वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आक वेल्डिङ,क्लिनर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्वर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिम निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षिक आप्रवासन 'सामी' परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४९२५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

वर्ष ८ अंक ७३ श्रेणी 'क' २०७२ मंसिर २६ गते शनिबार 12 Dec. 2015 पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

खुशीको खबर !!!
योग निद्रा सिकेर आफूलाईँ रोगमुक्त राख्नुहोस् ।
नेपाल र पोखरामा पहिलो पटक ।
शरीर मन र आत्माको जुनसुकै रोग निवारण हुन्छ ।
शुल्क मात्र रु.१०००।- मात्र आफै आफूलाई रोगमुक्त गराउने एकमात्र ।
सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्...र रोगमुक्त हुनुहोस् ।
मोवाइल : ९८१६१०२२१६

'सहमतिको वातावरण बिग्रियो, एमालेले धोका दियो'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं २५ मंसिर ।

सत्तारुढ दल र मधेसी मोर्चा बीच भएको वार्ता विनानिश्कर्ष सकिएको छ । सिंहदरबारमा शुक्रबार प्रमुख प्रतिपक्षी दल कांग्रेस बिनै भएको मोर्चासंगको वार्ता विनानिश्कर्ष सकिएको हो । वार्ताका क्रममा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले पुनर्निर्माण विधेयकसँगै संसदमा रोकिएर बसेका संविधान संशोधन सहित अन्य विधेयक पनि पारित हुनुपर्ने अडान राखेका थिए । तर, मोर्चाका नेताहरुले पुर्ननिर्माण विधेयकमात्रै पास गराउन आफूहरुले सहयोग गर्ने अडान राखेका थिए ।

बैठकपछि कुरा गर्दै सद्भावना पार्टीका महासचिव मनिष सुमनले सहमतिको वातावरण बिग्रिएको प्रतिक्रिया दिए । उनले हिजो भएको वार्तामा पुर्ननिर्माण विधेयकमात्रै अघि बढाउने सहमति भएपनि आज आएर एमालेले अरु विधेयक पनि पास हुनुपर्ने अडान राखेको बताउँदै एमालेले सहमति उलंघन मात्रै नभएर धोका दिने काम गरेको बताए । यसअघि हिजोको प्रमुख दलको वार्तामा मोर्चाका नेताहरु लचक ढंगले प्रस्तुत हुँदै पुनर्निर्माण विधेयक पारित गर्न सघाउन सहमत भएका थिए । सरकारी पक्षले भने मोर्चासँगको वार्तामा अधिकांश कुरा मिलिसकेको जिकिर गरेको छ । उपप्रधानमन्त्री विजयकुमार गच्छदारले आजको वार्तामा कुरा मिलिसकेको उल्लेख गर्दै भने -'म भन्छु कुरा मिलिसकेको छ, पुनःनिर्माण गठनसम्बन्धी विधेयक पारित गर्ने सन्दर्भमा सत्ता पक्ष, प्रतिपक्ष र मधेसी मोर्चा एकमत भएका छन्, यो सहमतिको सुरुआत हो, अरु विषय पनि मिल्दै जान्छ ।'

कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री अग्निप्रसाद खरेलले आजको वार्तामा प्राधिकरण गठनसम्बन्धी विधेयक पारित गर्न सबै सहमत भएको र अन्य विषय छलफलका आधारमा अघि बढ्ने बताए । 'वार्तामा मोर्चाले आफ्नो कुरा राख्यो, प्राधिकरण विधेयक पारित गर्नेमा नेपाली काँग्रेस पनि सहमत छ, उसले संविधान संशोधनको प्रस्तावलाई पनि सँगै अघि बढाऊ भनेको छ, यसमा छलफल गरी सहमति खोज्छौं, संविधान संशोधनका विषयमा राजनीतिक सहमति गरेर अघि बढिन्छ,'-उनले बताए।

मोर्चाको एक घटक सङ्घीय समाजवादी फोरम नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले मधेसी, आदिवासी जनजातिलगायतको विषयलाई सम्बोधन गर्न संविधानमा व्यवस्था भएको सीमाङ्कनको परिवर्तनबिना समाधान नहुने आफूहरुको धारणा रहेको तर सत्ता पक्ष र प्रतिपक्ष उक्त विषयमा प्रवेश नै गर्न नचाहेकाले पटक पटकको वार्ता निष्कर्षहीन हुँदै आएको जिकिर गरे । मानवीय संवेदनशीलताका आधारमा प्राधिकरणसम्बन्धी विधेयकलाई पारित गर्न सदन खोल्न बिहीबारको वार्तामा सहमत भएको उल्लेख गर्दै उनले यसलाई कमजोरीका रुपमा लिई प्रतिपक्षीले संविधान संशोधन प्रस्ताव झुन्ड्याएर विषय अल्झाउने प्रयास गरेको आरोप लगाए । कांग्रेस सहभागि नभएको बैठकमा एमाओवादी अधयक्ष प्रचण्ड पनि सहभागि भएनन् । एमाओवादीबाट नारायणकाजी श्रेष्ठको सहभागिता रहेको थियो । यस्तै एमालेबाट प्रधानमन्त्री ओलीसहित वरिष्ठ नेता झलनाथ खनाल मोर्चाबाट उपेन्द्र यादव, महन्थ ठाकुर लगायतका नेता सहभागी थिए।

यसैबीच नेपाली काँग्रेसका महामन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौला र मधेसी मोर्चाका संयोजक एवम् तराई मधेस लोकतान्त्रिक पार्टीका अध्यक्ष महन्थ ठाकुरबीच शुक्रबार ठाकुर निवास सानोठिमीमा भेटवार्ता भएको छ । भेटमा नेपाली काँग्रेसले संसद्मा पेस गरेको संविधान संशोधन प्रस्ताव पारित गर्ने र तराईमा जारी आन्दोलनलाई सम्बोधन एवम् नाकाबन्दी खोल्नेबारेमा छलफल भएको ठाकुर निवास स्रोतले जानकारी दिएको छ । महामन्त्री सिटौला र अध्यक्ष ठाकुरबीच करिब एक घन्टा समसामयिक विषयमा छलफल भएको थियो ।

लागूऔषध कारोबारी पक्राउ

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

भारतबाट लागूऔषध पोखरा ल्याई विक्री गर्ने मध्य दुई जनालाई कास्की प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । लागूऔषध खरिद बिक्री भैरहेको गोप्य सुचनाको आधारमा खटिएको प्रहरी टोलीले विहिवार दुई जनालाई नियन्त्रणमा लिएको हो । पोखरा ८ बगालेटोल स्थित शेर्पा खाजाघरमा लागू औषध खरिद विक्री भईरहेको सुचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट खटिएको प्रहरी टोलीले विहिवार साझ लागूऔषध र चोरीका सामान सहित उनीहरुलाई नियन्त्रणमा लिएको लिएको हो । पक्राउ पर्नेमा बगालेटोलका २८ बर्षीय पर्वत कुँवर, सोलुखुम्बु गोली ६ घर भई हाल बगालेटोलमा शेर्पा खाजा घर संचालन गर्ने बर्ष २४ का तेण्डी शेर्पा रहेका छन् । उनीहरुको साथबाट नाईट्रोभ्याट ४२० चक्की र बिभिन्न कम्पनीका नयाँ पुराना ३१ थान मोवाईल सेट र दुई थान आईप्याड समेत बरामद गरिएको छ । उनीहरु भारतबाट लागू औषध ल्याएर पोखरा नगर क्षेत्रका बिभिन्न ईलाकाका युवाहरुलाई वेचविखन गर्ने साथै मोवाईल सेट चोरी कार्यमा संलग्न रहेको प्रहरी नायब उपरिक्षक गजुसिद्दी बज्राचार्यले जानकारी दिए । उनीहरुलाई शुक्रवार जिल्ला अदालत कास्कीबाट लागू औषध मुद्दामा म्याद थप गरी अनुसन्धान भईरहेको कास्की प्रहरीले जनाएको छ ।

बिजनेस युनिभर्सलको शाखा पर्स्याङमा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

काठमाडौंमा प्रधान कार्याल्य रहेको बिजनेश युनिभर्सल डेभलपमेण्ट बैंक लिमिटेडको १३ औं शाखा पोखरा-५, पर्स्याङ्गमा खुलेको छ । उक्त शाखाको शुकबार एक समारोह बीच वरिष्ठ शिक्षाविद् एवं समाजसेवी हेरम्ब प्रसाद कोइरालाले उद्घाटन गरेका थिए । शाखाको समुद्घाटन समारोहमा बैंकका अध्यक्ष मिलन कुमार बैद्य संचालक समितिका सदस्यहरु, संस्थापकहरु तथा प्रमुख कार्यकारी अधिकृत लगायतको सहभागिता रहेको प्रमुख कार्यकारी अधिकृत मनोहर केसीले बताए ।

उक्त शाखाको संचालन पछि बैंकको प्रधान कार्यालय, अनामनगर सहित १३ वटा शाखा कार्यालयहरु पुगेको छ र छिटै काठमाडौंको पुरानो बानेश्वरमा समेत एक थप शाखा कार्यालयको औपचारीक शुभारम्भ गर्न गईरहेको छ ।

बैंकले सबै शाखाहरुबाट समय सापेक्ष आधुनिक बैंकिङ्गका सेवा सुविधाहरु ए.टि.एम. सेवा, ईन्टरनेट बैंकिङ्ग सेवा, निःशुल्क ए.वि.वि.एस. सेवा, मोवाईल बैंकिङ्ग सेवा, एस.एम.एस. बैंकिङ्ग तथा लकर सेवा प्रदान गर्दै आएको बैंकका अध्यक्ष मिलन कुमार बैद्यले बताए । वि.सं. २०७२ साल पौष ३ गते बैंकको १२औं वार्षिक साधारण सभा अमृतभोग, क्याटरर्स प्रा.लि., डिल्लीबजार, काठमाडौंमा हुन गईरहेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकबाट स्वीकृत प्राप्त गरिसकेकोले चुक्ता पुँजीको १३ प्रतिशत बोनस शेयर तथा ०.६८ प्रतिशत नगद लाभांस (बोनस शेयरको कर प्रयोजनको लागि) वितरण गर्ने विशेष प्रस्ताव बैंकले यस साधारण सभामा पेश गर्नेछ । हाल बैंकको चुक्ता पुँजी रु. ९३ करोड ४६ लाख ८९ हजार रहेकोमा, साधारण सभाबाट उक्त प्रस्ताव पारित पश्चात् बैंकको चुक्ता पुँजी रु. १ अर्ब ५ करोड ६१ लाख ९९ हजार पुग्ने छ । बैंकले आ.व. २०७१/७२ मा सञ्चालन मुनाफा रु. २४ करोड ४४ लाख ८५ हजार रहेको छ । बैंकले २०७२ असोज मसान्तसम्ममा रु. करिब ६ अर्ब ५९ करोड निक्षेप संकलन गरि रु. ५ अर्ब ५८ करोड विभीन्न क्षेत्रमा कर्जा प्रवाह गरेको बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत मनोहर के सीले बताए ।

