

“भित्तुना’ या नकिं मय्जु
रेश्मी
लिसे छभा:



पेज ३

; lkpf df: s]ld6
l6g j N8{@)!@



पेज ८

लुंया भा: थिकेसां, बजा: ...

■ दि. दि. शि. यल

भीगु समाजय् छगू धापू दु सिधि नखः शुरु जूसानिसें व सालया नखः चखः नं शुरु जुइ । उखुन्हु तिनि जक यैयाः पुन्हि क्वचाःगु दुसा वइगु ३० गतेनिसें नेपाःमिपिनिगु छगू तःधंगु नखः मोहनि शुरु जुइत्यंगु दु । नखः चखः धायेवं हे भीगु दिमागय् थ्वहे वइकि थःथितिपित नापलायेगु, थीथी कथंया नसा ज्वलं, बावांलाःगु वसःत न्यायेगुया लिसलिसे ज्याय् लिमला फमला व लुं, वःहः पसलय् थःत माःगु ल्वःवनापुस्से च्वंगु तिसा ज्वलंत न्यायेगु ज्याय् व्यस्त जुइगु ई खः ।

तिसाया खँ ल्हायेगु हे खःसा थुकिया छयलाबुला मनुतयसं गबलें निसें याःगु खः उकिया व्याख्या गन नं मजुसा आदिम युगनिसें हे तिसाया छयलाबुलाय वःगु खनेदु । पाषाण युगय् ल्वहंतय हे थीथी आकृति कियाः तिसा दयेकेगु चलन दुगु खःसा शीप व सृजनाया विकासक्रम नापनापं हे समुन्द्रय् दइगु कीतयगु खोल, जीवजन्तुया वा व क्वयं नं छयलातःगु खनेदु ।

तिसाया छयलाबुलाय भौगोलिक थाय्, क्षेत्र व संस्कृति नं तःधंगु भूमिका म्हिताच्वंगु दु । भीसं स्वयेगु हे खःसा पश्चिमी सभ्यताय् स्वयां न. भीगु पूर्वीय सभ्यताय् तिसाया आपालं छयलाबुला जुयाच्वंगु खनेदु ।

ईया हिउपाः लिसे हे मनुतयगु तिसाया रुची नं हिउपाः वयाच्वंगु दु ।

परापूर्वकालनिसें प्रचलनय् वयाच्वंगु ल्वहं, पत्थर, सामुन्द्रिक कीतयगु खोल, क्वयं आदिया तिसात लुंया तिसां विस्थापित यानाः यंकल । थौकन्हय् लुंया तिसात अल टाइम फेभरेट तिसाया रुपय् काइपिं मनुत नं भीगु समाजय् कमी मदु । लुंयात यइगु कारण थुकियात उपयोगिता खः लुंयात छगू दुर्लभ धातुया रुपय् कयातःगु दुसा लुंयात याउँक थःत यःगु आकार प्रकारय् हिलेफु । थःत माःगु इलय् याकनं हे मी नं फु । ईया अन्तरालय् थुकिया भाः नं थहांवनीगुलिं निक्षेपया रुपय् नं कयातःगु दु ।

गुलिं गुलिं मनुतयसं थुकियात खतं मनइगु मेमेगु धातुया तुलनाय् म्हो जक न्हावनीगु, थुकिया चमक दइगु हुनिं ययेकूपिं नं दु । उलि जक मखु लुंया तिसा तिल धाःसा म्हया एलर्जी व छयंगुया ल्वय नं लनीगु विश्वास दुसा गुलिं गुलिं धर्मय् व संस्कृतिइ थ्वइत छगू पवित्र धातुया रुपय् नं कयातःगु खनेदु ।

थौकन्हय् तिसा प्रेमियतयसं न्यु लुकया नितिं चले जुयाच्वंगु लुंया तिसा स्वयां थुकिया अल्टरनेट स्वयेगु नं यानाच्वंगु दु । उलि जक मखु थौकन्हय्या असुरक्षाया अवस्था स्वयाः, थःगु सहूलियत, आर्थिक अवस्था व थःगु हल्का व फेशनेवल तिसा तीगु इच्छा पूर्वकेत लुंया जलप यानातःगु तिसाया माग नं अप्वयाः च्वंगु खनेदु । थुकिं ग्राहकतयगु माग छु दु व तिसा बजाःया ट्रेण्ड छु दु ? लुं, वःहःया भाः थहां कुहां जुयाच्वंगु इलय् व्यापार गथे जुयाच्वंगु दु । लुं व्यवसायीतयगु विचाः थुकथं दु :-

नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी संघया केन्द्रीय कार्यकारी दुजः भाजु रत्नसुन्दर शाक्या विचाः थथे दु - थौकन्हय् लुंया भाः तोलाया ५९,४७० थ्यनेधुकल । थुकिं यानाः न्हापा स्वयां ७० प्रतिशत धइथे बजाः म्हो

जुइधुकुगु दु । लुंया भाः छक्कलं उलिमछि थहांवनाः जिपिं थेंज्याःपिं व्यापारीतयत समस्या पक्कां नं जूगु दु । तर न्हापानिसें यानाः वयाच्वनागु ज्या जूगुलिं थथे बजाः थहां कुहां वनधायेवं जिमिसं ज्या दिकेगु खँ नं जुइमखु । जिमिगु विश्वासं गुपिं पुलापिं ग्राहकत दु वय्कःपित लय्तायेकातयगु नितिं नं जिमिसं थुगु ज्यायात निरन्तरता बीमाः अले बियाः च्वनेगु जुइ । निला प्यला थथे जुल धायेवं थःगु ज्या त्वःतेगु खँ नं जुइमखु । खःला थौकन्हय् बजारय् नकली तिसात नं न्याये मदुगु मखु तर व तिसा धइगु आर्थिक अवस्था कम दुपिनिगु नितिं पाय्छि खः, उगु तिसा नं निथी कथंया दु बांलाकक जलप तयाःतःगु व सामान्य रुपं जक जलप

तयाःतःगु । थुगु तिसा तीबलय् छगू छु खँय् विचाः यायेमाः धाःसा थुगु तिसा गु लिसि त त्वःमत्वः नं जू अथे धइगु गु लिसि त

फ्वाथः फ्वाथः वइगु निसें थुकिं क्यान्सर तक्क नं जुइगु भय दु । थुकिं धाःसा विचाः यायेमाः ।

मेगु खँ धइगु वैकं थौकन्हय् गुगु लुं बीगु यानाच्वंगु दु व पाय्छि जूसां तवि किलो किलो कायेमाःगुलिं जिपिं थेंज्याःपिं व्यवसायीतयत भचा मार धाःसा जूगु हे दु । वरु थुकिया पलेसा तस्कर विभागं गुगु न्हापा ५० ग्रामया दयेकाः बीगु खः उकथं धाःसा पुःककसित बांलाइ । थुकिइ नेपाल सरकारपाखें ध्यान बीमाःगु खनेदु । नेपाल सरकारं सहनशीलता

क्यनेमाःगु खनेदु । थौकन्हय् तस्कर विभाय् गुगु मिशिन दुगु खः व मिशिन खतं नकाः अथें बांछवयाः तयेगु स्वयां उकियात छयलाबुलाय हयेमाल । गुगु मिशिन न्हापा ५० ग्रामया लुं छापे यायेगु लिसे गालय् यायेज्यू व अथें तयाः तयेमजिल ।

अथेहे पसः वयाच्वनादीम्ह छम्ह मय्जुया विचाः थथे दु । जिगु विचारं लुं थथे थहां वनीगु कुहांवनीगु नेपाल सरकारया थुकिइ छु नं ल्हाः मदु । उकिं पिनेपाखें हे जुइगुलिं थुकियात भीसं थःत गाच्छि जक छयलेगु याःसा बांलाइ, थःके दुगु तिसायात हे वरु न्हु न्हुगु डिजाइनय् हयाः म्हो धेबां ज्या चले यायेगु कुतः यायेमाः ।

मेपिसं ज्वाँय् ज्वाँय् तिसा पुनाः जुल धायेवं थःपिसं नं पुने हे माः धइगु मदु । अथे धायेवं नकली तिसा पुइगु धाःसा जिगु विचारय् विक्कुल हे गलत खः ।

अवश्य नं बजारय् नकली तिसाया नं थःगु हे कथंया व्यापार दुसा सकली लुंया व्यापारीतयगु नं थःगु हे कथं व्यापार जुयाच्वंगु दु । तर नखः चखः वल धायेवं भीसं यक्व तिसा तीयाः जुइगु पाय्छि पक्का नं मखु । थुकियात फुक्कसिनं माः कथं हे जक छयले थःगु समाःयात बांलाका तयेगु नितिं थःगु गच्छेकथं तिसा पुइगु याये ।

थ्व छगू सत्य खः लुं छगू थज्याःगु तिसा खः नयेत नसा, पुनेत पुसा छितः माः भः भः धाःगु तिसा तर थुकियात ल्वय्कः थःपिसं माःथाय् छयल धाःसा जक थ्व धापूया सार्थकता दइ । ■



ललितपुर
अर्नमेन्ट्स
Lalitpur ORNAMENTS
गाःबहाल, ललितपुर, फोन नं. ५५-४४९८५

Khaja Set @ Rs. 99
Aaju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg
Set Meal @ Rs. 99
Eat In, Carry Out
Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

रामकृष्ण महर्जनयात बाजा लिसे परिक्रमा

ये (नेपा: स:)

आ: नर्कतिनि जक क्वचा:गु ब्लायाक मोरेस सिङ्गी फेष्टिभल म्याराथन धेधेवला: कासाय् नेपा:पाखें ब्वति का:म्ह भाजु रामकृष्ण महर्जनजु न्हाप लाका: स्वर्ण पदक त्याकेत ता:ला:गु लसताय् थौं मलेशियन एयरलाइन्सपाखें भिन्छता: इलय् अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल थ्यंक: भादीत्यम्ह वयक:यात अननिसें वग्गी तया: बाजा लिसे त्रिपुरेश्वर, वन्दे, हयुमत, जैसीदेवल, चिकमुगः, यट्खा, त्यंगः, क्षेत्रपाटी, सोन्हुटे चा:हिका: वयक:या छें नयां वजारतक लसकुस याना: हङ्गु जूगु दु ।

थुकिया ग्वसा: ज्यापु महार्गुथि येँ नगर समितिपाखें या:गु ख: । लसकुस याना: हयेगु निति आपालं मनूतय्गु ब्वति दङ्गु नाप ग्वसा: खलकं जानकारी ब्यूगु दु ।

नेवा: संकिपा:यात कया: बिचा: मुँज्या



येँ (नेपा: स:)

मच्छिन्द्र क्लबया ग्वसालय् न्हापांगु खुसिङ्ग जूगु “नेवा: संकिपा: नख: ११३२” क्वचा:गु लसताय् सुभाय् पौ ल:ल्लायेगु ज्याभव: नापनापं नेवा: संकिपा:या थीथी पक्षयात दुवालेगु तातुना: नेवा: जागरण संकिपा: समितिया ग्वसालय् “नेवा: संकिपा:या समस्या व समाधान” विषयक छ्गू बिचा: मुँज्या नं जूगु ख: । उगु मुँज्याय् नांजा:म्ह सिनेपत्रकार व संकिपा:मि विजयरत्न असंबरेँ मू विषयस्य ज्यापौ न्हयव्य:गु ख:सा ज्यापतिङ्ग नांजा:म्ह सिनेमाटोग्राफर गौरीशङ्कर धुँजु, वरिष्ठ संकिपा: सम्पादक व निर्देशक माणिक उराय्, सन्ध्या टाइम्सया सम्पादक सुरेश किरण मानन्धर लगायतपिसं बिचा: तयादीगु ख: ।

ज्याभवलय् मच्छिन्द्र क्लबया छ्याञ्जे श्याम श्रेष्ठ लसकुस या:गु ख:सा गुण सिनेमाया वत्स शाक्य, नेवा: जागरण मञ्चया नाय: सुजीव बज्राचार्य व नेवा: संकिपा: नख: ग्वसा: खल:या आलोकसिद्धि तुलाधरपिसं थ:थ:गु नुग: खें तयादीगु ख: । नांजा:म्ह म्येँ हालामि व सञ्चारक:मि पवित्र कसा:जु न्ह्याकूगु उगु ज्याभवलय् मच्छिन्द्र क्लबया नाय: जिवेन्द्रलाल कर्माचार्य सभापति व केलत्वा:या थाकुलि नकिं प्राणमाया कर्माचार्य मूपाहाँ कथं भायादीगु ख: ।

नेवा: संकिपा: नख: क्वचाल

येँ (नेपा: स:)

येँया:या भवलय् न्हापा न्हापा दबू प्याखें क्यनेगु चलन दु । चान्हय् चान्हय् त्वा:त्वालय् क्यनिगु अज्या:गु दबू प्याखें लिपा वना: न्हा: वन । आ: समाज्य



ज्यापु भवन : त:दँ बिका: दयेकूगु यलया भोलढोका लिक्कस च्वंगु ज्यापु समाज यलया ग्वसालय् ज्यापु प्रज्ञा भवन वंगु शनिवा: राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवपाखें खिप: साला: उलेज्या यानाच्वंगु छ्गू लू ।

व:गु हिउपा:कथं संकिपा:या विकास जूगु दु । तर संकिपा:लिसे स्वकुमिया स्वापू ता:लाये फयाच्वंगु मदु । थ्वहे खंयात वा:चायेका मच्छिन्द्र क्लबं थुगुसी न्हापांगु खुसिङ्ग ग्वसा: ग्व:गु “नेवा: संकिपा: नख: ११३२” क्वचा:गु दु । थ्व नख:दुने न्हापांगु नेवा: संकिपा: “सिलु” यात उलेज्याभव:या संकिपा:कथं क्यंगु ख: । थ्व संकिपा:या निर्देशक प्रदीप रिमाल ख: । राज शाक्यया मिजं, सुरेन्द्र तुलाधरया जिपिं बदमास मखु, श्रीकृष्ण अणुया तं बैक, आर्यम नक:मिया पपु मदुम्ह भंगः, राजु स्यस्य:या याक: म्हायाय्, रामकृष्ण खड्गीया पटाचारा नापनापं च्यागू फिचर फिल्म व चीहाक:गु डकुमेन्ट्रीपाखे विनोद शाहीया डोल्याय् लूमह नेवा:या पला:, आलोकसिद्धि तुलाधरया य:मरीया बाखं, नापं विराजकाजी राजोपाध्यायया म्याजिक अफ हवील्स, एकाराम सिंया गुथिजु स्ट्रगल, लूनिभा: तुलाधरया ब्येगु मन्तुना अले शर्ट फिल्मय् रत्न काजी लूनिभा:या मुद्दा व विजयरत्नया थौकन्हय् क्यंगु ख: ।

येँया: ज्वछि च्यान्हयंकं न्ह्या:गु थ्व ज्याभव:या समापन खुन्हु थौकन्हय् उसाय् मदया: वास: याकाच्वंम्ह श्रीकृष्ण अणुयात ग्वाहालिकथं मच्छिन्द्र क्लबपाखें क्लबया नाय: जिवेन्द्रलाल कर्माचार्य भिद्र: तका ल:ल्ला:गु ख: । तसकं त:जिक क्वचा:गु थ्व नखलय् सम्बन्धित संकिपा:मिपिंत खादा गां क्वखायेका: सम्मान नं या:गु थ्व नेवा: संकिपा: नख:या ज्याभवलय् च्यान्हयंकं हे पवित्र कसा:जु ज्याभव: न्ह्याकूगु ख: ।

ज्यापु प्रज्ञा भवनया उलेज्या लिसे त:मुँज्या क्वचाल

यल (नेपा: स:)

वंगु शनिवा: खुन्हु राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव यलया ‘ज्यापु प्रज्ञा भवन’ उलेज्या जूगु दु । अथेहे पाहांकथं संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी, उपप्रधानमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठ, पुलांम्ह सभासद पम्फा भुसाल, राजकाजी महर्जन, तीर्थराम डंगोल लगायतपिसं भायादीगु ख: ।

अथेहे ज्यापु समाज यलया वंगु सोमवा: न्हय् क्व:गु त:मुँज्या ज्यासना पुच:या नाय: पदय् सर्वसहमति कथं मंगल महर्जनयात ल्य:गु



दु । पुच:या फुक्क पदाधिकारी व दुज:पिं सर्वसहमतिं ल्येयेगु ज्या नं जूगु ख: । उगु पुचलय् छिसकथं वरिष्ठ न्वकु तीर्थलाल महर्जन, न्हापांम्ह न्वकु प्रेम महर्जन व ल्यू न्वकु चन्द्र महर्जनयात ल्य:गु ख: ।

थुकथं हे छ्याञ्जेय् सन्तमान महर्जन, वरिष्ठ छ्याञ्जेय् मोहन व्यञ्जनकार, न्हापांम्ह ल्यू छ्याञ्जे किरण डंगोल, निम्हम्ह छ्याञ्जे सरिता महर्जन, दाँभरि सविना महर्जन व ल्यू दाँभरि वीरबहादुर महर्जनयात ल्य:गु ख: ।

अथेहे निन्हुतक्क न्ह्या:गु वन्द सत्रं ज्यापु समाज यलया ज्यासना पुच:या दुजलय् सानुकाजी महर्जन, नारायणलाल अवाले, बाबुराजा महर्जन, रत्नकुमारी महर्जन, विजय महर्जन, ससिता महर्जन, प्रमिला महर्जन, सुरेन्द्र महर्जन, बाबुराजा ज्यापु, रमेश सिं, दिपक महर्जन, सानुछोरी महर्जन व नानीछोरी महर्जनपिंत ल्य:गु ख: ।

त:मुँज्या आर्थिक प्रतिवेदन लिसलिसे वार्षिक प्रतिवेदन पास या:गु दुसा थुकथं हे विधान लिसे संशोधन नापं पारित यायेगु ज्या क्वचा:गु दु ।

मह्यपिक्व त्वा: खल:पाखें

दापा: ब्वज्या



येँ (नेपा: स:)

थ्वहे असोज लच्छियंकं मह्यपिक्व त्वा: खल:पाखें जला लच्छियंकं मह्यपि अजिमा छ:या दापा: थायेगु ज्या न्ह्या:गु दु । थुकिया नाय: न्हुच्छेनारायण महर्जन ख:सा गुरु चैतनारायण महर्जन जुयादीगु ख: ।

वड्गु कार्तिक १ गते पारु भव्यया ग्वसा: ग्वयेगु लिसलिसे मोहन लिपा न्वचुकला प्रशिक्षण नापं वीगु जूगु दु । थुकिया नापनापं वंगु प्यदं न्हय:निसं मह्यपिक्व योग ध्यान शिविर नं न्ह्याका: वयाच्वंगु ख: ।

सरकारया खँय् ल्यूने लानाच्वंगु न्हूगु संविधान

बिचा:

हरिकृष्ण डंगोल

नेपा:या अन्तरिम संविधान २०६३ या छ्गू दफा ३३ उपदफा (घ) सं “वर्गीय, जातीय, भाषिक, लैङ्गिक, सांस्कृतिक, धार्मिक व क्षेत्रीय भेदभावया अन्त्य याना: मिसा, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी, उत्पीडित, उपेक्षित व अल्पसङ्ख्यक समुदाय, ल्यूनेला:गु क्षेत्र लगायतया समस्या संबोधन यायेत राज्यया वर्तमान केन्द्रीकृत व एकात्मक ढाँचाया अन्त्य याना: राज्यया समावेशी, लोकतान्त्रिक व अग्रगामी पुनर्संरचना यायेगु” न्हय:थनात:गु दु ।

अन्तरिम संविधानय् व्यवस्था जुया कथं राज्यया अग्रगामी पुनर्संरचना जुडमा:गु निश्चित मानिसं राज्य उपेक्षित वा राज्यपाखें उपेक्षित वर्गपिं आदिवासी जनजातिगु नितिं जातीय अग्रगामी पुनर्संरचना वंगु दु । तर

जातीय म्हसीका लिसेया राज्य वीगु खँय् नेपाली कांग्रेस व नेकपा एमाले तयार जुयाच्वंगु मदुनि । थुमिगु धापूकथं बहुल जातीय म्हसीकाया खँ स्वीकार यायेफइसां एकल जातीय म्हसीकाया खँ स्वीकार याये फइमखु धका: अडान कयाच्वंगु दु । थ्व हे अडानया हुनिं वा प्रदेशया खँय् मत मिले मजूया: वंगु जेठ १४ गते दुने नं न्हूगु संविधान जारी जुइमफुत । सर्वोच्चया संविधानसभा सम्बन्धी फैसला व दलतय्गु दथुइ जुइमफूगु सहमतिया हुनिं अन्तत: संविधान दयेकेगु नितिं अरबौं तका फुका: निर्वाचनया माध्यमं नीस्वंगु संविधानसभा (संसद) नापं भङ्ग जुल ।

संविधानसभा भङ्ग लिपा दलतय्गु दथुइ हाकनं संविधानसभाया चुनाव कि पुनर्स्थापना धइगु खँय् कचवं पिदना अन्तत: न्हूगु चुनावय् हे वनेगु सहमति जुल । तर थ्व सहमति नं केवल ‘भयंया तुक्रा’ जक जुल । आ: हाकनं चुनावी सरकारया खँय् विवाद ब्वलना ‘भट्टराई सरकार’ कि थम्हेस्यां हे राजीनामा विडमा:गु कि

साला कुर्केगु’ उद्घोष नापं एमाले याना ह:गु दु । वास्तवय् दलतय्गु नितिं संविधानसभाया नितिं चुनाव मूखें मजुसं सरकारया नेतृत्व मूखें जुयाच्वंगु दु । दलतय्गु सत्ता व सरकार हे प्रमुख जुयाच्वंगु थ्व इलय् लाक्क आदिवासी जनजाति व मधेशीया सवालय् थ:पिनिगु म्हसीकाया खँ थुगु दलया नेतृत्व वर्ग मन्यन धासं एमाले व कांग्रेसया बहुमत आदिवासी जनजाति व मधेशी नेता, कार्यकर्तातय्सं थुगु दल त्व:ता: बिस्कं हे च्वं वंगु दु ।

बहुल म्हसीकाया राज्य घोषणा यायेफुसा बाहुनवादं नाला: वयाच्वंगु एकात्मकता व केन्द्रिकृत शासन हाकनं लागू यायेफइगु व सरकार व सत्ताय् थ:पिनिगु हे हालिमुहालि जुइगु सोच एमाले व कांग्रेसया नेतृत्व वर्ग याके ल्यंदनीगु जुइफु । तर थुइकेमा:गु खँ, २०४६ सालया जनआन्दोलन लिपा आरक्षण, समावेशी, प्रतिनिधित्व आदिया खँ वय्क वयेधुंकेगु दु । तर वर्मक्षेत्री व पुरुष प्रधान जुयाच्वंगु दलतय्सं थज्या:गु थीथी खँ स्वच्छ कथं पालना यायेत गुबलें मस्व: ।

आदिवासी जनजाति, मधेशी, दलित, मिसातय् थीथी राजनैतिक दलया नेतृत्व तहलय् थ्यंकेगु हे न गुबलें स्वल न त सरकार, संवैधानिक, निकाय आदि थासय् हे उचित प्रतिनिधित्व याकेगु स्वल । निजामति सेवाय् बियात:गु आरक्षणया अधिकारय् नापं थ:गु हालिमुहालि गथेयाना कायम यानातये फइ धइगु खँय् थुमिगु ध्यान केन्द्रित जुयाच्वन । खुल्ला प्रतिस्पर्धाय् सकस्यां थ:गु योग्यता कथं प्रतिस्पर्धा यायेफइ धयात:सां, आदिवासी जनजाति, मधेशी, मिसा, दलित आदि जातिया मनूत लिखित परिक्षां खुल्ला प्रतिस्पर्धाय् पास जुया वलधा:सा अन्तर्वाताय् इमित छुटे यानात:गु आरक्षणया कोटाय् पास याना: खुल्लाय् थ:गु जातजातिया मनूतय् जक पास याना छ्वयेगु प्रवृत्ति खनेदत । वास्तवय् छुं नं ज्याकुथिइ मा:गु कर्मचारी स्वयां सच्छिद्रगु प्रतिशत लिखित परिक्षाय् पास यानाच्वंगु हुनिं नं थ्व हे ख: । वास्तवय् बाहुनवादी सोच हावी जुयाच्वंगु नेतृत्व वर्ग थ:पिनिगु म्हसीकाया खँ गुबलें न्यनिमखु,

स्वीकार याइमखु, थ:पिनिगु म्हसीकाया नितिं थ:पिं हे न्हय:चिलेमा:गु धइगु ताय्का: हे नेकपा एमाले व कांग्रेसया आदिवासी जनजाति व मधेशीतय्सं थ:गु मातृ दल त्व:ता: वंगु ख: धायेफु । यदि आदिवासी जनजाति व मधेशीतय्गु सवालय् थुमिगु माग छु ख: इमिगु आवश्यकता छु धइगु खँय् नेतृत्व वर्गतय्सं गम्भिर कथं विचा: याना: न्हय:चिलेफूगु ख:सा थौं एमाले व कांग्रेसया आदिवासी जनजाति व मधेशी नेता कार्यकर्तातय्सं बिस्कं लंपु ज्वनेत मस्वइगु नं जुइ ।

अभ्र, थ:गु दलं आदिवासी जनजाति व मधेशी नेता, आदिवासी जनजाति व मधेशी म्हसीकाया सवालय् थ:पिसं ढुके जकं लात ला धका: नेतृत्व वर्गतय्सं गम्भिर जुया: बिचा: यायेगु स्वयां ‘त्व:ता: वीपं बल ख:, थुमित मेपिसं थ्यागुलिं जक थुपिं तिन्हुया च्वंगु ख:, न्वकु, मन्त्रितक जिमिसं हे याना बियागु ख:’, थुपिं वना: छुं पाइमखु, आदि इत्यादि धका: घालय् ची

ह्वलेगु, मल्ला चुं छ्वाकेगु यानाच्वंगु दु । वास्तवय् थुइकेमा:गु खँ, शाह, राणातय्गु, पञ्चायती कालया पालय् आदिवासी जनजाति, मधेशी, मिसा, दलित आदिया छुं छुं मनूतय् थीथी उच्च पदय् थ्यंका मब्यूगु मखु । खँ व्यक्ति विशेषया मखु, समूह वा जातिया ख: । आदिवासी जनजाति, मधेशी, मिसा व दलिततय्सं छुं खँ ल्हवनाच्वन, इमिगु मू माग छु ख: धइगु आवश्यकता बोध थीथी दलया नेतृत्व पीकं सीकेमा:गु ख: । तर थ्व मजुल । अभ्र त्व:ता:वीपं नेता, कार्यकर्तातय्क व्व: बिया हलुकाकथं विश्लेषण यायेगु ज्या जुयाच्वंगु दु । थुकिं अभ्र एमाले व कांग्रेसया समग्र राजनीतिइ नकारात्मक असर लाइगु खनेदु । थ्व कथं स्वयेगु ख:सा बाहुनवादी हावी जुयाच्वंगु दलतय्सं संविधानसभाया चुनाव मयाकेगु कुत: आ: हाकनं जुइफु । गनं थुमिसं ल्हवनाच्वंगु सरकारया नेतृत्व व पदच्युतया खंत चुनाव लिच्छयायेगु व सरकारय् वनेगु कासा जक मखुला धइगु न्हयस: ब्वलनाव:गु दु ।

स्वयेगु सन्त्रासि

नेपालम्
सुरेश किरण

नकतिनि हे क्वचाल, नेवा: फिल्म फेस्टिभल । यँया जनबहा: पिने जूगु उगु फेस्टिभल बिचा: या:गु स्वयां नं अप्च: ता:लात । न्हापा न्हापा स्वनिगल्य यँया: पर्व वल कि दबू प्याखंया फेस्टिभल जुइगु । आ: दबू प्याखं ला मन्त, उकिया थाय 'दबू फिल्म' काल । अत: मन्तयसं 'दबू फिल्म' स्वया: जूसां 'दबू प्याखं'या सवा: काये माल ।

खतुं अं नया: सन्त्रासिया सवा: वइ मखु । अंया सवा: कायेत ला अं हे नये मानि । अथे हे दबू फिल्म स्वया: दबू प्याखंया सवा: नं वइ मखु । दबू प्याखंया सवा: कायेत ला दबू प्याखं हे स्वये मानि । गन तक दबू प्याखंया सवा:या सवाल दु, थ्व सवा: थौया मन्तयसं काये फइ मखु । छाय् कि थौया मन्तयसं सवा: हे पायेधुंकल । न्हापा दबू प्याखं क्यनीबलय् दबुली मिसा कलाकार दइ मखु । गुम्ह मिसा जुया: वइ, व मिसा कलाकार जुइ मखु । मिजं कलाकारत हे मिसा पात्र जुया: पिलू वइ । दर्शकतयसं वहे मिजं कलाकारयात स्वया: मिसा पात्रया सवा: काइ ।

तर सवा: धइगु नं गजव । अबले वहे मिजं कलाकारया मिसा हाउभाउ नं उलि हे कामुक जुइ । पात्र जूम्ह मिजं धइगु सकस्यां सिउ । तर सियां छु याये, सिउम्ह दर्शकया नुगलं मसिउ । उकिं मिसा पात्र दबुली थहां वक्व पतिकं मिजं दर्शकया

नुग: धुकधुक मिनाचवनी । सन्त्रासि धइगु ला ल्हातय लात धा:सा प्वला: नयेगु बाहेक उकिया मेगु ज्या हे मदु । तर वहे सन्त्रासि जव दबुली पिहां वइम्ह मिजं पात्रया छातिइ तिका हइ, व खना: दर्शक थ: हे सन्त्रासिया रस थें भवालाभवालां वा: वना वी । सन्त्रासि निग: हे अबले थुलि कामुक जुया वी कि दर्शकया व जक स्वस्वं हे तीन घण्टा पार जूगु होश दइ मखु । सन्त्रासिया मेगु सवा: ख: व ।

सन्त्रासि नं थुलि 'सेक्सी' जुइफु, थ्व थौया दर्शकं थुइ मखु । सन्त्रासि धाल कि थौया मन्तयसं प्वला: सवा: कायेगु जक सिउ । न्हापायापिसं थें स्वया: सवा: कायेगु मसिउ । वहे छग: सन्त्रासियात नं दबू प्याखंकालीन दर्शकतयसं छक्व: स्वया: सवा: काइ, छक्व: नया: सवा: काइ ।

तर थौं जमाना हिल । सन्त्रासिया मूल्यय गिरावट वल । सन्त्रासिया स्वयेगु उपादेयता मन्त । नयेगु उपादेयता जक दनि । अबले सन्त्रासि स्वया: सवा: काइपिं दर्शकतय लिपांगु पुस्ता थौं 'चपली हाइट' स्वया: सवा: कयाचंगु दु । अफ गुलिसितं ला 'चपली हाइट' जक दयां नं मगाये धुंकल । उकिं तय्यं हे इन्टरनेटया 'सन्नी लियोन डट कम' य दुहां वना: सवा: कयाचंगु दइ । पुस्ता पात । गन सन्त्रासि पुस्ता, गन सन्नी लियोन पुस्ता । सन्त्रासि पुस्ता व सन्नी लियोन पुस्ताया दथुइ उलि हे फरक दु गुलि कि 'दबू प्याखं' पुस्ता व 'दबू फिल्म' पुस्ताया दथुइ फरक दइगु ख: ।

कलाकारिता क्षेत्रय् वयेत फुक्कं ज्ञान दयेमा

- रेश्मी महर्जन, कलाकार



'तापाक्क वंम्ह जि थ: य:म्ह मयजु' या म्युजिक भिडियोपाखे कलाकारिता स्वयल्य दुहांभायादीम्ह मयजु ख: रेश्मी महर्जन । मचानिसे डान्स यायेगु इच्छा दुम्ह वयकलं थ: निगू तगिमय् ब्वनाचंगु इलय् हे वेष्ट डान्स सिरपा: त्याकादीगु ख: । अनलिपा टेलिसिरियल 'स्वताबजिपाखे थ:गु म्हसीकायात अफ न्हय:ने न्हय:ब्वयादीगु ख:सा थौं कन्हय् हिमालयन टेलिभिजनपाखे प्रशारण जुयाचंगु "फय्गं"

टेलिसिरियलय् मू भूमिका । म्हिताचवनादीगु दु । वयक:या न्हापांगु सकिपा:कथं 'भिंतुना' ख:सा अनलिपा 'इहिपा:' व 'महारानी' ख: । थुपिं स्वंगुलिं सकिपा:य् वयकलं मू भूमिका अर्थात नकिं जुया: म्हितादीम्ह वयक: थौं कन्हय् प्लस टु ब्वनाचवनादीगु दुसा उकिया नापनापं लजगा:कथं स्कूलय् डान्स स्यनेगु ज्या यानाचवनादीगु दु । वयक:लिसे "नेपा: स:" पाखें यानागु खँल्हावल्हा :

थौं कन्हय् छि छुकि व्यस्त जुया: चवनादिया ?
स्कूलय् डान्स स्यनेगु, व 'फय्गं' टेलिसिरियलया सुटिङ्ग ज्यापाखे व्यस्त जुयाचवनागु दु ।

थ्व कलाकारिता क्षेत्रय्

गुक्थं लात ?
मचाबलेनिसें डान्स यायेगु रहर धेंधेंबल्ला: कासाय् ब्वति कायेगु भवलय् खवताबजि टेलिसिरियल स:तल उकिइ जिं स्वंगू ब्व:तक्क म्हितागु ख: । अथेहे म्युजिक भिडियोलय् अफर वल अनलिपा सकिपा: क्षेत्रय् ला:व:गु ख: ।

थ्व क्षेत्रय् पला: तया: थाक् ता अपु गथे ताल ?
दकले न्हापां थाक् थें ता:गु ख: तर आ: मजू । फरक फरक क्षेत्रय् पला: तयेवल्य थाक् मजू तर सकिपा:य् म्हिते अपु थुकिइ फिक्स टाइमय् ज्या क्वचाइ अले पारिश्रमिक नं दु ।

परिवारपाखें ग्वाहालि तिव: गथे दु ?
पूर्ण रुपं समर्थन दु, थ्व क्षेत्रय् वयेगु नितिं वा:, मां, दिदी व पासापिं फुक्कासिगु उलि हे धिसिला:गु ग्वाहालि दु । उकिं थौं तक्क जि थन दनाचवनेफुगु ख: ।

थुकिइ तया: छुं न्हयइपुगु घटना छुं ?

"भिंतुना" सकिपा:या सुटिङ्गया इलय् कला: भा:त ल्वापु जुल खाया छयं भा:त यात नकि धायेमाथाय् ता:हाक:गु न्हयपं नकी धा:गु ल्व:मंके मफुगु न्हयइपुगु घटना ख: ।
भावी योजना ?
कन्हय् वना: नेपालभाषा ख्यलय् छम्ह सफलम्ह कलाकार जुइगु ।

सफल कलाकार जुइत छु मा: ?

दक्क चीजया अनुभव मा:, डान्स यायेगु, न्वायेगु, एक्टिङ्ग लिसे फिल्मं छु चीज माग या:गु ख: अज्या:गु भूमिका तक्क थ:म्ह निर्वाह यायेफइगु ज्ञान दयेमा । स्ट्रगल यायेमा, यक्व ज्ञान कायेमा अफ क्लास स्वयां नं थ:के दुगु कला क्यनेफयेकेमा ।

थ्व क्षेत्रय् तया छु दत ?
फुक्कासिनं जित: म्हसील, न्हुं न्हुं खँया ज्ञान कायेखन, समाजया विकृति, विसंगतिया बारे थुइकेगु हव:ता: चूलात ।

दकले लिपा ...
नेवा: भाय्या टेलिसिरियल स्वयेगु बानी यानादिसं, बांला: वांमला: उकियात कया: कुंखिनेगु ज्या यानादिसं । नेवा: भाय्या पत्रपत्रिका नियमित ब्वनादिसं ।



रेश्मीयात दकले य:गु

य:गु नसा :	समयबजि व चतामरि
य:गु त्वँसा :	थ्वँ
य:म्ह संगीतकार :	रीता महर्जन
य:म्ह म्ये हालामि :	रत्नशोभा महर्जन
य:म्ह कलाकार :	सलमान खान
य:गु थाय :	चितवन
य:गु रंग :	हयाउँगु
मेमेगु :	दूर वनेगु, पासापिं नापं ग्यादरिङ्ग वनेगु आदि ।

संसारय् दकलय् तजा:गु गल्छी यात्रा

गन्तव्य
बसन्त महर्जन

लोमन्थाङ लिहाँ वयेखुन्हु सुथय तसकं दोमन जुयाचवन । लिहाँ वयेगु निगू विकल्प दु, न्यासि वयेगु वा टूक यात्रा । न्यासि वयेगु ख:सा ज:ख:या आपालं थाय चा:हयुहयुं वयेदु, टूक वल कि अँधेरी गल्छी जुया: वयेमा: । न्यासि वयेबले अँधेरी गल्छी लखतं मला: । गल्छी नं छगू आकर्षण ख: उकिं हँय काये ला खँय काये ला धयाथें दोमन जुयाचंगु ख: ।

अँधेरी गल्छी संसारया दकलय् तजा:गु गल्छी (Gorge) ख: । काली गण्डकी खुसि धसे जुया: थ्व गल्छीया निर्माण जूगु ख: । थुकियात 'कालीगण्डकी गर्ज' नं धा: । पूर्वय् अन्नपूर्ण (८,०९१ मि.) व पश्चिमय् धौलागिरी (८,१६७ मि.) निगू हिमालया दथुं न्ह्यानाचंगु थ्व खुसिया उदगम नेपा:-चीनया सीमास्थित मुस्ताङ हे ख: । धाइ, थनया थुपिं हिमालत स्वयां थुगु खुसि पुलां । भूवनोटया भवलय् जमिन थहाँ व:बले खुसि कुहाँ वंगु ख: । निगू हिमालया चक्का व खुसिया दथुइ २१ हजार फिट

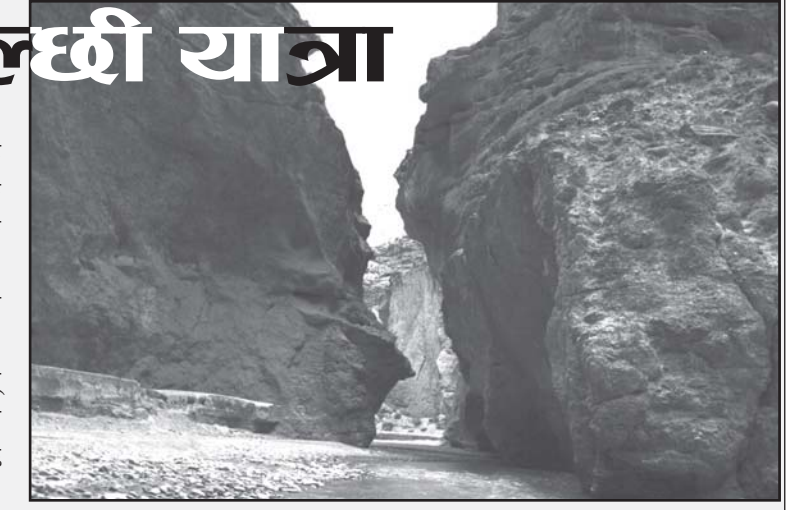
जुगुलिं थ्व गल्छीयात संसारया हे दकलय् तजा:गु धका: धा:गु ख: । थ्व गल्छी थये च्वं अथे च्वं धा:गु न्यना तयागु । फोटोग्राफी व सिनेमाटोग्राफीया माध्यमं स्वया तयागु, आ: साक्षात् थ: हे थ्यनीगु म्हो रोमाञ्चक खँ मखु ।

लँ बांमला: । दुनेच्वपिं यात्रुतयत ला थलाय क्वलाय हे याना बिल । दुने फ्यतुना व:पित दना व:पिसं त्व:पू सा दना व:पित नं छटय् च्वनाव:पिसं त्व:पू । टूक आ: हे फातापुली ला अले फातापुली धया थें च्वं । वाक्कु छिना मन तयेमा: । टूक थन थ्यन अन थ्यन धका: धाइ तर कुहाँ वया: चा:हिले दुगु मखु । छथाय थ्यंका: दिकल अले धाल- "न्हय:ने यात्रु तया यंकेत लँ ज्यामछिं, छिकपिं थन कुहाँ भासं, हुँकन पियादिसं, अन हे गाडी हये ।" पहाडं तय्यंके कुहाँ वया: खुसि सिथय पियाचवना ।

अनं भतिचा न्ह्यायेधुंका: अँधेरी गल्छी शुरु जुल । स्व:स्व: थाय्या भूआकृति थ: हे अजूचायापु । कलाकारं तसकं मेहनत याना दयेकात:गु थें च्वं । गल्छी नं शुरु जुल । न्हापां ला अन स्वभाविकता दुगु ख: तर दुहाँ वलिसे मेगु हे संसारय् थ्यं थें जुल । गनं गनं ला टूक छग: हे जक

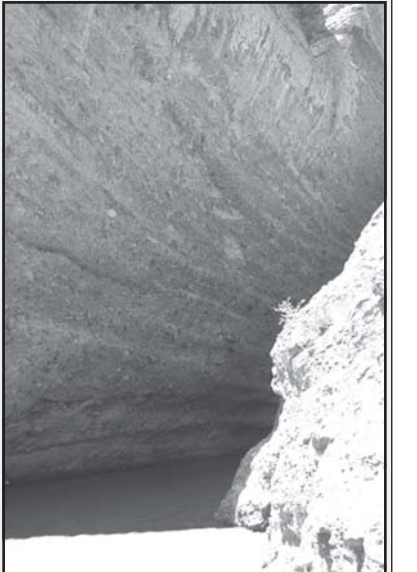
न्हयं । लँ नं व हे, खुसि नं व हे । उकिइ उचाई धा:सा तसकं हे थस्व:सा जक खनीगु । गबलें गबलें ला ग्यानापुसे च्वंके खिउँसे च्वनी । उकिं हे ला नां च्वंगु खइ, अँधेरी गल्छी । गबलें गबलें थस्वये बले वँचुसे च्वंगु सर्ग: छकूचा जक खनेदइ ।

गल्छी वेवेक्व:गु जक मखु, धेधे नं चू थें नं खनेदु । तत:जा:गु प:खा: वा छँया दथुइ चिकिचा बालागु लँय ला त:क्व:मछि हे वने नं तर धेधे चूगु थँज्या:गु प:खा: स्वया: गबलें नं वने मर्निन । धेचूगु प:खा: थें च्वंगु थ्व गल्छी क्वत्य: वइ थें च्वं । म्ह हे पिपि च्या: । जिमि पुचलय् मुक्कं खुम्ह दु, फोटोग्राफी यायेत वनापिं । जिगु बाहेक फुकासिगु क्यामरा लिहाँ वयेत्ययेका स्यन । निग्व: ल्यापटप च्वना वनागु, ल्यापटप नं स्यन (थ्व छगू संयोग हे ख: कि, जिगु क्यामरा नं लिपा स्यन) । उकिं थुगु यात्राय् जि यक्व: हे लिमलात । गल्छीया फोटोग्राफी थ:त ला मा:गु हे जुल, पासापित नं चलेयाके मा:गु दायित्व वल । थुलि सास्ती नया: फोटोग्राफी यानागु जीवनय् न्हापांगु खुसिइ थ्व हे जुल । ध्वान्तां ध्वान्तां संगु टूक, उखे न्या: थुखे न्या: मदु । छगू लूयात फोकस याना: क्लिक या:सा स्क्रिनय् मेगु हे लू



क्याप्चर जूवने धुंकी । थज्या:गु अवस्थाय् छगू हे जक काइदा ख:, गुलि फु उलि याकनं क्लिक यायेगु ।

न्हयज्याज्यां वयाबले भतिचा न्हय:ने भव:लाक गुफा खना: । गल्छी दुने नं गुफा ? गुफाया फोटोग्राफी यायेत तयार जुया । तर गुफा न्हय:ने थ्यंका: ज्य: जुइ माल, चैले थ्यंगु जुयाचवन । लोमन्थाङ स्वयावना बले चैले व चैलें थहाँ वना: समर जुया: न्हयज्यानागु । थन थ्यंबले हे लुयंके गुफाया फोटोग्राफी याये धुनागु । थुकिया अर्थ ख: अँधेरी गल्छी क्वचाल । चैलें कागवेनी व कागवेनी जोमसोमया नितिं वनाचवनावले गल्छीया अजूचायापुगु अनुभवं मन हे धुक जुयाचवन ।



गुलि तःधं सोसल नेटवर्क ?

शौकन्हय् सोसल नेटवर्क सर्वसाधरणया नितिं छगू मजिमगाःगु साधन थें जुइधुंक्गु दु । थःके दुगु छुं सुचं, फोटो, भिडियो आदि मेपिन्थाय् तक्क थ्यंकेत व मेपिलिसे छुं खं कालाविल यायेत सोसल नेटवर्कया छयलाबुला तसकं अप्पया चंगु दु । फेसबुकय् जक युजरतयगु ल्याः एक अर्ब थ्यन धकाः फेसबुक सार्वजनिक याःगु दु । थ्व ल्याः धइगु सन् २००५ य् इन्टरनेट छयलीपिं मनुत बराबर खः ।

टाइम म्यागेजिनं पितव्यगु जानकारी कथं एक मिनेटयादुने फेसबुकय् ५० हजार लिन्क शेयर जुइ, ८० हजार वालपोष्ट जुइ, एक लाख ३५ हजार किपाः अपलोड जुइसा पाँच लाख मल्याक कमेन्ट पोष्ट जुइ । अथेहे किपाः शेयर यायेगु साईट फिलकरय् हरेक मिनेट मनुतयसं २ करोड पाः किपाः स्वइ । मेखे ट्वीटरय् हरेक मिनेटय् एक लाख ट्वीट अपडेट जुइ ।

भिडियो शेयरिड साईट यूट्यूबं पितव्यगु जानकारी कथं यूट्यूबय् हरेक मिनेट ७२ घण्टाया भिडियो अपलोड जुइ । थ्व कथं ल्याः खायेगु खःसा न्हिच्छया दुने यूट्यूबय् अपलोड जुइगु दक्वं भिडियो स्वयेगु खःसा भीत १२ वर्ष माली ।

साइबर संसार सुभाष प्रजापति

फेसबुकय् जक मनुतयसं न्हिच्छयादुने ५०० वर्ष बराबरया यूट्यूब भिडियो स्वइ ।

द टोटल प्रोफिट नांया

कम्पनीया कथं अमेरिकाय् जुइगु हरेक च्यागू मध्यय् छगू इहिपाः सोसल मिडियापाखें तय जूगु जुइ । अथेहे शौकन्हय् ८० प्रतिशत रोजगारी अवसर सोसल मिडियापाखें हे क्वःछिइ ।

सोसल मिडियापाखें मनुतयसं उत्पादन यानाचंगु कन्टेन्टया ल्याः नं म्हो मजू । अंग्रेजी भायया विकिपिडियाय् जक ४० लाख मल्याक च्वसु दये धुंक्ल । अंग्रेजी बाहेकया मेमेगु भासं च्वयातःगु विकिपिडियाय् च्वसु थ्यंमथ्यं तीन करोडया हाराहारीइ दु ।

अमेरिकाया ५६ प्रतिशत मनुतयगु छुं न छुं कथंया सोसल प्रोफाइल दु । सोसल नेटवर्क सम्बन्धी डाटा मुनीगु कम्पनी सोसल बेकर्सया कथं १८ लाख स्वयां आपालं नेपाःमितयगु फेसबुक अकाउन्ट दु । डाटा कथं मुक्कं ६ लाख स्वयां म्हो चीनियातयगु जक फेसबुक अकाउन्ट दु । थ्व ल्याखं फेसबुक अकाउन्ट दुपिं चीनियात स्वयां फेसबुक अकाउन्ट दुपिं नेपाःमित स्वदुगं अप्पः दु । ■

बांलासु ल्यंका तयेगु उपाय

समाः

मीना बजावार्थ

सावित्री व सरिता निम्हं मचांसिं पासा खः । इपिं निम्ह आः पीदं पुले धुंक्ल । तर सावित्री बुरि ख्वाः वयेधुंक्ल धाःसा सरिता भन् भन् ल्यासे खनेदयाचंगु दु । सावित्री - "सरिता छुं थौं तक्क नं उलि हे बांलाः नि, थुकिया राज छुं खः ? जि नं छुं थें बांलासु ल्यंकाःतयुत छुं यायेमालि ?"

खः ल्यासेबलय् ला न्ह्यामं बांलाइ । न्ह्याथेंज्याःगु वसः तिसा पुंसां ल्याच्वनी । तर उमेर कथं भीगु शरीरय् हिउपाः वइगु स्वभाविक खः । उकिं उमेर कथं तिसा, वसः व समाः ज्वलं छयले सयेकल धाःसा जक बांलाइ । दक्व उमेरय् नं छंगु हे किसिमया समाः मत्वयेफु । उलि जक मखु थःगु महधिकया आकार प्रकार व म्हाया रंग स्वयाः नं लं पुनेगु व समाः याये सःसा जक आकर्षक खनेदइ । उमेर वन धायेवं भीसं थःयात बुरि जुल । आः समाः यायेगु फेशन यायेगु उमेर वन धकाः थःयात बेवास्ता यात धाःसा पक्कां बुरि जुयाः वनि ।

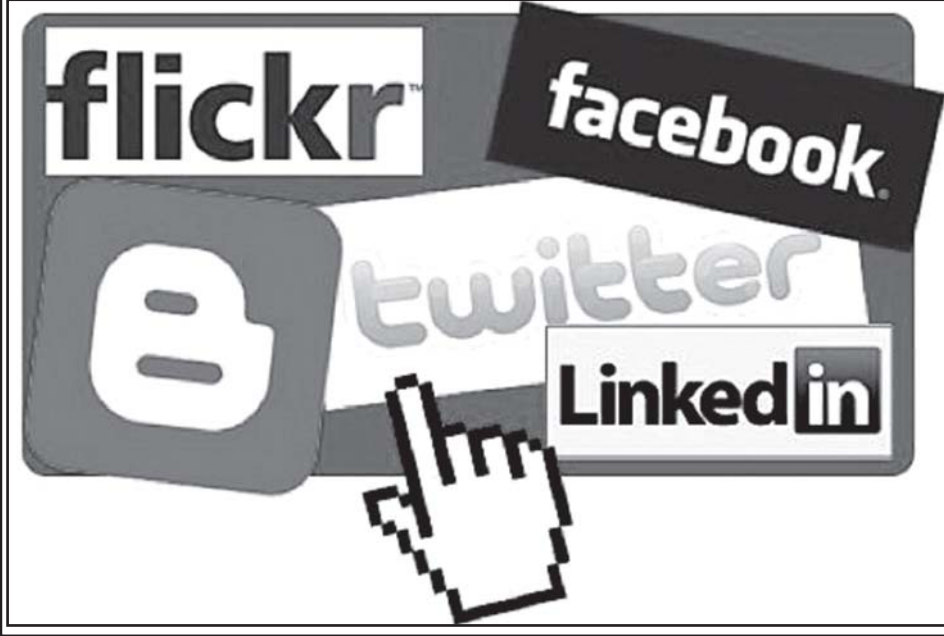
खः थ्व उमेरय् पारिवारिक समस्या व ज्यां याना तनाव जुइफु । उकिं भीसं थःयात ध्यान तयेमफया च्वनेफु । थुगु उमेरया दुने मचाया मां जुइधुनेफु । गर्भावस्थाया हुनिं यानाः खालय् पलः वयेगु थेंज्याःगु दागं याना छिगु रुप स्यनेफु । आपालं धुम्पान मध्यपान वा नसा त्वंसाया अनियमिततां याना ख्वाःया चमक मदयाः वनेफु । अथेहे शरीरया तौलय् नं गडबड जुयाः छिगु बांलासु म्हो जुया वनेफुसा समाःप्रति नं वितृष्णा जुया वइ । तर थुगु उमेरय् नं ल्यासे हे खनेदया च्वने फतधाःसा छिगु

जीवन सुखमय जू धइगु धुकुमाः यायेथाय् दइ । थुकिं याना छिगु आत्मविश्वास अप्पयाः व्यक्तित्व विकासय् तिवः जुइफइ । उकिं न्हियान्हिं थःगु उसांयप्रति सचेत जुइमा । उमेर वंगु खनेमदयेकेत इलय् ब्यलय् फेशल याकेमा । थःगु शरीरयात ल्वःकथंया वसः पुनेगु । सनिबलय् वालय् निक्कः चिकं तयाः मालिस यानादिसं । सँ हाःया वःसा चिकं मालिस लिपा सँय बाफ कयादिसं । सँ तुयूया वसा मेहन्दी छिनाः दिसं । यदि हेयर कलरिङ्ग यानादीगु खःसा भिंगु व बांलाःगु कम्पनीया जक छयलादिसं ।



नापनापं उसांयं नं भन् स्यना वनेफु । उकिं थ्व उमेरय् भन् आत्मबल बल्लाकाः तयेमा । थःगु मन शान्त याना तयेगु नितिं धार्मिक ज्यापाखे नं पलाः न्ह्याकादिसं । थ्व उमेरय् भद्दा समाः यायेगु मत्वयेफु । फयांफतले भलादमि पहलं वसः पुनेगु हल्का समाः यायेगु व हल्का तिसां जक थःयात छायेपियादिल धाःसा बांलाइ । सुथय् चाःहिलेगु व व्यायाम यायेगु स्वस्थया नितिं फाइदा जनक जुइ । थुगु उमेरय् पालुगु, चि, चिल्लो दुगु नसा ज्वलं म्हो याःसा बांलाइ । छायुधाःसा थ्व उमेरतक्क थ्यनीवले पाचन शक्ति म्हो जुजुं वनेफु । थुगु इलय् समाः तिसा वसतय् स्वयां अप्प थःगु उसांययात महत्व वियादिसं ।

खः भी दकले न्हापां मानसिक तनावपाखे मुक्त जुइगुपाखे ध्यान तयेमा । आरामया नितिं नं पर्याप्त ई वियादिसं । इलय् चनेगु इलय् दनेगु वानी यानादिसं । सन्तुलित भोजन व प्राकृतिक चिज भपियादिसं । सकारात्मक सोच दयेका दिसं । थुलि खंय् ध्यान वियादिल धाःसा छिगु बांलासु न्ह्यावले बांलाना च्वनी । ■



उसांय पूर्णिमा शाक्य भगीगु म्हया महत्वपूर्ण ब्वः मिखा

मिखा म्हया महत्वपूर्ण अंग खः । मिखां भीत थ्व हलिं म्हसीकाविल । तुयु जः, बांलाः बांमलाः अले थीथी उँ (रंग) म्हसीकेत मिखां हे भीत ग्वाहालि जूगु खः । उकिं मिखाया मू भीसं थुइकेमा, अले थुकिया सुसाःकुसाः व विचाः याना हे तयेमाःगु जुल । थुकिया नितिं भीसं मिखाया रचनाया ज्ञां थुइकेमाःसा मिखाया सुरक्षा गुलितक यायेमाः धयागु खं मजिमगाःगु हे जुल । उकिं मिखायात यचुकातयगु, सुचुपिचु व सुरक्षित यायेगु म्हछिं मनुतयसं थःगु दायित्व तायेकेमा ।

मिखाया तुयुगु ब्वः (Sclera), दथुया ब्वः (Choroid), दृष्टि पटल (Retina) यानाः मुक्कं स्वंगु ब्वः दयाचंगु दइ ।

(क) तुयुगु ब्वः (Sclera) : थ्व बल्लाःगु रेशादार फिल्लीपाखें दयाचंगु दइ । थुकिइ छब्वः न्ह्यःनेया फिल्ली त्वःताः ल्यूनेया फुक्क अपारदर्शक व ठोस जुइ । न्ह्यःनेया ब्वय् जः दुहां वनेफइगु जूगुलिं न्ह्यःनेया ब्वः पारदर्शक जुइगु खः । थुकि दुनेया ब्वः विचाः

यानातइ । मिखा ग्वःलाःगु वां बीगु ज्या नं थुकिं हे यानाचंगु दइ । ल्यूने थ्व चालाचंगु दइ । वःलिसे मिखाया स्नायुत न्हयपूतक्क स्वानाः च्वनी । थुकि हे खूगू मांशपेशी स्वानाचंगु दइ गुकिं मिखायात गति वियाः संका तःगु दइ ।

(ख) मध्य पटल वा दथुइया ब्वः व उपतारा (Choroid व Iris) : थ्व दुनेया ब्वः स्वयाः भचा पिने लाइ, तुयुगु ब्वः स्वयाः दुने दइगु जूगुलिं दथुइया ब्वः धाःगु खः । थ्व हाकुगु वा सियूगु जुइ । थुकिं मिखाया दुने लिक्कुका बी । थुकिया ल्यूने नेत्र स्नायु (Optic nerve) स्वानाचंगु दइ । स्वच्छ मण्डल (Cornea) व दथुइया ब्वः ल्यूने दुगु ग्वःलाःगु पर्दायात उपतारा (iris) धाइ । थ्व iris ल्यूने छगू लेन्स दइ । थ्व ग्वःलाइ नापं तल्के जूगु व स्वच्छ अले अर्ध पारदर्शक जुइ ।

(ग) दृष्टि पटल (Retina) : थ्व मिखाया दकले दुनेया ब्वय् दइ । थ्व नेत्र स्नायुलिइ दइ । थुकिया उँ म्हासुसे व तुइसे च्वनी । थुकिइ दण्डा व शंख (rod व cones) या तह दइ । दण्डा बाँलं खूगू थाय् खंकेत ग्वाहालि जुइसा शंख

बाँलं तुयुगु जलय् स्वयेत ग्वाहालि याइ । निथी हे दृष्टि स्नायुपाखें जःयात न्हयपूतक्क थ्यंकेगुलिइ ग्वाहालि याइ ।

मिखायात पिने मिखाफुसि, कन्जन्टाइभा व ख्ववि दयेकीगु ख्ववि म्हिचां भुनाः विचाः यानातःगु दइ । मिखा, पिनेनिसें दुनेतक्कया थीथी ब्वय् छुं च्वय् क्वय् लात, अथे धयागु छुं जुल धायेवं बाय् छुं नयेगु नसा ज्वलनय् भिटागिन 'ए' म्हो जुयाः नं मिखाया समस्या वयेयः । अथेहे उक्त रक्तचाप, चिनी ल्वचं नं मिखाया शक्तिइ कमजोर जुइ । उकिं इलय् ब्यलय् जाँच याकाः हे च्वनेमा । छयनय् घाःपाः लानाः नं मिखाय् दी यः ।

मिखा लय्यया लक्षणतः (१) मिखा ह्याउँसे च्वनीगु (Redness) : थ्व सामान्य लक्षण खः । मिखाया तुयुगु ब्वय् इपिस्केरा व सीलीयारी हिनुलिइ क्वात धायेवं व न्ह्याउँसे च्वनीगु खः । थ्व मिखाया संक्रमण (Infection), हिइसे च्वना (Irritation), मनाः वयाः (Inflammation), घाःपाः जुयाः (Trauma), टयुमर (Tumors), मिखाया दुने चाप अप्पयाः (

सन्दर्भ : विश्व दृष्टि दिवस

Intraocular pressure) जुइयः । (२) स्याइगु (pain) : मिखाय् घाःपाः लानाः, संक्रमण जुया, मनाः वयाः, मिखादुनेया चाप अप्पयाः, मिखाय् छुं खू लानाः, कर्नियाय् घाःपाः लानाः, मिखाया ग्लुकोमा जुयाः मिखा स्याइगु खः ।

