



साःगु भिंगु मरिचरिया निति लुमंका दिस्सं !

लक्ष्मण जमाल 'विलोमि' प्रोप्राइटर

लाखा छेँ
LAKHA CHHEN

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

थुकि दुने

उत्सव जक मखु, आन्दोलन खः
मातृभाषा पत्रकारिता शतवार्षिकी
नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ - २

बौद्ध बहाः बही संरक्षणया दायित्व
राजेन मानन्धर - ३

चिनी ल्वय् - मधुमेह
सीका तय्माःगु छुं खँ
पूर्णमा शाक्य - ६

भीमसेन पूजाया थीथी लू- ४-५

जनप्रतिनिधितयत् आवासलिसै थीथी सुबिधा संघ व प्रदेश ऐनया अःखः

येँ महानगरपालिकाया जनप्रतिनिधितयसं संघीय व प्रदेश ऐन अःखः थःपिनिगु सेवा सुविधा थःपिन्सं हे थकाःगु दु । महानगरं जनप्रतिनिधिया सुविधा सम्बन्धी ऐन-२०७९ हयाः महानगर प्रमुखलिसै जनप्रतिनिधितयगु प्रदेशं क्वःछ्यूगु स्वयां च्वय् वनाः न्हुगु शीर्षक हे हयाः सेवा सुविधा बीगु व्यवस्था याःगु खः । महानगरं न्हुगु हे ऐन हयाः महानगरया मेयरलिसै जनप्रतिनिधितयत् आवासलगायत थीथी सुविधा बीगु व्यवस्था याःगु दु ।

सेवा सुविधायत व्यवस्थित, न्यायोचित, उपयुक्त व पारदर्शी दय्काः स्थानीय सरकारया ज्या प्रभावकारि याय्गु निति थुगु ऐन हयागु महानगरं धाःगु दु । बागमती प्रदेश सभां जारी याःगु स्थानीय तहया पदाधिकारी नापं सदस्यतय्गु सुविधासम्बन्धी ऐन, २०७५ या दफा १२ व स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ या दफा १०२ या आधारय् थुगु ऐन हयागु महानगरया दाबी दु ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ या दफा १०२ य् गाउँपालिका व नगरपालिकां थःगु अधिकार क्षेत्र दुनेया विषय ऐन दय्केगु व्यवस्था दु । तर, स्थानीय तहया जनप्रतिनिधितयगु सेवा सुविधा तोके याय्गु अधिकार नगर नाप गाउँसभायात मदु । अथे हे बागमती प्रदेश सभापाखे जारी स्थानीय तहया पदाधिकारी नाप सदस्यया सुविधासम्बन्धी ऐन, २०७५ या दफा १२ य् सुविधा निर्धारण याय्गु इलय्



तोकेयानाब्यूगु स्वयां अप्वः सुविधा सम्बन्धित सभां थःगु अधिकार क्षेत्र दुने आर्थिक स्रोत नापं क्षमताया आधारय् निर्धारण याय्फइगु धयातःगु दु ।

स्थानीय तहया पदाधिकारी नापं सदस्यया सुविधासम्बन्धी ऐनय् जनप्रतिनिधिया लागि आवास सुविधा तोके यानातःगु मदु । उकिया नापं आः मेयरलिसै जनप्रतिनिधितयत् आवासया लागि महानगरया थःगु हे आवासीय

भवन मदु । ऐनय् थुकियात न सम्बोधन याःगु दु । निवासया लागि थःगु छँ मदु, बालं काय्माःगुलि कार्यपालिकां क्वःछ्यूगु कथं रकम उपलब्ध याय्गु ऐनय् उल्लेख दु । अज्याःगु छँय् मर्मत-सम्भार खर्च नं महानगरं याइगु व सुचुकुचुया निति तर्क कार्यपालिकां क्वःछ्यूगु कथं रकम बीगु जूगु दु । थुगु सुविधा महानगर प्रमुख व उपप्रमुखया पदावीध सिधःगु तिथि न्हय्नुहुतक बीगु



ऐनय् उल्लेख दु ।

तर आः वयाः न्हूपिं जनप्रतिनिधिं ऐन हे हयाः आवास सुविधा काय्त्थंगु जक मखु, मेमेगु न सुविधा थप याःगु दु । प्रदेश कानुनय् मदुगु छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य बीमा, पोशाक भत्ता लगायतया सुविधा न थप याःगु दु । महानगरया जनप्रतिनिधिं ज्या याय्गु इवलय् विदेश व स्वदेश भ्रमण याय्त्त १० लाख तकाया ल्यं ७ पेजय्

युके पत्रकारिता सिरपाः श्रेष्ठयात

नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) युके पत्रकारिता सम्मान पत्रकार रमिता लामा व पुरस्कार पत्रकार नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठलाई बिइगु जूगु दु ।

पुरस्कार छनौट समितिया संयोजक नाप फोनिज युकेया प्रमुख सल्लाहकार मेजर रिटायर्ड सोनामछिरिङ शेर्पाया अध्यक्षताय् च्वंगु समितिया बैठकं सर्वसम्मत कथं लामायात सम्मान व श्रेष्ठयात पुरस्कार बिइगु निर्णय याःगु खः । रामेछाप दोरम्बाय् जन्म जुम्ह लामा २०४९ सालनिसे पत्रकारिता ख्यलय् वःम्ह खः । वय्कः रेडियो नेपालया समाचार महाशाखाय् समाचार वाचक नाप सम्पादक न जुयादीम्ह खः ।

समाजसेवा नाप रेडियो कार्यक्रम सञ्चालनपाखे पत्रकारिता शुरु यानादीम्ह लामां तामाङ भाषाया समाचार बिइगु नाप सांसद फोन इन व तामाङ भाषाया ज्याइवः श्यालगा

न सञ्चालन यानादी । वय्कः नेपाल पत्रकार महासंघ, क्रियाशील महिला पत्रकार संघ नाप फोनिजमा आवद्ध जुयादीम्ह खःसा नेपाल तामाङ महिला घेदुड्या अध्यक्ष न खः ।

अथेहे यैय् जन्म जुयादीम्ह श्रेष्ठ २०४९ सालनिसे पत्रकारिताया ख्यलय् प्रचलित लिपिया लय् पौं म्हासिकाया सम्पादक जुयादीम्ह खः । वय्कलं म्हासिका लय्पौ नापं सम्यक पौ, नेवाः पौ लय्पौ, लिपि पौ, लय्पौ, लहना वाःपौ नापं लहानान्युज डटकमया प्रधान सम्पादक नं जुयादी । अथे हे नेपालभाषाया ज्याइवः न टेलिभिजनय् निर्माण यानाः न्ह्याकादी धुंक्गु दु । श्रेष्ठ नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दब्या केन्द्रीय अध्यक्ष खः । नेपाल पत्रकार महासंघ नाप थीथी भाषिक, सांस्कृतिक व सामाजिक संस्थाय् आवद्ध जुयादी । वय्कलं यै महानगरपालिकापाखे सुशासन पत्रकारिता पुरस्कार, ल्यं ७ पेजय्



Trendiest Fashion
At Price You Love

ufo
ITEM
CLOTHING
STORE
#FOLLOWBATTICE

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर

हारती मिठाई भण्डार
(इच्छा शाकाहारी)

कानिमाटी चोक, टंकेरवर मार्ग, काठमाडौं ।
फोन नं. : ०१-५३७२९९९, मो. ९८०३९८०६९९

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



नेवा: राष्ट्रिय म्ये

च्वमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय् चिनामि : तिर्थ माली

धुन देने धुन सँन्त्यलं भी फुकं 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 छगू
जातितय् स्वायत्त राज्यं लुइ कपं च्वय् फिलिमिलिं
राष्ट्र भःभः धाय्क न्ह्याके भीगु चःतिं भीगु हिं

सम्पादकीय



सुयात राष्ट्रपति दय्केगु का ? फसाद जुल सा

शौकन्ह्य देशय् राष्ट्रपतिया निर्वाचनया विषय क्वानाच्चंगु दु। राष्ट्रपतिया निर्वाचनया मिति सतिनावःलिसे थुकियात कयाः दलतय् बैठक, छलफल तच्चःगु दुसा आम जनता दथुइ नं थुकियात कयाः चर्चा परिचर्चा अप्वयाच्चंगु दु। वइगु फागुन ९८ गते वर्तमान राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीया कार्यकाल क्वचाय्त्यंगु दु। वयां न्ह्यः फागुन ९५ गतेया नितिं न्हम्ह राष्ट्रपतिया निर्वाचन यायगु दिं क्वःछय्गु दु। गुलि गुलि राष्ट्रपतिया निर्वाचनया मिति सतिना वयाच्चंगु दु, उलि प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालयात दबाब नं अप्वयाच्चंगु दु।

न्हापा ला राष्ट्रपति एमालेयात बीगु सहमति जुइधुंकूगु खः। व कथं एमालेपाखें राष्ट्रपतिइ सुवास नेम्वाडया नां खुब चर्चाय् दयाच्चंगु खः। उकिया दथुइ नेकपा (एस) पार्टी नं राष्ट्रपतिइ थःगु दावी दुगु खँ सार्वजनिक याय्धुंकूगु दु। नापं निर्वाचनय् दकले तःधंगु दल दय्कसां प्रतिपक्षय् (?) लाःवंगु नेपाली काँग्रेस नं थ्व पदय् दावी यानाच्चंगु दु। उकिया दथुइ राष्ट्रपति पदय् राष्ट्रिय सहमति जुइमाः धयाच्चम्ह वर्तमान प्रधानमन्त्री लिसें नेकपा (माओवादी केन्द्र) या अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड धाःसा बामय् काःगु दु।

आः बामय् मकाइगु नं गनं न्हापा नेपाली काँग्रेस थःत प्रधानमन्त्री मबीवं थःत प्रधानमन्त्री दय्कसा राष्ट्रपति एमालेयात बीगु शर्तय् एमालेलिसे जानाः सरकार दय्कः वनअले प्रधानमन्त्री नं जुल। आः वयाः नेपाली काँग्रेस नं थःत राष्ट्रपति ब्यूसा प्रधानमन्त्री पद न्यादँतक्कया लागिं हे प्रचण्डयात हे दय्केगु आकर्षक अफर बीधुंकल। आः छु याय्गु का, न्हापा एमालेलिसे पार्टी एकता याय्धुंकाः पाल्पाः प्रधानमन्त्रीया सहमति पूरा यानाः थःत प्रधानमन्त्री त्वःतामब्यूबलय् काँग्रेसलिसे जानाः एमालेयात सरकारं क्वथला। वयां लिपा हाकनं काँग्रेसलिसे जानाः चुनाव ल्वाना, हाकनं शेरबहादुर देउवां थःत प्रधानमन्त्री दय्कीगु मखंबलय् हाकनं नं एमालेलिसे जानाः सरकारय् वनाः प्रधानमन्त्री जुया। आः सुयात धोका बीगु, सुयात साथ बीगु। कया फसादया खँ मजूला ?

कन्ह्य वनाः माओवादीं हाकनं एमालेयात धोका बियाः काँग्रेसलिसे सहकार्य यात, काँग्रेसयात राष्ट्रपति पद त्वःताबिल धाःसा छुं अजू चाय्माली मखु। सखे, सुं नं नेपाली जनता अजू चाइ नं मखु। छाय् थ्व छुं हे न्हगु खँ मखय्धुंकल। थःत छितल्ले जानाच्चनेगु, अले थःत मछिन धाःसा धोका बियाः हाकनं मेगु दललिसे जाःवनेगु। न्हापानिसें जुयावःगु थ्व हे खः। शायद लिपातक्क नं जुयाच्चनीगु थ्व हे खइ।

हिन्दि भाषाय् छगू धापू दु, बिन पेंदीका लोटा। थज्याःगु लोटा छथाय् दने फइमखु। उखें थुखें, थुखें उखे ग्वारा ग्वारा तुलाः वनाच्चनी। स्वाःल, थुलि धाःसां गाइ नि, हलू धासैंलि कृतिं न्यानाच्चनेमाली ला ?

उत्सव जक मखु, आन्दोलन खः मातृभाषा पत्रकारिता शतवार्षिकी



नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ

हलिमय् बंगलादेश छगू जक अज्याःगु देय् खः, गुगु भाय्था कारणं टुक्रा जुयाः अस्तित्वय् वल। राजनैतिक कारणं आपालं देय् टुक्रा जुल खइ, तर भाषाया हे कारण कयाः पाकिस्तानं टुक्रा जुयाः बंगलादेश अस्तित्वय् वल। अले हलिमय् गनं नं गबलें नं मांभाय्प्रतिया प्रेमाया खँ वइ, अन बंगलादेशया दसु बीगु हे याः। बंगलादेशय् भाषिक अधिकारया आन्दोलन २१ फेब्रुअरी १९५२ या दिनय् जूगु खः। उगु हे दियात लुमकाः शौकन्ह्य अन्तर िष्ट्रिय मातृभाषा दिवस हनेगु यानावयाच्चंगु दु। अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा दिवस हरेक मातृभाषा प्रेमीतय्गु नितिं विशेष दिन खः। मातृभाषालिसे सम्बन्धित थीथी संघ, संगठन, व्यक्ति थुगु दियात विशेष दय्केत थीथी कथंया ज्याइवः यानाच्चनी। मांभाय्था माध्यमं पत्रकारिता यानाच्चिपं पत्रकार अथवा मातृभाषी पत्रकारतय्गु नितिं नं थ्व छगू विशेष व महत्वपूर्ण दिं खः।

नेवाः समुदायलय् नेपालभाषा माध्यमं पत्रकारिता यानाच्चिपं अथवा नेवाः पत्रकारतय् दथुइ मातृभाषा पत्रकारितायात वहसया विषय दय्केत, राष्ट्रिय स्तरय् नेवाः पत्रकारिता ख्यःयात म्हसीकेत नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबुलिं ज्या यानावःगु दु। नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबू पत्रकारिता ख्यलय् छगु शसक्त कथं न्ह्याः वनाच्चंगु संगठन जुयाच्चंगु दु। पत्रकार दबू स्थापना जुइधुंका मातृभाषा पत्रकारिता व समावेशी पत्रकारीताय् बहस व छलफल निरन्तर जुयावयाच्चंगु दु। दबूपाखे आःतक अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा दिवसया लसताय् निक्कःतक गोष्ठी याय्धुंक्नु दुसा नेपाल आदिवासी जनजाती पत्रकार महासंघलिसे सहकार्य यानाः निक्कःतक मातृभाषा पत्रकारिता राष्ट्रिय सम्मेलन याय् धुंक्नु दु। उगु ज्याइवल मातृभाषा पत्रकारिता ख्यःया अवस्थाबारे खँ तय्गु अवसर ब्यूगु खः।

थुगु दबुलिइ वंगु २०७९ पुस २३ (११४३ पोहेलाथ्व पारु) कुहु दबूया प्यक्वःगु तँमुज्यां १९ म्हेसिगु न्ह्यु ज्यासना निर्वाचित जुयावःगु दु। न्ह्यु ज्यासना पुचः निर्वाचित जुयावय्धुंकाः वंगु पुस १९ निसें २१ गतेतक्क बुद्धया जन्मभूमि लुम्बिनीइ दबूया न्ह्यु ज्यासना पुचःया न्हापांगु पूर्ण बैठक जूगु खः। उगु बैठकं धर्मादित्य धर्माचार्य मातृभाषा पत्रकारिता याःगु सच्चि दँ क्यनेत्यंगु सन्दर्भयात कयाः मातृभाषा पत्रकारिताया शतवार्षिकी हनेगु धकाः छगू तःधंगु ऐतिहासिक निर्णय याःगु दु। धर्मादित्य धर्माचार्य ने.सं. १०४५स बुद्धधर्म नांया पत्रिका पिथनाः नेपालय् हे मातृभाषा माध्यमया पत्रकारिताया सुरुवात यानादीगु खः। थ्वलिसें धर्मादित्य धर्माचार्य नेपाःया न्हापांम्ह मातृभाषी पत्रकार नं जूगु खः। वहे दियात कयाः पत्रकार दबुलिं ने.सं. ११४४ निसे ११४५ तक शतवार्षिक उत्सव कथं मातृभाषा पत्रकारिता दिं हनेगु निर्णय याःगु खः। उकिया नितिं दबुलिं थीथी ज्याइवःत क्वःछय्गु दु। मातृभाषा माध्यमं पत्रकारिता याःगु सच्चि दँ क्यंगु लसताय् नेपालभाषाया

