



साःगु भिंगु मरिचरिया नितिं
लुमका दिसँ !

लक्ष्मण गजाल 'चिलिंमि'
प्रोप्राइटर
लाखा छैं
LAKHA CHHEN

सोन्हखुटे, वडा नं. १६, येँ, फोन नं.: ४३६०७५८

थुकि दुने

सामन्ती संस्कारं देय् स्यंकाच्चन
डी.आर खड्गी - २गुंला बाजं
रत्न तारा ताम्राकार - ३माइग्रेन व जीवनशैली
डा. मीरा शाह - ६नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू चितवन
जिल्लाया स्वक्वःगु तःमुंज्या
ब्लोअप ४-५

बाबुराम भट्टराई मेगु पार्टी चाय्कल भट्टराईयाके वैचारिक दरिद्रता दु - मन्त्री श्रेष्ठ

ताः ई विवाद र आरोप प्रत्यारोप लिपा अन्ततः पूर्व प्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराई जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल बायावनाः मेगु अलगग पार्टी चाय्कूगु दु। बिरगंज्य च्वंगु जसपा नेपालया पूर्ण वैठकं भट्टराईयात जिम्मेवारीविहिन दय्काः कारवाही याय्धुंकाः वय्कलं आः मेगु पार्टी चाय्कूगु खः। नेकपा माओवादी पार्टीइ भिदंतक सशस्त्र युद्धया नेतृत्व याःम्ह भट्टराई चाय्कूगु न्हूगु पार्टीया नां 'नेपाल समाजवादी पार्टी' तःगु दु।

नेकपा माओवादी पार्टी पिहाँ वयाः नयाँ शक्ति धकाः नां तयाः पार्टी चाय्कूम्ह भट्टराई जनता समाजवादी पार्टी पिहाँवयाः नेपाल समाजवादी पार्टी नां तयाः न्हूगु दल दय्कूगु दु। न्हूगु दल चाय्कूसां भट्टराई व जनता समाजवादी पार्टी दथुइया टसल, ल्वापु धाःसा अर्भ क्वमचाःनिगु खनेदु। थीथी माध्यमं थवंथवय् आरोप प्रत्यारोप अर्भ न्ह्यानाच्चंगु दनि। विशेष यानाः लिपांगु इलय् नेता भट्टराई व संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री तर्क खःम्ह जसपा नेपालया वरिष्ठ नेता राजेन्द्र श्रेष्ठ दथुइ वाक्युद्ध हे न्ह्यानाच्चंगु दु। वय्कःपिनिगु थ्व वाक्युद्ध स्वयंभल्य वय्कःपिनि दथुइ वैचारिक जक मखु, व्यक्तित्व द्वन्द्व हे न्ह्याःगु खतला धकाः टिकाटिप्पणी जुयावःगु दु।

नेता भट्टराई ट्वीटय् सुरुवाया नितिं संघीय मामिला मन्त्री लाखौया चलखेल याःगु धकाः पिदंगु छ्मू समाचारयात शेयर यासैं थःपिं जसपालिसे बाय्माःगुया मू हुनिं थीथी



वैचारिक राजनीतिक सांगठनिक नैतिक कारणतमध्ये सुशासन व सदाचारया मुद्दा नं खःगु च्वयादिल। 'न्ह्याथे यानाःसां सत्ताय् प्युनाच्चनेगु, राज्यया दोहन यानाः निजी/दलीय आय आर्जन याय् हे माःगु जूबलय् व बैकाल्पिक व समाजवादी शक्ति गुकथं जुइ ?' बाबुराम थःगु ट्वीटय् च्वःगु दु।

लिपांगु इलय् बाबुराम भट्टराईया अभिव्यक्ति विशेष यानाः मन्त्री श्रेष्ठप्रति

हे लक्षित खनेदु। उलि जक मखु, मन्त्री श्रेष्ठ नं बाबुराम लक्षित अभिव्यक्ति निरन्तर धइथें बियाच्चनादीगु दु। हुं दिं न्ह्यःनिसैं संघीय मामिला मन्त्री राजेन्द्र श्रेष्ठया हे रुचिइ वय्कःया स्वकीय सचिवतय्सं सुरुवाया नितिं लाखौया चलखेल याःगु धकाः समाचार पिदंगु खः। मन्त्री श्रेष्ठ थुगु समाचारयात बाबुरामपाखें हे नियोजित, निर्देशित व प्रायोजित समाचार धकाः

दावी यानादीगु दु। थःपिन्त बदनाम याय्त बाबुराम भट्टराई भ्रामक व प्रमाणहीन समाचार च्वकेब्यूगु मन्त्री श्रेष्ठ धयादिल। वंगु शुक्रबाः संचारकर्मीतलिसे खँ ल्हासैं मन्त्री श्रेष्ठ आः हुं हे कथंया सुरुवा धइगु हे मज्जु अवस्थाय् वःगु थज्याःगु समाचार भ्रामक धकाः अर्थे हे प्रमाणित जूगु दावी यानादिल। उकिया नापं वय्कलं नेता भट्टराईयात वैचारिक दरिद्रता दुम्ह नेता धकाः तर्क धयादिल। 'न्हूगु पार्टी गठनया मिशनया लागिं भुंठा समाचार सम्प्रेषण याकेगु वैचारिक दरिद्रता खः' मन्त्री श्रेष्ठ धयादिल। वय्कःया ट्वीटयात कयाः नं वय्कलं नेता भट्टराई वैचारिक दरिद्रता ब्वयाच्चंगु धयादिल।

प्रधानमन्त्री जुइधुंक्म मनुखं तर्क राजनीतिक पूर्वाग्रह तयाः वैचारिक दरिद्रता ब्वयाः लाक्वपाक्व ट्वीट यानाच्चंगु दु। जिं हुं गलत यानागु मज्जुसा जि छाय् ग्याय्माःगु दु, बरु अज्याःगु टिप्पणीं जितः बांलाःगु ज्या याय्त उर्जा ल्यं ७ पेज्य

पत्रकार दबू चितवन शाखाय् अनुज जोशीया नेतृत्व



नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू चितवन शाखाय् अनुज जोशीयात न्हूम्ह नायः ल्यःगु दु। पत्रकार राष्ट्रिय दबूया प्यक्वःगु तःमुंज्या सतिनाच्चंगु अवस्थाय् जूगु चितवन शाखाया अधिवेशनं जोशीयात न्हूम्ह नायः ल्यःगु खः। वंगु शनिबाः चितवनया भरतपुरय् जूगु खुक्वःगु साधरण सभा व स्वक्वःगु अधिवेशनं जोशीयात सर्वसम्मत् नायः कथं ल्यःगु खः। जोशीया नेतृत्वय् सर्वसम्मत् ल्यःगु गुम्ह दुजःया कार्य समितिइ उपाध्यक्ष्य

सुजना ताम्राकार, सचिवय् सुनिल कुमार श्रेष्ठ, सहसचिवय् विनिता श्रेष्ठ व कोषाध्यक्ष्य राजु श्रेष्ठयात ल्यःगु खः। दुजलय् राजेन्द्र श्रेष्ठ, उमेश श्रेष्ठ, मनिषा श्रेष्ठ व निरुता श्रेष्ठ निर्वाचित जूगु दु। निर्वाचन कमिटिया संयोजक नाप पत्रकार दबुया संस्थापक अध्यक्ष श्रीकृष्ण महर्जन व दुजः नाप पत्रकार दबूया कोषाध्यक्ष सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ निर्वाचित जुयादीपिन्त खादा व अभीर तिकाः ल्यं ७ पेज्य



Binod Maharjan
9841369552, 9808644668

बि.आर्ट्स

B. Arts

Nayabazar, Kirtipur
4335491, b_arts4335491@hotmail.com

- ★ Banner, Flex Board
- ★ Glow Sign Board
- ★ Sticker Cutting / Printing
- ★ Screen/ Rubber Print
- ★ Self-ink/ Rubber Stamp
- ★ PVC(ID)/ Visiting Card
- & all kinds of press works



नेवा: राष्ट्रिय म्ये

चवमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय् चिनामि : तिर्थ माली

धुन दने धुन सँन्त्यलं भी फुककं हे छम्ह जुइ धुन
भीगु लागाय् भी स्वयं हे ज: जुया धुन लुइ धुन
ह्यांगु भुमिइ अष्टमण्डल ह्यांगु चा: दुने थी नगु
भीगु नेवा: ध्वाँय् थ्व हे ख: ज्यान भी सकस्यां छ्मू
जातितय् स्वायत्त राज्यं लुइ कपं चव्य् भिर्लिमिलिं
राष्ट्र भ:भ: धाय्क न्त्याके भीगु च:तिं भीगु हिं

सम्पादकीय



गुलाया अर्थ मथुल धाय्क् लाक्वपाक्व छाया् धाय्गु ?

शौकन्ह्य नेवा:तय् गुला पर्व हनाच्वंगु दु। गुला, नेपाल
सम्बत कथं छ्मू ला अथवा महिनाया नां नं जुल। थ्व लायात
धार्मिक पर्व कथं नेवा:तय्सं लछियंक हनी। सुथ न्हापां दना:
धा:बाजलिसें थ:थ:गु परम्परा कथं बाजं थाना: गुला सेवा
धका: थीथी चैत्य, विहार चा:ट्युवनी। गुलाय् ला:गुलिं हे
थुकियात गुला पर्व धा:गु जुइमा:। विशेष याना: नेवा: समुदाय
दुने नं बौद्ध धर्मावलम्बीतय्गु नितिं थ्व पर्वया विशेष महत्व दु।
अथेसां थ्व पर्वया महत्व धर्मलिसे जक मखसैं सकल नेवा:तय्गु
भावनालिसे नं स्वानाच्वंगु दु। थ्व अवस्थाय् छथव: मन्तय्
धा:सा थुकिया उच्चारणयात स्यंका: लाक्वपाक्व धया: आस्था
व भावनाय् ध्वकेगु ज्या यानाचवन।

गुला, 'गु' या चव्य् शिरविन्दु दु। थुकिया उच्चारण
याय्बल्य स: न्हासं थ्वइ। यदि 'गु' या शिरविन्दु लिक्काबिल
धा:सा गुला जुइ व नेवा: भाषां थुकिया अर्थ नौ महिना जूवइ।
खस भाषाय् थ्व खँव:या अर्थ मेगु जुइफु। क्वँय् दुने दइगु
लायात भीसं स्य: धयाचवना। खस भाषाय् थुकिया नितिं
छ्यलीगु खँव:या नेवा: भाषाय् मिसातय्गु गुप्ताङ्ग जूवइ।
अथे हे, जापनिज भाषामा 'ख्वय्गु' धाय्मा:सा उमिसं छ्यलीगु
खँव:या अर्थ नेवा: भाषाय् स्वयंबल्य उकिया अर्थ मिजंतय्गु
गुप्ताङ्ग जूवइ। हिरा धाय्बल्य तसकं थिकेगु रत्न ख:। तर
लिम्बुतय् दथुइ हिरा खँव:या अर्थ तसकं अशिल्ल। भीसं
मचातय् ला नकेबल्य चिचि न धयाचवनी। गुगुं भाषाय्
चिचिया अर्थ नं तसकं बांमला:। माता खँव: ला तसकं पवित्र
खँव:, तर गुगुं भाषाय् थुकिया अर्थ सीम्ह नं जूव:।

छ्मू भाषाय् छग: खँव:या नितिं छु अर्थ छ्याइ, मेगु
भाषाय् नं व हे अर्थय् थुइकेमा: धयागु जरुरी मडु। खँव: छ्मू
हे जुयाचवनी, तर थीथी भाषाय् उकिया थीथी अर्थ पिहांवय्फु।
अथे धाय्क् तुं थ:पिन्सं मथुलकि उकियात कया: लाक्वपाक्व
धाय्गु, मेपिनिगु आस्था व भावनाय् ध्वइकथं हिस्साय्गु
बांला:गु खँ पक्कां मखु। राष्ट्रिय म्ये हालेबल्य 'बहुल जाति,
भाषा, धर्म, संस्कृति छ विशाल' धका: हालेगु अले भाषाया
खँय् मेपिन्त हिबाय्चबाय् यानाचवनेगु ज्यायात सज्जनपिन्सं नि
पक्कां बांला: धाइमखु। गथे शौकन्ह्य गुलाया नांयात कया:
छथव पुचलं लाक्वपाक्व धयाचवन, अथे हे भीसं नं उमित उमिगु
भाषायात कया: लाक्वपाक्व धा:सा बांला:गु ज्या जुइला? छ्मू
ला उमिसं गलत यात धाय्क् भीसं नं व हे गलत ज्या याय्गु
धाय्बल्य खिचां न्यात धाय्क् खिचायात न्या:वनेगु खँ जुइ।
मेगु खँ, थज्या:गु ज्यां मन्तय् चेतना, सोचाइ व वैदिकताया
स्तर ब्वइगु ख:। व हे खँ भीसं नं थुइके।



सामन्ती संस्कारं देय् स्यंकाचवन



डि. आर. रवङ्गी

सामन्ती। थ्व शब्द इत्यव्ययल्य
दना हे चवनी। गन दमनया खँ जुइ
अन सामन्तवाद, सामन्ती संस्कारया
खँ जुया हे चवनी। सामन्ती संस्कार
छु ख: थुकिं देय्या जनतायात, देय्या
विकासया नितिं गुकथं लिचव: लाकी
ले सा? नेपा:या राजनीतिइ विडम्बना
अबले निसैं शुरु जुल गबले मल्ल
जुजु जयस्थिति मल्लं काशीया हिन्दू
पुरोहित हया: राज्ययात हिन्दुकरणा
यात।

हिन्दुकरण जुयाखतं नियम
कानून नं हिन्दू धर्म कथं लागू याइगु
स्वभाविक ख:। सामन्ती शासकतय्सं
हिन्दू धर्मया भेदभाव नीति, जातिवाद,
थीत्य:मत्य: व मेमेगु विभेद नीति
ज्वना: शासन यानाचवनीगु ख:।
थौया आधुनिक युगय् तक नं
पुलांगु मानसिकता ज्वना: शासन
यानाच्वंगुलिं देय् स्यना वनाच्वंगु दु।
हिन्दू धर्मय् ब्राह्मणयात उच्च थाय्
बियात:गु दु। अर्थात् ब्राह्मण वर्ग
स:स्युगु जाति धका: राज्य हे निर्धारण
यानाबिल। लिपा थ्व जातियात राज्यय्
सुविधा भोगी जुया: मेमेगु जातियात
छलकपट व भ्रमय् लाका: चेतना
शून्य याय्गुलिइ जक न्त्यज्यात। थ्व
क्रम मल्लकालनिसैं राणा-शाह व
शौकन्हय्या खस बर्मू नेतातय्सं तक
न्त्याकातुं च्वंगु दिन।

शासक वर्ग अथवा नेतातय्सं
बहुसंख्यक जनतायात शोषण, दमन
व भेदभावया नीतिं याना: नेपा:मिया
राजनीतिक चेतना स्तर आ: नं
निम्न खनेदु। व हे निम्न चेतनाया
राजनीतिपाखें फाइदा कया: खस
बर्मू नेतातय्सं राजनैतिक, आर्थिक,
सामाजिक व सांस्कृतिक ख्यलय् प्रत्यक्ष
वा अप्रत्यक्ष कथं शोषण यानाच्वंगु
ख:। यदि बहुसंख्यक जनताया चेतना

स्तर खस बर्ग स्वयां म्हव: मज्गु
ख:सा देय्या अवस्था नं बालाना वना
तुं चवनी। छाया:सा बहुसंख्यक
आदिवासी, जनजाति, मधेसी, तथा
कथित दलित व मेमेगु कमजोर वर्गया
जनता अति हे सिधासाधा व इमान्दार
व देय् प्रति माया दुपिं जूगुलिं थ्व
वर्गयात देय् सेवा याय्गु ह्व:ता: बिल
धा:सा देय् विकास यानां क्यनी।

देशय् गबलेनिसैं हिन्दु धर्मया
खराब नीतियात ब: बिल, उबलेनिसैं
जनताया अवस्था कमजोर जुयावन।
बुलुहुँ छ्मू जातिं मेगु जातियात अपमान
व घृणा यानाहल, अले समाजय्
नकारात्मक भावना विकास जुयावन,
राज्ययात हे अस्तव्यस्त यानाबिल।
राज्यया मू नीति हे जनतायात फुट
याना: राज याय्गु धर्म थें जुयाच्वंगु
दु। जब तक थ्व नीति राज्यं ज्वना
तुं चवनी, देश व जनता कमजोर
जुयावनी। तर सामन्ति सोचं प्रस्त
जुयाच्वीपिं शासक व आसेपासेतय्सं
रजाइ यानाचवनी। सामन्ति सोचं प्रस्त
जुपिं नेतातय्गु नीति हे जनताया भंग:
ल्हाय्गु, शोषण याय्गु ख:।

विशेष याना: हिन्दु धर्म व
सामन्ती वर्गया स्वापू ला व लुसि
थें दु धाइ। हिन्दु धर्मय् ब्यक्तिवादी
भावनायात अप्व: थाय् बियात:गु
दइ। सामन्तीत नं अतिव्यक्तिवादी
व जातिवादी जुया: जनतायात
शोषण यानाचवनी। सामन्तीया धर्म
ख:, थ: स्वयां कमजोर ब्यक्तियात
शोषण याय्गु व थ: स्वयां शक्तिशाली
ब्यक्तिया चाकाडि याय्गु।

भीगु देय्या नितिं दुर्भाग्य धाय्मा:,
चाहे कम्युनिष्ट जुइमा वा कांग्रेस जुइमा,
इमिसं हिन्दु संस्कारया खराब तत्वयात
त्याग याय्गु कुत: मया:गु जक मखु, हिन्दु
कुसंस्कारयात अति ह:पा: बियाच्वंगु
दु। नेपा:या कम्युनिष्ट पार्टीया नेतातय्सं
हिन्दु संस्कारयात त्याग याय् मफयाच्वंगु
खना: विश्वया कम्युनिष्ट नेतात
जक मखु, विश्वया जनता तक अजू
चायाच्वंगु दु। छाया:सा कम्युनिष्टया
मू सिद्धान्त धइगु शोषणरहित समाज
सिर्जना याय्गु ख:। शोषणरहित
समाज सिर्जना याय् ब्यक्तिसर्वाया
भावना नष्ट याय्मा:गु दु। हिन्दु धर्म
शोषणरहित समाज सिर्जना याय्गुलिइ

पंग: जुयाचवनी। चीनय् माओ क्रान्ति
यानाच्वंगु इलय् नं धर्म कर्मय् सामन्ती
व विदेशी पुँजीपतितय्सं प्रत्यक्ष वा
अप्रत्यक्ष रुपं ग्वहालि यानाच्वंगु हुनिं
धर्मयात अफिमलिसे तुलना या:गु ख:।

जब प्रजातन्त्र वा गणतन्त्रयात
राज्य संस्थागत रुपं विकास याइ, राज्यं
जनतायात छप्पें याना: देय् विकास
याना वनेमा:गु ख:। तर नेपालय्
प्रजातन्त्र अथवा गणतन्त्र शुरु जुलं
नं राज्यं जनतायात ध्यान बीगु मया:।
अ:ख: जनतायात दु:ख बीगुलिइ
ध्यान केन्द्रीत जुयाच्वंगु दु। धाथेया
कम्युनिष्ट नेता ख:सा सामन्तीतय्
रक्षा याइपिं धर्मया ठेकेदारतय्
माइन्स याना वनेमा:गु ख:। तर
नेपा:या नेतातय्सं हिन्दु धर्मयात राज्यं
बियात:गु ग्वहालि अन्त्य मया:से भन्
ह:पा: बियाच्वंगु दु।

भी थाय् कम्युनिष्ट नेतातय्सं
कम्युनिष्ट सिद्धान्तयात मजाक याय्गु
ल्याखं नेता कपा: छालं ह्याउँक
सिन्ह: तिनाच्वंगु खना: विश्वया जनता
अजू चायाच्वंगु दु। नेतातय्सं धाय्गु
ला यानाच्वंगु दु, सिन्ह: तीगुया अर्थ
संघर्षय् विजय प्राप्त या:गुया चिं ख:
धका:।

भीगु देशय् पार्टीया शासन
वसानिसैं देशया अवस्था भन् स्यना
वनाच्वंगु दु। भीगु विरोध पार्टी
व्यवस्थायात मखु, पार्टी कब्जा
यानाच्वीपिं एकाधिकार सामन्ती सोचं
प्रस्त जुयाच्वीपिं नेतातय्गु जक विरोध
याय्मा:गु ख:।

यदि सच्चा प्रजातन्त्रवादी अथवा
जनवादी तरिकां पार्टी न्त्याकूगु ख:सा
देय् व जनता शक्तिशाली जुइधुंकल
जुइ। देय् व जनता शक्तिशाली जूगु
ख:सा नेतात नं विदेशीया न्त्य:ने
लाचार जुया: छ्यं क्वछुकेमा:गु
अवस्था वइमखु।

केन्द्रीकृत व्यवस्था स्वयां
बहुदलीय व्यवस्था उत्तम व्यवस्था
ख:। थ्व व्यवस्थां याकनं जनताया
चेतना स्तर विकास याना: राष्ट्रयात
उन्नात व समृद्धि याना: जनतां
शान्तिपूर्वक च्वनेगु लकस दय्केफु।
तर नेतातय्गु सोच हे नकारात्मक
जुयाच्वंगुलिं देश व जनताया अवस्था
भन् भन् स्यना वनाच्वंगु दु।

गुंला बाजं

रत्नतारा ताम्राकार

भी नेवाः धइपिं तजिलजि, धार्मिक, ऐतिहासिक जक मखु, भाषा, लिपि, साहित्य नृत्य इत्यादि थज्याः गु ज्याय् नं तसकं न्ह्याःपिं, तःमि, नांजाःपिं छू जाति व समुदाय खः । थ्व खँ दुवाला स्वयंभूलय नखःचखः, जात्रा, पर्व, मेला, इलय्ब्यलय हुइकाः क्यनावःगु सांस्कृतिक प्याखं, थीथी ताजिया बाजं थाना वयाच्चंगुलिं प्रष्ट जुइ ।

बाजं व बाजं ज्वलंया खँय मेपिं जाति स्वयाः नेवाःत च्वन्त्याः । न्येदुकथं नेवाःतसें छ्यलीगु बाजंया ताजि जक हे सछिं मल्याः धाइ । उकीमध्ये सलंसः दँ न्ह्यवःनिसें दँयदँसं गुंला लच्छिंयकं थानावःगु छू गुंला बाजं खः । गुंला लच्छिंयकं गुंला बाजं थानाः स्वयम्भू त्वाथः गयाः स्वयम्भू चैत्य, थीथी बहाःबहि चाःहिलाः मदिक्क बाजं संस्कार हनावयाच्चंगु धइगु चीधंगु खँ मखु । गुंलाबाहेक थीथी पर्व जात्राया ब्वज्याय् ब्वति कयावःगु धइगु हे नेवाःत 'छधी छपँ' जुयाः सांस्कृतिक म्हासीका क्वातुक ल्यंकातय्माः धइगु मन क्वसाय्काः संगठित रुपं न्ह्याकाच्चंगुलिं जुइमाः ।

