



साःगु भिंगु मरिचरिया निति लुमका दिसँ !

लक्ष्मण गजाल 'चिलिमि' प्रोप्राइटर

लाखा छँ
LAKHA CHHEN

सोहखुटे, वडा नं. १६, येँ, फोन नं.: ४५६०७५८

‘महासंघया संस्थापक विषय याकनं हे क्वचाय्माः’



● नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ
पत्रकार महासङ्घया संस्थापक विषय याकन हे क्वछिइ निति संवाद ज्याभ्वः नेपाल पत्रकार महासङ्घया संस्थापक विषय याकन हे क्वछिइ माःगु माग यासे संवाद ज्याभ्वः जुगु दु। नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासङ्घ (फोनिज) सङ्घीय समितिं थौ स्थापना दिवसया लसताय संवाद ज्याभ्वः वः याःगु खः।

संस्थापक विषय संवेदनशील विषय जुगुलि याकन हे अध्ययन याना तथ्य व प्रमाणया आधारय क्वछिइ माःगु सरोकारवाला पक्षया नेतृत्व सुभाव बिउगु दु। संस्थापक विषय यक्को ई तक विवाद कायम जुयाच्चंगुलि उकियात क्वछिइमाः धका ब्वति काःपिन्स थःपिनिगु बिचाः तःगु खः। उगु संवाद ज्याभ्वल्य

नेपाल पत्रकार महासङ्घया अध्यक्ष विपुल पोखरेलं इतिहासयात कैद याये मिले मजुगु धका धासे छु द्दना च्वंगु दुसा भिकेमाःगु व उकियात अध्ययन याना तथ्य व प्रमाणया आधारय क्वछिइमाःगु बिचाः तयादीगु खः।

थःगु नेतृत्वय महासङ्घया कार्य समिति बैठकं गम्भीरतापूर्वक सहलह जुयाच्चंगु जुगुलि उकिइ मापदण्ड दयका निष्कर्षय वनेत महासङ्घ तयार दु धका वयकलं धयादीगु खः। अथेहे महासङ्घया पूर्व अध्यक्ष डा. महेन्द्र विष्टं थुगु विषय ताः ईनिसे खँ पिहावया च्वंगुलि दस्ताबेजया आधारय निष्कर्षय थ्यकेमाः धका वयकलं सुभाव बियादीगु खः। तत्कालीन नेपाल पत्रकार सङ्घ २००८ सालय गठन जुगु विषय छु न विवाद मदुग अयन उकिया निरन्तरता आःया

महासङ्घ खः कि मखु धइगु विषय जक खःगुलि क्वछिइत ल्यः दयाच्चंगु खः धका धयादीगु खः वयकलं धयादीगु खः। अथेहे उगु संवाद ज्याभ्वल्य फोनिजया निवर्तमान अध्यक्ष डण्ड गुरुडं इतिहास च्वयेगुलि द्दःगु दु सा उकियात भिकेमाः उकिया लागि दक्को तयार जुइमाः धका धयादीसे दस्ताबेजया अध्ययन याना तथ्य व प्रमाणया आधारय क्वछिइत महासङ्घया पदाधिकारीपि गम्भीर जुया न्ह्याः वनेमाःगु धका थःगु बिचाः तयादीगु खः। फोनिजया अध्यक्ष गजुरधन राई न महासङ्घया संस्थापकया विषय फोनिजया जक एजेण्डा मखु पत्रकार सकसिगु मंकाः एजेण्डा खः धका धयादीसे संस्थापकया विषय निष्कर्षय थ्यकेतय हे थथे संवाद व स्थापना दिवस हनागु खः धका धयादीगु खः। उगु इलय नेपाल पत्रकार सङ्घ वैशाख ९ गते स्थापना जुगुलि व हे दिंयात हे स्थापना दिवस कथं हनेगु निति सकसिगु कुतः व सकसिगु ग्वाहालि माः धका धयादीगु खः। फोनिजया सल्लाहकार मनोज घर्ती न इतिहास स्यंकाः न्ह्यावनेगु सुयात न छुट मदुग व द्दना च्वंगु इतिहासयात तत्काल सुधार यायेमाः धका धयादीसे वार्ता, संवादया आधारय सहमतिइ थ्यकेत महासङ्घ व ल्यं ७ पेजय

फोनिज युके पत्रकारिता सम्मान व सिरपा लःल्हात



फोनिज युके पत्रकारिता सम्मानपाखे फोनिजया पूर्व संघीय उपाध्यक्ष दिपिन राई व फोनिज युके पत्रकारिता सिरपा इच्छा मनकामना एफएम चितवन कुरिनटारय ज्या यानाच्चंमह पत्रकार संगीता चेपाड्यात उगु सिरपा लःल्हागु खः। नेपाल आदिवासी जनजाती पत्रकार महासंघया ग्वसालय पत्रकार दिपिन राईयात फोनिज युके पत्रकारिता सम्मान व फोनिज युके पत्रकारिता सम्मानयात फोनिज युके पत्रकारिता सिरपा मूपाहाँ महिला, बालबालिका लिसे ज्येष्ठ नागरिक मन्त्री भगवती चौधरी लःल्हानादीगु खः। फोनिज युके न दैय दैसं अथे सम्मान व सिरपा नाप म्हाति नीन्यादः तक बियावया च्वनागु खँ धका फोनिज

युकेया निवर्तमान अध्यक्ष गोमा राना मगरं जानकारी बियादीगु खः। अथेहे उगु ज्याभ्वल्य मन्त्री भगवती चौधरी नुंगः तयेगु भ्वल्य धयादीगु दु, सकसिगु पक्षया सम्मान जुइगु कथं पत्रकार महासंघया संस्थापकया विवाद क्वछिइमाः धका धयादीगु दु। नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) न ग्वसाः ग्वंगु छु ज्याभ्वल्य नेपाल पत्रकार महासंघया स्थापना दिवस व सत्यनारायण बहादुर श्रेष्ठया योगदान विषयक संवाद ज्याभ्वः व फोनिज युके पत्रकारिता पुरस्कार वितरण समारोहयात सम्बोधन यानादीसे मन्त्री चौधरीले अथे धयादीगु खः। वयकलं धयादीगु दु, पूर्व प्रधानमन्त्री ल्यं ७ पेजय

सकव सांस्कृतिक संरक्षित क्षेत्र प्रस्तावित ऐन लःल्हात



नेवाःतयगु तसकं पुलांगु वस्ती सकवयात सांस्कृतिक संरक्षित क्षेत्र घोषणा यायेगु निति माःगु कथंया प्रतिवेदन नापं प्रस्तावित ऐन शंखरापुर नगरपालिकाया मेयर रमेश नापितयात लःल्हाःगु दु। नगरपालिकां दयेकूगु कार्यदलया कजि गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठपाखें मेयर नापितयात शनिवाः उगु प्रतिवेदन व प्रस्तावित ऐन लःल्हानादीगु खः। कजि श्रेष्ठ म्हामफुगुलिं वयकःया हे छैय छु ज्याइवःयासैं मेयर रमेश नापितयात अले लःल्हायेगु ज्या

याःगु खः। उगु कार्यदलय कजि गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठ, ल्यू कजि प्रकाशमान श्रेष्ठ, दुजलय तिलकमानन्द बज्राचार्य, द्दचारिकानाथ श्रेष्ठ, जनक नारायण श्रेष्ठ, प्रविणमान सिं, प्रतिभाव श्रेष्ठ, कृष्णदेवी कारंजित, तुलाराम लामा, चन्द्र नारायण श्रेष्ठ, जीवनलाल श्रेष्ठ, कानुनी सल्लाहकार शिवप्रसाद श्रेष्ठ, सल्लाहकार श्रीकृष्ण महर्जन, सदस्य सचिव रवि शर्मा, अथेहे सकवया निम्ह वडा अध्यक्षपिं ल्यं ७ पेजय

Trendiest Fashion At Price You Love

ufo the clothing store

तांन्वःया पासा कुल्फी/आइसक्रिम भपिया दिसँ।

Himalayan Ice

घौ, दुरु, घ्यः, बटर व क्रिम बजारय उपलब्ध दु

सुर्वाविनायक नगरपालिका, वडा नं. १, मिस्टार घन्सार, हवप ९८४९६४०३२५, ९८०८५०८७२५



नेवाः राष्ट्रिय म्ये

च्वमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय् चिनामि : तिर्थ माली

धुन दने धुन सँन्त्यलं भी फुक्कं हे छम्ह जुइ धुन
भीगु लागाय् भी स्वयं हे जः जुया धुन लुइ धुन
ह्यांगु भुमिइ अष्टमण्डल ह्यांगु चाः दुने थी नगु
भीगु नेवाः ध्वाँय् थ्व हे खः ज्यान भी सकस्यां छ्मू
जातितय् स्वायत्त राज्य लुइ कपं च्वय् भिर्लिमिलिं
राष्ट्र भःभः धाय्क न्ह्याके भीगु चःतिं भीगु हिं

सम्पादकीय



जनता भलसा कायेफइगु छगु नमुना ज्या

नेपालय् छु न जुइमखु व नेपाःया बिकाश यायेगु ख्यलय्
यक्को हे यक्को लिउने लाः धइगु धापूयात मखु धइगु
नागढुंगा-सिस्नेखोला सुरुडमार्ग (ब्रेक थ्रु) न क्यना बिउगु दु ।
उगु ज्यापाखे मनुतय्य थौं कन्त्यः जुयाच्वंगु निराशायात म्हो
यायेगु छगु तधःगु लिच्वः वःगु दु । यँ नाप पिने जिल्ला स्वाइगु
नागढुंगा-सिस्नेखोला सुरुडमार्ग पिचाइगु खः । सरकारं
राष्ट्रिय गौरवया आयोजना कथं न्ह्याकूगु उगु सुरुडमार्ग
प्यदं व खुलाया दुने ब्रेक थ्रु याःगु खः । २.६८८ किलोमिटरया
सुरुडमार्ग निर्धारित इलय् छु भचा लिबागु व मेमेगु राष्ट्रिय
गौरवया आयोजन तुलनाय् यक्को न्ह्यने लागु दु । नागढुंगाय्
जुइगु ट्राफिक जाम, थहावनेगु सतक, सुरक्षा व वाः वइगु इलय्
चलं वइगु जोखिम लगायत समस्या समाधान यायेगु म्हगस कथं
उगु परिकल्पना यासे नागढुंगा-सिस्नेखोला सुरुडमार्ग पिचायेवं
नेपाःया सुरुडमार्ग पाखे यात्रा न्ह्यागु दु । थुकिइ स्वनिगः पिने
सतकया अवस्था भिका यात्रा यायेगु ई व यातायात सञ्चालन
खर्च म्हो जुइगु सरकारं भलसा कयातःगु खः । नेपाःइ सतक
सुरुडमार्गया कथं न्हापागु सुरुड मकवानपुरय् दुगु चुरियामाई
सुरुडमार्ग खः धका ऐतिहासिक तथ्य लुगु दु ।

चुरियामाई सुरुडमार्ग सन १९१७ य् चन्द्र शमशेरं दयकूगु
खः । बयालिपा सतकय् ठप्प जुया सुरुड छ्यलेत दिउगु खः ।
माथिल्लो मर्स्याइदी जलविद्युत आयोजनां थम्हेसिया हे छ
यलिइगु लागि लमजुइय् दयकूगु ३ सय ४० मिटर ताःहाकगु
सुरुडय् यातायात न्ह्यानाच्वंगु दु । तर, उगु व्यावसायिक सतक
प्रयोजनया लागि धाःसा मखु । माथिल्लो तामाकोसी आयोजनां
दयकूगु ३ सय ३७ मिटर ताहाकःगु दु सुरुडय् न यातायात चले
जुयाच्वंगु दु । तर, नागढुंगा धासा व्यस्त राजमार्गय् न्हापागु
व दकलय् ताःहाकगु सुरुड मार्ग खः । नेपालं प्यगु दशक न्ह्यः
खकूगु म्हगस खः । उकिया लागि २४ दँ न्ह्यः हे अध्ययन सुरु
याःगु खः । जापानी ग्वहालि नियोग (जाइका) न वि.स.२०५८
सालय् यँनिसे नौबिसे सतक विस्तारया सम्भाव्यता अध्ययन
याःगु खः । जाइकां वैकल्पिक लँ कथं नेपाल सरकारयात सुभावा
बिःगु खः । व हे सुभावायात कया २०६९ सालय् नेपाल सरकारं
नागढुंगाया सुरुड दयकेगु निर्णय याःगु खः ।

२०७० सालय् सडक विभागं न्हापागु अध्ययनया प्रतिवेदन
दयकूगु खः । उगु प्रतिवेदन कथं न्ह्यावना सरकारं २०७६ य्
ज्या न्ह्याकूगु खः । उगु योजन कथं सुरुडमार्ग तयार जुगु
खः । आः निराशा जुयाच्वपिन्त थुकिइ छगु बालागु लिसः
बिया आः भीगु देशय् न छु जुइ धका भलसा कायेगु थाय्
बिउगु दु । थज्यागु ज्यां जुयान्तुं वनकि आः सरकारं मेगु न त
तधःगु राष्ट्रिय गौरवया आयोजनायात न याकन हे सिधेकेमाः ।
राज्यं भलसा काये फगु ज्या जुलकि जक जनता न थःपिन्स
समृद्धिया म्हगस खनिइ । थज्यागु लिच्वःपाखे राज्य गम्भीर
जुइ फय्केमाः । अले जक भीगु देशय् न छु यायेफइ धका
जनता महसुस यायेफइ ।

नेपालय् संविधान व कानूनया उल्लंघन राजनीतिक पार्टीपाखे जुयाच्वन



दिलीप शाही “शान्तिचञ्जु”

केन्द्रीय सत्ता गठबन्धन हिलेवं
उकिया लिच्वः प्रदेशय् न लाःगु दु ।
खतुं संघीय संरचनाय् संघ व प्रदेशया
थःथःगु हे बिस्कं कथंया भूमिका दु ।
अथेजुयाः हे संघीयताय् प्रदेशय् संघया
हस्तक्षेप मजुइमाःगु खः । तर नेपालय्
विडम्बना धायेमाः संघीय सरकारय्
हिउपाः वयेवं उकिया लिच्वः प्रदेशय्
लानाच्वंगु दु । थ्व धइगु निश्चित रुपं
संघीयता विरोधी ज्या खः । संघीय
सरकारया थःगु बिस्कं भूमिका दु ।
संघीय सरकारया ज्या धइगु मूलतः
फुक्कं प्रदेश सरकारयात आवश्यक
जुकथं थीथी कानून दयेका बीगुया
लिसे माःगु निर्देशन बीगु खः । तर
थन अथे जुयाच्वंगु दु । थौं संघीय
सरकारय् गठबन्धन हिलेवं उकिया
लिच्वः प्रदेश सरकारय् लाइगु धइगु
संघीयताया मर्म अःखः ज्या खः । तर
राजनीतिक पार्टीतय्सं थ्व खँयात मनन
याये फयाच्वंगु मदु ।