तौलमा ठगि गर्ने श्रेष्ठ प्रहरी नियन्त्रणमा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

ग्राहकलाई तौल ठगि गरेको अभियोगमा खसी वोका व्यापारी जुनकुमार श्रेष्ठलाई रामवजार प्रहरीले हिरासतमा लिएको छ । पोखरा खसीवोका वजार चाउथे स्थित सुन्धारा घिरिङ खसी वोका सप्लायर्सका सञ्चालक जुन कुमार श्रेष्ठले ग्राहकलाई एउटा भेडा विक्री गर्दा साढे ४ किलो (करिव २५ सय रुपैया) ठगि गरेको थाहा पाए पछि ग्राहक पर्वतका खड्क वहादुर पुर्जा पुनले ठगि गर्ने व्यापारी श्रेष्ठ विरुद्ध कारवाही गरि पाउन प्रहरीमा उजुरी दिएका छन् ।

पूजाका लागि भेडा किन्न पोखरा खसी वोका वजार आएका पुनको सम्पर्क जुन कुमार सँग भएपछि जुन कुमारले आफ्नो पसलको पारी पट्टि रहेको राना माइला सप्लायर्स वाट ३१ किलो तौल जोखेर ल्याएको भेडालाई तत्काल सांढे ३५ किलो छ भनेर रकम लिएको वताइएको छ । उपभोक्ता पुनले भेडाको तौलमा शंका लागेपछि सोधखोज गरि तौल परिक्षण गराउंदा ठगिको रहस्य वाहिर आएको थियो ।

जुनकुमार श्रेष्ठ यसअघि पनि उपभोक्तलाई झुक्याएर खसीको भन्दै वाखीको मासु काटेर सप्लाई गर्ने, तौल ठगि गर्ने गरेको सम्वन्धि पटक पटक विवादमा तानिएको व्यापारी रहेको स्वयम् व्यापारीहरु वताउंछन् । खसीवोका व्यवसायी समिति पोखराका अध्यक्ष ज्ञान वहादुर श्रेष्ठ उपभोक्ता ठगि गर्ने व्यापारीलाई नियमानुसार कारवाही गर्नुपर्ने वताउँछन् । उनले भने "एक दुई जना व्यापारीले वदमासी गर्दा इमान्दार व्यवसायी पनि मर्कामा पर्ने भएकोले शुद्धिकरणका लागि सचेत उपभोक्ता र प्रहरी प्रशासनको सक्रिय सहयोग अपेक्षा गरेका छौं ।"

वडा प्रहरी कार्यालय रामवजारका प्रमुख इन्सपेक्टर वेद प्रकाश जोशीले उपभोक्तालाई तौल ठगि गरेको आरोपमा खसीवोका व्यापारी जुन कुमार श्रेष्ठलाई पक्राउ गरेको र थप अनुसन्धान भइरहेको वताए । विषम् परिस्थितिमा उपभोक्ता ठगि गर्ने व्यापारीलाई कानून वमोजिम कडा कारवाही गरेर आम उपभोक्तालाई न्याय अनुभूति गराउने उनले वताए ।

'गुण्डा गर्दी र दुर्ब्यशनी नियन्त्रणमा खुट्टा कमाउँदिन'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

भरखरै मात्र ईलाका प्रहरी कार्यालय हंसपुर हालको डाँडाको नाक प्रहरी चौकीमा सरुवा भई आएका प्रहरी निरीक्षक मित्र बहादुर आचार्यले गुण्डा गर्दी र दुर्व्यशनी नियन्त्रणमा खुट्टा नकमाउने प्रतिबद्धता जनाएका छन्। लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघले शुक्रबार आयोजना गरेको स्वागत तथा छलफल कार्यक्रममा बोल्दै प्रहरी निरीक्षक आचार्यले कुनैपनि प्रकारको आर्थिक प्रलोभन,दवाव र सिफारीसमा आफू नचल्ने समेत स्पष्ट पारेका थिए । उनले जनताहरुसग सहकार्य गर्दै जनता कै सुझावमा काम गर्दै अगाडि वढ्ने र गुण्डा गर्दी, चोरी डकैतीहरुलाई ठाउँको ठाउँ कारवाही गरेर देखाउने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरे । लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद त्रिपाठीले लेखनाथ नगरपालिकालाई कर्मथलो बनाएर आएका हंशपुर ईलाका प्रहरी कार्यालयका प्रमुखलाई सात तालको नगरी एवं कवि शिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको जन्मथलो लेखनाथमा समग्र उद्योगी र व्यवसायीको तर्फवाट लेखनाथमा स्वागत गर्दै समग्र लेखनाथको आर्थिक सामजिक विकासमा महत्वपूर्ण कार्य गर्नका साथै शान्ति सुरक्षा कायम राख्नका लागि जोड दिनु आग्रह गर्दै संघ त्यसका लागि सदैव सहयोग गर्न तयार रहने बताएका थिए ।

एमआरआरको गतिविधिबाट पाठ सिक्नुपर्नेमा जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

विश्वभर छरिएर रहेका नेपाली युवाहरुको फेसबुक समूह मेन्स रुम रिलोडेड (एमआरआर) को चौथो वार्षिकोत्सव पोखराका सदस्यहरुले यहाँका सडकबालबालिकासँग मनाएका छन् । 'भोकालाई मानो, नाङ्गोलाई न्यानो' अभियान अन्तर्गत एमआरआर पोखराले न्युरोड स्थित चाईल्ड वेलफेयर स्किम नेपाल (सीडब्लुएसएन) को ज्योति स्ट्रीट प्रोजेक्ट अन्तर्गत संचालित कार्यालयमा पुगेर सडक बालकहरुलाई एक छाक खाना र न्यानो कपडा वितरण गरेको हो । सीडब्लुएसएनमा आश्रित तीन दर्जन बालकहरुलाई खाना र कपडा सहयोग गरेपछि आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै संस्थाका सिईओ माधवप्रसाद आचार्यले युवाहरु यसरी सामाजिक सेवामा सक्रिय भएको देख्दा आफुलाई निकै खुशी लागेको बताए । 'युवाहरु एक त आफ्नो मात्र ख्याल गर्ने, साथीभाइसँग नै बसेर समय खेर फालिरहेको पाईन्छ ।' आचार्यले भने-'सामाजिक संजालमा भेला भएर एकजुट बन्दै यसरी सडक बालबालिका खोज्दै आउँदा हामीलाई खुशी लागेको छ।' उनले सामाजिक संजाल दुरुपयोग गर्ने युवाहरुले एमआरआरका सहयोगी भावना भएका मेम्बरबाट केहि सिक्नुपर्ने बताए । उनले सहकार्य गर्दै अघि बढ्न आफुहरु तयार रहेको भन्दै असामान्य परिवेशबाट आएका यी बालकहरुलाई समाजमा पुर्नस्थापित गर्दै देशको सच्चा नागरिक बनाउन युवाहरुकै हात महत्वपूर्ण रहेको बताए ।

यस्तै, संस्थाको ज्योति सडक अभियानकी कार्यक्रम संयोजक निमा गुरुङले मायाले नै सडक बालबालिकालाई सुधार्न सकिने भन्दै सहयोग गर्न चाहनेहरुले बालकहरुको उज्ज्वल भविष्यका लागि सहकार्य गर्न सक्ने बताईन् ।

पत्रकार रञ्जन अधिकारीले एमआरआरमा आबद्ध दुई सदस्यहरु मुटुरोगी विष्णुप्रसाद अधिकारी र आफ्ना बुबा मृगौलाबाट पीडित रहेका सुजन नेपालीलाई समाचार लेखेर सहयोग सकंलन गरी उपचार गरिएको जानकारी गराउँदै भुकम्पका बेला पनि एमआरआरको अभियानमा १० हजार सहयोग उपलब्ध गराएको जनाए । उनले विभिन्न पेशा व्यवसायमा आबद्ध ७५ हजार युवाहरुमध्ये समाजसेवाको भावना रहेकालाई एकीकृत गर्दै एमआरआरले हरेक ठाउँहरुमा अभियान सञ्चालन गर्नुपर्ने सुझाव दिए । एमआरआर पोखराको अभियन्ता दामोदर भण्डारीले आफुले स्वयंसेवाको पहिलो पाइला नै एमआरआरबाट सुरु गरेको बताउँदै अहिले पोखरामै यसरी सामाजिक अभियानमा जुट्न पाउँदा खुशी लागेको बताए । कार्यक्रमको अध्यक्षता समेत गरेका एमआरआर पोखरा प्रतिनिधि सूर्य तिमिल्सिनाले ईच्छुक युवाहरुलाई समेट्दै आगामी दिनमा अझै राम्रा कार्य गर्दै जाने बताए । उनले अहिले तीन दर्जन सक्रिय युवाहरु पोखराको समूहमा आबद्ध भईसकेको जनाउँदै यसले हौसला मिलेको पनि बताए । कार्यक्रमको सञ्चालन नेशन शर्माले गरेका थिए ।

'एमआरआर पोखराले यसअघि 'तान भाई तान आत्मनिर्भरताको शान' भन्ने मुल नाराका साथ नेपाली पहिचान झल्कने ढाका टोपी र गोल्डस्टार जुत्तामा सहभागि हुँदै नाकाबन्दीको विरोधमा डोरीले गाडी तान्ने कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो । बन्द विरुद्ध अब युवाहरु जाग्नुपर्छ भन्दै बन्द विरुद्धको ऱ्याली, पोखराका विभिन्न स्थानमा सरसफाई, शान्ति सद्भाव ऱ्याली आयोजना गरिसकेको छ ।

सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा युवा उमेर समूहका ७५ हजार जना पुरुषमात्र रहेको सो समूहमा रहेका विभिन्न ठाउँका युवाहरु एकीकृत भई सामाजिक कार्यहरु गर्दै आएका छन् । सहयोगी भावना भएका युवाहरु जुटेर विनाशकारी भुकम्पको बेला प्रभावित जिल्लाहरुमा पुगेर स्वास्थ्यशिविर चलाउँदै राहत सामाग्री वितरण गर्ने जस्तो प्रशंसनीय काम गरिसकेको छ । यस्तै, काठमाडौंमा केहि साता अघि तीन दिने निःशुल्क सडक भोज कार्यक्रम समेत गरेको एडमिन विक्रम केसीले जानकारी दिए । समूहले नाकाबन्दीको यो समयमा लिफ्ट सेवा समेत जारी राखेको छ । यस्तै, सरसफाई, रक्तदान, दैवीप्रकोप तथा अस्वस्थ रहेका सदस्यहरुको उपचारका लागि सहयोग संकलन लगायतका सामाजिक कार्यमा समेत कार्य गरिरहेको छ ।

नयाँ भर्ना सम्बन्धी सूचना !!!

