राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

वर्ष ९ अंक ११७ श्रेणी 'क' २०७३ माघ १५ गते शनिबार 28 Jan. 2017 पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

STUDY IN GERMANY
❖3 year Degree
❖Gap Accepted
❖2 year work permit
❖IELTS 5.00
❖High PR Chances
❖German Language not Required
Emerged
Educational Consultancy Pvt. Ltd
Siddhartha chowk (Opposite of UFO)
Ph:061-541667, 9846857077
email: info@emerged.edu.np

१५औं आहारारा गोल्डकपको फाइनल भिडन्त आज

सहारा र मनाङ उपाधि जित्ने प्रयासमा

हरि पन्त/गोल्डेन
पोखरा १३ माघ ।

पोखरामा ञ्चालित १५औं आहारारा गोल्डकपको उपाधि कले जित्ला? यो खेल प्रेमी, खेलकर्मी बैको चाोको विषय बनेको छ । यको टुंगो पोखरा रंगशालामा शनिबार लाग्दैछ ।१२ टीम हभागी प्रतियोगितामा १० दिनको खेलबाट दुई टीमहरु आयोजक हारा र लक्ष्मी हुण्डाई मनाङ मर्स्याङ्दी क्लब उपाधिका लागि भिड्न तयार अवस्थामा छन्। शुक्रबारदेखि पोखराको मौम खराव अवस्थामा छ । यदि मौमले भरपूर ाथ दिए यअघि चार पटकको उपाधि विजेता मनाङ र २०७० मा मनाङलाई नै हराएर उपाधि उचालेको आयोजक हाराबीचको उपाधि भिडन्त रोचक बन्नेछ ।

प्रतियोगितामा मनाङले पाचौं पटक उपाधि उचाल्ने लक्ष्यका ाथ मैदान उत्रं
उपाधि जित्ने रणनीतिमा हुनेछ । मनाङ आहा गोल्डकपको द्वोो, तोो, १०औं र १४औं ंस्करणको उपाधि विजेता हो भने क्याराभन गोल्डकपमा पुलि, चौथो, नवौं र १३औंमा थ्रीस्टार, १२औंमा आयोजक हारांग पराजित भएको थियो ।

आहारारामा हारा
अहिलेम्मका भेटमा मनाङ नै हावी बनेको छ । यी दुई टीम बीच हालम्म पां
छ । जमध्ये क्याराभन गोल्डकपको क्वाटरफाइनलमा मनाङ ३-१ ले विजयी भएको थियो भने २०६० मा ३-२ र तोो ंस्करणमा ३-१, नवौंमा ४-० ले मनाङ विजयी भएको थियो ।हाराले मनाङलाई एक पटक २०७० को १२औं ंस्करणको फाइनलमा १-० ले पराजित गरि उपाधि उचालेको थियो । मनाङले केहीअघि म्पन्न हेटौंडा गोल्डकपको ेमिफाईनलमा मेत हारालाइ पराजित गरेको थियो । यपटक मनाङलाई २०७० मा हारांगै हारेको बदला मेत लिनु छ भने हारालाई हटौंडा गोल्ड कपको बदला लिने अवर छ ।

हारा घरेलु टोली हो र उलाई अधिकांश दर्शकको ाथ रहने कुरामा दुई मत छैन तर पोखरामा मनाङ मर्थक दर्शक पनि कम छैनन्। १५ वर्षको इतिहामा पोखराको फुटवल मैदान हारालाई भन्दा मनाङलाई नै फापेको देखिन्छ ।

य प्रतियोगिताको मूह 'बी' मा रहेको मनाङलें ेमिफाईनलमा काठमाडौंको ेिएमजी ंकटा क्लवलाई १-० ले र मूह 'ए' मा रहेको हाराले बलियो प्रतिद्वन्दी त्रिभुवन आर्मी क्लवलाई टाइब्रेकरमा ४-१ ले पराजित गरि फाइनलको यात्रा तय गरेको हो ।

हाराले उद्घाटन खेलमा ुदूरपश्चिम स्पोर्टिङ क्लव, क्वाटरफाइनलमा भारतको िक्किम युनाईटेडलाई फुटवल क्लवलाई पराजित गरेको थियो। मनाङले भने क्वाटरफाईनलमा धरान फुटवल क्लवलाई पराजित गरेको थियो ।

शुक्रबार पोखरा रंगशालमा आयोजित पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा मनाङ र हाराका प्रशिक्षकहरुले आ-आफ्नो टिमले उपाधि जित्ने दाबी गरेका छन । मनाङका प्रशिक्षक छिरिङ लोपङ गुरुङले आफूहरुंग राष्ट्रिय तथा अनुभवी खेलाडीहरु भएकोले फाईनल खेलमा आफ्नो टिमको उत्कृष्ट प्रदर्शन हुने दाबी गरे। उनले भने-'फाईनल खेल हो, खेलको करिब १०/१५ मिनेटमा एक गोल भयो भने ३/४ गोल अन्तरले हामीले जित्न क्छौं तर पहिलो हापमा गोल नभए पनि हाम्रो पक्षमा खेल हुन्छ ।'

मनाङका कप्तान अनिल गुरुङले आफूहरुलाई हारा बिरुद्धको खेलमा दबाब नहुने बताए । उनले भने-'हो, हामीले फाईनल खेललाई फाईनल खेलकै रुपमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्ने रणनीतिमा छौं ।' हारा पनि उत्तिकै मजबुत भएकाले जीत निकाल्न कठिन भएपनि जले पहिले स्कोर गर्छ, उको म्भावना बढि रहेको उनले बताए ।

हाराका प्रशिक्षक किरण श्रेष्ठले य प्रतियोगिताका लागि हेटौंडा र धनगढी गोल्डकपमा हालै हभागि भएर उक्त खेलमा भएका कमि-कमजोरीलाई आहारारामा ुधार गरी खेल्लेकाले फाइनलम्म आइपुगेका बताए ।

उनले मनाङ बलियो प्रतिद्वन्दी भएपनि आफूहरु पनि कमजोर नभएको बताए । उपाधि जित्ने रणनीतिका ाथ आफूहरु मैदानमा उत्रिने उनले बताए । उनले भने-'हामी निर्धारित मयमा अनुशाति ढंगले खेल खेल्छौं, मनाङको जस्तो हाईफाई र राष्ट्रिय खेलाडीहरु नभएकोले गर्दा हामीलाई धेरै चुनौती छ ।' अघिल्लो खेलमा रेडकार्ड पाएका हाराका भरपर्दा डिफेन्ड खेलाडी वविको स्थानमा अन्य खेलाडीको विकल्प खोजेको उनले बताए। हाराका कप्तान उत्तम गुरुङले आफ्नो प्रशिक्षकले दिएको निर्देशन अनुार आफूहरु खेलेर उपाधि जित्ने दावी गरे । उनले भने-'फाइनल आउं
आर्मीलाई हराएका कारण हाम्रो मनबल उच्च छ, हामी पनि कमजोर छैनौं ।'

प्रतियोगिता अवधिभर दुई खेलाडीले रातो कार्ड पाएका छन् । हाराका भरपर्दा खेलाडी बविले ेमिफाइनलमा रातो कार्ड पाए । 'उनी टीमका लागि भरपर्दा खेलाडी थिए । भरपर्दा डिफेन्पि र छिटो दौडने खेलाडी उनीमात्र थिए । फाइनलमा उनको अभाव राम्रैंग खड्किनेछ', मनाङ मर्थित एक खेल विश्लेषक भन्छन्-'य पटक हारालाई उपाधि जित्न फलामको चिउरा चपाए रह हुनेछ ।'

हारा मर्थित एक खेल विश्लेषक भन्छन्-'मनाङ भन्दा हारा कमजोर टीम हो । ेमिफाइनलमा बलियो प्रतिद्वन्दी आर्मीलाई गोल गर्नबाट रोकेर फाइनल प्रवेश गरेको छ । हाराको मनोवल उच्च छ ।' पहिलो हाफमा मनाङलाई गोल गर्नबाट रोक्दै द्वोो हाफमा हाराको गोलपोष्टमा मनाङलाई पुग्न नदिएन उपाधि हाराकै हुने उनले बताए । 'हाराले उपाधि जित्ने हो भने ेमिफाइनलमा आर्मींग खेल्दा गरेका केही कमजोरीलाई ुधारेर डिफेन्ड अझ मजबूत बनाउन जरुरी छ'- उनले भने । हारालाई भरपर्दा र बिलया खेलाडी वविको अभाव राम्रैंग खड्किने उनले पनि स्वीकार गरे ।

ट्रफीहित ५ लाख एक हजार रुपैयां
हाराको खेल शनिबार हजारौं दर्शकहरु माझ पोखरा रंगशालामा हुने भएको क्लवका महाचिव केशवराज बरालले बताए । उपविजेताले भने २ लाख ५१ हजार रुपैयां
प्राप्त गर्ने भएको छ । ाथै उत्कृष्ट खेलाडीले स्कुटर प्राप्त गर्नेछन् ।

य प्रतियोगिताको र्वाधिक गोलकर्ताको ूचीमा झापा-११ का कर्ण लिम्बु रहेका छन् । अमेरिकाको एएनए टीमलाई पराजित गर्दा उनी एक्लैले ३ गोल गरेका थिए । मनाङका अनिल गुरुङ र ुजल श्रेष्ठको पनि २/२ गोल छ । फाइनलमा हारा विरुद्ध यी दुवै खेलाडीले १/१ गोल गरे भने र्वाधिक गोलकर्ताको उपाधि बां
लागि पनि १ तोला ुनको क्किा रहेको छ ।

'पोखरामा लोडसेडिङ कहिल्यै हुँदैन'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी कुलमान घिङिले काठमाडौं, पोखरा लगायत पहाडी जिल्लामा अब कहिल्यै लोडेडिङ नहुने बताएका छन्। 'काठमाडौं र पोखरामा अब कहिल्यै लोडेडिङ गर्न नपर्ने अवस्थामा हामी आइपुगेका छौं,' घिङिले भने, 'अब हाम्रो ध्यान तराईका हरमा पनि लोडेडिङ हटाउनमा केन्द्रित छ।'

पछिल्लो तिहारदेखि नै काठमाडौंलाई लोडेडिङमुक्त गर्दै आएको प्राधिकरणले पहिलोपटक काठमाडौं र पोखरामा लोडेडिङ गर्न नपर्ने गरी बिजुली आपूर्ति भएको जनाएको हो। यअघि केही पूर्वाधार बनाउन मस्या हुने देखिएकाले घोषणा गर्न नकेकामा अब ती पूर्वाधार बनिकेको घिङिले जानकारी दिए।

'कुलेखानी-स्युचाटार लाइन चार्ज गर्ने, चपली, नयां
राख्ने, बानेश्वर र स्युचाटारको ट्रान्फर्मर अपग्रेड गर्ने काम मयमै किएको छ,' घिङिले भने, 'उता ढल्केबरमा डबल लाइनमा स्विचिङ मिलाउनुपर्ने थियो। रातारात काम गरेर हामीले त्यो स्विचिङ गरेका छौं। यले काठमाडौंको चिन्ता हटाएको छ।'

अहिले नदीमा पानीको बहाव न्यूनतम विन्दुमा पुगिकेकाले अब पानी घटेपछि लोडेडिङ हुन्छ कि भन्ने अवस्था नरहेको उनले बताए। 'बरु कुनै आयोजनामा मस्या भयो भने बिजुली आपूर्तिमा मस्या हुन क्छ,' घिङिले भने,'आपतकालीन अवस्थाबाहेक काठमाडौं र पोखरालाई उज्यालो राख्न अब मस्या छैन।' उनले विराटनगर अहिले पनि लोडेडिङमुक्त जस्तै भएको र वीरगन्ज, नेपालगन्ज र धनगढी क्षेत्रमा पनि बढीमा २ घन्टा मात्र लोडेडिङ भएको बताए।

'विराटनगर त अहिले पनि लोडेडिङ मुक्तजस्तै छ,' घिङिले भने, 'भैरहवामा तीन-चार घन्टा लोडेडिङ हुन्छ, यी बै हरमा लोडेडिङ नगर्ने विषयमा हामी केन्द्रित छौं।' भैरहवामा ट्रान्फर्मर ओभरलोड भएका कारण लोडेडिङ धेरै गर्नुपरेको उनले बताए।

प्राधिकरणले काठमाडौं आपाका १० जिल्लामा यो वर्ष लक्ष्मीपूजाको दिनदेखि(दोनै हिसाबले) बिजुली दाो नियमित आपूर्ति गरेको थियो। पुको पहिलो ातादेखि पोखराहित आपाका जिल्लामा लोडेडिङ भएको छैन। प्राधिकरण प्रमुख घिङिले लोडेडिङ आउं
देशभरि नै लोडेडिङ नहुने गरी काम भइरहेको बताएका छन्। ग भएका

आयुक्तका लागि तीन जना शिफारिस

च पटक भेट भएको

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

निर्वाचन आयोगको रिक्त आयुक्त पदका लागि तीन जनाको नाम फिारि भएको छ ।

शुक्रबार बेको ंवैधानिक परिषद्को बैठकले नरेन्द्र दाहाल, ईश्वरीप्राद पौडेल र ुधीरकुमार शाहलाई फिारि गरेको हो । दाहाल र पौडेल पूर्वचिव हुन् भने शाह पूर्वहचिव हुन् ।

उनीहरु ंदीय ुनुवाईको प्रक्रिया पूरा भएपछि नियुक्त हुनेछन् । निर्वाचन आयोगमा अहिले प्रमुख निर्वाचन आयुक्त अयोधीप्राद यादव र आयुक्त इला शर्मा मात्र छन् । ंवैधानिक प्रावधानअनुार आयोगमा प्रमुख आयुक्तहित पां
छ । उनीहरुको नियुक्तपछि आयोगले पूर्णता पाउने छ । रकारले निर्वाचनको मिति घोषणाको तयारी गरिरहेको बेला आयोगमा आयुक्तहरु फिारि भएका हुन् ।

सोनाम ल्होसार मनाइँदै

पोखरा १४ माघ ।

तामाङ मुदायले माघ शुक्ल प्रतिपदाका दिन मनाउने ोनाम ल्होार पर्व शनिबार विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाउं
अनुार आज शनिबारदेखि बां
वर्ष पूरा गरी चरा वर्ष प्रवेश हुन्छ । प्रत्येक वर्ष माघ शुक्ल प्रतिपदाका अवरमा विभिन्न कार्यक्रम गरी ोनाम ल्होार पर्व मनाइन्छ ।

बां
बिरालो, घोडा, ुङ्गुर, गोरु, खरायो, भेडा, र्प र ड्रागन गरी १२ वर्गमा ोनाम ल्होारलाई विभाजन गरिएको बौद्धनाथ क्षेत्र विका मितिका अध्यक्ष एवम् तामाङ मुदायको चाडपर्वका विषयमा खोज गरिरहेका म्पूर्णकुमार लामाले जानकारी दिए ।

"य वर्ष बौद्ध स्तुपको चार ढोका खुल्ने अवर परेकाले पनि ोनाम ल्होार विशेष रुपमा मनाइं
चरा वर्षका दिन ुरु भई १२ वर्षपछि चरा वर्षमै किएकाले ंस्कृतिक तथा बौद्धका चार ढोका खोलिन्छ, आज दर्शनार्थीलाई चारै ढोकाबाट दर्शन गर्न दिइन्छ-उनले भने । य होमस्टे अवरमा नेपाल तामाङ घेदुङले गन्तव्यका रुपमा विका पोखरा लगायत मुलुकका विभिन्न स्थानमा विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । ोनाम ल्होार महोत्वका नाममा तामाङ खाना, भेषभूषा, कला ंस्कृतिलगायतको प्रदर्शन गरिनेछ ।

लाई मेटेर होमस्टे ुरु

स्थानीयताको आभासका लागि घरबास

हरि बास्तोला
पोखरा १४ माघ ।

अन्नपूर्ण, कुमारी र माछापुच्छ्रे हिमालको नजिकैबाट दृष्यावलोकन र स्थानीय क्षेत्रको ां
ामाजिक पहिचान गराउने उद्देश्यले कास्कीको कास्कीकोटमा ञ्चालित भुजेल गाउं
(घरबा) यतिखेर पर्यटकका लागि नयां
भएको छ । प्राकृतिक ौदर्यता, स्वच्छ र रमणीय वातावरणमा स्वदेशी तथा विदेशी पाहुनालाई स्थानीय उत्पादनहितको ामूहिक भोजन र घर घरमा आवाको व्यवस्था गरेर गत पु महिनादेखि ङ्गिो गाउं
गरिएको हो ।

कास्कीकोट युवा ञ्जाल र ओम शान्ति महिला मूहको क्रियतामा ङ्गिो गाउं
घरलाई मेटेर ञ्चालन गरिएको ो होमस्टेमा दैनिक ७० जनालाई ामुहिक खाना र घर घरमा आवाको व्यवस्था रहेको कास्कीकोट भुजेल गाउं
होमस्टे व्यवस्थापन मितिका उपाध्यक्ष, लालबहादुर भुजेलले बताए । उनका अनुार ऐतिहाकि एवम् धार्मिक महत्व बोकेको ो क्षेत्रमा अवस्थित भुजेल गाउं होमस्टे ञ्चालन भएको एक महिनाको अवधिमा लगभग १५० स्वदेशी तथा विदेशी पाहुना आइकेका छन् । आगन्तुक पाहुनाका लागि एक दिनको प्रतिव्यक्ति रु ७०० लिने गरिएको छ । "अर्गानिक तरकारी, दूधजन्य पदार्थ, लोकल कुखुरा एवम् खीको माुहित कोदोको ढिं
ेलरोटी तथा पुवा र कोदोबाटै बनेको घरेलु मदिरालगायत विभिन्न स्वादिष्ट परिकारका र ग्रामीण परिवेशको आवाको व्यवस्था गरेर होमस्टेमा नयां
गरिएको छ", उनले भने-"होमस्टेमा दैनिक ७० जनाम्मको क्षमता रहेको छ ।"

मुद्री तहबाट लगभग एक हजार ७०० मिटरको उचाइमा अवस्थित ो गाउं
जङ्गलमा पाइने पखनवेद, फुलेको ुप, कमरुजस्ता आयुर्वेदिक महत्वका जडीबुटीको पहिचान गराई पाहुनालाई स्वाद चखाउने योजना रहेको जानकारी दिं
भुजेलले आफूहरूलाई होमस्टे ञ्चालन म्बन्धी ज्ञानको भने अभाव खड्किएको बताए ।

गाउं
पूर्वाधार निर्माणका ाथै रफाइमा मेत बढी ध्यान दिइएको बताउं
उहां
दर्ता गरी पञ्चेबाजा र भजन चुड्काले पाहुनालाई प्रवेशद्वारबाटै स्वागत गरेर गाउं
योजना रहेको दिए। गाउं
प्रत्येक पाहुनालाई फूलमालाले स्वागत गर्दै ां
चुड्का, रत्यौउलीलगायतका विभिन्न मौलिक ांस्कृति झल्किने कार्यक्रम प्रस्तुत गरेर भरपुर मनोरञ्जन दिने प्रदान गर्दै आएको ओमशान्ति महिला मूहका दस्य हरिमाया भुजेल बताउछन्।

गाउं
पनि खान नपुग्ने भएपछि युवा विदेशिन बाध्य भएको बताउं
उनले होमस्टे ञ्चालन गरेपछि पाहुनालाई आतिथ्यता प्रदान गरेर थप आम्दानी गर्ने अवर मिलेको बताए । घरमा आउने इष्टमित्रका लागि निर्माण गरिएका दुईवटा कोठामा होमस्टे ञ्चालन भएपछि राम्रो आम्दानीको ्ोत बन्ने विश्वाका ाथ घरमा होमस्टे ुरु गरिएको वैदेशिक रोजगारबाट हालै फर्किएका स्थानीयवी तीर्थ ुवेदीको भनाइ छ ।

हरमुखी पर्यटनलाई ग्रामीण क्षेत्रमा विस्तारीकरण गर्ने मुख्य लक्ष्यका ाथ २०६७ ालदेखि राज्यले होमस्टेको अवधारणालाई अभियानका रुपमा अगाडि बढाएको भुजेल गाउं
पोखरा कार्यालयका वरिष्ठ अधिकृत ूर्य थपलिया बताउछन्।

"रमणीय गाउं
होमस्टेको आवश्यकता पुग्दैन, आवश्यक भौतिक ंरचना तयार गरेर पाहुनालाई न्यूनकतम ुविधा दिनक्नु पर्छ, उनले भने-"पर्यटकमैत्री वातावरणका ाथै गाउं
ुरक्षाको प्रत्याभूति अत्यन्त जरुरी छ ।"

पोखराको विन्ध्यवानीदेखि रमणीय गाउं
किलोमिटरको दूरीमा यातायात ुविधा रहेको धौलागिरिदेखि अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे र मनास्लु म्मका मनोरम हिमशृङ्खला स्पष्ट देख्न किने ो गाउं
प्रवर्द्धनका लागि राज्य र म्बन्धित निकायको ध्यान पुग्नुपर्ने म्बन्धित क्षेत्रका विज्ञको धारणा छ । रा

'लिटरेचर फेस्टिभल' ुरु

पोखरा १४ माघ ।(गोल्डेन)

पोखराको फेवाताल किनारास्थित नेपाल पर्यटन बोर्ड परिरमा शुक्रबारदेखि चार दिने छैटौं ंस्करणको 'लिटरेचर फेस्टिभल' ुरु भएको छ । नेपालको एकमात्र अन्तर्राष्ट्रिय ाहित्य महोत्वमा ४० वटा त्रमा यभन्दा बढी ाहित्यकार, लेखक, राजनीतिज्ञ, माजशास्त्री, कलाकर्मी र विश्लेषकले विभिन्न विषयमा छलफल गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । बुकोरम फाउन्डेन र रेन्डम रिर्ड ोाइटीद्वारा आयोजित ो महोत्वमा ाहित्य, कला, िनेमा, माज, ंस्कृति र राजनीतिं जोडिएका विभिन्न त्र, पुस्तक विमोचन तथा ाङ्गीतिक प्रस्तुति गरिने कार्यक्रम रहेको छ ।

कार्यक्रममा स्वास्थ्यमन्त्री गगन थापा, व्यवस्थापिका-ंद् विका मितिका भापति रवीन्द्र अधिकारी, ाहित्यकार वैरागी काइं
गौतम, खगेन्द्र ङ्ग्रौला, नारायण ढकाल, नयनराज पाण्डे, चैतन्य मिश्र, ुधीर शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार हरिहर विरही, नारायण वाग्ले तथा वरिष्ठ हास्यव्यङ्ग्य कलाकार मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य हभागी हुनु हुने आयोजकले जनाएको छ । ाथै, भारतका प्रद्धि ाहित्यकार एवम् लेखक रामचन्द्र गुहा, दुर्जदत्त र उदय प्रकाश, भुटानका नाम्गे जाम, ाहित्यकार पनि म्मेलनमा हुने भएका छन् । वरिष्ठ ाहित्यकार कुलचन्द्र गौतमले ो महोत्वको आज एक मारोहका बीच उद्घाटन गर्दै जमघटमा हुने बहर अन्तर्क्रिया कार्यक्रमले मुलुकको ाहित्य क्षेत्र अगाडि बढ्नुका ाथै लेखन र पठनपाठनमा मेत वृद्धि हुने बताए । ाहित्यले वर्तमानमा चेतनाको वृद्धि गर्दै महत्वपूर्ण ऊर्जा र भविष्यको बाटो देखाउने हुं
मालोचकले परम्परादेखि वर्तमानम्मको व्याख्या गर्नुपर्नेमा उनको जोड थियो । शिक्षाविद् केदारभक्त माथेमाले मुलुकको शैक्षिक क्षेत्रमा बढेको राजनीतिक हस्तक्षेपका कारण वौदिक जनशक्ति पलायन हुं
गएको बताउं
पक्ष गम्भीर बन्नुपर्ने बताए ।

का २७

ले

ामुदायिक

Everest Institute of Hotel MAnagement
Mahendrapool, Pokhara
Contact : 061-536158, 9846038664, 9806600725
Admission Open !
6 months Specialization of Culinary Arts
3 months of Commercial Cooking
2 months of F & B Service
&
Many More ....
Come and Join with us today
Make your bright future for tomorrow

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

फिजियोथेरापीबाट हुने रोगको उपचार

डा. अमरेन्द्र झा

ामान्य भाषामा फिजियो थेरापी भनेको एक्सइज र केही विद्युतीय मेनिको प्रयोगबाट गरिने उपचार पद्धति हो। य अन्तर्गत थुप्रै पद्धतिहरू हुन्छन्। इलेक्ट्रो मोडालिटिज एउटा पद्धति हो। मेनिबाट गर्ने कतिपय ठाउं लेजर थेरापी मात्रै पनि भनिन्छ। लेजर पनि एउटा थेरापीको मेशिन हो। त्यस्तै यलाई टेष्ट थेरापी पनि भनिन्छ। कैले हाइड्रोथेरापी भन्छन्। मग्रमा इलेक्ट्रो मोडालिटिज शब्द प्रयोग गरेपछि त्यमा विद्युतीय मेशिनबाट चल्ने ामाग्री पर्छन्। त्यमा टेन हुनक्छ अल्ट्रा ाउण्ड हुनक्छ, लेजर हुनक्छ, हाइड्रोथेरापी हुनक्छ। फिजियोथेरापी मुख्य दुई किमिका छन्।

एउटा इलेक्ट्रो थेरापी र अर्को फिजीकल थेरापी। फिजिकल थेरापी विशुद्ध एक्राइजको माध्यमबाट मात्रै गरिने उपचार पद्धति हो। त्यमा पनि दुई वटा शब्द हुन्छ। फिजिकल थेरापी भनेको एक्साइज किाएर गर्ने घरायी विधि हो। म्यानुअल थेरापी भनेको फिजियो थेरापिष्टकै निगरानीमा गराउने विधि हो।

कस्ता कस्ता रोगका लागि फिजीयो थेरापी जरूरी छ ?

ार्क राष्ट्रहरूमा हेर्दा मुख्यतया ६ वटा विषयमा यको विज्ञता हाशिल गर्ने गरिन्छ। हाडजोर्नी जलाई अर्थोपेडीक भनिन्छ। अर्को न्युरो अथवा नाम्बन्धी हो। पेडरेटीक या बालरोग म्बन्धी हुन्छ। स्त्री रोग तथा प्रशुति म्बन्धी पनि छ। स्पोट मेडिशिन हुन्छ। खेलकुदमा यको विशेष भूमिका रहन्छ। कार्डियो थेरापिष्ट भनेको मुटु म्बन्धी हो । यो वा मुटु अस्पतालमा उपलब्ध हुन्छ।

घुं च्यापिएको, दमको मस्या भएमा खेलकुदमा घाइते भएका लगायतका रोग तथा दुर्घटनामा फिजीयो थेरापी गरिन्छ। अंगभंग भएर हातखुट्टा गुमाएको व्यक्तिलाई नियमित रूपमा उलाई आर्टिफियिल कृतिम हात खुट्टाको माध्यमबाट पहिलाको अवस्थामा फर्काउने पनि फिजियो थेरापीको जरूरी पर्छ।

औषधि र फिजियो थेरापी फरक हो

फिजियो थेरापीमा तीन वटा पार्ट हुन्छ। एउटा एक्सइजको माध्यमबाट हुन्छ। दो विद्युतीय मेशिनबाट माध्यमबाट हुन्छ। तेो मा हयोगी ामाग्रीहरु हुन्छ। हयोगी ामाग्रीमा अर्थो अथवा प्रोस्थोस्टिक पर्छ। अर्थो भन्नाले हयोगी ामाग्री पर्छन्। निर्कयाप, एंकल ब्याण्डेज, नियमोबिलाइजर हयोगी ामाग्रीमा पर्छ। बाइकल कोलर, लम्बर केंट बेल्ट पनि हयोगी ामाग्रीमा पर्छन्।

प्रोस्थोस्टिक भनेको आर्टीफियिल लिब हो। त्यो भनेको कृतिम हात खुट्टा बनाएर मान्छेलाई ामान्य जीवनमा रूपान्तरित गर्ने विधि भयो। यो बैकल्पिक चिकित पद्धति अनुार गरिने उपचार पद्धति हो। एलोपेथी चिकित माध्यममा एउटा हदम्म हुन्छ। भौतिक रूपमा अथवा फिजिकल्ली बिरामीलाई औषधिले मात्रै नहुने अवस्थामा थेरापी गर्नुपर्छ। पूर्ण रूपमा पुनस्थापित हुन नक्ने रोगहरुमा फिजियोथेरापीबाट उपचार गर्नुपर्छ।

योग र थेरापी एउटै होइन

योग र थेरापी उस्तै त होइन भन्ने जिज्ञाा आउने गर्छ। योग र थेरापी फरक(फरक हो। योग भनेको हिन्दु परम्परामा वर्षौं अघि हाम्रा ऋषिमुनीहरूले गर्दै आएको एउटा अभ्या हो। तर एलोपेथिक मेडीीन जुन मोर्डन मेडिनि पनि हो। यो मोर्डन मेडिनिं ल्याएर रुपान्तरण गरेर बनाएको एउटा पद्धति हो फिजियोथेरापी। यो पनि मेडिनिको एउटा ब्रान्च नै हो। पिजियो थेरापी विश्व स्वास्थ्य ंगठनले प्रमाणित गरेको मेडिनिको एउटा अंग हो। यमा मेडिनि पनि चलाइन्छ। विद्युतीय मेशिनको माध्यमबाट र एक्सइजको माध्यमबाट पनि थेरापी गरिन्छ। योग भनेको स्वास्थ्य राख्ने एउटा परम्परागत बिधि हो। आफ्नो शरीरलाई न्तुलनमा राख्न दैनिक रूपमा गरिने एउटा माध्यम हो योगा। यका लागि कृतिम ामाग्री पनि चाहिदैन कुनै विद्युतीय मेशिन पनि चाहिदैन नत औषधिको नै जरूरी पर्छ।

खर्च कति लाग्छ?

उपचार पद्धतिलाई हेर्दा अन्य मुलुकहरूको तुलनामा ार्क राष्ट्रमा नै यको खर्च कम लाग्छ। ार्कका जनतामा यबारे ज्ञानको कमी पनि रहेको छ। विकाको अवस्था पनि छैन र हाम्रो स्वास्थ्य अवस्थालाई पनि हेर्दा हामीले एफोर्ड पनि गर्न किदैन। नेपालमा एक पटक फिजियो थेरापी गरेको तीन य रूपैयादेखि एक हजार रूपैयाम्म पर्छ। यो बिरामीको अवस्था र थेरापी गर्ने ंस्था अनुार भरपर्छ।

उपचारको उपलब्धता कस्तो छ?

नेपालमा भन्दा पनि काठमाडौंमा हरेक ामान्य क्लिनिकदेखि पोलिक्लिनिक म्म र र्नाङ होमदेखि अस्पतालम्म यको ुबिधा छ। म्पूर्ण रकारी अस्पतालमा पनि छ। तर यको गुणस्तरमा खौ ध्यान पुगेको देखिदैन।

रकारी तवरबाट यको कुनै मापदण्ड नतोक्दा मस्या बढेको हो। एक वर्षे तालिम लिने पनि फिजियो थेरापिष्ट छन्, पिएिल लेबलका पनि छन्। कोही डिप्लोमा गरेका छन्। यमा नै विज्ञता हालि गरेका पनि छन्।

प्रव गराउन होमियोप्याथी उपचार

डा. ललितकुमार मिश्र

रकारी तथा गैररकारी (निजी) अस्पताल तथा नगिहोमहरुमा दिन प्रतिदिन बढि रहेको जिरियन डिलेभरीको ंख्यात्मक बृध्दिदरले अधिकांश महिलालाई अप्ठयारोमा पारिदिएको छ। विवाहित वै महिलाहरु गर्भवती भएको अवस्थामा यही चाहन्छन कि मेरो प्रव प्रकृतिक रुपमा स्वभाविक किमिले हो् । अपरेन गर्न नपरो । तर, यो कुरा आधुनिक चिकितमा धै र बै गर्भवती महिलाका लागी ामान्य प्रव गराउन ंभव हुं र छैन पनि। ामान्य रुपले हेर्ने हो भने १०५ प्रतिशत महिलाहरुमा स्वभाविक रुपले प्रव भएको पाईएतापनि ९०५ प्रतिशत डिलेभरी केज्मा जिरियन क्न वा यान्त्रिक (औजारहरु) को प्रयोग गरी डिलेभरी गराईएको पाईन्छ। प्रव र डिलेभरीमा के फरक छ? यी दुवै को अर्थ एउटै हो त? यो झट्ट हेर्दा एउटै जस्तो लाग्दछ। तर, होइन यि दुवैमा धैरे फरक छ। फरक यस्ताछन्, १. महिला प्रजनन प्रणालीका विभिन्न चरणका श्रृंखलाबद्ध घटनाहरुलाई पार गर्दै गर्भास्थामा रहेका भ्रुण महिलाको योनीमार्गबाट प्रकृतिक रुपले तथा स्वभाविक ढंगबाट बाहिरी ंारमा आउनु अर्थात निस्किनुलाई प्रव भन्दछन्।

यै गरी ठिक मयमा जीवित जन्मिएको र बां ुतकेरी हुनु भनिन्छ। डिलिभरी भनेको त गर्भमा भएको बच्चालाई जुनुकै तरिका अपनाएर भएपनि बच्चालाई बाहिर निकाल्नु हो। यो काम ंिजरियन(ेक्न (पेटचिरेर) वा महिलाको योनीमार्ग मा यन्त्र (औजारहरु) को प्रयोग गरेर पनि बच्चा निकालन किन्छ। यही फरक छ ामान्य प्रव हुनु र डिलेभरि हुनुमा। तर, गाउं प्रव हुनुलाई पनि डिलेभरी हुनु भनिन्छ। यही कारणले हो कि अचेल हाम्रो माजमा प्रव हुनु र ुत्केरी हुनुको ठाऊं हुनु भन्ने शब्दले लिएको छ। ामान्य प्रव १. मय पुगेर आफै प्रवपीडा (व्यथा) लागेको। २. भर्टेक्प्रेजेन्टेशन अर्थात बच्चाको टाउं बस्नु। ३. प्रवको अवधि अनावश्यक लामो न भएको। ४. धैरे हयोग गर्न नपरिकन आफै प्रकृतिको माध्यमबाट नै ुत्केरी भएको। ५. आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा धैरे प्रतिकुल अर नपरेको।

अमान्य प्रव: माथि उल्लेखित र्तहरु पुरा नगरेको कुनै पनि प्रवलाई अमान्य प्रव भनिन्छ। भर्टेक्प्रेजेन्टेशन बाहेक अरु किमिको प्रेजेन्टेशन वा अन्य कुनै प्रकारको जटिलता भएमा, जस्तैः बच्चा उल्टो हुनु वा बच्चाको हात बाहिर निस्किनु आदि। यि कुराहरु आमान्य प्रवको परिभाषा भित्र नै पर्दछ। महिलाको ुत्केरी हुने वा व्यथा लाग्ने कुरा व्यक्ति-व्यक्तिमा फरक पर्दछ। तैपनि अन्तिम महिनावारी भएको दिनमा ३ महिना घटाएर ७ दिन जोडेमा मोटा-मोटी मयको अन्दाज गर्न किन्छ। बदलिदो जीवनशैली खानपान रहन-हनको कारण ामान्य प्रव हुनु आजको मयमा अंभव जस्तो लाग्दछ। तर, तपाई गर्भावस्था-प्लानिङ गर्ने बेला केही कुराको ध्यान राख्ने होभने अंभव पनि ंभव हुन क्छ। यको लागि जरुरी छ पोष्टिक खान(पान तथा गर्भावती महिलाको हेर विचार। गर्भधारण गर्नुपूर्व आफ्नो स्वास्थ्य परिक्षण गराउनु जरुरी छ। यदि तपाईलाई कुनै प्रकारको रोग छ भने-त्यको अर हुनेवाला बच्चामा पनि पर्न क्छ। डिलेभरी हुने मयमा जब नर्मलडेलिभरी हुं छभने त्यबेला अपरेशन गरिन्छ। य र्जरीको माध्यमले महिलाको पेट चिरेर बच्चालाई बाहिर निकालिन्छ। यदि पहिले पनि ंिजरियनबाट नै बच्चा डिलिभरी भएको होभने यपालि पनि अपरेन गर्ने नै ल्लाह दिईन्छ। यस्ता महिलाहरु जो ामान्य डिलेभरी हो् भन्ने चाहन्छन्।

उनीहरुको लागि होमियोप्याथी चिकित ंजीवनी ावित हुन्छ। गर्भवति महिलाले कुनै योग्य होमियोप्याथिक चिकित्कंग मय मै भेटेर ल्लाह अनुार नियमित रुपमा होमियोप्याथिक औषधिको ेवन गरेमा ९०५ प्रतिशत महिलाहरुमा ामान्य प्रव हुन्छ। उहिले गाउं हुं अभाव रहन्थ्यो। त्यबेला धैरे जो प्रव गाउं गाउं हायता लिईन्थ्यो। य किमिको प्रवमा आमा र बच्चा दुबैको ज्यानको खतरा हुने ंभावना बढि हुन्थ्यो र कयौंको ज्यान मेत जान्थ्यो। य किमिको अनभिज्ञ ुडेनीबाट अुरक्षित प्रव गराउदा ज्यान जानेको ंख्यात्मक बृद्धि देखिएको हुं लगाउन रकारले गाउं खोल्यो। जिल्लास्तरका अस्पतालहरुमा प्रुती महिलाहरुलाई बिशेष ुबिधा दिईन थाल्यो। यबाट बच्चाको मृत्युदरमा कमि हुन थाल्यो। तर, अर्कोतर्फ यको ाईड ईफेक्ट के देखियो भने दिनोदिन ामान्य डिलेभरी हुने ठाउं महिलाहरुको ंख्या बढ्न थाल्यो।

के हो सिजिरियन डिलिभरी ?

ंिजरियन ेक्न-शल्यक्रियाको माध्यमबाट महिलाको पेटचिरेर बच्चालाई बाहिर निकाल्ने कार्यलाई जिरियन-ेक्शन भन्दछन्। ामान्य डिलेभरी हुनुपर्ने ठाउं कयौं कारणहरु छन्। जस्तैः महिलाको गर्भमा बच्चा उल्टो बेको छ या बच्चा माथितिर रेको छ अथवा महिला को नितम्ब (पेलिभिकबोन) ां ज्यादै स्वस्थ्य तथा टाउको ठुलो छभने यस्तो अवस्थामा ुरक्षित प्रव गराउन तथा आमा र बच्चा दुबैलाई बचाउनको लागि अपरेशनको आवश्यकता पर्छ। उपरोक्त अवस्था मा यदि ामान्य प्रव गराउने कोशि गरेको खण्डमा बच्चाको शरिर आधी बाहिर-निस्किन्छ भने आधी भित्रै फस्छ । यबाट बच्चालाई ां फेर्न अपठ्यारो हुन्छ। य अवस्थामा बच्चाको मृत्यु हुने गर्दछ। य किमिको खतरनाक परिस्थितिबाट बच्नको लागि जिरियन ेक्न अर्थात अपरेन गरेर बच्चा निकाल्नु पर्ने हुन्छ।

होमियोप्याथिक औषधिको प्रयोग कसरी गर्ने ?

गर्भ जब तीन महिनाको हुन्छ। महिलाले कुनै योग्य तथा अनुभवि होमियोप्याथिक चिकित्कंग परामर्श गर्ने। चिकित्कद्वारा दिएको औषधिको नियमितरुपले ेवन गर्नका ाथै निर्देशनको पालना गर्ने। मय पुरा भएपछि ामान्य डिलेभरि हुन्छ। यस्ता कयौं केज् पनि छन् जको पहिलो बच्चा अपरेशन गरेर भएको थियो। उही महिलाको दोश्रो बच्चा होमियोप्थिक औषधिको प्रयोग ले ामान्य (नर्मल) डिलेभरी भयो। प्रववेदना-कुनैपनि महिलाको लागि एउटा ठूलो अपरेन गरे मान नै हुन्छ। य कार्यको लागि होमियोप्याथिक औषधि (कोलोफाईलम-३० शक्ति डिलेभरी हुनु भन्दा महिना दिन अगाडिबाट खान शुरु गर्नाले प्रव रलतरीका ले स्वभाबिक रुपमा हुन्छ। यै प्रकार पलटिला-१००० शक्ति चार घन्टा को अन्तरालमा तीन मात्रा ेवन गरेमा ामान्य र ुरक्षित डिलेभरी हुन्छ। यको ाथै यदि बच्चाको पोजिशन उल्टो छभने पनि य औषधिले बच्चालाई उचित पोजिशनमा ल्याएर राखिदिन्छ। य औषधिको प्रयोग (मेम्ब्रान्) झिल्लि फुटनु भन्दा पहिले नै प्र्योग गर्नु पर्दछ। यदि गर्भाशयमा बच्चाको विकाश हुने क्रम बन्द भएकोछ भने य अवस्थामा-किलिकार्टुनम-१००० शक्तिको एक मात्राको प्रयोगले भ्रुणको विकाश पुनस् शुरु हुन थाल्छ। शल्यक्रिया गरेपछि लाइ गरेको भाग (पेट) मा स्थायी रुपले दर्द हुन्छ। यको लागि स्टेफाग्रिया-१००० शक्तिको एक मात्राको ेवनले २४ घन्टा भित्र पोस्ट अपरेटिभ मस्याबाट राहत दिलाउछ। यप्रकार होमियोप्याथिक उपचार गर्भावस्था, प्रुति वस्था र प्रुतिपछि हुने मस्यामा पनि प्रभावकारी छ। अस्तु।

मा य

उपचार गराइएको, हड्डी खिइएको

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल माघ १५ गते शनिबार, तदनुसार जनवरी २८ सन् २०१७, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शिशिर ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार माघशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज माघशुक्लपक्षको प्रतिपदा तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य मकर राशिमा, चन्द्रमा मकर राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि ५४ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५४ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ४० मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : विदेशबाट धन आउन क्ने, गरेको कार्य फल, पढाइबाट उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त हुनेछ।

वृष : शारीरिक पीडा थपिने, मानहानी हुन क्नेछ, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन्, विशेष मान्छेबाट धोका हुन क्नेछ

मिथुन : गुमेको धन फेला पर्न क्नेछ, राजनैतिक क्रियता बढ्नेछ, मग्रमा दिन शुभ छ।

कर्कट : गर्न खोजेको कार्य अफल, मनमा तनाव बढ्नेछ, भ्रमण कठिनपूर्ण रहने, वाथ रोगले ताउने छ तर्क हुनुहोला ।

सिंह : विदेशबाट आफनो मान्छे घरमा फर्कदा नयां राजनैतिक क्षेत्रमा मन जानेछ, ामाजिक हयोग मिल्ने ।

कन्या : ाहित्यिक क्षेत्रमा क्रियता बढ्ने, प्रेमिकांग भेटघाट हुन क्ने, वौद्धिक क्षेत्रबाट लाभ, आम्दानी राम्रो हुने।

तुला : राजनीतिबाट खुशीका खबर प्राप्त, रमाईलो ठां भ्रमण, आर्थिक क्षेत्रको ोचाईले आम्दानीमा वृद्धि हुने।

वृश्चिक : छिमेकींग कलह चर्किने, व्यापारबाट नोक्सनी, ामाजिक म्मान पाउनबाट बञ्चित, दिन खराबछ।

धनु : ोचेजति काम गर्न अफल, इष्टमित्रको विरोध झेल्नुपर्नेछ, जागिरबाट धोका हुन क्ने चनाखो हुनुहोला।

मकर : व्यारिक कार्य अफल, झगडाको मामिलामा फनि, स्वास्थ्यमा खरावी, टाढाको भ्रमण नगर्नु वेश हुनेछ।

कुम्भ : राजनीतिक तनाव हुनेछ, वैवाहिक कार्य अफल हुन क्ने, नकरात्मक विचारले ताउनेछ।

मीन : शत्रुहरु क्रिय हुनेछन्, गरेको कामबाट ज नपाइने, काममा अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ रहने छैन।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

स्ववियु निर्वाचनको चहलपहल बढ्यो

✍शरद शर्मा
काठमाडौं १४ माघ ।

आन्न स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु) को निर्वाचन नजिकिं चहलपहल बढेको छ। चुनाव आउन एक महिना मात्र बां राजधानीका मुख्य क्याम्पमा विभिन्न विद्यार्थी ङ्गठनका चुनाव केन्द्रित गतिविधि बढेका छन्। ङ्गठनहरूले निर्वाचनमा मतदाता आफ्नो पक्षमा पार्नका लागि क्याम्पमा हयोगी कक्ष स्थापना गर्ने, विद्यार्थी भर्ना, भेला बैठक जस्ता चुनाव केन्द्रित गरिरहेका छन्। विद्यार्थी ङगठनबीच निर्वाचनका लागि उम्मेदवारको उमेरको हदबन्दी २८ वर्ष र मिश्रित निर्वाचनमा प्रणालीका बारेमा हमति भएपछि निर्वाचन हुने निश्चित भएपछि क्याम्पमा रगर्मी बढेको हो। त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा आठ वर्षपछि हुन थालेको स्ववियु निर्वाचनमा आफ्नो पक्षमा नतिजा पार्नका लागि विद्यार्थी ङ्गठन प्रचारात्मक कार्यमा मेत जुटिकेका छन्।

उनीहरूले क्याम्पका भित्तामा निर्वाचन लक्षित भित्तेलेखन पनि ुरु गरिकेका छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालय, नेपाल ल क्याम्प, आरआर क्याम्पलगायत राजधानीका मुख्य क्याम्प अगाडि नेपाल विद्यार्थी ङ्घ, अनेरास्ववियु, अनेरास्ववियु (क्रान्तिकारी) लगायत ङ्गठनले भित्तेलेखन गरेका छन्। दुईपटक स्ववियु निर्वाचन घोषणा भएपनि हुन नकेपछि अहिले हुन थालेको निर्वाचनमा विद्यार्थी उत्साहित भएका छन्। नेपाल विद्यार्थी ङ्घका महामन्त्री रोज थापाले बै क्याम्पमा आफ्नो ङ्गठनले चुनाव केन्द्रित गतिविधि गरिरहेको बताए। उनले आफ्नो ङ्गठनले उमेरको हदबन्दीका बारेमा पुनःविचार गर्न माग गरेपनि चुनावमा होमिएको बताए। उनले क्याम्पमा भर्ना, भित्तेलेखन र बैठकजस्ता कार्यक्रम ञ्चालन गरेको बताए। त्रिभुवन विश्वविद्यालय कीर्तिपुरमा अध्ययरत अनेरास्ववियु शैक्षिक विभाग प्रमुख माधव पन्तले विद्यार्थी ङ्गठनबीच यपटक जरी पनि स्ववियु निर्वाचन गर्ने भनेपछि त्रिवि क्याम्पमा पनि स्ववियु निर्वाचनको रगर्मी तातेको बताउछन्। उनले अहिले मुख्य तीन ङ्गठन चुनावी प्रचारात्मक कार्यक्रममा गर्न थालेका जानकारी गराए। उनले आठ वर्षपछि हुन थालेको निर्वाचन हुने निश्चित भइकेपछि देशको ठूलो क्याम्प त्रिविमा पनि विद्यार्थी ङ्गठनले चुनाव लक्षित विभिन्न कार्यक्रम गरिरहेको बताउछन्। अखिल क्रान्तिकारीका आरआर क्याम्पका इन्चार्ज ध्रुव वाग्लेले निर्वाचन हुने ुनिश्चित भएपछि आफूहरू निर्वाचनमा होमिएको बताए। उनले निर्वाचन आफ्नो पक्षमा पार्नका लागि ङ्गठन गतिविधि बढाएको बताए।

"क्याम्पमा हामीले आफ्ना ाथीलाई विद्यार्थी भर्ना र भित्तेलेखन जस्ता कार्य गरिरहेका छौं भने-"निर्वाचनमा फलता पाउने तरिकाले लागेका छौं वर्षमा हुने स्ववियु निर्वाचन आगामी फागुन १४ गते हुने विद्यार्थी ङ्गठनबीच प्रणालीका विषयमा हमति हुन नक्दा २०६५ ालयता हुन केको थिएन। रा

प्रहरी प्रमुखद्वारा ुझाव ंकलन

पोखरा १४ माघ ।

वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारका नव आगन्तुक प्रहरी प्रमुखले आफ्नो कार्यक्षेत्र भित्रका विभिन्न ब्यक्तिहरुं ंकलन गरेका छन्। माघ १० गते वडा प्रहरी कार्यालय रामबजारको जिम्मेवारी म्हाल्न आइपुगेका प्रहरी निरिक्षक ुभाष कुमार गैह्रेले विभिन्न क्षेत्रका अगुवाहरुलाई निम्त्याएर ल्लाह ुझाव ंकलन गर्नुको ाथै परिचयात्मक कार्यक्रम म्पन्न गरेका हुन्। कार्यक्रमा उपस्थित विभिन्न क्षेत्रका ब्यक्तिहरुले आ आफ्नो टोल, क्षेत्रको शान्ति ुरक्षाको अवस्था र चुनौतीका वारेमा प्रहरी निरिक्षकलाई जानकारी गराएका थिए। नागरिकको ुझाव ंकलनपछि बोल्दै प्रहरी निरीक्षक गैह्रेले ुरक्षा चेतनाका लागि घरदैलो अभियान चलाउने, लागूऔषध र चोरी नियन्त्रणमा विशेष जोड दिने बताए। नागरिकं ुरक्षालाई थप मजवुद बनाउने उनले प्रतिबद्धता जनाए। प्रहरीबाट नागरिकलाई कुनैपनि ास्ती हुन नदिने र नागरिकको तर्फबाट पनि प्रहरीलाई आवश्यक बै हयोग प्राप्त हुने उनको विश्वा थियो। अपराधिक गतिविधि नियन्त्रणको लागि म्पूर्ण नागरिक आफै चेत हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए।

वडास्तरीय फुटवल जारी

पोखरा १४ माघ ।(गोल्डेन)

पोखरा रंगशालामा ुक्रबार भएको वडा स्तरीय फुटवल प्रतियोगिताको उाटन खेलमा पोखरा १७ ले पोखरा ५ लाई पराजित गर्दै विजयी ुरुवात गरेको छ। पोखरा १७ ले पोखरा ५ लाई २-१ को गोल अन्तरले पराजित गर्दै विजयी ुरुवात गरेको हो।

पोखरा १७ को जितमा पुर्व राष्ट्रिय खेलाडी राजेन्द्र तामाङ र प्रताप ैजुले एक एक गोलको योगदान दिदा पोखरा ५ का अविरल गिरीले एक गोल गरेका थिए। त्यै गरी ुक्रबार नै भएको पोखरा ११ बिरुद्ध पोखरा २५ विचको खेलमा पोखरा ११ ले ४-१ को गोल अन्तले जित हालि गरेको छ। पोखरा २५ ले पोखरा ११ बिरुद्ध उजुरी हालेको छ। पोखरा १६ ले अर्को खेलमा पोखरा १ लाई २-१ को गोल अन्तरले पराजित गर्यो।

निकै प्रतिष्पर्धामा म्पन्न भएको पोखरा ६ र पोखरा २ बिचको खेल टाईब्रेकरमा ४-२ ले पोखरा ६ ले जित हालि गरेको छ। ३५/३५ मिनेटको निधार्रित मयमा दुवै तर्फ गोल रहित खेल बराबरीमा पुगे पछि निर्णायकको लागि खेल टाइब्रेकरमा पुगेको हो। पोखरा १५ ले पोखरा ४ लाई एकतर्फी ९ गोल बर्षाउदैं दोश्रो चरणमा यात्रा तय गरेको छ। पोखरा १५ को जितमा दिनेश मल्लले ६ गोल गर्दै डवल ह्याट्रिक गरेका छन्। भोलि शनिबार अञ्चल प्रहरी कार्यालयको खेल मैदानमा ५ वटा खेलहरु हुने भएको जिल्ला खेलकुद विका मितिका कार्यालय प्रमुख प्रकाश बरालले बताए।

प्रतियोगिताको एक मारोहका बीच पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय प्रशाक खगराज बरालले उद्घाटन गर्दै कास्कीमा रहेका रकारी निकायलाइ खेलकुदको विकाको लागि खेल गतिविधिमा लगानी गर्न निर्देशन दिए। उनले भने-'पोखरा पर्यटकीय नगरी मात्र होईन, यहां खेलकुदका धेरै गतिविधि हुदै आएका छन, खेलकुद प्रतियोगिताले मात्र खेलकुदको विका हुन क्दौन, विभिन्न खेलका मैदान तथा भौतिक ंरचना निमार्णमा पनि वैले ध्यान दिनुपर्छ।'

पोखरा उप-महानगरपालीकाका कार्यकारी अधिकृत नवराज ढुंगनाको अध्यक्षतामा म्पन्न कार्यक्रममा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रिय खेलकुद विका मितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल, प्रतियोगिताका ंयोजक पोखरा उप-महानगरपालीकाका बरिष्ठ कानुनी अधिकृत नारायण शर्मा, एन्फा कास्कीका उपाध्यक्ष मीलन गुरुङ, जिल्ला खेलकुद विका मितिका कार्यालय प्रमुख प्रकाश बराल लगायतले वोलेका थिए।

पोखरा उप-महानगरपालीकाको आयोजना, जिल्ला खेलकुद विका मिति कास्कीको ंयोजन, एन्फा कास्कीको व्यवस्थापनमा करीब दुई दशक पछि पोखरामा उक्त प्रतियोगिता पहिलो पटक ुरु भएको जिल्ला खेलकुद विका मितिका अध्यक्ष याम बहादुर गुरुङले बताए। उक्त प्रतियोगिता अनौपचारीक रुपमा विहिबार बाटै ुरु भएको हो।

अबको पोखराः ग्रेटर पोखरा कि अर्को काठमाडौं ?

रवीन्द्र अधिकारी

अहिले पोखरामा ठूला विकाको आयोजना ुरु भएका छन्। एउटा हो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल र अर्को बुटवलबाट कालीगण्डकी कोरिडोर हुं कोरलाम्मको डक। यी दुई परियोजना निर्माण भएमा पोखरा कस्तो होला भनेर अहिले बैतिर र खागरी पोखरेलीहरुमा चाो र उताह छ। यबाट पोखरा मेगा टीमा रुपान्तर हुने ढोका खुल्नेछ। तर विकां
पर्यावरणीय क्षति होला कि भन्ने आशंका गरिं
पर्यटकीय शहर पोखरालाई हामीले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन पनि खोजेको, बन्ने म्भावना पनि रहेको र बनि पनि रहेको छ। त्यको लागि विदेशी पर्यटकको लागि हवाई कनेक्टिभिटी बैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। त्यकारण हामीले अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको कुरा गऱ्यौं। अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलले हाम्रो पर्यटनको म्भावनालाई वास्तविकतामा परिणत गर्नेछ। आज भएका पर्यटक भन्दा करिब १५/२० गुणा बढी पर्यटक ल्याउनेछ। तर, यति मात्र पर्याप्त हुं
कोरिडोर निर्माण पनि अघि बढाएका छौं। यो कोरिडोरले हिमाली, पहाडी र तल्लो भेगम्म विका हुनेछ र चीन र भारतलाई जोड्दै त्यो त्रिदेशीय कोरिडोर मेत हुनेछ। त्यले व्यापार र अरु कुरालाई हजीकरण गर्नेछ र औद्योगिक र अरु विकाहरुलाई पनि जोड्नेछ।

प्रश्न के हो भने, यी दुइटा ठूला पूर्वाधार निर्माणपछिको विकालाई र जनंख्याको चापलाई पोखराले थेग्न क्ला ? त्य क्रममा पोखरालाई अर्को काठमाडौं बनाउने कि पोखरा नै बनाउने हो ?

पोखरालाई अर्को काठमाडौं र कंक्रिटको शहर बनाउने हो भने हामीले यही पोखराको डाउनटाउन भित्र नै बै कुरालाई ल्याउनुपर्‍यो। हैन भने यी पूर्वाधारपछि ग्रेटर पोखराको अवधारणामा जानुपर्छ। यमा बै पोखरेलीहरुको ाभ्का मत पनि देखिन्छ। म ंदीय विका मितिमा क्रियाशील भइरहेकोले नाताले मेरो पनि त्यही मत हो। यै क्रममा हामीले पोखरा र लेखनाथलाई एक ठाउं
लेखनाथ महानगरपालिकाको रुपमा प्रस्ताव गर्‍यौं। प्रदेश नम्बर ४ लाई स्याङ्जा, पर्वत, तनहुं
गोरखा मात्र हैन, मनाङ र मुस्ताङम्म जोडेर ग्रेटर पोखराको अवधारणामा लैजान खोज्यौं।

यो
महानगरभित्रका ाना-ाना टीहरुलाई र अलि टाढाका स्याटेलाइट टीहरु हामीले निर्माण गर्नुपर्छ। क्लिे, घान्द्रुक, पुनहिल, धम्पु, मट्टिखान जस्ता ाना ांस्कृतिक गाउं
निर्माण गर्नुपर्छ। पोखराको केन्द्रबाट ५० किलोमिटर क्षेत्रभित्र डबल लेन, फोर लेनका डकहितका ती स्याटेलाइट टीटी बनाउन कियो भने पोखरामा चाप कम हुनेछ। त्य अनुार हामी मग्र विकामा फैलिनुपर्छ। ती स्याटेलाइट टीहरुको कहीं मेडिकल, कहीं
कहीं
लगायत बेग्लाबेग्लै परिचय स्थापित गर्न कियो भने ां
अर्थमा मृद्धि आउनेछ।

अर्कोतिर, यी दुई परियोजना फल भएर ग्रेटर पोखराको पना जाइरहं
पोखरा कुरुप होला भन्ने आशंका पनि छ। पूर्वाधार विकाका क्रममा पर्यावरणमा क्षति होला कि भन्ने डर पनि मानिएको छ। त्य कारण यतर्फ पनि हामी चिन्तित छौं।

ठूला पूर्वाधारले भौतिक विका त हुने भो तर पर्यावरण न्तुलन हामी कायम गर्न क्छौं कि क्दैनौं ? बैभन्दा पर्यावरणीय न्तुलन महत्वपूर्ण कुरा हो। ग्रेटर पोखरालाई हामीले धेरै जनंख्या भएको शहरभन्दा पनि धेरै हरियाली भएको र वातावरणमैत्री शहर बनाउने हो। हामी अहिले डकमा जति खर्च गर्दै छौं, भोलि पर्यावरण विकामा पनि त्यति नै खर्च गर्न क्ने गरी त्यस्तो फराकिलो ठाउं
बनाउन खोजेको हो।

त्य कारण हरियाली भएको पोखरा र यको ंरक्षणको क्षेत्रमा हामीले उत्तिकै काम गर्नुपर्छ। फेवाताललहितका अन्य ताल-तलैयाहरुको ंरक्षण गर्ने र हिमाललाई बचाउने कुरा महत्वपूर्ण छ। हामीले पोखरामै बै कुरा केन्द्रिकृत नगरौं। हामीले एउटा रिङरोड बनाउने परिकल्पना गरेका छौं, तर रिङरोड वरपर मान्छे बाउन होइन। मान्छे आउजाउ गरुन् भनेर हो।

हामीले भौतिक विका भएको यो पोखरामा स्मार्ट पोखराको पनि अवधारणा ल्याइरहेका छौं। स्मार्ट पोखरालाई मेगा पोखरा बनाउने ोचेका छौं। एउटा त योजना नै ुरु भइक्यो। तनहुं
पोखरा आइपुग्दा बीच-बीचमा दमौली, दुलेगौंडा, खैरेनी जस्ता स्याटेलाइट टीहरु निर्माण गर्दै ल्याउने योजना छ, ता कि पोखरामा चाप कम हो्। पोखराको थप विका र व्यवस्थापनको लागि मास्टर प्लान ल्याउने बेला भइक्यो। योजना बन्ने काम केही मय अगाडिदेखि बढिरहेको छ। यका केही तथ्यांक ार्वजनिक पनि भएका छन्।

म एउटा कुरा स्पष्ट पार्न चाहन्छु, पोखरा जनंख्याको हिबले तोबाट चौथो र पां
भयो भनेर चिन्ता मान्नुपर्ने विषय होइन। किनभने पोखरा धेरै जनंख्या बस्ने शहर हुनुपर्ने होइन, धेरै पपुलेन अर्थात् पर्यटक बाहिरबाट ल्याउने शहर हुनुपर्छ। धेरै मान्छे आएर बोबा गर्ने शहर बनाउने हो भने त यो काठमाडौं भइहाल्यो नि !

हामीले तीन वटा तहबाट ोच्नुपर्छ, एउटा डाउनटाउन पोखरा व्यवस्थित पार्ने, यपछि पोखराको आपाको पूर्वाधार विका र ग्रेटर पोखराको अवधारणा अनुारको विका अनि त्यपछि पोखराबाट लुम्बिनी, चितवन, कर्णाली र डोल्पाम्मको फराकिलो क्षेत्र। किनकि अहिलेको मयमा ती ठाउं
कुरा कनेक्टिभिटी हो।

ती ठाउं
ठाउं
तयार पार्नुपर्छ। त्यस्तो ठाउं
क्लिलाई बनाउन क्छौं। घान्द्रुक, बन्दीपुर जस्ता धेरै ठाउं छन् हामी
पर्यटकीय प्रडक्ट उत्पादन गर्ने कुरामा पोखरा र आपाको क्षेत्र लाग्नुपर्छ। ब माइग्रेन भएर यहां आऊन् भनेर ोच्ने होइन, बै जना यहां
हो। अहिले पनि आन्तरिक पर्यटनको धेरै हिस पोखराले नै ओगट्छ, बाहिरका पर्यटक पनि यहीं आऊन्। यो भिजनमा पोखरेलीहरु पनि स्पष्ट हुनुपर्छ।

परियोजना फल भएपछि यहां आउने २०-३० लाख पर्यटकहरुलाई लक्जरीय ुविधाहित ाहकि पर्यटन र बै खालका ुविधा दिन क्ने अवस्था हामीले निर्माण गर्नुपर्छ। यहां
पनि निकै म्भावना देखिन्छ। ाहित्यिक(ांस्कृतिक पर्यटनको पनि म्भावना छ। अरु कुन कुन ेक्टरलाई हामीले तान्न क्छौं, कुन कुन ेक्टरको प्रडक्ट बनाउन क्छौं त्यमा हामीले ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। खागरी अहिले हामीले लेखनाथ र पोखराको एकीकृत विकाको गुरुयोजना अगाडि बढिरहेको छ। त्यमा काम भइरहेको छ। मलाई लाग्छ केही महिना पछाडि प्रारम्भिक कुरालाई अगाडि ार्नेछौं। तत्कालका लागि हामीले पूर्वाधार विकाको काम अगाडि बढाएका छौं। दमौलीबाट यहां
भइकेको छ, अरु ठाउं
करी निर्माण गर्ने ? कहां
महत्वपूर्ण एके बनाउने ? पोखराबाट ती ठाउं
४० मिनेटभन्दा बढी मय नलागो्। पोखरालाई केन्द्र बनाएर

ग्रेटर पोखराको अवधारणामा जां पर्वत, गोरखा, स्याङ्जा, मनाङ, मुस्ताङ लगायत ठाउं
मान्दा ती ठाउं
र अरु पूर्वाधारहरुको करी निर्माण गर्ने भनेर लागेका छौं। चक्रपथ वा अरु माध्यमबाट पनि बैलाई जोड्न कौं भनेर हामी एकदमै प्राथमिकताका ाथ लागेका छौं। ाथै स्मार्ट टीको प्राविधिक हिाबको पूर्वाधारका लागि पनि लागिरहेका छौं।

यी दुइटा कुरा अहिले अघि बढिकेको छ। तर, मग्र मास्टर प्लानको कुरा गर्दा हामी ामाजिक, आर्थिक, भौतिक पूर्वाधार तथा वातावरणीय ंरक्षणको हिाबबाट हामी लाग्नुपर्नेछ। य क्रममा पोखराको मात्र मास्टर प्लानले पुग्दैन, बृहत्तर पोखराको मास्टर प्लान चाहिन्छ। त्यमा हामीले काम ुरु गरेका छौं र अझै प्रभावकारी रुपमा काम अगाडि बढाउनेछौं। आफू विका मितिको भापति भएकोले अधिकार भएकोले म यो विश्वाका ाथ भन्न चाहन्छु।

(पोखरामा जारी नेपाल ाहित्य महोत्वमा 'पोखरा अबको परिकल्पना' शीर्षकको त्रमा कास्की क्षेत्रका ांद तथा ंदीय विका मितिका भापति अधिकारीले राखेको विचारको म्पादित अंश)

अयोग्य लडाकूका लागि कार्यक्रम ल्याउँछु–खड्का

पोखरा १४ माघ।

अखण्ड नेपाल पार्टीका केन्द्रीय अध्यक्ष तथा महिला, बालबालिका तथा माज कल्याणमन्त्री कुमार खड्काले अयोग्य ठहरिएर बेरोजगार भएका माओवादी लडाकुका लागि कार्यक्रम ल्याउन लागेको बताएका छन्। अखण्ड नेपाल पार्टी कास्कीले पोखरामा आयोजना गरेको कार्यकर्ता भेटघाट कार्यक्रममा उनले अहिले त्यस्ता अयोग्य लडाकुको ङ्ख्या झन्डै दुई हजार २०० रहेको र उनीहरूका मागलाई म्बोधन गर्न किएन भने फेरि हतियार उठाउन क्ने भएकाले उनीहरूलाई रोजगारी दिने खालका कार्यक्रम ल्याउन पहल गर्ने जानकारी दिए। अल्पमत र बहुमतको खेललाई अन्त्य गरी त्तापक्ष र प्रतिपक्ष एक भएर अन्तुष्ट पक्षले उठाएका मागलाई म्बोधन गरी ंविधान कार्यान्वयनका लागि बै तहको निर्वाचनमा जानुपर्नेमा उनको जोड थियो। पार्टीका वरिष्ठ उपाध्यक्ष चतुराखर अधिकारीले विचार र द्धिान्त मिल्ने अन्य राजनीतिक शक्तिं
गै त्यले बढ्ने बताए।
छ। खागरी

वृद्धाश्रमलाई सहयोग

पोखरा १४ माघ।

माजेवी स्व.शंकर शिल्पकारको स्मृतिमा उनका जेष्ठ छोरा राजेश शिल्पकारको जन्मोत्व पारी धर्मपत्नी रत्नमाया ल्पिकारले शुक्रबार पोखराको बाच्छेबुडुवा स्थित बात्स्यायन बृद्धाश्रममा लत्ताकपडा, खाद्यान्न आदि ामाग्रीहरु वितरण गरेका छन्।

कार्यक्रममा स्व.शिल्पकारका कान्छा छोरा मिडिया नेपाल कास्कीका बरिष्ठ उपाध्यक्ष ुरेश ल्पिकार, बुहारीहरु ज्वाला ल्पिकार, उषा ल्पिकार, नाति-नातिनाहरु दिनेश शिल्पकार, दिक्षा शिल्पकार, ुशान्त शिल्पकार, इभा शिल्पकार, रस्मिता नकर्मीले कम्मल, ाडी, लगायत खाद्य ामाग्री वितरण गरेका थिए। १५ जना बृद्धबृद्धाहरु आश्रय लिएको बृद्धाश्रममा यअघि पनि शिल्पकार परिवारले हयोग गर्दै आएका थिए। बृद्धाश्रमका पूजारी युवराज वाग्लेले पटक पटक आई य बृद्धाश्रममा हयोग गरेकोमा शिल्पकार परिवारलाई धन्यवाद ज्ञापन गरे। ोही अवरमा बृद्धाश्रमका लागि मेत खाद्य ामाग्री पुजारी युवराज वाग्ले मार्फत प्रदान गरिएको थियो। कार्यक्रमको [illegible] प्रवक्ताूर्य बास्तोलाले गरेका थिए।

सटर भाडामा

पोखरा–८, न्यूरोडस्थित (पोखरा फाइनान्सको अगाडि) बि एण्ड बि. मार्केटभित्र कार्यालय, होलसेल पसल, ब्युटिपार्लर तथा अन्य प्रयोजनका लागि अति उपयुक्त अति सस्तो भाडा दरका दुई वटा सटरहरु भाडामा छन्। ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क : ९८५६०२२०४४, ९८५६०२००२५

नोट : सटरमा डिपोजिट लिइनेछैन।

विदेश जानेहरूका 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 स्टार रवि संगै

फोनः०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

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 | फ्रि होम डेलिभरी

(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा

061-539070, 9856035331, 9804122919

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।

हामीकहाँ पियार एलोभेरा जुस पाइन्छ।

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 दु:खाई ठिक पार्ने मसाज तेल।

माछापुच्छ्रे हर्बो ट्रेड

पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र

फ्रि होम डेलिभरि

फोन नं.०६१-५३१८६७, मो. ९८४६१३७४१८

"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

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

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 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।

❖विदेश जान चाहनेहरुको लागि आफ्नै मेनपावरबाट प्रोसेसिङ्ग गराइने।

सम्पर्क

आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि

पृथ्वीचोकबाट १०० मि. तल एयरपोर्ट जाने बाटोमा

(मुक्तिनाथ विका बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा इलेक्ट्रोनिक भवन -तल्लो तलामा)

फोन नं. ०६१-५३०७२४, मो.९८४६३५५३४२,९८०६७०८२४६

आयो टप्प टिप्यो, लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो।
ईन्द्रै बिन्ती गरून् झुकेर पदमा, त्यो बिन्ती मान्दैन त्यो।।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्मः वि.स.१९९६

स्वर्गारोहणः वि.स.२०७३/१०/०३

स्व. जयदेवी थापा

हाम्री प्रातःस्मरणीय एवं ममतामयी माता/सासुआमा तथा हजुरआमा **जयदेवी थापा**को असामयिक निधन भएकोमा हामी अत्यन्तै मर्माहत एवं स्तव्ध बन्नुका साथै अभिभावकविहीन भएका छौं। उहाँको निधन भएको यस दुःखद् घडिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै **हार्दिक श्रद्धाञ्जली** अर्पण गर्दछौं। साथै दुःखद् घडिमा हामीप्रति सहानूभूति तथा समवेदना व्यक्त गर्नुहुने समस्त इष्टमित्र, हितैषी, नातेदार, शुभचिन्तक एवं संघ–संस्थाहरुप्रति विशेष **आभारसहित हार्दिक कृतज्ञता** ज्ञापन गर्दछौं।

छोरा/बुहारीहरू

वीरबहादुर थापा/ कान्छी थापा
चेतबहादुर थापा / देवकी थापा
यामबहादुर थापा / वसन्ती थापा
मिनबहादुर थापा

छोरी/ज्वाइँहरू

मेख कुमारी अधिकारी/चोकबहादुर अधिकारी

नातिनीहरू

सुमित्रा अधिकारी, सुजिता अधिकारी
सुश्मा अधिकारी, सुधा अधिकारी
शोयता अधिकारी

नाति/नातिनीहरू

प्रचित थापा, प्रकाश थापा
प्रविन थापा, त्रिदेश थापा
विवेक थापा, समिर थापा
सन्दिप थापा, उषा थापा, निशा थापा,

तथा सम्पूर्ण थापा परिवार

मूलपानी, धादिङ, हालः पोखरा–१२, मियापाटन

पुनश्च : अन्त्येष्टिमा सहभागी तथा हामीलाई सहानुभूतिसहित समवेदना प्रकट गर्नुहुने सम्पूर्ण आत्मीयजनहरु लाई निम्न मिति, समय र स्थानमा प्रसाद ग्रहणका लागि उपस्थित भइदिनुहुन सादर अनुरोध गर्दछौं।

मिति : २०७३ माघ १५ गते शनिबार **समय** : बिहान १० बजे

स्थान : पोखरा–१२, मियापाटन (निवासमै)

ब्याजदर बढाउनु 'सामन्तहरुको व्यवहार'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

पोखराका उद्योगी व्यवायीले बाणिज्य बैंक तथा वित्तीय ंस्थाहरुले कर्जामा एक्कासी ब्याजदर बढाएर हिजोका 'ामन्तहरुको व्यवहार' गरेको गुनासो गरेका छन् । उनीहरुले एकतर्फी रुपले बैंक तथा वित्तीय ंस्थाहरुले कर्जामा ब्याज बढाउं हिजो तयार पारेका परियोजनाहरुको लागत बढ्न गई मग्र अर्थतन्त्रलाई नकारात्मक प्रभाव पारेको जिकिर मेत गरेका छन् ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघको आयोजनामा शुक्रबार पोखरामा आयोजना भएको बैक तथा वित्तीय ंस्थाहरुले एक्कासी ब्याज बढाउं अर्थतन्त्रमा पारेको प्रभावबारे आयोजना गरिएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्ने अधिकांश वक्ताहरुले बाणिज्य बैंकहरु नाफाखोर भएको आरोप लगाएका हुन् ।

'हिजो लिएको ऋणमा एक्कासी ब्याज थोपरिनु भनेको ऋण लिं गरिएको तमुकमा 'बैंकले चाहे एकतर्फी रुपमा नै ब्याजदर बढाउन क्नेछ' भन्ने वाक्याशंमा टेकेर एकतर्फी रुपले ब्याज बढाइनु भनेको ऋणीलाई अप्ठेरोमा पारेर 'मृत्युपत्रमा' हस्ताक्षर गराउनु नै हो ', कार्यक्रम तथा पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघका अध्यक्ष विश्वशंकर पाखिलेले भने,' यतिबेला बैंकबाट आउने टेलिफोन र मोवाइलमा आउने म्योजले उद्योगी/ व्यवायीहरुको निद्रा लुटेको छ अनि, स्वदेशमै केही गरौ भन्ने भावनामाथि चिसो पानी खन्याई दिएको छ ।'

पछिल्लो मय बजारमा तरलताको अभाव देखाउं तथा वित्तीय ंस्थाहरुले यअघी गरेको कर्जा लगानीमा ३ प्रतिशतम्म ब्याज बढाएका छन् । बाणिज्य बैंकहरुले ऋणीलाई थाहै नदिई गरिएको ब्याज बृद्धिले राष्ट्रिय उद्यमशीलता माथिको निर्मम प्रहार गरेको अध्यक्ष पालिखेले आरोप लगाए । भूकम्पपछिको पुनर्निर्माण, पर्यटन क्षेत्रमा देखिएको उतहजनक वृद्धि एवं निजी क्षेत्रमा पलाएको आत्मविश्वाले गर्दा बजारले थप पूं बढाउनुमा उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी नगर्ने ाेचले काम गरेको हुन क्ने उनको आशंका रहेको थियो । यस्तो अवस्थामा नियमनकारी निकाय नेपाल राष्ट्र बैंकले प्रभावकारी कदम चाल्नुपर्नेमा उनले जोड दिए ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महांघका पूर्व अध्यक्ष आनन्दराज मुल्मीले निक्षेप ंकलनको लागि जति ब्याज बढाए पनि बाणिज्य बैंकहरुले ंकलन गरेको रकम देशको कूल गाहस्थ उत्पादन ९ जिडिपी० बढाउन हायक नहुने ठोकुवा गरे । कर्जामा ब्याज बढाएर वित्तीय ंस्थाहरुले देशको अर्थतन्त्रको लागि नकारात्मक भूमिका मेत खेलेको उनको तर्क रहेको थियो ।

बाणिज्य बैकहरुले ंकलित निक्षेपभन्दा बढी कर्जा लगानी गर्दा मेत नेपाल राष्ट्र बैंक मौन बेको प्रंग निकाल्दै उनले भने ,' राष्ट्र बैंकले निर्देशन दिएर मात्र पुग्दैन, नियमन पनि गर्नुपर्छ ।' भारतमा प्रतिवन्धित १ हजार दरका नोटहरु नेपाली बैंक ाेचेभन्दा बढी रहनुले पनि तरलता अभाव भएको हुन क्ने उनको आशंका थियो ।

अग्र ज पर्यटन व्यवायी ुन्दरकुमार श्रेष्ठले बैंकले बैंकका कार्यकारी निर्देशकहरुको बैठकले ऋणमा ब्याज बढाउने निर्णय गरेको ार्वजनिक भएको प्रङ भिक्दै के नेपाल राष्ट्र बैंकले पनि बैंकको ीण्डिकेटलाई प्रोतहन गरेको हो भन्ने प्रश्न गरे । बैंकहरुले एक्कासी लगानीमा ब्याज वृद्धि गरेकोप्रति आक्रोश व्यक्त गर्दै भने,'हामीले लिएको ऋण नयां धेरै मय अगाडि निश्चित दरमा लिइएको ऋणमा ब्याजदर बढेकोमा उनको आपत्ति रहेको थियो ।

उनले बैंकहरुले जनताको पैा चलाएर ठूलो मात्रामा नाफा कमाउनाले उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी बढ्न नकेको जिकिर मेत गरे। ' बैकमा लगानी गरेपछि २०र२२ प्रतिशत मुनाफा पाइन्छ भने किन उद्योग खोल्ने ? '-उनले भने,' बैंक खोलेपछि त्यको आम्दानी कति हुने निश्चित हुनुपर्छ ।'

व्यवायी अम्बर तुलाचनले गाडी चढ्छु भन्दा स्तो ब्याज र उद्योग गर्छु भन्दा चर्को ब्याज लिएर बैंक तथा वित्तीय ंस्थाले के गरेका हुन् भनी प्रश्न गरे। 'पोहोर मैले राखेको पैामा ६ प्रतिशत मात्र ब्याज पाउने तर ६ महिना अगाडि लिएको ऋणमा पटक पटक ब्याज किन बढ्छ रु'-उनको प्रश्न थियो । कार्यक्रममा बोल्दै नेपाल राष्ट्र बैंकका प्रवक्ता तथा बैंक तथा वित्तीय ंस्था नियमन विभागका कार्यकारी निर्देशक नारायणप्राद पौडेलले बाणिज्य बैंकहरुले भनेजस्तो बजारमा तरलता अभाव नरहेको दावी गरे । पछिल्लो मय नेपाल राष्ट्र बैंकले रिपो जारी गरेर आवश्यकताभन्दा बढी नै रकम बजारमा पठाएको उनको भनाई थियो ।

पछिल्लो मयमा बाणिज्य बैंकहरुले निक्षेप ंकलनको तुलनामा बढी कर्जा लगानी गरेको जानकारी दिं बै बैंकहरु बैभन्दा ठूलो गियरमा चलेका छन्, त्यहां गियर लगाउने अवस्था नै छैन, यको कारक पनि उनीहरु नै हुन् ।' बितेका पां अर्व निक्षेप ंकलन भएकोमा १ य ५८ अर्व कर्जा लगानी गर्नु नै बाणिज्य बैंकहरुको कमजोरी रहेको उनको भनाई थियो । नेपाल राष्ट्र बैंकले कुनै पनि बैंकलाई नाफा कमाउनको लागि ्ोत उपलब्ध गराउन नक्ने स्पष्ट पार्दै उनले भने,' मस्याको ूत्रधार आफै भएकोले मेरो नाफा घट्यो मैले लगानी गर्न पाइन भन्ने ठाउं उनले प्राथमिकता प्राप्त क्षेत्रमा बैंकहरुले कम र रियलस्टेट लगायतका क्षेत्रमा बढी लगानी गर्दा मस्या उत्पन्न भएको दोहोर्‍याए ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष रवीन्द्रबहादुर प्रजुको धन्यवाद ज्ञापन तथा महाचिव दामु अधिकारीको ंचालन रहेको कार्यक्रममा बोल्दै पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघका निवर्तमान अध्यक्ष विन्दुकुमार थापाले अनुत्पादक क्षेत्रमा बढी लगानी भएको त्य भए पनि बजारमा ाेचेभन्दा बढी तरलता अभाव भएको बताए । अहिले देखिएको तरलता अभाव हटाउन नेपाल राष्ट्र बैंकले अल्प र दीर्घकालीन रणनीति तयार गर्नुपर्नेमा उनको जोड थियो । ंघका कार्यमिति दस्य प्रेमबहादुर भुजेलले नेपाल राष्ट्र बैंकले रिपोमार्फत पैा निकाल्दा पनि किन तरलता अभाव भयो भन्ने प्रश्न गरे ।अर्का कार्यमिति दस्य गोमा ढकालले बैंकले कर्जामा बढाएको ब्याजबारे जानकारी दिने तर घटाउने अवस्थाको जानकारी किन प्राप्त हुं

पर्यटन व्यवायी बाु त्रिपाठीले र्वाधारणले ेयर आवेदनमा गरेको लगानी फिर्ताको मयीमा तोक्नुपर्नेमा जोड दिए ।

अर्का पर्यटन व्यवायी न्तोष पोखरेलले बैंकहरुले एक्कासी ब्याज बढाएर व्यवायीहरुलाई मर्नु न बां दुखो पोखे । यातायात व्यवायी योगेन्द्र कैंीले वित्तीय ंस्थाहरु कैको नियन्त्रणमा नरहेको टिप्पणी गर्दै अनुत्पादक क्षेत्रमा बढी लगानी रोकिनुपर्ने बताए । पर्यटन व्यवायी हरिप्राद पौडेलले ंकटको घडीमा बैंकले कम नाफा लिएर भए पनि उत्पादनशील क्षेत्रलाई प्रोतहन गर्ने नीति आवश्यक रहेको औंल्याए ।

हारा यूकेको टोलीलाई पत्रकारको स्वागत

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

हारा यूकेको टोलीलाई पोखराका खेलकुद पत्रकारले स्वागत गरेका छन् । हारा क्लब पोखराले आयोजना गरेको १५औं आहारारा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगितामा हभागी हुन आएका टोलीलाई नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च, कास्कीले शुक्रबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी स्वागत गरेका हुन् । हारा यूकेका अध्यक्ष मिनबहादुर गुरुङ लगायतलाई मञ्चका अध्यक्ष केशव पाठकले खादा र मायाको चिनो प्रदान गरे । ो अवरमा हारा यूकेका तर्फबाट पनि मञ्चलाई मायाको चिनो प्रदान गरियो भने क्षेत्रीय फुटबल ंघममा हालै अध्यक्षमा चयन भएका खेम गुरुङलाई पनि बधाई ज्ञापन गरिएको थियो । तमु धिं यूकेका अध्यक्ष ग्याम गुरुङ हितलाई स्वागत पनि गरिएको थियो ।

हारा यूकेका अध्यक्ष मिनबहादुर गुरुङले खलकुद पत्रकार मञ्च कास्कीले अग्रजलाई म्मान र नयां पोखरा स्पोर्ट् अवार्ड ुरु गरेकोमा खुशी व्यक्त गरे । उनले आफू हित मग्र हारा यूके टीमले यो उत्कृष्ट कार्यमा हयोग गर्ने बचनबद्धता प्रकट गर्दै यूके पुगेर ंस्थागत निर्णय गरेरै हयोग पठाउने जानकारी दिए ।

हारा क्लबका ल्लाहकार महेश गुरुङले खेलकुद निकट पत्रकारको हरेक कदममा ाथ रहने प्रतिबद्धता जाहेर गरे । मञ्चका चिव रञ्जन अधिकारीले खेलकुदमा मर्पित ंघंस्थां मञ्चले म्बन्ध स्थापित गर्ने प्रयास्वरुप यो कार्यक्रम आयोजना गरेको उल्लेख गर्दै हयोग र द्भावको धैं अपेक्षा रहने बताए ।

यैबीच १५औं आहारारा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता ञ्चालन भईरहेको न्दर्भमा शुक्रबार विहान मैत्रीपूर्ण खेल खेलिएको छ । हारा यूके भेट्रान र पोखरा भेट्रानबीचको मैत्रीपूर्ण फुटबलमा हारा यूकेले जीत हात पारेको छ । उले पोखराको टोलीलाई ३-० गोलले हरायो । हारा यूके भेट्रानका लागि महेश गुरुङ, मिनबहादुर गुरुङ र मनकाजी गुरुङले गोल गरे ।

महिला सशक्तीकरणमा जोड दिनुपर्छ–खड्का

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

महिला, बालबालिका तथा माजकल्याण मन्त्री कुमार खड्काले मुलुकको मग्र विकाका लागि महिला शक्तीकरणमा विशेष जोड दिनुपर्ने बताएका छन्। पोखरा-१६ बाटुलेचौरस्थित हिमालय क्लबद्वारा उनको म्मानमा आज यहां मन्त्री खड्काले महिला शक्तीकरण कार्यलाई राज्यले विशेष प्राथमिकतामा राखेको बताए। उनले कुनै पनि प्रकारका महिला हिंा राज्यलाई स्वीकार हुने छैन, यका विरुद्ध राज्य शक्त भएर उभिन्छ भन्दै हिंामा परेका महिला, डक बालबालिका र वृद्धवृद्धाको ंरक्षणको दायित्व रकारले लिने स्पष्ट पारे । "स्थानीय तहको निर्वाचन जतिक्दो छिटो हो् भन्ने चाहना र प्रतिबद्धता रकारको छ, मन्त्री खड्काले भने-"यम्बन्धी विधेयक पा गराउन फास्ट ट्र्याकबाट अघि बढेकाले अब निर्वाचन हुं शङ्का गर्नुहुं

राष्ट्रिय परोपकार महाङ्घका अध्यक्ष पण्डित कमलनयन गौतमले माज, राष्ट्र र जनताको हितका लागि अल नियतका ाथ काम गरेमा त्यस्ता व्यक्तिलाई माजले धं

क्लबका अध्यक्ष जीवनारायण श्रेष्ठको अध्यक्षतामा म्पन्न ो मारोहमा नेपाली कां अध्यक्ष कृष्ण कैंी, राप्रपाका जिल्ला अध्यक्ष जयलाल पुन र अखण्ड नेपाल पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष पद्मबहादुर कार्कीलगायतले माजेवाका विविध पक्षमाथि प्रकाश पारे। मारोहमा बाटुलेचौरका ४७ भन्दा बढी ङ्घंस्थाले मन्त्री खड्कालाई अभिनन्दन गरेका थिए ।

अखण्ड नेपालका दर्जनौंद्वारा पार्टी परित्याग

पोखरा १४ माघ ।

अखण्ड नेपाल पार्टीका केन्द्रीय उपाध्यक्ष पुष्पा कैंी भण्डारीले उक्त पार्टी परित्याग गरेको घोषणा गरेकी छन् । उनले एक प्रे विज्ञप्ति जारी गर्दै "राष्ट्रिय खण्डता तथा जाति द्भावको नारा बोकेर गठन भएको क्षेत्री माजको आडमा स्थापित अखण्ड नेपाल पार्टी परित्याग गरेको घोषणा गरेकी हुन् ।

जातीय राज्यको विरुद्धमा शक्त रूपमा उभिदै आएकी क्षेत्री माजको भरोषामा गठित अखण्ड नेपाल पार्टी जातीय द्भावको विरुद्धमा लागेको आरोप लगाउं पार्टीका एकमात्र ांद कुमार खड्का रकारमा ामेल भएपछि भण्डारी लगायत केन्द्रीय ल्लाहकार गोविन्दबहादुर कैंी, वर्दिया जिल्ला अध्यक्ष तोरणबहादुर थापा र पर्ा जिल्ला अध्यक्ष अरुणकुमार कार्की हित अन्य नौ जना केन्द्रिय दस्यहरू हित अखण्ड नेपाल पार्टी परित्याग गरेको घोषणा गरेका छन् ।

यरी पार्टी परित्याग गर्ने केन्द्रीय दस्यहरूमा मानबहादुर कैंी, विरेन्द्र कुमार कैंी, नरबहादुर बुढाथोकी, कृष्णबहादुर खड्का, रामकेदार बस्नेत, डा. नारायणहि कुं र लक्षमण थापा रहेका छन् । उनीहरूले ंयुक्त विज्ञप्ति प्रकाशित गर्दै प्रदेश नं. ५ मा तराईं क्षेत्र, पहाडबाट अलग गराउने लगायतका विषयहरू मेटेर तयार गरिएको ंविधान शोधन प्रस्तावको र्मथन गर्दै ांद कुमार खड्का रकारमा ामेल हुनु गम्भिर भएको निष्कर्ष निकालेका छन् ।

राष्ट्रिय अखण्डता र ामाजीक द्भावको नारा छाडेर पार्टीको मुल द्धिान्त माथी प्रहार गर्दै रकारमा ामेल हुनु खड्काको त्ता लोलुपताको चरम पराकष्ट भएको उनीहरूको आरोप छ ।

दुर्घटनामा १ को मृत्यु

तनहुँ १४ माघ ।

तनहुं स्थित गुणादीमा आज भएको डक दुर्घटनामा एकको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा तनहुं २ का ४२ वर्षीय चुननारायण विक रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय तनहुं प्रहरी नायब निरीक्षक मनोज पाण्डेले बताए । पोखराबाट दमौली आउं को जिपले विपरीत दिशाबाट आउं मोटराइकललाई ठक्कर दिं मोटराइकल चालक विकको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका विकको रत्नहरी अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको र जिप चालकलाई नियन्त्रणमा लिई अनुन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

खानेपानी चोर्नेलाई कार्वाही

पोखरा १४ माघ ।

नेपाल खानेपानी ंस्थान पोखरा शाखाले घारीपाटन र र्जिनाचोकमा मिटर निकालेर पानी चोरी गर्ने ात ग्राहकलाई जरिवाना गरेको छ । ंस्थानबाट अनुगमनमा गएको टोलीले उनीहरूलाई कारबाही गरी रु ३५ हजार जरिवाना गरेको छ। उनीहरूको ाथबाट केही थान मोटरमेत जफत गरिएको ंस्थानका प्राविधिक लक्ष्मण पाण्डेले बताए । ंस्थानले पोखरामा पानी चोरी गर्नेको ूची तयार भइरहेको जनाएको छ। हाल ३७ हजार ग्राहकलाई खानेपानीको ुविधा पुर्‍याउं रु१७ करोड बक्यौता रहेको महशुल शाखाका कमलकान्त लामिछानेले जानकारी दिए ।

पत्रकार महासंघमा पौडेलको पनि उम्मेदवारी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १४ माघ ।

पत्रकार महांघ कास्कीको अध्यक्षमा त्रिभुवन पौडेलले उम्मेदवारी दिने भएका छन् । प्रे ेन्टर नेपाल कास्कीको शुक्रबार बेको बैठकले पौडेललाई आशन्न अधिवेशनमा अध्यक्षमा उठाउने निर्णय गरेको हो । उनी प्रे ेन्टर कास्कीका पूर्व अध्यक्ष एवं प्रदेश नम्बर ४ का अध्यक्ष हुन् । यअघि नेपाल प्रे युनियनले रमेश पौडेल र प्रे चौतारीले दीपेन्द्र श्रेष्ठलाई महांघको अध्यक्षमा उठाउने निर्णय गरिकेका छन् ।

पौडेल हाल महांघ कास्कीका चिव पनि हुन् । उनले पत्रकार महांघ कास्कीमा दुई कार्यकाल चिवको जिम्मेवारी म्हालिकेका छन् । गत निर्वाचनमा लोकप्रिय मत पाएर पौडेल चिवमा निर्वाचित भएका थिए । पोखरा हटलाइन दैनिकका प्रकाशक पौडेल हाल उपप्रधान एवं अर्थमन्त्री कृष्णबहादुर महराका प्रे विज्ञ मेत हुन् । पौडेलले नेपाल टेलिभिजन, रेडियो अन्नपूर्णमा रहेर काम गरिकेका छन् ।

प्रे ेन्टर कास्कीको शुक्रबार बेको बैंठकले पौडेललाई अध्यक्षको उम्मेद्वार बनाउने निर्णय गरें पत्रकारका अन्य बिधागत र आस्थागत ंघंगठनं बरिष्ठ पत्रकार कोमलनाथ बराल, एलपी बञ्जारा, रतन गुरुङ, प्रे ेन्टर कास्की अध्यक्ष बिभु भुषाल र चिव कृष्ण दवाडी हितको टोली गठन गरेको छ । यैबीच, शुक्रबार नै प्रे ेन्टर नेपाल प्रदेश नम्बर ४ को बैठक एवं प्रशिक्षण पोखरामा म्पन्न भएको छ । प्रशिक्षणमा माओवादी केन्द्रका नेता देव गुरुङ, प्रे ेन्टरका केन्द्रीय अध्यक्ष महेश्वर दाहाल, बरिष्ठ उपाध्यक्ष गोविन्द आचार्य, उपाध्यक्षहरु ओम शर्मा, लक्ष्मी पुन लगायतले प्रशिक्षण दिएका थिए ।

बैठकमा कास्की, तनहुं गोरखा, पर्वत, लमजुङ, मनाङ, मुस्ताङ, बागलुङ, म्याग्दी र स्याङ्जाका प्रतिनिधिले रिपोर्टिङ गरेका थिए । बैठकले प्रदेश नम्बर ४ का जिल्लामा प्रे ेन्टरलाई जिताउने गरी पत्रकार महांघको निर्वाचनको तयारी गर्ने निर्णय भएको प्रदेश चिव अर्जुन काफ्लेले जानकारी दिए ।

सादर निमन्त्रणा

"कन्यालाई प्राविधिक शिक्षा"

पश्चिमाञ्चलको एकमात्र नारी शिक्षामा समर्पित दकन्या क्याम्पस तथा कन्या माविको प्राङ्गणमा २०७३ माघ २५ गतेदेखि फागुन ३ गतेसम्म संचालन हुने श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ-२०७३ मा सहभागी बनौं, आफ्ना नानीहरुको उज्वल भविष्य निर्माणका लागि दान गरि पूण्य कमाऔं ।

प्रमुख वाचक: वाचन प्रविण पं. दीनवन्धु पोखरेल

मूल आयोजक समिति

१५औं आहा। रारा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता २०७३

आजको फाइनल खेल

मनाङ-मर्स्याङ्दी क्लब
Vs
आयोजक सहारा क्लव

RARA

पश्चिमाञ्चल कपास उद्योग

पुरानो तथा भुत्रो कपडा ल्याइ नयाँ सिरक, डसना, सिरानी बनाइ लिएर जानुहोस् । साथै पुरानो कपडा खरिद पनि गरिने छ र कालो, सेतो, खैरो कपास पनि विक्री गरिन्छ ।

नोट : हामीकहाँ कोरियन, चाइनिज फाइवर पनि होलसेल मूल्यमा खुद्रा विक्री गरिन्छ ।

सम्पर्क : तेर्सापट्टी कान्ति गर्ल्स होस्टेल भएको घरमा
शाखा कार्यालय : शिशुवाचोक, लेखनाथ
फोन : ९८१७१३०७५५, ९८४६३९४४१८, ९८०४१०१४७०

के तपाईको Printer मा कुनै समस्या छ ?

पुरानो प्रिन्टर तथा टोनर कार्टिज ल्याउनुहोस्, नयाँ जस्तै बनाएर लैजानुहोस् ।

त्यो पनि सस्तोमा

Gandhi Timilsina
Brother Certified Support Technician
Xerox Authorised Support Technician
Specialist of Dot Matrix & Laser Printers/Multi-functions

अत्याधुनिक मेसिनद्वारा कार्टिज सफा गरी प्रेस ग्यारेन्टीका साथ टोनर रिफिलिङ
Mono/Color (A4/A3)

इलेक्ट्रोनिक्स तथा कम्प्युटरको क्षेत्रमा २० वर्षभन्दा बढी अनुभव प्राप्त दक्ष प्राविधिकद्वारा सञ्चालित

गण्डकी कम्प्युटर्स
... the printer house

न्यूरोड, पोखरा (कञ्चन कम्प्युटरको अगाडि)
(पोखरा उप-महानगरपालिकाको उत्तरपट्टि)
फोन : ०६१-५४१९३५, मो. ९८५६०-४१९३५, ९८५६०-६५९३५
९८५६०-६६९३५, ९८५६०-६७९३५, ९८५६०-६८९३५, ९८५६०-४०६४८

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरूषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष ।

महिलाहरुमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवीका साथै अन्य चर्मरोगहरू ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) नि:सन्तानको सफल उपचार

मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दु:ख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:00 बजेदेखि बेलुकी ५:00 बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मार्गदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले 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 गुरुङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा