यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।

सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ९ ○अंक ६३ ○श्रेणी 'क' ○२०७३ मंसिर १८ गते शनिबार ○ 3 Dec. 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

अनुशासन र नैतिकताविहीन व्यक्ति र समाज अन्ततगोत्वा पतन भएर जान्छन्, त्यसैले राष्ट्रिय जीवनमा हरेक आयामहरुमा उदाहरणीय अनुशासन र नैतिकता कायम गर्नुपर्छ । त्यसको शुरुवात आँफैबाट गरौं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

मणिपालमा पढाइ सुचारु

शिक्षकद्वारा विद्यार्थी कुटपिटको बिषय भने गुपचुप

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

पोखराको मणिपाल शिक्षण अस्पतालमा पुन: पठन- पाठन सुरु भएको छ। अस्पतालका शिक्षकहरुको तलव बृद्धि गर्ने र केहि दिन अघि प्रशासन समक्ष भएको सहमति कार्यान्वयन हुने गरी वार्ता सफल भएपछि ठप्प भएको अस्पतालको पठन-पाठन पुन: शुक्रबारदेखि संचालनमा आएको हो । विद्यार्थीहरुले विहीवार विहान ८ बजेदेखि वार्ता टोलीलाई कोठा भित्र राखेर बाहिरबाट चुक्कुल लगाई सहमति गरी पठन पाठनको वातावरण मिलाउन धर्ना दिए पछि विहीवार वेलुका अवेर वार्ता सफल भएको हो ।

सट्टा विदा, अस्थायी कर्मचारीलाई स्थायी नियुक्ति लगायतका मागका विषयमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा गठित समिति, काठमाडौंले दिएको निर्देशनमा २ महिना भित्र मागहरु पुरा गराउने सहमति भएको वार्ता टोलीमा सहभागी एक अभिभावक जगन गुरुङले बताए। अभिभावक, शिक्षक र प्रशासनका गरी जनही ३/३ जनाले माग पुरा गराउने विषयमा अनुगमन निरन्तर गरीरहने भएको समेत उनले जनाए ।

शिक्षक र प्रशासनको विषयलाई लियर करीव ३ महिना

वन्द भएर पठन पाठन सुरु भएको केहि दिन वित्न नपाउँदै शिक्षकहरु आन्दोलित हुदै पठन-पाठन ठप्प पारे पछि विद्यार्थीहरुले धर्ना दिन दिदै वार्ता निष्कर्षमा पुर्‍याउन दवाद दिएका थिए ।

विहीवार विद्यार्थीहरुले अस्पतालको मुल गेटमा धर्ना दिदै कुनै सेवाग्राहीहरुलाई भित्र जान नदिए पछि सेवासमेत प्रभावित हुन पुगेको सेवाग्राहीहरुले गुनासो गरेका थिए । विद्यार्थीहरुले एक सूत्रीय माग आफ्हरुको पठन पाठन हुनुपर्ने माग राख्दै आएका छन।

विद्यार्थीहरुको ठूलो भीडले धर्ना दिदै चर्का नारा लगाय पछि केहि शिक्षकहरुले विद्यार्थीहरु माथि हातपात गरेका थिए । हातपातबाट भएको घटनालाई अस्पतालमा गुपचुप राखिएको छ ।

शिक्षकको कुटाईले केहि विद्यार्थीहरु सामान्य घाईते भएको बताएका विद्यार्थीहरुले कुन विद्यार्थी कुन कुन शिक्षकबाट कुटिए भन्ने विषयमा आफूहरुको अन्तिम परीक्षामा शिक्षकले अंक घटाउने डरले कोहि पनि यस विषयमा खुलेर भन्न चाहदैनन ।

यस विषयमा नत प्रहरी प्रशासन न त अस्पताल प्रशासनले नै वोल्न चाहन्छन । यस्ता घटना हुदै जादा अर्को कुनै दिनमा ठूलो रुप हुन सक्ने भएकोले दोषी उपर कार्वाही हुनु पर्ने एक थरी विद्यार्थीहरुको माग छ ।

मणिपाल मेडिकल कलेजको सातौं र नवौं समेस्टरका गरी ३ सय विद्यार्थीको पढाइ रोकिएको हो । भदौ ७ गतेदेखि शिक्षकहरुले आन्दोलन गरेका थिए । त्यसपछि ३ महिना उनीहरुको पढाइ भएन ।

अभिभावकको पहलमा मंसिर १ गते भएको छलफल पछि कलेज खुलेको थियो। करारमा रहेका चिकित्सकलाई स्थायी बनाउनुपर्ने, समय सापेक्ष तलब वृद्धि गर्नुपर्ने र सट्टा विदाको व्यवस्था गर्नुपर्ने शिक्षकहरुको माग थियो ।

ढिकुरपोखरीका कांग्रेस विरोधमा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

राज्य पुन:संरचनामा ढिकुरपोखरी गा.वि.स.लाई स्थानीय जनताको भावना, भौगोलिक अवस्थिति, सुगमतालाई ध्यानै नदिई गर्न खोजिएको स्थानीय तहको पुन:संरचनामा व्यापक विरोध भएको छ । शुक्रबार नेपाली काँग्रेस ढिकुरपोखरी गाउँ इकाई उपाध्यक्ष भरतराज अधिकारीको अध्यक्षतामा बसेको भेलाले स्थानीय विकास अधिकारी समक्ष समेत ज्ञापनपत्र पेश गरेको छ ।

ज्ञापनपत्रमा भौगोलिक सुगमता, पूर्वाधार निर्माण र स्थानीय जनताको भावना अनुसार पोखरा उपमहानगरपालिकामा जोडिन आवश्यक बताइएको छ । जनताको भावना विपरित हुने जस्तोसुकै कदमको कडा विरोध र नेताहरुको खबरदारी गरिएको छ । भेलाले नेपाल तरुण दलका पूर्व केन्द्रीय सदस्य भरतजंग कुँवर अध्यक्ष रहने गरी ११ सदस्यीय संघर्ष समितिले शुक्रबारैदेखि ढिकुरपोखरी गा.वि.स. पोखरा उप-महानगरपालिकामा समाहित हुनु र प्रस्ताव गरिएको अन्नपूर्ण गाउँपालिकाबाट अलग गराउन विभिन्न संघर्षका कार्यक्रमहरु अघि बढाउने संघर्ष समिति अध्यक्ष भरतजंग कुँवले बताए ।

युवा उद्यमी मञ्च पोखरामा श्रेष्ठ

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

नेपाली युवा उद्यमी मञ्च पोखराको अध्यक्षमा ज्ञानेश्वरराज श्रेष्ठ निर्वाचित भएका छन् । मञ्चको सातौं अधिवेशन तथा १२औं साधारणसभाले उनको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो । मञ्चको प्रथम उपाध्यक्षमा सुमन बिजुक्छे, द्वितीय उपाध्यक्षमा सन्तोष घिमिरे, सचिवमा पुनित बैद्य र कोषाध्यक्षमा सुनिलबहादुर भट्टराई निर्वाचित भएका छन् । मञ्चका सदस्यहरुमा निरन केसी, प्रतिष पालिखे, वैभव पौडेल, सुयस मल्ल, पारशराज गौतम, विनल कर्माचार्य निर्वाचित भएका छन् ।

यसैबीच मञ्चको अविधेशनको अवसरमा निबर्तमान अध्यक्ष बनेका सरोज श्रेष्ठले मञ्चले सञ्चालन गर्नेगरी अक्षयकोष स्थापना गरेका छन् । कोषका लागि उनले १ लाख रुपैयाँ हस्तान्तरण गरे ।

श्रेष्ठका दाजु शिव श्रेष्ठले नवनिर्वाचित अध्यक्ष ज्ञानेश्वरराज श्रेष्ठलाई उक्त चेक हस्तान्तरण गरेका हुन् । अघिल्लो वर्ष प्रकाशदेव पालिखेले पनि आफू निबर्तमान हुने समयमा १ लाख रुपैयाँको अक्षयकोष सञ्चालनमा ल्याएका थिए ।

अधिवेशनको अवसरमा मञ्च केन्द्रका इलेक्ट प्रेसिडेन्ट बरुण लौहिया, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका पूर्व अध्यक्ष आनन्दराज मुल्मी, पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विश्वशंकर पालिखे, मञ्च केन्द्र तथा पोखराका पूर्व अध्यक्ष निरञ्जन श्रेष्ठ, पत्रकार महासंघ कास्कीका अध्यक्ष रामकृष्ण ज्ञवाली लगायतले बोलेका थिए ।

एमाले कास्कीद्वारा पोखरामा सडक प्रदर्शन

पोखरा १७ मंसिर ।

संविधान संशोधन विधेयकमा राखिएको प्रावधानको विरुद्ध प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेले देशभर विरोध प्रदर्शन जारी राखेको छ। उसका युवा र विद्यार्थी संगठनले राजधानी सहित देशभर विरोध प्रदर्शन तीब्र पारेका छन् । पोखरामा शुक्रबार दिउँसो नेकपा एमाले कास्कीले विरोध र्‍याली आयोजना गर्‍यो । पोखरा सभागृहबाट कालो ब्यानर तथा नाराबाजी सहित निस्किएको जुलुस न्युरोड, चिप्लेढुंगा हुँदै महेन्द्रपुलमा विरोध सभा गरी टुंगिएको थियो ।

कोणसभालाई सम्बोधन गर्दै एमाले कास्कीका अध्यक्ष कृष्ण थापाले मुलुकलाई सिक्किमीकरण गर्ने उद्देश्यका साथ पहिलो कदम चालिएको आरोप लगाए । 'प्रदेशको सीमांकनको विषय त्यहाँको जनताले निर्णय गर्ने कुरा हो । जनता नै सडकमा उत्रिएको अवस्था छ । यो सबै कसको लागि ?' उनले प्रश्न गरे-'भारतीय डिजाईन अनुसार चालिएको कदम हो । देशलाई

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

नेपाल-भारत मैत्री विद्यालय बन्द

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

पोखराको रामबजारमा रहेको नेपाल (भारत मैत्री विद्यालयमा आज विद्यार्थी संगठन र अभिभावकहरुले ताला बन्दी गरेका छन् । यस वर्ष कक्षा दशबाट पास भएका विद्यार्थीले कक्षा ११ मा पढ्न नपाए पछि विद्यार्थी संगठन र अभिभावक आन्दोलीत भएका हुन् । कास्कीका सात विद्यार्थी संगठन तथा अभिभावक हरुले विद्यालयको मुलगेटमा ताला लगाएर बन्द गरेका हुन् । नेपाल भारत मैत्री विद्यालयमा भारतीय बोर्डको पढाइ हुदै आएको छ । विद्यार्थीको भविष्य अन्यौलमा परे पछि विद्यालय बाध्य भएर बन्द गर्नु परेको अभिभावकले बताएका छन् । विद्यलयले नेपाल सरकारको नियम अनुसार नविकरण नगर्दा विद्यार्थीहरुको भविष्यनै अन्यौलमा परेको हो । गत सालको भारतको केन्द्रिय सिविएसई वोर्ड अन्तर्गत परिक्षा दिएर कक्षा ११ अध्ययनरत ५४ जनाको समकक्षता प्रमाणपत्र नहुँदा उनीहरुको भविष्य अन्यौलमा परेपछि आन्दोलन नै गर्नु पर्ने परेको अनेरास्वयु कास्की अध्यक्ष शेखर गौतमले बताए ।

विद्यार्थीको इकयुभ्यालेन्ट प्रमाणपत्र नभएको भन्दै विद्यालयले कक्षा ११ को रजिष्ट्रेसन नलिएको विद्यार्थीहरुले बताए । विद्यालयले २०१३ देखि नविकरण गरेको छैन । अघिल्लो वर्षमा पास भएका विद्यार्थीले इकयुभ्यालेन्ट प्रमाणपत्र पाए पछि पढेरहेका छन् ।

पीडित अभिभावक संघर्ष समितिका अध्यक्ष तुल बहादुर ठकुरी, अनेरास्ववियु कास्की अध्यक्ष शेखर गौतम, नेविसंघ केन्द्रीय सदस्य भानु ढकाल, अखिल क्रान्तिकारी कास्की अध्यक्ष नारायण वडाल लगायतले नवीकरण भइ विद्यार्थीले समकक्षता प्रमाणपत्र नपाउने बेलासम्म विद्यालय बन्द हुने र आन्दोलनका कार्यक्रम शसक्त पार्ने बताए।

हार्दिक बधाई

श्री ज्ञानेश्वर राज श्रेष्ठ

मेरा आत्मीय मित्र श्री ज्ञानेश्वर राज श्रेष्ठज्यू नेपाल युवा उद्यमी मञ्च (NYEF) पोखराको बर्ष २०१६/०१७ का लागि गरिमामय अध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनुभएकोमा उहाँ लगायत नवनिर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमितिका सदस्यहरुलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै कार्यकालको पूर्ण सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

शशी मर्सानी
न्यूरोड, पोखरा

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

श्री ज्ञानेश्वर राज श्रेष्ठ

हाम्रा आत्मीय मित्र एवं आदरणीय दाजु श्री ज्ञानेश्वर राज श्रेष्ठज्यू नेपाल युवा उद्यमी मञ्च (NYEF) पोखराको बर्ष २०१६/०१७ का लागि गरिमामय अध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनुभएकोमा उहाँ लगायत नवनिर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमितिका सदस्यहरुलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै कार्यकालको पूर्ण सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सुनिल श्रेष्ठ/सुजित श्रेष्ठ
जिगिषा लेडिज फेशन स्टोर्स
न्यूरोड, पोखरा

दिनेश श्रेष्ठ
7B Fone Zone
महेन्द्रपुल, पोखरा

अनिल श्रेष्ठ
अनिल फर्निचर उद्योग
बगालेटोल, पोखरा

मनोज श्रेष्ठ
रत्न इम्पोरियम
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा

सुजन जोशी
होम स्वीट होम
न्यूरोड, पोखरा

वीरेन्द्र बाटाजू
पोखरा कपास उद्योग
सुन्दरमार्ग, पोखरा

गोविन्द मुल्मी
मुल्मी इन्टरप्राइजेज
पृथ्वीचोक, पोखरा

राजीव मुल्मी/पुकार मुल्मी
राज/पुकार इन्टरप्राइजेज
पृथ्वीचोक, पोखरा

सचिन श्रेष्ठ
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा

शशी मर्सानी
न्यूरोड, पोखरा

अपिल कोइराला (सुरज)
गैह्रापाटन, पोखरा

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

उच्च रक्तचाप (हाइ ब्लडप्रेसर) बारे एक जानकारी

डा. विष्णुप्रसाद चापागाईं

उच्च रक्तचाप वा हाइ ब्लडप्रेसर भन्नाले शरीरका धमनीहरुमा प्रेसर बढी हुनु हो। धमनी भनेको एक प्रकारको रक्तनली हो, जसले रगत मुटुबाट बाहिर अन्य अङ्गहरुमा लग्छ । रक्तचापको जहिले पनि माथिल्लो र तल्लो अंक हुन्छ। जस्तै १२०/८०, १३०/९० । माथिल्लोलाई systolic (सिस्टोलिक) प्रेसर भनिन्छ, जुन मुटु खुम्चिइ धमनीहरुमा रगत अगाडि बग्दा पर्ने प्रेसर हो भने तल्लोलाई diastolic (डायस्टोलिक) प्रेसर भनिन्छ, जुन मुटु फुक्दा धमनीहरुमा पर्ने प्रेसर हो। सिस्टोलिक, धमनीहरुमा पर्ने सबैभन्दा बडी प्रेसर हो भने डायस्टोलिक सबैभन्दा कम प्रेसर हो । सिस्टोलिक र डायस्टोलिक प्रेसरमा कुनै एउटा वा दुवै बढेमा उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ। लामो समयसम्म उच्च रक्तचाप भएमा मुटुको रोग, हार्ट अट्याक, म्रिगौलाको रोग, आँखामा समस्या आउने, मस्तिस्कमा रगत बग्ने (परिणाम स्वरुप प्यारालाईसिस) हुने सम्भावना बढेर जान्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापको समयमै पहिचान गरी यसलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ, जस्ले गर्दा अरु अङहरुमा हुनसक्ने नराम्रो असरलाई पनि रोक्न सकिन्छ।

उच्च रक्तचाप दुई प्रकारको हुन्छ :

१) प्राइमरी (जसलाई Essential hypertension पनि भनिन्छ)

२) सेकेन्डरी (Secondary Hypertension)

सबै उच्चरक्तचापका बिरामी मध्ये ९५५ लाई प्राइमरी उच्चरक्तचाप हुन्छ। उच्च रक्तचाप, हाइ बी.पी., ब्लड प्रेसर हाइ आदि नामले यही 'प्राइमरी उच्च रक्तचाप' लाई बुझाउदँछ।

उच्च रक्तचाप किन हुन्छ ?

उच्च रक्तचापको वास्तविक कारण यही हो भन्ने थाहा हुनसकेको छैन। तर एउटा प्रमुख कारण वंशानुगत हो। यदि आमाबुवालाई उच्च रक्तचाप छ भने छोरछोरीलाई हुने सम्भावना बढी हुन्छ। साथै शरीरको तौल बढी हुनाले, रक्सि चुरोटको सेवन बढी गर्नाले पनि यो रोग हुने सम्भावना बढेर जान्छ।

आफूलाई उच्च रक्तचाप छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?

प्रेसर नाप्ने यन्त्र (इसफिगमोमानोमिटर) ले प्रेसर ननापिकन प्रेसर बढी वा कम भएको थाहा पाउन सकिदैंन। उच्च रक्तचापको खराब असर अरु अङगहरुमा नपरेसम्म यो रोगको केही लक्षण देखिदैन। कसैकसैले आफूलाई प्रेसर बढेको बेला टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, वान्ता हुने हुन्छ, तर त्यो प्रेसर धेरै नै बढी भएको लक्षण हो। उच्च रक्तचापमा लक्षण देखिनु राम्रो कुरा हो, किनभने लक्षण देखियेपछि रोग सुरुकै अवस्थामा पत्ता लाग्छ। त्यसैले यो रोगलाई समयमै समाउनको लागि बेलाबेलामा आफ्नो प्रेसर जाच्ने गर्नुपर्छ।

यसको उपचार किन गर्नुपर्छ ?

लामो समयसम्म उच्च रक्तचाप भएमा मुटु, मृगौला, मस्तिस्क आदि अङहरुमा असर गर्छ । त्यसैले यी अङ्हरुलाई उच्चरक्तचापको खराब असरबाट बचाउनको लागि यसको उपचार गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको उपचार गरि प्रेसर नियन्त्रणमा राख्न सकिएमा इस्ट्रोक (मस्तिस्कमा रगत बगेर प्यारालाईसिस हुनु) हुने सम्भावना ३५/४०% ले घट्छ, हार्ट अट्याकको सम्भावना २०/२५% ले घट्छ र हार्ट फेलर (मुटुले काम नगर्ने अवस्था) को सम्भावना ५0% भन्दा बढीले घट्छ।

यसको उपचार के हो ?

औषधि खानु मात्रै यसको उपचार हैन। औषधि खाएर मात्रै यो रोगलाई जित्न सकिदैंन। यो रोगलाई हराउने केही उपायहरु :

१) जीवन पद्धतिमा परिवर्तन (Life style modification)

२) प्रेसर घटाउने औषधिहरुको सेवन

३) चिकित्सकसँग नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

१) जीवन पद्धतिमा परिवर्तन

यस अन्तर्गत विभिन्न कुराहरु जस्तै शरीरको तौल सामान्य भन्दा बढी छ भने घटाउने, खानामा नुन कम गर्ने, खानामा फलफूल, सागसबजीको मात्र बढाउने, चिल्लो पदार्थको मात्र कम गर्ने, नियमित व्यायाम गर्ने, जाडरक्सी सेवन कम गर्ने पर्दछन्। यदि शरीरको तौल सामान्य भन्दा बढी छ भने प्रत्येक १० किलो तौल घटाउदा ५/२० मि.मि. एचजी प्रेसर कम हुन्छ। सामान्य तौल भन्नाले 'बडी मास इन्डेक्स (Body Mass Index)' १८.५/२४.९ किलोर मिटर इस्क्वार भन्ने बुझिन्छ। आफ्नो बडी मास इन्डेक्स निकाल्न यो सूत्र प्रयोग गर्नुहोस् (तपाईंको तौल, किलोमा र (तपाइको उचाइ, मिटरमा) स्क्वार

यो निकाल्ने प्रोग्राम धेरै मोबाइलहरुमा, वेब साइटहरुमा पनि हुन्छ। जस्तै : खानामा फलफूल, सागसबजीको मात्र बढाउने, चिल्लो पदार्थको मात्र कम गर्ने, स्याचुरेटेड तेलको मात्रा कम गर्ने गर्नाले पनि बढेको प्रेसर घटाउन र नियन्त्रनमा राख्न सहयोग मिल्छ। खानामा नुनको प्रयोग दिनमा ६ ग्राम भन्दा बडी नगर्ने, जाड रक्सीको सेवन सकेसम्म कम गर्ने, प्रतिदिन कम्तिमा ३० मिनेट छिटोछिटो हिंड्ने गर्नाले पनि प्रेसर नियन्त्रनमा राख्न धेरै सजिलो हुन्छ।

माथिका यी उपायहरु अपनाउनाले प्रेसर बढ्न नदिने, बढेको प्रेसर घट्ने, औषधी खानु नपर्ने, खाइरहेको औषधिले राम्रो काम गर्ने र उच्च रक्तचापको अरु अङहरुमा पर्ने खराब असरहरु कम हुने हुन्छ र अर्को महत्वपूर्ण कुरा यो रोग भएको व्यक्तिले पूर्णरुपमा धुम्रपान छोडेमा मुटुमा पर्ने नराम्रो असर धेरै नै घटेर जान्छ।

२) प्रेसर घटाउने औषधिहरुको सेवन

प्रेसर कम गर्ने विभिन्न औषधिहरु हामीले दैनिक खाइरहेका हुन्छौं । बढी मात्रामा प्रयोगमा आउने औषधिहरुलाई निम्न समूहहरुमा बाँड्न सकिन्छ।

क) पिसाब लगाउने औषधि (Diuretics)

ख) बिटा ब्लकर (Beta Blocker)

ग) क्यालसियम च्यानल ब्लकर (Calcium Channel Blocker)

घ) एस इन्हीविटर (ACE Inhibitor) आदि

हरेक औषधिको जस्तै यिनका पनि साइड इफेक्टहरु हुन्छन्। कुनै धेरै सामान्य तर धेरैमा देखिने हुन्छन् भने कुनै धेरै जटिल तर धेरै कममा मात्र देखिने हुन्छन्। औषधि सुरु गर्नु भन्दा अघि आफ्नो चिकित्सकसँग यी सबै कुराको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । साथै पत्रपत्रिका, इन्टरनेट आदिबाट आफूले खाइरहेको औषधिको बारेमा जान्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

३) चिकित्सकसँग नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

औषधि सुरु गर्नु मात्रै यो रोगको उपचार हैन । रुघाखोकी लागेको जस्तो केही दिनमात्रै औषधि खाएर यो रोगलाई नियन्त्रनमा राख्न सकिदैंन। किनभने यो रोग मधुमेह (चिनीरोग), दम (Asthma) जस्तै जिन्दगी भरलाई रहने रोग हो, यस्ता रोगहरुलाई मेडिकल भाशामा क्रोनिक डिजिज (Chronic Disease) भनिन्छ। त्यसैले औषधि सुरु गरेपछि पनि नियमित रुपमा प्रेसर जाँच गर्ने, रगत, पिसाब जाँच गर्ने (किनकी प्रेसरका औषधिले रगत, पिसाबमा चिनी, सोडियम, पोटासियम, क्यालसियम आदि घटबड हुने हुन्छ), इ.सी.जी गर्ने (उच्च रक्तचापले मुटु सुन्निने, मुटुको धड्कन अनियमित हुने, मुटुले राम्रोसँग काम नगर्ने हुन्छ), कम्तिमा वर्शको एकपटक आँखाको डक्टरलाई आँखा देखाउने गर्नुपर्छ।

यो रोग सम्बन्धी तपाईंको केही प्रश्न, जिज्ञासा भएमा लेख्नुहोला, म त्यसको समाधान गर्ने प्रयास गर्नेछु। साथै तपाईका अन्य प्रतिक्रिया, विचारहरुलाई पनि स्वागत छ।

(लेखक आरोग्यधाम होमियोप्याथिक हस्पिटल पोखरा–१०, इन्द्रचोकका प्रबन्ध निर्देशक हुन् ।)
प्रतिक्रिया एवं आवश्यक परामर्शका लागि
मो. ९८५६०२६७५०

रक्तचापलाई निम्न अनुसार वर्गीकरण गरिएको छ

रक्तचापको प्रकार	सिस्टोलिक प्रेसर	डायस्टोलिक प्रेसर
सामान्य रक्तचाप (Normal)	१२० भन्दा कम	८० भन्दा कम
उच्च रक्तचाप अघिको अवस्था (Prehypertension)	१२०–१३९	८०–८९
स्टेज १ उच्च रक्तचाप (Stage 1)	१४०–१५९	९०–९९
स्टेज २ उच्च रक्तचाप (Stage 2)	१५९ भन्दा बढी	९९ भन्दा बढी

ब्लड प्रेसर नियन्त्रण गर्ने प्रभावकारी घरेलु उपाय

अनियमित दिनचर्या र खानपानका कारण हिजोआज उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेसर)को समस्या सामान्य भइसकेको छ । अझ ग्रामिण क्षेत्रको तुलनामा शहरमा यो समस्याबाट पीडित हुनेहरु धेरै नै छन् । उच्च रक्तचापका बिरामीहरुलाई रिंगटा लाग्ने, काम गर्ने जाँगर नचल्ने, निन्द्रा नलाग्ने लगायतका समास्या हुन्छ । उच्च रक्तचापका कारण हृदयघात हुने सम्भावना पनि हुने हुँदा सचेत हुनु आवश्यक छ । यसर्थ केही घरेलु उपचार सावधानीपूर्वक अपनाइए उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । निकै सावधानी र संयमपूर्वक यी उपाय अपनाएर उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस् :

नुनको कम प्रयोग *: नुन उच्च रक्तचाप बढाउन मध्ये सबैभन्दा प्रमुख कारक हो । यसर्थ सबैभन्दा राम्रो यो हुन्छ की उच्च रक्तचाप पीडितले नुनको प्रयोग कम मात्रामा गर्नुहोस् ।*

लसुन *: उच्च रक्तचापको एक प्रमुख कारण रगत गाढा हुनु हो । रगत गाढा हुँदा रक्त प्रवाहमा सुस्तता आउँछ । यसले धमनी र टाउकोमा दबाब बढ्छ । लसुनको प्रयोग उच्च रक्तचाप नियन्त्रण र निको पार्न मद्दत गर्ने एक घरेलु उपाय हो । यसले रगतलाई बाक्लो हुन दिँदैन । धमनीप्रति पनि लाभदायक हुन्छ । कोलेस्ट्रोल हुने सक्ने स्थितिलाई लसुनले समाधान गर्छ ।*

प्याज *: प्याजको नियमति सेवनले उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणन राख्छ । यदी तपाईंलाई उच्च रक्तचाप भइहाले तुरुन्त प्याज खानुहोस् । प्याज खानाले शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रालाई पनि नियन्त्रण राख्छ । यसमा क्योरसेटिन पाइन्छ, यो एक यस्तो अक्सिडेन्ट फ्लेनेवल हो जसले मुटुको बिरामीलाई बचाउँछ । प्याज खाना र सलादको साथमा खान सकिन्छ ।*

अदुवा *: प्याज र लसुन जस्तै अदुवा सेवन पनि उच्च रक्तचापका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । अदुवा खानाले रक्त प्रवाहमा अवरोध हुन दिँदैन । अदुवामा धेरै ताकत दिने एन्टी अक्सिडेन्ट हुन्छ । यसको सेवनले रक्तसञ्चारलाई सुधार गर्ने काम गर्छ । धमनीको आसपासको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ ।*

कागतीको रस र तिल *: कागतीको रसले हृदयघात हुन दिँदैन । एक–एक चम्चा मह, अदुवा वा कागतीको रस पानीमा मिलाएर हप्तामा दुईतीन पटक पिउँदा उच्च रक्तचापको बिरामीका लागि निकै फाइदा हुन्छ । यस्तै तिलको सेवनले पनि रक्तचापलाई सामान्य अवस्थामा राख्छ । तिलको तेल चामलको चोक्करसँग खाएमा रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्ने सबैभन्दा उत्तम औषधि हो ।*

खरबुजाको बीऊ र आलस *: खरबुजाको बीउ भित्रको दानालाई मिसेर दैनिक साँझ बिहान एक चम्चा खाली पेटमा एक महिनासम्म खाएमा उच्च रक्तचाप रोगीलाई निकै फाइदा पुग्छ । यस्तै आलसमा अल्फा लिनानेलिक एसिड भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यो एक प्रकारको ओमेगा ३ फाइटी एसिड हो । केही अध्ययन अनुसार जुन व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको हुन्छ, उसले आफ्नो आहारामा आलसको बन्दोबस्त गर्न थाले हुन्छ । यसमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा पनि कम हुन्छ । यसको सेवनले रक्तचाप पनि कम हुन्छ ।*

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल मंसिर १८ गते शनिबार, तदनुसार दिसेम्वर ३ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार मार्गशीर्षशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज मार्गशीर्षशुक्लपक्षको चतुर्थी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृश्चिक राशिमा, चन्द्रमा धनु राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि १२ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ३८ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ०६ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : गरेको सबै कार्यमा बाधा हुने, मानसिक अशान्ति, यात्रामा कठिनाई हुने, चिन्तापर्ने समाचार प्राप्त हुनेछ ।

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

मिथुन : परिवारसँग विवाद पर्नेछ, व्यापारीक क्षेत्रमा मन्दी आउनाले नोक्सान बढ्न जानेछ, समय खराब छ ।

कर्कट : आरोग्यता, प्रशन्नता, आर्थिक पक्ष सवल रहने, मिष्ठान्न भोजन प्राप्ति, नवीन कार्यको थालनी गर्दा राम्रो हुनेछ ।

सिंह : एक्कासी नयाँ वस्तु फेला पर्ने, उत्कृष्ठ सरकारी सम्मान पाउन सकिने, शैक्षिक क्षेत्रबाट उत्कृष्ट नतिजा हाँसील ।

कन्या : एक्कासी आँखामा खराबी आउन सक्ने, धनमाल चोरी हुन सक्नेछ, आफूले गरेको कार्यमा बिरोधी बढ्नेछन् ।

तुला : आफन्तको टकरावले दिनभर तनाव, पेशाप्रति असन्तुष्टि, आम्दानीमा गिरावट, अनावश्यक झमेला थपिनेछ ।

वृश्चिक : स्वास्थ्य राम्रो रहनेछ, आदर सत्कार पाइने कार्यमा सरिक हुन पाइने, पारिवारिक सहयोग पाइने, प्रेम प्रसँग समधुर ।

धनु : टाढाबाट धन प्राप्ति हुन सक्नेछ, नयाँठाउँको भ्रमण गर्दा मनमा आनन्द, राजनीतिक सक्रियता बढ्नेछ ।

मकर : गरेका कार्य अधुरा हुनेछन, यात्रा तथा कार्यमा बाधा, आफ्नो बारेमा आफन्तलेनै कुरा काट्ने छन् ।

कुम्भ : यशकीर्ति बढ्ने शत्रुमाथि विजयी हुने, अधुरा कार्य आज पूरा, पुराना मित्रसंग भेटघाटको अवसर मिल्नेछ ।

मीन : स्वास्थ्यमा खरावी आउन सक्ने, समय विवादित रहनेछ, चोटपटकको भय, नकरात्मक सोचाइले आँफैलाई घाटा ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

एन प्याब्सान खेलकुद महोत्सवमा कास्की मोर्डनाइज्ड च्याम्पियन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

एन प्याब्सान कास्कीले आयोजना गरेको ११औं एन प्याब्सान खेलकुद महोत्सवको च्याम्पियन कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी वनेको छ। पोखरा रंगशालामा भएका खेलहरुमा एनप्याब्सानमा आवद्व ४५विद्यालयमध्ये कास्की मोर्डनाइज्डले सवैभन्दा वढि अंक प्राप्त गरी च्याम्पियन बनेको हो। गत वर्षको संस्करणमा पनि कास्की मोर्डनाइज्ड नै च्याम्पियन बनेको थियो।

फुटबल छात्रतर्फ अक्सफोर्ड स्कूल प्रथम, मर्निङग्लोरी एकेडेमीक स्कूल द्वितीय, पुष्पसदन एकेडेमी र कान्तिपुर एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, पुष्पसदन एकेडेमी द्वितीय तथा हेम्जा बोर्डिङ स्कूल र गोर्खा बोर्डिङ स्कूल तृतीय भए। बास्केटबल छात्रतर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, अक्सफोर्ड स्कूल द्वितीय तथा ज्ञानज्योति विद्याकुञ्ज मावि र न्यू ग्यालेक्सी मावि तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम न्यू ग्यालेक्सी मावि द्वितीय तथा पुष्पसदन एकेडेमी र हार्वड एकेडेमी तृतीय भए।

भलिबल छात्र तर्फ हार्वड एकेडेमी प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय तथा हेम्जा बोर्डिङ स्कूल र अञ्जुली बोर्डिङ स्कूल तृतीय भए भने छात्रा तर्फ गार्खा इङलिस बोर्डिङ स्कूल प्रथम, सनराइज प्रिपाराटोरी स्कूल द्वितीय तथा हार्वड एकेडेमी र कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी तृतीय भए।

मार्च पास तर्फ गोर्खा इङलिस बोर्डिङ स्कूल प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय युनिभर्स बोर्डिङ स्कूल तृतीय र त्रिवेणी पब्लिक मावि सान्त्वना भए। ह्याण्डबल जुनियर तर्फ ज्ञानज्योति विद्याकुञ्ज मावि प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय, तथा कान्तिपुर एकेडेमी र चिल्ड्रेन्स एकेडेमी तृतीय भए।

टेबलटेनिस छात्रतर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, हार्वड एकेडेमी द्वितीय तथा सिद्वार्थ लवडेल र पुष्पसदन एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ गोर्खा बोर्डिङ स्कूल प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय तथा न्यू ग्यालेक्सी र फेवा बोर्डिङ स्कूल तृतीय भए। एक सय मिटर दौड जुनयिर छात्र तर्फ चिल्ड्रेन्स एकेडेमी प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय र साइनिङ स्टार तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कान्तिपुर एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी तृतीय भए।

दुई सय मिटर दौड जुनियर छात्रतर्फ चिल्ड्रेन एकेडेमी प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय र लिटिल फ्लावर तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कान्तिपुर एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र अल्फा एकेडेमी तृतीय भए। रिले जुनियर छात्रतर्फ चिल्ड्रेन एकेडेमी प्रथम, त्रिवेणी पब्लिक द्वितीय र हेम्जा बोर्डि स्कूल तृतीय भए ने छात्रा तर्फ हेम्जा बोर्डिङ स्कूल प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय र हार्वड एकेडेमी तृतीय भए।

लङजम्प जुनियर छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय, पुष्पसदन एकेडेमी र साइनिङ स्टार तृतीय भए छात्र तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, अल्फा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र एल.पी देवकोटा तृतीय भए।

हाइजम्प जुनियर छात्रतर्फ सनराईज प्रिपाराटोरी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय, कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, डायमण्ड मोडेल द्वितीय र लिटिल फ्लावर तृतीय भए। एक सय मिटर दौड सिनियर छात्र तर्फ त्रिवेणी पब्लिक प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय र चिल्ड्रेन एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ हेम्जा बोर्डिङ स्कूल प्रथम, सिद्धिबिनायक बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र न्यू लेखनाथ पब्लिक तृतीय भए।

दुई सय मिटर दौड सिनियर छात्रतर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, चिल्ड्रेन्स एकेडेमी द्वितीय र हेम्जा बोर्डिङ स्कूल तृतीय भए भने छात्रा तर्फ हेम्जा बोर्डिङ स्कूल प्रथम, चिल्ड्रेन्स एकेडेमी द्वितीय र ज्ञानज्योती विद्याकुञ्ज तृतीय भए। चार सय मिटर दौड सिनियर छात्रतर्फ त्रिवेणी पब्लिक प्रथम, कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी द्वितीय र चिल्ड्रेन्स एकेडेमी तृतीय भए भने जुनियर छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी प्रथम, हार्वड एकेडेमी द्वितीय र डायमण्ड स्कूल तृतीय भए। आठ सय मिटर दौड सिनियर छात्रतर्फ त्रिवेणी पब्लिक प्रथम, सनराइज प्रिपाराटोरी द्वितीय र चिल्ड्रेन्स एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ त्रिवेणी पब्लिक प्रथम, कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी द्वितीय र रत्नज्योती मावि तृतीय भए। एक हजार पाँच सय मिटर दौड सिनियर छात्र तर्फ विरेन्द्र मेमोरियल प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय त्रिवेणी पब्लिक तृतीय भए।

रिले सिनियर छात्रतर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, चिल्ड्रेन्स एकेडेमी द्वितीय र त्रिवेण पब्लिक तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र त्रिवेणी पब्लिक तृतीय भए।

ज्याभलिन थ्रो सिनियर छात्रतर्फ मर्निङग्लोरी एकेडेमी स्कूल प्रथम, कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी द्वितीय र हार्वड एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ लिटिल फ्लावर एकेडेमी स्कूल प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी द्वितीय र मर्निङग्लोरी एकेडेमी स्कूल तृतीय भए। लङजम्प सिनियर छात्रतर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र पुष्पसदन एकेडेमी तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनइज्ड एकेडेमी प्रथम, त्रिवेणी पब्लिक द्वितीय र हेम्जा बोर्डिङ तृतीय भए। हाइजम्प सिनियर छात्र तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड प्रथम हेम्जा बोर्डिङ द्वितीय र त्रिवेणी पब्लिक मावि तृतीय भए भने छात्रा तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय, र त्रिवेणी पब्लिवक मावि तृतीय भए। सटपुट सिनियर छात्रतर्फ हार्वड एकेडेमी प्रथम, कास्की मोर्डनाइज्ड द्वितीय भए भने जुनियर छात्र छात्रा पर्क शान्ति बाटिका प्रथम, लिटिल फ्लावर द्वितीय र मर्निङग्लोरी तृतीय भए। समग्र एथलेटिक्स तर्फ कास्की मोर्डनाइज्ड एकेडेमी प्रथम, हेम्जा बोर्डिङ स्कूल द्वितीय र चिल्ड्रेन्स एकेडेमी र त्रिवेणी पब्लिक तृतीय भएको प्रचार प्रसार उपसमिति संयोजक प्रेमराज अधिकारीले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय शिक्षा निर्देशनालय पोखराका क्षेत्रीय निर्देशक विष्णुप्रसाद अधिकारी, एन प्याब्सानका वरिष्ठ केन्द्रिय उपाध्यक्ष ज्ञानेन्द्रमोहन भट्टराई, अभिभावक संघका केन्द्रिय सदस्य हेमराज बराल, खेलकुद पत्रकार मञ्च कास्की केशव पाठक, पुस्तक व्यवसायी सन्तोष घिमिरे, एन प्याब्सान कास्कीका द्वितीय उपाध्यक्ष केशवशरण पौडेलले पुरस्कार वितरण गरेका थिए।

एन प्याब्सान कास्कीका अध्यक्ष रामबहादुर मोचीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रथम उपाध्यक्ष शिवदत्त तिवारीले स्वागत र सविच मनकाजी गुरुङले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए।

—रंग संसार—

रातको समय संगीतको तालमा झुम्छन् पर्यटक

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १७ मंसिर ।

पोखरामा आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको भिँड यतिबेला बढ्दै गएको छ । पर्यटन व्यवसायको लागि यो मुख्य सिजन समेत हो । सेते टल्कने हिमाल र प्राकृतिक सम्पदाले भरिपुर्ण पोखरा आसपासका सुन्दर दृश्य निहाल्दै मनोरञ्जन लिनेहरुको संख्यामा वृद्धि हुदै गएको छ । 'भुकम्प भन्दा अगाडिकै अवस्थामा त पुगेको छैन तर अघिल्लो वर्षको तुलनामा आन्तरिक तथा बाह्रय पर्यटकको संख्या बढ्न थालेको छ' नेपाल हवाई खेलकुद संस्था (ना) का अध्यक्ष योगेश भट्टराईले बताए । साहसिक खेलहरुको कारण समेत पर्यटकको आकर्षण पोखरामा बढ्दै गएको उनले सुनाए ।

पर्यटकको लागि मात्र नभएर साताभरीको थकानबाट आत्तिएकाको 'रिर्फेसमेन्ट' गर्ने राम्रो गन्तव्य बनेकोले पोखराको लेकसाइडमा शुक्रबार राती अन्य दिनको तुलनामा चहलपहल बढ्दै छ । संगीतको तालमा झुम्दै विभिन्न परिकार र पेय पर्दाथ सेवनमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरु व्यस्त हुने गर्दछन् । फेवातालको दृश्य, पारिपट्टिको रानीवन अनि उत्तरपट्टि सेतै टल्कने हिमाल, वरिपरिका अन्य मनोरम दृश्यले थकान, तनाव सबै भुलाइदिन्छ । पोखराको मौसमले समेत यतिबेला साथ दिएको छ । त्यसैलेपनि रात्रिकालीन मनोरञ्जनका लागि सञ्चालित बार, गजल रेष्टुरेन्ट, नेपाली कल्चर देखाउने रेष्टुरेन्ट तथा होटलले गर्ने विभिन्न कार्यक्रममा उनीहरु व्यस्त छन् ।

यस्ता कार्यक्रममा अन्य दिनको तुलनामा शुक्रबार र सार्वजनिक विदाको दिनमा समेत बढि चाप हुने गर्दछ । पछिल्लो समयमा नेपालका विभिन्न ठाउँबाट छुट्टि मनाउन लेकसाइड आउनेहरुको संख्या दिनप्रतिदिन बढ्दै छ । यति मात्र नभएर पोखरा आसपासका व्यक्तिहरुले पनि साताभरको थकान मेटाउने उपयुक्त ठाउँको रुपमा लेकसाइडलाई नै रोज्न थालेका छन् । यसले पोखराको लेकसाइडमा राती अवेरसम्म चहलपहल बढाइदिन्छ ।

अन्य दिनमा भन्दा शुक्रबार पोखराका होटलको अकुपेन्सि पुग्यो । विदेशी पर्यटक घुम्न, खानपिन गर्न र किनमेल गर्न राती अबेरसम्म व्यस्त देखिन्छ । आन्तरिक पर्यटकको भिडँ लेकसाइडमा रहेका विभिन्न बार, डान्स रेष्टुरेन्ट र गजल रेष्टुरेन्टमा देख्न सकिन्छ ।

पर्यटन व्यवसायलाई केन्द्रित गरेर लेकसाइडमा विभिन्न संस्था स्थापना भएका छन् । संस्थागत रुपमा शुक्रबारलाई केन्द्रित गरेर कार्यक्रमको आयोजना नगरेपनि व्यवसायीले आ-आफ्नै तरिकाले शुक्रबारलाई सुखद बनाउन विभिन्न आर्कषण राख्ने गरेका छन् । यस्ता कार्यक्रम प्रति आन्तरिक पर्यटकको सहभागिता बढि देखिन्छ ।

यतिबेला लेकसाइडमा चिनिया पर्यटक संख्या बढि छ । भारतीयहरुले समेत पोखरालाई रोज्ने गरेकोले उनीहरुको संख्या पनि उल्लेख्य देखिन्छ । यसका अलावा बेलायती पर्यटकको संख्या अन्य देशका पर्यटकको संख्याको तुलनामा बढि देखिन्छ। त्यो भन्दा बढि शुक्रबारको साँझमा आन्तरिक पर्यटकले भरिभराउ हुन्छ । रेष्टुरेन्ट बार एशोसिएसन (रेवान) पोखराले आन्तरिक पर्यटकको चाप शुक्रबार बढ्न थालेपछि विशेष कार्यक्रम गरेर मनोरञ्जन प्रदान गर्ने तयारीमा रहेको निवर्तमान अध्यक्ष गोपीबहादुर भट्टराईले बताउँछन् ।

लेकसाइडमा रहेका बाहिरी पसल राती १० बजेसम्म खुल्छन् । यस्ता पसलहरुमा सपिङ गर्नेहरुको भिँड पनि रातको समयमानै बढि देखिन्छ । यहाँ सञ्चालित रेष्टुरेन्ट, बार, गजलसाँझ लगायतका व्यवसाय राति ११ देखि १२ बजेभित्रमा बन्द हुने गरेका छन् ।

यहाँका व्यवसायीहरु भने लेकसाइड २४ घण्टा खोल्न दिनुपर्ने माग गरेका छन् । तर प्रशासनले स्वीकृती दिएको छैन । २४ सै घण्टा सम्भव नभएमा राती २ बजेसम्म खोल्न दिनुपर्ने बताउँछन्। पर्यटकको लागि समय पर्याप्त नभएको तर्क उनीहरुको छ । लेकसाइडमा नेपाली कला संस्कृति आन्तरिक तथा बाह्रय पर्यटकको लागि देखाइन्छ । यसले नेपाली कला संस्कृतिप्रति विदेशी पर्यटकले बुझ्ने मात्र नभएर यसमा रम्ने अवसर समेत दिलाउँछ । लाइभ म्युजिकको मज्जा लिन चाहने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकका लागि लक्षित गरिएका गजल सेन्टर, बार तथा होटलतर्फ समेत पर्यटक भिँड हुने गर्दछ । यसैगरी डान्स बारमा रमाउनेहरु डान्सबारमा पुग्छन् । यस्ता ठाउँमा युवा जमातको संख्या बढि हुन्छ । लेकसाइडमा दोहोरी साँझ भनेर छुट्टै नखुलेपनि केहि ठाउँ मार्फत दोहोरीको मज्जा पर्यटकलाई दिलाउने गरिन्छ । विशेषगरी विशेष पर्व अथवा शुक्रबारको रातमा आर्कषणको रुपमा अतिथि कलाकार बोलाएर दर्शकलाई रम्ने व्यवस्था समेत गर्ने गरिएको छ ।

पोखराका अन्य व्यस्त बजार राति ८ बजेपछि सुनसान हुने गरेपनि लेकसाइड भने ८ बजेपछि बल्ल जाग्ने गर्दछ । मौसमले साथ दिएको समयमा राति अबेरसम्म फेवाताल किनारामा पर्यटकको भिँड बढि देखिन्छ । मौसमले साथ नदिएको समयमा लेकसाइडमा रहेका होटल, लज, डिस्को, डान्स, गजल रेष्टुरेन्टमा संगीतको तालमा झुम्दै भरपुर मनोरञ्जन लिने गर्छन् । लेकसाइडमा विशेषगरी २० देखि ३० वर्षका तन्नेरीको संख्या बढी देखिन्छ । केही संगीतको तालमा डुब्दै थिए । केही खानेकुराको परिकारमा रमाउदै त, केही साथीको जन्मदिन मनाउन । यतिमात्र नभएर यी दृश्यहरु हेर्दै रमाउनेहरुको संख्या समेत बाक्लै देखिन्थो । पोखरा लामाचौरबाट रमाइलो गर्नको लागि लेकसाइडको आइरिस पब पुगेका युवा व्यवसायी राजेश थापा साताभरको थकान मेटाउने उत्कृष्ट स्थलको रुपमा यसलाई पाएको बताउँछन् । धरानबाट पोखराको लेकसाइड घुम्न आइपुगेका नविन राई यहाँको लाइभ म्युजिकले मन जितेको बताउँछन् । अर्का युवा सुरज अधिकारी पनि पोखराको लेकसाइडमा रहेको रष्टुरेन्टले दिने सेवा प्रति सन्तुष्ट थिए । लेकसाइडमा लाइभ म्युजिको तालमा रम्नेको लागि खोलीएका बारको संख्या एक दर्जन भन्दा बढी रहेका छन् । यस्ता ठाउँ तन्नेरीहरुको रोजाइमा पर्ने गरेका छन् ।

यतिमात्र नभएर पोखरामा आन्तरिक पर्यटक र बाह्य पर्यटलाई आर्कषित गर्नको लागि पर्यटन व्यवसायसँग सम्बन्धित विभिन्न संघ-संस्थाले कार्यक्रमको आयोजना गर्दै पर्यटकलाई आर्कषित समेत गर्ने गरेका छन् । यसरी कार्यक्रमको आयोजना गर्दा दोहोरीयर पोखरा घुम्न पर्यटकहरुले आउन थालेको व्यवसायीको अनुभव रहेको छ ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

पक्षे रक्तसंचार केन्द्र सर्वोत्कृष्ट

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

नेपाल रेडक्रस सोसाईटी कास्कीद्वारा सञ्चालित क्षेत्रीय रक्तसञ्चार केन्द्र, पोखरा देशकै सर्वोत्कृष्ट घोषित भएको छ । राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, रक्तसञ्चार व्यूरोले रक्त सञ्चार सेवाको क्षेत्रमा पुऱ्याएको अतुलनीय योगदानको मुल्यांकनमा ब्यूरोले निर्दिष्ट गरेका सम्पूर्ण मापदण्डहरु अवलम्बन गरेको भन्दै कदर पत्र प्रदान गरेको हो । राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा रक्तसञ्चार केन्द्रका प्रमुख ध्रुव लामिछानेले कदर पत्र ग्रहण गरे । रेडक्रस कास्कीका मन्त्री कृष्ण तिमिल्सीनाले सर्वोत्कृष्ट भएको खुसी व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा केन्द्रलाई प्रविधि र गुणस्तरीयतालाई अझ ध्यान दिने प्रतिक्रिया दिए ।

वि.स.२०३५ सालमा विकल शेरचन लगायत ८ जनाले पहिलोपटक रक्तदान गरेका थिए । हाल यस क्षेत्रमा संकलन गरिएको रगत काठमाडौं, चितवन, बुटवल लगायतका क्षेत्रमा पनि पठाइने गरिएको रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा कास्कीका सभापति वामदेव ढुङ्गानाले जानकारी दिए ।

बढ्दो जनचेतनासँगै यस क्षेत्रमा रक्तदान गर्नेको सङख्या पनि बढ्दै गएको छ । हाल वार्षिकरुपमा करिव १६ हजार युनिट रगत संकलन हुने गरेको छ । कास्की शाखाका कोषाध्यक्ष एवम् स्वास्थ्य समितिका संयोजक धर्मराज अधिकारीले केन्द्रमा रगतको माग दिनप्रति बढ्दै गएको बताए । क्षेत्रीय रक्तसञ्चार केन्द्र पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पतालको परिसरमा रहेको छ ।

एक रुपैयाँ नाटक मञ्चन

पोखरा १७ मंसिर ।

पोखरामा शुक्रबार नाटक एक रुपैयाँको पहिलो शो मञ्चन गरीएको छ । करिब डेढ घण्टा लामो नाटकको पहिलो सो मा नै दर्शकको उल्लेख्य सहभागीता रहेको थियो । नाटकको बिच-बिचमा दर्शकले ताली बजाएका थिए भने बाहिर निस्कदा दर्शकका आँखा रसाएको देखिन्थ्यो । नाटकका संयोजक तथा पञ्चामृत नाट्य समूहका अध्यक्ष परिबर्तनले नाटकको पहिलो शो सफल भएको दाबी गरे । नाटकका लेखक तथा निर्देशक कृष्ण उदासीले नाटकको पहिलो शो बाट नै दर्शकबाट उत्साह जनक प्रतिक्रिया पाएको बताए । नाटकको बिद्यार्थी सो शनिबार बिहान ११ बजे र दोस्रो सामान्य सो शनिबारै अपरान्ह ३:३० बजे पोखरा उद्योग बाणिज्य संघको सभाहलमा मञ्चन गरिने प्रबन्धक उज्बल रेग्मीले जानकारी दिए। पोखरामा क्रियाशिल नाट्य संस्था पंचामृत नाट्य समुहको प्रस्तुति नाटक एक रुपैयांमा पैसाको महत्वलाई प्रस्तृत गर्न खोजीएको छ । नाटकका नयाँ र अधिकांश पुराना कलाकार प्रस्तुत भएका थिए । नाटकमा बिद्यार्थी सो का लागी टिकट दर रु १०० र अन्य सामान्य सो का लागी रु २००, ५०० र १००० कायम गरीएको छ । कृष्ण उदासीको लेखन तथा निर्देशन रहेको नाटक एक रुपैयाँमा दिल प्रसाद गुरुङ, परिवर्तन, सवु पाठक, सितला अधिकारी, आशिष अधिकारी, रमेशबाबु तिमल्सिना, विवश बाबु, निलम तामाङ, ममता कार्कीको अभिनय रहेको छ । नाटकको सह-निर्देशन विष्णु प्रसाद गौतमले गरेका छन् भने प्रबन्धकमा उज्वल रेग्मी रहेका छन् । नाटकमा हेमन्त हितेषीले मञ्च व्यवस्थापन गरेका छन् भने भेषभुषा र श्रृंगारमा दिपकमान उदास र कोरीयोग्राफीमा निलम तामाङ रहेका छन् ।

पिसजोनमा कविता प्रतियोगिता

पोखरा १७ मंसिर ।(गोल्डेन)

पिसजोन एकेडेमी पोखरा ८ को वार्षिक कार्यतालिका अनुसार शुक्रबार अंग्रेजी र नेपाली कविता प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । जुनियर र सिनियर गरी दुई तहमा विभाजन गरी सम्पन्न प्रतियोगितामा अंग्रेजी र नेपाली तर्फ गरी १ सय ८ जना विद्यार्थीहरुको सहभागिता रहेको थियो । जुनियर नेपाली तर्फ प्रथम स्थान विपना लामिछाने कक्षा ५, द्वितीय आविष्कार दाहाल कक्षा ५, तृतीय सदीक्षा लामिछाने कक्षा ५ र सान्त्वना स्थान वर्षा ढकाल कक्षा ४, पल्सा थापा कक्षा ३ र दिपिका गिरी कक्षा १ ले प्राप्त गर्न सफल भएका थिए भने अंग्रेजी तर्फ आशिर्वाद शर्मा कक्षा ५ प्रथम, ग्रेसिका शिवाकोटी कक्षा ३ द्वितीय, सुदीप गुरुङ्ग कक्षा ५ तृतीय र स्वरुप बराल कक्षा ३ ले सान्त्वना स्थान प्राप्त गरेका थिए ।

त्यसैगरी सिनियर नेपाली तर्फ आदर्श लामिछाने कक्षा ९, दिक्षा श्रेष्ठ कक्षा ७, कविता पौडेल कक्षा १० र समर भट्टराई कक्षा ९ तथा आदित्य थापा मगर कक्षा ६ ले क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना स्थान प्राप्त गरेका थिए भने अंग्रेजी तर्फ प्रदीन पौडेल कक्षा ९, अपेक्षा थापा कक्षा १०, शिवांगी शेरचन कक्षा ९ र सम्राज्ञी रन्जीत कक्षा ९ ले क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना स्थान प्राप्त गरेका थिए । प्रतियोगिताको निर्णायकमा उपप्रशासक राजु भण्डारी, सहप्रशासक अविशेक शर्मा र शिक्षक शिक्षिका चन्द्र हल्दार, हरिप्रिया शर्मा, इन्दु गुरुङ्ग र जीवन थापा रहेका थिए । कार्यक्रममा शिक्षिका अस्मि शर्मा तथा शिक्षक अरुण खनाल र सुरेन्द्र शर्मा दाहालले आ-आफ्नो कविता प्रस्तुत गरेका थिए । विद्यालयका संस्थापक तथा प्रमुख व्यवस्थापक योगेन्द्र शर्मा दाहालले विजयी विद्यार्थीहरुलाई बधाई दिंदै उत्कृष्ट कविताहरु समाहित गरी निकट भविष्यमा एक कविता संग्रहको रुपमा प्रकाशित गर्ने बताए । विद्यालयका प्रशासक बाबुराम भट्टराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रमको संचालन प्राचार्य सुरेन्द्र शर्मा दाहालले गरेका थिए ।

चलचित्र प्रतिवद्धता प्रदर्शन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

२९ औं विश्व एड्स दिवसको अवसरमा चलचित्र प्रतिवद्धता राजधानीमा प्रदर्शन गरिएको छ । सो चलचित्रको स्वास्थ्य मन्त्री गगन थापाले शुभारम्भ गरे। एचआईभी एड्स सम्बन्धी सचेतनामूलक सो चलचित्र एड्स रोग नियन्त्रण संघ कास्कीले निर्माण गरेको हो । स्वास्थ्य मन्त्रालय र राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रणको सहयोगमा सो प्रदर्शन गरिएको संघका अध्यक्ष विश्वमोहन गौचनले जानकारी दिए । वासुदेव पोखेलद्वारा निर्देशित चलचित्रको लेखक विश्वमोहन गौचन रहेका छन् । प्रदर्शनीमा उल्लेख्य दर्शकको सहभागिता रहेको संघका अध्यक्ष गौचनले बताए । चलचित्रमा सन्ध्या अधिकारी, वासुदेव पोखेल, प्रकट पंगेनी लगायतले अभिनय गरेका छन्। यस अघि एड्स रोग नियन्त्रण संघ कास्कीले एचआईभी एड्स सम्बन्धी सचेतनामुलक वृत्तचित्र 'लक्ष्मी' निर्माण गरेर प्रदर्शन गरिरहेका छ ।

सदन उद्घाटन

पोखरा १७ मंसिर ।

अमरसिंह-प्रिमो लालचन स्मृति प्रतिष्ठानको मार्फा थकाली सेवा सदन पोखरामा शुक्रबार उद्घाटन भएको छ । प्रतिष्ठानको नेपाल सरकारका वाणिज्य मन्त्रि रोमी गौचन थकालीले उद्घाटन गरेका हुन् । उद्घाटन गर्दै मन्त्री गौचनले प्रतिष्ठानले सामाजिक र विकासोन्मुख कार्य गर्दै अगाडि बढ्दै जानेछ भन्ने आशाका साथ शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

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

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

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

हाम्रा विशेषताहरू :- तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।

❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

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

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

आवश्यकता

पुरूष कर्मचारी
संख्या : केही
सम्पर्क
कोशेली प्रकाशन
फोन :०६१-५२०६४४
(बिहान ८ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म)

सेक्युरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तालिमको सुवर्ण अवसर

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

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

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

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

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

पोखरामा पहिलो पटक

यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनलिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्बल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

पोखरा आइपुग्यो 'वाइल्ड रिपर्ज' समूह

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

चर्चित नृत्य समूह 'वाइल्ड रिपर्ज' पोखरा आइपुगेको छ। पोखरेलीमाझ नृत्य प्रस्तुतीका लागि यो समूह पोखरा आएको हो। 'आदर्श डान्स मास्टर'को ग्राण्ड फिनालको अवसरमा यो समूहले शनिबार पोखराको मालेपाटनस्थित खुलाचौरमा आफ्नो प्रस्तुति राख्नेछ।

आदर्श कला साँस्कृतिक परिवारले यो समूहलाई पोखरा ल्याएको हो। चर्चित भारतीय डान्सिङ रियालिटि शो 'डान्स प्लस'को दोस्रो सिजनमा रनरअप भएसँगै यो समूह नेपालसँगै भारतमा पनि उत्तिकै चर्चित छ।

सम्पूर्ण 'क्रु मेम्बर' नेपाली रहेको यो नृत्य समूहको प्रशंसकहरु नेपालमा पनि थुप्रै छन्। विशेषगरि पोखरामा यो समूहलाई रुचाउने युवा जमात निकै बाक्लो रहेको पाईन्छ। डान्स प्लसमा सहभागिता जनाएपछि पोखरामा यो समूहले प्रस्तुति दिन लागेको यो पहिलोपटक हो।

'पोखरा सुन्दर शहर हो। र, पोखरेलीहरु पनि सुन्दर मनका छन्। यस्तो शहरमा हाम्रो समूहले प्रस्तुति

दिँदैछ। हामी निकै एक्साइटेड छौँ।' शुक्रबार साँझ आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा वाइल्ड रिपर्ज क्रुका म्यानेजर सुदिन मानन्धरले भने- 'हाम्रो प्रस्तुतिलाई पोखरेलीले रुचाउनेमा हामी ढुक्क छौँ।' वाइल्ड रिपर्जले शनिबार करिब आधा दर्जन प्रस्तुति दिने उनले जानकारी दिए।

त्यस्तै आयोजक आदर्श कला साँस्कृतिक परिवारका राजेश खड्काले वाइल्ड रिपर्जको उपस्थितिले 'आदर्श डान्स मास्टर' को ग्राण्ड फिनालेलाई अझै उँचाईमा पुऱ्याएको बताए। 'धेरैले पोखरामा राम्रा इभेन्ट हुँदैन भनेर भन्छन्।' उनले भने-'तर राम्रो इभेन्टहरु पोखरामा हुन्छन्। र, गर्न सकिन्छ भनेर हामीले देखाएका छौँ।' आदर्श डान्स मास्टरका ग्राण्ड फिनाले प्रतिस्पर्धीहरुले पनि धेरै दर्शकमाझ आफ्नो प्रस्तुति दिने मौका पाएको उनको तर्क थियो।

त्यस्तै कार्यक्रमका म्यानेजर अमन तामाङले पोखरेली नृत्य प्रतिभाहरुका लागि यो इभेन्ट एउटा ठूलो सिकाईको पाठशाला हुने बताए।

'यहाँका नृत्य प्रतिभाहरुले अन्तर्राष्ट्रियस्तरको नृत्य समूहसँग स्टेज शेयर गर्दा अझै बढि सिक्ने मौका पाउँछन्।' उनले भने-'यसले पोखराको नृत्य समूहहरुलाई प्रत्यक्ष फाइदा हुने हाम्रो विश्वास छ।'

'आदर्श डान्स मास्टर' नृत्य प्रतियोगिता अन्तरगत प्रथम हुनेले एउटा फेन्सिङ स्कुटर, दोस्रोले ५० हजार रुपैयाँ र तेस्रोले २५ हजार रुपैयाँ नगद प्राप्त गर्नेछन्।

त्यसैगरि प्रतियोगितामा एकजनालाई 'भ्यूअर्स च्वाइस' पुरस्कार स्वरुप १० हजार र उत्कृष्ट नृत्य निर्देशकलाई १० हजार रुपैयाँ प्रदान गरिने आयोजकले बताएको छ। यो प्रतियोगितामा अमन तामाङ र महेश गोदार निर्णायक रहेका छन्।

ग्राण्ड फिनालेमा 'वाइल्ड रिपर्ज' सँगै निर्णायकहरु दुबै जनाको नृत्य प्रस्तुति पनि रहने आयोजकले बताएको छ। त्यस्तै सो दिन सूर्योदय कला केन्द्र र बि टु डिको पनि प्रस्तुति रहनेछ। कार्यक्रमलाई सुरज थापामगर र सुरेन सुशिलले होस्ट गर्नेछन्।

नोभेल एकेडेमीका १ सय १९ विद्यार्थी दीक्षित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

पोखराको न्यूरोडमा रहेको नोभेल एकेडेमीले आफ्नो स्थापनाको १५औं वर्ष पुगेको अवसरमा दीक्षान्त समारोह तथा नोभेल लर्नर एवार्ड कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट मान्यता प्राप्त नोभेल एकेडेमीले आफ्नो एकेडेमीमा सञ्चालित एमबीए, बीबीए, बीएस्सी नर्सिङ र बी फार्मा अन्तर्गतका बिभिन्न सकायमा उत्तीर्ण १ सय १९ जना बिद्यार्थीहरु दीक्षान्त समारोहमा सम्मानित भएका थिए। सो अवसरमा एमबीए उतीर्ण ३५, बीबीए उत्तीर्ण ३५, बी एस्सी नर्सिङका १५ र बी फार्मातर्फ ४० जना विद्यार्थीहरु दीक्षित भएका थिए। दीक्षान्त समारोहमा नोभेल एकेडेमीका प्राचार्य विश्वेश्वर प्रसाद आचार्य, पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका भीसी प्राध्यापक डाक्टर घनश्याम दास, पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका पूर्व भीसी राम अवतार यादव, ब्रिटिस काउन्सिलका कन्ट्री म्यानेजर जीम ओनियल लगायतले दिक्षित लगायतले प्रमाणपत्र प्रदान गरेका

थिए। सो अवसरमा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय प्रशासक खगराज बराल, पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विश्व शंकर पालिखे, नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष आनन्दराज मुल्मी, समाजसेवी तथा पर्यटन व्यवसायी गणेश बहादुर भट्टराई, समाजसेवी तथा उद्योगपति गणेश बहादुर श्रेष्ठ, शिक्षाविद् गणेश बहादुर गुरुङ लगायतले नोभेल एकेडेमीले पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा उच्च शिक्षामा राम्रो उपलब्धि गर्न सफल भएको र आगामी दिनमा उत्तरउत्तर प्रगतिको कामना गरेका थिए। सो अवसरम एकेडेमीका पुरानो र लगनशील शिक्षक डाक्टर एम बी पुनलाई सम्मान गरिएको थियो। त्यसैगरी वेस्ट स्टाफबाट पुरुषोत्तम पहारी र वेष्ट फ्याकल्टीबाट नर्सिङ कोअर्डिनेटर सिर्जना श्रेष्ठलाई समेत सम्मान गरिएको एकेडेमीका एमबीए प्रोग्राम को-अर्डिनेटर तेन्जिङ छोगेलले जानकारी दिए।

पोखरा सडक महोत्सव सफल बनाउन छलफल तीव्र

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १७ मंसिर ।

रेवान पोखराले १८औं संस्करणको पोखरा सडक महोत्सवलाइ भव्य र सभ्य रुपले सम्पन्न गर्न क(कसले कस्तो जिम्मेवारी बहन गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सरोकारवालाहरु संग छलफल गरेको छ। रेवानले शुक्रबार पोखराको लेकसाइडमा पर्यटन सम्बद्ध विभिन्न संघसंस्था, उद्योग वार्णिज्य संघ, विभिन्न राजनीतिक दलका वडा प्रतिनिधि, बस व्यवसायी समिति, ट्याक्सी व्यवसायी समिति, सामुदायिक सेवाकेन्द्र बैदाम लगायतका दर्जनौ संघसस्थाका पदाधिकारीहरुसंग छलफल गरेको हो। छलफलमा सहभागिहरुले आ(आफ्नो धारणा राख्दै पोखरा सडक महोत्सवको आयोजक रेवान भएतापनि यसको सफलता असफलताले समग्र पोखरालाईनै असर पार्ने भएकाले सफल पार्नका लागि सम्पूर्ण पोखरेलीले आयोजकको भूमिका निर्वाह गर्नु पर्नेमा जोड दिएका छन्। छलफलमा सहभागीहरुले पोखरा सडक महोत्सब नेपालकै गौरब योग्य महोत्सब बनिसकेकाले यसलाई सफल पार्न सक्दो सहयोग गर्ने र आ - आफ्नो ठाउँवाट जिम्वेवारी बहन गर्ने प्रतिवद्धता समेत जनाएका छन्।

कार्यक्रममा पोखरा उद्योग वार्णिज्य संघका अध्यक्ष विश्व शंकर पालिखे, राष्ट्रिय पर्यटन प्रवर्धन समिति सदस्य गोविन्द पहारी, पुर्व पर्यटन बोर्ड सदस्य अग्नि कडेल, रेवानका सल्लाहकार गणेश भटराई, पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष सोम थापा लगायतले पर्यटन प्रबर्द्धनका लागि हुने यस्तो मेला महोत्सवलाई विगतमा पनि साथ र समर्थन गर्दै आएको जनाउँदै यसपालि पनि व्यक्तिगत र संस्थागत सहयोगलाइ निरन्तरता दिने बताए। नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, राप्रपा नेपाल लगायतका राजनीतिक दलका वडा प्रतिनिधिले कार्यक्रमले आर्थिक विकासमा टेवा पुर्याउने भन्दै आफुहरुको सहयोग रहने प्रतिबद्धता जाहेर गरे।

कार्यक्रमका वक्ताहरुले विगतमा भएका कमीकमजोरीलाई औल्याउदै त्यस्तातत्वमा सुधार गर्दै महोत्सवलाइ अझ बढी भव्य र सभ्य बनाउनु पर्ने कुरामा जोड दिएका थिए। १८ औं सडक महोत्सव आउनु पुर्वनै जिर्ण सडकको मर्मत तथा फिर्के खोलामा बन्दै गरेको पुल निर्माण कार्य लाइ सम्पन्न गर्नुपर्ने कुरालाई छलफलमा जोड दिदै सरोकारवालाको ध्यानआकर्षण गरीएको थियो। कार्यक्रममा दर्शकलाइ सडक क्षेत्रमात्र पर्याप्त नहुने भएकाले बसुन्धरापार्क, कोमागाने पार्क लगायतका पार्क मध्ये कुनै एक ठाउँमा कार्यक्रम आयोजन गर्नुपर्ने भन्दै उपयुक्त विकल्प छिटो टुङ्गो लगाउनुपर्ने आवाज उठेको थियो।

रेवान पोखराका अध्यक्ष चौबहादुर गुरुङ्गको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छलफल कार्यक्रममा महोत्सवका संयोजक गोपीवहादुर भट्टराइले कार्यक्रमको उधेश्य माथि प्रकाश परेका थिए। पोखरा सडक महोत्सवको १८ औं संस्करण आउँदो पुष १३ देखि १७ गते सम्म पोखराको लेकसाइडको साढे ३ किलोमिटर क्षेत्रमा आयोजना गरिने आयोजक रेवान पोखराले जनाएको छ।

एमाले...

सिक्किमीकरण हुन दिँदैनौं।' असन्तुष्टहरुको जायज मागका लागि संविधान संशोधन गर्न एमाले तयार रहेको भन्दै उनले अहिले दर्ता गरिएको विधेयकमा रहेका विषय मुलुक टुक्राउने रणनीति भएको बताए। उनले काँग्रेस र माओवादी गठबन्धनले एकपछि अर्को गरी जनता र राष्ट्रहित विपरित निर्णय गर्न सक्ने भएकाले सबै नागरिकको खबरदारी आवश्यक भएको बताए। राष्ट्रिय जनमोर्चाका उपाध्यक्ष शंकर बरालले प्रदेशको नाममा विस्तारै देश टुक्राएर भारतलाई बुझाउने रणनीति अनुसार ठूलो दल र सरकार चलेको आरोप लगाए। यहाँको हितमा नरहेको संशोधन प्रस्ताव विरुद्ध सबै जनता सडकमा उत्रेको भन्दै कुनै दलको एजेण्डा नभई सबै नेपालीले राष्ट्रको हितका लागि गरेको विरोधका रुपमा बुझ्न आग्रह गरे।

नेकपा माले कास्कीका संयोजक टेकनाथ भण्डारीले सरकारले तराई र मधेश अलग गर्ने नियतले स्थानीय जनताको विरोध हुँदाहुँदै कसैलाई खुशी पार्न मुलुक जलाएको भन्दै राष्ट्रिय स्वाधिनताको रक्षाका लागि सबै एक हुनुपर्ने बताए। नेकपा एमाले कास्कीका सचिव दामोदर बैरागीले संविधानले पनि सीमांकन हेरफेर गर्ने व्यवस्था नगरेको, रुपान्तरित संसदलाई पनि त्यो अधिकार नरहेको जिकिर गर्दै संशोधन प्रस्ताव फिर्ता नभएसम्म आन्दोलन जारी रहने बताए।

यस्तै, अनेरास्ववियू जनप्रिय क्याम्पस इकाईले पनि शुक्रबार विहान क्याम्पस गेटमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको पुत्ला दहन गरेको छ। क्याम्पस गेटबाट शंख फुक्दै उपस्थित विद्यार्थीहरुले नारा जुलुस गर्दै रत्नचोकमा लगि जलाएका हुन्। रत्नचोक देखि क्याम्पस गेटसम्म विद्यार्थीहरुले करिब दुई घण्टा चक्का जाम समेत गरेका थिए। अनेरास्ववियू त्रिवि जिल्ला कमिटी कास्कीका अध्यक्ष विवेक देबकोटाले अहिलेको वर्तमान सरकारलाई भारतिय दलालको आरोप लगाउँदै प्रदेशको नाममा देशलाई टुक्र्याउन खोजिएको कार्यलाई पूरा हुन नदिने बताए।

तारा खेल प्रतियोगिता शुरु

पोखरा १७ मंसिर ।

थकाली समुदायमा प्रचलित तारा खेल प्रतियोगिता शुक्रबारदेखि पोखरामा सुरु भएको छ। पोखराको थकाली सेवा समाजद्वारा आयोजित स्व. अमरसिंह लालचन स्मृति तारा खेल रनिङ्गसिल्ड प्रतियोगिताको शुक्रबार बाणिज्य मन्त्री रोमी गौचन थकालीले उद्घाटन गरे। तारा खेलको पहिलो रनिङ्गसिल्ड एबं सर्वाधिक पुरस्कार राशीको यो प्रतियोगितामा देशका विभिन्न जिल्लाका १३ टिम सहभागी छन्। ६ दिन सम्म चल्ने प्रतियोगितामा कास्की सहित मुस्ताङ, बेनी, काठमाडौं तथा वुटवलको टिमले सहभागिता जनाएको छ।

प्रतियोगितामा पहिलो हुने टिमले ७६ हजार, दोस्रो हुनेले ३५ हजार तथा तेस्रो हुने टिमले १८ हजार रुपैया, सिल्ड मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन्।

त्यस्तै प्रतियोगिताको बिशिष्ट धनुषधर र सर्बश्रेष्ठ धनुषधरलाई जनही पाँच हजार, मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार प्रदान गरिने प्रतियोगिता संयोजक गोविन्द ज्वारचनले जानकारी दिए।

नेपाल सरकार
फोन/फ्याक्स नं. ०६९-४४०११०
खानेपानी तथा सरसफाइ मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग
खानेपानी तथा सरसफाई सब-डिभिजन कार्यालय
जोमसोम, मुस्ताङ

बोलपत्र सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७३/०८/१८ गते)

यस खानेपानी तथा सरसफाई सब डिभिजन कार्यालय अन्तर्गत सञ्चालित तपसिल बमोजिमको खा.पा.आ.हरुको सप्लाई कार्य बोलपत्रको माध्यमबाट गर्नुपर्ने भएकोले इजाजत प्राप्त इच्छुक योग्य नेपाली सप्लायर्स तथा निर्माण ब्यबसायीहरुबाट निम्न अनुसारको शर्तको अधिनमा रहि रीतपूर्वक सिलबन्दी बोलपत्र आह्वान गरिन्छ।

तपसिलः

१. बोलपत्र दस्तुर (पछि फिर्ता नहुने गरी) बुझाई नवीकरण भएको इजाजतपत्र, अधिल्लो बर्षसम्मको कर तिरेको आयकर प्रमाणपत्र र मूल्य अभिबृद्धि कर कार्यालयमा दर्ता भएका प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपिसहित निवेदन साथ यस खानेपानी तथा सरसफाई सब डिभिजन कार्यालय, मुस्तारु बाट यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३० औं दिनसम्म बोलपत्र खरिद गर्न सकिनेछ।
२. एक ब्यक्ति, एक फर्म वा संस्थाका नाममा खरिद भएको बोलपत्र अर्को ब्यक्ति वा फर्मको नाम बाट दाखिला गर्न पाईने छैन।
३. खरिद भएको बोलपत्र सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३१ औं दिन दिनको १२:०० बजे सम्म यस कार्यालय लाई सम्बोधन गरी सिलबन्दी खाममा फर्मको नाम, ठेकका नं. आदी प्रष्ट खोली छुटाछुटै खानेपानी तथा सरसफाई सब डिभिजन कार्यालय, मुस्ताङमा दर्ता गराउनु पर्ने छ।
४. प्रबिधिक योग्यताका आधार बोलपत्र पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार हुनुपर्ने छ। बोलपत्र कागजात दाखिला गर्दा आवश्यक प्राबिधिक मालसमान तथा उपकरणको विवरण र जन शक्तिको दक्षता तथा योग्यता खुलेको विवरण उल्लेख भए बमोजिम पेश गर्नुपर्ने छ।
५. दर्ता भएको बोलपत्रहरु सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३१ औं दिन अपरान्ह २:०० बजे बोलपत्र बाला वा निजको प्रतिनिधिको रोहवरमा यस कार्यालयमा खोलिनेछ र प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा पनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्नेछैन।
६. बोलपत्र खरिद वा दर्ता गर्ने अन्तिम दिन कार्यालय बिदा परेमा सोको भोलिपल्ट वा कार्यालय खुलेको दिन उल्लेखित समय अनुसार हुनेछ।
७. बोलपत्र जमानत वापत ल.ई. को २.५% रकम कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय मुस्तारुको नाममा रहेको नेपाल बैंक लि. मुस्ताङ को धरौटी हि.नं. ख-३/००१ मा जम्मा गरेको सक्कल भौचर वा यस कार्यालयको नाममा जारी भएको मान्यता प्राप्त बैंकबाट कम्तीमा ४ महिना म्याद भएको विडवण्ड सक्कलै बोलपत्र साथ राख्नुपर्नेछ।
८. ठेकेदारको प्रति इकाई दररेट अंक र अक्षरमा प्रष्ट गरी लेख्नुपर्नेछ। अंक र अक्षरमा फरक परेमा अक्षरको दररेट लाई मान्यता दिईनेछ।
९. बोलपत्र पूर्ण वा आंशिकरुपमा स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयलाई रहनेछ।
१०. यसमा उल्लेख नभएका अन्यकुराहरु सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ नियमावली २०६४ र प्रचलित ऐन नियमावली बमोजिम हुनेछ।
११. बोलपत्र फिर्ता वा संशोधन गर्न चाहेमा बोलपत्र दाखिला गर्ने अन्तिम समय भित्रैमा बोलपत्र पेश गर्ने दाताले नै पेश गर्नुपर्नेछ।
१२. थप रकम निकासा/बिनियोजन हुन नसकेमा यस आ.ब.मा भैसकेको ठेक्का कार्यको बाँकी रकमको भुक्तानी आगामी आ.व.मा पनि हुन सक्नेछ।
१३. विड डकुमेण्ट, स्पेसिफिकेशन, परिमाणको मुल्य पत्रमा सूचनामा तथा ठेक्का सम्बन्धी अन्य कुनै डकुमेन्टेशनमा (भाषागत समेत) त्रुटी भएमा वा विषाय वा प्रसंगले अन्य अर्थ लागेमा कुनैपनि बेला सच्याउन बाधा पर्ने छैन।
१४. सूचनामा उल्लेखित कुराहरु संशोधन गर्नुपरेमा यस कार्यालयको सूचना पाटीमा टाँस गरिनेछ।

सप्लाई कार्यको विवरण

सि.नं.	ठेक्का नं.	आयोजनाको नाम	कामको विवरण	ल.ई. रकम कन्टेन्जेन्सी र भ्याट बाहेक रु.	बोलपत्र दस्तुर	कैफियत
१	२/०७३/७४	विभिन्न खा.पा.आ.	एच.डि.पि. पाईप सप्लाई कार्य	बोलपत्र फाराममा उल्लेख हुने छ।	१०००	
२	३/०७३/७४	विभिन्न खा.पा.आ.	फिटिङ्ग्स सप्लाई कार्य	" "	१०००	

Study in Japan
Czech Republic
USA, Australia, Norway

❖100% Visa on previous session, Gap Acceptable & NAT/JLPT not required in **JAPAN**.
❖SLC passed can apply.
April Intake
❖Almost all intake **czech Republic**.
❖Free Education in **Norway** & **Finland**.
❖Help to make all kind of documentation for any Countries.

Now Running IELTS, JLPT Classess

ROMAN EMPIRE
Education Foundation
Siddhartha Chowk-4, Chipledhunga, Pokhara (Opp .Rupakot Complex)
Tel .:061-531538, 9846449344, 9803652132

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरूषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष।
महिलाहरूमा देखिने : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि।

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

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) नि:सन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दु:ख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म

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

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