

लहना

त्यवसायिक पत्रकारिता, थोँया आवश्यकता

LAHANA WEEKLY

वा:पौ

साःगु भिंगु मरिचरिया निति
लुमंका दिसँ।



लक्षण ग्रामाल 'विलासि'

प्रोप्राइटर

लाखा छ

LAKHA CHHEN

सोहृखुष्टे, वडा नं. १६, यैं, फोन नं.: ८३६००५८

थुकि दुने

नेवा: तयागु संवेदनशीलताया सवाल
सानुराजा शाक्य

-२

श्रीकृष्ण जन्माष्टमि व तानसेन भगवतीया जात्रा
कल्पाण मित्र

-३

मालिका अन्तर्राष्ट्रिय दबुली स्वर्ण पदक त्याकल
प्रजित शाक्य

-४



ब्लो-अप

नुहेकाजी महर्जन
समाजसेवी

लहना संवाददाता

न्हापांगु संविधानसभा विघटन याना: न्हापांगु संविधानसभा याना: न्हापांगु संविधानसभा याना: चुनाव जूसानिसे पहिचानया आन्दोलन भर्से अखण्डताया आन्दोलन सुरु यायगु ज्या राजनीतिक दलया नेतातयस्मि म्हितूगु ख: सा अन्तत: पहिचानया आन्दोलनयात कमजोर याना: निक्वःगु संविधानसभा याना: निर्वाचन तक याःगु आदिवासी जनजातिया न्ह्यलुवातसे सार्वजनिक रूप धायगु याना वयाच्चंगु ख: | न्हापांगु संविधानसभा यायगु पहिचानया आधारय् प्रदेश निर्माण यायमा: धइगु पक्षधर सभासद्तयागु बहुमत दुगु अवस्था ख: सा निक्वःखुसी जूगु संविधानसभा यायगु पहिचानया विपक्षय् बहुमत दुगु ख: | व हे संविधानसभाखें संविधान जारी यायगु प्रक्रिया न्ह्याकूगु अवस्थाय् देस्यु पहिचानया पक्षधर व अखण्ड पक्षधरतयागु दथुइ तनाब ब्वलंगु ख: | उकिया छ्यू उदाहरण धइगु धइगु थरुहट प्रदेश पक्षधर व अखण्ड सुदूर पश्चिम पक्षधर नेता कार्यकर्ता थःथःगु कथंया नेतृत्व याना न्ह्या: वंगु ख: | अथे सुदूर पश्चिम पक्षधरकर्ता वर्तमान नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (नेकपा)या नेतातनिसे

आःया प्रमुख प्रतिपक्ष दलया नेतातयस्मि तक भूमिका मिहतूगु थैतक न थरुहट थारुवान पक्षधरपिन्स्थ धायगु यानाच्चंगु दु।

थरुहट प्रदेश अर्थात पहिचान पक्षधर आन्दोलन व अखण्डता पक्षधरतयस्मि व्यागल व्यागलकर्ता आन्दोलन यानाच्चंगु ख: | व हे इलय् जूगु छ्यू दुःखद घटना धइगु कैलाली टिकापुर ख: | उगु घटनायात टिकापुर घटना धका: धायगु याना वयाच्चंगु दु। २०७२

हंगु दुसा भदौ ९ गते न्ह्यकथंया आन्दोलन घोषणा यायगु दिक्कथं नाता: थरुहट थारुवान राष्ट्रिय सम्मेलन याःगु दु। थुगुसी थारु नेतात छ्यू हे थास्य व्या: याःगु थुकथंया सम्मेलनया मू मुदा धइगु थरुहट थारुवान प्रदेश निर्माण, टिकापुर घटनाय् लाना: जेल जीवन हनाच्चंगेमा: पिनिसेमुदाय् जुयाच्चंगुप थारुहट न्ह्यत न्ह्यय बीमाल धका: उगु घटनायात राजनीतिक घटनाकर्ता क्या: राजनीतिक रूप

फैसला व्यूगु दु। उखे संयुक्त राष्ट्रसंघय तक थुगु मुदा दर्ता जुया: राजनीतिक रूप समस्या समाधान यायत निर्देशन तक बीधुकूगु दु। थुगु ल्याख्य स्वल धा:सा अन्तर्राष्ट्रिय जगतय् नेपाल राष्ट्रसंघया खैं तक अस्वीकार यात धका: सन्देश वनाच्चंगु खेनेदुसा नेपाल यासंदायात हे जन्मकैद बियातःगु अवस्था दु। थुकथं टिकापुर उगु घटना नेपा:या निर्ति छ्यू गम्भीर विषय जक मखु, भन्नफन् जिटिल विषय नं जुयाच्चंगु दु। ज्याःगु हे इलय् थारुहट संविधानसभा यानाच्चंगु दु। राजनीतिक रूप राष्ट्रिय सम्मेलन याना: टिकापुर घटना, टिकापुर घटनाया तिथियात लुमंकेगु ज्याइङ्गःलिसे द्वलद्वःम्ह थारुहट भेला याना: आःया अवस्थाय् थरुहट थारुवानया माग थव्यकूगु, टिकापुर घटनाय् ज्यानातःपिनिगु सवालय् राजनीतिक रूप समाधानया माग यायगु, पहिचानया निर्ति आन्दोलन यायगुकर्ता लक्स ब्वलंकूगु धइगु नेपा:या प्रमुख राजनीतिक दलतयागु निर्ति तःधंगु खैं ज्याब्यूगु दु।

राजनीतिक पार्टीया नेता कार्यकर्ता व सरकारया निर्ति जक मखु, स्वयं आदिवासी जनजाति, मधेसीनिसें उत्पीडित समुदायया निर्ति न तःधंगु च्यूताया बिषय ज्याब्यूगु दु। पहिचानया मुदायात थारुहट न्ह्यतसें आःगुकथं ल्हवनी धका: स्वयाच्चंगु दु।

सालया भदौ ७ गते जूगु उगु घटनाय् लाना: च्याम्ह प्रहरीत नार्प छ्मह सर्वसाधारण मनू याना: गुहेसिया ज्यान वंगु ख: | अथे ७ गतेया घटना लिपा ८ गते हे टिकापुरय् थारुहट थरुहट प्रदेश पक्षधर व अखण्ड सुदूर पश्चिम पक्षधर नेता कार्यकर्ता थःथःगु कथंया नेतृत्व याना न्ह्या: वंगु ख: | अथे सुदूर पश्चिम पक्षधरकर्ता वर्तमान नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (नेकपा)या नेतातनिसे

हे समस्या ज्यंकेमा:गु माग याःगु दु।

थ निगू विषय तसकं गम्भीर विषय ख: | राजनीतिक दलतयागु निर्ति जक मखु, स्वयं राज्यया निर्ति हे ख: | आःया अवस्थाय् वर्तमान संविधानयात संशोधन मयात धा:सा थरुहट थारुवान प्रदेश दयकेगु म्हगसतकं खैंकेफइगु अवस्था मदुसा टिकापुर घटनाया दोषी धयातःम्ह सांसद रेशम चौधरीलिसें फिनिम्हेसित जन्मकैदया

'दुरु व ल: छुटेजुइकथं सूचं बीमा'

नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू यैं जिल्लाया स्वक्वःगु तःमुँज्यालिसे न्याक्वःगु दमुँज्या वैयैं जुल।

उगु ज्याइङ्गलय् मूपाहाँकथं भायादीमह यैं महानगरपालिकाया मेयर विद्यासुन्दर शाक्य तथ्यपरक सूचं बिया पत्रकारपिन्सं समाजय् योगदान यायमा:गु खैं बियादील। 'समाजय् भ्रम ब्वलंकेगु सूचं मखु। दुरु व ल: छुटेजुइकथं सूचं ब्यूसा स्थानीय तहयात खाहाली जुइ' मेयर शाक्य धयादिल।

पत्रकार राष्ट्रिय दबू यैं जिल्लाया न्ह्यत जाकेत निर्नतर खबरदारी न यायेमागु खैं कनादीसे वयकलं स्वस्थ पत्रकारिता जकं समाजयात स्वस्थ याय्



यैं मनायाया मेयर विद्यासुन्दर शाक्य

फैगु विश्वास कनादिल।

नेपाल भाषाया पत्रकारिता व नेवा: पत्रकारपिन्गु विकासया निर्ति यैं महानगरपालिकापाखें माक्वः खाहाली यायगु न वयकलं प्रतिबद्धता व्याकादिलसा पत्रकारं क्षणीक लोकप्रिय ल्यं ७ पेज्य



नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू यैं जिल्लाया न्ह्यू ज्यासना पुचः

तान्त्रिक या पासा
कुलफी
भपिया दिसँ।

Himalayan
Ice

धौ दुरु छ्य: बटर व
किम बजारय उपलब्ध दु

मुख्यविनायक: नगरपालिका, वडा नं. १, सिर्पाल धन्वार, ल्याप
९८४८२५५२५००, ९८४३३४५००५५, ९८४८८५५००५५

KATHMANDU
ORNAMENTS

New Baneshwor, Kathmandu, Nepal
Tel: ९८४८२२२, ४४०८९९९, Fax: ९८४८८५५००५५
E-mail: info@kathmanduornaments.com
Web: www.kathmanduornaments.com

सम्पादकीय



कोथुननि : नेवा: सभ्यताय्
ज्याच्वंगु आक्रमण

असनया कोथुननि अर्थात् अशोकवृक्ष विहार व विहारय् विराजमान
जुयाच्चंगु अमिताभ बुद्ध ल्यंकातयूगु निर्ति गुथि संस्थानयात घेराउ याना:
थीथी थासय् मुकूगु ल्हा: चिं (हस्ताक्षर) लःल्हायुगु ज्या ज्ञादु । कोथुननि
ल्यंकातयूगु निर्ति जुयाच्चंगु थुगु अभियानयात तिबः बिया: थुकियात थुना
विजनेश कम्प्लेक्स दय्केगु गुगु योजना खः, उकियात खारेज मया: तलय्
न्त्याका यंकेमा: गु थौया आवाश्यकता जुयाच्चंगु दु ।

गुथि संस्थानपाखे ख्वनिगः लिसेने पा:या गुथियात निरन्तरकर्थं
 न्ह्याका: भीगु पुलांगु सभ्यतायात ल्यंकातयगु नितिं ज्या यायमा: गु खः;
 तर आः तक स्वयगु खः सा गुथि संस्थानपाखे ख्वन् थुकियात निरुत्साही
 याना: गुथिया जग्मा जक मिया: नयगु मखु, आः वया: प्राचीन विहारयात
 तकं स्यंका: अन विजनेस कम्प्लेक्स दयका: धेबाय् मोज यायगु कुतः
 यानाच्चंगु थ्व छ्यू ज्वलन्त उदाहरण जयाब्यगु दु।

न्यासः दं पुलांगु थुगु अशोकबृक्ष विहारया थासयु विजनेश कम्प्लेक्स
दयकेगु निति बज्रयोगिनी सामान्य बहुउद्देश्यीय प्राइभेट लिमिटेडयात
गुथि संस्थानपाखे सम्भकौता यायुकुंगु दु । थुकिया निति गुथि संस्थान,
बज्रयोगिनी व श्री बायुदेवता गुथि दथुइ त्रिपक्षीय सम्भकौता जूगु खः ।
सम्भकौताय् गुथि संस्थानपाखे प्रशासक नारायण चौधरी, बज्रयोगिनीपाखे
निर्देशक राजेन्द्र बहादुर गोखाली व वायुदेवता गुथिपाखे लीलाविक्रम
शाह ह्लाहः चिं तयातः गु दुसा सम्भकौताकथं बिजनेश कम्प्लेक्सया भवन
निदँया दुरे दयके क्वचाय्केगु व व बापत नीन्यादंतक भोग चलन यायुदिङु
खः । अथे हे थुगु कम्प्लेक्स भोग चलन या: गु बापत गुथि संस्थानयात दँय॑
च्यागू लख ख्वीद्वः तका पुलेगु नं सम्भकौता जूगु खः । थजा: गु अवस्थाय्
थुगु सम्भकौता लागू याना: गुथि संस्थानं स्थानीय बासीफिन्सं न्व्याका
वयाच्वंगु विहारयात स्यंका: आम्दानीया श्रोत दयकेगु धझु थ्व गुलितक
पायुछिंगु खं खः ।

गुणि संस्थानयात विहारय दुगु परिवार व पसः न्ह्याका वयाच्चीपै
बजाचार्य परिवारपिन्सं भूबहालकथं धेबा पुला वयाच्चंगु दु। खयूत ला
पुर्खा पलिस्था यानातःगु थुगु विहारया संरक्षण यायुगु पलेसा अखतं उगु
विहारं गुणि संस्थानयात भूबहाल पुला वयाच्चंगु अवस्थाय् अझ नं
थुकियात थुना: विजनेश कप्पलेक्स दयकेगु ज्या तसकं निन्दनीय ख:।

भूबहाल पुलेगु नियम न रणबहादुर शहया पालनीसें शुरु जूगु खः ।
 अथे धिङु थव वि. सं. १९५७नीसें भूबहाल पुलेगु ज्या जुयाच्चंगु खः ।
 तर थुगु विहार भुखाचं स्थंगु इलय धा:मा भूबहाल कया वयाच्चंगु
 वायुदेवता गुथिपाखे दयकेगु ज्या जूगु मधु कि अन हे च्वना वयाच्चीप
 बजाचार्य परिवारपाखे दयकाः विहाराया संरक्षण याना वयाच्चंगु अवस्था
 खः । थजाःगु अवस्थाय न भीगु सम्पदायात गुगुकथं सम्बन्धित निकायं
 आक्रमण याना: नेवा: सभ्यतायात हे न्हंकेगु कृतः जुयाच्चंगु दु उकिया
 विरुद्ध सकलें एकताबद्ध व प्रतिबद्ध जुइ हे मा: ।

पुरातत्व विभागां तकं थुगु विहार न्यासः: दृं पुलांगु धकाः प्रमाणित याय्
धुंकूगु दु। थुगु विहारय् दुगु अभिमताभु बुद्ध्या मूर्तिया प्रकृतियात अध्ययन
यानाः पुरातत्व विभागाया अधिकृतपाणें न्यासः दृं पुलांगु धकाः प्रतिवेदन
तकं लः त्वाय् धुंकूगु दु। थजाः गु महत्वपूर्ण व सांस्कृतिक सम्पदायात
न्हकाः अन विजनेश कम्प्लेक्स दयकेगु ज्यायात गुकर्थं कायूगु खः भी
सकल आदिवासी नेवाः त सचेत जुड्माः गु अवस्था वः गु दु। निश्चित
रूपं थ्व 'मनू सित धिङु चिन्ता मखु किं काल पल्के जुल' धिङु खः। थ्व
शुरुवात खः, यदि थुकियात कयाः भी सचेत मजुल धा: सा स्वनिगलतय्
दुगु आपालं थजाः गु सम्पदाय् मिखा मतइ धकाः धाय्फङ्गमखु। गुर्कि
यानाः भीगु सभ्यतातकं न्हनवानीगु अवस्था ब्ललनीगु स्वभाविक खः।

चतुर्मिष्ठिन इनाप

लहना वाःपतिइ लेख, रचना, रिपोर्ट व समाचार
छवयादीफइ। छिकपिंस छवयादीगुयात थुगु वाःपतिइ थायु
बियाच्वना। पिदंगु च्वसुयात उचित पारिश्रमिक बीगु नं
सुचं बियाच्वना।

लहना वापौ

भोद्धं, ये

lahana.news@gmail.com

नेवा:तयःगु संवेदनशीलताया सवाल

थैंया इल्यू नेवा: समाजय् नेवा: सांस्कृतिक स्वायत्त अभियान न्ह्यानाच्वंगु दु। तोखा, किपू पांगा, सकव नापं थाय् थासय् अले लिपांगु इल्यू वया स्वयम्भुइ तकं थुगु कथंया अभियान न्ह्यानाच्वंगु दु। नेवा: सांस्कृतिक अभियानया नितिं संस्थागत रूपं है नेवा: देय् दबू हलिं नेवा: गुथि, सेभ नेपा: भ्याली व नेवा: राजनीतिक अभियान न्ह्य॒ने वःगु धइगु सामान्य खं म्ख॒।



सानुराजा शाकच

थीथी स्थानीय तर्गिंया विज्ञापन
असमावैशी जुल धकाः आदिवासी
जनजाति महासंघया विरोध ज्याइङ्कः दुसाँ
लोकसेवा आयोगं थःगु विज्ञापनकथंया
ज्यात याना हे च्वंगु दु। छखे आदिवासी
जनजाति महासंघया विरोध दुसाँ जागीर

असमावेशी जूग्यात कया: संसदीय समितिया सत्तारुद दलया सांसदतसे नं विरोध हे याना: विज्ञापन दिकेथाः गुणः । तर विज्ञापन तत्काल दीगु छाँटकाँट धाः सा मदु। थुगु विज्ञापनया विरुद्ध विरोध कार्यक्रम यानाच्चर्वपि जनजातित नं राजनीतिक दलया लिखसाय् परिचालित जुझु जूगुलिं आन्दोलन ता: लाइगु अवस्था मदुगु खः । जनजाति महासंघया वर्तमान नेतृत्व कांग्रेस व समाजवादी पार्टीया बहुमत दु। उकिं आन्दोलनय नं थ्व हे निगू दलया कार्यकर्तात दझु स्वभाविक हे जुल। सत्तारुद दलया जनजाति कार्यकर्तात सतक्य हे वया: थः गु हे दलया सरकारया विरुद्ध वयगु स्थित मदु। समाजवादी पार्टीया नेता कार्यकर्तात नं थ्व विरोध जुलस्य पूर्वक हे वनाच्चंगु खनेमदु। समाजवादी पार्टी नं सत्तारुद पार्टी जूगुलिं अप्वः धइथे पहिचान सहितया संघीयता व समावेशीतायात प्राथमिकता बिया: सर्विधान वय् न्व्यः तक न्व्यानाच्चंगु खः । आदिवासी जनजातिसे क्यनीगु सरोकारय नेवा: त नं उतिकं हे आबद्ध जुझु विश्वास जनजातितसे महासंघ इलनिसे हे यानाच्चंगु दु। तर जनजाति महासंघ नेवा: त्य निर्ति स्वया नेवा: बाहेक मेमेगु जनजाति सम्मूहया निर्ति खः ला? धझु व्यवहार जुयाच्चंगु खनेदु। उकिं जनजाति महासंघया संस्थापन इलयु बाहेक महासंघया प्रत्येक निर्वाचित केन्द्रीय समिति नेवा: त आः तक थ्यंगु खनेमदु। जनजातितयके छां भय छु नं दु धाः सा नेवा: तसे जनजातिया नामं फुक्क भाग नया बी ला धका: न या, तर जनजातितसे याइगु विरोध प्रदर्शनय नेवा: तसे तःजिक ब्वति कयाब्यूसा ज्यू



लोकसेवा आयोगया विज्ञापनया विरोधय् जनजातिय् विरोध ज्याइः गुणि विधेयकया विरोध जुइ स्वयां न्वयः हे जूगु खः । गुणि विधेयेकं गुलि अःपुक्क नेवा:तय् भावनायात सतकय् कवत हया: विधेयक लित कायकेत छगुकर्थं सरकारयात बाध्य याकाबिल । उकथं हे नेवा:तय् सहभागिता लोकसेवाया आरक्षण मदुगु विज्ञापनया विरोध जूगु ज्याइवलय् दइगु जनजाति अभियानकर्तातय् अपेक्षा ख; तर व अपेक्षा थीं तक पूवनीगु खनेमदुनि ।

नयत लखौं ल्यायम्ह ल्यासेतसे व्यूगु
 आवेदन लोकसेवां दुकायधुकल। थुकियात
 पनेगु कुतःया बाबजूद गुलिखे नेवा: व
 जनजातिसे न आवेदन व्यूगु दु। आवेदन
 मध्युसे बहिष्कार यायगु अवस्थाय् न
 मदु। नेपालभाषा मंका: खलकं ला अभ
 नेवा: ल्यायम्ह ल्यासेतयूत लोकसेवाया
 थुगु विज्ञापनय् ब्वर्ति कायकेत प्रशिक्षण
 है सञ्चालन याना: हःपा: बिल। इव
 दक्खिया बाबजूद न समावेशीताया थुगु मुद्दा
 ल्यना है च्वंगु दु। लोकतन्त्रय् थःथःगु
 विश्वासकथं नेपा:या जनजाति थीथी
 राजनीतिक दलयात समर्थन याइ। उकि
 मध्ये कार्यकर्ता समर्थकत थःगु राजनीतिक
 दलप्रतिया आस्था अःपुक्क हिली मखु। तर
 सर्वसाधारण जनताया मत परिस्थितिकथं
 हिलाच्वनी। उमिगु मत न्ह्याबरते छ्यू
 है दलप्रति जुयाच्वनी मखु। तर नेपा:या
 कन्टेक्स्ट्यू सर्वसाधारण जनताया थःपिन्सं
 तयाच्वनागु दलप्रतिया समर्थन हिलेगु निर्ति
 विश्वास त्याके धा:सा अःपु मजू।

सतक आन्दोलन याना: थःगु सरकारय
विरोध यायगु कन्यूजनय नेता कार्यकर्तात
विभाजित जुयाच्वंगु खेनदु ।
संघीयता कार्यान्वयन याय् गु
फुककथंया औजारत दयकेगु हे क्रमय
दुगुलिं स्थानीय सरकारयात माःगु कर्मचारीत
भर्ना यायगु निर्ति लोकसेवाया केन्द्र मार्फत
विज्ञापन याना: पूर्ति याय् गु कारण
आरक्षण्यात शतप्रतिशत थ्व विज्ञापनय
कार्यान्वयन याय् मफिझु अवस्था पिदं
खः । लोकसेवाया थ्व बाध्यतायात छ्यु पक्ष
सरकारया विरोधया ज्याइङ्कः दयकेगु कुतु
यायगु स्वयाच्वंगु दुसा छ्ये सर्विधानकथ
बियातःगु समावेशिता आरक्षण मदयकेमा:
माःधाइपिन्सं समावेशी आरक्षण्यात
कार्यान्वयन मयाकेगु थ्व हे घ्वःता: ख
धका: दम तयाच्चर्पीं नं दु । थुमित विज्ञापन
विरुद्ध अदालतं अन्तरिम आदेश बीम्वा:
निर्णय वयूधुक्का: अभ अप्व: उत्साहित
जुल । आरक्षण्या विरुद्ध नेपाल कम्यूनिष्ट
पार्टी (नेकपा)य जक मख, कांग्रेसय उत्क

धइगु चाहना नं दु । तर आदिवासी जनजाति
महासंघया कम हे जक विरोध प्रदर्शनय्
नेवा:तय् उच्च सहभागिता खनेदु । मखु
धइगु खःसा जनजातियगु आन्दोलनय्
नेवा:तय् सहभागिता धइगु सांकेतिक रूपं हे
उवाच ता: चापाचांगु दु ।

जक तः लानाच्चवुदु ।
लोकसेवा आयोगया विज्ञापनया
विरोधय् जनजातितय् विरोध ज्याइवः गुणि
विधेयकया विरोध जुदु स्वयां न्वयः हे जूग
खः । गुणि विधेयक गुलि अः पुक्र नेवा तय्
भावनायात सतकय् क्वत हया: विधेयक
लित काय्केत छ्याकूर्कथं सरकरायात बाध्य
याकाबिल । उकथ हे नेवा: तय् सहभागिता
लोकसेवाया आरक्षण मदुगु विज्ञापनया
विरोध जूगु ज्याइवलय् दइगु जनजाति
अभियानकर्तातय् अपेक्षा खः, तर व
अपेक्षा थौं तक पूवनीगु खेनेमदुनि । छ्याकूर्कथं
जनजाति व नेवा: तय् दथुदु 'याप' दु ।
आरक्षण मुद्दा, समावेशीता, संघीयतायात
कया: स्वयां नेवा: तसें जात्रा पर्व, गुणिनाप
स्वाइगु मुद्दाय् तुरुन्त व सशक्त दवाब ब्यु
अर्थात नेवा: त जातीय राजनीति स्वयां
साँस्कृतिक पक्षया संवेदशीलता यक्ष दुगु
समदाय खेनेदत ।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमि व तानसेन भगवतीया जात्रा



कल्याण मित्र



भगवान श्रीकृष्ण थ जगतया उत्पत्ति, स्थिति व प्रलयया कारक खः। श्रीकृष्ण सच्चिदानन्द स्वरूप खः। थजाः मह भगवान श्रीकृष्णाया सकसिन वन्दना यायमाः, हनेमाः धकाः शास्त्रय् वर्णन यानातःगु दु।

थ्यमर्थ्य ५२०० द द न्य्यः भाद्र कृष्ण अष्टमि कुन्हु रोहिणी नक्षत्रय् उत्तर भारतया शुरसेन नायागु देसया राजधानी मथुराया इयालखानाय् चान्हय् १२ता: इलय् बासुदेवया तिरिमयजु देवकीया गर्भं परब्रह्म परमेश्वरया पूर्णं अंश कया: श्रीकृष्ण अवतारया रूपय् जन्म जुया: अवतरण जूगु खः।

श्रीकृष्णायात महाभारत युद्धया मूपात्रकर्थ कयातःगु दु। अतिकं कुट्टीति याय् सः मह श्रीकृष्णायात धूर्त व छलीया रूपय् नं नेवा: समाजय् कयातःगु दु। छाय् धाः सा याँयाम किराती जुजु यलम्बरयात महाभारत युद्ध स्वः बंबलय् कृष्णं छल यानाः यलम्बरया छ्यं पालाब्यूगु खः धाइ। कौरव व पाण्डवतय् दथुइ जूगु युद्धय् सु बुद्ध, वयागु हे पक्ष्य ल्वाय् धकाः नेपालं युद्ध मैदान कुरुक्षेत्र वंम्ह जुजु यलम्बरं बूम्हपाखें युद्ध मित्ताच्चन धाः सा महाभारत युद्धया अन्त्य हे मजुइगु तायकाः कृष्णं छल यानाः जुजु यलम्बरया छ्यं पालाब्यूगु खः धाइ। अन्तिमय धाः बलय् यलम्बरयात पालेधुक्कू छ्यं छालां आकाशमार्गय् च्चनाः युद्ध स्वयंगु हवः ताः व्युगु खः। महाभारतया युद्ध लिपा जुजु यलम्बरया छ्यं ब्यया: थौकन्हया वंघः। (उगु इलय् बागमर्ति व विष्णुमिति या दाभान दुगु खः।) यकुर्तुं वः गु खंका: जनता सकलें जानाः भीगु जुजु छ्यं धकाः महसीकाः सम्मानपूर्वक वयागु हे मूर्ति दयकाः देगः पलिस्था यात। उगु इलय् थ थाय् यात हवः धाइगु खः। हवः या हे वघः धयाहः गु खः। यैया: या इलय् देगः या न्य्यः नेआजुयः ब्यया: हेनेगु याइ। आजुयः या छ्यं ब्यया: तइबलय् मूर्तिया म्हुइ चान्हय् यानातःगु पापा हाथु हायकेगु धकाः थवः हायकेगु याइ।

दैन्यदसं कृष्णाष्टमि कुन्हु थीथी ज्याइवः व जात्रा यानाः

हना वयाच्चंम्ह कृष्णायात द्वापर युगानिसें हना वयाच्चंगु खः धाइ। तर नेपालय् धाः सा ने. स. ७५७४ जुजु सिद्धिनरसिंह

मल्लं ल्वहं हे ल्वहर्त जक दयकू २१०५ गजु दुगु विश्वय् नायाः हनी। छवपय् नं त्वा: पतिकं राधाकृष्ण व कृष्णाया बाललबीला व्ययुगु याइसा दत्तात्रयस भक्तजनतयागु तसकं भीड जुझु खः।

कृष्ण देगः दुने महाभारत व रामायणया थीथीकथंया किपा अतिकं कष्ट यानाः कलात्मक ढांगं ल्वहंतय् कियातःगु दु। अथेतुं देगः या प्यखें ल्वहंया विष्णुया दश अवतार मत्स्य, कुर्म, बराह, नृसिंह, बामन, परशुराम, राम, कृष्ण, बुद्ध व कलकीया कवितात्मक भावय् पलिस्था यानातःगु दु। कृष्ण देगः दुने मू द्यः कथं कृष्ण व सत्यभामाया मूर्ति दु। नेपा: या मौलिक लिपि रञ्जना लिपिइ थीथी घटनाया विवरण देगलय् च्चयातःगु दु। श्रीकृष्णं जुजु सिद्धिनरसिंहयात जिगु व सत्यभामाया मूर्ति पलिस्था यानाः देगः दयकी धकाः आज्ञा जुगुलं युरु हरीवंश उपाध्यायया सल्लाहकर्थ मूर्ति पलिस्था यानाः देगः दयकाः तः धंगु मेला न्ह्याकूगु खः। कृष्ण देगलय् कृष्णाष्टमि कुन्हु चिच्छ जाग्राम च्चनाः भक्तजनतसे पूजा, पाठ, भजनकीर्तन याइ। सुथय् राष्ट्र प्रमुख नं द्यः या दर्शन यायात विगु व भक्तजनत म्वः म्वः जुगुलं कृष्ण देगलय् तः धंगु मेला हे जुइ। कृष्णाष्टमि कुन्हु चान्हय् यलय् त्वा: त्वा: पतिकं कृष्णाया खः जात्रा याइ।

श्रीकृष्णाया थीथीकथंया लीला लुमान्तकथं कृष्णाष्टमि कुन्हु कृष्णाया देयन्यकं थीथी ज्याइवः

न्ह्याइगु भर्तिगा आजु लाखे प्याख टेकू सबलबहालय् कृष्णाष्टमि कुन्हु व्यव्याप्ति।

ने. स. २६२८ सम्मुखः छमा सिमाया सिंदयकेधुकाः ल्यंदुगु सिंदयकू सिंल्यं सतः जुयाच्चन। तर अम छु नं द्यः धाः सा मतः गु जुयाच्चन। ने. स. १०४०४ सिंल्यं सतः लिक्क च्चु तहावलय् च्चाम्ह धमना सायमिया छेय् मिं नया: न्हूगु छै दयकेत जग म्हूबलय् प्या ल्हाः दुम्ह कृष्ण नारांयाः या धातुया मूर्ति लुयावः गु जुयाच्चन। उबलय् राणा सरकाराया क्वीकृति कया: व लुयावः म्ह कृष्ण नारांयाः या मूर्ति पलिस्था यानाः प्याखे कुन्हु व्यव्याच्चम्ह सिंदयकाः सिंल्यं सतः दयकू जुयाच्चन। व हे सिंल्यं सतः या नां सिंहसतः जुवंगु खः।

थथे देयन्यकं कृष्ण जन्माष्टमि हनाच्चंगु इलय् नेवा: तय् बरसित दुगु पाल्पा तानसेनय् धाः सा रणउजेश्वरी भगवतीयात मेय् बलि बिया: खः जात्रा याइ। भगवतीं मीहिशासुर दैत्य बध या: गु लसताकथं मेय् हैय्, तुगु, फै, खा बलि बिया: दाफा भजनलिसें रणउजेश्वरी देवीया तः जिक चिच्छ जात्रा याइ। कन्हय गुलागा नवीम कुन्हु चिच्छ देवा ज्याँपै, द्यः खः क्वबीपै व जात्राय् ब्यव्याप्ति कया: ग्वाहालि या: पि सकसितं भगवतीयात भोग व्यूगु मेय् या ला तया: भ्वय् नकेधुकाः द्यः खः क्वब्यूपित बेताली चिकाः व्याउँगु व्यव्याप्ति कया: सिन्ह: तीकाः न्हनय् रणउजेश्वरी देवीया सिन्ह: जात्रा याइ। थव जात्राय् प्रहरीं सलामी बिया: तोप मुडकाः बधाइ बी। ढोलक, इयालि, पञ्चेबाजा, धाः बाज थाना: देय् परिक्रमा याइ। थव भगवतीया जात्रा अंग्रेजनाप जूगु युद्धनाप स्वापू दुगु जुयाच्चन। ई. स. १७३४ निसे १७९७तक नेपा: व अंग्रेजया दथुइ युद्ध जूलतय् पाल्पायाम्ह बडा हाकिम कर्णेल उजीरसिंह थापां तानसेनयाम्ह भगवतीयाके प्रार्थना या: गु जुयाच्चन, युद्धय् त्याके फूसा राजकीय सम्मानकर्थ जात्रा हेनेगु धकाः। भगवतीया थुलि प्रार्थना यायुधकाः कर्णेल उजीरसिंह थापां बुटवलया तिनाउ खुसिवारी दुगु मणिमुकुन्द सेनया पुलांगु भनावशेष दरबारयात किल्ला दयकाः निक्व: तक अंग्रेज जनरल उडयात युद्धय् बुकेत ताः लात।

ई. स. १८१६ मार्च ३ तारिख कुन्हु सुगौली सन्धी जुझुंकाः भगवतीया चिकिचाधंगु देगः यात तः धंगु दयकाः राजकीय सम्मानकर्थ जात्रा न्ह्याकूगु खः धाइ। अंग्रेजनाप युद्ध याना: त्याकाः उजीरसिंह पलिस्था या: गु द्यः जुया: रणउजेश्वरी नां जुवंगु खः धाइ। थव रणउजेश्वरी भगवतीया जात्रा पाल्पा देय् याहे मौलिक परम्परागत जात्रा जूवंगु दु। थवकुन्हु हे थन काजी अमरीसिंह थापां न्ह्याकूगु लक्ष्मीनारायाः या खः जात्रा नं व्यागलं न्ह्याका वयाच्चंगु दु।

(क) व्यापारी त्यासा
(ख) हायरपर्चेज त्यासा
(ग) आवासीय त्यासा



(घ) शेयर त्यासा
(ड) मुद्रती रसिद धितो त्यासा
(च) क्रमिक निक्षेप त्यासा

मिलन बहुउद्देशीय सहकारी संस्था लि.

हवनाहुँ, पाको, न्ह्यसतक, यैँ, नेपा:
फोन त्या: ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७



बिचाः हायका



थुगु समितिया भिं चितामि, वरीष कलाकार
सुमद्रा अधिकारी

७२दँद्यू आकाभाकां मदुगुलां व्यकः या आत्मा सुखावती भूवनस बास लायमा लिसें दुःखः कः पिं सकल छैः जः पिन्सं धैर्यधारण याय् फ्यूमा।

राजा शाक्या, नायः

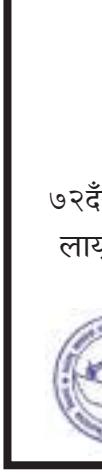
डल्लु आवास स्थानीय सहयोग समिति
डल्लु आवास, स्वयम्भू कामपा-१५, यैँ

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर

नारती मिठाई भण्डार
(सुच्छ नारायणठानी)

कालिमाटी चोक, टाँकेश्वर मार्ग, काठमाडौँ।
फोन नं.: ४२७२१९९, मो. ९८०३९८०६९९

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







नेपाल
ANNA WEEKLY

नेपाल
समाजसेवी
किपा: श्रीनकलाल श्रेष्ठ

- | | | | |
|---|--|--|--|
| नाम : नुष्टेकार्जी महर्जन
पांचाल : दशमाया महर्जन
भीमसाया महर्जन (कान्त्ती मा)
अंगुष्ठ : कुलनारायण महर्जन
जहान : सानैमैथा महर्जन
बुट्टि : ने.सं. १०८५ गुलागा आमाइ
थायबाय : डल, यै महानगरपालिका-१८
शिक्षा : प्रमाण-पत्र तह | आबाढु संघसंस्था
बडाख्श : यै महानगरपालिका, वडा ल्या: १८
वडा उजः : यै महानगरपालिका वडा ल्या: १८
(२०५४-२०५९)
कर्जि : सम्पदा व पर्वन् समीति, यै महानगरपालिका
नाय: कांग अंजिमा खल: संक्षण समीति, यै यताचा ल्या: १८,
नाय: तापिसपाखा समुदायिक अध्ययन केन्द्र
यै महानगरपालिका-१८
नाय: नेवा: यै दबू, यै जिल्ला समीति
(२०६७-२०७३)
नाय: नेवा: यै दबू, यै जिल्ला समीति
(२०६७-२०७३) | दुजः : ज्यापु महागुणि नेपा:
कोइदिय समीति सचिवालय
दुजः : नेवा: देय दबू, कोइदिय समीति सचिवालय
दुजः : नेपाल कथ्यानिष्ट पार्टी (नेकपा)
यै जिल्ला कमिटी सचिवालय
जः : लायन्स कलब अफ काठमाडौं फेलोशिप, ३२५ ए.२
कृति
नेपालभाषा यै सि.डि. च्क्सां पिज्ज़गु स: (ने.सं. ११२८)
नेपालभाषा यै सि.डि. च्क्सां पिज्ज़गु स: भिन्नुना (ने.सं. ११३४)
वार्ख सफू श्रद्धाङ्गती (ने.सं. ११३९) | झमान : जापान, चीन, कतार, सिङ्गापुर, बंगलादेश, थाईल्याण्ड,
हङ्काक्षा, सिकिम आदि |
|---|--|--|--|

मलिकां अन्तर्राष्ट्रीय दबुली स्वर्ण पदक त्याकल

प्रजित शाकय

ਵੰਗ ਵਿ. ਸੰ. ੨੦੭੬ ਅਸਾਰ ਮਹਿਨਾਯ ਜੂਗ ੧੨ਕਵ:ਗ
ਦਕਿਆਣ ਏਸ਼ਿਆਲੀ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸੁਗਠਨ ਚਾਰਿਸ਼ਿਧਨਸ਼ੀਲ
ਅਨਤਰੰਤ 'ਮਿਸਾ ਮੋਡਲ ਫਿਜਿਕ' ਸ਼ਵਰਣ ਪਦਕ ਤਾਕਾ:
ਮਲਿਕਾ ਸ਼ਾਕਾ ਛਕਵਲ ਚੰਚਾਇ ਵਲ। ਮਲਿਕਾਕਾ ਤਪਲਾਈਥ
ਦੇਸਥਾ ਨਿਰਤ ਸ਼ਵਰਣ ਪਦਕ ਲਾ ਜੁਲ ਹੈ, ਨੇਪਾ:ਧ ਮਿਸਾਪਿਨਗੁ
ਨਿਰਤ ਨੌ ਛਾਂ ਹ:ਪਾ: ਕੀਕਥਾਂ ਜੀਤ ਖ:। ਛਾਊ ਲਾ ਸ਼ਕਿ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਯਾਧਮਾ:ਗ, ਮੇਖੇ ਛਲਟਾਂ: ਸ਼ਕੁਪਿਸ਼ਨਗੁ ਨਵੀਂ: ਨੇ
ਟੁ 'ਪਿਸ' ਵਸਤੁ ਥ:ਗ ਮਹਾ ਬਕਜਾ ਯਾਧਮਾ:ਗ ਕਾਸਾ
ਖ:, ਬਡਿਬਿਲਡ। ਥਯਾ:ਗ ਸਾਮਾਜਿਕ ਪੰਧ:ਧ ਹੁਨਿੰ
ਮਿਸਾਪਿਨਤ ਥਿੁ ਕਾਸਾਧ ਨਵੀਂਯਾਧਰ ਤ:ਧੁਂਗੁ ਹੈ ਭਲਸਾ
ਮਾ:। ਨੇਪਾ:ਧ ਮਿਸਾਪਿਨਗੁ ਨਿਰਤ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਖਨੇਦੁਗੁ
ਬਡਿਬਿਲਡ ਕਾਸਾਧਾਤ ਮਲਿਕਾਂ ਆਤਮਸਾਤ ਜਕ ਧਾ:ਗ
ਮਖੁ, ਅਨਤਰੀਅਥ੍ਰ ਦੁਖੀਲੀ ਨੇਪਾ:ਧ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿਤ ਧਾਨਾ: ਸ਼ਵਰਣ
ਪਦਕ ਤਕਨ ਤਾਕਲ।

बडिबिल्डुड्या यात्रा

मलिकाया थवं न्हापांगु अनतर्राष्ट्रिय कासा खः । अभधायुगु खः सा वयकः बडिविल्डडय कुहांवंगु यक्व मदुनि, वंगु बैशाखयू जक खः । वयक्लान् न्हापांगुसि हे बडिविल्डड च्याम्पियनशीपय ब्रांति कयादिगु । मलिकायात दच्छ न्त्यः तक थगु कासाया खँयु छुं हे ज्ञां मद धा: सा ज्य ।

विनाशकारी भुखाय लिपा खः, मलिका जिमयाःगु। न्हापा वयक्तं कार्डियो, एरोबिक यानादी। युकी पारक्रत जुया: मलिका कार्डियो व एरोबिकया प्रशिक्षक हैं जुयादिल। आ: नं मलिका डिभाइन फिजिकल फिटनेस, केज टोटल फिटनेस, ताहाचल फिजिकल फिटनेस, फिटनेस स्टेशन, कुमारीपाटी फिटनेस व नित्य जुप्ता फिटनेस याना: खुगु फिटनेस सेन्टर्य प्रशिक्षण वियादी। थ्व हे इवलय वयक्तं हल्काफुल्का जिमय नं इ छ्यानादी। छ्हु डिभाइनया बडिविल्डड प्रशिक्षक रुजेश शाही हिमालयन बडिविल्डड कासाय म्हितेत सुभाव वियादिल।

‘रुजेश गुरु छिंग म्हणे फिट जू। कासा मितूसां ज्यू।
 यदि मितेगु खःसा जिं छन्त उगु कासाया नितिं तयार
 याकाबी।’ वयक्लं धयादिल। जिं थःत हे जाँचे यायूत
 जूसां नं मितेगु निर्णय याना। व लिपा खः जिं गम्भीर
 जुया: जिम यानागु। कासाय् ब्वति कायूगु जुडव निला
 अतिकं हे मिहिनेत याना। थःगु न्हापांगु कासाय् हे प्यांगूगु
 थासय् लात। थुकिं जितः थुगु कासाय् न्ह्यत्यायूगु धइगु
 हःपा: बिल।’ मलिकां धयादीगु दु।

वंगु वैशाख्य् हिमालयन बडिबिल्डड कासा
म्हितेधुंका: मलिकाया निर्ति अन्तर्राष्ट्रीय कासाय्
म्हितेगु निर्ति तुखा नं चाल । असाय् नेपालयु हे दक्षिण
एशियाली बडिबिल्डड कासा जुइगु जुल । हिमालयन
बडिबिल्डडयु जि जक दबुली दनागु दु धइगु मलिकां
दक्षिण एशियाली कासाया निर्ति धाः सा तसकं मिर्हनेत
यानादिल । अथेखःसां मलिकायात थजागु उपलब्धि
जुइ धइगु मताःगु खः ।

‘जिगु धेधेबल्लाय् नेपा:या यक्व न्ह्यःनिसे थुगु
कासाय् न्ह्यज्यानादीम्ह पूजा श्रेष्ठ दी । भारतया कासामि
निसरिन (पारिख) नं तसकं अनुभवी खः । उकिं स्वर्ण

पद त्याइ ध्वगु मताः पुः खः । व्याकस्टेज्य षि-जजिङ्ग्यू
 धा: सा मेरिन्स जितः दावेदारकथं कायथुंकू युज्याच्वन् ।
 तर जि ढुक्क मजुया । स्वर्ण पदक विजेताकथं जिगु नां
 का: बलय् तकं जिं विश्वास हे याय् मफयाच्वगु खः ।'
 मलिकां कासाया ईयात लम्पकः ध्यादिल ।

छुँजः व प्रशिक्षकया हःपा:

खयत ला हरेक खलय् ता:लायत् छँजःपिनिगु
 हःपा: मा:, लैं क्यनीपि (मार्ग निर्देशक) मा:। मलिका
 थुगु खँय् भायमानी हे धायमा:। 'जित: थुगु कासाय्
 न्वयज्यायत् सुना: नं मर्प । थव तसकं थाकूगु कासा ख:।
 जिमय् सुं मदुसां नं न्हिं निघो/ स्थायो ई बीमा:। अभ
 कासाया इलय् सुथय् सनिलय् याना: निगू सिफट्यु अभ्यास
 यायमा:। जीवनशैली सामान्य जुझमखु। छँजःपिन्त
 ई हे बी फइमखु। अभ मलिकां आ: थःगु ज्यातकं
 त्वःतेमा:गु स्थिति दु। थौपि छँजःपि पं मखुगु जूसा थुगु
 कासाय् न्वयज्याय हे फइमखु।'

थुगु कासाय् न्यूज्यायाधुका: मलिकायात छेँज्याया
चिन्ता कायामः गु मदुनि । छेँजः पिन्स है विशेष याना: मार्म
जिन्गु पृक्कं ज्या यानादी । शुरुइ ला 'टु पिस' पुनाबलय्
माम मछिकादीगु खः । त थुगु कासा हे म्ह क्यनेगु खः
धका: थुडिकेगु कुत: याना: । आ: ला म्व्याय्या सफल
जगुलिं मां नं लयता: । छेँया मेमेपिं दुजः पिं नं रुढीवादी
सोच मदीपि जगुलिं थ्य हे जिग निर्ति तः धंग हः पा: जल ।

मलिकाकाया सफलतात्य गुरु रुजेशया योगदानयात नं
त्वमके फैझमखु। मलिकाकाया सम्बन्ध्यु पिंगु हिरा मस्युमूह
जौहरी जुयादीगु दु व्यक्। मलिका रुजेशया हे खोज
खः धा: सां पाइझमखु। छम्भ बांडिल्डरयात अनुशासनयु
तयुगु जक मखु अभ्यास, डायटयात कया: शूक्ष्म अध्ययन
नं याओमा: प्रशिक्षकं। थगु कासाय् वयूपूगु समस्यालिसे
ल्वायत मानसिककथं बल्लाकेमा। प्रशिक्षक रुजेर्श थ्व
फुक्ककथं मलिकायात प्रशिक्षण वियादिल। मलिकां
ध्यादी, 'कासाया इल्यू व्यक्:या उपरिस्थिति जक नं जित:
हःपा: दयाच्चवनी।'

थिकेग कासा

मलिका बिडविल्डडयात तसकं थिकेगु कासाकर्य
कयादी । वयकःया धापूकथं 'छां कासा म्हितेर
प्यंगु/ न्यागू लखतका खर्च जुङ । नसात्वैसा, 'सप्लिमेन्ट',
जिमया हलंजवलंया निर्ति यकव खर्च जुङ । धेबा थः म्हेस्यां
हे मालेमा: । सुनां यायफ़मधु, वं मस्हितूसां जिल । शुगु
कासाय खर्च यायगु क्षमता मदुसा छम्ह बांला: म्ह कासापिं
नं ल्यूने लानाच्यंगु यकव हे रम्ह दु । जिगु हे खैं ल्हायगु
खःसा नं पासापिनगु घाहालिं जिं म्हिते पौगु खः । आ:
ला कासाया निर्ति ज्या त्वः तेमाःगु स्थिति दु । मेंगु वालयू
थाइल्याण्डया बैंककय् एशिया प्यासिफिक शारीरिक
सुगठन च्यापियनशीप्यु म्हितेगु जुङ । उकिया निर्ति जिगु
डाइट्या जिम्मा डिभाइन जिम परिवरतया पासापिन्सं काःगु
दु । 'सप्लिमेन्ट'या निर्ति जुङु खर्च एचएन्पी पोखरां
प्रायोजन याःगु दु । जितः ला थ्व कासा धेबा दुपिन्सं
जक म्हितेगु कासाथें ताः । जिपिं थेंजाः पिन्सं हरेक
कासा प्रायोजन माला: म्हितेमाःगु अवस्था दु । आर्थिक
कारण हे कासा जीवन निदँ स्वर्दं स्वर्यां ताःहाकेगु बिचाः



मदु । आः हे आर्थिककर्थं थाकुइधुंकल । थुगु कासाय्
ग्वाहालिमिपि दुसा जक म्हितेफइ ।

अभ सरकारं थुगु कासायात कया: खास हे ध्यान
 ब्यूगु खनेमदु । देसया निर्ति पदक हयाच्चंगु कासा ख
 थ्व । उकिं सरकारं थुगु कासाय् ध्यान बीमा:, गुकि
 याना: बडिविल्ड कासामित थुगु कासाय् न्यज्यायाय
 बलय् जुइगु तनाव म्हो यानाबी । अथे ला स्पोर्टस
 काऊन्सलय् आःतक नं जिम मदुगु धिइगु थुगु कासायात
 कया: सरकारया गजाःगु सोच दु धिइगु छास्याच्चूगु दस
 नं जुयाब्यूगु दु ।

डाइट व अभ्यास

थुगु कासाय न्व्यज्यायत तःधंगु त्याग, तपस्या व
समर्पण मा: । थुकिं म्हयात बांलाकी । थुगु हे हःपाल
जागरुक जुयाः ल्यायूम्ह ल्यासेरि जिम वनेगु चलन
अप्यया वनाचांगु दु । जिम वनाः जक म्ह बांलाइडु
मखु । जिमया प्रशिक्षण व बडिबिल्डया पूवंगु चक्रय
थ्य छ्या चीधंगु हिस्सा जक खः । बडिबिल्डयु निरन्तर
कसरत जक मखु, व हे कथं नसात्तस्मा व आराम नं उलि
हे मा: । बडिबिल्डयु न्व्यज्याईपि कासामीपिणु म्हय
निर्तिं अतिकं प्रोटिन मा: । थ्य बाहेक बडिबिल्डयु

कासामिपिन्त म्होरिं च्याघौ द्यनेमा: । थुगु कासाय् धैर्य
तसकं आवश्यक जूसा वर्षीया तपस्या नं उलि हे मा: ।

ਨਯੁਗ ਬਾਰੇ ਯਾਹਮਾ: | ਮਲਿਕਾ ਚਿਲਲ੍ਹੋ, ਪਾਲੁਗ ਥੀਤਕੰ
ਮਖੁ। ਵਧੂ: ਯਾ 'ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ' ਸੁਥਥੁ ਓਦ੍ਦਸਪਾਖੇਂ ਜੁਝੁ। ਵ
ਲਿਪਾ ਜਿਮ ਯਾਥੁ ਨਵਾਂ: ਸਿਧਾਤ: ਗੁ ਬਜਿ, ਕੰਗ, ਖਵ: ਸਿੰ ਵ
ਬਰਾਂ ਨਿਆਦੀ। ਸੁਥਥੁ ਘੰਮਥੰ ਸ਼ਵਧੌਤਕ ਕਸਰਤ ਯਾਥੁਧਕਾ:
ਪ੍ਰੋਟਿਕ ਸੇਕ ਕਿਆਦੀ। ਨਿੱਹ ੧੫ਗ: ਤਕ ਖੁੱਧੁ ਨਹੁ। ਮਨਾਤ: ਗੁ
ਖਾਧਾ ਲਾ ਨਹੁ। ਮਨਾਤ: ਗੁ 'ਭੰਜਿਟੇਲ ਸਲਾਦ' ਨਹੁ। ਪ੍ਰੋਟਿਨ
ਧਕਵ ਦੱਝੁ ਜੁਗਲਿਂ ਗੁਲਿ ਅਖਵ: ਖੁੱਧੁ ਨਲ, ਤਲ ਬਾਂਲਾ:।
ਵਲਿਪਾ ਨਿਧੌਤਕ ਆਰਾਮ ਧਾਨਾ: ਹਾਕਨ ਜਿਮਧੁ ਵਨੇ। ਅਨੰ
ਨਹਾਧਾਧਾਗ ਫਕਕ ਡਾਇਟ ਦੋਹੋਰੇ ਜੇਡ।

भविष्या योजना

मलिकाया भविष्यथ् थःगु हे कलब चायका:
 मेपिन्त स्वस्थ यायुगु योजना दु । मलिकां धयादी, 'थ्व
 'वर्कआउट'या खुलयू हे जीवन हनेगु जुडी । मेगु योजना
 मखु, म्हगस खः, विश बडिबिल्ड च्यापियनशीप
 त्याकेगु । पायूषिकथंया खुराक, अभ्यास व आर्थिक
 ग्वाहालि दत धा:सा मफइगु नं मखु । जितः ताः, 'दुनेनिसे
 इच्छा दयमाः, थःगु ज्याय समर्पित जुइमाः, याय मफइगु
 छुं नं मदथे जितः ताः ।'

A business card for 'B. Arts' featuring a brush stroke background. The top half has a decorative border of white dots. The company name 'B. Arts' is prominently displayed in large, bold, black letters. Below it is the slogan 'विआर्ट्स' in orange. To the right is a logo with 'B.Arts' in a stylized font and 'Nayabazar, Kirtipur-17' underneath. The bottom left corner contains the address 'Nayabazar, Kirtipur' and the phone number '84335491'. The bottom right lists services: 'Banner, Flex Board', 'Glow Sign Board', 'Sticker Cutting / Printing', 'Screen/ Rubber Print', 'Self-ink/ Rubber Stamp', 'PVC(ID) Visiting Card', and '& all kinds of press works'.

रञ्जना लिपि प्रवर्द्धन अभियान क्वचाल



ने पाल लिपि गुथिया स्वलाया रञ्जना लिपि प्रवर्द्धन अभियानय् ग्वाहालि यानादीपिन्त यैँ छ्यू तःजिगु ज्याइवः यासेहनाबना याःगु दु।

गुथिया नायः निरञ्जन ताम्रकाराय अध्यक्षताय् पवित्र कसालं न्ह्याकादीगु उगु ज्याइवलय् गुथिया संरक्षक जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ मूर्हाहाँकर्थं भायादीगु खः।

ज्याइवलय् रञ्जना लिपि प्रवर्द्धन अभियानय् ग्वाहालि यानादीम्ह प्रदेश रथ्या सांसद माननीय राजेश शाक्ययात मूर्हाहाँ श्रेष्ठ हनापौ लःल्हाःगु खः।

अथे हे नेपाल लिपि व रञ्जना लिपिया प्राविधिक व डिजिटल ज्याइवः व एप दय्केत ग्वाहालि यानादीपिन्त व रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा अभियानय् ग्वाहालि यानादीगु खः।

देखासे हंगु खः।

प्रदेश रथ्या सांसद राजेश शाक्य, रञ्जना लिपि प्रवर्द्धन अभियानया निर्ति विशेष आर्थिक ग्वाहालि यानादीगु खः सा आनन्द कुमार महर्जन ने पाल लिपि द्यूटोरियल भिडियो, नेपाल लिपि व रञ्जना लिपि एप, रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा, पवन राजा महर्जन ने पाल लिपि व रञ्जना लिपि एप, अश्लेष महर्जन ने पाल लिपि द्यूटोरियल भिडियो, सुयोग्य रत्न ताम्राकारं ने पाल लिपि व रञ्जना लिपि एप नार्प रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा, मच्छन्द्र कलबं रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा अभियानया निर्ति आर्थिक ग्वाहालि, समीर कर्मचार्य रञ्जना लिपि युनिकोड फण्ट दय्काः, सुनिता डंगोल रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा निर्ति संयोजन यानाः ग्वाहालि यानादीगु खः।

रञ्जना लिपि क्यालिजात्रा अभियानय् विक्री बज्राचार्य, जयद्व राजभण्डारी, लुमिन ताम्रकार, सशाङ्क श्रेष्ठ, प्रमिला ताम्रकार, बिद्यासागर तुलाधर, लालिमा (लुमु) श्रेष्ठ, बिशाल राजभण्डारी, बिकासमान शाक्य, रजनी श्रेष्ठपिन्स ग्वाहालि यानादीगु खः।

नेवा: तजिलजि च्वन्ह्याकेत तिबः जुइगु किपाःयात सिरपा:



नेवा: तजिलजि संरक्षण, संबर्द्धन व प्रबर्द्धन याइगु किपाःयात पुरस्कृत याय्गु तातुनां वरिष्ठ फोटो पत्रकार एवम् नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू यैँ जिल्लाया निर्वात्मान नायः नातिकाजी महर्जन अक्षय कोषया निर्ति छ्यू लख व नीन्याद्वःतका दांलःल्हानादिल।

वरिष्ठ फोटो पत्रकार महर्जन अक्षय कोषया निर्ति उगु दां नकतिनि नीस्वंगु विष्णु नाति फोटो पत्रकारिता पुरस्कार कोषया नायः सञ्चारकर्मी दानदास श्रेष्ठयात नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबू यैँ जिल्लाया न्याकवःगु

साधारण सभा व स्वक्वःगु अधिवेशनया दथुइ मूर्हाहाँ यैँ महानगरपालिकाया प्रमुख विद्यासुन्दर शाक्य, विशिष्ट पाहाँ नेपाल ललितकला प्रज्ञाप्रतिष्ठानया उपकुलपति वरिष्ठ फोटो पत्रकार गोपाल चित्रकार व नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया केन्द्रीय नायः श्रीकृष्ण महर्जन या उपस्थिति लःल्हानादीगु खः।

फिन्नाद्वः तकाया उगु सिरपा: दँय्यदस बहीद्यः ब्विगु दिनस न्हाप, ल्यू लियाल्यू व हःपा: याना: प्याम्ह फोटो पत्रकारयात हनीगु कोषया नायः दानदास श्रेष्ठ कनादिल।

‘दुरु व लः...’

जुइत भ्रम, उतेजना ब्लंके मज्ज्यगु न बिचा: तयादिल।

उगु ज्याइवलय् प्रदेश सभा दुजः राजेश शाक्य नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया भवन दय्केत ग्वाहाली याय्गु मनसुवा प्वकादिल। ‘जग्गा दुसां भवन दय्केत प्रदेशपाखे धेबा हय्गु जुइ’ प्रदेश सासद शाक्य धायादील।

ज्याइवलय् मेम्ह प्रदेश सांसद जीवन डंगोल न थम्ह माःगु कर्थं ग्वाहाली याय्गु बचं बियादिल।

ज्याइवलय् विशेष पाहाँकर्थं वरिष्ठ फोटो पत्रकार गोपाल चित्रकार, पाहाँकर्थ प्रदेश रथ्या सांसद राजेश शाक्य, जीवन डंगोल व पत्रकार दबूया केन्द्रीय नायः श्रीकृष्ण महर्जनपिन्स थःगु न्वचु तयादिगु

खः। दबूया नायः नातिकाजी महर्जन या सभाध्यक्षताय् जूगु उगु ज्याइवलय् छ्यू याज्जे प्रजीत शाक्यं लसकुस यानादीगु खः सा न्वकू रेखा शाक्यं ज्याइवः न्ह्याकादीगु खः।

उगु मुँज्यां अर्विन्द्रमान सिंहया अध्यक्षताय् न्ह्यू ज्यासना पुचः न ल्यःगु दु। न्ह्यू ज्यासना पुचलय् च्वकू प्रवीण महर्जन प्रजापति, छ्याज्जे रत्नकाजी महर्जन, ल्यू छ्याज्जे शरणहरि डंगोल व बिनिता खड्गी, दांभरि राजेन्द्र मानन्धर ‘नीलः’ यात ल्यःगु दुसा दुजलय् शैलेश कुमार डंगोल, राजेन्द्र मानन्धर, रेखा शाक्य, रोजिता बुद्धाचार्य, मनोजरत शाही, बिजयकुमार सिंह, सहयोग रज्जित, किचः सिंह ज्यापु व विमला मानन्धरपिन्त निर्बिरोधकर्थं ल्यःगु दु।

ऐतिहासिक नृसिंह जात्रा

सक्व नृसिंह जात्रा तःजिकः हन



गुणुन्हिया लसताय् सक्वय न नृसिंह जात्रा तःजिक हन। थुगु जात्रा साःखा त्वाः चा बलपुलिं सुरु ज्यू खः सा सक्वया मार्घ धर्लं दंकीम्ह बाज्या है नृसिंह द्यः ज्युया: बिज्याकिगु तजिलजिकर्थं सुधन राजोपाध्याय ज्यादिल।

न्ह्यःन्व्यः प्रलहादं ज्वजलपा यानाः सक्व देयन्यंक लिखतं पला: छिनाः देय चाः द्यू खः। थुगु नृसिंह द्यः सक्वया बलपुलि नं पिहा बिज्याकाः साःखा त्वाः, चलाखु त्वाः, शन्त्वाः, वःसिमाक्व, ईपात्वाः, इल्ला त्वाः, पुखुलाछि, धुल्ला त्वाः ज्युया: बलपुलि थ्यका जात्रा वक्चाःगु खः।

जात्राय इवलय् देशवारं केपु छानाः नृसिंह व प्रलहादयात पुजा याःगु खः। नृसिंहया जवर्खर्व लक्ष्मी व सरस्वतीया नापानापं नृसिंहया ल्यूने हिरण्या व हिरण्यकश्यप दैत्य नृसिंहया जैयू खिपत हिनाः दैत्यपिन्त लुया यंकीगु लू स्वयू दगु खः।

मल्ल जुजु सिद्धिनरसिंहया पालनिसें न्ह्याना वयाच्वंगु ऐतिहासिक नृसिंह जात्रा क्वचाल।

यलया स्वनिम्ह त्वालय् हनुमान ननिइ नृसिंहयात विशेष तान्त्रिक पूजा यानाः न्ह्यःगु थुगु जात्रा यलया थीथी थासयू चाःहिला: हाकंसं स्वनिम्ह थ्यकाः क्वचाःगु खः।

यलया खुगू कूलया राजोपाध्याय समुदायया थकालिम्हेस्यां पालांपाःया आधारय् दक्व व्यवस्थापनया जिम्मा क्या: नृसिंह जात्रा न्ह्याइगु खः। थुगु पालय् स्वनिम्हया हैरम्बराज राजोपाध्यायया छेंजःपिनिगु जिम्मायू थुगु जात्रा न्ह्यःगु खः।

नृसिंह जात्राया इवलय् बाजः थाना: प्रत्यक्ष भजनलिसें नृसिंह, लक्ष्मी, सरस्वती, भक्त प्रलहाद यलया गाः बहाः, पिम्बवाहाः, बंगलामूखी, क्वबहाः, मंगलबजाः, लुँहिरी, इकुबहाः, महाबौद्ध, तंगः, तिच्छुँगल्ली, हैगः, इखालखु, पुञ्चतीइ चाः द्यूगु खः।

कार्तिक प्याखानय् पिहां वइगु नृसिंह द्यः उगु रुप काइ। भाद्राय् पिहां वइगु थुगु नृसिंहयात शान्त स्वभावया रुपं क्यातःगु दु। ने.सं. ७५१ निसें थुगु जात्रा निस्तर न्ह्याना वयाच्वंगु लिखित दस्ताबेज दु।



दैत्यपिन्त मस्तयुसं भागि यात धाः सा अर्पि चाइगु याइगु व सिंकं थीगु ल्वचं मुकु जुइ धइगु बिस्वास यानातःगु दु। सक्वयू च्वपि न्ह्यच्छी द्यालानाः तुफिं बँ पुइगु, पुजा याय्गु, धौ सां व्वलेगु यानाः इवः इवः द्यू नृसिंह द्यः या न्ह्यःन्व्यः बनीसा त्व्यू नारायण भजन मण्डल म्ये हाला: वनीगु चलन दु। लैयू सक्सित द्यःया प्रसाद धकाः सगं इना बीगु चलन दु।

जनताको पीर मर्का सुन्न र रचनात्मक सुभावहरू ग्रहण गर्न नेपाल सरकार सधै तत्पर र जागरूक छ। साथै समस्या निराकरण गर्न सुभावको अपेक्षा पनि गर्दछ।



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यैः स्वयंगु निति बिदेशी मेयरपि वड्गु

वड्गु यैः: विशेष जुझु जूगु दु। यैः महानगर अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध सचिवालयकर्थ यैः: स्वयंगु निति महानगरया भगिनी सम्बन्ध दुगु खुगु देसया १३३ अन्तर्राष्ट्रीय नगरपाले ५८ मेयरलाई ४८८ पाहाँपि वड्गु जुगु दु।

महानगरया ब्बनाय् पाहाँपि चीनया ल्हासाया मेयर गुहेओ गुहेओ, बज्ञालादेशया ढाका साउथ सिटी कपोरेसनया मेयर मोहम्मद सहिद खोकन, भुटानया थिम्पु नगरया मेयर किन्ते दोर्जे, भारत इष्ट दिल्ली



म्युनिसिपल कर्पोरेसनया मेयर अञ्जु कमलकान्त व नर्थ दिल्ली म्युनिसिपलपाले मेयर सरदार अभितार सिंहया नेतृत्वय् जात्रा स्वयंगु निति वड्गु वड्गु जानकारी व्यूगु दु।

अथे हे, चीनपाले सियान, छेन्दु

सेव्जेन, नान्जन व लाज्जाउ नगर, जापानया मात्सुमोतो नगर, संयुक्त राज्य अमेरिकाया फेडेरिकबर्ग व बोल्डर नगरपाले उच्च अधिकारीया नेतृत्वय् जात्रा स्वयंगु निति वयत्यःगु खः।

यैः महानगरपालिकाया प्रमुख बिद्यासुन्दर शाक्यं भगिनी सम्बन्ध स्थापित जुगु नगरया नागरिकलाई सम्बन्ध बल्लाकेगु, थःम्ह थः साँस्कृतिक पक्षया कालबिल याय्गु व नेपाल भ्रमण बर्ष २०२० यात प्रवर्द्धन याय्गु महत्वपूर्ण अवसर नं जुगु विश्वास व्वकादिल।

'सः छगु फरक अभिव्यक्ति'या गुंगूगु ब्ब

लय् लय् पर्तिक' स्वम्ह स्पष्टापिन्सं बाखं वाचन याना वयाच्चंगु 'सः छगु फरक अभिव्यक्ति' गुंगूगु ब्ब वंगु सञ्चरवा: जुल।

थुगु ज्याइवलय् चिबाख्च च्चमिपि विजयरत्न असंबरे, माणिक उराय् व न्हुँच्छेभक्त कवाँपिन्सं थःथःगु चिबाख्च बाचन यानादीगु खः।

ज्याइवलय् वाचन याःगु चिबाख्च यांत्रिकारां यानादीगु खः। वयकलं चिबाख्च धइगु हाकलं चिहा: जक जुयां मगासे थुकिं नुगलय् तिकामिक थीगु गुन न दयामाःगु धयादिल। यसाः खलःया दुजः साहित्यकार मुस्थीर ख्वबिं लसकुस यानादीगु उगु ज्याइवलय्



साहित्यकार मोक्षबहादुर अमात्यं ज्याइवलय् चिबाख्च वाचन यानादीगु खः।

सुनिल बजाचार्यं न्ह्यकादीगु उगु ज्याइवलय् ब्बति कयादीगु पाहाँपि मध्ये गोलाप्रथापाले पुष्पराम मुनकःमियात सिरपा लःल्हाःगु खः।

लय् पर्तिक' स्वम्ह स्वम्ह

साहित्यकारापिन्सं चिबाख्च न्यंका वयाच्चंगु थुगु ज्याइवलय् आः तकया

दुने नीन्याम्ह साहित्यकारापिन्सं

थःथःगु साहित्य वाचन यानादीधुक्गु

दु। थ्व हे इवलय् छक्वः नाजाःम्ह

साहित्यकार मथुरा सायूमिया याकः

रचनाय् चिबाख्च मखुसे आधुनिक

बाख्च न्यंकादीगु खः।

उपलब्ध हुने सामानहरू

डेरी, मासु, बेकरी उद्योगकालागि चाहिने उपकरणहरू, प्याकिङ्ग मेसिन, प्याकिङ्ग मेटेरियलहरू, विविध कोमिहलहरू तथा विविध औद्योगिक उपकरणहरू।



ठ्याकुम प्याकिङ्ग मेशिन



मिलिङ्क्र मेशिन



अर्टेक्नेटिक शिल्क एनालाइजर जेट लेपली रपरेवर जहित

मिल्क
क्यान



क्रिम
सेपेटर
मेशिन



ओष्ठ ट्रेड मेडिया

श्री लाल भवन, १३ टंकेश्वर (छाउनी जाने बिष्णुमति पुलसंगै)

काठमाडौं, फोन : ८२००६८८/९२५५१०८८८५४

Email: lal265shrestha@gmail.com, laltc@hotmail.com

A House of Dairy Equipment & Chemicals

साना डेरी ऊओजा रङ्गालन गर्न आवश्यक प्राविधिक तथा आर्थिक सल्लाह

Email: laltc@wlink.com.np



प्लेट चिलर



Kamaladi, Ganeshthan
Kathmandu, Nepal
Tel: ०१ ४२४७०७५, ०१४२४४३२३



उपलब्ध सेवा

दीन, दुखी व असहायपिन्त निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्रदान।

दानी, सुखी व सम्पन्नयात सशुल्क स्वास्थ्य सेवा वरदान।

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

स्तरीय सुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निम्नि, असहायपिन्त जक निःशुल्क



२४ घण्टा
ईमरजेन्सी सेवा

- २४ सै घन्टा सेवा
- शल्यक्रिया
- बहिरङ्ग सेवा
- अन्य सेवा

- आक्रिमिक सेवा
- प्याथोलोजी
- एक्स-रे
- ई.सि.जी.
- इको
- वासः पसः
- अन्तर्रंग सेवा
- गोतिबिन्दु
- जनरल सर्जरी
- न्हाय्यां, न्हाय्य, ग्रापः
- हाड जोर्नी नशा
- पिसाव नलीया पत्थर
- बिना चिरफार
- मुटु लव्य
- प्याया लव्य
- युरोलोजी
- मिसा लव्य
- मचा लव्य
- वाया लव्य
- मिसा लव्य
- चर्म तथा योन लव्य
- न्हाय्य, न्हाय्य, ग्रापः लव्य
- जनरल हेल्प चेकअप
- थाइराइड व मधुमेह लव्य
- चिकित्सा मनोरोगविद
- परामर्शदाता सेवा
- डेसिङ्ग
- ईण्डोस्कोपी
- कोलोनोस्कोपी
- फिजियोथेरापी
- अल्ट्रासाउण्ड, कलर डप्लर व इको
- युरोपेली स्तरया दन्त प्रयोगशाला

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन : ४२९६९३८, ४२५७९११, ४२६६२२९, E-mail: cfclinic@mail.com.np, www.free-clinic.org.np