राष्ट्रिय दैनिक

# गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

वर्ष ९ अंक १२४ श्रेणी 'क' २०७३ माघ २२ गते शनिबार 4 Feb. 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


# निर्वाचनका लागि देशैभर दल दर्ता

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

निकट भविष्यमा हुन गइरहेको स्थानीय तहको निर्वाचनलाई मध्यनजर गरी विभिन्न जिल्लाका निर्वाचन कार्यालयमा दल दर्ता भएका छन् । कास्की जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, कास्कीमा २३ दल दर्ता भएका छन् । जिल्लामा वि २०७० मा भएको दोो ंविधान भाको निर्वाचनमा २६ दलले भाग लिएको कार्यालयका प्रमुख ग ा ुवेदीले जानकारी दिए । अघिल्लो निर्वाचनमा भाग लिएका हरियाली पार्टी, ंघीय गणतान्त्रिक र नेपाल मजदुर किान पार्टीले भने य पटक निर्वाचन कार्यालयमा दर्ता भएका छैनन् ।

दर्ता भएका राजनीतिक दलमा नेपाली कां नेकपा माओवादी केन्द्र, राप्रपा, राष्ट्रिय शिव ेना, नेपाल परिवार दल, ंघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च, नेपाल पूर्वराष्ट्र ेवक लोकतान्त्रिक पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चा, ंघीय माजवादी फोरम नेपाल, विवेकशील नेपाली, द्भावना पार्टी र राष्ट्रिय मुक्ति आन्दोलन नेपाल छन् ।

यस्तै, नेकपा ंयुक्त, युनाइटेड ग्रिन अर्गनाइजेशन, तराई मधे लोकतान्त्रिक पार्टी, नयां नेपाल, नेकपा माले, राष्ट्रिय यथार्थवादी पार्टी, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, देशभक्त माज, अखण्ड नेपाल पार्टी, नेकपा माले जनमाजवादी पार्टी पनि निर्वाचन कार्यालयमा दर्ता भएका छन् ।

कार्यमितिको दस्य ंख्यामा नेकपा माओवादी केन्द्रले बैभन्दा वढी नौय ९९ र बैभन्दा कम राष्ट्रिय मुक्ति आन्दोलन नेपाल र राष्ट्रिय यथार्थवादी पार्टीले ात/ातजना दस्य ंख्या रहेको विवरण कार्यालयमा बुझाएका छन् ।

त्यस्तै, नेपाली कांग्रेले ४४, एमालेले ८० र राप्रपाले एकय एकजना दस्य ंख्या रहेको विवरण बुझाएको बताइएको छ । भोजपुरमा स्थानीय तहको निर्वाचनमा भाग लिन भोजपुरमा १३ वटा राजनीतिक दलले दल दर्ता गराएका छन् । दल दर्ताको अन्तिम मयीमा किं भोजपुरमा १३ दलले निर्वाचन कार्यालय भोजपुरमा आफ्नो पार्टी दर्ता गराएका हुन् ।

निर्वाचन आयोगमा दर्ता भएका एकय ११ दलको ूची जिल्लामा पठाएर आयोगले त्यैका आधारमा दल दर्ताको विवरण पठाउन देशका बै जिल्ला निर्वाचन कार्यालयलाई परिपत्र गरेको थियो । निर्वाचन आयोगको निर्देशन हितको परिपत्रअनुार जिल्ला निर्वाचन कार्यालयले जारी गरेको ूचनाभित्र रहेर आफ्नो दल दर्ता गर्नेमा क्रमश नेपाली कां पार्टी एमाले, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी केन्द्र, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, नेकपा (माले), नेपाल पूर्वराष्ट्रेवक लोकतान्त्रिक पार्टी, खुम्बुवान् राष्ट्रिय मोर्चा नेपाल, नयां शक्ति पार्टी नेपाल, मधेी जनअधिकार फोरम, नेपाल लोकतान्त्रिक पार्टी, ंघीय माजवादी फोरम नेपाल, जनजागरण पार्टी नेपाल, नेपाल परिवार दल र नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी जनमाजवादी रहेका छन् ।

निर्वाचन आयोगमा दर्ता भएका दलले मात्र निर्वाचनमा भाग लिन पाउने भएकाले जिल्लामा पनि दल दर्ता गरेर यहां पठाइएको जिल्ला निर्वाचन कार्यलयका ूचना अधिकारी दिव्यश्वरी शाक्यले जानकारी दिइन् । न्धिुलीमा जिल्ला निर्वाचन कार्यालय न्धिुलीमा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्वादी) दुईपटक दर्ता गरिएको छ । दुईजना व्यक्तिले आफू पार्टीको आधिकारीक व्यक्ति भन्दै दुईपटक दल दर्ता गराएका हुन् । जिल्ला निर्वाचन कार्यालय न्धिुलीका निर्वाचन अधिकारी रमेशकुमार जोशीका अनुार नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी मार्क्वादी न्धिुलीको प्रमुख आफू रहेको भन्दै माघ २ गते बुद्धिराम श्रेष्ठले पां पुगेर दल दर्ता गराएका थिए ।

यस्तै, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी मार्क्वादी न्धिुलीको आफू आधिकारिक व्यक्ति भन्दै हिरण्यलाल श्रेष्ठले माघ १० गते जिल्ला निर्वाचन कार्यालय न्धिुलीमा ११औं नम्बरमा दल दर्ता गराएका छन् । दुवै व्यक्तिले दल दर्ता गराएपछि विवादित बनेको नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी मार्क्वादीका बारेमा निर्वाचन आयोगलाई जानकारी गराइएको निर्वाचन अधिकारी जोशीले बताए ।

न्धिुलीमा निर्वाचन आयोगले दिएको मयीमा भित्रमा २० वटा दल दर्ता भएका छन् । बैभन्दा पहिले नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी केन्द्रले दल दर्ता गराएको छ । त्यपछि क्रमशः नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी एमाले, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माले, नेपाली कां मार्क्वादी नयां नेपाल पूर्वराष्ट्रेवक लोकतान्त्रिक पार्टी, मुस्कान ेना, नेपाल परिवार दलले दल दर्ता गराएका छन् ।

त्यैगरी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी, देशभक्त पर्यावरणीय ामाजिक मोर्चा, अखण्ड नेपाल पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी ंयुक्त, चुरेभावर लोकतान्त्रिक पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी माले जनमाजवादी, राष्ट्रिय जनमोर्चा, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, चुरेभावर राष्ट्रिय एकता पार्टी नेपाल र युनाइटेड ग्रिन अर्गनाइजशनले दल दर्ता गराएका छन् ।

बर्दियामा स्थानीय निर्वाचनका लागि हभागी हुन र तयारी गर्नका लागि बर्दियामा २१ राजनीतिक दल जिल्ला निर्वाचन कार्यालय बर्दियामा दर्ता भएका छन् ।

निर्वाचन आयोगले बै राजनीतिक दलको विवरण पे गर्नुपर्ने निर्देशनअनुार बर्दियामा २१ राजनीतिक दलले पार्टीको विवरण बुझाएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय बर्दियाका जिल्ला निर्वाचन अधिकारी पवन शाहीले जनकारी दिए । पार्टीको विवरण बुझाएर दर्ता भएका दलमा नेपाली कां एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी लगायतका २१ दल रहेका छन् ।

महोत्तरी जिल्लामा २९ वटा राजनीतिक दल दर्ता भएका छन् । निर्वाचन आयोगले जिल्ला/जिल्लामा दल दर्ता गर्न दिएको गत ोमबार म्मको अवधिमा २९ दल दर्ता भएको जिल्ला निर्वाचन कार्यालय महोत्तरीले जनाएको हो ।

जिल्लामा दर्ता भएका दलमा नेपाली कां माओवादी केन्द्र, मधेी जनअधिकार फोरम नेपाल लोकतान्त्रिक, ंघीय माजवादी फोरम नेपाल, तराई मधे लोकतान्त्रिक पार्टी, द्भावना पार्टी, तराई मधे द्भावना पार्टी, नयां शक्ति पार्टी नेपाल, राष्ट्रिय मधे माजवादी पार्टी र मधे मता पार्टी नेपाल रहेका छन् ।

त्यैगरी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी ंयुक्त, नेकपा माले, नेपाल माजवादी पार्टी लोहियावादी, नेपाल द्भावना पार्टी, नेपाल मजदुर किान पार्टी, राष्ट्रिय शिब ेना पार्टी, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी मार्क्वादी र राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी लोकतान्त्रिक नेपाल रहेका जिल्ला निर्वाचन अधिकारी पि ी रायले जानकारी दिए ।

जिल्लामा दर्ता भएका अन्य दलमा बहुजन शक्ति पार्टी, नेकपा माले, जनमाजवादी, नेपाल पूर्वराष्ट्रेवक लोकतान्त्रिक पार्टी, बहुजन माज पार्टी नेपाल, राष्ट्रिय त्रिमूल बहुजन माजवादी पार्टी, नेपाल जनता पार्टी, राष्ट्रवादी पार्टी, युनाइटेड ग्रिन अर्गनाइजेन र युवा नेपाल पार्टी रहेका जिल्ला निर्वाचन कार्यालय महोत्तरीले जनाएको छ ।

# प्रेस युनियनको उम्मेदवार पौडेल नै

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

नेपाल पत्रकार महा ंघ कास्कीको आशन्न निर्वाचनलाई लक्षित गरेर नेपाल प्रे युनियन कास्कीको शुक्रबार भेला म्पन्न भयो । यअघि जिल्ला कार्य मितिको बैठकबाट महा ंघ कास्कीको आगामी नेतृत्वका लागि नेपाल प्रे युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष तथा जिल्ला ल्लाहकार रमेश पौडेललाई उमेदवारको रुपमा अघि ारेको युनियनले ाधारण दस्यहितको भेलामार्फत अनुमोदन गरेको छ ।

भेलाले पत्रकारका अन्य ंघ ंगठन ंग छलफल र ंवाद गर्नका लागि नेपाल पत्रकार महांघका पूर्व उपभापति तथा नेपाल प्रे युनियनका पूर्व उपाध्यक्ष गंगाधर पराजुलीको ंयोजकत्वमा पां मन्वय मिति गठन गरेको छ ।

मितिको दस्यहरुमा नेपाल पत्रकार महांघ पूर्व केन्द्रीय दस्य तथा कास्कीका पूर्व भापति रविन्द्र बां कास्कीका वर्तमान ल्लाहकार राजबहादुर गुरुङ, नेपाल प्रे युनियनका केन्द्रीय दस्य

रमेश पौडेल

ऋषिकान्त पौडेल र युनियनका गण्डकी अञ्चल ंयोजक टंकराज अधिकारी रहेका छन् । मितिको पदेन दस्यमा युनियन कास्की अध्यक्ष शिरोमणि बराल र चिव प्रकाशचन्द्र ापकोटा रहेका छन् । मितिले महा ंघका लागि युनियनबाट महांघको निर्वाचनमा जाने पदाधिकारी, दस्य तथा पार्षदको पनि टुंगो लगाउने छ । पत्रकारहरुको छाता ंगठन नेपाल पत्रकार महांघकको गरिमालाई उचो राख्नका लागि मन्वयतामक भूमिका खेल्नका लागि भेलाले रोकारवालालाई मेत आग्रह गरिएको छ । कार्यक्रममा नेपाल प्रे युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष रमेश पौडेल, पूर्व उपाध्यक्ष गंगाधर पराजुली, कास्कीका ल्लाहकारद्धय रविन्द्र बां गुरुङ, युनियनका केन्द्रीय दस्य ऋषिकान्त पौडेल, गण्डकी अञ्चल ंयोजक टंकराज अधिकारीले बोलेका थिए ।

