

The Eyewear shop  
**Sarthak Optical**

Remember us For:  
Sunglasses, Spectacles Frame,  
Contact Lens, Contact Lens solution



JAYEN SHRESTHA  
9841348737  
Tangal, Lalitpur, Nepal

‘का बेइमान’  
मञ्जु श्रेष्ठ  
लिसे छभाः



पेज ३

bsn]xkfw'  
Nofk6k sDKob/



पेज ८

## नेपाली मिडियां नेवाःतयत् थाय् बियाच्वंगु मदु !

सञ्चार माध्यम धइगु फुक्कसित सुसूचित यायेगु छगू धिसिलाःगु माध्यम खः । तर थ्व फुक्कसिनं गुलितक्क पूर्वकाः च्वंगु दु वा मदु थ्व थःथःगु हे विचाः दइ । तर धात्थे धायेगु खःसा थौकन्हय् स्विनिगलय् दुगु ततःधंगु प्रिन्ट मिडिया निसें इलेक्ट्रोनिक मिडिया तर्क स्वयेगु खःसा आपालं धइये मिडियात प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष पार्टीगत जुजुं वनाच्वंगु दु ।

मेखे खँलायेगु खःसा नेपाली पत्रपत्रिका लिसे नेपाली इलेक्ट्रोनिक मिडिया गथेकि एफ. एम., टेलिभिजनपाखें भी नेवाःतयत् उलि कःघानाः च्वंगु मदु । थुकिया दसु भी नेवाः ज्याभवलय् ब्वति काइपिं गुलि नं भाजु/मयजुपिं दु वय्कःपिसं वालाक्क हे धुकुमाः यायेफु । अले ज्याभवः ग्वसाः ग्वःगु खलकं नं विचाः यायेफु कि वय्कःपित वनापौ छवयाः नं वय्कःपिं भी नेवाःतयगु ज्याभवलय् भायादीपिं भाजु/मयजुपिलिसे यानागु खँलावल्हा थन न्हयव्वयाः च्वना ।

जिगु नां महेश खः - पक्का नं खः नेवाःतयगु मिडिया वाहेक मेमेगु ततःधंगु नेपाली मिडियापाखें भी नेवाःतयगु बुखँत उमिसं उलि कःघानाः च्वंगु मदु, वय्कःपित वनापौ मथ्यंगु नं मखु, थ्व स्वयाः छुं ई न्हयः जिमिगु क्लवपाखें नं छगू सम्मान ज्याभवः यानागु खः जिमिसं

नेवाःतयगु मिडिया नापनापं नेपाली मिडियातयत् नं वनापौ खः, तर वय्कःपिं भायामदी, थ्व भी नेवाःतयगु नितिं तसकं दुखया खँ खः, इमिसं भी नेवाःतयगु बुखँयात कःघायेगुपाखें उलि थाय् बियाच्वंगु मदु, तर उमिसं थ्व खँयात वाःचायेकेमाःगु खःकि उमिगु पत्रपत्रिका धाः वा इलेक्ट्रोनिक मिडिया स्विनिगलय् दकले अप्वः उमिगु ग्राहकत धइगु नेवाःत हे खः, यदि भी नेवाःतयसं उमिगु पत्रपत्रिका वनाः मविल धाःसा, भी नेवाःतयसं खय्तयगु च्यानल स्वयेमखु

अथेहे जिमिसं थन न्हयव्वयागु दु ।  
- थ्व नेपाली मिडियातयसं नेवाःतयगु ज्याभवःयात गुलितक्क थाय् बियाच्वंगु दु वा मदु धइगु खँय् फुक्कसियां छगू हे विचार मजुइफु तर जितः गथे ताः धाःसा भी नेवाःतयगु छु नं ज्याभवःयात धाःसा भीसं यानागु ज्याया समीक्षा जुइमाः धइगु ग्वसाः खलःया विचाः खः । थुकिया नापनापं भीसं थज्याःगु ज्या यानाः लाभ कायेत स्वयागु पक्का नं मखु, जिमिसं थौया ज्याभवलय् नेवाःत जक मखु, गैर नेवाःतयत् नं वनाः तयागु

ब्यूगु बुखँ निसें कयाः मेमेगु जानकारी बियाच्वंगु मदुला ? उमिगु पत्रपत्रिका दःसा गाःगु जुल ला ? भीगु थ्व स्विनिगः नेवाःतयगु बाहुल्यता दुगु थाय् खः अयुं भीसं थःगु मां भासं पिदनाच्वंगु पत्रपत्रिका, एफ. एम., टिभी च्यानलयात भीसं छय् प्राथमिकता विइमफुत ?

थ्व खँय् भीसं इलय् हे विचाः याये, उकिस्नं खय् ब्रम्हतयसं भी नेवाःतयत् विस्थापित यायेगु नितिं थौथी कथंया दाउपेच मिहताच्वंगु दु, भी नेवाःतयत् गालय् क्वफायेत स्वयाच्वंगु दु, थ्व खँय् भीसं इलय् हे विचाः मयात धाःसा कन्हय् भी खय् ब्रम्हतयगु दास जुयाः म्वायेमालीगु अवस्था वयेफु गथेकि थौकन्हय्या मन्त्री मण्डल भारतीय व अमेरिकाया ईशारां चले जुयाच्वंगु दु, कन्हय् भी नेवाःत नं थज्याःगु अवस्थाय् तक्क मथ्येनामा, भीसं थःगु मां भायया रक्षा यायेगु भीगु कर्तव्य खः, अयुं नापं थौकन्हय्या ल्याय्मह ल्यासेतयसं नेवाः भाय् ल्हायेगु त्वाःताः हयाच्वंगु दु थुकिया मू कारण धइगु नेवाः भासं इमित यःगु चीज वनेगु व स्वयेगु उलि मदु तर थौ थुगु नेपाः सः वाःपौपाखें धाःसा उमित यःगु फुक्क धइये विषयवस्तु कःघायेत कुतः यानाच्वंगु दु । थ्व धइगु तसकं वालाःगु पक्ष खः । भलसा काये छिकपिसं थौकन्हय् ल्याय्मह, ल्यासेतयसं यथेकीगु विषयवस्तुयात बुलुहुं थाय् बियाः वनी धइगु थ्वहे छिकपित भित्तुना नं बियाच्वना ।

थ्व जुल छगू साहित्यिक ज्याभवः ग्वसाः ग्वयादीमह छम्ह भाजुया विचाः खः वय्कलं थःगु नां मतयेत इनाप याःगु हुनिं जिमिसं वय्कःया नां न्हयःमथनागु खः ।

पक्का नं छिकपिसं वय्कःपिनिगु विचाः वना हे दिल थुकिइ गुलितक्क सत्यता दु वा मदु । छिकपिसं हे धुकुमाः यानादीफु । धात्थे नेवाःतयगु नितिं थ्व छगू विडम्बना खः वा मखु, छु भी नेवाःत थहांवनी धकाः ग्याःगु खःला ? ततःधंगु नेपाली मिडियात । छु वय्कःपिसं भीसं यानागु ज्याभवःयात थाय् मय्युगु हुनि छु खः ? नेवाःत गुलितक्क सक्षम दु धइगु मेपिसं सी धकाः ग्याःगु खः कि वा मेमेगु हे छु कारण दु ? भीसं थ्व खँय् वालाक्क दुवाला स्वये । ■ दि. दि. शि. यल

धाल धाःसा उमिगु बजाः गन थ्यनी धइगु उमिसं वाःचायेका च्वंगु मदु, वरु भी नेवाःतयसं धाःसा छगू फोनया भरं भीत हःपाः बियाः भीगु ज्याभवलय् वयाः भीगु बुखँयात थाय् बियाच्वंगु दु, नेपाली मिडियाय् धायेगु खःसा जबरजस्तीं इमेज च्यानल, नेपाल समाचारपत्र वाहेक मेमेगु पत्रिकां उलि खासै थाय् बियाच्वंगु खनेमदु । उमिगु मिडिया धइगु ततःधूपिं मन्त्री, प्रधानमन्त्री वल धाःसा जक भीगु बुखँयात कःघायेगु यानाच्वंगु दु मखु धइगु खःसा भीसं न्हयाक्कः सामाजिक ज्या याःसां उमिसं भीथाय् वयाः छगू बुखँ तक्क नं बियाच्वंगु अवस्था मदु उकिं जिं छिकपिनिगु थ्व नेपाः सः वाःपौपाखें थ्वे धायेकि भी नेवाःतयसं नेपाली मिडियातयत् बहिस्कार हे यायेमाःगु दु ।

वय्कलं प्वंकादीगु विचाः गुलितक्क पार्यछि, खः वा मखु स्वयम् ब्वमिपिसं हे थुकियात मननु यानादी धइगु जिमिसं भलसा कयाच्वना । अथेहे मेगु छगू ज्याभवलय् नं जिमिसं ब्वति कयाः उगु ज्याभवलय् स्वयम् ग्वसाः खलःया हे विचाः न्यनागु दु, वय्कलं गथे धयादिल

**ललितपुर**  
अर्नमेन्ट्स



गाःबहाल, ललितपुर, फोन नं. ५५-४४९८५

Khaja Set @ Rs. 99



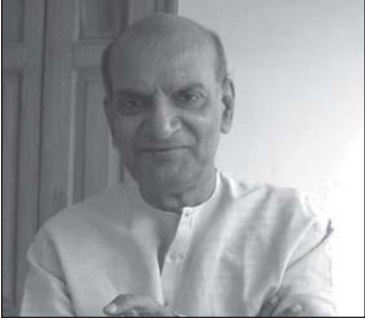
Set Meal @ Rs. 99

**Eat In, Carry Out**

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL



## गणतन्त्रवादी नेता मन्त



ये (नेपाः सः)

गणतन्त्रवादी नेता रामराजाप्रसाद सिंह बुधवा: ७७ दँया उमेरय् सुथय् मन्त । तःचः जुयाच्वम्ह वय्कः निवाः न्हयःनिसँ त्रिवि शिक्षण अस्पताय् भर्ना जुयाच्वनादीम्ह खः ।

जँ वय्या व्व संकेमज्युग् दुसः क्वय् स्याइग्, लुमंकेग्

शक्ति तनाःवनीग् थेंज्याःग् ल्वचं कयाच्वम्ह वय्कःयात सघन उपचार कक्ष (आईसीयू)सं तयाः वासः यानाच्वंगु खः ।

## श्रीशान्तिघट बज्रधातु श्रीघः

बहाःया हना ज्याइवः



ये (नेपाः सः)

श्री शान्तिघट बज्रधातु चैत्य महाविहार संरक्षण समिति श्रीघः संघया म्वसालय् सकवया श्री बज्रयोगिणीया लागाय् संघया थीथी व्यक्तित्वपित हनेग् ज्याभवः क्वचाःग् दु । संघया नायः शुभकाजी शाक्यया सभानायःसुइ न्हयाग् उग् ज्याभवः मीना बज्राचार्य न्हयाकादीग् खः । गुँला लच्छियंके तुतः व्विपि संघया दुजःतयत् हनाकथं सिरपाः देछाःग् उग् ज्याभवलय् थुगुसी एस.एल.सी. न्हापांगु श्रेणीइ पास जूम्ह संघया छयाञ्जे पूर्ण शाक्यया म्हाय्य स्मृति शाक्ययात नं हना-पौ नापि थीथी सिरपाः देछाःग् खः ।

गुँलाया तुतः व्वनेगुलि नुगः क्वसायैकूपिं मस्त विशेष शाक्य व विशाल शाक्यपित नं सिरपाः देछायेग् ज्या जूग् खः । उग् हे ज्याभवःया दथुइ संघया न्वकु अमीर कुमारी शाक्ययात शान्ति शिक्षा मन्दिर माध्यामिक विद्यालयया प्रधानाध्यापिका पदय् नियुक्ति जूग् लसताय् भित्तुना पौ लिसं थीथी सिरपाः नं देछाःग् खः । थ्वहे भवलय् संघया थकाली बसन्तबहादुर शाक्यजुं संरक्षण समितियात याःग् आर्थिक ग्वाहालिया नितिं सम्मान यानादिसं सुभाय् पौ लःल्हायेग् ज्याभवः जूग् खः । ज्याभवःया बारे उग् हे संघया दौंभरि दीपकरत्न शाक्य, न्वकु अमीर कुमारी शाक्य व छयाञ्जे पूर्ण शाक्यपिसं थःथःग् नुगः खँ प्वकादीग् खःसा उग् हे लसताय् थीथी कासा नं म्हितकेग् ज्या नापि जूग् खः ।



भित्तुना : वंगु शनिवाः किलाघः त्वाः खलःपाखें २०६८ सालय् एसएलसी जाँचय् पास जुयादीपिं किलाघः त्वाःया काय् म्हाय्य व मां बाँपिं लिसे शिक्षा छयलय् योगदान ब्यपिं प्रधानाध्यापकपित हनाच्वंगु छग् ल ।

## विश्व पर्यटन दिवस न्हयाइग्

ये (नेपाः सः)

वतु नात्येश्वर गुथि वचु घः वतु त्वाल्य वंगु शक्रवाः सुर्वासिया त्याताः इलनिसं विश्व पर्यटन दिवस असोज ११ गते बसन्तपुर महाद्यः पार्वती दबुली जुइत्यंगु ज्या ताः लाकेत व धुन्याः व्वज्याय् व्वति कायेग् नितिं छग् वैठकया म्वसाः म्वःग् दु । त्वाःया हनेबहःम्ह वरिष्ठ सल्लाहकार विपेन्द्र प्रसाद महर्जनया सभापतिइ जूग् उग् वैठकय् वतु त्वाःया नायः शान्तराज महर्जन न्हयाकादीग् खः । स्वयम् सेवक परिचालन संयोजक लिसे ज्यापु महागुथिया दुजः सुरेन्द्र महर्जनं प्रत्येक त्वालं ल्याय्म्ह स्वयम् सेवक पुचः व मिसा ग्वाहालि स्वयम् सेवक पुचः फार्म वितरण जुयाच्वंगुलिं प्रत्येक वतु त्वाःया दुजःपिसं फाराम जायेकाः दीत इनाप याःग् दु । नापनापि वतु त्वाःया आर्थिक आय व्यय भाइकाजी महर्जनं न्हयव्वयादीग् खः ।

ज्याभवलय् न्ववायेग् भवल्य वरिष्ठ सल्लाहकार विपेन्द्र प्रसाद महर्जनं बसन्तपुरय् जुइत्यंगु विश्व पर्यटन दिवस ताः लाकेत नसा, तिसा व्वज्या दौक त्वाः दुजःपित व्वति कायेत इनाप यानादीग् खः । अथेहे वतु त्वाःया कजि सानु महर्जन व वतु त्वाःया न्वकु बुद्धिलाल महर्जनजु मदुगुलिं वय्कःयात विचाः हायेकेग् ज्या नं जूग् खः । वतु त्वाल्य कार्यसमितिा दुजःत स्वीप्यम्ह दुगुलिइ मेम्ह छम्ह दुजः सुरेन्द्र महर्जनयात नायः शान्तराज महर्जनं प्रस्ताव यानाः स्वीच्याम्ह थ्यंकूग् दु । वतु त्वाः थाकुली जगतनारायण महर्जन खःसा त्वाःया थाकुली छसिकथं च्याम्ह दुग् खः । थ्व त्वालं कुम्भ गुथि, भैरव हाजा देय् व्वयेग्, यँयाः पुन्हि खुन्हु मत च्याकेग्, पायः पिकायेग्, तिसा क्काःवनेग् ( तिसा विचाः) भगवान बुद्धया देगः स्वयम्भू (कथि पुन्हिया कन्हय् खुन्हु) बालाः चतुर्दीश खुन्हु ताँ छयःवनेग्, पाहाँ चन्हे खुन्हु लुमधि देगः वनेग्, देगः जात्रा इनवहालय् याः वनेग्, ल्हुती पुन्हि खुन्हु कमलादी गणेशःया थाय् वनेग् ज्याभवः उग् त्वालं यानाः वयाच्वंगु खः । परम्परा निसं न्हयाकाः वयाच्वंगु साविक ज्यापु जहान स्वीनिग् त्वाः मध्ये वतु त्वाः (श्री नृत्यनाथ नात्येश्वर

नासः दःया देगः वतु गुथि नं छग् खः ।)

- सानुकाजी महर्जन

## भित्तुना गुथिया मुंज्या क्वचाल

यल (नेपाः सः)

नेपालभाषाया थीथी ज्याभवलय् व्वति कायेग्या लिसलिसे सल्लाह, सुभावा वीगुया लिसलिसे नेपालभाषायात थपू यायेग् मू तातुना नीस्वनाः तःग् थुगु भित्तुना गुथिया शनिवाः प्यक्वःग् मुंज्या च्वनेग् ज्या जूग् खः । भाजु सुरेन्द्र तुलाधरया कजित्वय् जूग् उग् मुंज्या यलया वंगय् जूग् खः । शनिवाःया उग् मुंज्याय् न्हूपिं गुम्ह दुजःपिं नं दुहांवःग् भित्तुना गुथिया दुजः भाजु जुजुभाई शाक्यजुं जानकारी बियादीग् खः । मुंज्याय् नेपालभाषाया नितिं छ्धी छप्पं जुयाः न्हयावनेग्, थीथी एफ. एम.य् नेपालभाषाया ज्याभवः न्हयाकामिपित हःपाः वीग्, थीथी नेपालभाषाया ज्याभवलय् सीडी चक्का सिरपाः कथं तयेग् आदि विषयसं नं सहलह जूग् जानकारी ब्यूग् खः । मुंज्याय् मुक्कं पीम्ह दुजःतयग् व्वति दुग् खः ।

## नेपालय् हाइकु वःग् बासः दँ पूवन



ये (नेपाः सः)

नेपालय् हाइकु दुहांवःग् बासः दँ पूवंगु लसताय् वंगु शनिवाः यँया बसन्तपूस च्वंगु भव्य् छें छग् नेवाः हाइकु मुंज्या भः भः धायेक क्वचाःग् दु । उग् हाइकु मुंज्याय् नेवाः लिसे खय, मैथिली, हिन्दी व जापानीज भासं थीथी भाजु/मय्जुपिसं हाइकु व्वना न्यकादीग् खः । अथेहे ज्याभवलय् मूपाहां सत्यमोहन जोशीपाखें नेपालभाषा एम. ए. कोर्सय् हाइकु दुध्याकाः दीगुलिं प्रा. प्रेमशान्ति तुलाधरयात हनेग् ज्या जूग् खःसा नरेशवीर शाक्यं नःलिपाखें हाइकु ल्याः पिकायादीग् लसताय, नेवाः हाइकुया फुकक व्यवस्थापन ज्या यानादीग् बापत सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ व बिमल ताम्रकार हाइकु सफू पिकायेग् व हाइकु गुक्थं च्वयेग् धइग् सफू पिथनादीगुलिं वय्कःपित हनादीग् खः ।

ज्याभवलय् सभानायः ईन्द्र माली, मूपाहां संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी जुयादीग् खःसा पाहां कथं छसिकथं ईमेज च्यानलया नायः आर. के. मानन्धर, डा. आनन्द जोशी व सुरबहादुर श्रेष्ठ हाइकुयात कयाः थःथःग् नुगः खँ प्वकादीग् खः । ज्याभवः शशिकला मानन्धर न्हयाकादीग् खः । - प्रेरणा शाक्य

# खुक्वःग् तःमुंज्याया सार्थकता

## बिचाः

हरिकृष्ण डंगोल

नेवाःतयग् राष्ट्रिय संगठनकथं कयातःग् नेवाः देय् दबूया खुक्वःग् तःमुंज्या व भिच्याक्वःग् बुदिं थ्वहे वइग् जँलाथ्वः सप्तमि, अष्टमि व नवमि (असोजया ६, ७ व ८ गते) स्वन्हुयंके जुइत्यंगु दु । यँय जुइत्यंगु नेवाः देय् दबूया थ्व तःमुंज्यायात नेवाःतयसं महत्वपूर्ण रुपं कयाच्वंगु दु । थ्व तःमुंज्याया छग् तातुना न्हूम्ह नायः लगायतया पदाधिकारीत ल्ययेग् नं खः । वास्तवय् नेवाः देय् दबूया खुक्वःग् तःमुंज्या न्हूम्ह नायः ल्यइ वा वर्तमान नायः नरेश ताम्रकारयात हे निरन्तरता वी धैग् ल्याखं उलि महत्वपूर्ण मजुइमाःग् खः । तर नेवाः देय् दबूया सांगठनिक संरचना धैग् नायः प्रधान खः । अले देय् दबूली दकले शक्तिशाली नायः हे जुइग् परम्परा दु । अथे जूगुलिं नेवाः देय् दबूया नेतृत्व सुना काइ, अले वयाग् नेतृत्वय् नेवाः देय् दबूया भावी पलाः

छु जुइ व नेवाःतयसं अपेक्षा यानाच्वंगु नेवाः स्वायत्त राज्य प्राप्तीया नितिं न्हूम्ह नायःया नेतृत्वय् देय् दबू नं छु गज्याःग् भूमिका म्हिती धइग् ल्याखं नं नायःया निर्वाचन महत्वपूर्ण जुयाच्वंगु दु । देय् दबूया नेतृत्व कायेत तयार जूपिं ल्याखं जक स्वयेग् खःसां देय् दबूया नायः गुलि महत्वपूर्ण पद खः धैग् सीदु । छु ईया दुने हे देय् दबूया नेतृत्व कायेत वर्तमान नायः लगायत च्याम्हेस्यां थःग् उम्मेदवारी वीग् घोषणा याःग् खः । तर नायः पदय् उम्मेदवारी वी धकाः घोषणायाःपिं गुम्ह उम्मेदवारत मध्ये नरेश ताम्रकार, गणेशराम लाछि, डा. चुन्दा बज्राचार्य, ज्योति शाक्य, त्रिरत्न शाक्य, नरेशवीर शाक्य व पवित्र बज्राचार्य, लक्ष्मीदास मानन्धरपिं देय् दबूया विस्कं विस्कं वय्कः कथं कथं न्हयाःवनेग् जूग् मंकाः विज्रप्ती विस्कं जूग् दु । उग् वक्तव्यय् देय् दबूया जूइकथं अलग अलग संघसं थवंथः

जानाः नायः पदया नितिं मंकाः उम्मेदवार ल्ययेग् व ल्वःकथं पद समायोजन यानाः वनेग् सहमति प्वकातःग् दु । नायः पदया नितिं उम्मेदवार वी धकाः घोषणा याःपिं वर्तमान नायः नरेश ताम्रकार व लक्ष्मीदास मानन्धरया जक उग् वक्तव्यय् ल्हाःचिं मदु ।

खयत् ला नेवाः देय् दबू प्यक्वःग् तःमुंज्यानिसें छग् सशक्त संस्थाकथं पिलुवःग् खः । प्यक्वःग् तःमुंज्याया सांस्कृतिक न्यालीइ गुग् जनसहभागिता खनेदत्, तःमुंज्याया उलेज्याय् गुग् समावेशी पहः खनेदत् अननिसे नेवाः देय् दबू नेवाःतयग् राष्ट्रिय संगठनया रूपय् विकसित जुइफूग् खः धायेग् सखे अत्युक्ति जुइमखु । तर थ्वयां लिपा नेवाःतयसं नेवाः देय् दबू नेवाःतयग् हक व हितया नितिं सांगठनिक रुपं उलि सशक्त जुइमफूग्, समावेशी जुइमफूग् दुःख नं प्वकाच्वंगु खनेदु ।

नेवाः देय् दबूया स्थापना ने.सं. १११५ जँलाथ्वः ७ व ८ या न्हापांगु नेवाः राष्ट्रिय सम्मेलनं याःग् खः । उबले थुकिया छु राजनैतिक उद्देश्य दुग् मखु । थ्व छग् विशुद्ध

सामाजिक-सांस्कृतिक-जातीय संगठनया रूपय् जक नीस्वंगु खः । अले थ्व संस्थाय् थीथी राजनैतिक पृष्ठभूमिया मनुत दुध्यानाच्वंसां थुकिया छु राजनैतिक एजेण्डा नं दुग् मखु । उकिं थ्व छग् विशुद्ध सामाजिक, सांस्कृतिक, जातीय संगठन जक जुयाच्वंगुलिं थुकी

अम नेवाःतयग् उलि च्यूताः नं मदयाच्वंगु खः । तर २०६२/६३ या जनआन्दोलन, संविधानसभा, लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, म्हसीका लिसेया जातीय राज्य आदि थीथी

घटना, परिघटनां नेवाः देय् दबू छग् शक्तिशाली संस्था जुयाः वल । अन्तर्राष्ट्रिय लिसे गैर नेवाःतयग् संघ, संस्था व राजनीतिक दलतयग् मिखाय् देय् दबूया दलतयग् मिखाय् देय् दबूया मचायेक हे गैर नेवाःतयग् मिखाय् थ्व संस्था नेवाः जातीय राजनैतिक शक्तिकथं व्वलना वन ।

खयत् ला नेवाः देय् दबू प्यक्वःग् तःमुंज्यानिसें छग् सशक्त संस्थाकथं पिलुवःग् खः । प्यक्वःग् तःमुंज्याया सांस्कृतिक न्यालीइ गुग् जनसहभागिता खनेदत्, तःमुंज्याया उलेज्याय् गुग् समावेशी पहः खनेदत् अननिसे नेवाः देय् दबू नेवाःतयग् राष्ट्रिय संगठनया रूपय् विकसित जुइफूग् खः धायेग् सखे अत्युक्ति जुइमखु । तर थ्वयां लिपा नेवाः देय् दबू नेवाःतयग् तःमुंज्याया सांगठनिक रुपं गुग् समावेशी प्वकाच्वंगु तातुना देय् दबूया तःमुंज्याया नितिं लसताया खँ खः । तःमुंज्या वृहत् नेवाःतयग् हकहितया संरक्षण व वृहत् नेवाःतयत् कःघाइम्ह पदाधिकारीया ल्यज्या यायेफुसा जक हे नेवाः देय् दबूया भिच्याक्वःग् बुदिं नं ताःलाइ । तःमुंज्या नं सार्थक जुइ ।



## ग्लेमरस तीज

नेपालम्

सुरेश किरण

धायेत ला थौकन्ह्य देश्य भाइरल ज्वरोया महामारी न्यनाचन धाइ। भ्नी मध्ये गुलिं ला थुकिं प्रभावित नं जुयाचंगु दयेपु। तर यथार्थ्य थौं नेपा:यात धात्थे हे प्रभावित यानाचंगु महामारी धा:सा भाइरलया महामारी मखु तीजया महामारी ख:। थ्व इलय तीज छगू संस्कृति जुया: मखु बल्कि छगू महामारी जुया: भ्नीगु छयनय वजे जुयाचंगु दु। सक्कली तीज गुकुन्ह लाइगु ख: व सखे तीज न्यायेकीपिसं नं ठ्याक्क धाये मफुनि जुइ तर नक्कली तीज धा:सा नेपा: लगायत विदेश्य च्वंपिं नेपा:मितयत नं तीस जुइक हे ज्वरो वयेका वीधुंक्गु दु।

धाइपिसं ला धया नं च्वंगु दु, तीजय यक्व हे विकृति वल। तर भ्नी जुलं नेवा:त, तीज नख:या गुगुपट्टि पार्ट विकृति ख: व गुगुपट्टि पार्ट संस्कृति ख: व भ्नीसं मसिउ। सिउगु थुलि हे जक ख:, तीजया रौनक दैय्दसं हे थुभनं तच्चया वनाचंगु दु कि आ: उकिं नेवा: मिस्त नं प्रभावित मजुसं च्वने मफयेधुंक्कल। थौकन्ह्य टिभीइ नं खनेदु, तीजया लसताय थायथासय जुइगु महोत्सवय भ्नी नेवा: मिस्त नं थुकुथुकुमिक जं संकाचंगु दइ चाहे व जीरो फिगरया जं जुइमा वा भकारी साइजया जं जुइमा।

प्रभावित जुइगु अस्वाभाविक नं मखु। छाया:सां तीज आ:

सांस्कृतिक पर्व जक मखयेधुंक्कल। थ्व ला आ: फेशन, डिजायनिङ्ग, तिसा, बस:, फुड फेस्टिभल, ग्लेमर व रोमान्स ल्वाकछ्यानात:गु छगू उत्कृष्ट स्तरया क्वाति नख: जुइधुंक्कल। न्हापा न्हापा जूसा तीज धइगु धार्मिक, सामाजिक संघ संस्थातयसं ग्वसा: ग्वइगु। आ: थुकियात व्यापारी व इभेन्ट मेनेजरतयसं हाइज्याक यायेधुंक्कल। थौकन्ह्य तीजया ग्वसा: खल: कि साडी कम्पनी जुइ, कि फेशन डिजायनर जुइ, कि मखुसा ब्यूटी पेजेन्टवाला जुइ। थ्व समग्र उत्पादकतय आक्रमणं याना: थौकन्ह्यया तीज थुलि तडकभडकं जायेधुंक्कल कि आ: उकिया चकाचौधं थ्व नखतय संस्कृति धइगु वस्तु ला आयोग गठन याना: मा:सां नं लुइके मफइगु जुइधुंक्कल। तीज नखतय आ: तीज हे मदु। थौकन्ह्य भ्नी खंयनी तताकेहेपिसं तीज हे मदुगु तीज हनाचंगु दु। गुगु तीजय स्वयम् तीज हे ला मदु अन महाद्य:प्रतिया भक्ति, भा:तप्रतिया श्रद्धा व संस्कृतिप्रतिया विश्वास ला गनं गन का। थौं तीज भ्नी नेवा:नी त:केहेपित नं गुगु आकर्षित यानाचंगु ख:, व वास्तवय तीजया आकर्षण मखु, तीजया नामय जुइगु तडकभडकया आकर्षण ख:। तीज ला आ: थुलि सेक्सी जुयाचंगु दु कि थुकी मिस्तयगु ला खं हे त्व:ते मिजंत नापं होश हे मदयेक आकर्षित जुया व:गु दु। मखुसा राजेश हमाल व सुशील कोइराला थेंज्या:पिं सुकुमार 'ल्याय्म्ह'त मिस्तय हुलय अथें जं संक: वन जुइ ला ? न्ह्या:सा छि नं भ्नासं, तीजय तीज न्यायेकेम्वा:, थुकिया ग्लेमर जक त्वना व:सां गा:।

## अंशाट टंगमञ्च, निर्देशक भगवान, भ्नीपिं फुक्कं कलाकार ख:

- प्याखंम्व: मञ्जु श्रेष्ठ



वि. सं. २०४८ सालय नेपाल टेलिभिजनपाखें न्हयानाचंगु "फुलबारी" ज्याभवलय भोजपुरी म्येय प्याखं ल्हुया: थ्व क्षेत्रय पला: तयादीम्ह मयजु ख: मञ्जु श्रेष्ठ। थौकन्ह्य इमेज च्यानलपाखे प्रशरण जुयाचंगु नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'स्वताबजि', 'स्वयेगु मखुला', 'उलिचाया वाखं थुलिचा' अथेहे नेपाली भाषाया 'तीतो सत्यय बिजुली जुया: मिहतावीगु ख:। सैकिपा: ख्यलय यथार्थ यात्रा, टेलिसिरियल मिष्टर फन्टस आदि चलचित्रय ख्यलय मिहतावी धुंक्गु दु।

थ्व नापनापं थौकन्ह्य रेडियो अडियोपाखे प्रशरण जुयाचंगु 'क' वेडमान बिजुली' चले यानाचनवीगु दु। बय्कलिसे 'नेपा: स: वा:पौ' पाखे यानागु खँल्हावल्हा थनं न्हयव्वयाचनना :  
**थौकन्ह्य छि छुकि त्यस्त जुया: चनादिया ?**  
एनटिभी प्लसपाखें प्रशरण जुयाचंगु 'अमिलो पिरो', 'किनारा', 'सतक नाटक', 'रेडियो अडियो' व 'साथी सँग मनका कुरा' ज्याभवलय व्यस्त जुयाचंगु दु।  
**थ्व क्षेत्रय गुकथं लात ?**  
गुरु मुकुन्द किशोर भट्टराइया ह:पालं थ्व क्षेत्रय दुहां वयागु ख:। न्हापा त्रिज्योति कला गृहसं भोकल क्लास का:वनेगु भवलय एक्टिङ्ग नं सयेका:गु ख:।  
**थ्व क्षेत्रयतया: छित: छुदत ?**  
थ:गु छगू ब्यागलं म्हसीका दत, धां लाका: च्वनेम्वाल, थ:के कनिफडेन्स पावर अप्वल, फुक्किसिनं जित: म्हसिल थ्वहे दकले त:धंगु उपलब्धी दत।  
**परिवारपाखें गवाहालि तिब: गथे दु ?**  
परिवारपाखें बांलाक्क हे गवाहालि दु, छब्ब जि छेंया याक: म्हायय नं ख:। उकिं नं जित: छेंज:पाखें

बांलाक्क हे गवाहालि दु थुकिया नापनापं पासापिनगु नं गवाहालि दु।  
**थ्व बाहेक नं मेगु छुं ?**  
जित: मेगु छता य:गु धइगु डान्स याये मंदु, जिगु थ्व क्षेत्रय दुहां वयेत जिं दकले न्हापां डान्सपाखें हे थुखेपाखे ला:व:गु ख:।  
**रेडियोय उद्घोषण याना: व अभिनय याना: गुलि सन्तुष्ट दु ?**  
थ्व छगू ब्यागलं ब्यागलं ज्या ख:। अथेसां जित: सतक नाटक य: अथेहे रेडियोसं लाइभ प्रोग्राम यायेबलय जित: सन्तुष्ट दु।  
**थ्व ख्यलय तया: छुं न्हयाइपूगु घटना ?**  
सिक्किमय छगू प्रोग्राम यायेमा:गु अले उकि जि पुलिस हे जुइमा:गु छें वस: पुनागु इलय फुक्कं पाय्छि हे जू तर जब स्टेजय थ्यनेवं जिगु पाइन्टया फस्तर हे स्यनाचन, जि व:याये थ्व याये मदु लिपा लं क्वकया: पाइन्टया फस्तर त्व:पुया: प्रोग्राम क्यना: थ्व जिगु जीवनय गवलेहे ल्व:मनिमखुगु छगू न्हयइपूगु घटना ख:।  
**थ ज य ा : ग उ न्हयाइपूगु अनुभवतया दथुइ जीवनयात गुकथं सत्यादिया ?**  
सं सार रंग मञ्च, निर्देशक भगवान ख:सा

भ्नीपिं फुक्कं कलाकार ख:।  
**छि थें छम्ह ता:ला:म्ह कलाकार जुइमास्ते व:पित छु घयादी ?**  
दकले न्हापां थ:म्हं छु ज्याय पला: तयेत्यनागु ख:, उकिया बारे बांलाक्क सयेका, वना जक पला: त:सा छि सुयागु नं न्हयने लज्जित जुइमाली मखु। उकिं उंसिं मचासे बांलाक्क अध्ययन याना: जक पला: त:सा बांलाइ।  
**भावी योजना ?**  
भविष्यय वना: छगू वृद्धाश्रम चायेकेगु जिगु त:धंगु इच्छा दु।  
**दकले न्हापां मिहतावीगु सैकिपा: छु ख: ?**  
नेपालभाषाय निपव: स्वां ख:सा अथेहे नेपाली ख्यलय बसन्ती ख:।  
**दकले लिपा थुगु नेपा: स: वा:पौ ब्वनादीपित छु सन्देश।**  
थुगु 'नेपा: स: वा:पौ' यात दकले न्हापां सुभाय दु, जित: थ:गु विचा: प्वंकेगु नितिं थाय वियादीगुलिं। छिकपिनगु थुगु पत्रिका दिन दुईगुणा रात चौगुणा जुइमा: थ्वहे भित्तुना देछासें नेवा: भाय्या पत्रपत्रिका न्याना: वनेगु यानादिसैं।



## मञ्जुयात दकले य:गु

|                     |   |
|---------------------|---|
| य:गु नसा :          | गुन्दुक                                     |
| य:गु त्वंसा :       | लस्सी                                       |
| य:म्ह संगीतकार :    | बालनन्द राई, सुरेश अधिकारी                  |
| य:म्ह ग्ये हालामि : | रजिना रिमाल, सत्य, स्वरूप आचार्य            |
| य:म्ह कलाकार :      | सरोज खनाल, श्री कृष्ण श्रेष्ठ व शिव श्रेष्ठ |
| य:गु थाय :          | जिरी व ईलाम                                 |
| य:गु रंग :          | ब्लाक एण्ड हवाइट                            |
| मेमेगु :            | म्ये न्यनेय:, सफू वनेय:, अध्ययन यायेमदु।    |

## गन्तव्य बसन्त महर्जन

## मनकामनाय लखन थापाया गुफा

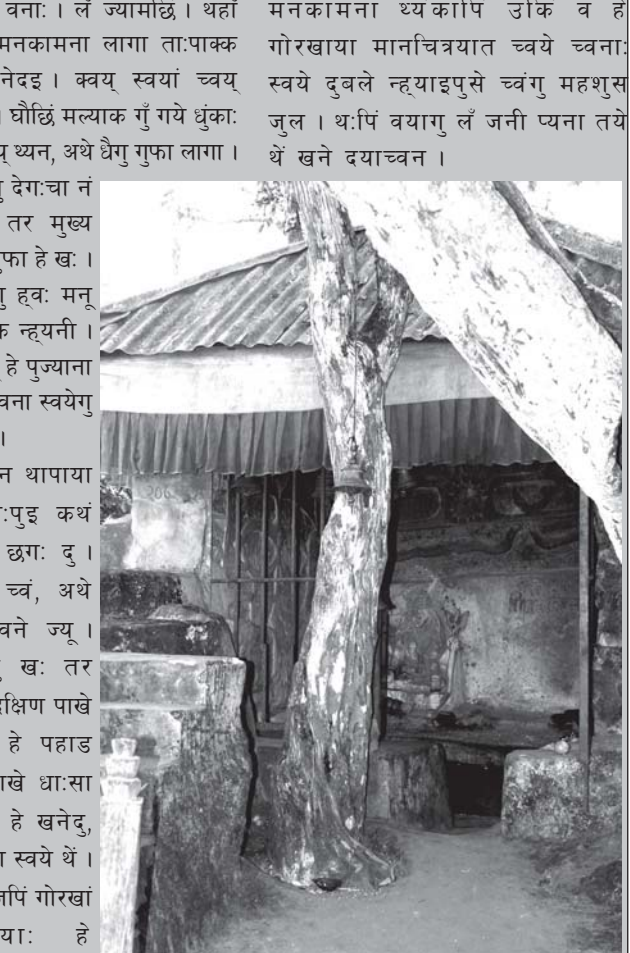


मनकामना (गोरखा जिल्ला) वनीपिं थौकन्ह्य यक्व दु। केबुलकारया व्यवस्था दयेधुंका: पुलांगु लं न्यासि वनीपिं दइ मखु धका: न्हापा अनुमान या:गु ख:। पृथ्वीराजमार्गया आँखु खैरेनी गोरखा वनीगु लं जुया: मनकामना थ्यंकेगु न्हापाया थ्व हे छपु जक लं। तर उगु धारणा असत्य जुल, थौकन्ह्य नं न्हापा न्हापा थें हे न्यासि वनीपिं दु। न्यासि वनीपिं जुइमा वा

केबुलकार गया: वनीपिं, उकिइ स्वनिग:या नेवा:तयगु ल्या: बांलाक्क हे खनेदु। केबुलकारया स्थापना स्वयां न्हय: या:गु छगू अध्ययन कथं मनकामनाय थ्यनीपिं मध्ये वच्छि स्वयां आपा: स्वनिग:या नेवा:त हे जुयाचन। छता खँ ख, मनकामना वनीपिं मध्ये म्हो हे जक मनकामनां भतिचा च्वय सिद्ध लखन थापाया गुफाय थ्यंके: वनी। थ्व गुफा नं छगू गन्तव्य ख:। मनकामनालिसे सिद्ध लखन थापाया ला व लुसि थें सम्बन्ध दु। धाइ, गोरखाया जुजु राम शाहया लानि (रानी) सिद्ध जुया: मनकामना माई जुगु ख:। थ्व हे मनकामना माईया न्हापांम्ह पुजारी ख: लखन थापा। थौकन्ह्यया पुजारी थुम्ह हे सिद्धया सन्तान ख:। मनकामना देगलं ल्युगु तय्यंके छपु लं थाहाँ वनी। बाघौ ति वनेधुंका: स्वपु लं ध्वदुइ। खवं वंसा गोरखा थ्यनी, जवं वंसा अन हे छगू गामय थ्यनी, त्वाथ: गया: दथुइया लं वंसा सिद्ध लखन थापाया गुफा

थ्यनी। गुफा वनेगु थ्व लं भतिचा मछिं। जिपिं वना बले अन गामय लालुपाते स्वां ह्वयाचंगु, गां हे ह्याउंसे च्वं। लालुपाते जक मिया: जीवन निर्बाह यानाचवंपिं अन आपालं दु। मनकामनायात लालुपाते स्वां य: धाइ। भतिचा त्यानु चाये धुंक्गुलिं छथाय फ्यतुना। अन हे छम्ह वाज्य: वंम्हलिसे खँल्हावल्हा जुल। वं धया: जक सिल, न्हापा न्हापा पृथ्वी राजमार्गया निर्माण जुइन्हय: स्वनिग:या नेवा:त मनकामनाय वनेत थ्व हे लं जुया: वइगु। पोखरा वये वनेगु याइगु लं नं थ्व हे जुयाचन। उगु इलय नं मेमेपिं स्वयां आपा: नेवा:त हे मनकामनामाई धका: वयाचनी। न्यान्हु खुन्हु विक्रा: मनूत न्यासि वयेगु याइगु ख:। छगू कथं थुगु लं ऐतिहासिक हे जुल। उगु गामं भतिचा थाहाँ वनेधुंका: बक्रेश्वर धैगु थासय थ्यनी। मचात न्वंवाये मस:सा थन हल कि न्वंवाये सइ धैगु विश्वास दु। नित्य पूजा जू। जिपिं थ्यंवेले पुजा याना च्वंगु। मनकामना वइपिं मध्ये तसकं म्हो हे जक मनूत थन थ्यं। ख्वपया निम्ह त्यपू अन थ्यनाचंगु जुयाचन। जिपिं सिद्ध लखन थापाया गुफाय वनेत वयागु धयावले इपिं नं लिसैं वल। बक्रेश्वर महादेवस्थान धुंका: जंगल। थ्व हे जंगलया

लं जुया: थाहाँ वना:। लं ज्यामछिं। थाहाँ वंवं यायेवले मनकामना लागा ता:पाक्क अले क्वय खनेदइ। क्वय स्वयां च्वय सिचुसिचु धा:। धौछिं मल्याक गुं गये धुंका: पहाडया च्वकाय थ्यन, अथे धैगु गुफा लागा। थन चिचीग्व:गु देग:चा नं दनात:गु दु। तर मुख्य आकर्षण धैगु गुफा हे ख:। चिकिचा प्वा:गु ह्व: मनु मुस्किलं हे जक न्हयनी। गुफाया लुखाय हे पुज्याना तल उकिं दुहां वना स्वयेगु सम्भव मजुल। सिद्ध लखन थापाया गुफायात त्व:पुइ कथं तग्व:गु ल्वहं छग: दु। ल्वहं चुलुसे च्वं, अथे ख:सां थाहाँ वने ज्यू। कृत: यानागु ख: तर मफुत। अनं दक्षिण पाखे थ:पिं वयागु हे पहाड जुल। उत्तरपाखे धा:सा गोरखा छलंङ्ग हे खनेदु, बाल्कोनी च्वना स्वये थें। न्हय:थ कुन्हु जिपिं गोरखां न्यासि वया: हे





# गुलि सुरक्षित छिगु पासवर्ड ?

पासवर्ड धयागु छिगु ईमेल चायेकेगु, छुं नेटवर्कय दुहां वनेगु, छु प्रोग्राम चायेकेगु आदिया ता:चा ख: । उकिं भौतिक जीवनय थ:गु ता:चा सुरक्षित तये थें हे कम्प्यूटर ख्यलय पासवर्ड सुरक्षित याना तयेमा: ।

यदि छि थ:गु पासवर्ड सुरक्षित याना तया मदिल धा:सा अनाधिकृत रुपं छिगु कम्प्यूटर सिस्टमय दुहां वनेगु, छिगु ईमेल चायेकेगु, आदि याना: छिगु सकतां सिस्टम हे ध्वस्त तर्क याना बिडफु । उकिं पासवर्डयात महत्व बियादिसैं । पासवर्ड सम्बन्धी क्वय च्वया कथंया खँव:यात न्ह्याबलें नुगलय तयादिसैं ।

● थ:गु पासवर्ड तसकं अपूगु वा थ:गु नां लिसे ज्वला:गु थ: परिवारया सदस्यया नां, छेंया फोन नं, थायवाय, अफिसया नां इत्यादी तयादीमते ।

● पासवर्ड मेपिन्सं याउँक अनुमान यायेफइगु थेज्या:गु खँव: तयादीमते । पासवर्ड फ्याफक्व काचाक्क मेपिन्सं अनुमान याये मफइगु व आख: व अंकया संयोजन याना: तयादिसैं । गथेकि diamond45toyota,

## साइबर संसार सुभाष प्रजापति

nepahsah555

● छि थ:गु ईमेल, इन्टरनेट आदिया पासवर्ड कपि नोटबुक वा गनं ईमेल एड्रेसलिसे च्वया: तयेगु याना दीमते । फ्याफक्व थये च्वेमा:गु थेज्या:गु लुमंके थाकगु पासवर्ड हे तयादीमते । छित: पासवर्ड च्वया हे तयेमा:गु दुसा थ ईमेलया पासवर्ड वा थ प्रोग्रामया पासवर्ड धका: न्ह्याम्हस्यां ध्याथुइक मच्वसें थ:म्हं जक थुइगु कथं सांकेतिक रुपं च्वयादिसैं । थये याये वलय मेपिन्सं उगु च्वयात:गु खंसां नं तुरुन्त अनुमान याये फइमखु ।

● ईमेल, इन्टरनेट एकाउन्ट, नेटवर्क पासवर्ड, फेसबुक पासवर्ड कम्प्यूटर लग इन आदि सकतांया पासवर्ड छगू हे गबलें तयादीमते । ईमेल एड्रेसया नं थीथी ईमेलया फरक फरक पासवर्ड तयादिसैं । थये याये वलय यदि सुनां थुकिइ मध्यय छगूया पासवर्ड सिइका कालधा:सा नं मेगुया

पासवर्ड सिइका काये फइमखु ।

● थ:गु पासवर्ड इलय ब्यलय हिलेगु यानादिसैं । न्हूगु पासवर्डय पुलांगु पासवर्डया हे छुं भाग, खँव: आदि छयलेगु यानादीमते ।

● पासवर्ड म्होतिं नं खुगु: आख:या दयेकादिसैं । चीहाक:गु पासवर्ड तयादीमते । बांला:गु पासवर्ड म्होतिं नं च्यागु: आख:या जुइ धका: माने यायेगु या: ।

● "Remember My Password" आदि धका: वइगु अप्सनय गबले क्लिक यानादीमते । थये यायेवलय छिगु पासवर्ड उगु कम्प्यूटरय सेभ जुयाच्वनी । विशेष याना मेपिनिगु कम्प्यूटर चले यायेवलय थुज्व:गु गल्ती गबलें याना दीमते ।

बांला:गु पासवर्डया दसु  
1<3Facebook  
Rajamat!95  
(God==Dog)  
बांमला:गु पासवर्डया दसु  
lalitpur  
HisiShakya  
mouse

## नीन्यागू भूर पासवर्ड

थ:गु पासवर्डयात सुरक्षित तयत मेपिन्सं काचाक्क अनुमान याये मफइकथंया पासवर्ड तयेया लागि फेसबुक लगायत यक्व धयाथें वेबसाइट व सफ्टवेयरय थीथी नियमत लागू या:गु दु । अथेसां यक्व वेबसाइटय थज्या:गु नियम मदुगु व थ:गु कम्प्यूटर व ईमेल, वेबसाइटया अकाउन्टय तसकं अपूगु पासवर्ड तयेगु याना: करोडौं पासवर्ड खुइगु ज्या जू ।

थज्या:गु हे हयाक जुगु दसौं लख अकाउन्टया पासवर्ड मध्ये स्ल्यास डाटा नांया कम्पनीं दक्कले सामान्यगु नीन्यागू पासवर्ड सार्वजनिक या:गु दु । थुपिं नीन्यागू पासवर्ड क्वय न्हय:थना कथंया दु ।

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. password | 10. dragon   | 19. shadow   |
| 2. 123456   | 11. baseball | 20. 123123   |
| 3. 12345678 | 12. 111111   | 21. 654321   |
| 4. qwerty   | 13. iloveyou | 22. superman |
| 5. abc123   | 14. master   | 23. qazwsx   |
| 6. monkey   | 15. sunshine | 24. michael  |
| 7. 1234567  | 16. ashley   | 25. football |
| 8. letmein  | 17. bailey   |              |
| 9. trustno1 | 18. passw0rd |              |

# gSsnl It; fkv }xf|zof/ 0

थौकन्हय बजारय पस:पतिक ह्याउँसे वाउँसे च्वंगु तिसा वसतं भ:भ: धा: । तीजया लकसं दक्व तताकेहेपित भूमि यंका: त:गु थें सकसियां वजा: वं वं लिमला: । थौकन्हय थ्व छगू फेशन थें जुइधुकल । तीज नख:यात दक्व जातजातिया तता केहेपिसं नं विशेष महत्व बिया: माने यायेगु चलन वयाच्वंगु दु । उकिं तीजया हे विशेष ज्याभ्व:या निरितिं धका: सबिना, कबिता, जुनु व रिना प्यम्हेसियां वजारय थीथी वस:, कस्मेटिक समा: ज्वलं व नक्कली तिसा न्याना: न्ह्याइपुक वजा: चा:हिला: च्वन । उबले हे नमितां इमित नक्कली तिसा पस: क्वसं नापलात । नमितायात नं इमिसं थ:पिंसं न्याना: हयागु सामान क्यन । इमिगु सामान खना: नमिता हाल ।

– यम्मा ! उलिमछि कस्मेटिक सामान व नक्कली तिसा ?

– छुयाये लय सकले एकसे एक जुया: तीजया ज्याभवलय वइ । सकली तिसा तिइ ग्यानापु उकिं नक्कलीसां न्याना: का भी जक छु कम ? वरु छं न्याये धुनला ?

नमितां वया: पासपिनिगु पह: खना: इमित धवा: थुइकल । थौकन्हय बजारय लुं थें च्वंगु थीथी नक्कली तिसा ज्वलं वयाच्वंगु दु । लुंया भा: थहां वं वं करीव खुइइ: (६०,०००) पुला: वनेधुकूगु दु छतोलाया थ्व अवस्थाय लुं न्याना: तीगु तसकं थाकु । अले उलि हे अप्ठ्यो खतरा दु । उकिं नक्कली तिसा तिइगु चलन अप्ठ्यो: वयाच्वंगु दु । थज्या:गु तिसा स्वयेवलय लुं थें च्वना: बांलाइ सा तंसां धन्दा कायेम्वा: । म्हो जक धेवा तगु थज्या:गु सामान छुखें फाइदा याइसा मेखे गुलि हानिकारक वस्तु ख: धइगु खं नं भीसं सीका: तयेमा ।

थौकन्हय बजारय गुलि नं कस्मेटिक सामानत दु गथेकि, लिपिष्टिक, पालिस, आइस्याडो थीथी किसिमया थज्या:गु समा: ज्वलंतपाखें बांलाके धातले अख: जुइफु । छाय्धा:सा थज्या:गु सामानय भिवम (सिसा)या जक अप्ठ्यो: दयेका: त:गु दु धइगु

खं अनुसन्धान पुष्टि या:गु दु । सिसाया मात्रा गुलि तक्क दयेमा: धका: अमेरिकां छगू मापदण्ड तयात:गु दु । तर भ्नीथाय वइगु कस्मेटिक सामान थज्या:गु मापदण्ड अख: कथं उत्पादन जुया: वजारय वयाच्वंगु दु । थज्या:गु सामान मध्ये लिपिष्टिक व पालिसय सिसाया मात्रा अप्ठ्यो दु धइगु खं प्रमाणित जूगु दु । उकिं नं थीथी रंगया स्वयां ह्याउँगु रंगय अप्ठ्यो: भिवमया मात्रा दु । अमेरिकी मापदण्ड स्वयां १४०० पीपीएम अप्ठ्यो: भिवमया मात्रा ह्याउँगु रंगया लिपिष्टिक व पालिसय दु धइगु खं सीदुगु दु । अथेहे दक्कले अप्ठ्यो: सिसाया मात्रा दइगु मेगु नक्कली तिसाय ख: ।

**समा:**  
**मीना बजावारी**



१४०० पीपीएम अप्ठ्यो: भिवमया मात्रा ह्याउँगु रंगया लिपिष्टिक व पालिसय दु धइगु खं सीदुगु दु । अथेहे दक्कले अप्ठ्यो: सिसाया मात्रा दइगु मेगु नक्कली तिसाय ख: ।

भिवमया मात्रा गुलि गुलि अप्ठ्यो: जुल उलि उलि हे थज्या:गु सामान उपभोग या:म्ह उपभोक्तायात हानि

जुइ । थ्व सिसा भीगु हिइ ल्वाक: ज्यात धा:सा भीगु बौद्धिक व शारीरिक विकासय असर ला: वनी । अमेरिकी मापदण्ड माने यायेगु ख:सा मस्तयसं प्रयोग याइगु तिसा वा वस्तुइ ३०० स्वयां अप्ठ्यो: सिसा छयले मज्जु धका: धयात:गु दु । तर थन थीथी नक्कली तिसा ज्वलं व कस्मेटिक समा: ज्वलनय ७७०० पीपीएम तक्क अप्ठ्यो: मात्रा सिसा दुगु खं अनुसन्धान क्यंगु दु । थज्या:गु सिसाया आपालं मात्रा छय:म्ह मनुया बौद्धिक लिसे शारीरिक शक्तिइ न्हास जुइगु, छयंगुया एलर्जी जुइगु वा क्यान्सर जुइगु यक्वं सम्भावना दु ।

उकिं थज्या:गु कस्मेटिक सामान व नक्कली तिसा अप्ठ्यो: छयले मज्जु । यदि छयले हे मा:सां पिहां वना: दुहां वयेखतं ख्वा: सिला समा: हया: छवयेमा । अथेहे धने न्हय: दक्व समा: हया: छवयेमा । समा: ज्वलं अथें तया: गबलें धनेमज्जु । वासी समा: ज्वलं भन् छयंगुयात बांमलाक्क लिच्व: लाकेफु । अथेहे नक्कली तिसा नं न्हियांनिहं थिया: तयेमज्जु । भ्वय, पार्टी वा छुं नं ज्याभवलय वना: वयेखतं त्वया: छवयेमा । थुलि खंय होश यायेफत धा:सा छित: ल्वचं काचाक्क थिइफइ मखु ।

## उसाँय पूर्णिमा शाक्य

# उसाँय बांला:, बांमला: गुकथं सीकेगु ?

मह्य छुं नं ल्वय मदुगु अवस्थायात स्वस्थ अवस्था वा भिं उसाँय दुम्ह धाइ । सामान्यतया भीसं म्हंमफगु धयागु ल्वगि जुइगु धका: थुइका: काइ । गथेकि छम्ह व्वनामि व्वनेकुथि वने मफइगु, ज्यामिं ज्या या:वने मफइगु, कर्मचारी ज्याकू वनेमफइगु आदि । तर ज्याखुंया ज्याय मवनीगु थुकिइ लाइमखु । विश्व स्वास्थ्य संघया धापूकथं स्वास्थ्य धइगु छुं नं ल्वय व दुर्बलतापाखें जक मुक्त जुइगु मखु कि, वरु पूर्ण रुपं शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वस्थताया स्थिति दुम्ह जुइमा । थुलि जुल धा:सा जक व छम्ह स्वस्थमह बायु भिं उसाँय दुम्ह मनु धायेफइ ।

महया थीथी अंग/व्व:या ज्याकथं यायेमा:गु ज्या जुयाच्वंगु दु कि मदु धयागु सम्पादन यायेगु हे शारीरिक स्वास्थ्य ख: । गथेकि मिखां बालाक्क खनीगु, न्हायपनं बांलाक ताइगु, महया ग्य:सु गतिलाक्क व्वलना: च्वनीगु, नुग:स्यें, स्यें, जलास्यें, न्हयपुपाखें थ:थ:गु ज्या बांलाक्क यानाच्वंगु

दु धयागु हे शारीरिक स्वास्थ्य ख: । अथेहे मनु सृजनशील, संवेदनशील व असल चरित्रया गुणीम्ह जुइगु व थ:गु जीवनयापन यायेत ज्ञानेन्द्रीय व कमेन्द्रीयत मा:कथं छयला: म्वाये फूम्ह हे मानसिक रुपं स्वस्थमह जुइ । उकिं छम्ह मानसिक पीडा मदुम्ह मनुया प्रसन्नताया किच: वया: ख्वालय व व्यवहारय खनेदइ ।

मनु छम्ह सामाजिक प्राणी जूगुलिं वया: समाजय छयलेमा:गु दायित्व त्वा:, ज:ख:यात वीमा:गु ग्वाहालि, देय् दयेकेत मा:गु ज्याया योगदान व थ: जक म्वायेगु मखु कि कत:पितं नं म्वाकेमा धयागु मति न्ह्याबलें व्वलंकेफूम्ह हे सामाजिक रुपं स्वस्थमह जुइ । थुकथं मनुया उसाँय भिं धयागु भीसं थुइका: कायेफइ । उसाँययात भीके दइगु धन सम्पति, बल, शक्ति, ज्ञान, प्रतिष्ठा व सुरक्षा स्वया: त:धंगु तायेकात:गु दु । व फुक्क छयला: नं भीसं उसाँय गथे दु धका: सीका: कायेफु । थ्व ला जुल उसाँयया खं अले भिंगु उसाँय स्वस्थमह धयाम्ह गज्या:म्ह धयागु

खं । स्वास्थ्ययात स्पंकीगु बायु मभिंकीगु छु ले धका: न्हयस: थन धा:सा छगूया छगू लिस: वइ "ल्वय" ख:, ल्वय अज्या:गु वस्तु ख:, गुकिं उसाँययात स्पंका: वी । अले छम्ह स्वस्थमह, भिं उसाँय दुम्ह मनु ल्वगि जुया: वी । ल्वयया हुनि व शारीरिक असक्षम जक मखु सामाजिक, मानसिक रुपं नं विकलाङ्ग जुया: वी । आ: ल्वय धयागु छु लेसा ? ल्वय नापया धापूत माला: स्वयेगु ख:सा न्हापा न्हापाया युगानिसें आ:तक थीथी अवधारणात दया: वयाच्वंगु दु । न्हापा न्हापा थ: तँचाल धायेवं ल्वय जुइगु विचा:त ग्यादास दुगु ख:सा व आ:तक्क नं विचमान दनी । अक्सफोर्ड खँव: धुकुतिइ स्वयेगु ख: सा । ल्वय्यात, मह व महया छुं नं व्व: बायु महया फुक्क व्व:या

व अवस्थायात थुइकेफइ कि गबले थुकिया:गु ज्याखँय पंग: वइ । ल: फय्या हिसावय मनुया मह वातावरणनाप असन्तुलित सम्पन्न जुम



अभिकर्ता (agent), मालिक (host) व वातावरण (environment) मा । ल्वय निधी दइ (१) पुनेय:गु ल्वय (Communicable disease) (२) पुनीमखुगु ल्वय Non-Communicable disease) । गथेकि टाइफाइड, हैजा, फाराबान्ता, भ्वसा कै, खिचा कै, ट.वी. आदि पुनेय:गु ल्वयत व:सा डायबेटिज (मधुमेह), उक्त त्तचाप, बाथ ल्वय पुनीमखूगु ल्वयत ख: । ल्वय मनुया महय दुहां वंसां निसें लक्षणत खनेदइगु इतक्क यात संक्रमणकाल बायु Incubation period धाइ । थ्व इलय ल्वय लुइका: काये फइमखु । छुं नं ल्वय जुइवं उकिया लिच्व: दइगु हे जुइ । ल्वयया लिच्व: स्वयेगु ख:सा (क) बांलाक्क हे लनीगु (Cure) (ख) दीर्घ ल्वगि जुइगु (Chronicity) (ग) अपाङ्ग जुइगु (disability) (घ) मृत्यु (death) ख: । ल्वयनाप स्वापू दुगु सजीव बायु निर्जीव वा व शक्ति छुकिं तुरुन्त ल्वय जुइके फइ वा ल्वय

जुइकेत ग्वाहालि याइ उकियात हे ल्वयया अभिकर्ता (disease agent) धाइ । गथे कि व्याक्टेरिया भाइरस, प्रोटोजुवा, फन्जाइ, परजीवी आदित जैवीक कारकतकथं कयात:गु दुसा क्वा:गु, ख्वाउँगु, ज:, सर्वत आदि भौतिक कारकत ख: । अथेहे प्रोटीन, चिल्लो, कार्बोहाइड्रेट, ल:, खनीजत पोषण कारकत ख:सा धू, ग्याँस, ओजन वातावरणीय प्रदुषण ख: । अथेहे रसायनिक कारणत, यान्त्रिक कारणत अले रक्त श्राव ग्रन्थितयगु गडबडी नं ल्वय जुइफु । छुं नं ल्वय जुइत पृथ्वीया थीथी थाय्या मौसम, भौगोलिक बनौटया हुनि नं थीथी ल्वयत जुइ । मेगु हुनित न्हयव्वयेवलय उमेर, लिङ्ग, जाति, पेशा, वंशज, ल्वयनाप ल्वायेगु क्षमता सामाजिक अवस्था, मनुत च्वनेगु बसाई आदि याना: नं थीथी ल्वय थीथी मनुतयत खनेदइ । उकिं ल्वय म्हसीकेगु निरितिं उकिया कारणत माला: ल्वय म्हसिकल धा:सा ल्वय लंकेत नं ग्वाहालि जुइगु ख: ।



# slmp8 skn

फिल्मया खल्य जोडी अर्थात कपलया चर्चा सदां जुयांतुं च्वं। हलिउडय जूसा एन्जेलिना जोलि व ब्रायड पिटयात हिट कपल धका: धाइ। बलिउडय अज्या:गु कपल यक्व हे दु। पुलांगु जमानाया नर्गिस राज कपुर निसं राजेश खन्ना शर्मिला टैगोर, अमिताभ रेखा, शाहरुख खान व काजोल निसं कया: अक्षय कुमार क्याट्रिना कैफ तकया थ्व लिस्ट तसकं ता:हाक: जू। तर कलिउड धका: धयात:गु नेपा:या फिल्म खल्य धा:सा थज्या:गु हिट कपल उलि मडु। आमा फिल्मय म्हितुपिं जोडी शिव शंकर मानन्धर व भुवन थापा मेगु फिल्मय तक थ्यंके तकं मखं। सिन्दुरया जोडी मिनाक्षी आनन्द व विश्व बस्नेतया बाखं न अनं न्हयाये मफु। थ्व ई धुंका: पदाय थ्यंका: वरिपं भुवन के.सी. व तृप्ती अले भुवन के.सी. व करिश्मा के.सी. (थौकन्हय मानन्धर) या जोडी धा:सा त:गु हे फिल्मय म्हितेत ता:लात। थ्व ल्याखं धायेगु ख:सा कलिउडया इतिहासय भुवन के.सी. भाजुं हे दकले न्हापा हिट कपल दयेकेत ता:लात धका: धायेमा। अबायति भुवन तृप्तीलिसे सम्भना, साइनो, कुसुमे रुमाल थेंज्या:गु स्वंगू तसकं लोकंहवा:गु फिल्मय नापं म्हितलसा करिश्मालिसे सन्तान व मायालु निसं महादेवी, सौता अर्नाल बाबु साहेब व जिटी थेंज्या:गु आपालं फिल्म म्हिता: हिट जोडीया रुपय न्हाय तल।

भुवन के.सी. थंहे तिरी मयजुलिसे करोडपति, म तिमी बिना मरी हाल्छु, सुपरस्टार नांया:गु फिल्मय नं जोडी दयेकेगु क्त: यातसा करिश्मां थ:गु जोडीयात राजेश हमाललिसे दयेकल। बसन्ती, साथी, दुकदुकी, एक नम्बरको पाखे, उपकार नांया:गु आपालं फिल्मय नापं म्हितल। अर्नालपा अमेरिका वंम्ह करिश्मां लिपा ल्याय्फ्हाचाम्ह थसिंवे क्व:कालिम्ह निखिल उप्रेतीलिसे “पापी मान्छे” व विराज भट्टलिसे “बशमा छैन यो मन” नं म्हितलसा थस्वयां यक्वं क्व:कालिम्ह नायक लिसे गायक बाबु बोगटीलिसे “शायद” नागु फिल्मय म्हितूगु दुसा हाकनं राजेश हमाललिसे हे नं न्हूगु फिल्मय खनेदयेक वयेत्यंगु दु। हिरोत मध्ये राजेश हमाल आपालं हिरोनीतलिसे फिल्म म्हितूगु दु। जल

शाहलिसे अवतार, निरुता सिंहलिसे माइली, सिउँदेको सिन्दुर विपना थापालिसे माइली, चाँदनी, पुजा चन्दलिसे हतेरी, भीष्म प्रतिज्ञा व मनको टुक्रा थेंज्या:गु आपालं फिल्म म्हितलसा भरना थापा, मेलिना मानन्धर, अरुणमा लम्साल, सञ्चिता लुईटेल, रेजिना उप्रेती, नन्दिता के.सी., रेखा थापा, सुमिना घिमिरेनिसं सुष्मा कार्कीलिसे तक फिल्म म्हितल।

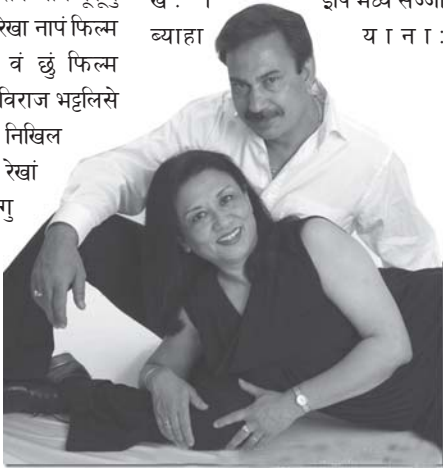
थौकन्हयया नांजा:म्ह हिरोनी रेखा थापाया न्हापांगु फिल्म “हिरो”या हिरो राजेश हमाल हे ख:। इपिं निम्हेसिनं लिपा ‘कस्तो साइनो’ व मेमेगु फिल्म नं म्हितल। थ्व ल्याखं इमिगु जोडीयात हिट धका: धायेमा:गु ख:। तर अथे जुइमफुत। इपिं निम्ह दथुइया उमेरया ग्यापं इमित अथे हिट जोडी धायेके मबिल। आ: वया ला रेखा थापां राजेश हमाल थेंज्या:म्ह बाज्य: वंम्ह हिरोया हिरोनी जुइ मखु धका: तकं धाये धुंका:गु दु। खयतला राजेश व रेखा नापं फिल्म म्हिताच्वंगु इलय हे वं छुं फिल्म निखिललिसे छुं फिल्म विराज भट्टलिसे म्हितेगु याना ह:गु ख:। निखिल लिसेला कचवं जुया: रेखा वलिसे फिल्म म्हितेगु त्वतलसा विराज भट्टलिसे छगू फिल्म म्हिताच्वंगु ख:। तर लिपा वलिसे नं कचवं जुया: नतुसुतु तकं मदया: नापं फिल्म म्हितेगु त्वतल। रक्षक, मृत्युदण्ड, आफ्नो मान्छे आफ्नै हुन्छ, सन्देश, शपथ, गंगाजल, हिम्मत थेंज्या:गु फिल्मय रेखा व विराज नापं म्हितूगु ख:।

रेखा थापां थ:गु फिल्म “हिफाजत”य आयुष रिजालयात हिरो जुइगु हव:ता: व्यूगु ख:सा व धुंका: इपिं निम्हेसिया जोडी नं हिट जोडीया रुपय चर्चाय वयाच्वंगु दु। आयुषसिंवे न्हय: रेखां “किस्मत”य आर्यन सिग्देललिसे जोडी दयेकूगु ख:। हिफाजतय नं आर्यन सिग्देल दुला दु तर आयुष रिजाल हे वयागु नुग: त्याका: काल। आर्यनलिसे नं कचवं ब्वलनेवं रेखा थापां मेम्ह न्हूम्ह हिरो सविन थ्रेष्टलिसे जोडी दयेकल।

## सिनेमास्कोप विजयरत्न असंबरे

रेखा व सविनया अन्दाज ला हिट नं जुल तर रावण व वर्षात धा:सा तालाये मफुत। जीवन लुईटेललिसे नं रेखा थापा त:गु हे फिल्म म्हितूगु दु। तर आ: वया: रेखा आर्यनलिसे फिल्म म्हितीगु जूगु दु। स्वयेवल्य हिस्साचिदुम्ह आर्यन भाजुया जोडी नम्ना थ्रेष्टलिसे तसकं ल्व: धका: बयबय जूगु ख:। तर सेक्स भिडियोया कारण नम्नाया फिल्म यात्रा हे न्हयांवेने मफुवल्य आर्यन नम्नाया जोडीया यात्रा नं “मेरो एउटा साथी छ” सिंवे न्हय:ने वने मफुत।

कलिउडया हिट जोडीया चर्चा यायेवले निखिल उप्रेतीया सज्जा मैनाली व सञ्चिता लुईटेललिसे नं हिट हे जूगु ख:। उलिजक मजूसे निखिलया नां इपिलिसे स्वाना: नं वगु ख:। इपिं मध्ये सज्जा व्याहा याना:



नेपा: त्व:ता: वन। सञ्चिता धा:सा निखिललिसे हे लिना: व लिसलिसं हे नेपा: देय् जक मखु नेपाली फिल्म ख्य:पाखें हे ता:पाना वन। थथे हिट जोडी दथुइ व्याहा जूगु मेगु उदाहरण उलि खनेमडु। छगु इलय श्रीकृष्ण थ्रेष्ट व श्वेता खड्कां नापं म्हितूगु फिल्म “कहाँ भेटिएला” धुंका: इमिगु जोडीयात नं हिट जोडी धका: बयबय या:गु ख:। इमिसं थ्व धुंका: “श्रीमान् श्रीमती” नां या:गु छगू फिल्म धा:सा म्हितल तर वास्तविक जीवनय धा:सा इपिं गवले श्रीमान् श्रीमती जुइगु ख: वा मखु आ:तकक सीमदुनि।

# हिला: वंगु ई

## बाखं

### प्रमोद स्वखाली “नेता:”

श्रृष्टि संसारमा छगू नियम ख: व संसार हे जिन्दगी, उकिं हे धायेगु याइ थ: दुसा संसार दु। छगू ई दु न्हिला: न्हिला: जिन्दगी न्ह्यानाच्वंगु जिन्दगी छु ख: भविष्य गन दु मस्यु वं अथेहे लयता नापं सुला: कासा म्हितु म्हितु तिमिला नं ल्यासे जुया: वइ। इलं पिया च्वनीमखु अथे जुया: जुइ थौं व कन्हया हिउपा:य तिमिलाया बैश जाया: वइ अज्या:गु वैशय उया: सुमन नापं इहिपा: जुइ, उवले तिमिलाया लयताया सीमा हे मडु, व मन मनं न्हिली सिउंछा (सिन्दुर)य जायेक सिन्दुर व ल्हातय जायेक हयाउंगु चुरा नापं न्हयाउंगु पतासि अथे ककुइ न्हयाउंगु हे पूमा: व धात्ये बांला: खनेदु।

सिन्दुर व ककुइ पुमा:पाखें व आ: कत:या नासो जुइधुंकल धका: म्हसीका वियाच्वंगु दु। हिन्दु संस्कारय मिस्तय इहिपा: जू व मजू धइगु ककुइ व छयनय स्वया: सीकेफु व भन्चा जूगु इलय थुलि बांला: कि लँय जूपिं लँजुवा:तयसं न वइत दिना: स्वयाच्वनी।

वसन्त सुला: सुला: स्वयाच्वनी व इलय व गुलि लयता धका: वयान यायेगु खंगव: हे मडु थुलि हे जक धाये व तसकं लयता धात्येया जिन्दगी थ्व हे ख: थथे हे न्ह्याना: च्वनी। भौतिक अभावया जिन्दगी जूसां सन्तुष्टि व म्हगसं जा, चीकूगु क्वथा जूसां सर्ग: थें, अन विश्वास व मतिनां जा, धात्ये व छम्ह कवि कल्पना याइगु रंगीन क्यव:थें तुं इहिपा:या दच्छि लिपा हे छम्ह लाप्चा वइ छगू बांला:गु क्यव: अले व क्यव:य म्हितीम्ह छम्ह लाप्चा व स्वया: मनुतयसं गुलि आनन्द काइ, पलख जूसां त्यानु ल्व:मकि। तर ई गन न्हयावले अथेहे जुयाच्वनी व न्हयाइपुस्से च्वंगु छैय इलं लिफ: स्वल।

तिमिला या जिन्दगी हाकुगु सुपायं नं त्व:पुल वया: भा:त सुमन छैय नं ज्याय वनेधका: वनाच्वंगु इलय लं दथुइ हे वसं क्यली, अले अन मूगु हुलं वइत हत्तपत्तं अस्पतालय यंकी तर अस्पतालय मनु मखु लाश हे जक थ्यनी, आ: तिमिलाया जिन्दगीइ आ: ल्हातय हयाउंगु चुरा न्हयायेगु, हयाउंगु वस: पुनेगु, सिन्दुर तयगु व मात्र म्हगस जक जुयाव्यूगु दु। भ्नीगु नेपा:या समाज ला ख कला: सित धा:सा याकनं मेम्ह कला: हे ज्यू, तर भा:त सित धा:सा भा:त मद्गु पीडा नापं हे व समाजया बचं न्यना सह: याना: च्वनेमा:गु अथेहे तिमिलायात नं

भा:तया छयं न्हय इम्ह, बोक्सी सयेकेत भा:त स्यात, थ्व अलछिनाया ख्वा: स्वया: वन धा:सा जुइगु ज्या नं जुइमखु, धइथें ज्या:गु नुगलय कं तिगु वचं सहयाना च्वने मालि वइत छें न भा:त नइम्ह बोक्सी धका: छें नं पितिना: छवइ थ्व समाजय सुयां सुयागु दु:ख पीरय च्यूता: तयेगु फुसंद हे सुइत दु धका: अले व तिमिलायात विचराया छगू शब्द हे सुनां पिकाइ विचरा तिमिलाया जिन्दगी छम्ह म्हायय व मेगु धयागु ख्ववि हे जक दनि वैशय भा:त मन्त छें नं पितिना: हल गन वने गन च्वने सुखय थ: धइपिं यक्व: दइ दु:खय धा:सा थ: न कत: जुइ धइथें तिमिलाया नं थ: धइपिं सुं हे मदये धुंकल सुं दु वा थ:गु धयागु छुं दु धायेगु ख:सा मुले छम्ह मचा व मिखां हा:गु ख्ववि हे जक, वं आत्महत्या याना सीगु विचा: तकं या:गु ख: तर मुले च्वंम्ह मचाया मायां याना: वं आत्महत्या तकं यायेमफुत। अले वं ज्यामि ज्या याना: मचा व थ:गु सुथय बहनि नयेगु चुलाका: च्वनि। भा:त मद्गुम्ह वैश मवनीम्ह मिसा थ्व समाजय अज्य:पितं कुविचां स्वइपिं थन म्हो मजू। अथेहे वइत स्वइपिं नं आपालं दु।



वइत ज्यामि ज्या ब्यूम्हसिनं वइत अथे कुविचां स्वया: च्वंगु व छक: व याक:चा दुगु इलय व ज्या ब्यूम्हेस्यां वइत जबरजस्ती याना: थ्व खँ सुं यात धाल धा:सा स्यानाविइ धका: ख्याच्व: तकं बिल, खला वइत थ्व स्वार्थी समाजय म्वायेगु मन दुगु ला मखु, अयनं वं थ: मचाया नितिं म्वायेमा:गु दु। व वयागु ख्याच्वलं याना: वं थ्व खँ सुचुके बाध्य जुइ, व नापं वं अपुक्क ध्यवा कमे यायेगु लंपु नं थ्वहे खंकी अले ज्यामि ज्या त्व:ता: थ:गु म्ह मीगु ज्या न्हयाकी। गथे ज्या लिच्व: नं अथे हे जुइ। व उसायं मदया: वनी। छन्हु डाक्टरयात कयं वनी तर विचा: मया:गु कथंया ल्वचं वयात थीधुकी। वं सायद विश्वास तकं मया:गु खइ तर वास्तवय वयात एइस थेंज्या:गु ग्यानापूगु ल्वचं कयेधुंकल। थ्व खं याना: व भ्नु कमजोर जुजुं म्हं मफया: वनी अन्तय व मचायात सतकया मचा याना: सदांया नितिं थ्व स्वार्थी संसार त्व:ता: वन। ■

# यौन स्वापू तयेत दकले बांला:गु दिं विहीवा: , छु बार छु यायेगु बांलाइ ?

यौन मनुतयगु आधारभूत चीज ख:। विश्वय दकले अप्व: चर्चा व मालेगु ज्या जूगु दुसा यौनया हे नितिं जूगु खयेमा धइगु धुकुमा: यायेफु। मनुखं दकले अप्व: च्यूता: बीगु नं थुकी हे जुयाच्वन। यौन स्वापूया नितिं दकले बांला:गु वार छु जुइ ? गवले, छु इलय व छु दिं यौन स्वापू तयेवलय दकले अप्व: यौन सन्तुष्टी प्राप्त जुइ ?

थुगु विषयसं थीथी इलय थीथी तथ्य, प्रतिवेदनत सार्वजनिक जूगु दु। यौन स्वापूया नितिं सुथसिया ई दकले बांला:गु तथ्य थ्व स्वया: न्हय: हे सार्वजनिक जुइधुंकूगु दु। छु ई न्हय: यौन स्वापूया नितिं विहीवा: दकले बांला:गु दिं जूगु तथ्य सार्वजनिक जूगु दु।

लण्डन स्कूल अफ इकोनोमिक्स छु ई न्हय: या:गु छगू अध्ययन यौन स्वापूया नितिं दकले बांला:गु दिं विहीवा: जूगु तथ्य सार्वजनिक या:गु ख:। अध्ययन कथं विहीवा:या दिंसं मिजं व मिसाया सेक्स हर्मन मेमेगु वारया तुलनाय थ्यंमथ्यं



न्यागू गुणा अप्वइ। गुकिया हुनिं (कारण) मिजं लिसे मिसां उगु दिं यौन स्वापू त:सा मेमेगु वारया तुलनाय न्यागू गुणा अप्व: आनन्द कायेफु। वा:या प्रत्येक दिं छु नं खास खँया नितिं महत्वपूर्ण दु। अध्ययन प्रतिवेदनय न्हय:थनात:गु ख:।

तर मेमेगु वारया तुलनाय मानव यौन जीवनया नितिं दकले बांला:गु व महत्वपूर्ण दु। थ्व दिं यौन स्वापू तइपिं न्ह्याम्हसिनं नं चरम आनन्द प्राप्त यायेफु। लण्डनया हे दलं: मनुत लिसे या:गु अध्ययनलिपा तयार या:गु प्रतिवेदनय आइतवा: छैया स्वया: पिनेया नसा नयेगु बांलाइगु, सोमवा:या दिं मनुतयत मुटु सम्बन्धी ल्वय अप्व: जुइगु यानाच्वंगु, मंगलवा:या दिं ज्याया नितिं दकले बांला:गु दिं, बुधवा:या दिं मतिना यायेगु नितिं बांलाइगु, विहीवा: यौन स्वापू तयेगु नितिं, शुक्रवा: चुरोट त्वनीपिसं त्वतेगु बांला:गु दिं व शनिवा: मचा बुइकेत दकले बांला:गु दिं धका: उगु प्रतिवेदनपाखें न्हय:थंगु ख:। ■



## 8n/of efMyxfj+g] jf; MefMyxfj+g

नेपाली बजारय मधुमेह व उच्च रक्तचापया वास:या भा: थहांवंगु दु। अन्तरराष्ट्रिय बजारय डलरया भा: आपालं थहांवनेवं उगु वास:या मू थहांवंगु नेपाल औषधि उत्पादक संघया नाय: महेश गोर्खाली जानकारी व्यूगु ख:।

मधुमेह व उच्च रक्तचापया वास: उत्पादनया लागि नेपाली फार्मास्युटिकल्स कम्पनी विदेशपाखें कच्चा पदार्थ आयात याना: वयाच्वंगु दु। वयकलं धयादिल, डलरया भा: थहांवंगुलिं कच्चा पदार्थकिकेक आयात यानाचनेमा:गु दु।

गोर्खालीया कथं मधुमेह व उच्च रक्तचापया वास:या मू १५ निसें २० प्रतिशततक्क अप्ठ:गु दु। उद्योगीतयसं १ डलरया मू ८० तका जूतले थज्या:गु वास:या मू थकागु म्दु। वयकलं धयादी, आ: ९० रुपैयां स्वया: च्वये थ्यनेधुंका: बाध्य जुया: मू थकायेमा:गु ख:। मधुमेह ल्वय्या वास: आ: प्रतिट्याब्लेट अधिकतम २ रुपैयां मिया: वयाच्वंगु दु। अथेहे, उच्च रक्तचापया वास:या मू प्रतिट्याब्लेट ५ रुपैयां थ्यंगु गोर्खाली जानकारी वियादिल।

आ: १ रुपैयां ५० पैसानिसें ३५ रुपैयांतक्क तुइगु मधुमेह व उच्च रक्तचापया वास: नेपाली बजारय उपलब्ध दु। उकिइ मध्ये ३५ रुपैयां तुइगु वास: नर्कतिनि नेपालय उत्पादन जूगु नेपाल फार्मास्युटिकल्स ल्याव प्रालिया असिष्टेण्ट प्रडक्ट म्यानेजर निशमा बज्राचार्य धयादिल।

थज्या:गु वास: विश्व बजारय निर्दे न्हय: सार्वनिक जूसां नं नेपाली बजारय नर्कतिनि जक व:गु ख: वयकलं धयादिल। लिपांगु इलय उच्च रक्तचाप व मधुमेहया विरामी अप्ठ:गु दु। आ: नेपालय प्रत्येक १ हजार जनाय उच्च रक्तचाप व मधुमेहया विरामीया ल्या: १ सय दुगु वास:

व्यवसायीतयसं धा:गु दु।

सन् २०१० सं विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनं या:गु सर्वेक्षणय नेपालय सीपिं व्यक्ति मध्ये २५ प्रतिशत उच्च रक्तचाप व २ प्रतिशत मधुमेहया कारणं सीगु न्हय:थनात:गु दु। निगुलिं रोग विशेष याना: चिल्लो पदार्थ व अखाद्य रड छय:गु ला नयेबलय, मदिरा सेवन यायेबलय वज्राचार्य धयादिल।

थ्व ल्वय मिसाया तुलनाय मिजंलय अप्ठ: खनेदुगु थीथी अध्ययनं क्यंगु दु। थौकन्हय नेपाली कम्पनी १ अर्ब धेवा अप्ठ: वास: उत्पादन याना: वयाच्वंगु गोर्खाली धयादिल। विशेषयाना:, भारतपाखें करीब डेढ अर्ब बराबरया वास: आयात जुया: वयाच्वंगु वयक:या धापू ख:। नेपालय भारतपाखें आयातित वास:या तुलनाय नेपाली वास: यक्व: दंगु व्यवसायीतयसं धा:गु दु।

अम्ब्रेला फार्मास्युटिकल्स प्रालिया निर्देशक अजय श्रेष्ठया कथं विदेशपाखें आयात जुइगु वास:या तुलनाय नेपाली वास: करीब साठे १६ प्रतिशत दं। आ: थ्व निगुलिं ल्वय्या वास:या मू अप्ठ:सां नं आयातित वास:या तुलनाय दंगु श्रेष्ठया धापू दु।

आ:तक्क नेपाल फार्मास्युटिकल्स ल्याव, सीटीएल फार्मास्युटिकल्स, देउराली जनता फार्मास्युटिकल्स, लोमस फार्मास्युटिकल्स, नेशनल हेल्थ केयर, एसआर डूग लेबोरोटोरिज, विजयदीप फार्मास्युटिकल्स थज्या:गु वास: उत्पादन याना: वयाच्वंगु संघं धा:गु दु।

विदेशी बजारय डलर व पेट्रोलया मूल्यवृद्धिलिसे लोडशोडिड अप्ठ:गुलिं थुपिं निगुलिं वास:या मू थहांवंगु लोमस फार्मास्युटिकल्स प्रालिया नाय: प्रदीपजङ्ग पाण्डे धयादिल। आ: नेपालय ५ निसें १० प्रतिशततक्क वास:या मू थहांवंगु वयक:या धापू दु।

## तलनिसें पिखालखुतक छस्वां बँ पुइ मत्य:

बँ पुइगु धयागु बँय च्वंगु धू पुना: छवयेगु ख:। यचुपिचु यायेगु ख:। यचुपिचु यायेबलय छें छखां यायेमा:। छें छखां बँ पुइगुयात भिं व लछिन धायेगु चलन दु। थज्या:गु चलन नं तलनिसें पिखालखुतक छस्वां पुइ मज्यू धयागु मान्यता दु। छस्वां छफि जक तुफि छयला: बँ पुइगु ख:।

छें भनीगु आश्रय स्थल ख:। छनेगुनिसें नयेत्वने सकतां थन हे याइ। थज्या:गु ज्याया नितिं छेंय्या थीथी तँ थीथी कथंया ज्याय छयला: तइ। नसात्वँसा ज्वरय यायेगु भुत् व नयेत्वनेया नितिं बहिग:यात छयलीगु याइ। छ: क्वथा आदि नं थ्वहे तल्लाय दयेकातइ। पिनेया मनूत काचाक्क थ्व तँ तक थकाइ मखु। पिने न्ह्यानागु लाकां नं थ्व तँ तक न्ह्यायेगु याइमखु।

थुकथं थ्व तँया महत्व दयाचवनी। मेमेगु तँ नं थ:थ:गु कथं महत्व दयाचवनी। थथे थ:थ:गु कथं महत्व दयाच्वंगु थीथी तँय बँ पुइत छफि जक तुफि छयला: पुइबलय छथाय्या धू मेशाय नापं ल्वाक: बुक: जुइ। अफला पिने पुनागु तुफि लातकि पिनेया फोहर नापं तलय थाना वयेफु। उकिं छफि हे जक तुफि छयला: छस्वां बँ पुइ मत्य: धयात:गु ख:।

यचुपिचु हिसावं स्वयेगु ख:सा छें दुने व पिने यक्व पाइ। पिने गुलि फोहर जुइ दुने उलि जुइमखु। पिनेया फोहर दुने वयेके सुयां यइमखु। पिने दुने वयेबलय छुं छुं फोहर लाकमय बाय तुती प्यपुना: वयेफु। अथे जुया: वसिबं पुइबलय पिखालखुतक पुइगु याइ। थ्व छगू लुखांपिने डोरम्याट तये थें ख:। थज्या:गु थासय बँ पुइत अलरग हे तुफि छयली। थन

छयला:गु तुफि मेथाय छयलीमखु। छस्वां बँ पुइबलय थज्या:गु समस्यां व्यागलं जुइफइमखु।

बँ पुइबलय भचा धुसि लुया: पुइमा:। ताउत धुसि लुइबलय जँ त्यानुइ। तलनिसें पिने थ्यंक: छस्वां बँ पुइबलय ताउत धुसि लुइमाली। अथे जुइबलय त्यानुइगु जक मखु जँ स्याये नं फु। बँ पुइगु धयागु मिसापिसं याइगु ज्या ख:। मिसापिनि नं भौमस्त दत्तले माजुपित याकी मखु। न्हूपिं भौमस्त लात धायेवं त्यानु धाये छाली मखु। तँ पतिं तुफि हिला: छस्वा: मजुइक बँ पुइबलय भचासां भासु लना: त्यानु लंके दइ।

परम्परागत लोकमान्यता कथं तलनिसें पिने पिखालखुतक छस्वां बँ पुइगु धयागु छेंया सुं नं ज: सीबलय पुइगु या:। सीगु धयागु छुं नं ल्वचं सी। न्ह्यागु ल्वय ल्वय्या कीत नष्ट जुइमखु। उबलय आ:थें अस्पताल आदि थासय यंका: वास: यायेगु चलन म्दु।

### अन्धविश्वास दुनेया विज्ञान पन्नारत्न महर्जन

मनू सीसां छेंय हे सिकी। घाटय बाहेक मेथाय सित धायेवं भिं तायेकी मखु। थज्या:गु अवस्थाय मनू सीगु छेंय ल्वय्या कीत ल्यनाचवनिगु भय यक्व: दइ। थज्या:पिं कीत उखें थुखें न्यने (छरय जुइ) मफयेकेत छफि हे तुफि तलनिसें पिने थ्यंक छस्वां बँ पुना: छवइगु ख:।

सीगु धयागु दु:खया खँ ख:। थज्या:गु दु:ख सुयातं यइमखु। मय:गु दु:ख मवयेकेत थथे याइगु ख:। सीबलय जक याइगु ज्या जूगुलिं नं थथे याये मत्य: धयात:गु ख:। थ्व छुं अन्धविश्वास मखु, छगू विज्ञान सम्मत ज्या नं ख:।

सीगु छेंय बँ पुइ धुंका: व तुफियात हाकनं छेंय दुने यंकी मखु। उकियात छुवासय वायेगु ज्या याइ। छगू वैज्ञानिक अध्ययन कथं तुफिइ धू व किटाणुयात सोसय याना: तयेफूगु क्षमता दु।



## गौर नेवा:तयसं नं नेवा: म्यें न्यना: तारिफ या:गु ख:



गोल्डेन भ्वाइस अफ नेपाल उपाधिपाखें छायेपियात:मह म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधान वि.सं. २००९ सालनिसें थौं ७३ दँया वैशय तक संगीत ख्यलय सक्रिय जुयाचवनादीगु दु। वि.सं. २००९ सालय रेडियो नेपालय 'क' श्रेणी भ्वाइस टेप्ट पास यायेधुंका: आ:तक नं अन म्ये हालाचवनादीगु दु। व सिबें न्हय वि.सं. २००४ सालय १२/१३ दँया वैशय यँया बाङ्गेमुडाय यँया: पुन्हिवलय दबू प्याखनय हिरोइन जुया: मिहतेगु लिसे म्यें नापं हालादीगु ख:।

“छि जुल भमरा जि जुल कोपिला, रस कइदिसं प्रेमया प्यास” थ्व उगु दबू प्याखया म्येंया वोल ख: थथे दबू प्याखनय

व्वति काकां म्दुम्ह राममान त्पितं नीस्वनादीगु नवकला परिवारय संलग्न जुया: थायथासय दबुलिइ म्यें हालेगु यानादीगु ख:। उगु इलय शिवशंकर, तारादेवी, यो गंश वैद्य, मार्णिकरत्न, ईश्वरानन्द श्रेष्ठ नापं प्रेमध्वज प्रधानं नं म्ये हालादीगु ख:।

उगु इलय नेपालभाषाया विकास उलि मजुनि अफ धाये नेपालभाषा धइगु हे मस्युगु इलय दकले न्हापां साहित्यकार दर्शनदास श्रेष्ठ म्यें च्वयेगु, लय चिनेगु व हालेगु स्यनादीगु ख:। उगु इलय म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानलिसे भृगुराम श्रेष्ठ, दुर्गालाल श्रेष्ठ, प्रेमवहादुर कंसाकारपित साहित्यकार

### संगीत ख्य: विमला शाक्य

दर्शनदास श्रेष्ठ स्यनादीगु ख:, उकिं नेपालभाषा ख्यलय वयक:या नां ल्व:मंके मज्यू धका: म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानं धयादिल।

वि.सं. २०१३ सालय पद्मोदय हाई स्कूल SLC पास यायेधुंका: ISC ब्वनेगु नितिं त्रिचन्द्र कलेजय भर्ना जुयादिल। उगु इलय कलेजया छगू प्रोग्रामय म्यें हालेते वयक: कवि दुर्गालाल श्रेष्ठया थाय म्यें सयेकेत भा:गु ख:। वि.सं. २०१५ सालय कलेजया प्रोग्रामय नेपालभाषाया म्यें ‘व छु गल्ली थ्व छु गल्ली’ हालादीबलय गौर नेवा:तयसं छिमिगु नेपालभाषाया म्यें बांला: धका: तारिफ या:गु आ:तक लुमनी। उगु इलय नारायण गोपालं नं वयक:यात रवाहालि यानादीगु ख:।

वि.सं. २०१३ सालय रेडियो नेपालय तारादेवी नापं “यो नेपाली” राष्ट्रिय म्ये हालादीम म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानं कवि दुर्गालाल श्रेष्ठया थाय च्यापुति म्यें सयेका: दबुलिइ अथेहे रेडियो नेपालया जीवन दबू ज्याभवलय नं म्यें

हालादिल। अनं लिपा २०२२ सालय कलकताय नेपाली म्यें रेकर्ड या:वनेगु भवल्य - व छु गल्ली, वारि मथ्यं पारि मथ्यं, वय जि छन्थाय, रक एण्ड रोल बाला बालाचिंगु मिखा, आदि च्यापु म्ये नं रेकर्ड यानादिल। उकिं मध्ये राजमती कुमती थुलि लोकहवात लिपा राजमती सँकिपा:य नं दुथ्याका त:गु दु। थ्यं मथ्यं न्हयस: (७०) पु म्यें (आधुनिक, राष्ट्रिय, लोक, भजन) हालादी धुंक्म म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानया नीगू डिस्क व खुचा म्येंचा: याक: सलय नेपालभाषाया किच:, बाला बालाचिंगु मिखा, ख्ववि आदि म्येंचा: व थीथी म्येंचालय वयक:या म्यें दुथ्यानाच्वंगु दु।

“संगीत थज्या:मह पासा ख: गुम्ह नापं मनमुटाव जुइमखु सुख दु:ख न्ह्यागु इलय नं साथ वीम्ह हे संगीत ख:” धका: परिभाषा वियादीम म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानं न्हूपिं कलाकारपित व्यापारीया रुपय संगीतयात कायेमते संगीतया उत्थान यायेगु ख:सा मेगु छगू ज्या ज्वना: थुकिइ मन लगे यायेमा:गु सुभावा वियादिल। छाय्धा:सा आ:तक्क नं थ्व ख्यलय प्रोफेशनल जुइत थाकुनिगु वयकल

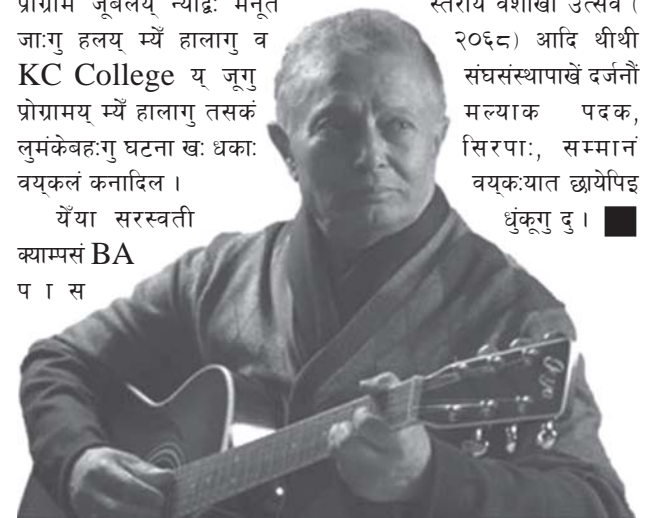
न्हय:थनादिल। वि.सं. २०२३ सालय बम्बईसं वना: उषा मंगेशकर नापं नेपाली सँकिपा: माइतीघरया “नमान लाज यसरी”या नितिं पार्श्व गायक जुयादीम म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानं संगीतकार जयदेव लिसे सन् १९६९ सं दँच्छि तक सुगम संगीत व वि.सं. २०१० सालय नेपालय, म्दुम्ह गणेशलाल श्रेष्ठ लिसे सयेकादीगु दु। सन् १९७० All India Tour या भवलय भिंस्वथाय ज्याभव: या:गु मध्ये Filmfare Award या नितिं प्रोग्राम जूबलय न्याद्र: मनूत जा:गु हलय म्यें हालागु व KC College य जूगु प्रोग्रामय म्यें हालागु तसकं लुमंकेवह:गु घटना ख: धका: वयकलं कनादिल।

यँया सरस्वती क्याम्पस BA प।स

### - प्रेमध्वज प्रधान

यानादीम म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधानं सन् १९६० निसें अमेरिकन लाइब्रेरिइ ज्या यानादीगु ख:सा अनं हे अमेरिकाया गीन कार्ड नं कयादीगु दु आ: वयक:या निम्ह काय अन हे दु।

वि.सं. २०२१ सालय रेडियो नेपालं श्रेष्ठ साधकया पदक, गोर्खा दक्षिण बाहु (२०४४), छिन्नलता पुरस्कार (२०४७), विख्यात त्रिसरी पट्ट तेस्रो (२०४४), नेपाल चलचित्र संघं सर्वश्रेष्ठ गायक (२०३५ निसें २०४५), नातिकाजी विशेष संगीत सम्मान लिसें (२०६६), सिक्किम राज्य स्तरीय वैशाखी उत्सव (२०६८) आदि थीथी संघसंस्थापाखें दर्जनौं मल्याक पदक, सिरपा:, सम्मानं वयक:यात छायेपिइ धुंक्गु दु।





## न्हापांगु एन.भी.ए.कप राष्ट्रिय क्लब च्याम्पियनशिप भलिबल कासाय् एपीएफ व पुलिस क्लब न्हाप

**कासा ख्यः**  
**- नवीन महर्जन**

नेपाल भलिबल संघया ग्वसालय् राष्ट्रिय खेलकद् परिषदया कर्भड हल्य जूगु न्हापांगु एन.भी.ए.कप राष्ट्रिय क्लब च्याम्पियनशिप भलिबल कासा वंगु भाद्र २२ गते शुक्रवा: क्वचा:गु दु । थ्व धेंधेवल्ला: कासा अन्तर्गतया मिसा इभेन्टय् नेपाल पुलिस क्लब व एपीएफ (सशस्त्र प्रहरी बल) क्लब दथुइ फाइनल कासा जूगु खः । थ्व फाइनल कासाय् नेपाल पुलिस क्लबं १५-२५, २०-२५, २५-१६, २५-१७ व १५-१२ स्कोरं अर्थात ३-२ सेटं आपालं हे धेंधेवल्ला: जुया: एपीएफयात बुकूगु खः । न्हापांगु निगु सेट एपीएफ त्याकेत ता:ला:गु खः । पुलिस तसकं हे संयमित कथं म्हिता: लगातार स्वंगू सेट त्याका: न्हाप लायेत ता:ला:गु खः ।

पुलिसया थ्व फाइनल कासा त्याकेगु नितिं कोपिला उप्रति तसकं हे बांला:गु कासा म्हितेत ता:ला:गु खः । गुकिं याना: उत्कृष्ट कासामि जुइत ता:ला:गु खः । अथेहे थ्व धेंधेवल्ला: कासा अन्तर्गतया मिजं इभेन्टय् जूगु फाइनल कासाय् सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) क्लबं नेपाल प्रहरी क्लबयात २५-१५, २५-२०, २३-२५ व २५-२१ स्कोर अर्थात ३-१ सेटं त्याका: न्हाप लायेत ता:ला:गु खः । नेपाल पुलिस क्लबं स्वंगू सेटया कासा त्याकेत ता:ला:गु खः तर थुकिं कासा थ:गु पक्षय् लाकेत ता:मलात । लुमंकेवह:गु खुक्व:गु राष्ट्रिय खेलकद् महोत्सवय् नं थ्व निगु दथुइ हे फाइनल कासा जूगु खः । उगु धेंधेवल्ला: कासाय् नं एपीएफ हे न्हाप ला:गु खः । थ्व धेंधेवल्ला: कासा अन्तर्गत मिसातयगु स्वंगूगु थाय्या नितिं न्यू डायमण्ड क्लब व पश्चिमाञ्चल भलिबल प्रशिक्षण केन्द्र दथुइ जूगु कासाय् न्यू

डायमण्ड क्लब २३-२५, २५-१७, १७-२५, २५-२१ व १५-११ त्याखं ३-२ सेटं त्याकेत ता:ला:गु खः । अथेहे मिजंतयगु कासाय् नेपाल आर्मी क्लबं २५-१५, २५-१६, व २५-२० या तयंक सेटं जिम्बोर स्पोर्ट्स क्लब देलखायात बुका: स्वंगूगु थासय् च्चनेत ता:ला:गु खः । न्हापांगु एन.भी.ए.कप राष्ट्रिय क्लब च्याम्पियन भलिबल कासाय् न्हाप ला:गु क्लबयात १ लख, ल्यू ला:गु टीमयात न्यय्द: अलय् लियांल्यू ला:गु टीमयात नीन्याद्र: सिरपा: नापं ट्रिफ मेडल, दसिपौ मूपाहां प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई लिसे पाहां शान्ति नापं पुननिर्माण मन्त्री टेम्बहादुर रायमाझी लगायतीसं लःल्हा:गु खः । थ्व धेंधेवल्ला: कासा अन्तर्गतया उत्कृष्ट स्पाइकर जुइत मिजंपाखें पुलिस क्लबया सञ्जय अर्याल व मिसापाखें डायमण्ड क्लबया रमिला तण्डुकार जुइत ता:ला:गु खः । उत्कृष्ट ब्लकर जुइत मिजंपाखें एपीएफया महेन्द्र श्रेष्ठ मिसापाखें

एपीएफया हे चन्द्रवती राना, उत्कृष्ट लिफटरया विधाय् मिजंपाखें एपीएफया खुशी चौधरी मिसापाखें एपीएफया हे विनिता बुढाथोकी घोषित जूगु खः । उत्कृष्ट सर्वरया उपाधि त्याकेत मिजंपाखें पुलिस क्लबया कूलबहादुर थापा, मिसापाखें पुलिस क्लबया हे सुशिला थापा, घोषित जूगु खः । उत्कृष्ट डिफेण्डरया टाइटल त्याकेत मिजंपाखें एपीएफया पुष्पजङ्ग मल्ल मिसापाखें ज्योति चौधरी त्याकेत ता:ला:गु खः । थ्व कासामिपित भिद्र: /भिद्र: तका सिरपा: विद्या: सम्मान या:गु खः । भलिबल कासा ख्यलय् थ्व छगू बांला:गु पला: थुकथं थ्व धेंधेवल्ला: कासायात नियमित याना: मेमेगु धीथी स्कूल, क्षेत्रीय स्तरीय नापं धीथी धेंधेवल्ला: कासा यात धा:सा थ्व कासा अर्भ लोक्कंवाइगु खँय शंका मदु नापं न्हापं ल्याय्मह त्यासेत थ्व कासाय् अर्भ मन क्वसायेकी धका: भलसा कायेफु ।

## वा:हिले माम्ह कोकाय भंगः

**पत्या: यायेगु / मयायेगु**

**- पौमा डंगोल**

हु छिं स्यूला कोकाय भंगः (Cuckoo Bird) उखें थुके चा:हिला: जुइय: धका: । तर Lyster नां या:म्ह कोकाय भंगः विश्व भ्रमणय् जुइय: खनी । ब्रिटेनया छगू संस्था The British Trust for Ornithology नं याना: स्व:गु छगू अध्ययन कथं मिजंमह कोकाय भंगः छगू हे लँपु जुया:

हलिमय् उखें थुखें वया: वनी । थुगु संस्था स्याट्लाइटपारखें मोनिटर याना: स्व:बलय् थुम्ह कोकायचा वहे लँपु जुया: ब्रिटेन अफ्रिका वन खनी गुगु लँपु जुया: व न्हापाया दँय नं वंगु जुयाचवन । थुगु संस्था छगू खँय धा:सा अजू चाल गबले उमिसं थुम्ह भंगः साहारा फिस: (मरूभूमि) जुया: मवंसे १००० किलोमिटर पूर्व अल्जेरियाया समुद्री तट. जुयावन । Lyster उरिपि न्याम्ह कोकाय चाय् ला:, गुपित The British Trust for Ornithology (BTO) मे २०११ निसें थ:गु रेकर्डय् तया: भंगः तयेगु बाय् हिलेगु तरिका अध्ययन यानाचवंगु खः । थुगु अध्ययन छगू मेगु लिचव: नं खने दयेकल, व हु धा:सा थुपि कोकायचात ब्रिटेनय् एकदम म्हो ई जक चवनी ।



## नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशिप मिसा फुटबलय् नेपा:या शान्दार शुरुवाट

वंगु भाद्र २२ गतेनिसे श्रीलंकाया राजधानी कोलम्बोय् नीक्व:गु साफ च्याम्पियनशिप मिसा फुटबल धेंधेवल्ला: कासा २०१२ शुरु जूगु खः । वंगु शनिवा: जूगु न्हापांगु कासाय् नेपाल पाकिस्तानयात ८-० गोलं बुका: शान्दार शुरुवाट या:गु खः । नेपा:या नितिं कप्तान जमुना गुरूङ्ग प्यंगू (४) प्रमिला राई, साजन राना, अनु लामा व दिपा अधिकारीपाखें छगू छगू गोल या:गु खः । नेपा:या टोली वंगु भाद्र १८ गते मंगलवा: कप्तानी जमुना गुरूङ्गया नेतृत्वय् श्रीलंका वंगु खः । नेपा: समूह "ख" अन्तर्गत दुध्या:गु थ्व टोलीइ नेपा: लगायत माल्दिभ्स, श्रीलंका, पाकिस्तान व अफगानिस्तान नं दुध्यानाचवंगु खः । सोमवा: माल्दिभ्स नापं जूगु कासाय् ५ - ० गोलं माल्दिभ्सयात बुका: नेपा: सेमिफाइनलय् वनेत ता:ला:गु दु । थुगु कासाय् नेपा:पाखें कप्तान जमुना गुरूङ्ग ह्याट्रिक या:गु खःसा अनु लामा व दिपा अधिकारी छगू/छगू गोल या:गु

खः । लीगया दककले लिपांगु कासा वंगु भाद्र २० गते अफगानिस्तान नापं जूगु खः । अथेहे समूह "क" पाखें डिफेन्डिङ्ग च्याम्पियन भारत, भुटान, बंगलादेश व ग्वसा: खल: श्रीलंका दुध्यानाचवंगु खः । थ्व धेंधेवल्ला: कासाय् मुक्कं च्यागू राष्ट्र ब्वति कयाचवंगु दु । लीग कम नक आउटया थ्व धेंधेवल्ला: कासा जुइगु खः । थ्व साफ च्याम्पियनशिपया न्हापांगु संस्करण २०१० सं बंगलादेशय् जूगु खः । उगु धेंधेवल्ला: कासाय् भारत व नेपा: दथुइ फाइनल कासा जूगु खः । गुकी नेपा: ० - १ गोलं बूगु खः । थ्व मिसा फुटबल धेंधेवल्ला: कासाय् नेपा: छगू सशक्त टीम खः । साफया हु नं टीमया हाथ्या विइत सक्षम टीम नेपा:या टीम खः । नेपा:या टीम न्हूगु जोश ज्वना: थ्व धेंधेवल्ला: कासाय् ब्वति कयाचवंगु दु । भूी सकसिनं नेपा:या उत्कृष्ट प्रदर्शनया कामना याये ।

## वा:या राशिफल

-ज्यो. विजयनाथ उपाध्याय



**मेष :** यात्रा याये मालीगु सम्भावना अप्व: दु । मन थासय् लानाचवंगु मदु, ध्यवाया समस्यां याना: छँयपाखें कचवं वइगु खनेदु ।

**वृष :** न्हूगु ज्या यायेगु सोच दयाचवनी, न्हूपिं पासापिं दयेकेगुपाखें मन क्वसाइ । पढाईपाखें सामान्य मन वनी । ता:पाक्क यात्रा मया:सा बांलाइ ।

**मिथुन :** ज्या याना नं जस मदु थें जुइ । थुकिया कारण याक:चा चवने मास्ति वइ, स्वास्थ्यय् गडबड जुइफु । न्हूगु ज्याया नितिं खँ वइफु सम्भावना खनेदु ।

**कर्कट :** मन थासय् लानाचवंगु मदु । गनं वनेमास्ति वया नं वने मं

दइमखु, मतिनामि पाखें तापाना चवनेगु हे बांलाइगु खनेदु ।

**सिंह :** एकान्त थासय् वना: चवने ला धइथे जुइ । छँपाखें कचवं वयाचवन, पुलापिं पासापिं नाप लायेगु इच्छा जुइ ।

**कन्या :** ध्यवाया समस्यां याना: ज्या स्यनेफु, सुंपाखें नं तुरुन्त ग्वाहालि कायेत थाकुया: चवनिंसा वा:या अन्तिमपाखें सुधार वइगु खनेदु ।

**तुला :** आख: वनेगुपाखें अप्व: नुग: क्वसाइ, छित: क्वत्यलेत स्वयाचवपि उलि हे दइ, निराश मजुइगु बांलाइ ।

**वृश्चिक :** हरेक थासं लाभ हे खनेदु, न्हू न्हूपिं पासापिं नाप लानाचवनी, ज्या बांलाना वयाचवंगु खना: मन हर्षित जुइ ।

**धनु :** मन थासय् लानाचवंगु मदु, धार्मिक ज्याखँय नुग: क्वसाइ । न्हूगु थासय् वनेगु ईच्छा जुइ । परिवारय् सामान्य कचवं पिदनेफु ।

**मकर :** सेखं ज्वरं थिइफु, आख: वनेगु पाखें मन वनी । वा:या अन्तिमपाखें भव्य वने मालीगु सम्भावना अप्व: दु । न्हू न्हूगु थासय् चा:हिलेगु मन द:सां आ:यात मवनेगु बेश जुइ ।

**कुम्भ :** न्हूगु ज्या मिले जुइगु सम्भावना खनेदु । छँयपाखें ग्वाहालि दइ, मतिनामि पाखें अप्व: मन वनाचवंगु खनेदु । तर बिचा: याना: जक पला: न्ह्याकूसा बांलाइ ।

**मीन :** मौसम गडबडया कारण याना स्वास्थ्य सामान्य खराबी वइगु खनेदु । हु नं ज्या यायेत मन हथाय् चाइगु खनेदु । पासापिं नापं ता:पाक्क चा:हिउ वनेगु सञ्जोग चूलायेफु ।

## न्ह्यस: लिस: कासा ५

टेलिफोनया घेबा हे पुलेम्वा:गु देय् छु खः ?

- फ्रान्स  दुबई  
 कतार  कुबेत

नां : .....

थायबाय् : .....

ल्हा:चिं : .....

.....

**पाय्छि लिस: बिचादीपि - २४७ म्ह**

**वंगु वा:या पाय्छि लिस: :- ग्याटिकन सिटी**

**गोलाप्रथाकथं सिरपा: त्याकादीम्ह :- अनिल शाही, स्वयम्भू, यें ।**

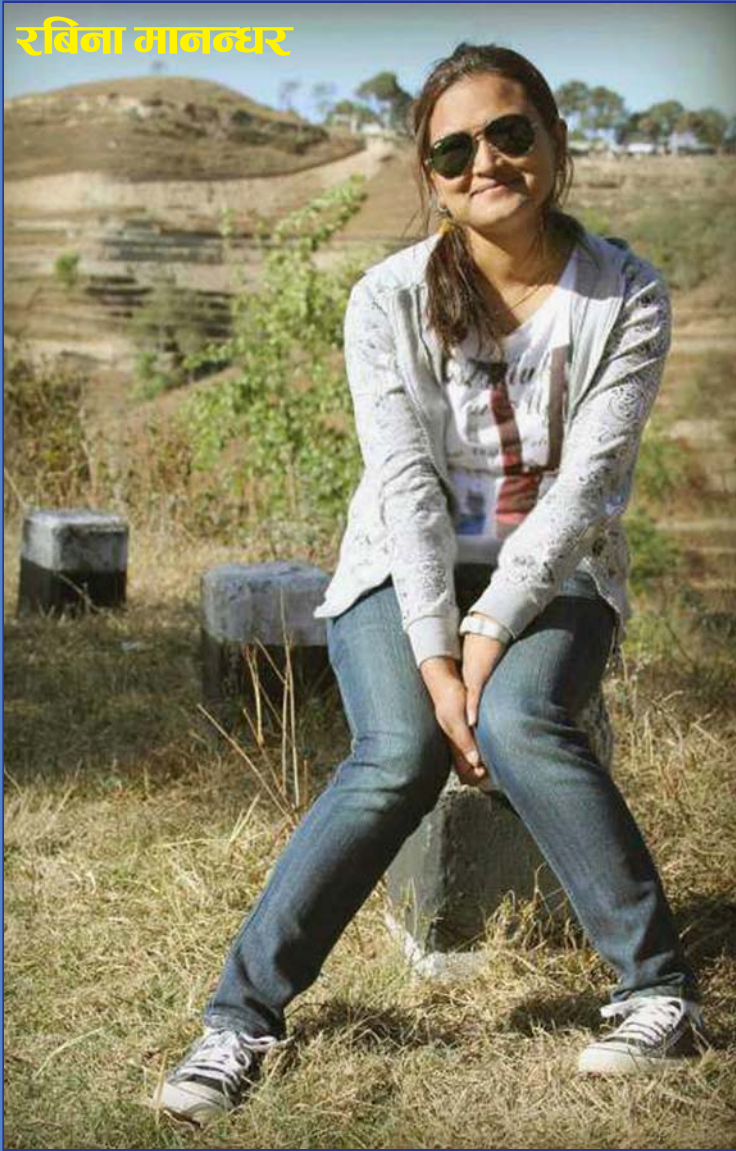
कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय् न्ह्यस:या पाय्छि लिस: हु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसैं ।
- २) थुगु कासाया कुपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थ्यंकादीमा: ।
- ३) छम्ह हे न्ह्यस: न्ह्याक्व: नं छवया: हयादीफु ।
- ४) फोटोकपियात मान्यता विइगु जुइमखु ।
- ५) व:गु कुपनत मध्ये गोलाप्रथाकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
- ६) त्याकामि भाजु, मय्जुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा: ।
- ७) सिरपा:कथं भीगु नेपा: पब्लिकेशनपाखें ३००/- (स्वस: तका) बीगु जुइ ।
- ८) सिरपा: का: भायेबलय् थ:गु म्हासीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा: ।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, यें, नातिवज्रया सफू धुकू, यें व यलय आर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु ।



## फोकस

रबिना मानन्धर



नेपालभाषाया न्यै न्यनेगु लिसलिसे नेताः मोडलिङ्ग क्षेत्रय ज्या यायेमदुम्ह मयजु रबिना मानन्धरया अप्तः यानाः सफु ल्बनेगु इच्छा दुसा नेताः सँकिपाः लिसै नेपालभाषा क्षेत्रय योगदान यायेगु इच्छा दु ।

## बेलायतया राजकुमार ह्यारीयात स्यायेगु ख्याच्चः

अफगानिस्तानय नकतिनि तैनाथ जुम्ह बेलायतया राजकुमार ह्यारीयात तालिवानं स्यायेगु ख्याच्चः ब्यूगु दु । तालिवानया प्रवक्तां नीन्हयदया राजकुमार ह्यारीयात ज्वनेगु वा स्यायेगु आपालं कृतः यायेगु अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यमतयसं धाःगु दु । सेनाया क्याप्टेन लिसे बेलायती मुकुटया स्वम्हम्ह हकदार

ह्यारी वंगु वाः अफगानिस्तान थ्यंगु खः । अफगानिस्तानया दकले स्यानापूगु युद्ध क्षेत्र साबित जूगु दक्षिणी हेल्मान्डय तैनाथ दु । बेलायती लडाकु अपाचे हेलिकोप्टरया पाइडल ह्यारीयात ज्वनेत कृतः यायेगु व अथे मजुसा ल्वाभःया निशाना दयेकेगु ख्याच्चः तालिवानं ब्यूगु दु ।

## ट्वीटर बन्द यायेत अभिताभया ख्याच्चः

सामाजिक सञ्जाल ट्वीटरप्रति बलिउडया सुपरस्टार लिसः व्यक्लं तसकं गम्भीर जुयाः बीगु याइ । तर, थौकन्ह्यु अमिताभ बच्चनं तं प्वकूगु दु । व्यक्ःयात ट्वीटरप्रति तं नं अथे वःगु धाःसा मखु, ट्वीटरया प्राविधिक कारणं थःम्हं समस्या फयेमाःगु नुगः खँ अमिताभया खः । व्यक्लं ट्वीटरयात ख्याच्चः नापं ब्यूगु दु यदि ट्वीटरं प्राविधिक गडबडीया समस्या मज्यंकल धाःसा व्यक्ः ट्वीटर एकाउन्टपाखें 'रिमूभ' जुइ । अमिताभया कथं ट्वीटरया प्राविधिक समस्याया कारण व्यक्लं प्रशंसकतयगु लखौं न्ह्यसःया लिसः बीफूगु मदुनि । अमिताभया ट्वीटरय लखौं प्रशंसक दु, गुकिया न्ह्यसःया



व्यक्लं तसकं गम्भीर जुयाः बीगु याइ । तर, थौकन्ह्यु धाःसा प्राविधिक समस्याया कारण व्यक्लं प्रशंसकया न्ह्यसःया लिसः बीमफूगु व्यक्लं धाःगु दु । अमिताभं ला थःम्हं फयागु समस्याया नुगः खँ सामाजिक सञ्जाल ट्वीटरप्रति खुल्लेआम प्वकूगु दु, आः स्वये थव ल्यं दनी कि ट्वीटरं थुगु विषयसं गज्याःगु पलाः न्ह्याकी अथवा अमिताभया ख्याच्चःया लिचव सामाजिक सञ्जालय गुकथं लाइ । ट्वीटर विश्वय हे नांजाःगु सामाजिक सञ्जालत मध्ये छगू खः, नेपालय नं ट्वीटर प्रयोगकतया ल्याः लखौं दुगु धुकुमाः दु ।

## न्हापांम्ह ल्यापटप डिजाइनर मन्त

न्हापांम्ह ल्यापटप डिजाइनर बिल मोरिडज मन्त । बेलायतया लोकंवाःगु औद्योगिक डिजाइनर बिलं सन् १९७१ सं न्हापांगु ल्यापटप दयेकूगु खः । व्यक्ः क्यान्सर ल्वचं मदुगु खः । व्यक्लं सन् १९७९ सं अमेरिकी सेनाया नितिं ग्रिड कम्पास नांया कम्प्युटरया डिजाइन यानादीगु खः । व्यक्लं डिजाइन यानादीगु थुगु कम्प्युटर न्हापांगु खुसिइ अमेरिकी सेनां न्यानाः काःगु खः । बोर्ड इन्स्टल यायेधुंकाः ध्व ल्यापटपया बजाः भाः च्यादः व सच्छि व न्ययतका डलर तःगु खः । सन् १९६९ सं बिलं लण्डनयात केन्द्रित याना दयेकूगु डिजाइन कम्पनी आः वयाः आइडियोया नाम बहुराष्ट्रिय



कन्सल्टेन्सी जूगु दु । व्यक्ः स्ट्याण्ड फोर्ड विश्वविद्यालयया कन्सल्टिङ्ग एशोसिएट प्रोफेसर खः ।

वयागु तैनाथयात छगू लडाकु पुचलं प्रोपागान्डा स्टन्ट धाःगुया निन्हुलिपा ह्यारीयात स्यायेगु न्हूगु सुचं पिकाःगु खः । तालिवानं वयागु अफगानिस्तान तैनाथयात अमेरिकाय व्यक्लं याःगु कुकर्म सुचुकेगु कृतः धाःगु दु । न्हापांगु ला लस भेगासया छगू पार्टीइ व्यक्ः नाझा खनेदयवं थुम्ह अपाचे पाइलट संसारन्यंकया पत्रपत्रिकाय छापे जूगु खः । ह्यारीं आः हेल्मन्डया कडा सुरक्षायुक्त बास्टियन शिविरय प्यला ई विकी । सन् २००८ सं व्यक्लं तालिवानयात लक्षित यानाः हवाई आक्रमण याःगु वुखँ विदेशी सञ्चार माध्यमय वयेवं ह्यारीयात अफगानिस्तानपाखें याकनं लित सःतूगु खः ।

Artist  
9851131897

**Lord Buddha Tattoo Studio**  
Dreadlock & Piercing  
Thahity Chowk Ktm, Nepal

- ★ Freehand Tattoo ★ Coverup Tattoo
- ★ Your own Design & Idea
- ★ Hygienic & Infection Free
- ★ Friendly Relaxed Environment

## न्हापांगु शो लुमंक स्वः श्वाशँ



● न्हिः २०६९ भाद्र ३० गते ● थायुः राष्ट्रिय नाचघर ● ईः सुथसिया ८:०० ताः इलय टिकटया मू : २०००-, ३०००-, ५०००- १,००००- व २,५०००- तका जक । टिकटया लागि स्वापू : ९८४९६४९९९५ (पि.के.श्रेष्ठ)

न्युजिक नेपालको प्रस्तुति

# आमाको माया

*Ramako Maya*

घालगीत

3D HAIKYATA AKSHANTA

**सर्वत्र बजारमा उपलब्ध छ ।**