

लहना

व्यवसायिक पत्रकारिता, थौंया आवश्यकता

LAHANA WEEKLY

वा:पौ

सा:गु भिंगु मरिचरिया निति
लुमंका दिसँ ।लक्ष्मण गजमाल 'विलमि'
प्रोप्राइटर

लाखा छँ

LAKHA CHHEN



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

थुकि दुने

नेवा: समाचार दित नं नेवा:तयत छा
मस्या:गु ?
राजेन मानन्धर - २पाहाँच:हेबलय् कंग अजिमा अले
मरुगणेश: (अशोक विनायक)या स्वापू
तिथं मान महर्जन - ३सेखं चाइबले
जितेन्द्र विलास बजाचार्य - ६दमया लव्य व शरीरयात मा:गु नसाज्वल
मीरा शाह - ६

ब्लो-अप

यशमान शाक्य
चर्चा नृत्य प्रशिक्षक

ह:खा-नुग:या सतक दयकीगु जुल

रचनात्मक विरोधया नमूना हे जुयाबिल

लहना संवाददाता

थीथी माग तया: थन इलय्ब्यलय् विरोध प्रदर्शन जुया हे च्वँ । थन विरोध प्रदर्शन धाल कि हे जुइगु धइगु कि त नारा जुलुस, मखुसा टायर च्याका: चक्का जाम, नेपाल बन्द आदि हे ख: । तर यलय् लँ दयकेमा:गु माग यासँ जूगु विरोध प्रदर्शन धा:सा भचा बिस्कं हे कथं जुल । खँ ख:, यलया ह:खानिसँ नुगलय्तकया लँयागु । थुगु लँ स्यनाच्चंगु ता: ई दत । तर लँ दयकेगु छुँ सुरसार खने मदया: स्थानीय जाना: विरोध प्रदर्शन यात । न लँ जाम यायूमा:, न टायर च्याकेमा:, न नारा जुलुस हे । 'लँ दयकेत आन्दोलन हे यायूमा:गु ला ?', सरकार धू प्रदुषण गबलेतक, भिजिट नेपाल २०२०या सतक थजा:गु हे ला ?' थजा:गु खँत च्वया: बोर्ड दयका: ह:खानिसँ नुगलय्तकया सतकय् थायथासय् तयाबिल । जनप्रतिनिधि जुइमा वा सुं न उच्च पदस्थ व्यक्ति जुइमा, थन जुइबलय् य:सां मय:सां व बोर्ड स्वयं हे माल । आखिरय् थुगु न्हूगु सोचं ज्या न यात । आ: वया: सतक दयकीगु जूगु दु ।

थुगुने बुंगद्य:या रथ सालेत थुगु लँ दयकेधुंकूगु ख:, तर रथजात्रा सिधय्वं हे मेलम्चीया पाइप लायत जेठ महिनाय् हे हाकनं लँ स्यंकाबिल । स्यंकेमा:गु



थुगुने बुंगद्य:या रथ सालेत थुगु लँ दयकेधुंकूगु ख:, तर रथजात्रा सिधय्वं व हे मेलम्चीया पाइप लायत जेठ महिनाय् हे हाकनं लँ स्यंकाबिल । स्यंकेमा:गु स्यंकल, तर दयकेगु वास्ताकिस्ता हे खनेमदु ।

स्यंकल, तर दयकेगु वास्ताकिस्ता हे खनेमदु । स्थानीयया न्ह्याबलें धू नया: च्वनाच्चनेमा: । पसलय् च्वनीपिनि ला सास्ति हे । अभ्र वा वइबलयया बिजोग मेगु हे । लँय् दकव ध्याच: हे ध्याच: जुया: चुलुया: गुलि मनु दल, ग्व:ग: मोटरसाइकल क्वदल, ल्या:खाना: साध्य हे मदु । स्थानीय जनप्रतिनिधिपिन्त मधा:गु न मखु । दयके दयके धाधां लालां हे ब्यबलय् स्थानीय जाना: आ: थ:पिनिगु विरोध सार्वजनिक रुपं हे ब्ययमाल धका: छगु सोच दय

कल । इस्वीया न्हूदँ २०२० न्ह्या:गुलिसँ नेपाल भ्रमण वर्ष नं न्ह्यात । व हे इबलय् प्लेकार्ड ब्ययथें उगु सतकया अवस्थायात चित्रण याना: थीथी खँत च्वया: बोर्ड दयका: सतकय् ब्ययहल । छगुकथं थुकियात रचनात्मक विरोध धाय्फइ । न सुयातं पंग: जू न सुयां पस: बन्द यायूमा: तर २४घौ हे विरोध प्रदर्शन नं जुयाच्चंगु दु ।

अन्तत: सतक दयकीगु जुल । थुगु लागुदुने यल महानगरपालिकाया स्वंगू वडा ६, ८ व १२ ला: ।

ल्यं ७ पेजय्

बहनीसिया ईमेज बुखँ बन्द, आ: सुथय् जक



ईमेज च्यानल टेलिभिजनय् वंगु नीदँ स्वयां आपा: इलनिसें सुथय् व बहनी याना: निक्व: नेवा: समाचार 'ईमेज बुखँ' प्रसारण जुयाव:गुलिइ वंगु चैत्र १ गतेनिसें बहनीसिया ईमेज बुखँ छगु दु ।

आ: न्हि छकव: सुथय् १०ता: इलय् जक 'ईमेज बुखँ' प्रसारण जुइगु जूगु दु । बहनीसिया बुखँ छगुलिसें सुथसिया ईमेज बुखँय् नं समाचारया सब टाइल नेपाली भासं तयगु या:गु दु ।

नेवा: बुखँयात प्रायोजक, विज्ञापन मदयाच्चंगु इलय् नेपाली समाचारया निति प्रायोजक व:गुलि बहनी नेवा: समाचार छगु सीदुगु दु ।

बहनीया ईमेज बुखँ दिक्गु खँय् नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबुलिं प्रेस विज्ञापित जारी याना: नेवा: समाचार सुचारु यायूत ईमेज च्यानलयात इनाप या:गु दुसा स्वकुमिपिनिपाखें नं सामाजिक संजालय् व्यापक विरोध जुयाच्चंगु दु ।

अख्तियार व अदालत ब्वाँय् जुइपिन्सं ज्याय् पंग: थनाच्चन : मेयर शाक्य

येँ महानगरपालिकाया प्रमुख विद्यासुन्दर शाक्य महालेखा परिक्षकया विधि दुने च्वना: ज्या यायूत थ:पिन्त छुँ हे समस्या मदुगु धयादीगु दु । आर्थिक दँ २०७५/०७६या लेखापरिक्षक प्रतिवेदनया मस्यौदाय् महालेखाया प्रतिनिधिलसे शुक्रबा: महानगरपालिकाया हे ज्याकुथिइ सहलह यासँ न्हापा जूगु कमजोरीयात चीका: न्ह्या:वनेगु व फत्तले बेरजु क्वपालेगु वय् कलं धयादिल । येँ महानगरपालिका दकलय् त:धंगु अले राजधानीया महानगर जूगुलिं नं मेगु स्थानीय तहयात नं सकारात्मक हसना वनीकथं थ:पिन्सं ज्या यानाच्चनगु शाक्यया धापू ख: ।

व हे इबलय् प्रमुख शाक्य जनतापाखें म्हायागु कर जनतायागु हे ज्याय् खर्च यायूत थ:पिं नुग: मस्यायूगु प्रतिबद्धता नं प्वकादिसं फाष्टटयाकं ज्या यायूत स्व:सां खरिद प्रक्रियाय् लिबाइगु व लिसं गुलिखे अवस्थाय् कर्मचारी हे लिबाका: नं समस्या जुइगु या:गु नं वय्क:या धापू ख: । थ:पिन्सं ज्या यायूत स्व:सां ज्याय् पंग: जुइगु/या:गु वय्कलं लिंसा कयादिल । हरिभवन दुगु थासय् महानगरपालिकाया थ:गु हे भवन



दयकेत, बसन्तपुरय् दमकल भवन दयकेत धका: बजेट तर्क विनियोजन यायूधुनागु अवस्थाय् छगु पुचलं अख्तियार, पुरातत्व व अदालतय् उजुरी त:जुया: ज्याय् पंग: थंगु वय्कलं धयादिल ।

संघ, प्रदेश व स्थानीय तह दथुइ समन्वय अभावया हुनिं नं समस्या व:गु धयादिसं शाक्य मेलम्ची खानेपानी, विद्युत प्राधिकरण, सडक विभागलिसे नं समन्वय मज्बलय् नं अबीया बजेट सितिं वंगु धयादिल । थ्व दक्वं ज्याया जिम्मेवारी थ:पिन्त ब्युसा सुधार याना: क्यनेगु दावी वय्कलं यानादिल ।

जनप्रतिनिधि जनताया ज्याय् चान्ह मधा:से जुइमा:गु अवस्थाय् जनप्रतिनिधियात पारिश्रमिक दयूमा:गु थ:गु मान्यता दुगु शाक्यया धापू ख: ।

ल्यं ७ पेजय्



राम प्रजापति
प्रोप्राइटर

हारती मिठाई भण्डार
(शुद्ध शाकाहारी)

कालिमाटी चौक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं ।
फोन नं. : ४२७२९९९, मो. ९८०३९८०६९९

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

सम्पादकीय



अकुपाइ तिनिख्यःया अभियान न्ह्याकेमाः

सरकारी जग्गा धाय् वा गुथिया जग्गा अतिक्रमण याय्गु जक मखु, थःगु नामय् दय्काः न्याय्/मीगु ज्या जुयाच्वंगु ला सकस्यां स्यूगु हे जुल । थ्व हे इवल्य् छगू इलय् दक्षिण एशियाया हे तःधंगु ख्यःकथं कयातःगु यँया तिनिख्यः थौंकन्ह्य् व हे अतिक्रमणया चपेटाय् लानाच्वंगु जुल । गबले पार्किङ याय्गु नामय् अतिक्रमण जुयाच्वंगु दुसा गबले थौथी प्रयोजनया निरति उगु सार्वजनिक जग्गायात थौथी निकायं उपयोग यानाच्वंगु दु । थौंकन्ह्य् स्वय्गु खःसां नं तिनिख्यःया आपालं जग्गा सैनिकतय्गु लहातय् लानाच्वंगु दु । सार्वजनिक ख्यलय् नं मनुत वय्/वनेत तर्क प्रतिबन्ध तयातःगुलिं उगु जग्गा सर्वसाधारण मनुतसे उपभोग याय् खनाच्वंगु म्दु ।

अभू धाय्गु खःसा साँस्कृतिककथं महत्वपूर्ण ज्याय् तर्क हस्तक्षेप याःगु सैनिकतय्गु पुलांगु ज्याखं क्यनाच्वंगु दु । वंगु होलि पुन्हि कुन्हु तिनिख्यलय् गुरुमापाया जा नकः वंगु इलय् तिनिख्यःया लुखा चाय् का मब्युगु थुकिया दसि खः । साँस्कृतिककथं महत्वपूर्ण जुयाच्वंगु गुरुमापायात जा नकः वंगु इलय् सैनिकतलसे ल्वाय्माःगु घटनां नेपाःया संस्कृतिइ तर्क हस्तक्षेप यानाहःगु मनुतसे महसूस याःगु जुल । दैयदसं न्ह्याना वयाच्वंगु थुगु जात्रायात कयाः सैनिकतसे थःपिन्त थुकियात कयाः जानकारी म्दुगु, च्वय्पाखें छुं नं अजाःगु आदेश मवःगु धकाः भिगू मिनेटतक खापा हे बन्द यासेलिं स्थानीय मनुत उतेजित जुइगु स्वभाविक हे खः । थःगु संस्कृतियात रक्षा याय्गु निरति न्ह्यज्यानाच्वीपिं मनुतसे खापा तछ्याय्गु कुतः याय्वं तिनि अन चिधंगु लुखा चाय्केगु ज्या जूगु खः । व परम्पराकथं गुरुमापायात जा नकेगु ज्या जूगु खः । थ्व छगू दुःखद घटना खः, संस्कृतिइ जुयावःगु मेगु अतिक्रमण खः धाःसां पाइमखु ।

तिनिख्यःयात खुल्ला याय्माः धकाः अभियान न्ह्याकेगु ज्या जुयाच्वंगु इलय् हे सेनातसे नेवाः जात्रापर्वतक न्याय्के मबीकथं ज्याखं जूगुलिं आः भन् तिनिख्यः अकुपाइया अभियान गुलि आवश्यक जू धइगु खँ स्पष्ट याःगु दु । तिनिख्यःया हरेक थासय् चाय्कं मचाय्कं गबले अस्थायी बसपार्कया नामय्, गबले लँय् बँपसः तय्गु निरति धकाः छ्यला वयाच्वंगु दुसा सैनिकपाखें जुयाच्वंगु अतिक्रमणयात कयाः खास हे खँ ल्हवनाच्वंगु म्दु । सैनिक ज्याखँया निरति दशरथ रंगशाला लिक्क च्वंगु तिनिख्यःया जग्गा पूर्वक हे सैनिकतसे अतिक्रमण याय्धुंकूगु दु । थजाःगु अवस्थाय् तिनिख्यः 'चकंख्यः' मखु, चिधंगु ख्यःकथं हिलावनाच्वंगु दु ।

थ्व हे इवल्य् नेवाःतय्गु नांजाःगु अजिमा मध्ये फिसः अजिमायात तर्क थःगु परिसरय् लाकाच्वंगु अवस्थाय् पीठ पूजाबलय् तर्क दुत म्दुवय्गु कुतः जूगु खः । फुकककथंया ज्या पूर्वकाः जानकारी ब्यूगु इलय् तर्क नं पीठ पूजाया इलय् अन पनेगु कुतः याःगु खः, उकिं नं भिगु संस्कृतिइ हस्तक्षेप याःगु महसूस अबलय् मनुतसे याःगु खः । भिगु अजिमा द्यः हे भीसं स्वतन्त्रकथं पुज्याय् मखनीगु, गुरुमापायात जा नकः वनेबलय् सैनिकतलसे ल्वाय् मालीगु अवस्थां धात्ये तिनिख्यःया दुरावस्थायात यच्चुक क्यनाब्यूगु दु । उकिं तिनिख्यःयात धात्ये तिनिख्यः हे दय्केगु खःसा अकुपाइ तिनिख्यःया अभियानयात तिबः बीमाःगु दु । भिगु संस्कृतिसे स्वानाच्वंगु तिनिख्यः, अले यँया स्वैकथं कयातःगु तिनिख्यःयात ल्यंकेगु भी सकासिगु दायित्व खः ।

त्वमिपिन्त इनाप

लहना वाःपतिइ लेख, रचना, रिपोर्ट व समाचार छ्वयादीफइ । छिकपिंसं छ्वयादीगुयात थुगु वाःपतिइ थाय् बियाच्वना । पिदंगु च्वसुयात उचित पारिश्रमिक बीगु नं सुचं बियाच्वना ।

लहना वाःपौ

भोछें, यँ

lahana.news@gmail.com

नेवाः समाचार दित नं नेवाःतय् छाय् मस्याःगु ?



राजेन मानन्धर

स्वयं मखंसां वनातयागु दु भीसं –बौद्ध विद्वान् धर्म आदित्य धर्माचार्य २०४५ बखलाय "बुद्धधर्म व नेपालभाषा" नांगु पत्रिका पिथन । वय् कः नेवाःभाय् जक मखु, खय्, हिन्दी व अंग्रेजी नं सःम्ह खइ । थौं पाय्छि ९५ दय्काः भीसं न्यना ला, छाय् वय्कलं मेमेगु यक्व नाफा दइगु यक्वस्यां व्वनीगु अले समाजय् प्रतिष्ठित जुइइगु भाय् त्वःताः नेवाः भासं हे पत्रिका पिकात धकाः ?

भीसं सः सुक्क, कलमया मसि फुकक मांभासं पत्रकारिता याय्दय्माः, भाषिक समानता माल, भिगु समाचार भिगु भासं व्वने, न्यने वा स्वयं दय्माः धकाः हालवाय्चवनागु छाय्? छू हे जक लिसः थन वइ, कि भिगु भाय् धइगु भी मां खः । तर थथे धाधां नं भीसं भीत हे भंगः लानाच्वनी, भाय् लहानां छुयाय्, लबः म्दु, जागिर म्दु, समाजय् इज्जत म्दु धकाः । उकिं भि नेवाःत, अभू नेतृत्वया पारि पुइन्त्याःपिं नेवाःत न्ह्याबले धलमल । उकिं नेवाःतय्गु भाषिक अधिकारया आन्दोलन तालय् मलानाच्वन । लखय् च्वय्थें जक जुयाच्वन ।

मेमेबलय् ला धाय्मखु, तर ३०६ हाकःगु पञ्चायती व्यवस्था मांभासं पत्रकारिता याइपिनिगु काल हे खत । धाथें अबलय् अथे सरकारया मयय्क मयय्क थःगु हे भासं छाय् पत्रिका पिकाय्माःगु जुइ? २२ सालय् रेडियो नेपाल समाचार लिकाय्वं नेवाःतय् दथुइ लबु दन । त्वाःत्वालय् सरकारयात क्यनेत धकाः हे साहित्य सम्मेलन यानाः व हे नामय् सरकारया विरोध यात । गबले ज्वंकेमाल, गबले गिल्लं गिल्लं बिसिउं वनेमाल, छाय्? दक्कं गोरखापत्र जुयाः सरकारया जयजयकार याःगुसा उलि कसा न्यून्वाःलीगु जुइ नि, मखुला? सम्मान व सरकारी पदवी नं दइगु जुइ ।

बहुदलीय धाःगु व्यवस्था वल, एफएमया लहर वल । न्हापा भिगू मिनेट नेवाः भासं नवाःगु न्यनेत आय्बुयाच्वीपिनि घौछि घौछि हे नेवाः समाचार, म्ये, बाखं इत्यादि न्यनेखन, फोन थःगु सः थ्वय्केखन । द्वांसं त्याःसां धकाः जागरुक नेवाःत नेवाःभासं हे ज्याभ्वः न्ह्याकेत अग्रसर जुल, छू इतिहास दय्कल । अन बुलुइ टिभीइ नं नेवाः भाय् ताय्दत, नेवाः अनलाइनत चाल । भि दक्कं लय् ताल, मानौं भीत सलसंःदं तक्क क्वत्यलातःगुया मुक्त जुयाः सासः ल्हाय्खन ।

मांभासं पत्रकारिता याइपिन्त सरकारं खनेदय्क क्वत्यलेगु त्वःतेवं नेवाःत लगायत थौ थौ भाय्या मांभासं पत्रकारिता याइपिं संगठिन जुइ सयावल । उमिगु माग मुख्यतयाः निगू स्वंगू हे जुल – ततःधंगु मिडिया हाउसय् समानुपातिक प्रतिनिधि जुइमाःगु, अन मांभाय् या समाचारयात थाय् दय्माःगु अले. मांभासं पत्रकारिता याइपिन्त विशेष व्यवस्था दय्माःगु । विशेष यानाः आदिवासी पत्रकार महासंघया थ्व मू मुद्दा जूगु खः ।

थ्व हे भ्वल्य् विसंया २०७५ जेठ २ गते मातृभाषा पत्रकारिताया विकास याय्त १० बुँदे घोषणा पत्र जारी यानाः मातृभाषा (राष्ट्रभाषा) पत्रकारिता सम्मेलन याःगु न्ह्यथनेवह जू । अबलय् मातृभाषा पत्रकारिता राज्यया मिखाय् सकारात्मक संरक्षकत्व, प्रोत्साहन, प्राथमिकताया विषयवस्तु जुइमफुगु कारण परिपक्व, सुविधायुक्त,

उर्वर व विकसित जुइमफुगु धकाः १० बुँदे घोषणा पत्र हे जारी याःगु नं यक्वसिया ल्वःमं मज्जुनि । अबलय् नेपाःयात समावेशी, सहभाषितामूलक व लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताय् आधारित जातीय विविधतां जाःगु जीवन्त राष्ट्रया रूपय् न्ह्यःने यंकेत सञ्चार माध्यम पूर्ण समावेशी जुइमाः धाःपिं नेवाः पत्रकारत आः नं नेतृत्व पक्तिइ हे दनि । अथे हे मांभासं पत्रकारिता याय्गु धइगु तःधंगु धकाः हे धर्मादित्य धर्माचार्यया बुँदियात मातृभाषा पत्रकारिता दिवस धकाः हनेगु प्रचलन नं वल ।

अथे हे विसंया २०७५ पौष २९ गते सरकारं हे दय्कातःगु प्रेस काउन्सिल नं भाषिक पत्रकारिता आचार संहिता धाः ज्याभ्वःयाःगु खः । खँ ततःधंगु जुल, तर यथार्थ भिगु न्ह्यःने वल ।

थुकथं मातृभाषा पत्रकारिताया नामय् रयालिं नं यात, अन्तरक्रिया वा भासन नं यात । तर मातृभाषा पत्रकारिता यथार्थय् लाज्या स्वयाः यक्व छुं हे जुइमखन ।

आः नं खनाच्वना – नेवाःभासं हे पत्रपत्रिका पिकानाच्वीपिन्सं थुकियात थ्व २१औं शतब्दीइ नं व हे मिशन पत्रकारिता थें हे प्वाथय् ल्वहमां त्यय्काः ज्या यानाच्वनेमाःगु अवस्था दु । अले ततःधंगु कर्पोरेट प्रणालीं ज्या याय्गु मिडिया हाउसय् नं नेवाः भाय्या समाचार कक्ष दय्केगु अवस्था दक्वथासय् मवःनि, वःथाय् तर्क मिखाया धू जुयाः हे नेवाः पत्रकारतय्सं ज्या यानाच्वनेमाःगु अवस्था दु धइगु अनुभव यानाच्वीपिन्सं धयाच्वंगु दु । थुलि हे मखुला आखिरय् ९५ दैया उपलब्धि?

उखें थुखे न्ह्याय्क खँ ल्हाःसां थौ थौ कारणं नेपालभाषा पत्रकारिता स्थायी व व्यवसायिक जुइमफुगुय् भि दक्वस्यां खनाच्वना । अथे हे एफएमय् व टिभीय् नेवाः ज्याभ्वःतय्गु नं अवस्था अथे हे खनेदु । थःगु हे स्टेशन चाय्कूपिनिगु हबिगत नं भीसं सिउ । दक्कं परिपक्व जुल, तर नेवाः ज्याभ्वः छला धाःसा परिपक्व जुइमखन । कारणः भीसं सिउ, नेवाःतय्के चेतना मवःनि, नेवाःभाय्या पत्रपत्रिका न्यानाः व्वनेमाः, रेडियो न्यनेमाः, टिभी स्वय्माः धइगु जागरण हय्त नेवाः नेतृत्व थौया दिनय् नं सफल म्दु ।

आः नकातिनया हे जक खँय् वय् । वंगु चैत्र १ गतेनिसें नेवाःतय्गु थःगु हे थें च्वंगु इमेज टेलिभिजन बहनीया नेवाः समाचार क्वपालाबिल । थथे नेवाः ज्याभ्वःयात छू इलय् छकः थाय् बिइगु लिपा क्वपालेगु याय्गु थ्व न्हापागु अनुभव मखु । थौ थौ एफएमय् तय्गु लिकाय्गु याना हे च्वंगु खःसा थ्व स्वयाः न्ह्यःनेपाल वन व सगरमाथा टिभीइ नं नेवाःभाय्या ज्याभ्व लिकाःगु घटना यक्व पुलां मखु ।

खय्त ला लिकाःगुया कारण आधिकारिक कथं व टेलिभिजन बिउगु जानकारी मवःनि । तर थन नेवाः तय् दथुइ नाफा मज्जुगुलिं लिकाःगु धइगु ठम्याइ जुल । २२ सालय् नं रेडियो नेपालं नेवाःभाय्या समाचार घाटा जुयाः लिकाःगु मखु । सरकारी जुइमा वा निजी, सञ्चार माध्यमं नाफाघाटा स्वय्गु मखु, जनतायात सुसूचित याय्गु खः, नाफा याय्गुसा चाउचाउ दय्कःवसां जिउ, क्यासिनो चाय्कःवसां जिउ । गज्याःगु ज्याभ्व वलय् नाफा वा प्रायोजक दत अज्याःगु ज्याभ्व वः जक बिधाच्वनेगु जूसा व संचार गृह समाजया मिखां कुतुवनी । जिकय् मिडिया दु धकाः थःगु बिजनेशया निरति सरकारीलसे बागीनिइ याय्त जक मिडिया लाकि समाजयात सत्यतथ्य बिइत नं ? अले जनतां गुगु समाचार वा ज्याभ्वः व्वं, न्यं अथवा स्वः धइगु कमसेकम भौथाय् वैज्ञानिक सर्भेक्षण मज्जुनिगु अवस्थाय् मयःगु हे मस्वः धकाः धाय् अःपु । सञ्चार गृहया नैतिक जिम्मेवारी दु । अथे सरकारं उलिमछि कर मिनाह, सुविधा अले सम्मान इत्यादि बियाच्वंगु मखु । थ्व खँ हरेक सञ्चार गृहं थुइकेमाः । इमेज टेलिभिजनप्राति जिगु धाय्गु छुं म्दु । थ्व खँ छू संचार गृहया छू समाचार ज्याभ्वः लिकाःगुयात कयाः मखु दक्क

हे सञ्चार गृहं गज्याःगु नीति अवलम्बन याय्माः धइगु सन्दर्भय् धाय्माःगु खँ खः ।

तर बिडम्बना । नेवाःत यक्व सःसिउ जुयाः ला वा भाषाप्रेम मद्याः खः, थुकियात मज्जुमाःगु जुल धकाः दक्वस्यां मताय्कू । २२सालय् मनुत सतकय् हे कुहाँ वल तर थन धाःसा सामाजिक सञ्जालय् तर्क उघरिमय् हे नेवाःत विभाजित जुल – छथी लिकाय् मजिउ धाईपिं दत, मेथी छाय् लिमकाइ, लिहे काइनि धकाः विद्वता क्यनीपिं नं खनेदत । यक्वस्या तर्क वल – नेवाःतय्सं हे मस्वः, नेवाःतय्सं न्हापा गबले बांलाः मधाः, विज्ञापन म्दु, साहु नेवाः जूसां म्यानेजर म्दु इत्यादि । थन भिगु मांभाय् सञ्चार माध्यमय् स्थापित जुइमाः धइगु मू मुद्दा ध्याक्वय् लाःवना । क्वः यक्व चलाख जूगु खँ थें ताल ।

धाथे मांभाय्या महत्व धइगु छु? छाय् भीसं जुजु महिन्द्र मल्लयात लुमंका च्वना? सिद्धिदास, निष्ठानन्द, योगवीर, जगतसुन्दर व चित्तधर अले मेमेपिन्त हनाच्वना? लुमंला? छखे नेवाःभासं साहित्य सिर्जना धकाः म्दु म्दु ध्यवा तयाः सफू पिकयाच्वना, नेवाःभाय्या स्कुल चाय्काच्वना, नेवाःभासं पत्रिका पिकानाच्वना, मस्तय्त मां भाय् ल्हाकि धकाः न्वानाच्वना । मेखे नेवाःभासं सकस्यां स्वय्गु, न्यनेगु दूगु छू माध्यम ध्यानबिलं नं संवेदनशिल जुइमफुगुय् नेवाः समाज । धाथे नेवाःतय्गु लागि मां भाय् धइगु राजनीति याय्गु वा समाजय् इज्जत मुनेगु छू बहाना जक ला?

यदि नेवाःभाय्या समाचार तयाः इमेज टेलिभिजनयात लबः म्दुसा, नेवाःभासं चिनाखँ च्वयाः, सफू पिथनाः, मस्तय्त नेवाः स्कुलय् व्वकाः वा छैय् नेवाः भासं खँ ल्हाकाया नं लबः म्दु । लबः हे जक सकतां खःसा मांभाय् धकाः छाय् हालाच्वनेमाल? सुम्क खय् भाय् सय्कसा, ल्हाःसा दहाल यज्ञनिधि थज्याःपिं भी खनाः तंमचाइगु जुइ, संविधानय् मांभाय्यात उचित थाय् मन्त धकाः सः मतःगु जूसा सरकारं नं भाषा आयोग दय्का म्चवनीगु जुइ । भाय्या नामय् बंगलादेशय् छाय् मनुत सिउ ? उकुन्हु तिनि छाय् अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा दिवस हनागु भीसं ? आखिर भाषा थौं नं छाय् छपुचः नेवाः नेतातय्गु मुद्दा जक जुयाच्वन, जबकि दक्क धयाथे हे ल्याय् मह ल्यासेत खय् भाय् ल्हानाः हे व्यवसाय न्ह्याकी, अभू विदेशय् वनाः अनया हे भाय् ल्हानाः जीवन यापन याइ ।

कमसेकम आःला नेवाः पत्रकार संगठित जुइधकूगु खः, भाषिक अधिकार व मातृभाषा पत्रकारिताया नामय् घौछि घौछि भासन याय्सःपिं पत्रकार नेतात दु भौथाय् । तर थज्याःगु छू संगीन घडीइ व दक्क भूवाता जुयाबिल, फगत छू प्रेस विज्ञापित पिबिइगु बाहेक मेगु छुं यानाः नं थःगु अस्तित्व क्यने मफुत । दछि न्ह्यः मातृभाषा पत्रकारिताया नामय् पित बिउगु १० बुँदे घोषणा पत्र ला बागमतिइ चुइकाछ्वय्धुंकूगु लानाच्वन । अथे हे अले व हे इमेज बुखँय् थःगु ख्वाः वय्काः, थःगु भासन न्यंकाः नेता जुयाजूपिं थौ थौ खलःपुचःया नायःत नं नेवाः समाचारया छू बुलेटिन मवइगु जुइव एपरेन्ट देथ (ज्यान बचेयाय्त जनवरतय्सं याइगु सिइगुया अभिनय) क्यनाः फछ् या जुइकेगु कुतः यात ।

नेपालभाषा मंकाः खलः, नेवाः देय् दबू लगायत थुलिमछि भाषिक अधिकारया खँ ल्हाइगु संस्थात दु, नेवाः एकताया भासन याईपिं नेतात दु, तर छू सञ्चार गृहं नेवाःभाय्या समाचार हे बन्द यात नं सुयात मस्याः, सः छसः नं मतः, विरोधया ज्या ला काशी कलकत्ता का । थ्व संवेदनहनताया कारण छु?

मखु, आः नेवाःभाय् नं मल्हाय्नु, मस्तय्त नेवाः भाय् नं मस्यने नु, नेवाःभासं निगः प्यंगःआखः नं म्चव्यु नु, मस्तय्त नेवाःभाय् ल्हाकीगु स्कुलय् नं म्दुवय्नु अले नेवाः समाचार नं मस्वय् नु । यसे गरे कसो होला ?

पाहाँचःहेबलय् कंग अजिमा लिसे मरुगणेद्यः (अशोक विनायक)या स्वापू

पाहाँचःहे न्हयःने वयाचवंगु दु । पाहाँचःहेबलय् यक्व हे द्यःपिनिगु यक्व हे साँस्कृतिक गतिविधि धाय् वा परम्परा दयाचवनी । महाःद्यःयात लुकमाःद्यःया रुप लाभा घासालिसे समयुब्ब छायुगु नं थुगु हे इलय् जुइ । त्वाःत्वाःपतिं खतय् तयाः खः जात्रा जुइ । मस्त निरोगी जुइगु विश्वासं तान्त्रिक विधिकथं पूजा यानाःलि थुयातइगु मरःजा मस्तयूत नकी ।

थुगु इलय् कंग अजिमा, वैचु भद्रकाली व ह्याउँगु भद्रकालीया खः जात्रा नं विशेष रुपं जुइसा असनय् स्वम्ह अजिमापिनिगु द्यःखः ल्वाकेगु परम्परा नं उलि हे न्हयइगु खँ खँ । पाहाँचःहेया इलय् थजाःगु थीथी खँत चर्चाय् वयाचवसां छगू परम्परा धाःसा उलि चर्चाय् वःगु मदु । पाहाँचःहेया इलय् यँया मरुयाम्ह गणेद्यः अशोक विनायकया विशेष परम्परा दु । अले पाहाँचःहेबलय् मरु गणेद्यः अशोक विनायक व कंग अजिमा कंकेश्वरीया विशेष स्वापू नं खनेदु । थ्व हे सम्बन्धय् अशोक विनायक गुथिया नायः तीर्थमान महर्जनं लहना वाःपौलिसे यानादीगु खँलाबल्हाया इवलय् वय्कलं कनादीगु खँत च्चसुया रुपं न्हयब्वयाचवना ।

‘पाहाँचःहेबलय् कंग अजिमाया जात्रालिसे मरु गणेद्यःया विशेष स्वापू खनेदयाचवंगु दु । छगूकथं धाय्गु खःसा कंग अजिमाया जात्रा न्हयाइगु नं मरु गणेद्यःया थासं हे अले क्वचाइगु नं थन हे धाःसां ज्यू । थ्व ल्याखं स्वयबलय् मरु गणेद्यः व कंग अजिमाया दुयंगु स्वापू खनेदु । तर थ्व गुकथंया छु स्वापू धइगु धाःसा जिं मस्यू । न्हापा न्हापा आजु बाज्यापिन्सं नं थ्व विषयस खास हुं कनादीगु मदु । सखे, वय्कःपिन्सं नं मस्यू जुइगु । तर परम्परायात स्वल धाःसा कंग अजिमाया मरु गणेद्यःलिसे तसकं सत्तिक, दुयंगु स्वापू दुगु खनेदु ।

पाहाँचःहेया इवलय् चःहेप्यन्हु न्हयःनिसे हे कंग अजिमाया जात्राया नितिं माःगु तयादी अशोक विनायक गुथियापिनिगु भूमिका न्हयाइ । चःहेप्यन्हु न्हयः अशोक विनायक गुथियापिं कंग अजिमाया द्यःछँ यतखाय् तिसा बिचाः धकाः वनेमाः । गुथि नायःलिसे गुथ्याःत दाफा थानाः द्यःछँ वनी, अले अन कंग अजिमायात किक्किम्पा छाइ । न्हापा थुगु दिनय्, कंग अजिमायात मेय् छम्ह भोग बीगु नं चलन दुगु खः । तर थौंकन्हय् व मबीधुकल ।

व धुंकाः उखे कंग अजिमालिसे स्वानाचवंगु थीथी गुथिया नायःलिसेयात नापं ब्वनाः मरु गणेद्यःया द्यःछँ मरुइ ब्वनाहइ । अन सकलेँ मुनाः भव्य नयूगु याइ । अजिमाया गुथिया नायःपिनि भव्य नयाचवँतलय् अशोक विनायक गुथियापिं दाफा थानाः म्ये हालाचवनी । उखें वःपिं लिसे अशोक



विनायक गुथिया गुथ्याःत सकसियां भव्य नइ । अशोक विनायक गुथि हे १६२म्ह गुथ्याःत दु । सिधय्काः उखेया नायःपिन्त सुकुन्दा ज्वनाः चिलाख च्याकाः तःवनेमाः । वयां लिपा चःहेकुन्हुया हे खँ वइ । चःहेकुन्हु कंग अजिमायात खतय् तयाः द्यःछँ नं पितहइ । नायःपिन्थाय् पूजा काय्धुंकाः तय्यं हे मरु गणेद्यः अशोक विनायकया द्यःछँ अजिमाया खँ हइ । अन थ्यंकाः अशोक विनायक गुथिया नायकं अजिमाया पूजा याइ । बाहाँबियाः नायकं पूजा याय्धुंकाः द्यःखः जात्रा यानाः यंकी ।

वयां कन्हय्कुन्हु धइगु आमाइ, अथे धइगु घोडेजात्राया दिं जुल । थुबलय् अजिमा गुथिपाखें नायर्धिं थानाः मरु गणेद्यःया द्यःछँ चाःह्ये वइ । थुकथं बाजं थाथां न्हयक्वःतक चाःहिली । खुक्वःतक बाजं खलः जक बाजं थाथां वइसा न्हयक्वःया पालय् अजिमाया गुथिया नायःपिं नं नापं वइ । सकलसित मरु गणेद्यःया द्यःछँ समयुब्बजि नकेगु ज्या जुइ । उगु इलय् सत्या, नीसःम्हेसित धइथें समयुब्बजि नकेमाः ।

समयुब्बजि नय् सिधय्काः उखेया नायकं अशोक विनायक गुथिया नायःया ल्हाः ज्वनाः कंग अजिमाया पीठय् ब्वनायंकी । पीठय् थ्यंकाः द्यःपाला नं द्यः ल्हवनाः अशोक विनायक गुथिया नायःयात बीसा अशोक विनायक गुथिया नायकं अजिमाया गुथिया नायःयात लःल्हानाबी । द्यः ल्हाना काय्धुंकाः नायकं द्यःयात खतय् विराजमान याकी व

जात्रा याइ । वयां कन्हय्कुन्हु जात्रा क्वचाइगु दिनय् नं अजिमायात खतय् तयाः मरुइ हे हइ । मरुइ अशोक विनायक गुथिया नायकं अजिमाया पूजा याइ । अनलि अजिमायात म्हाय्मस्तय्थाय् पूजा काःवनेगु धकाः यंकी । दक्व थासय् यंकेधुंकाः दकलय् लिपा हाकनं मरुइ हे हइसा मरुइ अशोक विनायक गुथिया नायकं पूजा याय्धुंकाः द्यःयात द्यःछँ लित यंकी ।

थुकथं मरु गणेद्यः अशोक विनायकया कंग अजिमालिसे दुयंगु स्वापू खनेदु । भव्य हे निक्वः धइथें नकेमाः । थुकिया नितिं न्हापा नगरपालिकापाखें ५०इःति धइथें ग्वाहालि वयाचवंगु खः । थुगुसी प्राविधिक समस्यां यानाः व नं मक्या । गुलि नं यानाचवना, गुथि हे दुनं व्यवस्था यानाः यानाचवना । थ्वलिसें दच्छियं अशोक विनायकया मेमेगु नं परम्परा, संस्कृतित न्हयानावःगु दु । थ्व सकतांया नितिं खर्च आपालं दु । न्हापा न्हापा गुथिया सच्छिरोपनी मल्याक्क बुँ आयस्ता दुगु खः । गुठी संस्थानं रैतानी यानाः मीधुकल । आः व बुँ नं मदय्धुकल । खर्च दु, आयश्रोत मदुसां गुथिपाखें माःगु व्यवस्था यानाः दक्व परम्परायात निरन्तरता बियाचवनागु दु । थनया स्थानीय परम्परायात आःतक दिक्केबियागु मदुनि । थुकिया दीर्घकालीन समाधानपाखे नं जिमिसं बिचाः यानाचवनागु दु ।

(अशोक विनायक गुथिया नायः तिर्थ मान महर्जनलिसें खँलाबल्हाया लिधंसाय्)

सुरेश किरण

सम्पादक : नेपालभाषा टाइम्स न्हिपौ



पत्रकारिता गुकथं शुरु जुल ?

थ्व वि.सं. २०४१ सालपाखेया घटना जुइमाः । जि एसएलसी जाँच बीगु तयार यानाचवनागु ई । ‘इनाप’ वाःपौ १०गु पेज यानाः पिकाइगु जुगुलिं छम्ह कम्पोजिटर आवश्यक जुल धइगु खँ जुयाचवना । अन ज्या याइम्ह दाजु दीपक शाक्य जिमि दाजुया नं पासा खः । वय्कः मार्फत जि इनाप प्रेसय् (पत्रिकाय् मखु) छम्ह कम्पोजिटर (थौंकन्हय् टाइप याइम्ह धाय्थें) जि अन प्रवेश जुया । अन च्वनाः मल्ल दाइ, अशोक दाइपिंपाखें प्रेरित जुसें जि पत्रकारिताय् लाः वन । अन हे च्वनाः जिं थःगु अध्ययन नं पत्रकारिताय् हे शुरु याना । ‘इनाप’ वाःपौपाखें जि पत्रकारिताया क, ख स्यना । लिपा २०४५ सालय् अशोक श्रेष्ठजुं ‘विश्वभूमि’ न्हिपौ प्रकाशन शुरु यानादीवं जि उकी पूर्णकालीन जुयाः ज्या याना ।

पत्रकार मजगु जूसा ?

पत्रकार मजगु जूसा सायद शिक्षक जुशु खइ । शिक्षण पेशा जितः आः नंयःनि ।

थ्व क्षेत्रय् लुमंकेबहःगु छुं घटना दु लाकि ?

घटना यक्व दु । गुलिं लुमंकेबहःगु, गुलिं लुमंसां ल्वःमंका छ्वय्माःगु । अथे नं आः लुमनीबलय् न्हयइपुगु घटना धइगु २०४६ सालया जनआन्दोलनय् डाक्टरया भेषय् सर्वोच्च नेता गणेशमान सिंहयाके अन्तर्वार्ता कयागु प्रसंग खः । चैत्र २४ गते जुजु वीरेन्द्र याःगु शाही सम्बोधनयात कयाः आन्दोलनया नेता गणेशमान सिंहया प्रतिक्रिया काय्गु नितिं जिमि सम्पादक अशोक श्रेष्ठ पासा सुजीव बज्जाचार्य व जितः ज्या बियादिल । अबलय् गणेशमानजु वीर अस्पतालय् भर्ना जुया च्वनादीगु । जिपिं अनया न्यू क्याबिन धाःगु वार्डय् वना, गन गणेशमानजु च्वनादीगु खः । तर अन क्याबिनया पिने प्रहरी पाः च्वनाचवंगुलिं जिमित दुने मख्वः । अथे खःसां अन आन्दोलनया समर्थन यानादीम्ह नर्स तता सुशीला शाक्यलिसें मेपिं नर्सतसें जिमित डाक्टरया गाउन पुंकाः टिचिड अस्पताल वःपिं मेडिकल स्टुडेन्ट धासें प्रहरीयात भंगः लानाः गणेशमान च्वनाचवंगु क्याबिनय् दुने यंकादिल । जिमिसं अन गणेशमानजुया साँक्षिप्त अन्तर्वार्ता कया । याँद जिपिं

नक्कली डाक्टर धइगु खँ स्यूगु जूसा स्थिति मेगु हे जुइगु ।

पत्रकारितां समाजय् गुकथं ह्युपाः हइ वा प्रभाव लाकी ?

पत्रकारिता पेशाया उद्देश्य हे समाजय् ह्युपाः ह्युगु खः । समाजय् जुइगु छुं नं घटना वा परिवेशया सवालय् सर्वसाधारण जनताया बिचाः निर्माण याय्त पत्रकारितां ग्वाहालि याइ । अजाःगु घटनाया सवालय् जब जनताया छगू निश्चित बिचाः निर्माण जुइ, उगु बिचाःयात साकार याय्त थीथी गतिविधित शुरु जुइ । अजाःगु गतिविधिं समाजयात हीका बी । समाजया गुगु कुनय् जुयाचवंगु अजाःगु गतिविधिया समाचार मेगु कुनय् नं पत्रकारितां हे थ्यंका बी । अले उगु कुनय् नं समाज हिलेगु गतिविधि शुरु जुइ । नेपाःया फुक्क हे राजनीतिक ह्युपाःया ल्युने पत्रकारिताया थ्व भूमिकां क्वातुक ज्या याःगु दु ।

पत्रकारिताय् थौंकन्हय् वयाचवंगु ह्युपाः छुं दु ?

हाथ्याः थीथी आयामय् वयाचवंगु दु । नेपाःया वर्तमान राजनीतिक सन्दर्भय् धाय्गु खःसा बल्लाःगु राज्यसत्तां थःगु हैकम विरुद्ध सुना नं न्हयसः तय् मफय्मा धकाः पत्रकारिताय् अंकुश तय्त स्वयाचवंगु दु । थ्व राज्यपाखें नेपाली पत्रकारिताय् वयाचवंगु हाथ्याः खः । अथे धकाः नेपाःया प्रेस दुर्ग म्वःल्हुका तःपिन्सं न्हयाकाचवंगु पेशा मखु । थौंकन्हय् अःपुक्क पत्रकारिता याय् फइगु प्राविधिं यानाः थ्व ख्यः अराजक जुजुं वनाचवंगु दु । थ्व पत्रकारपाखें हे पत्रकारिताय् वयाचवंगु हाथ्याः खः । देसय् हाकनं मचाय्क पञ्चायतकालय् थें छगू जक भाषायात राज्यं पृष्ठपोषण याय्गु कासा शुरु जुयाचवंगु खनेदु । थ्व एक नश्लीय राज्यसत्तापाखें मातृभाषा पत्रकारिताय् वयाचवंगु हाथ्याः खः । अथे हे थौंकन्हय् जगजगी जुया वःगु न्यू मिडियां यानाः मुद्रण, रेडियो व टेलिभिजन स्वंगुलिं विधायी मिडियां थःपिं ल्युने लालां वनाचवंगु महसूस याना हयाचवंगु दु । थ्व पत्रकारिताय् वयाचवंगु व्यावसायिक हाथ्याः खः । थुकी छता नित्ता बाहेक मेगु हाथ्याःयात कयाः सुनानं बिचाः यानामचवंगु धाःसा हाकनं मेगु हाथ्याः खः ।

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



- (घ) शेयर त्यासा
- (ङ) मुद्दती रसिद धितो त्यासा
- (च) क्रमिक निक्षेप त्यासा

मिलन बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लि.

ह्वनाछँ, पाको, न्हूसतक, यँ, नेपाः

फोन ल्याः ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७

३५ वर्षको अनुभव प्राप्त



निःसन्तान सेवा मोटाहिटी

समय : बिहान ९ देखि १० बजेसम्म

सम्पर्क : ९८४९४७२४८६

यरमान शाक्य
चर्या नृत्य प्रशिक्षक
किपा : नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ





नां : यज्ञमान शाक्य
थायुबायु : यल
बुर्दि : १८ जनवरी, १९९६
लजगा : प्रशिक्षक, चर्या नृत्य

संस्थापक : नृत्य मण्डप

शिक्षा :

- स्नातकोत्तर, संगीत प्रवीण (कथक नृत्य, प्रयाग संगीत समिति, इलाहवाद, भारत, सन् २००३)
- स्नातक, संगीत प्रभाकर (भरत नाट्यम्, प्रयाग संगीत समिति, इलाहवाद, भारत, सन् २०००)

अनुभव :

- दिवंगत गुरु सप्तमुनि बजाचार्य, गुरु कान्छा बुद्ध बजाचार्य व गुरु यज्ञमानपति बजाचार्यपाखें नेपाली शास्त्रीय नृत्य (चर्या नृत्य) प्रशिक्षण कयादीगु ।
- गुरु सुरेश मिश्र व गुरु हनी श्रेष्ठपाखें कथक नृत्य प्रशिक्षण कयादीगु ।

- गुरु मृगेन्द्रमान सिंह प्रधान व गुरु बिना जोशीपाखें भरतनाट्यम् नृत्य प्रशिक्षण कयादीगु ।
- प्राध्यापक (नृत्य), पद्मकन्या क्याम्पस, त्रिभुवन विश्वविद्यालय (सन् १९९९-२००८)
- नृत्य तथा संगीत प्रशिक्षक, अमेरिका, सन् २००८निसें ।

अभिनय :

- के सक्कली के नक्कली, साहुजीको लाटी स्वास्नी, सिद्धार्थको गृहत्याग, रणदुर्लभ, राजकुमार विश्वन्तर, स्वस्थानीको ब्रतकथा, पृथ्वीनारायण शाह, संकल्प, विश्वामित्र, दुर्गाअवतार, नेपालमण्डल आदि ।

सम्मान :

- लियाल्यू, मोडर्न ब्रेक डान्स प्रतियोगिता, सन् १९८५
- न्हाप, मोडर्न ब्रेक डान्स प्रतियोगिता, सन् १९८६
- ल्यू, नेपाल लोकनृत्य प्रतियोगिता, सन् १९८९
- स्वर्ण पदक, उत्कृष्ट प्रस्तोता, कथक, भारतीय शास्त्रीय नृत्य, कलानिधी इन्दरा संगीत महाविद्यालय, येँ, सन् १९९५
- युवा, खेलकूद तथा संस्कृत मन्त्रालयपाखें रजत जयन्ती पदक

- स्वर्ण पदक, उत्कृष्ट प्रस्तोता, भरतनाट्यम्, कलानिधी इन्दरा संगीत महाविद्यालय, येँ, सन् २०००
- कलानिधी श्रुति युथ म्यूजिक अवार्ड, कलानिधी संगीत महाविद्यालय, येँ, सन् २००४
- साधना सम्मान अवार्ड, साधना कला केन्द्र, येँ, सन् २००६
- परिवर्तन नेपाल सम्मान अवार्ड, परिवर्तन नेपाल कला केन्द्र, येँ, सन् २००६
- संगीतकार स्व. ईन्द्रलाल श्रेष्ठ स्मृति सम्मान, नेवा: पासा पुच, अमेरिका, सन् २०१६
- नेवा: अर्गनाइजेशन अफ अमेरिका, नेपालीज एशोसियेशन इन साउथइष्ट अमेरिका, एशोसियेशन अफ मिडवेष्ट अमेरिकापाखें सम्मान ।
- अमेरिकाया निति नेपा:या राजदूत शंकरप्रसाद शर्मापाखें उत्कृष्ट सामुदायिक सेवा तथा समर्पण सम्मान, सन् २०१३



दमया ल्वय् व शरीरयात माःगु नसाज्वलं



मीरा शाह

नेपालय सरय मजुइगु ल्वय् न्हियांन्हिथं अप्वया वनाच्चंगु दु। उकी मध्ये दमया ल्वय् दकलय् अप्वः मनुतय्के खने दयाच्चंगु दु। प्रत्येक भिम्ह नेपाःमि मध्ये छम्ह दमया ल्वचं कयाच्चंगु खनेदु। दमयात अंग्रेजी भासं सिओपिडि अर्थात क्रोनिक अब्स्ट्रक्टव पल्मोनरी डिजिज धाइगु खःसा मस्तय्के खनेदइगु दमयात ब्रोङ्काइटिस आच्मा धाइ। चिकुलाया इलय् ज्येष्ठ नागरिक अर्थात ज्याथःजिथिपिन्त अभ्र धाय्गु खःसा दमया ल्वगिपिन्त तसकं हे थाकु। थ्व छाति, स्यै सम्बन्धि ल्वय् खः। दम चुरोट त्वनीपिं मनुत, धू, कुँ, कलकारखानाय् आदि थासय् अप्वः ई च्वनेमाःपिन्त खनेदइगुखः। गांगामय् मिसापिं गुपिं अप्वः यानाः सिँ च्याकाः नसाज्वलं दय्कीपिं खः, उमित थुगु ल्वचं कःगु खनेदु।

दम ल्वय् अकालं सीपिं मध्ये निगू मू कारण खः। नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्दया अध्ययनकथं नेपाःमितय्के ११गू फुति ७गू प्रतिशत दम ल्वगि खनेदु। गुकी मध्ये १२गू फुति ६गू प्रतिशत मिजोपिं व ११गू प्रतिशत मिसापिं दु। नेपाल सरकारं थ्व सम्बन्धि सचेतनामूलक ज्याइवःलिसें माःकथंया जानकारी बीमाः। दम नुगःचु सम्बन्धि ल्वय्, स्वैया क्यान्सर, डिप्रेसन, चिन्ता, तनाव आदि यानाबी।

दम ल्वय्यात कयाः दयाच्चंगु भ्रम

१. अप्वः धइथें मनुतय्गु बिचारय् धुम्रपान याइपिं मनुतय्क जक दम जुइ, गुगु पाय्छि मखु।

२. छक्कः दम जुल कि जीवकाःछि वासः नयांतुं च्वनेमाली, थ्व नं पाय्छि मखु।

३. स्वां स्वां जुइगु धइगु उमेर वनेधुंकाः

अर्थात ज्याथःजिथिपिन्त जुइगु खः, थ्व नं पाय्छि मखु। दमया नापनापं मेमेगु ल्वचं नं कय्फु, उकियात नं भीसं थुइकेमाः।

४. इन्हेलर छक्कः छ्यल धाःसा व बानी जुयावनी, थ्व नं पाय्छि मखु।

५. उकिं ल्वगि थः हे छक्कः चिकित्सकयात नापलानाः माःकथंया सुभाव काय्गु पाय्छि जुइ।

दम ल्वय्या छुं छुं लक्षणत

१. स्वां स्वां जुइगु, सासः ल्हाय् थाकुइगु
२. स्वाहानय् थहां कुहां जुइबलय् थाकुइगु, भचा जक न्यासि वंसां छाति फुलय् जुइगु
३. छाति स्याइगु, हिइस्से च्वनीगु, कथु खसखस जुइगु, घ्यार घ्यार जुइगु
४. त्यानुस्से च्वनीगु, कफ, मुसु वयांतुं चवनीगु, खै वइगु
५. कमजोरी जुइगु, छाति झ्यातुइगु, वारा जुयावनीगु वा गसि जुयावनीगु।

दमया ल्वगियात माःगु तत्वत

१. पाय्छिक्थं नय्गु त्वनगु याःसा दमया ल्वगियात उसांय् बांलाना वइगुली ग्वाहालि जुइ। सन्तुलित नसात्वँसा, मेडिटेरान डाइट, आपालं प्रोटिन नयाच्चनेमाः।

२. ल्वगिया उमेर, रहनसहन, नसात्वँसा, रुचि, व्यवसाय आदि स्वयाः आहार तालिका दय्केमाः।

३. कार्बोहाइड्रेट भीगु शरीरया निरतिं तसकं माःगु पोषक तत्व खः। पाय्छिक्थं ल्वगियात थुगु कार्बोहाइड्रेट बीगु याय्माः। थुकिया श्रोत धइगु ओट्स, पाउरोटी, बजि, तख्व, फापर, कःनि, दुसि, ख्व आदि खः।

४. भिटाभिनः मौसमकथं फुक्ककथंया सिसाबुसा व तरकारी गथे कि सुन्तला, मौसम, जुनार, आमासि, पासि आदि नय् माः। तरकारी काउली, बन्दा, फसि, लैं,

पाकै, चसू, तुकं आदि मौसमी तरकारीत छु यलेमाः।

५. प्रोटिनः थ्व निगू स्रोतपाखें काय् फइ। न्हापांगु बनस्पति, निगूगु जनावर। न्या, ला, ख्यैय्, दुरु, धौ, मही, पनिर, मुस्या, कय्गु, चना, लिटो, सातु, बरां, काजु आदिइ प्रोटिन दइगु खःसा थुकियात माःकथं छ्यलेफइ।

६. चिल्लो पदार्थः बनस्पति स्रोतपाखें प्रशोधन यानातःगु चिकं, तू, नैक्या, सूर्यमुखी चिकं, हाम्वः, आलस, खर्सां, बरां, नौनी आदि माःकथं छ्यलेमाः।

जीवनशैलीइ ह्युपाःलिसें स्वस्थ जुइगु छुं छुं उपाय

१. नियमितकथं थःत गुगु शारीरिक अभ्यास याःसा अःपुइ, उकथं हे ब्यायाम याय्माः। अथे हे चिकुलाबलय् सुन्हापां चाःह्यु वनेगु स्वयां निभाः ल्वय्धुंकाः जक चाःह्यु वंसा बांलाः।

२. सकारात्मक सोचाइः न्दयाबलें लय् ताया च्वनेगु, पुचलय् च्वनाः ई छ्याय्गु, थः ज्वलज्वः वा छैजःपिलिसें थःगु खँ तय्गु।

३. सक्रिय जीवन हनेगुः गबलेतक न्यासि जुइफ, थःमहेस्वां याय्फूगु चिचिधंगु ज्या यानांतुं च्वनेमाः। नकारात्मक सोच व अजाःपिं मनुतपाखें तापाना च्वनेगु हे बांलाइ।

४. नियमितकथं स्वास्थ्य परीक्षण याकेगु, चिकित्सकया सल्लाहकथं जक वासः नय्गु याय्माः। दथुइ गबलें नं वासः नय्गु त्वःते मज्यू। उकिया निरतिं चिकित्सकालिसे सल्लाह काय्माः।

५. नियमित चिकित्सकया परामर्श व वासः नय्गु यात धाःसा दमया ल्वय् मदया वनी। चिकुलाया इलय् शरीरया क्वाःजः (तापक्रम)यात सन्तुलनय् तय्गु तसकं आवश्यक जुइ।

(च्वामि पोषण विज्ञ खः।)

सेखं चाइवले

मानव शरिररे विभिन्न लोचं कयातु च्वनी। इमिनिति पावर ल्वयनाप ल्यायगु शक्ति कम जलाकि विरामि जुइ उसाय मदइ। उसाय दय्क्यत नसा त्वसा सारिरिक व्यायाम ध्यान तयमा। थैं कने विभिन्न थरिया रोग वया च्वगु दु। वया वासनं विभिन्न प्रकारं होमो थेरापि, एलो थेरापि आयुर्वेदिक, प्राकृतिक, एक्स्प्रेसर एक्स्पञ्चर योग आदि इत्यादि माध्यम उपचार जुया च्वगु दु। न्हापानिसें थिथि ल्वये लागि भिथाय न्हेने दुगु नसा मसला स्वाँ सिमा ह आदि आयुर्वेदिक वासत थिथि कथं सफुति छेलेगु व्याख्या याना च्वयातगु दु। थन न्ह्य वया च्वना।

सेखं चाइ वले

१. छुगु गिलास दुरु भिंगु हलु छुगु चम्चा तया दायका त्वनेगु।
२. ३ स्वफव लवं छुगु गिलास लं पावंक वागु गिलास जुइक दाय् का त्वनेगु।
३. ६ ग्राम पालु व २ ग्राम मले निना साख छकुचा तया पावंक दाय्का लुमुलुमु धाय्का त्वनेगु।
४. लावा या सुप दाय्का त्वनेगु।
५. (न्हव्हँस्वौं) नव घाँय (पुदिना) ह ग्वारा ग्वारा ल दायका बाफ काय्गु।

६. तुलसी या हं, प्याज छकु, पालु छकुचा तया ल दायका च्या त्व थें त्वने गे।
७. ख्वाउँ चाया सेखं चासा तुलसी ह तिसिना व कागतिया रस मिले याना छुगु चम्चा त्वनेगु।
८. तुलसी ह तिसिना व पालु तिसिना ल्वाक छ्याना छुगु चम्चा त्वनेगु।
९. १०-१५ तुलसीया ह व ८-१० मले दायका च्या त्वने थें त्वनेगु।
१०. सेखं पाके जुसा ४ भाग सुटो (पालु सुकु) व छुगु भाग मले व छुगु भाग लवं निना ल दाय् का त्वनेगु।
११. सुकमेल, तेजपात, लवं व पालु वरावर तया ल दायका त्वनेगु।
१२. न्हाय् प्वा वन्द जुसा वेल ह स्वह ति न्ह्यया विलकि न्ह्य् प्वा चालि।
१३. तुलसी ह, मले, सिँचि वरावर तया निना एक दुइ मात्र नय्गु।
१४. तुलसी रस म्हाय् वुयगु।
१५. तुलसी ह सादुर मिश्री दाय्का त्वनेगु।
१६. तुलसी ह निना न्हायस नस थंसा न्हाय प्वा चालि।

-न्ह्यब्वःमहः जितेन्द्रविलास बज्राचार्य



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 क्याटोरिज पनि गरिन्छ।

आयो नून खाउँ स्वस्थ रहौं

गाउँसम्म आयो, 'आयो नून' यसले लगायत घरे नून

आयोडिनको कमीबाट हुने विकृतिहरूः

१. गर्भ वृद्धि, मृत विस्तु अन्वेष, अन्न भण भएको विस्तु अन्वेष, जन्मेको विस्तु चाँडे गर्न सके।
२. बन्धाहक बालिग, साटा, लडेगु, बास्युके, डेरो आदि हुन सके।
३. पाइन्ड काकोरा चाँडे पटक पटक फेल हुनेको साथै खेलकुदमा समेत पछाडि परेको।
४. मसुराई आउने, सुप्तमन्त्रिजि हुने।
५. आयोडिनको कमीले I.Q Level कम हुने।
६. आयोडिनको कमी भएमा मानिसहरूका आलस्यव आउने, काम गर्ने क्षमतामा कमी आउने।
७. आयोडिनको कमीबाट गर्भवस्तुले दुप कम दिने।

आयोडिनको कमीबाट हुने विकृतिहरू उपचार गरेर हटाउन सकिने। त्यस्ता विकृति आउन नदिन एकमात्र उपाय आने देखि आयोडिनयुक्त बालबालिकाको चिन्ह अंकित पाकेटको नून मात्र प्रयोग गर्नु।

साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशन लिमिटेड

केन्द्रीय कार्यालयः पो.ब.नं. ४८३, कालिमाटी, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४२७०३१५
४२७०१४, ४२७१२०८, फ्याक्स नं. ९७७९-१-४२७१७०४, ४२७१३९५

मखंया तारणी बहालय् मंका: ईही क्वचाल



तानादेवी संरक्षण समिति मखंया ग्वसालय् मंका: ईही या:गु दु। ज्याइवलय् २०म्हं मल्याक मिसा मस्तय्त ईही या:गु ख:। उगु ज्याइव:स मखंया द्य:बाज्या पुरोहितम राजोपाध्यायं गुरु पुरोहितकथं ईही कर्म याकादीगु ख:। समितिया नाय: भरतलाल प्रधानं समितिपारखें मंका: ईहीलसें नेवा: समाज दुने थीथी गतिविधि याना वयाचवनागु धयादिल। नेवा: समाजय् मिसा मस्तय्त ब्या: नांया छगूकथंया

सियात कन्यादान बिया: ईही यायगु चलन दु। ब्यालय् लुं छकू तिका: कन्यादान बीगु जूगुलिं थुकियात सुवर्ण कुमार विवाह नं धायगु या:। लुं धयाम्हरायागु कथं काइगु जूगुलिं नारायणद:यात हे कन्यादान ब्यूगु कथं काइगु ख:। ईही यानात:पिं मिस्त नारायणद:यात हे कन्यादान बियातय् धुकूगु जूगुलिं लिपा वना: नं गबलें हे विधुवा मजुइगु मान्यता समाजय् दु।

क्यानेडियन नेवा: गुथिपाखें ईही ज्याइव:



क्यानेडियन नेवा: गुथिया ग्वसालय् न्हापांखुसी मंका: 'ईही' ज्याइव: ब्राम्टनय् च्वंगु पशुपतिनाथ नेपाली देगलय् क्वचा:गु दु। ज्याइवलय् ईही संस्कारया महत्वयात कया: न्ववानादिसें मू गुजुलिसें बौद्ध विद्वान प्रा. डा. नरेशमान बज्राचार्य ईही संस्कार धइगु बौद्ध परम्पराकथं ईहीयात बोधिचित्तकथं कयात:गु व मिसामस्तय्के नं उगु गुण दय

मा: धइगु हेतु ईही छ्य:गु धयादिल। ईही संस्कार भिगू संस्कारमध्ये छगू व पुरुषप्रधान समाजय् मिर्जापिन्त याइगु कयतापूजाथें ईही मिसामस्तय्त याइगु सामाजिक समानताया छगू संस्कार जगु बिचा: नं प्वकादिल। ज्याइवलय् उत्तम माकजु, बिमल श्रेष्ठ, तारक जोशी, नवराज खड्कापिन्सं धिमेया नापनापं होलि म्ये व नेवा: भजन न्हयब्वयगु ज्या जगु ख:।

पुष्पराज राजकर्णिकारया याक: चिबाखं मुँज्या जुल



'स: छगू फरक अभिव्यक्ति' या ग्वसालय् लयलय् पतिकं स्वम्ह स्वम्ह च्वमिपिन्त म्हीतिं न्यापु न्यापु चिबाखं ब्वंकेगु याना वयाच्वंगु ज्याइवलय् डा. पुष्पराज राजकर्णिकारया याक: चिबाखं ब्वनेज्या जगु दु। राजकर्णिकारं मुक्कं भिन्त्यापु चिबाखं ब्वना: न्यंकादीगु ख:। सुनील बज्राचार्य न्हयाकादीगु उगु ज्याइवलय् नरेश अमात्य लसकुस यानादीगु ख:। सुधीर खर्बाबं मतिनाया चिं ल:ल्हानादीगु ख:सा मोक्ष बहादुर अमात्यं बाखं ब्वंमि राजकर्णिकारयात खादा क्वखाय्का: सुकुन्दा ल:ल्हानादीगु दु।

आनन्द सिद्धिया 'लिज:' सफू पिदन

समाज सुधारक आनन्दसिद्धि तुलाधरया लुमन्ति, बाखं व चिनाखें मुना 'लिज:' पकनाज्वलय् मूपाहाँ चन्द्रानन्द नेवा: नं पितब्वज्या यानादीगु दु। नेपालभाषा परिषद्या ग्वसालय् वरिष्ठ कवयित्री प्रतिसरा साय्मि न्हयाकादीगु ज्याइवलय् उगु सफू दुने मुक्कं न्यापु संस्मरण, नीप्यपु चिनाखें व नीखुपु बाखं दुथ्या:गु नापं सफूया मूयू च्वसूयात कया: नेवा: न्हयलुवा मल्ल के सुन्दरं कुलादीगु दु। अथे हे सफू पिकायगु धइगु बिचा:या सम्प्रेषण यायगु नापं साहित्य धइगु युग सापेक्ष जुइमा:गु खें परिषद् या नाय: प्रा. सुवर्ण शाक्य न्हयथनादीगु दु। ज्याइवलय् च्वमि तुलाधरं 'अकुपाइ तिनख्य:' नांया चिनाखें वयक:या म्थ्याय् नापं नेपालभाषा साहित्यकार दिव्या ताम्रकारं ब्वना: न्यंकादीगु ख:।

भक्तराज रञ्जितया आत्मबृतान्त पिहांवल



साहित्यकार भक्तराज रञ्जितया आत्मबृतान्त सफू 'उक्लिंको मान्छे' छगू ज्याइव:या दथुइ वरिष्ठ पत्रकारपिं भैरब रिसाल, टंक पन्त, समाजसेवी रामकृष्ण कर्माचार्य, सिर्जना ढकाल, कुमार रञ्जित, अमीर मैया रञ्जित, दीपक रञ्जित, भीमकुमारी रञ्जित, कृतिकार भक्तराज रञ्जितपिन्सं मंका:कथं पितब्वज्या यानादिल। गोरखापत्र संस्थानयात लक्ष्मी व

सरस्वतीया रुपं स्वयादीम्ह च्वमि भक्तराज रञ्जितं गोरखापत्र संस्थानयात आधुनिकीकरण यायगु इवलय् संस्थानय् जुइगु चुहावटयात चुनौतीपूर्ण ढंगं कज्य कयागु अनुभव कनादिल। च्वमि रञ्जितया आत्म बृतान्त व थ:गु न्हयगु पुस्तातकया रञ्जित परिवार वंशावली दुथ्या:गु उगु सफूया समालोचना व समीक्षा कुमार रञ्जित, सरस्वती लक्ष्मी तुलाधर व अमीर मैया रञ्जितं यानादीगु ख:।

स्यस्य: समाज, यलया न्याक्व:गु दैँज्या क्वचाल



स्यस्य: समाज यलया न्याक्व:गु दैँज्या यलया मंगलबजारय् क्वचाल। समाजया नाय: हरिहर मंगल जोशीया सभाध्यक्षताय् जगु उगु ज्याइवलय् केन्द्रीय कार्यसमितिया पदाधिकारी व केन्द्रीय प्रतिनिधिपिनिगु उपस्थिति दुगु ख:। ज्याइवलय् समाजया मूख्याञ्जे न्हुछे बहादुर नेमकुलं आ.व. २०७५/७६या वार्षिक प्रतिवेदन न्हयब्वयादीगु ख:सा दांभर महेशमान मलेकु आर्थिक प्रतिवेदन

न्हयब्वयादीगु ख:। उगु दैँज्याय् निर्वामान नाय: उत्तमलाल श्रेष्ठ, सुन्धारा इलाकाया नाय: हरिशरण चखुं, समाजया सल्लाहकार गोपालमान श्रेष्ठ, अजरमान जोशी नं थ:थ:गु मुग:खें तयादीगु ख:। थ्व हे इवलय् समाजया नाय: जोशी समाजया थ:गु हे छें मद्गुलिं समाज न्हयावने त थाक्याच्वंगु खें न्हयथनादिसें फुक्कस्यां थ:थ:गु लाग्ना व ब्यक्तिगतकथं ग्वाहालि यानादीत नं इनाप यानादिल।

३५क्व:गु परियत्ति बक्तृत्वकला कासा जुल

परियत्ति बक्तृत्वकला सञ्चालक समितिया ग्वसालय् व सुवर्ण छत्रपुर विहार, लुभुया व्यवस्थापनय् फागुण १७ गते छत्रपुर विहारय् स्वीन्याक्व:गु परियत्ति बक्तृत्वकला कासा जुल। श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञानपाखें पञ्चशील प्राथनापाखें न्ह्या:गु उगु कासा समितिया नाय: समाजसेवी मोतिलाल शिल्पकारया सभाध्यक्षताय् जगु ख:सा मूपाहाँकथं उगु हे

वडाया दुज: अम्बिका श्रेष्ठ भायादीगु ख:। स्वनिग:या भिन्त्यागु परियत्ति केन्द्रपाखें ब्वति का:गु उगु कासाय् सुवर्ण छत्रपुर परियत्ति केन्द्रया स्वस्तिका महर्जन न्हाप, भास्सरा परियत्ति केन्द्रया युशा शाक्य ल्यू व श्री शाक्य सिंह परियत्ति तथा प्रौढ शिक्षालयया सिमून् सिंह लियांल्यू ला:गु ख:। हेक प्यलाय् छक्व: जुइगु उगु कासाया स्वीखुक्व:गु कासाया व्यवस्थापनया जिम्मा



यैया मीनभवनय् च्वंगु विश्व शान्ति विहारयात ग्वसा: खलकं ल:ल्हा:गु ख:।

रचनात्मक...

८ वडाय् ध: जाम जुया: दयकेत स्व:बलय् अन पाइप हिले हे मा:गु जुल। आ: उगु ध: दयकेगु निरितिं जक ज्या दिनाच्वंगु ख:। स्थानीय वासिन्दाया धापूकथं उगु ध: दयकेगु ज्या जुयाकथं सतक दयकेज्या न्ह्याइ। उगु सतक दयकेगु निरितिं बजेट नं विनियोजन जुइधुकूगु व सतक विभागं ठेक्का नं बीधुकूगु स्थानीयया धापू दु। सतक दयकेगु ठेक्का का:गु कम्पनी धा:सा शैलुड कन्स्ट्रक्सन जगु सीदुगु दु। शैलुड कन्स्ट्रक्सन धइगु मेगु मखसें नेपाल कम्प्युनिट पार्टी (नेकपा)या नाय: पुष्पकमल दाहालया हे घरपति शारदा अधिकारीयागु ख:। शारदा अधिकारीया कम्पनी ठेक्का का:गु मेमेथाय् छु छु गय् गय्

जगु धइगु ला थ्वयां न्हय: त:क्व: हे थीथी संचारमाध्यमय् पिहां वयधुकल। शैलुड कन्स्ट्रक्सनं ठेक्का का:गु आपा:थे ज्या पूमवके यानाच्वंगु व उगु कम्पनीयात थ्व हे कारवाही जुइत्यंगु धइगु बुखें इलय्बलय् हे पिदनाच्वनेगु या:। व ल्याखं थन सतक दयकेज्या जुइगु हे ख: कि मखु धइगु शंका नं आपा:सित जुइगु स्वाभाविक हे खत। तर मेगु लुमकेमा:गु खें धइगु थ्व नं ख: कि बुंगद्य:या जात्रा न्हय:ने वयधुकल। बुंगद्य:या जात्रा न्यायकेत थुगु सतक मदयकुसें मगा:। फक्व याकनं ध:या ज्या सिधय्का: सतक दयकेज्या न्ह्याका हे छ्वयमा:गु अवस्था दु। जनप्रतिनिधिपिन्सं थ्व खें बिचा: मया:गुपक्कां खइमखु। ज्या याकनं जुइमा व रचनात्मक विरोधं ज्या या:गु हसना हे वनेमा, सतक बन्द

मयाकं माग पूवनीमखु धइगु सोचय् ह्यूपा: हय्त नं ग्वाहालि जुइमा।

अख्तियार...

थजा:गु विषयस अख्तियार व अदालतयात नं सकारात्मक रुपं बिचा: यायत वयकलं सुभाव बियादिल। महानगरपालिकां मुद्दीती खाताय् त:गु धेबायात कय: प्रष्ट यानादिसें प्रमुख शाक्य मालीबलय् लिकाय्ज्यूगु कथं धेबा तयातइगु व ९ दशमलब ५ प्रतिशत ब्याजं महानगरयात फाइदा हे जगु धयादिल। सहलहस उपप्रमुख हरिप्रभा खड्गी श्रेष्ठ, निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजेश्वर ज्ञवाली, वडाध्यक्षपिं लिसंया उपस्थिति दुगु ख:।

उत्पादकमा अनुरोध

आफूले उत्पादन गर्ने वस्तुको उपर्युक्त प्याकिड गरौं।

उत्पादनको प्याकिडमा वस्तुको उत्पादनको नाम, उत्पादन मिति, प्रयोग गर्न सकिने अन्तिम मिति, प्रयोग भएका Ingredients, तौल, अधिकतम खुद्रा मूल्य प्रष्टरूपमा देखिने गरी लेबलिड गरौं।

कुनै बिक्रेताले आफ्नो उत्पादनको प्रयोग गर्न सकिने म्यादभित्र बिक्री गर्न नसकेका उत्पादनहरू फिर्ता लिई नयाँ उत्पादनले प्रतिस्थापन गर्ने पद्धति बसालौं।



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग



नेपालभाषाया रंगीन वाःपौ
"लहना" खुदँ फुना न्हयदँ क्यंगु
 लसताय् यक्व यक्व भिंतुना देछाना च्वना ।



<p>नविन मानन्धर वडाअध्यक्ष यें महानगर पालिका वडा नं. १७</p>	<p>चिनियामान बज्राचार्य वडाअध्यक्ष यें महानगर पालिका वडा नं. २७</p>	<p>बालकृष्ण श्रेष्ठ वडाअध्यक्ष यें महानगर पालिका वडा नं. २४</p>
<p>डा. महेशमान श्रेष्ठ नेवाः न्हयलुवा</p>	<p>यज्ञरत्न धारुवाः चाकुपात, यल</p>	<p>मचाराराजा महर्जन वडाअध्यक्ष यें महानगर पालिका वडा नं. २३</p>
<p>बज्र ज्यासः पसः असं, भोताहिति</p>	<p>हरि स्यस्यः बिज्यासः, येँ</p>	<p>पवित्र बज्राचार्य नायः जोरगणेश बचत तथा ग्रहण सहकारी संस्था लिमिटेड ओमबहाः, येँ ।</p>
<p>मंदाङ्ग बुढू मंकाः धुकू बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. कुलाभुलु, येँ । ४२१५८६१</p>	<p>मडुन नयाँ अंग्लिस कूल Modern Newa English School Durbar Marg, Kathmandu, Nepal Tel. : 4249350</p>	<p>निर्मलरत्न शाक्य वडाअध्यक्ष यल महानगर पालिका वडा नं. १६</p>

उपलब्ध हुने सामानहरू | डेरी, मासु, बेकरी उद्योगकालागि चाहिने उपकरणहरू, प्याकिङ्ग मेसिन, प्याकिङ्ग मेटेरियलहरू, विविध केमिहलहरू तथा विविध औद्योगिक उपकरणहरू ।

व्याक्यूम प्याकिङ्ग मेसिन

मिल्किकङ्ग मेसिन

अटोमेटिक मिल्क फुलाइजर सेट
नेपाली सफ्टवेयर सहित

मिल्क क्यान

क्रिम सेपरेटर मेसिन

प्लेट चिलर

श्रेष्ठ ट्रेड मेडिया

श्री लाल भवन, १३ टंकेश्वर (छाउनी जाने बिष्णुमति पुलसँगै), काठमाडौं । फोन : ४२७०६८४/९८५१०८८५२
 Email: laltc@wlink.com.np, lal265shrestha@gmail.com, laltc@hotmail.com
 A House of Dairy Equipment & Chemicals
 साना डेरी उद्योग सञ्चालन गर्न आवश्यक प्राविधिक तथा आर्थिक सल्लाह

नेपालभाषाया रंगीन वाःपौ
"लहना" खुदँ फुना न्हयदँ क्यंगु
 लसताय् यक्व यक्व भिंतुना देछाना च्वना ।

राजु महर्जन
 ९८५१०२०८७६

नयाँ बजार मल्टी भेन्सु

आउटडोर क्यान्टिनका साथै विभिन्न सुविधा समावेश
 प्रसन्न पाकिङ्ग क्षमता भएको ।

पारा गल्ली, नयाँबजार
 फोन नं. ४-३६९३४२

डिने हल, ख्याकसाहिल तथा डिनेर हलको छुट्टै व्यवस्था भएको

एन.पि.सि.सि. इन्टरियर, अन्वयप्रदान, मिमरशरीरक्षण तथा राम्रा सज्जारी सेवाहरू
 सेवारी सेवा एवं विविध कार्यालयको लागि हार्दिक सल्लाह

आयुर्वेदिक दुबई गुरु प्रकृतिक अतिवृद्धि भएको

हुकुम मालिस तेल

१. तसीर दुबईमा २. मात्र नोटपत्रमा
 ३. आंग्रेले फोलेमा ४. मातुली/किरले टोकेमा

सम्पर्क : ९८४९८५९३९८

दीन, दुखी व असहायपिन्त निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्रदान ।
 दानी, सुखी व सम्पन्नयात सशुल्क स्वास्थ्य सेवा वरदान ॥

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

स्तरीय सुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निमित्त, असहायपिन्त जक निःशुल्क

उपलब्ध सेवा

२४ सै घन्टा सेवा

- आकस्मिक सेवा
- प्याथोलोजी
- एक्स-रे
- ई.सि.जी.
- इको
- वासः पसः
- अन्तरांग सेवा

शल्यक्रिया

- मोतिबिन्दु
- जनरल सर्जरी
- नहायर्प, नहाय, जापः
- हाड जोर्नी नशा
- पिसाव नलीया पत्थर बिना चिरफार

बहिरङ्ग सेवा

- मुटु लव्य
- प्लाःया लव्य
- सुरोलोजी
- मिसा लव्य
- मचा लव्य
- वाया लव्य
- मिसा लव्य

अन्य सेवा

- ड्रेसिङ्ग
- ईण्डोस्कोपी
- कोलोनोस्कोपी
- फिजियोथेरापी
- अल्ट्रासाउण्ड, कलर डप्लर व इको
- सुरोपेली स्तरया दन्त प्रयोगशाला

२४ घण्टा ईमरजेन्सी सेवा

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन : ४२९६९३८, ४२५७९९१, ४२६६२२९, E-mail: cfclinic@mail.com.np, www.free-clinic.org.np