

बांला:म्ह मयजुया फस्ट
रनर अप मयजु
अञ्जुलिसे छका: ...



पेज ३

nfjsxy'flu'kofvF
sflQ kofvF



पेज ८

In ; j

- /fhgl't+ljr/ /
- ylyl ;dfrf/
- p ; fll
- ; dfl÷k] ; g
- ; s[t
- ; flxTo
- sf ; fVoll
- l ; /kfl sf ; f

थौकन्हय् अप्वया: च्वंगु विकृति

■ प्रकाश महर्जन

जीवनय् गबले नं मखु छता ज्या यायेमखु धइगु मनोकांक्षा सकस्यां दइ, तर चायेक मचायेक थ:म्हं गबले हे मनं तकं मतुना:गु अज्या:गु भाकात नं जुया: च्वनेफु । गुलिसियां चीधंगु, गुलिसियां त:धंगु हे भाका नं जुइफु । अले व समाजया न्हय:ने पिलुवइ । गुकिं याना: समाजय् ख्वा: ब्वया: जुइत थाकुइ, स्वयम् उगु भाकाय् लाना: व थ:हे परिवारया दुज:पिं मछाला: थ: च्वना: च्वनागु छै, बूँ जक मजुसे थाय्वाय् त्व:ते तकं नं मालेफु ।

थज्या:गु दुर्घटना थ:हे शत्रुयात नं मजुइमा: धइगु मनसाय दुसां भाकाय् ला:म्ह व्यक्तिया मनसाय तकं अज्या:गु हे जुइ । तर बिडम्बना थ्व भीसं मनं तुनेवं अथे जुइगु अले मनं मतुनेवं अथे मजुइगु धका: धायेमफु । जीवनय् अनेक कथंया जुइ, तर थौकन्हय्या ल्याय्म्ह, ल्यासेपिनिगु दथुइ थज्या:गु घटना आपालं जुयाच्वंगु दु । अभ्र धाये विशेष याना: प्लस टु ब्वनार्चपिं विद्यार्थीपिनिगु दथुइ थुगु घटनां आपालं थाय् कयाच्वंगु दु ।

थौकन्हय् नकतिनि वैशं जाया:व:पिं ल्याय्म्ह ल्यासेपिं शिक्षा लिसलिसे मेमेगु चीज नं सयेका: हयाच्वंगु दु । गुकियात थ:म्हं क:घायेमफुत धा:सा मखुगु थासय् ला:वनीगु स्वभाविक ख: ।

थज्या:गु हे घटनात मध्ये थौकन्हय् अप्वया: च्वंगु चीज धइगु ल्याय्म्ह ल्यासेपिं

मखुगु लैय् जुयाच्वंगु दु । थौकन्हय्या ल्याय्म्ह ल्यासेपिं मा:गु ज्याय् स्वया: नं म्वा:मदुगु ज्याय् अप्व: व्यस्त जुयाच्वंगु दु । सुलिमय् वना: अय्ला:, थ्वं त्वनेगु, ड्रग्स सालेगु थेंज्या:गु ज्याय् पला: न्हयाका: च्वंगु खंकेफु । खँ थुलि हे जक ख: कि थुकियात प्रचार प्रसारय् हयेगु वा महयेगु उलि हे जक ख: ।

थज्या:गु हे दुर्घटनापाखें वञ्चित जुयाच्वपिं छुं छुं भाजु/मयजुपिनिगु बिचा: थनं न्हय:ब्वयेगु कुत: यानागु दु । तर थ्व स्वया: न्हय: थ्व खँया जानकारी बिइकि थुगु खँया जानकारी थौकन्हय् थाय् थासय् मनुतयसं पुच: पुच: मुना: खँलायेगु तकं यानाच्वंगु दु ।

“जिं स्वयेबलय् मनुत आपालं धइथे छँया मां, बौपिनिगु व्यवहारं नं जुइफुसा मेगु धइगु थौकन्हय् वयवय् जुयाच्वंगु लव अर्थात मतिनाय् घा:ला:पिं अप्व: धइथे थज्या:गु म्वा:मदुगु ज्याय् पला: तयाच्वंगु खनेदु । थुकिइ नेवा:त नं दु तर गैरनेवा:त थें नेवा:त उलि हुइनाभुइना जक मव:गु ख: । उकिं जोशय् होश मन्त कि थ:थम्हं गालय् क्व:वाय् य: धइगु खँ थौकन्हय्या:पिं ल्याय्म्ह ल्यासेपिंसं थुइकेमा:गु आवश्यकता दु । थ:गु नां मध्यायेगु शर्तय् छम्ह मयजुं प्वंकादीगु बिचा: ख: थ्व ।

थज्या:गु दुर्घटना वय्कलं धयादीथें अप्वया: वयाच्वंगु दु । छख्य थ:गु जीवन स्यनाच्वंगु दुसा मेख्य धेवा मदु मदु फुका:

भीपिं नं लैय् जुइबलय् गल्ली च्वना: सुई कयाच्वपिं
खं तर उमित भीसं छस: चुइकं नं न्वंवायेगु आँट
यायेफयाच्वंगु मदु । थुकियात नं त्वा:बासीपिंसं
सम्बन्धित निकायलय् खबर याना: वा त्वा:बासीपिंसं
हे इमित मा:गु कार्बाही यायेमफुत्तले थज्या:गु लागू
पदार्थया दुर्व्यसनी म्हो मखु भन् अप्वयेफु ।



च्वनेमा:गु दु । उकिं मनुत समाजया अपहेलनाया कारणं नं थज्या:गु ज्याय् भन् भन् गालय् क्व:ब्वानाच्वंगु दु ।

गबलेतक्क समाजं ड्रग्स त्वनीपिं मनुत लिसे बांला:गु व्यवहार याइमखु, उबलेतक्क मखुगु लैय् वनीपिं मनुत म्हो जुइगु पलेसा भन् भन् अप्वया: वइगु खनेदु ।

गबले तक्क भीगु थ्व समाज धका: धस्वाना: च्वंगु दु, उगु हे समाजया:पिं मनुतयसं थुकियात सुधार यायेगुपाखे न्हय:ज्याइ मखु, अबलेतक्क छु नं जुइगु अवस्था मदु । बरु थुकिं याना: भन् समाजय् च्वपिं मनुतयत नापं बांमला:गु द्वपंत ला:वयेफु । थ्वहे भवलय् मेम्हं पासां प्वंकादीगु बिचा: थये दु :

जिन्दगीइ गुलि नं मेहेनत याना: थ:गु म्हसीका तयेगु नितिं गज्या: गज्या:गु समस्यात पार याना: व:पिं मनुत थौं मखुपिं पासापिनिगु संगतय् लाना: मनुत शुरु शुरुइ भट्टी वना: अय्ला:, थ्वं, चुरोट त्वत्वं आ: वया: लागू पदार्थ थेंज्या:गु अर्थात ड्रग्स त्वनेगु लैपुइ लानाच्वंगु दु ।

जिं स्वयेबलय् अज्या:पिं मनुतयत हेला, घृणा मखु माया मतिना याना: उमित फक्क: थुइकेगु कुत: भीसं यायेमा: अथे यायेमफुत धा:सा इपिं मनुत भन् भन् स्यना: वनिसा थुकिं याना: त्वा:त्वाल्य् डकैती, ज्यानमारा थेंज्या:गु ज्या मजुइ धका: तक्कं धायेमफु । उकिं थज्या:गु दुर्घटना मजुइकेगु नितिं

थौकन्हय् चायेक मचायेक दुहांव:गु थ्व विकृतियात भीसं इलय् हे पना: वयात मा:गु उपचार याना: ठीक थासय् हयेमा:गु दु । यदि भीसं थुलि यायेमफुत धा:सा कन्हय् एक कान दुई कान मैदान धाथें थुकिया ब्या: अभ्र तब्ब्या: जुया: देय्यात नितिं त:धंगु दुर्भाग्य जुइफु । उकिं इलय् हे भीसं थुकिइ सुधार यायेगु नितिं पला: न्ह्याके । छम्ह श्रेष्ठ थरया भाजुं प्वंकादीगु बिचा: ख: थ्व ।

अवश्य नं थज्या:पिं मनुतयत हेला मखु माया मतिना याना: हे उमित थासय् हयेफयेकेमा: । मखु धइगु ख:सा कन्हय् भीगु समाजया ल्याय्म्ह ल्यासेपिं मखुगु लैय् वना: छँय् परिवार जक मजुसे त्वाल्य् नापं बांमला:गु लिच्च: लाकीगु खनेदु । थुकिइ भीसं इलय् हे पला: न्ह्याके ।

भीपिं नं लैय् जुइबलय् गल्ली च्वना: सुई कयाच्वपिं खं तर उमित भीसं छस: चुइकं नं न्वंवायेगु आँट यायेफयाच्वंगु मदु । थुकियात नं त्वा:बासीपिंसं सम्बन्धित निकायलय् खबर याना: वा त्वा:बासीपिंसं हे इमित मा:गु कार्बाही यायेमफुत्तले थज्या:गु लागू पदार्थया दुर्व्यसनी म्हो मखु भन् अप्वयेफु । थुकिं याना: त्वा:या मिस्त नापं लैय् जुइत ग्यानापुया: वयेफुसा थ:पिनिगु त्वाल्य् थ:पिं हे जुइत ग्यायेमा:गु अवस्थातक्क वयेफु । थुकियात भी सकसियां वा:चायेकेगुपाखे वने । ■

Khaja Set @ Rs. 99

Set Meal @ Rs. 99



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

क्यालिफोर्नियाय् नं म्ह पुजा

यें (नेपाः सः)
नेवाः अर्गनाइजेशन अफ अमेरिकां नेपाल सम्बत् ११३३ या क्यालिफोर्नियाया शान्तारोजाय् भिंतुना कालबिल लिसे म्ह पुजा भः भः धायेक ग्वसाः ग्वःगु दु । विशेषयानाः नर्दन क्यालिफोर्निया क्षेत्रया नेवाः समुदायया न्हयःथनेबहःगु ब्वति दुगु खः ।

नेपाःपाखें सात समुन्द्रपार यानाः वःसां नं नेवाः संस्कृतिया संरक्षण व सम्बर्द्धनय् नेवाः अर्गनाइजेशन अफ अमेरिका प्रतिबद्ध दुगु उगु संस्थाया नायः नारायण सोमनामीं धयादिल । नेपाल सम्बत् ११३३ ब्यंगु लिसे म्ह पुजा समारोहसं सोमनामीं उगु बिचाः प्वंकादीगु खः । अमेरिकाय् न्ह्याम्हसिनं न्ह्यात्योंज्याःगु ज्या याःसां नं थःगु संस्कृतिया संरक्षण यायेमाःगु जानकारी वियादिसें वय्कलं थज्याःगु ज्याभवः नियमित रुपं यायेमाःगु बिचाः तयादीगु खः ।

नेवाः अर्गनाइजेशन अफ अमेरिकाया सल्लाहकार डिक्नेद्र मास्केपाखें सिन्हः लिसे सगं बियाः न्ह्याःगु उगु ज्याभवलय् थीथी नेवाः संस्कृति पिज्वइगु नृत्य नं न्हयब्बःगु खः । नेपाल सम्बत्तया न्हूदें क्यंगु लसताय् ग्वसाः ग्वःगु म्ह पुजा न्हयः छ्गू औपचारिक ज्याभवः नापं याःगु खः । ग्वसाः खलःया नायः नारायण सोमनामी राष्ट्रिय विभूती शंखधर साब्बाःया किपालय् स्वाॅमा क्वःखायेका न्ह्याक्नू औपचारिक ज्याभवलय् संस्थाया कार्यसमितिया पदाधिकार लिसे दुजःतय्गु म्हसीका ब्यूगु खः । न्याभवलय् लसकुस न्वचु बियादिसें संस्थाया मूछ्याञ्जे शिवजी श्रेष्ठ नेवाः समुदायया नितिं थ्व मंकाः म्ह पुजा ग्वसाः ग्वःगु न्हयःथनादिसें आयोजक संस्था छु नं राजनीतिक बिचाःपाखें प्रेरित मदुगु व थ्व गैरनाफामुखी संस्था जूगु न्हयःथनादीगु खः । ज्याभवलय् मचाकलाकार रिति जोशीं ‘अय् दाइचा छला साप भंगः खनि, छैँबा दाइम्ह भम्ब खनि’ धइगु म्येय् प्याखें ल्हुयादीगु खःसा विकेश महर्जन व रजनी सेन ताम्प्रकारं नं नृत्य न्हयब्बःगु खः ।

निर्मलया “निर्मल मन” पिदन

यल (नेपाः सः)
नेपाल सम्बत् ११३३ न्हूदँया लसताय् म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्यया याकः च्वसा व लय् चिनामि मनराजा नकःमिया याकः लसय् ‘निर्मल मन’ नांया म्येचाः नेपालभाषा एकेडमीया चान्सलर लिसे संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी नापं समालोचक प्रकाश साय्मि, म्यें हालामि सगिता राणा प्रधान, धर्मलक्ष्मी शाक्य, नेपालभाषा मंकाः खलःया नायः किरण शाक्य लिसे थीथी व्यक्तित्वपिसं मंकाः उलेज्या यानादीगु खः ।

यलया ज्यापु सभा भवनस जूगु उगु ज्याभवलय् प्रकाश साय्मिं म्येचाःया समीक्षा यानादीगु खःसा म्यें हालामि जुजुकाजी रञ्जितं म्येचालय् दुथ्यानाच्वंगु म्यें हालाः न्यंकादीगु खः । म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्यया प्यंगूगु नेपालभाषाया थुगु म्येचालय् वरिष्ठ म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधान, शास्त्रीय संगीतया वरिष्ठ म्यें हालामि सगिता राणा प्रधान, निशा देशार, प्रतिमा राजभण्डारी, प्रवेशमान शाक्य, साज सिंह, रत्नशोभा महर्जन, सतिश महर्जनपिसं म्यें हालादीगु खः । थःगु न्वचु वीगु भवलय् भाजु सत्यमोहन जोशीं नेपालभाषाया म्यें पश्चिम शैलीया बाजं बाहेक भीगु मौलिक बाजं दुथ्याकल धाःसा अफ् वालोइ भीगु पुलांगु बाजं त्वःमंके मज्यू धकाः थःगु बिचा प्वंकादीगु खः । उगु म्येचाः उलेज्या ज्याभवःया लाइभ प्रशारण नेपालमण्डल टेलिभिजनपाखें याःगु खः ।

सगं बियाः न्हूदँया न्यालीयात लसकुस

यें (नेपाः सः)
संविधानसभा भंग जूगु नं न्याला फुइधुंकल । तर सहमतिया राग अलापय् यानाच्चपिं राजनीतिक दलतय्गु दथुइ अफ्न नं सहमति जुइफूगु मदुनि । अथेला छगुकथं दलतय्गु दथुइ सहमति जुयाः संविधानसभाया पुनःनिर्वाचनय् वनेगु धइगु मनस्थितिइ मथ्यंगु नं मखु । तर भट्टराई सरकारया राजीनामा, सहमतीय सरकार, कांग्रेसया नेतृत्वय् चुनावी सरकार आदि खँय् सहमतिया खँ तक्यनाः च्वंगु दु । सहमति जुइमफुगु वर्तमान राजनीतिक परिवेशयात स्वयेगु खःसा दलतय्गु दथुइ अफ्न नं सहमति जुइफइगु स्थिति मदु । थ्वहे भवलय् राष्ट्रपति डा.रामवरण यादवं हाकनं छक्कः मसिं न्हयःने दुने दलतय्सं सहमतिया मखुसा अन्तरिम संविधान ३८ (१) कथं थःम्हें संविधानसभाया सरकारया इनाम पिहाँवःगु दु । अन्तरिम संविधानया धारा ३८ (१) कथं सहमतिया आधारय् अन्तरिम मन्त्री ल्यइगु वर्तमान राजनैतिक नौटंकीयात