छापा पत्रिका, अनलाइन, टेलिभिजन व रेडियोया इतिहासनिसें वर्तमानतक्कया पत्रकारितायात कयाः छगू सफू पिथनीगु जूगु दु। अथेहे, धर्मादित्य धर्माचार्यया किपा दुगु वहःया पाँय्म्वःलिसें हुलाक टिकट प्रकाशन याय्त संघीय सरकारयात ध्यानाकर्षण नं याइगु जूगु दु। उलि जक मखसें, मातृभाषा विकासया नितिं धर्मादित्य धर्माचार्यया नामं धर्मादित्य धर्माचार्य संचार प्रतिष्ठान नीस्वनेत नेपाल सरकारयात दवाब बीगु नं क्वःछय्गु दु। थुकथंया सकतां ज्यायात ज्याइवःया नामय् ज्याइवः याय्गु जक मखसें, लिच्चः वइकथं न्ह्याःवनेत पत्रकार दबुलिं न्वकू सुरेन्द्र भक्त श्रेष्ठया नामय् छगू समिति नं नीस्वंगु दु।

थनथाय् नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबुलिं छाय् मातृभाषा पत्रकारिता दिवस हनेमालया लिसें नेपाःया संचार ख्यलय्, मातृभाषा पत्रकारिताया विकासय् नेवाःतय् छु गुकथंया भूमिका दु, योगदान दु धइगु चर्चा याय् नं सान्दर्भिक हे जुइ। संचार ख्यलय् नेवाःतय्गु विशेष योगदान दु। मातृभाषाया न्हापांम्ह पत्रकार नापं पत्रिकाया प्रकाशक धर्मादित्य धर्माचार्य खः धइगु खँ च्वय् नं न्हयथनेधुन। अथेहे नेपालय् दकलय् न्हापां पत्रकारतय् संगठित याःम्ह नं छम्ह नेवाः नेपाल टुडेया सम्पादक सत्यनारायण बहादुर श्रेष्ठ खः। वय्कलं बि.सं. २००८ सालय् नेपाल पत्रकार संघ गठन यानाः दकलय् न्हापां पत्रकारतय् संगठित याःगु खः। अथेहे, बि.सं. २०१० असार ४ गते मातृकाप्रसाद कोइरालाया नेतृत्वय् गठन जूगु सरकारया न्हापांम्ह संचारमन्त्री त्रिपुरकर सिंह प्रधान खः। २०१६ साल जेठ १३ गते बिश्वेश्वर प्रसाद कोइरालाया नेतृत्वय् जननिर्वाचित सरकारय् न्हापांम्ह जननिर्वाचित संचार मन्त्री प्रजातान्त्रीक आन्दोलनया न्हयलुवा गणेशमान सिंह खः। मिसा पत्रकारिताय् नं धाय्गु खःसा नेपाःया न्हापांम्ह निम्ह पत्रकारया नां कायबलय् साधना प्रधान व कामक्षादेवी खः। वय्कलं बि.सं. २००८ साल जेष्ठ महिनाय् नेपाल महिला संगठनं प्रकाशन याःगु 'महिला' नांया लय्पौया सम्पादक खः। वाइमय् शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशीया नां नं थन त्वःफिकेमज्यू। वय्कलं २००९ सालय् कलाकार नांया पत्रकार हिन्दी, खस व अग्रेजीलिसें नेपालभाषा यानाः प्यंगू भाषां बहुभाषिक पत्रिका पिथनादीगु खः। नेपालय् मांभाषां च्वइपिं व न्वाइपिन्त जेलय् कुंगु इतिहास तक दु। बि.सं. १९९७ सालय् राणाशासन विरुद्ध नवाइपिन्त यख्खाःगु खःसा नेपालभाषां च्वःपिन्त राज्यं चरम यातना ब्यूगु खः। उगु इलय् नेपालभाषां च्वःपिन्त खानतलासी व धरपकड धुंकाः नेपालभाषा पत्रिकाया सम्पादक, प्रकाशक फतेबहादुर सिंहयात जन्मकैद, सिद्धिचरण श्रेष्ठ व धर्मरत्न यमियात १८ दँ, चित्तधरयात ६ दँ व धर्मादित्य धर्माचार्ययात स्वलाया जेल सजाय ब्यूगु खः।

उगु इलय् नेपालय् थःगु मातृभाषां सफू पत्रपत्रिका छापे याय्मदु। अय्जुयाः भारतया कलकत्ता व कालिम्पोङ पत्रिका, सफू छापे यानाः सुचुकाः नेपाः हय्गु याइगु। व नं लँय् हे ज्वन धाःसा जफत यानाबीगु। अथे हे, ३० दँ न्ह्यः पंचायती व्यवस्थाय् नं सरकारया बारे च्वलकि जेलय् च्वनेमालीगु। ०४६/४७ सालया जनआन्दोलन लिपा देशय् बहुदलीय व्यवस्था वल। व धुंकाः मातृभाषा पत्रकारिताय् जुयाच्चिपिन्सं ह्यूपाः वशु आशा याःगु खः। तर नं सरकारय् च्विपिन्सं गबलें नं भाषिक पत्रकारिता ख्यलय् ह्यूपाः हय्गु कुतः मयाः। थौं नेपाःया संविधानय् पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता धाःसां मिडिया विधेयक, सूचना प्रविधि विधेयक आदि हयाः

दण्ड जरीवाना याय्गु कुतः जुयाच्चंगु दु। थजाःगु परिस्थितिं राणा शासन लिहांवःगु आभाष नं जूगु दु। देसय् लोकतान्त्रिक गणतन्त्र वय्धुंक्नु अवस्थाय् तक सरकारं पत्रकारिता क्षेत्रय् ह्यूपाः हय्गु गबलें स्वःगु मदु।

नेवाः पत्रकारिताया खँ ल्हाय्बलय् नेवाःतय्सं थौं स्वयां ६७ दँ न्ह्यः हे नेपालभाषाया न्हिपौ पिकाय् धुंक्नु दु। फतेबहादुर सिंहया प्रकाशन व सम्पादनय् २०१२ भाद्र महिनाय् नेपाःया स्वंगूगु न्हिपौकथं नेपालभाषाया न्हापांगु न्हिपौ 'नेपालभाषा पत्रिका' पिहांवःगु खः। थ्व नेपालभाषाया न्हापांगु व नेपाःया स्वंगूगु न्हिपौ खः। नेपाःया न्हापांगु न्हिपौ धइगु 'आवाज' पत्रिका हे खः। वयां लिपा 'समाज' न्हिपौ वलसा नेपालभाषा पत्रिका स्वंगूगु थासय् लाः। नेपालभाषा पत्रिका पिहांवःबलय् खय् भासं हे न्हिपौ अथवा धाय्, दैनिक पत्रिका पिमर्दिन। थौया इलय् पिहां वयाच्चंगु 'गोरखापत्र' दैनिक नं २०१७ सालय् जक न्हिपौ जूगु खः। चन्द्र शम्सेर प्रधानमन्त्री जूबलय् साप्ताहिक पत्रिकाकथं गोरखापत्र पिदंगु खः। अनलि वालय् निक्कः जुयाः लिपा तिनि दैनिक जूगु खः। अथेहे पासा बाःछिपौ नं त्वःमकैमज्यू। आशाराम शाक्यया सम्पादनय् च्वसापासाया प्रकाशनय् २००८ सालय् समाचारयात प्राथमिकता बियाः 'पासा' बाःछिपौ पिहांवःगु खः। लिपा थुगु पत्रिका दैनिया जुयाः छुं ई पिहांवःगु खःसां लिपा दिनावन। वाःपौपाखे स्वयंबलय् बि.सं. २०४१ सालय् पिहांवःगु 'राजमति' वाःपौ हे नेपालभाषाया न्हापांगु वाःपौ जूगु दु। वयां लिपा यक्व हे साप्ताहिक पत्रिकात पिहांवलसा गुलिखे ईलिसे दिना नं वन। छगू इलय् तसकं लोकट्वाःगु, अतिकं बय्बय् जूगु नेपालभाषाया साप्ताहिक पत्रिकात इनाप वाःपौ, देशय्मरुइयाः वाःपौलिसें आःया इलय् पिदंगु नेपाःसः वाःपौ, तिकिइयाः वाःपौ नं थौया इलय् निरन्तर जुइ मफय्धुंकल। इनाप पत्रिकां नेवाः पत्रकारिता ख्यःयात तःम्ह हे पत्रकारत उत्पादन याःनाब्यूगु दु। उगु इलय् इनाप पत्रिकाय् ज्या याःपिं आपाःथे पत्रकारत थौतक नं पत्रकारिता क्षेत्रय् सक्रिय हे दर्नि।

न्हिपौया हे खँ ल्हाय्बलय् २०४४ सालय् 'विश्वभूमि' नाम मेगु न्हिपौ पिहांवल। चर्चा वा लोकप्रियताया खँ ल्हाय्बलय् विश्वभूमि नं उलि हे चर्चित पत्रिका खः। नेवाःतय् दथुइ जक मखु, गैर नेवाःतय् दथुइ हे उलि हे लोकट्वाःगु विश्वभूमि न्हिपौ ०४६ सालया जन आन्दोलनया इलय् ला तसकं हे बय्बय् जूगु खः। उगु इलय् विश्वभूमि न्हिपौ नेपालभाषा मथूपिन्सं तक मातुमालाः ब्वेनेगु याः। थुगु न्हिपौ ०४६ सालया आन्दोलनया इलय् न्हि हे स्वक्वःतक नं पिकाय्गु याःगु खः। थ्व पत्रिका नं थौं इतिहासया पानाय् जक सीमित जुइमाःगु दु।

प्रजातन्त्र, गणतन्त्र व लोकतन्त्र वःसा संचार ख्यलय् आःतक छु न कथंया ह्यूपा वःगु अनुभूति याये फ्याच्चंगु खनेमदु। संघीय सरकार, प्रदेश सरकार व स्थानीय सरकारं आःतक छु कथंया स्थानीय नापं मातृभाषा पत्रकारितायात कयाः छुं नं नीति दय्कूगु खनेमदु। पत्रकार दबुलिं हनावःगु मातृभाषा पत्रकारिता दिवस धयागु मातृभाषी पत्रकारतय् थज्याःगु हे अवस्था व पीडायात कयाः राज्यया ध्यानाकर्षण याकेगु नितिं खः., समस्याया समाधान याकेगु नितिं, अवस्था भिंकेगु नितिं राज्ययात आवश्यक पलाः ल्हव्केबीगु नितिं खः। उकिया नापं विगतय् नेवाः पत्रकारतय्सं नेपाःया पत्रकारिता ख्यलय्, मातृभाषा पत्रकारिताया विकासया ख्यलय् बियावंगु योगदान न्हू पुस्तायात सीकेगु बीगु नितिं खः।

[illegible]





भिमसेनपूजा परिक्रमा मूल व्यवस्थापन समितिया व्यवस्थाकथं यल नगर क्षेत्र दुनेया नीनिम्ह भिंछ:या परिक्रमा पूजाया भिदैय् छक: वडगु पा:कथं वंगु माघ १९ गते तलाछै टोल सुधार अन्तर्गत भिमसेन पूजा परिक्रमा समारोह समिति, इखालखु तलाछै -१९पाखें त:जिक न्यायकल। थुगु ज्याइवल्य् थ्यंमथ्यं प्यस: भक्तजनपिसं ब्वतिका:गु खँ समितिया नाय: टेक बहादुर सिकर्मी (सुधीर ख्वबिं) कनादिल।

सम्मान, समापन व पा:द्व ल:ल्हायेगु ज्याइव:या मूपाहाँ भाजु यल महानगरपालिकाया मेयर चिरी बाबु महर्जन संस्कृतिया जगेर्नाया लागि मूर्त व अमूर्त सम्पदा व संस्कृतियात ल्यंका तय्त यल महानगरपालिकां फक्व गवाहलि यानावयाच्चंगु खँ कुलादिल। भाजु टेकबहादुर सिकर्मी (सुधीर ख्वबिं)या नाय:सुइ जूगु ज्याइवल्य् पूजाया लागि विशेष गवाहलि यानादीम्ह मय्जु विष्णु देवी शाक्ययात दोसल्ला न्ययेका सम्मान पौ ल:ल्हा:गु ख:। थुगु ज्याइवल्य् कदर पौ जगद्गुरु जगन्नाथ जोशी नाप बदन राज तुलाधर, ज्ञानेश महर्जन, सुनिल शाक्य, महेश शाक्य व बाबुराजा महर्जनपित ल:ल्हा:गु ख:।



चिनी लव्य - मधुमेह : सीका तय्मा:गु छुं खँ



पूर्णमा शाक्य

मधुमेह गुकियात चिनी लव्य अले डाइबिटिज धका: नं म्हस्यू। अप्वया व:गु जनसंख्या, शहरीकरण, नँसात्वँसाय् व:गु ह्यूपा:, लिमला फमला, मानसिक तनाव व शारीरिक ज्याखँय् म्हो जुया: अले थुकिया हे हुनिं हलिन्त्यक हे डाइबिटिज अर्थात मधुमेहया लवगित अप्वया व:गु खनेदु।

थथे नेपा:लिसँ हलिन्त्यक हे थ्व मधुमेह लव्य छथी विकराल स्वास्थ्य समस्याकथं हे न्हियान्हिथं न्यना वनाच्चंगु दु। सुन् २०००य् मधुमेहया लवगितय्गु ल्या: १७गु करोड छगु लख जक दुगु ख:सा सन् २०३० तकया दुने ३६गु करोड ६गु लख थ्यनीगु अनुमान दु। थथे निदुगं स्वयां अप्वइगु अनुमान यानात:गु लव्य मधुमेह धइगु छु ख: ले ? उकियात कया: छुं छुं चर्चा याय्।

छु ख: ले मधुमेह ?

गबलय् भीगु म्हं हिइ दुगु ग्लुकोजयात बांलाक्क छ्यले फइमखु, हिइ ग्लुकोज अर्थात चिनिया मात्रा अप्वया वनी। थ्व हे अवस्थायात मधुमेह वा डाइबिटिज मेलिटस धाइगु ख:। भीगु म्हय् इन्सुलिन नांया हार्मोनया मात्रा म्हो जुल वा थुकिया ज्या याय्गु क्षमता म्हो जुल धाय्वं थथे जुइगु ख:। मन्या जीवनय् इन्सुलिनया यक्व हे महत्वपूर्ण भूमिका दु।

प्यान्क्रियाजपाखें उत्पादन जुइगु थ्व हर्मोन ग्लुकोजयात भीगु म्हाया कोष कोषय् थंका बीगु ख:। गुकिंयाना: कार्बोहाइड्रेट अर्थात स्टार्चया मात्रा अप्व: दुगु नसाज्वलं व चिनी अले मेमेगु चाकूगु नसाज्वलंयात पचय् याना: भीगु म्हय् ग्लुकोज दय्काबी।

चिनी लव्य अर्थात मधुमेह ग्वथी दइ ?

१. न्हापांगु: थुकियात इन्सुलिन डिपेन्डेण्ट डाइबिटिज नं धाइ। म्हय् इन्सुलिन उत्पादन मजुवँ थ्व लव्य जुइगु ख:। थ्व मधुमेह सामान्य याना:

नीदँ मदुबलय् हे खने दय्फु। थुकियात उपचार इन्सुलिन सुइ व उचित नँसात्वँसां याइ। लवगियात नियमित ब्यायाम याय्त सल्लाह बी।

२. निगूगु : थुकियात नन् इन्सुलिन डिपेन्डेण्ट डाइबिटिज धका: नं धाइ। थुगु डाइबिटिजय् प्यान्क्रियाज इन्सुलिन उत्पादन ला यानाच्चनी, तर उकिं म्हाया निरति आवश्यक मात्राकथं जुइमखु। व स्वयां नं प्यान्क्रियाज उत्पादन या:गु इन्सुलिं बांलाक्क ज्या मयात धाय्वं थ्व लवचं थी। थुगु मधुमेह विशेष याना: पीदँ स्वयां अप्व: दँ दय्धुंकूपिन्त जुइ। थुकिया उपचार उचित नसात्वँसा व नियमित ब्यायाम याना: जक नं याय्फूसा गबलें थुकिया उपचार उचित नसात्वँसा व नियमित ब्यायामलिसँ वास: वा इन्सुलिनया छ्यलाबुला नं याय् मालेफु।

३. जेस्टेसनल : थुकथंया मधुमेह थ्यंमथ्यं नीम्ह प्वाथय् दुपिं मध्ये छम्हेसित जुइफु। भचा प्वाथय् दुगु इलय् म्हय् दयावइगु छुं रसायनतय्सं इन्सुलिनयात निष्क्रिय यानाबी। थजा:गु इलय् म्हायात मा:कथं पूर्ति याय्त म्हय् भन् अप्व: इन्सुलिन उत्पादन जुइ। तर सुं मिसापिंके थ्व अप्व: उत्पादन जूगु इन्सुलिन नं पर्याप्त जुयमखु, गुकिंयाना: उमिके जेस्टेसनल डाइबिटिज खनेदइगु ख:। सामान्यतया: मचा बुइधुंका: थ्व समस्या तनावनी। अथे ख:सां नं प्वाथय् दुगु इलय् थ्व लव्य खनेदुपिं मिसापिन्त लिपा वना: निगूगु कथंया मधुमेह जुइगु सम्भावना आपालं दय्फु।

मधुमेह चिं व लक्षणत छु छु ख: ?

- तसकं ल: त्वने प्या: चाइ।
- पलख पलखं हे च्व फाय् मास्तिवइ।
- म्ह तसकं त्यानु चाइ।
- म्हाया ग्यसु म्हो जुइ।
- गुप्ताङ्गपाखे चासुइ।
- मिखा कमजोर जुइ।

सुयात थ्व लव्य अप्व: जुइफु ले ?

- ल्हवंपिं मनूतय्त,
- जँय् व प्वाथय् अप्व: दा: दुपिं मनूतय्त (प्वा:या नाप मिर्जपिनिगु ४० इञ्च व मिसापिनिगु ३५ इञ्च स्वयां अप्व: दत धा:सा),
- शारीरिक क्रियाकलापया ज्याय् म्हो जूपिं,

- पीदँ स्वयां च्वय्यापिं मनूत।
- बंशानुगत (मां अबुयात थुगु लव्य दुसा मस्तय्त नं दय्फु।)
- प्वाथय् दुबलय् जेस्टेसनल डाइबिटिज लव्य जुइधुंकूपिन्त,
- मानसिक तनाव दुपिन्त,
- धुम्रपान अप्व: याइपिन्त।

मधुमेह जूगु गुकथं सीका काय्गु ?

- गुम्हेसिया सामान्य च्व: जाँच याय्बलय् च्वकय् चिनी खनेदइ।
- गुम्हेसियां मधुमेहया खास लक्षणत जूगु अनुभव यानाच्चनी। गथेकि याकनं याकनं नय् पित्याइगु, च्व: त:क्व: फाय्मालीगु, गंसी जुयावनीगु, कमजोरी ताइगु, यौन क्रिडाय् शिथिलता वइगु, उत्तेजना म्हो जुइगु, योनी चासुइगु, मिखा कमजोर जुजुं वनीगु व ल्हा:तुति भ्रमभ्रम जुइगु ख:। मधुमेहया हिइ चिनीया मात्रालिसँ तय्यं स्वापू दुगु जुइ। यदि त:न्हुतक व अप्व: चिनीया मात्रा अप्वयाच्चन धा:सा लक्षणत अप्व: खनेदइगु व हानिकारक नं जुइ। अथे हे भचाभचा जक जुयाच्चंसा म्हायात हानी जुइमखु।
- मधुमेह जुइबलय् गबलें गबलें प्वा: स्याइगु व बान्ता नं जुइफु।

मनूतय्सं लक्षणत कथं चिनी लवय् खनेदुगु ताय्कीगुलिं थाक् मजुतलय् लव्य जूगु ताय्की मखु। अथे ला च्व: फाय्थाय् चासुइगु व धा: ता:ईतक मलनीगु, नाडी भचा अप्व: सनीगु, रक्तचाप म्हो जुइगु, सास: ल्हाइबलय् त:गाय्क ल्हाइगु अले चाकु क बास वइगु, छुं नं ज्या याय् मन मदइगु, सूरबेसूर खँल्हाबँल्हा लिपा वना: बेहोसतकं जुइफु। अथे हे मिखाया डाइबिटिज रेटिनोपेथी, लवगियाके नैराश्यता अले ल्हा:, तुति संकूसां मचाइगु जुइफु। जलास्थैय् नं चिनी लव्यया असर ग्लाइकोयुरिया निसँ प्रोटिनयुरिया तकं जुया: च्व:पाखें प्रोटिनत सितिकं वनाच्चंगु जुइफु।

लव्य गुकथं म्हसीकेगु ?

अप्व: धइथें चिनी लव्यया लक्षणतय्गु हुनिं हे लव्य म्हसीका काय्त थाकुइगु जूगुलिं लवगिया खँ फुककं न्यना: शारीरिक जाँच याय्गु, हिइ ग्लुकोजया मात्रा फुककं स्वया: जक धाय्फइगु जुइ।

लव्यया उपचार गुकथं जुइ ?

चिनी लव्यया लवगियागु उपचार धयागु हे

- सामान्य जीवनयापनया कुत:

याय्गु,

- लव्यया लक्षणं मुक्त जुया: स्वस्थ जक मखु कि बांला:गु स्वास्थ्य दय्केगु कुत: याय्गु,
- चिनी लवचं लाइगु बांमला:गु लिच्च:पाखें तापाना च्वनेगु।

थुलि लक्षणत लवगि थ:म्हं हे सीकेगु कुत: याय्मा:। सफल वा असफल जुइगु लवगिया हे ल्हातिइ दु। लवगिं थ: हे ल्वय्लसे स्वापू दुगु ज्ञां, शिक्षा, नसात्वँसा अले जीवनयापनया न्हियान्हिथंया ज्याइव: दय्केबलय् डाक्टरयाके सल्लाह ब्याकूसा बांलाइ।

लव्यया वास: याय्गु तरीका

- नसात्वँसाय् म्हालासाला दय्का: नय् ज्यूगु व नय् मज्यूगु म्हसीका नय्त्वने याना:,
- नसात्वँसा व नया: जीगु वास: नया:,
- नसात्वँसा व इन्सुलिन कया:,
- अपरेशन याना:

गथे कि प्यान्क्रियाज या:गु प्रत्यारोपण व स्वचालित इन्सुलिन पम्प तया:।

डाक्टरया सल्लाहकथं नसात्वँसाय् नियन्त्रण मयाय्गु अले चिनी लव्यया वास: मयात धा:सा थीथी समस्यात खनेदय्फु। गथे कि डाइबिटिज किटोएसिडोसिस, गुकी हिइ ग्लुकोज जुइगु ख:।

अथे हे डाइबिटिज न्यूरोप्याथीया (स्नायू सम्बन्धिं) समस्यात वय्फु। उकथं मिखाया समस्या डाइबिटिज रेटिनोप्याथी चिनी लव्यया लवगितय्के, मेपिं लवगितय्गु ल्याखय् निदुगं अप्व: मिखाया समस्या खनेदइगु व व मिखाय् दुने खनेदइगु समस्यात मध्ये नं डाइबेटिक रेटिनोपेथी, मिखां मखंका बीगु हुनित मध्ये छथी मू हुनि हे ख:।

डाइबेटिक रेटिनोपेथीइ दृष्टि पर्दाया हिनुली असर लाका: दृष्टि पर्दाय् हि बा: वय्काबीगु लिसँ चिल्लो मुंकाबीगु अले इलय् हे वास: मयात धा:सा दृष्टि पर्दाय् अप्व: मना वया: बाय् पर्दा ब्वलावया: न्ह्याबलेया निरति हे मिखां मखंकाबीगु ख:। थ्व लव्य नियन्त्रण मजुल धा:सा व लवगियाके अले चिनी लव्यया ई ता:हा: जुयावन धा:सा प्वाथय् दुगु इलय् लिसँ उच्च रक्तचाप व हिइ चिल्लो पदार्थया मात्रा अप्वइगु इलय्, रक्त अल्पता जूपिनि जलास्थैया समस्या व धुम्रपान याइपिं मनूतय्त अप्व: जुइगु जुइफु।

मिखाया दृष्टि पर्दाय् असर बुलसे

मच्चंतलय् रेटिनाय् लित हय्मछिनिगु क्षति जुइधुंकी। मिखाया नानिचा त:चाय्का: दृष्टि पर्दा जाँच याइबलय् मिखा लव्यया विशेषज्ञ न्हापांगु अवस्थाय् हे थ्व लव्ययात म्हसीका काय्फइ। थ्व लव्य इलय् हे लेजर पद्धतिपाखें उपचार याय्फत धा:सा कां जुइगुपाखें तापाय् फइ। तर दृष्टि पर्दाय् न्हापा हे आपालं असर लाय्धुकूगु जूसा हाकनं दृष्टि लित हय् फइमखु।

उकिं चिनीलव्य जुइवं व दँय्दसं म्होति नं छक्क: मिखा क्यनाच्चनेमा:। रेटिनाय् असर ला:गु खनेसातं मिखालव्य विशेषज्ञया सल्लाहकथं नियमित परीक्षण व उपचार याकेमा:। ल्वगिं हिइ चिनी, चिल्लो पदार्थया मात्रा व उच्च रक्तचाप न्ह्याबले नियन्त्रणय् तयातय्गु लिसँ धुम्रपानपाखें तापाना हे च्वनेमा:। डाइबेटिक रेटिनोपेथीया इलय् हे उपचार याय्फत धा:सा अप्व: याना: मिखां खंका च्वनेफइगु ख:।

थथे हे जलास्थैया समस्या डाइबिटिक नेफ्रोप्याथी, नुग:स्थैया समस्या अले थीथी संक्रमत जुइफु। उकिं मधुमेह लवगिपिन्सं इलय् हे लव्य म्हसीका: डाक्टरया सल्लाहकथं थ:गु जीवन न्ह्याकेमा:।

चिनी लव्य न्ह्याम्हेसित नं जुइफूगुलिं बाज्य: वीपिं जूसा उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल अप्वइगु समस्यात नं असन्तुलन जुयाच्चंसा बिचा: याय्मा:।

चिनी लवगिया नापनाप मेमेगु लव्य नं दुसा व कथंया लव्यनाप स्वापू दुपिं डाक्टरपिनिगु सल्लाह काय्मा। चिनी लवगिपिनिगु विशेष याना: तुतिया समस्या जुइगुलिं खास बिचा: याय्मा:गु खनेदु। थ:त ज्याछिकथं लाकां न्ह्याना: जुइगु व धा:पा: मजुइकेगु याय्मा:। अथे हे म्हुतु गनीगु, हिइसे च्वनीगु, कै वइगु, सवा: मचाइगु, म्येय् त्वइक: मुनीगु आदि जुइगु जूगुलिं चिनी लवगिपिन्सं इलय् हे म्हुतु सफा यानातय्गु व वास: याय्गु याय्मा:।

थौकन्हय् अप्व:सियागु भुतुली आलुया थी ज्वरय् मजुइधुकूगु दु। जाकिया जाया पलेसा क:नि बाय् छुचुंया मरि दय्कीगु जुइधुकल। सुथ न्हापां योग साधना व मर्निङ्ग वाक याइपिं मनूतय्गु थ्व:थ्व: नं अप्वयाच्चंगु खनेदु। छाड्युं धा:सा फुककिसतं हे मधुमेह बाय् चिनीपाखें तापानाच्चनेमा:गु दु। स्वस्थ जुया: म्वाय्मा:गु दु।



Sweet Cave

(जीवन दाईया पस:)

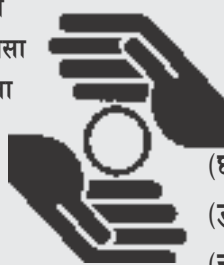
Kalimati, Kathmandu, Nepal

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 क्याटरीङ पनि गरिन्छ।

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



(घ) शेयर त्यासा

(ङ) मुहूर्ती रसिद धितो त्यासा

(च) क्रमिक निक्षेप त्यासा

मिलन बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लि.

ह्वनाछैं, पाको, न्हूसतक, यैं, नेपा:

फोन ल्या: ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७

यैँ महानगरं न्यायिक समिति राष्ट्रिय सम्मेलन याइगु



यैँ महानगरपालिकां न्यायिक समिति राष्ट्रिय सम्मेलन याय्गु तयारी याःगु दु । चैत २४ व २५ गते स्थानीय तहय् न्याय सम्पादनया अनुभव आदान प्रदान याय्गु उद्देश्यं सम्मेलन याय्त्यनागु महानगरं जानकारी ब्यूगु दु ।

सम्मेलनया तयारीया लागिं महानगरया उपमेयर सुनिता डंगोलया अध्यक्षताय् ‘ न्यायिक समिति मूल समारोह समिति’ गठन याःगु दु । डंगोलया कथं दक्क पालिकाया न्यायिक समितिपाखें प्रतिनिधित्व याकेगु व बांलाःगु

अभ्यास आदान प्रदान याय्गु उद्देश्यं सम्मेलन याय्त्यंगु खः । सम्मेलनय् प्यंगू विषय केन्द्रित जुइगु कथं कार्यपत्र महानगरं तयार यानाच्चंगु जानकारी नं उपमेयर डंगोलं बियादिल । न्यायिक समितिया अवधारणा, थीथी कानुनय् दुगु न्यायिक समिति सम्बन्धी व्यवस्था, न्याय सम्पादनय् न्यायिक समितिया क्षेत्राधिकार व थुकिया प्रचलन मुख्य विषय खःगु धाःगु दु । यैँ विवाद निरूपण घोषणापत्र २०७९ जारी यासैं सम्मेलन क्वचाइगु जूगु दु । सम्मेलन धुंकाः न्यायिक समिति राष्ट्रिय सञ्जाल, प्रदेश सञ्जाल व जिल्ला सञ्जाल ल्यइगु जूगु दु ।

मय्जु च्वमितय् कविता गोष्ठी क्वचाल

नेपालभाषा एकेडेमीया साहित्य कवःया ग्वसालय् ‘मुखू ब्यंगु कविताया सवाः’ धकाः मय्जु कविपिन्सं च्वःगु कविता वाचनया ज्याइवः जूगु दु । नेपालभाषा एकेडेमीया सभाहल किपुलिइ जूगु ज्याइवः भाषाविद्, समालोचक व संयुक्त राष्ट्र संघ आइएलओ दुने उच्च प्राविधिक पदय् च्वनाः हलिं न्यकं मिसा सशक्तिकरणया ज्या यानादीधुंकूह नांजाःम्ह ब्यक्तित्व डा. ज्योतिप्रभा तुलाधरया अवधारणा व संयोजनय् जूगु खः ।

नेपालभाषा एकेडेमीया ग्वसालय् स्वंगू चरणतक्कया ज्याइवःमध्ये सृजनात्मक च्वज्या व कविता कार्यशाला ज्याइवःया न्हापांगु चरण क्वचाय्धुंकाः ‘मुखू ब्यंगु कविताया सवाः’ नांयागु निगू ज्याइवः शनिबाः क्वचाःगु खः ।

कविता ख्यलय् च्वसा न्ह्याकाच्चपिं मय्जुतय्त कविता च्वकाः नेपालभाषाया काव्य ख्यः चकंकायंकेगु ताःतुनाः ज्याइवःयात अभियान कथं ज्याइवः न्ह्याःगु



ज्याइवःया ल्यू कजि कवि रजनी मिलां धयादिल ।

थुगु सृजनात्मक च्वज्या व कविता कार्यशाला गोष्ठिया निगूगु चरणय् १६म्ह च्वमिपिनिगु कविता १४म्ह च्वमिपिन्सं ब्वना न्यंकूगु खः ।

ज्याइवलय् रोनिता श्रेष्ठ, युक्ता बज्राचार्य, ज्ञानकेशरी श्रेष्ठ, दिलकुमारी महर्जन, सविना महर्जन, रुपा शाही, रहेना नकमी मानन्धर, मिनर्वा शर्मा राजोपाध्याय, बिनिता बज्राचार्य, मिमला शर्मा राजोपाध्याय, हिंसलिन शाक्य, शोभा महर्जन, कृता बज्राचार्य, वीणा नेम्कुल, मन्दिरा श्रेष्ठ, मंजु सिंह श्रेष्ठपिन्सं कविता ब्वना न्यंकूगु खः ।

वय्कःपिनिगु कवितायात कयाः साहित्यकार, बाखं च्वमि ध्रुव मधिकर्मी व नेपालभाषा केन्द्रिय विभागया प्रमुख सह प्राध्यापक भाजु राजनलाल जोशी टिप्पणी यानादीगु खः ।

ज्याइवलय् कविपिं सुरेश किरण, राजेन्द्र पुता, नवीन प्रकाश श्रेष्ठ, वसन्त नकःमि, राज अक्षोभ्य, कविन्द्रलाल प्रधान व राजेन्द्र महर्जन नं पाहां कथं कविता बाचन यानादीगु खः । नेपालभाषा एकेडेमीया चान्सलर भाजु यशरत्न धाख्वाःया सभानायसुइ जूगु उगु ज्याइवलय् एकेडेमीया साहित्य कवःया कजि त्रितरन शाक्य लसकुस यानादीगु खः ।

ताम्रकार समाजया भिंन्याक्वःगु इहि मुना



ताम्रकार समाजं भिंन्याक्वःगु खुसी इहि मुना ज्याइवः याःगु दु । समाजया सामाजिक व्यवहार व्यवस्था उपसमितिं ताम्रकार समाज भवन,

जावलाखेलय् इहि मुना ज्याइवःया ग्वसाः ग्वःवगु खः । ज्याइवलय् २१म्ह मिसामचातय्गु इहि याःगु खः ।

उपसमिति कजि लिसैं समाजया

ल्यू दांभरिं मनोज ताम्रकारं समाजं दैय्दसं इहि मुंकावयागु जानकारी ब्युसैं वंगु निदैं कोरोनाया हुनिं ज्याइवः याय्मफूगु व थुगुसीनिसैं हाकनं निरन्तरता बियागु धयादिल । विधि व्यवहारया नामय् म्वाःमदुगु खर्च याय्गु प्रवृत्तियात थज्याःगु सामुहिक ज्याइवलं निरुत्साहन याय्त तिबः जुइगु ल्यू दांभरिं ताम्रकारं दावी यानादिल । नेपाली परम्परा, संस्कार, विधि व्यवहारया संरक्षण, सम्वर्द्धनय् समाजं न्ह्याबलें पलाः न्ह्याकावयागु समाजया नायः बिनोद ताम्रकारं धयादिल ।

वीर अस्पतालय् कण्डम दिवस

दैय्दसं फेब्रवरी १३य् हनावःगु अन्तराष्ट्रिय कण्डम दिवसया इवलय् बीर अस्पतालं प्रतियोगितात्मक कवि गोष्ठी ज्याइवः याःगु खः । दिवसया इवलय् वंगु फेब्रुअरी १३ (फागुन १) कुन्हु याःगु ज्याइवलय् कण्डम अले समसामयिक बिषयस कविता बाचन याःगु खः ।

ज्याइवलय् वाचन याःगु कविताय् बरिष्ठ साहित्यकारलिसैं बिज्ञजनापिं बिद्या बज्राचार्य, ध्रुव मधिकर्मी, डा. दिपक मल्ल व सिंधु गौतमं ल्यःगु रचनात पुरस्कृत जूगु खः । धेंधें बल्लाखय् काठमाण्डौ मोडल अस्पताल स्कुल अफ नर्सिङ कलेजया

रजनी तामाङ न्हाप, वीर अस्पताल नर्सिङ क्याम्पसया उर्मिला मानन्धर ल्यू व कोभिड-१९ केन्द्रीय अस्पताल वीर अस्पतालया भगवती थपलिया लियांल्यू लात सा काठमाण्डौ मोडेल अस्पताल स्कुल अफ नर्सिङ कलेजया हे रञ्जना गिरी हःपाः सिरपाः त्याकेत ताःलात ।

मनास्लु स्कूलया नीनिक्वःगु वार्षिकोत्सव

नयाँबजारस्थित मनास्लु पब्लिक माविं थःगु स्थापनाया २२ क्वःगु वार्षिकोत्सव हंगु दु ।

वंगु शनिबाः विद्यालयं छगू भव्य ज्याइवः यासैं २२क्वःगु वार्षिकोत्सव हंगु खः ।

ज्याइवःयात सम्बोधन यासैं नेपाल सरकारया पूर्व सचिव लिसैं भाषा आयोगया पूर्व अध्यक्ष डा. लवदेव अवस्थीं विद्यालय शिक्षाया स्तरोन्नीतिइ मनास्लु पब्लिक माविं उल्लेखनीय भूमिका म्हितूगु व वइगु दिनय् नं विद्यालयं युगयात त्वःगु ज्ञान व सीपमूलक शिक्षा बीगु विश्वास प्वकादिल ।

विद्यालयया प्राचार्य सुचिता शाक्य शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक व कर्मचारी सकसिगु सहअस्तित्व व

सहकार्यं जक सकसिगु हीत जुइगु बिचाः तयादिल ।

ज्याइवलय् मनास्लु एजुकेशनल इन्स्टिच्यूट प्रा.लि.या अध्यक्ष हरिप्रसाद भट्ट, शिक्षक अभिभावक संघया अध्यक्ष विष्णु काफ्री, विद्यालय व्यवस्थापन समितिया अध्यक्ष डा. सवनम भट्ट, विद्यालयया संस्थापक निर्देशक जे.वी दवाडीलिसैं नं विद्यालय व अभिभावक दथुइया अन्तरसम्बन्धया महत्वयात कयाः थःथःगु नुगःखँ तयादीगु खः ।

विद्यार्थीतय्सं थीथी सांस्कृतिक लिसैं मनोरञ्जनात्मक प्रस्तुति ब्यूगु ज्याइवलय् लोक दोहोरी गायक सञ्जय गुरूङ, श्रीदेवी देवकोटा, सुष्मा लामा, केसी माया रामदाम लगायतं सांज्ञीतिक प्रस्तुति न्ह्यब्वःगु खः ।

किपुलिइ भिंछैं अय्लाः प्यालेस

किपू नगरपालिका ६ वडा क्वाःरय् ‘भिंछैं : अय्लाः प्यालेस’ नेवाः रेष्टुरेन्ट १४ फेब्रुअरी भ्यालेन्टाइन डेया दिं मंगलबाः उलेज्या जूगु दु ।

भिंछैं नेवाः प्यालेसया दिनेश महर्जन बियादीगु जानकारीकथं स्थानीय क्वाःरया भैरव सनाः गुथिं

रेस्टुरेन्ट संचालनय् हःगु खः ।

उगु गुथिया ५५ म्ह दुजःतय् सक्रियताय उगु रेस्टुरेन्ट चायेकागु जानकारी नं महर्जनं बियादिल ।

उलेज्याया दिं मंगलबाः १४ फेब्रुअरी भ्यालेन्टाइन डेकुन्हु सांगितिक लाइभ कन्सर्ट नं जूगु दु ।

जनप्रतिनिधितय्त...

बिमालिसैं उडान करबापत लगे जुइगु खर्च नं महानगरं हे व्यहोरे याइ ।

थुगु कथंया सुबिधा तत्कालीन मेयर विद्यासुन्दर शाक्य व उपमेयर हरिप्रभा खड्गीं काःगु मदु । थ्व स्वयां न्ह्यःया जनप्रतिनिधितय्गु पोशाकया नितिं दच्छिया १२ हजार तका भत्ता वितरण याःगु खःसा उगु रकम महालेखा परीक्षकया कार्यालयं बेरुजु क्यनाः जनप्रतिनिधितय्सं लित ब्यूगु खः ।

महानगरया थ्व निर्णय धुंकाः जनताया सेवा याय्त धकाः वःपिं जनप्रतिनिधित थः हे सुबिधा काय्गुलिइ न्ह्यज्याःगु धासैं प्यखेरं विरोध सुरु जूगु दु । विशेष यानाः थुकी मेयर बालेन्द्र शाहयात अप्वःसिनं आलोचना यानाच्चंगु दु । गुलिसिनं छुं नतिजामूलक, उपलब्धीमूलक ज्या याइ धकाः आश याःम्ह युवा नेता नं सुबिधा भोगी हे लात धयाच्चंगु दुसा गुलिसिनं डोजर ज्वनाः जनताया छैं थुं जुइम्ह मेयरं थःत आवासया सुबिधा काय् ल्वः

ला धकाः न्ह्यसः थंगु दु ।

युके पत्रकारिता...

त्रिमूर्ति निकेतन, खड्गी सेवा समिति, गोविन्द किपू प्रतिष्ठानपाखे सम्मानीत जुयादीइ धुकुम्ह खः ।

फोनिज युके न दैय् दैसं नेपालय् ज्या यानाच्चपिं निम्ह पत्रकारयात पुरस्कार नाप सम्मान यानाच्चंगु खः । सम्मान नाप पुरस्कारया नगद २५ हजार व हनापौ लःल्हाइगु खः । थ्व स्वया न्ह्यः गोपाल छाइछा राई, रामविकास चौधरी, गणेशमान गुरुङ, मिलन लिम्बु, शान्ति गुरुङ, सन्त गाहामगर, राजेश चाम्लिङ, टेकराज थामी, टीकाराम प्रधान व निलिफा सुब्बायात लःल्हाये धुकुगु खः ।

ल्यज्या समितिइ सल्लाहकार दुत पुन, फोनिज युकेया पूर्व अध्यक्ष प्रमिला लामुङ राई, वर्तमान अध्यक्ष गोमा राना व सचिव लीला सेलिङ माबो सदस्य खः ।

हरेक मंगलवार

राष्ट्रियताको लागि समर्पित

मेरो साप्ताहिक

मेरो साप्ताहिक

Mero Saptahik

माला: माला: ब्वनादिसैं ।

ज्ञानोदय माविआ आईसीटी ल्याब उलेज्या



बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्मरकट्टेलं प्रदेश सरकारयात शिक्षाया लागि अधिकार मद्दुग तर शिक्षा क्षेत्रया विकासया लागि प्रदेश सरकारं नं योगदान बीत तयार दुगु धयादीगु दु। ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालयय् बिदाई, सम्मान व आईसीटी ल्याब उलेज्या ज्याइवःयात सम्बोधन यासें वय्कलं थथे धयादीगु खः। प्रदेश मुख्यमन्त्री जम्मरकट्टेलं नेपाःया मुख्य पेशाया रुपय् दुगु कृषि क्षेत्रया विकासया लागि शिक्षाय् हे कृषि विषयया पठनपाठन जुइमाःगु

आवश्यक दुगु धासें प्रदेश सरकारं थुनिया नितीं आह्वान यानाबलय् प्रस्ताव मवःगुलिं दुःख प्वकादिल। ज्ञानोदय स्कूलयात धादिङ्ग कृषि विद्यालय संचालन याय्त वय्कलं इनाप यानादिल।

ज्याइवल्यु संघीय सांसद विराजभक्त श्रेष्ठ थःगु छै नापं दुगु विद्यालयया उन्नतिइ थः लय्तायागु धासें विद्यार्थीतय्त अनुशासित जीवन हनेत इनाप यानादिल। अथे हे, यै महानगरपालिकाया उपमेयर सुनिता डंगोलं औपचारिक शिक्षाया लिसें थःगु

रुचिया खयल्यु नं पलाः न्ह्याकाच्वंसा थःगु आजुइ थ्यंकेत अःपुङ्गु बिचाः तयादिल। ज्याइवल्यु केन्द्रीय शिक्षक संघया दुजः सुन्दर पन्त, अखिल नेपाल शिक्षक संघया अध्यक्ष शंकर अधिकारी, राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डया अध्यक्ष महाश्रम शर्मा, यै महानगरपालिका १३ वडाया दुजः रामबाबु कोइराला, यै मपा शिक्षा विभागका प्रमुख राम प्रसाद सुवेदी, समाजसेवी सुमन सायूमि, यशोधरा छात्रवृत्तिया दाता यशोधरा पन्त लगायत विद्यालययात भित्तुना ब्युसें थःगु नुगः खै तयादीगु खः।

उगु हे हे ज्याइवल्यु ब्वनेकुथियात ग्वहालि यानावःपिं शिक्षकतय्त हंगु खःसा २०७६, ७७ व ७८ सालय् +२ तगिमय् उत्कृष्ट ल्याः हःपिं विद्यार्थीतय्त यशोधरा छात्रवृत्ति लःल्हाःगु खः। ज्याइवल्यु ज्ञानोदय हेराल्डया नं विमोचन याःगु खः।

चिकित्सालयस लसकुस ज्याइवः



क्षेत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय स्वास्थ्यमन्त्री रामेश्वर श्रेष्ठ, यै क्षेत्र वंगु शनिवाः छगू ज्याइवः यासें प्रतिनिधि व प्रदेशसभाय् निर्वाचित जुयादीपिं थीथी व्यक्तित्वपिन्त लसकुस याःगु दु।

चिकित्सालयया नायः डा. मनोजमान श्रेष्ठया नायःसुइ जगु ज्याइवल्यु बागमती प्रदेश सरकारया स्वास्थ्यमन्त्री रामेश्वर श्रेष्ठ, यै क्षेत्र नं. ७ या प्रतिनिधिसभा सदस्य गणेश पराजुली व प्रदेशसभा दुजः बसन्त मानन्धरयात छगू ज्याइवःया ग्वसाःग्वसें लसकुस याःगु खः। ज्याइवल चिकित्सालयया पदाधिकारीपिनिसें १७ वडाया विशिष्ट व्यक्तित्वपिनि ब्वति दुगु खः।

गुगल ट्रान्सलेटयात कयाः सहलह

नेवाः देय् दबू यै जिल्लाया ग्वसालय् वंगु शुक्रवाः यलया सातोआकी भवनय् गुगल ट्रान्सलेटयात कयाः सहलह जूगु दु।

हलिं नेवाः दबूया मू ज्यासना पुचःया दुजःलिसें गुगल ट्रान्सलेटय् नेपालभाषा दुथ्याकेगु नितीं ज्यासनाच्वनादीमह दीपेशमान शाक्य मू वक्ताकथं भायादीगु ज्याइवल्यु वय्कलं गुगल ट्रान्सलेटय् नेपालभाषा दुथ्याकेगुया महत्व व थुनिया नितीं जुयाच्वंगु ज्याया बारे कनादीगु खः।

दबूया यै जिल्ला नायः धनबहादुर महर्जन 'तिमिला'या सभापतित्वय् जूगु ज्याइवल्यु दबूया केन्द्रीय नायः पवित्र बज्राचार्य मूपाहोँकथं भायादीगु खः।

ज्याइवल्यु नुगःखै तयादिसें मूपाहोँ बज्राचार्य नेपालभाषायात गुगलय् दुथ्याकेत जुयाच्वंगु कुतः बांलाःगु व थुनियात नेवाः देय् दबुलिं माःकथं ग्वहालि याय्त तयार दुगु खै कनादिल। वय्कलं गुगल ट्रान्सलेटया



नितीं जूम मिटिङ च्वनेगु नितीं नेवाः देय् दबूया जूम आइडी छ्यले फइगु व दबूया ज्याकुथिइ चिचीधंगु मुँज्याया नितीं छ्यले फइगु खै तयादिल।

हलिं नेवाः दबू नेपाः च्याप्तरया नायः सुरेन्द्र भक्त श्रेष्ठ, प्रतिभा समाजया नायः बज्रराज शाक्यपिसं नुगः खै

तयादीगु ज्याइवल्यु ज्याइवःया संयोजन यानादीमह शाक्य सुरेन, गुगल ट्रान्सलेटय् मदिकक ब्वति कयाच्वनादीमह पौभा सायूमिपिसं नुगः खै तयादीगु खः। ज्याइवल्यु ब्वतिकामिपिनि न्ह्यसःया लिसः मूक्ता शाक्यं बियादीगु खः।

जातीय विभेदको अन्त्य गरौं

- जातीय आधारमा नभई मानिसको ज्ञान, सीप र कर्मको कदर गरौं।
- मानिसको श्रेष्ठता उसको आचरणले निर्धारण गर्दछ।
- कर्मद्वारा मानिसको श्रेष्ठता कायम गरौं।
- जातीय विभेदले पैदा गरेको अन्धविश्वासमा नपरौं।
- छुवाछुत र भेदभावजन्य कार्य दण्डनीय हो, सचेत रहौं।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

“सारीय सुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निती, असहायता निती जक निःशुल्क”

उपलब्ध सेवा	शल्यक्रिया	बहिरंग सेवा	मेमेन्ग सेवा
२४सै घण्टा सेवा	मोनिभिन्	● मुटु रोग	● थुस्ति
● इमरजेन्सी	● जलन घाँटी	● पेट रोग	● इन्फ्रामास्कोपी
● प्याथोलोजी	● नाक कान घाँटी सम्बन्ध	● पुरोलीजी	● कोलोन्कोस्कोपी
● एक्स रे	● हाडजोर्नी तथा नासा सम्बन्ध	● हृदी रोग	● फिजियोथेरापी
● ई.सी.जी	● स्त्रिया विरुद्ध फिजिकली कौनो फरक सम्बन्ध	● कपासुर रोग	● अल्ट्रासाउण्ड, कन्ट्रोल र इको
● औषधि पसन्न		● बन्त रोग	● पुरोलेनी सरको दन्त प्रयोगशाला
● अन्तरंग सेवा		● आँखा रोग	● टिए.ए.टि. इन्टर
		● जलन मेडिसिन	
		● चर्म तथा यौन रोग	
		● नाक कान घाँटी रोग	
		● जलन इन्धन चोक अग	
		● नाइरोइड	
		● मधुमेह	

२४ घण्टा इमरजेन्सी सेवा

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन: ४२९६९३८, ४२५७९९९, ४२६६२२९.