

कुँखिनेगु स्वया: सल्लाह  
सुभाब वीमा: धयादीम्ह  
सुजीलिसे छका: ...



पेज ३

In; ]+

- /fhgllt÷ljrf/
- ylyl ; dfrf/
- p; f6\
- ; dff-kkj; g
- ; #sft
- ; flxTo
- sf; fVom
- l; /kffsf; f

## अव्यवस्थित पार्किङ्ग व्यवस्था

न्हियान्धिं स्वनिगलय् अप्वया: वयाचंगु पार्किङ्ग समस्या आ: भन् भन् अप्वया: व:गु खनेदु । छम्ह सामान्य मनु नं मोटरसाईकल गयेगु धइगु थौकन्ह्य छु नं मखये धुंकूगु दु । चाहे क्याम्पस वनीम्ह जुइमा, अफिस वनीम्ह जुइमा वा छक्व: पस: जक वनेत नं मनुतयसं मोटरसाईकल छयला वयाचंगु भीसं थायथासय खंकेफु । थौकन्ह्य थ्व मोटरसाईकलया चाप अप्व:गुया लिसलिसे पार्किङ्गया समस्या नं भन् भन् अप्वया: वयाचंगु दु । न्हयाथाय स्व:सा जाम, पार्किङ्ग यायेगु थाय तक्क मदयेधुंकल । लँ वच्छि वच्छि धइगु त्यला: मोटर, मोटरसाईकल पार्किङ्ग याना:त:गु भीसं लँय जुइवलय मखंगु पक्का नं मखु । तर अयनं थ्व समस्यायात ज्यंकेगु स्वया: भन् भन् पार्किङ्ग त्वा:त्वालय, चुक चुकय तक्क पार्किङ्ग सुविधा बिया: वयाचंगु दु । थ्व छगु थौकन्ह्य कमे याना: नयेगु छगु धिसिला:गु लजगा: कथं जुया: वयाचंगु भीसं खंकेफु । तर थुकियात ज्यंकेगु नितिं धा:सा सम्बन्धित पक्षं उलि ध्यान बियाचवलंगु खनेमदु । थौकन्ह्य स्वनिगलय् मनुतयगु जनसंख्या जक अप्वया: वगु मखु सवारी साधन नं उलि हे अप्वया: वयाचंगु दु । उलि जक मजुसे थौकन्ह्य छखा छैय हे

छग: जक मोटरसाईकल मखु निग: निग: मोटरसाईकल दया: वयेधुंकल । उलि जक मगाना: हाकनं गाडी तक्क न्याना: समाजय थ:गु व्यक्तित्वया म्हसीका वीगु कथं नं सवारी साधन न्यायेगु याना: वयाचंगु दु । थुलिं जक मगाना: मनुतयसं पार्किङ्ग यायेगु थाय मदया: लँ सिथय तक्क नं पार्किङ्ग यानाचंगु दु । थ्व समस्याया समाधान ज्यंकेगु स्वया: नं थुकिं विकराल रुप कयाचंगु दु । थुगुसी थ्वहे विषयसं न्यूरोड लागाय मोटरसाईकल पार्किङ्ग यायेत थाय माला: चर्चापिं भाजु/मयजुपिनिगु विचा: कायेगुपाखे भी वने । जिगु नां सुरेन्द्र श्रेष्ठ ख: । जि थन थ:गु ज्याया नितिं थनतक्क वयागु ख:, गाडी वयेगु स्वया: मोटरसाईकल वंसा वरु याकनं नं थ्यनी, थ:गु गन्तव्यतक्क नं याउंक थ्यंकेफइगु धइगु मनसाय नं वयागु ख: तर थन मोटरसाईकल दिकेगु नितिं थायतक्क मदयेधुंकल । लँ वच्छि धइये पार्किङ्ग नयाचंगु दु । उखे वंसां हाउस फूल थुखे व:सां हाउस फूल । मेगु ला खँ हे त्व:ते पार्किङ्ग यायेगु नितिं दयेकात:गु पार्किङ्ग एरियाय तक्क थाय मदु धका: अ:खतं उमिगु व्व: नया: वयेमा:गु अवस्था दु । थुकिइ यँ महानगरपालिकां ला:ला:पित पार्किङ्गया नितिं टेण्डर बिया: थज्या:गु समस्या ववलंगु थें खनेदु । स्वयम् महानगरपालिकां हे थज्या:गु खँय ध्यान वीमा:गु आवश्यकता दु । मखु धइगु ख:सा थ्व समस्या ज्यनेगु स्वया: भन् अप्वया: वइगु निश्चित दु । मनुत जुइगु थाय तक्क मदयेधुंकल, पार्किङ्गया वांलाक्क व्यवस्थित मजुया: उकिं वीर अस्पतालया न्हय:ने न्हापा गुगु पार्किङ्ग याका: त:गु ख: आ: उगु थासय पार्किङ्ग मयाकुसे खुल्ला मञ्चय पार्किङ्ग चीकूगु दु । अथेहे मेमेपिसं नं थज्या:गु हे थाय्या व्यवस्था याना: पार्किङ्गया सुविधा सुलभ यायेमा:गु खनेदु । वयकलं न्हय:थनादीगु खँ पक्का नं ख: । थौकन्ह्य यदि व्यवस्थित रुप भीसं पार्किङ्ग

यायेगु ख:सा सुरक्षित थाय मालेमा:गु दु । अथेहे छम्ह मयजुया विचा: न्यनेगु पाखे वना: वलय वयकलं धयादी : स्वनिग:या दकले अव्यवस्थित थाय धइगु हे यँ जुइधुंकल । सायद् राजधानी जूगुलिं नं थये जूगु जुइमा: । पार्किङ्गया दकले अप्व: टेन्सन धइगु हे यँ वलकि हे ख: । यल व ख्वपय जिं थज्या:गु समस्या गबले मखना: । हाकनं थन थुलि जक मखु कि एक घण्टा पार्किङ्ग या:सा भितका व स्वया: अप्व: पार्किङ्ग यातकि घण्टै पिच्छे भा: थहाँ वनाचंगु दु न्हिछिया सच्छि तका तक्क कायेगु यानाचंगु दु । बजा: भा: वरु उलि थहाँ वनिमखु जुइ तर पार्किङ्ग यायेगु रेट धा:सा घण्टै पिच्छे अप्वया: वनाचंगु दु । थुकियात नियन्त्रण यायेमा:गु दु । थुकिया सम्बन्धित पक्षं विचा: याना: इलय हे थ्व समस्याया समाधान याये हथाय जुइधुंकल । थौकन्ह्य यँ वयेत नं आ: साईत स्वया: वयेमा:गु ई वयेधुंकल । मखुसा जामय लाइगु छता अले गन्तव्यय थ्यनेधुंका: पार्किङ्गया दकले त:धंगु समस्या ववलना चंगु दु । उकिं थ्व पार्किङ्गयात वांलाक्क व्यवस्थित याना: लँजुवा:तयत नं सुविधा वीगुपाखे पार्किङ्गया टेण्डर कया:त:पिसं थुखेपाखे विचा: यायेमा:गु खनेदु । तर उमिसं टेण्डरं कायेधुंका: धइगु ला थ:गु व्यापार व्यवसाय तायेका: उकियात उलि वास्ता यानाचंगु खनेमदु । थ्व समस्या ज्यंकेगु ख:सा यँ महानगरपालिकां पला: ल्हवनेमा:गु दु । गबलेतक्क सम्बन्धित पक्षं थ:गु ज्याया



भाला: मेपित बिया: थ:पिं मेमेगु ज्याय न्हय:ज्याना च्वनि अबले तक्क थ्व समस्या समाधान जुइमखु । उमिसं नगर प्रहरीतयत छयला: फुटपाठ पस:त चीकेफु थ्व समस्या ज्यंके मफु धइगु जुइमखु । वयक: मयजुं प्वंकादीगु विचा: छिकपिसं पक्का नं पायछि हे ताल जुइ छायधा:सा महानगरपालिकां नगर प्रहरीतयत छयला गथे फुटपाठ पस:यात व्यवस्थित यानाचंगु दु थुकथं हे थ्व पार्किङ्गया समस्यायात नं व्यवस्थित यायेमा:गु आवश्यकता जुइधुंकूगु दु । भीसं नं थ्व खँय विचा: यायेमा: कि भी ता:पाक वनेमाल धा:सा जक थ:गु निजी सवारी साधन छयलेगु याये, मखु असनं न्यूरोड तक्क जक वनेगु ख: धइगु ख:सा भी वरु न्यासि वना: हे थ्यंकेफु उकिं थज्या:गु विचा: भी सकसियां यायेफत धा:सा पार्किङ्गया समस्या छु भचा जक जूसां नं व्यवस्थित जुइगु खनेदु । उकिं थज्या:गु खँय भी स्वयम् नं सचेत जुइमा:गु आवश्यकता दु । थुकियात दुवाला: स्वल वा मेपिं पासापित नं छक्व: थुइका बिल धा:सा सायद् थ्व अव्यवस्थित पार्किङ्ग व्यवस्थापाखें भीपिं थ:थम्हं नं तापाये फइगु जक ख:कि ?

**वि हृदयान्ना**  
**मिन्नना**

“नेपा: स:” वा:पौया सम्पादक व नेपालमण्डल डटकमया संस्थापक दज: **ई.भाजु सुभाषराम पञ्जापति** **ई. मयजु चेतना शाक्य**नाप जीवन ह्वंगुया लसिताय वयक:पिनिगु त्यपु जीवन सुया लायेमा धका: कामनायासि **मिन्तुनाच्वना ।**

नेपा: स: वा:पौ  
नेपालमण्डल डटकम

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

## नेपालभाषा परिषदय् बाखं मुँज्या

यें (नेपा: स:)

नेपालभाषा परिषदया ग्वसालय् परिषदया छैय् थौं कन्हय् नियमित रूप साहित्यिक गतिविधित न्ह्याका: वयाच्वंगु दु । थ्वहे भवलय् थ्व वालय् निम्ह बाखं च्वमिया बाखनय् छगू सहलह ज्याभवः जूगु खः । बाखं च्वमि केदार 'सितु'या "इरुथरु" व विजयरत्न असंबरेया "हिलावंगु भुखाय" बाखंयात कया: जूगु उगु ज्याभवलय् थीथी व्यक्तिपिसं बाखंया थीथी पक्षयात दुवाला: थःथःगु विचा: प्वंकूगु खः । परिषदया छयाञ्जे नविन चित्रकारया कजित्वय् जूगु उगु ज्याभवलय् चित्रकार भाजु नेवा: भायया बाखंया ट्रेण्ड आ: वया: बुलुहु हिला: वयाच्वंगु दु । तर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया साहित्य ख्यलय् तक थ्यने मफया च्वंगु खं कनादिल । थये सहलह नियमित रूप जुया च्वन धा:सा बाखंया स्तर अवश्य नं थहाँ वनि धका: नं धयादिल ।



उगु सहलह ज्याभवलय् मंगलमान शाक्य, मंगलनारायण जी, शशिकला मानन्धर, मीना बज्राचार्य, दिव्या ताम्रकार, केशरी लक्ष्मी मानन्धर, नारद बज्राचार्य, बट्टी 'वेदना', हरिकृष्ण डंगोल, ध्रुव मधिकर्मि, रा. मानन्धर, सुनिल बज्राचार्य, रामबाबु श्रेष्ठ, प्रेरणा शाक्य, श्रीराम श्रेष्ठ, रमा तुलाधर, शरद कसाः, मोक्षबहादुर अमात्य व नरेशवीर शाक्यपिसं नं ब्वति कयादीगु खः ।

## अजः मिखा:या प्रिमियर

यें (नेपा: स:)

ता:ई न्हयःनिसं हुइना भुइनाय वयाच्वंगु न्हूगु नेवा: सँकपा: "अजः मिखा:"या प्रिमियर शो थनया विश्वज्योति हलय् ब्वचा:गु दु । 'जिमिगु सः'या निगूगु पिथना:कथं पिल्वःगु "अजः मिखा:"य् वैश दिनवलय हे विधुवा जीवन हनेमालिम्ह छम्ह मिसाया जीवनया बाखं न्हयव्वया: तःगु दु ।

थ्व सँकपा:या निर्देशक मानिक उराय् खःसा बाखं व सम्पादन नं वयकः भाजु या:गु हे खः । छयाञ्जे देवआनन्द शिल्पकार, संगीत गोविन्द हयुमत व मनराजा नकःमि, म्यै च्वमि पुष्पराज श्रेष्ठ व प्रकाशलाल जोशी खःसा थुकिइ सुशील राजोपाध्याय, रेवन्तलाल श्रेष्ठ, मैयाँ महर्जन, पूर्णिमा शाक्य, शुभलक्ष्मी मानन्धर, नृपेन्द्र मायकेँ, विकेश प्रधान, नीरकमल लगायत राजु महर्जनया गेस्ट रोल दुगु थ्व सँकपा:य् स्वरूप शाक्य, नविना मानन्धर व सविना जोशीपित न्हापांगु खुसिइ पदाय् न्हयःव्वयेहःगु



**सिक्किमया नेवा: गुथि :** सिक्किमयें वयाच्वनादीपि सिक्किम नेवा: गुथिया मीना प्रधानयात छगू ज्याभवःया दथुइ बाखं दबूया कजि भाजु लक्ष्मण राजवंशी हना: पौ लःल्हाना: च्वनादीगु छगू लू । उकिया नापनापं गुथिया दुजःपित नं ढाकाया गा व हाकु तपुलिं पुइका: नापं हनेगु ज्या जूगु खः ।

दु । प्रिमियर शोया भवलय् 'जिमिगु सः'पाखें "अजः मिखा:" या कलाकार व प्राविधिकपित मतिनाया चिं नापं लःल्हायेगु ज्या जूगु खः ।

## किंन्हयत्वःगु वक्तृत्वकला क्वचाल



यल (नेपा: स:)

परियति वक्तृत्वकला प्रतियोगिता संरक्षण समितिया ग्वसालय् विश्वमैत्री विहार मंगलय् किंन्हयत्वःगु वक्तृत्वकला धेंधेंबल्ला: कासा क्वचा:गु दु ।

भिक्षु भद्रिय महास्थवीरपाखें शील प्रार्थना याना: न्ह्याकूगु उगु ज्याभवलय् डी.ए.भि. स्कूलया सुनयना योगी न्हाप ला:गु खसा सिचु शाक्य ल्यू व लालबहादुर तामाङ्ग लियांल्यू ला:गु खः । ज्याभवलय् न्हाप

ला:म्हेसित रनिङ्ग शिल्ड लिसे सिरपा: व टूफि, ल्यू व लियांल्यू ला:पित सिरपा: व टूफि लःल्हा:गु खः ।

ज्याभवलय् सुवर्ण छत्रपुर विहार, धापाखेल बुद्ध विहार, आदर्श सरल मा.वि., पाटी विहार, नगदेश बुद्ध विहार परियति केन्द्र, चेतन बोधन, डी.ए.भि. स्कूल, मुनी विहारपाखें सरु राजथला, सविना घले, लालबहादुर तामाङ्ग, निशा प्रजापति, रविन नापित, सिचु शाक्य, सुनयना योगी व निभा: कोजुपिसं ब्वति का:गु खः । प्यंगू कथंया कर्मक्लेश, प्यंगू कथंया पापकर्म सम्पत्ति नाश जुइगु हुनित, प्यंगू सर्त व असल पासापिं व कुलपुत्रं श्रमण ब्राम्हणप्रति यायेमा:गु कर्तव्य थुपिं स्वंगू विषयसं परियति विद्यार्थीपिसं थःथःगु विचा: प्वंकूगु खः ।

