

डाइभरं मन स्यंका: ब्यूम्ह
रोजिनालिसे पलख ...



पेज ३

खुल्ला जुल विश्वया
दकले उचाईया ताँ



पेज ८

In; }

- /fhgllt÷lj rf/
- ylyl ; dfrf/
- p; fB\
- ; dflf-kjt; g
- ; :sft
- ; flxTo
- sf; fVom
- l; /kflm sf; f

नेवा: साँकिपालं सर्ग: थीमा

■ दि. दि. शि. यल

थौकन्हय नेपालभाषाया थपू न्हापा स्वया: आपालं ल्याखय जुइधुंकूगु दु । थ्व खँ सत्य ख: । न्हापाया इलय प्रचार प्रसारया माध्यम धइगु हे सतक नाटक, पत्रपत्रिका व बलजफतं रेडियो नेपाल छगू जक ख:सा थौं वया: फुक्क थासं थीथी कथं नेपालभाषाया आपालं थपू जुइधुंकूगु दु । थौकन्हय पत्रपत्रिकाया नापनापं एफ.एम. रेडियो, इन्टरनेट, टेलिभिजन आदि दुगु हुनि भाषा थपू यायेगु नितिं त:धंगु हे भूमिका म्हिताच्वंगु दु । थ्व जक मजूसे थौकन्हय अफ्न अफ्न: थाय कयाच्वंगु धइगु नेपालभाषाया साँकिपा: नं छगू ख: ।

न्हापाया इलय साँकिपा: त:दँ लिपा ख:थे मखुथे छगू निगु जक साँकिपा: पिदनेगु याइ । तर थौकन्हय दच्छिया म्होनिं स्वंगू प्यंगू साँकिपा: पिलू वयाच्वंगु दु । तर खँ थुलि हे जक ख:कि गुलिं साँकिपा:या स्तर आपालं दु गुलिं साँकिपा:या स्तर उलि मद्दु । अथेहे लगानी नं गुलिसियां म्हे जक याइसा गुलिसियां स्तरयुक्त साँकिपा: दयेकेगु नितिं आपालं लगानी नं याइ । अले वजारय छु छु साँकिपा: पिदन, छु छु म्येचा: पिदन धइगु सीकेगु नितिं पत्रपत्रिका, एफ.एम. रेडियो, टेलिभिजन, पम्प्लेट, फ्लेक्स बोर्ड आदि पाखें सकसिनं सीकेगु छगू माध्यम नं जूगु दु ।

थ्वहे भवलय थौकन्हय वजारय आपालं पत्रपत्रिका लिसलिसे नेपालभाषाया साँकिपा: नं पिलू वयाच्वंगु दु, अफ्न थौकन्हय धायेगु हे ख:सा नेपालभाषाया साँकिपा: ख्यलं यक्वं थाय कायेत नं ता:लानाच्वंगु दु । गुलिं आपालं वयवय नं जुयाच्वंगु दुसा स्वकुमिपनिगु मन सालेत नं ता:लानाच्वंगु खनेदु । थ्वहे भवलय



थौकन्हय साँकिपा:या प्रिमियर शो, च्यारिटी शो क्यनेगु छगू लहर हे न्ह्या:गु दु । थुगुसी नेपालभाषाया 'च्यारिटी शो' क्यनेगु ज्याय छपला: न्हय:ने लानाच्वंगु छगू 'पानबती' साँकिपा: ख: गुगु साँकिपा: स्वनिग:या थीथी थासय क्यनेगु ज्या न्ह्यानाच्वंगु दुसा यँया जम:सं च्वंगु राष्ट्रिय नाचघरय आपालं खुसिइ क्यनेगु ज्या नं जुइधुंकूगु दु । थुगु हे साँकिपा: स्वया: पिहाँ भायादीपिं स्वकुमि भाजु/मयजुपिलिसे साँकिपा: ख्य:या विकासकम, स्तरीयतायात कया: 'नेपा: स:' वा:पौपाखें यानागु खँलाहला थन न्हय:व्वया ।

जिगु नां देव महर्जन ख: जि थौकन्हय धौबीचौर, यँसं च्वनाच्वनागु दु । थौकन्हयया नेपालभाषाया साँकिपा:या स्तर स्वयेगु ख:सा न्हापा व आ: यक्वं बांलाये धुंकूगु दु । थौ थ्व 'पानबती' साँकिपा: स्वयेधुंका: नेपालभाषाया साँकिपा: क्षेत्रया स्तर थुलितक्क थ्यने धुंकल धइगु खँय जि तसकं लयता: थज्या:गु हे कथंया साँकिपा:त दयेका: वनेगु ख:सा कन्हय वना: भूसिं हलय नियमित रुपं क्यनेगु ज्या न्ह्याकेफइगु आश यानागु दु, थौकन्हय आपालं धइथे साँकिपा: दयेकी प्रिमियर शो, च्यारिटी शो क्यनी लिपा वना सिडी, डिभिडी पिकया: व:



साँकिपा:या नां अथें तना:वनेगु यानाच्वंगु दु । थये मयासे वरु लगानी नं बांलाक्क हे याये, स्तरीय साँकिपा: दयेके हलय क्यना: उकिया लगानी उठे यायेगुपाखे भू वनेफयेकेमा:गु खनेदु । अफ्न धायेगु हे ख:सा छु ई न्हय:निसें जिं नेपालभाषाया साँकिपा:त स्वया:गु मध्ये आ:तक्क दकले य:गु साँकिपा:त धइगु थ्वहे 'पानबती', 'थ: कत: कत: थ:' व 'गज्या: गज्या:पिं मनु दै थन' ख: । उकिं बांला:गु साँकिपा:त निर्माण यायेगुपाखे नेवा: साँकिपा:क:मिपिं न्हय:ज्यायेमा:गु थें तायेका च्वना ।

जिगु नां शिला श्रेष्ठ ख:, जि ढल्कोय च्वनेगु ख: । जिं दकले न्हापांगु खुसिइ हलय वया: स्वयागु साँकिपा: धइगु थ्वहे नेपालभाषाया साँकिपा: "पानबती" ख: । जित: थ्व साँकिपा: तसकं बांला: ताल, भाजु सुरेन्द्र तुलाधरया निर्देशन नं तसकं सुथाला:गु खनेदु । उकिं यदि इलं लात धा:सा हाकनं छक्क: थुगु साँकिपा: स्वयेगु नितिं वयेगु जुइ । नेपालभाषा बांलाक्क च्वये वने मस:सां थ्व साँकिपा: स्वया जिगु मनय थ:गु मां भायुप्रति आस्था व्वलंगु दु ।

नेपालभाषाया साँकिपा: थुलितक्क बांलाइ धका: आशा मयानागु ख: तर थन वया: स्वयेधुंका: जि थ:थमहं तसकं गर्व ताल छाया:सा थौं जि जक मखु जिमि, अजि, माजु फुक्क वया: थ्व साँकिपा: स्व:वयागु ख: सकसितं बांला: ताल । थुकथं हे बांला:गु साँकिपा:त दयेकी धइगु भलसा कयाच्वना ।

सायद् नेपालभाषाया ख्यलय थ्व छगू न्हूगु कथं फिल्म निर्माण जूथें जित: ता: । जिं थ्व स्वयेगु मन मद्दुगु ख: तर फुक्कसिया म्हुतुं छक्क: स्वयेहे मा:गु साँकिपा: धका:

तसकं हुइना भुइना जुगुलिं जिं नं छक्क: स्व: हे स्वये धका: स्व: वयागु ख: तर तसकं न्हयइपुसे ताल, तसकं बांला: ताल । मन आनन्द जूगु दु । थ्व फिल्म स्वयेत जिं मेमेपिं पासापित नं इनाप याये नेपालभाषाया फिल्म छु स्वयेगु धाईपनिगु नितिं थ्व छगू बांला:गु उदाहरण जुइथें ताया । बाखं नं तसकं बांला: ताल थौया ईयात ल्वयेक प्रस्तुति या:गु दु । मयजु सरिता खड्गीया विचा: ख: थ्व ।

पक्का नं नेपालभाषायाया साँकिपा: ख्यलय छगू न्हूगु आयाम तनेगु नितिं थुगु साँकिपालं त:धंगु भूमिका म्हितागु दु । कलाकारतयगु भूमिका नं वास्तविक जीवनय जुयाच्वंगु थें हे न्हय:व्व:गु दु । थज्या:गु हे कथंया साँकिपा:त दयेकेगुपाखे निर्मातापिं न्हय:ज्यात धा:सा कन्हय नेपालभाषाया साँकिपा: ख्यलं सर्ग: मथी धका: धायेमफु । उकिं ई वरु यक्व हे विइसां यक्व हे लगानी तुइगु ख:सां स्तरीय साँकिपा:त निर्माण यायेगुपाखे निर्माण पक्षपिं



नापं नां कमे यायेगु, धेवा कमे यायेगु उद्देश्यं म्हे लगानी याना: सिडी पिकया: मिया: धेवा कमे यायेगु कथं नं नेपालभाषाया चिन्नीधंगु साँकिपा:त नं पिदनाच्वंगु दु । वयक:पिंसं नं यदि बांला:गु स्क्रिप्ट माला: मंका: लगानी याना: स्तरीय साँकिपा: निर्माण यायेगुपाखे न्हय:ज्यासा नेपालभाषाया साँकिपा:प्रति नकारात्मक विचा: दुपिनिगु नितिं छगू धिसिला:गु लिस: जुइगु ख:कि ? ■

Khaja Set @ Rs. 99

Aju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Set Meal @ Rs. 99

Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

जीवन सुवालयात "पानबती" पाखें १,८०,००० तका ग्वाहालि

वें (नेपा: स:)

वंगु १३ व १४ गते अर्थात शुक्रवा: व शनिवा: खपया बाराही हल्य निगलं मृगौलाया त्वगि जीवन सुवालया ग्वाहालिया नितिं "पानबती"या च्यारिटी शो क्यनेगु ज्या क्वचा:गु दु । उगु च्यारिटी शोपाखें मुक्कं छगू लख च्ययद्र: तका धेवा संकलन जगु ख: ।



च्यारिटी शोया नितिं जीवन सुवाल व वयक:या तिरिमयजु सुलोचना सुवाल थ:हे जाना: खपया थीथी थासय वना: टिकट मीगु ज्या या:गु ख:सा यक्व:सिनं छम्ह नेवा: मचायात ग्वाहालि यायेमा धका: टिकट न्याना: ब्युगु ख: । "पानबती" सँकिपा: बांला धइगु हुइना भुइना न्यनाच्वनागु थ्व सँकिपा: लिपा हाकनं नं क्यन धा:सा न्ह्यात्येज्या:गु ज्या त्व:ता: नं स्व:वने धका: मति तयाच्वनागु उकिसनं छैय् हे वया: टिकट म्युव:बलय् तसकं लयल्य ताया जिमिसं थुगु सँकिपा:या भिन्त्यापा: टिकट न्यानाकया:गु



जीवन सुवाल व तिरिमयजु

धका: भोलाननिया उदय शिल्पकारं धयादीगु ख: ।

शुक्रवा: व शनिवा: निह्युकं क्यनेज्या जगु उगु सँकिपा: स्व:व:पिं मनूत मध्ये छथ: हाकु पतासि सिना: अर्धवैश्या मिसापिं नं स्व:व:गु खना: निर्देशक भाजु सुरेन्द्र तुलाधरं थ:गु नुग: खँ वयक:पिंत तयेगु भवलय् छिकपिसं हाकु पतासि सिना: भ: भ: धायेक स्व: भ्नायादिल नि छिकपिं धका: न्यनादीगु ख:सा वयक:पिसं न्हिलाहिला लिस: वियादिल नेवा: प्याखं स्वयेत नेवा: वस: पुना: वइगु धका: लिस: वियादीगु ख: ।

आपालं धइथे किसान वर्गिं स्व:व:गु "पानबती" प्याखं स्वयेधुंका: तसकं उत्साहित जुयादिल । छम्ह स्त्रीन्यादं दुम्ह बुरिम्हं जिमिथायु खपयु थपायु धंगु प्याखं स्वयेगु छैदु धका: थुगु सँकिपा: स्व: वयेधुंका: तिन सिलका ... थ्व सिबे न्ह्य: गनं हे प्याखं स्व: मवनानि ... थ्व जीवन वाउचां याना: सिलका: धका: बुरिम्हं लयूताया दिल अले "पानबती" सँकिपा: गथे च्वं धका: न्यनावले तसकं हे बांला: न्हापा न्हापा ल्यासेबले जि नं "पानबती" थें हे बांला: धका: मछलादीगु ख: ।

च्यारिटी शो क्यनेगु नितिं जीवन सुवाल निर्देशक भाजु सुरेन्द्र तुलाधरयात इनाप यानागु खं कनादिसं छम्ह नेवा: मचाया नितिं थ:पिनिगु न्हूगु सँकिपा:या लायु उथे मजनीगु जूसां त्वगिया सेवा यायेगु त:धंगु



हुला प्याखें : वंगु शनिवा: गुक्व:गु ज्यापु दिवसया लसताय 'मनमैजु साँस्कृतिक संघ'या ग्वाहाल्य जगु ज्याइवल्य मिसा भजन खल:पाखें मनमैजु अजिमा हुला प्याखें क्यनाचवंगु छगू ल । उगु हुला प्याखें साँस्कृतिक गुरु न्हूच्छेबहादुर डंगोलं तयार यानादीगु ख:सा ज्याइव:स मेमेगु नृत्य नं क्यनेगु ज्या जगु ख: ।

हव:ता: चूला:गु खँ न्ह्य:थनादिसं फुक्क धेवा जीवनयात वीगु निर्णय याना: च्यारिटी शो क्यनागु धका: धयादीगु ख: । थुकिं फुक्क निर्मातापिं नं तसकं लयूतायाचवंगु दु धका: निर्माता रामराजा भामं धयादीगु ख: ।

नेपालभाषा परिषदय् चिबाखंया अन्तरक्रिया

वें (नेपा: स:)

नेपा:या नांजा:म्ह आख्यानकार भाजु श्रीओम रोदनपाखें चिबाखंया प्रविधियात कया: जगु छगू सहलह ज्याभव: क्वचा:गु दु । नेपालभाषा परिषदया ग्वाहाल्य परिषदया छैय् हे जगु उगु ज्याभवलय् श्रीओम रोदनजुं चिबाखंया इतिहास व उकिया प्राविधिक पक्षया बारे जानकारी वियादीगु ख:सा वहे भवलय् वि.सं. २००१ सालय् नेपालभाषा पिदंगु धुस्वां सायुमिया "मूस्वां" हे नेपा:या दकले न्हापांगु चिबाखं संग्रह ख: धका: धयादिल । चिबाखंया विषयस न्ववानादिसं थौकन्ह्य चिबाखंया भविष्य उज्ज्वल जुया: व:गु विचा: प्वंकादीगु ख: । थ्वहे भवलय् नेपालभाषायात दुग्यंक अध्ययन याना: स्वल धा:सा नेपा:या

साहित्यकारतयसं नं पाल भाषाया चिबाखंयात सुनां नं त्व:मके फइमखु धइगु नुग: खँ प्वंकादीगु ख: । ज्याभव: परिषदया नाय: फणिन्द्ररत्न वज्राचार्या सभानाय:सुइ जगु ख:सा परिषदया छयाञ्जे नविन चित्रकारजु न्ह्याकादीगु ख: । फणिन्द्ररत्न वज्राचार्यजुं चिबाखं धइगु नं साहित्यया छगू स्यल्ला:गु विधा ख: धका: धयादिलसा छयाञ्जे नविन चित्रकारजुं चिबाखं धइगु हाकतं चिहाक: जुया: जक चिबाखं जुइगु मखसे थुकिया विस्कं लेखन शैली दु धका: धयादिल । नापनापं चिबाखंयात कया: याकनं हे कार्यशाला गोष्ठी यायेगु नं वयकलं धयादिल । उगु ज्याभवलय् विजयरत्न असंबरेया "रेड लाईट" व शरद कसा:जुं "हिउपा:" चिबाखं वना: न्यंकूगु ख: । उगु वाखनय् मूपाहाँ श्रीओम रोदनजुं समालोचना यानादीगु ख: । ज्याभवलय् राजेन मानन्धर, शशिकला मानन्धर, भवानी तुलाधर, केदार सितु, शिला सार्थमि, मोक्षबहादुर अमात्य, पुष्परत्न



किपा: विजयरत्न असंबरे

तुलाधर, प्रेरणा शाक्य, दिव्या ताम्रकार, विमलप्रभा वज्राचार्य, मदनसेन वज्राचार्य व मीना वज्राचार्य लगायत बाखं च्वमिपिसं व्वति कयादीगु ख: । व्वतिकारपिं सर्कसिनं थ्व ज्याभव: तसकं बांला: तायेकूगु थज्या:गु ज्याभव: इलय् ब्यलय् जुया: च्वनेमा:गु विचा: प्वंकूगु ख: । ज्याभव:या अन्त्यय परिषदया नाय: फणिन्द्ररत्नजुं मूपाहाँ भाजु श्रीओम रोदनयात लसता पौ नं ल:ल्हानादीगु ख: ।

यलय् 'भी' साहित्य अभियान न्ह्यात

यल (नेपा: स:)

यलया साहित्य ह्य:मि छथ: जाना: "भी" धइगु अभियान न्ह्याकूगु दु । आ:यात निलाय छक्क: "भी" या दुज:तयगु छै-छैय साहित्यिक ज्याभव: न्ह्याका: यंकेंगु ता:तुना: नीस्वंगु "भी"या उलेज्या य:मरि पुन्हि खुनु छगू ज्याभवलय् समालोचक लिसे प्राध्यापक नर्मदेश्वर प्रधानं यानादिल ।

"भी" अभियानया दकले न्हापांगु साहित्यिक ज्याभव:या रुपय् उखुनु हे मंगलमान शाक्यया छैय चिबाखं मुना: ज्याभव: जगु ख: । उगु मुंज्याय विजयरत्न असंबरे, सुनिल वज्राचार्य, रामेश्वर 'जलन', मंगलनारायण जोशी व मंगलमान शाक्यपिसं चिबाखं वना: न्यंकूगु ख: । ज्याभवलय् प्रा.नर्मदेश्वर प्रधानं वाखनय् जीवन दइ धका: धयादिसं वहे जीवनयात छुं नं छुं माध्यमय् अभिव्यक्त यायेगु हे साहित्य ख: धका: धयादिलसा "भी" अभियानया छम्ह दुज: तुयु पुं भाजुं चिबाखं धइगु जीवनया छगू अंश ख: धका: धयादिल ।

नेपालभाषा सँकिपा:

गुथिया तुच्चा ज्याइव:

वें (नेपा: स:)

ने.सं. ११३३ क्यंगु न्हूदँया लसताय नेपालभाषा सँकिपा: गुथिया ग्वाहाल्य थ्वहे वइगु माघ ६ गते शनिवा: नेपालभाषाया सँकिपा: ख्य:या कलाकारपिं मुना: छगू तुच्चा ज्याभव:या ग्वाहाल्य न्ह्याकूगु दु । गुथिपाखें थौतक्यादुने गुथिया दुज:पिसं यायेधुंकां नेपालभाषाया सँकिपा:या च्यारिटी शोया टिकट न्याना: ग्वाहालि याना: वयाचवंगु दु ।

आ: याकनं हे गुथिपाखें नेपालभाषा फिल्म फेस्टिवल लिसे फिल्मया पटकथा च्वयेगु विषययात कया: अन्तर्क्रिया ज्याभव: नं यायेत्यंगु दु । गुथिलय् नाय: सुरेन्द्र तुलाधर, न्वकू सुरेश वज्राचार्य, छयाञ्जे स्वतन्त्र महर्जन लिसें न्हयम्ह दुज: दुगु ज्यासना पुच: नापं दयेकूगु ख: ।

राजकर्णिकार समाजया हना: ज्याइव:

यल (नेपा: स:)

राजकर्णिकार समाजया थ्वहे वंगु शनिवा: खुनु दँयदसं ग्वाहाल्य न्ह्याकूगु हना: ज्याभव: थुगुसी नं यलया मंग:वजा:सं च्वंगु आदर्श कन्या निम्न माध्यामिक विद्यालयस भ: भ: धायेक क्वचा:गु दु । उगु ज्याभवलय् ज्याजँक्क: क्वचा:पिं व एस.एल.सी., १०+२, स्नातक, स्नातकोत्तर पास याना: दीपिंत व इहिपा: (२५ दँ) नीन्यादँ व इहिपा: क्वचा:पिं तयपु जीवन हना: च्वपिंत समाजया नाय: भाजु गौतमवहादुर राजकर्णिकारपाखें छगू समारोहया दथुइ उगु कथं हनेगु ज्या यानादीगु ख: ।



विचा:

श्रीकृष्ण महर्जन

मिसा हिंसाया कारण छु स्व: ?

शौकन्ह्य न्ह्यानिहंथं मिसा हिंसा जगु समाचार अप्वया: वयाचवंगु दु । अले मिसा हिंसा विरुद्ध नं न्ह्यानिहंथं हे सतकय प्रदर्शन नं जुयाचवंगु दु ।

थीथी गैर-सरकारी संस्था जक मखु राजनीतिक दलया भातु संगठनतकं सतकय कुहाँ वयाचवंगु दु । दलया भातु संगठन, नेता कार्यकर्तात तकं मिसा हिंसायात मूल विषय दयेका न्ह:या: वनाचवंगु जकं मखुला धका: थुइकीपिं नं मदगु मखु ।

लिपांगु इलय् मिसा हिंसा विरुद्ध प्रदर्शन भारतपाखें नेपा:मिपिसं सयेका: काल धका: धाइपिं नं दु । जब न्ह्यानिहंथं सवारी साधनतकं मका: कथं बलात्कार गाडीं हे वांछु न्ह्यानिहंथं भारतय मिसा हिंसा प्रदर्शन जगु ख: । जनसंख्या थसय तकं

प्रदर्शन जुया: राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री जक मखु संयुक्त राष्ट्र संघया महासचिव तकं उगु मिसा हिंसा बलात्कारी घटनायात कया: सम्बोधन यायेत बाध्य जगु ख: ।

अथे भारतय जनस्तरं प्रदर्शन जुयाचवंगु इलय् हे नेपा:या मिसा हिंसा घटनाया विरोधय शुरु जुल । जब नेपालय मिसा हिंसा विरुद्ध प्रदर्शन जुल अबले निसं ला न्ह्यानिहंथं न्हू-न्हूगु मिसा हिंसाया घटनात सञ्चार माध्यमय प्राथमिकता विया: प्रकाशन व प्रशारण याना: वयाचवंगु दु ।

स्वयं मिसा अधिकारवादीतयसं हे कयौं मिसा हिंसा घटना प्रचारय मवसे अथेहे लानाचवनीगु अले मिसात समाज बहिष्कार, तिरस्कार याइला धका: ग्यानाचवंगु अवस्था दु धका: दावी याना: वयाचवंगु दु । थ्व इलय् मिसा हिंसा याइपिंत कडा कारवाही यायेमा: धका:

आन्दोलन जुयाचवंगु दु । मिसा हिंसा विरुद्ध आन्दोलन धका: मका: कथं मिसा अधिकारक:मिनिसं राजनीतिक पार्टीतयगु मका:गु सञ्जाल अन्तर पार्टी महिला सञ्जाल तकं क्रियाशिल जुयाचवंगु अवस्था दु ।

आन्दोलन निरन्तर रुपं यानाचवंगु थ्व इलय् मिसा हिंसा छु जुया: जुइगु ख: धका: न्हयस: व्वलनीगु स्वभाविक हे ख: । उकिं मिसा हिंसाया कारणया विषययात कया: दुग्यंक विचा: यायेगु कुत: यायेगुपाखे वने ।

मिसा हिंसाया प्रमुख कारण धइगु पुरुषवादी मानसिकता ख: धका: मिसा अधिकारक:मितयसं धायेगु याना: वयाचवंगु दु ।

पुरुषवादी मानसिकता छु ख: ?
पुरुषवादी मानसिकता धइगु न्ह्याबलें नं मिसापिंत विवेद याइगु प्रविद्धि ख: । न्ह्याबलें मिजपिं निर्णायक जुइगु अले

मिसापिं सहायक जुइगु मानसिकता ख: । पुरुषवादी मानसिकता मिजतयके जक दइ धइगु नं खँ मखु । मिसा जुया: नं पुरुषवादी मानसिकता दुपिं दु । मिसापिं निर्णायक थासय थ्यंके मिजगु अले न्ह्याबलें मिजपिं हे नेतृत्वदायी जुइमा: धाइपिं हे पुरुषवादी मानसिकता ख: ।

पुरुषवादी मानसिकता गनं वइ ?
वास्तवय पुरुषवादी मानसिकता धइगु समाज वइगु ख: । समाज धाये धुनेवं धर्म, संस्कृति नापं नैतिकताया खँ वइ । धर्म, संस्कृति हे मिसापिंत विवेद यानाचवंगु दु । धर्म, संस्कृति हे मिसापिंत ल्यून तयेगु अले मिजपिंत न्हय:ने तयेगु नापनापं निर्णायक थासय तयेगु याना: वयाचवंगु दु । मिसापिंत तिसा थें वयेगु थासय व्वसा थें जक न्हय:वयेगु तकं यानाचवंगु दु ।

अपवादया खँ त्व:ता: खँ ल्हायेगु ख:सा फुक्क धर्मय हे मिसा व मिजया दथुइ विवेद यानात:गु दु । छैय मिसापिसं छुं तर्क तया: खँल्लात धा:सा ग्वंग: महासे माखा हाल धका: तकं धायेगु याना वयाचवंगु दु । उकिं आ:या अवस्थाय पुरुषवादी मानसिकता विकास जगुया मूल कारण धर्म, संस्कृति हे ख: धका: दावी यायेफइगु अवस्था दु ।

मिसा हिंसाया कारण यौन शिक्षा शौकन्ह्य चर्चाय वयाचवंगु मू मू घटनात वास्तवय यौन नाप स्वापू दयाचवंगु अवस्था ख: । बलात्कारया घटनानिसं इहिपा: यायेत तयार मजुया जगु घटना तकं यौन नाप हे स्वापू दयाचवंगु दु । यौन नाप स्वापू दया: मिसा हिंसाया घटना जगुया कारण धइगु यौन शिक्षा मदया शिखा धइगु यौन शिक्षा स्कूलनिसं

हे अनिवार्य रुपं विइमा:गु आवश्यकता दु । थौया सञ्चारया युगय इन्टरनेटया माध्यमं यौनया सवालय मचांनिसं स्वयेखनीगु अवस्था दु । यौनया बारे स्वये खनीगु तर उकिया शिक्षा मदया: विकृतिपाखे वनीगु यक्व सम्भवनया दइगु खँयात सुना नं अस्वीकार यायेफइगु अवस्था मदु ।

उकिं थौया इलय् मिसा हिंसा जुयाचवंगु कारण पुरुषवादी मानसिकता व यौन शिक्षा मदया: धायेफइगु अवस्था दु ।

पुरुषवादी मानसिकता दुगुया कारण धइगु धर्म, संस्कृतिया कारण ख: । उकिं थ्व इलय् पुरुषवादी मानसिकता मदयेकेगु, यौन शिक्षा विइगु ज्या जुल धा:सा मिसा हिंसाया घटनात म्हो जुया: वनीगु खँय सुयागु नं निगू मत दइमखु धा:सां छुं पाइमखु ।

च्यानाच्वंगु सुन्दर शरीर

नेपाली
सुरेश किरण

अशो रजनीशं ध्यातःगु दु, मिस्तय शरीर प्रकृतिया छगू सुन्दर सिर्जना खः। यदि म्हितेगु खःसा उकियात न्ह्यागु कथं म्हितूसां जिउ। तर थौं देशय स्वयादिसँ, व सुन्दर सिर्जनाया छु हालत जुयाचन ? मन्तयसं मिस्तय अज्याःगु सुन्दर शरीरयात थय याना: च्याकाचन मानौं व चिकुलाबलय च्याकीगु छु वालिया छकले चा खः। चिकुया: मि कुनेत ला मिस्तय शरीरयात च्याकूगु खइ मखु।

गुम्हेस्यां मिसा शरीरया सुन्दरतायात परख याये फइ मखु व संसारया छु नं सुन्दरताया परख याये फइ मखु। थ्व सुं विद्वानं धाःगु खँ मखु। तर थ्व सुं विद्वानं धायेमाःगु खँ नं मखु। छायाधाःसां थ्व स्वयंसिद्ध सत्य खः। गुगु शरीरं थौं तक नं सम्पूर्ण विश्वया ध्यान थःपाखे आर्कषित यानातल, व ति सुन्दर वस्तु मेगु छु दइ ? तर नेपाःया मन्तय कुबुद्धि स्वयादिसँ, अज्याःगु अमूल्य मिसा शरीरयात भव्या थुत्था च्याके थें च्याकाचन। छगूयां लिपा मेगु। गनं प्रेमि धाःपिसं च्याका विल, गनं मां, अबु हे जाना: च्याका विल।

उखुन्हु प्रकाशित राष्ट्रिय जनगणनाय मिस्तय ल्याः अप्पः खने दयाचन। थ्व गनं मिस्तय ल्याःयात क्वपाला: साइजय हयेगु मिजं धइपिं तसकं पडयन्त्रकारी। उपिं थुलि पडयन्त्रकारी कि उमित मिस्तय सुन्दर शरीर तक नं पडयन्त्रया छगू माकःचिया जा: खः ला धइथें च्वना वीगु। भूगोलया

गुगु नं कुंचाय मिस्त छपला: जक नं न्हय:ने ला:गु मिजंतयसं स्वये मफु। मेगु ला त्व:ता: हे छवये, जनसंख्याय संख्या जक अप्पः जूगु तक उमित सहय मजुल। लिच्व: स्वरुप संख्याय कम यायेत धमाधम मिस्तय म्ह च्याकेगु अभियान न्ह्याकाचन। राष्ट्रिय अभियान।

विचरा मिस्तय शरीर ! व ला ध्यलं निर्माण यानातःगु शरीर खः। छकूचा मि लायेसातकि नाया हे वनी। नायेसातकि च्याना हे वनी। मसिउ, थ्व संसारय मिस्तय शरीरयात थुलि घृणा याइपिं 'मनू' नं दुगु जुयाचन। मखुला धइगु खःसा मन्तूया ला खँ हे त्व:ते, राक्षस तक नं मिसाया शरीर धाल कि मुग्ध जू। रामायणय रावणयात स्वयादिसँ, सीता खना: व गुलि मुग्ध ? पुराणय गुलिं अज्याःपिं असुरतय वारे नं च्वयातःगु दु गुपिं पार्वती खना: मुग्ध जुल। मिसाया शरीर धाल कि राक्षस ला मुग्ध जू धा:सा मन्तू गय् मुग्ध मजुल ? भूगु धर्मग्रन्थय अज्याःगु छगू नं प्रशंग गनं वने मनु गन राक्षसतयसं मिसायात यातना विउगु दइ। म्वाःम्वाकं च्याकेगु ला राक्षस जातिं सखे कल्पना तक या:गु मनु जुइ। तर मन्तू जातियात स्वयादिसँ, राक्षस स्वयां नं छपला: न्हय:ने वना: थः हे म्हायाय, थः हे कला:, अले थः हे प्रेमिकायात मि तया: च्याकाचंगु दु। यदि थज्याःगु खँ राक्षसं सिउगु खःसा वं नं मन्तूयात थुकलं हे मखा वीगु जुइ ? छु थौं मन्तू जाति राक्षस स्वयां नं अफु राक्षस जुइथुकूगु खत ला ? ■

अफर वःसां उकिया स्टोरी स्वया: जक म्हितेगु

मचानिसँ डान्स यायेगु इच्छा दुगु व स्कूलय जुइगु डान्स कम्पिटिसनय बवति कयादीम्ह नापनापं नेपाली म्यूजिक भिडियो, भिडियो एड, पेपर एडया नापनापं नेपालभाषाया सँकिपा: 'चन्द्रमान'स थःगु मू भूमिका न्हय:ब्वयादी धुकूम्ह मयजु खः रोजिना सुवाल।

व्यक्तःया नेपालभाषाया सँकिपा: बाहेक नेपाली सँकिपा:य नं थःगु भूमिका न्हय:ब्वयादी धुकूगु दु। व्यक्तःया दकले न्हापांगु नेपाली सँकिपा: "गुडबाई काठमाडौं" खःसा नेपालभाषाया म्यूजिक भिडियो कथं तसकं लोकंवा:गु 'मन जिगु स्यंका: बिल ट्याक्सी ड्राइभरचां' खः।

अथेहे व्यक्तःले नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'ख्वाबजि' व 'फयंग'स नं थःगु भूमिका न्हय:ब्वयादी धुकूगु दुसा शिक्षाकथं व्यक्तःले वि.एस.सी. क्वचायेका: थौंकन्हय लजगा:कथं झौराली जनता फार्मास्युटिकलय ज्या याना: च्वनादीगु दुसा थौंकन्हय ख्वपया सूर्यबिनायकसं च्वनादी। व्यक्तःलिसे 'नेपा: सः' वा:पौपाखें यानागु खँल्हाबल्हाया मू अंश थन न्हय:ब्वया च्वना :

थौंकन्हय छु याना च्वनादिया ?

