

भविष्यत् धिसिलाःम्ह  
 कलाकार जुयाः क्यनेगु  
 रूपेनया बिचाः

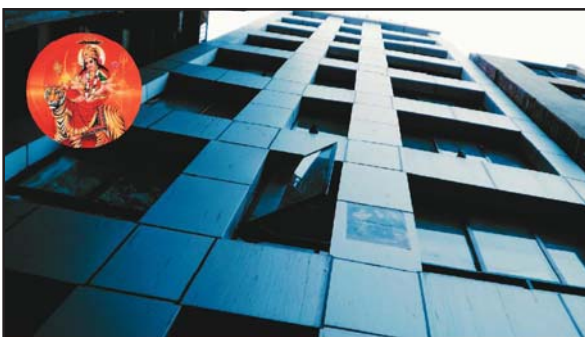


पेज ३

भोटो जात्रानापं  
 स्वापू दुगु तःधं पुखू



पेज ८



**पूजा आर्केड**  
 होलसेल मार्केट  
 भुजिबहाल, फसिकेव, काठमाडौं

## नीन्यादलिपा हन, दच्छियंकया श्री अष्टवैतराग धलं लयपतिकं स्वसःनिसं न्यासः भक्तजनया ब्वति

■ दि. दि. शि. यल/राजेन्द्र महर्जन

देय् नीछगुगु शताब्दीइ थ्यनेधुंक्कुगु दु, अयुनं भ्नी नेवाःतयसं जक मजुसे हलिमन्यंकया मनूतयसं चःप्रति आस्था उलि हे तयाः चःयात हनाः थःथःगु कथं प्रार्थना व पुजा यायेगु यानाः वयाच्वंगु दु । गवलेतक्क थ्व धर्तिइ मानव जाति दइ अबले तक्क चः दइ, आस्था दइ, भगवान्प्रति विश्वास दयाच्वनी ।

थ्वहे चः दुगुलिं हे भ्नीसं जन्मकाःछि म्वाःमदुगु ज्या मयाये, पाप मयाये, सुयात नं मखुगु ज्या मयाये धइगु सकल मनूतयगु विचाः खः । तर अयुनं भ्नीसं चायेकं मचायेकं छु नं छुं मखुगु ज्या वा पाप यानाच्वंगु दयेफु । थःम्हं छु नं ज्या यायेबलय् म्ह छम्हं मिखा तयाः ज्या याःसां तवि गुलिसितं बांलाःगु जुयाः च्वनेफुसा गुलिसित अःखः जुयाः च्वनेफु ।

थौं भ्नी नीछगुगु शताब्दीइ पलाः तयाच्वनागु पक्कां खः तर अयुसां ई व परिस्थिति लिसलिसे थीथी धर्म, संस्कृतियात नं नालाः कयाः च्वनागु दु । भ्नी सकसिनं स्यू वा यानाच्वंगु दुकि सुथय् न्हापनं दनाः ख्वाःसिलाः चः पुज्यायेगु चलन दुसा गुलिसिनं लय् जुइबलय् जक जूसां नं मन मनं जूसां चः दर्शन यानाच्वंगु दु । थुलिजक मजुसे भ्नीसं प्रत्यक्ष रुपं खनाः नं च्वनागु दुकि छु नं समाजसेवाया ज्या

यायेगु नितिं सु नं मनूतयके ग्वाहालि कथं ल्हापं काःवन धाःसा विइला मबिला थें व्यवहार यायेधुंकी तर धर्मया नितिं वा छु नं धार्मिक ज्या यायेगु नितिं ग्वाहालि काःवन धाःसा मिखा तिस्सिनाः थःगु गच्छेकथं ग्वाहालि विइगु यानाच्वंगु भ्नीसं खंकेफु ।

थ्वहे प्रसङ्गय् गुरुजु संघ वुंग व बुंगमति परोपकार समाजया ग्वसालय् देशय् शान्तिया कामना लिसलिसे मनया शान्ति, व्यक्तित्व विकास, सामाजिक सेवाया भावनां वंगु मंसिर ६ गते अर्थात मुख्ष्टमिनिसं लयल्यपतिकं श्री अष्टवैतराग धलं दनेगु ज्या न्ह्यानाच्वंगु दु । थुगु धलं दनेगु ज्या वंगु मुख्ष्टमिनिसं वइगु मंसिर लाया मुख्ष्टमितक्क न्ह्याइ । थुगु धलं नीन्यादलिपा ग्वसाः ग्वयेगु ज्या जूगु खः । लयल्यपतिकं थीथी धार्मिक स्थलय् वनाः धलं दनेगु यानाच्वंगु दु । गुकिइ आःतक्क क्वचायेधुंक्कुगु आर्यावलोकितेश्वर वुंग, करुणामय, मणिलिङ्गेश्वर मणिचुड, सक्वः, गोकर्णेश्वर गोकर्ण, यें, किलेश्वर चाँगुनारायण, ख्वप व कुम्भेश्वर क्वन्ति, यल खःसा अथेहे धलं दने ल्यदनीगु धार्मिक स्थल व थाय् थुकथं दु :-

गोपालेश्वर, गकर्ण, फर्पिङ्ग, फणकेश्वर, शोघनारायण, फर्पिङ्ग, गण्धेश्वर, चोभाः, विक्रमेश्वर, इचंगु, नमः बुद्ध, नमरा, काभ्रे, खास्ती, बौद्ध, यें, स्वयम्भू, यें, बुद्ध, वाडेगां व आर्यावलोकितेश्वर, वुंग, करुणामय थुपिं थाय् ल्यदनीगु खःसा गोपालेश्वर, फर्पिङ्गय् धाःसा थ्वहे वइगु बुधवाः धलं दनेगु नितिं वनेगु तयारी



बंगलामखि (क्वन्ति) सं धलं दनेगु इवलय् दृश्यापि भक्तजनपि जुयाच्वंगु दु ।

थुकथं लयल्यपतिकं थुगु धलं दनेगु नितिं स्वनिगःया यें, यल, ख्वप, वुंग, ख्वनाया नापनापं काभ्रे व पोखरापाखें नं धलं दनेगु ज्याय् ब्वति कयाच्वंगु दुसा प्रत्येक लाय् स्वसःनिसं न्यासः भक्तजनतयसं ब्वति कयाच्वंगु श्री अष्टवैतराग व्यवस्थापन कमिटीया नायः भाजु हेरारत्न ब्रम्हचार्य जानकारी बियादीगु खः । वय्कलं बियादीगु जानकारीकथं लयपतिकं भिम्हनिसें भिनिम्ह गुरुजुपिं पुजापाठया ज्याय् न्हयःज्याना बिज्यानाच्वंगु दुसा स्वयम् सेवककथं स्वीम्हनिसें न्यय्म्ह मनूतयसं ग्वाहालि यानाच्वंगु दु । थुगु धलं दनेगु नितिं पुजा ज्वलं फुक्क भक्तजनपिसं हे व्यवस्था यायेमाःसा ग्वाहालि ल्हापं कथं सकल भक्तजनपिके सच्छि तका कायेगु यानातःगु खः । उगु सच्छि तका धलं दनेगु ज्या क्वचायेधुंकाः पालं यायेगु नितिं फ्यानातःगु खः । थुगु पालं यायेगु नितिं भक्तजनपि हे माः धइगु नं मदु सु नं इच्छा दुपिसं प्रशाद ग्रहणया नितिं नं थुगु

पालं यायेगुलिइ सच्छि तका पुलाः ग्वाहालि यानाः वयाच्वंगु दु ।

नायः हेरारत्न ब्रम्हचार्य बियादीगु जानकारीकथं श्री अष्टवैतराग धलं दनाः मुंगु धेवा फुक्क सामाजिक ज्याय् छयलेगु जानकारी व्यूगु खः । आःतक्कयादुने ८०,०००/- (चय्दुदुः) तका धेवा मुनेधुंक्कुगु दु । थुगु धलं दनेगु ज्याय् सक्रिय रुपं न्हयःज्याःपिं गुरुजुपिसं दक्षिणा मकासे ग्वाहालि यानाच्वंगु नापं वय्कलं जानकारी बियादिल ।

लुमंकेवहःजु थज्याःगु धार्मिक ज्याय् वनाः मनूतयसं थःगु मनयात नं आनन्द वीगु यानाच्वंगु भ्नीसं खंकेफु । थज्याःगु धार्मिक ज्याय् थौकन्हय् बुराबुरीपिं जक मजुसे ल्याय्म्ह, ल्यासेपिं लिसलिसे गैर नेवाःतयसं नं उलि हे मन क्वसायेकाः वयाच्वंगु दुसा धार्मिक प्रवर्चनय् नं मनूत आपालं आकर्षित जुइगु यानाच्वंगु दु । उकिं भ्नीसं थःगु कला, संस्कृतियात ल्यंकाःतयेगु नितिं थज्याःगु ज्यां नं छपलाः जक जूसां छयूगु कथं भ्नीसं कायेफयेके माःगु खनेदु । ■

**छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)**  
 नेपालकै प्रथम अत्याधुनिक युरोपेली स्तरको दन्त प्रयोगशाला

- आकस्मिक सेवा
- अन्तरंग तथा बहिरंग सेवा
- ल्याप्रोस्कोपीक शल्यक्रिया
- मोतिया बिन्दुको अपरेशन
- नेफ्रोलोजी (मृगौला रोग)
- नाक, कान तथा घाँटी रोग
- URSL पिसाव नलिको STONE बिना चिरफार फुटाले अपरेशन सेवा
- चर्म तथा यौन रोग
- हाड जोर्नी तथा नशा रोग
- पेट रोग
- बाल रोग
- मुटु रोग
- दन्त रोग
- आँखा रोग
- स्त्री रोग
- ई.सी.जी
- एक्स-रे
- ड्रेसिङ्ग
- इण्डोक्राइनोलोजी (हर्मोन, थाइरोइड तथा मधुमेह रोग)
- मेडिकल
- फिजियोथेरापी
- अल्ट्रासाउण्ड
- प्याथोलोजी
- इण्डोस्कोपी तथा कोलोन्स्कोपी

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल) ७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाण्डौ फोन : ४२२५७६११, ४२६६२२६ e-mail : cfclinic@mail.com.np Website: www.free-clinic.org.np

## नेवाःतय्गु अवस्था गथे खः नेवाः पत्रकारतय्गु अवस्था नं अथे हे खः



**यल (नेपाः सः)**  
नेवाः पत्रकारतय्गु राष्ट्रिय संगठन 'नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू' निर्देश्य क्यंगु लसताय वंगु शनिवाः यलया अक्षश्वर महाविहारय् जूगु सहलह

ज्याभवलय् नेवाः पत्रकारतय्सं आःया अवस्थाय् नेवाःतय्गु अवस्था गथे खः अथेहे नेवाः पत्रकारतय्गु ज्याच्चंगु दु धयादिल। ज्याभवलय् छापा पत्रकारिताया विषययात कयाः न्ववायेगु भवलय् दबूया सल्लाहकार नापं सन्ध्या टाइम्स न्हिपौया सम्पादक सुरेश किरण मानन्धरं नेवाःतय्गु लिपांगु इलय् भाषाया दृष्टिकोणं भन्नुं भन्नुं कमजोर जुयाः वनाच्चंगु अले नेवाःतय्सं नेवाः मुद्दायात माःगु कथं ज्वना न्ह्याः वने मफयाच्चंगु खं न्ह्यःथसें नेवाः पत्रकारतय्गु नं कमजोरी अवस्थाय् हे दु धयादिल।

थःगु विचा तयेगु भवलय् उज्यालो एफ एमया मन्देश्वरी राजभण्डारी आःया अवस्थाय् सञ्चार माध्यमत यक्व विकास जुइधुकूगु नापं नेवाःतय्सं व्यावसायीक कथं पत्रकारिता यायेमाःगु व एफ एम नेपालभाषा स्यनेगु नितिं छगू सशक्त माध्यम जुइफु धयादिल। टेलिभिजन पत्रकारिताया बारे दबूया सल्लाहकार नापं बरिष्ठ सिने पत्रकार विजयरत्न असंबरे टेलिभिजन सञ्चार माध्यमपाखें भाषा, संस्कृतियात प्राथमिकता विचाः वनेमाःगु खंय वः विचादिल।

अथेहे अनलाईन पत्रकारिताया बारे दबूया दुजः अस्मित मल्लं न्ववानादिसं थौया इलय् अनलाईन पत्रकारिता छगू महत्वपूर्णगु माध्यम जुयाच्चंगुलिं थुगु माध्यमयात नं नेवाः समुदायपाखें प्रयोग याये फयेमाः धयादिल। उगु हे कथं सरकारी सञ्चार माध्यमपाखें राष्ट्रिय समाचार समितिया राजु शाक्यं नं थःगु अनुभव कनादीगु उगु ज्याभवलय् सभा नायःया थासं दबूया केन्द्रीय नायः श्रीकृष्ण महर्जनं आःया अवस्थाय् नेवाः पत्रकारतय्सं संघीयताया मुद्दायात हे मूल विषय दयेकाः वनेमाः धकाः वः विचादिल। मञ्जु बज्राचार्य न्ह्याकादीगु उगु ज्याभवलय् दबूया छयाञ्जे सुरजवीर बज्राचार्य लसकुस न्वचु विचादीगु खःसा यल जिल्ला नायः सुरज व्यञ्जनकारं सुभाय् न्वचु विचादीगु खः।

## यलय् चिनाखं मुँज्या

**यल (नेपाः सः)**

यलय् नीस्वनाः तःगु साहित्यिक पुचः “भी”या ग्वसालय् थन छगू साहित्य मुँज्या क्वचाःगु दु। थुगु पुचःया दुजःतय्गु छेँ-छेँय् निलाय् छक्वः यायेगु क्वःछिना तःगु साहित्यिक मुँज्या थुगुसी मंगलनारायण



**नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू** : 'नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू' दच्छि फुनाः निर्देश्य क्यंगु लसताय वंगु शनिवाः थनया अक्षश्वर महाविहारय् पत्रकारतय्गु दथुइ छगू सहलह ज्याञ्चः ग्वसाः ग्वयेगु ज्याञ्चः जूगु खः। उगु ज्याञ्चलय् आपालं नेवाः पत्रकारपिनिगु ब्वति दुगु खःसा थीथी मिडिया क्षेत्रय् आबद्ध भाजू / मयजुपिसं पत्रकारिताया बारे खं धवाथुइकादीगु खः।

जोशीया छेँय् जूगु खः। नांजाःमह साहित्यकार सुन्दरकृष्ण जोशी मूपाहाँकथं भायादीगु उगु ज्या भवलय् नविन चित्रकार, सुधीर 'ख्ववि', श्रीराम श्रेष्ठ, केदार सित्तु, शाक्य सुरेन व मीना बज्राचार्य चिनाखं ब्वना न्यंकूगु खः।



**किपा : विजयरत्न असंबरे**

ज्याभवलय् मूपाहाँजु थःगु नुगः खं प्वकेगु भवलय् थज्याःगु साहित्यिक ज्याभवलय् मूपाहाँ वा सभानायः धकाः सुयातं मतसें अनौपचारिक रुपं ज्याभवः न्ह्याकेमाःगु सुभावा नं विचादिल। अले छपु चिनाखं नं न्यंकादिल। मुँज्याया सभानायः मंगलमान शाक्यया नापनापं मंगलनारायण जोशी व विजयरत्न असंबरेपिसं धाःसा थःगु हाइकु न्यंकादीगु खः।

## बाखं दबूया दुजःतलिसे "मिस नेवाः पोखरा"

**येँ (नेपाः सः)**

पोखराय् जुइत्यंगु “मिस नेवाः पोखरा” कासाय् ब्वति कयाच्चर्चापिं भिन्ध्यामह मयजुपिलिसे थनया 'बाखं दबू'या दुजःतलिसे छगू सहलह ज्याभवः जूगु दु। 'मिस नेवाः पोखरा'य् ब्वति कयाच्चर्चापिं मयजुपिं नेवाः

तजिलजि, नेवाः भवय व नेवाः भायया वारे थीथी खं सीकेत 'नेवाः खलः पोखरा कास्की'या नायः प्रकाश पालिखेया नेतृत्वय् येँय् वःगु खः। थ्वहे भवलय् नेवाः बाखं चर्चापिनिगु पुचः 'बाखं दबू'या दुजःतलिसे नं नापलानाः सहलह याःगु खः। तिलकप्रकाश कायस्थं लसकुस न्वचु तयादीगु उगु ज्याभवलय् रीना तुलाधर मयजुं 'बाखं दबू'यावारे म्हसीका न्ह्यःब्वयादीगु खः। कासामि मयजुपिसं न्यंगु थीथी न्हयसःया लिसेः 'बाखं दबू'या लक्ष्मण राजवंशीजुं विचादीगु खः। ज्याभवलय् 'मिस नेवाः पोखरा'या कासामिपित 'बाखं दबू'या मिसा दुजःतय्सं खादा क्वःखायेकाः लसकुस याःगु उगु ज्याभवः केदार 'सित्तु' न्ह्याकादीगु खः।

## 'नेवाः देय् दबू'या पूर्वाञ्चल स्तरिय सहलह मुँज्या

**येँ (नेपाः सः)**

'नेवाः देय् दबू'या पूर्वाञ्चल स्तरिय सहलह मुँज्या वंगु शनिवाः भः भः धायेक क्वचाःगु दु। पूर्वाञ्चलया न्वकु नविन किशोर शाक्यया नायःसुइ न्ह्याःगु ज्याभवलय् देय् दबूया नायः नरेश ताम्रकार मूपाहाँ कथं भायादीगु खः। अथेहे न्वकुपिं दिपक शाक्य, विजय प्रकाश तण्डुकार, मूछ्याञ्जे रजनी महर्जन, दाँभरि विजयरत्न बज्राचार्य लिसे केन्द्रीय दुजःपिं पाहाँ कथं ब्वति कयादीगु खः।

थुकथं हे पूर्वाञ्चलया थीथी जिल्लाया जिल्ला नायःपिं देवेन्द्र मास्के ( मोरङ्ग), कृष्ण उदास (भापा), सरला कायस्थ (सुनसरी), युद्ध प्रसाद वैद्य (ईलाम), राष्ट्रिय परिषद दुजः भरत श्रेष्ठ, जिल्ला प्रतिनिधिपिं तुलसीदास श्रेष्ठ (पाँचथर), गोपाल श्रेष्ठ (उदयपुर), दक्षनारायण श्रेष्ठ (सप्तरी), रविन्द्र श्रेष्ठ (सिराहा), गणेश श्रेष्ठ (भापा) पाहाँकथं ब्वति कयादीगु खःसा ज्याभवलय् पूर्वाञ्चलया आपालं खलः पुचःया स्वसःमह प्रतिनिधिपिसं ब्वति कयादीगु खः।

निगूगु चरणय् न्ह्याःगु ज्याभवःया न्हापांगु औपचारिक ज्याभवः दबूया छयाञ्जे माईलाबाबु चोलां न्ह्याकादीगु खःसा केन्द्रीय दुजः प्रकाश खड्गी लसकुस न्वचु विचादीगु खः। मूपाहाँ नरेश ताम्रकारं त्वाःदेवाय् मत च्याकाः ज्याभवःया उलेज्या यानादीगु खः। 'नेवाः देय् दबू'या म्हसीका व थीथी विषययात कयाः मूछ्याञ्जे रजनी महर्जनं थःगु खं प्वकादीगु खःसा थुकथं हे 'नेवाः देय् दबू'या संगठन व संगठनात्मक गतिविधि विषयसं न्वकु विजय प्रकाश तण्डुकार, भापा, कला व साहित्यया विषयसं न्वकु दिपक शाक्य व पूर्वाञ्चल भेलाया आवश्यकता व औचित्यया विषयसं दाँभरि विजयरत्न बज्राचार्य थःगु विषयवस्तु न्ह्यःब्वयादीगु खः।

अथेहे निगूगु चरणय् 'नेवाः देय् दबू'या खुक्वःगु तःमुँज्या, विधान नापं जिल्ला प्रशासन ज्याकू येँ लानाच्चंगु उजुरीया विषययात कयाः सहलह जूगु खः। ज्याभवलय् ब्वति कयादीपिं प्रतिनिधिपिसं थःथःगु सुभावा वीगु भवलय् 'नेवाः देय् दबू'यात राजनीति यायेगु थाय् दयेके मज्युं रागु नं राजनीतिक दलय् दुथ्यापित नेतृत्व तहलय् हयेमज्युं लगायत सकसिनं थःथःगु विचाः तयेगु ज्या जूगु खः।

# न्ह्यूगु संविधानसभाया चुनावं संविधान वइगु ला ?

नेपाःया राजनीतिइ हाकनं न्ह्यूगु संविधानसभाया चुनाव याना न्ह्यूगु संविधान दयेकेगु जुइ धकाः प्रमुख दलया नेतातय्सं धया वयाच्चंगु दु। विशेष याना एमाओवादी, कांग्रेस, एमाले व मधेशी मोर्चाया शीर्ष नेतातय्सं आःया अवस्थाय् देय्यात निकास बिइगु माध्यम हे मेगु संविधानसभाया चुनाव धकाः चुनावया नितिं तयारी कथं न्ह्याः वनाच्चंगु दु। चुनाव धइगु संविधानसभाया न्ह्यूगु चुनाव खः। संविधानसभाया चुनावया माध्यमं जनप्रतिनिधिमुलक संस्था दयेकेगु अले न्ह्यूगु संविधान जारी यायेगु धयाच्चंगु अवस्था दु।

बास्तवय् प्रमुख दलया नेतातय्सं धाः कथं आः न्ह्यूगु संविधानसभाया चुनाव जुइ ला कि मजुइ धइगु न्ह्यःसः ब्वलनाच्चंगु दु। कारण आःया अवस्थाय् आम नागरिकतय्सं संविधानसभाया चुनावप्रति खास हे च्यूताः कयाच्चंगु मद्दु। उलि जक मखु प्यंगू राजनीतिक शक्ति बाहेकया अप्वः याना राजनीतिक दलत प्यंगू राजनीतिक शक्ति तानाशाही लाडे यायेत्यन धकाः आपत्ति प्वकेगु नापनापं विरोध याना वयाच्चंगु अले गुलिं गुलिं राजनीतिक दलत

ला सतकय् तर्क क्वहां वयाच्चंगु अवस्थाय् संविधानसभाया चुनाव जुइ ला कि जुइमखु धकाः न्ह्यःसः ब्वलनीगु नं स्वाभाविक हे खः।

आःया संविधानसभाया चुनाव जुइगु अवस्था वल धाःसा समानुपातिकपाखें प्रतिनिधित्व जुइपिनिगु म्हेो याइगु अवस्था नं दु। अथे समानुपातिकया प्रतिनिधित्व म्हेो याइगु धइगु छगू कथं पहिचान सहितया संघीयतायात हाकुतिनाः छवयेगु कथंया ग्वसाः खः धकाः तर्क आदिवासी जनजाति नेतातय्सं थुइका वयाच्चंगु दु। अले छुं छुं राजनीतिक दलतय्सं थुगु विषययात कयाः थःपिनिगु मुद्दाया रुपय् नं न्ह्यःने हयाच्चंगु दु। उकिं संविधानसभाया चुनाव यायेगु धकाः प्यंगू राजनीतिक शक्ति तयारी याःसां नं संविधानसभाया चुनाव याये मफइगु सम्भावना नं उलि हे दु। संविधानसभाय् समानुपातिकया प्रतिनिधित्व म्हेो यात धाःसा चुनावयात मुद्दाया रुपय् थुगु मत दइमखु। थज्याःगु विचारय् याव यात धाःसा जुइफु धकाः नं न्यूतय्सं थःथःगु

## विचाः श्रीकृष्ण महर्जन

कथंया मत तयेगु याना वयाच्चंगु दु। गुलिसिनं आःया अवस्थाय् चुनाव जुल धाःसा अप्वःयाना जनतां भोट हे कुर्की मखु धकाः तर्क तयाच्चंगु दु। अले गुलिं गुलिसिनं ला आःया ततःधंगु राजनीतिक पार्टी धकाः नालातःगु एमाओवादी, कांग्रेस, एमाले व मधेशी मोर्चा हे ततःधंगु राजनीतिक दलया रुपय् स्थापित जुइ धकाः नं धयाच्चंगु दु। अले गुलिं गुलिं मनुतय्सं आः प्यंगू राजनीतिक शक्ति कमजोर जुयाः न्ह्यूगु हे कथंया राजनीतिक शक्ति निर्माण जुइ धकाः नं धयाच्चंगु दु। न्ह्यागु हे जूसां चुनाव जुइगु इलय् मूल रुपं राजनीतिक दलत ध्रुविकरण जुयाः छगू कथं मोर्चाबन्दी जुइ। उगु इलय् वर्तमान प्यंगू राजनीतिक शक्तितय्सं थःपिं हे ततःधंगु राजनीतिक दलया रुपय् स्थापित जुइगु नितिं अघोषित रुपं मोर्चाबन्दी याइगु नं सम्भावना मदुगु मखु। उगु इलय् छगू पार्टीया प्रभावशाली अर्थात शीर्ष तहयाःमह नेता दनीगु थासय् मेगु पार्टीतय्सं कमजोरमह नेतायात थनाः अप्रत्यक्ष रुपं योजनाबद्ध कथं शीर्ष नेतातय्त हे त्याकेगु कथंया ग्वसाः ग्वसाः

प्यंगू राजनीतिक शक्तियात हे दकले ततःधंगु दल व शक्तिया रुपय् स्थापित याइगु सम्भावना नं मदुगु मखु। अथेहे संविधानसभाया चुनाव हे जुल धाःसा मेगु कथंया मोर्चा धइगु पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर राजनीतिक दल व पहिचान विरोधीतय्गु दथुइ मोर्चाबन्दी जुइगु अवस्था धाःसा यक्व दु। उगु कथं निगू पक्षया मूल मुद्दा नं राज्य पुनर्संरचनाया सवाल जुइ। अले जनतातय्गु दथुइ छगू कथं पहिचानया आधारय् राज्य पुनर्संरचना पक्ष व विपक्षया दथुइ जनमत संग्रहया रुप काइगु सम्भावना दु। पहिचान पक्षधरयाःपिं निगू तिहाई बहुमत दत धाःसा पहिचान सहितया संघीयताय् देय् वनी मखुसा संघीयता तर्क छेछे लाकेफुगु सम्भावना नं उलि हे दु। संविधानसभाया चुनाव जुल धाःसा छुं नं छगू पार्टी निगू तिहाई बहुमत हये हे फइगु अवस्था दइमखु। अथे निगू तिहाई बहुमत सुना नं हये मफयेवं संविधान निर्माणया नितिं अन दुने नं मोर्चाबन्दी जुइ। अले अन जुइगु मोर्चाय् सुयागु पक्ष गुलि दु उकिया आधारय् जक संविधान निर्माण जुइ। अथे धकाः न्ह्यूगु संविधानसभा

द हे दत धाःसां अःपुक धाःसा संविधान हये फइमखु। विघटन जूगु संविधानसभाया खं न्ह्यःथना धायेगु खत धाःसा अबले संविधानसभा विघटन जुइ न्ह्यः पहिचानया आधारय् राज्य पुनर्संरचनाया पक्षय् निगू तिहाई बहुमत दुगु खः तर संविधानसभाया बैठक हे मतःसे विघटन यानाछवःगु इतिहास दु। साय्द विघटन जूगु संविधानसभाया चुनावय् निगू तिहाई बहुमत पहिचानया आधारय् राज्य पुनर्संरचनाया विपक्षय् दुगु जूसा सायद आःया नेतातय्सं संविधान हये धुंकल जुइ। उकिं नं धायेछिं कि आःया संविधानसभाया चुनाव जुल धाःसा व पहिचान सहितया संघीयताया पक्ष व विपक्षया जनमत संग्रह हे जुइ धकाः। उकिं छुं जुयाः चुनाव हे जुल धाःसा नेपाःया आदिवासी जनजाति नापं राज्यं बहिस्करणय् लाकातःपिं समुदाय तसकं सक्रिय जुयाः न्ह्याः वनेमाःगु अवस्था वइ। अले थःपिनिगु अधिकारया नितिं न्ह्याः वनेगु छगू माध्यम हे चुनाव जुइगु अवस्था वइ। उकिं थ्व इलय् नेपाःया आदिवासी जनजाति, नेवाःत नापं राज्यं बहिस्करणय् लाकातःपिं समुदायपाखें विशेष ध्यान विचाः न्ह्याः वनेमाःगु अवस्था दु।

## जोगर्स पार्क

**नेपाल्य  
सुरेश किरण**

सत्ता व सुन्दरी धर्षिपि अथे अथे हे मखा जुइगु जुइ। छायाःसां मनूत ल्याय्मह जुइमा कि बुरा, सत्ता प्रति गुलि आशक्त जुइगु खः सुन्दरीप्रति नं उलि हे आशक्त जुइ। अले सुन्दरी प्रति गुलि आशक्त जुइगु खः सत्ता प्रति नं उलि हे आशक्त जुइ। सायद अय् जुयाः हे जकं मनूतयसं 'सत्ता सुन्दरी' धइगु खःवः पिकाःगु खः ला ?

आः नकतिनि हे नं स्वयादिसं, सत्ताया खँ वयेसातकि सर्वोच्च अदालतया प्रधानन्यायाधीश श्रीमान्या तकं मिखा तर्गवः जुयाचवंगु दु। राजनीतिक पार्टीतयसं वय्कःयात प्रधानमन्त्री दयेकेगु प्रस्ताव तसांनिसं प्रधानन्यायाधीश भाजुया चान्हय् न्हयः मवः। न्हयः व हे वःसां वहे सत्ता जक म्हागसय् खनाचवनीगु। थज्याःगु बेहाल याना विल वय्कःयात। राजनीतिक पार्टीतयसं छितः सत्ता यः ला धकाः छक्वः न्यंबलवय् वय्कलं मयः धाये मफुत। धाये फइगु नं गनं ? थ्व सत्ता धाःगु खँ हे अज्याःगु। सुं लक्का जवान ल्याय्महात छिं बांलाःमह सुन्दरी छम्ह यः ला धकाः न्यनादिसं ले, वं मयः धाइ ला ? छैय् निम्ह निम्ह कलाः दुसां नं पिने खंमह सुन्दरी त्वःती मखु। छायाःसां थ्व चीज हे अज्याःगु।

मनूतयसं सूरापानयात नसा धायेगु याः। वास्तवय् सूरा जक मखु सुन्दरी व सत्ता नं नसा हे खः। सूरापाखें गथे भुमिं यकीगु खः, सत्ता व सुन्दरीं नं अथे भुमिं यके यः। अय् जुयाः सःसिउपिसं

सूरापानपाखें तापाक चवनेगु या धाइ। तर थ्व नसा जूगु कारणं गुलि गुलि थ्वपाखें तापाक चवं धाइ, उलि उलि सतिक चवं वइ। प्रधानन्यायाधीश थंज्याःमह वृद्ध ला सतिक चवं वल धाःसा मेपिनिगु छु खँ ?

बलिउडय् 'जोगर्स पार्क' धाःगु छगू फिल्म दु। व नं मूलतः छम्ह न्यायाधीशया हे बाखं खः। न्यायाधीश श्रीमान् सुथय् सुथय् जगिङ्ग याः वनीथाय् छम्ह मेम्ह मिसा नं जगिङ्गय् वयाचवंगु नापलाइ। म्हसीका कालबिल जुइ। न्हिन्हिं नापलाइ। खँ ल्हाइ। नापमलाः खुन्हु श्रीमान् न्यायाधीशयात गखेसे चवनीगु जुया वइ। चान्हय् घने फइ मखु। वयात ला उम्ह मिसालिसे वान साइडेड धकाःसा जुयाचवंगु लानाचवन।

'जोगर्स पार्क'य् सुन्दरीया लियु लियु न्यायाधीश जू थें भीथाय् सत्ताया लियु लियु प्रधानन्यायाधीश जुयाचवंगु दु। अथे सत्ता वा सुन्दरीया लियु लियु जुइबलय् जूम्हेस्यां मिखां हे मखनीगु जुयाचवन। भीथाय् नं मखनाचवन। सुन्दरीया लियु लियु जु वा सत्ताया लियु लियु जु, जुइबलय् मिखां खनी मखु। चाहे व 'जोगर्स पार्क'या सुन्दरी जुइमा वा सिंहदरवारया सत्ता जुइमा। थौकन्हय् भी प्रधानन्यायाधीश भाजु नं जोगर्स पार्कया न्यायाधीश थें जुयाचवंगु दु। सुथय् दनेसातकि खनीम्ह नं वहे सत्ता, बहनी घने त्ययेकाः खनीम्ह नं वहे सत्ता, न्हयः वःसा म्हागसय् वहे सत्ता, न्हयः मवःसा कल्पनाय् वहे सत्ता। थौकन्हय् भीगु न्यायालय नं हिन्दी फिल्मया जोगर्स पार्क जुयाचवंगु दु। छिं खं ला थें ? ■

## छु नं क्षेत्रय् ताःलायेत, थःथम्हं सक्षम जुइमा

थनि किनिदै किन्स्वर्द न्हयः न्हापा क्याम्पसाखें ग्वसाः ग्वइगु छ्यालः धेंधेंबल्लाः कासापाखें कलाकारिता छ्यलय् दुहां भायादीम्ह भाजू खः रूपेन श्रेष्ठ 'थक्वा'। वय्कलं नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'छवताबजि', 'उलिचिया बाखं थुलिचा' व 'स्वयेगु मखुला'सं नं थःगु भूमिका न्हयःव्वयादी धुंकूगु दु। नापनापं नेपालभाषाया सँकिपाः भिगुंगु निसं नीगू तक म्हितादी धुंकूगु दु। वय्कःया न्हापांगु सँकिपाःकथं 'सुभाय्' खःसा नांजाःगु आपालं सँकिपाः मध्ये न्हयःथने बहःगु सँकिपाःकथं 'चन्द्रमान', 'गज्याः गज्याःपिं मनु दै थन' व 'ब्याहा याये म्हाँ' लगायत भिन्त्यागु भिन्खुगु धइथे म्पूजिक भिडियोसं नं म्हितादी धुंकूगु दु।

थुकिया नापनापं वय्कलं नेपाली सँकिपाः, म्पूजिक भिडियो, टेलिसिरियलय् नं थःगु भूमिका न्हयःव्वयादी धुंकूगु दु। ०५८ सालय् खुलातक अभिनय सम्बन्धी तालिम नं कयादीगु दुसा आः पिहांवयेगु इबलय् दुगु सँकिपाः 'थःगु छँ' नं थःगु भूमिका न्हयःव्वयादीगु दु। शिक्षाकथं वय्कलं आई.ए. पास यानाः थौकन्हय् स्कूलय् नाटक स्यनेगु ज्यायात हे लजगाःकथं नालाः

वयाचवनादीगु दु। वय्कःलिसे 'नेपाः सः' वाःपौपाखें यानागु खँल्हाबल्हा न्हयःव्वयाचवना।

**थौकन्हय् कलाकारतयगु अवस्था गथे दु ?**

थौया इलय् सँकिपाः म्हो जक दयेकेगु ज्या जुयाचवंगु दु, थ्व कथं स्वयेगु खःसा कलाकारतयगु अवस्था स्थिर दु अर्थात धायेगु हे खःसा वारी मथ्यं पारी मथ्यं खुसि दथुइ लात धइथें जुयाचवंगु दु।

**स्वनिगलंपिने पिहांवने मफुगु हुनि छु खः ?**

प्रचार प्रसारया आपालं कमी दु, वजेटया समस्या अथेहे म्यानपावरया समस्या नं दु थज्याःगु हे थीथी हुनिं भीगु सँकिपाः छ्यल व्यापकता कायेमफुगु खः।

**छम्ह कलाकार जुयाः जीवन निर्वाह यायेत गुलितक थाक/अःपु ?**

तसकं थाक, कलाकारिता छ्यलय् जक जुयाः वर्तमान अवस्थाय् जीवन निर्वाह यायेगु सम्भव मदुनि। थःगु छूगु ब्यागलं लजगाः मदयेकं आःया परिस्थितिइ परिवार हनाः नयेगु अवस्था मदु।

**न्हूपि कलाकारपित उलि वास्ता मयाः धाइ गथे खः ?**

दकले न्हापां तालिम कयाः जक थ्व क्षेत्रय् दुहांवयेगु बांलाइ। अले

थःथम्हं सक्षम जुइमाल, थःथम्हं नं - रूपेन श्रेष्ठ 'थक्वा', कलाकार छुं भचा संघर्ष याये माल, निर्माता, निर्देशकपिलिसे इलय् व्यलय् स्वापू तयेगु वानी नं यायेमाः।

**थौकन्हय् न्हू-न्हूपि निर्मातापिसं म्हो बजेट सँकिपाः दयेकेगु यानाचवंगु दु, छु घयादी ?**

वय्कःपित थ्वहे इनाप यायेकि, फयाफत्तले सँकिपाः क्षेत्रय् पलाः तयेगु हे खःसा छूगु टी म व कर् दयेकाः ज्या यानादिसं। ल गानी

याइपिसं नं बांलाःपिं निर्देशकतयगु सल्लाह, सुभावा कयाः दयेकूसा सँकिपाः स्तरीयता नं दइ।

**मतिष्यय तनाः सँकिपाः स्यःयात छु यायेगु लक्ष्य दु ?**

छम्ह सफलम्ह कलाकार जुयाः क्यनेगु। कलाकार खः स्क्रिप्टकथं भूमिका नं ब्यागलं जुइ, गबलें हिर्रो, गबलें भिलेन अथे धाइगु न्ह्यागु नं भूमिकाय् थम्हं सशक्त भूमिका क्यनेत सक्षम जुइगु हे जिगु लक्ष्य खः।

**न्हयइपुगु छगु घटना ...**

'स्वयेगु मखुला' टेलिसिरियलया भवलय् 'म्हाय्या उपाचारया नितिं घेबा पववनेगु'



छगू सिनय् धात्यें मिखां ख्वि वय्कः भावुक जुयाःगु जिं जीवनय् गबलें ल्वःमकं मफुगु छगू न्हयइपुगु घटना खः।

**दकले लिपा छिगु नुगः खँ कनेमाःसा ...**

छम्ह नेवाः जुयाः, नेवाः सँकिपाः दयेकूपिनिगु सँकिपाः छक्वः स्वयादीत सकल नेवाःतय्त इनाप यानाचवना। थःगु मां भाय् थपू यायेगु नितिं थःथःगु थासं सकस्यां उलि हे मेहेनत यानाचवंगु दु। वय्कःपिनिगु ज्याय् थःगु थासं फूकथं ग्वाहालि यानादिसं।

नापनापं थुगु 'नेपाः सः' वाःपौयात नं यक्व यक्व सुभाय् दु। जिगु नुगः खँ च्केगु नितिं विशेष थाय् बियादीगुलिं। छिकपिनिगु थुगु वाःपौया उत्तरोत्तर प्रगतिया कामना यानाचवना। ■

## रूपेनयात दकलय् यःगु

यःगु नसा :	धौ बजि
यःगु त्वँसा :	हट्ट लेमन
यःगु संगीतकार :	गोबिन्द ह्यूमट
यःगु पि म्यै हालामि :	दीपा महर्जन व जुजु बज्राचार्य
यःगु पि कलाकार :	मञ्जु श्रेष्ठ व रवि डंगोल
यःगु थाय् :	पोखरा
यःगु रंग :	हाकुगु व तुयूगु
फुसंदया इलय् :	पत्रपत्रिका वनेगु, टिभी स्वयेगु, छैजःपिलिसे ई छ्यायेगु।

## चाःहिलागु चादनी चोक, लुमंगु इन्द्रचोक

भारतया राजधानी न्हू दिल्ली छगू कथं भारतय् आधुनिकताया पर्याय धाःसां ज्यू। न्हू दिल्ली व पुलांगु दिल्ली धकाः निगू दःसां निगुलिं दिल्लीइ आधुनिकतां त्वःपुइ धुंकल। अथे धकाः थं थःगु प्राचीनता नं तंक्कू मदुनि। इमिसं थःथःगु इतिहास कनाचवनी। थये थःगु इतिहास कनाचवनीगु आपालं शहर बजाः मध्ये छूगु खः - चाँदनी चोक। न्हू दिल्लीइ छुं दिं चवनेधुंकाः जःखःया आपालं थाय् चाःहिलेगु भवल्य् चाँदनी चोकया नां तःक्वःमछि हे न्यना। पासापिसं नं चाँदनी चोक छक्वः वनेगु धकाः धाल। छन्हु निगः अटो कयाः चाँदनी चोक वना।

न्हू दिल्लीया ततःफागु लँ जुयाः जिपिं चवनागु अटो ब्वाय् वनाचवन। इपाथिपां मथिक हे अटो ब्वाकीगु जुयाचवन। लँ तःफा जूगुलिं खः अथवा उखुन्हु अथे हे, भीडभाड मदु। तर ट्राफिक नियम पालना यायां ब्वाय् वनाचवन। निश्चित दूरी पार यायेवं ट्राफिक सिग्नलकथं दिकी, फुक्क गाडी मुं वइ अले हाकनं ब्वाकी। थ्वहे भवल्य् जिपिं चवनागु मध्ये छगः अटो न्हयःने

लातसा छगः ल्यूने। दकले न्हापां न्हू दिल्ली वनागुलिं खइ, अटोया भ्यालं खनागु लू नं जिमिगु नितिं दर्शनीय हे जुयाचवन। चाँदनी चोक न्हू दिल्लीइ मखु, पुलां दिल्ली ला। जिपिं पुलां दिल्ली हे वनाचवनागु। छुं न्हि न्हयः जक ट्रेनया भ्यालं पुलां दिल्ली खनागु। भीडभाड जक मखु, चिचिखागु छँ उकिसनं कात्तुकाक्क दनातःगु। कःसिइ वसः पानाःतःगु खः वा भ्वाथःभिथः हवला तःगु हे धाये मफुगु लू खनागु। धात्यें अज्याःगु हे लू हाकनं शुरु जूगुया अर्थ खः पुलां दिल्लीया सीमा शुरु जुल।

छक्वः निक्वः अटो ड्राइभरलिसे नं खँ जुइ। नेपालं वःपिं यात्रुत लिसे खँ ल्हाये वया नं इच्छा दुगु जुयाचवन। अथेहे नीन्यादँ स्वीदँति दुम्ह मनूया ख्वाः वःम्ह थ्व थन अटो ड्राइभिङ्गया ज्या प्यदँ न्हयः जक शुरु याःगु खः। वयागु छँ दिल्ली मखु। दिल्लीं ताःपाक्क मेगु हे राज्यं वयाः थन थ्व ज्या यानाचवंगु। आम्दानीया खँ जूवले धाल, न्हि खाना न्हि नये माःगु अवस्था दु। धेवा मुंके फुगु मखु। छँय धेवा छवये मफया हैरान जुयाचवंगु। वया अनुभवकथं वर

## गन्तव्य बसन्त महर्जन

नेपाल्य न्हयागु ज्या याइम्ह भारतीय नागरिकं नं लय् लय् पतिं न्यादः खुद्रः धेवा छवयाचवनेफु। दिल्लीइ ज्या याइम्ह स्वयां नेपालय् ज्या याइम्हसिया आर्थिक स्थिति बांलानाचवनी।

छथाय् अटो दिकल। छम्हाः पासापित माला, लुइके मफुत। ब्यागलं ब्यागलं जुयाः सां चाःहिलेगु क्वःछिनाः पलाः न्हयाका। चाँदनी चोकया शाब्दिक अर्थ तिमिला चोक खः। न्हापा थन तःधंगु पुखू छगू दुगु जुयाचवन अले उगु पुखुलिइ तिमिलाया जः खयाः भः भः धाइगु, उकिं हे थ्व थाय्या नां चाँदनी चोक चं वन। भिन्हेयगु शदीपाखे मुगल सम्राट साहजहाँया पालय् थ्व चोकया निर्माण याःगु खः। धाइ, चोकया डिजाइन सम्राटया तसकं यःम्ह म्हाय्य मयजु जहा आरां याःगु खः। तर लिपा उगु पुखू ल्हानाछवत। उगु इलय् हे बजाःकथं विकास जुइधुंक्कू चाँदनी चोक थौकन्हय् नं छगू प्रमुख बजाः जुयाचवंगु दु। न्हू दिल्ली जुइमा वा पुलां दिल्ली, ताताःपाकनिसं मनूत थन थ्यनाचवनी, थत

माःगु सामान न्यायेत। त्यत्तुल्ययाः न्याये दुगुलिं दक मखु, मेथाय् स्वयां वस्तुया मू दंगुलिं नं मनूत थथे आकर्षित जूगु धाइ। छगू तथ्याककथं अन ततःधंगु पसः हे जक नं निद्रः व न्यासःगू स्वयां आपालं दु। काचाक्क स्वयेवलय् मदु धयागु छुं हे मदु थें च्वं। प्यतँ न्यातँ जाःगु पुलांगु छँय नं छक्का जक नं थाय् मल्यकूसे पसः तयातःगु दइ। चाँदनी चोक चाःहिला चवनावलय् भलभल लुमना च्वंगु धइगु नेपाःया इन्द्रचोक खः।

मनूतयके दइगु थीथी हवी मध्ये 'सपिङ्ग' छगू नं जुयाचवनी। यदि सुयाके सपिङ्ग हवी दःसा दिल्ली वनीवलय् चाँदनी चोक बांलाःगु



गन्तव्य धकाः नं धाइ। सामान हे न्याये धकाः जिपिं अन वनागु मखु, वने मननिगु थासय् वने नंके धकाः जक वनागु खः। तर जिमिसं नं अन कापः व मेगु छुं छुं सामान न्याना। थन थ्यकेगु तर जलेवी (जेरी) मनःसे वये मते धकाः न्हापा हे धयातःगु उकिं थनया जलेवीया सवाः मकायेगु ला खँ हे मन्त। शुद्ध छ्यलय् जलेवी दयेकीगुलिं हे जक नं साःगु खइ मखु दयेकीगु पहः मेगु हे दु जुइमा। चाँदनी चोकया बजाः चाःहिलेवलय् नेपाःया इन्द्रचोक लुमसां थनया जलेवीया सवाः कायेवलय् मेमेगु थाय् लुमं मजू। ■

## इन्टरनेट फाइल याकनं चायकेत ...

इन्टरनेट चले यायेबलय् इन्टरनेट फाइल याकनं याकनं मचालकि थःत माःगु सुचं कायेत यक्व ई माली । थुकिं अन्ततः भीगु ईलिसे धेवा नं फुकाच्वंगु दइ । ख ला इन्टरनेटं थःगु कम्प्यूटरय् फाइल डाउनलोड जुइत ई गुलि मालीगु खः धयागु खँ थःम्हं छु माध्यमं (टेलिफोन, केवल लाइन, रेडियो मोडेम इत्यादी) इन्टरनेट कनेक्ट यानागु खः वा टेलिफोनया माध्यमं (डाइल अप कनेक्सन) हे कनेक्ट याःसां थःम्हं छु आइएसपी मार्फत कनेक्ट जुयाच्वंगु दु धयागु ल्याखं यक्व पाकाच्वंगु दइ अथेसां थःगु कम्प्यूटरय् याकनं हे वेबपेज चायेकेत मेमेगु छु खँयं नं ध्यान तयादिल धाःसा थुकिं छितः यक्व फाइल दइ ।

**साइबर संसार  
सुभाष प्रजापति**

नकर्तनि चायेकगु वेबपेज, किपा, इन्टरनेट एड्रेस आदि मुनातयत् क्याश छयली अले हानं उगु पेज चायेकेवं क्याशय् मुनाच्वंगु पेज तुरुन्त चाली ।

छिं चायेकादीगु वेबपेजया छगू कपि क्याशं अस्थायी रुपं मुनातइ । छिं छुं वेबपेज चायेकादीवं वेब ब्राउजर (नेटस्केप आदि) उगु वेबपेज क्याशय् दुकि मदु नं न्हापा लाक्क स्वइ । यदि उगु पेज क्याशय् दुसा अनं हे उगु पेज चायेकेगु याइ । छाय्धाःसा इन्टरनेटं डाउनलोड यानाच्वनेगु पलेसा क्याशय् च्वंगु डाटा याकनं हे चाली । क्याशय् दुगु मेमोरी फुतकि वेब ब्राउजरं पुलांगु डाटायात छसिकथं हयाः छययेगु याइ ।

क्याशय् थये डाटा मुना च्वनीगुलिं हे छिं इन्टरनेट चले याना च्वनामदीगु इलयं नं न्हापा चायेके धुंक्गु वेबपेजत चालीगु खः । गबले गबले छु वेबपेज चायेकेबलय् क्याशय् च्वंगु पेज हे चालीगु जुयाः मछिं नं जुइफु । विशेष यानाः समाचारया वेब साइट चायेकेबलय् न्हापाया हे वेबपेज नं चालाच्वंगु जुइफु । समाचारया वेबपेजत तुरुन्त तुरुन्त हे अपडेट जुयाच्वनीगु जुयाः न्हुं-न्हुं समाचार स्वयेत न्हुं अपडेट याःगु हे पेज चायेके मालीगु जुयाच्वनी । थुज्वःगु इलय् छिं गुगु वेबपेज चायेका च्वनादियागु खः, उगु पेज रिफ्रेश वा रिलोड याना दिलघाःसा न्हुं अपडेट जूगु पेज इन्टरनेटं डाउनलोड जुयाः चाली । न्हुं पेज इन्टरनेटं डाउनलोड जुयाः चालेवं क्याशय् दुगु पुलांगु पेज हयाः वनाः अनं न्हुं डाउनलोड जूगु पेज च्वं वनी । ■

छिं इन्टरनेट चले यायेबलय् छगू चिज अवश्य नं याद यानादीगु जुइमाः, छिं न्हापा चायेकादी धुनागु व बरोबर चायेकेगु याना च्वनादीगु वेबपेज - न्हुं पेज स्वयां भचा याकनं हे चाली । थुकिया कारण छु धाःसा - छिं छुं वेबपेज चायेकादीवं उगु पेज अस्थायी रुपं छगू थासय् च्वं वनी, अले लिपा हानं व हे पेज चायेका दी बलय् इन्टरनेटं डाउनलोड याना च्वनेगु पलेसा तय्यक हे उगु अस्थायी रुपं मुनाच्वंगु थासं उगु पेज चाली । थुक्थं अस्थायी रुपं डाटा मुना च्वनीगु थाय् क्याश खः । खला क्याश तःताजि दु ( गथेकि डिस्क क्याश, प्रोसेसर क्याश व मेमेगु), तर दक्वं क्याशया ज्या धाःसा छगू हे खः - नकर्तनि छयःगु डाटायात मुना तयेगु अले मालीगु इलय् तुरुन्त हे छयलाबुलाय हयेगु । गथेकि इन्टरनेट ब्राउजरं

## मिखाया समा: व सुसाकुसा

सरिताया अफिसय् च्वनीबलय् कम्प्यूटरय् च्वना ज्या याये माःसा छँय लिबाक्क तक्क टिभी स्वयेगु वयागु बानी । उकिं वयागु मिखा न्ह्याबले मनाः वयाच्वनी । अथेसां वं नं टिभी स्वयेगु त्वःतु नं त अफिसया ज्या हे । वयागु मिखा छ्नु तसकं हयाउँसे च्वन । वयागु बानी स्यूम्ह वया पासा कमलां वयात नापलानाः मिखाया समा: व सुसाकुसाया बारे कन । छितः नं थज्याःगु समस्या दुगु खःसा सिइका दिसँ ।

१५/२० सेकेण्ड त्वपुइ धुंकाः जक हाकनं ज्या न्ह्याकेमा । अथे यायेबलय् मिखाया माशपेशीया तनावं मुक्त जुइ ।

**समाः  
मीना बजाचार्य**

● पिने वनेबलय् सन्गलास चशमा तयेगु यात धाःसा नं मिखाया रक्षा याइ । गथेकि थुकिं निभाः, फय्, धू, कुं वा प्रदुषणपाखे ताःपाये फइ । यदि मिखाय् धू वंसा ल्हातं बुबुस्याये मज्यू । वरु यच्चुगु लखं सिलाः छवयेमा, कि यच्चुगु रुमालं मिखाय् च्वंगु धू लिकायेगु कुतः यायेमा । मिखां खवि हायेके विइमा ।

● स्वस्थ मिखाया सुरुक्षाया निती नसा ज्वलनय् न्हियान्हिंथं भिटाभिन 'ए' 'बी' व 'सी' या मात्रा फयाफतले अप्वयेकेमा । उकिया नितीं दुरु, वाउँचा, खँय वा फलफुल भपियादिसँ ।

● मिखाया छयंगु तसकं क्यातुसे च्वनीगु जुयाः उमेर वा लकसया लिचः याकनं मिखाय् खनेदइ । मिखाया छयंगु हयेकुनीगु, मिखा मनाःवइगु वा छ्वालुया वइ । थुकिया नितीं लुमुलुमु धाःगु लखय् चि भतिचा तयाः कापः थुनाः मिखाय् तयाविइगु व ख्वाउँसे च्वनकि लिक्का वीगु यात धाःसा थज्याःगु समस्यापाखे ताःपाये फइ ।



● मिखाय् छुं नं कथंया डाइ वा रंग छिइमज्यू । सँ छिइबलय् मिखाय् वंके मज्यू । ख्वालय् क्रिम पाउडर बुलेबलय् नं मिखाय् मक्कं तयेमा । मिखाय् थज्याःगु समाः ज्वलं वा संय् डाइ यायेबलय् विशेष सावधान जुइमा । मखुसा मिखां मखनीयः । यदि ख्वालय्

● टि.भी. स्वयेगु व कम्प्यूटरय् ज्या यायेबलय् नं मिखायात लिचः लाकी । उकिया नितीं मिखायात आराम नं काये के मा । लिबाक्क तक वा लगातार टिभी स्वयेगु

फेशल यायेमाःसा फेशल यायेन्हुयः न्हापां मिखाय् कपाय् वा तुसियात चाकःलाक्क ताना मिखाय् तयेमा । गुकिंयाना फेस प्याक्या रासायनिक तत्व मिखादुने दुहांवेन फइमखु । मिखायात आराम नं दइ ।

वा कम्प्यूटरय् ज्या यायेगु यायेमज्यू । कमसेकम भी ७/८ घण्टा तक घनेमा ।

● मिखाय् छयलीगु छुं नं कथंया समाः ज्वलं न्यायेबलय् भिंगु व बांलाःगु कम्पनीया जक न्यायेमा । मखुसा मिखायात हानी याइ । पिहांवनेत मिखाया समाःज्वलं कथं अजः, आइस्योडो, मस्करा वा छुं नं कथंया समाः ज्वलं मिखाय् तयेधुंकाः बहनी घनेन्हुयः धाःसा बांलाक हयाः छवयेमा ।

● मिखायात स्वस्थ यानातयत् मिखाया व्यायाम यायेमा । थुकिया नितीं निगलं मिखायात छक्कल याकनं याकनं भिक्कःतक्क पतिपति यायेगु । हाकनं तिसिसगु । अले मिखाया नानीचा जवखं व च्वयेक्वये याना घडीया सुइया दिशापाखे याकन याकनं चाहिंकेगु । पलख आराम याना हाकनं घडीया अखतं वंहे प्रक्रियायात लिसा कयादिसँ । थुकथंया व्यायामं मिखायात तरल व चुस्त दयेकाविइ । लिसें मिखाया हाक्कु दाग नं मदयावनी । मिखाया मांशपेशीयात नं बल्लाकी ।

● सुथय् ख्वाः सिलेधुंकाः नं यच्चुगु लखं मिखाय् दुनेथ्यं सिलाः छवयेमा । न्हियान्हिंथं मिखाय् अजः, आइब्रो, वा समाः ज्वलं छयलेमज्यू । छाय्धाःसा थज्याःगु समाः ज्वलं न्हियान्हिंथं छयल धाःसा मिखाया चिमसँवाः तिइगु सम्भावना अप्वइ । उकिंयाना मिखां खवि पिहां वइगु समस्या जुइ ।

● न्हायकं न्हयःने च्वना पाँच मिनेट थःगु मिखायात छक्कः तुंक् स्वयाच्वन धाःसा मिखायात आराम दइ, मिखा थिना वइ ।

● छुं नं कथंया ज्या यायेबलय् हरेक घण्टाय् ज्या दिना निपां ल्हातं मिखायात त्वःपुया दिसँ । थये याना

● इलय् ब्यलय् मिखाफुसि ख्वाःयात त्वःकथंया आकार विद्याः थ्रिडिङ्ग याकेमा । अनावश्यक सँ लिक्काः मिखायात बांलाका तयेमा । मिखाफुसि ख्वाःतुसे हाक्कुसे व बांलाकेगु नितीं बालय् निक्कः जैतुनया चिकनं मालिस यानादिसँ । ■

## एम.एम. नेवारी रेष्टुरेण्ट

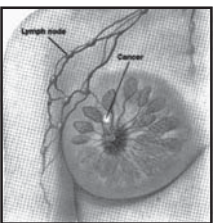
नरदेवी तामिसापाखा फोन ८२५२३२७



स्वादिष्ट नेवारी खानाको साथै स्पेशल परिकारको लागि पाल्नुहोस् ।  
होम प्याकिङ्गको पनि व्यवस्था छ ।

## उसांय् पूर्णिमा शाक्य

दुरुपा दाः व ग्रन्थी दयाच्वंगु दइ । ग्रन्थीतयसं दुरु दयेकीगु याइसा थ्व ग्रन्थीतयसं मिसापिनिगु हर्मोन गथेकि इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरोन उत्पादन यायेगु ज्या नं याइ । दुरु विशेष नलिपाखे पिपिचिचात कथ्यनीगु खः ।



दुरुपाया क्यान्सर धयागु दुरुपाय् च्वंगु ग्रन्थी बाय् दुरुया नलिपाखे शुरु जुइ । दुरुपाया लोबुन्सतपाखे दुरु उत्पादन याइगु मू ग्रन्थी खः । ग्रन्थीपाखे उत्पन्न क्यान्सरयात लोबार कार्सिनोमा धाइ । यदि क्यान्सर दुरुपाया नलिपाखे जूगु खःसा उकियात डक्टल कार्सिनोमा धाइ । यदि क्यान्सर थःहे शुरु जूगु खःसा व थासं छचाखेरं न्यनावन धाःसा उकियात इन्भेसिभ क्यान्सर धाइ । अथेहे क्यान्सर ग्रन्थी बाय् नलिपाखे पिने वनी मखुगु जूसा उकियात इन सितु कार्सिनोमा धाइ ।

दुरुपाया क्यान्सर छ्वा हे छँय् छम्ह स्वयाः अप्वःसित नं जुइयः थ्व क्यान्सरयात पारिवारिक क्यान्सर धाइ । थुकिइ वंशाणुगत हुनिं जुइगु खः । थौंकन्हय् पारिवारिक जीनया हुनिं नं दुरुपाया क्यान्सर जुइयः धइगु खँ इलय् हे सीकेफइ ।  
दुरुपाया क्यान्सरया हुनि

● वंशाणुगत हुनि : गथेकि छँजःपिं मध्ये मां, तकेहें, म्हयाय् वा सःतीपिं थःथितिपिके खनेदुगु जूसा ।  
● स्वीदैं स्वयाः लिपा मचा बुइकीम्ह मिसा बाय् मचा मबुइकुम्ह जूसां खनेदये थः ।  
● मचायात दुरु मत्वंकीपिं मिसापित ।  
● दुरुपाय् न्हापानिसं हे गाँठा गुठी ध्वदुपिं मिस्तयके ।  
● याकनं थी मज्यू जीपिं मिस्त बाय् लिबाक्क थीमज्यू जुइगु धूपिं मिस्त जुलघायेवं ।  
● इहिपा मजूपिं बाज्यः वीपिं मिस्त अले आपाः तम्बारापिं मिस्त ।  
● चिल्लो व दाः दुगु नसाज्वलं आपालं नईपिं मिस्तयत् ।  
● सुतीजन्य पदार्थ गथेकि चुरोट, बजां, बिडीं त्वनीपिं मिस्तयत् आपाः जुइगु खनेदु ।  
**चिं व लक्षणत छु छु जुइयः ले ?**  
दुरुपाया क्यान्सर शुरुइ छुं नं लक्षण खनेमदये नं फु । अयनं क्वय् न्हयःथना कथंया चिंत खनेदइगु जुइ ।  
● दुरुपाया बां हिलावनी, अले गिरगिर ध्वदुइ ।  
● गबले गबले दुरुपाया जःखःया छयंगु हिलाः वना कयेकुनी । थुकियात सन्त्रासिया ख्वला थें च्वंगु धाइ ।  
● दुरुपा पिपिचापाखे हि, न्हि ल्वाकःज्याःगु दुरु पिहांवइ ।

● दुरुपाय् ताःइतक मलनीगु घाः जुयाच्वंगु दइ ।  
**गुकथं ल्वय् म्हसीकेगु ले ?**  
गबले दुरुपाय् गिरगिर ध्वःदुइ व थासं सर्जन वा अन्कोलोजिष्ट (क्यान्सर विशेषज्ञ)पाखे मुलु दुछ्वया एफएनएसी याइ बाय् अनं छुं लाकुचा, हि लिक्काः ल्याव जाँच याके छ्वइ । प्याथलोजि जाँच याइबलय् क्यान्सरया जाँच याना स्वइबलय् क्यान्सर ध्वःदुल धायेवं क्यान्सर विशेषज्ञपाखे माःकथं मेमेगु जाँच नं याकी । मेमेगु जाँच धायेबलय् अल्ट्रासाउण्ड, बोन स्क्यान सिटी स्क्यान आखि खः । थुपिं जाँचपाखे दुरुपाया क्यान्सर म्हाया मेगु ब्ययं नं न्यानाच्वंगु दु लाकि धकाः स्वयेगु खः ।  
**दुरुपाया क्यान्सरया रोकथाम गुकथं यायेफइलेसा ?**  
● इलय् हे इहिपा यानाः मचा बुइकेगु ।  
● मचायात मांया दुरु त्वंकेगु ।  
● चिल्लो व दाःदुगु नसाज्वलं म्हो जक नयेगु ।  
● नियमित व्यायाम यानाः म्हाया ग्यसु म्हो यायेगु, ग्वारा मजुइकेगु ।  
● सुतीजन्य वस्तुत, चुरोट, बिडीं मत्वनेगु, मनयेगु ।



## दुरुपाया क्यान्सर

अवः याना मिस्तयके खनेदइगु क्यान्सर मध्ये दुरुपाया क्यान्सर हे खः । शुरु हे क्यान्सर जूगु म्हसीका इलय् हे वासः याकेफत धाःसा थ्व अःपुक हे लनी । नियमित दुरुपाया जाँच व मेमोग्राम याकाच्वन धाःसा थ्व दुरुपाया क्यान्सरपाखे ताःपायेगु मू उपाय खः ।  
**थःगु दुरुपा थःम्ह जाँच यायेगु तरिका**  
मिसापिं न्ह्याम्होसिनं थःगु हे छँय् च्वना अःपुक हे थःगु दुरुपाया जाँच थःम्हं यायेपु । थुकियात बेष्ट सेल्फ एक्जामिनेशन धाइ । दँय् छक्कः सम्बन्धित विशेषज्ञनाप नं याकाच्वने हे मा ।  
**थःगु दुरुपा थःम्ह जाँच गबले गबले यायेगु अले गुकथं यायेगुलेसा ?**  
खः मिसापिनि थःगु दुरुपाया जाँच थःम्हं तुं याना दुरुपाया क्यान्सर जुइगुलिं ताःपायेफइ । लय् छक्कः थःम्हं तुं यायेमा । उकियात क्वय् न्हयःथनाकथं यायेमा ।

छ्वालगु छुं पिहां वयाच्वंगु दु कि बांलाक ध्यान विद्याः स्वयेगु ।  
२) न्हायकं स्वस्वं थ्व किपातय् क्यनातःथें थःगु निपा ल्हातं छयंगु ल्युने यंकाः पतिंत न्याक्क तयाः छयंयात भचा न्हयःने क्वःछुइकेगु । थुकियाना दुरुपाय् छुं हिलाबुला वइगु व गाँठा गुठीत खनेदइ ।  
३) थःगु ल्हाः जँय् तयेगु । बवः भचा कयेकुंकाः न्हायकं न्हयःने क्वःछुइगु । थुकिं याना दुरुपाय् गाँठा गुठी दुसा बाय् नशात तया जूगु व छयंगुया ऊनय् हिलाबुला वःगु बाय् मवःगु सीदइ ।  
४) अले जव ल्हाःयात च्वय् ल्हवना । खवःगु ल्हाःया पतिंतयसं चाकःलि बाँलय् जवःगु दुरुपाय् जाँचय् यायां वनेगु । असाधारण लधी ग्वारा छुं वयाच्वंगु दु कि ध्यान विद्याः स्वयेगु ।  
५) हल्का तरिकां दुरु पिपिचातय् तियाः वीगु । थये यानाः स्वयेबलय् छ्वालगु छुं पदार्थ बल धाःसा डाक्टरयाके स्वापू तयेमा ।  
६) ल्याः ४ व ५ या तरिका वँय् घना नं यायेफइ । थुकथं वँय् ग्वारातुला यायेबलय् ल्हाःयात छयं ल्युने तयाः यायेमा । ■



# नेवा: साँकिपा:य् बाखंया खँ

गबलें गबलें छपु वाखनय् छगूसिवें अप्वः साँकिपा: बने जुयाचनेयः । नेवा: साँकिपा खल्यल्य न अथे जुइयः । निर्देशक बीरेन ताम्रकारया “त्याग” व निर्देशक मानिक उराय्या “अजः मिखा”या मू बाखंचू ज्वलाना चंगु दु । निगुलिं

## सिनेमास्कोप विजयरत्न असंबरे



फिल्मय् इहिपा क्वःछी धुकूह तता आकाभाकां पयन बनावीबलय् ततामहेसिया थासय् केहँह बिचाः छवयेमालि । अले छगू संजोग हे धायेमालि कि निगुलिं फिल्मय् हिरोइनया भाःत सी । विधुवा जुइ । “थः कतः कतः थः” व “जिगु मिखाया न्हयःने” पिदने न्हयःतक यक्वःसिन थ्व निगुलिं साँकिपा:या बाखं ज्वःलाइ धकाः हुइनाभुइना जुयाचंगु खः । थथे जूगुया मू हीनं निगुलिं साँकिपा:या च्वमि छह हे जूगुलिं खः । उलिजक मखुसे च्वमि भाजु पि.के. श्रेष्ठ निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधर भाजुयात साँकिपा: दयेकेया निती धकाः छपु बाखं न्यकुगु जुयाचन । तर उगु इलय् वयकःपिनिगु दथुइ खँ मिलेमजुल । अले वहे बाखं मेह निर्देशक जितेन्द्र राजोपाध्याय यात न्यकूबलय् धाःसा वयकः भाजुयात उगु बाखं यल खनि । अले साँकिपा: दयेकेत न तयार जुल । तर अबायति तकया दुने “जिगु मिखाया न्हयःने”या शुटिङ्ग तकं शुरु जुइधुकुगु जुयाचन । अथे ज्वलय् निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधर व च्वमि दथुइ छगू सम्भौता जुल । वहे सम्भौताकथं “जिगु मिखाया न्हयःने” बाखं च्वमिया रुपय् पि.के. श्रेष्ठया नां बीगु क्वछिना जूकथं नां ला बिल तर साँकिपा:या रुप धाःसा मूबाखं सिबें यक्व पाकाबिल । अर्थात् छगू साँकिपा:यात गुकथं न्हयःबःसा बांलाइ धइगु खँय् ध्यान तयाः “जिगु मिखाया न्हयःने” दयेकल । लिपा वहे बाखं धकाः धयातःगु बाखनय् “थः कतः कतः थः” नं पिहांवल । छपु बाखनं सकसियां नुगः त्याके फइमखु ।

थ्व स्वाभाविक खः । थन च्ये न्हयःथनागु धापुतिं थ्वहे क्यं । खः नं खः । गुम्हेसितं लभस्टोरी यइ । गुम्हेसित फेमिलि मेलोड्रामा । गुम्हेसितं छु यइ, गुम्हेसित छु । थःत यःकथंया बाखं दुगु साँकिपा: हे जक थःत यइ । साँकिपा:या बाखं जक यःयां मगाः । साँकिपा:या मेमेगु पक्ष नं उतिगयनेमाः । अलेजक साँकिपालं नुगः त्याकेफइ । थौकन्हय् पिदनाचंगु नेवाः साँकिपा:यात स्वयेबलय् नेवाः साँकिपालं थोथी कथंया बाखं न्हयःबयेगु कुतः यानाचंगु खनेदु । मखु धइगु खःसा आपालं धइथे नेवाः साँकिपा: धइगु ख्यालिन्हिलिं जाःगु कमेडी साँकिपा:या रुपय् हे जक खनेदयाचंगु खः । पिदंगु नेवाः साँकिपा: मध्ये नेवाःतयगु स्याःचाः यात साँकिपा:या पर्दाय् न्हयःबयेत ताःलाःगु साँकिपा: धइगु “मुद्दा” खः । थ्व छगू शर्ट साँकिपा: खः । थगुने जूगु अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी जनजाति फिल्म फेस्टिभलय् ब्वति काःगु थ्व साँकिपा:य् अदालतय् छयलीगु भायमथुया थःगु छैय् वुं पानाः च्वनेमाःगु छगू परिवारया बाखं दु ।

थौकन्हय् टेलिभिजनय् सिरियलया रुपय् पिदनेधुकुगु प्याखंयात नं डिभिडीया दुने तयाः पिथनेगु कुतः नं जुल । अज्याःगु साँकिपा:य् निर्देशक अमृतचन्द्र श्रेष्ठया “च्याये मफुगु इता” दुने छह साहित्यकारया जीवनय् दयाचंगु मगाः मचाःयात न्हयःबयातःगु दुसा निर्देशक सुरेश स्थापितया “नलः मखुला भव्य” दुने

नेवाःतयगु भव्यया परम्परायात ध्याचु नका तःगु दु । नेवाः साँकिपा:त मध्ये छगू बिस्कं पहः दुगु साँकिपा: “इहिपा” खः । निर्देशक सुरेश बजाचार्यया थ्व साँकिपा:य् पुनर्जन्मया बाखं न्हयःबया तःगु दु । नेवाः साँकिपा:य् पुनर्जन्मया बाखं न्हापा उलि मवनि । “इहिपा” सिबें न्हापा “मतिनाया कलि” साँकिपा:य् अतृप्त आत्माया बाखं न्हयःबये धुकूह सुरेश बजाचार्यया “इहिपा”यात नेवाः साँकिपा: खल्यल्य छगू बिस्कं पहःया साँकिपा: धकाः धायेमा । खयतला थ्व छु ईया दुने निर्देशक विश्व कपालीया “महारानी”, सनमकुमार श्रेष्ठया “ख्याः वल ख्याः वल”, निर्देशक रवि राजोपाध्यायया “यःम्ह नाप”, निर्देशक सूर्य श्रेष्ठया “छ हे मदुसा”, निर्देशक रूपिन डंगोलया “मतिनाया स्वां” नं पिदन । बाखनं नुगः सालेफुसा हे जक उगु बाखनय् दयेकीगु साँकिपालं स्वकूमिया नुगः सालेफइ । थुकिया दसु धइगु “तुतां” अले “न्हायकं”यात कायेज्यू । थ्व छगू दसु जक खः । थ्व निगू साँकिपा: हे जक बांलाः मेगु बांमलाः धकाः धायेत्यनागु मखु । नेवाः साँकिपा:या दकले बांमलाःगु पक्ष हे थौकन्हय् बाखं जुयाचंगु दु । खयतला बाखं न्हयाःगु हे जूसां उकिइ बांलाक प्याखं दयेकेज्यू । निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधरया “पानबति” छगू अज्याःगु हे दसु खः । “पानबति”या बाखं न्यनेबलय् सिबें प्याखं स्वयेबलय् न्हयाइपु । उकिं थनथायालाक लुमके माःगु खं धइगु प्याखंया बाखं बांलायेमा धइगु ला पक्कां हे खः । तर छगू स्थल्लाःगु साँकिपा: दयेकेत साँकिपा:या स्क्रिनप्ले, क्यामरावर्क, एडिटिङ्गनिसें सकतां पक्ष बांलायेमा धइगु खं ल्वःमके मज्यू । थ्व दच्छियादुने पिदंगु नेवाः साँकिपा: स्वयेबलय् थुखेपाखे उलि ध्यान तःगु खनेमदु । ■



# सासः छम्ह जक दतले

## चिनाखँ ज्यापु जुजु

सासः छम्ह जक ल्यंतले नं त्वने दयेमाः अय्लाः हे घःहे वयाः जितः सुवाः बी धाःसां फवने दयेमाः अय्लाः हे ।

जि गुलि नं दु म्वानागु, अय्लाःया निती खः ल्वानागु शान्ति जूसां, क्रान्ति जूसां सदां ज्वने दयेमाः अय्लाः हे ।

प्याखं स्वयं बाय् बाखं न्यने जि, अय्लाःगुलुतयगु जक आबलिं च्वैगु न्हयागु सफुतिइ ब्वने दयेमाः अय्लाः हे ।

देगः गुम्वा, मस्जिद, गिर्जा फुक्क ज्वीव्यु सुलिं जक घःया पलेसा देगःपतिकं स्वने दयेमाः अय्लाः हे ।

सुख जूपिं ला दुबिनाचंगु हे दु अय्लाः पुखुलिइ ख्वय् जक माःपिनिगु मिखायसां च्वनेदयेमाः अय्लाः हे ।

मिखाय् ख्ववि मदु जिगु हिनुली हि मदु खः सासः छता ल्हानाचवना, जिके जि मदु ।

व्याट्री फूगु घडी थै चिकं फूगु गाडी थै दिनाचंगु थ्व जीवनय् छु हे गति मदु ।

सीपिं जा ल्यन खः धाय् लुमन्ति किपाःय् जक म्वानाः च्वपिनि तकं थःगु जिन्दगी मदु ।

दैत्य दु थै घः नं दु थुवाः दु थै च्यः नं दु फुक्क दु मनूयाके, मस्यू ‘मनू’ छुकिइ मदु ।

गुलिस्यां खं गुलिस्यां मखं ‘जुजु’या किचः थःम्ह न्हायकनय् स्वयां बच्छि दु, बच्छि मदु ।

Nava  
**Navaratna Art**  
Jewellery & Goldsmith

233-Khichapokhar,  
Kathmandu, Nepal

4-240181  
4-223181

मानव शरीरय् चःति वइगु प्राकृतिक प्रक्रिया खः । यक्वः तांन्वल धाःसा वा द्रुत गतिइ ज्या यायेबलय् चःति वयेगु याइ । यक्वः चःति बल धाःसा वास्तवय् समस्या वइ । तर, सीमित चःतिं फाइदा नं यायेगु याइ, विशेष याना मिसातयत् आश्चर्यया खँ छु दु धायेबलय् गुलिं गुलिं देशय् विपरित लिङ्गी मिजं पासापित थःपाखे आर्कापित यायेत मिसातयसं चःतिया ग्वाहालि कायेगु

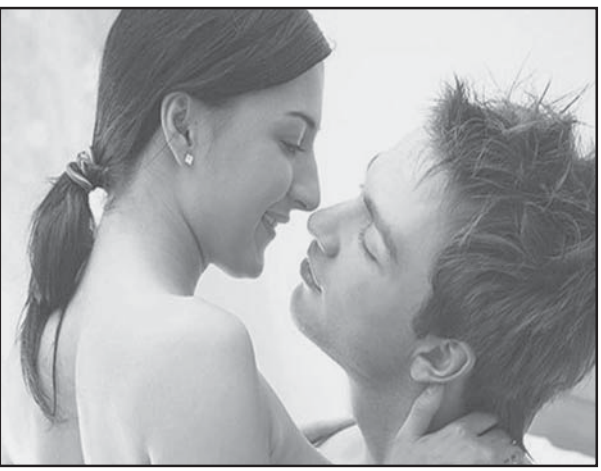
## ल्याय्म्ह ख्यः तिप्लव श्रेष्ठ

अमिनो एसिड लगायत फेरोमोन्स दइगु उमिसं जानकारी ब्यूगु खः । वैज्ञानिकतयगु कथं थुकिं छगू पृथक कथंया नस्वाः ब्वलंकाः मिजंतयत् आर्कापित यायेगु याइ ।

चःति बिना ब्याक्टेरिया म्वाये मफइगु जूगुलिं छयंगुलिइ जव ब्याक्टेरियां ज्या याइ, उबले चःति बांमलाक नवइगु अनुसन्धानं क्यंगु खः । भीगु म्हाय् यक्वः तांन्वःगु इलय् न्हिच्छिया भिनिगु लिटरतकक चःति

# मिसातयगु चःतिइ यौन आकर्षण

यानाचंगु अनुसन्धानं क्यंगु दु । पाछिबलय् वा छुं ज्या यायेधुंकाः मिसातयगु म्हाय् खनेदइगु चःति वा चःति बहा वइगुलिं उमिगु सुन्दरतायात अफ्र अप्वयेकीगु व मिजंतयत् यौन भावना ब्वलंकीगु न्यूजर्विड डटकम अनलाइन संस्करणं न्हयःथंगु खः । भीगु म्हाय् दुगु मेरोक्राइन ग्ल्याण्डसतयगु हुनिं चिस्वाः वःगु तरल पदार्थ चःतिया रुपय् निष्काशन जुइगु व थुकिं म्हाया तापक्रम सन्तुलनय् तःधंगु भूमिका भितीगु अनुसन्धानय् दुध्याःपिं अनुसन्धानकःमिपिसं न्हयःथंगु खः । छुं नं कथंया गन्ध मदइगु थज्याःगु चःतिं प्रोटेिन, दाहा,



# चुक, ननि, बहाः भुवाः



न्हापा थःगु संस्कार, संस्कृति, परम्पराया निर्वाह मगाः । यायेगु भवलय् प्वाः धांलाये मज्यूगु हुनिं भोजनया चलन चले याना थकल । थौं भोजनया महिमा फरक जुयाः भव्य जुयावन । भवजं विकराल रुप कयाः जिन्दगी ज्वःछिया कमाई धर्म, संस्कृतिया विकासया नितीं समाजया उत्थान उन्ती प्रगतिया नितीं छुं छुं धरोहरया रुपय् त्वःताः थकेगु पलेसा देय् भव्य (देशय् सकसित नकेगु), म्वाःमदुगु भव्य यानाः सिधयेकेगु परम्पराया थालनी जुल । धन्य ! थ्व संस्कार, संस्कृतिया रुप कायेत छुं भचा ताःमलात । थुकिया नितीं कूलदेवतायात यक्व यक्व सुभाय् मविसें

खला मचाखाचाया उन्नतिइ हे लिचवः लाइगु कथं तसकं लसताया प्रतीक एस.एल.सी. भव्य, विदेश वनीगुया भव्य, गबलें गबलें ला खेलकुदय् त्याःगुलिं धकाः तकं भव्य नकेगु गनं गनं त्वःतूगु मदुनि । धन्य ! कासाय् ‘छम्ह सितकि भवछिं सी’ धाथें सकसिनं मयासे न्हयलं चायेकेफुगु गथे सम्भव जुल धकाः जिं चुक ननि बहाः भुवाः त्वले जुयाः च्वनेमाःगु दु । भोजन भव्य जुयाः देय् भव्य ‘अपना हात जगन्नाथ’ थें पार्टी जुयाः वथें थ्व म्वाःमदुगु भव्य नं संस्कृति परम्पराया रुप काःगु जिं स्वयाः मच्वनेमा । ■

## वृत्तचाल अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार मेला

फागुन २५ गतेनिसं येँ न्ह्याःगु निक्वःगु नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार मेलाया नितिं छन्ह्या ई तनेगु ज्या नापं जूगु दु थुगुसी । २९ गतेतक्क न्ह्याइ धयातःगु उगु मेलाय् स्वकुमिपनिगु आपालं हुल मुनेवं मेला आयोजकं छन्ह्या ई तनाः ३० गतेतक्कया नितिं अवलोकनया व्यवस्था याःगु खः ।

### आर्थिक गतिविधि

थ्यंगु खः । थ्वहे खँयात ध्यानय् तयाः गवसाः खलकं बुधवाः छन्हु हाकनं थप यानाः प्रदर्शनयात ताःहाकः याःगु खः । स्वकुमिपनिगु हुल व प्रदर्शकपनिगु मागयात ध्यानय् तयाः गवसाः खलकं मेला बुधवाःतक्कयात ई तनेगु ज्या जूगु खः । थ्व स्वयाः न्ह्याः मेला मंगलवाः क्वचायेकेगु ज्याभवः दुगु खः ।

मेलाय् भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश, भुटान, अमेरिका लगायत देय्या ब्वति दुगु नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघं जानकारी ब्यूगु खः । प्यसःगु स्टलपाखें थीथी देय्या उत्पादन लिसे सेवाया प्रदर्शनी तयातःगु खः । नेपाःयात अन्तर्राष्ट्रिय जगतय् छगू ब्राण्डया रूपय् प्रवर्द्धन यायेत मेला गवसाः गवयागु गवसाः खलःया दाबी खः ।

मेलाय् ब्वति कायेत मंगलवाः चीनया सिचुवान एशियनिसन ब्यूरोया उपनिर्देशकया नेतृत्वय् न्यामह दुजः दुगु चीनिया व्यवसायिक प्रतिनिधि मण्डलया पुचः वःगु खः । चीनियाँ पुचलं नेपाःयात छिइगु सिचुवानय् जुइगु पश्चिम चाइना अन्तर्राष्ट्रिय मेलाय् ब्वति कायेत नेपाःयात ब्वनेगु ज्या नापं जूगु खः ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघया गवसालय् जूगु नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार मेला मिहगः खुन्हु तक्क न्ह्यानाः भः भः धायेक क्वचाःगु दु । मंगलवाःतक्कयादुने डेढ लख स्वकुमिपिसं महोत्सवया अवलोकन याःगु खः । मंगलवाः सार्वजनिक विदा लायेवं दकले अप्ठः स्वकुमिपिं

मेलाय् नेपाली हस्तकलाया ज्वलं, थुगु दँ न्हगु हःगु एकिजविसन टेन्ट, भारत लिसे बंगलादेशया स्टल विशेष आकर्षणया रूपय् दुगु खः । निगू लख स्वकुमिपिसं अवलोकन याइगु व भिन्त्यागु करोड तकाया कारोबार जुइगु धुक्माः गवसाः खलः नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघं याःगु खः । ■



## भुग्लु मब्वाये

“अयं अयं अयं अयं हयं हयं हयं हयं” !! मुल्याहा मस्त !!

त्वानाः स्वत्वाः दिलि । छ्यं बागः दिलि धकाः मग्याःका छिपिं मखुला ? अपाय् मछि जाः थासं भुग्लु ब्वाना अथे तिन्ह्या हे म्हितेमाः धयागु दुला ? वाम्ह लछाइ अलय् तिनि सीका छिमिसं ! अहो..... गथे जक हायेकूगु धयागु थ्व मस्तयसं ! मिजं मस्त ला म्वालका जन्मनिसे भचा हाराया पद्वी कयाः वयाच्विपं व दुपिं जुल । मिसामस्त धयापिं ज्ञानी साप हे कोमल मछ्याया स्वभावं लक्ष्मी धायेका वयाच्वंगु ग्व थौंकन्ह्य ? छ्यं स्वःसा मिसापिनिं छ्यं मिजपिनि थें सँ मुरालि जुइक चानाः तइगु । मिजपिनिं छ्यं मिसापिनि थें सँ लहिनाः ल्युने रबरं चिनाः सपः थें तितिं न्हुकाः तइगु । गनं विज्ञानं लिइ हिलेज्यु धाःथें लिइ हिलाः अथे जुयाच्विपिं जकं मखुला थुपिं बाँ बाँ बाँ ! छु धइगु ई ! गज्याःगु लकस वःगु ? थुलिजक जूतले नं म्वाल धायेका । वसः छक्वः स्वले वसः मिजपिसं त्वाना खनेदुगु सुरुवा (थ्रि क्वाटर पाइन्ट) न्ह्याना वल । छु ताल याःगु सुरुवा धकाः मति तयाः च्वनागु । मिस्तय् भन्नु तुति निपुं हे छुं छुं खनेदुगु, सुरुवाया ल्याख्य चर्कछि हे तुति त्वः मपुगुका । थन न्हयब्वयाःगु छगू प्रसङ्ग जक खः ।

लुमं भूसिं २०६८ या जनगणनाय् नेवाःया ल्याः म्हो जुल । बौद्धतयगु ल्याः नं म्हो जुल । धौंलि जुल । आः गगु बौद्ध व नेवाःया ल्याः पित ब्यूगु दु । व मिथ्याइ जुल । उकियात नेवाः व बौद्धपिनिगु जक मखु । सकल आदिवासी जनजाति हे असहमत जुल । जन सहमत पाय्छि हे जुइ । निगू मत जुइमखु । विरोध यायेमाःगु खँय् निगू मत मन्त । थन जिगु वाःचालं धाःगु नुगःया खँ छगू नं आवश्यक थें जुयाः न्हयःने ब्वयेगु कुतः याना । थन्थाय् लकसयात च्वय् च्वयाथेया मस्त थें भी प्रत्यक्ष भुग्लुब्वाना म्हितूसां थःगु थासं भी अप्रत्यक्ष भुग्लुब्वाना धयागु जिगु वाःचालं धाःगु दु ।

मनु जब प्राणी जीवं थहांवया थःगु ज्ञानया पलाः छीसल । श्रम व ज्ञानयात छ्यला विज्ञान व विवेकं थाय् कयाः हल । उबलय् निसें मनु नं महत्वाकांक्षाया जग नीस्वन । उबलय् निसें मनुयात मनु नं स्वयेगु मिखा थःत स्वयेगु व कपित स्वयेगुलि पात । पानाः वल । पाकाः हल । थौतक मनुयादुने थुकथं कनाः वयाच्वंगु इतिहास,

धर्म, संस्कृत, संस्कार, दीगु मनुनि । मनुयाःगु

### बुद्ध “नेवाः”

अविच्छिन्न अनुरागया लकसं कनाः वयाच्वंगु हे दनि । स्वीकार यायेगु बारे थःथःपिनिगु स्वतन्त्र विचाः खः । थज्याःगु हे न्हि व दर्शन हिलेगु नितिं जीवन देछ्याया वपिं आपालं दु । थन उकि मध्येया छह यक्वःसिनं मानव धर्म धयाच्वंगु धर्मया प्रवर्तन यानाः विज्याःमह सिद्धार्थ व्यक्तिगत हे छक्वः छगू दसु लुमंकेफु ।

सिद्धार्थ छगू धर्म प्रवर्तन याना विज्यात । गुकिया नां बुद्ध धर्म जुल । वहे धर्मदुने नं थःहे निखें थःलाःमह किजा गथे जुया वल । थ्व थन च्वयेगु आवश्यक मतायेका । थ्व वाःचा सकल बौद्ध मानवपिनिगु नुगलय् थियाः च्वंगु दुगु जुल । अथेजुयाः वयकःया नां छक्वः लुमंके वं हे गाः थें तायेका । वयकःयाःगु नां जुल, देवदत्त । गगु कथंया भेद मनुगु लकस (संघ) दुने नं छु जुल ? ऐतिहासिक सत्य भेद विभेदया दर्शन न्हायकं जुयाः थ्व सकलयात क्यनाच्वंगु खत वा धायेमाल । थुकथं पक्ष व विरोधी पक्ष जुइगु ज्यायात भी हे थज्याःगु घटना जनसंख्याया ल्याख्य जक मखु । आपालं थासय् जुयाः वयाच्वंगु नापं समाधान नं जुयाः वा याना वयाच्वंगु नं दु ।

सफल व असफलया कुतःया चाकलय् हित्तुमतु हिलाच्वंगु कथं कायेमाःगु बाध्यताय् तक्कना च्वंगु दु । जनगणनाया ज्या व लिचलव्य नं संयोजक व विरोधक नं थःथःगु थासं भुग्लुक वंगु, अथे जुइमाःगु व जूगु लकसं स्पष्ट धायेगु खःसा छ्याता कथं निता खँ -

१) जनगणनाया व्यवस्थापकपिसं छेँ-छेँया मुलिपिसं हे फाराम भरे याकाः हयेमाःगु नियमं चिनाः छ्वयाहःगु जूसा वा स्वःचित्त व स्वकर्मयात प्राथमिकता ब्यूगु जूसा असन्तोषया खँ पिहां मवइगु खःला ? विरोधया आधार नं दइमखु । थ्व संयोजक पक्षं नालिगु आशा जुल ।

२) छक्वः मयःपिसं मयेकाः याइगु व्यवहारया वैकल्पिकतायात कयाः होमवर्क जूगु जूसां नं असमञ्जसया ई घयपुइ मालिगु लकस वइमखु खइ । ०४८ सालया जनगणनाया लिचः बारे असन्तुष्ट सः थ्वल । उकियात लुमंकेकथं ०४८ सालया जनगणनाया लिचःया अनुभूतं विरोधया सः तयेम्बाःगु खनेदत । थ्व खँ व लकसयात छक्वः कयाः होमवर्क जूगु जूसा ०६८ सालं असमञ्जस व असन्तोषया इलं चिकेमालि मखुला धयागु विश्वास थन पिहांवःगु जुल । अथवा जातीय धर्म व भाषिक प्रतिनिधि छह छह थःपिं च्वना तथ्याइ वीगु याःसां थौया असमञ्जस लकसय् तःमक्यनिगु थौया अवधारणा जुल । थ्व असन्तोष पक्षं लुमकिगु आशा जुल । ■

## माया खनाः तसकं गयाःमह म्यें हालामि

- श्रृजना श्रेष्ठ

“जि ला गया जि ला गया माया खनाः तसकं तसकं हे गया” धकाः म्यें हालाः नेपालभाषा सांगीतिक यात्राय् थःत म्हसीका बियादीमह म्यें हालामि खः श्रृजना श्रेष्ठ । थुगु म्यें, म्यें च्वमि नापं लयचिनामि विष्णु शाक्यया ‘म्याय लुमंका’ म्येचालय् दुध्यानाच्वंगु दु । साधना कला केन्द्रय् भोकल ट्रेनिङ्ग कायेगु भवलय् लय् चिनामि न्ह्यू बजाचार्य म्हसीया वयकलं ‘लसय् हंगु विरोध’ म्येचालय् पुचः म्यें हालेत हवःताः बियादीगु खः उगु इलय् महिनौं प्राक्टिस यानाः उगु म्येचाःया नितिं म्यें रेकर्ड यायेगु भवलय् विष्णु शाक्यं म्यें हालेत धाःबलय् वयकलं कम्पोज न्यनेसातकि थुगु म्यें ययेका हालादीगु खः । न्हापाला थुगु म्यें हालेत्यनावलय् म्यें चले जुइमखु बांमला महासां ज्यू धकाः वयकःयात सल्लाह नं ब्यूगु जुयाच्वन लय् चिनामिपिसं, तर वयकलं न्ह्याथे यानासां थ्व म्यें हालाः त्वःते धकाः रेकर्ड यानादिल वयकःया मनं धाथें थ्व म्यें वयकःयात बांलाःमह म्यें हालामि धकाः म्हसीकेत ताःलात ।

पुलांगु म्येत हालादीगु जुयाच्वन उबले पासापिसं सः बांलाः धकाः धाःगु न्यना स्कूल क्वचायेका २०५० सालपाखे साधना कला केन्द्रय् भोकल क्लास कयादीगु खःसा उगु हे सालय् रेडियो नेपालय् भ्वाइस टेष्ट पास यानादिल अनं दच्छि लिपा श्रीपुरुष ढकालया च्वसाय प्रकाश गुरुङ्गया लसय् ‘नवभनेले भन्लान् यो गीत हो’ दकले न्हापांगु खुसिइ रेकर्ड यानादिल दकले न्हापां हालागु जुयाः खःला मस्यू थ्व म्यें व नेपालभाषाया जि ला गया निपु म्यें आःतक हालागुलिइ सन्तुष्ट जूगु म्येत खः धकाः वयकलं धयादिल । भोकल क्लास कायेसिबे न्ह्यः नं वयकलं स्वयम्भूरत्न शाक्यलिसे नेपाली म्यें हालादीधुंकूगु खः तर थःत हे चित्त बुझेमजुगु कनादिल ।

थः परिवारय् दाजु प्रकाश दीप म्यें च्वमि जूगुलिं पारिवारिक वातावरण सांगीतिक माहौल जूगुलिं मचानिसं म्यें हालेगु मन दुगु खः अनं लिपा निनी भजन हालीमह जूगुलिं भजन म्येचाः पिकायेगु वयकःया गुरुं सल्लाह बियादीगुलिं ‘भजनसागर’ नांया म्येचालय् वयकःयात भजन हालेगु हवःताः चूलात वहे इलय् लय् चिनामि अष्टमान पलाञ्चोकं वयकःया सः न्यनाः

### संगीत ख्यः

#### बिमला शाक्य

तसकं हे बांलाः धकाः प्रोत्साहन बियादिल थ्वहे भवलय् प्रकाश दाई व दिलिप संगमपिंत धया अल्पा स्टुडियोस म्यें रेकर्ड याकादिल ।

थःगु सांगीतिक यात्राया भवलय् वयकलं दिव्य खालिङ्ग, प्रकाश गुरुङ्ग, शक्ति वल्लभ, शुभ बहादुर खड्गी सचिन सिं, भुपेन्द्र रायमाझी, राजु सिं, जेम्स प्रधान आदि लय् चिनामिपिं अथेहे श्री पुरुष ढकाल, वसन्त बित्यासी, दुर्गालाल श्रेष्ठ, सत्यनारायण प्रजापति, डिपी शाह, विनोद हृदय शाक्य आदि म्यें च्वमिपिनिगु म्यें यानाः सत्याति म्यें हालादीधुंकूगु दुसा याकः म्येचाःकथं ने पाली श्रृजना, नेपालभाषाय् ‘मचा ख्यालं यानागु मतिना’ पिथनादीधुंकूगु दु ।

नेपाली राष्ट्रिय म्यें ‘सयौं थुंगा फुलका हामी’ वयकलं सः बियादीगु दुसा नेवाः राष्ट्रिय म्यें नं वयकलं सः बियादीगु दु । थुलिजक मखु नेपाली म्येचाः वेदनाको लहर, तिम्रो नजरले, जलन, नौलो संसार, प्रतिबिम्ब ३, प्रित बिना २, आस्था आदि म्येचाः अथेहे

नेपालभाषाया रिमफिम २, ग्वय स्वांमा २, ब्याहा यानागु लच्छि मनुनि, सितु, छ गजल जि गजल, म्हसीका, नःलि स्वां, जिगु जिन्दगी, जिगु मन, न्हूगु वसन्त, मयजु आदि यानाः छगू दर्जनं मल्याक म्येचालय् वयकलं म्यें हालादीधुंकूगु दु । अथेहे नेपाली भाषाया सकिपाः रानी खोला, दोधार, बडिगाई, बसाँई, प्यारी बहिनी नेपालभाषाया माया रे रत्न, अजः मिखा, अंशय् सः बियादीधुंकूगु दु । वयकःया लोकहवाःगु म्येत मध्ये जि ला गया, तने धुंकेल थ्व जीवन, नारायणहिटी दरबार लुंयागु मखुला, थयेहे का कर्म जिगु आदि खः ।

थःगु पारिवारिक व्यवहारिक समस्यां याना सांगीत ख्यलं भचा ताःपाःगु खःसा इलय् व्यलय् म्यें रेकर्ड यानाः वयाच्वनादीमह वयकलं न्हूपिं म्यें हालामिपिंत बांलाक ट्रेनिङ्ग कयाः सूरतालया बारे बांलाक थुइकाः, सयेकाः सांगीतिक ख्यलय् वःसा बांलाइ धकाः सुभाब बियादीमह वयकलं म्यें हालेगु धइगु गड गिफ्ट खः गुलिंसिनं ट्रेनिङ्ग मकासे नं बांलाक

हालेफु धकाः धयादिल । सेन्टिमेन्टल म्यें अप्ठः ययेकादीमह वयकलं अप्ठः धइथें अज्याःगु हे म्यें हालादी ।

अवु सुशिल श्रेष्ठ व मां छोरीदेवी श्रेष्ठया कोखं येँया खिचापुखुसं वि.सं. २०२३ सालय् जन्म जुयादीमह वयकलं थीथी स्टेज प्रोग्रामय् म्यें हालादीधुंकूगु दुसा वयकलं सांगीतिक भजन धेंधेंबल्लाः कासाय् सान्त्वना पुरस्कार २०५१ लिसे नेपालभाषाया म्यें धेंधेंबल्लाः कासाय् २०५३ सालय् न्हाप सिरपाः त्याकादीधुंकूगु दु । ■



# ‘ब्याइज युनियन क्लब “बि” डिभिजन लिग च्याम्पियन जुया: “ए” डिभिजनय् थहांवनेत ताःलात

फुटबल कासा दकलय लोकहवाःगु कासा मध्ये छगू खः । फुटबल कासाय् नेपाःया प्रदर्शनया खँलायेगु खःसा तसकं थहां वं कुहां वं जुयाच्वंगु दु । घरेलु लिगया खँलायेबलय् शहीद स्मारक रेडबुल लिग ‘बि’ डिभिजन धेंधेंबल्लाः कासाय् पुलांगु नांजाःगु टीम ब्याइज युनियन स्वयम्भू क्लबयात लिपांगु लिग कासाय् ३ विरुद्ध २ गोलं त्याकाः हाकनं ‘ए’ डिभिजनय् हे थहांवनेत ताःलाःगु खः ।

ब्याइज युनियनया निति सुवास राई न. २ गोल व विनोदलाल १ गोल याःगु खः । निदं न्हयः ब्याइज युनियन क्लब रेलिगेशनय् लानाः ‘बि’ डिभिजनय् थहांवःगु खः तर २०३२ सालय् ‘ए’ डिभिजन लिग त्याकेत ताःलाःगु थ्व क्लबं निरन्तर मेहेनत व परिश्रम याना हाकनं ‘ए’ डिभिजनय् हे कायम जुइत ताःलाःगु खः । थ्व ‘बि’ डिभिजन लिगपाखें केवल छगू जक टीम थहां वनिगुलिइ ब्याइज युनियन ‘बि’ डिभिजन च्याम्पियन जुयाः ‘ए’ डिभिजनय्

## कासा ख्यः

### - नवीन महर्जन

वनेत ताःलाःगु खः ।

थुकथं हे फुटबल धेंधेंबल्लाः कासा अन्तर्गत वंगु फागुन २५ गतेनिसं शहीद स्मारक रेडबुल ‘ए’ डिभिजन अन्तर्गतया सुपर लिगया कासा शुरु जूगु खः । न्हापांगु कासाय् लिगया शीर्ष थासय् लानाच्वंगु थ्रीस्टार क्लबयात च्यागू धलखय् च्वंगु नेपाल पुलिस क्लबं २ विरुद्ध १ गोलं बुकाः थःगु छवि कायम यायेत ताःलाःगु खः । अथेहे फागुन २६ गते जूगु धेंधेंबल्लाः कासाय् फ्रेन्ड्स क्लबं नेपाल आर्मीयात २ विरुद्ध १ गोलं हे बुकाः शीर्ष थासय् लानाच्वंगु टीमयात बुकीगु क्रमयात निरन्तरता व्यूगु खः ।

थ्वहे लिचवलं निगू धलखय् लानाच्वंगु आर्मी क्लब न्यागू थासय् लाःवंगु खः तर थ्व लिचवलं थ्रीस्टारयात धाःसा फाइदा हे जूगु दु । अथेहे फागुन २७ गते जूगु मेगु कासाय् एनआरटी क्लबं मेगु शीर्ष थाय्या धलखय् स्वंगूगु थासय् लानाच्वंगु म चि छन्द, क्लबयात १ विरुद्ध शून्य गोलं बुकाः सुपर

लिगया कासायात थप रोमाञ्चक याःगु दु । वंगु फागुन २८ गते सोमवाः मनाङ्ग मस्यार्इदी क्लब आरसीटी दथुइ कासा जूगु खः । उगु कासाय् मनाङ्ग २ विरुद्ध शून्य गोलं त्याका निगू थासय् लाकेत ताःलाःगु खः ।

थुकथं एएफसी च्यालेन्ज कप छनौट लिगया थ्व शहीद स्मारक रेडबुल ‘ए’ डिभिजन सुपर लिगया कासाया लिचः तसकं व्यागलं ढ.गं जुयाच्वंगु दु । गुकिं त्यं दनीगु सुपर लिगया प्रत्येक कासा तसकं हे रोमाञ्चक जुइगु जूगु दु ।

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)पाखें थ्व सुपर लिगया छुं छुं कासा म्हितीगु ई अर्थात दिं परिवर्तन याःगु दु । न्हापा प्रत्येक दिं छगू छगू कासा यायेगु धकाः सार्वजनिक याःगु धलःयात फागुन २९ गतेनिसं निगू निगू कासा यायेगु धकाः जानकारी व्यूगु खः । नापं न्हापा थ्व सुपर लिगया कासा चैत्र २२ गते क्वचायेकेगु धकाः धाःगुयात आः वयाः चैत्र १९ गतेदुने क्वचायेकेगु कथं कासाया धलः सार्वजनिक याःगु खः । एन्फापाखें चैत्र २, १२ व १३ गतेया कासायात थीथी हुनिं स्थगित यायेमाःगु हुनिं कासा धलखय् छुं छुं हिउपाः वःगु जानकारी व्यूगु खः ।

एएफसी च्यालेन्जकप छनौट कासाया फाइनेल चरणय् वनेत ताःलासां मलाःसां नेपाः याःगु प्रदर्शनयात फुटबल मतिनामिपिसं ययेकूगु खनेदु । दुर्भाग्यवश बंगलादेश नापं नेपाः बुनाः दुःखि जूपिं स्वकुमिपिंत चर्चित टीम प्यालेस्टाइन नापं बराबरी म्हिता स्वकुमिपिनिगु नुगः त्याकेत ताःलाःगु खः । अथे जुयाः थ्व सुपर लिग कासाय् स्वकुमिपिनिगु बांलाःगु उपस्थित जुयाच्वंगु दु । अफ्र थ्व क्रम न्हियान्हिथं अप्वयाः वनाच्वंगु दु ।



## सीधुंका सिल वला मिसा खनी

अवकाश कायेधुंकूम्ह सेनाया मेडिकल सर्जन डाक्टर जेम्स बैरी २५ जुलाई १८६५ सं न्हयस्वदें

### पत्याः यायेगु/मयायेगु

- पौभाः इंगोल

दुबले लण्डनय् सित । वं थःगु जीवनकालय् वेस्ट इण्डिज, ईण्डिया अले दक्षिण अफ्रिकाय् ज्या याःगु खः । व अबलेया तसकं हे लोकहवाःम्ह अले सफलम्ह चिकित्सक खः । ल्याय्म्हबलय् मिसापिं अधिकारीपिं दथुइ वयात कयाः ल्वापु तकं जुइगु जुयाच्वन ।

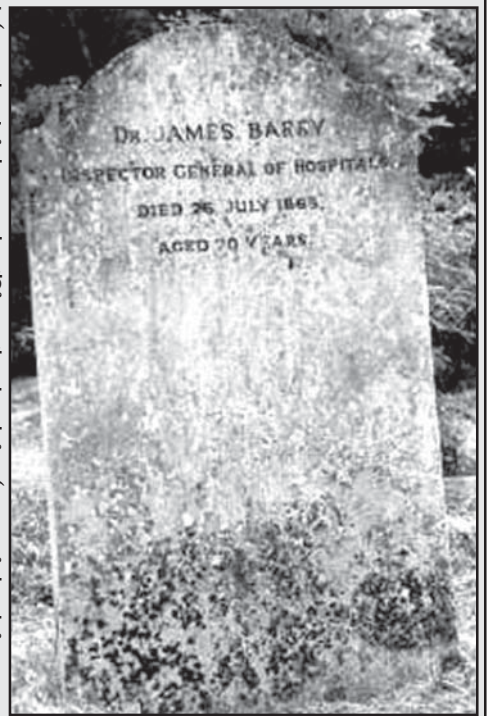
बैरी सीधुंकाः मन्तयसं सीकाःकाल कि वला मिजं मखुसं छम्ह मिसा खनी । अले वयागु पोष्टमार्टमं याना थ्व खं नं सीकाःकाल कि वं थःगु जीवनकालय् छम्ह मचा नं बुइकूगु दु धकाः । वयागु असली नां मार्गेत आन बुक्कले जुइमा धकाः धुकुमाः याःसां थुकिया खासै छुं प्रमाण धाःसा लुइकाःतःगु मद्दु ।

सन् १८०८ सं वं एडिनबरा विश्वविद्यालयपाखें थःगु शिक्षा ‘जेम्स बैरी’या नामय् हे पूर्वकुगु जुयाच्वन । वयागु शैक्षिक जीवनय् तकं सुनां हे व छम्ह मिसा धकाः मस्यगु जुयाच्वन ।

मचाबलय् मिसा जूगु हुनिं छुं समस्या भोगे याःगुलिं वं थःत मिजंया

रूपय् हलिमय् वःगु जुइमाः धकाः मन्तयसं धुकुमाः याःगु खः । वया मचाया बारे धाःसा लिपाथ्यकं नं छुं खँ सीकाः कायेमफु । थुपिं दक्क रहस्यत व नापं तुं वयागु सी गाल य् तुनावन ।

वयागु सीगालय् खाली थुलि च्वयातःगु दु कि - ‘डा. जेम्स बैरी’ ।



## वाःया राशिफल

-बि. आर. आर.

**मेष** : यक्व खर्च यक्व पंगः, छँयं नं त्वःतेगु बिचाः वइ, धन आम्बानी, न्हूगु लं फिइदइगु, दथुइ सुथालाःसं मनंतुना थें ज्या मजुयाः उराय् चाइगु ।

**वृष** : धन द्रव्य लाभ, सभा सम्मेलनय् व्वति कायेदइगु ज्या सुथालाइ, दथुइ ज्याखँ स्यसां अन्त्यय् धाःसा मान सम्मान दइ ।

**मिथुन** : मन थाते मलाइगु, अयनं ज्याखँ सुथां लाइगु ज्या पूर्वनीगु, सिद्ध जुइगु, मतिनापाखें कचवं वइगु, वाःया अन्त्यय् धाःसा हानी व धन हानी जुइगु ।

**कर्कट** : ज्या स्यनीगु, मखुगु दुपं फयेमालिगु, धन हानी, दथुइ भचा ज्याछिना धन आम्बानी जुयाः बांलाइगु, अन्त्यय् भचा दुःख सीमालिफु ।

**सिंह** : विरोधीया दुर्बकं फयेमालिगु, म्वाःमदुगु भन्कटय् लाइगु, दथुइ ज्या स्यनीगु हानीगु जुइगु, अन्त्यय् ज्या भिना फाइदा जूसां, म्वायेकं यात्रा जुइफु ।

**कन्या** : मिसा मस्तय् ल्वय् जुइफु, ज्या पंगः वयाः स्यनेफु, हेला जुइयः, ज्यायं नं यक्व हे मेहेनत यायेमाला दुःख सीमालिफु, अन्त्यय् धाःसा ज्याछिना वइ ।

**तुला** : बुद्धि ज्या मवीगु, ज्या स्यनीगु, हानी जुइगु, अयनं धन आम्बानी जुइ, थःम्ह यानागु ज्याय् जस दइ, कचवं नं जुयाच्वनी,

ज्याकुथि नं थःम्ह धइये दइमखु ।

**वृश्चिक** : न्हयाखें ज्या याःसां ज्यामछिना स्यनीगु, ज्याकुथिइ प्रमोशन जुइफु, धन आम्बानी जुइगु, अयनं धेवा सिस्सिकक जुइ, आख व्वनामिपिंत नं व्वने थाकुइगु ।

**धनु** : छँयं कचवं वइगु, उराय् चाइगु, अयनं धन आम्बानी जुइ, मतिना नाप धाःसा खँलाबल्लाह मिने जुइ, नशा सम्बन्धी ल्वय् नं जुइफु ।

**मकर** : छातिया वा हृदय ल्वय् जुइफु, मां अबु विरामी जुइफु, न्यापारय् फाइदा, धन आम्बानी न्हूम्ह मिसा पासा नापलायेफु, मन थाते मलाइगु, पंगःत दयाच्वनि, ज्या स्यनेफु ।

**कुम्भ** : मस्त परिवार नापं थाकथुकु जुयाः कचवं जुइगु, ताःपाकक यात्रा यायेमालेफु, मखुपिं संगत लाइगु, न्ववायेबलय् बिचाः यानादीमालि, ज्या स्यनेफु, अयनं फाइदा जुयाः धन आम्बानी जुइ ।

**मीन** : एक्सिस्टेण्ट जुइफु, बिचाः यायेमालि, दुःख सीफु, धन आम्बानी जुइगु, कचवं वयेफु, विरोधी दुःख विइफु, यात्रा यायेमालिफु ।

**छितः छु नं कथंया जातः दयेके माःसा वा वयने माःसा स्वापू तयादिसँ । छिगु मनतयेक ज्या यायेगु निति सदां तत्पर दु ।**

स्वाप्या निति  
बि. आर. आर.

८८४१-२४२३६

लुं वहःया तिसा दयेके माःसा जिमित लुमकादिसं, छितः यःगु डिजाइनया छु नं कथंया लुं वहःया ज्वलत माःसा जिमित लुमकादीफु ।

प्रोप्राइटर  
रत्नसुन्दर शाक्य

धनः ज्यासः पशः

वटु, शहीद मुरज चोक, वडा नं २४, ग-१-४२६  
(दौबहाः गल्ली - ३५), यँ, फोन : ४२२८३०९



‘नेपाः सः’ वाःपौ  
प्रत्येक विहीवाः  
ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ ।

## “ससः नेवाः” न्हयसः लिसः कासा १८

चीनलिसे सीमाना स्वानाच्वंगु अञ्चल गवःगु दु ?

- निगू  प्यंगू  
 खुगू  व्यागू

नां : .....

शाय्बाय् : .....

ल्हाःविं : .....

.....

पाय्छि लिसः बियादीपि - ५८९ म्ह

तंगु वाःया पाय्छि लिसः : सुरेन्द्र तुलाधर

गोलाप्रशाकथं सिरपाः त्याकादीम्हः सपना महर्जन, यट्खा, यँ ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- थुगु कासाय् न्हयसःया पाय्छि लिसः छु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
- थुगु कासाया कुपन छवयाः हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने थयंकादीमाः ।
- छम्ह हे व्यक्ति न्हयाक्वः नं छवयाः हयादीफु ।
- फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
- वःगु कुपनत मध्ये गोलाप्रशाकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
- त्याकामि भाजु/मयजुं छावाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
- सिरपाःकथं ‘ससः नेवाः’ रेष्टुरेण्ट‘पाखें निम्हसित सम्यबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
- सिरपाः काः भायेबलय् थःगु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
- कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् कुपनपाटी, यँ, नातिबज्रया सफू धुकू, यँ व यलया अजुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

## ससः नेवाः रेष्टुरेण्ट

नेवाः नसा भपिगु निति लुमकाः दिसँ । किपू - ५, सागल ।  
फोन : ४-३३६०००

**फोकस**



**रूपेण श्रेष्ठ**

भाजू रूपेण श्रेष्ठ 'शक्ता' नेपालभाषा लिसलिसे नेपाली भाषाया टेलिसिरियलया नापनाप संकिपाः स्यलय न उलि हे सक्रिय जुयाः ज्या यानाचनादीगु दु । वय्कःया न्हापांगु नेपालभाषाया संकिपाःकथं तसकं बयबय जूगु 'सुभाय' खः । वय्कः थौंकन्हय रैया सीतापाइलासं चनादीगु दु ।

**भोटो जात्रा नापं स्वापू दुगु तःधं पुखू अर्थात टौदहः**

किपा : बुद्धशरण शाही



- नेपाः सः डेक्स

येपाखें ६ कि.मि. वनेवलय् थय्केफइगु छगू नांजाःगु पुखू मध्ये छगू खः तःधं पुखू अर्थात टौदह । गगु ऐतिहासिक लिसे धार्मिक महत्वं उलि हे नांजा । कर्कट नागया दरवार दुगु धकाः नं धाइगु थुगु पुखूया आपालं बाखंत नं दु । यलया भोटो जात्रां क्यनीगु गगु प्वाकलं दु उगु प्वाकलं थनया हे नागया खः । उगु प्वाकलं अर्थात भोटो मेम्हेस्यां नं उगु प्वाकलं जिगु धकाः दाबी याःबलय् निम्हेस्यां माःगु कथंया प्रमाण चूलाके मफयेवं दैय्दसं थव सुयागु खः ? धकाः क्यनेगु ज्या कथं थुगु भोटो जात्रा न्हयानाचवंगु खः ।

थुगु तःधं पुखू ३८ रोपनी दु । थव पुखू न्हयागु कुनय् च्वना स्वःसां फुक्क कुं स्वयेफइमखु, छगू नं छगू कुं सुलाचवंगु दु अर्थात खनेमदु । अझ थुगु तःधं पुखूया नापसं चवंगु धिलाचवं पर्वतं स्वयेबलय् माकचा थें खनेदु । थुगु पर्वतया मेला धाःसा

हरेक बैशाख १ गते जुइगु याः सा मं लाय् धिलाचव च्वये च्वंम्ह छः चम्पादेवीयात टौदहया हे ज ल छायेमाःगु परम्परा दु । न्हयदँ न्हयः तक थव पुखूया अवस्था तसकं नाजुक, अव्यवस्थित व लखय् घाय् जायाः ल्हानाचवंगु अवस्थाय् दुगु खः । थुगु हे पुखूया संरक्षण यायेमाः धइगु मनसुवालं स्थानीयवासी लिसे रैयाःपिं पासापिं जानाः थज्याःगु ऐतिहासिक पुखूयात ल्यंकाः तयेमा धइगु विचारं सफा यानाः आपालं योगदान बियाः आःया अवस्थाय् थय्गु खः ।

नालाक्क व्यवस्थित यानाः हयाचवंगु थुगु पुखुलिइ अझ नं आपालं सुधार यायेमानिगु ज्यात दनि । विशेषयानाः जलचरया अध्ययन लिसे अवलोकन यायेगु निरिति थव तसकं हे बांलाःगु थाय् खः । थुगु पुखूया मेगु विशेषता धइगु



**DVD बजारय् पिदन !**



**श्रेष्ठ प्लाजा**  
वटु, गुच्चाटोल

नेपाल मण्डल एग्रो एण्ड मल्टीपर्पोज प्रा. लि.  
NEPAL MANDAL AGRO & MULTIPURPOSE PVT. LTD.  
ताहाचल, खुसिबहि, काठमाडौं । फोन नं. ४२७४०३८

**स्टेमिया (विनीको वैकल्पिक आधार)**

**स्टेमिया (हर्बल चिनी)**  
Stevia (Herbal Sugar)

१. उच्चतम घनत्व अर्थात्सार्द उच्चतम घनत्वन अर्थात् प्रयोग मटीं स्टेमिया हर्बल चिनी ।  
२. यतमा चिनी झन्डा २०-३० गुणा मुलियो हुन्छ ।  
३. चिनीसार्द तैला मुलु पवि भोजिन्छ, यतघाट धरि स्टेमिया हर्बल चिनी अर्थात् प्रयोग मटीं ।  
४. मधुमेह, उच्च अरुचाप, सुट्टोम, मुगोला टोनीकसार्द अति लाभकारी ।  
५. एक व्यक्तिले अटक्क धार्मिक ३० केजी चिनी सेवन मर्किं । अर्थात् स्टेमिया हर्बल चिनी प्रयोग मटीं बहिर्दोनी हुनघाट उच्च यतको नियमित सेवन मटीं ।

कला, संस्कृति व सम्पदा - मीगु सम्यता  
सामाजिक, आर्थिक विकासया निरिति - राल महोत्सव

**मन्त्र मन्त्राश्रव ११९९**  
**ललितपुर महोत्सव २०६९**  
**Lalitpur Festival 2013**

वैत्र १५ तिसै २१ गते, २०६९ (March 28th-April 3rd, 2013)

Lalitpur Chamber of Commerce & Industry  
Tel: 01-5539963, 5521740, 5530683  
PO Box :26, Lalitpur  
lcci2023@gmail.com

Lalitpur Sub-Metropolitan City  
Tel: 01-5540905, 5522563  
PO Box :8620, Lalitpur

Jyapu Samaj Yala  
Tel: 01-5544857, 5544844  
PO Box :204, Lalitpur  
info@jyapusamaj.org.np

**SASA Banquets**  
Event Management  
For memorable Occasions....

Naya Bazar, Kathmandu, Phone: 4360302, 4356997  
E-mail: sasabanquet@gmail.com

**बुकिङ्गया लागि स्वापू तयादिसँ ।**

**सेमिनार/गोष्ठी/सभा/समारोहया निरिति विशेष व्यवस्था ।**

**जिमिम विशेषता:**  
प्रशस्त पार्किङ  
डिस्क्रेट थेक  
निद्राल अप्ठः ठग्यु लकेगु हल  
पार्श्वपिन्त लसकुस हल  
बिस्कं थाय्या तुच्चा हल  
तिसै शुद्ध नसात्वेसा जवलं  
आधुनिक थलबल