

थ:गु लक्ष्य पूर्वकेत
न्ह्याबलें तत्पर जुइमा
श्रुजना महर्जन



पेज ३

Æg] fl Pst flbj ; æ
lskfl l j z] f



पेज ८

In ; j+

- /fhglt ÷lj rf/
- ylyl ; dfrf/
- p ; ffl
- ; dfl ÷kj ; g
- ; s[t
- ; flxTo
- sf ; fVo||
- l ; /kfl sf ; f

किपुलिङ “नेवा: एकता दिवस”या नितिं व्यापक तयारी ‘नेवा: एकता दिवस’ ख:ला कि नेवा: राज्य घोषणा दिवस ?

■ स्वराज महर्जन

वङ्गु पोहेलाथ्व: नवमि (माघ ७ गते) आइतवा: नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिया ग्वसालय् अले नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: परिषद् किपूया संयोजनय् स्वक्व:गु ‘नेवा: एकता दिवस’ ऐतिहासिक नापं सांस्कृतिक रुपं महत्वपूर्णगु शहर किपुलिङ त:जिक हनेगु व्यापक तयारी जुयाच्वंगु दु ।

नेपाल सम्वत् १९३० पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु लखौं नेवा:त त्रिपुरेश्वरया राष्ट्रिय रंगशालाय् मुना: जनस्तरं नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा या:गु ख: । उगु हे दियात लुमका दकले न्हापां नेपाल सम्वत् १९३१ पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु यलया पूच्य ‘नेवा: एकता दिवस’ हंगु ख: । अनं लिपा नेपाल सम्वत् १९३२ पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु थगुने यँया चकं दवू (खुल्ला मञ्चय्) निक्व:गु ‘नेवा: एकता दिवस’ नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिं हंगु ख:सा थुगुसी किपुलिङ स्वक्व:गु खुसिङ ‘नेवा: एकता दिवस’ हनेत्यंगु ख: ।

‘नेवा: एकता दिवस’या नितिं किपू बाहेक यँ, यल, ख्वप नापं गां गामय प्रचार प्रसार यायेगु निसं ढलंढ:म्ह नेवा:त किपुलिङ यंकेगु नितिं मा:गु कथं तयारी या:गु दु । थ्वहे भवलय् कलिमातिङ मुना: जुलुस नापं ढलंढ:म्ह नेवा:त पोहेलाथ्व: नवमि माघ ७ गते किपुलिङ वनीगु जूगु दु । उखे नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: परिषद् किपूपाखें नं मा:गु कथं तयारी यानाच्वंगु अवस्था दु । ‘नेवा: एकता दिवस’ खुन्हु जुलुस व सभाय् वडिपि नेवा:तयत् व्यवस्थित यायेत किपूया थीथी संघ/संस्थातयगु भेला याना न्यास:म्हिसिया स्वयम् सेवक दस्ता दयेकेगु निर्णय याना: ज्या न्ह्याकूगु दु ।

अथेहे किपू नगरदुनेया सच्चिद्गुलिं मल्याक मिसा पुच:मां पुच:या प्रतिनिधितयगु तजिगु भेला या:गु दु । उगु कथंया मिसा पुच:पाखें थ:थपिनिगु म्हसीका सहित नेवा: एकता दिवसया ज्याभवलय् ब्वित कायेगु धका: तयारी या:गु दु । उगु हे कथं किपू नगरया गुथि, दाफा खल:, धिमे खल:निसं सांस्कृतिक पुच:, जातीय खल: पुच:या नं वृहत भेला या:गु दु । उगु भेलां सांस्कृतिक खल:/पुच:त पाखें



सांस्कृतिक वाजा सहित नेवा: एकता दिवसय् सहभागी जुइगु नितिं तयारी या:गु दु ।

‘नेवा: एकता दिवस’यात व्यवस्थित यायेत किपुलिङ दुगु सरकारी निकाय नापं थीथी गैर सरकारी संस्थातयगु नं भेला या:गु दु । उगु भेलाया क्व:छिना कथं सुरक्षाया भाला: नेपाल प्रहरी काइगु जूगु दुसा त्वनेगु लया व्यवस्था यायेगु भाला: उपत्यका खानेपानी कम्पनीपाखें स्वास्थ्य उपचारया भाला: रेडक्रस व विष्णुदेवी स्वास्थ्य चौकिपाखें अले ट्रफिक व्यवस्थापनया भाला: ट्रफिक प्रहरी का:गु दु । माघ ७ गते आइतवा: यँया कलिमातिं वङ्गु जुलुसयात किपू दुहां वयेगु मू लँ तालँचा लागाय् लसकुस याइगु जूगु दु । नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: परिषद् किपूया ज्याकू दुगु लागाय् तालँचाय् नेवा: स्वायत्त राज्यया ध्याय् ब्येका: सांस्कृतिक भाँकी सहितया च्याली शुरु याइ । उगु जुलुस नयाँबजार जुया: पाँगा देवाटोय् वना: पाँगाय् वनी । पाँगाय् चाहिंला: नगामय् वनी । नगामं बाहिगां जुया: कुतुम्भ:, कुतिसा, समल, च: धवाखा, गा:छें, लायकू, बाघभैरव, इताछें, तननि, तुम्भ: जुया: ध्वाकासिङ वया: पाँगा देवाटो थंका: न्हूवजा: जुया: त:ग:वीपि नगां देवाटोय् वनी । त:ग:वीपि त:धंगु सभा यायेगु ग्वसा: ग्वया:त:गु दु ।

थुगु कथं ‘नेवा: एकता दिवस’ हनेगु तयारी यानाच्वंगु अवस्था छुखे दुसा मेखे वास्तवय् थ्व ‘नेवा: एकता दिवस’ ख:ला

कि नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस ख: धका: छगू कथं बहस जुयाच्वंगु दु ।

नेपाल सम्वत् १९३० पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु राष्ट्रिय रंगशालाय् लखौं नेवा:तयगु दथुइ नेवा:दुनेया फुक्क जातीय खल: पुच:तपाखें मंका: कथं वखुं ब्येकेगु अले नेवा: एकता जूगु उद्घोष यायेगु अले नेवा: स्वायत्त राज्यया नितिं नापं वनेगु घोषणा या:गु ख: । थौं ‘नेवा: एकता दिवस’ पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु हनाच्वंगु कारण नेवा:त छप्पं जूगु दिं जुया: धका: खयेमा: धइगु अ:पुक धुकुमा: यायेछिं । वास्तवय् १९३० पोहेलाथ्व नवमि खुन्हु मू ज्या धइगु नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा या:गु ख: । अथे नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा या:गुलिं नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवसया रुपय् पोहेलाथ्व: नवमि खुन्हु हनेमा: धका: तकं स: थ्वयेकेगु ज्या यानाह:गु दु ।

‘नेवा: एकता दिवस’ धका: हनाच्वन धा:सा थ्व छगू ह्व:ता: अले अनेकताय् विभाजित जुयाच्वपि नेवा:त एकता जूगु सन्देश बिइगु याइ । नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्तिया नितिं ‘नेवा: एकता दिवस’ धका: धा:सां वास्तवय् उकिं संघर्षया रुप कायेत अ:पुइ मखु । दयदसं नेवा:तयत् एकता यायेगु कथं ‘नेवा: एकता दिवस’ हनेगु ज्या जक जुइ । थौकन्हय् नेवा:तयगु राष्ट्रिय संगठन

“नेवा: देय् दवू”या विवाद तकं ज्यंके मफया प्रशासनय् वने मालाच्वपि नेवा:तयसं ‘नेवा: एकता दिवस’ हनाच्वंगुया अर्थ छु ख: धका: न्हयस: तइगु नं स्वभाविक हे ख: ।

‘नेवा: एकता दिवस’यात नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवसय् हिलेगु ज्या यात धा:सा उगु दिवसया नां हे छगू कथं आन्दोलनया नां जुइ । नेवा: स्वायत्त राज्य मवनीगु अवस्थाय् नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस हनीगु धइगु हे आन्दोलन जुइ अले छुंजुया: नेवा: स्वायत्त राज्य मवल धा:सा स्वयं नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस छगू कथं विव्नेहया स्वरुप जुइ । उकिं गनं नेवा: न्हयलुवा:त ग्याना: जक नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दियात नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस धका: महसं ‘नेवा: एकता दिवस’ धका: हनाच्वंगु मखुला धका: न्हयस: ब्वलनीगु स्वभाविक हे ख: । उकिं नेवा: न्हयलुवा:तयसं थुगुसीया ‘नेवा: एकता दिवस’ हनेगु नापनापं थुगु खंय नं विचा: यायेमा:गु अवस्था व:गु दु ।

नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिया न्हयलुवा:तयसं विचा: यायेमा: । नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा जूगु दियात ‘नेवा: एकता दिवस’ धका: दच्छिया छक्क: जक हनेगु मयासे दिवसयात हे छगू आन्दोलनया रुप वीगु अले मालधा:सा विव्नेहया शुरुवात जुइगु संकेत कथं नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवसया रुपय् हनेमा । ■

Khaja Set @ Rs. 99

Set Meal @ Rs. 99

Aaju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

ज्यापु महागुथिया द मुँज्या

यें (नेपाः सः)

ज्यापु महागुथि, यें महानगर समितिया दँ मुँज्या वंगु शनिवाः यँया खुसिबुँसं च्वंगु लिंकरोडय् च्वंगु तरकारी बजारय् क्वचाःगु दु । त्रिविविया उपकुलपति प्रा.डा. हिराबहादुर महर्जनया मूपाहाँ सुइ जूगु उगु ज्याभवलय्



नातिकाजी महर्जनयात प्रा.डा. हिराबहादुर महर्जन हवाः च्वम् ।

महागुथिया थि थि कवःपाखें थः थःगु प्रतिवेदन न्हयव्वःगु खः ।

ज्यापु नेतातय्गु किपालय्

स्वामाः क्वखायेकाः वय्कःपिनिगु योगदानयात लुमकेगु ज्या नापं जूगु खः । ज्याभवलय् ज्यापु महागुथिया संरक्षक ई. मोहनकृष्ण डंगोल, ज्यापु महागुथिया केन्द्रीय नायः राजभाई ज्यापु, पूर्व मन्त्रीपिं प्रयागराजसिं सुवाल, तीर्थराम डंगोल लगायतपिनिगु ब्वति दुगु खःसा ज्यापु संस्कृति विकास कोषया नायः चक्रमान डंगोल, आदिवासी ज्यापु संघया नायः सुवर्णमान डंगोलपिंसं थःथःगु नुगः खँ प्वंकादीगु खः ।

ज्याभवः ज्यापु महागुथि यें महानगर समितिया ल्यूछ्याञ्जे ई. सानुबाबु प्रजापतिं न्ह्याकादीगु खः । सभा नायः ज्यापु महागुथि यें महानगर समितिया नायः रामबहादुर डंगोल जुयादीगु खः । ज्याभवलय् ज्यापु महागुथि उजं पुचःया केन्द्रीय नायः राजभाई जकःमियात साहित्य विधापाखें मध्यमाञ्चल क्षेत्रीय सिरपाः त्याकादीगुलिं वय्कःयात हंगु खःसा अथेहे वरिष्ठ फोटो पत्रकार नातिकाजी महर्जनयात नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू, यें जिल्लाया नायः जूगुलिं वय्कःयात प्रा.डा. हिराबहादुर महर्जनं हनाःपौ लःल्हानादीगु खः ।

अथेहे ज्यापु महागुथि यें महानगर समितियात थीथी कथं ग्वाहालि यानाःदीपित रेडियो मिर्मिरे, भीगु स्विनिगः न्हिपौ (सानुकाजी महर्जन), नेपाल समाचारपत्र (आशाकाजी महर्जन), रेडियो उपत्यका (शर्मिला सुवाल), सन्ध्या टाइम्स, ईमेज च्यानल (राम महर्जन) लगायतपिं नं सुभाय् पौ लःल्हाःगु खःसा प्रोढ कक्षाय् ताःलाकाः दीपित दसि पौ इनेज्या नं जूगु खः ।

बाखं दबूया ग्वसालय् ख्वपय् बाखं मुँज्या

ख्वप (नेपाः सः)

यातजः नेपालभाषा साहित्य दबू ख्वप व बाखं दबूया मंकाः ग्वसालय् वंगु शनिवाः ख्वप वाचामारीया हवनव रेष्टुराय् छगू बाखं मुँज्या क्वचाःगु दु । नांजाःम्ह कवि योगेन्द्र प्रधानया सभानायःसुइ जूगु उगु बाखं मुँज्याय् वरिष्ठ शिक्षाविद् व बाखं च्वमि भाजु लक्ष्मण राजवंशी



किपाः : विजयरत्न असवरे



भिं प्याखं : खोनाय् पीप्यदेलिपा क्यनेज्या जूगु भिं प्याखं शनिवाः च्वये लाछि त्वालय् ‘एकादशिवर्त’ नांया प्याखं क्यनेज्या जूगु खः । थुनिया व्यवस्थापन लिधँसा दापा खलःपाखें ग्वसाः ग्वःगु खः ।

मूपाहाँ कथं भायादीगु खः । वय्कः बाखं दबूया कजि नं खः । उगु बाखं मुँज्याय् कृष्णभक्त बोडेया “मक्वाःगु भुत्” सुजिता माःज्या “नेवाः साहेब”, न्हूछेभक्त कवांया “सुन्तली मै” तिलक प्रकाश कायस्थया “मां” व शशिकला मानन्धरया “ध्वः छध्वः रेखां किउगु” या बाखं ब्वनाः न्यंकादीगु खःसा वंगु बाखनय् सहलह नं जूगु खः ।

सहलह ज्याभवलय् वरिष्ठ बाखं च्वमि मथुरा साय्मि लगायत केदार ‘सितु’, समान्त, सुनिल बज्राचार्य, धर्मदिप शाक्य, त्रिरत्न शाक्य, भगतदास श्रेष्ठ, बद्री ‘वेदना’, ध्रुव मधिकर्मि, रमा कारञ्जित, बिमला शाक्य, मोहिनी चित्रकार, वंशीधर बज्राचार्य, बिमलप्रभा बज्राचार्य, सौरभ शाक्य, बिमल ताम्रकार, शरद कसाः, राजितबहादुर श्रेष्ठ, भक्तबहादुर शाक्य, श्याम आशा, बुद्ध नेवाः, मीना बज्राचार्य, विजयरत्न असवरे नापं आपालं साहित्यकारपिनिगु ब्वति दुगु खः । बाखं च्वमि भाजु राजा शाक्य न्ह्याकादीगु उगु मुँज्याय् प्रा. नर्मदेश्वर प्रधान व रामशेखर नकःमि विशेष पाहाँ कथं ब्वति कयादीगु खः ।

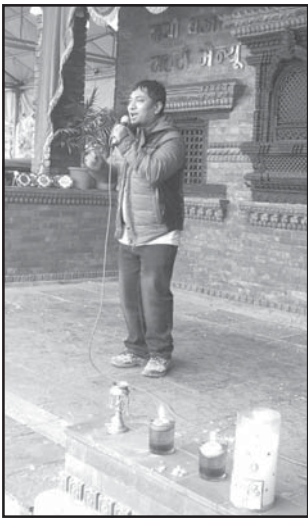
‘समयबजि’ प्यसः ब्व थ्यन

यें (नेपाः सः)

विहीवाः पतिकं बहनिसिया ९:४५ ताः इर्लानिसें ईमेल च्यानलं न्हयव्वयाः वयाच्वंगु नेपालभाषाया ज्याभवः धाधां मधाधां ४०० ब्व तक थ्यंगु दु ।

उगु ‘समयबजि’ या प्यसः ब्व थ्यंगु लसताय् वंगु पुप २८ गते शनिवाः खुन्हु नयाँबजार मल्टी भेन्नुइ ‘समयबजि’ पुचलं छगू न्ह्याइपुगु सांगीतिक ज्याभवः नं याःगु खः । थ्यंमथ्यं निघौ त्या तक न्ह्याःगु ज्याभवलय् नायः आर. के. मानन्धर, इन्दिरा मानन्धर व न्वक्कु मोहनचन्द्र सिंजुपिनिगु ब्वति दुगु खः ।

लोकहवाःपिं कलाकारपिं सरस्वती



मानन्धर, सतिश महर्जनपिंसं म्यें हालाः ज्याभवः अभ्र अप्वः भ्रः भ्रः धायेकादीगु खः । ज्याभवः न्ह्याये न्हयः नायः आर. के. मानन्धर व न्वक्कु मोहनचन्द्र सिंजुपिंसं मंकाःकथं त्वाः देवाः च्याकाः उलेज्या यानादीगु खःसा वय्कःपिनिगु ल्हातं हे कलाकारपिंत दसि पौ व लुमन्ति चिं नं लःल्हानादीगु खः । ज्याभवः क्वचायेकाः ‘समयबजि’ हे नकाः ४०० ब्व थ्यंगु लसता न्हयव्वःगु खः ।

तःजिक क्वचाल नेपालभाषा

सांगीतिक सनिल-११३३



यें (नेपाः सः)

क्लिन एण्ड ग्रीन इभेन्टया ग्वसालय् सांगीतिक सनिल-११३३ वंगु शनिवाः यँया राष्ट्रिय नाचघर जमलय् भ्रः भ्रः धायेक क्वचाःगु दु । तःदीलपा जूगु नेपालभाषाया सांगीतिक ज्याभवःयात नेवाः कलाकार व नेवाः दर्शकतय्सं तसकं उत्सुकताकथं ज्याभवलय् ब्वति क्यनादीगु खः । तसकं नांजाःपिं पुलापिं लिसे न्हूपिं कलाकारपिं प्रवेशमान शाक्य, भीम तुलाधर, गोविन्द हयूमत, सुलिन्द्र शाक्य, रत्नशोभा महर्जन, दीपा महर्जन, अनुर मानन्धर, रिता महर्जन, यमन श्रेष्ठ थेंज्याःपिं कलाकारपिंसं थःगु नेवाः म्यें हालाः न्यंकादीगु खःसा वय्कःपिंत लुमन्तिकथं मतिनाया चिं लःल्हायेगु नितिं सँकिपाः ख्यःया कलाकारपिं हिसिला महर्जन, आशिष्मा नकःमि, भिंतुना जोशी, मिरा माली, राजु महर्जन, सविन शाक्य, मञ्जु श्रेष्ठ थेंज्याःपिं लोकहवाःपिं कलाकारतय्गु ब्वति दुगु खः ।

ज्याभवलय् वरिष्ठ फोटोग्राफर राजभाई सुवाल लगायत हनेबहःपिं फुकक धइथे कलाकार व स्वकुमिपिंसं ज्याभवः ज्वःछि, च्वना पूर्वक उगु ज्याभवः न्हयइपुकक स्वयादीगु खःसा ज्याभवलय् भोगेन्द्र मानन्धरया संयोजकय् प्यपु हुलाप्याखं नं न्हयव्वःगु खः नापं उगु हे ज्याभवलय् न्हूजः ब्याण्ड, ईन्फिनिटी ब्याण्ड, मण्डला ब्याण्ड लिसलिसे नेवाः विटल्सपाखें नं न्हयइपुगु म्यें हालाः न्यंकूगु खः । ज्याभवः नेपालभाषा सँकिपाः ख्यःया निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधर व मञ्जु प्रजापतिपिंसं आकर्षक ढंगं न्ह्याकादीगु खः ।

“नेवाः एकता दिवस” किपुलिइ हे छ्वाय् ?

बिचाः

श्रीकृष्ण महर्जन

‘नेवाः एकता दिवस’ यलया पृचवय् अले यँया चकं दबुलिइ हने धुंकाः थुगुसी वइगु पोहेलाश्वः नवमि खुन्हु किपुलिइ छाय् हनेत्यंगु खः धकाः मनूतय्सं जिज्ञासा तयाच्वंगु दु ।

स्वनिगःया जिल्लाया ल्याखं यें जिल्ला, यल जिल्ला व ख्वप जिल्ला यानाः स्वंगू जिल्ला दुगु खःसा यल व यँय् ‘नेवाः एकता दिवस’ हनेधुंकूगु अवस्थाय् स्वंगू जिल्ला कथं ल्याय् हनेगु म्हासे या जिल्ला दुनेय् ल्याय् लिकाय् थुगुसी हनेगु ल्याय् यानाः व्यापक रुपं ल्याय् गेगु दु । नवमि माघ ७ गते क्वचःगु ‘नेवाः एकता दिवस’ नितिं व्यापक रुपं ल्याय् गेगु दु ।

‘नेवाः एकता दिवस’ किपुलिइ हनेगु तयारी याःगुया मू मू कारण धइगु नेपाःया राजनीतिक हिउपाःया नितिं किपूमितय्सं महत्वपूर्णगु भूमिका भिताः वयाच्वंगुलिं नं खः धायेछि । पृथ्वीनारायण शह नं छगू कथं गोरखा राज्य विस्तार याःगु इलय् निक्कः तक किपुलिइ हे पृथ्वीनारायण शाहया फौज बांमलाक्क पराजित जूगु खः । उलि जक मखु २०४६ सालया आन्दोलनं निसं २०६२/०६३ सालया शान्तिपूर्ण जनक्रान्तिइ तक नेतृत्वदायी भूमिका किपुलिइ नं भित्तूगु खः । अथेहे नेवाः स्वायत्त राज्यया आन्दोलनय् नं निरन्तर रुपं नेतृत्वदायी भूमिका भिताः वयाच्वंगु किपू खः । उकिं थ्व ई धइगु नेपाःया राजनीतिक परिस्थितियात ध्यानय् तयाः किपुलिइ हे ‘नेवाः एकता दिवस’ हनेत्यंगु खयेमाः धकाः धायेछि ।

नेपाःया राजनीतिइ विशेषयानाः थौंकन्हय् निगू ध्रुवय् ध्रुविकृत जुयाच्वंगु दु । पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर व विपक्षधरया दथुइ ल्वापु जुयाच्वंगु दु । संविधानसभा विघटन जूगु कारण नं पहिचान सहितया संघीयताया सवालयात कयाः खः धकाः सकलसिं न्यगू हे खँ खः ।

थौं नेपाःया राजनीतिइ राजनीतिक दलत नं थुगु हे कथं विभाजित जुयाच्वंगु दु । पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर व विपक्षधर धकाः धायेगु अले गुलिं गुलिसिं परिवर्तन पक्षधर व यथास्थितिवादी पक्ष धयाच्वंगु दुसा लोकतन्त्र पक्षधर व लोकतन्त्र विपक्षधर धकाः तर्क धयाच्वंगु दु ।

राजनीतिक दलया नेतातय्सं थःथःपित ज्याछिंक व्याख्या यानाः वयाच्वंगु जूसां वास्तवय् पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर व विरोधी पक्षधरतय्गु आन्दोलन जुयाच्वंगु

छगू कथं संघर्ष जुयाच्वंगु कारणं याना हे नेपाःया राजनीतिइ सहमति जुइ मफयाच्वंगु स्पष्ट जुइधुंकूगु दु ।

थुगु कथं पहिचान सहितया संघीयतायात कयाः देशय् हे ल्वापु जुयाच्वंगु सहमति मजुयाच्वंगु वर्तमान अवस्थाय् पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर अर्थात नेवाः स्वायत्त राज्य पक्षधर नेवाःत छगू हे थासय् मुनाः शक्ति प्रदर्शन यायेत्यंगु महत्वपूर्ण विषय खः । थ्व इलय् नेवाः स्वायत्त राज्यया पक्षधर नेवाःत राजनीतिक रुपं तसकं सचेत जुयाः ‘नेवाः एकता दिवस’ हनेगु तयारी याःगु धायेछि । छगू कथं नेवाः स्वायत्त राज्यया नितिं संघर्षया रुप अले नेवाः स्वायत्त राज्य विरोधीतयत् खबरदारी यायेगु ज्या जूवनाच्वंगु दु ।

थुज्वःगु महत्वपूर्णगु ज्या मेमेगु थासय् सिबें राजनीतिक रुपं नं संकेत विइगु कथंया किपूयात हे गुगु कथं ल्यल थ्व छगू

महत्वपूर्णगु पक्ष खः ।

राजनीतिक रुपं तरल जुयाच्वंगु थ्व अवस्थाय् गुगु कथं किपुलिइ ‘नेवाः एकता दिवस’ हनेगु तयारी याःगु दु उगु दिवसयात किपूया नेवाःतय्सं अवसर व चुनौतिया रुपय् कायेमाःगु अवस्था दु ।

छुं जुयाः ‘नेवाः एकता दिवस’य् माःगु कथं मनूत मुंके मफत धाःसा नेवाः स्वायत्त राज्य विरोधीत छ्वां धस्वाकाः वइगु अवस्था जुइ धकाः नं थुइकेमाः । ‘नेवाः एकता दिवस’ तजिक हनाः लखौं नेवाःत सतकय् कुहां वःगु किपुलिइ खनेदत धाःसा संघीयता/पहिचान व नेवाः राज्य पक्षधरतय्गु नितिं हःपाः विइगु, उत्साहित यायेगु ज्या जुइ । अले संघीयता, पहिचान व नेवाः राज्य विरोधीतयत् खबरदारी यायेगु ज्या जुइ ।

उकिं किपुलिइ जूवनाच्वंगु स्वक्वःगु ‘नेवाः एकता दिवस’ हरेक दृष्टिकोणं महत्वपूर्ण जुयाच्वंगु दु । नेवाःतय्गु नितिं जक मखु

राज्यं बहिष्करणय् लाकातःपिं समुदाय अले मेमेगु समुदाय नापं राजनीतिक दलतय्गु नं चासोया विषय जुयाच्वंगु दु ।

थौया इलय् पहिचान सहितया संघीयताया सवालयात कयाः स्वीकार यानाः वयाच्वपिं आदिवासी जनजाति नापं मधेशीतयत् नं ‘नेवाः एकता दिवस’य् थने हयेमाः । नेवाःत जक न्ह्याः वनाः नेवाः राज्य प्राप्त यायेत थाक्इगु अवस्था दु । आदिवासी जनजाति नापं राज्यं बहिष्करणय् लाकातःपिं समुदाय जानाः न्ह्याः वनधाःसा पहिचान सहितया संघीयता अर्थात नेवाः राज्य प्राप्त यायेत अःपुइ धकाः नेवाः न्हयलुवाःतय्सं थुइकेमाः ।

अथेहे ‘नेवाः एकता दिवस’पाखें नेवाः स्वायत्त राज्य प्राप्तिया आन्दोलन न्ह्याकेगु छगू कथंया घोषणा सभाया रुपय् रुपान्तरण यायेफत धाःसा तःधंगु उपलब्धी जुइ । ■

समलिंगी नेवाःत

नेपालम्

सुरेश किरण

थौकन्हय् बजारय् छगू न्हूगु फिल्म चर्चाय् दु - सुनगाभा । थ्व न्हूगु फिल्म जुयाः चर्चाय् वःगु मखु, न्हू कथंया फिल्म जूगुलिं चर्चाय् वःगु खः । फिल्मय् निम्ह पात्र दु । निम्ह मिसा । छम्ह हिरोनी, मेम्ह नं हिरोनी । हिरो धाःसा मदु । भीसं छम्ह हिरो निम्ह हिरोनी, अथवा निम्ह हिरो छम्ह हिरोनी दइगु फिल्म ला यक्व हे स्वये धुन । तर निम्ह हिरोनी जक दुगु फिल्म धाःसा मस्वयानि । ‘सुनगाभा’ निम्ह हिरोनी जक दुगु फिल्म खः । भीगु लागिं थुकिया मेगु छगू विशेषता छु धायेबल्य् निम्ह हिरोनी मध्ये छम्ह हिरोनी नेवाःनि खः । कलाकार जक नेवाःनि मखु, पात्र नं नेवाःनि ।

सुनगाभाया हिरोनीत मेपिं थें हिरो माः वनीपिं मखु । उपिं निम्ह मध्ये छम्ह थः हे हिरो, मेम्ह हिरोनी । निम्हं समलिंगी जुयाच्चन । अय् जुयाः उपिं हे हिरो, उपिं हे हिरोनी । समलिंगी स्वापू दुगु नेपाली फिल्म भीसं मस्वयानि । इण्डियाय् छगू फिल्म वःगु खः ‘फायर’ । तर हल्य् फिल्म तःबल्य् हल हे ‘फायर’य् लात । न्यादँ खुदैया दुने स्थिति यक्व हे हिलेधुकल खनिं । उकिं ‘सुनगाभा’ आः तक अज्याःगु फायरया सामना यायेम्बानि ।

समलिंगीतय्सं धायेगु याः, यौन मनुतय्त मदयेक मगाःगु सम्बन्ध खः । तर यौनया लागिं मिसा मदयेक मगाः वा मिजं मदयेक मगाः धइगु धाःसा मदु । यौनया

लागिं निम्ह मनु दयेमाः । उपिं मिसा व मिजं हे जुइमाः धइगु मदु । मिसा-मिसा नं जुइफु, मिजं-मिजं नं जुइफु । ‘सुनगाभा’ मिसा-मिसा यौन स्वापू तइपिनिगु बाखं खः । अथे मिसा-मिसा यौन स्वापू तइपिं निम्ह मिसा मध्ये छम्ह मिसा नेवाःनि जुयाच्चन ।

नेवाःत यौनय् तसकं हे लिउने लाःगु समुदाय खः । नेवाःतय्सं तिसाया खँ ल्हाइ, मिसाया खँ ल्हाइ, अमेरिका वनेगु भिसाया खँ ल्हाइ तर यौनया खँ ल्हाइ मखु । नेवाः समाजय् खँ ल्हायेगु लागिं यक्व हे विषय दु, तर यौन छता मदु । धाइ, मिसा मस्तय्त भिनिन्हु बाःहाः तइबल्य् खिउँ वथाय् तयाः यौन शिक्षा हे बीगु खः । तर अज्याःगु शिक्षा मिजंतय्त छाय् मविउगु ? उकिं यौन शिक्षा बीगु धकाः बाःहाः तइबल्य् धाथें यौन शिक्षा हे बिल जुइ धकाः पत्याः यायेगु थाय् मदु ।

थये विपरित लिंगी यौनया तक हे खँ मल्हाइपिं नेवाःतय्सं समलिंगी यौनया खँ गबले ल्हाइगु खः मसिउ । समलिंगीया खँ नेवाःतय्सं सोचे तक याये फइ मखु । फइ मखु मतलव फइ मखु जुइ । ग्यारेन्टी ला गय् यानाः काये फइ । नेवाःतय्सं समलिंगी यौनया खँ ल्हाइ मखु धाःसां नेपाःया न्हापांगु समलिंगी फिल्मया छम्ह पात्र धाःसा नेवाःनि हे दु । समलिंगी संसारय् नेवाःत नं दयाः ला फिल्मय् दत जुइ । मखुसा गनं दइ ?

लसताया खँ, नेवाःतय्सं थौ यौनया खँ पचे मयाःसां समलिंगी यौनया खँ अपुक हे पचे याये फयेधुकल खनिं । नेवाःतय् बल्लाना वःगु पाचनशक्तियात सलाम ! ■

थःगु लक्ष्यतक्क थ्यंकेत न्ह्यात्थेंज्याःगु संघर्ष नं यायेमाः

स्कूलया इलनिसे म्यै हालेगु, प्याखँ ल्हुइगुया नापनाप मिस नेवाः- २००७ ज्याभवलय् ब्वति कयाः टप सेभेनय् लाःगु खःसा थीथी धेधेबल्लाः कासाय् ब्वति कायेगुया लिसलिसे रेडियो नेपालय् स्कूलपाखे ब्वति काःगु इलय् म्यै हालाः लियांल्यु सिरपाःतक्क त्याकादी धुकूह मय्जु खः श्रृजना महर्जन । वय्कः थौकन्हय् यैया चःमतिस् चवनादी ।

थ्वहे भवलय् निर्देशक भाजु सुरेन्द्र तुलाधरया ग्वाहालि ‘रुवताबजि’ टेलिसिरियलय् खुलातक्क म्हिताःवीधुकूगु दु । चःमति नेवाः खलःया पूर्णकाजी ज्यापुया म्येय् मोडलिङ्ग यानाः म्यूजिक भिडियोलय् पलाः तयादीगु खः । उलि जक मजुसे वय्कलं भारतय् वनाः नं थःगु संस्कृतिया बारे ज्याभवः न्हयःब्वयादी धुकूगु दु । शिक्षाकथं व्याचलर पूर्वकाः थौकन्हय् मिडिया क्षेत्रय् मार्केटिङ्गया ज्या यानाः वयाच्चनादीगु दु । वय्कःलिसे नेपाः सः वाःपीपाखे यानागु खँल्हाबल्हाया मू अंश न्हयब्वया चवना ।

दकले न्हापा कलाकारिता क्षेत्रय् गबले पलाः तयादीगु ?

सन् २००७ निसें जिं थ्व क्षेत्रय् पलाः तयाःगु खः । उगु इलय् जिं मिस नेवाः ज्याभवलय् ब्वति कयागु खःसा थुकिइ ब्वति कयाः जिं मस्युगु खँ सीकेफत, थःगु भाषा, कला, संस्कृतिया बारे नं जानकारी प्राप्त यायेपुगु खः । थ्वहे भवलय् ‘खुताबजि’ ज्याभवलय् ब्वति कयाः उकिपाखें थःत म्हसीकेगु हवःताः चूलात, थःगु भाषाया महत्व थुल । उकिया हे भवलय् प्रचलित लिपि तकं सयेकेगु हवःताः चूलात ।

नेवाः व नेपाली मध्ये छुकिइ अप्ठः मन दु ?

जितः दकले अप्ठः नेपालभाषा ख्यलय् मन ब्वसाः, थुकिइ आपालं धइथे मनुत नापं स्वापू दयाः चवनीगुलिं ने पालभाषाय् अप्ठः ज्या यायेमंदु । थुकिइ ज्या यायेबलय् थःत लाःगु इलय् वनाः ज्या यायेदु, तर नेपाली भाषाय् इमिसं धाःगु हे इलय् वनाः ज्या यायेमाःगु अवस्था दु ।

थ्व क्षेत्रय् तयेत प्रेरणा गनं चूलात ?

छैंजःपनिगु ग्वाहालि व चःमति नेवाः खलःया पूर्णकाजी ज्यापुया

विशेष प्रोत्साहनं थ्व क्षेत्रय् वयेत - श्रृजना महर्जन, कलाकार अफ्र अप्ठः हःपाः तिबः चूलाःगु खः । वय्कःया हे एल्बमपाखें म्यूजिक भिडियोलय् पलाः तयाःगु खः ।

सं कि पाः िहितेगु नितिं अफर गुलितक्क तयेगु याः ?

अफर ला व, तर थःगु ज्याया व्यवस्ततां याना म्हिते फयाचवंगु मदु, तर लिपा इलं लाकाः म्हितेगु इच्छा धाःसा दु ।

थ्व क्षेत्रय् तयेत छु माः ?

छु नं क्षेत्रय् पलाः तयेबलय् दुर्नेनिसें थःगु मन ब्वसायेमा, उकिया बारे बांलाक्क ज्ञान दयेमा, थुलि दत धाःसा थम्हं न्ह्यात्थेंज्याःगु क्षेत्रय् पलाः तःसां थःगु आज्जु नं पूर्वनी, सफलता नं चूलाइ ।

मतिष्यया लक्ष्य छु दु ?

थम्हं छु ज्या यानाः चवनागु खः,

उकिइ हे पोख्त जुइगु खः, थुकिया नितिं न्ह्यात्थेंज्याःगु संघर्ष यायेमाःसां तकं लिचिले मखु । उकिं जिगु भविष्यया लक्ष्य धइगु हे थम्हं यानागु ज्यायात पूर्वकाः हे त्वःतेगु जिगु भविष्यया लक्ष्य खः ।

जी व न य् लवःमके मपुःगु घटना ?

दच्छि न्हयः जक



भारतया छगू तज होटलय् नेपाली विद्यार्थीपनिगु पाखें ‘नेपाली साँफ’ ज्याभवः ग्वसाः ग्वयागु खः । अनं जिमिसं नेवाः तजिलजि कथं सगं बीगु निसें कयाः धौतक्क तयाः जा नकागु खः नापनाप नेपाली भासं म्यै, डान्स यानाः सांगीतिक ज्याभवः न्हयःब्वयाःगु खः । उगु इलय् अनर्च्चीपिं मनुत तसकं लय्ताःया जिमिसं सुभाय् बियादिल । थ्व जीवनय् गबले त्वःमनि मखुगु घटना खः ।

दकले लिपा ...

थौ कन्हय् या ल्याय्म्ह ल्यासेपिं अफ्र धाये थौकन्हय् याःपिं मनुतय्सं थःत छु चीज यःगु खः उकियात अप्ठः प्राथमिकता बीमाः । फुक्कसिगु खँ न्यनेमा, बिचाः कायेमा, थःगु आज्जु पूर्वकेगु नितिं कुतः यानाः तुं चवनेमा अले जक थःगु लक्ष्यतक्क थ्यंकेफइ । ■

ऋषेश्वर मेलाय् वनाबलय्

गन्तब्य
बसन्त महर्जन

हरिबोधनी एकादशि, कन्हय् खुन्हु । मकवानपुर जिल्लाया दामनय् जुइगु ऋषेश्वर मेलाय् ब्वति कायेत धकाः न्हयथखुन्हु उखेपाखे वनागु । दँयदसं हरिबोधनी एकादशि खुन्हु मेला जुइगु ।



खय्त ला दँय निकः मेला जुइ, फागु पूर्णिमा खुन्हु नं तर थबले भचा चीधंक । वनाः टिस्तुङ्गय् बाय् चवनागु । टिस्तुङ्ग, चित्लाङ्ग जक मखु जःखः गामय् च्वपिं मेलाय् वनेत धकाः सुथय् स्वताः इलनिसें पलाः चवयेके धुंकीगु जुयाच्चन तर जिपिं अथे मवसें सुथय् छः तुइधुंकाः जक मन तयेक वनेगु ग्वसाः ग्वया ।

कन्हय् खुन्हु ? अहो ..., मोटर दु, गया वनेत थाय् मदु । टिस्तुङ्ग भतिचा न्हय् वनेधुंकाः कुहाँ वनीपिं दु, अबले थाय् दइ धाःगुलिं मोटरया ल्यूने यगानाःसां वनेत तयार जुयाः । छतय् तक नं थाय् मदु । थये यगानाः न्हापा न्हापा मचाबलय् जक मोटर गये नं । थज्याःगुयात मोटर गयेगु धाइ ला ? लिसः फरक फरक वयेफु । तर तसकं थाकुल । छुखे थाकुगु, मेखे खाउँयाः ल्हाः हे हायाः

वनी थें जुल । गुगुं इलय् कुतुं वनेफुगु सम्भावना नं तच्चल । गाडी दिके बियाः अले मोटरय् गयाः वनागु बापत धेवा पुलाः वरु न्यासि हे वनेगु क्वःछिना । तर लँ तसकं ताःहाकः । न्यासि वना साध्य मजू । उगु तालं न्यासि वंसा मेला सिधये धुंकाः जक ऋषेश्वरस्थानय् थ्यनी । तिन्हिने ति जुइबलय् मेला क्वचाये धुंकी । थबले हे मेलाय् वनीपिं मनुत तयाः द्याक्टर छगः वल । उकिइ हे च्वनाः ऋषेश्वर मेलाय् वना । बसय् यगानाः व द्याक्टर गयाः यात्रा यानागु तःदँ लिपाया सवाः खः थ्व । जीवनय् दकले न्हापां द्याक्टर गयागुया नं धेवा पुलाः ।

त्रिभुवन राजपथया छथाय् थ्यंकाः मनुत मो मो खनाः । जिमित व स्वयां भतिचा न्हयः हे दिकाः क्वकाल । अन जिपिं स्वयां न्हयः हे थ्यंकाः च्वपिं पासापित नं नापलात । अनसं मियातःगु सेल व मेमेगु नसा त्वँसा न्यानाः मेगु लँ जुयाः ऋषेश्वरपाखे वना । त्रिभुवन राजपथया सिथय् हे ऋषेश्वर मेलाया ध्वाखा तयातःगु दु, अले मेलास्थल अनं द्वाःछि मिटर न्हयःने धकाः नं चवयातःगु दु ।

छपु चिवालाचाःगु लँ । वीपिं व लिहाँ

वःपिं व हे लँय् । मेमेबले सुनसान जुइगु थ्व लँय् थुखुन्हु पलाः तयेथाय् मदु । वँ व यानाबलय् प्वाथय् नये पित्याना वल । भोलाय् दुगु सेल म्हुतुइ तये यना । थम्हं जक मखु, पासापिसं नं अथे हे यात । तर लिहाँ वयाच्वपिनिगु नितिं थ्व अस्वाभाविक दृष्य जुयाविल । छःया थाय् वने बले खाली प्वाथं वनेमाः धइगु हिन्दु मान्यता दु । छः दर्शन यानाः बरदान कायेत अन वनागु मखु, मेला स्वयेत जक वनागु खः । तर नं सेल छचाः जक नयाः मेगु भोलाय् तुं ज्वनाः न्हयज्यां वना ।

द्वाःछि मिटर धुंकाः छगू थाय् वल, वहे थाय् यात ऋषेश्वर धाइगु जुयाच्चन । पाःक्व (गुफा) थेंज्याःगु छथाय् स्वयाः मनुत भवःछुताच्चन । जिपिं नं वहे भवलय् छु वना । भवलय् च्वना हे जःखःया फोटो कयाः । ऋषेश्वर महाद्यः धकाः तःफागु छग्वः ल्वहँया कापिं लः वयाच्वंगु दु । अन हे ल्वहँतय् छुं आकृति नं कियाःतःगु दु । आकृति उलि कलात्मक मजू, कलाकार मखुसे छम्ह साधारण मनुखं क्यगु थें च्वं । मेला धकाः वइपिं थ्वहे आकृति पुज्यानाः कापिं पिज्वयाः च्वंगु लः थियाः वइगु

खः । थन वइपिसं छःयाके छता हे जक बर पवनी । छतां अप्ठः नित्ता बर पवन कि पूरा जुइमखु हँ । जःखः आपालं शिवालङ्ग दु, तःग्वः-चीग्वः । न्हियान्हिथं थन वयाः पुजा यायेत असहज जुइबलय् थनं सालाः थःथाय् यंकाः उम्ह हे छः थापना यायेगु चलन दु । दसुया नितिं थनं सालाः यंकाः पालुङ्गय् पाण्डुकेश्वर थापना यानातःगु दु, अले अनर्च्चीपिं थन थज्याःगु हे मेलाय् वयेगु यानाच्चनी ।

थ्व थाय् महायानी बौद्धतय्गु नितिं नं थःगु हे कथं आस्थाया केन्द्र जुयाच्वंगु दु, अले बौद्ध वातावरण नं बांलाक हे दु । गुम्बा दु, गुम्बाय् न्हिथं बुद्ध पुजा लगायतया ज्याखँ जू । चिभाः लगायत आपालं बौद्ध कलाकृति अन दु । अथेहे बौद्ध साधकतय्त साधना यायेत ल्वःगु थाय्कथं थ्व लोकंहवाः ।

ऋषेश्वर लागाः न्हापा नेपालमण्डल अन्तर्गत हे लाः । नेपालमण्डलया ६४ शिवालङ्ग धइगु सीमा क्षेत्र खःसा उकिइ मध्ये छगू ऋषेश्वर नं जुयाच्चन । मेलाय् वनाः थःगु नेपालमण्डलया सीमा थन तक थ्यं धकाः नं सिइकाः वया ।

इन्टरनेटय् थःत माःगु खँ गुकथं मालेगु ?

थ्व इलय् वयाः इन्टरनेट तसकं विशाल सूचना केन्द्र जुइधुंकूगु खँ भी सकस्यां वाः चाः । थौकन्हय् वर्ल्ड वाइड वेबय् ति छुं नं श्रोतय् थुलि मछि सूचना मदु । थपाय् धंगु सूचना श्रोतं थःत आवश्यक सूचना मालेगु छगू तसकं चुनौतिया विषय खः ।

इन्टरनेटय् थःत माःगु जानकारी स्वयेत सम्बन्धित वेबसाइटया एड्रेस दुसा छक्वल उगु वेबसाइटय् दुहां वनाः थःत माःगु जानकारी कायेफइ । अथेसां थःत माःगु जानकारी दुगु वेबसाइट वा

वेबपेज सकतांया एड्रेस थःम्हं सियाचवनी मखु, अले न्हू-न्हूगु वेबसाइट आदिया जानकारी नं दयाचवनी मखु । उलि जक मखु, थःम्हं स्वये धुनागु वेबसाइट तकं सदां लुमना चवनीमखु । थुज्वःगु अवस्थाय् थःत माःगु जानकारी मालेगु माध्यम सर्च इन्जिन, डिरेक्टरी,

मेटा सर्च इन्जिन छयलाः थःत माःगु जानकारी मालेगु खः । साधारणतया कम्प्यूटर सर्च इन्जिनलिसें मन्तयसं दयेकातःगु डिरेक्टरीयात नं सर्च इन्जिन हे धायेगु चलन दु । उकिं सर्च इन्जिन धयाखतं थुकिं निगू खँ थुइकेगु याः -

क) क्रलरय् आधारित सर्च इन्जिन

ख) मन्तयसं दयेकगु डिरेक्टरी

ग) सर्च इन्जिन : छु खः थः ?

सर्च इन्जिन धायेवं भट्ट थुइकीगु वा धात्थेंगु सर्च इन्जिन क्रलरय् आधारित सर्च इन्जिन खः । थुकियात छगू प्रोग्राम वा डाटाबेस कथं परिभाषित यायेज्यू । क्रलरय् आधारित सर्च

साइबर संसार

सुभाष प्रजापति

इन्जिनं सुं नं प्रयोगकर्ता छगु वा तग्वः खँग्वः टाइप यायेवं वलिसे सम्बन्धित सुचं दुगु वेबसाइट वा वेबपेज मालाः विइगु ज्या याइ । सर्च इन्जिनं

थ्व ज्या यायेत 'स्पाइडर' वा 'रोबोट' प्रोग्राम वर्ल्ड वाइड वेबय् छवयेगु याइ । स्पाइडर वा रोबोट वर्ल्ड वाइड वेबय् दुगु वेबपेजय् सम्बन्धित खँग्वः मालेगु ज्या याइ । थुकथं मालेज्या याइवलय् स्पाइडर वा रोबोट वेबपेजय् दुगु खँग्वः जक स्वयेगु याइ, किपाः वा प्लायस भिडियो आदि स्वयाचवनी मखु ।



थुकथं खँग्वः मामां वनीवलय् सर्च इन्जिन स्पाइडर सम्बन्धित वेबपेज माली, अले उकिइ दुगु सुचं व उकिया एड्रेस मुनी अले हानं मेगु वेबपेजय् वनाः उकिइ नं थुज्वःगु कथं हे ज्या याइ । थुकथं सर्च इन्जिन वेबपेज माली बलय् दकले डिरेक्टरीनिसें थ्व ज्या शुरु यानाः मालेज्या न्ह्याकीगु खः ।

१) डिरेक्टरी छु खः ले ?

डिरेक्टरी छथी वेबसाइट जक खः । डिरेक्टरी - उगु वेबसाइट खः, गुगु वेबसाइटय् विषयगत आधारय् मन्तयसं थीथी वेबसाइटयात ब्वथलाः उकिया एड्रेस लिङ्क मुनातइ । उगु साइट सम्बन्धित छुं जानकारी नं डिरेक्टरीइ तया तयेफु । यक्व डिरेक्टरी मन्तयसं वेबसाइटया जानकारी मुनाः सूचीकरण याना सम्पादन याना तइगु खः । थये मन्तयसं हे ल्ययाः उकियात वर्गीकृत रुपं सूचीकरण याना तइगु जूगुलिं डिरेक्टरी मार्फत सुचं मालेगु विश्वास याये बहःगु व बांलाःगु जुइ । थौकन्हय् यक्व धयाथें सर्च इन्जिनं सुद्धा थगु वेबसाइटय् थुज्वःगु डिरेक्टरी नं तयातइगु भीसं लुइकेगु ।

हेयर डाइपाखें सँ बचे यायेगु उपाय

समाः

मीना बज्राचार्य

टीनएजरतयगु दथुइ हेयर स्टाइल व हेयर कलरिङ्ग मयाइपितला पाखे हे धाइ । उकिं निरुसां नं बजारय् वःगु व विज्ञापनय् क्यनाःहःगु हेयर डाइ छयलाः थःयात छायेंपित । तर उकिया लिचवः अप्वः रसायनयुक्त हेयर डाइ नं वयागु सँय् थीथी समस्या खनेदयावल । वयागु सँय् त्वँचा दाइगु, सँ सुख्खा

जुइगु, सँ हायाः वइगु व सँ बायाः हाँगा फाटे जुइगु हुनिं हैरान जुल । निरुसायात थें छितः नं अज्याःगु समस्या दुला ? उकिया उपायपाखे वने । दकले न्हापांला सँ सफा याना तयेमा । उकिया नितिं वालय् निक्कः अवश्य नं म्वःल्हुइमा । म्वःल्हुइगु स्याम्पु न्यायेबलय् सँया प्रकृतिकथं जक न्यानादिसँ । म्वःल्हुइगु लः चिकुलाया इलय् भतिचा लुमुलुमु धाःगु जुइमा । तसकं ख्वाउँसे च्वंगु व तसकं क्वाःगु लः सँया नितिं हानिकारक जुइ ।

कलर याना तइगु सँय् माइल्ड स्याम्पु छयलादिसँ । स्याम्पु न्यायेबलय् कन्डिशनर युक्त स्याम्पु जक न्यानादिसँ । थज्याःगु स्याम्पु छयलेबलय् सँ नाइसे नं च्वनि नापं कलर नं अप्वः ई तक तुयाचवनी ।

हेयर कलरिङ्गय् रसायनयुक्त केमिकल छयलाः तइगु जुयाः थीथी कथंया ल्वय् सँय् खनेदया समस्या जुइफु । उकिया नितिं मी चुं सँयात आवश्यकता कथं कयाः उकि लः ल्वाकःछयानाः लेप दयेका दिसँ । थुगु लेपयात मेहन्दी तयेथें तयाः छघौलिपा चायादिसँ । वालय् छक्व लेप तयेगु यात धाःसा केमिकलपाखें जूगु क्षतियात मी चूँया लेपं फाइदा याइ ।

स्वंगू चम्चा मी चु व धौ छगः थलय् मिलेयाना लेप दयेका सँय् छघौ तयाः लिपा भतिचा लुमुलुमु

निरुसां थःत स्मार्ट एण्ड ब्यूटी खनेदयेकेत सँय् अनेक हेयर कलर तयेगु यात । थौकन्हय्या



धाःगु लखय् सँ चायादिसँ । थुकिं याना केमिकलपाखें सुख्खा जुयाः बेज्यान जूगु सँय् चमक हयाविइ ।

यदि सँय् हाँगा फाटे जुया समस्या जुल धाःसा इलय् ब्यलय् ट्रीमिङ्ग याकादिसँ । ट्रीमिङ्ग याकेबलय् सँ बांलाइ । अथेहे थःयात ल्वःकथं सेप बियाः सँ चाकादिसँ ।

सँ अप्वः याना खुल्ला अथें त्वःताःतय्गु स्वयां चिनादिसँ । निभाःया किरण तप्यंक सँय् मलाकेगु उपाय यायेमा । उकिया नितिं थ्व चिकुलाया मौसमय् निभाः, फय्, धू वा खसुपाखें ताःपायेगु नितिं तपुलि

वा स्कार्फ छयलादिसँ । सँय् अप्वः क्लिप, रबर बायण्ड, हेयर पिन आदि आपालं मछ्यले । छायाःसा थुकिया अप्वः छयलां सँ त्वाःदला हायाः समस्या जुइफु । उकिं गुबलें गुबलें अथें सँ त्वःताः तयेगु यानादिसँ ।

सँ अप्वयेकेगु नितिं सिसापुसा, बुबः, नैक्या, वाउँचा तरकारी थेंज्याःगु पौष्टिक तत्व दुगु नसा ज्वलं नियमित रुपं भपिया दिसँ । अथेहे सँया नितिं प्रोटिनयुक्त नसा ज्वलं नं

आवश्यक जू उकिया नितिं दुरुपाखें दयेकाः तइगु नसा ज्वलं भपिया दिसँ ।

सँ सुख्खा व त्वँचा दायाः समस्या जुयाच्वंगु दुसा गोल्मेराया दुनेच्वंगु ब्वय् छगू चम्चा पिलसरीन मिलेयाना लेप दयेकाः सँय् बाघौ तयादिसँ । लिपा स्याम्पु म्वःल्हुयादिसँ ।

रासायनिक लोशन, पम्प वा हेयर डाइया छयलाः म्हो जक यानादिसँ । स्याम्पुया छयला नं वालय् छक्कः जक यायेगु । सन्तुलित आहार व व्यायाम यायेगु । मेपिंस छयलातःगु ककिचा, ब्रश वा रुमाल आदि मछ्यलेगु । थःगु नं मछ्ययेकेगु ।

इलय् ब्यलय् चिकं नं मालिश यानादिसँ । जैतुन चिकं, नैक्या चिकं वा तू चिकं नं सुख्खा सँय् वालय् छक्कः नरमल सँय् महिनाय् छक्कः मालिश यायेगु फाइदा जुइ ।

उसाँय्

पूर्णिमा शाक्य

मस्त शारीरिक व मानसिक रुपं ब्वलनेत लिसलिसे छुं नं ल्वय् वा संक्रमण मजुइकेत व म्हयात माःगु शक्ति उपलब्ध याकेगु नितिं नसा ज्वलं माःगु खः । बूगु न्हापांगु दँ मचा याकन हे ब्वलनी । छम्ह स्वस्थम्ह मचाया ग्यसु खुला (६ महिना) दइबलय् बूगु ईया ग्यसु स्वयाः दुर्गच्छि दइसा मचा दच्छि दइबलय् उकिया स्वदुगं दइ ।

अप्वः याना मस्त बूगु न्हापांगु खुलातक्क बांलाक ब्वलनेत दुरुं हे गाः । खुलालिपा मांयाःगु दुरुं जक ब्वलनेत मगाइगु जूगुलिं थप आहार नं बीमा । खास याना खुलानिसें निर्दंतकयाःपिं मस्तयूत कुपोषण जुइगु अप्वः सम्भावना दु । मस्त कुपोषण जुइकीगु मू हुनित धयागु हे शक्ति बीगु नसा ज्वलंया अभाव, मचायात नकेगु तरिक मिले मजुया, बारम्बार ल्वचं कयाः, हेरबिचार मगानाः व सरसफाई मगानाः हे खः ।

अप्वः याना छुं लानिसें निर्दंतक याःपिं मस्तयूत कुपोषण

“मचायात मांया दुरु व थप नसा ज्वलं”

जुइगु सम्भावना अप्वः जुइयः । थुकिया थीथी हुनित गथेकि छुं लानिसें निर्दंतक शारीरिक व मानसिक विकास याकन जुइगु जूगुलिं थ्व इलय् थप आहारया जरूरी जुइ । मस्तयूसं तःधिकःपिंसं थें छक्वलं यक्व नसा नये फइमखु । छायाःसा उमिगु प्वाः हे चीग्वः जुइ । उकिं मस्तयूत याकनं याकनं वा पटक पटक याना मनकल धाःसा वृद्धि व विकासय् माःगु तत्त्व पूर्णरुपं कायेफइमखु । यदि मचायात इलय् तुचा तुचा नकाः च्वनेमफत धाःसा पोषण गाइमखु, अथेहे नसा ज्वलनय् लःया मात्रा अप्वयाः छ्वालुल धाःसा नं गाक्क पोषण दइमखु । अथेहे थ्व चिचीधिकःपिं मस्तयूत भ्रारान्ता, श्वास प्रश्वासया संक्रमण अप्वः जुइगु जूगुलिं थुकिं याना नं मचाया पोषणया अवस्थात असर लाकी । उकथं हे सफा याना तयार याना मतःगु नसा ज्वलं, बांलाक तयामतःगु नसा ज्वलंया हुनिं नं ल्वय् व संक्रमणया शिकार

जूवनाः कुपोषित जुइगु खः । मस्तयगु वृद्धि व विकास अप्वः याकेगु नितिं क्वय् न्हयःथना कथंया धापूत थुइके फःसा बांलाइ ।

१) थप नसा ज्वलं शुरू याकेगु बांलाःगु ई :

अप्वः याना खुलातकयाःपिं मस्तयूत मांयाःगु दुरु हे ब्वलनेत गाः । मेगु छुं नसा ज्वलंया आवश्यक जुइमखुसा थ्व खुला स्वयाः ल्यू याःपिं मस्त ब्वलनेत मांयाःगु दुरु लिसलिसें थप नसा ज्वलं मा । खुला स्वयाः न्हयः नसा ज्वलं नकेगु यात धाःसा संक्रमण जुयाः कुपोषण



जुइगु सम्भावना दइ । खुला धंक दयेकाः नं मांयाःगु दुरु जक त्वंकाः च्वन धाःसा नं शारीरिक वृद्धिइ म्हो जुइगु व कुपोषण जुइगु जुइ । उकिइ मचा खुला दयेवं नाइसे च्वक न्हाया वा निना नचुका मचां घुर्के फयेक दयेकाः नकेमा ।

२) शक्तिबर्द्धक व पोषिलो नसा ज्वलं नकेगु यायेमा :

गथेकि अन्नलय् जा, कःनि, दुसि आदि न्ह्याबलें अःपुक व दंक दइगु शक्तिबर्द्धक नसा ज्वलं खःसा दुरु, ला, गेडागुडी अप्वः तागत बीगु लिसें प्रोटिन नं बीगु नसा

ज्वलं खः । थुकिं म्ह ब्वलनेत, मानसिक विकास व ल्वयनाप ल्वायेत तसकं मा । घ्यः, चिकं, चिनीं नं तागत बीगु बांलाःगु श्रोत जूगुलिं मचायाःगु नसा ज्वलनय् ल्वाकःछयाना नकेमा ।

३) ग्वःकः नकेमा ले :

अथे धायेबलय् मस्तयूत प्वाः चीग्वः जुइगुलिं अप्वः नसा ज्वलं छक्वलं नके फइमखुगुलिं तुचा तुचा याना भचा भचा जक नकाः च्वनेमा । अप्वः याना न्हिच्छिया न्याकः तक याना नकुसा बांलाइ ।

४) सफा व स्वस्थ नसा ज्वलं :

मचां नइगु नसा ज्वलं सफा व स्वस्थ मजुल धाःसा उकिइ जीवाणुतय्गु संक्रमण जुयाः मचायात ल्वचं कयेफु, गुकिं याना कुपोषण जुइ । उकिं मचाया नसा ज्वलं दयेकेबलय् ल्हाः बांलाक सिलाः, थलवल नं यचुक सिलाः दयेकेगु यायेमा । अले ल्यं दुगु नसा ज्वलं ल्यंकाः तयेमाल धाःसा बांलाक तयाःतयेमा । लः न्ह्याबलें दयेका

त्वनेगु याःसा बांलाइ ।

५) दंक व अःपुक दइगु नसा ज्वलंत :

गथेकि भीगु समुदायलय् अःपुक दइगु नसा ज्वलं नकेमा । थिकेगु धायेवं व नसा ज्वलं बांलाइ व पौष्टिक जुइ धकाः मतइ तइगु कथं पाय्छि मखु । अन्न, गेडागुडी, मुस्याः, बरां आदि गुगु दंक अले अःपुक भीगु जःखः दइगु शक्तिबर्द्धक व मेमेगु पौष्टिक तत्व दुगु नसा ज्वलं हे छयःसा बांलाइ ।

६) बांलाक सुसाः कुसाः यायेमा :

निर्दं क्वय्याःपिं मस्तयूत नसा नकेबलय् बांलाक ध्यान बीमा । थ्व इलय् अमिसं नयेमाल धकाः नं धाये फइमखुसा थम्हं कयाः नं नये सइमखुनीगु जूगुलिं मांम्हं हे बांलाक ध्यान बियाः बुलुहुं नकेगु यायेमा । सफा व स्वच्छ नसा ज्वलं, तुचा तुचा याना नकेमाःगुलिं मां याकःचां जक थाकुइगुलिं छँजःपिंसं व अबुम्हेसियागु नं ग्वाहालि दःसा तसकं बांलाइ ।

6/8 ; Inlap t o\

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

सेलिब्रिटी धायेवं नांजाःपिं धकाः अथेहे सीदु । नांजाःपिनि धुकुतिइ धेवा नं जायेमा धइगु मति लुयावइ । तर अथे मजुइ नं फु । वा धेवा दःसां मनय् सुख, शान्ति मदयेफु । जीवन दुःखय् दुबिनाः च्वनेफु । अज्याःगु दुःख सहयाये मफया गुलिखेसिनं आत्महत्या तर्कं याइ । कलिउडय् छुं ई न्हयः तिनि जेसिका खड्का नांयाःम्ह छम्ह हिरोइनं आत्महत्या यात । न्हापा श्रीपा कार्की व गीताञ्जली सुनार नांयाःपिं हिरोइनतय्सं नं आत्महत्या यायेधुकलसा “सिलु” या हिरोइन नबिना श्रेष्ठ (के.सी.) नं मत्यवं मदुम्ह हिरोइन खः । दक्षिण भारतय् सेक्स बम धकाः बय्यबय् यानातःम्ह सिल्क स्मीथा नं दुःख सहयाये मफया आत्महत्या याःम्ह हिरोइन खः ।

भारतय् अज्याःगु घटना मेमेगु नं जू । भारतय् जक मखु हलिउडय् नं अथे जू । हलिउडया ब्यूटी क्वीन मर्लिन मुनरो नं छगू अज्याःगु हे नां खः । थौंसिबे न्यय्दं न्हयः हे सेक्स गडेसया रुपय् बय्यबय् जूम्ह मर्लिनया जीवनय् अमेरिकाया अबले याःम्ह राष्ट्रपति जोन एफ. केनेडी व वया किजा रोबर्ट केनेडी थेंज्याःपिं मिजंतलिसे तर्कं स्वापू क्वातुगु चर्चा जुल । स्पल्लाःगु अभिनयया नितिं गोल्डेन ग्लोब अवार्ड

तर्कं त्याकेत ताःलाःम्ह मर्लिन मुनरोया जिन्दगी धाःसा ताःमलात । वयागु जीवनय् वःपिं मिजंतय्सं वयात धोखा जक बिल । थुकिं यानाः निराशय् दुबिना वंम्ह मर्लिन मुनरो छन्हु रहस्यमय रुपं मन्त । वयागु मृत्युयात गुलिसिनं सुसाइड धाल । गुलिसिनं पड्यन्त्र । तर सत्य खँ आःतक नं पिहाँ मवनि । मर्लिन मुनरो सीगु इलय् स्वीखुदं तिनि दुम्ह खः ।

सेलिब्रिटीया रुपय् तसर्कं नांजाःम्ह माइकल ज्याक्शनया मृत्युया नं छगू रहस्यया रुपय् हे कयातःगु दु । नां व धेवा दसां सुख मदुम्ह माइकल ज्याक्शन थःगु जीवनया लिपांगु इलय् ड्रग्स छयलाः म्वानाच्चंम्ह खः । अले वहे ड्रग्सया ओभरडोजं वयागु ज्यान काःगु खः धकाः

धाइ । मर्लिन मुनरोया केसय् नं अथेहे जूगु खः धकाः धाईपिं नं दु । निर्दं प्यदं न्हयः हलिउड स्टार हिथ लेजरया मृत्यु नं ड्रग्सया हे हुनिं जुल । ड्रग्स छयलाः दुःख क्वःत्यलेगु कृतलय् वयागु ज्यान तर्कं वन । लभ अफेयरया ब्रेकअप वा मेमेगु हुनिं समाजं ताःपाक्क च्वना ड्रग्सया लतय् दुवे जूपिं सेलिब्रिटीत यक्वं दु । एल्बिस प्रेस्ले थेंज्याःम्ह संसारय् नांजाःम्ह रक स्टारया तर्कं हविगत वहे जुल । जिमी हेपिङ्क्स नांयाःम्ह रक स्टारया ज्यान नं ड्रग्सं हे काःगु खः । हलिउडया गुलिखय् स्टारतय्गु नां आः नं ड्रग्सया हुनिं चर्चाय् वयेगु यानाच्चंगु खः ।

लिण्डसे लोहानला थ्वहे हुनिं जेल तर्कं वनेमाल । केट मोस नांयाःम्ह हिरोनी नं कोकिनया कुलतय् फसे जुयाच्चंगु हुइना भुइना दु । नां व धेवा दतं नं जीवनय् मदयेकं मगाःगु धइगु सुख खः । अले थ्वहे सुख भोगय् यायेमखना इपिं थथे कुलतय् लाइगु खः । अले वहे कुलतं इमिगु ज्यान तर्कं वनिगु खः ।

ब्रिटनी स्पेयर्स नांयाःम्ह पपस्टार नं दँवदँ न्हयः तिनि ड्रग्सया कुलतं मुक्त जूम्ह सेलिब्रिटी खः । ब्रिटनी स्पेयर्सया अवायुति ब्रेकअप जूगु खः । वयागु इहिपाःयात हलिउडय् दकले चीहाकःगु इहिपाः धकाः धयातःगु दु । अथे धाःगुया मू हुनिं धइगु ब्रिटनी स्पेयर्सया



इहिपाः जुयाः कन्हय् खुन्हु हे ब्रेकअप जूगुलिं खः । थ्वहे हुनिं तसर्कं निराशाय् दुव्यूम्ह ब्रिटनी ड्रग्सया कुलतय् लाःवन । अले व कुलतं मुक्त जुइत अमेरिकाया मालिवु नांयाःगु पुनर्जीवन केन्द्र (रिह्याबिलिटेशन सेन्टर)य् वासः याकेत वने माल ।

“ब्लु लागुन” व “सहारा” फिल्मया लोकंहवाःम्ह हिरोनी ब्रुक शील्ड्स नं जीवनय् छक्कः निराशाय् दुबिने धुकूम्ह हिरोनी खः । वं थःगु दुःखया बाखं थःगु आत्मकथा “डाउन केम द रेन”य् तर्कं च्वंगु दु । बेलायतया छम्ह मोडल लुसि गोर्डन आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः । लुसि मय्जु “स्पाइडरम्यान थ्री” सँकिपालय् नं अभिनय याःगु दु । अथेहेतुं निकोल स्मीथ, एम्मी वाइनहाउस थेंज्याःपिं सेलिब्रिटित नं डिप्रेशनया ल्वगित खः । डिप्रेशनया हुनिं हे मत्यवं मदुपिं खः । सन् २००८ य् रुसया नांजाःम्ह मोडेल रुसलाना कुशोर्नोभा नं जीवनया दुःख सह यायेमफया आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः । थथे स्वस्वं वनेवलय् पिने स्वयेवलय् नांदपिं व धेवा दुपिं सेलिब्रिटीतय्गु जीवन गुलि भः भः धाःगु खनेदु दुने दुने उलि हे भः भः धाः धइगु क्यं । जीवनय् नां व धेवा जक सकतां मखु । वास्तविकताया ज्ञां हे तःधंगु खँ खः । अले आत्माया सुख तःधंगु खँ खः धइगु याउँक हे क्यं । उकिं हे जुइ गुलिखय् सेलिब्रिटीत थज्याःगु ट्रेजेडीया दुःखं मुक्त जुइया नितिं थौकन्हय् थीथी कथंया साधनापाखे नुगः क्वसायेकाः वयाच्चंगु खनेदु । ■



न्हियान्हिशं छाया मालि सेक्स ?

ल्याय्म्ह ख्यः

- अस्यः भाजु -

सम्भोगया चरम सन्तुष्टिं मनूया स्वास्थ्यय् तःधंगु भूमिका म्हिताच्चंगु दइ । गहन सम्भोगया भवलय् भीगु म्हय् आपालं कथंया हर्मोनया मात्रा अप्ठइगुया लिसलिसे सक्रिय नं जुइ । गुकिं भीत शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रुपय् स्वस्थ दयेकी । नियमित सम्भोगं मनूतय्त स्वस्थ, स्फूर्ति, म्हं क्वाकेत ग्वाहालि याइ ।

सम्भोगं टेस्टोस्टेरोनया मात्रायात अप्वयेकी । थुकिं मिजं प्रजनन् प्रणालीया टिस्यू गुकिइ नं टेस्टिज व प्रोस्टेटया विकासय् तःधंगु भूमिका म्हिती । थुकिं क्वय्, स्नायू तन्तु व बांलाःगु कोलेस्ट्रॉलया आपूर्ति याइ । यौन शोधकर्ता डा. बिर्बेलिया कथं सम्भोग यायेवलय् इन्डोर्फिन्स सक्रिय जुयाः छयं स्याइगु, बाथ आदि ल्वय्यात

लंकेगु ज्या याइ । थुकिं तनाव व स्याःगु म्हो यायेत तसर्कं तःधंगु ग्वाहालि याइ ।

सम्भोगया चरम अवस्थाय् डिहाइड्रोइपियनड्रोस्टेरोन नांया हर्मोन सक्रिय जुइ । थ्व हर्मोन एड्रेनल ग्ल्याण्डपाखें उत्पादन जुइ । गुगु हर्मोनं ल्वय्लिसे ल्वायेगु क्षमताया विकास, क्वय्या विकासय् प्रत्यक्ष भूमिका म्हिताच्चंगु दइ । मिसातय्के अक्सिटोसिन हर्मोन दइ, गुगु गहन सम्भोगय् आपालं ल्याखय् पिज्वइ । थ्व तत्वं मिसातय्गु मुटुया प्रणाली, क्वय्या विकासय् प्रत्यक्ष रुपं फाइदा याइ ।

थुपिं हर्मोनतय्सं मुटुयात स्वस्थ दयेकेगु ज्या याइ । गुकिं यानाः भीगु आयू नं अप्वयेकी । उकिं गुलि यक्व गहन सम्भोग यात उलि भीगु स्वास्थ्य बांलाइ । मिजंतय्गु सम्भोग शैली माइक्रो वेभ थें जुइ, माइक्रो वेभय् तुरुन्त हे क्वाइ, तुरुन्त हे नसा ज्वरे यायेफइ । तर मिसातय्गु सम्भोग शैली धाःसा

इलेक्ट्रिक ओभेन थें जुइ, इलेक्ट्रिक ओभेन बलुहूँ नं क्वाइ व थुकिइ नसा ज्वरे यायेत यक्व ई काइ । मिजंतय्के दुगु टेस्टोस्टेरोन हर्मोनया कारणं यानाः जोश पिहाँवइ । जब मिजंतय्गु उमेर यक्व दयाः वइ, टेस्टोस्टेरोनया मात्रा नं म्हो जुइ व उकिइ जोश नं म्हो जुजुं वनी । मिजंतय्गु तुलनाय् मिसात यक्व उमेरतक्क सम्भोग यायेफु । आपालं धइथे सम्भोग आवेग शान्त यायेत जक याइ । आः सम्भोगयात आवेग, बासना शान्त यायेत जक मजुसे थुकिं भीगु शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रुपय् स्वास्थ्य दयेकी धइगु खँयात नं थुइकेमा ।

थुकिया नितिं भीसं सम्भोग गुकथं यायेगु धइगु खँ थुइकेमाःगु आवश्यकता दु । खला मनूतय्त स्यना मवीकं हे सयेकीगु छगू खः सम्भोग, तर थुकियात थुइकाः यात धाःसा थुकियापाखें आपालं लाभ अर्थात

“नेवाः एकता दिवस”

चिनारखँ

कवि राजभाइ जकःमि

नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समितिःया ग्वसालय् ति.

सं. २०६५ पुष ११ गते खुब्हु दशरथ रंगशालाय् जूगु नेवाः

स्वायत्त राज्य घोषणा सभां पिज्त्ःगु चिनारखँ खः थ्व ।

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन

उगु इलय् अन हवःगु स्वांया

बासना नं वैच्वन ।

रंगशालाय् ब्याक्क नेवाः

छम्ह जुयाः न्ह्याः वैगु खः

छस्सलं ‘नेपाल-मण्डल’

‘भीगु देय् जुल’ धेगु खः

रंगशालाय् हाःगु नेवाः

राष्ट्र म्येँ अभं थ्वैच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

ल्याय्म्ह, ल्यास्य व मस्त जक मखु

आजु-अजि नं वंगु खः

हाकु पर्सि गर्व ताय्काः

थःगु पौरख क्यंगु खः

अभं नं थुगु शक्ति लुमनाः

भीगु मन-स्वां हवइच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

न्यंक हलिमय् ताय्क गुनुहुं

भीगु बाजं थ्वःगु खः

जातिघेहीतय्गु नुगलय्

वज्रपातं कःगु खः

न्हूगु नेपाः ख्युस्स च्वंक

अभं खिमिला खैच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

तन्त्र नं हिल, मन्त्र नं हिल

फुक्क हे जुल न्हूगु आः

फुक्क हिल नं, न्हूगु जुल नं

लंगु गो, तर भीगु घाः?

कुन्यत भीतः न्हूगु न्हूगु

जाल अभं नं ग्वैच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

धर्म, संस्कृति, भाय् व थाय्बाय्

जातिया पहिचान खः

मेगु ह्नु मखु भीगु निम्ति

देश हे भी ज्यान खः

भीगु देय् तर भीगु मजुयाः

भीगु आत्मा ख्वैच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

कं ध्वदूसां, पं ध्वदूसां

न्ह्यां वने भी ग्याय् मखु

आजु भीसं थीमखंकं

क्रान्तिया मिँ स्याय् मखु

रंगशालाय् व्वःगु नेवाः

जाति-ध्वाँय् अभं व्वैच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

वा थ्व तःजिगु एकताया

दिं लुमंकाः भी दने

खः थ्व ‘नेवाः - दिवस’ भीगु

मुक्ति सः थ्वय्काः हने

‘छव्यमते थुगु दिवस सितिकं’

सो इलं थौं धेच्वन

रंगशालाय् थ्वःगु नेवाः

सः अभं ताय् दैच्वन ।

वइमखु, तर मिसातय् धाःसा न्वंवाये मास्ते वइ । मिसातय्सं मिजंतय्गु सम्भोगया भवलय् न्वंमवाना थःपाखें सन्तुष्टि मदुगु खःकि धइगु खँय् विचाः याइ । वास्तवय् थ्व मिजं मनोविज्ञानया कारणं जूगु खः ।

उकिं सम्भोग यायेगु छुं नं तःधंगु पुरुषार्थ मखु तर थुकियात थुइकाः सीकाः यायेगु पक्कां नं महान् खँ खः । गुगु सम्भोगया तसर्कं बांलाःगु पक्ष नं खः । ■

फाइदा कायेफु । सम्भोग यायेन्हयः मिसा मिजं नं थःथवय् या मनोविज्ञानयात थुइकाः जक यायेगु बांलाइ । मिजंतय् गथे जुइधाःसा जब तनाव जुइ उगु हे इलय् व सम्भोगय् वयेमास्ते वइ व वं सम्भोग यानाः तनाव विसर्जन याइ ।

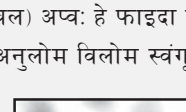
मिसातय् धाःसा थुकिया पाय्छि अखः जुइ । उपिं तनाव, चिउतालय् गबलें सम्भोगय् कहाँ वइमखु । उपिं खाली जुइत मखु पूर्ण जुइत सम्भोग यायेमास्ते वइ । मिजंतय्सं छक्कलं निगू ज्या यायेत तसर्कं थाकुइ । उकिं वं चरम सम्भोगया भवलय् न्वंवाये मास्ते



प्राणायाम यायेगु तरिका

प्राणायाम आसनय च्वनाः,
हस्तमुद्राय च्वनाः यायेमाःगु
'प्राणायाम' खः । अले आसन
सिद्ध जुड्धुंकाः श्वास-प्रश्वासय
खः अथे नियन्त्रित यायेगु यात 'प्रा
धाइ । भीगु म्हया निति मदये
यायेमाःगु प्राणायाम खः ।

सच्छिगू योगया:गु अभ्यास याइबलय गुलि फाइदा
कायेफइ उकि प्यंगू (डबल) अप्प: हे फाइदा केवल
भ्रस्टिका, कपालभाति, अनुलोम विलोम स्वंगू जक
प्राणायाम याना कायेफु ।
उकिइ हे भ्नीसं थन
भ्रस्टिका, कपालभाति,
अनुलोम विलोम स्वंगू
या:गु जक प्राणायाम
या:गु तरिका व फाइदा
सीकेगु क्त: याये ।



१) प्राणायाम :
छाती तक्क श्वास
जायेका: यायेगु ।
प द मा स श न या
सिद्धासनय् च्वना:
न्ह्यागुसां हस्तमुद्राय्
च्वना: दुग: क्वय् (मेरुदण्ड)
तप्यंक तया:
च्वनेगु । अले सास:यात
बुलुहुं साला: छातीतक्क
पना:तयेगु यदि मफुत
धा:सा न्हासं सास:
पितछ्वयेगु । थथे
न्यागु मिनेटतक्क मदिसे यायेमा: ।

फाइदा :
क) स्वयं (फोक्सोय्) च्वंगु प्वाःत तिनाच्च्वंगु नं चायेकेगु ज्या याइ ।

ख) दम, स्वां स्वां वड्डु नं लंकी अले अथे स्वां
स्वां वयाच्चवंगु नं म्हो याइ (कम याइ) ।

२) कपालभाति : निगू आसन मध्ये छगू आसनय्
व हस्तमुद्राय् च्वना: म्ह तप्यंक तया: थ्व प्राणायाम

योग

सरिना लाखे श्रेष्ठ

यायगु खः । सासःयात छक्वलं दुने सालेगु ।
सासःयाःगु धक्का नाभी (तेपुचा) क्वयूतक्क
लायेमाः । सासः वांछ्वयेबलय् प्वाः दुने
दुहाँवनी अले थःय्महं अथें सासः साली अले प्वाः
फुलय् जुइ । थथे न्यागू मिनेटतक्क यायेमाः । अभ
यायेफुसा भिन्त्यागू मिनेटतक्क यायेगु ।

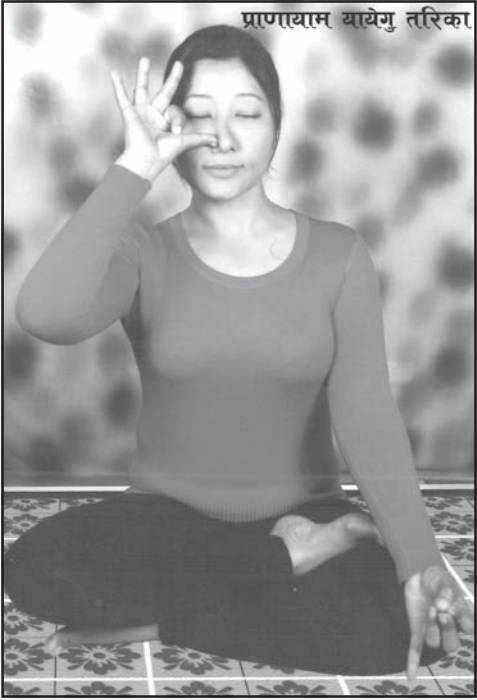
फाइदा :
क) प्वा:या:गु दक्व ल्वय्यात फाइदा जुइ । थीथी
प्वा:या ल्वचं त्व:ती । सँ हाइगुपाखें मुक्ति जुइ । तालु
जूपनि सँ वुयावइ । स्वँ (फोक्सो), नुग:चुं (मुटु) ल्वय्यात
फाइदा जुइ । मिसातयगु
मच्चाछँ (पाठेघर)या
क्यान्सर, स्तनया क्यान्सर,
शारीरिक, मानसिक
समस्यायात नं लाभ जुइ ।



३) अनुलोम बिलोम यः
 न्हायागुसां छगू आसनय
 च्वनाः वहे नियमं जवगु
 ल्हाःल्हवनाः बुरा पतिं नं
 छकः न्हाय्प्वाः तिनाः मेगु
 न्हाय् प्वाल सासः गुलि दुने
 सालेफु सालेगु । दथु पतिं
 नं गनं सासः दुकयाःगु खः
 उगु न्हाय्प्वाः तिनाः बुरा
 पतिं लि कयाः सासः
 त्वःतेगु । थये हे पालंपाः
 यायेगु तरिकायात ‘अनुलोम
 बिलोम’ धकाः धाइ । थ्व
 प्रक्रिया मदise न्यागु मिनेट
 फःसा भिन्त्यागु मिनेट यायेमाः ।

फाइदा :
क) पालि तःलंनिसें म्हया ब्वःनिसें दिमाग तक्क
याःगु नसा क्वातुकी ।

ख) हिया सञ्चालन बांलाक्क न्ह्याकी ।
 प्राणायाम व आसनं नं म्ह (शरीर) याःगु पाचन
 शक्ति स्वस्थ याइ । शरीरय् पाचन शक्ति स्वस्थ जुलकि
 नुगःचु (मुटु) नं स्वस्थ जुइ नापं थीथी ल्वय् नापं
 लनीगु वा लंकेगु ज्या याइ ।



प्राणायाम यायेगु तरिका

संस्कृति रक्षा याये (१)

पृष्ठभूमि
संस्कृति, थौ वया आपालं कथंया
संस्कृतिं जनमानसय् थाय् काये धुंक्वु दु ।
लुमंके, बौद्ध, हिन्दु, ईसाइ, जैन, सिन्तो,
ईस्लाम, आदि इत्यादि । थ्व धर्मया पाखें जुल ।
उलिजक नं मखु थीथी देय्या थीथी संस्कृति नं थन
वांलाक बल्लाक थाय् कयाच्वंगु नं आपालं दु । व नं
थन लुमंकेगु आवश्यक दु ।

व छु छु धायेवलय, दकले पुलांग व यक्वः जः दुगु
नातां धायेवलय चीन थनयाःगु झगान प्याखंया संस्कृति
नापं आपालं दु। ख्व सकसिनं नं स्यूगु खँ खः। अथेहे
हलिंया निगुगु तःधंगु देय ल्याखं कायेवलय जम्बुद्विप वा
भारत याःगु नां न्हयःने दं वइ। गन मणिपुरी, कत्यक,
भरत नृत्यमया हलियम थःगु हे थाय दु। थुकथं अग्रज व
न्हयःनेयापनिगु नां काये धुंकाः भीसं भीगु नां व संस्कृति
खँ नं त्वःमंके फइमखु। त्वःमंके नं मज्यू। भीगु संस्कृति
नं हलियम म्हो नां व थायया मखु। स्वनियाःगा बिस्कं
बिस्कं संस्कृति दया नं नेपाःया आधार शिला हे जुयाच्वंगु
कालीदह ज्योतिरुपया उत्पति महा मञ्जूश्रीपाखें जूगु
निर्माण। थनथाय छगु खँ स्पष्ट यायेमाःगु जिं तायेका व
छु धायेवलय कालीदह व ज्योतिरुप उत्पत्तियात संस्कृति
धकाः नालेगु मिलय जू लाकि मजू ? छायाधाःसा भीत
संस्कृत धयागु मनु नं निर्माण याना त्यंकाः वंगु जक
संस्कृति रुपं धयागु भित्तिचा नुगलय छाप लानाच्वंगु दु।
जिगु ज्ञानं थुकथं धयाच्वंगु दु कि ! प्रकृति या संस्कारं
जुइमा वा मनुया संस्कारं जुइमा। थौं भीसं स्वयाः खनाः
अनुभूति यानाः वयाः च्वनागु हे संस्कृति खः। मेगु खँ ग्वलं
छकः लुमंकेगु खःसा म्हिगः याःगु गुलि नं कुशल नापं
आवश्यक लक्स त्यंकेगु ज्या यानाः वयाच्वना। व कन्हय
याःगु संस्कृति ज्याः दनाः च्वनि।

गुगु संस्कृति रक्षा यायेगु ? भीगु न्ह्यने दैवइ । अज्ज थन उलिजक धया: नं मगा । हलिया सम्पदां तक नं संरक्षण व स्वर्द्धनया निति ग्वाहालि बिया: वयाच्चांगु साँस्कृतिक सम्पदात नं आपालं दु । उकियात गथे यायेगु ? गुगु संस्कृति रक्षा यायेगु ? आ: थन रंग रुप द्विप तक नं पा:गु भी हे मनु जातिया संस्कृति छुक: स्वये :-

खँ क्यारिबियन जाति, क्यारिबियन मनु, क्यारिबियन
टापु। थ्वयकःपिं अफ्रिका द्विपया निवासी हब्सि जातिया
खः। गरिव देय् गरिव जातिया मनु आपालं देशय् जीवन
म्वायेत छुयाल वछुयाल जुल। तर मनुया थः व थः
धयागुप्रति माया मोह अजीब खनि। जीवन छुवे छुवे
लानाः नं मतं खनि। थ्व त्वःते मफगु खःला ? पूर्व संस्कार

धक्का: बुद्धं धया: विज्या:गु थुकियात हे ख: ।

संस्कृतम् मूत्रं जीवन् यापयन्त्या निमित्तं आपालं मूत्रं
 थर्पिणिगुं थाय् देय् त्वःताः यक्वः थासय् छ्यायल
 नेवाः” बयाल जुगु इतिहासया लकस हे दु । अथेनं जाति
 मध्ये छगू जाति हबिस् नं जुल । गुलिं गान गुलिं गान थ्यनसा
 लण्डन नं आपालं थ्यन । थ्यंगु इलय् गुलि जुल जुइ, धाये
 थाक् । तर अतःतक जूवलय् ‘व्यारिबियन कल्चर फेडिभल’
 धकाः गुगु कथं थ्व पर्व लण्डनय् थाय् काल । हलिमय् चर्चा
 न्यन । कृति वा विकृति अथवा संस्कृति धकाः नालेगु ? अज्ज
 धायेगु खःसा छुई न्ह्यः तःक थ्व छह्नु जक जुइगु, आः मचा
 फेडिभल व वयस्क फेडिभल धकाः निन्हु यंकं याइगु जुल ।
 निन्हु नं उलि हे भिर जुइ । हूल मूल सन्तुलन यायेत प्रहरी नं
 उलि हे दुख सिइ । फिथाय् याःगु कथं धायेगु खःसा थ्व नखः
 गाइजात्रा थें खः । यक्वः कथंया लू साजसज्जा बाजा गाजा
 पुचः नापं याकः याकः नं आपालं दु । भराय् भराय् खःगु
 मोटरय् ड्रमसेट डान्सर थ्यैं हाला न्ह्याइयुका प्याखं ल्हुया वईपिं
 नं आपालं दु । अंग प्रदर्शन याना वईपिं नं उतिकं दु । मनूया
 न्ह्यःन भेःगः पंक्षी हे मसं थें सनाः क्यनीपिं नं दु ।

थुकियात मानव समाज गुकथं कायेगु वा स्वतन्त्र हे
बिया: तेयेमा:गु ! थ्व दिं धयागु हरेक दँया अगस्त लिपांन
शनिवा: मस्तयगु व आइतवा: वयस्कपनिगु जुइ । थाय्या
ल्याखं इमि नं भी सापारुया चाक: थें नटिडहिलया चाक:
चा:हिलिगु जुयाच्चन । थ्व चाक: म्हेनि नं दश बान्ह
किलोटरिया चाक: जुइमा । सरकारं थ्व प्रोसेसनयात ई
बियात:गु धयागु सुथसिया भिता: इर्लनिसें खुता: ई तक
ख: । तर थ्व इलय् क्व:मचाइगु नापं बहनी जुलिक प्रहरीयात
आपालं दु:ख जुइगु । छगू दशौं लख मनूया भिर जुइ ।
थुकिदुने हलिया आपालं मनू दुथ्या: । च्वनेत लँ हे मदइगु ।
पला: छिइगु थाय् हे मदइगु । मेगु आपालं मनूत तिल्ल
जुइर्धकिगु । तिल्ल जुइगु हुनि छगू थ्व नं ख: । भराय
भराय ग्व:गु गाडी हट् ड्रिंक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, मस्तयत
आइस्क्रीम, वाइन य:पित वाइन यक्व: फ्रि इना: ब्यू वया:
च्चनि । सभ्य देशय् सभ्यतां चीमफुगु असभ्य लू नं बजा:
कोलाहल याना च्चनि । शान्ति लाकायंका च्चनि । वा मदयेक
अशान्ति वा न्हयाना: च्चनि । छन्हु या:गु फेप्टिभलया
वारन्ट व सजायया भागितयसें प्रहरीयात दँदै लिमलाका:
बिया:च्चनि । अन स्व: वइपनिगु मोटर गन गन ला:वनि,
गन गन मा: वनेमालि वनं धायेथाकु । पार्किङ निषेध
थासय् पार्किङ यानात:गु गाडी प्रहरीयाततयगु थाय्
दइमखु । गाडी तं पिति गाडी लुइके अपुइ मखु । छन्हुया
मनोरञ्जन दँ दँया समस्या व पीर । थुकि छिमिसं न्याये
त्व:ते मज्य धका: सिसिटिभी न्वंवाना च्चनि ।

मय्ये न्यनेबलय् ण्हाय्पं याउंसे च्चं धाःबलय् अभः अप्पः प्रेरणा दत्त

संगीत जीवन । संगीत
विनाया जीवन अधुरो अपुरो थें
ताः । जीवन न्ह्याकें त
सामज्यस्यता माः व संगीतपाखें
पूवनी । थीथी अर्केस्टा हारमोनी
मदयेक संगीत तयार जुइमखु
जीवन न अथेहे खः धकाः
संगीतया बारे थःगु विचाः
प्वंकादीमह मयजु खः म्यें हालामि
रीता महर्जन ।

नकतिनि जक २०६९
सालया 'नातिकाजी स्मृति नव
प्रतिभा सिरपा:' त्याकादीम्ह
वयकलं थुगुसी थ्व सिरपा: छम्ह
नेवा:नं त्याकेत ता:ला:गुलिं थ:त
गर्वं तायेकादी । अर्थशास्त्रय्
स्नातक यानादीम्ह वयक:
क्याम्पसं छें व छें नं क्याम्पस
वनेगु दिनचर्या न्ह्याकाच्वंम्ह
वयक:या जीवनय् छक्कलं
हिउपा: वल गवले म्यें च्वमि
रजनी मिला: वयक:या पासा
जुल । सितारय् विसारद
यानादीम्ह व म्यें च्वमि
वयक:याथाय् सितार प्राक्टिस
या:वनेगु इलय् लय् चिनामि
हरिशरण सायमिं वयक:या स:

नयनाः म्यै हालेगु अपर
यानादिल । सन् २००२ स
हालादीगु सिङ्क सिङ्क थ्वहे म्यै
वय्कःया सौंगीतिक जीवन शुरु
जुल । सारेगमया बारे ज्ञान
मदयेक हे टाइमिङ व सूर्य म्यै
हालादिल ।

नीलबहादुर चित्रकारयाथायु
शास्त्रीय संगीतया वेसिक ट्रेनिङ्ग
कयादीम्ह वयूकःया सः न्यना
प्रभावित जुयाः म्येचाः पिकायेत
हौसला बियादिल, ध्वहे भवलय् हः
छहः न्हापांगु याकः म्येचाः सन्
२००९ स पित्नादिल । न्हापांगु
म्येचाः पिहाँवयेधुंकाः छसिकथं
नेपाली व नेपालभाषाया म्येचाःत
बजारय् पिहाँवल । उकिया नितिं
वयूकःयात आर्थिक ग्वाहालि नं
चूलावल । थ्व खूँय वयूकः थःथम्ह
भाग्यमानी तायेकादी । अनं लिपा
सन् २००९ स थीथी म्येँ
चवमिपिनिगु म्येँ दुध्याकाः
'पियाचवना' म्येचाः पिहाँवल ।
पासापिनिगु प्रोत्साहनं 'एकै नजरमा'
नांया नेपाली भाषाया म्येचां नं ध्वहे
सालय् पिहाँवल । सेन्टिमेन्टल व
छपु निपु रोमान्टिक म्येँ हालादीम्ह

वय्कलं मदुम्ह विण्णु सक्क व म्येँ
च्चमिं राजभाई जकःमिलिसे जानाः
'मूत्तु शैयाय् हवःगु स्वा'
पिथनादिल । विण्णु सक्कया लिपांगु
अवस्थाय् वय्कलं जीवन दर्शन
सम्बन्धि म्येँ लय्चिनेगु इच्छा
यानादीगुलिं वय्कलं थुगु म्येचाः
पिथनादिल । याकः म्येचाः पिकायेगु
भवलय् वय्कःया याकः सः व
संगीतय् 'मा' नांया म्येचाः पिहाँवल ।
अथेहे २०६९ सालय् 'यःम्ह छ
ययेकुम्ह छ' पिहाँवल । म्येचाः
पिहाँवःगु इलय् नेवाः मौलिक पढः
दुगु न्हूगु कथंया म्येँ पिहाँवल, म्येँ
न्यनेबलय् न्हाय्पं याउँसे च्वं धकाः
समालोचक योगेश वैद्य व प्रेमध्वज
प्रधानं धयादीगु वय्कःयात अभा
प्रेरणा दत धकाः धयादिल । थुकथं
वय्कःया आःतक्क खुगू म्येचाः
पिहाँवयेधुकल । शौकन्हय् संगीतया
बजाः उलि बांलाः मजू अथेनं गुलि
यायेफूगु खः उलि यायेफयाच्चंगु मदु
न्हापा सिवें आः मिडिया नं यक्क
दुगुलिं न्हापासिवें आः न्हूपिं
कलाकारपितं अपु मिडियां सपोर्ट
याः धयादिल ।

नेपालभाषा, नेपाली बाहेक

संगीत ख्यः

बिमला शाक्य

वय्कल नेपालभाषाया थीथी सँकपाः
 'हाकु सुपाँय', 'बांलाःमह मय्जु',
 'गज्याः गज्याःपिं मनू दै थन', 'जिपिं
 वदमास मखु' आदि सँकपालय् नं
 म्यै हालादीगु दु । प्रयाग संगीत
 महाविद्यालय ईलाहाबाद भारतं
 संगीत विसारद यानाः गोल्ड मेडल
 त्याकादीमह अथेहे 'दान्यहिरा
 सिरपाः' त्याकादीमह वय्कःयात छगू
 इलय् छुं चीजं थिल गुकिं वय्कःया
 नुगलं पिज्वल खःगु छ्व स्वयेमफु
 जि छतिं, वाःगु ख्ववि नं हुइमफु
 थुकियात लसय् हना पितब्वये
 मास्तिबल । म्यै जूला मजूला धकाः
 मसिया वय्कलं म्यै च्वामि कवि
 दुर्गालाल श्रेष्ठयात क्यानादिल । म्यै
 स्वयाः वय्कलं धयादिल जिं थ्व म्यै
 मनं त्यानाच्चनागु दु । थ्व खँ त्यानाः
 म्यै हालामि रीता महर्जनयात शब्द
 व संगीतं उत्साहित यात अले
 वय्कलं धयादिल मनय् छु छु वल
 सुइत नं कनेमते थःगु मनय् वःगु
 खँ थयेहे प्वांकाच्वं संगीत यानाच्वं ।

कवि दुर्गालालया श्व शब्दं
वयूकःयात आःतक नं संगीतय
दुवीमास्तेवः । धात्ये संगीत धयाःगु
थज्याःगु चीज खः कि थुकिद
दुनेबलय हे थज्याःगु आनन्द व कि
संसार हे ल्वःमं । थम्ह थत खनावल
थ्वहे माहौलय खन । मेपिनिगु दर्द
महशुस जुजुं वल वयूकलं धयादिल ।
जीवनय पंगः वयेहे माः अले
जक मनुखं धात्येयाःगु जीवन
अनुभव याइ पंगःत गुकथं
चीकेगु धकाः कुतः याइ । दर्द
मदुगु जीवन छु जीवन उकि
जीवन्तता वीफइमखु थें
ता स्याःगु नुगः व प्याःगु
मिखा जुइ हे माः
वयूकलं धयादिल ।
जीवन न्ह्याइपु,
थु कियत
सुथालाक्क
न्ह्याकेत
छ ग

- રીતા મહર્જન

माध्यमया रूप्य संगीतयात
पासा नालाः कयाः । भावनात्मक
जीवनपासा नापं भुले जुलकि
व्यवहारपाखें नं ताःपाइ, अले
थ्व थेंज्याःगु मिठास मेगु मदु ।
थीथी संघ/संस्थापाखें ग्वसाः
रवःगु ज्याभ्वलय् संगीत
न्ह्यःव्वयादी धुकूम्ह अले थीथी
संघ/संस्थाय् आवद्ध जुयादीम्ह
वय्कः सन् २००१ निसैं मेट्रो
एफ.एम.य् ज्याभ्वः
न्ह्याकामिकथं ज्या
यानाः च्वनादीगु
दु ।



अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित मिसा भलिबल च्याम्पियन जुइत ज्ञानुबाबा ताःलात

पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय भलिबल संघया ग्वसालय् वंगु पुष २८ गते शनिवाः क्वचाःगु नोडसिम सिनराम्योन अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित मिसा भलिबल कासाया फाइनल कासा पोखराया तसकं नांजाःगु टीम ज्ञानुबाबा आवासीय उच्च मा.वि. व ब्लु स्काइ कप टिभिएस मिसा भलिबल धेंधेंबल्लाः कासाया च्याम्पियन सशस्त्र प्रहरी विभागीय टीम एपिएफ दथुइ जूगु खः । उगु फाइनल कासाय् ज्ञानुबाबा आ.उ.मा.वि. टीमं २५-१९, २५-१७ व २५-१९ या तप्यंक सेटं त्याकाः अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित मिसा भलिबल च्याम्पियन जुइत ताःलाःगु खः । सेमिफाइनल कासाय् ज्ञानुबाबा मेगु चर्चित टीम न्यू डायमण्ड एकेडेमियात वुकाः फाइनलय् थ्यंगु खः । अथेहे ल्यू लाःगु एपिएफ टीमं मेगु विभागीय टीम नेपाल प्रहरी क्लब टीमयात ३-२ सेटं वुकाः फाइनलय् थ्यंगु खः । लिगकम नकआउटया आधारय् जूगु थुगु धेंधेंबल्लाः कासाया स्वंगूगु थाय्पा नितिं शनिवाः हे क्वचाःगु कासाय् नेपाल प्रहरी क्लबं न्यू डायमण्ड टीमयात २५-१८, २०-२५, २५-१७ व २५-१५ या सेटं त्याकेत ताःलाःगु खः ।

थ्व धेंधेंबल्लाः कासाय् न्हाप लाकुसें ज्ञानुबाबा टीमं च्याम्पियनशिप ट्रफि नापं १ लख व ११ हजार व सच्छि व भिन्छतका धेवा नं त्याकेत ताःलाःगु खः । ल्यू लाःगु एपिएफ टीमं ५० हजार व न्यासः व न्ययन्त्यातका धेवा, लियांल्यू लाःगु नेपाल प्रहरी टीमं २० हजार व निसः व नीनितका धेवा व हःपाः सिरपाः त्याकूम्ह न्यू डाइमण्ड टीमं १० हजार धेवा त्याकेत ताःलाःगु खः ।

थ्व धेंधेंबल्लाः कासाय् उत्कृष्ट प्रदर्शन यासें ज्ञानुबाबा टीमया मञ्जु गुरुङ्ग वुमन अफ दि म्याच जुइत ताःलाःगु खः । अथेहे उत्कृष्ट स्पाइकर न्यू डाइमण्ड एकेडेमिया रमिला

कासा ख्यः

- नबिन महर्जन

तण्डुकार, उत्कृष्ट सेटर एपिएफया विनिता बुढाथोकी, उत्कृष्ट क्वीकर न्यू डायमण्डया हे मनिषा तामाङ्ग, उत्कृष्ट ब्लकर एपिएफया कोपिला उप्रेती, उत्कृष्ट डिफेन्स ज्ञानुबाबा आ.उ.मा.वि.या मालती आले, उत्कृष्ट सभर नेपाल पुलिस क्लबया सुशिला थापामगर अथेहे न्हूम्ह उदयमान कासामिया रुपय् न्यू डायमण्ड एकेडेमिया प्रतिभा माली जुइत ताःलाःगु खः ।

अथेहे च्याक्वःगु होरपाटन ब्लु स्काइ कप टिभिएस मिसा डवल लिग भलिबल धेंधेंबल्लाः कासाय् थ्व न्हाप लाःगु ज्ञानुबाबा आ.उ.मा.वि. टीमं व्वति मकाःगु खः । थ्वया न्हयः जूगु धेंधेंबल्लाः कासाय् ग्वसाः खलः होरपाटन स्पोर्ट्स प्रशिक्षण क्लबं याःगु निर्णययात चित्त बुभ्ने मज्जु



हुनिं व्वति मकाःगु खः । थ्वहे हुनिं उगु च्याक्वःगु धेंधेंबल्लाः कासाय् नेपाःया छगू मिसा भलिबल टीमया सशक्त टीमं व्वति मकाःगु हुनिं एपिएफ न्हाप लाःगु खः ।

वहे एपिएफ टीमयात वुकाः थ्व अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित मिसा भलिबल कासाय् ज्ञानुबाबा न्हाप लाःगु खः । थःगु टीम बूगु प्रतिक्रिया व्यूसें एपिएफ टीमं थ्व धेंधेंबल्लाः कासाय् लगातार थःपिं म्हिते माःगुलिं फाइनल कासाय् कासामित त्यानु चाःगुलिं खः धाःगु दु । समग्र रुपय् स्वयेगु खःसा थ्व अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित मिसा भलिबल कासा तसकं हे बांलाक क्वचाःगु दु । पर्यटकीय नगर पोखराय् थ्व धेंधेंबल्लाः कासा स्वकुमिपनिगु ल्याः तसकं हे अप्पः खनेदु । नापं मिसा भलिबलया विकासया नितिं थज्याःगु धेंधेंबल्लाः कासाया आवश्यकता यक्व हे दु । अथेजुया थज्याःगु धेंधेंबल्लाः कासाया निरन्तरताया कामना याये । ■

भंगः नइम्ह माकःचा - गोलिअथ

पत्याः यायेगु / मयायेगु

- पौभाः डंगोल

टारान्टुला प्रजातिया माकःत हलिमय् हे मेपिं माकःत सिबें तःधिकः । उकि नं गोलिअथ माकःचा भचा मेपिं टारान्टुलात सिबें पाः । दक्षिण अमेरिकाया उत्तरी देय्त सुरेनाम, ब्राजिल, गुयाना व भेनेजुयलाया प्याःगु भतिला (दलदल) दुगु 'रैन फोरेस्ट'य् च्वनिपिं थुपिं माकःत थःगु नसां यानाः हलिमय् हे सकसितं अज्जु चायेकाः बियाच्वंगु दु । व छु धाःसा थुगु प्रजातिया माकःतय्सं भंगःतय्त तकं थःगु शिकार दयेकाः वयाच्वंगु दु । रानी भिक्टोरियाया इलय् छम्ह मनुक्कं थुगु प्रजातिया माकः नं छम्ह 'हमिङ्ग बर्ड'यात थःगु शिकार दयेकाः च्वंगु खनाः थुगु प्रजातिया माकःतय्त 'गोलिअथ बर्ड इटिङ्ग स्पाइडर' धकाः नां छुनाः ब्यगु खः ।

सँ दुगु तुति दुपिं थुपिं माकःत भिनिगु ईञ्चया जुइसा थुमिगु तौल ७० ग्रामया जुइ । च्यागः मिखा दुसां थुमिसं मिखां धाःसा बांलाक खनिमखु । बरू थःगु शिकार बँय् वःगु सःया भरय् उकियात वं हमला य ।

माखापिखाः दयेकाः अन थःगु शिकार यायेगु मयासें थुमिसं चाया तलय् गाः म्हुयाः अन



च्वना थःगु शिकारयात पियाच्वनि । गबलें गबलें सिमाय् च्वंगु हवतय् नं थुमिसं थःगु बाय् दयेकु । थःगु शिकारयात थः च्वनिगु गालय् बाय् सिमा हवतय् यंकाः उकिया रस त्वनाः ल्यं दुगु ब्वः नयाःछवइपिं गोलिअथं छकःया पालय् न्यय्गः तक खँय् थवइ । छगू ईञ्चया बोरा थेंज्याःगु पाउचय् थुगु न्यय्गः खँय् दइगु खः । पोथी गोलिअथ नापं ज्वःकायेगु इवलय् यक्व धयाथें भाले धाःपा जुइगु वा सिनाः हे तकं वनिगु याइ । उकि नीन्यादै म्वाइपिं पोथिया तुलनाय् भालेत यक्व ईतक म्वाइमखु ।

थुमिसं भंगःत नयेगु याःसां थुमिगु मू नसा धयाःगु ब्यँचा, चिधिकःपिं ताहाः, कीचात, माय्बिली, छुँखःसा गबलें गबलें चिकलापा नापं थुमिसं नयेगु याः । थःगु तःधिकःगु आकारं याना हे गोलिअथ थज्याःगु शिकार यायेत ताःलाःगु खः ।

थुमिगु ल्यूनेया तुतिइ छगू विष दइ, गुकिं मन्यात तःधंगु असर मयाःसां तसकं स्पाइगु, वाक्वाक् वयेकीगु, इक्कुसे च्वंकाः चःति वयेकीगु धाःसा यायेयः । गोलिअथया यक्व शत्रुत मदुसां बँहा, तःधिकःपिं ताहाः अले मेपिं टारान्टुलां थुमित हमला याइ । थुमिगु मू शत्रु धयाःगु ला मनुक्कं हे खः । मनुक्कय्सं थुपिं च्वनिगु जङ्गल स्यंकाः अन मानव बस्ति दयेकाः हःगुलि थज्याःपिं माकःत म्हो जुयाः वनाच्वंगु दु । ■

वाःया राशिफल

-बि. आर. आर.

मेष : थ्व वाःया शुरुया न्हिसं ज्या स्यनाः धन नाश जुयाः आम्दानि जुयाः राजनेता व पासाभाइ पाखें ज्याखं चूलानाः च्वनि, वाःया दथुइ बांलानाः च्वंसां अन्त्यय् धाःसा ज्याखा सुथालाइ मखु, थःजहानया म्ह सुख दइमखु ।

वृष : मानहानी, ज्याकुथी कचवं वइगु, थ्व वाःया शुरुइ धन आम्दानी जुयाः च्वंसां दुःख सिइमालीगु, थःथितित नापलाइगु, अपवाद वयाः म्वाःमदुगु खँत न्यने मालेफु, परदेश नं चाःह्यु वनेमालेफु ।

मिथुन : थः विपक्ष पाखें दु वचं न्यनेमालिफु, ज्या स्यनिगु, दुःख सिइ मालिगु, अयनं ज्या सिद्धि जुयाः आम्दानी जुइ, परदेश बास जुइगु नं सम्भावना खनेदु ।

कर्कट : मातृ पक्ष कमजोर, पासाभाइ नाप मतभेद, मतिना जहान परिवार मस्तय् ल्वय् जुइगु, खँल्हावल्ल्याय् थाक्थुक् जुइगु दुःख सिइगु, ज्या नं सुथां मलाइगु, अन्त्यय् आम्दानी जुइगु, न्हयइपुक न्हिं बिते जुइगु ।

सिंह : थ्व वाःया शुरुइ प्यन्हु न्यान्हु न्हिसं कचवं जुयाः चिन्ता बढे जुइगु, न्यापारय् नं नोक्सान जुइगु मेगु दित धाःसा बांलाः जू, आम्दानी जुइगु, लेख, रचनात च्वयेगु बिचाः वइगु, म्वायेकं हे छँय् नं पिहां वनाः चाःह्यु वनेमालिगु ।

कन्या : थ्व वाःया शुरु बांलानाः दित न्ह्याइगु, मतिना नाप खँल्हावल्ल्या बांलाइगु, न्यापारय् हानी जुइगु, ल्वचं कैगु व शत्रुपाखें

दुःख सीगु, बिचाः यायेमालिगु, आखः ब्वनिपित पंगःत वइगु, धुकूछें खालि जुइक धेवा पिहां वनिगु बिचाः यायेमालि ।

तुला : बुद्धि ज्या मबीगु, कचवं दइगु, थ्व वाःया शुरुइ बांलानाः ज्या सुथालाना वंसां अन्त्यय् कचवं वयाः ज्याखँ स्यनिगु, सुखया लँय् दुःख नापनाप वइगु, म्हो जक आम्दानी जुइगु ।

बृश्चिक : मान सम्मान नापं धेवा नं आम्दानी जुइगु ज्याय् पंगः वयाः नोक्सान जुयाः मन थाते मलानाः मन कँय् कँय् च्याइगु, मतिना नाप बांलाक ज्याखँ मिले जुइगु, आखः ब्वनिपित धाःसा बांलाइगु, आम्दानीया लँपु नं दयाच्वनिगु, धेवा ज्वइगु लँत यक्वः वइगु ।

धनु : सुख जुया आराम जुइ, शत्रु द्वेष जुयाः च्वनि, मनय् मखुगु ज्याया खँ लुयाःवइगु, ज्याकुथि ज्या स्यनाः हानी जुइगु, थः मनुक्क नाप कचवं वइ, मन अशान्ति जुयाः मन त्याके मफैगु, अन्त्यय् आम्दानी जुइगु मिसा पासापिं नाप स्वापू लाइगु, मनय् भय दैच्वनिगु ।

मकर : पासाभाइ नाप खँ मिले मजुइगु, यात्राया सम्भावना दु, ज्याकुथि ज्या स्यंकीपिं दैच्वनिगु, धन, आम्दानी जुयाः मन लय् ताइगु, न्हूपिं मतिना नापलानाः स्वापू दइगु, थ्व वाःया अन्त्यय् ज्याखँ स्यनिगु ।

कुम्भ : छँ त्वःताः विदेश वनेमालेफु, दाजुकिजा नाप थाक्थुक् जुइफु, धेवा हानी जुइगु, ज्याखँ स्यनिगु, मनय् ज्याखँया विषयलय् असन्तोष जुइगु, धन द्रव्य आम्दानी जुइगु, मचायेक पाप कर्म जूवनीगु ।

मीन : ल्वय् जुयाः जीवन अस्त व्यस्त जुइगु, दुःख सिइगु, धन आम्दानी जुयाः चित्त वृत्ति लय्ताः वइगु, ज्याखँ सुथालानाः वइगु, थःथम्ह मतिना नापनाप लाइगु, न्हूगु ज्या यायेदइगु ।

‘नेपाः सः’ वाःपौ प्रत्येक विहीवाः ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ ।

“ससः नेवाः” न्हयसः लिसः कासा २१

नेपाःया न्हापांम्ह गभर्नर सु खः ?

☐ दिपेन्द्रबहादुर क्षेत्री ☐ हिमालय शमशेर राणा
☐ सत्येन्द्रप्रयारा श्रेष्ठ ☐ डा.पुष्पराज राजकर्णिकार

नां :

शायबाय् :

ल्हाःतिं :

.....

पाय्छि लिसः बिचादीपि - ७८३ म्ह

तंगु वाःया पाय्छि लिसः - नेपाल टेलिकम

गोलाप्रशाकथं सिरपाः त्याकादीम्ह - विक्रम दाहाल, इमाडोल, यल ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु -

- १) थुगु कासाय् न्हयसःया पाय्छि लिसः छु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
- २) थुगु कासाया कुपन छवयाः हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने थयंकादीमाः ।
- ३) छम्ह हे व्यक्ति न्ह्याक्वः नं छवयाः हयादीफु ।
- ४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
- ५) वःगु कुपनत मध्ये गोलाप्रशाकथं छम्हय्सित ल्ययेगु जुइ ।
- ६) त्याकामि भाजु/मय्जुं छवाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
- ७) सिरपाःकथं ‘ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट’पाखें निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
- ८) सिरपाः काः भायेबलय् थःगु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, यें, नातिबज्रया सफू धुकू, यें व यलयया अर्जुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट

नेवाः नसा भपिगु नितिं लुमंकाः दिस्सँ । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६७७०

फोकस



श्रृजना महर्जन

मयजु श्रृजना महर्जन थःगु लक्ष्य पूर्वकेगु निति न्ह्यात्यैज्याःगु संघर्ष यायेत नं तयार जुडमाः घरादीमह वयकः शौकन्हय रैया चःमतिड चनादीसा वयकलं नेवाः व नेपाली म्यूजिक मिडियो नापनापं 'स्वताबजि'इ नं थःगु भूमिका न्हयःब्यादी धुंकूगु दु ।

बजारय् पिदन !



नेवाः एकता दिवसया छुं छुं लू



किपाः राजेश तण्डुकार/नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ



“नेवा: एकता दिवस” - जिन्दावाद!



“नेवा: एकता दिवस” दकले न्हापांगु खुसिइ रंगशालाय् घोषणा या:गु लू ।



“नेवा: एकता दिवस” दकले न्हापांगु खुसिइ यलया पूच्य या:गु लू ।



“नेवा: एकता दिवस” निक्वःगु खुसिइ यैया चकं दबुलिइ या:गु लू ।

थौया परिस्थितिइ 'नेवा: एकता दिवस' छाय् हनेमा:गु ख: ?

बाबुराजा बज्राचार्य, नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समिति, नाय:



थौया सन्दर्भय् 'नेवा: एकता दिवस' किपुलिइ वयगु ७ गते हनेत्यनागु दु, थुकिया विस्कं महत्व दु, देय्या परिस्थितिइ छगू राजनीतिक संक्रमणकालिन अवस्थाय् अभ्रं नं थ्व 'नेवा: एकता दिवस' महत्वपूर्ण विषयवस्तु जूगु दु। भीसं नेवा:त स्वायत्त राज्यया मागसहित गुगु भीसं आन्दोलन न्ह्याका: च्वनागु दु व आन्दोलन 'नेवा: एकता दिवस'या रुपय् नं परिणत जुयाच्वंगु दु। भीगु मागत गबलेतक्क पूर्वनी मखुनी। उबलेतक्क नं थ्व एकता आन्दोलनया रुपय् न्हयानाच्वनी। नेवा: स्वायत्त राज्य संघर्ष समिति नीस्वना: गुगु भीगु नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्तिा अभियानय् 'नेवा: एकता दिवस' जक मखु थीथी इलय् भीसं आन्दोलनत न्ह्याका: वयाच्वनागु हे खत। भीगु थ्व माग अभ्रं नं पूमवनी। भीसं स्वयेबलय् संघीयतायात कया: संविधानसभाया दुने नं धुवीकरण जूगु हुनि संविधानसभा नापं विघटन जूगु अवस्थाय् भीगु आन्दोलनयात तिव: वीगुकथं थ्व 'नेवा: एकता दिवस' गुगु भीसं हना: च्वना। उकिं भीगु नेवा: स्वायत्त राज्य पलिस्था यायेगु नितिं त:धंगु तिव: व बह: जुइ।



मल्ल के. सुन्दर, नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समिति, सचिवालय कजि

संविधानसभाया विघटन जुइय्का: देशय् गुकथं छगू राजनीतिक अनिश्चितता व अनिर्णयया स्थिति ब्वलंगु दु थुकिं याना: भीसं तातुना कथंया न्हूगु संविधान जारी जुइगु खंयं उलि हे हाथ्या वगु दु। अथेहे राज्य पुनर्संरचनायापाखें नेपा:यात छगू संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र देय् कथं संस्थागत यायेगु मुद्दा नं उकथंहे निश्चित जुइफुगु अवस्था मदु। देय्या राजनीतिक संक्रमणकाल ता:हाक: जुयावं वंगु अवस्थाय् नेवा: लगायत देय् आदिवासी जनजातिपिंसं तातुना वयाच्वं कथं जातीय पहिचान सहितया संघीयता पलिस्था जुइ वा मजुइ धइगु न्हयस: ब्वलनाच्वंगु दु। उकिंसं राजनीतिक पार्टीतय्गु भूमिका व नेतातय्गु गैरजिम्मेवारीपनाया नापनापं थातं मलागु बोली वचनया हुनि वर्तमान राजनीतिक स्थिति गाक्कं तरल जुयाब्युगु दु। थुज्व:गु इलय् जनस्तरपाखें ब्यातगु दवाव ब्वलकेगु ज्या मजुल धा:सा जनआन्दोलन व जनयुद्धया लिधंसाय् ल्हातय् लाये धुंछूगु गुलि नं लोकतान्त्रिक अधिकार, संघीयता, गणतन्त्र, धर्मनिरपेक्षता आदि सक्ततां छेखे लायेकु। नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिा ग्वसालय् च्वहे ११३३ पोहेलाश्व ९ (२०६९ माघ ७) आइतवा: खुन्हु हनेत्यंगु 'नेवा: एकता दिवस' छगू कथं जनस्तरं राजनीतिक दवाव ब्वलकेगु कुत: कथं जुइत्यंगु ज्याभव: ख:। खला प्यदं न्हय: भी सक्तलं जाना: च्वहे तिथि खुन्हु राष्ट्रिय रंगशालाय् नेवा: स्वायत्त राज्यया घोषणा याना:गु विशेष लसताया छगू लुमन्तिकथं नं थ्व ज्याभव: ख:। अथे ख:सां भीसं थ्व ज्याभव:यात छगू औपचारिकताय् जक लिक्के मज्गु भीगु आन्दोलनया हे छगू स्वरुपय् न्हय:ज्याकेमा: धइगु तातुना 'नेवा: एकता दिवस' हनेगु जुयाच्वंगु ख:।

नरेश ताम्रकार, नेवा: देय् दबू, नाय:



देय्या तरल राजनीतिक अवस्था संक्रमणकालिन अवस्था व संविधानसभाया चुनाव यायेगु वा संविधानसभा पुनर्स्थापना यायेगु धइगु विषयलय् देय् तय्यनाच्वंगु थौया परिप्रेक्ष्यय् नेपा:या प्रबुद्ध जाति मध्ये छगू नेवा: जाति नं थ्व राजनीतिक समस्या गुकथं ज्यंकेगु धइगु

विषयलय् थ:गु मंका: स: ख्येकेगु व थीथी राजनीतिक दलया नेतातय् व 'नेवा: एकता दिवस'य स:ता: भीगु खं न्यंका: छवयेगु ज्याभव: तया: देय्या राजनीतिक समस्या ज्यंकेगु नितिं नेवा:त छप्पें छथी दु, व नेवा:या पहिचान दुगु नेवा: स्वायत्त राज्य कायेगु नितिं नेवा:त प्रतिबद्ध दु अले छथी छप्पें दु धइगु सन्देश वीगु नितिं 'नेवा: एकता दिवस'या सान्दर्भिकता अभ्रं अप्व: दु। थ्व एकता दिवस सकल नेवा:मि छप्पें छथी जुया: त:जिक हना: ता:लाकेमा:गु थौया आवश्यकता ख:।



प्रा. स्वस्तिरत्न शाक्य, एकेडेमि अफ सेक्रेड हर्ट्स, प्रिक्सिपल

भीगु देय् नेपा: देय् ख:, भीपिं सक्तलें नेपा:मि ख:, अले भीसं न्हापांनिसे ल्हाना: वयाच्वनागु भाय् नेपा: भाय् (नेपालभाषा) हे ख:। थ्व सत्यगु खं जूगुलिं थौकन्हय्या परिस्थितिइ भीपिं नेपा:मि सक्तलें छथी छप्पें जुइगु ख:सा भी सक्तल "नेपा:मि एकता दिवस" धका: मानय् यायेगु यायेमा:। थ्व सत्य व तथ्यगु खंयात सुचुका: नेवा: छगू जात जक कया: नेवा: एकता दिवस धका: धया: जुल धासा थ: थ: हे दुनें दुनें कलह जुया: भीगु नेपा: देय् व भी नेपा:मिया भन्नु आपालं बरबाद जुइगु सम्भावना दु। आ:तक्क ला: नि थ्व खंय् भी सक्तिसं होस् याना: अवश्य नं विचा: याइ धइगु मनंतुनां सकल नेपा: देय्या नेपा: भाय् ल्हाइपिं भी सक्तल नेपा:मि याकनं हे छथी छप्पें जुइफयेमा धका: आशा यानाच्वना। उकिं थौया इलय् भी नेपा:मि सक्तलें छवा: जुइगु ख:सा "नेपा:मि एकता दिवस" धका: हनेमा:गु अनेदु।

सुजीत बज्राचार्य, नेवा: जागरण मञ्च, कजि



देय् छक्क: न्हूदं बलय् जक दना: वडिपिं धका: धइपिं नेवा:त थ:पिनिगु हक अधिकारया नितिं दनावये मा:गु आवश्यकता दुगु खं उकथं आलोचना याइपिनिगु खं नं सीदु। वास्तवय् न्हूदंया इलय् नेवा:तय्सं थ:पिनिगु एकता क्यंगु जूसां न्हूदं स्वयम् हे सम्बत् आन्दोलन जक ख:। थुकी नेवा: हकहितया चर्चा सिकं थ्व नेपाल सम्बत् व राष्ट्रियताया सवालया खं ख:। थुगु ल्याखं नं नेवा:तय्सं धात्यें हे नेवा: एकता प्रदर्शन यायेगु नितिं थ:पिनिगु शक्ति प्रदर्शन यायेगु नितिं नं छगू अवसर दयेकेमा:गु जरूरी खं ख:। रंगशालाय् नेवा: स्वायत्त राज्यया घोषणा जुइय्का: थुकिं छगू त:धंगु सन्देश देय्क्यं वन। नेवा:त धात्यें हे शक्तिशाली व बलशाली धका: खनेदत। थुकिं नेवा:त धाल धायेवं हे हेपे यायेत स्वइपिं दवे यायेत स्वइपिं नं चकित जुल। अथे जूगुलिं थ्व ऊर्जायात म्वाका: तयेत नं नेवा:तय्सं 'नेवा: एकता दिवस'या नामं दिवस हना: थ:पिनिगु शक्ति प्रदर्शन याये हे मालाच्वंगु ख:।

मेगु खं थीथी जात, थीथी दल व थीथी लाग्ना: धका: मनोवैज्ञानिक रुपं दुनेथ्यंक नेवा:तय्गु दथुइ गुगु विभाजन दु, उकियात चीकेमा:गु थौया त:धंगु आवश्यकता ख:। थुकथं हे जुल धा:सा जक नेवा:तय्सं थ:गु लक्ष्यय् न्ह्या: वनेत शक्ति आर्जन यायेफइ। तर पुलांगु मनोविज्ञान तछ्यायेत खाली म्हुतुं जक धयां मगा:, भाषण जक बियां मगा:, व्यवहारिक रुपं थ्व ज्या उबलय् कार्यान्वयन जुइ, गुगु इलय् वास्तविक व व्यवहारिक रुपं हे नेवा:त छथाय् मुनी। थ:थ:गु थीथी जात दुसां नेवा: धका: सतकय् कुहाँ वइ। थ:पिनिगु थीथी राजनीतिक विचा: दुसां नेवा:त धका: सतकय् कुहाँ वइ। थीथी लागाय् जूसां नेवा: धका: सतकय् कुहाँ वइ। थुकिया नितिं नं 'नेवा: एकता दिवस' हनेमा:गु थौया आवश्यकता जूगु दु। मेगु खं धइगु नेवा: स्वायत्त राज्यया सुनिश्चितता यायेगु नितिं भीसं भीगु

आन्दोलनयात जारी हे याना: तयेमा:गु दु। भीगु मुद्दा ल्हवना: हे च्वनेमा:गु दु। आ: नेवा:त चनेथुंकल धइगु सन्देश वन धा:सा थन पड्यन्त्र यानाचर्चपिनिगु उत्साह अप्वइ। न्ह्यागु या:सां जिल धइगु जुइ। उकिं थुकथंया पड्यन्त्रकारीतय् खबरदारी यायेत नं भीसं 'नेवा: एकता दिवस' हनेमा:गु जूगु दु।

न्हापा नेवा:तय्गु दथुइ थ:थवय् म्हसीका दयाच्वनेमा, थ:थ:गु ज्याय् व्यस्त जूसां नेवा: धइगु नामं थ:थवय् मिले जुइगु भावना अभिवृद्धि जुइमा:, पुलापिं पासापिं मुना: हानं भाषा, जाति, संस्कृतिया नितिं छुं योगदान बी फयेमा: धइगु त्याखं नेपालभाषा मंका: खलकं न्हापां दैय्दसं नेवा: मुना: ज्याभव: या:गु ख:। तर थीथी हुनि उगु ज्या न्ह्या: वनेमफुत। वास्तवय् नेवा:त छवा: जुया: थ:थवय् मिले जुया: भाषा, साहित्य, संस्कृतिया प्रवर्द्धन यायेगु थ:पिनि योगदान वीगु नितिं प्रेरणा कायेगु गुगु नेवा: मुना:या उद्देश्य ख:, चायेकं मचायेकं 'नेवा: एकता दिवस' नं थ्वहे सन्देश बी। सक्रियता जीवन ख:सा निस्कियता मृत्यु। थ्व व्यक्तिया सम्बन्धय् जक धायेगु खं मखु, समूहया सन्दर्भय् ला व्यक्ति थें सास: ल्हाना: प्राकृतिक जीवन मदइगुलिं यथार्थय् हे लागू जुइगु खं ख:। अथे जूगुलिं 'नेवा: एकता दिवस' नेवा:त घिसिलाक्क हे म्बानाच्वंगु दनि धइगु आधारभूत सन्देश नं प्रवाहित याइ। "भी मसीनि भी मसीनि धइगु चिं जक" ब्वयेगु छगू माध्यम नं 'नेवा: एकता दिवस' ख:।

मोहनबहादुर महर्जन, नेवा: देय् गुथि,



नेपालमण्डल, नाय:

२०५९ साल जेठ १४ गते संविधानसभा भंग: यात व भंग: जूगु हुनि फुक्क पार्टीपाखें थुकिया विरोध यात। बहे चीजयात विरोध यायेगु नितिं थ्व विरोध सभाया रुपय् न्हयानाच्वंगु दु। २०६५ साल पुष ११ गते दशरथ रंगशालाय् दकले न्हापांगु खुमिइ स्वायत्त राज्य घोषणा जूगु ख:। उकिया निरन्तरताकथं यलया पूच्य, चर्क दबू (तिंछ्य:)स नं हनेगु ज्या जूगु ख:। थुगुसी किपुलिइ जुइत्यंगु दु। नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्त मजुतले निरन्तरता कायम जुइ। संविधानसभा प्राप्त मजुतले 'नेवा: एकता दिवस' हना: च्वनेगु जुइ।



कृष्णबहादुर घ:जू, संघीय समाजवादी पार्टी, स्थायी समिति दुज:

थौया राजनीतिक संकटया अवस्थाय् एकता दिवसया महत्व भन्नु अप्व:गु दु। छाय्धा:सा संघीय विरोधीतय्गु पड्यन्त्र व्यापक जुया: वनाच्वंगु दु। थुकियात विफल यायेगु नितिं नेवा: स्वायत्त राज्य पक्षधरपिनिगु व सकल नेवा:तय्गु मंका: ज्याभव:कथं थ्व 'नेवा: एकता दिवस' हनेमा:गु अवस्था दु। थुकिया उपलब्धी धइगु हे नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्त यायेगु नितिं फुक्क नेवा:त छथी छप्पें ख: धइगु सन्देश वीगु ख:।

पवित्र बज्राचार्य, नेवा: देय् दबू,



न्हापाया मूख्याञ्जे

थौया दिसं 'नेवा: एकता दिवस' हनेगु तसकं महत्वपूर्ण जू। छाय्धा:सा भी सक्त्यां मनतुनाथें नेवा: स्वायत्त राज्य भीत प्राप्त जूगु मदुनि। थीथी राजनीतिक पार्टीतय् सत्ता कब्जा यायेगु राजनीति याना: भीत संविधान प्राप्त मजुल। आ: न्हूगु संविधानसभाया निर्वाचनलिपा दयेकीगु संविधानय् भीसं मनतुना थेंज्या:गु नेवा: स्वायत्त राज्य प्राप्तीया नितिं मदिकक दवाव बिया: च्वनेगु नितिं नं थ्व 'नेवा: एकता दिवस' हनेमा:गु ख:।

le t t g f

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ श्वहे वइगु पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७) गते जुइगु स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: भिंतुना देछाया च्वना।

gj fm bo\ba

ताम्सिपाखा, पुष्पलाल चोक - १७
फोन ल्या: : ४२६९०२९
E-mail : deydaboo@ntc.net.np
Website : www.deydaboo.org

le t t g f

स्वक्व:गु ऐतिहासिक "नेवा: एकता दिवस" घिसिलाक्क वचवायेमा: धका: दुनुगलनिसे भिंतुना देछाया च्वना।

दाल्खा नेपालभाषा खल:

नाय: नहेन्द्र प्रधान
दोलखा, ज्याथा, यें।

le t t g f

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ श्वहे वइगु पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७) गते जुइगु स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: भिंतुना देछाया च्वना।

जगत सुन्दर ब्वनेकुथि

लखतिर्थ, चाग:, यें।

स्वक्व:गु ऐतिहासिक "नेवा: एकता दिवस" भ्रं: भ्रं: धायेक वचवायेमा धका: दुनुगलनिसे भिंतुना।

डा. महेशमान श्रेष्ठ

क्षेत्रपाटी, यें, नेपा:।

le t t g f

स्वक्व:गु ऐतिहासिक "नेवा: एकता दिवस" घिसिलाक्क वचवायेमा: धका: दुनुगलनिसे भिंतुना च्वना।

नीलम गहना

थन लुं, वह:या नापनापं थीथी कथंया तिसा ज्वलंत मा:सा जिमित लुमंका दिसैं।

न्युरोड, यें, नेपा:।
फोन ल्या: ४२२४१३२ (पस:)

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: दुनुगलनिसे भिंतुना देछाया च्वना।

k|kf06/
रत्न सुन्दर शाक्य

धन: ज्यास: पस:

लुं, वह:या तिसा दयेकेगु पस:
वटु, शहीद सुरज चोक, वडा नं. २४, ग-१-४२६
(दौबहा: गल्ली - ३५), यें, फोन : ४२२८६३०१

शौया परिस्थितिइ 'नेवाः एकता दिवस' छाय् हनेमाःगु खः ?



डा. विजय सैजू, नेपाः राष्ट्रिय पार्टी, मूख्याञ्जे
नेवाः भी छवाः जुइ धकाः ताःई न्हयःनिसं भीसं थ्वयेकाः वयाच्वनागु खः । आःया परिस्थितिइ नेवाः जातिया अधिकार अझ अप्वः सुनिश्चित यायेमाला च्वंगु दु । नापं पहिचान सहितया संघीयता सहितया संविधान माः धकाः माग यानाः वयाच्वनागु दु । थ्वहे लक्ष्य प्राप्त यायेगु नितिं नेपाल मण्डल प्रदेश दयेमा धकाः नं धयाः वयाच्वनागु दु । उकिं आःया वर्तमान राजनीतिक परिस्थितिइ 'नेवाः एकता दिवस'या सान्दर्भिकता अझ अप्वः भीसं खनाःच्वनागु दु । उकिं 'नेवाः एकता दिवस' तःजिक हनाः नेवाःत फुक्क छप्पै, छद्मी जुयाच्वनागु दु धकाः क्यनेमाःगु दु । उकिं 'नेवाः एकता दिवस' भः भः धायेक ताःलाकेन ।

माइलाबालु घोला, घोला समाज संघ, नायः

ताः इलनिसं नेवाःतय्त छद्मी छप्पै यायेगु नितिं आपालं सहलह ब्याकाः छगू नेवाः देय् दबू नीस्वन् । नेवाः देय् दबूया तातुनाः फुक्क नेवाःतय्त छद्मी छप्पै यायेगु नितिं थीथी जातीय खलः पुचः थीथी संस्थाया खलः पुचःपिंत छथाय् हयेगु नितिं कुतः जुल । उकिंया लिसलिसे थीथी राजनीतिक पार्टीनाप आबद्ध जूगु संघ/संस्था कयिसया भातु संगठन, तत्कालिन माओवादी भातु संगठन नेवाः राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा, अथेहे नेकपा एमालेया भातु संगठन, नेपाल लोकतान्त्रिक नेवाः संघ, नेपाः राष्ट्रिय पार्टीया भातु संगठन लगायत फिछ्छगू भातु संगठनया छगू मंकाः संघर्ष समिति नीस्वन् । अर्नालिपा देय्या परिस्थितियात मध्यनजर यानाः फुक्क नेवाःतय्गु हकहितया निमित्त छगू मोर्चा नीस्वनेगु ज्या जुल उकिं छगू छु निष्कर्ष पिकाल धाःसा देशय् आः संघीयताया आवश्यकता दु उकिंयात मध्यनजर यानाः देशय् संघीयतायात बहः वीकथं नेवाः एकता दिवस हनाः वःगु खः ।

नेवाः एकता दिवसया आधारय् नेवाः राज्य नं घोषणा याःगु जुल । उकिंयात तत्कालिन नेकपा माओवादी, नेकपा एमाले लगायत राजनीतिक दलतय्सं सुभाय् पौ नं ब्यूगु जुल । उकिं थ्व दिवस छय्माल धायेबलय् थीथी नेवाःतय्त छद्मी छप्पै यायेमफुत धाःसा संघीयताया औचित्यता मदइ धकाः 'नेवाः एकता दिवस' हेरेक दै हनाः वयाच्वनागु खः । थुगुथी नं माघ ७ गते थ्व दिवस हनेगु मंकाः संघर्ष समितिं क्वःछयूगु दु । उकिं सकल नेपाःमि नेवाःमिपिंत 'नेवाः एकता दिवस'य् भायादीत घोला समाज व नेवाः देय् दबूपाखें इनाप यानाच्वना ।



नरेश्वरी शाक्य, नेपाः राष्ट्रिय पार्टी, न्वक्

देशय् राजनीतिक हिउपाः वयेधुंकाः देय् संघीयता, गणतन्त्र, धर्म निरपेक्षताय् वनेगु निश्चित जुल । नेवाःतय्गु मौलिक म्हसीका ल्यंकेत पहिचान सहितया संघीयता नेवाःतय्सं माग यानाच्वंगु खः । उकिंया नितिं सकल नेवाःत छथासं च्वनेगु आवश्यक जुल । थ्वहे कारण 'नेवाः एकता दिवस'या आवश्यकता ब्वलन । थुकिंया नितिं नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति नीस्वनेगु ज्या जुल । थुकिइ दुने थीथी राजनीतिक पार्टीया भातु संगठन, जातीय संगठन, भाषिक संगठनत नापं च्वना नेवाः प्रदेशया घोषणा जुइधुंकागु दु । थुकिं नेवाः एकतायात अझ अप्वः क्वातुकेगु ज्या न्हयानाच्वंगु दु । 'नेवाः एकता दिवस'या सन्दर्भय् थीथी ज्याभवःत मंकाः संघर्ष समिति न्हयाकाः नेवाः एकतायात क्वातुकेगु ज्या जुयाच्वंगु दु ।

डा. महेशमान नेवाः, संघीय समाजवादी पार्टी, सल्लाहकार

नेवाःतय्त नेवाः स्वशासन मालाच्वंगु दु । नेवाः स्वायत्त राज्य मालाच्वंगु दु । राज्य सत्ता मालाच्वंगु दु । नेवाःत सचेत जुइफुसा, छप्पै छद्मी जुइफुसा जक थ्व कायेखनि । 'नेवाः एकता दिवस' जन्मन्हि हनेथें जुयाच्वंगु दु । भीसं धात्यें एकता दयेकेया नितिं नेवाःदुने दयाच्वंगु विभेद मदयेकेगु ज्याभवःत न्हयाकेमाःगु दु । नेवाःतय्त राजनीतिक रुपं सचेत व संगठित यायेगु ज्याभवः न्हयाकेमाःगु दु । भी नेवाःतय्सं दलगत राजनीति सिबें नेवाः हक हितया राजनीति यायेसयेकेमाल । न्हयागु हे राजनीतिक दल दुने च्वनार्चपिं जूसां नेवाः राजनीतिक हकहितया नितिं छथाय् च्वनेफयेकेमाल ।



सानुराजा शाक्य, संघीय समाजवादी पार्टी, रें जिल्ला नायः

नेवाःतय्त एकताया सन्देश बीगु नितिं भीसं हनाः च्वनागु खः थुगु 'नेवाः एकता दिवस' । थ्व सन्देश धइगु नेवाःतय्गु थासय् नेवाः प्रदेश पलिस्या यायेगु खः । थ्व भीगु माग पूर्वगु मर्दुनि, उकिं भीसं थ्व मागयात आन्दोलनया रुपय् यंकेगु नितिं नं थ्व 'नेवाः एकता दिवस' हनाः च्वनेमाःगु खः । छाय्धाःसा भीसं यायेगु आन्दोलनया ध्वाय् ब्वयेकाः च्वनेगु नितिं व नेवाःतय्त सचेत व जागरुक यायेगु नितिं नं 'नेवाः एकता दिवस'पाखें थ्व सन्देश बीमाःगु खः ।

राजभाइ जकःमि, आदिवासी जनजाति संयुक्त संघर्ष समिति, नायः

भी नेवाःत वर्गीय ल्याखं, जातीय ल्याखं, धार्मिक ल्याखं, राजनैतिक ल्याखं, भौगोलिक ल्याखं विभाजित जुयाच्वंगु दु । तर वि.सं. २०६६ पुष ११ गते खुन्हु भी दशरथ रंगशालाय् मुनाः तःजिगु नेवाः एकता प्रदर्शन यानाः नेवाः स्वायत्त राज्यया घोषणा याना । थुगु दिनय् भी ज्यापु, नाय, बरे धकाः कवः मल्यूसे, थःगु राजनैतिक पार्टीया ध्वाय् मज्बसे, तःमि चीमि मधाःसे, धार्मिक कवः मल्यूसे, भौगोलिक भावना मतःसे भी फुक्क नेवाः जुयाः न्हयाः वयाः, नेवाः जातिया मंकाः मुक्तिया सः थ्वयेका । अझ उलि जक मखु मुक्क देय्या मुक्तिया नितिं पहिचान दुगु संघीयताया लँपुइ न्हयाः वया । थ्व नेवाः जातिया ऐतिहासिक दिं खः । तर उगु दिनय् भीपिं गुगु आज्जु ज्वनाः दनागु खः व आज्जु व्यवहारय् आःतक पूर्वगु मदुनि । भीगु देय्या न्हूगु संविधान च्वयेफुगु मदुनि, नेवाः स्वायत्त राज्यया सुनिश्चित जूगु मदुनि उकिं उगु दियात लुमंकाः भीगु आज्जु पूर्वकेत अझ नं सः उबलेसिबें तःजिक थ्वयेके माःगु दिन । उकिं गबले तक भीसं घोषणा यानाः थें भीगु नेवाः स्वायत्त राज्यया अधिकार भीत दइ मखु उबले तक 'नेवाः एकता दिवस' हने माःगु दु, उत्सवया रुपय् मखु संघर्षया रुपय् भीसं थ्व दिं हने माःगु दु । उबलेया दिं जक लुमंकाः गौरव तायेगु मखु, व्यवहारय् भी अनेककथं विभाजित जुयाच्वंगु यथास्थितियात लुमंकाः नेवाः स्वायत्त राज्य प्राप्तिया आन्दोलनय् भी छद्मी जुया क्यने माःगु दु । उकिं भी नेवाःत संघर्षशील जुयाः थुगु एकता दिवस शौया सन्दर्भय् नं भीसं महंसे मगानाच्वंगु दु ।



सुरेश मानन्धर, सन्ध्या टाइम्स न्हिपौ, सम्पादक

न्हूगु नेपाः निर्माणया प्रभाव चरणय् वयाः 'नेवाः एकता दिवस' हनेगु ज्या जुयाच्वंगु दु । भिदै तक न्हयाःगु जनयुद्ध व उकिंया हे बलय् भिगुन्हु तक जूगु जनआन्दोलनया लिचः कथं जनतां गुगु उपलब्धी चूलाकूगु खः उकिंयात संस्थागत यायेगु लागिं जुयाच्वंगु संविधान निर्माणया ज्यायात दथुइ हे दिका बीवं नेवाः लगायतया देय्या सम्पूर्ण आदिवासी जनजाति, मधेशी, दलित समुदाय सतर्क जुइमाःगु अवस्था वःगु दु । संविधानसभाया विघटन भी नेवाःतय् म्हासयात लाकूगु छगू तःधंगु धक्का खाःसा उकिंयात सखाप हे याना छवयेगु लागिं आः न्हूगु चुनाव यानाः शून्यनिसं संविधान च्वयेगु ज्या न्हयाकेमाः धाईपिं नं पिहां वःगु दु । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रयात स्वीकार याःसां नं उकिंया दुने संघीय व्यवस्था व जातीय स्वशासन मदयेका छवयेगु गुगु पड्यन्त्र थौकन्हय् जुयाच्वंगु खः, उकिंयात खबरदारी यायेगु लागिं नेवाःतय्सं थःगु शक्ति सञ्चय याना तयेमाःगु दु । थुकी नेवाःत याकःचा जानाः मगाः, मेपिं जनजाति नापं मधेशी व दलित समुदाययात नं नापं ब्वना यंकेमाः । नेवाःत धाथें हे छद्मी जुयाः शक्ति क्यनेगु मू ई खः थ्व । यदि थ्व इलय् भी थःगु शक्ति क्यनेत ताःमलात धाःसा कन्हय् थ्व स्वयां भिदुगं हे अप्वः शक्ति क्यंसां नं उकिंया अर्थ दइ मखु । आः हनेत्यंगु 'नेवाः एकता दिवस' थ्व दिशाया अग्रसर जुइमाः ।



पञ्चलाल महर्जन, एनेरामुक्ति मोर्चा रें जिल्ला सम्मेलन आयोजक समिति, कजि नापंकेन्द्रीय दुजः

थौं देय् संक्रमणकालिन अवस्थां न्हयानाच्वंगु दु । देय्या न्हूगु संविधान अग्रगामी दयेकेगु वा प्रतिगामी यथास्थितिवादी दयेकेगु धयागु खँय् तसकं ल्वापु जुयाच्वंगु दु । अथे धयाःगु नेपाःया संविधानय् पहिचान सहितया संघीयता सुनिश्चित याकेगु व मयाकेगु खँय् छिनाभपटी जुयाच्वंगु दु । थ्व ल्वापु व छिना भपटीया हुनिं प्यदै तक संविधानसभाय् ल्वापु जुल । पहिचान सहितया संघीयता बिइमा वा बिइमज्यु धाईपिनिगु संघर्षया दथुइ बिइमा वा बिइमज्यु धाईपिनिगु थ्व दथुइ सु नं त्याः न मत्याः वु न मबूगु स्थितिइ नेपाःया दकले बल्लाःगु राष्ट्रियता नेवाः राष्ट्रियता, पहिचानया आधारय् संघीय संरचनाय् वनेमा धकाः राष्ट्रिय व अन्तर्राष्ट्रिय रुपं सन्देश बिइगु कथं नेवाःतय्गु शक्ति प्रदर्शन, एकता प्रदर्शन व नेवाः पहिचान विरोधी प्रतिगामी तत्वतय्त खबरदारी यायेगु कथंया नेवाः एकता दिवस जुइमा । नेवाःतय्गु संघर्ष बिजयया ९९ प्रतिशत उचाईलय् थ्यनेधुंकल आः एक प्रतिशत बिजय जक सुनिश्चित याये ल्यं दिन उकिं भीपिं नेवाःत सकलें जानाः 'नेवाः एकता दिवस' तःजिक हने ।

दिपकरत्न तुलाधर, नेवाः बस्तीइ नेवाः स्कूल अभियान, कजि

भाषा, संस्कृति व पहिचानयात ल्यंकाःतय्त थःथवय् सहलह यानाः वनेमाःगुलिं एकरुपता हयेगु नितिं व छगू हे बिचाः हयेमाःगु नितिं 'नेवाः एकता दिवस' हनेमाःगु खः ।



le tshuf

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ

श्वहे वइगु पोहेलाश्वः नवमि

(माघ ७) गते जुइगु स्वक्वःगु

'नेवाः एकता दिवस' तःजिक ताःलायेमा

धकाः भिंतुना देछाया च्वना ।



नेवाः जागरण मञ्च

धवाखाबहाः, यँ, नेपाः । - ने.सं. ११२९

le tshuf

स्वक्वःगु ऐतिहासिक 'नेवाः एकता दिवस'

धिसिलाक्क क्वचायेमाः धकाः

दुनुगलनिसें मन्तुना च्वना ।

लुँ व हिराया तिसा ज्वलं दयेके माःसा वा

न्यायेमाःसा विश्वास याये बहःगु छगू हे जक पसः

नव नवरत्न आर्ट

खिचापोखरी - २३३, ख-१, यँ, नेपाः ।

फोन नं. : ४२२३१८९, ४२४०९८९

le tshuf

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ

श्वहे वइगु पोहेलाश्वः नवमि (माघ ७) गते

जुइगु स्वक्वःगु 'नेवाः एकता दिवस' तःजिक

ताःलायेमा धकाः भिंतुना देछाया च्वना ।

राजकर्णिकार समाज

नायः गौतमबहादुर राजकर्णिकार

हस्तिनागल महाविहार, हौगबहाः, यल ।

स्वक्वःगु ऐतिहासिक 'नेवाः एकता दिवस'

भः भः धायेक क्वचायेमा धकाः

दुनुगलनिसें भिंतुना ।



नेवाः राष्ट्रिय आन्दोलन

क्षेत्रपाटी, यँ, नेपाः ।

स्वक्वःगु ऐतिहासिक 'नेवाः एकता दिवस'

तःजिक क्वचायेमाः धकाः दुनुगलनिसें मन्तुसे

le tshuf

ललितपुर उद्योग वाणिज्य संघ

मंगलबजार, ललितपुर, नेपाल

पो. ब. नं. : २६

फोन नं. : ५५२१७४०/५५३०६६३

फ्याक्स : ९७७-१-५५३०६६९

email: lcci@mos.com.np

website: www.lcci.org.np



बौद्ध विहार संघ

पूच्च, यल, नेपाः ।

अक्षश्वर महाविहार

शौया परिस्थितिइ 'नेवा: एकता दिवस' छाय हनेमा:गु ख: ?



उमेश स्थापित, ए.ने.रा.मुक्ति मोर्चा, केन्द्रीय दुज:

थुगुसी किपुलिइ जुइत्यंगु 'नेवा: एकता दिवस' स्वक्व:गु ख: । स्वदै न्ह्य: येँया दशरथ रङ्गशालाय नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा यानागु पोहेलाश्व: नवमि (पुष ११) या न्हि खुन्हु लाका: थ्व न्हि हना: वयाच्वंगु ख:सां थुगु 'नेवा: एकता दिवस' नेवा:

स्वायत्त राज्य घोषणाया लुमन्ति न्हि धा:सा मखु । नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा धुंका: थिमिइ जूगु नेवा: राष्ट्रिय राजनीतिक सम्मेलनं राज्य सत्ता प्राप्तिया संघर्षय् नेवा: एकताया आवश्यकता तायेकल लिसें उकिया नितिं जयस्थिति मल्लं क्व:विका: थकूगु नेवा:दुनेया जातीय विभाजन अस्वीकार यायेमा:गु व नेवा: दुने दुगु थीत्य: मत्य:या विभेद अन्त्य यायेमा:गु क्व:छित । अले निर्दे न्ह्य: यलया पूचव्य पोहेलाश्व: नवमि खुन्हु जूगु सभायात 'नेवा: एकता दिवस'या सभा धइगु नां बिया: नेवा:दुनेया दक्व जातया थाकुली नाय:त छगू हे दबुलिइ दना: नेवा: दुने थीत्य: मत्य: थजा: क्वजा: मन्त धइगु घोषणा यात ।

थउने थुगु 'नेवा: एकता दिवस' येँया चकं दबुलिइ जुल । थुगुसी 'नेवा: एकता दिवस' पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७ गते) खुन्हु किपुलिइ जुइत्यंगु दु । नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणाया न्हि लाका: हना: वयाच्वंगु थुगु 'नेवा: एकता दिवस'या विशिष्ट राजनीतिक व सामाजिक दु । नेवा:दुनेया त्वापुया हुनिं नेवा: देय् दबूया त्वापु सिडिओ कार्यालय थ्यनाच्वंगु आ:या अवस्था नेवा: एकताया खँ ल्हायेगु छगू कथं व्यङ्ग्य थें नं खने दयेफु । तर नेवा:तय्त जुयाच्वंगु उत्पीडनं मुक्त जुइगु व उकिया नितिं नेवा:त छप्पं छधी जुइगुया विकल्प द हे महु ।

श्रीकृष्ण महर्जन, नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू, नाय:

शौया ई धइगु पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर व विपक्षधरया दथुइ त्वापु जुयाच्वंगु दु । थुज्व:गु इलय पहिचान सहितया संघीयता अर्थात नेवा: राज्य पक्षधर नेवा:तय्सं 'नेवा: एकता दिवस' हनाच्वंगु धइगु छगू कथं त:धंगु चुनौति व अवसर नं ख: । थ्व इलय 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक हनेमफत धा:सा बांला:गु संकेत बनीमखु । उकिं थुगुसीया 'नेवा: एकता दिवस' नेवा:तय्गु नितिं छगू महत्वपूर्णगु जूवनाच्वंगु दु । उकिं पहिचान सहितया संघीयता पक्षधर नेवा:त नापनापं राज्य बहिष्करणय लाकात:पिं समुदाययात नं दुथ्याकेगु दिवसया रुपय हनेमा: । अले 'नेवा: एकता दिवस'यात नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवसय हिला: उगु दिवसयात आन्दोलनया रुप विइमा: ।

सुरेन्द्र तुलाधर, लेखक/निर्देशक (नेपालभाषा सँकिपा: ख्य:)

'नेवा: एकता दिवस' हनेमा:गु हुनि धइगु हे नेवा:त फुक्कं छप्पं जुइत ख: । नेवा:त छप्पं जुइफत धा:सा हे जक नेवा:तय्गु हक अधिकार सुनिश्चित जुइ । यदि भीसं भीगु देशय, भीगु स्वनिया:दुने, भीगु मां भाय, भीगु कला, संस्कृति, तजिलजियात म्वाका:तयेगु ख:सा, ल्यंका: तयेगु ख:सा भी नेवा:त सकलें छथाय मुने हथाय जुइधुकल । तर थौं वया: रंगशालाय एकता दिवस हनेगु शुरु जुइधुंका: थौंतक स्वदै प्यदै थ्व दिवस माने याना: वयाच्वनागु धइगु त:धंगु खँ ख: । जिगु विचारय थ्व एकता दिवस स्वदै न्ह्य: मखु स्वीदै न्ह्य:निसें न्यायेका: वयेमा:गु थें च्वं यदि उवलेंनिसें न्यायेका: व:गु ख:सा थौं थ्व खँय, ब्रम्हतय्सं भीत क्व:त्यले



मफइगु ख: । उकिं मात्र दिवसया नामय जक दिवस यायेगु मयासे दिवसय वइपिं सकल नेवा:तय्गु नुग: त्याकेगु दिवस जुइमा ।

विजयरत्न असंबरे, वरिष्ठ पत्रकार/सँकिपा:क:मि

परिप्रेक्ष्य न्ह्या:गु हे थ:जुइमा एकता धइगु मदयेक मगा: । एकताय हे बल दइ । एकता धइगु संगठित जुइगु ख: । संगठित जुया: थ्वयेकूगु सलं हे जक क्रान्तिया स: थ्वइ । उकिं न्ह्या:गु हे परिप्रेक्ष्यय नं एकता धइगु सकारात्मक ख: । थौं संघीयताया स:



थ्वयाच्वंगु दु । बांला:गु खँ ख: । तर संघीयताया गलत परिभाषा बिया: थुकियात गलत रुप प्रचार यानाच्वपिं नं छ्थ: दु । मेखे लोकतन्त्रया नारा थ्वयेकूपिसं सत्ताय थ्यंका: सत्तातन्त्रयात हे जक बह: बियाच्वंगु दु । थज्या:गु अवस्थाय नेवा: राज्यया स: थ्वयेकेत नेवा:त छधी छप्पं जुइ हे मा: । संगठित जुइ हे मा: । नेवा: दथुइ थज्या:गु जागरण हये हे मा: । नेवा:त कुचा कुचा जुया: मखु एकताबद्ध जुया: न्ह्या:वनेमा । छगू संस्थाया छगू पदया नितिं हे थ:गु स्वार्थ न्ह्य:व्वया क्यंगु खँ उलि पुलां मजुनि । छगू पदया नितिं ला थथे जू । राज्य हे वइवल्य छु जुइ ? अथवा राज्य कायेगु नितिं जुइगु संघर्षय छु जुइ ? धइगु न्ह्यस: यक्वसिया नुगलय ब्वलना च्वंगु दु । थ्व न्ह्यस:या लिस: धइगु 'नेवा: एकता दिवस' ख: । एकता दिवस खुन्हु जक छधी छप्पं जुइगु अले मेवल्य फ: फ: स्वया: च्वनेगु यात धा:सा लिपा बांला:गु लिचव वइमखु । उकिं थौया परिप्रेक्ष्य एकता दिवसयात छगू सकारात्मक सन्देशया रुपय कायेमा अले सदां छधी छप्पं जुया: च्वनेमा । भी दथुइ एकता दत धा:सा जक भविष्यय ता:लाइ धइगु खँ भीसं सदां लुमंका च्वनेमा ।

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ श्वहे वइगु पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७) गते जुइगु स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: भित्तुना देछाया च्वना ।

उपकार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर, थिमि, नगरपालिका - ७
फोन नं. ६६३३६४३

PACIFIC METAL STORE
शान्तवीर शाक्य
प्यासिफिक मेटल स्टोर
पद्मावती महाविहार, न:बहाल, ललितपुर-२०
फोन : २११००५१, ५५२१३३० (पसल), ५५३३११७ (निवास)
मोबाईल : ९८४१२१४२२६
तामा, पित्तल, जर्मन सिल्भर घाता, तार तथा बेस्डिङ्ग रडहरूको थोक एवं खुद्रा विक्रीता

द्योला समाज संघ
sfblo sld6L
नाय: माइलाबाबु द्योला

जोरगणेश बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
ओमबहा:, येँ, नेपा: ।

बाल सेवा मा.वि.
भनोछें, येँ, नेपा: ।
फोन नं. : ४२४७४४०

मंका: धुकू बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड
थायमदु, येँ - २८, नेपा: ।
फोन ल्या: ४२१५८६१

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ श्वहे वइगु पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७) गते जुइगु स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: भित्तुना देछाया च्वना ।
नेपालभाषा सँकिपा: गुथि
लगंख्य:, यल, नेपा: ।

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक क्वचायेमा: धका: भित्तुना देछाया च्वना ।
Modern Newa English School
Durbar Marg, Kathmandu Tel: 4249350

ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक क्वचायेमा धका: दुनुगलनिसें भित्तुना देछाया च्वना ।
बिचा: दबू
डा. विजय सैजु
कजि

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' घिसिलाक्क क्वचायेमा: धका: दुनुगलनिसें मन्तुना च्वना ।
नेवा: राष्ट्रिय ल्याय्म्ह न्ह्यलुवा:
येँ, नेपा: ।
कजि : नरेशवीर शाक्य

ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक क्वचायेमा धका: दुनुगलनिसें भित्तुना देछाया च्वना ।
नेपा: व तिब्बतया थ:गु हे विशेषता दुगु लुं, वह:, सिज: ली पाताय कलात्मक श्वज्या व कीगु ज्याय् जिमित लुमंकादिसैं ।
ON METAL ARTS & CRAFTS
Thaina, Mahabudha, Lalitpur-6
Tel : 5531282, Factory : 2120026
Fax : 977-1-5526906
URL : www.nepaltibethandicraft.com,
E-mail : onmetal@enet.com.np

ऐतिहासिक नापं साँस्कृतिक नगर किपुलिइ श्वहे वइगु पोहेलाश्व: नवमि (माघ ७) गते जुइगु स्वक्व:गु 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक ता:लायेमा धका: भित्तुना देछाया च्वना ।
नेवा: देय् गुथि, नेपालमण्डल
ओमबहा:, येँ, नेपा: ।

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' घिसिलाक्क क्वचायेमा: धका: दुनुगलनिसें मन्तुना च्वना ।
नेपालभाषा मंका: खल:
त्याग:, यल, नेपा: ।

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' घिसिलाक्क क्वचायेमा: धका: दुनुगलनिसें मन्तुना च्वना ।
शान्ति फर्मा
पुल्चोक, बसपार्क, यल ।
जिपिओ बक्स : ९१०३, येँ ।
फोन नं. : ५५२०९२९, ५५४६७७७
E-mail : iax_nani@hotmail.com

स्वक्व:गु ऐतिहासिक 'नेवा: एकता दिवस' त:जिक क्वचायेमा धका: दुनुगलनिसें भित्तुना देछाया च्वना ।
छेत्रपाटी पार्टी प्यालेस
CHHETRAPATI PARTY PALACE
क्षेत्रपाटी, येँ, नेपा: ।
फोन ल्या: : ४२५१०३६, ४२५४२३२