नेपाल सरकारपाखें 'क' वर्गय् बर्गिकृत ● दँ १३ ल्या: २४ थ्यंल्या: ५९० ● ने.सं. ११४६ गुंलागा: द्वादशी मंगलवा: ● वि.सं. २०८३ भाद्र २३ ● Tuesday, 8 September 2026 ● मू १०/- पेज ८

लहना

व्यवसायिक पत्रकारिता, थौंया आवश्यकता LAHANA WEEKLY वा:पौ

थ्वहे भाद्र २६ गते शुक्रवा: बा:या ख्वा: स्वयेगु दिं
सा:गु भिंगु मरिचरिया निंतिं लुमंका दिसँ !
लक्ष्मण गामाल 'चिलंमि'
प्रोप्राइटर
लाखा छेँ
LAKHA CHHEN
सोल्हखुट्टे, वडा नं. १६, यँ, फोन नं.: ४९६०७५८

सरकारं लँ मदुथाय् राहत थ्यंके मफुनि लँ याकनं दयेकेत गाउँपालिकाया माग

लहना वा:पौ/ रसुवाया भोटेकोशीया व:गु खुसिबाल व:गु निवा: दयेधुंकूगु दुसां नं गुलिखें थासय् अभ नं राहत सामग्री थ्यंके फयाच्वंगु मदु। आपालं धयाथें रसुवा व नुवाकोटय् आपालं धनजनया क्षति जूगु दु। तर सरकारं पीडिततय् थाय् अभ नं राहत सामग्री थ्यंके फयाच्वंगु मदु। रसुवाया आमाछोदिङमो गाउँपालिका मेगु जिल्ला नाप स्वापु त्वा:दःगु दु। गाउँपालिकाया वडा नम्बर १, २, ४ व ५ वडा जुया: न्ह्याइगु भोटेकोशी व:गु खुसिबालं बस्तीया लिसे अन दयेकाच्वंगु जलविद्युत आयोजनाय् क्षति या:गु दुसा गाउँ पालिका स्वाइगु तां व लँ चुइका यंकूगु दु। लँ व तांया अभावय् उगु थासय् राहत थ्यंकेत तकं थाकुयाच्वंगु दु।

गाउँपालिकाया अध्यक्ष बुचुङ तामाया कथं थौंकन्हय् गाउँपालिका 'नाकाबन्दी' या अवस्थाय् दु। राहत वइगु मेगु गुगुं नं लँपु मदुगुलिइ अन हेलिकप्टरं जक राहत थ्यंके फइगु अवस्था दु। तर सरकारं आ: तक नं



रसुवा भोटेकोशीइ व:गु त:खुसिबा:लिपाया रसुवाया अवस्था। (किपा : सामाजिक सञ्जाल)

हेलिकप्टर छ्यला: थ:पिंत राहत बीगु कुत: मया:गु द्वप वयूकलं बियादीगु दु। वयूक:या कथं गाउँपालिकाय् १ हजार ६ सय छ्वँखा दुसा उपिं फुक्कं धयाथें खुसिबालं पीडित जूपिं ख:। वयूक:या कथं गन तक गाडी थ्यं अन तक राहत वनेधुंकूगु दु। तर वडा १ निसें ५ तक गाडी वनीगु लँपु हे मदु। अज्या:गु बस्तीइ गाडी वनेगु जक मखु मनू तकं वनेगु लँपु मदु। वयूकलं थ:पिनिगु थ्व न्यागू वडाय् अभ नं सरकारं राहत छ्वया मह:गु कारणं यानाः पीडित जुइमा:गु अवस्था व:गु खँ धयादीगु दु।

वयूक:या कथं चीग्व:गु हेलिकप्टर थ्यंमथ्यं १० बोरा जाकी हयेगु यानाच्वंगु दुसा उलि राहतं थ:पिंत मगा:गु खँ धयादीगु दु। उकथं हे गाउँपालिकाय् न्हिथंया उपभोग्य सामग्री नं अभाव जुयाच्वंगु जानकारी नं वयूकलं बियादीगु दु। उगु गाउँपालिकाय् खुसिबालय् लाना: २०३ म्ह वेपत्ता जुयाच्वंगु दु।

अध्यक्ष तामाङया कथं संघ व प्रदेश सरकारं राहत इनेगुलिइ समन्वय मया:गु कारणं नं समस्या जुयाच्वंगु खँ कनादीगु दु। सरकारं एकद्वार प्रणाली धका: सुरक्षा निकायया जक जिम्मेवारी बियात:गु दुसा सुरक्षा निकाय व स्थानीय सरकार दथुइ नं खँ मिले मजुया: झन समस्या जुयाच्वंगु दु। स्थानीय गाउँपालिकाया वडा अध्यक्षतय्सं थ:पिंत राहत स्वयां नं याकनं लँ दयेका बीमा:गु माग यानाच्वंगु दु। स्थानीय गाउँपालिकाया वडा अध्यक्षतय्सं सरकारं छुं ईया निंतिं जक राहत बीगु जूगुलिइ लिपाया निंतिं जूसां नं लँपु दयेकेमा:गु माग यानाच्वंगु ख:।

गाउँपालिकाय् मत मदया: मोबाइल चार्ज यायेगु लिसे टेलिफोन सम्पर्क यायेत तकं समस्या जुयाच्वंगु खँ गाउँपालिकाया प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुरेश भट्टराईं कनादीगु दु। वयूकलं मोबाइल चार्ज याये मदया: सम्बन्धित निकाय खँ ल्हायेत तकं समस्या जुयाच्वंगु खँ धयादीगु दु। उकथं हे आ: वया: नसा ज्वलं जक

ल्यं ७ पेजय्

कडा आन्दोलन यायेगु तयारी



लहना वा:पौ/सरकारी निर्णय न घटे या:गु लोककल्याणकारी विज्ञापनया ध्यवा साविकय् कायम मजूसा कडा आन्दोलन यायेगु तयारीइ थ्यंगु दु।

नेपाल पत्रकार महासंघ काठमाडौं शाखाद्वारा गठन छापा माध्यम बचाउ सुझाव कार्यदलं छवा: दुने माग सम्बोधन मजूसा देय्न्यंक प्रिन्ट मिडियायात दुथ्याका भौतिक आन्दोलनय् कुहाँ वयेगु प्रस्ताव या:गु दु। शनिवा: सुथय् च्वंगु कार्यदलया बैठकं दामोदरप्रसाद दवाडीयात संयोजकय् ल्य:गु ख:। महासंघयात न्हय्गू बुँदे सुझाव ल:ल्हागु दु।

न्हुगु संशोधित कार्यविधि कथं घटे यागु रकम लोककल्याणकारी विज्ञापनया बिल विज्ञापन बोर्ड वा सम्बन्धित हुलाक कार्यालयय् पेस मयायेत देयन्यक छापा माध्यमयात इनाप यायेगु निर्णय बैठकं या:गु दु। सरकारी विज्ञापन वितरण जुयाच्वंगु विभेद, लोककल्याणकारी विज्ञापनया रकमय् या:गु कटौती व राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस) या बुलेटिन शुल्कय् यक्को कटौती तत्काल भिंकेमा:गु निष्कर्ष कार्यदलं या:गु दु।

उगु समस्या समाधानया निति सञ्चार लिसे सूचना प्रविधि मन्त्रालय, सम्बन्धित सरकारी निकाय व राजनीतिक दलया नेतातय्त याकनं दबाब बिइगु जूगु दु। छवा:तक वार्ता व परामर्शपाखे समाधान मालेगु व माग पूरा मजूसा

ल्यं ७ पेजय्





नेवाः राष्ट्रिय म्ये

च्वमि : दुर्गालाल श्रेष्ठ लय् चिनामि : तिर्थ माली

धुन दने धुन सँन्ह्यलं भी फुक्कं हे छम्ह जुइ धुन
भीगु लागाय् भी स्वयं हे जः जुया धुन लुइ धुन
ह्यांगु भुमिइ अष्टमण्डल ह्यांगु चाः दुने थी नगु
भीगु नेवाः ध्वाँय् थ्व हे खः ज्यान भी सकस्यां छगू
जातितय् स्वायत्त राज्यं लुइ कपं च्वय् भिलिमिलिं
राष्ट्र भ्कःभ्कः धाय्क न्ह्याके भीगु चःतिं भीगु हिं

सम्पादकीय

भोटेकोशीइ खुसिबालं पिडित जूपिंत दुःख बिइगु बन्द याः

भोटेकोशीइ खुसिबाः वयाः तःधंगु दुःख ब्बलन। खुसिबाः वया प्रभावित जूगु व अकल्पनीय दुःखं सकल नेपाःमित दुःखि जुइमाःगु दु। थज्याःगु इलय् न सामाजिक सञ्जालय् जूगु डिजिटल आक्रमणं नेपाःया समाज गुथे वनाच्वन धइगु न्ह्यसः ब्वलंगु दु। सामाजिक सञ्जालय् म्हुतु वायेगु, म्वाःमदुगु च्वयेगु ज्या जुयाच्वंगु दु। सभ्य समाजय् उज्याःगु ज्यां नेपाःमितय् छ्यं क्वछिइमाःगु अवस्था वःगु दु। खुसिइ चुइका यंकूपिं थःथिति मालेगु ज्याय् सरकार माःगु कुतः मयाःगु धकाः सामाजिक सञ्जालपाखे इनाप याःपिंत सहानुभूति बिइगु पलेसा लाथेपाथे म्हुतु वायेगु ज्यां पीडित अझ पीडित जुइमाःगु अवस्था वःगु दु। मनूयाः धर्म धइगु मेपिंत ग्वाहालि यायेगु खः। तर अथे ब्बः बिइगु धइगु समाजयात हे बामलागु कथं कायेमाःगु दु। छखें थःगु छँजःपिं गुमे यायेमाःगु दुःख, मेखे सञ्जालय् इनाप यायेगु इलय् ब्बः फयेमालिइगु। थज्याःगु ज्यां धइगु खुसिवाः प्रभावित जूपिंत तःधंगु मानसिक हिंसा खः। थज्याःगु अवस्थाय् पीडिततय्त थःथितिया सास व लास मालेगु कि ब्बः ब्यूपिंत उजुरी तयेगु ? तःधंगु समस्याय् दु। थुगु इलय् राज्य हे नागरिकतय्त न्याय बिइमाःगु खः, तर डिजिटल हिंसाय् लापिंत थुकथं न्याय बीगु अवस्था खनेमदु। छगू दसु खः चिलिमे हाइड्रोपावरया सुरुङ दुने थः जहान मालेत ग्वाहालि फ्वःगु इलय् वयात जूगु दुर्व्यवहार। वयात अपमानजनक व घृणायुक्त ब्बः बिइगु ज्या जूगु दु। घालय् मलम तयेगु स्वयां चिं ह्वलेगु ज्या जूगु दु। मानवीय समवेदना मदुपिसं पीडितया नुगः ख्वयेकेगु ज्या जूगु दु। रिपोर्टिङय् ज्याय् लगे जूपि पत्रकारतय्त नं अथे ब्बः बिइगु ज्या मदिक जुयाच्वंगु दु। थज्याःगु ज्यां भीगु समाजया मनोवृत्ति बांलाक खने दुगु दु। अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताया दुरुपयोग जुयाच्वंगु थज्याःगु टिप्पणीइ मिखा मब्वयेगु राज्यया कमजोरी खः। थज्याःगु इलय् सामाजिक सञ्जालय् नियमन यायेगु ज्या जुइमाःगु खः। तर, सरकार फेसबुक वा मेमेगु सामाजिक सञ्जालया नियमन यायेगु आँट याये फयाच्वंगु। वंगु आन्दोलन व विरोधया कारण सरकार ग्याःगु जुइफु।

फेसबुक स्थापना जूगु अमेरिकाय् छू ई न्ह्यः जक क्यालिफोर्नियास्थित संघीय अदालतं इन्स्टाग्राम व फेसबुकं माउ कम्पनी मेटायात अर्बौं डलर बः पुलेत बाध्य याःगु दु। मेटाया प्लेटफर्म मस्तय्त कुलत यंकूगु, मानसिक हिंसा अप्वयेकूगु व ज्यान वनेगु घटना अप्वःगु धासे अदालतं हानिकारक फिचर (लाइक, कमेन्टया ल्याः, मेमेगु फिल्टर) चिइकेगु व मस्त थाय् याउँक थ्यकेगु सीमित यायेत आदेश ब्यूगु खः। जब अमेरिकी समाजय् हानिकारक फिचरय् नियमन सुरु जुइ धुंकूगु दुसा व स्वयां अप्वः पीडित जुयाच्वपिं भीगु देशय् नियमन यायेगु निंतिं ग्यायेमाःगु कारण मदु। ब्बःबिइपिंत साइबर अपराधया कानुन लगे याना जक मगाः, सामाजिक सञ्जाल कम्पनीतय्स नं नेपाःया विधिविधान व सांस्कृतिक मूल्यमान्यता कथं न्ह्यायेमाः। भ्युज अप्वयेका डलर कमे यायेगु धेथेंबल्ला यानाः न्ह्याग्गुं सामाजिक सञ्जालय् तयेगु व च्वयेगु याकेबी बिइमज्यु।

विश्वव्यापी मातृभाषा पत्रकारिताया प्रवृत्ति, अभ्यास व हाथ्या- १



पूर्णभक्त ढुवाल

प्रस्तावनाः मातृभाषा पत्रकारिताया रणनीतिक महत्व

मातृभाषा पत्रकारिता केवल सुचं सम्प्रेषणया प्राविधिक संयन्त्र जक मखु; थ्व मनूतय् म्हसिका, मौलिक अधिकार व मानवीय गरिमाया आधारभूत कसी खः। वरिष्ठ भाषाशास्त्रीय दृष्टिकोणं स्वयेबलय्, 'मांभाय्' व 'जन्मभूमिया सम्बन्ध' दथुइ अटुट सामीप्यं हे व्यक्तिया सामाजिक व मनोवैज्ञानिक अस्तित्व निर्माण याइ। मनू जन्म जुइबलय् निःशब्द जुइ, व मनुखं न्हापांगु सार्थक सः लिसे वया विश्वदृष्टिकोण विकसित जुइ। अथेजुयाः, मांभासं याइगु पत्रकारितां समुदायया ऐतिहासिक व सांस्कृतिक धरोहरयात जीवन्त याना तइगु 'आर्काइभ' या ज्या याइ। थुकिया गाम्भीर्य केवल सञ्चारय् लिमकुसें मानवीय सभ्यताया थीथी विविधता लोप जुइगु पाखे बचे याइ।

कानुनी लिसे अन्तर्राष्ट्रिय आधारशिला : अधिकारया सुनिश्चितता

नेपाःया वास्तविक पुँजी थुकिया भौगोलिक आयतन जक मखुसें थनया सघन बहुभाषिक व बहुजातीय संरचना खः। जनगणना २०७८ या तथ्यांकं नेपालय् १४२ जातजाति व १२४ मांभाय् ल्हाइपिं दुगु खँ न्ह्यब्वःगु दु। थुगु समाजशास्त्रीय यथार्थय् ४४ प्रतिशत जनसंख्यां ल्हाइगु नेपाली भासं सम्पर्क भाय्या भूमिका म्हितूसां नं मैथिली, भोजपुरी, थारू, तामाङ व बज्जिका लगायतया १२ गू भाय् मुक्कं जनसंख्याया १ प्रतिशत स्वयां अप्वः नागरिकं ल्हायेगु यानाच्वंगु दु। छम्ह वरिष्ठ सञ्चार विज्ञया दृष्टिकोणय् थुगु भाषिक विविधता राज्यया निंतिं समस्या मखुसे छगू रणनीतिक राष्ट्रिय सम्पत्ति खः, गुकिया माःकथं व्यवस्थापनं जक लोकतन्त्रया जग धिसिलाके फइ।

थःगु मांभासं सञ्चार यायेगु व सुचं कायेगु आधारभूत मानव अधिकारया अभिन्न अंग खः। थुकियात विश्वव्यापी मान्यता व नेपाःया संवैधानिक व्यवस्थां क्वय् न्ह्यथनाकथं प्रत्याभूति यानातःगु दु।

मानव अधिकारया विश्वव्यापी घोषणापत्र (धारा १९): प्रत्येक व्यक्तियात बिना हस्तक्षेप मदयेक थःगु विचाः तयेगु व गुगुं नं माध्यमं (मांभाय् सहित) सुचं मालेगु, कायेगु व प्रवाह यायेगु अधिकार सुनिश्चित यानातःगु दु।

आदिवासी जनजाति अधिकार सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय घोषणापत्र (धारा १६) : आदिवासी समुदायतय्त थःगु भासं थःगु हे सञ्चारमाध्यम स्थापना यायेगु व राज्यया सञ्चारमाध्यमय् गुगुं नं कथंया भेदभाव पहुँच कायेदइगु अधिकारया स्पष्ट व्याख्या यानातःगु दु।

नेपाःया संविधान (२०७२) : संविधानया प्रस्तावनाय् हे बहुभाषिक विशेषतायात स्वीकार यासें धारा ६ व ७ स फुक्कं मांभाय्यात 'राष्ट्रभाषा' या मान्यता बियातःगु दु। धारा १९ स पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, धारा ४२ स सामाजिक न्याय व धारा ५१ स भाषा-संस्कृतिया संरक्षणयात कःघानातःगु दु। विशेषतः धारा २८७ अन्तर्गत नीस्वंगु 'भाषा आयोगं' नेपाःया भाषिक अधिकार कार्यान्वयनय् तांपुया ज्या याःगु दु।

राष्ट्रिय आमसञ्चार नीति, २०७३: थुगु नीतिया प्यंगूगु आञ्जु समावेशिताया सिद्धान्त कथं फुक्कं भाय् व समुदायया सञ्चारमाध्यमय् पहुँच सुनिश्चित यायेगु लक्ष्य तयातःगु दु। लिसें, बुँदा १५ स मांभाय्या सञ्चारमाध्यमयात लोककल्याणकारी विज्ञापन व विशेष प्रोत्साहन बीगु व्यवस्था यानातःगु दु, गुकिं संवैधानिक प्रावधान व व्यवहारिक कार्यान्वयन दथुइ गाः ल्हाकेगु कुतः जूगु दु।

मातृभाषा पत्रकारिताया दर्शन व बजारवादया लिच्वः

वर्तमान विश्व परिवेश



'बजारवाद' (Marketization) पाखे निर्देशित दु, गुकिं भाय्यात नं वस्तुकरण (Commodification) यानाच्वंगु दु। थुकिं यानाः 'रोजीरोटीया भाय्' (भाय् गुकिं आर्थिक ह्वःताः बी) व 'मांभाय' (भाय् गुकिं म्हसिका बी) दथुइ तीव्र द्वन्द्व ब्वलनाच्वंगु दु। गबलय् गुगुं भाय् आर्थिक उपार्जनया माध्यम जुइ फइमखु, व केवल संग्रहालयय् 'प्रिजर्भ' (संरक्षण) यायेगु वस्तुइ लिकुनी। बजारं अज्याःगु भाय्यात प्रवर्द्धन याइ गुकिइ 'बिजनेस सेन्ट्रिक' दु, गुकिं यानाः स्थानीय व अल्पसंख्यक भाय् विस्थापनया जोखिमय् लाःगु दु।

बजारया थुगु कठोर दबाबया दथुइ नं विश्वया थीथी थासय् स्थानीय सःया पुनरुत्थानया छगू न्हूगु लहर खनेदुगु दु।

विश्वव्यापी प्रवृत्ति : स्थानीय सःया पुनरुत्थान व प्रविधि

विश्वन्यंकं हे स्थानीय यथार्थयात मूलधारय् हयेत मातृभाषा पत्रकारिता छगू शक्तिशाली माध्यमया रूपय् उदय जुयाच्वंगष्ु दु। थीथी महादेशय् थुकिं सीमान्तकृत समुदायया सःयात सशक्त दयेकूगु दु।

पेरुया कचुआ भाय्या समाचार सेवा, दक्षिण अफ्रिकाया झुलु प्रसारण व न्युजिल्यान्डया माओरी मिडियाया अप्वया वनाच्वंगु प्रभावं स्थानीय वास्तविकता प्रतिबिम्बित याइगु पत्रकारिताया मागयात पुष्टि याइ।

डिजिटल सशक्तीकरण व विभेद :

प्रविधिं छखे मोबाइल एप्स व सोशल मिडियापाखे मांभाय्यात सहज दयेकूगु दुसा मेखे 'डिजिटल बहिष्करण' या हाथ्या नं तनाबिउगु दु। फेसबुक व युट्युब थेंज्याःगु प्लेटफर्मतय्सं अप्वः छ्यलिगु भाय्यात जक व्यापारिक लवः बिइगुलिइ स्थानीय भाय् लिउने लाइगु खतरा दयाच्वनी। अथेखःसां नं, भारतय् तमिल व मराठी थेंज्याःगु भाय्या डिजिटल पाठक ल्याः अप्वया वनाच्वंगुलिइ प्रविधियात ह्वःताःया रूपय् नं छ्यले फइगु जूगु दु।

विश्वव्यापी थुगु प्रवृत्तियात थुइकेत दक्षिण एसियाली देयूत, विशेष यानाः बंगलादेशया अनुभव छगू विशिष्ट मानक खः।

बंगलादेशया भाषा आन्दोलन व संस्थागत सफलता

मांभाय्या निंतिं हि बाःवंकूगु ऐतिहासिक पृष्ठभूमि कःघानाच्वंगु बंगलादेशय् बंगाली पत्रकारिताया सफलता तसकं प्रेरणादायी जू। सन् १९५२ या भाषा आन्दोलनं हे थनया पत्रकारितायात राजनीतिक व सामाजिक रूपय् संस्थागत याःगु खः।

तथ्याङ्क व 'सो ह्वाट ?' विश्लेषणः

बंगलादेशय् थौंकन्हय् ३००० स्वयां अप्वः न्हिंपौ (गुकिइ मध्ये १३०० ढाकां जक) व ६० स्वयां अप्वः स्याटेलाइट च्यानलं बंगाली भासं न्ह्यानाच्वंगु दु। थुकिया अर्थ केवल संख्यात्मक वृद्धि जक मखु; थुकिं राज्य व नागरिक दथुइया 'विश्वासया गाः' यात म्हो याःगु दु। गबलय् नागरिकं थःगु हे भासं सुचं कायेदइ, उपिं लोकतान्त्रिक प्रक्रियाय् अप्वः ब्वति दइ, गुकिं यानाः लोकतन्त्र क्वय्या तह तक सुदृढ जुइ।

भाषाया अधिकार राजनीतिक व संवैधानिक अधिकारलिसे स्वायेधुंकाः जक पत्रकारितां व्यावसायिक व संस्थागत स्थिरता चूलाके फइ।

बंगलादेशया थुगु सफलता लिसे नेपाःया बहुभाषिक पत्रकारिताया अभ्यास व थनया राज्य नीतिया भूमिकायात तुलनात्मक रूपय् स्वयेमाःगु दु।

नेपालय् मातृभाषा पत्रकारिताः रणनीतिक हस्तक्षेप व अभ्यास

नेपालय् राज्य सञ्चालित सञ्चारमाध्यमं मांभाय्यात कःघायेत छुं ऐतिहासिक व साहसिक पलाः ल्त्वंगु दु।

नेपाःया पत्रकारिताया इतिहासय् गोरखापत्र संस्थानया १२५ दँ ताःहाकःगु विरासत भाषिक समावेशिताया थथ्याःक्वथ्याःगु यात्रालिसे स्वानाच्वंगु दु। वि.सं. १९८९ स भीमशमशेरया राज्याभिषेकया इलय् गोरखापत्रं नेपाली, संस्कृत, नेपालभाषा, तामाङ लगायतया १२ भासं भिन्तुना सन्देश पिथनाः बहुभाषिक पत्रकारिताया प्रारम्भिक जग नीस्वंगु खः, गुकियात पिलांगु इलय् जुद्धशमशेरं तकं थःगु राज्याभिषेकय् निरन्तरता बिउगु खः।

बा:या लुमन्ति

अन्जना ताम्राकार

चुन च्वंगु दु थौं नं छैंया: लुखा:
छंगू स्वया: लँ प्याका: मिखा
थां थामय् अंग अंगल्य् छैंया
दु कियातगु रेखा छंगु लुमन्तिया
बा !

छ: वइ वनिगु लपू पला: छिना:
आ: नं च्वं अथें हें सतक गल्लिचा
तर व स: पला छं छिना वइगु लिहाँ
तायेमदु आ: इलं गनं छन्त तल कुनां
बा !

घडि अंगल्य् छं थकुगू खानां
च्वनि नेनां वं तिक तिक यानां
"छु बा थौ नं लिहाँ वइ मखुला ?"
छु बी लिस: बा जिं वयात आ: ?
बा !

वने धुंकल छ: खुसी पारी इया:
अयनं छंगु नांया दयेका नांचा भ्वंया
लुमका छंन्त जिं ई न्ह्याका च्वनां
तंगु छंगु मतिना च्वनां सर्गतय् माला
बा !

च्वन्य् बल्य् किपालुइ गबल्य् सर्गया
जुइगु महसुस बिया: च्वं थें छं सुवा
अदृश्य ल्हातं जिगु छ्यैंनय् थिया
अलय् स्वये मसुपाँचय् आकृति छंगु
लुइका
बा !

न्हि ख: थौं स्वयेगु बाया ख्वा:
वये मफुसां छं थनं लिहाँ
वयाब्यु छ:क छ: म्हंगसया लुखां
स्वये जिं लुधंक छ:क छंगु ख्वा:
बा !
थौं मिखांय् क्यानभासय् सर्गया
जिं छंगु किपा जक: लुइका च्वना
नुग: जायेक छंगु मतिनां व गुण लुमंका
थौं छपास श्रध्दाया स्वां देछाना च्वना
बा !

न्हिला ख्वा: स्वय्दयमा

सुनिता महर्जन

थौं बा:यागु ख्वा: स्वयगु
म्हिग म्हिग सियां ख्वा: चकं
म्ह्याय्मस्त सकले खनिगुलिं
थौं जिमि बा:या दु:ख लोमं

चय्न्हय्दँ दुम्ह जिमि बा
ख्वालय् ला हेहेकुं
आख: ब्वना मत:सां
ब्वने च्वय् याय् फु

न्याम्ह म्ह्याय्मचाया बौ
समाजया लागि काय् बी मफुम्ह
थौं वहे समाजया पला: पतिकं
न्ह्याथाय् नं दँ वने मा:म्ह

जिमिगु लागि सुपरम्यान छ
मेपिनि ला छु खँ मस्यु
छ दथले थछे दु जिमी
कने छु जुइ सुना मस्यु

न्ह्याबले न्हिला ख्वा: स्वय्दयमा
सदां सदां सेवा छंगु याय् खनेमा
बौया ख्वा: सदां सदां चकनेमा
थौंया दिनय् जिपिं थथे हे च्वने दयमा



बा छन्त लुमंका

कविन्द्र लाल प्रधान

ग्वर: लय्
न्हापांगु आख:, छपु सलां
छंगु ल्हा: पूजा कुथिई
ॐ आख: च्वया
न्ह्या:गु जिगु ई
जिगु नामं ब्यूगु कर्मया भवसागरय्
लबु जुया छन्त स्वया च्वना
न्ह्य:ने वया च्वंगु लबु यात
थौं नं छन्त लुमंका च्वन ।
छंगु फुक्क हरेक लू त
आरतीया ज: लुमंका च्वने
न्ह्याना च्वंगु जीगु ई या
ज: या रुप छ दया च्वनेमां ।
छन्त: त्व:ता थकूगु सनागुथि म्हसिका
देग:या आँयूपा पौ ख:
व हे आँयूपा पौया रुप
थौं नं जित: म्हसिका जूगु दु ।
छं हाय्कूगु च:तिं प्या:गु जिगु लंपु
सिचूगु थ्व जिगु जीवन
सिचुका तयेगु जिगु तातुना ख:
छंगु पुस्तां आ नं थथे हे
बा या न्वसू थ्वया च्वनेमा
जिगू लुमन्ति छंगु नामं
क्यबया रुप थ्व सन्ततिइ
थी थी स्वां त ह्वया: च्वनी ।

थौंया दिं बाया दिं

सुधीर स्वबि

ज्या सुथां लाइगु बेलाय्
ज्या भज्यंक स्यनिगु इलय्
ज्या तसकं थाकुइ बलय् नं
पुलुक्क स्व:वइ, जिमि बानं
जित: भलसा बीत:
जिगु नुगलय् दुहाँ वइ ।
गुबलें लुमन्तिया स्वां जुया:
गुबलें आज्जुया म्हगस लुया:
गुबलें फय्या थिया जुया
गुबलें मिखाय् ख्वबि बुया
गुबले म्हुतुसिया मुसुका: ह्वया:
वया हे च्वनी इलय् ब्यलय्
जिमि बा भलसा जुया: ।
तर
थौंया न्हिंसं जिमि बा
सुथंनिसें जि नाप नापं दु
जिगु पला: नाप नापं
जिगु किच: जुया
न्हिच्छिं जि नाप हे जुइ
अलय् चच्छी नं जि नाप हे च्वनी जुइ
छायेकी, थौं बायाँ न्हिं ख:
बायात लुमंका:
थ:गु नुग: नं ख्वइगु न्हिं ख: ।

गुंला धलं, गुंला बाजा व भ्वंतया मानन्धर



• **विश्वराम मानन्धर**

लहना वा:पौ/ भ्वंत प्राचीन, सांस्कृतिक बाजा व दाफा संस्कृतियात संरक्षण सम्बर्धन व पुस्तान्तरण याना वयाच्वंगु भ्वंतया 'वाँख्यो दाफा भजन खलक' वंगु दँय् थं थुगुसी नं लोपोन्मुख नौ बाजा सहित थीथी बौद्ध बिहार चैत्य बहि चा:हिलेगु ज्यायात निरन्तरता बिउगु दु ।

विशेष याना: बौद्धमार्गी नेवा: मध्ये नं मानन्धरत नेपाल संबत कथं भिगूगु महिनाय् ला:गु गुंला ज्व:छि मेय्, च्यांग्रा , फै, दुगु आदिया नेकूपाखे दयेकात:गु विशेष कथंया बाजा पुया:



बुद्ध विहार, चैत्य, स्तुपा, बहि, बहा, गुम्बा चा:हिला: गुंला पर्व न्यायेकेगु याइ । गुंला पर्वय् गुंगू बाजा थायेगु याइ, गुकिइ पास्त, धा:, धोलक, पछिमा, धिमेचा, नगरा, नाय्खिं, कोंचा खिं व डवडवचा लाइ । थुकिया लिसें मेगु सहायक बाजा नं थायेगु याइ । सहायक बाजाय् भुस्या:, मुहालि, सिछ्या, बौचा, तिं, धुलु, चतिचा पोङ्गा ला: व थ्व बाजं पुच:यात हे नौ बाजा धाइ । गुंला पर्वय् जक थाइगु जुया: थुकियात गुंला बाजा नं धाइ । नौ बाजाय् पुइगु सिङ्या सलं पितृ मोक्ष जुइगु व भी ज:ख: चा:हिलाच्वंगु नकारात्मक ऊर्जा नष्ट जुया: सकारात्मक ऊर्जा ब्वलनी धइगु जनविश्वास दु ।

भ्वंतय् मानन्धरत गुंला लाय् नीसी याना: विशेष कथंया अपसं च्वनेगु चलन दु । लछि तक छछा: बहनि जक नयेगु याइ । लछि तक फलफुल, दुरु, धौ, मरि शाकाहारी भोजन याइसा लछि तक लुचिद्य: थायेगु याइ ।

गुगु लुचिद्य: गुंलाया लिपांगु न्हि बाजागाजा सहित त्रिवेणीइ चुइकेगु याइ । थुकथं लछि तक मानन्धरत अपसं च्वना: लुचिद्य: थायेत नं बिस्कं नीति नियम व बिस्कं कथंया पूजा विधि दु । लुचिद्य: थायेत फुक्कं नीति नियम व पुजा बिधि पालना याइ । लिपांगु न्हिं त्रिवेणीइ यंका: विसर्जन यायेगु ज्यायात गुंला धलं दनेगु धाइ ।

गुंला धलं व गुंला बाजा छगू मेगुया परिपुरक ख: । भ्वंतया मानन्धरतय्सं न्हापा गुंला धलंया ग्वसा: ग्वइगु इलय् जक गुंला बाजा पिकाइगु ख: । गुंला धलं दनेत आपालं जनशक्ति मा: । लछि तक ई बीमा:गु जुया: थौंकन्हय् न्हापा थें दँय्दसं गुंला धलंया ग्वसा: ग्वयेत थाकू । अथेख:सां नं वाँख्यो दाफा भजन खलकं लोप जुइगु अवस्थाय् थ्यंगु गुंला बाजा संरक्षण सम्बर्धन व पुस्तान्तरण यायेमा: धइगु आज्जु कथं वंगु छुं दँ निसें गुंला बाजायात निरन्तर रुपं पिकया वयाच्वंगु दु । गुंला धलं दनेगु ज्या लोप मजुइकेत भिदँय् छक: जूसां नं धलं दनेगु योजना बाँख्यो दाफा भजन खलकं दयेकाच्वंगु दु ।





सांस्कृतिक नगरी मध्यपुरय् तान्त्रिक गुह्य पूज















केके मानन्धर

थुगु दँय् साबिक चपाचोया कुमाननि व तुलननि त्वालं मंकाः कथं परम्परागत थिमि भैलः प्याखं क्यनेगु ज्या जूगु दु। छगूत्या दशक लिपा थुगु दँय् श्री गणेश सांस्कृतिक समाजं हाकनं भैलः प्याखं क्यनेगु ज्या याःगु खः। गुरुपिं छसिकथं तेजकुमार प्रजापति, मोहनकृष्ण प्रजापति, सन्तबहादुर प्रजापति, हर्षबहादुर प्रजापति, गणेशमान प्रजापति, रत्नकाजी प्रजापति, बिष्णुबहादुर प्रजापति व तेजबहादुर प्रजापतिपिसं परम्परागत थिमि भैलः प्याखं स्यनादीगु खः। मुक्कं न्याम्ह देवगण दुथ्याइगु प्याखनय् थुगु दँय् ज्यापुंगःया भूमिकाय् विनिस प्रजापति म्हितादीगु खः। निम्ह भैरव प्याखं हुइकेमाःगु प्रावधान कथं न्हापांम्ह भैरव व लिपाम्ह भैरव छसिकथं विज्ञान प्रजापति व रिजन प्रजापति म्हितादीगु खः। अथे हे देवीपिं मध्ये न्हापा दागिंमा निराजन प्रजापति व लिपा दागिंया भूमिका विमल प्रजापति म्हितादीगु खः। भैरव प्याखनय् भिनिगः बाजा, च्याज्वः भुस्याः, च्याम्हेस्यां पोङा व मुहाली (सनई) पुइगु याइ। भैरव प्याखँया निंतिं लछि न्हय्वनिसें तयारी यायेगु याइ। सम्भवतः मध्यपुर थिमिया हे दकलय् अप्वः गुरुपिसं मंकाः कथं थुगु त्वालय् भैरव प्याखं स्यनेगु याइ। धा बाजाया ३० देखि ३२ तालय् प्याखं हुइकेगु थीथी त्वाः द्यःया थाय् धाःसा निगू निसें स्वंगू तालय् प्याखं हुइकेगु चलन दुसा नासःद्यःया न्हय्ःने धाःसा अनिवार्य फुक्कं तालय् प्याखं हुइकेगु याइ। मन्त्र ब्वनाः प्याखं पिकायेधुंकाः प्याखं क्वःमचाःतले द्यः जूपिसं सुयां चिप नयेमज्यू, शुद्ध जुयाः निराहार च्वनेमाःगु कडा प्रावधान दु। भैलः प्याखनय् च्यागः निसें भिनिगः धाः बाजा थायेगु याइ। धाः बाजंयात नापं च्याज्वः भुस्याः, प्यगू म्वायूलि व प्यंगः पोङा थायेगु याइ। थ्व बाजंया तालय् ज्यापुंगः, न्हापांम्ह भैरव, लिपाम्ह भैरव, निम्ह देवी प्याखं हुलेगु याइ। व स्वयां न्हय्ः चिलाख दइसा बाजा पुचः व गुरुपिं लिउलिउ वनी। थाय् व परिस्थिति कथं बिस्कं बिस्कं तालं बाजं थायेगु याइ। भैलः गः, नासः गः, भुस्याः गः, पों गः, फाकुचा गः, बाराही गः, सिं गः, बेताः गः, ब्याँ गः, लगायत मू कथं भिनिगः व मेगु थीथी तालत दु। भैलः प्याखंया मू आकर्षण धइगु प्याखं हुलेगु इवलय् द्यः जुयाच्वंपिंके साक्षात द्यः दुबिना द्यः खाइगु खः। थुकथं द्यः दुबिगु इलय् द्यः जुयाच्वंपिसं छुं नं चाइ मखु। थुकथं द्यः खाइगु धइगु निगू मिनेट निसें स्वघौं तक खाइगु दसु दु। थथे जुइगु मू कारण द्यः प्याखं पिको न्हय्ः याइगु तान्त्रिक पूजा खात्सल विधिं सिउ तयेगु मात्राय् आधारित जुइ। मुक्कं ३२ तालय् प्याखं हुइकेगु परम्परागत थिमि भैलः प्याखनय् थौंकन्हय् २७ तालय् जक प्याखं हुइकेगु यानाच्वंगु खनेदु। सापारुया न्हापांगु द्वितीया निसें प्यचा मध्यपुर थिमि नगरया थीथी त्वाः, चुक व देगः न्हय्ःने थिमि भैलः प्याखं हुइकेगु याइ। प्यचा प्याखं हुइकेगु परम्परागत थिमि भैलः प्याखंया न्हापांगु व स्वन्हु कुन्हु चान्हय् विशेष पूजा जुइ। उकी मध्ये स्वन्हुकुन्हु चान्हय् गुह्य तान्त्रिक पूजाविधि कथं बाँ बियाः पूजा याइ। उगु इलय् निश्चित मनूतयूत गोप्य पूजा कोठाय् दुकाइ। भैलःया ख्वाःपाः पुनाः खुला रुपय् प्याखं हुइके न्हय्ः अभ्यासया कथं ख्वाःपाः मपुसें प्याखं स्यनेगु याइ। तुयुगु जामा फिनाः ख्वाःपाः मपुसें हुइकेगु प्याखंयात अखलय् ल्हुइकेगु धाइ। थिमि भैलःया मू विशेषता सिउ तयेगु विधि खः। थ्व तान्त्रिक विधि कथं जुइ। आनुष्ठानिक व तान्त्रिक गुह्य पूजा यायेगु जिम्मेवारी कयातःम्ह भैलः गुरुपाखे देवगण जुइपिं कलाकारया छ्यनय् बिशेष पूजा याइ। नासःद्यःया प्रसादया कथं सिउ तयेगु परम्परा क्वचायेकाः देवगण जुइपिं कलाकारपिं द्यः प्याखं स्यनेगु छ्वँय् च्वनेमाःगु चलन दु।

परम्परागत थिमि भैलःया देवगणपिं

१. ज्यापुंगःचा (हरिसिद्धि): हाकूगु वस्त्र, ख्वाःपाः दइमखु तर कलात्मक मतु पुनातःगु दइ। ल्हातय् ज्यापू तयेगु धकि ज्वनातःगु दइ।

२. न्हापा भैलः चण्डिका भैलः/प्रचण्ड/चण्ड भैलः(दिगु भैलःया प्रतीक): हाकूगु वस्त्र, ग्यानापूगु तःपाःगु ख्वाःपाः पुनातःगु दइ। लिसें ल्हातय् खड्ग ज्वनातःगु दइ।

ा विधिइ आधारित परम्परागत थिमि भैलः प्याखं

















३. लिपाम्ह भैलः (बटुक भैरवया प्रतीक): हाकूगु वस्त्र, ग्यानापूगु तःपाःगु ख्वाःपाः पुनातःगु दइ। ल्हातय् खड्ग ज्वनातःगु दइ।

४. न्हापा दागिंः (बालकुमारीको प्रतीक):- ह्याउँगु वस्त्र, ह्याउँ वर्ण, ख्वाःपाः पुनातःगु दइ। ल्हातय् डमरु ज्वनातःगु दइ।

५. लिपांम्ह दागिं : महालक्ष्मीया प्रतीकः ह्याउँगु वस्त्र, ह्याउँ वर्ण, ख्वाःपाः पुनातःगु दइ। ल्हातय् डमरु ज्वनातःगु दइ।

उकी मध्ये हरिसिद्धि (ज्यापुंगः) मिजं मचा जुइ। ज्यापुंगः भैलः व दागिं उग्र रुपय् प्याखं हुलाच्वंगु इलय् ज्यापू (कपाय्या पु) छातिइ तयाः शान्त यायेगु ज्या याइ। ज्यापूं कयेकाः भैलः व दागिंया क्रोध शान्त याइम्ह जूगुलिइ हरिसिद्धियात ज्यापुंगः धाःगु खः। मध्यपुरय् प्रजापति समुदायं १९९७ सालंनिसे परम्परागत थिमि भैलः प्याखं ल्हुइका वयाच्वंगु दु। थ्व विषयस बिस्कं मत नं दु। गुलिखें न्हयलुवापिसं उगु ई स्वयां न्हयर्वनिसें भैलः प्याखं क्यनेगु यानाच्वंगु खँ धायेगु याः। संस्कृति अध्येता तुल्सीकृष्ण प्रजापतिं थःगु सफुतिइ न्हयथनातःकथं तत्कालीन लायकू (दरबारं) ग्वाहालि कथं ५० तका ध्यबा कयाः थिमि भैलः प्याखं हुइकूगु खः। प्रजापति समुदाय (प्रजां) भैलः प्याखं न्हयाकेगु सम्भव मजुल धाःसा, मवइगु जल धाःसा लायकूपाखें अनिवार्य प्याखं हुइकेमाःगु नियम सफुतिइ न्हयथनातःगु दु।

भैलः प्याखं सम्बन्धि किवंदन्ती :

परापूर्वकालय् देशय् (थिमि नगरय्) भूतप्रेत, ख्याः व पिसाचपिसं जनतायात दुःख, कष्ट बियाः हाहाकार ब्वलंकल। अथेजुयाः समाजया गन्यमान्यपिसं नगरबासीया दुःख, कष्टयात कयाः लायकूइ जुजुयाके बिन्ती यात। जुजुया आदेशय् राजसभा सःताः सहलह यायेगु इवलय् तान्त्रिक विधिं भैलः द्यःया साधना यातधाःसा देश व जनतां दुःख कष्टं मुक्ति जुइगु निष्कर्षय् थ्यन। उगु हे इलंनिसें थिमि भैलः प्याखं हुइकेगु खः धकाः धाइ। मध्यपुरय् प्यम्ह गुरुपाखे प्याखं स्यनाः भैलः प्याखं हुइकेगु याना वयाच्वंगु दु।

क) प्रजापति समुदायं ग्वसाः ग्वइगु 'परम्परागत थिमि भैंलः'।

ख) प्रजापति समुदायया हे मेम्ह गुरु पाखे प्याखं स्यनिगु 'थिमि भैंलः'।

ग) लायकुपाखे प्याखं स्यनिगु श्रेष्ठ समुदायया 'लायकू भैंलः'।

घ) नगदेशया ज्यापू समुदायया 'नगदेश परम्परागत भैलः'।

(केके मानन्धर सञ्चारकर्मी खः। वयकलं थीथी कलेजय् आमसञ्चार तथा पत्रकारिता विषय ब्वंकादी। वयकलं शिक्षासेवी विजय प्रजापति व समाजसेवी श्रीकृष्ण प्रजापतिया ग्वाहालिइ च्वसु तयार यानादीगु खः।

पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड २०८२



प्रजित शाक्य

अन्तर्राष्ट्रिय करातेय् एरिकाया सफलताय् मू भूमिका म्हितूम्ह प्रशिक्षक कुशल श्रेष्ठ एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्डया उत्कृष्ट प्रशिक्षक घोषणा जूगु खः । थगुने रेहान जावेद व मनीषाकुमारी बोहोराया उपलब्धिइ नं वयुक:या विशेष योगदान दुगु खः । कुशलं एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड त्याकूगु थ्व निक्वःगु खः ।

नेपाःया खेलकुद पत्रकारतय् मंकाः संस्था नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्चं दँयूदसं खेलकुदय् योगदान बियादीपिं उत्कृष्ट कासामि व खेलाडीतयूत हनेगु परम्परा दु। गुकियात पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड धकाः नां तःगु दु। आः थ्व खेलकुद सिरपाः नेवाः खेलकुद ख्यलय् दकलय् तःधंगु व प्रतिष्ठित सिरपाः जूगु दु। गुकिया उत्साह व चर्चा नेपालय् जुइगु फिफा अवार्ड व आईसीसी क्रिकेट अवार्ड थेंज्याःगु विश्वप्रसिद्ध खेलकुद सिरपाः स्वयां म्हो मजू।

आः खेलकुद सिरपाःया भव्यता व दायरा नं विस्तार जूगु दु। फिल्मफेयर अवार्डया शैलीइ हे स्पोर्टस न्त्यब्वःगु दु। थुकिया लिसे उत्कृष्ट कासामिया ट्रफी बाहेक आकर्षक सिरपाःया कारणं खेलकुद सिरपाःयात नेपाली खेलकुदया दकलय् तःधंगु व प्रतिष्ठित सिरपाः जुइधुंकूगु धाःसां पाइ मखु। नकतिनि क्वचाःगु खेलकुद सिरपाःया २३ क्वःगु संस्करणया मिजं, मिसा, पिपुल्स च्वाइस व दँया प्रशिक्षक प्यंगू विधाय् विजेतापिंत पल्सर मोटरसाइकलिलसें थीथी उपहार लाःल्हाःगु खः। उगु ज्याझ्वलय् मेगु लाइफटाइम एचिभमेन्ट, स्पेशल, टिम अफ द इयर व पारा एथलेटयात छगू छगू लख तका दांया गिफ्ट ह्याम्पर लाःल्हाःगु खः।

थुगुसी पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड २०८२ य् करातेया प्रभुत्वय् जूगु दु। करातें दँया उत्कृष्ट मिसा, युवा व प्रशिक्षकया सिरपाः त्याकूगु खः।

२०८२ या दँया कासामि त्याकूपिं व इमिगु उपलब्धि :

दकलय् बांलाःम्ह मिजं कासामि
चन्द्रबहादुर थापा (बक्सिङ)

संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई) य् जूगु आइबा पुरुष विश्व च्याम्पियनसिपय् ऐतिहासिक कास्य पदकं चन्द्रबहादुरयात दँया उत्कृष्ट मिजं कासामिया सम्मान ब्यूगु खः। चन्द्रबहादुरं आर्मेनिया, इन्डोनेसिया व इरानया बक्सिङ कासामिपिंत बुकाः पदक त्याकूगु खः। विश्व बक्सिङय् पदक त्याकूम्ह चन्द्रबहादुर छम्ह जक नेपाःया बक्सिङ कासामि जूगु दु। कास्य पदकलिसें चन्द्रबहादुरं ७५ हजार अमेरिकी डलर सिरपाः नं त्याकूगु खः। अथे हे उगु हे दँय् चन्द्र भुटानय् जूगु फोर नेसन्स बक्सिङय् चन्द्रबहादुर फाइनलय् अभागी जूगुलिं रजत पदकय् जक लिकुंगु खः। दिपेन्द्रसिंह ऐरी (क्रिकेट), सोमबहादुर कुमाल (एथलेटिक्स), प्रदीप बैजाली मगर (कराते) व सद्भाव आचार्य (गोल्फ) नं मनोनयनत जूगु खः।

उत्कृष्ट मिसा कासामि :
एरिका गुरुङ (कराते)



एरिकां लगातार स्वक्वः तक दँया उत्कृष्ट मिसा कासामि जुयाः उपाधिया ह्याट्रिक याःगु दु। कराते आः नेपाली करातेया स्तर थकानाच्वंम्ह कासामि खः। एरिकां वंगु दँ मोरक्कोया रावतय् जूगु कराते वान प्रिमियर लिगय् ६८ किलोसिबें च्वयूया तौल समूहय् कास्य पदक त्याकेत ताःलाःगु खः। टर्कीया इस्तानबुलय् जूगु डब्लुकेएफ कराते वान प्रिमियर लिगय् रजत पदक, चीनय् जूगु डब्लुकेएफ कराते वान प्रिमियर लिगय् रजत पदक, मलेसियाया क्वालालम्पुरय् जूगु डब्लुकेएफ कराते वान सिरिजय् स्वर्ण पदक व थाइल्याण्ड ओपनय् एकल व टिम फाइटय् स्वर्ण पदक त्याकेधुंकाः एरिका थुगु दँय् नं निर्विवाद दँया उत्कुष्ट मिसा कासामि जूगु दु। थुगु विधाय् एरिकां करातेया सानुमाया थिङ व सविना श्रेष्ठ, एथलेटिक्सया सन्तोषी श्रेष्ठ, फुटबलया सवित्रा भण्डारी (साम्बा)यात बुकूगु खः।

युवा कासामि
मनिषाकुमार बोहरा (कराते)

थुगुसि सर्वश्रेष्ठ युवा कासामिया अवार्ड करौंते त्याकूगु दु। थुगुसी युवा मनोनयनय् निम्हं कराते कासामि लाःगु खः। मनिषां एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्डया उत्कृष्ट युवा दँ खेलाडी जुइत मनोनयनय् लाःपिं मेपिं कासामित करातेया हे कासामि रेहन जावेद, बक्सिङ कासामि अर्पिल राना, चेस कासामि पुरुषोत्तम सिलवाल, क्रिकेट रौनक श्रीवास्तवयात निराश याःगु दु। वंगु दँ मनिषां चीनय् जूगु एसियाली २३ औं क्याडेट, जुनियर, व यु-२१ कराते च्याम्पियनसिपय् कास्य पदक त्याकूगु खः। श्रीलंकाय् जूगु गूक्वःगु दक्षिण एसियाली कराते च्याम्पियनसिपय् नं नेपाःयात निगू स्वर्ण कायेवं त्याकेधुंकाः मनिषाया निंतिं सन् २०८२ फलिफाप जूगु दु।

पिपुल्स च्वाइस अवार्ड
मिना सुनार (भलिबल)

भलिबल कासामि मीना सुनारं थुगुसीया पिपुल्स च्वाइस अवार्ड त्याकूगु दु। खल्ती बाइ आइएमईपाखें वःगु भोटिङ, मच्या दुजःतयूगु मत, फेसबुक लाइक व प्रमुख प्रशिक्षकया मतया आधारय् मिना विजेता जूगु खः। वयूकलं दकलय् अप्वः २९.४ प्रतिशत मत हयादीगु खः। थुगु अवार्ड मनोनयनय् एमएमए फाइटर रविन्द्र ढाँट, फुटबल कासामि पूजा राना, करौंते कासामि सानुमाया थिङ व क्रिकेट कासामि शेर मल्ल नं धेंधेंबल्लाय् दुगु खः। निगूगु थासय् लाःम्ह रविन्द्रं २४.५३ प्रतिशत व स्वंगूगु थासय् लाःम्ह सानुमायां १८.४८ प्रतिशत मत काःगु खः।

दाया प्रशिक्षक
कुशल श्रेष्ठ (कराते)

अन्तर्राष्ट्रिय करातेय् एरिकाया सफलताय् मू भूमिका म्हितूम्ह प्रशिक्षक कुशल श्रेष्ठ एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्डया उत्कृष्ट प्रशिक्षक घोषणा जूगु खः। थगुने रेहान जावेद व मनीषाकुमारी बोहोराया उपलब्धिइ नं वयूकःया विशेष योगदान दुगु खः। कुशलं एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड त्याकूगु थ्व निक्वःगु खः। निदँ न्त्यः जूगु २१ क्वःगु संस्करणय् नं उत्कृष्ट प्रशिक्षक घोषणा जूगु खः।

थुगु विधाय् बक्सिङया दिपक महर्जन, करातेया मण्डेकाजी श्रेष्ठ, क्रिकेटया स्टुअर्ट ल व दृष्टिविहीन मिसा क्रिकेटया प्रशिक्षक पुरन सिंह खत्री मनोनित जूगु खः।

सुषमायात पारा एथलिट सम्मान

नेपाःयात न्हापांगु दृष्टिविहीन मिसा टि-२० क्रिकेटया फाइनलय् नेपाःयात थ्यंकेत विशेष योगदान बिउम्ह सुषमा तामाङयात पारा एथलिट अवार्ड २०८२ लःल्हाःगु खः।

सुषमा पूर्णरुपं मिखां मखंम्ह अथे धइगु बी १ क्याटागोरीया क्रिकेटर खः। भारत व श्रीलंकाया सहआयोजनाय् जूगु न्हापांगु दृष्टिविहीन मिसा टि-२० क्रिकेट विश्वकपया न्हापांगु संस्करणय् हे नेपाः उपविजेता जूगु खः। सुषमा 'बी वान' क्याटागोरीया 'प्लेयर अफ द सिरिज' घोषित जूगु खः।

मल्लयात स्पेशल अवार्ड

एनएसजेएफ पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड २०८२ स ध्रुवविक्रम मल्लयात स्पेशल अवार्ड सम्मान याःगु दु। २०४८ सालय् थम्हं चायेकूगु बालाजु कराते दो एकेडेमी मार्फत छम्ह थें छम्ह उत्कृष्ट अन्तर्राष्ट्रिय कराते कासामि उत्पादन यानाः थःत उत्कृष्ट प्रशिक्षकया रुपय् साबित यानादीगु दु। एसियाली खेलकुदया कास्य पदक विजेता विमला तामाङनिसें साग खेलकुदय् स्वर्ण पदक त्याकूपिं दर्जन स्वयां अप्वः कराते कासामि वयूकलं उत्पादन यानादीगुद दु। अल्ट्रा म्याराथन मिरा राई थेंज्याःपिं विश्वप्रसिद्ध कासामिपिं वयूकःया उत्पादन खः। वयूकलं कासामितयूत स्यनेगु जक मखु, आर्थिक रुपं विपन्नतयूत निःशुल्क ब्वंकेगु,ब्वलंकेगु व अन्तर्राष्ट्रिय कासाय् थ्यंकेगु ज्या नं यानादीगु दु।

शाहीयात लाइफ टाइम अचिभमेन्ट

ब्याडमिन्टनय् थःगु जीवन समर्पित यानादीम्ह कुमारमोहनबहादुर शाही एनएसजेएफ लाइफटाइम एचिभमेन्ट अवार्डपाखें सम्मानित जुयादीगु दु। ८३ दँ दुम्ह शाही एसियाली कासाय् म्हितुम्ह न्हापांगु पुस्ताया ब्याडमिन्टन कासामि खः। ब्याडमिन्टनया नापनापं वयूकः फुटबल, टेबुलटेनिस व टेनिसय् नं उत्कृष्ट कासामि जुयादी। सन् १९७२ य् जूगु आमन्त्रण ब्याडमिन्टन प्रतियोगिताय् शाहीं तत्कालीन विश्व नम्बर वान कासामि चीनया लियात बुकूगु खः।

वयूकः ज्याथ जूसां कोर्ट लिसेया स्वापू त्वाःदःगु मदुनि। वयूकः अभ नं च्याकेट ज्वनाः कोर्टय् कुहाँ झाइ। वयूकःया निरन्तर यात्रा न्हुगु पुस्ताया निंतिं प्रेरणाया श्रोत जुयाच्वंगु दु।

नायकनयात एसियाली स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट्स अवार्ड

एनएसजेएसएफं दँयूदसं एसिया न्यंकंया छम्ह खेलकुद पत्रकारयात सम्मान याना वयाच्वंगु दु। थुगुसी भारतीय खेलकुद पत्रकार सबा नायकनयात एसियाली एसियन स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट अवार्ड सम्मानित याःगु दु। अन्तर्राष्ट्रिय स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट फेडेरेसन्स एआईपीएसया केन्द्रीय दुजः लिसे एआइपिसय उपाध्यक्ष नायकनयाके दि हिन्दू, इण्डियन एक्सप्रेस व टेलिग्राफलिसे ज्या याःगु अनुभव दु।

100% Vegetarian
Sweet Cave
Sweets - Namkeen - Fast Food
Sweet Cave
(जीवन दाईया पसः)
Kalimati, Kathmandu, Nepal
Tel: 4275511, 9741112777, 9851063000
यहाँ भोज तथा पार्टीहरूको लागि चाहिने स्पेशल दही, पनिर, लाखामरी, लालमोहन, बर्फी, रसबरी तथा अरु विभिन्न परिकारका मिठाईका लागि सम्पर्क राख्नुहोस् ।
आउटडोर भेज क्याटरिङ्ग पनि गरिन्छ ।

हरेक मंगलवाः
राष्ट्रियताको लागि समर्पित
मेरो साप्ताहिक
मचा_साप्ताहिक Mero Saptahik
मालाः मालाः ब्वनादिसँ ।

जैशीदेवलया बुदिंया लसताय् तेक्वान्दो कासा



लहना वाःपौ/ जैशीदेवल युवा क्लबया ३३ क्वःगु बुदिंया लसताय् यैं महानगरपालिका वडा नं २१ या सहकार्यय् क्लबं ग्वसाः ग्वःगु 'न्हय्क्वःगु इन्ट्रा दोजाङ तेक्वान्दो प्रतियोगिता २०८३' तःजिक क्वचाःगु दु। कासाय् थीथी पुचलय् मुक्कं १२० म्ह कासामिपिसं ब्वति काःगु खः। कासाय् उत्कृष्ट प्रदर्शनया निंतिं सौरव थापायात उत्कृष्ट मिजं कासामि व आभूश्री सिलवालयात उत्कृष्ट मिसा कासामि घोषणा याःगु खः।

ज्याभ्ःवःया मूपाहां यैं महानगरपालिकाया प्रवक्ता लिसें वडा नं १७ या अध्यक्ष नविन मानन्धरं सामाजिक-सांस्कृतिक व खेलकुद क्षेत्रया विकासय् क्लबया योगदानया प्रशंसा यासें यैं महानगरं नेपाःया खेलकुदया विकास व विस्तारय् सदां ग्वाहालि यायेगु प्रतिबद्धता प्वंकादिल।

ज्याभ्ःवःया विशेष पाहां व नेपाल तेक्वान्दो संघ बागमती प्रदेशया उपाध्यक्ष भाजु प्रकाश खड्गीं थःगु न्वचु तयेगु झ्वलय् यैंया गाउँपालिका व उकिया अन्तर्गतया वडा कार्यालयया ग्वाहालिपाखें नेपाःया खेलकुद क्षेत्रया उन्नतिइ अतुलनीय योगदान जूगु धयादिल।

उकथं हे जैशीदेवल युवा क्लबया नायः व जैशीदेवल तेक्वान्दो दोजाङया संस्थापक श्री राजेश प्रजापतिं थुगु कासाया उद्देश्यया बारे जानकारी बियादिसें कासाय् पदक त्याकूपिं कासामिपिसं क्लबया मुक्कं खर्चय् मेगु छनोट कासाय् ब्वति कायेकेगु जानकारी बियादिसें चिवान कासाय् जुइगु अन्तर्राष्ट्रिय कासाय् ब्वति कायेगु जानकारी बियादीगु खः।

कासाया समापन ज्याझ्वलय् नेपाल तेक्वान्दो संघया पदाधिकारी, नेपाल तेक्वान्दो संघ बागमती प्रदेशया पदाधिकारी, थीथी ख्यःया विशिष्ट व्यक्तित्व, जैशीदेवल युवा क्लबया पदाधिकारी व कार्यसमिति दुजः, क्लबया दुजःपिं, स्थानीय कणसामिपिनिगु अभिभावक व कासामिपिनिगु उपस्थिति दूगु खः।

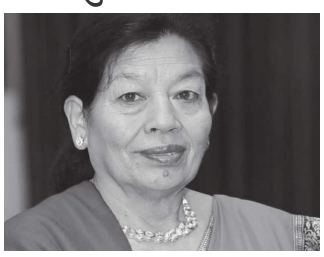
क्लब नीस्वंगु इलंनिसें सामाजिक ज्या, सांस्कृतिक संरक्षण, कासा व सामाजिक गतिविधिइ युवातयूत दुथ्याकेगु ज्या जुयाच्वंगु दुसा तेक्वान्डो कासाया विकास व कासामिपिनिगु क्षमता अप्वयेकेगु निंतिं निरन्तर रुपं थीथी ज्याभ्ःवःत न्ह्याकाच्वंगु दु।

पत्रकार दबूया न्याक्वःगु राष्ट्रिय महाधिवेशन स्थगित

लहना वाःपौ/ नेवाः पत्रकार राष्ट्रिय दबूया न्याक्वःगु राष्ट्रिय महाधिवेशन स्थगित जूगु दु। थ्व हे वइगु भाद्र १९ व २० गते गोरखा जिल्लाया मिलन बस्तीइ यायेगु निंतिं सकतां तयारी पूवनेधुंकूगु खःसा आकाझाकां भाद्र १० गते वःगु खुसिबालं देशय् तःधंगु दुःख जुयाच्वंगुलिं महाधिवेशन स्थगित यायेमाःगु खँ पत्रकार दबू नं पितब्यूगु प्रेस विज्ञप्तिइ न्ह्यथनातःगु दु।

विज्ञप्तिइ खुसिबालं मदुपिंत बिचाः हायेकूसें स्थगित जूगु महाधिवेशन थ्वहे वइगु पुस २४ व २५ गते गोरखा जिल्लाया भीमसेन थापा गाउँपालिका मिलन बस्तीइ हे यायेगु क्वःछ्यूगु दु।

बाखं च्वमि सरस्वती तुलाधर मन्त



लहना वाःपौ/बाखं च्वमि सरस्वती तुलाधर वंगु शुक्रवाः बहनी मन्त।

नेपालभाषा मिसा खलःया आजीवन दुजः तुलाधर उसाँय् मदयाः अस्पतालय् वासः याकेगु झ्वलय् ७२ दँया वैशय् मदुगु खः।

वयूकःया 'पौभाः छगू जीवनया', 'लकसय् न्ह्यानाच्वंगु जीवन', 'ईया हिलासुइ थौंया जीवन' लगायतया बाखं मुनाः सफू पिदनाच्वंगु दु।

वयूकः नेपालभाषा परिषद्, नेवाः सूचना केन्द्रलिसेंया भाषिक संस्थाय् नं आवद्ध जुयादीसा वयूकः नेपालभाषाया शिक्षिका नं खः।

नेवाः नखः न्यूयोर्कया नायः श्रृति अमात्य ल्यल



लहना वाःपौ/ नेवाः नखः न्यूयोर्कया नायः श्रृति अमात्ययात ल्यःगु दु। नेपाल संवत ११४६ दिल्लागा तृतिया कुन्हु जूमपाखे जूगु न्हय्क्वःगु दँमुँज्या व न्याक्वःगु ल्यज्यापाखे वयूकःयात नायः ल्ययेगुया लिसें न्हूगु ज्यासना पुचः नं नीस्वंगु दु।

नेवाः नखः न्यूयोर्कया नायः डा. नरेशमान शाक्यया नायःसुइ दँमुँज्या जूगु खःसा मूछ्यान्जे तुलसीनारायण चित्रकारं न्ह्याझ्वः न्ह्याकादीगु खः। ज्याभ्ःवलय् न्हापांम्ह न्वकू श्रुति अमात्यं लसकुस यानादीगु खः।

ज्याभ्ःवलय् नीस्वनामि न्वकू, पुलांम्ह नायः व सल्लाहकार विष्णुमान प्रधानं नेवाः नखः न्यूयोर्कया पलिस्था, थुकिया आज्जु, महत्व व इतिहासया खँ कुलादिसें संस्थायात अझ बांलाक व सुथांलाक्क न्ह्याकेत सकल दुजःपिं छप्पँछधि जुयाः थःथवय् जायेमाःगुली बः बियादिसे भिन्तुना बियादीगु खः।

दँ मुँज्याया खुल्ला सत्रय् मूछ्याञ्जे तुलसीनारायण चित्रकारं संस्थाया लिपांगु निदँया कार्य प्रगति व थीथी गतिविधि सम्बन्धी प्रतिवेदन न्ह्यब्वयादीगु दु। अथेहे दांभरिं सलोनि वन्त श्रेष्ठं आर्थिक प्रतिवेदन न्ह्यब्वयादीगु व निगुलिं प्रतिवेदन दँ मुँज्यां अनुमोदन याःगु खः।

बन्द सत्रय् निर्वाचन आयुक्त (पुलांम्ह नायः व सल्लाहकार) महेन्द्रवीर वज्राचार्यया कजिसुइ न्याक्वःगु ल्यज्या विधिवत् क्वचाःगु जुल।

ल्यज्यापाखें नायः श्रुति अमात्य, न्हापांम्ह न्वकू तुलसीनारायण चित्रकार, ल्यू न्वकू राधिकाकुमारी श्रेष्ठ, मूछ्याञ्जेय् सलोनी वन्त श्रेष्ठ, दांभरिइ मेनी श्रेष्ठ छ्वचुं, ल्यू दांभरिइ उजिला प्रधानयात ल्यःगु खः। अथे हे दुजलय् दिपककुमार प्रधान, नम्रता प्रधान, किरणकुमार रञ्जित, मोहिनी कर्माचार्य, अनिता वज्राचार्य, जीवेन्द्रभक्त प्रधानाङ्ग व रमेशचन्द्र चित्रकारयात ल्यःगु दु।

निर्वाचन आयुक्त महेन्द्रवीर वज्राचार्यं न्हू निर्वाचित जूपिं पदाधिकारि व दुजःपिंत सपथ ग्रहण याकादिसें सफल कार्यकालया निंतिं भिन्तुना नं बियादीगु खः।

बन्द सत्रय् नायः डा. नरेशमान शाक्यं न्हूगु ज्यासना पुचःयात सफल कार्यकालया निंतिं भिन्तुना बीगुया लिसें थःगु कार्यकालय् संस्थाया थीथी ज्याभ्ःवलय् ग्वाहालि यानादीपिं सकल दुजः, संघ संस्था स्वयम सेवक व ग्वाहालिमिपिंत सुभाय् देछानादीगु खः।

न्हूम्ह नायः श्रुति अमात्यं थःगु नुगः खँ तयेगु भ्ःवलय् नेवाः भाय्, कला, तजिलजि, परम्परा व संस्कारया संरक्षण व प्रवर्द्धन यानाः न्हू पुस्ताय् थुकिया पुस्तान्तरण यायेगुलिइ बः बीगु खँ कनादिल। वयूकलं समुदायलिसे जानाः दुजःपिंत तकं लाभान्वित जुइगु थीथी ज्याभ्ःवःत न्ह्याकाः संस्थायात अझ धिसिलाक्क न्ह्याका यंकेगु प्रतिवद्धता प्वंकादिल। लिसें, वयूकलं ल्यज्या व दँ मुँज्याय् ब्वति कयाः ग्वाहालि यानादीपिं दुजःपिंत सुभाय् नं देछायादीगु खः।

नेवाः नखः न्यूयोर्क- नेवाः परम्परा, भाय्, कला व तजिलजिया संरक्षण, प्रवर्द्धन व न्हू पुस्ताय् पुस्तान्तरण यायेगु आज्जु ज्वनाः सन् २०११ स न्यूयोर्कय् पलिस्था जूगु संस्था खः। संस्थां पलिस्था इलंनिसें हे नेवाः समुदायया हित व कला संस्कृतिया संरक्षणया निंतिं थीथी ज्याभ्ःवःत न्ह्याकावं वयाच्वंगु दु।

सरकारं लँ ...

मखुसे वासःया समस्या नं विकराल जुयाच्वंगु खँ नं प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भट्टराईं कनादीगु दु।

उकथं हे गोसाइकुण्ड गाउँपालिकाय् थीथी थासं राहत बीगु धाःसां नं लँ मदया राहत कायेत तकं थाकुयाच्वंगु खँ धाःगु दु। खुसिबालं गोसाइकुण्ड गाउँपालिकाया ज्याकू हे चुइकूगु दु। पालिका भवन चुइकेधुंकाः सदरमुकाम धुन्चेय् च्वंगु स्वास्थ्य चौकीया छकू कोठां गाउँपालिकाया ज्या याये मालाच्वंगु दु। गोसाइकुण्ड गाउँपालिकाय् मत, सञ्चार नं प्रभावित जुयाच्वंगु दु। अन जाकि, कैं व वासःया लिसें मोबाइल चार्ज यायेत सोलार प्यानलया आवश्यकता जुयाच्वंगु दु। तर सरकारी स्तर धाःसा माःगु ग्वाहालि मजुयाच्वंगु खँ नं गाउँपालिकाया प्रतिनिधिपिसं धाःगु दु।

कडा आन्दोलन...

चरणबद्ध रूपं भौतिक आन्दोलन न्ह्याकेगु रणनीति दयकेगु जूगु दु। आर्थिक सङ्कट जुयाच्वंगु इलय् छापा माध्यमयात सरकारी निर्णय नं झन तःधंगु असर याःगु दु।

विशेष याना चीधंगु व स्वरोजगारमूलक सञ्चार माध्यमया अस्तित्व हे सङ्कटय् लाःगु दु धका कार्यदलं थुइकूगु दु। छापा माध्यमयात संरक्षण याना ब्यावसायिक हितय् जक सीमित मयासे प्रेस स्वतन्त्रता व नागरिकतय्गु सूचं कायगु अधिकार नाप स्वाना स्वयेत कार्यदलं बः बिउगु दु।

सरकारं विज्ञापन नीति समान व पारदर्शी जुइमाःगु नापं छुं नं सञ्चारमाध्यमयात विभेदपूर्ण व्यवहार यायेमज्युगु धारणा न्ह्यःने तःगु दु।

नेपाल पत्रकार महासंघ काठमाडौं शाखां भदौ १९ गते छापा माध्यमया सम्पादक लिसें प्रकाशक तयेगु सुझाव सङ्कलन व सहलह याःगु खः। उगु सहलहपाखे दवाडीया संयोजकत्वय् ११ सदस्यीय कार्यदल गठन यागु खः। कार्यदलय् डा. केशव देवकोटा, टंक कार्की, हेमराज सिलवाल, मुक्ति बास्तोला, विश्वराज किराँत, सीता पोखरेल, नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ, डिल्लीराम भट्टराई, पदमराज जोशी व कल्पना खड्का दुजः कथं च्वनादीगु खः।

सरकारं याःगु निर्णय पुनर्विचार यायेत प्रिन्ट मिडियायात बचे यायेगु वातावरण मदय्कल धाःसा काठमाडौं शाखां नेतृत्वयासें देय्न्यंक छापा माध्यम सम्मिलित दबाबमूलक कार्यक्रम सञ्चालन यायूत कार्यदलं सुझाव ब्यूगु खः।

शुक्रवाः जूगु सहलह मुँज्याय् सरकारं लोककल्याणकारी विज्ञापनय् कटौति यानाः लोकतन्त्रया हे हत्या याय्गु कुतः याःगु, विज्ञापन बोर्ड ४प्रतिशत कमिशन नयेगु जक ज्या याःगु व काउन्सिल नं सरकारया हिमायती जुयाः जक ज्या याःगु खँय् ध्यानाकर्षण याकूगु खः। थ्व हे झ्वलय् नेपाल पत्रकार महासंघं विज्ञापन बोर्डयात पौ च्वयाः विवाद समाधान मजूतले विज्ञापनया बिल बुझे याना मकायेत इनाप याःगु दु।

स्वनिगःया नागरिकपिन्सं मंकाः ऐक्यबद्धता प्वंकल



लहना वाःपौ/रसुवा जिल्लायू भोटेकोशीइ वंगु खुसिबालं तःधंक जनधन नापं भौतिक संरचनायू क्षति जूगु दुसा आपालं मनूत सीगु दु।

थुकिं याना देयू हे शोकयू लानाच्वंगु दु। २०८३ साल भाद्र १० गते बुधवाः वःगु थुगु खुसि बाहालं आपालं नागरिक सीगु दु, बेपत्ता जूगु दु। खुसिबाःपाखें प्रभावित, तनाच्वंपिं वा घटनालिसे सम्बन्धित विदेशी नागरिकतयूत मालेगु व उद्धार यायगु ज्या न्ह्याना हे च्वंगु दु। स्वनिगःया नेपाःमिया ग्वसालयू न्ह्याःगु थुगु याली आपालं नेवाःलिसें गैरनेवाःपिन्सं ब्वति काःगु खः। ऐक्यबद्धता च्वालि यैंया बसन्तपुरं सुथयू नेवाः न्ह्यलुवाः मल्ल के सुन्दर, यैं महानगरपालिका कार्यबाहक मेयर सुनिता डंगोल, नेवाः न्ह्यलुवाःपिं राजेन्द्र श्रेष्ठ, भिमसेनदास प्रधान, मुक्ति प्रधान, नवीन मानन्धर, नेवाः देयू दबूया नायः रश्मिला प्रजापति, नेपालभाषा मंकाः खलःया नायः रमेश पियालिसें थीथी जातीय खलः पुचःया नायःपिनिगु नेतृत्वयू ऐक्यबद्धता च्वालि न्ह्याःगु खः।

योगेश वैद्यया लुमन्तिइ 'कला व सिर्जना'



लहना वाःपौ/किपू नगरपालिका २ वडा द्यःध्वाखा न्याम्हासिमायू च्वंगु नेपालभाषा एकेदेमिया ग्वसालयू गुँलागा नवमी भाद्र २० गते शनिवाः एकेदेमिया हे अरनिको हलयू विशेष सांगितिक ज्याझवः 'कला व सिर्जना' तःजिक क्वचाःगु दु।

सदाबहार गायक व संगीतकार मदुम्ह योगेदश वैद्यया ८० क्वःगु बुदिंया लसतायू वयूकःया सांगितिक योगदानया स्मरण यासें ग्वसाः ग्वःगु उगु ज्याझवलयू २३ म्ह कलाकारपिसं वयूकःया १७ पु सदाबहार म्ये न्ह्यब्वःगु खः। किपू नगरपालिकाया नगर प्रमुख कृष्णमान डंगोलया मूपाहाँसुइ न्ह्याःगु उगु ज्याझवलयू नेपालभाषा एकेदेमिया भाइस चान्सलर डा. पुष्पराज राजकर्णिकारं लसकुस न्वचू तसें नेपालभाषा व नेपाली सुगम संगीतया नक्षत्र योगेश वैद्यया सांगितिक उचाईया चर्चा यानादीगु खः।

छत्रपाटी चिकित्सालययू अन्तर्राष्ट्रियस्तरया सुविधासम्पन्न क्याबिनया उलेज्या



लहना वाःपौ/छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (हस्पिटल) माऊ- बद्री भवनयू सुबिधा सम्पन्न १० गू क्याबिनया उलेज्या यैं मनपाया प्रवक्ता लिसे १७ वडाया वडाध्यक्ष नवीन मानन्धरं यानादिल।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया सुबिधा सम्पन्न क्याबिन माऊबद्री भवनया न्ह्यूगुगु तगिमयू न्ह्याःगु चिकित्सालययया अध्यक्ष डा. मनोजमान श्रेष्ठं जानकारी बियादिल।

विगत ७० दँ न्ह्यःनिसें स्थानीयबासीपिनि सेवायू समर्पित चिकित्सालयं थ्वहे भाद्र २० गते शनिवाः क्याबिनया उलेज्या याःगु खः।

आत्महत्या समस्याको समाधान होइनः

आत्महत्याका प्रमुख कारणः

- मानसिक तनाव, डिप्रेशन, एक्लोपन वा निराशा,
- हिंसा, पारिवारिक झगडा वा सम्बन्ध विच्छेद र प्रेममा असफलता,
- गरिबी, बेरोजगारी, आर्थिक संकट र ऋण लाग्नु,
- हिनताबोध, आवेश र घुर्की देखाउनु,
- व्यक्तिगत र पारिवारिक इच्छा, आकांक्षा पूर्ती हुन नसक्नु,
- सोचे अनुसार सफलता प्राप्त नहुनु,
- सामाजिक बहिष्कार वा दुर्व्यवहार लगायत।

रोकथामका लागिः

- आफन्त, साथी वा विश्वासिलो व्यक्तिसँग समस्याका बारेमा खुलेर कुरा गरौं,
- तनाव वा समस्या परेमा मनोचिकित्सक वा परामर्शकर्ताको सहयोग लिऔं,
- आत्महत्याको सोच आएमा तत्काल परिवारका सदस्यलाई बताऔं वा सहायता केन्द्रमा सम्पर्क गरौं,
- तनाव र निराशामा रहेका व्यक्तिको समस्या सुनौं र सहयोग गरौं।

"एक-अर्काको सहारा बनौं, आत्महत्या होइन समस्याको समाधान खोजौं"

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्मः
बि.सं. २००९ असार २५

स्वर्गारोहणः
बि.सं. २०८३ भाद्र ११

स्व. बाबुराजा स्थापित

पचली भैरब भजन संचालन समाजका सदस्य **बाबुराजा स्थापित** को
असामयिक निधनको १३ औं दिनको पूण्यतिथिमा
शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति मिलोस भन्दै
मृतात्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रध्दाञ्जली अर्पण गर्दछौं।

पचली भैरब भजन संचालन समाज
का.म.पा..१२, पचली



अध्यक्ष, प्रधान सम्पादक नापं लहना मिडियाया निंतिं प्रकाशक : नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ (९८५१०९८०९५) ● सम्पादक : जुजुमान महर्जन ● कार्यकारी सम्पादक : सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ (९८५१०९९४७२), खुसिबुँ, यैं ।
email: lahanaweekly@ gmail .com ● लेआउट : सुर संसार मिडिया, ओन्दे, ०१५-९०९२५० ● मुद्रक : स्वेतकाली छापाखाना, यैं ।