(३) मिखा तिरिमिरि जुइगु (Blurring vision): मिखाया शक्ति स्यना (दृष्टि विकार), मोतिबिन्दु (Cataract), अप्टिक न्यूराइटिस, अप्टिक एट्रोफि (मिखा मनाः वयाः), कर्निया बुलुयाः, रेटिना प्यःमपुनाः थये जुइगु खः ।

(४) मिखाय् पिचः वइगु (Conjunctivitis) : अप्पः याना ब्याक्टेरीया व भाइरस संक्रमण जुयाः जुइगु खः । ख्वातुकक पिचः वःसा ब्याक्टेरीयल जुइसा छ्वालुकक ख्वविधें वल धाःसा भाइरल जुइफु । एलजीपाखें मिखाय् पिचः वःसा चासुसे च्वनी ।

(५) मिखायात वः वनीगु (eye-strain) : ताःई तक्क आखः ब्वनेगु, ताःई तक्क टिभी स्वयेगु, कम्प्यूटर छयला च्वनेगुयात धाःसा

मिखायात यक्क बोभ लाइ । अथेहे सुलचंया पावर ज्वःमलाना, आखः ब्वनेबलय् तुयू जः मगाना, ज्या यायेबलय् मछिन धाःसा नं मिखायात वः ताःवनी । गुबले ताःपाक्क न्याक्क वः याना स्वल धाःसा, लँ सुइगु वा सुइटर थायेगु ज्यां नं मिखायात वः लाः वनिगु खः ।

(६) तुयू जः खनाः मिखा ग्याइगु (Photophobia) : कर्नियालय् मनाः वयाचन वा आइराइटीस (iritis) जुल धायेवं अथेहे सेखं चाइबलय् हाँच्छका वइगु भाइरल ज्वरं नं मिखां तुयू जः स्वयेथाकु चायेकी ।

(७) छूयोँ स्याइगु (Headache) : मिखाया हुनिं याना नं छूयोँ स्याइ । अथेनं मिखायात वः लाकीगु ज्यायात धाःसा वा सुलचंया पावर माःकथं ज्वःमलात धाःसा नं छूयोँ स्याइ ।

(८) निथी खनीगु (Diplopia) : मिखाया मांसपेशीय घाः, हीनु चःबुया हिं वाः वनीगु, मनाः वइगु वा मिखालिसे स्वापू दुगु स्नायुया पक्षघात जुल धाःसा मिखां निथी खनीगु जुइ । थुकथं मिखायात छुं मछिं थें च्वन धायेवं मिखाया विशेषज्ञ थाय् वना इलय् हे मिखा क्यनाः वासः

याकल धाःसा बालाइ । मिखायात छुं समस्या मवयेकेत ला थःमं हे कुतः यायेहे माः । गनं पिहां वनाः वयेधुंकाः यचुगु लखं ख्वाः मिखा सिलेगु यायेमा । मिखायात धूलं, कूपाखें ताःपाकेमा । अथेहे मिखायात त्वर लाइगु ताः ईतक्क टिभी कम्प्यूटर स्वयेगु, लँ सुइगु, सुइटर थायेगु, खूँथाय् आखः ब्वनेगु ज्या यायेमज्यू । दथुइ दथुइ मिखायात आराम नं याकेमा । सुं मनु नं उँया थी धायेमफूगु खःसा ट्राफिक उँलय् दापा जुयाः दुर्घटना जुइफुगुलिं न्हापां हे विचाः यायेमा । सुं नं मनुया सुलचं (चस्मा) तयेमाल धाःसा अल्लि चायाः बाय् मछालाः मतयगु यायेमज्यू । थये यात धाःसा लिपा भन् भन् मिखाया पावर म्हो जुजुं वनेफु । ब्वनेकुथिइ छवये न्ह्यः प्यदँ न्यादँ दइबलय् छक्कः अले न्यादँय् छक्कः छक्कः सुं नं मनु नं मिखाया जाँच याकाः हे च्वनेमा । सुलचं तइपिसं निर्दय् छक्कः मिखा क्यनेगुयात धाःसां बांलाइ । मिखा मदुगुलिं खूँसे च्वनीगु जूगुलिं इलय् हे मिखाया सुसाःकुसाः यायेगु मिखायात विचाः यायेगु फुक्क मनुतयगु थःथःगु दायित्व खः ।

कलिउड गायब जूपि हिरोइनत

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

कलिउड गायब हिरोइन तयेगु आयू ता:हाक: मजू । सायद अथेहे जुया: जुइमा गुलिखे हिरोइनतयसं ला थ:गु पला:यात छगू निगू फिल्म सिबे अप्ठ: मन्हाकाकु । लाबला न्हय:तिनि थ:गु पला: न्हयाकूह अनुष्का ढकाल मयजुं थ:गु न्हापांगु फिल्म "मजबुर" पिदने न्हय: हे तिपू जीवन हन । अले संकिपा:या जीवन त्व:ता: ब्यूगु दु । थन यक्व: याना हिरोइनतयगु आयू ता:हाक: मजूगु खँया चर्चा अप्ठया: व:गु दु । थसिबे न्हापा नं "प्रेमपिण्ड" फिल्मं बयव्य जूह सनी रैनियार, "सोलिटी" फिल्मया मेघा पोखरेल, "आदर्शनारी"या अंशुमाला शाही, "विश्वास" फिल्मया कृति भट्टराई, पाखें नं कलिउडं यक्व: हे आश का:गु ख: । तर इमिगु फिल्म यात्रा निगू फिल्मं स्वंगू फिल्म तक्क हे मथ्यन । प्यंगू न्यागू वा च्यागू भिगू फिल्मय हिरोइन जुइयुंका: पलायन जूपिला गुलि दु गुलि । ल्या:खनां साध्य हे मजू । उकी मध्ये कलिउडं आश या:पिं जक माला स्वयेगु ख:सा भतिचा ल्या:खाय बह:गु संख्याय अज्या:पिं हिरोइनत लुया: वइ ।

कलिउडया टप स्टार धका: धायेकेत ता:लायेधुंका:पिं मध्ये ऋचा घिमिरे, मेलिना मानन्धर, सञ्चिता लुईटेल, अरुणिमा लम्साल धा:सा इहिपालिपा मचा बुइका: फिल्मपाखें सुलं कयाचपिं हिरोइनत ख: । थुपिं हाकनं फिल्मय लिहां वइ वा मवइ ? सीमदुनि । तर ऋचा घिमिरे नांया:ह छह हिरोइन धा:सा फिल्मय अभिनय मयाइगु लैपुइ थ्यंगु दु । भिदँया फिल्म क्यारियरय नं हिरोइनया रुपय पला: थातय लाके मफुबले थ:हे हिरोइन जुइया निरिंता ऋचा मयजुं "ब्रेक फेल" नांया:गु फिल्म दयेकल । थ्व फिल्म बक्स अफिसय नं फेल हे जूबले ऋचां आ: वया: फिल्म मन्हेतेगु धका: घोषणा हे यात । आ:यात पिनेया ब्यानरय ला पक्का हे फिल्म म्हेते मखु धइगु उह: का:ह ऋचा मयजुं थ:गु होम प्रोडक्सनय धा:सा दँवदँतक हिरोइन जुया: हे च्वनीगु खनेदु । ऋचाया थ्व घोषणायात कलिउडय "अर्थ सन्यास" धका: धायेगु या: ।

कलिउडया हिरोइनत पलायन जुया: वनिगुया हुनि अनुसन्धानया हे विषय जुइफु । छाया:धा:सां थन आपालं हिरोइनत पलायन जुया: वनेधुंकेल । छगू जमानाय नम्बर वन हिरोइनतक धायेकेत ता:लायेधुंका:ह विपना थापा नं



इहिपालिपा थनं तना: वनसा वया हे ज्वलिं ज्व:पिं जल शाह, पुजा चन्द नं विदेशय जीवन हनेत थनया फिल्म् क्यारियर त्व:ता: वपिं ख: । कृष्ठी मैनाली, सारङ्गा श्रेष्ठ, एलिना श्रेष्ठ, रञ्जना शर्मा, युना उप्रेती, रुपा उपाध्याय, वीना बुढाथोकी, रुपा राना, गौरी मल्ल थेंज्या:पिं आपालं हिरोइनत विदेशय वना: डलर कमे यायेगु मनंतुना कलिउड त्व:ता: वपिं ख: । हिरोइनतयगु दथुइ बिस्कं म्हेसीका दुम्ह निरुता सिंह मयजुं कलिउड त्व:ता: वंगु तदँ दयेधुंकेल । खयतला निरुतां दथुइ वया: फकिं आउ, मलाई मन पच्यो, द गेम थेंज्या:गु स्वंगू फिल्मय हाकनं हिरोइनया रुपय ख्वा: कयं व:गु ला ख: । तर थन हे हाकनं पला: क्वातुका च्वनेमफुत । अथेहे तुं उमेर वंसां वैश मवनिम्ह धका: धायेकेत ता:लाम्ह करिश्मा मानन्धर नं कलिउडय हे दु । तर वयात हिरोइनया रुपय मेन रोल विइपिं धा:सा सुं हे मदुबले हाकनं छक्व: अमेरीकापाखे हे वन । आ: गबले लिहां वइगु ख: सीमदुनि । मिस वर्ल्ड नेपाल जुइत ता:ला:ह भरना बजाचार्य "हतियार" नांगु फिल्मं कलिउडय पला: न्हयाकूह हिरोइन ख: ।

वांला:ह मयजुं जक मखु, जुइम्ह जेनिशा के.सी. नं विराज भोजपुरी फिल्मय व्यस्त जूबले थन जेनिशायात हिरोइन दयेकीपिं दक्वं तना: वन । थुकथं थी थी हुनिं नं याना: कलिउडं तना: वनाचंगु दु । अथेला हिरोतजक मतंगु नं मखु । इपिं नं तना: वं । तर थथे तना: वनिनिपनिगु ल्या: हिरोइनतयगु हे अप्ठ: दु । ■



आचक्लि गाह्म मनु

चिनाखँ

बुद्ध नेता: यल

मखुमखु छ थन अय्ला: गुलु,
अथे धका: मखु हानं न्हय: गुलु,
जगं स्वया च्वंगु छन्त पुलु पुलु,
थ:के थ:तका: छ छाय बुलु ?

जग न्हय:ने बिस्कं सम्पदा छपुलु,
स्वयेत कायेत थन सकल चुलुबुलु ।
वंशज् ज्ञान गुण छं थन उलु ।
थ:के थ: तका: छ छाय बुलु ?

छगू परिष्कारया नां छपु मुलु,
खिं बाजाया स: मिलय याइम्ह कुलु,
मनुखं जीवन याये मत्य: फुस्लु ।
थ:के थ: तका छ छाय बुलु ?

हवया च्वंगु निफव:स्वां

चिनाखँ

गुप्तरत्न ताम्कार स्वीटहर्ट

छगू कयव्य निफव: स्वां बांलाक हवयाच्वन
उगु निफव: स्वां खँखं जित:ला ल्व:हे वन
निफव: स्वां नं जित: खनेवं न्यासि चाया: कयन
जिं अमित थ्वइला धका: आशा यानाच्वन ।

निफव: स्वांयात स्वस्वं छभा: जिला तन
मचायक हे अले जित: भुमिं नं यन
दुख-पीर दक्वं जिगु अथेहे तनावन
भचा जक जूसां जित: आनन्द जुयाच्वन ।



निफव: स्वां नं लय तातां लसकुस यानाच्वन
जिगु थ्व मन धा:सा भ:भ: न्हयाच्वन
कुंहे रिकने थाय मवयेक निफवलं बांलाना च्वन
अमिसं नं जित: हे नुग: बियाच्वन ।

निफव: स्वांयात स्वस्वं हे माया अथे कयन
त्व:ता: वयेत स्वया: नं त्व:ता:वये मफयाच्वन
छु याये छु याये जुया: जि धर्म संकटय लानाच्वन
अमिसं धा:सा न्हिला: न्हिला: जित: स:ताच्वन ।

यौन अश्लील व घृणित विषय स्व:ला ?

ल्याय्म्ह ख्य:

अस्य: भाजू

यौन छगू सामान्य व प्राकृतिक विषय ख: । सन्तान जन्मय यायेत व सृष्टि न्हयाकेत ईश्वरं ब्यूगु सिरपा: ख: । थुकिया हे हुनि ईश्वरया सृष्टिं निरन्तरता दुगु ख: । संसार न्हयानाचंगु हे थुकियापाखें ख: । यौन दु व भीी दु, उकिपापाखें हे परिवारया निर्माण जूगु दु, छह मेम्हासिके मतिना दु, आत्मियता दु, आकर्षण दु । मेगु रुपय स्वयेबलय यौन तनाव चीकेगु लिसे आनन्द प्राप्तिया सरल माध्यम ख: । यौन छगू प्राकृतिक विषय ख: । गथे भीीसं नसा (खाना) नइ । ल: त्वनी ।

खि फायेगु च्व फायेगु । नसा नयेमस:ह मनु ज्वर वइ ? त्वने मव:ह मनु नं ज्वर वइ । नसा नयेवं हे स्वस्थ जुइ धइगु मदु थुकिया निरिंतां तरिका मा: । ई मा: । नसा नयेगु इलय नसा नयेगु छनेगु इलय हे घना जक स्वस्थ जुइगु ख: । छु इलय छु यायेमा: धका: थुइका यायेगु हे ज्या हे पार्यछि ख: । अथेहे यौन सम्पर्क यायेगु उमेरय, सही इलय, पाय्छिगु लकस (वातावरण)य सही व्यक्तिलिसे यौन सम्पर्क यायेबलय ग्यायेमा:गु, मछलेमा:गु जुइमखु । यौन सम्पर्कया इलय फुक्क संसारयात ल्व:मं का उ कि इ लिप्त जुइ, सम्भोगया लिपांगु चरणय

चरमानन्द प्राप्त जुइ । उगु चरणय मनु छुं सेकेण्डया निरिंतां हे जक जूसां नं आनन्दया सागरय दुनी, चरमानन्दया रसस्वादन यायेगु हव:ता: चूलाइ । ओशो रजनीश मनुखं सम्भोगया इलय समाधिया भक्को दइ धका: अथे धा:गु खइमखु जुइ । पूर्वज ऋषिमुनितयसं यौनयात छाय महत्व मब्यूगु धइगुलिइ उरिं ध्यानया माध्यमपाखें न्हयाबले अखण्ड समाधि लीन जुइ गुकियापाखें चरमानन्द अखण्ड रुपय न्हयाबले प्राप्त याइ । अले चौबीसै घण्टा ध्यानपाखें उगु चरमानन्द प्राप्त जुइगु जुइवं सम्भोगपाखें छुं सेकेण्ड जक प्राप्त जुइगु आनन्द ला तुच्छ जुइगु हे जुल । समुन्द्रय थ्यनेवं छु थोपा ल: ला गौण जुइगु हे जुल तर, समुन्द्र मर्खनिपिंसं उगु हे थोपाया आधारय हे समुन्द्रया आँकलन याना: मालेगु कृत: यायेगु

ख: । तर थौं मनुखं ध्यान, योग आदि विषय ला त्व:मंके धुंकेल । अले छुं सेकेण्ड आनन्द दइगु नं त:धंगु खँ जुल । ख:ला मनुखं अखण्ड चरमानन्द स्वरुप ईश्वरयात प्राप्त यायेत ध्यान, साधना याना: प्रयत्न यायेमा धका: उखे पाखे लालायित याकेत सम्भोगपाखें सेकेण्डभरया निरिंतां चरमानन्द प्राप्त जुइगु संरचना दयेका: ब्यूगु जुइ । न्हयागु हे जुइमा यौन आनन्द प्राप्तिया थीथी माध्यम मध्ये छगू माध्यम ख: धका: धायेफु । तर समाजय भीीसं यौनयात थुलि लज्जास्पद व घृणित परिभाषित यानाबिया कि थुकिया वास्तविक स्वरुप ला त्व:मनेधुंकेल । खुल्लारुपं यौन खँव: पिकायेत ग्या: । थुकियात भीीसं पापया रुपय व्याख्या यानागु दु । थुकियात घृणित व अश्लील विषय धका: समाजय म्हेसीक्या दु । थुकिया वारेमा खँलायेत

भीी मछ्छ, ग्या:, छु यौन ? सम्भोग, यौनांग आदि खँत घृणित विषयवस्तु ख: तर, यदि थुपिं खँयात घृणा यायेमा:गु ख:, लज्जास्पद ख:सा दकले न्हापां भीीसं भीीगु अस्तित्वपाखें हे मछ्छलेमा । छाया:धा:सा सुयांगु सम्भोग (यौन सम्पर्क) या लिच्च: हे छि भीी ख: । भीीगु जीवन वहे विर्य व रजया समिश्रणपाखें हे तयार जूगु ख: । लिङ्गपाखें हे भीीगु जीवनया शुभारम्भ जूगु ख:, योनीदुने हे भीीगु देहया निर्माण जूगु ख: । योनीदुने भीीसं गुला च्वना अनपाखें हे पिहांवयागु ख: । - विश्वया दकले पुलांगु पेशा कथं काइगु यौनय आ: मनुखं प्रविधिलिसे छेंदेंबल्ला: यायेमा:गु दु । छुंई न्हय: जक सार्वजनिक जूगु छगू अध्ययनं सन् २०१० लिपा रोबर्ट व मनुया दथुइ यौन सम्बन्ध अखण्डगु व पर्यटकया निरिंतां थ्व महत्वपूर्ण क्षेत्र जुइगु क्यनात:गु ख: । सेक्स पर्यटनया केन्द्रय रोबर्ट हे दइ । यक्वसिनं अविश्वास या:सां नं सत्य छु

ख: धका: धा:सा रोबर्टलिसे जुइगु यौन संसर्गपाखें प्राणघातक यौन ल्वयत पुनी मखु । मेखे यौनकमीथे मोलमोलाई यायेगु समस्या दइमखु । सेक्स पर्यटनय आपालं ल्याखय लगानी अखण्डगु व थुकिया ग्राहक गबले हे म्हेो मजुइगु जूगुलिं नं भविष्यय रोबर्ट मनुया यौन जीवनयात सुखद दयेकेगु अपेक्षा यागु दु । रोबर्टतयसं यौनक्रियाय वीगु फुक्क कथंया सेवा उपलब्ध याकी । सेक्स टुरिजमय आ: मसाज व ल्याप डान्सं यक्व थाय कायेगु यानाचंगु दु । थुपिं फुक्क सुविधालिसे यौन सम्पर्कय नं रोबर्ट तयार जुइ । सेक्स ट्वाईया अप्ठ:गु वजारं नं थुकिया संकेत यानाचंगु दु । अध्ययन रिपोर्ट कथं मानव तस्करी, यौनक्रियापाखें पुनीगु ल्वय, स्वास्थ्य व शारिरीक क्षमता आदि महत्वपूर्ण विषयं रोबर्ट वेश्या उत्पादनयात प्रोत्साहन यागु दु ।



; 0 \$ ^ d f g ? b | l f l g o f t

नेपा:पाखे दच्छियादुने करोडौ तकाया रुद्राक्ष निर्यात जुया: वयाचंगु दु । तर, निर्यातया थुलि हे धका: तथ्याङ्ग गनं नं मदुगुलिं थ्व बहुपयोगी लिसे बहुमूल्य वनस्पतिपाखे सरकार लिसे किसानं अपेक्षित लाभ कायेफूगु मदुनि । नेपा:पाखे दच्छिया २० करोड तका तक्कया रुद्राक्ष निर्यात जुइगु सम्बन्धित व्यापारीतयसं न्हय:थंगु दु । तर, व्यापार लिसे निर्यात प्रवर्द्धन केन्द्रलिसे धा:सा वंगु आर्थिक दँ २०६८/६९ सं १ करोड २८ लख तकाया रुद्राक्ष निर्यात जूगु तथ्याङ्ग दु । उगु आर्थिक दँय नेपा:पाखे ३४६ मेट्रिक टन रुद्राक्ष निर्यात जूगु ख ।

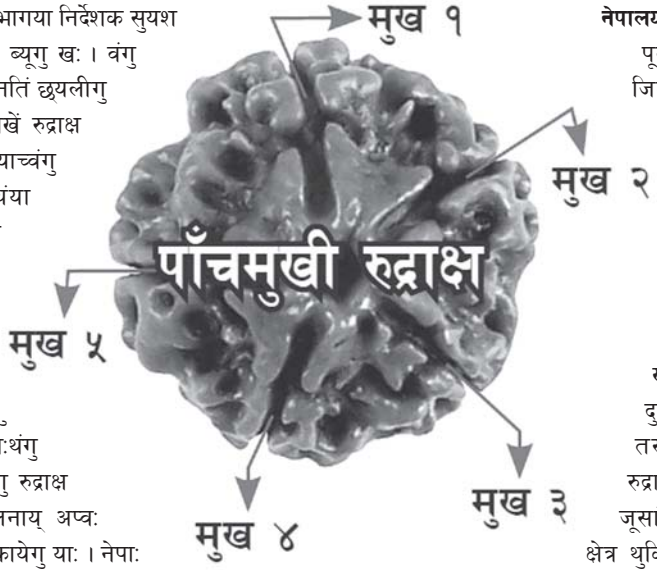
केन्द्र चालु आर्थिक दँनिसे रुद्राक्ष निर्यातयात व्यवस्थित यायेत 'हार्मोनिक कोड' ब्व:छ्यूगु केन्द्रया तथ्याङ्ग विभागया निर्देशक सुयश खनालं जानकारी ब्यूगु ख: । वंगु दँतक्क खयरया नितिं छ्यलीगु हार्मोनिक कोडपाखे रुद्राक्ष निर्यात जुया: वयाचंगु ख: । दुर्लभ कथंया रुद्राक्ष पाँचमुखी व । हे कया । व्यक्तिगत रूपय पिहांवनीगु जूगुलिं सरकारी तथ्याङ्गय ख ने म द इ ग् व्यापारीतयसं न्हय:थंगु दु । नेपालय दइगु रुद्राक्ष मेमेगु देय्या तुलनाय अप्प: प्रभावकारी कथं कायेगु या: । नेपा: बाहेक इण्डोनेशिया, भारत व अष्ट्रेलियाय नापं थ्व वनस्पति दुसां नं अनया फलपाखे प्रभाव म्हो दुगु वनस्पतिविदतयगु धापू दु ।

व्यापारीतयगु कथं नेपालय उत्पादन जूगु ९८ प्रतिशत रुद्राक्ष अमेरिका, यूरोप, जापान व चीन निर्यात जुइगु या: । लिपांगु ई चीनय रुद्राक्षया माग अप्पया: चंगु व्यापारी चापागाईं जानकारी ब्यूगु ख: । वयकलं वंगु दँ चीनियातयत ८ हजार किलो रुद्राक्ष म्यूगु ख: । नेपालय थुकिया व्यावसायिक खेतीया सम्भावना दुगु वनस्पतिविज्ञ श्रेष्ठं धयादिल । नेपा:या मध्यपहाडी क्षेत्रय थुकिया खेती यायेफूगु धयादिल ।

रुद्राक्षया उपयोगिता :
रुद्राक्षया धारणं पाप, कर्म नाश जुइगु, दुर्घटनापाखे ता:पाकेगु, बौद्धिकता विकास जुइगु, प्राकृतिक लिसे ज्योतिषीय नकारात्मक प्रभावपाखे तापाये फइगु विश्वास दु । थुकिया धारणं रक्तचाप व तनाव नियन्त्रणया लिसेलिसे बाँभोपनया समस्या नापं म्हो जुइगु जनमानसय विश्वास दु । रुद्राक्ष धारणया महत्व व धार्मिक जक मजुसे वैज्ञानिक नापं जूगु जानकारी दुपसं धायेगु या: । थ्यंमथ्यं ४४ दँ न्हय: बनारस हिन्दु विश्वविद्यालयया प्रोफेसर डा. सुभास रोयं रुद्राक्षवारे वैज्ञानिक अनुसन्धान यायेधुंका: थुकिप्रतिया दृष्टिकोणय हिउपा: व:गु ख: । वयकलं रुद्राक्षया प्रत्येक म्हुतुइ ब्यागलं ब्यागलं चुम्बकीय शक्ति दइगु प्रमाणित या:गु ख: ।

नेपालय रुद्राक्ष खेती :
पूर्वया निगू पहाडी जिल्ला संखुवासभा व भोजपुर रुद्राक्षया भण्डार ख: । निगुलिं जिल्लाया थ्यंमथ्यं ५० गाविसय थुकिया खेती जुयाचंगु दु । शौखिनतयसं तराई व येँ नं रुद्राक्षया पुसा प्यूगु जूसां नं मध्यपहाडी क्षेत्र थुकिया नितिं अप्प: उपयुक्त जूगु चापागाईं जानकारी ब्यूगु ख: ।

२१ मुखी रुद्राक्षयात नं दुर्लभ कथं कायेगु या: । थुकिया मू ५० लख तकातक्क तुइगु व्यापारीतयसं धा:गु दु । रुद्राक्ष थिकेगु वनस्पति जूगुलिं वजारय नक्कली रुद्राक्ष नं आपालं दु । थया लिक्क मीत तयात:गु आपालं रुद्राक्ष नक्कली जुइगु जानकारीदुपसं धयादिल । लिपांगु ई वजारय प्लाष्टिकया रुद्राक्ष नापं मीत तयात:गु खनेदु । 'सकली रुद्राक्ष म्हसीकेगु छु नं वैज्ञानिक तरीका धा:सा मदु' चापागाईं धयादिल । मिखां स्वया: जक सीकेगु ख: । रुद्राक्ष छगू बहुउपयोगी वनस्पति ख: । थुकिया वैज्ञानिक नां 'एलियोकार्पस गनिट्रस' ख: । थ्व 'टिलिथिया' प्रजाति अन्तर्गत ला: व ।



बरखां लिबाक्क ज्या याये मत्य:

अन्धविश्वास दुनेया विज्ञान पन्नारत्न महर्जन

बरखां लिबाक्क ज्या याये मत्य: धयागु लोक मान्यता दु । लिबाक्क धयागु निभा: विइ धुंका:या ई ख: । थ्व मान्यता मेमेगु ख्यलय सिक्कं बुज्याया ख्यलय अप्प: छ्यलात:गु खनेदु ।

बरखां बुई ज्या यायेगु धयागु अप्प: याना: वाब्वय यायेगु ज्या जुइ । वा पि सिधयेकाया बखतयात वरखामास धायेगु चलन दु । थुवलया ल: यक्व दयाचनी । थज्या:पिं कीत मध्ये प्या नं छगू ख: । थ्व ल: मदुथाय नं म्वायेफु । प्या धयामह हि त्वनीमह जीव ख: । थुमिसं हि त्वनीबलय काचाक्क चाइमखु । थं भीगु म्ह आदि थासय प्यपुना: हि त्वनी । थुमिसं न्या: थाय घालय हि उजुंसुजुं ख्वइ मखु सुल्ल सुल्ल वयाचनी थ: ख्यूसे चनेधुंका: प्या प्यपुना व:सां काचाक्क खंके फइमखु । थये जुल धायेवं चने बलय लासा: आदि थासय नं हि लायेफु ।

गलय दुने च्वनीपिं नव:चा, ताहा: आदि ख्यूसे च्वना: सुं जू मदुथे च्वन धायेवं गलं पिहां वयाचनी । नसा मालेत उखे थुखे नं जुयाचनी । सुनसान जुइबलय थज्या:पिं की पतंगत अप्प: याना लँय नं च्वनेगु या: निभा: बिका: ख्यूसे च्वंका थज्या:गु लं जुइबलय

मखंसे अज्या:पित न्हइफु । हता: या:गु तायेका: थज्या:बलय इमिसं न्याइगु यक्वं सम्भावना दइ । भवालां पालां व वयाचनीगुलिं थ्व बखतय लँय नं ल: दया ध्याच: जुयाचनी । थज्या:गु लँय जुइबलय चुलुइ य: । लँय गनं गनं गा: नं दयाचनेफु । थ: ख्यूका: तक् बुई ज्या याना: छेँ वनेबलय ख्यूसे च्वना थज्या:गु गा:बगाल् भवागा पागा वना: तुति कितिकक कातिकक नं वनेफु । लँय चुलुया: द:सां काचाक्क दने मफयेफु । थुगु बखतं भूमिया यक्व व: वा वालिं मुनाच्वनी । आकाशय नं अप्प: धयाथे सुपाँय दयाचनी । थ्व हुनिं याना: ज: परावर्तित जुइगु म्हो जुइ । उकिं निभा: थ: वीवं हे छक्कलं ख्यूसे च्वनावइ । थथे जुया थ्व बखतयात भूमि ख्यू नं धायेगु या: । छक्कलं भूमि ख्यूया: ख्यूसे

च्वने य:गुलि लिबाक्क ज्या सना: च्वनकि भन् हे लिबाइगु जुइ । थ: तुइसें निसें ख्यू मजुत्तले ज्या यायेगु भीगु बानी दु । थ्व बखत धयागु चा चीहाक: जुया: न्हि ता:हाक: जुइगु ख: । थज्या:गु बखतय नं थ: ख्यूका: तक् ज्या यायेबलय म्हं म्ह मजुइ य: भ्मासु लनेगु म्हो व ज्या यायेगु अप्प: जुलकि जीवय धपेद जुया: म्हं मफयेय: ।

निभा मदया: लकस ख्वाउंसे च्वन धायेवं वा माह:या च्वकाय ल: फुति कनावइ । थ्व हायेके मज्यू धयागु मान्यता दु । थ्वयात अमृत ल: धाइ । थ्व वा माया शक्ति ख: । थ्व हायेकलकि वामा:या शक्ति न्हास जुइ । थुकिं वा सइगुली बां मला:गु लिच्व: लाकी । थज्या:गु थीथी हुनिं याना: वरखां निभा: बिका: वाय् थ: ख्यूसे च्वंका: तक्क ज्या याये मत्य: धयात:गु ख: ।



मदुमह जुजु महेन्द्रं प्याखं तयना: किंन्यातका पांय्म्व: बक्सिस ब्यूगु

संगीत ख्य: बिमला शाक्य

वि.सं. २०२२ सालय रेडियो नेपाल भाषाया समाचार लिका:गु इलय भाषा आन्दोलन जुल भाषिक आन्दोलन कथं उगु इलय दच्छितक त्वा:त्वालय म्येँ हाला: सांगीतिक माध्यमं विरोधय ब्वति कयादीमह वरिष्ठ म्येँ हालामि भाजु ख: भृगुराम श्रेष्ठ । म्येँ हालेगु, प्याखं स्यनेगु, प्याखं हुलेगुलिइ नं उलि हे प्रतिभाशालीमह व्यक्ति ख: ।

वि.सं. २००९ सालनिसें रेडियो नेपालय म्येँ हालादीमह वयकलं भाषा आन्दोलनलिपा अन नेपाली म्येँ महालेगु ब्व:छिनादिल । अथे धया: पिने नेपाली म्येँ हालामदीगु मखु । रेडियो नेपालय 'जीवन दबू' ज्याभवलय वयकलं आपालं लाईभ म्येँ हालादीगु दुसा रेकर्ड जूगु ल्याखं २०२८ सालय रत्न रेकर्डिङ्गय हालादीगु थ: यात सिन्हाय स्वां व दीपतारा ताम्रकारलिसे हालादीगु ज्व: म्येँ थौं वइला कन्हय वइला न्हापांगु म्येँत ख:सा माया रे रत्न थौतक्क नं न्यनामिपिसं ययेकादीगु दु । न्हापा रेडियो नेपालय म्येँ लाईभ हालेमा थौकन्हय थें मखु । चिकुलाया

इलय ल्हा: कक्रक्क जुया: हारबिन हे थाय मफइगु, ल्हा: ब्व ब्व स्याना हारबिन थाना: म्येँ हालेमा: वयकलं कनादिल । म्येँ हालेधुंका: धेवा का:वंसा गबले हाकिम मदु गबले छु धका: धेवा काय् थाकु वयकलं पुलांगु थ:गु अनुभव कनादिल । वयक:या सांगीतिक पला: धा:सा वि.सं. २००२ सालय दबू प्याखनिसें शुरु जूगु ख: । येँया: बलय त्यौडय क्यंगु दबू प्याखनय 'जगतय मांयागु गुण अति भारी, मां बिना थ्व जीवन दइमखु सुखकारी' धका: म्येँ हाला: म्हितादीमह वयक दबू प्याखं क्यनेत येँ, यल, खप, किपू,पांगा, थानकोट तक् थ्यंकादिल । अफ ला वहे इलय राजदरवारं स:ता: हया: अन नं प्याखं क्यना: मदुमह त्रिभुवन जुजु किंन्यातका पाय्म्व: बक्सिस बियाह:गु वयक:यात आ:तक लुमनी । वि.सं. २००४ सालय थ:गु हे थाय न्हायकं त्वालय मचातयत प्याखं ल्हइगु स्यनादीगु ख: । उगु इलय येँया: व गुंपुन्हि निक्व: प्याखं व ख्यालि क्यनीगु अले चच्छिया दुने निथाय स्वथाय प्याखं क्यनेत वनेमा वयकलं कनादिल । २०१३ सालतक्क दबू प्याखनय म्हिनेगु,

स्यनेगु यायां लिपा साहित्य सम्मेलनय म्येँ हालादिल । उगु इलय साहित्य सम्मेलन नं येँया: बलय त्वा:त्वालय क्यनीगु जुयाच्वन स्वनिगलय जक मखु मोटर चले जुइधुंका: पिने पोखरा, बागलुङ्ग, हेटौडा तक् नं थ्यंकादिल । सांगीतिक यात्राया नापं अभिनय ख्यलय नं स्यल्ला:मह भृगुराम श्रेष्ठ उद्घाटन (२०१६), निमन्त्रणा (२०२४), पश्चाताप आदि प्याखं म्हितादिल । अथेहे राष्ट्रिय नाचघरय ज्या यानादीबलय आपालं प्याखं म्हितादीगु नापं स्यनादीगु ख:, अथेहे नेपाल सोभियत सांस्कृतिक संघय ज्या यानादीबलय दच्छिया निक्व: रशियन डेलिगेसनत वइबलय वयक:पित नेपाली, मैथली, तामाङ्ग, नेपालभाषाया म्येय प्याखं स्यनेगु नापं हुलादीगु ख: ।

अभिनय यायेगु जक मखु भृगुराम श्रेष्ठ बांला:मह निर्देशक नं ख: वयकलं आनन्दकुटी, दरबार हाई स्कूल, पब्लिक युथ, शंकरदेव, त्रिचन्द्र क्याम्पसय नाटक निसें कया: म्येँ व प्याखं स्यनेगु यानादीगु ख: । ने.सं. १०१६ स मुनास: प्यक्व:गु ख्याल: कासाय वा वल फय वल नांया ख्याल:स ब्वति कया: बांला:मह निर्देशक, बांला:मह च्वमि, बांला:मह

प्याखंम्व:, बांला:गु ख्याल कथं प्यंगू विधाय सिरपा: त्याकादीगु ख: थ्व बाहेक मेमेगु संघ संस्थापाखे ब्वति का:गु ख्याल: वयकलं निर्देशन यानादीगु दु थथे दबू प्याखं, ख्यालस ब्वति काकां संकिपालय नं म्हितादीगु दु । नेपालभाषाया दकले न्हापांगु संकिपा: सिलु, राजमति अथेहे नेपाली संकिपा: दकले न्हापा माइतीघरय प्याखं हुलादीगु अन हिजो आज भोलि, पानी (टेलिप्याखं)नय म्हितादीगु दु ।

सांगीतिक यात्राया भवलय वयकलं लुमन्तिइ व इलं पिज्व:गु स: याना: निगू एकल म्येँचा: पिथना: दीधुंकूगु दुसा आ: न्हयगुदं क्यनाच्वंमह भृगुराम श्रेष्ठया भजन म्येँचा: छगू पिकायेगु इच्छा दु । वि.सं. १९९० सालय भ्वखाय ब्व:वले नकतिनि स्वला दुमह वयक:या अबु आशाराम व मां सानुनानी श्रेष्ठ ख: । मचाबलय थ: अबु नापं भजनय वनाच्वंमह भृगुराम श्रेष्ठ आ:तक्क नं भजन हालेत श्रीध: ज्ञानमाला भजन खल:सं वनेगु त्व:फिका: मदिनी ।

थ:गु सौखं याना: सांगीतिक ख्यलय आ:तक्क योगदान बिया: च्वनादीमह भृगुराम श्रेष्ठ भाषासेवी अले समाजसेवी नं ख: । वि.सं. २०१३ सालय मिलिटरी

- भृगुराम श्रेष्ठ



पाखे हनादीगु दु नापं आपालं संघ संस्थापाखे हनादीगु दु । नेपालभाषा संगीत ख्यलय न्हीपं कलाकारत यक्क वयाचंगु खँय वयकलं धयादिल - न्हीपं वयेके मा:गु दु जिपिं थेंज्या:पिं पुलापिं निमह प्यमहसिनं नेपा: त्व:पुइ फइमखु । पुलांगु थिति मस्यंकुसे थ:गु मौलिकता दयेकेमा: । थ:गु त्व:ता: मेगु जक कय्च्याना वनधा:सा थ:गु संस्कृति मदयावनी धका: वयकलं च्यूता: नं प्वंकादीगु दु ।

क्रिकेट विधाय् दकलय् नांजा:गु धेंधेंबल्ला: कासा टी-ट्वान्टी विश्वकप

वंगु असोज २१ गते आइतवा: ग्वसा: खल: श्रीलंका व वेष्ट इण्डिज दथुइ क्रिकेट विधाय् दकलय् नांजा:गु धेंधेंबल्ला: कासा टी-ट्वान्टी विश्वकप धेंधेंबल्ला: कासा जूगु ख:। उगु धेंधेंबल्ला: कासाय् वेष्ट इण्डिज ग्वसा: खल:यात १३७ रनया हाथ्या ब्यूगु ख:। तर ग्वसा: खल: श्रीलंका क्लव १०१ रन जक दयेका: १८.४ ओभरय् हे अलआउट जूगु हुनि वेष्ट इण्डिज स्वीदीलिया न्हापांगु खुसिइ विश्वकप क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा त्याकेत ता:ला:गु ख:।

सन् १९८३ स जूगु एक दिवसीय क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासाय् वेष्ट इण्डिज फाइनलय् थ्यंकेत ता:ला:गु ख: तर, उगु धेंधेंबल्ला: कासाय् भारतं त्याकेत ता:ला:गु ख:।

वेष्ट इण्डिजया क्रिकेट इतिहासय् दकलय् त:धंगु मेगु सफलता धइगु सन् २००४ स इङ्गल्याण्डय् जूगु च्याम्पियन्स कप टूर्नामेन्ट ला:गु ख:। थुकथं थ्व प्यक्व:गु टी-ट्वान्टी विश्वकप क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा त्याका: न्हूगु इतिहास कायम यायेत ता:ला:गु ख:। थ्व धेंधेंबल्ला: कासाय् मार्लन साम्युअलया उत्कृष्ट ५६ बलं ७८ रत दयेकूगु हुनि म्यान अफ द म्याच जुइत ता:ला:गु ख:। अथेहे सेमिफाइनल



कासा ख्य:

- नतीन महर्जन

कासाय् वेष्ट इण्डिज अष्ट्रेलियायात ७४ रन बुका: फाइनलय् वनेत ता:ला:गु ख:। वेष्ट इण्डिजपाखें न्हापां ब्याटिङ्ग याना: क्रिस गायलया ७५ रन नट आउटया योगदानं २०५ या विशाल योगफल दयेकेत ता:ला:गु ख:।

ग्वसा: खल: श्रीलंकां पाकिस्तानयात सेमिफाइनल कासाय् १४० रनया हाथ्या ब्यूगु ख: तर, पाकिस्तानं निर्धारित २० ओभरदुने १२३ रन जक दयेकेत ता:ला:गु ख:। अथे जुया: श्रीलंका १६ रनं त्याका: फाइनलय् सुरक्षित जूगु ख:।

थ्व टी-ट्वान्टी विश्वकप क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा अन्तर्गत 'म्यान अफ द टूर्नामेन्ट' जुइत अष्ट्रेलियाया सेन वाटसन ता:ला:गु ख: वयकलं मुककं २७९ रन दयेकेत ता:ला:गु ख:, अथेहे दकलय् अप्ठेकाय् श्रीलंकाया अजेन्टा भेनीस ता:ला:गु ख: वयकलं मुककं १५ विकेट कायेत ता:ला:गु ख:।

टी-ट्वान्टी क्रिकेटया विकास क्रिकेट

कासायात अभ् आकर्षण यायेगु तातुना: या:गु ख:। खयतला टेष्ट क्रिकेट व एक दिवसीय क्रिकेटया थ:गु व्यागलं महत्व दु। तर थौंकाह्यया इलय् अभ् स्परिङ्ग व बलिङ्गया भरपुर

मज्जा कायेगु हुनि अलय् म्हो ओभरया कासापाखें आकर्षण अप्ठेगु हुनि थ्व टी-ट्वान्टी क्रिकेट याकनं हुइनाभुइना व:गु ख:।

टी-ट्वान्टी क्रिकेटया न्हापांगु विश्वकप धेंधेंबल्ला: कासाय् सन् २००७ स दक्षिण अफ्रिका जूगु ख:, उगु धेंधेंबल्ला: कासाय् भारतं पाकिस्तानयात बुकूगु ख:। अथेहे निक्व:गु टी-ट्वान्टी विश्वकप क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा सन् २००९ स इङ्गल्याण्डय् जूगु ख:। उगु कासाय् पाकिस्तानं श्रीलंकायात बुका: न्हाप ला:गु ख:। थुकथं स्वक्व:गु टी-ट्वान्टी विश्वकप सन् २०१० स वेष्ट इण्डिजय् जूगु ख:। उगु धेंधेंबल्ला: कासाय् इङ्गल्याण्ड अष्ट्रेलियायात बुका: न्हाप ला:गु ख:सा वइगु टी-ट्वान्टी विश्वकप क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासा सन् २०१४ स बंगलादेशय् जुइगु ख:। अथेहे युएईलय् न्हयानाचंगु एसीसी टूर्नामेन्ट क्रिकेट धेंधेंबल्ला: कासाय् मिश्रित लिच्च: वयाचंगु दु। न्हापांगु कासाय् ग्वसा: खल: युएईयात नेपालं ४ विकेटं बुकेत ता:ला:गु ख:। युएई नेपा:यात ब्यूगु १३४ रनया लक्ष्य नेपालं ४५.२ ओभरय् पार याना: त्याकूगु ख:। तर वंगु शनिवा: जूगु कासाय् नेपा: कुवेत नापं ४ विकेटं बूगु ख:। नेपालं २८१ रन ब्यूगु ख: तर कुवेतं ४६.२ ओभरय् ६ विकेटया नोक्सानीया लक्ष्य पार या:गु ख:।

वंगु आइतवा: क्वचा:गु नेपा: व साउदी अरेबिया दथुइया कासाय् नेपा: ९ विकेटं त्या:गु हुनि नेपा: या:गु सेमिफाइनलय् वनेगु आशा जीवित या:गु ख:। नेपा: या:गु लिपांगु लिग कासा हडकड नापं जूगु ख:।

समूह 'ख' पाखें नेपा: लगायत हडकड, युएई, कुवेत लगायत साउदी अरेबिया दुगु ख:, लिग कासाय् उत्कृष्ट निगू टीम सेमिफाइनलया निर्ति छनोट यायेगु प्रावधान दु।

पत्या: यायेगु/मयायेगु

- पौमा डंगोल

सलं गिलास तह्याय्फुम्ह मनु

जेमी भेन्डेरा (Jaime Vendera) अमेरिकाय् च्वम्ह छम्ह स: प्रशिक्षक ख:। पीनिदै दुम्ह उम्ह मनु थ:गु स:पाखे अय्ला: त्वनेगु खाया गिलास तह्याना: हलिमय् थ:गु नां तयेत ता:ला:गु दु।



थ्व ज्यायात वं हुं देवी चमत्कार वा अद्भुत शक्ति मजुसे थ:गु त:द्वया मेहेनतया लिच्च: ख: धक्क: धा:गु दु।