थौं नेपाः संघीयता वंगु न्ह्यदँ
पूमवनी तर प्रदेशय् मुख्यमन्त्री हिलेगु
ज्या धाःसा व स्वयां अप्वः जुइय्कूगु
थौंया अवस्था खः । यदि प्रदेश सरकार
थुकथं हे न्ह्याना च्वनेगु खःसा निश्चित
दु नेपाःयात संघीयता म्वाः धइपनिगु
मनोबल थहां वनी गुकिया लिच्वः
संघीयता हे धरापय् लायेफइगु सम्भावना
अप्वइ । केन्द्रीय सत्ता गठबन्धन हिलेवं
गुलिखे प्रदेशय् सरकार नीस्वनेत तर्क
थाक्याच्वंगु दु । विशेषतः १ नम्बर
प्रदेशय् छ्मू कथं राजनीतिक द्वन्द्व
अप्वया वनिगु सम्भावना दु । १ नम्बर
प्रदेशया मुख्यमन्त्रीयात नेकपा एमाले
व नेकपा माओवादी केन्द्र बियातःगु
समर्थन लित कायेवं मुख्यमन्त्री
अल्पमतय् लायेय्कूगु खः । मुख्यमन्त्री
अल्पमतय् लायेवं राजीनामा बियाः
मेगु सरकार गठन यायेगु लँपु चायेका
बीमाःगु माग एमाले व माओवादी केन्द्र
यानाच्वंगु खः । तर मुख्यमन्त्री केदार
कार्की थम्हं राजीनामा न मबीगु व
विश्वासया मत न मकायेगु धकाः
अडान कयाच्वंगुलिं यानाः संवैधानिक
न्ह्यसः न ब्वलनाच्वंगु दु ।

मुख्यमन्त्री केदार कार्की थः
संविधानया लिपांगु कानुनी व्यवस्था
कथं मुख्यमन्त्री जुयागु कारणं यानाः
निदँ तर्क थःत विश्वासया मत
कायेमाःगु आवश्यकता मदु धयाच्वंगु
दुसा मेखे एमाले व माओवादी संसदय्
संकल्प प्रस्ताव तयाः मुख्यमन्त्रीं
विश्वासया मत कायेमाः धकाः संकल्प
प्रस्ताव पारित यायेय्कूगु दु । सदनय्
पारित जुगु उगु संकल्प प्रस्ताव कानुनी

रुपं माने यायेत बाध्य खः कि मखु
धकाः आः कानुनी रुपं हे मालेमाःगु
अवस्था वःगु दु । अले निश्चित दु
मुख्यमन्त्री कार्की संकल्प प्रस्तावयात
कयाः कानुनी लँपु लीगु आपालं
सम्भावना दु ।

अथे ला थ्व स्वयां न्ह्यः हे नं १
नम्बर प्रदेशय् सभामुखं मतदान यानाः
मुख्यमन्त्री नियुक्त जुगुयात कयाः
कानुनी लँपु मालेमाःगु अवस्था वःगु
खःसा सर्वोच्च अदालतया संवैधानिक
इजलासं सभामुखं मतदान यायेगु नजिर
गलत धासैं तत्कालीन मुख्यमन्त्री
नियुक्त प्रक्रिया गलत जुगु फैसला
न्यंकूगु खःसा वयां लिपा मुख्यमन्त्री
केदार कार्की तत्कालीन इलय् नेकपा

अपुक सीदुगु जक मखु सरकारं
हे नेपाःया संविधानयात उल्लंघन
यानाच्वंगु यच्चुक सीदु ।

१ नम्बर प्रदेशय् सभामुखया
हस्ताक्षर सहित मुख्यमन्त्रीइ याःगु
दाबीयात सर्वोच्च अदालतं हे गलत
धायेय्कूगु अज्याःगु हे ज्या गण्डकी
प्रदेशय् जुइगु धइगु छ्मू कथं राजनीतिक
बेइमानी जक मखु नेपाःया संविधानया
उल्लंघन नं खः । अले सरकार स्वयं
मं हे थुकथं संविधानया उल्लंघन
यानाच्वनेगु खःसा उगु संविधानया
औचित्ययात कयाः न्ह्यसः ब्वलनीगु
स्वभाविक खः । राजनीतिक दल वा
सरकारया दकलय् न्हापांगु कर्तव्य धइगु
देय्या संविधानयात पालना यायेगु खः ।

अथे ला १ नम्बर प्रदेशं न्हापा याःगु गल्ती

भिंकेगु ज्या सर्वोच्च अदालतं यायेय्कूगु नं आः वयाः
अज्याःगु हे गल्ती गण्डकी प्रदेशं याःगु दु । गण्डकी
प्रदेशय् खगराज अधिकारी सभामुख कृष्णप्रसाद
धितालया हस्ताक्षर सहित मुख्यमन्त्रीइ दाबी यानाः
प्रदेश प्रमुख डिल्लीराज भट्टयात पेश याःगु खःसा
भट्टं खगराज अधिकारीयात मुख्यमन्त्री नियुक्त
याःगु खः । गुकियात कयाः नेपाली कांग्रेसं सर्वोच्च
अदालतय् मुद्दा तयेय्कूगु दुसा सर्वोच्च अदालतं
मुख्यमन्त्री अधिकारीयात दीर्घकालीन लिच्वः लाइगु
गुगुं नं कथंया निर्णय मयायेत निर्देशन बिउगु दु ।

एमालेया साथ कयाः सरकार गठन
याःगु खः । केन्द्रीय सत्ता गठबन्धय्
एमाले दुथ्यायेवं एमाले प्रदेशय् थःगु
नेतृत्वया सरकार गठन यायेगु नितिं
यानाच्वंगु थ्व कुतः छेखे संवैधानिक
न्ह्यसः ब्वलनाच्वंगु दुसा मेखे आःया
अवस्थाय् मुख्यमन्त्री केदार कार्की
गज्याःगु लँपु ज्वनी धइगु खँय् आम
मनुतय् ध्यान वनाच्वंगु दु ।

अथे ला १ नम्बर प्रदेशं न्हापा याःगु
गल्ती भिंकेगु ज्या सर्वोच्च अदालतं
यायेय्कूगु नं आः वयाः अज्याःगु हे
गल्ती गण्डकी प्रदेशं याःगु दु । गण्डकी
प्रदेशय् खगराज अधिकारी सभामुख
कृष्णप्रसाद धितालया हस्ताक्षर सहित
मुख्यमन्त्रीइ दाबी यानाः प्रदेश प्रमुख
डिल्लीराज भट्टयात पेश याःगु खःसा
भट्टं खगराज अधिकारीयात मुख्यमन्त्री
नियुक्त याःगु खः । गुकियात कयाः
नेपाली कांग्रेसं सर्वोच्च अदालतय्
मुद्दा तयेय्कूगु दुसा सर्वोच्च अदालतं
मुख्यमन्त्री अधिकारीयात दीर्घकालीन
लिच्वः लाइगु गुगुं नं कथंया निर्णय
मयायेत निर्देशन बिउगु दु । तर
मुख्यमन्त्री खगराज अधिकारी धाःसा
सर्वोच्चया निर्णययात उल्लंघन यासैं
न्ह्यगु मन्त्रालय दुगु प्रदेशय् थप निगू
मन्त्रालय तह्युयानाः गुगू मन्त्रालय
दयेकूगु दु ।

थुकथं समग्र रुपं नेपाःया
प्रदेशय् न्ह्यानाच्वंगु राजनीतियात
स्वयेगु खःसा नेपाःया राजनीतिक
पार्टीत प्रदेशय् प्रदेशया हे सांसदपाखे
निर्णय यायेगुलिं हस्तक्षेप यानाच्वंगु

संविधान कथं सपथ काइपिं राजनीतिक
नेतातय्सं हे संविधान उल्लंघन
यायेगु खःसा थ्व संविधानयात पालना
यायेगु सुनां खः धइगु न्ह्यसः ब्वलनीगु
स्वभाविक खः ।

