

अमिताया बिचा:

छम्ह सफल
नागरिक जुइगु



पेज ३

अजू चायापुगु
भूतया जुलुस



पेज ८

In ; f

- /fhglt÷lj rf/
- ylyl ; dfrf/
- p ; f\l
- ; dfl÷kj ; g
- ; ts[t
- ; flxTo
- sf ; fVoll
- l ; /kfl sf ; f

नेवाःतय्गु न्हाय्, संकटय् लात 'नेवाः एफ एम'

■ स्तराज महर्जन

स्वनिगःया आदिवासी नेवाःतय्सं जनस्तरं हे दयेकूगु नेपालभाषा एकेदमि खःसा व हे एकेदमिपाखें सञ्चालन यानाच्वंगु नेवाःतय्गु न्हाय् जुयाच्वंगु नेवाः एफ एम खः। नेवाः एफ एम १०६ दशमलव ६ मेगाहर्ज किपूया न्यामासिमा लागा अर्थात नेपालभाषा एकेदमिया भवनं प्रशारण शुरु जूगु स्वदं फुइधुंकूगु दु।

२०६५ साल जेठ १९ गते निसं शुरु जूगु नेवाः एफ एम थौंकन्हय् छुं नं कथंया नियमित ज्याभवः तर्क सञ्चालन याये मफयाच्वंगु दु। खय्तला नेवाः एफ एम सामुदायिक एफ एम खः। सामुदायिक एफ एम जूगुलिं हे नेवाः एफ एमयात थीथी संस्थातपाखें जक मखु मनूतय्सं नं इलय् ब्यलय् ग्वाहालि याःगु खः। नेवाः एफ एम शुरु जुइवं हे अबले यक्व हे नेवाःतय्सं आशा याःगु खः। नेवाः भाषं जक न्हिच्छि च्छि न्यने दइगु अले फुक्कं खँ नेवाः भाषं हे न्यने दइगु जुल धकाः तयेगुक्कूगु खः। उलि जक मखु नेवाः एफ एम वयेवं आः फुक्कं कथंया खँ नेवाः एफ एम हे वइ अले नेवाः एफ एम न्यनीपिं नं यक्व दइ धकाः तयेगुक्कूगु खः तर अथे जुइमफुत। एफ एमया सः तरंगपाखें वनीगु अले उकिया मूल रुपं पंगः धइगु हे सिमा खः। नेवाः एफ एम अथेहे सिमाया सिमा दुथाय् लानाच्वंगु दु। जम्मा एक सय

वाटया जक स्वीकृत दुगु नेवाः एफ एम छखे सिमाया सिमा दुथाय् अले मेखे किपूया क्वय् छगू कथं गालय् हे लानाच्वंगु दु। उकिं एफ एम यक्व थासय् ताये मदइगु नं स्वभाविक हे खः।

नेवाः एफ एम सञ्चालन जुइधुंकाः नेवाः सञ्चारया ल्याय्महपिसं लगातार रुपं थीथी कथंया ज्याभवः तर्क मन्हाकूगु मखु। अबले यक्व हे मनूतय्सं आः नेवाः एफ एम बांलाइगु जुल धकाः आशा नं याःगु खः। तर उकियात निरन्तरता विइ मफुत। नेवाः एफ एमया ज्याभवलय् विज्ञापन कयाः छगू कथं व्यवसायिक ज्याया रुपय् हिलाः वनेगु नितिं नेपालभाषा एकेदमिपाखें माःगु कथं भूमिका म्हितेगु ज्या मयाःगुलिं इमिसं ज्याभवः न्हाय्केगु तर्क त्वःतूगु खः। अबले समाचारनिसं थीथी कथंया ज्याभवः तर्क तयार याःगु खः।

थौंकन्हय् नेवाः एफ एम न्हिइ खुधौ तक सञ्चालन जुयाच्वंगु दु। सुथय् ५:५५ निसं ९ बजे तक अले हाकनं सनिलय् २ बजेनिसं ५ बजे तक एफ एम प्रशारण जुयाच्वंगु दु। व नं लोडसेडिङ्गपाखें तसकं प्रभावित जुयाच्वंगु अवस्था दु। तर नियमित ज्याभवः धाःसा छुं हे मदयाच्वंगु दु। नेवाः म्येँ हायेकेगु वाहेक मेगु छुं हे जुयाच्वंगु मदु। एफ एमय् छुं छुं पारिश्रमिक बिया प्यम्ह प्राविधिकत तयातःगु दु। इमिसं हे म्येँ हायेकेगु यानाच्वंगु

न्हाय्कामित तर्क मवने धुंकूगु अवस्था दु।

विज्ञापनया ल्याखं शून्य जुयाच्वंगु दु। जब कि एफ एमया आय श्रोत धइगु हे विज्ञापन जक खः। विज्ञापन हे शून्य जुयाच्वंगु अवस्थाय् बास्तवय् धेवा छगः हे दुहां वयाच्वंगु मदु धकाः धायेफइगु अवस्था दु।

एफ एम छगू कथं बन्द जुइगु अवस्थाय् थ्यन धकाः तर्क नेवाः एफ एमय् ज्याभवः न्हाय्केधुंक्पिं मनूतय्सं मधाःगु नं मखु। थौंकन्हय् स्टेशन म्यानेजर जुयाच्वंमह शान्तराज शाक्य एफ एमया बारे थुगु कथं धयादी - नेवाःया न्हाय् जुइधुंकल, उकिं नेवाः एफ एम बन्द यायेमज्यू धकाः लगे जुया च्वनागु दु। नेवाःतय्सं मिडियाया खँ थुइकेमाः। जिं एफ एमयात म्वाकेगु कथं छगू कथं अक्सिजन जक बिया च्वनागु दु।

सञ्चार नेपाल (प्रा.) लि.पाखें स्वीन्याम्हाया पुचः दयेकाः थीथी कथंया ज्याभवः तःगु जूसां नं उकियात निरन्तरता विइमफुगु धइगु मूल रुपं ज्या याना धेवा मदया खः। अथे धेवा मदुगु धइगु विज्ञापन मवयाः खः। छगू कथं सञ्चारकःमिपित धेवा नं दइगु अले एफ एमया नितिं नं लवः दइगु कथंया व्यवस्थापन याये मफयाः हे नेवाः एफ एमय् समस्या जुयाच्वंगु खः धकाः थुइकेमाः। थौंया प्रतिस्पर्धाया जमानाय् नेवाः एफ एमयात विज्ञापन हयेगु धइगु छगू कथंया हाथ्या नं खः। अयनं सञ्चार



नेपाल (प्रा.) लि.या पासापिसं एफ एमयात तर्क धेवा विइगु आँट याना योजना दयेकूगु खः तर उकियात कार्यान्वयन यायेगु नितिं बांलाःगु बातावरण तयार मजुल धकाः तर्क सरोकारवालातय्सं धाःगु दु। उकिं थुगु खँयात वाः चायेकाः नेपालभाषा एकेदमिया जिम्मेवार मनूतय्सं बिचाः यायेमाःगु अवस्था दु। अले नेवाःतय्गु न्हाय् जुइधुंकूगु नेवाः एफ एम दिनावन धाःसा उकिं घाटा धइगु नेवाःतय्त हे जुइगु खः। मेमेपिनिगु सञ्चार माध्यमं नेवाःतय्त थाय् मब्यू धकाः जक हाला. जुइमखु। थःपिनिगु हे सञ्चार माध्यम नेवाः एफ एमयात छयलेगु बारे स्वयं नेवाः न्हयलुवाःतय्सं नं बिचाः यायेमाःगु अवस्था वःगु दु। नेवाः एफ एम संकटय् लानाच्वंगुयात च्यूताः तयेमाःगु ई वःगु दु। ■



नेवाः एफ एमय् नेवाः भासं वुचं बियाच्वंगु

Khaja Set @ Rs. 99

Set Meal @ Rs. 99



Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

‘नेपाः राष्ट्रिय पार्टी’या न्हापांगु अधिवेशन क्वचाल

यें (नेपाः सः)

राजनीतिया ख्यलय् नेवाःतय्त नं जागरुक यायेगु तातुनाः नीस्वनातःगु नेवाः राजनैतिक दल ‘नेपाः राष्ट्रिय पार्टी’या न्हापांगु महाधिवेशनं हाकनं छक्व डा. केशवमान शाक्ययात हे न्हूम्हा नायः ल्यःगु दु । महाधिवेशनं मुक्कं न्यय्छम्ह दुजः दइगु केन्द्रीय समितिया दुजःत नं ल्यःगु दु । येंया



वसन्तपू दबुलिङ पोहेलाखः चतुर्दशी खुन्हु उलेज्या जूगु नेपाः राष्ट्रिय

पार्टीया केन्द्रीय समितिया ल्यःज्या कन्हय् खुन्हु यलया ज्यापु प्रज्ञा भवनय् जूगु खः । महाधिवेशनं मुक्कं पीखुम्ह दुजःत ल्यःगु खःसा ल्यंदनिपिं न्याम्ह दुजः याकनं हे मनोनित याइगु खःसाः खलकं जानकारी ब्यूगु खः ।

वसन्तपुरय् तःजिक जूगु उलेज्या समारोह स्वयां न्हयः छगू न्यालिं येंया नगर परिक्रमा नं याःगु खःसा उलेज्या ज्याभवलय् नेपाःया राजनीतिइ योगदान दुपिं न्याम्ह नेवाः व्यक्तित्वपिं तःजिक अभिनन्दन नं याःगु खः । गुकिइ संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी, नरबहादुर कर्माचार्य, रामहरि जोशी, साहना प्रधान व प्रेमबहादुर शाक्ययात नेपाः राष्ट्रिय पार्टीया नायः व विज्ञान व प्रविधि लिसे वातावरण मन्त्री डा. केशवमान शाक्य व वरिष्ठ व्यक्तित्व पद्मरत्न तुलाधरं दोसलां न्यय्का, दसि पौ व पार्टीया चिं लःल्हाना अभिनन्दन याःगु खः । महाधिवेशनया उलेज्याभवलय् एकीकृत नेकपा माओवादीया नेता अग्नि सापकोटा, नेपाली कांग्रेसया त्रिथराम डंगोल, एमालेया जीवनराम श्रेष्ठ, संघीय समाजवादी पार्टीया राजेन्द्र श्रेष्ठ, चुरेभावर राष्ट्रिय पार्टीया हिमालयभक्त प्रधानाङ्ग लगायतया थीथी वक्तापिंसं नेपाः राष्ट्रिय पार्टीयात भिंतुना देछायेगुया नापनापं देय्या वर्तमान राजनीतिक परिस्थितिंयात कयाः थःथःगु नुगः खँ प्वंकुगु खः ।

हलुमान ध्वाखाय् ऐतिहासिक महापरित्राण

यें (नेपाः सः)

महादेव मखन क्लब, श्वेत भैरव भजन खलः व महिला बौद्ध समूहया मंकाः खसालय् थ्वहे ने.सं. ११३३ सिल्लागाः ५ (फागुन १९) खुन्हु न्हापांगु ऐतिहासिक वृहत पवित्र महापरित्राण याइगु जूगु दु । येंया हलुमानध्वाखाय् जुइगु थ्व महापरित्राण बौद्ध धार्मिक परम्पराकथं छगू तःजिगु धार्मिक अनुष्ठान खः । नेपालमण्डलया न्यागू शहर यें, यल, खप, किपू व थिमि लगायत भ्वैत, धौख्यः, नाला, पन्ति नापं थीथी थाय्या न्यासःगु सिबें अप्वः बहाःबहिया ब्वति दइगु उगु



न्ह्यात स्तस्थानी ब्रत : वंगु शनिवाः अर्थात १३ गतेनिसं तसकं नांजाःगु थाय् सक्व अर्थात शालीनदिसं दच्छि छक्वः न्ह्याइगु तसकं नांजाःगु स्वस्थानी ब्रत थुगुसी नं न्ह्यायेधुंकूगु दु । थुगुसी नं न्हापाया दँय् थें आपालं श्रद्धालु भक्तजनपिनिगु ब्वति दुगु खः । थुकिया नितिं माःगु व्यवस्था बांलाक्क यानाः तयाःगु खःसाः खलकं जानकारी ब्यूगु खः ।

महापरित्राणय् प्रधानमन्त्री, मन्त्रीगणनिसं कयाः बर्मा, श्रीलंका, थाईल्याण्ड, कोरिया, जापान, मलेशिया, चीन लगायत थीथी देय्या राजदूत व कूटनीतिक व्यक्तित्वपिनिगु नं ब्वति दइगु छगू पत्रकार सम्मेलनया खःसाः खःसाः जानकारी ब्यूगु दु ।



न्हापांगु ऐतिहासिक वृहत पवित्र महापरित्राण ज्याभवःयात कयाः जूगु पत्रकार सम्मेलनय् स्विनगःया पुलां बाजं नाय्खिं, धिमे, धुँन्याः, गुँला बाजंया भौकी नापं ब्वइगु जानकारी ब्यूगु खः । पत्रकार सम्मेलनय् खःसाः खलःपाखें महादेव मखन क्लबया नायः विनोद तुलाधर, श्वेत भैरव भजन खलःया नायः प्रकाश ताम्रकार, महिला बौद्ध समूहया नकिं श्रीमिला सुवाल, भूतपूर्व राज्यमन्त्री त्रिथराम डंगोल, महापरित्राण मूल समारोह समितिया निर्देशक भिक्षु आनन्द, नेवाः मिडिया क्लबया संरक्षक व समारोह समितिया दुजः चक्रमान डंगोल व ज्याभवःया सल्लाहकारपाखें प्रा. सुवर्ण शाक्य व राजेन्द्रमान बज्राचार्यपिंसं नं थःथःगु नुगः खँ प्वंकादीगु खः ।

आधारभूत प्राथमिक तालिम क्वचाल

यें (झीगु स्विनगः)

नेपाल रेडक्रस सोसाईटी गणबहाः उपशाखाया खसालय् वंगु माघ १३ गतेनिसं न्ह्याःगु आधारभूत प्राथमिक तालिम वंगु माघ १६ गते खुन्हु गणबहाः उपशाखाया सभापति अमृतनारायण मानन्धरया नायःसुइ