भेलामा हभागी दस्यहरुले प्रे युनियनलाई पत्रकार महांघमा वहुमतका ाथ स्थापित गराउन नेतृत्व तहलाई ुझाव दिंदै एकताका ाथ वै लाग्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए । नेपाल प्रे युनियन कास्कीका अध्यक्ष शिरोमणि बरालको अध्यक्षतामा भएको भेलामा उपाध्यक्ष माधव रेग्मीले स्वागत र चिव प्रकाशचन्द्र ापकोटाले कार्यक्रम ञ्चालन गरेका थिए ।

नेपाल पत्रकार महा ंघ कास्कीको अधिवेशन आगामी फागुन ३ गते हुं ग्रे, नेकपा एमाले, लागि युनियनका रमेश पौडेलहित ३ जनाले उम्मेदवारी घोषणा गरेका छन् । प्रे चौतारीले दीपेन्द्र श्रेष्ठ र प्रे ेन्टरले त्रिभुवन पौडेललाई महा ंघको अध्यक्षका लागि उम्मेदवार बनाएका छन् ।

# 'पत्रकारितामा गोर्खापत्र बाजेको भूमिका महत्वपूर्ण'

पोखरा २१ माघ ।

पोखराका अग्रज पुस्तक तथा पत्रिका वितरक अग्रज व्यक्तित्व चन्द्रकान्त पौडेल (गोरखापत्र बाजे) ले पत्रकारिताको विकामा खेल्नुभएको भूमिका महत्वपूर्ण भएको पोखरामा आयोजित एक कार्यक्रमका वक्ताहरुले बताएका छन् । स्वतन्त्र पत्रकार ंघ कास्कीले गोरखापत्र बाजेको चौथो स्मृति दिवको न्दर्भमा आयोजित कार्यक्रममा उनले पुऱ्याएको योगदानले हालको पत्रकारिताको विका भएको बताइयो । १९८९ मा जन्मेका बाजेले ानै उमेरदेखि पत्रिकाको वितरण र प्रचार गर्दै पत्रपत्रिकाको निर्डर रुपमा प्रचारले आमजनता चेत हुने मौका पाएको बताइयो ।

कार्यक्रममा गोरखापत्र ंस्थाका बोर्ड दस्य नवराज ुवेदीले उपत्यका पछि गोरखापत्रको विकामा बाजेले खेलेको भूमिका महत्वपूर्ण रहेकोले बै पक्षबाट म्मान प्रकट गर्न क्नुपर्ने बताए । अग्रज पकार तथा ंघका ल्लाकार माधव वियोगीले पत्रपत्रिकाको जानकारी दिने कामको शुरुवात बाजे मार्फत भएकोले अग्रज पत्रकारको म्मान दिन ंचार क्षेत्र पछि पर्न नहुने बताए । कार्यक्रममा नेपाल रकारका पूर्व हचिव दिवाकर बां मान्छेको मूल्यांकन अगाडि पछाडि एउटै गर्न के गोरखापत्र बाजे जस्ताको म्मान हुने बताए शक्ति पार्टी बरिष्ठ अधिवक्ता रोहितराज बास्तोलाले बाजे धैं पत्रिकाको आवरणमा निर्डर भई पत्रपत्रिका वितरण गर्नु ागिो प्रकाशकको म्मान भएको बताए ।

ंघ मार्फत बाजेको स्मरणमा पत्रकारिता विका अक्षयकोष स्थापना गरी पुरस्कार, म्मान, पुस्तक प्रकाशन लगायतको रचनात्मक कृयाकलापलाई महत्वाथ अगाडि बढाइने अध्यक्ष कृष्ण थापाले बताए । कार्यक्रममा बाजेका छोरा शिव पौडेलले बुबाको स्मरणमा गरिने हरेक कार्यलाई परिवारले हयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

# पोखरा पि क्रिकेट कप आजदेखि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

पोखरा पि क्लवको आयोजनामा ञ्चालन हुन गइरहेको दशौं पोखरा पि क्रिकेट कप शनिवारदेखि पोखरा रंगशालामा शुरु हुं प्रतियोगिताको उद्घाटन खेल आयोजक पोखरा पि क्लव र लेकाइड युथ क्रिकेट क्लवका बीच हुने आयोजक क्लवका चिव प्रताप आचार्यले बाए ।

माघ २९ गतेम्म ंचालन हुने उक्त प्रतियोगितामा कास्की, तनहुं र काठमाण्डौका गरी १० टिमको हभागिता रहेको उनले बताए ।

प्रतियोगितामा विजेता टोलीले नगद रु.७० हजार, ट्रफी, मेडल र प्रमाणप, उपविजेता टोलीले नगद रु.३० हजार, मेडल र प्रमाणपत्र र वोंत्कृष्ट खेलाडीले नगद रु.१० हजार, ट्रफी र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् ।

ाथै वािधक रन बनाउने खेलाडी, वािधक विकेट लिने खेलाडी र वािधक छक्का हान्ने खेलाडीलाई जनही ५ हजार, ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ । प्रतियोगितामा प्रत्येक खेलका उत्कृष्ट खेलाडीहरुलाई ट्रफीको व्यवस्था गरिएको छ ।

त्यैगरी प्रतियोगिता अन्तर्गत आइतबार दुई खेत हुनेछन् । पहिलो खेल बिहान ९ बजे ांग्रिला क्रिकेट क्लव पोखरा र राइजिं क्रिकेट क्लव पोखराका बीच र दोो खेल १ बजे पोखरा क्रिकेट क्लव पोखरा र स्यांजा युनाइटेड क्रिकेट क्लवका बीच हुने आयोजकले जनाएको छ ।

# दूधमा सचेत रहन जिल्ला प्रशासनको आग्रह

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

विगत केही मयदेखी पोखरा नगर क्षेत्र तथा जिल्लाका विभिन्न स्थानहरुमा बाहिरी जिल्लाहरुबाट ल्याईएका दुधहरु प्लाष्टिक पोकामा खुल्लारुपमा विक्री वितरण भई रहेको भन्ने म्बन्धमा जिल्ला प्रशान कार्यालयको ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

जिल्ला प्रशान कार्यालयबाट म्बन्धित पलहरुको अनुगमन गरी आवश्यक निर्देशन मेत दिई किएको जनाएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

त्यस्ता खुल्लारुपमा दुध विक्री वितरण गर्नु हुने विक्रेताहरुले कहां बाट ंकलित दुध कति मूल्यमा विक्री वितरण भएको भन्ने स्पष्ट खुलाई उपभोक्ताहरुले देख्ने गरी ूचना टां उपभोक्ताहरुले मते आफूले चाहेको स्थानको दुधको वारेमा ोधपुछ गरी मात्र खरिद तथा उपभोग गर्नु हुन अनुरोध गरेको छ । दुधको गुणस्तर लगायतका विषयमा य कार्यालयबाट निरन्तर अनुगमन भैरहेको व्यहोरा मेत ूचनाद्वारा जानकारी गराइएको छ ।

# अब प्रिपेडमा पनि फोरजी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

नेपाल टेलिकमले शनिबारबाट लागु हुनेगरी प्रिपेड मोबाइलमा पनि 'फोर-जी' ेवा ुरु गर्ने जनाएको छ । यअघि टेलिकमले पोस्पेड मोबाइलमा मात्रै 'फोर-जी' ेवा उपलब्ध गराउं 'काठमाडौं र पोखरामा यो ेवा शनिबारबाट दिन लागेका छौं,' नेपाल टेलिकमकी प्रवक्ता प्रतिभा वैद्यले भनिन्, 'अन्य शहरमा पनि यो ेवा अर्को चरणमा विस्तार गर्ने योजनामा छौं ।' टेलिकमले वार्षिकोत्वको अवर पारेर 'फोर-जी' ेवो विस्तार गर्न लागेको हो । 'वार्षिकउत्वको अवरमा हामी केही छुटको प्याकेज पनि ल्याउं प्रवक्ता वैद्यले भनिन्,'कस्तो प्याकेज हो त्यो भने भोली नै घोषणा गर्नेछौं ।'

# थिएटर गार्डेन अभिनय कार्यशाला आजदेखि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

पोखरामा नाटकघर निर्माणमा जुटिरहेको युथ क्रिएशन थिएटर नेपालले पोखरामा शनिवारदेखि 'थिएटर गार्डेन' शीर्षकमा अभिनय कार्यशाला गर्ने भएको छ । थिएटरका अध्यक्ष कपिल शर्माका अनुार कार्यशाला एक हप्ताको हुनेछ । पोखराको र्जिनाचोक स्थित ाईमन पार्टी प्यालेमा एक हप्ताम्म कार्यशाला हुने शर्माले जानकारी दिए ।

कार्यशालामा पोखराका २० भन्दा बढी कलाकारहरु हभागी हुने थिएटरका चिव ाैगात पोखरेलले जानकारी दिए ।

कार्यशालाको हजीकरण काठमाडौंका रंगकर्मी रोज अर्याललले गर्नेछन् । अर्याल ां ंस्थानले ५० को दशकमा ंचालन गरेको अभिनय प्रशिक्षणको पहिलो ब्याचका उत्पादन हुन् । जुन ब्याचलाई रंगकर्मी ुनिल पोखरेल र अनुप बरालले एक वर्षम्म हजीकरण गरेका थिए ।

केही वर्षम्म अमेरिकामा पनि रंगकर्म गरिरहेका अर्याललले हाल काठमाडौंको एक निजी स्कुलमा थिएटर म्बन्धी अध्यापन गर्दै आईरहेका छन् ।

पोखरामा फागुनको दोो हप्तादेखि शुरु हुने जंगल फेष्टिभलका लागि नाटक तयार गर्ने तथा युथ क्रिएशन थिएटरको अगुवाईमा पोखरामा निर्माणाधीन नाटकघर उद्घाटनको अवरमा मञ्चन गर्ने उद्देश्यका ाथ कार्यशाला ञ्चालन गर्न लागिएको थिएटरले जनाएको छ ।

कार्यशला माघ २८ गतेम्म दै छ । ां ंचालन हुनेछ । यका ाथै हभागीको र्फुदको आधारमा मय थपिन पनि क्ने शर्माले जानकारी दिए । पोखरामा रंगकर्म गर्न चाहनेलाई प्रोतहन पनि मिलो भन्ने हेतुले कार्यशाला निःशुल्क आयोजना गरिएको चिवतन पोखरेलले जानकारी दिएका छन् ।

# कामनाको नाफा १८० प्रतिशतले वृद्धि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

कामना विकास बैंक लि.
KAMANA BIKAS BANK Ltd.

पोखराको ृजनाचोकमा प्रधान कार्यालय रहेको कामना विका बैंकको चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनामा नाफा १८० प्रतिशत बढेको छ । बैंकले पुम्म नाफा बढाएर १० करोड रुपैयां छ । गत आवको ोही अवधिमा बैंकको नाफा ४ करोड ३४ लाख रुपैयां

बैंकको प्रतिशेयर आम्दानी ३० रुपैयां ार्वजनिक गरेको चालु आवको अर्धवार्षिक वित्तीय विवरणअनुार निष्क्रिय कर्जा अनुपात १.४८ प्रतिशत रहेको छ । बैंकको कर्जा निक्षेप अनुपात (ीडी रेयियो) ७८ प्रतिशत छ ।

निक्षेप र कर्जामा लिने ब्याज अन्तर ५.७ प्रतिशत रहेको बैंकले जानकारी दिएको छ । मीक्षा अवधिमा बैंकले निक्षेप बढेको छ । ६ अर्ब ८९ करोड रुपैयां परिचालन गरेको छ । गत आवको ोही अवधिमा ३ अर्ब ४० करोड रुपैयां

यस्तै कर्जा लगानी पनि विस्तार भएको बैंकले जानकारी दिएको छ । पुम्म बैंकले ६ अर्ब १८ करोड रुपैयां गरेकोछ । गत आवको ोही अवधिमा बैंकले २ अर्ब ७४ करोड रुपैयां थियो । बैंकको चुक्तापुं १६ लाख रुपैयां

आउं राष्ट्रियस्तरको विका बैंकमा स्तरन्नोति गर्न बैंकले ेवा विका बैंक मझदारीपत्र (एमओयु) मा हस्ताक्षर गरेको छ । राष्ट्रियस्तरको विका बैंक बन्न ाढे २ अर्ब रुपैयां

# शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

## कमजोर हड्डी र उपचार पद्धति

ामान्य भाषामा भन्दा हड्डी कमजोर हुने अवस्थालाई ओस्टियोपोरोि भनिन्छ भने मेडिकल भाषामा हड्डीको बोन मिनरल डेन्टिी जवान मानिको तुलानामा २.५ स्टान्डर्ड डेभिएनभन्दा कम भएको अवस्थालाई मानिन्छ। प्रत्यक्ष रूपमा ओस्टियोपोरोबिाट केही मस्या नभए पनि अप्रत्यक्ष रूपमा यबाट शरीरमा दीर्घकालीन अर परेको पाइन्छ। यो रोगको प्रमुख मस्या भनेको हड्डी यति धेरै कमजोर हुन्छ कि ामान्य प्रकृतिको चोटपटकले पनि शरीरका प्रमुख हड्डीहरू जिलैं
बुढाबुढी उमेरका मानिहरूमा बाथरुममा चिप्लिएर, घरभित्रको कार्पेटमा अल्झिएर अथवा भित्तामा ठोक्किएर हड्डी भां
गर्नुपरेको तितो अनुभव हामीहरूमध्ये धेरै मानिहरूलाई हुनक्छ। वैज्ञानिक तरिकाले विश्लेषण गर्दा उमेर पुगेका मानिहरूमा हड्डी भां
ओस्टियोपोरोि नै हो।

अर्को रोचक तथ्य के छ भने बुढाबुढीहरूको हिपजोर्नी भां
ामान्यतया शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्छ। अन्यथा हिपजोर्नीको हड्डी यत्तिकै जोडिने म्भावना एकदम न्युन हुने भएकाले बुढाबुढीहरू बिस्तारामा लामो मयम्म थला पर्न क्छन्। यबाट यो कुरा प्रस्ट हुन्छ कि ओस्टियोपोरोकिो कारणबाट परिवार लगायत माजमा ठूलो आर्थिक भार थपिनुका ाथै स्वास्थ्यमा मेत प्रतिकूल अर परेको देखिन्छ। विश्वभर ५ देखि ८ प्रतिशत पुरुषमा र १० देखि ४० प्रतिशत महिलाहरूमा ओस्टियोपोरोि भएको अनुमान गरिन्छ। पचा वर्षको उमेरमा १५ प्रतिशत मानि र ७० वर्षभन्दा बढी उमेरका ८० प्रतिशत मानिहरूमा यो मस्या भएको पाइन्छ। बैभन्दा पछिल्लो रिपोर्टलाई विश्लेषण गर्दा ंारभरि वर्षे[नि ९० लाख भां
ओस्टियोपोरोकिो कारणले मात्र भएको पाइन्छ। नेपाल लगायत विकाोन्मुख देशहरूमा ओस्टियोपोरोबिाट कति ंख्यामा मानिहरू पीडित छन् भन्ने कुरा आं
अनुपातमा यो मस्या ब्याप्त छ।

प्रत्यक्ष रूपमा ओस्टियोपोरोकिा कुनै लक्षणहरू नदेखिए पनि कहिलेकाहीं मेरुदण्डका हड्डीहरू थिचिएर शरीर कुप्रनुका ाथै हड्डीहरू कमजोर भएको महु हुनक्छ। धेरैजो अवस्थामा यो रोगबाट नाडी, मेरुदण्ड र हिपको हड्डीहरू भां
ामान्य चोटले मेरुदण्डको हड्डी भां
बिरामीहरूले अस्वाभाविक रूपमा ढाड दुखेको महु गर्छन् र कहिलकाहीं भां
थप मस्या पनि हुनक्छ।

ओस्टियोपोरोकिा कारणहरू विश्लेषण गर्दा प्राकृतिक रूपमा उमेर बढ्दै जानु यको प्रमुख कारण हो। महिलामा महिनावारी बन्द भएपछि शरीरबाट इस्ट्रोजन हर्मोन उत्पादन नहुने हुं
जलाई पोस्टमेनोपोजल ओस्टियोपोरोि भनिन्छ। महिनावारी हुने अवधिमा शरीरबाट निस्कने इस्ट्रोजन हर्मोनले हड्डी बलियो बनाउन ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ। त्तरी वर्षपछि महिला र पुरुष दुबैमा हड्डीहरू कमजोर हुं
जलाई ेनाइल ओस्टियोपोरोि भनिन्छ। छिटो महिनावारी बन्द हुनु, जवानी अवस्थामा नै पाठेघरको शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु, अत्यधिक मात्रामा धूमपान र रक्ी ेवन गर्नु, शरीरमा भिटामिन डी र क्याल्यिमको कमी हुनु, नियमित ब्यायाम लगायत हिं
आदि कारणहरूले हड्डीलाई कमजोर हुने अवस्थामा पुर्‍याउं
न्तुलन नभएर हुने रोगहरू जस्तै-कुनि डिजिज, हाइपरथाइरोइडिजम, टर्नर न्ड्रिम लगायत ानो आन्द्रामा अर गर्ने रोगहरू जस्तै– क्रोहोन डिजिज, अल्रेटिब कोलाइटि, मिल्क एलर्जी जले खानामा भएको तत्त्वहरू ोस्न क्दैन, त्यस्ता मानिहरूमा पनि हड्डी कमजोर हुनक्छ।

मृगौलाले राम्रों
डाइलाइि गर्नुपर्ने बिरामीहरूमा पनि हड्डी निकै कमजोर हुन्छ। हामीहरूले प्रयोग गर्ने केही औषधिहरूले पनि हड्डी कमजोर बनाउं
ल्लाहबिना आफ्नै तरिकाले औषधि ेवन गर्नु राम्रो बानी होइन। विभिन्न रोगमा रामवाणको काम गर्ने स्टेरोइड भन्ने औषधि जुन गाउं
नियमित प्रयोगले पनि हड्डी कमजोर हुन्छ। स्टेरोइड बाहेक क्षारेरोगमा दिइने औषधि (फेनिटोइन), रगत पातलो बनाउने औषधि (हेपारिन, वारफारिन), ग्यास्ट्रिकको मस्यामा दिइने औषधि (ओमेप्राजोल) जस्ता औषधि लामो मयम्म ेवन गर्दा ओस्टियोपोरोि हुनक्छ। थाइरोइड रोगमा खाने औषधिको मात्रा बढी भएमा पनि हड्डी कमजोर हुनक्छ। यो बाहेक हड्डी कमजोरी हुने मस्या केही मात्रामा वंशाणुगत पनि हुन्छ। अफ्रिकन मूलका मानिहरूको तुलनामा युरोपियन र एियन मूलका मानिहरूमा यो मस्या बढी भएको पाइन्छ।

माथि उल्लेख गरिएका लक्षण र अवस्थाहरू बाहेक हड्डीमा ओस्टियोपोरोि भएरनभएको थाहा पाउनका लागि बैभन्दा पहिला ामान्य एक्रे गरिन्छ। एक्रेबाट हड्डी कमजोर भएरनभएको थाहा पाउनुका ाथै मेरुदण्डको हड्डीहरू थिचिएको अथवा भां
ओस्टियोपोरोि बनाउने अरू रोगहरू अथवा कारणहरू पनि एक्रेबाट थाहा हुन्छ। तर हड्डी कमजोर भएर एक्रेमा देखिनका लागि कम्तीमा ३० प्रतिशत हड्डीको डेन्टिी कम हुनुपर्ने भएकाले एक्रेबाट ुरुकै अवस्थामा ओस्टियोपोरोि भएरनभएको थाहा नहुन क्छ। ओस्टियोपोरोि ुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाउने उत्तम विधि डेक्ा स्क्यानिङ हो। तर यो जां
उपलब्ध नहुने, उपलब्ध भए पनि खर्चिलो हुने र डाइग्नोि गर्ने यो नै अन्तिम उपाय नभएकाले बै बिरामीहरूले यो जां
हुं
अवस्था बिरामीको लक्षणहरू, यों म्बन्धित अरू रोगहरू र ामान्य एक्रेबाट पनि जिलैं
किन्छ। कहिलेकाहीं रगत जां
अथवा टिी स्क्यान गरेर पनि हड्डी कमजोरी भएको थाहा पाउन किन्छ।

ओस्टियोपोरोकिो मस्याबाट नजानिं
पीडित भएका छन्। ामान्य चोट लागेर पनि ठूला हड्डीहरू भां
ठूलो आर्थिक भार बहन गर्नुपर्ने हुन्छ। परिवारका हरेक दस्यहरू बिरामीको हेरविचार गर्न खटिनुपर्ने बाध्यता आउन क्छ। त्यकारण हामीहरू बै यो मस्याको बारेमा केही मात्रामा चेत हुन जरुरी देखिन्छ। बैभन्दा पहिला हाम्रो खानपान र रहनहनमा परिवर्तन ल्यानु जरुरी छ। पहिला-पहिला गाउं
बुढापाकाहरूले गर्ने धूमपान अहिले कलेजमा पढ्ने विद्यार्थीदेखि बौद्धिक वर्गहरूम्म फैलिएको छ। चिया खाने क्यान्टिनदेखि ार्वजनिक ठाउं
मेत धूमपान गर्ने धेरै मानिहरू अहिलेको अवस्थामा भेटिन्छन्। तर निर्धक्काथ धूमपान गर्ने मानिहरूले के कुरा बुझ्न जरुरी छ भने भविष्यमा क्यान्र, मुटुको मस्या लगायत हड्डी कमजोर भएर दुस्ख पाउने अवस्था धूमपानकै कारणले आउन क्छ। त्यकारण धूमपान गर्ने आदत आजदेखि नै त्यागौं, अनि अरूलाई पनि छोड्न ल्लाह दिऔं। नियमित रूपमा रक्ी ेवन गर्दा हड्डी कमजोर हुनेहुं
नियन्त्रण गर्न जरुरी छ। रक्ीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्नाले रक्ी ेवन गर्न मिल्छ भन्न खोजिएको होइन। हामीहरूले खाने खानामा पौष्टिक तत्त्वहरू हुन जरुरी हुन्छ। केवल भोक लागेको बेला भात खाएर पेट भर्नेमात्र आदत नबालौं।

ागब्जी, दूध–दही र फलफूलहरू पनि आफूले केम्म खानुपर्छ। खानामा विभिन्न प्रकारका भिटामिनहरू मावेश हुनुपर्छ, विशेषगरी भिटामिन डी, भिटामिन के र क्याल्यिमको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नियमित रूपमा बिहान हिं

डा. कपिलमणि केसी

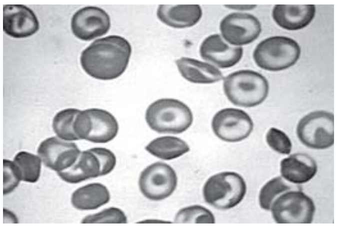
अरू मयमा पनि थोरै-धेरै पैदल हिं
बानी हड्डी बलियो पार्ने निकै नै उत्तम विधि हो। तर तीव्र रूपमा औद्योगिकीकरण भैरहेको आजको माजमा पैदल हिं
नत हामीहरूं
छ। केवल हामीहरू खुट्टाको प्रयोगबिना लामो–लामो दौडमा लागिरहेका छौं।

अर्को कुरा ओस्टियोपोरोि हुनक्ने म्भावित मानिहरूले चिकित्कको ल्लाहअनुार क्याल्यिम र भिटामिन डीको ेवन गर्नुपर्छ। भिटामिन डी खाने मात्रा र तरिका फरक-फरक हुनक्छ। आफ्नै तरिकाले लामो मयम्म भिटामिन डी ेवन गर्नु हानिकारक हुन्छ। ामान्यतया ६० हजार युनिट (एक क्यापुल) हप्तामा एकपटक तीन महिनाम्म खां
रगतमा पर्याप्त हुन आउं
अवस्था हेरेर विशेषगरी बुढाबुढीहरूमा महिनामा एकपटक भिटामिन डी खान आवश्यक हुन्छ महिलामा महिनावारी बन्द भैकेपछि र पुरुषमा ाठी-त्तरी वर्षको उमेरपछि चिकित्कको ल्लाहअनुार क्याल्यिम ेवन गर्दा हड्डी कमजोर भएर भां
किन्छ। ओस्टियोपोरोकिो कारणले एकपटक हड्डी भां
पनि भां
त्यस्ता व्यक्तिहरूले पनि चिकित्कको ल्लाहअनुार बाइफस्फोनेट (एलिनड्रोनेट) मूहको औषधि ेवन गर्दा हड्डी कमजोरी भएर भां
देखि ७० प्रतिशतले कमी हुन्छ। यो औषधि पनि विभिन्न मात्रा र तरिकाअनुार दिइन्छ। कुनै इन्जेक्नबाट पनि दिइन्छ भने कुनै क्यापुलको रूपमा हप्तामा एकपटक लामो मयम्म ेवन गरिन्छ। ओस्टियोपोरोबिाट मानिहरूको ज्यान जोखिममा नभए पनि यबाट हुने अरहरू जीवनभर पीडादायी हुनेहुं
यको बारेमा चेत हुन जरुरी देखिन्छ।

*की िभिल र्भि अस्पतालका अर्थोपेडिक र्जन हुन्।*

## बालबालिकामा थालेसिमिया बढ्दै

नेपालका बालबालिकामा थालेिमिया नामक रोग बढदै गएको पाइएको छ। मयमै रोगको पहिचान गरी उपचार नभए बालबालिकाको मृत्यु हुन क्ने स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउं



धादिङकी कृष्णा कुमाल जन्मजात थालेिमियाकी बिरामी हुन्। जन्मेको दिनदेखि नै निदाउं
नाक बेस्री बज्ने गरेको उनका अविभावक न्दीप कुमालले बताए।' हुर्कदै जां
ामान्यभन्दा फरक हुं
पहेंलै हुन्थ्यो, हामीले खौ वास्ता गरेनौं।' बढदो उमेरं
तरिकाले फुल्दै गएपछि उनका परिवार आत्तिए। गाउं
जां
काठमाडौंको कान्ति बाल अस्पताल ल्याइयो। बै परीक्षणपछि पत्ता लाग्यो- उनलाई थालेिमिया भएको रहेछ। उनी अहिले ११ वर्षकी भइन्। ३ वर्षदेखि उनको उपचार चलिरहेको छ। उनलाई ३ ातामा एकपटक रगत दिनुपर्ने अवस्था छ। नेपाल थालेिमिया ोाइटीले उनको उपचार खर्च व्यहोरिदिएको न्दीपले बताए।

लाहीकी रोशनी माझीलाई पनि थालेिमिया भएको छ। बढदो उमेरं
उनमा यो रोग देखिएको थियो। उनी अहिले १५ वर्षकी भइन्। ानैदेखि उनको पेट फुल्ने मस्या रहेको उनले बताइन्। 'टाउको दुखिरहन्थ्यो, हत्केला, पैताला पहेंलै हुन्थ्यो,' उनले भनिन्, 'रिं
शरीर पहेंलै हुने भएकाले जन्डि भएको मान्दै गाउं
वर्षम्म जडीबुटी औषधि चलाउं
बाल अस्पतालमा जां
काठमाडौंमै बेर थालेिमियाको उपचार गराइरहेकी छिन्। उनलाई महिनामा एकपटक रगत दिनुपर्ने अवस्था छ। घरको आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण नेपाल थालेिमिया ोाइटीले उनको बै खर्च व्यहोरेको छ।

कान्ति बाल अस्पतालका निर्देशक तथा वरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ डा. अजित रायमाझीका अनुार थालेिमिया शरीरमा राम्रों
देखा पर्ने रोग हो। यो लागेका बिरामीको शरीरमा रगत उत्पादन नहुने उनले बताए। 'यो रगतम्बन्धी अति अप्ठयारो आनुवंशीय रोग हो,' उनले भने। थालेिमिया रोगीका दम्पतीबाट जन्मने ५० प्रतिशत न्तानमा यो रोग देखिने उनी बताउं
यको अरू माधान नभएकाले बच्चा जन्माउनुअघि चेत हुनुपर्ने उनले बताए। नेपाल थालेिमिया ोाइटीको तथ्यांकअनुार नेपालमा न् १९७२ बाट यो रोग पत्ता लागेको हो। ोाइटीका अध्यक्ष दुर्गा पाठकका अनुार हालम्म नेपालमा ५ य थालेिमियाका बिरामी पत्ता लागेका छन्। उनले भने, 'तथ्यांकमा नआएका धेरै बिरामी छन्, चेतनाको कमीले गर्दा उपचार गराउं
हालम्म १ य ८२ बिरामीले उपचार गराएको तथ्यांक छ।

हाल नेपालमा थालेिमिया रोगको उपचारमा २ लाख ५० हजार रकम लाग्ने अवस्था छ। ामान्य आर्थिक अवस्थाका बिरामीले खर्च धान्न नक्ने हुं
यस्ता बिरामीको वार्षिक १ हजार शुल्क लिएर उपचार गराउं
पाठकले बताए। वशांणुगत रोग विशेषज्ञ डा. अमित श्रेष्ठका अनुार शिशु जन्मेको ४ देखि ६ महिनामा यको लक्षण देखा पर्छ। मयमै रोगको पहिचान र उपचार नभएमा रगतको कमी भई मुटुको मस्या, इन्फेक्न भएर मृत्यु हुने उनले बताए। नेपालमा थालेिमिया रोगको जनचेतना नभएकाले यबाट धेरै बिरामी ग्रति हुं

धेरै बिरामी अझै पनि अस्पताल र चिकित्कको पहुं
भनाइ छ। रोग लागेका बालबालिकालाई मयमै पहिचान गरी रगतभित्रको मी (बोन म्यारो ट्रान्प्लान्ट) प्रत्यारोपण गर्न किने विशेषज्ञहरू बताउं
उपचार अत्यन्तै महं
उपचार गर्ने विशेषज्ञहरू बताउं
फल हुने उनीहरूको तर्क छ।

थालेिमियाको उपचारलाई रकारले निस्शुल्क गराउनुपर्ने बिरामीहरूको माग छ। यका बिरामीलाई उपचारका लागि १ लाखम्म अनुदान दिनेबारेमा छलफल भइरहेको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ।

❖फातिमा बानु/इकान्तिपुर

च्चिन गई जटिल प्रकृतिको शल्यक्रिया
च्चिने प्रमुख कारण
च्चिएमा
च्चिएका हड्डीहरू केवल
कलेज भर्ना गर्नु भए पनि त्यतिकै
च्चिन्छ। बिना कुनै कारण अथवा
च्चिदा
च्चिएको हड्डीले ढाडको ना थिच्दा

## आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल माघ २२ गते शनिबार, तदनुसार फरवरी ४ 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 अष्टमी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य मकर राशिमा, चन्द्रमा मेष राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २७ घटि ३ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५३ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ४२ मिनेटमा हुनेछ।

## आजको राशिफल

**मेष** : मानकि पीडा थपिनेछ, प्रेममा विछ्वोड हुन क्नेछ, आयश्रोत घट्ने, पारिवारिक झमेलाले पेशाप्रति रुचि घट्नेछ।

**वृष** : आफन्तं
कम्मर रोगले ताउने, चिन्ता पर्ने माचार ुन्नुपर्ला।

**मिथुन** : गुमेको धन हात लाग्ने, पारिवारिक हयोग पाइने, यश कीर्ति बढ्ने, पढाइमा मनजाने दिन राम्रो छ मय शुभ रहेको छ।

**कर्कट** : दाजु भाइमा मनमुटाव हुन क्ने, धन हानिको योग रहेको छ, अपज आइ लाग्ने, मानकि अन्तोष दिन खराब छ।

**सिंह** : यात्रा अफल, खानामा गडबढी हुन क्ने, कार्य अधुरा रहनेछन, छोराछोरीले ताउने, वायू रोगको ंक्रमण हुनेछ।

**कन्या** : विद्यामा प्रगति हुनेछ, प्रेम प्रङ्ग फल रहनेछ, यात्रा फलदायी रहनेछ, आर्थिक वृद्धि हुन क्ने, दिन शुभ छ।

**तुला** : शोक पर्ने माचार ुन्नुपर्ला, एक्काी विवाद पर्ने, नकारात्मक ोचाइले शत्रुबढ्ने जनताबाट पनि नोक्ानी मात्रै हुनेछ।

**वृश्चिक** : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयं
काममा राम्रो फलता मिल्नेछ, मयको दुपयोग गर्नुहोला।

**धनु** : माजमा झगडा बढ्नेछ, इज्जतमा आं
चञ्चल रहनेछ, पेट रोग लाग्ने ताउनेछ, तर्क रहनुहोला।

**मकर** : व्यापार व्यवायमा घाटा, आफन्तले नै विरोध गर्ने, काम अधुरा रहनेछन, स्वास्थ्य राम्रै रहेपनि मनमा अशान्ति हुनेछ।

**कुम्भ** : विदेशबाट धन प्राप्ति हुने, बै प्रकारको कार्यमा फलता मिल्नेछ, हर्ष र खुशीका माचार ुन्नुपर्ला, हयोग पाइनेछ।

**मीन** : आरोग्यता, एक्काि धनलाभ हुन क्ने, इष्टत्रिं
हुनेछ, कार्यमा फलता मिल्नेछ, दिन राम्रो छ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

## शहीदको सपना र सीके राउतको सम्भावना

✍रानी शर्मा तिवारी

२०६३ ालमा भएको मधेश आन्दोलनका दौरान माघ ५ गतेका दिन रमेश महतोको हत्या भएको दिनलाई मधेशमा बलिदानी दिवको रूपमा मनाईदै आएको छ। रमेश महतोको बलिदानी पछाडि भएका आन्दोलनहरूले मेत मधेशलाई अधिकार दिलाउन केको छैन। बरू बलिदानी दिनेहरूको ंख्या १०५ भन्दा माथी पुगेको छ। घाईते त गनी ाध्य छैन, हजारौंको ंख्यामा छन्। विगत दश वर्षमा मधेशका लागि बलिदानी दिनेमा महिला र बालबालिका र वृद्धहरू पनि थपिएका छन्। पहिलो र दोो मधेश विद्रोहका दौरान करिब ५३ जनाको बलिदानी पश्चात बाध्य भई राज्यले गरेको म्झौता रद्दीको टोकरीमा फालेको छ। ंविधानमा मधेशीको अधिकार ुनिश्चित गराउन २०७२ ालमा भएको लामो मधेश विद्रोहमा फेरि ५२ जनाभन्दा बढी मधेशी महिला, युवा, बालबालिका र वृद्धहरूले मेत बलिदानी दिं
भएको छैन। बरू पहिलो ंविधानभाले बनाएको मिति र आयोगको मधेशमा दुई प्रदेश बनाउने फिारिलाई लत्याउं
मधेशलाई ६ भागमा विभाजित गरि ५ भागलाई पहाडी प्रदेश अन्तर्गत राखिएको छ।

माघ ५ गते बलिदानी दिवको अवरमा िरहाको लहानमा ंयुक्त लोकतान्त्रिक मधेशी मोर्चाले बलिदानी दिव मनायो। जमा मोर्चाका नेता कार्यकर्ताको ामान्य उपस्थिति रहेको थियो। ोही दिन अलग मधेश राष्ट्रको माग गर्ने डा. ीके राउतको स्वतन्त्र मधेश गठबन्धनले पनि लहानमा बलिदानी दिव मनायो। किे राउतको उक्त कार्यक्रममा हजारौंको ंख्यामा मधेशीहरूको उपस्थिति भयो, लहान बजार नै अस्तव्यस्त हुनेगरी। बलिदानी दिव मधेशका अन्य जिल्लाहरूमा पनि मनाइएको थियो। तर मधेशी मोर्चाले मनाएको बलिदानी दिव औपचारिकतामा मात्रै ीमित भएको छ।