अथे ला नेपालय् संविधान व
कानूनया उल्लंघन यानाच्वंगु सुनां
नं दुसा व राजनीतिक पार्टीपाखे
जुयाच्वंगु दु । थ्व खँ आः जक मखु
पञ्चायती कालं निसैं जुयाच्वंगु
खः । पञ्चायती संविधान ज्या लगे
मजू धकाः उकिया विरुद्ध आन्दोलन
यानाः जूपिं राजनीतिक पार्टीतय्सं
थौं गणतन्त्रकालय् तर्क पञ्चायतया
भूतयात त्वःतेमफुगु धइगु मेगु
विडम्बना खः । राजनीतियात गबलय्
तर्क संविधान व कानून कथं न्ह्याकेगु
ज्याय् राजनीतिक पार्टीत गबलय् तर्क
सचेतपूर्वक न्ह्याइमखु उगु इलय्
तर्क देशय् स्थिरता वयेत नं थाकूइगु
स्वभाविक खः । थौं हरेक प्रदेश गुकथं
स्थिर सरकार गठन जुइ फयाच्वंगु मदु
थुकिं अन्ततः प्रदेशयात कमजोर याइगु
जक मखु संघीयता विरोधीया मनोबल
थकायेगु ज्या याइगु निश्चित दु । अथे
जुयाः राजनीतिक पार्टीतय्सं प्रदेशयात
प्रदेश कथं हे ज्या याकेगु खःसा दकलय्
न्हापां प्रदेशय् जुयाच्वंगु केन्द्रीय
हस्तक्षेप बन्द यायेमाःगु आवश्यकता
थौं जुयाच्वंगु दु । मखु राजनीतिक
पार्टी थुकथं हे न्ह्यानाच्वनेगु खःसा
निश्चित दु छ्हु संघीयता धरापय्
लाइ । थुखेपाखे राजनीतिक दलत
आर्वानिसे सचेत जुइमाःगु दु ।

लासा व फांगा छू हे यानाः देने मज्यू



पन्नारजन महर्जन

न्त्यः वःमेसित लासा म्वाः न्यः पित्याःमेसित ल्वसा म्वाः धायूगु उखान दय्का तःसां देने बलय् धाःसा लासा लायाः हे देनेगु याइ । मौसम ख्वउँया चिकुसे च्वनी बलय् ला लासा जक मखु फांगा नापं फायाः देनेगु याइ । थथे लासा व फांगा तयाः देने बलय् लासा व फांगा अलग अलग हे जुइमाः । लासा व फांगा छू हे यानाः देने मज्यू धयागु मान्यता दु ।

लासा व फांगा छू हे यानाः देनेगु धयागु लासा मलासे अथवा फांगा मफासे देनेगुयात धयातःगु मखु । लासा बाय् फांगा छूयात जक लानं लायगु फानं फायगुयात धयातःगु खः । थथे यानाः देने मज्यू धयातःगु अथे अथे जक धयातःगु मखु । थ्व भीगु जीवननाप स्वनाच्वंगु बिषय बस्तु खः ।

छू हे बस्तु लानं लायगु फानं

फायगु यानाः देने बलय् छ्वेँ जक दनावय् छिनी । लासा व फांगा अलग जुइबलय् थें न्ह्याखेरं नं काचाक दनावय् छिनीमखु । दनावय् छिपाखे नं छुँ जुयाः कतान च्वन धाय्व काचाक देने मफय् यः । थज्याः बलय् काचाक देनेमाःगु छुँ परय् जूसां काचाक दनावय् मफयाच्वनी । थथे जुइ बलय् छुँ नं मज्वीमाःगु घटना जुइत नं बेर मदय्यः ।

नेनेगु धयागु न्हिछि ज्या यानाः न्यःगु शरिरया थीथी ब्वयात भासुलंके बीगु खः । भासुलंके बीबलय् छुँनं कथंया पंगः वय्के बीमज्यू । छुँ जुयाः पंगः वल धाःसा भासु लनाः गुलि आनन्द वय्माःगु खः उलि वइमखु । थुकिंयानाः शरिरया ब्व गुलि तन्दुरिस्त जुइमाःगु खः उलि जुइ फइमखु । लासा व फांगा अलग अलग यानाः देने बलय् म्हे गुलि चातावानाः देने

छिनी लासा व फांगा छू हे यानाः देने बलय् उलि चातावानाः देने छिनीमखु । थःत छि छिपाखेँ चातावानाः देने बलय् न्यलाः कय् कय् कुनाच्वंगु नसात चचकनाः याकनं न्यःगु लनी । थुकिं ज्या यानाः न्यःगु शरिरयात याकनं तन्दुरिस्त याइ ।

नेने बलय् म्हेगसय् म्हेनीगु छू सामान्य प्रक्रिया खः । म्हेगसय् म्हेनी बलय् गबलेँ न्हैपुस्य च्वंक म्हेनीसा गबलेँ गबलेँ ग्यानापुक व म्हाइपुस्यच्वंक नं म्हेनेयः । थथे म्हेनीगुली नं देनेगु तरिकां यक्व असर याः । ब्वां वनागु म्हेगसय् म्हेनी बलय् तुति कय्कुनाच्वन धाःसा म्हेगसय् न्ह्याक्व ब्वां वनेगु कुतः याःसां ब्वां वने हे फइमखु । ल्हाःपा नुगलय् बाय् कपालय् लानाच्वन धाःसा नुगः मछिक म्हेगसय् म्हेनी । लासा वा फांगा छू हे यानाः देने बलय् चकंक चातावानाः

नेने मछिनीगुलिं शरिरया थीथी अंगत नं गुकथं लाय्माःगु खः उकथं लाय्छिनी मखु । थथे जुइ बलय् न्हैपुक व आनन्द जुइक म्हेगसय् म्हेनीगु पलेसा म्हाइपुक व ग्यानापुक म्हेगस खनी ।

मनू सीबलय् सीमेसित कापतं भुनाः मुलुं सुइमाःगु भीगु चलन दु । थ्व चलनयात दुखापिखां तीगु धाइ । थथे याइबलय् लायगु व फाय्गु अलग अलग मयासे छू हे याइ । थ्व नं लासा व फांगा छू हे याय् थें खः । न्ह्याबलेँ नापं चुच्वनाम्ह सीगु धइगु सुयात जक यइ ? थथे थःपिन्त यःम्ह मदइ बलय् लासा नं फांगा नं छू हे याय् थें यानाः प्वःचीगुलिं नं लासाफांगा छू हे यानाः देने मत्यः धयातःगु खः । थज्याःथज्याःगु हुनिंयानाः लासा व फांगा छू हे यानाः देने मज्यू धयातःगु खः ।

ब्वां वनागु
म्हेगसय् म्हेनी
बलय् तुति कय्
कुनाच्वन धाःसा
म्हेगसय् न्ह्याक्व
ब्वां वनेगु कुतः
याःसां ब्वां वने हे
फइमखु । ल्हाःपा
नुगलय् बाय्
कपालय् लानाच्वन
धाःसा नुगः मछिक
म्हेगसय् म्हेनी ।

लं फिनाः म्वः ल्हइ मत्यः

छ्यं व म्हेय् च्वंगु खिति यचु पिचु यानाः सिला छ्वयगुयात म्वः ल्हइगु धाइ । म्हे जक सिलेगुयात म्वः ल्हइगु धाइ मखु । म्हे जक दुनेगु धाइ । छ्यं जक यचुकेगु यात नं छ्यं छ्माः म्वः ल्हइगु धाइ । छ्यं नं म्हे नं यचुकेगुयात छक्कलं धाय् बलय् म्वः ल्हइगु धाइ ।

म्वः ल्हइगु धयागु ज्यां दिनाः ल्हाःतुति सिले बलय् थें जक सिलां मगाः । छ्यं नं निसेँ म्हे छम्ह सिलेमाः । थथे याय् बलय् नं म्हे छम्ह खिति तुइकाः साव्वं थानाः यचुक सिला छ्वय्माः । तःन्हु तक म्वः मल्लुतकि म्हे नवइ, छ्यनय् सँ जेँ चिनाः जथ्था थें जुइ ।

लं धयागु म्हेय् पुनेगु वसः खः । थुकिं म्हेयात लः, फय्, निभालं सुरछित याइ । धू आदि छुकिं नं म्हेय् गय्के बिइ कखु । लं फिना मतःपिन्त धुलं गयाः याकनं फोहर जुइकीगु जक मखु छ्यंगु नापं निभालं क्वयाः हाकुसे च्वकी । अथे जुयाः चिकुलां लुमुकेत ख्वातुक लं फ्युसां तापालां सालुगु जूसां लं फीमाः ।

म्हेयात थुकतं सुरछित याइगु वसः जूसां म्वः ल्हइ बलय् त्वःते माः । लं फिनाःतुं म्वःल्हइ मत्यः धयागु भीगु



सामाजिक मान्यता दु । थ्वयात पाय्छि कथं मुल्यांकन याय्माः । मत्यः धयातःगु छुँ अन्धबिस्वास मखु, थ्व छू ब्यबहारिक पक्ष खः ।

म्वः ल्हइ मालीगु हे फोहर जुयाः खः । फोहर यचुके मफय्कं म्वः ल्हइयागु जुइ मखु । छ्यं नं निसेँ म्हेय् च्वंगु दक्वं खिति यचुकक सिलाछ्वय् माः । म्हेय् लं दतकि थथे याय् छिनी मखु । म्हेय् च्वंगु खिति तुइके फइमखु । थथे जुइ बलय् म्वः ल्हइयागुया सार्थकता दइमखु ।

छ्यं छ्माः जक म्वः ल्हइ बलय्

नं खिति दुगु लः छ्यं नं म्हेय् स्वः स्वः वनी । थज्याःबलय् नं म्हेय् च्वंगु लं खिति भ्याःगु लखं प्याइ । यचुगु लं जूसां खिति यानाः फोहर जुइ । थज्याःगु लं फिनातय् बलय् म्वः ल्हइयागु छुँ अर्थ दइमखु ।

गुलि गुलि सिनं तसकं चिकुसे च्वनी बलय् लं फिनाः म्वः ल्हइगु याः । थज्याःबलय् छ्यं छ्माः जक यचुके छिनी । म्हे सिले छिनी मखु । म्हे फोहर यानाः छ्यं छ्माःजक यचुकेगु धयागु म्वः ल्हइयागु थें जुइ मखु ।

लं फिनाः म्वः ल्हइ बलय् म्हे

मछिंला धयाथें जुयाः गय्थें गय्थें जुइ यः । भचा सुख मदुला, भचा मछिंला धयाथें अनुभुति जुइ । लंया गःतां ककुइ थ्यंक वइगुलिं गःपः सिलेत नं मछिं थें जुइ । लः स्वः स्वः वनाः म्हे प्याइ बलय् भन जक ख्वाउँसे च्वनी । म्वः ल्हइ बलय् फिनागु लं म्वः ल्हइ सिधय्काः त्वःते हे माली । लं फिनाः म्वः ल्हइ बलय् चिकुगु छुँ भचा म्हे जूसां म्वः ल्हइ सिधय्काः लं त्वःथते माल धाय्व चिकुसे हे च्वनी । भन जक म्हे सिले मखनाः फोहर जुइ ।

नेवाःतय् सामाजिक परंपरा कथं मनू सी बलय् मभिं ज्या याइपिन्त लं फिकार्तुं म्वः ल्हइकी । सीमेसित मि तय्गु, वा ह्वलेगुयात मभिं ज्या कथं कयातःगु दु । थज्याःगु मभिंज्या सुयां याय् यइमखु । गबलेँ याय् म्वालेमा धकाः आछिकाः याइ । थ्व चलन कथं लं फिनाः म्वः ल्हइगु धयागु मभिं ज्या कथं कयातःगु दु । मभिं जक मखु अलछिन नं धाय्गु याः । उके सुनानं लं फिनाः म्वः ल्हइयाच्वंगु खन धाय्व अलछिन धाइ । थज्याःपिं खन धाय्व अलछिन जुइ धाय्गु नं याः । थज्याः थज्याःगु हुनीं यानाः म्वः ल्हइ बलय् लं फिनाः ल्हइ मत्यः धयातःगु खः ।

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर

हारती मिठाई भण्डार
(इल्ले शाकाहारी)

कालिमाटी चोक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं ।
फोन नं. : ०१-५३७२१११, मो. ९८०३१८०६११

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

आयो नून खाउँ स्वस्थ रहौं

आयो नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ

आयो नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ

आयो नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ नून खाउँ

सोल्ड रेटिङ कंपैन्स विनियम
कम्पनी नं. १०८१/२०७३, २०८३, २०८४, २०८५, २०८६, २०८७, २०८८, २०८९, २०९०, २०९१, २०९२, २०९३, २०९४, २०९५, २०९६, २०९७, २०९८, २०९९, २०९९

लक्ष्मी

जनबहाःघःया लक्ष्मी याः



२०८१ वैशाख ११ मंगलवार

किपा : मञ्जित महर्जन



माइग्रेनय् जीवनशैलीया लिच्चः

डा. मीरा शाह,

आहार विशेषज्ञ, कीर्तिपुर अस्पताल

माइग्रेनथीथी कारणं जुइ । जीवनशैली सहजमज्जुगुलिं, व्यस्तताया हुनिं, नसाज्वलंसाय् ध्यानमब्युगुलिं वा सामाजिक वा आर्थिक भारया कारणं नं जुइफु । हाकनं माःकथंयाआराम, न्ह्यःमगातधाःसा, मनय् यक्वखँल्हाइगु, नकारात्मक सोचया हुनिं नं माइग्रेन



जुइफु । यदि पुलांगु माइग्रेन खःसा चिकित्सकया सल्लाहकथं थुकिया वासः याय् हे माः । थुकिया नापनापं घरेलु ज्याखं, नसाज्वलंसां नं थुकियात म्हो यायूत ग्वाहालि यायूफइ । गथे कि

- अप्वःपुकातःगु, छुयातःगु नसाज्वलं नय् मज्यू । पोषक तत्वं भ्रीगु फुक्क शरीरयात रक्षा यानाच्चनी । थुकिं यक्व हे ल्वय्या नापनापं माइग्रेनयात म्हो याइ ।
- छुयातःगु नसाज्वलं, ससेज, हट डग, आदि नय्गु त्वःतेमाः ।
- चकलेट अप्वः नय्मज्यू ।
- चीजदुगु नसाज्वलं म्छयलेगु । थुकीदुगु टायरामाइन धइगु तत्व ताःइतक छ्यला च्वंसा वा नयाच्चंसा थुकिं बांमलाःगु लिच्चः नं लाकिफु ।
- मद्यपान विशेष यानाः रेड वाइन मत्वनेगु वा म्हो जकत्वनेगु ।
- नसाज्वलनय् नय्गु सोडा, अजिनोमोटो म्छ यलेगु ।
- आइसक्रिम, बट्टायाअचार, क्रिम, यक्वचिल्लो दुगु धौ मनय्गु ।
- अप्वःमात्राय् क्याफिन म्छयलेगु । म्हो जकयाःसाउलिलिच्चःलाकि म्खु । तर यक्वमात्राय् छ्यलधाःसाथुकिं बांमलाःगु लिच्चःलाकेफु ।
- अथे हे क्यालोरी मदुगु चिनीअर्थात आर्टिफिसियलचिनीअप्वः छ्यल धाःसां नं माइग्रेन जुइफु । गुलिखे मधुमेह अर्थात चिनीयाल्वय् जूपिं ल्वगितसें थजाःगु चाकुगु नसाज्वलं छ्यलेगु यानाच्चंगु दु । थ्वखास हे बांलाःगु म्खु ।
- ह्याउंगु ला अर्थात खिसि, म्येय्या लाअप्वः नय्गु यात धाःसा नं माइग्रेनयानापनापं समस्या ब्वलनी ।

- जङ्गफुड अर्थात पाकेटया तयारी नसाज्वलं गथे कि कुरकुरे, चाउचाउ आदि नसाज्वलनं उच्च रक्तचापया नापनापं माइग्रेन व मेमेगु समस्या जुयावइ ।
- नय्गु नसाय् भिटाभिन बि, डि दुगु नसाज्वलं नं दुथ्याकेमाः ।
- भोजन नय्गु ई फ्याफक्व छू हे इलय् जुइमाः । अर्थात नियमित इलय् जुइमाः । नय्गु ईयात च्यूताःमतइगुलिं नं थजाःगु समस्याब्वलनीगु खः ।
- पर्याप्तमात्राय् घनेमाः । न्ह्यः मवल धकाः मद्यपान याय् मज्यू । बरु ख्वाउँलखं ल्हाः तुति सिलाः आराम याय्माः ।

छुं छुं घरेलु विधिं वा ज्वलं छ्यलाबुलां माइग्रेन म्हो याय्गुलि ग्वाहालि याइ ।

लेभेण्डर तेल :



२०१२या छू अनुसन्धानकथं माइग्रेन जूगु इलय् १५गु मिनेटतक थुगु चिकपाखें मसाज यात धाःसातसकं म्हो याःगु क्यंगु दु ।

अक्युप्रेसर :



थुकिं ल्हाःयापतिं, ल्हाःपाय् दुगु विन्दु (प्वाइन्ट)य् क्वत्यलधाःसा नं माइग्रेन म्हो जुइ । अक्युप्रेसरं छ्यं स्याःगु, माइग्रेनयानितिं बांलाकूगु थीथी अनुसन्धानं नं क्यंगु दु ।

नवःघाँय्या छ्यला व चिकं :

न व : घाँ य् या चिकनय् मेन्थोल दुगुलिं थुकिं माइग्रेनया समस्यायातम्हो यानाबी । थुगु चिकं छ्यनय् कपालय् बुइगु याःसा माइग्रेनं जुइगु वाक्वाकी, स्याइगु इत्यादी म्हो जुइ ।



पालु :



नसाज्वलनय् पालु तय्माः । वाक्वाक् वइगु इलय् पालुं बांलाःगु लिच्चःलाकी थीथीकथंया अनुसन्धानपाखें नं थ्वखँया पुष्टि जुइधुकूगु दु ।

योगाभ्यास याय्गु :



नियमितकथं योग, शारीरिक अभ्यासं माइग्रेनया नापनापं यक्व हे ल्वय् लंकेत ग्वाहालि याःगु दु ।

नसाज्वलनय् म्याग्नेसियमया छ्यला :

म्याग्नेसियमदुगु नसाज्वलंया छ् यलाबुलापाखें यक्व हे बांलाःगु लिच्चःलाःगु थीथीश्रोतं पुष्टि याःगु दु । थीमज्यूगु अर्थात महिनावारीइ खनेदइगु समस्याआदि नं म्याग्नेसियमया छ्यलाबुलां थुकियातम्हो यानाबी । बरां, हाम्वः, काजु, पिन्ट बटर, प्राजिल

बरां, ओट्स, ख्यैय्, दुरु आदिम्याग्नेसियमदुगु नसाज्वलं खः । थुकिया नापनापं मौसमकथंया सि अर्थात फलफूल व तरकारी नय्गु याय् माः । बेमौसमीखानापाखें फ्याफक्वतापाक्क हे च्वनेमाः ।



थःगु व्यस्तजीवनपाखें थःगु नितिं नं ई फ्यानाः योगाभ्यास, सामाजिकज्याय् छ् यलेमाः । नकारात्मक सोच इलय् हे त्वःता छ् वय्माः । मनय् सकारात्मकबिचाःत वय्केमाः । यदिमनय् यक्व हे नकारात्मकखँवयाच्चनीगु खःसामानसिकल्वगितकं जुयावनेफु । ईदुबलय् हे सचेत जुइमाः । थःगु छँजःपिनिगु नितिं नं ई बीमाःअर्थात उमिलिसे ई फ्याय्बलय् नं मानसिकनापं पारिवारिक सुखशान्तिदइ ।

अथे हे थः जःखः वा ज्या याय्गु नितिं सहज वातावरणया सिर्जना याय्माः । न्ह्याबले तनाब मदुगु व लसतां जाःगु जीवन हनेमाः । थुकिं भीपिं स्वस्थजुयाच्चनेगु नितिं ग्वाहालि याना च्वनी ।

हरेक मंगलवार

राष्ट्रियताको लागि समर्पित



मेरो साप्ताहिक

मेरो साप्ताहिक Mero Saptahik

माला: माला: ब्वनादिसं ।



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 क्याटरिङ्ग पनि गरिन्छ ।

अन्तर क्याम्पस चिनाखँ धेंधें बल्लाख्य सविना महर्जन न्हाप



अन्तर क्याम्पस नेपालभाषा चिनाखँ धेंधें बल्ला कासाय कवयित्री सविना महर्जनया चिनाखँ 'छं ब्यूगु गोली' न्हाप सिरपाः त्याकेत ताःलाःगु दु । यलया बालकुमारीइ इपिएस ज्याकु न्ह्यःने जूगु गोलीकाण्डया घटनायात कयाः च्वयातःगु महर्जनया चिनाखँ न्हाप सिरपाः व नगद १५६८०० तकाया सिरपाः त्याकूगु खः ।

नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया ईरा गौरी हल्यु थौं शनिवाः क्वचाःगु छुगु ज्याइवल्यु कासाया लिच्चः पितब्यूगु खः । कासाया म्बसाः खलः लुमन्ति दबूया नायः रामेश्वर श्रेष्ठया सभानायःसुइ जूगु ज्याइवल्यु वरिष्ठ कवि योगेन्द्र प्रधान मूपाहांकथं भायादीगु खः ।

चिनाखँ धेंधें बल्लाख्य नेपालभाषा केन्द्रीय विभागयु एम.ए. व एम.फिल., रत्नराज्य क्याम्पसयु व पाटन संयुक्त क्याम्पसयु नेपालभाषा ब्वनार्चविपिं २५ म्ह ब्वंमपिसं ब्वति

कयादीगु खः । चिनाखँ कासाय नवीन प्रकाश श्रेष्ठ (एम.फिल. पि.एच.डी.)या 'जिन्दगीया परिभाषा' चिनाखँयात ल्यू सिरपा लाःगु खःसा रत्नराज्यलक्ष्मी क्याम्पसया एम.ए. न्हापांगु सेमेष्टरया इन्द्र महर्जनया 'भीसं भीगु जिन्दगीया घःचाः' शीर्षया चिनाखँयात लियाल्यु सिरपाः लाःगु खः ।

अथे हे नेपालभाषा केन्द्रीय विभाग एम.ए.या हरिसुन्दर पोतामाहाँया 'भल्ल देया किपा दः' व रत्नराज्यलक्ष्मी क्याम्पसया प्रशान्त डंगोलया 'त्वहः' चिनाखँयात हःपाः सिरपाः लाःगु खः । अथे हे, ज्याइवल्यु दकलयु बांलाक कविता वाचन याःम्ह जितेन्द्र रसिकयात नं मतितनाया चिंलिसें सिरपाः देखाःगु खः ।

कासाय न्हाप जूम्हेसित १५६८०० ल्यू ल्याःम्हेसित १०६८००, लियाल्यु लाःम्हेसित न्याद्वः अले हःपाः लाःम्हेसित निद्वःतका नगद सिरपाः ब्यूगु खः । विजयी कविपित मूपाहां

कवि योगेन्द्र प्रधान सिरपाः इनादीगु, नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया प्रमुख डा. राजनलाल जोशी दिसिपी बियादीगु खःसा दबूया नायः रामेश्वर श्रेष्ठ नगद सिरपा बियादीगु खः ।

नेपालभाषाया वरिष्ठ साहित्यकार एवं गजलकार भूषणप्रसाद श्रेष्ठया कजिसुइ सुरेशकिरण मानन्धर व नारद वज्राचार्यपिं दुजः दुगु निर्णायक मण्डलं कासाया विजयीपिं ल्यःगु खः । ज्याइवल्यु लसकुस न्वचु लुमन्ति दबूया दांभिरि संगीता महर्जनं बियादीगु दुजः सुदिप महर्जनं सुभायु देछायदीगु खःसा ज्याइवः दबूया छु याञ्जे पञ्चलाल महर्जनं न्ह्याकादीगु खः ।

थुगु कासायु अर्चना तुलाधर (नेभाकेवि), विश्व शाक्य (पासंक्या), गंगा सिं (नेभाकेवि), जूना शाही (नेभाकेवि), लुना चित्रकार (राक्या), मिनर्वा शर्मा राजोपाध्याय (नेभाकेवि), निर्मला डंगोल सिंह (नेभाकेवि), राधेश्याम महर्जन (नेभाकेवि), राजेश महर्जन (नेभाकेवि), राजेश महर्जन (नेभाकेवि), रमिलादेवी श्रेष्ठ (नेभाकेवि), रीना शाक्य (नेभाकेवि), रेखा राजोपाध्याय (नेभाकेवि), रोजिना महर्जन (नेभाकेवि), रुपाशाही (राक्या), श्रीकृष्ण महर्जन (नेभाकेवि), सूस्ना कंसाकार (नेभाकेवि), यादवप्रसाद रंजित (नेभाकेवि), रामकुमारी रुबी श्रेष्ठ (नेभाकेवि) व ज्ञानकुमारी महर्जन (नेभाकेवि) पिंसं ब्वति कयादीगु खः ।

महासंघया...

फोनिज निगु पक्ष गम्भीर जुया न्ह्यावसा जक याकन हे समस्या समाधान जुइ धका धयादीगु खः । फोनिजया वरिष्ठ उपाध्यक्ष लक्की चौधरी न्हापाया सङ्घ हे निरन्तरता थौया महासङ्घ जुगुलि समस्या समाधान यायेगुलि सकसिगु मंकाः कथं कुतः याना च्वनेमाः धका धयादीगु खः ।

नेपाल टुडेया सम्पादक सत्यनारायणबहादुर श्रेष्ठ थःगु कुतलं २००८ साल वैशाख ९ गते तत्कालीन पत्रकार सङ्घ गठन याःगु तथ्य, प्रमाण व लिखत दस्तावेजं पुष्टि यानाच्वंगु निष्कर्षयु वनेत लिबाके मज्यु धका वयकलं सुभायु बियादीगु खः । फोनिजं नेपाल पत्रकार महासङ्घ पदाधिकारीपिं नाप संस्थापक विषय क्वछिइगु निति वार्ता न सुरु याये धुकुगु दु । औपचारिक लिसे अनौपचारिक वार्तायु सकारात्मक कुतः व विज्ञ टोली गठन याना उगु टोली बिउगु प्रतिवेदनया आधारयु निष्कर्षयु वनेमाःगु निगुलि पुचःया धापू दु । संवाद ज्याभूवःया सहजीकरण नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दवुया निवर्तमान अध्यक्ष सुरजवीर बज्राचार्य यानादीगु खः ।

फोनिज युके...

नाप सन्त नेता कृष्णप्रसाद भट्टराईयात सकसिया हनाबनातःम्ह राष्ट्रया नेता जुगुलि मन्त्री चौधरी नेता भट्टराईयात त्यागी नेताया कथं हनेगु याना वयाच्वंगु हे दु । 'पत्रकार महासंघया स्थापना जुगुयात कया महासंघ थःम्हेसिया हे संवाद सुरु याःगु खः । थुगु विषय न पक्का न याकन हे निकर्षयु थ्यनिङ्गुलि भलसा कयाच्वना', वयकलं धयादीगु दु, 'जित थुगु विषय दक्को हे पत्रकारिता ख्यलयु गौरव कथं स्वाइगु विषय जुगुलि थुकिइ पक्का न याकन हे खँ न्ह्याइ । सत्य तथ्यया आधारयु पक्का न थुगु विषयया समाधान जुइ' समुदायपाखे दनावया पत्रकारिता ख्यलयु न वयाच्वंगु लसता प्बकादीसे वइगु दिं अभ अप्पो जनताया खः पिहावयेके माः धका धयादीगु खः ।

'सत्यनारायणजु उगु इलयु

जनताया पक्षया सूचं सम्प्रेषण यानादीसे पत्रकारिता ख्यलयु लगे जुयादीम्ह पत्रकारतयुत संगठित यायेगु ज्या यानादीगु हिसाबं वयकलं यानादीगुलि वयकः सकसिया लागि सम्मानित व्यक्तित्व जयादी', वयकलं धयादीगु दु, 'अथे याना भीम्ह सन्त नेता सम्मानित व्यक्तित्व हे जुयादी । वयकःपि निम्हसित हे जि हनाबना तयाच्वना । उकिया अर्थयु न पत्रकार महासंघ थुगु विषययात सकारात्मक कथं ज्या न्ह्यानिइ धकइगु भलसा कयाच्वना ।' थःम्हेसिया न खुला तक रेडियो नेपालयु पत्रकारिता ख्यलयु ज्या यानागु खँ लुमकादीसे मन्त्री चौधरी थुगु ख्यलयु खने दया वयाच्वंगु समस्याया समाधान यायेगु लागि सकसिगु ध्यान वनेमाःगुलि बः बियादीगु खः । पेशा व्यवसायनाप थःगु मेमेगु जिम्मेवारी व्यवस्थापन यायेमाःगुलि छु भचा थाकुक् पत्रकारिता ख्यलयु मेमेगु पेशा स्वया यायेफत धासा जक समाजयु स्थापित जुइ फइ धका वयकलं धयादीगु खः ।

सक्व सांस्कृतिक...

राधाकृष्ण श्रेष्ठ व विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ खः । कार्यदलं सक्वया मुर्त अमुर्त सांस्कृतिक, प्रथाजनीत संस्था गुथि, दाफा खलः, अनया नेवाः दुनेया जातया बारे ब्यापक अध्ययण याना प्रतिवेदन तयार याःगु खः । उगु ऐनयु ब्यवस्था जूगु कथं अनया गुलि नं नेवाः दुनेया थरत दु इपिगु गुथिनिसें त्वाःपाखे प्रतिनिधित्व जुइगु कथं समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्व याका निर्माण जुइगु समिति बैधानी समिति जुइगु खँ उल्लेख यानातःगु दु । अले प्रतिवेदनयात शंखरापुर नगरपालिकाया दस्तावेजया रुपयु नाला कायेगु जुइ धयादिल । अथे शंखरापुर नगरपालिकाया प्रवक्ता नाप वडा अध्यक्ष राधाकृष्ण श्रेष्ठ ऐतिहासिक सक्वया थायु बायु या प्राचिन नां तयेगु ज्या यानागु, नेवाः भासं व तामाड भासं आखः ब्वकेगु निति पाट्य पुस्तक तयार जुयाच्वंगु दु धयादिसे आः सक्वयात सांस्कृतिक संरक्षित क्षेत्र कथं न्ह्यःने यंके धुंकाः तामाडतयुगु नं सांस्कृतिक संरक्षित क्षेत्र दयेका वनेगु जुइ धयादिल ।

पूर्वमुख्यसचिव शाक्ययात राजकीय सम्मान कथं अन्त्येष्टी

पूर्वमुख्यसचिव तीर्थमान शाक्ययात राजकीय सम्मान कथं अन्त्येष्टि याःगु दु । वंगु बुधवाः ग्वाकोस्थित बिण्डबी अस्पतालयु म्दुम्ह शाक्ययात बौद्ध धर्म परम्परा कथं वंगु शुक्रवाः निहनयु शंखमूलयु अन्त्येष्टि याःगु खः ।

नेपाल कानुन समाजया अध्यक्ष तक जुयादीमह शाक्य क्यान्सरसम्बन्धी ल्वचं पीडित जुया च्वनादीम्ह खः । लोकसेवा आयोगया पूर्वअध्यक्ष शाक्य ८१ दँयु म्दुगु खः ।



म्दुम्ह शाक्यया निम्ह कायु व निम्ह म्ह्यायु दी ।

वरिष्ठ सितारवादक तारावीर सिंह तुलाधरयात हन

साहित्य संवर्द्धन केन्द्र नेपालपाखे न्यागु दशक न्ह्यःनिसे नेपाली लोक संस्कृति, संगीत लिसे वाद्यवादनया माध्यमं विशिष्ट योगदान विया वयाच्वनादीम्ह वरिष्ठ सितारवादक तारावीरसिंह तुलाधरयात न्हापांगु अभिजित पृथा कला संगीत सम्मान २०७९ पाखे २०८१ साल बैशाख १ गते खाइसन्हु कुन्हु सम्मान याःगु दु । साहित्य दिवस २०८१ या लसतायु प्रज्ञा प्रतिस्थानयु न्ह्याकूगु हना ज्याइवल्यु तुलाधरयात दोसल्लां न्ययुका २१ ङ्कः दां सहितं सम्मान पत्र देखासे सम्मान याःगु खः । उगु ज्याइवल्यु संगीत ख्यलयु योगदान यानादीपिं सष्ट्यापिं १५ म्हेसित नं सम्मान याःगु खः ।

बल्लना लिपि रञ्जना लिपिं पिहाँ वयाच्वंगु रञ्जना लयपौ ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ

नेवाः सरोकारया अनलाइन पत्रिका
Swoniga Online

नेपालभाषाया अनलाइन पत्रिका
बल्लना www.lahananews.com

Binod Maharjan 9841369552, 9808644666
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

प्रचलित नेपाललिपिं पिहाँ वयाच्वंगु म्हसीका लयपौ ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ
मूमील लयपौ
MHASIKA Monthly | म्हसीका मासिक

मदुम्ह देवदास मानन्धरया व्यक्तित्वबारे चर्चा



याना: उमिगु आणुवशिक अध्ययन या:गु खः ।

अथे हे लिपिविद् श्यामसुन्दर राजवंशी नेपाल संवत् २६५ न्हु हे तया: क्यालेण्डर पिकायेगु ज्याय देवदास मानन्धरलिसे जाना: यानागु ज्याखँया चर्चा यानादिल ।

थँहितिआ भाषासेवी गौतम मानन्धर थँहितिआ दाफा भजनयात म्वाका तयेगु लागि देवदास मानन्धरं पुलांपुलांगु भजनया रेकर्ड हया: उकिया लिधंसाय न्ह्यु पुस्तायात दाफा भजन हालेत प्रेरणा बियादीगु खँ कनादिल । ज्याइव: लक्ष्मीदास लुमन्ति पुचः व श्रष्टा साँफ अमेरिकाया ग्वसालय जूगु ज्याइवलय साहित्यकार लाभरत तुलाधर, दाफागुरु त्रिरत मानन्धर, च्वमि बिष्णु चित्रकारपिसं नुगःखँ तयादीगु खःसा अन्त्यय देवदासया जहान सरोज मानन्धरं सकसित सुभाय देछानादीगु खः ।

मदुम्ह भाषासेवी देवदास मानन्धरया लुमन्तिइ आइतवाः जूम प्रविधिपाखें बिचाः मुँज्या जुल । ज्याइवलय मदुम्ह भाजु मानन्धरलिसे थीथी ख्यलय ज्या यानादीपिं व्यक्तित्वपिसं वयकःलिसेया लुमन्ति खँ कनादीगु खः ।

ज्याइवलय न्वासें डा. मदनमान मानन्धर देवदास छू जक

मखु तःगुमाछि विषयय ज्ञान दुम्ह व नेवाःलिसे स्वापू दइगु न्ह्यागु विषयय नं रुचि तइम्ह व्यक्तित्व खः धयादिल । डा. विश्वराज मानन्धरं छुँ दँ न्ह्यः जूगु मानन्धर जातिया आणुवशिक अध्ययन यायेगु ज्याय देवदास मानन्धरं यानादीगु योगदानया चर्चा यानादिल । मानन्धर जाति गनं वःपिं खः धकाः सीकेगु लागि मानन्धरतयगु हि जाँच

कर्ण शाक्यया “सोच” पिहाँ वल



सकारात्मक सोचया अभियानया न्ह्यलुवाः पर्यटन व्यवसायी कर्ण शाक्यं च्यादीगु “सोच” नांयागु सफू पिहावःगु दु ।

नेपालभाषां भाय हिला बुधवाः राम नवमिया दिनय पितब्वज्या जूगु खः ।

च्वमि शाक्यया बुदिया लसताय छूगु ज्याइवः याना नेपालभाषां पिदंगु उगु “सोच” सफूया प्रेमहिंरा तुलाधरं नेपालभाषा अनुवाद यानादीगु खःसा

नेवाः न्ह्यलुवा नेपालभाषा एकेडेमीया भाइस चान्सलर मल्ल के सुन्दर भुइजःसि पितब्वज्या यानादीगु खः ।

दिव्यतारा तुलाधरं न्ह्याकादीगु उगु ज्याइवलय नेवाः न्ह्यलुवा मल्ल के. सुन्दर, फिल्म निर्देशक प्रकाश सायूमि, भाय हिलामि सह प्रा. प्रेमहिंरा तुलाधर, श्री दिगुख्यः गुथिया नायः तारावीरसिंह तुलाधर व सोच सफूया च्वमि कर्ण शाक्यपिसं थःथःगु नुगः खँ प्वकादीगु खः ।

उपलब्ध हुने सामानहरू

डेरी, मासु, बेकरी उद्योगकालागि चाहिने उपकरणहरू, प्याकिङ मेसिन, प्याकिङ मेटेरियलहरू, विविध केमिकलहरू तथा विविध औद्योगिक उपकरणहरू

म्याक्कुम प्याकिङ मेसिन

सन्त्रबाइण्डर मिला

ऑटोमेटिक डिफ्फर मल्लाइजर नेट नेवाली उपटेउजर मिला

मिन्न क्यान

विभिन्न म्याट कलम मिन्न युमर

श्रेष्ठ ट्रेड मेडिया

श्री लाल मण्ड, १३ टंकेरवर (छत्रपाटी जाने बिष्णुमति पुलसंगै), काठमाडौं । फोन : ८२७०६८४/९८५१०८८५२
Email: laltc@wlink.com.np, lal265shrestha@gmail.com, laltc@hotmail.com
A House of Dairy Equipment & Chemicals
सका डेरी उद्योग सञ्चालन गर्न आवश्यक प्राविधिक तथा आर्थिक सल्लाह

लोकतन्त्रको उपलब्धिको रक्षा गरौं

- विधिको शासन
- नागरिक स्वतन्त्रताको संरक्षण
- सूचनाको हक
- संवैधानिक सरकार
- आवधिक निर्वाचन
- समावेशी सहभागिताको सुनिश्चितता
- बालिग मताधिकार
- अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता
- न्यायिक स्वतन्त्रता

लोकतन्त्रका यी विशेषतालाई सबैले अवलम्बन गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

“स्त्रीय शुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निति, असहायया निति जक निःशुल्क”

उपलब्ध सेवा

२४सी घण्टा सेवा

- इमरजेन्सी
- म्याथीओजी
- एक्स रे
- ई.सी.जी
- औषधि पराम
- अन्तरंग सेवा

शल्यक्रिया

- मोडिनि
- जनन संगरी
- बक बान घाँटी समानि
- हाडकोनी तथा मात समानि
- शिवा विरकार शिवा मलीको पत्तर समानि

बहिरंग सेवा

- मुटु रोग
- फेद रोग
- घुरोलीजी
- स्त्री रोग
- बाल रोग
- क्यान्सर रोग
- बल रोग
- अंधा रोग
- अन्तरंग मडिनि
- खरं तथा बीम रोग
- नाक बाल घाँटी रोग
- अन्तरंग हेल्थ चेक अप
- साइरोइड
- मधुमेह

सेसेम सेवा

- ड्रेसिङ
- इण्ट्रोस्कोपी
- कोन्सोन्सोपी
- फ्रिजियोथेरापी
- अन्तःमायुड कन्ट्रोल र ट्यो
- घुरोली रोगको बल उपोपचार
- टिए.ए.टी. इन्टर

२४ घण्टा इमरजेन्सी सेवा

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन: ४२१६१३८, ४२५७९११, ४२६६२२९