

नेपाल

संस्कृत

महान्

Nepah Sah – Nepalbhasa Weekly

द ७ ल्या: १ ने.सं. ११३२ गुलागा सप्तमि

वि. सं. २०६९ श्रावण २५ विहीना:

9 August, 2012 Thursday

पृष्ठ ८

मू - थव ल्या: मिहितमखु

ललितपुर

अनिमिट्स



Lalitpur
ORNAMENTS

गाबहाल, ललितपुर, फोन नं. ५५-४४९८५

थुगुसीया मिस ज्यापु मय्जु
सबिना महर्जन
लिसे छभा:



चंज ३

Aofxfot tof/I0



चंज ८

नेपालभाषाय छू न्हगु आयाम कथं वःगु नेपा: स:
वाःपौ आ: हाकनं मदिक्क पिदनेत्यंगुलिं सकल नेपा:स:
वाःपौ परिवारयात भित्तुना देशाच्चना।

समझना बहुमुखी सहकारी संस्था लिमिटेड

कमलाक्षी, जमल, काठमाडौं

फोन : ४२२४७९२, फ्याक्स : ९७७-१-४२२४७९२

E-mail : samjhana255@yahoo.com

NEWA TATTOO INX

DREADLOCK BODY PIERCING

Email:tattoonewa@gmail.com
Swan Chapu marg, Chhetrapati
Note: Contact us for any kinds of Art's

Pro.
SUMAN
9843118043
9813387375

नेपाल ल्यायम्हत गुखेपाखे ?

■ दि. दि. शि. यल

जिन्दगीया परिभाषा थुइकां थुइके थाकु, गुलिसियां छु धका: बिइसा, गुलिसियां छु धका: बी व धइगु थाथःगु हे कथंया बी। अथेहे जिन्दगी दत्तले न्हयइपुकेगु, रमभम यायेगु, न्हू न्हगु ज्या यायेगु, पासापां नापं चाहिलेगु आदि जिन्दगी दत्तले हे ख:। तर अथे धायेवं तु भी म्वा: मदुगु ज्या धाःसा याना: जुइमन्जु।

अनुभव न्हयागु कथंया दसां न बालाः तर उकि अप्प: भुले जुया: जिन्दगी बरबाद यायेगु व नं उचित मखु। धैगु नापं दु - 'खुया: नयेत्य:, हयेका: नयेत्य: तर पल्के छता थुइम्यत:' वर्थे तु ई हिलावलिसे मनूया जीवनय हरेक कथंया मनोरञ्जनया साधनत लुयाःवइ, न्हू न्हगु ज्या यानाहइ थव हरेक मनूया नैसर्गिक अधिकार न ख:। खःला सु मनू छु याना जुइ उकिइ भीत च्यूतः क्याः च्यनेमाःगु आवश्यकता मदु। तर हरेक मनुखं न्हयामहं न्हयाये हे जूसां व मनू बालाःगु लैंपुइ वनेमा: धैगु आश धाःसा यानाच्चंगु दह।

थन ख थौकन्हयाल्या ल्यायम्हत निसें बुरातयसं तक मिहतेगु यानाच्चंगु छगु कासा अले व मिहतुमिहतु थःगु सम्पति फुतं तकं न वा: मचाःगु अले मिहतेगु काचाक त्वःते धयां न त्वःते मफूगु अमल थें जुयाच्चंगु कासा ख:। गुगु कासा भी नेपा:मिहिपिसं



मिहते मदुगु कासा ख:। उकिसनं मध्यमर्वापिसं मिहतेगु क्षमता मदु, तर अयन मिहतेगु निति मन व्ययेका: च्यंगु दु व ख: - 'क्यासिनो'।

क्यासिनो वना: रुलेट, तासय किटटी, म्यारिज, बायकेट, फ्लस, पोकर, ब्ल्यायक ज्याक, पन्टु आदि मिहतेगु दु। क्यासिनो प्रति आकर्षित जूगु थव बाहेकं न मेगु छु छु दु ले ? गुकिं याना: अप्प: मनूत चाः निं मधासे क्यासिनोप्रति अझ आकर्षित जूगाच्चंगु दु। स्वनिगलय दुगु क्यासिनो गरेक एभरेष्ट, अन्ना, रोयल, नेपाल, रायड, तारा, सोल्टी आदि मत्याक दु। थौकन्हय पोखरापाखे न थव क्यासिनोया शुरुवात जुइयुंकरु दुसा गुलिखय मनूत यैनिसे पोखरा थ्यंक वना: मिहतवनेगु न यानाच्चंगु दु। गन नेपा:मिहिपिनिगु निति प्रवेश निषेध धका: पिने ल्वखाय च्यातइ तर, अन हे नेपा:मिहिपिनिगु छगु व्यागलं कथंया माहौल जुयाच्चंगु दु। संसार न अन हे दु धइपिं तक न दु। भासैं उकिया कारण छु खःले अपायसकं धायेमायेक व क्यासिनोया सत्य, तथ्य ख छक्क: भीसं न सिइके।

क्यासिनो धालकि थज्याःगु छगु नसा ख:। गरेक छम्ह मनू स्वर्गया अनुभूति यायेगु सरह ख:। थौकन्हयाल्या ई कथं थव छगु लोकहवाःगु कासा जुइयुंकल। तर नेपा:मिहताच्चंगु प्रवेश निषेध धाःसा तवि न

थन ५० प्रतिशतनिसे ९० प्रतिशत तक ने पाःमिहिपिं हे दु। व्यापार यायेगु कथं चायेकातःगु थुगु क्यासिनोय थौकन्हय विदेशीत उलिमवर्सेली नेपा:मिहताच्चंगु दुक्याः हयाच्चंगु दु। अले दुहांवनेत गन न गन ५,०००/-

पलख च्वनाः नया: वनिपिनिगु ल्या: नं म्हो मजू जि न छक्क: क्यासिनो धइगु गज्याःगु जुइयका: छक्क: सिइकेया निति जक वयाःगु ख:। तर वर्व वानी जुयावये धुकूगु दु।

तर थःत मिहते मास्तेवल धाःसां न थःम्ह फूकयांया जक मिहता बरु तुरुन्त हे छेँ लिहां वनेगु न यानाच्चनागु दु। जि थन वयेगु वानी पासां याना: हे जूगु ख:।

छक्क: यैंतक्क वना: वयेनु धका: व्यना यंका:

थन हःगु ख: अले थन चुरोट त्वनेगु, वियर त्वनेगु निसे नयेगु फूकक सुविधा सितिकं दुलालिं न थन वयेगु बानी जूगु ख:। नां कनेत मछाःम्ह भाजुं थःगु नुगः खँ प्वकादिल।

पक्का न भीसं न्हयागु चिजया न अनुभव दयेमा: ख: तर, अथे धायेवंतु लालाथाय जुया: बांमलाःगु लैंपुइ जुइगु धाःसा बालाःगु वानी मखु। उकिं भीसं ई कथं न्हयायेमा: धायेवं थ: यत्थे सना: जुइगु बालाःगु ज्या पक्कां न मखु। उकिं विचाः याना: जक पलाः न्हयाकेगु कुतः भीसं यायेमा:।

मखु धइगु खःसा भीत थ: स्वया: थकालिपिसं धायेगु याइ। थुपिं मस्त बांमलाक्क हे स्यन। उकिं भीसं बार्वादी जीवनय लत्य जुइगु ज्या यात त्वःतेगुपाखे वनेमा:। जीवनया अर्थयात थुइकेमा:गु ई खँ थ। सुयागु महुतु थव न्हयसः पिमदनेमा: नेपा:या ल्यायम्हत गुखेपाखे ?



अमाचाट, विचाट, मगोट्जंज

ब्लभ, किपा, अंकिपा

बेपालभाषाया यप्रत्रिका

थ मेमेगु थीथी हलंजल

थ उक्तांया लागि

छिगु गन्तव्य

नेपालमण्डल. कम

<http://www.nepalmandal.com>

सकतां नेवा:भास



सम्पादकीय

बहादुर व मखु गुम्ह गबले लैंय दइमखु, बहादुर ला व खः गुम्ह लैंय दया: नं हानं दनेगु साहस याइ। जिमिसं नं हानं दनेगु साहस याना:। खुदै न्ह्यः निसें पिदनेगु श्रु ज्ञानु नेपा:सः वा:पौ दथुइ छु ईतक दिपा: काल। अथेसां आ: हानं जिपि दनागु दु, अझ धिसिलाःगु पला: छिइगु साहसलिसे।

न्हापां पिदांसानिसे हे नेपा:सः वा:पौ मनोञ्जनात्मक पत्रिका जुया: पिदंगु खः। थुगु पत्रिका दबवं उमेरया:पिं ब्वॅमिपिन्त कःधाना: दबवं क्षेत्रया सामग्री दृथ्याका: न्ह्याका: च्वनागु खः। अथे खःसां नं थुकिइ मुख्यतः ल्याम्हपिं वा न्ह्यु पुस्ताया:पिं ब्वॅमिपिन्गु लागि विशेष केन्द्रीत विषयवस्तुया प्राधान्यता दइ।