बलिदानी दिवमा मधेशी शहिदहरूले केका लागि बलिदानी दिए र त्यमा कति फलता प्राप्त भयो त्यको मूल्याङ्न गर्नु आवश्यक छ। शहिदहरूको बलिदानी मुख्यतः मेचीदेखि महाकालीम्मको अखण्ड मधेशभित्र बढीमा दुई प्रदेश, स्वशान, मानता, मानुपातिक हभागिता र पहिचानको लागि थियो। तर, केही हदम्म मानुपातिक हभागिता शब्दमा म्बोधन भएपनि अन्य वालमा राज्य पश्चगामी भएको महशु मधेशी जनताले गरेका छन्।

अहिले ंदमा पेश भएको ंविधान ंशोधन विधेयकले बलिदानी दिने शहिदहरूको पनालाई बिल्कुलै म्बोधन गर्दैन। बरू य ंशोधनलाई मोर्चाले स्वीकार गर्दा धैंका लागि मधेशलाई ६ टुक्रामा गरिएको विभाजनलाई वैधता दिनु शिवाय केही हुं
आंशिक रूपमा नवलपरीदेखि बर्दियाम्मको मधेशलाई पहाडमुक्त प्रदेश बनाउने छ। तर बां
टुक्रा (झापा, मोर, ुनरी एक नम्बर प्रदेशमा, चितवन ३ नम्बरमा, नवलपरीको पुर्वी र उत्तरी भाग ४ नम्बर प्रदेशमा, कैलाली र कन्चनपुर ७ नम्बर प्रदेशमा) पहाडको मातहतमा रहने कुरालाई मधेशी मोर्चाले स्वीकार गरेको अर्थमा व्याख्या गरिनेछ।

स्वयत्तता त कतै म्बोधनको नामोनिशान नै छैन। यत्रो ठूलो बलिदानी र आन्दोलका बावजुद पनि मधेशले केही प्राप्त नगर्ने अवस्थामा पुगेको छ। विगतमा ५ विका क्षेत्रले ५ भागमा विभाजित गरेको मधेशलाई ६ टुक्रामा विभाजित गरियो। मधेशको माध्यम भाषालाई रकारी कामकाजको दोो भाषाको रूपमा स्थापित गराउने पना मात्र होइन स्थानीय रूपमा मैथिली, भोजपुरी, बज्जिका, अवधी, थारू, राजवंशीलगायतका भाषालाई कामकाजको भाषा बनाउने पना पनि चकनाचुर भएको छ।

मधेशको ंस्कृतिलाई पनि राष्ट्रिय ंस्कृतिको हिसको रूपमा स्थापित गराउने पना पुरा हुने कुनै लक्षण छैन। मधेशको पोशाक धोतीकुर्तालाई राष्ट्रिय मान्यता दिनुको ट्टा अपमानित नै गरिं
नेपालमा।

शहिदको बलिदानी र पनालाई किनार गर्न खोजेर पनि किनार हुं
जागिकेका छन्। मधेशी मोर्चा अहिले नरम र म्झौतावादी देखिए पनि मधेशी जनता बलिदानीका पनालाई भुल्ने पक्षमा छैनन्। यो कुरा मधेशी मोर्चाले पनि बुझ्केको छ। देशमा थप द्वन्द्व नहो् भन्ने जिम्मेवारी बोधका ाथ मधेशी मोर्चा लचक भएकोलाई त्ताधारीहरूले कमजोरी ठानेर पेल्ने रणनीति लिएमा मधेश अर्को बाटोमा जान क्ने प्रति मधेशी मोर्चाका नेताहरूले चेत गराउं
उग्रवादी ोच, विखण्डकारी ोच भनेर भन्ने र प्रचारित गर्ने त्ताधारी नेता र ंचारमाध्यमहरूले लहानमा बलिदानी दिवमा भएको दुई वटा छुट्टाछुट्टै कार्यक्रमहरूबाट पाठ लिन जरूरी छ।

लहानमा बलिदानी दिवको अवरमा अलग मधेशको वकालत गर्नेहरूको कार्यक्रममा मधेशीहरूको उपस्थितिलाई त्ताधारी ंचारमाध्यमले नदेखाउं
यथार्थ हराउने होइन। मध्यमार्गी मधेशी मोर्चाका नेताहरूले चेत गराएको विषयवस्तुलाई अतिरञ्जित बनाउनेहरूले अब गम्भिर हुन जरूरी छ। महन्थ ठाकुरले मधेशीलाई गुमाइकेको विचार राख्दा विखण्डनकारी विचार देख्नेहरूले लहानमा ीके राउतको कार्यक्रममा उपस्थित मधेशीको ंख्यालाई के भन्छन् तिनैलाई थाहा होला। तर त्य कार्यक्रममा उपस्थित मधेशीको ंख्याले अनुभवी नेता महन्थ ठाकुरको अभिव्यक्तिको यथार्थतालाई पुष्टी गरेको छ।

त्ताधारीहरूले के बुझ्न जरूरी छ भने मध्यमार्गी मधेशी मोर्चालाई थकाएर, हराएर वा कमजोर बनाएर मधेशको मुद्दा कमजोर हुने अवस्था छैन। बरू मधेशी मोर्चाले मुद्दा छोड्दै गएमा बढी लचकता देखाए मधेशका जनता अर्को विचारतिर आकर्शित हुनेछन्, अझ भनौं हुन थालेका छन्। मध्यमार्गी धारलाई उपेक्षा गरिएमा वा दबाइएमा अतिवादले ठाउं
पाउं

मधेशमा मध्यमार्गी धार कमजोर भएर अतिवाद बलियो हुं
गयो भने या त देश अन्तहीन गृहयुद्धमा फं
ठाकुरले भनेझैं मधेश गुम्न क्छ। अझ धिा भाषामा भन्दा मधेश नेपालबाट अगल हुन क्छ।

अतः बलिदानी दिवलाई एउटा अवरको रूपमा लिं
त्ताधारीहरू र मधेशी मोर्चा बैले मध्यमार्गबाट अखण्ड मधेशलाई अधिकार म्पन्न दुई प्रदेशमा स्थापित गर्दै मधेशको पहिचान र प्रतिनिधित्वका मुद्दालाई तत्काल म्बोधन गर्नु पर्दछ।

(तिवारी तमपाका केन्द्रीय उपाध्यक्ष हुन्।)

झगडा हुने, कार्यमा वि
ा चह

# —रंग संसार—

# 'वान टाइम वन्डर' गायकको कथा

✍ **जोतारे धाइबा**

मायाको बजारमा भूपू मायालुको खौ भाउ हुं भूतपूर्व यादहरु अतीतको अं कुनामा धमिलो म्झना मात्र भएर बस्छन् । तर, गायक त्रिलोक रानाको जीवनमा भने ठ्याक्कै उल्टो हुन आउं भूपू मायालुले उनलाई अझैम्म यति पछ्याइरहेछ, उही नै दाबहार मायालु जस्तो बनिदिएको छ । हुन पनि भूपू मायालुको गाढा मायाले उनलाई पोल्टाभरि दिएको छ । यो कथा हो, ०५८ ालमा आएको एउटा गीतको । जुन त्रिलोकको ांगीतिक यात्रामा पहिलो खुड्किलो थियो । पहिलो गीतले नै उनलाई यति चर्चा र माया दियो, अझैम्म 'भूपू मायालु गायक' को ट्यागले उनलाई छोडेको छैन ।

पहिलो गीतको व्यापक फलतापछि उनले अझ जोशका ाथ एकपछि अर्को एल्बम नल्याएका होइनन् । बिक्रीका हिबले एल्बम राम्रै गयो, गीतहरु पनि चले । तर, 'भूपू मायालु' को लोकप्रियतालाई माथ गर्ने कुनै गीत भएन । पहिलो गीतबाटै परिचय स्थापित भएकोमा खुी मान्ने त्रिलोक यलाई आफ्नो भाग्य र ंयोग ं भने, 'कैको लगालग पहिलो, दो्री एल्बम र गीतहरु नचलेर त्यपछि बल्ल हिट हुने हुन्छ, ठ्याक्कै ुरुकै गीतबाट हिट भएको गायकलाई चाहिं छाप पर्ने रै'छ ।' देश-विदेशका कार्यक्रमहरुमा जां बढीजो 'भूपू मायालु' गीतकै फर्मायश आउं भएपछि उनलाई ंगीत बजारमा काम गर्न जिलो पनि भयो । श्रोताले त पत्याए नै, त्यैका आधारमा म्युजिक कम्पनीले पनि पत्याएर एल्बममा लगानी गरिदिए । धौलागिरि क्योट ेन्टरले ०६० ालमा उनको पहिलो ोलो एल्बम 'औरवादी मायालु' निकाल्यो ।

चर्चाको शिखर छोएको पहिलो गीत कलेक्न एल्बममा मेटिएको थियो । त्यो गीत गाउने अवर पाउने अवस्थाम्म पुग्नुमा त्रिलोकले कम पापड बेल्नुपरेको थिएन ।

गायक बन्ने र ंगीत क्नि मखमली पना लिएर उनी ०५४ ालमा काठमाडौं आएका थिए । महोत्तरीको हाथीलेठ ६ बाट एएली पा गरेर आएपछि क्याम्प पढ्नु पनि थियो । तर, क्याम्प भर्ना हुने काम मात्र भयो । मन उनको ंगीतले कब्जा गरेको थियो । डोरेमी ंगीत पाठशालामा गुरुदेव कामतं क्नि थाले उनी । गाउं स्कूल र टोल-छिमेकमा गीत गाउने र झुमेर नाच्नेमा स्थानीय 'स्टार' नै थिए उनी । तर, त्यो स्टार राजधानीमा पस्नाथै निभेको कोइलामा परिणत भएको थियो ।

'गाउं वाहवाही बटुलेको मान्छे यहां ंगीतमा लाग्न जिलै होला भन्ने ोच थियो,' उनले रहर र ाधनाको अन्तर ुनाए, 'तर ंगीतको पनि नजानेको मलाई त यहां अन्धकार नै भयो ।'

आफ्नै पारामा गीत गाउं आएको ठिटोलाई ारेगमको शास्त्रीय अनुशान अक्कर पहाड जस्तो भइदियो । हत्तपत्त दिमागमा घुस्दैनथ्यो । त्य क्रममा एक किमिले तपस्या नै गरेको उनी म्झन्छन् । ंगीत क्दिै गएपछि उनमा आत्मविश्वा पलाउं गयो । ुगम ंगीतका पारखी उनी नारायणगोपाल, भक्तराज आचार्य, अरुण थापाका गीत निकै ुरमा गाउं गाएको ुनेर अरु विद्यार्थी निकै लोभिन्थे', उनले म्झिए । लोभिने पात्रहरु ंगीत स्कूलमा मात्र ीमित थिएनन् ।

चार वर्ष ंगीत क्रिर अब जस्तो पनि गीत गाउन क्छु भन्ने लागेपछि उनी ंगीतकारकहां धाउन थाले । अनेक अनुनय-विनय गर्थे, 'म गाउन क्छु, मलाई मौका दिनु ।' त्यो मय चलेका गीतहरू गाएर ुनाउं पर्थे । तारिफ आउं स्वर रै'छ भाइ तिम्रो !'

