



मांभाय् सयेके
माः धइम्ह
आस्था श्रेष्ठ



पेज ३

cfOkmf %



पेज ८

नाराय् सीमित मजुइमा

“नेवाः भूमी नेवाः हे जुइ”

नेवाः समुदायया विकास म्हागः म्हीग जक जूगु मखु । भूमीगु सभ्यताया तःधंगु इतिहास दु । लिच्छिवी कालयात नेपाःया इतिहासय् स्वर्ण युग धायेगु याइ । अले मल्ल कालय् नं भूमीगु कला, संस्कृतिं भन् विवसित जुया वल । न्हापा चीन व भारतया व्यापारया केन्द्रय् नेपाः जुयाचंगु खः । तिब्बतं नेपाः जुयाः भारतय् रेशम, मसला व मेमेगु यक्वं सामानया व्यापार यायेत छगू लँपु नं दयाचंगु खः । व लँपु यात रेशम मार्ग धकाः नांजाः । व मार्गय् मरु त्वाः नं ला । तत्कालिन अवस्थाय् भूमीगु देय् हस्तकला, प्रस्तर व धलौटया मूर्तिकला, चाया थलबलया नितिं नांजाःगु खः । आः नं स्वयेत दु व भूमीगु पुलांगु धरोहरत । भूमीगु कला, संस्कृति, जात्रा, नयेगु परिकारत विश्ववन्त्यक नांजाः । लिच्छिवी व मल्ल कालय् दयेका तःगु दरबार, मठ-मन्दिर आः न स्वयेबले थ्व गुकथं दयेकल धकाः मनूत अजू चाइ । भूमीगु सलंसः दँया इतिहास व अबलेया ज्या स्वयेत मनूतः ताताःपाक्कं वयाचंगु दु । थ्व दरबार, देगः, नखः चखःत भूमीगु सम्पदा खः भूमीगु धरोहर खः ।

तर थौकन्हय् भूमीसँ भूमीगु कला, संस्कृतित न्हापा थें हे ज्वलन्त दयेका तये मफयाः चंगु दु । “भूमी” नेवाःत छु नेवाः परिवारय् बुयाः व नेवा भाय् ल्हानाः जक नेवाः जुइ ? भूमी न्हावले “भूमी नेवाः भूमी नेवाः” धकाः धया च्वनी तर, भूमीसँ नेवाः

समुदायया नितिं आःतक्क छु यानागु दुलेसा ? भूमी नेवाःतयगु दथुइ नं यक्वं जाति व प्रजाति दु । व जाति-प्रजातिया थःथःगु वसः, तिसा, परम्परा दु । भूमीसँ उकिया बारे गुलि ज्ञान कयाः उकिया बारे भूमीसँ मस्तयत् स्यनाः च्वनागु दु ला धकाः न्यनी बले सच्छि छम्ह नं माले थाकुइ । “नेवाःत भव्य न स्यन” धायें भूमी ला न्हावले नखःचखःया भव्य नयाः न्हयइपुकाः, अय्लाः त्वना, अले अय्लाखं कायेकाः त्वानाः जुयाच्वनी । व नखः छाय् न्यायेकि धकाः भूमीसँ गबले सिइकाः तयागु मदु । साय्मि, उदाय, गुभाजु, वरे, व मेमेगु जातिया परम्परा, रितिथिति ब्यागलं ब्यागलं दु । उलि जकमखु भूमीगु थःथःगु तिसा नं ब्यागलं ब्यागलं हे दु । तर छु यायेगु ? भूमीसँ अज्याःगु बारे विचाः यायेत ई हे मदु । “नेवाः भूमी नेवाः हे जुइ” ला धाइ भूमीसँ, तर गबले तक ? भूमीगु कला, संस्कृति, भाषा, लिपि, परम्परा, रितिथिति दत्तले ला खः । मेगु बारे छु खं ल्हायेगु आः भूमीगु थ्व न्हूगु पूस्ताया गुलि मचातयत् ला नेवाः भाय् नं ल्हाये मवः ।

भूमी “म्ह पुजा” खुन्हु भूमीगु न्हुँ धकाः मोटर साइकल च्याली वना, ध्याय् फरर ब्येकाः, धेधेचुइक अय्लाः त्वना “नेपाल

सम्बत राष्ट्रिय सम्बत” धकाः हालः जुइ । तर कन्हय् निसँ भूमी फुककं थःथःगु तालय् वनी । गुलि मनूतयसं गुलि दिं धुंकाः थुकिया बारे विचाः याइ ला ले सा ? छम्ह, निम्हयस्यां कुतः यानाचंगु दु, भूमीगु संस्कृति, कला, भाय्, म्वाकाःतयत् । तर उलि म्हो मनूतयसं जक यानाः गुलि तक्क फरक जुइ, अले भूमीगु न्हाय्पने गबले थ्यनि धकाः विचाः यायेमाःगु ई वःगु दु । थौकन्हय् भूमीगु जात्रा ला मिसां मिजं स्वःवनेगु, मिजं नं मिसा स्वःवनेगु व नापलाः वनेगु अले पुलांगु दुश्मनिया बदला काःवनेगु जक जुयाचंगु दु ।

भूमीगु नखलय् फुककं च्वना तुच्चा नापं अय्लाः त्वनाः फलानाम्हं भूमी नेवाःतयत् थथे यात अथे यात धकाः हाली । अय्ना हालः जक थ्व समस्या हल जुइमखु उकिया नितिं छु याये नं मालनि । भूमी नेवाःत थहां वयेमफुत धकाः कफी गफ जक यानाः गबले नं थहां वइमखु । भूमीसँ व भूमीगु तता कँहे, दाजुकिजापिसं गुलि लोकसेवाय् जाँच बियाः सरकारी ज्याकुथि उच्च पदय् ज्या यानाचंगु दु । गुलि प्रहरी, सैनिक, वकिल जूगु दु ? द्वःछिइ छम्ह दयाः गुलितक्क हिउपाः हयेफइ ? थज्याःगु ज्याकुथिइ दुहांवनाः भूमीगु समाजया नितिं गुलितक्क प्रभावकारी निर्णय यानाः ज्या

यायेफइ व भूमीगु न अस्तित्व दु धकाः क्यनेफइ, अले थोथी तहलय् नं भूमीगु बांलाःगु पक्कड जुयाच्वनी । भूमी ला अप्पः यानाः व्यापारीत खः धकाः व्यापारय् जक वनी । तर भूमी नेवाःतयसं व्यापारय् जक गुलि प्रगति यानाच्वनागु दु ? नेपालय् भूमी तःधकःम्ह व्यापारीतयगु नां कायेबले भूमी नेवाःत ग्वःम्ह वइ ? थन ला भूमीगु अस्तित्व हे तनाः वनीगु अवस्था वयेत्यंगु दु । भूमीगु नेपालभाषाय् रञ्जना, प्रचलित, भुजिम्ब, गोमो नापं यानाः भिंस्वंगु प्रकारया लिपि दु । तर अप्पः याना थ्व लिपित भूमीत स्यनाः तःगु हे मदु । भूमीके थःके हे दुगु भूमीगु कला, संस्कृति, परम्परा व ज्ञान हिलाः कायेमाः । अथे जुलकि थःथवय्या रितिया महत्व नं सीदइ ।

फुर्कसियां थःथःगु परम्परा नं म्हसीका तइ । अथे जूगुलिं सुनां छु यात धइगु स्वयां नं जिं छु यायेगु धकाः विचाः यायेगु ई वयेधुकल । भूमी आः नं छथी छप्पं मजुसे च्वनकि भूमी नेवाःत कन्हय् इतिहासय् जक सीमित जुइ । भूमी नेवाः नेवाः हे जुयाः च्वनेत थौनिसे हे भूमीगुपाखें यायेफूगु योगदान बीमाल । मखुसा भूमीगु सरकारी ज्याकुथि नेवाः भाय् तनाः वं थें छन्हु भूमी नेवाःत न तनाः वनेफु, थुकि विचाः याये । ■ **अनुज श्रेष्ठ**

ललितपुर
अर्नमेन्ट्स
Lalitpur ORNAMENTS
गाःबहाल, ललितपुर, फोन नं. ५५-४४९८५

नेवाःतयगु राष्ट्रिय संगठन नेवाः देय् दबूया खुक्कःगु तःमुँज्या व भिंच्याक्कःगु बुदिया लसताय् वय्कःपिनिगु आज्जु व मनंतुना सुथालाक्क पूर्वनेमा धकाः



le tthuf

भूमीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि. या सकल जः

क्षेत्रपाटी, यँ - १७, नेपाः ।

Khaja Set @ Rs. 99 **Set Meal @ Rs. 99**

Aaju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Eat In, Carry Out
Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

‘थः कतः कतः थः’या व्हापांगु प्रिमियर शो



यें (नेपाः सः)

नेवाः सँकिपाः ख्यलय् ताः ई न्ह्यःनिसें वय्बय् जुयाच्चंगु ‘थः कतः कतः थः’या न्हापांगु क्यनेज्या अर्थात प्रिमियर शो वंगु शनिवाः क्वचाःगु दु । नांजाःम्ह सँकिपाःमि व साहित्यकार प्रकाश साय्मिया मू पाहाँसुइ जूगु प्रिमियर शो ज्याभवलय् नांजाःम्ह सिने पत्रकार व निर्देशक विजयरत्न असंबरे व नांजाःम्ह सँकिपाःमि पवन जोशी पाहाँ कथं भ्कायादीगु खः ।

प्रिमियर शो ज्याभवलय् उगु सँकिपाय् दुथ्याःपिं व ग्वाहालि याःपिं सञ्चारकःमिपिं व संघ संस्था सकलसित नं मतिनाया चिं व दसि-पौ लःल्हायेगु ज्या नं जूगु खः । आपालं ईलेक्ट्रोनिक मिडियायात सुभाय् पौ देछाःगु उगु ज्याभवलय् छुं छुं प्रिण्ट मिडियायात धाःसा त्वःफिकूगु खँयात कयाः अजूचायापूगु खँ धकाः कुखिउँपिं नं खनेदत । प्रिमियर ज्याभवलय् विराजकाजी राजोपाध्यायं लसकुस न्वचु बिइ धकाः उद्घोष याःसां वय्कः भाजु भ्कायाः मदीगुलिं उगु सँकिपाःया च्वमि पि.के. श्रेष्ठजुं हे लसकुस न्वचु बियादीगु खः ।

तर मतिनाया चिं लःल्हायेगु भवलय् लसकुस यानादीम्ह भाजु धकाः विराजकाजीयात सतुबले धाःसा सकलें अजूचाःगु खः । थ्वहे ज्याभवलय् नेवाः सँकिपा ख्यःया स्वम्ह हिरोइनपिं हिंसिला महर्जन, भिन्तुना जोशी शाक्य व आशिष्मा नकःमिपित नं सँकिपाः ख्यलय् वय्कःपिनिगु योगदानयात कदर यानाः हंगु खः । सम्पादक व निर्देशक जितेन्द्र राजोपाध्यायं थःगु



प्राकृतिक प्रकोप : मदिक्वक वयाच्चंगु वां यानाः किपूलिक्वक तीनथानाय् च्वंगु छँ मंगलवाः थःगु थासं ५० मिटर दुन । किपाः - ज्ञानबहादुर महर्जन ‘नेवाः’

सँकिपाःयाबारे न्ववानादीगु खःसा मू पाहाँ प्रकाश साय्मि अले ज्याभवःया सभापति नेम सिंह नकःमिजुपिसं नं नुगः खँ प्वकादीगु खः ।

“पानबती” या प्रिमियर शो व विशेष ज्याइवः

यें (नेपाः सः)

नेवाः जागरण

मञ्चया कवः

सँकिपाः समितिया

ग्वसालय् नेवाः

सँकिपाः “पानबती”

या प्रचार प्रसार यायेगु

तातुनाः छगू विशेष

ज्याभवः क्वचाःगु दु ।



यँया नेपाः ब्याङ्केटय् जूगु उगु ज्याभवलय् मञ्चया नायः सुजीव बज्राचार्य नेवाः सँकिपा ख्यःया बारे चर्चा परिचर्चा म्हो जुयाः च्वंगुलिं थुकियात तब्याकाः यंकेमाःगु बिचाः प्वकादीगु खःसा थ्व ज्याभवलय् सभापतिया रुपय् न्ववानादिसें सँकिपाः समितिया नायः विजयरत्न असंबरेजुं नेवाः सँकिपाःमितय्गु नितिं यायेमाःगु छुं नं कथंया ज्याय् सँकिपाः समिति

न्ह्याबले न्ह्यःने बइ धइगु प्रतिबद्धता प्वकादीगु खः । मेमेगु नेवाः सँकिपाःया प्रचार प्रसारय् नं नेवाः सँकिपाः समिति सदां तत्पर जुयाः च्वनीगु खँ न्ह्यथनादिल । ज्याभवलय् वरिष्ठ कलाकारपिं गणेश साय्मि व राजेन्द्रमान शाक्य लगायतपिनिगु व्वति दुगु खः ।

ज्याभवलय् “पानबती”या च्वमि व निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधरं थुगु सँकिपाःया थीथी पक्षबारे जानकारी बियादीगु खः । “पानबती” सँकिपाःया नकिं सनम शाक्य, नायः विनोद श्रेष्ठ, कलाकार नारायणदेवी प्रधान, संगीतकार गोविन्द ह्युमत, नृत्य निर्देशक मध्ये छम्ह रुपिन डंगोल, कार्यकारी निर्माता रोशन बज्राचार्यपिसं “पानबती” सँकिपाःयात कयाः थःथःगु नुगः खँ प्वकादीगु उगु ज्याभवलय् सँकिपाः समितिया दुजः रवि महर्जनं ज्याभवलय् भ्कायादीपिं सकलसित लसकुस यानादीगु खः । “पानबती” सँकिपाःया प्रिमियर शो सोमवाः थनया अष्टनारायण हलय् क्यनेगु ज्या क्वचाःगु खः ।

मीनबहादुर शाक्य मन्त

यल (नेपाः सः)

नांजाःम्ह बौद्ध विद्वान् मीनबहादुर शाक्य मन्त । दच्छि न्ह्यःनिसें क्यान्सर ल्वचं कयाच्चम्ह शाक्य मंगलवाः सुथय् स्वताः इलय् थःगु हे छँ यलया चाकुपाटय् मदुगु खः ।

ताः ई न्ह्यवनिसें बौद्ध अध्ययनय् थःत पानादीम्ह वय्कःया ‘अ सर्ट हिस्ट्री अफ बुदिजम् इन नेपाल’, ‘इन्ट्रडक्सन टु बुद्धिस्ट मोनास्टिज अफ काठमाण्डु भ्याली’, ‘दि आइकनोग्राफि अफ नेप्लिज बुद्धिजम्’ आदि तःगू मौलिक व अनुवाद कृति पिदंगु दु । वय्कलं भृकुटी सम्बन्धी नं विशेष अनुसन्धान यानादीगु दुसा वय्कः ‘बुद्धिस्ट हिमालय’ जर्नलया प्रमुख सम्पादक नं खः ।

वय्कः नागार्जुन इन्स्टिच्यूट अफ एक्याक्ट मेथड, त्रिविबि बौद्ध अध्ययन विभाग व इञ्जिनियरिङ अध्ययन संस्थानलसे आवद्ध जुया च्वनादीम्ह खः ।

वय्कलं वर्ल्ड फेलोशीप अफ बुद्धिष्ट युथया न्वक् जुयाः नं ज्या यानादी धुंकूगु दु ।



आइजिपी नियुक्तिया खँय् ब्वलंगु विवाद

बिचाः

हरिकृष्ण डंगोल

अन्ततः नेपाल प्रहरीया २३ औं महा-निरीक्षकय् (आइजिपी) कुबेरसिंह राना मगर नियुक्त जुइत ताःलाःगु दु । अथेनं कुबेरसिंहया नियुक्ति धाःसा याउँक जुइमफुत । लच्छि न्ह्यःवनिसें आइजिपी नियुक्त यायेगु प्रक्रिया शुरू जूगु खःसां सत्तारुढ दल एमाओवादी व मधेशवादी, प्रधानमन्त्री भट्टराई व उपप्रधान लिसे गृहमन्त्री गच्छदारया दथुइ खँ मिले मजूसँलि न्हूम्ह आइजिपीया नियुक्ति लिपांगु इलय् वयाः जक जुइफत । अले न्हूम्ह आइजिपी नियुक्ति फि लच्छि न्ह्यः हे बिदाय् च्वनेगु परम्पराकथं निवर्तमान प्रहरी महानिरीक्षक रविन्द्रप्रताप शाह बिदाय् च्वने मखन । अथेहे आइजिपीया नियुक्ति प्रकरणयात कयाः सत्तारुढ दल एमाओवादी व मधेशवादी दल, प्रधानमन्त्री व गृहमन्त्री दथुइ ब्वलंगु कचवं नं थीथी न्ह्यसः ब्वलंका ब्यूगु दु ।

२२ औं प्रहरी महानिरीक्षकया रुपय् आइजिपी जूम्ह रविन्द्र प्रताप शाहया पदावधि भदौ २९ गते तक जक दुगु खः । शाह नं अवकाश कायेधुंकाः आइजिपीया दौडय् भीष्म

प्रसाई व नवराज ढकालया नां नं वयाच्चंगु खः । उपप्रधानमन्त्री लिसे गृहमन्त्री विजयकुमार गच्छदारं फुसा भीष्म प्रसाई, मफुसा नवराज ढकालयात प्रहरी महानिरीक्षकय् हयेत स्वयाच्चंगु खः । तर प्रधानमन्त्री भट्टराई कुबेरसिंह राना मगरया पक्षय् खनेदुगु खः । वरिष्ठता, आर्थिक पारदर्शिता व इमान्दारीताया आधारय् कुबेरसिंह रानाया स्थिति भीष्म प्रसाई स्वयां बल्लनाः च्वंगु खः । तर नेपाल प्रहरी गृहमन्त्रीया मातहतय् च्वंगु संस्था जूगु व आइजिपीया प्रस्ताव गृहमन्त्री पाखें जुइगु जूगुलिं गृहमन्त्री थःगु विभागया नितिं थःत ज्या कायेत, याकेत अपूम्ह मनूकथं भीष्म प्रसाईयात आइजिपी यायेमाःगु अडानय् च्वनाच्चंगु खः । वास्तवय् प्रहरी नियमावलीइ आइजिपी नियुक्तिया खं प्रष्ट जुयाच्चंगु मदुगुलिं नं आइजिपीया नियुक्ति प्रकरण ताःहाक जूगु खः धायेगु याः । खय्त नं आइजिपीया नां गृहमन्त्रीं सिफारिस यानाः मन्त्रीपरिषदय् प्रस्ताव यंकेफूसां नियुक्तिया एकल अधिकार धाःसा सरकारयात बियातःगु दु । उकिं प्रधानमन्त्री भट्टराई नं मन्त्रीपरिषदया स्वीकृति कुबेरसिंह रानायात तप्यंक हे प्रहरी महानिरीक्षकय् नियुक्त यायेफूगु

जुयाच्चन । वास्तवय् थ्व हे अधिकार छ्यलाः प्रधानमन्त्री कुबेरसिंह रानायात प्रहरी महानिरीक्षकय् नियुक्त याःगु खः धयाच्चंगु दु । अले प्रहरी महानिरीक्षकया नियुक्ति प्रक्रियाय् प्रधानमन्त्री त्यात, गृहमन्त्री बुत धैगु खँ नं वयाच्चंगु दु । प्रहरी संगठन आमजनता नाप प्रत्यक्ष स्वापू दुगु संस्था खः । उकिं प्रहरी संगठन संगठनात्मक रुपं बल्ला सा, प्रहरी संगठन दुने जनसेवाया भावना ब्वलंसा जक

हस्तक्षेप अप्वयाः वन धाःसा संगठनात्मक रुपं प्रहरी संगठन कमजोर जुइगु ला जू हे जुल, नापं थुकिं आमजनता नाप प्रत्यक्ष सरोकार दुगु शान्ति सुरक्षा, सुव्यवस्था नापं प्यासुयाः वनी । आमजनतायात शान्ति सुरक्षा वीगु दायित्वबोध पाखें बञ्चित जुयाः प्रहरी सत्ता व शक्ति केन्द्रय् थःगु ध्यान अप्वः केन्द्रित याइ । सुयांगु कृपां नियुक्ति जुइबलय् थःगु उत्तरदायित्व स्वयां कृपा याःम्ह व्यक्तिप्रति व अप्वः नतमस्तक

राजनीतिक आड वा शक्ति केन्द्रया आडय् गुलि नं धन्दा जुयाच्चंगु दु, उकि संरक्षण वीगु खँय् प्रहरी संगठनया नं प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष ल्हा दु धैगु खँ न न्यने मदुगु मखु । चाहे ठमेलय् मसाज केन्द्र व ब्यूटी पार्लरया नामय् जुयाच्चंगु वेश्यावृत्तिया खँ जुइमाः वा क्याबिन रेष्टुराँ, डान्सबारया नामय् जुयाच्चंगु अवैध धन्दा वा बोर्डर साइडय् जुइगु अवैध न्यापारया खँ जुइमाः, नेपाल प्रहरीया नां नं वयेगु याः । उकिं ग्वाबिन रेष्टुराँ, डान्सबारया नामय् जुयाच्चंगु अवैध धन्दा वा बोर्डर साइडय् जुइगु अवैध न्यापारया खँ जुइमाः, नेपाल प्रहरीया नां नं वयेगु याः । उकिं ग्वाबिन रेष्टुराँ, डान्सबारया नामय् जुयाच्चंगु अवैध धन्दा वा बोर्डर साइडय् जुइगु अवैध न्यापारया खँ जुइमाः, नेपाल प्रहरीया नां नं वयेगु याः ।

आमजनतां नं शान्ति सुरक्षाया प्रत्याभूति कायेफइ, अनुभूति यायेफइ । यदि प्रहरी संगठनय् राजनीति हावी जुयाः राजनीतिक

जूवनी । वरिष्ठता, निष्पक्षता, क्षमताया आधारय् स्वतः बहुवा जुइगु परम्परा कायम जुइफुसा जक प्रहरी संगठनात्मक रुपं बल्लाइ

नापं उत्तरदायित्व बोध नं जुइ । अथे नं नेपाल प्रहरी संगठनया छवि नेपाली जनमानसय् उलि सफा मजुनी, बुलु हे तिति । अपराधी, भ्रष्टाचारी, हाकुवञ्जाः आदितय्त संरक्षण वीगु कथं प्रहरी संगठनया ज्या न्ह्यानाच्चंगु दु धैगु द्वपपाखें प्रहरी संगठन मुक्त जुइमफुनि । खुसिया फि कायेगु अवैध धन्दानिसें कयाः, खुँ, लुटपाट, बगलीमारा, नशालु पदार्थ, रक्तचण्डन आदि थीथी धन्दाय् नापं थुमिगु अप्रत्यक्ष संलग्नता दु धैगु खँ नं मवयाच्चंगु मखु । राजनीतिक आड वा शक्ति केन्द्रया आडय् गुलि नं धन्दा जुयाच्चंगु दु, उकि संरक्षण वीगु खँय् प्रहरी संगठनया नं प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष ल्हा दु धैगु खँ न न्यने मदुगु मखु । चाहे ठमेलय् मसाज केन्द्र व ब्यूटी पार्लरया नामय् जुयाच्चंगु वेश्यावृत्तिया खँ जुइमाः वा क्याबिन रेष्टुराँ, डान्सबारया नामय् जुयाच्चंगु अवैध धन्दा वा बोर्डर साइडय् जुइगु अवैध व्यापारया खँ जुइमाः, नेपाल प्रहरीया नां नं वयेगु याः । उकिं ग्वाबिन रेष्टुराँ, डान्सबारया नामय् जुयाच्चंगु अवैध धन्दा वा बोर्डर साइडय् जुइगु अवैध व्यापारया खँ जुइमाः, नेपाल प्रहरीया नां नं वयेगु याः ।

खय्त ला राष्ट्रिय मर्यादाक्रम कथं प्रहरी महानिरीक्षक पद उलि उच्च थासय् मखु । राष्ट्रिय मर्यादाक्रमय् थ्व पद न्ययुनिगू थासय् लानाच्चंगु दु । अथेन प्रहरी व जनताया प्रत्यक्ष स्वापू दइगुया लिसें आमजनताया शान्ति सुरक्षा, जनसेवा नाप प्रत्यक्ष सम्बन्धित जुयाच्चंगु कारणं यानाः प्रहरी संगठनया महत्व धाःसा विशेषकथं जुयाच्चंगु दु । उकिं प्रहरी संगठनय् भ्रष्टाचार न्यनाः वन वा भ्रष्टाचारपाखे प्रहरी संगठन न्ह्यात धाःसा थुकिं आमजनताया शान्ति सुरक्षा, सेवा प्यासुया वनीगु ला जू हे जुल, लिसें थुकिं आमजनताया ज्यू धनया नापं असुरक्षित जूवनी । देशय् अपराध व अराजकता अप्वया वनी । भ्रष्टाचार तच्चःया वनी । उकिं नं प्रहरी संगठनयात राजनीतिक हस्तक्षेपपाखें मुक्त यायेमाः । नापं नेपाल प्रहरी थें सम्बेदशील क्षेत्रय् जुइगु प्रहरी महानिरीक्षकया नियुक्तियात कयाः थ्व त्यात, थ्व बुत धकाः कचवं ब्वलंकेगु ज्या नं उचित धाये फइमखु । थीथी सञ्चार माध्यमय् वःगु समाचार कथं जक स्वयेगु खःसां कुबेरसिंहया नियुक्ति ज्येष्ठता, इमान्दारीताया आधारय् उचित हे जुयाच्चंगु दु ।

बुद्ध व लाकां

नेपालय्

सुरेश किरण

अमेरिकनत नं गजब तालयापि मनुत खः। छायाःसां उमिसं थुगुसी भीत गजब याना बिल। अमेरिकां थुगुसी नेपाःलिसे स्वाःगु निता चर्चित ज्या यात। छता, माओवादीयात आतंककारी धलखं चीकेगु ज्या यात। मेता, भगवान बुद्धया किपाः तयाः लाकां उत्पादन यात। माओवादीयात आतंककारीया धलखं चीकेगु व बुद्धया किपाः तयाः लाकां दयेकेगु निगू अलग अलग हे ज्या खः। तर खोजी याना वन धाःसा थ्व निगू ज्याया दथुइ नं छगू गजबगु स्वापू खनेदइ। अमेरिकां माओवादीयात आतंककारीया धलखं चीकूगुया मुख्य कारण हे उर्पि ट्रन्ड त्वःताः शान्तिया लँपुइ वःगुलिं खः। शान्ति धायेसातकि भीत बुद्ध लुमनी। छायाःसां संसारय् शान्ति न्यंकेमाः धाःम्ह न्हापांम्ह महानायक हे भगवान बुद्ध खः। अले वसपोल भगवान बुद्ध जन्म जूगु देय् भीगु नेपाः खः। आः थुथाय् लाक्क अमेरिकां याना बिउगु ज्या स्वयादिसँ, छखे माओवादीत वहे भगवान बुद्ध क्यंगु लँय न्यासि वल धकाः आतंककारीया बिल्ला लिकया बिल, मेखे वहे भगवान बुद्धया किपाःयात लाकामय् छापे याना बिल। छु याःगु खः थ्व ? आखिर शान्तिया बारे अमेरिकाया धारणा छु खः हां ? छखे शान्तिया नितिं

माओवादीयात दबाव बीगु, मेखे वहे शान्तिया नायकयात लाकामय् तयेगु छु ताल थ्व ? अमेरिकाया ताल हे भीसं मसिउ। बुद्धयात लाकामय् छापे यात धकाः सारा नेपाःमित तम्बयाच्वंगु दु। गुलिसिनं ला अमेरिकाया राजदूतयात सःताः बयान कायेमाः तर्क धाल। गुलिसिनं अमेरिकाया लाकां हे बहिष्कार यायेमाः धाल। यायेमाः ला धाल तर याये जिउगु नं खः लाकि मखु ? अथे यात धकाः हानं अमेरिकां आतंककारीया धलखय् लाका बीगु खः ला ? लाकामय् बुद्धया किपाः छापे यात धकाः थौकन्हय् धर्मोदय सभा तितिं न्ह्याच्वंगु दु। अथे तितिं नं न्हुइ जिउ ला मजिउ ला ? अमेरिकाया तं पिहां वल धाःसा हानं धर्मोदय सभायात हे आतंककारीया धलखय् तया बीत नं छु बेर ? न्हापा न्हापा माओवादीं नं खुब धायेक अमेरिकाया विरोध याइगु। वहे विरोध यात धकाः वयात आतंककारीया धलखय् तया बिउगु खः। आः माओवादीं ला विरोध यायेगु त्वःतल, तर धर्मोदय सभां विरोध शुरु याना हल। बल्लबल्ल छम्हेसित ठीक यात, हानं मेम्ह वल। थथे जुल धाःसा ला अमेरिकायात ला तं पिहां वयेफुनि। अले तंया भौकय् धर्मोदय सभायात नं आतंककारीया धलखय् तया बीफु। धात्यों भीगु धर्मोदय सभा नं अमेरिकाया आतंककारी धलखय् लाः वन धाःसा छु यायेगु हं ?

भीगु संस्कृति व पटम्पटा न्हियान्हिथं छयलाः थुकिया संरक्षण यायेमाः - आस्था श्रेष्ठ, मिस नेपाल यूएसए २०१२



थुगुसीया मिस नेपाल यूएस (ए) मयजु आस्था श्रेष्ठ त्याकादीगु खः। नांजाःम्ह म्यै च्वमि व हालामि चन्द्रकला नेवारया छय् आस्था थौकन्हय् संयुक्त राज्य अमेरिकाया मेरिल्याण्डय् ब्वना च्वनादीगु दु। आस्थालिसे नेपाः सः वाःपौपाखे जूगु खँल्हावल्लाया मू अंश न्हयब्वया च्वना।

छि थःगु बारे छुं घयादिसं ले। मिस नेपाल यूएस (ए) २०१२ जुइ न्हयः छि सु खः ?

जि यँय् बूगु खः। नेपालय् जावलाख्यःया सेन्ट जेभियर्सय् ब्वना। मर्चानिसँ जि उत्सुक स्वभाव याम्ह, थःम्हं खँक्क व फक्क

याना। मिस नेपाल यूएसए २०१२ जुइ न्हयःतक जि हाइस्कूलय् ब्वना च्वनाम्ह छम्ह टिनएजर जक खः, थःगु म्हगस पूर्वकेत व संसार सिइकेत व्वाँय् जुया च्वनाम्ह।

मिस नेपाल यूएसए २०१२ जुइयुंकाः थःके छु परिवर्तन खन ले ?

मिस नेपाल यूएसए २०१२ त्यानाः थःगु आत्मविश्वास व आत्मसम्मान ब्वलंकेत यक्व हे ग्वाहालि यात। जितः थथे तायाच्वंगु दु कि धात्यों जि मन बिलधाःसा जि न्ह्यागु नं सफलता हासिल यायेफइ। छम्ह मिसा कथं न्हयज्यायेत मिस नेपाल यूएसए

तसकं प्रेरणादायी यात्रा जुयाबिल। थः व थःगु संस्कृति ब्वयेत अले मेपिनि न्हयःने उदाहरण जुयाः दनेत जितः थुगु ज्याभवलं ग्वाहालि यात।

आः वइगु दँय छु छु यायेगु योजना दु ?

मिस नेपाल यूएसए जुइयुंकाः अमेरिकाया नेपाःमित व नेपाः दथुइ समन्वयया ज्या यायेया नितिं यक्व योजनात दयेकागु दु। दकले न्हापा जितः ‘इन्टरनेशनल नाइट’ ज्याभवः याये मास्ति वः, गुकिइ नेपाः लगायत थीथी देय्या मनूतय्सं थःथःगु संस्कृति ब्वये खनी। थ्व ज्याभवःपाखें नेपाःयात विश्वया न्हयःने न्हयब्वयेत ग्वाहालि याइ, अले थुकिं वःगु धेवा नेपालय् छुं माःगु खँय् छयलेदइ। मेगु, नेपालय् ग्रामीण मिसा सशक्तिकरणया नितिं निःशुल्क तालिम बिइ मास्ति वः।

नेपालं पिने च्वनाः नेपाःयात छु ज्याइवः यायेफइ थें च्वं ?

जिं स्वये नेपालं पिने च्वनार्चपिं नेपाःमिपिसं देय्या नितिं यक्व ज्या यायेफइ थें च्वं। दकले महत्वपूर्ण ला नेपालं पिने च्वनार्चपिसं थःगु परिवार व समुदायदुने थःगु संस्कृति हनाः मेगु जेनेरेशनयात लःल्हायेफइ। वयां लिपा पिने च्वनार्चपिं नेपाःमितय् थवं थवय् ग्वाहालि यायेगु व नेपालय् ग्वाहालि यायेगु छुं नं कथंया च्यारिटी ज्याभवलय्

ब्वति कायेफइ। अँ, धात्यों, छितः नेवाः भाय् ल्हाये वः ला ? सयेकेगु इच्छा दु ला ?

जितः नेवाः भाय् सयेकेगु अवसर हे मन्त। जिगु छँ परिवारय् सुनां नं नेवाः भाय् मल्हाः। तर जितः नेवाः भाय् सयेके मास्ति वः।

थःगु भाय् व संस्कृति म्हाकेगु सँय छिगु बिचाः छु दु ? न्हगु जेनेरेशनयात छुं सन्देश दु ला ?

भी थः सु खः व गनं वयागु खः धयागु खँ सदां लुमंका तयेमाः। भीसं भीगु हा त्वःमंके मज्यू। भी नेपाःमिपिं तःजिगु संस्कृति व परम्परा दु, थ्वयात न्हियान्हिथं छयलाः थुकिया संरक्षण याना तयेमाः। थथे यायेफत धाःसा जक भीसं न्हगु जेनेरेशनयात भीगु संस्कृति लःल्हायेफइ अले, भीगु पुर्खायात सम्मान यायेफइ।

गथे हा मदयेक सिमा धस्वाये फइमखु, अथे हे भीसं भीगु हा त्वःतलकि भीगु म्हासीका व भी थः हे तनी। मिस नेपाल यूएसए २०१२ या न्हापांगु राउण्डय् जिं जिमि अजिया कविता न्यंकागु खः ‘मयूरको प्वांख कागले लाउँदा मयूर हुँदैने, काग त सधैं काग नै हो किन बुझ्दैने’। जितः थ्व खँ न्ह्यावलें लिसा काये मास्ति वः, छायाःसा जितः थुकिइ तःधंगु विश्वास दु।

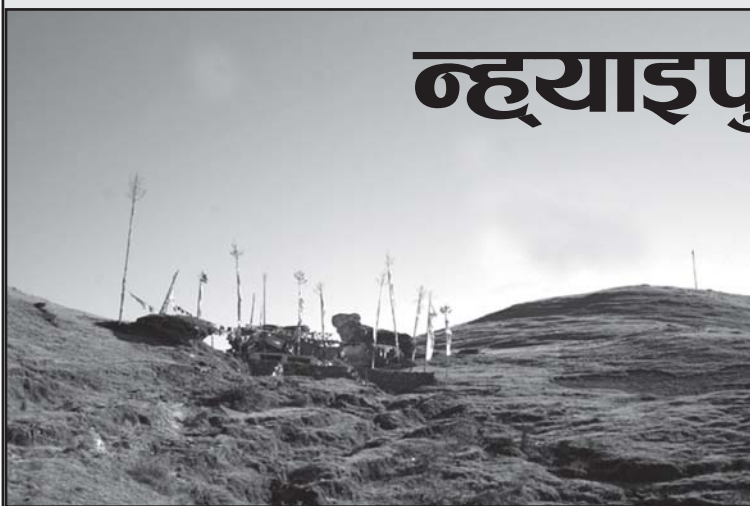
नेपाः सः वाःपौया लमिपित छुं घयादी मास्ति वः कि ?

जिगु बिचाः ब्वनादीगुलिं सकसितं यक्व यक्व सुभाय्। अले छिगु ग्वाहालियात नं सुभाय्।

आस्थायात दकले यःगु

यःगु संकिपाः	टाइटानिक, अभतार
यःगु नसाः	मःमः, नेपाली, चाइनिज व इटालिएन नसा (सी फुड बाहेक सकतां यः)
यःगु थाय्	विश्वया हरेक थासय् चाःहिले न्ह्याः
फुर्सदया इलय्	म्ये हालेगु, प्याखं हुलेगु, लय् चिनेगु, गीटार व पियानो थायेगु आदि
प्रेरणाया श्रोतः	चन्द्रकला नेवार (जिमि अजि), लेडी गागा, जोन लेनन, महात्मा गान्धी, गौतम बुद्ध

न्हयाइपुगु शैलुड



पुलांगु बसपाकँ सुथय् न्ह्याःगु बस खोलाखर्क बजारय् थ्यंवलय् ख्युंख्युं धाये धुंकल। बासं च्वनेगु थाय् ताःलाका च्वंतलें खिउँल। जिपिं शैलुड चाःहिलेत वनापिं। दोलखा व रामेछापया सीमाय् लाःगु शैलुडया क्वसं लाः खोलाखर्क बजार। बजार छु धाये, च्याखा भिखा छँ दइ। फुक्क छँ छर्तजाः जक। उकिइ निगू प्यंगू पसः। छगू पसलय् बासं च्वनागु। प्यखेरं गांया मनुत न्याये-मी यायेत थन थ्यनीगु जुयाच्वन, उकिं बजारया रुप काःगु।

पिने तसकं फय् वयाच्वंगु दुनें तायेदु। बिजुली मत मथ्यनि, तुकि मत च्याकातःसां ख्युं। दुने जक छु याना च्वनेगु ? तीजक पिहां वयाः। खोलाखर्क छगू कथं डाँडाय्

हे लाः उकिं यक्व फय् वः। खय्त ला उखुन्हु पुन्हि तर औंशि स्वयां ख्युं। उधिमय् सुपांय् छु चिलाः वन, जहाँ थित। सर्गतय् तिमिला यइपुस्से च्वंक त्वयाच्वन। भचा न्हयः जक ख्युंया गर्भय् दुसुलाच्वंगु गां बांलाक हे खनेदत। फय् ला वया हे च्वंगु दु। गुलि द्रूत गतिं फय् वयाच्वंगु धकाः सर्गतय् बांलाक्क हे खनेदु, सुपांय् स्वयाः धायेफु, ‘फास्टमूभ’ याना तःगु सिनेमा थें। धाधामधां सुपांय् खातुया वल अले सर्गः हाकनं त्वपुयाः थकल।

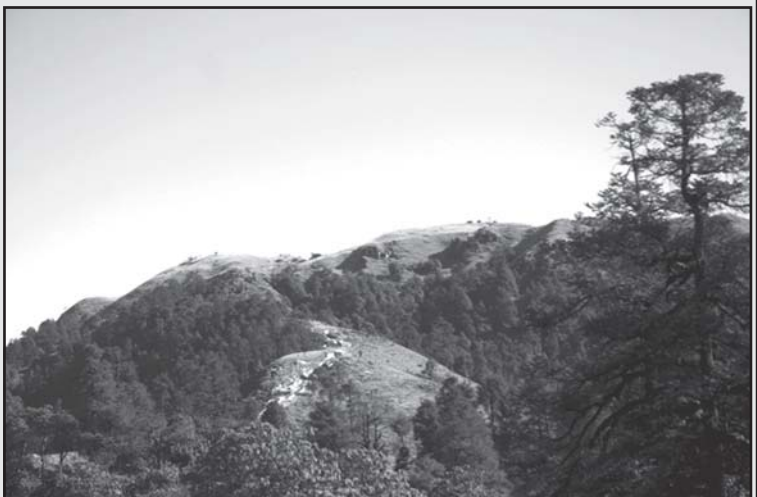
सच्छि स्वयां आपाः डाँडा दुगु थाय् जूगुलिं शैलुड धाःगु। हिन्दु व बौद्ध निखलःसियां धार्मिक स्थल। प्राकृतिक दृष्टिं नं उत्तिक हे न्हयाइपुसे च्वं। ‘सन् राइज’

या लू नगरकोट स्वयां बांलाक खनाः। बजारं उत्तर पश्चिम पाखे लाः - शैलुड। अन हे वनेत वयागु खःसां थ्वयात ताःपाक्क हे थःगु क्यामेराय् कैद याना कयाः। शैलुडया दकले तजाःगु चक्का धैगु ३,१४६ मिटर हाइट खः गुकियात सामान्यकथं हे जक काइ। तर छुं न्हि न्हयः जक विराटनगरं वःगु छगू पुचःया तःम्हेसित ‘हाइअल्टिच्यूट सीकनेस’ थिल खनी। विस्तारं थहाँ वना, न्हयाइपुसे च्वं। गुलि हिमाल त्वःपुया तल सा गुलिं खनेदु। मौसम सफा जुइबले रोल्वालिङ्ग, जुगल, पाथीभरा, मनास्लु, गणेश, लमजुङ, अन्नपूर्ण, धौलागिरी, माछापुछ्रे आदि हिमाल खनेदु धाइ। प्यखेरं खनेदुगु वार्डसे च्वंगु डाँडा काचाक्क स्वयेवलय् तपाःगु कार्पेट प्यनाः तःथें च्वं। उकथं हे वँचुसे च्वंगु सर्गः भन् हे न्हयाइपुसे च्वं। थज्याःगु वातावरणय् भवः भवः छुनाच्वंगु हिमाल स्वस्वं न्हयाइपुसे च्वंसा व हे हिमालं वयाच्वंगु खाउँसे खाउँसे च्वंगु फसं थुरुथुरु खाका च्वन। बहनि थनं यँया भिलिमिली खनेदु धाइ। थाय्थासय् माने दु, न्हगु-पुलांगु। सहयात्रीं छक्कः त्वहं क्यनाः धाल, “थ्व पलाः ख्वाँय् गुरु पदमसंभव याःगु खः। वसपोल थनं हे ब्वयाः हलेसी थ्यंकः बिज्याःगु

खः।” तर पदमसंभव सिद्ध खःसां थथे ब्वयाः विद्या जू धैगु मस्यू। थुगु थासय् आचार्य पदमसंभव थ्यंगु दु धकाः नं गनं न्हयःथनातःगु मदु। धार्मिक भावनाकथं न्ह्यागु कल्पना याकीगु। खँ सर्पिलिसे चाःहिले बले पदमसंभवं पलाः मतःगु थाय् छुं हे मदु थें च्वनावइ। अथेहे फुक्क गुफा मात्तुमालाः हे पञ्चपाण्डवपिसं गुप्तवास याःगु धायेमाली। शैलुड डाँडाया क्वय् निगू गुफा दु अले अन पलिस्था यानातःम्ह महाद्यःया नां खः शैलुडेश्वर महादेव। बालाचतुर्दशी खुन्हु मेला जुइ, पशुपतिइ थें शतबीच हवः वनीपिं मो मो जुइ। ताताःपाक वने मफुपिं भौकीत थन हे वइ। मेमे वले नं थः यस्से वयाच्वनी।

गन्तब्य बसन्त महर्जन

बौद्ध धर्मावलम्बीत धाःसा गुंपुन्हिया छन्हु न्हयः थन वयाः पुजापाठ याइ। मूढेनिसं शैलुड जुयाः रामेछापया दोरम्बा तक वनेगु ३६ किलोमिटरया लँ चाले धुंकल तर शैलुड तकया लँ हे ग्यानापुस्से च्वं, दोरम्बा तक वनेगु लँ गथे च्वं मस्यू। शैलुडं शुरु जुइगु च्यान्हु ताःहाकःगु ‘आदिवासी जनजाति पदमार्ग’य् काभ्रेया लुबुघाटय् क्वचाइ। थुगु पदमार्गय् यात्रा यानाः तामाङ, शेर्पा, ह्योल्मो, थामी, नेवाः व माभी समुदायया जनजीवन स्वये दइ।



सर्च एग्रीगेटर : छु खः श्व ?

इन्टरनेट सर्च इंजिनया हे छगू ताजि कथं सर्च एग्रीगेटर वा मेटा सर्च इंजिनयात कायेज्यू । तर मेटा सर्च इंजिन थःम्हस्यां हे इन्टरनेटया

साइबर संसार
सुभाष प्रजापति

जक पुनकाचवनी । थुज्वःगु अवस्थाय् मेटा सर्च इंजिन छयलादिल धाःसा तःगु सर्च इंजिन मध्यय् छगू कि छगू सर्च इंजिन छितः माःगु वेबसाइट माला बिइगु सम्भावना अप्वः जुइ ।

३) मेटा सर्च इंजिनया छयलां ई म्हं चायेकाः बिइ । छगू छगू सर्च इंजिनय् दुहां वनाः सर्च याना च्वनेगु पलेसा छक्कलं तःगू सर्च इंजिनपाखें सर्च यायेगु सुविधा मेटा सर्च इंजिनय् दइगु जूगुलिं थुकिं भीगु ईयात गाकं म्हं चायेका बिइ ।

४) गुलिं गुलिं सर्च इंजिनया Advance Option छयलेत भचा थाक्या च्वनेफु । प्रायः यानाः एडभान्स सर्चया नितिं विशेष ज्ञानया आवश्यकता दयाः च्वनेफु । यदि मेटा सर्च इंजिन छयलादिल धाःसा छिके थुज्वःगु छुं नं अतिरिक्त ज्ञान बिना हे थ्व ज्या याउँक पूर्वके फइ ।

५) गुलिं गुलिं मेटा सर्च इंजिनं भीसं मालागु विषयलिसे सम्बन्धित विषयया सूचीलिसें कयाः उज्वःगु विषयया नक्सा तर्क बिइगु याइ ।

मेटा सर्च इंजिनय् च्वय् न्हयःथना कथंया फाइदात दुसां नं, थ्व तःगूमछिं सर्च इंजिनय् की वई छवयाः छक्कलं मालेगु ज्या याःसां थुकिं तःगू मछि हे वेबसाइट (वेबसाइटया सूची) छक्कलं पित बिइगु जुयाः उगु वेबसाइटत ल्ययेत धाःसा भचा अप्वः ई कायेफु ।

गुलिं गुलिं साधारण व चलन चल्तीया विषय मेटा सर्च इंजिनं माला च्वनेगु आवश्यकता मदयेफु, छायाःधाःसा अप्वः चलन चल्तीइ वइगु विषय न्हयागु सर्च इंजिनं माःसां अथे अथे हे लिच्वः वइ । अथेसा मेटा सर्च इंजिन छाया छयलेगु ले ? मेटा सर्च इंजिन छयलेमाःगु थीथी कारण व अवस्थायात छक्कः क्वःथिइक स्वये –

१) थीथी सर्च इंजिनया तुलनाया नितिं मेटा सर्च इंजिन छयलेगु पाय्छि जुइ । गुगु सर्च इंजिनं गज्याःगु लिच्वः बिइ धयागु खँ तुलनात्मक रुप सिइके माःगु दुसा मेटा सर्च इंजिन ति बांलाःगु विकल्प मेगु द हे मदु धाःसां ज्यू ।

२) गुलिं गुलिं थज्याःगु विषय दयेफु, गुगु विषयया वेबसाइट तसकं कम जक दयाचवनी । थुज्वःगु वेब साइटत छिं माला दिइ बलय् तसकं कम सर्च इंजिनं जक थुज्वःगु वेबसाइटत मालाबिइ । यदि छिं छगू छगू सर्च इंजिनय् वनाः सर्च यायेगु खःसा, थुकिं छिगु ई व मेहनत



सन्ब्लक कि सन्स्क्रिन लोशन

समाः
मीना बज्राचार्य

पि या
व रबिना
थौं पिहाँवने
मानिगु ।



उकिं प्रिया तयार जुयाः वल । तर रबिना धाःसा अथे च्वनाच्वंगु खनाः प्रिया हाल । रबिनां थःगु समस्या कन ।

– स्वलाय् प्रिया जितः निभालय् वनकि हे ख्वालय् निभालं पुनाः हयाउँसे च्वना एलर्जी जुइगु धयां उकिं सन्स्क्रिन लोशन बुलेगु कि सन्ब्लक क्रिम बुलेगु धकाः विचाः यानाः च्वनागु का ।

– खः न्हयनेलाक्कः क्रिम धकाः बुलेमज्यू । उकिया बारे बांलाक्क नि सिइके माः । थौकन्हया निभाः तसकं छाः (कडा) । पृथ्वीया थीथी प्रदुषणया हुनिं यानाः वायुमण्डलया सतह भन्भन् क्वानाच्वंगु दु हँ । उकिं निभाःया अल्ट्राभाइलेट किरणपाखें भी वचे जुइगु उपाय सीकेमाः । खय्तला चिकुला शुरु जुइन । अथेसां निभाः त्वलकि तसकं तान्व । हाकनं वा वइवले धाःसा चिठ्ठसे ख्वाउँसे च्वं । मौसमया छुं ठेगान हे मदु । उकिं भी होशियार जुइमा ।

दकले न्हापांला सन्ब्लक व सन्स्क्रिन क्रिमया ज्याया बारे नि सिइकेमा । गुलिसियां थ्व नितां वहे खः धकाः भ्रम व्वलना च्वंगु दु । तर थुगु निगू क्रिमया ज्या फरक फरक खः । निभालं वचे जुइगु खःसा सन्ब्लक, सन्स्क्रिनं स्वयां बांलाक ज्या याइ । सन्स्क्रिन लोशनं खास यानाः छयंगुयात त्वइसे च्वकेगु व सुख्खा मजुइकेगु जक ज्या याइ । थुगु क्रिमं निभाःया हानिकारक किरणपाखें धाःसा वचय् याइमखु । तर सन्ब्लक क्रिमं छयंगुयात हरेक कथंया हानिकारक किरण (सोलार रेज) पाखें सुरक्षा याइ ।

मेगु खँ भीके थ्व नं भ्रम दु कि सन्ब्लक या सन्स्क्रिन लोशन खाली निभालय् वनेत जक वा ताल्लां जक बुलेगु खः । चिकुलां वा निभाः बिइधुंकाः आवश्यक मदु । तर चिकुलां व निभाः मदुथाय् नं सन्ब्लक क्रिमया आवश्यकता दु । छायाःधाःसा चिकुलां भी अप्वः निभालय् च्वनिसा निभाः बिइधुंकाः नं घण्टौं लिपातक्क विकिरण प्रेशित जुयाच्वंगु दइ । निभाः मदुथाय् छेंय् वा क्वथादुने नं भ्यालं लुखां निभाःया रेज दुहां वयाच्वंगु दइ । उकिं भी निभाः नापं तप्यंक स्वाप् दयेमा वा मदेयमा भीत सन्ब्लक क्रिमया

आवश्यकता दयाचवनी ।

तर सन्ब्लक लोशन वा क्रिम गुबले गुलि मात्राय् छयलेगु धइगु खँया नं जानकारी दयेमा । सन्ब्लक या सन्स्क्रिन न्याये न्हयः सूर्य सुरक्षा घटक अर्थात सन् प्रोटेक्शन फैक्टर (एसपीएफ)या मात्रा गुलि दु धकाः निरीक्षण यायेमा । एसपीएफया मात्रा अप्व दत धायेवं सुरक्षा अप्व जुइगु धकाः विचाः यायेमज्यू । थुकिंया मात्रा अप्व जुल धाःसा छयंगुया रंग भन् स्यनेफु । अप्व जुल धाःसा त्वइसे च्वंगु छयंगु दुपित घातक नं जुइफु । तर हाकसे च्वपनिगु प्राकृतिक रुप हे एसपीएफ छयंगुलिइ दइगु जुयाः हाकूपित स्वयां त्वइसे च्वपित सूर्यःया अल्ट्राभाइलेट किरण याकनं बांमलाक्क लिच्वः लाइ । उकिं त्वइसे च्वपिंसं वा सन् बाथिंगया शौख दुपिंसं सन्ब्लकया नापनाप एसपीएफया मात्रा अप्व दुगु छयलेमा । गथेकि ४० निसे ६० एसपीएफ दुगु क्रिम छयलेमा धाःसा साधारणत एसपीएफया मात्रा ३० जुइमा । क्वथादुने थुकिंया भ्यालु १० निसे १५ तक्क दइ ।

उकिं सन्स्क्रिन वा सन्ब्लकयात छयले न्हयः सौन्दर्य विशेषज्ञयाके सल्लाह कयाः जक छयःसा बांलाइ । छुं नं कस्मेटिक सामान विज्ञापनया भरय् वा पासापिंसं धाःगु भरय् जक छयलेमज्यू । यदि थज्याःगु सामानया बांलाक्क जानकारी मदुसा छेंय् हे तयार यानादिसँ, घरेलु प्याक । गुकिंया नं धेवा अप्व वनि धकाः धन्दा कायेमा न त साइड इफेक्ट जुइ धकाः हे धन्दा कायेमालि । उकिया नितिं पिहाँ वनेन्हयः धौ व कागतीया रस मिलेयाना पेष्ट दयेका दिसँ । उगु पेष्टयात १० मिनेटतक्क ख्वालय् गपतय्, ल्हातय् पानादिसँ । लिपा चाया दिसँ । म्वःल्हुइ १०/१५ मिनेट न्हयः पाना दिल धाःसा भन् बांलाइ ।

उसाँय्
पूर्णिमा शाक्य

छिगु नं जँ स्या ला ?