नेपाः देसय् ६५५ ताजिया लोक बाजंत दु । उकीमध्ये छू 'गुंला बाजं' नं खः । प्राचिन बाजंया इतिहास थें गुंला बाजंया इतिहास नं उलि हे पुलां खनेदु । गुंला बाजं धाय्बलय् गुंगः बाजंत दुथ्यानाच्चंगु दु - धाः, धिम्य, नगरा, नाय्खिं, दम्बःखिं, दबदब, मूदङ्ग, पौपिचाः व क्वंचारिखं इत्यादि । थ्व गुंगः बाजंयात नौ बाजं/नव बाजं नं धाय्गु याः । थ्व नवबाजंत मध्ये धाः बाजं धइगु बुद्धकालनिसें न्ह्यानाच्चंगु छू पुलांगु, मू दुगु लोकंहवाःगु मौलिक बाजं खः । अथे जुयाः गुंलाबलय् गुंला लच्छितक गुंला सेवा वनेगु धकाः धाःबाजं थानाः स्वयम्भू चैत्य, थीथी बहाः, विहार चाःहिली । थथे बाजं थानाः चाःहिलीपिं धइपिं यँ बौद्धमार्गी नेवाःतमध्ये उदाय् बरे, गुभाजु व साय्मि खः । धाःबाजं धकाः गुंलाबलय् यँय जक मखु, नेवाः बस्ती दुगु थीथी थासय् गथेकि, यल, ख्वप, किपू, पांगा, बुग सक्व, पन्ति थक्वाः अथे हे मेमेगु थासय् नं धाय्गु यानावःगु दु ।

अप्वःथे बौद्ध अवतार वा उत्सवय् थाइगु जूगुलिं धाःबाजंयात 'देववाद्य' नं



धाय्गु याः । 'हु' सः वय्क थाय्गु बाजं जूगुलिं धाःबाजंयात 'दुन्दभि' बाजं नं धाय्गु याः । थ्व धाःबाजं धइगु छू कथंया धोलाक (ढोलक) बाजं खः । बाजं जवपाखें तिख्खः सः वइथाय् ल्हाःतिं व खवपाखें मसला दुथाय् गुजाः (धाः बाजं थाइगु कथिं) थाइगु व निखें, छ्यंगुलिं भुनातःगु खौ मदुगु बाजं खः । धाःबाजनय् खौ छुचुं नं इलातःगु दइमखु । कथिं थाय्पाखेयात मांकाः, अले पाल्हातं थाय्पाखेयात नासः धाय्गु चलन दु । धाः बाजंया 'घिनि घंटा', 'घन्धा घन्धा' धकाः बोल थाय्गु चलन दु ।

धाःबाजं धइगु सलंसः दँ न्ह्यःनिसें न्ह्यानावयाच्चंगु छू पुलांगु ऐतिहासिक सांस्कृतिक नेवाःतय् मू दुगु मौलिक बाजं खः । तर थ्व बाजंया उत्पत्ति गबले जुल धइगु खँ थथे अथे धाय्मफुसां तबि बुद्धकालिन इलनिसें न्ह्याय्धुकूगु दसु तथ्यकथं गौतम बुद्धया लुम्बिनी 'वसन्त ऋतु' वइगु इलय् थाइगु 'साल भाज्यिक महोत्सवय्' थ्व धाःबाजं थाय्गु यानाच्चंगुलिं सीदु । बुद्ध थःगु ज्ञान प्रचार-प्रसार याय्त धाःबाजं थाकाः काशी देशय् बिज्याःगु धइगु किम्बदन्ति दु । ललितविस्तरय् नं कपिलवस्तुइ थीथी ऋतुकथं थीथी ताल व संगीत छायेपियाः धाः थाइगु व थ्व बाजं थाइबलय् स्वयम्भू राजकुमार सिद्धार्थ नं स्वयम् बिज्याइ धकाः न्ह्यथनातःगुलिं

नं धाः बाजं बुद्धकालनिसें प्रचलनय् दु धइगु अनुमान याय्फु ।

कपिलवस्तुया धार्तराष्ट्रय् थीथी ऋतुयात ल्वय्क थीथी ताल व संगीतया रसय् थ्व बाजंयात धाःबाजं धकाः जातीय नां ब्यूगु खनेदुसा, लिपा गुंला लच्छिं थाइगु बाजंया रुपय् थपू जुयावंबलय् गुंला बाजं धकाः नांजाःगु खः । बुद्धकाल, लिच्छिविकाल, मल्लकाल, स्वर्णिम युग धकाः धाइगु इलय् थ्व बाजं लोकंहवानावःगु खःसा शाहकालनिसें थौतक नं कायम हे जुयाच्चंगु दु, अले नेपाः म्हासीका राष्ट्रिय छँ धस्वानाच्चंगु दु ।

गुंला बाजनय् दुथ्यानाच्चंगु धाःबाजं थें दङ्ग बाजं नं खः । गुंला बाजनय् दुथ्यानाच्चंगु दङ्गः प्रचार-प्रसार व मन क्वसाय्काच्चिं मदुगु हुनिं प्रायः लोप अवस्थाय् लानाच्चंगु दु । थुकीयात संरक्षण याय्माःगु खँ बाजं खलःतय्सं वाःचाय्केमाःगु अवस्था वय्धुकल । उदाय् समुदायया दुने दङ्गः मरुत्वाःया ताम्राकारपिन्सं जक थाःनि धइगु न्येदु ।

बाजं थाय्गु बोल, ताल व सलं दुःख ल्वःमथें जुयाः नुगलय् आनन्द अनुभवया लिच्चः लानाच्चंनी । विशेष यानाः गुंला पर्व जःछि स्वयम्भू लागया जःख गुंला बाजंया सलय् संगीतमय याय्गुलिइ मौलिक बाजंया भूमिका खनेदु । गुंला बाजं धाय्मात्रं हलिमय् गनं राष्ट्रिय मदइगु जूगुलिं नेवाः मात्रया म्हासीकाया रुपय् धस्वानाच्चंगु

ऐतिहासिक पुलांगु सांस्कृतिक नांजाःगु मौलिक बाजं खः । गुंला बाजं गुंलाबलय् मू बाजंकथं थाय्गु याःसां मेमेबलय् थाय्मज्यू धयागु छुं हे बन्देज मदु । न्ह्याथें जाःगु भिज्या गथेकि, द्यःया जात्राबलय् ज्याःजंक्व, स्वायापुन्हि, न्हूदँया दिं व मेमेगु पर्वबलय् नं थःथःगु त्वाःया जात्रा विशेष उत्सवय् नं थाय्गु चलन दु । गथे जनबहाद्यःया जात्राबलय् द्यः रथय् जनबहाद्यःया जात्राबलय् द्यः रथय् गुंला बाजं खलः पँयता खलःतय्यूस पँयताः पुयाः तःवनेगु जनबहाद्यः लगमं लित बिज्याकेबलय् गुंला बाजं थानाः, पँयता पुजा लँस्वः वनेगुनापं जनबहालय् लिहाँ बिज्याकेगु ज्याय् न्हापानिसें थौतक चलन दिन । अथे हे कतिपुन्हीबलय् श्रीघःद्यःया जात्रा याय्गु इवलय् असंया गुंला बाजं खलः, नःघःया गुंला बाजं खलः व कुसबियालाछिया धिम्य बाजं खलःतय्सं गुंला बाजं, धिम्य बाजं थानाः जात्राय् ब्वति काय्गु याइ । थुगु बाजंत मर्वकं द्यःया जात्रा मयाय्गु चलन थौतक न्ह्यानाच्चंगु दिन ।

गुंला बाजं विशेष यानाः क्वय् न्ह्यथनाकथं मू मू न्हि थुकथं थाय्गु यानाच्चंगु दु -

१. गुंलाथ्व पारुनिसें यंलाथ्व पारु लच्छिंयकं स्वयम्भू चैत्यय्
२. बहिद्यः स्वःवनेबलय्
३. निसला छाःवनेबलय्

४. पंचदानबलय्
 ५. पारु भ्वय्बलय्
 ६. सम्यक महादान न्याय्कीबलय् दिपंकर बुद्धपिं बिज्याकीबलय्
 ७. बहाःपूजा वनेबलय्
 ८. स्वांया पुन्हीबलय्
 ९. न्हूदँया च्याली वनेबलय्
 १०. न्ह्याथें जाःगु भिगु मंगलोत्सबय्
 ११. छुं नं धार्मिक उत्सबय्
 १२. द्यःया जात्राबलय् इत्यादि
- थौकन्ह्य् यँय् थीथी जातीया गुंलाःबाजं खलया नां धलः**
१. कसाः तःधं गुथि -जनबहाः
 २. चस्वाँदँ मानन्धर सनागू खलः -चस्वाँदँ
 ३. असं बाजं गुथि - असं
 ४. स्वयम्भू गुंला बाजं खलः- स्वयम्भू
 ५. तेबहाः गुंला बाजं खलः- तेबहाः
 ६. केशचन्द्र गुंला बाजं खलः- इतुंबहाः
 ७. ओमबहाः गुंला बाजं खलः - ओमबहाः
 ८. थँहिहित मानन्धर गुथि -थँहिहित
 ९. लायकूसाः मानन्धर समाज - लायकूसाः
 १०. न्यागःमाण फेदी धाःबाजं खलः -ल्हुति (बालाजु)
 ११. रत्नमण्डल महाविहार सर्व संघ- नःघः
 १२. पाक्व पुखूद्यां मानन्धर सनाः खलः - पाक्व
 १३. कीर्तिपुण्य महाविहार - क्वर्हीत
 १४. डत गुंला बाजं खलः - डत
 १५. मानन्धर सनागू खलः - न्हूसाः
 १६. ताम्राकार गुंला बाजं खलः - मरुत्वाः
 १७. धर्मचक्र महाविहार बाजं खलः - वतु बहाः
 १८. त्यंगः कुमाः बाजं खलः त्यंगः
 १९. भिंघः गुथि - कालिमाति
 २०. कीर्तिपुण्य महाविहार - लगं
 २१. दैसाः त्वाः मानन्धर समाज - दैसाः
 २२. चारुमति गुंला बाजं खलः - चाःबहि
 २३. जयवागेश्वरी धाःबाजं खलः - जयवागेश्वरी
- थ्व थीथी बाजं खलःमध्ये चारुमति व जयवागेश्वरी धाःबाजं खलः गुंला पर्वया गुंला लच्छिं बाजं थानाः पशुपति व मेगु बाजं खलः स्वयम्भू चाःहिलेगु यानाच्चंगु दु ।

आयो नून खाउँ स्वस्थ रहौ

आयो नून खाउँ को कर्तव्य छुने तिम्रो स्वास्थ्य:

१. रक्तचाप नियन्त्रण गर्नुको लागि राम्रो विकल्प हो।
२. हृदय रोग, डायबिटीस, कलेजुरोग, रक्तशर्करा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।
३. शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न राम्रो विकल्प हो।
४. शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न राम्रो विकल्प हो।
५. शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न राम्रो विकल्प हो।
६. शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न राम्रो विकल्प हो।

संज्ञा रसिक कर्तव्य विधिकर

कार्यालय: पो.म.नं. २२, बसिपानी, काठमाडौं नगर, पो.मं. ४४००१९

राम प्रजापति प्रोप्राइटर

हास्ती मिठाई भण्डार

(शुद्ध शाकाहारी)

कालिमाटी चोक, टंकेचौर मार्ग, काठमाडौं ।

फोन नं. : ४२७२९९९, मो. ९८०३९८०६९९

यहाँ:- विवाह, ब्रतबन्ध, पार्टी, पिकनिक, तथा अन्य शुभ कार्यको लागि अर्डर अनुसार मिठाईको व्यवस्था गरिन्छ ।





माइग्रेन व जीवनशैली



डा. मीरा शाह
आहार विशेषज्ञ, कीर्तिपुर अस्पताल

“

थःगु व्यस्त जीवनं
थःगु नितिं नं ई फ्यानाः
योगाभ्यास, सामाजिक
ज्याय छयलेमाः ।
नकारात्मक सोच इलय
हे त्वःता छव्यमाः ।
मनय सकारात्मक
बिचाःत वयकेमाः ।
यदि मनय यक्व
हे नकारात्मक सँ
वयाच्चनीगु स्वःसा
मानसिक ल्वगि तकं
जुयावनेफु ।

भीसं थःगु स्वास्थ्यया बांलाक
बिचाः यायूमाः । स्वास्थ्य हे दकले
तःधंगु धन खः धकाः धायगु नं याः ।
चिचिधंगु समस्यायात बेवास्ता यातकि
उकिं हे तःधंगु समस्या ब्वलंकेयः
धकाः भीसं त्वःमंमंके । अज्याःगु
हे छगू समस्या माइग्रेन नं खः । छयं
स्याःगु ला खःनि धकाः सुक च्वनेबलय
मू समस्याय भी छखे लायफु । आः
साधारण छयं स्याःगु व माइग्रेन दथुइ
छु पाः, माइग्रेन छु खः धकाः नं
सीके । माइग्रेन थीथी कारणं जुइ ।
जीवनशैली सहज मजगुलिं, व्यस्तताया
हुनिं, नसात्वंसाय ध्यान मब्यूगुलिं वा
सामाजिक वा आर्थिक भारया कारणं
नं जुइफु । हाकनं माःकथंया आराम,
न्त्यः मगात धाःसा, मनय यक्व खँ
ल्हाइगु, नकारात्मक सोचया हुनिं नं
माइग्रेन जुइफु ।

यदि पुलांगु माइग्रेन खःसा
चिकित्सकया सल्लाहकथं थुक्रिया
वासः याय हे माः । थुक्रिया नापनापं
घरेलु ज्याखं, नसात्वंसां नं थुक्रियात
म्ह्वः यायत ग्वहालि यायफइ । गथे किः

- अप्वः पुकातःगु, छुयातःगु
नसाज्वलं नयूमज्यू । पोषक
तत्वं भीगु फुक्क शरीरयात
रक्षा यानाच्चनी । थुकिं यक्व
हे ल्वयूया नापनापं माइग्रेनयात
म्ह्वः याइ ।
- छुयातःगु नसाज्वलं, ससेज, हट
डग, आदि नयगु त्वःतेमाः ।
- चकलेट अप्वः नयूमज्यू ।
- चीज दुगु नसाज्वलं मछ्यलेगु ।
थुकी दुगु टायरामाइन धइगु तत्व

ताः ईतक छ्यलाच्चंसा वा
नयाच्चंसा थुकिं बांमलाःगु
लिच्चः नं लाकेफु ।

- मद्यपान विशेष यानाः रेड वाइन
मत्वेनेगु वा म्ह्वः जक त्वनेगु ।
- नसाज्वलनय नयगु सोडा,
अजिनोमोटो मछ्यलेगु ।
- आइसक्रिम, बट्टया अचार,
क्रिम, यक्व चिल्लो दुगु धौ
मनयगु ।
- अप्वः मात्राय क्याफिन
मछ्यलेगु । म्ह्वः जक याःसा
उलि लिच्चः लाकीमखु । तर
यक्व मात्राय छ्यल धाःसा थुकिं
बांमलाःगु लिच्चः लाकेफु ।
- अथे हे क्यालोरी मद्दुगु चिनी
अर्थात आर्टिफिसियल चिनी
अप्वः छ्यल धाःसां माइग्रेन
जुइफु । गुलिखय मधुमेह अर्थात
चिनीया ल्वयू जूपिं ल्वगितसें
थजाःगु चाकूगु नसाज्वलं
छ्यलेगु यानाच्चंगु दु । थ्व खास
हे बांलाःगु मखु ।
- ह्याउंगु ला अर्थात खसि,
म्येयूया ला अप्वः नयगु यात
धाःसां माइग्रेनया नापनापं
समस्या ब्वलनी ।
- जङ्गफुड अर्थात पाकेटया तयारी
नसाज्वलं गथेकि कुरकुरे,
चाउचाउ आदि नसाज्वलनं
उच्च रक्तचापया नापनापं माइग्रेन
व मेमेगु समस्या जुयावइ ।
- नयगु नसाय भिटागिन बि, डि
दुगु नसाज्वलनं नं दुथ्याकेमाः ।
- भोजन नयगु ई फयाफक्व छगू हे

इलय जुइमाः, अर्थात नियमित
इलय जुइमाः । नयगु ईयात
च्यूताः मतइगुलिं नं थजाःगु
समस्या ब्वलनीगु खः ।

- पर्याप्त मात्राय घनेमाः । न्यः
मवल धकाः मद्यपान यायूमज्यू ।
बरु ख्वाउँ लखं ल्हाः तुति
सिलाः आराम यायमाः ।
छुं छुं घरेलु विधिं वा ज्वलं
छ्यलाबुलां माइग्रेन म्ह्वः यायगुलिइ
ग्वहालि याइ ।

लेभेण्डर चिकं :

२०१२ या छगू अनुसन्धानकथं
माइग्रेन जूगु इलय १५गू मिनेटतक थुगु
चिकपाखें मसाज यात धाःसा तसकं
म्ह्वः याःगु क्यंगु दु ।

अक्युप्रेसर :

थुकिं ल्हाःया पीतं, ल्हाःपाय
दुगु विन्दु (प्वान्ट)य क्वत्यल
धाःसां माइग्रेन म्ह्वः जुइ । अक्युप्रेसरं
छयं स्याःगु, माइग्रेनया नितिं बांलाकूगु
थीथी अनुसन्धानं नं क्यंगु दु ।

नवः घाँय (पुदिना)या छ्यलाबुला
व चिकं :

नवः घाँयया चिकनय मेन्थोल
दुगुलिं थुकिं माइग्रेनया समस्यायात
म्ह्वः यानाबी । थुगु चिकं छ्यनय
कपालय बुइगु याःसा माइग्रेनं जुइगु
वाक्वाकी, स्याइगु इत्यादी म्ह्वः जुइ ।

पालु :

नसाज्वलनय पालु तयूमाः ।
वाक्वाक् वइगु इलय पालुं बांलाःगु
लिच्चः लाकी । थीथी कथंया
अनुसन्धानं नं थ्व खँया पुष्टि जुइधुंकूगु
दु ।

योगाभ्यास यायगु :

नियमितकथं योगा, शारीरिक
अभ्यासं माइग्रेनया नापनापं यक्व हे
त्वयू लंकेत ग्वहालि याःगु दु ।

नसाज्वलनय म्याग्नेसियमया
छ्यलाबुला :

म्याग्नेसियम दुगु नसाज्वलनया
छ्यलाबुलां यक्व हे बांलाःगु लिच्चः
लाःगु थीथी श्रोतं पुष्टि याःगु दु ।
थीमज्यूगु अर्थात महिनावारीइ
खनेदइगु समस्या आदि नं म्याग्नेसियमया
छ्यलाबुलां थुक्रियात म्ह्वः यानाबी ।
बरां, हाम्वः, काजु, पिनट बटर,
प्राजिल बरां, ओट्स, ख्यैय, दुरु आदि
म्याग्नेसियम दुगु नसाज्वलं खः ।

थुक्रिया नापनापं मौसमकथंया
सि अर्थात फलफूल व तरकारी नयगु
यायूमाः । बेमौसमी खानां फयाफक्व
तापाक हे च्वनेमाः ।

थःगु व्यस्त जीवनं थःगु नितिं नं
ई फ्यानाः योगाभ्यास, सामाजिक ज्याय
छ्यलेमाः । नकारात्मक सोच इलय हे
त्वःता छव्यमाः । मनय सकारात्मक
बिचाःत वयकेमाः । यदि मनय यक्व
हे नकारात्मक खँ वयाच्चनीगु खःसा
मानसिक ल्वगि तकं जुयावनेफु ।
ई दुबलय हे सचेत जुइमाः । थःगु
छँजःपिनिगु नितिं नं ई बीमाः अर्थात
उमिलिसे ई फ्यायबलय नं मानसिक
नापं पारिवारिक सुखशान्ति दइ । अथे
हे थः जःखः वा ज्या यायगु नितिं
सहज वातावरणया सिर्जना यायूमाः ।
न्त्याबले तनाव मद्दुगु व लसतां जाःगु
जीवन हनेमाः । थुकिं भीपिं स्वस्थ
जुयाच्चनेगु नितिं ग्वहालि यानाच्चनी ।



Sweet Cave

(जीवन दाईया पसः)

Kalimati, Kathmandu, Nepal

Tel: 4275511, 9741112777, 9851063000

यहाँ भोज तथा पार्टीहरूको लागि चाहिने स्पेशल दही, पनिर, लाखामरी, लालमोहन,
बर्फी, रसबरी तथा अरु विभिन्न परिकारका मिठाईका लागि सम्पर्क राख्नुहोस् ।

आउटडोर भेज क्याटोरिङ पनि गरिन्छ ।

- (क) व्यापारी त्यासा
- (ख) हायरपचेज त्यासा
- (ग) आवासीय त्यासा



(घ) शेयर त्यासा

(ङ) मुद्दी रसिद धितो त्यासा

(च) क्रमिक निक्षेप त्यासा

मिलन बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लि.

ह्वनाछँ, पाको, न्हूसतक, येँ, नेपाः

फोन ल्याः ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७

“गाल्य वन” संकिपाया म्ये व प्रोमो पितव्वज्या

एस स्क्वायर ईन्टरप्राइजेजया ब्यानरय् दय्कूगु नेपालभाषाया संकिपा ‘गाल्य वन’ या ट्रेलर व म्ये सार्वजनिक जूगु दु।

वरिष्ठ कलाकार श्रेष्ठलिसे वरिष्ठ कलाकार प्रकाश अधिकारी संकिपाया सफलताया निमित्त भित्तुना बियादिल। संकिपाया निर्देशक संयुक्त स्थापित

महर्जन व म्येहालामि रत्न शोभा महर्जन सः बियादीगु दु। म्येयात पूर्णमान महर्जन हे लसय् हनादीगु दुसा म्येग्वः विज्ञान पक्का (चक्लेट) यागु खः।

संकिपाय् शोभा महर्जन, किरण जोशी, कमल प्रसाद भट्ट, मञ्जु श्रेष्ठ, विज्ञान पक्का (चक्लेट), अजय दुवाल, अन्नपूर्णेश्वरी श्रेष्ठ, नानी मैयाँ प्रजापति, राजेश गोसाईंलिसेया भूमिका दु। छायाङ्कन व दृश्य सम्पादन बालकुमार मगरं याःगु दुसा बाखं, धर्किबाखं व संवाद विज्ञान पक्का (चक्लेट) च्वयादीगु दु।

ज्याइवल्य निर्देशक व कलाकार आर्यम नकःमि, निर्देशक बाशु शाही, चलाचित्र कलाकार संघया न्वकू सानु ताम्राकार, कलाकार श्यामसुन्दर शिल्पकार, निर्देशक पवन जोशी, वरिष्ठ सिने पत्रकार विजयरत्न असंबरेलिसेया उपस्थिति दुगु खः।



खवपय् जूगु छगू ज्याइवल्य वरिष्ठ कलाकार मदन कृष्ण श्रेष्ठ संकिपाया प्रोमोलिसे म्येया लोकार्पण यानादिल। ज्याइवल्य न्ववासें

संकिपा क्यनेज्याया मिति नं याकन हे सार्वजनिक याय्गु जानकारी बियादिल। सार्वजनिक जूगु म्येय् पूर्णमान

मानन्धर ल्याय्मह पुचःया रजत जयन्ती क्वचाल

मानन्धर ल्याय्मह पुचःया ‘रजत जयन्ती समारोह’ थिमिइ क्वचाःगु दु। ‘शःगु धर्म तजिलजियात न्ह्याबले थकाय्’ धइगु मूल नारा बियाः स्थापना याःगु थिमि चोडे त्वाःया मानन्धर ल्याय्मह पुचलं ज्याइवल्य लोपोन्मुख नौ बाजाया व्वज्या याःगु खः।

पुचःया २५दँ पूर्वांगु लसताय् जूगु ज्याइवल्य मध्यपुर थिमि नगर प्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठ लोप जुइत्यंगु मौलिक सम्पदा व तजिलजि ल्यकेगु अभियानय् स्थानिय सरकारया ग्वहालि दयाच्वनीगु प्रतिबद्धता वयकलं प्वकादिल।

अथे हे, नगरपालिका उप प्रमुख विजयकृष्ण श्रेष्ठ छगू हे तालय् नौ बाजाया न्ह्यव्वया स्वयाः मन आनन्दित जूगु धयादिल।

समारोहस मध्यपुर थिमि वडा नं ५ या वडाध्यक्ष बालकृष्ण श्रेष्ठ, भक्तपुर उद्योग वाणिज्य संघया नायः शिव प्रसाद मानन्धर, भक्तपुर इलेक्ट्रोनिक्स

व्यवसायी संघया नायः गंगाराम मानन्धर, भक्तपुर चेम्बर अफ कमर्सया नायः न्हुच्छेरत्न मानन्धर, नेपाल ज्ञानमाला समिति, भक्तपुर क्षेत्रीय

औपचारिक ज्याइवः धुंकाः सांस्कृतिक ज्याइवल्य विवेक मानन्धर नेतृत्वया भीगु नेवाः पुचःया सांगीतिक न्ह्यव्वया, किशोरीतय् हुलाप्याखं व



उपसमितिया कजि पुण्यरत्न शाक्यं भित्तुना ब्युसें थःथःगु खँ तयादीगु खः। पुचःया छ्यान्जे पूर्णकुमार मानन्धर लसकुस यानादीगु ज्याइवः रत्नप्रसाद मानन्धरया सभापतित्वय् क्वचाःगु खः।

म्ये नं न्ह्यव्वःगु खः। सांगीतिक ज्याइवल्य चण्डिका घजु, रञ्जना सितखु, बाबुकाजी मानन्धर, चनेलाल मानन्धरलिसें नं म्ये हाल्लादीगु खः।

ज्येरियट्रिक वार्ड संचालन याय्त माग

ज्येष्ठ नागरिक सेवा समाज नेपाल ज्येष्ठ नागरिकतय् निति ज्येरियट्रिक वार्ड संचालन याय्त राष्ट्रिय ट्रेमा सेन्टरयात माग याःगु दु। समाजं प्रेश विज्ञप्ती छगू पिकासें थथे माग याःगु खः। वंगु असार १९ गते समाजया अध्यक्ष मोहन बहादुर केसीया अनामनगरया रुद्रमति पुल न्ह्यःने दुर्घटना जुइधुंकाः वासः याय्त

ट्रेमा सेन्टर यंकूगु व अन थ्यंकाः ज्येरियट्रिक वार्ड मद्दुगु जानकारी प्राप्त जूगु समाजं धाःगु दु। ट्रेमा सेन्टर थज्याःगु थसय् ज्येरियट्रिक वार्ड मद्दुगुलिं ज्येष्ठ नागरिकया अपमान लिसें ऐन, कानून व संविधानया मर्म अनुकुल मज्जुगु धासें समाजं तत्काल ज्येरियट्रिक वार्ड संचालन याय्त माग याःगु दु।

पञ्चाभिषेक रूद्री समापनया तयारी

राजोपाध्यायं समाजया पञ्चाभिषेक रूद्री समापन समारोहया तयारी तच्चःगु दु। समाजं वंगु २०७८ या श्रावणनिसें २०७९ असारतक्क लय्पतिकं याःगु पञ्चाभिषेक रूद्रीया

समापन वइगु श्रावण २४ गते मखंया महिन्द्रेश्वर महाःद्यःयाथय् याय्त्यंगु दु। उकिया नितिं समाजं आर्थिक संकलननिसें आवश्यक व्यवस्थापनया तयारी तच्चय्कागु धाःगु दु।

अन्ततः बाबुराम...

ब्यूगु दु’ नेता श्रेष्ठ थप धयादिल।

लिपांगु इलय् थुकथं नेता भट्टराई व मन्त्री श्रेष्ठ दथुइ नां हे कयाः आरोप प्रत्यारोप न्ह्याःगु दु। थनथाय् नेता भट्टराईयात धाःसा अभ अण्डः थाकुइगु खनेदु। छायाःसा वय्कःप्रति जनताया भ्रम भ्रम विश्वास म्हवः जुजुं वंगु दु। न्हापा हे यँयाःबलय् मितव्ययिताया नामय् बजेत क्वपाःबलय् वय्कः विरुद्ध नेवाःत आन्दोलित जूगु खः। वयां लिपा १७द्वः मन्तय् ज्यान वंगु भिदँया जनयुद्धया नेतृत्व याःमह नेतां लिपा वनाः आः क्रान्तिया खँ ल्हाय्गु मखु, समृद्धिया खँ ल्हाय्गु ई खः धकाः माओवादी पार्टी त्वःताः नयाँ शक्ति पार्टी चाय्कल। हाकनं व पार्टीयात तत्कालीन संघीय समाजवादी फोरम पार्टीलिसे एकीकरण याःवन सा आः हाकनं नेपाल समाजवादी पार्टी चाय्कूगु दु। थ्व हरेक पलाःलिसें वय्कःप्रति जनताया विश्वास म्हवः जुजुं वंगु दु। जसपा नेपालया हे सांगठनिक संरचनायात लिनाः पार्टी न्ह्याकेत्यंमह बाबुरामयात आः कम्युनिष्ट धाय् मछाःमह नेता धइगु द्वपं नं लानाच्वंगु दुसा नेतृत्वया सवालय् नं न्ह्यसः दनाच्वंगु दु। वय्कःप्रतिया आरोप, शंकायात वय्कलं गुकथं कयाः न्ह्याः वनी व भविष्य हे कनीगु खँ जुल।

सभा व स्वक्वःगु अधिवेशनया पत्रकार दबुया बरिष्ठ केन्द्रीय उपाध्यक्ष नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ चिकित्सक व पत्रकारतय् हनापौ लःल्हासें सम्मान यानादिल। वरिष्ठ हाडजोनी व नसा रोग विशेषज्ञ प्रा. डा. अर्जुन श्रेष्ठ, वरिष्ठ प्वाः नाप कलेजो रोग विशेषज्ञ डा बरुण श्रेष्ठ, वरिष्ठ क्यान्सर सर्जन प्रा. डा. भक्तमान श्रेष्ठ, जनरल व ल्याप्रोस्कोपिक डा सुर्यज्योती श्रेष्ठयात हंगु खः। अथेहे पत्रकारिता ख्यलय् ताः ई न्ह्यःनिसें योगदान बियावःगु धासें पत्रकार दबू चितवन शाखाया संस्थापक अध्यक्ष अमर प्रधान, पत्रकार महासंघ चितवनया पूर्वअध्यक्ष महेन्द्र श्रेष्ठ, वरिष्ठ स्वास्थ्य पत्रकार नाप पत्रकार दबूया केन्द्रीय उपाध्यक्ष सन्दीपकुमार श्रेष्ठयात नं सम्मान याःगु खः।

ज्याइवल्य पत्रकार दबूया बरिष्ठ न्वकू नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ पत्रकार दबूपाखें नेवाः पत्रकारतय् क्षमता अभिवृद्धिनिसें थीथी कथंया रचनात्मक ज्या यानावःगु धयादिल। पत्रकार दबूया संस्थापक नायः श्रीकृष्ण महर्जनं नेवाः पत्रकारतय्सं नेवाः पत्रकारतय्गु नितिं जक मखसें नेवाः समुदायया नितिं नं ज्या यानावःगु दु धयादिल। पत्रकार दबूया केन्द्रीय दांभरिं सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ नेवाः पत्रकारतय्गु नितिं माःगु इलय् ग्वहालि याय्त ५० लाखया अक्षयकोष दय्केगु योजना कथं आः तकया दुने २५ लाख तका ध्यबा कोषय् मुनेधुंक्कू जानकारी बियादिल। चितवनय् क्रियाशिल जुयाच्वंगु थीथी जातीय पत्रकार संगठन, प्रेस युनियन, प्रेस चौतरी, प्रेस सेन्टर नाप नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखाया प्रतिनिधितय्सं भित्तुना न्वचु तयादीगु खः।

पत्रकार दबू ...

भित्तुना बियादीगु खः।

व स्वयां न्ह्यः अधिवेशनया उद्घाटन सत्रय् चिकित्सक व पत्रकारतय् सम्मान याःगु खः। चितवन शाखाया खुक्वःगु साधारण

बिचाः हायेका



बुदि
१९९६/०८/२२



मदु दि
२०७९/०४/१२

थुगु दबूया न्वकू भाजु राधेश्याम त्वानाबासुया मां लक्ष्मी माया त्वानाबासु थ्व हे श्रावण १२ गते आकाभाकां मदुगु बुखें न्यनाः जिपिं तसकं मर्माहत जुयागु दु।

मदुम्हेसिया आत्माया चीर शान्तिया कामना यासें

शोकसन्तप्त परिवारजनं अनित्य संसार लुमंकाः धैर्य धारण याय् फय्मा धकाः

बिचाः हाय्का च्वना।

सुरेन्द्र भक्त श्रेष्ठ, नायः

हलिं नेवाः दबू नेपाः देय् मूकवः



हरेक मंगलवार



मेरो साप्ताहिक
मन्त्र साप्ताहिक Mero Saptahik

मालाः मालाः ब्वनादिसँ।

परियत्ति उत्तीर्ण जूपिन्त दसिपौ लःल्हात



यल गुड्ट दिपावती बौद्ध परियत्ति शिक्षा परिक्षाय् उत्तीर्ण जूपिं
परियत्ति केन्द्र २०७८ साल बौद्ध परिक्षार्थीपिन्त बधाई तथा प्रमाण पत्र

वितरण समारोहया बौद्ध समाजसेवी तथा परियत्ति वक्तृत्वकला संचालक समितिया अध्यक्ष मोतिलाल शिल्पकारया मूपाहाँसुइ जुल। मूपाहाँ शिल्पकारपाखें विद्यार्थीपिन्त प्रमाण पत्र लःल्हाःगु सभाय् भन्तेपाखें पञ्चशील पाठ याना बिज्याःगु खसा गुरुमाँपाखें पुण्यानुमोदन याना बिज्याःगु खः। थुगु सभा, मय्जु इन्द्रकुमारी शाक्यया सभापतित्वय् जूगु खः।

न्वचु कासाया त्याकामितय्त सिरपाः लःल्हात

प्रतिभा समाजया ग्वसालय् जूगु अन्तर विद्यालय न्वचु धेधें बल्लाः कासाया त्याकामितय्त सिरपाः लःल्हाःगु दु। वंगु ७ गते जूगु न्वचु कासाया त्याकामितय्त वंगु शनिबाः यलय् जूगु छगू ज्याइवःया दथुइ सिरपाः लःल्हाःगु खः। ज्याइवलय् प्रतिभा समाजया नायः प्रा.डा. बज्रराज शाक्य त्याकामितय्त दसिपौ व मतिनाया चिं व तका सिरपाः नं लःल्हानादिल।

कासाय् तामिसपाखा, देक्वया न्यू जेनिथ इन्ग्लिस मोडल स्कूलया सोनिका महर्जन न्हाप लाःगु खःसा व



हे स्कूलया श्रयेना ताम्राकार ल्यू लाःगु खः। अथे हे, खुसिबुँया काठमाडौं मोडल स्कूलया आरुषा महर्जन लियाल्यु लाःगु खः। मल्पी सिटी

स्कूलया पालिजा राजलवट व ज्ञानोदय मा.वि.या अलिशा कुमारी चौधरी हःपाः सिरपाः त्याकेत ताःलात। तका सिरपालय् न्हाप लाःम्हेसित न्याइः, ल्यायात स्वद्वः, लियाल्युयात निद्वः व हःपाः लाःपिं निम्हेसित म्हातिं द्वःछि, द्वःछि तका ब्यूगु खः।

त्रिरल कोषया ग्वहालिं जूगु कासाय् प्रतिभा समाज कार्यसमिति दुजःपिं प्रा.डा. चुन्दा बज्राचार्य, डा. पुष्पराज राजकर्णिकार व डा. सुरेन्द्रमान बज्राचार्य दुथ्याःगु निर्णायक मण्डलं त्याकामि ल्यःगु खः।

सार्क पत्रकार मञ्च नेपाः कचा नीस्वन

दक्षिण एसियाली देय्या पत्रकारतय् संस्था सार्क पत्रकार मञ्च (एसजेएफ) या नेपाः कचा नीस्वंगु दु। मञ्चया केन्द्रीय कार्यकारिणी समितिया नायः राजु लामा व मू छ्यान्जे मोहम्मद अब्दुर रहमान शनिबाः छगू विज्ञप्ति जारी यासैं राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस) या प्रकाश सिलवालया कजिसुइ ३५म्ह दुजः दुगु समिति घोषणा याःगु खः।

समितिइ अनन्त सुवेदी, विजय दिमदोइ, चिरञ्जीवी अधिकारी, दिपक श्रेष्ठ, दीपेन्द्र प्रजापति, गोपाल संग्रौला, हेमराज ढकाल, इफ्रान बाबु, जीवन पराजुली, करन ताम्राकार, कौशल घिमिरे, कमल राना, कविता थापा, लक्की चौधरी, लव प्याकुलेल, माधवप्रसाद तिवारी, नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ, पुष्पा अधिकारी, प्रकाश पण्डित, रुद्रश्रीस मगर, रञ्जित तामाड, रवीन्द्र काप्ले, रत्नकाजी महर्जन, सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, सुनील महर्जन, सुनील आचार्य, सामना वियोगी, टेकेन्द्रबहादुर महत, उद्धवकुमार कार्की, उत्तम श्रेष्ठ व यमन दनुवार दुजः तयातःगु दु।

समितिया दुजःतय् न्हापांगु मुँज्या थःगु कार्ययोजना व पदाधिकारी क्वःछीगु जूगु दु। सार्क दुने व्यावसायिक पत्रकारिता, प्रेस व अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालिसें पत्रकारतय्



पेशागत हक, अधिकारया निंतिं सन् २०१९य् भारतय् स्थापित मञ्चं अन्तर रिष्ट्रिय स्तरय् पत्रकारिताया गुणस्तर व पहुँचयात बल्लाका यंकेगु आज्जु तयातःगु दु। संगठनया आःतक दक्षिण एसियाया देशय् शाखा विस्तार जुइधुंकूगु दुसा थुकिया मुख्यालय नेपालय् हे दु। दक्षिण एसियाय् व्यावसायिक पत्रकारिताया विकास व प्रवर्द्धन याय्त, पत्रकारया जीवनस्तर थकाय्त, सार्क देय्या पत्रकारतय् दथुइ थवंथवय् भलसा, छम्ह मेम्हेसिया समस्या थुइकेत व मूल्यांकन याय्त मञ्चं भूमिका भिहती।

मञ्चयात दक्षिण एसियाली सदस्य देय्या पत्रकार क्षेत्रिय पत्रकार निकायकथं मान्यता ब्यूगु दु। थुगु लागाय् पत्रकारिताया प्रवर्द्धन, विकास, विस्तार, नीतिगत सुधार व सार्क देसय् पत्रकारिता लागया मंकाः आज्जु चूलाकेत मञ्चं ज्या याइगु धाःगु दु।

A Gateway to the Zenith of Success

NEW ZENITH
ENGLISH MODEL SCHOOL

Reserve Your Seats in

Special Management Classes

+2 Hotel Management
Computer Science
Business Studies

You don't just learn here, you explore.

तन्त्रःया पासं
कुल्फी/आइसक्रिम
भारिया दिसें। **Himalayan Ice**

धौं दुरु ल्हाः बहर व
क्रिम बजारय् उपलब्धः।

सुधैनाथक मन्थलीका बजार नं. १, सिन्धुवा घन्सा, लुगु
९७२९३६३२५, ९७६९००६२९

सम्पत्ति विवरण समयमै बुझाऔं जरिवानाबाट बचौं

- सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्ति तथा राष्ट्रसेवकले आफ्नो व्यक्तिगत विवरण अद्यावधिक गरौं।
- आर्थिक वर्ष शुरु भएको साठी दिनभित्र आफ्नो सम्पत्ति विवरण तोकिएको निकायमा पेश गरौं।
- भ्रष्टाचारमा शुन्य सहनशिलता अपनाऔं।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड