नयाँ सह
Nepah Sah – Nepalbhasa Weekly

ललितपुर अर्नामेन्टस्
Lalitpur ORNAMENTS
गा:बहाल, ललितपुर, फोन नं. ५५-४४१८५

दँ ७ ल्या: १४ ने.सं. ११३३ कछलागा: पारु वि. सं. २०६९ मंसिर १४ विहीवा: 29 November, 2012 Thursday पृष्ठ ८ मू - १० तका

बांला:म्ह मय्जुया सेकेण्ड रनर अप मय्जु
पूर्णिमा लिसे पलख ...

पेज ३

#$ld6/ tf]xfs]u'
r s n $ 6 $

पेज ८

In ; }+
- /fhgLlt÷lj rf/
- yLyL ; dfrf/
- p ; fO\
- ; df]÷k] ; g
- ; +s[t
- ; flxTo
- sf ; fVo]
- l ; /kf] sf ; f

दकले अप्व: नेवा:तय्सं परिवार नियोजन या:गु हे ख्व: ला ?

स्वराज महर्जन

नेपा:या राष्ट्रिय जनगणना-२०६८ सार्वजनिक जुइवं नेवा:तय्गु दथुइ छगू कथंया बहस शुरु जूगु दु कि वास्तवय् नेवा:तय्गु जनसंख्या बृद्धिदर मेमेगु जातिया तुलनाय् म्हो जूगुया हुनि छु ख: ? धका: ।

जनसंख्या बृद्धिदरया ल्याखं दकले अप्व: क्षेत्रीत न्ह्य:ने ला:गु खनेदुसा अथेहे मुस्मां नं न्ह्य:ने हे ला:गु दु । मुस्मांतय्सं ला गुलि मचा बुल उलि हे बुइकेमा: धइगु धार्मिक मान्यता ज्वना च्वंगुलिं हे उगु कथं जनसंख्या बृद्धिदर अप्वयेकाच्वंगु खयेमा: । नेपा:या सन्दर्भय् जक मखु विश्वया सन्दर्भय् नं मुस्मांतय्गु उगु हे कथंया जनसंख्या बृद्धिदर अप्वया: वनाच्वंगु खनेदु ।

थुगुसी जनसंख्या बृद्धिदर व जनसंख्याया ल्या:यात कया: यक्व:सिनं च्यूता: तयाच्वंगुया मू हुनि धइगु नेपा:या राज्य पुनर्संरचना जूवनाच्वंगुलिं हे ख: । राज्य पुनर्संरचना यायेगुया प्रमुख आधार धइगु छगू जनसंख्या जुइगुलिं हे ख: ।

छु जातिया जनसंख्या गुलि दु धइगु आधार हे राज्य पुनर्संरचना यायेगु भ्वलय्

प्रदेश अर्थात राज्य निर्माण यायेगु ज्या जुइगु अवस्था दु । चिचीधंगु जनसंख्या दुगु जातिं थ:पिनिगु जातीय म्हसीकालिसेया प्रदेश अर्थात राज्य माग यात धा:सा उकियात मबीगु अवस्था दुगुलिं हे ख: । अले राजनीतिक दलतय्सं नं जनसंख्याया आधारय् हे उगु जातिया नितिं गज्या:गु कथंया योजना ज्वना: वनेगु धका: थ:पिनिगु रणनीति तयार याइगुलिं हे ख: धा:सां छुं पाइमखु ।

नेपा:या जनगणनाया ल्याखं थुगुसीया तथ्यांक कथं नेवा:तय्गु जनसंख्या नेपा:या कूल जनसंख्याया ल्याखं म्हो जूगु खनेदु । कूल जनसंख्याय् मुक्कं याना: ५ प्रतिशत जक नेवा:त खनेदुगु ख:सा थनि झिदँ न्ह्य:या जनगणना कथं नेवा:तय्गु ल्या: धा:सा ५ दशमलब ७ प्रतिशत दुगु ख: । जनसंख्या बृद्धिया ल्याखं नेवा:तय्गु ल्या: न्हापासिबें अप्व: मजूगु नं मखु ।

नेवा: भाय् ल्हाइपिं नं न्हापासिबें अप्व: नेवा:त मदुगु नं मखु । न्हापा अर्थात झिदँ न्ह्य: नेवा: भाय् ल्हाइपिं मुक्कं याना: ३ दशमलव ६ प्रतिशत दुगु ख:सा अबले मुक्कं याना: ८ लख २५ हजार म्ह नेवा: भाय् ल्हायेस:पिं नेवा:त दुगु ख:सा थुगुसी ३ दशमलव २ प्रतिशत नेवा: भाय् ल्हाइपिं दुगु ख:सां ७ लख ४६ हजार म्ह थ्यंगु दु । थ्व ल्याखं नं नेवा: भाय् ल्हाइपिं अप्व: खनेदत ।

तर जनसंख्याया बृद्धिया ल्याखं धा:सा नेवा:तय्गु मा:गु कथं जनसंख्या बृद्धि जूगु खनेमन्त । नेपा:या कूल जनसंख्याय् हे जनसंख्या बृद्धिदर १ दशमलव ३५ प्रतिशत जूगु तथ्यांकं क्यंगु दु । अथेहे क्षेत्रीत ला २ प्रतिशत हे जनसंख्या बृद्धि जूगु क्यंगु दुसा नेवा:त धा:सा जम्मा ० दशमलव ६ प्रतिशत जक जनसंख्या बृद्धि जूगु दु धका: तथ्यांकं क्यंगु दु ।

थथे जनसंख्या बृद्धिदर गुलि अनुपातय् जुइमा:गु ख: उलि अनुपातं मजूगुलिं हे धात्थें नेवा:तय्सं दकले अप्व: परिवार नियोजन या:गु जकं मखुला धका: न्ह्यस: थनाह:गु ख: । जनसंख्या बृद्धि मजूगुया हुनि धइगु मू हुनिं हे परिवार नियोजन हे ख: । नेवा:त धाइपिं देय्या राजधानी च्वनीपिं उलि जक मखु स्वनिगलं पिने तकं बजार लागाय् नेवा:त हे खनेदु । उकिं नेवा:त दकले अप्व: शिक्षित अवस्थाय् दु नापं आर्थिक रुपं नं न्ह्य:ने दु धका: धायेछिं । शिक्षाया दृष्टिकोणं स्वनिग:या स्वंगू जिल्ला यँ, यल व ख्वप हे दकले न्ह्य:ने ला:गु दु । स्वनिग: हे नेवा:तय्गु आदिभूमि जूगुलिं नापं स्वनिगलय् जनसंख्या आ: तक नं नेवा: हे जुयाच्वंगुलिं नं दकले अप्व: नेवा:त हे शिक्षित जुयाच्वंगु दु धका: धायेफइगु आधार दु ।

गुगु थासय् च्वंगु समाज गुलि शिक्षित जुइ उलि हे जनसंख्या बृद्धिदर म्हो जुइगु ख: धका: धाइपिं मदुगु नं मखु । उकिं छगू ल्याखं स्वयेगु खत धा:सा जनसंख्या बृद्धिदर मा:गु कथं मजूगु हुनिं शिक्षा हे ख: धका: धायेछिं । अथे शिक्षा जूसां नं वास्तवय् जनसंख्या बृद्धिदर म्हो जुइगुया हुनि धइगु परिवार नियोजन याना: हे ख: । उकिं लिपांगु झिदँया दुने वास्तवय् दकले अप्व: नेवा:तय्सं हे परिवार नियोजन या:गु ख: धका: धा:सां छुं पाइमखु । वास्तवय् नेवा:तय्गु जनसंख्या बृद्धिदर स्वनिगलय् जक म्हो जूगु ख: ला कि मेमेथाय् नं जूगु ख: धका: अझ गां-गामय् नापं वडा-वडाय् तक्कया जनगणना पितबिइगु इलय् अझ अप्व: स्पष्ट जुइ । ■

नेपा:या झिगू मातृभाषाया धल: थुकथं दु :-

मातृभाषा	न्वंवा:पिनिगु ल्या:	झिदँया बृद्धिदर (प्रतिशतं)
नेपाली	११८,२६,९५३	७.०
मैथली	३०,९२,५३०	१०.५
भोजपुरी	१५,८४,९५८	– ७.४
थारु	१५,२९,८७५	१४.९
तामाङ्ग	१३,५३,३११	१४.८
नेवा:	८,४८,५५७	२.६
बज्जिका	७,९३,४१६	२३३.४
मग:	७,८८,५३०	२.४
डोटेली	७,८७,८२७	–
उर्दु	६,९१,५४६	२९५.५

नेपालभाषा परिषद्‌य् बाखं मुँज्या

यैँ (नेपाः सः)

नेपालभाषा परिषद्‌या ग्वसालय् थनया ङत तुंछैँ गल्लीया चित्तधर हृदय लुमन्ति छैँय् जूगु छगू ज्याभ्वलय् निम्ह बाखं च्वमिपिं मीना बज्राचार्य व समान्तया बाखंयात कयाः छगू अन्तरक्रिया ज्याभ्वः जूगु दु ।

परिषद्‌या छयाञ्जे नबिन चित्रकारजुं समालोचना याःगु उगु ज्याभ्वलय् बाखं च्वमि मीना बज्राचार्य मय्‌जुं "समवेदना" व समान्त भाजुं "भिक्षा" बाखं ब्वनाः न्यंकूगु खः । अन ब्वनाः न्यंकूगु निपु बाखंयात कयाः जूगु अन्तरक्रिया ज्याभ्वलय् मथुरा साय्‌मि, केदार 'सितु', सुधीर 'ख्वबि', पुष्परत्न तुलाधर, बिमल ताम्रकार, बद्री 'बेदना', शरद कसाः, मोक्षबहादुर अमात्य, रमा तुलाधर, सुरजबीर बज्राचार्य, चन्द्रमान बज्राचार्य, अमीरमैयाँ रञ्जित, प्रेरणा शाक्य व बिजयरत्न असंबरेपिंसं थःथःगु बिचाः प्वंकादीगु खः ।

नेपालभाषाया साहित्यया उत्थान व संरक्षण यायेगु मू तातुना थुकथं साहित्यया विविध पक्षयात कयाः नियमित ज्याभ्वः याना यंकेगु भ्वलय् थुगुसी बाखंया बारे सहलह जूगु खँ परिषद्‌या छयाञ्जे भाजु नबिन चित्रकारजुं जानकारी बियादीगु खः ।

श्रद्धेय संघउपनायक भिक्षु महास्थवीरया बुदिं हन

यैँ (नेपाः सः)

श्रद्धेय संघउपनायक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थवीरया न्हय्‌प्यदँ बुदिं विश्वशान्ति विहारया वार्षिकोत्सव नापं भिक्षुगणया वर्षावास क्वचाःगु लसताय् महान् कथिन चीवर दान थनया विश्वशान्ति विहार मीन भवनय्

क्वचाल कात्ति प्याखँ : वंगु सोमवाः यलया लोकंह्वाःगु कात्ति प्याखँ क्वचाःगु दु । दँय्‌दँसं यलया लाय्‌कूसं च्वंगु कात्ति दबुलिइ थुगु प्याखँ च्यान्हुयंकं क्यनेगु ज्या जुइगु खः ।

वंगु शनिवाः क्वचाःगु दु ।

शील प्रार्थना व बुद्ध पुजा यानाः न्हयागु उगु ज्याभ्वलय् विश्वशान्ति विहारया दायक परिषद्‌या छयाञ्जे अमिता धाख्वालं लसकुस न्वचु बियादीगु खःसा मलेशियाया दाता व विहारया उपासक उपासिकापिंसं कथिन चीवर व अष्ट परिस्कार भिक्षु संघपिंत दान यानादीगु खः । ज्याभ्वलय् भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थवीरं कथिन चीवरया महत्वबारे उपदेश बियाः बिज्याःगु खः ।

दँय्‌दँस असार पुन्हि खुन्हुनिसें आश्विन पुन्हि स्वलातक्क भिक्षुपिं थीथी विहारय् वर्षावास च्वनाः बिज्याइगु खःसा उगु वर्षावास पूवंकाः बिज्याःपिं भिक्षुपिं च्वनाः बिज्याइगु विहारय् दच्छिया छक्वः कथिन चीवर दान याइगु चलन दु । वर्षावास क्वचाये धुंकाः लच्छितक्क सकिमनाः पुन्हि खुन्हु यलया यम्पि विहारय् कथिन उत्सव जुयाः थुगुसीया कथिन उत्सव ज्याभ्वः क्वचाःगु खः ।

लोडसेडिङ्गया ई हाकनं थकाल

यैँ (नेपाः सः)

खुसिइ लःया बहाव म्हो जूगु न्हयःथना विद्युत प्राधिकरणं लोडसेडिङ्ग अप्वयेकूगु दु । म्हिगःनिसें लागू जुइकथं प्राधिकरणं लोडसेडिङ्गया ई अप्वयेकूगु खः ।

म्हिगःनिसें वालय् न्ययखुघौ लोडसेडिङ्ग यायेगु क्वःछीनागु नेपाल विद्युत प्राधिकरणं जानकारी ब्यूगु खः । थ्व स्वयाः न्हयः वालय् पीखुघौ जक लोडसेडिङ्ग यानाः वयाच्वंगु खः । थ्व दँया हिउँदय् न्हियान्हिथं भिंगुघौतक्क लोडसेडिङ्ग जुइगु नापं न्हयःथंगु खः ।

यँय् स्वास्थ्यकःमिपिनिगु समिक्षा गोष्ठी

यैँ (नेपाः सः)

फुक्कसिया नितिं स्वास्थ्य धइगु अभियानयात व्यापक व प्रभावकारी दयेकेगु विषयसं सहलह यायेत वंगु मंगलवाःनिसें यँय् स्वास्थ्यकःमिपिनिगु समिक्षा गोष्ठी न्हयाकूगु दु ।

गोष्ठीया उलेज्या यानादिसें स्वास्थ्यमन्त्री राजेन्द्र महतों फुक्कसिया नितिं स्वास्थ्य अभियानयात प्रभावकारी रुपं न्हयाकेत इनाप नापं यानादीगु खः । ज्याभ्वलय् स्वास्थ्य सेवाया क्षेत्रय् न्हयःथनेबहःगु योगदान यानादीपिं थीथी मनूतय्‌त नं हनेगु ज्या जूगु खः ।

अन्तर्राष्ट्रिय जगतय् नेवाःतय्‌गु स्थिति

यल (नेपाः सः)

वंगु वंगु शनिवाः खुन्हु हलिं नेवाः दबू नेपाल संयोजन समितिं अन्तर्राष्ट्रिय जगतय् नेवाःतय्‌गु स्थितिबारे सहलह व तुच्चा ज्याभ्वःया ग्वसाः ग्वःगु दु ।

उगु ज्याभ्वलय् प्रराष्ट्रविद् हिरण्यलाल श्रेष्ठजुं सच्छि व नीगू देशय् नेवाःत थीथी लजगाः यानाः म्वानाच्वंगु न्हयःथनादिसें उमिगु एकता व सहकार्यया निंति हलिं नेवाः दबूपाखें ज्या यायेमाःगु खँयात कुलादीगु खः ।