दुगः क्वँय भीगु म्हया ग्यसु (वजन) क्वःबुइगु अङ्ग खः । दुगः क्वँयत थःथवय् दथुइया भर्टेबल डिस्कया भलसाय् स्वानाच्वंगु दइ । मनूया म्हय् दइगु आपालं धइथें क्वँय दुगः क्वचय् दइगु खः ।

जँया दुगःतय् लम्बर स्पाइन, सनेपूगु ४५ डिग्री ति न्हयःनेपाखे क्वछूगु व चाःहिले फूगु क्वँय दइ । थवं थवय् दथुइया मेरुदण्डीय डिस्क (भर्टेब्रल डिस्क) य् बाहेक फुक्क थासय् स्नायुया स्या चाइगुया रेशिकात न्यनाच्वंगु दइ । थ्व थासय् डिस्कं थाय् त्वःतल धायेवं, बाय् डिस्क असन्तुलित जुल धायेवं वा घाःपाः लात धाःसा व क्वँचय् गनं क्वयँया व्वः अप्वयाः वल धाःसा स्याइगु खः ।

जँ स्याइगुया हुनित

(क) घाःपा लानाः बाय् म्हया मांसपेशी, नसा, क्वँय

ज्यलाः वनधाःसा, गुकियात Traumatic व Degenerative Changes धकाः नं धाइ । गथेकि क्वँय व क्वय् ज्वनाः तइगु स्यैय् प्वालय् घाःपाः लात धाःसा जँ स्याइ । अथेहे अप्वः त्यानु चाइगु ज्या यात धायेवं बाय् जँया, मांसपेशीत व तन्तुत सालीगु ज्या जुल बाय् ताः ईतक्क दनाः च्वनेगु वा घौं स्यानाः च्वने माल धाःसा नं जँ स्याइ ।

थुकथं हे तसकं ग्वारा अथवा ल्हवनं धाःसां नं जँ स्याइ । प्वाथय् दुगु इलय् नं मिस्तय् जँ स्याइगु जुइ । अथेत्तु दुगः क्वँयया क्वँचय् मनावल धाःसां नं जँ स्याइ । म्हय् न्हयःने अप्वः क्वःछुत वा ल्यूने वा म्हया गुगु नं पाखे धेचुल धाःसा नं जँ स्याइ । अले Spondylolsthesis धकाः दुगः क्वँयया क्वँयत थःगु थाय्



त्वःताः छगुलिं मेगुली द्यतन धाःसा नं जँ स्यायेगु याइ ।

मेमेगु मेटाबोलिक हुनित

गथेकि रिक्केट्स भिटामिन 'डि' या म्हो जुयाः मचायात जुइगु ल्वय,

अस्टियोमलाइटिस जुल धाःसां नं जँ स्याये यः ।

थुकथं हे मनोजन्य हुनि नं स्याइ, गथेकि चिन्ता, नैराश्यता, हिस्टेरिया, न्यूरोसिस आदिया हुनि नं स्यायेफु । अथेहे क्यान्सरया हुनि नं स्यायेफुसा मिसा ल्वय् गथेकि थी मज्यू जुइबलय् Dysmenorrhoea जुयाः, जँया संक्रमण जुयाः, मचा छें थासय् मचवना भुयू लः आपालं कुहाँ वयाः नं जँ स्यायेफु ।

थ्व ला मिसापित जक जुइगु हुनिं जुल । व स्वयां न्हयःया हुनि चाहिं फुक्कसितं जुइफूगु जुल । जँ स्याइगु उमेर कथं नं जुइ । मचाबलय् जँ स्याइगु जनी वा पेटी मचिना बाय् अप्वः तिं तिं न्हयाः म्हिताः व जिम्न्यास्टिक थेंज्याःगु जँ यात त्वर लाइगु कासात म्हिताः नं जँ स्यायेफु । गथे कि दुगः क्वँयया क्षयरोग (T.B. Spine) जुल धाःसा,

सन्तुलित मजुयाः नं जँ स्यायेफु । तसकं ग्वारापिनिगु म्हय् डिजिनरेटिभ हिलाबुलाः जुयाः वयाः जँ स्याइगु जुइ ।

इन्टरभर्टेबल डिस्कतय् स्यैय् प्वाँय् (लिगामेन्ट्स)त चबुयाः उखेंथुखें लानाः स्नायु रेशिकात क्वःत्यला जँ स्याइगु खः थथे अन्तर मेरुदण्डीय डिस्कं साइटिक नर्भयात क्वःत्यला हे साइटिका (Sciatica) ल्वय् लाइगु खः । अथेहे बाज्यः वने धुंकाः वा मचा बुइधुंकाः अले थी मज्यू जुइगु दी धुंकाः नं जँ स्यायेगु जुइ यः ।

थुकथं भीसं जँ स्याइगुया हुनित थुइकाः न्हापां हे मस्याकेगु कुतःत न्ह्याके माः । जँ स्याइबलय् उकियात धक्का लाइगु कथंया छुं नं ज्यात अप्वः यायेगु कुतःत यायेमज्यू । स्यागुया हुनि लुइका उकिया उपचार इलय् हे याकेमा ।

यम स त म स त म य

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

बेखामान (सविन शाक्य) व कृष्णमान (सुरेन्द्र के.सी.) निम्ह दाजु किजा। मां अबु मद्दु। उकिं बेखामानया इहिपाः याना वीगु जिम्मा कृष्णमानया व्वलय् वइ। मिसा नं स्वइ। तर बेखामानं इहिपाः याये मानय् जुइमखु। अले व मिसालिसे कृष्णमानं हे इहिपाः याये मालि। बेखामानं इहिपाः याये मानय् मज्जुगुया हुनिं मेगु हे दुगु जुयाच्चनि। वया छम्ह यज्जु दइ। आशमाया (सविना डंगोल) लिसे दुग्यंगु मतिना दुगु हुनिं बेखामानं मेपिं मिस्तलिसे इहिपाः याइमखु। आशमाया लिसे हे इहिपाः याइ। थम्हय्सियागु इच्छा अःखः इहिपाः याःगुलिं कृष्णमानं बेखामानयात छैय् नं पितिनाः हइ।

थये छैय् वुं मदयेकाः च्वनेमाःबले बेखामान व आशमायाया जीवन हने थाकुइ। आशमायाया प्वाथय् दइ। प्वाथय् दुम्ह कलाः त्वःताः बेखामान तापलय् वनी। थः मिजं तापलय् वनाच्चंगु इलय् आशमायाया विनोद (सुरेन्द्र महर्जन) नांयाःम्ह छम्ह मिजलिसे यःत्यः जुइ। लसपस नं जुइ। बेखामानं तापलय् वनाः थःगु हिचःति हायेका कमेयानाः छवयाः हःगु धेवा दक्कं आशमाया व विनोदं थन

उडय् याइ। छैय् छखा नं दयेकी। छन्हु विनोद तापलं लिहाँ वइ। थः कलाःया कर्तुत खनी। थम्हय्सिनं थः नालाः तयाःम्ह कलाः कतःया जुइ धुंकी। उखे आशमायालिसे इहिपाः याःगु कारणं थःयात छै नं पितिनाः थःयात कतः

थें याःम्ह दाजु कृष्णमानं बेखामानयात हाकनं थः दयेकी। ‘थः कतः कतः थः’ “संकिपाया वन लाइन स्टोरी” अर्थात बाखंया छपुलु थ्वहे खः। बाखंया थिम थ्वहे खः। तर बाखंयात न्ह्याकेत आपालं सब प्लट नं तयातःगु दु।

सब प्लट नं. १

थम्हसिनं स्वयातःम्ह मिसा बेखामानं इहिपाः याये माने मज्जुइबले कृष्णमानं व हे मिसालिसे इहिपाः यायेमालि अले वयाः स्वम्ह कलाः जुइ। उकिइ मध्यय् ल्यासेचाःम्ह कलाः सम्पत्ति प्वाःचिनाः विसिउँ वनी।

सब प्लट नं. २

विनोद छम्ह मिसा ह्यः मिजं जुयाः च्वनी। मिस्तय्त स्यंकीम्ह अले मिस्तय्त ठगय् याइम्ह जुया च्वनी। वं धोखा व्यूगुलिं छम्ह मिसा उई जुइ।

सब प्लट नं. ३

तापलं लिहाँवःम्ह बेखामानयात आशमायां विनोदलिसे जानाः धोखा बियाः थःगु हे छै नं पितिनाः हयेधुंकाः बेखामानया



मेम्ह हे मिसा (सचि राजोपाध्याय) लिसे इहिपाः यायेगु क्वछी। तर व मिसा नं विनोदलिसे मिले जुयाः बेखामानयात हे धोखा विइत स्वइ।

सब प्लट नं. ४

विनोदं थःगु सम्पत्ति दक्कं ल्हातिइ लाकाः आशमायायात त्वःताः मेम्ह हे मिसा (सचि) लिसे इहिपाः यायेत स्वइ अले आशमायायात पितिनाः हइ। आशमायां बेखामानयाके थम्हय्सिनं यानाःगु दुर्व्यवहारया क्षमा पवनी।

मेन प्लटय् थये थीथी सब प्लट दुगु बाखंया च्वमि पि.के. श्रेष्ठ खः। बाखं जक मखु धकीं बाखं (स्क्रिन प्ले) व खँल्हाबल्हा (डायलग) नं पि.के. श्रेष्ठ हे च्वयादीगु खः। संकिपाया म्ये लसय् हनादीपिं विजय कायस्थ व विजेन श्रेष्ठ खः। छायाङ्गन सूर्य व दीपक जानाः याःगु “थः कतः कतः थः” या म् प्याखँम्बःत सविन शाक्य, सुरेन्द्र के.सी., सविना डंगोल, अन्नपूर्णेश्वरी श्रेष्ठ, सुरेन्द्र महर्जन, सिर्जना महर्जन, कुसुम बज्राचार्य, उमेश रिमाल, करिश्मा श्रेष्ठ, राज मानन्धर व रुपेन श्रेष्ठया नापनापं सुशील राजोपाध्यायपिंसं अभिनय यानादीगु दुसा छपु म्यैय् पाहाँ कथं सनी अवाले नं खनेदयेक वःगु दु।

स्वयम्भू इन्टरप्राइजेजया नितिं महालक्ष्मी मूभि म्याक्सया स्वंगुगु पिथनाः कथं पिदंगु थ्व संकिपाया निर्माता विनोद ताम्रकार खःसा थ्व संकिपाया सम्पादक व निर्देशक जितेन्द्र राजोपाध्याय खः। न्हापांगु शो खुन्हु स्वकुमिपिंसं व्यंगु पोजिटिभ रेस्पोन्स खनाः लय्ताया च्वपिं “थः कतः कतः थः” पुचलं आः याकनं हे मेगु शो नं क्यनेत्यंगु दु।

थौया आस्थाया छपाः खाली भ्वं

चिनार्वं

बुद्ध शाक्य “नेताः”

भाजु मतिनामि आय्बुइ थें।

मय्जु मतिनामि लय्ताइ थें।

थःगु नुगः पूर्णताय् लाइगु आस्थाय्।

पियाच्चंगु, छपाः खाली भ्वं।

खः, छ व जि अलग अलग।

अथे नं नुगः, छंगु जिके, जिगु छंके।

थ्व दुनेया भी च्वइगु आस्थाय्।

पियाच्चंगु, छपाः खाली भ्वं॥

सुनामि चुइके मविइगु प्रण ज्वनाः,

भ्वखाचं ल्हाके मविइगु मन ज्वनाः,

प्रण व मनया तन जुइगु आस्थाय्।

पियाच्चंगु, छपाः खाली भ्वं



स्वये मफयाः थन सुइगु दुःख,

धाये म्हांया थन सुं थः कतः,

मिखाय् कापः चिनातःगु भ्वाता थेंया आस्थाय्।

पियाच्चंगु, छपाः खाली भ्वं॥

बाखं दुनेया परि मय्जु थें।

न्यं मन्यं मदेक थ्यनाच्चंगु।

भेदया किपाःय् गबले मलाइगु आस्थाया।

पियाच्चंगु, छपाः खाली भ्वं॥

यौन सन्तुष्टिया नितिं कृतिम यौन ज्वलं

ल्याय्म्ह रयः

- अस्यः भाजु -

भेराइटिज दु। थःम्ह हे सन्तुष्टि प्राप्त यायेगुया नापनापं मेपिनिगु पाखें सन्तुष्टि प्राप्त यायेत नं थुकियायात छयलेगु याइ। यौन खेलौनाया बारेआपालं गलत विचाः विद्यमान दु। धाइ, याकःचा व सेक्सुअल पार्टनर मदुम्ह मनु, समलिंगी (गे अथवा लेस्बियन) तयसं थुकियात छयलेगु याइ, तर सत्य मेगु हे दु। थुकिया छयलाः फुक्क मनुखं उलि हे याइ। गुलिं याकःचा जूगु इलय् वा यौन पासालिसे यौन आनन्दया नितिं थज्याःगु सेक्सटोयज छयलेगु याइ। सेक्सटोयज क्वालिटीयुक्त सफा लिसे आकर्षक जुइ। थुकिया छयलाःपाखें यौनजन्य सरुवा ल्वय्पाखें ताःपायेफु। सेक्सटोयज मुख्यतः तिइगु, वूव् स्यायेगु व भाइब्रेटर दइ गुगु यौनांग व मलद्वारय् यौन सम्पर्कया इलय् छयलेगु याइ।

सहवासय् सेक्सटोयजया छयलाः गबले गबले थःगु यौनप्यासया सम्बन्धय् थःगु सेक्स पार्टनरयात धायेत थाकुइ। न्हूगु कथंया न्हयइपुकेगु खँय् उमिसं थःगु खँ च्चंकेफइमखु। गुलिसियां सेक्सटोयज छयले मज्जु धइगु मानसिकता दइ। इमान्दारिता व खुल्ला रुपय् थःगु सेक्स पार्टनरयात थुगु विषयसं धायेमा, गुकिं यानाः यौन सम्पर्कया इलय् थज्याःगु सेक्सटोयज छयलेगु सम्बन्धय् निम्हसिया

दथुइ नं सकारात्मक विचाःया विकास जुयाः पूर्ण यौन सन्तुष्टिया भागीदार जुइफु। सेक्स पार्टनरयात छु यायेगु मन दु? वं यौनयात गुकथं स्वीकार याइ धइगु खनिसें कयाः सेक्सटोयज स्वस्थ जुइमाःगु थेंज्याःगु खँया विचाः याःसा थुकिं जीवनयात आनन्ददायक दयेकेगु दावी याइ। सेक्सटोय न्यायेबलय् ध्यान बीमाःगु खँ, गज्याःगु कथंया सेक्सटोय ल्ययेगु अथवा गुकथं छयलेगु धइगु सम्बन्धय् छु खँ दिमागय् तयेमा, थुकिया छयलाः आनन्ददायक व स्वास्थ्य्या दृष्टिकोणं यौनजन्य संक्रमण रहित जुइमा। सेक्सटोयजया छयले न्हयः उकिया क्वालिटी व अवस्थाय् ध्यान विइमा। नरमपन नं स्वयेगु आवश्यकता दु।

सेक्सटोय खुनाःतःगु अथवा त्वःश्रूगु नं जुइफु। सेक्सटोयज छयलेगुलिइ चिल्लो पदार्थया तःधंगु भूमिका दइ गुकिं सुरक्षित यौन आनन्द बी थुकिया नितिं थःगु यौन खेलौना कथंया उच्चस्तरीय चिल्लो पदार्थ (लुब्रिकेन्ट) बजारय् न्यायेगु दु। फुक्कं यौन खेलौना हिलाबुलाः यायेगु उपयुक्त जुइमखु। थज्याःगु ज्वलं सुं बीबलय् यौन संक्रमण जुइफु। सिलाःमतःगु व कण्डम मच्छःगु सेक्सटोय म्हुतु व मिसा यौन अंगय् तयेमज्जु छयलाःसा सेक्सटोययात गुदद्वारय् नं छ्यःगु जुइफु। विना सावधानी छ्यःसा थुकियापाखें मिसातय्गु पिसाब नलीइ संक्रमण जुइफु। यदि सेक्सटोयया छयलां पीडा जूसा तुरुन्त सम्भोगक्रिया दिक्केमा, थः पार्टनरलिसे सेक्सटोय छयलेबलय् थवं थवय् विश्वासया आवश्यक जुइ। हाकनं इच्छा दुसा छुई भ्भासु लनाः सेक्स टोयसं थप चिल्लो पदार्थ तयाः ज्या न्ह्याकेगु उपयुक्त जुइ।

सेक्सटोयया सफाइ सेक्सटोय थिके जुइ। थुकिया छयलाः छक्कःपतिकं याइ। उकिं नं थुकियात ल्यंकेत उलि हे ध्यान विइमा, यौनजन्य संक्रमण व जीवाणु

