यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
Golden News National Daily

वर्ष ९ अंक ७७ श्रेणी 'क' २०७३ पुस २ गते शनिबार 17 Dec. 2016 पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

प्रदेशस्तरीय राजनीतिक प्रशिक्षणका लागि प्रम प्रचण्ड पोखरामा

संशोधन प्रस्ताव विफल बनाउन चुनौती

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले पहिलो चरणमा स्थानीय तहकै निर्वाचन हुने बताएका छन् । प्रमुख तीन दलका शीर्ष नेताबीच अहिलेको निकायलाई तह बनाएर निर्वाचन गर्ने छलफल भएको उनले बताए । स्थानीय निकायको पुरानै संरचनाअनुसार निर्वाचन हुने सार्वजनिक भइरहेको बेला दाहालले त्यस्तो कुनै निर्णय नभएको बताएका हुन् । 'म, शेरबहादुर देउवा र केपी ओलीबीच गाविस र नगरपालिकालाई संशोधन गरी स्थानीय तहको निर्वाचन गर्ने विषयमा छलफल भएको हो तर निष्कर्षमा पुगिएको छैन,' प्रेस सेन्टर कास्कीको भेटमा शुक्रबार उनले भने-'पुरानै संरचनामा निर्वाचन हुने प्रचारमा कुनै सत्यता छैन ।' स्थानीय तहको निर्वाचन चैतभित्र गर्नुपर्ने भए पनि बैशाखमा सुरु भएर जेठसम्म पुग्नसक्ने उनले बताए ।

मधेसी मोर्चा पनि एउटा समझदारीमा निर्वाचनमा जाने वातावरण बन्दै गएको उनले दाबी गरे। संविधान कार्यान्वयनको आधारभूत र संस्थागतरुपले सुनिश्चितता गर्ने कुरा निर्वाचनसँग जोडिएको भन्दै दाहालले संविधानले भनेअनुसार स्थानीय, प्रदेश र केन्द्रको निर्वाचन गरी देशमा राजनीतिक स्थिरता सुनिश्चित गर्नुपर्ने अवस्था रहेको उल्लेख गरे ।

'मुख्य काम र चुनौती संविधान कार्यान्वयन हो । मधेसी, आदिवासी, जनजातिलाई विश्वासमा लिएर गर्न सकिने विषयलाई सम्बोधन गरी सबैलाई लिएर निर्वाचनमा जान आवश्यक छ' उनले भने ।

प्रमुख शक्तिबीच छलफल भएर संशोधन प्रस्ताव परिमार्जन सहित पारित गरी निर्वाचनमा जानुको विकल्प नरहेको उनले बताए । आफ्नो नेतृत्वमा सरकार गठनपूर्व गरिएको ३ बुँदे सहमतिअनुसार आफूले संविधान संशोधनको प्रस्ताव संसदमा पेश गरेको उनले बताए ।

दुईपटक संविधान संशोधन भएपनि आन्दोलनमा रहेका असन्तुष्ट पक्षबाट आफ्नो माग राम्रोसँग सम्बोधन नभएको र देशको समग्र राजनीतिक स्थितिलाई दृष्टिगत गर्दा मधेस, पहाड, हिमाललाई जोडेर जानुपर्ने आवश्यकताको कारणले संविधान संशोधन प्रस्ताव गरिएको उनको दाबी थियो । 'सहमतिको मान्यतामा रहेर सरकारबाट निर्णय गरेर संशोधन प्रस्ताव दर्ता गराएको छु । प्रस्ताव सबैलाई सहमति हुनसक्ने हिसाबले प्रस्तुत गरिएको छ,' उनले भने, 'यसमा प्रमुख प्रतिपक्ष दलले आपत्ति जनाउनु पर्ने कुनै कारण छैन ।'

संशोधन प्रस्ताव हतारमा नभई चार महिना लगाएर ल्याएको उनले बताए । यसमा प्रमुख प्रतिपक्ष दलसहित मधेसी, थारु, संघीय गठनबन्धनसँग पनि धेरैपटक कुराकानी गरेरमात्रै दर्ता भएको उनले जिकिर गरे । नागरिकता, अंगीकृतलाई राष्ट्रपति, हिन्दी भाषालाई राष्ट्रिय भाषा बनाउने र देशलाई विखण्डन गर्ने गरी संशोधन आउने भनेर प्रचार गरिनु आफू र सरकारमाथि अन्याय भएको उनले बताए।

'नेपालको राष्ट्रिय एकतालाई बलियो पार्ने उद्देश्यले नै संशोधन आएको हो । राष्ट्रलाई हानी र नेपाली जनताको भावनालाई चोट पुऱ्याउने केही छैन,' उनले भने ।

५ नम्बर प्रदेशको सीमांकन एमालेले नै अघि सारेको उनले बताए । 'केपी ओली प्रस्तावक र कांग्रेस समर्थक भएर तयार पारिएको प्रस्ताव मैले ल्याएको मात्र हुँ' उनले भने, 'राष्ट्रघाति, देश विखण्डन गर्ने गलत प्रचार गर्नुको औचित्य छैन ।' आफूले प्रस्ताव गर्दा राष्ट्रवादी र अरुले गर्दा राष्ट्रघाती नहुने भन्दै पहाडसँग नजोडिएको २ नम्बर प्रदेशको सीमांकनमा किन विरोध नभएको भन्दै उनले प्रश्न गरे ।

राष्ट्रलाई एकताबद्ध गर्न, मधेस, पहाड, हिमाल जुटाउन, मधेसी, जनजातिलाई सँगै लिएर हिँड्न खोज्दा आरोप लगाएर जनता उत्तेजित बनाउन खोजिएको उनले आरोप लगाए । दाहालले संशोधन प्रस्ताव फेल गराएर देखाउन एमालेलाई चुनौती पनि दिए । अहिले संशोधन प्रस्तावविरुद्ध भएको आन्दोलन प्रतिगमनकारी पनि हुन सक्ने उनले बताए । 'एमाले अहिल्यै त्यहाँ पुग्यो भन्ने होइन,' उनले भने, 'समझदारीमा नआए ५ नम्बरको सीमाको मात्र होइन । संघीयता विरुद्ध र समावेशी प्रजातन्त्र विरुद्धको आन्दोलन हुनसक्छ ।' उनले संशोधन प्रस्ताव फिर्ता नहुने बरु संसदीय परिपाटीबाट परिमार्जन हुनसक्ने बताए । प्रतिपक्षको धर्म विरोध गर्नु रहे पनि संसद अवरुद्ध गरी निर्वाचन, महाअभियोगको कार्यक्रम रोक्ने, जनतालाई समस्यामा पार्न नहुने उनले बताए ।

४ नम्बर प्रदेशस्तरीय राजनीतिक प्रशिक्षणमा भाग लिन अन्य नेतासहित दाहाल शुक्रबार पोखरा आएका हुन् । माओवादी केन्द्र प्रदेश नं ४ को प्रशिक्षण भेलालाई सम्बोधन गर्दै उनले संशोधन प्रस्तावलाई मतदानको प्रक्रियाबाट विफल बनाए सरकार सहर्ष स्वीकार गर्न तयार रहेको बताए । प्रधानमन्त्रीले संसद्को अवरोध र सडक आन्दोलन छाडेर समझदारीमा आउन विपक्षी दलसँग आग्रह गरे ।

पार्टी प्रदेश नं ४ का इन्चार्ज देव गुरुङको अध्यक्षतामा भएको सो भेलामा पार्टी नेता नारायणकाजी श्रेष्ठ र रामबहादुर थापाले कार्यकर्तालाई प्रशिक्षण दिँदै पार्टी सङ्गठन अनुशासित र मर्यादित हुन सके मात्रै नेपाली जनताको सहयोग रहिरहने र पार्टी सङ्गठन बलियो हुने विचार व्यक्त गरे । एकदिने सो प्रशिक्षण कार्यक्रममा प्रदेश नं ४ का ४२५ केन्द्रीय सदस्यको सहभागिता थियो ।

प्रेस सेन्टर कास्कीले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा प्रधानमन्त्री प्रचण्डसहित अन्य नेताहरु

'मेरो निजी सम्पत्ति देखाऊ, सन्यासी बन्छु'

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले आलोचकहरुलाई आफ्नो निजी सम्पत्ति देखाउन चुनौती दिएका छन् । कसैले आफ्नो निजी सम्पत्ति देखाए आफू सन्यासी बन्ने उनको घोषणा छ । सरकारले हालै सार्वजनिक गरेको सम्पत्ति विवरणअनुसार प्रचण्डको सम्पत्ति तीन तोला सुन र चितवनमा एक कट्ठा जग्गा छ । यो पनि पत्नी सीता दाहालको नाममा रहेको प्रचण्डले उल्लेख गरेका छन् । प्रचण्डको यो सपत्ति विवरणलाई धेरैले पत्याएका छैनन् । तर, प्रचण्डले भने सम्पत्ति विवरणमा उल्लेख गरेको चितवन भरतपुरमा रहेको एक कट्ठा जग्गा र ३ तोला सुन पनि व्यक्तिगत नभई पार्टीको भएको बताए । पार्टीको प्रशिक्षणका लागि पोखरा आइपुगेका माओवादी अध्यक्ष समेत रहेका प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने, 'मान्छेहरु पत्याउँदैनन्, तर मेरो निजी सम्पति छैन ।' साम्यवादको सिद्धान्त अनुसार नै आफूले सबै सम्पति पार्टीकरण गरिसकेकाले भएको सम्पत्ति कि पार्टीको कि सरकारको भएको उनले बताए ।

उनले आफूसँग अकुत सम्पति छ भनेर भ्रम फैलाएको भन्दै आक्रोश पोखे । उनले आफ्नो निजी सम्पत्ति भएको प्रमाणित गरेर देखाउन चुनौति दिए । कसैले निजी सम्पति भएको प्रमाणित गरे सन्यासी बन्ने उनको घोषणा छ ।

सबैलाई समान न्याय दिनुपर्नेमा प्रधानन्यायाधीशको जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

प्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्कीले सबैलाई समान न्याय दिनुपर्नेमा जोड दिएकी छन् । उनले न्याय पहुँचका आधारमा होइन, प्रमाणका आधारमा हुनुपर्ने बताइन् । पोखरा उच्च अदालत बार एशोसिएसन र जिल्ला बारद्वारा शुक्रबार आयोजना गरिएको स्वागत एवं अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा बोल्दै प्रधानन्यायाधीश कार्कीले अदालतको लागि योग्य र सक्षम न्यायाधीश नियुक्ति गर्न आफूले पहल गरिरहेको पनि बताइन् ।

न्याय परिषद्का अध्यक्ष समेत रहेकी कार्कीले भनिन्-'आफ्नो मान्छे कोही नभएको तर सबै तपाईहरु नै मेरो मान्छे हो । मैले अदालतलाई भार नपर्ने योग्य र सक्षम नियुक्ति गर्नेछु ।'

जनतालाई छिटो छरितो र सर्वसुलभ न्याय दिन आफ्नो पहल भैरहेको भन्दै कार्कीले अदालतमा १ घण्टाभित्र सेवा दिनुपर्छ भन्ने भावनालाई कानुन व्यवसायीबाट नै विरोध भएको टिप्पणी गरिन् । नेपालको न्यायपालिकामा राजनीतिक हस्तक्षेप हुने भएकोले राजनीतिक तहबाट स्पष्ट भिजन अभावले न्यायपालिकालाई अप्ठ्यारो परेको भन्दै उनले भनिन्, यस्तो प्रवृत्ति तपाई हामीले चिरेर जानुपर्छ । उनले बार र बेञ्च परिपूरक भएको बताइन् । उनले अदालतभित्र भ्रष्टाचार चल्छ भन्ने कानुन व्यवसायी नै टेबुल मुनिबाट काम गर्ने गरेको टिप्पणी गरिन ।

कार्यक्रममा सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश सपना मल्ल प्रधानले न्याय दिएको अनुभूति हुनुपर्छ भन्दै जनता केन्द्रित न्यायका लागि बार र बेञ्च एक भएर अगाडि बढ्नुपर्नेमा जोड दिइन् ।

कार्यक्रममा वरिष्ठ अधिवक्ता

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

दुर्घटनामा एक युवतीको मृत्यु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

कास्कीको लेखनाथमा ट्रकको ठक्करबाट स्कुटरमा सवार एक महिलाको ज्यान गएको छ । शुक्रबार विहान पोखरा आउँदै गरेको बा ५३ प २६०२ नम्बकरको स्कुटरलाई ना५ख ८५९५ नम्बरको ट्रकले लेखनाथको तल्लो गगनगौंडामा ठक्कर दिंदा स्कुटरमा सवार गोरखा लक्ष्मीबजार ८ की ४० बर्षीय गञ्जे श्रेष्ठको ज्यान गएको हो । स्टुकर चालक ५० बर्षीय राम बहादुर थापाको अबस्था भने सामान्य छ । महिलाको घटनास्थलमै ज्यान गएको हो । ट्रक र चालक प्रहरीको नियन्त्रणमा छन् । समान दिशाबाट आइरहेको स्कुटरलाई पछाडिबाट ट्रकले ठक्कर दिएको प्रत्यक्षदर्शीले बताएका छन् । श्रेष्ठ चालक अनुमति पत्रका लागि परीक्षा दिन पोखरा आउँदै थिइन् । स्कुटरको लिखित परीक्षाका लागि आउँदै गर्दा उनको ज्यान गएको हो ।

संविधान संशोधनको विधेयक थाति राख्नुपर्छ–थापा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका केन्द्रीय अध्यक्ष कमल थापाले संविधान संशोधनको विधेयकलाई तत्काल थाति राखेर नयाँ समझदारी खोज्नुपर्ने बताएका छन् । पोखरामा शुक्रवार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले संशोधन विधेयकका केहि दफाहरु राष्ट्रिय हितमा नरहेकाले निर्वाचनको बाताबरण बनाउन यो विधेयकलाई यथास्थितिमा राखेर सबै पक्षका विचमा नयाँ समझदारी कायम गर्नुपर्ने बताए ।

यद्यपि उनले एमालेप्रति लक्षित गर्दै बिधेयकलाई प्रस्तुत गर्न नदिने ढंगले संसद अबरुद्ध गर्ने काम प्रजातान्त्रीक मूल्य र मान्यता अनुसार उपयुक्त नभएको समेत बताए । पार्टी एकिकरणपछि स्वभाविक रुपमा आफ्नो दल सरकारमा रहेपनि नयाँ मन्त्री थप गर्ने वा नगर्ने भन्ने बारे सत्तारुढ प्रमुख घटक कांग्रेस, माओबादी केन्द्र र प्रधानमन्त्रीले गर्ने व्यवहारमा भर पर्ने उनले स्पष्ट पारे ।

पत्रकार सम्मेलनमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका राष्ट्रिय अध्यक्ष पशुपति शमसेर जबराले सरकारले संसदमा संसोधनका लागि प्रस्तुत गरेको विधेयकमा उल्लेख दुई वटा दफामा असहमति जनाए ।

अंगिकृत नागरिकलाई अरु नागरिक सरह अधिकार दिने व्यवस्था र घुमाउरो पाराले जुनसुकै भाषा सरकारी कामकाजको भाषा हुनसक्ने बुदा स्विकार्य नभएको उनले टिप्पणी गरे । पार्टीका बरिष्ठ नेता डा. प्रकाशचन्द्र लोहोनीले पाँच नम्बर प्रदेश टुक्राउने विषयमा सरकारले गरेको निर्णय बारे औचित्य पुष्टी नभएसम्म विवाद कायमै रहने बताए। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी स्थानीय निकायको नभई स्थानिय तहको निर्वाचनका पक्षमा रहेको तीनै जना नेताहरुले प्रष्ट पारेका छन् ।

अध्यक्षमा पुनः पुन

राप्रपा नेपाल र राप्रपा एकीकरण भएपछि जयलाल पुनको अध्यक्षतामा राप्रपा कास्की जिल्ला शाखाको नयाँ कार्यसमिति गठन गरिएको छ । कार्यमितिको अध्यक्षमा जेबी कुँवर, सहअध्यक्षमा नारायण गुरुङ, उपाध्यक्षद्वयमा अर्जुनबहादुर बस्नेत र नरहरि तिमिल्सिना रहेका छन् भने पार्टी प्रवक्तामा सूर्य बाँस्तोला, सचिवमा गणेशबहादुर ढकाल, सह-सचिवमा असिलकुमार शाही र महेश्वर आचार्य, कोषाध्यक्षमा रञ्जन सेन पौडेल, सहकोषाध्यक्षमा युद्धबहादुर कोइराला रहेका छन् ।

यसअघि दुवै पार्टीका कार्य समिति सदस्यलाई नयाँ कार्यसमितिमा यथावत् राखिएको प्रवक्ता सूर्य बाँस्तोलाले जानकारी दिए।

पोखरा विश्वविद्यालयमा छात्रवृत्ति दुरुपयोग

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

पोखरा विश्वविद्यालयका पदाधिकारीले पदिय दुरुपयोग गर्दै छात्रवृत्तिको कोटामा पैसा लिएर विद्यार्थी भर्ना गरेको खुलेको छ । पोखरा विश्वविद्यालयको आंगिक क्याम्पसको रुपमा रहेको स्कुल अफ हेल्थ एण्ड एलाईड साइन्सेसमा नियम अनुसार दुई जना विद्यार्थीलाई निःशुल्क भर्ना गर्नुपर्ने भएपनि एक जना विद्यार्थीलाई मात्र भर्ना गरेर अर्को एक जनासँग पैसा लिएर भर्ना गरिएको विश्वविद्यालयका एक कर्मचारीले जानकारी दिए ।

मास्टर ईन फार्मेसीको क्लिनिकल विषयमा स्कूल अफ हेल्थ एण्ड एलाईड साइन्सेसलाई प्राप्त दश कोटामध्ये २० प्रतिशत गरिब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीका लागि छुट्याउनुपर्ने नियमावलीमा व्यवस्था रहेको छ । तर, विश्वविद्यालयका डिन र निर्देशकको मिलेमतोमा निःशुल्क छात्रवृत्ति दिनुपर्नेमा त्यस्तो कोटा एक जनालाई मात्रै दिएर अर्को एउटा कोटा भने खारेज गरेको पाइएको छ । 'छात्रवृत्ति कोटामा पनि पैसा लिएर भर्ना गरिएको छ' पोखरा विश्वविद्यालयमा छात्रवृत्ति कोटामा नाम निकालेका एक विद्यार्थीले भने, 'विश्वविद्यालयको यस्तो ब्यवहारले हामीलाई अन्याय भयो ।'

यसरी छात्रवृत्ति कोटामा पनि पैसा लिन मिल्छ भन्ने जिज्ञासामा पोखरा विश्वविद्यालयका डिन खेमराज जोशीले आफू काठमाडौं रहेको उल्लेख गर्दै भने,-'यो विषयमा मलाई थाहा छैन, त्यहाँ निर्देशक सँग बुझ्नुहोला' भन्दै पन्छिए ।

स्कुल अफ हेल्थ एण्ड एलाईड साइन्सेसका निर्देशक डमरु प्रसाद पनेरुले पहिले ६ ओटा मात्रै कोटा रहेको जिकिर गर्दै पछी चार वटा कोटा थप आएको बताए ।

उनले भने, 'पछि थप भएको कोटा समेत जोडेर विश्वविद्यालयले छात्रवृत्ति दिन नभनेकोले थप कोटामा फि लिएर भर्ना गरेका हौं, अर्को बषदेखि नियमअनुसार छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउँछौं ।'

कसैले कुनैपनि व्यक्तिलाई जात, जाति, वंश, समुदाय, पेशाका आधारमा व्यवसाय गर्न, कुनै धार्मिक कार्य गर्न, वस्तु वा सेवा सुविधा उत्पादन, विक्री वितरण गर्न प्रतिवन्ध वा रोक लगाउन वा कुनै पेश गर्न बाध्य पार्नु हुँदैन ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

ग्राहक वर्गमा खुशीको खबर

माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.द्वारा उत्पादित गुणस्तरीय, मजबूत, सुन्दर एवं भूकम्प प्रतिरेधात्मक विभिन्न साइज र आकारका इट्टाहरु सर्वत्र बजारमा उपलब्ध छ।

❖मूल्य : रू. ११.५०/- प्रति पिस (करसहित कम्पनी रेटमा)

माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.
अधिकृत विक्रेता : श्री विन्ध्यवासिनी ब्रिक सप्लायर्स
पोखरा-८, सृजनाचोक, फोन : ०६१-५३४२३०
९८५६०२४६४९, ९८५६०२१३१८, ९८४६०२१३१८

गुणस्तरीय सेवाका लागि सदैव हामीलाई सम्झनुहोस्।

कोरियन भाषामा नयाँ भर्ना खुल्यो

Eps Topik-2017 का लागि अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा नयाँ पाठ्यक्रममा श्रव्यदृश्य माध्यमबाट नयाँ कक्षामा भर्ना खुल्यो।

कक्षा: विहान ८-९ बजे, ९-१० बजे
दिनमा १-२ बजे, ४-५ बजे
साँझमा ५-६ बजे

❖कक्षा सञ्चालन भैरहेको छ ।

सम्पर्क

अन्नपूर्ण कम्प्युटर एण्ड मिडिया ट्रेनिङ इन्स्टिच्यूट (कोरियन भाषा केन्द्र)
पोखरा-४, सिद्वार्थचोक (पुष्परत्न भवन)
शाखा कार्यालय : पोखरा-१७, विरौटा, (शिब प्लाजा)
फोन :०६१-५२४२२७, ९८५६०३०५५५, ९८४७६५५८८८

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

रक्तअल्पता (Anemia) : समस्या र यसबाट बच्ने उपायहरू

तपाई हामी मध्ये कति जना अफिसको व्यस्तता नभएपनि या खेतको कठिन कामहरु गर्नु नपरेपनि आलस्य महसूस गरिराखेका हुन्छौं। घरको सानोतिनो कामहरु जस्तै सरसफाई, सानो पैदल हिंडाईबाट पनि पनि थकित हुने, चक्कर आउने, फेन्ट होला जस्तो हुने, कमजोर महसूस हुने जस्ता लक्षण छन्न भने यो रगतको कमीले गर्दा हुन सक्छ। खासगरी महिला, बच्चा बच्चीहरु तथा बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीमा रगतको कमि हुनु एक आम समस्या हो।

रगत के हो? यसले कसरि काम गर्छ?

रगत हाम्रो शरीरमा पोषक पदार्थ, अक्सिजन, बिकार हरु इत्यादी ओसारपोसार गर्ने महत्वपूर्ण अंग हो। सामान्यतया ६० किलो को स्वास्थ्य मान्छे मा लगभग छ लिटर रगत हुन्छ। रगतमा ५५ प्रतिशत प्लाज्मा भन्ने तरल पदार्थ र बाकी रक्तकोष हुन्छन। राता रक्तकोष सबैभन्दा धेरै हुन्छन् जसमा हेमोग्लोबिन भन्ने पदार्थ हुन्छ। हेमोग्लोबिनको कारण ले गर्दा नै रगत रातो देखिने हो। हेमोग्लोबिनले फोक्सो बाट ताजा अक्सिजन शरीरका विभिन्न तन्तुहरुमा पुऱ्याउछ। राता रक्तकोश या हेमोग्लोबिनको कमि भएमा शरीरका अंग हरुले अक्सिजन सजिलैसंग पाउँदैनन् जसको कारण मान्छेले कमजोरी महसूस गर्छ अनि छिटो-छिटो सांस लिन सुरु गर्छ ताकी शरीरमा अक्सिजन को कमि नहोस।

रक्तअल्पता अर्थात् एनीमिया

रगतमा हुने राता रक्तकोस या रक्तकोश भित्र हुने हेमोग्लोबिन मध्ये कुनैको पनि कमि भएमा यसलाई रक्तअल्पता भनिन्छ। सामान्यतया स्वस्थ पुरुषमा हेमोग्लोबिन १३.० नरम तथा महिला मा १२.० नरम भन्दा बढ़ी हुन्छ। यो भन्दा कम हेमोग्लोबिन भएमा रक्तअल्पता भएको मानिन्छ। नेपाल लगायत विकासोन्मुख देशहरुमा रक्त अल्पता को समस्या निकै नै ब्याप्त छ। खास गरेर प्रजनन उमेरका महिलाहरुमा ४०-८० प्रतिशतमा यो समस्या भएको अध्धयन हरुले देखाएका छन्।

रक्तअल्पता किन हुन्छ?

