



साःगु भिंगु मरिचरिया नितिं लुमंका दिसै !

लक्ष्मण जमाल /चिलिमि  
प्रोप्राइटर

**लाखा छै**  
LAKHA CHHEN

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

# जेनजी आन्दोलनय विवाद तच्चल छगू पक्षया माग मेगु पक्ष अस्वीकार

लहना वाःपौ/ जेनजी आन्दोलन दथुइ विवाद तच्चया वनाच्चंगु दु। छथ जेनजी आन्दोलनकारीत वर्तमान संविधानया कथं न्ह्याःवनेगु स्वयाच्चंगु दुसा मेथ्व जेनजी पुचः धाःसा निर्वाचन मखुसै सशासन कायम यायेमाःगु माग यासै आन्दोलनया घोषणा यानाः सतकय कुहां वःगु दु। जेनजी आन्दोलनया इवलय सामाजिक सञ्जालय थःगु उपस्थित क्यसां न भदौ २३ गतेया आन्दोलनय उपस्थित मजूमह मिराज ढुंगाना पुचलं सुशासनया माग यानाः आन्दोलनय कुहां वःगु खः। ढुंगानां २०८४ या निर्वाचन २०८२ यायेत जेनजी आन्दोलन यानागु मखु धासै सुशासन कायम यायेमाःगु माग यानाः म्हिगः फिब्वख्यलय प्रदर्शन याःगु खः।



फोटो: सामाजिक सञ्जाल

म्हिगः जगु उगु प्रदर्शनया इवलय प्रदर्शनकारीतयसं 'जेनजीया माग चुनाव मखु, सुशासन खः' धकाः च्वयातःगु व्यानर प्रदर्शन याःगु खः। ढुंगाना पुचलं वर्तमान प्रधानमन्त्री सुशीला कार्की जेनजीया माग कथं ज्या याये मफुगु धासै प्रधानमन्त्रीया राजीनामा बियाः

सर्वपक्षीय सरकार नीस्वनेमाःगु माग नं यानाच्चंगु दु। म्हिगः ढुंगाना पुचलं प्रदर्शन याःगु इवलय अनुमति मकासे प्रदर्शन याःगु धासै प्रहरी हस्तक्षेप यानाः ढुंगानाया लिसे निकोलस भुसालयात नं

ज्वना यंकुगु खः। जेनजी पुचः दथुइ छगू पक्ष छगू खँ ल्हायेगु यानाच्चंगु दुसा मेगु पुचलं मेगु हे खँ ल्हायेगु यानाच्चंगु दु। थ्वहे इवलय वंगु मंसिर २५ गते सरकार व थीथी

जेनजी पुचः दथुइ जेनजी आन्दोलनयात दस्तावेजीकरण यायेगु इवलय नं विवाद खनेदुगु खः। थीथी पुचलं सरकार लिसे याःगु सम्भौतायात कयाः मेगु पुचलं विरोध यायेगु ज्या जगु खः। उगु इलय

सम्भौता जुइवं हे छगू पुचल सम्भौता खुइगु ज्या याःगु खः।

जेनजी पुचः थीथी ब्वय कुचा दलेवं आः जेनजी आन्दोलन नं तित वितर जुइगु सम्भावना अप्वया वनाच्चंगु दु। जेनजी आन्दोलनया इवलय द्वलद्वः जेनजी आन्दोलनकारीत सतकय वःगु खःसा थौकन्हय धाःसा छगू पुचःया मनूत जक उपस्थित जुयाच्चंगु दु। म्हो जक मनूत उपस्थित जुइगु जेनजी आन्दोलनयात कयाः आः सामाजिक सञ्जालय न्ह्यसः नं थनेगु ज्या जुयाच्चंगु दु।

थ्वहे इवलय सामाजिक सञ्जालय जेनजीया नामय जुयाच्चंगु गतिविधियात नियन्त्रण यायेमाःगु माग नं जुयाच्चंगु दु। जेनजी पुचःया नामय सुदन गुरुङ निसे ढुंगाना व रक्षा बम पुचलं सरकारयात थीथी कथं माग यायेगुया लिसे दबाब बीगु ज्या यानाच्चंगु खँयात कयाः सामाजिक सञ्जालय आलोचना जुयाच्चंगु दु।

मेखे सरकार चुनाव यायेगु धयाच्चंसां नं राजनीतिक दलतय दथुइ ल्यं ७ पेजय

## राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषया सदस्य सचिवयु डा. सुवेदी



लहना वाःपौ/ राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषया सदस्य सचिव पदयु संरक्षणविद् डा. नरेश सुवेदी नियुक्त जुयादीगु दु।

प्रकृति संरक्षण कोष ऐन, २०३९ य जुयाच्चंगु व्यवस्था कथं बोर्ड वयुकःयात सदस्य सचिवयु नियुक्त याःगु खः।

वंगु २५ दनिसें कोषया सेवायु माहिक ज्या यानाच्चवनादीमह डा. सुवेदी थ्व स्वयां न्ह्यः कोषया वरिष्ठ निर्देशक पदया भाला कःधानाच्चवनादीगु खः। पदीय भालाया इवलयु डा. सुवेदी नेपाःया

प्रकृति संरक्षण व जैविक विविधताया ख्यलयु विशिष्ट योगदान बियादिल। वयुकःया हे कुतः व सक्रियतायु नेपाल सरकार यलया सदर चिडियाखानाया व्यवस्थापन वइगु ३० दैया नीतिं पुनः राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषयात हे भाला बिइगु निर्णय याःगु खः। थुकिया लिसें, वयुकःया नेतृत्वदायी क्षमता व अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय यानाः थीथी दातु निकायं संरक्षण केन्द्रत निसः स्वयां अप्वः परियोजनात कोषयु दुतहःगु खः।

ल्यं ७ पेजय



**NIC ASIA MoBank मा छन् अनेकौ सेवाहरु**

NEA, Flight Ticket, Government Payment, TV/Internet, Khanepani, Cable Car, Insurance, EMI, College Payment, Bus Ticket, Fund Transfer, Credit Card, Apply for Share, Topup, Cardless Withdraw, Demat

आजै NIC ASIA MoBank download गर्नुहोस्

28th Anniversary

CUSTOMER CARE: 01-5970101 customercare@nicasiabank.com



## नेवाः राष्ट्रिय म्ये

चमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय चिनामि : तिर्थ माली

धुन देने धुन सँन्त्यलं भी फुक्कं हे छम्ह जुइ धुन  
भीगु लागाय भी स्वयं हे जः जुया धुन लुइ धुन  
ह्यांगु भुमिइ अष्टमण्डल ह्यांगु चाः दुने थी नगु  
भीगु नेवाः ध्वाँय थ्व हे खः ज्यान भी सकस्यां छ्ण  
जातितय स्वायत्त राज्य लुइ कर्प च्वय भिलिमिलिं  
राष्ट्र भःभः धायक न्ह्याके भीगु चःतिं भीगु हिं

## राज्यया बेवास्तां धराशायी जूवंगु पत्रकारिता



रमेश कुमार बोहोरा

माननीय सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रीज्यू थ्व चकं पौ गुगुं संगठनया औपचारिक ज्ञापन पत्र मखु। थ्व देय् न्यंकया द्वलद्वः श्रमजीवी पत्रकार, चीधंगु लगानीइ सञ्चालन जुयाच्चंगु सञ्चार माध्यम व स्वरोजगारमुखी मिडियाया न्हिथं लिसे स्वानाच्चंगु पीडा, संघर्ष व राज्य याःगु दीर्घकालीन बेवास्ताया लिखित तथ्य खः। थ्व भावनां मखु, तथ्य न्ववाइगु दस्तावेज खः। आग्रहलय् मखु, अधिकारया आधारय् न्ह्यसः थनेगु पौ खः। व थ्व ह्याचः नं खः। यदि इलय् सम्बोधन मजुल धाःसा नेपाःया सञ्चार क्षेत्रया आधारस्तम्भ क्रमशः कमजोर जुयाः अन्ततः धराशायी जुइगु निश्चित दु।

नेपाल पत्रकार महासंघ यँ शाखाया सचिवया पाखे थ्व चकंपौ सार्वजनिक यायेत बाध्य जूगु मू कारण स्वयंमय् राज्य संयन्त्र प्रति बल्लंगु निराशाया दसि खः। वंगु इलय् मन्त्रालय, विभाग व सम्बन्धित निकायतय् तःक्वः ज्ञापनपत्र लःल्हाये धुन। सहलह जुल, प्रतिबद्धता न्यना। तर उगु प्रतिबद्धता भवतय् लिक्नु। थ्वहे कार्यान्वयनहीनता व निरन्तर उपेक्षां थौं सञ्चार क्षेत्रयात सार्वजनिक रूपय् न्ह्यसः थनेत बाध्य याःगु दु।

नेपाःया राजनीतिक इतिहासय् सञ्चार माध्यम केवल सूचना प्रवाह याइगु माध्यम जक मखु। २०४६ सालया जनआन्दोलन निसें राजतन्त्रया अन्त्य, गणतन्त्र स्थापना, संविधान निर्माण, मधेस आन्दोलन, थीथी चरणया जनआन्दोलन जुयाः लिपांगु जेनजी आन्दोलन तक थ्यंबलय् फुक्कं धयाथें हिउपाःया केन्द्रय् पत्रकारिता न्ह्यःने लानाच्चंगु दु। सतकय् थ्वःगु सः देय् न्यंक बहसय् रूपान्तरण यायेगु, सामाजिक सञ्चालनया न्ह्यसःयात राष्ट्रिय एजेन्डा दयेकेगु व सत्ता संयन्त्रया निगरानी यायेगु ज्या पत्रकारितां हे यात। उगु हे आन्दोलनया जगय् नीस्वंगु सरकारं थौं सञ्चार क्षेत्रया आधारभूत माग प्रति मौन च्वनेगु गम्भीर विडम्बना जक मखु ऐतिहासिक आत्मविरोध खः।

कोभिड-१९ महामारी विश्व अर्थतन्त्रयात तहसनहस याःगु इलय् नेपाः जक बिस्कं मजुल। तर थुकिया दकलय् अप्वः व दीर्घकालीन मार चीधंगु लगानीइ न्ह्यानाच्चंगु सञ्चार माध्यम व उकी आश्रित श्रमजीवी पत्रकारं फयेमाल। विज्ञापन मन्त, तलब अनियमित जुल, सञ्चार सामग्री भाः थहां वन व श्रम ऐन कार्यान्वयन भवतय् लिक्नु। थ्व समस्या महामारी लिसे बल्लन मखु। राज्यया दीर्घकालीन उदासीनता महामारीया इलय् विस्फोट जूगु यथार्थ खः।

विडम्बना छु खः धाःसा महामारीया हे उच्च जोखिमय् च्वनाः सुचं संकलन यायेगु जिम्मेवारी पत्रकारतय्सं हे क्वबिल। संक्रमितया ल्याः, अस्पतालया

अवस्था, अक्सिजनया अभाव, सरकारी निर्णयया निगरानी थ्व फुक्कं ज्या सञ्चारकर्मीतय्सं निरन्तर यात। थ्वहे पेशागत जिम्मेवारी पूर्वकेगु इवलय् सलंसः पत्रकार संक्रमित जुल, दर्जन स्वयां अप्वस्यां ज्यान तंकेमाल। तर उमिगु योगदान राज्यपाखे राहत, सुरक्षा नीति वा विशेष ज्याइवःपाखे मखु, मौनता पाखे मूल्याङ्कन यात। थ्व मौनता साधारण उपेक्षा मखु संस्थागत अन्याय खः।

थौं चीधंगु लगानीया पत्रपत्रिका, एफएम, अनलाइन व स्थानीय सञ्चार माध्यम अस्तित्वया लडाइँ ल्वानाच्चंगु दु। तःधंगु कर्पोरेट सञ्चार गृह राज्य संयन्त्रया सहज पहुँचय् दु। तर स्वरोजगार मुखी मिडिया राज्यया नीतिं अफ्न नं अदृश्य थें जुयाच्चंगु दु। थ्वहे असन्तुलनं सञ्चार क्षेत्रय् तजाःगु विभाजन बल्लंका बिउगु दु। गुक्रिया तय्यंक लिचः प्रेस स्वतन्त्रता व सूचनाया बहुलताय् लाःगु दु।

माननीय मन्त्रीज्यू लिपांगु इलय् नीस्वंगु विज्ञापन बोर्ड प्रति सञ्चार क्षेत्रया तःधंगु अपेक्षा दुगु खः। सरकारी विज्ञापन पारदर्शी रूपय् वितरण जुइ व चीधंगु व स्वरोजगारमुखी मिडियां म्वायेगु आधार दइ धइगु विश्वास दुगु खः। तर व्यवहारय् बोर्ड संरक्षक स्वयां अप्वः कमिसन एजेन्ट थें खनेदुगु दु। लोककल्याणकारी विज्ञापनया नामय् ३ प्रतिशत कडा, इलय् हे भुक्तानी मजुइगु व सरोकारवालाया सुभावायात निरन्तर बेवास्ता यायेगु प्रवृत्तिं बोर्डया औचित्ययात कयाः गम्भीर न्ह्यसः थंगु दु। थ्वहे कार्यशैली निरन्तर

राजनीतिक रूप सतीपित बीगु यानाच्चंगु यथार्थ सुचुके मजिउ। समानुपातिक व पारदर्शी कथं इनेगु नीतिं कडा नीतिगत हस्तक्षेप माःगु दु। लोककल्याणकारी विज्ञापनया ध्यबा म्होतिं नं ५० प्रतिशत थमकायेगु खःसा सञ्चार क्षेत्रया आर्थिक श्वासप्रश्वास सहज जुइ मखु।

श्रमजीवी पत्रकार ऐन तःधंगु सञ्चार गृहलय् अफ्न भवतय् लिक्नुाच्चंगु दु। बैकिङ पेरोल व कर चुक्ता प्रमाणपत्र बुभ्भे मयाःगु कारणं सलंसः पत्रकार सूचना विभागया परिचयपत्रं वञ्चित जुयाच्चंगु दु। थ्व प्रशासनिक कमजोरी जक मखु, प्रत्यक्ष अधिकार हनन खः। मन्त्रालय, सूचना विभाग व नेपाल पत्रकार महासंघ दुध्याःगु उच्चस्तरीय संयन्त्र नीस्वनाः प्रभावकारी अनुगमन मयासें थ्व समस्या ज्यनी मखु।

अथे हे यानाः श्रमजीवी पत्रकारया समस्या मयाइगु सञ्चार गृहायात बिउगु सफ्ट लोन दुरुपयोग जूगु आशंका गम्भीर दु। थुकिया निष्पक्ष छानबिन यायेमाः। सार्वजनिक स्रोतया दुरुपयोगयात कयाः न्ह्यसः थनेगु पत्रकारिताया धर्म खः व उक्रिया लिसेः बीगु राज्यया दायित्व खः।

जेष्ठ पत्रकारया नीतिं न्ह्याकूगु जीवनवृत्ति भत्ता सकारात्मक पलाः खः। तर ५० वर्ष दँ थ्यंपिं व ३० दँ स्वयां अप्वः पत्रकारिता याःपिं अग्रज सञ्चारकर्मीया नीतिं मासिक जीवन निर्वाह भत्ताया व्यवस्था यायेगु सामाजिक न्यायया विषय खः। उमिसं जीवनकाछि समाजयात सुचं बिल। आः राज्य उमिगु जीवन सुरक्षित यायेमाः।

### सञ्चार मन्त्रीयात चकं पौ

जुयाच्चनीगु खःसा विज्ञापन बोर्ड सुधार मखु, खारेजीया विषय जुइ। थ्व भावनात्मक निष्कर्ष मखु व्यवहारं प्रमाणित तथ्य खः।

अथे हे मिडिया काउन्सिल विधेयकय् दुध्याःगु प्रेस स्वतन्त्रता विरोधी प्रावधानत लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता लिसे ज्वः मलाः। प्रेसयात नियमनया नामय् दबाबय् तयेगु दफात तत्काल खारेज जुइमाः। स्वतन्त्र प्रेसयात नियन्त्रण मखु, संरक्षण राज्यया संवैधानिक दायित्व खः। थ्वहे स्वतन्त्र प्रेस हे देय्या तःधंगु हिउपाः सम्भव जूगु इतिहास राज्यं ल्वःमके मजिउ।

पत्रकारतय्त निःशुल्क उपचार यायेगु सरकारया घोषणा थौं नं भवतय् लिक्नुाच्चंगु दु। स्पष्ट कार्यविधि मद्दुलिइ अधिकार पत्रकार उगु सुविधां वञ्चित जुयाच्चंगु दु। पत्रकारया स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित मयासे जिम्मेवार पत्रकारिताया अपेक्षा यायेगु स्वयंमय् अन्याय खः।

चीधंगु लगानीइ न्ह्यानाच्चंगु सञ्चार माध्यमयात ल्यंकेगु गुगुं ठोस कार्ययोजना आः तक खनेमदुनि। भ्वं, क्यामेरा, ल्यापटप, विद्युतीय उपकरण थेंज्याःगु आधारभूत सामग्रीइ सहूलियत वा अनुदानया व्यवस्था मयासे सञ्चार क्षेत्र दीगो जुइ मखु। राज्य मेगु उद्योगयात राहत बीफु धाःसा सञ्चार माध्यम छाय् उपेक्षित जुइमाःगु? सुचं नं उत्पादन खः, पत्रकार नं श्रमिक खः, थ्व स्वीकारोक्ति नीतिइ स्पष्ट खनेदयेमाः।

स्थानीय व प्रदेश तहं बियाच्चंगु विज्ञापन अफ्न नं पहुँच, सिफारिस व

प्रेस काउन्सिलया वर्गीकरण प्रक्रिया नं पुनरावलोकन यायेमाःगु दु। छक्कः वर्गीकरणय् लायेधुंकाः म्होतिं नं १० दँ तक पुनः वर्गीकरण यायेमाःगु व्यवस्था व न्ह्यु प्रकाशनयात न्हापंगु दैय् वर्गीकरणय् दुध्याकेगु नीति मनाःसे चीधंगु व न्हू मिडियां म्वाये फइमखु।

निःशुल्क इन्टरनेट, छ्ण सञ्चार गृह छ्णः सवारी साधन, भन्सार छुट, दुर्घटना वीमायात जीवन वीमाय् रूपान्तरण, समावेशी सञ्चार नीति, नेपाल पत्रकार महासंघया परिचयपत्रयात सरकारी मान्यता थ्व माग विलासिता मखु। थ्व पत्रकारिताया न्यूनतम आधार खः।

माननीय मन्त्रीज्यू थ्व चकं पौ सत्ता विरोध मखु। थ्व उत्तरदायित्वया स्मरण खः। जेनजी आन्दोलन निसें थौं तक जूगु हिउपालय् पत्रकारितां म्हितुगु भूमिका इतिहासं प्रमाणित यायेधुंकेगु दु। उगु हे आन्दोलन नीस्वंगु सरकारं थौं पत्रकारया जायज माग प्रति उदासीन जुइगु गम्भीर आत्मविरोध खः।

यदि थौं चीधंगु लगानीया मिडिया मन्त धाःसा कन्ह्य लोकतन्त्र कमजोर जुइ। प्रेस स्वतन्त्रता भाषणय् मखु नीतिइ खनेदयेमाः। आश्वासन मखु, कार्यान्वयन माःगु दु। आः नं ढिलाइ लिबात धाःसा इतिहासं न्ह्यसः थनी राज्य सुम्क च्वनाच्चन धाःसा पत्रकारिता छाय् कमजोर दयेकल ?

अथेजुयाः जिमिसं आशा जक मखु, उत्तरदायित्व सहितया ठोस व तत्काल पहलया अपेक्षा यानाच्चना।

(चमि :- बोहोरा नेपाल पत्रकार महासंघ यँ शाखाया सचिव खः)

## सम्पादकीय



### लोकतन्त्रया इन्जिन राजनीतिक दल

लोकतन्त्रय् दलयात इन्जिन कथं कायेगु याइ। लोकतन्त्रयात चलायमान दयेकिइगु हे दलतय्स खः। दलतय्स जनमत निर्माण याइ, जनचेतना थः कायेगु व सरकार न्ह्याकेगु याइ। लोकतन्त्रया संरक्षण व सम्बर्द्धन नं दलतय्स हे याइ। थुकथं स्वयेगु खःसा नेपालय् लोकतन्त्र हयेगु नापं न्ह्याकेगु ज्या दलतपाखे जुयाच्चंगु खनेदु। अथे हे लोकतन्त्रया बदनाम न दलतपाखे हे जूगु दु। लोकतन्त्रयात दलतन्त्र यायेगु ज्या न दलतपाखे हे जूगु दु। राज्ययात बल्लाकेगु व सुशासन बिइगु न्ह्याथाय नं दलतन्त्र हाबी जूगु दु। दलतय्स लोकतन्त्र स्वयां नं दलतय्त प्राथमिकता बिइगु याना हयाः लोकतन्त्र नकारात्मक कथं स्वयेगु यानाहःगु दु। राज्यया थीथी थासय् दलतन्त्र जुयावःगुलि उक्रिया लिचः जनतां कुशासन कथं स्वयेगु यानाहःगु थें च्वं।

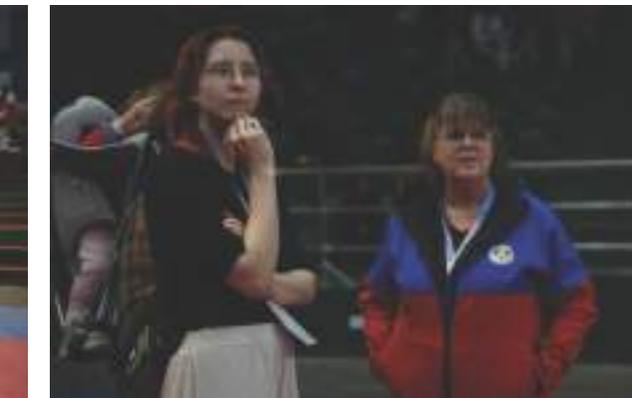
थ्व हे वइगु फागुन २१ गते सरकारं घोषणा याःगु चुनावय् ब्वति कायेगु नीतिं फुक्क धयाथें दल दर्ता जुइ धुंकेगु दु। गुलि अप्वः चुनावय् ब्वति कालं उलि हे लोकतन्त्र बल्लाइ। तर लिपांगु इलय् जेनजी आन्दोलन लिपा चुनावय् ब्वति कायेगु नीतिं आपालं न्ह्यु दल निर्वाचन आयोगमा दर्ता जूगु दु। आः तक निर्वाचन आयोगय् १४३ दल दर्ता जूगु दु। दर्ता जूगु मध्ये चुनावय् ब्वति काइगु म्हो जक जुइफु। तर वंगु निर्वाचनय् फुक दल मैदानय् कुहां वःगु मदु।

निगू दर्जन स्वयां अप्वः दल चुनावय् ल्वायेगु नीतिं आयोगया प्रक्रियाय् हे मवः। लोकतन्त्रया नीतिं थ्व बालागु खँ मखु। २०४८ सालया आम निर्वाचन निसे २०७९ तक स्वयेगु खःसा थ्व हे लँय वनाच्चंगु खनेदु, दल यक्को जुइगु तर चुनाव ल्वाइपि म्हो जक जुइगु। दर्ता जूगु १ सय ४३ मध्ये २६ दल आयोगया लुँछाय दुहां मवः, समानुपातिकय् स्वयेगु खःसा ४३ दलं ब्वति हे काःगु मदु। मेपिनिगु खँ न्यनाः दल दर्ता याइगु ज्या जुयाच्चंगु दु।

राजनीतिक लँपुइ न्ह्याःवनेत लिचिलिगु जक मखु दल दयेकाः संगठन निर्माण यायेगु ज्या तक यानाच्चंगु मदु। संगठन मदयेक जनताया न्ह्यःने वनेगु आँत याये मफगुइगु नं आः तकया लिचवलं खनेदु। थ्व दुर्भाग्य हे धकाः धायेमाः। दल दर्ता याये न्ह्यः छु बिचाः कथं न्ह्यायेगु गज्याःगु सिद्धान्त नालाः वनेगु स्पष्ट मजुया न निर्वाचनय् त्यात धाःसा समस्या वयेफु। उकि दल दर्ता यायेगु जक तःधंगु ज्या मखु ताः ई तक न्ह्याकेगु बिचाः कथं न्ह्याःवनेमाः।







# आइओएफटिसी न्यायेकल रजत जयन्ती



प्रजित शाक्य

थुगुसी नेपाल, दक्षिण कोरिया, अमेरिका, फिलिपिन्स, अस्ट्रेलिया, अष्ट्रिया, क्यानाडा, पाकिस्तान, भारत, हङकङ, चिन, मेक्सिको, माल्दिभ्स, बङ्गलादेशलिसं राष्ट्र्या थ्यंमथ्यं द्वःछिम्ह खेलाडी, प्रशिक्षक व रेफ्री बवतिकाःगु खः । वंगु पुस ३ निसं ५ गते तक वर्ल्ड तेक्वान्दोया नियम कथं न्ह्याःगु आइओएफटिसीया १५ ववःगु संस्करणय वयारुगी (फाइट) व पुम्से (फर्म्स) निगुलिं विधा दुथ्याःगु खः ।

इन्टरनेसनल ओपन फ्रेन्डसीप तेक्वान्दो च्याम्पियन्सीप (आइओएफटिसी) प्रतिष्ठित तेक्वान्दो प्रतियोगिताया रुपय कायेगु याइ । अमेरिकाया पोर्टल्यान्डस्थित आइओएफटिसी ग्वसाः ग्वयावयाच्चंगु थ्व बिस्कं कथंया तेक्वान्दो प्रतियोगिता खः । तेक्वान्दोपाखे खेल भावना, मैत्री व अन्तर्राष्ट्रिय एकता प्रवर्द्धन यायेगु थुकिया आज्जु खः । थुकियात बिस्कं दयेकेगु मेगु पक्ष खः थुगु प्रतियोगिता प्रत्येक निदंय जुइ । मेगु विशेषता धइगु बिस्कं बिस्कं देशय थुकिया ग्वसाः ग्वइ । आइओएफटिसी पालंपाः छगु संस्करण अमेरिका व मेगु संस्करण अमेरिका पिने याना वयाच्चंगु दु । अमेरिकाया पोर्टल्यान्डय प्रत्येक निगुगु संस्करणय थुगु प्रतियोगिता याइ । कारण थुकिया मू ज्याकू पोर्टल्यान्डय हे दु ।



न्हापांगु संस्करण नेपालय जूगुलिं न रजत जयन्ती नेपालय हनेमाः धइगु भावना कथं थुगुसी नियम हाचां गायाः जूसां नेपालय ग्वसाः ग्वयागु खँ कनादिल । आइओएफटिसी थःगु रजत जयन्ती तःजिक न्यायेकल । सन् २००० स न्हापांखुसी प्रतियोगिता



आः तक पोर्टल्यान्डय न्यागु संस्करण, नेपालय न्यागु संस्करण, भारत, बेलायत, हङकङ, अमेरिकाया मिचिगन व दक्षिण कोरियाया सोलय छगु छगु संस्करण ग्वसाः ग्वयेधुंकूगु दु । थुकिया १५ क्वःगु संस्करण नेपालय पुस ५ गते शनिबार तःजिक क्वचाल । आइओएफटिसीया प्रावधान कथं थुगुसी पोर्टल्यान्डय प्रतियोगिता यायेमाःगु खःसां आइओएफटिसी च्याम्पियन्सीप २५ दँ थ्यंगु लसताय नेपालय यायेगु निर्णय यात ।

थुगु प्रतियोगिताया परिकल्पनाकार आइओएफटिसीया निर्देशक ग्रान्डमास्टर दिवाकर महर्जन

जूगु खः । आः १५ क्वःगु संस्करण तक थ्यंबलय थुकिया आकार वृहत जुइधुंकूगु दु ।

थुगुसी नेपाल, दक्षिण कोरिया, अमेरिका, फिलिपिन्स, अस्ट्रेलिया, अष्ट्रिया, क्यानाडा, पाकिस्तान, भारत, हङकङ, चिन, मेक्सिको, माल्दिभ्स, बङ्गलादेश लगायतया राष्ट्र्या थ्यंमथ्यं द्वःछिम्ह कासामि, प्रशिक्षक व रेफ्री बवतिकाःगु खः । वंगु पुस ३ निसं ५ गते तक वर्ल्ड तेक्वान्दोया नियम कथं न्ह्याःगु आइओएफटिसीया १५ क्वःगु संस्करणय क्यारुगी (फाइट) व पुम्से (फर्म्स) निगुलिं विधा दुथ्याःगु खः । सिनियर मिजं व मिसाया समान च्यागु

च्यागु तौल पुचलय प्रतिस्पर्धा जूगु खः ।

जुनियरपाखे मिसा व मिजं यानाः भिगू भिगू तौल पुचः व क्याडेट वर्गय भिगू भिगू तौल पुचःयात म्हितुकूगु खः । सिनियर, जुनियर व क्याडेट पुम्सेय व्यक्तिगत, जोडी व टिम यानाः स्वंगू इभेन्टय प्रतिस्पर्धा जुल । थ्व बाहेक बोर्ड ब्रेकिङ इभेन्ट नं दुथ्याःगु खः । प्रतियोगिताय मुक्कं २२२ स्वर्ण, २२२ रजत व ४४४ काश्य पदकया नितीं प्रतिस्पर्धा जूगु खः ।

थ्व बाहेक बोर्ड ब्रेकिङ इभेन्टय नं पदक बिउगु खः । प्रतियोगिताय ब्वति कायेत कुकिवनया प्रशिक्षक मिन हाक सिओले नेपाल भ्रमण यानादीगु खः । वयकलं न्हापांगु न्हिं पुम्से सेमिनार नं न्ह्याकादीगु खः ।

लिपांगु न्हिं सांस्कृतिक महोत्सव नं ग्वसाः ग्वःगु खः । गुकिं नेपाःया समृद्ध सांस्कृतिक विविधता व अन्तराष्ट्रिय मैत्रीया सन्देश न्ह्यब्वःगु खः । धिरज राई व निशा देसार थेंज्याःपिं नेपाःया हे चर्चित गायकगायिका थःगु प्रस्तुती न्ह्यब्वःगु खः । तेक्वान्दो प्रतियोगितां प्रतिस्पर्धाया लिसं थीथी देय दथुइ सांस्कृतिक आदानप्रदान यायेगु थाय दयेकेगु महर्जनया सोच आः वृहत जुइधुंकल धाःसां पाइ मखु । नेप्लिज तेक्वान्दो एकेडेमी टिम च्याम्पियन थुगु तःजिगु प्रतियोगिताय नेप्लिज तेक्वान्दो एकेडेमी टिम च्याम्पियन जुल । नेप्लिज तेक्वान्दो एकेडेमी दकलय अप्वः ४५ स्वर्ण ३२ रजत र ३१ काश्य पदक त्याकल ।

टिम च्याम्पियनय कोटेश्वर तेक्वान्दो डोजाड निगुगु व चन्द्रागिरी डोजाड स्वंगुगु थासय लात । कोटेश्वरं ३१ स्वर्ण, २० रजत व १५ काश्य

पदक त्याकल । स्वंगुगु थासय लाःगु चन्द्रागिरी गुंगू स्वर्ण, न्हयगू रजत व स्वंगू काश्य पदक त्याकल । उकथं हे प्यंगुगु थासय लाःगु अमेरिका च्यागू स्वर्ण व निगू रजत पदक त्याकूगु खः । च्याम्पियन नेप्लिज तेक्वान्दो च्याम्पियन टुफीसहित ५० हजार तकाः त्याकल । कोटेश्वर ३७ हजार ५ सय व चन्द्रागिरी २५ हजार तका त्याकल ।

उकथं हे ग्रान्ड च्याम्पियनतपाखे न्हापांगु इभेन्ट अन्तर्गत मिजंपाखे महारा व मिसापाखे माल्दिभ्सया फाटिमा इब्राहिम विजेता जुल । अथे हे ग्रान्ड च्याम्पियनशीपपाखे निगुगु इभेन्टय मिजं पाखे अमेरिकाया डेनिस कारनिजत व मिसापाखे कोटेश्वर तेक्वान्दो डोजाडया मनिषा विश्वकर्मा च्याम्पियन जुल ।

ग्रान्ड च्याम्पियन अन्तर्गत स्वंगुगु इभेन्टय मिजंपाखे निराप लामा व मिसापाखे इसिका राना न्हाप लात । ग्रान्ड च्याम्पियनय त्याकूपित खुम्ह खेलाडीतयत म्हीतं ५० हजार तका पुरस्कार बिउगु खः ।

प्रतियोगिताय क्योरुगीपाखे चन्द्रागिरीया समिर ठाकुर सर्वश्रेष्ठ मिजं व मनिषा नेपाल सर्वश्रेष्ठ मिसा खेलाडी घोषित जुल । पुम्सेय बङ्गलादेशया अफिफ अहमद उत्कृष्ट मिजं व सुमिना वाइबा उत्कृष्ट मिसा कासामि जुल । थ्व प्यम्ह खेलाडीतयत म्हीतं २५ द्वःतका पुरस्कार लःल्हाःगु खः । प्रजुन कुईकेलं उत्कृष्ट मिजं रेफ्री व जमुना श्रेष्ठं उत्कृष्ट मिसा रेफ्रीया सम्मान बिउगु खः । अथे हे अमेरिकाया अनमोल गोर्खालीयात सर्वश्रेष्ठ मिजं प्रशिक्षक व भारतया कविता घर्ती सर्वश्रेष्ठ मिसा प्रशिक्षक सम्मानित जुल । सर्वश्रेष्ठ रेफ्री व प्रशिक्षकतयत म्हीतं २५ द्वः तका सिरपाः बिउगु खः ।

उकथं हे दकलय अप्वः बवतिकाःगु स्वंगू टिमयात नं नगद पुरस्कारसहित हंगु खः । प्रतियोगिताय नेप्लिज तेक्वान्दो एकेडेमीपाखे दकलय अप्वः बवति काःगु खः । नेप्लिजयात प्रोत्साहन कथं ५० द्वः तकाः बिउगु खः । निगुगु थासय दकलय अप्वः बवति काःगु कोटेश्वर तेक्वान्दो डोजाडयात ३७ द्वः ५ सय व स्वंगुगु दकलय अप्वः बवतिकाःगु टिम काभ्रे तेक्वान्दो डोजाडयात २५ द्वः तका लःल्हाःगु खः ।



**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 क्याटरिङ पनि गरिन्छ ।

हरेक मंगलवाः राष्ट्रियताको लागि समर्पित



**मेरो साप्ताहिक**

मन्त्रा साप्ताहिक Mero Saptahik

मालाः मालाः ब्वनादिसँ ।

## पन्तिइ 'भृकुटी'या छँ व उद्यान दयेकीगु



लहना वाःपौ/ 'राष्ट्रिय विभूति' 'भृकुटी' बूगु छँ व उद्यान पन्तिइ दयेकेत्यंगु दु। थुकिया नितिं पनौति नगरपालिका ज्याकुथि सरोकारवाला निकायतय नाप सहलह व अन्तरक्रिया ज्याइवः न्ह्याःगु दु।

भृकुटी स्मृति प्रतिष्ठानया कथं भृकुटीया उद्यानलिसेया बूगु छँ खोपासीइ दयेकेत्यंगु खः।

उगु भौतिक संरचना निर्माणया नितिं जिल्लाय च्वंगु सहरी विकास लिसें भवन ज्याकुथि, पनौति नगर,

भृकुटी प्रतिष्ठान व कृष्ण इन्जिनियरिड एन्ड डिजाइन कन्सल्टेन्सी मंकाः कथं सहलह न्ह्याकूगु खः।

प्रतिष्ठानया नायः विश्व उलकया कथं मल्लकालीन दकसिबे पुलांगु देगःयात लिधंसा कयाः थुगु आर्थिक दँ दुने हे बुद्धया अनुयायीया कथं म्हासिका दुम्ह भृकुटीया उद्यानलिसेया बूगु छँ निर्माण ज्या न्ह्याकीगु जूगु दु।

छँ व उद्यान दयेकेत बाग्मती प्रदेश सरकार थुगु आर्थिक दँय १ करोड विनियोजन याःगु दु।

परामर्शदाता इन्जिनियर पारस महर्त प्रस्तावित भवन निर्माणस्थल, भवनया स्वरूप व लायु न्ह्यब्वयादीगु खः।

वयकःया कथं भृकुटी बूगु छँ निर्माणय १३ करोड ३९ लाख व भृकुटी उद्यान निर्माणय ५ करोड २० ४३ तका तुइगु अनुमान यानातःगु दु।

निगूलिं आयोजना क्वचायेकेत २६ करोड मालीगु जानकारी नं वय कलं बियादीगु दु।

भृकुटीया जन्म विसं ६८१ (सन् ६२४) माघ १ गते मकर सङ्क्रान्तिया दिं राजा उदयदेव व रानी भद्रावतीया म्हायायया कथं काभ्रेया खोपासीइ जूगु थीथी अध्ययन पुष्टि जुइधुंकूगु दु।

नगरप्रमुख रामशरण भण्डारी पन्तिया ऐतिहासिक लिसें धार्मिक महत्वयात पन्ति हे महासत्व बुद्ध जन्म जूगु लिसें पन्तिया खोपासीपाखें भृकुटीया इहिपा जुयाः तिब्बत थंकाः बौद्ध धर्मया प्रचार प्रसार जूगु इतिहासय न्ह्यथनातःगु खँ धयादिल। खोपासीइ च्वंगु भृकुटी बूगु छँ निर्माण जुइबलय पन्तिया जक मखुसें मुकं देय्या हे सन्देश विश्वय न्यनीगु आस यानातःगु दु।

## माया ठकुरीया बाखं नेपालभाषां भायु हिला



लहना वाःपौ/नांजाःम्ह साहित्यकार बाखं च्वामि माया ठकुरीया बाखं नेपालभाषां भायु हिला "मां, भासँ" नांया सफू पिदंगु दु।

सिर्जना अभियान समाजया ग्वसालय ख्वपयु जूगु उगु सफू पितब्वज्या ज्याइवलयु कीतिया स्रष्टा माया ठकुरीया नापनापं बाखं च्वामि जलेश्वरी श्रेष्ठ, कवि प्रतिसरा सायमि व अनुवादक ध्रुव मधिकःमिपिन्सः मंकाः कथं उगु सफू चिखि फ्यनादीगु खः।

ज्याइवलयु साहित्यकार ठकुरी थःगु बाखं नेपालभाषां भायु हिला पिदंगु धइगु स्रष्टाया नितिं गर्वया विषय खः धकाः धयादिल। अथेहेतुं

कवि प्रतिसरा सायमि माया ठकुरीया बाखं संवेदनशील, सशक्त व तसकं प्रभावकारी जू धकाः धयादिल।

ज्याइवलयु विशेष पाहाँ साहित्यकार जलेश्वरी श्रेष्ठ माया ठकुरीनाप थःगु ताहाकःगु साहित्यिक स्वापू दूगु खँ कनादिसँ स्रष्टा मित्रया कीर्ति चिखि फ्यने दया नुगः लसतां जाल धकाः धयादिल।

अनुवादक ध्रुव मधिकःमिं खसु नेपाली भाषायु दूगु सशक्त बाखं नेपालभाषायु अनुवाद यायेबले पाठकवर्ग तब्या जुयावनीगुया नापनापं सम्बन्धित भाषाया शब्द भण्डार यानि कि खँवः धुकू नं जायावइ धकाः धयादिल।

## आडदेम्बेया 'सुम्जो इड्जुम नु सुम्जोहा' पितब्वज्या

लहना वाःपौ/ याक्थुड (लिम्बू) भाषाका साहित्यकार निशेष आडदेम्बेया निबन्धयात कयाः सैद्धान्तिक अध्ययन व सम्पादन कृति 'सुम्जो इड्जुम नु सुम्जोहा' (निबन्ध सिद्धान्त र निबन्धहरू) कृति पितब्वज्या जूगु दु। थुगु कृति सिरिजङ्गा लिपिइ पिदंगु खः।

मुन्धुम बुटिक एण्ड मेक्खली हाउस पिथंगु कृति किरात याक्थुड चुम्नुडका अध्यक्ष प्रेम येक्तेन, मुन्धुमविद यहाड लाओती, साहित्यकार राधिका हुक्पा चोडबाड, नेपाल प्रहरीया पुलांम्ह प्रमुख चन्द्रकुबेर खापुड, प्रकाशन संस्थाया संचालक मुन्धुम मिभक, कवि बिमला तुम्खेवा, निबन्धकार निशेष आडदेम्बे पितब्वज्या यानादीगु खः।



उगु कृतियात कयाः प्राज्ञ अमर तुम्याहाड, भिमा खजुम व डिबी आडबुडले चर्चा यानादीगु खः।

साहित्यकार आडदेम्बेया थ्व प्यंगूगु कृति खः।

थ्व स्वयां न्ह्यः लिम्बू भाषायु 'थाडबेन' गजल संग्रह (२०६२), 'हाड्युक्ना पाड्यक' निबन्ध संग्रह (२०६८) व 'थिकनिसेन' निबन्ध संग्रह (२०७७) पिदनेधुंकूगु दु।

## जेन्जी आन्दोलन ...

चुनावयात कयाः थीथी कथंया मत प्वकेगु ज्या जुयाच्वंगु दु। नेपाली कांग्रेस व एमाले छेके चुनावया नितिं निर्वाचन आयोगयु दल दर्ता यायेगु ज्या यानाच्वंगु दुसा मेखे अन्तरिम सरकार प्रतिनिधिसभा विघटन असंवैधानिक जूगु धासें सर्वोच्च अदालतयु मुद्दा तयेगु ज्या यानाच्वंगु दु। मेखे नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी धाःसा आःया राजनीतिक निकास प्रतिनिधिसभा पुनर्स्थापना मखु धासें निर्वाचनयु वनेमाःगु खँ धायेगु यानाच्वंगु दु। उकथं नेपाली कांग्रेसया संस्थापन इतर पक्षं नं प्रतिनिधिसभा पुनर्स्थापना मखु धासें निर्वाचनयु वनेमाःगु खँयात कयाः वकालत यानाच्वंगु।

थ्वहे इवलयु हुंगाना नेतृत्वया पुचलं याःगु मंकाः जेनजी आन्दोलनयात कयाः 'जेनजी इन्डिजिनियस' कडा आपत्ति प्वकूगु दु। मिहगः जूगु आन्दोलनयात कयाः जेनजी इन्डिजिनियस मेपिनिगु स्वार्थ व ल्हवंगु धासें भ्रम न्यंकेत स्वयाच्वंगु द्वपं बिउगु दु। जेनजी इन्डिजिनियसया संयोजक संग्राम सिंह किराँती विज्ञापित जारी यासें हुंगाना पक्षया पुचलं तःगु सर्वपक्षीय सरकारया माग हे सन्देशास्पद व दमनकारी शक्तिया एजेन्डा जूगु दाबी याःगु दु।

विज्ञापित हुंगाना भदौ २३ गते

ऐतिहासिक विद्रोहया इलयु आन्दोलन त्वःताः बिसिउ वंम्ह 'भगौडा' जूगु संज्ञा नं बियातःगु दु। आन्दोलनया तयारी जुयाच्वंगु इलयु पोखरा वनाः ब्वति मकायेत अपिल याम्ह व्यक्त आः वयाः विद्रोहया स्वामित्व दाबी यानाः 'हिरो' जुइत स्वःगु लज्जाया विषय जूगु खँ नं विज्ञापित धयातःगु दु।

उकथं हे विज्ञापित हुंगाना तःधंगु भ्रष्टाचार काण्डयु स्वाःपिं व्यक्ति व बिचौलियातयुसं परिचान यानाच्वंगु गम्भीर द्वपं बियातःगु दुसा १० खर्व स्वयां अप्वः लुटया द्वपं फयाच्वंम्ह दिपक भट्ट व विवादित नेता महेश बस्नेत लगानीइ हुंगाना राजधानीया तःधंगु होटेलयु ज्याइवः यानाच्वंगु दाबी नं इन्डिजिनियस याःगु दु।

## राष्ट्रिय प्रकृति...

थथे हे प्राज्ञिक व अनुसन्धानया छ्यलयु नं डा. सुवेदीया उपस्थिति प्रभावशाली दूगु कोषं धाःगु खः।

वयकःया थौतक थ्यंमथ्यं निसः स्वयां अप्वः उच्चस्तरीय अनुसन्धान मूलक कृति पित्हां वयेधुंकूगु दु धाःसा निगू दर्जन स्वयां अप्वः शोधकर्तातयुत विद्यावारीधि (पिएचडी) तहयु मार्गदर्शन यानादी धुंकूगु खः।

संरक्षण विज्ञान व व्यवस्थापनयु दख्खल तइम्ह डा. सुवेदीया कार्यकालयु प्रकृति संरक्षण, वन्यजन्तु व्यवस्थापन व जलवायु अनुकूलनया छ्यलयु अभि नवीन व रणनीतिक उपलब्धि याइगु अपेक्षा यानातःगु खः।

## दिवाकर महर्जनया 'ज्यापु दाइ' म्ये पिदन



लहना वाःपौ/तेक्वान्दो ग्राण्डमास्टर दिवाकर महर्जनया प्रस्तुति व अभिनय दुगु 'ज्यापु दाइ' बोलया म्ये व म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक जूगु दु। म्ये सकिपायु ज्ञान बहादुर व रुक्साना महर्जनया नं अभिनय दु।

आइतबाः बहनी यलया यलमुल गार्डेनयु जूगु ज्याइवलयु नेपालभाषाया म्ये व म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक याःगु खः।

थुगु म्येयु निशा देसारया सः दु। चण्डेश्वर महर्जनया रचना दुगु

म्येयु जुगल डंगोलया संगीत व संगीत संयोजन दु।

रामकृष्ण खड्गी निर्देशन यानादीगु थुगु म्येया म्यूजिक भिडियो छायांकन रकी महर्जन यानादीगु खः।

थःगु कला व संस्कृतिप्रति नुगः क्वसाःम्ह ज्यापु समुदायया छम्ह व्यक्तिकासाया माध्यम अमेरिका थंकाः अन तेक्वान्दो कासामि उत्पादन यानाच्वंगु बाखं भिडियोयु कनातःगु दु।

म्ये सकिपायु नेवाः संस्कार, नखःचखः, जात्रापर्वलिसें नेवाः भव्य यात न्ह्यब्वयातःगु दु। नेवाः लोक धुनत दुथ्याकाः दयकातःगु म्ये सकिपा निर्माण व म्ये हालाबलयुया अनुभव न्यंकुसें म्ये हालामि निशा देसार थुगु पुचःलिसे ज्या यानाबलयु तसकं न्ह्यइपुसेच्वंगु खँ कनादिल।

प्रचलित नेपाललिपिं पिहाँ वयाच्वंगु  
म्हसीका लयपौ ब्वनादिसँ/ब्वंकादिसँ

म्यूजिक लयपौ

MHASIKA Monthly | म्हसीका मासिक

## कोलोराडोया योमरि पुन्हि ज्याइवल्य 'इन्दिरा धिमे मैचा'



लहना वा:पौ/कोलोराडोया नेवा: समुदाय योमरि पुन्हि ज्याइवल्य नेवा: भासं दयेकूगु सकिपा 'इन्दिरा धिमे मैचा' क्यनेज्या या:गु दु। कोलोराडो नेवा: खल:या ग्वसालय् जूगु योमरि पुन्हि ज्याइवल्य मस्त व ल्याय्मह ल्यासेतय्सं ब्वति कया: 'त्यो सिं त्यो बक्सिं त्यो' धका: ध्यबा फ्वंगु ख:। अथे हे ज्याइवल्य ब्वति का:पिसं फ्याफतले दान बिया:, उपस्थित जूपिं दथुइ भित्तुना कालाबिल याना:, नेवा: भासं दयेकूगु सकिपा 'इन्दिरा धिमे मैचा' स्वया: लयताया: योमरि पुन्हि हंगु ख:।

कोलोराडोया नेवा: सांस्कृतिक केन्द्र नेवा: छैय् जूगु ज्याइवल्य कोलोराडोया थीथी संघसंस्थाया पदाधिकारी, समाजसेवी, बुद्धिजीवी, कलाकार, ग्वसा: खल:या पदाधिकारी, पत्रकार, हनेबह:पिं, अले नेवारी समुदायया अभिभावक व दाजुकिजा त:केहेपिनिगु उपस्थिति दुगु ख:।

सहकाल व समृद्धिया द्य: कुबेर व गणेश:यात पूजा याना: न्ह्या:गु ज्याइव:या उलेज्या ग्वसा: खल:या नाय: भूषणलाल श्रेष्ठ उपस्थित सकसित लसकुस यासें ज्याइव:या

महत्वयात कया: सहलह यानादीगु ख:। वयकलं थुकिया इतिहास लुमंकादिसें थ्व नख:यात नेवा: समुदायय् दानया दिं कथं नं म्हसीका वयाच्चंगु खँ कनादिसें सकलसित फ्याफक्व दान यायेत इनाप यानादिल।

सबिता श्रेष्ठ न्ह्याकूगु ज्याइवल्य य:मरिलिसे ध्यबा फवनेगु चलन कथं थन उपस्थित सकल हनेबह:पिंपाखें मस्त व मिसामस्त छैय् छैय् वना: चन्दा मुंकूगु ख:। ज्याइवल्य कलाकारपिसं नेवा: परम्परागत धिमेबाजा व नेवा: म्ये व संगीत थाना: थ:गु संस्कृतिया म्हसीका नं ब्युगु ख:।

ज्याइव:या निगूगु चरणय् 'इन्दिरा धिमे मैचा' क्यनेज्या जूगु ख:। छगू वास्तविक घटनाया लिधंसाय् गोपालकृष्ण महर्जनया निर्माण व सुरेन्द्र तुलाधरया निर्देशन व कोलोराडो नेवा:या सह-निर्माता सकिपा ख:।

ज्याइव: जूगु थासय् मयजु क्लबया दुज:पिसं योमरि तयारी ज्याइवल्य ब्वति का:पिन्त क्वा:क्वा:गु योमरि इनेगु ज्या या:गु ख:।

## नेपालभाषा सफू गुथि (समाज) दँमुज्या



लहना वा:पौ/ नेपालभाषा सफू गुथि (समाज) या न्हापांगु दँ मुँज्या नेपालभाषा मंका: खल:या हल्य समाजसेवी, शिक्षाविद् लिसें साहित्यकार हितकर वीर कंसकारया मूपाहांसुइ वंगु शनिवा: जुल।

नेपालभाषा साहित्य विकासया नितिं च्वमि व ब्वमिया दथुइ तौपू जुया: ज्या यायेगु आजु ज्वना: सफू गुथि ने.सं ११४४ कौलाथ्व चौथि कुन्हु विधिवत रुपं दर्ता जूगु ख:। २०१७ सालनिसें नेपालभाषा साहित्य सिर्जनाय् राणा शासकपिसं या:गु दमनया पीडा लुमकुसें मूपाहां कंसकारं सफू गुथिं च्वमि व

ब्वमियात नापलाका: सफू कायेगु व बीगु ज्या धइगु तकसं च्छायेबहगु खँ ख: धयादिल। अथेहे उगु ईलय् जेलनेल फयादीपिं नेपालभाषाया हस्तीत धर्मादित्य धर्माचार्य, चित्तधर हृदय, निष्ठानन्द वज्राचार्य, सिद्धिदास अमात्य, जगतसुन्दर मल्ल, योगबीर सिंह कंसकारयात लुमकादिल। हरिप्रसाद श्रेष्ठया नाय:सुइ छ्यान्जे महेन्द्रगोपाल कर्माचार्य न्ह्याकादीगु ज्याइवल्य नेपालभाषा मंका: खल: या नाय: रमेशमान पिपां नेपालभाषा साहित्य विकासया नितिं सफू गुथि व मंका: खल: पाचिना: न्ह्या:वनेगु प्रतिबद्धता प्वकादिल।

## 'निक्व:गु मिस्टर महानगर शारीरिक सुगठन धेंधेंबल्ला'या तयारी

लहना वा:पौ/यैय् वइगु जेठय् जुइगु 'निक्व:गु मिस्टर महानगर शारीरिक सुगठन धेंधेंबल्ला' या तयारी सुरु जूगु दु। यै महानगरपालिका-२२ या ग्वसालय् जेठ २९ व ३० गते जुइगु उगु धेंधेंबल्लाया तयारी सुरु जूगु वंगु शनिवा: ग्वसा: ग्व:गु पत्रकार सम्मेलनय् जानकारी बिउगु दु। धेंधेंबल्लाया मिजंपाखें खुगू तौल पुचल्य धेंधेंबल्ला जुइगु नेपाल शारीरिक सुगठन व फिटनेस महासङ्घया वरिष्ठ न्वक् विजयलाल कायस्थं जानकारी बियादिल।

स्पोर्टस फिजिक्सपाखे १७० सेमी स्वयां च्वय लिसें उगु पुच:तक निगू विधाय् प्रतियोगीत दथुइ धेंधेंबल्ला जुइ। धेंधेंबल्लाया थुगुसी मिसापाखे स्पोर्ट फिजिक्स अन्तर्गत खुला प्रतिस्पर्धा जुइगु कायस्थं कनादिल। धेंधेंबल्लाया मू नारा 'व्यायाम याये, स्वास्थ्य जुइ : स्वास्थ्यया नितिं व्यायाम' धइगु क्व:छ्यगु ख:। फुक्क तौल पुच:या विजेतां फुक्क प्रतिस्पर्धाय् मिहते दइगु



व्यवस्था यानागु खँ नं पुलांमह अतिरिक्त महानिरीक्षक तर्क जुयादीधुकूह न्वक् कायस्थं कनादिल।

फुक्क प्रतिस्पर्धाया विजेतापिंत 'निक्व:गु मिस्टर महानगर उपाधि'लिसें ५ लाख दां, ट्रफि व ब्यानेट ल:ल्हाइ। धेंधेंबल्लाया यै महानगरपालिका दुने बसोबास यानाच्चपिं नागरिकतय्त जक दुथ्याकीगु धा:गु ख:। फुक्क कासा पुच:पाखें न्हाप, ल्यू लियांल्यू प्यगूगु व न्यागूगु थासय् ला:पिं कासामिपिंत पदकलिसें छसिं कथं १ लाख, ५० हजार, २५ हजार, १५ हजार व १०

हजार नगद सिरपा ल:ल्हाइ। अथे हे, स्पोर्ट फिजिक्सपाखे मिजं व मिसा निगुलिं विधाय् न्हापानिसें न्यागूगु थासय् ला:पिंत प्रतियोगीतय्त छसिलाक्क १ लाख २५ हजार, ७५ हजार, ५० हजार, २५ हजार व १० हजार दां पुरस्कार कथं ल:ल्हाइगु खँ वडा नाय: चिनिकाजी महर्जनं जानकारी बियादिल।

थ्यंमथ्यं निस:गू क्लबपाखें छनौट जुया: वइगु १०० म्ह कासामित दथुइ धेंधेंबल्ला जुइगु महासङ्घया नाय: राजेशबाबु श्रेष्ठं जानकारी बियादिल।

## चिसो मौसममा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचाँ ।

जाडो तथा चिसोको समयमा:

- मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, भाडापखला, छाला सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाई, पिनास, टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन्।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा तथा दीर्घरोगीहरु बढी प्रभावित हुन सक्छन्।
- चिसो मौसममा बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं।
- तातो, पोषिलो र भोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाऔं।
- शारीरिक व्यायाम गरौं, धुम्रपान/मद्यपान नगरौं।
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं।
- नियमित घाम ताप्ने गरौं।

स्वास्थ्यमा समस्या देखिए चिकित्सकको परामर्श लिऔं ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

### छत्रपाटी नि:शुल्क चिकित्सालय ( अस्पताल )

"स्त्रीय शूलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निति, असहायया निति जक नि:शुल्क"

| उपलब्ध सेवा   | शल्यक्रिया  | बहिरङ्ग सेवा  | मैमिनु सेवा  |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>२४ घण्टा सेवा</li> <li>इमरजेन्सी</li> <li>प्यापोलोजी</li> <li>एक्स रे</li> <li>ई.सी.जी.</li> <li>जीपथि परखन</li> <li>जन्तारंग सेवा</li> <li>सिटी स्वयान</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>मोर्निङ्ग</li> <li>ज्वरन हवरी</li> <li>माक कान घाँटी सम्बन्धि</li> <li>हाडबन्नी तथा नसा सम्बन्धि</li> <li>बिना विरवार पिनास ननीको पत्र सम्बन्धि</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>मुटु रोग</li> <li>पेट रोग</li> <li>मृदापिपी</li> <li>स्त्री रोग</li> <li>बाल रोग</li> <li>क्यान्सर रोग</li> <li>दन्त रोग</li> <li>अर्था रोग</li> <li>ज्वरन मैडिसिन</li> <li>धमं तथा वीर रोग</li> <li>माक कान घाँटी रोग</li> <li>ज्वरन हन्त कक अथ</li> <li>माइरोइड</li> <li>मधुमेह</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>इन्सिङ्ग</li> <li>इन्फेक्सियोपी</li> <li>कोलोनास्कोपी</li> <li>फिजियोथेरापी</li> <li>अल्ट्रासाउण्ड, स्नर, टुनर र इको</li> <li>दुरोमेनी स्नरको इन्ट ग्रायवला</li> <li>टि.एन.टि. इन्टर</li> </ul> |

## २४ घण्टा

### इमरजेन्सी सेवा

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन: ५३९६९३८, ५३५७९९९, ५३६६२२९