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

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

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

○वर्ष ८ ○अंक २१३ ○श्रेणी 'क' ○२०७३ जेठ १ गते शनिबार ○14 May 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

नीति तथा कार्यक्रम पारित

एकता र सहमतिका आधारमा दृढतापूर्वक लागू गरिन्छ-ओली

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं ३१ वैशाख ।

व्यवस्थापिका-संसदले आगामी वर्षका लागि सरकारको वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम पारित गरेको छ। चार दिन लामो छलफल पछि संसदको बहुमतले सरकारको नीति-कार्यक्रमका लागि भएको संबोधनका लागि राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई धन्यवाद दिने प्रस्ताव बहुमतले पारित गरेको छ। प्रतिपक्षी दलले विभाजन माग नगरेका कारण ध्वनी मतकै आधारमा सरकारको नीति कार्यक्रम पारित भएको हो। नीति-कार्यक्रममा आगामी मंसिरमा स्थानिय निर्वाचन, संविधान कार्यान्वयन, भूकम्पपछिको पुन:निर्माण, पूर्वाधार विधासका ठूला परियाजना निर्माणलाई मुख्य प्राथमिकतामा राखिएका छन्। संविधान जारी भएपछिको पहिलो नीति(कार्यक्रममा आफ्नो गाउँ आफै बनाऔ, किसान, मजदुर र जेष्ठ नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षा, शैक्षिक प्रमाणपत्र धितोमा ऋण जस्ता आर्थिक-सामाजिक कार्यक्रम समावेस छन्।

नीति-कार्यक्रममा माथिको छलफलमा उठेका प्रश्नको जवाफमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले दश वर्षमा दश हजार मेगावाट विद्युत उत्पादन, सरकारी लागतमा काठमाडौं-निजगढ द्रुत मार्ग निर्माण, रसुवागढी-काठमाडौं-पोखरा-लुम्बिनी रेल सञ्चालन जस्ता 'महत्वाकांक्षी' योजना संभव रहेको बताए। 'विकास र संवृद्धिको आकाक्षानै राखिदै भने कसरी अघि बढ्न् सकिन्छ?' महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटालाई उद्धतगर्दै प्रधानमन्त्री ओलीले भने-'उद्देश्य के लिनु उडि छुन चन्द्र एक। हाम्रो पनि सुखी र संवृद्ध समाज बनाउने इन्छा छ, त्यही गर्नु पर्छ।' राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाहरु सहित कतिपय विषय विगतकै निरन्तरता भएको उल्लेखगर्दै राष्ट्रिय एकता र सहमतिका आधारमा नीति-कार्यक्रमलाई दृढतापूर्वक लागू गरिने बताए। छलफलका क्रममा प्रतिपक्षी सांसदहरुले भने सरकारको स्थायित्वमाथि प्रश्न उठाउँदै सरकारले महत्वाकाँक्षी र प्रचारमुखी कार्यक्रम ल्याएको आरोप लगाएका थिए। जवाफमा प्रधानमन्त्री ओलीले आफ्नो नेतृत्वको सरकारले प्रतिनिधिसभाको पहिलो निर्वाचन गराउने दावी समेत गरेका छन्। 'व्यवस्थापिका संसदको कार्यकाल २०७४ माघ ७ सम्म मात्रै छ। त्यसभित्रै गराइने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनबाट आउने संसदले नयाँ सरकर चुन्छ,' उनले भने-'त्यतिन्जेलका लागि केही साथिहरुले भनेजस्तै यो सरकार म्यादी हो।' सदनमा नीति-कार्यक्रम पेस गर्नुअघि एमाओवादी नेतृत्वमा सरकार बनाउन भएको प्रयास असफल पार्न एमाले-एमाओवादी बीच भएको सत्ता हस्तान्तरण सम्बन्धी भद्र सहमतिलाई उयद्धृत गर्दै प्रमुख प्रतिपक्षी कांग्रेसले ओली नेतृत्वको सरकारलाई म्यादी भनेको थियो। जवाफमा प्रधानमन्त्री ओलीले राजनीतिक स्थायित्व र सरकार परिवर्तनलाई एकै रुपमा बुझ्न आग्रह पनि गरे। 'लोकतन्त्रमा निर्वाचन र सरकार गठन आवधिक हुन्छन्, उनले भने-'संसदले आवश्यक पर्दा सरकार परिवर्तन गर्न सक्छ। तर हामीले राजीतिक

स्थायित्वलाई ध्यान दिनुपर्छ।'

प्रधानमन्त्री ओलीले काठमाडौं-निजगढ द्रुतमार्ग निर्माणका लागि नेपाली प्रविधि र स्रोत दुवैमा सक्षम रहेको बताएका छन्। 'प्रस्तावित बाह्यविदेशी कम्पनीले यो द्रुतमार्ग निर्माण गरे के कस्ता लाभ-हानी हुन्छन् भन्नेमा यथेष्ट तथ्य प्रस्तुत भएका छन।

आवश्यक स्रोतको जोहो हुँदा राष्ट्रलाई वार्षिक कति लाभ हुन्छ, अन्य पक्षबाट निर्माण हुँदा कति क्षति हुन्छ भन्ने तथ्य माननीय सदस्यहरुले प्रस्तुत गर्नुभएको आङडा प्रति सरकारको गंभीर ध्यानाकर्षण भएको छ,' उनले भने-'व्यवस्थापिका-संसदको अर्थ समिति र विकास समितिले 'नेपाल सरकारको श्रोतबाट निर्माण गर्न' दिईएको निर्देशनलाई सम्मान गर्दै यस गरीमामय सदनको निर्देशन कार्यान्वयनका लागि काठमाडौं-निजगढ द्रुत मार्ग नेपाल सरकारले बनाउने प्रस्ताव गरिईएको स्पष्ट गर्दछु।' छलफलका क्रममा प्रमुख प्रतिपक्षी दलका नेता शेरबहादुर देउवाले ग्लोवल टेण्डर अनुसार छानिएको विदेशी कम्पनीलाई नदिएर सरकार आफैले द्रुतमार्ग निर्माण गर्ने निर्णयले वैदेशिक लगानी प्रभावित हुने बताएका थिए।

असन्तुष्ट मधेशी दलहरुलाई वार्तामा डाक्दै प्रधानमन्त्री ओलीले प्रदेशको सिमांकनमा देखिएका असन्तुष्टीको राजनीतिक समाधान खोज्ने प्रतिवद्धा जनाए। 'संविधानको कार्यान्वयन चुनौतीपूर्ण छ, यसले बलियो राष्ट्रिय एकता माग गर्दछ। यही महसूस गरी, सरकारले प्रमुख दलहरु समेतको सहभागितामा राष्ट्रिय सरकार निर्माणको लागि आह्वान गरेको छ,' उनले भने-'विवाद र असहमति लाई दलहरु बीचको सार्थक सम्वाद र सहकार्यबाट सहमति र पारस्परिक विश्वासमा रुपान्तरण गर्न सरकार प्रतिवद्ध छ। संविधानको सफल कार्यान्वयन गरी जनताले चाहेको संघीय शासनको अवधारणालाई यथार्थतामा बदल्न कृतसंकल्पित छ। र, यो कार्यमा प्रमुख प्रतिपक्ष दल लगायत व्यवस्थापिका संसदमा प्रतिनिधित्व गर्ने सबै राजनीतिक दललाई सहकार्यमा आउन म सरकारको तर्फबाट फेरी आव्हान समेत गर्दछु।'

प्रधानमन्त्री ओलीले मंसिरका लागि प्रस्तावित स्थानिय निर्वाचन र सरकारी लगानीमा काठमाडौं-निजगढ द्रुत मार्ग निर्माण गर्ने सरकारी घोषणाको बचाउ गरेका छन्। 'स्थानीय तहको पुनसंरचना को लागि केही समय लाग्छ। त्यसैले स्थानीय तहमा झण्डै डेढ दशकदेखिको जनप्रतिनिधि विहिन स्थिति अन्त्य गर्न स्थानीय निकायको निर्वाचन जरुरी छ,' उनले भने-'स्थानीय निकायमा,

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

सरकार असफल भयो-कांग्रेस

सरकारले आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ का लागि पेस गरेको नीति तथा कार्यक्रममा सत्तारुढ र प्रतिपक्षी दलका सांसदहरूले समर्थन र आलोचना गरे। व्यवस्थापिका-संसद्को बैठकमा बोल्ने अधिकांश सदस्यले व्यक्तिगतभन्दा पनि पार्टीको अवधारणाका आधारमा आफ्ना भनाइ प्रस्तुत गरे। सरकारले आव ०७३/७४ को नीति तथा कार्यक्रम यही वैशाख २६ गते सदनसमक्ष पेस गरेको थियो। उक्त नीति तथा कार्यक्रममाथिको छलफल संसद्मा चार दिनदेखि निरन्तर चल्दै आएको छ। प्रतिपक्षका तर्फबाट बोल्ने अधिकांश सदस्यले मुलुकको आर्थिक वृद्धिदर निकै तल खस्केको, भूकम्पपीडितले राहत र सहयोग नपाएको, मधेसको समस्यालाई बेवास्ता गरिएको तथा कार्यान्वयन हुनै नसक्ने झुठो आश्वासनको पुलिन्दाका रूपमा नीति तथा कार्यक्रम आएको भनि आलोचना गर्दै आएका थिए। खाना पकाउने ग्यास र पेट्रोलियम पदार्थको आपूर्ति सहज नभएको, खाद्य पदार्थको अभाव रहेको, कालोबजारी, भ्रष्टाचार तथा अनियमितता मौलाएकामा त्यसलाई नियन्त्रण गर्न आवश्यक कदम नचालेको उनीहरूको आरोप छ। पुँजीगत खर्च कार्यान्वयन नै अहिलेको मुख्य चुनौती रहेका बेला बजेट कार्यान्वयनको क्षमता बढाउने गरी नीति तथा कार्यक्रमको घोषणा हुनुपर्नेमा यथार्थतालाई ध्यान नदिएर आएको कार्यक्रम कार्यान्वयनको सम्भावना नरहेको प्रतिपक्षी दल नेपाली कांग्रेसको को प्रतिक्रिया थियो। नेपाली काँग्रेसका सांसद रामहरि खतिवडाले सरकारका नीति तथा कार्यक्रममा समेटिएका केही कुरा धेरै उत्साहजनक भए पनि नारामा सीमित हुने र कार्यान्वयन नहुने हो कि भन्ने चिन्ताले पिरोलेको बताए। उनले भने-"कर्मचारी ट्रेड युनियनको निर्वाचन गराउन नसक्ने सरकारले राजनीतिक सहमतिबिना स्थानीय निकायको निर्वाचन गराउँछु भन्नु धोकाधडीबाहेक केही होइन, न्यायालयलाई मर्यादित बनाउँछु भन्ने सरकारले न्यायाधीश सिफारिसमा परेको नामबाटै स्पष्ट हुन्छ।" अर्का संसद चन्द्रकान्त भण्डारीले सुन्दा राम्रो र कर्णप्रिय भए पनि नीति तथा कार्यक्रममा एकीकृत बस्तीका बारेमा कुनै शब्द नपरेको टिप्पणी गरे। उनले भने-"बोली एउटा काम अर्को ढङ्गबाट गर्ने सरकारले महत्वकाङ्क्षी कार्यक्रम घोषणा गरेकाले कार्यान्वयनको कुनै गुन्जायस देखिँदैन।" नेपाली काँग्रेसका अर्जुनप्रसाद जोशीले भूकम्प गएको एक वर्षसम्म कुनै राहत नपुगेर लाखौं जनता अलपत्र परेका बेलामा गाउँगाउँमा हेलिप्याड बनाउने कुरा नीति तथा कार्यक्रममा आउनु भनेको हास्यास्पदबाहेक केही नभएको बताए। सांसद विमलेन्द्र निधिले पार्टीका तर्फबाट सांसद रमेश लेखकले राखेको संशोधनको प्रस्तावमाथि सबैलाई समर्थन जनाउन आग्रह गरे। उनले संविधान जारी हुँदा र भएपछि पनि केही समुदाय असन्तुष्ट रहेकाले उनीहरूलाई सहमतिमा ल्याउन संविधानमा आवश्यकताअनुसार संशोधन गर्न सकिने धारणा राखे। विदेश नीतिमा पनि सरकारको नीति असफल भएको पछिल्ला घटनाले देखिन्छ भन्दै हरेक क्षेत्रमा यो सरकार असफल भएको सांसद निधिले आरोप लगाए। काठमाडौं-निजगढ द्रुत मार्गमा सम्बन्धमा आफू मन्त्री हुँदा दुईपटक बोलपत्र टेन्डर भएको र लगानी कर्ता नआएपछि न्यूनतम नाफाको ग्यारेन्टीका आधारमा ग्लोवल टेन्डर गरेको तर स्वदेशी लगानी कर्ता कोही नआएकाले सोहीअनुसारको प्रक्रिया अघि बढाएको स्पष्ट पारे। द्रुत मार्ग नबनाउन खेल सुरु भएको आशङ्का व्यक्त गर्दै निधिले द्रुत मार्ग नबनी निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बन्न नसक्ने ठोकुवा गरे। उनले द्रुत मार्गको अवस्था अरूण तेस्रोको हविगत नहोस् भनी चेतावनी दिए।

गृहलक्ष्मी ग्यासमा अनियमितता आशंका

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

नेपाल आयल निगमले कास्कीको गगनगौंडामा रहेको गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीसँग अनियमितता गरेको भन्दै स्पष्टिकरण माग गरेको छ। नेपाल आयल निगमले यही वैशाख २७ गते पठाएको पत्रमा गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीलाई कम्पनीले बिक्री गरेको ग्याँसको सूची, डिलर तथा सब डिलरको ठेगाना तथा नयाँ थपिएका डिलर र सब डिलरको तथ्याङ्क पठाउन निर्देशन जारी गरिएको छ। निगमकोतर्फबाट प्रवन्धक प्रलयङ्कर आचार्यले हस्ताक्षर गरेको सो पत्रको वोधार्थ नेपाल आयल निगमको गगनगौंडा शाखालाई पनि पठाइएको छ।

