Study to work in
NEW ZEALAND
Meet 1st ICEF Trained Agent Counselor-ITAC 0627 (Internationally Certified) in Pokhara
Get Easy & Quick Offer Letter
No IELTS Required- New Visa Policy *
ICEF Trained Agent Counselor- ITAC 0627
Mr. Rudra Prasad Aryal
* For Selected Courses/Colleges
MEET US FOR:
- Expert Visa Guidance & Documentation
- Easy & Fast Track Visa Processing
- Dependent Visa Facility
- Pay After Pre-Visa (Approval)
- Work Visa After Study & PR Options.
BEACON
Premier International Education
Siddhartha Chowk Pokhara
PH: 061-528812 / Mobile: 9856031631, 9846124153
E-mail: info@beaconedu.com.np
Find us : www.facebook.com/beaconpage

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

वर्ष ६ | अंक २५ | श्रेणी 'क' | २०७१ कार्तिक १ गते शनिबार | 18 Oct. 2014 | पृष्ठ ४ | मूल्य रू. ३/-

Study & work in
JAPAN
Intake: April... 100% Visa Sucess in Oct. 2014
सम्पूर्ण खर्च सहित सात लाखमा
- Free NAT/JLPT classes
- Pay after visa
- 100% Part Time Job support
- Full support in Japan
- +12 & above can apply
- Scholarship available
- Translation & Documentation
- NAT/JLPT not required
- College of your Choice
- Age bar/Gap No Problem
- **NAT/JLPT classes are running by language expert**
हाम्रो विशेषता : भिषा पश्चात् विद्यार्थीलाई आफैले लगेर कामको र बसोबासको वन्दोवस्त मिलाईने
NADESHIKO Language Institute
Ranipauwa, (ब्यारेक, मणिपाल बस स्टपको ठीक अगाडि)
(Karmacharya Hardware सगै)
977- 61-522668, 9805877868

अन्नपर्ण क्षेत्रको पदमार्गमा प्रवेश रोक

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

हिमपातले ठूलो संख्यामा मानवीय क्षति पुऱ्याएपछि अन्नपूर्ण फेरोको पदमार्ग अन्तर्गतको माथिल्लो मनाङ भन्दा अगाडिको क्षेत्रमा प्रवेश रोक लगाईएको छ । असुरक्षा बढेको भन्दै फेरोका लागि अनुमति बन्द गरिएको हो ।

अन्नपूर्ण क्षेत्र प्रवेशका लागि अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) र पदयात्री व्यवस्थापन सूचना प्रणालि (टिम्स) बापत शुल्क बुझाउनुपर्छ । तर, असुरक्षा बढेको भन्दै शुक्रबारदेखि फेरोको पदयात्रामा रोक लगाउँदै दुवैखाले प्रवेश शुल्क लिन रोकिएको ट्रेकिङ एजेन्टस एशोसिएसन अफ नेपाल (टान) पश्चिमाञ्चल च्याप्टरका अध्यक्ष रामचन्द्र शर्माले बताए ।

'फेरोको पदयात्रामा मात्र प्रवेश रोक लगाएका हौ । तैपनि माथिल्लो मनाङसम्म जान पाईन्छ । अन्नपूर्ण क्षेत्रमै जान रोकेका छैनौ' शर्माले भने, 'राउण्डमा असुरक्षा भएकोले केहि खण्डमा रोकेका हौ । अन्यत्र घुम्न जान केहि अप्ठेरो छैन । मुक्तिनाथबाट आउँदा पनि मनाङसम्म रोकेका छौ ।' अन्नपूर्ण क्षेत्रमा जाँदा विदेशी पर्यटकले एक्याप शुल्क बापत प्रतिव्यक्ति २ हजार रुपैयाँ प्रवेश शुल्क तिर्नुपर्छ । सार्क मुलुकका पर्यटकलाई भने यो शुल्क प्रतिव्यक्ति २ सय रुपैयाँमात्र लाग्छ ।

पदयात्रीलाई सूचना दिनका लागि केहिवर्ष अघिदेखि पदयात्री सुचना व्यवस्थापन प्रणालि (टिम्स) भन्दै पर्यटकसँग शुल्क लिन थालिएको थियो । अन्नपूर्ण क्षेत्रमा जाने विदेशी पर्यटकले व्यक्तिगत रुपमा जाँदा २० र नेपाली गाईड सहितको टिममा जाँदा प्रतिव्यक्ति १० अमेरिकी डलर टिम्स शुल्कबापत बुझाउनुपर्छ । त्यो रकम टान, पर्यटन बोर्ड र पर्यटन मन्त्रालयले संयुक्त रुपमा पाउँछन् । उक्त रकम तीनवटैको सहमतिमा पर्यटन क्षेत्रमा खर्च गर्ने प्रावधान छ ।

यसैबीच हिमपातमा परेका पर्यटक र तीनका नेपाली सहयोगीको उद्धार र सहयोगका लागि टानको एक टोली खटिएको छ । टान पोखरा च्याप्टर प्रथम उपाध्यक्ष दीपकराज अधिकारी, द्वितीय उपाध्यक्ष हरि भुजेल, सचिव वीनय आचार्य, कार्यसमिति सदस्य सुरेश लम्साल र ट्रेकिङ व्यवसायी सुशीलराज पौडेल अहिले मुक्तिनाथ क्षेत्रमा रहेर उद्धारमा सघाएका छन् । 'उद्धार र सहयोगका लागि हाम्रो टिम खटिएको छ । अझै केहिदिन उतै रहेर सघाउनेछन् । सुरक्षा निकाय सहित घाईतेलाई सघाउनु हाम्रो दायित्व हो' टानका अध्यक्ष शर्माले भने, 'ट्रेकिङ क्षेत्रमा अप्ठेरो पर्दा सघाउनु हाम्रो दायित्व पनि हो ।'

यसैगरी बेमौसमी सामुद्रिक आँधी हुदहुद र त्यसले निम्त्याएको हिमपात तथा हिमपहिरोमा परी अन्नपूर्ण चक्रीय पदयात्रा मार्गमा ठूलो जनधनको क्षति भएकोप्रति पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले गम्भीर ध्यानाकर्षण बताएको छ । संघका महासचिव रवीन्द्रबहादुर प्रजुद्वारा बिहीबार हस्ताक्षरित विज्ञप्तिमा पर्यटकीय सिजनको सुरुमा भएको अप्रत्यासित दुःखद घटनामा परी ज्यान गुमाउनेहरुप्रति हार्दिक शोक व्यक्त गरिएको छ ।

घाइतेहरुको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दै उद्धार कार्यलाई अझ तेज बनाउन संघले सरोकारवाला निकायसँग जोडदार माग गरेको छ । 'प्राकृतिक विपत्तिको जानकारी पाउन सकिँदैन तर पूर्वानुमान तथा सचेतता अपनाउन भने जरुर सकिन्छ,' संघद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ, 'पूर्व सूचनालाई आधार मानेर आफ्ना नागरिकलाई सुरक्षित स्थानमा राखी बढी जनधनको क्षति रोक्न सरकार अग्रसर हुन आवश्यक छ ।' सुरक्षाको खासै प्रबन्ध नहुनु तथा मौसमको पूर्व जानकारी दिने संयन्त्र नहुँदा ठूलो जनधनको क्षति हुन पुगेको संघका अध्यक्ष विन्दुकुमार थापाले बताए ।

'संघ, प्राकृतिक विपत्तिको पूर्व सूचना दिने भरपर्दा संयन्त्रको निर्माण, छिटो र सहज उद्धारका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरुको तयारी तथा अन्नपूर्ण चक्रिय पदयात्रा मार्गमा उचित सुरक्षाको प्रवन्ध गर्न सरोकारवालासँग जोडदार माग गर्दछ,' थापाले भने । यसैगरी नेपाल राष्ट्रिय पर्यटन व्यवसायी संगठन पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय समिति पोखराले हुडहुड आँधीको कारण, त्यसले अन्नपुर्ण पदमार्गमा पुऱ्याएको ठुलो धनजनको क्षतिप्रति दुःख व्यक्त गर्दै मौसमको पूर्व अनुमानको सुचना दिने भरपर्दो संयन्त्र निर्माण र तत्काल उद्धारको व्यवस्था मिलाउन नेपाल सरकार र सरकोवाला संग माग गरेको छ ।

हिमाल पारिका जिल्ला मनाङ र मुस्ताङका बिभिन्न स्थानहरुमा परेको हिम पहिरोमा पुरिएर पद यात्रा गर्न गएका स्वेदशी तथा बिदेशी पर्यटकहरुको निधनप्रति दुःख व्यक्त गर्दै अध्यक्ष गोविन्दराज पहारीले सो क्षेत्रमा भविष्यमा त्यस्ता घटना हुन नदिन विशेष सतर्कता अपनाउन सरकार र सम्बद्ध निकायसंग अनुरोध गर्नु भएको छ । घटनामा परि दिवंगत हुने प्रति श्रादञ्जली व्यक्त गर्दै घाइतेको शीघ्र स्वास्थ लाभको कामना गर्दै समितिले बेपत्ताहरुको खोजी कार्यलाई तदारुकता अपनाउन आह्वान गरेको छ । संगठनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष वासु त्रिपाठीले सो क्षेत्रका पर्यटन व्यवसायी, स्थानीय नागरिक, पथ पर्दशक, पदयात्री सबै मिलेर सम्भावित हुन सक्ने घटनाको आंकलन गरी त्यस क्षेत्रमा जान आग्रह गरेका छन् ।

विमानस्थलका लागि पोखरेली टोली काठमाडौं जाँदै

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

पोखरा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणमा दबाब दिन पोखराका उद्योगी व्यवसायीहरुको टोली शनिबार राजधानी प्रस्थान गर्ने भएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माण सरोकार समितिको नेतृत्वमा टोली राजधानी जान लागेको हो । विमानस्थल बनाउन दबाब दिनका लागि कास्कीका मुख्य राजनीतिक दलका प्रमुखसहितको दबाब टोली राजधानी जाने तयारी गरेको सरोकार समिति तथा पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विन्दुकुमार थापाले जानकारी दिए ।

प्रमुख दलका शीर्ष नेतासहित सरकार प्रमुख, अर्थ र पर्यटनमन्त्रीलाई भेट्ने कार्यक्रम रहेको थापाले जानकारी दिए । पोखराको विकासका लागि क्षेत्रीयस्तरको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल तत्काल बनाइनुपर्ने बताउँदै थापाले विमानस्थल निर्माणका लागि जस्तोसुकै दबाब दिन पनि आफूहरु तयार रहेको बताए । 'अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माण भएपछि मात्र पोखरा विकासको अभियान तिब्र रुपमा अगाडि बढ्छ,' थापाले भने, 'विमानस्थल निर्माणमा ढिलासुस्ती भएकोप्रति हाम्रो चिन्ता छ । अब बिमानस्थल निर्माण तत्काल सुरु गराउनका लागि हामी जस्तोसुकै आन्दोलन गर्न पनि तयार छौं ।'

सरकारका मन्त्रालयबीच सहकार्य नहुँदा त्यसको मारमा पोखरेली परेको उनले बताए । 'एक मन्त्रालयले अर्कोलाई दोष दिएर पन्छिने काम मात्र भएको छ । मन्त्रालयबीचको विवादको चेपुवाँमा हामी परेका छौं' उनले भने । मन्त्री र मुख्य राजनीतिक दलहरुलाई भेट्दा पनि सकारात्मक संकेत नपाए राजधानीमै पत्रकार सम्मेलन गरेर थप आन्दोलनका कार्यक्रम घोषणा गर्ने अध्यक्ष थापाले बताए । सरकारले पोखरामा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बनाउन वि.सं. २०३२ सालमा छिनेडाँडाको जग्गा अधिग्रहण गरेको थियो । पोखरामा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बनाउन ३९ वर्षअघि तीन हजार एक सय ६ रोपनी क्षेत्रफल जग्गा अधिग्रहण गरिएको थियो । अर्थ मन्त्रालयले पोखरा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणका लागि नागरिक उड्डयन प्राधिकरण र चिनियाँ कम्पनी (सीएएमसी) बीच भएको ठेक्का कानुन विपरित भएको भनेर केही समय अघि आपत्ति जनाउँदै पर्यटन मन्त्रालयसँग स्पष्टीकरणसमेत मागेको थियो । चारमहिना अघि प्राधिकरण र सीएएमसीबिच ठेक्का सम्झौता भएको थियो । अर्थको स्पस्टीकरणसँगै जनाइएको आपत्तिले पोखरा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माण नहुने हो कि भन्ने आशंका पोखरेलीले उत्तिनै बेला गरेका थिए ।

यसैबीच, पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको नेतृत्वमा सर्वसाधारणको हस्ताक्षर संकलन गरिएको छ । सर्वसाधारणबाट गरिएको हस्ताक्षर संकलन सरकारलाई बुझाइने संघका महासचिव रवीन्द्रबहादुर प्रजुले जानकारी दिए । संघको अगुवाईमा सर्वसाधारणको हस्ताक्षर संकलन गरिएको हो । संघका उपाध्यक्ष मिनराज काफ्लेका अनुसार सरकारलाई सर्वसाधारणको तर्फबाट दबाब दिनका लागि हस्ताक्षर संकलन गरिएको हो । 'विमानस्थल बनाउन दबाब दिन यो अभियान चलाएका हौं । दबाब नपुगेरै विमानस्थलको काम रोकिएको छ,' उनले भने, 'सर्वसाधारणको तर्फबाट पनि दबाब पुगोस भनेर हस्ताक्षर लिएका हौं ।'

सत्य बिर्सेर असत्य सूचना प्रवाह गर्नु अपराध-घिमिरे

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

वरिष्ठ पत्रकार युवराज घिमिरेले व्यवसायिक पत्रकारितामा विचलन आएको बताएका छन्। "पत्रकारिताको मूल्य मान्यतालाई विर्सेर असत्य सूचना प्रवाह गर्नु अपराध हो," उनले भने, "पत्रकारितामा विकृति विसंगति मौलाउँदा व्यवसायिकतामा विचलन आएको छ ।" अन्नपूर्ण पोष्ट दैनिकका सम्पादक समेत रहेका घिमिरेले पत्रकारितालाई नियमन गर्ने निकाय प्रेस काउन्सिलले प्रभावकारी रुपमा काम गर्न नसक्दा पीत पत्रकारिताले प्रश्रय पाएको बताए । देशको अस्थीर राजनीतिले पत्रकारिता क्षेत्र समेत प्रभावित भएको भनाइ उनको छ । पोखराको रामबजारमा रहेको ज्ञानज्योति पुस्तकालय शुक्रबार गरेको सूचना एवं संचारको महत्व विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा उनले पत्रकारिताको गलत प्रयोग गरी अनुचित फाइदा उठाउने प्रबृत्तिलाई निरुत्साहित गर्न न्याय प्रणालीलाई सुधारको खाँचो रहेको बताए । "अदालतले मुद्धाको फैसला गर्न वर्षौ लगाउने गरेको छ,"उनले भने, "पत्रकारितासँग सम्वन्धित मुद्धालाई छिटो फैसला गराइ पीडितलाई न्याय दिलाए मात्र विकृति विसंगतिमा कमी आउँछ ।" घिमिरेले जनता सूचनाको अधिकारका बारेमा सुसूचित नहुदाँसम्म हामीले अपेक्षा गरेको नीति निर्धारण हुन नसक्ने बताउँदै जनतालाई सुसुचित गर्न संचार माध्यमको महत्वपूर्ण भूमिका हुने बताए । उनले सामान्य नागरिक र संचार प्रतिनिधि वा संचार संस्थालाइ संविधानले बराबर अधिकार दिएको बताउँदै नागरिक सर्वोच्चतालाइ ध्यानमा राखेका पत्रकारिता गर्नुपर्ने बताए । पत्रकार घिमिरेले प्रतिवद्धता नभएको राजनीतिले परिर्वतनलाई संस्थागत गर्न नसक्ने बताए । उनले भने, "राजनीतिक दलहरुले आर्दश र

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

कानून व्यवसायीहरूको उत्तरदायित्वबारे छलफल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

अदालती न्याय प्रक्रियामा देखिएका समस्या र समाधानका उपायहरूबारे पोखराका कानुन व्यवसायीहरूबीच बृहत अन्तक्रिया सम्पन्न भएको छ । पुनरावेदन अदालत बार एशोसिएन र कास्की जिल्ला बार एशोसिएसनको संयुक्त आयोजनामा गरिएको उक्त अन्तरक्रियामा सहभागी कानुन व्यवसायीहरूले वर्तमान अवस्थामा न्यायिक तथा अर्धन्यायिक निकायहरूमा कानुन व्यवसायीहरूले भोग्नुपरेका समस्या सेवाग्राहीप्रति सम्बन्धित निकायहरूको भूमिका र सम्बन्धित निकायबाट प्रदान गरिने सेवाहरूमा कानुन व्यवसायीहरूको उत्तरदायित्वबारे गहन छलफल भएको थियो । छलफलमा बोल्दै वरिष्ठ अधिवक्ता कृष्णबहादुर गुरुङले सबभन्दा पहिला कानुन व्यवसायीहरू व्यवसायिक आचारसंहिता अन्तर्गत रहेर काम गर्नुपर्ने र व्यक्तिगत आरोप प्रत्यारोप नगरी संस्थागत रूपबाट व्यवसायी मर्यादा राखेर अगाडि बढ्नुपर्ने बताउँदै अदालत र सेवाग्राहीप्रति विचौलियाको वर्चस्व बढ्दै गएकोले कानुनी पेशाप्रति जनआस्था घट्न गएको महसुस भएको बताए । सो अवसरमा अधिवक्ताहरू कमलप्रसाद अर्याल, हरिप्रसाद सुवेदी, गणेशबहादुर आले, रोहितराज बास्तोला, मुकुन्द अर्याल लगायत २२ जना कुनन व्यवसायीहरूले आ-आफ्ना धारणा राख्दै न्यायिक क्षेत्रमा विचौलियाहरूको वर्चस्व बढ्दै गएको प्रति चिन्ता प्रकट गरेका थिए भने दुवै बारको संयुक्त प्रयासबाट विचौलिया नियन्त्रण गरी कानुनी क्षेत्रमा देखिएका व्यवसायिक समस्या समाधानतर्फ पहल गर्नुपर्ने बताएका थिए ।

पुनरावेदन बारका अध्यक्ष खगेन्द्रराज आचार्यको अध्यक्षतामा भएको अन्तक्रियामा कास्की बारका अध्यक्ष पदमपाणि देवकोटाले धन्यवाद ज्ञापन गरेका थिए भने कार्यक्रमको संचालन पुनरावेदन बारका सचिव इन्द्रप्रसाद बरालले गरेका थिए । उपस्थित सहभागीहरूबाट प्राप्त समस्या तथा समाधानको लागि जिल्ला तथा पुनरावेदन अदालतका माननीय न्याधिश, कर्मचारी तथा कानुन व्यवसायीहरूका बीच पुन अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरी सहभागीहरूबाट प्राप्त उपर्युक्त समस्या तथा सुझावहरू माथि छलफल गर्ने कार्यक्रम रहेको कुरा पुनरावेदन बारका अध्यक्ष खगेन्द्रराज आचार्यले बताए ।

जलकुम्भी लिकालियो

पोखरा ३१ असोज ।(गोल्डेन)

कृषि अनुसन्धान केन्द्र मत्स्य पोखराले बिहीबार र शुक्रबार गरी फेवातालबाट करिब १० टन जलकुम्भी निकालेको छ । केन्द्रको अगाडिबाट उक्त परिणामको जलकुम्भी निकालिएको र शनिबार पनि यसलाई निरन्तरता दिइने केन्द्रका प्रशासकीय अधिकृत गोपाल घिमिरेले जानकारी दिए । केन्द्रले भुरा उत्पादन, अनुसन्धान, भूरा वितरणलगायतका कार्य गर्दै आएको छ। सरसफाई कार्यक्रममा केन्द्रका दुई दर्जन बढी कर्मचारी सहभागी थिए ।

शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र बाँसबारी
काठमाडौंका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ पोखरामा
के तपाई लामो समयदेखि सुगर प्रेसरकै समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ ? कतै तपाईलाई मुटुको समस्या त भएको छैन ? मुटुरोग लागे औषधि नियमित खाइराख्नु भएको भए औषधिको मात्रा त मिलेको छ वा छैन ढुक्क रहन र प्रेसरको औषधि खाएर पनि प्रेसर कन्ट्रोल भएको छैन र जुन मुटु प्रेसर र सुगर रोग लाग्यो त्यही रोगसम्बन्धी विशेषज्ञलाई उपचार गराई ढुक्क रहन वरिष्ठ विशेषज्ञ **डा. श्यामराज रेग्मी** पोखरा आउँदै हुनुहुन्छ । स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला ।
बिरामी जाँच : २०७१ कार्तिक १ गते शनिबार
समय : विहान ९ बजे देखि ३ बजे सम्म
सम्पर्क :
परिचित मेडिकल हल
पालिखेचोक, पोखरा, फोन : ९८४६०४१४९४

ADMISSION OPEN
Bachelor of
DEVELOPMENT STUDIES
Last Date of Form Submission : 6th Nov., 2014 (Kartik 20, 2071)
Entrance Examination : 7th Nov., 2014 (Kartik 21, 2071)
Eligiblibity : +2 or A level or PCL in any discipline
Program Features:
1. Four years (8 semesters) bachelor program with SGPA/CGPA grading system.
2. Focused on research activities, internship/project works, project management, SPSS and GIS.
3. Fully participatory teaching learning pedagogy by competent faculties.
4. Spacious class rooms with well equipped, modern teaching/ learning tools & techniques, multimedia, powerPoint, computer lab & unlimited internet services.
5. Medium of instruction is English.
For application form and further information:
School of Development and Social Engineering
Faculty of Humanities and Social Sciences
Pokhara University
Lekhnath-12, Kaski
Contact: Ph: 061-561699, Mobile No.:9856021122, 9846021167, 9856020372

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपशब्द प्रयोग गर्ने, हेला, घृणाको दृष्टिले हेर्ने वा होच्याउने कार्य गर्नु गराउनु हुदैन ।
नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

जिरो प्वाइन्ट ट्राभल्स एण्ड टुर्स प्रा.लि.
Zero Point Travels & Tour (P.) Ltd.
Specially International Tickting & Domestice Ticket
अन्य सेवाहरू :
- Internation & Domestice Hotel Booking
- Touriest Bus Ticket and other Travels.
- Helicopter Charter
Mr. Chetan Karki
Zero Point Travels & Tours (P.) Ltd.
Nagdhunga, Pokhara-9, Nepal
Phone : +977-61-526004, 9856031455, 9846065544
Fax : +977-61-526004
Email : zeropointtravels@yahoo.com
Travelzeropoint@gmail.com
Website : www.zeropointravel.com.np

ईजरायल
ईजरायलमा लामो समय हिब्रु भाषाको ट्रेनिङ्ग प्राप्त गरी नेपाल आउनु भएका दक्ष **हिब्रु भाषा** प्रशिक्षकहरूद्वारा भाषा प्रशिक्षण तथा **केयर गिभर** तालिमका लागि धमाधम भर्ना लिइरहेको छ ।
ईच्छा शक्ति र लगानी तपाईको गन्तव्यमा पुऱ्याउने जिम्मा हाम्रो
पश्चिमाञ्चलको एकमात्र पुरानो हिब्रु भाषा प्रशिक्षण केन्द्र . . .
TOPS Language & Training Institute
महेन्द्रपुल, हुलाक पछाडि (मेडिकल लाइन) (गोर्खा मेडिकलको दोस्रो तलामा)
फोन: ०६१-६२२२८९, ५२५८३५

■ परिश्रम गर्न र प्रतिक्षा गर्न सिक ।

- लङरगफेलो

स्वास्थ्य चर्चा

मुखको घाउ
(Stomatitis)

मुखमा घाउ भएर खान नमिलेको अनुभव हामी मध्ये कसैलाई न कसैलाई भएको हुनसक्छ । तपाईंलाई पनि लगातार वा कहिलेकाहीँ घाउ आउने गरेको छ भने आफैँ सचेत भइहाल्नुहोस् । किन कि यो समस्या त जीवनभरि पनि भइरहन सक्छ । तर उपचार गरे दुई/चार दिनमा निको पनि हुन्छ । मुखभित्रको श्लेष्मिक आवरणमा घाउ हेर्दा वा जिब्रोमा घाउ हुँदा दुख्ने, पोल्ने, ज्वरो आउने, खान निल्न नहुने, चपाउन गाह्रो हुने हुन्छ । मुख गन्हाउने, गन्ध आउने वा घाउबाट पिप आउने पनि हुन्छ । यस्तो किसिमको समस्या विभिन्न कारणले गर्दा हुन्छ । यस्ता किसिमका घाउहरु आइरहनु वा कहिलेकाहीं आउनु, पेट, फोक्सो, दाँतका कारण कहिलेकाहीँ कसैको जुठो खाँदा पनि सर्ने पनि गर्दछ । विशेषगरी पेट सफा नहुँदा कब्जियत हुँला, खाना राम्रोसँग नपच्दा वा माछा, मासु, बढी खाँदा पनि देखिन्छ । पेट खराब भयोभ ने बिस्तारै यसको असर मुख, अनुहार अनि मस्तिष्कसम्म पनि पुग्दछ । यसैले हामीले खाने कुरामा पनि विशेष ख्याल गर्नृपर्दछ । हरियो सागपात, ताजा फलफूलहरुले पेटलाई सफा राख्न सहयोग गर्दछ । शरीरमा भिटामिन "बी" को कमिमा पनि मुखमा, जिब्रोमा घाउहरु हुने गर्दछ । मुख वा जिब्रोको घाउ बढ्दै गएमा मुखमा प्वाल समेत पर्न जाने हुँदा विशेष ख्याल राख्नुपर्दछ ।

मुखमा घाउ भएमा के नखाने ?

जाडरक्सी, सुर्ती, चुरोट, खैनी खानुहुँदैन । मसला, चिल्लो-पिरो जस्ता कुराहरुले पनि फाइदा गर्दैन । माछा, मासु, अण्डाको बढी प्रयोग गर्नुहुँदैन । ग्याष्ट्रिक वा कब्जियत भएमा हटाउने दाँत तथा हर्षका समस्या भएमा उपचार गरी निको बनाउने । दाँत तथा एलर्जीको बिरामी तथा टन्सिल पाकिरहने बिरामीहरुले पनि ख्याल गर्नुपर्दछ ।

मुखमा घाउ भएमा के खाने के गर्ने ?

मुखमा जब साना, मसिना, सेता, राता खालका फोकाफोकी देखिन्छ तुरुन्त ठिक्क मनतातो पानीमा फिटकिरी मिसाएर दिनमा ३-४ पटक कुल्ला गर्ने, पानी प्रशस्त पिउने, बढी चिसो वा तातो कुराहरु नखाने, हरियो सागपात तथा फलफुलहरु प्रशस्त राम्रोसँग चपाएर खाने । जस्तै स्याउँ, सुन्तला, अँगुर, मेवा, मुला, काँक्रो, गाँजर खाने । गेडागुडीहरुले पनि फाइदा गर्छ तर बढी चिल्लोले फाइदा गर्दैन । यदि कसैलाई यसले दीर्घ रोगी बनाएको भएमा नियमित रुपमा गेडागुडी भिजाएर हल्का उम्रन थालेपछि नियमित रुपमा बिहानीमा खाने, तुलसीको पानी बनाएर बेलुका कुल्ला गर्ने, बदामको तेल बेलुका मुखमा लगाएर वा २-३ थोपा मुखमा हालेर सुत्ने, बिहानमा काँचो बदाम भिजाएर २-३ वटा राम्रोसँग चपाएर खाने, बिहान बेलुका निम मिसाएको टुथपेष्टले दाँत माझ्ने, जिरा, खयर चाट्ने, चपाउने गर्नुपर्दछ । उपचार सँगसँगै पेटमा वा आफूलाई कुनै खराबी लागेको भए यसको पनि उपचार गर्नुपर्दछ ।

(डा. विष्णु चापागाइँ)

लेखक : 'भान्छाको डाक्टर' पुस्तक'

प्रवन्ध निर्देशकः आरोग्यधाम होमियोप्याथिक हस्पिटल प्रा.लि. इन्द्रचोक, पोखरा-१० (पोखरा रङ्गशाला गेट नजिकै)

आजको पञ्चाङ्ग

आज मिति २०७१ साल कार्तिक १ गते शनिबार, तदनुसार अक्टुवर १८ सन् २०१४, श्रीशाके १९३६, नेपाल संवत् ११३४, प्लवङ्गनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । शरद ऋतु चल्दै छ । चान्द्रमान अनुसार कार्तिककृष्णपक्ष चलिरहेको छ । सौरमान अनुसार आज कार्तिककृष्णपक्षको दशमी तिथि ३१ घटि ५६ पला अर्थात साँझमा ६ बजेर ५२ मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त एकादशी तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य तुला र ाशिमा रहेको छ भने चन्द्रमा कर्कट राशिमा २९ घटि ४१ पला अर्थात साँझमा ५ बजेर ४२ मिनेट सम्म त्यसउप्रान्त सिंह राशिमा प्रवेश गर्नेछ । आज दिनमान २८ घटि ३१ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ०६ मिनेटमा यम मुहूर्तमा भैसकेको छ भने सूर्यास्त साँझ ५ बजेर ३० मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : आम्दानीमा गिरावट आउनेछ, समय विवादित रहनेछन, चुनौतिमाथि चुनौति थपिनेछ चनाखो हुनुहोला ।

वृष : स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार आउनेछ, सापटी दिएको धन प्राप्त हुनेछ, दिन शुभ छ उपयोग गर्नुहोला ।

मिथुन : दैनिक कार्य अधुरा हुन सक्नेछ, विरोधीहरु सक्रिय हुँदै जान सक्नेछन, स्वास्थ्य हानी समय तथा दिन खराब छ ।

कर्कट : शैक्षिक तथा सामाजिक प्रगति हुने, प्रेमप्रसँग सुमधुर रहन सक्नेछन्, आदर सत्कार पाइनेछ ।

सिंह : आफ्नै पेशाबाट नोक्सान व्यहोर्नुपर्ने, यात्रा गर्दा कठिनाई, पढाईमा मन नजाने, समय खराब छ सतर्क रहनुहोला ।

कन्या : स्वास्थ्य भरपर्दो हुनेछैन, खानेकुरामा सतर्क रहनुहोला, जोसँग पनि विवाद पर्न सक्नेछ, चनाखो हुनुहोला ।

तुला : पारिवारिक विरोध खेप्नुपर्ने, आफ्नै पेशाबाट घाटा हुन सक्ने, सामाजिक कचिलोले गर्दा दिनभर चिन्ता पर्नेछ ।

वृश्चिक : नयाँ मित्रसँग भेट, आर्थिक क्षेत्रबाट लाभ पाइने, अधुरो कार्य पुरा हुने सम्भावना दिन महत्वपूर्ण रहनेछ ।

धनु : पुरानो कार्यबाट आम्दानीमा एक्कासि बृद्धि, सहयोगी हातहरु बढ्नेछन्, धर्मकर्ममा मन जानेछ समय शुभ छ ।

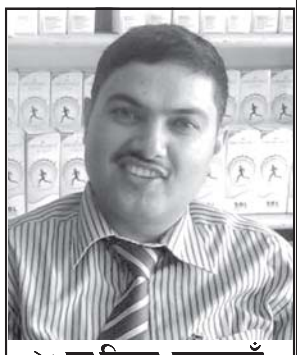
मकर : एक्कासि धन तथा जमिन लाभ पाइने, नयाँ कार्यमा लगानी हुन सक्नेछ, दिन सबै प्रकारले शुभ रहनेछ ।

कुम्भ : मित्रहरुबाट सहयोग पाइनेछ, कला क्षेत्रमा अभिरुचिबढ्ने, एकमुष्ठ रकम संकलन हुने, स्वादिष्ट ब्यञ्जन प्राप्त हुने ।

मीन : पारिवारिक किचलो थपिनाले मानसिक चिन्ता बढ्दै जानेछ, नकारात्मक सोचाईले गर्दा आफैलाई घाटा हुनेछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

उत्सव, चाडपर्वको खाना : निम्त्याउने समस्या र समाधान



✍डा.विष्णु चापागाइँ

सामाजिक तथा सास्कृतिक हिसावले नेपाली समाज अत्यन्त धनि छ । हाम्रो सांस्कृतिक इतिहास कति हजार वर्ष पुरानो छ भन्ने कुरा एकिन थाहा हुन नसके पनि हजारौं वर्ष पुरानो चाल-चलन चल्दै आएको छ । बर्षमा हाम्रा चाडपर्व कति छन् भन्न गाह्रो छ, जातजाति, धर्म अनुसारका पर्वहरु बढी नै छन । चाडपर्वका बेला हामी रमाइलो गर्छौं, कामबाट आराम लिन्छौं । घूमघाम गर्दछौं, मीठो खाने कुरा खान्छौं, राम्रो लगाउँछौं, मिलेसम्म नयाँ ठाँउ आफन्त साथी भाईकोमा जान्छौं ।

यस्ता कुराहरुले हामीलाई आफ्नो संस्कृति, नातेदार आस्थासँग नजिकको सम्बन्ध राखिरहन्छ । चाडपर्वले हामीलाई नयाँ किसिमको खानाखाने अबसर, आराम गर्ने, साथीभाई भेटघाटको अवसर, संस्कृतिलाई जोगाई राख्ने मौका दिन्छन । चाडपर्वमा राम्रो लगाउने, रमाइलो गर्ने, उत्साहित हुने अवसर र मौका हुदाँ शरीरमा र मष्तिष्कमा हुने तनाब कम हुने, मानसिक बेचैनी कम भइ शरीर हल्का हुन्छ ।

हाम्रा चाडपर्व कहिले काँही मात्र नभएर वर्षभरि नै कुनै न कुनै किसिमबाट आइरहेका हुन्छन् । कहिले काँहि घरमा आफन्तकोमा उत्सवहरु पर्दछन । जब धेरैजसो दिनहरु चाडपर्व र उत्सवका साथ बित्न थाले भने अनि यी दिनहरु अस्वस्थकर खाना र जीवनशैली बाट बित्न थाले भने हाम्रो समाजको स्वस्थ्यता सभ्यताको अवस्था कहाँ परग्ला ? के हामी एक पटक सोच्न सक्छौं ? अनि चाडपर्व र उत्सव कारण हुने खराव असरबाट बच्न सचेत हुनु पर्दछ ।

चाडपर्व र उत्सवहरु स्वास्थ्यका लागि खतरा कसरी ?

तीज, दशैं तिहार, विवाह, भोज भतेर पार्टी अन्य विशेष किसिमले आउने उत्सवहरुमा खाइने खानाले हाम्रो शरीरमा चिल्लो तथा नुनको मात्रा बढाइदिन्छ र हामीलाई अस्पतालको शैय्यासम्म पुऱ्याउँदछ । सबजसो चाडपर्वहरु मा खानालाई नै केन्द्र विन्दुमा राखेर यी पर्वहरु मनाइरहेका हुन्छौं । राति अबेरसम्म बस्छौं, खानेकुराहरु आवश्यकभन्दा बढि खाइरहेका हुन्छौं, मीठो स्वाद, बढि नुन र चिल्लो जसले हाम्रो पेट, मुटु, नशामा असर गरिरहेको हुन्छ । साथै कोलस्ट्रोल, युरिक एसिड, रक्तचाप, ग्याष्ट्रिक, सुगर जस्ता रोगहरु बढाइरहेकोप्रति ख्याल गर्दैनौं । यी रोगहरुले एक पटक शरीरमा बढिसकेपछि सामान्य अवस्थामा आउने समयसम्म शरीरको भित्री अगंहरुमा नोक्सानी गरिसकेको हुन्छ । तर हामीलाई सामान्य अवस्थामा आउँदा पनि अगाडि भएको नोक्सानीका कारण शरीर सामान्य भएको महशुष हुँदैन । त्यसकारण हामीलाई शरीरमा केहि न केहि भैरहेको छ भन्ने भान परिरहेको हुन्छ । चाडपर्व हामी कति मनाउछौं ? स्वस्थ्यकर र अस्वस्थकर खाने कुराको वारेमा जानकारी राख्न नसक्दा रोगी भइ बाचन बाध्य हुन्छौं । बिहान नियमित व्यायाम गर्ने वानीलाई सुधार गर्दैनौं, यो वा त्यो बहानामा चट्क्क बिर्सेर विबहान ९/१० बजे सम्म सुतिरहन्छौं ।

जब चाडपर्व शुरु हुन्छन् के खाने कस्तो खाने योजना बनाउन

थाल्दछौं, हामीले खाने कुराको व्यवस्था कारण स्वस्थकर खाने कुराहरु बिर्सेर स्वादका लागिमात्र ध्यान दिन्छौं । धैरै थरि खानाको व्यवस्था गर्दा नुन र चिल्लोको मात्रालाई ध्यान दिनुपर्दछ तर दिंदैनौं । नुनको मात्रा ३ देखि ५ ग्राम दैनिक आवश्यक हुन्छ तर हाम्रो भान्छामा विभिन्न परिकारमा गरि अत्यन्त बढि प्रयोग हुन्छ, हामी विचार नगरी खान्छौं । दैनिक चिल्लोको मात्रा कति खाने ? भन्नेकुरा विचार गर्नुपर्दछ, सकेसम्म कम चिल्लो खानु स्वस्थ शरीरको लागि फाइदा जनक हुन्छ । चिल्लो पदार्थ उमेर र काम गराईको हिसाबले मात्र खाने गर्नुपर्दछ । बच्चाहरु, जवान र बृद्धहरुका साथै घरमामात्र काम गर्ने महिलाहरुले चिल्लोको मात्रा कम खानुपर्दछ । चाडपर्व तथा उत्सव आउँदैमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई ख्यालै नगरि खानु आफ्नो शरीरलाई आँफै धोकादिनु हो ।

चाडपर्वको समयमा गुणस्तर कम भएका खानेकुरा पनि हुन सक्छन् । चाँडबाड तथा उत्सवको समयमा बजारमा धेरै किसिमका खानेकुराहरु धेरै खपत हुने हुँदा गुणस्तर राम्रो होला भन्न गाह्रो हुन्छ । पोषणका दृष्टिकोणबाट पनि अस्वस्थकर हुन सक्छन् । भोज वा चाडपर्वमा पकाइएका परिकारहरु कम गुणस्तरका होलान् भनेर सोचेका पनि हुँदैनौं बरु भोज, पार्टी खान जादाँ अलि बढि भोक लिएर जान्छौं र आन्नदसंग बसेर परिकार छानी-छानी अलि बढि नै खान पाए हुन्थ्यो भन्ने मानसिकताले खान्छौं । बढि स्वादिलो खाने कुराहरुमा ध्यान दिन्छौं जसमा बढि चिल्लो, नुन, मसला, फ्राई गरेका, तारेका परिकारमा ध्यान पुऱ्याउँछौं र खानाको मज्जा लिइरहेका हुन्छौं । हरियो सागपात, फलफूल, तरकारीहरुमा कम ध्यान गएको हुन्छ । यस्ता कारणहरुले गर्दा हामी रोगलाई निम्तो दिइरहेका हुन्छौं । रक्सी, चुरोटमा बढि ध्यान नदिनुहोस्, यस्ता रक्सिजन्य पदार्थ बिना चाडपर्व तथा उत्सव मनाउन नसक्नु, हाम्रो योजनामा रक्सी र मासु बिना चाडपर्व रमाईलो हुन्न भन्ने मानसिकताका कारण हाम्रो शरीरमा पिभिन्न रोगहरु जस्तै : उच्च रक्तचाप, सुगर, बाथ, युरिक एसिड, कोलस्टोल, पेटका समस्याहरु ,जन्डिस, मुटुका रोगहरु लाग्न सघाईरहेका हुन्छन् । रक्सीको मात्रा कति खाने ? भन्ने कुरा थाहा नहुँदा, अनिद्रा बस्दा, रक्सि खाएको बेलामा सवारी चलाउँदा धेरै मानवीय एवं आर्थिक क्षति हुने गरेको छ । यस्ता कुराहरुलाई चाडपर्वको बेलामा सजग हुन अत्यन्त आवश्यक छ ।

चाडपर्वडलाई स्वस्थ्यकर बनाउन गर्न सकिने उपायहरु :

(१) चाडपर्वडलाई कस्तो किसिमले मनाउने हो भन्ने कुरा अगाडि नै निर्णय गर्नुपर्दछ । आफ्नो घरका सदस्य कुनै किसिमका बिरामी छन् कि ख्याल गर्ने ।

(२) आफ्न्तहरु कस्ता किसिमका आउँदैछन् विचार गर्ने, उनीहरुलाई स्वस्थकर खाना भए हुन्छ कि ? मासु, रक्सी पनि चाहिने हो स्पष्ट हुनुहोस् ।

(३) नं. २ का सबै खानेकुरा खानेभए आवश्यकभन्दा बढि नखान सल्लाह दिनुहोस् । सकेसम्म स्वास्थ्यकर खानामात्र खान प्रेरित गर्नुहोस । अदुवा, कागती, लसुनको प्रयोग धेरै गर्नुहोस ।

(४) रातिको खाना अबेरसम्म नगर्नुहोस, बेलुका ८ बजेसम्म खाइ सक्नुहोस ।

(५) सकेसम्म कम खान सल्लाह दिनुहोस्, कसैले कम खान्न भन्छ भने बढि खान कर नगर्नुहोस ।

(६) हरियो सागसब्जी फलफूल तथा अन्य झोलिलो कुराहरु बढि खानुहोस् ।

(७) चाडपर्वको बेलामा व्ययामलाई बेवास्ता नगर्नुहोस, सकेसम्म बढि व्यायाम गर्ने वातावरण मिलाउनुहोस् ।

(८) चाडपर्वमा धेरै ठाँउमा खाना खान जानुपर्ने भएमा विचार गर्नुहोस वा सकेसम्म कम खानुहोस । बच्चाहरुको ख्याल गर्नुहोस, तपाईले खाइरहेका कुराहरु उनीहरुले सिकिरहेका हुन्छन् । रक्सी, चुरोट पिउनुहुन्छ भने उनीहरुका अगाडि नपिउनुहोस ।

(९) खानेकुराहरु खान मन नलागेमा अरुको करले वा अरुलाई खुशि बनाउन नखानुहोस् । खाना अस्वस्थकर जस्तो लागेमा पनि विचार गर्नुहोस् ।

१० खाना स्वस्थकर बनाउने प्रयास गर्नुहोस, रक्सी खानै परे ६० मिली खानुहोस, चुरोट, मासु, रक्सी एकै पटक नखानुहोस् ।

(११) आफ्नो पारिवारिक, सामाजिक तथा व्यक्तिगत भूमिका पनि विचार गनुहोस् । तपाइँले समाजमा स्वस्थकर चाडपर्व र उत्सव मनाउँदा त्यसको असर कस्तो पर्छ ? सोच्नुहोस् ।

(१२) समाजमा कस्तो सन्देश जान्छ ? ख्यालगरि समाजलाई फाइदा पुऱ्याउने खालको चाडपर्व र उत्सव मनाउन विचार पुऱ्याउनुहोस् ।

अन्तमा, हामी नेपालीहरु अझैपनि पुरातन शैलीमा चाडपर्व मनाउने गर्दछौं र गरिरहेका छौं । युग जतिनै परिवर्तन भएपनि हामी नेपालीहरु परिवर्तन हुन सकेका छैनौं । नेपाली उखान-'अर्काको पाए तीन धार्नी चूक...' भन्ने उखान अझैपनि चरितार्थ छ । चाडपर्व, उत्सव होस् या अन्य जुनसकै समयमा पनि हामी आफूले उपयोग गर्ने खानेकुराहरुमा कहिल्यै विचार पुऱ्याउँदैनौं । यसैका कारण हामीलाई कुनै रोग तत्काल लाग्दछ भने कुनै रोग धेरै समयपछि देखा पर्दछ । हामीले बेलैमा विचार पुऱ्याउन सकेनौं, केही समस्या अहिले र केही समस्या पछिमात्र देखापर्दछ । फेरि उही नेपाली उखान-'...गरिसक्यो बल्ल दैलो देख्यो' जस्तो हुन्छ । यसमा सबैले ध्यान पुऱ्याउन अति जरुरी छ । हाम्रो स्वास्थ्य नै धन हो । धन जोगाउन सके पछि अवश्य उपयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले क्षणिक रमाइलो होइन, भविष्यका लागि विचार गरेर, खानेकुरा उपयोग गरौं । स्वस्थ्य जीवन बिताऔं, अनावश्यक खाना खेर नफालि खाना समेत जोगाऔं । माथि उल्लेखित समस्या र समाधानका उपायहरुलाई अवलम्वन गर्दै यो कुरा सबैले सिक्न र सिकाउन प्रेरित गरौं । यसैमा तपाई र हाम्रो भलो छ । वर्तमान अवश्यकता पनि यही हो ।

(लेखक : भान्छाको डाक्टर पुस्तकका लेखक तथा आरोग्यधाम होमियोप्याथिक हस्पिटलमा कार्यरत हुनुहुन्छ ।)

महिला विकास सहकारीको साधारणसभा

पोखरा ३१ असोज ।(गोल्डेन)

लामाचौर महिला विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको प्रथम साधारणसभा सम्पन्न भएको छ । साधारणसभाको कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि महिला तथा बालबालिका कास्कीका प्रमुख कार्यकारी लक्ष्मी जिसी कार्कीले उद्घाटन गरेकी थिइन । कार्यक्रममा बोल्दै उनले पछिल्लो समय हरेक क्षेत्रमा महिलाको सहभागिता बढ्दै गएको बताइन । परिवारमा आर्थिक स्तर कमजोर हुँदा महिलाहरु हिंसामा पर्ने गरेको बताउँदै उनले महिलाहरु अब आर्थिक रुपमा सक्षम हुनुपर्ने औल्याइन । संस्थाका अध्यक्ष रेणुका आचार्यको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा लामाचौर गाविस सचिव स्थानेश्वर ढुङ्गाना, नव आदर्श सामुदायिक विकास समाज लामाचौरका सचिव लक्ष्मी पाण्डे, जय मनकामना बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका कोषाध्यक्ष मिलन केसी, श्री श्री गणेश बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष दुर्गा बस्नेत, शेयर सदस्यका तर्फबाट शारदा भण्डारीले बोलेका थिए । साधारणसभाले सचिव भगवती राउतले प्रस्तुत गरेको प्रगति प्रतिवेदन, कोषाध्यक्ष कल्पना भण्डारीले प्रस्तुत गरेको आर्थिक प्रतिवेदन र लेखा संयोजक वेदकुमारी भण्डारीद्वारा प्रस्तुत लेखा प्रतिवेदन पारित गरेको छ । कार्यक्रममा १० जना वृद्धा शेयर सदस्यहरुलाई दोसल्ला ओढाई सम्मान समेत गरिएको नव आदर्श सामुदायिक विकास समाज लामाचौरका सचिव तथा शेयर सदस्य लक्ष्मी पाण्डेले जानकारी दिएन । कार्यक्रम सञ्चालन ज्योति पाण्डेले गरेकी थिइन ।

लेखापढी सहकारीको साधारणसभा

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

श्री लेखापढी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को दोश्रो साधारणसभा सम्पन्न भयो । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि सहकारी डिभिजन कार्यालय कास्कीका प्राचार्य बद्रीनाथ अधिकारीले सहकारीको अवधारणा अनुरुप यस सहकारी दर्ता भएको बताउँदै सहकारी पेन्सन योजना लागू गर्नुपर्नेमा सुझाव दिए । कार्यक्रममा एशोसिएसन कास्कीका अध्यक्ष हरिप्रसाद शर्माले व्यवसायिक र आर्थिक पाटोलाई सँगसँगै मर्यादित ढंगले लैजानुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा एशोसिएसनका पश्चिमाञ्चल संयोजक धनबहादुर थापाले व्यवसायिक मित्रहरु आफ्नू अनुशासित भएर कार्य क्षेत्रमा जाँदा जानकारी लिएर जानु हुन अनुरोध गरे । श्री लेखापढी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का अध्यक्ष विष्णु सुवेदीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा एशोसिएसनका जिल्ला सचिव अमरबहादुर कार्कीले स्वागत मन्तव्य र संचालन लेखापढी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका सचिव भरतराज तिवारीले संचालन गरेको एशोसिएसनका सदस्य एवं सहकारीका शेयरसदस्य विष्णुप्रसाद पौडेलले जानकारी दिए ।

सुनौलो एफएममा ज्योतिष जागरण
प्रत्येक मंगलबार बिहान ठीक ८:३० बजेदेखि ९:३० बजेसम्म सुनौलो एफएम १०२.२ मेगाहर्जमा ज्योतिष जागरण कार्यक्रम सुन्न नभुल्नुहोला ।
सुझावका लागि :
वरिष्ठ ज्योतिष भविष्यवक्ता डा.बलराम उपाध्याय रेग्मी ।
मोवाइल : ९८५६०३०९१४

विदेश जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर
दुबई र कतारको Group-4 Security कम्पनीहरूमा जान चाहनेहरूलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्यूरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरू निःशुल्क संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।
हाम्रा विशेषताहरू :-
शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल
आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल
अन्तरवार्ता भइरहेको छ ।
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, फोनः- ०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye
चाया, पोतो, डण्डिफोर र मखियालाई एक हप्तामा नै हटाइनुका साथै गोरोपना बढाइने
यहाँ Orginal Korean Cosmetic Product पाइन्छ ।
साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि ।
कपाल झर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.
सेतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने
महिनामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.
चाउरिपना हटाउने
पिनासका लागि सफल उपचार ।
Skin Test गरिन्छ ।
ग्याष्ट्रिक उपचार
ढाड, कम्मर, हात खुट्टाका जोर्नीहरुको दुखाइ कम गर्ने
Breast घटाउने बढाउने...पेटमा भएको सेतो धर्सा हटाउने ।
थाहै नदिइ जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुर्ती, केही दिनमा नै छुटाइने ।
नेपालकै नं. १ Aloevera Juice हामीकहाँ पाइन्छ ।
बिहानी ब्युटी ट्रेडर्स
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा-४, फोन: ९८४६१५४१८८, ०६१-५२४९५४
(मल्ल इम्पोरियमको अगाडि द्वा कम्प्लेक्स भन्दा दुई घर तल)

Visit Visa
Visit Visa मा विदेश जानु परेमा साथै Bank Balance र Audit Report का लागि सम्पर्क गर्नुहोला
सम्पर्क : ९८५६०३७५८१

तुरुन्त खानेपानी चाहिएमा
मेनेजर: ९८४६५२४७०७
अफिस: ०६१ -४६६४७९
ट्याङ्कर: ९८४६५२४७०८
मिनरल वाटर: ९८४६५२४७०६
जारपानी: ९८४६५२४७०५
डीप रक वाटर सप्लायर्स
मितेरी गाउँ-१५, पोखरा

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
हामीकहाँ पियार एलोभेरा जुस पाइन्छ ।
महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वोदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर 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

—रंग संसार—

फिल्म निर्माणको तयारीमा चेतन सापकोटा

काठमाडौं : झन्डै ६० फिल्ममा संगीत भरेका चर्चित संगीतकार, गायक तथा गीतकार चेतन सापकोटाले फिल्म निर्माण गर्ने भएका छन्। नयाँ बर्षको शुरूवातसँगै सुटिङ गर्नेगरी चेतनले फिल्म निर्माणको घोषणा गरे।

नाम तय नगरिएको फिल्मलाई रिलिज हुन लागेको फिल्म 'लज्जा'का निर्देशक नवल नेपालले निर्देशन गर्ने भएका छन्। चेतनको कथा तथा नवलको पटकथा र संवादमा बन्न लागेको साँगीतिक प्रेमकथानक फिल्मलाई बेल्जियमका एनआरएन सहदेव गौतमले लगानीमा साथ दिने भएका छन्। निर्माता छबिराज ओझालाई सल्लाहकार राखेर फिल्म निर्माण गर्न लागेको चेतनले

फिल्मीखबरलाई जानकारी दिए। संगीत दिएको पहिलो फिल्म 'चट्टान'मा संगीतकार बनाउन छबि दाईकै हात थियो। अहिले पहिलो फिल्म निर्माण गर्न लाग्दा उहांकै सल्लाह लिएको छु, चेतनले भने।

पूर्वेली र पश्चिमेली युवायुवतीको प्रेमकथामा बनाउन लागेको उक्त फिल्मको लागि पात्रहरू भने छनोट गर्न बाँकी रहेको चेतनले बताए।

पछिल्लो रिलिज हुन लागेको 'लज्जा' फिल्ममा संगीत भरेका चेतनले आफ्नै फिल्ममा पनि संगीत दिनेछन्। अन्य प्राबिधिक छनोटको क्रममा रहेको उनको भनाइ छ।

'लज्जा' फिल्ममा नवलको काम गर्ने शैली र क्षमताबाट प्रभावित भएकाले निर्देशनको जिम्मा उनैलाई दिएको चेतनले बताए। 'पहिलो काम उहाँसँग नै गर्ने इच्छा थियो। त्यसले नवलको विकल्प खोजिनु,' चेतनले भने।

अवार्डका लागि हङकङ प्रस्थान

काठमाडौं : आउँदो सोमवार अर्थात् कार्तिक ३ गते हङकङमा हुने सातौं संस्करणको नेफ्टा अवार्डको अन्तिम तयारीका लागि नेपालबाट आयोजकहरु कार्यक्रम स्थल तर्फ उडेका छन्। अवार्डलाई सफल पार्न ११ जनाको टोली ४ दिन अगाडि हङकङ उडेको हो। अवार्डको नेपाल आयोजक कम्पनी एस।के। थापा प्रोडक्सनका अध्यक्ष सुनिल कुमार थापा, अभिनेत्री झरना थापा, अवार्ड संयोजक बाबुराम दाहाल, अवार्डको कृयटिभ कार्य गर्दै आएका निर्देशक सुरेश दर्पण पोखरेल सहित चलचित्र प्राबिधिक संघका केहि पदाधिकारी, सगरमाथा टेलिभिजनको टिम बिहीबार राती हङकङ उडेको हो। 'हामी अवार्डलाई भव्य रूपमा सम्पन्न गरेर छाड्ने छौं', सुनिलले हङकङ प्रस्थान गर्नु पूर्व भने, 'यो अवार्डलाई महोत्सवको रूपमा लिएका छौं। त्यसैले हङकङ एनआरएनको सहयोगमा यो अवार्ड महोत्सवकै रूपमा सम्पन्न हुने विश्वास दिलाउछु।' यस बर्षको नेफ्टा अवार्ड समारोहमा गत बर्ष मलेसियामा उपस्थित भएका भन्दा बढी फिल्मकमी र सञ्चारकमीको उपस्थितिका माझ सम्पन्न हुने छ। हङकङ आयोजक बनेर ग्रेट पर्फेक्ट लिमिटेडले नेफ्टा अवार्डको हङकङ संयोजनको जिम्मा लिएको छ। पपुलर सहित ३४ बिधामा नेफ्टा अवार्ड बाँडिदै छ।

अवार्ड समारोहमा करिश्मा मानन्धरलाई सदाबहार हिरोइन र संगीतकार शम्भूजीत बाँसकोटालाई संगीत शिरोमणी उपाधीद्धारा सम्मान गरिंदै छ भने दीलिप रायमाझी, जीवन लुइँटेल, झरना थापा, केकी अधिकारी, नीता ढुंगाना, पूजा शर्मा, नन्दिता केसी, गौरव पहारी, सुदर्शन थापालगायतले प्रस्तुती दिनेछन्। अभिनेता राजेश हमालले स्वर्गिय श्रीकृष्ण श्रेष्ठमाथि रचिएको कविता बाचन गर्ने छन्।

मनपरे नेपाली फिल्म खेल्न सक्छु–आमिर खान

काठमाडौं : बलिउड चर्चित अभिनेता आमिर खानले दृश्यभाषा मनपरेको खण्डमा नेपाली फिल्म खेल्न सक्ने बताएका छन्। काठमाण्डौमा आयोजना गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै आमिरले आफूलाई फिल्मले मन छुनुपर्ने बताए। आमिरले फिल्म कुन देशको भन्दा पनि त्यसको प्रस्तुती कस्तो छ भन्ने मुख्य कुरा रहेको बताए। उनले आफूलाई विश्वका हरेक देशका फिल्म खेल्न इच्छा रहेको खुलाए। कार्यक्रममा आमिर र नेपाली राष्ट्र्य क्रिकेट टिमका कप्तान पारस खड्काले सुनौला हजार दिनको शुभारम्भ गरे। दुबैजना युनिसेफका सद्भावना दूत हुन्। मंगलबार नेपाल आएका आमिर वुधबार कपिलवस्तु पुगेका थिए। कपिलवस्तुकमा सञ्चालित पोषणसम्बन्धी कार्यक्रममा बुधबार सहभागी भएर फर्किका खानले स्वास्थ्य क्षेत्रमा खटिएका नेपाली महिला स्वयंसेविकाहरुको प्रशंसा गरे। स्थानीय बासिन्दाले उनीसग साइकल र झुल मागेका थिए। यस्तै बिहीबार आमिरले प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालासग भेटवार्ता गरेका छन्। प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा भएको भेटवार्तामा खानले नेपाल र भारत दुबै देशका बालबालिकामा कुपोषण समस्या रहेको जानकारी गराउदै दुबै देशमा ४० प्रतिशतभन्दा बढी बालबालिकामा पोषणको अभाव देखिएको बताए। यता प्रधानमन्त्री कोइरालाले दक्षिण एशियाको आर्थिक सामाजिक विकासमा पछाडि परेको बताउदै बालबालिका अवस्थामा विगतको तुलनामा सुधार आए पनि विकसित मुलुकजस्तो सुधार नभएको बताए। उनले मुलुकको आर्थिक सामाजिक विकाससगै बालबालिकाको अवस्थामा पनि सुधार आउने आमिरका सामु विश्वास व्यत गरे। प्रधानमन्त्रीले खानलाई नेपाल घुम्न सल्लाह दिए भने आमिर स-परिवार नेपाल आउने बताए।

फिल्म प्रचारका लागि नयाँ उपाय

काठमाडौं : फिल्म प्रचारका लागि कलाकारहरु विभिन्न उपाय अपनाउने गर्दछन्। कात्तिक २१ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'सरी ल' को निर्माण यूनिटले पनि कलाकार राजन खतिवडालाई प्रचारका लागि नयाँ रुपमा उतार्‍यो। राजनले शरीरमा कालो र सेतो रंग पोतेर 'सरी ल' लेखे। उनको यो तरिकालाई उपस्थित पत्रकारहरुले प्रशंसा गरे। तिहारको शुभकामना दिन आयोजना गरिएको कार्यक्रममा राजनको गेटअप हाइलाइटमा बन्यो। कार्यक्रममा बोल्दै निर्देशक ऋषि लामिछानेले 'सरी ल' दर्शकको रोजाईको फिल्मा रहेको बताए। कृष्णबहादुर महर्जनको निर्माणमा बनेको फिल्मलाई अञ्जु केसीले प्रस्तुत गरेकी हुन्। फिल्ममा सुवास थापा, अनिता आचार्य, राजन खतिवडा र मार्टिन खान मुख्य भूमिकामा छन्। तिहारको छेकोमा प्रेसमिट गरिएकाले अनामनगरस्थित मण्डला थिएटरको सभाकक्षमा दियो बाल्दै झिलिमिली बनाइएको थियो।

मेट्रो डेभलपमेन्ट बैंकको लाभांश राष्ट्रबैंकद्वारा स्वीकृत

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज।

पोखराको न्यूरोडमा प्रधान कार्यालय रहेको मेट्रो डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेडले आ.व. २०७०/०७१ को सञ्चित मुनाफाबाट प्रस्ताव गरेको १६ प्रतिशत बोनश शेयर तथा ०.८४ प्रतिशत नगद लाभांश गरि १६.८४ प्रतिशत लाभांश नेपाल राष्ट्र बैंकवाट स्वीकृत प्राप्त गरेको छ। बैंकको आगामी साधारण सभाले पारित गरेपछि वितरण हुने लाभांश पश्चात बैंकको चुक्ता तथा जारी पूँजी १८ करोड ५६ लाख ६९ हजार ६ सय पूग्ने प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सुर्य प्रसाद तिवारीले जानकारी दिए। आ.व. २०७०/०७१ को आषाढ मसान्त सम्ममा रु. १ अर्व ५८ करोड निक्षेप संकलन, रु. १ अर्व ३२ करोड कर्जा तथा सापट प्रदान गरि रु.५ करोड ४९ लाख सञ्चालन मूनाफा गर्न सफल भएको बैंकले लमजुङको भोर्लेटार, बेशीसहर, पोखराको रत्नचोक, हस्पिटलचोक, स्याग्दी जिल्लाको बेनीवजार र प्रधान कार्यालय न्यूरोड पोखरा सहित ६ वटा शाखा कार्यालयहरुवाट आफ्ना ग्राहकहरुलाई सेवा प्रदान गर्दै आएको छ। साधारण बचत खाता, नारी सुरक्षा बचत खाता, बाल बचत खाता, स्पेशल बचत खाता, फुटकर व्यापारी बचत खाता, रिटायरमेन्ट बचत खाताको साथै विभिन्न अवधीका मुद्धति तथा कल खाताहरुमा आर्कषक व्याज प्रदान गरि सेवा प्रदान गर्दै आएको बैंकले आवास कर्जा, हायरपर्चेज कर्जा, शैक्षिक कर्जा, कृषि कर्जा, व्यापारिक तथा औद्योगिक कर्जा आदि कर्जा शीर्षकमा शुलभ व्याजदरमा सरल तथा पारिवारिक वातावरणमा कर्जा प्रदान गर्दै आएको छ।

अन्तर्दृष्टिको बाल यौन दुर्व्यवहार न्युनिकरण प्रशिक्षण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज।

अन्तरदृष्टि नेपाल पोखराको आयोजना डेनमार्क राजदुतावासको सहयोग मा श्री बीर नि.मा.बि. लेखनाथ नगरपालिका वाड नं. २ रिठ्ठेपानि मा शुक्रबार बाल यौन दुर्व्यवहार न्यूनिकरण सम्बन्धी प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो। कार्यक्रममा विद्यालयका कक्षा ५ देखि कक्षा ८ सम्मका ८५ जना बिद्यार्थी र विद्यालयका शिक्षकहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा बालबालिकाहरुमा हुने यौन दुर्व्यवहारका स्वरुपहरु, दुर्व्यवहार पश्चात देखिने लक्षहरु, दुर्व्यवहार बाट बालबालिकामा पर्ने असरहरु, र यौन दुर्व्यवहारमा पर्नबाट बच्ने उपायहरुको बारेमा अन्तरदृष्टि नेपालका सामुदायिक संयोजक रामचन्द्र लामिछानेले प्रशिक्षण दिएका थिए। विद्यालयका प्रधानाध्यापक हेमचन्द्र अधिकारीले कार्यक्रम अत्यान्तै राम्रो भएको र आगामी दिनहरुमा पनि यस्तो खालका कार्यक्रमहरुले निरन्तरता पाउनुपर्ने, साथै कार्यक्रमले बालबालिकाहरुलाई सुरक्षीत हुन मद्दत मिलेको बताएका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन अन्तरदृष्टि नेपालकी गौमाया भुजेलले गरेकी थिईन।

जानकी निमाविलाई गोनेसाको विविध सामग्री सहयोग

पोखरा ३१ असोज।(गोल्डेन)

असल छिमेकी सहयोग संघ (गोनेसा) ले पोखरा १७ महत गौंडा स्थित जानकी निम्न माध्यमिक विद्यालयमा शुक्रबार वृक्षारोपण तथा सरसफाइको लागि डस्टविन, बाल्टिन र खेलकुदका सामाग्री प्रदान गरेको छ। गोनेसाले शैक्षिक सहयोग गरेका विद्यालयलाई नमुना विद्यालयको रुपमा विकास गर्नको लागि ति सामाग्री वितरण गरिएको महासचिव रामप्रसाद सुवेदीले जानकारी दिए। शुक्रराज बलभद्र उच्च मावि र जानकीलाई बाल मैत्री विद्यालय बनाउन सहयोग गरेको उल्लेख गर्दै उहाँले बाल क्लव मार्फत सिर्जनात्मक कार्यक्रमहरु गरिने बताए। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि गोनेसाका अध्यक्ष मेजर दिलबहादुर गुरुङले स्थानिय स्तरको सानो सहयोग जुटाएर विद्यालयको शैक्षिक तथा भौतिक विकासमा सहकार्य गरेको बताए। नौलो घुम्तीका कार्यकारी निर्देशक रामप्रसाद ज्ञवालीले सरसफाइमा विशेष ध्यान दिएर विद्यालय परिवार, वातावरण सन्तुलन कायम गर्नको लागि अगाडि बढ्नुपर्ने सुझाव दिए। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष प्रकाश रेग्मीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्र.अ. श्यामप्रसाद शर्मा, सहायक प्र.अ.रघुनाथ भण्डारी, प्रेस चौतारी कास्कीका अध्यक्ष श्याम कुँवर, असल छिमेक बचत तथा ऋण सहकारी स्स्थाका अध्यक्ष टोपराज ढुंगाना, शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष नगेन्द्र गुरुङ, जानकी बाल क्लव (गोनेसा ग्रीन क्लव)का अध्यक्ष सञ्जिव पौडेल लगायतका वक्ताले वातावरण सन्तुलन कायम गर्नको लागि सक्रियतापूर्वक लाग्नुपर्ने धारणा राखेका थिए।

ओशो ध्यान शिविर

पोखरा ३१ असोज।(गोल्डेन)

पोखराको दोबिल्लास्थित ओशो उपवनमा त्रि-दीवसीय ओशो ध्यान शिविर आयोजना हुने भएको छ। तनावमुक्त जीवन जिउन प्रेरित गर्ने उद्देश्यले ध्यान, योग र उत्सव सिकाउने उद्देश्यले आगामी कात्तिक १९ देखि २२ सम्म हुने कार्यक्रममा सो कार्यक्रम हुन लागेको उपवन संचालक एवं अध्यक्ष स्वामी योगानन्दले जानकारी दिए। सो शिविरमा बोधिसत्व स्वामी आनन्द अरुणको सानिध्यता रहने उनले बताए। आध्यात्मिक गाउँको रुपमा परिचित दोबिल्लाको ओशो उपवन ५० रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। जहाँबाट सुन्दर हिमश्रृंखला देख्न सकिन्छ। दुई नदी सेती र मन्दाकिनी (फुस्रे) खोलाको किनारमा रहेको सो उपवनमा हुने कार्यक्रममा सहभागिताका लागि आयोजकले सम्पूर्णलाई आह्वान गरेको छ।

हेमजा सञ्चार सहकारीको दोस्रो साधारणसभा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज।

हेमजा सञ्चार सहकारी संस्था लिमिटेड हेमजा कास्कीको दोस्रो साधारण सभा शुक्रबार सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि जिल्ला विकास समिति कास्कीका स्थानिय विकास अधिकारी तारानाथ अधिकारीले यस भेगका नागरिकलाई सुचनाबाट सूसुचित गर्न यस सञ्चार सहकारीले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको बताए। जनतालाई सूसूचित गर्ने काम यस सहकारीले गरेको छ उनले भने-यसलाई अझै आम नागरिकका माझ पुर्‍याउनु पर्दछ।

उनले यस सहकारी मार्फत सञ्चालन भएको रेडियो हेमजालाई अझै प्रभावकारी वनाउनका लागि आफ्नो तर्फबाट सक्दो सहयोग गर्ने विश्वास दिलाए। यस क्षेत्रका गाविसहरुमा सुचना केन्द्रको स्थापना गरि गाविसका गतिविधि यस रेडियो वाट प्रसारण गर्न जरुरी छ उनले भने-यसका लागि पहल गर्न आफू सधै तत्पर रहने छु। सशस्त्र प्रहरी उपरिक्षक रविन्द्र मल्लले कास्कीमा धेरै रेडियोको स्थापना भएको उल्लेख गर्दै यस रेडियोलाई अझै फरक पहिचानका साथ आगाडि वढाउन जरुरी रहेको स्पष्ट पारे।

कार्यक्रममा हेमजा सञ्चार सहकारी संस्थाका सचिव केशवशरण पौडेलले प्रस्तुत गरेको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष मिनराज तिमिल्सिनाले प्रस्तुत गरेको आर्थिक प्रगति प्रतिवेदन साधारण सभाले पारित गरेको थियो। कार्यक्रममा महाकाव्यकार जनार्जनशरण त्रिपाठी, नेकपा एमाले हेमजाका अध्यक्ष चुडामणि तिमिल्सिना, अखण्ड नेपाल कास्कीका कोषाध्यक्ष कृष्णबहादुर थापा, हेमजा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था हेमजाका अध्यक्ष रामचन्द्र त्रिपाठी रेन्वो, पशु सेवा केन्द्र हेमजाकी प्रमुख गोमाकुमारी श्रेष्ठ, अन्नपूर्ण सास्कृतिक परिवारका अध्यक्ष शंकरमणी त्रिपाठी छन्दमणी, ज्येष्ठ नागरिक समाज हेमजाका अध्यक्ष गोपालनन्दन गिरि, शेयर सदस्य निलकण्ठ पौडेलले बोलेका थिए।

हेमजा सञ्चार सहकारीका अध्यक्ष अरुणस्तोम त्रिपाठीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा उपाध्यक्ष तथा रेडियो हेमजाका प्रवन्ध निर्देशक अर्जून पौडेलले स्वागत र सचिव केशवशरण पौडेलले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए।

फ्ल्याट भाडामा

पोखराको मुटु जिरो किमीमा रहेको घरको फ्ल्याटहरु व्यापारिक व्यावसायिक तथा व्यवसायिक प्रयोजनका भाडामा रहेको हुँदा। आवश्यक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोला।

सम्पर्क नं. ९८५६०२९११३

नोट : तिहार अगाडि आउनेलाई विशेष प्राथमिकता

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"

आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल

योर्स ट्रेड कन्सर्न

सर्वसूलभ तथा गुणस्तरीय सेवाको लागि हामीलाई सम्झनुहोस्!

फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की

डिलर: एशियन पेन्ट

नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

Offer! Offer! Offer!

Website Design @ 10,000/-, Android Apps @ 5000/-, Domain Registration @ 1500/-, Hosting Unlimited Space @ 1500/-, Online Internet Radio Streaming @ 5000/-, Computer Sales and Maintenance, Home Service Charge @ 200/-, NOD32/Kaspersky Antivirus @ 500/-, 4GB HP/SONY Pen Drive @ 400/-, 8GB HP/SONY Pen Drive @ 600/-

Mycomputersathi, Buddhachowk, Pokhara-10
Contact: 9746014694, 9804160688, 9846444087
Email : mycomputersath, **Skype :** mycomputersathi
Website : www.mycomputersathi.com

हामी सरेका छौं

न्यूरोड, पोखरा (कञ्चन कम्प्युटरको अगाडि)
(पोखरा उप-महानगरपालिकाको उत्तरपट्टि)
फोन : ०६१-५४१९३५, ०६१-२२९८३७

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

त्यो पनि सस्तोमा

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

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

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

गण्डकी कम्प्युटर्स
... the printer house

FIRST TIME IN NEPAL, FIRST TIME IN POKHARA

➪**यौन पुरुष** : लिङ्गको साइज बढाउन, यौन क्षमता बढाउन, नामर्दी, ढिलापन, टेढापन, हटाउन, **पुन सुहाग रात फर्काउन,** Herbal Livetra, Hormotex, Maxman.
महिला : स्तन चाहेजति विकास गर्न, घटाउन, टाइट गर्न
गुप्ताङ्ग- Teenager जस्तो कसिलो बनाउन
चिरा-पेट र स्तनमा हुने सेतो धर्सा हटाउन
➪केश झर्न तुरून्तै रोकी उमार्ने हेयर टनिक मात्र ५००।-
➪मुहार चम्काउने 'रूप अमृत (Indian) मात्र १०५०।-
➪**उचाइ बढाउन Step up (नबढे पैसा फिर्ता)**
➪तौल बढाउने आयूर्वेदिक अचुक औषधि मात्र १५००/-
(महिनामा ७-१० Kg बढाउने)
➪**थाहै नदिई ३ दिनमै जाँड रक्सीको कुलत हटाउन**
➪तौल घटाउने जापनिज deit मात्र २५००।-
➪ढाड तथा जोर्नी दुखाइ ठीक पार्ने सन्धीसुधा, पेननिल

✱ तौल घटाउन Slim 24 pro

पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको अगाडि)
न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9846053817, 9804122919

STUDY in JAPAN 'n' USA

हाम्रा विशेषताहरु:
- कमाउदै अध्ययन गर्न सकिने।
- High भिसा Success Rate.
- आफुले काम खोज्ने झन्झट व्यहोर्नु नपर्ने।
- जापानका ख्याती प्राप्त कलेजमा अध्ययन गर्न सकिने।
- कम्तीमा १० वर्ष जापान रहनु भएका प्रशिक्षकद्धारा प्रशिक्षण गराईने।
- Apply गर्नेलाई Language Free।
- "No Visa No Charge"
- एस.एल.सी बाट पनि जापानका लागी Apply गर्न सकिने।
- NAT/JLPT नभए पनि हुने।

मात्र रु. ५ लाखमा जापान
+2 मा ६०% ल्याउनेले विना TOFEL or IELTS अमेरीका Apply गर्न सकिने

अमेरीका र न्युजल्यान्ड मात्र रु. ९०००००/-

सम्पर्क: ब्रेस एजुकेशन
९८५६०३७९०६
५२८८२५

उमेर तथा Education gap NO PROBLEM

STUDY AND WORK IN JAPAN

अब तपाइँको जापान जाने चाहना हामी पुरा गर्छौं।

❖No Visa No Money
❖Part time job Gurantee
❖Bachelor /Master No need of NAT/JLPT
❖NAT, JLPT नभएपनि Apply गर्न पाइने।
❖Group मा आउनेलाई विशेष छुटको ब्यवस्था।
❖Free language and Documentation

MIRAI INTERNATIONAL EDUCATIONAL CONSULTANCY
Mahendrapool.Pokhara,Medicalline,Tel:061-520113, 9846646980, 9856046980

प्रहरी दिवसमा प्रहरी र नागरिकबीच सम्बन्धी अन्तरक्रिया

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

सामुदायिक सेवा केन्द्र एंव सामुदायिक प्रहरी सेवा पृथ्वीचोक ९ र पुम्दीभुम्दी गा.वि.स. कार्यालयको संयुक्त अयोजनामा पुम्दीभुम्दी गा.वि.स. को कार्यालयमा प्रहरी र नागरिक बीच सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रम समपन्न भएको छ । ५९ औं प्रहरी दिवसको सर्न्दभमा आयोजित कार्यक्रममा गा.वि.स.मा भएको शान्ति सुरक्षा अवस्था र सुधार गर्नुपर्ने विषयमा प्रहरी र नागरिकको भुमिका बारेमा अन्तरक्रिया गरिएको थियो । गा.वि.स. भित्र भएको विभिन्न प्रकारका अपराधजन्य गतिविधिको बारेमा विभिन्न राजनितीक दलका प्रतिनिधि, आमा समुह,सं्स्थाका प्रतिनिधि, युवा क्लव, पारालिगल कमिटी, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थीहरुले जिज्ञासा राखेका थिए भने आएका जिज्ञासा र अपराध नियन्त्रण तथा अनुसन्धान सम्बन्धि विषयमा आफ्ना भनाई राख्दै समाजबाट नै सही सुचना र सक्रिया भएमा अपराध नियन्त्रण र समाधान गर्न सहज हुने प्रतिवद्धता जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रहरी नायव उपरीक्षक केदार रजौरेले ब्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका प्रतिनिधि धनन्जय बराल, ने.क.पा एमालेका गाविस. कमिटी अध्यक्ष झलक प्रसाद बराल, एकीकृत एमाओवादीका गा.विस. अध्यक्ष, नवराज बराल, शुक्रराज उच्च मा.वि.का प्राचार्य नरनाथ बराल सामुदायिक सेवा केन्द्र जिल्ला समन्वय समितिका अध्यक्ष विष्णु बहादुर भट्राईले प्रहरी र नागरिक समाज विचको सम्बन्धको बारेमा आफ्नो मन्तब्य राखेका थिए ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्की का प्रहरी नायव उपरिक्षक केदार रजौरेको प्रमुख आथिथ्यतमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा पुम्दी भुम्दी गा.वि.स.का सचिव गुरु प्रसाद पौडेलले स्वागत मन्तब्य राखेका थिए भने सामुदायिक सेवा केन्द्र एंव सामुदायिक प्रहरी सेवा पृथ्वीचोक अध्यक्ष चिरञ्जीवी श्रेष्ठको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रम सेवा केन्द्रका सहसचिव एंव कार्यक्रम संयोजक धर्मदत्त आचार्यले संचालन गरेका थिए ।

सहारा क्लवको आयोजनामा फुटवल प्रशिक्षण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

सहारा क्लवको आयोजनामा शुक्रबारदेखि पोखरा रंगशालामा एक हप्ते आधारभूत फुटवल प्रशिक्षण सुरु भएको छ । जिल्ला खेलकुद विकास समिति कास्की र कास्की जिल्ला फुटवल संघको बिषेश सहयोगमा संचालन भएको उक्त प्रशिक्षणमा पोखरा क्षेत्रका करीब ४० जना १२ देखि १४ बर्ष उमेर समूहका वालकहरु सहभागि भएको कार्यकम संयोजक तथा क्लवका उपाध्यक्ष हरिराम गुरुङ सुरजले बताए । प्रशिक्षणमा राष्ट्रिय खेलाडी मनबहादुर तामाङ, सविन श्रेष्ठ र लक्ष्मण जिसी तथा प्रमुख प्रशिक्षक किरण श्रेष्ठले प्रशिक्षण गराउँदै छन् । उक्त प्रशिक्षणको उद्घाटन एन्फा कास्कीका कार्यवाहक अध्यक्ष धरमसिंह लामिछानेले प्रशिक्षक किरण श्रेष्ठलाई वल हस्तान्तरण गरी गरेका हुन । दशैं तथा तिहार पर्वको अवसरमा वालकहरुलाई फुटवल खेलतर्फ आकर्षण गर्न उक्त प्रशिक्षण संचालन गरेको संयोजक सुरजले जनाए । यसै पूर्व राष्ट्रिय खेलाडी तथा प्रशिक्षक राजेन्द्र तामाङले पोखरा रंगशालामा फुटवल प्रक्षिण गराउँदै आएका छन । विभिन्न उमेर समूहका करीब २५ जना वालक एवं युवाहरुलाई उनले प्रशिक्षण गराउँदै आएका हुन । आधारभूत फुटवल तालिम प्रदान गरी पोखरामा खेलाडी उत्पादन गर्ने लक्ष्य अनुरुप प्रक्षिणमा सुरु गरेको तामाङले बताए । उनले भने "पछिल्लो क्रममा पोखरामा खेलाडीहरु ए डिभिजमा नरहेकोले मलाई निकै दुखः लागेको छ ।"

लायन्स फुटसलमा क्वाटर फाईनल सम्पन्न

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

लायन्स क्लव अफ हेमजाले आयोजना गरेको प्रथम अन्तर लायन्स फुटसल प्रतियोगितामा शुक्रबार सेमिफाईन तथा क्वाटर फाईनलका खेल सम्पन्न भएका छन् । प्रतियोगिता फाईन खेल शनिबार विहान नौ बजे हुने अयोजकले जनाएको छ । गतेसम्म चल्ने छ । प्रतियोगितामा शुक्रबार भएको सेमिफाईनलाई लायन्स क्लव अफ पोखरा ग्लोवल लेक सिटीलाई लायन्स क्लव अफ पोखरा मुनाले हराउँदै मुनाल फाईनलमा पुगेको हो । त्यसैगरि लायन्स क्लव अफ पोखरा गोल्डेन चौतारीलाई हराउँदै लायन्स क्लव अफ पोखरा पिस सिटी फाईनलामा पुगेको छ ।

शनिबार लायन्स क्लव अफ पोखरा मुनाल र लायन्स क्लव अफ पोखरा पिस सिटी बीच फाईन खेल हुने कार्यक्रम संयोजक सन्तमान श्रेष्ठले जानकारी दिए । प्रतियोगितामा १७ टिमको सहभागिता रहेको छ । लायन्स सदस्यहरु वीच आपसी भाईचारा बृद्धि गर्ने, नेपालको समग्र फुटवलको विकासलाई महात्वपूर्ण योगदान दिनै नयाँ पुस्ता निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने र लायन्स क्लव अफ हेमजाको छविलाई उच्च राख्दै छरिएर रहेको श्रोतलाई एकिकृत गर्दै सामाजिक सेवामा लगाउने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो । प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले २५ हजार, द्वितीय हुनेले १५ हजार र तृतीय हुनेले १० हजार प्रमाण पत्र ट्रफी प्राप्त गर्ने छन् ।

सुन्दरी उमाविको पुस्तकालयलाई पुस्तक

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ असोज ।

धादिङ जिल्लाको उत्तरी क्षेत्र आगिन्चोक गाविस वडा नं. ६ छाप्थोकमा रहेको श्री सुन्दरी उच्च माविको पुस्तकालयलाई करिब ५७ हजार बराबरको पुस्तक हालै प्रदान गरिएको छ । विद्यालयका पूर्व विद्यार्थी समाजले उक्त पुस्तक प्रदान गरेको हो । समाजका अध्यक्ष सरोज शर्माले विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष हरिप्रसाद बुर्लाकोटी र प्रधानाध्यापक होमप्रसाद सिटौलालाई संयुक्त रुपमा उक्त पुस्तक हस्तान्तरण गरेका थिए । कार्यक्रममा बोल्दै विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बुर्लाकोटीले शिक्षाको विकासका लागि पूर्व विद्यार्थी समाजले खेलेको भूमिकाको खुलेर प्रशंसा गरे ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक सिटौलाले पुस्तकालयका लागि पुस्तक सहयोग गरेर पूर्व विद्यार्थी समाजले विद्यालय तथा यस क्षेत्रकै शैक्षिक विकासमा महत्वपूर्ण टेवा पऱ्याएको भन्दै खुसी व्यक्त गरे । पूर्व विद्याथीृ समाजका अध्यक्ष सरोज शर्माले आफूहरुले अध्ययन गरेको विद्यालय र त्यसमा स्थापित पुस्तकालयका लागि केही सहयोग गर्न पाउँदा अत्यन्तै खुसी लागेको र विद्यालयको शैक्षिक एवं भौतिक विकासका लागि सबैले सहयोगी हात अघि बढाउनुपर्नेमा जोड दिए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष हरि प्रसाद वुर्लाकोटीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पूर्व विद्यार्थी समाजका पदाधिकारीहरु, विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकाहरु, विद्यार्थीहरु, राजनीतिक नेता एवं सामाजिक व्यक्तित्वको सहभागिता रहेको विद्यालयका प्र.अ. होमप्रसाद सिटौलाले जानकारी दिए । वि.सं.२०१९ सालमा स्थापित विद्यालयमा हाल करिब चारसय विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । उक्त विद्यालयमा वि.सं.२०६५ देखि उच्च मावि संचालनमा आएको हो र उच्च माविका शिक्षा र व्यवस्थापन विषयमा पढाइ हुँदै आइरहेको छ ।

विद्यालयमा रुम टु रिड र प्रयास नेपालको सहयोगमा वि.सं. २०७० देखि स्थापना भएको पुस्ताकालयमा करिब एकहजार पाँचसय पुस्तकहरु छन् । उक्त पुस्तकालयबाट विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी र स्थानीय लाभान्वित भएको विद्यालयका प्रअ सिटौला बताउँछन् ।

सत्य बिर्सेर...

सिद्धान्तलाई आत्मसाथ गर्न नसक्दा देशमा संक्रमणकाल लम्बिएको छ ।"घिमिरेले पहिचान महत्वपूर्ण भएको र व्यक्तिको पहिचान एउटा मात्र नहुने भन्दै संस्कृति, रितीरिवाज, लिपी र सभ्याताको पहिचानलाइ जोगाउनु पर्ने बताए ।

कार्यक्रममा बरिष्ठ पत्रकार घिमिरको परिचय गराउँदै नागरिक दैनिकका पोखरा सम्वाददाता केशवशरण लामिछानेले नेपालको परम्परागत पत्रकारिताको धारलाई परिर्वतन गराउन घिमिरेले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको भन्दै पत्रकारिताको मुल्य, मान्यता र निष्ठाबाट बिचलित नभइ पत्रकारिता गर्दै गरेको बताए । ज्ञानज्योति पुस्तकालयका अध्यक्ष निरज थापाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पुस्तकालयका उपाध्यक्ष माधवप्रसाद बराल, सचिव गुरुदत्त कोइराला, पोखरेली यूवा सांस्कृतिक परिवारका अध्यक्ष शुरेश रानाभाट लगायतले बोलेका थिए । कार्यक्रममा सहभागिहरुले पत्रकार घिमिरेसँग नेपालको पत्रकारिताको साथै राजनीतिक बारेमा जिज्ञासा समेत राखेका थिए ।

काठमाडौंका डाक्टर स्पार्क हस्पिटलमा

स्पार्क अस्पताल, काठमाडौंका दुखाइ तथा प्यारालाइसिस विशेषज्ञ यूके तथा अमेरिकामा काम गरि अनुभव संगाल्नु भएका वरिष्ठ डा.सुनिल पौडेल कार्तिक १ गते शनिबार यसै हस्पिटलमा आउनुहुने भएकाले समयमै सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

उपचार हुने रोगहरू : प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिने, शरीरको ए वा दुवै भाग नचल्ने, हात खुट्टा झमझमाउने, पोल्ने, नशा तथा हड्डिका समस्याहरू । ढाड, कम्मर तथा गर्दन दुख्ने। डिस्क प्रोल्याप्स, हड्डि खिइएको, नशा च्यापिएको, वाथ, अर्थराइटिस, घुँडाका जोर्नीहरू दुख्ने, युरिक एसिड बढेको, टाउको दुख्ने, तनाव, अनिद्रा, पिनाश, पायल्स, अप्रेशन पछि गरिने फिजियोथेरापि ।

स्पार्क बि. एण्ड डि. हस्पिटल
सभागृहचोक, पोखरा-सभागृहको ठीक अगाडि (नबिल बैंक पछाडि)
फोन : ०६१-५२१४०८, ९८४६०३४३८४
स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट स्वीकृति प्राप्त पोखराको प्रथम र एकमात्र प्राकृतिक चिकित्सा, फिजियोथेरापि तथा रिह्याबिलिटेशन अस्पताल

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरूषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष ।
महिलाहरूमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी 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) नि:सन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : छासूत्रद्वारा पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दु:ख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

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

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

सादर निमन्त्रणा

विजयादशमी, दिपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा नेपाली काग्रेसका केन्द्रिय सदस्य प्रदिप पौडेलज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा हुन लागेको वृहत् भेटघाट, चियापान तथा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रममा सम्पुर्ण प्रजातन्त्र प्रेमी महानुभावहरुमा उपस्थितिका लागि सादर निमन्त्रणा गर्दछौं ।
मिति : २०७१/७/१ शनिबार (आज)
समय : बिहान ७ बजे
स्थान : सूर्योदय पार्टी प्यालेस लेखनाथ-७, तालचोक
आयोजक : **विपि चिन्तन प्रतिष्ठान**, लेखनाथ वडा नं ७ इकाई
कार्यक्रम संयोजक : **चिन्तामणि दाहाल**

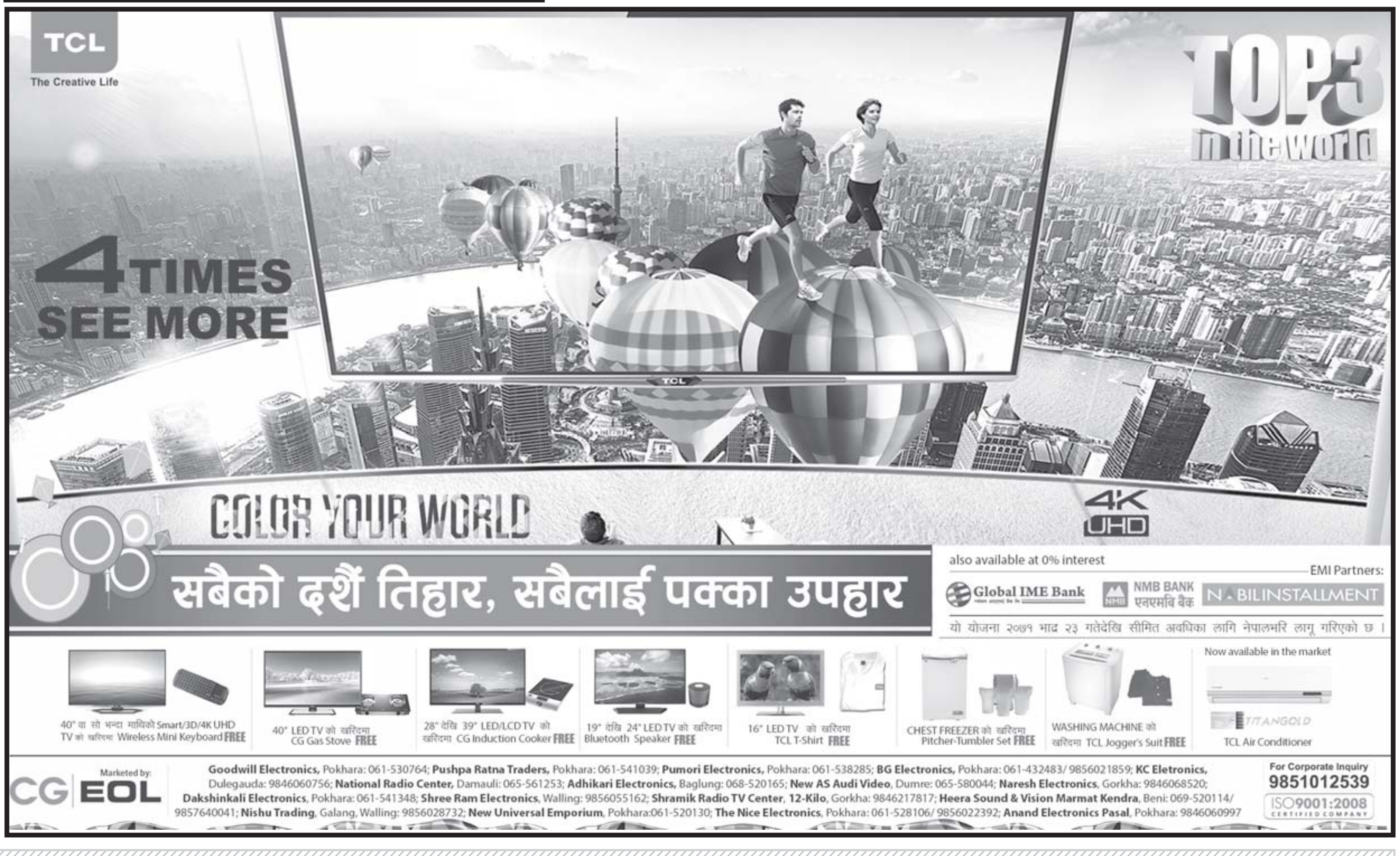
मुटुरोगीहरूलाई खुशीको खबर

शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र काठमाडौंका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. मुरारी ढुङ्गानाद्वारा उच्च रक्तचाप, मुटु हल्लिने, स्वाँ स्वाँ हुने, छाती दुख्ने, भारी हुने एन्जियोग्राम गरेको बिरामीहरू र एन्जियो पलास्ट गरेका बिरामीहरूलाई लाभ लिनुहुन अनुरोध गरिन्छ । साथै, ECG र ECO को पनि व्यवस्था छ। नयाँ तथा पुराना रोगीहरूले आफ्नो पुरानो सम्पूर्ण रिपोर्टसहित आउनुहोला ।

स्थान: अस्मानी फार्मेसी
(पुरानो चरक हस्पिटल अहिलेको गण्डकी मेडिकल कलेजको Opposite पश्चिमाञ्चल डेण्टल हस्पिटलसँगै)
मिति : **२०७१ कार्तिक १ गते, शनिबार**
समय : **बिहान ८:00 बजेदेखि बेलुका ३:00 बजेसम्म**

सिट सीमित भएकोले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क:
०६१-५३४७४९, ९८४६०७७४४८, ९८५६०३७४४९



सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि कार्यकारी अध्यक्ष **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, 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