आक्रमणपाखें ताःपायेत नं सेक्सटोययात बांलाक्क सफा यायेमा, छुं ल्वय्या जीवाणु सेक्सटोयसं ताःहाकःगु ईतक्क च्वनेफु। हेपाटाइटिस व स्क्राबिज थेंज्याःगु ल्वय्या जीवाणु छुं



वानिसें महिना दिंत्क्क जीवित जुइफु। उकिया नितिं सेक्सटोययात गुकथं सफा यायेगु धइगु खँय् ध्यान बीगु आवश्यक जुइ। कडा सेक्सटोय कडा सेक्सटोय गुगु खा, स्टिल, कडा प्लास्टिक वा सिलिकन दयेकातःगु जुइ। खायात साबुं लखं सिलेमा, नरम खापाखें दयेकातःगु साधन साबुं लखं सिलेबलय् सफा जुइसा थज्याःगु सेक्सटोययात क्वाःगु थासय् तयेमज्जु।

स्टिलपाखें दयेकातःगु सेक्सटोयसं विद्युतीय मेसिन स्वानातःगु जूसा मेगु लुमुलुमु क्वाःगु साबुं लः छयलेमाः यदि विद्युतीय मेसिन छयलाः मतःगु खण्डय् उकियात ब्लिच व लःया घोलय् भिगू मिनेट दायेकाः गंकेमाः। कडा प्लास्टिकपाखें दयेकातःगु सेक्सटोययात एन्टिब्याक्टेरियल साबुं लखं सिलेमाः। थुकियात लखय् दायेके मज्जु।

ahf/o\cKjofM jn u|008/ Anp8/of 5bnf

मसला वा चटनी तयार यायेत यक्वसिया भुतुलिइ त्वमचाया विकल्प ब्राइण्ड ब्लेण्डर जूगु दु । बजारय् थीथी ब्राण्डया थज्याःगु मेशिन उपलब्ध लिसलिसे निम्न मध्यम, मध्यम लिसे उच्चवर्गीय परिवारया भुतुलिइ थुकिया छ्यला अप्पःगु खः ।

छुं दै न्ह्यःतक्क थुकिया छ्यलाः विशेष यानाः होटल व रेष्टुरेन्टय् सीमित दुगु खः । थुकिया छ्यलां ई लिसे परिश्रमया व च त जुइगु हुनिं ग्राइण्डर ब्लेण्डर



भुतुया अत्यावश्यक सामाग्री जुजुं वनाच्वंगु सिटी सेन्टरया बिगमार्टया बजार लिसे ब्राण्ड म्यानेजरं जानकारी ब्यूगु खः ।

ब्राइण्डर ब्लेण्डरं मसला वा अचार निइगुया लिसलिसे जुस व लस्सी दयेकेफइगु जूगुलिं थुकिया छ्यला यक्वसिया नितिं सहज जूगु व्यवसायीतय्गु धापू दु । लिपांगु इलय् बजारय् उपलब्ध थज्याःगु ग्राइण्डर ब्लेण्डरय् प्याज, गोलभेरा लगायत थीथी तरकारीयात थीथी आकार लिसे साइजय् चायेगु लगायत सुविधा थप जूगु दु ।

थौकन्हय् नेपाली बजारय् छैय्या छ्यलाबुलाया नितिं द्वाःछि व च्यासः निसैं भिंछिदः तका तक्कया थीथी ब्राण्डया ग्राइण्डर ब्लेण्डर उपलब्ध दुगु व्यवसायीतय्सं धाःगु दु । थुकिया छ्यलाः अप्पया वःगु लिसलिसे व्यवसाय नं अप्पःगु स्याकार कम्पनीया फिलिप्स डिभिजन प्रबन्धक प्रवर श्रेष्ठं धयादिल ।

ग्राइण्डर ब्लेण्डरया व्यवसाय लच्छिया स्वीगू प्रतिशतं अप्पःगु दु । आर्थिक दै २०६७/०६८ सं नेपाःपाखें पीप्यद्वः थान ग्राइण्डर ब्लेण्डरया व्यापार जूगु श्रेष्ठया धुकुमाः दु ।

न्हापाया दै थ्यंमथ्यं स्वीछिदः थान ग्राइण्डर ब्लेण्डरया व्यापार जूगु वय्कलं जानकारी ब्यूगु दु । नेपालय् भारत, ईटाली, सिङ्गापुर, कोरिया लगायत देय्पाखें थज्याःगु ग्राइण्डर ब्लेण्डर आयात यायेगु या । बजारय् फिलिप्स, पानासोनिक लगायत थीथी ब्राण्डया खाः लिसे प्लाष्टिकया केशिड दुगु ग्राइण्डर ब्लेण्डर न्यायेगु दु ।

मतपाखें चले जुइगु थज्याःगु ग्राइण्डर ब्लेण्डरं ४५० निसैं ६०० वाटतक्क मत खपत याइ । स्याकार कम्पनी फिलिप्सया नेपाःया नितिं अधिकारिक बिक्रेता खः । कम्पनीं थौकन्हय् दच्छिया भिन्त्याद्वः थान ग्राइण्डर ब्लेण्डर मियाः वयाच्वंगु दु ।

विशेष यानाः शहरी क्षेत्रय् केन्द्रीत ग्राइण्डर ब्लेण्डरया छ्यलाः आः ग्रामीण क्षेत्रय् नं अप्पयाः वनाच्वंगु ईओएल प्रा.लि.या सेल्स डेपुटी म्यानेजर दिनेश कार्कीं जानकारी ब्यूगु दु । लिपांगु इलय् देय्या मू शहर लिसे गामय् थुकिया माग अप्पयाः वनाच्वंगु वय्कःया धापू दु । कम्पनीं थौकन्हय् लच्छिया भिन्तिनः थान ब्लेण्डर मेशिन मियाः वयाच्वंगु दु । अथेहे बिगमार्टपाखें थौकन्हय् लच्छिया च्यागःतक्क थज्याःगु मेशिन व्यापार जुइगु यानाच्वंगु बजार लिसे ब्राण्ड म्यानेजर रञ्जितं जानकारी ब्यूगु खः ।

वक्खं दाइगु मभिं

क्वः धयाम्ह चखुंबखुं थें हे मनुतय् वस्तिइ जःखः च्वनाः जीविका याइम्ह पन्छि खः । थ्वं वस्ति या

मनूत म्हसीका तयेफु । भचा अप्पः खीपनिगु ला आनीबानी तकं सीकातइ । थःपिंत खतरा दुपिं थें ताःपिं वल धायेवं काचाक्क हे बिस्वुं वनी । स्वभा व हारापिनिगु पहिचान यानाः मौका लात धायेवं स्वभापिनिगु ल्हाती नयेगु छुं वस्तु खनीबलय् लाकाः हे नं कायेयः ।

क्वः यक्व चलाख जुइ । थ्वं यक्व मिखा ब्वयाच्वनी । वयात छुं याये धकाः ल्हाः संके हे लाइमखुनि ब्वयावने धुंकी । थ्वं थःपिनिगु स्वयं नं उलि हे ध्यान तयाच्वनी । इमिसं मखंक इमिगु स्वयं छुं नं याये

फइमखु । उकिं हे सुं नं तसकं चलाख जुल धायेवं ‘क्वःया स्वयं छ्यें खुइम्ह’ धायेगु चलन दु ।

क्वः मनूया वस्तिइ च्वनीम्ह खःसां मनू खनाः तसकं ग्याः । मनूया सत्तिक फयांफतले वइमखु । थ्वयात लहिनातःगु उलि मदु । लहिकाः म्वाये फुम्ह पन्छि नं थ्व मखु । मनू खनाः थपाय्सकं ग्याःम्ह जूसां गबलें गबलें थ्वं मनूयात दायेयः ।

क्वखं न्ह्याबलें दाइमखु । न्ह्याथाय् नं मखु । थ्वया स्वयं मचा थ्वका तइगु बखतय् जक दाइ । यक्व यानाः इमिगु स्वयं सुनां नं मिखा ब्वल बाय मिखा ब्वःगु थें इमित ताल धायेवं अज्याःम्ह मनूयात दाइ । गबलें गबलें मेपिं

सुं नं मनू इमिगु स्वयं मिखा ब्वम्ह थें ताल धायेवं नं दायेगु याइ ।

क्वखं दालकि मभिं व अलछिन जुइ धयागु विश्वास दु । उकिं क्वखं दाल धायेव छुं न अपसकुन जुइ धकाः धन्दा कायेगु याइ । गुलिगुलिसिनं थज्याःबलय् मन शान्त यायेत दसा फायेके धकाः थीथी कर्म नं याइ ।

क्वखं दाइबलय् अप्पः यानाः छ्यनय् हे

अन्धविश्वास दुनेया विज्ञान पन्नारत्न महर्जन

दाइ । थुमिसं दाइगु तसकं स्याइ, स्वन्हु/प्यन्हुतक छ्यं वाईवाई मिनाच्वने यः । सँ यक्व दुपिन्त दाइबलय् सँ प्वाय् हे ल्यें दनेयः । दाइगु, स्याइगु, मदइगु, फुइगु धयागु शुभ चिं धाःसा मखु । थ्व मभिंगु व अलछिन पक्कां खः । छुं मज्जुगु छ्यनय् क्वखं दायेकाः स्वन्हु/प्यन्हु तक स्याकाः च्वनेगु भिंगु ला खः हे मखुत उकिंसं छ्यें स्याइबलय् छुं नं बिचाः यायेमाःसां याये फइमखु । उकिं थ्व छगु दसा हे खः ।

सुं नं माबौया मचाखाचाप्रति माया ममता दइगु प्राकृतिक नियम खः । मचाखाचातय्त छुं नं कथंया आपत् विपत व दुःख जुइगु सुं नं मां, बौ नं स्वये फइमखु । थज्याःगु अवस्थाय् इमिसं न्ह्याःगु कथंया खतरा फयेत नापं तयार जुइ ।

ज्यान तकं बीमाःसां लिफः स्वइमखु । थ्व खँ क्वःतय् हकय् नं लागू जुइ । दुःख कःसा नयाः स्व दयेकाः मचा थ्वका तःथाय् सुनां नं मिखा ब्वयेगु धयागु क्वःतय् मती मचायात दुःख कष्ट वीत्यंगु भाःपियाः हे दाः वइगु खः । दसा भिंसा, मभिंसा, अलछिन जुइत्यंसां मत्यंसां थज्याःगु अवस्थाय् इमिसं दायेगु याइ ।

थ्व छगु संयोग मखु, भवितवि मखु । इमि मचा थ्वकातःथाय् वनागु बाय मिखा ब्वयागु बाय मिखा ब्वःथें इमित ताःगुया लिच्वः खः ।

मांभायप्रति समर्पित जुइगुलिइ अप्पः सन्तुष्टि दु

“नुगलय् घाः यानाः मतनाया ल्वय् बिया” ललेन्द्र शाक्यया च्वसा अले ज्ञानेश्वर निभाःया लसय् म्यें हालाः थःगु सांगीतिक यात्रा शुरु यानादीम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जनया नेपालभाषाया दकले न्हापांगु म्यें ने. सं. १९९८ सं पिहांवःगु हावलासा म्येंचालय् दुध्यानाच्वंगु दु । थुगु म्यें रेकर्ड यानाः बलय् शुरुइ तसकं ग्याःगु तर लिपा बुलुहुं ग्याःचिकु पहः तनावन धकाः न्हिला कनादिल ।

अबु कृष्णलाल महर्जन व मां दुर्गादेवी महर्जनया कोखं २०३० सालय् जन्म जुयादीम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जन मचानिसैं सांगीतिक वातावरणय् ब्वलंगु जुयाः नं थः सांगीत ख्यलय् दुब्यूगु कनादिल ।

“अबु कृष्णलाल महर्जन भजन हालादीम्ह जुयाः मचानिसैं सांगीत प्रति भुकाव जुल । त्वाः त्वालय् जुइगु थीथी सांगीतिक ज्याभवःलिसे पासापिनिगु दथुइ म्यें हाहां म्ये हालेगु बानी जुल, थ्वहे भवलय् लय् चिनामि ज्ञानेश्वर निभाःजु वय्कःयात म्यें हालेगु ह्वःताः चूलाकाविल ।

दकले न्हापां पिहांवःगु म्यें थ्व खःसां दकले न्हापां रेकर्ड जूगु म्यें धाःसा आःतकं पिहांवनी । उगु म्यें किजा पुजालिसे स्वापू दुगु म्यें खः ।” वय्कलं धयादिल । वि. सं. २०५२ सालय् रेडियो नेपालय् स्वर परीक्षा पास यानादीम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जन सांगीतया यात्रा लिसलिसे सांगीत प्रविण नरराज ढकालया काय प्रभुराज ढकाललिसे शास्त्रीय गायनय् खुगूगु तगिं तक वनादीगु दु ।

मछाः पहः दुम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जनया गुगु नं म्यें न्यनेबलय् वय्कः छम्ह परिपक्वःम्ह गायककथं भ्नीत अनुभव जुइ छाय्धाःसा आःतक गुलि नं वय्कलं नेपालभाषाया म्यें हालादीगु दु, उकिइ गनं कुंखिनेगु थाय् मदु । थःगु सांगीतिक यात्राया खुदं न्हय्दयादुने हे लोकंहवाःम्ह म्यें हालामि जुइत ताःलाःगु खः ।

पप, आधुनिक, रक एण्ड रोल वा भजन हे छाय् मजुइमा वय्कलं गुगु नं कथंया म्यें अप्पक हे हालादी उलिजक मखु वय्कलं नेपाली भाषाया सँकिपाःया म्यें नं हालादीगु

दु । ‘यो कस्तो प्रेम’ वय्कःया न्हापांगु नेपाली सँकिपाःया म्यें खः गुकिइ सपना श्री नापं हालादीगु खः । अथेहे वि. सं. २०६४ सालय् वय्कःया Solo नेपाली एल्बम perfect पिहांवःगु खः उकिइ च्वंगु “कुनै दिन” म्यें लोकंहवाःगु खः गुकिइ म्यें हालामि सतिश महर्जनयात नेपाली सांगीतिक क्षेत्रय् छम्ह बांलाःम्ह कलाकार धकाः म्हसीकेत अपुल ।

आःतकया दुने नेपालभाषा व नेपाली यानाः न्यय्पुं (५०) मल्याक म्यें हालादी धुंकूम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जनया पासा, हावलासा, छ व जि व, हलिमलि, भीगु पलाः, छंगु लुमन्ति, जितः लुमंकाः, हः छहः, वाफय् वःसां, नुगः मिखा, राज, ध्वः छध्वः रेखाया, आगत, तिमी बेहुली वनेर जाँदा, सोहनी नेपाली अथेहे भक्ति दिपिका, प्रभु पदमा, शरण भजन म्येंचालय् वय्कःया म्यें दुध्यानाच्वंगु दुसा Solo Album कथं नुगः स्वॉ नं पिहांवयेधुंकूगु दु । आः याकनं हे वय्कःया सांगीतय् स्वंगू Album पिहांवयेत्यंगु दु ।

संगीत ख्यः बिमला शाक्य

नेपालभाषाया संगीत ख्यलय् गुलितक्क हिउपाः वःगु दु धकाः न्यनाबलय् वय्कलं न्हापा थें Stage Program आः यक्व मज्जु अथे नं थौकन्हय् एफ. एम. वा धाय् मिडियां यानाः आपालं विकास जूगु तायेकादी । सांगीतिक ख्यलय् Professional कथं वयागु धकाः धयादीम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जन थःगु लक्ष्य धइगु बांलाःम्ह कलाकार जुइगु खः धयादी । थौकन्हय् वय्कः स्वर्णिम स्कूल, क्रियटिभ स्कूल व न्यू जेनिथ स्कूलय् संगीत स्यनाः च्वनादीगु दु ।

स्टेज प्रोग्रामय् आपालं व्वति कयादी धुंकूम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जन सांगीतिक यात्राया भवलय् नेपाःया थीथी थाय् नापं भिर्दति न्हयः बम्बई नं थ्यंकादीगु दु । स्टेज प्रोग्रामय् Live म्यें हालेबलय् व रेकर्ड यायेबलय् छु फरक तायेकादी धकाः न्यनाःबलय् स्टेज प्रोग्रामय्

छक्कः हालकि हाल स्यंसां भिंसां थःगु प्रतिभा न्हयःने न्हयःब्वयेगु जुइसा रेकर्ड यायेबलय् गाक्क हे प्राय्टिक्स यानाः म्यें हालेमाःगु धकाः धयादिल ।

छम्ह कलाकारयात न्हियान्तिथं रियाज मयासैं मज्जु उकिं थःम्ह नं न्हियान्तिथं सुथय् छग्वौ रियाज यानाः धकाः धयादीम्ह म्यें हालामि सतिश महर्जन सांगीतया विकास यायेगु खःसा इलय् ब्यलय् सांगीतिक प्रोग्राम यायेगु व अज्याःगु प्रोग्रामय् कलाकारयात पारिश्रमिक

—सतिश महर्जन

बियाः र्वाहालि यायेगुया लिसलिसे क्यासेट न्यानाः न्यनेगु बानी यायेमाःगु खँ कुलादिल ।

नेपालभाषाया सांगीतिक ख्यलय् पारिश्रमिक मदुसां थःगु आत्म सन्तुष्टि लिसैं मां भाय्प्रति समर्पित जइगुलिइ दकले अप्पः सन्तुष्टि दुगु खँ वय्कलं कनादिल । ■



न्हापांगु एस.डब्लू.सी.सी. क्रिकेट धेंधेंबल्लाय् ३४ टीम

साउथ वेष्ट क्रिकेट क्लब (SWCC), किपूया ग्वसालय् वंगु भाद्र ३० गते शनिवा:निसँ न्हापांगु एस.डब्लू.सी.सी. क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा किपूया लेबरेटोरी उच्च मा.वि.या मैदानय् न्ह्या:गु दु । थ्व न्हापांगु एस.डब्लू.सी.सी. क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासाय् स्विनिग:या ३४ टीमं ब्वति कयाच्वंगु दु । साउथ वेष्ट क्रिकेट क्लबया नाय: प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जनं रेफ्री चन्द्रकृष्ण महर्जनयात क्रिकेट बल ल:ल्लाना दिसँ थ्व धेंधेंबल्ला: कासाया उलेज्या यानादीगु ख: । थ्व उलेज्या ज्याभवलय् क्लबया न्वकु लाक्पा शेर्पा, मूछ्याञ्जे दिलमान महर्जन, छ्याञ्जे नविन महर्जन, दाँभरि श्याम खड्का, दुज:पिं महेश श्रेष्ठ, क्यानया प्रतिनिधि विनय कुमार भा, दुज: नविन जोशीपनिगु च्वछाये



वह:गु ब्वति दुगु ख: ।

न्हापांगु उलेज्या कासाय् नेशनल कलेज अफ होटेल मेनेजमेन्ट साउथ वेष्ट क्रिकेट क्लब “ए” यात बुकूगु ख: । अथेहे मेगु कासाय् ईचंगु युवा क्लबं रिमिक्स क्लबयात बुकूगु ख: । दकलय् लिपा जूगु कासाय् हाम्रो

क्रिकेट क्लबं ता:हाच: टीमयात बुकूगु ख: । थ्व धेंधेंबल्ला: कासाय् १६/१६ ओभर म्हितकूगु ख: । नकआउटया आधारय् न्ह्याना: वयाच्वंगु थ्व धेंधेंबल्ला: कासाया फाइनल वइगु असोज १३ गते शनिवा: जुइगु जानकारी ग्वसा: खलकं ब्यूगु दु ।

कासा ख्यः

- नवीन महर्जन

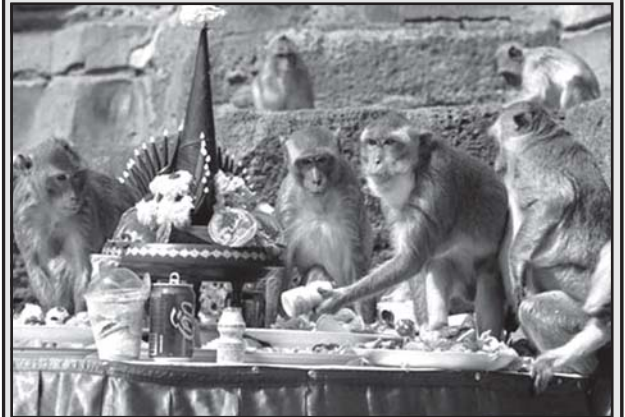
नापं थ्व धेंधेंबल्ला: कासाय् न्हाप ला:गु टीमयात ट्रीफि लिसे धेवा भिनिद्र:, ल्यू ला:गु टीमयात ट्रीफि लिसे धेवा भिद्र: नापं वेष्ट ब्याट्स म्यान, वेष्ट बलर, म्यान अफ दि म्याच अले म्यान अफ दि सिरिज यानां सिरपा:या व्यवस्था दुगु जानकारी ब्यूगु दु ।

लुमंकादिसँ, यँया दक्षिण पश्चिम लागाय् क्रिकेट कासाया विकास यायेगु तातुना थ्व क्लब वंगु दैय् नीस्वंगु ख: । नापं थुगु क्लबयात प्रशिक्षणया नितिं लेबरेटोरी उच्च मा.वि. क्रिकेट पिच व नेटया व्यवस्था याना: वयाच्वंगु ख: ।

माक:तयगु नितिं “बफे” भवय्

पत्या: यायेगु/मयायेगु

- पौमा डंगोल



छु छित: थ:गु पूखात नापं बेलि नयेगु अले प्याखँ हुले य:ला ?

य:सा छि दैय्दसं नोभेम्बरय् महिनाय् थाइल्याण्डय् जुइगु 'Monkey Buffet Festival' य् भगसँ । थुगु नख: थाइल्याण्डया राजधानी बैंकक्या लोपवुरी प्रान्तय् दैय्दसं न्यायेका: वयाच्वंगु दु ।

थुगु नखलय् मनूतय्सं अन दुपिं ध्यंमध्य निद्र: (२,०००) तत:धिक:पिं माक:तय्त्त सिसाबुसा व तरकारी नकेगु याइ । लोपवुरी प्रान्त गन कि थुगु नख: न्यायेकेगु नितिं माक:त थेंज्या:पिं मनूतय्सं ब्वति काइगु छगू अजूचायापूगु ऐतिहासिक थाय्कथं कयात:गु दु ।

थुगु नख:यात 'The Guardian's List of Top 10 Strange Festival' सँ हलिमय् जुइगु छगू दकले अजूचायापूगु नख:कथं कया: त:गु खनेदु ।



नेपा: नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशीप मिसा फुटबल कासाय् नं उपबिजेताय् हे सीमित

वंगु भाद्र ३१ गते आइतवा: श्रीलंकाया राजधानी कोलम्बोय् जुयाच्वंगु नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशीप मिसा फुटबल धेंधेंबल्ला: कासा २०१२ क्वचा:गु दु । थ्व धेंधेंबल्ला: कासाया लिग कासाय् उत्कृष्ट प्रदर्शन याना: समूह विजेता जुया: समूह “ख” पाखें नेपा: व अफगानिस्तान उपबिजेता सेमिफाइनलय् ध्यंगु ख: । अथेहे समूह “क” यात भारत समूह विजेता जुया: अले ग्वसा: खल: श्रीलंका उपबिजेता जुया: सेमिफाइनल ध्यंगु ख: । वंगु भाद्र २८ गते शुक्रवा: क्वचा:गु नेपा: व श्रीलंका दथुइया सेमिफाइनल कासाय् श्रीलंकयात ३ - ० गोलं बुका: नेपा: फाइनलय् ध्यंगु ख: ।

थ्व सेमिफाइनल कासाय् नेपा:या नितिं अनु लामा, दीपा अधिकारी व लक्ष्मी पौडेलपाखें १/१ गोल या:गु ख: । अथेहे मेगु सेमिफाइनल कासाय् डिफेन्डिङ्ग च्याम्पियन भारत अफगानिस्तानयात ११ - ० गोलं त्याका: फाइनलय् थ:गु थाय् सुनिश्चित या:गु ख: ।

थुकथं थुगु नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशीप मिसा फुटबल धेंधेंबल्ला: कासाय् नं न्हापांगु साफ च्याम्पियनशीप धेंधेंबल्ला: कासाय् समीकरण नं ज्व:ला:गु ख: । अले ल्यू नं अथेहे जुल । भारत व नेपा: दथुइ वंगु आइतवा: क्वचा:गु फाइनल कासाय् नेपा: भारत नापं १ - ३ गोलं

अन्तरं बुना: उपबिजेता अर्थात ल्यू धलखय् हे सीमित जूगु ख: । थ्व धेंधेंबल्ला: कासाय् नेपा:या दीपा अधिकारी न्हापां गोल याना: नेपा: न्हय:ने ला:गु ख: । तर उकिया न्यागु (५) मिनेट लिपा भारतया सुकिया रोउट्रेथ गोल याना: बराबर या:गु ख: । वयालिपा ६० मिनेटय् भारतया कप्तान वेवेम देवी २० यार्ड फ्रिकिक बल ध्वा:गु गोल जुइत ता:लाना: २ - १ या गोलं न्हय:नेला:गु ख:सा २३ मिनेटय् कमलादेवी थप गोल याना: नेपा: भारतनाप १ - ३ गोलया ल्याखँ बूगु ख: ।

वंगु बंगलादेशय् जूगु न्हापांगु धेंधेंबल्ला: कासाय् नं नेपा: भारत नापं ० - १ गोलं बुना: उपबिजेता अर्थात ल्यू धलखय् सीमित जूगु ख:सा भारत हे च्याम्पियन जूगु ख: ।

नेपा:या कप्तान जमुना गुरूङ्गापाखें दकले अप्ठ: ८ गोल याना: सर्वाधिक गोल या:गु सिरपा: त्याकेत ता:ला:गु ख: ।

समग्रय् थ्व नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशीप मिसा फुटबल कासाय् नेपा: या:गु प्रदर्शनयात सकारात्मक कायेमा: । नेपा:या लक्ष्य आवनिसें दयेका: मेगु अन्तर्राष्ट्रिय धेंधेंबल्ला: कासाया नितिं पूर्वयोजना दयेका: निरन्तर प्रशिक्षण बिया: वनेफत धा:सा भारत जक मखु एशिया राष्ट्रया छुं नं देय्यात हाथ्या बीत ता:लाइ ।

वा:या राशिफल

-ज्यो. विजयनाथ उपाध्याय

वा:या लिपांगु इलय् आर्थिक संकट वयेफुसां थुकिया समाधान नं चूलाइगु सम्भावना आपालं दु ।

सिंह : आलस्यता तसकं अप्ठइ । आर्थिक स्थिति कमजोर जुयाच्वंगु खनेदु । मनोरञ्जनयात स्वयां मेमेगु महत्वपूर्ण ज्याय् यक्व ई बियादिसा बांलाइ ।

कन्या : मतिनाय् हुं पंग: वयेफु । आर्थिक स्थिति नं भचा कमजोर जुयाच्वंगु दु । धैर्य याना: ज्या न्ह्याकूसा ज्याय् सफलता दइगु खनेदु ।

तुला : छँज: व पासापिं दथुइया वादविवाद् लाना: नकारात्मक लिचव: ब्वलनेफु मेपिंत हुं धाये न्हय: बिचा: याना: जक धा:सा बांलाइ ।

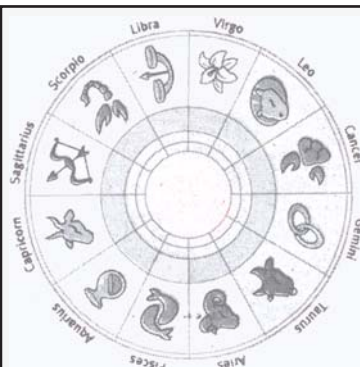
वृश्चिक : आर्थिक समस्या बुलुहुँ सुधार जुयावनी । छँज:पिंपाखें मा:मा:गु ग्वाहालि चूलाइ । पासापिंपाखें धा:सा

छिगु इमान्दारीताया फाइदा कायेफु ।
धनु : यात्राया योग दु । चा:हय् वनेगु हव:ता: चूलाइ । दुर्घटनापाखें ता:पायेगु स्वयादिसँ । पुलांपिं पासापिं नाप लाइगु योग खनेदु ।

मकर : शारिरीक अस्वस्थता जुइगुलिं ज्याय् हुं भचा पंग: वयेफु । आत्मबल थकया: ज्या न्हयाकेगु बांलाइ । आर्थिक स्थिति सामान्य हे खनेदु ।

कुम्भ : मनय् नकारात्मक खँ ब्वलनी । पढाईपाखें मन वनीमखु । वादविवाद छित: बांमला:गु लिचव: लाकेफु । थ: प्रतिद्वन्द्विपिंपाखें ता:पायेगु कुत: यानादिसँ संकटा घ:या दर्शन यानादिसँ

मीन : न्हूगु स्वापू दयेकेगु योग दु । ज्याय् हुं भचा न्यस्तता वयेफु । वा:या पूर्वाद्रय् स्वास्थ्य हुं गडबडी वइगु सम्भावना खनेदु ।



मेघ : सफलताया योग दु । थुगु बालय् हुं त:धंगु ज्या जुइगु खनेदु । पासापिंपाखें यक्व हे ग्वमहालि चूलाइ । आर्थिक स्थिति नं तसकं सबल खनेदु ।

वृष : आर्थिक संकट वयेफु । फजुल खर्च मयायेगु बांलाइ । मतिनाय् सामान्य ल्वापु जुया: च्वनेफु । संयमित जुइगु स्वयादिसँ ।

मिथुन : थ:गु ज्याय् हुं कथं पंग: मवइ धका: धायेमफु । हुं नं खँय निर्णय यायेगु स्वयां न्हय: बांलाक्क बिचा: याना: जक यायेगु बांलाइ ।

कर्कट : सामाजिक मान प्रतिष्ठा दइ । छँपाखें मा:गु ग्वाहालि चूलाइ ।

न्हयस: लिस: कासा ६

नेवा:तयगु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठनया नां छु ख: ?

- ☐ नेपालभाषा मंका: खल: ☐ नेपालभाषा एकेदमी
☐ नेपालभाषा परिषद् ☐ नेवा: देय् दबू

नां :

थाय्बाय् :

ल्हा:चिं :

.....

पाय्छि लिस: बिचादीपिं - १९८ म्ह

वंगु वा:या पाय्छि लिस: :- कुबेत

गोलाप्रथाकथं सिरपा: त्याकादीमह :- राजेन्द्र दर्शनधारी, यै ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय् न्हयस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
- २) थुगु कासाया कुपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवा: वहनी तकयादुने ध्यंकादीमा: ।
- ३) छम्ह हे न्यक्ति न्हयाक्व: नं छवया: हयादीफु ।
- ४) फोटोकपियात धा:सा मान्यता विइगु जुइमखु ।
- ५) व:गु कुपनत मध्ये गोलाप्रथाकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
- ६) त्याकामि भाजु/मय्जुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा: ।
- ७) सिरपा:कथं भोगु नेपा: पब्लिकेशनपाखें ३००/- (स्वस: तका) बीगु जुइ ।
- ८) सिरपा: का: भायेबलय् थ:गु म्हासीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा: ।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, यै, नातिवज्रया सफू धुकू, यै व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु ।

फोकस

दक्षता शायर



दक्षता शौकन्हय सेन्ट जेमियर्स कलेज प्लस टु ब्रानाचवनादीगु दुसा वयकलं नेपाली मिसिडी "आमाको माया" एल्बमय् म्यै नं हालदीधुंकुगु दु । वयकःया इच्छा स्वीमिड, चित्रकला सःसा भविष्य डाक्टर जुइगु लक्ष्य दु ।

आइफोन ५ : बजारय् वये न्हयः हे रेकर्डय्

बजारय् वये न्हयः हे आइफोन बुकिङय् न्हगु रेकर्ड तःगु दु । आइफोन ५ या प्रिअर्डर न्हापा न्हापाया आइफोनया रेकर्ड ब्रेक याःगु खः । आइफोन ५ या निति न्हिच्छिया २० लख स्वयां अप्वः प्रिअर्डर वःगु खँ एप्पल धाःगु दु । एप्पल कम्पनी आइफोन ५ या निति वंगु शुक्रवाःनिसँ प्रिअर्डर शुरू याःगु खः । डिमान्ड तसकं अप्वःगुलिं ग्राहकतयसं याःगु अर्डर सेप्टेम्बरदुने थ्यंके मफइगु व अक्टोबरतक पिइमालीगु खँ एप्पल जानकारी ब्यूगु दु । बजारय् धाःसा थुगु फोन कन्हय् शुक्रवाःनिसँ जक पिहांवइ ।



अक्टोबर १६ सं जुइ सैफ व करिनाया



वलिउडय् आपालं पियाचवंगु नायक सैफ अली खान व नायिका करिना कपुरया ब्याहा थ्वहे वइगु अक्टोबर १६ सं जुइगु बुखँ पिनै वःगु दु । अक्टोबर १६ तारिखया दिं सैफ व करिना कलाः भान्त जुइगु दाबी याःगु दु ।

छगू भारतीय न्यूज वेबसाइट दाबी याःगु दु - करिना व सैफ १६ तारिखया हे दिं विवाह बन्धनय् तक्थनी ।

सर्वत्र बजारमा उपलब्ध छ ।

नेपाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेपाः देय् दू"या शुक्रवाःगु तःमुंज्या व भिंच्याखःगु मुदिंया लक्षताय् पय्कःपिनिगु आञ्जु व मन्तुवा शुधालाक्क पूवनेमा धक्काः

le t t f

मैकाः धुकू

MANKA: DHUKOO Saving & Credit Co-operative Ltd

Thaymadu, Ktm-28, Ph No. 4215861 Email : manka.dhukoo@gmail.com



"नेपाः सः"या सुचं

थुगु नेपाः सः वाःपौ छिगु छँ थासय् मथ्यंसा वा वितरण सम्बन्धी छुं नं न्यनेकनेया निति क्वय् न्ह्यथनागु थासय् स्वापू तयादीत इनाप याना ।

पत्रिका वितरणया ज्या याये न्ह्याःपिं पसः/हकरतय्सं नं थुगु हे थासय् स्वापू तयादीत इनाप दु ।

स्वापू -

नेपाः सः वाःपौ

भीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि. क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।

फोन ल्याः : ४२-५१४८८

९८०८-३८६५८३ (राजेन्द्र)

९८४१-८१०८७६ (अनुज)

नेपाःतय्गु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन

"नेपाः देय् दू"या सुक्कःगु तःमुंज्या व भिंच्याखःगु बुदिंया लसताय् वयकःपिनिगु आज्जु व मन्तुना सुधालाक्क पूवनेमा धक्काः

le t t f



सिएमबि फाइनान्स लिमिटेड
CMB FINANCE LIMITED

Jamal, kamalachhi, P.O. Box 21507, Kathmandu, Nepal
Tel : 4223154, 4223178, 4238523, 4238511
Fax : 977-1-4232678
E-mail : cmbfl@wlink.com.np

माःगु दु

थुगु 'नेपाः सः' वाःपौया निति छुं बजार प्रतिनिधित माःगु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मय्जुपिंसं थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसँ ।

स्वापू -

नेपाः सः वाःपौ

भीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.

क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।

फोन ल्याः : ४२-५१४८८

भी सकल नेपाःतय् छवाः
यायेगु ज्याय् न्ह्यज्याना च्वंगु
नेपाः देय् दूया सुक्कःगु
तःमुंज्या सुधालाक्क ताःलायेमा

le t t f



Sweet Cave

(जीवन दाईया पसः)

Kalimati, Kathmandu, Nepal
Tel: 4275511



emL ; sn gJ fli toU' 5u b f + 5u "hs /fli 6 8 ; # 7g /ægJ fli b p \
ba æ y f i y l y l ; 3 i f { o f o f + y l l u ' t l t 0 l w l ; n f S s b g l u ' % j n o \
y g t S s Y o g J t f l i n f l u ' b ' . y ' s l ; s n x g æ x l l k - g J f l i
G x b n j f l l k l g u ' G x b l y g æ x l l u ' o f l u b f g b ' . s G x o \ j o f l Y j
U j f x f l n , l t a l l g / G t / t f b o f R j g l w O u ' e n ; f s f ; j y f æ g J f l i b p \
b a æ o f v S j l u ' t l d f o f j l e m R o f S j l u ' a l b + x g f l R j g f u ' b ' . y f i
y g t S s Y o æ j u ' l g l t - g J f l i t o u ' y l y l ; 3 ; ; + y f , v n l l ,
k r l t o t o S j o S j ; e f o l b f f o f R j g f .

|g j f M |b o \b a "



“नेवा: देय दबू” थौतक्क !



- जितेन्द्र विलास बज्राचार्य

नेवा:तयगु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन नेवा: देय दबू १८ दँया बैसय पला:तयत तयार जुयाच्वंगु दु ।

पणित छुं छुं अपवाद त्व:ता: स्वभावत: पुच: मुना: जीवन हनी । अले दकले विवेकशील थ्व संसारया प्राणी धा:पिं भी मनूत ख: ।

थुमिसं थीथी कथया पुच:त दयेका जीवन हनेत संघर्ष यायां थज्या:गु जीवन हना: वयाच्वंगु दु ।

नेवा:तयसं इलय ब्यलय गुथि, पुच:, खल: दयेका जीवनय व:गु समस्या व न्हयइपुगु ईयात थ:थवय कालबिल यायेत संगठित जुया: वयाच्वंगु दु । आ:या इलय आधुनिक ढङ्ग थीथी खल: पुच:, गुथि दयेका नेवा:तयसं भाषा, जाति, कला, संस्कृति यात त्यंका: तयेगु नितिं संगठित जुया: संघर्ष यांनाच्वंगु दु ।

थ्व विकासय मू पंग: हे राज्यसत्ता ख: थुक्रिया हे कारण यांना राज्यसत्ताय हे थज्या:गु पहुँच दयमा धका: इलय ब्यलय संघर्ष यांना: वयाच्वंगु दु । थ्वहे स:यात बुलन्द यायेत छथाय हे च्वनेमा: धका: थीथी खल:, पुच: व संगठनत जाना: नेपाल सम्बत् नेपालभाषाया नितिं धका: ने. सं. १०९९ दिला पाखे यँया क्षेत्रपाटी चाक:ला दबूया कृतलय छगू मंका: संस्था कथं मंका: खल: नीस्वनेगु ज्या जुल । थ्वयात फिर्दलिपा ११०९ सं वैधानिकता विल ।

थ्व मंका: खल: तत्कालिन इलय तसकं हे लोकहवा:त वहे कारण नेवा:त दुगु थीथी जिल्लाय मंका: खल: नीस्वनेगु ज्या जुल तर, व इलय थथे नीस्वंगु मंका: खल: केन्द्रीय मंका: खल: मजुसे जिल्ला जिल्लाय स्वतन्त्र मंका: खल: जुयाविल । थ्वहे नेवा: देय दबू या:गु जन्म जूगुया छगू घिसिला:गु जग जुल ।

जि नेवा: देय देय दबूया संस्थापना कालनिसे दक्क धइथे मदिकक अधिवेशन भेला व्वति कायेखंगु हे जिगु त:धंगु भाग्य नं ख: ।

न्हापागु नेवा: राष्ट्रिय सम्मेलन नेपाल सम्बत् १११५ जैलाख: ७ व ८ खुन्हु प्रज्ञा भवन कमलादीसं उलेज्या यांना: सिद्धार्थ वनस्थली इन्स्टिच्युट बालाजुसं छगू ज्याभव: न्ह्यात । थ्व निन्हुतक्क

न्ह्या:गु स्वनिग: दुने व पिने च्वंगु खल:, पुच: मुना: न्ह्याकूगु ज्याभवलय दकले न्हापांगु विवाद धइगु हे संस्थाया नां छुइगु जुल । अनं वया: नेवा: मंका: देय गुथि, तयेमालि धका: न्हय:थंवलय स्वनिगलय आपाल गुथि धा:गु संस्था दुगुलिं थ्व मज्यू धका: स: थ्वयेकलसा गुलिं गुलिसिनं मंका: खल: दुगुलिं मंका: धका: हे तयेमज्यू धका: नं खँ पिहांवल । त:धंगु विवादलिपा लिपांगु इलय चलाखि पूर्वक लक्ष्मण राजवंशी सरं दकले न्हापां दक्कसित लापा: थायेका: थ्वहे नां पास जुल धका: ‘नेवा: देय दबू’ जुल धका: नां छुना: विल । थ्व छगू नेवा: देय दबू या:गु छगू सकारात्मक पक्ष ख:सा मेगु छगू लादे यायेगु अधिनायकवाद लादे या:गु जुल ।

खयतला थुक्रिया लोगो सुकुन्दा नं तयेमज्यू छाय्धा:सा यल मंका: खल:या लोगो नं सुकुन्दा ख: धका: यलया पासापिसं स: थ्वयेकूगु ख: । थ्व स: गौण जुल । आ: वया: संगठनात्मक स्वरूप विवाद तसकं बहस व विवाद जुल, विवाद ता:हाक: जुयावन व विवाद समाधान मयासे भेला क्वचायेकेगु भवलय छगू समिति दयेकल गुगु विवाद देय दबूया त:धंगु घा: जुयाविल । व इलय थ्व विवादयात फायेमफया: थौतक्क देय दबू दुने दुने पाके जुया: स्थानाच्वंगु दु । थ्व घा: नं

याना: इलय ब्यलय विधान वैधानिक अवैधानिक धका: न्हयस: पदना च्वंगु ख: ।

देय दबूया थीथी भेला, सम्मेलन, महाधिवेशन तक्क स्वनिग: पिने बिर्तामोड, सुनसरी, नेपालगञ्ज, नारायणघाट, बागलुङ्ग, पोखरा, धनकुटा तक्क जुल । थ्व मध्य सुनसरीइ जूगु भेला न्हूदँ खुन्हु हे म्ह पुजा यायेगु व नारायणघाटय जूगु भेलां नेवा: नं नेवा: नापलायेवं हे दकले न्हापां ज्वजलपा धायेगु धका: प्रस्ताव घोषणा पास या:गु हे ऐतिहासिक घोषणा धायेमा: छाय्धा:सां आ:तक्क थ्व घोषणा कथं न्हूदँ खुन्हु म्ह पुजा यायेगु व नेवा:तयसं ज्वजलपा यांना: वयाच्वंगु जुल ।

पोखराय विधान अधिवेशन पास यायेत स:तूगु ख:सा विधान बारे आपालं सहलह जूगु जूसां नं विधान पास यायेमफुत । लिपांगु इलय वया: संरक्षक लक्ष्मण राजवंशीया कजित्वय न्याम्ह दुज:तयत विधान दयेकेगु भाला: विल । विधान कमिटी नापं विधानयात कया: सहलह मयासे केन्द्रीय कमिटीं विधान पिकया: लादे यात धका: विधान समिति केन्द्रीय दुज:तयगु दथुइ हे विवाद व्वलन । धनकुटाया महाधिवेशनय कर्षुं व वा:गुलिं तनावपूर्ण वातावरण जुया: अनं नं व्यापक विधानयात कया: सहलह यायेमफुत । हाकनं मुक्ति प्रधानया कजित्वय न्याम्ह दुज: दुगु छगू

समिति नीस्वन । थ्व समिति नं विधान पूर्वक मफुत । लिपा हाकनं सिद्धार्थ वनस्थलीइ विशेष भेला यांना: विधान पास यायेत केन्द्रीय समितिं हे छगू विधान न्हय:ने न्हयव्वल । थ्व न व्यापक विवाद जुया: विधान पास यायेमफुत, लिपा हाकनं त्रित्त शाक्यया कजित्वय छगू विधान संशोधन कमिटी नीस्वन, थ्व कमिटीइ थीथी व्यक्ति, केन्द्रीय समिति, पुर्लापिं दुज: स्वनिग: दुने व पिनेया थीथी जिल्लाय वना: सुभाव कया: विधान तयार या:गु ख: । थ्व विधान पास यायेमा:गु दु । थ्व विधान आ:यागु अधिवेशनय नं पास यायेमफुत धा:सा स्थापना कालनिसे विवादय लानाच्वंगु विधानया खँ यांना: देय दबूया हे भविष्य अन्धकारय लायेफु । थ्वहे बिचारं यांना: थ:गु स्वार्थ, वैचारिक विवाद, फुक्क नेवा:तयगु भावनायात कदर यांना: विधान पास यायेमा:गु ख: । उगुं थुगुं खँ त्व:ता: विधानयात यदि पूर्णता मविलसा धा:सा कन्हय वना: त:धंगु दुर्घटना मलाइ धका: धायेमफु ।

थ्व खुक्क:गु त:मुँज्या न्हूगु नेतृत्व ल्यइगु जूगुलिं नेतृत्वया नितिं त:धंगु होडबाजी जूगु दु । थ्व होडबाजी ला वाला:गु हे खँ ख:, तर छलकपत् यांना: त्याये हे मा: धका: न्ह्यागुं हे या:सां ज्यू धका: वन धा:सा थ्व नेवा:तयगु नितिं थ्व छगू संघीन राजनीतिक ई व परिस्थितिइ नेवा:तयगु राज्य, अधिकार प्राप्तिया नितिं यांनाच्वंगु संघर्ष छख्य ला:वना नेवा:तयगु नितिं हे छगू अभिसाप साबित जुइफु । ■

le t t g f

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय दबू” या
खुक्क:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्क:गु बुदिं
सुथालाक्क ता:लायेमा ।

बाल सेवा मा.वि.

भोछेँ, यँ, नेपा: ।
फोन नं. : ४२४०४४०

le t t g f

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय दबू”
या खुक्क:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्क:गु बुदिं
सुथालाक्क ता:लायेमा ।

द्वाल्खा नेपालभाषा खल:

नाय: नरेन्द्र प्रधान
दोलखा, ज्याथा, यँ ।

le t t g f

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय दबू” या
खुक्क:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्क:गु बुदिं सुथालाक्क
न्ह्यायेमा धका: भिन्तुना च्वना ।

ज्ञानमाला भजन खल:

नाय: पूण्य शाक्य
स्वयम्भू, १५ वडा

le t t g f

“नेवा: देय दबू” या खुक्क:गु त:मुँज्या व
भिंच्याक्क:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

n f j l x / f o f l t ; f h j n b o f j d f l l ; f j f G o f o p f l l ; f
l j Z j f ; o f o j a x l l u ' 5 u ' x j h s k ; l l

नव नवरत्न आर्ट

खिचापोखरी - २३३, ख-१, काठमाडौं
फोन नं. : ४२२३१८१, ४२४०१८१

le t t g f

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय दबू”
या खुक्क:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्क:गु बुदिं
सुथालाक्क ता:लायेमा धका:

le t t g f

RIGHT MART

स्वयम्भू, यँ ।

le t t g f

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय दबू” या खुक्क:गु
त:मुँज्या व भिंच्याक्क:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

दयेकात:गु ज्वलं मा:सा नापं ल्वा वनापुरस्से च्वंगु स्तयम्बरया
निति हिराया अंगु, नेवलेस व मेमेगु तिसाया निति
मिसावनीगु थाय

तिसा ज्वलं

प्यूखा, न्यूरोड, यँ ।
फोन ल्या: : ४२५८०४३ (पस:), ४४३८८६२ (ठै)

मेची निसैं महाकालीतक्क देय् दबूया सांगठनिक संरचना दुगु कारणं मिसा नेतृत्व नायः पदय् वयेमफुगु

शौ नेवाः देय् दबू १८ दैं तक्क श्यबले थुकिं नेवाःतय् छु बिल ?

- नेवाः देय् दबूया स्थापना जूगु थौ भिंच्यादै दइन, गुगु इलय् नेवाःत थिथी थासय् थःथःगु कथं संगठित जुयाच्वंगु खः । थुपिं दक्कः नेवाःतय् छथाय् तयाः छधी छप्पं याना नेवाःतय्गु भाषा, कला, संस्कृति, साहित्य, सम्बर्द्धन व जगेर्ना यायेगु अले थःत थःम्हं नेवाः धकाः गौरव याकेगु कथं नेवाः देय् दबूया पलिस्था जूगु खः ।

निरन्तर प्रयासं देय्या गां गामय् तक्क दुपिं नेवाःतय् थःत थःम्हं नेवाः धायेकेगु व गौरव तायेकेगु लिसलिसे नेवाः हक अधिकारया नितिं संगठित यायेगु कथं नेवाः देय् दबूया पलिस्था जूगु खः । थ्वहे कथं जिमिसं वय्कःपिनिगु हक अधिकार सुनिश्चित यायेगु आँट भलसा विइगुलिइ पलाः न्ह्याकाः च्वनागु दु ।

नेवाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन जूकथं नेवाःतय् छधी छप्पं यायेगु नितिं गज्याःगु ज्याइवःत हयाच्वनागु दु, भविष्य तनाः गज्याःगु ज्याइवः हयेगु जुइ ?

- पलिस्थाया दिं निसैं आःतक्क नेवाः देय् दबू नं नेवाःतय् थःगु हक अधिकारया नितिं अधिकारमुखी ज्याभवःत ज्वनाः गां गामय् कुं कुलामय् तक्क वनाः सचेत यायेगु ज्या जुल, जुयाच्वंगु दु ।

नेवाः भाषा, कला, संस्कृति, नखः चख, नसा त्वंसा पुजा विधि आदि स्यनेगु बारे नं ज्या जुयाच्वंगु दु । नापनापं न्हगु संविधानय् नेवाःतय्गु म्हसीका दुगु नेवाः म्हसीका स्वायत्त राज्य प्राप्तिया नितिं आन्दोलन व नेवाः राज्य पिने च्वपिं नेवाःतय्गु पहिचान व पहुँच पलिस्था यायेगु नितिं देय् दबू सक्रिय रुपं भूमिका म्हिताच्वंगु दु अले म्हिता च्वनेगु जुइ । लिसलिसे नेवाःतय्गु सुसूचित यायेगु नितिं थुगु देय् दबूपाखें धिसिलाःगु पलाः न्ह्याकेगु जुइ ।

ख. व. व. : ग. तःमुँज्या तक्क श्यने धुंकाः नं मि स. त. य. ग. प्रतिनिधित्व नायः पदय् छाया मवल ?

- भी नेवाः मिसा तता, कँहेपिं नेतृत्व कायेगु खँय ल्यूने लानाः मखु, थ्व नेवाः देय् दबूया सांगठनिक संरचना मेची निसैं महाकालीतक्क, हिमाल निसैं तराईतक्क दुगु हुनिं मिसा नेतृत्व अन तक्क ब्याँय

जुइ थाक्याः वय्कःपिं नेतृत्व मवःगु खः । न्वक, मूछ्याञ्जे, छ्याञ्जे, दुजः आदि पदय् च्वनाः वय्कःपिसं सक्रिय भूमिका म्हिताच्वनादीगु दु ।

खि नायः जुइधुंकाः न्ह्यापा व आः देय् दबूया प्रगति गुकथं जुयाच्वंगु संकादिया ?

- संगठनय् दुहां वये न्हय व आः नेवाः

नेवाःतय् जागरण थनेत, संगठित यायेगु नितिं आः जिमिगु कार्यकालय् नं थिथी ज्यात न्ह्यानाच्वंगु दु ।

नेवाः देय् दबू भिंच्यादै वयनेधुंकाः नं थःगु हे छैं तयार यायेमफुगु मू हुनि छु खः ?

- दकले न्ह्यापां नेवाःतय्गु थःपिनिगु ब्यागलं म्हसीका दुगु थःगु राष्ट्रिय संगठन

स्वनिगलं पिने च्वपिं गुलि नं नेवाःत दु वय्कःपिनिगु म्हसीका व राज्य सत्ताय् पहुँच श्यंकेगु नितिं स्वनिगलय् दुने च्वपिसं नं थःथःगु थासं भूमिका मिहतेमाः । नेवाःतय्गु म्हसीकाया नितिं स्वनिगलय् पिने च्वपिं नेवाःतय्सं थःथःगु थासं भूमिका मिहते हथाय् जुइधुंकूगु दु । श्व स्वनिगः दुने व पिने च्वपिं गुलि नं नेवाः दाजु किजा, तता कँहेपिं दु वय्कःपिं फुक्कं नेवाः भावना न्हंका फुक्कं नेवाः छवाः खः धकाः दनाः वयेगु ई वःगु दु । श्व खँय सकल नेवाः जातिं बिचाः यायेमाः ।

माः धइगु आवश्यकता तायेका, गां गामय् वनाः संगठन विस्तार यायेगुलिइ ई प्याना, तर आः वयाः धाःसा थःपिनिगु ब्यागलं हे छगू ज्याकू माः धइगु आवश्यकता तायेकाः नेवाः देय् दबूया थःगु हे छैं दनाः ज्याकू नापं तयेगु उद्देश्यं नेवाः मंकाः दबू छैं गुथि नीस्वनेगु ज्या जुइधुंकल, आः जग्गा नामसारीया ज्या



नायः नरेश तामकार
gJ fll bḅ\ba"

प्याये नं धुंकूगु दु । कन्हय् थिथी संघ संस्थाया ग्वाहालि कयाः थुक्रियात पूर्ण रुप बीगु जुइ ।

अन्त्य सकल नेवाः जातितय् छिगु सन्देश छु दु ?

नेवाःत फुक्क छधी छप्पं जुइमाःल, थःगु हक अधिकारया नितिं सक्रिय जुइमाल । म्हसीका लिसेया राज्य प्राप्तिया नितिं नेवाःत राजनीतिक रुपं नं सक्रिय जुइमाःगु आवश्यकता दु ।

स्वनिगलं पिने च्वपिं गुलि नं नेवाःत दु वय्कःपिनिगु म्हसीका व राज्य सत्ताय् पहुँच थ्यंकेगु नितिं स्वनिगलय् दुने च्वपिसं नं थःथःगु थासं भूमिका मिहतेमाः । नेवाःतय्गु म्हसीकाया नितिं स्वनिगलय् पिने च्वपिं नेवाःतय्सं थःथःगु थासं भूमिका मिहते हथाय् जुइधुंकूगु दु । थ्व स्वनिगः दुने व पिने च्वपिं गुलि नं नेवाः दाजु किजा, तता कँहेपिं दु वय्कःपिं फुक्कं नेवाः भावना न्हंका फुक्कं नेवाः छवाः खः धकाः दनाः वयेगु ई वःगु दु । थ्व खँय सकल नेवाः जातिं बिचाः यायेमाः । ■

le tḅḅf

नेवाःतय्गु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन 'नेवाः देय् दबू' या खुक्कःगु तःमुँज्या सुथालाक्क ताःलायेमा ।

नेवाः स्यनामि दबू, नेपाल मण्डल
नायः विजयरत्न बज्राचार्य
हिमालय मा.वि., न्यूरोड, येँ ।

सकल नेवाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन नेवाःदेय् दबू या खुक्कःगु तःमुँज्या व भिंच्याक्कःगु बुदिया सुथालाक्क वचवायेमा धकाः

le tḅḅf

केन्द्रीय मानन्धर संघ परिवार
क्षेत्रपाटी - १६ येँ, नेपाः ।

le tḅḅf

नेवाःतय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवाः देय् दबू" या खुक्कःगु तःमुँज्या व भिंच्याक्कःगु बुदि सुथालाक्क ताःलायेमा ।

नेवाः समाज सेवा मूथि
नायः विष्णु चित्रकार
डल्लु आवास, येँ, नेपाः ।

मी सकल नेवाःतय्गु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन 'नेवाः देय् दबू' या खुक्कःगु तःमुँज्या व भिंच्याक्कःगु बुदिया लसताय् यक्क यक्क

le tḅḅf

डा. महेशमान श्रेष्ठ
क्षेत्रपाटी, येँ ।

le tḅḅf

; sn gJ fll tolu' /fli6ḅ ; ḅ7g ḂgJ fll bḅ\baḅof vSjḡu' tḡdḂof j lemḂofSjḡu' albḅf n ; tfo\.

निगः निगः मुंके मस्तय् आखः बंके

महागुथि बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लिमिटेड

न्यांगः, इखापुखू - १७ वडा, येँ, नेपाः ।
फोन : ४२६०८४८

gJ fll tolu' /fli6ḅ ; ḅ7g ḂgJ fll bḅ\baḅ of vSjḡu' tḡdḂof j lemḂofSjḡu' albḅf n ; tfo\le tḅḅf .

kḡḡ06/
रत्न सुन्दर शाक्य

धनः ज्यासः पसः

लुं, वहःया तिसा दयेकेगु पसः
वटु, शहीद सुरज चोक, वडा नं. २४, ग-१-४२६
(दोवहाः गल्ली - ३५), येँ, फोन : ४२२८६३०१

नेवा: देय् दबू बह:चा हाकलं म्हसीका

न्हयखा :

नेवा:तय्गु छगू हे जक राष्ट्रिय संगठन 'नेवा: देय् दबू' खः । ई कथं थःगु हे आज्जु व तातुना ज्वना: थौं भिंच्यादैय् क्यनेत्यंग दु । थ्व भिंन्हयदैयादुने 'नेवा: देय् दबू' नं देय्या थीथी थासय् नेवा: संगठनत दयेकेगु, देय्दय्कया थीथी थासय् च्विं नेवा:तय्त छ्धी छप्पं यायेगु व नेवा: भाय्, संस्कृति, नख:चख:यात म्वाका:तय्गु नितिं फक्व कुत: याना: वयाच्वंगु दु ।

प्रत्येक स्वदैय् छक: त:मुँज्या याना: न्हूगु ज्यासना पुच:यात ज्याया भाला: लःलहाना: वयाच्वंगु भवलय् चैत्र ९ गते, २०६५ सालं भाजु नरेश ताम्रकार सर्वसम्मति नाय: जुयादीगु खः । अथेहे सर्वसम्मतिं न्वकु जुयादीपिं भाजु दीपक शाक्य, मयजु धर्मशोभा तुलाधर, भाजु नविन किशोर शाक्य, भाजु विजय प्रकाश तण्डुकार, भाजु विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ व मयजु विजया श्रेष्ठपिं ख:सा चुनावी प्रक्रियां मयजु रजनी महर्जन, भाजु प्रकाश खड्गी, भाजु जितेन्द्र विलास बज्राचार्य, मयजु यशोदा श्रेष्ठ, भाजु रमेश खेँधौमाक, अथेहे भाजु अमररत्न बज्राचार्यपिं दुज: जुयादीगु खः ।

चैत्र २४ गते 'नेवा: देय् दबू'या विधानकथं ज्यासना पुच:यात मा:कथंया पदाधिकारी मनोनयन यायेगु ज्या जुल ।

उक्तं भाजु ज्योति शाक्य, भाजु माईलाबाबु घोला, भाजु विजयरत्न बज्राचार्य, मयजु सुदर्शना दर्शनधारी, भाजु मंगल महर्जनपिं दुजलय् मनोनित जुल । देय् दबूया ज्या सुचारु रुपं व व्यवस्थित ढङ्ग न्ह्याका: यंकेगु नितिं मयजु रजनी महर्जनयात मूछ्याञ्जे, ज्योति शाक्ययात छ्याञ्जे, भाजु विजयरत्न बज्राचार्ययात दौभरिया भाला: बिडगु ज्या क्वचा:गु जुल । ने.सं. ११३१ दिल्लीगा: ३ तदनुसार २८ जुलाई, २०११ खुन्हु भाजु ज्योति शाक्यया थासय् दुज: भाजु माईलाबाबु घोलायात छ्याञ्जे पदया भाला: वीगु ज्या जुल ।

'नेवा: देय् दबू'या संरक्षक कथं भाजु भक्तिदास श्रेष्ठ, भाजु लक्ष्मण राजवंशी, भाजु मल्ल के. सुन्दरपिं अले सल्लाहकारकथं भाजु पद्मरत्न तुलाधर, डा. पुष्पराज राजकर्णिकार, ई. भाजु मोहनकृष्ण डंगोल, मयजु डा. सुमित्रा मानन्धर, व भाजु नरेन्द्रभक्त हाडाजु च्वनादीगु खः । अथेहे नेवा: देय् दबूया प्यक्व:गु केन्द्रीय समितिया मुँज्यां भाजु प्रकाश पालिखेजुयात सल्लाहकार कथं नियुक्ति यायेगु ज्या जुल । नापं 'नेवा: देय् दबू'या सकतां ज्याखँ सुचारु रुपं न्ह्याकेत सुथसिया ११ ता: इलनिसें सनिलया ६ ता: ई तक ज्याकू चायेकेगु व मा:कथं कर्मचारीपिं नियुक्त

यायेगु ज्या नं जूगु खः । लुमकेबह:जु न्हापा मुककं निघौ (सनिलया ४ निसं ६ ता: ई तक) जक ज्याकू चायेकेगु जुयाच्वंगु खः ।

१. संगठनात्मक ज्याइव:

क) संगठन सुदृढीकरण

न्याक्व:गु त:मुँज्या लिपा 'नेवा: देय् दबू'या सकतां ज्याखँ सुथालाक्क न्ह्याकेगु नितिं थीथी कव: विभाग नीस्वनेगु ज्या जूगु खः ।

विभाग नीस्वनेगु ज्या

► संगठन विभाग/कजि विजय प्रकाश तण्डुकार, ल्यू कजि भाजु जितेन्द्र विलास बज्राचार्य ।

► मिसा विभाग/कजि धर्मशोभा तुलाधर ।

► आदिवासी जनजाति विभाग/कजि विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ ।

► ल्यू कजि भाजु प्रकाश खड्गी ।

► परियोजना तथा वैदेशिक विभाग/कजि रजनी महर्जन ।

► प्रचार प्रसार विभाग/कजि नविन किशोर शाक्य, ल्यू कजि भाजु अमररत्न बज्राचार्य ।

► आर्थिक विभाग/कजि विजयरत्न बज्राचार्य ।

► भाषा, कला व संस्कृति विभाग/कजि दीपक शाक्य ।

► मूल्याङ्कन तथा अनुगमन विभाग/कजि विजया श्रेष्ठ ।

जिल्ला समिति नीस्वनेगु ज्या

'नेवा: देय् दबू'पाखे क्वय् न्हय:थनागु नेपा:या थीथी जिल्ला जिल्लाय् समिति नीस्वने धुंकूगु दु :

उदयपुर, धनकुटा, भुपा, ईलाम, सोलुखुम्बु, तेन्हुथुम, ओखलढुङ्गा, काभ्रे, येँ, यल, खप्त, रसुवा, कञ्चनपुर ।

► क्वय् न्हय:थनागु जिल्लाय् नगर समिति नीस्वने धुंकूगु दु :

१) धरान २) दमक ३) ईलाम ४) तानसेन ।

नेवा: विद्यार्थी नीस्वनेगु ज्या :

देय्दय्कया सकल नेवा: विद्यार्थीपिंत छ्धी छप्पं याना: नेपालभाषा, कला, संस्कृति नापं लिपिया विकास, प्रचार प्रसार यायेगु, थ:पिनिगु हक अधिकार प्राप्त यायेगु मू तातुनां मयजु रिसा श्रेष्ठया नाय:सुइ नीखुम्हयसिया नेवा: विद्यार्थी दबू ज्यासना पुच: नीस्वनेगु ज्या जुल ।

नेवा: ल्याय्मह दबू नीस्वनेगु ज्या :

सकल नेवा: युवापिनिगु हक अधिकार, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनया महासन्धि १६९ पाखें विवयात:गु आदिवासी हक अधिकार, थीथी अन्तर्राष्ट्रिय घोषणा पत्रपाखें व्यवस्था यानात:गु हक व अधिकार प्राप्त यायेगु व कार्यान्वयन यायेगु लिसं

हलिमन्यक नेवा: भाषा, कला, संस्कृतिया प्रचार प्रसार यायेगु आज्जु ज्वना: भाजु सत्यनारायण डंगोलया नाय:सुइ नीखुम्हयसिया नेवा: ल्याय्मह दबू ज्यासना पुच: नीस्वनेगु ज्या जुल ।

नेवा: कलाक:मि नीस्वनेगु ज्या :

नेवा:तय्गु कला व संगीतया थ:गु हे पह: दु । उगु कला संगीतया संरक्षण व सम्बर्द्धन यायेगु तातुना 'नेवा: देय् दबू'पाखें नेवा: कलाकार व संगीत ख्यलय् न्हय:ज्यानाच्विं साधकतय्गु छगू पुच: नीस्वनेगु ज्या या:गु खः ।

ख) थीथी मुज्या/भेला

'नेवा: देय् दबू'या केन्द्रीय समितिया मुँज्या

► ज्यासना पुच:या मुँज्या

► कजि ज्याया प्रकार व मा:कथं ज्या याना: वनेगु नितिं सहलह व क्व:छीत थीथी इलय् ज्यासना पुच:या मुँज्या च्वनेगु ज्या जूगु खः । आ:तक्कयादुने ख्वीस्वक्व: तक्क ज्यासना पुच:या मुँज्या क्वचा:गु जुल ।

► केन्द्रीय समितिया मुँज्या

► प्यलाय् छक्व: केन्द्रीय समितिया मुँज्या च्वनेगु कथं भिनिक्व: तक्क केन्द्रीय समितिया मुँज्या क्वचा:गु जुल । प्यलाय् छक्व: मुँज्या च्वनेमा:गु ख:सां ई, परिस्थितिं मव्यूबलय् गवले न्हापा व गवले लिपा मुँज्या जूगु नं दु । ■

le tɕɟ

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

द्योला समाज

नाय: माइलाबाबु द्योला

पुलांगु ध:को, क्षेत्रपाटी, येँ १०

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा धका:

le tɕɟ

चित्रकार (पुं) समाज

नाय: शान्त कुमार चित्रकार

धिमेल्वहँ, डल्लु, येँ ।

le tɕɟ

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

उपकार बचत तथा ऋण

सहकारी संस्था लि.

नाय: कृष्णबहादुर घ:जु

नगदेश, खप्त

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू"

या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिया लसताय् भिंतुना ।

le tɕɟ

इन्द्रेणी सांस्कृतिक समाज

गुल्पाैत्वा:, किपू, येँ ।

le tɕɟ

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क न्ह्यायेमा धका: भिंतुना च्वना ।



le tɕɟ

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

जगत सुन्दर खनेकुथि

लखतिर्थ, चाग:, येँ ।

le tɕɟ

नेवा:तय्गु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा ।

किसान हित समिति

नाय: महेश कुमार डंगोल

पुख्र्छां, खिचापुख, येँ २२

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क ता:लायेमा धका:

le tɕɟ

आदिवासी ज.सं. मञ्च

नाय: सानुराजा शाक्य

टेकु - १२, येँ, नेपा: ।

le tɕɟ

नेवा:तय्गु राष्ट्रिय संगठन "नेवा: देय् दबू" या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिंच्याक्व:गु बुदिं सुथालाक्क न्ह्यायेमा धका: भिंतुना च्वना ।

तिमिला खल:

नाय: महेश्वर मानन्धर

न्हति, २६३६, छै, लेखनाथ मार्ग, येँ

नेवा:तयगु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय् दबू” पाखे स्वनिग: व स्वनिगलं
पिने थीथी ज्याइव:या गवसा: गव:गु व थीथी सामाजिक, भाषिक, राजनीतिक
ज्याइवल्य् ब्वति कया: प्रतिनिधित्व यानाच्चंगु छुं छुं लू थन न्हयब्यागु जुल ।



नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन नेवा: देय् दबू या खुक्व:गु त:मुँज्या व
भिँच्याक्व:गु बुदि सुथालाक्क ता:लायेमा धका: भित्तुना देखाया च्चना।

नेपा: व तिब्बतया थ:गु हे विशेषता दुगु लुँ, वह:, सिज: ली
पाताय् कलात्मक श्वज्या व कीगु ज्याय् जिमित लुमंकादिसँ ।



ON METAL
ARTS & CRAFTS

Thaina, Mahabudha, Lalitpur-6
Tel : 5531282, Factory : 2120026
Fax : 977-1-5526906

URL : www.nepaltibethandicraft.com, E-mail : onmetal@enet.com.np



“नेवा: देय् दबू”या खुक्व:गु त:मुँज्या सुथालाक्क ता:लायेमा धका:

le tshuf

छिकपिनिगु सेवाया निति

अशोक हल (प्रा.) लि.

अशोक पार्टी प्यालेस

वालिफल, पाटनढोका, यल

फोन : ५५३३००८, ५५५३३१७

lhldu'; Jft

- १) हल व क्याटरिङ्गया न्यवस्था
- २) हल वा ग्राउण्ड सुविधा
- ३) धार्मिक, सांस्कृतिक ज्याभव:त व सेमिनारया निति हलया न्यवस्था
- ४) जिमिसं स्यू छित: थ:पाहांया उसाँय् प्रति च्यूता: दु उकिं जिमिसं क्याटरिङ्ग कायेवल्य् बजारं हयागु कचिगु नसा छित: कयना: छि सन्तुष्ट जुइधुंका: जक यायेगु ।
- तयार जूगु नसाया सवा: छित: न:स्वका: सवा: छित: लुँधंका: जक पाहांतयगु निति ह्यलेगु याना: च्वनागु दु ।

le tshuf

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय् दबू” या
खुक्व:गु त:मुँज्या व भिँच्याक्व:गु बुदि
सुथालाक्क ता:लायेमा ।

राजकर्णिकार समाज

नाय: गौतमबहादुर राजकर्णिकार
हस्तिनागल महाविहार, हौगबहा: यल ।

नेवा:तयगु छगूयां छगू जक राष्ट्रिय संगठन

“नेवा: देय् दबू”या खुक्व:गु त:मुँज्या व
भिँच्याक्व:गु बुदिया लसताय्

le tshuf

कपाली समाज

नाय: शंकरप्रसाद दर्शनधारी
पचली, येँ, नेपा: ।

नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन “नेवा: देय् दबू”
या खुक्व:गु त:मुँज्या व भिँच्याक्व:गु बुदि
सुथालाक्क ता:लायेमा ।

le tshuf

लुंमदी अजिमा प्रोडक्सन

वटु, येँ, नेपा: ।