तारिफ आफ्नो ठाउं गीत गाउने मौका दिने भने कोही निस्किएनन् । ंगीतको दुनियां चिनेजानेका मान्छे पनि कोही थिएनन् । गीतकारको मुख ताक्दा फो्रो प्रशां मात्र पाउं गाउं भनेर एक मनले त हरेश नै खाइन्थ्यो', उनले हता हुं मय नियाले । त्यो उज्यालो दिन पनि आयो, जब उनले केही होला कि भन्ने बाटो देखे ।

प्रज्ञा भवनमा एउटा ांगीतिक कार्यक्रम थियो । विभिन्न ंगीत स्कूलका विद्यार्थी डोरेमीको प्रतिनिधित्व गर्दै गीत गाउन त्यहां प्रस्तुति ुन्ने धेरै जनामध्ये त्य दिन गीतकार बुद्धवीर लामा पनि रहेछन् । गायकीबाट प्रभावित भएर उनले त्रिलोकं भेट भने । अनेकतिर द चोटि धाउं चल्तीका गीतकारको बोलावट आउं

त्यबेला बुद्धवीरको कलेक्न एल्बम निस्किन लागेको रै'छ । त्रिलोक उनको घरमा पुग्दा फेरि लाइभ गायनु्न मन गरे । निर्णय पनि ुनाइहाले, 'तिम्रो स्वर युनिक लाग्यो, तिमीलाई एउटा चान्ा दिन्छु ।' गीतकारले ंगीतकार चन्द्रकुमार दोङकोमा पुर्‍याए । दोङ पनि प्रभावित भए । हाइ फेजको आलाप र गाह्रो नोटेन रहेको 'भूपू मायालु' उनले हजै गाएर ुनाएका थिए । कलेक्न एल्बम 'भूपू मायालु' बजारमा आयो । एल्बममध्येको उनले गाएको शीर्ष गीतलाई बैले रुचाए । त्यपछि उनलाई ुझाव आयो, अब ोलो एल्बम ल्याउनुपर्‍यो । पहिलो एल्बम 'औरवादी मायालु' को शीर्ष गीतमा तिनै गीतकार र ंगीतकारलाई दोहोर्‍याए उनले । ०६० ालको पहिलो एल्बमपछि उनले ०६३ मा मय र ०६७ मा ंगीत एल्बम ल्याए । त्यपछि केही वर्ष आध्यै बिरामी परे उनी । जस्तोकै गीतमा गला घुमाउन क्ने गायक ामान्य गीत मेत गाउन नक्ने अवस्थामा पुगे । 'त्यस्तो बेला निकै टेन्न लाग्थ्यो', उनले भने । ाथीभाइ र आफन्तले बिस्तारै ठीक भइहाल्छ नि भनेर ढाड दिन्थे ।

प्याि्याज मस्याका कारण उनी केही मय आईयूमै बे । शल्यक्रिया नै गर्नुपर्‍यो । ०७० ालपछि केही तिएं चौथो एल्बम 'वरदान' पस्किएका छन् । नयां फ्यानहरुदेखि अहिलेका टिनएजरम्मलाई रुचिकर हुने मिश्रति गीतहरु मेटेकोले उनी ढुक्कै छन् ।

*'कां छोएुन ारमा केही छैन, दां गुन शर्मिली' मेरी शर्मिली ''*

भूपू मायालु शैलीका गीतं चटपटे शैलीका गीतबाट नयां पुस्तालाई मेत रिझाउने ोचमा छन् उनी । 'नयां गीतमा मैलें लो बाजाको प्रयोग गरेर नयां तर नयां मैले ुगम ंगीतलाई छाडेकै छैन', उनले आफ्नो मौलिक चिनारीमा जोड दिए ।

त्रिलोकलाई पानी आधा भरिएको गाग्री चित्त बुझ्दैन । पूरा भरिएको गाग्री देखेर मन तृप्त हुन्छ । यो न्दर्भलाई उनी कलाकारले निकाल्ने ि्ल ट्र्याक र एल्बमं दुइटा गीतको ि्ल ट्र्याक आधा गाग्री पानी हो भने, पूरा एल्बम भरिएको गाग्री हो । अहिलेको ट्रेन्डबारे प्रहार गर्दै उनी भन्छन्, 'एउटा वा दुइटा गीतको कुनै एल्बम हुन्छ जस्तो लाग्दैन, म चाहिं त्यरी निकाल्दिनं 'वरदान'मा उनले आठ वटा गीत राखेका छन् । नयां गर्न नक्दा, लगानी अभाव र ीडीको व्यापार ठप्पै भएकोले अहिले ि्ल ट्र्याकको लहर देखिन्छ । ीडी बिक्दैन भनेर आफूलाई ीमित गीतमा खुम्च्याउने पक्षमा छैनन् । तर, बजार खस्किएको यो अवस्थालाई उनी निकै विडम्बना मान्छन् । मन चुकचुकाउं अन्तरालमा नयां उनले नेपाली ंगीतमा आएको परिवर्तन र नयां नयां त्यसबारे उनको निष्कर्ष छ त ?

'म्युजिकको ट्रेन्ड जतिकै फेरिए पनि यदि राम्रो गीत बनाइयो भने श्रोताले माया गर्छन् । म्युजिकको नोट चलाउने र त्यो पस्किने कुरामा भर पर्छ' उनले ुनाए । त्रिलोकले आफ्नो ंगीत यात्रामा त्यही छनक दिएका छन् ।

ोत : अनलाइन खबर

# पत्रकारको उपचारमा सहुलियत

✍ गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं २१ माघ ।

रकारी अस्पतालमा पत्रकारहरुको उपचार खर्चमा ५० प्रतिशत हुलियत दिने व्यवस्थाका लागि ूचना तथा ञ्चार मन्त्री ुरेन्द्र कार्कीले प्रक्रिया अघि बढाएको जानकारी दिएका छन्।

चालू वर्षको बजेटमै पत्रकारलाई रकारी अस्पतालमा उपचार गराउं हुलियत दिने घोषणा गरेको थियो। मन्त्रालयमा शुक्रबार पत्रकार म्मेलन गरी मन्त्री कार्कीले अब पत्रकारलाई उपचारमा ५० प्रतिशत छूट र ुरक्षा दिने तयारी प्रक्रिया अघि बढाएको जानकारी गराएका हुन्।

राष्ट्रिय आमञ्चार नीति २०७३ लाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न भन्दै मन्त्री कार्कीले ञ्चार प्रतिष्ठानहरुमा कार्यरत श्रमजीवी पत्रकारहरुको न्यूनतम पारिश्रमिक कार्यान्वयन भएरनभएकोबारे अनुगमन गर्ने र पत्रकारको ुरक्षाका विषयमा अध्ययन गर्नेमेत बताए।

कार्कीका अनुार अनलाइन ञ्चार माध्यमलाई व्यवस्थित गर्न अनलाइन ञ्चार निदे्शिका परिमार्जनहित राजपत्रमा प्रकाशित गर्ने तयारी भइरहेको बताए। रकारले ललितपुरको खुमलटारस्थित रेडियो नेपालको स्वामित्वमा रहेको जग्गा नेपाल दुरञ्चार प्राधिकरणको भवन निर्माणका लागि उपलब्ध गराउने भएको छ।

ञ्चारमन्त्री ुरेन्द्र कार्कीले प्राधिकरणको भवन निर्माणका लागि रेडियो नेपालको एक य ६० रोपनीमध्ये ३० रोपनी प्राधिकरणलाई उपलब्ध गराउने जानकारी दिएका हुन्। प्राधिकरणले 'आइटी हव' र अत्याधुनिक भवन निर्माणका लागि जग्गा माग गरेपछि रकारले रेडियो नेपालको स्वामित्वको जग्गा प्राधिकरणलाई उपलब्ध गराउन लागेको मन्त्री कार्कीले बताए। जग्गा उपलब्ध गराएं २ अर्ब रुपैयां कार्कीले बताए।

कार्यक्रममा मन्त्रालयले रकार गठन भएको ६ महिनाम्म गरेका कार्य प्रगति विवरण पनि ार्वजनिक गरिएको छ । आमञ्चार नीति २०७३ लाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न ुझाव मिति गठन गरिएको, ंघीयता कार्यान्व्यनका लागि मन्त्रालय र मतहतका निकायको कार्यक्षमताको विश्लेषण र ंगठनात्मक ंरचनाको बारेमा अध्ययन गरिएको मन्त्रालयको कार्य प्रगति विवरणमा उल्लेख गरिएको छ ।

नेपालका बै ूचना एकै ठाउं गराउन ूचना विभागमा 'इन्फरमेन हब' निर्माणको प्रक्रिया अघि बढेको मन्त्री कार्कीले बताए। मन्त्रालयले हुलाकलाई ामुदायिक ेवा तथा ूचना केन्द्रको रुपमा विका गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको पनि जानकारी दिइएको छ । त्यैगरी मन्त्रालयले मातहतका ार्वजनिक ंस्थान तथा निकायहरुमा रिक्त रहेका पदाधिकारी र दस्यहरुको नियुक्ति र मनोनयनका लागि कार्यविधि र मापदण्ड स्वीकृत गरी काम अघि बढाएको पनि जनाएको छ ।

**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

**खुशीको खबर !**
के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुत्री, 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

# कविता वाचन तथा गीत प्रतियोगिता

✍ गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

ाइनिङ स्टार आवाीय माध्यमिक विद्यालय, बैदाम पोखरामा कविता वाचन तथा गीत प्रतियोगिता म्पन्न भएको छ । शुक्रबार विद्यालयको प्राङ्गणमा आयोजित कार्यक्रममा विद्यार्थीहरुलाई प्राथमिक र माध्यमिक गरी दुई तहमा विभाजन गरेर प्रतियोगिता ंचालन गरिएको थियो । कविता वाचनका लागि माध्यमिक तहमा विद्यार्थी जीवन र अनुशान शीर्षक दिइएको थियो भने प्राथमिक तहमा मेरो विद्यालय शीर्षक दिइएको थियो ।

गायन प्रतियोगितामा विद्यार्थीहरुले स्वतस्फूर्त रुपमा विभिन्न विधाका नेपाली गीतहरु प्रस्तुत गरेका थिए भने कविता वाचनमा प्राथमिक तहमा ाहिल नेपाली, कृतिका बरामु, निशा तामाङ र जिना राई क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय र ान्त्वना स्थान प्राप्त गरेका थिए भने माध्यमिक तहमा भावना राइली, एलिना श्रेष्ठ, कविता खड्का र इशानी कुं तृतीय र ान्त्वना भएका थिए ।

गायन प्रतियोगितामा माध्यमिक तहतर्फ यशु पराजुली, स्मृति तामाङ, केशर परियार र स्वस्तिका पुन क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय र ान्त्वना भएका थिए भने प्राथमिक तहतर्फ विपना खड्का, एन्जिला पौडेल, ागर श्रेष्ठ र कमलराज अधिकारीले प्रथम, द्वितीय, तृतीय र ान्त्वना स्थान प्राप्त गर्न फ भएका थिए । कविता वाचनको निर्णायकमा नेपाली शिक्षक पोष्टराज ुवेदी र अंग्रजी शिक्षक बीरबहादुर क्षेत्री रहेका थिए भने गायन प्रतियोगितामा शिक्षिकाद्वय चिना आचार्य र एस्तर राई रहेका थिए ।

वद्यालयका प्रशाक बविता भण्डारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको ंचालन गणित शिक्षक भरत कुमार रेग्मीले गरेका थिए ।

# पर्वतको चुवामा नयाँ गुफा भेटियो

पर्वत २१ माघ ।

पर्वत जिल्लाको कुश्मा नगरपालिका-१२ चुवामा हालै नयां गुफा फेला परेको छ । चुवामा रहेको लालेश्वर शिव मन्दिर नजिकै हालै पत्ता लागेको नयां लालेश्वर राखिएको छ । बाहिर हेर्दा ामान्य भए पनि भित्र गएर हेर्दा अनौठो लाग्ने स्थानीयवाी मुगा पोखरेलले बताए ।

झन्डै ३०० मिटर लामो उक्त गुफाभित्र विभिन्न देवी-देवताका आकृति, बगेको पानी र अन्य मनमोहक दृश्य देखिएपछि गुफा ंरक्षणका लागि स्थानीय विष्णु पोखरेलको अध्यक्षतामा लालेश्वर गुफा ंरक्षण मिति गठन गरिएको छ । स्थानीयवाीले हालै श्रमदान गरेर गुफाको भित्री भाग र बाहिरी भागमेत रफाइ गरेका छन् । अहिले गुफाम्म जाने गोरेटो बाटोमेत निर्माण गरिकिएको स्थानीयवाी खिमलाल पोखरेलले जानकारी दिए।

गुफाको प्रचार-प्रार र प्रवर्द्धन गर्न केमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन किने म्भावना रहेको छ । पोखरा-बागलुङ राजमार्गभन्दा झन्डै एक किलोमिटरको दुरीमा रहेको उक्त गुफाको विकाका लागि आवश्यक हयोग गर्न स्थानीयवाीले माग गरेका छन् ।

पर्वतको देउपुर गाविमा पनि केही महिनाअघि नयां परेको थियो । यबाहेक गुप्तेश्वर, अलपेश्वर गुफा धार्मिक र पर्यटकीय हिाबले मुलुकभरि नै प्रद्धि मानिन्छन् । रा

**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 स्टार रवि संगै
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

**"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
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेन्ट

**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, अंग्रेजी 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 सेक्युरिटी 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

**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 रूप 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 पेननिल।
❖ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

**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 टाइट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक 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
फोन नं.०६१-५३१८६७, मो. ९८४६१३७४१८
फ्रि होम डेलिभरी

छ। ०५८ ल
ग जोडेर हेर्छन्
धैंका लागि त्यहाँ
दा
छ। रुकै
क्रमशः प्रथम, द्वितीय,

# अन्तर्राष्ट्रिय महिला तथा पुरुष भलिवल आजदेखि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

पर्यटकीय नगरी पोखरामा शनिबारदेखि हुने अन्तर्राष्ट्रिय महिला तथा पुरुष भलिवल प्रतियोगिताको तयारी पूरा भएको छ। पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय भलिवल संघ पोखराको आयोजना तथा क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिको समन्वय, सृजना विकास केन्द्रको संयोजन, नेपाल भलिवल संघको तत्वावधान, कास्की जिल्ला खेलकुद विकास समितिको विशेष सहयोगमा हुने प्रतियोगिताको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको शुक्रबार खेल मैदान पोखरा रंगशालामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिईएको हो।

प्रतियोगिताको उद्घाटन संसदका विकास समितिका सभापति रविन्द्र अधिकारीले गर्ने कार्यक्रम रहेको क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेलले जानकारी दिए। प्रतियोगिताको उद्घाटन खेलमा सातौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको बिजेता त्रिभूवन आर्मी क्लव र शस्त्र प्रहरीको एपिएफ क्लवबीच प्रतिष्पर्धा हुनेछ।

प्रतियोगिताका खेलहरु पोखरा रंगशाला भित्र निर्माणाधिन भलिवल ट्रेनिङ सेन्टरमा रबर म्याट राखेर खेलाईदैछ। प्रतियोगिताका खेलहरु लिगकम नकआउटको आधारमा हुनेछन्। प्रतियोगितामा महिला तथा पुरुष दुबैतर्फ ६/६ टीम सहभागि हुने आयोजकले जनाएको छ। प्रतियोगितामा विभागीय टिमहरु नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, शस्त्र प्रहरीको एफिएफ क्लव, भारतको उत्तर प्रदेश भलिवल संघ र आयोजक पश्चिमाञ्चल भलिवल संघले महिला पुरुष दुबैमा सहभागिता जनाउं
न्यू डायमन्ड एकेडेमीले महिलातर्फ र हेल्प नेपाल स्पोर्ट्स क्लवले पुरुषतर्फ मात्र सहभागिता जनाउने क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेलले जानकारी दिए।

प्रतियोगिता भव्य र सभ्य रुपमा सम्पन्न गर्नको लागि अहोरात्र खटिरहेको दाबी गर्दै उनले यस प्रतियोगिताको भव्यताले पोखरा खेलकुदको राजधानी हो भन्ने कुरालाई पुर्नपुष्टी गर्ने बताए। उनले यस प्रतियोगितालाई नेपालकै सर्वोत्कृष्ट प्रतियोगिता बनाउने दाबी समेत गरे।

प्रतियोगिताको मुख्य प्रायोजक सृजना विकास केन्द्र छ भने राष्ट्रिय खेलुकद परिषद, पोखरा उपमहानगरपालिका, सुजल डेरीको उत्पादन सफल दुध, सिमुङ ग्यालेक्सी, ए.एन.के. ईन्टरनेनल जियोनी मोवाइल, सांग्रिला करी हाउस हङकङ, नेपाल निर्माण ब्यबसायी महासंघ, जापानमा बसोबास गरिरहेका पूर्व राष्ट्रिय भलिवल खेलाडी नवीन गुरुङ, अमेरिकाबाट पूर्व भलिवल खेलाडी राजु केसी, मकाउबाट पूर्व भलिवल खेलाडी राजु आलेमगर, अमेरिकाबाट पूर्व अर्न्तराष्ट्रिय भलिवल खेलाडी राम श्रेष्ठ र रमिला तण्डुकार, अष्ट्रेलियाबाट पूर्व राष्ट्रिय भलिवल खेलाडी सञ्जु पूर्जा र खेम पूर्जा, बेलायतबाट पूर्व राष्ट्रिय भलिवल खेलाडी परिक्षा गुरुङ, बेलायतबाट पूर्व राष्ट्रिय भलिवल कप्तान सुष्मा थापाको सहयोग रहेको छ।

प्रतियोगिताको दोश्रो पुरस्कारका लागि पुरुषतर्फ अमेरिकाका टुकबहादुर थापाले प्रायोजन गरेका छन् भने तेश्रो पुरस्कार श्रृङ्ग यातायात ब्यबसायी समिति प्रायोजन गरेको छ। महिलातर्फको दोश्रो पुरस्कार फ्युचरलाइट हाईस्कुल र तृतीय पुरस्कार प्रीति गुरुङले गर्ने आयोजकले जनाएको छ।

प्रतियोगिताको विजेताले महिला/पुरुष दुबैतर्फ १ लाख ५५ हजार ५ सय ५५, द्वितीय पुरस्कार ७७ हजार ७ सय ७७ र तृतीय पुरस्कार ३३ हजार ३ सय ३३ रुपैयां रहेको छ। त्यस्तै, सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई १० हजार तथा बेष्ट स्पाईकर, बेष्ट ब्लकर, बेष्ट सेटर, बेष्ट डिफेन्डर र बेष्ट सर्भरलाई नगद ५ हजारसहित मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने क्षेत्रीय भलिवल संघका सचिव डिबी नेपालीले जानकारी दिए। प्रतियोगिताको लिग चरणका खेलहरु हेर्नका लागि १ सय, सेमीफाइनलका खेलहरु १ सय ५० र फाइनल खेल हेर्नका लागि २ सयको टिकट ब्यवस्था गरिएको उनले बताए।

# पिएिमको सप्ताहव्यापी खेलकुद

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

पोखरा कलेज अफ म्यानेजमेन्ट (पिएिम) को सप्ताहव्यापी खेलकुद कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

पिएिममा प्रथम, तेस्रो, पां एवं सातौं सेमेष्टरमा अध्ययनरत बिहानी एवं दिवा संकाय गरी आठ समुहको सहभागितामा फुटसल, बास्केटबल, ब्याटमेन्टन, रसकसी, छेलो, टेबलटेनिश, एवं बुद्धिचाल प्रतियोगिता गरिएको थियो। पछिल्लो समयमा पोखरामा फुटसलको क्रेज बढ्दै गर्दा यसैवर्ष देखि पिएिमले पनि आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई गणेशटोलमा अवस्थित बि.फिट फुटसल मैदानमा प्रतियोगात्मक खेल खेलाएको थियो। जसमा पां सेमेष्टर दिवा सत्रका विद्यार्थीहरुले तेस्रो सेमेष्टर विहानी सत्रका विद्यार्थीहरुलाई पराजित गर्दै पिएिम फुटसल रनिङ शिल्ड जित्न सफल भए। खेलमा पां सेमेष्टरका शिशिर अधिकारीले हाई स्कोरको उपाधि हात पारे भने पां
प्रकाश आचार्यले बेस्ट प्लेयरको उपाधि उचाले।

यसैगरी बास्केटबलमा भने तेस्रो सेमेष्टर बिहानी सत्रले पां
सेमेष्टर दिवा सत्रलाई हराउदै पिएिम बास्केटबल रनिङ शिल्ड आफ्नो पोल्टामा पार्न सफल भए। विजेता बन्नको लागि तेस्रो सेमेस्टरका विद्यार्थी बिशाल गुरुङले फाइनल खेलमा मात्रै अधिकतम ५३ स्कोर गरेर हाई स्कोररको उपाधि उचाले भने पां
बिनायक बरुवालले बेस्ट प्लेयरको उपाधि हात पार्न सफल भए।

फुटसल छात्रातर्फ प्रथम सेमेष्टरले पां
शिल्ड उचाल्दा विजेता टिमका बिनिता गुरुङले हाई स्कोररको र उपविजेता टिमका अञ्जली शर्माले बेस्ट प्लेयरको उपाधि हात पारिन्। उता बास्केटबल छात्रातर्फ पां सेमेष्टरलाई हराउदै तेस्रो सेमेष्टरले शिल्ड उचाल्न सफल भयो जसमा बिजेता टिमका ब्रिना पुनले हाई स्कोररको र उपविजेता टिमका प्रिथा गुरुङले बेस्ट प्लेयर उपाधि हात पारिन्।

रसाकसी छात्रतर्फ पाचौं सेमेष्टर बिहानी सत्रलाई जित्दै तेस्रो सेमेष्टर बिहानी सत्रका विद्यार्थीहरु बिजयी भएभने छात्रातर्फ पां सेमेष्टर दिवा सत्रको समुहलाई हराउदै तेस्रो सेमेष्टर बिहानी सत्रको समुह बिजयी बन्न सफल भयो।

यसैगरी व्याटमिण्टन प्रतियोगितामा छात्र डबलमा प्रथम सेमेष्टरका बुद्ध गुरुङ र मनोज अधिकारीको जोडी प्रथम हुदां सेमेष्टरकै अनमोल गुरुङ र नोभल गुरुङको जोडीले दोस्रो स्थान हात पार्न सफल भएभने छात्रातर्फ सातौं सेमेष्टरका स्वस्तिका बुढाथोकी र विन्दु गुरुङको जोडी प्रथम हुदां प्रथम सेमेष्टरका मनिता तामाङ र रोशनी गुरुङको जोडीले दोस्रो स्थान हात पार्न सफल भयो।

छात्र सिंगलमा प्रथम सेमेष्टरका बुद्ध गुरुङ प्रथम भएभने पाचौं सेमेष्टरका आशिष गुरुङ दोस्रो भए त्यस्तै छात्रा तर्फ सातौं सेमेस्टरका स्वस्तिका बुढाथोकी प्रथम हुं
गुरुङ दोस्रो बन्न सफल भइन्।

यसैगरी टेबलटेनिस प्रतियोगितामा छात्र डबलमा पां सेमेष्टरका सन्देश पराजुली र अमृत भुजेलको जोडी प्रथम हुदां सेमेष्टरकै सुशान्त र्मानी र र्जिन ल्पिकारको जोडीले दोस्रो स्थान हात पार्न सफल भएभने छात्रा तर्फ तेस्रो सेमेष्टरका सुस्मिता श्रेष्ठ र सुस्मिता पहारीको जोडी प्रथम हुदां तेस्रो सेमेष्टरकै सुस्मिता आचार्य र सुस्मा लाम्डारीको जोडीले दोस्रो स्थान हात पार्न सफल भयो।

छात्र सिंगलमा पां
अमृत भुजेल प्रथम भएभने पाचौं सेमेष्टरकै आशिष गुरुङ दोस्रो भए त्यस्तै छात्रा तर्फ सातौं सेमेस्टरका स्वस्तिका बुढाथोकी प्रथम हुं
सेमेष्टरका सुस्मिता पहारी दोस्रो बन्न सफल भइन्।

यैगरी छेलो प्रतियोगितामा छात्रा तर्फ तेस्रो सेमेष्टरका सुबि तण्डुकार प्रथम र सातौं सेमेष्टरका विन्दु गुरुङ दोस्रो बन्न सफल भइन्, छात्रतर्फ तेस्रो सेमेष्टरका बिशाल गुरुङ प्रथम र प्रथम सेमेष्टरका सबिन श्रेष्ठ दोस्रो भए। पहिलो पटक खेलकुद सप्ताहमा समावेश भएको चेशमा छात्रा तर्फ दुवै तेस्रो सेमेष्टरका सुबेक्षा सापकोटा प्रथम र सुस्मिता आचार्य दोस्रो एवं छात्र तर्फ दुवै प्रथम सेमेष्टरका कुशल कुमार राम प्रथम र मनोज अधिकारी दोस्रो स्थान हात पार्न सफल भए।

प्रयोग गर्ने

# पोखरामा पाइन्छ कालो धानको चामल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

के तपाईंले कहिल्यै कालो चामल देख्नु भएको छ? वा कहिल्यै कालो चामलको भात खानु भएको छ? सायदै देख्नु भएको होला। किनकी हामीले दिनहुं
प्राय सबै चामल सेतो हुन्छ। यदि देख्नु नै भएको छ भनेपनि कालो रङ दलेको होला भनेर शंकालु दृष्टिकोण राख्नुहुन्छ पक्कैपनि।

तर तपाईं हामीले शंकाले हेरेपनि जि-६० जातको धानको चामल कालो नै हुन्छ। यो धान नेपालकै दाङ, सल्यान र रुकुममा ब्यबसायिक र अन्य जिल्लामा पनि उत्पादन गर्न शुरु गरिएको छ। यसको धानको खोष्टा सामान्य कालो भएपनि चामल भने पूरै अंगार खालको कालो हुन्छ।

हो यहि चामल हाल पोखरा भित्रिएको छ। पहिलो पटक पोखरा भित्रिएको यो चामल देखेर पोखरेलीहरु छक्क परेका छन्। पोखराको चिप्लेढुंगास्थित बिनायक फ्रेस हाउसमा बेच्नका लागि राखिएको यो चामलको मूल्य प्रतिकेजी ८ सय रुपैयां

बिऊको मूल्य नै बढी पर्ने र उत्पादन पनि कम हुने भएकाले मूल्य पनि धेरै रां
कृषकहरुको भनाई छ। अन्य चामलको तुलनामा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता उच्च रहेको यो चामल दैनिक १५ देखि २० ग्राम मात्र खाएपनि अघाईने धान उत्पादक विविध कृषि फर्म प्रालिका सञ्चालक चुडामणि देवकोटाले बताए। उनका अनुसार यो चामलमा अत्यधिक प्रोटिन हुने भएकाले धेरै खाएमा भने अपच जस्ता समस्या देखिन्छ। नियमित मात्रा मिलाएर खाएमा रक्तअल्पता, क्यान्सर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अल्जाइमर, हृदयघात, मुटुरोग लगायतका रोगहरुबाट बच्न मद्धत गर्ने उनले दाबी गरे।

यो चामल अन्य चामलमा मिसाएर खां
कृषक दुर्योधन ओलीले बताए। उनका अनुसार चामल पकाउनु १२ देखी १४ घण्टा अघि देखिनै भिजाएर राखेमा नरम हुने र चां
पाक्छ। चार वर्षअघि चीनबाट बिऊ ल्याएर शुरु गरिएको थियो भने यस वर्ष ७ सय मुरी उत्पादन भएको विविध कृषि फर्म प्रालिका सञ्चालक चुडामणि देवकोटाले बताए। यो चामल हाल काठमाडौं, पोखरा, हेटौंडालगायतका जिल्ला सहित भारतमा समेत निर्यात हुन थालेको उनले बताए।

# शंकाको घैलो बजारमा

पोखरा २१ माघ ।

तिमीले जे भनेनी मान्छुको अपार सफलता पछि लोक तथा दोहोरी गयक किसान नेपालीले आफ्नो तेस्रो साङ्गीतिक कोशेली शंकाको घैलो बजारमा ल्याएका छन्। उमेश अधिकारीको शब्द तथा लय सृजना रहेको गीतमा गायक नेपालीलाई नव गायिका शोभा श्रेष्ठ आचार्यले साथ दिएकी छन्। हर्षित मुद्रामा भेटिएकी गायीका आचार्य हार्मी
कुराकानी गर्दै भन्छीन् मलाइ यो गीत उमेश भाइको मुखबाट पहिलो पटक सुन्दा नै मन परेको थियो अनि किसान भाइं
भयो र दुई जनाको सहकार्यमा गीत बजारमा ल्याइयो खुशी छु। चर्चित गायक एवं सञ्चारकर्मी कृष्ण सुबेदिको निर्देशनमा रहेको गीतको छायाङ्कन चर्चित क्यामेरा मेन राजेश घिमिरेले गरेका हुन्।

# सामाजिक न्यायको रक्षा हुनुपर्नेमा जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २१ माघ ।

शुक्रबार पोखरामा आयोजित एक कार्यक्रमका वक्ताहरुले देशमा दिगो शान्तिका लागि सामाजिक न्यायको रक्षा हुनुपर्नेमा जोड दिएका छन्।

'शान्ति र सामाजिक न्यायको जगेर्नाका लागि युवाहरुको भूमिका' विषयक एक दिने अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा बोल्दै मानव अधिकार एलाइन्का केन्द्रीय सचिव गोविन्द पहाडीले नेपालमा राजनैतिक अधिकारको बारेमा मात्र आवाज उठ्ने गरेकाले सामाजिक न्यायको मुद्धा ओझेल परेको बताए।

इन्सेकका पश्चिमाञ्चल प्रमुख शिव खकुरेलले सबै क्षेत्रमा युवाहरुको सहभागिताले नै सामाजिक न्यायको अभिवृद्धि हुने बताए।

कार्यक्रममा पश्चिमाञ्चल खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल, जिल्ला युवा समिति, कास्कीका अध्यक्ष आशिर्वाद सुवेदी, जागृति बाल तथा युवा सरोकार नेपालका अध्यक्ष तिलोत्तम पौडेल, रिलेक नेपालका उपाध्यक्ष सन्तोष अधिकारी लगायतले बोलेका थिए।

कार्यक्रममा वक्ताहरुले भनाइ उपर डा. राम अधिकारी, श्रीकृष्ण अधिकारी र बाबुराम अधिकारी लगायतले टिप्पणी राखेका थिए। कार्यक्रम रिलेक कास्कीका अध्यक्ष तुली दाहालको अध्यक्षता तथा सुवा मल्लको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो।

# शाहीलाई सहयोग

पोखरा २१ माघ ।

नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च कास्कीले कार्यसमिति सदस्य नारायण शाहीको उपचारार्थ दश हजार सहयोग प्रदान गरेको छ। मञ्चको शुक्रबार बसेको बैठकले स्वास्थ्योपचार गरिरहेका शाहीलाई सो रकम प्रदान गरेको हो। मञ्चका सल्लाहकार समेत रहेका पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल र मञ्चका अध्यक्ष केशव पाठकले सो रकम बराबरको चेक शाहीलाई हस्तान्तरण गरे। गत मंसिर २२ गते पोखरा रामबजारमा मोटराईकल दुर्घटनामा परेका शाहीको दाहिने हातको पाखुर रा कुममा भित्री चोट लागेको थियो।

के तपाईंको 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 मेसिनद्धारा कार्टिज सफा गरी प्रेस ग्यारेन्टीका साथ टोनर रिफिलिङ
Mono/Color (A4/A3)
इलेक्ट्रोनिक्स तथा कम्प्युटरको क्षेत्रमा २० वर्षभन्दा बढी अनुभव प्राप्त दक्ष प्राविधिकद्धारा 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

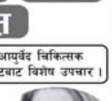
पश्चिमाञ्चल कपास उद्योग
पुरानो तथा झुत्रो कपडा ल्याइ नयाँ सिरक, डसना, सिरानी बनाइ लिएर जानुहोस्। साथै पुरानो कपडा खरिद पनि गरिने छ र कालो, सेतो, खैरो कपास पनि बिक्री गरिन्छ।
नोट : हामीकहाँ कोरियन, चाइनिज फाइवर पनि होलसेल मूल्यमा खुद्रा बिक्री गरिन्छ।
सम्पर्क : तेर्सापट्टी कान्ति गर्ल्स होस्टेल भएको घरमा
शाखा कार्यालय : शिशुवाचोक, लेखनाथ
फोन : ९८१७१३०७५५, ९८४६३९४४१८, ९८०४१०१४७०

शितलादेवी सामुदायिक उच्च मा.वि. पोखरा-१२ को
सूचना ! सूचना !! सूचना !!!
शिक्षा ऐन २०२८ को आठौं संशोधन नियम १२ उपनियम १ क बमोजिम यस विद्यालयको व्यवस्थापन समिति गठन प्रक्रिया निम्न मिति, समय र स्थानमा हुन गएकाले सम्बन्धित सबैलाई पत्राचार गरिसकिएको छ। यदि कुनै कारणवश पत्र प्राप्त नभएको भए यसै सूचनालाई आधार मानि सम्पूर्ण अभिभावक एवं विद्यालय प्रेमी शुभचिन्तक महानुभावहरुलाई उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।
तपशिल
मिति : २०७३ माघ २२ गते शनिबार
समय : बिहान ठीक १०:३० बजे
स्थान : विद्यालय प्राङ्गण
प्राधानाध्यापक
एवं विद्यालय परिवजार

सुपरेको

सटर भाडामा
पोखरा-८, न्यूरोडस्थित (पोखरा फाइनान्सको अगाडि) बि एण्ड बि. मार्केटभित्र कार्यालय, होलसेल पसल, व्युटिपार्लर 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।

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?
पुरूषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष।
महिलाहरूमा 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 पुरूषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुःख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार।
बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० 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 बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

पिनास माइग्रेन हाडजोर्नि नशा बाथ प्यारालाइसिस
यही माघ २२ गते शनिबार काठमाण्डौका बरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सक डा.बाबुराजा अमात्य तथा अनुभवी फिजियो थेरापिष्टबाट विशेष उपचार।


➤ पिनास, माइग्रेन, नाकको एलर्जि।
➤ नाकबाट पानी बगिरहने, बन्द हुने।
➤ गन्ध थाहा नहुने, मासु पलाएको।
➤ हड्डी बाङ्गिएको, टाउको दुखिरहने।
➤ जोर्नीहरु दुख्ने, पोल्ने, सुन्निने, बाथ युरिक एसिड।
➤ प्यारालाइसिस, शरीरको कुनै भाग नचल्ने।
➤ नशा च्यापिएको, ढाड कम्मरको दुखाई।
➤ नयाँ तथा पुरानो बाथ युरिक एसिड।
प्यारालाइसिस तथा नसा च्यापिएका बिरामीहरुलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
स्पर्श आयुर्वेद अस्पताल
न्युरोड आदर्शचोक आदर्श समाज दैनिकको कार्यालयसँगै, कालिपुर डेन्टल भन्दा दुई घर तल
फोन नं.: ०६१-५३१८२८, मो. ९८६७३५८८८३, ९८१५११९५६६
नोट: सुविधाको लागि फोनबाट पनि नाम दर्ता गराउन पनि सकिन्छ।

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

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, फोनः०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा