

सम्पादकीय



राजनीतिक दलया प्रदर्शनय्
लाखय् पिकाय् बलय् कन्हय्
लाखय् या महत्व मृवः जुइ

वंगु शुक्रबाः ओली पुचःया नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (नेकपा) या वृहत जनसभा येँया नारायणहिति पिनेया सडकय् क्वचाल। नेवा: तयस् थःगु नेवा: स्वायत्त राज्यया दावी यानावःगु नेपा:गा: दुनेया छगू थासय् नेवा: स्वायत्त राज्य बी मखु धाइगु राज्यसत्तां हे थःगु शक्तिया दम्भ क्यनाः छन्हु न्ह्यःनिसें हे पुरा सडक बन्द यानाः जनसभाया नां नामं सभा यानां क्यन। थुकीयात क्याः समीक्षा वा विश्लेषण आः मयाय्। आःयात छपा किपाया जक खँ ल्हाय्। ओलीया सभाय् ब्वति कायूत प्रदर्शनलिसें वःगु छगू पुचःया किपाय् लाखय् प्याखं हुलाः वयाच्वंगु नं खनेदत। थुगु किपालिसें थीथी न्ह्यसःत नं दंगु दु। थुगु किपायात सामाजिक संजालय् इनेवं मनूतयस् न्ह्यसः तयगु न्ह्याकल। थव लाखय् अकुहु नेवा: एकता दिवसय् रुचनाय् थ्यं ला नं धाल। उकिया नापं आः छु लाखय् नं ओली वा प्रचण्डया ईशाराय् प्याखं लहुइम्ह जुल ला धकाः नं न्ह्यसः तल। लाखय् नेवा: तजिलजिलिसे स्वानाच्वंगु छगू महत्वपूर्ण सांस्कृतिक पात्र खः। थुकिया छगू ई विशेषया महत्व ला दुगु हे जुल। व ल्याखं लाक्वपाक्व यगु इलय् लाखय् पिकाय् ज्यू कि मज्यू धइगु नं न्ह्यसः दनि। लाखय् धयाकर्थ येँयाः बलय् पिदनीगु मजिपा: लाखय् लुमनावइ। उकिया नापं यलय् मिप्वा: लाखय् नं दुसा साया: लाखय् नं दु। थुकिया नापं मेमेपिं लाखय् नं दनि। व सकतां कथंया लाखय् गुबले गुकर्थं पिकाय् धइगु निश्चित नियम दु। व कथंया लाखय् यात थुकर्थं राजनीतिक ज्याइवलय् छ्यले ज्यू कि मज्यू धइगु नं छगू महत्वपूर्ण विषय खः। छगू दलया नं छगू गुट विशेषया ज्याइवलय् थुकर्थं लाखय् पिकाय् ज्यू कि मज्यू धइगु बिचा: यानाच्वनेमाःगु, सुइतं न्यं वनाच्वनेमाःगु विषय खः थेमताः। उकिया नापं यदि निश्चित धेबा क्याः छगू प्रोफेशन कर्थं थथे लाखय् पितहःगु धाय् गु सां आः धेबा बिलकि लाखय् न्ह्याथासं थ्यनीगु जुल ला नं धाय् थाय् दत। कन्हय् सुनां धेबा बिल धाः सा ब्यान्ड बाजा वना: बाजं थाः वर्थें सुयां ब्याहालय् नं प्याखं ल्हू वने जिल ला ? छगू समुदायिक विषय, छगू सामाजिक विषय तक नं मखु, राजनीतिक दलया प्रदर्शनय् थुकर्थं लाखय् पिकाय् बलय् कन्हय् लाखय् या महत्व म्ह्वः जुयावनीगु सम्भावना अप्वयावनी।

चवमिपिन्त इनाप

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

ଲହନା ଗାଁପୌ

भोद्धुं, यं

lahana.news@gmail.com

नेतातय्गु कारणं देशया
सार्वभौम खतराय् लानाच्वन

नेवा: जातिलिसें मेमेगु गैर खस जातियसं नं राजनीतिक स्थं छप्पं जुया: जातिबादी धर्मबादी खस ब्रह्मूत्तयगु शक्तियात माइनस यायमफुत धाःसा देय् बराबाद जक मखु, देय्या सार्वभौम तक्क नं अन्त्य जुयावनेफु ।



डी. आर. खड्गी

नेपा:या न्हापाया आन्दोलन अर्थात् २००७ सालय् राणाशासनया विरुद्धय् चक्रो संघर्ष याना: सफल ला जुल। तर पूर्णरूपं सफल जूगु खेमेमदु। पूर्णरूपं सफल व इलय् जक जुइ, गबले कमसेकम नं पूँजीवादी प्रजातन्त्रयात संस्थागत विकास यायफइ। थुकिया अर्थ ख:, (क) सामन्ती संस्कारयात खतम याय् फय्केमा। (ख) अर्ध औपनिवेशिक अवस्थाया नं अन्त्य याय् फय्केमा। २००७ सालया आन्दोलन सफल जूसां न सामन्ती संस्कार अन्त्य यायूफत न त अर्ध औपनिवेशिकयात अन्त्य यायूफत। थ्व निगू शक्तियात माइनस याय् मफुतल्ले देशय् छु नं परिवर्तनया अनुभव याय् खनीमधु।

२००७ साल लिपा राणाशासन अन्त्य
जूसां थः पिं पिडितया हे अवस्थायु च्वनेमा:गु
कारणं याना: जनतात निराश जुइत वाध्य
जुल। जनताया शक्तिया भरय् सफल
आन्दोलन याना: नेतातयुसं दय व जनताया
कल्याणया लागि न्हूगु भिजन ज्वना:
वनेफः सा जक देय् व जनताया कल्याण
जुइ। अले जक जनतात पार्टीया नेतात
खना: लय्यतायुक्त। तर पार्टीया नेतातयुसं
जनताया शक्तिया भरय् मखुकि विदेशी
शक्ति, अभ धाय् भारतया भरय् आन्दोलन
या:गु कारणं थैया स्थिती बः वु खः धायुक्त।
भारत नेपा:या राजनीतिक ख्यलय् तथ्यक हे
हस्तक्षेप यानाच्व्यु दु। जब विदेशी शक्तिया
शरणयू वना: नेतातयुसं थः गु कुर्सी बचे
यायुगु स्वयाच्वनी, व देशय् नेतातयु दथुइ
जक कलह जुइगु मखु, समाजया दथुइ नं
कलह हय्यु खेलयू विदेशी शक्ति लगे जुइगु
स्वभाविक खः। नेपा:या अवस्था भन भन
स्यनावंगुया कारण नं नेतात विदेशी शक्तिया
इशारायू प्याखं हुलाच्वंगुलं हे खः। थुकिया
अर्थ थव विदेशी शक्तितयके ग्वाहालि काय्
हे मञ्जू धद्गु नं मखु।

भीसं ईतिहास्या थीथी कालखण्डया
घटनाक्रमबारे ब्वनाच्चनागु दु । चीनय् नं
विदेशी शक्तियाके ग्वाहालि क्याः नेता
माओं जन आन्दोलन सफल याःगु खः । तर
चीनं माओयात म्वाहालि याःु देय् सोभियत
संध्या ईशाराय् प्याखं हुलेगु गबलें नं मया ।
माओं न्हूगु भिजन ज्वना: देय्या प्रगति,
उन्नति यानावनेगु ज्या यात । सोभियतया
नेता लेनिनं नं जर्मनीपाखें यक्व ग्वाहालि
क्याः सामन्ती शासकत्यूत ध्वस्त याना
त्वःतल । तर लेनिनं नं जर्मनीया कठपुतली
जुझुगु मस्वः । भारतया नेतातय्सं नं अंग्रेजी
साम्राज्यया विरुद्धय् संघर्ष यानाच्चंगु इलय्
भारतया जःलाखला देय्या जनतात नं अंग्रेज
साम्राज्यया विरुद्धय् बनः: संघर्ष याःगु खः ।
तर आन्दोलन सफल ज्सूअं जःलाखला देय्
या जनतातय्सं भारतपाखे नाजायज तरिकां

फाइदा कायगु गबलें नं मस्वः

भीगु देया विडम्बना थज्या:गु दु ।
पार्टीया खस नेतातयूसं आन्दोलन सफल
याह्यु लाग्नि जनशक्तिया भरोसाय् मखुकि
भारतया भरोसा यानाच्वनी । नेपालय् गुलि
न आन्दोलन युजाच्वनी, वया ल्यूने भारतया
तः धंगुल्हा: दयाच्वनी । थव हे कराण नेपा:या
राजनीतिइ हस्तक्षेप याना: भारत ततः धंगु
फाइदा कयाच्वनी । अझ ला भारत नेपा:यात
सिक्किमया अवस्थाय् ह्यह्यु रणनीति कया:
खेल म्हिताच्चंगु खेन्दु । वास्तवय् भीसं
भारतयात जक दोष बियाच्वनेगु न बेकार
थें च्चं । अझ ला भारत स्वयां न पार्टीया
खस ब्रम्हू नेतात भन हे खतरनाक खने
दयाच्चंगु दु । छायूकि पार्टीया खस ब्रम्हू

फुक अंगत थःगु अधिनय तयातःगु दु ।
खस ब्रम्हूतय् पार्टीया दथुइ न्ह्याक्व हे
मतभेद तच्चयावंसां उपि व्यवहारय् छप्पै
हे जुयाच्वनी । उमिगु मुछ्य लक्ष्य अथवा
योजना धड्यु गैर खस ब्रम्हूतयू भांग ल्हाना:
मोजमस्ती हे यानाच्वनेगु जुयाच्वनी । उमिसं
भीगु स्वनिगःया आदिवासी नेवा: तयत
जक वरादा यानाच्वंगु मखु, पहाड, तराई
अझ हिमाली लागाय् तक न राज्यया छ्यू
भाषा, छ्यू जाति, छ्यू धर्मया नीति कथं
आदिवासी जनजाति, वास्तविक मधेसी
चौधरी, थारु व मेमेगु गैर खस जातिया
शोषण याना: विस्थापित जुइत बाध्य दय्
काच्चंगु दु । पहाडी लागाय् तामाङ, मगर,



चीनय् नं विदेशी शक्तियाके ग्वाहालि कथा: नेता माओं जन
आन्दोलन सफल या:गु खः । तर चीनं माओयात ग्वाहालि या:गु
देय् सोभियत संघया ईशाराय् प्याख्य हुलेगु गबलें नं मया: । माओं
न्हूगु भिजन ज्वना: देय्या प्रगति, उन्नति यानावनेगु ज्या यात ।
सोभियतया नेता लेनिनं नं जर्मनीपाखें यक्व ग्वाहालि कथा:
सामन्ती शासकतय् धवस्त यानां त्वःतल । तर लेनिनं नं जर्मनीया
कठपुतली जुइगु मस्वः ।

नेतातयूगु सोच हे व्यक्तिबादी, लालची जुयाच्यांगु दु। भारत व अमेरिका देयथा सोच, भावना हे नकारातक दु धायगु खां पार्टीया खस ब्रह्म नेतातयूसं न मस्यूगु मखु। भीसं खनाच्वना, अमेरिकाया ऋक्षं संगठनया घवहालिं अफ्रिकी राष्ट्र्या मलाबी, बुरुण्डी, सेन्ट्रल अफ्रिका, नाइजर, हाईटीं डलरया वर्षी याना: गणतन्त्र ह्युत सफल जुल। तर व देय राई, लिम्बु अथवा मेमेगु न्ह्यायु जातिया बस्तीइ नं खस ब्रह्मूत दुर्वांबाना: व थायथा सिदासादा जातियात ध्वं लहाना: शोषण यायधूंकी। शोषण याकेगु निति हे राज्यं तिब: बियाच्वनी। राज्यया फुक क अंगयू खस ब्रह्मूतयू अधिनयू दुगुलिं थ्व जाति गैर खस ब्रह्मूतयू शोषण याना: विस्थापित यानाच्वनी। दस्युया लागिं स्वनिगलयु प्रहरी,

राई, लिम्बु अथवा मेमेगु न्हयागु जातिप्र
बस्तीइ न खस ब्रम्हूत दुहावाना: व थायूपा
सिदासादा जातियात धृं ल्हाना: शोषप्त
यायूधुकी। शोषण याकेगु निर्ति हे राज्य
तिब: बियाच्चनी। राज्यया फुकक अंगयू
खस ब्रम्हूतयूगु अधिनयू दुगुलिं थ्व जातिं
गैर खस ब्रम्हूतयू शोषण याना: विस्थापित
यानाच्चनी। दसुया लार्गिं स्वनिगलयू प्रहरी,
सिडिओ व मेमेगु उच्च पदयू खस ब्रम्हू हे
दयाच्चंगु दु। अले पदयू च्चवानाच्चर्पि खस
ब्रम्हूतयूसं खस ब्रम्हूतयू याइगु व्यवहार व
गैर खस जातियू याइगु व्यवहार आकाश
जमिन हे पानाच्चनी। गैर खस मनूत्यूत
प्रशासन व न्यायपालिकां तक्त नं दुःख
बियाच्चनीगु खस ब्रम्हू जातिया कट्टू सोचया
दसु ख:। भीसं खना हे च्चनागु दु, उपि भीगु
स्वनिगलयू वया: स्वनिग: बासीया भाषिक,
साँस्कृतिक, सामाजिक व आर्थिक क्षेत्रयात
तहमन्हस यानाच्चंगु द।

तहलनस्त बाना युद्धु ।
 यदि भी नेवा: जातिलिंगं मेमेणू गैर
 बस जातियसं न राजनीतिक रूप छापू
 जुया: जातिबादी धर्मबादी खस ब्रह्मतृष्णु
 शक्तियात माइन यायमफुत धा: सा देय बरबाद
 जक मखु, देयया सार्वभौम तक न अन्त्य
 जयावेन्फु ।

કાસ ઠિહતેબલય નહાપ લયુ લયયુ તરિકા



ਪੰਜਾਬ ਸਰਜਕ

भीगु कासा मित्तेबलय न्हाप, ल्यू याना: मित्तेमा:गुगुलिखे कासा नंदु। कासा मित्तेबलय न्ह्याम्हेसिया न्हापां थः हे मित्ते मास्तेवइ। थ्व स्वाभाविक खः। गुगु कासा न्हापा मित्तेबलय गुलि न्ह्यउप्सेच्चनी, उलि लिपा मित्तेबलय मच्चनीगु नं दु। न्हापा मित्ते खम्हेसिया मू हे भचा थहां वं थे जुझु भीके (कासारीपिंके) मच्चायक बुयावश्चु भावनां याना: नं थथे जुझु खः। उकें न्ह्याम्हेसियां न्हापा हे लाकेमास्ते वड। तर सकलें न्हापा लाकेणु धयागु जुझमखु। मनुनेवं जुझमा: धयागु नं मटु, अथे खयाः नं मनुत्थे मजुलिक भीके दुःख ताझु बानी दु। थ्व स्वार्थी भावनायात चीत साप थाकु। थज्या:गु भावनायात हाकुतिना: कासायात गथे याना: न्ह्यइुके फड वाय् गथे याना: बल्ला त्या: धयागु मदयेका: द्या: त्या: या भावना न्हंकेफड धयागु पक्षयात बिचा: याना: भीगु कासाय् न्हाप, ल्यू लियांल्यू ल्ययुगु यक्को तरिका दय् कातःगु दु। इग्मध्ये अष्व: चलन चल्तिवःगु हूँ छुँ तरिका न्ह्यब्यवयागु दु।

छाड़ छुना:

प्रयाम्ह न्याम्हतक जक मितीएगु कासाय्
छ्वाइ छुना न्हाप, ल्यू लियांल्यू ल्ययगु या:।
छ्वाइ धयागु पाचाचिंगु बःचाक्गू बाक्चू खः।
कासा अनुसार ख्वःसिं वु गुच्चायात न घाइया
रुपय् थ्यः। छ्वाइ म्हं छ्ण वाय् सकसियां छ्ण
छुनीएगु च्वतय् छकः हे लाकेमफुम्ह दकल-
लिपा लाइ।

गवला तथा:

निम्ह जक कासामि मितीएगु कासाय् न्हाप

दीन, दुखी व असहायपिन्त निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा प्रदान।
दानी, सखी व सम्पन्नयात सशुल्क स्वास्थ्य सेवा वरदान ॥

छत्रपाटी निःशल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

स्तरीय सलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निम्ति, असहायपित्त जक निःशल्क



੨੪ ਘਣਟਾ ਈਮਰਜੇਨਸੀ ਸੇਵਾ

- | २४ सै घन्टा सेवा | शल्यक्रिया |
|------------------|----------------------|
| • आकर्षितक सेवा | • गोतिबिन्दु |
| • प्याथोलोजी | • जनरल सर्जरी |
| • एक्स-रे | • रहायांप, रहाय, गप: |
| • ई.सि.जी. | • हाड जोर्नी नशा |
| • इको | • पिसाव नलीचा पथर |
| • वास: पसः | बिना विरफार |
| • शहत्वांप ऐता | |

- गुटु लवय्
 - प्वाःया लवय्
 - चुरोलोजी
 - मिसा लवय्
 - मचा लवय्
 - वाया लवय्
 - मिसा लवय्
 - जनरल मेडिसिन
 - चर्म तथा यौन लवय्
 - नहायएं, नहाय, जापःया लवय्
 - जनरल हेल्थ थेकअप
 - थाइराइड व मधुमेह लवय्
 - विकिट्सा मनोरोगाविद
 - परामर्शदाता सेवा

- ड्रेसिङ
 - इंडोरस्कोपी
 - कोलोनोस्कोपी
 - फिजियोथेरेपी
 - अलट्रासाउण्ड, कलर डॉप्लर व इको
 - चुरोपेली स्तरया दब्त प्रयोगशाला

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्पाटी, काठमाडौं, फोन : ९८१९७३८, ९८५७९९१, ९२६६२२९, E-mail:cfclinic@mail.com.np, www.free-clinic.org.np

श्रमिकहरूको मौलिक अधिकारको सम्मान गराँ।
सबै प्रतिष्ठानहरूले न्यूनतम पारिश्रमिक प्रदान गर्न
आनाकानी नगराँ।



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मंत्रालय सूचना तथा प्रसारण विभाग

जैशीदेवल यूथ क्लब व जैसिदेवल तेक्वान्दो डोजाङ्ग्या ग्वसालय् न्हापांग् १०





जैशीदेवल यूथ क्लब व जैसिदेवल तेक्वान्दो डोजाङ्गया ग्वसालय् न्हापांगु यैं जिल्लाव्यापी जुनियर आमन्त्रण मेयर कप तेक्वान्दो धेंधे बल्ला: कासा क्वचाःगु दु। उगु धेंधे बल्लाखय् यैंया १४ गु थीथी दोजाङ्ग व्यति काःगु खः।

स्वन्हयंकं जूगु कासाय् लिपांगु दिनय् जूगु फाइनल कासाय् न्हाप, ल्यू, लियांल्यू ला:पिं कासामिपिन्त यैं महानगरपालिकाया मेयर विद्यासुन्दर शाक्यं दसिपौ, मेडल, शिल्डलिसें नगद सिरपाः लःल्हानादिल। ज्याइवलय् शाक्यं व्यक्तित्व विकास यायुगु निति माःगु ग्वाहालि यायुगु बचं बियादिल। महानगरपालिकां हरेक क्षेत्रय माःकथं फुकथं ग्वाहालि यानाच्वनागु धासें खेलकुदु क्षेत्रया विकासय् नं माक्व ग्वाहालि यायुगु प्रतिवद्धता प्वंकादिल।

३८-४१ के जीइ सदिक्षा कार्की (विज्येश्वरी तेक्वान्दो डोजाङ्ग), दिया रजक (लैनचौर तेक्वान्दो डोजाङ्ग), मेलिना राई (मूलपानी तेक्वान्दो डोजाङ्ग) व सजिना

तामाङ्ग (दल्को तेक्वान्दो डोजाङ्ग) छसिकथं न्हाप, ल्यू, लियांल्यू व हःपा: लाःगु दु। अथे हे, ४६-५० केजी (मिंज) पाखे सरोज मगर (दिलीप स्मृति तेक्वान्दो डोजाङ्ग), निश्चल मगर (कोटेश्वर तेक्वान्दो डोजाङ्ग), विपिन सजवाल (श्रृजना तेक्वान्दो डोजाङ्ग) व हेमन्त पाठक (जैसिदेवल तेक्वान्दो डोजाङ्ग) छसिकथं न्हाप, ल्यू, लियांल्यू व हःपा लाःगु दु। व हे कथं ४६-५० केजी पुचलय् हे मिसापाखे ईशिका राणा (कोटेश्वर तेक्वान्दो डोजाङ्ग), सुमिना खड्गी (लैनचौर तेक्वान्दो डोजाङ्ग), ललिता बुढा मगर (स्यूचाटार तेक्वान्दो डोजाङ्ग) व प्रशंग लामा (दल्को तेक्वान्दो डोजाङ्ग) न्हाप, ल्यू, लियांल्यू व हःपा: सिरपाः त्याकेत ताःलात।

अथे हे सर्वोत्कृष्ट कोच राजेन्द्र खत्री, सर्वोत्कृष्ट रेफ्री भास्कर श्रेष्ठ, सर्वोत्कृष्ट पुम्से पर्फर्म आयूष दुङ्गेल, बेस्ट फाइटर (मिंज) सागर सिहं व बेस्ट फाइटर (मिसा) एलिना श्रेष्ठ जुइत ताःलाःगु खः। वयःकःपिन्त नं दसिपौ लिसें नगद सिरपाः लःल्हाःगु खः।

त्याकामिपिन्त व्यूगु नगद सिरपाः जैशीदेवल यूथ क्लबया पुलांम्ह कार्यकारिणी सदस्य थौंकन्हय् अमेरिकाय् च्वच्वनादीम्ह तेक्वान्दो ग्रान्ड मास्टर शुद्धोदन मान र्जितं ग्वाहार्ल यानादीगु खः।

जैसिदेवल युथ क्लबया नायः राजेश प्रजापतिया सभापतित्वय् जूगु ज्याइवलय् क्लबया महासचिव चन्द्रगोपाल प्रधानं लसकुस न्वचु तयादीगु खः। ज्याइवलय् २१ वडाया वडाध्यक्ष उदय चुडामणि बजाचार्य, क्लबया सल्लाहकार मधुसुदन प्रधान, नेपाल तेक्वान्दो संघ बागमति प्रदेशया उपाध्यक्ष प्रकाश खड्गीं कासामिपिन्सं समाजय् विकासय् नं योगदान बीमाःगु खँय् बः बियादीगु खः।

उगु ज्याइवलय् नेपाल तेक्वान्दो महासंघया महासचिव दिपराज गुरुड, रिलायन्स फाइनान्सया प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अनिल श्रेष्ठ, नेपाल तेक्वान्दो संघ बागमति प्रदेशया सचिव उमेश नकर्मी लिसेया उपस्थिती दुगु खः।

फरक भूमिकाय् टेबल टेनिस कासामि नविता

नविताया एकेडेमीइ आः खुगू टेबल टेनिस बोर्ड तयातःगु दु। अन स्वंगू सत्रय् प्रशिक्षण जुइ। उगु एकेडेमीइ राकेश महर्जन प्रमुख प्रशिक्षकया रूपं दी। अथे हे, च्याक्वःतक्क राष्ट्रिय च्याम्पियन जुझधुंकूम्ह नवितालिसें एलिना महर्जन नं थुगु एकेडेमीइ टेबलटेनिसया प्रशिक्षण बियादी।



प्रजित शाक्य

लिपागु च्यादै दुने टेबल टेनिसय् लगातार राष्ट्रिय च्याम्पियन जुगाच्चांम्ह नविता कासा ख्यलय् महसीका च्वनेमा:गु नं मखयूधुंकल। अभक ला धाय्, नेपालय् टेबलटेनिस कासायात आम मनूतय् दथुइ चर्चाया विषय दय्कूह हे नविता खः। आः नवितां थ्व हे टेबलटेनिस कासा ख्यलय् हे छ्यू विस्कं कथेया भूमिकाय् थःत न्थ्यःने हःगु दु। नेपालया नम्बर वान मिसा टेनिस कासामि नवितां वंगु वालय् स्ट्रयाग च्याम्पियन्स टेबलटेनिस एकेडेमी सञ्चालनय् हःगु दु। यँया खुमिवृंथित पलेस्वां मार्गय् नवितां



थःगु टेबल टेनिस एकेडेमी न्ह्याकूगु खः। वंगु वालय् नवितां थःगु टेबलटेनिस एकेडेमी विधिवत शुरुवात यानादिल। छ्यू औपचारिक ज्याइङ् या हे ख्वसा: ख्वया: एकेडेमिया उलेज्या जुल। विधिवत संसदया सांसद जीवनराम श्रेष्ठ रिवन चाना: एकेडेमिया उलेज्या यानादिल। नेपाल ओलम्पिक कमिटीया नायः तकं खःम्ह सांसद श्रेष्ठ उगु इलय् टेबलटेनिस एकेडेमी न्ह्याःगु ख्यू लसता व्यक्तुसें छ्म्ह कासामि थःगु व्यक्तिगत जीवनयात जक बिचाः मयाःसे समग्र कासा ख्यःया निर्ति समर्पित जुया: कासा ख्यःया विकासपाखें न्ह्याःगु ख्याना: लय्ताःगु धायादीगु खः। धाथ्ये ख नं खः, टेबलटेनिस कासापाखें अन्तर्राष्ट्रिय जगत्य नेपा:या न्हाय् धस्वाकूम्ह नवितां थःगु हे ख्वर्च थुगु कासाया विकासया लागिं एकेडेमी चाय्क्का: नेपाली टेबलटेनिस अले कासा ख्यःयात मेगु छ्यू गुण याःगु दु। आः च्याम्पियनया एकेडेमी न्ह्याःगुलिसें थुगु एकेडेमियाखें न्हूपिं नविताया नं जन्म जुझु व उपि नवितापिन्सं नेपा:या न्हाययात अभ नं धस्वाका वनीगु आशा थनाव्यगु दु।

नविताया एकेडेमीइ आः खुगू टेबल टेनिस बोर्ड तयातःगु दु। अन स्वां सत्रय् प्रशिक्षण जुइ। उगु एकेडेमीइ राकेश महर्जन प्रमुख प्रशिक्षकया रूपं दी। अथे हे, च्याक्वःतक्क राष्ट्रिय च्याम्पियन जुझधुंकूम्ह नवितालिसें एलिना महर्जन नं थुगु एकेडेमीइ टेबलटेनिसया प्रशिक्षण बियादी। व्यक्तःपिं स्वम्ह



छ्यू हे परिवारायापि खः। राकेश नविताया हे जीवन पासा खःसा एलिना नविताया केहँभत खः।

थुगु एकेडेमी छ्नुभिन्नुवा लाञ्छ निलाया योजनां न्ह्याःगु मधु। एकेडेमी चायेकेत नवितां यक्व हे दुय्येण्यु गृहकार्य यानादीगु दु। नविताया थुगु एकेडेमी तःदँयां योजनाया साकार रूप खः धा: सां पाइमधु। 'ब्याचलरया अध्ययन च्वचायधुक्का: जहान (राकेश) यात टेबलटेनिस एकेडेमी चाय्केगु थःगु म्हगसया बारे कनागु खः। न्ह्याबले जितः साथ बीम्ह वयुकलं थ्व ख्यू नं जिगु समर्थन यानादिल। राकेश जक मधु, परिवारं हे साथ बिया: जितः हःपा: बियादित' नवितां कन। थःगु टेबलटेनिस एकेडेमी चाय्केगु म्हगसयासें थुक्का साकार रूप का:गु ईया याचायात नवितां तनायंकल,

'व धुक्का: टेबलटेनिस एकेडेमी चाय्केगु हे बिचाः ज्वना: एमबीए नं याना। टेबलटेनिस संघया सरापि नं जिगु योजनाय् सकारात्मक जुयादिल। व धुक्का: टेबलटेनिस संघयाखें प्रशिक्षकया रूप न्हापाण्यु इन्टरनेसनल प्राजेकेट चूलात। संघ जितः एसियन टेबल टेनिस युनियनया एम फरफ युचरय् प्रशिक्षक नियुक्त याःगु खः। युगुप्रोजेक्ट अन्तर्गत जिगु थःगु प्रशिक्षणय् कासामिया त

भारत यंका। अन छ्म्ह प्रशिक्षकया रूप यक्व

खँ सक्येक्खन। थाइल्यान्ड लिसें मेगु देशय नं म्हितः वनाबलय् अनया कासामि थःगु प्रदर्शन गुकर्थ सुधार यात, एकेडेमी गुकर्थ न्ह्यानाच्चंगु दु ध्येण्यु बारे अध्ययन यानादिल। थुक्का: एकेडेमीया लागिं हल माला। लकडाउनया ईयात सदुपयोग याना: व हे लकडाउनया इलय् टेबलटेनिस एकेडेमी हल दय्केगु ज्या नं च्वचाय्का।'

नविताया एकेडेमी चाय्केगु म्हगस पूवंकेत स्ट्रयाग इन्टरनेसनलया नं साथ दुगु जुल। नविताया टेबलटेनिस एकेडेमीया लागिं स्ट्रयाग कासा ज्वलनय् निश्चित प्रतिशत व्य यापं बी। व बाहेक स्ट्रयागय् आवद्ध २०९ राष्ट्रीलिसे नं नविताया एकेडेमी एक्सचेन्ज प्रोग्रामय् दुय्याय्फः। थुक्का: नं नविताया एकेडेमियात अन्तर्राष्ट्रिय स्तरय् यक्वेत तःध्येण्यु व्याहालि व तिबः जुझु ख्नेदु। नविताया कर्थं स्ट्रयाग इन्टरनेसल एकेडेमीया आज्जु नं मुक्कं नेपाली टेबलटेनिस ख्यःयात व्याहालि याय्गु, च्वन्याकेगु हे खः।

नवितां थःगु योजना व आज्जु न्यंकायंकल, 'फ्यांफ्कव यक्व बाँबाला:पिं टेबलटेनिस कासामिया उत्पादन याय्गु जिगु

इच्छ खः। गुलिखे प्रतिभावान, क्षमतावान कासामियासें नं एकेडेमी मदुबलय् थुगु कासा त्वःतुगु जिं खनागु दु। थीथी स्कूलय् कोविड यानाबलय् अनुभव कर्थ नं स्कूलय् बालाक मितीगु तर स्कूल धुंका: बाला:गु एकेडेमी मदया: ख्यः त्वःताख्वःपिं नं यक्व हे खनेधुन। आः जिमिगु एकेडेमी थज्याःगु अवस्थाया परिपूर्ति याइ। अथे हे, थुगु एकेडेमीइ छात्रवृत्तिया व्यवस्था नं दु। प्रतिभा दुपीं तर धेबा पुले मफूपिं कासामियात छात्रवृत्ति बिया: न्ह्याःबनेत व्याहालि याय्गु जुइ। आः हे नं थुगु एकेडेमीइ निष्वेसित छात्रवृत्ति बीधुमागु दु।'

एकेडेमीयात येंयू जक लिमकुंकेगु नविताया बिचाःदु। 'शुगु एकेडेमी येंयू च्वनाः टेबलटेनिस येंयू नं यानाच्चंगु दु।' व्य बाहेक स्नानीयरूपं टेबलटेनिसया लोकप्रियता थकायेगु आज्जु नं थुगु एकेडेमीया दुगु खँ न्युक्कुसें थुक्किया लागिं सक्सिगु व्याहालि माःगु नवितां ध्यादि। दक्कले लिपा, टेबलटेनिसया लागिं थुगु एकेडेमीया माइलस्टोन सावित जुझ्मा, नविता व व्यक्तःया परिवारयात जिमिगु नं दुगुलालिसेया भिंतुना।



- (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.

हवनाछौं, पाको, न्हूसतक, यें, नेपा:
फोन ल्या: ४२३१०३६, ४२२२०६५, ४२१६१६७, फ्याक्स : ४२१६१६७

पञ्चवीर सिरपा: लःल्हात



बौद्ध धर्मसम्बन्धी उत्कृष्ट च्छसु
च्यादितपि च्विमि उपप्राध्यापक डा. त्रिलो
मानश्वर, पत्रकार हिमेश रत्न बज्राचार्य व
शोभानानी शाक्ययात्रा शनिबा: पञ्चवीर
सिंह सिरपा: लःल्हयेगु ज्या: जुल। नेपाल
भाषा टाइम्स्य दै न्यकं पिद्यु उत्कृष्ट बौद्ध

च्चमुस्या लागी छम्ह मिजं व छम्ह मिसा
 च्चमियात युवा बौद्ध समूह, यैं पाखें थ्व
 सिरपा: लःल्हाना वया च्चंगु दु। लोचनतारा
 तुलाधर व सहप्राध्यापक मदन रत्न मानन्धर
 दुश्यागु निर्णयक पुचलं बुद्ध संवत २५६२
 दैयु उप्राध्यापक डा मानन्धरया “धर्म गुबले

वरिष्ठ पत्रकार स्थापित सम्मानित

नेपाल पत्रकार महासंघ यैं जिल्ला
शाखाया २२ क्वःगुसाधारण सभा यैँ वकचा:गु
दु। सभायू सूचना तथा सञ्चारमन्त्री पार्वत गुरुडं
बरिष्ठ पत्रकार राजेन्द्र स्थापितालिसे मैपि१३
पत्रकारपित्त थीरी सम्मान लःल्हानादिल ।
ज्याइवलयू बरिष्ठ पत्रकार राजेन्द्र स्थापिताया
अशोक क्षेष्ठ स्मृति पत्रकारिता सिरपा:
लःल्हात । थःपिनि पुलांम्ह सभापतिलिसे
नेपालभाषाया हिंहौ विश्वभूमिया सम्पादक
अशोक क्षेष्ठया लुमन्तइ नीस्वनातःगु
सिरपा:पाख्वे प्रस्कृत जया: थःत गर्व महसुस

ज्याहङ्कूलयूँ महानगरपालिकाया मेयर
विद्यासुन्दर शाक्यं पत्रकारतय् उपचारया
निर्ति पत्रकार महासंघ यैं जिल्ला दय्यकातःगु
कोषया निर्ति १५ लाख तका ग्वाहालि
लःल्हानादिल। ज्याहङ्कूलयूँ स्थापितालिसे
शम्भु श्रेष्ठ, बलराम थापा, देवेन्द्र चुडाल,
निर्मला शर्मा, विश्वराज किरांत, इन्द्र रिजाल,
निरोधराज पाण्डे, ज्ञान उदास, ईश्वरीप्रसाद
वाल्से, मानध्वज लामा, टिबी विरही, गोपाल
बुढाथोकी व दामोदर दवाडीयात न थीथी
परस्करालिसे सम्मान याःगु खः।

रेवन्त लालया 'ह्याउँ ख्वा: मिसा' सार्वजनिक

इमे ज च्यानल टेलिभिजनया
समयबजिया ज्याइवःया लोकंव्हा:म
कलाकार कलाकार रेवन्त लाल श्रेष्ठं
हालातःगुम्बे 'ह्याउँ ख्वा: मिसा' या म्युजिक
भिडियो सार्वजनिक जूगु दु । वंगु आइतबा:
येँ य जूगु ज्याइवलय वरिष्ठ म्येहालामि
जुजुकाऊज रर्नजत म्येथा भिडियो सार्वजनिक
यानादिल । नेपालभाषाया न्हापांम्ह म्युजिक
भिडियो निर्देशक विजयरत्न असंबरे
पितब्बज्या जुगु म्यूजिक भिडियोया समीक्षा
यासें म्ये ख्यालि न्हिलां जाःगु म्येया भिडियो
च्छायेबहजुगु ध्यादिल ।

ज्याइवलय उगु म्ये भिडियोया
परिकल्पनाकार व निर्देशक सुरेन्द्र मानधरं
लसकुस न्वचु तयेगु इवलय सकसिया
कुतलय थ्रु बाला-गु म्ये पिहावःगु ध्यादिल ।

नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूया नायः सुरजबीर
बज्राचार्यं न भिन्तुना न्वचु तयादीगु खः ।

पितव्यज्ञा जगू म्येया म्येवः लय् विष्णु
जल्मयागु खःसा बाजं ग्वसाः जिवित जल्म
यानादीगु दुः छायाङ्कन आयुष महर्जनं यानादीगु

दुसा सम्पादन इन्द्र मानन्धरं यानादीगु दु ।
भिडियोस स्येहालामि रेवन्त लाल श्रेष्ठं लिसे
रविता बके श्रेष्ठ, सना शाक्य, सुरेश मानन्धर,
दिव्यरत्न बज्राचार्य, लक्ष्मीनाथ मोदागालिया व
सुन्द्र मानन्धरं अभिनय यानादीगु दु ।

नेतातय् ...

२३ गतेया जनसभां छ्या ला राजनीतिया
केन्द्र जुया: न थज्याःगु सभा समारोहपाखे
तापानाच्यंगु थाय् नारायणहिति आः मेमेगु
दलयात नं सभा यायत लं चायकाबिल सा
मेखे उगु सभाया निति दक्षं लं बन्द अले
उकिं याना: मुसां दुःख सिल ले धायबलय्
आम नागरिक है। जनतां त्याकाः अन छ्य
वःपिं जनताया कर्त तलब नइपनिगु निति
जनतां हे दुःख सीमाल ।

थज्याः गु अवस्था जयाच्वन् न
दलया कार्यकर्तात दलीय भावना थहांवये
मफयाच्वंगु दुःखया खँ जूगु दु। जनताया
समृद्धिया हवला बिया: जनतायात हे दुःख
बिया: निम्ह, स्वस्त नेतातय झोया ल्वापु

जुयाच्वन । अभ उकिया ल्यूल्यू भी हे
छाय वनाच्वना धिङ्गु गम्भीर न्ह्यसः खः ।
गुलिसिया ला सभाय ब्वति क्या: आर्थिक
उपार्जन नं यात खइ, तर आम नागरिक ला
निम्ह स्वम्ह नेतातयुगु इगोया ल्वापुइ यूज
जक ज्यू खेनेत्र । आःया अवस्था धिङ्गु
निम्ह, स्वम्ह नेतातय व्यक्तिगत ल्वापुइ देय
या सर्विधान, कानून, न्यायपालिका, जनता
दक्कं कोनाच्चंस ।

३

व इवलय महानगरपालिकाया ग्वाहालिं
आः न्हु बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध
भावना केन्द्र, स्वयंभुस्थित आनन्द भुवन
विहार पुनर्नीर्माण जयाच्छव लुम्पकाबुसें वय

सक्व जेसिसया २१ क्वःगु पदस्थापना क्वचाल



सक्व जेसिजया २१ क्वःगु पदस्थापन
व सिरपा: वीगु ज्याइवः क्वचाःगु दु ।
सक्व जेसिसया हरेक ज्याय मटिकं
ग्वाहालि यानावःगु धासे प्रसन्न श्रेष्ठ्यात रबि
अम्बे सिरपा व्यूगु खः सा सक्व जेसिजया
उत्कृष्ट सिरपा: चित्रकार कृष्ण गोपालयात
लःल्हाःगु खः । धर्म नारायण गणेश माया
सिरपा: जे सि राजेस श्रेष्ठ्यात बिल ।
ज्याइवलय् २०२० या नाय: सरोज कुँइकेलं
२०२० या गतिविधि न्यकुसे सक्व जेसिसया
ज्याकू दयकेत शंखापुर नगरपालिकाया
मेयर सुर्बध श्रेष्ठ्यात इनाप यानादिल ।
नेपा: देयुया थीथी लागाया थीथी

नेपा: देय्‌या थीथी लागाया थीथी

नुगः बचे यायूत जीवनशैलीइ
ह्यूपा: हयूमा:गु खँयू जोड



उच्चरक्त चाप व चिनि लवय्
या हुनिं नुगः ल्वगिपि अप्वयावः गुलिं
चिकित्सकपिन्सं जीवनशैलीइ ध्यूपा: हय्
मा: गुलिं ब: व्यगु दु। वंगु शनिबा: यल
महानगरपालिका १६ बडाया ग्वसालय्
बूबहालय् जूगु बृहत निः शुल्क स्वास्थ्य
शिविरय् मुदु ल्वगिपि स्वास्थ्य परीक्षण
याय् गु इवलय् चिकित्सकपिन्सं अथे
धा: गु खः।

डा. उर्मिला शाक्य महानगरपालिका व
बडां चेतनामूलक ज्या याय् मा: गुलिं ब:
बियादीगु खः।

शिविरय् सितिकं वासः बीगु लिसें
ईसीजी तकं सितिकं या: गु खः। अरनिको
समाजया महासचिव डा. मुशील
प्रजापाति शिविरय् स्वास्थ्य परीक्षण या: पि
बिरामीपिन्गु थप वासः याय् त यल
सामुदायिक हदयरोग सेवा केन्द्र मणिडोलय्

नियन्त्रण लिसे व्यायामय् जोड बी मफुत
धा:सा नुगःया समस्या अप्विद्गु खेन्दु' स्वास्थ्य परीक्षण लिपा डा. दीपक मिश्रं ध्यादिल । शिविरय् ८३ हू ल्वगिपिनियु स्वास्थ्य परीक्षण या:गु खः । स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना थनेमफुतकि नुगः ल्वगिपि निह्यान्हथं अप्वया वनेफुगु सम्भावना डा. मिश्रं कुलादिल । डा. कृष्णोपाल महर्जन,

अरनिको समाजया खावालिं यल महानगरपालिका- १६ वडा० वा:परिं स्वास्थ्य शिविर न्ह्याकावःगु दु । थवयां न्ह्यःया शिविरय् नशा व हाडजोर्नी सम्बन्धि परीक्षण ज्ञू खःसा थुगु वालय् नुगःपरीक्षण या:गु खः । मेगु वाःया शनिवाः बालिफल (अशोक हल) यू मचा व मिखा ल्वयू सम्बन्धी शिविर जुइत्यु दु ।



हरेक शुक्रबाः बहनी ७ ताः इलय् नेवा� टिभी एचडिइ प्रसारण
जुयावयाच्वंगु लहना मिडियाया न्ह्यब्वया
लहना साहित्य ज्याइः

२५ ब्व पूर्वंगु लसताय् भिन्नतुना देषानाच्वना । नापं थुगु ज्याभ्वःपार्खे
भाषा, संस्कृति, साहित्य चवन्हयाका यंकेगुलिसें निरन्तर
धिसिलावक पलाः नह्याकाच्वने फयुमा धकाः मनंतुनाच्वना ।

सुवर्ण श्रेष्ठ मेयर शंखरापुर नगरपालिका	सरस्वती खड्का उपमेयर कीर्तिपुर नगरपालिका	लक्ष्मीदास मानन्धर समाजसेवी	डा. महेशमान श्रेष्ठ नेवा: न्ह्यलुवा
घनश्याम राजकर्णिकार साहित्यकार	मोतिलाल शिल्पकार समाजसेवी	राजु महर्जन प्रिन्सिपल न्हू जेनिथ ई. मोडल स्कूल	माणिकरत्न शाक्य अध्यक्ष नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघ
निर्मलरत्न शाक्य बडाध्यक्ष यल महानगरपालिका-१६	राज सायमि न्हापाम्ह जासुसी उपन्यासकार	कृष्णलाल महर्जन अध्यक्ष महर्जन कम्प्लेक्स	समिर महर्जन ल्यायम्ह न्ह्यलुवा न्ह्योर्क, अमेरिका
मणिरत्न शाक्य संस्थापक अध्यक्ष नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघ	विनोद महर्जन प्रोप्राइटर वि. आर्ट्स	हरि स्यस्यः नेवा: न्ह्यलुवा	अशोक बज्जाचार्य समाजसेवी



नेपाःया नुगःचु न्हूसतकय् नेपाःया हे दक्कले न्हापांगु
सम्पदा मैत्री व्यापारिक कम्प्लेक्स महर्जन कम्प्लेक्स
याकनं हे चालेत्यंगु दु ।

Maharjan Business Associates Pvt. Ltd.

Shukrapath, New Road, Kathmandu, Nepal

सरस्वती पूजाको
विशेष छुट मना अभियान

P.G. देखि ६ कक्षा सम्म

नयाँ मना खुल्यो
(सिमित Seat को लागि मात्र)

यो अभियान फागुण ४ गते

बिहान द:००-दिउँसो ३:०० सम्म
मात्र लागु हुनेछ ।

मौकाको फाइदा उठाउनु होला ।

ZENITH
ENGLISH MODEL SCHOOL

Bhurungkhel-18, KTM 01-4249164, 4215428

	"आरोग्य परमा वाचा" बल महाननरपालिका-१६ बडा ज्याकृषि व अरविको समाजया मंका: इताप		
बदत निष्क्र सांश्र त्रिवेद बृहत निशुल्क स्वास्थ्य शिविर			
लक्ष्य	परीक्षण ताङ्गु लक्ष्य	लिंगि	साय
१	नजारा, हाह औरी	मात्र ५० नते झनिका:	मनसवाहार
२	नुवः स्वप्न सम्बन्धी	मात्र २४ नते झनिका:	बुद्धा:
३	मध्य स्वप्न, स्मृति सम्बन्धी	फानुण १ नते झनिका:	वातिकान अभोक्त हल
४	पिण्डा स्वप्न रामबन्धी	फानुण ८ नते झनिका:	मात्रवाहा:
५	प्याः नुवः स्वप्न सम्बन्धी	फानुण १५ नते झनिका:	दीक्षा:
६	नजारा, पिण्डा सम्बन्धी, मध्य स्वप्न रामबन्ध (प्याः पि लाभारिकतव सामग्री)	फानुण २२ नते झनिका:	मनसवाहार