



स्थानीय तहलय् व्यापक भ्रष्टाचार जनप्रतिनिधि व कर्मचारीया मिलेमत्तो

• लहना संवाददाता

संघीय प्रदेशय् थौं स्थानीय तहलय् नं भ्रष्टाचार धमाधम अप्वोया च्वंगु खनेदुगु दु ।

आयोग वंगु आर्थिक दँया दुने तयार याःगु वार्षिक प्रतिवेदन स्वल् धाःसा स्थानीय तहलय् भ्रष्टाचार अप्वोया वःगु स्पष्ट खने दु यैय् जूगु विकास व निर्माणया ज्याय् कागजया प्रक्रिया ल्वाक छ्यानाः भ्रष्टाचार अप्वेया वंगु खने दूगु दु । स्थानीय तहलय् जूगु ज्या स्वयां अप्वो ज्या जूगु क्यनाः भवतय् जकया प्रतिवेदन दयेकाः राज्ययात गैरकानूनी नोक्सानी जूगु दु ।

आर्थिक दँ २०७४-०७५ य् आयोगय् वःगु मुक्कं १९ हजार ४४८ उजुरी मध्ये १८.२ प्रतिशत स्थानीय तहलिसे सम्बन्धित उजुरी दु । आर्थिक दँ २०७५-२०७६ य् आयोगय् वःगु २४ हजार ८५ उजुरी मध्ये २६.८७ प्रतिशत उजुरी स्थानीय तह सम्बन्धी जूगु खः ।

आर्थिक दँ २०७६/७७ य् आयोगय् २५ हजार १५२ उजुरी दर्ता जूगु खःसा उकी मध्ये ३०.०७ प्रतिशत उजुरी स्थानीय तहलिसे सम्बन्धित जूगु खःसा थ्व न्हापाया आर्थिक

दँया तुलनाय् ४ प्रतिशत अप्वः खः । आर्थिक दँ २०७७/२०७८ य् आयोगय् वःगु २२ हजार ६२५ उजुरी मध्ये ३२.७२ प्रतिशत उजुरी स्थानीय तहलिसे सम्बन्धित जूगु खः । अथे हे २०७८/७९ य् वःगु २४,३३१ उजुरी मध्ये ३३.१४ प्रतिशत उजुरी स्थानीय तहलिसे सम्बन्धित जूगु दु ।

प्रतिवेदनया अनुसन्धानकर्ताय् कथं स्थानीय तहलय् छ्वयाहःपिं कर्मचारीतय् दथुइ विषय वस्तुया विशेषज्ञता मदुगु, वित्तीय कारोवारया अभिलेख तयाः विश्लेषण याये मफुगु, वित्तीय गतिविधिइ जवाफदेहिता मदुगुलिं नं भ्रष्टाचार अप्वोगु दु ।

स्थानीय तहलय् थीथी शीर्षकय् बजेट विनियोजन यानातःगु दु । प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम, कृषि व कृषि उपकरण न्यायेगु अनुदान, तालिम थेंज्याःगु ज्याइवः पाखें बजेट तय्यंक स्थानीय तहलय् वनी । उगु ज्याइवल्य् नं नगर प्रमुखतय्सं थः लिक्क लाःपिंत योजना वितरण यानाः नीतिगत रुपं भ्रष्टाचार याना वयाच्चंगु दु, उलि जक मखु, सतक निर्माण, देगः निर्माण थेंज्याःगु परियोजनाय् उपभोक्ता



समिति गठन यानाः नं भ्रष्टाचार याना वयाच्चंगु दु । नाप थीथी कोषपाखें आर्थिक ग्वाहालि कथं थः लिक्क लाःपिं व्यक्ति वा संस्थायात आर्थिक ग्वाहालि कथं तःधंगु रकम वितरण यायेगु प्रवृत्ति नं स्थानीय तहलय् खनेदूगु दु, गुगु कानून अःखः खः । आयोगया कथं स्थानीय तहलय् भ्रष्टाचार वा गैरकानूनी नोक्सानी प्रायः जनप्रतिनिधि, नौकरशाही, व उपभोक्ता समिति नाप मिले जुया योजना संचालनया इवल्य् प्राविधिक कर्मचारीतय्सं उपभोक्तालिसे मिलेमत्तो यानाः अप्वो क्षेत्रय् याःगु ज्या स्वयां ज्या जूगु दु, गुकियात

प्रमुख प्रशासनिक अधिकृत स्वीकृत बियाः अज्यागु ज्या सदर याना लेखा कर्मचारीलिसे मिलेजुयाः ध्यबा वितरण याइगु आयोग वितरणपाखें भ्रष्टाचार जुयाच्चंगु खनेदूगु धाःगु दु ।

आयोगया प्रवक्ता नरहरि धिमिरें उपमेयर वा उपाध्यक्षया नेतृत्वय् स्वीकृत संयन्त्र फिल्डय् मजूसानं नं ज्या जूगु सिफारिस याइगु व वडाध्यक्ष उपभोक्ता समितिलिसे सहकार्य यानाः ज्या याःगु जानकारी ब्यूगु दु । भ्रष्टाचारय् प्रत्यक्ष रुपं संलग्न दु । गुलिखे मामलाय् अनुसन्धानय् संलग्न आयोगया कर्मचारीतय्सं उपभोक्ता

मेयरलिसे प्रत्यक्ष रुपं संलग्न जूगु, गुलिखे मामलाय् अप्रत्यक्ष रुपं नं संलग्न जूगु खनेदूगु दु ।

भ्रष्टाचारया घटनाया प्रकृति स्वयाः इन्जिनियरतय्सं विकासया नापजाच मयासे गलत प्राविधिक मूल्यांकन व मापन सफू तयाः ज्या क्वचायेकेगु प्रतिवेदन तयार याइ, वयां लिपा प्रमुख प्रशासक भुक्तानी नोट स्वीकृत याइ । व मखुगु इनभ्वाइस व नक्कली दस्तावेजया आधारय् रकम अर्डर यानाः संकलन याइगु व वयां लिपा जनप्रतिनिधि व कर्मचारीतय्सं उगु उपभोक्ता समितिपाखें ध्यबा संकलन याइगु प्रवक्ता नरहरि धिमिरें जानकारी ब्यूगु दु ।

जनप्रतिनिधि व प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विधेयक कथं भुक्तानी प्रक्रिया न्हयःने यंकेगु उचित जूगु धारणा तयाः टिप्पणी आदेशयात समर्थन यानाः वयाच्चंगु दु स्थानीय तहलय् भ्रष्टाचारया मुद्दा सामान्य प्रकृतिया थ्व हे जूगु खनेदूगु दु । आयुक्त डा. सुमित्रा अमात्य ध्यादी, “भ्रष्टाचारयात थीथी पक्ष पोषण याःगु भ्रष्टाचारया जालया रुपय् कायेफइ ।”

फोनिज यँया छ्याञ्जेय् रत्नकाजी महर्जन



लहना वाःपौ/नेपाल आदिबासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) यँ जिल्ला शाखा अध्यक्षय् भिमबहादुर लामा सर्वसम्मत निर्वाचित जूगु दु । फोनिजया न्हय्य् क्वःगु अधिवेशनय् लामा अध्यक्ष निर्वाचित जूगु खः । अथेहे उपाध्यक्ष सुदिना श्रेष्ठ, सचिवय् रत्नकाजी महर्जन, सहसचिवय् नितु डंगोल व कोषाध्यक्षय् दिपा सुनुवार निर्वाचित जूगु खः । अथेहे दुजलय् वेदबहादुर गुरुङ, किचः सिंह डंगोल, राधिका लो, सरला चौधरी, सिर्जना मगर,

अन्जना राई, अजय खड्गी व पासाङ काजी शेर्पा निर्वाचित जूगु खः । संघीय प्रतिनिधिय् पूर्णभक्त दुवाल, गंगादेवी महर्जन, मिक्साङ बाइवा तामाङ, यशोदा भुजेल, हरिगोपाल प्रधान, निरज रञ्जित, प्रविण श्रेष्ठ, सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, अर्जुनबहादुर तामाङ, लालकुमार तामाङ, सुशिला तामाङ, अमिर लामा, नेपालियन चेपाङ, कमल राना, बिगेन तुलाधर, सुप्रिया राई, मञ्जु तामाङ, सहदेव चौधरी, निशा तामाङ, दिलिप तामाङयात ल्यं७ पेजय्





नेवा: राष्ट्रिय म्ये

चवमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय् चिनामि : तिर्थ माली

धुन देने धुन सँन्त्यलं भी फुक्कं हे छम्ह जुइ धुन
भीगु लागाय् भी स्वयं हे ज: जुया धुन लुइ धुन
ह्यांगु भुमिइ अष्टमण्डल ह्यांगु चा: दुने थी नगु
भीगु नेवा: ध्वाँय् थ्व हे ख: ज्यान भी सकस्यां छगू
जातितय् स्वायत्त राज्यं लुइ कपं च्वय् भिलिमिलिं
राष्ट्र भ:भ: धाय्क न्ह्याके भीगु च:र्ति भीगु हिं

सम्पादकीय



अध्यादेशयात कया: सहलह यायेफइ

लोकतान्त्रिक व्यवस्थाय् राज्यया स्वंगु अंग कार्यपालिका, व्यवस्थापिका व न्यायपालिका दथुइ शक्ति व नियन्त्रणया सन्तुलनया छगू अद्वितीय संयोजन दयाच्चनी। अप्व: धयाथें, व्यवस्थापिका संसदं कानून दयेकी। वहे कानूनया लिधंसाय् कार्यपालिकां देय्या शासन याइ। व्यवस्थापिका व कानूनपाखें दयेकूगु अज्या:गु कानून कार्यान्वयनय् कार्यपालिकां छुं कमजोरी यातधा:सा न्यायपालिकां न्याय प्रशासन याइ। भिंकेगु लैपु क्यनी। देय्या मूलभूत कानून संविधानलिसे द्बन्द्र जुल धा:सा खारेज जुइ। व्यवस्थापिका संसदं कानून दयेकीगु ख:सां कार्यपालिकाया ज्या तत्काल न्ह्याकेत कानून मा:सा कार्यपालिकाया सिफारिसय् राष्ट्र प्रमुखं अध्यादेश हयेगु लैपु संविधानं चायेका बिउगु दु। थुज्व:गु अध्यादेश संसदया अधिवेशन म्दुबलय् जक अध्यादेश हयेफइ। थुकथं ह:गु अध्यादेशयात संसद अधिवेशन सुरु जुइधुंका: संसदय् यंकेमा:गु व जनप्रतिनिधि निकायपाखें पारित याय्मा:गु व्यवस्था दु। उकिं थ्व अध्यादेश संविधानया दायरा दुने वयाच्चंगुलिं थुकियात कया: आपालं शंका व आशंका उलि सान्दर्भिक खनेमदु।

थ्व खँ राष्ट्रपतिं नकातिनि जारी या:गु अध्यादेशया सन्दर्भय् ख:। सरकारया सिफारिसय् न्यागू अध्यादेश जारी जूगु दु। थुकथं जारी जूगु अध्यादेशय् सुशासन व लोकसेवा प्रवाहया प्रवर्द्धन सम्बन्धी छुं नेपाल ऐन संशोधन अध्यादेश, अले वित्तीय कार्यविधि व राजकोषीय दायित्व (न्हापांगु संशोधन) अध्यादेश दुथ्या:। अथे हे निजीकरण (प्रथम संशोधन) अध्यादेश, आर्थिक व व्यापारिक वातावरण सुधार व लगानी प्रवर्द्धन सम्बन्धी छुं छुं नेपा:या ऐन संशोधन यायेगु अध्यादेश, जग्गा सम्बन्धी छुं छुं नेपा:या ऐन संशोधन यायेगु अध्यादेश नं जारी जूगु दु। देशय् तरलताया प्रचुरता दुसां नं तसकं म्हो ब्याजदरं नं लगानी प्रवर्द्धन जुइ फयाच्चंगु म्दु। वन व वातावरणीय कानूनया कारणं छुं विकासया ज्याय् वइगु पंग:यात कया: नं सहलह जुयाच्चंगु ख:। छुं तसकं पुलांगु कानूनयात नं समकालीन परिवेशय् भौतिक पूर्वाधारया विकास व विस्तारय् पंग: जुयाच्चंगु दु खँ लगानीकर्ता व सर्वसाधारणपाखें व्यापक गुनासो जुयाच्चंगु दु। कानून सुधार याना: जक सुशासन सम्भव जुइ धइगु सुभाक्क वयाच्चंगु अवस्थाय् थ्व अध्यादेश ह:गु धका: थुइकेमा:।

संसदया हिउँदै अधिवेशन सुरु जुइत्यंगु दु। संसदीय प्रक्रियाय् चिकुलाया अधिवेशनयात विधेयक अधिवेशन नं सामान्य रुपं धाय्गु या:। व फुक्क अध्यादेश आ: वइगु संसदया अधिवेशनया शुरुइ हे संसदय् हय्मा:। थुकियात संसदं विधेयकय् परिणत याना: पारित यायेमा:। न्ह्यु अध्यादेशं मुख्य रुपं सेवा प्रवाहयात सहज यायेगुलिइ केन्द्रित जुइ। अले थुकिं आ:या निर्णय प्रक्रियाय् आमूल सुधार हयेफइ। अथे हे न्ह्यु कानूनपाखें विदेशी लगानीयात सहज याय्त, विशेष आर्थिक क्षेत्रयात अझ व्यवस्थित याय्त, राजस्व संकलन याय्त नं ग्वाहालि जुइ। न्ह्यु कानूनं रियल स्टेट व्यवसाययात अझ सुव्यवस्थित याय्गु, आर्थिक गतिविधियात परिचालन याय्गु, औद्योगिक संचालनयात सहज याय्गु लैपु चाइगु खनेदु। गुलिखे कानूनयात सरकारी निकाय दथुइ समन्वय याय्त पंग: ब्वलना च्वंगुलिं समय सान्दर्भिक दय्केमा:गु अवस्था व:गु ख:। सुशासन व विकास थौंया नेपाली जनताया दकलय् त:धंगु इच्छा ख:। सरकारयात कानूनी रुपं बन्धक दय्का: सुशासन व विकासयात प्रवर्द्धन याय् फइमखु। अध्यादेश प्रति गुलिखे विपक्षी राजनीतिक दलतय्सं असन्तुष्टि प्वंकूगु दु। प्रतिपक्षपाखें विरोध व असन्तुष्टि जुइफु, तर अध्यादेश याकनं हे सदनय् थ्यनीगु जूगुलिं अध्यादेशयात कया: सहलह याय्गु सवैधानिक व्यवस्था दुगुलिं चिन्ता काय्मा:गु अवस्था म्दु।

मातृभाषा विकासया निंतिं संचार



नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ

मातृभाषा संरक्षण याय्गु निंतिं संचार ख्यलय् नं मा:गु भूमिका म्हितेफइगु तातुना थौकन्ह्य: मातृभाषा पत्रकारिता बहस याय्गु ज्या नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू थीथी ज्याभ्व: याना: न्ह्याकूगु दु।

नेपालय् धर्मादित्य धर्माचार्य नेपालभाषा पत्रिका प्रकाशन या:गु सच्चि दै पूर्वंगु दु। नेपालय् मातृभाषां पत्रिका पिहांव:गु सच्चि दै दुगु लसताय् पत्रकार दबू थुगु दै मातृभाषा पत्रकारिता शताब्दी दै हना वयाच्चंगु दु। थ्व हे ज्याभ्व: कथं वंगु जेष्ठ महिनाय् न्हापागु अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा पत्रकारिता सम्मलेन यें त:जिक ज्याभ्व: व: जूगु ख:। मातृभाषा पत्रकारिताय् ज्या याना वयाच्चपि नेपा: नापं भारत, बंगलादेश न भुटानं सच्चि मल्याक पत्रकारतय्सं ब्वति का:गु ख:।

थौंया इलय् मातृभाषा ल्यंकेगु निंतिं सञ्चार ख्यलं त:धंगु भूमिका म्हिते फइ। न्हापा नेपालभाषाया पत्रकारिता साहित्य ख्यलय् न्ह्याकाच्चंगु खनेदु। थौंया इलय् भाषा म्वाकेगु निंतिं सञ्चार ख्य:या त:धंगु भूमिका दु। नेपालय् स्वयेगु ख:सा सरकारी निकायपाखे न्ह्याकाच्चंगु रेडियो नेपाल, गोरखापत्र, नेपाल टेलिभिजन व राष्ट्रिय समाचार समिति न नेपालभाषाया समाचार दुथ्याके धुंकूगु दु। पत्रकार दब्या यक्को कुतलं नेपाल टेलिभिजन व राष्ट्रिय समाचार समितिइ नेपालभाषाया समाचार दुथ्यके फुगु न थुगु इलय् लुमके बह: जू।

पत्रकार दब्या ग्वसालय् नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ व सार्क जनलिष्ट फोरमया ग्वाहालि दकलय् न्हापागु अन्तर्राष्ट्रिय मातृभाषा पत्रकारिता सम्मलेन ज्याभ्व: जूगु ख:। मातृभाषा पत्रकारिताया बहस नेपालय् जक न्ह्यागुलि छु ई न्ह्य: भारतया वैशाली नं सार्क जर्नालिष्ट फोरमाया सहकार्य भारतया बज्जिका भाषा विकास याय्गु निंतिं सञ्चारपाखे भूमिका म्हित्ये मा:गुलि ब: ब्यूगु दु। बज्जिका भाषा नाप मातृभाषा पत्रकारिता यानाच्चपित अवाई तक ल:ल्हाय्गु ज्या जूगु दु। थ्व धइगु मातृभाषा पत्रकारिता यानाच्चपित छगू हपा: नं जुइफु।

थुगु विषय नेपालय् जक मखुसे हलिमय् अझ धायेगु ख:सा दक्षिण एसियाय् थुकिया संरक्षण, संवर्द्धन बारे यक्को सहलह व विषय न्हापानिसे जुयावया च्वंगु ख:। थौकन्ह्य अप्वयाच्चंगु भूमण्डलीकरण व सम्बन्धित राज्यया नीतिं याना: मातृभाषाया विकास बिचा: या:कथं न्ह्यानाच्चंगु म्दु। न्हापा न्हापा भाषा म्वाकेगु निंतिं साहित्यकारतय्स थीथी

ज्याभ्व: नाप फुफु कथं ज्या यानाच्चंगु खनेदु। उकिया निंतिं लिपि, व्याकरण व साहित्य जक मखु जीवन ज्व:छि साहित्य साधना याना: पला: न्ह्याकूगु धा:सा थौंतक दिउगु धा:सा म्दुनि।

शासकतय्स राज्य सञ्चालन याय्गु भ्वलय् स्वार्थया निंतिं थ:गु भाषा, धर्म व संस्कृति जबरजस्ती क्वचिउँगुलिं मातृभाषा बहिष्करणय् लाकेगु ज्या नेपालय् जक मखु हलिन्यकं जुया वयाच्चंगु दु। थुकिया

न ख:। उकिं भाषा संरक्षण सम्बन्धी समाचारयात प्राथमिकता बिचा: भाषा प्रवर्द्धन याय्त त:धंगु ग्वाहालि जुइ। नेपा: बहुभाषिक नाप बहुजातीय देय् ख:। नेपालय् थीथी राष्ट्रभाषा (मातृभाषा) या पत्रकारितापाखे सम्बन्धित भाषा बचे याय्गु निंतिं व जीवन्तता बिइगु निंतिं मा:गु ज्या व प्रभावकारी योगदान जुइफुगु पक्षयात कया आ: बहस जुयाच्चंगु दु। यदि छु न भाषाया पत्रकारितां द्वलंद्र: दै निसे



छु नं भाषा छन्हु विकास जूगु मखु।

छगू भाषा विकासया नापं समाज विकास

द्वलंद्र: दै बिका: विकास जूगु ख:। भाषाय्

मनूतय्गु संस्कार, अनुभवपाखे व:गु ज्ञान,

जीवन निर्वाहया सीप, संस्कार, इतिहास

स्वनाच्चंगु दइ।

निरन्तरता थौं तक दिउगु म्दुनि। देशय् लोकतन्त्र वयेधुंकूगु दु। भाषिक समानताया न्ह्यस: मदिकक ल्ह्वनेगु यानाच्चंगु ख:सां नं गबलें राजनीतिया रुपय् चर्चाय् वयेगु यानाच्चंगु दु। अथेजुया: मातृभाषाया संरक्षण याय्गु निंतिं राष्ट्रिय जक मखु अन्तर्राष्ट्रिय च्यूताया विषय जुइधुंकूगु दु।

छुनं भाषा छन्हु विकास जूगु मखु। छगू भाषा विकासया नापं समाज विकास द्वलंद्र: दै बिका: विकास जूगु ख:। भाषाय् मनूतय्गु संस्कार, अनुभवपाखे व:गु ज्ञान, जीवन निर्वाहया सीप, संस्कार, इतिहास स्वनाच्चंगु दइ। उकिं भाषायात साहित्यया भण्डार, ज्ञानया खुराक कथं नं काय्गु याय्मा:। अथेजुगुलिं नं छगू भाषा स्वयं हे छगू सभ्यता कथं काय्मा:। छम्ह मनूखं थ:गु मांया प्वाथं पिहांवय्गु इलय् सय्कूगु व थुइकूगु भाषा हे मातृभाषा कथं काय्गु याय्मा:।

मेमेगु भाषं स्वयां थ:गु मातृभाषं न्वावाय्गु व खँ ल्हाय्गु इलय् गुलि अ:पु मेगु भाषाया ग्वाहालि कया: खँ ल्हाय्गु वा सन्देश बीगु उलि अपुइ मखु। थुगु हे तथ्ययात थुइका: नं जुइफु संयुक्त राष्ट्र संघं थुगु दशकयात भाषिक दशक कथं हनेगु या:गु ख:। मातृभाषा संरक्षण याय्त थ्व छगू बालागु अवसर कथं काय्मा:।

थथेजुया: नं जुइफु थौंया इलय् मातृभाषा विकास याय्गु निंतिं सञ्चार ख्य:या भूमिका बारे बहस न्ह्या:गु दु। पत्रकारिताया ज्या धइगु सार्वजनिक महत्व, च्यूताया विषययात जनताया थासय् थ्यंकेगु ख:। सकारात्मक ह्यूपाया निंतिं शिक्षा बिइगु व प्रेरणा बिइगु नापं स्वस्थ मनोरञ्जन बिइगु ज्या

न्ह्याना वयाच्चंगु भाषा म्वाकेगु निंतिं पत्रकारिताया महत्वयात नालाकया न्ह्या: वनेगु धइगु बालागु खँ ख:। पत्रकारिता ख्यलं भाषा संरक्षणय् त:धंगु योगदान बी धइगु खँ स्वीकार याय्मा:।

नेपालय् स्वय्गु ख:सा जुजु महेन्द्र शासन याय्धुका: छगू भाषा छगू भेष कथं न्ह्या: वनेधुका: नेपालय् खस नेपाली बाहेक मेगु भाषाया विकास जुइ मफुगु ख:। खस नेपाली भाषा बाहेक मेमेगु भाय्यात दमन याय्गु ज्या जुजु महेन्द्र न्ह्याकूगु ख:। अले उगु ज्या थौं तक नं दिउगु म्दु। पंचायती ब्यवस्था हिलेधुका: प्रजातन्त्र वल। थौं लोकतान्त्रिक गणतन्त्र ब्यवस्था वय्धुंकूगु दु। ब्यवस्था हिउसां भाषिक समानताया निंतिं शासक तयेगु मिखाय् धा:सा आ: तक नं हिउपा: व:गु म्दुनि। भाषिक समानताया विषय संविधानय् दुसां नं उकिया उपयोग थौंया लोकतान्त्रिक गणतन्त्रया ब्यवस्था नं भीसं याय् मखना च्वंगु विषय भाषिक अधिकारया निंतिं स: थ्वय्काच्चपिनिगु निंतिं दुर्भाग्यया खँ ख:।

तर अथेख:सां भी निराश हे जुइमा:गु थ्यंक धा:सा मखु। थौ नेपालय् धर्मादित्य धर्माचार्य मातृभाषा पत्रकारिता या:गु सच्चि दै पूर्वंगु लसताय् पत्रकार दबू मातृभाषा पत्रकारिता शताब्दी दै हनेगु भ्वलय् दुसा संयुक्त राष्ट्र संघं भाषिक दशक हनाच्चंगु अवस्थाय् दु। मांभाय् ल्यंकेगु निंतिं भीसं थ:गु थासं निरन्तर पला: न्ह्याकेमा:। थुकियात छगू अवसर कथं नं काय्मा:।

मखनय् तु मुइकीगु : मिलापुन्ही



जीतेन्द्र विलास बज्राचार्य

थुकिया मू आकर्षण
धइगु तु मुइकेगु
खः । जोऽयशाला
३२ तँ सिँ तइ ।
साधारण तयाः म्ह
छम्ह नाघे जुइमाः ।
जोऽय प्यकुनय्
व दथुइ ध्वजा वय्
की । न्हापान्हापा
तिमिलाया जः
जोऽयशालाय् लात
कि जक जोऽयय्
मि तय्माः धाइ ।
आः वयाः छँ
ततःजाः जूगुलिं थव
हे सम्भव मदय्
धुंकल । जोऽयय्
मि च्याःलिसे
थःथःम्हं हःगु तु
छुइगु सुरु जुइ,
पाय्छि मिले जुइक
तु छुइमाः ।

पौष शुक्ल पूर्णिमा, मिलापुन्हि,
तुपुन्हि स्वस्थानी बाखं कनेगु पुन्हि
आदि थीथी नामं म्हसिका वयाच्वंगु थुगु
पुन्हि नेवाःतयगु महत्वं जाःगु छ्मू पुन्हि
खः । थ्व दिनसं थाय्थासय् थःथः कथं
थीथी जात्रा हनेगु, स्तोत्र ब्वनेगु, भजन
याय्गु, दाफा थाय्गु आदि चलन दु ।
थनिं निसें सक्वय् लच्छिखंयं स्वस्थानी
व्रत च्वेनेगु सुरु जुइ । स्वस्थानी व्रत
च्वेनेगु 'माधवनारायण' द्यःया व्रत खः ।
अथेसां स्वस्थानी बाखनय् नारायण,
ब्रह्मा, गणेश आदि द्यःपिं वःसां
मुख्यतः महाद्यःया बाखं खः । थनिं
निसें छैं छैय् स्वस्थानी बाखं कनेगु सुरु
जुइ । स्वस्थानी नेवाःतयगु अभ्म धाय्गु
खःसा हिन्दु धर्मात्मबीपिनिगु तःधंगु
धर्म ग्रन्थ खः ।

नेपालभाषा प्रचलित लिपिं
चव्यातःगु छ्मूयां छ्मू धार्मिक ग्रन्थ
खः, 'स्वस्थानी'। धार्मिक ग्रन्थ अप्वः
धर्थे संस्कृत भाषां चव्यातइ। थ्व छ्मू
जक हे नेपालभाषां चव्यातःगु जुगुलिं
थ्वया महत्व यक्व दु। नेपालमण्डल
नेवाःतयसं सिर्जना याःगु थ्व ग्रन्थयात



दनि । सफूयात न्हिन्ह भक्तिभावपूर्वक
पूज्याङ्गुलिं यक्व थासय् स्यना



कयाः अनुसन्धान यायूफत धाःसा
नेवाःतयूग ऐतिहासिक खँत सीके फइ ।
न्हापान्हापा मेगु मेगु भाषां स्वरस्थानी
च्चयातःगु मदु ।

लिपा तिनि खस नेपाली भाषा
पिहावःगु खः । संस्कृत भाषां आः तक
पिहां वःगु मखनि । बाखं कने सिधय्
काः न्हिन्हि बाखंपाः धकाः हलिमलि,
बदां, सिसाबुसा इनी । मचाबल्य्
बाखनय् ध्यान मवसां बाखंपाल्य्
ध्यान वं । आः वयाः बाखं कनेगु म्हो
जुया वनेधुकल । पुलांगु नेवाः भासं
च्वयातःगु स्वस्थानी सफ् गनं गनं

वनेधुंकल । थ्वयात संरक्षण यायूमाःगु
थौंया आवश्यकता नं खः ।

पौष शुक्लपक्ष अष्टमि कुन्हु
जनबाहा द्यः आयुर्वावलोकेश्वर न्हव
यानाः लैपु छायाः थ्व दिनसं दशकर्म
सिधयुक्ताः आसनय् विराजमान याकी ।
जनबहालय् होम यानाः अम्ब मुइकीगु
चलन दु ।

रत्नकीर्ति महाविहार
मखंबहालय् होम यानाः तु मुइकी ।
तु मुइकेगु परम्परा गबलेनिसे सुरु जुल
धकाः धाय् मफूसां थ्वया पुजाआजा
स्वयबलय् यक्व पलाग धायफ् ।

बहालय् मेमेगु पुजाआजा याय्बलय्
क्वाःपाद्यःया न्ह्यःने जोग्यशाला याइसा
थ्व दिनसं अन मयासे तुयू चिभाःया
उत्तरपाखे जोग्यशाला दय्काः होम
याइ । होम याय्बलय् मेगु साधारणकथं
हे होम याःसां भुजा स्वब्बः, तुयू मुस्या
सियातःगु व द्रुकि मदयकं मगाः ।

भुजा क्वाःपाः द्यः, आर्ग द्यः व
तुयू चिभाः द्यःयात छाइ । तु मुइकीगु
स्वःवईपंत तुयू मुस्या सियातःगु इना
बी । थ्व दिनस चिकुलाया पायिछ दथइ
लाः वइ । मुस्यायू म्ह क्वाकिगु प्रोटिन
दइगुलिं शरीरयात फाइदा दइगु जुल ।
दुर्लक धायवं जाकियात फ्वयाः दुरु
सुकमेल तयातइगु खः ।

नेवाःत एकाकारय् लाःगु भाषा
खः । जा थुइगु जाकिं द्यः पुज्याइबलय्
किगः तिनेगु धाइ । श्रीपञ्चमी बलय्
मञ्जुश्री, सरस्वती द्यःया थाय् न्यागः
मस्यंगु जाकि वां मथीक घुर्केगु चलन
दु । थ्वयात नुगःकि धाइ । थ्व घुर्केल
कि नुगः दयाः न्ह्यागु नं खँ/ज्या
लुमनाच्चनी । थथे भीगु भाषाय् थाय्
थासय् कि धकाः छ्यलातःगु दु । दसकि
नलधासा प्वाः सफा यानाः प्वाःया
त्वय् लाइ व विकार यानाः नकातःगु नं
कहाँ वइ धाइ ।

शुक्रिया मू आकर्षण धइगु तु
मुइकेगु खः । जोग्यशाला ३२ तँ सिँ
तइ । साधारण तयाः म्ह छम्ह नाथे
जुइमाः । जोग्य प्यकुनय् व दथुइ ध्वजा
वयकी । न्हापान्हापा तिमिलाया जः

जोग्यशालाय् लात कि जक जोग्यय् मि
तय्मा: धाइ। आ: वया: छँ तत:जा:
जुगलिं थ्व हे सम्भव मदय्धुकल।
जोग्यय् मि च्या:लिसे थ:थ:हं ह:गु तु
छुइगु सुरु जुइ, पाय्छि मिले जुइक तु
छुइमा: ।

माया:सा अज्व:स्यां तु मुइ मखु ।
गात कि तु ज्वना: फलय् बस्वाइ । तु
मल्ता बारार्थे मुइ । स्वनित्या इलय् बारा
मुइकूथें जुइ । मुइकात:गु तु नलधा:सा
चिकुया मुसु व:गु लनी धाइ । थ्व छ्मू
मेलाय् थें स्व: वइपिं नं यक्व हे दइ ।
तेबहालय संकटाय् होम याना: लैं मुइकेगु
दुइगु चलन दनिसा ध्वाका बहालय नं लैं
मुइकेगु चलन दुगु खः, तर आ: वया:
ध्वाकाबहालय मदय्धुकल ।

थ्व दिनया शनि लच्छिर्यक
महाद्यःया वसः पुनाः दर्शनधारीपिंसं
छैय् छैय् भिक्षा काः वड । थ्व थौकन्ह्य
खनेमदय धुकल । थ्वयात माधमाहाद्यः
धाड ।

सुथन्हापां दनाः मार हालेगु
अर्थात माधव नारायण धकाः हाला
खुसिद वनाः ख्वाः स्यूवनेगु अले
माधव नारायण धकाः शंख पुयातुं
लिहा वयगु चलन दु । चिकुसे च्वंगुलिं
दने अलिच्छ चाःगुलिं दनेगु व छः नां
कायगु यानातःगु जुइ । यै वतुइ मुनाः
वनेगु चलन दु । अप्वः धइथें मस्त यक्व
दइ । लिहां वयाः वंघलय हलुवास्वारी
नकेगु चलन दु । थुकथं थीथी थासय
थीथीकथं मिलापनिह हना वयाच्वंगु द ।



राम प्रजापति
प्रोप्राइटर

हारती मिठाई भण्डार

(शुद्ध शाकाहारी)

कालिमाटी चोक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं ।
फोन नं. : ०१-५३७२९९९, मो. ९८०३९८०६९९

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

[illegible]





माइग्रेन व जीवनशैली



डा. मीरा शाह
आहार विशेषज्ञ
कीर्तिपुर अस्पताल

थःगु व्यस्त
जीवनपाखें थःगु
नितिं नं ई फ्यानाः
योगाभ्यास,
सामाजिक ज्याय
छ्यलेमाः ।
नकारात्मक सोच
इलय हे त्वःता छ
वय्माः । मनय
सकारात्मक
बिचाःत वय्केमाः ।
यदि मनय यक्व
हे नकारात्मक रँ
वयाच्चनीगु खःसा
मानसिक ल्वगि
तकं जुया वनेफु ।
ई दुबलय हे सचेत
जुइमाः ।

माइग्रेन थीथी कारणं जुइ ।
जीवनशैली सहज मज्जुगुलिं, व्यस्तताया
हुनिं, नसात्वेसाय ध्यान मब्जुगुलिं वा
सामाजिक वा आर्थिक भारया कारणं
नं जुइफु । हाकनं माःकथंया आराम,
न्हयः मगात धाःसा, मनय यक्व खँ
ल्हाइगु, नकारात्मक सोचया हुनिं नं
माइग्रेन जुइफु ।

यदि पुलांगु माइग्रेन खःसा
चिकित्सकया सल्लाह कथं थुक्रिया
वासः याय हे माः । थुक्रिया नापनापं
घरेलु ज्याखं, नसात्वेसां नं थुक्रियात
म्हो यायूत ग्वाहालि याय्फइ ।

गथे कि

अप्वः पुकातःगु, छुयातःगु
नसाज्वलं नय्मज्यू । पोषक तत्वं भीगु
फुक्क शरीरयात रक्षा यानाच्चनी । थुकिं
यक्व हे ल्वय्या नापनापं माइग्रेनयात
म्हो याइ ।

छुयातःगु नसाज्वलं, ससेज, हट
डग, आदि नय्गु त्वःतेमाः ।

चकलेट अप्वः नय्मज्यू ।

चीज दुगु नसाज्वलं मछ्यलेगु ।
थुकी दुगु टायरामाइन धइगु तत्व ताः ई
तक छ्यलाच्चंसा वा नयाच्चंसा थुकिं
बांमलाःगु लिच्चः नं लाकिफु ।

मद्यपान विशेष यानाः रेड वाइन
मत्वनेगु वा म्हो जक त्वनेगु ।

नसा ज्वलनय् नय्गु सोडा,
अजिनोमोटो मछ्यलेगु ।

आइसक्रिम, बट्टया अचार,
क्रिम, यक्व चिल्लो दुगु धौ मनयगु ।

अप्वः मात्राय् क्याफिन मछ
यलेगु । म्हो जक याःसा उलि लिच्चः
लाकि मखु । तर यक्व मात्राय् छ
यलधाःसा थुकिं बांमलाःगु लिच्चः
लाकेफु ।

अथे हे क्यालोरी मदुगु चिनी
अर्थात आर्टिफिसियल चिनी अप्वः छ
यल धाःसां नं माइग्रेन जुइफु । गुलिखे
मधुमेह अर्थात् चिनीया ल्वय् जूषिं
ल्वगितसें थजाःगु चाकुगु नसाज्वलं
छ्यलेगु यानाच्चंगु दु । थ्व खास हे
बांलाःगु मखु ।

ह्याउँगु ला अर्थात खसी,
म्येय्या ला अप्वः नय्गु यात धाःसा
नं माइग्रेनया नापनापं समस्या ब्वलनी ।

जङ्गफुड अर्थात् प्याकेटया तयारी
नसाज्वलं गथे कि कुरकुरे, चाउचाउ



आदि नसाज्वलनं उच्च रक्तचापया
नापनापं माइग्रेन व मेमेगु समस्या
जुयावइ ।

नय्गु नसाय् भिटाभिन बि, डि दुगु
नसाज्वलनं नं दुथ्याकेमाः ।

भोजन नय्गु ई फ्याफक्व छ्मा हे
इलय जुइमाः । अर्थात नियमित इलय
जुइमाः । नय्गु ईयात च्यूताः मतइगुलिं
नं थजाःगु समस्या ब्वलनिगु खः ।

पर्याप्त मात्राय् दनेमाः । न्हयः
मवल धकाः मद्यपान याय् मज्यू । बरु
ख्वाउँ लखं ल्हाः तुति सिलाः आराम
याय्माः ।

छुं छुं घरेलु विधिं वा ज्वलं छ
यलाबुलां माइग्रेन म्हो याय्गुली
ग्वाहालि याइ ।

लेभेण्डर तेल : २०१२ या छ्मा
अनुसन्धान कथं माइग्रेन जूगु इलय १५
गू मिनेट तक थुगु चिकपाखें मसाज
यात धाःसा तसकं म्हो याःगु क्यंगु दु ।

अक्युप्रेसर : थुकिं ल्हाःया पतिं,
ल्हाःपाय् दुगु विन्दु (प्वाइन्ट)य् क्वत्यल
धाःसा नं माइग्रेन म्हो जुइ । अक्युप्रेसरं
छ्यं स्याःगु, माइग्रेनया नितिं बांलाकूगु

थीथी अनुसन्धानं नं क्यंगु दु ।

नवःघाँय् (पुदिना) या छ्यलाबुला
व चिकं : नवःघाँय्या चिकनय् मेन्थोल
दुगुलिं थुकिं माइग्रेनया समस्यायात म्हो
यानाबी । थुगु चिकं छ्यनय् कपालय्
बुइगु याःसा माइग्रेनं जुइगु वाक्वाकी,
स्याइगु इत्यादी म्हो जुइ ।

पालु : नसाज्वलनय् पालु तय्
माः । वाक्वाक् वइगु इलय पालुं
बांलाःगु लिच्चः लाकी । थीथी कथंया
अनुसन्धानपाखें नं थ्व खँया पुष्टि
जुइधुंकूगु दु ।

योगाभ्यास याय्गु : नियमित कथं
योगा, शारीरिक अभ्यासं माइग्रेनया
नापनापं यक्व हे ल्वय् लंकेत ग्वाहालि
याःगु दु ।

नसाज्वलनय् म्याग्नेसियमया
छ्यलाबुला : म्याग्नेसियम दुगु
नसाज्वलनया छ्यलाबुलापाखें यक्व
हे बांलाःगु लिच्चः लाःगु थीथी
श्रोतं पुष्टि याःगु दु । थी मज्यूगु अर्थात
महिनावारीइ खनेदइगु समस्या आदि नं
म्याग्नेसियमया छ्यलाबुलां थुक्रियात
म्हो यानाबी । बरां, हाम्वः, काजु, पिन्ट

बटर, प्राजिल बरां, ओट्स, ख्यैय्, दुरु
आदि म्याग्नेसियम दुगु नसाज्वलं खः ।

थुक्रिया नापनापं मौसम कथंया
सि अर्थात फलफूल व तरकारी
नय्गु याय्माः । बेमौसमी खानापाखें
फ्याफक्व तापाक्क हे च्वनेमाः ।

थःगु व्यस्त जीवनपाखें थःगु नितिं
नं ई फ्यानाः योगाभ्यास, सामाजिक
ज्याय् छ्यलेमाः । नकारात्मक
सोच इलय हे त्वःता छ्वय्माः । मनय
सकारात्मक बिचाःत वय्केमाः ।
यदि मनय यक्व हे नकारात्मक खँ
वयाच्चनीगु खःसा मानसिक ल्वगि
तकं जुया वनेफु । ई दुबलय हे सचेत
जुइमाः । थःगु छँजःपिनिगु नितिं नं ई
बीमाः अर्थात् उमिलिसे ई फ्याय्बलय्
नं मानसिक नापं पारिवारिक सुखशान्ति
दइ ।

अथे हे थः जःखः वा ज्या याय्गु
नितिं सहज वातावरणया सिर्जना याय्
माः । न्ह्याबलें तनाब मदुगु व लसतां
जाःगु जीवन हनेमाः । थुकिं भीषिं
स्वस्थ जुया च्वनेगु नितिं ग्वाहालि
यानाच्चनी ।



Sweet Cave

(जीवन दाईया पसः)

Kalimati, Kathmandu, Nepal

Tel: 4275511, 9741112777, 9851063000

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

आउटडोर भेज क्याटरीङ्ग पनि गरिन्छ ।

रञ्जना लिपिं
पिहाँ वयाच्चंगु
रञ्जना लय्पौ
ब्वनादिसें/ब्वकादिसें



हरेक मंगलवार
राष्ट्रियताको लागि समर्पित



मेरो साप्ताहिक

मेरा साप्ताहिक

Mero Saptahik

मालाः मालाः ब्वनादिसें ।

नेपालभाषा स्यनामि दबू नीस्वन



लहना वा:पौ/ स्थानीय विषय अन्तर्गत यै महानगरपालिकाया सामुदायिक ब्वनेकुथी नेपालभाषा विषय ब्वंकाच्चीं नेपालभाषा

प्रशिक्षण सहायकपनिगु मंका: दबू 'नेपालभाषा स्यनामि दबू' नीस्वंगु दु। नेवा: देय् दबू अन्तर्गत नेपालभाषा स्यनामिपनिगु कव: कथं रितेश

मल्लया अध्यक्षताय् नीस्वंगु ख:।

यैया भानु मा.वि.इ आइतवा: नेवा: देय् दबूया केन्द्रीय नाय: पवित्र वज्राचार्यया मू पाहांसुइ दबू नीस्वंगु ख:। दबूया न्वकू कथं सविना महर्जन, मू छ्याञ्जे राकेश महर्जन, छ्याञ्जे सुष्मा डंगोल, मू दांभरि मिंला शाक्य, दांभरि अनिल महर्जनपिं च्वनादीगु ख:।

अथे हे दबूया दुजलय् राम महर्जन, राजेन्द्र महर्जन, रजनी महर्जन, साजना महर्जन, लसता सिं, उर्मिला महर्जन, अनिता शाक्य, ओमकृष्ण श्रेष्ठ, राजु कपाली, सरिता मालाकार, राजेन्द्रलाल महर्जन व राधेश्याम महर्जनपिं च्वनादीगु दु।

संचारक:मि दिलिप 'शान्तियज्जु'या मां मन्त

लहना वा:पौ / सञ्चारक:मि दिलिप शान्तियज्जुया मां पूर्णदेवी खड्गी वंगु बिहीवा: आकाभाका मन्त। अक्सिजन कम जुया अस्पताल यकेगु इवलय् मदुगु ख:। मदुम्ह खड्गी ७१ दै दुम्ह ख:। मदुम्ह खड्गीया खुम्ह काय् व छम्ह म्हाय् दी। पत्रकार दिलिप त:धिम्ह काय् ख:। वयक: अन्त्येष्टी वंगु शुक्रवा: लुँती या:गु ख:।



फोनियजया न्हूम्ह...

ल्य:गु दु।

अथेहे, प्रदेश प्रतिनिधिय् उदेन न्हुसायूमि, विमला मानन्धर, सरस्वती श्रेष्ठ, मिड्मा लामा, सविका श्रेष्ठ, मनमाया स्याङबो, अनिता डंगोल, सुरज मानन्धर, एलबी सागर, प्रदीपकुमार श्रेष्ठ, हिरोज लोपचङ, तेज नाछिरिङ राई, दशिराम थारु, मनोजरत्न शाही, सञ्जय उदास, लक्ष्मीराम सुनार, अनुप प्रधान, रामबहादुर मगर, कर्साङ तामाङ, विष्णुराज श्रेष्ठ, डिगबहादुर श्रेष्ठ, तेजनारायण महर्जन, प्रजित शाक्य, हेमप्रकाश राई, श्यामलाल लामा, प्रेम लामायात ल्य:गु दु।

अधिवेशनया उद्घाटन सत्रय् आदिबासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानया उपाध्यक्ष रेशम गुरुङ आदिबासी जनजातिया अधिकारया निती जनजाति स्वयम् सचेत जुइमा:गुलि ब: बियादीगु ख:। प्रतिष्ठानया बजेटय् सिलिङ कम जूगुलि मा:कथं ज्या याय्मफुगु खँ वय्कलं कनादिल। नेपा:या मुक्कं जनसंख्या मध्ये करिब ३८ प्रतिशत आदिबासी जनजातिया ल्या: दुगुलि व हे कथं ज्या याय्गु निती म्हाति नं छगू अर्वया बजेट प्रतिष्ठानय् दय्मा:

धका धयादीगु ख:। तर प्रतिष्ठानया वार्षिक बजेट १० निसे १२ करोड जक दु।

नेपाल आदिबासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनियज) या वरिष्ठ उपाध्यक्ष लक्की चौधरी फोनियजया संगठन देश विदेशय् न्यना वनाच्चंगुलिं वङ्गु न्हिं संगठन अभ् धिसिलाक्क धयादिल। फोनियज मातहत करिब ४ हजार २०० पत्रकार गोलबद्ध जुयाच्चंगुलि आ: फोनियज संगठनात्मक रुपं शक्तिशाली संगठन जुइगु बिचा: नं वय्कलं प्वकादिल।

उलेज्या भूवल्य नेपाल आदिबासी जनजाति महासंघया महासचिव दिवस राई, फोनियजया महासचिव समिर बलामी, सञ्चारिका समूहया अध्यक्ष विमला तुम्बेवा, नेपाल पत्रकार महासंघ यै शाखाया अध्यक्ष शोभा अर्याल, नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दवूया अध्यक्ष नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ, तामाङ पत्रकार संघया अध्यक्ष नेत्र तामाङपिस भितुना बियादीगु ख:।

शाखाका अध्यक्ष शैलेश डंगोलया सभाध्यक्षताय् जूगु ज्याभ् वलय् वरिष्ठ पत्रकार नरेशबीर शाक्ययात जीवकाछि ज:या दसिपौ ल:ल्हासें हंगु ख:।

आयुसंस्कार परित्याग दिवस राज्य हनेमा:

लहना वा:पौ / दैय्दसं पोहेलाथ्व पुन्हि, (सिल्लापुन्हि) यात बौद्धमार्गी व बौद्ध धर्मावलम्बिया अनुयायीतय्सं आयुसंस्कार परित्याग दिवसया रुपय् हना वनावयाच्चंगु दु।

शाक्यमुनि सिद्धार्थ गौतम बुद्ध थम्हं महापरिनिर्वाण अर्थात् देहत्याग या:गु दियात लुमंका: विश्वन्यंकया बौद्ध धर्मया अनुयायीतय्सं थ्व दिवस हना वयाच्चंगु ख:।

श्रीखण्ड तरुमुल महाविहार (सिख्वंमू बहा:) या ग्वसालय् आयुसंस्कार परित्याग दिवसयात कया: छगू सहलह ज्याइव: जूगु ख:। बौद्ध धर्मासे सम्बन्धित महाविहार, विहार, थीथी खल:, पुच:, संघसंस्था, निकायलिसें बाजं खल: लिसे उगु सहलह या:गु ख:।

शाक्यमुनि भगवान बुद्धया जन्म, सम्बोधी लाभ व महापरिनिर्वाण त्रिसंयोग प्राप्त यानाबिज्या:गुं स्वांया: पुन्हिया दियात विश्वन्यंकया समग्र बौद्ध धर्मया अनुयायी व बौद्ध धर्मावलम्बितय्सं त:जिक हना वयाच्चंसां थुकथं हे महत्वं जा:गु आयुसंस्कार परित्याग दिवस धा:सा



ध्याकुनय् लानाच्चंगुलिं थ्व दियात नं उतिकं महत्त्व बिया: हनेमा:गु खँ सहलह ज्याइवलय् वक्तातय्सं बिचा: प्वकादिल।

सहलह ज्याइवलय् वक्तातय्सं बुद्धया आयुसंस्कार परित्याग दिवसयात जनस्तरं जक मखुसे राज्यं नं महत्त्व बिया: व्यापक रुपं थ्व हनेगु निती प्रोत्साहित यायेमा:गु बिचा: प्वकादीगु ख:।

आयुसंस्कार परित्याग दिवस देशय् दुने जक मखुसे विश्वन्यंकया बौद्ध धर्मावलम्बितय्सं नं थ्व दिवसया महत्त्व व औचित्ययात कया: प्रचार प्रसार जुइकथं अन्तर्राष्ट्रिय ख्य:या विज्ञतय्सं दुथ्याके फत धा:सा अभ् बांलाइगु व

स्वांया:पुन्हि थें भः भः धाय्क हने फइगु विश्वास प्वकादीगु दु।

ज्याइवलय् श्रीखण्ड तरुमुल महाविहार संरक्षण तथा संचालक समितिया अध्यक्ष दिल्लीरत्न शाक्यं आयुसंस्कार परित्याग दिवस भव्य रुपं हनेगु निती थ:पिनिगु थासं फक्क ग्वाहालि याय्त तयार दुगु व दक्क खल: पुच: लिसें सकसिनं थ:थ:गु थासं ज्याइव: भव्य रुपं सफल याय्त इनाप यानादिल।

सदां थें थुगुसी नं भगवान बुद्धया मूर्तियात विशेष रुपं छाथिपया: यै देय् या दुनेया थीथी लागाय् शोभा यात्रा याना: थ्व दिवस त:जिक हनीगु जुयाच्चंगु दु।

नेवा: खल: अर्घाखाँचीइ न्हूगु ज्यासना पुच:



लहना वा:पौ/ नेवा: समाज अर्घाखाँची रुपन्देहीया प्यक्व:गु साधारणसभा व निक्व:गु महाधिवेशन नं न्हूगु ज्यासना पुच: ल्य:गु दु।

अर्घाखाँची जिल्लाय् जन्म जुया: थीथी कारण रुपन्देहीयात कर्मस्थल दय् का वयाच्चपीं नेवा: समुदाय जाना: नीस्वनात:गु समाजया अधिवेशन न्हूगु ज्यासना पुच: ल्य:गु ख:। अधिवेशनं देवीकुमार श्रेष्ठया अध्यक्षताय् भिन्हय् म्हेसिया ज्यासना पुच: ल्य:गु ख:। ज्यासना पुचलय् दुर्गाप्रसाद श्रेष्ठ न्वकू,

दिलप्रसाद श्रेष्ठ छ्याञ्जे, फुलमाया श्रेष्ठ लिउछ्याञ्जे, राजकुमार श्रेष्ठ दांभरि व बाबुराम (लभकुस) श्रेष्ठ लिउ दांभरिइ ल्य:गु ख:।

अथेहे मू दुजलय् विष्णुप्रसाद श्रेष्ठ, गिरिराज श्रेष्ठ, दीपककुमार श्रेष्ठ, दामोदर श्रेष्ठ, सरस्वती श्रेष्ठ, मधुकुमार श्रेष्ठ, राजेन्द्रकुमार श्रेष्ठ, गणेश श्रेष्ठ, खड्काबहादुर श्रेष्ठ, सरिता श्रेष्ठ र दुर्गाबहादुर श्रेष्ठ निर्वाचित जूगु दु।

लेखा समितिया संयोजकय् जीवन श्रेष्ठ दुजलय् मधुकुमार श्रेष्ठ व

मेघराज श्रेष्ठ निर्वाचित जूगु निर्वाचन समितिया संयोजक नवराज श्रेष्ठ कनादिल।

समाजं अर्घाखाँची जिल्लायानेवा:तय् मौलिक, पौराणिक, धार्मिक, सांस्कृतिक महत्वया सापारु, रोपाइँ जात्रा, भैरव प्याखं लगायत थीथी संस्कृति, संस्कारयात बुटवलय् नं त:दै न्ह्य:निसें त:जिक हनेगु याना वयाच्चंगु दु।

अर्घाखाँची जिल्लायानेवा: समुदायया मौलिक कला, संस्कृति, भेषभूषा, नसात्वेसां, जात्रा, पर्व, संस्कृतिया संरक्षण याय्गु नापं रुपन्देही च्वनाच्चपीं नेवा:तय्क समस्या व आपद विपदया इलय् ग्वाहालि याय्गु कथं समाजं थीथी ज्याइव: याना: वयाच्चनागु समाजया नवनिर्वाचित नाय: श्रेष्ठ कनादिल। समाजय् थौकन्हय् न्यास: स्वयां अप्व: दुज: दुगु व उकीमध्ये निसत्या: आजिवन दुज: दु।

बिचा: हाय्का



बुदिं
वि.सं. २०१० पुस १०



मदुगु दिं
वि.सं. २०८१ माघ ३

मदुम्ह पूर्णदेवी खड्गी

सञ्चारक:मि भाजु दिलीप शाही 'शान्तियज्जु'या

हनेबह:म्ह मां पूर्णदेवी खड्गी

आकाभाकां मदुगुलिं

मदुम्हेसिया आत्माया चीर शान्तिया कामना यासें

दु:खंक:पिं छँज:पिसं धैर्य धारणा याये फयेमा

धका: बिचा: हाय्का च्वना ।

लहना वा:पौ

सकल ज:

नेपाल आहारपुरक सौन्दर्यवर्द्धक संघ बागमती प्रदेश गठन



लहना वा:पौ/नेपाल आहार पुरक सौन्दर्यवर्द्धक संघया ग्वसालय व्यवसायलसे स्वापू दुगु व्यवसायिक सुरक्षा व चुनौति विषयस सहलहलसे बागमती प्रदेश शाखा स्वनेज्या वंगु शनिवाः जुल ।

गृह मन्त्रालय अन्तर्गतया अध्यागमन विभागया महानिर्देशक गोविन्द प्रसाद रिजालया मूपाहँसुइ संघया केन्द्रीय नायः विप्लव रजितया नायःसुइ ज्याइवः जूगु खः ।

ज्याइवलय नुगःखँ तयादिसँ

मूपाहँ रिजाल आहारपुरक ज्वलंया आयातय थःपिनिपाखँ छुंकरथंया समस्या मजगु खँ न्ह्यथनादिसँ व्यवसायीपिसं न्ह्यथंगु समस्या समाधानया नितीं सम्बद्ध पक्षपिनि दथुइ दुयंक सहलह जुइमाःगु खँ तयादिसँ थःम्हेसिनं माःकथं ग्वाहालि यायगु खँ तयादिल ।

ज्याइवलय वाणिज्य आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभागया महानिर्देशक राजन पौडेल, नेपाल मेडिकल एशोसिएसनया नायः डा.

अनिल विक्रम कार्की लगायतले शुभकामना मन्त्रव्य राख्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन सत्र पश्चात् बिनोद पौडेलको अध्यक्षतामा बागमती प्रदेश गठन गरिएको छ । सो समितिको वरिष्ठ उपाध्यक्षमा बालकृष्ण पौडेल निर्वाचित भए भने दुई उपाध्यक्षमा अमित शिन्हा र सन्जिव रोय चयन भए ।

यसैगरी महासचिवमा कृष्ण अधिकारी, सचिवमा सुमन शंकर, कोषाध्यक्षमा मीन रिमाल र सहकोषाध्यक्षमा वसन्त थापा निर्वाचित भएका छन् ।

यस्तै सदस्यहरुमा गिता गौतम (सामना), सृष्टि बन, सरोज चालिसे, सरोज सापकोटा, प्रशुन राज उपाध्याय, रमेश पौडेल, सन्तोश सुवेदी, अरुण महर्जन र समीर काजी श्रेष्ठ निर्वाचित भए । नयाँ कार्यसमितिका सम्पूर्ण पदाधिकारी तथा सदस्यहरु सर्वसम्मत निर्वाचित भएका हुन् ।

नेवाःतय्गु परम्परा कथं तिथि मिलेयायेत पञ्चाङ्ग समितियात इनाप

लहना वा:पौ/दँय्दसं पञ्चाङ्ग समिति पिकाइगु विक्रम संवतया तिथि पतिइ जात्रापर्वनिसँ कयाः नखःचखः तर्क साइत तयाः तिथिपौ पिकानाच्वंगुलिं थुकिं नेवाःतय् दथुइ भ्रम ब्वलनाच्वंगुलिं नेपाल संवत न्हूदँ राष्ट्रिय समारोह समितिं नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितियात ध्यानाकर्षण याकगु दु ।

समारोह समितिया नायः राजेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ, संरक्षक मल्ल के सुन्दरया नेतृत्वय आइतवाः पञ्चाङ्ग समितिया ज्याकुथिइ वनाः थथे ध्यानाकर्षण याकगु खः ।

समितिया नायः राजेन्द्र श्रेष्ठ वि.सं. २०८२ सालया क्यालेण्डरय थथे नखःचखः व जात्रापर्वय साइत तय्गु ज्या मयायूत इनाप यासँ नेवाःतय्गु संस्कृति कथं स्वनि नखः



स्वन्हुयंक इवलाक जुइगु व गुलिखे नखःचखः नं सुथय छु तिथि कयन, न्हिच्छि उगु हे तिथि जुइगु धासँ छन्हुं हे निगू तिथि कयकाः साइत पिकायेगु ज्या मयायेत इनाप यानादीगु खः ।

नेवाः न्ह्यलुवाःमल्ल के सुन्दर, संरक्षण समाजया काजि प्रा.

डा. नरेशमान बज्राचार्य, नेवाः देय् दबूया नायः पवित्र बज्राचार्य, पञ्चाङ्ग समितिया नायः श्रीकृष्ण अधिकारी, समारोह समितिया दुजःपिं विष्णु चित्रकार, ज्योति शाक्य, सुजीव बज्राचार्य, मचाराजा महर्जन, श्रीजन श्रेष्ठलिसँ दुजःपिं उपस्थित जूगु खः ।

नेपालभाषा मंकाः खलः यलया दँमुँज्याया सुचं

थ्व हे ने.सं. ११४५ पोहेलागाः एकादशी (२०८० माघ १२ गते) शनिवाः कुन्हु **नेपालभाषा मंकाः खलः यलया दँमुँज्या** जुइगु सुचं बियाचवना ।

मंकाः खलः यलया विधानकथं थुगु संस्थाया दुजः भाजु/मयजुपिसं दुजः न्हाः यानादीत नं इनाप यानाचवना । नापं उगु दँमुँज्यास **स्वक्वःगु सत्यमोहन जोशी नेपालभाषा साहित्य सिरपा ११४५** ख्वपया साहित्यकार भाजु तिलक प्रकाश कायस्थजुयात सिरपा देछायेगु नापं थुगु सिरपा मुक्कं ५१,०००/- (न्ययदुः तका व सम्मान यायेगु जुइ । थुगु ज्याइवलय भायाः ज्याइवः भःभः धायेकादीत सकल म्हेछि दुजः, जीवकाछि दुजः, मानार्थ दुजः नापं भाषा, साहित्य, कला, संस्कृति लिपि सम्बर्द्धन यायेगु ज्याय नुगः क्वसाःपिं सकल भाजु/मयजुपिन्त दुनुगलनिसँ इनाप यानाचवना ।

ज्याइवः

तिथि : ने.सं. ११४५ पोहेलागाः ११ (०८१ माघ १२) शनिवाः

ई : न्हिनसिया १:०० ता

थाय् : नेपालभाषा मंकाः खलः यल, त्यागः, पिलाछें, यल



नेपालभाषा मंकाः खलः यल

स्वापू : ०१५४४०८०५/९८४४८४४६६६

सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गरौं

सामाजिक सञ्जालको अधिक प्रयोगले व्यक्तिमा एकलोपन, परिवारमा अविश्वास र कलह तथा सामाजिक सद्भाव खल्बल्याउन सक्छ,

- सामाजिक सञ्जाललाई सकारात्मक विचार र प्रेरणा फैलाउने माध्यमको रूपमा प्रयोग गरौं,
- अनावश्यक र नकारात्मक सामाग्री, पोष्ट र शेयर नगरौं वा नराखौं,
- स्मार्टफोनको अत्यधिक प्रयोगवाट वालवालिकालाई जोगाऔं,
- सामाजिक सञ्जाललाई सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता कायम गर्ने माध्यम बनाऔं ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

स्त्रीय शुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निती, असहायता निती जक विःशुल्क

उपलब्ध सेवा

- २४सै घण्टा सेवा
- ईमरजेन्सी
- प्याथोलोजी
- एक्स रे
- ई.सी.जी
- औषधि पसल
- अन्तरंग सेवा

शल्यक्रिया

- मोनिटिङ
- ज्वरन त्वरी
- नाक बाल घाँटी सम्बन्धि
- हाडलेनी तथा नसा सम्बन्धि
- शिशु चिकित्सा पिसाब नसोको पस्वर सम्बन्धि

बहिरंग सेवा

- मुटु रोग
- पेट रोग
- युरोलोजी
- स्त्री रोग
- बाल रोग
- क्यान्सर रोग
- दन्त रोग
- अस्थि रोग
- ज्वरन मेडिसिन
- धमन तथा यौव रोग
- नाक बाल घाँटी रोग
- ज्वरन हेल्थ चेक अप
- वाइरोइड
- मधुमेह

मेमेमु सेवा

- ड्रेसिङ
- इण्डोस्कोपी
- कोलोनोस्कोपी
- फिजियोथेरापी
- भ्रूज्याउण्ट, कनर टुप्पर र इको
- युरोपेनी स्तरको दन्त प्रयोगशाला
- टिएम.टि. हल्टर

२४ घण्टा

ईमरजेन्सी सेवा

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन: ५३१६१३८, ५३५७९११, ५३६६२२९