काति प्याखें न्ह्यात : वंगु सोमवाःनिसें यलया लाय्कुसं च्वंगु कात्ति दबुलिइ दैय्दसं न्ह्याकाः वयाच्वंगु कात्ति प्याखँया छगू ल् । थुकिया ग्वसाः कात्तिक नाच प्रबन्ध समितिं ग्वसाः ग्वइगु खः ।

न्हूदें ने.सं. ११३३ या लसताय् मोटरसाईकल न्याली वःपित ग्वंगः वुं नेवाः पुचःया पासापिसं खें सगं बियाः लसकुस याःगु दु । थुकियात माःगु फुक्क ग्वाहालि ग्वंगः वुं नेवाः पुचःया नायः लक्ष्मीनारायण महर्जनं यानादीगु खः ।

थुकिया नापनापं थीथी सांस्कृतिक पुचलं नं धिमे बाजं थानाः लसकुस यायेगु ज्या जूगु खःसा थंबहि किसान क्लवपाखें नं न्यालीयात सिन्हः तिकाः लसकुस यानादीगु खः । थुगु न्याली येंया संकटा क्लवपाखें सुथसिया भिंछताः इलय् न्ह्याःगु खः । उगु न्याली स्विनगःया थीथी थासय् चाःहिलाः क्वचाःगु खः ।

महानगरपाखें लँ भिंकेज्या



अधिकृत सुमन अधिकारीं जानकारी बियादीगु खः । ग्राभेल बांलाक्क व्यवस्थित यायेगु नितिं जाईका रेष्टुरेन्टया प्रोप्राईटर प्रकाश नरसिंह राणाया कृतलय् उगु ज्या न्हयानाच्वंगु खः । थुगु थाय् पर्यटक वयेगु थाय् जूसां नं निदँ न्हयःनिसें उगु पिच स्यनाच्वंगु खः । थुगु थासय् प्याचिङ्गयात धाःसा स्थानीयबासी लिसे पर्यटकतय्गु नितिं नं बांलाइगु न्हयःथंगु दु ।

भिंतुना खलःया निदँ बुदिं हन

यल (नेपाः सः)
न्यनामिपनिगु छगू पुचः भिंतुना खलःया वंगु २५ गते निदँ क्यंगु

लसताय् व न्हूदें ने.सं. ११३३ या लसताय् भिंतुना कालबिल लिसे तुच्चा ज्याभवः ग्वसाः ग्वःगु दु ।

ज्याभवलय् मूपाहाँ नरेशवीर शाक्यं त्वाःदेवा च्याकाः उलेज्या यानादीगु खःसा सभानायः खलःया नायः रविन्द्र जोशी जुयादीगु खः । उगु ज्याभवलय् खलःया दकले थकालिम्ह दुजः न्हय्खुदँया अष्टनारायण प्रजापति लिसे पर्चा पिकायेगु ज्याय् ग्वाहालि यानादीपित नं हनेगु ज्या जूगु खः ।

ज्याभवलय् लसकुस न्वचु खलःया छ्याञ्जे जुजुभाई शाक्यं बियादीगु खः । उगु ज्याभवलय् नेपालभाषाया ज्याभवः न्ह्याकामिपिं लिसे न्यमिपनिगु दथुइ भिंतुना कालबिल यायेगु ज्या नं जूगु खः ।

‘न्यामिसाया देशय्’ व ‘कृष्णया किचलय्’ चिखिफ्यन

यल (नेपाः सः)
ने पाल भाषा एकेडमीया चान्सलर लिसे संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी भाजु राजेन्द्र मानन्धरया नियात्रा ‘न्यामिसाया देशय्’ व भाजु प्रकाशधर शर्माया चिनाखँ मुनाः ‘कृष्णया किचलय्’ छगू समारोहया दथुइ उलेज्या यानादिल ।

लिबि च्वसा दक्खा ग्वसालय् जूगु उगु ज्याभवलय् सुधीर ‘खर्बिं’ लसकुस न्वचु बियादीगु खःसा नेपालभाषा एकेडमीया दुजः छ्याञ्जे इन्द्र मालीं न्यामिसाया देशय् व नर्मदेश्वर प्रधानं कृष्णया किचलय् सफूया समीक्षा यानादीगु खः ।

गुथिया नायः शाक्य सुरेनं सुभाय् न्वचु बियादीगु उगु ज्याभवलय् मन्तुना मिसा खलःया ग्वसालय् केदार ‘सितु’या स्वम्हम्ह मनू व गिरिजाप्रसाद जोशीया उपन्यास ‘सिलु स्वाँया सिडी नं उलेज्या जूगु खः ।

चःमति नेवाः पुचःपाखें न्याली पिकाइगु

यें (नेपाः सः)
चःमति नेवाः पुचःया ग्वसालय् कन्हय् शुक्रवाः सुथसिया खुताः इलय् मोटरसाईकल न्याली पिकाइगु जूगु दु । उगु न्यालीया रुटकथं येंया चःमति, डल्लु, स्वयम्भू, सीतापाईला, कलंकी, सतुंगः, बलम्बु, थानकोट, नौबिसे, टिष्टुङ्गपालुङ्ग, चित्लाङ्गय् वनीगु ग्वसाः खलकं जानकारी ब्यूगु खः । थुगु न्याली नेपाल सम्बत् ११३३ या लसताय् न्ह्याकेत्यनागु चःमति नेवाः पुचःया नायः पूर्णकाजी ज्यापुं जानकारी बियादीगु खः । थ्व न्याली नेपाल सम्बत् ११२० निसें नियमित रुपं ग्वसाः ग्वयाः वयाच्वंगु खः । न्यालीया ग्वाहालि चित्लाङ्गवासीपितं भव्य नंकेगु ज्याभवः नापं ग्वसाः ग्वयाःगु जानकारी ब्यूगु खःसा नापनापं उगु न्यालीयात चित्लाङ्गवासीपिसं लसकुस याइगु ज्याभवः नापं दुगु खः ।

बिचाः इतिहास दोहरे जुइगु सम्भावना

संविधानसभा भंग जूगु नं न्याला फुइधुंकल । तर सहमतिया राग अलापय् यानाच्चपिं राजनीतिक दलतय्गु दथुइ अफ्न नं सहमति जुइफूगु मदुनि । अथेला छगुकथं दलतय्गु दथुइ सहमति जुयाः संविधानसभाया पुनःनिर्वाचनय् वनेगु धइगु मनस्थितिइ मथ्यंगु नं मखु । तर भट्टराई सरकारया राजीनामा, सहमतीय सरकार, कांग्रेसया नेतृत्वय् चुनावी सरकार आदि खँय् सहमतिया खँ तक्यनाः च्वंगु दु । सहमति जुइमफुगु वर्तमान राजनीतिक परिवेशयात स्वयेगु खःसा दलतय्गु दथुइ अफ्न नं सहमति जुइफइगु स्थिति मदु । थ्वहे भवलय् राष्ट्रपति डा.रामवरण यादवं हाकनं छक्कः मसिं न्हयःने दुने दलतय्सं सहमतिया मखुसा अन्तरिम संविधान ३८ (१) कथं थःम्हें संविधानसभाया सरकारया इनाम पिहाँवःगु दु । अन्तरिम संविधानया धारा ३८ (१) कथं सहमतिया आधारय् अन्तरिम मन्त्री ल्यइगु वर्तमान राजनैतिक नौटंकीयात

स्वयेगु खःसा मंसिर ७ गते लिपा राष्ट्रपतिं गनं नेपाली कांग्रेसया नायः सुशील कोइरालायात हे प्रधानमन्त्री ल्यइगु जकं खः ला ? वा राजनीतिक सहमतिया आधारय् प्रधानमन्त्री जुइम्ह भाग्यमानी व्यक्ति शेरबहादुर देउवा वा रामचन्द्र पौडेल जकं जुइगु खः ला ? वा राष्ट्रपतिया मिखाय् मेम्ह हे सुं दु ला ? वा वर्तमान प्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराई हे जुइगु खः ला ? सम्भावना व असम्भावनाया खंत यक्वं दु । नेपाःया वर्तमान राजनैतिक अवस्थायात ध्यान वीगु खःसा छगुकथं नेपालय् राजनीतिक नौटंकी जुयाच्वंगु दु । थ्व गगुकथं पटाक्षेप जुइ धायेफूगु अवस्था मदु । अथेनं इतिहास साक्षी दु । २००७, २०४६ सालया आन्दोलन लिपा वःगु प्रजातन्त्र व प्रजातन्त्रया पुनःस्थापना जुइधुंकाःया दल व दलया नेतातय्गु राजनैतिक नौटंकी देय् गगु हालतय् थ्यन, देय् व जनतां छु, गज्याःगु दुर्गति फयेमाल धइगु खँ स्पष्ट सत्ता हानथापया खँ आःया मखु । चुनाव ल्वायेत थःगु नेतृत्वया

सरकार हे माःगु खँ नं थौया मखु । नेपाःया दल व नेतातय्गु चरित्र गथे च्वं धइगु खँ म्हिगःया अनुभवं हे छलंङ्ग जू । वास्तवय् २०५९ सालया संसद विघटन देय्या हितय् जूगु मखु, केवल शेरबहादुर देउवा व गिरिजाप्रसादया कचवं नं जूगु खः । खय्त ला तत्कालीन प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवां संसदय् थःगु बहुमत दयेक दयेकं नं संकटकाल ताःहाकः यायेगु विषयलय् सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालालिसे कचवं जुइवं २०५९ साल जेठ ८ गते अप्रत्यासित रुपं संसद् विघटन यानाः २०५९ कार्तिक २७ गते मध्यावधि चुनाव जुइगु घोषणा यात । हाकनं २०५९ कार्तिक २७ गते याये धाःगु मध्यावधि चुनाव दच्छि लिछ्यायेगु सिफारिस पौ २०५९, आश्विन १७ गते जुजुयाथाय् छवल । चुनाव लिछ्याना सर्वदलीय सरकार नीस्वना २०६० सालया मंसिर महिनाय् चुनाव यायेगु सिफारिस यानाः छवःगु थ्व पौया आधारय् तत्कालीन जुजु ज्ञानेन्द्र देउवायात

नीस्वन । वास्तवय् दलतय्गु दथुइ मतभेदया मू हुनि सरकार खः । थःगु नेतृत्वय् सरकार दुसा न्ह्यागुसां ठीक, मखुसा बेठीक धायेगु प्रचलन न्हापांनिसें हे जुयाच्चंगु खः । सत्तासिन सरकारयात क्वःथलाः थःगु नेतृत्वय् सरकार दयेकेगु महत्वाकांक्षा याना हे थौं तक नेपालय् लोकतान्त्रिक व्यवस्था संस्थागत जुइमफूगु खः । चुनावी सरकारया नेतृत्व याये खनीगु तुं चुनाव त्याइगु मखु धइगु खँ नेपाली कांग्रेसं मस्यूगु मखु । २०५१ सालया मध्यावधि चुनाव व २०६४ सालया आमनिर्वाचनय् सरकारया नेतृत्व नेपाली कांग्रेसं हे यानाच्वंगु खः । अथेहे सत्ताया नितिं दलतय्गु दथुइ जक मखु, थःगु दलया शीर्षस्थ नेतातय्गु दथुइ नं गुलि कचवं, गुलि छलकपट जुइयः धइगु खँ नेपाली कांग्रेस व नेकपा एमालेया नेतातय्सं मस्यूगु मखु । तर नेपाःया नेतातय्सं इतिहासयात लुमंकेत मस्वः थ्वहे नेपाःया व नेपाःमिया दुर्भाग्य जुयाच्वंगु दु ।

ल्यवःसिं नेपाल संवत्

समाजयात ल्वयेक जक फेशन याये

शायद नेपाल संवत् हे जक विश्वया छगू अज्याःगु संवत् जुइमाः गुकियात व्यवहारय् लागू यायेगु राष्ट्रिय प्रतिबद्धता दैय्दँसं हे व्यक्त जुयाच्वंगु दइ । दैय्दँसं नेपाल संवत्त्या न्हूदँ हनी, अले न्हूदँपतिकं हे प्रधानमन्त्रीतय्सं नेपाल संवत्यात सरकारी ज्याखँय प्रयोग यानां तुं त्वःतेगु प्रतिबद्धता प्वंकी । तर प्रयोग धाःसा याइ मखु । नेपाल संवत्यात सरकारी ज्याखँय प्रयोग याये फइमखु धकाः उमिसं स्यू । प्रयोग याइ मखु धकाः भीसं स्यू । मस्युगु ला थुलि जक खः कि थये सीक सीकं नं थुकियात प्रयोग यानां त्वःते धकाः उमिसं छा्य धयाच्वन ? अले भीसं छा्य धायेकाच्वना ?

हिन्दीइ छगू खँपु दु - आः बैल मुक्के मार । नेवाःतय्सं उकियात साकार यानाच्वन । लखौं खर्च यानाः दबू रक्वेगु, अले बालुवाटारय् वनाः प्रधानमन्त्रीयात धायेगु - भासँ, थुगुसी नं जिमित भंगः लानादिसँ, वय्कःपिं भंगः लानाः दंग जुयादी । भीपिं भंगः लायेकाः दंग जुयाच्वनी । नेपाल संवत्यात गबलें प्रयोग मयाइम्ह प्रधानमन्त्रीं नेपाल संवत्यात प्रयोग यानां त्वःते धकाः भीत भंगः लाःगु खनाः भी नेपाल संवत्यात प्रयोग याये मसःपिं नेपाल संवत्या हिमायतीतय्सं ताली थानाच्वनी । गबलें प्रयोग मजुइगु संवत्यात न्ह्याबलें प्रयोग याये धकाः दैय्दँसं प्रतिबद्धता प्वंकेत भी नेतात न त्यानु चाः, न लज्या चाः ।

गबलें गबलें ला थथे च्वनीगु, थ्व नेपाल संवत् धइम्ह भी प्रधानमन्त्रीतय् पिने तयातःम्ह कलाः खः । हिन्दी भासं रखेल धाइ । पिने तयातःम्ह नं अज्याःम्ह कलाः खः गुम्हेसित ल्यबः जुम्ह मिज नं छैय् ब्वना यंके धकाः ला

न्ह्याबलें धाइ तर ब्वना धाःसा गबलें हे यंकी मखु । बरु छैय् ब्वना यंके धइगु आश्वासन बियाः रखेलपाखें काये जिक्व लबः धाःसा कयां च्वनी । बिचरा नेपाल संवत्, थौं नेपाःया शासनसत्ताय् वइपिं हरेक प्रधानमन्त्रीतय् पिने तयातःम्ह कलाः जुयाः म्वायेत बाध्य जुयाच्वंगु दु । मिसा जब सुर्या पिने तयातःम्ह कलाः जुयाः म्वाये माली, तब वं म्वायेया लागिं हे आपालं ल्यबःत दयेके मालाच्वनी । सुनां छैय् ब्वना यंके धाइ, व हे वया ल्यबः जुइ । नेपाःया शासनसत्ताय् नं नेपाल संवत्या ल्यबःत यक्व हे वल । गुम्हं ग्वाय् दुम्ह, गुम्हं ग्वाय् मदुम्ह, गुम्हं कलाः दुम्ह गुम्हं कलाः मदुम्ह । तालतालयाःपिं ल्यबःतय्सं नेपाल संवत्यात छैय् ब्वना यंकेगु आश क्यन । तर ब्वना चाहिं सुनां हे मयंकू ।

खला न्हापा न्हापा पञ्चायतकालय् नं आपालं प्रधानमन्त्रीत मदुगु मखु । तर उमिसं नेपाल संवत्यात मिखा वागलं हे मस्वः । आःयापिसं थें कलाः तयेगु ज्या नं मयाः । छैय् यंकेगु ला खं हे मंत ।

आःयाःपिं प्रधानमन्त्रीतय्सं नेपाल संवत्यात अथे घृणा मयाः । बरु माया याः । माया जक मखु माया यायां यायां छैय् ब्वना यंके धकाः कलाः तकं तल । तर यंकूगु धाःसा मखु । आः बिचरा नेपाल संवत् थःत सुनां छैय् ब्वना यंकी ला धकाः बालुवाटारय् वक्व प्रधानमन्त्रीतय्गु ख्वाः स्वयाः वाताहां पियाच्वनी । नेपाल संवत्या ल्यबः जुइपिं प्रधानमन्त्रीत ला यक्व हे वल, छैय् ब्वना यंकीम्ह प्रधानमन्त्री चाहिं गबले वइगु जुइ हला ?



मर्चानिसे स्कूलय् जुइगु थीथी सांस्कृतिक ज्याभवलय् डान्स यायेगु मन दुम्ह मयजु खः अञ्जु महर्जन । वय्कलं नकतिनि क्वचाःगु 'बांलाःम्ह मयजु - ११३२' ट्यालेन्ट ज्याभवलय् फस्ट रनर अपया उपाधि लिसलिसे मिस क्याटवाक् नं त्याकादीगु खः । शिक्षा कथं थौकन्हय् ब्याचलर थर्ड एयर ब्वनाच्वनादीगु दुसा छगू को-अपरेटिभय् थःगु लजगाः यानाः च्वनादीगु दु । थुकिया नापनापं थौकन्हय् ईमेज च्यानलपाखें प्रशारण जुयाच्वंगु टेलिसिरियल 'समयबजि' ज्याभवलय् थःगु कला न्हयःव्वयेगुया नापनापं ज्याभवः न्ह्याकामिकथं ज्या यानाच्वनादीगु दु, भविष्यय् छम्ह सफलम्ह मोडलिङ्ग लिसे बैकिङ्ग क्षेत्रय् पलाः न्ह्याकेगु मनसुवाः तयादीम्ह वय्कःलिसे "नेपाः

सः" वाःपौपाखे यानागु खँल्हाबल्हाया मू अंश न्हयब्वया च्वना :-

थौकन्हय् छु याना च्वनादिया ?

थौकन्हय् आखः ब्वनेगुया नापनापं फाइनान्सियल ज्याय् व्यस्त जुयाच्वनागु दुसा थुकिया लिसलिसे 'समयबजि' ज्याभवः न्ह्याकेगु ज्याय् पलाः न्ह्याकाः च्वनागु दु ।

बांलाःम्ह मयजु ज्याइवलय् गुकथं श्यन ?

फेसबुक व पासापिनिगु पाखें थुगु ज्याभवलय् थ्यंगु खः । थ्व जानकारी जिं छँजःयात बियाः अले वाः, मापिसं नं ब्वति कायेत हौसला बियादीगु खः ।

फस्ट रनर अपया उपाधि त्याकेधुंकाः गथे ताल ?

तसकं लय्ताल । जि न्हापा छम्ह सामान्य मनू सुनां नं जितः बांलाक्क म्हमस्यू तर थौ थुगु उपाधि त्याकेधुंकाः जितः यक्वसिनं म्हसिल । 'समयबजि' थें ज्याःगु टेलिसिरीयलय् म्हितेखन नापं ज्याभवः न्ह्याकेगु हवःताः नं चूलात । थौ थःगु विस्कं कथंया म्हसीका वीखन ।

थुगु ज्याइवलय् तयाः अनुभव गज्याःगु कथंया दत ?

थुगु ज्याभवलय् यक्व चीजया जितः अनुभव दत । सु मनूया दथुइ गुकथं न्वंवायेमा धइगु थुल । आपालं

हःपाः तिवः दत ।

न्हापा सुं छम्ह मनूलिसे न्वंवायेमाःसा ग्याः तर थौ थः न्ह्यात्थेंज्याःम्ह मनूलिसे खँल्हाय् माःसां नं थःम्हं न्वंवायेगु आँट थःके विकास जूगु दु ।

थज्याःगु ज्याइवःत गुलितक आवश्यकता संकादिया ?

थौकन्हय्या इलय् थज्याःगु ज्याभवः तसकं आवश्यकता दु । थ्व इलय् व्यलय् थीथी संघ, संस्था यानाच्वनेमाःगु खनेदु ।

सुं मनूया अनुभव, थःगु प्रतिभा क्यनेगु छगू धिसिलाःगु दबू खः थ्व छगू न्हयःने न्ह्यावनेगु बांलाःगु लँपु खः । थःके दुगु खुबी क्यनेगु नितिं तसकं बांलाःगु थाय् खः, सयेके सीकेगु नितिं नं तसकं बांलाःगु थाय् खः उकिं थज्याःगु ज्याभवः तसकं अनिवार्य खः ।

थौकन्हय्या फेशनयात गुकथं कयादी ?

थःत ल्वय्क वसः पुनेगु हे छगू कथंया फेशन खः । विदेशी फेशन दुहांवल धायेवं उकियात भ्वासि पहः वयेक वसः पुनेगु बांलाःगु खं मखु । समाजयात ल्वयेक वसः, समाजं छुं धायेमफयेक फेशन यायेगु हे बांलाइ ।

- अञ्जु महर्जन, फस्ट रनर अप



थःगु म्हसीका धइगु हे छम्ह नेवाः खः थ्व धइगु थःगु मां भाय् खः उकिं थःगु मां भाय् संरक्षण याये अले कला, संस्कृतियात अथें म्वाकाःतय् फइ । उकिं छम्ह नेवाःनं नेवाः ल्हायेगु गबलें मत्वःते ।

ल्वःमंके मफुगु घटना ...

जिगु मेहेनतं थौं उपाधि त्याके त ताःलात, थुकिइं टेलिसिरियलय् थःगु प्रतिभा न्हयःव्वये खन थ्व खनाः बाः, मापिं तसकं लय्ताया जितः सगंतकं बिल, थ्व जिं गबलें हे ल्वःमंके फइमखु ।

अन्त्य छिगु नुगः सँ ...

दकले न्हापां ला थुगु 'नेपाः सः' वाःपौयात सुभाय् दु, जिगु नुगः खं प्वंकेगु हवःताः बियादीगुलिं । नापं जिं थुगु उपाधि त्याकेधुंकाः थीथी पत्रिकाय् जिगु नां पिदन तर यक्वसिनं जिगु मखुगु नां तयाः पिकयादिल वय्कःपिसं थज्याःगु गल्ती लिपा लिपा हाकनं मयायेमा धइगु बिचाः यानाच्वना । ■

अञ्जुयात दकले यःगु	
यःगु नसा :	चतामरि
यःगु तर्ससा :	च्या
यःम्ह संगीतकार :	इन्क्युक्स बायण्ड
यःम्ह म्यै हालामि :	कटी पेरी, पर्ल ज्याम
यःम्ह कलाकार :	मदनकृष्ण श्रेष्ठ
यःगु शाय :	पोखरा
यःगु रंग :	तुयू
फुर्सदया इलय् :	म्यै न्यनेगु, चाःहिलेगु, छँज्या आदि ।



गोरखा न्हापा नं चाःहिला तयेधुनागु थाय् खः । आपालं धइथें मनूत गोरखा चाःहिलेगु धकाः तथ्यंक गोरखा दरबार जक स्वयाः लिहां वयेगु याइ । गोरखा सम्बन्धी पर्यटकीय सामग्रीइ नं थुलि हे जक न्हयथना तइ । न्हापाया जिगु यात्रा नं छगू कथं उलि हे जक । तर गोरखाया बारे न्यनागु व ब्वनागु खँ, स्वयागु सिक्कं यक्व हे दु । हाकनं छकः मन तयेक चाःहिलेगु ल्याखं छम्ह पासायात धया गोरखायात गन्तव्य दयेकुसें यात्रा न्ह्याका ।

यौनिसं तथ्यंक गोरखातक्क वनीगु बस दुसां जिपिं आँबु खैरेनी तक वना अले हाकनं गोरखाया नितिं मेगु बस गयाः । गोरखा थ्यंबलय् न्हिनसिया अथेहे प्यताः ई जुइधुंकल । मन तयेक हे चाःहिलेगु धकाः अन वनागुलिं हथाय् चायेमाःगु जरुरत मदु । रवःन्हु बिका वयेगु धकाः नं क्वःछिना तयागु मदु । बास च्वनागु होटेलय् रिफ्रेस जुयाः पिहां वया । पिहां

वना । गोरखाया पोखरीथोक धइगु थाय् पुनांग बजाः खः । जुजु राम शाहं नेवाः व्यापारीतय्त नेपालं यंकाः गोरखाया आर्थिक विकास याःबले व्यापारीतय्सं पलिस्था याःगु बजाः थ्वहे खः । नेवाः वस्तीया विशेषता पिलुइगु आपालं खँ ल्यं दनि । गोरखाय् स्वये बहःगु थाय्बाय् धकाः क्यनेत ल्वःगु छगू थाय् पोखरीथोक नं खः तर छा्य् खः मस्यू थुकिया उल्लेख यानातःगु दइमखु अले मनूत थनं हे जुया वनेमाःसां मनूत पलख हे दी मखु, तथ्यंक हे दरबारपाखे वनी । थन तःकूगु छगू पुखू दु । पुखू जःखः क्यव अले फ्यतुना आराम यायेत थाय्थासय् मेच तयातःगु दु । लिक्कसं राधाकृष्ण लगायतया देगः दु । अले देगःया हे छखेलिक्क तज्जाःगु ल्वहँया थां व थामय् जुजु पृथ्वीपति शाहया भ्वाता दु । थुम्ह जुजु पृथ्वीनारायण शाहया बाज्या खः । थुमिगु स्वापू तत्कालीन नेपाःया स्वंगुलिं राज्यालिसे बांलाक स्वापू दु । नेपालय् यात्रा याःबले पृथ्वीपति

गोरखाय् मन तयेक चाःहिला

मल्ल जुजुपिनिगु भ्वाता दुगु ल्वहँया थां खन अले थःथाय् देशय् नं उकथं हे दयेके ब्यूगु खः । ल्वहँया थां व भ्वाता स्वयेबलय् नेपाःया मल्ल जुजुपिनिगु शैली ज्वःलाः । भ्वाता नेपालय् हे दयेका यंकूगु जुइफु अले ल्वहँया थां नेपाःया कलाकारत वनाः दयेकु धकाः धुकुमा यायेफु ।

जिपिं तथ्यंक दरबारय् मवंसे न्हापां पश्चिम स्वयाः दलित बस्ती जुयाः थहां वना । थथे वनागुया हुनि अफ्र आपाः स्वयेत खः । बस्तीं थहां वनेधुंकाः छगू तःग्वःगु ल्वहँतय् अभिलेख कियातःगु खनाः, थुज्वःगु कथंया अभिलेख नेपालय् मेथाय् मखनानि । थुगु लँ जुयाः वनाबलय् जुजु राम शाहं सभा याइगु धाःगु चकंगु थाय् जुयाः वनेमाः तर द्वन्द्वकालय् जुजुया मूर्ति हे स्यंकूगु जुयाच्वन । थनं क्वय् गोरखा बजाः बांलाक्क खनेदु । दरबार लागाय् वनेत लाकं त्वःताः वनेमाः । छयंगुया पेटी खःसा व नं त्वःताः थकेमाः । दरबारया न्हयःनेसं थ्यंकाः स्वयेगु वास्तुकला धइगु छगू कथं नेवाः वास्तुकला हे खः । दरबारयात न्हयःने चिकिचा बालागु लँ छपु बाहेक मेगु मदु उकिं दरबार वयेक याउँक किपाः काये मछिं । पुजा नं अन हे याइगु । अनं भतिचा न्हयःने छगू लुखां दुहां वना । अन न्हापा जुजु खलःपिलिसे सम्बन्धित धकाः थीथी सामान व क्वथा क्यनेगु याइ, तर उकियात

पत्याः याये धाःसा थाक् । ब्वये बहःगु सामान नापं मदु । जिमित ल्यूने लुखां पिकाल । दरबारं पूर्वपाखे गोरखनाथया गुफा दु । गुफाय् दुत छ्वः तर किपाः कायेके धाःसा मब्यू । गुफाय् हे लिच्छविकालिन छगू अभिलेख खनाः तर भुलःसुलः दनाच्वंगु । उगु इलय् गोरखा नेपाल अन्तर्गत हे लाः धइगु दसि मध्ये छगू अभिलेख थ्व नं खः । अन गोरखनाथपन्थी छम्ह योगी नाप आपालं विषयलय् खँ जुल अले लिक्कसं दुगु मेमेगु थाय् स्वयाः जिपिं सरासर पूर्व स्वयाः वना । पूर्वय् नं दरबारया अंक दनिगु जुयाच्वन । खापा मचाः उकिं दुहां वना स्वये मखन । बरु तुनाःसिँइ थीथी आकृति कियाः तयेगु भवलय् रतिकूडायुक्त काष्ठकला नं आपालं दु ।

उगु थासं नं भतिचा पूर्वय् वनेबले हनुमान भञ्ज्याइ वइ । तःधीसे च्वंम्ह हनुमानया मूर्ति दुगुलिं हे थनयात हनुमान भञ्ज्याइ धाःगु खः । थन मेगु लिच्छविकालिन अभिलेख छगू नं दु । अथे हे ततःफाःगु ल्वहँतय् अभिलेख कियाः भवःभवः तयातःगु दु तर ऐतिहासिक घटना सम्बन्धी मखुसे जुजु पृथ्वीनारायण शाहया उपदेश र धार्मिक श्लोक कियातःगु खः । हनुमान भञ्ज्याइगं नं पूर्वपाखे थहां वनेबलय् सैनिक लाग्ता वइ । अन मनूत म्हो हे जक वनी । अन च्वय् भैरवथान धइगु थाय् दु, तर ऐतिहासिकता कथं व

गन्तव्य बसन्त महर्जन

भैरवथान मखुसे बज्रभैरव खः गुगु खँया उल्लेख लिच्छविकालिन अभिलेखय् नं लानाच्वंगु दु । अन ताउ बिकाः मच्वना । दरबार लाग्तां ल्यूने घौछि ति पूर्वय् वनेबलय् ल्वहँ हितिया भवःभवः खनी । हितिया शैलीं धाः, थुपिं हिति नेवाः ल्वहँकःमितय्सं हे दयेकुगु खः । अनसं छगू पसलय् जा थुका । हाकनं न्हयःज्याना । भतिचा जंगलया लँ जुयाः नं वना । अन छगू मुक्कं नेवाः बस्ती वल । बस्तीया दथुइ छगः देगः नं दु ।

दरबार लाग्तां ताःपाक्क पश्चिमय् दक्षिणकाली देगः नं दु । थुगु लाग्ता पिकनिक स्पट कथं विकास यानातःगु दु । थनं हे गोरखा बजाः व गोरखा दरबार नित्तां वयेक ल्याण्डस्केप किपाः कया । लिहां वयाबले लिवाये धुंकल उकिं गोरखा म्यूजियम चाःहिले मखन । म्यूजियम मस्वःसे अथे लिहां वयेगु ? उकिं उकुन्हु अन हे बासं च्वना । बरु कन्हय् खुन्हु म्यूजियम चालेवं दुहां वना अले थीथी ऐतिहासिक सामग्रीत म्यूजियमय् स्वयाः लिहां वया । ■

चिनी ल्वय् ...

फाय् मालीगु, गँसी जुयावनीगु, कमजोरी ताइगु, यौनक्रिडाय् शिथिलता वइगु, उत्तेजना म्हो जुइगु, योनी चासुइगु, मिखा कमजोर जुजु वनीगु व ल्हाः तुति भ्रमभ्रम जुइगु । मधुमेहया लक्षणत हिं चिनीया मात्रालिसे तप्यंक स्वापू दुगु जुइ ।

यदि तःन्हृतक व अप्वः चिनीया मात्रा अप्वयाः च्वन धाःसा लक्षणत अप्वः खनेदइगु व हानिकारक नं जुइ । अथेहे भचा भचा जक जुयाच्चंसां म्हयात हानि जुइमखु ।

३) मधुमेह जुइवल्य् गबलें गबलें प्वाः स्याइगु व बान्ता जुइगु नं जुइफु ।

मनूतय्सं लक्षणत कथं चिनी ल्वय् खनेदुगु तायेकीगुलिं थाकू मजूतले ल्वय् जूगु तायेकीमखु । अप्वः धइथे ला च्वः फाय् थाय् चासुइगु व घाः जुल धाइगु हे न्यनेदु । मिखाया चाप अप्वइगु, नाडी भचा अप्वः सनीगु, रक्तचाप म्हो जुइगु, सासः ल्हाइवल्य् तःगाय्कः ल्हाइगु अले चाकुक् वास वइगु, छुं नं ज्या यायेमं मदइगु, शुर बेसुरं खँल्हावल्हा लिपातय् बेहोस तकं जुइगु जुइफु ।

अथेहे मिखाया डाइबिटिज रेटिनोपेथी, ल्वगियाके नैराश्यता अले ल्हाः तुति संकुसां मचाइगु जुइफु । जलाःस्वैय् नं चिनी ल्वय्या असरं ग्लाइकोजुरीया निसं प्रोटिनुरीया तकं जुयाः च्वःपाखें प्रोटिनत सित्तिकं वनाच्चंगु जुइफु ।

ल्वय् गुकथं म्हसीकेगु ?

अप्वः धइथे चिनी ल्वय्या लक्षणतयगु हुनिं हे ल्वय् म्हसीका कायेत थाकूइगु जूगुलिं ल्वगिया खँ फुक्कं न्यनाः शारीरिक जाँच यायेगु, हिइ ग्लुकोजया मात्रा फुक्कं स्वयाः तिति धायेफइगु जुइ ।

ल्वय्या उपचार गुकथं जुइ ?
चिनी ल्वय्या ल्वगियाःगु उपचारया लक्षण धयागु हे :

१) सामान्य जीवन यापन यायेगु कुतः यायेगु ।

२) ल्वय्या लक्षण मुक्त जुयाः स्वस्थ जक मखु कि बांलाःगु स्वास्थ्य दयेकेगु कुतः यायेगु ।

३) चिनी ल्वचं लाइगु बांमलाःगु लिच्वःतपाखें ताःपाना च्वनेगु ।

थुलि लक्षणत ध्वःदुइकातय्त ल्वगि थःम्हं हे कुतः न्ह्याकेमा । सफल व असफल जुइगु ल्वगिया हे ल्हातय् दइ धइगु सकसिनं थुइका तयेमा । ल्वगिं थःहे ल्वयलिसे स्वापू दुगु जां, शिक्षा, नसा त्वँसा अले जीवन यापनया न्हियांन्हिथंया ज्याभवः दयेकेवल्य् डाक्टरयाके सहलह व्याकुसा बांलाइ ।

ल्वय्या उपचारया तरीकात थुकथं दु :

१) नसा त्वँसाय् म्हालासाला दयेकाः नयेज्यूगु मज्यूगु म्हसीका नये त्वने याना ।

२) नसा त्वँसां वा नयां जिइगु वासः नयाः ।

३) नसा त्वँसां व इन्सुलिन कयाः ।

४) अपरेशन यानाः : प्यान्क्रियाज याःगु प्रत्यारोपन व स्वचालित इन्सुलिन पम्प तयाः ।

डाक्टरया सल्लाह कथं नसा त्वँसाय् नियन्त्रण मयायेगु अले चिनी ल्वय्या उपचार मयात धाःसा थीथी

समस्यात खनेदयेफु ।

गथेकि डाइबिटिज किटो-एसिडेसिस, गुकिइ हिइ ग्लुकोज अप्वयाः जुइगु खः । अथेहे डाइबिटिज न्यूरोप्याथीया (स्नायू सम्बन्धि) समस्यात वयेफु ।

मिखाया समस्या डाइबिटिक रेटिनोप्याथी, जलाःस्वैय् या समस्या डाइबिटिक नेफ्रोप्याथी, नुगःस्वैय् या समस्या अले थीथी संक्रमणत जुइफु ।

उकिं चिनीया ल्वगिपिसं इलय् हे ल्वय् म्हसीका डाक्टरया सल्लाह कयाः सल्लाहकथं थःगु जीवन न्ह्याकेमा ।

चिनी ल्वय् न्ह्याम्हेसित नं जुइफूगु जूगुलिं वाज्यः वपिं जूसा उक्त रक्तचाप, कोलेस्टेरोल अप्वइगु समस्यात नं खनेदइगुलिं मानसिक अवस्था नं असन्तुलन जुइफइगुलिं व बिचाः यायेमा ।

अथेहे मस्त जूसा इन्सुलिन वीगु मात्रा, स्कूलय् छैय् माःकथं व्यवस्था यायेगु व म्हिता, ब्याँय् वनाः ग्लुकोजया मात्रा म्हो जुइफइगुलिं बिचाः यायेमा ।

चिनी ल्वगिया मेमेगु ल्वय्त नं दुसा व कथंया ल्वय्नाप स्वापू दुपिं डाक्टरपिनिगु सल्लाह कायेमा । चिनी ल्वगिपिनिगु विशेषयाना तुतिया समस्या जुइगुलिं खास बिचाः यायेमाःगु खनेदु ।

थःत ज्याछिं कथं लाकां न्ह्यानाः जुइगु घाःपाः मजुइकेगु यायेमा । अथेहे म्हुतु गनीगु, हिइसे च्वनीगु, कई वइगु सवाः मचाइगु म्येय् त्वइकः मुनिगु आदि जुइगु जूगुलिं चिनी ल्वगिपिसं इलय् हे म्हुतु सफा यानाः तयेगु व उपचार यायेगु यायेमा । ■

नेचुरल समाः ज्वलं

रमाया ख्वालय् चा पाना तःगु खनाः कविता अजू चाल । उकिया कारण न्यने मास्ती वया वं न्यहे न्यन ।

रमा - कविता छं स्वये समाः ज्वलं

धइगु कस्मेटिक सामान जक धकाः च्वना ला ? थज्याःगु नेचुरल चीज चा गुकियात मुल्तानी चाः धकाः धाइ थज्याःगु नं समाः ज्वलं कथं छ्यले ज्यून ? छं मस्यूला ?

कविता - थज्याःगु मुल्तानी चां गथे याना छ्यलेगु ? थुकिं छु फाइदा याइलय् ?

रमा - समाः ज्वलं धायेवं भीगु मिखाय् कस्मेटिकया सामान भवःछुवइ । तर कस्मेटिकया सामान स्वयां भिंगु, बांलाःगु व तसकं उपयोगी समाः ज्वलंला भीत प्रकृतिं हे बियाच्चंगु दु । अथेला गुलि नं समाः ज्वलं बजारय् न्यायेगु दु व दक्क नं प्रकृतिया हे विद्यमान चीज खः । तर प्रकृतिपाखें तप्यंक मछ्यसैं थीथी वासः व केमिकल तयाः प्रशोधन यानाः आकर्षक ढंगं दयेका तःगु खः । थज्याःगु कस्मेटिक सामानं याना लिपा भीगु छ्यंगुलिइ बांमलाःगु लिच्वः नं लाकेफु । तर प्रकृतिया अनुपम देनयात भीसं तप्यंक छ्यलाबुलाय् हल धाःसा थुकिं छु नं बांमलाःगु लिच्वः लाइमखु ।

प्राकृतिक सौन्दर्य उपचारया भवल्य् मुल्तानी चा (मुल्तानी माटो) नं छगू स्थल्लाःगु समाः ज्वलं खः । फेस प्याक, बडी प्याक, मड प्याकया रुपय् छ्यलीगु थ्व चा नाइसे व चुलुसे च्वनी । गुकिया कारणं छ्यंगु यच्चुसे, पिच्चुसे व चुलुसे च्वना प्वाला प्वालां धिइ । थुकिं एन्टिसेप्टिक कथं नं ज्या याइगु जुयाः घाः, खु, कै, दाग आदिया नितिं नं फाइदा याइ ।

थुलि जक मखुसे छगू भिंगु मुल्तानी चाया मोइश्चराइजर, चिकं, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेड, खनिज व भिटामिन “A” व “E” नं दइगु जुया थुकियात छ्यलाबुलाय् हयेफत धाःसा भीगु छ्यंगुयात अफ सुन्दरता अप्वयेका सुरक्षा नं वी । गथेकि निभालं, फसं, लखं, धुलं वा छु नं कथंया की पतंगपाखें ताःपाका तइ ।

समाः

मीना बज्राचार्य

थुकियात थीथी कथं छ्यलेगु विधि :

भुजिं खि थाःसा - मुल्तानी चा निगू

चम्चा, कागतीया रस छगू चम्चा, बेसन छगू चम्चा व निगू पतिंचां वक्कः हलु

छथाय् ल्वाकः छ्यानाः बांलाक संका पेष्ट दयेकादिसँ । थुगु पेष्टयात वालय् निक्कः ख्वालय्, गपतय् व ल्हातय् पानादिसँ । १५/२० मिनेटलिपा लखं चायादिसँ । अथे यानाः लाःबलाः दयेवं भुजिं खियात म्हो याना बिइ ।

निभालं क्वःगु दाग - निभालं क्वःगु दाग वंकेत अर्थात् स्किन केयरया नितिं नं थ्व चा ज्यालगे जू । निगू चम्चा मुल्तानी चा, छगू चम्चा दुरु पुई, बागु चम्चा तूचिकं, हलु भतिचा व बेसन छगू चम्चा तयाः पेष्ट दयेकेगु । अले म्वःल्हुइ न्ह्यः गन गन क्वःगु दाग

दु अन अन थ्व पेष्ट पानाः भतिचा गंकाः दिसँ । गने धुंकाः बुलुहुं व्वक्क स्यानादिसँ । थुकिं निभालं क्वःगु पुस्तो पत्रपत्र मदयाः यच्चुसे च्वना वइ ।

छ्यंगु चिल्लो (oily skin) जूसा - चीधंगु चम्चां निगू चम्चा मुल्तानी चा, स्वंगू चम्चा गुलाब जल ल्वाकः छ्याना पेष्ट दयेकादिसँ । थुगु पेष्टयात वाःया निक्कः पानादिल धाःसा (oily skin) जूपित यक्क फाइदा याइ । पेष्ट १५/२० मिनेट तयाः लखं सिलाः छवयादिसँ ।

छ्यंगु सुख्खा (dry skin)

जूसा - निगू चम्चा मुल्तानी चा, छगू चम्चा बरां चिकं व छगू चम्चा कस्ती ल्वाकः छ्यानाः पेष्ट दयेका वाःया छक्कः पानादिसँ । पेष्ट तयाः १५/२० मिनेटलिपा लखं सिलाः दिसँ । थथे यात धाःसा सुख्खा छ्यंगु (dry skin)या नितिं यक्क हे फाइदा याइ ।

ख्वालय् गाःगाः दुसा - निगू चम्चा मुल्तानी चाः, गोलभेराया रस निगू चम्चा ल्वाकः छ्यानाः पेष्ट दयेका वालय् निक्कः पानाः बिल धाःसा ख्वालय् गाःगाः वंगु सीमदया वनी ।

सँ चुलुसे व ताःहाकः यायेगु नितिं - सँ कथं मुल्तानी चा कयादिसँ । उकि धौ व कागतीया रस तयाः बांलाक्क संकाः पेष्ट दयेकादिसँ । थ्व पेष्टयात सँया हाय् तयादिसँ । धौछिलिपा म्वः ल्हयादिसँ । थुकिं याना छिगु सँ चुलुसे च्वना ताःहाकः लिसे तःथू जुयाः सँ बांलाना वइ । ■

Ir gl Nj o\— dwdk

वंगु वाः, १४ नोभेम्बर हलिमन्यंक मधुमेह दिवस हन । आः वहे मधुमेहया बारे थन छुं खँत न्ह्यःथनेत्यना । मधुमेह गुकियात चिनी ल्वय् अले डाइबिटिज धकाः नं म्हस्यू । अप्वयाः वःगु जनसंख्या, शहरीकरण, नसा त्वँसाय् वःगु हिउपाः, लिमला फमला, मानसिक तनाव व शारीरिक ज्याखँय् म्हो जुयाः अलदे थुकिया हे हुनिं हलिमन्यंक हे डाइबिटिज अर्थात मधुमेहया ल्वगित अप्वयाः वःगु खनेदु ।

सन् २००० य् मधुमेहया ल्वगितयगु ल्याः १७ करोड १ लख दुगु खःसा २०३० तककयादुने ३६ करोड ६ लख थ्यनीगु धुकुमाः दु । थथे निदुगं स्वयाः अप्वइगु धुकुमाः यानातःगु ल्वय् मधुमेह धयागु छु खः ले, उकिया हे बारे भचा थुइके ।

हु खः ले मधुमेह धयागु ?

खः, गबले भीगु म्हं हि दुगु ग्लुकोजयात बांलाक्क छ्यले

फइमखु, हिइ ग्लुकोज (चिनी)या मात्रा अप्वयाः वनी । थ्वहे अवस्थायात मधुमेह वा डाइबिटिज मेलिटस धकाः धाइ । भीगु म्हय् इन्सुलिन नांया हर्मोनया मात्रा म्हो जुल वा थुकिया ज्या यायेगु क्षमताय् म्हो जुल धायेवं थथे जुइगु खः ।

मनूया जीवनय् इन्सुलिनया यक्कः हे महत्वपूर्ण भूमिका दु । प्यान्क्रियाजपाखें उत्पादन जुइगु थ्व हर्मोनं ग्लुकोजयात भीगु म्हया कोष कोषय् दुहां वनेत ग्वाहालि याइगु खः । थुकियानाः कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च)या मात्रा अप्वः दुगु नसा ज्वलं व चिनी अले मेमेगु चाकुगु नसा ज्वलंयात पचय् याना भीगु म्हय् ग्लुकोज दयेकावी ।

चिनी ल्वय् ग्वथी दइले सा ?

१. न्हापांगु कथंयाः थुकियात इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट डाइबिटिज नं धाइ । म्हय् इन्सुलिन उत्पादन मजुइवं थ्व ल्वय् जुइगु खः । थ्व मधुमेह सामान्य याना नीदँ

उसाँय् पूर्णिमा शाक्य

मदुबलय् हे खनेदयेफु । थुकिया उपचार इन्सुलिनया सुई वीका व उचित नसा त्वँसां याइ । ल्वगियात नियमित व्यायाम यायेत सल्लाह वी ।

२. निगूगु कथंयाः थुकियात नन इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट डाइबिटिज धकाः नं धाइ । थ्व कथंया डाइबिटिजय् प्यान्क्रियाज इन्सुलिन उत्पादन ला यानाच्वनी तर, उकिं म्हया नितिं माक्कः जुइमखु । व स्वयाः नं प्यान्क्रियाज उत्पादन याःगु इन्सुलिनं बांलाक्क ज्या मयात धायेवं थ्व ल्वचं थी । थ्व कथंया मधुमेह विशेषयाना पीदँ स्वयाः अप्वः दँ दयेधुंकूपित जुइ ।

थुकिया उपचार उचित नसा त्वँसा व नियमित व्यायाम यानाः जक नं यायेफुसा गबलें गबलें थुकिया उपचार उचित

हु जुइफुले ?

● तसकं

लः त्वने प्याः चाइ ।

● पलख

पलखं हे च्व फाय् मास्तिवइ ।

● म्ह

तसकं त्यानु चाइ ।

● म्हया ग्यसु म्हो जुइ ।

● गुप्ताङ्गपाखे चासुइ ।

● मिखा कमजोर जुइ ।

सुइत सुइत थ्व ल्वय् अप्वः जुइफुले ?

● ग्वारापिं मनूतय्त

● जँय् व प्वाथय् अप्वः दाः दुपिं मनूतय्त (प्वाःया नाप मिर्जिपिनि ४० इञ्च व मिसापिनि

३५ इञ्च स्वयाः अप्वः दत धाःसा)

● शारीरिक क्रियाकलापया

ज्याय् म्हो जूपित

● पीदँ स्वयाः च्वय् यापिं मनूत (६५ दँ स्वयाः च्वय्यापित अफ अप्वः जुइफु ।

● वंशानुगतरूपं, अथे



धायेवल्य् मां, अबुयात दःसा मस्तय्त नं दयेफु ।

● प्वाथय् दुबलय् जेन्सेसनल

डाइबिटिज ल्वय् जुइधुकूपित ।

● मानसिक तनाव दुपित ।

● धूमपान अप्वः याइपित ।

मधुमेह जूगु गुकथं सीकाः कायेगु ?

१) गुम्हसियां सामान्य पिसाब जाँच यायेवल्य् च्वय् चिनी खनेदइ ।

२) गुम्हसियां मधुमेहया खास लक्षणत जूगु अनुभव तायेकाच्वनी गथेकि याकनं याकनं नये पित्याइगु, लः त्वने प्याः चाइगु, च्वः तःकः

थुकिया ल्यं च्वये ब्वनादिसँ :

सलनप8 : 6f/ t o\cd\ / sfo\ d: tL

फिल्मस्टारतय् मस्ती यायेत अमेरिका हे वनेमा: धइगु मदु । न्ह्याथाय् नं मस्ती यायेफु । याना: नं च्वंगु दु । तर थ्व इलय् कलिउडया छथ्व: फिल्मस्टारत अमेरिकाय् मस्ती यानाच्वंगु दु । सारङ्गा श्रेष्ठ, किरण प्रताप के.सी., गौरी मल्ल, रञ्जना शर्मा, सरोज खनाल थेंज्या:पिं कलिउड स्टारत अमेरिका च्वना: वयाच्वंगु ता:दये धुंकल । अन इमिसं थ:गु श्रम मिया: डलर कमे यानाच्वंगु दु । छगू इलय् करिश्मा मानन्धर नं अमेरिकाय् थ:गु हिच:ति हायेका वयेधुंकूम्ह कलिउड स्टार ख: । अमेरिकाय् त:दँमछि च्वना वयेधुंकूम्ह करिश्मां थन कलिउडय् वया: हाकनं थ:गु क्यारीयरय् पला: न्ह्याकेगु कुत: नं या:गु ख: । तर वयागु ल्हातिइ “केमिया” (छुं मू मदुगु वचा:हाक:गु) रोल जक चूला: वइगुलिं याना: कायल जुया: हाकनं छक्क: अमेरिकाय् हे वना: छवल । धाय्तला थ: ल्यासेचा जुयाव:म्ह म्हाया कवितायात गाइडेन्स यायेगु निंतिं अमेरिका वनागु धका: धाइम्ह करिश्मां अन धात्थे हे थ: म्हायाय् यात गाइडेन्स बियाच्वंगु दुला ले ?

थ: म्हायाय् क वि ता या । म्हालासाला यायेगु



त्वह:चिना अमेरिका वंम्ह करिश्मा थौकन्हय् अन कलिउडया थ: पुलां पिं पासापिलिसे मस्ती यानाच्वंगु खनेदु । इमिसं अन थ:म्हसिनं यानागु मस्तीया किपा: नं फेसबुकय् न्हियान्हिथं अपलोड

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

याना: वयाच्वंगु दु । अमेरिकाय् करिश्मां गबलें सारङ्गा श्रेष्ठलिसेसा गबलें गौरी मल्ललिसे रमभूम यानाच्वंगु किपा: फेसबुकय् तयेगु याना च्वंगु दु । करिश्माया मस्ती पार्टीइ थुपिं जक मखसे थनं वना: अमेरिकाय् च्वनाच्वीपिं हिरोत सरोज खनाल व किरण प्रताप के.सी. नं खनेदु । उलिजक मखसे उखुन्हु तिनि अमेरिकापाखे व्व:म्ह राजेश हमालं नं इपिलिसे ज्वाइन या:गु खनेदु । थौकन्हय् कलिउडय् “न्यू जेनेरेशन”या स्टारतय्गु हालिमुहालि जूवले पुलां पिं स्टारतय्गु ज्या मदया: वाथावाथा कनाच्वंगु दुसा करिश्मा व राजेश हमाल थ्वहे ह्व:ता:या लव: कया: अमेरिकाय् मस्ती यानाच्वंगु दु । खय्तला राजेश हमाल मोहनि पतिकं अमेरिकाय् दैय्दँसं वना: च्वंम्ह ख:सां थुगुसी धा:सा अन राजेशया मस्ती विस्कं हे पह:या खनेदयाच्वंगु दु ।

थ्वहे भवलय् अमेरिकाय् लच्छिति च्वना लिहांव:म्ह कलिउड हिरोइन अरुणिमा लम्सालं धा:कथं अमेरिकाय् कलिउडया स्टारत सानकथं च्वनाच्वंगु खनेदुसा अन थ: मिलेजूम्ह पासा रञ्जना शर्मालिसे नापलाये खंगु व वयागु बर्थ डे पार्टी तर्क एट्रेण्ड यायेखंगुलिं अरुणिमायात तसकं लय्ता वयाच्वंगु खं वं थ:म्हसिनं हे थन पासापित कंगु ख: । अरुणिमां नं अमेरिकाय् थ:म्हसिनं तसकं हे मस्ती याना: वयागु खं कंगु दु ।

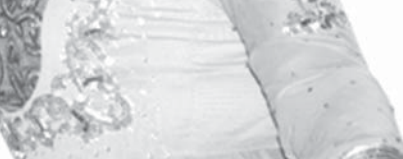
थुकथं स्वयंवाले गुलिखे नेपा:या स्टारत अमेरिकाय् मस्ती यानाच्वंगु खनेदुसा गुलिखय् स्टारत गुमनाम जिन्दगी म्वाना: च्वंगु दु । अन हे च्वंम्ह नेपा:मिलिसे इहिपा: या:पिं जल शाह व सज्जा मैनाली अन छु याना च्वनले ? थुकिया लिस: सुयाके दु ? अथेहे तुं कृष्टि मैनाली नांया:म्ह छम्ह पुलांम्ह हिरोइन नं अमेरिकाय् तुं जीवन हनाच्वंगु दु । वयागु बारे आ:तक्क सुनां नं छुं च्वगु खनेमदुनि । कि इमि उलि मस्ती जकं याये मखला ? थुकिया स्पष्ट लिस:



सुयाके मदु । खय्तला अमेरिकाय् मेमेपिं यक्वं कलाकार दिन । रमेश उप्रेती व विक्रान्त बस्नेत थेंज्या:पिं हिरोत अले गगन बिरही नांया:म्ह निर्देशक नं अन हे दु । गबलें थन गबलें अन याना: च्वनीपिं रेश मरहठा व सुधांशु जोशीया लजगा: अन ता:लाना: च्वंगु हे दु धइगु न्यनेदु ।

रेश व सुधांशु लगायत अन अमेरिकाय् आपालं नेपा:मि स्टारतय्गु कमाई बांलाना च्वंगु हे खनेदु । थथे थ: पासापिनिगु ज्या बांलाना च्वंगु खना: वा न्यना: थनं गुलिखय् स्टारत उखेपाखे स्वया: वनेगु यानाच्वंगु दु । तर

अमेरिका वा न्ह्यागु देशय् वंसां थ:गु मिहेनत ता:लात धा:सा हे जक सफल जुइ, म खु सा । जु इ म खु धइगु खं धा:सा लव:मके मज्यू ।



सास: छम्हु जक ल्यंतले नं ...

गजल

ज्यापु जुजु

सास: छम्हु जक ल्यंतले नं त्वने दयेमा: अय्ला: हे
घ:हे वया: जित: सुवा: बी धा:सां फवने दयेमा: अय्ला: हे ।

जि गुलि नं दु म्वानागु, अय्ला:या निंतिं ख: ल्वानागु
शान्ति जूसां, क्रान्ति जूसां सदां ज्वने दयेमा: अय्ला: हे ।

प्याखं स्वय् बाय् बाखं न्यने जिं, अय्ला:गुलुतय्गु जक
आवलिं च्वैगु न्ह्यागु सफुतिइ ब्वने दयेमा: अय्ला: हे ।

देग: गुम्बा, मस्जिद, गिर्जा फुक्क ज्वीव्यु सुलिं जक
घ:या पलेसा देग:पतिकं स्वने दयेमा: अय्ला: हे ।

सुख जूपिं ला दुबिनाच्वंगु हे दु अय्ला: पुरुलिइ
ख्वय् जक मा:पिनिगु मिखाय्सां च्वनेदयेमा: अय्ला: हे ।

मिखाय् ख्वबि मदु जिगु हिनुली हि मदु
ख: सास: छता ल्हानाच्वना, जिके जि मदु ।

ब्याट्री फूगु घडी थें चिकं फूगु गाडी थें
दिनाच्वंगु थ्व जीवनय् हुं हे गति मदु ।

सीपिं जा ल्यन ख: धाय् लुमन्ति किपा:य् जक
म्वाना: च्वपिनि तर्क थ:गु जिन्दगी मदु ।

दैत्य दु थें घ: नं दु, थुवा: दु थें च्य: नं दु
फुक्क दु मनूयाके, मस्यू ‘मनू’ छुकिइ मदु ।

गुलिस्थां खं गुलिस्थां मखं ‘जुजु’या किच:
थ:म्ह न्हाय्कनय् स्वयां बच्छि दु, बच्छि मदु ।

म्हगसय् सम्भोग या:गु खंसा छु जुइ ?

ल्याय्म्ह ख्य:

अस्य: भाजु

धाइ । थुकथं दबय् जुयाच्वंगु यौन इच्छा नं म्हगसय् छताछुल्ल जुइ । थीथी अध्ययन कथं आपालं ल्याय्म्ह ल्यासैं अज्या:गु म्हगस खनेमास्ते व गनं उमिगु नापलाये ज्या थ: मतिनामिलिसे जुइमा व यौनक्रिडा यायेदयेमा । उकिं म्हगसय् सुलिसे सम्भोग या:गु खंगुयात सामान्य रुपं कायेगु या ।

भ्नी मध्ये यक्वसिनं थुकियात हल्का



रुपं काइ व छाय् थज्या:गु म्हगस खन धइगु विषयसं उलि च्युता: तइमखु, तर यौनविज्ञतय्सं धा:सां म्हगसय् सम्भोगया स्वापू मनूया मेपिलिसेया यौन स्वापू लिसे वयागु मनोविज्ञानय् निर्भर जुइगु धा:गु दु । सु नं मिसां म्हगसय् सुलिसे सम्भोग या:गु खंगु हुनि छु ख: धइगु खँया लिस: व्यूसें यौनविज्ञ डाक्टर केतन परमारं थीथी न्यागू अवस्थाया व्याख्या या:गु दु ।

भा:त वा मतिनामिलिसे सम्भोग या:गु म्हगस खंसा

यदि म्हगसय् थ:

भा:त वा मतिनामिलिसे सम्भोग या:गु खनधा:सा उकिया निगू अर्थ दयेफु । या त म्हगस खंम्ह मिसाया भा:त वा मतिनामिलिसे या स्वापू धिसिला:, या त वं भा:त वा मतिनामिपाखें उगु

सन्तुष्टि कायेफयाच्वंगु मदु, गुगु वं ययेकाच्वंगु दु । यदि सुनां थज्या:गु म्हगस खंसा थ: मतिनामि वा भा:त नापं च्वना खँल्हावल्हा याना समस्या ज्येकेगुपाखे वनेमा ।

पूर्व मतिनामिलिसे सम्भोग या:गु खंसा

यदि थ: पूर्व मतिनामिलिसे सम्भोग या:गु म्हगस खनधा:सा उकिया अर्थ जुइपु, पुलांम्ह व्वाइप्रेन्डलिसेया सेक्सलाइफ तसकं बांला: । देखावटी रुपं आ:या मतिनामियात य:सां नं अचेतन मनय् पुलांम्ह मतिनामि हे ययेकाच्वंगु दुसा बलिसे सम्भोग यानागु म्हगस खनी । थज्या:गु म्हगसपाखें थ: न्हूम्ह मतिनामिलिसे सन्तुष्टि रुपं सम्भोग यायेमखन वा न्हूम्ह मतिनामिलिसे खटपट जुयावल धइगु प्रष्ट जुइ ।

सु नं नांजा:म्ह हिरोलिसे सम्भोग यानागु म्हगस खंसा

यदि सु नं नांजा:म्ह हिरोलिसे सम्भोग यानागु म्हगस खनधा:सा उकिया अर्थ ख:, थ: मतिनामि वा भा:तया दथुइ छुं खँ मालाच्वंगु दु । हिरोया सफलता व खुबीलिसे थ: मतिनामि वा भा:तयात लनीवलय् नं

थज्या:गु म्हगस खनी ।

सु नं मिसालिसे सम्भोग यानागु म्हगस खंसा

यदि सु नं मिसालिसे सम्भोग या:गु म्हगस खनधा:सा उकिं मनोविज्ञान लिसे शारीरिक अवस्थाया बारे नं दुर्यंगु अर्थ तइ । थज्या:गु म्हगस खनधा:सा छु थुइकेमा धा:सा थ:गु यौन पार्टनर मिजं जक ख: धइगु विचा: गलत ख: । थज्या:गु म्हगस बारम्बार खनधा:सा व वास्तविक जीवनय् नं सु नं मिसालिसे यौन क्रियाकलापया निंतिं आकर्षित जुलधा:सा थ:गु यौनचरित्र वा प्राथमिकता लिसे यौनिकताया स्वापुतिइ पुनर्विचार यायेमा । सु नं मिसां म्हगसय्

मेम्ह मिसालिसे सम्भोग या:गु खनिसा उकिया अर्थ छु नं जुइफु धा:सा उम्ह मिसां थ: मतिनामि वा भा:तं थ:गु अप्व: विचा: यायेमा: धइगु मनंतुनी ।

मतिनामिं त्व:तूगु म्हगस खंसा

मतिनामिं त्व:तूगु म्हगस खनधा:सा उकिया अर्थ ख: - थ: मतिनामिलिसे संवेगात्मक निकट स्वापू व अप्व: ई चाहे जुया: नं व दयाच्वंगु मदु । स्वापुतिइ खटपट व:गु वा निकट भविष्यय् वइगु त:धंगु हिउपा: वा घटनाया व्यवस्थापन गुकथं यायेगु धइगु विषयसं चिन्तित दुगु इलय् नं मतिनामिं त्व:तूगु म्हगस खनीगु यौनमनोविज्ञ परमारं जानकारी ब्यूगु ख: ।

letty letty letty

न्हूदं नेपाल सम्वत् ११३३ कयंगु लसताय सकल

नेपा:मिपिनिगु मि-उसांय, ता:आयु, सुख, शान्ति, समृद्धि

व प्रगतिया मनंतुसैं दुनुगलनिसें मिंतुना देखायाच्वना ।

मचाम्ह डंगोल

भोतेवहा:, यैं

नगद प्रोत्साह कार्यविधि परिमार्जनया तयारी

सरकारं निर्यातमूलक उद्योगयात उपलब्ध याकाः वयाच्वंगु 'नगद प्रोत्साहन' वितरणया कार्यविधि परिमार्जनया तयारी न्ह्याकूगु दु । नगद प्रोत्साहन वितरणयात थप सरल व आकर्षक दयेकेत कार्यविधि परिमार्जनया तयारी न्ह्याकूगु उद्योग विभागं जानकारी ब्यूगु खः । 'नगद प्रोत्साहन वितरणयात सरल दयेकेत योजना आयोगया न्वक्या कजित्वय् सिफारिश समिति नापं नीस्वंगु दु' विभागया निर्देशक ऋषिदेव हुङ्गेलं जानकारी बियादिसं 'समितिया सिफारिशकथं कार्यविधि परिमार्जन यायेगु जुइ ।'

उद्योगीतय्सं नगद प्रोत्साहन वितरण प्रक्रिया भ्रष्टाचलितो जूगु न्ह्यःथना थुनियात सरल दयेकेत माग याना वयाच्वंगु दु । थौंकन्हय् सरकारं निर्यातमूलक उद्योगयात निर्यात याःगु वस्तु, उकिइ छ्यलीगु कच्चा पदार्थ, उत्पादन प्रक्रिया, श्रमशक्ति लगायतया आधारय् मूल्यांकन अंक बियाः मूल्य अभिवृद्धिया आधारय् २ निसं ४ प्रतिशततक्क नगद प्रोत्साहन बियाः वयाच्वंगु दु ।

तर, उद्योगीतय्सं धाःसा मूल्य अभिवृद्धि प्रणाली उचित मजगु धयाः वयाच्वंगु दु । मूल्य अभिवृद्धिया आधारय् नगद प्रोत्साहन वितरण यायेबलय् लक्षित उद्योगयात दइगु सम्भावना म्हो जुइगु नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ, निर्यात प्रवर्द्धन समितिया सभापति अनुपबहादुर मल्लं धयादिल ।

'गुलिखय् अवस्थाय् फुक्क कथंया भर्त्त लिसे प्रमाणत न्हयःव्वये फइमखु' वयकलं धयादी 'थज्याःगु अवस्थाय् मूल्य अभिवृद्धियात आधार कायेबलय् उद्योगतय्सं उचित प्रोत्साहन कायेफइमखु ।' थ्व धापूयात न्हयःने तयाः उद्योगीतय्सं नगद प्रोत्साहन फुक्कसित छगू हे भाव उपलब्ध याकेत माग यानाः वयाच्वंगु दु ।

'छु नं खास निर्यातमूलक उद्योग वर्ग वा उत्पादित वस्तुयात छगू हे भाव नगद प्रोत्साहन

उपलब्ध याकेमाः धइगु जिमिगु माग खः' नेपाल गलैंचा निकासीकर्ता संघया कार्यकारी निर्देशक सुरेन्द्र ढकालं धयादी 'समान दरय् नगद प्रोत्साहन वितरण याःसा जक लक्षित उद्योग लाभान्वित जुइगु खनेदु ।' उत्पादित वस्तुया वर्ग अथवा निर्यात याःगु परिमाणया आधारय् नगद प्रोत्साहन दर फरक जुइगु व्यवस्था नं यायेफइगु उद्योगीतय्सं न्हयःथंगु दु ।

सरकारं निर्यात प्रवर्द्धन यायेत बंगु दैनिसं निर्यातमूलक उद्योगयात नगद प्रोत्साहन बियाः वयाच्वंगु दु । तर, वितरण प्रक्रिया जटिल लिसे भ्रष्टाचलितो जूगुलिं आपालं निर्यातमूलक उद्योगं नगद प्रोत्साहन मदुगु न्हयःथंगु दु । सुविधाया नितिं निवेदन बीपिं मध्ये थ्यंमथ्यं ५० प्रतिशत उद्योगं जक नगद प्रोत्साहन काःगु दु । आर्थिक दै २०६८/६९ सं निवेदन ब्यूपिं सच्छि व भिंछगू उद्योग मध्ये न्ययन्हय्गुलिं जक नगद प्रोत्साहन काःगु दु ।

प्रक्रिया लिसे कार्यविधिया मापदण्ड पूर्वके मफुगु न्यय्प्यंगू उद्योगयात नगद प्रोत्साहन उपलब्ध मयाकूगु विभागं जानकारी ब्यूगु दु । तर, उद्योगीतय्सं धाःसा सरकारया ढिलासुस्ती व भ्रष्टाचलितो व्यवस्थाया कारण विनियोजित प्रोत्साहन रकम उद्योगीतय्सं कायेमखंगु धयावयाच्वंगु दु ।

सरकारं नगद सहूलियतया नितिं रकम विनियोजन याःसां नं उकिया उचित वितरण धाःसा यायेमफुगु नेपाल गलैंचा निकासीकर्ता संघया निवर्तमान नायः कविन्द्र ठाकुरया द्वपं दु । स्वदेशया हे कच्चा पदार्थ छ्यलीगु गलैंचा, पश्मिना लिसे हस्तकला उद्योगतय्सं भ्याट बिल लगायत गुलिखय् भर्त्त उपलब्ध याकेमफइगु जूगुलिं उकियात हे कारण दयेकाः सरकारं सहूलियत मबीगु उचित मजगु वयकःया धापू खः । 'भन्सार प्रज्ञापन पत्र व बैकया एलसी पेश यायेधुंकाः नगद प्रोत्साहन बीमाः' वयकलं धयादिल । ■

बुद्ध धर्म पुनर्जन्मवाद हे खःला ? (१)

पृष्ठभूमि

लः क्वथ्याः स्वयाः न्हयानावनी । अथेहे इतिहास बौद्धिक मनूया नुगः नुगः जुयाः न्हयाना वयाच्वंगु थन तक थ्यन । थ्व आपालं मनू याःगु ज्ञान दुनेया अनुभूतियागु विषय जुइधुंकल । अथेन थ्व च्वमि थनं नं भतिचा न्हयःज्यायेगु कुतः ज्वना छुं नं दुःखयात भतिचासा म्हो याये फइ, धयागु विश्वास व धारणाया आशयं न्हयःने वया । सायद थ्व अभिमान जुइफु ! सोच विचाः छल्पोल छिकपिनिगु जुल ।

प्रकृति (स्वभाव)

गुबलय् मनूया विकास बाय् नसा व स्थीर थायूया निश्चितता मदुनि । याये मसःनि । मफुनि । प्रकृतिया संरचना नं थौंकन्हय् थें ज्ञान विज्ञान व ईच्छा आस्थाया सन्तुलितताय् मर्थ्यनि । ग्यानापुरसे च्वंक थपिं च्वना च्वनागु संसारया लकस जुया च्वनतिनि । थज्याःगु ग्यानापुगु लकसं थौं थुगु लकस तक थ्यन । थन तकया अवस्थां यक्वः जाति, भाषा, धर्म, देश विदेशया न्हू न्हूगु अवस्थां थियाहल । ज्वनाहल । वल । गुलि वल ? व, वः वःगुलिं गुलि भेद रहित याना यंकेगु कुतः याःगु दु । खः । यक्वःसियागु अनुभूति दु । थुकि निगू मत मदु । निगू मत मदयेक नं थ्व म्हतिं म्हतिं जाति व धर्मया धापू जक मजुसे, आपालं जातिया विभेद जुयाः क्वाःतूगु दावी नं न्यना स्वयाः न्हयानाः वयाच्वंगु नं दु । इलय् ब्यलय् थज्याःगु विषयं सभ्य मनूया इतिहास हिं प्यायेमाःगु दुःख नं सकसिगु अनुभूति जूगु दु । व्यक्ति व्यक्ति समाज देश हलिं

धर्म / संस्कृति

बुद्ध नेपाः यल

तक नं ! गुगु मनूया न्हयःने नाले मफूगु व मछिगु जुयाः नं मनाःसे मगाकक न्हयपं वयाच्वंगु दु । छगू दसु लुमंके : -

प्यसः दै न्हापा बावरी मस्जिद प्युगु थासय् राम मन्दिर खः हँ ? उबलय् मुसलमान राज जुयाः हिन्दूत ल्वाये मफया राम मन्दिर स्यंकाः बावरी मस्जिद जूगु जुल हँ ! जब मुसलमान राज्य व उपनिवेशया राज्यं मुक्त जुयाः भारत व उपनिवेश राज्य जुयाः बासः दै हे पुले मलायेवं बावरी मस्जिद चुंचुं जुल ? थ्व सकलसिनं न्यंगु व ब्वंगु स्वःगु नं जुल । अन हाकनं राम मन्दिरया प्रतिस्थापना जुल । थ्व नं सकलया अनुभूति जुइधुंकूगु दु । थ्व पत्र-पत्रिकाया बुखँ जुल ? वयकःपिनि देय् दुनेयागु । थ्व छगू धर्मया नामं हिंसां थाय् काःगु बुखँ ब्वने, न्यने व स्वये दुगु ब्वयाःगु जक जुल । थ्व धुंकाः कपिलवस्तुया (नेपाः) देश छकः नं स्वये ।

नीन्यासः दै न्हापा छगू कपिलवस्तु (नेपाः) देय्पा राजकुलय् सिद्धार्थ धयाःम्ह कुमार छम्ह जन्म जुल । व कुमार भतिचा बिस्वकं कथं याःम्ह जुल । मनूतयगु कल्पनाय् मदुगु खँ विचाः याइम्ह । जन्म, पुनर्जन्म, थःयाःगु जीवनयात जाति, जरा, ब्याधि, मरण, दुःखया जीवन धाइम्ह । थुज्वःगु दुःखया लोकय् च्वने म्हाः धाइम्ह । जन्म बुन्हाः मृत्युया ल्वय् दसेलि व ल्वचं कयेके

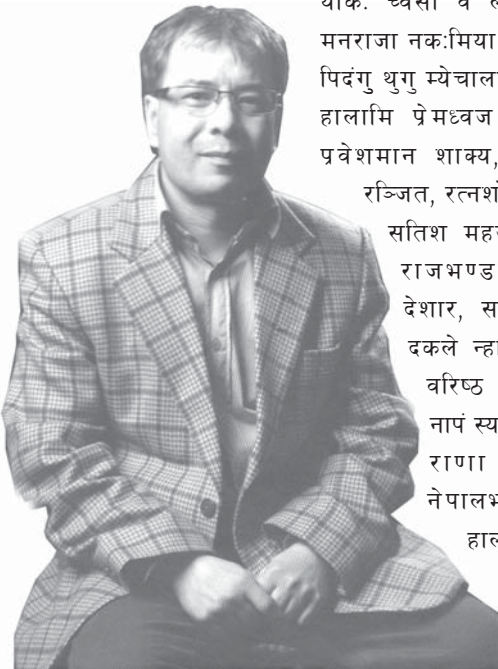
म्वाःगु वासः नं थ्व लोके अवश्य दइ धयागु विचाः याइम्ह । न्यन्यं हे पत्याः याये थाकूगु खँ ! सिद्धार्थ जन्मया न्हयः थज्याःगु खँ सुनां हे पित महनिगु जुयाच्वनि । सिनं मस्युनिगु जुइ । लायकूया याकः काय् । सिंहाशनया उतराधिकारी याःगु थज्याःगु खँ, लायकूदुनेया जः दुजःपिनिगु मन दुःखं जाः । जीवन हारय् चाः । सिद्धार्थया तन मन थ्व हे धुनय् लाना च्वनि ।

मांया गर्भमचा जन्म जुइगु इलय् मां सिइलाकि मचासिइया अवस्थाय् नं मब्यंक प्वचिकाः हःगु म्हु जब थःयात मालीबलय् पयना स्वयेवं प्वक्तां जक जुइ ! प्रत्यक्ष अनुभूति सकल याःगु खँ थ्व खः । अथेनं सिद्धार्थ थेंज्याःपिनिगु जीवनं अदृश्य, अप्रत्यक्ष, अलौकिक, सम्पत्ति प्वचिनाः वःगु वा प्वचिकाः हःगु दु, धकाः नालाः कायेगु श्रद्धा जक मखु, बाध्यताय् नं सकलें क्यंगु दु । लाःगु दु । गुकियात थौं सिद्धार्थ जक मजुसे आपालं सत्त्व तथागतपिनिगु गुण कलाकृति लुमंका नां कायेकाः वा नां भीसं कयाः वयाच्वना । कथहं वयकःपिनिगु नां व ज्याया बारे नं दुस्वये । न्हापां सिद्धार्थ हे लुमंके । वसपोल ज्योतिष शास्त्र कथं चक्रवर्ती निश्चित व्यक्तित्व जुयाः बिज्याम्ह महासत्त्व खः । तर वयकःया नुगलं, चेतनां, लोकय् मदुनिगु दुःखं मुक्त यायेगु व जुइगु लै लुइकेगु मति जुल । गुगु खँ सुं नं मानवं पत्याः यायेगु आधार व इलय् (२६०० दै न्हापा) नालाः काये मफुनि । तर थौं व सकलसियागु अनुभूतिया विषय जुयाः बिइधुंकूगु दु । थुकिया विस्तृत लिपाया त्याखय् न्हयःव्वयेगु जुइ । ■

शब्द ल्ययेसःम्ह व साहित्यया ज्ञां दुपिसं बांलाक्क म्यें च्वय्सइ

संगीत ख्यः

बिमला शाक्य



पेशा कथं तिब्बतिन नेवारी आर्ट गुड्स हस्तकला व्यापारी जूसां नेपालभाषा संगीत ख्यलय् नुगः क्वःसाःम्ह म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्यं न्हूदँ १९३३ या लसताय् नेपालभाषाया न्हूगु

म्येचाः “निर्मल मन” पिथनादीगु दु । थ्व म्येचाः वयकःया प्यंगूगु म्येचाः कथं बजारय् पिदंगु खः । म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्यया याकः च्वसा व लय् चिनामि मनराजा नकःमिया याकः लसय् पिदंगु थुगु म्येचालय् वरिष्ठ म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानलिसे प्रवेशमान शाक्य, जुजुकाजी रञ्जित, रत्नशोभा महर्जन, सतिश महर्जन, प्रतिमा राजभण्डारी, निशा देशार, साज सिंह व दकले न्हापांगु खुसिइ वरिष्ठ म्यें हालामि नापं स्यनामि संगिता राणा प्रधानं नेपालभाषाया म्यें हालादीगु दु ।

२०३७/३८ सालपाखे स्टर्ज प्रोग्रामय् म्यें हालाः संगीत ख्यलय् पलाः तयादीम्ह वयकलं २०४१ सालय् यलया मंगः बजारय् पाटन संगीत क्लब नीस्वना संगीतया थपू यायेगुलिइ तिव बियादीगु खःसा थ्वहे क्लबया रवसालय्

यलय् न्हयदँ, च्यादँ तक्क स्वन्तिया इलय् थीथी ज्याभ्वः यानाः म्यें हालादिल । उगु इलय् थँहिटी च्वंगु मैत्री अध्ययन मण्डलया रवसालय् अधिराज्यव्यापी म्यें धेंधेंबल्लाः कासाय् सान्त्वना सिरपाः त्याकादिल, अनलिपा बांवांलाःगु म्यें भाग - २ नं पिथनादिल ।

छम्ह बांलाःम्ह म्यें हालामि जुइत साधना मयायेकं मज्यू उकिं म्यें हालेगु सिबें म्यें च्वय्गुपाखे मन क्वःसाःम्ह म्यें च्वमि भाजु निर्मलरत्न शाक्यं थःगु हे त्वालय् छम्ह मिखां मखंम्ह मनूया लिधंसाय् ‘जि मनू हे खःला मखुला’ धाःगु म्यें च्वयादिल । वयकःया थ्व न्हापांगु म्यें खःसा नेपाली म्यें ‘सहारा दैव मेरो’ न्हापां रेकर्ड जूगु म्यें खः ।

नेपालभाषाया निगूगु म्येचाः कथं जिगु मिखाया न्हयःने पिथनादिल । गुकिइ सेन्टिमेन्टल म्यें कथं टाइटल म्यें सपना श्रीया सलय् यक्वसिनं ययेकूगु म्यें खः । अथेहे बबिन प्रधानया छवय्ला बजि तुक्चा नं न्यनामिपिनिगु नुगलय् थ्यूगु म्यें

खः । अनं २०६२ सालय् वयकःया ल्वःवन नामं पिदंगु सिडी भिसिडी म्येचाः दच्छि लिपा डिभिडीया रुपय् पिहांवःगु खः । ‘ल्वःवन’ म्येचालय् दुथ्याःगु ‘च्वय्न् छगु जिगु मतिनाया बाखं’ कर्णदास व सपना श्रीया द्वैत म्यें नं यक्वसिनं ययेकूगु म्यें खः । कर्णदास व पीति कौरया न्हापांगु नेपालभाषाया म्यें खः । प्वाइन्ट ५ डल्वी डिजिटल सिस्टमय् पिहांवःगु ‘ल्वःवन’ म्येचाःपाखें वयकः भन् चर्चाय् वःगु खः । न्हूगु प्रविधि छयला संगीत ख्यलय् छगू हाथ्या कथं वयकलं च्यागू लख तका खर्च यानाः नेपालभाषाया ख्यलय् च्यालेन्ज यानादिल ।

म्यें च्वय्गु बाहेक थीथी सफू स्वय्गु बानी दुम्ह म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्य गबले सिचय्सन घटनाक्रमयात लिधंसा कयाः म्यें च्वय्गु गबले छुं विषय

गुकिं नुगलय् थिइ उकियात छन्द कथं म्यें च्वय्गु यानादीम्ह वयकलं शब्द चयन यायेसःम्ह अले साहित्य सम्बन्धी ज्ञान दुपिसं बांलाक्क म्यें च्वय्फइ वयकलं धयादिल । आःतक नेपालभाषा व नेपाली यानाः निसलं मल्याक म्यें च्वयादी धुंकूम्ह वयकलं सुख, दुःख छगू आधार जुयाच्वंगु संगीत न्ह्याइपुगु इलय् अभि उत्साह बिइसा दुःखया इलय् स्याःचाःगु

‘आःतक्क पारिश्रमिक बियाः म्यें च्वकूगु मदुनि । उकिं मेगु छगू लजगाः मदयेकं धुक्क जुइगु अवस्था मदुनि, अथे जूगुलिं म्यें च्वमिपित नं थाय् बिइमाःगु आवश्यकता दु ।’

क्वःलाकाबिइ धकाः संगीतयात कयाः थःगु विचा प्वकादिल । थौंकन्हय् नेपालभाषाया संगीत ख्यः न्हापासिवें तब्याः जुइधुंकूगु दु अथे नं सुना नं आःतक्क पारिश्रमिक बियाः म्यें च्वकूगु मदुनि । उकिं मेगु छगू लजगाः मदयेकं धुक्क जुइगु

- निर्मलरत्न शाक्य
अवस्था मदुनि अथे जूगुलिं म्यें च्वमिपित नं थाय् बिइमाःगु आवश्यक जुइधुंकूगु विचाः वयकलं प्वकादीगु दु ।

म्यें च्वय्गु बाहेक वयकलं दच्छिति न्हयः ‘एक दिन एक रात’ नांया नेपाली सँकिपाः नं दय्कादिल । नेपाली सँकिपाः ख्यलय् छगू न्हूगु धारया उगु सँकिपालं व्यापार धाःसा बांलाके मफुत । अनलिपा वयकलं नेपालभाषाया म्येचाः “निर्मल मन” पिथनादीगु खः । म्यें च्वय्बलय् संगीत विचाः याना च्वःसा अभि अपुइ धयादीम्ह वयकः छुं दै न्हयःनिसं श्री स्टार क्लबया न्वक् अथेहे नेपाली कांग्रेस १८ वडाया जिल्ला सभापतिलिसे समाजसेवाया ज्याय् व्यस्त जुयादीगु दु ।

अबु धर्मबहादुर व मां धर्मलक्ष्मी शाक्यया कोखं वि.सं. २०२४ सालय् यलया भिन्धः ल्यूने क्वथु तभ्याःसं जन्म जुयादीम्ह म्यें च्वमि निर्मलरत्न शाक्यं थःगु हे ह्याण्डीक्राफ्ट पसलय् व्यस्त जुयादीगु दु नापं एम्बियन्स रेस्टुरेन्ट एण्ड बार न्ह्याकेगु तयारी नापं यानाच्वनादीगु दु । ■

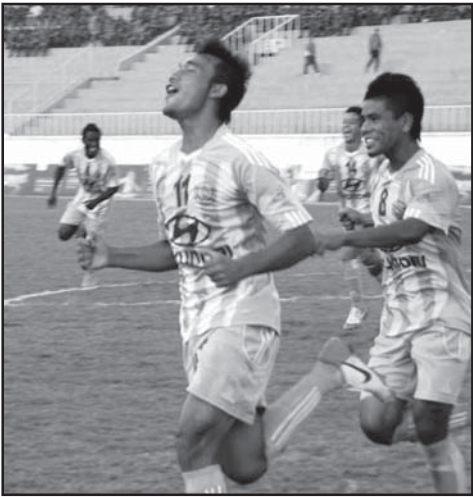
सफल पोखरा कप च्याम्पियन जुइत मनाइ ताःलात

पोखराय् न्ह्याःगु सफल कप फुटबल २०६९ त्याकेत मनाइ मस्याडदी क्लब ताःलाःगु दु । थ्वहे वंगु कार्तिक २५ गते जूगु लक्ष्मी हुन्दाइ मनाइ मस्याडदी क्लब व मछिन्द्र क्लब दथुइ जूगु फाइनल कासाय् १-० गोलं त्याकाः मनाइ मस्याडदी क्लब च्याम्पियन जुइत ताःलाःगु खः । मनाइ मस्याडदी क्लबया प्रशिक्षकया रुपय् नेपाःया राष्ट्रिय प्रशिक्षक कृष्ण थापा टीमयात थःम्हं कःघानां निगूगु तःधंगु लगातार त्याकूगु उपाधि खः । वंगु असोज महिनाय् येंय् जूगु एनसेल कप फुटबल त्याकेत नं मनाइ मस्याडदी ताःलाःगु खः । सफल पोखरा कपया न्हापांगु संस्करण त्याकेत धाःसा बंगलादेशया धनमुन्डी ताःलाःगु खः तर थ्व निगूगु संस्करण त्याकेत मनाइ मस्याडदी ताःलाःगु खः । मनाइया निराजन मल्ल याःगु छगू जक गोलं च्याम्पियन जुइत सफल जूगु खः ।

मनाइ मस्याडदी क्लब क्वाटरफाइनल कासाय् एपीएफयात ३-१ गोलं त्याकाः सेमिफाइनलय् थ्यनेत ताःलाःगु खःसा वंगु कार्तिक २२ गते जूगु सेमिफाइनल कासाय् सुजल श्रेष्ठया १ गोलं एनआरटीयात बुकाः फाइनलय् थ्यनेत ताःलाःगु खः ।

अथेहे मछिन्द्र क्लब छुं नं तःधंगु धेंधेंबल्लाः कासाय् फाइनलय् थ्यंगु धइगु हे थ्व न्हापांगु खुसिइ खः । राजुकाजी शाक्यया प्रशिक्षकय् थ्व ह्वःताः चूलाःगु खः । मछिन्द्र क्वाटरफाइनल कासाय् पोर्ट ट्रष्ट क्लबयात ६-० गोल यांनाः सेमिफाइनलय् वनेत ताःलाःगु खः । थ्व कासाय् दिपक राई ह्याट्रिक यायेत ताःलाःगु खः । अथेहे वंगु कार्तिक २३ गते जूगु सेमिफाइनल कासाय् मछिन्द्र क्लब हिमालयन शेर्पायात ३-१ गोलं बुकाः फाइनलय् थ्यनेत ताःलाःगु थ्व

ऐतिहासिक फाइनलय् थ्यंकेंगु नितिं कर्ण लिम्बु २ अले दिपक राई १ गोल याःगु खः । निर्धारित ई दुने कासा १-१ गोल जूसें बराबर जूगु खः । अतिरिक्त इलय् मछिन्द्र २ गोल यांनाः समग्रलय् मछिन्द्र ३-१ गोलं त्याःगु खः । फाइनल कासाय् मछिन्द्र क्लब वंगु नं पेनाल्टी गोल याये मफुगुलिं खः । २८ मिनेटय् मनाइया विकास सिंह क्षेत्री पेनाल्टी बक्सय् ह्याण्ड याःगुलिं पेनाल्टीया अवसर वःगु खः तर



मछिन्द्रया कप्तान दिपक राई थ्वाःगु उगु पेनाल्टी मनाइया गोलकिपर एबोहिटइ भानुयलं पनाः ब्यूगु खः ।

मनाइ मस्याडदी क्लब थ्व सफल पोखरा कप लिसे ३ लख ५० ढः तका धेवा त्याकेत नं ताःलाःगु खः । निगूगु थासय् लाःगु मछिन्द्र क्लब १ लख ५० ढः तका धेवा त्याकेत ताःलात । थ्व धेंधेंबल्लाः कासाया सर्वोत्कृष्ट कासामि जुयाः मछिन्द्रया विशाल राई “ख” नं ७५ ढः तका त्याकेत ताःलाःगु दु । यति हिमालयनया विनय श्रेष्ठ उत्कृष्ट गोलकिपर, मनाइया जाम्बो एनाटोस उत्कृष्ट डिफेण्डर,

मछिन्द्रया

विशाल

राई “ख”

उत्कृष्ट

मिडफिल्डर,

मनाइया निराजन मल्ल उत्कृष्ट स्ट्राइकरपिंत म्हतिं १५ ढः तका धेवा व घडी उपहार ब्यूगु खः । थ्व धेंधेंबल्लाः कासाय् ५ गोल यांनाः मछिन्द्रया दिपक राई सर्वाधिक अप्ठः गोल यायेत ताःलाःम्ह कासामि जूगु खः ।

अथेहे उत्कृष्ट प्रशिक्षक जुइत मनाइया कृष्ण थापा ताःलाःगु खः । वंगु कार्तिक १४ गते निसें शुरु जूगु थुगु सफल पोखरा कप फुटबल धेंधेंबल्लाः कासाय् १२ गू टीमं ब्वति काःगु खः । स्वनिगःपिने जुइगु फुटबल धेंधेंबल्लाः कासा मध्ये थ्व छगू प्रमुख धेंधेंबल्लाः कासा खः । थ्व कासाय् स्वदेशया “ए” डिभिजन क्लब व विदेशया थीथी क्लबपिसं ब्वति काःगु खः । थुकथं लां लां थथे धेंधेंबल्लाः कासात जुयाच्चन धाःसा नेपाःया फुटबल कासाया विकास अवश्य जुइ ।

अथेहे सिक्किमय् जुयाच्चंगु ३३ क्वःगु गर्भर्नर्स गोल्डकपया फाइनल नेपाःया श्री स्टार क्लब व बोर्डर सेक्युरिटी फोर्स (बिएसएफ) जालान्धर टीम दथुइ जूगु खः । श्री स्टार क्लब क्वाटर फाइनल कासाय् सिक्किमया युनाइटेड सिक्किमयात २-१ गोलं बुकाः अले सेमिफाइनल कासाय् भवानीपुर क्लबयात २-१ गोलं हे बुकाः फाइनलय् थ्यनेत ताःलाःगु खः । अथेहे बिएसएफ टीम वंगु शनिवाः मोहन बगानयात १-० गोलं बुकाः फाइनलय् थाय् सुरक्षित याःगु खः ।

आइतवाः क्वचाःगु नेपाःया श्री स्टार क्लब व बोर्डर सेक्युरिटी दथुइ जूगु फाइनल कासाय् निर्धारित ई दुने ०-० गोल जुयाः बराबर जूगु खः । तर ट्राइवेकरय् बोर्डर सेक्युरिटी फोर्स ३-० गोलं त्याकाः न्हाप लाकेत ताःलाःगु खः ।

कासा ख्यः

- नवीन महर्जन

आः खिचां नं यात हिसाब

पत्याः यायेगु/मयायेगु

- शपुर “स्वनिगः”

v\l\nf kTof\ ofo\j yfs0K\, t/ Yj ;To v\ rlgo\5Dx\lv rf-tl0ft of 5'g-tx; faof lnRj\ pgf\ alu' of\ . bl\fof\ rlgo\ UjfE8fE k\ft of 5Dx dgV-y\lDx-tlxgf\ t\lDx lv rf-tl0ft of hf\, 36fp, u0fg nufot of lnRj\ cyf\ kl/Of fd pgf\ alu' of\ u'bfal of\ u' b'.



:jb\bf pDx lv rf-tf\l ns-6o\ 5'g-syof c\kul0ft of lnRj\ uln j0u' pln x\pgf\ alu' of\ gfrj\ b' . lv rf-tf\l ns of hs dv\ d\j\k-dgv-tlu' c\kul0ft of lx; faof lnRj\ g-tpgf\ alu' of\ gfrj\ b' . pDx lv rfoft b\z ljb\z r\l\ xs\l cfly\ \$; \$ng ofo\j' tof/ l df\l ns of b'.

स्याःचा महशुस मदुम्ह मिसा

cd\ /sfof 5Dx ld ;f uDxl ; t Dxo\cyf\ z/l/ of 5' g-efuo\5'g-syof :of\ rf dxz'; dbDx ch"rfofku'avf ; f\j\lgs h\ü'b'. cd\ /sfof jfl ; E6gof :6lj kl6of Dxo\ 5'g-syof :of\ rf w0u'db'. cyf\ \Dxo\5'g-syof kl8f j-cf\l tSs cgej of\ u' dblg . sfGh\g6n Pg\Nhl; of gf\ Njr-t\ ; t joft cf\l tSs 5b-d: of\ u' j Dxof 5'g-t c\o\3fl hh-g-kl8f h\ü'db'.

drfano\j\ ln s\lano\y\lu' x\Do\bf 5'efu goj-t-j+ Dxo\ h0u' 5'g+kl8f of cgej dofl\ u' cd\ /sl lrlsT ; sof wfk" v\ . kl8f dh\ü' x\xl g+j-y\lu' Do\ 5Sj\kl t s-j\fofo\j' of\ gfrj\ b' lrlsT ; s to\ +Gxb\ly\ b' . jofu' Njobf af/ jcd\ /sl j\l\lgs to\ +cg'; Gwfg of0u'h\ü'b'. Yj Njobf /j\j0u'h\fh0f; -h\fof of ; f0G ; Do\lhodo\sfo\fnf x\h0u'h\ü'b'. ■

le t h g f

हाम्रो मौलिक सम्बत् नेपाल सम्बत् ११३३
नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा सुख, सम्वृद्धि, सु-
स्वास्थ्य र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दै
सम्पूर्ण नेपालीहरुमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना न्यक्त गर्दछौ ।



नेपाल हस्तकला

उद्योग संघ

मार्इतीघट, काठमाडौं, नेपाल ।

bzf\jx: t snf Jofkf/ dhf tyf
cf7f\j\k\tofl\j\Tds x: t snf
kpz\gl c jnf\sg u/l pBdl
Jo j ; fol tyf snfsf/x?nf0{\
xf\; nf kpfg u/f\j

मिति : २०६९ मंसिर ७ देखि ११ गते सम्म

समय : बिहान १० देखि ६ बजे सम्म

स्थान : औद्योगिक प्रदर्शनी हल परिसर

भृकुटीमण्डप, काठमाडौं ।

वाःया राशिफल

- बि. आर. आर.

मेघ : आम्बानी खर्च पायछि जुइ । अयून धनया अभाव जुइ, यक्व परिश्रम यांना जक धन आम्बानी जुइ, मतिनापाखे कचवं वइ, शत्रु लिइयः, सुं परदेश वनाचम्ह खःसा थ्व राश्या थ्व वालय् सुथां लाइमखु ।

वृष : ज्यात सुथां लानाः वनिइ, दाजुकिजात नापलाइ, धन आम्बानी, मानसम्मान, सत्कार, सफू न्यायेगु बिचाः वयेफु, छैनं पिहां वनाः चाःहिले मालेफु ।

मिथुन : वाःया शुरु व अन्त्य बांमलाःसां मध्यभाय् ततःधपि नापलाइगु व समारोह आदि उत्सवय् भाग कायेमालिइगु, शत्रु कमजोर जुइगु, परिवारजन नाप ज्याखँ मिले मजूया दिक्क जुइफु ।

कर्कट : मनय् अशान्ति, म्वाःमदुगु खँ न्यनेमाली, वाःया अन्त्य ज्या बांलाइ, भिगु ज्या यायेखनी, हानी जुयाः मन अस्थिर जुइगु, अयून ज्या चूलाना आम्बानी जुइ ।

सिंह : प्वाःया ल्वय् जुइ, देश पिहांवनेगु मतिवइ, ज्यात बांलाइ, भय् दयेदइ, धन नाश जुइफु, ज्या सुथां मलायेफु, मानसिक व शारीरिक ल्वय् नं कयेफु, मन कचवं जुइ ।

कन्या : मतिना नापलाइगु, सुख धन दुहांवइगु, चिन्तां यांनाः मनय् खँलाहाफु, मध्यभागय् सुख, आनन्द जूसा, भचाभचा कचवं वइ, ज्याखँ सुथां मलानाः स्यनेफु बिचाः यायेमाली ।

तुला : वाःया मध्यभागय् ज्याखँ सुथांलाःसां शुरु व अन्त्यया भाग गडबड जुइफु, न्यापार घाटा जुइफु, धन आम्बानी जुइगु लैन खनेदइ, मखुपि मनूत संगत लायेफु, बिचाः यायेमाली ।

बृश्चिक : वाःया शुरुइ अशान्तिच जुयाः क्यकय च्यायेफु, प्वाः स्यायेफु, धन, आम्बानी जुयाः आनन्द जुइ, मतिनापाखे मन लय्ताइगु छैनं नं पिहांवनाः भ्रमण यायेमालेफु ।

धनु : मान सम्मान दै, ज्या वने जुइत ई यक्वः काइ, भिगु खँ न्यनेदै, आम्बानी भचा जक जुइ, ल्वय् जुइफु ।

मकर : आम्बानी बांलाक्क जुइ, चाह्यू वनेफु, मनय् दुःख जुइगु खँ न्यनेमालीगु ।

कुम्भ : धन आम्बानी कम, खर्च अप्ठइ, यक्वो ब्याय् जुइ माली, मन थातय् मलायेफु ।

मीन : दुगु सम्पत्ति हे मी मालेफु, शत्रु पक्ष दुःख विइ, मखुगु खँ न्यनेमालेफु, भचा बिचाः यांना ज्या याये ।

“ससः नेवाः” न्हयसः लिसः कासा १२

यलया काति प्याखं थुगुसी गुलि गतेनिसं न्ह्याःगु खः ?

☐ २ गते

☐ ३ गते

☐ ४ गते

☐ ५ गते

नां :

शाय्बाय् :

ल्हाःचिं :

.....✂.....✂.....✂.....

पाय्छि लिसः बियादीपि - २३१ म्ह

तंगु वाःया पाय्छि लिसः :- सन् २०१२

गोलाप्रशकथं सिरपाः त्याकादीम्ह :- रमेश श्रेष्ठ, पूवः यल ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय् न्हयसःया पाय्छि लिसः ह्यु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
- २) थुगु कासाया कुपन छवयाः हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने ध्यकादीमाः ।
- ३) छम्ह हे न्यक्ति न्ह्याक्वः नं छवयाः हयादीफु ।
- ४) फोटोकपियात मान्यता विइगु जुइमखु ।
- ५) वःगु कुपनत मध्ये गोलाप्रशकथं छम्हय्सित ल्ययेगु जुइ ।
- ६) त्याकामि भाजु/मयजुं छवाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
- ७) सिरपाःकथं ‘ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट’पाखे निम्हसित समयवजि ज्वलं भपिगु न्यवस्था यायेगु जुइ ।
- ८) सिरपाः काः भायेबलय् थःगु म्हसीक पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, यै, नातिबज्रया सफू धुकू, यै व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट

नेवाः नसा भपिगु नितिं लुमंकाः दिसँ । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६७७००

फोकस

रेश्मी महर्जन



मयजु रेश्मी महर्जन कलाकारिताय क्षेत्रय शःगु ई छ्यानाः च्वनादीगु दु । तयकल ईमेज च्यानल प्रशारण जुयाच्वंगु स्वताबजिड नं शःगु प्रतिमा क्यनादीमूकगु दु । लजगाः कथं स्कूलय डान्स स्यनाः तयाच्वनादीगु दु ।

माःगु दु

थुगु 'नेपाः सः' वाःपौया नितिं छुं बजार प्रतिनिधित माःगु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मयजुपिसं थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसं ।
स्वापू -
नेपाः सः वाःपौ
भीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.
क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।
फोन ल्याः : ४२-५१४८८

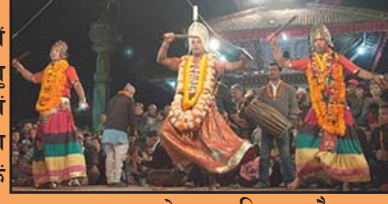
नांजाःगु कात्ति प्याखं न्ह्यात

यल (नेपाः सः)

जुजु सिद्धिनरसिंह मल्लया पालनिसें क्यनेज्या जुयाच्वंगु यलया तसकं नांजाःगु कात्ति प्याखं वंगु सोमवाःनिसें यल लायकसं च्वंगु कात्ति दबुलिइ थुगु प्याखं क्यनेगु ज्या न्ह्याःगु खः । थुगु प्याखं न्हापा लच्छियकं क्यनीगु खःसा लिपा वयाः छावाः अर्थात् च्यान्हुतक्क जक क्यनेगु ज्या न्ह्याःगु खः ।

वंगु शनिवाः नासः पुजा याना थुकियात माःगु फुककं तयारी यानाः वंगु सोमवाःनिसें बहिनिसिया च्याताः इलनिसें थुगु कात्ति प्याखं क्यनेगु ज्या न्ह्याःगु कात्तिक नाच प्रबन्ध समितिया निर्देशक लिसे प्याखंभ्वः भाजु हरिमान श्रेष्ठ 'नेपाः सः' वाःपौयात जानकारी बियादीगु खः ।

गुगु प्याखं च्यान्हुयकं छसिकथं ४, ५ व ६ गते बाथः प्याखं क्यनेगु ज्या जूगु खः गुकिइ 'च्वले खुदाँ दाँ खुदाँ भिनिदाँ पाय्छि',



'कौला खिचा अर्थात् सिकाःभू' व 'महामूर्ख' क्यनेगु ज्या न्ह्याःगु खः । अथेहे ७ गते युद्धकला गुकिइ महाद्यः व कृष्णया सित ज्वर व विष्णु ज्वर क्यनीसा ८ गते देवी प्याखं क्यनि गुकिइ कवः, छ्याः, भैरव, कुमारी, महालक्ष्मी आदि न्ह्यःब्वइ । थुकथं हे ९ गते जलशयन क्यनि

गुकिइ मधुकैटब बध न्ह्यःब्वइगु खःसा १० गते बराह अवतार क्यनि थुकिइ हिरणाक्ष बध न्ह्यःब्वइगु खःसा अथेहे दकले लिपांगु दिं अर्थात् च्यान्हुया दिं खुन्हु ११ गते नरसिंह अवतार क्यनेगु ज्या जुइ थुकिइ हिरण्यकश्यपु बध क्यना थुगु कात्ति प्याखं क्वचाइगु खः ।

थुगु कात्ति प्याखं स्वयेगु नितिं स्वनिगःया थीथी थासं आपालं मनुत वयाः स्वयेगु याः, थुकियात माःगु आर्थिक ग्वाहालि गुथि संस्थान, यल उपमहानगरपालिका लिसे थीथी थासं ग्वाहालि बियाः थुकियात निरन्तरता बियाः वयाच्वंगु दु ।

मिं व च्वापुर्या देय्

थ्व मिं व च्वापुर्या देय् धका नांजाः । थन न्ह्यःब्वयाःगु किपाः स्वयेवल्य वास्तव्य थ्व खँया पुष्टि नं जुइ । थ्व देय् मेगु छु नं मजुसे आइसल्याण्ड खः ।

तसकं न्यून अर्थात् म्हो जक तापक्रमया हुनिं थनया भूआकृति क्षण क्षण हिलाः च्वनी । गुकिं यानाः हिमनदी व हिमया ततःधंगु ठिक्का रंग व आकार हिलाः बियाः न्ह्याम्हसिया नं मन नायेकाः बी ।

पीछुदँया टिम भोल्मर व वय्कःया पासा स्वीनिदँया काल्माचोभां लालां बिकाः थ्व अद्भूत महाद्वीपया आकर्षक लूयात थःगु क्यामराय् कैद याःगु दु ।

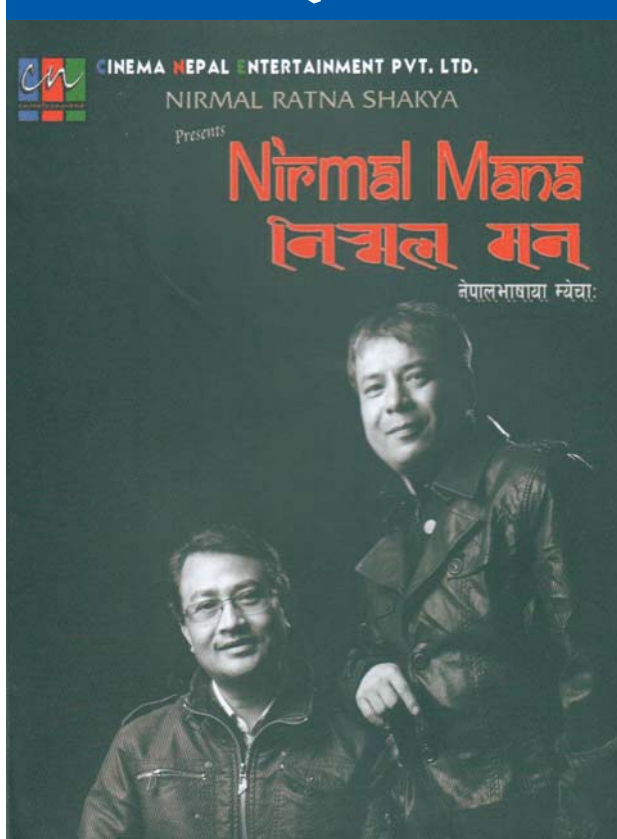
उमिसं धाःगु दु - जिमिसं थ्व किपाः छुं ई न्ह्यः कयागु खः । तर, आः वनेगु खःसा व थाय् हिली धुंकी । जिमिसं अन दुगु इलय् हरेक किपाःत कयागु खः । आः धाःसा जिमिसं अन कयागु किपाःत जक क्यने उमिसं डेलिमेलयात धाःगु खः ।



बजारय् पिदन !



बजारय् पिदन !



बजारय् पिदन !



नेपालभाषाया संकिपाः, म्येचाः आदि स्वया, न्याना भाषाया थप् याये, नेपालभाषायात तिबः बी, संगीत ख्यःयात थकायेगु ज्या भीसं नं छपलाः पलाः छिइ ।