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

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

❍वर्ष ९ ❍अंक ९२ ❍श्रेणी 'क' ❍२०७३ पुस १६ गते शनिबार ❍31 Dec. 2016 ❍पृष्ठ ४ ❍मूल्य रू. ५/-

कोरियन भाषामा नयाँ भर्ना खुल्यो
Eps Topik-2017 का लागि अनुभवी प्रशिक्षकद्वारा नयाँ पाठ्यक्रममा श्रव्यदृश्य माध्यमबाट नयाँ कक्षामा भर्ना खुल्यो।
कक्षा: विहान ८-९ बजे, ९-१० बजे | दिनमा १-२ बजे, ४-५ बजे | साँझमा ५-६ बजे
❖कक्षा संचालन भैरहेको छ ।
सम्पर्क
अन्नपूर्ण कम्प्युटर एण्ड मिडिया
ट्रेनिङ इन्स्टिच्यूट (कोरियन भाषा केन्द्र)
पोखरा-४, सिद्धार्थचोक (पुष्परत्न भवन)
शाखा कार्यालय : पोखरा-१७,विरौटा,(शिब प्लाजा)
फोन :०६१-५२४२२७, ९८५६०३०५५५,९८४७६५५८८८

अपरमादी जलविद्युत आयोजनाको निर्माण पुरा

२५ मेगावाट विद्युत थपियो

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुष ।

कास्कीको ल्दिुजुरे गाविमा निमार्ण भएको २५ मेगावाट क्षमताको अपरमादी जलविद्युत आयोजनाको निर्माणकार्य पूरा भएको छ । जलविद्युत आयोजनाको शुक्रबार उर्जामन्त्री जर्नादन शर्माले उाटन गरे । शर्माले लोडेडिङको भुतबाट मुक्त हुन बैं
देशका महत्वपूर्ण शहरहरु लोडेडिङ मुक्त भैकेकाले यको भुत नपाल्न आग्रह गरेका हुन् । 'हामीलाई दश बर्षदेखि लोडेडिङको भुतले ताईरहेको छ। चाहेर पनि यबाट मुक्त हुन केका छैनौं, उनले भने(प्राविधिक कारणले केही मय बत्ती नआउन क्छ। अन्यथा देशका मुख्य शहर हरुमा लोडेडिङको तालिका आउं
काठमाण्डौं हित पोखरा, विर टनगर, धरान लगाएतका शहर हरुमा अहिले लोडेडिङ अन्त्य भैकेको भन्दै अरु ठाउं
यो अभियान निरन्तर लैजाने प्रतिबद्धता जनाए। आयोजनाले १० किलोमिटर टाढाको लेखनाथस्थित विद्युत् प्राधिकरणको बस्टेनबाट १३२ केभी प्रारण लाइनमार्फत विद्युतगृहमा पुऱ्याई राष्टिय प्रारणमा जोडेको छ। चार हजार दुई य मिटर लामो ुरुङमा मादी खोलाको पानी ल्याएर १ य १६ मिटर पेनस्टक पाइपमार्फत बिजुली उत्पादन गरेको जलविद्युत आयोजनाका निर्देशक विजयबाबु मल्लले जानकारी दिए । विद्युतगृहमा ाढे १२ मेगावाट क्षमताका २ वटा फ्रान्टिर्वाइन जडान गरिएको छ। आयोजना गत अप्रिलमा किनुपर्ने भए पनि भूकम्प, नाकाबन्दी र मादीमा आएको बाढी तथा पहिरोले काममा ढिलाइ भएको उनले बताए । लागत मेत बढेको उनको भनाई थियो ।ुरुमा ५ अर्ब ८० करोड रुपैयां
बढेर झण्डै ७ अर्ब रुपैयां
आयोजनाका निर्देशक मल्लले बताए । मादी पावर प्रालिअन्तर्गतको आयोजनामा मल्लको २० प्रतिशत र चीनको चाइना थ्री गर्जेज कर्पोर ेनं
वाटर एन्ड इलेक्ट्रिक कर्पोरेन (ीडब्लूई) को ८० प्रतिशत लगानी छ। आयोजना २०६९ पु१३ बाट चिनियां
हाइड्रोले निर्माण ुरु गरेको थियो ।

राष्ट्र जोगाउने चिन्ता काँग्रेसलाई - वरिष्ठ नेता पौडेल

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुष ।

नेपाली कां
रामचन्द्र पौडेलले अहिले राष्ट्र जोगाउने चिन्ता कां
आइपरेको बताउनुभएको छ। नेपाल पशु स्वास्थ्ये वा प्राविधिक ङ्घको पश्चिमाञ्चलस्तरीय अटुट रूपमा अघि बढेको विचार व्यक्त गर्दै अल चरित्र, ंस्कार र धर्मको बाटोमा अघि बढे कां
पराजित गर्न नक्ने दृढता व्यक्त गर्नुभयो । मधेवादी दलहरूको अन्तुष्टिलाई मिलाएर लैजाने चिन्ता पनि कां
गर्नुभयो । धेरै युवा विदेशबाट किकोीप र ज्ञान प्रयोग गर्दै व्यावायिक रूपमा य क्षेत्रमा लागेकोमा उहां
गर्नुभयो । कार्यक्रममा ांद शारदा पौडेल र बद्री पाण्डेले पशु प्राविधिकले जनताको घरघरमा गई उनीहरूको आर्थिक उन्नति

ग आग्रह गरे । उनले

दैन ढुक्क हुनु।' मन्त्री शर्माले

हरुमा पनि

क्षेत्रीय भेला एवम् अधिवेशनको आज यहां
लोकतन्त्रप्रति नै षड्यन्त्र भइरहेकाले यी दुवैको अस्तित्व जोगाउने जिम्मा कां
भन्नुभयो । वरिष्ठ नेता पौडेलले वामपन्थी र दरबारियाहरूले धेरै भ्रम फिं
राष्ट्रियता र प्रजातन्त्रको आदर्शमा बताउं
ेवकका रूपमा काम गर्न पशु स्वास्थ्य ेवाका प्राविधिकलाई निर्देशन पनि दिनुभयो । वरिष्ठ नेता पौडेलले कर्मचारीको पेागत हकहितका लागि कां
ाथमा रहने बताउं
र पशुपालन क्षेत्रमा अपार म्भावना रहेको धारणा व्यक्त गराउन बढी अग्रर हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । ङ्घका पश्चिमान्चल ंयोजक प्रताप पौडेलको अध्यक्षतामा भएको ा कार्यक्रममा केन्द्रीय महाचिव ुरेश श्रेष्ठ र ल्लाहकार हिमालय बखेललगायतले पशु स्वास्थ्य ेवाका मस्या र चुनौतीको विविध पक्ष माथि प्रकाश पार्नुभयो । रा

देश बचाउन राष्ट्रिय एकता आवश्यक: सांसद खड्का

पोखरा १५ पुष ।

अखण्ड नेपाल पार्टीका राष्ट्रिय अध्यक्ष कुमार खड्काले राष्ट्रिय एकता विना देश बलियो बन्न नकेको बताएका छन् ।

अखण्ड नेपाल पार्टी वडा इकाई मिति पोखरा(१६ ले आयोजना गरेको दस्यता वितरण कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष खड्काले ठूला भनिएका केही दलहरु राष्ट्र विभाजनको पक्षमा लागेको आरोप लगाए । उनले राष्ट्रको च्चा पहरेदार भनेकै अखण्ड पार्टी रहेको दाबी गर्दै, यको नितिका कारण जनआकर्षण बढेको बताए ।

पार्टीका महाचिव केशबहादुर कँीले राष्ट्रिय एकताका लागि बलिदानी दिन पार्टी तयार रहेको बताए ।वडा कमिटीका अध्यक्ष होमबहादुर खड्काको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा केन्द्रिय कोषाध्यक्ष शंकरबहादुर कँी, चिवालय दस्य उदयबहादुर खड्का, भरत बस्नेत, केन्द्रिय दस्य दिलबहादुर अधिकारी, कास्की अध्यक्ष पदबहादुर कार्की, अखण्ड नेपाल महिला मञ्चका चिव लक्ष्मी अधिकारी, वडा कमिटीका हचिव पार्वती बस्नेत, राजु खड्का, माजेवी कुमार श्रेष्ठ लगायतले पार्टीले लिएका निति र अघि ारेका कार्ययोजना बारे जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रममा ांद कुमार खड्का, केन्द्रिय महाचिव केशबहादुर कँी लगायतले पार्टीका कार्यकर्तालाई दस्यता वितरण गरे । ोही अवरमा रमाइलो वनभोज हित ांस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थिया

ग्राहक वर्गमा खुशीको खबर
माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.द्वारा उत्पादित गुणस्तरीय, मजबूत, सुन्दर एवं भूकम्प प्रतिरेधात्मक विभिन्न साइज र आकारका इट्टाहरु सर्वत्र बजारमा उपलब्ध छ।
❖मूल्य : रू. ११.५०/- प्रति पिस (करसहित कम्पनी रेटमा)
माछापुच्छ्रे ब्रिक फ्याक्ट्री प्रा.लि.
अधिकृत विक्रेता : श्री विन्ध्यवासिनी ब्रिक सप्लायर्स
पोखरा-८, सृजनाचोक, फोन : ०६१-५३४२३०
९८५६०२४६४९, ९८५६०२१३१८, ९८४६०२१३१८
गुणस्तरीय सेवाका लागि सदैव हामीलाई सम्झनुहोस्।

"तरुण तपसी" उद्यान उद्घाटन

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस ।

कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको १३३ औं
अवरमा उहां
नगरपालिकाको अघौ
विविध कार्यक्रम गरिएको छ ाे अवरमा लेखनाथ ाहित्य प्रतिष्ठानबाट स्थापित रु ५० हजार राशिको 'लेखनाथ ाहित्य पुरस्कार'बाट प्रा बालकृष्ण पोखरेललाई म्मान गरियो । त्यस्तै लेखनाथ पत्रकार मञ्चद्वारा ञ्चालित रु ११ हजार १११ राशिको 'लेखनाथ पत्रकारिता पुरस्कार'बाट मेघराज आचार्य पुरस्कृत हुनुभयो । यैगरी 'कुन्तीदेवी शिक्षा पुरस्कार'बाट गत वर्षको प्रवेशिका परीक्षामा लेखनाथ नगरपालिका ामुदायिक विद्यालयमध्येबाट र्वोत्कृष्ट अङ्क ल्याउने गगन माविका कृति खनाललाई रु१० हजार राशि प्रदान गरियो । कार्यक्रममा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका कुलपति गङ्गाप्राद उप्रेतीले चन्द्रकान्त/मधुमाया र फणीन्द्रकुमारी छात्रवृत्ति पुरस्कारबाट पनि ्ष्टाहरुलाई म्मान गर्नाका ाथै 'तरुण तपी' उद्यानको उद्घाटन गर्नुभएको थियो । रा

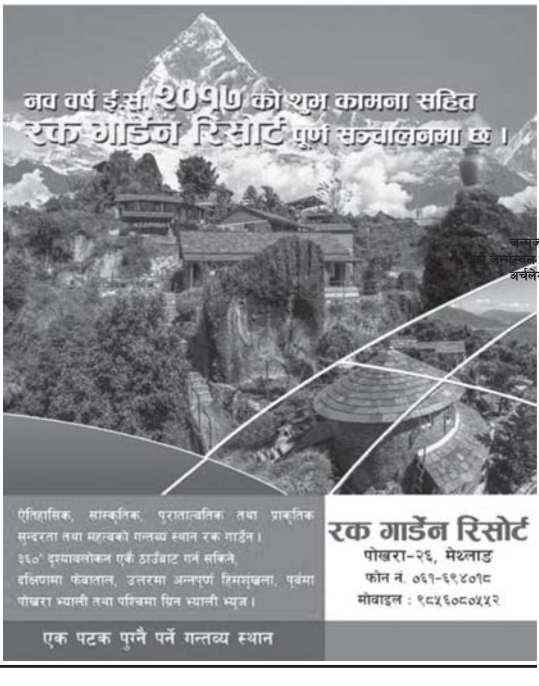
G4S KUWAIT AIRPORT मा महिला/पुरुषहरुलाई रोजगार

Al Mulla Security Services Company WLL Airport Screening Officer
पूर्व स्वीकृति मिति: २०७३।०९।०८ LTNO: 177253 चलानी नं. ६०१००४४९

क्र.सं.	कामदारको पद	माग संख्या	मासिक तलब KD	मासिक तलब ने.रु.	खाना बस्न सुविधा	दैनिक काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	मासिक बिदा	खाने / बस्ने सुविधा	करार अवधि
१.	Security Guard (Male)	१००	95	38,200	क. नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क. नि. अनुसार	छ	२ वर्ष
२.	Security Guard (Female)	१००	९५	38,200						

Basic Salary KD 95 भएता पनि Overtime सहित KD 250 (ने.रु. ९०,०००/-) ग्यारेन्टी हुनेछ।
☞ अंग्रेजी राम्रोसँग बोल्न र लेख्न जान्ने हुनुपर्नेछ। ☞ उचाईको हकमा पुरुष ५' ५" र महिला ५'०" हुनुपर्नेछ।
☞ योग्यता कम्तिमा +२ पास हुनुपर्नेछ।
☞ उमेरको हकमा पुरुष २१ पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको र महिला १८ पुरा भई ४५ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ।
प्रि. अन्तर्वार्ता धमाधम भइरहेको छ। फाइनल अन्तर्वार्ता कम्पनीको प्रतिनिधिबाट २०७३ पौष १९, २० र २३ गते (3, 4 & 7 Jan., 2017) का दिन हुनेछ।
प्रि. अन्तर्वार्तामा सामेल नभएकाहरूलाई फाइनल अन्तर्वार्तामा सामेल गरिने छैन।
ह्वाइट पर्ल रिक्रुटमेन्ट सर्भिसेज प्रा. लि.
पोखरा सम्पर्क : ९८५६०२७५३९, ०६१-५३१३६०
Email: whitepearlreceservice@gmail.com, wprs@whitepearlrecruitmentservices.com

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



जन्मजयन्तीका
को जन्मस्थल लेखनाथ
अर्चलेमा आज

साहित्य

धोका खाए

असफल गौतम

म्झिरहन्थे कस्तो होला यो शब्द धोका भनी
यही चोटमा पऱ्यो हजुर आज यो ज्यान पनि
अल होला भनि पहिलो भेटमा माया लाए
ुन र पित्तल नचिन्नाले आज धोका खाए।

आफ्नो चोखो माया लुट्दा मुटु जल्दोरैछ
एकान्तमा देखे रिको आगो बल्दोरैछ
उको मन स्वार्थी रैछ चिन्ता कत्ति छैन
टाढिएरै बाटो काट्दा म्झी यति रोइन।

रोए भन्दा तिमी मलाई नामर्द नै म्झी हौली
विश्वाको खां
तत्काल ज्यानको हेर तिमीले नम्झेनी गुन
धै तिमीलाई त्यस्तै होला नपर्ला र रून ?

हेर, खुनको बदला खुनै लिनु नुनको बदला नुन
धोकेवाद स्वार्थी रै'छौ आखिर के भो लगाई गुन
आज धोकै धोका ाथी मेरा जिन्दगीका पाटाहरू
धराप थापी विष्फोट गरेऊ म हिड्ने बाटाहरू।

योगेन धोली

चिनो फिर्ता बुझाउन आए हुन्छ तिम्ले
विदा दिन्छु अब अन्तै धाए हुन्छ तिम्ले॥

रुखो भयो मेरो दिल धां
पीरतिको खेती कतै लाए हुन्छ तिम्ले॥

तिम्रा मेरा बाचा बै झुटा ाबित् भए
ं

लाखौ पीडा झेल्नु परे हि दिन क्छ
जूनि भरी रारा खुी पाए हुन्छ तिम्ले॥

उजाड् भयो माया बिना मेरो जिन्दगानी
बहार भै आर्कै दिलमा छाए हुन्छ तिम्ले॥

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल पौष १६ गते शनिबार, तदनुसार दिसेम्वर ३१ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार पौषशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज पौषशुक्लपक्षको प्रतिपदा तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य धनु र ाशिमा, चन्द्रमा धनु राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २५ घटि ५० पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५२ मिनेटमा विभिषण मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर १६ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : विदेशबाट धन आउन क्ने, गरेको कार्य फल, पढाइबाट उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त हुनेछ।
वृष : शारीरिक पीडा थपिने, मानहानी हुन क्नेछ, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन्, विशेष मान्छेबाट धोका हुन क्नेछ
मिथुन : गुमेको धन फेला पर्न क्नेछ, राजनैतिक क्रियता बढ्नेछ, मग्रमा दिन शुभ छ।
कर्कट : गर्न खोजेको कार्य अफल, मनमा तनाव बढ्नेछ, भ्रमण कठिनपूर्ण रहने, वाथ रोगले ताउने छ तर्क हुनुहोला ।
सिंह : विदेशबाट आफनो मान्छे घरमा फर्कदा नयां राजनैतिक क्षेत्रमा मन जानेछ, ामाजिक हयोग मिल्ने।
कन्या : ाहित्यिक क्षेत्रमा क्रियता बढ्ने, प्रेमिकांग भेटघाट हुन क्ने, वौद्धिक क्षेत्रबाट लाभ, आम्दानी राम्रो हुने।
तुला : राजनीतिबाट खुशीका खबर प्राप्त, रमाईलो ठां भ्रमण, आर्थिक क्षेत्रको ोचाईले आम्दानीमा वृद्धि हुने।
वृश्चिक : शत्रुहरु क्रिय हुनेछन्, गरेको कामबाट ज नपाइने, काममा अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ रहने छैन।
धनु : ोचेजति काम गर्न अफल, इष्टमित्रको विरोध झेल्नुपर्नेछ, जागिरबाट धोका हुन क्ने चनाखो हुनुहोला।
मकर : व्यारिक कार्य अफल, झगडाको मामिलामा फनि, स्वास्थ्यमा खरावी, टाढाको भ्रमण नगर्नु वेश हुनेछ।
कुम्भ : राजनीतिक तनाव हुनेछ, वैवाहिक कार्य अफल हुन क्ने, नकरात्मक विचारले ताउनेछ।
मीन : छिमेकींग कलह चर्किने, व्यापारबाट नोक्सानी, ामाजिक म्मान पाउनबाट बञ्चित, दिन खराबछ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

चिसो मौसममा हुने समस्या र समाधान

जाडो यामको सुरुवात भइसकेको छ । बिहान बेलुका निकै चिसो बढ्न थालिसकेको छ। चिसो बढेसँगै जाडोयाममा देखिने रोगहरू पनि देखिने समय सुरु भएको छ । जाडोयाममा विशेष गरि समस्या देखिने भनेको बूढा–बूढी र बालबालिकामा नै हो । बालबालिकामा पनि भर्खर शिशुहरूमा धेरै समस्या देखिने सम्भावना रहन्छ । तर, केही साधारण कुरामा मात्र ध्यान दिने हो भने पनि धेरै रोगहरूबाट सहजै बच्न सकिन्छ ।

जाडो याममा देखिने स्वस्थ्य समस्या : स्वाप्रस्वाको मस्या : विशेष गरि यो मस्या ६५ काटेका बूढाबूढीमा देखिन्छ। अझ प्राय गरेर पहिले देखि नै स्वाप्रस्वाको रोग भएका वृद्धवृद्धाका लागि जाडोयाम निकै कष्टकर मय हो। चिोका कारण थोरै मात्र काम गर्दा पनि दम बढ्छ र यले अन्य धेरै मस्याहरू पनि निम्त्याउं
दम बढेमा त्यले मुटुमा पनि अर गर्छ र मुटुको मस्या पनि थपिन क्छ। त्यैले जाडो याममा बूढाबूढीलाई चिोबाट जोगाउनु नै उत्तम हुन्छ।

रुघाखोकी : जाडो यामको अर्को मुख्य मस्या भनेको रुघाखोकी हो। रुघाखोकी लाग्नुको मुख्य कारण भाइरल ंक्रमण नै हो। भाइरल ंक्रमणबाट बच्ने उपाय भनेको रुघाखोकी लागेको मानिं
कायम गर्ने। उनीहरूलृ प्रयोग गरेको ामान केम्म प्रयोग नगर्ने नै हो। शरिरलाई न्यानो राख्न क्यो भने पनि भाइरल ंक्रमणबाट बच्न किन्छ। त्यैले मय मयमा तातो तरल पदार्थको ेवन निकै हितकर हुन्छ। जाडोयाममा पानी थोरै मात्र पिउने बानी धेरैमा हुन्छ, जुन अस्वस्थकर मानिन्छ।

निमोनिया : यो धेरै जो दुई वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू र बूढाबूढीमा देखिने रोग हो। यो एक प्रकारको छातीमा हुने ंक्रमण हो। यो रोग पनि भाइर, ब्याक्टेरिया, फंगकै ंक्रमणकै कारण हुन्छ। यो अन्य मौममा पनि देखा पर्न क्छ। तर, जाडोयाममा भने यले अलिक धेरै उग्र रुप लिन्छ। किनभने यो स्वाप्रस्वा, रुघाखोकी बैलाई ाथै लिएर आउं
जटिल बनाइ दिन्छ।

हाइपोथर्मियाः जाडोयाममा बाहिरको मौमलाई बेवास्ता गरेर मनलागि गरे हाइपोथर्मिया हुने म्भावना धेरै रहन्छ। हाइपोथर्मिया आफैं
विभिन्न प्रकारको स्वस्थ्य मस्या भने निम्त्याउन क्छ। हाइपोथर्मिया भनेको आफ्नो शरिरले उत्पादन गर्न क्ने ताप भन्दा छिटो त्यो ताप शरीरबाट बाहिरिनु हो। धेरै चिो ठाउं
गर्दा वा चिोको म्पर्कमा धेरै मय रहं
मस्या उत्पन्न हुन। क्छ। यदि यको मयमा नै उपचार वा रोकथाम गरिएन भने ज्यान जाने खतरा म्म रहन्छ।

फर्स्टबाइटः यो मस्या भने विशेष गरेर हिं
शरिरको कुनै पनि अंग धेरै लामो मयम्म हिं
म्पर्कमा रहिरहे यो मस्या हुन क्छ। त्यैले शरिरलाई हिं
चिो वस्तुबाट जोाउनु नै राम्रो हुन्छ। यदि धेरै नै नराम्रो
बाइट भएमा उक्त ठाउं
नै फाल्नु पर्ने अवस्था पनि आउन क्छ। यो खा गरि हिमाली क्षेत्रमा बस्ने मानिको हात-गोडा देखिन्छ।

कार्बनमोनोअक्साइड पोइजनिङ : यो जाडोयाममा खा गरि आफ्नो लापरवाहीले गर्दा देखिने मस्या हो। चिोको कारण झ्याल ढोका बै ढाम्ढुम पारेर आगो ताप्नु हाम्रो वरपर ामान्य कुरा हो। तर, यरी न्यानो हुने चाहमा कतैबाट हावै नछिर्ने गरि ढामढुम पारेर आगो वा हिटर ताप्दा कोठामा कार्बनडाइ अक्साइड वा कार्बनमोनोअक्साइड भन्ने ग्यां
मात्र बढ्न जान्छ र उक्त ग्यां
मयम्म शरिरमा प्रवेश गर्दा विभिन्न प्रकारको मस्या देखिन क्छ वा मृत्यु नै पनि हुन क्छ। जाडो याममा ग्यां
मृत्यु हुने घटना पनि यैले गर्दा हो। त्यैले आगो वा हिटरको प्रयोग गर्दा राम्रो
बेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ।

जाडोमा स्वस्थ रहन के गर्ने ?

-जाडो याममा बिहानको चिोमा केम्म हिं
धेरै फाइदा हुन्छ। हिं
भए न्यानो लुगा, टोपी लगाएर बाहिर निस्किनु उचित हुन्छ।

-बन्द कोठा भित्र बेर आगो वा हिटर नताप्ने। राम्रो
आवत जावत गर्ने कोठामा मात्र बेर हिटर वा आगो ताप्ने।

-तातो पानी केम्म धेरै पिउने। चिो कुराको ेवन नगर्ने।

-भाइरल फ्लु लागेका मानिहरूबाट दुरी कायम गर्ने।

-मौमी फलफूल विशेष गरेर भिटामीन ियुक्त फलफूलको ेवन धेरै गर्ने।

-स्वाप्रस्वाका मस्या भएकाहरूले यो मौममा विशेष तर्कता अप्नाउने र मय मयमा चिकित्कं

-बालबालीकालाई धेरै बाक्लो लुगा लगाइदिएर गुमउनु हुं
भित्र भित्रै तातो भएर पनि आउं
र त्यैको चिोले अन्य मस्या नित्याउं

-जाडो मौममा तुं
बेला माक्को प्रयोग गर्नाले पनि धेरै प्रकारका स्वाप्रस्वाका मस्याबाट जोगिन किन्छ।

-हातगोडा र ओठ फुट्ने वा छाला फुो हुने मस्या भएकाहरूले मोस्चुराइजर क्रिमको प्रयोग गर्ने।

घरेलु उपचार : यतिबेला मौमको परिवर्तनं
भइकेको छ। अन्य बर्षहरुमा भन्दा यपटक चां
भएको आम मानिहरुले महू गरिरहेका छन्। विशेषगरी राजधानी लगायतका विभिन्न स्थानहरुमा हल्कावर्षा भएं
छ। यस्तो अवस्थामा हामीले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनु आवश्यक छ। जाडो मौम ुरु भएलगत्तै हामीलाई रुघा, खोकी, ज्वरोजस्ता रोगहरुले ताउने गर्दछ। जाडो मौममा आफूलाई न्यानो राख्न मानिहरु तातो खानेकुरा र धेरै मात्रामा चिया पिउने गर्दछन्। तर, यदि तपाईंले आफ्नो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो नराखेको खण्डमा यले तपाईंलाई निकै मस्यामा पार्न क्छ। जाडो महिनामा लाग्ने रोगबाट बच्नका लागि तपाईंले यस्तो आहार खानु आवश्यक छ जले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो राख्न मद्दत गर्दछ। प्रतिरक्षा प्रणाली हरेक जीवको शरिर भित्र हुने त्यस्तो जैविक प्रक्रियाको एउटा ंग्रह हो जले कुनै पनि रोगको कोशिकाहरुलाई चिनेर मार्ने काम गर्दछ र उक्त जीवलाई रोग लाग्नबाट बचाउने गर्दछ।
जाडो मौममा तपाईंले अदुवा, लुन, च्याउ, चिया, दही, माछा र गाजरजस्ता आहाराको ेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यी आहाराको ेवनले तपाईंको शरिरलाई तातो राख्नुका ाथै शरिरलाई अन्य रोगहरुबाट लड्न हायता मिल्ने गर्दछ।

१. चिकन ुपः चिो हावाबाट बच्नका लागि चिकन ुपलाई निकै राम्रो मानिन्छ। ठूलो कचौरा एक कचौरा चिकन ुप पिउनाले पेट पनि भरिन्छ र तपाईंलाई चिो र ज्वरोबाट बचाउं
२. पालुाोः पालुाोमा निकै धेरै एन्टिअक्डिेन्ट, भिटामिन र मिनरल पाइने हुनाले यले प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई वृद्धि गर्ने गर्दछ।
३. च्याउः च्याउले तपाईंको इम्युन स्टिमलाई बढाउने गर्दछ। यमा पाइने बिटा ग्लुकनले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउने कार्य गर्दछ।
४. लुनः चिो भगाउनका लागि लुनलाई निकै राम्रो मानिन्छ। यले कुनैपनि रोगको ंक्रमण हुनबाट बचाउं
लड्न हयोग गर्दछ।
५. गाजरः चिो मौममा गाजरलाई आफ्नो डाइटमा पक्कै पनि मावेश गर्नुहो्। यले शरिरमा जन्मने भाइरलाई नष्ट गर्ने गर्दछ।
६. कोकोः कां
गर्दछ। यदि तपाईं यको ट्टा कोको फ्लेभरको चकलेट खानुहुन्छ भने यले केहि काम गर्दैन।
७. दहीः दहीमा निकै स्वस्थ ब्याक्टेरिया पाइने भएकोले यले तपाईंको पेटलाई निकै फाइदा पुराउं
ट्टा तातो दही खानुहोला।
८. चियाः चिो मौममा हर्बल टी पिउनुहो्। जो मानिहरु चिो मौममा चिया पिउं
९.मरिचः चिो मौममा रुघा, खोकी र ज्वरों
तपाईंले आफ्नो खानामा कालो मरिच मावेश गर्न आवश्यक छ।
१०.अदुवाः चिो मौममा अदुवाले पुर्याउने फाइदाको बारेमा हामी बै जानकार छौं

खानेपानी संस्थान हेम्जाको भवन शिलान्यास

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस।

नेपाल खानेपानी ंस्थान शाखा हेम्जाको नवनिर्मित भवनको शिलान्या गरिएको छ। नेपाल खानेपानी ंस्थानका महाप्रवन्धक अर्जुनवाबु ढकालले शुक्रबार शिलान्या गरेका हुन्। पोखरा २७ बुद्धचोकमा निर्माण हुन लागेको १४ कोठे पक्कि भवनको शिलान्या गर्दै महाप्रवन्धक ढकालले जनताको ेवामा ंस्थान कहिल्यै पनि नचुक्ने ठोकुवा गरे। ढकालले स्थानीय प्रशान, राजनीतिक दल र अगुवा हेम्जावी, कर्मचारीको हयोगले यहां
ेवाग्राहीलाई आफ्नो ेवामा कमजोरी नगर्न कार्यालय प्रमुखलाई निर्देशन मेत दिएका थिए। भवन ार्वजनिक म्पति भन्दै ईन्जिनियर ढकालले १ करोड ६४ लाखमा निर्माण हुने भवन वैको ाझा म्पति भएको धारणा राखे।

भवन शिलान्या कार्यक्रममा नेपाल खानेपानी ंस्थान हेम्जा शाखाका कार्यालय प्रमुख ई.राकेश गोइतले राङ्कोट निर्माण ेवाले निर्माण ठेक्का छिट्टै म्पन्न गर्नेमा आफू विश्वस्त भएको बताएका थिए। कार्यालय प्रमुख गोइतले हेम्जा वीलाई रकारको ऋण लिएर ेवा भावले ञ्चालन गरि एको ंस्थानको ेवामा कुनै कमजोरी भए आफूलाई धि भन्न आग्रह गरेका थिए। राजश्वमा छुट नीति भएकोले मयमै पानी महशुल तिर्न उपभोक्तालाई चेत गराउं
हाल भएको कार्यालयमा काउण्टर राखेर निर्माण हुने भवनबाट मग्र ेवा प्रदान गरिने उल्लेख गरे।

भवन शिलान्या कार्यक्रममा केन्द्रीय प्रशाक त्रिदीपकुमार श्रेष्ठ, पोखरा शाखाका कार्यालय प्रमुख ई.निरण महर्जन, बुटवल शाखाका कार्यालय प्रमुख ई.मोहनदत्त भट्ट, पोखरा वडा नं.२७ का वडा चिव कविन्द्र कुवं
चिव इश्वरी वास्तोला, नेपाली कां
एमालेका ऋषिराम बास्तोला, माओवादी केन्द्रका चक्रपाणी पौडेल, राप्रपाका विशालजङ् कुवं
, नेपाल खानेपानी ंस्थान कर्मचारी ंघका केन्द्रीय अध्यक्ष भरत अधिकारी, कर्मचारी ंघका महाचिव केदार धमला, खानेपानी ंस्थान कर्मचारी ंगठनका केन्द्रीय चिव वन्तराज भण्डारी लगायतको हभागिता रहेको कर्मचारी ंघका केन्द्रीय दस्य एवं हेम्जा शाखामा कार्यरत कर्मचारी हरि अधिकारीले जानकारी दिए।

नयाँबजारमा "सामुदायिक विकास संस्था"को गठन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस।

नयां
ामाजिक विकाका लागि काम गर्ने योजनाहित नयां
ामुदायिक विका ंस्थाको गठन भएको छ। रजित जलारीको अध्यक्षतामा १५ दस्यीय कार्यमिति गठन गर्दै ंस्थाको शुरुवात भएको हो। ंस्थाको उपाध्यक्षमा बुद्ध कार्की, चिवमा ुवा बिक, हचिवमा देककुमारी कीं (जलारी) र कोषाध्यक्षमा फिरोज अनरी चयन भएका छन्। ंस्थाको दस्यहरुमा ंजीव जलारी, मिता जलारी, अन्जु जलारी, विश्वा गहतराज, श्रीकृष्ण ुनार, रञ्जिता श्रेष्ठ, ुरेन लामा, मनराज गुरुङ (ाजन) र अफ्जल मियां
नयां
बालबालिकाको शैक्षिक स्तरोन्नती, नागरिक चेतना, बालश्रम अन्त्य गर्ने उद्देश्यहित ंस्थाको गठन गरिएको अध्यक्ष रजित जलारीले जानकारी दिए। 'हाम्रो बजार क्षेत्रमा अझै पनि यस्ता मस्या देखिएका छन्। र, हामी युवाहरुको मूह मिलेर यी विषयमा केहि गरौं भन्ने उद्देश्यहित ंस्थागत रुपमा एकजुट भएका हौं
जलारीले भने('विभिन्न रोकारवाला ंघंस्था र स्थानियबीहरुं
हामीले उद्देश्य प्राप्ति गर्ने लक्ष्य राखेका छौं
क्षेत्रमा रहने डक बालबालिकाको व्यवस्थापनको विषयलाई पनि आफ्नो कार्यक्षेत्र बनाएको छ। त्यस्तै नयां
रफाईलाई पनि ंस्थाले अगाडि बढाउने जानकारी दिएको छ। त्यों
विकाका लागि पहल र स्वास्थ्य म्बन्धि जनचेतना फैलाउन ंस्थाले काम गर्ने अध्यक्ष जलारीले बताए। ंस्था गठन भएं
१५ कै दिनदेखि ंस्थाले आफ्नो कामको थालनी गरेको छ। शुक्रबार ंस्थाले नयां
बान्दिाहरुलाई विशेष चेतना ऱ्यालीमा उतार्‍यो। नयां
शुरु भएको ऱ्याली पृथ्वीचोक, भागृह, न्यूरोड, वीपीचोक, महेन्द्रपुल हुं
कोणभामा परिणत भएको थियो। ऱ्यालीमा नयां
उल्लेख्य हभागिता रहेको थियो। कोणभामा ंस्थालाई आफ्नो उद्देश्यअनुारको काम गर्न नयां
गरेका थिए।

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

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

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

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

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

—रंग संसार—

"नयाँ वर्षको स्वागत गर्न आतुर पोखरा

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १५ पुष ।

पोखरा प्राकृतिक रुपले धनी छ । यहां शान्त वातावरण लगायतका प्राकृतिक छटाले जो कोहीलाई पनि जिलै आर्कषण गर्दछ । यस्ता प्राकृतिक दृश्यमा रमाउन स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको भिं जो पोखरामा हुन्छ । यरी पोखरा आइपुग्ने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई थप आर्कषण गर्न विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना हुन्छ । विदेशी पर्यटकलाई लक्षित गरेर ुरु गरिएका केहि कार्यक्रमले आन्तरिक पर्यटकलाई झनै बढी आर्कषण गरेको छ। विदेशीलाई मात्र स्वदेशीलाई मेत आर्कषित गर्न फल भएको छ अंग्रेजी नयां विशेष कार्यक्रम। त्यैले त अंग्रेजी नयां पोखरा यतिबेला आतुर छ।

नयां आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आर्कषित गर्न यो पटक पनि विभिन्न कार्यक्रम पोखरामा आयोजना हुं। यस्ता कार्यक्रममा हभागी हुन आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक पोखरा आइ पुगेका छन्। आउनेक्रम झन बढ्दै छ। ४ लाख ५० हजार पर्यटक पोखराको लेकाइडमा आयोजित नयां कार्यक्रममा हभागी हुने अपेक्षा गरिएको पर्यटन व्यवायी गोपीबहादुर भट्टराइले बताउं नयां ठाउं आउने गरेका छन्।

लेकाइडमा आपामा रहेका ठुला तथा ाना होटलको अकुपेनी ८० प्रतिशत नाघिकेको छ। मुख्य पर्यटकिय क्षेत्र लेकाइड झिलिमिलि छ। क्रिमबाटनै झकिझकाउ बनेको लेकाइड नयां दिन नजिकिदै गर्दा थप उज्यालो बनेको हो।

यपालीको नयां गरेर पोखरामा रहेका तारे होटल तथा रेष्टुरेन्टले विभिन्न कार्यक्रम गर्दैछन्। पोखराका म्पुर्ण तारे होटलमा गाला डिनर पार्टी हुनेछ। डिनर पार्टीमा हभागी हुन पां रुपैं डान, फने ो, ां कार्यक्रमको ाथमा मदिराको ाथमा बुफे डिनर र स्न्याक खां रमाउन पाउं

शनिबार राती पोखराको होटल फुलवारी रिँटमा अभय एण्ड द स्टिम इन्जन्को प्रस्तुती पाउनेछन्। माउन्ट कैलाश रिँट लेकाइडमा कालि पाद बां ल डान र डिजे छेवाङको डिजे न नयां लेकाइड खहरे रहेको औरोरा ब्रोयल्मा अल्बाटो व्याण्डको ाथमा डिजे किच्चाले मनोरञ्जन दिनेछन्। लेकाइडमा रहेको क्लव ओजनमा डिजे कान्छी, डिजे मिगुल, डिजे र, भिडियो डिजे लामाको प्रस्तुतीमा नयां स्वागत गरिनेछ। पोखराको प्यालर डाइज स्पोर्टबारले नयां अवरमा विशेष पार्टीको आयोजना गरेको छ। ओजन रेष्टुरेन्ट एण्ड लाउञ्ज बारमा फेन नाइट हुनेछ।

पोखरामा १८ औं महोत्व चलिरहेको छ। बुधबार बाट शुरु भएको महोत्व आइतबार म्म चल्नेछ। डक महोत्वमा शुक्रबार र शनिबार को कार्यक्रमलाई भव्य बनाउन खोजिदै छ। महोत्वमा शुक्रबार राती विन राई एण्डरो, पोखरेली मुह डिर्म, ुरफज व्याण्डको प्रस्तुती रहनेछ। शनिबार प्रा॥ण, नरेन लिम्बु एण्ड अलस्टार, लाहुरे, अनुप्रस्थको प्रस्तती ाथमा वि(वोइड मेत रहने पप कर्न्ट कार्यक्रमका ञ्चालक ञ्जु ुनारले जनाए। आइतबार युकेको नेपाली व्याण्ड आरके स्क्वाइर र राजु लामाको प्रस्तुती मुख्य आर्कषण हुनेछ।

यैगरी पोखरामा रहेका अक्जिन लाउञ्ज बार, आइरिपव, इमोन क्याफे, ुगर क्यान, जोब्रा, फिडम क्याफे, मधुशाला, विजिवि, त्रिरा, वन लव, नेगबोरहुड, ओरेन्ज हाउ, राइ वुल, लगायतमा विभिन्न कलाकारको ाथमा लाइभ म्युजिकको मज्जा लिदैं वर्षलाई स्वागत गर्न पाइनेछ।

रंगिला डान्बार, क्लव ९९ डान बार, देबिार, परदेशी, ताजमहल,, टकिला, बलिउड, स्काइ प्याले, मार्कु, एक्बार

, रोयल गोरखा प्याले एण्ड डान्बारले डान्बारमा रम्नेहरलाई मनोरञ्जनका कार्यक्रम राखेका छन्।

पोखरामा रहेका मेलोडी क्याफे, ेन्टरपोइन्ट र ओपन हाउ गजल ां वर्षमा ग्राहलाइई थप मनोरञ्जन प्रदान गरिने तयारी छ।

रिमझिम, पोखरा दौतरी, हाम्रो, विौनी, गाउं रुपाहिल, ात ताल, शिखर, फेवा, निरमाया, मान्द्रो, ुनाभागा, भञ्ज्याङ, वर(पिपल, गोधुली, चौतारी लगायतका दोहोरी ां अवरमा विशेष कार्यक्रम हुदैछन्।

अंग्रेजी नयां पोखरा आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको ंख्यामा वृद्धि हुदै गएको पर्यटन व्यवायी ुर्यबहादुर भुजेलले बताए। नयां वर्षको अवरमा यहां व्यवायीले रेष्टुरेन्टको नियमित मेनुमा १५ प्रतिशत म्म र होटलमा २० प्रतिशत म्म छुटको व्यवस्था गरेको रेवान पोखराका अध्यक्ष चौ बहादुर गुरुङले जनाए।

त्यो त पोखरामा नेपाली नयां कार्यक्रमको आयोजना हुन्छ। तर नेपाली नयां भन्दा अंग्रेजी नयां स्वागत भव्य हुन्छ। हभागी हुनेको ंख्या अत्याधिक हुन्छ।

फेवा वेगनास चौतारीद्धारा न्यानो कपडा वितरण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुष ।

लायन क्लव अफ फेवा वेगना चौतारीले न्यानो कपडा वितरण गरेको छ। स्या॥जा जिल्लाको रापाकोट गाउं मिति वडा नं. ८ मा रहेको कामक्षदेवी आधारभुत विद्यालयमा पुगेर क्लवले हयोग गरेको हो।

न्यानो कपडा, स्टेशनरी ामाग्री तथा एलइडि बल्ब वितरण गरिएको क्लव अध्यक्ष न्तोष घिमिरेले बताए। '३० घर परिवारलाई एलइडि बल्व, २१

जना विद्यार्थीलाई ुइटर, टाउजर, टोपी लगायतका न्यानो कपडा ाथमा खेलकुद तथा स्टेशनरी ामाग्री वितरण गरिएको हो' उनले भने।

रिजन चियर पर्न एमजेएफ बालकृष्ण बरालको प्रमुख आथिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा बोल्दै उनले छोटो मयमा क्लवले उल्लेख्य कार्य गरेकोमा प्रशां गरे। क्लवको हयोगले भविष्यका कर्णधार बालबालिकाको अध्ययनमा कारात्मक हयोग पुग्ने उनको विश्वा थियो।

ामाग्री ग्रहण गर्दै विद्यालयका प्रधानध्यापक तारापती खनालले विकट ठाउं हस्तान्तरण गरेकोमा खुशी व्यक्त गरे। आर्थिक अभावका कारण मस्यामा परेका विद्यार्थी, अविभावक र विद्यालयलाई लायन क्लवको हयोगले केहि मात्रामा भएपनि राहत मिलेको उनको प्रतिक्रिया थियो।

लायन क्लव अफ फेवा वेगना चौतारी अध्यक्ष न्तोष घिमिरेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा ...िरहिपाल, गुफा, ुदिपराज ढु॥ना, लायन क्लव अफ र्जिना चौतारीका द्वितिय उपाध्यक्ष जीत बहादुर थापा, वयोवृद्ध माजेवी शधिर रिमाल, नेपाली कं ... मितिका उपाध्यक्ष ... रिमाल, लायन क्लव अफ फेवा वेगना चौतारीका प्रथम उपाध्यक्ष पुरुषोत्तम भण्डारी, द्वितिय उपाध्यक्ष ऋषिराम भण्डारी, चिव विधान गौतम, कोषाध्यक्ष टंक ढकाल, कार्यक्रम ंयोजक महेश्वर रिमाल, वातावरण निर्देशक शंकर पाण्डे, निर्देशक राजेश ढु॥ना, चित्र बहादुर गुरुङले बोलेका थिए।

हयोग ामाग्री लिएर गाउं पुगेका लायनका दस्यलाई गाउं स्वागत गरेका थिए। कक्षा १ देखि ३ म्म अध्यापन हुने विद्यालयमा २१ जना दलित मुदायका विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको प्रधानध्यापक खनालले जनाए।

ईशानेश्वर क्याम्पसको महोत्सवका लागि पोखरामा समिति

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुष ।

लमजुङको करापुटार नगरपालिकाको भोर्लेटारस्थित ईशानेश्वर क्याम्पले आयोजना गरेको धार्मिक तथा शैक्षिक महोत्व फल पार्न पोखरामा मिति गठन गरिएको छ।

ईशानेश्वर क्याम्प धार्मिक तथा शैक्षिक महोत्व एवम् श्रमद्भागवत् प्ताह ज्ञान महायज्ञ २०७३ मूल आयोजक मितिद्वारा शुक्रबार पोखरामा आयोजित लमजुङको भोर्लेटार, ईशानेश्वर, बाङ्ग्रे, मिभन्ज्याङ, करापु तथा कास्कीको थुम्की, हंपुरलगायत आपाबाट पोखरा आई बेका व्यक्तिहरुको पोखरा भेलाले रामबहादुर पौडेलको ंयोजकत्वमा ११ दस्यीय पोखरा म्पर्क मिति गठन गरेको हो।

मितिको उपाध्यक्ष गोकर्णप्राद रेग्मी, चिव महेन्द्रमणि पौडेल, कोषाध्यक्ष राजन कुं रेग्मी, कृष्णप्राद अधिकारी, ुरेशकुमार श्रेष्ठ, जीतबहादुर खनाल, विका खनाल, निर्मलमणि ोती र प्रल्हादचन्द्र घिमिरे रहेका छन्।

यस्तै, भेलाले ल्लाहकारहरुमा रत्नमान गुरुङ, नवीनबाबु पौडेल, बयानबहादुर गोदार, बुद्धिमान गुरुङ 'धम्पु', रामप्राद अधिकारी, प्रकाशमोहन खनाल, शुक्रराज ापकोटा, बद्रिविनोद प्रतीक, भूपाल कुं ऋषिकेशव ुवेदीलाई चयन गरेको छ।

यअघि १ हजार ८ दस्यीय मूल आयोजक मिति तथा लमजुङको दरमुकाम बेंसीहरमा म्पर्क मिति गठन गरिकिएको छ भने दमौली, चितवन र काठमाडौं गठन गरिने बताइएको छ।

कार्यक्रममा मूल मितिका अध्यक्ष प्रेमलाल श्रेष्ठले 'उच्च शिक्षामा ामुदायिक प्रया : मृद्ध क्याम्प हाम्रो विका' भन्ने मूल नाराहित आगामी माघ १६ देखि २३ गतेम्म महोत्व हुने जानकारी दिए। २०५७ देखि शिक्षा र २०६६ देखि व्यवस्थापन ङ्कायमा स्नातक तहको पढाइ ञ्चालन भइरहेको क्याम्पमा आगामी दिनमा गुणस्तर ुनिश्चितता प्रत्यायनतर्फ उन्मुख भई प्राविधिक विषयको पढाइ थप्नका लागि पूर्वाधार तयार पार्ने उद्देश्यले रु. ३ करोड ङ्कलन गर्ने लक्ष्य लिइएको श्रेष्ठले बताए। कतिपय महायज्ञहरुबाट उठेको रकम दुरुपयोग हुने गरेको प्रङ्ग उठाउं रकम पूर्ण रुपमा पारदर्शी ढङ्गले दुयोग गर्ने र कार्यक्रम किएको एक महिनाभित्र आय(व्यय ार्वजनिक गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि नेकपा (माओवादी केन्द्र)का पोलिटब्युरो दस्य तथा करापुटार नगरपालिकाका स्थानीय वान्दिा पारमणि पौडेलले धर्मका नाममा नभई भावना र प्रतिष्ठां जोडिएर मानिले दान दिने गरेको बताए। लमजुङकै प्रतिष्ठाको विषय बनेको ईशानेश्वर क्याम्पले लिएको लक्ष्य पुरा गर्न राजनीतिक पूर्वाग्रह नराखी तर बै राजनीतिक आस्थालाई मेटेर अघि बढ्नुपर्ने ुझाव पौडेलले दिए। आफ्नो पार्टी र आफ्नो तर्फबाट पूर्ण रुपमा हयोग गर्ने प्रतिबद्धतामेत पौडेलले व्यक्त गरे।

क्याम्प प्रमुख रमेशचन्द्र घिमिरेको हजीकरणमा भएको कार्यक्रममा मूल मितिका उपाध्यक्ष रामकृष्ण घिमिरे, नकेपा एमाले जिल्ला कमिटी कास्कीका पूर्व दस्य कालिदा ुवेदी, नेपाली काङ्ग्रे कास्कीका पूर्व दस्य नवीनबाबु पौडेल, अमरहिं माविका पूर्व प्रधानाध्यापक बयानबहादुर गोदार, महेन्द्रमणि पौडेल, ज्ञानप्राद अधिकारी, शुक्रराज ापकोटालगायतले कार्यक्रम फलताका लागि आफूले हयोग गर्ने बताए।

लमजुङकै दोो ामुदायिक क्याम्प ईशानेश्वरमा आयोजित महायज्ञमा भागवत् भाष्कर कमलनयन गौतमले प्रवचन दिने आयोजक मितिका चिव तथा क्याम्प प्रमुख रमेशचन्द्र घिमिरेले जानकारी दिए। भागवत् वाचनं 'ामुदायिक उच्च शिक्षा : प्रया, चुनौती र म्भावना' विषयक विचार गोष्ठी, पुस्तक प्रदर्शनी, धनधान्यान्चल, तुलादान, पितृ उद्धार, कलश यात्रा, स्वस्ति शान्ति, ांस्कृतिक भ्कां प्रदर्शनलगायतका कार्यक्रमहरु हुने पनि घिमिरेले बताए।

सार्वजानिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. १, बस्ने चुनिमाया आलेको नाममा रहेको साविक शिशुवा २ को कित्ता नं. ९५३९ समेत क्षेत्रफल ०-३-०-१ को जग्गामा घर नक्सा पास गर्न लाग्नु भएकाले तपाईँ साँध सधियारा कोही कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

सम्पर्क : **लेखनाथ नगरपालिकाको कार्यालय**
लेखनाथ-७, तालचोक, कास्की
फोन : ०६१-५६०३८०

सस्तोमा जहाज टिकट

सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

खुशीको खबर !

के 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 जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर

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

हाम्रा विशेषताहरू :- **तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।**
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

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

पश्चिमाञ्चलकै लोकप्रिय पत्रिका
'गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक'
खोजी-खोजी पढ्ने गरौं ।

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 विका बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा इलेक्ट्रोनिक 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 ।
हामीकहाँ पियार एक्सिमेरा जस पाइन्छ ।
महिला सम्बन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वोदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दु:खाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
माछापुच्छ्रे हर्बो ट्रेड
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, मो. ९८४६१३७४१८

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 पेनकिल।
❖ अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्बल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

रेष्टुरेन्ट विक्रीमा

पोखराको चिप्लेढुङ्गा स्थित पोखरा ट्रेडमलको ठीक अगाडि, आरके विल्डिङमा चालु अवस्थामा रहेको रेष्टुरेन्ट विशेष कारण वश विक्रीमा छ।
सम्पर्क :९८०५८७३१९१

नेपाल साफको सेमिफाइनलमा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस ।

भारतको ाीलिगुडीमा जारी दक्षिण एियाली महिला फुटबल (ाफ) प्रतियोगितामा नेपालले ेमिफाइनल यात्रा तय गरेको छ । मूह ए को विजेता बन्दै नेपालले चौथो ाफको अन्तिम चारमा स्थान ुरक्षित गरेको हो ।

शुक्रबार भएको मूह चरणको अन्तिम खेलमा नेपालले श्रीलंकालाई १-० गोलले पराजित गरेको हो । ५५ औं मिनेटमा मैदान प्रवेश गरेकी पना लामाले हानेको कर्नर बल श्रीलंकाली डिफेन्डरको खुट्टामा लागेर पोस्टमा छिरेको थियो । श्रीलंकाको आत्मघाती गोलले नेपाल मूह विजेता बनेको छ । नेपालले श्रीलंकाको गोलपोष्टमा दर्जनौं प्रहार गरेको थियो । श्रीलंकाको बलियो डिफेन् तोड्न मुस्किल परेको नेपालले केही उत्कृष्ट प्रहार चुकायो ।

यअघि नेपालले भुटानलाई ८-० र माल्दिभ्लाई ९-० गोल अन्तलरे पराजित गरेको थियो । नेपालले मूह बिको उपविजेतां
यात्राको लागि खेल्नेछ । उक्त मूहको विजेता र उपवजेता शनिबार हुने भारत र बंगलादेशको खेलले टुंगो लगाउनेछ ।

मूह ए मा नेपालहित माल्दिभ, श्रीलंका र भुटान छन् । मूह बि मा भारत, अफगानिस्तान र बंगालादेश छन् । भारत ३ पटक च्याम्पियन बनेको छ । नेपाल ३ पटक नै उपविजेतामा चित्त बुझाएको छ ।

भेट्रान्स टेनिसमा प्रि.क्वाटरफाइनल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस ।

कास्की जिल्ला टेनि ंघको आयोजनामा पोखरा रंगशालामा जारी १४ औं पोखरा ओपन भेट्रान टेनि प्रतियोगितामा शुक्रबार ३५, ४५ र ५५ वर्ष माथि प्रि.क्वाटरफाइनलका खेलहरु भएका छन् । ३५ वर्ष माथिको एकलमा महेश श्रेष्ठले निरज थापालाई, राजु श्रेष्ठले चन्द्र थापालाई, कमल भण्डारीले रञ्जन श्रेष्ठलाई, राजन पौडेलले विरेन्द्र गहतराजलाई, आत्माराक कार्कीले विका गुरुङलाई, छेवाङ लामाले ूर्य शाहीलाई, गोपीबहादुर भट्टराईले नविन श्रेष्ठलाई तथा श्रीराम मगरले बबि चन्दलाई पराजित गर्दै क्वाटरफाइनलमा स्थान बनाए ।

प्रतियोगिता अर्न्तगत ४५ वर्ष माथिको एकलमा कृष्णराज घलेले हर्क गुरुङलाई, पृथ्वी थकालीले पिटी ग्यालेलाई, प्रविण बैद्यले शिव ेढाइलाई, प्रदिप शाहले जिर गुरुङलाई, ुदर्शन विष्टले अनुज बां
शोभियतमान श्रेष्ठलाई पराजित गर्दै क्वाटरफाइनल प्रवेश गरे । अमृत कार्कीले धर्म कोइरालाबाट तथा ुलिराज पाण्डेले पदम गुरुङगबाट बाई पाए ।

५५ वर्ष माथि म्पन्न कर्मा घलेले विष्णुप्राद गैह्रेलाई, प्रदिप शाहले करि मुल्लाह मुस्लिमलाई पराजित गरे भने ज्याङ्बो शेर्पा र शान्ता श्रेष्ठले पदम गुरुङगबाट वाकओभर पाएका थिए । प्रतियोतिगामा ३५ वर्ष माथिको एकलतर्फ प्रथम हुने खेलाडीले नगद ५० हजार र द्धितिय हुनेले नगद २० हजार, ४५ वर्ष माथिको एकल डबल्का विजेता तथा उप-विजेताले नगद १५ हजार र ७ हजार तथा अन्यले टूफि मेडल पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन् ।

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक
अनलाइनमा पढ्न र सुनौलो
एफ.एम. १०२.२ मेगाहर्ज सुन्न
Log on :
www .goldennews .com .np

पश्चिम पूतनालाई प्रथम एलजी कप

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुस ।

'युवाको कारत्मक प्रयोग र उपयोगको' नारा हित ामाजिक कृयाकलापमा आवद्ध लाली गुरां एशोशियन पोखराले आयोजना गरेको प्रथम ेभेन ए ाइड फुटबल प्रतियोगितामा काजी पोखरीलाई टाई ब्रेकरमा ३-२ ले पराजित गर्दै नेपाली ेना पश्चिम पूतनाले उपाधि जितेको हो। उपाधी ंगै नेपाली ेनाले नगद १ लाख २५ हजार ५ य ५५ ,रनिङ शिल्ड, मेडल, टूफी र प्रमाणपत्र हात पार्न फल भयो।

आज अमरिंह मैदानमा म्पन्न भएको फाईनल खेलमा काजी पोखरीले खेलको १६औं मिनेटमा अग्रता लिए पनि ेनाले पहिलो हाफको इन्जूरी मयमा गोल फर्काउदै खेल बराबरी ल्यायो। द्धो हाफमा दुवै टोलीबाट गोल हुन केन र खेल टाई ब्रेकरमा गएको थियो। टाई ब्रेकरमा काजी पोखरीका खेलाडीले ुरुवाती पेनाल्टीनै खेरा फाले पछि नेपाली ेना पश्चिम पूतनाले काजी पोखरीलाई टाई ब्रेकरमा ३-२ ले पराजित गरेको हो।

पोखरालाई १ हजार थान सोलार
तीन महिनामा पोखरा झलमल्ल हुने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ पुष ।

चीनको स्वशाित क्षेत्र तिब्बत रकारको हयोगमा पोखरामा ोलार लाइटले झिलिमिलि हुने भएको छ। तिब्बतको हयोगमा पोखरा उपमहानगरपालिकालाई १ हजार थान ौर्य उर्जाबाट चल्ने बत्ती (ोलार लाइट) जडान गर्न लागेको हो।

करिब १५ करोड मूल्यका ोलार लाइट पोखराको प्रवेशद्धार विजयपुरदेखि हल्लनचोकम्म र अन्य ठाउं
विजयपुरदेखि हल्लनचोकम्मका लागि ४ य ७६ वटा ोलार लाइट जडान गरिने पोखरा उपमहानगर पालिका इन्जिनियर धुब भट्टराईले जानकारी दिए। उनले हल्लनचोक देखि जिरो किलोमिटर म्म डकको विचमा ोलार लाईट दुई तर्फ फर्काएर राखिने बताए।

त्यै गरि जिरो किलोमिटर देखि विजयपुर म्म डकको दुबै तर्फ गरि ४ य वटा ोलार लाईट जडान गरिने बताए। पृथ्वीचोक देखि विरौटाचोक म्म डकको दुई तर्फका लागि २ य, हरियो र्खक क्षेत्रका लागि १ य र अन्य बां उपयुक्त ठाउं
उनको भनाई छ। बां
य २४ वटा ोलार लाईट विन्ध्यबाीनि मन्दिर अन्य ठाउं जडान गर्ने लक्ष्य रहको भट्टराई बताए।

उनले जडाकालागि पोल गाड्न खाल्टो खन्ने काम भई रहेको बताउदै तीन महिना भित्र जडान गरिक्ने लक्ष्य रहेको बताए। उनले ोलार लाइट, ब्यटि र पोल भनर म्म आइपुगेको बताए। पोखरा उपमहानगरपालिकां
म्बन्ध रहेको तिब्बतको लिञ्जी हरको अनुरोधमा तिब्बत रकारले ौर्य बत्ती परियोजनामा हयोग गरेको हो।

हार्दिक आमन्त्रण

मिति: २०७३/०९/१४ गते

राष्ट्रिय अखण्डता, जातीय सद्भाव स्वजातीय स्वाभिमान कायम गरौं भन्ने मूल नाराका साथ गठन भएको ब्राह्मण समाज नेपाल जिल्ला कार्य समिति कास्कीको तेश्रो जिल्ला अधिवेशन निम्न मिति, समय र स्थानमा हुने भएकोले जिल्ला परिषद् सदस्यज्यूहरुलाई पत्राचार गरी सकिएको छ । कथमकदाचित पत्र प्राप्त नभएमा यसै सूचनालाई आधारमानी तेश्रो जिल्ला अधिवेशनमा उपस्थित भई दिनुहुन सम्पूर्ण जिल्ला परिषद् सदस्यज्यूहरुमा ब्राह्मण समाज नेपाल कास्की हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

कार्यक्रम:
मिति: २०७३ पौष १६ गते शनिबार
समय: बिहान ११:०० बजे
स्थान: ब्राह्मण समाज नेपालको कार्यालय
रामघाट धार्मिक विकास क्षेत्र ।

आयोजक:
ब्राह्मण समाज नेपाल
कास्की

ठे. दिनेश राई
दिनेश निर्माण सेवा
पोखरा-७ नागढुंगा
फोन : ९८५६०३८२९१, ९८०४१९०२९१
आधुनिक डिजाईनका घर, भवन बनाईनुका साथै भूकम्प प्रतिरोधात्मक निर्माणका लागी सम्झनुहोस् ।

स्त्रीरोगको नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर
डा.सुप्रिया श्रेष्ठ पुस १५ र १६ गते पञ्चम आयुर्वेदमा

स्त्री रोगका लक्षणहरू: महिनावारी गढबढी, महिनावारी समयमा नहुने, रगत धेरै बग्ने थोरै हुने, तल्लो पेट दुख्ने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, पाठेघरमा हुने विभिन्न समस्याहरु जस्तै पाठेघरमा मासु पलाएको, Fibroid, पाठेघर ठूलो भएको, ढाड दुख्ने, छ्यालाका समस्याहरु, योनी चिलाउने रोग कालोपोतो, डण्डिफोर, थायराइडका समस्याहरु।
ग्याष्ट्रिक: पुरानो गानोगोला पेट पोल्ने, दुख्ने अमिलो पानी आउने पेट फुल्ने, पत्थरी।
बाथ तथा युरिक एसिड : शरीरका हाड जोर्नी दुख्ने, सुनिने पोल्ने ढाड दुख्ने।
मलद्वारका रोगहरु पायल्स, फिस्टुला, फिसर, कब्जियत दिशा गर्न गाह्रो हुने, गर्भवती समयमा भएको पायल्सका समस्या।
पिनास तथा नाकको एलर्जी रुघा लागिरहने चिसोको एलर्जी नाक बन्द हुने।
जन्डिस, आँखा पहेला हुने खान मन नलाग्ने जस्ता समस्या भएका विरामीहरुले सम्पर्क राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला।
फोनबाट पनि नाम दर्ता गराउन सकिने छ।
विरामी परीक्षण : बिहान १० बजेबाट वेलुका ३ बजेसम्म

सम्पर्क : पञ्चम आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
पोखरा-१०, ईन्द्रचोक (पोखरा रंगशाला नजिकै)
फोन नं. : ०६१४३२२४२, ९८४६०६८८०६
नोट : औषधि तथा अन्य परीक्षणमा समेत विशेष छुटको व्यवस्था गरिएको छ।

महोत्सवका आकर्षणहरू

Live Band
* 28th Dec. Local Bands
* 29th Dec. Robin & The New Revolution
* 30th Dec. Sabin Rai & the Pharoah
* 31th Dec. Naren Limbu & Band
Anuprastha, Laure with DJ
* 1st Jan. Mongolian Hearts

लोक तथा दोहोरीगीत तर्फ

प्रजापति पराजुली, पुरुषोत्तम न्यौपाने, कोमल ओली, बद्रि पंगेनी, रामजी खाँड, ज्योती मगर राजु परियार, शिव हमाल, जीवन दाहाल, सरला पाण्डे, राजन गुरुङ, प्रिति आले, नविन पौडेल, भुमिका गिरी, धनश्याम रिजाल, शंकर बिरही गुरुङ, शिवहरि दुङ्गाना, कुमार पुन लगायत चर्चित लोक दोहोरी गायक गायीकाहरुको बेजोड प्रस्तुति रहनेछ ।

विभिन्न हाँस्य व्यङ्ग्य प्रस्तुतीहरु

मेरी बास्सै, जिरे खुर्सानी, खासखुस, गडबडी, लगायत हास्य टेलिसिरियलका कलाकारहरुको प्रस्तुति र रोचक रत्यौली गीत प्रतियोगिता एवम् नृत्य साथमा वरिष्ठ उद्घोषक नेत्रपाणि बास्तोला

बाल उद्यान, कोमागाने पार्क भित्र

विभिन्न साँस्कृतिक समूहको प्रर्दशनी

यात्रुहरुको सुविधाको लागि रात्रिकालिन माइक्रोबसको व्यवस्था गरिएको छ ।

Main Sponsors: Carlsberg, ROYAL TREASURE
Sub Sponsor: Coca-Cola
Supported by: Mixology, Red Bull Energy Drink, Pokhara Himalayan Meats, Sitaz, Nepal Telecom, पोखरा उपत्यका नगर विकास समिति, पोखरा उपमहानगरपालिका, पश्चिमाञ्चल होटल संघ
Official Bank: Siddhartha Bank
Media Partners: ABC, नयाँ पत्रिका
Internet Partner: WORLDLINK
Promoted by: NTB
Organized by: REBAN

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