हेमोग्लोबिन मा हुने सबै भन्दा महत्वपुर्ण तत्व हो आइरन। यसको अर्थ आइरन नभएमा हेमोग्लोबिन या राता रक्तकोश बन्न सक्दैन। आइरन र प्रोटिन मिलेर हेमोग्लोबिन बन्ने प्रक्रियामा विभिन्न भिटामिनको पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। रक्तकोश निर्माणमा खास गरि फोलिक एसिड भन्ने भिटामिन र भिटामिन B-१२ पनि अत्यन्त आवस्यक हुन्छन। कुनै पनि कारणले सरिरमा आइरन, भिटामिन फोलिक एसिड, भिटामिन BB-12 तथा प्रोटिनको कमि भएमा हेमोग्लोबिन बन्ने प्रक्रियामा अबरोध आउछ र रक्तअल्पता हुन सक्छ। शरीरमा रगतको कमि उत्पन्न गराउने कारणहरु ३ प्रकारका हुन सक्छन।

१.रगत कम बन्नु: माथि उल्लेख गरिएका तत्व को अभाव ले गर्दा जस्तै खाना मा पोषक पदार्थको कमिले गर्दा रगत बन्ने प्रक्रियामा रोकावट आउछ। बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरु, गर्भवती महिलाहरु, स्तनपान गराउने महिलाहरुमा पोषक तत्वको आवस्यकता सामान्य मानिसमा भन्दा धेरै हुन्छ जुन पुरा नभएमा रगत निर्माणमा प्रत्यक्ष असर पर्छ।

२. शरीरमा रक्तकोषको नस्ट छिटो छिटो हुनु : राता रक्तकोशहरुको आयु १२० दिनसम्म हुन्छ। तर कुनै-कुनै बिरामीमा कोषहरू छिटो छिटो नष्ट हुने गर्छन। रगत बन्ने प्रक्रियामा गडबडी हुने बिरामीहरु जस्तो कि सिकल सेल एनेमिया, थालासेमिया इत्यादि, अनि मलेरिया जस्ता बिरामीहरुमा रक्तकोशहरु उमेर अगाडि नै मर्ने गर्छन। नष्ट भएको अनुपातमा नयाँ रगत बन्न नसक्दा शरीरमा रगतको कमि हुन जान्छ।

३. शरीरबाट रगत खेर जानु : चोटपटक तथा घाउबाट रगत धेरै बग्नु, कुनै ठूलो अप्रेसन हुनु, महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव हुनु, पेटमा अल्सर, क्यान्सर तथा मलद्वारमा पाइल्सको रोग हुनु, पेटमा रगत चुस्ने परिजीविहरु हुनु रक्तअल्पताका अरु कारण हुन।

रक्तअल्पताका लक्षणहरु

रगतको कमि भएर पनि कतिपयलाई लामो समयसम्म लक्षणहरु नदेखिन सक्छन भने कतिजनालाई सुरुबाटै समस्याहरु आउन सक्छन। रगतको कमि हुनु आफैमा एक बिरामी हुन पनि सक्छ भने कहिलेकाही अरु कुनै बिमारीको लक्षण पनि हुन सक्छ। रगतको कमिको कारणले हुने केहि लक्षण हुन् :

१. शरीरमा आलस्यपन आउने, अल्छी लाग्ने, छिटो थकाई लाग्ने
२. सधैं कमजोरी को महसुस हुने, चक्कर आउने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, फेन्ट हुने
३. सानो सानो काम गर्दा पनि सांस फुल्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने
४. हात खुट्टाहरु चिसो रहने, अनुहार, आँखाको परेलीको पछाडिको भाग एबम जिब्रो सुक्खा र सेतो देखिने
५. मुखमा, ओंठको कुनाहरुमा, जिब्रोमा घाउ खटिरा धेरै आउने
६. नङहरु सेता, सुख्खा र सजिलै संग भाचिने
७. सोच्ने क्षमतामा कमि आउने, बच्चाको पढाइमा कमजोरी आउने
८. आइरनको कमि ले गर्दा हुने रक्तअल्पतामा कतिपय बच्चाले माटो, कागज, घाँस या अन्य अखाद्य बस्तु खान मन पराउछन।
९. कसैकसैमा हात खुट्टा तथा शरीर सुनिने, हात खुट्टा तथा शरीर झम्झमाउने, बिरक्त लाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन।

रक्तअल्पताको उपचार तथा रगत बढाउने उपायहरु

रक्तअल्पताका प्रकारहरु सयौं छन् तर अधिकांशमा यो समस्या आइरन र अरु पोषक तत्वको कमिले गर्दा हुन्छ। यसको उपचार भनेको आइरन र भिटामिन युक्त खानाको सेवन गर्नु हो। यदि गम्भीर रक्तअल्पता छ भने डाक्टरले ट्याब्लेट या इन्जेक्सनको रुपमा आइरन र भिटामिन दिनसक्छन। साथ साथै पोषक तत्वको कमि गराउने कारण हरु जस्तै अपचको रोग, रगत खेर जाने कारण जस्तै अल्सर, पेटमा जुका, पाइल्स, महिनावारीको बिमारी इत्यादिको उपचार गराउनु पनि उत्तिकै जरुरि हुन्छ। कुनैपनि रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नुनै नदिनु बेश हुन्छ। यसर्थ रगतको कमि बाट समस्याहरु आई ट्याब्लेट र इन्जेक्सन लिनुभन्दा यो समस्या आउन नै नदिनु राम्रो। यसको लागि आइरन तथा भिटामिनयुक्त खाद्य पदार्थ हाम्रो नियमित खानपिनमा समावेश हुनु जरुरि छ। आइरन र आवश्यक भिटामिनका मुख्य स्रोत हुन् :

१.आइरनको स्रोत : मासु, कलेजो, अन्डाको पहेलो भाग, हरिया सागपात (रायो, चम्सुर आदि), नफलेको अर्थात् पलिश नगरेको गहुँको पिठो, अन्य अन्नहरु (चामल, मकै) भटमास तथा अरु कोशे तरकारीहरू इत्यादि। जनावर बाट पाइने आइरन सरिरले सजिलोसंग लिन्छ।

२. भिटामिन B-१२ को स्रोत : यो जनावर बाट मात्र पाइन्छ। शुद्ध शाकाहारी मानिसले दूध एबं दूधका परिकार बाट यसको मात्रा पुरा गर्न सक्छन। यसका अरु स्रोत माछा माशु हुन्। कलेजो यो भिटामिनको सबैभन्दा राम्रो स्रोत मध्ये एक हो।

३. भिटामिन फोलिक एसिडको स्रोत : कलेजो यसको पनि सबैभन्दा राम्रो स्रोत हो। यसको अलावा अन्डा को पहेलो भाग, माछा मासु, पालिस नगरेको गहुँको पिठो, कोशेबाली समुहका तरकारीहरू (बोडी, भटमास, सिमि इत्यादि), हरिया सागपात, बन्दागोवी, ब्रोकाउली, सुन्तला, केरा आदि फोलिक एसिडका स्रोत हरु हुन्। प्रजनन उमेरका महिलाहरु, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाहरु, बच्चा तथा किशोर किशोरीहरु तथा दीर्घ रोगीहरुमा रक्तअल्पताको सम्भावना धेरै हुन्छ। यसर्थ आइरन एबम भिटामिन युक्त खाद्य पदार्थ नियमितरुपमा खानपिनमा समाबेश गरौं, जसले गर्दा रगत स्वस्थ हुनुको साथै शरीर पनि स्वस्थ रहोस।

(हिमाल खबर र स्वास्थ्य संचारबाट साभार गरिएको।)

गर्भवती महिलामा विशेष खतरा

नेपालमा हरेक वर्ष गर्भवती हुने सात लाख महिलामध्ये ७८ प्रतिशतसम्मलाई गर्भावस्थामा रक्तअल्पता हुने गरेको छ। हालैको एक अध्ययनले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका सँगै विभिन्न स्वास्थ्य निकायबाट गर्भवती महिलालाई निःशुल्क आइरन चक्की वितरण गर्न थालिएबाट रक्तअल्पताकै कारणले हुने मातृ मृत्युदरमा कमी आएको देखाए पनि आइरन (लौह तत्व) को कमी वा जुकाको संक्रमणबाट गर्भावस्थामा हुने रक्तअल्पताको समस्या कम भएको छैन। वयस्क मानिसको हाडभित्रको रक्तमासीमा रगत बन्ने प्रक्रियामा आइरन, कपर, कोबाल्ट, भिटामिन बी १२, फोलिक एसिड, भिटामिन सी र प्रोटिन चाहिन्छ। रातो रक्तकोषको विकासक्रममा आरएनए र डीएनए बन्न 'भिटामिन बी १२' को जरुरत पर्छ भने डीएनए बन्न फोलिक एसिड चाहिन्छ। कुपोषण, गलत खालको खाने तौरतरीका, आन्द्राको सोस्ने प्रक्रियामा गडबडी, पसिनाबाट हुने आइरनको क्षति, पटक पटकको गर्भ, महीनावारीको बेला बढी रगत जाने समस्यामा उपचार अभाव, अंकुशे जुका र जीर्ण प्रकारका संक्रमणको कारणले नेपाल लगायतका विकासोन्मुख देशका निम्न आयस्तरका जनतालाई त्यसै पनि रक्तअल्पता हुन सक्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) का अनुसार, महिलाको शरीर (रगत) मा हेमोग्लोबिनको मात्रा ११ ग्राम (प्रतिशत) भन्दा कम भयो भने रक्तअल्पता भएको मानिन्छ। गर्भकालमा त्यसै पनि रगत पातलिन्छ, जुन गर्भावस्थाको ३२ हप्तातिर बढी हुन्छ। गर्भावस्थाको कुनै पनि बेला हेमोग्लोबिनको मात्रा ९ ग्राम (प्रतिशत) भन्दा कम भयो भने रक्तअल्पताको कारण खुट्याउन परीक्षण नै गराउनुपर्छ। ७ ग्राम (प्रतिशत) भन्दा कमलाई त रक्तअल्पताको गम्भीर अवस्था मानिन्छ। यो किन पनि गम्भीर अवस्था हुन्छ भने, तेस्रो विश्वमा मातृ मृत्युको २० प्रतिशत कारक रक्तअल्पता नै हो। गर्भवती महिलामा मुख्य रूपमा आइरन, फोलिक एसिड, 'भिटामिन बी १२' र प्रोटिन नपुगेर नै रक्तअल्पता हुन्छ। त्यस बाहेक एक्कासी गर्भ तुहिंदा, व्यथा नलाग्दै साल छुट्टिंदा र अंकुशे जुकाको संक्रमणबाट रगत खेर गएर पनि रक्तअल्पता हुन्छ। गर्भवती महिलामा वंशाणुगत रूपमा थालासेमिया जस्तो रक्त समस्या हुँदा, रेडियो विकिरण तथा औषधिका कारण रक्तमासी क्षय हुँदा र औलो, क्षयरोग संक्रमण तथा मिर्गौलाको ट्युमर हुँदा पनि रक्तअल्पता हुन सक्छ। गर्भधारणअघि नै पनि रक्तअल्पता हुन सक्छ। त्यसमाथि, बढी आइरन चाहिने गर्भावस्थामा खाना कम खाने, खानै नपाउने, वाक्वाकी एवं उल्टी आउने समस्याले रगत बन्ने प्रक्रिया घटाएर समस्यालाई झन् जटिल बनाउँछ। गर्भमा जुम्ल्याहा बच्चा भएका, दुई वर्षभन्दा कम समयको अन्तरमा बच्चा पाउन लागेका र कम उमेरमा गर्भधारण गरेका महिला बढी रक्तअल्पताको जोखिममा हुन्छन्। आलस्य हुने, खान अरुचि हुने, मुटुको धड्कन बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, चक्कर लाग्ने, खुट्टा सुन्निने, आँखा पहेंलिने आदि आइरनको कमी वा रक्तअल्पताका लक्षण हुन्।