एम्प्लिफायर (Amplifier) अय्ला:या गिलास तह्याय्मगु याना: वयाच्वम्ह थ:पासा रक व्याण्ड नित्रोया जिम जिलेट थ:त थ्व कला स्यंगु खं भेन्डेरां धा:गु दु। वं फिन्नुदैया बेसनिसे स:या तागतं थज्या:गु अजूचायापुगु ज्या याना: वयाच्वंगु ख:। वयात हलिमय् गिलास तह्याय्मह अले स: सशक्तीकरण विशेषज्ञया रूपय् कयात:गु दु। वयागु न्हापाया लजगा: धइगु छम्ह निर्माण व्यवसायी ख:। टेलिभिजनया पर्याय वयेत भेन्डेरायात थज्या:गु ज्यां प्रेरित या:गु ख:। थ:गु ज्याकुथिइ न्हिन्हिं वाइन गिलास ज्वना: वना: त:स: पिकया: तन्हुतक्क कुत: यायां थज्या:गु ज्या यायेत व ता:ला:गु जुयाच्वन।

च्यादै फिर्दै न्हय: थज्या:गु कला प्रदर्शन यायेगु प्रस्ताव व:बले ग्या:गु तर लिपा जिलेट स्यनेधुम्ह: धा:सा डिस्कभरी च्यानलया मिथवर्स्टस २००५ ज्याभवलय् वं ब्वति का:गु जुयाच्वन। ब्वतिकारिं मध्ये वयागु स: दक्से त:स:गु पत्ता लगे जूगु ख:। आ: वया वं थ:गु प्रतिभाया हुनि हलिमय् रेकर्ड तयेत ता:ला:गु दु। वं त:गू हे टेलिभिजन च्यानलय् थ:गु प्रतिभा ब्येय्कुम्ह दु। अले थ:गु थ्व प्रतिभा क्यनेत युरोपया त:गू देय्या भ्रमण नं यायेकुम्ह दु। भेन्डेरां अमेरिकय् "I've Got a Secret", "Timewarp" व "The Sonic1 Toothbrush" नांगु प्रोग्रामय् थ:गु ट्यालेन्ट ब्येय्कुम्ह दु। अले वंगु हुं वांनिसे डिस्कभरी च्यानलय् 'सुपर हुमन सो ड्राउन' नांगु न्हूगु ज्याभव:कथं वयागु प्रतिभा ब्वज्या जुयाच्वंगु दु। थ्व ज्याभव: विलक्षण प्रतिभा मालेगु निर्ति जुयाच्वंगु ख:।

जेमी भेन्डेरां थ:गु वेवसाइट venderapublishing.com पाखे त:गू हे सफूत नं पित हयेय्कुम्ह दु। उकि मध्ये हुं ख: Raise Your Voice (Second Edition), The Ultimate Breathing Workout, The Ultimate Vocal Workout Diary, Mindset: Programming Your Mind for Success, 11 Secret Steps, Vocal RESET। विशेषज्ञतय्सं नं सही फ्रिक्वेन्सी व स:या सही मात्रां थज्या:गु ज्या यायेफइगु धा:गु दु।

वा:या राशिफल

-बि. आर. आर.

मेघ : धन द्रव्य दुहां वैगु, म्हं स्याइगु, विरामी जुइगु, मतिनाया सुख, म्वा: मदुथाय् खर्च जुइफु।

वृष : म्वासां म्वासां पिहां वनीगु खनेदु, दु:ख सीगु, आम्दानी जुइ थें च्वंसां मजुइगु, भचा भचा आम्दानी जूसां खर्च अप्ठेगु खनेदु।

मिथुन : धन आम्दानी जूसां, म्वा मदुगु तन्ताय् लायेफु, दु:ख सीफु, ज्या नं स्यनेफु, मखुगु खं न्यनेमाले य:।

कर्कट : रोग जुया धन खर्च जुयेफु, मानसम्मान दयेफु, आम्दानी नं दइ, मतिना नाप नं सुथां लाइ।

सिंह : खर्च भचा अप्ठेगु: हे खनेदु, शत्रु पक्ष खनेदुसा ज्या स्यके फइमखु, म्वा मदुगु खं न्यना मनय् खं गोलमाल जुइफु।

कन्या : स्वाउँगु लव्य कै, भ्रमण (समुद्र पार नं जुइफु) नांजा:गु ज्या जुइ, आम्दानी खर्च बराबर जुइ, मतिना नापलाइ।

तुला : ज्याखं स्यनीगु, धन नोक्सान, आम्दानी भचा जक जुइ, लवचं कइगु सम्भावना खनेदु।

बृश्चिक : धर्म कर्मया ज्या जुइगु, अख: अख: ज्या जुइ, भचा दु:ख सीगु, आम्दानी धा:सा म्हो जक जुइ।

धनु : वा:या न्हय:ने दिस ज्याखं गड्बड जुइ, सरकारी ज्याकूपाखे तन्ता वयेफु, धर्म कर्मया ज्याय् लाइ, आम्दानी जुइ।

मकर : दक्क खं पाय्छि जूसां मनय् खं ल्वाक: बुक: जुइ, आम्दानी जूसां बिचा: मयाना थाय् खर्च जुइ।

कुम्भ : चिन्ता जुइ, आम्दानी म्हो जक जुइ, म्वा मदुगु तन्ता वइगु सम्भावना खनेदु।

मीन : भ्रमण, धन हानी, मन कय कय च्याइगु, भय शंका, आम्दानी भचा जक जुइ।

सुडोकु कासा

						८		
९			१	३	७		६	
		७			९		२	
५		६	४		२			
१	२	३						
		१		२	३	८	४	
			८	७	४	१	३	६
७			६	८	५	२	९	

सुडोकु कासाया नियम थथे दु :-

- १) थुगु कासाय् छगू भवलय् १ निसे ९ तकक ल्या: च्वनी।
- २) च्वं क्वय् नं १ निसे ९ तकक ल्या: दइ।
- ३) थुकिइ छगू च्वं क्वय् व जवं खवय् ल्या: १ निसे ९ तकक जक दइ। थुकियात लिसा कायेमज्यू।
- ४) थुकि च्वं क्वय् व जवं खवय् वनीबलय् ल्या: बराबर जुइ अर्थात १ निसे ९ तकक ध्यनीबलय् गुगु लिच्च: वइ च्वं क्वय् नं उलि हे व जवं खवय् वनीबलय् नं उलि लिच्च: वइ।
- ५) स्वंगू कोलमय् गुगु गुकू क्वथा दु अन नं उलि हे ल्या: वइ।
- ६) थ्व छगू अ:पूगु कासा ख:।
- ७) थुकि छिगु दिमागयात हुं भचा चा:हिका: वीफु।
- ८) ल्या: मिले यायेबलय् लिसा कायेमज्यूगुलि छगू रफ कापिइ नं थुगु ल्या: तया: जायेका: स्वयेफु।
- ९) थुकिया पाय्छि लिंस: मेगु बालय् पिथनेगु जुइ।

“सस: नेवा:” न्हयस: लिस: कासा ५

कम्प्युटरयात नेपाली भाषां छु धारैगु याइ ?

- कम्प्युटर सिपियु
 सुशांख्य सुशांक

नां :

थायबाय :

ल्हा:चिं :

.....

पाय्छि लिस: बिचादीपि - ३६३ म्ह

तंगु वा:या पाय्छि लिस: :- दुर्गालाल श्रेष्ठ

गोलाप्रथाकथं सिरपा: त्याकादीमह :- मञ्जिल श्रेष्ठ, बौद्ध, येँ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- १) थुगु कासाय् न्हयस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्याया छगुलिइ चिं तयादिसं।
- २) थुगु कासाया कुपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थ्यंकादीमा:।
- ३) छम्ह हे न्यक्ति न्हयाक्व: नं छवया: हयादीफु।
- ४) फोटोकपियात मान्यता विइगु जुइमखु।
- ५) व:गु कुपनत मध्ये गोलाप्रथाकथं छम्हयसित ल्यायेगु जुइ।
- ६) त्याकथि भाजु/मयजुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा:।
- ७) सिरपा:कथं 'सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट'पाखे निम्हसित समयवजि ज्वलं भपिगु न्यवस्था यायेगु जुइ।
- ८) सिरपा: क्व: भ्यायेबलय् थ:गु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमा:।
- ९) कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, येँ, नातिवज्रया सफू धुकू, येँ व यलया अर्जुन स्टेसनरीसं त्व:ता:दीफु।

सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट

नेवा: नसा भपिगु निर्ति लुमंका: दिसं। किपू - ५, सागल।
फोन : ४-३३६७७०

फोकस

मनिता महर्जन



मयजु मनिता महर्जन थौकन्हय इसिएन्स म्यागेजिनय ज्या यानाचवनादीगु दु । वयकः इच्छा छम्ह सफलम्ह मोडल जुइगु खःसा वयकःया थव बाहेक म्यै न्यनेगु, स्वीमिङ्ग यायेगु आदि खः । थौकन्हय वयकः प्लस टु व्वनाचवनादीगु दु ।

सुप्रिया जुल टिन मिस वर्ल्ड २०१२

छम्ह नेवाः मचा सुप्रिया मार्के टिन मिस वर्ल्ड २०१२ जुइत ताःलाःगु दु । टर्कीइ वंगु शनिवाः जूगु फाइनल धेँ धेँ बल्लाः कासा नीन्हयम्ह प्रतिनिधितयत् ल्यूने लाकाः वयकलं उगु टाइटल त्याकूगु खः ।

लिटिल एञ्जल्स स्कूलय न्हयगू तगिमय व्वनाचवनादीम्ह मयजु सुप्रिया लिटिल मिस वर्ल्ड नेपाल टाइटल त्याकाः थुगु टिन मिस वर्ल्ड २०१२ कासाय व्वति काःवंगु खः ।

थगुने नं थुगु कासाय नेपाःपाखे वम्ह मयजु विपस्सी पौडेलं थुगु उपाधि त्याकूगु खः । वयकः उखुन्हु तिनि नेपाः लिहां भायादीगु खः ।



भाःत मेम्हलिसे जुइवं चेरिलं याकल यौन परिक्षण

बेलायतया नांजाःम्ह पप गायिका चेरिल कोलं छुं ई न्हयः जक थःगु शरीरया यौन लव्य सम्बन्धी जाँच याकूगु दु । चेरिलया भाःत एशले कोलया खराब व्यवहारया बारे सीवं वयकलं यौन लव्य सम्बन्धी मेडिकल परिक्षण याकूगु खः ।

कन्ट्रयाक्ट म्युजिकया कथं 'गर्ल्स अलाउड' नांया ब्याण्डया पुलांम्ह गायिका चेरिलं थः भाःत इमान्दार मदुगु खँ सीवं वयकः गयाःगु खः । वयकलं थःके छुं यौन लव्यया समस्या जुइफूगु शंका यानाः मेडिकल जाँच याकूगु खः । चेरिलं थःके छुं नं लव्य एशलेलिसे पारपाचुके नापं याःगु खः ।



दुगु वा मदुगु खँय् ढक्क जुइमास्ते वःगु धाःगु खः ।

थःगु सफू 'चेरिलःमाई स्टोरी' चवयाचवम्ह वयकलं एशले कोलया खराब व्यवहारं थःत ताःहाकःगु ईतक्क खतराय् लाकूगु धाःगु दु । चेरिलं एशलेया व्यवहारं थःगु होस् वंगु धासँ थः आपालं दुःखी नापं जूगु धाःगु दु । वयकलं थः ताःहाकःगु ई तक्क बिरामी नापं जूगु धासँ थःत तसकं बांलाः मताःगु प्रतिक्रिया नापं ब्यगु खः ।

बेलायतया फुटबल कासामि एशले कोलया मेम्ह छम्ह मिसालिसे नं स्वापू दुगु खँ सीवं चेरिलं सन् २०१० सं मेडिकल जाँच याकूगु खः । चेरिलं थःके छुं नं लव्य एशलेलिसे पारपाचुके नापं याःगु खः ।

फ्राई ख्येँपाखेँ यौन चाहना अप्तयेकी

खाया ख्येँ, गुकियात मनुखं मनाः, फ्राई याना आदि थीथी तरिकां दयेका नयेफु । ख्येँ कचिकं नं नयेफु । ख्येँ नं मेयात स्वाद बीसा नयेपित्याः तंकेगु ज्या नं याइ । तर, आः धाःसा ख्येँ नयाः मनुया यौन लगावया बारे नं जानकारी बीगु तथ्य पिने वःगु दु ।

बेलायती अण्डा काउन्सिलया नितिं याःगु छगू अध्ययनं थज्याःगु तथ्य पिकाःगु खः । वैज्ञानिकतयसं एक हजार १०

वयस्क न्यक्तिइ याःगु अध्ययन कथं मनाःतःगु ख्येँ नइपिं संगठित जुयाः चवनेगु कथंया दइ । फ्राई याःगु ख्येँ यइकिपनिगु यौन इच्छा तीब्र जुइसा अमलेट ययेकीपि अनुशासित जुइ । डेलीमेलया बुखँकथं मनाःतःगु ख्येँ ययेकीपि पारपाचुके यायेगु इच्छा अप्तः दइ । थुकिइ ख्येँसं गुकथं व ह्यु तरिकां नल धइगु खँ मूखँ मजुइगु नं धाःगु दु ।



श्वहे वइगु कार्तिक ४ गते शनिवाः च्यारिटी शो क्यने ज्या जुइत्यंगु दु ।

निर्माता इश्वरमानसिंह डंगोल सोनिता प्रजापति/शेम महर्जन अच्युत श्रेष्ठ/राजराजा भाम	कार्यकारी निर्माता रोशन बज्राचार्य निर्देशन सहायक सरोज बुद्धाचार्य	अध्यक्ष सुबन श्रेष्ठ भोगेन्द्र मानन्धर रविन डंगोल	स्थापना रत्न कार्की/सुमन तण्डुकार सम्पादन सुनिलकृष्ण तामाकार	दृग्दर्शक देवकुमार महर्जन संश्लेषण गोविन्द ह्युमत	लेखन/निर्देशन सुरेन्द्र तुलाधर
---	--	---	--	---	--

नेपालभाषा संकिपा मूथि
नेवाः पाच स्वर्णारिः । नेवाः पाच स्वर्णारिः निवः विचारित ।

अष्टमाया श्रेष्ठया

पानबती

नेपालभाषा संकिपा

इको रेडिया प्रा.लि.या प्रस्तुति
सुखावती फिल्मस् प्रोडक्सन

थायः राष्ट्रिय नाचघर, जमः, येँ ।

ईः सुथसिया ८:०० ताः, ११:०० ताः व न्हिनसिया २:०० ताः, ४:३० ताः इलय् ।

टिकटया मूः २००/-, ३००/- व ५००/- तकरा जक ।

टिकटया निति स्वापूः नातिबज्रया सफू धुकु, भोटाहिती, येँ ।

K & N स्टेशनरी, देशयमदु इयाः क्वय् । तारेमाम गहना कुञ्ज, बागबजाः, येँ । रोशन बज्राचार्यः ९८५१०-०४२६१४, सुरेन्द्र तुलाधरः ९८४१-४७३८२२ व भोगेन्द्र मानन्धरः ९८४१-२०४०११

ज्युजिक नेपालको प्रस्तुति

आमाको माया

Amako Maya

घालगीत

3D HAIKYATA
AKSHANTA
IKSHANTA

सर्वत्र बजारमा उपलब्ध छ ।