Nebraska Nepalese Society

NEBRASKA, USA

NNS ANNUAL SOUVENR

वार्षिक स्मारिका-२०१५

VOLUME-VIII, ISSUE-I

Nebraska Nepalese Society

Est. 2001

October 2015

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **STATE FARM** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony

Contact:- www.nnsociety.org, nnsociety@gmail.com, https://www.facebook.com/NNSboard

NNS Annual SOUVENIR

VOLUME: VIII **ISSUE: 1** **OCT. 2015**

Executive Board
2015/2017

President
Deva Raj Kandel

Vice President
Ajit Adhikari

General Secretary
Yadu Sapkota

Information Secretary
Rabindra Adhikari

Public Relation Coordinator
Sanchita Sharma

Treasurer
Sumitra Neupane

Members
Amrit Kandel
Anil Dhungel
Bashant Shrestha
Bipin Satyal
Binod Khadka
Bishnu Sapkota
Jiban Giri
Kiran Singh
Raghu Sapkota
Ujjwol Satyal
Yubaraj Pokharel

Advisory Committee Members

Bimal Adhikari
Jagannath Sharma
Purna BK
Sanjay Shrestha
Smriti Rana
Sunil Acharya
Vim Rai

President's Message

Dear Community Members, Well Wishers and Friends,

On the auspicious occasion of greatest Nepalese festivals Dashian and Tihar, I wish everyone a happy Dashain and Tihar. May these festive occasions bring you happiness in your heart and strength in your work and action!!!

Nebraska Nepalese Society is our organization and we all own it. Without full participation from each and every one of you, we cannot successfully exist. NNS success is all of our success; every Nepali is responsible and commended for their contribution made for its well-being. Let us collectively put the past behind us, personal differences aside and move this community to the next level. For this to happen, full-fledged sincere participation is an essential need today.

Nebraska Nepalese Society greatly appreciates and recognizes all your contributions made to this organization thus far. More importantly, we hope every one of you will continue to actively get involved and contribute to this organization. We are coming to you with the annual issue of Nebraska Nepalese Society souvenir 2015 and please feel happy to read this souvenir and give us feedback how our editorial team can make it more improved in the forthcoming publications.

I must sincerely thank the editorial team (Krishna, Yadu and Ganesh) for their perseverance and hard works to get this issue published and get it available for us to read it.

More importantly, please join us collectively and collaboratively to make Nebraska Nepalese Society a model social organization in our communities and point out the creative feedback for us to move more aggressively and vibrantly for the good cause of people, community and the organization.

Once again, please accept my best wishes for enjoyable festival seasons. **Happy Dashain and Tihar 2072 BS.**

Thank You,

Deva Raj Kandel
President
Nebraska Nepalese Society Team 2015/2017

All the best,

STATE OF NEBRASKA

Pete Ricketts
Governor

OFFICE OF THE GOVERNOR
P.O. Box 94848 • Lincoln, Nebraska 68509-4848
Phone: (402) 471-2244 • pete.ricketts@nebraska.gov

Dear Friends,

On behalf of the State of Nebraska, it's my pleasure to welcome you to Nebraska's annual Nepalese Cultural Festival! During this time, the Nebraska Nepalese Society releases its annual newsletter to heighten global awareness across our great state.

During my three visits to your country, I experienced the warm and hospitable nature of Nepal's people. As Nebraskans, we can appreciate the opportunity to learn more about those citizens who have chosen to make Nebraska their home. According to the Nebraska Nepalese Society, there are now more than 3,000 Nepalese living in our state.

This week's celebration serves as a wonderful opportunity to show our appreciation for these valued Nebraskans. The Nebraska Nepalese Society's work to raise money for earthquake relief efforts in Nepal is a great example of your contribution to society.

Thank you for your continued work to preserve and celebrate the Nepalese history. By engaging Nebraskans though education and new experiences, you are growing cultural diversity in our state.

Best wishes for another successful conference and continued growth in the Nebraska Nepalese Society.

Sincerely,

Pete Ricketts
Governor

Nebraska Nepalese Society

Nebraska, USA

NNS ANNUAL souvenir

Vol: VIII, Issue: I, Oct. 2015

Gyanendra Bhandari

Founders' Message

Anirudra Shrestha

First of all, as founder members, we are extremely honored to be a part of NNS since its inception. We are delighted that our community has grown and our out-reach program has increased. NNS's continued success is due to our members, executive board and volunteers. We sincerely appreciate the excellent support from everyone involved.

We are tremendously grateful to all of you for your support, execution of difficult tasks, and tireless involvement in bringing NNS to its current status of excellence. We extend our deepest appreciation to everyone who has contributed their time, talent and personal effort. We know NNS has accomplished its core objective because of your invaluable determination and generous support. Your renewed passion, desire and goals to make NNS a better organization will always be possible because of people like you.

Last but not least, we promise that you can count on our continuation of being 'helping hands' as much as possible in the years to come; your founding members expect and anticipate similar support from NNS and all of you. Thank you and GOD bless each and everyone.

"Happy Bijaya Dashami and Dipawali 2072"

NNS Annual Souvenir-2015

Chief Editor's Message

Date: October 01, 2015

Dear Nepalese Nebraskan Friends, Well-wishers and Sponsors
Festive Greetings and Best Wishes!

At the very outset, let me take this prime opportunity to extend my festive best wishes to you all along with my editorial team. I hope you all will have happy and joyous time in the days ahead. More pertinently, I would like to wish everyone feel welcome to read this annual issue of Nebraska Nepalese Society Annual Souvenir 2015 and comment for its better improvement in terms of its contents, coverage and organization's social and festive activities.

Education is the fundamental rights for mankind and inherent responsibility for all to be self-educated and contribute towards others educational development. I am of the persuasion that education is more important than wealth and it appears to be a bare necessity of life. Therefore, it is crucial that parents encourage their offspring to actively participate in writing, editing and publication activities besides schooling and technology.

This current issue of the souvenir incorporates a synopsis of Nebraska Nepalese Society's annual social and festive activities, earthquake predicament in Nepal and NNS move to help earthquake stricken families and creative presentations of Nepalese Nebraskans. Devastative earthquake of 7.9 magnitudes occurred (April 2015) in Nepal along with frequent aftershocks for over three months that killed more than 9,000 people and left more than 2 million homeless. Thousands of people who lost their homes are still living under tarps and thousands of children and adults are deprived of going to schools and colleges as the physical infrastructures of colleges and schools have been collapsed. Nebraska Nepalese Society and its team are doing the level best to help out earthquake stricken families in Nepal.

I am indebted to all the article contributors, sponsors, donors, critiques and well-wishers for their invaluable help, co-operation and guidance at ease publication of this volume. Correspondingly, I am thankful to my editorial team members: **Yadu Sapkota** (Computer Designer/Editor) and **Ganesh Pokharel** (Marketing Executive) who diligently moved earth and heaven to get this task of publication materialized – proud of you all.

I sincerely would like to record my sincere gratitude to Pete Ricketts, Nebraska Governor for providing us with his companionship and the memo. Happy festive greetings and best wishes to everyone! May time remain unfailingly forever favorable to you all!!!

Respectfully,

Krishna Kandel
Chief Editor
Nebraska Nepalese Society Annual Souvenir Publication Team 2015

INSIDE OF THIS SOUVENIR

S.N.	Article	Writer	Page No.
1.	Nebraska Nepalese Society: Annual Activities 2015	Yadu Sapkota	1
2.	Nebraska Nepalese Society's Move to Assist Earth quake stricken Families in Nepal	Deva Kandel	5
3.	NNS Financial Report	Sumitra Neupane	9
4.	वैदिक धर्म विश्वको धर्म हुनेछ	प्रा.डा.नारायण कुँवर	11
5.	Earthquake in Nepal	Sarina Kunwar	14
6.	स्कूल	सफल सापकोटा	19
7.	मेरो बाबा	सरस सापकोटा	19
8.	गजल	राम पराजुली कोशिस	21
9.	My Home Country Nepal	Kritika Kandel	21
10.	योग अनि स्वस्थ जीवन	सञ्जय श्रेष्ठ	23
11.	Art	Shreeya Shapkota	24
12.	घोडा- कथा	शरु सापकोटा	24
13.	नेपालको संविधान	उदयराम पौडेल	26
14.	गजल	श्याम नेपाल “यूनिक साथी”	28
15.	कविता	विभूति पाण्डे	28
16.	Mt. Everest	Prasamsa Sapkota	29
17.	म नेपालीको आफ्नो परिचय खोजीरहेछु-कविता	शोभा गौतम	31
18.	देश र मधेश - कविता	धिरेन्द्र न्यौपाने	32
19.	My Summer Vacation	Prashant Sapkota	32
20.	तीन साथीको कथा	एमी सुवेदी	37
21.	नेपालको सम्झना-कविता	सुधा पौडेल	43
22.	स्वागत छ संविधान तिमीलाई-कविता	सरस्वती शर्मा पौडेल	44
23.	विजयादशमी-शिव र शक्ति तत्वको एउटा संगम	रामचन्द्र पौडेल “रंघाली”	45

Editorial Team Members

Krishna Kandel
Chief Editor

Yadu Sapkota
Editor/Computer Setup

Ganesh Pokharel
Marketing Executive

Question and Concern Please Contact:-

www.nnsociety.org

nnsociety@gmail.com, https://www.facebook.com/NNSboard

We apologize for any errors or shortcomings found in this SOUVENIR in the process of editing.

\- Editorial Team

NEBRASKA NEPALESE SOCIETY ANNUAL ACTIVITIES: 2015

Yadu Sapkota
General Secretary

The activities below precisely summarize what Nebraska Nepalese Society is doing to serve the community to the best endeavor possible.

MAHA SHIVARATRI PUJA

Nebraska Nepalese Society organized Shivaratri puja and Bhajan program on February 21, 2015 Sunday at Hindu Temple Omaha. Total Participants on this program were about 200 people. As every year, this year also Bashant Shrestha (NNS Board Member) was co-ordinating this event.

NNS HOOPS DAY – 2015

Hoops Day was celebrated as an annual basket ball tournament. It was celebrated from March 14 and 15 2015, for two days. NNS Hoops Day was successful with the participation of 4 teams namely: Nebraska, Dallas, Colorado and Wichita. The final tournament was between Dallas Vs Colorado in which Colorado became a winning team. The event was co-ordinated by NNS sports Co-ordinator Mr. Ujjwol Satyal.

NEPALI NEW YEAR 2072

Due to devasted earthquake in Nepal on April 25, 2015, we cancled the Nepali New Year-2072 Celebration Program.

EARTHQUAKE RELIEF FUND (Street) COLLECTION:-

On April 25, 2015, a 7.8M earthquake struck Nepal near the capital of Kathmandu. On May 12, 2015 a second, 7.3M earthquake struck. All over the world, Aid groups and local nonprofits were mobilized to provide support and emergency supplies to the people impacted by both earthquakes. Nebraska Nepalese Society also started to collect donation to support recovery and relief efforts in Nepal.

ANNUAL PICNIC- July 2015

Nebraska Nepalese Society organized annual free summer picnic on July 18, 2015 at Lake Manawa, Omaha, Nebraska in which approximately 300 plus people participated. Total of more than 50 family donated food, beverage and cash donation for the event. Varous games were performed and bouncing castle was the attraction amongst the children.

HIMANCHAL OPEN GOLF TURNAMENT

Nebraska Nepalese Society and Tee for Nepal Help Foundation organized Fundraising refreshment evening for Himanchal Education Foundation with Himanchal open Golf 2015 on August 8, 2015. Mahabir Pun, founder of Himanchal Education Foundation was the main attraction of this refreshment evening.

NNS SATYANARAYAN PUJA

Nebraska Nepalese Society organized Satyanarayan Puja at Hindu Temple, Omaha on August 29, 2015.

TEEJ FESTIVAL-2015

Nebraska Nepalese Society organized Nepalese Teej festival celebration on September 12, 2015.

NNS ANNUAL GOLF TOURNAMENT-2015

Nebraska Nepalese Society organized a Golf Tournament on September 27, 2015.

NNS ANNUAL BADMINTON TOURNAMENT-2015

Nebraska Nepalese Society organized a

badminton Tournament on October 4, 2015.

Dashain Tihar Subhakamana Saanjh-2072

Nebraska Nepalese Society is organizing Dashain Tihar Subhakamana Saanjh-2072 on October 10, 2015 with most famous artists from Nepal, Jitu Nepal, Badri Pangeni, Sheela Aale, Niru Khadka and Dhakal Brothers.

Nebraska Nepalese Society's Move to Assist Earth Quake Stricken Families in Nepal

On April 25, 2015, a massive earthquake of 7.8 magnitudes on the Richter scale struck Nepal, followed by a second major tremor, on May 12. The death toll from the two quakes stood at nearly 9,000, and more than half a million people became homeless.

The Nebraska Nepalese Society (NNS) is a non-profit 501(c) organization established in 2001 to bring the Nepalese community in Nebraska together. NNS played an active role to help in relief and recovery from the aftermath and in sustained recovery in days to come. When we learned about the Earthquake in Nepal, NNS set up a GoFundMe fundraising page to collect funds. Many Nepali Nebraskans stepped up and we started collecting funds at the grassroots level on the streets. Some of us reached out to our employers, colleagues and friends urging to show support for our organization. Thanks to all of our collective efforts, we were able to make an impact in Nepal.

On April 28, 2015 met with the Governor of Nebraska Pete Ricketts. NNS had plans to meet with Governor Ricketts later next week but thanks to Gyanendra Bhandari’s delegation, we were able to meet with him much earlier. Governor Ricketts indicated personal connections to Nepal and read about NNS efforts on Omaha World Herald. Governor Ricketts released a press release urging Nebraskans to support NNS fundraising efforts.

On Thursday, April 30, a healthcare team consisting of doctors and nurses left for Nepal with medical and other basic emergency supplies. Including shipping and supplies, NNS initially disbursed $9,000 in total. In coordination with many other organizations on the ground initial disbursement made a big impact in Nepal- collectively more than 600 patients were treated, 2000 food packages and 300 tents distributed respectively, $1,500 in kind donations to local charities, and Over 50 volunteers were involved in this coordinated effort, most of them worked more than 12 hours almost everyday- on either the field or planning. Sunil Acharya did an incredible job representing NNS on the ground in Nepal. He says, “Its very difficult to get things done on the ground but thanks to Bibekshil Nepali, Pipalbot Samudayek Club, Iowa Nepalese Association, America Nepal Medical Foundation and many more volunteers, organizations and individuals, we made a great deal of progress in very short time.” Sunil coordinated very well and got many different organizations and individuals involved, the achievements far exceed any dollar amount despite of logistical and security problems at ground zero. He says, “It was not easy to work in ground zero; we had obstacles almost everywhere we went. We had to use local’s help everywhere”. Bibekshil Nepali also played paramount role in coordinating and research at the grass roots level, without their assistance it would have been impossible to get things done in the midst of all the chaos on the ground. “This was once in a lifetime experience for me and I am glad I could go and made differences in victims’ life directly. I proudly represented NNS, all our well wishers and supporters.”

On May 3, 2015, NEBRASKA NEPALESE SOCIETY (NNS) board by unanimous decision created a diverse NNS Crisis Management Team (CMT) responsible for devising a cohesive plan to address the current crisis with the primary focus of, “how to mobilize the emergency relief funds?”. NNS CMT Team mandated following earthquake funds request criteria:

1) NNS will not allocate to any funds to individual(s); NNS Earhtquke relief funds will only be allocated to registered non-profit organization that has been operating before earthquake (04/25/2015)

2) Conflict of Interest: none of the members of CMT can recommend/suggest any organization of their interest. NNS CMT is neutral governing body and we are not able to lobby for or against any organization(s).

3) Collateral to NNS:

a) Should be willing and able to provide details of where and how the fund will be utilized in great details (for example, how much is spent in supplies, travel, etc.)
b) Designated point of contact is required (i.e. How can NNS follow up on the utilization of funds).
c) All the NNS funds allocated to selected origination(s) should strictly be used for Nepal Earthquake related efforts only.
d) Email your proposal to CMT at: nnscmt@nnsociety.org, make sure to cc NNS (at nnsociety@gmail.com), subject line NNS Relief Funds Request, so that CMT can review the details and follow up if more information is required and/or with a decision in writing.

As per CMT's advice to NNS Executive Board, NNS disbursed funds as follows

Rotary Club E Club (Nepal)	$1,000.00
Lions Club Jorpati (Nepal)	$1,500.00
Malai Nepal Pyaro (Nepal)	$1,000.00
Janakalyan Youth Club (Nepal)	$1,000.00
Sri Sathya Sai Sewa (Nepal)	$1,000.00

CMT selected these organizations for fund allocation.

On June 26, 2015, NNS Special General Meeting was called to further discuss funds allocation and long term disbursement. As per General Meeting majority decision, NNS set forth following criteria for funds allocation:

Now that the immediate relief phase is over, we have to look into helping people with long-term reliefs plans. Our primary focus is to disburse significant amount, if not all the funds at once. We as a community would like to encourage each and every one of you to put your input as to where these funds will make the best impact. NNS will start a selection process of proposals in order to disperse the remaining of the relief fund collected.

These are the criteria to follow and please submit your proposals no later than 7/15/15. After the closing date we will not accept any proposals and the selection process will start.

1) Proposals should be related to construction of school and or projects related to help kids, underserved communities in Earthquake affected district in Nepal. Ensure to submit proposals with details about school construction, such as where, (if any) which other organizations are involved, partnerships, estimates etc.

2) NNS will also consider construction of and supporting a re-construction of village, health post or other long-term, long lasting projects in earthquake affected area.

3) Please provide in details how the funds will be. Moreover, why should your proposal be selected?

4) Conflict of Interest: NNS is neutral governing body and we are not able to lobby for or against any organization(s).

5) Collateral to NNS:

a) Should provide details of where and how the fund was utilized in details (receipts, pictures, etc)

b) Designated point of contact is required and on going progress report in a timely manner.

c) All the NNS funds allocated to selected origination(s) should strictly be used for Nepal Earthquake related efforts only.

d) Email your proposal to nnsexecutiveboard@nnsociety.org & nnsadvisoryboard@nnsociety.org make sure to subject line **NNS Relief Funds Request.**

The only reason NNS is able to do this is because of our volunteers and donors.

Giving them feedback in regards to on going process is very important so we expect all proposals to be very professional and meaningful.

Please be patient and understanding with the process as we want to make sure the funds goes to where it needed the most. We look forward to working with you.

Nebraska Nepalese Society NNS received many qualified proposals by stipulated deadline, July 15, 2015. There were many great proposals submissions requesting funds. We were impressed by quality and quantity of submissions. On July 25th, 2015, NNS had a board meeting to discuss submitted proposals and the board by unanimous majority decision preselected three proposals for further review. They are 1) Room to read, 2) Himanchal Foundation (Mahabir Pun) 3) Bal Ujjwal High School, Kavre, Nepal (coordinated by Kavre Samaj Sewa as per school request). NNS sent following notification to pre-selected proposals ; NNS has a 17 member executive board, "the board" that makes unanimous decisions on how to disburse these funds. NNS has a process, which must be followed in order to come to a reasonable conclusion and a decision. On June 27, 2015, NNS had a special general body meeting which has by unanimous decision mandated the following,

a) NNS board, by unanimous majority decision has to decide on a long term project in the education sector with special precedence to reconstruction of a earthquake affected school in a rural but easily accessible area in Nepal by the end of August.

b) If NNS Executive board does not have an adequate proposal, one that is satisfactory to NNS or when NNS Executive Board cannot come to a majority unanimous decision, the general body meeting has mandated all funds related to the Earthquake must be allocated to Nepal Prime Minister Fund.

In other words, pick a school project and make a majority executive decision on a proposal submitted within the July 15th timeframe or allocate funds to Prime Minister Fund. NNS received many qualified proposals by stipulated deadline, July 15, 2015. There were many great proposals submissions requesting funds. We were impressed by quality and quantity of submissions. On June 25th, 2015, NNS

had a board meeting to discuss submitted proposals and the board by unanimous majority decision picked three proposals for further review.

The board has added following requirements

a. Organization must work on our behalf under Nebraska Nepalese Society (NNS) banner.
b. This fund must be allocated to one specific school project. This school must be accessible and damaged by the Nepal Earthquake.
c. School building must be built on public property.
d. Organizations must follow all government rules, regulations, requirements, and process. All government approvals must be submitted to NNS by deadline. These are typically from Ministry of Education, District Education Office and other government related bodies.
e. If this proposal is selected for final approval and disbursement of funds. Funds will be disbursed in installment system. Funds for second phase will be disbursed once we receive satisfactory report from school management committee and district education office.

Please reach out to us with all requirements and supporting documents by 08/03/2015.

In any cases when any documents are requested from NNS we will try our best to fulfill you request.

Thank you for your submission and we look forward to hearing from you soon.

NNS will only notify selected proposal and related organization by 08/31/2015 at the latest. If you do not hear from us by 08/31/2015, we greatly appreciate your kind consideration for collaboration. We wish you great success in your noble work and service.

On August 21, 2015 by unanimous decision NNS executive board decided to disburse funds to Bal Ujjwal Secondary School located in Puranogaun, Dapcha, Kavreplanchowk. As per agreement with Kavre Samaj Sewa and Bal Ujjwal, NNS will disburse funds incrementally, all funds will be utilized for reconstruction as indicated in submitted proposal and agreement.

As we know the entire Nepalese community came together to help victims in Nepal. Because of all of them we have been able to collect donations for relief fund in Nepal. Many volunteers worked day and night to collect relief materials, money and spread the word to the community to raise these funds. The only reason NNS is able to do this is because of our volunteers and donors.

It is with a tremendous feeling of heartfelt warmth that we at the Nebraska Nepalese Society (NNS) say, Thank you for your support and generosity at this time of extreme need and difficulties. We are forever grateful and humbled by your support.

Thank you everyone for all of your sacrifices, service and dedication to helping those in need.

Deva Raj Kandel

President 2015/2017
Nebraska Nepales Society

Nebraska Nepalese Society

Earthquake Relief Fund Summary Report:

Description	Amount
Individual Collection	$5,589.00
Street Collection	$10,668.64
Post Box Collection	$8,994.63
GoFundme	$18,953.04
Business/Restaurant	$11,195.73
UNO Collection	$198.00
Grand Total	**$55,599.04**
Earthquake Relief fund Expenses 7th June 2015:	
Description	**Amount**
Supplies for the Earthquake victim in Nepal	$5,000.00
Cargo Exp.	$2,050.00
Logo - t-Shirt	$140.00
Rotary Club E Club(Nepal)	$1,000.00
Liones Club Jorpati(Nepal)	$1,500.00
Malai Nepal Pyaro(Nepal)	$1,000.00
Janakalyan Youth Club (Nepal)	$1,000.00
Sri Sathya Sai Sewa (Nepal)	$1,000.00
Printing cheque	$35.84
T-shirt	$420.00
Total Amount	**$13,145.84**
Funds for following organizations is disbursed as per decision from Crisis Management Team (CMT). CMT selected these organizations for fund allocation.	
Rotary Club E Club(Nepal)	$1,000.00
Liones Club Jorpati(Nepal)	$1,500.00
Malai Nepal Pyaro(Nepal)	$1,000.00
Janakalyan Youth Club (Nepal)	$1,000.00
Sri Sathya Sai Sewa (Nepal)	$1,000.00
Total Short Term Allocation Amount	**$5500.00**

Nebraska Nepalese Society
Financial Statement Sept 2015

Opening Balance $ 20,937.18

Type	Income	Expenses	
Annual General Meeting 2015		$ 51.00	
Stationery, Printing		$ 11.71	
(Magazine & printing Previous year		$ 530.50	
Web Hosting		$ 287.64	
Tarang Music CD Sales	$ 240.00		
Shivaratri Puja	$ 347.00	$ 173.47	
Hoops Day	$ 820.00	$ 1,131.18	
Dish (Big Dechi) Purchase		$ 250.00	for NNS
Jersey for Soccer	$ 225.00	$ 400.00	belongs to nns
for artists advance payment		$ 1,000.00	
Membership Fee	$ 180.00		
Picnic	$ 1,203.00	$ 1,989.71	
Teej daar party		$ 946.76	
Teej Puja	$ 505.00	$ 505.00	Donation for Hindu Temple
NNS hosting to fund raising for Himanchal Education foundation	$ 2,684.00	$ 2,684.00	Donation for Himanchal Education Foundation$ 2684
Satyanarayan Puja	$ 1,379.00	$ 700.22	Donation for Hindu Temple $434
Magazine Printing	$ 150.00		under process
Advance Tickets sold	$ 590.00		
Venue, liquor License	$ 250.00	$ 216.00	
Total	**$ 8,573.00**	**$ 10,877.19**	$ (2,304.19)
Closing Balance	**18632.99**		
Charity			
Himanchal Education Foundation	**$ 2,684.00**		
Assets This year			
Dish (Big Dekchi)	**$ 250.00**		
Jersey for Soccer	**$ 400.00**		
Total	**$ 650.00**		

Sumitra Neupane
Treasurer
NNS Team 2015/2016

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **ASIAN MARKET** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

Asian MARKET

321 N 76th St.
Omaha, NE 68114

Phone: (402) 391-2606
Fax: (402) 391-2627
Open Hour:
7 Days a week 9am-8pm

Largest selection in Omaha area !!!

Meat

Fresh Seafood, live lobster

Fresh Produce

Chinese Burmese

Vietnamese Indian

Korean Philippine

Japanese Africa

बैदिक धर्म विश्वको धर्म हुनेछ

✍ प्रा. डा. नारायण कुंवर

एप्पल कम्प्युटरका संस्थापक स्टिब जब्सले आफ्नो जीवनको अन्तिम घडीमा भनेका थिए- उनको श्रद्धाञ्जली सभामा आउने प्रत्येक व्यक्तिलाई स्वामी योगानन्दले लेखेको किताव “योगी कथामृत“ (अटोग्राफी अफ ए योगी) दिनु । आफ्नो बहुचर्चित पुस्तक वाल्डेन पोंडमा विश्व प्रसिद्ध अमेरिकी चिन्तक हेनेरी डेविड थोरोले लेखेका छन् - “बिहान म आफ्नो चेतनालाई भागवत गीताको उच्चतम र ब्रह्माण्डीय दर्शनद्वारा स्वच्छ बनाउँछु । उक्त ग्रन्थको तुलनामा आधुनिक विश्व र यसको साहित्य निरिह र अर्थहीन लाग्दछ । ” आइन्स्टाइनले भागवत गीता पढेपछि भनेका थिए- “हामी सबैको सम्मिलित ज्ञान भागवत गीताको अगाडी फिक्का छ ।” जर्मनीका विश्वप्रसिद्ध दार्शनिक शोपेन्हावरले भागवत गीता पढेपछि भावविभोर भएर उक्त ग्रन्थलाई शिरमा राखी रातभरी सडकमा नाचेकका थिए । वेदको उत्कृष्टता बुझेपछि उनले वैदिक धर्म कुनै दिन विश्वको धर्म हुनेछ भनि भविष्यवाणी समेत गरेका छन् । आदि अनादिकालदेखि मानिदै आएको हुनाले हिन्दू धर्मलाई सनातन धर्म र वेद मुख्य आधार भएकोले वैदिक धर्म पनि भनिन्छ ।

पश्चिमी मुलुकमा हिन्दू धर्म अपनाउने मानिसहरुको संख्या दिनप्रति दिन बढिरहेको छ । हिन्दू धर्मप्रति उनीहरुको आकर्षण बढ्नुको मुख्य कारण यस धर्ममा अध्यात्मको उच्चतम ज्ञान र साधना विधि हुनु हो । कर्म र पुनर्जन्मको सिद्धान्त हिन्दू धर्मको जग हो । उक्त सिद्धान्त अनुसार मानिसले गरेको प्रत्येक कर्मले ढिलो चाँडो फल दिन्छ र उक्त फल भाग्नै पर्दछ । नभोगेको कर्मको फल सञ्चित हुन्छ । जन्मजन्मान्तरदेखि संचित हुँदै आएको कर्मको फल भोग्न मानिसको एकपछि अर्को जन्म भइरहन्छ । संचित कर्म भोगेर मात्र कहिल्यै मेटिदैन, तर उपयुक्त साधना गरेमा एकै जन्ममा पनि सम्पूर्ण कर्म मेटिएर मानिस जन्म मरणको चक्रको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । कर्म र पूनर्जन्ममा अनभिज्ञ ईसाईहरु पनि हिन्दू धर्मको यस सिद्धान्तमाथि विश्वास गर्न थालेका छन् । अध्यात्मको उच्चतम ज्ञान भनेको आत्मज्ञान हो । साधनाका क्रमबद्ध चरणहरु आरोहण गरेर आत्मज्ञान प्राप्त हुन्छ । नैतिक आचरणको अभ्यास गर्नु साधनाको प्रथम आरोहण हो । कथा पुराणहरुको मुख्य उद्देश्य नैतिक आचरणको शिक्षा दिनु हो ।

अपराभक्ती दोश्रो आरोहण हो । अपराभक्तीमा ब्रह्मको साकार पक्षको पूजा आराधना गरिन्छ । यस्तो भक्तिमा भक्तहरुले मुख्यतया आफ्नो श्रद्धा अनुसार ईश्वरको कुनै पनि अवतार वा देवीदेवतालाई इष्टदेवताको रुपमा पूजा आराधना गर्दछन् । अपराभक्तिलाई शुद्ध भक्ति अर्थात् पूर्ण भक्ति मानिंदैन किनभने यसले द्वैधको सृजना गर्दछ । पूजारीलाई पुज्यबाट अलग बनाउँदछ, भक्तलाई भगवानबाट अलग बनाउंदछ । यद्यपी अपराभक्तिबाट भक्तको हृदय पवित्र हुन्छ जसबाट उ पराभक्तिको लागि तयार हुन्छ । पूजापाड, भजनकीर्तन, जपतप, तीर्थब्रत आदि ईत्यादी अपराभक्ति हुन् । अधिकांश हिन्दूहरु यसैमा अलमलिएका हुन्छन्, तेश्रो चरणमा जाँदैनन् ।

पराभक्ति हिन्दू धर्मको तेश्रो तथा अन्तिम आरोहण हो । वेद अनुसार परमात्मा निर्गुण, निकारार हुन् र त्यस निर्गुण, निकार ब्रह्मको भक्तिलाई पराभक्ति भनिन्छ । पराभक्ति सबभन्दा उच्चतम र शुद्ध भक्ति हो । यस भक्तिमा भक्त आफैंतिर फर्कन्छ र ध्यान र ज्ञानद्वारा आफूभित्र रहेको परमतत्व ब्रह्मको खोजि गर्दछ । यस खोजीमा भक्तलाई ब्रह्मज्ञानी सद्गुरुको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । हिन्दू धर्मले ‘तत्त्वमसि ’ भनेर प्रत्येक व्यक्ति ब्रह्मको स्वरुप हो भनेको छ । उपयुक्त

साधनाद्वारा भक्तले आफ्नो ब्रह्म स्वरुपको अनुभूति गर्न सक्दछ । त्यस्तो अनुभूतिलाई नै आत्मज्ञान वा ब्रह्मज्ञान भनिन्छ । आत्मज्ञान प्राप्त व्यक्तिको सम्पूर्ण कर्म मेटिन्छ र अनन्त जन्ममरण चक्रको बन्धनबाट उ सँधैंको लागि मुक्त हुन्छ ।

भगवान बुद्धले ३६ वर्षको उमेरमा ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो र ८० वर्षको उमेरमा शरीर नछोडेसम्म उपदेश दिएर आफ्नो धर्मलाई पूर्णता दिनुभयो । जेसस क्राइष्टको भने नैतिक शिक्षा दिनेक्रममा नै धेरै कम उमेरमा हत्या भएको हुँदा उहाँले आफ्नो धर्मलाई पूर्णता दिन पाउनु भएन जसबाट ईसाई धर्म नैतिक शिक्षामा मात्र सिमित रहन गयो । अध्यात्मको उच्चतम ज्ञानको खोजीमा पश्चिमी मुलुकका मानिसहरु अन्यत्र जान थालेपछि ईसाई धर्म संकटमा परेको छ । यूरोपमा सन् १९१० मा विश्वको ६६% ईसाईहरु थिए भने त्यो संख्या घटेर अहिले २५% मात्र छ । संयुक्त अधिराज्यमा १९८३ मा एंग्लिकन ईसाईहरुको संख्या ४०% थियो । त्यो संख्या सन् २०१४ मा १७% मा झरेको छ । मानिसहरु चर्च जान छोडेपछि चर्चहरु खालि भएर बिक्रिमा जाँदैनन् । उदाहरणको लागि नेदरल्याण्डमा आउँदो दशकमा एक तिहाई चर्चहरु बिक्रि हुने अड्कल गरिएको छ ।

पश्चिमी मुलुकमा ईसाई धर्मको प्रभाव घट्दै जानु र हिन्दू धर्मप्रतिको आकर्षण बढ्दैजानुले वैदिक धर्म विश्वको धर्म हुनेछ भन्ने शोपेन्हावरको भविष्यवाणी मिल्ने लक्षण देखा परेको छ ।

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **TOBACCO ROAD DISCOUNT** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

भाग्य चम्कोस सबैको
सबैको होस् सुख सम्बृद्धि
खुश शान्तिको बास होस् चारैतिर
माता दुर्गाको आर्शिवाद रहिरहोस् सर्वदा
विजयादशमी २०७२ को यही शुभकामना

TOBACCO ROAD DISCOUNT
1414 S Saddle Creek Road
Omaha, NE, 68106,
Ph. 402-551-0473

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **Noble Idea Solution** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

Bhim Rai

POS Solution Provider

Noble Idea Solution, LLC

POS System and IT Solutions Provider

Phone: 402-827-1964

Corporate:- 402-968-3425

Email: sales@nobleidea.com

www.nobleidea.com

EARTHQUAKE IN NEPAL

✍ Sarina Kunwor

April 25th 11:56 everything changes. An unexpected 7.8 magnitude earthquake hits Nepal. Buildings, villages collapse, homes are destroyed. People are asking how did the earthquake start? Where am I gonna live? They all are so confused and expecting the answers to the question that have been going around for a while. The 7.8 magnitude earthquake has left the region in chaos. Can you even believe that there were 155 earthquakes this past year. The earthquake was so big that Mount Everest has an avalanche where 19 people at base camp were killed. The horrible earthquake has affected more than eight million people who live in Nepal. This spiritual country has been destroyed. Two weeks after the 7.8 magnitude earthquake there was an 7.3 aftershock on May 12th. There were about 97 aftershocks. Wasn't' the 7.8 magnitude earthquake already enough? In the aftershocks sadly 9061 people lost their lives and 23447 were injured.

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

भक्त भट्ट

सजना अधिकारीभट्ट

तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गोपाल राना तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अमृत कंडेल तथा समस्त परिवार

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar **JAIPUR RESTAURANT & BREWING** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

108th & Center Rd
Omaha, NE
Tel: 402-392-7331
www.jaipurbrewhouse.com

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली बुवाआमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, एवं इष्टमित्रहरुमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ज्ञानेन्द्र भण्डारी
स्मृति राणा भण्डारी
तथा समस्त परिवार

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar **GEICO** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar **LITTLE KING** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

Advertise with Valpak of Omaha, (402) 682-8737 ©Valpak®, 8/2013. www.valpak.com There are more savings online for you™ 390401.0644

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा
स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली
बुवाआमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, साथीसंगी
एवं इष्टमित्रहरुमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं
उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय
शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अजित अधिकारी तथा सम्पूर्ण परिवार

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, AUTO TIME OMAHA wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

AUTO TIME OMAHA

12704 Q St.
Omaha, NE 68137
www.autotimeomaha.com

Contact: 402-934-8002

DAN/MARCIA ABENDROTH - OWNERS
402-680-7837 dan@autotimeomaha.com

Dan has been in the automotive sales business since 1990. He sold and managed the new and used vehicle departments of one of Nebraska's largest Chevrolet dealers before going into the auto business as an independent in 2008. Dan and Marcia both were raised on the farm and came from small town communities of less than 500 people. They have 3 daughters, a son in law and 2 granddaughters. Marcia is very active volunteering at the girl's school and is involved with coaching girl's volleyball and helping with girl scouts. Both enjoy the outdoors, sporting activities and spending time with family as well as being active with their local church.

Located at 12704 Q Street, Omaha NE 68137 Just 1 mile west of I-80 on the northwest corner of 127th and Q St. We have local, and national banks and credit unions with financing available for on the spot delivery with approved credit. Let us help you get the credit you deserve. Go to our website and click "apply for credit" for a secure credit application. Now is the time, Auto Time! Free delivery up to 250 miles.

स्कूल

✍ सफल सापकोटा

स्कूलमा हामीले बुद्धि पाउँछौं
स्कूलमा हामीले साथी भेट्छौं
स्कूलले भविष्य बनाउन मद्दत गर्छ
स्कूल महत्वपूर्ण छ ।

स्कूलले ज्ञान दिन्छ
स्कूलमा भिन्न भिन्न विषय सिक्छौं
स्कूलमा पढाउँदा ध्यान दिनुपर्छ
अनि जीवन बन्छ ।

मेरो बाबा

✍ सरस सापकोटा

बाबा मेरो बाबा
मेरो राम्रो बाबा
मेरो असल बाबा
मलाई माया गर्ने बाबा

मेरो र दादाको खेल्ने साथी
हामी हिमाल पहाड डुल्दै जाने
यो ज्यानलाई यही बाबा चाहिन्छ
कुशै औंसी आज मनाइन्छ

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

चन्द्र सापकोटा
सरस्वती सापकोटा
तथा सम्पूर्ण सापकोटा परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

राम पराजुली
तथा समस्त पराजुली परिवार

के तपाई चिन्तित हुनुहुन्छ नेपाली पहिरनको लागी ?

हामी तपाईहरुको अर्डर अनुसारको सामानहरु उपलब्ध गराउंदछौं । एक पटक सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

SHALIMAR

WESTROADS MALL, OMAHA, NEBRASKA

YUBARAJ POKHAREL

CELL-402-960-2045 BUSINESS- 402-393-2558

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण नेपालीहरुमा सुख, शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गजल

✍ राम पराजुली“कोसिस”

किन उनी बदलिइन् थाहा छैन कुन्नी
सायद उनीले धेरै कुरा, देखे सुनेकी होलिन् ।

पहिला उनी प्रायजसो हाँसि खुशी हुन्थिन्
ऐले उनी धेरै जसो भावुकतामा डुब्छिन्

उनको मनको कुरा मलाई सोधुँ, सोधुँ लाग्यो
यो मनमा किन होला, कौतुलहता जाग्यो ।

किन उनी..
सायद उनीले.....................................

ठाउँ विशेषताले सबैलाई परिवर्तन पार्छ यहाँ
सायद उनीलाई पनि त्यस्तै हुनसक्छ

कतै त्यो मन अन्त कतै डुल्न पनि सक्छ
घुम्दै फिर्दै त्यो मन फेरी, ठाउँमा आउन सक्छ

किन उनी..
सायद उनीले.....................................

My Home Country Nepal

My home country is Nepal.
I was born there.
It's my favorite place to go.
And it's my sweet little home.

There are beautiful mountains,
and big rivers.
And many temples are there too.
Nepal is a small country.
And it's between India and China.

Buddha was born in Nepal.
And Nepalese are helpful and friendly.
I am happy to be a Nepalese.
I love my home country Nepal.

✍ Kritika Kandel
Loveland Elm School

हार्दिक शुभकामना

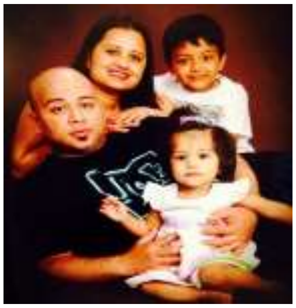
विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

नेगराज भूर्तेल
तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सञ्जय थापा
मिरा थापा
तथा समस्त परिवार



On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **Khampa Group LLC** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली बुवाआमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, एवं इष्टमित्रहरुमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

बासुदेव पराजुली
शरु पराजुली
तथा समस्त परिवार

योग अनि स्वस्थ जीवन

✍ सञ्जय श्रेष्ठ

योगको अर्थ हो जोड्नु अर्थात् शरीर, मन र आत्मालाई एक सूत्रमा जोड्नु अर्थात् आफ्नो मनलाई बशमा राख्नु नै योग हो। आजको स्वस्थ जीवनमा मानिसलाई फुर्सद छैन आफ्नो लागि । यदि हामीले थोरै समय आफ्नो लागि दिने हो भने हामी तनमनले स्वस्थ अनि सुन्दर हुन्छौं र बाहिरका सानासाना कुराले बिचलित हुँदैनौं । आज हामी योगका केही फाइदाहरुका बारेमा चर्चा गर्दछौं ।

क) योगको प्रयोग शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक लाभको लागि सँधै प्रयोग हुँदै आएको छ । आजको चिकित्सा शोधले यो मानवजातीको लागि शारिरीक अनि मानसिक रुपले बरदान हो भनी सावित गरिएको छ ।

ख) योगले रोगसँग लड्ने प्रतिरोधक क्षमताको बृद्धि हुन्छ । हाम्रो छालाको चकम स्थिर हुन्छ र शरीर स्वस्थ, निरोगी अनि बलबान हुन्छ ।

ग) योगले हाम्रा मांशपेशीलाई पुष्ट बनाउँछ जसले गर्दा दुब्ला, पातला व्यक्तिहरु पनि बलिया हुन्छन् । योगको नित्य अभ्यासले शरीरको बोसो घट्न गई आयु लामो हुन्छ ।

घ) योग आशनको नित्य अभ्यासले मांशपेशीको राम्रो व्यायाम हुन्छ, जसले तनाब पर भाग्छ, निन्द्रा राम्रो लाग्छ, भोक लाग्नुको साथै हाम्रो पाचन प्रक्रिया सुचारु रुपले संचालन हुन्छ ।

ङ) योगको अर्को महत्वपूर्ण पाटो प्राणायाम हो । यसका धेरै लाभ छन् । प्राणायमबाट स्वासप्रस्वास प्रक्रिया नियन्त्रण हुन्छ जसले गर्दा स्वास्थ्य सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ । दम, एलर्जि, साइनोसाइटिस, पुरानो सर्दि, जुकाम आदिमा त प्राणायामले एकदमै फाइदा गर्दछ । यसले फोक्सोमा अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमतामा बृद्धि गर्दछ । जसले शरीरका कोसिकाहरुमा बढि अक्सिजनको मात्रा पुऱ्याउँछ, अनि सम्पूर्ण शरीरमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

च) ध्यानको लाभः योगको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष ध्यान हो । ध्यानबिना योग अधुरो नै हुन्छ । अहिलेको भौतिकवादी समयमा रातदिनको भागदौड, कामको बोझ, नाताको अविश्वासले तनाब धेरै बढेको छ । यस्तो स्थितीमा ध्यानभन्दा अरु ठूलो विकल्प केही छैन । त्यसले मानसिक तनाबलाई हटाउँछ र गहन मानसिक शान्तिको आभास गराउँदछ । कार्यशक्ति बढ्छ, राम्रो निन्द्रा लाग्छ । मनको एकाग्रता र धारणा शक्तिको लागि योगमा ध्यानको ठूलो महत्व छ ।

छ) योगले ब्लड, सुगरको लेबललाई घटाउँछ र LOL अर्थात् कोलस्टोरललाई ठिक पार्दछ । डाइबेटिज रोगको लागि योग धेरै नै महत्वपूर्ण छ ।

ज) नयाँ अध्ययनले यो प्रमाणित गरेको छ योगका आसनहरुले आर्थराइटिस, ढाड दुख्ने समस्यामा सुधार गर्दछ । साथै थोरै औषधीको प्रयोग गर्ने बनाउँदछ ।

झ) योगले शरीरको प्रतिरोधक क्षमता बृद्धि गराउँछ र औषधीको निर्भरता घटाउँछ । यसबारे धेरै अध्ययन भएको छ। अस्थामा, हाई ब्लडप्रेसर, टाइप र डाइबेटिजको रोगीहरु पूर्णरुपमा स्वस्थ भएका पाइएको छ ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा योग स्वस्थ जीवनको पद्धति हो । यदि हामी स्वस्थ जीवनको कामना गर्ने हो भने निःसन्देह योगलाई अंगाल्नु पर्नेहुन्छ । पूर्ण जीवनको आधार योग हो । त्यसैले योग गरौं, स्वस्थ रहौं ।

Art by: Shreeya Shapkota

घोडा - कथा

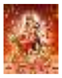
✍ शारु सापकोटा

एकादेशमा एउटा घोडा थियो । उसको नाम रामु थियो । उसको एउटा साथी थियो, साथीको नाम श्यामु थियो । रामु र श्यामु भएर एकदिन बिवहान सूर्य उदाउनुभन्दा पहिला घुम्न भनेर हिंडे । जाँदा जाँदा उनीहरु एउटा खोला नजिकै पुगे । खोला गहिरो थियो । उनीहरुले खोला तर्न सकेनन् । दुई वटा घोडाहरु भएर एताउता तर्ने पुल छ कि भनेर खोजे । दुईवटा घोडाहरु मध्ये एउटा घोडा अलि सानो थियो । सानो घोडा आत्तिएर रुन थाल्यो । ठूलो घोडाले सानो घोडालाई धेरै माया गर्थ्यो, अनि उसले सानो घोडालाई सम्झायो । बल्लबल्ल गरेर उनीहरुले टाढा एउटा पुल देखे । उनीहरु पुल तरेर खोलापारी गए । त्याहाँ एउटा ठूलो मैदान थियो । घोडाहरु अँध्यारो हुनेबेलासम्म मैदानमा खेले । अँध्यारो भएपछि दुवै घोडासाथीहरु हाँसीखुशी घर फर्किए ।

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ईश्वर चौधरी तथा समस्त परिवार



हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

नारायण सापकोटा तथा समस्त परिवार

*On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **TANDURI FUSION** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.*

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

किशोर कार्की तथा TANDURI FUSION परिवार

नेपालको संविधान

✍ उदयराम पौडेल
हाल: ओमाहा

सर्वप्रथम नेपालको संविधानसभाले अत्यधिक बहुमतद्वारा बनाएको संविधान २०७२ को हृदयदेखि नै स्वागत गरौं र हाम्रो संविधान सम्बन्धित ऐतिहासिक पृष्टभूमितर्फ लागौं । तत्कालको परिस्थिती र अवस्थालाई हेरेर गोर्खाका राजा पृथ्वीनारायण शाहद्वारा भएको एकीकरणकै फलस्वरुप विश्व मानचित्रमा नेपाल राष्ट्रको उदय भयो र हामीहरुले नेपालीको पहिचान र सम्मान पायौं तर बिडम्बना के भयो भने नेपालको शासन सत्ता निरङ्कुश राणाहरुको हातमा पुग्यो र १०४ वर्षसम्म देश र नेपालीहरुको रगत पसिना चुसेर धेरै नै शोषण गर्‍यो । देशमा शिक्षाको जनचेतनाको विकास हुन दिइएन सबै बाटाहरु अवरुद्ध गराए । आखिरमा राणाहरुको कालखण्डबाट देश २००७ सालमा मुक्त भयो र राजा त्रिभुवनको हातमा सत्ताको बागडोर पुग्यो । तर आफू संवैधानिक राजा भएर बस्ने र सत्ताको बागडोर जनताबाट चुनिएका जनप्रतिनिधीद्वारा संचालित हुने घोषणा गरे । तर नेपाल र नेपालीको दुर्भाग्य के भयो भने उनले आफ्नो घोषणा कार्यान्वयन गर्न सकेनन् र आफैं राजा भए । राजनीतिक दलहरुको दबाबकै कारण राजा महेन्द्रले २०१५ साल फाल्गुण ७ गते देशमा आम चुनाब गराउने घोषणा गरे । तदानुसार चुनाव भयो र दुई तिहाई बहुमतका साथ नेपाली काँग्रेस अगाडी आयो । सर्वप्रथम जनताको छोरो वि.पी. कोइराला देशको प्रधानमन्त्री हुन पुगे ।

संविधानको विकासमा हेर्दा सर्वप्रथम २००४ सालमा पद्म शम्सेरले संविधान भनेर पेश गरेका थिए तर कार्यान्वयनमा आएन र पछि २०१५ सालमा राजा महेन्द्रले संविधान बनाए तर त्यो पनि धेरै समय टिकेन कारण राजा महेन्द्रको महत्वाकांक्षा र आडम्बर रुपी अहंकारमा डुब्यो । जन निर्वाचित सरकारको १८ महिना नपुग्दै विघटन गरेर सम्पूर्ण सत्ता आफ्नो हातमा लिएर राजनैतिक दलहरुमाथि प्रतिबन्ध लगाए । २०१७ साल पौष १ गतेको जन्म भयो र उनै पुराना सामन्त शोषकहरुको जमघट भयो र पञ्चायत प्रजातन्त्रको नाममा अर्को संविधान २०१९ ले जन्म लियो तर राजाको प्रत्यक्ष शासन सत्ताले पनि देशमा राजनैतिक स्थिरता प्रदान गर्न सकेन । अनेक प्रकारका घटनाक्रमहरुलाई जन्मायो र राजनैतिक निकास दिन सकेन र पुन २०४६ सालमा बहुदलको स्थापना भयो र पञ्चायती व्यवस्थाको अवसान भयो । तत्काल बनेको संविधान २०४६ अनुरुप पनि राजनैतिक स्थिरता कायम हुन सकेन किनभने दलहरुकै आन्तरीक कलहकै कारणले गर्दा आफ्नो प्रचण्ड बहुमत हुँदा हुँदै गिरीजाबाबुको अहंकार रुपी सनकले गर्दा मध्यावधि चुनाव तर्फ देशलाई धकेलेर अस्थिर वातावरणको सिर्जना गराए ।

वास्तबमा अस्थिरताकै कारण माओवादी नाउँद्वारा जनयुद्धको घोषणा गर्दै २०५१ जन्म्यो र देशभरी ताण्डब नृत्य गर्‍यो जसले गर्दा देशमा जनधनको ठूलो क्षति भयो । यही नृत्यकै क्रममा दरबारकाण्ड भयो जो हृदयविदारक थियो । चाहे जसका कारणबाट भएपनि जघन्य अपराध थियो । यही काण्डले ज्ञानेन्द्र शाहलाइ राजा बनायो तर उनले धैर्य र संयम धारण गर्न सकेनन उल्टै पहिलोपल्ट ब्रह्मास्त्रको प्रयोग गरे । अगाडी पछाडी केही सोचेनन् आफैंले छोडेको ब्रह्मास्त्र आफैंमाथि बज्रनेतर्फ ध्यान दिन सकेनन् । स्वार्थी र मूर्ख सहयोगीहरुको उत्तेजनामा लागेर २०६० साल माघ १९ गते सत्ता हातमा लिएर दलहरुलाई सिध्याउने दाउपेचमा अग्रसर भए र पुन २०१७ साल पौष १ गतेलाई पछ्याउन पुगे जसले गर्दा सबै दलहरुलाई एकै स्थानमा खडा भएर आफैं विरुद्ध लड्न बाध्य बनाएर १२ बुदें सम्झौता गर्न बल पुर्‍याए । त्यसैको परिणाम २०६३/२०६४ लाई जन्म मात्र दिएनन् राजसंस्थाको जगै समाप्त पार्न आफैं सरिक हुन बाध्य र विवस भए जसको परिणाम अन्तरीम संविधान २०६४ को जन्म भयो ।

यही अन्तरीम संविधानकै आडमा संविधान सभाको चुनाव भयो र माओवादी पार्टी ठूलो पार्टीको रुपमा स्थापित भयो तर देशमा शान्ति सु व्यवस्था हुन सकेन र संविधान पनि बन्न सकेन । आपसमैं झगडा गरेर समय तथा देशको ढुकुटी रित्याए । दिनप्रतिदिन उन्माद बढ्दै गयो, जनता निराश भए, अन्त्यमा संविधान सभाको अवसान भयो र पुन संविधान सभाको दोश्रो चुनाव भयो जसको परिणाम एमाओवादीको कद घटाएर एमाले र नेपाली काँग्रेसको कद बढाईदिए । तैपनि माओवादीहरुले देशको भूराजनैतिक, देशको संवेदनशिल अवस्था र वास्तविकता बुझ्न ढिलो गरे । जे होस्, ढिलै भएपनि छोरै होस् भन्ने उक्ति चरितार्थ

भएकोमा धन्यवाद टक्र्याउनै पर्दछ। किनभने नेपाल र नेपालीको धेरै पुरानो ७० वर्ष अगाडीको स्वप्ना पुरा हुन लागेको

यही अन्तरीम संविधानकै आडमा संविधान सभाको चुनाव भयो र माओवादी पार्टी ठूलो पार्टीको रुपमा स्थापित भयो तर देशमा शान्ति सु व्यवस्था हुन सकेन र संविधान पनि बन्न सकेन । आपसमैं झगडा गरेर समय तथा देशको ढुकुटी रित्याए । दिनप्रतिदिन उन्माद बढ्दै गयो, जनता निराश भए, अन्त्यमा संविधान सभाको अवसान भयो र पुन संविधान सभाको दोश्रो चुनाव भयो जसको परिणाम एमाओवादीको कद घटाएर एमाले र नेपाली काँग्रेसको कद बढाईदिए । तैपनि माओवादीहरुले देशको भूराजनैतिक, देशको संवेदनशिल अवस्था र वास्तविकता बुझ्न ढिलो गरे। जे होस्, ढिलै भएपनि छोरै होस् भन्ने उक्ति चरितार्थ भएकोमा धन्यवाद टक्र्याउनै पर्दछ। किनभने नेपाल र नेपालीको धेरै पुरानो ७० वर्ष अगाडीको स्वप्ना पुरा हुन लागेको छ । यसलाई कसैले पनि अवरोध गर्नु हुँदैन, नेपाल कुनै व्यक्ति विशेष वा दल र वर्ग विशेषको पेवा होइन, धेरै दुःखले प्राप्त भएको सुवर्ण मौका हो । जनताले चुनेका जनप्रतिनिधीद्वारा भएपनि आपसमा बसेर छलफलद्वारा सच्याउन सकिन्छ । त्यसैले हामी नेपालीको साझा फूलबारी हो यसलाई सजाउने पनि हामीहरुकै कर्तव्य र जिम्मेबारी हो।

तसर्थ अन्त्यमा हामीहरु कुनै प्रकारले पनि, पहाडी, हिमाली, मधेशी, जातजाती आदिको रुपमा भएर होइन। हामी सबै नेपाली हुँ र नेपाल हाम्रो हो भन्ने गर्व गर्नसकौं र फुटेर होइन आपसमा जुटे र बन्न लागेको संविधान २०७२ को स्वागत गर्न अग्रसर हौं। आजको २१ औं शताब्दीको वैज्ञानिक युग हो र अहिलेको युग सुहाउँदो संविधान बनाउन ठूलो मेहनत र जनधनको खर्च भएपनि आफ्नै खुट्टामा उभिएर देशको संवेदशीलतालाई आत्मसात गर्दै हाम्रा सबै श्रद्धेय नेताहरुले अन्तिम घडीमा आए र जुनप्रकारको सुझबुझ र एकताको प्रदर्शन गरे त्यो अत्यन्त सराहनीय र बुद्धिमानी काम गरेका छन् । जनविश्वास पुन स्थापित भएको छ। त्यसकारण विदेशमा भएका सबै नेपालीहरुको र म लेखकको तर्फबाट पनि श्रद्धेय नेताहरु र जनप्रतिनिधी सबैलाई धन्यवाद टक्र्याउँदछु । यो हाम्रो साझा फूलबारीलाई सबै मिलेर सिंगारपटार गरेर विश्वसामु देखाउन हामी सबैमा एकता, सद्बुद्धि, सद्भावना र सद्विवेक प्रयोग गर्न सबै ईमान्दारीतापूर्वक अग्रसर हुन सकौं यही मेरो हार्दिक कामना छ। जय नेपाल .... ।

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रकाश थापा
जुनु दाहाल
तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रमोद ढकाल
अर्चना ढकाल
तथा समस्त परिवार

गजल

✍ श्यामं नेपाल
"यूनिक साथी"

अतित सम्झी भविष्य कोर्न सिक
बाँच्छ कसैको ज्यान भने, चोर्न पनि सिक ।
देश विकास हुन्छ भने, यदि तिमी किसान हुँदा
नघिनाई गाईको गोबर सोर्न पनि सिक ।
गरिबीको रेखामुनि, तड्पिएर बाँच्नु भन्दा
आजीवन सुख मिले, महल नि फोर्न सिक ।
सूर्य बनाउँछु नभन, विज्ञानको संसार भन्दै
पहिला ढुंगा ठोसी आगो जोर्न पनि सिक ॥

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभ दीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्वृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

निश्चल रिजाल
विष्णु रिजाल
तथा समस्त परिवार

कविता

✍ विभूति पाण्डे

न म हुँ ज्ञाता पद्यकै, न आउँछ कुनै गद्य नै
न म मात्राकै विज्ञ हुँ, न ज्ञान कुनै छन्दकै
त्यै पनि विद्वानहरुमाझ मूर्खसरी म लेख्दछु
जे भावनामा बगि जाँदा थरीथरी म देख्दछु ।

आकाशको त्यो नीलो रंग, कालो देख्दिन म
प्रकृतिको मीठो हरियो रंग सेतो देख्दिन म
तर झूठको खेती गर्छन, मानिस यहाँ नाना थरी
त्यसैले त मुटु पोल्छ, लेख्न बस्छु म थरी थरी

मानिस हुन एकै जातका एउटै म देख्दछु
मानवता भन्दा ठूलो धर्म कहाँ केही म भेट्दछु ।
जब धर्म र वर्णमा छुट्याइन्छ, मानिस यहाँ जगै भरी
चेतना मेरो बर्बराउँछ, लेख्न बस्छु म घरीघरी

संसारमा बढ्दो छ हिंसा, दिनदिनै नानाथरी
त्रास र डर चुलिंदैछ, मानौं कुनै पहाडै सरी
देख्छु जब त्यो सुन्दर बगैंचामा, असिनाको ठूलो झरी
मस्तिष्क मेरो खल्बलाउँछ, लेख्न बस्छु म घरीघरी

सबैको बग्ने रगत एउटै, रंग मात्रै नानाथरी
ईश्वर हुन् सबका एउटै, मात्र पुज्ने विधि अनेक थरी
यही अमर सन्देश छर्नलाई, सारा यो संसार भरी
मेरो अन्तर्आत्माले घच्घच्याउँछ, लेख्न बस्छु म घरीघरी

Mt. Everest

✍ Prasamsa Sapkota
Oakdale, 6th Grade

Have any of you ever climbed the Mountain Everest? About 15% out of 100% people on earth have tried to climb Mount Everest and many of them gave up or even struggled to survive, but a very few people made it to the top of the peak. Mount Everest is located in Nepal.

In Nepal it is known as Sagarmatha and in Tibet it is called Chomolungma. The height of Mt. Everest is 8848 meters which is 29,029 Ft. Mt. Everest was established on May 29th 1953. It was given its official name by the Royal Geographical Society. It was recommended by Andrew Waugh, named the mountain after his predecessor in the post with Sir George Everest. Mountain Everest attracts over 100000 climbers each year. While climbing Everest there are 2 climbing routes, one from the Southwest of Nepal and the other route is from North Tibet. No matter what the weather was it never stopped most of the tourists from climbing. In 1964, George Mallory and Andrew Irvine made a final attempt on June 8th but never returned. They were deciding whether they were the 1st to reach the top, but later that year they found Mallory's body in 1999 at 8155 Miter on the Northface, which meant they never made it to the top. Tenzing Norgay Sherpa and Edmund Hillary were the first two people to climb to the top of Mt. Everest using the Southeast Route (Nepal). Tenzing had reached 8595 Miter on the 1st try but the next time he made it. That was the history of the biggest and tallest mountain on earth, the Mount Everest. Until today, tourists all over the world still visit Nepal and attempt to climb Mount Everest.

Nebraska Nepalese Society would like to congratulate all the following individuals for their University and High School graduations (2014-2015) and wish them all the very best for their future endeavors

University Graduation: 2014-2015

S.N.	Name	Graduated From	Photograph
1.	Namrata Sapkota	Creighton University	

High School Graduation: 2014-2015

S.N.	Name	Graduated From	Phogograph
1.	Devashish Neupane	Omaha North High School	
2.	Priamwod Poudel	Omaha North High School	
3.	Vinith Sharma	Omaha North High School	
4.	Noah Bastola	Omaha North High School	
5.	Pratik Kandel	Lavista Papalion High School	

कविता

म नेपालीको आफ्नो परिचय खोजीरहेछु

शोभा गौतम

उकाली ओराली झर्दै गाउने गरेका दोहोरी गीतहरु
आज पहाडेका गीत भैसकेछन
चुनरी र घाँघरा लगाएर नाचिने ठुम्के नाचहरु
आज मधेशीका नाच भैसकेछन्
धान नाच र तामाङसेलो आज
राई, किराँत र तामाङका मात्र भैसकेछन् ।
कछाड बेरेर निर्धक्क लेक, बेंशी गर्ने दाई,
आज मगरात भित्र परेछन् ।

विविधता भित्र एकताको खोजीमा जुटेको
म एक नेपाली,
नेपालको एउटा पहिचान
एक सम्बृद्ध नेपाल खोज्दै खोज्दै हिंडिरहेको छु ।

हिजो एउटै गाउँमा हुर्केको हर्के,
आज मलाई शोषक भन्छ ।
हिजो सँगै पर्म लगाउन गएकी जुनेली,
आज मलाई ठूलो जात, ठग जात भनि पानी काढ्छे ।

मेरा पचासौं बसन्तहरु उनीहरुसित नै,
सँधै एउटै पाइताला नापेर बितेका थिए ।
मेरा सबै यौवनहरु,
एउटै लय र भाषामा रमाएका थिए ।
सँगै खेताला र पर्म गर्ने हाम्रा श्रमहरु सँधै
दुवैका मर्म बुझ्न हेलिएका थिए ।

आज पनि मन त त्यही हो,
धन पनि उही नै हो ।
म एक नेपाली,
निरन्तर कुटो र कोदालीमा बाँचेको छु ।

देउसी र भैलो, ठुमरी र तामाङसेलोमा रमाएको छु
सदियौं यही माटोमा पसिना बगाएर,
हुर्किएको म नेपाली ।
सबैको जातीय पहिचानसँगै,
आफ्नो नेपाली पहिचान खोजिरहेको छु ।

मेरो परिचय सम्पूर्ण नेपालीमा खोजीरहेको छु,
सबै किसिमको विविधताभित्र,
म एक सिंगो नेपाली खोजिरहेको छु ।
हो, म सम्पूर्ण नेपालीको आफ्नो परिचय
खोजीरहेको छु ।

त्यो परिचय
हिमाल, पहाड र तराई सबैतिरका
गुरुङ, मगर, बाहुन, मधेशी या तामाङ
चार जात छत्तिस वर्णभित्रका जुनसुकै भएपनि हुन्छ,
तर त्यो पहिचान विशिष्ठ हुनुपर्दछ ।
जसभित्र म आफ्नो परिचय बोल्न सकुँ,
जसलाई म राष्ट्रिय गौरब मान्न सकुँ ।
म आज सम्पूर्ण नेपालीको, आफ्नो परिचय
खोजीरहेको छु ।
विविधतामा एकता खोजीरहेको छु,
हो म हरेक नेपालीको आफ्नो परिचय खोजीरहेको छु ।

२३ सेप्टेम्बर, २०१५
हाल: लिंकन, नेब्रास्का

कविता

देश र मधेस

म देशको भेषमा छु
उ परदेशको केशमा छ
मेरो भेष लुटिए मन नाङ्गिन्छ
उसको केश खौरिए धन भाँगिन्छ
लाख र करोड त आकाश भन्नेहरु,
छोरोको मोरो पारी बिटो गन्नेहरु,
म देशबाट देशि हुँदिन,
मधेसबाट परदेशि हुँदिन
त्यसैले देश, मधेस हुँदैन
त्यसैले मधेस परदेश हुँदैन ।

म धर्तिको सातो खोज्दैछु
नेपालीको माटो खोज्दैछु
आमालाई शंख फुक्नेहरु
बैरीको अर्तिमा भुक्नेहरु
सडक सडकमा कपर्दी चलाई
निर्दोष ति जवानका बर्दि जलाई

भाला रोपेर खुन पिउँदैमा,
पेट्रोलसँग नुन पिउँदैमा
म देशबाट देसि हुँदिन
त्यसैले देश मधेस हुँदैन
त्यसैले मधेस परदेश हुँदैन ।

जानेनौं बेलामा सस्तो बनायौ
नागरिकता बेचेर कस्तो बनायौ
जमिन किन्दैमा पहिचान बेचिन्न
गोर्खे खुकुरीको शान बेचिन्न

म भोकै सुत्दा नदेख्नेहरु
मेलमिलापका भाषण रगेट्नेहरु
मेरो धुरीमा धुँवा हुँदैमा
पँधेरी छेउमैं कुवा हुँदैमा
गिद्दे नजर नलाएकै राम्रो

क्रोधले रगत उम्लन्छ हाम्रो
धम्किमा गम्की कुर्लदैंमा
हिमालकै खहरेमा उर्लदैंमा
म देशबाट देशि हुँदिन
त्यसैले देश मधेस हुँदैन
त्यसैले मधेस परदेश हुँदैन ।

सुन्छु भण्डामा मोसो पोतेछौ
काट्ने धानमा हलो जोतेछौ
जलायौ तमसुक नेपालका तिम्रा
को सुन्छ, भाषण बेतालका तिम्रा
राँची लैजान कात्रो किन्नेछन्

✍ धिरेन्द्र न्यौपाने

हेरौंला पछिको कति हिंड्नेछन्
मोसोले सूर्य ढाक्न खोज्नेहरु
त्यसैको तापले डढ्न नपरोस्
मोसोले चन्द्र ढाक्न खोज्नेहरु
अँध्यारो सन्नाटामा लड्न नपरोस्
जताबाट आयौ फर्केर जाउ
नेपालीसँग तर्केर जाउ

स्वाभिमानमा सम्झौता नगर्नेसँग
पैसा पोखेर फकाउँदैमा
नाका रोकेर थर्काउँदैमा
म देशबाट देशि हुँदिन
म देशबाट मधेसि हुँदिन
त्यसैले देश मधेस हुँदैन
त्यसैले मधेश परदेश हुँदैन ।

My Summer Vacation

Over the Summer, we went to Chicago, Illinois. We stayed in Chicago for 3 days. We stayed at a Hotel called Marriott Hotel. While we were there, we went to the Willis Tower, the tallest tower in the USA. When we got to the top, we took a lot of pictures. Then we went tot the Navy Pier. We went on the Navy Pier for about 1 hr. Then, next day we did some other fun activities. We also went to a Nepali Restaurant to eat Nepali food. After a while we went to the Hotel and Packed up. After that around 7:00 PM, we came back to home.

Prashant Sapkota
Oakdale, 3rd Grd.

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **KHADKA INVESTMENT LLC** and **BLESSING OF SANTOSHI MA INC.** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

Services Available

- Gas Station
- Groceries

Binod Khadka
Gita Bhandari Khadka
4741 Giles Road
Bellevue, NE, 68157
Contact: 402-733-1239

FESTIVE GREETINGS AND BEST WISHES

On the festive great occasion of Nepalese Great festivals Dashain and Tihar 2072 BS, we take this prime opportunity to wish you festive greetings. May time favor you all and god gives happiness, peace and prosperity to you and your family.

Deva Raj Kandel
President
NNS 2015/2017

Krishna Kandel
Chief Editor
NNS Annual Souvenir-2015

All Nebraska Nepalese Society Family

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोप्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

योगराज गौतम
विन्दा गौतम
तथा समस्त
गौतम परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ज्ञानेन्द्र पौड्याल
निर्मला पौड्याल
अस्मिता पौड्याल
आस्था पौड्याल
तथा समस्त परिवार
हाल: टेक्सास

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

GURUNG BROTHERS

Retails at: 822 North 40 ST, Omaha NE 68131

Groceries, Restaurant, Western Union, ATM, Fax, Phone-Recharge, video camera & editing, plus free community services for needy customers.

Website: www.gurungbrothers.co

Please contact **Music.net** for music, camera, video editing & other related services

GURUNG BROTHERS (LLC) is a one stop Wholesale, Retail and E-Commerce Store that carries the latest and top quality products. We take pride in providing a wide variety of products including beddings (Blankets), clothes, shoes & slippers, cosmetics, ornaments, personal care, baby, pets, gift items, tools, utensils, kitchen & cleaning, stationeries, electronics, cereals/grains, lentils/pulses, oils, Asian spices, fruits & vegetables, dairy & drinks, meat & frozen, and much more!

Our mission is to accommodate all our customers with affordable price and an excellent customer service.

CONGRATULATIONS AND BEST WISHES!!!

It is our great pleasure to announce the Nebraska Nepalese Society's Scholar and Professional Leadership Committee under the co-ordination and leadership of Mr. Krishna Kandel. The committee is legitimate for 2 years (from January 2015 through December 31 2016). The committee members are truly the well-wishers for Nebraska Nepalese Society and its reputation, development and aspirations. They are expected to communicate NNS vision, establish goals, monitor NNS progress and motivate NNS members to perform substantially for the better performance and enhancement of NNS executive board in particular and NNS community as a whole. The formation of this committee is adhered per NNS bylaw.

Please, refer to the portrayal as follow:

S.N.	**Name**	
1	**Krishna Kandel**	**Co-Ordinator NNS SPLC**
2	Anirudra Shrestha	Member
3	Gyanendra B. Chhetry	Member
4	Deepak Neupane	Member
5	Gyanendra Paudyal	Member
6	Dr. Dorn Gauchan	Member
7	Dr. Narayan Kuwar	Member
8	Gopal Rana	Member
9	Ishowar Dhakal	Member
10	Kumar Gurung	Member
11	Yogendra Pant	Member
12	Dr. Pravin Gautam	Member
13	Dr. Punam Gurung	Member
14	Deva Kandel	Ex-Officer Member
15	Ajit Adhikari	Ex-Officer Member

Congratulations and best wishes for all of you for the successful tenure for the good service of Nepalese Nebraskans!

Deva Kandel
President
Nebraska Nepalese Society Team 2015-2017

Namaste Bazaar LLC.

Nepali Grocery Store

NAMASTE BAZAAR is a family-owned business founded in 2014 in Omaha, Nebraska. Our main objective is to offer grocery products that can satisfy the needs of our customers. Namaste Bazaar treats every customer like the part of our family. We respect diversity that is why we provide a wide variety of products to fit the needs of our all customers.

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को मंगलमय शुभकामना

Business Address:

115 N 40th Street

Omaha, NE 68131
Phone: (402)932-5634
Fax: (402)932-2805
Website address:
www.namastebazaarllc.com

Store Hours : 9:00AM – 8:30PM
(Seven Days a Week)

Chairman:
Khin Subba
402-739-2706

Director:
Mongal Rai
402-714-8776

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

राजु आचार्य तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

बसन्त श्रेष्ठ तथा समस्त परिवार

तीन साथीको कथा

✍ एमि सुवेदी

एकादेशमा एउटा मुसो, बिरालो र घोडा थिए । एक दिन मुसो र बिरालो मैदानमा खेल्दै थिए । बिरालोले मुसोलाई देख्यो र खाने बिचार गर्‍यो । अँध्यारो हुनेबेलासम्म कुरेर बस्यो । बिरालो कुर्दाकुर्दै निदायो । बिहान सूर्यले बिरालोको निन्द्रा खुलायो । त्यही समयमा घोडा बिरालोको नजिक आयो र साथी हुन भन्यो । बिरालो र घोडा साथी भएर खेल्न थाले। दुवैजना मिल्ने साथी भए । घोडाले भन्यो अब हामीले "मुसोलाई पनि साथी बनाउनुपर्छ" । तर बिरालोले पहिले मानेन । घोडाले धेरै कर गरेपछि बिरालोले मुसालाई नखाने बिचार गर्‍यो र माया गर्‍यो । घोडा, मुसा र बिरालो मिल्ने साथी भए ।

Nebraska Nepalese Society would like to congratulate Moms and Dads for being blessed with a New Born Baby during 2014-2015

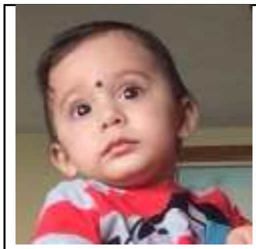
Baby girl:- Diva Thapa
Father:- Nirmal Magar
Mother:- Dhana Shreesh

Baby girl:- Sayari Ghimire
Father:- Santosh Ghimire
Mother:- Ganga Ghimire

Baby Girl:- Aarya Acharya
Father:- Raju Acharya
Mother:- Kamala Acharya

Baby boy:-Sumant Pande
Father:- Bibhooti Pande
Mother:- Kopila Adhikari

Baby boy:- Anuj Kandel
Father:- Amrit Kandel
Mother:- Sarita A Kandel



Baby Boy:- Sarthak Sapkota
Father:- Raghu Sapkota
Mother:- Sabita B Sapkota

Baby boy:- Ayon Syangtan
Father:- Lal B Syangtan
Mother:- Mati M Lama

Baby boy:- Srijan Giri
Father:- Subhash Giri
Mother:- Sheela Puri Giri

Baby Girl:- Selena Thapaliya
Father:- Anjan Thapaliya
Mother:- Sarika Khadka

Nebraska Nepalese Society, Executive board 2015/2017 Members' Profile

Name:- **DEVA RAJ KANDEL**
Current Role:- President
NNS Involvement:- 2004
Contact:-402-850-4458
email:-devakandel@yahoo.com

Name:- **AJIT ADHIKARI**
Current Role:- Vice-President
NNS Involvement:-
Contact:- 563-505-6674
email:-poudyal160@hotmail.com

Name:- **YADU SAPKOTA**
Current Role:- General Secretary
NNS Involvement:- 2009
Contact:- 402-301-4782
email:- yadusapkota@yahoo.com

Name:- **RABINDRA ADHIKARI**
Current Role:- Info. Secretary
NNS Involvement:-
Contact:- 402-215-4904
email:-adhikarirabindra@hotmail.co

Name:- **SANCHITA SHARMA**
Current Role:- Public Relation Co-ordinator
NNS Involvement:-
Contact:- 402-210-3694
email:- sanchita1970@hotmail

Name:- **SUMITRA NEUPANE**
Current Role:- Treasurer
NNS Involvement:-
Contact:- 402-210-7694
email:- sumi_neupane@yahoo.com

Name:-**AMRIT KANDEL**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:- 2008
Contact:- 402-213-2051
email:- viewamrit@yahoo.com

Name:-**ANIL K DHUNGEL**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:- 2008
Contact:- 402-575-7458
email:-dhungelak@hotmail.com

Name:- **BASANTA SHRESTHA**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:- 2007
Contact:- 402-708-9449
email:- bashrestha2003@yahoo.com

Name:- **BISHNU SAPKOTA**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-953-8038
email:-
tikaram_sapkota@hotmail.com

Name:- **BINOD KHADKA**
Current Role:- Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-889-7022
email:- binodkhadka66@hotmail.com

Name:- **BIPIN SATYAL**
Current Role:- Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-850-8276
email:- bsatyal@cox.com

Name:- **JIBAN GIRI**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-598-2759
email:- jgiri@giribp.com

Name:- **KIRAN SINGH**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-213-8241
email:-

Name:- **RAGHU SAPKOTA**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:- 2008
Contact:- 402-415-8746
email:- raghuko2000@yahoo.com

Name:- **UJJWOL SATYAL**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-210-1720
email:- udzwol@hotmail.com

Name:- **YUBARAJ POKHAREL**
Current Role:- Board Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-960-2045
email:- rochakbiraj@hotmail.com

Name:- **BIMAL ADHIKARI**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-550-8578
email:- bimal@gorkhali.com

Name:- **JAGANNATH SHARMA**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-213-5669
email:- jns1295@yahoo.com

Name:- **PURNA BK**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:- 2007
Contact:-402-672-4716
email:- epurna@gmail.com

Name:- **SANJAY SHRESTHA**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-707-9737
email:- omahababu@hotmail.com

Name:- **SMRITI RANA**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-990-5363
email:-

Name:- **SUNIL ACHARYA**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-350-6257
email:-

Name:- **VIM RAI**
Current Role:- Advisory Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-827-1964
email:- bhim@nobleidea.com

Name:- **AAYUSH PANT**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-515-1127
email:- ayushpanta@gmail.com

Name:- **AMRIT KANDEL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-850-3038
email:- amritkandel08@qmail.com

Name:- **AMAR THAPA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-5070052
email:- amarcrazyrj@yahoo.com

Name:- **BHAKTA BHATT**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:- 2009
Contact:- 402-709-0841
email:- bhatt_bhakta@yahoo.com

Name:- **BIDUR PHUYAL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402598-9407
email:- bidurphuyal@yahoo.com

Name:- **BINAY REGMI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-871-3992
email:- binaya.regmi123@gmail.com

Name:- **BHIM SUBEDI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-871-4534
email:- bhishmasubedi@yahoo.com

Name:- **BISHNU ADHIKARI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-216-8164
email:- bishnu@mitslive.com

Name:- **BIKASH SHRESTHA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-415-8350
email:- bikash6007@gmail.com

Name:- **DEEPA KHANAL**
Current Role:-Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402- 319-6655
email:- thu_deepa@hotmail.com

Name:- **DIPAK KUMAR YADAV**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-452-1569
email:- depak_yadav2008@hotmail.com

Name:- **MANISHA MAHARJAN**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-415-9276
email:- manisamaharjan@gmail.com

Name:- **DEBU RANA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-312-5512
email:- devurana@gmail.com

Name:- **GANESH POKHAREL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-305-2415
email:- pokharelganesh@hotmail.com

Name:- **GOVINDA PAUDEL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 347-264-2599
email:- govinda.poudel@himatrek.org

Name:- **KRISHNA KANDEL**
Current Role:- **Co-Ordinator NNS SPLC**
NNS Involvement:- 2010
Contact:- 402-871-3524
email:- krishnakandelsir@yahoo.com

Name:- **KRISHNA SHAKYA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-557-8792
email:- devurana@gmail.com

Name:- **PUSPA ADHIKARI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-939-9722
email:-puspanarayan38@hotmail.com

Name:- **RAM PARAJULI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-578-1497
email:- kosis1228@gmail.com

Name:- **RATNA WAIWA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-913-4934
email:- buddhimanwaiba@yahoo.com

Name:- **RITA ACHARYA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-707-2278
email:- rita2037@hotmail.com

Name:- **SANTOSH RISHAL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-507-8521
email:- Santosh_sajana@yahoo.com

Name:- **SARASWATI SHARMA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-312-7636
email:- sudhasambridi@yahoo.com

Name:- **SHANTI POUDEL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-319-5975
email:- jharkhola@yahoo.com

Name:- **SHARAD KUNWAR**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-201-8870
email:-

Name:- **SHISHIR PAUDEL**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 303-923-9155
email:- shishircp@gmail.com

Name:- **TIKA RAM SAPKOTA**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-953-8038
email:- tikaram_sapkota@hotmail.com

Name:- **YADAV KARKI**
Current Role:- Volunteer Member
NNS Involvement:-
Contact:- 402-214-8545
email:- karkiyadav@yahoo.com

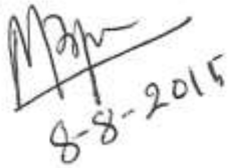
An Introduction of Himanchal Education Foundation

The **Himanchal Education Foundation** is a non-profit organization that exists to promote and advance Mahabir Pun's vision for extended educational opportunities in rural Nepal.

With the support of local residents and international friends, HEF originally was founded to support growth of the Nangi school. The school exists through grade 12 with plans to add a college by 2015. HEF also supports economically sustainable business opportunities and a computer network in Nangi and surrounding villages. Our goal remains to improve the health and life situations for villagers in rural Nepal.

Donate **online** at **himanchal.org**

Mail donations to
KACF
412 W 48th St, Suite 12
Kearney, Ne 68845



नेपालको सम्झना

नेपाली जानेकी म अंग्रेजी आएन
सिक्न खोज्दै थिएँ, तर मनले चाहेन
साथीहरु अमेरिकन, खररर आउने
आफ्नो भने आशुँ धारा बररर आउने
सँगै खेली हुर्किएका साथी सम्झिन्छु
इंग्लीस भन्दा नेपाली माथि सम्झिन्छु
झुक्किएरै नेपालीमा बोलेँ कति त
जिल्ल परे सबै मेरा साथी जति त
रुँदा रुँदा सिक्दै आएँ भाषा यताको
हेलो हाई भन्दै हिन्छु आज यताको
हिँउ पर्दा हिमालको झल्को आउँदछ
आगो ताप्रे नेपालको झल्को आउँदछ
सोधेँ मैले नेपाललाई चिन्छौ भनेर
माउन्ट एभरेष्ट पढ्दै पढ्दै हिड्छौ भनेर
हो, मेरो देशको शिरमा बसेछ
पहाडै पहाडको भिरमा बसेछ
धन्न मैले पाएको सगरमाथा हो
अनि मैले गाएको देशको गाथा हो ।

\-

सुधा पौडेल

कविता - स्वागत छ संविधान तिमीलाइ

✍ सरस्वति शर्मा पौडेल

स्वागत छ संविधान तिमिलाई
खुसियाली छाएर आयौ
अन्धकारमा रुमलिएको देशलाई
दिपको ज्योति चम्काएर आयौ
रुँदा रुँदै ढलेकी आमा
छाती पीट्दै जलेकी आमा
स्वागत गीत गाएर आयौ ।

खच्चड दौड्ने गोरेटोमा
रेल कुदाउनु छ
पटुकी कसिने भोका पेटमा
सेल खुवाउनु छ
अरु वैरी वा मित्र बने
पछि बुझौँला
स्वागत छ अहिले तिमिलाई
आफैले चाहेर आयौ ।

भागे यूवा, लाहुरतिर
तिमीलाई पर्खि पर्खि
खबर दिनु आएँ भनी
आउँछन् फर्कि फर्कि
तर सोधे कति
हन्डर खाएर आयौ
स्वागत छ आज तिमीलाई
वर्षौं लाएर आयौ ।

घुम्टो निकाल छिट्टै
धपक्क बल्नुछ
उड्ने र गुड्ने सबकुछ यहाँ
विद्युतले चल्नुछ
दशैँ तिहार बहार छर्दै
माइत लागौली
गाउँ शहर जताततै
दिप बल्नुछ ।

स्वागत छ संविधान तिमीलाई
मलमास खाएर आयौ
आफै चाहेर आयौ वा
अरुले चाहेर आयौ
त्यसैले स्वागत छ आजै तिमिलाई
आयौ धन्य आयौ
वर्षौं लाएर आयौ
स्वागत छ संविधान तिमिलाई
शान्ति छाएर आयौ ।

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ध्रुव पौडेल तथा समस्त परिवार

विजयादशमी- शिव र शक्ति तत्वको एउटा संगम

✍ रामचन्द्र पौडेल "रंघाली"
ओमाहा, नेब्रास्का, (पूर्व सचिव नेपाल सरकार)

फेरी दशैं आयो । दशैं मनाउने सन्दर्भमा आ-आफ्नो गच्छेले भेटेसम्म रोटी, मासु चिउरा, अगडम, बगडम, यो त्यो जसरी पनि जुटाएर रमाइलो मनाउन हामी सबै संलग्न छौं । नयाँ नयाँ लुगाफाटाले आफ्नो छटा प्रदर्शन गराउनु पनि हामी सकभर जुटेका छौं । किनकि दशैंलाई हामी हिन्दूहरु एउटा ठूलो चाडको रुपमा मान्छौं र महान यस चाडले जस्तै गरिबलाई पनि एक पेट मासु खाने अनि लुगा फेर्ने मौका दिएको छ, यस मानेमा प्रत्यक्षत दशैंले एउटा भौतिक उपलब्धी हामीलाई प्राप्त गराएको छ । तर कुनै पनि हाम्रा यस्ता साँस्कृतिक चाडपर्वहरु केवल भौतिकी उपलब्धीका लागि मात्र चलाइएका थिएनन्, आध्यात्मिकी उन्नति यिनको प्रमुख पक्ष थियो । तर अहिले आएर मूख्य पक्ष गौण पक्ष र गौण पक्ष मुख्य पक्ष बन्न गइरहेको छ । हुन पनि आजको साँघुरिएको विश्वमा हाम्रा यस्ता मान्यता र धारणा बदलिंदै जानु अस्वभाविक पनि होइन तरपनि अन्धाधुन्ध ठिक अथवा वेठिक भनेर आफैं मूल्यांकन गरी हाम्रो सामाजिक धरातललाई पातालिन दिनुपनि आवश्यक हुँदैन । यस निमित्त यस्ता कुराहरुमा "पुराम मित्येव न साधु सर्वम्" भनेर राम्रो केलाउनुपर्ने आजको आवश्यकता स्पष्ट छ ।

यस परिपेक्ष्यमा हामी आफ्नो प्रसङ्ग दशैंमाथि विचार गर्दा "दशमी" को अपभ्रशबाट दशैं बनेको भन्न सक्छौं । यो दशमी अर्थात् आश्विन शुक्ल दशमीलाई हामी दशमी मात्र नभनेर "विजयादशमी" भन्छौं, यसबाट दशैंसँग विजयपक्ष पनि संबद्ध रहेको हामी पाउँछौं । उहिल्यै त्रेतायुगमा मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्रले बलिष्ठ रावणलाई यसै दिनमा विजय गरेको हुनाले विजयादशमी भन्ने गरेको कुरा बुढापाकाहरु हामीलाई सुनाउँछन्-अर्थात् मानवताले दानवतालाई पराजय गरेको दिन हुनाले विजयादशमी भनेको हो भन्दछन् ।

मानव प्रकृति र प्रवृत्ति दुवैको प्रयोजन खानु, लाउनुमा मात्र सिमित हुँदैन, यो त उल्टो दानवी प्रकृति र प्रवृत्तिमा भर पर्दछ । यसैले मिठो खानु लाउनुमा मात्र दशैं मनाउनुको तात्पर्य छैन । यसको तात्पर्य त मानवताको संस्कृतिले सबै विकृतिलाई हटाएर प्रकृतिसँगको तालमेल मिलाउन सक्ने व्यष्टि तयार पारी समष्टिलाई स्वानुकुलित बनाउनुमा रहेको छ । यसका लागि शक्तिको आवश्यकता पर्दछ, तर शक्ति मूर्त छैन, बजारमा खोजेर पाईदैन । त्यतिमात्र होइन, शक्तिमान भन्दा अलग रहनेसक्ने चिज पनि होइन । शक्ति त केवल कार्यगम्य मात्र हो, यसैले शक्ति प्राप्त गर्नु निकै कठिन छ । शक्ति प्राप्त गर्नलाई परमशक्तिको आवश्यकता पर्दछ भने शक्तिमान बन्ने वुभुक्षको शमन कसरी गर्ने ?

यस्तो स्थितीमा शक्ति आर्जनका लागि यस दशैं पक्षलाई महत्व दिइएको हो । यही शक्तिको उपासना दशैंमा गरिन्छ । मर्यादापालक श्री रामचन्द्रजीले पनि यसै पक्षमा शक्तिको उपासना गरेर रावण मार्ने शक्ति प्राप्त गर्नुभएको हो । त्यसैले दशैंको प्रमुख पक्ष केवल खानु, लगाउनु मात्र होइन । प्रमुख पक्ष त शक्ति प्राप्त गर्नु हो । जसरी खुकुरीलाई पाइन हाल्नुपर्दछ, त्यसरी नै मानवता चढाउने पाइन शक्ति हो । उपासनाद्वारा शक्ति आर्जन गरेर मानवतालाई चम्काउनु नै यस दशैं पक्षको आध्यात्मिक पक्ष हो । यही उद्देश्य प्राप्तिका लागि हाम्रा पूर्वजहरुले घटस्थापना गरी शक्तिको उपासना गर्थे । निरन्तर र नीरुप शक्तिलाई देवी भगवतीको स्वरुपमा आराधना गर्थे । हामी कतिका घरमा यो नवरात्र भर सप्तसती पाठ र भगवतीको पूजा हुन्थ्यो, अझै पनि गर्नेले गरीरहेकै होलान् । यही शक्तिको त्रिगुणात्मक रुपमा महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती मानेर देवी भगवतीको पूजा आराधना हुन्छ ।

शक्ति के हो भन्ने कुरा सप्तसतीको द्वितीयाध्यायबाट अझ स्पष्ट हुन्छ । जव महिषासुर सबै देवताहरुलाई जितेर स्वर्गको अधिपति बन्यो तब सबै देवताहरुको तेज समष्टिबाट नारीसया शक्तिको प्रादुर्भाव भयो । यिनै देवी भगवती "या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरुपेण संस्थिताः" हुन् । वेदोपनिषद्मा एउटा उपाख्यान छ, इन्द्र, अग्नि, वायू आदि देवताहरु आफूलाई अत्यिधीक शक्तिशाली सम्झेर निकै गर्भिला बनेका थिए । शक्तिरुपिणी भगवती उमाले परिक्षा लिंदा बिचरा निस्तेज हुनपुगे अनि थाहा पाए कि आफ्नो शक्ति वा तेजः (स्फूर्ति, तागत, क्षमता, बल आदि) आफ्नो होइन रहेछ, जो "न तत्र चतुर्गच्छति नवाऽगच्छति नो मनः । नविद्मो न जानीम ......तदेव ब्रह्मा" भनेर भगवती उमाले शक्तिको परिचय गराएकी थिइन् ।

उहिले हाम्रा घरघरमा नवरात्रामा मात्र होइन, सँधैजसो रुद्री, चण्डी पाठ गर्थे, शुरुमा बालकलाई पनि रुद्री र चण्डी पढाउँथे, यसैबाट शिवतत्व शक्तितत्वको प्राप्ति हुन्थ्यो । शक्ति विहिन शिव र शिव बिहिन शक्तिको कुनै उपादेयता छैन । रुद्री वेद पुरुष हो र चण्डी शक्ति प्रकृति हो । यी दुवै मन्त्रमय छन् र समान मानिएका छन् । "यथावेदोह्यनार्हि तद्सप्तशती स्मृता ।"मेरुतन्त्रमा सप्तशतीको महिमा भगवान शिव यसरी देखाउनुहुन्छ-"सप्तसत्याश्च सवलं तत्वं वेद्म्यह्मेवहि । पादोनं श्रीहरिर्वैक्ति वेष्यर्धतुं प्रजापति । व्यासस्तुर्यात्मकं वेत्ति कोट्यंश मितरे जनाः ।" चण्डीमा सातसय मन्त्र छन्, यसैले सप्तशती भनिएको हो । अथवा सप्तशतीहरुको कुरा हुनाले सप्तशती भनिएको हो । यी सप्तशतीमा नन्दा, शताब्दी, शाकम्भरी,भीमा, रक्तदन्तिका,दुर्गा, भ्रामरी समष्टिरुपमा मानिएका छन् । प्रत्येक चरित्रमा छुट्टै छुट्टै शति पनि मानिएका छन् । जसको प्रथम चरित्रमा काली, तारा, छिन्नमस्ता, सुमुखी,भुवनेश्वरी, वाला, कुब्जा । मध्यम चरित्रमा लक्ष्मी, ललिता, काली, दूर्गा, गायत्री, अरुन्धती, सरस्वती । उत्तम चरित्रमा ब्राह्मी, कौमारी, माहेश्वरी,वैष्णवी, ऐन्द्री, वाराही, चामुण्डा । यसरी समष्टिमा र चरित्र चरित्रमा पनि सप्तशतीहरुको वर्णन गरिएको छ । त्यसैले सप्तशती वा सप्तसती जसो भनेमा पनि खास फरक पर्ने देखिंदैन । यो विषय ज्यादै गहन र शुष्क हुनाले बढी नलम्ब्याउँ । प्रस्तुत दशैंको महाकाव्य यही हो । यसको अनुशीलन गरेर आफ्नो जीवनाङ्कुरलाई पल्लवित, कुसुमित, सुफलित पारेर स्नेह, सुभाष छर्ने शक्ति सबैमा मिलोस् यही मेरो विजया शुभकामना छ ।

The following is the list of Nebraska Nepalese Society Members names who officially obtained NNS membership

SN	Name	Member No.	Remarks
1	Bimal Adhikari	1	
2	Ujjwol Satyal	2	
3	Krishna Kandel	3	
4	Bishnu Adhikari	4	
5	Tanka P. Adhikari	5	
6	Tara Devi Adhikari	6	
7	Kamala Sapkota Kandel	7	
8	Ayush Pant	8	
9	Nilu Shrestha	9	
10	Uddhab Satyal	10	
12	Shishir Paudel	12	
13	Deva Raj Kandel	13	
14	Amrit Kandel	14	
15	Mina Kandel	15	
16	Bidur Kandel	16	
17	Ajit P Adhikary	17	
18	Sarita Poudyal Adhikary	18	
19	Deepak Rijal	19	
20	Sumitra Neupane	20	
21	Nirmala Paudyal	21	
22	Gyanendra K Paudyal	22	
23	Vijaya Pokharel	23	
24	Yuba Raj Pokharel	24	
25	Binod Khadka	25	
26	Gita Kr Bhandari	26	
27	Sarita Rai	27	
28	Bhim Rai	28	
29	Raghu Sapkota	29	
30	Narayan Sapkota	30	
31	Puspa Adhikari	31	
32	Sabita Sapkota	32	
33	Jagannath Sharma	33	
34	Nita Sharma	34	
35	Shajita Sapkota	35	
36	Giri Raj Sapkota	36	
37	Bikash Shrestha	37	
38	Purna BK	38	
39	Basanta Shrestha	39	
40	Rupa Shrestha	40	
41	Tika Ram Sapkota	41	
42	Bishnu Sapkota	42	
43	Gyanendra Bhandari	43	
44	Smriti Rana Bhandari	44	
45	Anirudra Shrestha	45	
46	Rekha Shrestha	46	
47	Laxmi P Shrestha	47	
48	Saurav Shrestha	48	
49	Roman Shrestha	49	
50	Nita Koirala	50	
51	Melisa Rana	51	
52	Ronald E P	52	
53	Dhan Rai	53	
54	Raj Gurung	54	
55	Arjoo BK	55	
56	Susil Gupta	56	
57	Bina Rauniyar	57	
58	Shraddha Poudel	58	
59	Bandana Paudyal	59	
60	Kanoon Chaudhary	60	
61	Surendra Acharya	61	
62	Yadu Sapkota	62	
63	Goma Sapkota	63	
64	Kedar Sapkota	64	
65	Raju Acharya	65	
66	Amrit Kandel	66	
67	Babu Poudel	67	
68	Laxman Dhakal	68	
69	Sarita Adhikari Kandel	69	
70	Dewashish Neupane	70	
71	Imojan Neupane	71	
72	Santos Meeker	72	
73	Aarpan Deep	73	
74	Andrew C	74	

75	Bhakta Bhatt	75	
76	Chandra Sapkota	76	
77	Pratik Raimajhi	77	
78	Umesh Gautam	78	
79	Laxmi Pant Rijal	79	
80	Deepak Rijal	80	
81	Shoba Tiwari Poudel	81	
82	Neeraj Khadka	82	
83	Anil Khanal	83	
84	Sanjay Thapa	84	
85	Hemanta Bartaula	85	
86	Netra Gurung	86	
87	Sajana Adhikari Bhatt	87	
88	Umesh Parajuli	88	
89	Astha Paudyal	89	
90	Mira Thapa	90	
91	Asmita Sapkota	91	
92	Anamika Adhikary	92	
93	Ananta M. Sakya	93	
94	Sujata Sapkota	94	
95	Hom Ghalay	95	
96	Krista A	96	
97	Prabhat Dahal	97	
98	Subash Baniya	98	
99	Prem Shrestha	99	
100	Ramesh Karki	100	
101	Aroma Khadka	101	
102	Prafulla Koirala	102	
103	Ashok Dhakal	103	
104	Naresh Khadgi	104	
105	Ranjana Shrestha	105	
106	Sanjaya Shrestha	106	
107	Uttam Sapkota	107	
108	Asmita Paudyal	108	
109	Basna Khadka	109	
110	Rabindra Adhikari	110	
111	Santosh Risal	111	
112	Yam Maya Risal	112	
113	Kunjan Acharya	113	
114	Rita Acharya	114	
115	Navin Dahal	115	

116	Ram K. Shakya	116	
117	Krishna Shakya	117	
118	Ramani Gurung	118	
119	Ram Gurung	119	
120	Arun Khatri	120	
121	Abesh Shrestha	121	
122	Gaurav Sharma Sapkota	122	
123	Gitesh K Yadav	123	
124	Shanta Poudel	124	
125	Shanti K Poudel	125	
126	Kushal Shibhakti	126	
127	Bishnu Kandel	127	
128	Bishnu Gharti	128	
129	Babu Ram Shrestha	129	
130	Radhika Poudel	130	
131	Saraswati Sharma	131	
132	Dhruba Poudel	132	
133	Soniya Acharya Gupta	133	
134	Ramji Acharya	134	
135	Gopal Rana	135	
136	Sasmita Adhikari	136	
137	Krishna N. Acharya	137	
138	Shumedha Acharya	138	
139	Niru Acharya	139	
140	Shubhan Acharya	140	
141	Abhishek Shrestha	141	
142	Bipin Satyal	142	
143	Rekha Bhattarai	143	
144	Nega Raj Bhurtel	144	
145	Ramila Shakya	145	
146	Dhana Shreesh Thapa	146	
147	Nirmal Thapa	147	
148	Deoka Karki	148	
149	Rashmi Ojha	149	
150	Sanjib Tiwari	150	
151	Chandra Magar	151	
152	Harki Magar	152	
153	Tila Magar	153	
154	Samira Kharel	154	
155	Shalik Neupane	155	

156	Suraj Bista	156	
157	Kharka Gazmer	157	
158	Dil Karki	158	
159	Bishnu Poudel	159	
160	Subash Khanal	160	
161	Jeevan Nepal	161	
162	Sagar Gurung	162	
163	Swadesh Subedi	163	
164	Sanjeet Shrestha	164	
165	Anjan Khadka	165	
166	Swaraj Tamrakar	166	
167	Mamata Sapkota	167	
168	Namrata Sapkota	168	

2015 Renewal and New members

S.N.	Name		Remarks
1	Yadu sapkota		
2	Goma Sapkota		
3	Sarita Adhikari		
4	Amrit Kandel		
5	Rabindra Adhikari		
6	Susma Adhikari		
7	Yubaraj Pokharel		
8	Vijaya Pokharel		
9	Ajit Adhikari		
10	Raghu Sapkota		
11	Basant Shrestha		
12	Rupa Shrestha		
13	Anil Dhungel		
14	Indira Dhungel		
15	Deva Raj Kandel		
16	Mina Kandel		
17	Amrit Kandel		
18	Bidur Kandel		
19	Sheshkant Kandel		
20	Laxmi Kandel		
21	Sabita Sapkota		
22	Raghu Sapkota		
23	Sumitra Neupane		
24	Shalikram Neupane		
25	Bipin Satyal		
26	Sarita Kandel		
27	Amrit Kandel		
28	Nita Sharma		
29	Jagannath Sharma		
30	Basudev Parajuli		
31	Saru Parajuli		
32	Kishwor Kandel		
33	Krishna Kandel		
34	Gita Khadka		
35	Kul Prasad Subedi		

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

यदु सापकोटा तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

रघु सापकोटा तथा समस्त परिवार

हार्दिक शुभकामना

विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को पावन अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका परिवार, आफन्त, साथीसंगी, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख शान्ति, सम्बृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगतीको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

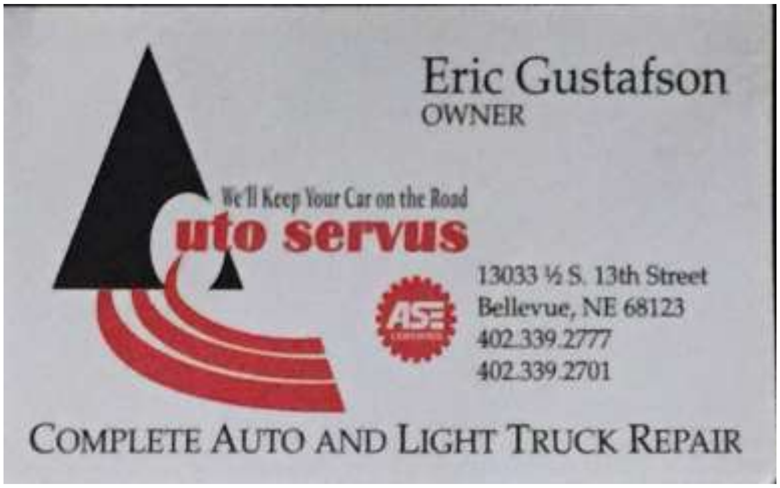
गणेश पोखेल तथा समस्त परिवार

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **AUTO SERVUS** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

Our Services:-

- Auto Repair
- Brake Repair
- Timing Belts
- Tune Ups
- Air Conditioning
- Engine Repair
- Transmission
- Oil Change
- Electrical

13033 ½ S. 13th Street
Bellevue, NE 68133



On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **HIDALGOS AUTO REPAIR** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

Our Services:-

- We Buy Junk Cars
- Auto Repair
- Brake Repair
- Timing Belts
- Tune Ups
- Air Conditining
- Engine Repair
- Transmission
- Oil Change
- Electrical
- Mechanic Body Work
- Paint Frame Work
- Moflers Electronic
- Towing Insurance Work
- We can help you buy cars
- Sale Cars

Hidalgos Auto Repair

Phone :- 402-320-5520

(Please call before come)

18 Years Experience

Warrenty on Every Work

On the auspicious Nepalese cultural occasion of Dashain and Tihar, **THE TAJ KABAB & CURRY** wish you all Nepalese happy greetings. May Nebraska Nepalese Society develop towards prosperity and harmony.

सम्पूर्ण नेपालीहरुमा विजयादशमी तथा शुभदीपावली २०७२ को मंगलमय शुभकामना

Lunch Buffet Mon-Sat $9.99 only. Wide range of Cuisines available for Evening Dining !!!

Bar opening On Oct 1st 2015

Now Offering
CATERING
Let us cater your next party.

For more details visit
tajofomaha.com
email : *omahataj@gmail.com*

Free party room for your group of 50 with the selection of menu.

Order ahead and we'll have it ready for you.
402-933-1445

Open Hours	Lunch	Dinner
Monday through Thursday	11 am - 2 pm	4 pm - 9 pm
Friday	11 am - 2 pm	4 pm - 9:30 pm
Saturday	12 pm - 3 pm	4 pm - 9:30 pm

Like us on **facebook**

654 N 114th ST, Omaha, NE-68154 Ph:402-933-1445 tajofomaha.com