उगु ज्याभ्वलय् प्रो. माणिकलाल श्रेष्ठ, डा. विजय सैंजु, अर्थ तुलाधर, पुष्कर माथेमा लगायतपिनिगु ब्वति दुगु खःसा वय्‌कःपिंसं थःथःगु बिचाः प्वंकादीगु खः । ज्याभ्वलय् दुजः भाजु शाक्य सुरेनं लसकुस यानादीगु खः ।

ट्रिपरं क्यला मनू सित

यैँ (नेपाः सः)

वंगु सोमवाः कलंकीपाखें थानकोट वनाच्वंगु बा. ३६ प ५६३९ ल्याःया साईन हिरोहोण्डायात ट्रिपर गाडी ल्याः ना. ३ प ७०१० पाखें थक्कर नकाः मोटरसाईकल चालक स्वीच्यादँया लैंनचौरसं च्वंम्ह चन्द्रज्योति महर्जन सीगु दु ।

मोटरसाईकल चालक ज्या याःवनेगु नितिं साईडं वनाच्वंगु इलय् तीब्र गतिं वःगु ट्रिपर गाडीया चालकं थक्कर नकाः उम्ह मनू सीगु खः । उम्ह मनू सीगु विषययात कयाः थौं भिंछताः इलय् कालिमाटी चौकीइ ट्रिपर धनी व मदुम्हेसिया छेंजःपिनिगु दथुइ वार्ता याइगु जूगु दु ।

म्हीग नं वार्ता च्वंगु जूसां नं उगु वार्तापाखें छु नं लिच्वः पिहांमवःगु हुनिं थौं हाकनं उगु वार्ता च्वनेत्यंगु सम्बन्धित पक्षं जानकारी ब्यूगु खः । सीम्ह चन्द्रज्योति महर्जनयात म्हिगः प्यताः इलय् इन्द्रायणी दिपय् वय्‌कःया तःधिम्ह दाजु सिंहज्योति महर्जनं मिं तःगु खः ।

बिचाः

श्रीकृष्ण महर्जन

दलतय्‌गु थःथःगु कथंया दाऊ

नेपाःया राजनीतिइ झन् झन् स्वत्तुमतु स्वयाः वनाच्वंगु अवस्था सकसिनं स्यूगु हे खँ खः ।

मूल रुपं संविधानसभा विघटन जुइधुंकाः थज्याःगु कथंया समस्या ब्वलंगु खःसा आः वयाः प्रमुख राजनीतिक दलतय्‌गु दथुइ छगू पक्षं मेगु पक्षयात संविधानसभा विघटन याःगु द्वपं बियाः वयाच्वंगु दु ।

संविधान निर्माणया ज्या क्वचायेके मफुगु अवस्थाय् गुगु कथं सहमति ज्वनाः दलया मन्त्रीत न्हयाः वनाच्वंगु दु, थ्व वास्तवय् अःपुक्क सहमति जुइगु अवस्था नं मखु अले प्रमुख दलया नेतातय्‌सं सहमति यायेगु इच्छा शक्ति नं क्यनाच्वंगु मदु ।

अथे सहमति याये मफुगुया हुनि [redacted] दलतय्‌गु दथुइ थःथ[redacted] दाऊ दुगुलिं हे खः । [redacted] लं छु गज्याःगु स्वाथ[redacted] च्वंगु दु धकाः सीके[redacted] जक नेपाःया राज[redacted] न्हयाः वनाच्वंगु दु ध[redacted] अवस्था दु । उकि[redacted] य्‌सं गुगु कथं दाऊ कयाच्वन धइगु खँ थन चीहाकलं न्हयब्वये :

एकीकृत माओवादीया दाऊ :

संविधानसभाया चुनावं दकले तःधंगु दलया रुपय् पलिस्था जूगु एकीकृत माओवादीं थ्व इलय् न्हयागु यानाः जूसां नं थःगु ल्हाः द्यःने लाकाः वनेगु दाऊ कयाच्वंगु दु । वर्तमान प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई संविधानसभा दुगु हे इलय् संसद्‌पाखें बहुमतया आधारय् निर्वाचित जूगुलिं थ्व हे सरकारयात राष्ट्रिय सरकारया स्वरुप बियाः मेगु चुनावय् वनेमाः धयाच्वंगु दु । यदि कांग्रेसया नेतृत्वया चुनावी सरकार दयेकेगु जुल धाःसा संविधान निर्माणया भ्वलय् सहमति जूगु विषययात दुथ्याकाः संविधान जारी यानाः वनेमाः धयाच्वंगु दु । उकिया अर्थ न्हापां संविधान जारी यायेगु खः अले जक न्हूगु सरकार दयेकेगु खः ।

अथे जुल धाःसा कन्हय् वनाः चुनावय् वनेगु इलय् नं संविधानय् दुथ्याकेमानिगु मेमेगु खँ थःपिनिगु बहुमतया सरकार वल धाःसा पूवंकेगु धकाः वनेदइगु उकिं यानाः थःपिं चुनावय् त्याइगु अवस्था वइ धकाः तायेकाच्वंगु दु ।

संविधानकथं आःया अवस्थाय् छुं नं कथंया पलाः ल्हवने मफैगु अवस्था अले राजनीतिक सहमति बिना छुं हे याये मफैगु जुयाः वर्तमान सरकारयात राष्ट्रपतिं तकं चीके फइमखु धकाः तायेकाच्वंगु दु । छुं जुयाः राष्ट्रपतिं चीकेगु हे ज्या यात धाःसा राष्ट्रपतिं छगू कथं कु याःगु जुइ उगु इलय् अझ थःपिंत ज्याछिनी धकाः तायेकाच्वंगु दु । उकिं थ्व इलय् एकीकृत माओवादीया ल्हाः द्यःने लानाच्वंगु नापं लिपा नं ल्हाः द्यःने लाकाः वनेगु दाऊ कयाच्वंगु अवस्था दु ।

नेपाली कांग्रेसया दाऊ :

नेपाली कांग्रेसं आः चुनावयात बहः बियाच्वंगु दु । संविधानसभापाखें संविधान निर्माण यायेगु नितिं गुलि नं ज्या जुल व फुक्क हे एकीकृत माओवादी हाबी जुयाच्वंगु अवस्थाय् माओवादीयात ज्याछिंक जक यंकाच्वंगु तायेकाः न्हयाथे यानाः नं न्हूगु हे कथं वनेमाः धइगु नितिं कासा म्हिताच्वंगु अवस्था दु ।

संविधान निर्माणया इलय् गुगु कथं सहमति जूगु खः व फुक्कं न्हयाथे यानाः नं छखेलाकाः न्हूगु हे चुनावय् वनेफत धाःसा पहिचानया आधारय् राज्य पुनर्संरचनाया मुद्दायात हाकुतिनाः वनेफैगु तायेकाच्वंगु दु ।

अले उकिया नितिं नं थःपिनिगु नेतृत्वय् हे चुनाव याके फतधाःसा जक चुनावय् त्याकेफैगु मखुला धइगु खःसा एकीकृत माओवादीया पुनर्स्थापनाय् वंपिं लडाकुतय्‌गु बलं हाकनं माओवादीं हे चुनाव त्याकी धकाः तायेकाच्वंगु दु ।

कार्यकर्तायाः ल्याखं नं माओवादीया हे यक्व दुगु अवस्थाय् छगू कथं धायेगु खत धाःसा कांग्रेस चुनावय् हे वने ग्यानाच्वंगु अवस्था दु । थ्व इलय् राष्ट्रपतियात न्हयःने तये फतधाःसा एकीकृत माओवादीयात राजनीतिक रुपं क्वय् लाकाः न्हयाः वनेफइ धकाः उगु कथंया दाऊ कयाच्वंगु खनेदु ।

एमालेया दाऊ :

थ्व इलय् एकीकृत माओवादीयात कमजोर मयायेकं थःपिनिगु दल तःधंगु दलया रुपय् पलिस्था जुइमफैगु तायेकाः कांग्रेसलिसे जानाच्वंगु अवस्था दु ।

न्हापा संविधानसभाया चुनाव न्हयः थःपिनि कार्यकर्तात माओवादीं सालाः काःगु अले आः माओवादीया कार्यकर्तात थःपिंसं सालेगु नितिं माओवादीया ल्हाः क्वय् न्हयाथे यानाः नं लाकेमाःगु एमालें तायेकाच्वंगु दु । उकिं कांग्रेसया नेतृत्वय् सरकार दयेकेफत धाःसा थःपिनिगु नितिं बांलाःगु ह्वःताः जुइ धकाः तायेकाच्वंगु दु ।

मधेशवादी दलतय्‌गु दाऊ :

मधेशवादी दलतय्‌सं कांग्रेस व एकीकृत माओवादीया दथुइ ल्वापु जुयाच्वंगु अवस्थाय् गुगु कथं थःपिनिगु स्वार्थ पूर्ति यायेफै धकाः दाऊ कायेगु कुतः यानाच्वंगु दु ।

भारतया समर्थन कयाः जूसां नं प्रधानमन्त्री नं मधेशवादी नेता हे यायेफत धाःसा देय् हे छगू कथं मधेशमय जुइ धकाः तायेकाच्वंगु दु । राष्ट्रपतिनिसें उपर[redacted] मधेशी नेता जुयाच्वंगु अवस्थाय् आः कांग्रेस व एकीकृत माओवादीयात ल्वाकाः इपिं निगू हे दलयात छगू पक्षं मेगु पक्षयात अस्वीकार यानाः दथुइ च्वंगु लँपु मिलनबिन्दुया रुपय् मधेशवादीयात समर्थन याइगु सम्भावना दु धकाः तायेकाः सरकारवादी गठबन्धन व विपक्षी गठबन्धन निगूलिसे नं उगु हे कथं स्वापू बांलाकातःगु अवस्था दु ।

थुगु कथं प्रमुख दलतय्‌सं थःथःपिनिगु दाऊ कयाच्वंगु अवस्थाय् अःपुक सहमति जुइगु अवस्था मदु । राष्ट्रपतिं न्हयन्हुया म्याद ब्यूगुया दुने सहमति जुइ मफैगु अवस्था दु ।

थ्व इलय् राष्ट्रपतिं बाध्य जुयाः हाकनं म्याद थप यायेमाःगु अवस्था वइ । म्याद थप यायां वनेगु अले छगू कथं नेपाःमिपिंत हीमी चायेकाः न्हयागु जूसां जिल धकाः धायेकाः प्रमुख दलया ब्रम्हुवादी नेतातय्‌सं पहिचानया मुद्दायात ध्याकुनय् लाकाः सहमति यानाः वनेगु दाऊ जकं यानाच्वंगु मखुला धकाः न्हयसः ब्वलनीगु स्वभाविक हे खः ।

[redacted]

हेयर स्पा

समाः
मीना बज्राचार्य

सुजिताया सँ हाया तसकं दुःखी जुयाच्वन। सँ हाइगु जक मखु सँ ल्यासेगु बैंशय् हे तुयूया नं व हैरान जुइधुंकल। सँ तुयूया वगुलिं वं थीथी हेयर कलरत छ्यला जुलखनि उकिं याना ला झन् सँ हायाः वयेगु शुरु जुल। सँ स्यनाः सालुया वःगुलिं पम्प यात। थुकिं झन् सँ स्यन। थज्याःगु समस्यां मुक्त जुइगु उपाय मसिया व वाथा वाथा कना हिमिचाया च्वन। छु थज्याःगु समस्या छिगु नं दुला ? दुसा हेयर स्पा याना थज्याःगु दक्व समस्याया समाधान यायेगु उपायपाखे वनेगु खकि ?

थौंकन्हय्या आधुनिक युगय् न्हयाम्हेसियां बांलाका जुइ मास्ति वइ। थ्व युगय् सँ हे झीगु तिसा खः। उकिं सँ बांलाके धकाः अनेक कस्मेटिक छ्यला च्वनी। अनेक स्याम्पु, साबुं, हेयर कलर, हेयर क्रिम, पम्प, चिकं छ्यली। थज्याःगु केमिकल, वातावरणया प्रतिकूल लिच्वः, मानसिक तनाव, असन्तुलित भोजन, सम्वेग वा व्यस्तताया हुनिं उमेर वनेन्हयः हे तुयू सँ बुयाः वइगु, सँ हायाः वइगु समस्या जुइ। थज्याःगु समस्या समाधान यायेगु उत्तम उपाय खः हेयर स्पा। छाय्धाःसा हेयर स्पां सँ नाइसे चुलुसे च्वना सँय् जरा फाया वइगु, सँ हायाः वइगु, समस्या समाधान जुइ। थुकिं न्हूगु सँ बुयाः वयेत ग्वाहालि नं याइ।

हेयर स्पा यायेत माःगु हलंज्वलंत मध्ये ककिचा, रुमाल, हेयर स्टिमर (मदुसा दायेकाः तःगु लखय् रुमाल थुनाः याःसां ज्यू), स्याम्पु व हेयर स्पा क्रिम।

हेयर स्पा यायेगु तरिका :

✠ दकले न्हापां थःगु सँया प्रकृति कथंया स्याम्पुं बांलाक म्वःल्हुया सँयात रुमालं हिनादिसँ।

✠ स्पा यायेबलय् म्ह याउँसे च्वंकेया निंतिं जँय् मालिस यानादिसँ।

✠ सँय् च्वंगु लः दक्व रुमालं सोसेयाना कायेधुंकाः रुमाल लिकानाः सँ ककिचां बांलाक छिना भाग तयादिसँ।

✠ सँया प्रकृति व गुणस्तर कथंया हेयर स्पा क्रिम सँय् पानाः चिकनं मालिस यायेथें बुलुहुँ १० मिनेट तक्क मालिस यानादिसँ।

✠ मालिस यायेधुंकाः हेयर स्टिमरं ५ मिनेट बाफ कयादिसँ। हेयर स्टिमर मदुसा क्वा लखय् रुमाल थुनाः तिसियाः छेनय् हिनाः दिसँ। रुमालया पिने सुतिया कापतं हिनाः दिसँ। थुकिं याना बाफ पिहाँ वनीमखु। सँय् बांलाक बाफ वनेफइ। यदि सँ यक्व हे हायाः वइगु समस्या दुसा हेयर स्पा यायेगु भ्वलय् बाफ कयाः मदिसां बांलाइ।

✠ हेयर स्पा यानागु ५ मिनेट लिपा म्वःल्हुया दिसँ। सँयात रुमालं हुयाः गंकाः दिसँ। हेयर सिरम वा हेयर कोट तयाः सँ गंकाः दिसँ।

✠ सँया गुणस्तर व प्रकृति कथंया हेयर क्रिम बजारय् न्यायेगु दु। उकिं सँया गुण व प्रकृति स्वयाः जक हेयर क्रिम छ्यलादिसा बांलाइ।

✠ हेयर स्पा क्रिमय् बियातःगु छ्यलेगु विधिया निर्देशन कथं हेयर स्पा यानादीसा बांलाइ।

✠ यदि सँ यक्व स्यने धुंकूगु जूसा वाःया छक्व भतिचा जक स्यन धाःसा महिनाया निक्व यायेगु पाय्छि जुइ। सँ मस्यांपिंस महिनाया छक्वः याःसा बांलाइ।

थःगु लक्ष्यतक्क थ्यंकेगु निंतिं हरेश नयेमज्यू

नकतिनि क्वचाःगु 'बांलाःम्ह मय्जु - ११३२' सं ब्वति कयाः छक्वलं निगू उपाधि त्याकेत ताःलाकाःदीम्ह मय्जु खः पूर्णिमा बज्राचार्य। वय्कलं उगु ट्यालेन्ट शोसं सेकेण्ड रनर अप व मिस ट्यालेन्ट निगू उपाधि त्याकेत ताःलाःगु खः। वय्कलं मचांनिसें स्कूलय् जुइगु थीथी सांस्कृतिक ज्याभ्वलय् नापं ब्वति कयादीगु दुसा थौंकन्हय् ईमेज च्यानलपाखें प्रशारण जुयाच्वंगु नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'ख्वताबजिसं वंगु स्वला न्हयःनिसें नियमित रुपं थःगु कलाकारिता न्हयःब्वया वयाच्वनादीगु दु।

उकिया लिसलिसे थौंकन्हय् एनसिसि कलेजय् ब्याचलर सेकेण्ड एयर ब्वनाच्वनादीगु दुसा उकिया नापनापं स्कूलय् म्याट लिसे डान्स स्यनेगु ज्या यानाच्वनादीगु दु।

वय्कःलिसे "नेपाः सः" वाःपौपाखे यानागु खँल्हाबल्हाया मू अंश थन न्हयब्वया च्वना :-

थौंकन्हय् छुकिइ व्यस्त जुया च्वनादिया ?

आखः ब्वनेगु, स्कूलय् क्लास काः वनेगुया नापनापं डान्स स्यं वना च्वनागु दुसा 'ख्वताबजि' टेलिसिरिया सुटिङ्गपाखे व्यस्त दु।

ट्यालेन्ट शोसं सेकेण्ड रनर अपया उपाधि त्याकेधुंकाः गज्याःगु अनुभव जुल ?

तसकं लय्ताल, गुगु चीज थःम्हं बिचाः तकं मयानागु खः तर थःगु मेहेनत व लगनशीलतां जिं थ्व उपाधि लिसलिसे मिस ट्यालेन्टया नं उपाधि त्याके खन।

थुगु ज्याङ्गवलय् वनेगु हवःताः गनं चूलात ?

थः तता व परिवारपाखें थुगु ज्याभ्वलय् वनेगु हवःताः चूलाःगु खः। नापं वय्कःपिनिगु हःपाः व तिबलं जि थौं थनतक्क थ्यनेत ताःलाःगु दु।

थज्याःगु ज्याङ्गवःत गुलितक्क आवश्यक दु ?

अति हे आवश्यक दु। थज्याःगु ज्याभ्वःत नियमित रुपं जुयाच्वन धाःसा झीगु भाषा, कला, संस्कृतिया उत्थान यायेगु निंतिं छगू धिसिलाःगु पलाः नं जुइ।

थुकिया लिसलिसे सु मनूयाके छु खुबी दु धइगु नं सीके फइसा थःके सुलाच्वंगु प्रतिभा नं क्यनेफइ उकिया नापनापं थःगु आत्म विश्वास नं अप्वइ। थुलिजक मजुसे झीगु समाजया न्हयःने थज्याःपिं प्रतिभावान मनूत नं दु धइगु क्यनेगु तःधंगु हवःताः नापं चूलाइ। उकिं थज्याःगु ज्याभ्वःयात निरन्तरता बीमाःगु खनेदु।

भविष्यय् छु जुइगु योजना दु ?

ज्या यायां थःगु लक्ष्यतक्क यदि थ्यन धाःसा कन्हय् वनाः जि छम्ह सफलम्ह डान्स कोरियोग्राफर जुइगु इच्छा दु। अले थःम्हं थ्व अभियान, गुगु लक्ष्य दु उकियात हरेश मनसे निरन्तर रुपं न्हयाकाः च्वने।

जिन्दगीइ छितः छु खँय् तसकं न्हयइपुस्से च्वं ?

जितः थःथःम्हं तसकं न्हयइपुस्से च्वंगु व लोमंके हे मफइगु कथं दकले न्हापां 'ख्वताबजि' टेलिसिरियलय् थःम्हं म्हिताः टिभी स्वये खनाः तसकं न्हयइपुस्से च्वंगु खःसा अले तसकं लय् नं ताल।

मेगु धइगु 'बांलाःम्ह मय्जु - ११३२' ज्याभ्वलय् ब्वति कयाः उपाधि त्याकाः तसकं न्हयइपुस्से च्वंगु दु। सदां थुकथं हे सफलता चूलाके फयेमाः धइगु आशा व विश्वासय् जि थःथःम्हं न्हयइपुस्से च्वंकाच्वनागु दु।

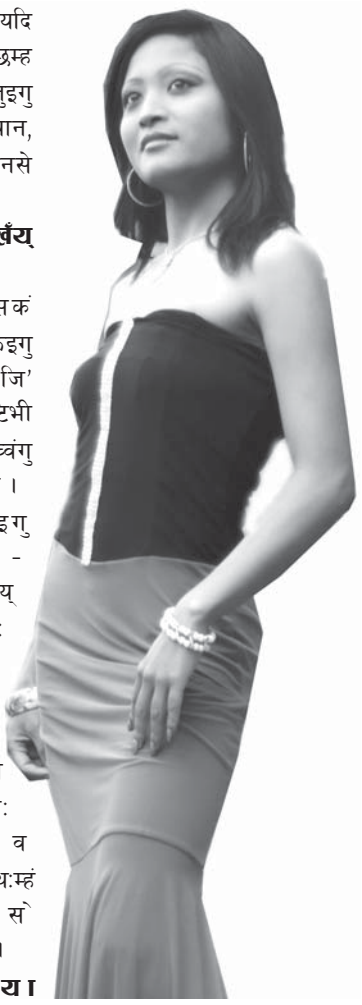
इलय् छु यायेगु मन दु ?

थःगु गुगु जीवन खः व स्वतन्त्र रुपं म्वायेगु निंतिं न्हयइपुकेगु निंतिं पासापिं नापं चाःहिलेगु, म्यँ न्यनेगु व छँय्या परिवार नापं च्वनाः न्हयइपुकेगु मन दु।

अन्त्य छिगु नुगः खँ ...

दकले न्हापां ला थुगु 'नेपाः सः' वाःपौयात यक्व यक्व सुभाय् दु, जिगु नुगः खँ प्वंकेगु निंतिं हवःताः बियादीगुलिं। नापं जितः थन तक्क थ्यंकेगु निंतिं हःपाः तिबः बियादीपिं मां, बाः, ततापिंत यक्व यक्व सुभाय् देछाया च्वना। ■

– पूर्णिमा बज्राचार्य, सेकेण्ड रनर अप



पूर्णिमायात दकले यःगु

यःगु नसा :	छ्वय्ला
यःगु त्वँसा :	च्या
यःम्ह संगीतकार :	दिपक बज्राचार्य
यःम्ह म्यँ हालामि :	लसता जोशी
यःम्ह कलाकार :	भोगेन्द्र मानन्धर
यःगु थाय् :	थःगु बूगु थाय् जन्मस्थल
यःगु रंग :	वचुँगु
मेमेगु :	म्यागेजिन ब्वनेगु, पासापिं नापं चाःहिलेगु, म्यँ न्यनेगु आदि।

ल्हासापाक्व थहां वनाः नेपाःगाः स्वयाः वया

गन्तब्य
बसन्त महर्जन

ख्वपया कमल विनायक बसपार्कय् दनाः उत्तरपाखे स्वयेबलय् ततःजाःगु पहाड खनेदइ। वहे पहाडय् मानव बस्ती जक मखु, गुम्बा नं खनेदु। धात्थें व छगू धार्मिक स्थल खः गुकियात ल्हासापाको धाइ। जनश्रुति कथं मन्जुश्री चीनं नेपाः गालय् दुहांवःगु व वःबलय् दकले न्हापां थन हे बाय् च्वंगु खः। अबलय् नेपाःगाः छगू तःधंगु ताल जुयाच्वन। थ्वहे तालया लः पितछ्वयाः थन मानव बसोबास योग्य स्थल दयेकेगु ग्वसाः मन्जुश्रीं ग्वःगु धाइ।

ल्हासापाक्वय् वनेगु लँपु मुख्यतः स्वपु दु, नगरकोटया महादेवस्थान, ख्वपं नगरकोट वनेगु लँपुया दथुइ मुहानपोखरी व कमल विनायकं सुदाल जुयाः वनेगु। पासापिं मुनाः जिपिं मुहानपोखरीं वनागु खः।

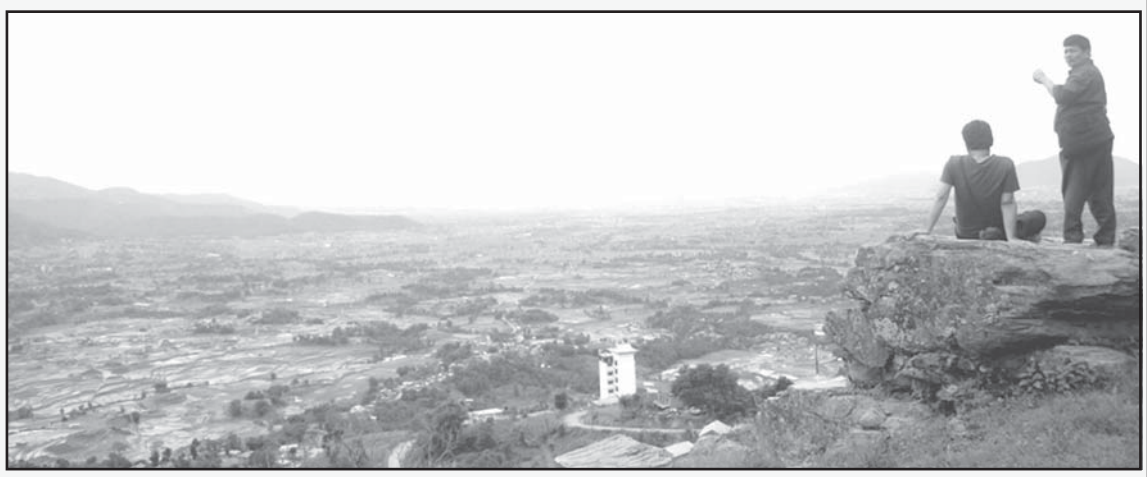
ख्वप कमल विनायकं गयागु बस मुहानपोखरी थ्यंकाः दित। जिपिं कुहां वया। अनसं नगरकोटं हयातःगु लः रिजर्भ भ्यायरय् खनाः। वहे लः शुद्धयानाः ख्वपय् विरतण याइगु खः। अनं थहां वना। लँ मोटर वने ज्यूगु खः तर बर्खा छथाय् निथाय् स्यं धकाः मोटर चले मजू। बुलुहुँ न्यासि वना। थहां वंलिसे ख्वप देय् जक मखु, यँ नं खनेदत। यँया एयरपोर्ट, धरहरा लगायत आपालं थाय् खनेदत। लँय् दथुइ दथुइ बस्ती नं दु। यक्व थहां वने धुंकाः छगू स्कूल वल। अन तक थ्यंबलय् हे भचा भचा त्यानुसे नं च्वने धुंकल। लिक्कसं च्वंगु पसलय् कोल्डड्रिंक्स त्वनाः हाकनं न्हयज्यां वना। भतिचा न्हयःज्यायेवं छपु लँ खना, कुहां वनेगु। कमल विनायकं कुदाल जुयाः वयेबलय् थ्वहे लँ जुयाः वयेगु जुयाच्वन। अनं मोटर नं वः तर लँ स्यंगुलिं अले बन्द। उगु थासं छुं मिटर जक थहां वनेवं छगू मेगु स्कूल वइ। स्कूलया जवय् तुं ल्हासापाक्वय् मेगु ध्वाखा दु, तस्वाःगु लँया क्वय् हे थ्व ध्वाखात तं गयाः थहां वना।

महाचीनं मन्जुश्री वःगु, तालया रुपय् दुगु लः पितछ्वयाः थन मानव बसोबास योग्य थाय् दयेकूगु आदि विश्वास जनश्रुति जक खः, इतिहास सम्मत मखु। तर गुगुं छगू इलय् थ्व नेपाःगाः सरोवरया रुपय् दुगु खँला प्रमाणित हे खः। ल्हासापाक्वय् च्वनाः दक्षिण स्वयाः सरोवरया कल्पना यायेबलय् नेपाः उत्पत्तिया इतिहास धाःसा अवश्य नं पिलू वइ। छचाःखेरंया गुँ खनेदु अले इपिं पहाड मध्ये दकले चीजाःगु चोभाः नं खनेदु। चोभाःया गल्छीं हे स्वनिगःया लः थौंकन्हय् नं पिहां वनाच्वंगु दु।

अनसं छगः देगः दु। देगलय् दुने गुफा खः। ल्हासापाक्वया मू थाय् थ्व हे खः। खवय् बांलाक व बल्लाक छगू गुम्बा दयेकाः तःगु। अथेहे जवय् भजन फल्चा थें च्वंक मेगु भवन दु। देगः याउँक चाःहिले मछिं। उगु थासं च्वय् तःमांगु वंगल सिमा दु। तर अन तप्यंक थहां वने मज्यू। भतिता चाःहिला वनेमाः। ल्हासापाक्वया दकलय् तःजाःगु थाय् ला व हे जुल। अन च्वना स्वनिगःयात छगू हे पाखं स्वये ज्यू। बांलाक खनेदु। स्वनिगःया भौगर्भिक संरचना स्वयेगु वा अध्ययन यायेत ल्वःगु थाय् छगू थ्व नं खत।

थःथःगु धार्मिक आस्थाकथं किपू, नगां, पाँगा आदिया नेवाःत खाइसँल्हु खुन्हु व यःमहि पुन्हि खुन्हु धिनाच्वय्। यँया नेवाःत धाःसा विशेष यानाः ल्हुति पुन्हि खुन्हु जामाच्व (नागार्जुन) वनेगु याइ। अथेहे यलया नेवाःत पूच्वय् वनेगु याइ। थथे वनेगु भ्वलय् श्रीपञ्चमी खुन्हु ख्वपया नेवाःत ल्हासापाक्लय् वनीगु खः। थुपिं थाय्त थनया नेवाःतय् धार्मिक आस्थालिसे सम्बन्धित अले मन्जुश्री नाप स्वापू दु। ख्वपया नेवाः ल्हासापाक्व बरोबर थ्यनाच्वनी, विशेषयानाः श्रीपञ्चमी खुन्हु। बौद्ध धर्मय् मन्जुश्रीयात विद्याया प्रतीककथं काइ अले सरस्वती नं धाइ। तर सरस्वती धकाः हिन्दु धर्मया देवी सरस्वती मखु। तर ल्हासापाक्व व मञ्जुश्री दथुया स्वापू प्रचार जूलिसे थुकियात हिन्दु धर्मया देवी सरस्वती हे मञ्जुश्री धकाः तायेकाः देवीया मूर्ति पलिस्था यायेमाः धाइपिं नं दयावःगु दु। न्हिलासुं जाःगु खँ ला छु धायेबलय् आः इमिसं मञ्जुश्री धइम्ह बौद्ध खः धकाः मञ्जुश्रीया अस्तित्व हे विस्थापित यायेगु कुतः नं यानाच्वंगु दु।