ग्वसा: खल:या नाय: भाजु आशाकाजी महर्जनया मू पार्हासुइ जूगु उगु ज्याभवलय् भिक्षु विपस्सीं व समितिया नाय: विष्णुरत्न शाक्यं न्वचु वियादीगु खः । ज्याभवलय् समितिया संरक्षक भाजुपिं मोतीलाल शिल्पकार व पुलांम्ह यलया मेयर बेखारत्न शाक्यपिसं सिरपा: लःल्हानादीगु खः ।

## सिक्किम नेवा: गुथियात हन



यें (नेपा: स:)

बाखं दबूया ग्वसालय् थन छगू ज्याभवःया दथुइ सिक्किम नेवा: गुथियात सम्मान या:गु दु । थनया सिद्धार्थ वनस्थली इन्स्टिच्युटय् जूगु उगु हना: ज्याभवलय् सिक्किम नेवा: गुथिया मीना प्रधानयात बाखं दबूया कजि भाजु लक्ष्मण राजवंशीजुं हना: पौ लःल्हानादीगु खः ।

सिक्किमयें वःगु नेवा: पुचःया सकल दुजःपित बाखं दबूपाखें खादां क्वःखायेका: लसकुस या:गु खःसा मिसा दुजःपित ढाकाया गा व मिजं दुजःपित हाकु तपुलिं पुइका: हनेगु ज्या जूगु खः ।

हना: ज्याभवलय् बाखं दबू संयोजन पुचःया दुजः प्राज्ञ रीना तुलाधरं लसकुस न्वचु वियादीगु खःसा राजा शाक्यजुं बाखं दबूया म्हासीका वियादीगु खः । सिक्किम नेवा: पुचःपाखें भाजु गणेश प्रधान व मयजु मीना प्रधानं थःथःगु नुगः खं प्वंकादीगु उगु ज्याभवलय् बाखं दबूया कजि लक्ष्मण राजवंशीजुं संसारया न्ह्या:गु थासय् च्वंसां नं नेवा: दक्वः नेवा: हे खः धका: धयादीगु खः ।

स्वंगू ब्वय् ब्वथला तःगु उगु ज्याभवःया न्हापांगु ब्वय् बाखं दबूया थीथी पक्षयात कया: नं सहलह जूगु खः । उगु सहलह ज्याभवलय् लक्ष्मण राजवंशी, राजा शाक्य, शाक्य सुरेन, मथुरा साय्मि, मीना बज्राचार्य लगायत थीथी वक्तातय्सं नुगः खं प्वंकादीगु खःसा मेगु ब्वःकथं "बाखं दबू" पत्रिकाया च्यागूगु ल्या:या उलेज्या लक्ष्मण राजवंशीजुं यानादीगु खः ।

# सुवास नेम्वाङ्गं जेठ १५ गते या:गु षड्यन्त्रया लिच्चः

जनतां म्याण्डेट निर्दया नितिं जक ब्यूगु जूसां नं दलया नेतातय्सं संविधान दयेकेगु नितिं धका: मेगु निर्दय म्याद थप यायेगु ज्या जूसां अन्ततः संविधान हे मध्येकुसे वंगु जेठ १४ गते चान्हय् संविधानसभा विघटन जुल । अथे संविधानसभा विघटन जूगुलिं जेठ १४ गतेयात कया: थीथी कथंया व्याख्या यायेगु अले छगू पक्ष मेगु पक्षयात द्वपं वीगु ज्या तर्क निरन्तर रूपं यानाच्वंगु दु ।

संविधानसभा विघटन जूगुया हुनि छगू राजनीतिक दलं मेगु राजनीतिक दलयात द्वपं वीगु याना: वयाच्वंगु दु । अले लिपांगु इलय् वया राजनीतिक दलतयगु दथुइ ल्वापु भन् भन् तच्च्या: वंगु दु सहपरिगु मन्त्र जके जपेयाना नेतातय्सं धंगु दु ।

धोवादीनिसं संविधानसभा विघटन जूगुया हुनि छगू राजनीतिक दलं मेगु राजनीतिक दलयात द्वपं वीगु याना: वयाच्वंगु दु । अले लिपांगु इलय् वया राजनीतिक दलतयगु दथुइ ल्वापु भन् भन् तच्च्या: वंगु दु सहपरिगु मन्त्र जके जपेयाना नेतातय्सं धंगु दु ।

कांग्रेसया नेतृत्वात स्वीकार याना संविधानसभाया चुनाव यायेगु धका: अडान कयाच्वंगु दु । उखे कांग्रेस, एमाले लगायतया विपक्ष दलतयगु मंका: मोर्चा धा:सा न्हापां प्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराईया राजीनामा अनलिपा जक मेमेगु विषययात कया: सहलह व्याका: सहमति यायेफइ धयाच्वंगु दु । थ्व ल्याखं स्वयेबलय् दलतयगु दथुइ खास हे अःपुक सहमति जुइगु सम्भावना ता:पानाच्वंगु दु धा:सां छुं पाइमखु । अयनं दलया नेतातय्सं धा:सा सहमति सहमति धका: मन्त्र जपेयायेथें याना: जपेयानाच्वंगु दु कि सहमतिया विकल्प मदु धका: । सहमति गबलें मयायेगु अले सहमति धायेगु नं गबलें हे मत्वःतेगु कासा दलया नेतातय्सं यानाच्वंगु दु ।

वास्तवय् आ:या गुगु कथं परिस्थिति ब्वलनाच्वन थ्व फुक्कया हुनि धइगु यच्चःसिनं जेठ १४ गते चान्हय् संविधानसभा विघटन जूगुलिं हे खः धका: थुइकाच्वंगु दु । तर नेपा:या

राजनीतिक घटनाय सुलाच्वंगु खं मात्तुमाला: वनेगु इलय् धा:सा मेगु नं छगू हुनि खुलासा जूगु दु । व खः संविधानसभा विघटन जेठ १४ गते जूगुया कन्हय् खुन्हु जेठ १५ गते तत्कालिन संविधानसभाया नायः नापं व्यवस्थापिका संसदया सभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङ्ग पड्यन्त्रकारी कथं राष्ट्रपतियात पौ च्वया: ब्यूगु खः । जेठ १५ गते तत्कालिन सभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङ्ग राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवयात छगू पौ च्वःगु खः । उगु पौ धइगु वयकःया व्यक्तिगत खं नं मखु संविधानसभा विघटन जुइधुंक्गु अवस्थाय व्यवस्थापिका संसद नं विघटन जुल धका: खः ।

संसद विघटन जुइगु खं अन्तरिम संविधानय् न्हयःथनातःगु हे मदु । उलि जक मखु संसद विघटन धइगु मेगु संसद वलकि जक जुइ धइगु संसदीय मान्यता दुगु जूसां नं नेम्वाङ्ग राष्ट्रपतियात संसद विघटन जुल धका: गुगु कथं पौ च्वल थ्व तसकं रहश्य

जुया: ब्यूगु दु । अथे संसद विघटन जुल धका: सभामुखं हे च्वया: ब्यूगु हुनिं हे वर्तमान सरकारयात कामचलाउ सरकार धका: राष्ट्रपतिं धा:गु खः । अथे राष्ट्रपतिं कामचलाउ सरकार धका: घोषणा या:गु नं मेगु गल्ती जूगु दु । मेगु सरकार ल्ययेगु प्रक्रियाय वनीगु इलय् जक सरकार कामचलाउ जुइगु खः तर प्रक्रियाय हे मर्वनीगु इलय् राष्ट्रपतिं कामचलाउ सरकार धका: घोषणा यायेवं समस्या जुया: ब्यूगु खः ।

जब व्यवस्थापिका संसद पुनर्स्थापनाया नितिं सर्वोच्च अदालतय् नेपाल सद्भावना पार्टीया नायः सरिता गिरी रिट दायर यानादिल उगु इलय् राष्ट्रपति ज्याकूपाखें सर्वोच्चय् छवया: हःगु पतिइ तत्कालिन सभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङ्ग जेठ १५ गते व्यवस्थापिका संसद विघटन जुल धका: पौ छवया: हःगु दु धका: प्रमाण पेश या:गुलिं हे वास्तवय् सुलाच्वंगु थुगु कथंया षड्यन्त्र खुलासा जूगु खः ।

नेपा:या राजनीतिइ जुइगु जनतायात भंगः लाना: गोप्य कथंया कासा तर्क यानातःगु दु धका: स्पष्ट जूगु दु । दुने दुने अज्वःगु कथंया कासा जुया:च्वनीगु थासय् गुगु कथं सकलसिनं सिद्धक नेतातय्सं सहमति याइ धका: आशा यायेगु ।

थौनेपा:या राजनीति थुगु कथं भन् भन् स्वतन्त्रतया वनाच्वंगु दु । निकास विडफइगु सम्भावना भन् भन् म्हे जुया: वनाच्वंगु दु । सहमति मयासे विमति याना दलत ल्वापुइ वनीगु सम्भावना नं अप्चया: वनाच्वंगु दु ।

अभ नं यदि थ्व देय्यात निकास वीगु खःसा व्यवस्थापिका संसद सक्रिय यायेफइगु सम्भावना दु । सरकारं निर्णय याना: राष्ट्रपतियाथाय् छवया: राष्ट्रपति संसदया मुँज्या इनाप यात धा:सा चुनावय् वनेमा:सां बाय् संविधानया धारा संशोधन यायेमा:सां अले न्हूगु अन्तरिम संविधान जारी याना: वनेमा:सां लँ चालीगु अवस्था दु । यदि संसदयात सञ्चालन याना मवन धा:सा एकीकृत माओवादी, कांग्रेस, एमाले व मधेशी मोर्चा

## बिचाः

श्रीकृष्ण महर्जन

जक जवरजस्त कथं सहमति यात धा:सां उकियात नेकपा माओवादी स्वीकार यायेफइमखु धायेधुंक्गु अवस्था दु । अथेहे मेमेगु दलतय्सं नं स्वीकार मयात धा:सा भन् गोलमाल जुइ ।

उकिं आ:या अवस्थाय् दलया नेतातयगु दथुइ सहलह व्याका: निकास वीगु छगू निकाय मा:गु दु । व धइगु व्यवस्थापिका संसदयात सक्रिय यायेगु खः । अथे जुया: थ्व इलय् दलतय्सं व्यवस्थापिका संसदयात सक्रिय यायेगुपाखे वन धा:सा दकले बांला:गु उपाय जुइ मखुसा आ:या अवस्था छगू कथं धायेगु खःसा अन्तरिम संविधानं पिहाँ वनाच्वंगु दु । राष्ट्रपतिया पला:निसं हरेक ज्या अन्तरिम संविधानं पिहाँ वनाच्वंगु अवस्थाय् थज्या:गु ई ता:हाकः जुलधा:सा अराजकता ब्वलना देशय् भन् हे तःधंगु समस्या वयेफु धका: नं थुइकेमा:गु ई वःगु दु ।

## गंगाम स्टायाल

**नेपालय्  
सुरेश किरण**

थौं कन्हय् गंगम स्टायाल धा:गु डान्स छपु विश्वय् लोकं हवानाच्वंगु दु । 'हेऽऽ सेक्सी लेडी, ओपन गंगम स्टायाल' धाइगु थ्व डान्स संसारय् छाय् थपायसकं लोकं हवात खः मसिउ । न्ह्याम्हेसिया म्हुतुइ नं वहे म्येँ - गंगम स्टायाल । तर भीत धा:सा छु निं छु । भीथाय् थ्व प्रचण्ड धा:पिं, माधव नेपाल धा:पिं, सुशील कोईराला धा:पिं नेतातय् डान्स जक छु गंगम स्टायाल स्वयां कम दु ला ? कमरेड प्रचण्ड भी नांजा:म्ह हिरोनी रेखा थापालिसे डान्स या:गु ला भीसं स्वयागु हे जुल । हुंकेन तिंख्यलय् वयकलं रेखा थापालिसे डान्स यानादीगु खः । व नं छु गंगम स्टायाल स्वयां कमगु डान्स मखु । माधव नेपाल ला भन् तीजय् नं डान्स याइम्ह, देउसीइ नं डान्स याइम्ह । वयक:या डान्सयात नं गुगु गंगम स्टायालं ध्वये फइगु खने मदु । आ: बाँकी दर्न सुशील डान्स, उकुन्हु वयकलं बसन्तपुली म्येँ हाला: क्यना हे दिल । व कार्यक्रमय् जि नं दुगु । दबुली भाषण यायां वयकलं आ: जिं म्येँ छपु नं हाले धा:बलय् जिं स्वये आ: गंगम स्टायाल मखा हालीगु जुइ धका: बिचा: यानागु । अनुमान यानादिसें, सुशील कोईरालाया म्हुतुं गंगम स्टायाल म्येँ पिहां व:गु जूसा गथे चवनीगु जुइ ? तर वयकलं गंगम स्टायाल हालामदी । मेगु

हे हालादिल । तर गुगु हालादिल, व गुगु गंगम स्टायाल स्वयां कम मजू । भी देय्या घघरान घघरान नेतातय् प्याखं स्वयाचवनापिं जूगुलिं खः ला मसिउ, कोरियन गंगम स्टायालं उलि मन साला मका: । कोरियन गंगम स्टायाल व नेपा:या गंगम स्टायाल दथुइ पा:गु थुलि जक खः कि कोरियन गंगम स्टायालय् म्येँया नापनापं हे बाजं नं वइ, ताल नं वइ । नेपा:या गंगम स्टायालय् धा:सा प्याखं जक थन चवना: ल्हुइ, बाजं मेथासं हे थाना हइ । मेथासं थाना ह:गु बाजंया तालय् थन चवना: प्याखं हुलेमा: । उकिं नेपा:या गंगम स्टायालय् गबलें गबलें तत:धंगु मिस्टेकत जुयाचवनेय: । तर जूसां छु मपा: । मिस्टेक जुल कि भन बांला: । नेपा:या नेतातयसं क्यनीगु गंगम स्टायाल विश्वन्यकं ला उलि पपुलर मजू तर भी ज:लाख:ला देय् भारतया छुं छुं विशेष लागाय् धा:सा तसकं लोकंहवा: । भारतया नं फुकथासं मखु, अनया साउथ ब्लक धा:गु थासय् नेपा:या गंगम स्टायाल लोकंहवा: । अनया साउथ ब्लकय् च्विपिनि गंगम स्टायाल स्वये मास्ते वल कि नेपा:पाखे माइक स्वका: म्युजिक थाना हइ हं, अले थन प्याखं हूगु स्वया: मज्जा कयाचवनी हं । थुकिया लागिं साउथ ब्लकया म्युजिसियनतय्त सुभाय् हे बीमा: । छाय्धा:सां उमिगु म्युजिकं याना: भीसं नं गंगम स्टायाल स्वये दयाचवने । आशा याये, कन्हय् भीगु नेपाली गंगम स्टायालं नं विश्वय् तहल्का मच्चे याइ जुइ । ■

## कुँखिनेगु स्वया: नं बांलाकेगु नितिं सल्लाह बियादिसँ

नेपालभाषाया सँकिपा: 'ख्या: वल ख्या: वल'सं थ:गु मू भूमिका म्हितादी धुंक्मह वयक: मयजु ख: सुशिला (सुजी) श्रेष्ठ । वयक:यात कलाकारिता छयलय् यक्वसिनं सुजी धका: म्हस्यु धका: धयादीम्ह वयकलं स्कूल ब्वनेगु इलय् म्येँ हालेगु, नाटक म्हितेगु, डान्स



यायेगुया लिसलिसे ईसीआर एफ.एम.य् छम्ह ज्याइव: न्ह्याकामि नं जुयादी धुंक्गु दु । थौंकन्हय् वयक: कलाकारिता क्षेत्रया नापनापं थ:गु ब्वनेगु ज्यायात नं निरन्तरता बिया: चवनादीगु दुसा शिक्षाकथं बी.बी.एस. थर्ड एअरया जाँच बिया: चवनादीगु दु । वयक: थौंकन्हय् यलया लुभुसं चवनादी वयक:लिसे 'नेपा: स:' वा:पौपाखें यानादीगु खँल्लाहवाया थन न्हय:ब्वयाचवना :

**थौंकन्हय् छुकि त्यस्त जुया: चवनादिया ?**

थौंकन्हय् जिगु जाँचया ई ख: उकिं मेमेगु क्षेत्रय् उलि ध्यान मव्यूसे जाँचया नितिं विशेष तयारी याना: चवनागु दुसा थ:गु छँ ज्याय् भचा व्यस्त जुया: चवनागु दु ।

**कलाकारिता क्षेत्रय् गुकथं ला: वल ?**

दाई हरिश तण्डुकारया स्वापुतिं जि थ्व सँकिपा: ख्यलय् ला:व:गु ख: । वयक:या हे ग्वाहालि लिसे ह:पा: तिवलं जिगु न्हापांगु सँकिपा:कथं 'ख्या: वल ख्या: वल' सं थ:गु भूमिका क्यनागु ख: ।

**थ्व क्षेत्रय् वयेगु नितिं ह:पा: तिव: गनं दत ?**

सर, मिस व मां, बा:पिनिगु ह:पा: व तिवलं जित: थ्व क्षेत्रय् वयेगु हव:ता: चूला:गु ख: ।

यदि वयक:पिनिगु ग्वाहालि मदुगु जूसा थौं जि थ्व क्षेत्रय् मलाइगु जुइ ।

**गतिष्यय् वना छु जुइगु लक्ष्य दु ?**

छम्ह सफलम्ह कलाकार जुइगु विशेष याना: नेपालभाषा सँकिपा: ख्यलय् उकिया नापनापं जि छम्ह म्यानेजमेन्ट ब्वनाचवनाम्ह विद्यार्थी जूगु नातां बैकर्स जुइगु लक्ष्य नं तया: तयागु दु ।

**पारिश्रमिक गथे दु थ्व क्षेत्रय् वया: ?**

आ:तक्क ला मदुनि, तर लिपा वना: बीगु व्यवस्था याना: वनेमा, यदि थुकियात व्यवसायिक रुप बीगु ख:सा ।

कन्हय् वना: कलाकारपिसं नं मेहेनत अप्क: याइ । थुकिया नितिं थ:म्हं निं दकले न्हापां थ:गु धिसिला:गु भूमिका न्हय:ब्वये फयेकेमा: ।

**आ:तकयादुने जीवन्त्य ल्म:मके मफुगु घटना छुं ?**

न्हापा स्कूलया इलय् बहनी क्लास कायेत सरं स:तुगु इलय् पासापिं फुक्कं मिले जुया: क्लासय् मचवंसे फुक्कं मिले जुया: पिने सुला: चवनागु ख:, लिपा सर क्लासय् व:बलय् सुं हे मदुगु खना: सर तसकं अजू चाल: थज्या:गु ज्या याना: थ:पिं तसकं लयता:गु ख: ।

**- सुजी श्रेष्ठ, कलाकार**

वास्तवय् थथे यायेमज्यूगु ख: तर सरं बहनी नं क्लास कायेगु धका: धा:गुलिं जिपिं फुक्कं मिले जुया: सरयात उकथं व्यवहार यानागु ख: थ्व घटना जीवनय् थ:म्हं यानागु गलित नं ख:सा थ्व गबलें ल्व:मनि हे मखुगु छुगु दुर्घटना नं ख: ।

**कलाकारिता क्षेत्रयात मनूतयसं उलि बांला:गु लजगा:कथं कारेगु यानाच्वंगु खनेमदु ? छिं छु घयादी ?**

थौंकन्हय् ई हिला: वनेधुंक्गु दु । थुकियात यदि मनूतयसं बांला:गु नजरं स्वयेमफुत धा:सा भीगु भाषा, कला, संस्कृति नं न्हना: वनी धइगु खँयात बांलाक्क वा:चायेकेमा: येँ ता: ।

उकिं सुं नं मनूतयत कुँखिनेगु स्वया: नं उकियात बांलाकेगु नितिं सर-सल्लाह बिया: ह:पा: तिव: बीगु पाखे वनेमा:गु आवश्यकता जुइधुंक्गु दु ।

**दकले लिपा ...**

दकले लिपा जित: महमस्युपिसं म्हसीकेगु कथं गुगु कुत: अले ह:पा: तिव: बिया: अफ न्हय:ने न्ह्यांवनेगु नितिं थुगु 'नेपा: स:' वा:पौपाखें जित: थाय् बिल उकिया नितिं छिंकिपंत यक्व यक्व सुभाय् देछायाचवना ।

अन्त्य थुगु पत्रिका स्वयादीपिं सकलें हनेबह:पिं भाजु/मयजुपिंत जिं थ्व छता खँ इनाप यायेकि प्राय: मनूतयसं कलाकारिता क्षेत्र वांमला:गु धका: बिचा: याइ । उकिं फुक्क मनूत अथे जुइमखु, नकारात्मक सोच तयामदीत इनाप यानाचवना । ■

## सुजीयात दकले य:गु

य:गु नसा :	सुकुटी
य:गु त्वँसा :	कोक
य:गु गायक :	सुगम पोखरेल
य:गु गायिका :	अञ्जु पन्त
य:गु कलाकार :	लक्ष्मीकुमार महर्जन व कृष्णभक्त महर्जन
य:गु थाय् :	पोखरा
य:गु रंग :	वचुंगु
मेमेगु :	पासापिं नापं न्हू-न्हूगु थासय् चा:हयगु वनेगु आदि ।

## पोखराया गुप्तेश्वर महादेव गुफा

**गन्तव्य  
बसन्त महर्जन**

पर्यटनया छगू लोकंहवा:गु गन्तव्य, पोखराय् वनीपिं मध्ये फेवाताल मर्थ्यापिं व 'बोटिड' मया: धयापिं म्हो हे जक जुइ । गुलिसिया नितिं ला पोखराया पर्याय हे फेवाताल ख: । बाँ (बाँध) पना: फेवाताल दयेका: त:गु ख:सा बाँ पितछवया: त:गु ल: खुसिया रुप काकां पश्चिमपाखे न्ह्याना:लि छोरेपाटन थ्यंका: छगू हवतय् फुक्क ल: क्वब्बा:

वनी । थ्व थाय् 'डेभीज फल' नामं नां जा: । हवतय् कुहाँ वनाच्वंगु थ्व ल: अर्थात 'डेभीज फल' स्वयेत नं पर्यटकत मो मो थ्यनाचवनी । स्थानीय भासं पातले छाडगो धाइगु थ्व थासय् स्वीस दम्पती मो ल्ह्या: च्वंबले कला:म्ह 'डेभी' चुइका: क्वत यंकूगु जुयाचवने अले वया: हे नामं 'डेभीज फल' नां च्वंगु ख: ।

'डेभीज फल'य् कुहाँ वनाच्वंगु ल: गन वनीगु जुइ ? यक्व:सिया न्हयस: थ्व हे जुइ । म्हय् खिपंत चिना: क्वय् कुहाँ वपिसं दुने त:धंगु पुखू दु नं धाल । थनं स्वंगू किलो मिटर ता:पाक्क थ्व हे ल: पिचाया दक्षिणय् पुऽसे खोलाय् ल्वाक:ज्या: वनीगु ख: । छुं दँ न्हय: पोखराय् गुफा छगू लुयाव:गु समाचार पिदन । गुफा हे जक लुया:व:गु ख:सा ला साधारण खँ जुल तर गुफाय्

दुहाँ वने बले डेभीज फलं क्वब्बानाच्वंगु भवाला (भरना) क्वं खनेदुगु खं सकसितं रोमाञ्चित याना विल । थुकिया नां 'गुप्तेश्वर महादेव गुफा' च्वन ।

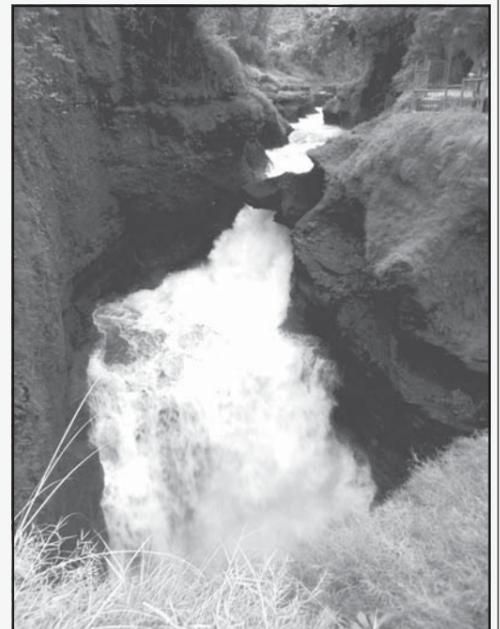
गुप्तेश्वर महादेव गुफा छोरेपाटनस्थित 'डेभीज फल' पश्चिमय् लँ धुंका: लँया क्वसं दु । थौंकन्हय् गुप्तेश्वर महादेव गुफा व्यवस्थापन समितिं स:शुल्क प्रवेश याके बियात:गु दु । 'डेभीज फल' वनीपिं फुक्क थन गुफा दुहाँ वनामच्वं । थन वनेगु ख:सा अलग हाकनं धेवा पुलेमा: । न्ह्यागु थजु, थौंकन्हय् पोखराय् थ्व छगू नं पर्यटनया छगू आकर्षण जुइधुंकेल ।

गुप्तेश्वर महादेव गुफाय् पश्चिम स्वया: ४० मिटर ति दुने त्वाथलं कुहाँ वनेधुंका: महादेवया थाय् वइ । साधारणत: मनूतयत अन तक हे जक छवइगु ख: । अन जि वनावले मेमेपिं हे न्याम्ह खुम्हं मल्याक दु । व्यवस्थापन समितिं हे छम्ह मचा नं लिसें छवया ह:गु उखेथुखे मयायेमा धका: जुइ । अनं नं न्हय:ने दुहाँ वनेज्यु लँ दु, तर तालं ग्वया:तल । लिसें व:म्ह मचायात तालं चायेका: बिइत धया तर

माने मजू । न्ययतका धेवा बिया: बले धा:सा तालं चायेका बिइत तयार जुल । तर याक:चित्त जक दुत छवये मछिन । मेपिंत नं वनायंकां छुं जुइगु ला ख हे मखु । जिपिं सकलें दुहाँ वना । वनेत ला दना: हे वने ज्यु । गनं गनं बह: कया: जक वनेफु । गुफा ला त:कूगु हे जुयाचवने । बह: काकां कुहाँ वँव याना । महादेवया थासं १४० मिटर ति कुहाँ वनेधुंका: दिना: । दुहाँ वनेगु उलि हे जक ख: । अन 'डेभीज फल' क्वब्बाना च्वंगु ल: खुसि जुया: न्ह्यानाचवने । अनं थस्वयेबले 'डेभीज फल'या भवाला बांलाक हे खनेदु । गुफाय् दुहाँ वनेबलय् जवय पाखे मेगु हे गुफा दु, पूर्व स्वया: न्ह्याइगु । थ्व हे गुफा जुया: ल: न्ह्यानाचवने । अन दुहाँ वने काचाक्क अ:पु मजू । तर वने फइ

हे मखु धइगु मदु ।

वर्षां यक्व ल: दइ । फुक्क ल: छक्कलं उगु गुफा जुया: पिहाँ वनेफइ मखु । ल: थ्वहे थासय् लिक्नुनी । ल: लिक्नुनीबले जिपिं अन दनाचवनागु ख: अन छगू चकंगु छगू पुखू थें जुइगु ख: । उगु इलय् मनूतयत क्वत छवया हयेगु नं याइ मखु । अन छुं छुं फोटो कया: । थवले हे याकनं पिहाँ वनेत हालाहल । सकलें पिहाँ वया । ■



**थ्व थाय् 'डेभीज फल' नामं नां जा: ।  
हवतय् कुहाँ वनाच्वंगु थ्व ल: अर्थात  
'डेभीज फल' स्वयेत नं पर्यटकत मो मो  
थ्यनाचवनी । स्थानीय भासं पातले छाडगो  
धाइगु थ्व थासय् स्वीस दम्पती मो ल्ह्या:  
च्वंबले कला:म्ह 'डेभी' चुइका: क्वत  
यंकूगु जुयाचवने अले वया: हे नामं 'डेभीज  
फल' नां च्वंगु ख: ।**

# एभी सेकेण्ड काउन्ट्स

इन्टरनेट चले यायेबल्य इन्टरनेट फाइल याकनं याकनं मचालकि थःत माःगु सुचं कायेत यक्व ई माली । थुकि अन्ततः भ्नीगु ईलिसे धेवा नं फुकाच्वंगु दइ । उकिं इन्टरनेट चले यायेगु इलय भ्नीसं विचाः यायेमाः - एभी सेकेण्ड काउन्ट्स अर्थात हरेक सेकेण्डया मू दु ।

## साइबर संसार सुभाष प्रजापति

खःला इन्टरनेटं थःगु कम्प्यूटरय फाइल डाउनलोड जुइत ई गुलि मालीगु खः धयागु खं थःमहं छु माध्यमं (टेलिफोन, केवल लाइन, रेडियो मोडेम इत्यादी) इन्टरनेट कनेक्ट यानागु खः वा टेलिफोनया माध्यमं (डाइल अप कनेक्सनं) हे कनेक्ट याःसां थःमहं छु आईएसपीपाखें कनेक्ट पाकाच्वंगु दइ अथेसां थःगु कम्प्यूटरय याकनं हे वेबपेज चायेकेत मेमेगु छु खंयं नं ध्यान तयादिल धाःसा थुकि छितः यक्व फाइल याइ ।

छिं इन्टरनेट चले यायेबल्य छ्गू चिज अवश्य नं याद यानादीगु जुइमाः, छिं न्हापा चायेकादी धुनागु व बरोबर चायेकेगु याना च्वनादीगु वेबपेज - न्हूगु पेज स्वयां भचा याकनं हे चाली । थुकिया कारण छु धाःसा - छिं छु वेबपेज चायेकादीवं उगु पेज अस्थायी रुपं छ्गू थासय च्वं वनी, अले लिपा हानं वहे पेज चायेका दीबलय इन्टरनेट डाउनलोड याना च्वनेगु पलेसा तप्यं हे उगु अस्थायी रुपं मुनाच्वंगु थासं उगु पेज चाली ।

छिं चायेकादीगु वेबपेजया छ्गू कपि क्याशं अस्थायी रुपं मुनातइ । छिं छु वेबपेज चायेकादीवं वेब ब्राउजर (नेटस्कोप आदिं) उगु वेबपेज क्याशय दुकि मद्दु निं न्हापा लाक्क स्वइ । यदि उगु पेज क्याशय दुसा अनं हे उगु पेज चायेकेगु याइ । छायाःसा इन्टरनेट डाउनलोड यानाच्वनेगु पलेसा क्याशय च्वंगु डाटा याकनं हे चाली । क्याशय दुगु मेमोरी फुतकि वेब ब्राउजरं पुलांगु डाटायात छिसिकथं हुयाः छवयेगु याइ ।

गबलें गबलें छु वेबपेज चायेकेबलय क्याशय च्वंगु पेज हे चालीगु जुयाः मछिं नं जुइफु । विशेषयानाः समाचारया वेबपेजत याकनं याकनं हे अपडेट जुयाच्वनीगु जुयाः न्हूगु बुखं स्वयेत न्हूगु अपडेट याःगु हे पेज चायेके मालीगु जुयाच्वनी । थुज्वःगु इलय छिं गुगु वेबपेज रिफ्रेस वा रिलोड यानादिल

धाःसा न्हूगु अपडेट जूगु पेज इन्टरनेट डाउनलोड जुयाः चाली । न्हूगु पेज इन्टरनेट डाउनलोड जुयाः चालेवं क्याशय दुगु पुलांगु पेज हुयाः वनाः अन न्हूगु हे डाउनलोड जूगु पेज च्वं वनी ।

इन्टरनेट चायेके बलय ई महं चायेकेगु यदि छिं न्हूगु हे फाइल चायेका च्वनागु दुसा लुमंकादिसं कि इन्टरनेटय छुं वेबपेज चायेके बलय उकिइ दुगु किपाः स्वयाः उकिइ च्वंगु आखः याकनं चाली । अले भ्नी सकस्यां स्यू, छुं नं पेजय साधारणतया किपाः स्वयां उकिया आखः यक्व महत्वपूर्ण जुइ । उकिं छितः किपाः स्वयां आखः निं स्वयेमाःगु दुसा इन्टरनेट फाइल चालाच्वंगु इलय (पूर्वक मचाःनि बलय हे) ब्राउजरया 'स्टप' बटन क्लिक यानादिसं । थथे यायेबलय थःगु कम्प्यूटरय डाउनलोड जुइधुंक्गु छुं किपाः व उगु पेजय दुगु फुक्क आखः उगु पेजय चाली ।

यदि छिं वेबपेजया छुं नं किपाः क्यनीगु मयासं आखः जक क्यनीगु कथं सेटिङ्ग यानादिल धाःसा छिगु कम्प्यूटरय इन्टरनेट फाइल याकनं याकनं हे चालीगु जुइ । थुकिं वेबपेज चायेकेगु ईयात गाक्क क्वपालाः विइ । यदि छितः उगु वेबपेजया छुं वा फुक्क किपाः स्वयेमाःगु दुसा किपाः दुगु थासय राईट क्लिक यानाः शो पिक्चर क्लिक यानादिल धाःसा उगु किपाः बुलुहुं चाइ । थुकथं किपाः चाइगु इलय तक नं छिं उगु पेजय दुगु आखः वनादीफइ । थुकिं इन्टरनेट चायेकेगु ईयात तसकं महं चायेका विइफु ।

वेबपेजय किपाः मचायेकेगु दकले अःपुगु तरिका उगु पेज चालाःच्वंगु इलय हे स्टप यायेगु छ्गू तरिका खःसा सदां वेबपेज चायेकीबलय किपाः मचायेकुसं आखः जक क्यनीगु यायेत टूल्सय वनाः इन्टरनेट अप्सनय क्लिक यानादिसं । अनं एडभान्स मेनु क्लिक यानाः मल्टिमिडियाय क्लिक यानादिसं । उकिइ शो पिक्चर धाःथाय अनसेलेक्ट यानादिसं । थुलि यायेधुंकाः छिं आः इन्टरनेट फाइल चायेकेबलय उकिइ च्वंगु आखः जक चाली । थुकथं फाइल चालीबलय साधारणतया किपाः नं चालीबलय स्वयां तसकं याकनं फाइल चाली । थथे आखः जक दुगु फाइल चायेके धुंकाः लिपा थःगु इच्छा व आवश्यकता कथं छपाः छपाः यानाः किपाः चायेकादीफइ । ■

# वल इहिपाःया ई, याये भम्चाया समाः

## समाः

### मीना बजाचार्य

थौ मनिपाया इहिपाः उकिं वयाः फयांफक्क बांलाके मास्ति वः । उकिं वं वयाः पासा कृष्टिनायात समाः यायेत सःताः तःगु दु । मनिपायात स्वयम्बर याः वइन धकाः लमिं फोन यानाः हयेवं कृष्टिना नं थ्यंक्कः वल । मनिपायात समाः यायेत न्ह्याचिल । उबले हे सरिना याःगु नं थःगु इहिपाः भव्य लच्छि जक मानिगु लुमंसे वल । उकिं सरिनां, कृष्टिनायाके भम्चा जुइबलय भव्य वनेबले गथे यानाः समाः यायेगु धकाः न्यन । कृष्टिनां मनिपायात समाः याकुं याकुं सरिनायात नं कनाः यंकल । साथद छिकपनिगु नं इहिपाः जुइत्यंगु खःसा वा इहिपाः भव्य वनेगु खःसा थ्वहे कथं समाः यानादिसं ।

● इहिपाः जुइत्यंगु खःसा छुं दिं न्ह्यःनिसं हे थःत तयार यायेमाः । चिकुलाबलय हे अप्वः यानाः इहिपाःया सिजन जुइगु जुयाः ल्हाःतुति तज्यानाः समस्या जुइफु उकिं न्हियान्हिथं वहनी छने न्ह्यः गिलसरिनय गुलाफ जल वा कागतिथार रस ल्वाकः छ्यानाः बुलादिसं । ल्हाःतुति तःमज्याःसा मोइश्चराइजर क्रिम वा कोल्ड क्रिम बुलादिसं । ख्वाल्य फेस प्याक तयेगु यानादिसं ।

● समाः याये न्ह्यः थःगु ख्वाः ल्हाःतुति गपः सफा जुइक सिलादिसं । यदि फेस प्याक तयेगु खःसा समाः याये न्ह्यः अथवा छन्हु



बुलादिसं । फाउन्डेशन तयाः १ मिनेटलिपा जक कम्प्याक्ट पाउडरं टच यायेमा ।

● ख्वाःपाःया मूज्या सिधयेकाः जक मिखा फुसी थीमाः । यदि मिखा फुसी चिवालासा आइब्रो पेन्सिलं हल्का कोरे यानादिसं । यदि मिखाःया परेला चीहाकः वा सालुसे च्वंसा फल्स आइलेस तसां ज्यू ।

● थःयागु वसःलिसे ज्वःलागु रंगया आइस्यादो मिखाःया च्वये च्वंगु ब्वय तयादिसं । भम्चा जुइबले भः भः धायेके माःगुलिं फयांफतले सुनौला रंग लुं पहः वःगु आइस्यादो तयादीसा बांलाइ । वया लिपा अजः मिखाःया आकारलिसे मिलेजुइक उलादिसं । च्वये भतिचा तःवालाः क्वये भतिचा चिवालाः यानादिसं । यःसा च्वाकः लुइकाः उलादिसं ।

● थयात माःगु समाः ज्वलं न्हापा हे न्यानाः हयादिसं । समाः ज्वलं न्यायेबलय नं बांलाःगु व भिंगु कम्पनीया जक न्यानाः दिसं । थःमहं पुनेगु वसःलिसे ज्वःलागु सिन्धः, पालिस, लिपिस्टिक, आइस्यादो, चुरा नापनापं हयाण्ड ब्याग व लाकां नं ल्यायाःदिसं ।

● भम्चा जुइ खुन्हु दकले न्हापां थःगु महं, ल्हाःतुति, गपः दक्क क्लिनजिङ्ग मिल्क सफा यानादिसं । थुकिया छयलां समाः फ्रेस खनेदयेकाः विइ । छयंगुल्य तेज हयावी । समाः ताःईतक तुइके माःसा आइस प्याक तयादिसं ।

● मोइश्चराइजर क्रिम भतिचा ख्वाल्य बुलादिसं । यदि ख्वाल्य छुं कथंया हाक्क वा घाः खुयाः दाग दःसा अज्याःगु थासय क ि न स ल र भतिचा कयाः बुलादिसं । अले फाउन्डेशन छिसिकथं ख्वाल्य गपतय न्यंकनं उ त र य क

कथंया हाक्क वा घाः खुयाः दाग दःसा अज्याःगु थासय क ि न स ल र भतिचा कयाः बुलादिसं । अले फाउन्डेशन छिसिकथं ख्वाल्य गपतय न्यंकनं उ त र य क

● थःगु वसः पुनाः सपः दयेका दिसं । अले पत्यरजडित सिन्धः तिनाः दिसं । चुरा न्ह्याना दिसं । पालिस तयादिसं । तिसां तियादिसं । समाः याये बले फयांफतले शान्त व म्हो जक मनूत दुगु थाय ल्यादिसं । थःगु ज्या सिधलकि दक्क सामान मिलेयाना लुमंक थासय तयेगु यानादिसं । ■

# उसांय पूर्णिमा शाक्त afGtf h0u'-Vomiting\_

मनूया प्वाथय च्वंगु वस्तुत, नःगु नसातयगु छुं व्वः बाय फुक्कं हे पाचननली जुयाः लित वयेगु व म्हतुं पिहां वयेगुयात हे बान्ता धाइ । गबलें गबलें म्हतुइ हलुकक क्वाःगु लः, पाउँसे च्वंगु लः नं वइ तर बान्ता हे चाहिं जुइमखु । थज्याःगु अवस्थायात पाइरोसिस धाइ ।

गबलें शुरुं वाक्वाक् वया जक बान्ता जुइसा गबलें छुं हे चिं मक्यंसे छक्कवलं बान्ता जुइ । प्वाथय मचा दुगु इलय, मोटरय च्वना वनेबलय, पाचन प्रणालीया ल्वयत व संक्रमणत जुइबलय, मण्टिस्क ज्वर वइबलय, एपेन्डिसाइटिस आदि जुइबलय नं बान्ता वयेगु याः ।

पदार्थय विषाक्त (food poisoning) जुल धाःसा, सुना नं विष नल धाःसा वा पाचन प्रणालीया नलीइ चित्या जुल धाःसा नं बान्ता जुइसा गबलें गबलें ला बान्ता याके हे मालीगु नं जुइफु ।

बान्ता जुइगु हुनितः  
(क) बान्ता मजुइकीगु केन्द्रय वना  
१) ल्वगियात अपरेशन याइबलय छयलीगु एनेस्थेटिक वासःतयसं यानाः  
२) चिनी ल्वचं  
३) क्याल्सियम अप्वः म्हय मुन धाःसा  
४) मचा प्वाथय दइबलय  
५) युरेमिया जुइबलय  
६) मचाबलय जुइगु तिब्र प्रकृतिया संक्रमणत  
७) म्हासु ल्वय जुइत्यनीबलय  
८) भिटामिन 'डी' अप्वः जुइबलय  
(ख) रिफ्लेक्स प्रक्रियां बान्ता जुइगु  
१) तिब्र वा दीर्घ प्रकृतिया गेस्ट्राइटिस जुइबलय  
२) अल्कोहल वा सेलीसिलेट थेंज्याःगु हिइगु वासःत  
३) ग्याष्ट्रिक अल्सर  
४) आतपति निलाः वा पना

५) मयःगु नसाः, मसाःगु सवाः, मयःगु स्वसा  
६) दिमागय चोट लानाः, मेनिन्जाइटिस जुया  
७) तिलय वया, माइग्रेन जुया  
८) हिस्टेरिकल बान्ता

बान्ता याःगु अवस्था व थीनं नं गुलिखे ल्वयया म्हसीका वियाच्वंगु दइ । एक्युट ग्याष्ट्राइटिसय लगातार बान्ता जुयाच्वनिसा प्वाःनं स्याइ । बान्ता जुइधुंकाः भचा भचा पाउँसे च्वथे च्वनी तर नये सातकं हाकनं बान्ता जुइगु जुइ । क्रोनिक (दीर्घ) ग्याष्ट्राइटिसय धाःसा स्याःचा तच्वः व म्हो जुइगु जुइ । थुकिइ बच्चि पचय जुइधुंक्गु नसाः ज्वलं, लाः व पाउँसे नवःगु लः वइ । यदि बान्ता यचुसे मच्चं वा हिनं खनेदःसा प्वाःया क्यान्सर जकं खःकि धकाः शंका यायेमालेयः ।

यदि आतपति निलाः लं पंगु खःसा न्हापां नःगु नसा पिहां वइ अले लाः व पित्त पिहांवइ । एपेन्डिसाइटिस जुइबलय ज्वर वइगु, प्वाः स्याइगु व बान्ता जुइगु जुइ ।

भ्नी नेपाःमितयगु खँल्हायेगु

खःसा खास याना किमि दायाः बान्ता जूगु खनेदु । उकिं खुलाय छक्कः किमिया वासः नयेगु यायेमा । पेरिटोनाइटिस जुयाः बान्ता जुल धाःसा दिशा थें नवःगु बान्ता जुइ । न्हयपुया हुनिं नं बान्ता जुइयः । ट्युमर, मण्टिष्क ज्वर, न्हयपुइ न्ही दाल धाःसा नं बान्ता जुइगु जुइ । न्हायपं स्याइगु, न्हापनय न्ही दायाः नं न्हयपुइ न्ही दाःवने फूगु जूगुलिं इलय हे न्हायपं क्यनाः वासः याकेमा ।

बान्ता जूगु हुनिं सीके ला उलि अःपु मजू । विष नःगु इलय ला बान्ता याकेगु हे नं याः । बान्ता आपालं हे जुल धाःसा जलवियोजन जुइगु व इलेक्ट्रोलाइटयां नं गडबडी जुइगु जूगुलिं प्वाः फुलेजुइगु व एसीडोसिस जुइगु जुइयः ।

फुक्क बान्ता जूपित उपचार याके हे माः धयागु मद्दु । सामान्य बान्ता दिकीगु वासः मेटाक्लोप्रोमाइड, डोम्पेरिडोन नल धाःसा ठिक जुइ । प्वाथय दयाः बान्ता जुइबलय वासः नयेमजू । थःथमं ठिक जुइ । किमि दायाः बान्ता जूगु खःसा किमिया वासः

न ये मा । आ त प ति निलाः बान्ता जूगु खःसा अप रेश न यायेमालेयः । थज्याःगु हे हुनि कथं बान्ताया उ प च र या क्े गु या ये मा । बा न त्ता जुइबलय ठोस पदार्थ नके मजू । बान्ता दी हे मदीत धाःसा सलाईन तकं वी मालेफु ।

बान्ता दी हे मदीत, अभ् अप्वयाः वन, चौबिस घण्टा तक नं जुयाः हे च्वन, प्वाः स्यानाः हे च्वन धाःसा बाय आतपतिइ संगु मचाल वा संगु सःताय मन्त धाःसा, बान्ताय ही खनेदत धाःसा वा तच्वकं बान्ता जुल धाःसा बान्ताया ग्यानापूगु चिं तायेका याकनं हे उपचार याकेमा । बान्ता



जुयाः गबलें सासः नलीइ वन धाःसा सासः दी नं फुसा गबलें निमोनिया नं जुइफु ।

थुकथं बान्ताया खँला सीकाः हे दिल जुइ । तर बान्ता जुइगु धयागु थःहे ल्वय मखु । थ्व छथी चिं जक खः । ल्वय खनेदये न्ह्यः खनेदइगु चिं नं जुइफुगुलिं इलय हे ल्वय सी दयेकाः मू ल्वयया हे उपचार याकेगु बांलाइ । ■

# Ikmdo 8an /fih

## सिनेमास्कोप

### विजयरत्न असंबरे

“हिम्मत २” नांया:गु छगू न्हूगु नेपाली खस भाय्या फिल्मय् छम्ह जक कलाकारया मखुसे त:म्ह हे कलाकारया डबल रोल तया:त:गु दु । थ्व “हिम्मत २” धइगु रेखा थापाया डबल रोल दुगु छगू फिल्म “हिम्मत”या हे सिक्वेलया रूपय् दयेकूगु खः । थ्व निगुलिं फिल्मया डाइरेक्टर छम्ह हे खः, दीपक श्रेष्ठ । न्हापा रेखा थापाया डबल रोल तया: दयेकूवले “हिम्मत” तसकं लोकंहवा:त । अले आ: “हिम्मत २” फिल्मय् हिरोनीया जक डबल रोल मखुसे हिरो, जोकर व खिचाया तकं डबल रोल त:गु खः । थुकथं थुकिइ हिरोनीया रूपय् म्हिता: चम्ह युना उप्रेतीया डबल रोल दुगु हे जुल उकिया नापनापं हिरो विराज भट्ट अले हाँस्य पात्र श्रीकृष्ण लुईटेलया नं डबल रोल दु । उलजक मखुसे थुकिइ खिचा छम्हेसिनं तकं डबल रोल म्हिते खन ।



थथे डबल रोल दइवले छम्ह हे कलाकारं

छगू हे फिल्मय् दुने छगू हे इलय् नितान्नी विस्कं विस्कं भूमिका छक्वलं हे अभिनय याना: क्यनेमा । थथे डबल रोल यायेबलय् कलाकारं अप्ठ: मेहेनत यायेमालीगुला दु हे दु, उकिया नापं उम्ह कलाकारं थ:गु प्रतिभा नं दुग्यंक: न्हय:व्वये खनि । थज्या:गु हे प्रतिभा रेखा थापां “हिम्मत”या निरतिं “बेस्ट एक्ट्रेस”या सिरपा: नं विल । आ: युना उप्रेती मयजुं “हिम्मत २” फिल्मय् गुलि कमाल यात धइगु स्वये ल्यं हे दनि । स्वनिगलपिने क्यनेधुकुगु “हिम्मत २” थन क्यनेज्या धा:सा मजुनि ।

हिन्दी फिल्मया खँलायेगु हे ख:सा अनं सन्



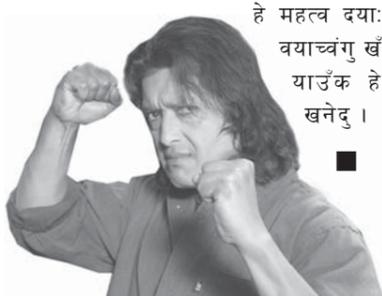
१९६० या दशकपाखे पिहाँव:गु “राम और श्याम” तसकं लोकंहवा:गु फिल्म खः । थुके दिलिप कुमारं डबल रोल म्हिता: त:गु दु । खयतला थ्वसिवे न्हापा “दो दुनी चार” थेंज्या:गु फिल्मय् किशोर कुमारं नं डबल रोल म्हितुगु खः । तर उलि ता:लाये मफुत । शेक्सपियरया “कमेडी अफ एरर” बाखनय् दयेकूगु “दो दुनी चार” ला ता:मलात, तर लिपा वहे बाखनय् सञ्जीव कुमार व देवेन वर्मा निम्हेसियां डबल रोल तया: “अंगुर” दयेकूवले तसकं लोकंहवा:त । अथेहे लोकंहवा:गु नितु सिंह नं बाल कलाकार जुया: म्हितुगु फिल्म “दो कलियां” नं खः । अन डबल रोल म्हिता: बयबय् जूपिं हिरोनीत धइपिं हेमा मालिनी व श्रीदेवी खः । “सीता और गीता” फिल्मय् हेमा मालिनी मयजुं डबल रोल म्हितुगु ख:सा श्रीदेवी “चालबाज” फिल्मय् म्हितुगु खः । वास्तवय् निगू हे फिल्मया बाखं छगू हे खः धा:सां छुं पाइमखु । अले रेखा थापाया “हिम्मत” नं ज्व:ला: । थ्वहे ज्वला:गु “चाँदनी चोक टु चाँदना” धा:सा ता:मलात । थुके दिपिका पादुकोनं डबल रोल म्हिता: त:गु खः ।

नेपाली फिल्मय् दकले न्हापां डबल रोल म्हितुगु हिरो राजेश हमाल खः । “गोपी कृष्ण” नांया:गु फिल्मय् दकले न्हापांगु खुसिइ डबल रोल या:म्ह राजेश हमालं हे नेपाली फिल्मया पर्दाय् दकले अप्ठ: डबल रोल या:म्ह हिरो खः । करण अर्जुन, मिस्टर रामकृष्ण, सिउँदोको सिन्दुर नांया:गु फिल्मय् नं डबल रोल या:म्ह राजेश हमालयात हाथ्या: बीगु भवलय् निखिल उप्रेती छपला: जक ल्यूने लानाच्वंगु दु । निखिल उप्रेती आ:तक्कया दुने क्रोध, अभिमन्यू व पापी मान्छे २ नांया:गु फिल्मय् डबल रोल यायेधुकुगु दु ।

नेपाली फिल्मया पर्दाय् डबल रोलया चर्चा यायेबलय् दकले न्हय:ने ला:वइगु नां गोपालराज मैनाली या:गु खः । “सिन्दुर”य् चँखे जुया: म्हितुगु गोपालराजं “जीवन रेखा” फिल्मय्

वीरवल व बलवीरया रूपय् निगू विस्कं विस्कं रोल म्हितुगु खः । अले निगुलिं पात्र छक्वलं हे पर्दाय् खनेदयेक वइगु खः । खयतला थ्वसिवे न्हापा “माइतीघर” फिल्मय् सी.पी. लोहनी अबु व काय्या रूपय् निगू विस्कं विस्कं रोल म्हितुगु खः । तर अबुम्ह सिद्धुंका: तिति काय्यम्ह पात्र पर्दाय् खनेदयेक वइगु खः ।

हिन्दी फिल्म स्वईपित अभिताभ बच्चन दुगु “सत्ते पे सत्ता” लुमं हे जुइ । थ्वहे बाखं ज्वला:गु “शक्ति” फिल्मय् रमित हुंगाना अले “इन्द्रेणी” फिल्मय् दिलिप रायमाझीं डबल रोल म्हिता: त:गु दु । थ्व निगुलिं नेपाली फिल्मया बाखं “सत्ते पे सत्ता” पाखें प्रेरित बाखं खः । नेपाली फिल्मय् थौंकन्हय् डबल रोलया चलन अप्ठया: वयाच्वंगु दु । नेपाली फिल्मय् दकलय् न्हापां डबल रोल या:म्ह हिरोनी कृष्टि मैनाली खः । वय्क मयजुं “कसम” फिल्मय् शान्ता व कान्ताया रूपय् डबल रोल या:गु खः । तर छगू हे फ्रेमय् छक्वलं क्यनीगु लू उलि ता:हाक: मजु । कृष्टि मैनाली “कसम” धुंका: “लक्ष्मी पुजा” फिल्मय् नं डबल रोल याना:त:गु दु । थुके “हिम्मत”य् रेखा थापाया रोल थेंज्या:गु हे रोल दु । थ्व ल्याखं कृष्टि मैनालीयात नेपाली फिल्मया पर्दाय् दकले न्हापां डबल रोल या:म्ह धका: धायेमा । थुकथं फिल्मय् डबल रोलया विस्कं हे महत्व दया:



वयाच्वंगु खँ याउँक हे खनेदु ।

## संस्कार : असनं वंघलय् तक छभा:

**चिवाखं** ; Gwof O{ c; of xh . pls; g+  
**शरद कसा:** c; of? Bmbf Noğ]nf BMrflxn]x] dl5s dgto\vh . emg\cg x]

âx-5Dx wLRrs RjgRj ano\uln xh hh h0 < xfg+ cgyfo\vfSs x]5Dx ; f0sn HjgfmBMrflxn] jgRjg . j of-Noğ]5Dx dg"cn]j of Noğ]lh . lhu'Noğ] xfg-øSj dgt . psy-x]5: jf h0s %oj M5gf Rj -y]foM ToM. cHofMu'xho\dl5-dl5-j ; f0sn Hjgfj Mx dgV+ âxøft lyofMeflu oft . j of Noğ]Rj Bx dgV-g-#j vgfM âxøft wsflM GxøMj Rj #'; f0sn lyofMeflu oft . j of-Noğ]Rj Bx lhtM Gxnđfl: t j n Yj efu ofo]# ; #sf/ vgfM.

c; khfMafnsdf/lof nK0 g-pln x]xh . xhof by'+

5Dx gsItlgoDx k\$; j oft+ Yj oft+ wSsf gsfl j ofRj #'. j ofu' wSsf+5Dx t/sf/l Gogfj Mx al/oft g+ nfgfln .



cn]j al/-zfoB Dxt'Nxfo] vMj f 5'wfo] Dxt' 5'jf+ vft j k\$; -wfn, ANof; ]wsfM Rj gfu'15 tMwsfM nfmU' ; /l' ofg f Aoh]Gxæ-wsfM xfg-j x]tfn-øl3ðo]g f x] 5]t . Yj GogfM al/ jft f-h . 5'wfo]dkht . zfoB yMt Nof; ]vslun-erf 5'of0]5'of0]g-#h v0 . pls-øl/of Vj fno\erf d5flkxM Aj ng . lh j n"vgfM Gxn]kl dkht . al/ h' f-Nof; ]eflku'ld: to\#'; #sf/ vgfM. hgafxfM khfM j 3no\Yo-dYo-j-gDx dg"lgv]- j ofRjg . pls0 5Dx rllwsDx j 5Dx tMwsDx . rllwsDx j #j ofM j 3no\Yog] -cfhBmbft gd: t] oft . tMwsDx g-j rfy]f5FuNnl-j ofM j 3no\Yow' . j of : j o]yMt gd: t] ofMu'h0 wsfl rllwsDx]; t GxøMj j gfm j oft gd: t] ofM g . t/ j +5-x]Ro'tfM dtM. cn]rllwsDx]; of-tMwsDx]; t gd: t] ofMu'dv'wsfl y0; fy-j-g+nkM : j ofM cfhBmbft gd: t] oft . Yj vgfM lh xfg-5sM Gxn] gd: t] ofo]#'; #sf/ nDgfm.

# वासः व यौन क्षमता

**ल्याय्म्ह ख्यः**  
**अस्यः भाजु**

लिपांगु अध्ययन कथं, यौन क्षमता अप्ठयेकीगु वासःया नियमित सेवनं



खाताय् बालाक्क प्रदर्शनया लोभ सु मिजंतयत्त मदइ ? थ्व मोहलय् लाना: गुलिसिनं थ:गु मन वासः सेवनपाखे वीगु याइ । छिं नं थज्या:गु चक्करय् ला:गु दुसा सावधान जुयादिसं । थज्या:गु वासःया आपालं छयलाबुलां छिगु थज्या:गु प्रदर्शनयात न्हयाबलेया निरतिं समाप्त जुइफु ।

शुरु शुरुइ खाताय् सफल जूसां नं कालान्तरय् छिगु यौन क्षमता म्हो यायेफु । थ्व लिच्वलय् थ्यने न्हय: वै ज्ञानिकतय्सं 'सेक्स पावर अप्ठयेकीगु चक्की' छयलीगु साउथ क्यालिफोर्नियाया थ्यंमथ्यं ३७ हजार मनुतय्गु दथुइ सर्वेक्षण या:गु खः । उकिइ पीखुदँनिसं ख्वीगुदँतक्कया

मनुत दुथ्या:गु खः । उपिं मध्ये नीगुगु प्रतिशत मिजंतय्सं अज्या:गु वासः अप्ठ: छय:गु कारण उमित आपालं कथंया 'इरेक्टाइल डिस्फइसन' (लिङ्ग उत्थानया समस्या) जूगु जानकारी व्यूगु खः ।

अध्ययनया लिच्वलं थ्व नं स्पष्ट या:गु दुकि यौन क्षमता अप्ठयेकेगु वासः नियमित रुपं सेवन याइपित लिंगोत्थानय् समस्या जक मजुसे उच्च वडीमास इन्डेक्स, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप व अवसाद (डिप्रेसन) थेंज्या:गु समस्यां नापं ग्रस्त याइ ।

अध्ययन दल प्रमुख डियाना सी लोडोनं धा:गु दु - 'सर्वेक्षणया लिच्व:पाखें जिमिसं सीका:गु दु, न्हियान्दितं यौन क्षमता अप्ठयेकीगु चक्की सेवन याइपित इरेक्टाइल डिस्फइसन व मेमेगु साइड इफेक्टत फयेमा:गु दु ।' उगु अध्ययनय् दुथ्या:पिं मध्ये ५७ प्रतिशत मनुत स्वंगू स्वया: आपालं कथंया वासः कायेगु यानाच्वंगु खः । वासःया अम्मलीतय्गु उमेर अप्ठया: वनेवं उमिसं काइगु चक्कीया ल्या: नापं अप्ठया: वनी । व्वति दुपिं मध्ये न्यय्दँनिसं न्यय्गुदँतक्क उमेर समूहया ५३

प्रतिशत मनु स्वंगू स्वया: आपालं कथंया वासः छयलीपिं ला । ख्वीदँनिसं ख्वीखुदँतक्क उमेर समूहलय् थ्व ल्या: अप्ठया: ६६ प्रतिशत जुल । इरेक्टाइल डिस्फइसन थज्या:गु ल्वय् खः, गुकियापाखें हलिमन्यंकया मिजंत समस्याय् लानाच्वंगु दु । थ्व स्वया: न्हय: या:गु अध्ययनय् धयात:गु दु - हलिमन्यंकया ख्वीदँ स्वया: च्वयेया उमेरया ३३ प्रतिशत मनुत इरेक्टाइल डिस्फइसनपाखें ग्रस्त दु । यौनया नं उमेर दइ म्हो उमेरय् यौन सम्बन्ध तइपिं किशोर किशोरीतय्गु

मानसिक विकास अवरुद्ध जुइ । ओहियो स्टेड विश्वविद्यालय अन्तर्गत कलेज अफ मेडिसिन्सया वैज्ञानिकतय्गु कथं, किशोरावस्थाय् तन्त्रिका प्रणाली विकासया प्रक्रियाय् जुइ ।

नापनापं किशोरीया प्रजननलिसे नापं विकासया अवस्थाय् जुइ । थज्या:गु इलय् यौन सम्बन्धया व्यापक लिच्व: खनेदयेफु । म्हो उमेरय् यौन स्वापू तयेबलय् डिप्रेसनया स्तर नापं अप्ठ: जुइ । उकिं किशोर अवस्थाय् यौन स्वापूपाखें ता:पाक्क च्वनेगुयात बांला:गु कथं कयात:गु खः ।



## आप्या: वल बैकतयगु मर्जर

मर्जरलिपा सञ्चालनय दुगु बैक लिसे वित्तीय संस्थाया समग अवस्था सन्तोषजनक दुगु सरोकारवालातयसं न्हय:थंगु दु । ध्व अवधिइ उगु संस्थाया वित्तीय अवस्थाय न्हय:थने बह:गु प्रगति मजूसानं न आन्तरिक खँय सुधार खनेदुगु उमिगु विचा: दु ।

वंगु आर्थिक दँय नेपाल राष्ट्र बैक 'मर्जर सम्बन्धी विनियमावली - २०६८' पिकायेधुंका: नीनिगु बैक लिसे वित्तीय संस्थाया मर्जर प्रक्रिया

पूर्वका: भिगु वित्तीय संस्था जूगु दु । मर्जरलिपा सञ्चालनय दुगु संस्था मध्ये चालु आर्थिक दँया न ह ा पा ं ग उ त्रैमासिकतक्कयादुने न्यागु संस्था नाफाय दु । ध्व कूल संस्थाया थ्यंमथ्यं ५६ प्रतिशत ख: । ल्यं प्यंगु घाटाय खनेदुगु ख: । ध्वहे दथुइ बुटवल, एल्पिक

एभरेष्ट व सीएमबी फाइनेन्स मर्जरलिपा 'सिनर्जी फाइनेन्स'या नामय मंसिर २१ गतेनिसं सञ्चालनय व:गु दु ।

मर्जर प्रक्रिया पूर्वगु बैक लिसे वित्तीय संस्था मध्ये मर्जरय वनेन्हय: गुलिखय संस्थाया वित्तीय अवस्था बांला:सां न आपालं धइथे बांमला:गुलिं मर्जरलिपा उगु संस्थाया वित्तीय अवस्था सुधारोन्मुख खनेदुगु छगु विकास बैकया प्रमुख कार्यकारी अधिकृत जानकारी व्यूगु ख: । नेपालय मर्जर प्रक्रियां गति का:गु थ्यंमथ्यं दच्छि निसं दत्या तिति दुगुलिं चीहाक:गु इलय हे उगु संस्थाया वित्तीय स्थिति सकारात्मक खनेमदुसां न मेमेगु आन्तरिक खँय तसकं सुधार व:गु दावी दु ।

अथेहे भिबोर विकास बैकया प्रमुख सञ्चालन अधिकृत कुन्दन शर्मा मर्जरलिपा बैकया वित्तीय अवस्थाय तसकं सुधार जूवंगु न्हय:थंगु दु । वयक:या कथं मर्जरलिपा बैकया पूंजीगत आधार धिसिला:गु, वित्तीय अवस्थाय

सुधार व:गु शाखा विस्तार जूगु, सेवाग्राहीया ल्या: अप्ठ:गु दु । 'मर्जरया हे हनिं बैकया चुक्ता पूंजी थ्यंमथ्यं ९२ करोड थ्यंगु दुसा नांजा:गु व्यापारिक समूह (ज्योति समूह) बैकय दुहांव:गु दु' शर्मा न्हय:थनादीगु ख: । अथेहे बैक निकट भविष्यय हे विराटनगर, वीरगञ्ज, चितवन व भैरहवाय शाखा सञ्जाल विस्तार यायेगु योजना दयेकूगु नं शर्मा जानकारी व्यूगु ख: ।

नेपाल राष्ट्र बैक मर्जर डेस्कया उपनिर्देशक गुरुप्रसाद पौडेल मर्जरलिपा सञ्चालनय दुगु वित्तीय

संस्थाया अवस्था तुलनात्मक रुपं बांला:गु न्हय:थंगु ख: । वयक:या कथं उगु कम्पनीया महत्वपूर्ण वित्तीय परिसूचक, संस्थागत सुशासन, व्यवस्थापन लगायत पक्षय सुधार खनेदु । 'आ: हे संस्थाया वित्तीय अवस्था (मर्जरलिपा व न्हय:) बारे तुलना यायेगु ई जूगु मनुनि,' पौडेल न्हय:थंगु ख: । आपालं वित्तीय संस्थाया

मर्जर पूर्वगु आपालं ई मनुनिगुलिं आ:हे वित्तीय अवस्था तुलना यायेवलय न्हय:थने बह:गु कथंया सुधार खनेमदुगु वयक:या विचा: ख: ।

**ग्लोबल आईएमई बैक**  
ग्लोबल बैक, आईएमई फाइनेन्स व लर्ड बुद्ध फाइनेन्स थ:थवय स्वाका: वंगु असार २५ गतेनिसं 'ग्लोबल आईएमई'या नामं सञ्चालनय व:गु ख: । मर्जरलिपा बैकया वित्तीय अवस्था सुधारोन्मुख दुगु खनेदु । चालु आर्थिक दँया न्हापांगु स्वलाय बैकया खुद मुनाफा २४ प्रतिशत अप्ठ:गु दु ।

मर्जरलिपा बैकया शाखा ल्या: ख्वीगु थ्यंगु दु । थुकिं निक्षेप संकलनय त:थंगु तिब: जूगु बैक न्हय:थंगु दु । चालु आर्थिक दँया न्हापांगु स्वलाय बैकया निक्षेप व कर्जा प्रवाह निगुलिं ३१/३१ प्रतिशत अप्ठ:गु दु । मर्जरलिपा चुक्ता पूंजी आधार नं सुदृढ दयेकूगु ध्व बैकया शेयर भावय नं वृद्धि जूगु दु । मर्जर यायेवं हे प्रतिशेयर मूल्य थ्यंमथ्यं निसलं व्यापार जूगु बैकया शेयर मूल्य थौकन्हय प्यस: कायम जूगु ख: ।

## मिप्या: लाखय्या खँ अन्धविश्वास दुनेया विज्ञान पन्नारत्न महर्जन

लाखय धायेवं भीत यैया: बलय वइमह लाखय लुमना वइ । न्ह्याउँक सँ फँ व थपाय पा:गु खा:पा दुमह लाखय मिखाय भल भल लुमना वइ । ध्व छमह साँस्कृतिक रुपं छ: मानय यानात:मह लाखय्या रुप ख: ।

मिप्या: लाखय थज्या:मह लाखय मखु । थं मिप्या: ज्वना जुइ बाय छ्यनय तयाजुइ धाइ । ध्व छ:तुयु वलय बाय न्हिनय पिहाँ वइमखु धाइ । चान्हय खूँसे च्वनी बलय जक खनी । ध्व पिहाँ व:गु खनी बलय गर: क्यातुपिं उसाँय तकं मदयेय: धाइ । ध्व पिहाँ वलकि भिं जुइ धाइपिं नं दु मभिं जुइ धाइपिं नं दु । सुयातं छुं मजुसा भिं धाइ, छुं जुल धायेवं लाखय पिहाँ व:गुलि जूगु धका: पा: ल्यायेगु नं याइ ।

मिप्या: लाखय पिहाँ वइगु धयागु छुं अजू चायेमा:गु खँ मखु । ध्व पिहाँ वइ वलय भिं अथवा मभिं छुं जुइगु मखु । यक्व क्वँय ल्हाना च्वंथाय चान्हय मिया ज: खनेदइ । ध्वयात हे मिप्या: लाखय धाइगु ख: । ध्व छगु विज्ञान सम्मत खँ ख: ।

ल्हानाचंगु क्वँय चना: जिलं वन धायेवं थुकीं धीधी कथंया रसायण निर्माण जुइ । थज्या:गु रसायण मध्ये फसफरस नं छगु ख: । ध्व रयांसिया रुपय विकास जुइ । चा, फि आदिं ल्हाना: च्वनीगुलिं ध्व विकास जूलिसे गालच्यय थहाँवये फइमखु । यक्व विकास जुया: गालय चाप अप्ठल धायेवं जक थहाँ वइ । थज्यावलय ध्व कसय जुयाच्वनी । चां त्व:न्यात धायेवं ल:ग्व:चा तज्याये थें जुया: फसय वनी । फसफरस व अक्सिजन ल्वाक: ज्यातकि छगु कथंया ज: पिहाँवइ । ध्वज: छ: तुयु वलय खने दइमखु । ध्व विज्ञानं प्रमाणित यानात:गु दु । ध्व ज: मिजला: थें जुइ ।

चंगु क्वचं फसफरस पिहाँ वइगु थवलय वइ अवलय वइ धयागु दइमखु । ध्व न्ह्यावले वयेफु । ग्यांसिया रुपय वइगुलिं ध्वयात खके फइमखु । ध्व व

अक्सिजन ल्वाक:ज्याना: वइगु मिजला:या ज: नं न्ह्यावले खनेदइमखु । तुयु जलय थुकिया ज: खनीमखु । चान्हय खूँसे च्वनीबलय जक खनेदइ । चान्हय नं तिमिला थी बलय काचाकक खनीमखु । मिजला: ज: पिहाँ वइ थाय सिमा बाय मेगु छुकिया किचलं दयाचंसा जक खनेदइ ।

गालं वइगु फसफरस ल:ग्व:चा तज्याये थें जुया: फसय वनीगुलिं व मचा च्वय थंका: जक थुकिं पिहाँवइगु मिजला: बांलाक खनेदइ । मिजला: फसय लाइवलय छुं भचा भारा भारा जुइ । फ्वाललुल फ्वाललुल वइगु तता:हाक: जूथें जुया: मिखा: तिरिमिरी धा:थें जुइ । फ्वाललुल फ्वाललुल वया: तता:हाक: जुयाव:गु मिजला:या ज: सँ भयापा भयापा चंगु थें च्वनी । थज्या:गु मनुया आकृति हे लाखय्या रुप थें खनावइ । मिजला: ल्हातिं ज्वनात:गु बाय छ्यनय तयात:गु थें च्वनावइ । थज्या:गु आकृतियात हे हे मिप्या: लाखय तायावइ । थज्या:गु आकृति खुसिधिस:, धासिथं सिथं, सुसां दंगु ख्य: आदि थासय अप्ठ: धयाथें खनेदइ ।

न्हापा न्हापा सा, म्येय, फइ, च्वलय खिचा आदि जीवत सित धायेवं ल्हायेगु चलन दु । थज्या:पिं ल्हाइवलय अप्ठ: याना: खुसि धिसलय, धाया सिथय, सुसां दंगु ख्य: आदि थासय ल्हायेगु याइ । उकिं अप्ठ: याना: मिप्या: लाखय खनेदइगु नं थज्याथाय हे जुइ ।

गालं फसफरस वइवलय चा व फि फ्वा:चाया: वये मालीगुलिं भ्वाकभुक जुया:वइगु व ल:ग्व:चा तज्याये थें जुया: जक फसय वनीगुलिं मिजला: पिहाँवइवलय नं भ्वा:भा: दि दिउँ जक वइ । थथे वइगु नं सकभनं छक्कलं मजुसे पा: पा: जुया: जक वइ । फसय खनेदयाचंगु मिजला:य फसफरसया मात्रा फुर्तकि मिजला: तनावनी । छुथाय तनावसां मेथाय खनेदयावइ । उकिं मिजला: च्यात सित, च्यात सित

जुयाच्वनी । क्वचं फसफरस वयाचंत्रले थज्या:गु क्रम जुयां वयेगुली गडवड जुइय: । अथेजुल धायेवं मिजला: वयेगु दी बाय मिजला:यात मिखां तिप्याये मफये य: । थज्यावलय लाखय अलप जुल (सुल) धायेगु चलन दु ।

सीपिं जीवत गज्या:गु कथं ल्हानातल मिजला: वइगु अवस्था नं उकथं हे जुइ । हाक: चिंक ल्हानात:गु मिजला: नं हाक: चिंक हे वइ । गपाय हाक: ल्हानातल अपाय हाक: हे वइ । ध्वयात हे लाखय्या लागु धायेगु याइ । मिजला: पिहाँ वइवलय छुथासं मेथाय पालंपा: च्यात सित जुया: वइगुलिं मिप्या: लाखय न्यासि जुयाच्वंथें जुइ । भचा भचा जक ल्हानात:थाय मिजला: बुलुहुँ जक वइ, लाखय नं बुलुहुँ जक न्यासि व थें जुइ । मचा अप्ठ: दुथाय मिजला: भचा अप्ठ: वइ, लाखय व्वांवां वथें जुइ । यक्व हे दुथाय जुल धायेवं निमह निमह दुथें नं खनावइ ।

तत:गागु गा: खना: यक्व छुथासं ल्हानात:थाय जुलकि मिजला: नं छुथाय हे यक्व वइ । थज्या:थाय यक्व लाखयत मुना: तितिं न्ह्या: मिहताच्वंथें जुइ । थज्या:गु लू अप्ठ: याना: सुसां दंगु ख्यलय खनेदइ । भचा त:धना नं सुसां दंगु ख्यलय छुथासं अप्ठ: थासय ल्हानात:थाय जुल धायेवं अप्ठ: थासय अज्या:गु लू खनेदइ ।

क्वचं न्ह्यावले निरन्तररुपं फसफरस पिहाँ वयाच्वनीमखु । थुकिया नं अवधि दइ । अवधि फुना: फसफरस पिहाँ वयेगु दितकि मिजला: पिहाँ वइमखु । मिजला: पिहाँ मबलाकि लाखय नं पिहाँ वइगु दी । थथे जुया: हे न्हापा न्हापा लाखय वइ धा:थाय लिपा मवइगु ख: । धाथें लाखय हे दुगु ख:सा न्ह्यावले वयाच्वने मा:गु ख: । सीपिं जीवत ल्हानात:थाय मिप्या: लाखय वइगु धयागु छुं दैवी शक्ति मखु, ध्व अन्धविश्वासय लिकुनाचंगु छगु विज्ञान सम्मत खँ ख: ।

## जज्मेन्ट बोर्ड दयेका: बांला:गु म्यें जक मिडियाय थयकेमा

**संगीत ख्य:**  
**बिमला शाक्त्य**



वि.सं. २०५१ सालय भारतया ईलाहाबादपाखें तबलाय मास्टर यानादीमह लयचिनामि नापं एरेञ्जर हरिशरण सायूमिं दच्छिलिपा की बोर्ड व हारमोनियम नं सयेकादिल

अर्नालिपा २०५२ सालनिसं वयकलं म्यें कम्पोज यायेगु यानादिल । गोपाल योञ्जन, कमल उपासक, गोविन्द किपू, होमनाथ उपाध्याय व धनबहादुर गोपालीपित गुरु नालादीमह वयकलं कम्पोज यायेगु नं वयक:पिनिगुपाखें हे सयेका:गु खँ कनादिल ।

मचाबलय हे थ: अबु मनुसेलिं मां सानु मानन्धर नापं वयक: किपुलिइ थ: पाजुपिं थाय हुकें जुयादीमह हरिशरण सायूमिं मचाबलय उस्ताद गोविन्द किपूया थाय वना: सुथय रियाज याना: च्वनीगु न्यना न्यना: थ: वयक:पाखें प्रभावित जूगु व संगीतपाखे मन क्वसा:गु

धका: मचाबलयया खँ लुमकादिल । कीर्तिपुर माध्यमिक विद्यालय एस.एल.सी क्वचायेका: वयकलं उस्ताद गोविन्द किपूयाके छुं ईतक भोकलया ट्रेनिङ्ग कयादिल । संगीतया

छुं भतिचा ट्रेनिङ्ग कायेधुंका: वयकलं होलि गार्डेन व मेमेगु निगु स्वंगु स्कूलय म्यूजिक टिचर जुया: ज्या यानादिल । अर्नालिपा थ:मह हे कम्पोज व एरेञ्ज यायेगु यानादिल । म्यें कम्पोज यायेत छुं नं छुं बाजा थाय सयेकेगु आवश्यक उकिं वयकलं धीधी बाजं थायेगु सयेकादीगु ख: नापं एरेञ्ज यायेगु नं सयेकादिल ।

सोखया रुपय म्यें नं हालादीमह वयकलं छुं नं म्यें लय चिनेत शुद्ध ध्यान तयेमा: अर्नालिपा म्यें हालामि या:गु भोकल स्वया: म्यें कम्पोज यायेगु नापं एरेञ्ज नं बहे कथं यायेगु याना: धका: धयादिल । म्येंयात न्हूगु रुप वीमह हे एरेञ्जर ख: । अर्नालिपा म्येंयात क्वालिटि व्यूगु नितिं रेकर्डिष्टया त:धंगु ल्हा: दु वयकलं धयादिल । न्हापा लय चिनेगु व एरेञ्जरया ज्या छमहसिनं हे याइगु तर आ: वया लय चिनेगु व एरेञ्जरया ज्या निमहसिनं अलग अलग याइगु यानाचंगु दु गबले गबले लय चिना: तइगु मिले मजुया: एरेञ्जर हे लय चिनेमा:गु अवस्था नं व:गु दु ।

सन् १९९८ स वयक

सिंगापुर भायादीमह वयकलं अन प्यदंतक छगु इण्डियन रेष्टुरेन्टय गजल प्रोग्रामय तबला वादककथं ज्या यानादिल । वयकलं कनादीकथं विदेशय संगीतक:मितयत यक्व हे रेस्पेक्ट या: तर थन अज्या:गु लकस आ:तक मवनी । अन प्यदंतक च्वनावलय वयकलं रेकर्डिङ्गया ज्या नं सयेकादीगु ख: । लिपा नेपालय वया ज्या यायेत तसकं अपुल धका: धयादिल । सलंस: म्यें कम्पोज या:सां मनुतयसं महमस्यु तर छपु म्यें हालकि मनुतयसं महस्यु उकिं सोखया रुपय जूसां निपु प्यपु म्यें हालादीगु दु ।

वि.सं. २०५३ सालय वयकलं याक: लसय म्येचा: 'जित: लुमका' पिथनादिल । अर्नालिपा थ: गोविन्द किपूया लुमन्तिइ वयकलं च्वयादीगु 'वा मिहे वा' म्येचा: पिथनादिल, उकिइ टाईटल म्यें वयकलं हे हालादीगु ख:सा न्हापिं पुलापिं म्यें हालामिपित म्यें हायेकादीगु दु अथेहे 'ध:यात सिन्हाय स्वां', काजीराज शाक्यया याक: म्येचा: 'आहा' सं नं टाईटल म्यें व 'तरंग' म्येचालय तिमिलीलाई विसन्धु नेपाली म्यें हालादीगु दु । ध्व बाहेक ईश्वर

अमात्यया छप्व: मतनाया स्वां, आहा याक: लसय य:सिं छ:, जि य:मह म्येचालय व नेपाली अजनवी, तरंग, भक्ति दर्शन, नेपाली छोरी कम्पोज व एरेञ्ज यानादीगु दु ।

म्यूजिक फिल्ड छगु थाकूगु पेशा ख: उकिं म्यूजिक फिल्डय निरन्तरता वीत म्यूजिक सम्बन्धि हरेक कथंया ज्या सयेकेमा गथेकि कम्पोज यायेगुनिसं कया: एरेञ्ज, रेकर्डिङ्ग, मिक्सिङ्ग क्व यायेसल धा:सा जक अपुइ मखुसा थाकुइ उकिं सुं नं न्हापिं धयादिल । सलंस: म्यें कम्पोज या:सां मनुतयसं महमस्यु तर छपु म्यें हालकि मनुतयसं महस्यु उकिं सोखया रुपय जूसां निपु प्यपु म्यें हालादीगु दु ।

संगीत हे थ:गु पेशा जूगुलिं संगीत ख्यलं थ:त सन्तुष्ट दुगु खँ कनादीमह वयकलं संगीतया कारणं थाईल्याण्ड, सिंगापुर, भारत लगायत देयत चा:हिला: दीधुंका दु । नीदँया उमेरय लभ मेरिज यानादीमह वयक:या काय लकस अप्ठेलियाय आइटी सम्बन्धि ज्या याना: च्वनादीगु व म्हायाय न्हसला: मानन्धर न्हापा कतामरिचा मचा म्यें हालादीगु ख:सा थौकन्हय

- हरिशरण सायूमि

फिजियोथेरापिस्ट कथं ज्या याना: च्वनादीगु दु । वयकलं वरिष्ठ म्यें हालामि प्रेमध्वज प्रधान, मदनकृष्ण श्रेष्ठ निसं थौकन्हयया सतिस महर्जन, रत्नशोभा महर्जन व मेमेपिं न्हापिं नापं ज्या यानादीधुंका दु, निगुलिं जेनेरेशन या:पिं नापं ज्या यायेवलय अपु धका: वयकलं धयादिल ।

थौकन्हय नेपालभाषाया संगीत ख्य: अक्क विकास यायेगु ख:सा बावांला:गु म्येंत यक्व वयाचंगु दु, तर मिडियाय धा:सा बांला:गु म्यें स्वया: थौकन्हय न्हापिनिगु म्यें थ्वयेका: चंगु दु उकिंसं क्वालिटि मनुगु म्यें थ्वयेका: चंगु दु, उकिं छगु जज्मेन्टया बोर्ड दयेका: नेपालभाषाया बांला:गु म्यें जक मिडियाय हायेकेगु सिस्टम यायेमाले धुंका वयकलं कनादिल ।

वि.सं. २०२५ सालय यैया सीतापाइलाय जन्म जुयादीमह लयचिनामि नापं एरेञ्जर हरिशरण सायूमिं औपचारिक शिक्षा कीर्तिपुर मावि एस.एल.सी, पाटन क्याम्पस आई.ए. व त्रिचन्द्र कलेज बी.ए. तक्क अध्ययन यानादीगु ख: वयक: थौकन्हय थ:गु हे स्ट्रुनस रेकर्डिङ्ग स्टुडियोसं संगीतया ज्या याना: च्वनादीगु दु ।

# क्रिकेट कासाय निरन्तरता

कासा रव्यः

- नबिन महर्जन

नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)या स्वसालय शीथी स्तरया क्रिकेट छनौट धेंधेवला: कासा निरन्तर न्ह्याका: वयाच्वंगु दु । वंगु बालय शीथी जिल्लाया क्लब स्तरया सिनियर क्रिकेट धेंधेवला: कासा जूगु ख । किपूया अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानय जूगु फाइनल धेंधेवला: कासाय बालुवाटार क्रिकेट क्लब महावीर टीमयात बुका: काठमाडौं जिल्ला स्तरिय सिनियर क्लब च्याम्पियन जुइत ता:ला:गु ख ।

अथेहे वंगु मंसिर २४ गते जूगु काठमाडौं जिल्ला सिनियर क्षेत्रीय छनौट क्रिकेट ( काठमाडौं - ३) च्याम्पियन जुइत ता:ला:गु ख । वंगु आइतवा: जूगु कासाय त्रिभुवन विश्वविद्यालयया टीमयात १४७ रनं बुका: मुक्कं ८ ल्या: कया: च्याम्पियन जुइत ता:ला:गु ख । थुगु धेंधेवला: कासाय ललितपुर जिल्ला उपविजेता जुइत ता:ला:गु ख । थ्व धेंधेवला: कासाय काठमाडौं जिल्ला ४० ओभर दुने ५ विकेटया नोक्सानी ३१० रन दयेकेत ता:ला:गु ख । जवाफी ब्याटिङ्ग या:गु त्रिविध टीमं ४०



ओभर दुने ८ विकेटया नोक्सानी केवल १६३ रन जक दयेकेत ता:ला:गु ख ।

थ्व धेंधेवला: कासाय ललितपुरया प्रशान्न शाक्य 'प्लेयर अफ द सिरिज', काठमाडौंया इन्दुकमल मानन्धर 'उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान', ललितपुरया दिपकर योजन 'उत्कृष्ट बलर घोषित' जूगु ख ।

अथेहे थ्वे वंगु मंसिर २६ गते मंगलवा:निसें पेप्सी स्ट्याण्डर्ड चार्टर्ड एक दिवसीय राष्ट्रिय क्रिकेट धेंधेवला: कासा शुरु जूगु दु । थ्व धेंधेवला:

कासाय मुक्कं गूगु टीमं ब्वति कयाच्वंगु दु । समूह "क" पाखें एपीएफ क्लब, वैतडी (क्षेत्र - ६), पोखरा (क्षेत्र - ८), विराटनगर (क्षेत्र - १) व भैरहवा (क्षेत्र - ४) अथेहे समूह "ख" पाखें जनकपुर (क्षेत्र - ७), काठमाडौं (क्षेत्र - ३), नेपालगञ्ज (क्षेत्र - ५) व वीरगञ्ज (क्षेत्र - २) ख । थ्व

धेंधेवला: कासाय वंगु कासाया उपविजेता जूगु नेपाल पुलिस क्लबपाखें ब्वति कयाच्वंगु महु । निगू टीमया विजेता व उपविजेता अर्थात शीर्ष निगू टीमं सेमिफाइनलया नितिं छनौट जुइगु प्राबधान दु । थ्व धेंधेवला: कासाय न्हाप ला:गु टीमयात १ लख ५० हजार, उपविजेता टीमयात १ लख अथेहे उत्कृष्ट कासामियात २० हजार, उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान व बलरयात १०/१० हजार तका धेवाया सिरपा: घोषणा यानात:गु दु ।

थ्वहे वडगु पुष ८ गतेनिसें ट्वान्टी - ट्वान्टी राष्ट्रिय धेंधेवला: कासा जुइत्यंगु दु । थुकिया आधार राष्ट्रिय कासामि छनौट याना थ्वहे वडगु मार्चया लिपांगु बालय नेपालय जुइगु एसीसी ट्वान्टी कप व अप्रिल २८ निसें मे ५ तक बर्मूडाया जुइगु डिभिजन ३ या कासाय म्हितीगु जुइ । आशा याये थ्व शीथी धेंधेवला: कासाया निरन्तरता नेपा:या उत्कृष्ट कासामित ल्यया शीथी अन्तर्राष्ट्रिय कासाय नेपालं नं थ:गु उत्कृष्ट प्रदर्शन यायेत ता:लायेमा । गुकिं नेपा: विश्वकप क्रिकेटतकं थ्यंकेत लुखा: चालेमा । ■



## वा:या राशिफल

-बि. आर. आर.

**मेष :** थ्व वा:या न्हापांगु न्हि भचा जक आम्बानी जुइ, खर्च अप्ठः छै जुइ, स्वातंत्र्य ल्वय जुइफु, ज्या मिले मजुया: कचवं वइ, दु:खया खै न्यनेमालेफु, शुक्र व शनिवा: ज्या चुलाइगु ।

**वृष :** शत्रु पक्ष भचा दु:ख विइ, धन नाश जुइ, अयनं आम्बानी बांलाइ, देपा म्हाया ल्वय जुइफु, बांमला:गु खै न्यनेमाली, मन भचा थातं मलाइगु जुया: च्वनी, थ्व वा:या अन्त्यय ज्याखै बांलाइ ।

**मिथुन :** आख: ब्वनीपित यक्व छै थाकुइ, अपच जुया: प्वा:या ल्वय जुइफु, थ: मस्तयत नं ल्वय जुइगु खनेदु, ज्याखै स्यना: शत्रु म्हासी, चा:ह्यु वना: धेवा खर्च जुइ, थ्व वा:या शुरुं ह्दिं ज्या जुइ ।

**कर्कट :** सन्तान दे वा सन्तानया सुख खै न्यनेदें, ज्यान धेवा नं स्यनेय, अयसां धेवा आम्बानी जुइ, तुतिइ घा:पा: जुइफु, म्वायेकं हे शत्रु बने जुइ, मान सम्मान अप्ठः ।

**सिंह :** थ्व वा:या दथुइ तक्क जक ज्या बांलाना आम्बानी जुइ, न्ह्यागु ज्या यायेधका: कुत: या:सां मिले जुइमखु, ज्या पंग:त वइ, स्यनेफु, धन खर्च जुइ, देय नं पिहाँ वना: चा:ह्यु वनेमालिय: ।

**कन्या :** थ्व वा:या शुरु न्हिइ जक बाबांला:गु ज्यात चूलाइ, न्हूपि मिसा पासापि नापलाइ, धन आम्बानी जुइ, थ्व वा:या दथुइ ज्याय पंग:त वया: ह्यु यायेधका: च्युता: तयेमालेफु, शारीरिक कमजोर जुइ ।

**तुला :** शत्रु पराजय जुइ, मानसम्मान जुइ, थ्व वा:या शुरुपाखे ज्या बांलाना वनी, धेवा नं आम्बानी जुइ, लिपा ज्या स्यना: मन दिक्क चाइगु, नशा सम्बन्धि ल्वय जुइफु, धन आम्बानी जुइ, धेवा तनेफु ।

**बृश्चिक :** ज्याखै बांलाना आम्बानी जूसां खर्च उतिकं हे जुइ, थ: ल्युने खैल्हाइपि यक्व दइ, यक्व दु:खसिया मन थाते लाइमखु ।

**धनु :** जीवन भचा अस्तन्यस्त जुइगु, दुगु ज्याय पंग:त वइगु, लिपा ज्या सुधां लाइगु, धन आम्बानी जुइगु, खर्चया लंत यक्व पिहाँवइ । मतिनापाखे वा मिसा पासापाखे खै ल्वाक ब्वाक जुइक खै न्यने माली ।

**मकर :** छैज: नाप व मतिना नाप छै खै मिले मजुइगु विपक्षत बल्लाना: च्वनीगुलिं चिंता जुइगु, धन आम्बानी व मानसम्मान फयेदइ ।

**कुम्भ :** गनं व गनं व जुइक आम्बानी जुइगु, ज्या भिना सुधां लानावनी, म्वा:मदुगु खै न्यनेमालीगु, मतिनाया म्हा सुख मदया दु:ख सिइ मालीगु, छै नं पिहाँ वनेगु इच्छा देगु वा पिहाँ वनेमालेफु ।

**मीन :** मन कै कै च्याक्क धन खर्च जुया: धन अभाव जुइगु, याना: च्वनागु ज्या स्यनेफु, राजनीतिक ज्याक:भिनाप ज्याखै चूलावनी । आम्बानी भचा भचा जक जुइ, घा:पा: जुइफु, तुति स्याइगु ल्वय नं जुइफु ।

## खिचां भौचा स्यायेवं

### मालिकयात जेल

कानून नं गज्या:गु अमेरिकाय खिचां भौचायात स्यायेवं खिचाया मालिकयात स्वर्दया जेल सजाय न्यंकुगु दु । च्यर्यनिर्दया ह्युम ह्यमिल्टनया खिचां छुं ला न्हय: भौचायात स्याना: ब्युगु दु ।

ह्यमिल्टन रोडय न्यासि वनाचवंबलय आराम याना: च्वंम्ह छम्ह भौचायात वयाम्ह खिचां न्याना: स्याना: ब्युगु ख । उगु घटनाया फैसला न्यंकुसें अमेरिकी अदालतं खिचाया मालिकयात स्वर्दया सजाय न्यंकुगु ख ।

सीम्ह भौचाया मालिक बायन स्याथया कथं वयकलं भिनिर्द थुखे उम्ह खिचा ल:हिना: वयाच्वंगु ख । अदालतं ह्यमिल्टनयात जीवनय

आर्वनिसें सु नं जनावरतयत ल:हिना: तयेगुलिइ नं पनेगु ज्या जूगु ख ।

## ला: नइपिं यौन अपराधी !

यदि छि मांशहारी ख:सा छिं यौन अपराधी यानादी, छिं मेपित धोवा बी, मखुगु खै ल्हाइ, थ:गु प्रतिबद्धतात ल्व:मंका:दी, खुया: काइ व ल्वापु नं याइ ।

थ्व जिमिसं धयागु मखु, छुं ई न्हय: पिहाँव:गु 'न्यू हेल्थवे' नांया सफुतिइ थये हे च्वयात:गु दु । डेविड एण्ड पोद्दारया थ्व सफु भारतया चाँद एण्ड कम्पनी पिंका:गु ख ।

सफुतिइ मांशहारी अर्थात न्या ला: नइपिनिगु बारे च्वयात:गु फुक्क खै आमरुपय पाय्छि, जूगु समाचार संस्था बीबीसी जानकारी ब्युगु ख । सफुतिइ धयात:गु दुकि शाकाहारी मनु मांशाहारी

स्वया: सर्वश्रेष्ठ जुइ ।

तर ला: छाया स्वादिलो अर्थात तसकं साइले सा ? सफुतिइ धयात:गु दु - जब सुं जनावर सी, पुरीन नांया शरीरया दुर्गन्धित वस्तु (गुगु जीवित दुबलय पिसाबया माध्यमपाखे शरीर पिहाँ वइ) लाय हे च्वनी । अरबी मनु गुम्हसिनं स्वेज नहर दयेकेत ग्वाहालि यात, उमिसं छव: नइ उमिसं सा, द्रया ला: नइपिं अंग्रेज स्वया उत्कृष्ट दु ।

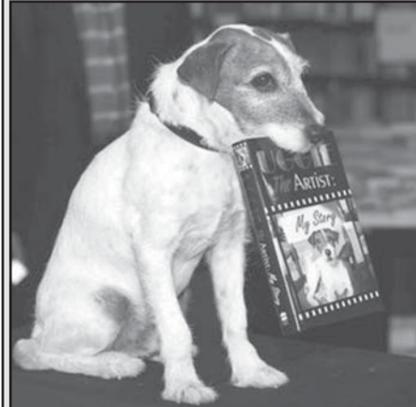
ला: नयेगु आवश्यक मदुगु न्हय:थना सफुतिइ धयात:गु दु - 'संसारया सृष्टिकर्ताया मूल आहारय ला: दुमथ्या: । उमिसं फल, मेवा व वाउँचा नइ ।' भिंच्यादीनिसें नीन्यादंया उमेरय मिसात इहिपा:या नितिं तयार जुइगु न्हय:थना सफुतिइ च्वयात:गु दु - 'बदनाम जुइ न्हय: हे इहिपा: यायेगु हरके मिसाया म्हागस दइ ।'

## छम्ह खिचाया आत्मकथा

पत्या: यायेगु/मयायेगु

- पौभा डंगोल

अंग्रेजी भाय्या छगु खँत्वा: भनीसँ न्यना: हे तया:गु दु कि 'Every Dog Has a Day' (दक्व खिचातय छन्हू दिं वइ) । यक्व हे इलय थ्व खँ पाय्छि नं जूगु दसुत भनीगु न्हय:ने वयेधुंकूगु दु । गुलि खिचातयगु नामय ला वया थुवा:पिसं लखौं लख धेवा, सम्पत्ति च्वया: थकूगु दु । अथेहे छगु न्हयइपुगु व अले हलिमय हे न्हगु छगु घटना थन न्हय:थने त्यना । हलिउडया यक्व हे सँकिपालय थ:गु प्रतिभा ब्वज्या यायेधुंकुम्ह छम्ह नांजा:म्ह प्याखँम्ह: खिचा (स्टार डग) 'उग्गी'या बारे नकतिनि हे छगु अटोबायोग्राफि (आत्मकथा) बजारय पिदंगु दु । उग्गी हलिउडया



सँकिपा: छयलय स्वकुमितयगु दथुइ तसकं लोकं हवा:म्ह खिचा ख: । व या गू सामाजिक सञ्जाल व सार्वजनिक थासय यक्व हे पशंसकतयगु हल दु ।

थ्व आत्मकथासं वयागु मचाबलयया जीवन, जीवनया न्हयइपुगु घटनात अले जीवनया उतार चधाव (थजा: क्वजा:)या बारे वर्णन याना: त:गु दु ।

बेलायती च्वमि वेन्डी होल्डन उग्गीया स्यनामि (प्रशिक्षक) ओमर भीन मुल्लरया ग्वाहालिं थ्व सफु पिदंगु ख: ।

थुगु आत्मकथास उग्गीया यक्व हे किपा:त न संग्रह याना: त:गु दु । समाजय प्रतिष्ठित मनु व सेलिब्रिटीतयगु त:धंगु पुच: दथुइ न्यायेकूगु छगु भव्यगु समारोह (Function) दथुइ उग्गी पाखें हे थुगु सफु उलेज्या जूगु ख: । थुगु सफूया नां 'उग्गी: द आर्टिस्ट: माई स्टोरी' नां छुनात:गु दु । थुगु हे दैनिसें आधिकारिक रूपं सँकिपा: छय:पाखें सन्यास का:म्ह उग्गी हलिउडय 'वाक-अफ-फेम' स थाय दयेकुम्ह न्हापांम्ह खिचा ख: । ■

## "सस: नेवा:" न्हयस: लिस: कासा १५

नेपा:या ई छु हिमालयात आधार कया: निर्धारण यानात:गु ख: ?

- गणेश हिमाल  अन्नपूर्ण हिमाल  
 माच्छापुच्छ्रे हिमाल  गौरीशंकर हिमाल

नां : .....

शायबाय : .....

ल्हा:चिं : .....

पाय्छि लिस: बिचादीपि - ७७२ म्ह

तंगु वा:या पाय्छि लिस: - सोना शाक्य

गोलाप्रशाकथं सिरपा: त्याकादीम्ह - रामेश्वर महर्जन, ताहाच: यै ।

कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-

- थुगु कासाय न्हयस:या पाय्छि लिस: छु ख: ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसैं ।
- थुगु कासाया कुपन छवया: हयेगु लिपांगु दिं थ्वहे वडगु मंगलवा: बहनी तकयादुने थयंकादीमा: ।
- छम्ह हे व्यक्ति न्हयाक्व: नं छवया: हयादीफु ।
- फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
- व:गु कुपनत मध्ये गोलाप्रशाकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
- त्याकामि भाजु/मयजुं छवा:यादुने थ:गु सिरपा: ज्याकुथिइ थ:हे वया: कयादीमा: ।
- सिरपा:कथं 'सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट'पाखें निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
- सिरपा: का: भायेबलय थ:गु म्हासीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापु तयादीमा: ।
- कुपन छिकपिसं जिमिगु ज्याकू क्षेत्रपाटी, यै, नातिबज्या सफु धुकू, यै व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्व:ता:दीफु ।

**सस: नेवा: रेष्टुरेन्ट**  
नेवा: नसा भपिगु नितिं लुमंका: दिसैं । किपू - ५, सागल ।  
फोन : ४-३३६०७०

**फोकस**

**सरिना लाखे श्रेष्ठ**



मयजु सरिना लाखे श्रेष्ठ साहित्य रचयिताः नापनापं समाजसेवायु न्हयः ज्याना चनादीगु दु । सिति वनाचंगु सामानयात अजनात्मक अथवा सजावटया सामान दयेकेगु मन दुम्ह वयकः यात नृत्यपाखे नं मन दुसा शिक्षाकथं वयकलं बी.कम बना चनादीगु दु ।

**जेलं बिस्युं वनेत्यंबलय थःगु हे प्वाथं धोका**

(एजेन्सी)

उम्ह मनु भण्डै जेल ब्रेक यानाः खुल्ला संसारयु वनेत ताःलायेत्यंगु खः । तर विडम्बना वयागु निति वयागु हे हॉडिघोटे प्वाः शत्रु साबित जुयाबिल व वयात जेलपाखें बिसिके मछवल । प्वाथं प्वाल्यु हे थानाचंगु इलयु वयात जेलया सुरक्षाकःमि खन व नियन्त्रणयु काल । जेलं बिस्युं वनेगु कुतःया दुःखदायी बाखं खः ब्राजिलया राफेल भलादाओ नांयाःमि मिज्या । ब्राजिलया सेरेस शहरसं चंगु छगू जेलयु बन्दी जीवन हुनाः वयाचंगु राफेल मेपि स्वम्ह पासापिलिसे मिले जुयाः अंगलयु प्वाः खनाः जेल ब्रेक यायेगु कुतलयु दुगु खः । उकिया निति प्वासापि जानाः जेलया अंगः तछ्यानाः मनु पिहोवनेगु निति प्वाः नापं दयेकल । उगु प्वालं सुटुक पालंयाः पिहोवनेगु योजनाकथं छम्ह गसिम्ह न्हापां जेलं बिस्युं वन । निम्हसिया

जव वं बलजपती अनं वक्य्या वः दुख्येत स्वल प्वाथं वक्यु छति हे दुहोमवन । जबरजस्ती दुहोवनेत स्वःगु इलयु उम्ह मनु थये बांमलाक उगु प्वाल्यु थात कि, न त उम्ह मनु पिहो वनेफत न त दुहो हे वनेफत । प्वाल्यु थायेवं पिहोवनेगु निति वं अनेक कुतः यात, तर मफुत । अन्त्ययु वं गवाहालि फवन व ख्वयाःतक हल । उगु सः तायेवं जेलया सुरक्षाकःमि तुरुन्त अन थयन । सुरक्षाकःमिपिं नं अजु चाल । उम्ह मनु इकि धिकि हे सनेफुगु अवस्थायु म्दु । सुरक्षाकःमिपिसं नं वयात अःपुक हे लिकायेफुगु अवस्था म्दु । लिपा फायर ब्रिगेडया कर्मचारीतयुत सःताः बलतल्ल प्वाल्यु थानाचंगु वयागु म्हायात पिने लिकात । उलि जक मजुसे वयागु क्वैयु हे तज्याःगु खः । छम्ह कैदी शुरुइ हे प्वालं पिहोवनेगु जेलब्रेकयु ताःलात । तर राफेल व वयागुलिपा पाः लाःपिं स्वःगु स्वलंतु जगु खः । सायद थव अजु चायापुगु घटना विश्वयु हे दकले बांमलाःगु जेलब्रेक जुइमा । छु यायेगु थःगु हे प्वाथं धोका वीवं ।



पाल्यु लाःगु खः रापेनलया । ल्हवम्ह राफेलया निति उगु प्वाः चि च व । जुयाबिल । वं छ्यं, छति निसे प्वातक्यया म्हा प्वालं बल्लबल्ल पिने छल । तर

**च्यारिटी शो लुमंक स्वः भासँ ।**



नेवाः जागरण संकिपा समितिया ग्वसालयु २०६८ पुष ७ गते शनिबार राष्ट्रिय नाचघर, जमल, बिहनसियाः ११:०० व १:०० बजे टिकटया निति स्वापुः अप्सरा ज्याकु, असं, नातिबज्र सफु धुकु, भोटाहिनि, राजमती पत्रिका पसः, थायुमदु, खुकुरी पसः, प्याफल । फोन स्वापुः ९८४१४७३८२२, ९८५१०८१७५०, ९८४१३७५७१५

**माःगु दु** थुगु 'नेपाः सः' वाःपौया निति छु बजार प्रतिनिधित माःगु दु । ज्या याये मंदुपिं भाजु/मयजुपिसं थःगु बायोडाटा व फोटो निपाः सहित जिमिगु ज्याकुथिइ स्वापु तयादिसँ ।  
स्वापु -  
नेपाः सः वाःपौ  
भीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.  
क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।  
फोन न्याः : ४२-५१४८८

**बजारयु पिदन !**

लुमदी अजिमा फिल्मस् प्रोडक्सन  
रोहिना देवी शाक्यया न्हापांगु देखा

नेपाल भाषाया संकिपा  
दिपक कपाली या  
**गज्या गज्यापिं मनु दे थन**

निर्माताः दिपक कपाली / धर्म सुन्दर शाक्य छायाकनः सोहन मानन्धर / मोहन महर्जन / सुरेन्द्र खोखाली  
सम्पादनः सोहन मानन्धर नृत्यः राजन शाही लेखन/निर्देशकः सनम कुमार श्रेष्ठ

**बजारयु पिदन !**

CINEMA NEPAL ENTERTAINMENT PVT. LTD.  
NIRMAL RATNA SHAKYA  
presents  
**Nirmal Manab निमल मन**  
नेपालभाषाया म्येचाः

**बजारयु पिदन !**

भाजु निरञ्जनरत्न शाक्यया याकः वसारायु न्हापांगु देखा

थःम्ह छु थयकुम्ह छु

ने च्यमि  
निरञ्जनरत्नः शाक्य  
सञ्जीत  
सीता महर्जन

नेपालभाषाया संकिपाः, म्येचाः आदि स्वया, न्याना भाषाया थपु याये, नेपालभाषायात तिबः वी, संगीत ख्यःयात थकायेगु ज्यायु भीसं नं छपलाः पलाः छिइ ।