रोजिनायात दकले यःगु

यःगु नसा :	चिप्स चिल्ली
यःगु त्वँसा :	इयु
यःगु गायक :	सोनु निगम
यःगु गायिका :	श्रेया घोसाल
यःगु कलाकार :	मह जोडी
यःगु थाय :	पोखरा
यःगु रंग :	वचुंगु
मेमेगु :	पासापिं नापं च्वना रमभ्रम यायेगु, चाःहयु वनेगु, न्हू-न्हूगु डिजाईनया वसः पुनेगु व टिभी स्वयेगु आदि।

थौंकन्हय थःगु लजगा: व थःगु छेंया ज्याय व्यस्त जुया: च्वनागु दु। व बाहेक मेगु छु नं क्षेत्रय आःयात ई वियाःगु मनुनि।

कलाकारिता क्षेत्रय पला: तयागु गुलि दत ?

निर्यामित रुपं दुहाँ वयागु प्यदं/न्यादं दत, थ्व क्षेत्रय पासापिनिगु ग्वाहालिं वयागु खःसा थुकिइ वयेगु नितिं छेंजःपिनिगु पाखें नं ग्वाहालि दु।

म्यूजिक भिडियोस मन त्वचाःगु कारण छु खः ?

न्हयइपु ता:, चाःहिले दइगु, चीहाकःगु इलय क्वचाइगु, ई नं यक्व: वीम्वा:गु अले यक्व: मन्तूयसं नं याकनं म्हसीगु कारणं खः।

सँकिपा: व म्यूजिक भिडियो मध्ये छुकिइ थाकु ?

थाकु व अपु धइगु छु नं मनु, निगुलिं अथेहे खः। थःगु इच्छा दयेमा: दकले न्हापां। अले म्यूजिक भिडियोस एक्सपिरेन्स जक ब्यंसां गा:, सँकिपा:य डाइलग न्वायेमा अले जिगु नितिं छगू भाषाया कारणं जक छुं भचा थाकु थें ताःगु खः मेगु छु नं कथंया थाकु व अपु धइगु मनु।

नेपाली व नेवा: सँकिपा:य म्हिता बलय फरक छु दु ?

नेपाली सँकिपा:य टेक्निकल पक्ष बांलाःगु जक खः। मेगु नेपाली व नेवा: सँकिपा: म्हिता:बलय छु नं फरक मनु। तर यदि नेपालभाषाया सँकिपा:य "पानबती" थेंज्याःगु सँकिपा:त वल धा:सा नेपालभाषाया सँकिपा:या विकास जुइगु खनेदु। थुगु सँकिपा:य टेक्निकल पक्ष, कलाकार लिसे फुक्क पक्ष तसकं बांला: ताल उकिं जिं थुगु सँकिपा: स्वक्व:तक्क स्वयेधुनागु दु।

सँकिपा:य म्हितेगु नितिं गुलि तक्क अफर तयाचंगु दु ?

अफर ला यक्वं व तर, जिं छगू नेपाली फिल्मय गुगु भूमिका न्हय:ब्वया:गु खः अज्या:गु हे भूमिका दुगुलिं नेपाली फिल्मय म्हितागु खःसा नेपालभाषाया सँकिपा: प्रोफेशनल रुपं मवंगुलिं म्हिता:गु खः। नेपालभाषाया सँकिपा:त आपालं धइथे कामचलाऊ थें जक जुयाचंगु दु, अथे जुइमजिल।

नेपाली सँकिपा:य सुटिङ्ग यायेगु नितिं प्यन्हु/न्यान्हु न्हय: हे स:ता: म्हमस्युपिलिसे छम्ह पासाया रुपं म्हसीकेगु नापनापं रियलसन याकेगु ज्या याइ। तर नेवा: सँकिपा:य थथे मजू, नेवा: सँकिपा:य थौंया नितिं माल धा:सा तुरुन्त फोन याना: सःतेगु याइ, छु भूमिका गज्या:गु रोल छु नं सीमखु वा: धाल वन छक्वल सुटिङ्ग यायेगु याइ। उकिं अफर वःसां उकिया स्टोरी स्वया: जक म्हितेगु याना।

- रोजिना सुवाल, कलाकार



जीवनय कलाकारिता बाहेक मेगु छु ?

कलाकारितायात जिं गवले त्व:ते मखु, तर लजगा:कथं थःगु व्यागलं ज्या दु तर, थ्व कलाकारिता क्षेत्र बाहेक जिं मेगु विचा: यायेमफु।

मतिष्यया योजना ?

कन्हय वना: छम्ह सक्षम कलाकार जुइगु खःसा तर छु नं ज्याय पला: तल धा:सा उकियात ता:लाका: वनेगु खः।

त्व मंके मफुगु छु घटना ?

डान्सया ट्रेनिङ्ग का:वनेगु भवलय लच्छिलिपा फोन याना: हया: दकले बांलाक्क डान्स या:म्ह धका: स:ता: थ:त सिरपा: ब्यूगु।

अन्त्य छिगु नुमः खँ ...

सुनां नं छुं ज्यायात धा:सा बांलाक्क ज्या यायेमा, वरु भचा जक जूसां नं बांलाक्क ज्या याना: क्यनेफयेमा। छु नं क्षेत्रय यदि सु नं मनुखं बांलाक्क भूमिका न्हय:ब्व:गु खःसा अज्या:पित कदर यायेमा। ■

गन्तव्य बसन्त महर्जन बोधगया, गन सिद्धार्थ बुद्धत्व लाभ यात

सिद्धार्थ गौतम बुद्धत्व प्राप्तिया नितिं कपिलवस्तु महाभिनिष्क्रम यासँ उखेंथुखें चाःहिले धुंका: अन्तत: गयाया छमा: वंगल सिमाया क्वय ई.पू. ५२८ या वैशाख पूर्णयाया चान्हय बुद्धत्व लाभ (प्राप्त) याना: विज्यात। बुद्धत्व लाभ या:म्हेसित बुद्ध धाइ अर्थात वयालिपा गौतम बुद्ध नाम नां जाल। सुजाता नांया:म्ह मिसां या:गु क्षीर भोजन याये धुंका: गुगु सिमा क्वय च्वना बुद्धत्व प्राप्तिया नितिं अधिष्ठान या:गु खः अर्थात गुगु सिमा क्वय च्वना उखुन्हु चान्हय बुद्धत्व प्राप्त या:गु खः उगु सिमा बोधि वृक्ष व थाय बोधगया नाम लिपा नां जाल। बुद्ध थःगु महापरिनिर्वाणया छु ई न्हय: भिक्षु आनन्दयात बोधगया प्यंगु संवेजनीय स्थान मध्ये छगू जूगुलिं महापरिनिर्वाण लिपा थन तीर्थाटन याना: पूण्यलाभ याये फइगु धका: धया: विज्या:गु खः। थौंकन्हय संसारन्यंकया बौद्धतय नितिं थ्व तीर्थस्थल खःसा गौर बौद्धतय नितिं पर्यटनस्थल जुयाचंगु दु।

बोधगयायात गन्तव्य दयेका: सारनाथं सुथ न्हापां यात्रा याना। बुद्ध दकले न्हापां धर्मचक्र न्ह्याका: विज्या:गु थाय सारनाथं खः। सारनाथं सुथय न्हय:ता: इलय न्ह्या:गु वस न्हिनय अथेहे नितः इलय थ्यन। थ्यनेवं उखेंथुखें चाःहिला: वाय च्वनेगु थासय वना:। वाय च्वनेगु थाय बोधगयाया लिक्कसं खः, उखुन्हु हे वंसां ज्यूगु खः तर कन्हय सुथ न्हापां जक वने धका: वरु हाकनं उखेंथुखें वजा: चा:हिलाच्वना। वजा: चा:हिला: लिहाँ वया:बलय खिउँसे हे च्वनेधुंकल। जिपिं वजा: चा:हिलाच्वनावलय छपुचः पासापिं बोधगया वना: वयेधुंक्कूगु जुयाचन। इमिसं धाल, "कन्हय सुथय वनेगुला द हे दुनि, तर आ: बहनी खनेदुगु दृष्य (लू) कन्हय स्वये दइमखु।"

जिपिं थ्यंगु न्हि धइगु दलाई लामां ब्यूगु कालचक्रया अभिषेक ज्याभव: लिपा खः। ज्याभव:ला सिधये हे धुंकल तर लिपांगु पुजा धा:सा ल्यं दनि। वहे अभिषेकया नितिं भ्रिलिमिलि मतं बोधगया मन्दिर छाये पियातःगु खः। काचाकाचां थपिं नं उखे हे स्वया: ब्याय वना। ध्वाखाय थ्यंका: सिल, बन्द जुइत १५ मिनेट जक ल्यं दनि। दुहाँ वनां जक खन, दृष्य ला तसकं हे बांला:। उगु दृष्य थःगु क्यामेराय कैद यायेगु मतिइ वन तर, पलख जक च्वनेगुला खः नि धका:

क्यामेराया चार्ज' मपूसे दुहाँ वनागु। काचाकाचां लिहाँ वया: क्यामेरा चार्ज पुला: अले हाकनं दुहाँ वना। सकसितं पितछवया हयाचंगु इलय जिपिं दुहाँ वनागु, जिमित नं पिहाँ हुँ धका: ख्याना हथेधुंकल। नकर्तिनि दुहाँ वःम्ह जुइमा वा न्हाच: हे सुरक्षाक:मितयगु नितिं मतलव दुगु खँ मखु तर नं छुं भतिचा फोटोसूट याना पिहाँ वया।

कन्हय खुन्हु सुथ न्हापां दना: नित्यकर्म याना:लि बोधगया पाखे स्वया: वना:। सुथ न्हापां बोधगया मन्दिरया दर्शन मात्र मन हे सिचुसे च्वन। सुथ न्हापां हे मन्तू मो मो जुयाचने धुंकल। म्हिगः ला देगः हे जक स्वये खंगु, त्वाथलं कुहाँ वनां देगः दुनेया बुद्ध मूर्ति तकं स्वये मखंगु। थौं अन हे वना। देगलय दुहाँ वनीपिनिगु भवलय भव: छुना:। अन न्हयाक्व: हे हूल दुसां घ्वात्तुघ्वाना जुइगु स्वभाव मनु। सकले शांन्त। वुलुहुं नं जिमिगु नं पा: वल अले दुहाँ वना। भराय धंगु बुद्ध मूर्तियात चीवर छाईपिं नं दु। न्हूगु चीवर छाइवले पुलांगु चीवर त्वकीगु जुयाचन। बुद्धया दर्शन याना: अन हे छुं भतिचा फोटो नं कया: पिहाँ वया।



दु। वहे वंगल सिमाया क्वसं बुद्धत्व प्राप्त या:गु खः। धर्मद्विपीतयसं छक्व:पतिकं याना: थ्व सिमायात नष्ट हे याना: छवयेधुंक्कूगु खः तर थ्वसिवें न्हय: हे थुगु सिमाया कलमी याना: श्रीलंका यना तये धुंक्कूगुलिं हाकनं श्रीलंकां कलमी याना: बोधगयाय हःगु खः। बोधगयाया जःख: थुगु वंगल सिमा हे जक मखु, मेमेगु नं आपालं स्वयेगु दु। बुद्धत्व लाभ याये धुंका: बुद्ध थीथी थासय च्वना न्हय:वा: (पीगुन्हु) तक ध्यान याना विज्या:गु खः। इपिं न्हयगुलिं थाय क्यना:तःगु दु। अथेहे थीथी शैलीया तःग्व:गु चीग्व:गु स्तूप उखेंथुखें खनेदु। तसकं हे कलात्मक मूर्ति नं दु। मन्तू थःथःगु चलन कथं अन भक्तिभाव यानाचनसा गुलिं ध्यान यानाचन। अथेहे

सूत्रपाठ यानाच्वपिं तिब्बती मूलया महायानी बौद्ध लामापिं तन्न हे दु। मू देग:या दक्षिणपाखे तःधंगु पुखू, पुखूया दथुइ मुचलिन्द नागलिसेया बुद्ध मूर्ति दु। अथेहे पुखू सिधय अशोक स्तम्भ। गुलिं गुलिं मन्तू धेवा वांछवया: स्तम्भया च्वय थाकेगु कुत: यानाचन, इमित थुकिइ हे न्हयइपु।

बोधगयाय न्हयाक्व स्वःसां स्वये मगा: थें जुयाचन। उखेंथुखें चा:हिला: न्हयाक्व: हे स्वःसां अफु नं स्वये दिन थें अले छथाय आराम साथ सुम्क च्वंसा न्हयाक्व: आराम का:सां मगा: थें। उलिमछि मन्तू मो मो जूसां शांन्त। अनया प्राकृतिक सुन्दरता नं उक्तिं हे न्हयाइपुस्से च्वं। सुथसिया गुता: लिपा अनं पिहाँ वया। ■

खने मदइगु वेबसाइट

छित: मा:गु जानकारी दुगु वेबसाइट छि सर्च इंजिन, डिरेक्टरी वा मेटा सर्च इंजिनपाखें माला दी फइ तर थुज्व:गु नं कयौ वेबसाइटत दयाचवनी, गुगु वेबसाइट सर्च इंजिन वा मेटा सर्च इंजिन सुद्ध लुइके मफइगु वा खंके मफइगु थुज्व:गु वेबसाइट हे खने मदइगु वेबसाइट (Invisible Website) ख: ।

ब्राइट प्लानेट नांगु संस्थां सन् २००० स या:गु छगू सर्वेक्षण कथं सर्च इंजिन खंके फइगु वेबसाइट स्वयां सर्च इंजिन खंके मफइगु वेबसाइटया त्या: ५०० गुणा अप्ठ: दु । छक्क: अनुमान यानादिसँ, छिं छगू विषय वारे सर्च इंजिन मार्फत इन्टरनेटय् माले धुनागु दु, यदि सर्च इंजिन उगु विषयलिसे सम्बन्धित द्वा:छिगू वेबपेज लुइके फइगु जुलधा:सा सर्च इंजिन लुइके मफइगु उगु हे विषयया न्यागू लख वेबपेजत नं इन्टरनेटय् दु ।

ब्ल्याक्स्टोन मार्केटिङ एण्ड कम्प्युनिकेशनया कथं छुं नं सर्च इंजिन खनेदइगु वेबसाइटया नं लगभग १६ प्रतिशत जक सर्च इंजिन कयनेफइ । थुकिया मतलब थ ख: कि छिं छुं विषय सर्च इंजिनय् सर्च याना दियागु दु, अले सर्च इंजिन उगु विषयलिसे सम्बन्धित सच्छिगू वेबपेज लुइकल धा:सा उगु विषयलिसे सम्बन्धित साधारणतया खुस: मल्याक वेबपेज सर्च इंजिन खंकेफइ अले स्वंगू लख मल्याक वेबपेज सर्च इंजिन माले फइमखु ।

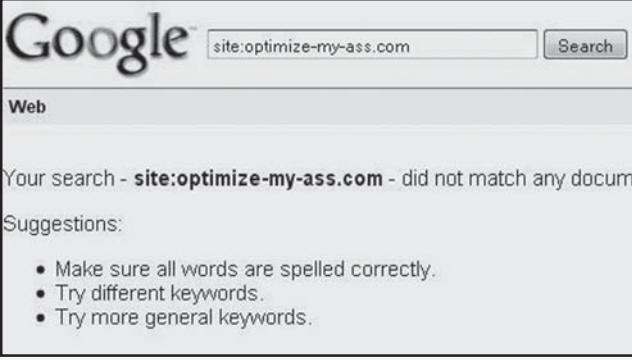
चीहाकलं थुइकेगु ख:सा छिं छुं सर्च इंजिन माला दियागु दु अले सर्च इंजिन उगु विषयलिसे सम्बन्धित द्वा:छिगू वेबपेज छित: मालाबिल धा:सा उगु हे विषयया स्वीगू लख वेबपेजत इन्टरनेटय् दु । सर्च इंजिन तर्क लुइके मफइगु थुज्व:गु खने मदइगु वेबसाइटत मुख्य याना: निगू कारणं याना: सर्च इंजिन माले मफइगु ख: ।

क) सर्च इंजिनयाके मालेगु क्षमता मदइगु - छिं छुं वेबसाइट चायेकादी धुंका: उकिइ दुगु लिङ्क क्लिक याना: मेमेगु पेज चायेकादी । थुकथं हे सर्च

साइबर संसार सुभाष प्रजापति

इंजिन नं लिङ्कया माध्यमं हे वेबपेजत मालीगु ख: । भीसं छगू वेबपेज लिङ्क क्लिक याना: मेगु वेबपेजय् थ्यनी थें हे सर्च इंजिन छगू पेजय् दुगु खँ माला:, वयात डाटावेसय् तया: हानं उकिइ दुगु लिङ्कं मेगु पेज मालेगु याइ ।

भीसं थुकथं वेबपेजत चायेकी बलय् थुज्व:गु नं अवस्था वयेफु कि छुं खँव: वा वाक्य गनं दुथ्याका: जक मेमेगु पेजत चाली । मनुखं ला थ्व ज्या याउँक यायेफइ तर सर्च इंजिनया स्पाइडर प्रोग्रामं थुज्व:गु विचा: याये फइमखु, अले खँव: वा वाक्य दुथ्याके फइमखु । उकिं थुज्व:गु वेबपेज सर्च इंजिन लुइके



फइमखु । थ्वहे 'खने मदइगु वेबपेज' ख: । गुलिं गुलिं वेब साइटय् दुहाँ वनेत पासवर्ड तया: जक दुहाँ वने फइगु जुइ । आधिकारिक मन्तयसं जक स्वयेफइगु कथं वेबसाइट दयेका तयेफु । सर्च इंजिन वेबपेज माली बलय् यजर नेम, पासवर्ड दुथ्याके फइमखु । उकिं हे थुज्व:गु वेबसाइटत नं 'खने मदइगु वेबसाइट' जूवनी ।

ख) सर्च इंजिनयसं ममालीगु - सर्च इंजिन गज्या:गु फाइल मालेगु धयागु थ:गु आधार दयेका त:गु दइ । थ्व आधारं पिनेला:गु कथंया फाइल नं 'खने मदइगु वेबसाइट' जुयाविइ । उदाहरणया लागि सर्च इंजिन किपाय् दुगु आख:, फ्लायस फाइलय् दुगु आख: माले फइमखु ।

यक्व धयाथें सर्च इंजिन PDF Format या फाइलय् दुगु खँ नं माले फइमखु वा ममालीगु कथं सर्च इंजिन डिजाईन यानात:गु जुइफु । उकिं थज्या:गु वेबपेजत नं खने मदइगु वेबपेज जू वनेफु ।

छेंय हे दयेके समा: ज्वलं

रेशमाया इहिपा: वइगु लच्छि जक मानि । सुम्निमाया इहिपा:या खँ जुयाचवंगु दु । उकिं इपिं निम्हेसियां फयांफक्व बांलाकेया नितिं विज्ञापनय् वक्व कस्मेटिक सामान न्याना: तयेगु यानाचवन । तर छुं दिलिपा हे इमिगु ख्वाल्य एलर्जी जुया: दाग दया: बल । सुम्निमाया ला भन्नु ख्वाल्य चासुया कै भ्वाल्ल वयेगु शुरु जुया: आपत् । निम्हेसियां तसकं पीर जुल । उबले हे इमित नापलायेत कविना बल । वयागु ख्वा:या रंग रूप खना: इपिं निम्हेसित डाह जुल । रेशमां न्यन - कविना छं छु क्रिम पाउडर वुलेगु ? छु छं थिकेगु विदेशी कम्पनीया सामान छयलेगु ला ? जिमिगु ला बेहाल जुल । ख्वा: हे व्वये मछल धयां । भन्नु भव्य नं न्हय:ने वयेधुंकेल छु याय् ?

कविना - मखु पासापिं कस्मेटिक चिज अप्ठ: छयलेवं बांलाइगु मखु । जिं न विदेशी कम्पनीया थिकेगु सामान छयलागु मदु न त कस्मेटिकया अप्ठ: छयलागु दु । बरु जिंला घरेलु प्याक छयलेगु का । का न्यं घरेलु प्याक दयेकेगु तरिका :-

● यदि छिगु ख्वाल्य चमक हया: ख्वा: यच्चुसे पिच्चुसे च्वंकेगु ख:सा दुरुपुई भतिचा कयादिसँ । उकि मुल्तानी माटो छगू चम्चा मिलेयाना लेप दयेका दिसँ । उगु लेपयात ख्वाल्य १५/२० मिनेट पाना: लिपा लुमुलुमु धा:गु लखं चायादिसँ ।

● चिकुलाया इलय् अप्ठ:सिया ख्वा: सुख्खा जुइगु जुया: ख्वा:या ला कयेकुनीगु समस्या दयेफु । उकिया नितिं जाकि चुं वा बेसनय् कागतिया रस व गाजरया रस उतिगयंक तया:

मिलेयाना ख्वाल्य १५/२० मिनेट तया: लखं ख्वा: चायादिसँ ।

● यदि छिगु ख्वाल्य स्य: क ई वयाचवंगु दु सा चन्दनया पाउडर, नव घाँय्या रस लवं निफव: स्वफव: व मुल्तानी माटो छ थ । स ल्वाक:छ्याना: लेप दयेका दिसँ । उकियात ख्वाल्य पाना: १५/२० मिनेटलिपा लुमुलुमु धा:गु लखं चायादिसँ । ल: न्हियान्हिथं ३ लिटर त्वना: दिसँ । कब्जियतया समस्या दुसा उकिया समाधान यानादिसँ । सदां ख्वा: सफा यानादिसँ ।

● छिगु ख्वा: सदां फ्रेश खनेदयेका तयेया नितिं दुरुपुईलय् स्याउया रस व गाजरया रस मिलेयाना ख्वाल्य इलादिसँ ।

● चिकुलां म्हुतुसि तज्याइगु समस्या दइ । उकिया नितिं टेपुचाय् तू चिकं इलेगु यानादिल धा:सा म्हुतुसि तज्याइ मखु । नापं यदि म्हुतुसिइ चमक हयेमा:सा कागतिया रसय् गुलाफ जल व दुरुपुई छथासं तया: मिलेयाना लेप दयेका न्हियान्हिथं वहनी छने न्हय: पाना: दिसँ । थुकिया छयलां म्हुतुसि तज्याइगु समस्यापाखें बचे जुइगु जक मखु म्हुतुसिया रंग नं बांलाना चमक नं दइ ।

● यदि छिगु सँ सुख्खा

समा: मीना बजाचार्य



जुयाचवंगु दुसा कपू, अम्बया पाउडर व रीठा पाउडरयात नैक्या चिकनय् मिलेयाना संय् पाना: दिसँ । २ घण्टा लिपा म्वा:लुयादिसँ । सुख्खा संय् स्याम्पु वा साबुंया छयला म्हो यानादिसँ ।

● यदि संय् त्वँचा दाया: समस्या जूसा धौयात संय् चिक पाय् थें पाना: दिसँ । छधौलिपा स्याम्पु बांलाक म्वा:लुया: दिसँ ।

● छयंगु कस्से जुइकेया नितिं पाकेजुगु मेवाय् चन्दनया पाउडर मिलेयाना पाना: छधौलिपा चाया: दिसँ । अथेहे छयंगुलिइ चमक हयेमा:सा गुलाब जल व तुसिया रस मिलेयाना न्हियान्हिथं ख्वाल्य, गपतय् वा ल्हा:, तुतिइ पानाल दिसँ । नियमित थुकिया छयलां छयंगु स्वस्थ जुया: यच्चुसे पिच्चुसे च्वना चमके जुइ ।

● थुकिया नापनापं सुथय् न्हापां दना: व्यायाम यायेगु । सुथय् चा:हिलेगु । इलय् नये त्वनेगु । चिल्लो, पाउँ पालु, मसला दुगु चिज अप्ठ: मनयेगु अर्थात म्हो यानादिसँ ।

यफिGxo \aoào \hofRj # 'a8{ n'5'vM< उसांय् पुर्णिमा शाक्य

खाया ला नइपिं बर्डफ्लुया हुनिं नयेत छक्क: विचा:नि याइ । व जक मखु खा, हेंय लगायतया न्हयाथेंज्या:म्ह भंगपंक्षी लहीत वा छयलेत सतर्क जुइमा:गु दु, बर्डफ्लुया हुनिं । वंगु स्वदं न्हय: भी देयया चितवनय् खनेदत धा:गु थ्व बर्डफ्लु आ:तकयादुने चीच्याक्व:तिला खनेदये धुंकेगु सुचंत वयाचवंगु दुसा वंगु वा: जक हे यें खा लहीगु फर्मय् खनेदत धका: बुखँत पिथंगु ख: । वहे बर्डफ्लुया वारे थौं छुं खँ न्हय:थने ।



बर्डफ्लु भंग:तयत जुइगु छथी संक्रामक लव्य ख: । थ्व इन्फ्लुएन्जा भाईरसया हुनिं जुइ । थुकिया संक्रमण जंगली भंग:तपाखें जुइगु ख:सा लिपा वना छेंय ल:हिना: तईपिं भंग: पंक्षीतयत जुजु थुकिया सम्पर्कय् वईपिं मनुतयत तक नं पुनीगु ख: । मनुयाके धा:सा खास याना: इन्फ्लुएन्जा ए-एच-५-एन-१ व एच-९-एन-२ भाईरसं याना: जुइगु ख: । मनुपाखें मनुयात थ्व लव्य पुनी मखुसा थ्व लव्य जुल धायेवं व मनुया मृत्युदर ६०% दुगु विश्व स्वास्थ्य संघं धयात:गु दु ।

मनुतयके बर्डफ्लु जुइगु मू हुनि धइगु संक्रमित जूपिं भंग:तपाखें चाहे उपिं म्वा:पिं वा सीपिं न्हयाम्हेसियागु नं पोल्डी वा उमिगु फोहोरनाप सम्पर्क जुल धायेवं जुइगु ख: । थ्व भाईरस दुगु एक ग्राम खाखीपाखें भीगु लख खातयत संक्रमित यायेफु । अथेहे खाखी प्यपुनाचवंगु खें, खेंतयगु क्रेट, दानाया बोरा, फार्मय् वनेबलय् छयलीगु लाकां, बूट, वस: आदिपाखें छथासं मेथाय् थ्व लव्य न्यनावनीगु ख: । मोटर, मोटरया पाङ्गय् खाखी प्यपुना वना: नं थथे मेमेगु थासय् न्यनावनीगु ख: ।

संक्रमितम्ह खाया:गु ला व खाखीइ लव्यया कीचात छुं नं मखुसां भिन्हुतक्क

म्वानाचवंगु दइ । थ्व भाईरस मनुयाके म्हो जक हे खनेदइगु ख:सा अप्ठ: याना: खा, हेंय व मेमेपिं भंग:तयत जुइगु व अज्या:पिं भंग:त नाप लसपसय् वईपिं मनुतयके थ्व लव्य पुनीगु सम्भावना दइ । गथेकि खा, हेंय, भंग:त स्याइपिं, पपू पुइपिं व ल्हयइपिं मनुत अले खानाप म्हितीपिं चिचीधिक:पिं मस्तयत थ्व लव्यया संक्रमण जुइगु अप्ठ: सम्भावना जुइ ।

बर्डफ्लुया संक्रमण जूपिं मनुतयत छु छु चिंत खनेदइ ?

ख: बर्डफ्लु जूपित ज्वर वइगु मुसु वइगु कथु स्याइगु व गुलिं गुलिसितं स्वयंतक नं असर लाइगु जुइफु । गुकिं याना निमोनिया तकं जुइफु । अथेहे मिखाया संक्रमण, सेखं चाइगु जुया: कथु सुखु मदइगु, म्हाया लाधी स्याइगु व छति स्याइगु जुइफु । थुकथं लव्य गम्भीर जुया: मनु सीतकं फु । मनुतयत जुइगु थ्व लव्यया खास उपचार मदु । अयत डाक्टरया सल्लाहकथं एन्टिभाईरल वास: छयलेगु याइ ।

थ्व लवचं ता:पाना च्वनेगु नितिं बर्डफ्लु जूपिं भंग: पंक्षीत, खा, हेंय आदिपाखें ता:पाना च्वनेगु हे दकले बांलाइगु उपाय ख: । खा, हेंयया ला नयेबलय् बांलाकक गाकक तापक्रमय् अर्थात बुक्क दयेकात:गु



ला नयेगुयात धा:सा बांलाइ । छुया: जक त:गु ला मनयेगु हे वेश जुइसा चिचीकुइक ताना:त:गु अले प्रेशर कुकरय् दयेका: त:गु लाय् अज्या:पिं कीचात सीधुंकीगु जुइ । भंग: पंक्षीतयत बर्डफ्लु संक्रमण जुल धका: गुकथं सीकेफइ ? ख: भंग: पंक्षी, खा, हेंयतयके बर्डफ्लु जुल धका: थुकथं सीका कायेफइ कि छुं नं

भंग:तयगु बथालय् बाय् खा, हेंयया फार्मय् बर्डफ्लुया संक्रमण जुल धायेवं आकाभाकां छक्कलं हे आपालं ल्याखय् सीगु, सास: ल्हाय् थाकइकीगु मिखा हयाउसे च्वनीगु, मिखां न्हासं ल: सुलुसुलु वइगु, ला: स्व:स्व: वइगु चिंत खनेदइ । सुनां नं धज्या:गु वा: चाल धा:सा अमित न्हका: छवयेगु हे वेश जुइसा भी मनुत इपिलिसे ता:पाना च्वनेगु हे यायेमा ।

cflzidfof knfMcfMsInp8o

नेवा: सँकिपा: म्हिता: वयवय् जुया: नां कमे यायेधुंका: नकिं मय्जु आशिष्मा नकर्मि अध्ययनया सिलसिलाय् अमेरिकाय् वन । अन न्यादँ च्वना लिहाँ वयेधुंका: वयक: मय्जुं नेवा: सँकिपालय् स्वयां नेपाली भाषाया सँकिपा: म्हितेगुपाखे नुग: क्वसायेकल । अथेला नेवा: सँकिपा:यात नं चटक्क त्व:तुगु धा:सा मद्रुनि । छुं दिं न्हय: जक क्यनेज्या जूगु बहुचर्चित प्याखं “पानवती” आशिष्मा नकर्मि मय्जुं छपु म्यँ हुला: प्याखं हुला: गोप्टया रोल म्हितूगु ख: । तर मेगु नेवा: सँकिपालय् धा:सा खनेदयेक मर्वनि । थौंकन्ह्य् नेपाली सँकिपा: धा:सा छगू धुंका: मेगु याना म्हितेगु हव:ता: चूलाका: च्वंगु दु । नकतिनि हे जक नेपाली फिल्मया नांजा:म्ह फाईट डाइरेक्टर एन.बी. महर्जनं निर्देशन यायेत्यंगु नेपाली फिल्म “तोरी लाहुरे” फिल्मय् हिरोइनया रोल म्हितेगु हव:ता: चूलाकूगु दु । उगु फिल्मय् आशिष्माया हिरो गजित विष्ट ख: ।

थौंकन्ह्य् आशिष्मा मय्जुं थ:गु पला: कलिउडया नामं म्हसीकातगु खस्य् नेपाली प्याखनय् न्ह्याकाक्यंगु दुसा वयक:या न्हापांगु खस नेपाली प्याखं कथं “सिक्स फिट लाईफ” याकनं हे क्यनेत्यंगु दु । थुकथं कलिउडय् डेब्यु या:म्ह न्ह्यम्ह नायिका आशिष्मां थ:गु न्हापांगु प्याखं पिदने न्हय: हे “अन्तराल” शिर्षकया



सिनेमास्कोप तिजयत्न असंबरे

मेगु छगू प्याखनय् नं हिरोइन जुइगु मौका कायेधुंकागु दु । “अन्तराल” प्याखंया शुटिङ्ग शुरु जुइ न्हय: थ्यंमथ्यं छवा:या वर्कशप या:गुलिं टीमया फुकक दुज:तनापं प्याखंया बाखंनय् दुविइगु मौका दत । उकिं थ्व प्याखं अर्भं बांलाइगु खँय् आशान्वित आशिष्मा नकर्मि नेपा:या प्याखं ख्यलय् थ: स्थापित जुइ फइगु खँय् विश्वस्त जुयादिइ । छुं नं प्याखं दयेकेगु ज्या न्ह्याकेन्ह्य: थुकथंया वर्कशप यात धा:सा प्याखं अर्भ बांलाइगु खँय् आशान्वित जूगु दुसा थ्वहे दृढ विश्वास ज्वना: थ: थुगु ख्यलय् न्ह्या:वनाच्वनागु ख: धका: धयादिल ।

कलिउडय् स्थापित जुइगु कुत: यानाच्वंम्ह आशिष्मायात कलाकारिता क्षेत्रय् वयेत थ:गु हे परिवारं हव:ता: चूलाका: ब्यूगु ख: । वयक:या अबुजु मनराजा नकर्मि छम्ह संगीतकार ख:सा केहें अञ्जला नकर्मि नं अभिनयपाखे नुग: क्वसा:म्ह मय्जु ख: । परिवारय् हे कलाकारिताया लकस दुगुलिं याना: आशिष्मायात अभिनय ख्य: गवले हे अजू ख्य: मजुल । परिवारं नं थ्व ख्यलय् न्ह्या:वनेत न्ह्यावले तिव: बिया: वयाच्वंगु दु । स्वयं संगीतकार जूगु कारणं अबुजुया ज्या कला क्षेत्रय् जुया: वयाच्वंगु अले थ्वहे भवलय् अबुजु मनराजा नकर्मिया पासा जगदिश थापां निर्माण यायेत्यंगु प्याखं “सिक्स फिट लाईफ”या नितिं आशिष्मायात हे पाय्छि तायेकल । वयक: नं विदेशय् च्वना वयेधुंकागु नेपाली मिसाया हे जूगुलिं आशिष्मा नं दङ्ग जुल ।

दङ्ग मजुइगु नं गनं ? छाया:धा:सा उगु इलय् व नकतिनि विदेशं येँ लिहाँव:गु ख: । अमेरिकाय् प्यदंतक्क होटल म्यानेजमेन्टया उच्च शिक्षा कया: लिहाँव:म्ह आशिष्माया मनय् नेपा:या हे चलचित्र ख्यलय् ज्या यायेगु मनंतुना न्हापानिसं हे दु । छाया:धा:सा नेपालं अमेरिकापाखे वने न्हय: वं नेपालभाषाया प्याखं ख्यलय् छम्ह लोकंहवाये धुंकागु

नायिकाया रूपय् स्थापित जुइधुंकागु ख: । न्याल्ल ब्यां, पपु मदुम्ह भंग:, तारेमाम, हिंसिमदु, हिपहिप हुरें लगायत थ्यंमथ्यं छगू दर्जन ति नेपालभाषाया प्याखनय् हिरोइनया भूमिकाय् अभिनय याना: दर्शकतय्गु नुग: त्याकेधुंकागु आशिष्मा आ: नं बांला:गु प्रस्ताव वल धा:सा नेपालभाषाया प्याखं म्हितेत स्वयाच्वंगु दु । प्रतिभाया धनी आशिष्मा, आख: वनेगु भवलय् अमेरिकाय् च्वनाच्वंगु इलय् अन टेक्सासय् जूगु “मिस साउथ एशिया” ब्यूटी कन्टेस्टय् सेकेण्ड रनर अप जुइत ता:ला:गु ख: ।

भापा न्ह्यागु हे जूसां प्याखनय् याइगु अभिनय छगू हे जुइ धका: धयादीम्ह आशिष्माया धापुकथं सर्कासनं पितवीगु भावना छगू हे कथं हे जुइ । खुशिइ सकले लयताइ अले पीडाय् ख्वइ धका: धयादीम्ह आशिष्मायात आ: निगुलिं भाषाया प्याखनय् म्हितेत प्रस्ताव निर्दिहं हे वयाच्वंगु ख:सां नं आशिष्मा धा:सा थ:त ल्व:गु भूमिका व मन मिलेजुपिं पुच:त नाप जक ज्यायाये ययेकू । आशिष्मा चञ्चल स्वभाव या:म्ह जूसां वयात विशेषयाना: राजमति, बसन्ती, मसान, शिरीषको फूल थेंज्या:गु ऐतिहासिक व साहित्यिक बाखनय् आधारित चलचित्रया हिरोइन जुइगु मन तयाच्वंगु दु ।

आ:या नेपाली प्याखंया वजा: स्यना: वनाच्वंगु स्थितिइ दु अले थन सुं नं न्हू प्रवेशी कलाकार स्थापित जुइफयाच्वंगु मदु । थज्या:गु परिवेशय् आशिष्मां थ: गुकथं स्थापित जुइगु विचा: याना धका: न्यनाबलय् वयकलं धयादी, “यदि कडा मिहेनत व लगनशीलतापूर्वक ज्यायात धा:सा अज्या:पिं प्रतिभा स्थापित जुइत थाकुइ मखु । केवल आशिक इच्छा जक ज्वना: वइपित ला ख:नि थाकुइगु !” थ्व हे भवलय् वयकलं धयादी थें अभिनय या:गु निगुलिं प्याखं “अन्तराल व सिक्स फिट लाईफ” पूर्ण लगनशीलता लिसे कडा मिहेनत याना: दयेकूगु प्याखं जूगु कारणं स्वकुमितयसं पक्कां ययेकी धइगु दृढ विश्वास ज्वना आशिष्मा नकर्मि कलिउडय् पला: धिसि लाका:यंकेगु मनतुना ज्या यानाच्वंगु दु । ■

चिबाखं शरद कसा:

भविष्य कनीगु लोकबाखं

छगू गुँइ छम्ह सिंह दु । व सिंह ध्वंतयगु पुचलय् सकस्यां हनेब:म्ह नाय: जुयाच्वंगु यक्व दत । सिंह छथु छथु हालीबलय् सारा गुँ हे धवइगु । थथे हालेगु वया न्हापानिसंया बानि ख: । वयागु खँ ध्वंतयसं जक मखु मेमेपिं जनावरत गथे खिचा, माक: आदितयसं नं मानय् या: । व हे गुँइ त:धिक:म्ह किसि छम्ह नं दु । व किसि तसकं बल्ला: । बल्ला:गुया कारण व याक:चा जक मखु वया ज:ख: चितुवा, भालु, दुमिस आदि यक्व जनावरत नं दुगुलिं ख: । थुपिं दक्वस्यां किसिया पंलिनाच्वंगुलिं व बल्लानाच्वंगु ख:सा वयात मानय् याइपिं नं म्हो मजू । थ्व किसिं गुँया यक्व हे जनावरतयत् दु:ख बियाच्वन । अथेहे थ्व किसिया लिधँसा कया: चितुवातयत्सं क्वय् क्वय्या:पिं जनावरतयत् बाकि मतइगु जुयाच्वन । विशेष याना: ध्वंचा व खिचातयत् नं बाकि मत: । अथे जुया: सिंहं छन्हु चितुवातयत् खत्तम यायेत व किसियात सने मजीक तयातयेगु उपाय यात । थ्वहे कथं ध्वंचात व खिचातय् दथुइ छगू मुँज्या च्वन । छम्ह निम्ह ध्वंचातयत्सं विरोध या:सां आखिर ध्वंचा व खिचात मिलय् जुया: आन्दोलन यायेगु खँ क्व:जित । थुकिया नाय: छगू कथं सिंह हे धा:सां ज्यु । थ्व आन्दोलनय् ध्वंचा व खिचात ला अप्व: मसी, तर सोभा व निर्दोषपिं जनावरत धा:सा यक्व हे सित । थथे जगुया कारण खास याना: थ्व आन्दोलन याये धा:पिं ध्वंचा व खिचात न्हय:ने वनेगु पलेसा थुपिं मस्युपिं जनावरत लानाब्युगुलिं ख: । थथे जूसां आखिरय् किसि वुत । किसिं सिंहयात नापं ध्वंचा व खिचातयत् खँ न्हायेत स:तल । अले आन्दोलन दित । खँल्हाबल्हाया लिचव:कथं ध्वंचा व खिचातयत्सं अधिकार कया: किसियात सने मजीक तयाबिल । थथे जुसंलि चितुवा, दुमिस आदि जनावरत गन वं गन वं जुइक सूवन ।

न्हापा चितुवातयत्सं न्ह्याका वयाच्वंगु शासन आ: ध्वंचातयत्सं न्ह्याकेगु ला वा खिचातयत्सं न्ह्याकेगु धयागु धेंधेंबल्लाख्य ध्वंचातयत्सं हे त्याकाबिल । सकनिसं सि हे स्यु खिचात धयापिं थवं थव्यु ल्वा जक ल्वाइपिं, अथे जुया: न्यादँया निति शासन यायेगु अधिकार ध्वंचातयगु ल्हातय् ला:वन । ध्वंचातयगु ल्हातय् शासन ला:सां सिंहयात धा:सा मार्काय् निंगु जुयाच्वन । अथे जुया: वं थ:गु ईलाकाय् च्वपिं जनावरतयत् फैचात धका: व्व:विल । आ: व ईलाकाया:पिं जनावरतयत् फैचिया थप विशेषण नं प्राप्त जुल । ध्वंचातयत्सं जब व गुँइ शासन यात इमिसं त:दँ न्हय:निसं पियाच्वंगु सा:सा:गु भिभिंगु नयेगु शुरु यात । थ्व खना: खिचातय् तं पिहाँ वइगु नं स्वभाविक । उकिं सकले खिचात छप्यं जुया: ध्वंचात नाप ल्वात । तर इमिगु छुं हे लाग्य मजू । छाया:धा:सा न्ह्याबले सिंहं पनाबिइगु । इमिगु न्हय:ने व गुँया भलाई यायेगु मेमेपिं जनावरतयत् सुविधा बीगु आदि छुं हे च्युता: मन्त । न्ह्याथाय् नं थ: जनावरत जक स्वचाकेगु व थ: ध्वंचातयत् जक सुविधा बीगु स्वल । जुजुं जुजुं सिंहयात तकं इमिसं हेप्यु याना हयेगु स्वल । थुकिं याना सिंहया चित्त भचा दुखे जुल । सिंह ला ग्या:म्ह नं मखु, उकिं छक्क: इमि थ:गु हे मुँज्याय् गर्ज्यु जुयाबिल । अले वयागु चित्त तयेत अनेककथं कुत: यात । सिंह भचा सुम्क च्वन । सिंह नं छुकिया कम धका: व नं थ: ध्वंचातयगु हे भण्डाफोर यायेत गुँया थीथी थासय् चा:ह्युवन । दुर्भाग्यवश ध्वंचातयगु षड्यन्त्र सिंह दुष्टतनाय ला:वन । थ्व स्वये मफया: व थ: लिक्क च्वपिसं जक नयाच्वंगु थ:पित मनकगुलिं सह: याये मफया: छथ्व: ध्वंचातयत्सं विद्वहे यात । फलत: ध्वंचातयत्सं शासन याये मखनीगु जुल । अर्थात हानं शासन यायेगु जूसा ल्यज्या यायेमा:गु जुल । थुकिं याना: किसियात म्हाइपुसे च्वनाच्वंगु भचा न्हयइपुसे च्वन । छाया:धा:सा व गुँइ छुं अजा:गु त:धंगु ज्या याये मालकि अर्भ वयाके मन्यसे यायेफइगु स्थिति मद्रुनि । थ्व ल्यज्यां याना: न्हापा न्हापा छ्यं सुबुका जुइमा:पिं चितुवा, भालु आदि जनावरत निस्क्रिंकिं पिहाँ वयेगु मौका दत । खिचात नं भचा लय्ताल । थुकी त:धिक:पिं खिचात भचा अप्व: हे लय्ताल, छाया:धा:सा इमिसं आ: याकनं व गुँइ शासन यायेगु न्हिम्हगसं म्हंकाच्वंगु ख: । मेपिं चिचीधिपिं खिचात थुकिं सन्तुष्टि जुइमफु । कारण इपिं थ:पिं हे ल्वायेगु त्व:ते मफु । थुकी मध्ये नं छथ्व: खिचात अजू चाइपुक्क थ्व ल्यज्या धयागु ध्वंचातयगु छगू चाल जक ख: व शासन ला इमिसं त्व:ता: थ:पित अथे ल:ल्हायेमा:गु ख: धका: तत:सलं हालाहल ।

न्ह्याम्हेस्यां न्ह्यागु हे धा:सां सिंह, फैचा धा:पित धुकिं क्यना: मा:सां म्वा:सां दु:ख जुयाच्वन । ध्वंचा व खिचातयगु पह: खना: वाक्क दिक्क जुया: सिंह गुँया छगू एकान्त थासय् च्ववन । अले सिंहं ध्वंचातयगु पुचलं थ: अलग जुयागु घोषणा यात । आ: वया गुँया अवस्था घाराघरु जुइक स्यनाच्वन, अले सिंहया स: नं ख: थें मखु थें ताये सम्म दयाच्वन ।

हस्तमैथुन गुकथं चीकेगु ? यौन स्वापू ता:ईतक्क गुकथं ?

किशोरावस्था लिसे युवावस्थाय् यौन इच्छा दकले अप्व: तिब्र व अप्व: जुइगु जूसां नं उमिसं याइगु यौन व्यवहारय् पनेगु जक याइ । थौंकन्ह्य् ल्याय्महतयगु इहिपा: यायेगु उमेर अप्वया: वंसां नं यौन इच्छा पूर्वकेगु लंपु धा:सा खुल्ला याइमखु । हस्तमैथुन नं उकिया हे चपेटाय् ला:गु दु व थुगु विषयसं गुलिखय् गलत विचा: नं दु । यौन आनन्द दइगु उपायत मध्ये अङ्गया घर्षण हे प्रमुख ख: । यौन सम्पर्कय् यौनाङ्गत हे थ:थवय् घर्षण याकी । थज्या:गु घर्षण मेपिं सुयागु नं अङ्गय् यायेबलय् जक मखु, ल्हातं यायेबलय् नं आनन्द वइ । सिद्धान्तत: यौन सम्पर्क यायेबलय् व हस्तमैथुन यायेबलय् यौन आनन्द कायेगु प्रक्रिया अथेहे ख: ।

उकिं सम्भोग यायेबलय् हानि मजुइगु व हस्तमैथुन यायेबलय् हानि जुइगु खँ धायेमछिं । गुलिखय् गलत विचा: वा भ्रमत व्याप्त दुसां नं हस्तमैथुन स्वास्थ्य सम्बन्धी हानि-नोक्सानी याइमखु । हस्तमैथुनं यौन इच्छाया दमनपाखें जुइगु तनावपाखें मुक्ति वी । थ्व महत्वपूर्ण फाइदा ख: । उकिं हस्तमैथुनं अनावश्यक गर्भधारण, देहव्यापारीलिसंया यौन सम्बन्ध, थज्या:गु क्रियाकलापय् खर्च जुइगु धन लिसे इया दुरुपयोगपाखें नं ता:पाकी । मेम्ह मनुलिसे

यौन सम्पर्क हे मजुइगु जूगुलिं थौंकन्ह्य् वयवय् जुयाच्वंगु एड्स वा मेमेगु यौन ल्वयत् पुनीगुपाखें नं ता:पाकी ।

हस्तमैथुन थम्हं खराबी याइगु मखुसां नं थ्वलिसे हे स्वाना: वइगु हीनताबोध वा दोषीपनं समस्या ब्वलंकीगु ख: । प्राकृतिक शारीरिक क्रियाकलापलिसे ज्यामछिंगु रूपय् जूगु मूल्य-मान्यतां थज्या:गु नकारात्मक लिच्व: क्यनी । थुकियात भ्रंसिं मनपाखें हे लिकाये फयेकेमा । थुकिया बानी चीकेगु सन्दर्भय् छु धाये धा:सा उकियात चीकेहे मा: धइगु मदु । अनावश्यक रूपय् छु नं उपचार यानाबी धइपिनिंगु लहलहैलय् वनेमज्यू । उगु खँ छित: स्वया: उपचार याइपित फाइदा जुइ, तर नं छिगु नुग: खँ दुगु विषयसं छुं खँ न्हय:थने ।

थ्व अपु मजुइफु, तर शारीरिक रूपय् आपालं परिश्रम तुइगु कथंया ज्या वा कासात, यौन उत्तेजना मजुइगु कथंया साहित्य वनेगु वा थ:गु सौखया मेमेगु विषयसं आपालं ई वीगु थेंज्या:गु क्रियाकलापपाखें नं हस्तमैथुन यायेगु ज्यायात म्हो यायेफु । हस्तमैथुन यायेत ज्याछिंगु थाय् व ईयात मालेगु नितिं आपालं शक्ति खर्च याइ । उकिं एकान्त वा हस्तमैथुन यायेत ज्याछिंगु थासय् फयांफच्छि मच्वनेगु कुत: यायेमा । वरु फत्तले मेमेपिं मनुतय्गु

ल्याय्म्ह ख्य: अस्य: भाजू

दथुइ ई छयायेगु बानी यायेफुसा हस्तमैथुन याये ज्याछिनिमखु । थज्या:गु उपायं हस्तमैथुन यायेगु बानी कमी हयेफइ ।

इहिपा:लिपा नियमित यौन सम्पर्क यायेगु हव:ता: दइगु जूगुलिं उगु क्रियाकलापय् स्वभाविक रूपय् कमी वइ । छित: मिसालिसंया यौन सम्पर्क जुइबलय् यौनेच्छा शान्त याइगु वैकल्पिक उपायया आवश्यकता मजुगु खनेदु, तर छि: इहिपा: स्वया: न्हय: पिनेया यौन सम्बन्धं हइगु समस्याया बारे विचा: या:गु हे जुइमा । छु हस्तमैथुनं विवाहित जीवनय् लिच्व: लाकि ला ? मनुखं इहिपा:लिपा नं हस्तमैथुन याइ । गुलिखय् परिस्थितिइ विवाहित जूसां नं यौन सम्पर्कया हव:ता:त प्राप्त मजुया: थथे याइसा गवले हव:ता: दुगु स्थितिइ न ।

न्हापानिसं बानी दुपिं गुलिं गुलिं मनुखं अ:पुगु रूपं यौन चरमसुख कायेत हस्तमैथुन याइ । गवले गवले जक थथे जुइगु व सामान्य यौनजीवनयात प्रभाव मलाकूगु जूसा ला खासै छु नं फरक जुइमखु, तर थ:गु यौनपासा अर्थात भा:त वा कला:लिसे यौन सम्पर्क हे मयागु

स्थितिइ धा:सा फरक जुइ । निम्हं थ:थवय् हस्तमैथुनय् (गुगु थवय् पाकक्रीड ख:) संलग्न जूसा यौन आनन्दयात अप्वयेकेफु । छु थ्व शीघ्रपतन ख:ला ? गुकथं ई अप्वयेकेगु ? यौन उत्तेजनाय् वइगु व थीथी चरणय् न्हय:ने न्ह्याना: वनीगु गुलिखय् बाहय लिसे आन्तरिक खँया भरय् लाइ । थुपिं खँ योनिइ लिङ्ग दुछ्खुवयेधुंका: जक न्ह्याइगु मखु ।

प्राय: फुकक धइथे मनुखं थ:गु जीवनया छु नं इलय् वीर्यं स्खलन याकनं जूगु अनुभव या:गु दइ । किन्सें या:गु अध्ययनय् योनिइ लिङ्ग दुछ्खुव:गु निगू मिनेटदुने हे ७५ प्रतिशत मिजंया चरमसुख दुगु खँ लुयाव:गु ख: । वैज्ञानिकतयगु दथुइ शीघ्रस्खलनयात गुकथं परिभाषित यायेगु धइगु बहस नं मजुगु मखु । लिङ्ग योनिइ दुछ्खुव:गुया ३० सेकेण्डय् हे वा छगू मिनेट स्वयां म्हो इलय् वा ५ निसं १० धक्कां हे वीर्यं स्खलन जूसा याकनं स्खलन जूगु धका: परिभाषित यायेगु कुत: नं जुल, तर आ: थ्व विचारय् छुं भचा हिउपा: व:गु दु । थुकथं याकनं वीर्यं स्खलन जुइगुयात शीघ्र वीर्यं स्खलन

धाइ । जोडीयात सन्तुष्ट यायेमफुत कि धइगु चिउतालं समस्या अप्वयेकी । छु वास:या कारणं नं थज्या:गु प्रभाव ला:गु जुइफु । आक्कल-भुक्कल थज्या:गु शीघ्र स्खलन जुइगु अस्वाभाविक मखु ।

यौन सम्पर्क दिकेगु यायेगु आसन हिलेगु, स्खलन जुइथें च्वनेवं तुरुन्त हे लिङ्ग योनिपाखें पिने पिकया: लिङ्गयात भचा ज्वना: चा:तुइकेगु कण्डम छयलेगु, च्व वइबलय् पनीगु मांसपेशीया कसरत याना: वीर्यं स्खलनयात पनेगु अभ्यास यायेफुसा नं फाइदा जुइ । यौन सम्पर्कया ई गुलि जुइ ? थ्व मनु अनुसार फरक जुइगु खँ ख: । उकिं मुख्य खँ धइगु यौन सम्पर्कय् संलग्न निम्हं थज्या:गु यौन सम्पर्कया ईयात कया: सन्तुष्ट जुइमा । ■



पतञ्जली योग अभ्यासया सामान्य ज्ञां

थःगु म्हुय थःगु चेतना थःयाःगु दुने खने मदुगु शक्ति न्ह्यःव्येगु व परम आत्माया आनन्द कायेगु खः। थन भीसं मदयेकं मगाःगु योगया प्रकारत गुकथं यायेगु धइगु कुतः याये। 'अष्टाङ्ग योग' थुकुदुने -यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान वा समाधि या स्वापू दुगु प्राणायामया वर्णन यायेत्यनागु खः। थ्व दक्कः योगया ज्याभवः भीगु खनेमदुगु व घनाचंगु चेतना शक्तिया विकास (थपू) जुइगु खः। चलय मज्जु तत्वया न जागरण हाकनं याइगुलिं थ्व योग भीगु शरीरय हि (रक्त) बांलाक्क सञ्चार याइगु व न्ह्यु शक्ति विकसित जुयावइ। योगं शरीरयात हाकनं थनेगु वा चलय यायेगु नितिं याइगु खः। भीसं थन सीकेमाःगु छ्गु हे खं छु दु धाःसा भीगु म्ह हे भीगु स्वस्थ जीवनया अमूल्य धन खः।

योग सरिना लाखे श्रेष्ठ

शरीरया लव्यत लंकेफु। लाः, तुति संके मफुपिसं न हस्तमुद्रा चिकित्सा ज्ञानं यानाः थःपिनिगु म्ह स्वस्थ निरोगी, सुन्दर, सुखी यायेफु। योग यानाः भीसं लोभ, मोह, क्रोध पाखें नं मुक्त जुइगु शक्ति प्राप्त यायेफइ।
 उ) स्नान :- योगया थीथी आसन यायेथुंकाः वा स्वीगू मिनेट लिपा म्ह याःगु तापमान म्हो जुइथुंकाः स्नान यायेमाः। क्वाःगु लखं स्नान यात धाःसा मन्दगिनि मिखा कमजोर थेंज्याःगु लव्य जुइफु। सामान्य मनुतयसं खाऊँगु लखं स्नान यायेमाः।
 च) ध्यान :- नित्य कर्म धुंकाः आसन, ध्यान, प्राणायाम आदि यायेबलय सुख शान्ति आनन्द कायेफइ। ध्यानपाखें हे मनुतयसं थःगु आत्मज्ञान स्वयं थुइके फइ। थौकन्हय न्ह्याम्ह हे मनुतयसं न थःदुनेया सुखयात ल्वःमंकाः पिनेया तालं हे सुख मालाः च्चनी। आनन्द धइगु थःपाखें हे जक कायेफइ, उकिया अजूक अस्त्र धइगु ध्यान हे खः।
 छ) आसन :- पदमासन, भद्रासन, सिद्धासन, बजासन, सुखासन आदि न्ह्यागु सां आसनय स्थिरता व सुखपूर्वक च्चनेगुयात आसन धकाः धाइ। थथे आसनय च्चनेबलय भीगु जँया दुगः क्वचं न्ह्याबले तप्यंके फ्यतुइगु स्वयेमाः वा च्चनेमाः।



पदमासन, यायेत च्चनेगु तरिक

पूर्ण योगी जुइया नितिं खुगू नियमय च्चनेमाः व खः - क) आहार (नसा), ख) न्ह्यः (निन्द्रा), ग) ब्रह्मचर्य, घ) व्यायाम, ङ) स्नान व च) ध्यान। भीगु म्हुय दुगु हार्मत थने फइ। स्वास्थ्य हे दक्क सुखया लिधंसा खः।
विचाः यायेमाःगु खँ -
 क) आहार (नसाय विचाः) :- नसां मनुतयगु म्हुयात निर्माण याइ। म्ह जक मखु मनयात नं पूर्वक लिच्चः लाकी। ख) न्ह्यःया महत्व :- स्वास्थ्यया नितिं न्ह्यःया कर्म वा न्ह्यः मगात धाःसा मनुत वँय (पागल) थें नं जुइफु। ग) ब्रह्मचर्य :- इन्द्रियत नापनापं नुगाया शक्तियगु नं खं न्ह्यथनाः आत्मां स्वल धाःसा ब्रह्मया प्राप्ति जुइ। थुकियात हे ब्रह्मचर्य कायेगु धकाः धाइ। घ) व्यायाम :- म्हुयात चलय यायेगुया नितिं व म्वायेगुया नितिं भीत नसा थेंतुं प्राणायाम -व्यायाम) नं मदयेकं मगाः। नियमित रूप व्यायाम यात धाःसा लव्य दइमखु। नापनापं कुरुप मनुत नं बांलानाः वइ। यक्वधइथें लव्यया मू हुनित मध्ये व्यायामया कर्म नं छ्गू मुख्गु हुनि जुइफु। यदि नियमित रूप योगाभ्यास यात धाःसा थुगु ल्वचं गुबले हे मनुतयत दुख विद्याः च्चनिमखु। व्यायामत नं यक्व कथंया दु। थ्व दक्क मध्ये आसन प्राणायाम सर्वोत्तम खः। आसन प्राणायाम पूर्ण आरोग्य लाभ जुइगु नापनापं छुं नं कथंया हानी नोक्सानी याइमखु, नुगाःया एकाग्रताया नापनापं शान्तिया नं विकास जुया वइ।
 मनुतयसं योगया थीथी विद्यात अथवा प्राणायाम व्यायाम याये मफयेफु। थुमिसं हस्तमुद्रा जक यानाः नं थःगु

योग अभ्यास यायेबलय विचाः यायेमाःगु छुं खँत :-
 १) खालि प्वाथय सुथय नित्य ज्या यायेथुंकाः यायेगु लाभ। २) वसः फयांफतले हल्का वसः पुनेगु -थयात अपु कथं ३) योग यायेगु थायसु माक्व फय वइगु, यचुगु शान्त लकस जुइमा। ४) योग अभ्यास याना वा स्वीगू मिनेटलिपा जक नसा नयेगु यायेमा। ५) सुथय खालि प्वाथय निगू गिलास लः त्वनेगु। ६) मिसापिसं महिनावारी जुइबलय ध्यान व ज्ञान मुद्रा जक यायेमा। मेमेगु आसन मयाःसां ज्यू। ७) न्ह्यागु हे आसन यायेबलय नं म्हुयात जवरजस्त यायेमज्यू। ८) छयं न्ह्यःने क्वछुइकाः याइगु हरेक आसन पाखें टेन्सन म्हो जुइगु व स्मरण शक्ति अचयेकेगु याइ। सामान्यतया रक्तचाप अप्वाःपिं व नुगःचुया लव्य दुपिसं थुगु आसन यायेगु बांलाइ। ९) चश्मा वा कन्ट्याक लेन्स दुपिसं लिक्काः जक योग यायेमा। १० योगपाखें फाइदा कायेगु खःसा स्वला निसं खुलातक नियमित अभ्यास यायेमा। ■

भीगु नेपाः देय्या सम्वत् "अञ्जन सम्वत्" (२)

राजकुमार सुद्धोधन अञ्जन सम्वत् भिर्दे क्यंवल्य वूगु खः धइगु थीथी सफुतिइ च्यायाःतःगु नं दु। अथेहे अञ्जन सम्वत् भिर्निदे क्यंवल्य राजकुमारी मायादेवी वूगु खः। थ्व अञ्जन सम्वत्यात थीथी सफुतिइ महासम्वत् धकाः च्यायाःतःगु नं दु। अले थ्व सम्वत् भीगु नेपाः देय्या अवलेया देवदह गणराज्यया छम्ह कोलिय शाक्य वंशी जुजु अञ्जन शाक्यं नीस्वनाः छ्यलाः विज्याःगु सम्वत् जुयाः थीथी सफुतिइ शाक्य सम्वत् धकाः च्यायाःतःगु नं दु। चित्त शुक्ल प्रतिपदा धइगु चौराथ्वः पारु खुन्हु (चैत्र शुक्लपक्ष प्रतिपदा) सम्वत् सरारम्भया न्हि खुन्हुनिसं थ्व नीस्वनाः न्ह्याकाः भीगु नेपाः देशय छ्यलाः वयाचंगु सम्वत् थ्व हे अञ्जन सम्वत् खः। अथे जूगुलिं भीगु नेपाः देय्या थीथी बौद्ध सफुतिइ थ्वहे अञ्जन सम्वत्यात महासम्वत् धकाः अले गनं गनं शाक्य सम्वत् धकाः च्यायाःतःगु नं दु।
 थ्वहे अञ्जन सम्वत् व महासम्वत् व शाक्य सम्वत्या खीच्यादँय महाराज सुद्धोधन व महालानि मायादेवीपाखें विश्वय प्वाला प्वाला थीम्ह, शान्तिया अग्रदूत जुयाः विज्याःम्ह सर्व अर्थ सिद्ध याइम्ह राजकुमार सिद्धार्थ शाक्य वूगु खः। वसपोल राजकुमार सिद्धार्थ थ्वहे अञ्जन सम्वत्या गुइन्हुयदँय संसार सत्व प्राणीयात बोध यायेत राजदरवार त्वःताः भिक्षु जुयाः विज्यात। अले वसपोल थ्वहे अञ्जन सम्वत्या सच्छि व स्वदं दुबलय संसार सत्व प्राणीयात बोध यानाः थ्व भव सागरं मुक्त जुइफइगु अनुत्तर सम्यक सम्बोधिज्ञान लुइका थ्व विश्वय बुद्ध जुयाः विज्याःगु खः। वसपोलं हे थ्व भवरुपी संसार सत्व प्राणीयात बोध यानाः थ्व भव सागरं मुक्त जुइफइगु अनुत्तर सम्यक सम्बोधिज्ञानं बुद्ध धर्मया ज्ञान विद्याः बुद्ध धर्म हे थ्व विश्वय सकल मानव जगतय मेलमिलाप हयाः विश्वशान्तिया प्रवर्तक शाक्यमुनि बुद्ध जुयाः विज्याःगु खः।
समयकालं भीगु नेपाः देशय हःगु हिउपाः
 ई न्ह्यानाः वलिसे एशिया महादेशया अवलयया जम्बुद्वीपय अञ्जन सम्वत् सच्छि व पीच्यादँय भगवान शाक्यमुनि गौतम बुद्ध पीन्यादंतक बुद्ध धर्मया ज्ञान उपदेश विद्याः थ्व विश्वय सकल मानव जगतयात थ्व भव सागरं मुक्त जुइफइगु अनुत्तर सम्यक सम्बोधिज्ञान विद्याः विज्यानाः निर्वाण जुयाः विज्याःगु खः। अर्नलिपा वसपोलया निर्वाणया लुमन्तिइ बुद्ध सम्वत् नीस्वनाः छ्यलाः हयेगु यानाहल। अले बुद्ध निर्वाण जुयाः विज्याःगु दँयात कयाः थीथी दँ ल्याःखायाः यंकेगु ज्या जुल। गुगु थौकन्हयतक्क नं एशिया

महादेशया थीथी देशय बुद्ध सम्वत् छ्यलाः हे चंगु भीसं खनाः वयाचनगु दु। अले भारत वर्षय नं जुजु विक्रमादित्यया चहःपहः नं आपालं जुयावल। लिपा वया छेय जुजु भूपकेशरी थः बाज्या, बाया नामं अञ्जन सम्वत् ६३४ दँय विक्रम सम्वत् नीस्वनाः छ्यलेगु यानाविल। उकिया प्रभाव नेपाः देशय नं मलागु मखु।
 थौकन्हय तक्क नं भीसं थःगु मौलिक सम्वत् अञ्जन सम्वत् व महासम्वत् व शाक्य सम्वत् ल्वःमंकाः भारत वर्षयाःगु वहे विक्रम सम्वत् राष्ट्रिय सम्वत्या रुपय छ्यलाः वयाःचनगु दु। भन् पश्चिमी देय्या सभ्यताया नकलया प्रभाव थीथी देशय नं लाःबलय ला खिष्ट धर्मया प्रचार प्रसारया नापनापं यहुदीतयसं येशुमसिहयात प्राणघात याःगु दियात लुमंका वयाः बुद्धि निसंया हिसावं न्ह्याकूगु ईश्वी सन्त्या प्रचार प्रसार भन् आपालं जुयाः वल। अले अञ्जन सम्वत् ६९९ या दँनिसं ईश्वी सन् कथं ल्याःखायेगु यानाः रोमनतयसं दयेका वंगु सौर्य गतिया हिसावं न्हि छ्यलाः यंकेगु सम्वत्या रुपय ईश्वी सन्त्या प्रचार प्रसार याना छ्यलाः हल। थुकिया प्रभाव नं भीगु नेपाः देशय नं मलाःगु मखु ला हे लात। थौकन्हयतक्क हे नं भीसं थःगु मौलिक सम्वत् अञ्जन सम्वत् व महासम्वत् व शाक्य सम्वत् ल्वःमंकाः भीसं अन्तर्राष्ट्रिय स्वापूयात क्वातुकेत ईश्वी सन्त्यात छ्यलाः वयाः हे चनगु दु।
 ईश्वी सन्त्या थथे व्यापक प्रचार प्रसार यानाः थीथी देय्या थःगु संस्कार व संस्कृति व परम्परा याःगु थःगु हे तिथि, मिति व सम्वत् बुलुहुं बुलुहुं मदयाः ल्वःमंकाः हे छ्वल। अले हाकनं भारत दँया शतवाहन नांया जुजुं अञ्जन सम्वत् व महासम्वत् व शाक्य सम्वत् ७६९ दँया न्दूदँय लाक्क हे अथेहे चन्द्रमा याःगु स्थिति कथं ल्याः खायेगु यानाः थ्वहे चित्त शुक्ल प्रतिपदा धइगु चौराथ्वः पारु खुन्हु (चैत्र शुक्ल पक्ष प्रतिपदा) निसं हे न्ह्याकेगु हिसावं न्हि ल्याःखानाः यंकेगु सम्वत् शक सम्वत् नीस्वनाः दक्कः हे गड्बड यानाविल। थुकियात शालिवाहनीय सम्वत् नं धाः, अले थौकन्हयला शाके सम्वत् धकाः नं धायेगु याः। थ्व सम्वत् नं भारत दँ याःगु हे सम्वत् खःसां नेपालय नं ताःई तक्क हे छ्यलाः वयाचंगु खनेदु। **कथं...** ■



प्रा. स्वस्तिरतन शाक्य

'स्वयंवलं हे स्वयं मखं' राजमतिया ट्रेजिडी म्यें हाहां स्वयेवल

संगीत स्वयः बिमला शाक्य

"स्वयंवलं हे स्वयं मखं जि तयेमखं भसुका तक" राजमति सँकिपाःया थ्व ट्रेजिडी सेन्टिमेन्टल म्यें हाहां स्वयेवल। पलख प्याकअप याना याकःचा सुम्क च्चना लिपा हाकनं म्यें हाला। जिं मेमेगु म्यें यक्व हाला तर

थःगु हे च्चसां पिज्वःगु 'टाढा घटना आःतक्क मज्जिन। म्यें रेकर्ड जूगु इलय म्यें च्चमि दुर्गालाल श्रेष्ठ लय चिनामि न्ह्यू बजाचार्य अले सँकिपाः निर्देशक नीर शाह नं दुगु जुयाचन। थुकथं नेपालभाषाया दक्ले न्हापांगु म्यें रेकर्ड यानाःबलय

ख्वयाःगु अनुभव कनादीम्ह म्यें हालमि खः लोचन भट्टराई। वि.सं. २०४३ सालय रेडियो नेपालय आधुनिक म्येया नैपालय आधुनिक म्येया धेंधेंबल्लाः कासाय मचानिसं रेडियोस हालीगु म्येत कण्ठ याना म्यें हालेगु वानी दुम्ह वयकलं म्यें हालामि हे जुइ धकाः गुबले विचाः तक्क यानामदीगु खनी। जिगु नितिं थ्व असम्भव खः उगु इलय, छायाःसा जिमिगु पालय मिसापिंत अज्याःगु छुट मडु। न्ह्याथाय वंसा मां, बौ नाप वने माःगु वयकलं कनादिल। लिपा २०३९ सालय यें च्वम्ह प्रोफेसर नाप वयकःया इहिपाः जुइथुंकाः यें स्थायी वसोबास यानादिल। गृहस्थी जीवन हनाः च्वम्ह लोचनयात रेडियो नेपालया ज्याकःमि लिसे संगीतकार भुपेन्द्र रायमाझी वयकःया सः न्यनाः म्यें हालेफइ धकाः धेंधेंबल्लाः कासाय व्विति कायेत प्रोत्साहन विद्यादिल। धेंधेंबल्लाःय न्हाप लासेलि रेडियो नेपालया 'क' श्रेणीया पद नापनापं वरिष्ठ संगीतकार नातिकजी फत्तेमान व मेमेपिसं म्यें हालेगु ह्वःताः बियादिल। वि.सं. २०४५ सालय नारायण गोपाल स्वर्णम सन्त्या जूगु इलय म्यें हालेगु ह्वःताः बियादिल। थुकथं छक्वलं हे

वयकः साँगीतिक ख्यलं पिहाँ वनेमफयेक थुकी हे थःगु पेशा कथं लाःवन। वि.सं. २०४५ सालय हे अन्तर संस्थान लोकगीत धेंधेंबल्लाःय व्विति कयाः न्हाप लाकादिल। साँस्कृतिक संस्थानय पुलांम्ह म्यें हालामि कमला श्रेष्ठयात नाप लाःवनेगु भवल्य उबलेया जनरल म्यानेजर म्यें हालामि रमेश ताम्रकार नापलानादिल। वयकलं साँस्कृतिक संस्थाय जागीर नयेत अफर यानादिल। वि.सं. २०४८ सालनिसं साँस्कृतिक संस्थानया ज्याकःमि जुयाः अन जुइगु थीथी ज्याभवलय सोरठी, घातु, आधुनिक, लोक निसं चर्या म्येत हालादिल। जागीरया भवल्य जापान, इङ्कड, चीन, जर्मन, टाईवान, भारत, दुबई, कतार, बहराईन, कुवेत आदि अरब देय्तकं चाःहिलाः दीधुंकूगु दु। रोमान्टिक सेन्टिमेन्टल, लोक, भजन चर्या न्ह्यागु कथंया म्यें हालाःदिइसां वयकःयात सेन्टिमेन्टल म्येत हे हाले यः धकाः कनादिल। प्रोग्रामया भवल्य विदेश वनेबलय अन चर्चापं लेजेन्ट

सिंगरतयसं थःगु हे देय्या मौलिक कवितायात म्यें हालादीगु स्वयाः, वयकलं थःगु देशय नं वरिष्ठ कविपिनिगु कवितायात छाय म्यें मदयेके धइगु विचाःकथं थःगु हे संगीतय म्येचाःत नं पिथनादिल। वयकःया न्हापांगु याकः म्येचाः (वि.सं. २०५२) श्रुति (२०५४), जीवनको जिम्मेवारी, लोचन भट्टराई आयट पाटन दरवार, सुनगाभा, देखिन माईती देश, तारा नउदाएको आकाश, थःगु हे संगीतय छन्द, दिव्यचेतना, अन्तरध्वनि, वि.सं. २०६८ सालय स्वचा म्येचाः अन्तरध्वनि, सा वित्री पिथनादीगु दुसा आः याकनं हे वियोग नांया

- लोचन भट्टराई म्येचाः पिहाँवयेत्यगु जानकारी विद्यादिल। नेपालभाषाय नुगः हिईसे च्चसां, सुथ जूगु मखं, मव थौं न यज्जु अफ ग्वःन्हु पीमानि सेन्टिमेन्टल म्यें नापं न्ह्यनिपु म्यें हालादी धुंकूगु दु। नेपालभाषा एकेडेमीपाखें वि.सं. २०६० सालय दक्ले अप्ठः म्यें हालादीम्हकथं सिरपाः नं लःल्हाःगु दु। वि.सं. २०२० सालय धरान विजयपुरय जन्म जुयादीम्ह लोचन भट्टराई भारतया ईलाहाबाद पयाग संगीत विद्यालयपाखें एम म्यूजिक यानादी धुंकूगु दुसा पद्यकन्या कल्याणसं कल्चरय स्नातक यानादीगु खः। ■ ■ ■



न्हापांगु मिसा लिंग च्याम्पियन जुइत नेपाल प्रहरी ता:लात

ध्वहे बंगु मसिर ३० गतेनिसं धनगढीइ अखिल नेपाल फुटबल संघया तत्वावधानय् कैलाली जिल्ला फुटबल संघया ग्वसालय् शुरु जूगु न्हापांगु राष्ट्रिय मिसा लिंग फुटबल धेंधेबल्ला: कासा बंगु पुष १४ गते शनिवा: क्वचा:गु दु । विभागीय स्वंगू व न्यागू विकास क्षेत्र याना मुक्कं च्यागू टीमं ब्वति का:गु थुगु धेंधेबल्ला: कासाय् १९ ल्या: कया: नेपाल प्रहरी क्लब च्याम्पियन जुइत ता:ला:गु ख: । लिपांगु लिंग ल्यं दनिबलय् एपिएफ थ:गु लिपांगु कासा बरावरी व त्या:सा न्हाप लाइगु ख: तर अन्तिम लिंग कासाय् बंगु शनिवा: नेपाल पुलिस नापं एपिएफ टीम ०-१ गोलं बूगु हुनिं मिसा फुटबल कासाय् बल्ला:गु एपिएफ टीमं निगूगु थासय् च्वनेत वाध्य जुइमा:गु ख: ।

कासा ख्यः - नबिन महर्जन

नेपाल पुलिस क्लब १५ मिनेटय् चूला:गु पेनाल्टी या:गु १ गोलं च्याम्पियन जुसें ३ लख तका धेवा नं कायेत ता:ला:गु दु । मुक्कं याना १८ ल्या: का:गु एपिएफ टीम ल्यू लाना: १ लख ५० हजार तका त्याकेत ता:ला:गु ख: । १३ ल्या: कया: सेनाया टीम लियांल्यू ला:गु ख: । थुगु टीमं ७५ हजार अले १२ ल्या: का:गु सुदूरपश्चिम टीमं ह:पा: सिरपा: त्याका: ५० हजार तका धेवा सिरपा: का:गु ख: ।

थ्व न्हापांगु मिसा लिंग फुटबल कासाय् नेपाल प्रहरीया चन्द्रा भण्डारी सर्वोकृष्ट कासामि जुइत ता:ला:गु ख: । अथेजुया वयकलं स्कुटी सिरपा: त्याकेत ता:ला:गु ख: । अथेहे नेपाल प्रहरीया नमिता कुमारी खरेल उत्कृष्ट गोल रक्षक, नेपाली सेनाया रेणुका नगरकोटी उत्कृष्ट मिडफिल्डर, सुदूरपश्चिमया अमृता जैसी उत्कृष्ट डिफेण्डर, सशस्त्र प्रहरी (एपिएफ)या अनुलामा उत्कृष्ट फर्वाडं अले नेपाल प्रहरीया सुरेश श्रेष्ठ उत्कृष्ट स्यनामि

जुइत ता:ला:गु ख: । वयकलं तः म्हातिं २५/२५ हजार तका सिरपा: ब्यूगु ख: ।

थुकथं मिसा फुटबल लिंग धेंधेबल्ला: कासा नं त:जिक क्वचा:गु दु । नेपा:या लिंग धेंधेबल्ला:या इतिहास पुलांगु ख:सां मिसातय्गु नितिं थ्व न्हापांगु राष्ट्रिय लिंग ख: । छुं दं न्ह्य:निसं मिसा फुटबलया धीधी धेंधेबल्ला: कासा जुया: थ्व कासाय् आकर्षण भन् भन् अच्यया: च्वंगु दु ।

थुखे स्वनिगलय् जुयाच्वंगु मिजंतय्गु शहिद स्मारक रेडबुल "ए" डिभिजन लिंग धेंधेबल्ला: कासा भन् भन् न्हयइपुसे च्वनाच्वंगु दु । थ्व शहिद स्मारक "ए" डिभिजन लिंग धेंधेबल्ला: कासाया न्हापांगु राउण्डया लिंगय् टप एट धलखय् लाकेगु नितिं तसकं हे धेंधेबल्ला: कासा जुयाच्वंगु दु । थ्व लिंगय् विभाजित टीमयात हाथ्या: वीत "ए" डिभिजन अन्तर्गत मेमेगु टीम सफल जुयाच्वंगु दु । नियमकथं न्हापांगु लिंगय् ल्यूने ला:गु स्वंगू टीम रेलिजेनसय् लाइगु प्रावधान दु । अर्थात "बि" डिभिजनय् कुहां वनी ।

मेगु राउण्डया धेंधेबल्ला: कासा सुपर एट दथुइ ला:गु टीम दथुइ जक राउण्ड रोविनया आधार कासा जुइगु अथे जुया: थ्व न्हापांगु राउण्डया आ: ल्यं दनिगु कासा तसकं महत्वपूर्ण जुयाव:गु उकिं थुकिया नितिं तसकं हे संघर्ष यायेगु शुरु जुइधुकूगु दु । कासाख्य:या ग्राउण्ड दुने व पिने तसकं हे तनाव जुइगु शुरु जुइधुकूगु दु । थुकियात ग्वसा: खल: अखिल नेपाल फुटबल संघं वा: चायेके मा:गु ख: । अफिसियल प्रशिक्षक व कासामि दथुइ जूगु ल्वापुख्यापुयात इलय् चीकेमा:, मखुसा लकस स्यनेपु । थ्व जुयाच्वंगु लिंग कासाय् श्री स्टार, आरसीटी, मछिन्द्र, मनाङ्ग मस्याङ्गदी, एनआरटी थ:गु उत्कृष्ट कासा म्हिता: च्वंगु दु । अले विभाजित टीम नेपाल आर्मी, नेपाल प्रहरी सुपर एटया नितिं संघर्ष यानाच्वंगु दु ।



अजूचायापुपि सलत

पत्या: यायेगु / मयायेगु - पौमा: डंगोल

सल: छम्ह तसकं बल्ला:म्ह जनावर ख: धका: ला भनी सकस्यां स्यूगु हे जुल । सल:या शक्ति थुकिं याना नं सीकेफइ कि थौतक्क नं यक्व धयाथे मेशिनया शक्तियात 'हर्सपावर' संकेत यानाच्वंगु दु । तर थन थौ अज्या:पि सल:तय् बारे खँ न्ह्य:ब्वयेत्यना दु । गुपिं थ:गु शारीरिक बलया लिधंसाय् मजुसें मानसिक शक्तिया हुनिं हलिमय् नां जायेकाच्वन । छम्ह बैज्ञानिकया धापूकथं सल:या सामान्य दिमागी अवस्था न्हयलय् न्यासि वनीपिं मनूतय् थें जुइ ।

२० औं शताब्दीया शुरुवातय् जर्मनीइ छम्ह अज्या:म्ह सल: दुगु जुयाच्वन गुम्हैयां थ: ट्रेनर (स्यनामि) 'ब्ल्याक बोर्ड' चकं च्व:गु अइत थ:गु तुतिं बँय थप थपय याना: क्यनेगु याइ । 'हैन्स' नांया:म्ह थुम्ह सल:या करामत १९ औं शताब्दीया अन्त्यपाखे हे मनूतय्गु दथुइ बय्ख्य जुइधुकूगु ख: । थ:गु विचित्रगु प्रतिभाया हुनिं हैस्ययात 'क्लेभर हैन्स'या नामं नं मनूतय्सं म्हसीकेगु या: । 'विलियम भेन ओस्टेन' नांया:म्ह मनू गुम्ह कि पेशां छम्ह 'जिन्म्याजियम्' अले गणित स्यनामि नं ख:, वं थुम्ह सल: लहिना: त:गु जुयाच्वन । थ: मालिकया 'बडि ल्याङ्गवेज' स्वया: थुम्ह सलखं अज्या:गु हिसाब याना क्यनिगु जुयाच्वन । निर्दया प्रशिक्षणालिया हे हैसं गणितया न्ह्यस:त, अंग्रेजी महिनाया नांत अले संगीतया प्राथमिक ज्ञान कायेधुकूगु जुयाच्वन । ओस्टेन मध्ये धुका: हैस्ययात ओस्टेनया पासा 'काल' लहित यंकल । वं हैस्यया नापनापं 'मुहम्मद' व 'जरिफ' नांया:पि मेपिं निम्ह सल:तय् नं प्रशिक्षण ब्यूगु ख: । थुपिं स्वम्हं सल:त अबलेया मनूतय्या दथुइ 'एल्बरफिल्डया' सल:या नामं बय्ख्य जूगु ख: । ता:तापावकं निसं बैज्ञानिकत थुपिं सल:तय् स्वयेत वइगु जुयाच्वन । बेल्जियमया छम्ह च्वमि अले १९११ या नोबेल साहित्य सिरपा: त्याकुम्ह 'मारिस मैटरलिक' थुपिं सल:तय्गु बारे न्यना: उमित नापलायेत व:गु इलय् 'मुहम्मद' 'छित: गथे च्वं?' धका: न्यंगु जुयाच्वन ।

रिचमण्ड बर्जनीयाया 'लेडी' नांया:म्ह मिसाम्ह सल:पाखेला भविष्यया खँत नापं धाइगु जुयाच्वन । वेल्शया बैज्ञानिक हेनरी ब्लेकला 'इन टकिङ्ग विद् हार्सेज' नांगु सफूपाखे थ:गु अनुभव कंगु दु । वया धापूकथं टेलीपैथीया ग्वाहालिं सल:पिं नाप खँल्हाये फइ नापनापं उमित थ:गु वशय न तये पइ । स्काटलैण्डय् सल:नापं स र व द यायेगु तरिका स्यनीगु छ्गु संस्था हे दु ।



वा:या राशिफल

-बि. आर. आर.

मेष : थ्व वा:या न्हापाया न्हिसं ज्या स्यना: नोकसान जुया: मन अशान्ति जुयाच्वंसां स्वन्हु, प्यन्हु, खुन्हु न्हि धा:सा आम्दानी जुया: ज्यात सुथालाना वनी, अयनं मेपिसं दु:ख बिया: ख्याच्व: क्यना च्वनेपु, कचवं नं जुइपु, सामान धेवा तनेपु, पुना: हइगु दोष जुइपु, देय् त्व:ता: वनेगुतक खँ मनय् वयेपु ।

वृष : मन कँ कँ च्याइगु, धन नाश जुइगु, धन अन्न आम्दानी जुइगु, छँ दयेकेगु विचा: वइगु, ल्वचं कइगु, थ्व वा:या अन्त्यय् प्यन्हु धा:सा छसिकथं ज्या सुथालाना वनी, मतिना नाप नं खँल्हावल्ला मिले जुइ ।

मिथुन : ल्वय् जुया: च्वनीगु, दु:खया खँ नं न्यने मालेफु, जहान मस्तय् नं उसांय मदया: दु:ख सीमालेफु, सरकारी ज्याकूपाखे कचवं नं वयेपु, ज्याखँ मिले जुयाच्वंसां दथुइ पंग: वया: ज्या स्यनेपु, थ:म्हं ययेका तइगु सामान वा ज्या स्यनेपु, थ्व वा:या अन्त्यय् निन्हु निसं ज्या सुथालाना आम्दानी जुइ ।

कर्कट : विरोधीपाखे दु:ख बिया: पंग: वइगु, जहान मस्त नापं नं खँ मिले मजुइगु अयनं मान सम्मान वइ, शत्रु लिचिला वना: आम्दानी नं जुइ, मतिनानाप खँल्हावल्ला सुथालाइ, छु याये गथे याये जुइक ज्या स्यनिंला धका: विचा: यायेमालेपु, प्वा:या ल्वय् जुइपु ।

सिंह : कर्मचारीतय् ज्याय् प्रमोशन जुइ वा प्रमोशनया खँ वइ, मस्तय्, दाजु किजा, तता केहँया बांला:गु खँ न्यनेदइ, धन मदया: मनय् खँल्हाइ, थ्व वा:या शुरु न्हि धा:सा धन आम्दानी जुया: बांलाइ, मतिनाया बांला:गु खँ वइ, थ: मनूत नाप हे कचवं वइ, यात्रा जुइगु सम्भावना दु ।

कन्या : ज्या सुथालाना च्वंसां अपमान फयेमालीगु, धन नोकसान जूसां आम्दानी धा:सा जुयाच्वनी, मिसा पासा नापलाना:

न्हयइपुसे च्वनी । मां, दाजुकिजापि नाप नं न्हित बांलाकक हे न्ह्याइ । न्ववायेबलय् विचा: याना: न्ववानादिसं ज्याखँ स्यनेपु ।

तुला : थम्हं याना: च्वनागु ज्या स्यनेपु, अपजस वइगु, धन आम्दानी जूसां थम्हं विचा: यानाथे मजुइगु, वाया ल्वय् जुया: मन कँ कँ च्याइगु, थ्व वा:या दथुइया न्हित धा:सा बांलाइगु, आम्दानी जुइगु, आख: व्वनीपि विद्यार्थीतय् व्वने मफयेक पंग: वयेपु ।

बृश्चिक : थम्हं याना: च्वनागु न्यापार स्यनीथे जुइगु, अयन धन आम्दानी जुइ, फाइदा जुइ, ज्या सुथालाइ, लुं जवाहारातत न्यायेगु नं विचा: वइ, दथुइ धा:सा थ:थिति नाप हे कचवं वया: मन दिक्क चायेपु, नोकसान नं जुइपु, अयनं ज्या सुथालाना वनी ।

धनु : दुर्जन तयेगु संगत जुइपु, म्ह सुख मदैगु, धन आम्दानी जुइगु, म्वा:मदुगु ज्याय् लाना: धेवा खर्च जुइगु, दु:ख सीगु, यात्रा यायेमालीगु, मस्तय् नाप खँ मिले मजुइगु, राज्य पक्षया दोष वयेपु, अयनं थ्व वा:या दथुइ ज्याखँ सिद्ध जुया: सफलता हासिल नं जुइ ।

मकर : थ्व वा:या न्हिसं म्ह सुख मदया वनीगु, विपक्षी दु:ख वीपु, मतिनानाप थ:ज: नाप नं ज्याखँ ल्वाइगु, थम्हं याना तयागु ज्या नं पंग:त वइगु, दथुइया न्हिसं भचा अपुया ज्या पूर्वनीगु व लाभ जुइगु, म्वा:मदुथाय् खर्च जुइगु, नोकसान जुइगु, धेवा व मालसामान तनीगु वा खुया: काइगु नं जुइपु ।

कुम्भ : धन आम्दानी, न्हूपिं पासा भाइपिं नापलाइगु, समारोह, उत्सव आदि भाग कायेदइगु, थम्हं विचा: यानागु ज्या पूर्वनीगु, न्हूगु बाहन न्यायेगु नं विचा: वयेपु, मस्त व जहान नाप खँ मिले मजुइगु, ज्या सुथालाना वनीगु ।

मीन : मनय् खँ ल्हाइगु, धन नोकसान जुइगु, अयनं पदोन्नति व फाइदाया लँपु दयाच्वनीगु, राजनेतात नाप सम्पर्क जूवनीगु, धन आम्दानी जुया: फाइदा नं जुइ तर पंग:त धा:सा यक्व वइ, नोकसान याकीगु नं खनेदु, विचा: यायेमाली ।

"सस: नेवा:" न्हयस: लिस: कासा १५

नेपालमण्डलय् ग्व:गु जिल्ला दुश्या: ?

- सुगू च्यागू
 किगू किनिगू

नां :

शायबाय :

ल्हा:वि :

.....

पाय्छि लिस: बिद्यादीपि - ४७६ म्ह

तंगु वा:या पाय्छि लिस: - कम्पाक्ट डिक्स

गोलाप्रशकथं सिरपा: त्याकादीम्ह - भिम शाक्य, पूर्णचण्डी, रल ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- थुगु कासाय् न्हयस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसं ।
- थुगु कासाया कृपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थयंकादीमा: ।
- छम्ह हे व्यक्तिकं न्हयाकव: नं छवया: हयादीफु ।
- फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
- व:गु कृपनत मध्ये गोलाप्रशकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
- त्याकामि भाजु/मयजुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा: ।
- सिरपा:कथं 'सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट'पाखे निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
- सिरपा: का: भायेबलय् थ:गु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा: ।
- कृपन छिकपिसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, यँ, नातिबज्रया सफू धुकू, यँ व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु ।

सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट
नेवा: नसा भपिगु नितिं लुमंका: दिसं । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६०७०

फोकस

ईशा बजाचार्य



मयजु ईशा बजाचार्य उखुन्हु तिनि क्वाचाःगु बांलाःमह मयजु-११३३ सं ब्बति कयाः वेष्ट स्किन व वेष्ट ड्रेसया उपाधि त्याकादीगु खः । नेपालभाषा व भ्नीगु तजिलजि मेगु पुस्ताया निति लःह्वायेगु निति भ्नीसं ग्वाकाः तयेमाः घयादीमह तयकः शौकन्हय यलया कृपणडोलसं चनादी ।

किपाः अवशेष मास्के

खुल्ला जुल विश्वया दकले उचाईया भोलुङ्गे ताँ

(एजेन्सी)

साहसिक पैदल यात्रीतयगु निति विश्वया हे दकले उचाईल्य दुगु भोलुङ्गे ताँ (पुल) खुल्ला जगु दु । स्वीजरल्याण्डया अल्पस हिमाल क्षेत्रय समुद्र सतह स्वयाः ९ हजार फिट उचाईल्य दयेकातःगु भोलुङ्गे ताँ न्याला बीकाः दयेकूगु खः । श्व ताँ दयेकेत १४ करोड १८ लख तका स्वयाः आपालं खर्च जगु खः ।

टाइटलिस क्लिफ वाक नां बियातःगु उगु भोलुङ्गे ताँ हिमनदीया च्वये दयेकूगु खः । श्व ताँया लम्बाई ३३० फिट ताःहाकःगु व ३ फिट ब्याः दुगु खः । थुकिया हे छुं छुं लः न्हयब्वयाः च्वना ।



पोर्न फिल्म स्वयेगुलिइ बेलायती मिसात न्हयःने

छगु अध्ययन हरेक भिम्हय गुम्ह बेलायती मिसां पोर्न फिल्म स्वयेगु यानाच्वंगु क्यंगु दु । नापनापं अध्ययनं छगु तिहाइ मिसां पोर्न फिल्म स्वयाः थःगु यौन जीवनय सुधार हयेगु यानाच्वंगु नापं तथ्य लुइकूगु खः ।

अध्ययनकथं अनलाइनपाखें अश्लील सामाग्री स्वइपिं मिसातयगु ल्याः यक्व दु व ३७ प्रतिशत मिसातयसं थीथी अश्लील साइटत चायेकाः उकी दुगु अश्लील किपाः लिसे भिडियो स्वयेगु यानाच्वंगु दु । २ प्रतिशत मिसातयसं ला ज्याकुथिइ हे थज्याःगु पोर्न सामाग्री इन्टरनेटय स्वयेगु यानाच्वंगु अध्ययनया लिचवः दु ।

अध्ययनयाकथं हरेक भिम्ह मिसामध्ये प्यम्हसिनं थःत नांगा मिसाया किपाः स्वयेगु इच्छा दुगु न्हयःथंगु खःसा भिम्हय स्वम्हसिनं मिसा मिसा दथुइ जुडुगु यौनक्रिडाया सामाग्री स्वयेयःगु लिसेः ब्यूगु खः । ९ प्रतिशत मिसातयसं थःमं थः पार्टनरलिसे पोर्न फिल्म स्वयाः वहे कथंया यौनक्रिडा यायेगु तकं न्हयःथंगु खः ।



बजारय पिदन !

मदुम्ह थः अनुजुयात देखा
मतिनाया सवाः

मतिनाया सवाः

मतिनाया सवाः

माःगु दु

थुगु 'नेपाः सः' वाःपौया निति छुं बजार प्रतिनिधित माःगु दु । ज्या याये मदुपिं भाजु/मयजुपिसं थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसँ ।
स्वापू -
नेपाः सः वाःपौ
भ्नीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.
क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।
फोन ल्याः : ४२-५१४८८ व ९८०८-३८६५८३ (राजेन्द्र)

बजारय पिदन !

लुमदी अजिमा फिल्म्स प्रोडक्सन
रोहिना देवी शास्त्रिया कर्पांगु देखा

नेपाल भाषाया संक्रिया

दिपक कपाली या
गज्या गज्यापिं मनु दै थन

निर्माताः दिपक कपाली / धर्म सुन्दर शास्त्रि
सम्पादनः सोहन मानन्धर नृत्यः राजन शाही तेषा/निदेशकः सनम कुमार श्रेष्ठ

लुमंक स्वः भासँ ।

टिकटया मू १०० व २०० तका जक

नेपालभाषा सांगीतिक सनिल ११३३

प्रायोजक
Dinner & Dine with Divine Wines
Sreethar & Chandayana
पत्रिका पार्टनर
साउण्ड पार्टनर
टेलिभिजन पार्टनर
Nectar Spd
PHOTO CONCERN Since 1960

मिति: २०६१ पुष २८ गते शनिवाः
थायः राष्ट्रिय नाचघर, जमल ई: १ बजे
टिकटया निति स्वापू : ९८४१३७१७६८, ९८१३५३३५३३, ९८४१३३०२४४, ९८४१३३२२३० व ९८४१४६४३०६