लिहां वयाः बलय् ख्वपया नेवाःतयसं छ्यलीगु लँ अर्थात् सुदाल जुयाः कमल विनायक थ्यंका। ■



चाबहिया चन्द्रविनायक जात्रा

तजिलजि
बि. शाक्य

स्वनिगःदुने च्वंगु मू मू प्यम्ह गणेद्यः ख्वपय् च्वंगु सूर्य विनायक, यँया मरुइ च्वंम्ह अशोक विनायक, चोभाःया जल विनायक व यँया चाबहिसं च्वंम्ह चन्द्र विनायक खः। उकिइ मध्ये चाबहि च्वंम्ह चन्द्र विनायकया जात्रा दँय्दँस सकिमना पुन्हि खुन्हुनिसें तृतिया तक न्हयाइगु खः। थुगु जात्राय् चन्द्र विनायकया नापं भैरवनाथ जात्रा नं जुइ। नेपाल सम्वत् ८०० निसें भुपतिन्द्र मल्लया पार्लनिसें न्यायेकेगु यानाः वयाच्वंगु इतिहास व संस्कृतिविद्तय्गु धापू दु। जात्राया न्हापागु दिं सकिमना पुन्हि खुन्हु बहनी देगः लागाय् धुनी च्याकेगु याइ गुकिइ मि पन धाःसा सुस्वास्थ्य व पूण्य लाइ धइगु जनविश्वास दु। वहे दिं खुन्हु कुटुबहाःया शाक्यतय्गु कूलद्यःया पुजा यानाः उकिया न्हयःने च्वंगु जम्बक जुजुया प्रस्तर मूर्तिइ जाँ भुनाः पुजा याना धुनी च्याकाः चच्छि जाग्राम च्वनीगु चलन दु। थ्वहे दिं सनिलय् गणेद्यःया न्हयःने हलिमलि ब्वयेगु याइ। अथेहे देगःलिक्कसं च्वंगु चाकःलाःगु पाटी मलः जा नकेगु याइ नापं धौबजि इनाःबीगु नं चलन दु।

प्रतिपदा खुन्हु चन्द्र विनायक व भैरवनाथया खः पिकयाः सफा याइसा बहनी द्यः जात्रा यायेत पशुपति अमालकोट कचहरीं अनया पारम्परिक व सांस्कृतिक प्रमुख द्वारें पुजा हयेगु याइसा गुथियारतय्सं थःथःगु पाःकथं गजु, गणेद्यः व भैलद्यःया मूर्ति रथय् विराजमान याइ। बहनी द्वारें द्यःयात सिन्दुर छाय्धुंकाः थनया परम्परागत बाजागाजा नापं गणेद्यः व भैलद्यःया रथ चाःहिलेगु याइ। रथ चाःहिकेत दकले न्हापां गणेद्यःया थःगु त्वफ्यूगु तिसा फ्वनेगु कथं देगलय् वनेत स्वइगु व भैलद्यः नं गणेद्यःयात पनेगु कथं छुं ईतक्क परिक्रमा यानाः गणेद्यःयात तिसा तिकेधुकाः निगुलिं रथ गंगाहिटी यंकाः मूर्तिइ ख्वाः सिकाः अनं लिपा गणेद्यःया ल्यूने च्वंगु चौरय् खः यंकाः चाःहिकी। उखुन्हु हे चान्हय् लिबाक्क स्थानीय मनूतय्सं पुजाआजा याना लिपा चारुमती विहार न्हयःने खः तयेयंकी।

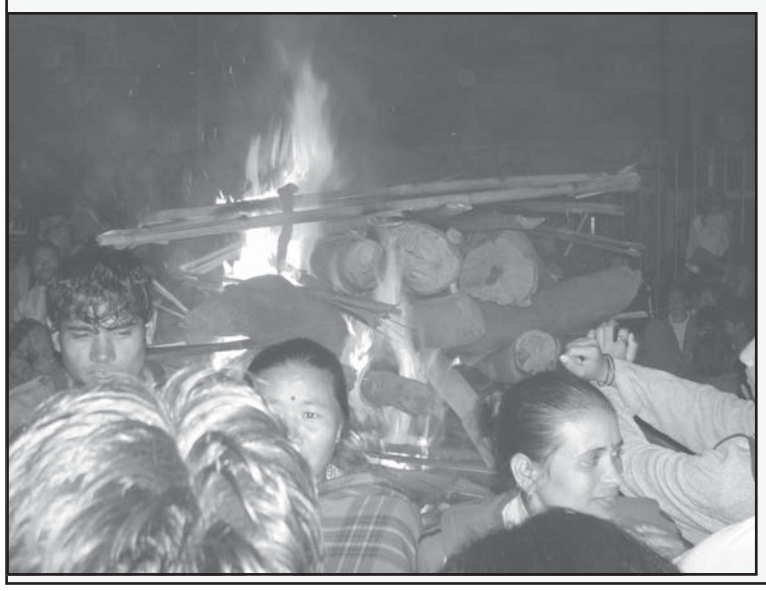
द्वितिया खुन्हु न्हिच्छि चाःबहिया परम्परागत व पुलांगु बस्तीइ च्वंगु चाबहि बहाः, नाट्यश्वरी मार्ग चोक, मुसे गणेशस्थान न्हयःने तइ, अनंलिपा गणेद्यःया खः पशुपतिइ यंकीसा भैलद्यःया खः कुटुबहालय् यंकी। पशुपतिइ यंके न्हयः गणेद्यःया खः मित्रपार्क, जयबागेश्वरी, पशुपतिनाथ, ईटापाखा, जयबागेश्वरी नवालित्वाः, ताम्रेश्वर महाद्यः, सिफः चौरय् चाःहिकाः कुटुबहाः यंकी। गणेद्यःया खः कुटुबहाः थ्यनेधुंकाः गंगाहिटी, भीमसेनस्थान, चाबहि चोक, धारा मार्ग, शान्ति गोरेटो, चुच्चेपाटी, मैजुबहाः, बहाःहिटी चोक जुयाः मुसे गणेशस्थानं बहाःया दक्षिण भाग, चारुमती बहाःया पूर्वी भाग व पश्चिम भागय् पुजा यायेत तइ अनं द्यःखः प्याखं ल्हुइकाः भैलद्यःवं चन्द्र विनायकयात स्वचाः हुलाः तिनि चन्द्र विनायकया खः चारुमती दबुलिइ दिकी अनं लिपा पशुपतिनाथ अमालकोट कचहरीया द्वारे सिन्दुर छाय्धुंकाः प्रसादया रुपय् तःसि व मसला बियाः लितछ्वइ। द्वारेयात मित्रपार्क पिपलबोट तक्क तःवनेगु चलन दु नापं उखुन्हु हे बहनी गणेद्यः व भैलद्यःया पुजा यानाः दीपावली याइ।

जात्राया लिपांगु दिं खुन्हु सिन्दुर जात्रा जुइ। थ्व दिं खुन्हु सांस्कृतिक बाजागाजा नापं स्थानीय मनूत मुनाः चारुमती बहाः, गणेशस्थान, चाबहि चोक, चुच्चेपाटी, मुसे गणेशस्थान, कुटुबहाः, चारुमती बहाः चाःहिकाः द्यःपालाःपिनिगु छें-छेंय् द्यः दुकया जात्रा क्वचायेकी।

दँय्दँसं न्यायेकीगु चन्द्र विनायक व भैलद्यः जात्रा बाहेक कृष्ण जात्रा, चन्द्र विनायक क्षमा पुजा, चथाः बलय् हलिमलि ब्वयेगु यानाच्वंगु दु। चन्द्र विनायकया जात्रा सुथां लाक्क न्हयाकेत २०६६ सालनिसें श्री चन्द्र विनायक तथा श्री भैरवनाथ जात्रा समन्वय समिति नीस्वनाः उगु समितिपाखें व स्थानीय मनूतय्गु चन्दाया ग्वाहालि कयाः जात्रा न्हयाकाः वयाच्वंगु खः।

चाबहिलय् च्वंम्ह थुम्ह गणेद्यःयात नेपालभाषां ल्होसाः गणेद्यः नं धायेगु याः। पुलांगु ऐतिहासिक चारुमती स्तुप व धन्दो चैत्य लिक्कस दुगु थुगु देगःया ऐतिहासिक व धार्मिक महत्व दु। देगःलागाय् च्वंगु चैत्य, बुद्ध मूर्ति, कुमारीया मूर्ति लिच्छविकालीन खःसा चन्द्र विनायकया मूर्ति नं उबलय् याःगु हे खः। भैलद्यःया प्रतिक चन्द्र विनायकया मूर्तिसिबें पुलांगु धकाः स्थानीय मनूतय्सं धायेगु याः। चन्द्र विनायकया मूर्ति बाहेक भैरब, राधाकृष्ण, शिव, सरस्वती, नारायण, कुमारी, दक्षिणकाली, पञ्चबुद्ध, क्षेत्रपाल, बेताल आदि थीथी देवदेवीपिनिगु मूर्ति दु।

चन्द्रविनायकया धार्मिक मान्यताकथं न्हापांनिसें थन गणेद्यःया पुजायात धाःसा म्हय् वःगु कै, घाः याकनं लनीगु व तंगु सामान लुयाः वइगु धार्मिक विश्वास दुगुलिं आपालं भक्तजनत मंगलवाः व शनिवाः पुजाआजा याः वइ अथेहे जात्राबलय् च्याकीगु धुनी जँ पात धाःसा जँ स्याइगु लनी धइगु विश्वास दु। देगःलिक्क च्वंपि मनूतय्त झारा जुइमखु धइगु नं जनविश्वास दु। ■



उसाँय्
पूर्णिमा शाक्य

Gxb\M djOu'NjoVOG ; f]Dgof

आराम धयागु खँग्वलं शान्ति अले तनाव मुक्तयात ध्वाथुइकी। अथेहे बिश्राम धायेबलय् अभ्यास व ज्या यायेधुंकाः छुं मयासे सुम्क च्वनेगु अवस्था थ्यंकयात ताय्की। मानसिक शान्ति धयागु आखः ब्वनाः, म्यँ न्यनाः, टेलिभिजन स्वयाः बाय् थःत यःगु छुं नं ज्या यानाः प्राप्त यायेफइ।

बिश्रामं त्यानुचाःगु, चिन्ता व बाधा व्यवधानपाखें मुक्त याइ। आरामयात धाःसा शारीरिक, मानसिक वा निथी कथंया तनावयात म्हो याइ। थ्व धयागु भीसं द्यना वा न्हयः वयेका प्राप्त यायेफइ।

न्हयः तुलनात्मक दृष्टिं स्वयेबलय् छथी बेहोसया हे अवस्था खः। न्हयः वयाच्वंगु इलय् शारीरिक ज्याखँ म्हो जुइ। म्हया प्रक्रियात म्हो जुइगु लिसें मनू पिनेया ज्याखँ लिसे म्हो जक ज्ञात जुइ।

द्यनाच्वंगु इलय् म्हया फुक्क ब्वः हे आराम कयाच्वंगु दइ। मनय् शान्ति प्राप्त जुइसा म्हया थीथी प्रणालीतय्गु ज्याय् नं म्हो जुइ। खास याना रक्तसञ्चार प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्नायु प्रणाली, अले सनीगु प्रणालीतय्सं आराम याइ। थ्व अवस्थाय् नुगःया गति, सासः ल्हाय्गु गति व अन्तरबहन प्रणालीतय्गु गति म्हो जुइ।

अले पाचन प्रणाली व अन्तश्राव प्रणालीइ धाःसा अप्वः ज्या जुइ। खास यानाः म्हय् ब्वलनीगु हर्मोन अप्वः ब्वलनीगु जूगुलिं गाक्क आराम यात धाःसा मनूया वृद्धि व विकास बांलाक्क जुइ। न्हयलं म्हया कोषिका व तन्तुत भिंकेगु नं ज्या याइ। न्हयः म्हो जुल धाःसा कोषिकातय्त भौतिक व शारीरिक पंगः नं जुइ। उकिं हे खः ल्वचं कइबलय् ल्वगियात आराम या धकाः धायेगु याइ।

न्हयः वयेके मफइगुया थीथी हुनित दइ। च्यूताः, तनाव वा मछिं मगाःगुया हुनित भीसं सीकेमाः। अथेहे आराम धायेगु, द्यनेगु, अभ्यास यायेगु तरिकात नं थुइकेमा। मनूत द्यनेगु तरिका ब्यागलं बयागलं हे जुइ। चान्हय् न्हयः वयेकेगु व न्हयलं चायेकेगु बूगुया छुं दिंलिपा हे शुरु जुइ। मचा ई, यौवन व वृद्ध ई तक्क न्हयानाः हे च्वनी।

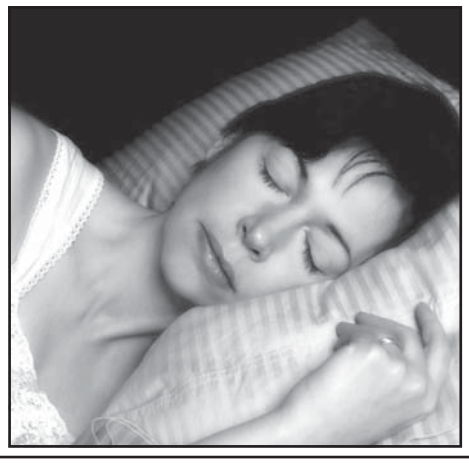
बुराबुरी जुल कि बुलुहुँ चान्हय् द्यनेबलय् न्हयलं चाइगु व न्हिनय् न्हयलं चाइगु इलय् नं न्हयः वइगु जुइगुलिं पाइगु खः। खय्त ला मिजंत स्वयाः मिसापिंत छघौ अप्वः द्यनेमा।

इलेक्ट्रो इन्सेफेलेग्राफीइ न्हयःया न्याथी अवस्था क्यनातःगु दु। गबले मनू न्हयः वयेकी, मांसपेशीत बिश्राम याइ, मिखाया मिखाफुसि तिना वनी, मिसा जःखः चाःहिली।

थ्व न्हापांगु अवस्था खः। न्हयःया निगूगु अवस्थाय् मिखा सनेगु दी। मांसपेशीया सनेगु ज्या जुयाः हे च्वनी। स्वंगूगु व प्यंगूगु अवस्थाय् न्हयः तसकं वइ। न्यागूगु अवस्थाय् मिखा चाःचाः हिलीगु जुइ अले मांसपेशीया शक्ति हाकनं ज्यासना हयेगु याइ।

द्यनाच्वंगु इलय् निगूगु निसें प्यंगूगु अवस्थाया चक्र चाःचाः हिलातुं च्वनी। थ्व ई.ई.जी. पाखें अध्ययन याइ। थ्व चक्र ७० मिनेटतक्क जुयाः हे च्वनी, अले थ्व प्रक्रिया छक्वः निसें न्हयक्वःतक्क थ्व चक्र हिलातुं च्वनी।

मनूयात स्वस्थ खनेदयेकेत न्हयः तसकं मदयेकं मगाःगु महत्वपूर्णगु वस्तु खः। छथी प्रयोगशालाया परिक्षाणाय् जनवारतय्त न्हयाक्वः हे बांलाक्क नसा त्वँसा नकुसा, हेरविचार याःसां न्हयः मवल धाःसा छन्हु निन्हुं हे सी।



थ्वहे अवस्थाय् मनूया गतिइ नं द्यने मखन धाःसा थीथी बांमलाःगु असरत खनेदइ। न्हयः मवइगु नं छथी ल्वय् हे कथं कयातःगु दु। उकियात न्हयः मवइगु धाइ।

यदि मनूयात ख्वीघौनिसें निसः घौतक्क न्हयः वयेके मखन धाःसा त्यानु चाइगु, दिक्क जुइगु, बांलाक्क खँ मथुइगु जुइ। शुरुं म्हगसय् खं थें जुयाः भ्रमपूर्ण अवस्था जुइ। अले लिपा वनाः फुति हे यायेम्वायेक न्हयः वइ हे मखु। म्हया चालक स्नायुया ज्या सुस्त जुइ। ज्याया क्षमताय् म्हो जुइ, ज्याय् ध्यान वनिमखु, ल्हाः खाइ, मिखाफुसि हाइ, बोली लट्पट् जुइ, अले तःन्हुतक्क न्हयः मवयेकुसे च्वन धाःसा व न्हयः गबलें नं द्यना पूवंके फइमखु।

गुलि ताःहाकयेक न्हयः वइगु खः, गुलि तःच्वयेक वइगु न्हयः, अले द्यनेगु ईया गडबडीं नं इन्सोम्निया, न्हयः मवइगु ल्वय्यात म्हसीकि। थ्व निथीयाःपिं मनूत खनेदु। गथेकि न्हयः वयेकेगु प्रक्रियाय् हे गडबडी जुइपिं व मेपिं धयापिं मेगु ल्वय्या हुनिं यानाः न्हयः वयेके मफुपिं।

थ्व निथी मध्ये अप्वः धइथे मेगु ल्वय्या हुनिं न्हयः वयेके मफुपिं हे अप्वः धइथे ध्वदु। थुमिके अप्वः तनाव, चिउताः व नर्भस जुयाः जुइगु खः। अथेहे न्हयलय् म्हगस खनीगु, न्हयः भ्काः भ्काः वइगु गडबड जुइगु, अप्वः न्हयः वइगु थीथी कथंया दु। थ्व फुक्क थीथी ल्वय्या हुनिं, म्ह सुखु मदयाः आदि हुनिं जुइगु खः।

न्हयः मवइगु, इन्सोम्निया ल्वय्या उपचार धाःसा उकिया हुनि स्वयाः जुइ। फयांफच्छि थःम्हं हे द्यनेमा धयागु मति तयाः द्यनेगु कुतः यायेमा। मखुसा डाक्टरया सल्लाह कयाः जूसां नं इलय् द्यनेगु, इलय् दनेगु कुतः यायेमा। न्हयः शरीरया निति मदयेक मगाःगु प्रक्रिया खः।

प्राकृतिक रुपं हे चान्हय् भी द्यने हे माःगु खः। छुं जुयाः चान्हय् द्यने मखन बाय् चान्हय् ज्या यायेमाःपिं मनूतय् न्हिनय् हे जूसां नं द्यनेगु यायेहे मा। नीप्यघौलय् छुं नं मखुसा च्याघौ द्यनेहे माःसां म्होनिं नं खुघौ द्यने हे मा। छु नं कथंया यदि ल्वय् दुगु खःसा उकिया उपचार नं इलय् हे यायेमा।

eldut gJ fM lkmNd

सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

"ख्याः बछि नी बछि" नांयाःगु छगू नेवाः सँकिपाःया न्हापांगु क्यनेज्या जूगु निर्दंति हे दत । थ्व सँकिपाःया निर्देशक सनमकुमार श्रेष्ठ खः । निर्दं न्हयः पिदंगु थ्व सँकिपाः आः गबलें स्वयेमदइगु जूगु दु । अथे धकाः थुकिया रील तंगु मखु । न त नष्ट हे जूगु खः । थ्व सँकिपाःया प्रिमियर जूगु इलय् स्वःपिंसं थुकियात तसकं कुंखिउँगु खः । थथे तसकं हे कुंखिँबलय् थुकिया प्रोड्युसर सुशील श्रेष्ठं थ्व सँकिपाःयात थःगु हे धुकुतिइ स्वथनेगु उहः काल । अले थुकिया पलेसा मेगु हे सँकिपाः दयेकेगु ज्या न्हयाकल । सँकिपाःया नां "धकिं दुने" धकाः छुत । "धकिं दुने" या नं क्यनेज्या जुइधुंकल । थ्व निगुलिं सँकिपाः स्वःपिनिगु धापू कथं "ख्याः बछि नी बछि" यात छुं छुं लू हिलाः "धकिं दुने" नांयाःगु सँकिपाः दयेकूगु धइगु खनेदत । उकिं आः "ख्याः बछि नी बछि" नांयाःगु नेवाः सँकिपाः आः गबलें पिहाँ वइगु सम्भावना मन्त । थुकियात भूमिगत नेवाः सँकिपाः धाःसां छुं पाइमखु ।

थथे भूमिगत जुयाः वंगु नेवाः सँकिपाः मेमेगु नं दु । उकि मध्ये दकले अप्वः चर्चा यायेमाःगु सँकिपाः "पद्मिनी" खः । "पद्मिनी" या बारे स्यूपिं नं उलि मदु । थ्व सँकिपाः ने.सं. ११०२ पाखे हे दयेकूगु धइगु न्यनेदु । यदि थ्व खँ प्रमाणित जुल धाःसा नेवाः सँकिपाःपाखेया न्हापांगु कुतः धकाः धायेमालि तिनि तर आः तक थुकिया बारे उलि खँ पिहाँ मवनी । "पद्मिनी" भारतया भूमिइ दयेकूगु नेवाः सँकिपाः खः धकाः धाइ । थ्व सँकिपाःया नायः अजय सिंह खः । व सु खः ? गन याःम्ह खः ? सुनां मस्यू । न्यनेदु कथं छक्वः भारतं हे वःम्ह अजयदास नांयाःम्ह छम्ह सँकिपाःकःमि थन दुर्गालाल श्रेष्ठ व पद्मरत्न तुलाधरलिसे नापलानाः नेवाः सँकिपाः दयेकेगु बारे सहलह याःवःगु धइगु नं खँ दु । आः थ्व अजयदास धइम्ह व अजय सिंह धइम्ह छम्ह हे खः वा बिस्कं बिस्कं खः ? सीमदु । "पद्मिनी" सँकिपाःया बारे छगू बुखँ अबाय्ति "कामना" लय् पतिइ नं पिदंगु दु । व बुखँ कथं थ्व सँकिपाः दयेकेज्या ने.सं. ११०२ पाखे शुरु जूगु खःसां ने.सं. १११२ पाखे जक पूवंगु धकाः सीदु । थथे भ्रिदँ बीकाः पूवंकूगु "पद्मिनी" सँकिपाःया म्यँ न्हापा ११०२ पाखे हे रिकर्ड जूगु खःसा भ्रिदँया दुने पुलां पहः वयेधुंकूगुलिं हाकनं मेकथं रेकर्ड यात धकाः नं च्वयाः तःगु दु । नेवाः तजिलजिं जाःगु सँकिपाः धकाः धयातःगु थ्व सँकिपाः सेभेन्टी एम एम नेगेटिभय् खिचे याःगु धइगु नं न्यनेदु । साधारणतयाः सँकिपाः धइगु थर्टिफाइभ एम एम नेगेटिभय् खिचे याइ । भारतय् तकं अथेहे याइगु खः । अन नं "शोले" थेंज्याःगु छगू निगू बाहेक मेगु सेभेन्टि एम एमया सँकिपाः मदु ।

"पद्मिनी" भारतया हैदराबादय् दयेकूगु धकाः धयातःगुलिं गनं थ्व अनया भासं दयेकूगु अले लिपाजक नेवाः भासं भाय् हिलाः डबिङ्ग जक याःगु ला मखुला धइगु न्हयःसः याये थाय् नं दु । अथे खःसा अबाय्ति सुनां नेवाः भासं भाय् हिलाः बिल ले ? थ्व न्हयःसःया लिसः नं मलूनि । न्हयाग्गु हे जूसां नेपाःया सँकिपाः ख्यलय् छगू इतिहास जुइफइगु "पद्मिनी" यात कयाः अनुसन्धान याये हथाय् जुइधुंकल ।

जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठया धापू कथं न्हापा छगू "पानबती" नांयाःगु नेवाः सँकिपाः दयेकेगु ग्वसाः जूगु नं सीदु । तर थ्व सँकिपाः दयेकूगु छुं खँ न्यनेमदु । नेवाः सँकिपाःया इतिहासय् ज्वःमदुगु ज्वः जुइफइगु छगू कुतः "सितुलानी" नं खः । नांजाःम्ह ख्यालिम्वः व सँकिपाःकःमि श्रीकृष्ण अणुया कुतलय् न्हयाःगु थ्व "सितुलानी" छगू टेलिसिरियलया रुपं ज्या न्हयाकूगु खः । यलया छम्ह मल्ल जुजु लिसे मतिना जुयाः कलाः जूवंम्ह छम्ह नेवाः ब्रम्हुया म्हयाय्मचाया बाखं न्हयःब्वयेगु कुतः जूगु "सितुलानी" नं थीथी हुनिं सुटिङ्ग हे क्वचाये मफुत । लिपा वना श्रीकृष्ण अणुया उसाँय् हे ताःमलाबलय् सुटिङ्ग क्वचाइगु सम्भावना मदया वन ।

इतिहास हे जुइधुंकूगु थुपिं छुं छुं सँकिपाः बाहेक मेगु नं छुं नेवाः सँकिपाः स्वयेमदइगु अवस्थाय् लानाः च्वंगु दु । निर्देशक राज शाक्यं दयेकूगु निगू सँकिपाः "शंकरा" व "गोलमाल" नं अज्याःगु हे सँकिपाः खः । थ्व निगुलिं सँकिपाःय् गुण सिनेमां लायेतःगु खः । थुकि मध्ये "शंकरा" खस् भासं धाःसा क्यने नं धुंकल । तर नेवाः भर्सन भूमिगत हे तिनि । निर्देशक सुरेन्द्र तुलाधरया छगू सँकिपाः "अंश" व "काय्मचा ल्याय्म्ह" नं सुटिङ्ग क्वचाये धुंकूगु सँकिपाः आः तक पिलु मवनि । अथे सुटिङ्ग क्वचाये धुंकूगु सँकिपाः बाहेक घोषणा जूगु सुटिङ्ग मजूनिगु सँकिपाः नं यक्व हे दु । उकि मध्ये आर्यम नकःमि व सुनिता राजभण्डारीया "भ्रंगः लात न्हां" व "ढंग मदुनि" अले भाइकाजी महर्जनया "उर्बशी" व "ड्रीमगर्ल", रामकृष्ण खड्गीया "शंखधर" सुरेन्द्र तुलाधरया "छंगु नामय्" या नां न्हयःने लाःवः । ■

थौंया बाखं

चिबाखँ

शरद कसाः

- अय् मांम्ह मोजा ग्व ? हां ।
- आम्कनय् दइनि बांलाक्क स्वयादिसँ ले ।
- डाडी कहाँ जाने ?
- कहिं पनि हैन खै, पिहाँ छकः वनेगु का । अँ, मम्मीलाई जिगु मोजा ग्व धकाः सोधेर आउ जाउ ।
- मम्मी-मम्मी डाडीको मोजा कहाँ छ रे ?
- कुने मेचय् तःलय् छ रे मोजा ।
- मेचया तःलय् ! खै छपा जक दु का यौटा कहाँ छ फेरि ?
- इ ! थन हे दुनि यौटा मोजा ।
- अँ, तले वनाः छिमि मांयात जिगु गञ्जि हियाः गन तया धकाः न्यँ हुँ ?
- मम्मी बाःयाःगु गञ्जि हियाः कहाँ राखेको छ रे ?
- अन हे तरंकाय् लथ्यानाः तैतयागु दु धाले हुँ ।
- डाडी त्याहाँ तरंका भित्र छ रे ?
- छकः लिकासा का, छिमि मम्मीं तैगु छुं हे मखं जिं छु जक यानाच्वंगु हां ? सँ छकः छ्यनेमाःगु ककीचा गन तल ग्व ? ककीचा खं ला ? छोरी ।
- मखं डाडी ।
- अय् मांम्ह ककीचा गन तया हाँ ? ताः ला जिं धयागु ।
- छु धयादियागु ?
- ककीचा ग्व धयागु का ?
- सन्खय् द्यःने मदु ला, छिगु मिखां नं छुं हे खनी मखु धया ।
- का, मम्मीयात डाडी बाहिर गोष्ठी वन भन्देउ है ।

आः भ्रीगु मुँज्याय् छत्वाःचा न्वचु बियादीत वय्कःयात इनाप याये ।

हनेबहःम्ह सभानायः व थन दीपिं सकलें भाषाप्रेमी पासापिं थौं भ्रीगु भाय् ल्हाइपिं भ्रन् भ्रन् म्हो जुजुं वनाच्वंगु दु । थुकियात हाकनं थकायेत भ्रीसं थःथःगु छेंय् मस्तय्त भ्रीगु मां-भासं हे न्ववाकेमाः । अथे जूसा जक भ्रीसं धाथें मां-भाय्या सेवा यानागु जुइ । ■

मिजंतय्त उत्तेजित याइगु प्यंगू टिप्स

ल्याय्म्ह ख्यः

अस्यः भाजु

उत्तेजना व सेक्सया धिसिलाःगु स्वापू दु । मिजं वा मिसा यौन स्वापूया इलय् गुलि अप्वः उत्तेजित जुइ उलि हे यौन स्वापू तयेगुलिइ आनन्द वइ । तर गबलें गबलें मिजंत उत्तेजित जुइफइमखु व उमिगु याकनं स्खलन जुयाः उपिं हाकनं सेक्स यायेगु स्थितिइ दइमखु । मिजंतय्त उत्तेजित यायेगु आपालं तरिकात दु तर उकि मध्ये सामान्य तरिकात थन न्हयःब्वये ।

छिं थुपिं तरिकापाखें पासापिंत सेक्स याकेगु नितिं उत्तेजित यायेगुया लिसलिसे भरपुर आनन्द कयादीफु । मिजंतय्त उत्तेजित यायेगु प्यंगू टिप्स

१) पहिरन व परफ्युम : प्रायः आपालं मिजंत मिसातय्गु पहिरनपाखे आकर्षित जुइगु याइ । लँय् जुइबलय् वा गनं फयेतुइबलय् वसःया हे पहिरनयात स्वयाः मिजंतय्सं गिजय् नं याइ । छि थः पासालिसे सेक्स याःवने त्यनागु खःसा वा छिगु छेंय् सुं मिजं वयेत्यंगु दुसा उत्तेजक वसः पुनादिसँ । अर्थात छिगु म्हया आपालं स्वयाः आपालं अंगत खनेदयेमा । गथेकि छिगु पिनेया पहिरनपाखें दुनेया पहिरनत खनेदयेमा ।

छिगु बच्छस्तनया छुं भाग खनेदयेमा अथवा छिगु सम्वेदनशील अंग छुं भागत लनय् स्वयाः नं धुकुमा यायेफयेमा । थज्यागु पहिरनं मिजंतय्त सामान्य रुपं हे उत्तेजित याइ । अथेहे छिगु परफ्युमं नं मिजं पासायात उत्तेजित यायेगुलिइ ग्वाहालि याइ । छि सेक्सया नितिं वनेत्यनागु दुसा वा थः पासायात उत्तेजित यायेत स्वयाः च्वनागु दुसा परफ्युमया नं छ्यलाबुला यानादिसँ ।

२) डान्स : डान्स अर्थात नृत्य मिजंतय्त आपालं उत्तेजित यायेगु याइ । परापूर्वकालनिसें हे मिजंतय्त उत्तेजित यायेगु नितिं मुजरा, नाच घर व डान्स बारतय्गु पलिस्था जूगु दु । छिं थः मिजं पासायात डान्सं नं थःप्रति आकर्षित व उत्तेजित दयेकेफु । छिं थः पासायात नापलाइबलय् डान्सया छुं स्टेपत यानादिसँ व थःगु म्हया अंगत वयागु न्हयःने प्रदर्शन यानादिसँ ।

डान्स यानाः वयागु लिक्क झासँ व वयागु म्हय् नं स्पर्स यानादिसँ । व, वयात थःगु म्हया सम्वेदनशील अंगत वयागु

म्हपाखे घ्वानादिसँ व हल्का स्पर्स यानादिसँ । छिम्ह पासा सेक्सया नितिं आतुर जुइ ।

३) ख्याः यायेगु (फलर्ट) : छिं थः पासालिसे ख्याः यानादिसँ व खुल्लारुपं जोक्स यानादिसँ । वयागु म्हय् स्पर्स यानाः वयागु अंगया बारे बयान यानादिसँ । मसिक मसिक वयागु गुप्ताङ्गय् स्पर्स यायेगु कुतः यानादिसँ । छिम्ह पासालिसे पोर्न (ब्लू) फिल्मया बारे खँल्हानादिसँ । व, वयात थःगु म्हया भागयात स्पर्स याकाः थःलिसे यौन स्वापूया अनुभव मदुगु खँल्हाबल्हा यानादिसँ । छिगु न्हूम्ह पासा छिलिसे सेक्स यायेत मरिहत्ते याइ ।

४) स्नान (बाथ) : छिगु छेंय् सु नं मदुसा थः मिजं वा मिसा पासायात स्नान अर्थात म्वःल्हुइगु प्रस्ताव तयादिसँ । छिगु इहिपाः जुइधुंकलसा भ्रन् समस्या हे मन्त । थः पासायात थःम्हं स्थान याकाः बी धकाः स्नान घर (बाथ रुम)य् यंकादिसँ । भाःतलिसे खःसा नो प्रोबलम नापं म्वःल्हुइगु प्रस्ताव तयादिसँ । छगू धुंकाः मेगु यानाः थः पासाया कापः त्वःके ब्यू व छिसं नं त्वःतेत ग्वाहालि यानादिसँ । वयात लखं प्याकाः छि नं प्याकादिसँ । थःगु म्हं वयागु अंगय् स्पर्स यानादिसँ । अले कयादिसँ सेक्सया मज्जा ।

क्वचाल हस्तकला व्यापार मेला

स्वदेशी हस्तकला वस्तुया प्रबर्द्धन यायेगु उद्देश्यलिसे झिक्वःगु हस्तकला व्यापार मेला लिसे च्याक्वःगु प्रतियोगितात्मक हस्तकला प्रदर्शनी न्यान्हुयंक यैंया भृकुटी मण्डपय् न्हयाःगु खःसा वंगु सोमवाः क्वचाःगु दु ।

नेपाल हस्तकला महासंघं भारतया साझेदारीइ मेला ग्वसाः ग्वःगु खः । न्यान्हुयंकया उगु व्यापार मेलाया उलेज्या यानादिसें अर्थमन्त्री वर्षमान पुनं हस्तकला क्षेत्रया विकासया नितिं नेपाल एकीकृत व्यापार रणनीतिपाखें सरकारं ग्वाहालि यानाः च्वनेगु धयादीगु खः । वय्कलं न्यागुलिं विकास क्षेत्रय् हस्तकला ग्राम पलिस्था यायेगु सरकारी अभियान स्वनिगलंपाखें न्हयाकेत निजी क्षेत्रयात इनाप नापं यानादीगु खः । वय्कलं हस्तकला प्रतियोगितायात देय्न्यंक न्यंकेत सरकारं ग्वाहालि यायेगु प्रतिबद्धता नापं प्वंकादीगु खः ।

नेपाःया नितिं भारतीय राजदूत जयन्त प्रसादं नेपाली हस्तकलाया गुणस्तरीयताय् सुधार वःगु हुनिं लिपांगु इलय् भारतय् नेपाली हस्तकला सामाग्रीया निर्यातय् वृद्धि जुयावःगु न्हयःथनादीगु खः । वय्कलं सन् २०११/१२ सं भारतय् जक वंगु दँया तुलनाय् २ सय ७० प्रतिशतं नेपाली हस्तकलाया सामाग्री भारतय् निर्यात जूगु जानकारी नापं उगु ज्याभ्वलय् बियादीगु खः ।

नेपाल हस्तकला महासंघया नायः भाजु विकाशरत्न धाख्वां हस्तकला सामाग्रीया प्रबर्द्धन यायेगु मू उद्देश्यं मेलाया ग्वसाः ग्वयाःगु जानकारी बियादीगु खः । मेलाय् नेपाःलिसे भारतीय व बंगलादेशया हस्तकला सामाग्रीया ब्यागलं ब्यागलं अवलोकन कक्ष तयेत नापं ताःलाःगु खः । मेलाय् थ्यंमथ्यं निसः अवलोकन कक्ष तयातःगु खः ।

उगु झिक्वःगु हस्तकला व्यापार मेलाय् न्यान्हुयंकं उलि हे मनूतय्गु हूल मुंगु खः । लुमंकेबहःगु नेपाल हस्तहला महासंघं दँय्दँसं थुकथं हे हस्तकला व्यापार मेलाया ताःलाक्क ग्वसाः ग्वयाः वयाच्वंगु खः ।

औद्योगिक क्षेत्रया व्यवसायीपिं आन्दोलित

औद्योगिक क्षेत्रय् उद्योग सञ्चालन यानाच्वंगु उद्योगीतय्सं औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापनं अप्राकृतिक रुपं बाः थकाःगु न्हयःथना आन्दोलनया घोषणा याःगु दु । व्यवसायीतय्सं उद्योग व्यवस्थापन पक्षं अप्राकृतिक रुपं थकाःगु बाः न्हयन्हुयादुने क्वःमकाःसा आन्दोलनय् कुहांवयेगु ख्याच्वः ब्यूगु खः ।

उमिसं शुक्रवाः यैंय् छगू पत्रकार सम्मेलन यानाः उद्योगीलिसेया सहमति बिना व्यवस्थापन समितिं एकलौटी रुपं च्यासः व न्यय्गू निसें झिंप्यसः प्रतिशत तक्क बाः थकाःगु जानकारी बियाः उकियात लित कायेत माग याःगु खः ।

व्यवसायीतय्सं मंसिर १० गतेनिसें १७ गतेतक्क छवाःयंकया आन्दोलनया ज्याभ्वः घोषणा नापं याःगु खः । उमिसं मंसिर १० गते उद्योग संघतय्सं सम्बन्धित औद्योगिक क्षेत्रय् विरोध पौ लःल्हायेगु, पत्रकार सम्मेलन यायेगु व बाः वृद्धि पौ च्याकेगु, ११ गते केन्द्रय् सञ्चालक समितिया नायःयात व जिल्लाय् प्रमुख जिल्ला अधिकारीयात ज्ञापन पौ लःल्हायेगु, १२ गते उद्योगय् हाकुगु ध्वाँय् धस्वाकेगु व स्थानीय स्तरय् थीथी संघ संस्थातय्त आन्दोलनया बारे जानकारी बीगु ज्याभ्वः याःगु खः ।

अथेहे मंसिर १३ गते थीथी संघ/संस्थालिसे आन्दोलनय् ऐक्यबद्धताया नितिं इनाप, विभागीय मन्त्री व प्रधानमन्त्रीयात ज्ञापन पौ लःल्हायेगु, १४ गते जुलुस व महाप्रबन्धकया पुत्ला दहन यायेगु व १७ गते क्षेत्रीय ज्याकूया प्रबन्धकया ज्याकुथिइ तालं ग्वयेगु ज्याभ्वः नं उमिसं घोषणा याःगु खः ।

बुद्ध धर्म पुनर्जन्मवाद हे खःला ? (२)

धर्म / संस्कृति

बुद्ध नेवाः, यल

सिद्धान्त हे फुक्क खः !
बिना सिद्धान्त छुं मखु !!

थौं थ्व खँग्वः मनू मनूयाःगु म्हुतु सः थ्वयेधुंकल । लुदनेगु अवस्था धाःसा झन् झन् ताःपानाः वनाच्वन । तर म्हिगः छक्वः नं स्वये -

थ्व वाक्यं (खँग्वलं) मखु, आचरणं नीखुसः दँ न्हापा जन्म जुयाः बिज्याःम्ह सिद्धार्थ कुमारं चरितार्थ यानाः बिज्याःगु अमूल्य दर्शन खः । वसपोलं थःगु हे कथं थः जन्म जुइसातं थज्याःगु सः थुकथं थ्वयेका बिज्यात !

अग्गो हमस्मि लोकस्स
जेठो हमस्मि लोकस्स
सेठो हमस्मि लोकस्स

गुकियात थौंया लकसं "त्रिपिटक"या वाक्यया रुपय् ग्रहण वा स्वीकार यानाः वयाच्वंगु वातावरण थौं झीगु खः ।

बुद्ध सम्वत् २६०७ दँ न्हापा सिद्धार्थ कपिलवस्तु लायकूदुनेया बयस्क राजकुमार खः । चक्रवती राजाया भविष्य दुम्ह वसपोल खः । आपालं परिचारीकाःपिं नापं रम्य, सुरम्य, शुभ, महलया ऐस आरामं सम्पन्न जुयाः बिज्याना च्वंम्ह जुल । महासत्व कुमार जुयाः थ्व लोके जन्म जुयाः बिज्याःम्ह धयागु कथन नं दु । थ्व सकसिनं नं स्यूगु हे खँ खः । छगू खँ राजकुमारपिनिगु पुचलय् वनाः युद्ध यानाः त्याकाः हयातःम्ह युवराज्ञी यशोधराया यज्जु नं जुयाः बिज्याना च्वंम्ह खः । तर वय्कः राजकुमारयात नं लायकूया किचलं थ्यू ! न युवराज्ञीया मतिनां च्यू ?

आपालं राजकुमारपिनिगु न्हयःने, यशोधरा त्याकेगु धनुर परिक्षाय् वंबलय् कुमार सिद्धार्थयात नुगःया भिंतुना सिद्धार्थयात ब्यूगु सकलसिनं बाखँया रुपय् न्यंगु दु । नापं मेपिंसं सीकेमते धायेथेंया भाव सिद्धार्थं धाःगु व क्यंगु नं सकलसिनं वा चायेकूगु दु । थुगु कथंया अन्तरभाव थुइकाः सिइकाः नं सिद्धार्थं यशोधरा त्वःतूगु व सिद्धार्थ लिसे यशोधरा बाय्माःगु सिद्धार्थं बुद्ध जुयाः बिज्याय् धुंकाः "त्यागयां च्वय् सुख मदु, रागया च्वय् दुःख मदु ।" धकाः धयाः बिज्याःगु न्हापांगु यथार्थ थन बियाः बिज्यात । क्यनाः बिज्यात । गुगु घटना यशोधरा नं कल्पबृक्ष सिमा व गयाया पर्व थें जुयाः लायकूदुने कुमार याःगु हे क्वथाय् धैर्यता सहः यानाः च्वनाः बिज्यात । गुकिया पुण्यफल अमर स्थिर थाय् वसपोल यशोधरायात दत । तथागत बुद्धं खुदँ न्हयः सकलयात अनुभूति बियाः बिज्याःगु खँ खुदँ लिपा स्पष्टं कनाः बिज्यात । थ्व खँग्वः थुइकाः बिइत हे तथागतं सुइतं छुं हे मधासे त्यागया लकस बियाः बिज्याःगु जकं मखुला ? बिचाःया आवश्यकता बारे झीसं गुकथं कायेमाः ?

गुखुन्हु युवराज्ञी यशोधरां काय्मचायात जन्म बिल । सिद्धार्थ जालं क्यनीगु लुमंका व खुन्हु चान्हय् हे छन्दक व कन्थकया ग्वाहालिं लायकू त्वःताः पिहां बिज्यात । झिंनिदँ लिपा दुम्ह काय् याःगु ख्वाः छक्वः हे मस्वसे । युद्ध कलाया पुरुषार्थं त्याकाः हयाःम्ह तिरिमय्जुयात सासः छसः हे छुं मतसे । आषाढ पुन्हिया न्हि खुन्हु । अनोमा खुसि छिनाः थःयाःगु सँ थःम्हं हे खाना राज वस्त्र त्वःताः श्रमण वस्त्र ग्रहण यानाः नैष्क्रम्य जीवन ज्वनाः बिज्यात । गज्याःगु त्याग ? गज्याःगु माया ? गयाया गुँई सुनशान थासय् खुदँ तक्क दुष्कर चर्या (तपस्या) यानाः बिज्यात । तर दुष्कर चर्या वसपोलयात बुद्धत्व प्राप्त मजू । हठ चर्या त्वःताः मध्यम लँपु ज्वनाः बिज्यात । सुजाताया श्रद्धां ब्वलंगु भोजन दान स्वीकार यानाः बिज्यात । थ्वहे भोजन बुद्धत्व प्राप्तिया आधार जुयाबिल । सकलसिनं न्यंगु खँ खः । थ्व भोजन यानाः बिज्याय्वं पञ्च भद्रिय भिक्षुपिंसं तक्क नं आशा यानागु बुद्धत्वया ज्ञान थःपिंत दइमखुत धकाः त्वःताः वन । कठोर तपस्यां व साधनां प्राप्त मजूगु ज्ञान नये त्वने यानाः प्राप्त जुइ ! थ्व मनं । तर उबलय् तपस्वी कुमारं पीगुप्य भोजन यानां बिज्यात । भोजनलिपा प्राप्त जूगु ज्ञान, पीगुन्हु तक्क पुनर परिक्षण यानाः बिज्यात । सर्वज्ञताया अनुभूति थःयात जुइवं थःयात ज्ञानया तँसा तयाः ब्यूपिं ग्वाहालि जूपिं, याःपिं आलार कालम व उदकराम पुत्रपिं स्वयाः बिज्यात । थःगु दिब्य दृष्टिं वसपोलपिं थ्व लोकय् मदयधुंकूगु सीकाः पञ्चभद्रियपिं लुमंकाः वसपोलपिनिगु लँ स्वयाः बिज्यात । कृतज्ञताया मोल गन ? गुकथं ? गुलि ? छाय् ? लिपाया च्वसुइ न्हयःब्वये । ■

भाषा, संस्कृति, कलाया सेवा याये फइगु माध्यम हे संगीत

संगीत ख्यः

बिमला शाक्य

"नाप च्वनेमदुसां ख्वाः जक जूसां क्यं वा रे निरमाया" नेपालभाषाया थुगु म्यँ आःतक झिंप्यम्ह म्यँ हालामिपिंसं रिभोकल यानादीधुंकूगु दु । नेपालभाषाया सांगीतिक ख्यलय् थथे छपु हे म्यँ यक्वःसिनं हाःगु थ्व न्हापांगु म्यँ जुइमाः तर थुगु म्यँया ओरिजिनल भोकल दकले न्हापां हालादीम्ह म्यँ हालामि धाःसा जुजुकाजी रञ्जित खः । थुगु म्यँ हाकनं छक्वः भाग-२ म्येचालय् दुथ्यानाच्वंगु दुसा थ्व म्यँ वि.सं. २०३२ सालय् म्यँ च्वमि हरिबहादुर रञ्जितं मुंकादीगु अले वय्कःया थःगु हे जीवनलिसे स्वापू दुगु म्यँ खः ।

च्यादँ गुदँ दुबले निसें म्यँ हाले मंदुम्ह जुजुकाजी रञ्जित मचाबलय् छन्हु भ्यालय् च्वना म्यँ हालाच्वंगु इलय् थँहिति, त्वाः बहालय् जूगु स्टेज प्रोग्रामय् म्यँ हालेत ब्वनाः यंकूगु मचाबलय्या खँ लुमंकादीम्ह वय्कलं उगु इलय् (२०२२ साल) ख्वबिं ख्वबिं खँ ल्हाय्गुलिइ धाःगु म्यँ हालादीगु खः ।

वि.सं. २०२२ सालय् हे रेडियो नेपालय् लाइभ म्यँ हालादीम्ह म्यँ हालामि जुजुकाजी रञ्जितं थः दाजु राजकाजी रञ्जितया प्रेरणाकथं व लय् चिनामि मदुम्ह सुरेशमान श्रेष्ठया हःपाः कथं सांगीतिक ख्यलय् पलाः तयादीगु खः । उगु इलंनिसें रेडियो नेपालय् नेपाली व नेपालभाषाया म्यँ हालेगु यानादीगु खः । २२ सालंनिसें ३२ सालतक वय्कलं थीथी स्टेज प्रोग्राम व रेडियो नेपालया 'जीवन दबू' ज्याभ्वलय् म्यँ हालादिल ।

२०३२ सालय् थःगु अध्ययनया भ्वलय् रुसय् झायादिल, अन खुदँ तक्क मेकानिकल इञ्जिनियरिङ्गय् डिग्री क्वचायेकाः २०३८ सालय् नेपाः लिहां झाल । अनं लिपा २०४० सालनिसें हाकनं वय्कःया सांगीतिक यात्रायात निरन्तरता बियादिलसा आःतक्क नं थःगु पलाः न्हयाकाः च्वनादीगु दु ।

नेपालभाषाया दकले न्हापांगु सँकिपाः सिलुइ म्यँ हालादीम्ह म्यँ हालामि जुजुकाजी रञ्जितया आःतक्क वय्कःया म्यँ थीथी म्येचाः झीगु सः, लायलामा, वने जि वने, नसला, हाकनं छक्वः भाग-२, मिखाःया अजलं, ब्याहाः यानागु लच्छि मदुनि, कतांमरि, स्वयेनगु (एकल एल्बम), तय्जु, ल्वःवन, सिमाकचाः, निर्मल मनय् दुथ्यानाच्वंगु दु । आःतक्क वय्कलं सत्याति नेपाली व नेपालभाषाया निसःपुति म्यँ हालादीधुंकूगु दु । उकि मध्ये छन्त जि धात्थें यःगु खःसा वय्कःया सांगीतिक जीवनया नीप्यदँ लिपा तसकं लोकंह्वाःगु म्यँ खः धकाः वय्कलं धयादिल खय्तला वय्कःया आपालं लोकंह्वाःगु म्यँ दु अथे नं थुगु म्यँ वय्कःयात नेपालभाषा सांगीतिक ख्यलय् म्हसीका बीत ताःलाःगु खः । वय्कःया लोकंह्वाःगु म्यँत मिखाःया अजलं, गाच्वः फरफर ब्वय्का, सुलाः सुलाः छं ला, यःसां मयः पहः यायेमते मय्जु, झी बाय् धुना नं, मुसुक्क न्हिलाः आदि लुमंके बहःजु । नेपाली भाषाया कालीगण्डकीको पानी (२०५७), जुजुकाजी रञ्जितका आधुनिक गीतहरु (२०४३) नांया निगू एकल एल्बम पिथनादी धुंकूगु दु व प्रेमल नांया कलेक्सन म्येचालय् नं वय्कःया म्यँ दुथ्यानाच्वंगु दु । नेपाली सँकिपाः रक्षा, भुमरी व

वि.सं. २०२२ सालय् हे रेडियो नेपालय् लाइभ म्यँ हालादीम्ह म्यँ हालामि जुजुकाजी रञ्जितं थः दाजु राजकाजी रञ्जितया प्रेरणाकथं व लय् चिनामि मदुम्ह सुरेशमान श्रेष्ठया हःपाः कथं सांगीतिक ख्यलय् पलाः तयादीगु खः । उगु इलंनिसें रेडियो नेपालय् नेपाली व नेपालभाषाया म्यँ हालेगु यानादीगु खः ।

– जुजुकाजी रञ्जित

नेपालभाषाया बांलाः मय्जु नापं तुतां आपालं भिडियो सँकिपालय् व भिसिडी वय्कल म्यँ हालादी धुंकूगु दु ।

संगीत विषय ईलाहाबाद संगीत समिति भारतं संगीतय् डिप्लोमा तकया कोर्स पूवंकादी धुंकूम्ह वय्कलं थःत आनन्द वइगु अले मेपिंत सुख बीफइगु भाषा, संस्कृति, कलाया सेवा याये फइगु माध्यम हे संगीत खः धकाः संगीतया बारे थःगु बिचाः प्वंकादिल नापं थःत आत्म सन्तुष्टी दुगु खँ नं धयादिल ।

नेपालभाषाया संगीत ख्यलय् प्रोफेशनल कथं न्हयावने फइगु स्थिति मदुसां तबि सञ्चार माध्यमं थुकियात तिबः बियाच्वंगु खँ कनादिल । २०१२ सालय् अबु रत्नमान रञ्जित व मां चन्द्रकुमारी रञ्जितया स्वम्हम्ह काय् कथं यैंया नौचुक मजिपाटय् बूम्ह म्यँ हालामि जुजुकाजी रञ्जित संगीत बाहेक थःगु लजगाः नेपाल विद्युत प्राधिकरणय् ज्या यानाः च्वनादीगु दु । ■

नेपाःया दकले तःधंगु शहीद स्मारक "ए" डिभिजन लिग

कासा ख्यः

- नबिन महर्जन

नेपाःया फुटबल इतिहासय् दकले तःधंगु ऐतिहासिक लिग धइगु शहीद स्मारक "ए" डिभिजन लिग खः । फुटबल धेंधेंबल्लाः कासाय् नेपाःया दकले अप्वः धेबा दुगु कासा खः थ्व । थ्व दँय् शहीद स्मारक "ए" डिभिजन लिग धेंधेंबल्लाः कासा वंगु मंसिर ५ गते मंगलवाः निसें शुरु जूगु दु । न्हापांगु कासा डिफेण्डिङ्ग च्याम्पियन पुलिस क्लब व आइसवर्ग मध्यपुर दथुइ जूगु खः ।

अथेहे मेगु कासा मनाङ्ग मर्स्याङ्दी व सिएमजी संकटा दथुइ कासा जूगु खः । थ्व लिग कासाय् भिंखुगू "ए" डिभिजन क्लबपिंसं ब्वति कयाच्वंगु दु । गुगु छसिकथं थुकथं दु - नेपाल पुलिस, मनाङ्ग मर्स्याङदी, जावलाखेल, थ्री स्टार, यति हिमालयन शेर्पा, आरसिटी, एनआरटी, आर्मी क्लब, फ्रेण्डस क्लब, बौद्ध, बाँसबारी क्लब, एपिएफ, सरस्वती क्लब, मच्छिन्द्र क्लब, संकटा क्लब व मध्यपुर खः । थ्व लिग त्याकेत ताःलाःगु टीमयात ७५ लख तका धेबा, निगूगु धलखय् लाइगु टीमयात ३५ लख, अथेहे स्वंगूगु धलखय् लाइगु टीमयात १५ लख प्यंगूगु धलखय् लाइगु टीमयात ७ लख, न्यागूगु व खुगूगु धलखय् लाइगु टीमयात १ लख ५० हजार, न्हय्गूगु व च्यागूगु धलखय् लाइगु टीमयात १ लख, थुकथं हे फेयर प्ले टीमयात १ लख धेबा सिरपाः बीगु व्यवस्था दु । तयारीया नितिं ब्वति काःगु फुक्क हे टीमयात ३/३ लख तका धेबा बीगु व्यवस्था दुगु खः ।

थ्व शहीद स्मारक "ए" डिभिजन अन्तर्गत उत्कृष्ट जुइत ताःलाःपिं कासामिपिंत थुकथं सिरपाःया व्यवस्था दु । उत्कृष्ट गोलकिपर, डिफेन्डर, मिडफिल्डर, फरवार्ड, स्यनामिपिंत मोटर साईकलया व्यवस्था यानाःगु दु । थुकथं थ्व नेपाःया दकले अप्वः सिरपाः राशी दुगु नापं ऐतिहासिक फुटबल धेंधेंबल्लाः कासा जुइत ताःलाःगु खः ।

शहीद स्मारक "ए" डिभिजन लिगया न्हापांगु संस्करण २०११ सालय् जूगु खः । उगु कासाय् महावीर टीमं त्याकेत ताःलाःगु खः । २०१२ व २०१३ सालय् पुलिस फोर्स थ्व लिग त्याकेत ताःलाःगु खः । २०१४ सालय् सैनिक-११ अथेहे २०१७ व २०१९ सालय् एनआरटी "ए" त्याःगु खः । २०२० सालय् जूगु लिग कासा त्याकेत विद्या व्यायाम ताःलाःगु खः । २०२३ व २०२६ सालय् महावीर टीम, २०२४ सालय् फ्रेण्डस युनियन क्लबं त्याकेत ताःलाःगु खः । देउराली क्लबं २०२५ व २०२७ सालय् थ्व लिग त्याकेत ताःलाःगु खः । अथेहे आरसिटी क्लबं २०२८, २०२९, २०३०, २०३६, २०३८ व २०४१ साल यानां खुक्वः तक्क त्याकेत ताःलायेधुंकूगु दु । २०४२ सालय् जूगु लिग कासाय् ब्वाइज युनियन क्लब, २०३३ सालय् सुनाखरी (जावलाखेल) २०३४ व २०३९ सालय् अन्नपूर्ण क्लब, २०३५ व २०५२ सालय् एनआरटी क्लबं, २०३७ व २०४० सालय् संकटा क्लबं, २०४३, २०४४, २०४६, २०५७, २०६०, २०६२ सालय् यानां खुक्वःतक्क मनाङ्ग मर्स्याङदी क्लबं, २०५४ व २०६१ सालय् थ्री स्टार क्लबं, २०६३, २०६६, २०६७ व २०६८ सालय् नेपाल पुलिस क्लबं शहीद स्मारक "ए" डिभिजन नापं राष्ट्रिय लिग त्याकेत ताःलाःगु खः ।

थ्व लिग निसें रेलिजेसनय् स्वंगू क्लब लाइगु व्यवस्था याःगु दु । अथे जुयाः अझ थ्व धेंधेंबल्लाः कासा तसकं रोमाञ्चक जुइगु खनेदु । थ्व पालाय् न्हापां भिंखुगू टीम दथुइ लिग कासा जुइ । थ्वयां लिपा लिपांगु धलखय् लाःगु स्वंगू टीम रेलिजेसनय् लानाः "बी" डिभिजनय् वनिसा शीर्ष स्थानया च्यागू टीम सुपर एटया नितिं छनौट जुइ । ल्यं दुगु न्यागू टीम "ए" डिभिजनय् यथावत जुयाच्वनी । "सुपर एट"य् दुथ्याःगु टीम दथुइ राउण्ड रोबिनकथं कासा जुइ अले तिनि च्याम्पियन नापं छसिकथं टप एट घोषित जुइगु खः । थ्व धेंधेंबल्लाः कासाय् लगातार स्वकः त्याकेत ताःलाःगु नेपाल पुलिस क्लबया सम्भावना बांलाःसा छसिकथं मनाङ्ग मर्स्याङदी, थ्री स्टार, आर्मी याःगु नं सम्भावना ब्वलना च्वंगु खनेदु । वास्तवय् थःपिनि कासामितय्त लिगया लिपांगु अवस्था तक्क नं सुनां फिट यायेफु अले स्वदेशी व विदेशी कासामिपिनिगु सही तालमेल यायेफूगु टीम उत्कृष्ट जुइगु सम्भावना खनेदु । धात्थें आः थ्व टीम मध्ये सु त्याइगु खः, थ्व खँ सीकेत स्वला झीसं पीहे मानि । ■

"एई-एई" (Aye-Aye)

पत्याः यायेगु/मयायेगु

- शपुर "स्वनिगः"

थ्व हलिमय् झीसं मस्यूपिं गुलि प्राणीत दु । गुलिं गुलिं प्राणीत ला बैज्ञानिकतय्सं अझ नं झीगु न्हयःने म्हसीका हयाच्वंगु दु । थ्व हलिमय् दुपिं गुलि प्राणीतय्गु बारे ला झी गुलिस्यां छुं हे सियाच्वंगु दइमखु । अथेहे 'म्याडागास्कर'या छगू आईल्याण्डय् जक दइपिं 'एई-एई' छम्ह तसकं अजूचायापूम्ह अले दुर्लभम्ह प्राणी खः । भ्वाट्ट स्वयेबलय् थ्व हलिमय् दकसिबे न्हयःयाःपिं प्रागः ऐतिहासिक कालया प्राणी अले बैज्ञानिकतय्सं मेगु ग्रहया प्राणी धकाः गबले गबले न्हयःने हइगु किपाः थें नं च्वं । वास्तवय् थ्व चिम्पाञ्जीत, एप्स व मनूतय्गु जातिलिसे स्वापू दुम्ह प्राणी खः ।

'एई-एई' या न्हिपं म्ह सिबें नं ताःहाकः अले गाढा सिइसे बाय् हाकुसे च्वनी । थुम्ह प्राणीया न्हिपं तुफि थें च्वंसा मिखा ततःग्वः । थुयाःगु पतिं मरि क्यलेगु बेलना थें च्वं । थुयाःगु न्हाय्पं तसकं संवेदनशील जुइ । थुयाःगु तुति ततःपा, वयाःगु तुतिया बुरि पतिं बाहेक दक्व हे ल्हाः तुतिया पतिंलय् ताःहाकःगु च्वामूगु लुसि दुगु पञ्जात दइ । गुकिया ग्वाहालिं व सिमाय् यखानाः च्वनि ।

अस्ट्रेलियाय् दइपिं क्वाला अले अमेजन जंगलय् दइपिं स्लथ थें हे थुपिं नं अप्वः धइथे थःगु जीवनकाल सिमाय् च्वना हे बिते याइ । थःगु यक्व धइथे ई 'रेन-फोरेस्ट'या सिमाय् च्वनिंपिं 'एई-एई'यात जमिनय् वये मयः उकिं उपिं सायद् हे जमिनय् न्यासिवंगु खनेदइ । थुपिं निशाचर प्राणीत थें चान्हय् सक्रिय जुइ, न्हिनय् धाःसा सिमाकचाःय् चाःतुला द्यना च्वनि । थ्वं थः च्वनेत सिमाय् छखे जक प्वाःखनाः थःगु बाय् दयेकातःगु दइ ।

थुयाःगु मू नसा धइगु सिमाकचाःय् दुने दइपिं कीतय् लार्भा खः । थ्वं सिमाकचाःय् थःगु अजूचायापूगु म्हालापतिं नं ट्वाट्वा यानाः अन कीतय्गु चाल न्यनाः सिमाकचाःय् प्वाःखनाः थःगु पतिंयात न्या लायेगु बल्छि थें याना कीत कःताकाः नइ । थथेहे याना वं लैंक्याया खोल लिकानाः लैंक्या व अथेहे मेमेगु सिसाबुसा नं नइ ।

'म्याडागास्कर'या बासिन्दातय्सं 'एई-एई'यात छम्ह रोग पुंकीम्ह अशुभ चिंया प्रतिक कथं कयातःगु दु । थथेहे तायेकीगुलिं उमिसं 'एई-एई'यात उपिं च्वनिगु थासय् हे वनां स्यायेगु लिसे वयाःगु बासस्थान हे नाश यानाबीगु यानाः वयाच्वंगु दु । गुकिं यानाः थुपिं प्राणीत थ्व हलिमय् संकतग्रस्त प्राणीया धलखय् लाःवनेधुंकूगु दु । तर आः वयाः अनया कानूनं 'एई-एई'यात संरक्षित प्राणीकथं नालाः काःगु दु । गुकिं याना थ्व प्राणीत छुं भचासां थःगु प्राकृतिक बाय्सं खनेदयाच्वंगु दु । भलसा काय् लिपाया पूर्खा नं 'एई-एई' स्वये खनी ।

वाःया राशिफल

–बि. आर. आर.

मेष : सरकारी अफिसया ज्याया तंताः अप्वयाः चिउताः जुइ, धन आम्दानी जुइ, शरीर कमजोर जुइक ज्याया तंताः वइ, दुःख सीमाली मतिना नापं खँ मिले मजुइफु, पासाभाई नापं नं थाकथुक जुइफु ।

वृष : पुरस्कार व उपहार दुहां वइ, मनय् खँल्हाइ, आम्दानी म्हो जक जुइ, मिसा पासापिं नापलायेफु, छेँजःपिं कलाः, मस्त मफयेफु, छेँ नं पिहाँ वनेमालेफु ।

मिथुन : म्वायेक म्वायेकं दोष फयेमालीगु, मनं व शरीरं मचायेक कमजोर जुइगु, लिपा थिक जुइ, धेबा आम्दानी जुइ, ज्या सुथां लाइगु, मान सम्मान दइगु, छेँ दुजः नापं खँ मिले मजुइगु ।

कर्कट : भ्वय् पार्टी नयेदइगु, धेबा स्यनाः दथुइ भचा गडबड जुइ, वाःया अन्त्यय् बांलाइ, आम्दानी नं जुइ । बांलाःगु बिचाः वयेफु, यश कीर्ति दयाः वइ, मतिना नाप नं न्हयइपुक्क खँल्हाबल्हा जुइ ।

सिंह : वाःया न्हापा गडबड जुयाः च्वंसा दथुइ ठिक जुइ, हाकनं वाःया अन्त्य नं ज्याखँ स्यनेफु, धन नोक्सान जुयाः दुःख सिइफु, म्वायेक म्वायेक अपजस वयेफु ।

कन्या : वाःया न्हयः व अन्त्य बांलाःसा दथुइपाखे धाःसा यक्वः कचवं वयाः ब्वाँय् ब्वाँय् जुइमालियः, दुःख सिइयः, प्वाः व म्हुतुया ल्वय् नं दुःख बिइयः, धन आम्दानी जुइ, खँल्हाय्बले बिचाः यानादिसँ ।

तुला : धन आम्दानी जूसां ब्यापार घाटा जुयाः नोक्सानी जुइफु, मतिनानाप ज्याखँ बांलाइ, ल्वय् दुहाँ वयाः खर्च याकी, न्हूगु ज्या जुइथें च्वंसां चूमलाना च्वनी, मखुपिं मनूत संगत लायेफु, होस् यानादिसँ ।

बृश्चिक : सुथां लानाः च्वंसां ज्या स्यनेफु, शेयर बजारपाखे बांलाःजु, धन आम्दानी जूसां धन ज्वइगु लँत दयाच्वनी, मिसा पासापाखे खर्च जुइ, खुँ खुयाः काइगु आदि, मखुगु खँ न्यनेमालियः ।

धनु : छेँय् नं पिहाँ वनेमालियः, खर्च जुइगु, ज्या स्यनीगु, प्वाःया ल्वय् नं जुइफु, वाःया अन्त्यय् आम्दानी जुयाः बांलाइ, मतिना नापं नं खँ मिले यायेमालि । छिगु बिचाः बांलाइ पासाभाईपिंसं तारिफ याइ ।

मकर : धर्म कर्म यायेगु मन दइ, राज्यपाखें सम्मान जुइफु वा सम्मान जुइफु वाःया शुरु व अन्त्य धन आम्दानी जुइ ।

कुम्भ : वाःया शुरु व अन्त्यय् बांमलाःसां मध्ये भाग सुथां लानावनी, आकाझाकां ल्वय् जुइगु, ज्यात पत्तुमत्तु पनाः पूमवनीगु, मनय् अशान्ति जुइगु, साईत स्वयाः यायेमाली ।

मीन : बिना कारण बांलाःगु ज्या याःसा अःख जुइ व धेबा खर्च जुइफु, थःत ठिक कथंगु ज्या जुयाच्वनी, धन आम्दानी जुइगु खनेदु ।

वंगु बुधवाःनिसें नेपाल विद्युत प्राधिकरणं थकाःगु लोडसेडिङ्गया न्हूगु धलः

समूह/वार	आईतबार	सोमबार	मंगलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार	शनिबार
समूह-१	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००
समूह-२	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०
समूह-३	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०
समूह-४	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००
समूह-५	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००
समूह-६	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००
समूह-७	१२:००-१६:३० १९:३०-२३:००	११:००-१५:०० १९:००-२२:००	०९:००-१३:०० १७:००-२१:००	०७:३०-१२:०० १७:००-२०:३०	०६:००-११:०० १६:३०-१९:३०	०५:००-१०:०० १५:००-१९:००	०५:००-०९:०० १३:००-१७:००

"ससः नेवाः" न्हयसः लिसः कासा १३

नेपालभाषाया दकले न्हापांगु सँकिपाः छु खः ?

☐ राजमती ☐ पानबती

☐ सिलु ☐ हाकु सुपाँय्

नां : .....

थाय्बाय् : .....

ल्हाःचिं : .....

पाय्छि लिसः बियादीपिं - ३१९ म्ह

वंगु वाःया पाय्छि लिसः :- ४ गते

गोलाप्रथाकथं सिरपाः त्याकादीम्ह :- गगन श्रेष्ठ, नरदेवी, यें ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

१) थुगु कासाय् न्हयसःया पाय्छि लिसः छु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
२) थुगु कासाया कुपन छ्वयाः हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने थ्यंकादीमाः ।
३) छम्ह हे ब्यक्तिं न्हयाक्वः नं छ्वयाः हयादीफु ।
४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
५) वःगु कुपनत मध्ये गोलाप्रथाकथं छम्हय्सित ल्ययेगु जुइ ।
६) त्याकामि भाजु/मय्जुं छवाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
७) सिरपाःकथं 'ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट'पाखें निम्हसित समय्बजि ज्वलं भपिगु न्यवस्था यायेगु जुइ ।
८) सिरपाः काः झायेबलय् थःगु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
९) कुपन छिकपिंसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, यें, नातिबज्रया सफू धुकू, यें व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट
नेवाः नसा भपिगु नितिं लुमंकाः दिसँ । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६७७०

फोकस

मय्जु मनिषा श्रेष्ठ थौकन्हय् यैंया नयाँ बजारसं च्वनादी । वय्कःया शिक्षा कथं जेभियर ईन्टरनेशनलय् बि.बि.एस. थर्ड एयरय् म्यानेजमेन्ट ब्वना च्वनादीगु दुसा वय्कःया इच्छा भविष्यय् वना ट्राभलिङ्ग प्रिजरभेसन लिसे कलाकार जुइगु खः ।

मा:गु ढ

थुगु 'नेपाः सः' वाःपौया नितिं छुं बजार प्रतिनिधित माःगु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मय्जुपिंसं थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापू तयादिसँ ।

स्वापू –
नेपाः सः वाःपौ
झीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.
क्षेत्रपाटी – यँ, नेपाः ।
फोन ल्याः : ४२-५१४८८

३४ मिटर ताःहाकःगु चकलेट ट्रेन

(एजेन्सी)

माल्टाया नांजाःम्ह चकलेटियर एन्ड्रु फरूगियां छुं ई न्हयः जक विश्वया दकले ताःहाकःगु चकलेट स्ट्रकचर दयेकूगु खः ।

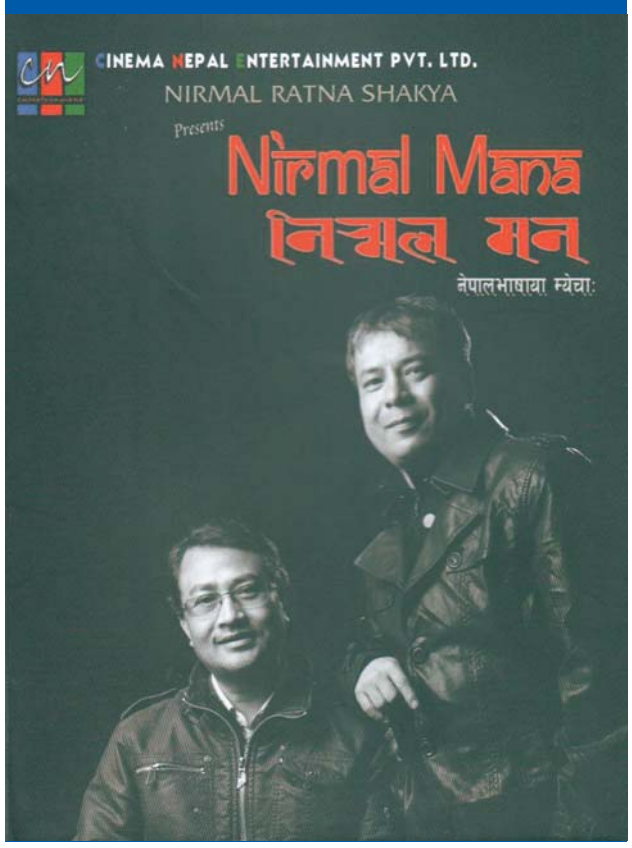
वय्कलं चकलेटया ३४ मिटर ताःहाकःगु ट्रेन दयेकूगु खः । वय्कःया थुगु कलां गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डय् थाय् नापं काःगु दु । वय्कलं स्टीव पोवर्ड ट्रेन थें हे हुबहु चकलेट ट्रेन दयेकूगु खः । थुकियात बेल्जियमया राजधानी ब्रसेल्सय् जूगु ब्रसेल्सस चकलेट वीकय् प्रदर्शन याःगु खः ।

फरूगियायात कीर्तिमानी चकलेट ट्रेन दयेकेत ७ सय ८४ घण्टा ई ब्यूगु खः । ट्रेन दयेकेत १२ सय ५० किलो चकलेट छ्यःगु खः । थ्व छगू चकलेट कम्पनीं दान ब्यूगु खः । यदि क्यालोरीया हिसाब यायेगु खःसा ट्रेनय् ६५ लख क्यालोरी दु ।

ट्रेनयात निगू ब्वय् विभाजन याःगु खः । न्हापांगु ब्वय् न्हगु बेल्जियन ट्रेन थेंज्याःगु दयेकूगु खःसा निगूगु ब्वय् पुलांगु मोडलया खः । ट्रेनय् बोर्ड व रेष्टुरेन्ट नं दु । फरूगियां चकलेट ट्रेन थःगु हे माल्टाय् दयेकूगु खः । थुकियात सिँया नीप्यंगः बाकसय् तयाः बेल्जियम यंकूगु खः ।

बजारय् पिदन !

बजारय् पिदन !



बजारय् पिदन !

नेपालभाषाया सँकिपाः, म्येचाः आदि स्वया, न्याना भाषाया थपू याये, नेपालभाषायात तिबः बी, संगीत ख्यःयात थकायेगु ज्या झीसं नं छपलाः पलाः छिइ ।

झीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.पाखें प्रकाशित ● सम्पादक – सुभाषराम प्रजापति ● प्रबन्ध निर्देशक/सम्पादक – दिनेश शिल्पकार ● ज्याकुथि – क्षेत्रपाटी, यँ १७ ● ईमेल – nepasah@gmail.com ● थाकुथि – मोनाज अफसेट प्रेस, कुपण्डोल ● अध्यक्ष – निगमराज राजोपाध्याय ● बजार व्यवस्थापन – राजेन्द्र महर्जन, अनुज डंगोल ● सल्लाहकार – अमृत स्यस्यः ● फोन/फ्याक्स : ४२५१४८८ ● वेबसाइट www.nepalmandal.com