

लहना

व्यावसायिक पत्रकारिता, थौंया आवश्यकता

LAHANA WEEKLY

वा:पौ

सा:गु भिंगु मरिचरिया निति
लुमंका दिसँ ।



लक्ष्मण गज्जाल 'चिलमि'
प्रोप्राइटर

लाखा छँ
LAKHA CHHEN

सोदरखुटे, वडा नं. १६, यँ, फोन नं.: ८३६०७५८

थुकि दुने

आर्थिक समस्या व ओली सरकार
श्रीकृष्ण महर्जन

- २



सिनाज्या क्वचायकीगु गथांमुग: नख:
शान्तराज शाक्य

- ३

मचायात मांया दुरु
अमूल्य पोषण
लिसें थप
नसाज्वलं
पूर्णमा शाक्य - ६



ब्लो-अप

प्रा. डा. मनेन प्रसाद गोर्खाली
वरीष्ठ चिकित्सक

सर्वोच्चया फैसलाया पुनरावलोकनय राज्यपक्ष वर्नीगु सम्भावना

राज्यं हे कानून माने मयात धा:सा जनतां माने यायूत बाध्य मजुइगु संघर्ष समितिया रयात्त्व:

लहना संवाददाता

सर्वोच्च अदालतया फुल बेज्जं या:गु “सतक विस्तार सम्बन्धी फैसला” यात राज्यपक्ष हे पालना मयाइगु सम्भावना अप्वया व:गु दु । यदि सर्वोच्च अदालतया फैसलायात कार्यान्वयन मयासे पुनरावलोकनय वन धा:सा बास्तवय राज्यं जनतायात हे विपक्ष दयका वंगु जुइ, अले सरकार हे कानूनयात नालेमखु धा:गु जुइ धका: उपत्यकाब्यापी सडक विस्तार पीडित संघर्ष समिति धा:गु दु । यदि राज्य हे कानूनयात माने मयात धा:सा जनतां न कानून व संविधानयात माने मयाइगु अवस्थाय देशय छु जुइ धका: संघर्ष समितिया न्हयलुवातयूसं न्हयस: तयादीगु दु । राज्य हे कानूनयात माने मयात धा:सा जनतां न कानून माने यायूत बाध्य जुइमखु संघर्ष समिति ख्याच्च: ब्यूगु दु ।

उपत्यकाब्यापी सडक विस्तार पीडित संघर्ष समिति थुकथंया ख्याच्च:या दथुइ सर्वोच्च अदालतया फैसलायात कार्यान्वयन यायूमा: धका: राज्ययात दबाव बीकथंया संघर्षया ज्याइव:या घोषणा या:गु दु । वंगु सोमवा: यँय पत्रकार सम्मेलन यासें न्हापांगु चरणय केन्द्रीय सरकार, प्रदेश सरकारनिसं स्थानीय सरकारयात तक

सतक विस्तारया नामय स्वनिगलय
यक्व हे ऐतिहासिक, सांस्कृतिक,
धार्मिकनिसं महत्वपूर्ण सम्पदायात
क्षति यायूगु व नष्ट यायूगु थेंजा:गु
घृणित ज्या याना वयाच्चंगु दु ।

ज्ञापन पौ ल:ल्हायगु पत्रकार सम्मेलन यासें जानकारी ब्यूगु ख: । समितिपाखे पिथंगु विज्ञप्तिइ थुकथं च्यात:गु दु,

“वि.सं. २०६८ सालनिसं स्विनिग: दुनेया शहरय गैर न्यायिककथं सतक विस्तार सुरु या:गु ख: । स्विनिग: दुने गुलि सवारी साधन सञ्चालन यायूफइगु ख: वा याकेफइ धइगु बारे छु न कथंया अध्ययन व योजना विना हे अनियन्त्रितकथं सवारी साधनत दुका:गु हुनि सतक विस्तार यायूगु नामय मदिक्क जनताया निजी छँ व सम्पत्तिइ जबरजस्ती बुल्डोजर चलेयाना वयाच्चंगु दु । सतक विस्तारया नामय स्वनिगलय यक्व हे ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिकनिसं

महत्वपूर्ण सम्पदायात क्षति यायूगु व नष्ट यायूगु थेंजा:गु घृणित ज्या याना वयाच्चंगु दु । संविधान, अन्तर्राष्ट्रिय कानून व ऐन निर्दिष्ट या:कथं स्थानीय सरकार सतकया मापदण्ड दयूकेगु इलय प्रभावित आदिवासी जनजाति, स्थानीय जनताया सहभागीता व मन्जुरीइ जक न्हूकथंया मापदण्ड दयूकेमा:गु माग न विज्ञप्तिइ यानात:गु दु । विज्ञप्तिइ जनतां मुआब्जा, क्षतिपूर्ति या माग याना: थ:पिनिगु सम्पत्तिया सुरक्षा यायूत ता: इलनिसं याना वयाच्चंगु आन्दोलन व लिपांगु इलय सर्वोच्च अदालत संविधान व प्रचलित कानूनकथं फैसला या:गु अले उकिया पूर्णपाठ तक वयधुक्कगु दु । उगु फैसलायात कार्यान्वयन

यायूगु निति सम्बन्धित निकाययात सचेत यायूगु, खबरदारी यायूगुनिसं ज्ञापन पौ ल:ल्हायगु ज्या तक यायूतनागु ख: ।”

सर्वोच्च अदालतपाखे या:गु फैसला

१) प्रचलित कानूनी व्यवस्थायात स्वया: सतकया सीमा क्व:छीव जग्गाधनीया हक, स्वामित्व समाप्त मजुइगु व सकारं उगु सम्पत्तिइ हक स्थापना जुया: भोकाधिकार प्राप्त जुइगु सरकारं उगु सम्पत्तिइ हक स्थापना यासें भोकाधिकार प्राप्त यायूफइगु व अधिकार सृजना याना: कब्जा यायूत विशेष परिस्थितिइ बाहेक यायूफइगु खनेमदु । नागरिकया निजी सम्पत्तिइ राज्य अधिकार सृजना यायूगु निति जग्गा प्राप्ती सम्बन्धी प्रचलित कानून जग्गा प्राप्ति ऐन, २०३४ अनुरूपया ज्या अनिवार्यकथं यायेमा:गु खनेदु ।

२) आ: जग्गा प्राप्त यायूत थुकथंया निर्देशनात्मक आदेश जारी या:गु दु । क) सार्वजनिक सडक ऐन, २०३१या दफा ४पाखे सडक सीमाया निति जग्गा प्राप्त यायूमा:गु व्यवस्था यानात:गु जुया: कानून बमोजिम जग्गा प्राप्त याना: सडक सीमा क्व:छ्यू ।

ल्यं पेज ७ य

नेवा: अध्ययन केन्द्रीय विभाग नांया प्रस्ताव छाय् ?

यँ । नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया नां नेवा: अध्ययन केन्द्रीय विभाग तय मा: धका: औपचारिककथं प्रस्ताव या:गु ख:सां आ:यात धा:सा निर्देशन निति न्हूगु नां मजुइगु अवस्था दु ।

प्रा.डा. चन्द्रमान बज्राचार्य नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया प्रमुख जुयादीगु इलय ने.सं. ११३७ चौलागा पञ्चमि अर्थात २०७४ बैशाख ३ गते विभागीय प्रमुख प्रा. डा. बज्राचार्यया अध्यक्षताय च्वंगु नेपालभाषा विषय समितिया मुँज्यां नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया नां “नेवा: अध्ययन केन्द्रीय विभाग” धका: हिलेगु निति पहल यायूगु क्व:छ्यूगु ख:सा उगु क्व:छिनाकथं प्रक्रियाय वंगु ख: ।

विद्या परिषद् (एके देमिक काउन्सिल)य प्रस्ताव तया: नां हिलेगु सम्बन्धय सहलह ब्याका: उगु परिषद् पाखे प्रस्ताव पारित जूसा जक नां हिलीगु ख:, तर अन प्रस्तावया निति पहल जूसां न न्हूगु सेमिष्टर शुरु जुइधुकालिं थ्व औचित्यहीन जुइधुकगु ख: ।



छगूकथं नेपालभाषा केन्द्रीय विभागया निति पादयक्रम तक तयार यायधुकगु ख:सा सम्बन्धित थारस मा:गुकथं निर्णय मजुइवं थुगु प्रक्रिया हाकन न्हूगु हे कथं न्हयाकेमालीगु जूगु दु ।

आ: हाकन नां हिलेगु निति ज्या न्हयाकेगु जुल धा:सा निर्देशन ई मालीगु अवस्था दु । बास्तवय केन्द्रीय विभागया नां हिलेगु प्रस्ताव गुकथं वन ? अले उगु प्रस्तावय छु दुथ्यानाच्चंगु दु धइगु सकलसिगु च्यूता:या विषय जुयाच्चंगु दु । उगु प्रस्तावय थुकथं च्यात:गु दु, “नेवा: समुदायया बारे एकीकृत व वृहत्तर रूप अध्ययन यायूगु आज्जु ज्वना:

ल्यं पेज ७ य



सम्पादकीय

✍

लानीपुखू
पुनःनिर्माणय् सेना

भुखाचं ध्वस्त जूगु यँया लानीपुखूया पुनःनिर्माणया ज्यायात कयाः थीथी वाद विवाद जुजुं आः थुकियात पुनःनिर्माण याय्गु जिम्मा नेपाःया सेनायात बीगु महानगरपालिकां क्वःछ्यूगु दुसा व हे कथं जिम्मा नं बीधुंकूगु दु। आःतकया इतिहासय् सेनां काःगु जिम्मेवारीयात पाय्छि इलय् पूर्वकूगु व विवाद मदय्क हे ज्या क्वचाय्कीगु धइगु विश्वासं महानगरपालिकां उगु पुखू दय्केगु जिम्मा सेनायात ब्यूगु खनेदु। भीसं स्यू पुरातत्व विभागं लानीपुखूया दथुइ च्वंगु बालगोपालेश्वर देगःया पुनःनिर्माणया जिम्मा काःगु खःसा ल्यं दनीगु ब्वया पुनःनिर्माण याय्गु ज्या महानगरपालिकां काःगु खः। तर आःतक नं थुगु नितां ज्या न्ह्याःगु मर्दुनि। पुखूया अवस्था स्वयंगु खःसा थ्व पुखू मखु, छ्यःथें च्वनेधुंकल। तर सम्पदाया पुनःनिर्माण याय्गु बचं बिया वयाच्वंगु महानगरपालिकां धाःसा थ्व खँय् ल्यूने लानाच्वंगु खनेदु। आः वयाः थुगु जिम्मा सेनायात ब्यूगु ज्यापाखें धातथें छु महानगरपालिका थुगु ज्या याय्त असक्षम हे खः ला धइगु न्ह्यसः चिं ब्वलंगु दु।

महानगरपालिकापाखें लानीपुखू दय्केगु ज्याय् ल्हाः तसानिसें विवादय् लाःगु खनेदु। विशेष यानाः सम्पदाया क्षेत्रय् गुलि नं ल्हाः तःगु दु, उकियात कयाः विवाद हे जुयाच्वंगु खनेदु, न्हूसतकय् च्वंगु व्यापारिक भवन जुइमाः वा बागदरबार (हरिभवन) जुइमाः। थुकियात कयाः सम्पदाह्यःमिपिन्सं विरोध याना वयाच्वंगु दु। अथे हे थुगु लानीपुखू दय्कूगु इलय् ला महानगरपालिकाया प्रमुख व उप-प्रमुख दथुइ हे विवाद जुयाः ज्या तकं दिकेमाःगु खः। गुगु ज्या आःतक नं न्ह्याःगु मर्दुनि। विज्ञापिनिगु सुभाव काय् धुंकूगु दु। तर पुनःनिर्माणया ज्या धाःसा न्ह्याःगु मर्दुनि।

महानगरपालिकां आः थुगु जिम्मा सेनायात बीधुंकाः अभ्र नं विवाद ब्वमलनी धकाः धाय्मफु। थुगु ज्या यँ महानगरपालिकाया जनप्रतिनिधितय्सं हे न्ह्यसः थनेगु ज्या शुरु जुइधुंकूगु दु। छखे नेपाःया सेना वा प्रहरीयात ठेकेदार दय्केगु खँय् जनप्रतिनिधित सहमत जुयाच्वंगु मदु। सम्पदाया पुनःनिर्माण जनताय्तगु हे सहभागीताय् दय्केमाःगु खँ वयाच्वंगु इलय् थुकथं सेनायात बीगु गुलितक पाय्छि जुइ ? अले स्थानीय सरकारय् जनप्रतिनिधित वय्धुंकूगु अवस्थाय् हाकनं थजाःगु ज्याया नितिं सेनायात हे छाय् भाला बीमाःगु खः ? वा जनप्रतिनिधिपनिगु छुं हे दायित्व मदुगु खः ला ? वा असक्षम जुयाः जक सेनायात ब्यूगु खः ला ? न्ह्यसः थनेगु यानाहःगु दु।

खय्त ला, लानीपुखू पुनःनिर्माण याःगु इलय् काँक्रीट जक चीकेगु व मल्लकालीन पहलं दय्केगु खँ जूगु खः। विज्ञतय्सं नं थुकथं हे सुभाव ब्यूगु खःसा आः वयाः पुरातत्व बालगोपालेश्वर देगः शाहकालया थें दय्केगु अडान काःगु दु। थजाःगु अवस्थाय् लानीपुखू दय्केगु जिम्मा गैर सम्पदाप्रेमीयात बिल धाःसा थुकिंया पुनःनिर्माण ला जुइ, तर ईतिहासयात हे ल्वमकेगु कथं जक जुइगु मखुला ?

जनजाति म्हसीका

छन्त्याल

नेपाल सरकार आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन २०५८कथं नेपाःया सूचिकृत ५९गु आदिवासी जनजाति मध्ये छगू खः। छन्त्यालतय्गु पुर्खानिसें च्वना वयाच्वंगु थाय् पश्चिम नेपाःया धौलागिरी अञ्चलय् लाःगु धौलागिरी हिमालया पूर्व-दक्षिण-पश्चिम व काली गण्डकी उपत्यकाया भूभाग खः। छन्त्याल सम्बन्धी अध्ययन याइपिं थीथी विद्वानतय्सं छन्त्याल, छन्तेल, छँतेल, छन्यल, चन्तेल व चन्त्याल खँवःत छन्त्याल जातिया सन्दर्भय् छ्यःगु खनेदु। थुगु जातिया मौलिक संस्कृति, भाषा, धर्म, परम्परा, चालचलन, रीतिरिवाज, जीवनपद्धति दु।

थुगु जातिइ १२गू थर (घरब्जा, तथ्पजा, भलज्जा, पोत्लाङ्गे, पुराने, डाँडामारे,

आर्थिक समस्या व ओली सरकार



श्रीकृष्ण महर्जन

प्रसंग नम्बर १

ऋण कुबिया सिना वने मज्यू धकाः ज्याथः ज्याथीपिं निम्हत्पु बैकय् वना थःगु कपालय् लानाच्वंगु ऋण पुले धकाः बैकय् वन। बैकय् वना ऋण पुलेमाल धाल। अले कर्मचारीतय्सं छु ऋण धकाः न्यन। इमिसं राज्यं कयातःगु ऋण कथं थःगु कपालय् दुगु ऋण कथं निम्हेसिया ख्वीद्धःसिबें अप्वः पुलेत वयागु धकाः धयादिल। उगु खँ न्यना कर्मचारीत अजूचाल। छगू कथं हो हल्ला जुल। अले ईपिं निम्हत्पुयात अज्वःगु ऋण पुलेगु जुइमखु धकाः थुइका छ्वया हल धकाः छम्ह मनुखं फोन याना कनादिल।

प्रसंग नम्बर २ः

स्थानीय सरकारं थुगुसी इलंदः प्रतिशत हरेक छ्यलय् कर अप्वय्कूगुलिं छम्ह मनुखं थः अबुयात बरु राज्यं ज्याथः ज्याथी भत्ता अर्थात बृद्ध भत्ता बिइम्वाः जिमित कर थकाय्मते धकाः सामाजिक संजालय् थःगु कथंया बिचाः च्वयादीगु दु।

प्रसंग नम्बर ३ः

सर्वोच्च अदालतं गुगु कथं सतक विस्तारया विषययात कयाः फैसला यात आः उकिया आधारय् न्ह्याःवनेगु खःसा सरकारं चलन चल्ती कथं मुआब्जा व क्षतिपूर्ति बिया ज्या याय् फैगु अवस्था मदुगुलिं फत धाःसा कानुन वा संविधान संशोधन याना जूसां वनेगु कथंया तयारीया इवलय् सर्वोच्चया फैसलायात कयाः पुनरावलोकनय् वनेगु धकाः आन्तरिक तयारी यानाच्वंगु दु धकाः छम्ह अधिवक्तां कन।

थ्व स्वंगू कथंया प्रसंग न्यनेवं हे स्पष्ट जुइ कि आःया अवस्थाय् नेपाःया अर्थतन्त्र छु जुयाच्वंगु दु धकाः। थौं

देय्या आर्थिक अवस्था गोलमाल दु। स्थानीय तहया सरकारनिसें केन्द्रीय सरकारय् तकं आर्थिक संकट दु धकाः क्यंगु दु। स्थानीय सरकारयात केन्द्रीय सरकारपाखें माःगु कथं आर्थिक ग्वाहालि याय्फैगु अवस्था मदु। अले स्थानीय सरकारयात नं जनतायाके कर अप्वः काय्गु बाहेकया विकल्प मदु।

थौं न्ह्यागु थासय् वंसां, चिया पसलय् वंसां, छँय् च्वंसां अले बसय् वंसां स्थानीय सरकारं अनुमान यानागुसिबें अप्वः काःगुयात कया हे प्रत्यक्ष वा



स्थानीय सरकारं थुगुसी इलंदः प्रतिशत हरेक छ्यलय् कर अप्वय्कूगुलिं छम्ह मनुखं थः अबुयात बरु राज्यं ज्याथः ज्याथी भत्ता अर्थात बृद्ध भत्ता बिइम्वाः जिमित कर थकाय्मते धकाः सामाजिक संजालय् थःगु कथंया बिचाः च्वयादीगु दु।

अप्रत्यक्षरूपं विरोध याय्गु, असन्तुष्ट प्वकेगु ज्या यानाच्वंगु दु। मन्तय्सं कर तसकं अप्वय्कूगुलिं कर हे पुलेमखु धकाः धाईपिं नं मदुगु मखु। मनूया जन्म जुइवं याइगु जन्म दर्ता व सीवं याइगु मृत्यु दर्ताया नितिं हे कयौं स्थानीय तहपाखें सलंसः प्रतिशत ध्यबा अप्वय्केगु ज्या याःगु दु। बास्तवय् मन् सीवं व जन्म जुइवं स्वतः रुपं निःशुल्क कथं सम्वन्धित निकायसं दर्ता याय्माःगु खःसां आः वया धाःसा मन्तय्सं अनुमान याःगुसिबें नं यक्व गुणा अप्वः कर काय्गु यानाहःगु दु। अभ्र स्वनिगलय् धाय्गु खःसा एकीकृत कर धकाः बुँया कर व छँया कर तसकं अप्वः काय्गु धकाः निर्णय याःगु दु। स्वनिगलय् बुँ ज्या याय्गु खःसा व बुँपाखें वइगु आम्दानी धैगु कर पुलेत तकं मगाइगु अवस्था दु। बुँया कर

इलंदः प्रतिशत अप्वः काय्गु ज्या याःगु दु। अथे धैगु अर्थ स्वनिगलय् आः बुँज्या याय्मते छँ जक पिइगु या। छँ दनेगु अले बालं कयाः सरकारयात कर पुलेगु ज्या या धकाः अप्रत्यक्ष रुपं धयाच्वंगु दु।

स्वनिगलय् तसकं कर अप्वय्कूसां छुं नं कथंया विरोध प्रदर्शन जूगु खने मदुसां स्वनिगलं पिने धाःसा कर अप्वय्कूगुया विरोधय् सतकय् हे क्वहां वयाः प्रदर्शन याय्गु सुरु यानाहःगु दु। स्वनिगलं पिने चितवन व विराटनगरय् स्थानीय मन्त नापं सामाजिक संघ संस्थातपाखें संस्थागत रुपं हे विरोध प्रदर्शन सुरु यानाहःगु दु। इमिसं इलंदः प्रतिशत कर अप्वय्कूगु विरोधय् प्रदर्शन याःगु दु। मेमेगु थासय् नं अथे हे प्रदर्शन याय्गु तयारी यानाच्वंगु दु। अथे स्थानीय तहपाखें कर अप्वय्कूगु धैगु संघीयताय् वंगुलिं खः धकाः न्ह्यथना गनं संघीयतायात हे असफल याय्गु कुतःया रुपय् वःगु नियोजित योजना जकं मखुला धकाः न्ह्यसः तयाहःगु दु।

आः तकया अवस्थाय् नेपाल सरकारया कुल ऋण ८ खर्ब ९४ अर्ब ७८ करोड तका थ्यंगु दु। न्यादैं न्ह्यः २०७०/०७१ य् ५ खर्ब ५३ अर्ब ५० करोड तका थ्यंगु खः। दक्खिया दुने जक १ खर्ब ९७ अर्ब १० करोड तका अप्वय्कूगु दु। थगुने तक ६ खर्ब ९७ अर्ब ६८ करोड तका थ्यंगु खः। थगुने तक प्रत्येक नेपाःमिया कपलाय् २४ हजार १ सय ४३ तका जक थ्यंगु खःसा थुगुसी प्रत्येक नेपाःमिया कपलाय् थ्यंमथ्यं ६ हजार तका अप्वः ऋण अप्वः जूगु दु। आः प्रत्येक नागरिकया कपलाय् ३० हजार ५ सय ४७ तका थ्यंगु दु।

थ्व फुक्क कथंया अवस्थायात ध्यानय् तया स्वल धाःसा मुलुक आर्थिक रुपं असफलया लँपुइ वनाच्वंगु स्पष्ट जूगु दु। आर्थिक रुपं असफल जुइगु धैगु अन्ततः सरकार नं असफल जुइगु हे खः। दुई तिहाई बहुमतया सरकार जूसां युरोपियन युनियन, भारत व चीनपाखें माःगु आर्थिक ग्वाहालि वै गु अवस्था खने मदयाच्वंगु धैगु तःधंगु संकट वःगु खः धकाः थुइकेमाः। थज्वःगु इलय् गम्भीर जुया केपी शर्मा ओलीया नेतृत्वय् दुगु सरकार न्ह्याः वनेमाः। मखुसा कन्हय् वनाः सरकार हे असफलताया लँपुइ वनी अले देय् व जनताया नितिं नं तःधंगु समस्या वय्फु धकाः थुइकेमाः।

बायु, भूमि, लःया मूल, खानी, कूलदेवता, शिद्धिसकारी, चुरेनी आदिया पूजाआजा याय्गु चलन दु। थुगु जातिं विशेष महत्वया परम्परागत नखःचखः माघे संक्रान्ति व साउन संक्रान्ति, भूमे पूजा व कूलपूजा खः। नापं उमिसं मोहनि, स्वनि, तीज, चैते दशैं, होलि पुन्हि, स्वांयाः पुन्हि, गुपुन्हि नखः नं हना वयाच्वंगु दु। अथेखःसां थुमिसं नखःत थःगु हे मौलिक शैली, रीतिथिति व परम्पराकथं हनेगु याइ।

छन्त्याल जातिया अलग्ग हे परम्परागत संस्कारत दु। थुमिगु संस्कारय् छैठी व धुप याय्गु (न्वारन), मचारज्कव, पुतपुराऊ, छेवर (मिजमचाया सँ चाय्गु), मिसामचायात गुन्यु चोली बीगु, इहिपाः, भौमचा दुकाय्गु, मृत्यु संस्कार आदि लाः।

छन्त्याल जातिया थःगु हे परम्परागत भेषभूषा दु। खास यानाः मिजंतय्सं सुतिया प्वाकलं व फेता, चौबन्दी, धोति, काजबन्दी व ल्हातं थानातःगु जनी, फैया उनपाखें दय् कातःगु हादुला, दुगुया उनपाखें दय्कातःगु घुम व टोबे पुनेगु याइ। अथे हे मिसापिन्सं



घलेक, छिट्या गुन्यु, मजेत्रो, तपालं, जनी, सिन्हः तीगु याइ। अथे हे मिसा मिजपिं निम्हेस्यां पुवापाखें थानातःगु दोचा(लाकां) न्ह्याइगु खःसा न्यय्गु नितिं उनपाखें राडी, पाखी व काम्लो आदी दय्की।

छन्त्याल भाषायात खाम कुरा, खाम भाषा, छन्त्याल खाम आदि नामं म्हस्यू। थुग भाषा भोट बर्मेली परिवार अन्तर्गत लाः। 'इम्नोलग ल्याङ्ग्वेजेज अफ द वर्ल्ड'कथं नेपाःया थीथी भाषाया अवस्थाया आधारय्

थुग भाषायात लोपोन्मुख भाषाय् वर्गीकरण यानातःगु दु। सन् २०११या जनगणनाकथं थुग भाषा न्वावाइपिं मुक्कं ४,२८३म्ह जक दु। थुग जातिया कूल जनसंख्या मध्ये थ्व ३६.२७ प्रतिशत जक खः।

थुग जातिया थःगु हे लिपि मदुसा सम्वन्धित जाति व सरकारपाखें छन्त्याल भाषाय् व्याकरण, पाठ्यपुस्तक, पाठ्यक्रम आःतक नं दय्केमफूनिगु दुःख्द जक मखु, भाषायात कयाः उपेक्षा तकं खः।

सिनाज्या क्वचाय्कीगु गथांमुगः नखः

स्वनिगःया आदिवासी नेवाःतयगु शीथीकथंया
जीवन्त संस्कृतित मध्ये छगू महत्वपूर्णकथं नालातःगु दु
गथांमुगः नखः । दैय्दसं दिल्लागा चःहे कुन्हु हनीगु थुगु
नखःनाप स्वापू दुगु गथांमुगःयात शीथीकथंया व्याख्या
याना वयाच्वंगु दु । गथांमुगःयात त्रिशक्ति त्रिपद भैरव,
शिवया प्रतीक, अर्धनरेश्वर, उमामहेश्वरया प्रतीक
जक मखु, घण्टाकर्ण धकाः तर्क धाय्गु याना वयाच्वंगु
दु । गथांमुगः नखः भिंय्प्यंगु शताब्दीया इलानिसें हे
न्त्याका वयाच्वंगु नखः खः धकाः धया वयाच्वंगु दु ।

गर्थाभुगः नखः या दिंयात तान्त्रिक विधि या ल्याखं
तसकं महत्वपूर्णगु दिंकथं नं नालातः गु दु । उकिं
ततः धंगु सिद्धि प्राप्त जुङुगु दिं धकाः नं नालातः गु दु ।
तसकं कडागु दिंकथं नालातः गु गर्थाभुगः चः हे कुन्हु
स्वनिगः या गां गार्मनिसें त्वाः त्वालय् तकं गर्थाभुगः
दय्काः वाय् यकेगु यानाचवंगु दु । गर्थाभुगः चः हे
कुन्हु चिचिधीपिं मस्तयत् नैयागु कलि न्ह्याकेगु,
ततः धीपिन्सं पञ्चधातु नै, ली, सिजः या अंगू तकं
न्ह्याङुगु चलन दु । कडागु दिं जुगुलिं भूतप्रेतं थी मफ्य
माः धकाः अथे अंगू न्ह्याय्गु व कलि न्ह्याकेगु याना
वयाचवंगु दु ।

गथांमुगः दय्का वाय् यंकीगु चलन

यँया थाय् थासय् दुवातय् गथांमुगः थना तइगु चलन दु । अले हाःनाः मदुम्ह छम्ह मचायात गथांमुगःया लाग्ना धकाः उगु थासय् छँय् छँय् नापं पसलय् पसलय् तर्क ख्वयाः 'आजु जय हाः' धकाः हाय्का धेबा पर्वके ख्वइगु चलन दु । अले उम्ह मचायात हे गथांमुगः क्वःथय्के बीकाः देशं पिने अर्थात बस्तीं पिने तक लुया यंकाः खुसिइ चुइके यंकीगु चलन दु ।

गथांमुगः दयकेगु नितिं स्थानीय मनुत हे सत्रिय जुइ । गनं न्हायूपं कथिया स्वपा तुति दयकाः गथांमुगः दयकीगु चलन दुसा गनं गनं ख्वालिआ नं गथांमुगः दयकीगु चलन दु । हासाय् रंगं लाखेया ख्वाःपाःथें जुइक च्वयाः गथांमुगः धकाः तयगु नापनापं लैङ्गिक रुपं नं अप्वः यानाः मिज्मह धकाः सीदयकाः अथे कलात्मक ढंगं गथांमुगः दयकेगु याइ । उलि जक मखु, न्हापा न्हापा जूसा मिसामस्तयसं कापःया भन्चा दयकाः म्हितीगु चलन दुगु इलय् अजाःपिं भन्चायात गथांमुगलय् खाय् यंकेमाःगु चलन तर्क दुगु खः ।

अथे दुवातय् दुवातय् दय्कातःगु गथांमुगःयात गनं
गनं च्याका छ्वइगु चलन दुसा गनं गनं खुसिइ चुइका
छ्वइगु चलन दु । अथे गथांमुगःयात लुया यंकीगु इलय्
मिजं मस्तय्सं न्हाय्पं कथिं दाया वनेगु नं चलन दु । अले
खुसिइ चुइका वय्थुंकाः वा वांछ्वया वय्थुंकाः गनं गनं
ला छ्मूकथं मिजंमस्तय्सं नारा लगे याना वाइगु चलन
दु । अथे गथांमुगः लुयाः यंकाः वायगु ज्यायात हे दुवातय्
च्वंभू भूत वाय् यंकीगु खः । अर्थात गथांमुगःयात भूतया
प्रीतीक बिया मच्चंगु नं मदुगु मखु । अप्वः यानाः गां गामय्
अजाःगु चलन आःतक नं ल्यंदनि । ईपिं मिजं मस्तय्सं
“प्वाःस्याःपीस्याः मयः मयः, छ्यंस्यां प्यस्याः मयः
मयः” धकाः नापं थःगु स्वास्थय्य् बांलाय्माः, विकार
अर्थात ल्वय् मवय्माः धकाः नारा लगे याना वइगु खः ।
उकथं हाला वय्थुंकाः थःथःगु वस्तीइ दुने च्वंगु पुखुलिइ
मिह्ताः अर्थात धरब्बानाः वा ख्वाः सिलाः जक छैय् दुहां
वनेमाःगु चलन दु ।



गथांमुगःयात मिजं मस्तय्स् हे लुया
यंकीगु नापं दकलय् अप्वः मिजं मस्त
हे सक्रिय जुड्गु जुया हे जुड् थुगु
नखःयात काय्मचा नखः नं धाय्गु
याना वयाच्चंगु दु । थुकथं मंकाःकथं
गथांमुगः थैतक नं नेवाःतय्स् हना
वयाच्चंगु द ।

गथांमुगःयात मिजं मस्तयूस् हे लुया यंकीगु नापं
दकलय अप्वः मिजं मस्त हे सक्रिय जुइगु जुया हे जुइ
थुगु नखःयात कायूमचा नखः नं धायगु याना वयाच्चंगु
दु । थुकथं मंकाःकथं गथांमुगः थौंतक नं नेवाःतयूस्
हना वयाच्चंगु दु ।

छँय् छँय् नं भूत वाइगु चलन

गथांमुगः नखः कुन्हु नेवाःतय्सं थःथःगु छैय्
 बँ थिलेगुनिसें सुचुपिचु याइगु चलन दु । अभ गुलि
 गुलिसिन् ला अनिवार्य रुपं म्वः ल्हुइमाः धकाः तर्क
 धाय्गु याना वयाच्च्वंगु दु । यलया नेवाःतय्सं ला भन्
 थःथःगु छैय् न पिने न्हाय्प कथि तिया तइगु चलन दु ।
 नेवाःतय्सं थःथःगु छैया लुखाय् नँया कि अर्थात स्वकि
 दुगु नकिं ताय्गु तर्क याइ । उकियात प्याकिं धाइगु खः ।
 अथे प्याकिं ताइगु धइगु नं छगूकथं भूतप्रेत दुहां वय्
 मफयमाः धकाः खः ।

निहन्य त्वाःत्वालय् च्वंगु भूतया प्रतीक गथांमुगः
वाय् यंकेधुंकाः बहान जुडवं ला थःथःगु छैय् नं छ
वालिप्वाःया भूत दय्का हाः भूत धकाः च्याकाः दुवातय
दुवातय् वाय् यंकेमाःगु चलन दु । उगु इलय् भूतया
प्रतीक छ्वालिप्वालय् घाँय् न्हाकं, च्वाकं, बःसिकचा
थीथीकथंया घाँय् हासाय् छःने तयाः पूजा यायगु याइ ।
उगु इलय् थःथःगु छैय् वडिपं पति, कुसि तकं लानाः
सौ तयातःगु सलिखय् तयाः छ्वाः ल्हातं छ्वालिप्वाः
च्याका अले मेगु ल्हातं सौ दुगु सलिं ज्वनाः हाः भूत
धकाः हाहां छैया फुकक क्वाथाय् क्यनाः वाय् यंकीगु
चलन दु । अले छ्वासय् वनाः अथे भूतया प्रतीक छ
वालिप्वाः च्याका वाना वय्धुंकाः निस्लाः कयाः अर्थात
शुद्ध जुयाः सर सफाई यानाः जक छैय् दुहां वनेमाःगु
चलन दु । उलि जक मखु, अथे छैय् दुहां वनेवं तलय

शहां वनेत खिचाक्वःचा अर्थात छेलिं च्वय् मातनय् थ्यने
 न्ह्यः च्वना चीसाःभ्याः चिर्प थियाः जक कोथाय् दुहां
 वनेमाःगु चलन दु । उकथंया चलन थौंकन्हय् तक नं गां
 गामय् दु । गनं गनं ला गांयापिं फुक्क हे मनूत इवःलिक्क
 छ्वालिप्वाः च्याकाः गामं पिने वाय् हइगु चलन नं मदुगु
 मखु । गथामुगः नखः कुन्हु यक्वः तःधं जुइक नखःया
 रुपय् हनेगु ज्या मयाःसां नं नेवाःतय्सं तसक्क महत्व बिया
 वयाच्वंगु खनेदु ।

गथांमगः नखः हनाच्चंग्या अर्थ

बास्तवयु गथांमुगः नखः हनेगु अले भूत वायुगु
धइगु सिनाज्या अर्थात वा पिइगु ज्या क्वचाय्धुंकीपस्न
जक याइगु खः । उकिं सिनाज्या क्वचाःगुया संकेत
बीगुकथंया नखः 'गथांमुगः नखः' धाय्फइगु अवस्था
दु । अले गथांमुगः नखः तकया दुने नं वा पिइगु ज्या
क्वमचाल, अले गुपुन्हि कुन्हु तकया दुने क्वचाल
धाःसा गुपुन्हि कुन्हु हे थःथःगु छैय् नं भूत वाय् यंकीगु
चलन दु । उकिं नं सिनाज्या क्वचाल धकाः हनीगु
नखः हे "गथांमुगः" खः धकाः धाय्फइगु अवस्था
दु । उलि जक मखु, त्वाः त्वालय् दुवातय् थनीगु अले
लुया यंकीगु गथांमुगः धइगु त्वाःया फोहरयात भूतया
प्रतीक दय्का यंकीगुकथं नालातःगु दु । त्वालय् हे
दयाच्वंगु न्हाय्प कथिया कलात्मक ढंग भूत दय्
का वाय् यंकीगु खः । छगुकथं फोहरयात विसर्जन
याइगु खः । अले थःथःगु छैय् नं न्हाकं, च्वाकं नापं
थीथीकथंया कं नापं पाँय् तयाः च्याकाः वाय् यंकीगु
धइगु नं यचुपिचु याइगु हे खः । न्हापा न्हापा जूसा वा
पीगु नितिं लच्छितक मदिक्व बुँइ वनाच्वनीगु व थःगु
हे छैय् त्वालय् लुया वयाच्वनीगु थीथीकथंया पाँय्
यात भूत नाला वाय् यंकीगु खः धकाः नं धाइ । उकिं

गर्थामुगः नखःयात थाय् थाय् पतिकं थःथःगु कथं हना वयाच्वंगु जूसां थ्व नितान्त बुँज्यानापनाप फोहरलसे स्वापू दुगु अफ् धाय् यचुपिचु याइगु नखःया रुपय् काय् माःगु अवस्था दु । न्हापा न्हापायापिं मनूतय्सं फोहरयात विसर्जन याय्गु दिं हे क्वःछिनाः अथे गर्थामुगः नखः सलंसः दै न्ह्यःनिसें नेवाःतय्सं हना वयाच्वंगु नखः खः धकाः नाला काय्फु । उलि जक मखु, मूल ज्याकथं नालातःगु वा पीगु ज्या “सिनाज्या” क्वचाल धकाः घोषणा याइगु, मनोरञ्जनया नितिं “गुंला लाखे” पिकायगु ई वल धकाः बीगु संकेत खः गर्थामुगः नखः । उकिं हे जुइमाः गां गामय् आःतक नं गुगु थासय् वा पीगु ज्या याइपिं यक्व नेवाःत दु अर्थात बुँज्या याइपिं नेवाःत दुगु थासय् गर्थामुगः नखःनिसें बहनि बहनी लाखे पिथनेगु तक याइ । अले त्वाः त्वालय् दाफा थाय्गुनिसें सांस्कृतिक बाजं थाय्गु, प्याखं स्येनेगुलिसें ज्या याइ । सिथि नखःनिसें दिनाच्वंगु सांस्कृतिक बाजं थाय्गु, न्ह्याइगूगु ज्या गर्थामुगःनिसें सुरु याइगु व गर्थामुगःनिसें फुक्ककथंया नखःत इवःलिंक वइगु जुयाः गर्थामुगःयात “छुमा नखः” नं धाय्गु याना वयाच्वंगु दु । बुँज्यानाप स्वापू दुगु जक मखु, नखःचखः सुरु जुइगु संकेतकथं नं नाला वयाच्वंगु गर्थामुगः नखःयात थौया इलय् नं नेवाःतय्सं महत्व बिबा वयाच्वंगु अवस्था खनेदु ।

श्रम गर्न विदेशतर्फ जाँदा तत्काल फाइदा भए पनि दीर्घकालिन रुपमा सामाजिक र आर्थिक विचलन आइपर्ने हुँदा मुलुक भित्रै परिश्रम गर्नुमा नै सबैको भलो छ ।

ज्या यायूत विदेशयू वनीबलयू तत्काल फाइदा जुसांतवि दीर्घकालिन रुपयू सामाजिक व आर्थिक विचलन वैगु जूगुलिं देयू दुनें हे परिश्रम यायूगु सकलसिया भिं जुइ ।



नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग







तां : प्रा. डा. मनेन प्रसाद गोर्खाली

मां :

अबु : मधुसुदन प्रसाद गोर्खाली

बुदिं : २६ जुन, १९६४

थाय्बाय् : छ १-७२८, बालुवाटार, यै ।

लजगाः : सिनियर कन्सल्ट्याण्ट जनरल फिजिसियन
(दशौं श्रेणी)
संयोजक, एमडी इन्टरनल मेडिसिन प्रोग्राम, नाय्म्स्

शिक्षा

- एमडी, इन्टरनल मेडिसिन (इन्स्टिच्यूट अफ मेडिकल साइन्स, बनारस हिन्दू युनिभर्सिटी, भारत)
- फेलोसिप इन एचआइभी मेडिसिन (वेल कोर्नेल मेडिकल कलेज)
- एभिएसन मेडिसिन कोर्स (किङ्ग्स कलेज, लण्डन, युके)

अनुभव :

- फिजिसियन व न्यूरोलोजि, वीर अस्पताल, डिपार्टमेण्ट अफ मेडिसिन
- कार्डिस्सल दुजः, नेपाल मेडिकल एशोसियशन, (२००३-०५ व २०१२-२०१५)
- रजिष्ट्रार/फिजिसियन, वीर अस्पताल (सन् १९९७ - जुलाई २००२)
- कार्यकारीणी दुजः, नेपाल एपिलेप्सी समाज आदि ।
- आर्सेनिक विज्ञ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, यै, एन्फो (गैरसरकारी संस्था)

आबद्ध संघसंस्था :

- आजीवनन दुजः, एशोसियसन अफ फिजिसियन अफ इण्डिया (अपि), सोसाइटी अफ इन्टरनल मेडिसिन अफ नेपाल (सिमोन), नेपालीज सोसाइटी अफ क्लिनिकल न्यूरोसाइन्स, नेपाल

छारेरोग समाज, नेपाल मेडिकल कार्डिस्सल, नेपाल मेडिकल एशोसियसन ।

- दुजः, ट्रुभान्कोर मेडिकल कार्डिस्सल, कैला, इण्डियन मेडिकल कार्डिस्सल, सिङ्गापुर मेडिकल कार्डिन्सि, सिङ्गापुर एल्मीन एशोसियशन, डाक्टर्स वेलफेयर कमिटी, पुस्तकालय व्यवस्थान कमिटी, वीर अस्पताललिसें आपाल संघसंस्थाय आबद्ध जुयाः ज्या यानादीगु ।

सम्मान व सिरपाः

- मदुम्ह जुजु श्री ५ वीरिन्द्र वीर विक्र शहदेवपाखें सम्भन्ना सेवा पुरस्कार व स्वर्ण पदक, मिगेन्द्र-सम्भन्ना मेडिकल ट्रष्ट, सन् २०००-२००१
- विशेषहनापै, नर्भिक एस्कोटेहेल्थ सेन्टर प्रा. लि, १९९९-२०००
- जुजु ज्ञानेन्द्र वीर विक्रम शहदेवया ५६ववःगु जन्मोत्सवया इवलय् प्रधानमन्त्री लोकन्द्रबहादुर चन्दपाखें विशेष हनापौ ।

विश्व स्तनपान सप्ताह

मचायात मांया दुरु अमूल्य पोषण लिसें थप नसाज्वलं



पूर्णिमा शाक्य

शारीरिक व मानसिककथं ब्वलनेत लिसें म्हाया छुं न लवय वा संक्रमण मजुइकेत व म्हायात माःगु शक्ति उपलब्ध याकेगु नितिं नसाज्वलं माःगु खः । बूगु न्हापांगु दै मचा याकन ब्वलनी । छम्ह स्वस्थम्ह मचाया ग्यसु खुला (दमहिना) दइबलय् बूगु ईया ग्यसु स्वयां दुर्गाछि दइसा मचा दच्छि दइबलय् उकिया स्वदुगं अर्थात तेब्वर दइ ।

मांया प्वाथरिसें हे पोषणया महत्व दु । छम्ह प्वाथर्य दुम्ह मां न ला भन् थःगु प्वाथर्य च्वम्ह मचाया तक बृद्धि विकास जुइमाःगुलिं सामान्य अवस्था स्वयां अभ अण्वः हे पोषणयात कयाः बिचाः याय्माः । अण्वः यानाः मचा बूगु न्हापांगु खुलातक बांलाक ब्वलनेत ला मांयागु दुरु हे गाः । खुला लिपा मांयागु दुरु जक ब्वलनेत गाइमखु, अले थप नसाज्वलं (आहार)या न बिचाः याय्माः ।

भीगु समाजय् प्वाथर्य दुर्पि मिसापिन्त माःकथं दय्माःगु, जुइमाःगु सुसाकुसा व हेरचाह जूगु खनेमदु । अण्वः यानाः नेपाःमिपिनिगु आर्थिक अवस्थाया हुनि हे अथे जूगु खनेदु । थुकिं यानाः छम्ह बूम्ह अले बुयाः ब्वलनीम्ह मचायात प्रभाव लाःवनीगु खः ।

नकातिनि बूम्ह मचायात माःगु पोषण दइगु हे माःयागु दुरु खः । थौकन्हय्या

हिलावंगु परिवेश व शैलिं यानाः शहरी समाजया ह्याउँ मस्त थः मांया दुरुपाखें तापाय्माःगु अवस्था ब्वलनाच्वंगु दु । थ्व नकातिनि बूम्ह मचायागु बाल अधिकारयागु हनन् जक मखु, कि मचाया भविष्य तक न खेलवाड जूगु खनेदु । थ्व खँयात छवे तयाः भीसं छम्ह मचा स्वस्थ जुइका ब्वलकेया नितिं मचायात मांयागु दुरु इलय् हे गाक व माकव त्वकेगु ह्वःताः चूलाका बीगु नितिं मां अले सकल छैजःपिंपाखें ग्वाहालि दय्माः ।

छम्ह ह्यौउमचा खुलातक ब्वलनेत मांयागु दुरु हे गाइगु व अनं लिपा थप आहार मालीगुलिं अण्वः धइथें खुलानिसें निदैंतकयापिं मस्तयत्त कुपोषण जुइगु सम्भावना दु । मस्त कुपोषण जुइकीगु मू हुनि धइगु हे शक्ति बीगु नसाज्वलंया अभाव, मचायात नकेगु तरीका मिले मजुइगु, बारम्बार लवचं कइगु, मचायात याइगु सुसाकुसा मगानाः व सरसफाइ बांलाक मजुइगुलिं हे खः । अथे हे खुलानिसें निदैंतकयापिं मस्तयत्त कुपोषण अण्वः जुइगुया हुनिं गथे कि खुलानिसें निदैंतक शारीरिक व मानसिक विकास याकन याकन जुइगु जूगुलिं थ्व इलय् थप नसाज्वलंया आवश्यक जुइगु खः । मस्तयत्त तःधिकःपिन्सं थें छक्वलं गाक व यक्व नसा नय् फइमखु । छाया धाःसा उमिगु प्वाः हे चिक्वः जुइ । उकिं मस्तयत्त याकन याकन वा पटक पटक यानाः मनकल धाःसा बृद्धि व विकासय् माःगु तत्वत पूर्वक काय् फइमखु ।

यदि मचायात इलय् तुचातुचा नकाच्वने मफत धाःसा पोषण गाइमखु, अथे हे नसाज्वलनय् लःया मात्रा अप्पया छ्वालुल धाःसा नं गाक पोषण दइमखु । अथे हे चिचीधिकःपिं मस्तयत्त भाडाबान्ता, स्वास प्रश्वासया संक्रमण अण्वः जुइगु जूगुलिं थुकिं यानाः न. मचाया पोषणया अवस्थाय् लिच्वः लाकी ।



उकथं हे सफा यानाः तयार याना मतःगु नसाज्वलं, बांलाक तयामतःगु नसाज्वलंया हुनिं नं लवय व संक्रमणया शिकार जूवनाः कुपोषित जुइगु खः । मस्तयत्त बृद्धि व विकास अण्वः याकेगु नितिं क्वय् न्हयथनाकथंया खँय् बिचाः याय्माः ।

१. थप नसाज्वलं शुरु याकेगु बांलाःगु ई : अण्वःयानाः खुलातकयापिं मस्तयत्त मांयागु दुरु हे ब्वलनेत गाः । भिंगु छुं नसाज्वलंया आवश्यक जुइ मखुसा थ्व खुला स्वयां ल्युयापिं मस्त ब्वलनेत मांयागु दुरुलिसें थप नसाज्वलं माः । खुला स्वयां न्हयः नसाज्वलं नकेगु यात धाःसा संक्रमण जुयाः कुपोषण जुइगु सम्भावना दइ । खुला थ्यने धुंकाः नं मांयागु दुरुजक त्वकाच्वन धाःसा नं शारीरिक बृद्धि म्हो जुइगु व कुपोषण जुइगु जुइ । उकिं मचा खुला दय् वं नाइसेच्वक न्हायाः व निना नचुकाः मचां घुर्के फय्क दय्काः नकेमाः ।



२. शक्तिबर्द्धक व पोषिलो नसाज्वलं नकेगु याय्माः

अन्नय् जा, कःनि, दुसि आदि न्ह्याबलें अःपुक व दंक दइगु शक्तिबर्द्धक नसाज्वलं खःसा दुरु, ला, बुबः अण्वः तागत बीगुलिसें प्रोटिन नं बीगु नसाज्वलं खः । थुकिं म्ह ब्वलंकेत, मानसिक विकास व लवयनाप ल्वायत तसकं ग्वाहालि याइ । घ्यः, चिकं, चिनी नं तागत बीगु बांलाःगु श्रोत जूगुलिं मचायागु नसाज्वलनय् ल्वाकछ्याना नकेमाः ।

३. गवःकः नकेमाः ?

थथे धाय्बलय् मस्तयत्त प्वाः चीग्वः जुइगुलिं अण्वः नसाज्वलं छक्वलं नके फइमखुगुलिं तुचा तुचा यानाः भचाभचा जक नकाच्वनेमाः । अण्वः यानाः न्हिच्छिया न्याकवःतक यानाः नकूसा बांलाइ ।

४. सफा व स्वस्थ नसाज्वलं :

मचां नइगु नसाज्वलं सफा व स्वस्थ मजुल धाःसा उकी जीवाणुतय्गु संक्रमण जुयाः मचायात लवचं कय्फु । गुकिं यानाः कुपोषित

जुइ । उकिं मचाया नसाज्वलं दय्केबलय् ल्हाः बांलाक सिलाः थलबल यच्चुक सिलाः दय्केमाः । अले ल्यं दुगु नसाज्वलं ल्यंका तय् माल धाःसा बांलाक त्वपुयाः भुजिनं मभुंक व धुलं मगायेक तयातय्माः । लः न्ह्याबलें दाय् का जक त्वनेगु याःसा बांलाइ ।

५. दंक व अःपुक दइगु नसाज्वलंत :

भीगु समुदायस अःपुक दइगु नसाज्वलं नेकमाः । थिकेगु नसाज्वलं बांलाइ व पौष्टिक जुइ धकाः मती तइगु कथं पाय्छि मखु । अन्न, बूबः, मुस्या, बरां आदि गुगु दंक अले अःपुक भीगु जःखः दइगु शक्तिबर्द्धक व मेमेगु पौष्टिक तत्व दुगु नसाज्वलं हे छ यःसा बांलाइ ।

६. बांलाक सुसाकुसा याय्माः

निदं क्वय्यापिं मस्तयत्त नसा नकेबलय् बांलाक ध्यान बीमाः । थ्व इलय् उमिसं नय् माल धकाः नं धाय् फइमखुसा थःम्हं कयाः नं नय् सइमखुगु जूगुलिं मामं हे बांलाक ध्यान बिचाः बुलुहुं नकेगु याय्माः । सफा व स्वच्छ नसाज्वलं, तुचातुचा यानाः नकेमाःगुलिं मां याकचां जक थाकुइगुलिं छैजःपिं व अबुम्हेसियागु ग्वाहालि दुसा तसकं बांलाइ ।

कोथा दय्काः तय्माःगु

मांयागु दुरु मचाया नितिं छगू हे जक सर्वोत्तम आहार खः । थुकी मचायात माःगु फुक्क पौष्टिक तत्व दइ । मचायात खुलातक मांयागु दुरु जक त्वकेमाः । मचा खुलातक ला मांयागु दुरु हे गाइगु जुल । शारीरिक व मानसिक बृद्धि व विकासया नितिं मांयागु दुरु हे पर्याप्त जू । अनं लिपा धाःसा गाइमखु । अथे धयागु मचा खुला दयावनेवं मचायात मांयागु दुरु जक मखु कि मेमेगु नसाज्वलं नं नकेमाःगु जुइ ।

(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.

ह्वनाछैं, पाको, न्हूसतक, यैं, नेपाः

फोन ल्याः ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७



राम प्रजापति
प्रोपाइटर

हारती मिठाई भण्डार

(शुद्ध शाकाहारी)

कालिमाटी चौक, टंकेचौर मार्ग, काठमाडौं ।

फोन नं. : ४२७२९९९, मो. ९८०३९८०६९९

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

किपू नगरपालिकाया बजेट १ अर्ब २७ करोड ३० लख तका



यै। किपू नगरपालिकाया सांस्कृतिक, पर्यटकीय व व्यवस्थित शहरया रुपय विकास यायत थुग आर्थिक वर्षया निति १ अर्ब २७ करोड ३० लख तका विनियोजित या:गु दु।

किपू नगरपालिका स्वक्व:गु नगरसभा पारित आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ नीति, योजना व ज्याइव:या दथुइ सार्वजनिक यानादिसै नगरपालिकाया प्रमुख रमेश महर्जन थुग खँया जानकारी बियादीगु खः।

सार्वजनिक या:गु बजेट मध्ये चालूपाखे ३३गु करोड २३गु लख व पुँजीगतपाखे ६७गु करोड ४गु लख ३०द्व: तका नाप चालूपाखे

३३.१४गु प्रतिशत मध्ये प्रशासनिक खर्चपाखे ७गु करोड ८०गु लख तका, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम ६गु करोड तका व सरत अनुदान (विषयगत कार्यालय)पाखे १९गु करोड ४३गु लख तकाया ज्याइव: सार्वजनिक या:गु खः।

नगरपालिका सामुदायिक ब्वनेकुथी ई-लाइब्रेरी, स्वयंसेवी शिक्षकया व्यवस्था यायगु, स्थानीय भाषा ब्वनेगु व्यवस्था यायगु नीति न न्ह्यब्व:गु खः। अथे हे स्वास्थ्य ख्यलय ब्लड प्रेसर व मधुमेह ल्वगिपिन्त भिन्त्यास: तका वास खर्च बीगु व्यवस्था न या:गु दु।

ल: व सरसफाई, पर्यटन विकास, भौतिक

पूर्वाधार, सार्वजनिक जग्गा, सतः, फल्वाः, पुखू सञ्चालन व व्यवस्थापन यायगु नीति न्ह्यब्व:गु खः। अथे हे प्राकृतिक श्रोत साधननया नियमन व व्यवस्थापन, बेरोजगार तथाङ्क मुकेगु, कासाया विकास, लैंगिक समानता नाप सामाजिक समावेशीकरण नीति, यातायात, कृषि, उद्योगनाप वाणिज्य, विपद् व्यवस्थापन, वननाप भू संरक्षण व उपयोग यायगु नीतियात प्राथमिकता बीगु न प्रमुख महर्जन धयादीगु खः।

उगु सभाया उलेज्या यानादिसै संस्कृति, पर्यटननाप नागरिक उड्डयन मन्त्री रविन्द्र अधिकारी नीति नाप ज्याइव:या प्रभावकारीकथं कार्यान्वयन याना: जनताप्रति सुशासन व जवाफदेहीताया उदाहरण जुइफ्य मा: धका: भिन्तुना देछानादिल।

ज्याइवल्य प्रदेश नं. ३या भौतिक पूर्वाधार मन्त्री केशव स्थापित नं नुग:खँ तयादीगु ख:सा किपू नगरपालिकाया उप-प्रमुख सरस्वती खड्का लसकुस यानादीगु खः। उगु ज्याइवल्य शारीरिक सुगठनपाखे देय्या नां तयत ता:लानादीमहि किपूया म्हायमचा ननिता महर्जन बज्राचार्ययात न हनेगु ज्या जुगु खः।

यै मनपां गुरुपिन्त २५द्व: भत्ता बीगु



यै। यै महानगरपालिकापाखे यैया परम्परागत बाजा संरक्षण यायगु ज्याय मदिकक योगदान बिया वयाच्चपिं गुरुपिन्त दैय २५द्व: तका गुरु भत्ता बीगु जुगु दु। गुरु पुन्हिया लसताय ज्यापु संस्कृति विकास कोष ग्वसा: ग्व:गु मंका: गुरु हनेज्या व भिन्त्याक्व:गु राष्ट्रिय ज्यापु दिवस पा:ब्व ल:ल्हायगु ज्याइवल्य यै महानगरपालिकाया प्रमुख विद्या सुन्दर शाक्य थुकथं घोषणा यानादीगु खः।

ज्यापु संस्कृति विकास कोष दैयदसं गुरुपुन्हिया दिंकुहु यैया परम्परागत ६३ त्वा:या गुरुपिन्त हनेगु नाप राष्ट्रिय ज्यापु दिवसया पा:ब्व ल:ल्हायगु ज्याइव: याना वयाच्चगु दु। थुगुसि पा:ब्व धर्मचक्र त:ननि खल: त्वा: गुथियात ल:ल्हा:गु खः। पा:ब्वकथं खल:यात दसिपौ व छगु लख तकाया चेक

ल:ल्हा:गु खः। औपचारिक ज्याइव: स्वयां न्ह्य: यैया परम्परागत ६३ त्वा:या गुरुपिन्त नेवा: परम्पराकथं छैयैय सर्ग बिया: पुजा या:गु खः। नाप यै महानगरपालिकाया प्रमुख विद्या सुन्दर शाक्ययात न हंगु खः।

ज्याइवल्य ज्यापु महागुथि नेपा: केन्द्रीय तयारी समितिया नाय: राजभाइ जक:मिं, नारायण परिवार क्लबया नाय: प्रचण्डमान बज्राचार्य, धर्मचक्र त:ननि खल:या नाय: तीर्थनारायण महर्जन, १४ क्व:गु राष्ट्रिय ज्यापु दिवस समारोह समितिया सह-संयोजक ज्ञानुकाजी डंगोलपिन्सं थ:थ:गु नुग: खँ तयादीगु खः। कोषया नाय: मंगलकृष्ण सिंहया सभाध्यक्षताय जुगु उगु ज्याइवल्य कोषया न्वकु सन्तकुमार महर्जन लसकुस यानादीगु ख:सा दुज: सत्यनारायण डंगोल सुभाय देछानादीगु खः।

ज्वाहालि
Golden Diamond Jewellery

तालिमय ब्वतिया निति इनाप
तालिम १ दिल्लीगा: षष्ठी (आवण १८, शुक्रबार)
- समाचार । मुनेगु । ज्येगु गुकथं ?
- रेडियो, टेलिभिजनया निति गुकथं ज्येगु ?
तालिम २ (दिल्लीगा: सप्तमी (आवण १९, शनिबार)
- अनन्ताइन पत्रकारिता । आचारसंहिता । अभ्यास ।

स्रोतब्यक्तिपिं - धर्मेन्द्र का, सुरजवीर बज्राचार्य, गजुरधन राई, सुवराज जोतम, केपी ढुंगाना, थाय - तात्कालर समाज, जावलास्थः

दता शुल्क ५००/- तका

ग्वसा: नव्या दयनकर बाश्चिय दव
नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दव
National Forum of Newar Journalists

स्थापु- ९८५५५५४८८८, ९८५५५५४८८८, ९८५५५५४८८८ (आवण १६ जातेलकया दुजे)
सुथसिया ७:३० बजेनिसै किनसिया १:०० बजेतक

M.R. Tailoring Center
Suit Specialist

सिडिबिटीय अखेटित
तैखे रुद्वि री इतिमित-२०५८ त
उत्कृष्ट १०त पर्व सकल

वर्तमान पर्व कालेसत डिज
लजीबजर, वर्तमान, काठमाडौं
फोन : ०१-४३३४३०८(अधिका), ४३३४३०९ (घर)

अटिड, जुटिड, सफारी, टोस, नुस्खल, रेडिओ, रूल तथा
अन्य निलयसमे ल्याउि सक्तीलाई सजकमहोद ।

अष्टाभिषिक्त सम्मान याये वु - वु पुरता निर्माण याये वु

नयानगण्डल गान्ध्या यनिसन

कवि सुधीर स्वविया
याक: चिनाखँ
व्वनेज्यामव:

टिकट १०००/- तका

नेस ११३८ दिल्लीगा चतुर्दशी, शुक्रवा:
विसं २०७५ आवण २५ गते
सामन पार्टी प्यालेस, रुमछ्या: यल

ग्वसा: - नेपालमण्डल साहित्य प्रतिष्ठान, यल

आयुर्वेदयुक्त दुसाई मुक्त १००% जडिबुटीबाट बनेको
हुकुम मालिस तेल

- मेरुदण्डको समस्या
- ग्लान्को निम्ति
- बल
- मोलब्र फोडन
- प्यस्ताइमिस (पथरा)
- बसपेसी
- बाइडेन
- ककल
- ब्रिक रुमिड
- जोनी, कम्म, कुहुंवा, पैखल दुले/फोले, भ्रममाउने
- टाउको, पारी, घुँसा, हड्डी रोगको
- बाथबाट शरीरको भित्री बाहिरी कुबाईको गलतिलय निम्को पार्छ तथा भुसिलेका, बाहुरी, ककलको रोगाई एवम् पाउ खेटपटकप्र प्रयोग गरेका तुम्हा निम्को हुन्छ।

हुकुम मालिस तेल पाईने स्थानहरू :-

न्यूरोड	०१-४२३२२५३, ९८४१८६५४१६	कोटेश्वर	९८४१८६५४१६
बागल रिङरोड	९८४१२३४७४	सुनिलपुर	०१-४३२६९९७, ९८४९२८४८८८
पुरानो बानेश्वर	९८४१३२८९३२	भक्तपुर	९८४१३३४६००
नयाँ बानेश्वर	९८४१९६८८७	दिमी	९८४१२९९४८८८
थीय: (वर्तमान)	९८४१८८६४९९	कोटिपुर	९८४०३९२२०७

एवम्परेर विधीद्वारा धामा आहार मालिस गरिन्छ। सम्पर्क: ९८४१८५४३९८/९८४३३०९५६६

Q&J DOUBLE ROAD

DOUBLE ROAD, KAPSEN, HAIDA
Brand या Radial टायर व
मोटरसाइकलया टायर नेपा:या बजारय

साय्मि ट्रेडिङ कम्पनी

फोन : ०१- ४२७९६०२, मोबाइल नं. : ९८५१०९२५५५, ९७४१०२७०८९, ईमेल : saymitradingco@gmail.com

फुक्कं कथंया
टायरय
ग्यारेन्टी दु।