एलपी ग्याँस बिक्रेता संघ कास्कीले वैशाख २० गते गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीले नयाँ डिलर र सब डिलर नियुक्त गर्दै अनधिकृत रुपले ग्याँसको सिलिण्डरको डिपोजिट भन्दै पेस्की लिएको, बजारमा यस अघि नै पठाइएका खाली सिलिण्डर भर्नेतिर चासो नदिएको लगायतका विषयहरु समेटेर नेपाल आयल निगममा गुनासो गरेको थियो।

पछिल्लो समय गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीले बजारमा पठाएका पुराना सिलिन्डरमा ग्याँस नभरी नयाँ सिलिण्डरहरु प्रयोगमा ल्याएको एलपी ग्याँस बिक्रेता संघले दावी गरेको छ। संघका अध्यक्ष नारायण पौडेलका अनुसार गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीका अहिले पोखरामा मात्रै हजारौं सिलिण्डरहरु खाली रहेका छन्। यस अगाडि नियुक्त गरिएका डिलर र सब डिलरकहाँ तथा उनीहरु मार्फत उपभोक्ताकहाँ पुगेका ती सिलिण्डर भर्नुको सट्टा गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीले नयाँ डिलर र सबडिलर नियुक्त गरी बजारमा नयाँ ग्याँस सिलिण्डरहरुको बिक्री गर्दै आएको छ। ती सिलिण्डरको मूल्य समेत चर्को रहेको उपभोक्ता तथा ग्याँस बिक्रेताहरुको गुनासो छ। 'उपभोक्तालाई बाध्य बनाएर ३ हजा ९ सयदेखि ४ हजार १ सयसम्ममा ग्याँस बेचिएको छ, अभावको बेला बजार बिस्तार गर्ने र नाफा कमाउने गृहलक्ष्मी कम्पनीको मनसाय देखिएको छ', अध्यक्ष पौडेलले भने,-'बजारमा नयाँ सिलिण्डर दिन्छु भन्दै पेस्की उठाएको रकम मात्र पनि लाखौं भएको हाम्रो अनुमान छ।' बजारमा बिल बिना नै गृहलक्ष्मीले ग्याँस सिलिण्डर बेच्दै आएको समेत उनको आरोप छ। अहिले पोखराको बजारमा करिब १० हजार गृहलक्ष्मी ग्याँसका सिलिण्डर खाली छन्। ती सिलिण्डर भरेर पठाउनको लागि नेपाल आयल निगमले गृहलक्ष्मी ग्याँस कम्पनीलाई मासिक ७ सय ७० मेट्रिक टन ग्याँस दिने गर्छ। तर, कम्पनीले पुराना सिलिण्डर भर्नुको सट्टा नयाँ सिलिण्डर बजारमा पठाउनु अभाव सृजना गराउनु भएको ग्याँस बिक्रेता संघको दावी छ। बजारमा मनोमानी हुँदा समेत स्थानीय प्रशासन र उपभोक्तावादी संघ/संस्था चुप बसेकोमा संघले आश्चर्य व्यक्त गरेको छ।

कास्कीमै रहेको शक्ति ग्याँस कम्पनीले भने त्यस्तो कार्य नगरेको अध्यक्ष पौडेलले प्रष्ट पारे। गृहलक्ष्मीले अहिले डिलर र सब डिलर गरी ६५ वटा नयाँ बिक्री केन्द्र बिस्तार गरेको छ। एलपी ग्याँस बिक्रेता संघ कास्कीले यो विषयमा कास्की प्रशासनलाई पनि जानकारी दिएको छ। पैसा र पहुँचवालाले मात्र ग्याँस पाउने र सर्वसाधारणले ग्याँस नपाउने प्रवृत्ति तत्काल अन्त्य हुनुपर्ने संघको माग छ।

ट्राफिक सप्ताह : विभिन्न कार्यक्रम जारी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

पोखराको व्यस्त बजार चिप्लेढुङ्गामा बिहीबार जेब्रा क्रसिङमा पैदल यात्रुलाई मोटरसाइकलले ठक्कर दिन्छ। पैदल यात्रु घाइते भई सडकमा लड्छन्। मेरुदण्ड र टाउकोमा चोट लाग्छ र बेहोस हुन पुग्छन्। मोटरसाइकल चालक पनि सामान्य घाइते हुन्छन्। यो दृश्यपछि सडकबीचमा भिडभाड बढ्छ। ट्राफिक प्रहरी आइपुग्छन्। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखाबाट एम्बुलेन्स लिएर प्राथमिक उपचारक आइपुग्छन् र प्राथमिक उपचार गर्नतर्फ लाग्छन्। स्थानीयहरु बचाउ-बचाउ भन्दै कराउछन्। एक महिला त ट्याक्सी ट्याक्सी भन्दै ट्याक्सी खोज्न तिर लाग्छिन्। घाइतेका आफन्तको रुवावासीले त्यहाँ साच्चिकै भएको दुर्घटना जस्तै देखिन्थ्यो। अर्कोतर्फ ट्राफिक प्रहरीलाई भिडलाई हटाउन हम्मे-हम्मे परेको थियो। यो कृत्रिम अभ्यास थियो।

टाउको र मेरुदण्डमा चोट लागेका घाइतेलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भन्ने सम्बन्धमा अभ्यास केन्द्रित थियो। जिल्ला ट्राफिक कार्यालय कास्की र नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखाले आयोजना गरेको सडक सुरक्षा सप्ताह अन्तर्गत यो अभ्यास केन्द्रित गरिएको थियो। बिरामी वा घाइतेलाई दक्ष चिकित्सक कहाँ नपुर्‍याउन्जेलसम्म गरिने उपचार नै प्राथमिक उपचार हो। दुर्घटनामा परि टाउको र मेरुदण्डमा चोट लागेमा सुरक्षित तरिका नअपनाई अस्पताल लगेमा घाइतेको अवस्था झन बिग्रन सक्छ। शरीरका अंगहरु नचल्न पनि सक्छ। प्राथमिक उपचारकले सर्भिकल कलर लगाएर तख्ताबोर्डमा राखि एम्बुलेन्स वा कुनै सवारी साधनमा लैजानाले घाइतेको अवस्था थप जटिल हुनबाट जोगाउन सकिन्छ। यहि सन्देशका लागि कृत्रिम अभ्यास गरिएको रेडक्रस कास्कीका सदस्य सूर्यप्रसाद ढकालले जानकारी दिए।

जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रमुख ट्राफिक प्रहरी निरीक्षक विश्वराज अधिकारीले सवारी साधनको चाप बढि भएका स्थानहरुमा दुर्घटनाको जोखिम पनि उच्च रहेकाले नियम उल्लंघन नगर्न सडक प्रयोगकर्तालाई आग्रह गरे। रेडक्रस कास्कीका मन्त्री कृष्ण तिमिल्सिनाले सडक दुर्घटना बढेसँगै प्राथमिक उपचारको महत्व पनि बढ्दै गएको उल्लेख गरे। रेडक्रस कास्कीका उप-निर्देशक खेमराज सापकोटाले सडक दुर्घटनाका कारण नेपालमा दैनिक ५ जनाले ज्यान गुमाउनुपरेको बताउँदै न्युनिकरणका लागि सबैको साथ आवश्यक पर्नेमा जोड दिए।

पोखरामा सडक सुरक्षा सप्ताह अन्तर्गत विभिन्न कार्यक्रम जारी छ। सप्ताह अन्तर्गत शुक्रवार जनप्रकाश उच्च माविका विद्यार्थी तथा पोखरा १४ उपशाखा अन्तर्गतका समुदायलाई ट्राफिक कक्षा सञ्चालन गरियो। अन्तिम दिन शनिवार गते पोखरा ८ उप-शाखामा ट्राफिक कक्षा सञ्चालन गर्ने र सप्ताह समापन गर्ने रेडक्रस कास्कीका उप-सभापति दण्डराज शर्माले जानकारी दिए।

संसदमा सांसद यज्ञबहादुर थापा आक्रोशित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

व्यवस्थापिका संसदमा प्रस्तुत भएको सरकारको नीति तथा कार्यक्रमबारे छलफल हुँदै थियो। सरकारका तर्फबाट नीति तथा कार्यक्रम पेश हुन भयो। नीति तथा कार्यक्रममा पोखराको दीर्घकालीन महत्वको योजना भने सरकारको प्राथमिकतामै परेन। आर्थिक बर्ष २०७३/७४ का लागि बनेको योजनामा कास्कीका महत्वपूर्ण योजना नपरेपछि पेट पोलेछ नेपाली कांग्रेसका नेता तथा कास्कीको निर्वाचन क्षेत्र नं १ बाट निर्वाचित सांसद यज्ञबहादुर थापाको। उनले ३० गतेको छलफलमै पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन हल र क्षेत्रीय बसपार्कलाई महत्व दिन सरकारलाई सुझाए। तर, सरकारले सुनेन। त्यो दिन उनको पेट पोलोस् वा रिसको पारो चढोस्, उनले थप विषय राख्न पाएनन्। यद्यपि, उनले अर्को दिनको समय कुरे। भोलिपल्ट अर्थात् ३१ गते शुक्रबार उनले सदनमा आफ्नो कुरा राख्न समय मागे। उनले जंगिदै प्रश्न गरे प्रधानमन्त्री ओलीलाई-'पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन हल र क्षेत्रीय बसपार्कको योजना खै?' संघीयतामा गएपछि पोखरा प्रदेश नम्बर ४ को निर्विवाद राजधानी बन्ने भन्दै उनले पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन हल र क्षेत्रीय बसपार्कको खाँचोलाई सदनमै दर्ज गरे। सोको लागि पूर्वाधार समेत बनिसकेको थापाले दावी गरे। उनको मागप्रति प्रधानमन्त्रीले पनि मुन्टो हल्लाउँदै समर्थन जनाए र सरकारको ध्यान गएको बताए। नेता थापाले अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन हलका लागि लेखनाथ-५ को सिलिङ्गे बगैँचामा पाँच सय पचास रोपनी जग्गा उपलब्ध भइसकेको समेत जानकारी दिए। सोका लागि सम्भाव्यता अध्ययन भएर फाइल शहरी विकास मन्त्रालय अन्तिम चरणमा पुगेको उनको भनाई छ। थापाका अनुसार सरकारले थोरै मात्र पहल गर्दा योजना सजिलै र छिटै नै पुरा गर्न सकिन्छ। क्षेत्रीय बसपार्क निर्माणका लागि पनि सम्भाव्यता अध्ययन भएर पोखरा नगर उपत्यका विकास समितिबाट प्रक्रिया अगाडि बढिसकेको छ। लेखनाथ-१३, लामेआहालमा दुईसय ६१ रोपनी जग्गामा बसपार्क निर्माण गर्न थापाले सरकारसँग आग्रह गरे। ३० गतेको बैठकमा प्रधानमन्त्रीले थापाले राखेका मागलाई सम्बोधन नगरेपछि शुक्रबार बसेको व्यवस्थापिकाको बैठकमा पुन: पुरक प्रश्न राख्दै थापाले स्पष्टीकरण माग गरेका थिए। सदनमा थापाको दवावपूर्ण मागपछि योजना सफल हुने आशा जनताले व्यक्त गरेका छन्। थापाको कदमको पनि कस्केली समुदायले खुलेर प्रशंसा गरेका छन्।

'रक्तसंचार केन्द्रको स्तरोन्नति आवश्यक'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

क्षेत्रीय रक्तसञ्चार सेवा, पोखरालाई समय अनुकुल स्तरोन्नति गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको छ। क्षेत्रीय रक्त सञ्चार सेवाको आयोजना र केन्द्रिय रक्तसञ्चारको सहयोगमा पोखरामा सम्पन्न रगत र रगतजन्य पदार्थसम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रममा सो कुरामा जोड दिइएको हो। केन्द्रिय रक्तसञ्चार सेवाका डा. प्रकाश यादवले विश्वमा ९० प्रतिशत कम्पोनेन्ट रगतको प्रयोग हुने गरेको बताउँदै नेपालमा पनि कम्पोनेन्ट रगतको प्रयोग बढाउनुपर्नेमा जोड दिए। विश्वमा ७ देखि १० प्रतिशत मात्रै होल ब्लडको उपयोग हुने गरेको छ। पोखरामा प्लेटलेट रिच प्लाज्मा, प्लाज्मा, प्याक सेल, होल ब्लड र

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

नेकपा एमाले पोखरा-९ को अध्यक्षमा शर्मा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

नेकपा एमाले वडा कमिटी पोखरा-९ को दशौं वडा अधिवेशन शुक्रबार सम्पन्न भयो। अधिवेशनले प्रकाश शर्मालाई अध्यक्षमा चयन गरेको छ। कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै नेकपा एमाले केन्द्रीय पार्टी स्कूल विभाग सदस्य भिम कार्कीले नेकपा एमाले सुखी नेपाली, संमृद्ध नेपाल निर्माणमा जुटेको वताए। कार्यक्रममा नेकपा एमाले कास्की उप-सचिव प्रभा कोईरालाले स्थानीय निर्वाचनमा नेकपा एमालेलाई विजय गराउन सकारात्मक हिसावले लाग्नु पर्ने बताइन। कार्यक्रममा नेकपा एमाले केन्द्रिय पार्टी स्कूल विभाग सदस्यमा भिम कार्की चयन भएकोमा नेकपा एमाले वडा कमिटी अध्यक्ष प्रकाश शर्माले माला लगाई वधाई ज्ञापन गरेका थिए।

कार्यक्रममा नेकपा एमाले कास्की सचिवालय सदस्य एवं पोखरा नगर समन्वय कमिटी संयोजक तेजनारायण अधिकारी, कास्की सचिवालय सदस्य प्रेम विक, जिल्ला कमिटी सदस्य एवं पोखरा नगर समन्वय कमिटी सह-संयोजक भेषराज बराल, क्षेत्र नं ३ का अध्यक्ष धनवहादुर नेपाली, सचिव ऋषि गौतम, क्षेत्रीय सदस्य गोकर्ण अधिकारी, समर परियार, पोखरा नगर विशेष ईलाका कमिटी अध्यक्ष झपिन्द्रराज रेग्मी, पोखरा नगर कमिटी सदस्य श्यामलाल श्रेष्ठ, अनेरास्वियू भूगोल कमिटी कास्की अध्यक्ष शेखर गौतम, नेकपा एमाले कास्की पूर्व सदस्य लालवहादर परियार, मौजा गाउँ कमिटी अध्यक्ष भिमप्रसाद बाँस्तोला, क्षेत्र नम्वर ३ पूर्व सचिवाललय सदस्य दामोदर शर्मा पराजुली लगायतले आ-आफ्ना भनाइ राखेका थिए। अधिवेशनले जेठ १५ गते नेपाल राष्ट्रिय वाणिज्य संघ पोखरा-९ गठन गर्ने निर्णय गरेको छ। कार्यक्रममा दिलमाया गुरुङ्गले स्वागत र कार्यक्रमको सञ्चालन प्रेम गुरुङ्गले गरेका थिए।

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

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

डायलासिस अब नि:शुल्क !

सरकारले मिर्गौलाका विपन्न बिरामीलाई आजीवन नि:शुल्क डायलासिस सेवा दिने निर्णय गरेको छ। सरकारले यसअघि सातामा दुईपटकका दरले दुई वर्षसम्म डायलासिस सेवा नि:शुल्क दिँदै आएको थियो। अब मिर्गौला रोगीलाई आजीवन नि:शुल्क डायलासिस सेवा दिने निर्णय मन्त्रिपरिषद्ले बिहीबार गरेको सञ्चारमन्त्री एवं सरकारका प्रवक्ता शेरधन राईले बताए। छोटो समयको नि:शुल्क सेवाले आफूहरूलाई बाँच्न कठिन भएको र पैसा अभावमा प्रत्यारोपण पनि गर्न नसकिएको भन्दै बिरामी लामो समयदेखि संघर्षमा थिए। सरकारले यसअघि डायलासिस सेवामा एउटा बिरामीका लागि दुई वर्षसम्म बर्सेनि पाँच लाख २० हजार रुपैयाँ खर्च गर्दै आएको थियो। सातामा दुईपटक भन्दा बढी डायलासिस गर्नुपर्ने बिरामीले आफैं पैसा तिनुपर्ने बाध्यता थियो। स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता महेन्द्रप्रसाद श्रेष्ठले सरकारी निर्णयअनुसार कार्यविधि बनाएर सम्बन्धित अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थामा पठाएपछि नि:शुल्क डायलासिस सेवा लागू हुने बताए। सातामा दुईपटकमात्र नि:शुल्क डायलासिस सेवा दिने हो वा जति आवश्यक पर्छ त्यति नै दिने भन्ने पनि कार्यविधिले टुंगो लगाउने उनले बताए। एकपटक डायलासिस सेवा बापत निजी अस्पतालले पाँच हजार रुपैयाँसम्म लिने गरेका छन्। सरकारी स्वास्थ्य संस्थाले दुई हजार ५ सय रुपैयाँसम्म उक्त सेवा प्रदान गर्छन्।

अस्वस्थकर खानपान र जीवनशैली, अनावश्यक अत्यधिक औषधि सेवन, शारीरिक अभ्यासको कमीलगायत कारण नेपालमा २६ लाख मानिस मिर्गौलाको कुनै न कुनै समस्याबाट ग्रसित छन्। त्यसमध्ये दुई लाख ६० हजार मानिसको मिर्गौलामा गम्भीर समस्या छ। तीमध्ये पनि वर्षमा २६ हजार मानिसको मिर्गौला काम नगर्ने अवस्थामा पुग्छ। त्यसमध्ये आर्थिक अवस्था कमजोर भएका करिब ३ हजार मिर्गौलारोगी जीवन बचाउन डायलासिसका लागि भौंतारिने गरेका छन्। मिर्गौला फेल भएका अधिकांशले डायलासिस र प्रत्यारोपणको पहुँचमा पुग्न नसक्दा ज्यान गुमाउने गरेका छन्।

भक्तपुरस्थित मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्रमा मात्रै दैनिक एक सय २० जनासम्म मिर्गौलाका बिरामीले डायलासिस गराउँदै आएका छन्। शिक्षण, पाटन, वीरलगायत सरकारी अस्पतालमा डायलासिस गराउनेको चाप निकै छ। मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. पुकारचन्द्र श्रेष्ठले डायलासिस सेवा नि:शुल्क गर्ने सरकारी निर्णय आफैंमा राम्रो भएको तर यसले प्रत्यारोपण सेवालाई प्रोत्साहन नगर्ने हो कि भन्ने शंका व्यक्त गरे। 'सरकारले डायलासिस सेवा नि:शुल्क गर्दा बिरामीलाई तत्कालका लागि ठूलो राहत मिल्नेमा कुनै द्विविधा छैन। तर जीवनभर स्वस्थ भएर बाँच्न प्रत्यारोपण नै आवश्यक पर्छ', उनले भने, 'त्यसैले प्रत्यारोपणको सेवामा पनि सरकारले प्रोत्साहन गर्नुपर्छ। प्रत्यारोपणले उत्पादनशील जीवन बाँच्न सहयोग गर्छ।' राष्ट्रिय मिर्गौला रोग केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा. ऋषिकुमार काफ्लेले डालयासिस नि:शुल्क गर्ने सरकारको निर्णय ऐतिहासिक भएको बताए। डा. काफ्लेले डायलासिस गर्नुपर्ने ८० प्रतिशत बिरामी विपन्न रहेको बताए। यी बिरामीले सरकारी निर्णयलाई ठूलो उपलब्धि मानेका छन्। डा. काफ्लेले पनि मिर्गौला रोगीलाई बचाउने र स्वस्थ बनाउने दीर्घकालीन उपाय भने डायलासिस नभई प्रत्यारोपण भएको बताए। 'अब बिरामीले डायलासिस गर्ने पैसा बचाउनेछन्', उनले भने, -'सरकारले प्रत्यारोपणपछि खाने औषधि पनि नि:शुल्क गरिदियो भने बिरामीले सहज रूपमा मिर्गौला फेर्न पाउनेछ र जीवनभर डायलासिसका लागि झन्झट मिल्नेछैन।'

के हो डायलासिस ? : डायलासिस रगत शुद्धीकरण गर्ने कृत्रिम विधि हो। मृगौलाको कार्यक्षमता कमजोर हुँदा शरीरको विषाक्त पदार्थ पूर्णरूपमा बाहिर निस्किन सक्दैन। क्रिइटिनिन, युरिया लगायत विषाक्त पदार्थको मात्रा बढ्छ। यस्तोमा मेसिनको सहयोगले रगत सफा गर्ने प्रक्रिया नै डायलासिस हो। रगतमा संकलित हुने विषाक्त पदार्थ हटाउन र पानी तथा मिनरल्सको सन्तुलन बनाउन मृगौलाले काम नगर्ने अवस्थालाई किड्नी फेल्योर भनिन्छ। रगत परीक्षणमा युरिया र क्रिइटिनिनको बढ्दो मात्राले किड्नी फेल्योरलाई दर्साउँछ। बिस्तारै र स्थायी रूपमा मृगौलाको कार्यक्षमता घट्दै जाने क्रमलाई क्रोनिक किड्नी फेल्योर भनिन्छ। मृगौलाभित्र दसौं लाख 'नेफ्रोन' भनिने स-साना संरचना हुन्छन्, जसले रगतलाई शुद्ध पार्छ। फोहर पदार्थ र अतिरिक्त पानी हटाउँछ, जुन पिसाबका रूपमा शरीर बाहिर निस्किन्छ। मृगौलाले हार्मोन निर्माण गर्ने, पिसाब बनाउने, मिनरल अवशोषण गर्ने र अम्लको सन्तुलन राख्ने काससमेत गर्छ।

बिरामी हर्षित: डायलासिस सेवा आजीवन नि:शुल्क गर्ने निर्णयलगत्तै भक्तपुरस्थित मानवअंग प्रत्यारोपण केन्द्रमा पुग्दा डायलासिस गराइरहेका बिरामीका आँखामा खुसी देखिन्थ्यो। डायलासिस गराइरहेकी ओखलढुंगा बर्नालुकी पोकलकुमारीले डायलासिस गर्दा अब पैसा लाग्दैन भन्ने सुनेर निकै खुसी लागेको बताइन्। 'सकेसम्म प्रत्यारोपण गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लागिराखेको थियो। डायलासिस गर्न पनि गाह्रो भइरहेका बेला त्यो त सपनाजस्तै भएको थियो', उपचार गर्न भूकम्पपीडित आफन्तसँग पालमा बसिरहेकी उनले भनिन्,-'अब डायलासिस मा जीवनभर पैसा नलाग्ने भन्ने सुन्दा अझै संसार देख्न पाइन्छ कि भन्ने लागिरहेको छ।' पत्नीको डायलासिसका लागि केन्द्रमा आइपुगेका नवलपरासी सुनवलका निर्मल परियार पनि सरकारले डायलासिस नि:शुल्क गर्ने निर्णय गरेपछि खुसी छन्। सरकारले निर्णय गरे पनि आफूहरूले नि:शुल्क सेवा नपाउने हो कि भन्ने डर भने उनको मनमा छ।

गर्भवती महिलाका लागि ३० टिप्स

१.नियमित रूपमा (प्रत्येक २८ देखि ३० दिनमा) महिनावारी हुने महिलामा महिनावारीको दसौं दिनदेखि अठारौं दिनसम्म यौन सम्पर्क गरे गर्भ रहन सक्छ।

२.गर्भपूर्वको अवस्थामा किशोरी वा महिलामा कुनै जोखिमपूर्ण समस्या छ, छैन ? छ भने त्यसलाई कसरी कम गर्न, नियन्त्रणमा राख्न वा हटाउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाइने हुनाले शिशु पाउनुपूर्व सम्बन्धित चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ।

३. कलिलो उमेरमा गर्भधारण गरे बेथा लामो हुने, शिशु पाउन गाह्रो हुने, शिशु पनि कम तौलको हुने एवं महिना नपुगी बेथा लाग्ने हुँदा आमा र शिशु दुवैको ज्यान जोखिममा हुन्छ।

४.गर्भाधानका क्रममा शिशु, सालनाल, शिशु वरिपरिको पानी, पाठेघरको वृद्धि र शरीरका विभिन्न भागमा प्रोटिन एवं बोसो जम्मा हुनाले गर्भको अवधिमा करिब १० देखि १२ किलोसम्म तौल बढ्न सक्छ।

५.छोरा वा छोरी कसरी ? लोग्ने मानिसको क्रोमोजोममा एक्स र वाई दुवै हुन्छ भने महिलामा एक्स एक्स मात्र हुन्छ। त्यसैले लोग्ने मानिस र स्वास्नी मानिसबीच यौन सम्पर्कपछि छोरा पाउन लोग्ने मानिसमा मात्र हुने वाई आउनुपर्छ।

६.गर्भ रहेका चिन्हहरू विभिन्न हुने भए पनि नियमित रूपमा भैरहने महिनावारी रोकिनु गर्भ रहेको शंका गर्ने मुख्य आधार हो।

७.गर्भ रहेको निश्चित गर्ने तरिका विभिन्न - पिसाब जाँच, योनिद्वारबाट आन्तरिक परीक्षण) भए पनि अल्ट्रासाउन्ड - भिडियो एक्सरे) को आफ्नै महत्व छ।

८.आर्थिक विपन्नता वा सेवाको अभावले पटक(पटक अल्ट्रासाउन्ड गराउन नसके पनि गर्भमा रहेको शिशुमा कुनै किसिमको शारीरिक समस्या छ(छैन थाहा पाउन गर्भावस्थाको करिब १६ देखि २२ हप्ताभित्र कम्तीमा एकपटक अल्ट्रासाउन्ड गराउनुपर्छ।

९.मानिसको ४० हप्ता लामो गर्भ अवधिलाई पहिलो, दोस्रो र तेस्रो त्रैमासिक गरी तीन चरणमा बाँडिएको छ। प्रत्येक त्रैमासिकअनुसार गर्भवतीका चिन्ह पनि फरक-फरक हुन्छन्।

१०.नियमित रूपमा महिनावारी भैरहेका किशोरी वा महिलामा अन्तिम पटक महिनावारी भएको दिनमा ९ महिना ७ दिन जोडेमा शिशु जन्मिने मिति निस्कन्छ। यसरी हिसाब गरी निकालेको दिन करिब ५ प्रतिशतले शिशु पाउँछन् भने अधिकांश (करिब ८० प्रतिशत) महिलाले उक्त दिनको दुई हप्ताअघि वा एक हप्तापछि शिशु जन्माउँछन्।

११.गर्भावस्थाको करिब १८ हप्तापछि शिशु चलेको महसुस हुन्छ। गर्भ रहेको करिब ३६ हप्तापछि शिशु तल सर्ने (पुठ्ठाको हड्डी भित्र जाने) हुनाले सास फेर्न अलि हलुका महसुस हुन्छ।

१२.गर्भावस्थाको अन्त्यतिर बेथा लाग्नुपूर्वका चिन्हहरू (तल्लो पेट दुख्ने, छोड्ने, हल्का रगत मिसिएको सिंगान जस्तो देखा पर्ने, पिसाबजस्तै पानी बग्ने आदि) देखा पर्न सक्छन्।

१३.विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक जाँच गराउनुपर्छ। यस क्रममा स्वास्थ्य परीक्षणका अतिरिक्त खोप, स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण शिक्षा पनि प्राप्त हुन्छ।

१४.पहिलो पटकको गर्भ जाँच महिनावारी रोकिएको थाहा हुनासाथ वा करिब ६ हप्ताको वरिपरि गराउनुपर्छ।

१५.प्रत्येक गर्भवती महिलाले हेमोग्लोबिन, रक्त समूह, यौन रोग (भीडीआरएल), एचआईभी एवं हेपाटाइटिस बी, ब्लड सुगरसम्बन्धी रगत जाँच, पिसाब जाँच एवं भिडियो एक्सरे गराउनुपर्छ। यसका अतिरिक्त कतिपय महिलामा देखापरेको स्वास्थ्य समस्याअनुसार थप जाँच गराउनुपर्छ।

१६.पहिलो गर्भावस्थामा दुईपटक टी टी खोप लिनुपर्छ भने फोलिक एसिड र आइरन एवं क्याल्सियम क्रमश: पहिलो र दोस्रो त्रैमासिकदेखि खानुपर्छ। यसका साथै शक्ति प्राप्त हुने थप कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटिनयुक्त खाना खानुपर्छ।

१७.नियमित जाँच गर्नुको उद्देश्य गर्भावस्था, सुत्केरी बेथा लाग्दा तथा सुत्केरी बेथापछि आमा र नवजात शिशुको पूर्ण स्वस्थता हो।

१८ जाँचमा प्रत्येक पटक तौल लिने, रक्तचाप र नाडीको गति नाप्ने एवं रक्तअल्पता भए नभएको तथा खुट्टा सुन्निएको छ, छैन जाँच्नुपर्छ।

१९. मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटु एवं मिर्गौलाको रोगी, नेगेटिभ रगत समूह भएकी, पेटभित्रको शिशु सानो शंका गरिएकी, जुम्ल्याहा शिशु बोकेकी, पहिले पटक(पटक गर्भ तुहिएकी गर्भवती महिलालाई विशेष निगरानीमा राख्नुपर्छ।

२०.गर्भावस्थाको १२ हप्तापछि मात्र बाहिरी पेट जाँच गरी पाठेघर छाम्न सकिन्छ। गर्भावस्थाको १२ हप्तामा पुठ्ठाको हड्डी अघिल्लो भागसम्म, २० हप्तामा नाइटोको तल्लो भागमा, २४ हप्तामा नाइटोको माथिल्लो भागमा र ३६ हप्तामा मध्यछातीको हड्डीमुनिसम्म पाठेघरको (पेट) को उचाइ बढ्छ।

२१.गर्भ रहेको ५ देखि ८ हप्तामा मानव शरीरका मुख्य अङ्गहरू तथा स्नायु प्रणालीको विकास हुन्छ भने ६ हप्ताबाट मुटुको धड्कन सुरु हुन्छ। गर्भावस्थाको ८ हप्तासम्ममा अनुहार (मुख) को आकार आउँछ भने ९ देखि १२ हप्तामा शरीरका भित्री अङ्गहरू फोक्सो, मिर्गौला कलेजो, अस्थिपञ्जर बन्न थाल्छन्।

२२.विशेष गरी गर्भावस्थाको चौथो हप्तादेखि दसौं हप्तासम्म गर्भस्थ शिशुको मुटु तथा स्नायु प्रणालीअन्तर्गतका महत्वपूर्ण अङ्ग निर्माण हुने भएकाले अनावश्यक रूपमा जथाभावी औषधि सेवन तथा चुरोट एवं मद्यपान गरे गम्भीर प्रकारका शारीरिक समस्या भएका शिशु जन्मिन सक्छन्।

२३.गर्भावस्थामा हुन सक्ने साधारण समस्याहरूमा बिहानीपख वाकवाकी लाग्ने, मुखमा अमिलो पानी आउने र छाती पोल्ने, पिसाब छिटो-छिटो लाग्ने, योनिस्राव - सेतो पानी) अलि बढी बग्ने, पिँडौला एवं जननेन्द्रिय वरिपरिका नसाहरू फुल्ने, कब्जियत हुने, खुट्टा सुन्निने, कम्मर दुख्ने, पिँडौला बाउँडिने हुन्।

२४. गर्भाधानका क्रममा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन डिम्बवाहिनी नलीमा निषेचित भएर पाठेघरमा बस्ने क्रममा हल्का रातोपन जस्तो रक्तस्राव देखिनुबाहेक गर्भावस्थामा बढी मात्रामा रगत देखिनु राम्रो लक्षण मानिँदैन।

२५.करिब २० प्रतिशत गर्भवती महिलालाई सिजेरियन आवश्यक परे पनि ८० देखि प्रतिशतमा भने राम्रै र सुरक्षित तवरले सुत्केरी गराउन सकिन्छ।

२६.शिशुको टाउको बाङ्गिनु, शिशु उल्टो वा तेर्सो बस्नु, पाठेघरभित्र शिशुको बसाइ परिवर्तन भैरहनु वा अस्थिर रहनु, शिशुको मुख वा निधार पहिले बाहिर आउन खोज्नु, शिशुको मुख आमाका ढाडतिर फर्केर रहनुपर्नेमा अन्यथा हुनु गर्भवती तथा सुत्केरी बेथाका बेला असामान्य परिस्थिति हुन्।

२७.जुम्ल्याहा शिशु हुँदा, गर्भवती महिलाको उमेर बढी (३५ वर्ष भन्दा माथि) हुँदा, पटक-पटक गर्भ खेर जाँदा, गर्भावस्था लम्बिँदा, रक्तसमूह नेगेटिभ हुँदा अतिरिक्त हेरचाह पुर्याउनुपर्छ।

२८.सामान्यतया मानिसको गर्भ अवधि ४० हप्ता (२८० दिन) को हुन्छ। गर्भ ४२ हप्ता (२९४ दिन) भन्दा पछाडि गयो भने राम्रो मानिँदैन। औसतमा १० प्रतिशत गर्भवती महिलामा ४२ हप्ता नाघ्छ।

२९.उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मुटुको समस्या, मिर्गौलाको खराबी, मूत्रनली संक्रमण, थाइरोइड ग्रन्थिको काममा घटीबढी, छारे रोग, रक्तअल्पता, हेपाटाइटिस, यौन रोग, एचआईभी एड्स, क्षय रोग, दम, संक्रामक तथा परजीवीजन्य रोग, औलो र शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्ने कतिपय पेटको पीडा आदि गर्भावस्थासँगै हुनसक्ने अन्य स्वास्थ्य समस्या हुन्।

३०.पेटभित्रै शिशु मर्ने, सुत्केरी बेथापूर्व पानी फुट्ने (सानो सूतक हुने), महिना नपुग्दै बेथा लाग्ने आदि गर्भावस्थामा आइपर्ने केही विशेष समस्या हुन्।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल जेठ १ गते शनिबार, तदनुसार मइ १४ सन् २०१६, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३६, सौम्यनामक: संवत्सर:, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। वसन्त ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार वैशाखशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज वैशाखशुक्लपक्षको सप्तमी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृष राशिमा,चन्द्रमा सिंह राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान ३३ घटि २२ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ५ बजेर २१ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साँझ ६ बजेर ४१ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : शत्रुहरू सक्रिय हुनेछ, धनमल हराउन सक्नेछ, कारात्मक सोचाइले गर्दा आर्थिक नोक्सानी, दिन खराब रहनेछ।

वृष : खेलकुदबाट मनोरञ्जन प्राप्त हुनेछ, सकारात्मक सोचाईले गर्दा आर्थिक लाभ, स्वास्थ्य राम्रो रहनेछ।

मिथुन : स्वास्थ्यमा खराबी आउन सक्नेछ, पढाई असफल हुन सक्ने, दिनभर नैरास्यता बढ्ने, समय खराब छ।

कर्कट : सन्तानको सहयोगले अधुरा कार्य पूरा, उत्साह उमंग थपिनाले दिन अत्यन्तै राम्रो रहनेछ उपयोग गर्नुहोला।

सिंह : मनमा उत्साह बढ्नेछ, स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार, वैदेशिक रोजगारको अवसर मिल्नेछ, समय राम्रो छ।

कन्या : यात्रामा अवरोध हुन सक्नेछ, पेट रोगले सताउनेछ, स्त्रीवर्गसँग किचलो हुनेछ, गरेको कार्य अर्थहिन हुनेछ।

तुला : धार्मिक कार्यतिर समय खर्च, पति-पत्नीबीच वैमन्यश्यता, आम्दानीका श्रोत घट्ने, दिन खर्चालु हुनेछ।

वृश्चिक : मनोरञ्जन तिर मन जाने, रमाइलो भ्रमणको अवसर, पारिवारमा खुसीयालीले गर्दा दिन सुखमय हुनेछ।

धनु : इष्टमित्रबाट सहयोग गर्नेछन, आफन्तसंग रमाइलो भेटघाट, प्रेम-प्रसँग सुमधुर, यात्रा फलदायी रहनेछ।

मकर : टाढाको यात्रामा शारीरिक पीडा, सोचेजस्तो काम गर्न असफल, आफन्तबाट धोका, दिन सामान्य रहेकोछ।

कुम्भ : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयाँ चहलपहल, धनलाभ हुनेछ, सबै काममा राम्रो सफलता मिल्नेछ, समयको शुभ छ।

मीन : सरकारी काम असफल हुनेछ, पारिवारिक विवाद थपिने, दीर्घ रोगको सुरुवात हुनेछ सतर्क रहनुहोला।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

लेकसिटी रेडियोको परीक्षण प्रशारण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख।

लेखनाथ नगरपालिकाको तालचोकमा स्टेशन रहेको रेडियो लेकसिटी ९६.२ मेगाहर्जले परीक्षण प्रसारण शुरु गरेको छ। लेखनाथमा पाँचसय वाट क्षमतको पहिलो रेडियोको रुपमा लेकसिटीले परीक्षण प्रसारण शुरु गरेको हो।

लेखनाथका ५० जना व्यवसायीहरुको आवद्धता रहेको रेडियो लेकसिटीले 'विकास र समृद्धिलाई' जोड दिने प्रसारण संस्थाको कम्पनी लेखनाथ ब्रोडकाष्टिङ कम्पनी प्रा.लि.का अध्यक्ष ऋषिराम भण्डारीले जानकारी दिए। आम संचारको माध्यमबाट लेखनाथको विकास र समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउन सकिन्छ कि भन्ने उद्देश्यले सबै व्यवसायीहरु लाई समेटिएको भण्डारीले बताए। सकरात्मक समाचार, विकास निर्माण र समृद्धिका विषयवस्तुलाई प्राथमिकता दिँदै, गीत संगीत र विभिन्न मनोरञ्जनात्मक र जानकारीमूलक कार्यक्रमहरु परीक्षण प्रसारण लगत्तै शुरु गरिने भण्डारीले जानकारी दिए। राज्यको पुन:संरचना पछि प्रदेश नम्बर ४ को सदरमुकाम पोखरा हुने भएकाले र अवको प्रमुख एजेण्डा पनि आर्थिक समृद्धि र विकास भएकाले रेडियोले त्यससँग सम्वन्धित सामाग्रीहरुलाई उच्च प्राथमिकता दिने बताइएको छ। कम्पनीले निकट भविष्यमा पत्रिका, अनलाईन र टेलिभिजन एवं इन्टरनेटको सेवा समेत शुरु गर्ने उद्देश्य राखेको अध्यक्ष भण्डारीले जानकारी दिए। रेडियो लेकसिटीले बिहान ५ बजेदेखि राति ११ बजेसम्म विभिन्न कार्यक्रम तथा गीत संगीत प्रसारण गर्ने जनाइएको छ। लेखनाथमा रेडियो लेकसिटी सहित तीन वटा एफ एम रेडियो संचालनमा आएका छन्। योसहित लेखनाथ नगरपालिकामा खुलेका एफएमको संख्या तीन पुगेको छ।

शिशु निकेतनमा निबन्ध लेखन

पोखरा ३१ वैशाख।

शिशु निकेतन उच्च मा.वि.ले आफ्नो वार्षिक कार्यतालिका बमोजिम अन्तर सदनात्मक नेपाली निबन्ध लेखन प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ। 'मेरो विद्यालय', 'अनुशासन' र 'नेपालमा पर्यटनको सम्भावना र चुनौती' क्रमश: प्रा.वि., नि.मा.वि. र मा.वि.तिन तहका फरक फरक शीर्षकमा सम्पन्न भएको सो प्रतियोगितामा प्रा.वि.तहबाट कक्षा ५ 'घ' पहेँलो सदनकी छात्रा निहारिका पौडेल, ५ 'क' हरियो सदनकी छात्रा सोनु सुवेदी र कक्षा ४ 'ग' पहेँलो सदनकी छात्रा दिप्ती रेग्मी क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुन सफल भएका थिए।

यस्तैगरी नि.मा.वि.तहबाट कक्षा ७ 'ग' हरियो सदनकी छात्र अभिजित ढुङ्गाना, कक्षा ७ 'क' पहेँलो सदनकी छात्रा ईशा गोर्खाली र कक्षा ६ 'ख' निलो सदनकी छात्रा सृष्टि शर्मा क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना भएका थिए भने मा.वि.तहबाट कक्षा ९ 'क' पहेँलो सदनकी छात्रा दीक्षा वस्ती, कक्षा ८ 'ख' रातो सदनका छात्र आयुष झा, कक्षा ९ 'ख' निलो सदनका छात्र दिक्पाल भण्डारी र कक्षा ८ 'ख' पहेँलो सदनकी छात्रा निती रानाभाट क्रमश: प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना भएका थिए। कार्यक्रम अतिरिक्त क्रियाकलाप समिति संयोजक सञ्जीव घिमिरेका संयोजकत्व तथा नेपाली विभागीय प्रमुख मोहन पौडेलको सक्रियतामा सम्पन्न भएको थियो।

५० हजार सहयोग

पोखरा ३१ वैशाख।

महाभूकम्प २०७२ वैशाख १२ मा परी ज्यान गुमाएका आफ्ना भाई मेजर विश्वजीत कार्की र उनकी धर्मपत्नी मञ्जु कार्कीको स्मृतिमा दाजु उद्धव कार्कीले अक्षयकोषका लागि ५० हजार रुपैयाँ प्रदान गरेका छन्। पोखरा उपमहानगरपालिका वडा नं १८ स्थित मुडुला कार्की कोष संरक्षण समितिले शुक्रबार आयोजना गरेको एक कार्यक्रममा कार्कीले उक्त कोष बापतको रकम संस्थाका अध्यक्ष बोधबहादुर कार्कीलाई हस्तान्तरण गरेका हुन्। अक्षयकोष वापतको रकम ग्रहण गर्दै अध्यक्ष कार्कीले उक्त रकम मुडुला कार्कीहरुको सामाजिक विकासमा खर्च गरिने बताए।

रविशंकरको जन्मोत्सव मनाइयो

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख।

द आर्ट अफ लिभिङ पोखरा सेन्टरले श्री श्री श्री रवि शंकर गुरुजीको ६० औं जन्मोत्सव विविध कार्यक्रम गरी मनाएको छ। गुरुजीको जन्मोत्सवको अवसरमा शुक्रबार फेवाताल किनारमा रहेको केदारेश्वर मन्दिरमा बृक्षारोपण गर्नुका साथै बृहत् सत्संग कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। आर्ट अफ लिभिङ पोखरामा आवद्ध सदस्य तथा भक्तजनहरुद्धारा केदारेश्वर मन्दिरमा बेल, रुद्राक्ष, पिपल, वर, सम्मी लगायतका विभिन्न किसिमका रुखविरुवाहरु रोप्नुका साथै सरसफाइ गरिएको द आर्ट अफ लिभिङ पोखरा सेन्टरका संयोजक नरेश भट्टराइले जानकारी दिए। भट्टराइका अनुसार अघिल्लो वर्ष पनि लोप हुन लागेका विरुवाहरु केदारेश्वर मन्दिर परिसरमा रोपिएको र यो वर्षपनि विरुवा रोपी सरसफाइ गरिएको हो। जन्मोत्सवको अवसरमा शुक्रवार साँझ लेकसाइडको माउण्टकैलास रिसोर्टमा रहेको मानसरोवर हलमा बृहत सत्संग कार्यक्रमको आयोजना गरिएको समेत संयोजक भट्टराइले जानकारी दिए। सत्संगमा सदस्य र भक्तजन गरी ३ सय वढीको सहभागिता रहेको थियो। गुरुजीको जन्मोत्सव लगायत विभिन्न समयमा पोखरा सेन्टरले विविध कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आइरहेको आयोजकले जनाएको छ।

उद्योग व्यवसायी महासंघको भेला

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख।

नयाँ शक्ति नेपाल अन्तरिम जिल्ला परिषद कास्कीको आयोजनामा उद्योग व्यवसायी महासंघ तथा पर्यटन व्यवसायीको प्रथम जिल्ला भेला शुक्रबार सम्पन्न भएको छ। अन्तरिम जिल्ला परिषद् कास्कीका संयोजक हेमबहादुर थापाको अध्यक्षतामा कास्कीका व्यवसायीहरुको उपस्थितिमा उक्त भेला सम्पन्न भएको हो। भेलाले राजेन्द्र प्रसाद शर्माको संयोकत्वमा १५ सदस्यीय प्रारम्भिक कमिटी गठन गरेको छ। सदस्यहरुमा बालकृष्ण बस्याल, रनबहादुर विश्वकर्मा, प्रकाश गिरी, धिरज अर्याल, दयाल गिरी, सुमित्रा दुरा, विनोदलाल घिसिङ, मिन बहादुर बस्नेत, उदय बहादुर केसी, नवराज बस्नेत, सुदर्शन बस्नेत, रामचन्द्र गिरी, महेन्द्र गिरी र सन्तोष कार्की रहेका छन्। भेलामा केन्द्रीय परिषद् सदस्य डम्बर केसी, गनेश पौडेल लगायतले मन्तव्य राखेका थिए। व्यवसायी र मजदुर बीचको सुमधुर सम्वन्ध निर्माण गर्नुका साथै आम नेपाली जनता उत्पादनमा जोडिन सकेमात्र राष्ट्रियता बलियो हुनेमा वक्ताले जोड दिएको थिए। त्यसैगरि भेलाका अध्यक्ष थापाले सम्पूर्ण व्यवसायीहरु एकजुट भई देशको समृद्धिमा टेवा पुऱ्याउनु पर्ने बताएका थिए।

—रंग संसार—

गुरुङ फिल्मलाई ऐतिहासिक सफलता

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा ३१ वैशाख ।

गुरुङ फिल्मले २०७२ सालमा विभिन्न उपलब्धि हासिल गर्न सफल भएको छ । यो वर्ष ऐतिहासिक प्रथम गुरुङ फिल्म अवार्ड कार्यक्रम सम्पन्न भयो । अवार्ड कार्यक्रममा विभिन्न ७० विधामा अवार्ड वितरण गरिएको थियो । गुरुङ फिल्मको २० वर्षे इतिहासमा पहिलो पटक आयोजनामा भएको कार्यक्रममा कुल ४६ गुरुङ फिल्मले भाग लिएका थिए । अवार्ड कार्यक्रममा २०६० देखि २०६५ सम्म र २०६५ देखि २०७० सम्म गरी दुई समयावधिका गुरुङ भाषी फिल्म र गुरुङ विषयवस्तुमा निर्मित नेपाली फिल्मलाई समूहगत रुपमा पुरस्कृत गरिएको थियो । कार्यक्रममा वि.स. २०५२ सालदेखि वि.स. २०६० सम्म निर्माण भएका फिल्मलाई सम्मान गरिएको थियो । अबदेखि हरेक दुई-दुई वर्षमा अवार्डको कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने जिफानले जनाएको छ ।

'२०७२ साल जिफानका लागि मात्र नभएर सम्रग नेपालीको लागि सुखद हुन नसकेपनि संस्थागत गतिविधि भने भइनै रहे, केहि महत्वपूर्ण निर्णय समेत यो वर्ष भए'-गुरुङ फिल्म एशोसिएसन नेपालका अध्यक्ष वेद बहादुर गुरुङ श्याम बताउँछन् । यति मात्र नभएर गुरुङ फिल्म क्षेत्रको उज्वल भविष्य निर्माण गर्ने केहि महत्वपूर्ण कार्य र निर्णय यो वर्ष भएका छन् । 'भूकम्प पीडितलाई राहत संकलन र वितरण, विभिन्न तालिम, आदिवासी फिल्म फेष्टिवल, प्रथम गुरुङ फिल्म अवार्ड नेपाल सरकार सँग महत्वपूर्ण सहमति र सम्झौता हुनु जिफानको हङकङ र जापानमा शाखाको गठन यो वर्षका महत्वपूर्ण उपलब्धि हुन्'-अध्यक्ष श्यामले बताए । यो वर्ष नै जिफानको चौथो अधिवेशन सम्पन्न भयो । अधिवेशन नेतृत्व पुनः श्यामलाई प्रदान गऱ्यो । अधिवेशनबाट जिफानको नियमावली परिमार्जन गरियो । यसले गुरुङ

फिल्मको क्षेत्रलाई व्यवस्थित बनाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

यता अघिल्लो वर्षको तुलनामा यो वर्ष गुरुङ फिल्म निर्माण हुने क्रम बढेको छ । वर्ष ०७१ मा ९ गुरुङ चलचित्र जिफानमा दर्ता भएकोमा वर्ष ०७२ मा जिफानमा दर्ता भएका गुरुङ चलचित्रको संख्या ११ रहेको जिफानको कार्यालय सचिव रोशनी गुरुङले जानकारी दिइन् । जुन वर्ष ०७१ को भन्दा २ ले बढी हो । त्यसो त वर्ष ०७० मा १५ गुरुङ चलचित्र जिफानमा दर्ता भएका थिए ।

वर्ष २०७२ मा फ्रिसी (युवा), कर्म क्याँ (कर्मको बाटो), मनाङ्गे नानी, म्हो (ज्वाई), प्रेमी(प्रेमीका, तिमी नभए, अक्होबा चु सैं (नबुझिएको यो मन), मैरिमो (सम्झी रहेछु), क्यु प्रहोदे (भेडी गोठाले), प्रे सोना (सँगै बाचौं) र पा (रक्सी) गरी ११ फिल्म जिफानमा दर्ता भएका छन् । ह्वाईट लोटस स्टुडियो प्रा.लि.को ब्यानरमा फ्रिसी (युवा) को लेखन तथा निर्देशन युगबहादुर गुरुङ हो । यो फिल्ममा प्रतिक गुरुङ, धनमाया गुरुङ, पूजा गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको छ । फिल्मको निर्माता मिनप्रसाद गुरुङ, पुकार गुरुङ, तिलक गुरुङ हुन् भने नृत्य निर्देशन जसु गुरुङले गरेकी छन् । प्रविन नेपालीको सम्पादन, रञ्जित गुरुङको छायाँङ्कन फिल्ममा रहेको छ । पा (रक्सी) डयोए फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्म हो ।

यता तमू फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा कर्म क्याँ (कर्मको बाटो) जसु गुरुङ निर्देशनमा बनेको फिल्म हो । यो फिल्मको सह-निर्देशन गजेन्द्र गुरुङ र सुजित गुरुङले गरेका छन् । सुजित गुरुङ र रिया गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको यो फिल्म प्रदर्शनको तयारीमा छ । फिल्मको निर्माता लोकबहादुर गुरुङ र धर्ममाया गुरुङ हुन् । फिल्ममा नृत्य निर्देशन सुजित गुरुङ, सम्पादन छवि रानामगर र रञ्जित राना मगर, छायाँङ्कन भेष गुरुङको रहेको छ । शुभेच्छा फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा मनाङ्गे नानी फिल्मको लेखन र निर्देशन खुसबहादुर गुरुङको रहेको छ । यो फिल्ममा नायकको भूमिका भीम गुरुङ र नायिकाको भूमिका शान्ति गुरुङ ले निभाएका छन् । यो फिल्मको निर्माता गौतम गुरुङ हुन् ।

यसैगरी समन फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा म्हो (ज्वाइँ) को लेखन तथा निर्देशन दिपेश गुरुङ रहेको छ । यो फिल्ममा माओत्से गुरुङ, विश्वास गुरुङ,पूर्णिमा गुरुङ, शितला गुरुङले मुख्य पात्रको भूमिका निभाएका छन् । छायाँ गुरुङ निर्माता रहेको फिल्मको नृत्य निर्देशन मनोज गुरुङ र सम्पादन लब्सन गुरुङले गरेका छन् ।

गोर्खा सिरानचोक एण्ड लिगलिगकोट फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा प्रेमी-प्रेमिका जनक गुरुङको निर्देशन बनेको फिल्म हो । भेष गुरुङ कथा र पटकथा रहेको यो फिल्ममा भेष गुरुङ र रसिला गुरुङले मुख्य भूमिका निभाएका छन् । हंग्री आई फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा तिमी नभए फिल्मको कथा तथा निर्देशन नौजंग गुरुङको छ । फिल्ममा सोम गुरुङ, विश्वास गुरुङ,अनुता गुरुङ र सविना गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको छ । गणेश गुरुङ र प्रताप गुरुङ निर्माता रहेको यो फिल्मको नृत्य निर्देशन जसु गुरुङ, सम्पादन रसिला गुरुङ, छायाँङ्कन सन्तोष गुरुङ (कोन्मे) गरेका छन् ।

तमू फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा अक्होबा चु सैं (नबुझिएको यो मन) फिल्मको लेखन तथा निर्देशन जनक गुरुङ रहेको छ । फिल्ममा सुमन गुरुङ र अस्मि गुरुङको मुख्य भमिका रहेको छ । यो फिल्मका निर्माता सुमन गुरुङ र शंकर गुरुङ हुन् । मुनाल फिल्म प्रा.लि.को ब्यानरमा मैरिमो (सम्झी रहेछु) फिल्ममा भोजबहादुर गुरुङको निर्देशन रहेको छ । फिल्ममा गमन घले, प्रेम गुरुङ, सपना गुरुङ, सोनु गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको छ ।

यसैगरी मिलन डिजी इन्टरनेशनल प्रा.लि.को ब्यानरमा क्यु प्रहोदे (भेडी गोठाले) जिफानमा दर्ता भएको फिल्म हो । लेखन तथा निर्देशन सुवास गुरुङको रहेको यो फिल्मको निर्माता दुर्गा गुरुङ हुन् ।

राजबहादुर गुरुङ (राजेश), अस्मि गुरुङ, ध्वज गुरुङ र सनम गुरुङको मुख्य भूमिका फिल्ममा छ । शुभेच्छा फिल्म प्रा.लि.को व्यानरको प्रे सोना (सँगै बाचौं) २०७२ मा दर्ता भएको अर्को फिल्म हो । खुसबहादुर गुरुङले निर्देशन गरेको यो फिल्मका खेमचन्द्र गुरुङ र विमलमान गुभाजु हुन् । फिल्ममा नरजंग गुरुङ, भिम गुरुङ, उर्मिला गुरुङ, रजनी गुरुङको अभिनय रहनेछ । जिफानका पूर्व अध्यक्ष माओत्से गुरुङ यो वर्ष निर्देशनमा भन्दा अभिनयतर्फ बढि व्यस्त रहे । जिफानका पूर्व उपाध्यक्ष जसु गुरुङका लागि समेत वर्ष २०७२ सुखद रहयो । उनले पहिलोपटक फिल्म निर्देशन गर्ने अवसर मात्र नभएर पटक-पटक विदेश जाने अवसर पनि जुट्यो । यता गुरुङ फिल्मका नायक एवंम गायक मनोज गुरुङ यो वर्षभरिनै व्यस्त रहे । अन्य गुरुङ फिल्मकर्मी समेत विभिन्न फिल्म र कार्यक्रममा यो वर्ष व्यस्त रहे ।

गुरुङ फिल्मको मुख्य बजार कास्की जिल्लानै रहेको छ भने यस्का अलावा काठमाडौं, लम्जुङ्ग, तनहुँ, स्याङ्जा, गोर्खा, पर्वत, चितवन, रुपन्देही, नवलपरासीमा समेत गुरुङ फिल्मको बजार राम्रै रहेको छ । पछिल्ला दिनमा भारतको सिक्किम, दार्जीलिङ लगायतका ठाउँमा समेत गुरुङ फिल्मको प्रर्दशन गरी राम्रै आम्दानी हुन थालेको फिल्मकर्मी बताउँछन् । त्यसो त गुरुङ फिल्म हङकङ, जापान, कोरिया, युके, खाडी मुलुकमा रहेका नेपाली माझ प्रदर्शन गरी आम्दानी गर्ने गरिन्छ ।

गुरुङ फिल्मको इतिहास भने त्यती लामो छैन २०५२ सालमा 'पाते' फिल्मबाट गुरुङ फिल्मको निर्माण आरम्भ भएको थियो । मगर भाषाको पहिलो फिल्म निर्देशन गरेका युवराज मास्के मगरले यो फिल्म निर्माण गरेका थिए । अहिलेसम्म हेर्दा आदिवासी फिल्ममा बढी संख्यामा बनेको फिल्म गुरुङ भाषाकै हो ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

पुरुन्चौरमा उद्घोषण कला तालिम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

महिला सञ्जाल पुरुन्चौरको आयोजना तथा पुरुन्चौर गाविसको सहयोगमा ५ दिवसीय उद्घोषण कला तथा नेतृत्व विकास तालिम सम्पन्न भएको छ ।

तालिममा गाविस भित्रका ९ वटै वडाको प्रतिनिधित्व हुने गरी ५० जना महिलाको सहभागिता रहेको थियो । तालिममा सहभागिहरुले तालिम उपलब्धि मूलक भएको बताएका छन् । तालिमको समापन कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख प्रशिक्षक दुर्गा अधिकारीले तालिममा सिकेका कुरालाई व्यवहारमा उर्तान आग्रह गरे । अर्को प्रशिक्षक आमा मिलन केन्द्रका अध्यक्ष इन्दिरा पौडेलले महिलाले अवसर पाएमा जहाँ जस्तो किसिमको भूमिका निभाउन पनि तयार रहेको हुँदा अवसरबाट वञ्चित नगर्न राजनितिक दलका प्रतिनिधिलाई आग्रह गरे ।

समापन कार्यक्रममा नेपाली काग्रेस गाउँ इकाई सभापति दुर्गादत्त बाँस्तोला, एकीकृत नेकपा माओवादीका गाउँ कमिटी उपाध्यक्ष नेत्रनाथ अधिकारी, राष्ट्रिय जनमोर्चा गाउँ कमिटि अध्यक्ष गोविन्दप्रसाद पौडेल, अखण्ड नेपालका गाउँ कमिटी अध्यक्ष दिपक केसी, महिला संजालका संयोजक इन्द्रकुमारी पौडेल, सहभागीको तर्फबाट सावित्री पौडेल लगायतले बोलेका थिए । गाविस सचिव हरिप्रसाद अधिकारीको अध्यक्षमा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन सहायक गाविस सचिव दिलबहादुर भुजेलले गरेका थिए ।

चावी घर
सिद्धार्थ चोक पोखरा फोन ०६१-५५५१९०
९८५६०२५४९०, ९८०४११३२५१
हामी कहाँ: हरेक प्रकारका तालाको चावी, डुप्लिकेटिङ, रिपेयरिङ, होम सर्भिस र बन्द रहेका सबै किसिमको दराज, गेट, ट्रंका, गाडी, मोटरसाईकल, पोस्टबक्स, टेबल ड्रयर, ब्रिफकेस, सुटकेस, नम्बर चावी, सेक्युरिटी लक
...

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 गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्युरिटी गार्डमा पास गराउन सफल
सम्पर्क फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा बिजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

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

के तपाईं F.M. मा काम गर्न चाहनुहुन्छ ?
अथवा कुनैपनि कार्यक्रममा ढुक्क भएर बोल्न चाहनुहुन्छ ?
वा आफ्नो बोल्ने कलाको विकास गर्न चाहनुहुन्छ ?
व्यक्तित्व नेतृत्व विकास गर्न चाहनुहुन्छ ?
कि तपाईं बोलेर अरुलाई प्रभाव पार्न चाहनुहुन्छ ?
चाहनुहुन्छ भने हामीलाई सम्झनुहोस् ।
नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त यस संस्थामा तालिम लिएका धेरै भन्दा धेरै जनाले थुप्रै F.M. मा काम गरिसकेका छन् ।
अब तपाईंको व्यक्तित्व नेतृत्व विकास गराउन र सक्षम एवं सफल संचारकर्मी बनाउन रेडियो प्रस्तोता उद्घोषण तथा पत्रकारिता तालिम दिइँदै छ । आजै भर्ना भइ मौकाको फाइदा उठाउनुहोस् । सीट सीमित छ ।
प्रशिक्षकहरू : काठमाडौंका ख्याति प्राप्त संचारकर्मी नरेश भट्टराईका साथै पोखराका थुप्रै अनुभवी संचारकर्मीहरु ।
हाम्रा सेवाहरु
तालिम लिंदा नृत्य/कम्प्युटर कोर्ष सित्तैमा
उत्कृष्ट रोजगारको अवसर
अनुभवी प्रशिक्षकहरुद्वारा तालिम गराइ सक्षम बनाइने ।
कक्षा संचालन भइरहेको छ ।
RJ MC
क्रियटिभ ब्रोडकास्टिङ मिडिया प्लस
न्यूरोड, (भाटभटेनी अगाडि), ९८४६०२४७५०, ९८१५१२४७५०
केही समयका लागि विशेष छुटको व्यवस्था छ ।

डाइनामिक एकेडेमीमा रेडक्रस पुनगर्ठन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

डाइनामिक एकेडेमी सिमलचौर पोखरा ८ मा यस शैक्षिक सत्र २०७३ को लागि जुनियर रेडक्रस सर्कल पुनर्गठन र सदन विभाजन कार्यक्रम विद्यालयमा सम्पन्न भएको छ । कक्षा ९ की छात्रा परिषा पौडेलको अध्यक्षतामा गठित समितिको उपाध्यक्षमा दिपेश अधिकारी, सचिवमा समीक्षा केसी, कोषाध्यक्षमा अमृत भुगाई, सह-सचिव पूजा लम्साल र सदस्यहरुमा संजोग गुरुङ्ग, आयुष बस्ताकोटी, भावना सुवेदी, कमल ओली, आर्यन सिग्ंल, पूजा जोशी, दिपिका पुर्कोटी, स्मृति नेपाली, डिना तामाङ, नेहारिका गौतम, आस्था भण्डारी र सृजना थापामगर रहेका छन् ।

कार्यक्रममा निवर्तमान अध्यक्ष कल्याण पराजुलीले गत वर्षको प्रगति प्रतिवेदन पेश गरेका थिए साथै नवनिर्वाचित अध्यक्षलाई झण्डा, दराजको चावी र माइन्युट हस्तान्तरण गरेका थिए । समितिको सल्लाहकारमा सुरुची थापामगर, दीपक अधिकारी, कल्याण पराजुली, प्रिति देवकोटा र राजेश शर्मा चयन भएका छन् । शिक्षक नायक चित्र प्रसाद लामिछाने र सहशिक्षक नायक खरिलाल बस्ताकोटी रहेका छन् । कार्यक्रममा विद्यालयका सहप्राचार्य पदम बस्ताकोटीले रेडक्रसका आधारभूत ७ सिद्धान्त र महत्वबारे प्रकाश पारेका थिए । सर्कलको संरक्षकमा प्राचार्य लक्ष्मण पोखरेल रहेका छन् ।

शुक्रबारै विद्यालयमा विशेष कार्यक्रमका बीच सदन विभाजन समेत गरिएको छ । जसमा रातो सदन क्याप्टेन विजय क्षेत्री र कृति केसी, सदन शिक्षकहरुमा आभा कोइराला र पुष्पा भट्टरई, हरियो सदनमा क्याप्टेन दिपेश अधिकारी र सानिशा केसी, शिक्षकहरुमा गोविन्द थापा र शान्ता देवकोटा, पहेलो सदनमा क्याप्टेन एनी शेरचन र अनुप थापा, शिक्षकहरुमा पूजा पौडेल, जमुना गिरी र खरिलाल बस्ताकोटी र निलो सदनको क्याप्टेनमा अनिषा काउचा र विद्युत ढुङ्गाना, शिक्षकहरुमा बालाजी कार्की र निर्मला ढुङ्गाना रहेका न् । कार्यक्रममा सदन क्याप्टेनहरुलाई झण्डा प्रदान गरिएको साथै मार्चपास गरिएको थियो । साथै विद्यालय विद्यार्थ क्याप्टेनमा सौगात आचार्य र सम्झना बस्ताकोटीलाई राष्ट्रिय झण्डा र विद्यालयको झण्डा प्रदान गरिएको थियो ।

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

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !!
के तपाईं प्लाष्टिक झोलाहरुको विकल्पमा वातावरणमैत्री झोलाहरुको खोजीमा हुनुहुन्छ ?
आउनुहोस् हामीसंग छ यसको विकल्प ।
सम्पर्क वातावरणमैत्री बुद्ध फेब्रिक व्याग उद्योग
पोखरा-४, रामकृष्णटोल, सिद्धार्थचोक भन्दा केही घर माथि (गोपालजी मन्दिरको आडमा) फोन : ०६१-५४१३४७
मोवाइल : ९८५६०२१५१८, ९८५६०१८५१८

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

पोखरामा पहिलो पटक
यौनवर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, नुत्ताङ कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन स्प 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।
ढाड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनकिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर
Abudhabi का Spark Middle East Star Skill Force, UAE का DPS, कतारको Group-4 ... Diplomatic ...
तयारी कक्षा धमाधम
सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल डकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्या:- लिङ्ग स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
महिला सम्बन्धि समस्या
महिनावारी गडबडी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाइट गर्ने, यौन चाहनामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्धतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मसिना, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेशर, सुगर, जण्डिस, पित्तास, पाइल्स, दम साथै बाथ, दाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरी
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

पानी परेपछि कास्की सैमराङवासी खुशी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

राँगाको बली चढाएपछि देवी रमाएर पानी पारेको भन्दै कास्कीको वारचोक गाउँका बासिन्दा अहिले खुशियाली मनाउँदै छन् । लामो खडेरीले बालिनाली सुक्न थालेपछि छटपटाएका कास्कीको सैमराङ गाउँ विकास समिति स्थित वारचोकका बासिन्दा गाउँ माथिकी लम्तरी देबीलाई राँगाको बली चढाउने निर्णयमा पुगेका थिए ।

गाउँमा लामो समयदेखि पानी नपर्दा मकै र काउनो तथा अन्य लहरे बाली ठाड सुक्दै थिए । तर गाउँकै बुढापाकाको सल्लाह र सुझाव अनुसार गाउँमाथि रहेकी लम्तरी देबीलाई बिहीबार विहान राँगोको बली चढाइएको भारतीय सेनाका पूर्व सुब्दार एवं लम्तरी माई मन्दिर संरक्षण तथा विकास समितिका अध्यक्ष रामप्रसाद गुरुङले बताए । राँगो बली दिएपछि गाउँमा पानी परेको छ, हामी धेरै हर्षित छौं, स्थानीय पारु गुरुङले भनिन् । आठ दशक उमेर पार गरेका गाउँकै धनराज गुरुङले बली दिएपछि पानी पर्ने सुझाएपछि नौ हजार रुपैयाँमा राँगो किनेर बली दिएको र साँझ घनघोर पानी परेको उनले बताइन् । कास्कीको सैमराङ र भाचोक गाउँ विकास समितिको सिमानामा पर्ने लम्तरी देवीको शक्ति माथि गाउँलेहरुले औधी विश्वास गर्ने गरेका छन् । लम्तरी देबीकै शक्तिले ३९ वर्ष अघि म भारतीय सेनामा भर्ती भएँ, रामप्रसादले भने, छोरा नवीन गुरुङ पनि लम्तरी भाकेपछि सात वर्ष अघि वेलायती सेनामा भर्ती भयो ।

कास्कीको वारचोक गाउँ सैमराङ गाउँ विकास समितिको वडा नम्बर तीन र चारमा पर्छ । यहाँ गुरुङ समुदायको बाक्लो बसाई रहेको छ । गाउँमा चालिस भन्दा बढी घरहरु रहेका छन् । तर लामो समय पानी नपर्दा यो गाउँका बासिन्दाले धानको वीउ समेत राख्ने हिम्मत गरेका थिएनन् । पानी नपरेपछि बाँझो फुटाउन पनि समस्या, बीउ उम्रने पनि कुरा भएन, वारचोककै बासिन्दा समेत रहेका रामप्रसादले भने, अब भने हामी धेरै खुसी भएका छौं । पानी परेसँगै गाउँलेहरु खेतीपातीमा जुटेको स्थानीय युवा मिलन गुरुङले जानकारी दिए ।

लम्तरी देवीको शक्ति माथि गाउँलेहरु विश्वास गरेर नै हरेक वर्षको चैत र साउन महिनामा विशेष पूजा समेत गर्ने गरेका छन् । भाकल लिनेहरु अन्य महिनाहरुमा पनि पूजाका लागि पुग्छन् । लम्तरी देवीको भाकल लिएकै कारण स्वदेशी वा विदेशी कुनै पनि सेनामा भर्ती भएका वारचोक बासि कसैको पनि निधन नभएको रामप्रसादले सुनाए । देबीस्थानको संरक्षणका वारचोक र छिमेकी भाचोक बासि मिलेर अहिले लम्तरी माई मन्दिर संरक्षण तथा विकास समिति गठन गरेर काम अगाडि बढाउँदै छन् ।

वारचोक गाउँ माथि गुफाको थाप्लोमा दुई वटा प्वाल परेको एउटा ढुंगा रहेको छ । दायाँ प्वालमा मुख राखी फुक्दा शंख बजेको आवाज वरपरको जंगलभरी गुञ्जन्छ । यहाँ आउने सबैजसो पुरुषहरु प्वालमा फुकी मजासँग बन नै थर्कने गरी आवाज निकाल्छन् तर महिलाहरु भने सुन्छन् मात्र, शंख फुक्दैनन् ।

'हामीले शंख फुक्दा आवाज लम्तरी माईले सुनिन् भने राम्रो हुँदैन,' गाउँबाट दुई घण्टा माथि रहेकी देवीको चरित्रबारे बताउँदै वारचोककी युवती कुमारी गुरुङले भनिन्-'लम्तरी देवी बहिरो छिन् भनिन्छ, तैपनि हामीलाई शंख फुक्न डर लाग्छ ।' यो क्षेत्रका बासिन्दाले लम्तरी देवीलाई बहिरी नागको रुपमा मान्ने गरेको र आफ्नो भाषामा नादा भनेर पुकार्ने गरेका छन् । आँटेताकेको पुगोस्, हावा, पानी र असिनाबाट जोगिन तथा बालबच्चा र वस्तुभाउ विरामी नहोउन् भनेर लम्तरी माईको पूजा गर्ने गरिएको स्थानीय बासिन्दा बताउँछन् । दुई हजार ५६ मिटर उचाईमा रहेको लम्तरी थानको संरक्षण र विकास गरी धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्धेश्यका साथ यहाँ पर्खाल बनाएर घेरा बनाउने, पुजास्थल अगाडि ढुंगाका छपनी विच्छाउने, पानीको व्यवस्था गर्ने र मन्दिर बनाउने योजना रहेको छ । स्थानीय वृद्ध धनवहादुर गुरुङका अनुसार लम्तरीमा बाइसे चौबीसे राज्यको समेत अवशेष रहेको छ ।

ङारा नामका राजाले यहाँ राज्य गरेको विश्वास गर्ने गाउँलेहरुका अनुसार यहाँ जोगीको कुटी, दरवारको पर्खालभित्र दुई वटा घडेरी, ढिकीका चारवटा ढुंगे ओखल, जाँतोहरु छन् । लम्तरीको नाम लिए पर्दै गरेको असिना समेत रोकिने उनले दावी गरे । माघे संक्रान्तिमा विशेष मेला लाग्ने यहाँ राँगो, बोका, कुखुरा, हाँस, परेवा र नरिवलको बलि दिइन्छ ।

पोखरा स्पोर्टस् अवार्ड आज

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

नेपाल खेलकुद पत्रकार मंच कास्कीको आयोजनामा शनिबार (आज) 'पोखरा स्पोर्टस् अवार्ड-२०७२' हुँदैछ । पोखरामा पहिलो पटक हुने उक्त अवार्ड समारोहलाई ऐतिहासिक बनाउन आयोजक समितिले तयारी पूरा गरेको जनाएको छ । समारोह पोखरा सभागृहमा दिउँसो साढे ३ बजे सुरु हुने मंचका का.वा.अध्यक्ष एवं कार्यक्रम संयोजक संदेश श्रेष्ठले जानकारी दिए । पाँच विधामा उत्कृष्ट १ जनालाई स्पार्टस् अवार्डबाट सम्मान गरिनेछ । अवार्ड कसको पोल्टामा जाला भन्नेमा सबैजनामा कौतुहलता उत्तिकै छ । लाइफ टाइम एचिभमेन्ट अवार्ड विधामा वरिष्ठ फुटबल प्रशिक्षक कृष्ण थापा सम्मानित हुने छन् । उत्कृष्ट वर्ष खेलाडी पुरुष तथा महिला, उत्कृष्ट प्रशिक्षक र उदीयमान खेलाडी विधामा अवार्ड दिइनेछ । मनोनयमा परेका ३ मध्ये उत्कृष्टको छनौटका लागि यसअघि नै ५ सदस्यीय प्रतिभा छनौट समिति गठित छ । उत्कृष्ट वर्ष खेलाडी पुरुषतर्फ हेमन्त गुरुङ (फुटबल), सुरेश गुरुङ (शारीरिक सुगठन) र अशिम शेरचन (आर्चरी) महिलातर्फ झरना गुरुङ (उसु), मंजु गुरुङ (भलिबल) र अरुणा शाही (भलिबल), उदीयमान खेलाडीतर्फ अभिषेक बास्तोला (टेनिस), शशी चौधरी (एथलेटिक्स) र ममता डगौरा (एथलेटिक्स), उत्कृष्ट प्रशिक्षकमा शम्भु केसी (फुटबल), कौशिला खत्री (भलिबल) र सुरेन्द्र गुरुङ (कराँते) मनोनयनमा परेका छन् ।

वर्ष खेलाडीलाई २५ हजार रुपैयाँ तथा उत्कृष्ट प्रशिक्षक एवं नवप्रतिभा खेलाडीलाई जनही १० हजारसहित सम्मान गरिनेछ । वर्ष खेलाडीमा उत्कृष्ट पुरुष तथा महिलालाई सामसङ मोवाइल पनि दिइनेछ । पोखराको चिप्लेढुंगास्थित वर्ल्ड भिजन इलेक्ट्रोनिक्स/वर्ल्ड वाइड कनेक्सनले उक्त मोवाइल प्रायोजन गरेको हो ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद सदस्यसचिव केशवकुमार बिष्टको प्रमुख आतिथ्य रहने समारोहमा भाग लिन खेलकुद पत्रकार मंच केन्द्रीय समितिमा नवनिर्वाचित अध्यक्ष महेश आचार्यको टोली शुक्रबार नै पोखरा आइसकेको छ । सागमा स्वर्ण विजेता नीमा घर्तीमगर शनिबार पोखरा आउने प्रसार संयोजक दीननाथ बरालले बताए । समारोहमा पूर्ण नेपाली, भाष्करध्वज श्रेष्ठ, विनोद बानियाँको सांगीतिक प्रस्तुतिसहित अन्य साँस्कृतिक कार्यक्रमले दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछ । कार्यक्रम निशुल्क हेर्न पाइने भएकोले आयोजकले सर्वसाधारणलाई भाग लिन आमन्त्रण गरेको छ ।

नेपाल खेलकुद पत्रकार मंच केन्द्रीय समितिको तत्वावधानमा हुने कार्यक्रमको सहयोगी संस्था जिल्ला खेलकुद विकास समिति, पोखरा उपमहानगरपालिका रहेका छन् । सहप्रायोजकमा क्षेत्रीय खेलकुद विकास समिति, रेवान पोखरा, कास्की जिल्ला फुटबल संघ, जिल्ला विकास समिति, नेपाल पर्यटन बोर्ड पोखराले सहयोग गरेका छन् । मलेसियाको क्लारा विश्वविद्यालय बाट सम्बन्धन प्राप्त पोखराको महेन्द्रपुल स्थित हङकङ व्युटी इन्स्टिच्युट प्रालिले ६० वटा रिसर्ट सहयोग गरेको छ ।

वर्ष खेलाडी पुरुषका लागि कमल गुरुङ, महिलाको लागि मनोकामना आयाल, वर्ष उत्कृष्ट प्रशिक्षकको जि.एस.आर. कंक्रिट पाइप उद्योग र वर्ष उत्कृष्ट नवप्रतिभाको लागि सहारा क्लब पोखरा टाइटल स्पोन्सर हुन् ।

अन्नपूर्ण क्षेत्रमा नयाँ पदयात्रा मार्ग

वासुदेव मिश्र
पोखरा ३१ वैशाख ।

कहिले आफ्नो उचाईभन्दा पहाड होँचो जस्तो, कहिले खोँचमा हराउँदा आफ्नै उचाई घटेजस्तो । कहिले आँखामा टाँस्सिने हिमाल आफ्नो कुमसम्म मात्र आउँदा संसार जितेजस्तो । अनि कहिले हिमालतिर चियाउँदा टोपी नै खस्ला जस्तो !

'हिमाली क्षेत्रको पदयात्रामा निस्कँदा सधैंजसो यस्तै लाग्छ', नेपाल टेकिङ एजेन्सिज एसोसियसन अफ नेपाल (टान) पश्चिमाञ्चलका अध्यक्ष समेत रहनु भएका रामचन्द्र शर्माले भने-' त्यसैले त पदयात्रा सधैं हनिमुन जस्तो लाग्छ ।' पदयात्रा पथ प्रदर्शकको परिचय हो-रामचन्द्रको । पर्वतको बनौंदेखि सुरु हुने नयाँ पदयात्रा मार्ग खोजीको क्रममा निस्किएका बेला आफूजस्तै हजारौं पदयात्रा पथप्रदर्शकको मुखिया समेत रहेका शर्माको अभिव्यक्ति हो यो । टान पश्चिमाञ्चको टोली पुराना पदयात्रा मार्गहरु मोटरबाटोले बिगारेपछि वैकल्पिक पदयात्रा मार्गको खोजीमा निस्किएको हो । पछिल्लो समय, एकोहोरो हिँडाई र दृश्यावलोकनको अलावा हिमाली क्षेत्रको ग्रामीण संस्कृतिको बारे पर्यटकलाई जानकारी दिने उदेश्यले टानले गाउँहरु छिचोल्दै जङ्गल पस्ने अनि जङ्गल छिचोल्दै गाउँ पस्ने पदयात्रा मार्गको खोजी थालेको उनको भनाइ छ । यो बाटो मार्ग अन्नपूर्ण पदयात्रा क्षेत्रभित्रै पर्छ । पर्वत जिल्लाको बनौं गाविसबाट सुरु हुन्छ यो पदयात्रा मार्ग । पोखराबाट १ घण्टाको मोटरयात्रा अनि २ घण्टाको हिँडाईपछि पुगिन्छ-बनौं । समुद्र सतहदेखि करिब करिब २१ सय मिटर उचाइमा रहेको बनौ पुन मगरहरुको बस्ती हो । पुन मगरहरुको संस्कृति, घाँटु र ठाडो भाका, गाउँमै उत्पादन गरिएको लोकल रक्सीको मत्याउने स्वाद यहाँको विशेषता हो । पर्यटकलाई गाउँलेकै घरमा सुताउने यहाँको चलन । स्थानीयवासी तथा पर्यटक पथप्रदर्शक अर्जुन पुनका अनुसार पर्वतको नयाँपुल हुँदै पुनहिल पुग्ने वैकल्पिक मार्ग समेत हो यो । पर्यटकहरुको चहलपलहल बढ्न थालेपछि गाउँमा होमस्टे समेत व्यवस्था गरिएको उनले बताए । 'पर्यटकहरु सधैँ नयाँ ठाउँ जान मन पराउँछन् त्यसैले यो ट्रेल चल्ने सम्भावना धेरै छ'-गाउँ नजिकै २५९० मिटरको उचाईमा रहेको हल्जुरेको डाँडाबाट अन्नपूर्णदेखि र लमजुङ हिमालसम्मको श्रृङ्खला देखाउँदै उनले भने-यहाँ आएपछि पर्यटक आफै लोभिन्छन् ।'

टान पश्चिमाञ्चलका कोषाध्यक्ष इन्द्रमान चौहानका अनुसार आवश्यता अनुसार पदयात्राको दिन घटाउन तथा बढाउन सकिनु यो पदयात्रा मार्गको विशेषता हो । त्यहाँबाट पर्वतकै बनौं सालिजा, लेखाफाँट हुँदै म्याग्दीको राम्चे गाविसको नागी हुँदै पुनहिल जान पाउनु यो पदयात्रा मार्गको विशेषता हो । नागी महावीर पुनको गाउँ हो । नागीमा जन्मेका महावीर पुनले गाउँमा सामुदायिक पर्यटनको अवधारणा भित्र्याउँदै गाउँहरुलाई बेतारे इन्टरनेटमार्फत संसारसँग जोड्केा छन् । पर्यटन उद्योगको लाभ गाउँका सबैले पाउनुपर्छ भन्ने मान्यता अनुसार गाउँमा समुदायकै पहलमा सामुदायिक होटल निर्माण गरिएको छ । त्यहाँ पुग्ने पर्यटकहरुले खाना र बस्नको लागि खर्चेको पैसा समेत समुदायकै लागि खर्च गरिन्छ । 'कहिले पसिना चुहाउँदै उकालो चढ्नु, कहिले हिमाल हेर्दै डाँडाडाँडै तेर्सिनु त कहिले समुदायसँग बसेर साँस्कृतिक कार्यक्रमको मज्जा लिनु यो पदयात्राको विशेषता हो',टान पश्चिमाञ्चलका अध्यक्ष रामचन्द्र शर्माले थपे-'गाउँलेहरुलाई पर्यटन उद्योगको लाभ चखाउन र उनीहरुको आर्थिक उन्नति गराउन पनि हामीले गाउँ छिचोल्दै अगाडि बढ्ने पदयात्रा मार्गको खोजी अभियान चलाएका हौं।' नयाँ पदयात्रा मार्गलाई अहिले देखि नै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रचार थालिएको पनि उनले जनाए । टान पश्चिमाञ्चलले पोखरा आएका पर्यटकहरुलाई अन्नपूर्ण क्षेत्रका विभिन्न भागमा पदयात्राका लागि पठाउने गर्छ ।

प्रिफेक्टस् अफ कुमुदिनीको सामाजिक सद्भाव

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

कुमुदिनी होम्स् उच्च मा.वि.मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको समूह प्रिफेक्टस् अफ कुमुदिनी होम्स्ले उनीहरुकै अगुवाइमा विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीबारे संकलित शैक्षिक सामाग्रीहरु शुक्रबार विद्यालयको विहानी प्रार्थनाको समयमा हस्तान्तरण गरिएको छ ।

सहारा एकेडेमी दोभिल्ला, हिमालयन प्रा.वि. लप्सीटाकुरा र वाराही प्रा.वि. खाँदरजुङमा अध्ययनरत क्रमश: २६, २३ र २३ गरी जम्मा ७२ जना विद्यार्थीहरुका लागि झण्डै ६ महिनालाई पुग्ने गरी लगभग ३० हजार रुपैयाँ बराबरको शैक्षिक सामाग्री हस्तान्तरण गरिएको कार्यक्रममा सम्बन्धित संस्थाका प्रमुखहरुको उपस्थिति रहेको थियो । सहारा क्लबका अध्यक्ष वीरभद्र आचार्यले उक्त अवसरमा कुमुदिनी होम्सका विद्यार्थीहरुमा रहेको सामाजिक सेवाको भावनाको प्रशंसा गर्दै सक्नेले दिएर नसक्ने तथा विपन्न वर्गका लागि सहयोग गर्दा आनन्द प्राप्त हुने बताए । हिमालय प्रा.वि. लप्सी टाकुराका प्रधानाध्यापक माधव गौतमले आफ्नो विद्यालयको पुन:निर्माण, विद्यालयसम्म पुग्ने पूलको निर्माण, शैक्षिक सामाग्रीहरुको व्यवस्था लगायतका क्षेत्रमा कुमुदिनी होम्स्ले विगत ३/४ वर्षदेखि पुऱ्याउँदै आएको सहयोगले आफ्नो विद्यालयले पूनर्जीवन पाएको धारणा व्यक्त गरे । अत्यन्त विकट ठाउँमा र विपन्न वर्गका विद्यार्थीहरु पढ्ने विद्यालय वाराही प्रा.वि. खाँदरजुङका प्रा.अ. रामप्रसाद आचार्यले शैक्षिक सामाग्रीहरु बुझ्दै यो सद्भाव र ममता सम्बन्धित विद्यार्थीहरुसम्म पुऱ्याएर खुशी बाँड्ने धारणा व्यक्त गरे । विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको समूह प्रिफेक्टस् अफ कुमुदिनीका क्याप्टेन, विद्यार्थीहरुको अगुवाईमा संकलित सामग्रीहरु उनीहरुले नै हस्तान्तरण गरेका थिए भने विद्यालयका प्रमुख व्यवस्थापक अशोक पालिखेले सो को सहजिकरण गरेका थिए । सामाजिक कार्यमा लागि पर्ने दिने विद्यार्थीहरुको अगुवाइमा गत विनासकारी भूकम्पका बेला पनि शिक्षक, विद्यार्थी र विद्यालय परिवारका तर्फबाट गोरखा र धादिङमा गरी झण्डै दुई लाख १५ हजार रुपैयाँ बराबरको आर्थिक सहयोग जुटाइएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

रक्तसंचार....

क्रायो गरि कम्पोनेन्ट रगत तयार गरिन्छ । चिकित्सकको सिफारिसमा विरामीको आवश्यकता अनुसार रक्त तत्व मात्रै प्रदान गर्नाले बाँकी रगत अरु बिरामीको लागि उपयोग गर्न सकिन्छ । क्षेत्रीय रक्तसञ्चारमा रगतको तत्व छुट्याउने प्रविधिका साथै इलाइजा प्रविधि बाट रक्त परीक्षण लगायतका सेवा प्रदान गरिने रेडक्रस कास्कीका कोषाध्यक्ष एवम् स्वास्थ्य समितिका संयोजक धर्मराज अधिकारीले जानकारी दिए । सो अवसरमा बोल्दै चिकित्सक डा.कालु शर्माले नयाँ प्रविधिसँगै रक्तसञ्चार सेवालाई अगाडि बढाउनुपर्ने बताए । पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पताल पोखराका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, क्षेत्रीय क्षयरोग केन्द्र पोखराका निर्देशक एवम् फिजिसियन डा. मुकुन्द आचार्य, डा. ऋषिराज हिराचन, डा. अञ्जना केसी, केन्द्रिय रक्तसञ्चारका पवन गुप्ता लगायतले बोलेका थिए । रेडक्रस कास्कीका सभापति बामदेव ढुङ्गानाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा मन्त्री कृष्ण तिमिल्सिनाले सञ्चालन गरेका थिए । कार्यक्रममा पोखराका विभिन्न अस्पतालका चिकित्सकहरु को सहभागिता रहेको थियो । हाल पोखरामा सरकारी र निजी गरि १८ वटा अस्पताल सञ्चालित छ । यसमध्ये २ वटा मेडिकल कलेज छन् । पोखरामा विस २०३५ शालमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा कास्कीको पहलमा स्थापना भएको क्षेत्रीय रक्तसञ्चार सेवा पोखराले हाल कास्कीमा वार्षिकरुपमा झण्डै १३ हजार युनिट रगत संकलन गर्ने गर्दछ । स्वस्थ पुरुषले तीन/तीन महिनाको फरकमा र स्वस्थ महिलाले चार/चार महिनाको फरकमा रक्तदान गर्न सक्नेछन् । गर्भवती महिला, दुर्घटनमा परेका घाइते, शल्यक्रिया, डाइलोसीस गरिरहेका र हेमोफेलियाका विरामीहरुलाई रगत अति आवश्यक पर्दछ । ए नेगेटिभ, बी नेगेटिभ, ओ नेगेटिभ र एबी नेगेटिभ रक्त समूहलाई दुर्लभ रक्त समूह मानिन्छ । वि.स.२०३५ सालमा विकल शेरचन लगायत ८ जनाले पहिलो पटक रक्तदान गरेका थिए । 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 रक्तदान गर्नेको सङख्या पनि बढ्दै गएको छ ।

तालिम हुने

पोखरा ३१ वैशाख ।

नेतृत्व तथा व्यक्तित्व विकास गर्ने उद्देश्यले आइतबारदेखि गोर्खाली रेडियोमा १५ दिने उद्घोषण तथा पत्रकारिता तालिम सुरु हुने भएको छ । तालिममा रेडियो तथा मञ्चिय उद्घोषण, रेडियो कार्यक्रम संचालन, समाचार लेखन तथा वाचन, रेडियो कार्यक्रम उत्पादन, फिचर लेखन, ब्यक्तित्व बिकास, बोल्ने कला तथा पत्रकारिता सम्बन्धी बिषय बस्तुहरुमा पोखराका अनुभवि पत्रकार तथा सञ्चारकर्मीहरुले प्रशिक्षण दिने रेडियोले जानकारी दिएको छ ।

सम्पदाको संरक्षणमा सरोकारवालाको जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ३१ वैशाख ।

कास्की जिल्लाका विभिन्न सम्पदाको विषयमा सरोकारवाला र संचारको भूमिकाको विषयमा पोखरामा शुक्रबार चर्चा भएको छ । पोखरा मिडिया क्लबको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा कास्की जिल्लाका सरोकारवालाहरु ले यस क्षेत्रका सम्पदाहरुको अतिक्रमण गर्नेक्रम बढेको, सम्पदाको प्रयोग गर्ने तर संरक्षणमा उदासिन रहेको बताएका छन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालय कास्कीका निमित्त प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्ण प्रसाद रेग्मीले यस सम्पदाको अतिक्रमण बढ्दो रुपमा देखिएको र यसलाई रोक्न सबैको साझा पहल आवश्यक रहेको बताए।

यस्तै जिल्ला विकास समितिका वरिष्ठ इन्जिनियर नारायण श्रेष्ठले पोखराको सेती नदीमा जिविसले संरक्षणको लागि जति लगानी गर्नुपर्ने हो त्यो गर्न नसकेको बताए ।

कार्यक्रममा पोखरा उप-महानगरपालिकाका निमित्त कार्यकारी अधिकृत ओमराज पौडेलले स्थानिय निकायमा सम्पदा संरक्षणमा नगरपालिका को भूमिका महत्वपूर्ण हुने भएकाले छिट्टै एउटा योजना बनाएर अतिक्रमण गर्नेहरुलाई रोक्ने बताए।

कार्यक्रममा नागरिक समाज पोखराका संयोजक रामबहादुर पौडेल, जिला वन अधिकृत प्रभात सापकोटा, जिल्ला भू-संरक्षण कार्यलय कास्कीका सहायक भू-संरक्षण अधिकृत विष्णु पोखरेल लगायतले बोलेका थिए । पोखरा मिडिया क्लबका कार्यक्रम संयोजक शिवराज बस्ताकोटीले स्वागत गरेको कार्यक्रमको संचालन मिडिया क्लबका मिडिया संयोजक भिम थापाले संचालन गरेका थिए। कार्यक्रम पोखरा मिडिया क्लबका अध्यक्ष प्रल्हाद चन्द्र घिमिरेको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो ।

नीति....

निर्वाचित जनप्रतिनिधिमूलक संस्था नभएकै कारण सुशासन, भ्रष्टाचार विरुद्धको सून्य सहनशीलता र विकास निर्माणलाई राजनीतिक नेतृत्व दिई प्रशासनिक क्षमता अभिबृद्धि गर्नेकार्यमा अवरोध सिर्जना भएको हैन र ?' तोकिएको तिथिमा स्थानीय निकायको निर्वाचन सम्पन्न गर्न सबै दलहरुलाई एक हुन आव्हान गर्दै प्रधानमन्त्री ओलीले त्यसका लागि आवश्यक कानुन निर्माण सहितका गृहकार्य भइरहेको बताए । कर्मचारी युनियनको समेत निर्वाचन गराउन नसकेको सरकारले स्थानिय चुनाव गराउनेमा आशंका गर्दै प्रतिपक्षी सांसदहरुले मंसिरको निर्वाचन गर्नका लागि नभई प्रचारका लागि भएको टिप्पणी गरेका थिए । स्थानीय निकाय पुर्नसंरचना आयोगको प्रतिवेदन प्राप्त भएपछि मात्रै स्थानीय निर्वाचन गरिनुपर्ने सहितका विषय समेटेर प्रमुख प्रतिपक्षी कांग्रेसले राखेको संसोधन प्रस्ताव भने बहुमतले स्वीकृत अस्वीकृत गरेको छ । न्यायपालिका माथि राजनीतिक हस्तक्षप गरेको प्रतिपक्षी आरोपको खण्डन गर्दै प्रधानमन्त्री ओलीले संसदीय सुनुवाईका लागि सिफारिस गरिएका ११ न्यायाधीशको छनौटमा सरकारी संलग्नता अस्वीकार गरेका छन् । 'यसपटक कस्लाई न्यायाधीश बनाउने भन्नेमा सरकारले न्यायपरिषद्लाई कुनै संकेत गरेन, कुनै सुझाव दिएन,' उनले भने- 'अदालतलाई राजनीतिक हस्तक्षेप बाट मुक्त राख्न गरिएको प्रयासलाई राजनीतिकरण गरियो भन्ने भागवण्डाको आसय हो कि ?' सरकारले नीति कार्यक्रममा स्वतन्त्र न्यायपालिकालाई राजनीतिक हस्तक्षेपबाट मुक्त राख्ने उल्लेख गरेको छ । छलफलका क्रममा कांग्रेस सांसद रामहरी खतिवडाले पार्टीका तर्फबाट चार वर्ष सांसद भएको व्यक्तिलाई सर्वोच्चको न्यायाधीश सिफारिस गरिएको भन्दै आपत्ति जनाएका थिए । प्रधानमन्त्री ओलीले भारतमा कार्यरत राजदुत फर्काउने निर्णयले दुई देशिय सम्बन्धलाई नकारात्मक असर नपर्ने बताएका छन् । 'हामीले हाम्रो राजदुत फिर्ता बोलएको हो, कहाँबाट नेपाल-भारत सम्बन्ध मुछियो,' प्रधानमन्त्री ओलीले भने- 'कामको सजिलोका लागि को मानिस कहाँ बसेर काम गर्दा सजिलो हुन्छ ? (सरकारले जान्ने विषय हो),' उनले भने-'उहाँ (दिपकुमार उपाध्याय) कांग्रेसको नेता, पूर्व माननीय मन्त्री । उहाँले योगदान गर्न सक्ने ठाउँहरु हुन्छन् ।' नीति-कार्यक्रममाथिको छलफल क्रममा मात्र नभई प्रधानमन्त्रीको जवाफ पछिको प्रस्टिकरण सोध्न पाउने समयमा समेत प्रतिपक्षी सांसदहरुले राजदूत फिर्ताको निर्णयले सहमति तर्फको राष्ट्रिय राजनीति र भारतसंगको दुईपक्षीय सम्बन्ध विगारेको आरोप लगाएका थिए । 'यो नेपालको आन्तरिक मामिला हो । यसलाई पराराष्ट्र मामिला र मित्रराष्ट्रहरुसंगको सम्बन्धमा जोड्ने कुरा निर्थक छ,' प्रष्टिकरणका क्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले भने-'मित्रराष्ट्रसंग सुधारको माथिल्लो चरणमा पुगेको सम्बन्धलाई विगार्न खोज्ने कतिपय टिप्पणीहरु पनि देखिन्छन् । त्यसबाट प्रभावित नहुने आग्रह गर्दछु ।'

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

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 ९:00 बजेदेखि बेलुकी ५:00 बजेसम्म
माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

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