जूगु उगु समापन समारोहलय् मूपाहाँ कथं पूर्व योजना आयोगया न्वकु लिसे पूर्व शिक्षामन्त्री डा. मंगलसिद्धि मानन्धरया ब्वति प्रशिक्षणय् ताःलाःपिंत दसिपौ लःल्हानादिल ।

ब्रिटिश रेडक्रसया स्वाहालि जूगु उगु तालिमय् मुक्कं नीप्यम्ह प्रशिक्षार्थीपिंसं ब्वति कयादीगु खः । उगु तालिमय् उत्कृष्ट ल्ययेगु भवलय् न्हाप रेजिना महर्जन, ल्यू एलिना महर्जन, लियाल्यू अञ्जना खड्का व सुदिना सुवेदी लानादीगु खः । उगु प्रशिक्षण तालिमय् लक्ष्मण माली, उद्धव नेपाल, इन्दिरा पौड्याल व सञ्जु पाण्डेपिंसं तालिम बियादीगु खः ।

समापन समारोहसं रविन्द्र शाक्य कार्यक्रम अधिकृत सिशम गौतम, पूर्वमन्त्री मथुराराम श्रेष्ठ, पूर्वमन्त्री संघरत्न शाक्य व राज्यलक्ष्मीपिंसं नं थःथःगु नुगः खँ तयादीगु खः । गणबहाः उपशाखाया छ्याञ्जे तेजनारायण मानन्धरं उगु ज्याभवः न्ह्याकादीगु खः ।

सँकिपाः गुथिपाखें ‘नेवाः फिल्म फेष्टिबल’या घोषणा

यल (नेपाः सः)

वंगु शनिवाः जावलाख्यःया उग्रचण्डी पार्टी प्यालेसय् नेपालभाषा सँकिपाः गुथिया वार्षिक उत्सवया ज्याभवः क्वचाःगु दु । उगु ज्याभवलय् वरिष्ठ कलाकार राजेन्द्रमान शाक्य मूपाहाँ जुयाः भायादीगु खःसा वरिष्ठ सिनेपत्रकार विजयरत्न असंबरे व ‘सिलु’ सँकिपाःया नायः जय श्रेष्ठ पहाँकथं भायादीगु खः । निर्देशक पवन जोशीया सभापतित्वय् न्ह्याःगु ज्याभवलय् बासु शाहीया ‘जिं ला छत्त ल्यय् धुन’ व राजु महर्जन “जुनु”या धैब्यू छु जुल’ डिभिडी व म्येचाः न्हापांगु खुसिइ नेपालभाषा सँकिपाः ख्यःया न्याम्ह नकिं मयजुपिं हिसिला महर्जन, मधु शाही, मीरा माली, भिंतुना जोशी व अशिष्मान नकःमिपिंसं मंकाः कथं उलेज्या यानादीगु खः । गुथिया छ्याञ्जे स्वतन्त्र ‘संसार’ महर्जनं गुथिया प्रतिवेदन न्हयःब्यादीगु खःसा दौमिर सुरेश बज्राचार्य आर्थिक प्रतिवेदन न्हयःब्वःगु खः, रविन्द्र शाहीया कजित्वय् जूगु उगु ज्याभवः अमृतचन्द्र श्रेष्ठं न्ह्याकादीगु खः ।

थ्यंमथ्यं निसःम्ह धइथे नेपालभाषा सँकिपाः ख्यःया कलाकारतय्गु ब्वति दुगु उगु ज्याभवलय् नायः सुरेन्द्र तुलाधरं नेवाः सँकिपाःया विकासक्रम व प्रचार प्रसारयात तःब्याकेगु आज्जु ज्वनाः पलिस्था जूगु थुगु गुथिपाखें थ्वहे चैत्रं नेवाः सँकिपाःया फेष्टिबल यायेगु घोषणा यानादीगु खः । ज्याभवलय् सकल कलाकारपिंत नायः सुरेन्द्र तुलाधरं सँकिपाः गुथिया दुजः जुयादीत इनाप नं याःगु खःसा वहे इनाप कथं ब्वति दुपिं आपालं धइथे कलाकार भाजु/मयजुपिं मध्ये सच्छिम्ह धइथे कलाकारपिंसं दुजःया फाराम जायेकादीगु खः ।



भिंकाचवना ।

वंगु वाःया ल्याखय् “सुनचाँदी न्यवसायी संघया दँमुज्या क्वचाल” शीर्षकया बुखँय् छ्याञ्जे सुरेश शाक्य जुइमाःथाय् अन्यथा जूवंगुलि भिंकाचवना । सं.

नेपाःया राजनीतिइ नेवाःतय्सं छाय् बेवास्ता यानाच्वन ?

थौया नेपाःया राजनीति गुगु कथं न्ह्याः वनाच्वंगु दु थुकियात नेवाःतय्सं खास हे च्यूताः काःगु खनेमदु । वास्ता हे यानाच्वंगु मदु । खय्त ला न्हापांनिसं नेवाःतय्सं राजनीति यानाच्वंगु मखु । नेवाः राजनीतिक धकाः ला संविधानसभा चुनाव न्हयः सयेकूपिं नेवाःतय्सं लिपांगु इलय् वया नेवाः स्वायत्त राज्यया नितिं मंकाः मोर्चा दयेका न्ह्याः वंगु खः ।

नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति धकाः दयेकूगु जूसां वास्तवय् आः वयाः उगु संघर्ष समितिंयात धात्थे नेवाःतय्गु नितिं संघर्ष हे याइगु मोर्चा खः धइगु महशुस याके फयः न्हापांनिसं जक मखु आःय न्हापांनिसं नेवाःतय्सं उगु संघर्षयात छगू कथं मेमेम संघर्षाठन व छगू

कथंया सामाजिक संगठनया रुपय् विचाः यानाहःगु दु । दच्छिया छकः ‘नेवाः एकता दिवस’ हनेगु अले संविधानसभा दयेकीगु अवस्था वल धाःसा नेवाः स्वायत्त राज्य मन्त धाःसा हिवा हायेकेत तर्क तयार धकाः ख्याच्वः विइगु, छगू निगू दवावमुलक ज्याभवः याइगु मोर्चा हे ‘नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति’यात थुइकाच्वंगु दु । वास्तवय् नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति न्हापा छकः नेवाः स्वायत्त राज्यया अभ्यास यायेगु धकाः तर्क धाःगु खः तर उकिंयात व्यवहारय् छयलाः वंगु खने मन्त । गथे लिम्बुवान, खम्बुवानतय्सं थःपिनिगु स्वायत्त राज्यया अभ्यास यानाच्वंगु दु । अथेहे यायेगु धाःगु खः तर मजुल ।

नेवाः स्वायत्त राज्य धइगु

बिचाः श्रीकृष्ण महर्जन

राजधानीइ हे लानाच्वंगुलिं लिम्बुवान खम्बुवानतय्सं थें हे अभ्यास यायेत थाकुइफु । तर नेवाःतय्त नेवाः राज्यया नितिं जागरण वलंकेगु ज्या ला यायेफूगु खः नि । उकिंया नितिं निरन्तर रुपं अभियान न्ह्याकेफुनि । अज्याःगु ज्या तर्क यानाच्वंगु मदु । न्हापा जूसा ‘नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति’या लाइन स्पष्ट मजू धकाः त्वहः तयाच्वंगु खःसा आः ला संविधानसभापाखें हे संविधान हयेमाःगु विघटन जूगु संविधानसभां सुनिश्चित याःगु जनताया हक अधिकारयात संविधानय् दुथ्याकेमाःगु माग ज्वनाः वनेगु खँ स्पष्ट जुइधुकूगु दु । उकिं वास्तवय् ‘नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष

समिति’पाखें माःगु ज्या यानाच्वंगु मदु धकाः तर्क मनूतय्सं धयाहःगु दु । ‘नेवाः स्वायत्त राज्य मंकाः संघर्ष समिति’या नेतृत्व यानाच्वीपिं नेवाःत धइगु राजनीतिक रुपं हे वनेमाः धाईपिं खः । अज्याःपिं न्हयलुवाःतय्सं हे नेपाःया आःया राजनीतियात कयाः खास हे च्यूताः तयाच्वंगु खनेमदु । वर्तमान राजनीतिइ थःपिनिगु सरोकार तर्क क्यनाच्वंगु अवस्था मदु । अले नेवाःतय्त नेपाःया राजनीति थज्याःगु अवस्थाय् दु अले नेवाः स्वायत्त राज्यया आवश्यकता नापं उकिंया नितिं माःगु कथंया प्रशिक्षण विइगु ज्या तर्क यानाच्वंगु अवस्था मदु ।

नेवाः न्हयलुवाःतय्सं ला नेपाःया राजनीतियात कयाः उलि बांलाक च्यूताः तयाच्वंगु मदु धकाः मनूतय्सं थुइकाः हयाच्वंगु अवस्थाय् सर्वसाधारण नेवाःतय्सं उलि च्यूताः

तइगु ला खँ हे मन्त नि । नेवाःतय्सं न्ह्याम्ह हे वःसां व हे खः धकाः छगू कथं निराश भावना पिब्वयेगु अले राजनीतियात कयाः सरोकार हे मक्यनेगु यानाच्वंगु दु ।

अथे धकाः नेपाःया राजनीतिक घटना अले नेतातय्सं न्वांवाइगु व यानाच्वंगुयात कयाः बेखबर हे जुयाच्वंगु धाःसा मखु । राजनीति यायेगु कथं जक न्ह्याः मवनाच्वंगु खः तर राजनीतिक घटनाक्रमयात कयाः थुइकेगु वेखबर हे जुयाच्वंगु धाःसा मखु । अज्याःगु राजनीतिक घटनायात कयाः प्रतिक्रिया विइगु तर्क यानाच्वंगु मदु । प्रतिक्रिया हे मब्यूनगु अवस्थाय् संघर्ष याइगु ला ताःपाःगु हे खँ जुल । उकिं नेपाःया राजनीतियात कयाः नेवाः नेतातय्सं नेवाःतय्त थुइकाः विइमाःगु नापं नेवाःतय्त गुगु

नं इलय् नेवाः स्वायत्त राज्यया नितिं आन्दोलन जुइगु ईया नितिं तयार यानाः तयेमाःगु खंयात ध्यान विइमाःगु अवस्था वःगु दु । मखुसा कन्हय् वना हथाय् जक चायां थःपिनिगु आज्जुइ थ्यंके मफयेफु धकाः थुइकेमाः । अले थ्व ईयात दलतय्सं गुगु कथं थःथःपिनिगु महाधिवेशन यानाः शक्ति सञ्चय यायेगु, शक्ति प्रदर्शन यायेगु नापं कार्यकर्ताय् थुइकेगु यानाच्वंगु दु अथेहे नेवाःतय्सं नं थ्व ईयात सदुपयोग यायेगु कथं नेवाःतय्त नेवाः स्वायत्त राज्यया बारे थुइकेगु, नेवाः आन्दोलनया नितिं कार्यकर्ता तयार यायेगु नापं कन्हय् वना नेवाः स्वायत्त राज्य सञ्चालनया नितिं मालिइगु पूर्वाधारत तयार यायेगु ज्याय् बहः विइमाःगु थौया आवश्यकता खः । ■

थ्व ला ग्यान्पु स्टायल

नेपालम्य

सुरेश किरण

कोरियाया गंगम् स्टायल भीगु नेपालभाषाय् दुहां वःबलय् 'ग्यान्पु स्टायल' जुल। छगू हे खंग्वः छगू भासं मेगु भाषाय् दुहां वनीबलय् उकिया रुप पाना वनीगु जुयाचवन। गथे कि गंगम् स्टायल। कोरियाली भाय्या गंगम स्टायल नेवाः भाषाय् ग्यान्पु स्टायलया रुपय् वल। व्याकरणय् रुप परिवर्तन धाःगु नं छगू अध्याय दु थें। उकिया उदाहरण थ्व हे जक खः ला ? गंगम् स्टायलया रुप परिवर्तन जूबलय् ग्यान्पु स्टायल जुल। थ्व जिगु अनुमान जक खः। पार्यछि, खँ ला हनेबहःपिं भाषाविदपिं डा. तुयूबहादुर, डा. सुन्दरकृष्ण, डा. ओमकार आदि आदिपिसं सिउ जुइ। थ्व वय्कः डाक्टरपित हे जिम्मा बी। भी चाहिं ग्यान्पु स्टायलपाखे वने।

नेवाः भाय्या ग्यान्पु स्टायल न्यंसांनिसं मनय् छगू न्हयसलं हन्ट यानाच्वंगु दु - आखिर थ्व सुयागु छु स्टायल ग्यान्पु धाःगु जुइ ? स्टायल धइगु ला फुक्क मनूया थःथःगु दइ। छिके छिगु हे स्टायल दइ, जिके जिगु हे स्टायल दइ। हानं स्टायल धायेधुंकाः खालि स्टायल जक धयां नं मजिउ। छु स्टायल, व नं धाये माल। नयेगु स्टायल लाकि ? पुनेगु स्टायल लाकि ? न्यासि वनेगु स्टायल लाकि ? वा कने मछिगु मेगु हे छुं खँया स्टायल लाकि ? व ला खुले यायेमाल नि सा। अज्याःगु छुं हे मधासे खालि ग्यान्पु स्टायल जक धायेबलय् मनूत भ्रमय् लायेफु। थौकन्हय् फुकस्यां खंक, फुकस्यां सीक पिहां वयाच्वंगु छगू स्टायल धइगु प्रधानमन्त्री डा.

बाबुराम भट्टराईया स्टायल खः। वय्कलं बरोबर धयादी, जि कुसीया लोभी मखु, माल धाःसा तुरुन्त पद त्वःता बी। वय्कलं पद त्वःता बी धाइ तर त्वःती मखु। वय्कलं पद त्वःते धाइ स्वये ला आः हे त्वःती ख्वाः वः, तर त्वःती मखु। वय्कःया थ्व स्टायल खनीबलय् भीत धाये वइ - प्रधानमन्त्रीज्यू, थ्व ला ग्यान्पु स्टायल !

उखे महान पार्टी एनेकपा (माओवादी) या महान नेता प्रचण्ड दी। वय्कःया स्टायल नं तसकं ग्यान्पु। वय्कलं सुशील कोइराला भाजुयात बांमलाक हे फँसे याना विल। न्हापां नां बिउ, अले प्रधानमन्त्री बी धाल। कांग्रेसं नां विल। तर प्रचण्डं प्रधानमन्त्री बिउ। सुशील बाबु हिस्स। थ्व खंबलय् नं भीत धाये वइ - अध्यक्षज्यू, थ्व ला ग्यान्पु स्टायल।

अय् धकाः राजनीतिया विपक्षी खेमाय् च्वपिं नेतातय् स्टायल जक नं कम न्यान्पु मखु। देशय् न्ह्यागु अवस्थाय् थहुं, वय्कःयात प्रधानमन्त्री माःगु दु। सरकारं उमित चुनाव बी धाल, चुनाव मयः। पुनर्स्थापना बी धाल, पुनर्स्थापना मयः। न्ह्याथे यानाः नं कुसी हे माःगु। विपक्षी पार्टीतय् थज्याःगु पहः खनीबलय् नं भीत धाये वइगु का - कमरेडपिं, थ्व ला ग्यान्पु स्टायल।

मेखे राष्ट्रपति भाजुया स्टायल ला अझ ग्यान्पु। जिउसा सरकार हे थम्हं चले याये धइगु वय्कःया सूर दु। पिनें पिनें वार्ता यायेगु, दुनें दुनें सत्ता हे कायेत स्वयेगु। थ्व खनीबलय् वय्कःयात नं धाये मास्ते वइ - महामहिम, थ्व ला ग्यान्पु स्टायल। भीसं खनाच्वनागु ग्यानाग्यानापुसे च्वंगु स्टायल धइगु थुपिं हे खः। गायक भाजुं जक गज्याःगु स्टायलयात ग्यान्पु धाःगु खं, भीसं मसिल का हला ? ■

छम्ह असल नागरिक जुयाः कयनेगु इच्छा दु

स्कूलया इलनिसें थीथी ज्याइबलय् ब्वति कायेगुया नापनापं डान्स सयेकाः थौं थन तक्क थःगु पलाः न्ह्याकाः च्वनादीगु दु। वय्कलं आःतक्कयादुने थीथी ट्यालेन्ट शो गथेकि मिस नेपाल आइकन - २००८ सं ब्वति कयाः वेष्ट फिजिक व सेकेण्ड रनरअपया उपाधि अथेहे मिस नेवाः - २००९ व मेगा मोडल - २०१० सं ब्वति कयाः टप ६ सं लाकाः वेष्ट हेयर व वेष्ट वर्कया उपाधि नापं त्याकादी धुंकुगु दु। थुकिया नापनापं वय्कलं थीथी वेबसाइटय् फोटो सुट व ज्याम्प नं यानादीधुंकुगु दुसा नेपालभाषाया ख्यलय् वय्कलं ईमेज च्यानलपाखें नियमित रूपं प्रसारण जुयाः वयाच्वंगु 'ख्वताबजि' व नेपालभाषाया सँकिपाः 'मतिनाया स्वी' सं मू भूमिका नापं कयनादी धुंकुगु दुसा नेपालभाषाया थीथी म्येया म्यूजिक भिडियोसं नं थःगु कला न्हयःब्वयादीधुंकूम्ह मय्जु खः अमिता जोशी।

वय्कःया शिक्षा कथं थौकन्हय् ब्याचरल रनिङ्ग यानाच्वनादीगु दुसा लजगाःकथं मारुती, सुजुकी कष्टमर केयरय् ज्या यानाच्वनादीगु दु। वय्कः थौकन्हय् यँया क्वःहिति च्वनादी। वय्कः थनतक वयेगु नितिं विशेषरूपं छँजः व पासापिनिगु

प्रेरणां थन तक्क थ्यंकेत ताःलाःगु खः धयादीम्ह मय्जु अमितालिसे 'नेपाः सः' वाःपौपाखें यानागु विशेष खँल्हाबल्हा थन न्हयःब्वयाच्वना। थौकन्हय्या न्हूगु खबर ? न्हूगु खबर धकाः आःथयें विशेष धकाः थ्वहे ला मदु, तर थौकन्हय् छुं भचा ई फोटो सुट यायेगु, थःगु लजगाःपाखे व छँय् खःथे मखुथे भचा व्यस्त जुयाच्वनागु दु।

मोडलिङ्ग क्षेत्रय् तयाः थुलिमछि ज्याय् पलाः तयादी धुंकल अफर गुलितक्क दु ? अफर ला नेपालभाषा व नेपाली निगुलिं क्षेत्रं वयाच्वंगु दु तर, नेपाली ख्यलय् धाःसा उलि ध्यान बियागु मदुनि दकले न्हापां थःगु नेपालभाषा क्षेत्रय् नं थः धिसिलाक्क थनेगु कुतः याये, अले मेमेगु भाषाय् वनेमाःसां लिपा बिचाः याना वनेगु जुइ।

कलाकारिता क्षेत्रय् तयाः आःतक्क छु छु यानादी धुन ? जि थ्यंमथ्यं थनि प्यदँ न्यादँ दत थुकिइ बांलाक्क पलाः न्ह्याकाः च्वनागु, थ्व भवलय् जिं नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'ख्वताबजि', म्यूजिक भिडियो, सँकिपाः व विशेष प्राथमिकता कथं जिं थःगु मोडलिङ्ग क्षेत्रयात बियाः

वयाच्वनागु दु।

टेलिसिरियल

व सँकिपाःय

फरक छु

संकादिया ?

ई व

पारिश्रमिक

निगुलिं फरक फरक

दु, सँकिपाः धायेबलय्

भचा यक्व ई बीमा,

टेलिसिरियल धायेबलय्

यक्व ई

बियाच्वनेम्वाः।

थ्व जक

मखु

कि जिं

अः। यः। त

कलाकारिता क्षेत्रय् थःगु ई अनुकूल

कथं ज्या यानाच्वनागु दु। उकिं

फरक दु, मदुगु मखु, आःयात जिं

थःगु रहर व इच्छायात नापनापं

यंकाः च्वनागु जक खः।

थुकि तयाः न्हूगु पन छु

संकादिया ?

ई वंगु काचाक्क चाइमखु, ज्या

जुलकि फिताः इलनिसें न्याताः

ईतक्क च्वनेमा, थुकिइ उलि प्रेसर

मदु, पब्लिसिटी यक्व दु, थःत

यक्वसिनं म्हसीकेगु हवःताः

चूलाइ, न्हू-न्हूपिं मनूत

नं म्हसीकेगु ज्या जुइ

थ्वहे छगू तसकं

बांलाःगु पक्ष नं खः।

जी व न य

आःतक्क ल्वःमके

मफुगु घटना ?

घटना आपालं

रोमान्टिक दु जि मनु हे

रोमान्टिक खः। तर थुकि

मध्ये छगू न्हयःथने बहः

जुगु सन् २०१० सं जूगु

मेगा मोडलय् निगू

- अमिता जोशी, कलाकार

टाइटल छक्कलं त्याःगु खः उकिइ

स्वनिगःया आपालं मनूतयगु

ब्वति दुगु खः, थ्व इलय्

जि बिचाःतकं मयानागु

खः तर छक्कलं निगू

उपाधि त्याकेत

ताःलाःबलय्

तसकं



लयाताल। थ्वहे जिगु जीवनय् ल्वःमके

मफुगु छगू न्हयःइपुसे च्वंगु घटना खः।

मविष्याया लक्ष्य छु दु ?

छम्ह बांलाःम्ह नागरिक जुइगु

अझ धाये सामाजिक सेवा यायेगु

तःधंगु इच्छा दु।

दकले लिपा छिगु

नुनः खँ ...

नेवाः संस्कृति ल्यंकाः तये,

भाषा, कलाया थपू याये।

पूर्खानिसं दुगु भीगु तजिलजिया

भीसं संरक्षण याये। न्हूगु

फेशन दुहाँवल धायेवं उकिया

ल्यू ल्यू मवने। थःत ल्वःगु कथं,

समाजयात ल्वयेक ज्या यायेगुलि

भी सकलें न्हयःज्याये। ■

अखले गामय् चुरोट त्वने मदु

अखले गामय् अज्याःगु छुं नोटिश बोर्ड मदु गुकिइ 'धुम्रपान निषेधित क्षेत्र' धकाः च्वयातःगु दु। अथे खःसां व धुम्रपान निषेधित गां खः। सुना नं चुरोट, विडी थेंज्याःगु धुम्रपान सेवन याये मदु। लमजङ्गया खुदीनिसं स्याङ्गरे जुयाः न्हयःज्यायेधुंकाः बाहुनडाँडा वनेत ताँ पुलेया नितिं गन दीगु खः व थाय्यात अखले बेसी धाइ, व हे अखले बेसी देपा पाखेया पहाड बाघौ ति गयेबलय् अखले गां वइ। लमजुङ्ग जिल्लाया बाहुन डाँडा गाविस वडा नं. २ अन्तर्गत लाःगु नाइचे गामं न्हिनसिया भिनिताः इलं अखले गांया नितिं पलाः च्वयेकापिं जिपिं अखले बेसी थ्यं बलय् खिउँखिउँ धाये धुंकल। अबायतकया दुने त्यानुयाः, नये पित्याना व म्ह न्यलाः च्वने हे मफये धुंकल। अखले बेसीइ निगू प्यंगू पसः दु। न्हयथखुन्हु थःपिसं सामान त्वःताः थकागु पसलय् हे दुहाँ वना। च्या दायेके बिया। च्या त्वने न्हयः साक्क लः त्वना। बेसीं थहाँ वने त्यनाबलय् तक ला खिउँसे हे च्वने धुंकल, लँ मालेत टर्च लाइट च्याके माले धुंकल। गामय् बिजुली मत मदु। खिउँसे च्वं। बिजुली मत मदुगु आपाः थें गामय्

न्हयथ्याक हे जा नयाः मनूत छने धुंकी। भिगः नाइचे गामय् थ्यं बलय् बहनी गुताः ई हे मजुनिगु, गामय् मत मदुगुलिं जुइ फुक्क हे छने धुंकूगु, थौं च्याताः ई हे मजुनि गां हे छने धुंकल। खिउँसे च्वंगुलिं तिफ्याये मफुत, लिसं दुम्ह पासा सुदर्शन प्रधानयात समस्या जुल। बल्लबल्ल छ्वा छें न्हयःने वना नां कया सःतल। छम्ह बाज्यः वने धुंकूम्ह मिसा दना वल। उम्ह मिसां मेमेपित नं सःताः हल अले गां हे दना वःथें जुल। पासा पर्यटन व्यवसायी जक मखु, पर्यटन प्रवर्द्धक नं जूगुलिं गामय् वयागु विशेष हनाःवनाः दु। अखले गांयात नं पर्यटकीय गन्तव्यकथं विकास यायेगु मनसुवाः गामय् च्वपिनिगु खः। जिमिगु नितिं छ्खे जा थुइगु ज्या जुल सा मेखे साँस्कृतिक ज्याभ्रःया तयारी जुल। थं वनाबलय् भचा लिबाये हे धुंकल। गामय् चुरोट त्वने मज्यू धकाः सुथय् हे जक स्यूगु। गामय् च्वंम्ह काशीमाया गुरुङं धाइ - “चुरोट त्वंगु खन धाःसा न्यातका दां वं पुले माली।” मनाइय् उच्च शिक्षा स्कूलय् ब्वनाच्वंम्ह थुम्ह विद्यार्थी धाइ - “थन धुम्रपान मुक्त गां घोषणा यायेत म्हो थाकुल ला ? थः हे दाजुलिसे

गन्तब्य बसन्त महर्जन

लवाये माल। थ्व अभियानय् लगे जुयाम्ह जि, जिमि हे दाजु तेरे मयायेवं छु यायेगु ? ल्वाना सां वयात धुम्रपानया लत त्वःतका।” धुम्रपान स्वास्थ्यया नितिं हानीकारक धकाः न्हू पुस्तां हे थ्व अभियान न्ह्याकूगु ला धया थें च्वं तर मखु। थ्व अभियानया श्रेय मय्जु चानपाते गुरुङ्गयात वनी। न्हापा आपाः हे चुरोट त्वने माःम्ह वयात २०६० सालपाखे नीस्वंगु आमा समूहया नकिं नं जुल। वं हे धाइ - “समूहया नकिं जुइधुंकाः उखेथुखे वना च्वने माली। थीथी भेला व प्रशिक्षणय् वना। भेला व प्रशिक्षणय् वनेबलय् चुरोट त्वंके विइमखु। त्वने मखना तसकं हे सास्ती जुइ। त्वने मज्यूगुलिं हे त्वंके मज्यूगु धकाः सिल अले थम्हं जक त्वःताःगु मखु, मेमेपित नं त्वःतका, गांयात हे धुम्रपान मुक्त याना।” खुदी गाउँ विकास समिति, वडा नं. ८ अन्तर्गत लाः, अखले गां। भिंच्याखा जक छें दु। लामिछाने थरया गुरुङ्गतयगु

गां। जि बासं च्वनागु छँया भम्चा घले थरयाःम्ह। वया थःछें घले गामय् जुयाच्वन। घले गामय् तःकःमछि वने धुनागुलिं अनया बारे खँ ल्हायेत अःपुल अले थःछँया बारे खँ ल्हाये दत कि सु लय्मताइ ? थुम्ह भम्चा नं थःछँया बारे सवाः काकां खँ ल्हाः वल।

जिपिं सिउरुङ नं वने मानिपिं। अखले गामं पश्चिमय् लाः सिउरुङ गां। गवले धकाः मस्यू तर छगू इलय् सिउरुङया हे गुरुङत अखलेय् च्वं वःगु धाल। थुपिं निगू गांया दथुइ छगू समस्या

जुयाच्वन, सिउरुङ ल्वहं कुतकाः हल कि अखले गांया छें पलिइ हे लाः वइ, छगू कथं आतंक हे जुयाच्वन। अथेहे अखले गामय् (डढेलो) मि च्याकल कि व मि तप्यंक हे सिउरुङ गामय् थ्यंकः वनी। थथे जुयाः निगू गांया दथुइ छगू सम्भौता जुल - सिउरुङ ल्वहं कुतके मदु, अखले गामं डढेलो च्याके मदु। धाः स्वये अखले सिउरुङ सःतिगु जक मखु, तस्वाःगु नं जुयाच्वन। न्यासि वने थाकुइगु छाँट वल। तर न्यासि वनेगु लँ मेगु हे दु जुयाच्वन। ■



जन्क मेल (Junk mail)

जन्क मेल छु खः ?

जन्क मेल (Junk mail) या शाब्दिक अर्थ म्वा: मदुगु ईमेल खः । छिगु मेल बक्सय् छिं म्हमस्यूपिं मनु, कम्पनी वा संघसंस्थापाखें छितः म्वा:गु ईमेलत नं वयाचवनी, वहे जन्क मेल खः । थुज्व:गु ईमेलयात स्प्याम (Spam) नं धायेगु या: । थीथी कम्पनीं थ:गु व्यापार प्रचार प्रसार यायेत, थीथी धार्मिक संघसंस्थां थ:गु धर्म छवयेगु याइ । थुज्व:गु ईमेल भीगु नितिं बोझ सिवाय मेगु छुं मखु । थुकिं भीगु ई फुकाविइ अले भीगु डिस्क स्पेश नयाविइ अभि भाइरस आदि घाकाह:गु जूसा भीगु कम्प्यूटरया सिस्टम हे स्यंकाविइ ।

जन्क मेल गनं वइ ?

छुं संस्थां बियात:गु नि:शुल्क ईमेल, च्याट, ई गिटिडकार्ड आदिया सेवा छिं उपभोग यानादिल कि छिगु ईमेल एड्रेस उगु कम्पनीं मेमेगु कम्पनीयात मिइफु । तत:धंगु व्यापारिक, धार्मिक संस्था, कम्पनीं थुज्व:गु ईमेलत न्याना: थ:गु विज्ञापन, सुचं आदि व ईमेलय् छवयेगु याइ । थुकथं भीसं इन्टरनेटय् थीथी सुविधा

साइबर संसार सुभाष प्रजापति

उपभोग यायेबय् मचायेक भीगु ईमेलया फाइदा तत:धंगु कम्पनीतयसं कया चवनेफु ।

जन्क मेलपाखें गुकथं बचे जुइगु ?

जन्क मेलपाखें बचे जुइगु अ:पुगु उपाय धइगु थीथी कथंया प्रलोभन क्यना: इन्टरनेटय् यानातइगु विज्ञापनय् फसे मजुसैं थ:गु ईमेल एड्रेस म्वा:थाय् मछ्यलेगु खः । छिं थ:गु ईमेल एड्रेस म्वा:मदुगु साइटया अफर योजना, इन्टरनेट पत्रिकाया ग्राहक जुइत छयलादीमते । थुज्व:गु ज्याया नितिं ईमेल छयले हे मा:सा मेगु व्यागलं ईमेल एकाउन्ट छगू दयेकादिसं ।

जन्क मेलयात लिस: विइ ज्यू ला ?

छिं भुके जुया: नं छित: व:गु जन्क मेलया लिस: बियादी मते अले छिगु ईमेल एड्रेस इमिगु मेलिड इमिगु लिस्टं लिकायेकेत लिस: बियादी बलय् गुलिं गुलिं कम्पनीं छिगु ईमेल एड्रेस इमिगु लिस्टं लिका:सां यक्व धइथें कम्पनी थये याइमखु । छिगु थुज्व:गु क्रियाकलापं छिगु ईमेल एड्रेस चले जुयाचवंगु दु, छिं उगु ईमेल एड्रेस चले यायेगु वा स्वयेगु यानाचवंगु दु धइगु खं सिइकेत इमित तिव: जूवनी । अले थ्व खं सिइवं व कम्पनीतयसं भन अप्व: छित: मेमेगु ईमेल छवयेगु शुरु यानाहइ ।

मेगु उपाय छु दु ?

जन्क मेलपाखें बचे जुइगु मेगु उपाय छित: वइगु मेलयात फिल्टर यायेगु खः । छिं म्हस्यूपिं व छित: मा:गु ईमेल त्व:ता: मेमेगु ईमेलयात ब्लक (block) यायेगु यानादिसं । थये यायेबलय् जन्क मेल जक मेगु मेगु हे फोल्डरय् चवनी । अले व फुक्क ईमेल छिं चा हे मचायेकुसें छक्कलं हुयादिसं । थये यायेबलय् भाइरस घाकाह:गु जूसां छि बचे जुयादी फइ । ■



आकर्षक सौन्दर्य

समा:

मीना बज्राचार्य

रिताया चिकुला बलकि हिमिचा: । खा: सुख्वा व हाकुसे च्वना खा: व्येहे हे मछा: धका: व पिहाँ हे मव । वया पासापिं धा:सा भ: भ: धायेका वइ । थ: धा:सा इमिसं थें बांलाके नं मस: । ब्यूटी पार्लर बनेत लिमला:, न त ब्यूटी पार्लरया बजेट हे थ:के दु । थज्या:गु समस्या छन्हु वं थ: मिलेजूमह पासा अनितायात मछा: मछा: कन ।

अनिता - रिता थत जूगु समस्या कनेत नं मछाले माला: ? दक्कसिके धाक्व खर्च यायेत गनं धेवा दइ ? तर न्ह्याम्हेसित नं पिहां वनेबलय् धा:सा बांलाका: हे वने मास्ति वइगु ला स्वभाविक हे जुल । तर थ:के बजेट मदुसा थ:म्हं छु यायेफु, थ:के छु दु उकिं हे ज्या कायेसयेके मा: का । धेवा खर्च यायेवं जक बांलाइगु ख:सा ला दक्व धेवा दुपिं बांलाय् मा:गु ख:नि मखुला ?

रिता - अथेख:सा धाले जिं छु यायेगु ? जि थें समस्या दुपिं सकसित फाइदा जुइगु उपाय धया: ब्यूलय् । छित: नं रितायात थें समस्या जुयाचवंगु दुसा क्वय् न्हय:थना तया:गु टिप्सयात छयलादिसं ।

● न्हियान्हिं थ:गु म्हं सफा यायेमा । ल्हा: तुति, खा: न्हिं स्वक्व:ति सिलेमा । छाय्धा:सा थुपिं ब्व लं नं त्वपुइ मखु पिनेया दुपित वातावरण व निभालं याकनं असर याइ । उकिं पिहाँ वनावयेबलय् खाउँगु लखं यच्चुक सिलादिसं । यदि चिकुलां तसकं खाउँसे च्वंसा भतिचा लुमुलुमु धा:गु लखं सिलादिसं । थये यात धा:सा फोहर थानाचवंगु सफा जुया: छयंगु यच्चुसे च्वनी ।

● न्हियान्हिंथंया नसात्वँसा थ:गु शरीर व उसाँय्यात ध्यान तया: वहे कथं जक भपियादिसं ।

अन्यथा शरीरय् विकार अप्वया: उसाँय् स्यना: समस्या जुइपुन । बांला:गु उसाँय् हे दकले बांला:गु समा: ख: । उसाँय् बांला:सा अथेहे ख्वालय् तेज दइ ।

● सुथय् दना: नियमित व्यायाम यायेगु व न्हिं म्होतिं नं बाघौ चा:हिला दिसैं । थुकिं छिगु व्यक्तित्व विकास यायेत व आकर्षक खनेदयेकेत ग्वाहालि याइ । छाय्धा:सा चा:हिलेबलय् मन व मह याउँसे च्वनी ।

● चिकुलां अप्वसियां ल: त्वनेत अलिछ पलेसा छैय् हे दुगु गोलभेरा व कागतीया रस त्वाक:छयाना पेष्ट दयेका दिसैं । खा: यच्चुक सिलेधुंका: १०/१५ पेष्ट पानादिसैं । लिपा लखं चायादिसैं । गोलभेरा व कागतीया मिश्रण छयंया नितिं बांला:गु टोनर ख: ।

● ख्वालय् थीथी कस्मेटिक क्रिम छयले न्हय: बांलाक बिचा: याना जक छयला: दिसैं । विज्ञापनया रुपय् न्हय:नेला:गु समा: ज्वलं छयला दिइमते । वरु थम्हं हे छैय् दइगु थीथी फलफुल व तरकारीपाखें फेसप्याक दयेका पानादिसैं । थुकिं साइड ईफेक्ट जुइगु धन्दा दइमखु ।

● टोनरया नितिं छिं कस्मेटिकया



पलेसा छैय् हे दुगु गोलभेरा व कागतीया रस त्वाक:छयाना पेष्ट दयेका दिसैं । खा: यच्चुक सिलेधुंका: १०/१५ पेष्ट पानादिसैं । लिपा लखं चायादिसैं । गोलभेरा व कागतीया मिश्रण छयंया नितिं बांला:गु टोनर ख: ।

● अंगुरया रस न्हियान्हिंथं १० मिनेट ख्वालय् पाना: लखं सिलादिल धा:सा छयंगु क्यातुसे यच्चुसे व पिच्चुसे च्वना प्वालाप्वाला थिना: वइ । थ्व रस छयंगुया नितिं बांला:गु मोइश्चराइजर ख: ।

● यदि छिगु छयंगु सुख्खा जुया: कयेकये कुनाचवंगु जूसा गाजरया रसय् दुरुपुई व बेसन तया: पेष्ट दयेका पाना: दिसैं । १५ मिनेटलिपा विस्तारं बुबुस्याना ख्वालय् च्वंगु पेष्ट लिक्का दिसैं । लिपा लुमुलुमु धा:गु लखं चायादिसैं । थुकिंया छयलां ख्वालय् च्वंगु फुलांगु व सिइधुंका कोप चिलावनी । छयंगु नाइसे क्यातुसे च्वना प्वाला प्वाला थिनावइ । थुकिं स्क्रबया ज्या याइ । ■

मिखादान - मिखाया नानी हिलीगु

उसाँय् पूर्णमा शाक्य

नेपा:या छथी सर्वेक्षण थ्व थुइका: त:गु दुकि प्रति सच्छिम्ह मनु दथुइ छम्ह मिखां मखंम्ह दु धका: । गुकिंया मू हुनि धयागु मिखाया पारदर्शकत्वय् म्हो जुया: मोतिबिन्दु जुइगु ख:सा मिखाया नानी स्यना: जुइगु मेगु हुनि ख: । मिखाया नानीइ त्वइसे च्वना बुलुया वइगु गुकियात फुलो पर्नु धाइसा उकियात खू धा:गु नं धायेगु या: । गुकिंया खास वास: हे मदु । अले उकिंया विकल्प धइगु हे मिखाया नानीचा हिलीगु जक हे ख: । गुकिं याना मिखां मखने धुंक्क हकनं खंकेफइ । थुकथं छम्ह सीधुंक्क मनुयाके म्हं मिखाया नानी लिक्का मेम्ह मिखां मखंम्ह म्वा:म्ह मनुया मिखाय् हिलावीगु ज्यां हे हाकनं मिखां खनीगु ख: । थुकथं मिखां मखंम्हेसित मिखां खंका बीगु आज्जु ज्वना नेपालय् नं मिखा बैंकया पलिस्था जुइधुंक्क ला भी सकसिनं हे स्यू ।

ख: न्हियान्हिंथंया ज्या यायेबलय् अथेहें मिखाय् त:कूगु, चीकूगु धा:पा: लाना: बांलाक वास: याके मखन धा:सा मिखाय् खू धाइ । उकथं मिखाया नानीचाय् खू थाना मिखां मखंक काँ जुइफु । अथेहे

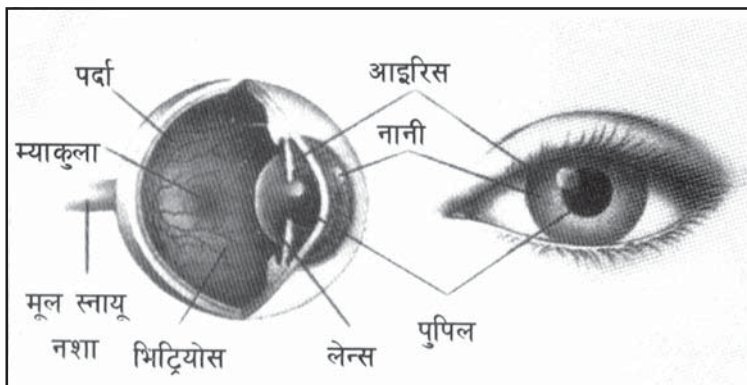
मिखा पाके जुया, धिके कई वया फाइदा जुया, त:कई वया, कुपोषण आदि जुया नं मिखाया नानीचाय् खू वयेफु । धज्या:गु अवस्था धयागु अप्व: याना: मस्त व ल्याय्म्ह ल्यासेत हे जुइय: । उकिं मिखां मछुइका च्वनीगु स्वया: नानीचा हिला: मिखां खंके फ:त वं हाकनं छक्क: थ्व सुन्दर संसार स्वयेफइगु जगुलिं मिखादान वा मिखाया प्रत्यारोपणया खँया मू दइ ।

मिखाया प्रत्यारोपण धयागु छु ले ?

मिखा हिल वा मिखाया प्रत्यारोपणयात धा:गु न्यनेबलय् मिखाया ग्व:हे हिलीगु जक मखुला धइथे ताइ । तर खँ अथे मखुकि मिखाया ग्व:हे हिलीगु मखुसे खाली मिखाया नानी जक हिलीगु ख: । थुकिंयात हे मिखा हिलीगु वा मिखाया प्रत्यारोपण या:गु धाइ । अथे धयागु मिखाया दकले न्हय:ने च्वंगु पारदर्शक भिल्ली हे मिखाया नानी ख: । थुकथं छुं नं हुनिं याना मिखाया नानीचाय् खू थात, मिखां मखन धा:सा व खू था:गु नानीचा ध्यना तिकाइसा मेम्ह दातापाखें प्राप्त जूगु यचूगु मिखाया यचूगु नानीचा अन हिलावी ।

मिखादान सुना यायेफइले सा ?

ख: मिखादान सुं नं मनुखं यायेफु, सुया मिखा स्वस्थ दु । थुकिइ दाताया दँ अले मिखाया पावर म्हो जूमह, चश्मा तइम्ह



ज्यां छुं पाइमखु । छाय्धा:सा मिखा हिलीबलय् मिखाया ग्व: हे हिलीगु मखु कि मिखाया नानीचा जक हिलीगु ख: । अले छथी खँ थ्व नं न्हय:थने कि मिखादान धयागु मनु म्वा:बलय् हे दान बियातय्गु ख: । तर वयागु मिखा सीधुंका: जक लिकाइगु ख: । उकिंया नितिं भीसं मिखा बैंकय् सम्पर्क तयेमा:सा मिखा लिकायेत नं अनं हे दक्ष प्राविधिकपिं वया: लिक्का सुरक्षित तया: तइसा मा:कथं माम्हेसित मा:गु इलय् व नानी छयला: छम्ह मिखां मखंम्हेसित मिखां खंका: बीगु ख: ।

मिखा बैंक धयागु छु ले सा ?

विज्ञानया मेमेगु ख्यलय् थें मनुया चिकित्सा विज्ञानया ख्यलय् नं थीथी प्राविधिया विकास जुजुं वनाचवंगु भवलय्

मखिंपित मिखां खंका: वीकेगु नितिं मिखा बैंकया आवश्यकता जूगु तायेकल अले मिखा बैंकया जन्म जुल । थ्वहे नेपालय् नं वि.सं. २०५१ भाद्र ३१ गते अथे धयागु १६ सेप्टेम्बर १९९४ या न्हि खुन्हु इन्टरनेशनल फेडरेशन अफ आई एण्ड टिस्यु बैंकया ग्वाहालिइ गौशालाय् च्वंगु तिलगंगा आँखा केन्द्रय 'नेपाल आँखा बैंक' धका: मिखा बैंक पलिस्था जूगु ख: ।

उकिं मनु सीधुंका: मिखाया नानी खरानी वा चा जुइगुलिं ता:पाका, फयांफक्व भिनिधौ स्वया: न्हय: नेपाल आँखा बैंक, तिलगंगाय खबर थ्यंका: बिल धा:सा सुं छम्ह मिखां मखंम्हेसिनं थ्व बांला:गु संसार त्याजिक स्वये खनीगु भिं ज्याय् भीसं ग्वाहालि यायेफइ । ■

ग्वाहालि व जानकारीया नितिं

नेपाल आँखा बैंक

तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान

गौशाला, बागमती पुल, काठमाडौं, नेपाल ।

पोष्ट बक्स नं. ५६१, फोन : ४४९३६८४, ४४९३७७५

मोबाइल : ९८५१०२०९३३

फ्याक्स : ९७७-१-४-४७४९२७

ई-मेल : eyebank@tilganga.com.np

सँकिपा: गुथिया दँमुज्याया पुलुपालु



चिखिफयनेज्या जुल । अले स्वंगूगु ब्वय न्हूदँ ने.सं. ११३३ या लसताय भिंतुना कालबिल विशेष तुच्चा ज्याभवः जूगु खः । जय । भवलय् अमृतचन्द्र श्रेष्ठ उद्घोषणया भाला: क्वब्यूसें दकले न्हापां सुरेन्द्र तुलाधरयात दबुलिइ

सःतल । 'नेपालभाषा सँकिपा: गुथि'या नायः खः सुरेन्द्र तुलाधर । अर्नाल खादागा दुगु किस्ति ज्वना: प्रेमा शाक्य मयजु दबुलिइ थहाँ वन । ज्याभवःकथं 'नेपालभाषा सँकिपा: गुथि'या संस्थापक पदाधिकारी व दुजःपिनिगु म्हसीका विइगु अले खादां क्वःखायेका: हनेगु ज्या जूगु खः । दबुलिइ छसिकथं गुथिया छयाञ्जे स्वतन्त्र 'संसार' महर्जन, दाँभरि सुरेश बज्राचार्य अले मू दुजःपिं अमृतचन्द्र श्रेष्ठ, वाशु साही, वीरेन्द्र ताम्रकार, पवन जोशी, सुरेश खड्गी, सुशील श्रेष्ठ, रवीन्द्र शाही, किशोरकुमार शाही, दिपक कपाली व रमेश खड्गीयात खादागां क्वःखायेकेगु व ब्याच लःल्हायेगु ज्या जुल । अर्नालपा दबुलिइ सभाया नायः कथं पवन जोशीयात सःतल । मू पाहाँया रुपय् राजेन्द्रमान शाक्य आशन ग्रहण यानादीगु खः । विशेष पाहाँया रुपय् "सिलु"या हिरो जय श्रेष्ठ व सँकिपा: पत्रकार बिजयरत्न असंबरे अले ज्याभवः कजि रविन्द्र शाहीया आशन ग्रहण धुंका: ज्याभवः न्ह्याःगु खः । दबुलिइ वःपिं सकलें पाहाँपित सँकिपा: गुथिया नायः सुरेन्द्र तुलाधरं खादागां क्वःखायेकल । ब्याच लःल्हात । उदय ताम्रकार भाजु देछा:कथं बियाहःगु "जि नेवा:" धका: च्यातःगु तपुलि छगः छगः पुष्परत्न ताम्रकार "स्वीटहर्ट"जुं लःल्हाःगु खः । लसकुस न्वचु स्वतन्त्र 'संसार' महर्जनया भालाय लानाच्वन । दाँभरि सुरेश बज्राचार्य सँकिपा: गुथिया आर्थिक गतिविधि कन । ज्याभवःया ग्वसा: कजि रविन्द्र शाही ज्याभवःयात कया: थःगु बिचा: प्वंकेगु ज्या जूगु खः । मूपाहाँ नांजा:म्ह प्याखँम्बः राजेन्द्रमान शाक्य त्वा:देवाय् मत च्याका: ज्याभवःया विधिवत् उलेज्या यानादीगु खः । अले ज्याभवःया मू आकर्षक कथं तयातःगु ज्या धइगु सि.डि. व डिभिडीया उलेज्या खः । दबुलिइ आ: तक भाजुपिं हे दुगु खः । उलेज्याया ई वःवलय् मयजुपित दबुलिइ ब्वनेगु ज्या जूगु

“नेपालभाषाया सँकिपा: ख्यलय् सँकिपा:मिपित हनेगु व सिरपा: विइगु चलन मदु । अथे जूगुलिं नेपालभाषा सँकिपा: गुथि आ: याकनं हे छगू तःजिगु नेवा: सँकिपा: मेला याना सँकिपा:मिपित हनेगु व सिरपा: विइगु ग्वसा: जुयाच्वंगु दु ।” ‘नेपालभाषा सँकिपा: गुथि’या नायः सुरेन्द्र तुलाधरं दबुलिइ च्वना थथे नुगः खँ प्वंका च्वंगु इलय् दबूया क्वय् च्वना न्यनाच्वीपं मध्ये 'पेज श्री'या सम्पादक दर्शनवीर शाक्य थथे धका: प्रतिक्रिया प्वंका च्वन, “का ! सुरेन्द्र दाइ नं पेज श्री पिपुल्स च्वइस अवाई ल्वःमंकल खनि ।” खय्तला नेवा: सँकिपा: ख्यलय् सँकिपा:कःमिपित हःपा: व तिबः विइकथंया ज्याभवःत उलि मजूगु खँ पक्का हे खः । तर जू हे मजूगु धा:सा मखु । उकी मध्ये “पेज श्री पिपुल्स च्वइस अवाई ११३०” छगू ला खः हे खत । उकिया नापनापं नेवा: जागरण सँकिपा: मञ्चपाखें सँकिपा:कःमिपित हना: वयाच्वंगु दु । आ: नेपालभाषा सँकिपा: गुथि नं अज्या:गु हे आजु ज्वंगु दु । थुकियात वांला:गु हे खँ खः धका: धायेमा । सँकिपा: गुथिया नायः सुरेन्द्र तुलाधरं थथे नुगः खँ प्वंकूगु ज्याभवः 'नेपालभाषा सँकिपा: गुथि'या न्हापांगु दँमुज्याया ज्याभवः खः ।

निदँ न्हयव ने.सं. ११३१ “जिगु मिखाया न्हयःने”या क्यनेज्या जूगु इलय् नीस्वंगु सँकिपा: गुथिया न्हापांगु दँमुज्या थुगुसी तिनि जूगु खः । सँकिपा गुथिया मुंज्या व न्हूदँ ने.सं. ११३३ या लसताय ग्वसा: ग्वःगु विशेष तुच्चा नापं चिखिफयने ज्याभवलय् वासु शाहीया नेपालभाषाया म्यें सँकिपा: “जिं ला छन्त ल्यय् धुन”या डिभिडी व राजु महर्जन 'जुजु'या याकः च्वसाय् थीथी म्यें हालामिपिसं हाला:तःगु म्येया म्यें मुना: अडियो सिडी “धैब्यू छु जुल”या चिखिफयने ज्या जूगु खः । ज्याभवलय् आपालं आपा: सँकिपा:कःमि व सँकिपा:हयःमिपिनिगु ब्वति दुगु खः । स्वंगू ब्वय ब्वथला तःगु उगु ज्याभवःया न्हापांगु ब्वय 'नेपालभाषा सँकिपा: गुथि'या संस्थापक दुजःपिनिगु म्हसीका बीगु ज्या जूगु खः । निगूगु ब्वय निचा: म्येचा:या

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

खः । दबुलिइ छसिकथं हिसिला महर्जन, भिंतुना जोशी, अशिष्मा नकःमि, मधु शाही व मीरा माली खनदयेक वल । थुपिं हे न्याम्ह नकिं मयजुपिं जाना: वासु शाहीया “जिं ला छन्त ल्यय् धुन” व राजु महर्जन 'जुजु'या “धैब्यू छु जुल”या चिखिफयनेज्या जुल । वासु शाहीया “जिं ला छन्त ल्यय् धुन” नेपालभाषाया थीथी म्येया म्यूजिक भिडियो मुना:या डिभिडी खः । राजु महर्जन 'जुजु'या “धैब्यू छु जुल” वयकः भाजु च्वयादीगु म्यें मुना: अडियो सि.डि. खः ।

ज्याभवलय् थःथःगु पिथना: बारे त्वंवायेगु भवलय् सुकुन्दा फिल्मस्पाखें वासु शाही अले एम्स इन्टरटेन्टमेन्टपाखें स्वतन्त्र 'संसार' महर्जनं छसिकथं “जिं ला छन्त ल्यय् धुन” व “धैब्यू छु जुल”या म्हसीका बियादीगु खः । सँकिपा: गुथिया नायः सुरेन्द्र तुलाधरं सँकिपा: गुथिं सकल सँकिपा:कःमिपिनिगु नितिं थःगु प्रतिभा न्हयब्वयेगु दबू खः धका: धयादिसें गुथिया ग्वसालय् याकनं हे नेवा: फिल्म मेला जुइगु खँ नं कनादीगु खः । विशेष पाहाँ जय श्रेष्ठ “सिलु” या न्हगु कथं डिजिटल भर्सनय् पिकायेगु खँ कनादीगु खःसा मेम्ह विशेष पाहाँ बिजयरत्न असंबरे थौया स्थिति राज्यया सँकिपा: सम्बन्धि निकायदुने नेवा: सँकिपा:कःमि नं प्रतिनिधि कथं दयेमा:गु खँय् बहः बियादीगु खः । नापं सँकिपा: सम्बन्धि संघ संस्था छगू जक मखु न्ह्याक्वः दसां ज्यू तर, उद्देश्य छगू हे जुइमा:गु खँ कुलादीगु खः । सभानायः पवन जोशी सँकिपा:कःमि संगठित जुइमा:गु खँ न्हयथनादिसें छपु छपु कथि याउँक त्वा:थले फइ तर वहे छप्चाँय् याना: तल धा:सा उकियात त्वःथले थाकुइगु खँया दसु बियादीगु खः । ■



न्हापांगु खुसिइ सेक्स यायेबलय् ध्यान बीमा:गु खँत

ल्याय्म्ह ख्यः अस्यः भाजु

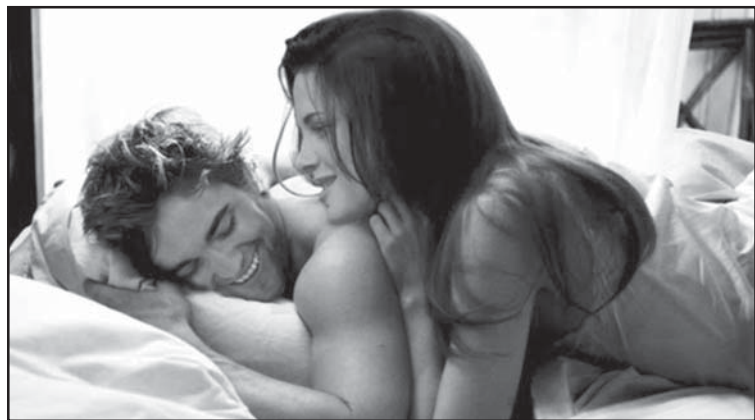
सेक्सयात अशिलल धका:, थुगु विषयसं काचाक्क खँल्हाइ मखु भीसं । धाइ - थ्व घच्यापुसे च्वंगु अर्थात छाडा खँ खः । अथेनं प्राकृतिक विषय खः थ्व । थुकिइ मछाले मा:गु छु दु ? सेक्स सम्बन्धिया विषयसं च्यूता: तयेगु व जानकारी कायेगु वांला:गु खँ खः । थन न्हापांगु खुसिइ सेक्स यायेन्हयः ध्यान बीमा:गु छु खँत थथेदु : १) नवविवाहित अर्थात न्हूपिं इहिपा या:पिं युगल अक्सर फस्टाइम

सेक्सया नितिं थुलि एक्साइटेड जुइ कि, उमिit छुं खँया वास्ता हे दइमखु । उपिं जोशय् होस् तँकाच्वनि व कण्डम बिना हे सेक्स याइ । थुकिया लिचवः अनिच्छित गर्भपतन । २) प्राय युगल जोडी थ्व तायेकी कि सम्भोगया अनुभव छुं अजू चायापुगु जुइ । थ्व अजू ला चाइ । तर, छु नं इलय् छम्हसिया मज्जा मेम्हसिया नितिं पीडा जुइफु । ३) थौकन्हय्या इन्टरनेटया जमानाय् पोर्न सामाग्री सर्व सुलभ जूगु दु । आपालं धइथे नौजवान अर्थात ल्याय्म्ह ल्यासेत स्कूल कलेजया इलय् हे पोर्न सामाग्री

स्वयेधुंकीगु अवस्था दु । उमिसं अनेकौं कथंया अप्राकृतिक सेक्स क्रिया नं खनाच्वनि । अथेहे न्हापांगु खुसिया सेक्सया भवलय् थम्हं पोर्न भिडियोसं खनागु थेंज्या:गु नककल यायेत स्वलधा:सा उगु चीज सम्भव मजुइफु । उकिं थ्वहे कारणं न्हापांगु सेक्सया अनुभव खल्लो नं जुइफु । ध्यान बियादिसँ सेक्स छगू कला खः । ४) न्हापांगु खुसिया सेक्सया हवःता: चूलायेवं हे ल्याय्म्ह ल्यासेत हथाय् चायेधुंकी । सम्भोग शुरु जुइवं हे खलित जुइफु । थुकियापाखें उमिगु दथुइ ग्लानी

अनुभव जुइ । नापनापं मिसा पार्टनर नं असन्तुष्टि जुयाच्वनि । विशेषज्ञया कथं मिसात लिबाक्क उत्तेजित जुइ । उकिं मिजं पार्टनर सम्भोग यायेन्हयः छुं ई फोरप्ल

तयेमा । थुगु भवलय् मिसा पासां सँ बुलुहुं ज्वना, वयागु चुप्पा कायेफु, शरीर स्पर्श यायेफु । थुकथं बुलुहुं बुलुहुं व उत्तेजित जुइ । अर्नालिपा सम्भोग क्रिया शुरु यायेमा । ■



रेवन्तलालया बाखं मुना: सफू ब्वनाबलय्

७) 'ई' नांया बाखं हसनाया बैशया:गु खः । बैश जाया:वइगु इलय् मां बौपिसं हसनाया मनोविज्ञान थुइकेमफुगु कमजोरी उलातःगु बाखं खः, अले समाज्य् डिमदु स्वीमदु ब्यब्य यांना: जुइगु सभ्यता मखु । बैश जायावःम्ह म्हयाय्या:गु मनोविज्ञान/मनस्थिति थुइकेगु कुतः यायेमा: धइगु उगु बाखंया सन्देश खः । बाखनं सामाजिक दायित्वया खं नं कनाच्चंगु दु । सन्देश बीत बाखं सफल जू ।

८) वर्ग चरित्रय् हिउपा: वइगुलिं पासा-पासा दथुइ भेदभाव ब्वलनीगु छगू ल्वय् खः । अले संकटय् ग्वाहालि मयाइम्ह पासाया महिमागान नं बेकार खः । थुज्वःगु सन्देश क्यनाच्चनिसा संकटय् धोखा बीम्ह 'पासा' शत्रु खः । श्व छगू समाजया बेथिति खः ।

९) मोटरं क्यला: मदुम्ह 'पसल्या साहुनि'यात सम्बेदना प्वंका: च्वयातःगु छपु लुमन्ति बाखं खः । गाडी चालकया लापरबाहीं दुर्घटनाय् लाना: सीम्हेसित निर्वाण कामना यायेमा:गु नैतिक दायित्व क्वबियाच्चंगु दु उगु लुमन्ति बाखनं । बाखं सम्बेदनशील जू ।

१०) चरित्र प्रधान व मनोविज्ञानया बाखं खः 'पूमवंगु मतिना' हाकिमया नैतिकता च्वछायेबहःजू धायेमा: । नैतिकतां हे मनूयात च्वय् च्वय् च्वंगु पदय् थ्यंकीगु खः । मेमेपिं हाकिमत नं श्व बाखंपाखें आकर्षित जूगु जुइमा ।

११) छपु रहस्यमय बाखं खः 'व थाय्' । आत्महत्या थ्यंक यायेमा:गु हुनि छु खः ? छगू अनुत्तरिता न्ह्यसः थनाच्चंगु दु उगु बाखनं । उकिं श्व बाखं सफल जूगु मदु, तर भावुक चाहिं जूगु दु ।

१२) श्व छपु अस्वाभाविकताया बाखं खः । बच्छि यथार्थ खनेदुसा बच्छि काल्पनिक मनोगतया म्हसीका खः 'परिस्थिति' । अन्या: जुयाच्चंगु परिस्थितिइ संघर्ष यायेगु कानुनी उपाय व उपचार दयेक दयेक असहाय संस्थाय् सुं नं काचाक्क वनिमखु, बरु जि हे मज्यूसा भिक्षुणी जुया: वनेफु । उकिं श्व बाखं नं असफल जूगु दु ।

१३) मस्त तःधिकः जुया: वःलिसे इमिगु सामाजिक कर्मकाण्ड पुरा यांना: बीमा:गु मां, बौया दायित्व व कर्तव्य खः । बौ मदुसां मांम्ह कुबीमा:गु दायित्व भीगु समाज्य् विद्यमान दु । थुज्वःगु पाठ न्ह्यःब्वयातःगु छपु

समीक्षा

दशराज शाक्य

बाखं खः 'इच्छा' । तर बाखं प्वंगु खनेमदु । १४) तिरिमयजु मदयेधुंका: थः बुरा जुया: वनीगु अवस्थाय् ग्वाहालि याइपिं सुं मदया: जुइगु सास्ति, पीडा हे 'घाघः'या बाखं खः ।

काय्, भौ, म्हयाय्पिनि थःथःगु तालं सना:जुइगु गैर-जिम्मेवारी हे मू समस्या खः । बुरा जुया: वनीपिं हरेक बैप्रति काय्, भौ, म्हयाय्पिसं नं दायित्व व कर्तव्य बहन यायेमा: धयागु सामाजिक पाठ कनाच्चंगु दु 'घाघः' बाखनं । बुरा अवस्थाय् सुसा: कुसा: याइपिं मदइबलय् म्वाना:या अर्थ नं दइमखुगु जूगुलिं बुरा जिन्दगी हे छगूकथं घाघः जुइक म्वायेमा:गु बाध्यता खः । समस्या निवारणया निति काय्, भौ, म्हयाय्पिसं नं थःगु ध्यान केन्द्रित यायेमा: व कर्तव्य बहन यायेमा: ।

लिखें : मानव जीवनया घटना, परिघटना व वर्णनया प्रतिबिम्ब हे समाजया बिम्ब खः, न्हाय्क खः । परिकल्पना व यथार्थय् आधारित वर्णन नं समाजया बाखं खः । थुकिइ गतिशीलता दया: हे च्वनी । तर थुकिइ कला व शैलीया सम्प्रेषण यांना: बिचार पक्षयात निषेधयात धा:सा सा हित्य लंगडा जुइ, उकिं बिचार पक्षयात कःघाना: नापनापं कला व शैलीया आकर्षणं सौन्दर्यता हयाबीमा: । थुज्वःगु साहित्यं समाजयात गतिशीलता बियाच्चनी व बिया: च्वनेमा: ।

समाज्य् न्हूगु आयामिक हिउपा: हयेगु नितिं अभ्र जनपक्षीय प्रगतिशील साहित्यं भूमिका म्हितेमा: । शायद प्रगतिशील साहित्यं जक समाज्य् आफूल हिउपा: हयेगु भूमिका म्हितेफइगु खइ । साहित्यय् संघर्ष, द्वन्द्व दयेमा: धइगु गतिशील समाजया मान्यता खः । थुज्वःगु सिर्जनां जक समाजयात न्हूगु आयामिक दिशाय् न्ह्याका: यंकेफइ । पुलांगु परम्परावादी यथास्थिति समाजवाद न्हूगु समाज्य् रूपान्तरण यांना: यंकेमा:गु थौया आवश्यकता खः । समाजया पुनर्संरचना धइगु नं श्व हे खः । गतिशील अन्तरवस्तु व द्वन्द्व जक समाजयात हीकेफइ । श्वपाखे बाखं च्वमिपिनि नं च्वसा न्ह्यायेमा: । उक्तथं हे छ्यालःपात्र हँस्य रसया पूर गाक्क दुम्ह 'सम्हय्जि'या कलाकार रेवन्तलाल श्रेष्ठ थःगु चिहा: बाखं मुना: सफुतिइ कलात्मक अभिव्यक्ति बियादीगु खनेदु । वय्कःया बाखं मुना: सफुतिइ विधि-विधान व नीति-नैतिकता गाक्क खनेदु, तर समाजयात गति बिया: न्हूगु संरचनाय् हीकेफइगु द्वन्द्व व अन्तरवस्तुया अभाव खनेदु, अले व्याकरणयात त्रुति नं यक्व हे खनेदु । आशा याये, वय्कलं आ: मेमेगु बाखं च्वयादीबलय् श्वपाखे नं थःगु ध्यान केन्द्रित यानादी । ■

संस्कृति रक्षा याये (३)

"Past is forever past, future is uncertain" वंगु सदांया निति वने धुंक्ल, लिपा धयागु छुनिश्चित मदु । अथे जुया: भी यक्व न्ह्यः थ्यंकाया संस्कृतिइ वने मखुनि । थौ याःगु संस्कृति वारीन दुस्वये । थौ धायेबलय् नं भी व भी मचातक थ्यू वा कायेमा । म्हिगः धायेबलय् नं अबु व अजातक स्वाना: च्वनि संस्कृतिया नाता दुने । उकिं आ: म्हिगःया संस्कृति लुमंके वा काये । म्हिगः भी मां अबुपिसं यांना: वयाच्चंगु संस्कृतिइ छक्वः दुहां वने ।

संस्कृति धयागु न्हापापिसं मानय् यांना: वयाच्चंगु तजिलजि धका: याउंक हे भीसं स्यूगु खं जुल । विशेष यांना भीपिं मां अबु मानय् यांना: वयाच्चंगु लकसय् हे तधि जुयावया । उकिइ मध्ये भी दकले तःधंगु तजिलजि वा संस्कृति भीगु थौया विषय न्हूदंयात काये । भीगु न्हूदंया तजिलजि भीसं स्वन्हुयंक मानय् यांना: वयाच्चना । लक्ष्मी पुजा, म्हपुजा, किजापुजा खः । श्व स्वन्हुया विस्कंया सांस्कृतिक तजिलजिइ दकले न्हापां भीसं मानय् यांना: वयाच्चनागु धइगु लक्ष्मी पुजाया तजिलजिइ छक्वःनि दुहां वनास्वये । लक्ष्मी पुजा मानव संस्कृतिया प्राकृतिक संस्कृति थें जितः मता: । श्व नेवा: तजिलजिदुने आयातित वा अनावश्यक तजिलजि थें जक जितः ता: । काये नं मा । काये नं छिं । कारण - धेवा वा धनया प्रतिरूप मूर्ति हे लक्ष्मी खः । धेवा वा धनया जन्म लिपा हे जक लक्ष्मीया जन्म स्पष्ट जू । धेवा वा धनया जन्म गुलि दत ? थुकि सीदु कि श्व संस्कृति आयातित वा अनावश्यक खः ।

आ: म्हपुजाय् दुस्वये - म्हपुजायात केवल नेवा: नं जक मखु । श्व छगु मानवीय संस्कार हे नालेमा:गु तजिलजि थें जितः ता: । थुकिया कारण - कारणयात मालेबलय् जिं स्वये सार्वभौमिकता व स्वतन्त्रया आधार अनुसन्धान यायेमा । थुकिया लं धयागु मनू नं मनूयात गन गुलि गुक्तथं परिवर्तन यायेफु ? म्हिगःतक दकले च्वय्यागु आधार अध्यात्म खः । अथे धयागु ईश्वरय् आधारित जुया: वयाच्चंगु खः । सितः ईश्वर । बांलात भिन ईश्वर । संसार श्रुति जुल, ईश्वर । व ईश्वरया थाय् थौ प्रकृति जुल । थौ श्व थाय् विज्ञान काःगु भी सकलसियाःगु अनुभूति जूगु दु । थुकिया अर्थ अध्यात्म शक्ति प्रकृतिया दुने मदु धायेत्यनागु मखु । वरु ज्ञान विज्ञान व शक्तियादुने च्वंगु सार्वभौम स्वतन्त्रता ब्येगु कुतः यानागु जक खः । विज्ञानं भीगु जीवनयात गुलि नियन्त्रणय् तयेफुलय् ? भी व भीसं नियन्त्रणय् तयेमफुगु छुं नं चीज वा विज्ञानं नियन्त्रणय् कायेफुगु थाय् तक भी स्वतन्त्र व सार्वभौम धका: भीसं धाये व काये मछिं । नाले मज्यू । विज्ञानं नं थी मफूगु थासय् भीगु थाय् व जीवन जुइ ।

सार्वभौम व स्वतन्त्र धयागु न सुना नं कायेफइ ! न विइ फइ ! श्व ई व थाय् हे दुनेया स्थल वा जीवन हे स्वतन्त्र व सार्वभौम खः । फूगु व छिगु यःगु जक कायेगुयात जब गुबले थःम्ह मफइ ! उबलय्था पूर्ण थाय् वा जीवन व स्वतन्त्र व सार्वभौम जुइ । थज्याःगु इलय् सुनां नं त्वःतेमाःगु लिचिला विइगु थाय् न्ह्याम्हसिनं

न्ह्याक्वः हे जिगु वा जिमिगु राज धा:सां व सुयाःगु नं जुइमखु ।

विशेष रुपं धायेमाल धा:सा मानव जीवन हे खः । मानव जीवन न्याये मी मज्यूगु नापं उपनिवेशं मुक्तता मानव संस्कृति थौ सकलया आस्थां रक्षा जुइमा । मानव जीवन नं मृत्यु छगुलिं स्वतन्त्र व सार्वभौम साबित यानाच्चंगु दु । जीवनयात स्याये थें मृत्युयात नं म्वाके फुगु जूसा मानव जीवन नं गुबलें स्वतन्त्र व सार्वभौम जुइमखु । श्व जीवन संस्कृतिया पूर्वाधार खः ।

थुकथंया लकस व जीवनयात सुनां सुयात क्वःत्यलेगु पनेगुयात धा:सा व तप्यंक अन्याय, अत्याचार तप्यंक हे शोषण व उपनिवेश जूगु जुइ । थुकिया हे रक्षाया नितिं मानव अधिकारया घोषणा बल । आ: घोषणादुनेया जीवन हे छक्वः दुने वना: स्वःवने - खयतला मानव जीवनबारे थौ एक्काइसौ शताब्दी "मानव अधिकारया घोषणा" लिपा सुनां छुं च्वयेमाःगु आवश्यक मखना । अथे नं मानव अधिकार नं सच्छिगू प्रतिशत सफलताया सम्मान ला व नं काये फयाच्चंगु मदुगु जितः नुगलय् थ्यू । बाल, बूढ़, महिला, स्वतन्त्र, धीथी वन्यजन्तु नापं स्वाना: पिलूवःगु अधिकार तसकं न्यायेचित व आवश्यक नं खः । तर गर्भाधिकार बारे वय्कःपनिगु घोषणा छु दु ? कण्डम दिवस ! परिवार नियोजन दिवस ! गर्भ निरोधक दिवस ! थन तकया सकसिगु अनुभूत जुल । गर्भाधान स्वतन्त्र दिवस ! जूगु वा याइगु दु ? श्व उल्लेख आवश्यक वा अनावश्यक ! श्व जिगु अज्ञान खः वा आवश्यक, अनावश्यक, अवधारणा ! अथवा जिं मर्ब्वनिगु खः वा मस्यू नि मथुनिगु । श्व मानव संस्कृतिदुने ला लाकि मला: ? श्व विषय (संस्कृति) थन छाय् न्ह्यःने दँ बल ।

खँ विकसित देय् व विकासशील देय्याःगु जुया: स्वा: बल । खँ नयेमखर्पिं व विकास याये लिमलापिनिगु जुया: दँ बल । युरोपय् जनसंख्या म्हो जुया: वनाच्चंगु खँ सकलसिगु नं अनुभूति जुइधुकूगु दु । अथेनं वय्कःपिं थोपिनि मचा मदयेक याउंगु जीवनं पिने पला:तयेगु मन खनेमदु । श्व धयागु फिंछुदँ लिपा थः मचा स्वतन्त्र जुइ । थोपिनिगु खास अधिकार मदु । वरु देय्यात गति बिया: सीना: वनेगु हे सर्मापित नुगः इमिगु दु । लकसयात थुलि च्वये धुने वं स्पष्ट जू । अथे नं भतिचा स्पष्ट याये माःगु तयाके ।

विकसित देय्यात थोपिनि जनसंख्या म्हो जुया: वनाच्चंगु कारणं डिभिडी, भिसा, स्क्लरसिपया ग्रीन कार्ड, पारिश्रमिक व्यक्तिया आवश्यकता, शरणार्थि सहायतां आपालं विकासशीलया मनूत साला: यंकाच्चंगु हलिया तथ्याङ्ग स्पष्ट यांना: बिया: वयाच्चंगु दु । गन विकासया ज्ञानया अभावं जनसंख्या अप्वया: वनाच्चंगु दु । थज्याःगु लकसं विकासशील देय्या मस्त (युवा शक्ति) आपालं थोपिंथाय् साला: काल । नेपा:याःगु सन्दर्भय् तथ्याङ्ग धायेगु वा कायेगु खःसा कन्हय् बुराबुरि व मचातयगु देय् जुइगु पक्का जुल धयागु सकसिगु मनस्थितिइ थ्यनेधुंक्ल । श्व थौ गां-गां याःगु तथ्याङ्ग ब्यूगु अनुभूति श्व जुल । कथह ... ■

सूर तालया ज्ञान कया: लगेजुल धा:सा बांलाइ

संगीत ख्यः

बिमला शाक्य

संगीतकार गोपाल योञ्जनया संगीतय् 'आयो नेपाली' धाःगु म्यें रेडियो नेपालय् प्रेमध्वज प्रधान, दीप श्रेष्ठ, मीरा राणा, जुजुकाजी रञ्जित, रविन शर्मा लिसे म्यें रेकर्ड याये सिधयेका: बहनीसिया भिता: इलय् थानकोट थ्यंकः म्यें हाहां छें लिहांवनागु जीवनय् आःतक त्वःमंके मफुगु खँ कनादीम्ह संगीतकःमि खः धनबहादुर गोपाली । वि.सं. २०५० सालनिसं कलानीधि इन्दिरा संगीत महाविद्यालयसं भाइस प्रिन्सिपल व मूछ्याञ्जे, पक्कन्या क्याम्पस व त्रिभुवन विश्वविद्यालय संगीत विभागय् आवद्ध जुयाच्चनादीम्ह वय्क थौकन्हय् म्यें हालेगु सिबे अध्यापन याये गुलिइ व्यस्त

जुयाच्चनादीगु दु ।

२०३४ सालय् रेडियो नेपालं भ्वाइस टेष्ट पास यांना रेडियो नेपालय् लय् चिनामि अमरराज शर्माया संगीतय् दकले न्हापां नेपाली म्यें रेकर्ड यानागु इलय् तःधंगु उपलब्धि जूगु तायेकागु वय्कलं कनादिल । अनं लिपा मदन परियारया संगीत व मदनकृष्णया च्वसाय् म्यें रेकर्ड याना । रेडियो नेपालय् म्यें रेकर्ड यायेबलय् माहौल हे संगीतमय जुइगु आ: थें मखु म्यें छपु रेकर्ड यायेत खुला पिइमाःगु अले फुक्व वाजं थाइपिनिसें म्यें हालीपिं रियाज यांना: छक्वलं लाइभ रेकर्ड जुइगु स्यंसा हाकनं लिपा टाइम कया: रेकर्ड यायेमालीगु उबलेया खँ लुमंकादिल । उबलेया ई स्वयेबलय् थौकन्हय् टेक्नोलोजि कथं आ: बांला: थौकन्हय् म्यें छपु रेकर्ड

यायेत टुक्रा टुक्रा हाला: याःसां ज्यू । क्वालिटी स्वयेबलय् आ:याःगु बांला: । मचापिसं म्यें हालेगु मनदुम्ह वय्कः ल्याय्म्हया इलय् थःगु गां थानकोटय् नाटक दबू प्याखनय् म्हितेगु यायां वय्कः संगीतय् लगे जुयादीगु खः । लय् चिनामि अमरराज शर्मा म्यें व नाटक स्यनादीगु जुयाच्चन । नाटकय् हिरो जुया: म्हितेगु इलय् हिरोया पार्टया म्यें थःम्ह हे हालेमाःगु उकिं म्यें हाले नं सःगु धका: कनादिल । २०३० सालय् एस.एल.सी. क्वचायेका कलेज ब्वनेत आर.आर. क्याम्पस भर्ना जुयादिल । अर्थशास्त्र विषय कया: लिपा त्रिचन्द्र कलेज बि.ए. व त्रिवि एम.ए. ज्वाइन यायेधुंका: थःत मचाबलेनिसं संगीतय् मनदुगुलिं हाकनं ललितकला क्याम्पसय् संगीत कया: आई.ए., बि.ए. यानादिल । नापनापं कलानीधि संगीत विद्यालयपाखें २०४७ सालय् प्रयाग संगीत विद्यालयसं संगीत प्रवीण यानादिल । रेडियो नेपालय् स्वर परीक्षा पास यायेधुंका: चित्त बुझे जुइक म्यें हालेमफुगुलिं व पासापिसं नं टेनिड कायेगु सल्लाह ब्यूगुलिं वय्कलं कलेजय् संगीत ब्वना च्वंगु इलय् शास्त्रीय गुरु रंगराव कादम्बरी, पण्डित धर्मानन्द राजोपाध्याय, संगीत

प्रवीण नरराज ढकालया थाय् वना: शास्त्रीय संगीत सयेकादिल । शास्त्रीय संगीत सयेकागु इलय् रियाज यक्व यायेमा छें रियाज यांना च्वनेबलय् जःलाखलां छु हाःगु वेंथें धका: नं धाइगु छें च्वपिसं नं उलि सपोर्ट मया: लिपा म्यें हा ववं छुं मधाल ।

म्यें जक हाला: जीविकोपार्जन यायेत थाकु उबले जागिर नयेत यक्व संघर्ष यांना लिपा बल्ल २०३८ सालय् तथ्याङ्क विभागय् जागिर नया । जागिरया भवलय् सिन्धुलीइ दत्या निदंतक अन च्वना तर संगीत त्वतेमफु गितार ज्वना वनागु जुया अन नं प्रोग्राम जुइबलय् म्यें हालेगु त्वःमफिका: वय्कलं कनादिल ।

स्वीन्यादँनिसं औपचारिक रुपं संगीत ख्यलय् लगे जुया: आधुनिक सुगम संगीतय् तःधंम्ह मनू जुल धाइ । रेडियोय् म्यें मवः धका: धाःगुलिं म्येचा: पिकायेगु यांना संगीत सूत्र रागया म्येचा:, अलंकार, मेरा तरजहरु । अध्यापन व शास्त्रीय संगीत प्राध्यापनय् सन्तुष्ट जुया म्यें हालेगु पाखे ध्यान मवन अथेहे हरिशरण साय्मि, मनराजा नकःमिपनिगु हःपा: व ग्वाहालिं नेपालभाषाया म्येचा: 'मतिनाया चिखि' पिथना: वय्कलं धयादिल । थुकिइ फुक्व

- धनबहादुर गोपाली

म्यें वय्कलं हे हालादीगु खः । अथे धका: मेमेपिनिगु नेपालभाषाया म्यें हालामदीगु मखु । मनराजा नकःमिया संगीतय्, भूषणप्रसाद श्रेष्ठ, तिर्थ माली, जुगल डंगोल, जीवनलाल मास्केपिनिगु म्येय् वय्कलं हालादीगु दु । थुकथं हे 'ए तिमिला' धाःगु छपु म्यें च्वया: हालादीगु दु । वय्कलं च्वयादीगु 'संगीत सूत्र' सफू संगीतय् शुरुनिसं बि.ए. तर्गितक उपयुक्त जू ।

सूर तालया ज्ञान कया: लगेजुल धा:सा बांलाइ अथें हालेसःपिं नं दु अथेनं अन्तर्राष्ट्रिय ख्यलय् दिवेट यायेमाल धा:सा संगीत सयेकेमा: संगीतय् वये मन दुपित वय्कलं थ्वहे सुभावा विवादी । वय्कः जक मखु संगीत ख्यलय् वय्कःया जहान रामकेशरी, काय् योगेश, म्हयाय्पिं योगिना व अमृता गोपाली नं थुकिइ हे लगे जुयाच्चंगु दु । वय्कःया परिवार हे जाना: छपु आदिनारायणया भजन वयेत्यंगु दु गुकिइ वय्कःया छेय् नं नापं भजन हालादीगु दु ।

रेडियो नेपालं याइगु धेंधेबल्ला: कासा, अथेहे कलानीधि संगीत महाविद्यालयं याइगु धेंधेबल्ला: कासाय् सिरपा: व थुकथं हे मेमेगु संघ संस्थापाखें आपालं मानसम्मान नापं कयादीधुकूगु दु वय्कलं । ■



न्हापांगु कीर्तिपुर कप खुल्ला बास्केटबल घेंघेंबल्ला: कासा जुइगु

बास्केटबल कासा विकासया नितिं किपूपाखें विशेष भूमिका म्हेतुगु इतिहास दु। स्कूल स्तरीय, थीथी क्लब स्तरया नापं न्हापांगु राष्ट्रिय बास्केटबल घेंघेंबल्ला: कासा तकं किपूया बास्केटबल मतिनामिपनिगु कुतलं किपूया नयाँबजार क्लबया ग्वसालय् जुगु खः। थ्वहे भवलय् किपुलिङ मदिक्क स्कूल स्तरीय, वडा स्तरीय, थीथी क्लब स्तरीय घेंघेंबल्ला: कासा जुयाच्वंगु दु। नापं बास्केटबलया आधारभूत ज्ञान विइगु तातुना: कीर्तिपुर खेलकुद विकास समाजपाखें किपू लगायत त्रि.वि.वि. विद्यार्थी अलय् थीथी खेलकुद स्यनामिपिंत रेफ्रि प्रशिक्षण प्रशिक्षकया नितिं थीथी ज्याभव: यानाच्वंगु नापं फुकक कासाप्रेमिपनिगु ग्वाहालिं किपू न.पा. व राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्‌या ग्वाहालिं बास्केटबल, भलिबल व फुटबल तकं दुगु सामुदायिक खेल मैदान दयेकेत ता:लाका च्वंगु दु।। शैतक नं किपूया बास्केटबल, भलिबल व फुटबलया थीथी प्रशिक्षकर्पिं स्वनिग:या थीथी स्कूल, कलेजय् लजगा:या रुपय् ज्या याना:



कासा ख्यः

- नबिन महर्जन

चवनेत ता:लाना च्वंगु दु।

थ्वहे ज्याभव:यात अझ न्ह्य:ने यंकेगु तातुना: किपूया बास्केटबल कासामि, प्रशिक्षक व अफिसियलपनिगु मंका: कुतलय् नयाँबजार क्लबया ग्वसालय् नेपाल बास्केटबल संघया ग्वाहालिं थ्वहे वइगु माघ २७ गते शनिवा:निसें न्हापांगु कीर्तिपुर कप खुल्ला बास्केटबल घेंघेंबल्ला: कासा जुइगु जुगु दु। थ्व घेंघेंबल्ला: कासा फिफा नियमकथं डबल लिग प्रणाली कथं जुइगु खः। अथे धइगु नेपा:या इतिहासय् न्हापांगु खुसिइ थथे डबल लिग प्रणाली कथं न्ह्याइगु जुगु दु। नेपा:या चर्चित बास्केटबल टीमकथं कया:त:गु ग्वसा:खल: नयाँबजार क्लब, गोल्डेन गेट, गुरुकूल, हवाईट हाउस व नेपाल आर्मी क्लबपाखें ब्वति काइगु निश्चित जुइधुकूगु जानकारी

ग्वसा: खल:या कर्ज रविन्द्र महर्जन “मास्के” ब्यूगु दु। थ्व डबल लिग घेंघेंबल्ला: कासाय् मुक्कं खुगु टीमं ब्वति काइगु धका: धा:गु ख:सां आ:तक न्यागु टीमं ब्वति काइगु निश्चित जुइधुकूगु दु। प्राविधिक हुनिं घेंघेंबल्ला: कासा फागुनया न्हापांगु वालय् जुइगु नं जानकारी ब्यूगु दु। खय्तला थुनिया नितिं मा:गु ज्याभव: लगभग क्वचायेधुकूगु दु। नेपाल बास्केटबल संघ लगायत ब्वति काइपिं संघ संस्थानापं छुं छुं सहलह यायेमानिगु जानकारी ब्यूगु दु।

थ्व घेंघेंबल्ला: कासा किपूया सामुदायिक बास्केटबल कोर्टय् शुक्रवा: व शनिवा: जुइगु खः। थ्व घेंघेंबल्ला: कासा निलात्या तक न्ह्याइगु नं जानकारी ब्यूगु खः। छुं नं कासाया विकासया नितिं लिग घेंघेंबल्ला: कासाया जरुरी तसकं हे दु। नेपालय् फुटबल कासाया राष्ट्रिय लिग नापनापं थीथी डिभिजनया लिग प्रणाली जूगु यक्व दयेधुंकल नापं होरपाटल स्पोर्टस् क्लबया ग्वसालय् मिसातयगु व मिजंतयगु भलिबल लिग न्ह्यायानाच्वंगु दुसा बास्केटबलया नितिं थ्व नयाँबजार क्लबया कुत:यात अवश्य नं सुभाय् बीमा:। थीथी लोकंहवा:गु कासात मध्ये बास्केटबल नं छगू मू घेंघेंबल्ला: कासा खः। नेपा:या बास्केटबल टीमं दक्षिण एशियाय् थ:गु स्तरीय कासा क्यनेत सफल जुयाच्वंगु दु। वंगु बंगलादेशय् जूगु निक्व:गु दक्षिण एशियाली सिटी सेल बास्केटबल घेंघेंबल्ला: कासाय् माल्दिभ्सयात ८२-५७ व नेपालं भुटानयात ९४-४२ स्कोरं वुका: स्वंगूगु धलखय् लाका: काँश्य पदक त्याकेत ता:ला:गु खः। अथेजुया छुं नं कासाया धात्वें विकासया नितिं थथे डबल लिग घेंघेंबल्ला: कासाया आवश्यक जूगु तायेका: संघ संस्थाया ग्वाहालि नापं मेमेगु इलय् घेंघेंबल्ला: कासाया ग्वसा: ग्वयेमा:गु खनेदु। ■

तोपग्वारा मनूत (हुम्ल्यान् क्याननबल)

पत्या: यायेगु/मयायेगु

- पौमा: डंगोल

डेभिड स्मिथ ‘जुनियर’ छम्ह अमेरिकी नागरिक खः। गुम्हसियां तोपया माध्यमं सर्गतय् दकसिवे च्वय्तक वना: थ:त हलिमय् बय्बय्



यानाब्यूगु दु। वं थ: अबु डेभिड स्मिथ ‘सिनियर’या हे लैपुइ वना: १२० कि.मि./घण्टाया बेगं बें त्व:ता: १९३ फिट ८.८ ईञ्च, अथे धयागु ५९.०५ मिटर तक च्वय् वना: हलिमय् रेकर्ड तयेत ता:ला:गु खः। डेभिड स्मिथ ‘जुनियर’ वंगु भिछदैया (११ दै) दथुइ न्याद्वलं मल्याक तक थज्या:गु ज्या यायेधुकूगु दु। गुकिं याना वयात डेभिड ‘द बुलेट’ स्मिथ धका: नं धायेगु या। थथे सर्गतय् ब्वम्ह मनू क्वय् तयात:गु जालि ‘ल्याण्ड’ यायेगु याइ।

थथे तोपं मनू कयेकेबलय् ‘गन पाउडर’या थासय् ‘स्प्रिङ्ग’ छ्यलीगु याइ। सन् १८७७ सं ब्रिटेनया लण्डनय् दकसिवें न्हापा थथे मनूयात तया: तोपं कयेकेगु ‘शो’ क्यनेगु ज्या जूगु खः। रोस्सा माटिल्डा रिचर ‘जाजेल’

डेभिड स्मिथ ‘जुनियर’



नांया:म्ह छम्ह मिसामचायात तया: कयेकूगु थुगु ‘स्प्रिङ्ग क्यानन’ या निर्माण छम्ह क्यानेडियनं या:गु खः। आ:तक स्वीम्ह (३०) मनूतय्सं थज्या:गु ‘शो’ क्यनेगु इवलय् थ:गु प्राण आहुती यायेधुकूगु दुसा ‘केन्ट’ नांया:म्ह ब्रिटिश मनू थुनिया लिपाम्ह शिकार जूगु दु। ‘सेफ्टि नेट’य् व:गु समस्याया हुनिं वं थ:गु प्राण तकं छ्वयेमा:गु खः। ■

वा:या राशिफल

-बि. आर. आर.

मेघ : धन आम्दानी जुइगु मतिनानाप खँल्हाबल्हा सुथां लाइगु थ्व वा:या मध्ये न्हि स्वन्हु धा:सा दक्क ज्या सुथोला:सां करपिनिगु खँ न्यना शीलहीन व विवेकहीन जूवनेफु अले कचवं नं वयेफु बिचा: यायेमालि, म्यै हालेगु प्यारखँ हुलेगु मति नं वयेफु वा देय्फु, धर्म कर्म यायेगु नं बिचा: वयेफु।

वृष : वा:या शुरुइ धा:सा ज्याय् पंग: वया: स्यना नोक्सान जूसां यश कमेयायेगु, धन आम्दानी जुइगु, धर्म कर्म यायेगु, छँ दयेकेगु भव्य नयेदइगु, बांलाना: वनि, आख: ब्वनिपिंत थ्व वा: बांला:जु, कला, संस्कृतिपाखे चा:ह्यु वनेमालेफु।

मिथुन : वा:या शुरु न्हित धा:सा ज्याय् पंग: वइगु, कचवं वइगु, नोक्सान जुइगु, मखुम्ह मनूया जाले ला:वनेफु, वा:या अन्त्यपाखे धा:सा ज्याखँ मिलेजुया फाइदा जुइ, धन आम्दानी नं दइ, विद्यार्थीतय्त धा:सा तसकं छँ आख: ब्वने थाकुइ।

कर्कट : धन आम्दानी जुया: फाइदा दइ, सुख सुविधान प्राप्त जुइ, थ:थितिनाप हटे जुइगु, ल्वय् जुइगु, वा:या दथुइ धा:सा नोक्सान जुया: ज्या स्यनीगु, मिस्तय्पाखे धा:सा फाइदा जुइफु, धर्मकर्म यायेगु मति वयेफु, कला, संस्कृतिपाखे मन वनेफु।

सिंह : मन लुँक सन्तोष जुइगु, भव्य पार्टी नयेदइगु, धन नं आम्दानी जुइगु पुरुषार्थ यागु ज्या जुया: यश कीर्ति दइगु मंगलया ज्या जुइगु मस्तय्पाखे धा:सा अपजस वइगु, थ:यर्पिं पासाभाइपिं नापं धा:सा कचवं वयेफु।

कन्या : ल्वय् जूसां ल्वचं त्व:नीगु, लनिगु, मतिना नाप नं सन्तोष जुइक खँल्हाबल्हा जुइगु, मान सम्मान दइगु, धन आम्दानी जुइगु, वा:या दथुइ धा:सा कचवं वया: नोक्सान जुइफु, न्ववायेबलय्

बिचा: याना न्ववायेमालि, आख: ब्वनिपिंत बांलाइगु वा: ख:।

तुला : मनय् व म्हय् दु:ख जुइगु, ज्याखँ स्यनिगु, अपमान नं फयेमालीगु, सुद्धिबुद्धि ज्या मवीगु, हानी नोक्सान जुइगु, अयनं भचा भचा आम्दानी दइगु।

बृश्चिक : थ:थिति नातागोटा नाप हवने दइगु, भव्य नयेदइगु, वा:या दथुइ धा:सा दु:ख सिमालीगु, अयनं वा:या अन्त्य धा:सा बांलाना वनीगु, म्वायेकं हे थ:गु छँ नं पिहाँ वनेमालेफु, कचवं वइगु, मानसम्मान नं दइगु, प्वा:या ल्वय् जुइगु, मन केँकेँ चाइगु, भचा भचा धन आम्दानी जुइगु।

धनु : वा:या शुरु धा:सा धन आम्दानी जुया, ज्याखँ सुथोलांना वंसां वा:या अन्त्य धा:सा नोक्सान जुइगु ज्याखँ स्यनीगु, अयनं न्यापारय् फाइदा जुया:, पासाभाइ नाप बांलाना: लय्ता: वइगु, तर मखुम्ह मनूत नाप होस् यानादिसँ ज्या नं स्यनेफु।

मकर : न्यापार स्यनिगु, मस्त मिस्त नाप खँ मिले मजुइगु, छँ त्व:ता: पिहाँ वनेगु बिचा: वइगु, अयनं ज्याखँ बांलाना: सुथां लाइगु, प्वा: स्याइगु, मने खँल्हाइगु, शत्रुत चिला:वनिगु, ज्याकुथि ज्या याइपिनि धा:सा कचवं वयेफु, अयनं सुथोलाइ, लुँ जुहारात न्यायेगु बिचा: वइ।

कुम्भ : धन आम्दानी जुइगु अयनं कचवं वइगु, चिन्ता बढे जुइगु, सरकारी ज्याकुथिपाखे पंग: वइगु, थ्व वा:या अन्त्य ज्या सिद्धि जुया: ज्याखँ सुथोलाइगु, दुर्जनपाखे होस् यानादिसँ, मतिना नाप ज्याखँ स्यनेफु, थम्ह बिचा: मयाना थासय् फसे जुइफु बिचा: यायेमालि, धेवा मालसामान तनेफु खुया: कायेफु।

मीन : वा:या शुरुइ धन आम्दानी जुया: सुथां ला:सां, मध्ये भाग धा:सा कचवं वया: चिन्ता अप्वइगु, अन्त्यय् धा:सा न्यापार घाटा जुइगु, दु:ख सिइमालिगु, विदेश वनेगु बिचा: वयेफु, अयनं धन आम्दानी जुइगु लँ नं दइगु, नां कमे यायेगु लँपु नं लुइगु।

‘नेपा: स:’ वा:पौ प्रत्येक विहीवा: ब्वनादिसं/ब्वंकादिसं।

“सस: नेवा:” न्ह्यस: लिस: कासा १३

ह्वाना छ्हु देय्या राजधानी ख: ?

☐ सिरिया

☐ चाइना

☐ क्यूबा

☐ ब्राजिल

नां :

शाय्बाय् :

ल्हा:चिं :

.....✂.....✂.....✂.....

पाय्छि लिस: बियादीपि - ४६९ म्ह

तंगु वा:या पाय्छि लिस: : स्वक्त:गु

गोलाप्रशकथं सिरपा: त्याकादीम्ह : महेन्द्र शाक्य, लुँहिदि. यल।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय् न्ह्यस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ।
- २) थुगु कासाया कुपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं श्वहे वइगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थयंकादीमा:।
- ३) छम्ह हे व्यक्ति न्ह्याक्व: नं छवया: हयादीफु।
- ४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु।
- ५) व:गु कुपनत मध्ये गोलाप्रशकथं छम्हय्सित ल्ययेगु जुइ।
- ६) त्याकामि भाजु/मय्जुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा:।
- ७) सिरपा:कथं ‘सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट’पाखें निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ।
- ८) सिरपा: का: भायेबलय् थ:गु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा:।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, यँ, नातिबज्रया सफू धुकू, यँ व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु।

सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट

नेवा: नसा भपिगु नितिं लुमंका: दिसँ। किपू - ५, सागल।
फोन : ४-३३६०००

फोकस



अमिता जोशी

मयजु अमिता जोशीजु शौकन्हय रैया वच:हिति चनादी । वयकः शौकन्हय थीशी म्यागेजिन व ई-मोडलिङ्ग ज्याय त्यस्त जुयाः चनादीगु दुसा वयकःया बिचाः भविष्यय् छम्ह सफल नागरिक जुङ्गु व थःगु भाषा, कला, संस्कृतियात ल्याकाः तयेगु मू आज्जु खः ।

मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबुया सहयोगार्थ

निर्माता इश्वरमानसिंह डंगोल
कार्यकारी निर्माता रोशन बजाचार्य
सूत्र्य भुवन श्रेष्ठ
काय्याङ्कन रत्न कार्की/सुमन तण्डुकार
छायाङ्कन देवकुमार महर्जन
लेखन/निर्देशन सुरेन्द्र तुलाधर



२०६८ फागुन ७ गते सोमबार

थायः अष्टनारायण हल, बालाजु, येँ ।
ईः सुथसिया ८:०० ताः इलय् ।
टिकटया मूः २००/- व ५००/- तका जक ।
टिकटया निति स्थापूः ९८०८१०८३६८ सुशिल मानन्धर, ९८४९९७६९२७ (समिर डंगोल), मन मन्दिर कला केन्द्र, गोंगबु, गणेशस्थान, येँ ।



“धक्की दुने” DVD बजारय पिदन ।

मा:गु दु

थुगु ‘नेपाः सः’ वा:पौया नितिं छुं बजार प्रतिनिधित मा:गु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मयजुपिंस थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसँ ।
स्वापू -
नेपाः सः वा:पौ
भतीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.
क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।
फोन ल्याः : ४२-५९४८८ व ९८०८-३८६५८३ (राजेन्द्र)

पार्टीइ यौनक:मि राजदूतया जागिर ...

(एजेन्सी)
निम्ह यौनक:मियात स:ताः पार्टीइ ब्यूगु द्वपनय कोलम्बियाया नितिं होन्डुराया राजदूत कार्लोस रोड्रिगेजया जागिर वंगु दु । डिसेम्बर २० या दिं कोलम्बियाया राजधानी बोगोटोय् जूगु राजदूतावासय् ब्यूगु पार्टीइ स:तूपिं निम्ह यौनक:मि मिसातय्सं ज्याकुया ल्यापटप, कम्प्यूटर, मोबाइल लगायत ज्वलंत खुयाः यंकूगु खः ।

उपि निम्ह मिसातय् राजदूतावासया हे सवारीइ तयाः पार्टीइ ह:गु खः । उपि निम्ह मिसात सु खः धइगु अनुसन्धान ज्याकुथिं होन्डुरा सरकार न्हय:थंगु खः । राजदूत लिक्क्या छम्ह कर्मचारी पार्टीया व्यवस्थापन या:गु व उपि निम्ह मिसातय् स:तूगु द्वपं दु । उगु पार्टीइ राजदूत दु वा म्दु धइगु बारे न छानबिन ज्याकुथिं धा:गु दु । वंगु दै बाराक ओबामाया कोलम्बिया भ्रमणय् नापं वपि कर्मचारी हेतलया क्वथाय् यौनक:मि मिसात स:तूगु लुया:वयेवं उमित छैय् छ्व:गु खः ।

बजारय पिदन !



बजारय पिदन !



अजू चायापुगु भूतया जुलुस

