

“पानबती”या नकिं मय्जु
सनमलिसे छम्हा: ...



पेज ३

हलिउड अभिनेताया
मह्य न्यागू स्तन



पेज ८

In; }

- /fhgllt÷lj rf/
- ylyl ; dfrf/
- p; fB\
- ; dflm:kjt; g
- ; :s[t
- ; flxTo
- sf; fVom
- l; /kflm sf; f

ज्यापु दिवस व नेवा: एकता दिवस हिलेमा:

स्तराज महर्जन

थौकन्हय नेवा: समाजदुने तसकं हुइना भुइनाया विषय जुयाच्वंगु दु ज्यापु दिवस । ज्यापुतयसं हनीगु ज्यापु दिवसयात नेवा: ख्य:या थीथी मनुतनिसें नेवा: आन्दोलनकारीतयसं विरोध यानाच्वंगु दु । ज्यापु दिवस धका: हनेगु यानाच्वंगुलिं नेवा:तयगु दथुइ विभिजित जुइ धका: तायेका: विरोध यानाच्वंगु ख: । थौकन्हय न्हियान्हिथं धइथें ज्यापु दिवसया बारे छगू कथं बहस जुयाच्वंगु दु । नेवा: भासं न्हयाकीगु एफ.एम.या ज्याभवलय ब्वति कयादीपिं आपालं नेवा:तयसं ज्यापु दिवसया विरोध यानाच्वंगु खनेदु । अफ्न विशेष याना श्रेष्ठ, तुलाधर, बज्राचार्य, शाक्यतयसं तसकं विरोध यानाच्वंगु खनेदु । एफ.एम.य ब्वति काइपिं नं उगु हे कथंया थर तइपिं नेवा:त यक्व खनेदु । ज्यापु अर्थात महर्जन धाइपिं तसकं म्हो मनुतयसं जक एफ.एम.य ब्वति कयाच्वंगु तायेदु । उकिं नं जुइ सायद ज्यापु दिवसयात ज्यापु मखुपिं नेवा:तयसं तसकं विरोध यानाच्वंगु । स्वनिगलय गुलि नं नेवा:त दु उपिं मध्ये दकले अफ्न: ज्यापुत हे दु । दकले अफ्न: जनसंख्याय दुपिं ज्यापुतयसं ज्यापु दिवस हनाच्वंगुलिं कन्हय वना: थ:पिं ल्यूने लाइगु जकं मखुला धका: ज्यापुत बाहेकयापिसं विरोध यानाच्वंगु खयेमा: धका: अपुक धुकुमा यायेछिं । अले वयक:पिसं ज्यापु दिवस धका: हना: वनेगु भवलय नेवा: फुककं छवा: यायेत थाकुइगु अले नेवा:तयगु दथुइ हे विभाजित जुया: नेवा: एकता जुइ मफइगु अवस्था ब्वलनी धका: तर्क तयाच्वंगु दु । विशेष याना: नेवा: समाजदुनेया नं नाय: अर्थात खड्गीतयसं नं पाहौं चन्हे नख:यात नाय: दिवस धका: हनाच्वंगुलिं कन्हय वना: नेवा:दुनेया थीथी जातियापिसं थ:थ:गु दिवस हना: थ:थ:पिनिगु चर्चा जक यायेगु अले नेवा: एकता यायेगुलिइ बह: मब्युसे नेवा:तयत विभाजित जकं याइगु मखुला धका: न्हयस: तयाच्वंगु खनेदु ।

ज्यापुतयसं य:मरि पुन्हियात ज्यापु दिवस धका: हना: वयाच्वंगु ख: । विशेष याना:



यैया नेवा:तयसं ज्यापु दिवस हना: वयाच्वंगु ख: । ज्यापु दिवस यें महानगर दुनेया ज्यापुतयसं त:दैं न्हय:निसें हना: वयाच्वंगु ख: । ज्यापु दिवस धका: घोषणा याकेफुगु छगू कथं उपलब्धी हे ख: धका: इमिसं थुइकाच्वंगु दु । अले ज्यापु दिवसं याना ज्यापुत संगठित जुल धका: तर्क दाबी याना वयाच्वंगु दु । बास्तवय ज्यापु संस्कृति विकास कोषया कुतलय ज्यापु दिवस धका: राज्य घोषणा याकेत ता:ला:गु ख:सा इमिसं दाबी यानाच्वंगु थें हे ज्यापु दिवस सकल ज्यापुतयसं हनाच्वंगु धा:सा मदु । यैया दक्षिण पश्चिम लागाय थिंलाख: अष्टमिया इलय न्हयगां जात्रा जुया: पुन्हि तक हे जात्राया नख: हनीगु जुया: य:मरि पुन्हि तक हनाच्वंगु अवस्था मदु । यैया ज्यापुतयसं य:मरि पुन्हि धइगु अन्न दुकया: मरि दयेकीगु य:मरि ख: अले बुज्या याइपिं धइगु ज्यापुत हे जूगुलिं य:मरि पुन्हिया दिंयात हे ज्यापु दिवसया रुपय हनेगु याना: वयाच्वंगु दु । उलि जक मखु स्वनिग:या गां गामय च्वपिं ज्यापुतयसं तर्क ज्यापु दिवस हनाच्वंगु मदु । उकिं आ:या ज्यापु दिवस धइगु यैया ज्यापुतयगु जक दिवस थें जुयाच्वंगु दु ।

थुज्व:गु अवस्थाय गुगु कथं ज्यापु दिवस हनाच्वन थुकिं याना ज्यापुतयत जागरण ब्वलकीगु अवस्था ला जुइफु तर नेवा:दुनेया ज्यापु मखुपिं नुगलय स्याकेगु ज्या नं जुइफु धका: थुइकेमा:गु अवस्था व:गु दु । लिपांगु इलय सञ्चार माध्यमय वयाच्वंगु खींसें थीथी मनुतयगु तर्कत स्वयेवले ज्यापु दिवस हनाच्वपिसं ध्यान विद्या: वने मफुत धा:सा ज्यापु दिवस धइगु

संघर्ष समितिं याना: वयाच्वंगु नेवा: एकता दिवस थुगुसी माघ ७ गते किपुलिइ हनीगु जूगु दु । लखौं नेवा:त राष्ट्रिय रंगशाला त्रिपुरेश्वरय मुना: नेवा: स्वायत्त राज्य जनस्तरं घोषणा या:गु दिंयात लुमका: नेवा: एकता दिवस हना: वयाच्वंगु ख: । नेवा: एकता दिवस धायेबलय नेवा:तयगु दुने एकता मदयाच्वंगु अर्थात विभाजित जुयाच्वंगु नापं एकता जूगु दिं कथं नाला: नेवा: एकता दिवस धका: हना: वयाच्वंगु खयेमा: धका: मनुतयसं अपुक हे धुकुमा याइ । बास्तवय नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा जूगु दिंयात लुमका: नेवा: एकता दिवस हना: वयाच्वंगु ख: ।

थौं नं नेवा: स्वायत्त राज्य सुनिश्चित जूगु अवस्था मदुनि । थौया ई नं नेवा:त आन्दोलनय वने मालाच्वंगु दु । थज्या:गु अवस्थाय नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस धका: हनेगु ज्या जुल धा:सा बास्तवय छगू कथं आन्दोलनया स्वरुप कायेफु । अले नेवा: स्वायत्त राज्य विरोधीतयगु म्हुतुप्वा: तिकेगु नापं नेवा: राज्य विरोधीतयत खबरदारी यायेगु ज्या जूवनी । उकिं थ्व इलय नेवा:तयसं नेवा: एकता दिवस धका: हनाच्वंगु पाय्छि मजू, वरु नेवा: स्वायत्त राज्य घोषणा दिवस धका: हनेमा:गु अवस्था दु । थुगु ख्यं नेवा: स्वायत्त राज्यया निति संघर्षय वनाच्वपिं नेवा: न्हयलुवा:तयसं विचा: याइ धका: आशा दु ।



Khaja Set @ Rs. 99

Aju Fast Food
Sherpa Mall, Durbar Marg

Set Meal @ Rs. 99

Eat In, Carry Out

Contact Us: 9721439786 UTL, 9819880374 NCELL

नेवा: सँकिपा: संगीत नाईट क्वचाल

वै (नेपा: स:)

नेपालभाषाया संगीत व साँस्कृतिक ख्यलय नेवा: ल्यायुम्ह पुस्ताया नुगः क्वसायेकेगु तातुना नेवा: जागरण मञ्चपाखें दैय्दँसं न्यायेका: वयाच्वंगु संगीत नाईट



थुगुसी नं तःजिक क्वचाःगु । जागरण मञ्च अन्तर्गतया सँकिपा: समितिया ग्वसालय् थुगुसी नेपालभाषा सँकिपा:या म्येय् नेपालभाषाया लोकहवा:पिं नापं कलाकारतयसं स्टेजय् हुला प्याखें न्हयःव्येगु भवलय् सँकिपा:या नकिं हिंसिला महर्जन व नायः मणिराज लवटं नं हुला प्याखें न्हयःव्येगु खःसा थ्वहे सँकिपा:या मेम्ह नायः श्रीकृष्ण महर्जन पाहाँकथं भायादीगु खः । ज्याभवलय् आशिष्मा नर्कर्म, भिंतुना जोशी, सनम शाक्य, मीरा माली, सञ्जय शर्मा, सुरज प्रजापति, देविना महर्जन, सुभानी श्रेष्ठ, लुमिला जोशी, रुमन जोशी, सृजना महर्जन लगायत थीथी कलाकारपिसं हुला प्याखें न्हयःव्येगु खः ।

नेवा: सँकिपा: ख्यःया कलाकःमितयत् नागरीक समाजया न्हयःने हयेगु तातुना कथं थुगुसी लोकहवा:म्ह कलाकार हरिमान दिवाकरयात न्यादः तका धेवा लिसलिसे सिजःपौ विया: हनेगु ज्या नापं जूगु खः । सँकिपा: संगीत नाईटया भवलय् भाजु हरिमानयात सँकिपा: समितिया प्रमुख विजयरत्न असंबरेजुं दसिपौ लःल्हानादीगु खःसा मञ्चया नायः सुजीव बज्राचार्यजुं न्यादः तका धेवा लःल्हानादीगु खः ।

सम्मानित हरिमान दिवाकरयात नांजाःम्ह कलाकार श्रीकृष्ण श्रेष्ठ व सँकिपा: समितिया दुजः रवि महर्जन खादा न्येकेगु उगु ज्याभवलय् दुजः राजीव राजोपाध्यायजुं हयाउँ सिन्हः तिकादीगु खः । आपालं आपा ल्यासे ल्यायुम्हत नापनापं थीथी ख्यःया मनूतयगु ब्वति दुगु नेवा: सँकिपा: संगीत नाईटय् डिजे सुवर्णपाखें डिजे सेसन नं जूगु खः ।

सँकिपा: समितिपाखें

'पानवती'या च्यारिटी शो



वै (नेपा: स:)

नेवा: जागरण मञ्च अन्तर्गत सँकिपा: समितिया ग्वसालय् वंगु शनिवा: खुन्हु थनया राष्ट्रिय नाचघर जमलय् "पानवती" सँकिपा:या च्यारिटी शो क्यनेज्या जूगु दु । थ्वहे भवलय् थौकन्हय् तसकं बयव्य जुयाच्वंगु नेवा: सँकिपा: "पानवती"प्रति स्वकुमिपिनिगु नुगः न्हियान्हिथं अप्वः क्वःसाया वयाच्वंगु खँ थ्व सँकिपा:या च्वमि व निर्देशक सुरेन्द्र



किपा: विजयरत्न असंबरे

चर्या नृत्य : वंगु मंगलवा: नेपालभाषा एकेदमिया भवन किपुलिङ चर्या प्याख्या विकास क्रमय् बज्र कलाकुञ्जपाखें न्ह-न्हपिं प्रतिभातयसं न्हयःव्येगु चर्या नृत्य लिसे साँस्कृतिक ज्याइवःया छगु लु । ज्याइवलय् बज्र कला कुञ्जया चन्द्रमान मुनिकार व बौद्ध विद्वान यज्ञमानपति बज्राचार्यपिसं चर्या प्याख्या बारे थःगु नुगः खँ प्वंकादीगु खःसा उगु ज्याइवः एकेदमिया चान्सलर सत्यमोहन जोशीया सभानायःसुइ जूगु खः ।

तुलाधरं कनादीगु दु ।

थ्वहे भवलय् आ: वडगु शुक्रवा: व शनिवा: ख्वपय् नं निन्हयकं च्यारिटी शो जुइत्यंगु दुसा निन्हयकं जुइगु च्यारिटी शोपाखें दुहाँ वडगु धेवा किडनी ल्वचं कया: म्मफया च्वंम्ह जीवन सुवालयात वासः यायेत ग्वाहालिकथं लःल्हाइगु जूगुलिं सकलें स्वकुमितयत् थ्व तसकं बांलाःगु भिंगु ज्याय् ग्वाहालि यायेत नं सुरेन्द्र तुलाधरं इनाप यानानादीगु दु ।

मयजु सनम शाक्यया मू भूमिका दुगु "पानवती" सँकिपालय् विनोद श्रेष्ठ, हृदयप्रसाद मिश्र, नारायणदेवी प्रधान, मञ्जु श्रेष्ठ, भोगेन्द्र मानन्धर, सोनिका प्रजापति व सुरेन्द्र तुलाधर लगायत आपालं कलाकारत दुसा थुकिया संगीतकार गोविन्द ह्युमत, म्ये च्वमि सुरेन्द्र तुलाधर, द्वन्द देवकुमार महर्जन, सहायक निर्देशक सरोज बुद्धाचार्य, नृत्य भुवन श्रेष्ठ, भोगेन्द्र मानन्धर व रूपिन डंगोल, सम्पादन सुनिलकृष्ण ताम्रकार, छायाङ्कन रत्न कार्की व सुमन तण्डुकार कार्यकारी निर्माता रोशन बज्राचार्य व निर्माता ईश्वरमानसिंह डंगोल, प्रेम महर्जन व रामराजा भाम खः । थ्व सँकिपा: सुखावती फिल्मस् प्रोडक्शनया निति अष्टमाया श्रेष्ठं न्हयःव्येगु खः ।

नेपालभाषा परिषदय् भारतया साहित्यकारत

वै (नेपा: स:)

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानया विश्वसाहित्य अनुवाद विभाग, चिन्तनधारा प्रतिष्ठान, यँ व भारत ईलाहाबादया भाषा सङ्गमया मंका: ग्वसालय् जूगु छगु साहित्यिक मुँज्याय् ब्वति कायेत वःपिं भारतीय साहित्यकारत मध्ये समालोचक, भाषा विज्ञान लिसे अनुवादक मयजु ललिताम्बा, साहित्यकार भाजु डा. आर.के. मिश्रा व पत्रकार लिसे साहित्यकार अमरेन्द्र सुमनलिसे नेपालभाषाया साहित्यकारत दथुइ छगु सहलह ज्याभवः नं जूगु दु ।

नेपालभाषा परिषदया ग्वसालय् परिषदया चित्तधर 'हृदय'या छँय् जूगु उगु ज्याभवः परिषदया छयाञ्जे भाजु नबिन चित्रकारजुं न्हयाकादीगु खः ।



किपा: मीना बज्राचार्य

बाखं च्वमि व सँकिपा:मि दथुइ सहलह

वै (नेपा: स:)

नेपालभाषा परिषदया ग्वसालय् चित्तधर लुमन्ति छँय् नेपालभाषाया बाखं च्वमि व नेपालभाषाया सँकिपा: दयेकामिपिनिगु दथुइ छगु सहलह ज्याभवः जूगु दु । नेपालभाषाया सँकिपा: ख्यःयात अफ्र तब्या: यायेगु व धिसिलाकेत बाखं च्वमिपिनिगु भूमिका गथे जुइमा धइगु



किपा: मीना बज्राचार्य

विषयस बृहत सहलह जूगु ज्याभवलय् बाखं च्वमिपिं मथुरा सायूमि, आनन्दसिद्धि तुलाधर, केदार 'सितु', ध्रुव

मधिकर्म, जलेश्वरी श्रेष्ठ, शरद कसाः, बन्नी 'वेदना', रा. मानन्धर, केदार 'सितु', मीना बज्राचार्य लगायतपिनिगु ब्वति दुगु खः । सँकिपा:कःमिपिं सुरेन्द्र तुलाधर, रामकृष्ण खड्गी, माणिकरत्न उराय, रूपिन डंगोल, सुशिल राजोपाध्याय, रवि महर्जन, राजीव राजोपाध्यायया ब्वति दुगु खः । उगु सहलह ज्याभवलय् सुरेन्द्र तुलाधरं नेवा: साहित्यकारतयसं गुवलें हे नेवा: सँकिपा: मन्वः धइगु खँ न्हयःथनादीगु खःसा माणिक उरायजुं साहित्यकारतयगु कृतिइ सँकिपा: दयेकेबले साहित्यकारतयत मन तयेथाकूगु खँ न्हयःथनादीगु खः ।

नेपालभाषा परिषदया नायः फणिन्द्ररत्न बज्राचार्यया सभानायःसुइ न्ह्याःगु उगु ज्याभवलय् बाखं च्वमि व सँकिपा:मि विजयरत्न असंबरे साहित्यया यात्रा धइगु कृति पिहाँवयेधुंका: क्वचाइ, तर सँकिपा:या यात्रा कृति पिहाँवयेधुंका: तिन शुरु जुइगु खँ न्हयःथनादिसं सँकिपा: व साहित्य निगू विस्कं विस्कं विधा खः धइगु विचा: प्वंकल । परिषदया छयाञ्जे नबिन चित्रकारजुं न्हयाकादीगु सहलह ज्याभवलय् वयकलं साहित्य धइगु ब्वनामियात ब्वनेधुंका: कात्पनिक हलिमय् दुतयंकीगु सिर्जना खःसा सँकिपा: धइगु स्वकुमिया न्हयःने दक्व खँ छलं न्हयव्येमाःगु विधा खः । तर थ्व नितानं वास्तवय् सिर्जनात्मक अभिव्यक्तिया माध्यम खः धका: धयादिल ।

नेपालभाषा परिषदया नायः फणिन्द्ररत्न बज्राचार्यजुं साहित्य ख्यःया जक मजुसे सँकिपा: ख्यःया नं सम्बृद्धि व सम्बर्द्धनया लँपुइ परिषद् न्ह्याःवनेत तयार दु धइगु विचा: प्वंकुसे उकिया निति बृहत गोष्ठी यायेत तर्क तयार दु धका: धयादिल । थज्याःगु ज्याभवः निरन्तर रूपं न्हयाका: यंकेमा धइगु विचा: सकस्यां प्वंकादिल ।

घात्थें राष्ट्रपति व कोईराला फसे जूगु हे खःला ?

नेपा:या वर्तमान राजनीति भन् भन् जटिल जुजुं वनाच्वंगु दु । लिपांगु राजनीतिक घटनाक्रमयात स्वल धाःसा राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव व नेपाली कांग्रेसया सभापति सुशील कोईरालापाखें ल्हवनादीगु पला: मखुथाय लाना: वनाच्वंगु अले वयकःपिं भन् भन् स्वत्तुमत्तु स्वया वनाच्वंगु धका: धायेफइगु अवस्था दु ।

जव जेठ १४ गते संविधानसभा विघटन जुल अर्नलिपा कन्ह्य खुन्हु हे जेठ १५ गते तत्कालिन संविधानसभाया नाय लिसे सभामुख सुभासचन्द्र नेम्वाङ्ग राष्ट्रपतियात पौ च्वया: संविधानसभा मध्येयुं कूगु अवस्थाय् व्यवस्थापिका संसद् नं मन्त धका: जानकारी वियादीगु खः । पौया आधार कया वर्तमान वावुराम भट्टराजु सरकारयात काम चलाय धका: घोषणा याना सरकार ल्येगु प्रक्रिया अवस्थाय् जक जूगु खःसां न्ह्यु सरकार

ल्येगु प्रक्रिया हे मन्ह्यानीगु अवस्थाय् वावुरामया सरकारयात कामचलाउ धका: घोषणा यानादीगु खः । व दथुइ प्रमुख धाःगु दलया शीर्ष नेतातयसं सहमतिया नामय् यक्व हे ई फुकल । सहमति धायेगु गबलें मत्वःतेगु अले सहमति गबलें मयाइपिं नेतात एकीकृत माओवादीया नायः प्रचण्ड, कांग्रेसया सभापति सुशील कोईराला, एमालेया नायः भुलनाथ खनाल लगायतपिनिगु सुभाक कथं हे राष्ट्रपति सहमतीय सरकारया निति धका: दलतयत् ईया सीमा वीगु याःगु खः । संविधानया धारा हे कितान हे याना: गुगु कथं राष्ट्रपति म्याद वीगु ज्या यात अयनं दलतयगु दथुइ सहमति जुइमफुत । सहमति जुइगु अवस्था नं मद्दु । सहमति मजुइवं लगातार रूपं राष्ट्रपति म्याद थप यायेगु बाहेकया मेगु विकल्प हे मद्दु । व्यवस्थापिका संसद् दुगु इलय् छयलीगु संविधानया धारा हे कितान याना: गुगु कथं सहमतिया सरकारया निति इनाप याना म्याद थप यायां वनाच्वंगु दु राष्ट्रपति वास्तवय् थ्व छगु कथंया

जालय् राष्ट्रपति लानाच्वंगु दु । वयकलं न त सहमति याकेफुगु अवस्था दु ? न न्ह्यु छुं पला: ल्हवनेफुगु अवस्था दु । राष्ट्रपति थ्व इलय् न्ह्यागु हे पला: ल्हवसां नं ज्यामिछंगु अवस्थाय् दु । सहमतिया निति दलया नेतातयत् इनाप यायेगु वाहेक मेगु छुं हे यायेफइगु अवस्था मद्दु । उकिं दलया नेतातयसं हे राष्ट्रपतियात फसे यायेगु ज्या जक जूगु मखुला धका: न्हयसः ब्वलनीगु स्वभाविक हे खः ।

थ्वहे दथुइ प्रधानमन्त्रीया उम्मेदवार घोषणा यायेवं हे प्रधानमन्त्री वइ धका: तायेका: नेपाली कांग्रेस गुगु कथं पार्टीया सभापति सुशील कोईरालायात उम्मेदवार घोषणा याःगु खः । नेपा:या राजनीति भन् भन् स्वत्तुमत्तु स्वया वनाच्वंगु अवस्थाय् सरकारवादी दलतयगु गठबन्धनं अप्रत्यक्ष रूपं कोईरालायात अस्वीकार यायेधुं कूगु अवस्था दु । उलि जक मखु संविधानसभाया

बिचाः श्रीकृष्ण महर्जन

चुनावय् पराजित जूम्ह अले पहिचानया आधारय् राज्य पुनर्संरचना विरोधी मनु कोईराला खः धका: नेपा:या आदिवासी जनजाति नापं राज्य बहिस्करणय् लाकातःपिं समुदायपाखें थुइका: वयाच्वंगु दु । काँग्रेसं भट्टराई सरकारयात अस्वीकार यानाच्वंगु अवस्थाय् छखे सत्तापक्षया गठबन्धनं अस्वीकार याइगु अले मेखे राज्य बहिस्करणय् लाकातःपिं समुदायपाखें संघीयता विरोधी धका: थुइका: वयाच्वंगु वर्तमान अवस्थाय् वास्तवय् कोईराला नेपा:या राजनीतिइ प्रधानमन्त्रीया उम्मेदवार धका: घोषणा याना: फसे जूगु जक मखुला धका: न्हयसः ब्वलनीगु स्वभाविक हे खः । विशेष याना: एकीकृत माओवादीया नायः प्रचण्ड संकेत बिल धका: तायेका: कांग्रेसया नेतातयसं कोईरालायात उम्मेदवार घोषणा याःगु तःधंगु भूल जुल धका: स्वयं उगु हे दलया नेतातयसं धायेगु यानाहःगु दु ।

उलि जक मखु आ: वया: ला हाकनं संविधानसभा पुनर्स्थापनाया एजेण्डा तर्क न्हयःने वःगु दु । संविधानसभा पुनर्स्थापना जुइगु अवस्थाय् सुशील कोईराला गुगु नं हालतय् प्रधानमन्त्री जुइगु अवस्था वइमखु । वयकः विघटन जूगु संविधानसभाया सभासद् मखुगु अवस्थाय् प्रधानमन्त्री जुइफइगु अवस्था हे मद्दु ।

उकिं नेपा:या राजनीतिइ लिपांगु इलय् वया: राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव व कांग्रेसया सभापति सुशील कोईराला फसे जूगु अवस्था दु । अथे फसे जूगु अवस्थायात वयकःपिसं बांलाक हे वा: चायेकादी धुं कूगु दु । उकिं राष्ट्रपति यादव सहमतीय सरकारया निति म्याद थप यायेगु विषययात कया: खास हे च्यूता: मतःसे दलत मिलेजुया: वयेमाल मखुसा जिं छु यायेमाल धायेमाल धका: तर्क धयादीगु अवस्था दु । अथेहे कांग्रेसया सभापति सुशील कोईराला थःगु राजनीतिक जीवन हे दाऊलय् तया: प्रधानमन्त्री माःगु

मद्दु । प्रधानमन्त्रीया निति छयं क्वःछुकेगु जुइमखु धका: तर्क सार्वजनिक रूपं वनानादीगु दु । उकिं वयकःपिं निम्हेस्यां नं नेपा:या राजनीतिइ थःपिं फसे जूगु नापं राजनीतिक रूपं ल्युने लानावंगु महशुस यात धका: धाःसां छुं पाइमखु । थ्व इलय् नेपा:या राजनीति भन् भन् स्वत्तुमत्तु स्वया: वनाच्वंगु नापं सहमति नं मजुइगु अवस्था खनेदु । थ्वहे अवस्थाय् सहमति मजुइगु जुया: नेपा:या राजनीतिइ अफ्र तिब्र रूपं ध्रुवीकरण जुया: तप्यक हे सतकय् वइगु अवस्था दु । गुलि याकनं सतकय् वइ उलि हे याकनं देशं निकास कायेफइ । सतकय् मवइगु जूसा संविधानसभा पुनर्स्थापना याना: व्यवस्थापिका संसदय् जूसां दलतयगु दथुइ ल्वापु जुइमाःगु अर्थात वहस जुइमाःगु दु । सतकय् नं मवनीगु अले संसदय् नं मवनीगु अवस्थाय् भन् भन् अन्यौलता ब्वलनी धका: थुइके माःगु थौं या आवश्यकता खः ।

ल्यासेम्ह किसि ल्यूने ल्यूने कुँखिनेगु ज्या मयायेत इनाप

नेपालय्
सुरेश किरण

शहरय् धुवे किसिया चर्चा जुयाच्वंगु दु। यद्यपि शहरलिसे धुवेया छुं हे सम्बन्ध मद्दु। व जुलं जंगलय् च्वनीम्ह जन्तु, शहरलिसे वया छु सम्बन्ध? जंगल दुने उपद्रो यात धका: शहरय् चर्चा। थ्व वास्तवय् शहरियातय् भ्वासिपह जक खः। उपद्रो यात धका: धुवेयात ज्वनेगु लागिं जंगलय् सेना दुहां वन। प्रहरी दुहां वन। वन अधिकारीत दुहां वन। स्थानीय मनुत दुहां वन। तर ज्वने मफु। थ्वहे भवलय् धुवेयात ज्वनेगु लागिं वन कर्मचारीतय्सं छगू अजूचायापुगु उपाय नाला काल। उमिसं धुवेयात आकर्षित यायेगु लागिं छम्ह ल्यासेम्ह किसियात जंगलय् त्वःता: विल। उमिगु विचा: खः, ल्यासे खना: धुवे आकर्षित जुइ, अले वयात ज्वने माली। मखुसा स्यायेसां माली। ल्यासेया जालय् लाका: किसि ज्वनेगु अजूचायापुगु उपाय नाला काल मनुतय्सं। ल्यासेया जालय् मनु जक ब्यनी धयां ला किसि नं बयं जुयाच्वन का। मनुया इतिहास पुइका स्वत धा:सा छर्लङ्ग हे खने दइ, मिसाया जालय् लाना: आपालं मनुत बर्बाद जुगु दु। गुलिसियां ला ज्यान तक वंगु दु। पुलांम्ह मन्त्री बलबहादुर केसीयात सुनां स्यंकल, वहे मिसां। गायक प्रकाश ओझायात सुनां बर्बाद यात, वहे मिसां। मेपिनिगु छु खँ, अमेरिकाया राष्ट्रपति वील क्लिन्टनयात सुनां ध्वस्त यात, वहे मिसां। महाभारतय् दुर्योधनयात मिसां बर्बाद यात। रामायणय् रावणयात मिसां हे खतम यात।

धाइ, सुं नं मनुया सफलता वा असफलता या लिउने मिसाया हे ल्हा: दइ। मनुया सफलता वा असफलताया लिउने मिसाया ल्हा: दइ थें किसिया सफलता वा असफलताया लिउने नं मिसाया हे ल्हा: दइगु जुयाच्वन। अय् जुया: ला धुवेला लिउने मिसा लगे यात। न्हापा शीतयुद्धया इलय् अमेरिकाया जासूस व नेतातय्त ल्हातय् कायेत सोभियत संघं व सोभियत नेता वा जासूसतय्त फूसे यायेत अमेरिकां बांवाला:पिं मिस्त त्वःता: तइगु खः। मेगु ला छु खँ, नेपालय् मद्दुम्ह जुजु महेन्द्र व तत्कालिन प्रधानमन्त्री बीपी कोइरालाया नुगःखँ सीकेत ला मिसा त्वःता:तःगु दु हं! मिसा धइपिं बडा ग्यानापुगु अस्त्र जुयाच्वन। एसएलआर दुपिं सैनिकतय्सं ज्वने मफुम्ह किसियात ज्वनेगु लागिं छम्ह मिसाम्ह किसियात जंगलय् त्वःता: छवत। व नं निहत्या। धायेवलय् अथें सीदत नि मिसाया शक्ति। भ्मीथाय् कुमारीया बाखं खुब लोकह्वा:। देशय् हमला या: वःम्ह छम्ह दैत्ययात स्यायेगु लागिं स्वतेकालीं थ: हे म्हायाय कुमारीयात प्रयोग यागु खः। दैत्यया कुमारी तसकं य:। अय् जूगुलिं कुमारीयात हे न्हय:ने तल धा:सा दैत्ययात साले फइ धका: अजिमापिसं कुमारीयात 'त्व:ती'। आ:या:म्ह धुवे थें आतंक मच्चे यानाच्वंम्ह दैत्य कुमारीयात खनेवं न्हय:ने वइ। तर न्हय:ने वःम्ह दैत्ययात अजिमापिसं अस्त्र प्रहार याना: वध याइ। थ्व दैत्यया बाखं खः। आ: धुवेया बाखं नं उकथं हे ब्वचायेकेगु ग्वसा: जुयाच्वंगु दु। तर मसिउ, जंगलया किसि नं शहरया दैत्य थें मूर्ख हे जुइमा: धइगु छु ग्यारेन्टी? ■

नेपालभाषाया छ्गू लोकह्वा:गु टेलिसिरियल 'ख्वताबजि' पाखें थ:गु कलाकारिता छ्यलय् दकले न्हापां पला: तयादीम्ह मय्जु खः सनम शाक्य। वय्क:या जन्मस्थान बुंगमति, यल ख:सा थौकन्हय् ब्याचलर ब्वनाच्वनादीम्ह वय्कलं नेपाली म्यूजिक भिडियो छ्गू व नेपालभाषाया भिनिगु/भिस्वंग् म्यूजिक भिडियोसं थ:गु कलाकारिता क्यनादी धुंक्गु दुसा वय्क:या दकले न्हापांगु नेपालभाषाया सँकिपा: कथं 'वल वल फसिक्वा:' खः गुगु सँकिपा: प्राविधिक हुनि पिदने मपुनिसा निगूगु सँकिपा:कथं 'पानबती' सँकिपा: खः तर रिलिज जूगु सँकिपा:कथं दकले न्हापांगु वय्क:या सँकिपा: 'पानबती' खः। वय्क:लिसे 'नेपा: स:' वा:पौपाखें यानागु खँल्हाबल्हा थन न्हय:ब्वया च्वना: **शौकन्हय् छु कि व्यस्त जुया: च्वनादीगु दु?** थौकन्हय् जाँच न्हय:ने वयाच्वंगुलिं खासै छु नं क्षेत्रय् व्यस्त जुयाच्वंगु मद्दु। उकिं पढाई बाहेक मेगु छुकिइ नं व्यस्त मजुया। **थ्व क्षेत्रय् तया: आ:तवक**

छु छु यानानदी धुन ?
आ:तवकया दुने थ्व क्षेत्रय् वया:
दकले न्हापां नेपालभाषाया टेलिसिरियल 'ख्वताबजि'सं थ:गु भूमिका न्हय:ब्वयेगु चूलात। अनलिपा नेपाली म्यूजिक भिडियो व नेपालभाषाया म्यूजिक भिडियो व निगू सँकिपा:य् थ:गु भूमिका न्हय:ब्वये धुनागु दु। **'पानबती' सँकिपा:य् गुकथं ला वन ?** न्हापां निसें कलाकारतय्गु टीमयात म्हस्युगु जुल उकिसन 'ख्वताबजि' टीमय् सुरेन्द्र दाई दु, वय्क:यात न्हापांनिसें म्हस्युगु हे जुल थ्वहे भवलय् वय्कलं एक्टिङ्ग यायेफइथें च्वना वय्कलं

अफर यानादिल, अले जिं नं ज्यू धका: यानागु खः। **थ्व क्षेत्रय् ज्या यायेगु गुलितवक थाकु वा अ:पु ?** थाकु वा अ:पु धइगु थ:गु इच्छा खः। थ:गु इच्छा दतधा:सा न्हायागु ज्या नं थाकुसां अ:पुया वनी, इच्छा मदुसा अ:पुगु ज्या नं तसकं थाकु थें जुइ। **कलाकारिता स्थलय् तयेगु नितिं छँज:पि पाखें गुलितवक ग्वाहालि दु ?** छँज:पिं पाखें पूर्ण रुपं ग्वाहालि व समर्थन दु। तर थ्व सँकिपा: छ्यलय् वयेत धा:सा जिगु छँलकक च्वंम्ह दाई एन्थोनी शाक्य ब्वनाह:गु ख:सा अले कलाकार भोगेन्द्र मानन्धरपाखें नं हरेक थासय् सपोर्ट यानादीगु दु, वय्क:या हे ग्वाहालिं जि थनतक थ्यंगु खः। **मतिष्यय् वना: छु जुइगु इच्छा दु ?** भविष्यया योजना धका: विशेषकथं छु नं मद्दु तर, थ्व क्षेत्रयात हे लजगा:कथं यंकेगु इच्छा धा:सा तया: तयागु दु। तर कन्हय् वना: गुलितकक ता:लाइ वा मलाइ थ्व लिपा जक धायेफइ। ब्याचलर

- सनम शाक्य, कलाकार
म्व:ल्हुकुबलय् वय्क: ज्वर हे व:गु खः थ्व घटना छ्गू गबलें हे ल्व:मनि मखुगु घटना खः। **थ्व कलाकारिता बाहेक मेगु छु क्षेत्रय् ?** थ्व कलाकारिता बाहेक मेगु छु नं क्षेत्रय् विशेष थ्वहे धका: इच्छा धा:सा तयागु मदुनि, जि छम्ह स्टुडेन्ट जुया: आख: ब्वनाच्वनागु दु। उकिं मेगु क्षेत्रय् वनेगुपाखे छु नं विचा: यानागु मदुनि। तर ब्याचलर सिधल कि लजगा: यायेगु जुइ। **अन्त्य छिगु नुग: खँ ...** थ्व 'नेपा: स:' वा:पौ ब्वनादीपिं सकलें ब्वनामिपित थ्वहे धायेकि बांला:गु व वांमला:गु पक्ष छु दु धयादीमाल। फुकक कलाकारतय्सं थ:थ:गु थासं थ:म्हं फूकथं ज्या याना: च्वनादीगु दु। उकिं सकसिनं सपोर्ट यानाविल धा:सा कलाकारत नं अभ्क बांलाकक न्हय:ने न्हय:ज्यायेफइ। ल्यूने ल्यूने खँल्हाना सुयागु नं कुँखिनेगु ज्या यायेमजिल, थुकियात त्व:ता:दीत सकसित इनाप नं यानाच्वना। ■



सनमयात दकले य:गु

य:गु नसा :	म:म:
य:गु तर्सो :	स्लाइस
य:म्ह गायक :	आतिफ असलम
य:म्ह गायिका :	रोमा गुरुङ्ग
य:पि कलाकार :	भोगेन्द्र मानन्धर / मेलिना मानन्धर
य:गु थाय् :	बुंगमति
य:गु रंग :	हयाउँगु, हाकुगु व तुयुगु
फुर्सदया इलय् :	पासापिं नापं चा:हिलेगु, कोरियन सँकिपा:त स्वयेगु लिसे न्हू-न्हूगु थासय् चा:हयुवनेगु आदि।

छ्गू सिधल धा:सा बैकपाखे ज्या यायेगु मन नं दु। **जीवनय् आ:तवक ल्व:मंके मफुगु छु घटना ?** "पानबती" सँकिपा: सुटिङ्गया भवलय् भोगेन्द्र, मानन्धरया म्ह स्व: वनेगु नितिं ख्वाउँगु लखं



गन्तव्य बसन्त महर्जन अपर मुस्ताङ अर्थात् लोमन्थाङ

उखुन्हु स्वनिग: (उपत्यका) बन्द धका: फुकक यातायात ठप्प। जिमित धा:सा गुगु नं हालतय् पोखरा थ्यंके हे मा:गु। व याये थ्व याये मन्त। यग्गु थजु धका: तयारी याना। मा:मा:गु फुकक सामान तया: ब्याग कुबुयावले भचा 'हेभी' हे खनेदत। छँय् नं पिहाँ वयावले खपिसं न्यन, ता:पाकक हे वनेत्यं थें च्वं, गान वनेगु ?" वने धका: ग्वसा: ग्वसा:वले निसें हे उत्साहित जुयाच्वनागु, व हे उत्साहं फुर्तिसाथ लिस: विया - मुस्ताङ। ख:, जिपिं मुस्ताङ वने त्यनापिं। छँ किपुलिइ, किपुलिनिसें कलंकी तक न्यासि वना अले दुगु गाडी गया: पोखरा वना। छ्गू होटेलय् बाय् च्वना: कन्हय् खुन्हु त्यलं हे पोखरा एयरपोर्टय् थ्यंका। प्लेनं याउँके हे जोमसोम एयरपोर्टय् अवतरण यानाविल। एयरपोर्ट पिहाँ वयावले नं वहे उत्साह, व हे उमंगं। न्यपिंत लिस: विया: - च्वये वनेगु। क्वय् व च्वयेया मुस्ताङ धका: ब्वथलात:गु दु। जिपिं च्वयेया मुस्ताङय् (अपर मुस्ताङ) उकिसनं लोमन्थाङय् हे वने त्यनापिं। मुस्ताङय् न्हिनसिया भिनिता: इलिनिसें बांमलाकक फय् वये धुंकी। थ्व फसं बांमलाकक दायेके धुनाम्ह जि। थ्वहे अनुभवं पासापिंत याकनं याकनं पला: न्हायाकेत

हाला। नये नी याना: जोमसोमं यात्रा न्हायाके त्यनावले भिन्छता: ई जुलं मयाये धुंकेल। न्हिनय् अथेहे स्वता: ई जूवले कागवेनी थ्यंका। मनुत कागवेनी जुया: हे मुक्तिनाथ वनीगु खः। चेले धा:गु थासय् बाय् च्वंसां ला:पिं ख: तर कागवेनी हे च्वना। इच्छा ला उखुन्हु हे लोमन्थाङ थ्यंकेगु ख: तर, प्यन्हु न्यासि वना जक थ्यनीगु लोमन्थाङय् उखुन्हुं तुं गथे थ्यनी। मोटर गया: वंसा उकुन्हुं तुं मथ्यनीगु ला मखु। तर न्यासि वनेवले खनेदइगु ल्याण्डस्केप मोटर गया: वनेवले गान खनी? न्यासि वनेगुया सवा: मेगु हे दु। कन्हय् खुन्हु कालीगण्डकीया सिर्थसिर्थं जुया: थहाँ वना। लँय् सु नाप लात, व हे पासा। छम्ह अमेरिकन मय्जुयाके न्यना, "छिपिं विदेशीत लोमन्थाङय् थय्भनं छाय् 'क्रेजी' जुयागु ?" वं लिस: विल, "तिब्वतय् वने थाकु, थि नं थिके। तिब्वत थें हे ज्या:गु थाय् ख: लोमन्थाङ। मेगु खँ, थनया 'नेचुरल व्यूटी' व 'ल्याण्डस्केप' स्वये हे यइपुसे च्वं।" इतिहासय् छ्गू राज्यया नां ख:- लो। लो राज्यया राजधानी ख:- मन्थाङ। मन्थाङयात राजधानी दयेका: लो राज्यया पलिस्था यायेगु ज्या सन् १९४० स जुजु अमेपालं या:गु खः। अमेपाल व वया

फुकक हे उत्तराधिकारीपिं बुद्ध धर्मप्रति उत्तिकं श्रद्धा दुपिं जुया: थन बुद्ध धर्म व बौद्ध कला, संस्कृति विकास वांलाक हे जुल। लिपा छ्गू इलय् लो राज्य जुम्ला राज्यया करद राज्य जू वन। शाहवंशीय जुजु जुम्लायात त्याका: नेपालय् दुतका:वले लो राज्य नं स्वत: नेपालय् ल्वाक: ज्यावल। राज्य व राजधानीया नां ल्वाक:छ्याना: लोमन्थाङ धायेगु याना: हल सा आ: लोमन्थाङ छ्गू गाविसया नां जुयाच्वंगु दु। लो राज्यया आपालं भूभाग थौकन्हय् मुस्ताङ जिल्लाय् लाका त:गु दु। व्यागलं इतिहास व व्यागलं संस्कृति दुगु थ्व लागा थौकन्हय् पर्यटकीय आकर्षण जुया: आपालं पर्यटकतय् गन्तव्य जुयाच्वंगु दु। 'अपर मुस्ताङ' न्हापा निश्चित ल्याखय् जक विदेशीतय्त वनेगु स्वीकृति विइगु ख:सा आ: वने ला दु तर निश्चित धेवा पुला: नं स्वीकृत न्हि स्वयां आपा: च्वंसा न्हिं द्र:छि डलर थप पुलेमा:। थुगु ल्याखं नेपा:मित धन्य ख:, थ:गु हे देश जूगु नातां छ्गू भागं मेगु भागय् विना रोकटोक स्वतन्त्रपूर्वक वयेवने दइगु नागरिक अधिकारकथं नेपा:मित अपर मुस्ताङय् वनेदु, यत्तले च्वनेदु। तर मुस्ताङया थ्व लागायात गन्तव्य दयेका:



यात्रा याइपिं नेपा:मित धा:सा अपाय्च्व खनेमद्दु। जिपिं वना वले नं लँय् जिपिं बाहेक सुं हे नेपा:मि पर्यटक मखना:। वरु अमेरिका, जापान, फ्रान्स आदि देय्या पर्यटकत धा:सा ग्वा:ग्वा: हे ध्वदू। लोमन्थाङ वनीपिं फुककसित अनया जुजु जिग्मे परवर बिष्टयात नापलायेगु हव:ता: चूलाइ। देशय् गणतन्त्र पलिस्था जुइधुंका: थन जुजुया पद नं स्वत: खारेज जूसां स्थानीय समाजं धा:सा जुजुयात उत्तिकं हना:वना: तया: मान्यता वियात:गु हे दु। साँस्कृतिक पर्वय् न्हापा जुजुया

थाय् गन ख: अन हे दनि। यद्यपि थ:त जुजु धायेगु मयाये धुंकेल। लोमन्थाङया छम्ह पासाया:गु ग्वाहालिं जिमित नं पुलांम्ह जुजुयात नापलायेगु हव:ता: चूलात। जुजु नापला:सा कोशेली बिइत धका: यंकागु बुद्ध व लुम्बिनी सम्बन्धी थ:गु प्रकाशित स्वंग् सफु ल:ल्हाना। सफुया धव: जक स्वया: नं जुजु तसकं लय्ताल। तिब्वती भाय् जक स:म्ह जुजुलिसे दोभासेया ग्वाहालिं खँ नं ल्हाना। दरवारय् 'सु-च्या' त्वंका: पाहाँ यानाहल। ■

सर्व इंजिन भर्सेस वेब डिरेक्टरी

यक्वस्यां सर्च इंजिन व वेब डिरेक्टरी धयागु छगू हे खः धका: विचा: याइ । तर सर्च इंजिन व वेब डिरेक्टरी दथुइ यक्व हे पा: ।

साइबर संसार सुभाष प्रजापति

सर्च इंजिन छगू कम्प्यूटर प्रोग्राम खः । सर्च इंजिन सं नुं प्रयोगकर्ता छगः वा तग्वः खँग्वः टाइप यायेवं वलिसे सम्बन्धित सुचं दुगु वेबसाइट वा वेबपेज माला: विइगु ज्या याइ । सर्च इंजिन थं ज्या यायेत 'स्पाइडर' वा 'रोबोट' प्रोग्राम वर्ल्ड वाइड वेबय् छवयेगु याइ । स्पाइडर वा रोबोट वर्ल्ड वाइड वेबय् दुगु वेबपेजय् सम्बन्धित खँग्वः मालेगु ज्या याइ । थुकिया अःखः डिरेक्टरी धयागु थीथी वेबसाइटया लिङ्कलिसे उगु वेबसाइट सम्बन्धी प्रतिक्रिया, म्हसीका आदि मुना: दयेकातःगु डाटाबेस खः ।

ची हाकलं थुइकेगु खःसा सर्च इंजिन छगू प्रोग्राम खःसा डिरेक्टरी मन्तयसं मुनातःगु थीथी वेबसाइटया लिङ्कया संग्रह खः । थुकिइ नं डिरेक्टरी छगू सर्च याये जिइक दयेका तःगु डाटाबेस खः । डिरेक्टरीइ मुनाचंगु वेबसाइटया लिङ्क नं सर्च याना: माले जिइ कथं दयेका तइ ।

याहु डट कम छगू व्यवसायिक वेब डिरेक्टरी खः । थुगु डिरेक्टरी दुने थःगु वेब साइट दुथ्याके योग्य जू वा मजू धइगु लिसः जक सिइकेत नं व्यापारिक वेबसाइट याहुयात २९९ अमेरिकी डलर धेवा पुलेमा: । थुलि धेवा पुले धंका: जक थुगु डिरेक्टरी उगु वेबसाइट थःगु डाटाबेसय् दुथ्याकेगु वा दुमथ्याकेगु धइगु निर्णय याइ । थुलि धेवा पुलेगुया मतलब थं जुइमखु कि धेवा पुलेवं हे उगु वेबसाइट याहुया डिरेक्टरी दुने दुथ्याइ । वास्तवय् थं धेवा उगु वेबसाइट याहु डिरेक्टरी दुने दुथ्याके बहः जू कि मजू धइगु सिइकेगुया मू जक खः । थ्वया लिपा यक्व सहलह याना: जक थुगु डिरेक्टरी उगु वेबसाइट



थःगु डाटाबेसय् दुथ्याकेगु याइ । छखे डिरेक्टरी दुने थःगु वेबसाइट दुथ्याकेत थुलिमछि धेवा पुले माला च्वनीसा यक्व धैथें ततःथंगु सर्च इंजिनं

थःगु सर्च इंजिनय् वेबसाइट थुथ्याकेगु ज्या धेवा हे मकासं यानाच्वनी । थुकिं छु खँ निश्चित जू वइ धा:सा सर्च इंजिनय् दुथ्यानाचंगु साइटत विश्वास यायेबहःगु व मौलिक वेबसाइट जुयाच्वनी जब कि सर्च इंजिनं क्यनीगु वेबसाइट थथे मजुइफु । थ्वहे खँयात तिबः विइगु मेगु खँ छु धा:सा सर्च इंजिनया ज्या फुक्कं हे कम्प्यूटर प्रोग्राम (स्पाइडर, रोबोट, क्लर) आदि याइसा वेब डिरेक्टरी दुने वेबसाइट

दुथ्याकेगु ज्या मन्तयसं हे याइ । स्वभाविक रुपं कम्प्यूटरं याइगु स्वयां मन्तयसं छगू वेबसाइट स्वया: दयेका तःगु जुइगुलिं वेबसाइट पूर्वंगु खः वा मखु, उगु वेबसाइट दुने दुथ्यानाचंगु खँ

मौलिक खः वा मखु, वेबसाइट बांलाक चले जू मजू धयागु खँ सर्च इंजिनं स्वयां डिरेक्टरीं बांलाक क्यनाचंगु दइ ।

वेबसाइट थुवा:तयसं थःगु वेबसाइट वेब डिरेक्टरी दुने दुथ्याकेगुया फाइदा थं जूवनी कि इमिसं थःमहं मालाचर्चिपिं थेंया:पिं स्वकुमित लुइकेफइ । सर्च इंजिन मार्फत माला: वेबसाइटय् दुहां वईपिं स्वकुमित स्वया: डिरेक्टरी मार्फत माला: वईपिं स्वकुमित अज्या:गु (थःगु थेंज्या:गु) हे वेबसाइट माला: वःपिं धका: सिइके फइ । उलि जक मखु डिरेक्टरी दुने दुथ्यानाचंगु वेबसाइट सर्च इंजिनं माले बलय् नं न्हापा हे क्यनी । सर्च इंजिनं वेबसाइट माले बलय् दकले न्हापा डिरेक्टरीं हे मालेगु ज्या शुरु याइगु जूगुलिं सर्च इंजिनं सर्च याये बलय् डिरेक्टरी दुने दुथ्याना चंगु साइट न्हापा हे क्यनीगु खः ।

आहा ! म्हतुसिया लालि

समा:
मीना बजाचार्य

सीता - आहा ! कविताया म्हतुसि गुलि हिंसि दु खःला ? व न्हिली बले ला भन् अप्सरा थें का ।

समी - अपायसकं लिपिस्टिक इला: वसेलिं वामलाइ ला खँ हे मनुनि ?

सीता - लिपिस्टिक ला बिनाचां नं ला तया वः नि । ग्वलय् व वामला: थें । बला लिपिस्टिक तया: वःसां गुबलें गति मला: । म्हतुसिइ गुबलें बांलाक मिलेजुइक लिपिस्टिक तया: वइमखु का ।

इमिगु खँ न्यना चंम्ह निशां धाल - छुं चीजया:गु उबले महत्व दइ गुबले व चीजयात सही ढंग सही थासय् मिलेजुइक छयली । उकिं लिपिस्टिक तयेगु जक धयां मज्यू । तयेगु कला नं सयेके मा: ।

● लिपिस्टिक तयेन्हयः लिपिस्टिकया गुणस्तर जाँच यायेमा: । लिपिस्टिक बांला:गु कम्पनीया खः कि मखु, मिति पुले धुंक्गु खः कि मखु स्वया: जक न्यायेमा: ।

● लिपिस्टिक न्यायेबले थःगु ख्वा: व म्हतुसियात ल्वःगु रंगया ल्ययमा: । कि थःमहं पुनेगु वसःया रंग लिसें ज्वःला:गु ल्ययमा: । मेपिसं तया:वःगु यल धका: थःयात ल्वइ मल्वइ हे मस्वसे न्याये मज्यू ।

● लिपिस्टिक न्यायेबलय् लेनोलिनयुक्त व भिटाभिन ई दुगु जक न्यानादिसँ । यदि म्हतुसियात नाइसे व चमक हयेगु खःसा कारगति, गुलाव जल व दुरुपुईयात छथाय् तया: बांलाक संका: म्हतुसी इलेगु यानादिसँ ।

● मौसम कथंया गुण दुगु लिपिस्टिक न्यायेमा: । गर्थेकि चिकुलाया मौसम खःसा चिल्लो दुगु (मोइश्चराईजर युक्त) अले ताल्लाया मौसम खःसा सुख्खा (म्यायट) छयलादिल धा:सा मौसम

असर यायेफइमखु ।

● यदि छिं थीथी रंगया लिपिस्टिक न्याये मफुसा दक्क वसः नापं ज्वःलाइगु रंग ल्ययादिसँ । गर्थेकि हयाउँगु, कलेजी वा कफि कलर ल्ययादिसँ । थज्या:गु कलर न्ह्यागु वसः नापं नं ल्वइ ।

● दकले न्हापां लिपिस्टिक तये न्हयः म्हतुसि तज्या:सा वेसलिन वा चिपिस्टिक बुलादिसँ । थं

नितां मदुसा दुरुपुई वा भिंगु घ्यलं बहनी छनेन्हयः इलादिसँ ।

● लिपिस्टिक तये न्हयः सुचुक कटनया कापतं हुयादिसँ । अले फाउन्डे शन भतिचा म्हतुसिइ इलादिसँ । लिपिस्टिक धइगु ख्वा:या दक्क समा: सिधल कि जक तयादिसँ ।

● थःगु म्हतुसि कथंया आकार बिया: लिप लाइनर आउट लाइन तयादिसँ । लिप लाइनर न्यायेबले लिपिस्टिकया रंग नापं ज्वःला:गु वा भतिचा गाढा रंगया न्यानादिसँ ।

● आउट लाईन तयेबले म्हतुसि साल्लुसे चर्चिसं थःगु म्हतुसि स्वयां पिने आउट लाईन तयादिसँ । म्हतुसि तःवाला:पिसं दुने आउट लाईन तयादिसँ ।

● आउट लाईन तयेधुंका: आउट लाईनया चिं स्वया: पिहां मवकं लिपिस्टिक न्यं कन उतिग्यंक इलादिसँ । थुकिया निरितिं ब्रश छयलादिसँ ।

● यदि चिकुलाया ई खःसा लिपिस्टिकया छने लिप ग्लस नं छयलादीफइ । लिपिस्टिक यदि अप्पः जूसा टिस्यु पेपरं हल्का प्रेस याना दिसँ ।

● थःगु वाया कलर स्वया: नं लिपिस्टिक छयले सयेकेमा । यदि छिगु वा म्हासुसे च्वंसा अज्या:गु



खने मदयेकेत यल्लो वेसया लिपिस्टिक छयलादिसँ । यदि छिगु वा हाकुसे च्वंसा मरुन वा ब्राउन कलर या:गु तयादिसँ । अथेहे वा गे कलरया जूसा गुलाफि कलरया लिपिस्टिक तयादीसा वामला:गु वा खनेदइमखु ।

● छने न्हयः न्ह्याबले समा: सुचुक हुया: छवयेमा: । न्हियान्हिंथं लिपिस्टिक म्हतुसी तया: तयेमज्यू । छयाधःसा लिपिस्टिकं याना भीगु म्हतुसिया रंग हाकुसे वा वचुसे च्वना वनियः । उकिं गुबलें गुबलें वा छैय् च्वनिबले अथें खालि तयादिसँ ।

● तसकं क्वा:गु व ख्वाउँगु पेय पदार्थ वा नसा ज्वलं थःगु म्हतुसी थिइका: दीमते । चुरोट त्वनेगु बानी दुपनिगु म्हतुसि नं हाकुसे वचुसे च्वनेयः । उकिं फयांफतले चुरोट त्वःता: दिसँ । थुलि खँय ध्यान तया: लिपिस्टिक तयेगु यानादिल धा:सा छिगु म्हतुसि न्ह्याबले गुलाफ स्वांयाथें बांलाना च्वनी ।

● म्हतुसिया लिपिस्टिक बांलाक मिलेजुइक तयेमसल धा:सा बांलाकेगु पलेसा भन् कुरुप खनेदइ । उकिं छुं चीज तये न्हयः व चीजयात छयलेगु कला नं सयेकेमा: ।

उसांय पुर्णिमा शाक्य bfb/f - ?ahf

थौकन्हय् त्वा:त्वालय् छिं खना: हे दी जुइ, दादुरा - रुबेला खोप अभियान २०६८/०६९ धका: क्याम्पत च्वनाचंगु । मचा गुला दुसानिसें भिन्त्यादंतकया ई दुनेया:पिं मस्तयत्त खोप कायेकी धयागु सुचं विसें भीगु त्वा:त्वालय्, वडाय् स्वास्थ्यक:मिपनिगु तोली वया: मस्तयत्त थं दादुरा - रुबेला खोप बियाचंगु खः । आ: व खोप छु खः अले दादुरा, रुबेला धयागु छु खः ? धयागु खँ न्हयःथने ।

दादुरा छथी भाईरसया हुनिं जुइगु ल्वय् खः । थुकियात भीसं धीके कई वा भ्वसा कई नं धायेगु या: । थं छथी पुनेयःगु संक्रामक ल्वय् खः । अति संक्रामक ल्वय् जूगुलिं थं याकनं हे महामारी जुइफु । थं ल्वय् सुनं मनु तःधि चिधी न्ह्याम्हेसित नं न्ह्यागु दँयापित नं जुइफु । अयनं न्यादँ क्वय्या:पिं मस्तयत्त थं ल्वय् अप्पः याना: जुइफइगुलिं लिसें व ईया:पिं मस्तयत्त थं ल्वचं कया: सीगु मू हुनि जूगुलिं मस्तयत्त जुइगु ल्वय् मध्ये ग्याना: पूगु ल्वय् खः । थं ल्वचं अप्पः याना नसा मगा:पिं कुपोषित

मस्तयत्त तच्चः याइगु खः ।
लक्षण व चिं :
शुरुं तच्चयेक ज्वर वइ । न्हासं न्हि लःथें वा: वइ, मुसु वइ, मिखा हयाउँसे च्वना खवि वइ अले न्यता:यादुने पतिइ चिचीग्वःगु त्वइक दाग खनेदइ । छुंदिंलिपा ख्वाल्य्, गःपतय् च्वये भुल्ल कई खनेदइ । लिपा अज्या:गु कईयात बुलुहुं छातिइ, प्वाथय्, ल्हातय् व तुतिइ नं न्यनावनी श्र
रुबेला ल्वय् :
रुबेला नं रुबेला भाईरसया हुनिं



पुनीगु दादुरा थें च्वनीगु छथी अति संक्रामक ल्वय् खः । थुकियात ३-दिने दादुरा, जर्मन दादुरा धका: नं धायेगु या: । थं ल्वय् गुगु नं दँया:पिं मन्तयत्त जुइफुसां अप्पः याना: भिन्त्यादँ क्वय्या:पिं मस्तयत्त अप्पः संक्रमण जूगु खनेदु । प्वाथय् दुपिं मिसापित प्वाथय् दुगु न्हापांगु स्वलायादुने रुबेलाया संक्रमण जुल धा:सा व मिसां बुइकीमह मचा जन्मजात विकृत जुइगु व सीगु तक नं जुइफु ।

रुबेला ल्वय्या लक्षण व चिं :
द क ले न्हापां चिचीग्वःगु हयाउँ हयाउँ धा:गु भुल्ल कई खनेदइ । न्हापां ख्वाल्य् खनेदइगु व भुल्ल वःगु कईत लिपा मह छम्हं न्यना: तुतिइ थं यं क न्यनावनी ।

थं कई स्वन्हुलिपा थःहे तनावनी । मेगु चिंत धायेगु खःसा ज्वर वइगु, गःपतय् ग्रन्थीत मना:वइगु खः । तःधिकःपित जूसा छयों स्याइगु, ज्वर वइगु, मिखा हयाउँसे च्वनीगु, न्हायपं ल्यूनेया ग्रन्थीत मना: वइगु, सा: सा: पतिकं स्याइगु, त्यानु चाइगु जुइ ।

ल्वय् म्हसीकेगु, सुसा: वा ता:पायेगु गुकथं ?

दादुरा, रुबेलाया ल्वय् म्हसीकेत ल्वगिया हि जाँच याना: भाईरस कल्चर याना स्वयेमा । थं निथी नं ल्वय्या भाईरसपाखें संक्रमण जूपिं ल्वगितय्गु खास छुं हे उपचार मदुगुलिं उकिया चिंकथं ता:पायेत इलय् हे खोप कायेमा । थं ल्वय् विरुद्धया खोप नियमित खोप सेवाया माध्यमं मचा गुला दुसानिसें दच्छियादुने कायेके मा:सा मेगु आ: न्ह्याना: च्वं कथंया खोप अभियानया इलय् थप मात्रां कायेकेमा ।

दादुरा-रुबेला भ्याक्सिन
आ: दादुरा-रुबेला भ्याक्सिन धयागु छु ले धका: न्हयसः दँ वइ । खः भ्याक्सिन धयागु हे खोप खः । थं निथी नं ल्वय्या भाईरसपाखें ता:पाना च्वनेफयेमा, ल्वय् मजुइमा धका: न्हापां हे सुई वा खोपया

माध्यमं व ल्वय्या कीत भी मनुया म्हय् दुत छवया व ल्वय्यतयगु विरुद्धय् ल्वायेगु शक्ति तछयाना: वीगु खः । दादुरा-रुबेला भ्याक्सिन म्वा:मह तर निस्क्रिय यानातःपिं भाईरसपाखें दयेकातःगु थं भ्याक्सिन पाउडरया रुपय् दइसा खोपय् यायेन्हयः जक थुकियात छ्वालुइकीगुलिइ ल्वाक:छयाना: मुलुं सुया: छयंगु व लाधीया दथुइ लाक्क वीगु याइ ।

अले छता खँ, न्हापां हे दादुरा खोप का:बलय् तच्चः जुइक असर ला:मह जूसा, प्वाथय् मचा दुमह जूसा वा एच.आई.भिं संक्रमितमह जूसा थं दादुरा-रुबेला भ्याक्सिन कायेमज्यू । अथेहे तच्चकं ज्वर वयाचंगु इलय् वा तच्चःगु छुं नं ल्वय् जुयाचंगु इलय् नं थं भ्याक्सिन कायेमज्यू । ल्वय् लनेधुंका: का:सां ज्यू ।

दादुरा-रुबेला खोप छथी प्रभावकारी व सुरक्षित खोप खः । खोपय् याकूगु थासय् स्याइगु, मचा मचा ज्वर वइगु, भुल्ल कई वइगु थेंज्या:गु सामान्य असरत खनेदइसा व असरत छुं ईलिपा थःहे तना: वनी । गुम्हे गुम्हेसितं धा:सा मह चासुइगु, मह छम्हं भुल्ल कई वइगु, इकुसे च्वनीगु, ताँन्व चाइगु, वाक् वाक् वइगु, वान्ता वइगु, सासः ल्हाये थाकुइगु व बेहोस तकं जुइगु जुइफु । थज्या:गु अवस्था खनेदयेवं तुरुन्त उपचार याकेमा ।

; ॐt gf06o \l/dfgof t xg



नेवा: जागरण मञ्चया सँकिपा: समितिया गवसालय जूगु "नेवा: सँकिपा संगीत नाईट"य नेवा: कलाकारिता ख्य:या लोकंहवा:मह कलाकारया रुपय हरिमान दिवाकरजुयात हंगु दु । हरिमान दिवाकर धाल कि यक्व:सिया मिखाय लुया: वडगु रुप धइगु "जोस पिहाँवइ" धका: न्वाइगु खंगव: ख: । वयक भाजुया थ्व महसीका हे धइथें जुइधुकल । ४०० इपिसोडसिबे अप्ठ: हे क्यनेज्या जुइधुकुगु नेपालभापाया टेलिसिरियल "खताबजी"या छम्ह पात्र न्वाइगु थ्व खंगव: हे थौ वया: व पात्रया महसीका जुया: व्यूगु दु । अले उगु पात्रया रुपय अभिनय या:मह कलाकार ख: हरिमान दिवाकर ।

अबु कृष्णबहादुर दिवाकर व मां साईली दिवाकरया कोखं वि.सं. २०२७ कार्तिक १० गते जन्म जुयादीमह हरिमान दिवाकरं थ:गु ल्याय्महचा वैशय दकले न्हापां "अस्पतालय बूमह मचा" नांया:गु प्याखनय अभिनय या:गु ख: । वि.सं. २०४५/४६ सालय जन-आन्दोलन न्ह्याना: चंगु इलय लाकक हे थ:गु सक्रिय पला: न्हयाकादीमह दिवाकरजुं उगु इलय खपय व यँ थौथी नाटकय अभिनय यानादिल । उगु इलय शहीद, विडम्बना लगायतया नाटकत तसकं बयवय नं जुल ।



सिनेमास्कोप

विजयरत्न असंबरे

यँय "विडम्बना" नांया:गु नाटक क्यनाचंगु इलय आन्दोलन तच्चया: विस्यु वना: लैनचौर सुलेमा:गु खँ कनादीमह हरिमानजुं नीन्यागुलिं मल्याक नाटक व दबू प्याखँनय अभिनय यायेधुकुगु दु । उकि मध्ये विवश, शहीद, अर्थ न बर्थ, जनता जनार्दन, आयाँ क्वात, साईड इफेक्ट तसकं च्छये बह:जु । "आयाँ क्वात"ला पलिस्था ख्याल कासाय सिरपा: त्याकेत तकं ता:लात । वयक: भाजु म्हितूगु मेमेगु नाटकय विवश, विडम्बना, शहीद, अर्थ न बर्थ (प्रहसन), कुरीति (प्रहसन), दशैं बोकेको खसी, चुडिएको चङ्गा, जनता जनार्दन, पाटीको बास, अस्पतालय बूमह मचा (ख्याल:), आयाँ क्वात (ख्याल:), ठग, साँसिहे बाकि, मिस्कट, वाचिंगाथाय चुलु, नकतिनयापिनि लवस्टोरी, आक्रमण, छन्हू, सुथ जुये न्हय:, जित: बिपासा माल, साईड इफेक्ट, कम्पाउण्डरया चर्तिकला, कि विशाल व्यू/कि राजीनामा व्यू, लातिचिया भा:त अले टेलिफिल्मय भव:कर्मनिमह, न्हिसुतु, चकना, मि. फन्टुस, खताबजि, स्वयेगु मखुला, मदन बहादुर/हरि बहादुर, हिजो आजका कुरा, धा:सा धाल धाइ, ड्याड एण्ड सन्स, फयर्गं नापं याना: छगू दर्जनं मल्याक नेवा: सिरियल म्हितेधुकुमह हरिमान दिवाकर भाजुं म्हितूगु नेवा: सँकिपा: थये दु - पानवती, अंश, जिपिं बदमास मखु, याक: म्हायाय, माया, तारेमाम, धा:सा पत्या मजू, मिखा दुमह कां, धौबजि व मिसा, वल वल फसिक्वा:, महानक, ट्रपिमि सु ?, मनु मखुमह मनु (पिमर्द), बांला: मयजु, पटाचारा, कृषा गौतमी, खँ हे खँ....., कायमचा ल्याय्मह, कारण छ, दशैं, ख्या: बछि नी बछि, मान्छे पनि कस्ता कस्ता, न्हूम भौमचा, मुद्दा, तानाज्यो, हाय रे



नख:, चन्द्रमान लगायत स्वंगू दर्जनं मल्याक नेवा: सँकिपा:य थौथी भूमिका म्हितेधुकल । अले नेवा: सँकिपा ख्य:या आर्यम नक:मि, सुरेन्द्र तुलाधर, राज शाक्य, बाशु शाही, रवि डंगोल, प्रकाश मानन्धर, राजेशमान सिं, रामकृष्ण खड्गी, रत्नकाजी महर्जन 'लुनिभा:', अमृतमान महर्जन, पवन जोशी लगायत दक्व धइथें निर्देशकतलिसे ज्या यायेधुकल ।

वयक भाजुं म्हितूगु दबू प्याखँ, टेलिप्याखँ व नेवा: सँकिपा:या ल्याखँ हे क्यं कि वयक: भाजु गुलि लोकंहवा: धइगु खँ । वयक भाजुं खस् भाय्या छुं छुं नाटक व टेलिफिल्मय नं अभिनय या:गु दु । उकि मध्ये "मदन बहादुर हरिबहादुर" व "हिजो आजका कुरा" थन न्हय:थने बह:जु । वयक: भाजुं भक्तपुर एफ.एम.य "कुचुकुचु" नांया:गु ज्याभव: नं न्हयाकादी धुकुगु दुसा थौथी संघ संस्थापाखें सिरपा: व सम्मानं छाय्पिइ धुकुगु दु । विशेषयाना: वयकलं म्हितूगु ख्याल: "आयाँ क्वात" पलिस्था ख्याल: कासाय न्हाप ला:गु खँ थन लुमंके बह:जु । थये आपालं आपा नाटक, टेलिफिल्म, सँकिपा: म्हिते धुकुमह हरिमान दिवाकरयात नेवा: जागरण मञ्च अन्तर्गतया सँकिपा: समितिपाखें नेपाल सम्बत १९३२ या लोकंहवा:मह कलाकार कथं हनेगु ज्या जूगु ख: । थुगु ज्या या:गुलिं नेवा: जागरण मञ्चयात भीसं सुभाय् बी हेमा: । ■

चिनाखँ



सरिना लासे श्रेष्ठ

जिगु मतिना छंगु लागि

Rj gļ' yfoāfo\emlu' tfkfM f+
glun+nf Gxōfan}; Itgrfj ५'b'
cy]yy]5+5+larfM ofoϕt]kf; f
lhu'dltgfnf ; bf+5५'nflu b'.

cfsferf+s+eml 5Gx'yy]gfkfnfgm
yy]guno\5 bxfjgl wsfM dl; n
Njldsjhf lh+kr0dv'5Gt kf; f
5५'lsrn+yy]So"j0 wsfM dl; n .



ofslrf Djfoļ'lh uy]5 bM f
DjfgfRj g]dfnl yy]x]ofgfm
5sM 5+afmfS larfMbf kf; f
uy]ofgfm lh+ j oļ' 5५'lskfM.

cflbft 5 j lh tfkfgf Rj ;f+
dltgfnf 5५' ; bf+hs]b'.
Yj x]5५'j dltgf+ofgfm
lh DjfgfRj gļ'nK'hbfAol'u'b'.

स्खलन जुइ लिबाकेगु कारण छु खः, सीकादिसं

ल्याय्मह ख्यः अस्यः भाजु

स्खलन जुइ लिबाइगु उपाय छु जुइ ? याकनं अर्थात शीघ्र स्खलन छु खः ? किन्से या:गु प्रसिद्ध अध्ययनय योनी लिङ्ग दुछ्व:गुया निगू मिनेटदुने हे ७५ प्रतिशत मिजंतयगु चरमसुख दुगु खनेदुगु ख: । शीघ्र स्खलनयात गुकथं परिभाषित यायेगु धइगु खँय वैज्ञानिकतयगु दथुइ बहस नं मजगु धा:सा मखु । ३० सेकेण्डय हे वा एक मिनेट स्वया: म्हो इलय वा ५ निसें १० धक्कायादुने हे वीर्य स्खलन जूसा याकनं स्खलन जूगु धका: परिभाषित यायेगु क्त: जूसां नं अ थ: लिसे थ: यौनजोडीं ययेकूगु इलय स्वया: निरन्तर रुपं याकनं वीर्य स्खलन जूसा उकियात याकनं वीर्य स्खलन जूगु स्थिति अर्थात शीघ्र स्खलन कथं कायेगु यानाचंगु दु । यौन स्वापूयात गुलि ई ता:हाक: यायेगु धइगु खँ यौन जोडीइ भर जुइ । मिसातयत चरमसुखया स्थितितक थ्यंकेत छुं ई विइफु, उकिं मिजंतयसं लिङ्ग दुछ्वया: यौन स्वापू तयेगु स्वया: न्हय: पर्याप्त मात्राय पाक्रीडाय संलग्न जुइफुसा ग्वाहालिइ जुइ ।

शीघ्र स्खलनया खँ : प्रायः फुकक धइथे मिजंतयसं थ:गु जीवनया छु नं छुं इलय शीघ्र वीर्य स्खलन जूगु अनुभव या:गु दु । घर्षण हे याये मखंके वीर्य स्खलन जुइगु समस्या मिजंतयगु दथुइ खनेदइगु यौन सम्बन्धी समस्या मध्ये दकले अप्ठ: जुइगु समस्या ख: । थुकिया कारण थ्वहे ख: धका: धायेफइगु अवस्था मदुसां नं आ: शीघ्र स्खलनया मू कारण मानसिक हे जूगु खनेदु । गुलिखय मन्तयगु दथुइ यौन स्वापू वा क्रियाकलापय "बांलाक" यायेमफुगु गम्भीर चिउता:या कारण जुइफु । थ: कला: वा यौन जोडीयात सन्तुष्ट यायेमफुत कि धइगु चिउतालं थ्व समस्यायात अफ् अप्ठयेकी । म्हो हे जक जूसां नं छुं उकथअजयतचयउअ मचगन गनं थज्या:गु समस्याया कारण जकं मखुला धका: वा:चायेकेगु ल्व:मंके मज्यू । आक्कल भुक्कल शीघ्र स्खलन जुया: चिउता: कायेमा:गु आवश्यक मदु । शीघ्र स्खलनया समस्या नियमित रुपं जुल धा:सा समाधानया उपाय मालेमा:गु अवस्था वइ । थ्व समस्यायात म्हो यायेत थ:महं हे यायेफइगु छुं छुं उपायत दु । उकिया बारे बह:चा हाकलं न्हय:थने ।

१) यौन स्वापू तयेगु, दिकेगु : यौन स्वापू याना: च्वनेबलय स्खलन जुइथे च्वनेवं तुरुन्त हे योनिपाखें लिङ्ग पिने पिकया: छुं ई यौनक्रीडायात दिनकेगु व उतेजना छुं भचा म्हो जुइधुंका: हाकनं यायेगु ।
२) आसन हिलेगु : भा:त च्वये व क्वय कला: च्वनेगु पलेसा कला: च्वये च्वना: भा:त क्वय च्वना: सक्रिय जुया: यौन स्वापू तलधा:सा शीघ्र स्खलन म्हो यायेत ग्वाहालि जुइ ।
३) लिङ्ग भचा म्वयेथलेगु : स्खलन जुइथे च्वनेवं तुरुन्त हे लिङ्गपिने पिकया: लिङ्गयात भचा म्वयेथलेगु व वीर्य स्खलन जुइके मवीगु । छुं ईलिपा उतेजना छुं भचा म्हो जुइधुंका: हाकनं यौनक्रीडा न्हयाकेगु ।
४) कण्डम छयलेगु : कण्डमया छयलापाखें गुलिसित शीघ्र स्खलनया समस्या म्हो यायेत ग्वाहालि जूगु दु । थज्या:गु इलय चुलूगु पदार्थ म्हो जूगु लिसे ख्वातूगु किसिमया कण्डम अप्ठ: फाइदा याइ ।
५) मांसपेशी छयलेगु : च्व: (पिसाव) वइबलय दिकेत छयलीगु मांसपेशीया कसरत याना: वीर्य स्खलनयात दिकेगु अभ्यास

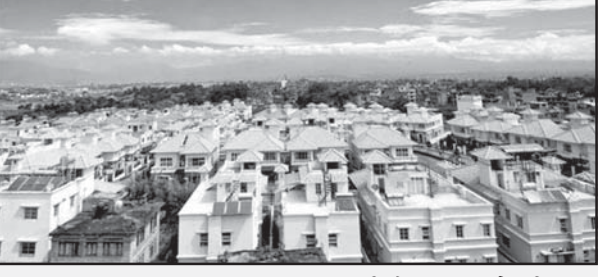
यायेफुसा नं फाइदा जुइ ।
६) वीर्य स्खलन नियन्त्रणया अभ्यास : दीर्घकालीन उपचारया नितिं थ्व ग्वाहालि जुइफु । हस्तमैथुन यायेगु व वीर्य स्खलन जुइथे च्वनेवं दिकेगु व उतेजना छुं भचा म्हो जुइधुंका: हाकनं हस्तमैथुन यायेगु, हाकनं वीर्य स्खलन जुइथे च्वनेवं दिकेगु व थ्व प्रक्रियायात निरन्तरता वीगु । वीर्य स्खलनयात बांलाक नियन्त्रण यायेफु धइथे थ:त च्वनेवं थ: यौन पासालिसे

यौन स्वापूरहित यौन क्रियाकलापय संलग्न जुइगु तर यौन स्वापू धा:सा मयायेगु । वीर्य स्खलन जुइथे च्वनेवं क्रियाकलाप दिकेगु व उतेजना छुं भचा म्हो जुइधुंका: हाकनं शुरु यायेगु । थ: यौन पासालिसे न्हापां छुं नं चुलूगु पदार्थ मछ्यसे व लिपा चुलूगु पदार्थ छयला थज्या:गु क्रियाकलापय संलग्न जुइगु । आ: वीर्य स्खलनय पर्याप्त नियन्त्रण जुल धइथे थ:त अनुभव जुइवं लिङ्गयात वुलुहुं भगक्षेत्र (योनिक्षेत्र) य स्पशं वा हल्का घर्षण यायेगु तर यौन स्वापू धा:सा मतयेगु । वीर्य स्खलन जुइथे च्वनधा:सा उगु क्रियाकलाप यायेगु दिकेगु व उतेजना छुं भचा म्हो जुइधुंका: हाकनं शुरु यायेगु । वीर्य स्खलनयात पर्याप्त नियन्त्रण यायेफु धइथे थ:त च्वनधा:सा च्वये धयाथे न्हापां कला: अप्ठ: सक्रिय जुइकथं यौन स्वापू न्हयाकेगु । अले वीर्य स्खलनया नियन्त्रण यायेफइगु स्थिति वा क्षमता स्वया: थौथी उपाय अवलम्बन याना: यौन स्वापूयात न्हय:ने न्हयाकेगु । ई व धैर्यता यक्व: वीगु जूसां नं वीर्य स्खलन नियन्त्रणय थुपिं अभ्यास तसकं लाभदायक जुइफु व थुकिइ मिजंतयत यौन पासालिसे पर्याप्त ग्वाहालि नं मा: । ■



हाउजिड बीमा सुरक्षाया आधार

हाउजिड व्यवसाय विस्तार जुजु वना नेपालय थुक्रिया बीमा याइपिनिगु ल्याः नं अप्पयाः वःगु दु । बैकपाखें गुगु ज्याया नितिं कर्जा काःगु खः, उक्रिया अनिवार्य रुपय बीमा यायेमाःगु प्रावधान दु । हाउजिड कर्जाय नं अथेहे खः । हाउजिड परियोजना निर्माण जुयाचंगु अवस्थाय कण्ट्र्याक्टर्स अल रिस्क (सीएआर) अन्तर्गत बीमा याइ । लिपा अनी बीमा शीर्षकय बीमा जुइ । थुकथं दकले न्हापां निर्माण कम्पनीं हाउजिड बीमा याइ ।



निर्माणया ज्या क्वचायेधुंकाः हाउजिड व्यवसायीं अज्याःगु बीमा याइ । दकले लिपा खरीदकर्ता उगु बीमायात निरन्तरता बियाः च्वनेमा । बीमा समितिं हाउजिड निर्माणया नितिं क्वछ्युगु प्रिमियम कूल लगानीया प्रतिहजार छतका दु । अनलिपा गुलि थप जोखिमया रक्षावरण यात उलि हे थप प्रिमियम पुलेमा । भौगोलिक थाय, भवनया बनावट, निर्माणया गुणस्तर, थाय व ईकथं जोखिम फरक जुइ ।

यैय भव्खाय, आतंकवाद, हुलदङ्गा लगायत जोखिमया त्रास दु । अथेहे तराई व पहाडी क्षेत्रय जुइगु जोखिमया प्रकृति धाःसा छुं भचा पाइ । अस्थीर राजनीतिक अवस्थाय बन्द हड्ताल, हुलदङ्गा लगायतपाखें जुइगु क्षतिया नं जोखिम बहन जुइकथं हाउजिड बीमा यायेगु बांलाइगु प्रिमियर इन्स्योरेन्स कम्पनीया प्रबन्धक सरला प्रसाई जानकारी व्युगु खः ।

थौकन्हय हाउजिड बीमाया हे छगू भाग गार्हस्थ्य बीमाय नं ग्राहकया आकर्षण अप्पयाः वःगु वयकलं न्हयःथनादिल । थुक्रिया अधिकतम बीमाडक धेवा छगू करोड दु । निवासया नितिं जक छ्यलीगु आवासयात गार्हस्थ्य बीमा अन्तर्गत बीमा याइ । 'छगू उद्योग वा कम्पनी थःगु फुक्क भवनया बीमा छगू हे कम्पनीइ याःसा ज्याकःमिपिनिगु वासः उपचार लगायतया बीमा यायेबलय शुल्कय छुं भचा म्हो यायेफु' वयकलं धयादिल । चालु आर्थिक दँया साउननिसं आःतक थ्यंमथ्यं २ हजार हाउजिडय बीमा जूगु तथ्याडक दु । नेपालय इलय ब्यलय वयाचंगु भव्खायया कारणं नं मनूतयगु दथुइ हाउजिड बीमा यायेमाःगु चेतना अप्पयाः वःगु सम्बन्धित अधिकारीतयसं न्हयःथंगु दु ।

तर, अफ नं थ्व सम्बन्धी चेतनाया पर्याप्त विस्तार धाःसा जुइफुगुनिगु नेपाल इन्स्योरेन्स कम्पनीया उपमहाप्रबन्धक चन्द्रसिंह साउदया धापू खः । 'भूकम्पीय जोखिमया दृष्टिं नेपाः विश्वया भिंछगूगु थासय दुगुलिं नं हाउजिड बीमा मयासं मगाःगु अवस्था दु,' वयकलं धयादिल । अथेनं वैडक लिसे वित्तीय संस्थां कर्जाय अनिवार्य बीमाया प्रावधान तःगुलिं जक हाउजिड कम्पनी बीमा यायेगु यानाचंगु वयकःया अनुभव खः । बीमा धेवाया मूल्याडकन छु नं छैया गुलि धेवाया बीमा यायेमा धइगु खँ मूल्याडकनय भर जुइ । थज्याःगु कर्जा बीगु वैडक लिसे बीमा कम्पनीं यायेगु याइ ।

हाउजिड कर्जा बीगु इलय भवनया मूल्याडकन वैडकया प्राविधिकं याइ । आपालं बीमा कम्पनीं उगु हे मूल्याडकनयात आधार तायेकेगु यानाचंगु नं दु । तर, उगु मूल्याडकनय चित्त बुझय मजुसा बीमा कम्पनीं हाकनं मूल्याडकन याइगु साउदं धयादिल । विशेष यानाः तःधंगु बीमाडक धेवा दुगु अवस्थाय बीमा कम्पनीं नं मूल्याडकन यायेगु याइ । हाउजिड व्यवसायपाखें बीमा कम्पनीतयसं बांलाक हे प्रतिफल कयाचंगु युनाईटेड इन्स्योरेन्स कम्पनीया सहायक महाप्रबन्धक प्रवीण कोइरालां धयादिल । सम्पत्तिया बीमा ग्राहकं उगु सम्पत्तिया फुक्क मूल्य बराबरया जोखिम बहन यायेगु कथं बीमा यायेमा । तर, गुलिखय ग्राहकं म्हो प्रिमियम पुलेगु लोभं वास्तविक सम्पत्तिया मू स्वयाः म्हो धेवाया बीमा यायेगु यानाचंगु दु । थज्याःगुलिइ दावी भुक्तानीया इलय बीमितयात बेफाइदा जुइगु कोइराला धयादिल । बीमितयात बेफाइदा जुइगु धइगु बीमा कम्पनीयात फाइदा जुइगु खः । हाउजिड बीमाय समस्या नेपाल हाउजिड बीमा सम्बन्धी ब्यागलं कानूनी व्यवस्था मदुगुलिं हाउजिड बीमाय छुं समस्या नं दुगु बीमा कम्पनीतयसं न्हयःथंगु खः । ■

शाक्यमुनि गौतम बुद्धया इलय छ्यला वयाचंगु भीगु नेपाः देय्या सम्बत् "अञ्जन सम्बत्" (१)

न्हयःथना खँ :

थौकन्हय भीसं भीगु नेपा देलय छेला वया च्वनागु सम्बत् खः विक्रम सम्बत्, ईश्वी सन् अले नेपाल सम्बत् खः । अथेहे कलिगत सम्बत्, सप्तऋषि सम्बत्, अञ्जन सम्बत्, महा सम्बत्, शाक्य सम्बत्, बुद्ध सम्बत्, शक सम्बत् (थौकन्हय शाके सम्बत्), मानदेव सम्बत् व लिच्छवी सम्बत्त नं छ्यलातःगु खनेदु । अथे जूसां भीसं भीगु नेपाः देय्या थःगु हे पुलांगु धर्म व संस्कार संस्कृतिं व प्रतिभां विलिबिलि जायाः नेपाः देय्या हे न्हाय थ्व संसारय धस्वाके दुगु भीगु नेपाः देय्या शाक्य वज्राचार्यतयगु थःगु हे पुलांगु सम्बत् भीगु नेपाः देय्या राष्ट्रिय सम्बत् 'अञ्जन सम्बत्' नं दु धइगु खँ भीसं हे ल्वःमंकाः छवयेगु व लुमंसां मछ्यलेगु धाःसा पाय्छि मजुथें तायेका च्वनागुलिं भीगु नेपाः देय्या सकल नेपाःमि व सकल शाक्य वज्राचार्यजुपित भीसं हे भीगु नेपाः देय्या थःगु हे दकले पुलांगु धर्म व संस्कार संस्कृतिं व परम्परां विलिबिलि जायाचंगु थ्व भीगु थःगु हे सम्बत्यात वाचायेकातयत दुनुगलिसे इनाप यानाः थ्व च्वसु भीगु नेपाः देय्या सकल देशप्रेमि नेपाःमि व सकल शाक्य व वज्राचार्यजुपिनिगु न्हयःने भीगु हे नेपाः भासं थ्व च्वसु न्हयःव्या च्वना ।

थौ स्वयाः २७०२ दँ न्हयः धायेबलय ईश्वी सन् स्वयाः ६९१ दँ न्हापा हे भीगु नेपाः देशय भीगु नेपाः देय्या थःगु हे छम्ह कोलिय शाक्यवंशी जुजुं छगू न्हूगु सम्बत् नीस्वंगु खः । व खः भीगु नेपाः देय्या भीगु थःगु हे मौलिक अले दकले पुलांगु सम्बत् 'अञ्जन सम्बत्' खः । थ्व अञ्जन सम्बत् अबलेया भीगु नेपाः देय्या देवदह गणराज्यया कोलिय शाक्य वंशी जुजु अञ्जन शाक्यं नीस्वनाः विज्याःगु सम्बत् खः । थौकन्हय अञ्जन सम्बत् २७०३ दँ खः । थ्व सम्बत् चन्द्रमाया स्थिति कथं ल्याः खायेगु यानाः चित्त शुक्ल प्रतिपदा धइगु चौलाखः पारुया सम्बत् शुभारम्भया न्हि खुन्हु (चैत्र शुक्ल पक्ष प्रतिपदा)

निसं न्ह्याकूगु सम्बत् खः । अले वहे तिथिया लिधंसाय थीथी न्हि खुन्हु थीथी थःया पर्व, नखः चखः व जात्रा न्यायेकेगु व थःगु बुदिं मानय यानाः वयाचंगु खः । थ्व चलन भीसं थौ तक्क नं मानय यानाः छ्यलाः च्वनागु दु ।



प्रा. स्वस्तिरत्न शाक्य

शाक्यवंशी जुजु अञ्जन धयाःम्ह सु खः ले ?

भीगु नेपाः देय्या अबलेया देवदह गणराज्यया कोलिय शाक्यवंशी जुजु अञ्जन शाक्य धालकि बौद्ध जगतय सकसिनं न्यनातःगु हे नां खः । वसपोल कोलिय शाक्यवंशी जुजु अबलेया देवदह (थौकन्हयया रामग्राम) गणराज्यया महाराज खः । वसपोलया सुप्रबुद्ध शाक्य व दण्डपाणि शाक्य नांयाःपिं निम्ह राजकुमार कायपिं दुगु खःसा मायादेवी व प्रजापति गौतमी निम्ह राजकुमारी म्ह्याय मयजुपिं नं दुगु खः । वसपोलया लानि कपिलवस्तु गणराज्यया शाक्यवंशी महाराज सिंहहनुया केहें मयजु राजकुमारी यशोधरा शाक्य खः । अले वहे लानियापाखें दुपिं निम्ह राजकुमारी म्ह्यायपिं मायादेवी व प्रजापति गौतमीया इहिपाः कपिलवस्तु गणराज्यया हे महाराज सिंहहनुया काय भाजु राजकुमार सुद्धोधन नाप जूगु खः । कपिलवस्तु गणराज्यया महाराज सुद्धोधन व महालानि मायादेवीया काय राजकुमार सिद्धार्थ शाक्यया नां ला थ्व विश्वय शान्तिया न्हयलुवाः शाक्यमुनि गौतम बुद्ध खः धकाः सकसिनं स्यूगु हे खँ खत । धायेबलय अबलेया देवदह गणराज्यया कोलिय शाक्यवंशी जुजु अञ्जन शाक्यला विश्वशान्तिया न्हयलुवाः शाक्यमुनि गौतम बुद्धया थः हे मां पाखेया वाज्या हे जुल । थ्व भीसं ल्वःमंके मज्यू लुमंके हे माः । कथहं ... ■

दोलखा भाषाया म्येचाः पिकयाः मनुत उत्साहित

संगीत ख्यः

बिमला शाक्य

ने.सं. १९२९ स दोलखा (दाल्खा) भाषाया दकले न्हापांगु म्येचाः स्याउदाइ (भागियाति) म्येचाः पिहाँवल । थुगु म्येचाः दोलखा भायया न्हापांगु म्येचाः जक मखु, दोलखा भायया नितिं



माइलस्टोन हे जुयाबिल । म्येचाः पिहाँवःगु इलय दोलखाया बुद्धिजीविपिसं सुना नं यायेगु आँट मयागु छं म्येचाः पिकाल धकाः वयकःयात प्रोत्साहन बिल । थुकथं ऐतिहासिक कथं थःगु भाषाया म्येचाः पिकयाः प्रशंसाया पात्र जुयादीम्ह खः म्ये च्वमि त्रिलोचन बिहिन । खयतला न्हापा ने.सं. १९९८ स गुडनाईट एफ.एम.

नेपालभाषा ज्याभवःया ग्वसालय केले मिखा कले वसन म्ये चालय दोलखाया सुरेशचन्द्र प्रधान व नलिना चित्रकारया कालिञ्चोकय चिमाल स्वां पिहाँवया एफ.एम.य थ्वयेधुंकाःगु खः । उगु इलय न्यनामिपिनिगु म्हुतिइ म्हुतिइ धाःगु म्ये खः । सुरेशचन्द्र प्रधान देश पिने जूगुलिं वयकःया पलेसा रोमियो प्रधान व नलिना चित्रकारया सलय थुगु म्येचालय वयकलं हाकनं थुगु म्ये दुथ्याकादीगु दु ।

म्येचालय ह्यालि जुजु मदनकृष्ण श्रेष्ठ, नेपाली सांगीतिक ख्यःया स्वरुपराज आचार्य निसं न्हूम्ह कलाकार विनु मानन्धर, अथेहे रत्नशोभा महर्जन, सरस्वती मानन्धर, दीपक स्वप्निल श्रेष्ठ, प्रयत्न श्रेष्ठ, आभा आचार्य व रोशन चाकुबजीपिसं म्ये हालादीगु दु । नेपालभाषाया दकले पुलांगु व ऐतिहासिक भाषा दोलखा भाषा जूगुलिं नं वयकःपिसं म्ये हालेगु इच्छा यानादीगु वयकलं धयादिल । स्वरुपराज आचार्य निन्हुतक प्राक्टिस यानाः हालादीगु व मदनकृष्ण श्रेष्ठ चान्हासिया वाह्र एक वजेतक च्वनाः शब्द मिलेयाना कम्पोज यानाः म्ये हालादीगु म्येचाः पिहाँवःगु भवलय लुमंके बहःगु खँ वयकलं कनादिल । थुगु म्येचाः दोलखा भाय सःपित जक मखु मेपिसं नं भाषाया सपोर्ट यायेत संग्रह यायेया नितिं जूसां न्यानाः काःगु वयकलं कनादिल । थुगु म्येचालय माया मतिना लिसे दोलखाया तसकं नांजाःगु देगः भिन्धः व मेमेगु थाय नाप भाषा, संस्कृति या वारे

म्ये दुथ्याकादीगु दु । दोलखा भाय दोलखाय जक मखु सिन्धुपाल्चोकया तौथल, जेठल, लिस्टी व काभ्रेपलाञ्चोकया डुटी याना न्याथाय थुगु भाषा ल्हाइपिं मनुत दु, उकिं दोलखा भाषाया म्येचाः पिकयाः अनर्चपिं मनुतयत नं उत्साहित जूगु दु गुकिं यानाः छेंजन तौथली नांया म्येचाः पिहाँवःगु दु, अथेहे दोलखाया इतार नांया म्येचा स्याउदाइ धुंकाः पिहाँवःगु खँ वयकलं धयादिल । स्याउदाइ म्येचाः पिहाँवःगु इलय स्वनिगःया थीथी एफ.एम. गन नेपालभाषाया ज्याभवःत दु उगु सञ्चार माध्यमं यक्व हे ग्वाहालि याःगु वयकलं कनादिल । म्येचाः पिहाँवया दोलखा भाय सयेकेगु व दोलखाया ऐतिहासिक थायवाय म्हसीकेगु ह्वःताः चूलागु दु धयादिसं आः याकन हे स्याउदाइ भाग-२ भाग्यमानी पिकायेगु ग्वसाः ग्वयाः च्वनागु वयकलं कनादिल ।

वि.सं. २०५६ सालं नेपाली म्ये च्वयाः थःगु पलाः न्ह्याकादीम्ह म्ये

च्वमि त्रिलोचन बिहिनया न्हापांगु रेकर्ड म्ये २०५९ सालय पिहाँवःगु लयचिनामि विजेन श्रेष्ठया अर्जामि नांया म्येचालय दुथ्यानाचंगु प्राशना शाक्यं हालादीगु मन भरिको व्यथा खः । न्हापा कविताया रुपय थःगु मनया भाव प्वकेगु यायां म्ये च्वयादीम्ह वयकःया नेपाली भाषाया याकः म्येचाः म्युजिक २४ भिजिट नेपाल २०११ या लसताय पिहाँवःगु खः थुकिइ दुथ्यानाचंगु अब पालो आर्थिक क्रान्तिको तसकं लोकंहवाःगु म्ये खः ।

म्ये च्वयेगु कम्पोज यायेगु लिसे वयकः पत्रकारिता ख्यलय नं थःगु पलाः न्ह्याकाः च्वनादीगु दु समय सन्दर्भ नांया पत्रिकाय सम्पादक कथं ज्या यानाच्वनादीगु दुसा बाँपिंभ्याः दोलखा भाषाया पत्रिकाय च्वसु च्वयेगुया नापनापं नेवाः एफ.एम.य च्वनादीगु दु । वयकलं म्येचाः बाहेक २०६१ सालय नभेटीएको खुशी नांया कविता संग्रह च्वयाः थःगु पलाः न्ह्याकादीम्ह म्ये

- त्रिलोचन बिहिन



मचाबलय लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाया कविता व नारायण गोपालया म्ये अयः न्यानादीम्ह वयकलं भीम उच्च माविं २०५५ सालय एस.एल.सी. बियाः यें भायादीम्ह वयकः थःगु पुर्खौली पेशा व्यापार मयासे संगीत व पत्रकारिता ख्यः नालाः थुकिइ निरन्तरता बियाः च्वनादीगु दु । अबु बन्नीनारायण प्रधान व मां हसिना प्रधानया केखं जन्म जुयादीम्ह म्ये च्वमि त्रिलोचन प्रधानया साहित्यिक नां त्रिलोचन बिहिन खः । ■

क्रिकेट् राष्ट्रिय धेंधेबल्लाः कासा न्ह्याना च्वंगु दु

कासा ख्यः

- नबिन महर्जन

क्रिकेट कासा नेपाःया थीथी लोकंहवाःगु कासात मध्ये छगू खः । थ्व धेंधेबल्लाः कासा न्ह्यानां हे च्वंगु दु । वंगु वालय भिक्वःगु पेप्सी स्ट्याण्डर्ड चार्टर्ड वान-डे राष्ट्रिय क्रिकेट धेंधेबल्लाः कासा क्वचाःगु दुसा उकिया छन्हुलिपा अर्थात वंगु पुष ८ गते आइतवाःनिसं राष्ट्रिय ट्वान्टी-ट्वान्टी क्रिकेट धेंधेबल्लाः कासा क्वचाःगु त्रिविध च्वंगु अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदान व पूच्य च्वंगु इन्जिनियरिङ्ग क्रिकेट मैदानय शुरु जूगु खः ।

थ्व राष्ट्रिय ट्वान्टी-ट्वान्टी क्रिकेट कासाय एपिएफ, भैरहवा क्षेत्र नं. ४, वीरगञ्ज क्षेत्र नं. २, विराटनगर क्षेत्र नं. १, नेपालगञ्ज क्षेत्र नं. ५, जनकपुर क्षेत्र नं. ७, पोखरा क्षेत्र नं. ८, बैतडी क्षेत्र नं. ६ व येँ यानाः मुकं गंगु टीमं ब्वति काःगु खः । थ्व धेंधेबल्लाः कासाय डिफेण्डिङ्ग च्याम्पियन नेपाल प्रहरीं धाःसा ब्वति कयाच्वंगु मद्दु । वंगु शुक्रवाः क्वचाःगु वान-डे राष्ट्रिय क्रिकेट

धेंधेबल्लाःया पनाइ नल कासा डिफेण्डिङ्ग च्याम्पियन एपिएफ व भैरहवा दथुइ जूगु खः । उगु कासाय न्हापां ब्याटिङ्ग यानाः भैरहवा केवल २२१ रन दयेकेत ताःलाःगु खः । थुकिया



लिसलय एपिएफं केवल ३४.१ ओभरय ४ विकेटया नोक्सानीइ २२७ रन दयेकाः ६ विकेटं त्याकाः च्याम्पियन जुइत ताःलाःगु खः ।

एपिएफ टीमयात च्याम्पियन यायेगु नितिं कप्तान पारस खड्का व सुवास खकुरेल अर्धशतक दयेकेत ताःलाःगु खः । पारसं ५७ बलय ८ रन अथेहे सुवास खकुरेलं ६० रनया मू भूमिका म्हितेत ताःलाःगु खः ।

एपिएफ टीमं थःगु स्वदंयादुने २०६८ व २०६९ सालया राष्ट्रिय क्रिकेट नापं खुगू उपाधि त्याकेत ताःलायेधुंकूगु दु । एपिएफ टीमं केवल ट्वान्टी-ट्वान्टी राष्ट्रिय क्रिकेट जक त्याकेगु ह्वःताः चूमलानाच्वंगु खः । आशा याये थ्व जुयाच्वंगु राष्ट्रिय ट्वान्टी-ट्वान्टी क्रिकेट नं त्याकाः नेपाःदुनेया कासाय थःतः दकलय बांलाःगु असल टीम धायेकेत ताःलायेमा । थ्व सम्भावना यक्वं दु, छायाःधाःसा नेपाल पुलिस टीमं ब्वति मकाःगु

धइगु एपिएफया नितिं छगू बांलाःगु ह्वःताः खः, तर भैरहवा व जनकपुरपाखें हाथ्या वीगु सम्भावना धाःसा यक्वं दु ।

थ्व क्वचाःगु भिक्वःगु वान-डे राष्ट्रिय क्रिकेट धेंधेबल्लाः कासाय इमर्जिङ्ग प्लेयरया रुपय भैरहवाया फैजरुल रहमान, उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान, उत्कृष्ट बलर प्यंगू कासाय १२ विकेट कयाः वसन्त रेग्मी, अथेहे २७५ रन व नापं ६ विकेट कायेत ताःलाःमह अलराउण्डर सागर पुन धेंधेबल्लाः कासाया उत्कृष्ट कासामि जुइत ताःलाःगु खः । थ्व धेंधेबल्लाः कासाय न्हाप लाःगु एपिएफ टीमं ट्रिफ नापं १ लख ५० हजार तका धेवा त्याकेत ताःलाःगु खः । अथेहे उत्कृष्ट कासामिपितं नं धेवा बियाः सम्मान याःगु खः ।

थुकथं क्रिकेट कासाया छगू राष्ट्रिय कासा क्वचायेसातकि मेगु ट्वान्टी-ट्वान्टी राष्ट्रिय क्रिकेट जूगु खः । थुकथं थीथी स्तरया धेंधेबल्लाः नियमितरुपं जुयाच्वन धाःसा नियमित अभ्यास गुकियाना कासाख्यःया स्तर विकास जुइ । नापं राष्ट्रिय स्तरया धेंधेबल्लाः कासां अन्तर्राष्ट्रिय धेंधेबल्लाः कासा म्हितेत तक तिबः जुइ ।

वान-डे राष्ट्रिय क्रिकेट त्याकेत ताःलाःगु धलः	ल्याः	ई	टीम
१ (न्हापांगु)	२०५८		विराटनगर
२ (निक्वःगु)	२०५९		विराटनगर
३ (स्वक्वःगु)	२०६०		विराटनगर
४ (प्यक्वःगु)	२०६१		विराटनगर
५ (न्याक्वःगु)	२०६३		विरगञ्ज
६ (खुक्वःगु)	२०६४		भैरहवा
७ (न्ह्यक्वःगु)	२०६५		काठमाडौं
८ (च्याक्वःगु)	२०६६		काठमाडौं
९ (गुक्वःगु)	२०६८		एपिएफ
१० (भिक्वःगु)	२०६९		एपिएफ

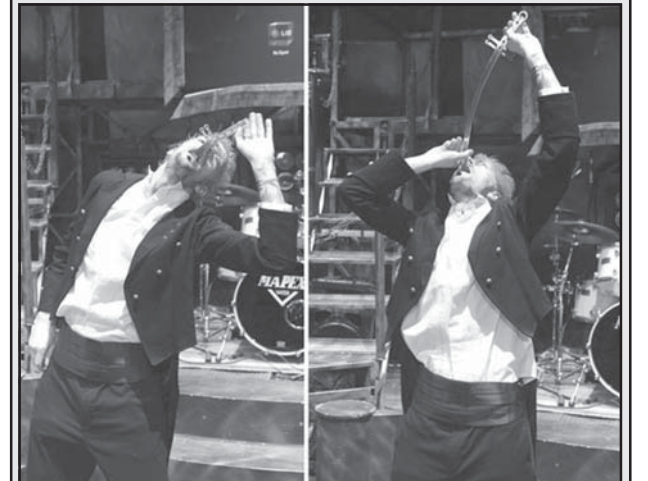
ज्वःगु तरवार घुतुका

ध्वयेफुम्ह मनु

पत्याः यायेगु / मयायेगु

- पौमाः डंगोल

नीगुदं दुम्ह ब्रिटिश नागरिक इयान ब्राउन छम्ह तसकं अजू चायापुगु प्रतिभा दुम्ह मनु खः । लुमकं जक बले नं भूति थःगु म्ह हे ख्वाउसे च्वना वइगु थज्याःगु ज्या याना वं थःत हलिमय हे बयबय याना तःगु दु । खं छु धाःसा ब्राउनं तसकं ज्वःगु अले चाःतूगु तरवार थःगु म्हुतुं घुतुका १३ सेकेण्डतक अनहे तयाः सकसितं अजू चायेका ब्यूगु दु । थये याना वं थ्वसिबें न्हयः थःम्हस्यां हे तःगु ८ सेकेण्डया रेकर्ड तकं त्वाःथलेत ताःलाःगु दु । थःगु प्रतिभा क्यनेगु इबलय ब्राउनया ख्वालय छुं नं कथंया ग्याःचिकु तकं खनेमदु । वं तसकं शान्त मुद्राय थःगु प्रतिभा सकसिगु न्हयःने न्हयबवया च्वन । थज्याःगु प्रतिभा सकसिगु न्हयःने ब्वयेत वं न्हि पीक्वः तक कुतः याइगु जुयाच्वन ।



थये चाःतूगु तरवार नुनाःछवयेगु प्रतिभा ब्वयेत वं दकले न्हापां वसः खायेगु 'हयाङ्गर' चाःतुइका थःगु कथुइ दुछवयेगु ज्या याःगु खः । अले थुकिइ वः ताःलाःगु जुयाच्वन । थज्याःगु ज्या पूर्वकत तःन्हया कुतः अले 'डेडिकेसन' माःगु खं न्हयथंम्ह ब्राउनं थःगु ख्वालय नकिं तायेगु मुगलं छयायेगु अले नकिं तानातःगु लासाय छनेगु याना हलिमय सकसितं अजू चायेका बीधुंकूगु दु ।

थुगु कथं, ग्यानापुगु ज्या याना हलिमय 'रेकर्ड' तयेत ताःलाःमह ब्राउनं थ्वसिबें नं ग्यानापुगु 'स्टन्ट' यायेगु घोषणा नं याःगु दु । छिं धाःसा थज्याःगु दुस्साहस यायेगु कुतः गबले नं यानादी मते खं ला ।

वाःया राशिफल

-बि. आर. आर.

मेघ : थःम्ह मयानागु ज्याया दोष फयेमालीगु, धेवा नोक्सान जुयाः धेवां सिसिककः जुइगु, थःम्ह ज्या याना च्वनागु थासं सरुवा वा ज्याहे त्वःतेमालफु, मनय अशान्ति जुयाः च्वनीगु, थ्व वाःया दथुइ म्हो जक धेवा आम्बानी जुइ । मतिनानाप ज्याखँ थाकथुक जुइफु ।

वृष : थ्व वाःया शुरु व दथुइ आम्बानी जुइ, दथुइ धाःसा खर्चया लँपु नं दु, शत्रुतयगु दुर्बचं न्यनेमालेफु, मन अशान्ति जुयाः चित्त भचा क्वथिफु, सम्मान आदि भयं नयेदइ ।

मिथुन : ऋणया भारं यानाः दुःख सीमालीगु, विद्यार्थीतयत आखः ब्वनेत थाकुइगु, प्वाःया ल्वय जुइफु, धन द्रव्य हानी नोक्सान जुइफु, मनय असन्तोष जुइगु, शत्रु पक्ष बल्लाइगु खनेदु ।

कर्कट : धेवा आम्बानी म्हो जक जूसां अन्न दुहाँ वइगु जुइ, ज्या यक्व यानाः दुःख सीगु, मताना नाप ज्याखँ सुथां लाइगु तर अयनं मतानायात हेयेके मालीगु, उपहार गिफ्ट ल्हातय लायेफु ।

सिंह : ज्या सुथालाना फाइदा जुयाच्वंसा थ्व वाःया दथुइ ज्याखँ स्पनाः हानी नोक्सान जुयाः दुःख सीमालेफु, अन्त्यय धाःसा ज्या ठिक जुइफु, पासाभाई नाप हे ज्याखँ मिले मजुइगु सरकारी ज्या याइपित व राजनीति याइपित धाःसा ह्युं भचा प्रगति जुइगु खनेदु ।

कन्या : धन नोक्सान, थम्ह न्ववानागु सुइत चित्त बुभे मजुइगु, मन अशान्ति जुइगु, सन्तानपाखें नं दुःख सीगु, थ्व वाःया शुरु व अन्त्यय ज्याखँ सुथां मलाइगु विचय धाःसा ठिक जुयाः आम्बानी जुइगु, आखः ब्वनिपित पंगः जुयाः आखः ब्वने थाकुइगु ।

तुला : प्वाःया ल्वय जुइगु, ज्याय नोक्सान खनेदु, न्ह्युगु ज्या

जुइफु, थ्व वाःया अन्त्यय फाइदा जुयाः आम्बानी जुइफु, नशा सम्बन्धि ल्वय नं जुइफु, ज्या याना थासय प्रमोशन वा ह्युं फाइदा जुइगु खनेदु ।

बृश्चिक : धन आम्बानी जुइगु, नां कमे यायेगु ज्यात जुयाः सम्मान दैगु, थ्व वाःया दथुइपाखे ज्याखँ मिले मजुयाः थाकथुक कचवं वयेफु, बांलाःपिं व बांमलाःपिं मनुत नाप संगत जुइफु, बांमलाःपिं मनुतयगु संगत जुइगुलिं विचाः यायेमाली, ह्योया व नशाया ल्वय जुइफु, होश यानादिसँ ।

धनु : मखुपिं मनुतय जालय लायेफु, धेवा नोक्सान जुइफु, सामानत खुयाः काइगु व तनिंगु जुइफु, प्वाःया ल्वचं कयेफु, मताना नाप खँल्हाबल्हा मिजे जुइ, थम्ह बांलाःगु खँल्हासां अःखः थुइका काइगु, धन द्रव्य भचा भचा जक आम्बानी जुइगु ।

मकर : म्ह मफयाः ज्वर वइगु ख्वाउंया ल्वचं कइगु, थःह्येया जःलिसे ह्येय खँ मिले मजुयाः कचवं वइगु, विपक्षीतयसं दुःख बीफु, होस् यानादिसँ, यक्व खर्च जुयाः दिक्क चायाः ह्येनं पिहाँ वनेगु विचाः वयेफु, थ्व वाःया दथुइ छितः ह्युं भाग जक आम्बानी जुयाः सन्तोष जुइगु ।

कुम्भ : थः मनुत नाप कचमच वइगु, छातिया ल्वय जुइफु, धनया नोक्सान, थः यःम्ह नाप बाय मालेफु, थ्व वाःया दथुइपाखे जक आम्बानी जुइगु खनेदु, यश कीर्ति दइगु, मिसा पासापिं नापनापं लाइगु, ज्याखँ यायेबले पंगःत वयेफु, विचाः यायेमाली ।

मीन : न्ह्युगु ज्यात शुरु याःगु ख जुइफु, नेतात नापया खँल्हाबल्हा जुइफु, थः मनुत नाप हे थाकथुक जुइगु, थ्व वाःया अन्त्यय धन आम्बानी जुइगु, शत्रुत नं लिचिना वनीगु, म्वायेक म्वायेक दुःख सीमालियः, म्हाया ल्युनेया भाग जँ/तुति स्याइगु ल्वय लिसे धाःपाः जुइफु ।

नेपाः सः वाःपौ प्रत्येक विहीवाः ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ ।

“ससः नेवाः” न्हयसः लिसः कासा १८

“सिडी” या पूर्वक अर्थ छु खः ?

- कम्पोज डिक्स कम्प्यूटर डिक्स
 कम्पाक्ट डिक्स सिडी

नां :

शायबाय :

ल्हाःविं :

.....

पाय्छि लिसः बियादीपि - ३७६ म्ह
तंगु वाःया पाय्छि लिसः - वि. सं. २००७
गोलाप्रशकथं सिरपाः त्याकादीम्ह - यवु महर्जन, बनेपा, येँ ।

- कासाया नियमत छसिकथं थुकथं दु :-**
- १) थुगु कासाय न्हयसःया पाय्छि लिसः छु खः ल्यया छगुलिइ चिं तयादिसँ ।
 - २) थुगु कासाया कृपन छवयाः ह्येगु लिपांगु दिं श्वहे वइगु मंगलवाः बहनी तकयादुने थयंकादीमाः ।
 - ३) छम्ह हे व्यक्तिकं न्हयाक्वः नं छवयाः हयादीफु ।
 - ४) फोटोकपियात मान्यता बिइगु जुइमखु ।
 - ५) वःगु कृपनत मध्ये गोलाप्रशकथं छम्हयसित ल्ययेगु जुइ ।
 - ६) त्याकामि भाजु/मयजुं छवाःयादुने थःगु सिरपाः ज्याकुथिइ थःहे वयाः कयादीमाः ।
 - ७) सिरपाःकथं 'ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट'पाखें निम्हसित समयबजि ज्वलं भपिगु व्यवस्था यायेगु जुइ ।
 - ८) सिरपाः काः भायेबलय थःगु म्हसीका पौया फोटोकपिलिसे स्वापू तयादीमाः ।
 - ९) कृपन छिकपिसं जिमिगु ज्याक् क्षेत्रपाटी, येँ, नातिबज्रया सफू धुकू, येँ व यलया अर्जुन स्टेशनरीसं त्वःताःदीफु ।

ससः नेवाः रेष्टुरेन्ट
नेवाः नसा भपिगु नितिं लुमंकाः दिसँ । किपू - ५, सागल ।
फोन : ४-३३६७००

फोकस

एलिना महर्जन



मयजु एलिना महर्जन क्यारिबियन कलेज, यलस प्लस टु बानाचानादीगु दुसा तयकऱ्या इच्छा गतिष्ठय वनाः छम्ह बांला ग्ह फेशन डिजाईनर जुडुगुसः । तयकलं उखुहु तिनि तवचा गु बांला ग्ह मयजुसं नं ब्वति कयादीधुंकागु दुसा थोकन्हय किपुलिङ चानादी ।

माऱु दु

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

स्वापू -

नेपाः सः वाःपौ

भ्नीगु नेपाः पब्लिकेशन (प्रा.) लि.

क्षेत्रपाटी - येँ, नेपाः ।

फोन ल्याः : ४२-५१४८८

हलिउड अभिनेताया न्यागू स्तन

(एजेन्सी)

मनूया म्हाय सामान्यतया निगू जक स्तन दइ । तर हलिउड अभिनेता ब्राडली कुपरया म्हाय न्यागू स्तन दुगु खँया खुलासा जगू दु । वयागु छतिइ स्वंगू, लप्पाय छगू व तुतिइ छगू यानाः मुक्कं न्यागू स्तन दुगु खँया खुलासा जगू खः । छुं ई न्हयः जक छगू टेलिभिजन ज्याइवल्य ज्याइवः न्हयाकामि मिसायात व्यकलं थऱुगु म्हाय फुक्क स्तन बुलुहुं कयनादीगु खः । ज्याइवः न्हयाकामि एलेन डिजेनेर्स गुम्हसिनं कुपरलसेया खँलाबलाय व्यकलं कुपरया म्हाय न्यागू स्तन खनाः तसकं अजू चायादीगु खः ।

सायद कुपरयात थऱुगु म्हाय न्यागू स्तन कयनेत तसकं उत्सुक जुयाचंगु जुइमा । उकिं व्यकलं ज्याइवःया दथुइ हे थः व एलेनया दथुइ न्हापा जगू खँलाबला लुम्कादिल । छुं ई न्हयः थःत टेलिभिजन शोसं एलेनं लं त्वःतेत इनाप याऱुगु व थःम्हं तयार मजुयाऱुगु खँ कुपरं लुम्कादिल, तर एलेनं उगु घटना थःम्हं ल्वःमंगु धयादिल । उगु इलय थःम्हं लं त्वःतेत छाय तयार मजुयाऱुगु खँ जिं थौं कयने धकाः कुपरं ल्या टाँक लिक्काः थऱुगु



छतिइ दुगु स्वंगू स्तन कयनाविल । एलेनं पनाः चंगु दु तर कुपरं लं त्वःताः स्तन कयनाः थऱुगु म्हाय स्वंगू स्तन दुगु घोषणा यात ।

स्वंगू स्तन कयनेवं हे व्यकलं थऱुगु प्यंगू स्तन नं दुगु खुलासा यानाः लप्पाय दुगु स्वंगू स्तन नं कयन । कुपर उलिइ जक सुम्क मच्चवं थऱुगु न्यागू स्तन नं दुगु घोषणा यानाः व्यकलं सुरुवा चवये सालाः तुतिइ दुगु स्तन नं कयनाविल ।

नांजाःम्ह स्टारया न्यागू स्तन दुगु तसकं न्हागु अले अजू चायापुगु खं टेलिभिजनया स्वकुमिपिं तसकं उत्तेजित जुयाचंगु खः । तर विडम्बना वः खँ

सत्य मखु, वडगु त्रिनस मसयात लक्षित यानाः दये कगू फन्नी टेलिभिजन शोया छगू व्वः जक खः ।



लुमंक स्वः भासँ । टिकटया मू १०० व २०० तका जक

प्रायोजक

नेपालभाषा सांगीतिक सनिल ११३३

हस्ता

मिना पुलावर, पौन बाज सायब पवित्र क-वकार, जोधिव कपुल, रुविन्द लाम, रत्नलता खड्की, विरा खड्की, हरीश्वर खड्की, सारदी खड्की, दिपा खड्की, रत्न पुलावर, विनोद खड्की, किरण खड्की, अमरा खड्की, पवन खड्की, केन खड्की

मिना पुलावर, पौन बाज सायब पवित्र क-वकार, जोधिव कपुल, रुविन्द लाम, रत्नलता खड्की, विरा खड्की, हरीश्वर खड्की, सारदी खड्की, दिपा खड्की, रत्न पुलावर, विनोद खड्की, किरण खड्की, अमरा खड्की, पवन खड्की, केन खड्की

मिति: २०६९ पुष २८ गते शनिवाः थाय् राष्ट्रिय नाचघर, जमल ई: २ बजे

टिकटया नितिं स्वापू : ९८४१३७१७६८, ९८१३५३३५३३, ९८४१३३०२४४, ९८४१३३२२३० व ९८४१४६४३०६

बजारय पिदन !

लुमदी अजिमा फिल्मस् प्रोडक्सन

रोहिता देवी शाक्यका कर्पांगु देखा

नेपाल भाषाया संकिपा

दिपक कपाली या

गज्या गज्यापिं मनु दै थन

निर्माता: दिपक कपाली / धर्म सुन्दर शाक्य छायांकन: सोहन मानन्धर / मोहन महर्जन / सुरेन्द्र खोखाली

सम्पादन: सोहन मानन्धर नृत्य: राजन शाही लेखन/निर्देशक: सनम कुमार श्रेष्ठ

बजारय पिदन !

CINEMA NEPAL ENTERTAINMENT PVT. LTD.

NIRMAL RATNA SHAKYA

Presents

Nirmal Mantra

निर्मल मन

नेपालभाषाया म्येचा:

बजारय पिदन !

मदुम्ह थः अबुजुयात देखा

मतिनाया सवाः

मे च्वमि शैलेश शाक्यया

मतिनाया सवाः

नेपालभाषाया संकिपाः, म्येचाः आदि स्वया, न्याना भाषाया थपू याये, नेपालभाषायात तिबः बी, संगीत ख्यःयात थकायेगु ज्याय् भ्नीसं नं छपलाः पलाः छिइ ।