नेपा: विषम राजनैतिक परिस्थितिइ न्ह्यानाच्वंगु दु। थव संघारया घडिइ नेवा:तय् दुने राजनैतिक व विचारोत्तेजक पत्रिका पिकायेमाःगु यक्वसिया धापू दयेफु। अथेसां जिमिसं थुथाय् मनोरञ्जनयात हे अप्वः प्राथमिकता बियाच्वना। राजनैतिक विचारधारायात कःधाना: नं जिमिगु उद्देश्य न्ह्यु नेवा: पुस्ता ब्वलंकेगु खः। न्ह्यु पुस्तायात नेवा: भासं हे इमित माःगु, इमिसं यथेकीगु मनोरञ्जन, सूचना प्रविधि, फेशन, सँकिपा:, यौन, संगीत थीथी विषयया सामग्री तयार यायेगु खः। थुकथं न्ह्यु पुस्तायात नेवा: ख्यलय् दुत हयेगु खः।

आशा दु, जिमिगु थव कुतःयात न्ह्यापा थें हे हःपा: व तिबः बियादी। भासाँ छि, जि अले भी जाना: थव पला: हानं न्ह्याके, गबले मदिइ कथं। सुभाय्।

राज साय्यमिया ज्यानापूगु छैं उलेज्या

यैं (नेपा: सः)

थ्वहे वइगु शनिवा: “ज्यानापूगु छैं” या उलेज्या जुइत्यंगु दु। नेपालभाषाया न्हापांम्ह जासुसी उपन्यासकार भाजु राज साय्यमिया:गु थुगु उपन्यासया उलेज्या जुइत्यंगु खः। नेपालभाषा एकेडेमीया चान्सलर व डा. सत्यमोहन जोशीया ल्हातः उगु जासुसी उपन्यासया उलेज्या सुथय् ९ ता: इलय् यैया बसन्तपुरय् च्वंगु भव्य् छैय् जुइत्यंगु खः।

भाजु राज साय्यमिया थौ स्वया: ३० दै न्ह्य: “योह शत्रु” नायागु जासुसी उपन्यास ज्वना: नेपालभाषा ख्यलय् पला: छिनादीगु खः। वयां लिपा छु दै न्ह्य: वयकःया हे निगूगु जासुसी उपन्यास “मखुगु सत्य” पिदंगु खःसा आ: वया: वयकःया मेगु जासुसी उपन्यास “ज्यानापूगु छैं” पिदनेत्यंगु खः। वयकःया कुतलं नेपालभाषा ख्यलय् च्वनाच्वंगु जासुसी उपन्यासया कमियात पनेगु आशा यायेहःजू।

राष्ट्रिय स्वाधिनता अभियान उलेज्या

यैं (नेपा: सः)

म्हिगः यैया असनय् ज्युगु राष्ट्रिय स्वाधिनता अभियान उलेज्या या:गु दु। मूपाहां नेकपा-माओवादीया केन्द्रीय न्वकु सीपी गजुरेल उलेज्यां यानादीगु खः। ज्याभवः क. सुरेश न्ह्याकादीगु खःसा लसकुस न्वचु क. मनु लामा बियादीगु उगु ज्याभवलय् सभापतित्व क. सुर्दिपं यानादीगु खःसा पाहापिं क. पवनमान श्रेष्ठ, क. दिनेश शर्मापिं भायादीगु खः।

न्वाच्येगु भवलय् मूपाहां क. सीपी गजुरेल एनेकपा (माओवादी) वागमती खुसिया लः खःसा नेकपा-माओवादी सुन्दरीजलया लः खः ध्यादिसे प्रचण्डं न्वाचानादीगु निगुलिं पार्टी एकीकृत जुइ ध्यादीगु खँ मखुगु ज्यु ध्यादीगु दु। प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई नेपाल सरकारया ताःचा मेगु देश्य दु धाःगुलिं अझ नेपा:या राष्ट्रिय स्वाधिनता ज्यानापूगु अवस्थाय् दुगु ध्यादीगु खः।

कुमारी युवा क्लबपाखे हिदान

यैं (नेपा: सः)

कुमारी युवा क्लबपाखे आकस्मिक हिदान ज्याभवः १६ वडासं च्वंगु बहरि पुखु लिक्क या:गु दु। ब्लोड डोनर्स एशोसिएशनया नाया: महेन्द्र

विलास जोशी, क्लबया नाया: इञ्जिनियर सानुवाबु प्रजापति, क्लबया न्वकु धमदेव महर्जन लगायतपिनिगु व्वति दुगु खः।

हिदान ज्याभवलय् मुक्क ख्वीस्वम्ह भाजु/मय् जुपिंस व्वति क्यादीगु खःसा उगु क्लबपाखे दैयदस हिदान ज्याभवःया ख्वसा: रवया: वयाच्वंगु खः।

- सानुकाजी महर्जन

छोरीमैया दवाब सम्हृपाखे ल्हाचिं लःल्हात

यैं (नेपा: सः)

छोरीमैया सम्हृपाखे वीथी थीथी संघ संस्थापाखे मंका: रूप ल्हाचिं प धानमन्त्रीया सल्लाहकारयात लःल्हायेगु ज्या ज्युगु दु। ल्हाचिं लःल्हायेगु ज्या ज्युगु खः।



न्ह्य: बसन्तपुरया कुमारी यःद्वेषाखे जुलुस न्ह्याका: एनएसी, त्रिपुरेश्वर, थापाथली, माइतीधर मण्डलाय् मुना: मू मू व्यक्तिपिंस उगु ल्हाचिं लःल्हायेगु ज्या ज्युगु खः।

थुगु अभियानपाखे नं छु नं उपलब्धी मजूसा कन्हयनिसे सुथय् च्याता: इलानिसे वहनीसिया च्याता: ईतकक छवाःयक रिले अनसन च्वनेगु उगु सम्हृपाखे जानकारी व्युगु दु। उगु रिले अनसनय् विद्यासुन्दर शाक्य, सुधा महर्जन व तीर्थाम डंगोलपिं च्वनेत्यंगु खः।

नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया यैंजिला स्वन

यैं (नेपा: सः)

गोरखापत्रया फोटोपत्रकार नातिकाजी महर्जनया नेतृत्वय नेवा: राष्ट्रिय पत्रकार दबू यैं जिलाया ज्यासना पुच: नीछम्ह दुजः दुगु पुच: नीस्वंगु दु। वंगु पारु खुन्हु क्षेत्रपाटी पार्टी पालेसय ज्युगु ज्याभवलय् वातावरण, विज्ञान लिसे प्रविधिमन्त्री डा. केशवमान शाक्य मूपाहां कथं भायादीगु खः।

उगु ज्याभवलय् नेपालभाषाया माध्यम थःगु स्थापनाकालानिसे वुखँ प्रशारण यानावयाच्वंगु च्यानलत ईमेज टेलीभिजन व सगरमाथा टेलीभिजनया व्यक्तिपिंत नापं हनेगु ज्या ज्युगु खः।

सुकुम्बासीया त्यवस्थापन

राजनीति

हरिकृष्ण डंगोल

सुच्यांया लिसलिसे राहत स्वरूप १५ हजार धेबा का: वयेत तक सतल तर उगु बस्तीया मनूतयसं छु वास्ता मया:। अले सरकारं बाध्य जुया: सुरक्षाकःमिया लिसे डोजर तक छ्यलया: उगु बस्तीया छैं, ठहरात थुनाबिल। थुगु क्रमय् सुरक्षाकःमिया व सुकुम्बासीयां द्वयुइ ल्पापु तकं जुल। अले सुकुम्बासीयां थैं थुना: व्यूसां बसोबासया व्यवस्था मजूत्तेथःपिसं उगु थाय् मत्वःतेगु धक्का: छु सुकुम्बासीयां अन हे च्वनाच्वन। सरकारया थ्व ज्या खना: सायद हे जक लयःमताःपिं स्थानीयबासीत दइ।

तर सरकारया थुगु ज्यायात देय् या मूलधारया पत्रपत्रिका, गुगु पत्रिकां न्हापा

न्हापा सुकुम्बासीया

कारण थीथी खुसिया

फोहोर ज्युगु पशुपति लागा फोहोर ज्युगु

धक्का: सरकारया अकर्मण न्ह्यनिग्या याखुसी च्वनेमा: गु खः।

तर नेवा: तय् दुभाग्य वा बाध्यता थाये,

स्वनिग्या याखुसी सिथय्या दीप वा स्वर्गद्वारय्

थ्वका तक खुसिया लः त्वने मखने धुक्कल।

ख्वासिलेय च्वुगुल: मदुर्सेल नवरात्री वनेगु

त्वाफि धुक्कल। थ्व कथं स्वनिग्या याखुसी

सिथय् जुया च्वंगु अव्यवस्थित,

अनियन्त्रित, फोहोर बस्ती चीकेमा: धइगु

ईच्छा स्वनिग्या याआदिवासीयां च्वनेयसं अवश्य

न यानाच्वंगु जुइमा:।

थ्वहे भवलय् सरकारं थापाथलीया यु एन। पार्क अतिकमण याना: च्वनाच्वपि

सुकुम्बासीयां थयत थनेगु ज्या न्ह्याकूगु

खनेदत। थापाथलीया उगु बस्ती थनेत

सरकारं सुरक्षाकःमिया नापं परिचालन यात।

शहरी विकास लिसे भवन निर्माण

विभाग उगु बस्ती खालि यायेत छ्यवःपतिकं

यानातःगु थव न्यागु बुँदे सहमतिइ बसोबासयोग्य छैं लिसे संरचनाया नापं मतः, त्वनेगु लः, लः, शिक्षा व स्वास्थ्यया र्यारेन्टी आदि उल्लेख जुयाच्वंगु दु। अथेहे सहमतिइ थुना: व्युगु संरचनाया क्षतिपूर्ति उपलब्ध याकेगु खँ न पिहावःगु दु।

ख्यतला देश्य थःगु वा वा, बाज्याया नामय् गुगु छैं, बुँ मर्दुप आश्रयहीन व्यक्तित्वय् लागि सरकारं छैं, बुँ या व्यवस्था याना: विडिगु खँ वालाःगु हे खः।

थः मरतयत संस्कृति व परम्परा प्रबद्धन् यायेत न्हयर्चीका दिसँ ।



नासः मण्डलया गवसालय

जूगु न्हापांगु मिस ज्यापु व्यूटी प्याजेन्ट्य न्हापांम्ह मिस ज्यापुया टाइटल त्याकादीम्ह मय्जु खः सविना महर्जन । थुगु टाइटललिसे वय्कलं मिस ट्यालन्ट टाइटल नं त्याकादिल । थव्या न्हयः वय्कलं

मिस नेवा: २००७ य मिस बेस्ट स्माइलया अवार्ड त्याकादीगु खः ।

थुगुसी मिस ज्यापु जुयादी धुङ्कः वय्कः ज्यापु विसया ब्रायड एक्सेस्डर जुयादीगु दु । मिस ज्यापु जुयादी धुङ्कः ध्वलिसे सम्बद्ध थीथी ज्याभवलय न्हस्त जुयाच्वनादीम्ह सविनालिसे नेपाःसः वाँपौपाखे जूगु खेल्हावल्हाया मू अंश थन न्हयःव्या च्वना । - सं

मिस ज्यापु व्यूटी प्याजेन्ट छु स्त्यन ?

भींगु परम्परा, संस्कृति, ज्यापुतय धात्येंगु महसीका, नेपालभाषा सम्बन्धी थीथी खै सयेकेत मिस ज्यापु व्यूटी प्याजेन्ट उत्कृष्ट दबू जुयाविल । नेवा: नसाज्वलं दयेकेगु, बुँज्या यायेगु, थीथी खै रिसाइकल यायेगु, चाया मूर्ति दयेकेगु, फोटोग्राफिक व जीवित द्यतय वारे जि थः वा: मापिंपाखे तकं सयेके मखुंगु खै अन सयेके खन । अझ ज्यापु वैपि छगु जाति मखु, छगु सम्भ्यता खः धकः बालाक ध्वाथुइके खन ।

मिस ज्यापु प्याजेन्ट ज्यापु समुदायायात छु योगदान विडफङ्ग थै च्व ?

योगदानया खै ल्हायेवलय थज्याःगु व्यूटी प्याजेन्ट अवश्य नं सामुदायिक योगदान विड फङ्गु

तायेका । थज्याःगु ज्याभवलं थःगु संस्कृतिप्रति गर्व यायेगु स्यनाविइ, विशेष यानाः थःगु परम्परा ल्वःमःका: पाश्चात्य संस्कृतिइ तनाच्वर्पि थौकन्हय्या न्हू पुस्तापिन्त ।

भविष्यत्या छु योजना ?

अै, अवश्य दु । न्हू पुस्तापिं मार्कफ भीसं भींगु संस्कृति गुकथं सम्बद्धन यायेगु धैगु खैय ज्या यानाच्वनागु दु । विशेष यानाः जिमिसं भींगु भाय्यात केन्द्रीत जुयाच्वनागु दु, छाय्याःसा भाषा भींगु पहिचान खः । जिमिगु ज्याभव: मस्तप्रति केन्द्रीत दु, छाय्यकि थौया मस्त कन्हय्या नेतृत्वकर्ता खः ।

थौकन्हय गुकथं दिन्हाच्वांगु दु ?

मिस ज्यापु व्यूटी प्याजेन्ट ज्याभवःलिसे छु भचा व्यस्त जुयाच्वनागु दु । बीबीएस स्वंगू देया परिक्षाया लागि नं तयारी याना च्वनागु दु । ध्वलिसे चिचीधिकःपिं मस्तयत्त हुलाप्याखै नं स्यना च्वनागु दु । मिस ज्यापु ज्याभव: छन्हुया जक ज्याभव: मज्गु गु कारणं यानाः मिस ज्यापुया मेमेपिं सहकःमिपितिसे थीथी ज्याभवःया लागि ई विया: च्वनागु दु ।

फुर्सदया इलय छु यारे न्ह्या : ?

जितः यक्व चीज याये मास्तिवः । संगीत न्यनेगु, प्याख ल्हुङ्गु, पासार्पिनाप चाहिलेगु आदि याये जितः न्ह्या । ध्वलिसे ज्यापु समुदायायात गुकथं न्ह्यज्याके फङ्ग धैगु खैय विचाः याना च्वनागु दु ।

छिं र्खरो जीवन छु खः ? भविष्यत्या छु जुङ्गु योजना दु ?

जिं स्वये जीवनया यक्व अर्थ दु । जीवन धात्यें हे बालाः । भीसं गुकथं आकार दयेकी, जीवन अथे हे जुइ । थ्व रवर थें खः, थ्वयात यक्व सालकि थुकिं भीत हे अथः स्याकी । जितः जीवनयात सामान्य ढंगं कायेयः । भविष्य्य, जितः एअर हो स्टे स व मिडिया पर्सनलिटी जुइ न्ह्या ।

जिन्दगीइ छितः छु खं लय तायेकी ?

जब मेपि सुं तसकं ल्यताइ, अले उगु लसताया कारण जि हे जुइ, जितः उकिं तसकं लय तायेकी । यदि नेवा: समाजय छु छगु चीज हिले मालधाःसा जिं जातीय थजाःक्वजः:

- सविना महर्जन (मिस ज्यापु २०१२)

चिइकेगु

जुइ ।

जितः छु

नं कथंया

भेदभाव

यः

मताः ।

धाये कि

विशेष या

यानाः

इहिपाया

इलय

छगु

जातया

कारणं

गुर्थिं हे

पितिनेगु

थेज्याःगु

जयाख

ि जतः

बालाः मताः ।

बालाः मताः ।

अन्तय छु ?

छिकपित्त यक्व यक्व सुभायू, थःगु खै कनेगु मौका वियादीगुलिं । जिगु छगु इनाप दु, छिथः थः मस्तयत्त छु नं खैय न्ह्यःज्याकादिसँ । इमिसं छु यायेत्यंगु दुसा हःपाः वियादिसँ । जि स्वयम् न थज्याःगु हे परिस्थिति व्यलना । व्यूटी प्याजेन्ट्य व्यति कायेत जिमि परिवारपाखे उलि मेपि सुना थ्व ज्या याइ ?

कुतु वन धाःसां मस्त्यादीं काचाकक हे धयेपुना काइगु मखु, थः लिसे ब्वना यने धुङ्की । मन हे पि पि च्या । तर थथे मन पि पि च्याकेगु ज्या यक्व हे जुइ धुङ्कल उकिं थुकियात सामान्य कथं कया । ताँ पुला: वनाः । छथाय् थ्यका: बुराम्ह छम्ह ल्हातिइ न्ह्याय्क छ्यवायै ज्वनः जिमित पियाच्वन । मस्य न्हायकन्य थिइकल । हनीहन्टिडया लागा शुरु जूगु जुयाच्वन । पिनेया अशुभ तत्व दुहाँ मवयेमा धकः अथे याःगु खः । अन थ्यका: गुम्हस्यां खिपः लखय् फ्वलसा गुम्हस्यां मेमेगु हलंज्वलं तयार यात । थुपिं हलंज्वलं पुलांगु हे खःसा निन्हुप्यन्हु न्ह्यः स्वयाः मर्मत याये धुङ्कूगु खः । भतिचा ताःपाक च्ववना । जितः हां न्याःसा ल्हाः फ्वलय व ख्वालय हे जक जुइ । गुम्हेसित गन न्याः गुम्हेसित गन न्याः । कु थने धुङ्काः स्वारास्वारां थहाँ वन । अबले तकया दुने च्व खिपःया स्वाँहाने क्वःछ्वयाः हयातये धुङ्कूगु । लिपा वहे खिपःया स्वाँहानं बुलुहु नं कुहाँ वल । हाप्याःया लिपक थने धुङ्काः दित । च्व खिपत्य चिनाः तिया कथिनिपु न क्वःछ्वयाः हल । अथे हे टोकरी छगः नं व हे खिपत्य चिना क्वःछ्वयाहल । हाप्यः उगु टोकरी फ्याकायेत हाप्याःया व्यसं तया तल । कथिं तित्यु हाप्यः ध्यना काल । ज्या याःगु स्वये हे कलापूर्ण । गथे यायेगु धकः सियां जक मगाः याये नं फेयेकेमा । छम्हेस्यां भतिचा जक धुङ्कल धाःसां तःधांगु दुर्घटना जुइ धुङ्की । टोकरी क्वत छ्वयेगु कि थत साला कायेगु धैगु खैय थाय गुलिछ्व गुलिमछ्व स्वयाः याइगु खः । क्वःछ्वयाः हःसा फ्याकायेत धकः क्वय् ध्यना काल । फुक्क धाप्यः थतसाला काःगुलिं व्याप्तिःहिस्स । क्वःछ्वयाःहःगु जूसा क्वय् च्वपिसं न्हापां सवाः काये खनीगु खः ।

न्हाचः तक तसकं आकामक जैपिं हा आः उखेथुवें व्याच्वांसां आकामक मजुल । कु याना इमित मनस्थिति हे स्यकाः व्यूगु जुयाच्वन ।

हीहन्टरतयसं धाःकथं आः इपि

छु ई तक लातापाकः हे जुइ धुङ्कल

उकिं न्याये फङ्गम्हयु ।

छम्ह सिकारी वाताचा छ्ववलय

कस्ति कुचा ज्वनावल । उकिं

कायेत धाल । कया । म्हुतुइ तयाः ।

मेगु स्वयां जंगली हाया कस्ति कडा

जुइ धाइ तर नकातीन लिकाःगुलि

खःला छु थें मवूनिगु थें च्व । तर

चाकुसे च्व । उगु कुचा

न्ह्यतुन्ह्यःया सवाः कयागु खः ।

कस्ति फुक्क धुतकाः छ्वयेधुक्काः

त्यंगु ला मैन जक, छु थें छु थें ।

ल्हातिइ क्याः स्वयाः, मैन, क्वाक्त्सा

नायाः वइ, बजारय न्यायेगु मैन थें

हे । शिकारया सवाः कयाः काचाकाचा लिहाँ वया ।





बेसी शहरं अर्खली बेसी थ्यांकावले तक धुक्क जुयाच्वनागु, द्यः खिउँ जुङ्हन्ह्यः हे नाइचे थ्यनी धकः । अर्खली बेसी च्वपिसं नं अथे धाःगु खः । उकुन्हु हे जक यै त्वःता: नाइचेयात गन्तव्य दयेक्सै यात्रा शुरु यानागु । नाइचे ला गुगु नं हालतय थ्यक्केहे माः । अर्खल

गुलि सुरक्षित छिंगु पासवर्ड ?

पासवर्ड धयागु छिंगु ईमेल चायेकेगु छु नेटवर्कय दुहां बनेगु छु प्रोग्राम चायेकेगु आदिया ताचा खः। उकिं भौतिक जीवनय थागु ताचा सुरक्षित तये थें हे कम्प्यूटर ख्यलय पासवर्ड सुरक्षित याना तयेमा:

यदि छिंगु पासवर्ड सुरक्षित याना तया मदिल धाःसा अनाधिकृत रूपं छिंगु कम्प्यूटर सिस्टमय दुहां बनेगु छिंगु ईमेल चायेकेगु आदिया याना: छिंगु सकतां सिस्टम हे ध्वस्त तकं याना विहङ्गु। उकिं पासवर्डयात महत्व वियादिसँ। पासवर्ड सम्बन्धी क्वय च्यवया कथंया खंगवःयात न्ह्याबले नुगलय तयादिसँ।

● थागु पासवर्ड तसकं अःपूगु वा थागु नांतिसे ज्ञःलागु थः परिवारया सदस्यया नां, छेंगा फोन नं, थायवाय, अफिसया नां इत्यादी तयादिमते।

● पासवर्ड मेपिन्स याउक अनुमान यायेकेगु थेज्याःगु खंगवः तयादीमते। पासवर्ड फायांफक्व काचाक मेपिन्स अनुमान याये मफइगु व आखः व अंकया संयोजन याना: तयादिसँ। गथे कि di a m o n d 4 5 t o y o t a ,

साइबर संसार

सुभाष प्रजापति

nepahs555

● छिंगु थागु ईमेल, इन्टरनेट आदिया पासवर्ड कपि नोटबुक वा गनं ईमेल एड्रेसलिसे च्यवया: तयेगु याना दीमते। फयांफक्व थथे च्यवेमा:गु थेज्याःगु लुमंके थाकुगु पासवर्ड हे तयादीमते। छितः पासवर्ड च्यवया हे तयेमा:गु दुसा थ्व ईमेलया पासवर्ड वा थ्व प्रोग्रामया पासवर्ड धका: न्ह्याम्हर्सां ध्वाथुइक मच्वसें थःम्हं जक थुइगु कथं सांकेतिक रूपं च्यवादिसँ। थथे याये बलय मेपिन्स उगु च्यवातःगु खंसां नं तुरन्त अनुमान याये फइमखु।

● ईमेल, इन्टरनेट एकाउन्ट, नेटवर्क पासवर्ड, फेसबुक पासवर्ड कम्प्यूटर लग इन आदि सकतांया पासवर्ड छागु हे गवले तयादीमते। ईमेल एड्रेसया नं थीथी ईमेलया फरक फरक पासवर्ड तयादिसँ। थथे याये बलय यदि सुनां थुकिइ मध्यय छगूया पासवर्ड सिइका कालावःसा नं मेगुया

पासवर्ड सिइका काये फइमखु।

● थागु पासवर्ड इलय व्यतय हिलेगु यानादिसँ। न्ह्यु पासवर्डय पुलांगु पासवर्डया हे छु भाग, खंगवः आदि छ्यलेगु यानादीमते।

● पासवर्ड म्होतिं नं खुगु: आखःया दयेकादिसँ। चीहाकःगु पासवर्ड तयादीमते। बालांगु पासवर्ड म्होतिं नं च्याग: आखःया जुइ धका: माने यायेगु याः।

● "Remember My Password" आदि धका: वहागु अप्सनय गवले बिलक यानादीमते। थथे याये बलय छिंगु पासवर्ड उगु कम्प्यूटरय सेभ जुयाच्वनी। विशेष याना मेपिनिगु कम्प्यूटर चले याये बलय थुजःगु गल्ती गवले याना दीमते।

● ईमेल, इन्टरनेट एकाउन्ट, नेटवर्क पासवर्ड, फेसबुक पासवर्ड कम्प्यूटर लग इन आदि सकतांया पासवर्ड छागु हे गवले तयादीमते। ईमेल एड्रेसया नं थीथी ईमेलया फरक फरक पासवर्ड तयादिसँ। थथे याये बलय यदि सुनां थुकिइ मध्यय छगूया पासवर्ड सिइका कालावःसा नं मेगुया

बालांगु पासवर्डया दसु

1<3Facebook

Rajamat!95

(God==Dog)

बालांगु पासवर्डया दसु

lalitpur

HisiShakya

mouse

नीन्यागू भूर पासवर्ड

थागु पासवर्डयात सुरक्षित तयत मेपिन्स काचाक अनुमान याये मफइकथंया पासवर्ड तयेया लागि फेसबुक लगायत यक्व धयाथें वेबसाइट व सफ्टवेयर थीथी नियमत लागु याःगु दु। अवेसां यक्व वेबसाइट थेज्याःगु नियम मदुगु व थागु कम्प्यूटर व ईमेल, वेबसाइटया अकाउन्ट तसकं अःपूगु पासवर्ड तयेगु याना: करोडौं पासवर्ड खुइगु ज्या जू।

थेज्याःगु हे हयाक जूगु दसौं लख अकाउन्टया पासवर्ड मध्ये स्प्ल्यास डाटा नांया कम्पनी दक्कले सामान्यगु नीन्यागू पासवर्ड सार्वजनिक याःगु दु। थुपि नीन्यागू पासवर्ड क्वय न्ह्यःयना कथंया दु।

1. password
2. 123456
3.12345678
4. qwerty
5. abc123
6. monkey
7. 1234567
8. letmein
9. trustno1

10. dragon
11. baseball
12. 111111
13. iloveyou
14. master
15. sunshine
16. ashley
17. bailey
18. passw0rd
19. shadow
20. 123123
21. 654321
22. superman
23. qazwsx
24. michael
25. football

उसाँय् पूर्णिमा शाक्य

ए.आर.भी. छु खः ले थ्व ए.आर.भी. धयागु? अथे धयागु एन्टिरेट्रोभाइरल वासः खः। थ्व एचआईभी भाइरसया विरुद्धय ज्या याकेत छ्यलीगु वासः खः। थ्व ए.आर.भी. वासःया खंगु ल्हायगु स्वयाः न्ह्यः एचआईभी व एचआईभीया हुनिं जुइगु एडसया वारे नं छु छ्यामात न्ह्यःयने। हालिमय दक्कलय न्हापां सन् १९८९ सं अमेरिकाय खेनेदुगु एडस ल्वयःसःया थाया थुकिया भाइरस एचआईभी गुकियाना: एडस जुइगु खः धका: सन् १९८९ पाखे जक लुइकेपूगु खः।

नकतिन जक चूलावःगु प्रमाणत कथंला एचआईभी भाइरस सन् १९५० पाखे हे दयेकुगु खंगु धुगु खः। थ्व छ्याईट्रोभाइरस खः, गुगु मनूतयके जक दइ। थ्व मनूयाके म्हय दुहांवेने धुकु: मनू याःगु थीथी ल्वयनाप ल्वयेगु (डिफेन्स मेकानिज्म) शक्तियात म्हो यानावी। थुकियाना: ल्वयनाप ल्वय फइमखु व थीथी अवसरवादी संक्रमणत पाखे संक्रमित जुयाः एडस अद्यावाय थ्वक्व खः। थुकियाना: एडस अद्यावाय थ्वक्व खः।

खः एचआईभी जुइवः व एडस ल्वय खः। एचआईभी धयागु छागु अवस्था जक खः। एचआईभी भाइरस मनूया म्हय दुहांवेन धायेवः एचआईभी संक्रमित जक खः।

खः एचआईभी जुइवः व एडस ल्वय खः। एचआईभी धयागु छागु अवस्था जक खः। एचआईभी भाइरस मनूया म्हय दुहांवेन धायेवः एचआईभी संक्रमित जक खः।

ए.आर.भी. छु खः?

एचआईभी संक्रमितमह धका: भीसं मनूया हि जाँचय याना: जक महसीका कायफह। हिइ एचआईभी खेनेदत धाःसा व एचआईभी पोजिटिभ जुइ। एचआईभी पोजिटिभ जुइव व ल्विंग जुइमखु। छुम्ह स्वयम्ह मनू सरह हे वया ज्याखं जुयाच्वनी। उकिं सुं मनू खेनेव व एचआईभी पोजिटिभभ धका: महसीके फइमखुसा, सुं नं एचआईभी पोजिटिभ जुइव व ल्विंग, असक्षममह धका: धुकुमा: नं यायेमज्यु।

छुम्ह मनूखं मेम्ह मनूयात मपुकेगु गुकथं जुलेसा धयागु खं नं सीके माःगु हे खं खः। उकियात भीसं च्यय न्ह्यःयना कथं वेनेगु धापूत हे विचाः: यायेमा:।

1) असुरक्षित याने सम्पर्क मयायेगु। अथे धयागु फुसा याने सम्पर्क हे मयायेगु, अनं मज्यूसा म्हस्यूम्ह, विश्वास दुर्ह, थः कला: भाःत दथुइ वा छुम्ह नाप हे जक याने सम्पर्क यायेगु। अनं नं जिल धाःसा कण्डम छ्यला जक याने सम्पर्क यायेगु यायेमा:।

2) एचआईभी जूम्ह माम्ह फयां फच्छी मच्वा हे बुइकेगु मखु। मचा बुइके हे मालधाःसां सम्बन्धित डाक्टरया सल्लाहकथं इलय वे जाँचय याका: पीएमटीसिटी अन्तरगत च्यवना मचा बुइकल धाःसा मचायात एचआईभी मदुम्ह मचा बुइके फह। पीएमटीसिटी धयागु माम्ह मचायात एचआईभी भाइरस मपुकेगु उपाय खः।

3) हि कालिविल यायेवलय एचआईभी जाँच याना: जक यायेमा:। - हिनुलय नसाया वासः कायेगु वानी फयां फच्छी मयायेगु हे बालाइ। यदि कायेगु हे जूसां छुम्हयसिया छपू हे जक मुलु छ्यलेगु याःसा मिनी। थुकथं एचआईभी धयागु ल्वय मखु धयागु। थुकिया वासःया विकास नापनाप उपचारय च्यवथी वासः छ्यलेगु जुलु। थुकथं सन् १९९५ / ०९६ लिपा एचआईभी भाइरस मनूया म्हय दुहां मवक मेकथं हि

बार्ख

तयू पु

किचलय न्हिलाच्वंम्ह मिला।

थ्व मिखाय जां थी। मिखा तिसिइ मैक, उथाय थुगु नुगलय मुगलं

छ्यानावी। “छु स्वयाच्वंना त्वालां

? खुँ चिङ्का जः वःगु गथे मथु

? ” थ्व खं जितः थना है। फेसबुक

बक्सं किपा: दनावै। नमस्ते। थ्व

सः नुगलय।

छुँ दिं लिपा गजल छपू

छ्यवयाहै। “दाइ थ्व गजल व्वना

छ्यक वालादी धैगु भलसा

कथाच्वना। थुगु खं जितः

मिं पुइ। चां न्ह्यःतनी। वहे

गजल दुने जिगु

न्ह्यःचाहिलावी। सुथ मज्यूव

लिसः वियाः। गजल

बालांजु, थुलिजक मच्वया,

वालातकं छ्यवयाचियाः।

सुभाय्या पात्र जः जु वल।</

सिनेमास्कोप विजयरत्न असंकरे

सेलिब्रिटीतयागु दुःख

सेलिब्रिटी धायर वं नांजाःपि

धका: अथेहें सीदु।

नांजाःपिन धुकुतिङ्ग दाँ

नं जायेमा: धइगु

मति लुयावइ।

तर अथे

मजुइ नं

फु। वा दाँ

द: स।

मनय् सुख

शान्ति

मदयेफु।



रुपय हे कयातःगु दु। नां व दाँ दःसां सुख मदमह माइकल ज्याक्शन थःगु जीवनया लिपांगु इलय ड्रग्स छ्यला स्वानाच्चंम्ह खः। अले वहे ड्रग्सया ओभरडोज वयागु ज्यान का:गु खः। धका: धाइ। मर्लिन मुनरोया केसय नं अथेहे जूगु खः। धका: धाइपि नं दु। निदंयदं न्ह्यः हालिउड स्टार हित लेजरया मृत्यु नं ड्रग्सया हे हुनिं जुल। ड्रग्स छ्यला दुःख बवः तयले गु कुलतय वयागु ज्यान तकं वन।

ल भ
अ पने य र य।

ब्रेकअप वा मेमेगु हुनिं समाजं ताःपाक च्चना ड्रग्सया लतय डुवे जूपि सेलिब्रिटीत यक्व दु। एल्म्स प्रेस्ले येज्याःम्ह संसारय नांजाम्ह रक स्टारया तकं हविगत वहे जुल। जिमी हेण्ड्रम्स नांयाम्ह रक स्टारया ज्यान नं ड्रग्सया हे काःगु खः। हालिउडया गुलिखे स्टारतयागु नां आ: न ड्रग्सया हुनिं चर्चाय वयेगु यानाच्चंगु खः।

लिण्डसे लोहानला थ्वे हुनिं जेलतकं वनेमाल। केट मोस नांयाम्ह हिरोनी न कोकिनया कुलतय फंसे जुयाच्चंगु हुना भुझा दु। नां व दाँ दतं नं जीवनय मदयेक मगागु धइगु सुख खः। अले थ्वे सुख भोगाय यायेमखा इपि थ्वे कुलतय फंसे जूहिगु खः। अले वहे कुलत इमिगु ज्यान तकं वनिगु खः।

ब्रिटनी स्पीयर्सया अबायर्ति ब्रेकअप जूगु खः। वयागु इहिपा यात हालिउडय डिकले चीहाकःगु इहिपा: धका: धयातःगु दु। अथे धाःगु मूहुनिं धइगु ब्रिटनी स्पीयर्सया इहिपा: जुया: कन्हय खुन्हु हे ब्रेकअप जूगुलिखे खः। अले हुनिं तसकं निराशाय दुविउम्ह ब्रिटनी ड्रग्सया कुलतय फंसे जुल। अले व कुलत मुक्त जुइत अमेरीकाया मालिबु नांयागु पुनर्जीवन केन्द्र (रिहायाविलिटेशन सेन्टर) वास: याकेत वने माल।

लु लागुन व सहारा फिल्मया लोकहावःम्ह हिरोनी ब्रुक शील्ड्स न जीवनय छक्वः निराशाय दुविने धुक्मह हिरोनी खः। वं थःगु दुःखया वाखँ थःगु आत्मकथा “डाउन केम द रेन” य तकं च्चगु दु। वेलायतया छम्ह मोडल लुसि गोर्डन आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः।

लुसि मयःजु “स्पाइडरम्यान थी” सकियाःय न अभिनय याःगु दु। अथेहे तु निकोल स्पीय, एम्मी वाइनहाउस येज्याःपि सेलिब्रिटीत नं डिप्रेशनया ल्वगित खः। डिप्रेशनया हुनिं हे मत्यवं मदुपि खः। सन् २००८ य रुसया नांजाम्ह मोडल रुसलाना कुशोरोभा नं जीवनय दुःख सह यायेमफया: आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः।

थ्वे स्वस्व वनेवले पिने स्वयेवले नांदापि

व दाँ दुपि सेलिब्रिटीतयागु जीवन गुलि भः। भः धाःगु खनेदु, दुने दुने उलि हे भः। भः धा धइगु खः। जीवनय नां व दाँ जक सकतां मस्तु। वास्तविकताया ज्ञां हे तःधंगु खँ खः। अले आत्माया सुख तःधंगु खँ खः। धइगु याउँक हे खः। उकिं हे जुइ गुलिखे

सेलिब्रिटीत यज्याःगु ट्रेजेडीया दुःख मुक्त

जुइया नितिं थैक्न्हय थीथी कथंया

साधनापाखे नुगः क्वसायेका: वया

च्चंगु खनेदु। ■

तिनी
ड्रग्सया
कुलत
मुक्त जूम्ह
सेलिब्रिटी



खः। ब्रिटनी स्पीयर्सया अबायर्ति ब्रेकअप जूगु खः। वयागु इहिपा यात हालिउडय डिकले चीहाकःगु इहिपा: धका: धयातःगु दु। अथे धाःगु मूहुनिं धइगु ब्रिटनी स्पीयर्सया इहिपा: जुया: कन्हय खुन्हु हे ब्रेकअप जूगुलिखे खः। अले हुनिं तसकं निराशाय दुविउम्ह ब्रिटनी ड्रग्सया कुलतय फंसे जुल। अले व कुलत मुक्त जुइत अमेरीकाया मालिबु नांयागु पुनर्जीवन केन्द्र (रिहायाविलिटेशन सेन्टर) वास: याकेत वने माल।

“लु लागुन” व सहारा फिल्मया लोकहावःम्ह हिरोनी ब्रुक शील्ड्स न जीवनय छक्वः निराशाय दुविने धुक्मह हिरोनी खः। वं थःगु दुःखया वाखँ थःगु आत्मकथा “डाउन केम द रेन” य तकं च्चगु दु। वेलायतया छम्ह मोडल लुसि गोर्डन आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः।

लुसि मयःजु “स्पाइडरम्यान थी” सकियाःय न अभिनय याःगु दु। अथेहे तु निकोल स्पीय, एम्मी वाइनहाउस येज्याःपि सेलिब्रिटीत नं डिप्रेशनया ल्वगित खः। डिप्रेशनया हुनिं हे मत्यवं मदुपि खः। सन् २००८ य रुसया नांजाम्ह मोडल रुसलाना कुशोरोभा नं जीवनय दुःख सह यायेमफया: आत्महत्या याःम्ह सेलिब्रिटी खः।

थ्वे स्वस्व वनेवले पिने स्वयेवले नांदापि व दाँ दुपि सेलिब्रिटीतयागु जीवन गुलि भः। भः धाःगु खनेदु, दुने दुने उलि हे भः। भः धा धइगु खः। जीवनय नां व दाँ जक सकतां मस्तु। वास्तविकताया ज्ञां हे तःधंगु खँ खः। अले आत्माया सुख तःधंगु खँ खः। धइगु याउँक हे खः। उकिं हे जुइ गुलिखे

सेलिब्रिटीत यज्याःगु ट्रेजेडीया दुःख मुक्त

जुइया नितिं थैक्न्हय थीथी कथंया

साधनापाखे नुगः क्वसायेका: वया

च्चंगु खनेदु। ■

तिनी
ड्रग्सया
कुलत
मुक्त जूम्ह
सेलिब्रिटी

जीवन दुख्य दुविना: च्चनेफु। अज्याःगु दुःख सहयाये मफया: गुलिखेसिन आत्महत्यातकं याइ। कलिउडय छुई न्ह्यः तिनि जेसिका खड्का नांयाम्ह छम्ह हिरोइन आत्महत्या यात।

न्हापा श्रीषा कार्की व गीताज्जली सुनार नांयाःपि हिरोइनतयसं न आत्महत्या याये धूकलसा “सिलु” या हिरोइन नविना श्रेष्ठ (क.सी.) न मत्यवं मदुम्ह हिरोइन खः। दीक्षण भारतय सेक्स वम धका: बय्यव्य यानातःम्ह सिल्क स्पीया नं दुःख सहयाये मफया: आत्महत्या याःम्ह हिरोइन खः।

भारतय अज्याःगु घटना मेमेगु नं जू। भारतय जक मस्तु हलिउडय नं अथे जू। हलिउडया व्यूटी व्यान मर्लिन मुनरो नं छगू अज्याःगु हे नां खः। थैसिबे ५० दै न्ह्यहे सेक्स गडेसया रुपय बय्यव्य जूम्ह मर्लिनया जीवनय अमेरिकाया अबलय याःम्ह राष्ट्रपति जोन एफ. केनेडी व वया किजा रोबर्ट केनेडी थेज्याःपि मिजंतलिसेतक स्वापू क्वाटागु हुइनाभुझाना जुल।

स्ट्यल्लागु अभिनयया नितिं गोल्डेन ग्लोब अवार्डतकं त्याकेत ताःलाःम्ह मर्लिन मुनरोया जीवनय अन्दरीगी धाःसा ताःमलात। वयागु जीवनय वःपि मिजंतल्यसं वयात धोखा जक विल। थुकिं याना निराशय दुविना: वंम्ह मर्लिन मुनरो छन्हु रहश्यमय रुपं मन्त। वयागु मृत्युयात गुलिसिनं सुसाइड धाल। गुलिसिनं पड्यन्व। तर, सत्य खँ आःतक नं पिहामवनी। मर्लिन मुनरो सीगु इलय श्वीखुदै तिनि दुम्ह खः।

सेलिब्रिटीया रुपय तसकं नांजाम्ह माइकल ज्याक्शनया मृत्युया नं छगू रहश्यया

कथं अनुसन्धानकर्तापिन्स थ्वे पत्ता लगे याःगु खः। नियमित रुपं यौन सम्पर्क तिहिपन्के मस्तु ब्लड प्रेसर जुइ। २ रोग प्रतिरोध क्षमता अप्वइ वालाःगु यौन स्वास्थ्य धायेगु भिंगु शारीरिक स्वास्थ्य खः। वालय छ्यकः वा निकः यौन सम्पर्क यायेगु धइगु रोग प्रतिरोध क्षमता वढे यायेगु धाइगु खः। थुकिं इम्युनोग्लोबलोनिन ए’ व ‘आइजीए’ एन्टीबैकडी रोग प्रतिरोध वढे याना: चीकीगु लव्य व मेमेगु पाखे वये याइ।

३ मोटोपान मस्तु याइ

यौन स्वापू तिवलय यक्व यौन स्वास्थ्यया नितिं छ्यसा जीवन पूर्ण जुइफु। यौनपाखे भीसं यक्व लाभ कायेफु।

१. तनाव न्ह्यकावी -

यौन छगू जीवनया नितिं मदयेकं मगाःसा थ्वयायात नसाया नितिं काःसा मनू स्यनी धाःसा स्वास्थ्यया नितिं छ्यसा जीवन पूर्ण जुइफु। यौनपाखे भीसं यक्व लाभ कायेफु।

यौन फुक्क व्यायाम मध्ये वालाःगु धायेदीगु दु। यौन याइबलय शारीरिक व मानसिक रुपं ज्या याइगुलिं अथे जूगु खः।

६ यौन आत्मीयता वढे याइ

स्वाभिमान अभिवृद्धि यायेत

मनूत्यसं याइगु यौनया २३७ कारण

धाःगु दु। स्वाभिमान जुइत नं

मनूत्यसं यौन याइगु पत्ता लगाय

जूगु दु। यौन स्वाभिमान वढे याइ,

य

नेपाल्य एटीएमया छ्यलाबुला:

मनूया सामाजिक विकासलिसे सूचना प्रविधिया विकास नं तीव्र रूपं जुयाचंगु दु। विश्वय् थुकिया विकासकम गुगु तीव्रतालिसे न्ह्यःने न्ह्यानाचंगु दु थुकिया प्रत्यक्ष प्रभाव नेपाल्य नं लागु दु। थमथ्यं वंगु निगु दशक थुखे सूचना प्रविधिया विकासस्य नेपाल नं तःवंगु पला: न्ह्याकेघुक्गु दु। विशेष याना: बैकिङ्ग लिसे वित्तीय क्षेत्र थेज्यागु सार्वजनिक क्षेत्रय् थुकिया विकास तीव्र रूपं न्ह्यःने न्ह्यानाचंगु दु।

थहे भवलय् सूचना प्रविधिया विकासस्य वंगु छु दं थुखे छ्यगु न्ह्यु प्रविधि अटोमेटिक टेलर मेसिन

अर्थात गुकियात भीसं एटीएम धका: थुइकेगु यानाचनागु दु, उकिया छ्यलाबुला नेपाल्य आपाल अप्यया: वयाचंगु दु।

मनूया व्यस्ता लिसे थुकिया छ्यलाबुलाय् नं आपाल बृद्धि जूगु खनेदु। एटीएमयात सर्वसाधारणं सहज रूपं एनी टाइम मनिया रूप्य नं थुइकेगु यानाचंगु दु। नेपाल्य विशेष याना: शहरी क्षेत्रय् थुकिया छ्यलाबुला आपाल दु।

अझ धायेगु खःसा स्वनिगलय् थुकियात यक्वसिन छ्यलेगु यानाचंगु दु। स्वनिगःया थीथी बैकतयस्य थमथ्य ५५० स्वया: आपाल एटीएमतपाखें सेवा विया: वयाचंगु दु।

चौबिसै घण्टा बैकिङ्ग सेवा प्राप्त यायेत छ्यगु सहज व सुलभ माध्यम जूगु दु एटीएम। एटीएमया माध्यमपाखें छम्ह मनुखं छु नं इलय् थेबाया कारोबार यायेफु। सहज बैकिङ्ग माध्यम जूगु एटीएम नेपा:मिपिनिगु दथुइ नं लोकहवानाः वयाचंगु दु।

सहज बैकिङ्ग रूप्य विकसित जूगु एटीएमया विकास धइगु अमेरिकापाखें जूगु खनेदु। सन् १९६० या दशकय् तत्कालीन नेशनल सिटी बैकं दकले न्हापां थुकियात छ्यलाबुलाय् हःगु खनेदु। थुकथं शुरु जूगु एटीएमय् लिपा थीथी तरिकां विकास व छ्यलाबुला लिसे थुकिया थौकन्ह्य् स्वरूपतक विकास जूगु खः।

एटीएमया विकासलिसे थीथी बैकतयस्य थीथी कथंया सुविधात

बीगु क्रम नं अप्यःगु अझ धाये छ्यगु कथंया धेवेबल्लाः थे हे जूगु दु। प्रविधिया विकासलिसे थुकिया दुरुपयोग नं अप्यया: वनाचंगु दु। एटीएमय् नं दुरुपयोग अप्यया: वःगु दु। एटीम प्रयोगकर्ता सुरक्षाया नियमत छ्यलेगुलिइ कमी कमजोरी याःसा थुकिया दुरुपयोग याइप्रित सहज जुइ।

थुकथं हे जुयाचंगु प्रविधिया विकास लिसलिसे मनूया व्यस्त जीवनय् छु भचा सहजता जूगु दु। विषेष याना: शहरी क्षेत्रय् जक विकसित जुयाचंगु थज्याःगु न्हू न्हूगु

प्रविधियात हरेक क्षेत्रय् व हरेक वर्गया मनूतय् न्ह्यःने तक थयं के माःगु आवश्यकता दु। विकसित प्रविधियात थुकथं हरेक थासय् तक थयंकेफुसा जक पायछि

अर्थय् प्रविधिया विकास जूगु कथं कायेफु।

सूचना प्रविधि

दीपा महजन



थौया सफलतां न्हापाया धाः व्यवलात



नेपाली भाषाया तसकं लोकहवाःगु "जमाना खराब छ" गजलपाखें थुगु हे दैँय २०६९ सालया छिन्नलता युवा पुरस्कार त्याकादीम्ह नेपालभाषा संगीत थ्यःया छम्ह नांजाःम्ह म्ये हालामि निशा देशार नेपाली भाषा संगीत ख्यलय् स्वापित कलाकार जुयादिल। निशा देशार मचानिसे म्ये हालेन्ह्याम्ह खः। थःका: कका म्ये हालामि नापं लय् चिनामि प्रेमबहादुर देशारया प्रेरणां ८/९ दं दुबलय् संगीतया सारेगम सयेकादीगु खः। २०५८ सालानिसे औपचारिक रूपं डोरेमी संगीत स्कूलय् गुरुपि भानुभक्त ढकाल, इश्वर अमात्य लिसे गुरुदेव कामतपाखें संगीत प्रशिक्षण क्यादीगु खः।

२०५८ व २०६८ सालय् निशा देशारया छिन्नलता युवा पुरस्कार, १३ औं इमेज अवार्ड व Bindabasini Music Award य Best Vocal Performer female -२०६८, Utkristha Yuwa Puraskar २०११ [JCI] त्याकादिल।

२०५८ व २०६८ सालय् निशा देशारया छिन्नलता युवा पुरस्कार, १३ औं इमेज अवार्ड व Bindabasini Music Award य Best Vocal Performer female -२०६८, Utkristha Yuwa Puraskar २०११ [JCI] त्याकादिल।

२०५८ सालय् लोकार्पण एल्वम पिकायेमाःगु सुकाब वःगुलि वय्यकलं एकल एल्वम पिकायेगु विचा यानादिल उकिया निर्ति गैरे सुरेशं र्वाहालि यानादिल। गैरे सुरेशया एकल गजल एल्वम "चर्चा गजलको" या निर्ति म्ये हालेगु हवःता: विल। थुकिङ्ग च्यःगु "तिप्रो मेरो सम्बन्धको" गजल नेपाली संगीत ख्यलय् चर्चा जुल वहे इलय् थःगु एकल एल्वम लोकार्पणया "जमाना खराब छ" तसकं लोकहवाः। थहे म्ये २०६९ सालया छिन्नलता युवा पुरस्कार, १३ औं इमेज अवार्ड व Champapur JCI, Mission Music, Mahadev Yuwa Club, Bajra Barahi Bhazan Mandal, Pandit Satyanarayan

संगीत ख्यः

बिमला शावय

जुडगु concert य थ्ये हालेगु हवःता: वल थहे भवलय् नेपाली थीथी थाय् पूर्वया ईलाम ईंटरहीनिसे पश्चिमया दाङ्ग, नेपालगञ्ज, भारतया मेघालय आदि थासय् चाःहिलेगु हवःता: दत धका: वय्यकलं कनादिल। भारतया मेघालय वनावलय तिनि छम्ह कलाकारं गुलि संगीतयामा धका: सिल वय्यकलं ध्यादिल ख्यतला व उलि तःवंगु मधु अये नं संगीतिक जीवनय् लुम्के वहःगु खः धका: कनादिल। २०५८ सालानिसे संगीतिक ख्यलय् छु याये धका: थःगु जीवन पाना उवर्लेनिसे आरोह अवरोहत यक्व हे वल आः थ्य

ख्यलय् सफल जुर्मेल उर्मिपुकुर्व लवःमने धुक्कल छ्यवे न्ह्याद्युसे नं चन धका: कनादिल। २०६८ सालय् अवार्ड व समान यक्व हे कया: उकिया लागि जि तसकं भायमानी धका: वय्यकलं ध्यादिल। थहे सालय् थीथी संघ संस्था Champapur JCI, Mission Music, Mahadev Yuwa Club, Bajra Barahi Bhazan Mandal, Pandit Satyanarayan

Chaudhari Smriti Pratisthan, Deshar Samaj पाखें सम्मान नं यानादीगु दु। थव बाहेक Machhegaun Bhajan Mandal, Pashupati Sangeet Pratisthan, Radio Nepal and Shree Krishna Pranami, Shyam Maleku Bhakti Sangit Guthi पाखें च्यसा: गःगु भजन competition य त्याकादीगु सिरपा: नेपालभाषा म्येय Image Award [2065] अतिकं लुम्केवहःगु अवार्डत खः।

निसिवें अपः नेवाः, नेपाली, लोक, भजन म्ये हालादी धुक्कम्ह निशा देशारं उकि मये अपः गजल हे हालादीगु दु थुकिया श्रेय लय् चिनामि गैरे सुरेशयात विचादी, लिसे म्ये च्यमि डा. कृष्णहर वरालयात नं त्वःमकामदी

छ्याध्याःसा वयक्पिसं याना: हे थौ निशा देशार संगीत ख्यलय् स्वापित जूगु खः वय्क: स्वयम् थ्य खः स्वीकार यानादीगु दु। संगीत येकादिसं थुकिया विकृत हयेगु कुतः यानादीमते वयकलं सकलसित थभ धाये संगीत येकादिपित्त इनाप यानादिल नाप थ ख्यलय् वयेत संगीतया बारे सयेका: सिद्धका: वयेत नं इनाप यानादिल।

२०४९ सालय् यल चापागासां वौ ज्ञानलाल व मां चिरीमाया देशारया कोखें जन्म युवादीम्ह निशां क्लासिक संगीतय् चीए पास यानादीगु दु। शान्त स्वाभावम्ह म्ये हालामि निशा देशार जीवनज्जःछिथ थःत संगीत ख्यलय् पायेगु व छिकपिनिगु मतिना सदां दयाच्चनीगु आशा नं यानादीगु दु।

कु ईया निर्ति दिनाच्चंगु नेपाः सः वाःपौ आः हाकने मदिक्क पिदनेत्यंगुलिं सकल नेपाःसः वाःपौ परिवारयात भित्तुना देशायाच्चना। नेपालभाषा, साहित्य व संस्कृतिया ख्यलय् नेपाःसः वाःपौया योगदान न्ह्याबले दयातुंच्चनी धका: नं भलसा क्याच्चना।

नेपालभाषा एम.ए. (स्नातकोत्तरतह)या न्ह्यापांगु तगिमर्य भर्ना चागु दु। याकन र्वापू तयादीत इनाप याना। न्ह्यापांगु तिष्या क्याया। बि.ए. (स्नातक) र्वापू गु जूसां एम.ए. नेपालभाषा य भर्ना जुड दु।

; xk॥ th; lfnf I; *

प्रमुख

बेपालभाषा क्लेन्वीय विज्ञान

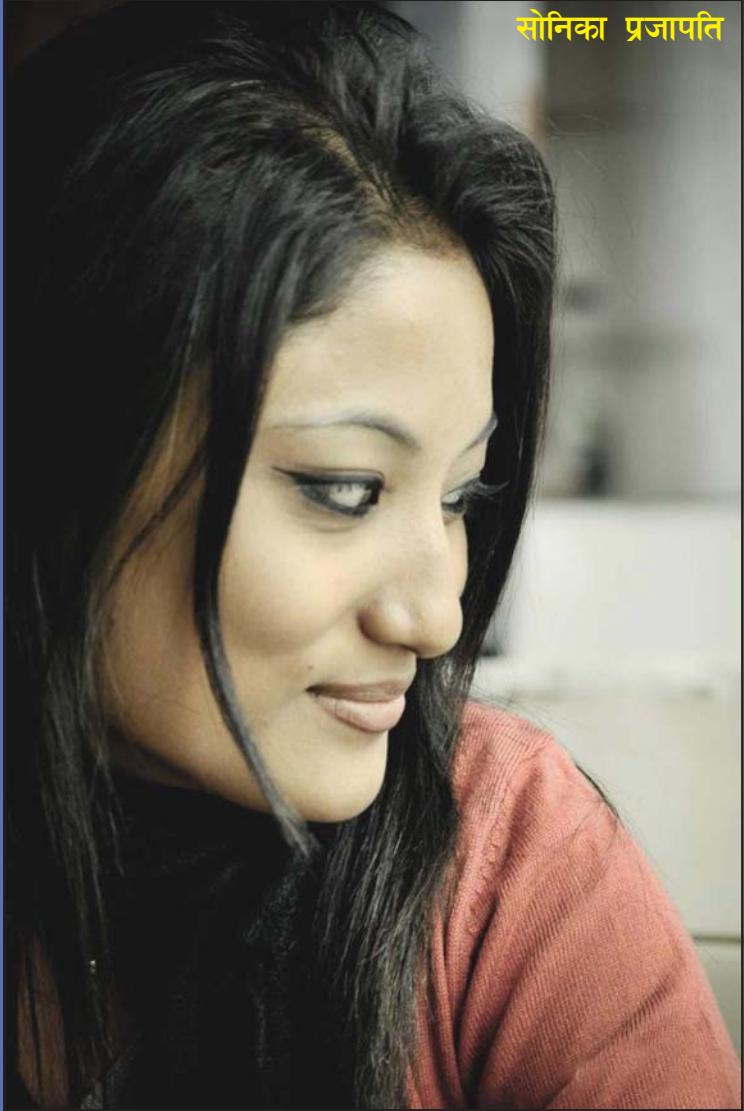
चैबलाकौल झृति अवब

ग्राटब अंयुक्त क्याल्यय लागा, यलध्याया, यल

०१५२८०४९४

फोकस

सोनिका प्रजापति



चाम्प मोडलिङ मार्फत पिलूकृष्ण सोनिका "यो बहिनीको कलिलो उमेर" म्यूजिक मिडियो थःत कला क्षेत्रमा न्यायादिल। नेपालभाषाय "खतावजि" त तयेत्यंगु "पानवति" सँकिपाय नं मिहतादी धुक्कमूळ तयःकः नेपालभाषाया मेमेगु सँकिपाय नं मिहतेगु तयारी दु।

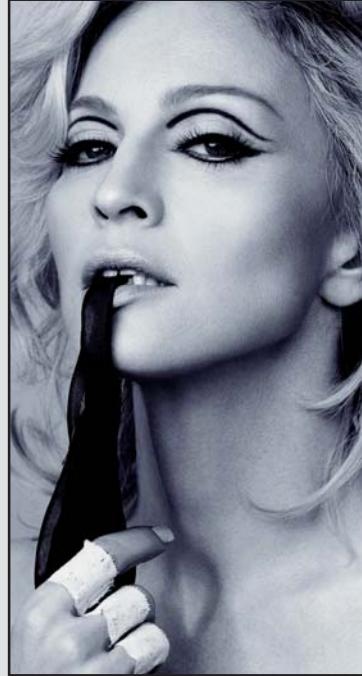
क्रिपा: - सागर श्रेष्ठ

म्याडोना स्ट्रिपर खः - एल्टन जोन

म्युजिक लेजेन्ड एल्टन जोन पप सामाजिक म्याडोनायात स्ट्रिपर धका: कुण्ठ्युङ् दु। छगु अष्टैलियाली टेलिभिजन मार्पित जोन थथे धाःगु खः।

जोन म्याडोनाया करिअर मदयेधुक्कूङ् तकां धाःगु दु। म्याडोनाया लिपांगु कन्सर्ट विफल ज्ञानिं थः लयतायागु खँ व न्हयःथंगु दु।

लुम्केवहःजू, वंगु जुलाई महिनाय थःगु एल्बम एमडिएनएया लागि दुरया इवलय पेरिसय ज्ञानु छगु कन्सर्ट म्याडोनाय थःगु वसः त्वःतुत्वःतु द्वलंद्वः दर्शकतय न्हयःने ब्रा क्वक्याः दुरूपा नं क्यांगु खः।



ब्रायड व एन्जेलिना ब्याहाया तयारी व्यस्त

थःगु हे सेटेम्बरया अन्तपाखे जुइत्यंगु थःगु ब्याहाया लागि ब्रायड पिट व एन्जेलिना जोली व्यस्त ज्याच्चंगु दु। एन्जेलिना स्वयां ब्रायड थःपिनिगु ब्याहाया लागि लिमला: फमला: ज्याच्चंगु सिइदुगु दु।

थःगु ब्याहाया लागि फ्रान्सय दुगु थःगु छै मर्मत सम्भार यायेत छै दयेकीपि मनूतयु छगु पुचःलिसें ब्रायड फ्रान्स वंगु दु।

थःम्हं सःताःतःपि पाहांपि इमिगु छै गथे च्चं धका: वास्ता मयाइपि ज्सां ब्रायड धाःसा युथाय हरेक दृष्टि थःगु छै बालाकेत ध्यवा व ई फुकाच्चंगु दु।



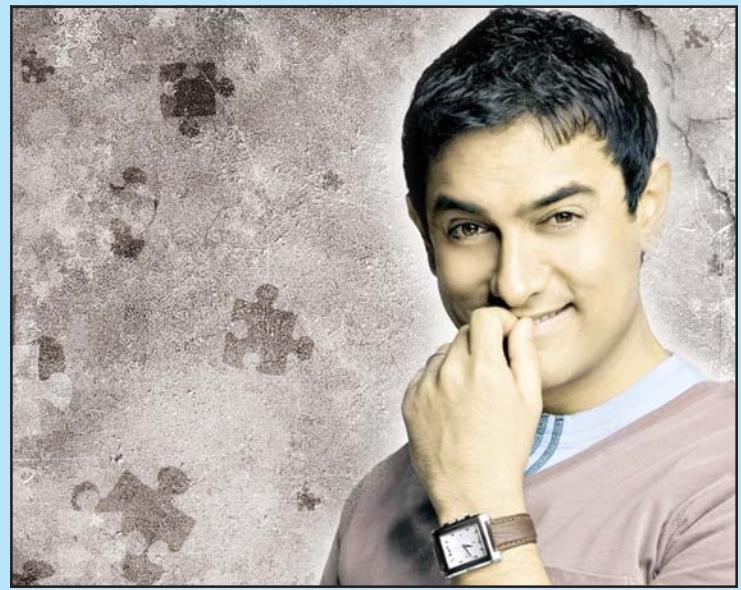
खला इमिगु ब्याहाबलय इमिसं नीमहित जक पाहां सःतेगु धाःगु दु। वंगु अप्रिलय इमि इनोजमेन्ट ज्ञानु खः।

आमीर खानं न्यात नीनिखा छै

बलिउडया नांजाःम्ह नायक आमीर खानं उत्तरप्रदेशया थःगु गृहनगर सहवादय छुँ ई न्हयः जक नीनिखा छै न्याःगु दु।

थै छै व थःहे कका नसीर खान व मेपि थःथितिपिंपाखे न्यानाकाःगु खः। थुगु छै व थः अले थः छैजःपिनिगु लागि न्यानागु धाःगु दु।

फिल्मी जीवन सिधयेधुक्कः कृषिपाखे हे लिहां वयेगु विचाः दु हैं वया। उकिं उगु इलय थःगु छै व पुर्वा लुम्केत व थ्य छै न्यानागु धाःगु दु। मेमेपि कलाकारतयस लण्डन व दुवाईलय छै, तुँ न्यानाः ज्ञानु इलय आमीर खानं धाःसा थः विस्क ज्युक्याच्चंगु दु।



प्रो. रोहिना शाक्य

लुम्नदी अजिमा जैविक



अजिमा वटु चोक, काठमाडौं
फोनः ४२४८७६९



We Serve Engineering Consultancy Services

- ❖ Architectural and Structural Designing.
- ❖ Property Valuation.
- ❖ Land Survey and plotting.
- ❖ Detail Estimate.
- ❖ Municipal Drawing.
- ❖ CAD/Visio/3 D Drawing.

Progressive Group

(Consulting Architects & Engineers)
Lagankhel, Lalitpur

P.O. Box no.196 Lalitpur
5004019, 5004020, 5547552 Fax +977 1 5553883
Email:- progressive@mitra.com.np

Desktop Services

- ❖ Black Color printing Up to A0 size.
- ❖ Photo Copy Up to A0 size.
- ❖ Digital photo print.
- ❖ Scanning/lamination.
- ❖ Net phone.



Sweet Cave

(जीरिया दाईया पसः)

Kalimati, Kathmandu, Nepal

Tel: 4275511

थनं भ्यय लिसे पार्टीया निति माःगु स्पेशल धौ, पनिर, लाखामरी, लालमोहन, बर्फी, रसबरी लिसे मेमेगु थीथी परिकारया मरिया निति स्वापू तयादिसँ । आउटडोर भेज ब्याटरिङ्या नं व्यवस्था दु।