नेपाल सरकार तथा सि.टि.ई.भि.टि.बाट मान्यता प्राप्त यस हिमालयन कलेज अफ् हस्पिटालिटी म्यानेजमेण्टमा १८ महिने डिप्लोमा तहमा तल दिइएका विभिन्न विषयहरुमा जनवरी शत्रका लागि नयाँ भर्ना खुलेको सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराउँछौं।

क्र.सं.	विषय	कक्षा संचालन
[redacted]	[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]	[redacted]

हाम्रा विशेषताहरु:
१. स्वदेश तथा विदेशमा अध्ययन गरि लामो समय विभिन्न राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय होटलहरुमा काम गरि सकेका शिक्षक तथा प्रशिक्षकहरुद्वारा अध्यापन तथा प्रशिक्षण गराईने।
२. अत्याधुनिक प्रयोगशाला तथा सामाग्री प्रयोग गरि प्रशिक्षण गराइने।
३. समय समयमा स्वीट्जरल्याण्ड बाट विज्ञहरु ल्याई शिक्षण तथा प्रशिक्षण गराइने।
४. नेपालका विभिन्न होटलहरु तथा चीन, मलेशिया, भारत, श्रीलंका तथा थाइल्याण्डमा छ महिने Paid Internship तथा जागिरको ग्यारेण्टी गरिने।

विस्तृत जानकारीको लागि:
हिमालयन कलेज अफ् हस्पिटालिटी म्यानेजमेण्ट
महेन्द्रपुल (घोरेपाटन बस स्टप सगै), पोखरा, फोन: ०६१-५२१२५९ तथा मो.९८४६०७९११७

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

घातक रोग ब्लड क्यान्सर (उपचार बारे जानकारी सहित)

मानव शरीर साना-साना कोषहरु मिलेर बनेको हुन्छ । यदि कारणवस हाम्रो शरीरको कोषहरुमध्ये कुनै एक कोष अनावश्यक, अनियन्त्रित र खतरापूर्ण तरिकाले बृद्धि हुन गएमा त्यसलाई क्यान्सर भनिन्छ । धेरै जसो बिरामीहरुमा के कारणले गर्दा क्यान्सर भयो भन्ने थाहा हुँदैन । तर खानपिन, रहन-सहन, विकिरण, औषधी आदि र सुर्तीजन्य खाद्य पदार्थले फोक्सो लगायत शरीरका विभिन्न भागमा क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावनालाई बढाउँदछ भन्ने तथ्य विभिन्न अध्ययनबाट प्रमाणित भइसकेको छ । दोस्रो विश्व युद्धताका जापानको हिरोसीमा र नागासाकी शहरमा आणविक बमको विष्फोटन पछाडि त्यसबाट निस्किएको विकिरणको असरले त्यहाँ बस्ने धेरै मानिसहरुमा क्यान्सर देखिएको थियो । क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनुको मुख्य कारण HPV-Human Papilluma Virus हो भन्ने कुरा अध्ययनले देखाइ सकेको छ ।

हाल नेपालमा पनि क्यान्सरका बिरामीहरुको सख्या दिनपर दिन बढ्दो छ । राष्ट्रिय तथ्याङ्कको कमीलेगर्दा देशभरि क्यान्सरका बिरामी यति छन् भनी यकिनका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन तर अस्पतालमा आउने क्यान्सर बिरामीहरुको संख्या दिनपर दिन बढ्दो छ ।

कुनै पनि रोग लाग्नु अगावै त्यसबाट बच्ने उपाय अपनाउनु राम्रो कुरा हो । त्यसमा पनि क्यान्सरमा त यो झनै लागू हुन्छ । क्यान्सरको निदान तथा उपचार निकै नै खर्चिलो हुन्छ । हाम्रो देशमा सबै निदान तथा उपचारका प्रविधिहरु उपलब्ध छैनन् । (उदाहरणको लागि ब्लड क्यान्सरको निदानको लागि आवश्यक **immunophenotyping** जुन प्रविधिबाट कुन प्रकारको **Blood cancer** हो भन्ने छुट्याउन सजिलो हुन्छ ।) नेपालमा उपलब्ध छैन । त्यसै गरी प्रत्यारोपण प्रणाली पनि नेपालमा उपलब्ध छैन । माथि उल्लेख भएमा कारक तत्वहरुबाट बच्न सकिएमा क्यान्सर हुने सम्भावना निकै कमी ल्याउन सकिन्छ । त्यसै गरी नियमित फलफूल तथा हरियो साग सब्जीको सेवन गर्नाले पनि क्यान्सर हुने सम्भावना घट्न जान्छ । नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने र आफ्नो तौल उमेरको हद अनुसार नियन्त्रणमा राख्नाले पनि यो रोगको रोकथाममा सहयोग पुर्‍याउँछ । नेपालमा महिलाहरुमा सबैभन्दा धेरै हुने क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्रमुख हो । अहिले पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सरको रोकथामको लागि भ्याक्सिन पनि धेरै देशको बजारमा उपलब्ध छ । तर यो भ्याक्सिन महंगो भएकोले नेपालको बजारमा हालसम्म उपलब्ध हुन सकेको छैन ।

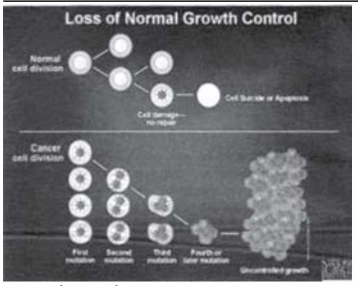
क्यान्सर सुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाउन सकियो भने निको हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले बिरामी हुनु अघि नै नियमित शारीरिक जाँच गराउनु आवश्यक छ । हरेक विवाहित महिलाले चिकित्सकद्वारा नियमित पाठेघर जाँच गराउनु पर्छ । त्यसै गरी महिलाहरु आफ्नो स्तन आफै जाँच्ने, चिकित्सकद्वारा जचाउने तथा **Mamography** नियमित तालिका अनुसार गर्नु पर्छ । त्यसै गरी महिला तथा पुरुष दुवैले आन्द्राको क्यान्सर समयमा नै पत्ता लगाउन ५० वर्ष उमेर पुगेपछि नियमित तालिका अनुसार दिशा जचाउने र **Endoscopy** (जसमा एक सानो पाईप जस्तो यन्त्र मलद्वारबाट भित्र छिराएर केही गडबढी भएको नभएको अवलोकन गरिन्छ) गर्नु पर्दछ ।

क्यान्सर लागि सकेको छ भने क्यान्सरको प्रकार र अवस्था हेरिकन एक वा एक भन्दा बढी पद्धतिद्वारा सम्बन्धित विशेषज्ञ चिकित्सकको रेखदेखमा उपचार गरिन्छ । शल्य चिकित्सा क्यान्सर उपचारको सबै भन्दा पुरानो पद्धति हो । यस विधिमा क्यान्सर लागेको भागलाई काटेर फालिन्छ । उदाहरणको लागि स्तन क्यान्सर भएमा सो स्तनलाई नै काटेर फालिन्छ । शल्य चिकित्साको विकाससँग सँगै शरीरको भाग काटेर फाल्नु पर्ने मात्रा घट्दै गई रहेको छ । स्तन क्यान्सर कै कुरा गर्ने हो भने पहिला पहिला क्यान्सर लागेको स्तन पुरै काटेर फाल्ने चलन थियो भने हाल सकेसम्म धेरै भन्दा धेरै स्तनको भाग राख्ने प्रयत्न गरिन्छ । क्यान्सर र यसको छेउको भाग फालेर अन्य प्रविधिद्वारा उपचार गरिन्छ ।

समयमै उपचार गरौं, क्यान्सर निको हुन्छ

विश्वमा बर्षेनी करिब १ करोड ४० लाख मानिसमा क्यान्सर रोग देखिने गरेको छ । समयमै रोगको पहिचान हुन नसक्नु, शरीरिक व्यायमको अभाव, मोटोपना, विभिन्न संक्रमण लगायतले मनिसको शरीरमा क्यान्सर कोष फैलने चिकित्सक बताउछन । नेपालमा हाल ५० देखि ६० हजारको हाराहारीमा बिभिन्न प्रकारका क्यान्सर रोगी रहेकोमा ८० प्रतिशतको भने रोग पत्ता लागेको पहिलो बर्षमा नै मृत्यु हुने गरेको छ । समयमै यसको पहिचान गरी सही उपचार पाउन सके क्यान्सरबाट बच्न सकिने पीडितहरु नै बताउछन् । क्यान्सर वा अर्बुद रोग, धनीमानीलाई मात्र लाग्छ भन्ने मान्यता विपरीत पछिल्लो समय नेपालमा क्यासर रोगले त्यो खाडललाई पुरिदिएको छ ।

वयस्क मात्र नभई बालबालिका समेत क्यान्सरको सिकार हुन थालेपछि नेपालमा यसको भयावह स्थितिको संकेत गरेको छ । भक्तपुरस्थित क्यान्सर अस्पतालमा प्रत्येक दिन १० देखि १२ जना क्यान्सरका नयाँ विरामी थपिन्छन । जसमा १० प्रतिशत बालबालिका छन् । क्यान्सर रोग लाग्न नदिने उपायबारे सर्वसाधारण परिचित भएपनि हेलचेक्राई बढी नै हुने गरेको बताउनुहुन्छ भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालका मेडिकल डाइरेक्टर प्रकाश राज न्यौपाने केही समय अघि काठमाडौं लगायत प्रमुख शहरहरुमा बिक्रि हुने तरकारीले तहल्का मच्चायो, कारण थियो बिषादीको प्रयोग अत्यधिक हुनु । त्यसप्रकारका रासायनिक पदार्थको मिसावट युक्त खानेकुराको उपभोगले पनि क्यान्सर रोगलाई टेवा पुर्‍याईरहेको छ भन्नेबारे जो कोहीलाई थाहा नहुन सक्छ । आफुले प्रयोग गरेको बिषादीले आम उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे समेत कृषक जानकार नभएका हैनन् । आर्गानिक आन्दोलनका अगुवा दिपक बास्कोटा क्षणिक लाभका लागि प्रयोग हुने यसप्रकारका बिषदीको बिक्रीबितरणमा रोक लगाउदै अर्गानिक खेतीमा ध्यान पुर्‍याउन सुझाव दिन्छन् । बिज्ञान तथा प्रविधिको बिकाससँगै क्यान्सर निको नहुने र मानिसको ज्यानै लिने रोग अब रहेन । तर समयमा नै पहिचान गरी सही उपचार आवश्यक छ । ९ वर्ष पहिले ब्लड क्यान्सर भएर पनि उपचार पछि स्वस्थ्य जीवन यापन गर्दै आएकी गीता बरालले समयमै उपचार पाएकाले आफू स्वस्थ्य भएको अनुभव सुनाए । सरकारले हाल क्यान्सर रोगीको उपचारमा जनही १ लाख रुपैयाँ खर्चदै आएको छ । तर क्यान्सर अस्पतालको अवस्था भने सरकारी बेवास्थाका कारण दिनहुँ दयनीय बन्दै गईरहेका छन् । बिरामीको उपचारमा प्रयोग हुने उपकरण गुणस्तरीय नहुनु तथा उपचार खर्च अत्यधिक हुनुले रोगको निदानका लागि सवै रोगी तत्पर नभएको गुनासो समेत छ । भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालका निर्देशक न्यौपाने बिरामीलाई अझै बढी सुबिधा उपलब्ध गराउन सकिने बताउछन्। रोग लागेपछि सर्वस्स बेच्दा समेत निको नहुने परिस्थिति आउनु भन्दा सानो सावधानी अपनाउदा नयाँ जीवन पाउन सकिन्छ । धुमपान स्वास्थ्यका लागि हानीकारण छ भनेर जनहीतका लागि सूचना सार्वजनिक भएको आधा सताब्धी पुगिसक्यो तर पछिल्लो समय धुमपान गर्ने महिलाको संख्या समेत भयावह छ भन्ने तथ्याङ्क सार्वजनिक हुदार हामी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति कति सचेत छौं भन्ने प्रष्ट्याउँछ ।



त्यसै गरी १९०० सौ शताब्दीको शुरुदेखि क्यान्सरको उपचार विकिरण प्रविधिद्वारा गर्न थालियो । विकिरण प्रविधि (**Radiotherapy**)मा आँखाले देख्न नसकिने विकिरणद्वारा क्यान्सरको उपचार गरिन्छ । विकिरण पद्धति सामान्यत दुई प्रकारको हुन्छ । पहिलो प्रकारको विकिरण पद्धतिमा क्यान्सरकोविरामीलाई विकिरण आउने स्रोत भन्दा अलि टाढाँ राखेर उपचार गरिन्छ भने दोस्रो प्रकारको विकिरण प्रविधिमा विकिरणको स्रोत नै विरामीको क्यान्सर भएको भागको छेउ छाउमा नै राखिन्छ । पहिलो प्रकारको पद्धतिलाई **Teletherapy** भनिन्छ भने दोस्रो प्रकारको विकिरण पद्धतिलाई **Brachy therapy** भनिन्छ । नेपालमा सर्वप्रथम विकिरण प्रणालीद्वारा उपचार वीर अस्पतालमा २०४७ चैत्र ११ गते शुरु भएको थियो । हाल भक्तपुर स्थित भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, चितवन स्थित वी.पी. कोइराला क्यान्सर अस्पताल र पोखरा स्थित मणिपाल मेडिकल कलेजमा विकिरण सेवा उपलब्ध छ । **Brachy therapy** चाहिँ चितवन स्थित बी.पी. कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालमा मात्रै उपलब्ध छ । शल्य चिकित्सा र विकिरण पद्धतिद्वारा क्यान्सर भएको भागमा उपचार गरिन्छ । यदि क्यान्सर शरीरको अन्य भागमा फैलिसकेको छ वा फैलिने सम्भावना छ भने पद्धतिद्वारा उपचार गरिन्छ । उपचार पद्धतिमा तथा पर्दछन् । यी पद्धतिमा बिरामीलाई चक्की खुवाएर वा सुई लगाई उपचार गरिन्छ ।

कुनै-कुनै क्यान्सर जस्तैः रगतको क्यान्सर (**Blood -Blood cancer**) लाई मूलतः **Chemo therapy** पद्धतिद्वारा नै उपचार गरिन्छ । ब्लड क्यान्सर उमेरको हद अनुसार (रगतको क्यान्सर) शुरु हुने वित्तिकै सबैलाई उपचार गर्नु पर्छ भन्ने छैन । जस्तै बृद्ध अवस्थामा देखिने एक प्रकारको रगतको क्यान्सर (**CLL**) यदि शुरुको अवस्थामा छ र यसले खासै दुःख दिएको छैन भने उपचार गरि हाल्नु पर्ने पनि देखिदैन । क्यान्सरको उपचार गरेर निको हुने सम्भावना नभएमा वाचुञ्जेलसम्म बिरामीको पीडा तथा लक्षणहरु कम गराउने उद्देश्यले उपचार गर्नु पर्दछ । कहिले काहिँ प्रशस्त खर्च गरेर महिनौ उपचार गर्दा पनि बिरामी वर्ष दिनसम्म पनि नबाचेको गुनासो बिरामी पक्षबाट राखिन्छ । त्यसैले उपचार अगावै बिरामी पक्ष र चिकित्सकका बीच के कति उद्देश्यले उपचार गर्न लागेको र हुन सक्ने परिणामको बारेमा विस्तृत छलफल हुनु आवश्यक छ । यस्तो निको नहुने क्यान्सरको निःशुल्क उपचार गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हाल काठमाडौंमा पनि उपलब्ध छ ।

यता, वैज्ञानिकहरुले गर्भको बच्चामा समेत रक्त क्यान्सर अर्थात् ल्युकोमिया विकाश हुनसक्ने तथ्य पत्ता लगाएका छन् । दुई जना जुम्ल्याहा बच्चाका जिनमा रहेको डिएनएको अध्ययनका क्रममा शोधकर्ताहरुले यस्तो पत्ता लगाएका हुन् । ती दुइ बच्चालाई ४ वर्षो उमेरमै रक्त क्यान्सर देखिएको थियो । बेलायतको इन्सट्रिच्युट अफ क्यान्सर रिर्सचका शोधकर्ताहरुले मानव शरीरका करीब ३ अर्ब जिन्सका डिएनएको अध्ययनपछि यस्तो निष्कर्ष निकालेका हुन् ।

शोधमा संलग्न वैज्ञानिकहरुले पछिल्लो नतिजाले क्यान्सरको उपचारमा नयाँ औषधिको खोज गर्न समेत मद्धत मिल्नसक्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन् । विश्वमा रक्त क्यान्सरबाट पीडित हुनेमा सबैभन्दा धेरै बच्चा नै छन् ।

अध्ययनका क्रममा दुइजना क्यान्सर पीडित जुम्ल्याहा बच्चाको सरीरको रगत तथा बोनम्यारोको नमुनाको परीक्षण गर्दा वैज्ञानिकहरुले क्यान्सर पीडित बच्चामा अरु सामान्य बच्चाको तुलनामा एक जिनमा परिवर्तन आएको पाए । वैज्ञानिकहरुले एउटा जिनमा २२ थरी परिवर्तन आएको फेला पारे । उक्त जिनको नाम इटीबी ६ आरयूएनएक्सआइ हो । सोही बदलाबका कारण ती बच्चामा रक्तक्यान्सर देखा परेको ठम्याइ वैज्ञानिकहरुको रहेको छ । यसको आनुवंशिक परिवर्तन वच्चाहरुमा गर्भावस्थामै आएको र त्यसको असर पछिमात्र देखा परेको उनीहरुको भनाइ छ ।

क्यान्सरका केहि लक्षणहरु :

❖चिसो अनुभव हुने र शरीरको तापक्रम घट्ने
❖थकित महसूस हुने
❖ज्वरो आउने
❖खानामा रुचि नहुने
❖शरीर वा दिमाखमा असजिलो या कमजोर अनुभव हुने
❖राति पसिना आउने
❖शरीरको वजन घट्दै जाने

क्यान्सरका बिभिन्न लक्षण र सङ्केतहरुजस्तै जाँच्ने बिभिन्न तरिकाहरु :

❖ट्युमरको बायोप्सी
❖रगतको जाँच
❖म्यारो बायोप्सी
❖छातिको एक्स रे
❖कम्प्लिट ब्लड काउन्ट(**CBC**)
❖सि टि स्कान
❖एम आर आइ स्कान क्यान्सर जाँच गरेपछि क्यान्सर कहाँ कुन अवस्थामा छ र कसरी उपचार गर्ने भनेर डाक्टरसँग सल्लाह गर्नु पर्छ। आफ्नो नजिकको मान्छेहरुको साथ र सहयोगको एकदमै खाचो हुँनेहुदा नजिकको मान्छे साथमा हुनु अति नै जरुरी हुन्छ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल मंसिर २६ गते शनिबार, तदनुसार दिसाम्बर १२ सन् २०१५, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३६, कीलकनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । शरद ऋतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार मार्गशीर्षशुक्लपक्ष चलिरहेको छ । सौरमान अनुसार आज मार्गशीर्षशुक्लपक्षको प्रतिपदा तिथि २२ घटि ५२ पला अर्थात दिनमा ३ बजेर ५४ मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त द्वितीया तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य वृश्चिम राशिमा, चन्द्रमा धनु राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान २५ घटि ५६ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ४६ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ०८ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : दाजु भाइमा मनमुटाव हुन सक्ने, धन हानीको योग रहेकोछ, अपजस आइ लाग्ने, मानसिक असन्तोष हुने ।
वृष : धन प्राप्ति, सबै प्रकारको कार्यमा सफलता, हर्ष र खुशीका समाचार सुन्नुपर्ला, साथीभाइको सहयोग पाइने ।
मिथुन : आफन्तसँग झगडा हुने, कार्यमा विध्नबाधा आइलाग्ने, पेट वा कम्मर रोगले सताउनेछ, सतर्क हुनुहोला ।
कर्कट : आरोग्यता, एक्कासि धनलाभ हुन सक्ने, इष्टत्रिसँग भेटघाट हुनेछ, कार्यमा सफलता मिल्नेछ, दिन राम्रो छ ।
सिंह : यात्रा असफल, खानामा गडबढी हुन सक्ने, कार्य अधुरा रहनेछन, छोराछोरीले सताउने, वायू रोगले सताउने ।
कन्या : गुमेको धन हातलाग्ने, पारिवारिक सहयोग पाइने, यश कीर्ति बढ्ने, पढाइमा मनजाने दिन राम्रो छ ।
तुला : व्यापार व्यवसायमा घाटा, आफन्तले नै विरोध गर्ने, काम अधुरा रहनेछन्, स्वास्थ्य राम्रै रहेपनि मनमा अशान्ति हुने।
वृश्चिक : शोक पर्ने समाचार सुन्नुपर्ला, एक्कासी विवाद पर्ने, नकारात्मक सोचाइले शत्रु वृद्धि हुने ।
धनु : विद्यामा प्रगति हुनेछ, प्रेम प्रसङ्ग सफल रहनेछ, यात्रा फलदायी, आर्थिक वृद्धि हुन सक्ने, दिन शुभ छ ।
मकर : समाजमा झगडा बढ्नेछ, इज्जतमा आँच आउने, मन चञ्चल रहनेछ, पेट रोग लाग्ने, सतर्क रहनुहोला ।
कुम्भ : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयाँ चहलपहल, धनलाभ, सबै काममा सफलता, समयको सदुपयोग गर्नुहोला ।
मीन : मानसिक पीडा थपिनेछ, प्रेममा बिछोड हुन सक्नेछ , आयश्रोत घट्ने, पारिवारिक झमेला हुनसक्ने ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

बेलायती राजदुत रिचार्डद्वारा बंगुरफाराम अवलोकन

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

नेपालका लागि बेलायती राजदुत रिचार्ड सिमोयुले पोखरा लाइभस्टक प्रा.लि. (बंगुर फार्म)को अवलोकन गरेका छन । लेखनाथको रिठेपानीमा रहेको पोखरा लाइभस्टक प्रा.लि.मा सञ्चालित डि. एफ. आइ. डी. द्वारा सहयोग भइ सिप्रेड सामर्थ परियोजना अन्तर्गत सञ्चालनमा आएको कृतिम गर्भाधान ल्याव र फार्मको अवलोकन गरेका हुन । फार्मको अवलोकन पश्चात बेलायती राजदुतले पोखरामा बंगुर फार्म ब्यवस्थित रुपले सञ्चालित भएकोमा खुसी लागेको वताए ।

नेपाल कृषिप्रधान मुलुक भएको र त्यसमा पनि युवाहरु कृषिमा लागेर उदाहरणीय काम गरेको उनको भनाइ रहेको थियो । स्वरोजगार संगै युवाहरुलाई समेत रोजगार प्रदान गरेको वताउँदै राजदुतले आगामी दिनमा कृषिको क्षेत्रमा आफूहरुबाट हुन सक्ने सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता समेत ब्यक्त गरे । नेपालमै पहिलो पटक बंगुरको कृत्रिम गर्भाधानका लागि सहयोग गरी सञ्चालनमा आएको

फार्ममा गुणस्तरीय र उन्नत जातको बंगुरका पाठापाठी उत्पादन गर्दै आएको र आगामी दिनमा साना किसानहरुलाइ समेत उपलब्ध गराइने सिप्रेड सामर्थका डा. राजेश चौधरीले जानकारी दिए । अत्याधुनिक ढंगबाट सञ्चालित फार्ममा हाल १९ सय बंगुर रहेका छन । फर्ममा १ सय ९० वटा माउ बंगुर बाट पाठापाठी उत्पादन हुदै आएको र वर्षमा दुई पटक पाठापाठी उत्पादन हुदै आएको र छिट्टैनै अत्याधुनिक तवरको बधस्थल समेत निर्माण गरिने फार्मका सञ्चालक छ्याम बहादुर थापा मगरले जानकारी दिए ।

प्राथमिक उपचार र सडक सुरक्षा तालिम

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

प्रहरीलाई केन्द्रित गरि चारदिने प्राथमिक उपचार र सडक सुरक्षा तालिम पोखरामा शुरु भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाईटी कास्की शाखा अन्तर्गत प्राथमिक उपचार र सडक सुरक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत सो तालिम भएको हो । तनहुँको कोत्रेदेखि कास्कीको लुम्लेसम्म सो कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ । यस क्षेत्रका समुदायहरुलाई प्राथमिक उपचार र सडक सुरक्षावारे जानकारी दिन विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको फिल्ड को-अर्डिनेटर प्रतिभा सापकोटाले बताए । प्राथमिक उपचार तालिमले घाइते तथा विरामीलाई जीवन बचाँउन, जटिल हुन नदिन र सुधार गर्न सहयोग पुर्‍याउदछ । दुर्घटनापश्चात तत्काल प्रहरी पुग्ने भएकाले उनीहरुलाई केन्द्रित गरि सो तालिम प्रदान गरिएको रेडक्रस कास्कीका मन्त्री कृष्ण तिमिल्सिनाले जानकारी दिए । तालिममा जिल्ला प्रहरी कार्यालय, जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्की र सशस्त्र प्रहरीका गरि कुल २४ जनाको सहभागिता रहेको छ । तालिममा कृष्ण तिमिल्सिना, मिना सुवेदी, सूर्य पालुवा तिमिल्सिना, मित्रलाल सुवेदी, सरिता पौडेल लगायतले सहजिकरण गर्ने छन् । तालिम सोमवारसम्म चल्ने छ ।

बैंक व्यालेन्स
बैंक व्यालेन्स सर्टिफिकेट तथा बैंक ट्रान्सफर गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सम्पर्क
९८२६१-०६६०२

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 सम्बन्धि समस्या
महिनामारी नडवढी, 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 आयुर्वेदिक पद्धतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो धाँयो पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

अमेरिकन डेम्लोम्याटिक सेक्युरिटी तालिमको अवसर
१. State department एवं अन्य देशहरुबाट सेक्युरिटी तालिम प्राप्त, धेरै देशहरुमा सेक्युरिटी सुपर भाइजरका साथै सेक्युरिटी कन्सल्टेन्टमा काम गरेर अनुभव बटुल्नुभएका दक्ष, अनुभवी प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण गराइने ।
२. Dubai को DPS आवुधावीको PSBD कतारको Grup4 मकाउ, बहराइन, मलेसिया एवं Europe, America का deplometic Security तालिम छुट्टा-छुट्टै दिइने ।
३. व्यवहारिक एवं सैद्धान्तिक ज्ञान पूर्णरुपमा हासिल गराउने ।
४. शान्त वातावरणमा फराकिलो Classroom मा Securrity गार्डको Theory & Practical गराइने ।
५. अंग्रेजी भाषा सिकाउनुका साथै अंग्रेजी बोल्न सक्ने बनाउने ।
६. Interview का लागि तयारी बनाउने ।
७. तालिम पश्चात विदेश जानका लागि सर्टिफिकेट उपलव्ध गराइने ।
८. विदेश जान ईच्छुक हुनुहुने दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुलाई परामर्श तथा प्रशिक्षण दिइने ।
९. नेपालमै विभिन्न संघसंस्था वित्तीय क्षेत्र बैंक, कलकारखाना, उद्योग, कलेज, स्कूल, हस्पिटलहरु आदि इत्यादि ठाउँहरुमा सेक्युरिटी गार्ड उपलव्ध गराइने ।
आर्मर ग्रुप सेक्युरिटी एण्ड सप्लायर प्रा.लि.
सम्पर्क : ९८४६३५५३४२ (डिसी अर्याल), ९८५६०२३८६२ (जितबहादुर) ९८०६७०८२४६, ९८०६७०८२४७, ०६१-५३०७२४ (अफिस)
(पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल, एयरपोर्ट जाने बाटोमा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्सको दोस्रो तला)

—रंग संसार—

लोकदोहोरी गीतमा पनि सेन्सर आवश्यक-घिमिरे

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा २५ मंसिर ।

नेपाली साँगीतिक क्षेत्रमा स्थापित हुन संर्घषरत लोक दोहोरी गायक केशव घिमिरेको लोकप्रियता विस्तारै बढ्दै गएको छ । आजभन्दा झण्डै ३० वर्ष अगाडी कार्किनेटा वडा नं.७ पर्वतमा बुबा चन्द्रकान्त र मुमा कलावति घिमिरेको कान्छो सन्तानको रुपमा उनको भएको हो । बाल्यकालदेखिनै गीत संगीतमा उनको रुचि थियो । बुबा पण्डित भएकोले पनि उनले बुबासँगै विभिन्न भजनकिर्तनका कार्यक्रममा जाने अवसर प्राप्त गरे । यस्ता कार्यक्रममा भजन उनले गाउने गर्दथे । हुन त स्कुलमा हुने कार्यक्रममा भागलिई आफ्नो प्रतिभा देखाउने अवसर उनलाई पटक-पटक मिल्न पुग्यो । यस्ता कार्यक्रममा आफ्नो प्रस्तुती सुनाउदा पाएको सकारात्मक प्रतिक्रियालेनै यो क्षेत्रमा अगाडि बढ्न उनलाई उत्पेरणा मिलेका हो ।

वि.स. २०५६ सालमा पर्वतबाट उनको आगमन सुन्दर नगरी पोखरामा भएसँगै उनको प्रतिभाले फल्ने, फुल्ने र फक्रने अवसर प्राप्त गर्‍यो । हुन त उनको पोखरा आगमनको उद्धेश्य साँगीतिक क्षेत्र नभई व्यवसाय थियो । पोखरा आएसँगै रेडियो नेपालको क्षेत्रीय प्रसारण केन्द्रको कार्यक्रम देउरालीमा पटक-पटक उनले सहभागीता जनाए । यो कार्यक्रममा प्रतिभा सुनाउदाँ पाएको पेरणाले उनको यो क्षेत्र तर्फको लगाव बढेर गयो । साँगीतिक क्षेत्रमा केहि गर्न सक्छु भन्ने दृढता उनमा बढेर गयो । अनि आफुमा निखारता प्रदान गर्न पोखराको त्रिवेणी संगीतालयमा भर्ना भै संगीत सिक्न उनले थालेका थिए । यहि समयमा उनले पृथ्वीनारायण क्याम्पसमा अध्ययन गर्न थालेका थिए । यसरी अध्ययन, व्यवसाय र साँगीतिक क्षेत्र तीनवटैलाई सँगसगै उनले अगाडि बढाए ।

वि.स. २०६२ सालबाट औपचारीक रुपमा नेपाली साँगीतिक क्षेत्रमा उनको आगमन भएको हो । उनले आवाज भरेको पहिलो गीत 'देख्न मन लाइ रहन्छ' हो । यो गीत उनको पहिलो एल्बम जेलमा थुनेनी मा समावेश छ । जुन गीतमा आवाजमा देवी घर्तीले उनलाई साथ दिएकी छन् । तीन गीत समावेश यो पहिलो एल्बमबाटनै उनले धेरै माझ चिनिने अवसर पाएका थिए । सबै गीतको शब्द र लय संकलन घिमिरेलेनै गरेका थिए । 'जेलमा थुनेनी' बोलको गीतमा पुरुषोत्तम न्यौपाने र विमाकुमारी दुराले आवाज भरेका थिए । यसै एल्बममा रहेको 'म रुदै छु' बोलको गीतमा उनको एकल आवाज रहेको थियो । सत्य घटनामा आधारित गीत समावेश भएको पहिलो एल्बमबाट उनको चर्चामात्र हैन एल्बम विक्रि पनि राम्रो भयो । वि.स. २०६४ सालमा 'किन्दिउला म चुरा' बोलको गीत श्रोतामाझ पस्केका उनलाई यो गीत मार्फत पनि चर्चा बढ्यो । वि.स. २०६५ मा उनको शब्द र लय रहेको 'रुन्छु बाह्रै महिना' बजारमा आयो । जुन गीतमा आवाज प्रदिप त्रिपाठी र देवी घर्तीले भरेका थिए । वि.स. २०६७ मा 'मुकुन्देको बाहु' मार्फत पनि उनले लोकप्रियता बढाए । लय र शब्द संकलन उनकै रहेको यो गीतमा आवाज घिमिरे र राधिका हमालले भरेका थिए । यो वर्षनै उनको शब्द लय संकलमा 'झरे आँशु कति' बोलको दोहोरी गीत पनि बजारमा आएको थियो ।

वि.स.२०६८ मा 'आकाशमा जुनतारा' बोलको गीत पनि संगीत प्रेमकिो रोजाइमा परेको थियो । हुन त उनले बजारमा ल्याएको पञ्चेबाजाको गीत 'अहिले बिहे गर्ने हो' र एकल गीत 'चाहे र काल आउँदो रहेन्छ' को लोकप्रियता झनै बढेको थियो ।

वि.स. २०७० मा आएको 'चट्ट सारी मिलाएर लाउन' बोलको तीज गीतले उनलाई पुन: चर्चामा ल्यायो । शब्द, लय उनको रहेको यस गीतमा आवाजमा लक्ष्मी बरारले साथ दिएकि थिइन् । वि.स. २०७१ को तीजमा ल्याएका 'नारी त लक्ष्मी हुन्' र 'आमाले पकाको खाम्ला मिठो दर' को चर्चा अझसम्म उस्तै छ । नारी त लक्ष्मी हुन बोलको गीतमा केशव र लक्ष्मी बरालको आवाज थियो भने आमाले पकाको खाम्ला मिठो दरमा पुर्णकला विसि र केशव घिमिरको आवाज थियो । दुवै गीतको शब्द र लय संकलन भने घिमिरेके हो । यहि वर्ष 'धर्ती फाट्ला आकाश फाट्दैन' गीत उनको लय र कृष्ण अञ्जान ज्ञवालीको शब्द सिर्जनामा बजारमा आएको थियो । जुन गीतमा आवाज केशव घिमिरे र टिका पुनले भरेका थिए ।

वि.स. २०७२ को सुरुवातमा 'आधिखोला तरेर' बोलको गीत पस्केका उनले यो गीतको मयुजिक भिडियो अब बनाउने तयारी गरेका छन् । उनको शब्द, लय र आवाजमा आएका 'अलि अलि साहुको ऋण' र 'देउसी भैलो' गीत पनि दर्शक श्रोतामाझ लोकप्रिय छन् । अलि अलि गीतमा लक्ष्मी बराल तथा देउसी भैलो गीतमा निसा पोखरेल प्रदिप त्रिपाठीले आवाजमा साथ दिएका छन् । वि.स.२०६५ बाट निरन्तर रुपमा तीजका गीत दर्शक श्रोतामाझ पस्किएका उनी तीजका गीत मार्फतनै बढि परिचित छन् । उनका २० भन्दा बढि तीज गीत हालसम्म बजारमा आइसकेका छन् । चन्दन डिजिटल म्युजिक, चन्दन क्याटरिङ, चन्ददन रेष्टुरेन्टको सञ्चालक रहेका उनी लोक दोहोरी गीत प्रतिष्ठान धौलागीरी लगायत विभिन्न संघसंस्थामा आवद्ध छन् । हाल सम्म ४० भन्दा बढी गीतको शब्द लय सिर्जना उनले गरेका छन् ।

कार्यक्रमको शिलशिलामा पोखराका अलावा, पर्वत, म्याग्दी, बाग्लुङ, स्याङजा, चितवन, काठमाण्डौ, लमजुङ लगायतका नेपालका विभिन्न ठाउँमा उनी पुगिसकेका छन् । लोक दोहोरी गीतमा विकृति थपिएकोमा उनी चिन्तित छन् । 'लोक दोहोरमिा भविष्य छ तर विकृति भित्रियो' उनले भने । सबै मिलेर लोक गीतलाई जोगाउनु पर्ने उनको भनाइ छ । 'दोहोरी गीत प्रतिष्ठानले पनि विकृति भित्रन नदिन प्रभावकारी काम गर्नुपर्छ' उनले थपे ।

यो क्षेत्रको बारेमा बुझेर लाग्ने हो भने भविष्य राम्रो रहेको उनको तर्क छ । छिटो कमाउन खोज्ने हो भने गाह्रो हुने भन्दै मेला महोत्सवमको जिम्मा लिनेले पालैपालो सबै कलाकारलाई अवसर दिनुपर्ने उनले बताए । हाल लोक दोहोरी गीतको विकृति रोक्न सेन्सर आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ । 'दोहोरी गीतमा विकृती भित्राउनेलाइ व्याण्ड गर्नुपर्छ' उनले भने । अब छिट्टैनै पञ्चेबाजा, दोहोरी, झ्याउरे, रोइला लगायतका गीत दर्शक श्रोतमाझ पस्कने योजना उनले बनाएका छन् ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

दर्शकको मन जित्दै 'कबड्डी'

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

नेपाली फिल्मले आफ्नै कथा कत्तिको बोलेको छ ? यो एउटा वहशको विषय हो । यद्यपि नेपाली फिल्महरु धेरैजसो 'प्रभावित कथा'बाट निर्माण भएका हुन्छन् । त्यसैले नेपाली दर्शकहरु नै नेपाली फिल्मप्रति त्यति आकर्षित भएको पाईदैन । पछिल्लो उदाहरण हेर्ने हो भने नेपालकै सँस्कार र विषयलाई लिएर निर्माण भएको फिल्महरुले दर्शकको मन जितेका छन् । यसको एउटा ज्वलन्त उदाहरण हो प्रदर्शनरत फिल्म 'कबड्डी कबड्डी' । थकाली सँस्कारलाई आधार बनाएर निर्माण भएको यो फिल्मलाई दर्शकले रुचाएको धेरै कारण मध्ये एउटा कारण हो 'नेपालीपन' । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा 'आफ्नोपन' । आफ्नोपन बिक्छ भन्ने कुरा यसले प्रमाणित गरिदिएको छ । यस्तै थुप्रै आफ्नोपन बोकेका फिल्महरु यसअगाडि पनि हिट नभएका होईनन् । तर पछिल्लो समय नेपाली फिल्म दक्षिण भारतीय फिल्मको प्रभावमा बढि पर्ने गरेका छन् । देश समस्यामा छ । र, यतिबेला नेपालीलाई आफ्नोपन चाहिएको छ । जसले नेपाल भित्रको सँस्कारको कथालाई लिएर फिल्म बनाएका छन् उनीहरु सफल यो बेलामा हुन सक्छन् । पछिल्लो पटक रिलिजको लाईनमा बसेका फिल्महरु मध्ये एउटा फिल्म 'धौली' हो । र, यसको निर्माण पक्षले यसलाई नेपालीपन बोकेको फिल्म भनेका छन् । 'हाम्रै सँस्कार, रीतिरिवाज र परिवेशभित्रै रहेर यो फिल्मको कथा बुनिएको छ । र, फिल्मको प्रस्तुतिकरणमा पनि यो कुरालाई विशेष ध्यान दिएको छु ।' धौलीका निर्देशक घनश्याम लामिछानेले भने-'दर्शकले फिल्म रुचाउने कुरामा म ढुक्क छु ।' आफ्नोपनसँगै फिल्ममा दर्शकले भरपुर मनोरञ्जन पनि लिन पाउने दाबी लामिछानेले गरे । फिल्म काठमाडौं बाहिर पुस १० गते र काठमाडौंमा पुस १७ गते प्रदर्शन हुँदैछ ।

फिल्ममा लोपोन्मुख कटवाल प्रथा, झाँकी प्रथा, झारा बोलाउने प्रचलन जस्ता गाउँघरका क्रियाकलाप समेत समेटेको छ । दलित महिला 'धौली' र ब्राह्मण युवाबीचको प्रेम सम्बन्धका कारणले आउने समस्यालाई यो फिल्मले कथाबस्तुमा बुनेको निर्माणपक्षले जनाएको छ । स्पाईनी ब्याबलर क्रियशनको ब्यानरमा निर्माण भएको यो फिल्ममा गीता अधिकारी प्रमुख भुमिकामा देखिएकी छन् । त्यस्तै विष्णु गौतम, प्रकाश घिमिरे, गजित विष्ट, विद्या कार्की, सम्भु थापा, अनु शाह लगाएतले फिल्ममा अभिनय गरेका छन् । प्रस्तुतकर्ता सम्भु थापा रहेको फिल्मको कार्यकारी निर्माता किरणकुमार आत्रेय हुन् । सन्तोष आत्रेय, नरबहादुर गोदार र सम्भु थापाले पनि फिल्ममा लगानी गरेका छन् । दिव्यराज सुवेदीको छायाँकन रहेको फिल्ममा बसन्त सापकोटाले संगीत दिएका छन् ।

चलचित्र 'पा' (रक्सी) को छायाँकन

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

ङ्योए फिल्म प्रोडक्सन प्रा. लि. को व्यानरमा निर्मित गुरुङ भाषा र संस्कृतिमा आधारित चलचित्र "पा" (रक्सी) को छायाँकन कार्य सम्पन्न भएको छ । पोखराको नजिकै रहेको रमणिय गुरुङ गाउँ भदौरेमा २० दिनमा सुटिङ समाप्त गरी फर्किएको छ र गीतको सुटिङ कार्य भने पोखराको सराङकोट/काहुँ डाँडा/तमु प्ये ल्हु संघ लगायत थुप्रै ठाउँहरुमा सुटिङ गरिएको छ । गुरुङ संस्कार भित्र रक्सीको महत्वबारे प्रष्ट्याउन खोजिएको छ । गुरुङ संस्कारमा रक्सी जन्म,कर्म र मृत्यु संस्कारमा नभई नहुने चीज हो र यसलाई गलत तरिकाले प्रयोग गर्नाले गलत परिणाम र सही तरिकाले प्रयोग गरेमा सही परिणाम आउने बारे प्रष्ट्याउन पनि खोजिएको छ । फिल्मको कथा र निर्देशक जीतमान गुरुङको रहेको छ भने पटकथा कृष्ण कुमार गुरुङ, संगीतमा सुवाश गुरुङ (हङकङ) तिलक गुरुङ (साउदी अरब), शरद गुरुङ कालु (हङकङ), कृष्ण कुमार गुरुङको छ भने नृत्य निर्देशकमा गोरे गुरुङ (अनुशीलन कला पाठशाला), रुपा गुरुङ र विश्वास गुरुङ (तमु प्ये ल्हु संघ) रहेको छ । छायाँकनमा पुष्कर थापा मगर, जितमान गुरुङ, सम्पादन जितमान गुरुङ (हङकङ), गायनमा शान्ति गुरुङ, गोविन गुरुङ, नरजङ गुरुङ, मालति गुरुङ, धन बहादुर गुरुङको रहेको छ । फिल्ममा कलाकारहरु मुख्य भूमिकामा साजन गुरुङ, दिया गुरुङ, पुनम गुरुङ, मिथुन गुरुङ, बल बहादुर गुरुङ, पदम बहादुर गुरुङ, विरमाया गुरुङ, नरकाजी गुरुङ र अन्य थुप्रै कलाकारहरुको पनि अभिनय रहेको छ । फिल्मको लागत १८ लाख पचास हजार रहेको छ ।

साइनिङ स्टार र पुइमे सहकारीको रक्तदान

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

जुनियर रेडक्रस सर्कल, साइनिङ्गस्टार बोर्डिङ्ग स्कुल लेकसाइडद्धारा आयोजित खुल्ला रक्तदान कार्यक्रममा ५२ युनिट रगत संकलन भएको छ । वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत आयोजना हुदै आएको कार्यक्रमको एक समारोहका विच विद्यालयका निर्देशक नारायण प्रसाद पाण्डे र नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखा सभापति बामदेव ढुङ्गानाले पहिलो रक्तदाता विद्यालय शिक्षक कृष्ण गिरी र महिला रक्तदाता युवा नेतृत्व नेपालका प्रतिनिधि सम्झना अधिकारीलाई रक्तपोका हस्तान्तरण गर्दै कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रममा सञ्चारकर्मि विष्णु सापकोटा, पोखरेली रंगकर्मी नविन घायल, ३२ पटक रक्तदान गरिसकेको टिकाज होलिडे इनका टिका पहारी लगाएतले रक्तदान गरेका थिए । उद्घाटन समारोहमा बोल्दै प्रमुख अतिथि ढुङ्गानाले रगतको अभाव भएको वर्तमान अवस्थामा रक्तदानको महत्व थप बढेको बताए । विद्यालय निर्देशक नारायण पाण्डेले मानव स्वास्थ्य र सेवाका लागि पनि सबैले रक्तदान गर्नुपर्ने औंल्याए । कार्यक्रममा समाजसेवी गणेश ढकाल, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य लालबहादुर कुँवर, फत्तबहादुर थापा, युवा नेतृत्व नेपालका अध्यक्ष कृष्ण अधिकारी, जगदम्बा आमा समुहका हिरु पहारी लगायतले रक्तदानको महत्वबारे प्रकाश पारेका थिए । कार्यक्रमका सभापति विद्यालयका प्राचार्य अर्जुन प्रसाद पाण्डेले विद्यार्थीहरुलाई किताबी ज्ञानका अलावा सामाजिक उत्तरदायित्व बुझाउनका लागि पनि विद्यालयले क्यालेण्डरमै यस्तो कार्यक्रमलाई समेटेको बताए । विद्यालय शिक्षिका जुना खड्काले कार्यक्रम सञ्चालन गरेकि थिइन् ।

यसैगरी पुईमे बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडले खुल्ला रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गर्‍यो । रक्तदानमा ४५ युनिट रगत संकलन भएको छ । पोखरामा रगतको अभाव रहेको बेला आफ्नो तेस्रो बार्षिक उत्सबको अबसर पारेर पुईमे बचत तथा ऋण सहकारीले रक्तदान कार्यक्रम गरेको संस्थाका सल्लाहकार लेखनाथ अर्यालले जानाकारी दिए ।

संस्थाका अध्यक्ष गुरुङले पहिलो रक्तदाता सचिब बिक्रम गुरुङलाई ब्लड ब्याग हस्तान्तरण गरि रक्तदान कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रममा संस्थाका उपाध्यक्ष मनशोभा गुरुङ, कोषाध्यक्ष चिजकाजी गुरुङ, संचालक सदस्य कोपिला पोखेल लगायतले रक्तदानको महत्व बारे बोलेका थिए । संस्थाका अध्यक्ष भरतबहादुर गुरुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको संचालन सचिव बिक्रम गुरुङले गरेका थिए भने स्वागत कर्जा प्रबन्धक ननश्री गुरुङले गरेका थिए ।

रिट्ठेपाटी सहकारीको साधारणसभा

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

लेखनाथ नगरपालिका वडा नं २ रिठेपानीमा रहेको रिठेपानी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको तेस्रो बार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ। सभाको उद्घाटन गर्दै जिल्ला सहकारी संघ कास्कीका अध्यक्ष रविरमण तिवारीले सहकारीको भावना र शिध्यान्तलाई आत्मसाथ गर्दै जाने हो सहकारीका प्रत्येक सेयर सदस्यहरु ब्यवसायिक बन्न सक्ने धारणा राखेका छन्। सहकारीको अर्थ सहकार्य हो,जाहाँ छरिएर रहेको पूँजीलाई एकीकृत गर्दै ब्यवसायिक उत्पादन तर्फ लान सकिन्छ,जसको कारणले सेयर सदस्यको आय आर्जनम बृद्धि हुने र देशमा रोजगारीका अवसरहरु सृजना गर्न सकिन्छ तिवारीको भनाई रहेको थियो।

रिठेपानी बचत तथा ऋण सहकारी सस्थाका अध्यक्ष यमप्रसाद गुरुङको अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा संस्थाका सल्लाकार सुवेदार जगबहादुर गुरुङ,सेयर सदस्य क्याप्टेन कुश बहादुर गुरुङ र लेखनाथ बचत तथा ऋण सहकारी सस्थाका अध्यक्ष बलबहादुर गुरुङ लगायतले सहकारीमा लगानी गरेर कति मुनाफा पाए भन्दा पनि सहकारीको विकासका लागि आफूले के गरेर सहयोग पुर्‍याउँ भन्ने धारणाले अगाडि बढ्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए। सस्थाका सचिव प्रकाश पन्तले संचालन गरेको सो कार्यक्रममा स्वागत मन्तब्य उपाध्यक्ष देवी खड्काले गरेकी थिईन।

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक पढ्न
Log on : www.goldennews.com.np

Study in Japan
Intake for January & April-2016
City of your choice
Tokyo | Chiba | Nagoya | Fukuoko | Sendai | Osaka | Okinawa | Gunma ken & many more ...
& China
Dalian | Nantong
Free Processing for Master, Bachelor & +2 First Divison Students*
1. SLC मा उर्तिणले apply गर्न सकिने
2. Part Time Job ग्यारेन्टी
3. Work Visa मा Change गर्न मिल्ने
4. विश्वविद्यालय जान सकीने
5. NAT & JLPT Not required
6. IT Job-Guaranteed Course for IT bachelor Students
Contact: WE MAKE YOUR FUTURE BRIGHT
MIRAI INTERNATIONAL EDUCATIONAL CONSULTANCY
Mahendrapool, Bastholathar (Medicalline), Pokhara
061-520113, 9856046980, 9846646980
miraiinternational.edu.cons@gmail.com

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 :- अन्तर्वार्ता धमाधम भइरहेको 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 १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

खुशीको खबर !

के तपाईंलाई 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

जीवन के.सी. मो. ९८५६०-३८०६६ ९८०६६-४०८८५
पञ्चमुखी लक्ष्मी सप्लायर्स
हवेलीमार्ग, काजीपोखरी पोखरा-१८
विवाह, ब्रतबन्ध, भोज तथा अन्य कुनै कार्यको लागि सफा खानेपानी चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

प्रो. वद्री के.सी. : ९८५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्का : ९८५६०३१८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७
ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस
चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४
शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतवन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेण्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि 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

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 दुखाइं ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनतिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

"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

पोखराका विभिन्न विद्यालयमा शुक्रवारीय कार्यक्रम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

स्टेप वाइ स्टेप उच्च मा.वि. मासवार पोखरामा अंग्रेजी कविता प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। विद्यालयका प्रिन्सिपल निर्मला बरालको सभापतित्वमा संचालित प्रतियोगितामा सभापतिको आसनबाट बोल्दै प्रिन्सिपल बरालले कविता समाजमा रहेका विभिन्न विषयवस्तु, संस्कृतिका साथै अन्य घटना र गतिविधिहरूबारे मनमा उत्पन्न भएका विचारहरू प्रस्तुत गर्ने एक माध्यम भएकोले विद्यार्थीहरूमा सृजनशीलता र चेतनाको अभिवृद्धि गराउने हुनाले यस्ता कार्यक्रमहरूमा विद्यार्थीहरूको सहभागितामा अभिवृद्धि हुनुपर्ने बताए। कक्षा ८ र ९ का विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित गरी संचालन गरिएको प्रतियोगितामा समूह 'क' तर्फ दिक्षित गौतम प्रथम, पुष्पा बि.क. द्वितीय, जनक न्यौपाने र सुगम पौडेल तृतीय र सुशिना गुरुङ्ग साथै अंकिता अधिकारी सान्त्वना भएका थिए भने समूह 'ख' तर्फ मेनुका लुईंटेल प्रथम, सिमर बि.क. द्वितीय, प्रशंसा बराल तृतीय र सजिना बराल साथै समिर पौडेलले सान्त्वना स्थान हासिल गरेका थिए। प्रतियोगितामा विद्यार्थीहरूले शान्ति र सत्य, पोखराको सपना, मित्रता, सुन्दर नेपाल, अनुशासन, मेरो जीवनको लक्ष्य, नेपाल भूकम्प आदी शीर्षकमा निकै मार्मिक र हृदयस्पर्शी कविताहरू अंग्रेजी भाषाको माध्यमद्वारा प्रस्तुत गरेका थिए। विद्यार्थीहरुमा अन्तरनिहीत प्रतिभाको प्रस्फुटन गराउने उद्देश्यले आयोजना गरिएको प्रतियोगितामा विद्यालयका अतिरिक्त क्रियाकलाप इन्चार्ज जगन्नाथ घिमिरे संयोजक रहेका थिए। कार्यक्रमको संचालन शिक्षक राधाकृष्ण आचार्यले गरेका थिए भने निर्णायकमा शिक्षकद्वय रुपेश पौडेल र बिरेन्द्र बराल रहेका थिए।

यसैगरी पोखराको नयाँबजार स्थित **लोटस एकेडेमिक स्कुल**मा अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तरगत शुक्रबार नेपाली हिज्जे प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। अन्तर्सदनात्मक रुपमा निमावि तहका विद्यार्थीहरु बीच भएको प्रतियोगितामा निलो सदनका अनिस परियार, कृशान्त तिमिल्सिना, सुजाता श्रेष्ठ र सालेहा खातुनको समूह पहिलो भएको छ। यस्तै, हरियो सदनका यजश्वी थापा मगर, सनम गुरुङ, मनिषा कुमारी र सुवास गुरुङको समूह दोस्रो तथा रातो सदनका आशिष गुरुङ, विपना गौतम, साहिल घोताने र सद्भाव रेग्मीको समूह तेस्रो भएका विद्यालयका प्रचार प्रसार संयोजक सुरेन्द्र शदिच्छाले गोल्डेन न्यूज दैनिकलाई जानकारी दिए।

विद्यालयका इन्चार्ज मित्रलाल पोखरेलले पहिलो शब्दको हिज्जे सोधेर उद्घाटन गरेको कार्यक्रममा विद्यालयका संस्थापक/प्राचार्य कर्ण गुरुङले नेपाली भाषाको पनि जीवनमा उत्तिकै महत्त्व रहेकाले राम्ररी अध्ययन गर्न आग्रह गरे। कार्यक्रममा नेपाली विभागका प्रमुख नारायण मरासिनी, शिक्षक सुरेन्द्र शदिच्छा र दीपेन्द्र थापा मगर निर्णायक रहेका थिए।

यसैगरी पोखराको सिम्पानी स्थित **स्पाइरल ग्यालेक्सी उच्च मा.वि.** मा अंग्रेजी भाषाको मा.वि स्तरिय हिज्जे प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। ४ वटा सदनका १६ जना विद्यार्थी सहभागी प्रतियोगितामा विनोद सुनार, वरदान आचार्य, निशान गिरी र अनिष गौतमको फेवा सदन प्रथम भएको छ भने सुस्मिता वास्तोला, विनय कोइराला, स्वस्तीका तिमिल्सिना र विनिता पौडेलको दिपाङ सदन द्वितीय भएको छ। विद्यालयका अतिरिक्त क्रियाकलाप विभागका प्रमुख सुमन पौडेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा दश जोड दुईका संयोजक निर्मल सोती, डिन वृहस्पति लम्साल र निमावि इन्चार्ज सरोजनी देवकोटाले सहजीकरण गरेका थिए। त्यस्तै हस्तकला प्रदर्शनीमा प्रावि तर्फ सुदिन ढकालको समूह प्रथम, सुमित शाही द्वितीय, सनम गुरुङ्गको समूह तृतीय भएका छन्। त्यस्तै निमावि तर्फ पवनराज पाण्डे प्रथम, योगेश गुरुङ्गको समूह द्वितीय र स्मृति गिरी र होमबहादुर थापाको समूह तृतीय भएको छ। मावि तर्फ प्रतिमा गुरुङ्ग र रोहित मगरको समूह प्रथम, अर्जुन वास्तौँलाको समुह द्धितिय र राजेश सुनारको समुह तृतीय भएको छ।

यसैगरी पोखराको पार्दीस्थित **फिस्टेल एकेडेमी उच्च मा.वि.**मा अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तर्गत शुक्रवार उद्घोषण प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। प्रतियोगितामा प्रा.वि. तर्फ प्राप्ति लम्साल, वर्षा पौडेल, यशश्वी आचार्य नि.मा.वि. तर्फ मुस्कान रानाभाट, कञ्चन रानाभाट, अंकिता गुरुङ , मा.वि तर्फ कुशल खनाल, सन्ध्या श्रेष्ठ र जोनिशा पौडेल क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुन सफल भएका थिए। यसअघि सो प्रतियोगिताको विद्यालयका संस्थापक प्राचार्य चिनु रानाभाटले उद्घाटन गरेका थिए। विद्यालयका सह-प्राचार्य बुद्धि मोहन पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रशासक दुर्गा न्यौपाने र अंग्रेजी विभाग प्रमुख टिकाराम पौडेल निर्णायक रहेका थिए।

कार्यक्रमको सञ्चालन छात्राद्वय मुस्कान रानाभाट र कञ्चन रानाभाटले गरेका थिए। सो विद्यालयले विद्यार्थीहरुमा उद्घोषण तथा वाककलाको विकासको निम्ति विद्यार्थीहरुलाई नियमित रुपमा बोल्ने कला र उद्घोषण तालिमका कक्षाहरु समेत सञ्चालन गर्दै आएको विद्यालयले जनाएको छ।

यसैगरी **विन्ध्येश्वरी आदर्श बोर्डिङ स्कुल** पोखरा-२ ले मा.वि. स्तरीय गणितीय हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको थियो। विद्यालयका प्राचार्य कृष्णकुमार श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रम सदनात्मक रुपमा सञ्चालन गरिएको थियो भने करिब १६ जना विद्यार्थीको सहभागिता थियो। कार्यक्रममा पहेँलो सदनबाट कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्र अमित गहतराज, कक्षा ९ मा अध्ययनरत छात्र सविन ढकाल, कक्षा ९ मा अध्ययनरत छात्र साजन पौडेल र कक्षा ८ मा अध्ययनरत छात्रा मनिता हमालले प्रथम स्थान ओगटेका थिए। यसैगरी हरियो सदनबाट कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्र महेन्द्र कार्की, सोही कक्षामा अध्ययनरत छात्र अभिमन्यू के.सी., कक्षा ९ मा अध्ययनरत छात्र राहुल अग्रहरी र विवेक खड्काले द्वितीय स्थान ओगटेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन विद्यालयका गणित शिक्षक नीलकण्ठ पौडेलले गरेका थिए।

टप्स उच्च माविमा भूपू विद्यार्थी संगठित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

पोखराको रामघाटस्थित टप्स उच्च माविमा बलराम केसीको अध्यक्षतामा भूतपूर्व विद्यार्थी मञ्च गठन गरिएको छ। विद्यालयको २३औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित भूतपूर्व विद्यार्थीहरुको भेलाबाट गठित नौ सदस्यीय तदर्थ समितिको उपाध्यक्षमा सुजन थापा मगर, सचिवमा अभिषेककुमार झा, कोषाध्यक्षमा सन्ध्या श्रेष्ठ र सह-सचिवमा सुमन गुरुङलाई चयन गरिएको छ। यस्तै, सदस्यहरुमा डा. सुशिल शर्मा सुवेदी, विशाल गुरुङ, विष्णुप्रसाद तिमिल्सिना र राजीव श्रेष्ठ चयन भएका छन्। कार्यक्रमका अध्यक्ष एवम् विद्यालयका संस्थापक/प्राचार्य रत्नमान गुरुङले विद्यार्थी, अभिभावक र विद्यालयको सम्बन्ध अझ गाढा बनाउने उद्देश्यले औपचारिक रुपमै भूपू विद्यार्थीहरुको संस्था गठनका लागि पहल गरेको बताए। २०५० मा स्थापना भएको विद्यालयबाट २०५७ मा पहिलो पटक एसएलसीमा सहभागी भई हालसम्म ७९५ जनाले उत्तीर्ण गरिसकेको जानकारी दिँदै गुरुङले विद्यार्थीको चौतर्फी विकासका लागि हिजोदेखि आजसम्म विद्यालय चिन्तनशील र कार्यरत रहेको बताए। उनले हाल उच्च मावि तहमा विज्ञान र व्यवस्थापन सङ्कायमा पढाइ सञ्चालन भइरहेको पनि जानकारी दिए। शिक्षक रुपिन्द्र प्रभावीद्वारा सञ्चालित कार्यक्रममा मञ्चका नवनिर्वाचित अध्यक्ष बलराम केसीले विद्यालयको हितका लागि भूपू विद्यार्थीहरुका तर्फबाट सकेसम्म महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। संस्थापिका भक्ति गुरुङले स्वागत गरेको कार्यक्रममा विद्यालयका सहप्राचार्य शिवकुमार सिंह, सुपरभाइजर, भूतपूर्व विद्यार्थीका तर्फबाट डा. सुशील शर्मालगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए। यसअघि विद्यालयले आफ्नो वार्षिकोत्सवका अवसरमा सरसफाइ, हाजिरी जवाफ, सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि सम्पन्न गरिसकेको छ।

नेशनल प्याब्सद्वारा गणित शिक्षकहरुलाई तालिम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ मंसिर ।

नेशनल प्याब्सान, कास्कीको आयोजनामा नेशनल प्याब्सानसँग आवद्ध विद्यालयका मावि गणित शिक्षकहरुका लागि एक दिवसीय गणित तालिम सम्पन्न भयो। नेशनल प्याब्सान कास्कीसँग आवद्ध ४२ विद्यालयका मावि शिक्षकहरुको उपस्थिति रहेको उक्त तालिम कार्यक्रम गणित विषयका लेखक डिआर सिंखडाले सहजिकरण गरेका थिए। पश्चिमाञ्चल उपशिक्षा निर्देशक खेमराज पौडेलको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष रामबहादुर मोचीको अध्यक्षतामा भएको थियो। कार्यक्रममा नेशनल प्याब्सान कास्कीका सल्लाहकार एवं निवर्तमान अध्यक्ष रामप्रसाद शर्मालाई गणित शिक्षकका लागि सम्मान गरिएको थियो।

संस्थाका उपाध्यक्ष शिवदत्त तिवारी, केन्द्रिय सदस्य हेमन्त अधिकारी, सल्लाहकार राम प्रसाद शर्मा, केन्द्रीय उपाध्यक्ष याम बहादुर खड्का, प्रायोजकका तर्फबाट एलाईड पब्लिकेशन तथा युनाइटेड पब्लिकेशनले समेत मन्तब्य राखेका थिए।

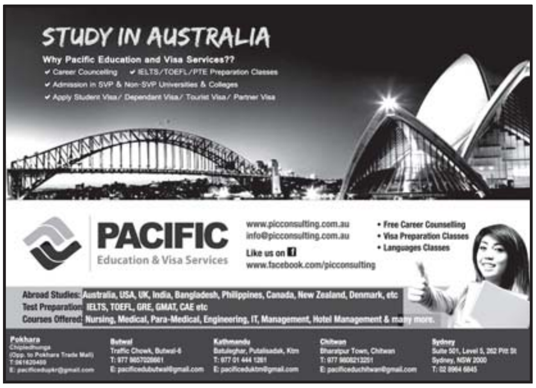
नेशनल प्याब्सानले बर्षेनि आफुसँग आवद्ध विद्यालयका शिक्षक शिक्षिकाहरु लाई तालिम प्रदान गर्दै आइरहेको कुरा संस्थाका कार्यसमिति सदस्य गणेश भण्डारीले जानकारी दिए।

फेवा आइडलमा नृत्यतर्फ अडिशन राउण्ड सुरु

पोखरा २५ मंसिर ।(गोल्डेन)

फेवा पब्लिक सकेण्डरी बोर्डिङ स्कुल गणेशटोल, पोखरा-४ ले आयोजना गरेको तेस्रो फेवा आइडलको नृत्य तर्फको अडिशन राउण्ड शुक्रबारदेखि सुरु भएको छ। विद्यार्थीहरुमा लुकेर रहेको अन्तरनिहित प्रतिभालाई प्रष्फुटन गर्ने उद्देश्यले विद्यालले आइडलको आयोजना गरेको हो। अडिशन राउण्डमा कक्षा ३ देखि ९ सम्मका ५० जना विद्यार्थीहरुले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरेका थिए। अडिशन राउण्डबाट उत्कृष्ट १० पर्ने विद्यार्थीको नाम आइतबार हुने विद्यालयको विहान प्राथनामा घोषणा गरिने विद्यालयका अतिक्ति कृयाकलाप संयोजक भरत गुरुङले गोल्डेन न्यूज दैनिकलाई जानकारी दिए। अडिशन राउण्डमा विद्यार्थीहरुले निकै उत्साहका साथ आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरेको गुरुङले जानकारी दिए। पठनपाठनको साथसाथै विद्यार्थीहरु भित्र लुकेर रहेको प्रतिभालाई प्रष्फुटन गर्न विद्यालयले फेवा आइडलको आयोजना गरेको विद्यालयका प्राचार्य शेरबहादुर क्षेत्रीले जानकारी दिए। 'सबै विद्यार्थीहरु पठन पाठनमा मात्रै उत्कृष्ट हुँदैनन्' क्षेत्रीले भने- 'उनीहरुमा लुकेर रहेको क्षमतालाई बाहिर ल्याउन विद्यालयको पनि जिम्मेवारी हुन्छ, त्यसैले हामिले फेवा आइडलको आयोजना गर्दै आएका छौं।' विद्यालयले अतिरिक्त कृयाकलाप अन्तरगत तेक्वान्दो, आर्टस, हस्त लेखन लगायतका कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष विनय अधिकारीले जानकारी दिए। 'विद्यार्थीहरुको चौतर्फी विकासका लागि हरेक शुक्रबार विद्यालयले ते क्वान्दो, आर्टस, नृत्य, हस्त लेखन सम्बन्धि तालिम संचालन गर्दै आएको छ' अधिकारीले भने। विद्यार्थी र अभिभावकको माग भएमा विद्यार्थीको मानसिक र शारीरिक विकासका लागि अन्य कार्यक्रम पनि विद्यालयले संचालन गर्ने विद्यालयका संचालक सुमन आचार्यले जानकारी दिए।

अतिरिक्त क्रियाकलाप प्रमुख भरत गुरुङको संयाजकत्वमा भएको कार्यक्रममा विद्यालयका शिक्षिका कमला थापा र सविना गुरुङले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए भनि प्राविधिक सहयोग शुसिले तिमिल्सिनाले गरेका थिए। कार्यक्रमलाई सफल बनाउन विद्यालयका शिक्षक शिक्षिकाहरुको उल्लेख्य सहयोग रहेको थियो।



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