्जर संगीतकार जुइफइ धकाः धयादीम्ह वयकलं एरेञ्जर धइगु टेक्निकल नापं क्रियशन नं खः उकिं एरेञ्जरं हरेक वाद्ययन्त्र व शैली सयेकेमाःगु दु । लययात मिलेजुइक बाजं ग्वसाः ग्वयेगु हे एरेञ्जर यायेगु खः वयकलं धयादिल । संगीत धइगु वि जक विइगु खः छुं प्रतिफल कायेगु आशा मयासां ज्यु । छुं नं ह्यलय निरन्तरता माः अथेहे संगीतय नं निरन्तरता माः अले जक यायेफइ । सौखया रुपय वलकि ज्यां नं भीत सौखय जक सीमित याइ वयकलं धयादिल ।

नेपाली ह्यलय सिबय थःगु भाषाया

नितिं धकाः वयकलं नेपालभाषाया म्येय लय तयेबलय धेवा मकया धकाः धयादी । वयकलं सानुबाबु महर्जनया न्हापांगु म्येचाः जितः यःम्ह मयजु, कवि दुर्गालाल श्रेष्ठया इलं हाःगु सः, अथेहे छुगु छन्त हे, गुज्य मालाकार, सुरज व्यञ्जनकार व मेमेगु कलेक्सन म्येचालय लय व एरेञ्जर यानादी धुंकूगु दु । नेपालभाषा ह्यलय ई कथं हिउपाः मवः अथेहे थौंकन्हयया टिनएजरतयगु फिलिङ्गसया म्येँ मद्दु अथेहे प्रोमोशन यायेगु बानी मवनि उकिं याना भन् भन् नेपालभाषाया संगीत ह्यः ल्यूने वनाचवंगु दु, न्हापा नेपाली संगीत ह्यलय पुलांपिं संगीतकःमिपिं फुक्व नेवाः आः नेवाःत माले थाकुइ धुंकूगु दु

- जुगल डंगोल

वयकलं दुःख प्वंकादिल ।

वौ प्रेमकृष्ण व मां राममाया डंगोलया कोखं २०२९ सालय यलया थेच्वय जन्म जुयादीम्ह जुगल डंगोल सम्मान कथं पेज थी अवाई, मैना सँकिपाःपाखें राष्ट्रिय चलचित्र पुरस्कार, ठेगाना सँकिपाःपाखें डि सिनेमा अवाई त्याकादी धुंकूगु दु ।



आहा रारा गोल्डकप त्याकेत श्री स्टार सफल

थ्वहे वंगु माघ २० गते शनिवा: क्वचा:गु भिंछक्व:गु आहा रारा गोल्डकप २०६९ त्याकेत शहीद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिगया विन्टर च्याम्पियन अर्थात लिग धलखय ३५ ल्या: कया: न्हय:ने लानाचंगु श्री स्टार क्लबं त्याकेत ता:ला:गु ख: । फाइनल कासाय ग्वसा: खल: साहारायात श्री स्टार क्लबं १-० गोलं बुका: च्याम्पियन जुया: आहा रारा गोल्डकप

कासा ख्य:
- नबिन महर्जन

म्हतिं भिद्व: भिद्व: तका सिरपा: ब्यूगु ख: । वंगु शहीद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिग फुटबल धेंधेंबल्ला: कासाया न्हापांगु डबल लिग कासाय म्हितूगु भिंन्यागु कासा मध्ये भिंछगू कासा त्याकगु व निगू कासा बराबर म्हिता अलय निगू कासा बुनां मुक्कं ३५ ल्या: कया: लिग धलखय शीर्ष स्थान लाकेत ता:ला:गु टीम ख: । ल्या:कथं स्वयेगु ख:सा निगू थासय ला:गु नेपाल आर्मीसिबे स्पष्ट न्हयगु ल्या:

धलखय नेपाल आर्मीपाखें २८ ल्या:, मछिन्द्र पाखें २७ ल्या:, आरिसटी, मनाङ्ग मर्याडदी व एनआरटी पाखें २६/२६ ल्या:, फ्रेण्ड्स क्लब पाखें २५ ल्या: अले पुलिस क्लब पाखें २३ ल्या: कया: सुपर लिगया नितिं छनौट जूगु टीम ख: । लिपांगु कासाय श्री स्टार क्लबं मनाङ्गयात १-० गोलं बुका: विन्टर च्याम्पियन जूगु ख:सा उखे नेपाल पुलिस क्लबं जावलाखेलयात १-० गोलं बुका: सरस्वती क्लबयात सुपर एटय वनेगु म्हगस पूमवंगु ख: ।

थ्व शहीद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिगया सुपर लिगया धेंधेंबल्ला: कासा थ्वहे फागुण १९ गतेनिसें २३ गते तक जुइगु एएफसी च्यालेन्स कप छनौट लिपा जक जुइगु ख: । थ्व एएफसी च्यालेन्स कपया नितिं थौकन्हय वन्द प्रशिक्षण शुरु जुयाचंगु दु । वंगु "ए" डिभिजनय उत्कृष्ट प्रदर्शन यायेत ता:ला:पिं थीथी कासामिपित थ्व प्रशिक्षण स्वदेशी व विदेशी प्रशिक्षकपिसं बियाचंगु ख: । अथेजुया थीथी क्लबया राष्ट्रिय कासामिपिसं क्वचा:गु आहा रारा गोल्डकप धेंधेंबल्ला: कासाय च्वति मका:गु ख: । गुकिं "ए" डिभिजन लिगय म्हितूपिं विदेशी कासामिपिनिगु हावी थ्व धेंधेंबल्ला: कासाय नं जूगु ख: ।



नापं ३ लख ५१ हजार तका त्याकेत ता:ला:गु ख: । फाइनल कासाया ८३ औं मिनेटय श्री स्टारया फेमी हेडपाखें उगु गोल या:गु ख: । थीथी न्हापांगु श्रेणीया राष्ट्रिय कासामित थुगु धेंधेंबल्ला: कासाय मदुसां श्री स्टारपाखें थ्व उपाधि त्याकेत ता:ला:गुयात तसकं हे च्वछायेमा: नापं फुटबल कासाय टीमवर्कया महत्व तसकं दु धइगुया पुष्टी ख: ।

थ्व क्वचा:गु आहा रारा गोल्डकप २०६९ स उत्कृष्ट कासामि व गोलकिपरय साहाराया अजित प्रजापति घोषित जूगु दु । अथेहे सर्वाधिक गोलकर्ता श्री स्टारया फेमी, उत्कृष्ट प्रशिक्षक श्री स्टारया हे प्रदिप हुमागाईं, अनुशासित टीमय जावलाखेल यथ क्लब घोषित जूगु ख: । उत्कृष्ट जूपिं सकसितं

अप्व: कया: शीर्ष स्थानय लानाचंगु टीम श्री स्टार ख: ।

शहीद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिग



तसकं तीक्ष्ण बुद्धि दुम्ह प्राणी - किसि

पत्या: यायेगु / मयायेगु
- पौमा: डंगोल

भीथाय थौकन्हय 'धुवे'या तसकं हे हुइना भुइना जुयाचंगु दु । सुथ न्हापानिसें मनुतयगु दथुइ 'धुवे'या हे हुइना भुइना जुइ । राजनीतिक खलय नं

'धुवे'या हे खँहावल्हा । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज ज:लाख:लाय भन्नु थ्वहे बारे जक खँहावल्हा अप्व: । सकसियां स्यू थुम्ह 'धुवे' सु धका: । ख: नेपा:या राजनीतिइ निसे प्रशासनया तकं कपा: स्याकाच्वंम्ह 'धुवे' छम्ह किसि ख: । सायद थगु थायवाय मनुतयसं कब्जा यागुलिं बाय मेगु हे छुं हुनिं थुम्ह किसिं मनुतयत आक्रमण याना स्यायेगु याना वयाचंगु दु । थौजिं थुम्ह 'धुवे'या मखसें मेपिं किसिया खँ न्हय:थने ।

हेक्टर ह्यू मुनरो 'साकी' नं छथाय धा:गु दु 'मिस्तयसं व किसिं थ:त ब्यूगु धा: गवलें ल्व:मकि मखु' । साकीया जन्म १८७० सं बर्माय जूगु ख: । वं जंगली जनावरतयगु बारे यक्व हे च्या: थकूगु दु । कम्बोदियाया सम्राट बाओ दाईया पासा विलियम ब्लेजं छम्ह किसिया बारे धया: थकूगु दु, व छु धा:सा सन् १८८० सं थौया हिन्दचीनया निर्माता सम्राट गिया लाग मन्त खनि । वया छम्ह यम्ह किसि दुगु जुयाचन । थ: मालिकया मृत्युलिपा व किसि ऐनामाइटया जंगलय वन । वं दयदसं थ: मालिक सीगु न्हि खुन्हु पहाड वया थ: मालिकया सीगालय वया: ख: वइगु जुयाचन । वैज्ञानिकतयगु धापू कथं किसिया दिमागं नीगू लख दँया खँत तकं लुमंका तयेफु ।

इजिप्टया फराओ थूतमोज स्वक्व:म्ह किसियात युद्धमिम छयलेत तसकं ता:ला, नापनापं व यक्व भ्यातूगु ल्बनेत नं किसि छयलिगु जुयाचन । चीनया सम्राट साइपेई कांगया सीगा: लुइकुवले अन किसिया कलाय नं लुयावगु ख: । किसि स्वयेवलय त:धिक:सां तसकं सोफाम्ह जनावर ख: । तान्जानियाय छम्ह मिसां थ: मचायात छगु सिमा क्वय थ्यना: ता:पाक्क ज्या या वंगु जुयाचन । अन किसितयगु पुच: वया: सिमाकचा: त्व:थला व मचायात भुना विल खनि । छयधा:सा व मचायात भुजिं नं तसकं दुख वियाचंगु जुयाचन ।

अथेहे छगु न्हयइपुगु घटना डेक्नशायरया चिडियाघरय जूगु जुयाचन । व छु धा:सा किसितयगु थायपिने छगु त:जा:गु प:खा: दनेत ज्यामिपिसं अपां दना: यकीगु यानाचंगु जुयाचन । 'जम्बो' व 'होस्वी' नांया:पिं निम्ह किसिं न्हिन्हिथं उगु अंग: थुना: वीगु जुयाचन । छम्ह ज्यामिं अन अंग: दयेकुवलय छगु प्वा: ल्यंका: अन छुं छम्ह तयाविल । अबलेनिसें किसिपिसं अंग: थुनेगु ज्या त्व:तल खनि । वं नं छुं खना: ग्याना मखु, अंग: दुना: छुं ल्हाइ धका: । विकटोरिया महाराणीया इलय लण्डनय चंगु चिडियाखानाय लच्छया हे १,५०,००० मनुत अन तयात:म्ह 'जम्बो' नांया:म्ह किसियात जक हे स्वयेत वइगु जुयाचन । छम्ह छम्ह सर्कसया मालिक थुम्ह किसि न्याना: यंकेत स्व:बलय व अनं वने हे माने मजुगु जुयाचन । त:क्व:गु कुत:लिपा बल्ल बल्लं वयात अन चिकलं नं लय हे ट्रेनं क्यला: व सित खनि । वेल्सया 'मारी हेनेसी' किसियात जुइगु शोषण विरुद्ध छगु संस्था हे दयेकूगु दु । वं वय्यापिं किसियात नं थगु वशय का:गु दु । वयागु धापू कथं किसि तसकं रहस्यपूर्ण जनावर ख: । वयाके भिं: मभिं सीका: कायेगु अद्भूत क्षमता दइ । छम्ह लेफ्टिनेन्ट जे.एच. विलियमसं 'लिफेट बिल' नांगु सफुतिइ 'किसि मेपिं जनावरत थें मेथिनया रुपय ज्या याइमखु' धका: च्यायात:गु दु । किसिं न्हिन्हिथं छुं नं छुं खँ स्यना: कयाचंगु दइ, छयधा:सा वं गवलेंबिचा: यायेगु त्व:ति मखु ।

वा:या राशिफल

-वि. आर. आर.

मेष : वा:या शुरु व अन्त्यय धा:सा सिमदयेक दु:ख सीमालीगु, ज्याय नोक्सान जुइगु, मध्य भागय धा:सा भिंगु खँ न्यनेदइगु, फाइदा जुया: आम्दानी जुइगु, बांला:गु ज्या चूलाइगु खनेदु, दोष खनेदयेक ल्वचं कइगु व मिसा वा मतिनापाखे कचवं वइगु ।

वृष : ल्वचं कइगु, प्वा:या ल्वय जुइफु, कचवं वया चिउता: अप्वयेफु, न्यापारय नोक्सान जुइफु, मस्तनाप खँल्हाबल्हा मिलय मजुइफु, अयनं ज्या सिद्ध जुया: फाइदा जुया: धन आम्दानी जुइ, म्वा: मदुगु खँ न्यनेमालेफु, छँय नं पिहाँ वना चा:हिले मालेफु ।

मिथुन : वा:या शुरु धा:सा नांजा:गु ज्या यायेदइगु, बाहन प्राप्ति जुइगु वा सफर यायेदइगु, विचेपाखे धा:सा ल्वय जुया: म्ह सुख मदइगु, छँ त्व:ता: विदेश वनेमालेफु, मस्त नाप कचवं वइगु, अयन अन्त्य धा:सा ज्या सुथालाना आम्दानी जुइगु मिथ्या: खं याना: म्वा:मदुगु खँ न्यनेमालिगु ।

कर्कट : राज्यपाखे छुं गथे या:गु लाभ जुइगु, मतिना वा मस्तयपाखे नं बांला:गु खबर दइगु, वा:या शुरुइ धन आम्दानी दइगु जूसां, विचय धा:सा ज्या स्यना: नोक्सान जुइफु, मान हानी जुइगु, ऋण लगे जुइगु ।

सिंह : सुख भोग यायेदइगु, थम्ह विचा: मयानागु पाखे धन दुहाँ वइगु, आख व्विमिपित बांलाइगु, वा:या शुरु धा:सा मनय अशान्ति जुइगु, थ:यात य:गु चिज, धन नोक्सान जुइगु वा तनिफु, धन नं आम्दानी जुइ, दाजुकिजापि नाप कचवं वइगु, म्ह सुख मदया: शरीर कमजोर जुइगु ।

कन्या : वा:या शुरु ल्वय जुइगु, मान हानी जुइगु, ज्या नोक्सान जुइगु

स्यनीगु विचय व अन्त्यय धा:सा आम्दानी दइगु, फाइदा जुइगु, न्ववायेवलय विचा: याना जक न्ववानादिसँ, ज्या स्यनेफु, मान सम्मान नं दयेफु ।

तुला : वा:या शुरु धा:सा आरोग्य जुया: ल्वय लनिफु, धेवा आम्दानी जुइगु, मिसा पासापि नाप व मतिना नाप बांलाक्क खँल्हाबल्हा जुइगु, विचय धा:सा थ: मनुत नाप हे कचवं वइगु, ज्या नं स्यनेफु, धन आम्दानी जूसां धन अभाव जुइफु ।

बृश्चिक : वा:या शुरुइ मखुपिं मनुत नाप संगत जुइगु, भचा उत्तेजना जुइगु वा तँ वइगु, मन स्थिर मजुइगु, न्यापारय हानी जुइगु, वा:या विचय धा:सा सन्तापाखे आनन्द जुइगु, धन आम्दानी दइगु, वा:या अन्त्यय धा:सा धेवा अभाव जुइगु नोक्सान जुइगु, जुइथे च्वनीगु ज्या नं स्यनेफु ।

धनु : वा:या शुरुइ धन आम्दानी, मतिनानाप खँल्हाबल्हा मिले जुइगु, मान सत्कार प्राप्ति जुइगु, दथुइ धा:सा भचा स्यनेफु, तर अन्त्यय ज्या खँ सुथालाना वनी, आख व्वनिपित धा:सा बांलाइगु ।

मकर : शुरु न्हि धा:सा हानी नोक्सानी जुइगु, ज्या स्यनीगु, म्वा:मदुगु तन्ता दुहाँ वइगु, वा:या विचय धा:सा बांलाइगु, आम्दानी दइगु, थीथी प्रकारया:गु भयत न्हय:ने लुइगु, सालाखाला थ्व वा: धा:सा आम्दानी खर्च धा:सा बराबर जुया: च्वनि, थम्ह धयाथे दइमखु ।

कुम्भ : धन द्रव्य लाभ, विचय दु:ख सीमालेफु, आम्दानी दयाच्वनि, खर्च नं जुया: च्वनि, नये त्वने सुविस्ता मदयेक चांचां हिला ज्याखं यायेमालिफु, मखुपिं मनुतय संगत नं लायेफु, याद यानादिसँ, धन नोक्सान जुया: कचवं नं वयेफु ।

मीन : राज्यपाखे कचवं वयेफु, ज्याखँ पूवना: सिद्ध जुइ, भव्य नये दइगु, पासाभाइ, दाजुकिजा नापलाये दइगु, थ्व वा:या अन्त्यपाखे ज्याखँ स्यना: छँय नं पिहाँ वनेमालेफु, दु:ख सीमालीगु ।

"सस: नेवा:" न्हयस: लिस: कासा १४

इमू नांया चखुं छु देशय दु ?

- जापान
- नेपाल
- अष्ट्रेलिया
- भारत

नां :

शायबाय :

ल्हा:वि :

.....

पाय्छि लिस: बिचादीपि - ६८२ म्ह

तंगु वा:या पाय्छि लिस: : क्यूबा

गोलाप्रथाकथं सिरपा: त्याकादीम्ह : सन्तोष महर्जन, नत्वा: ,रल ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय न्हयस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्याया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
- २) थुगु कासाया कूपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थयंकादीमा: ।
- ३) छम्ह हे व्यक्ति न्हयाक्व: नं छवया: हयादीफु ।
- ४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
- ५) व:गु कूपनत मध्ये गोलाप्रथाकथं छम्हप्रसित ल्ययेगु जुइ ।
- ६) त्याकामि भाजु/मयजुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा: ।
- ७) सिरपा:कथं 'सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट'पाखे निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
- ८) सिरपा: का: भायेबलय थ:गु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा: ।
- ९) कूपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, यँ, नातिबज्रया सफू धुकू, यँ व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु ।

सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट
नेवा: नसा भपिगु नितिं लुमंका: दिसँ । किरू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६०००

'नेपा: स:' वा:पौ प्रत्येक विहीवा: ब्वनादिसं/ब्वंकादिसं ।

फोकस

अनुर मानन्धर



मयजू अनुर मानन्धर म्यै हालेग्या नापनापं डान्स यारोगु इच्छा दुम्ह मतिप्यय वना इन्टरनेशनल स्तरया एअर होस्टेज जुडुगु इच्छा दुम्ह वयकः थौकन्हय न्नेपलिज फेशन होमसं इमेन्ट कोर्डिनेटर ज्याः ज्या यानाः चानादीम्ह वयकः थौकन्हय छगू टिमी च्यानलय ज्या यानाचानादीगु दु ।

विश्वरूपमं रेकर्ड हाचां गाल

(एजेन्सी)

बलिउडय द्येक्कगु सँकिपा: 'विश्वरूपम'या हिन्दी रूपान्तरणं बलिउड बक्स अफिसय शानदार ओपनिङ या:गु दु । बुखें कथं विश्वरूपमया हिन्दी रूपान्तरणं न्हापांगु दिं खुन्हु हे १ करोड ८५ लख तका भारू आम्दानी यायेत ता:ला:गु जानकारी ब्यगु ख: ।

दक्षिण भारतया सँकिपा: विश्वरूपमं अभिनेता रजनी कान्तया सँकिपा: 'रोबोट' या रेकर्ड त्वा:थ:गु न्ह्य:थंगु ख: । प्रदर्शनया न्हापांगु दिं खुन्हु हे आपालं धेबा आम्दानी यायेत ता:ला:गु विश्वरूपमया हिन्दी रूपान्तरणं दक्षिण भारतया आ:तक्कया हे दकले ता:ला:गु सँकिपा: रोबोटया हिन्द रूपान्तरणया रेकर्ड त्वा:थ:गु भार



तीय सञ्चार माध्यमं जानकारी ब्यगु ख: ।

अभिनेता लिसे निर्माता कमल हसनया सँकिपा: विश्वरूपम प्रदर्शन न्ह्य: तसकं विवादय सा:गु ख: । विश्वरूपमया हिन्दी रूपान्तरण न्हापांगु दिं लखनऊ, दिल्ली लगायत उत्तर भारतय सँकिपा: हाउसफुल न्ह्या:गु न्ह्य:थंगु ख: । बुखें कथं विश्वरूपमया हिन्दी रूपान्तरणय छुं आपत्तिजनक वृष्य दु । गुकियात गथे ख: अथेहे हिन्दीइ प्रदर्शन या:गु दुसा तमिल संस्करणय धा:सा उगु वृष्यत चीकगु दु । सँकिपा:या प्रदर्शनयात कया: विवाद जुडवं तमिल संस्करणयाखें उगु वृष्यत चीकसां नं हिन्दी रूपान्तरणय धा:सा उगु वृष्यत तयात:गु जानकारी ब्यगु ख: । ■

मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबुया सहयोगार्थ

निर्माता इश्वरमानसिंह डंगोल सोनिफा प्रजापति/श्रेम महर्जन अध्यत श्रेष्ठ/रामराजा भाम	कार्यकारी निर्माता रोशन बजाचार्य निर्देशक सहायक सरोज बजाचार्य	मृत्यु भुवन श्रेष्ठ भोगेन्द्र मानन्धर रुपिन डंगोल	छायाङ्कन रत्न कार्की/सुमन तण्डुकार सम्पादक सुनिलकुषा तामाकार	दृश्य देवकुमार महर्जन संजीत गोविन्द ह्युमल	लेखन/निर्देशन सुरेन्द्र तुलाधर
--	---	---	--	--	--



२०६८ फागुन ७ गते सोमबार

थाय : अष्टनारायण हल, बालाजु, येँ ।
ई : सुथसिया ८:०० ता: इलय् ।
टिकटया मू : २००/- व ५००/- तका जक ।
टिकटया निति स्तापू :
९८०८१०८३६८ सुशिल मानन्धर, ९८४९९७६१२७ (समिर डंगोल),
मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबु, गणेशस्थान, येँ ।

मा:गु दु

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

इन्द्रचोक क्लबया ग्वसालय जुडुगु
"मंका: इहि"सं नां दुश्याका दिसँ ।



नां दुतिनेगु लिपांगु ई :
श्वहे माघ मसान्त तक्कयादुने ।
ज्याकू चाइगु ई :
सुथसिया ११:०० ता:
इलनिसे ३:००
ता:ईतक्क ।
दस्तुर ५०१/- तका जक ।



ग्वसा: खल:/स्वापू
इन्द्रचोक क्लब
इन्द्रचोक (वंघ:)
फोन ल्या: : ४२४४४४१



"धर्की दुने" DVD बजारय पिदन ।

DVD बजारय पिदन !