रक्त परीक्षणको क्रममा रातो रक्तकणको आकार प्रकारबाट रक्तअल्पताको कारण खुट्याउन सकिन्छ। अन्य कारण खुट्याउन दिसा-पिसाबको जाँच पनि गर्नुपर्छ। गर्भावस्थाको रक्तअल्पताले बेहोश हुने, मुटु फेल हुने, महीना नपुग्दै व्यथा लाग्ने, अधिक रक्तस्राव जस्ता परिणाम निम्त्याउन सक्छ। यथेष्ट हेमोग्लोबिन नभएकी गर्भवतीले सुत्केरीमा खेर जाने रगतको खती थेग्न सक्दैनन्। रक्तअल्पता भएकी आमाको गर्भमै शिशुको पनि मृत्यु हुन सक्छ। समयमै रक्तअल्पताको समस्या पत्ता लागे निको पार्न गाह्रो छैन। यसको लागि आइरन चक्की बाहेक कलेजो, मासु, अण्डा, सागपात, गेडागुडी, गहुँका परिकार खानुपर्छ। आइरन चक्की खानु एक घण्टा अगाडि चिया खानुहुँदैन। फलामको भाँडामा पकाएको खानेकुरामा धेरै आइरन हुन्छ। चौलानी पनि आइरनको राम्रो स्रोत हो। त्यसबाहेक गर्भावस्थाको ३२ र ३६ हप्तामा हेमोग्लोबिनको परीक्षण गर्नुपर्छ। आइरन चक्की खान नसक्ने वा गर्भावस्थाको ८ देखि १० हप्तामै गम्भीर खालको रक्तअल्पता देखिएका महिलालाई सुईबाट आइरन दिनुपर्छ। सुत्केरीलगत्तै अधिक रक्तस्राव भएमा, ३६ हप्तापछि गम्भीर खालको रक्तअल्पता देखिएमा, आइरन चक्की वा सुईबाट दिइएको आइरनबाट सुधार नहुँदा वा संक्रमण पनि भएमा रगत नै दिनुपर्ने हुन्छ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल पौष २ गते शनिबार, तदनुसार दिसेम्वर १७ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार पौषकृष्णपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज पौषकृष्णपक्षको पूर्णिमा चतुर्थी अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृश्चिक राशिमा, चन्द्रमा कर्कट राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २५ घटि ५२ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ४८ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ०९ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : जोखिममा काम गर्नु पर्नेछ, शत्रु भेद रहनेछ, अर्काको काममा समय बित्नेछ।

वृष : जमिन लाभ, नयाँ कार्यमा लगानी, महत्वपूर्ण उपलब्धि हाँसिल,दिन सबै प्रकारले शुभ रहने।

मिथुन : सोचाइ विपरित काम हुनेछ, पारिवारिक चिन्ता बढ्नेछ, घरमा बस्न मन लाग्नेछैन।

कर्कट : व्यापार व्यवसायमा गिरावट, गरेको प्रयास असफल, स्वास्थ्यमा एक्कासि खराबी आउनेछ।

सिंह : पुरानो धन प्राप्त हुने, स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार हुनेछ, दिन सामान्य रहनेछ।

कन्या : टाढाबाट धन आउनेछ, मानसिक शान्ति तथा आराम मिल्नेछ, शत्रु परास्त हुनेछ।

तुला : परिवारमा अशान्ति हुनेछ, आफन्तजनबाट धोका, वायुरोगले सताउनेछ।

वृश्चिक : गुमेको धन फेला पर्न सक्नेछ, राजनैतिक सक्रियता बढ्नेछ, समग्रमा दिन शुभ छ।

धनु : सामाजिक कार्य गरेरपनि जस पाइने छैन, यात्रामा झन्झट खेप्नु पर्ला सतर्क रहनुहोला।

मकर : आम्दानीमा एक्कासि बृद्धि, सहयोगी हातहरू बढ्नेछन्, धर्मकर्ममा मन जानेछ, समय शुभ छ।

कुम्भ : काममा अवरोध आउनेछ, आफ्नो इज्जतमा आँच आउन सक्छ, काम गर्दा चनाखो हुनुहोला।

मीन : नयाँ काम गर्ने जोश जाँगर बढ्नेछ, आम्दानीमा बृद्धि हुनेछ, व्यापारबाट लाभ पाईनेछ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

अबको निर्वाचन र नयाँ शक्तिको भूमिका

अरविन्द शाह

प्राकृतिक स्रोत साधन जल, जंगल, जमिन, जडीबुटी र धार्मिक ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बोकेका एवं हिमालयका काखमा बसेका सबैभन्दा सुन्दर र मनमोहक देश नेपाल गरिबीको दलदलमा फस्दै जानु ठूलो दूर्भाग्य हो। संसारमा नै सबैभन्दा जलस्रोतको धनी देश नेपाल दिन प्रतिदिन कंगाल हुँदै जानुको कुनै विशेष कारण छैन। हामीले ईमान्दार नेता नपाएको कारण नै हाम्रो देशको यति ठूलो दुर्दशा छ।

ईमान्दार नेता पाएका देश बिना स्रोतसाधनकै आफ्नो क्षमताको भरमा विश्वकै समृद्ध देशमा गाँजिएको छ। जापान, कोरिया, मलेसिया र सिंगापुर लगायतका देशलाई उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ। उदार औद्योगिक नीतिका कारण सन् १९६० तिर हाम्रै देश नेपालकै जस्तो अवस्थामा रहेका सिंगापुर, मलेसिया, दक्षिण कोरिया, जापान र भारत अहिले आर्थिक कान्ति ल्याई सफल र धनी राष्ट्रको रूपमा स्थापित भएको छ। तर हाम्रो देशमा नेतृत्व वर्गको संकुचित मानसिकता र व्यक्तिगत स्वार्थका कारण आर्थिक र औद्योगिक कान्तिका कुरै छोडौं लोकतन्त्र गणतन्त्र जस्तो उत्कृष्ट व्यवस्था पनि धरापमा पर्ने अवस्थामा छ।

नेताहरूको अदुरदर्शिताले गर्दा स्थायी सरकार चुनाव अवधिसम्मका लागि दिन नसकेकोले देश कालाबजारी, भ्रष्टाचार, अराजकता र गरिबीको दलदलमा फस्दै गएको छ। जहाँ रक्षक नै भक्षक छन् त्यहाँ भगवानले पनि केही गर्न सक्दैन। देशलाई एउटा नयाँ दिशा दिई समृद्धिको तर्फ लैजानुको साटो जनतालाई झुठो भाषण गरी मिठो सपना देखाई ठाउँ ठाउँमा आफ्ना पार्टी प्रतिको बफादार व्यक्ति नियुक्त गरी जनतामा भ्रम पैदा गरि देशलाई लुट्ने र पैसा कमाउनेतिर लागेको छ।

प्रजातन्त्र भनेको अवसरको समानता हो। कानुनको अगाडि सबै समान छन्। कानुनभन्दा माथि कोहि छैनन्। तर नेपाली जनताले कानुनी राज्य व्यवस्थाको वास्तविक रूपको अनुभव प्राप्त गर्न सकेन। नेपाली साशकहरू आफ्नो अनुकुल कानुन निर्माण गरी देशलाई मनचाहा किसिमले लुट्दै आएका छन् र लुट्दै छन्।

नेपालमा लोकतन्त्रभन्दा पनि लुटतन्त्र हावी भएको छ। कृषि प्रधान देश कुर्सी प्रदान देशको रूपमा रूपान्तरित भइसकेको छ। सत्ताको लुछाचुँडीका कारण देशको अर्थतन्त्र अति नै दयनीय अवस्थामा पुगेको छ। भ्रष्टाचारको कुरा गर्ने हो भने हरेक क्षेत्रमा भ्रष्टाचारीहरू नै हावी भएका छन्। मुलुकको ढुकुटी सिध्याउनका लागि विभिन्न किसिमका षड्यन्त्रहरू हुँदै आएको छ।

नेपाली नेताहरू विरामी पर्दा विदेशमै उपचार गराउनुपर्ने त्यसमा पनि देशकै आर्थिक सहयोगबाट। तर, एउटा जनता उपचार र औषधिको उपचारमा अकालमै ज्यान गुमाउनु परेको छ। राजनीति भनेको सेवा हो, व्यापार होइन भन्ने कुरा यहाँका राजनीतिज्ञहरूले बुझ्न सकेका छैनन्। जसरी पनि देशको ढुकुटी लुट्ने र आफ्ना सन्ततिका लागि अकूत सम्पत्ति जम्मा गर्ने उद्देश्य मात्र बोकेका छन् यहाँका राजनीतिज्ञहरू। संसारका हरेक सुख सुविधा हुँदा हुँदै नेपाली जनता गरिबी रेखामुनि पिल्सिँदै छन्। भनिन्छ नेपाल गरिब देश हो तर, यहाँ नेताहरू धनी छन्। मुलुकलाई गरिब बनाएर नयाँ नेपालको सपना देख्नु हास्यास्पदबाहेक अरू केही पनि होइन। हरेक चीजमा राजनीतिक चलखेल हावी भएको छ। राजनीति भनेको जनता र राष्ट्रका लागि हुनुपर्दछ। आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थका लागि होइन।

देशका साधारण जनता एउटा सिटामोल ट्याबलेट नपाएर मरिरहेको अवस्थामा छ भने देशका अरबपति सुजाता कोइराला लगायतका व्यक्तिहरू देशको ढुकुटी राज्य कोषबाट लाखौं करोडौं रूपैयाँ उपचारको नाममा निकाशा गरि देशमा ब्रहमलुट मच्चाउँदै छन्। यसैगरी, आफूलाई महान राष्ट्रवादी भनाउने केपी शर्मा ओलीसमेतले उपचार खर्चको नाममा राष्ट्रको ढुकुटीबाट करोडौं लिइसकेका छन्।

भारतका प्रमुख कानुन विद् पालखिवालले भनेका छन्, हामीलाई आज अरू चिजभन्दा बढी मोरल नेतृत्व चाहिएको छ जो हिम्मत साहस बौद्धिक निष्ठा र मूल्य मान्यतामा आधारित होस् त्यो मुल्य र मान्यता जो उसको दुरदर्शिता र व्यक्तित्वले बढी महत्व राख्दछ। त्यसका लागि स्पष्ट र जोडदार रूपले बोल्न नसक्नु नै बौद्धिक व्यक्तित्वको राष्ट्रपतिको ठूलो राष्ट्रघात हो।

अहिले हाम्रो देश नेपालमा नैतिक मूल्य मान्यताको निकै अभाव छ। देशलाई लुट्ने होडबाजीमा लाग्दै लाज शर्म सबै बिर्सिसकेका छन। नेपालका बुद्धिजीबीहरू पनि आफ्ना बुद्धि विवेकलाई राजनैतिक पार्टीका नेताहरू समक्ष बन्धकी राखी दिएका छन्। जसले गर्दा निष्पक्ष र निर्भिक भएर राजनैतिक पार्टीहरूलाई सचेत गराउन सक्ने व्यक्तिहरूको नेपालमा खडेरी परेको छ।

यसरी नैतिक मूल्यमान्यता भिन्नताको अवस्थालाई चिर्दै आफ्नो व्यक्तित्वलाई दाउमा राख्दै नेपालका पूर्व प्रधानमन्त्री डा.बाबुराम भट्टराई संविधानसभाबाट २०७२ साल आश्विन ३ गते जारी भएको नेपालको संविधान २०७२ लाई अपुरो अधुरो भन्दै संविधानसभाको सदस्य पदबाट राजीनामा दिनुभयो। संविधानमा देशका असन्तुष्ट पक्ष मधेशी जनजाति, दलित र महिला मूस्लिम लगायत समूदायको मागलाई सम्बोधन गर्न संविधान संशोधनको माग गरेको डा. बाबुराम भट्टराईले यो संविधान आधी भरिएको र आधी भाग खाली रहेको गलस जस्तै हो। आन्दोलनरत् मधेशी र मधेश माथी कर्फयु लागु गरि जारी गरिएको यो संविधानलाई शोषित समूदायहरूले कदापि स्वीकार गरिदैन भन्नु भयो।

डा.बाबुराम भट्टराई आफ्ना पार्टी एकीकृत नेपाल कम्युनिष्ठ पार्टी माओवादीको साधारण सदस्यबाट समेत आश्विन ९ गते राजीनामा गर्दै आफू स्वतन्त्र व्यक्तिको हैसियतमा अब देशको समृद्धि र नयाँ शक्ति निर्माण अभियानमा लाग्दै एउटा वैकल्पिक शक्ति निर्माण गर्ने उद्घोष पत्रकार सम्मेलन गरि गर्नु भयो। तत्पश्चात २०७२ साल आश्विन १२ गते आन्दोलरत मधेशी जनतालाई जनकपुरमा सम्बोधन गर्दै भन्नु भयो यो संविधानमा संधियता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र धर्मनिरपक्षता, समानुपातिक समावेशित आदी उपलब्धीमूलक हो भने विषयहरूमा मधेश आन्दोलन, थरूहट आन्दोलन, जनजाति आन्दोलन लगायतका सहमति भएका विषयहरूलाई नसमेट्नु संविधानको मूल्य कमजोरी पाटो हो।

तपाईहरूको आन्दोलन जायज हो, म पनि तपाईहरूको आन्दोलनलाई सर्मथन गर्दै तपाईहरूको हरेक कदममा साथ दिँदै अगाडी बढ्ने छु भन्नुभयो। यो देशको पुरानो पार्टीहरू नेपाली कांग्रेस, एमाले र एमाओवादीले आ-आफ्नो समयमा देशमा परिवर्तनका लागि खेलेका भूमिकालाई सम्मान गर्छु तर अब अहिलेको अवस्थामा ती राजनीतिक दलहरू जनताको इच्छा आकांक्षालाई पूरा गर्न नसक्ने अवस्थामा रहेकोले अब हामी नयाँ युगका लागि, समृद्ध नेपाल निर्माणका लागि एउटा वैकल्पिक नयाँ शक्ति निर्माण गर्ने तर्फ लाग्नु नै अहिलेको आवश्यकता हो।

नयाँ शक्ति निर्माणका लागि युवावर्ग नागरिक समाज, स्वतन्त्र व्यक्तिहरू र राजनीतिक पार्टी भित्रका राम्रो विचार भएका व्यक्तिहरूको सहभागिता रहने कुरा उल्लेख गर्नुभयो। डा.बाबुराम भट्टराईले ल्याउनु भएको विचार स्वाधीनता, समृद्धि, गणतन्त्र, संधियता, समानुपातिक समावेशी, सदाचार, सुशासन, समुन्नत, समाजवाद र सहभागीतामूलक लोकतन्त्रलाई आधार मानी लाखौ जनशक्ति नयाँ शक्ति पार्टी नेपालमा आवध भएका छन् र देशको पचहत्तरै जिल्लाहरूमा संगठन निर्माण भईसकेकोले अगामी दिनमा नयाँ शक्ति नेपाल नै देशको मूल राजनैतिक पार्टी हुनेमा शंका छैन।

डा.बाबुराम भट्टराईको इमान्दारीता विद्वता, कार्यक्षमता, लगनशीलता, सदाचारिता समृद्ध नेपाल निर्माण गर्ने भीष्म प्रतिज्ञा प्रति आम नेपाली जनता विश्वस्त रहेकोले नयाँ शक्ति पार्टी नेपाल नै ठूलो शक्ति हुने विश्वास सबैमा पलाएको छ। (साह, पूर्वसभासद् हुन्।) (मधेश दर्पण फिचर सेवा)

—रंग संसार—

'वायल्ड रिपर्ज क्रु'को क्रेज कति ?

✍राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १ पुस ।

वायल्ड रिपर्ज क्रु को क्रेज यतिबेला ह्यात्तै बढेको छ । नेपालसँगै भारतमा पनि यो क्रु उत्तिकै चर्चित छ । चर्चित भारतीय डान्सिङ रियालिटी शो 'डान्स प्लस' को दोस्रो सिजनमा रनर अप भएसँगै यसको लोकप्रियता बढेको हो । वायल्ड रिपर्ज ले पोखरामा आफ्नो प्रस्तुति राख्यो । उनीहरुको प्रस्ततिमा रम्दै पोखरेलीले पोखरामा यसको क्रेज छ भन्ने देखायो । अधिकांश टिनएजका युवा-युवती उनीहरुको सर्मथक थिए । हुन त नौ जना 'क्रु मेम्बर' नेपाली रहेको यो नृत्य समूहको प्रशंसकहरु नेपालमा थुप्रै छन् ।

पोखराको मालेपाटन चौरमा भएको 'आदर्श डान्स मास्टर'को ग्राण्ड फिनालीमा आफ्नो प्रस्तुति राखेको यो समूहलाई पोखरेलीले खुलेरै साथ दिए । टेलिभिजनको पर्दामा उनीहरुको प्रस्तुति हेरेका पोखरेली युवा-युवतिले उनीहरुलाई आफ्नै आँखा अगाडि हेर्न पाउँदा उत्साहित देखिन्थे । पटक-पटक गरी आयोजले स्टेज उतारेका उनीहरुको प्रस्तुतिमा रम्न अन्तिम समयसम्म दर्शकले साथ दिए । वायल्ड रिपर्जले आधा दर्जन प्रस्तुतिमार्फत पोखरेली दर्शककलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेको थियो ।

पुर्ख्यौली घर कैलाली टिकापुर भई मुम्बईमा जन्मिएका रोहन सिँह, धनगढीका किरण थापा, काठमाडौं बौद्धका सुरेन राई र बुद्ध लामा, बुटवलका सन्तोष दर्जी, झापाका सागर राई, भारत मुम्बईका सउल जेम्स वोदी,

न्यूरोड काठमाडौंका सुरज थापा मगर, काठमाडौंकै सुमन स्यानताङ र सुसन तामाङ गरी १० जना रहेका छन् ।

पोखरामा यो समूहको क्रेज बढी छ भन्ने प्रमाण पोखरामा उनीहरु आउँदा पोखरेलीले गरेको भव्य स्वागत हो । स्वागतमा उनीहरुलाई भेनमा राखेर २ घण्टा पोखराका मुख्य-मुख्य ठाउँको परिक्रमा गराइएको थियो । शहर परिक्रमा पछि मिडियाकर्मी माझ उनीहरु प्रस्तत भए। त्यस लगत्तै उनीहरुसँग फोटो खिचाउन युवतिको लामो भिँड नै लाग्यो । युवतिको भिँडबाट छुटाएर होटल सम्म पुऱ्याउन आयोजकलाई हम्मे-हम्मे पऱ्यो ।

पोखरा सुन्दर शहर हो । र, पोखरेलीहरु पनि सुन्दर मनका छन् । यस्तो शहरमा हाम्रो समूहले प्रस्तुति दिँदा । हामी निकै एक्साइटेड भयौ ।' वाइल्ड रिपर्ज क्रुका म्यानेजर सुदिन मानन्धरले प्रतिक्रिया दिए । 'यस अगाडि पनि हामीले पोखरामा आएर प्रस्तुति राखेका थियौं तर यस्तो माया पाएका थिएनौं' क्रु का क्याप्टेन रोहन सिँहले भने ।

वायल्ड रिपर्जप्रति पोखरामा देखिएको मायाले हिपहपमा केहि गर्न सक्छौं भन्ने आत्मविश्वास बढेको क्याप्टेन सिँहको भनाइ

थियो । वायल्ड रिपर्ज क्रु ले पोखराको ओजन रेष्टुरेन्ट एण्ड बारमा समेत आफ्नो प्रस्तुति राखेको थियो । हुन त यो क्रु ले यसअघि जगदम्बा नेपाल टुर कार्यक्रममा समेत पोखरामा प्रस्तुति राखेको थियो । तर त्यस बेलाको क्रेज अहिलेको क्रेजमा धेरै फरकपना पाएको क्रु का क्याप्टेन रोहन सिँहले बताए । हामीले देशलाई चिनाएका छौं । दर्शकले सर्पोट गरेमा अघि बढ्न उर्जा मिल्नेछ । नेपाल हिपपबाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा स्थापित हुन सक्छ भन्ने उद्देश्यका साथ हामी अगाडि संर्घष गर्दैछौं उनले भने । 'अबको ५ देखि १० वर्ष भित्रमा नेपालको हिपहपनयाँ उचाईमा पुग्नेछ । नेपाल वि-बोइङमा भारत भन्दा अगाडि छ । तर यसलाई सर्पोट गर्ने व्यक्ति छैनन् ।' उनका बुबा रतन सिँहले सपोर्ट नगरेपनि ममि मिना सिँहले उनी र उनको क्रु लाई सपोर्ट गरेको कारण आज यो क्रु ले आफनो परिचय बनाएको छ ।

क्रु आदर्श कला साँस्कृतिक परिवारको आयोजनामा भएको 'आदर्श डान्स मास्टर' नृत्य प्रतियोगिताको फाइनलको अवसरमा पोखरा आएको थियो ।

कार्यक्रमका संयोजक राजेश खड्काले वायल्ड रिपर्ज क्रु नेपालमा बढेकोले पोखरामा प्रस्तुति राख्न बोलाएको बताए। उनले भने-'नेपालमा यो नृत्य समूहको नृत्य रुचाउने युवा जमात निकै बाक्लो छ, हामीले पोखरेली युवाको चाहनालाई मध्यनजर गर्दै यो समूहलाई पोखरामा उतारेका हौं ।'

यसैबीच आर्दश साँस्कृतिक परिवारको आयोजनामा पोखरामा पहिलोपटक भएको आर्दश डान्स मास्टर २०१६ को उपाधि सन्देश जंग राणाले जितेका छन् । अन्य १५ जना प्रतिस्पर्धीलाई पराजित गर्दै उनले उपाधि सँगै पुरस्कार स्वरुप स्कुटर प्राप्त गरे । फस्ट रनरअप बनेका गणेश तामाङले ५० हजार रुपैयाँ नगद हात पार्दा सेकेन्ड रनरअप बनेकी स्मृती गुरुङले २५ हजारमा चित्त बुझाइन् । भिवर च्याइसको पुरस्कार सुस्मिता वञ्जराको पोल्टामा पऱ्यो । उनले नगद १० हजार रुपैयाँ हात पारिन् । पोखराको मालेपाटनमा भएको यो कार्यक्रम हेर्न सयौँको संख्यामा पोखरेली युवा पुगेका थिए ।

क्वाटरफाइनलबाट ८० जना, सेमिफाइनलमा ४० जना हुँदै फाइनलका लागि १६ जना युवायुवति छानिए। प्रतियोगिताको निर्णायकमा अमन तामाङ, सुवास राई र महेश गोदार थिए ।

कार्यक्रममा वायल्ड रिपर्ज क्रु को अलावा, बि.टु.डि. डान्स, सूर्योदय कला केन्द्र, माछापुच्छ्रे डान्स ट्रेनिङ सेन्टरले आफ्नो प्रस्तुतिमार्फत दर्शकको ध्यान खिचे । कार्यक्रमको सञ्चालन सुरज थापा मगर र सुरेन कुमार सुशिलले गरे । टोले प्रतियोगिता भन्दा माथि उठेर दर्शकको मन जित्दै भव्यरुपमा कार्यक्रम सम्पन्न गर्ने उद्देश्यले कार्यक्रमको आयोजना गरेको र यसमा सफल भएको संयोजक खड्काको दावी थियो ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

मेलामा महोत्तरीका प्रतिनिधि

पोखरा १ पुस ।(गोल्डेन)

महोत्तरी जिल्लामा रहेको जलेश्वर उद्योग वाणिज्य संघको प्रतिनिधिमण्डलले शुक्रबार व्यापार मेलाको अवलोकन गरेको छ । जिल्ला तथा नगर उद्योग वाणिज्य संघको भ्रमणको क्रममा पोखरा आएको जलेश्वरको प्रतिनिधीमण्डलको सम्मानमा आयोजित छलफल कार्यक्रममा बोल्दै पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवीन्द्रबहादुर प्रजुले आर्थिक समुन्नतिको लागि निजी क्षेत्रले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताए । स्थायित्व बिना आर्थिक उन्नति सम्भव नभएको बताउँदै उहाँले निजी क्षेत्रमाथि आई पर्ने समस्याको मिलेर सामना गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । जलेश्वर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कृपाशंकर साहले सीमा क्षेत्रमा रहेको जलेश्वर धार्मिक र व्यापारिक हिसावले पनि महत्वपूर्ण रहेको बताए । जलेश्वर उद्योग वाणिज्य संघले अहिलेसम्म मेला महोत्सव आयोजना नगरे पनि आउँदा दिनमा मेला आयोजना गर्ने सोच बनाएको उनको भनाई थियो । संघका उद्योगतर्फका उपाध्यक्ष तथा कार्यक्रमका अध्यक्ष गोकर्ण कार्कीले पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले सम्पादन गरेका गतिविधीबारे जानकारी दिँदै नेपालको निजी क्षेत्रले आर्थिक सम्वृद्धिको लागि खेलेको भूमिकाबारे चर्चा गरे ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका वाणिज्य तर्फका उपाध्यक्ष विन्दु कोइराला सुवेदीको धन्यवाद तथा उपमहासचिव अर्जुन पोखरेलको संचालन रहेको कार्यक्रममा व्यवसायिक हक हितका अलावा दुई उद्योग वाणिज्य संघबीच सम्बन्ध बिस्तारको लागि आगामी दिनमा सम्पर्क र सहकार्य बढाउनेबारे चर्चा भएको थियो ।

मनकामना टोलमा पुनः केसी

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

पोखराको-१८ मा रहेको मनकामना टोलको शुक्रबार भएको अधिवेशनले पुनः रामचन्द्र के.सी. को अध्यक्षतामा नयाँ कार्य समिति सर्वसम्मत निर्वाचित गरेको छ। जसको उपाध्यक्षमा मोतीबहादुर बानियाँ, सचिवमा मदन जि.सी., कोषाध्यक्षमा डिलकुमारी जि.सी. र सदस्यहरुमा मिठु कार्की, तोत्रबहादुर बानियाँ, लालुमाया जि.सी., सन्त बहादुर जि.सी. र यमबहादुर के.सी. रहेकाछन् । शुक्रबारै समितिको टोलको पहिलो बैठकले ललितबहादुर बानियाँ, धनबहादुर जि.सी., नरबहादुर जि.सी., कालीबहादुर थापा, बासुदेव बानियाँ, इन्द्रामाया बानियाँ, रेशम जि.सी., रामजी जि.सी., झविश्वर ढकाल र बुढीबहादुर गुरुङलाई सल्लाहकारमा चयन गरेको सचिव मदन जि.सी.ले जानकारी दिए। टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष रामचन्द्र बानियाँको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष रामजी जि.सी.ले सञ्चालन र स्वागत मन्तव्य सचिव झविश्वर ढकालले गरेका थिए ।

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने, ग्याष्ट्रिक,रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*

अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

पोखरा फाइनान्समा सुनौलो बचत

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

पोखराको न्यूरोडमा प्रधान कार्यालय रहेको पोखरा फाइनान्सले व्यक्तिगत निक्षेपकर्ताका लागि वार्षिक ६५ ब्याज प्रदान गर्ने गरी सुनौलो बचत योजना सञ्चालनमा ल्याएको छ । यो योजना अन्तर्गत बचत खाता सञ्चालन गर्ने ग्राहकले पहिलो बर्षमा निःशुल्क लकर सेवा प्राप्त गर्ने फाईनान्सका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत राजकुमार गुरुङले बताए । चुक्ता पुँजी ४९ करोड ११ लाख १९ हजार २०० रुपैयाँ रहेको यस वित्तीय संस्थाको हालै सम्पन्न २० औं वार्षिक साधारणसभाद्वारा आ.व. २०७२/७३ को लागि चुक्ता पुँजीको कुल १४.२१५ मुनाफा वितरण स्वीकृत गर्नुको साथै निकट भविष्यमा साधारण सेयरको नयाँ निष्काशन एवं १५५ हकप्रद सेयर जारी गर्ने समेत निर्णय गरेको जनाइएको छ ।

चुरोटले ज्यान लियो

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३० मंसिर ।

पोखरा आगोले जलेर एक वृद्धाको मृत्यु भएको छ । पोखरा १२ माटेपानी बस्ने वर्ष ८७ की लिला भण्डारी आगोले जलेर मृत्यु भएको हो । आफैले खाएको चुरोट लगाएको कपडामा सल्किएपछि आगोले जलेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । आगोले जलेर घाइते भई उपचारको लागि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रिय अस्पतालमा उपचारका क्रमा मृत्यु भएको प्रहरीको भनाई छ ।

यसैबीच कास्कीको लुम्ले गाविस-३, तान्चोकमा कंकाल भेटिएको छ । कंकालमा एउटा टिसर्ट र कालो पाइन्ट भेटिएको प्रहरीको भनाई छ । पुरुषको कंकाल भएको पुष्टि भएको र अन्य केहि पत्ता नलागेको प्रहरीको भनाई छ । तान्चोकमा भिरबाट लडेर मृत्यु भएको हुन सक्ने प्रहरीको अनुमान छ ।

मुटु रोगी गायकलाई सहयोग

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

मुटु रोगी लालबहादुर गायकको उपचार सहयोगार्थ सामुदायिक मेलमिलापकर्ता समाज कास्कीले ६७ हजार पाँच सय रुपैयाँ सहयोग गरेको छ । पोखरामा शुक्रबार एक कार्यक्रममा समाजका संयोजक सोमबहादुर श्रेष्ठले गायककी धर्मपत्नी लीलावतीलाई उक्त रकम हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

गायक सामुदायिक मेलमिलाप पोखरा २७ हेम्जाका स्थानीय संयोजक हुन् । संकलित सहयोगमध्ये सामुदायिक मेलमिलापकर्ता समाज कास्कीले २० हजार, पोखरा उपमहानगरपालिका मेलमिलाप समितिले ८ हजार, सिद्ध गाविस मेलमिलाप समितिले ७ हजार, सार्दीखोलाले २५ सय सहयोग गरेका थिए ।

यस्तै ढिकुरपोखरी, धम्पुस, लेखनाथ नगरपालिका, कृस्ति, रुपाकोट र भरतपोखरी मेलमिलाप समितिले जनही ५ हजार रुपैयाँ सहयोग गरेका थिए ।

गायकको उपचारका लागि हालसम्म ७ लाख रुपैयाँ खर्च भैसकेको उनकी छोरी धनकुमारी गायकले जानकारी दिइन् ।

वेस्ट प्वाइन्टमा विविध प्रतियोगिता

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

पोखराको बिरौटा रामेश्वरमार्ग स्थित वेस्ट प्वाइन्ट चिल्ड्रेन एकेडेमीमा अन्तर्सदनात्मक प्रतियोगिता भएको छ । विद्यालयका प्रशासक मुक्ति पराजुलीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ४ सदनका २० विद्यार्थीले भाग लिएका थिए । प्रतियोगितामा हरियो सदनका प्रकृति अधिकारी प्रथम, रातो सदनका अदीप पौडेल दोस्रो, हरियोकी सन्ध्या भण्डारी तेस्रो र हरियोकै सन्देश न्यौपाने सान्त्वना भए ।

सहरी जीवनभन्दा गाउँले जीवन वेश भन्ने विषयमा संचालित प्रतियोगितामा विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल नवीन बरालले यस्ता कार्यक्रमले विद्यार्थीमा वाक क्षमताको विकास हुनुपर्नेमा जोड दिए । विद्यालयका सहायक प्रअ प्रतिभा बोहोरा क्षेत्रीले यस्ता कार्यक्रमले बालबालिकामा सृजनाशिलताको विकास हुने प्रष्ट पारिन् ।

प्रतियोगिता निर्णायक अतिरिक्त क्रियाकलाप प्रमुख प्रकाश अधिकारी, गणित शिक्षक अर्जुन बिक र शिक्षिका अनिता पौडेल थिए । कार्यक्रम संचालन विद्यालयका संयोजक प्रकाश पंगेनीले गरेका थिए ।

गोगन माविमा नयाँ नेतृत्व

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

नयाँ शिक्षा ऐन २०२८ आठौं संशोधन २०७३ अनुसार लेखनाथ-१३ गगनगौडा स्थित गोगन माध्यमिक विद्यालयमा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मेघराज पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न अभिभावक भेलाले सर्वसम्वत रुपमा पछि कार्य विभाजन गर्ने गरी ४ सदस्यीय विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठन गरेको छ ।

समितिका सदस्यहरुमा मेघराज पौडेल, सुनमाया नेपाली, अर्जुन मल्ल र भिम कुमारी खत्री रहेका छन् । भेलामा भण्डारढिक स्रोत केन्द्रका स्रोत व्यक्ति विष्णु प्रसाद तिवारीले नयाँ शिक्षा ऐन आठौ संशोधन अनुसार विद्यालय व्यवस्थापन समितिको प्रकृयाको वारेमा स्पष्ट पारेका थिए ।

उनले नव गठिन व्यवस्थापकीय पक्षलाई ध्यान दिदै समय सापेक्ष अनुसार सफल कार्यकालको शुभकामना दिदै समय सापेक्ष अनुसार गुणस्तरीय शिक्षालाई कायम राख्दै अगाडि बढ्न सुझाव दिए भने विद्यालयका शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष खेमवहादुर पुनले स्वागत गरेको कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक डम्मर प्रसाद पौडेलले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

सकारात्मक चिन्तनबारे प्रशिक्षण

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

स्वस्थ समाजको निर्माण गर्ने उद्देश्यले शिव संकल्प अन्नपूर्ण टोल हिमाल समूह र ब्रह्माकुमारी राजयोग प्रशिक्षण केन्द्र उपशाखा कुडँहरको आयोजनमा जनचेतना मूलक तीन दिवसीय सकारात्मक चिन्तनको कला विषयक प्रशिक्षणको उद्घाटन सत्र पोखरा उपमानपा वडा नं. १० नहरको छेऊ शिव संकल्प अन्नपूर्ण हिमाल बहुउद्देश्यीय भवनमा सम्पन्न भयो । पहिलो दिनको सत्रमा प्रशिक्षण दिंदै ब्रह्माकुमारी राजयोग प्रशिक्षण केन्द्र शाखा दमौलीका राजयोग प्रशिक्षक ब्रह्माकुमार राजु खड्काले जीवनलाई सफल तिराको बाटोमा लैजानाका लागि सदैव खुशी रहनुपर्ने भएको हुँदा आध्यात्मिक चिन्तन र योगको शिक्षालाई दैनिक जीवनमा अपनाउनु पर्ने बताए ।

स्वागत मन्तव्य संकल्प आमा समुहकी अध्यक्ष गोमा रायमाझीले व्यक्त गरे भने कार्यक्रमको संचालन राजयोग प्रशिक्षण केन्द्र उपशाखा कुडँहर की संचालिका ब्रह्माकुमारी अप्साराले गरेका थिए । प्रशिक्षणमा १ सय २२ जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

विदेश जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरू :- तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क | फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचोकबाट २०० मिटर तल (स्याङ्जा जाने बाटो)
होटल दिपमाला संगै
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।

यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।

महिला सम्वन्धि समस्या

महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वोदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।

जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने

सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।

दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।

थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।

शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

सस्तोमा जहाज टिकट

सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

सेक्युरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तालिमको सुवर्ण अवसर

Abudhadi को Spark middle Cast Star Skill Force, UAE को DPS, कतारको Group-4, बहराईन, मकाउ लगायतका देशहरुमा सेक्युरिटी गार्डमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रियस्तरको Diplomatic सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अग्रेजी भाषा र अन्तरवार्ताको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भइरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गरि आफ्नो सुनौलो भविष्यको सुनिश्चित गर्नुहोला।

हाम्रो विशेषताहरू :
❖१००% उत्तीर्ण गराउन सफल।
❖छोटो समयमा नै ख्याती प्राप्त गुणस्तरीय तालिम।
❖DPS र PSBD का Objective Questions Answer को प्राक्टिकल र मोडल Questions Answer को अध्ययन गराइने।

सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
पृथ्वीचोकबाट १०० मि. तल एयरपोर्ट जाने बाटोमा
(मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन -तल्लो तलामा)
फोन नं. ०६१-५३०७२४, मो.९८४६३५५३४२,९८०६७०८२४६

पोखरामा पहिलो पटक

यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनलिल।
❖ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

विश्वशान्ति माविमा छात्रवृत्ति अक्षयकोष

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

युनाइटेड क्लव पोखराले कास्कीको देउराली उकालीमा रहेको विश्व शान्ति माविमा छात्रबृत्ति अक्षय कोष स्थापना गर्नुका साथै कम्प्युटर हस्तान्तरण गरेको छ । पोखराको अमरसिंह चौरमा पोखरा महोत्सवको आयोजना गरी विभिन्न सामाजिक क्रियाकलापमा अग्रसरता देखाउदै आएको युनाइटेड क्लवले आफ्नो शैशिक कार्यक्रम अन्तर्गत विश्व शान्ति माविमा ५० हजारको छात्रबृत्ति अक्षय कोष र तीन थान कम्प्युटर हस्तान्तरण गरेको हो ।

शुक्रबार आयोजित अक्षयकोष स्थापना तथा कम्प्युटर हस्तान्तरण कार्यक्रममा युनाइटेड क्लवका उपाध्यक्ष तथा शिक्षा उपसमिति संयोजक लालकाजी गुरुङ, द्वितीय उपाध्यक्ष लोक बहादुर थापा, क्लवका अध्यक्ष सुक बहादुर गुरुङ, संस्थापक अध्यक्ष हिमालय बखेल, कोषाध्यक्ष गणेश तिमिल्सिना, शिक्षा उपसमिति सदस्य सिद्धि कुमार श्रेष्ठ र विष्णु पराजुली, कार्यसमिति सदस्य दिनेश सुनार, महोत्सव पार्किङ उपसमिति संयोजक सन्तोष कार्कीले विद्यालयका पूर्व अध्यक्ष प्रज्वल शर्मा पगेनी र विद्यालयका प्राचार्य बसन्त पहारीलाई चेक र कम्प्युटर हस्तान्तरण गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै विद्यालयका पूर्व अध्यक्ष प्रज्वल शर्मा पगेनीले ग्रामिण भेगमा रहेको विद्यालयलाई मध्येनजर गरेर युनाइटेड क्लवले गरेको सहयोग अतिनै महत्वपूर्ण रहेको वताए । विद्यालयलाई कम्प्युटर शिक्षामात्र नभइ गरिव तथा जेहेन्दार छात्रछात्रालाई मध्येनजर गरेर स्थापना गरेको छात्रबृत्ति कोषले विद्यार्थीहरुको पढाइमा थप उर्जा प्रदान गर्ने समेत उनको भनाइ रहेको थियो ।

त्यसैगरी युनाइटेड क्लवका संस्थापक अध्यक्ष हिमालय बखेलले युनाइटेड क्लवले स्थापना कालदेखि शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुद र पर्यटन प्रवर्द्धनको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको र सोही अनुरुप विश्व शान्ति माविमा अक्षयकोष र कम्प्युटर प्रदान गरेको भन्दै आगामी दिनमा पनि सहयोग गर्ने वताए ।

त्यस्तै क्लवका अध्यक्ष सुक बहादुर गुरुङले युनाइटेड क्लवले स्थापना कालदेखिनै यस्ता सामाजिक क्रियाकलापमा अगाडि वढिरहेको र आगामी दिनमा पनि यस्ता क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने वताए । गुरुङले आगामी पुस २९ देखि माघ १० गतेसम्म आयोजना हुने छैठौं संस्करणको पोखरा महोत्सवमा विद्यार्थीलाई लिएर महोत्सवमा आउन विद्यालय परिवारलाई आग्रह समेत गरे ।

क्लवका प्रथम उपाध्यक्ष तथा शिक्षा उपसमिति संयोजक लालकाजी गुरुङको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा विद्यालयका प्राचार्य बसन्त पहारी, शिक्षा उप समिति सदस्य सिद्धि कुमार श्रेष्ठले मन्तब्य राखेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन क्लवका महासचिव राजु श्रेष्ठले गरेका थिए । युनाइटेड क्लवले अमरसिंह उच्च मावि अमरसिंहचोक, कालिका उच्च मावि रामबजार, भगवती निमाबि पुँदी-भुम्दी, महेन्द्र उच्च मावि भलाम, मसिना प्रावि पोखरा १८ छिनेडांडा, चन्द्र ज्योती उच्च माबि घिरिङमा अक्षयकोष स्थापना गरिसकेको छ ।

शुक्रबार आयोजित कार्यक्रममा २ सय वढी विद्यार्थीहरुलाई सावुन, ब्रस र मन्जन समेत वितरण गरिएको थियो ।

कृषक समूह महासंघको जिल्ला परिषद्

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ कास्कीको शुक्रबार भएको तेस्रो जिल्ला परिषदमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघका केन्द्रिय अध्यक्ष उद्धव अधिकारीले कृषकहरु राज्यबाट उपेक्षित भएको बताएका छन्।

क्षेत्रीय कृषि निर्देशनालय पोखराका पूर्व निर्देशक वेनिबहादुर वस्नेतले कृषिमा आधुनिकरणको खाँचो रहेको बताए।

परम्परागत खेतिमा नै कृषकहरु अल्झीने गर्दा उत्पादन बढ्न नसकेको बताउदै उनले अव कृषकहरु आधिनुकरण तर्फ लम्कनु पर्ने तर्क थियो। कार्यक्रममा क्षेत्रीय कृषि निर्देशनालय पोखराका वरिष्ठ वालि विकास अधिकृत मदनकुमार श्रेष्ठले कृषकहरुको हितमानै कार्यालयले काम गर्ने बताए।माटो विज्ञ इन्द्रप्रसाद वलीले माटोको सुधार गर्न सकेमात्रै उत्पादनमा वृद्धि हुने बताए।

जिल्ला कृषि विकास कार्यालय कास्कीका वरिष्ठ कृषि विकास अधिकृत लोकेन्द्र बोहोराले जमिन खण्डीकरण, घडेरी र विदेशीने युवाहरुलाई जवसम्म रोक्न सकिन्छ स्थनिय स्तरबाट पहल गरेर कृषिमा प्रगति हुन नसक्ने बताए।

कार्यक्रममा २०७२ र ०७३ सालमा राष्ट्रपति उत्कृष्ट कृषक पुरस्कारबाट पुरस्कृत हुने कृषकलाई सम्मान गरिएको थियो। यसरी सम्मानित हुनेहरुमा मिना गुरुङ, इमानसिंह गुरुङ, धर्म न्यौपाने, रामबहादुर हमाल, घनश्याम तिमिल्सिना, र खिमलाल सुवेदी रहेका छन्। उनीहरुलाई सम्मान पत्रले सम्मान गरिएको थियो।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ कास्कीका सचिव खेमराज बरालले वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष कृष्णप्रसाद अधिकारीले आर्थिक प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेसका देवेन्द्र रानाभाट, नेकपा एमालेकी उमा कोइराला, लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद त्रिपाठी, कृषि उपज बजार संचालक समितिका अध्यक्ष रुद्रप्रसाद खनाल, कृषक रामबहादुर हमालले बोलेका थिए। राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ कास्कीका अध्यक्ष दयाराम न्यौपानेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष कोपिला पौडेलले स्वागत र सचिव खेमराज बरालले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए।

टेबुल टनिस प्रतियोगिता पुस आठबाट

पोखरा १ पुस ।(गोल्डेन)

उच्च माध्यामिक बिद्यालय संघ नेपाल (हिसान) कास्कीको आयोजनामा यही पुष ५ गते देखि हिसान स्पोटर्स मिट अन्तर्गत टेबुल टनिस प्रतियोगिता सुरु हुने भएको छ । पूर्वाञ्चलमा यहि पुष ८ गते देखि सातौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता भएको कारणले गर्दा अनौपचारिक रुपमा हिसान स्पोटर्स मिट अर्न्तगत पुष ६ देखि सम्म टेबुल टेनिस प्रतियोगिता हुने भएको शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराईएको हो ।

कास्कीका ४७ उच्च मावीका छात्र तथा छात्रा दुबै तर्फको एकल तथा सामुहिक रुपमा प्रतिष्प्रर्धा हुने भएको हिसान कास्कीका अध्यक्ष बाबुराम पन्तले बताए । प्रतियोगिताको तयारी तीव्र पारीएको प्रतियोगिताका संयोजक एवं हिसान कास्कीका पूर्व अध्यक्ष रमाकान्त बरालले बताए । विजेता खेलाडी तथा समूहलाई ट्रफी मेडल प्रमाण पत्र वितरण गरिने भएको छ । प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करीब ६ लाख ९५ हजार खर्च लाग्ने पन्तले जनाए ।

हिसान कास्कीमा करिब ६ हजार विद्यार्थीहरु अध्ययनरत रहेको उपाध्यक्ष रामजी शर्माले बताए । कक्षा ११ र १२ मा अध्ययन गर्ने बिद्यार्थीहरुलाई खेलकुदको विकास गराउने उद्देश्यले भलिवल र बास्केटवल छात्र/छात्रा दुबै तर्फ को प्रतियोगिता हुने भएको बरालले बताए । प्रतियोगिता सफल बनाउन हिसान कास्कीले विभिन्न उपसमिती गठन गरेको छ जसमा भलिवल उपसमिति संयोजक दिवाकर जैसी, वास्केटवलमा राजु कायस्थ, टेवल टेनिस उप-समिति संयोजकमा यम रोका, स्टेज मेनेजमेन्टमा रामजी शर्मा, पुरस्कार एवं सर्टिफिकेट उप-समितिका ढाकाराम कडेल, संचारमा डा.पुण्य पौडेल, सुरक्षा र फस्ट एडमा शेर बहादुर गुरूङ्ग, खाजा तथा पानी व्यवस्थापनमा ढाकाराम कडेल, न्यायिक उप समिति संयोजक सूर्य जि.सी., आर्थिक उप समितिका संयोजक त्रिभुवन शर्मा, अतिथि सत्कार उप-समितिमा वावुराम पन्त रहनेगरी उप समितिहरू गठन भएको छ ।

स्थानीय निकाय कर्मचारी ब्याडमिन्टन शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

दोस्रो अन्तर स्थानीय निकाय कर्मचारी राष्ट्रिय ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता शुक्रबारदेखि पोखरामा सुरु भएको छ । स्थानीय निकाय कर्मचारी संघ जिल्ला समिति कास्की र पोखरा उप-महानगरपालिका इकाइको संयुक्त आयोजनामा भएको प्रतियोगिता पुस ३ गतेसम्म चल्नेछ ।

प्रतियोगिताको नेकपा एमालेका केन्द्रीय सचिव योगेश भट्टराईले उद्घाटन गरेका थिए । उनले खेलकुद मनोरञ्जन दिने विधा मात्र नभएको भन्दै यसले संसारलाई जोड्ने गरेको बताए । ‘जब नेपाली टिम राष्ट्रका लागि विदेशमा खेल्छ, त्यो हिमाली, पहाडी र तराइवासी हुँदैन, नेपाली हुन्छ,’ उनले भने, ‘खेल मात्र एउटा क्षेत्र हो जसले सबैलाई समेटेको छ ।’

खेलकुदले राष्ट्रिय एकतालाई बलियो बनाउने भनाइ उनको छ । हिमालदेखि तराईसम्मका स्थानीय निकायका कर्मचारी बीचको प्रतियोगिता आयोजना गरेर स्थानीय निकाय कर्मचारी संघले सह्रानीय कार्य गरेको भन्दै प्रशंसा गरे ।

स्थानीय निकायका कर्मचारीको बीचमा अपसी भाइचारा र सम्बन्ध विस्तार गर्न प्रतियोगिता आयोजना गरिएको मूल आयोजक समितिका संयोजक इन्जिनियर महेन्द्रबहादुर गोदारले जानकारी दिए । प्रतियोगितामा सिंगलरडबल गरी ३१-३१ टिमको सहभागिता रहेको छ । प्रतियोगितामा एकलतर्फ प्रथम हुनेलाई नगद २५ हजार रुपैयाँ र द्वितीयलाई १५ हजार प्रदान गरिने उनले बताए । डबलतर्फ प्रथमलाई ५० हजार रुपैयाँ र द्वितीयलाई २५ हजार पाउने छन् ।

स्थानीय निकाय कर्मचारी संघका केन्द्रीय सदस्य छवि शर्माको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्थानीय निकाय कर्मचारी संघ नेपालका अध्यक्ष हरिकुमार श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष नारायण शर्मा, एमाले कास्कीका अध्यक्ष कृष्ण थापा, पोखरा उपमानगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत नवराज ढुंगाना, प्रतियोगिताका सहसंयोजक ध्रुव भट्टराई लगायतकाले बोलेका थिए ।

सबैलाई...

कृष्ण थापाले शम्भु थापा र कनकमणि दीक्षितको जस्तो न्याय नेपालका आमनागरिकलाई हुनुपर्नेमा जोड दिइन् । पोखरा उच्च अदालत बार एशोसिएसनका अध्यक्ष दयाराम गौतमले कानुन व्यवसायीका समस्या अदालतले सम्बोधन गर्नुपर्ने बताउँदै न्यायाधीश नियुक्ती र वरिष्ठ अधिवक्ताको वर्गीकरणमा पोखराको पनि उचित प्रनिधितित्व हुनुपर्नेमा जोड दिइन । कार्यक्रममा जिल्ला वारका अध्यक्ष सोमबहादुर श्रेष्ठ, पोखरा उच्च अदालत बार एशोसिएसनका सचिव शिवराज वाग्लेले पनि बोलेका थिए ।

उता, प्रधानन्यायाधीश कार्कीले उच्च अदालत पोखराका कर्मचारीलाई निर्देशन दिँदै जनताको काम छिटो छरितो र मित्रभावबाट दिनुपर्ने बताइन् । कार्यक्रममा उच्च अदालत पोखराका मुख्य न्यायाधीश पुरुषोत्तम भण्डारी, सर्वोच्च अदालतका रजिष्टार श्रीकान्त पौडेलले पनि बोलेका थिए । कार्यक्रममा वरिष्ठ अधिवक्ता कृष्ण थापाले शम्भु थापा र कनकमणि दीक्षितको जस्तो न्याय नेपालका आमनागरिकलाई हुनुपर्नेमा जोड दिइन । पोखरा उच्च अदालत बार एशोसिएसनका अध्यक्ष दयाराम गौतमले कानुन व्यवसायीका समस्या अदालतले सम्बोधन गर्नुपर्ने बताउँदै न्यायाधीश नियुक्ती र वरिष्ठ अधिवक्ताको वर्गीकरणमा पोखराको पनि उचित प्रनिधितित्व हुनुपर्नेमा जोड दिइन । कार्यक्रममा जिल्ला वारका अध्यक्ष सोमबहादुर श्रेष्ठ र पोखरा उच्च अदालत बार एशोसिएसनका सचिव शिवराज वाग्लेले पनि बोलेका थिए ।

यसैबीच, प्रधानन्यायाधीश कार्कीले उच्च अदालत पोखराका कर्मचारीलाई निर्देशन दिँदै जनताको काम छिटो छरितो र मित्रभावबाट दिनुपर्ने बताइन् । उनले झगडीयाका रुपमा नभै सेवाग्राहीको रुपमा अदालत प्रवेश गर्नेलाई हेर्नुपर्ने बताइन् । कार्यक्रममा उच्च अदालत पोखराका मुख्य न्यायाधीश पुरुषोत्तम भण्डारी, सर्वोच्च अदालतका रजिष्टार श्रीकान्त पौडेलले पनि बोलेका थिए ।

अपाङ्गताको पीडा सम्बन्धी वृत्तचित्र प्रदर्शन

पोखरा १ पुस ।(गोल्डेन)

सबै अपाङ्गले सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउनुपर्छ भन्ने उद्देश्यका साथ अपाङ्ग मैत्री पवित्र सेवा संघ काठमाडौंले तयार पारेको अपाङ्गताको पीडा विषयक वृत्तचित्र शुक्रबार पोखरामा प्रदर्शन गरिएको छ । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि संगीतकार बीबी अनुरागीले संस्थाले तयार गरेको वृत्तचित्रले अपाङ्गता भएकाहरुलाई सहयोगका नाममा माछा हैन बल्छीको खाँचो रहेको बताए । नेपाल छन्त्याल संघ जिल्ला समिति कास्कीका अध्यक्ष भक्तबहादुर घरब्जाले समाजले अपाङ्गता भएकाहरुलाई हौसला प्रदान गर्नका लागि वृत्तचित्रका प्रदर्शनमा निःशुल्क भवन उपलब्ध गराको बताए । कार्यक्रममा वृत्तचित्रका स्क्रिप्ट राइटर सुमन श्रापित, बीबी अनुरागी, नेपाल छन्त्याल संघ जिल्ला अध्यक्ष भक्तबहादुर घरब्जा, साहित्यकार असफल गौतम, समाजसेवी ज्ञानबहादुर छन्त्याल, अर्जुन रसाइली, तीलक थापा लगायतलाई सम्मान तथा अभिनन्दन गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा स्वतन्त्र पत्रकार संघ कास्कीका उपाध्यक्ष पदम उदासी, सचिव कृष्ण रानाभाट, तराना म्यूजिकका प्रबन्धक श्रीमान थुलुङ साहित्यकार असफल गौतमलगायतले बोलेका थिए । अध्यक्षको आसनबाट बोल्दै अपाङ्गता मैत्री पवित्र सेवा संघका अध्यक्ष रामबहादुर रसाइलीले एक वर्षको समय र तीन लाख लागतमा तयार गरिएको वृत्तचित्रका लागि सहयोग गर्ने सबैलाई आभार प्रकट गरे ।

सुमन श्रापितको कथा, बीबी अनुरागीको संगीत संयोजन, दिव्या नेपालीको आवाज र प्राध्यापक गणेश बरालको अंग्रेजी रुपान्तरण गरेर वृत्तचित्र हेरेर विभिन्न दाताले स्वेच्छिक सहयोग गरेका थिए । संस्थाले कास्की, मुस्ताङ, म्याग्दी, लुम्बिनी, काठमाडौंलगायतका जिल्लामा अपाङ्गता भएका भई सडकमै कष्टकर जीवन बिताउँदै आएका पात्रलाई कैद गरी ३५ मिनेटको वृत्तचित्र तयार पारेको हो ।

भेट्रान फुटवल प्रतियोगिताको तयारी पुरा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

एस ओ एस ग्रुप बगर भाइखलक एट साइड भेट्रान फुटवल प्रतियोगिताको तयारी पुरा भएको छ । बगर भाइ खलकको आयोजनामा आगामी पुस ६ गते देखि ९ गते सम्म पोखरा बगर स्थित पुरानो टुडिखेल मैदानमा आयोजना हुन लागेको प्रतियोगिता को सम्पूर्ण तयारी पुरा भएको शुक्रबार पोखरा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइयो ।पत्रकार सम्मेलनमा वोल्दै बगर भाइखलकका अध्यक्ष दिल बहादुर गुरुङले प्रतियोगिताको सम्पूर्ण तयारी पुरा भएको वताए ।

अध्यक्ष गुरुङले छैठौं संस्करणको प्रतियोगितामा नेपाल भरका २४ टिमले सहभागीता जनाउने जानकारी दिए ।

प्रतियोगितामा काठमाण्डौ, बिरगन्ज, हेटौडा, चितवन, बुटवल र पोखरा गरी २४ टीमले सहभागीता जनाउने भएका हुन ।प्रतियोगितामा प्रथम हुने टीमले ७५ हजार, रनिङ शिल्ड, पदक र प्रमाणपत्र, द्धितिय हुने टीमले ५० हजार नगद, ट्रफी, पदक र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन ।

सर्वाधिक गोलकर्तालाई ट्रफी सहित नगद ५ हजार, फाइनल म्याचको म्यान अफ दी म्याचलाई ट्रफी सहित नगद ५ हजार, सर्वोत्कृष्ट खेलाडी, अनुशासित टीम, प्रतियोगितामा सहभागी सवैभन्दा जेष्ठ खेलाडीलाई सम्मान स्वरुप एक हजार र प्रत्येक खेलको म्यान अफ दी म्याचलाई बिशेष पुरस्कार प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

रामबजारका सहयोगीहरुलाई स्वागत

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १ पुस ।

सुधार समिति रामबजार १०/१५ पोखराले रामबजारमा हुने हरेक कार्यमा सहयोग गर्ने सहयोगीदाता रामबजार सोसाइटी युकेका सल्लाहकारलाई रामबजारमा रहेका सम्पूर्ण संघ-संस्थाले स्वागत गरेका छन् । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि रामबजार सोसाइटी युकेका सल्लाहकार समाजसेवी भीमसेन कुमार श्रेष्ठले मन्दिरको घण्टी बजाई कार्यक्रमको शुभारम्भ गरे । उक्त अवसरमा बोल्दै प्रमुख अतिथि श्रेष्ठले आफ्नो बाल्यकालको याद गर्दै हिजोको रामबजार र आजको रामबजारमा धेरै फरक र विकास भएको बताए ।

उनले हामीजस्ता दाताले दिएको सहयोग यहाँका संघ-संस्थाले सदुपयोग गरेकोमा हामी विदेशमा बस्ने सबै सहयोगीदाताहरु गौरवान्वित भएको भन्दै आउँदा दिनमा समेत आवश्यक सहयोग गर्ने बताए । कार्यक्रममा रामबजार क्षेत्रका हरेक कृयाकलापमा सहयोग पाइरहेको र एम्बुलेन्स सेवा, रगतमा लाग्ने रकम सहयोगका साथै २०७४ मा हुने तायाःमचाः महोत्सव लाई सफल बनाउन समेत आग्रह गरिएको थियो ।

उक्त अवसरमा सोसाइटीका निवर्तमान अध्यक्ष रुपक गुरुङ्ग, सल्लाहकार भीमसेन कुमार श्रेष्ठ र सदस्य मिला श्रेष्ठलाई टोल सुधार समिति, पोखरा भ्याली स्पोर्टस् क्लवग, रामबजार तायाःमचाः नाच समिति, रामबजार युथ क्लव, उपशाखा १०, ११, राममन्दिर, कृष्ण मन्दिर, राममन्दिर माछापुच्छ्रे महिला समूह, रामबजार नेवाःमिसाः पुचः लगायतका संघ-संस्थाहरुले संयुक्त रुपमा सम्मान गरेका थिए ।

कार्यक्रममा राममन्दिरका अध्यक्ष पदम गुरुङ्ग, खेम गुरुङ्ग, कुमार थिङ्ग लामा, माया भुजल, विश्व तण्डुकार, समिता रन्जित लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका टोल सुधार समिति रामबजार १०/१५ का अध्यक्ष सम्मर बहादुर श्रेष्ठको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रथम उपाध्यक्ष खरिलाल विकले स्वागत गरेको कार्यक्रमको संचालन जीवन श्रेष्ठले गरेका थिए ।

कर्मचारी चाहियो

पोखराको चिप्लेढुङ्गा, मानवअधिकारचोकस्थित चिनारी थकाली भान्छाघरका लागि निम्न कर्मचारी चाहियो ।

पद : कुक केल्पर — संख्या : २ जना
पद : वेटर — संख्या : २ जना
पद : किचन हेल्पर — संख्या : १ जना
पद : डिसवासर — संख्या : १ जना

सम्पर्क : चिनारी थकाली भान्छाघर
मानवअधिकारचोक, चिप्लेढुङ्गा, पोखरा, फोन : ०६१-५२६३०९

“रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य”
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान, वाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलरः एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

पाइल्स, फिस्टुला, फिसर तथा पेट सम्बन्धि विशेषज्ञ
डा. राजिव घिमिरे मात्र १ दिनको लागि पोखरामा

धनवन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर, माता मनकामना आरोग्य तथा एनटिभी च्यानलको स्वास्थ्य सन्देश कार्यक्रममा परामर्शदाता एवम् पाइल्स, फिस्टुला, फिसर तथा पेट सम्बन्धि डा. राजिव घिमिरे पोखरामा यही मिति पुष २ गते शनिबार आउन लाग्नुभएकोमा स्वास्थ्य परिक्षण गरि सेवाको लाभ लिनुहोस्

हाम्रो सेवाहरू:
पाइल्स : कहिले पखाला, कहिले कब्जियत, पेट फुल्ने, मलद्वार दुख्ने चिलाउने, सुनिने आदि ।
फिस्टुला : मलद्वारको मुखमा खटिरा आउने, दिसा गर्दा दुख्ने, पिप निस्कने, पोल्ने कब्जियत हुँदा दुखाई बढि हुने ।
फिसर : मलद्वारमा घाउ देखिने, पिलो, दिसा गर्दा पोल्ने दुख्ने एवम् दिशामा रगत देखिने ।
ग्याष्ट्रिक : मुखबाट अमिलो पानी आउनु, वाकवाकी हुने, पेट दुख्ने ।
अन्यरोगहरु : अल्सर, पत्थरी, पिसाब पोल्ने, दम, बाथ, सुगर, पिनास, हाइड्रोएिल आदि ।
नोट : पाइल्स फिस्टुला, फिसर रोगको क्षारसुत्र विधीद्वारा विना अपरेसन गरिन्छ ।

विरामी जाँच्ने समय : विहान ९ बजेदेखि ५ बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक गंगाधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, संस्थापक सम्पादक रीता गुरूङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोनः०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा