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

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

वर्ष ९ अंक ४४ श्रेणी 'क' २०७३ कार्तिक २७ गते शनिबार 12 Nov. 2016 पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

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

महाधिवेशनले तरुणमय बन्यो पोखरा

नीति भन्दा नेतृत्वमा बहस केन्द्रित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पर्यटकीय शहर पोखरा यतिवेला तरुणमय बनेको छ। नेपाल तरुण दलको चौथो महाधिवेशन संघारमा आइपुग्दा पोखरा तरुणमय बनेको हो। पोखराका मुख्य मुख्य चोक, सडकहरु यतिवेला तरुण दलको झण्डा र भावी उमेदवारको प्रचार प्रसार सामाग्रीले गर्दा पोखरा तरुणमय बनेको हो। आज शनिबारदेखि शुरु हुने महाधिवेशनमा सहभागी हुन यतिवेला ७ सय वढी तरुण दल सम्वद्ध युवाहरु पोखरा आइसकेको र अधिवेशनको सम्पूर्ण तयारी हरु पुरा भएको महाधिवेशन आयोजक समितीका संयोजक तथा तरुण दल कास्कीका अध्यक्ष मनोज गुरुङले जानकारी दिए।

गुरुङका अनुसार शनिवार हुने महाधिवेशनलाई सम्बोधन गर्नका लागि पूर्व गृहमन्त्री तथा नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री कृष्ण सिटौला, नेपाली कांग्रेसका युवा नेता तथा स्वस्थ्य मन्त्री गगन थापा पोखरा आइसकेका छन्। शनिवार दिउसो एक बजेबाट शुरु हुने तरुण दलको चौथो अधिवेशनलाई नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले सम्बोधन गर्ने छन् भने अन्य नेताहरु समेत सो समारोहमा सहभागी हुने आयोजकले जनाएको छ।

महाधिवेशनका कारण मातृपार्टी नेपाली काँग्रेसका नेता तथा कार्यकर्ता र महाधिवेशनका प्रतिनिधिको पोखरा आगमनसँगै तरुण दलको आगामी नेतृत्वबारे चर्चा परिचर्चाले पोखराको चिसो वातावरणलाई पनि तताएको छ।

लाखौं बेरोजगार युवाको व्यवस्थापन, स्वरोजगारको सिर्जनालगायतका युवासँग केन्द्रित कैयौं समस्याले देशमा जरा गाडिरहेका अवस्थामा काँग्रेसका युवा तरुणको प्रतिनिधित्व गर्ने तरुण दलको महाधिवेशनमा नेपाली युवाको भविष्यबारे गम्भीर बहस गनुपर्ने भए पनि त्यसतर्फ भने खासै चासो देखिएको छैन।

देशले लामो समयदेखि राजनीतिक क्रान्तिमा समय बिताउनु परेको वास्तविकतामा अब आर्थिक क्रान्ति तर्फ लम्कनुपर्ने आवश्यकता रहेपनि रोजगारीको खोजीमा विदेशिएका हजारौं नेपाली तरुण युवालाई स्वदेशमा फर्काएर यही रोजगारीको सिर्जना गर्नु टड्कारो आवश्यकता भएको नेपाली काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य गोविन्द भट्टराईले बताए।

"युवाले भोगेका जल्दाबल्दा समस्याको समाधानका लागि नेपाल तरुण दलले आगामी दिनमा नेतृत्वदायी भूमिका खेल्नु आवश्यक छ," नेपाल तरुण दलका पूर्वकेन्द्रीय महासचिव समेत रहेका भट्टराईले भने-"महाधिवेशनले आगामी दिनमा नेपाली तरुणको भविष्यलगायतका विषयमा गम्भीर छलफल गरी युवा हित र देशलाई आर्थिक विकास र समृद्धिको मार्गमा लैजानका लागि आफ्नो भूमिका स्थापित गराउने नेतृत्व चयन गर्नुपर्छ।"

चौथो महाधिवेशनले नेपाल तरुण दललाई नेपाली युवा तरुणको प्रतिनिधित्व गर्ने नेतृत्वदायी सङ्गठनका रूपमा अघि बढाउनुपर्नेमा जोड दिँदै उहाँले पार्टीले पनि तरुण दललाई केवल सुरक्षा कवचका रूपमा नलिएर एउटा सिर्जनात्मक एवम् युवा तरुणको वैचारिक सङ्गठनका रूपमा भूमिका प्रदान गर्नुपर्ने बताए। नेपाल तरुण दलका पूर्वकेन्द्रीय सदस्य एवम् सांसद विन्दा रानाले नेपाल तरुण दलको चौथो महाधिवेशनले आगामी दिनमा देशलाई आर्थिक समृद्धि र विकासका मार्गमा लैजान राजनीतिक दल तथा सरकारकारलाई झक्झक्याउन सक्ने नेतृत्व चयन गर्नुपर्नेमा जोड दिए। नेपाली काँग्रेस कास्कीका सचिव सुदिपमोहन भट्टराईले महाधिवेशनलाई केवल नेतृत्व चयन गर्ने फोरमका रूपमा मात्र नलिएर नेपाली समाजमा व्याप्त युवा लक्षित मुद्दामा गम्भीरताका साथ छलफल एवम् बहसको स्थल बनाउनुपर्ने बताए।

समयानुकूल रूपमा नेपालको आर्थिक समृद्धि र विकासको यात्रामा युवा तरुणको भूमिका महत्वपूर्ण हुने बताउँदै भट्टराईले भने-"नेपाली समाजलाई गरिबी, पछौटेपन एवम् सामन्ती संस्कार र प्रवृत्तिबाट मुक्त गरी देशको तरूण शक्तिलाई सङ्गठितरूपमा परिचालन गर्न र समग्र युवाको नेतृत्वका लागि नेपाल तरुण दलको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।" नेपालमा लोकतन्त्रको स्थापनाका लागि विभिन्न चरणमा भएका सङ्घर्षमा नेपाल तरुण दलले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ।

विसं २०१० मा स्थापित तरुण दलको पहिलो महाधिवेशन २०१७ पुस १ गते काठमाडौंको त्रिपुरेश्वरमा भएको थियो। महाधिवेशन हुँदै गर्दा तत्कालीन अवस्थामा राजा महेन्द्रले प्रजातन्त्र हरण गरेपछि विपी कोइरालालाई महाधिवेशनस्थल बाटै गिरफ्तार गरिएको थियो। पहिलो महाधिवेशनपछि २०५७ मा दोस्रो, २०६२ मा सम्पन्न तेस्रो महाधिवेशन भएको थियो। विभिन्न समयमा भएका महाधिवेशनबाट गठित तदर्थ समितिमा सिंहध्वज खड्का, बालकृष्ण खाँण, विनोद कायस्थ, महादेव गुरुङ, महेन्द्र यादवले नेतृत्व गरिसकेका छन्।

हाल उदयशमशेर राणा नेतृत्वको तरुण दलले आफ्नै चौथो महाधिवेशन सम्पन्न गर्दैछ। निर्धारित मिति र समयमा महाधिवेशन सम्पन्न नहुँदा नेपाल तरुण दलमा नेतृत्व विकास अपेक्षित रूपमा हुन नसकेको नेपाल तरुण दलका केन्द्रीय सदस्य जनमेजय तिमिल्सिना बताउछन्। चौथो महाधिवेशन ६ महिनाभित्रमा सम्पन्न गर्ने गरी २०६८ माघ २८ मा उदयशम्शेर राणाको संयोजकत्वमा तदर्थ समिति गठन गरिएको भए पनि पटक/पटक महाधिवेशन सर्ने प्रवृत्तिका कारण लामो समयसम्म महाधिवेशन हुन नसक्दा धेरै नेतृत्वका आकांक्षी महाधिवेशनमा नै भाग लिन नपाई बाहिरिसकेका छन्।

लामो समयसम्म महाधिवेशन नभएका कारण चौंथो महाधिवेशनमा तदर्थ समितिका पदाधिकारी एवम् सदस्यलाई नेतृत्वमा जानका लागि कुनै बन्देज लगाउन नहुने बहस पनि यतिखेर चलिरहेको छ। तरुण दलबाट नेपालका प्रत्येक युवा वर्गले धेरै अपेक्षा गरेको बताउने दलका पूर्व केन्द्रीय सदस्य मुक्ति केसीले महाधिवेशनले नेतृत्व चयनलाई मात्र प्राथमिकता नदिई लाखौं नेपाली युवाको आगामी भविष्यबारे गम्भीरताका साथ छलफल गनुपर्ने बताए। राजनीतिक क्रान्तिबाट आर्थिक क्रान्ति तर्फ देशलाई अघि बढाउनका लागि नेपाल तरुण दलको विगतको भन्दा परिवर्तित भूमिका अपरिहार्य भएको केसीको भनाइ छ।

'कांग्रेस एक ढिक्का हुन आवश्यक'

पोखरा २६ कार्तिक ।

नेपाली काँग्रेसका नेता प्रकाशमान सिंहले नेपाली काँग्रेस एक ढिक्का भए मात्रै अहिलेको चुनौतीलाई सामना गर्न सकिने बताएका छन्।

लौहपुरुष गणेशमान सिंहको १०१ औं जन्मजयन्तीका अवसरमा गणेशमान सिंह फाउन्डेसन कास्कीले शुक्रबार पोखरामा आयोजित 'नेपालको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा वीर गणेशमानसिंहको योगदान' विषयको विचार गोष्ठीलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले पार्टीमा गुटउपगुट एवम् मतभेद देखिएमा संविधान कार्यान्वयनको ऐतिहासिक जिम्मेवारी पूरा हुन नसक्ने बताए।

नेता सिंहले वामपन्थीलाई बहुदलीय व्यवस्थाप्रति विश्वास गराउन सक्ने खुबी गणेशमान सिंहमा थियो भन्दै राजनीतिक उपलब्धिपछि आर्थिक क्रान्ति गरेर देशलाई आर्थिक समृद्धितर्फ उन्मुख गराउने गणेशमानको सपना पूरा गर्न सबै राजनीतिक दलबीच एकताको खाँचो औंल्याए।

सो अवसरमा नेपाल तरुण दलका पूर्वकेन्द्रीय अध्यक्ष तथा रक्षामन्त्री बालकृष्ण खाँणले दुई ठूला छिमेकी देशसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम गर्दै मुलुकमा शान्ति स्थापना गरी आर्थिक समृद्धि स्थापना गर्ने दायित्व काँग्रेसको काँधमाथि आएको छ स्पष्ट पारे।

सांसद रामकृष्ण यादव, यज्ञबहादुर थापा र मोहन राईले गणेशमान सबै काँग्रेसी नेताको आस्थाको केन्द्र भएको बताए।

संस्थाका उपाध्यक्ष सिकन्दर गुरुङका अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा प्रा कुसुमाकर न्यौपाने, काँग्रेस कास्कीका सभापति कृष्ण केसी लगायतले गणेशमानको योगदानमाथि प्रकाश पारेका थिए।

पोखराको रामघाटमा भक्तजनको भीड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

हरिवोधनी एकादशीको दिन शुक्रबार पोखराका धार्मिक स्थलहरुमा भक्तजनहरुको घुइचो लाग्यो। हरिबोधनी एकादशी विशेष गरेर हिन्दूहरुले मनाउने गर्दछन्। हरिवोधनी एकादशीलाई ठूलो एकादशी पनि भनिन्छ। पोखराको पवित्र तीर्थस्थल मानिने सेती नदिको किनार, गाईघाट, रामघाट, के आइसिं पुल लगायतका नदिमा स्थान गरि फूल तार्ने भक्तजनहरुको भिड लागेको थियो। विहानैदेखि साँझसम्म स्थान र फूल चढाउन आउनेहरुको लर्को लागेको थियो। नदी किनारमा भजन चुडका गाएर मनोरञ्जन समेत गरेका थिए।

पोखराको रामघाटमा हरेक वर्ष जस्तै शुक्रबार पनि मेला लागेको थियो। मेला हेर्न तथा फूलतार्न र स्थान गर्न कास्कीका ग्रामिण क्षेत्र लगायत छिमेकी जिल्ला स्याङ्जा, तनहुँ लगायतका जिल्लाबाट भक्तजनहरुको भिड लागेको थियो। राष्ट्रिय लोक भजन चुडका संरक्षण समितिले भजनचुडका गाएर मनोरञ्जन प्रदान गरेको थियो। भजन चुडका लोप हुँदै गाएका कारण हरेक वर्ष हरिबोधनी एकादशीका दिन भजन-चुडका गाउने गरिन्छ।

एकादशीका दिन ब्रत बसेर फूल तार्दा पृत्रीले खुशी हुने र मनको इच्छा पुरा हुने भएकाले कारण रामघाटमा स्थान गर्न आएको शुभद्रा अधिकारीले बताइन। आजको दिन तुलसीको विवाह गरेर स्नान गर्नाले फल प्राप्त हुने विश्वासका कारण ब्रत बसेर स्नान गर्न आएको अधिकारीको भनाई थियो। उनले सात हजार वर्ष देखि मनाउँदै आएको संस्कृतिलाई निरन्तरता र संक्षण गर्नु पनि धार्मिक आस्थालाई जिवन्त राख्नपनि मनाउने गरिएको बताइन।

एकादशीका दिन भक्तजनहरु नजिकैको जलासयमा गई स्थान गरि चोखो भई ब्रत बसेर भगवान विष्णुको प्रतिक तुलसीको विशेषरुपमा पूजा गरि विहे गरिदिन्छन्। असार शुक्ल एकादशीको दिन ब्रत बसेर घरघरमा रोपिएको तुलसीलाई कार्त्तिक शुक्ल एकादशी अर्थात आजको दिन ब्रत बसेर पुजा गरे फल प्राप्त हुने धार्मिक विश्वास छ। पौराणिक कथा अनुसार मुर नामक दैत्यको आतंकबाट मुक्ति दिलाउन विष्णुले ठूलो सर्घष गर्नुपरेको थियो। यही युद्धको थकानबाट विश्राम लिन बद्रिआश्रमस्थित हिमबती गुफामा गई सयन गरिरहेको अवस्थामा विष्णुको शरिरबाट अत्यन्त सुन्दरी कन्या उत्पन्न भइन्। तीनै कन्याबाट कार्त्तिक शुक्ल एकादशीको दिन बध गरिएका मुर नामक दैत्य जमिनमा बजिरएको ठूलो आवाजले बिष्णु सयनबाट ब्युझिएकोले आजको दिनलाई हरिबोधनी एकादशी भनिएको हो। हरिवोधनी एकादशीको दिन उसिनेको सखरखण्ड, तरुल, फर्सी खाने प्रचलन रही आएको छ।

विभिन्न पसलबाट प्लाष्टिक झोला जफत

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पर्यटकीय नगरी पोखरामा ४० माईक्रोन भन्दा कम मोटाई भएका प्लाष्टिकका झोला तथा ग्लास प्रतिवन्ध गरीएसंगै अनुगमन पनि सुरु भएको छ। बिहीबार र शुक्रबार पोखराको विभिन्न क्षेत्रमा अनुगमन गर्दा ६५ वटा पसलबाट करिब २३ किलो प्लाष्टिक जफत गरिएको हो।

पोखरा उपमहानगरपालीका कार्यालयले बुधबार एक समारोहका बिच पोखरामा ४० माईक्रोन भन्दा कम मोटाई भएका प्लाष्टिकका झोला र ग्लासहरु प्रयोग नगर्न आम पोखरेलीहरुलाई आग्रह गरेपछि त्यसलाई व्यवहारत लागू गर्न अनुगमन टोली खटाइएको पोखरा उपमहानगरपालिका कार्यालयका कार्यकारी अधिकृत नवराज ढुंगानाले बताए। पोखरा उप-महानगरपालिका कार्यालयका नगर प्रहरी प्रमुख वसन्त चालिसेको नेतृत्वमा अनुगमन टोलीले विहीबार र शुक्रबार पोखराका विभिन्न क्षेत्रमा अनुगमन गरी पहिलो पटक भेटिएका प्लाष्टिकका झोला तथा ग्लाँसहरु जफत गरेको छ।

उनले भने-'पहिलो पटकमा हामीले सम्झाई बुझाई गरी भेटिएका प्लाष्टिकका झोला र ग्लासहरु जफत गर्छौं, फेरी दोश्रो पटकको अनुगमनमा प्रतिवन्ध गरिएका प्लाष्टिकजन्य वस्तु भेटे मा एक हजार रुपैयाँसहित कार्वाही गर्ने छौं। बिहीबार सिद्धाथचोक र चिप्लेढुंगा क्षेत्रमा अनुगमन गर्दा २४ वटा पसलहरुबाट ९ केजी प्लाष्टिक जफत गरिएको चालिसेले बताए।

त्यसैगरी शुक्रबार महेन्द्रपुल, साँधुकोमुख, पृथ्वीचोक क्षेत्रमा अनुगमन गर्दा ४१ वटा पसल बाट करीब १४ किलो प्लाष्टिक जफत गरिएको उनले जनाए।

अनुगमनमा टोलीमा नागरिक समाज पोखराका संयोजक राम बहादुर पौडेल, पोखरा उपमहानगरापालिका टोल विकास समन्वय समितिका अध्यक्ष उज्जवल खत्री, महिला टोल समन्वय समितिका अध्यक्ष पवित्रा गुरुङ, पोखरा उप-महानगरपालिका निगरानी समूहकी संयोजक अन्जु केसी, नगरपालिका वातावरण शाखाका हरि न्यौपाने, नगरपालिकाका सूचना प्रमुख चन्द्रावती वाग्ले लगायतका रहेका थिए।

हार्दिक अनुरोध

नेपाल तरुण दलको चौथो राष्ट्रिय महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहमा नेपाली कांग्रेसका सबै क्रियाशील सदस्यहरु उपस्थित हुनका लागि नेपाली कांग्रेस कास्कीले निर्देशन दिएअनुरुप नेपाली कांग्रेस पोखरा उप-महानगरपालिका वडा नं.९ का सम्पूर्ण क्रियाशील सदस्यहरुसहित अन्य सम्पूर्ण नेता, कार्यकर्ता र शुभचिन्तकहरुलाई निम्न मिति, समय र स्थानमा सहभागी हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं। जय नेपाल ।

कार्यक्रम
मिति : २०७३ कार्तिक २७ गते शनिबार
समय : बिहान ११ बजे
स्थान : पोखरा सभागृहचोक
नोट : सभागृहचोकबाट शुरु हुने र्याली चिप्लेढुङ्गा,मानवअधिकारचोकमा पुगेर सभामा परिणत हुनेछ ।

उमा ठकुरी
सभापति
नेपाली कांग्रेस, पोखरा-९, वडा कार्यसमिति

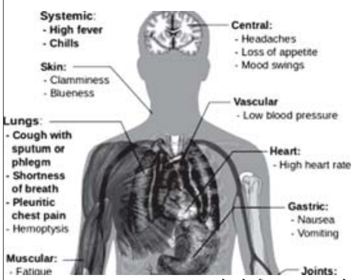
प्रतियोगिताको लागि आवेदन फारम खुल्ला गरिएको छ ।
फारम बुझाउने अन्तिम मिति: मंसिर १६ गते
तालिम सुरु: मंसिर २० गते
Grand Finale
चौथौ ल्होछार म्युजिक फेस्टिभलको साथमा
माघ ८ गते शनिबारका दिन दिउसो १२:०० बजेबाट
पोखरा सभागृह हल, पोखरा
सम्पर्क:
9825186867, 9856020469, 9802820469, 9814103684, 9846049263
www.baidamtamang.com

सहभागीहरुलाई दक्ष प्रशिक्षकहरुद्वारा युवा शशक्तिकरणको लागि व्यक्तित्व विकास र क्षमता अभिवृद्धि तालिम प्रदान गरिनेछ।
साथै
तामाङ भाषा, संस्कृति र इतिहासबारे अध्ययन पनि गराईनेछ।

Training Package:
1. Soul search & Personal development
2. Capacity & confidence building training
3. Yoga and fitness training
4. Effective Public speaking
5. Motivation & Career counseling
6. Beauty tips & Make up training
7. Stage posture and walk.
8. Self defense techniques
9. Traffic Awareness Program
10. Women empowerment session
11. Dinning etiquettes
11. Cultural Package
- Tamang Language
- Tamang Dress
- Tamang Festival
- Tamang History
- Field visit

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

निमोनियाको समस्या र समाधानका उपायहरु



✍जीवन शाक्य

बालवालिकाहरुको मृत्यु गराउने प्रमुख रोगहरु मध्ये निमोनिया मुख्य रोग हो । यसको संक्रमण सबभन्दा वढी २ वर्ष मुनिका साना बालबालिकाहरुलाई हुन्छ र त्यो उमेर समुहमा मृत्युको पहिलो कारक पनि निमोनिया नै हो । विश्वभरी वर्षेनी ५ वर्ष मुनिका १६ लाख बालबालिकाको मृत्यु निमोनियाले गर्दा हुन्छ भने नेपालमा ५ वर्ष मुनिका ३५ लाख वच्चाहरु मध्ये ५ हजार ६ सय जनाको मृत्यु हुन्छ । मृत्यु हुनेहरु मध्य ९८५ वालवालिकाहरु नेपाल जस्तो कम विकासोन्मुख देशका पर्दछन् ।

परिचय : न्युमोनिया फोक्सोमा शुक्ष्म जिवाणुहरुबाट हुने शिघ्र संक्रमण हो जसको कारणबाट फोक्सोमा सुजन हुने गर्दछ । यसले गर्दा ज्वरो आउने वच्चाले छिटो छिटो सास फेर्ने र छट्पटाउने गर्दछ । फोक्सोले हाम्रो शरीरमा आवश्यक अक्सिजन (प्राणवायु) शरीर भित्र लैजान्छ र शरीरमा उत्पन्न भएका विकारयुक्त ग्यासहरुलाई शरीरबाट बाहिर निष्कासन गर्ने काम गर्दछ । तर जब फोक्सोमा सुजन धेरै हुन्छ तव यो कार्य गर्न सक्दैन, फलस्वरुप मृत्यु समेत हुने गर्दछ । निमोनिया उपचार र रोकथाम गर्न सजिलो छ, वेलैमा यसबारे सचेत हुन सकेमा एन्टिवायोटिक औषधीबाट घरगाउँमा उपचार गर्न सकिन्छ ।

निमोनियाका कारण के?

यसको प्रमुख कारण आँखाले देख्न नसकिने सुक्ष्म जिवाणुहरु हो जुन प्रत्यक मानिसको नाक र घाँटीमा हुन्छ तर यी जिवाणुहरु जब फोक्सो भित्र पस्छ यसले संक्रमण गरि निमोनिया गराउँछ । सुक्ष्म जिवाणुहरु मध्य पनि ५०५ जति निमो कोकस र हेमो फाइलस ईन्फ्लुयन्जा (हिव वि) को कारण निमोनिया हुने गर्दछ भने आधा जति अन्य सुक्ष्म जिवाणु, फंगसको कारण हुन्छ । एच.आई.भि. ⁄एडस् संक्रमित व्यक्तिहरुमा भने एक थरि विशेष जिवाणु न्युमोनियसिस जिराएभिको कारण निमोनिया हुने गर्दछ ।

निमोनियाको जोखिममा के हुन्छ ?

निमोनियाको जोखिममा सबभन्दा बढी रोग प्रतिरोध क्षमता कम भएका, कम तौलका, महिना नपुगि जन्मेका शिशुहरु, कम पोषित र कुपोषित वच्चाहरु, एच.आई.भि.⁄एडस् संक्रमित बालबालिकाहरु, व्यक्तिहरु कम पोषित बुढाबुढीहरु पर्दछन् । यसता वालवालिकाहरुमा १ घण्टा भित्र र ६ महिना पूर्ण र नियमित स्तनपान गर्न नपाएका, ६ महिना पछि २ वर्षसम्म नरम झोलिलो पोषिलो थप आहार नपाएका, २ वर्षदेखि माथिका पोषिलो आहार नपाएका बालबालिकाहरु पर्दछन् । साथै सरसफाईको कमी, खाना पकाउँदा, धुम्रपान गर्दाको धुवाँ धुलो र चिसोको वातावरण बढी भएको सबै ठाउँको वालवालिकाहरु र बुढाबुढीहरुमा यसको संक्रमण बढी हुनसक्छ । साथै खोप नपाएका बच्चाहरुमा रोग प्रतिरोध क्षमता विकसित नहुने हुदा निमोनिया हुने जोखिम रहन्छ ।

निमोनिया सर्ने तरिकाः

सबै ब्यक्तिहरुको नाक र घाँटीमा हुन्छ तर जब यी जिवाणुहरु कूनै कारण वस फोक्सोमा पस्दछ तव निमोनियाको संक्रमण हुन सक्दछ । यो रोग विरामीले हाछ्यु गर्दा, खोक्दा निस्केका छिटाहरु नजिकै बसेका स्वस्थ ब्यक्तिहरुमा श्वास लिदा सर्ने हुन्छ । भरखरै जन्मेका शिशुहरुमा भने जन्मने बेलामा रगतको माध्यमबाट पनि सर्न सक्छ ।

रोगका लक्षणहरु के के हुन्छ ?

शुरुमा खोकी लाग्ने, नाकबाट सिँगान बग्ने र हल्का ज्वरो आई साधारण रुघाखोकी लाग्ने र पछि छिटो छिटो सास फेर्ने वा सास फेर्न गाऱ्हो हुनु । ज्वरो (१०२ भन्दा माथि) । कडा निमोनिया भएमा वच्चा खान पिउन नसक्ने, सुस्त वा वेहोस हुने, आमाको दुध चुस्न नसक्ने हुन्छ र कसै कसैमा सास फेर्दा आस्वाभाविक आवाज सुनिने पनि गर्दछ ।

उपचार : निमोनियाको उपचार एन्टिवायोटिक र सरल तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । प्राय महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरु, समुदाय स्तरका स्वास्थ्य संस्था स्वास्थ्य कर्मीहरुले उपचार निःशुल्क रुपमा गर्ने गर्दछ ।शिशुहरुमा विशेषत नवजात शिशुहरुलाई भर्ना गरेर उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ ।

घरेलु उपचार : चिकित्सकका अनुसार निमोनिया औषधिले मात्र निको हुने संक्रमण होइन। यसको सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपचार भनेको चिसोबाट जोगिनु तथा सरसफाइ र हेरचाहमा ध्यान दिनु हो। निमोनियाका लक्षण देखिएमा बिरामीलाई न्यानो कपडा लगाउन दिनुपर्छ र न्यानो स्थानमा राख्नुपर्छ। बच्चाहरूलाई पटकपटक आमाको दूध खुवाइराख्नुपर्छ। किनकि, एकैपटक बच्चाले धेरै दूध चुस्न सक्दैन। खोकी बढी लागेको छ भने घरेलु औषधि, जस्तै मह, अदुवाको रस, तुलसीको पात राखेर उमालेको पानीमा बेसार मिलाएर खुवाउनु राम्रो मानिन्छ। यसका साथै बिरामीलाई गेडागुडीको झोल बनाएर पटक-पटक खुवाउनुपर्छ। युवा तथा वृद्धहरूले धूम्रपान गर्न छाड्नुपर्छ।

रोकथामः बाालबालिकाहरु जन्मनु अघि गर्भवती महिलाले परिवारको दया मायाँ सहयोग, पोषिलो खाना पाएको हुनु,साथै जन्मिसकेपछि पनि आमा परिवारको मायाँ हेरचाह पाउनु पर्छ तव मात्र २ वर्ष सम्म मष्टिस्कको ९०५ विकासका अंगहरुको पनि पूर्ण विकास भई शिशु रोग प्रतिरोध शक्ति विकशित भएको स्वस्थ बालकको रुपमा हुर्किन सक्छ, यसको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पटक पटक जचाउन जाने दिएका परामर्शको पालना गर्नुका साथै २० वर्ष पछ विवाह गर्ने र परिवार नियोजनलाई अपनाउनु पनि त्यतिकै जरुरी छ । साथै १ वर्ष भित्र पुरा खोप लगाएमा निमोनिया रोकथाममा मद्धत हुन्छ ।

नवजात शिशुहरुलाई न्यानो गराईराख्ने र सरसफाईका साथै जन्मेको १ घण्टा भित्रै स्तनपान गराई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउनु पर्छ । ६ महिना पछि आमाको दुधको साथसाथै पोषिलो खाना ३-५ पटक खुवाउनु पर्दछ । खासगरि घर भित्र हुने धुवाँ, धुलोबाट र चिसोबाट वचाउनु पर्दछ। अभिभाभकहरुले धुम्रपान गरि शिशुलाई छुने लिने र नजिकै वस्न पनि हुदैन । एच.आई.भि. संक्रमित वच्चाहरुले स्वास्थ्य कर्मीहरुको सल्लाह लिई एन्टिवायोटिक कोट्रिम दैनिक खानाले निमोनिया लाग्नबाट बचाउँदछ ।

स्वास्थ्य संस्थामा उपचारको लागि छिटै लैजानु पर्ने अवस्थाहरुः- बच्चाले छिटो छिटो सास फेरेमा, वच्चाको कोखा हानेमा, बच्चाले झोल खानेकुरा खान नसकेमा, बच्चाले आमाको दुध चुस्न नसकेमा २ महिना मुनिको वच्चालाई ज्वरो आएमा वा हात खुट्टा शिताङग भएमा, वच्चा ज्यादै कुपोषित भएमा ।

निष्कर्षः निमोनियाको संक्रमण र मृत्यु विकासोन्मुख देशमा धेरै बढी हुनुमा चेतनाको कमी स्वास्थ्य शिक्षा संचारमा सर्व साधारण जनताको पहुँचमा कमी, भौगोलिक कठिनाई, यातायातको असुविधा देखिन्छ । अत निमोनिया वारे ब्यापक जनचेतना जगाउनु आवश्यक छ ।

नेपालमा गत वर्ष देखि मात्रै दिवस मनाउने कार्यक्रम शुरु भएको भएपनि यसवर्ष 'निमोनिया विरुद्ध लडौं, वालवालिका बचाऔं' भन्ने नाराका साथ जिल्लााको प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर सम्म र सदरमुकाममा जनचेतना मूलक अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरि मनाउने कार्यक्रम छ । साथै पत्रपत्रिका र स्थानिय एफ एम रेडियो वाट जानकारी मूलक शन्देशहरु प्रशारण, सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निमोनिया सम्वन्धि जानकारी लेखिएको पोष्टरहरु पठाई सर्वसाधारणमा जानकारी पुऱ्याउने, जिल्ला स्वास्थ्य र सहयोगी सरोकारवाला संस्थाहरुको समन्वय र आर्थिक सहयोगमा सफलता पूर्वक सन्चालन गर्ने निर्णय गरिएको छ । आगामी दिनहरुमा यसता कार्यक्रम जिल्ला भरि विस्तार गर्नु पर्ने देखिन्छ, यसको लागि धेरै ठूलो धनराशीको खाँचो छ ।

कस्ता बालबालिकालाई निमोनियाले सताउँछ ?

✍डा. रामहरि चापागाइँ/बालरोग विशेषज्ञ

सास फेर्न गाह्रो भई घ्वार-घ्वार आवाज आउने तथा श्वासप्रश्वास प्रणालीअन्तर्गत फोक्सोमा हुने संक्रमणलाई निमोनिया भनिन्छ । निमोनिया साना बालबालिकालाई बढी मात्रामा हुने गरेको पाइन्छ । वयष्क र वृद्धवृद्धाहरूलाई पनि यो समस्या हुने गर्छ । यो रोगले वर्षैभरि सताउने गरे पनि जाडोयाममा विशेष गरेर यसले बालबालिकालाई बढी सताउने गरेको पाइन्छ । यो रोग लागेपछि फोक्सोको श्वासप्रश्वास गर्ने स-साना एल्भियोलाइहरूमा पीप तथा पानीजन्य तरल पदार्थ भरिन्छ । यसले गर्दा दुखाइ हुने तथा श्वास फेर्न गाह्रो हुने गर्छ । निमोनिया यस्तो रोग हो, जसको कारणले मात्र विश्वमा सबभन्दा बढी बालबालिकाको ज्यान लिन्छ । विश्वमा १२ लाख पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको मृत्यु निमोनियाको कारणले हुन्छ भने जम्मा मृत्युको १८ प्रतिशत हिस्सा निमोनियाले ओगटेको छ । यो रोगले प्रतिवर्ष टीबी, मलेरिया र एचआईभी र एड्सबाट हुने कुल मृत्युभन्दा पनि बढी पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको ज्यान लिन्छ । यसको प्रकोप झन् विकासोन्मुख मुलकमा बढी छ । नेपालमा पनि निमोनियालगायतका छातीको संक्रमणले बालमृत्युदरको सबभन्दा बढी हिस्सा ओगटेको छ । तर पनि साधारण तरिकाले उपचार एवम् रोकथाम गरेमा यसबाट बच्न सकिन्छ । बालबालिकामा निमोकोक्काई र हिमोफिलस इन्फ्लुएन्जा नामक जीवाणुबाट बढी निमोनिया भएको पाइन्छ । एचआईभी र एड्सजस्तो शरीरभित्र रोगको विरुद्ध लड्ने क्षमता कम भएका बालबालिका तथा कुपोषण, अत्यधिक औषधि सेवन गर्ने बालबालिका एवम् अन्य कारणले रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता कम हुने अवस्थाका बालबालिकालाई यो रोग बढी लाग्छ ।

निमोनियाको लक्षण : बालबालिकामा यो रोग लागेको बेलामा छिटो-छिटो र गाह्रो गरी श्वास फेर्ने, खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, खान मन नलाग्ने तथा श्वास फेर्दा घ्यार-घ्यार आवाज आउने हुन्छ । निमोनिया बिगँरदै गएमा कोखा हान्ने, बच्चा आलस्य हुँदै जाने तथा अन्त्यमा बेहोस हुने हुन्छ । समयमै उपचार नभएमा निमोनियाको कारणले टाउकोमा असर परी मेनिन्जाइटिस हुने, फोक्सोमा पानी जम्ने, बच्चा काँप्ने, मुटु सुन्निने तथा पानी भरिने, पेट फुल्ने, घुँडाको जोर्नीको संक्रमण हुने, रगतमा संक्रमण फैलिने आदि भएर बालबालिकाको ज्यानै जान सक्छ । त्यसैले आफ्ना बालबालिकामा त्यस्ता खाले समस्या देखा परेमा छिटोभन्दा छिटो चिकित्सकको सम्पर्कमा पुर्याइहाल्नुपर्छ ।

कुपोषितलाई बढी सताउँछ : सबै बालबालिकालाई निमोनिया गराउने कीटाणुरजीवाणुरविषाणुले आक्रमण गर्न सक्छ । बलाबालिका स्वस्थ छन् भने रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता बढी हुन्छ र निमोनिया हुन पाउँदैन । तर रोगको विरुद्ध लड्ने क्षमता कम भएमा निमोनियाले सताउँछ । त्यसै गरी छ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्नेमा त्यो भन्दा कम उमेरदेखि नै आमाको दूधबाहेक अन्य खानेकुरा खान दिएमा, बच्चालाई दादुरा आएमा, एचआईभी र एड्स तथा नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम भएमा निमोनिया हुने डर बढी हुन्छ । त्यसै गरी चिसो मौसममा गाउँघरमा दाउरा बाल्दा बढी धूवाँ आउने तथा परिवारका धेरै सदस्य एकैठाउँमा बस्दा बढी हुल हुने हुँदा यो रोगले बढी सताउने र निमोनिया हुने सम्भावना बढी हुन्छ । साथै कुपोषणको सिकार भएका, लामो समयसम्म धेरै किसिमका औषधि सेवन गरिरहेका र जन्मजातै शरीरमा रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता कम भएर जन्मेका बालबालिकालाई निमोनियाको संक्रमण दर बढी हुन्छ ।

रोकथाम र उपचार : धेरैजसो निमोनिया कीटाणुको संक्रमणले गर्दा हुन्छ । त्यसलाई एन्टिबायोटिक औषधिले निको पार्छ । धेरैजसो बिरामी बालबालिकालाई स्वास्थ्य संस्थामा चिकित्सकले दिएको सुझावअनुसार औषधि सेवन गराउँदा सजिलै निको हुन्छ । यदि बच्चा दुई महिनाभन्दा कम उमेरको छ वा अन्य जोखिमको कारणले कडा खालको निमोनिया भएको छ भने अस्पतालमा भर्ना गराई उपचार गराउनुपर्ने हुन्छ । अन्यथा स्वास्थ्य संस्थामा भर्ना गराई नसाबाट औषधि दिनुपर्नेसम्मको अवस्था अत्यन्तै न्यून बिरामीमा हुन्छ । कडा प्रकृतिको निमोनिया भई बच्चाको ज्यान नै जाने खतराबाट मुक्ति पाउन पहिले नै निमोनिया हुनबाट रोकथाम गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । त्यसैले निमोनिया गराउने केही महत्वपूर्ण कीटाणुको विरुद्ध खोप लगाउनुपर्छ । नेपालमा हाल हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा न्यूमोकोक्कस र दिफ्थेरियाविरुद्धको खोप सरकारी स्वास्थ्य संस्थाबाट निःशुल्क उपलब्ध छ र त्यो अनिवार्यरूपमा लगाउनुपर्छ । न्यूमोकोक्कसविरुद्धको खोप पनि नेपालमा निजी क्षेत्रमा उपलब्ध छ । यो खोप पनि लगाउँदा राम्रो हुन्छ ।

निमोनियाबाट बच्ने अर्को उपाय बच्चाको पोषणमा ध्यान दिनु हो । पहिलो ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने र त्यसपछि उपयुक्त पोषिलो आहार दिएमा बच्चाको रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता बढ्छ । यसले गर्दा निमोनियालगायत अन्य रोग लाग्नबाट बालबालिकालाई बचाउन सकिन्छ । वातावरणीय पक्षहरूमा सुधार ल्याई धूवाँ कम गर्ने, सरसफाइमा जोड दिने, बढी हुलमूल नहुने गरी बस्ने गरेमा पनि निमोनियाले कम सताउँछ । यदि आफ्नो बच्चा एचआईभी संक्रमित, मृगौलाको समस्या भएको अवस्थामा छ भने उसलाई अन्य बालबालिकालाई भन्दा विशेष प्राथमिकता दिई पोषण, खोप र सरसफाइमा ध्यान पुर्याएर निमोनियाबाट बचाउन सकिन्छ ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल कार्तिक २७ गते शनिबार, तदनुसार नोबेम्बर १२ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार कार्तिकशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज कार्तिकशुक्लपक्षको त्रयोदशी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृश्चिक राशिमा, चन्द्रमा मीन राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि ५९ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर २३ मिनेटमा विभिषण मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ११ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : दाजु भाइमा मनमुटाव हुन सक्ने, धन हानीको योग रहेकोछ, अपजस आइ लाग्ने, मानसिक असन्तोष हुने ।

वृष : धन प्राप्ति, सबै प्रकारको कार्यमा सफलता, हर्ष र खुशीका समाचार सुन्नुपर्ला, साथीभाइको सहयोग पाइने ।

मिथुन : आफन्तसँग झगडा हुने, कार्यमा विध्नबाधा आइलाग्ने, पेट वा कम्मर रोगले सताउनेछ, सतर्क हुनुहोला ।

कर्कट : आरोग्यता, एक्कासि धनलाभ हुन सक्ने, इष्टत्रिसँग भेटघाट हुनेछ, कार्यमा सफलता मिल्नेछ, दिन राम्रो छ ।

सिंह : यात्रा असफल, खानामा गडबढी हुन सक्ने, कार्य अधुरा रहनेछन, छोराछोरीले सताउने, वायू रोगले सताउने ।

कन्या : गुमेको धन हातलाग्ने, पारिवारिक सहयोग पाइने, यश कीर्ति बढ्ने, पढाइमा मनजाने दिन राम्रो छ ।

तुला : व्यापार व्यवसायमा घाटा, आफन्तले नै विरोध गर्ने, काम अधुरा रहनेछन्, स्वास्थ्य राम्रै रहेपनि मनमा अशान्ति हुने।

वृश्चिक : शोक पर्ने समाचार सुन्नुपर्ला, एक्कासी विवाद पर्ने, नकारात्मक सोचाइले शत्रु वृद्धि हुने ।

धनु : समाजमा झगडा बढ्नेछ, इज्जतमा आँच आउने, मन चञ्चल रहनेछ, पेट रोग लाग्ने, सतर्क रहनुहोला ।

मकर : विद्यामा प्रगति हुनेछ, प्रेम प्रसङ्ग सफल रहनेछ, यात्रा फलदायी, आर्थिक वृद्धि हुन सक्ने, दिन शुभ छ ।

कुम्भ : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयाँ चहलपहल, धनलाभ, सबै काममा सफलता, समयको सदुपयोग गर्नुहोला ।

मीन : मानसिक पीडा थपिनेछ, प्रेममा बिछोड हुन सक्नेछ , आयश्रोत घट्ने, पारिवारिक झमेला हुनसक्ने ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

रिभरडेलमा पुरस्कार वितरण

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २५ कार्तिक ।

पोखरा-२८ अर्मलामा अवस्थित रिभर डेल स्कुलले शैक्षिक सत्र २०७३ को वैशाखदेखि कार्तिक २१ सम्म प्रत्येक शुक्रबार विद्यालयले सञ्चालन गर्दै आएको अतिरिक्त क्रियाकलापहरुको पुरस्कार वितरण विशेष कार्यक्रमका बिच शुक्रबार सम्पन्न गरेको छ । कार्यक्रममा कविता, नेपाली अङ्ग्रेजी हिज्जे,हस्तलेखन वक्तृत्वकला, निबन्ध, अनुच्छेद लेखन, हाजिरीजवाफ बालगीत, गणित दौड, म्युजिकल चेयर जस्ता प्रतियोगिता मा प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना स्थान प्राप्त गर्न सफल कक्षा नर्सरीदेखि १० सम्मका विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कार वितरण गरिएको थियो । विद्यालयका संस्थापक अध्यक्ष विजय गुरुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मनु गुरुङ गुरुङ र विद्यालयका प्रिन्सिपल अशोक गुरुङले टीका लगाई पुरस्कार वितरण गरेका थिए । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट स्थान हाँसिल गर्ने विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कार वितरण गर्दै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि मनु गुरुङले विद्यालयले गर्ने यस्ता कार्यक्रमले विद्यार्थीको व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुऱ्याउने र आउँदा दिनमा विद्यालयले यस्ता थप कार्यक्रम गर्न सुझाव दिए । अध्यक्ष विजय गुरुङले विजेता विद्याथीलाई बधाई दिँदै विद्यार्थीहरुमा अन्तरनिहित प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न यस्ता कार्यक्रमले सहयोग पुऱ्याउने हुँदा पढाइका अतिरिक्त प्रतियोगितामा सक्रिय सहभागिता जनाउन अनुरोध गरेका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन प्राइमरी इन्चार्ज शिक्षक कृष्णबहादुर जिसिले गरेको जानकारी विद्यालयका शिक्षक तथा मिडिया संयोजक गोपाल खनालले दिए ।

सेती गण्डकी लायन्सको पिसपोष्टर

पोखरा २५ कार्तिक ।

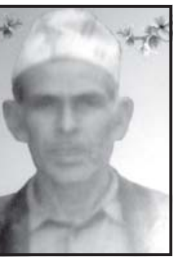
लायन्स क्लव अफ पोखरा सेती गण्डकीले आयोजना गरेको "अ सेलिब्रेशन अफ पिस, नामक पिस पोस्टर कार्यक्रम शुक्रवार पोखरामा सम्पन्न भएको छ । पोखरा-३ नदीपुरस्थित फूलवारी मन्टेश्वरीमा भएको उक्त कार्यक्रममा विभिन्न ६ विद्यालयका १८ जना विद्यार्थीहरुले सहभागिता जनाएका थिए।

प्रतियोगितामा केफ उच्च माविकी छात्रा सोफिया थापामगर प्रथम, लेखनाथ विभुतिकी पुजा तामाङ्ग द्वितीय र केफ उच्च माविकै रिजन सुर्खेती तृतिय भएका छन् । सूर्यनाथ कोइरालाको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको सो कार्यक्रममा वरिष्ठ कार्टुनिष्ठ दुर्गा बराल बात्स्यायन र सृजनशिल कलाकार समुहका सल्लाहकार तथा वरिष्ठ कलाकार वृद्धि गुरुङ्ग निर्णायक रहेका थिए। लायन्स क्लव अफ पोखरा सेती गण्डकीका अध्यक्ष सुनयना पालिखेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन वरिष्ठ सौन्दर्यकर्मी मिना गुरुङ्गले गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रमको संयोजन मन्टेश्वरी एसोशिएसन कास्कीका अध्यक्ष अरुणा शेरचनले गरेका थिए।

आयो टप्प टिप्यो, लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो ।
ईन्द्रै बिन्ती गरुन् झुकेर पदमा, त्यो बिन्ती मान्दैन त्यो ।।

हार्दिक समवेदना



जन्मः
वि.स.:२००१/०५/०१

स्वर्गारोहणः
वि.स.:२०७३/०६/१२

स्व. देवी प्रसाद बसौला

धादिङ-पोखरा सम्पर्क समाजका वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुदर्शन बसौलाज्यूका पुजनीय पिता देवीप्रसाद बसौलाको दुःखद् निधन भएकोमा हामी अत्यन्तै मर्माहत एवं स्तव्ध भएका छौं। उहाँको निधन भएको आज ४५औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

युवराज खतिवडा
अध्यक्ष एवं
धादिङ-पोखरा सम्पर्क समाज परिवार

—रंग संसार—

सामाजिक विषयवस्तुले भरिपूबर्ण चलचित्र 'अग्निदहन'

✍ **राजाराम पौडेल/गोल्डेन**
पोखरा २६ कार्तिक ।

फिल्म धौलीमार्फत आफ्नो बेग्लै परिचय बनाएका युवा निर्देशक घनश्याम लामिछानेद्वारा निर्देशित दोस्रो फिल्म 'अग्निदहन' को छायाकंन सकिएको छ । मान्छे बोक्सी हुन्न कहिल्यै राष्ट्रिय जागरण प्रतिष्ठान नेपालको प्रस्तुतिमा निर्माण हुन लागेको यस फिल्ममा हिन्दूधर्मभित्र विकृतिका रुपमा रहेको बोक्सी प्रथालाई सदाका लागि उन्मूलन गर्नुपर्ने सन्देश दिन खोजिएको छ । 'समाजले भुलेको विषयवस्तुलाई समातेर फिल्म बनाउन लागिएको हो' फिल्मका निर्देशक लामिछानेले बताए ।

'२६ दिनमा सुटिङ सक्यौ', उनले भने, 'मान्छे बोक्सी हुन्न र यस्तो आरोप लगाउनु हिंसा हो भन्ने चेतना जगाउन खोजेका छौं ।' फिल्मले सामाजिक सचेतना जगाउने अपेक्षा गरेको उनले बताए । फिल्मले तराईको परिवेशलाई बोक्ने उनको भनाइ छ । नेपालका विभिन्न ठाउँमा विद्यमान रहेको कुरीति संस्कार बोक्सी प्रथा निर्मुलपार्ने महाअभियान बोकेको संस्थाको संरक्षणमा फिल्म निर्माण हुन लागेकोले फिल्मले समाजमा सकारात्मक सन्देश छर्ने अपेक्षा गरिएको छ । सामाजिक विषयवस्तुमा निर्माण हुन लागेको फिल्म मार्फत दर्शकको माया मिल्नेमा निर्माण पक्ष समेत आशावादी रहेको छ ।

फिल्ममा मुख्य नायिकको रुपमा अनुपमा भण्डारी देखिनेछन् । भण्डारीको यो डेब्यु फिल्म हो । लोक दोहोरी गायिका तुलसा जिसीले नायिकको भूमिका निभाउँदै यो फिल्मबाट उनले समेत डेब्यु गर्दैछन् । विभिन्न म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी उनी फिल्म मार्फत दर्शकको माया जित्नेमा विश्वस्त छन् ।

नेपाली फिल्म र गुरुङ फिल्म मार्फत दर्शकमाझ परिचित माओत्से गुरुङ, गुरुङ फिल्मका महानायक भनेर चिनिन तारा बहादुर गुरुङ, प्रमिला तुलाचन, प्रकाश घिमिरे, विष्णु बाँस्तोला, ओम पौडेल लगायत कलाकारको फिल्ममा अभिनय रहने छ । काठमाण्डौ, हेटौँडा, चितवन, लगायतका ठाउँको अलावा कास्की जिल्लाको धिताल गाउँ विकास समितिको अस्ताम, पोखराको हेम्जा, एयरपोर्ट, बसपार्क, जिल्ला प्रहरी कार्यालय लगायतका ठाउँमा छायाङ्कन भउको थियो ।

फिल्मले कमाएको नाफा बोक्सी विरुद्धको अभियानमा खर्चिने निर्माता कोविदशरण उपाध्याय बताउँछन् । बोक्सी कुप्रथा अन्त्यको महा-अभियानको सार्थकताको लागि फिल्म निर्माण गर्न लागेको उपाध्यायले बताए । फिल्मका निर्माता कोविदशरण उपाध्यायले १५ वर्ष भित्रै नेपाललाई बोक्सी मुक्त देश घोषणा गर्ने प्रतिष्ठानले लक्ष्य राखेको बताए । 'सरकार र नागरिकबाट सहयोग हुनुपर्छ, बोक्सी प्रथा हटाउने प्रयासमा जुटेका छौं,' उनले भने-'संवैधानिक कानुनि व्यवस्था रहेपनि व्यवहारमा कुप्रथा अन्त्य लागु गर्नुपर्छ ।' फिल्ममा बोक्सी माथि हुने विभिन्न यातना, बहिष्कार, हत्यालाई सवल तरिकाले चित्रण गर्ने प्रयास गरेको उनले उल्लेख गरे ।

फिल्ममा लोकमणि पौडेलको पटकथा, दीर्घ गुरुङको छायांकन, जेसन कुवँर पार्श्वसंगीत, दीर्घ खड्का सम्पादन रहनेछ । यसैगरी शंकर पाण्डेको निर्माण नियन्त्रक, उत्तम न्यौपानको ध्वनि मुद्रण, परिच्छेद सेनको मुख्य सहायक निर्देशक, महेश श्रेष्ठको पब्लिसिटी डिजाइन रहनेछ ।

नयाँ तथा पुराना कलाकारलाई लिएर काम गर्दाको अनुभव रमाइलो भएको लामिछानेले बताए । फिल्मलाई उत्कृष्ट बनाउन फिल्मको सबै टिमले आ-आफ्नो ठाउँमा मेहनत गरेका छन् ।

विभिन्न गुरुङ्ग फिल्म र भिडियो फिल्म निर्देशन गरेका निर्देशक लामिछानेले यस फिल्म पश्चात निर्देशन क्षेत्रमा थप अवसर प्राप्त हुने अपेक्षा गरेका छन् । 'सन्देशमूलक फिल्म बनाउँदै छौं, समाजमा देखिएको विकृतिको अन्त्य गर्न फिल्म सफल बन्नेछ' उनले भने । फिल्म नयाँ वर्षको अवसरमा आगामी बैशाखमा रिलिज गर्ने तयारी रहेको लामिछानेले जनाए ।

निर्देशक लामिछानेले वि.स. २०५७ सालमा मोफसलबाट 'प्रेम मिलन' फिल्मको लेखन निर्देशन गरी नेपाली फिल्मको क्षेत्रमा निर्देशकको रुपमा अस्तित्व खोज्न सँघर्ष सुरु गरेका थिए । २०५८ सालमा 'प्रेम पागल' नामक

फिल्मको लेखन निर्देशन गरे यस फिल्मबाट पनि उनको थप चर्चा बढ्यो । २०५९ सालमा गुरुङ फिल्म 'रोधी' को पटकथा सँवाद र निर्देशन गर्ने मौका उनले पाए । २०६० सालमा गुरुङ सँस्कृतिमा आधारित नेपाली फिल्म 'च्यागी' को निर्देशन गरे भने 'कर्मधी' नामक चलचित्र लेखन गरे। चलचित्र क्षेत्रमा आफूलाई स्थापित गराइसके पछाडि विस्तारै वृत्तचित्र निर्माण तर्फ आफ्नो यात्रालाई मोडे । २०६० सालमा 'सिङ्गम साक्ष मनाङ' वृत्तचित्र निर्माण गरी दर्शकलाई फरक स्वाद पस्के । २०६५ सालमा 'लभ्ली पोखरा' नामक वृत्तचित्र निर्माण गरे । हुनत उनले विश्वकै होचा व्यक्ति खगेन्द्र थापाको जीवनीमा आधारीत 'आई एम खगेन्द्र' नामक वृत्तचित्र निर्माण गरिसकेका छन् ।

उनले पोखरा नेपाली चलचित्र तथा म्युजिक भिडियो छायाङ्कन गर्ने लोकप्रिय ठाउँ भएको भए पनि सुटिङ्गको लागि आवश्यक पर्ने सामाग्री नभएको महसूस गरी सुटिङ्ग सामाग्री व्यवस्थापन, क्मरामेन, क्यामेरा तथा प्रोजेक्टर लगायतका सामाग्री उपलब्ध गराउने उद्देश्यका साथ चापापानी १२ पोखरामा यसको कार्यालय स्थापना गरेका छन् । हाल उनी म्युजिक भिडियो निर्देशनमा समेत उत्तिकै व्यस्त छन् ।

मोफसलमा बसेर पनि नेपाली फिल्मी क्षेत्रमा स्थापित हुन सकिन्छ भन्ने स्थापित गर्न उनले संर्घष गरिरहेका छन् । उनको संर्घषमा यस अगाडि निर्देशित फिल्म धौलीले प्राप्त गरेको पुरस्कार, एर्वाड र नोमिनेसनले थप उर्जा थपेको छ । लामिछाने पोखरा फिल्म सोसाइटिका अध्यक्ष समेत हुन् ।

प्रतिक्रियाका लागि : *popdiary@gmail.com*

कामना विकास बैंक १०औं वर्षमा

✍ **गोल्डेन न्यूज संवाददाता**
पोखरा २५ कार्तिक ।

पोखराको श्रृजनाचोकमा केन्द्रीय कार्यालय रहेको कामना विकास वैंक नवौं वर्ष पुरा गरी शनिबारबाट दशौं वर्षमा प्रवेश गरेको छ । बैंकले हाल २१ वटा शाखा तथा ९ वटा एटिएम मार्फत आधुनिक बैकिङ्ग सेवा प्रदान गर्दै आएको वैकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत तोयराज अधिकारीले बताए ।

वैंकले आ.व. २०७३/७४ को आश्विन मसान्त सम्ममा कूल रु.६ अर्व ९१ करोड निक्षेप संकलन गरी रु. ६ अर्व १५ करोड कर्जा लगानी गर्न सफल भएको छ । यो अवधीमा बैंकको संचालन मुनाफा रु. ५ करोड २२ लाख रहेको बताइएको छ । वैंकले सूनचांदी धितोमा कर्जा, सन्ध्याकालिन काउन्टर, एविविएस सूबिधा, एसएमएस वैंकिङ्ग, मोवाइल बैंकिङ्ग, लकर सूबिधा, ३६५ दिने बैंकिङ्ग सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । यस वैंकले कृषि र पर्यटन तथा लघु उद्यमको क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखी उत्पादनशिल क्षेत्रमा लगानी गर्दै आएको जनाएको छ ।

वैंकले सामाजिक उत्तरदायित्वको भावनाले अभिप्रेरित भई बिभिन्न सामाजिक उतरदायीत्व अर्न्तगत लेखनाथ नगर पालिकामा अवस्थित लेखनाथ सामुदायिक लायन्स अस्पतालको मुख्य प्रवेश द्वार निर्माण, पोखरा उ.म.न.पा. वडा नं ३ मा अवस्थित नारायणस्थान मन्दिरमा यज्ञशाला निर्माण गरेको छ ।

बैंकले विगत ४ बर्षदेखि पोखरा विन्ध्यवासिनीको पाखुरीडाँडामा विभिन्न जातका विरुवाहरु बृक्षारोपण गरि हालसम्म संरक्षण गरिरहेको वैकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत तोयराज अधिकारीले वताए ।

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

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

हाम्रा विशेषताहरू :- **तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।**

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

सम्पर्क | फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचोकबाट २०० मिटर तल (स्याङ्जा जाने बाटो)
होटल दिपमाला संगै
फोनः०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

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

"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 रुचाईएको पेन्ट

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।

यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।

हामीकहाँ पियार एलोभेरा जुस पाइन्छ ।

महिला सम्वन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वोदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।

जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने

सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।

दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।

थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।

शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

पोखरामा पहिलो पटक

➲ यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
☞ स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
☞ केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
☞ Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
☞ उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
☞ तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
☞ **थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।**
☞ ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनलिल।

साथै डि.भी. तथा पत्रपत्रिकामा विज्ञापनमा देखाइने सम्पूर्ण सामान हेलसेल तथा खुद्रा बिक्री गरिन्छ।

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

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

नागढुङ्गा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को
चौथो बार्षिक साधारणसभा सम्बन्धी सूचना !

आदरणीय शेयरधनी सदस्यज्यू,

यस संस्थाको संचालक समितिको मिति २०७३/७/११ मा भएको बैठकको निर्णय अनुसार संस्थाको **चौथो बार्षिक साधारणसभा** निम्न मिति, समय र स्थानमा तपशिलका बिषयहरु उपर छलफल गरी सम्पन्न गर्ने कार्यक्रम रहेको हुँदा यहाँको गरिमामय उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

क) मिति, समय र स्थान :

मिति : २०७३ मंसिर ०४ गते शनिबार। **समय** : बिहान ८:०० बजे ।

स्थान : दी भिलेज पार्टी प्यालेस (शिवतारा कम्प्लेक्स भित्र) चिप्लेढुङ्गा, पोखरा।

ख) छलफलका बिषयहरू :

१. सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूद्वारा प्रस्तुत आ.व.२०७२/०७३ मा भएका कार्यनीति, भावी प्रस्तावित कार्यक्रमहरु माथि छलफल र पारित गर्ने।
२. आर्थिक बर्ष २०७२/०७३ को लेखा परीक्षकको प्रतिवेदन उपर छलफल गरी पारित गर्ने।
३. आर्थिक बर्ष २०७३/०७४ को प्रस्तावित बजेटमाथि छलफल र पारित गर्ने।
४. आर्थिक बर्ष २०७३/०७४ का लागि लेखापरीक्षकको नियुक्ति।
५. आर्थिक बर्ष २०७३/०७४ देखि २०७६/०७७ सम्मका लागि संचालक तथा लेखा समिति सम्बन्धमा।
६. साधारणसभाको निर्णय पुस्तिका प्रमाणित गर्ने संचालक समितिको तर्फबाट र साधारणसभाको तर्फबाट सदस्यहरुको मनोनयन गर्ने ।
७. विविध ।

नोट : बिहानको नास्ता र खानाको व्यवस्था गरिएको छ ।

प्रकाश श्रेष्ठ
अध्यक्ष

दोस्रो अधिवेशन सम्बन्धी जरुरी सूचना !

नागढुङ्गा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को **दोस्रो अधिवेशन** समेत २०७३ मंसिर ४ गते शनिबार नै सम्पन्न हुने भएकाले संचालक समिति, लेखा समितिमा उम्मेदवारी दिन ईच्छुक शेयर सदस्यज्यूले आफू संस्थाको कार्यक्षेत्र भित्र स्थायी बसोबास गरेको र उही प्रकृतिको अन्य सहकारीमा संचालक र लेखा समितिमा नरहेको स्वघोषणापत्र सहित तपशिल बमोजिम कार्यालयमा आइ उम्मेदवारी दर्ता गराउनुहुन सूचित गरिन्छ। निर्धारित समय तालिका भन्दा अघिपछि उम्मेदवारी दर्ता गरिने छैन। अध्यक्ष १ जना, उपाध्यक्ष १, संचालक सदस्य ३ जना साथै लेखा समिति संयोजक १ जना र सदस्य २ जनाका लागि निर्वाचन गरिनेछ। उम्मेदवारी दर्ता शुल्क अध्यक्षका लागि रु.१,५००।- (एक हजार पाँच सय रुपैयाँ) र अन्य सबै पदका लागि रु.१,०००।-(एक हजार रुपैयाँ) तिरी संस्थाबाट उम्मेदवारी दर्ता फाराम लिनुपर्नेछ।

निर्वाचन कार्यतालिका :

क. संचालक र लेखासमितिको उम्मेदवारी दर्ता कार्तिक २९ र ३० गतेमात्र।
ख. उम्मेदवारी फिर्ता लिने दिन मंसिर १ र २ गतेमात्र।
ग. अन्तिम उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन मंसिर ३ गतेमात्र।
घ. संचालक र लेखासमितिको निर्वाचन मंसिर ४ गतेमात्र।

रामप्रसाद घिमिरे
निर्वाचन अधिकृत
संचालक समितिको आज्ञाले

हार्दिक समवेदना

जन्मः वि.स.:२००८/०१/१५ **स्वर्गारोहण** वि.स.:२०७३/०७/१७

स्व. बालसुबा गायक

नेपाल गन्धर्व समुदाय विकास केन्द्रका पूर्व सल्लाहकार ज्ञानेन्द्र गायककी ममतामयी माता संस्थाका सह-सचिव रञ्जन गायककी अजुरआमा **बालसुबा गायकको** निधन भएकोमा हामी अत्यन्तै मर्माहत एवं स्तब्ध भएका छौं। उहाँको निधन भएको आज ११औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै **हार्दिक श्रद्धाञ्जली** अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि **हार्दिक समवेदना** प्रकट गर्दछौं ।

भोजबहादुर गायक
अध्यक्ष एवं
नेपाल गन्धर्व समुदाय विकास केन्द्र परिवार

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 अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको **Diplomatic** सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अग्रेजी भाषा र अन्तरवार्ताको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भइरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गरि आफ्नो सुनौलो भविष्यको सुनिश्चित गर्नुहोला।

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

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

सागमा पदक विजेता खेलाडीहरु भ्रमणमा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

दक्षिण एशियाली खेलकुद प्रतियोगिता (साग) अन्तर्गत उसु खेलतर्फ पदक बिजेता खेलाडीहरुले हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङको विभिन्न ठाउँको भ्रमण सम्पन्न गरेको छ। नेपाली खेलाडीहरुलाई राष्ट्रका विभिन्न स्थानमा चिनाउन र खेलको लोकप्रियता बढाउँदै देशको विभिन्न भेगमा रहेको खेलाडीहरुलाई खेलकुदतर्फ आकर्षित गर्ने लक्ष्यका साथ एक हप्ते भ्रमण सम्पन्न गरेको १२औं दक्षिण एशियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नान्छाउ र नान्छाउ तर्फबाट स्वर्ण पदक बिजेता खेलाडी निमा घर्ती मगरले वताइन ।

पहिलो पटक साफ गेममा सहभागी भइ आफूले पदक हासिल गर्न सफल भएको र अन्य पदक बिजेता खेलाडीहरुको सहभागीता मा सम्पन्न भ्रमण निकै रमाइलो भएको वताइन । हिमाल पारिको सुन्दर दृश्यको बारेमा आफुहरुले अन्य खेलाडी साथीहरुलाई जानकारी दिने र यसले गर्दा हिमाल पारिको सुन्दर ठाउको भ्रमणमा खेलाडीहरु भ्रमणमा जाने र यसले खेलाडी र पर्यटकीय ठाउको समेत प्रचार-प्रचार हुने उनले वताइन ।

भ्रमणमा सहभागीहरुले हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङ, कागवेनी, हिन्दु र बौद्धको धार्मिक आस्थाको केन्द्र मुक्तिनाथ, म्याग्दीको रुप्से झरना, तातोपानी र पोखराको फेवातालको भ्रमण गरेका थिए ।

भ्रमणमा दक्षिण एशियाली खेलकुद प्रतियोगितामा उसु बाट सिल्भर मेडल जित्न सफल बिजय सिन्जाली मगर, बिश्व बुढा मगर, सुस्मिता तामाङ, युवराज थापा मगर, हरि गोले, सबिता राई, बिन्दु पुन मगर र अन्य राष्ट्रिय खेलाडीहरु दिपेश राई मुकेश श्रेष्ठ, बिरमान वाइवा, ओसिन राई, मन्जरी महर्जन, करुना महर्जन, अशोक बुढा मगर, दिपक हमाल, मिना ग्लान र राजिव तामाङ सहभागी थिए ।

यो टिमले यसअघि पनि काठमाडौं आसपासका विभिन्न भेगहरुको भ्रमण सम्पन्न गरिसकेको छ ।

'नयाँ विचारसहितको तरुणदल बनाउनुपर्छ'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

नेपाली काँग्रेसका नेता कृष्णप्रसाद सिटौलाले नेपाल तरुण दलको चौथो महाधिवेशनले लोकतान्त्रिक विधि र प्रक्रियाबाट नेतृत्व चयन गर्ने बताएका छन्। तरुण दलको महाधिवेशनको सन्दर्भमा शुक्रबार पोखरामा आयोजित कार्यक्रममा उनले महाधिवेशन प्रतिनिधिले लोकतान्त्रिक प्रक्रियाबाट आफ्नो नेतृत्व चयन गरी नयाँ विचार सहितको तरुण दल निर्माण गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले प्रत्येक तरुणमा देशका लागि केही गर्छु भन्ने आत्मविश्वास आवश्यक भएकामा जोड दिए ।

सो अवसरमा काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य एवम् स्वास्थ्यमन्त्री गगनकुमार थापाले युवा वर्गका विद्यमान समस्याको समाधान एवम् चुनौतीलाई सामना गर्न सक्ने किसिमको नेतृत्व आवश्यक भएको उल्लेख गरे ।

काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य उमाकान्त चौधरीले देशको आर्थिक विकास र समृद्धिमा योगदान गर्ने तरुण दल अहिलेको आवश्यकता भएको बताए । काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य प्रदीप पौडेलले सबैलाई समेटेर लैजान सक्ने विचार र सोच भएको नेतृत्वमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा काँग्रेस कास्कीका सचिव सुदीपमोहन भट्टराई, तरुण दलका केन्द्रीय सदस्य नारायण भट्टराई, दामोदर लम्साल, नृप सुनार, दिनेश राई, नेपाल महिला सङ्घका महासचिव धना खतिवडा लगायतले लोकतान्त्रिक विधि र प्रक्रियाबाट नेतृत्व चयन गर्न पाउनुपर्ने अधिकारलाई कुण्ठित गर्न नहुने बताएका थिए ।

पोखरामा इन्डोर क्रिकेट प्रतियोगिता हुने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पोखरामा मंसिर पहिलो साता पोखरा इन्डोर कर्पोरेट नाइट क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना हुने भएको छ। पोखरामा पहिलो पटक युवा राष्ट्रिय क्रिकेट खेलाडी करन के.सी सहितका पाँच युवाको समूह हिमालयन यति गाईजको आयोजनामा मंसिर ७ देखि १० गतेसम्म प्रतियोगिता संचालन गर्न लागेको शुक्रबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइएको हो । प्रतियोगितामा १२ टिमको सहभागीता रहने अनुमान गरिएको क्रिकेटर करन केसीले बताए । प्रतियोगितामा कास्की बहिरा क्रिकेट संघ पाहुना टिमको रुपमा सहभागी हुने भएको छ । प्रतियोगिता पोखराको अमरसिंहचोकस्थित अमरसिंह स्पोर्ट सेन्टरमा हुने प्रतियोगिता संयोजक सुमित शेरचनले जानकारी दिए । खेल लिगचरणमा हुने र ६ ओभरमा खेलाइने छ । प्रतियोगितामा कार्यालयका कर्मचारीहरु मात्रै सहभागी हुन पाउने ब्यवस्था गरिएको संयोजक शेरचनले बताए । कर्पोरेट हाउसका कर्मचारीहरुलाई आफनो ब्यस्त दैनिकीबाट समय निकालेर खेलको मज्जा दिदै क्रिकेट खेलको प्रवद्धन गर्ने उद्देश्यले पोखरामा पहिलो पटक इन्डोर क्रिकेट प्रतियोगिता गर्न लागिएको केसीले बताए । 'नेपालमा पछिल्लो समय क्रिकेटमा बढेको लोकप्रियता बढेको छ, त्यसैले यसलाई ब्यवसायिक रुपमा अगाडि बढाउन र कर्पोरेट हाउसलाई लगानी गर्ने वातावरणको लागी प्रतियोगिता गर्न लागेको हौं' के.सीको भनाई थियो ।

उनले क्रिकेट खेललाई ब्यवसायिक बनाउन कर्पोरेट हाउसहरुको लगानीले खेलको विकास र खेलाडीलाई प्रोत्साहनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरे । प्रतियोगिताको प्रमुख लक्ष्य क्रिकेट खेलको प्रवर्द्धन हो उनले भने-'अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता नभएको र पोखरामा आफू रहेको बेला क्रिकेट प्रतिको आकर्षण बढाउन प्रतियोगिता गर्ने सोच बनाएका हौ 'केसीको भनाई थियो।

देशमै क्रिकेटका कुनैपनि गतिविधि नभएको र पोखरामा पनि अस्ताए जस्तो लागेर केही गरौ भन्ने सोचले साथीभाई मिलेर प्रतियोगिता आयोजना गरेका हौ ।प्रतियोगितामा विजेता टिम र उपविजेता टिमलाई ट्रफि, मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ । भने वेष्ट बलर,बेष्ट ब्याटसम्यान, मेनआफदी सिरिज पुरस्कारबाट पुरस्कृत गरिने छ । प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिव २ लाख रुपैयाँ लाग्ने अनुमान गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइयो ।

विज्ञान तथा प्रविधिबारे पोखरामा छलफल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठान (नाष्ट) को आयोजना एवं पोखरा विश्वविद्यालयको संयोजनमा शुक्रबार पोखरामा विज्ञान तथा प्रविधिपार्क तथा विज्ञान केन्द्र स्थापना सम्बन्धी सम्भाव्यता अध्ययन छलपल कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। 'शान्ति र विकासका निम्ति विश्व विज्ञान दिवस २०१६' का उपलमा पोखराको नगर विकास प्रशिक्षण केन्द्रमा आयोजित कार्यक्रममा विज्ञान तथा प्रविधि क्षेत्रमा अग्रसर ४० भन्दा बढी व्यक्तिहरुको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा बोल्दै नाष्टका सह प्राज्ञ प्रा.डा. शोभाकान्त लामिछानेले विज्ञान र प्रविधि बिना देशले विकास निर्माणमा छलाङ मार्दै संवृद्धि हासिल गर्न नसक्ने बताए ।

स्वास्थ्य विज्ञानमा प्रविधिको भूमिका विषयमा आफ्ना भनाईहरु राख्दै पोखरा विश्वविद्यालय स्वास्थ्य विज्ञान संकायका डीन डा. खेमराज जोसीले स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्रविधि अत्यावश्यक रहेको र नाष्टले सातै वटा प्रदेशमा आफ्ना केन्दहरु खोल्नुपर्ने बताए।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि क्षेत्रिय प्रशासक खगराज बरालले नयाँ-नयाँ प्रविधिको खोज र अनुसन्धानले नै देशको अर्थतन्त्र र विकासमा टेवा पुऱ्याउन सक्ने भन्दै प्रतिभाको पलायन हुनबाट रोक्नुपर्नेमा पनि जोड दिए ।

कार्यक्रममा प्रा.डा. ईन्द्र प्रसाद तिवारी, शिक्षाविद् जोर्ज जोन, डा. राधेश्याम कायस्थ, प्रा.कृष्णराज तिवारी, डा.लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, डा. शोभाकान्त लामिछाने, पवित्रमणि पौड्याल लगायतले आ-आफ्नो भनाई राखेका थिए ।

नाष्टका सचिव बुद्धिरत्न खड्गेको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा पोखरा विश्व विद्यालय विज्ञान तथा प्रविधि संकायका डीन ई.बुद्धिराज जोसीले स्वागत, संचालन अतिश कौडिन्यायनले गरेका थिए ।

नेतृत्व सर्वसम्मत

पर्सा २६ कार्तिक ।

दुई महिना लामो छलफल र दर्जनौं बैठकपछि नेपाली काँग्रेसको भ्रातृ सङ्गठन तरुण दल, पर्साको नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मतरूपमा चयन भएको छ । पार्टीका नेताबीच भएको पटकपटकको बैठक र छलफलपछि तरुण दल जिल्ला कार्यसमितिलाई निर्विरोध चयन गर्ने सहमति भएको हो । वीरगन्जमा बिहीबार सम्पन्न भएको तरुण दल पर्साको जिल्ला अधिवेशनले वीरेन्द्र पटेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो । जिल्ला अधिवेशनले तरुण दल, पर्सा जिल्ला कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा आनन्द चौधरी, सचिवमा विवेककुमार चौरसिया, कोषाध्यक्षमा बालिस्टर साह कानुलाई सर्वसम्मत निर्वाचित गरेको हो । अधिवेशनले तरुण दलको केन्द्रीय पार्षदमा हुकुम सिंह, महिला केन्द्रीय पार्षदमा अनामिकाकुमारी यादव, महिला महाधिवेशन प्रतिनिधि (खुल्ला)मा सवितादेवी सिंह, महिला महाधिवेशन प्रतिनिधि (समावेशी)मा शोभा देवी, समावेशी महाधिवेशन प्रतिनिधिमा विजय सिंह, दलित महाधिवेशन प्रतिनिधिमा देवेन्द्र सिंह बल (कालु) र आरक्षित महाधिवेशन प्रतिनिधिमा सावीर अहम्मद एराजलाई सर्वसम्मतरूपमा निर्वाचित गरिएकोछ ।

आगलागी पीडितलाई राहतका लागि पहल गरिने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पोखराको पृथ्वीचोकमा रहेको हङकङ बजारमा भएको आगलागीबाट पीडितहरुलाई तत्काल राहतका लागि पहल गर्न कास्कीमा रहेका राजनीतिक दलहरु सहमत भएका छन् । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको अगुवाईमा शुक्रबार भएको सामूहिक छलफलपछि राजनीतिक दलहरु राहतको लागि पहल गर्न तयार भएका हुन् ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विश्वशंकर पालिखेको अध्यक्षतामा भएको बैठकले आगलागी पीडितहरुलाई राहत जुटाउन केन्द्र सरकार, स्थानीय निकाय तथा सम्बन्धित अन्य सरकारी तथा गैर सरकारी निकायसँग पहल गर्ने निर्णय भएको हो । अध्यक्ष पालिखेका अनुसार बैठकले आगलागीबाट पीडित बनेकाहरुलाई धैर्य धारण गर्न आग्रह समेत गरेको छ । यसैगरी पीडितहरुलाई पुन : व्यवसाय गर्ने वातावरण निर्माण, बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरुबाट सहज ऋणको व्यवस्था तथा लिइएको ऋणमा छुटको लागि पहल गर्ने समेत निर्णय भएको छ। बैठकमा आगलागी पीडितहरुको समेत उपस्थिति रहेको थियो ।

नेपाली काँग्रेस कास्कीका सभापति कृष्ण केसी, एमाले कास्की अध्यक्ष कृष्ण थापा, माओवादी केन्द्रका नेता राजकाजी गुरुङ, नयाँ शक्ति नेपालका हेमबहादुर थापा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका जेवि कुँवर, नेकपा (माओवादी) का नेता सावित्री दुरा र नन्दप्रसाद तिवारी, संघीय समाजवादी फोरमका कास्की अध्यक्ष दीपक तामाङ, पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष संजिवबहादुर कोइराला, पोखरा हङकङ बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष दिलिपकुमार सुनार लगायतले पीडितहरुलाई तत्काल राहत उपलब्ध गराउनको लागि आवश्यक पहल गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका थिए । यही कार्तिक २४ गते भएको आगलागीबाट हङकङ बजारमा रहेको ३० वटा सटरहरुमा पूर्ण क्षति पुगेको थियो ।

व्यापार मेलामा पिसिसिआई सिङ्गिङ स्टार

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले आउँदो मंसिरमा आयोजना हुने राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेलामा 'पिसिसिआई सिङ्गिङ स्टार' नामक गायन प्रतियोगिता आयोजना गर्ने भएको छ। मंसिर २३ देखि पुस ४ गतेसम्म पोखराको नयाँबजारमा आयोजना हुने राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेलाको क्रममा आयोजना हुने सो प्रतियोगिता विशुद्ध गायन प्रतियोगिता हुनेछ ।

देशका जुनसुकै ठाउँका प्रतिभावान गायक कलाकारले भाग लिन सक्ने प्रतियोगिताको विजेताले १ लाख नगद र दोस्रो हुनेले ५० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार र विभिन्न उपहारहरु प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगितामा वरिष्ठ कलाकार सामसुङ तामाङसहितका कलाकारहरुले प्रतियोगीको मूल्याङ्कन गर्नेछन् । राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेलाको अवसरमा आयोजना हुने साँस्कृतिक कार्यक्रम अन्तर्गत नै 'पिसिसिआई सिङ्गिङ स्टार' समेत समावेश गरिएको साँस्कृतिक उपसमिति संयोजक तथा संघका कोषाध्यक्ष पवनकुमार प्रजापतिले जानकारी दिए । नयाँ कलाकारलाई अवसर प्रदान गर्न तथा मेलामा नयाँपन दिने उद्देश्यले यो पटकको मेलामा 'पिसिसिआई सिङ्गिङ स्टार' समावेश गरिएको उनको भनाई रहेको छ । प्रतियोगितामा भाग लिन चाहनेहरुको लागि संघको सचिवालयबाट फाराम वितरण भइरहेको र मंसिर २० गतेसम्म संघको सचिवालय गैह्रापाटनबाट फाराम लिन सकिने उनले बताए ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको नियमित कार्यक्रम राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेलालाई थप मनोरंजनात्मक बनाउन मेलामा पहिलो पटक रेस्लिङ पनि समावेश गरिएको उनले बताए ।

यसैगरी यो पटकको मेलामा राष्ट्रिय स्तरको फेसन सो, ख्याति प्राप्त कलाकारहरुको सांगीतिक प्रस्तुति, शारीरिक सुगठनको अलावा अन्य मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम पनि समावेश गरिने कोषाध्यक्ष प्रजापतिले जानकारी दिए ।

प्रवचन हल निर्माण हुने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २६ कार्तिक ।

पोखरा उपमहानगरपालिका-१७ रातोपैह्रा स्थित ओमकारेश्वर मन्दिर परिसरमा प्रवचन हल र पुजारी आवास भवन निर्माण गरिने भएको छ । झन्डै रु २५ लाखको लागतमा प्रवचन हल र पुजारी आवास भवन निर्माण गर्न लागिएको हो ।

रातोपैह्रा समुदायिक वन समूहको हातामा रहेको सो मन्दिरलाई व्यवस्थित गर्ने उद्देश्यले स्थानीयस्तरमा घरदैलो कार्यक्रम गरी सो रकम सङ्कलन गरिएको हो । समाजसेवी लिलाभक्त आचार्य, मन्दिरका संरक्षक मनमाया थापा र सञ्चालक हरि बाँस्तोलाले पोखरामा आयोजित एक समारोहबीच सामूहिक रूपमा उक्त भवनको शिलान्यास गरे ।

सो अवसरमा उक्त भौतिक संरचना निर्माणका लागि स्थानीय दाताबाट रु तीन लाख भन्दा बढी आर्थिक सङ्कलन भएको निर्माण समितिका अध्यक्ष भगवान पन्तले जानकारी दिए ।

जिल्ला अस्पतालमा औषधि अभाव

पर्वत २६ कार्तिक ।

जिल्ला अस्पताल पर्वतमा औषधि अभाव भएको छ । सरकारले सर्वसाधारण नागरिकलाई नि:शुल्क वितरण गर्ने औषधि पर्वतमा अभाव भएको हो। पर्वतमा ज्वरो आउँदा खाने सिटामोल, गर्भवती महिलाले प्रयोग गर्ने आइरन चक्की, मेट्रोजस्ता अति आवश्यक औषधिसमेत अभाव भएको जिल्ला अस्पताल पर्वतले जनाएको छ । जिल्ला अस्पतालमा हाल १७ किसिमका औषधि अस्पतालमा नरहेको जानकारी अस्पतालले दिएको छ ।

अस्पतालका अनुसार भएका औषधिसमेत पर्याप्त रहेका छैनन् । सरकारले नागरिकलाई ७० किसिमका औषधि नि:शुल्क वितरण गर्ने जनाएपनि जिल्ला अस्पताल पर्वतले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमार्फत ५८ किसिमका र स्वास्थ्य चौकीमार्फत ३५ किसिमका औषधि वितरण गर्दै आएको छ । पर्वतमा दुई प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र ५२ वटा स्वास्थ्यचौकी रहेका छन् । जिल्ला अस्पतालमा हाल दममा प्रयोग हुने औषधि साइलब्युटामोल चार एमजी, दुखाइ कम गर्ने आइब्रोफिन, पुष्कोपान, सिप्रो ट्याब्लेट दुई सय ५० एमजी र पाँच सय एमजी, विशेषगरी बच्चालाई ज्वरो आउँदा खुवाउने ज्वरोको झोल औषधिलगायत औषधिको अभाव भएको छ। त्यसैगरी, आँखामा प्रयोग हुने झोल औषधि, एन्टिबायोटिक औषधि र बिरामीका लागि बढी मात्रामा प्रयोग हुने सलाइनको पनि अभाव रहेको अस्पतालले जनाएको छ ।

त्यस्तै, आलमुनियम हाइड्रोसाइड (डाइजिन) लगायतका औषधि केही मात्रै स्टकमा रहेको छ । भिटामिन बी कम्प्लेक्स, जीवन जल तथा जुकाको औषधि पनि पर्याप्त नभएको कार्यालयले जनाएको छ । मौज्दात नरहे पनि औषधिको हाहाकारको अवस्था भने नरहेको अस्पताल प्रशासनले जनाएको छ ।

गत वर्ष टेन्डर आह्वान गरेर फागुनमा ७० प्रकारका औषधि खरिद गरिएको भए पनि विगत एक महिनादेखि औषधिको अभाव भएपछि सर्वसाधारण बिरामी समस्यामा परेका छन् । नि:शल्क पाइने औषधि समेत सर्वसाधारणले महँगो शुल्क तिरेर किन्न बाध्य भएका छन् ।

सार्वजनिक सुनुवाई सम्बन्धी सूचना

जिल्ला विकास समिति कास्कीबाट आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ को पहिलो चौमासिकमा प्रदान भईरहेको सरकारी सेवा प्रवाह एवं विकास निर्माणका आयोजनाको सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम तपशिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा हुने भएकोले सम्पूर्ण राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, उपभोक्ता सेवागाह्री, नागरिक समाज एवं सम्पूर्ण नागरिकहरुलाई अनिवार्य उपस्थितिका लागि जिल्ला विकास समिति कास्की हार्दिक अनुरोध गर्दछ। सरकारी सेवा प्रवाह र विकास निर्माणको बारेमा कुनै प्रश्न, जिज्ञासा तथा गुनासाहरु भए सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रममा उपस्थित भई जवाफदेही समक्ष राख्नुहुन सम्पुर्ण सेवाग्राही महानुभावहरुलाई अनुरोध छ।

सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम हुने मिति : यही कार्त्तिक २९ गते सोमबार बिहान ११ बजे

स्थान : स्वास्थ्य चौकीको कार्यालय, माझठाना सैर्य

आयोजक : जिल्ला विकास समिति कास्की

व्यवस्थापक : रेडियो सफलता १०३.४ मेगाहर्ज

Study in Japan
Czech Republic
USA, Australia, Norway

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

Now Running IELTS, JLPT Classess

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

कर्मचारी चाहियो

पोखराको चिप्लेढुङ्गा, मानवअधिकारचोकस्थित चिनारी थकाली भान्छाघरका लागि निम्न कर्मचारी चाहियो ।

पद : वेटर	संख्या : २ जना
पद : किचन हेल्पर	संख्या : १ जना
पद : डिसवासर	संख्या : १ जना

सम्पर्क : **चिनारी थकाली भान्छाघर**
मानवअधिकारचोक, चिप्लेढुङ्गा, पोखरा, फोन : ०६१-५२६३०९

पाइल्स, फिस्टुला, फिसर तथा पट सम्बन्धि विशेषज्ञ डा. राजिव घिमिरे मात्र १ दिनको लागि पोखरामा

धनवन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर, माता मनकामना आरोग्य तथा एनटिभी च्यानलको स्वास्थ्य सन्देश कार्यक्रममा परामर्शदाता एवम् पाइल्स, फिस्टुला, फिसर तथा पेट सम्बन्धि डा. राजिव घिमिरे पोखरामा यही मिति मंसिर २ गते बिहीबार आउन लाग्नुभएकोमा स्वास्थ्य परिक्षण गरि सेवाको लाभ लिनुहोस्

हाम्रो सेवाहरू:
पाइल्स : कहिले पखाला, कहिले कब्जियत, पेट फुल्ने, मलद्वार दुख्ने चिलाउने, सुनिने आदि ।
फिस्टुला : मलद्वारको मुखमा खटिरा आउने, दिसा गर्दा दुख्ने, पिप निस्कने, पोल्ने कब्जियत हुँदा दुखाई बढि हुने ।
फिसर : मलद्वारमा घाउ देखिने, पिलो, दिसा गर्दा पोल्ने दुख्ने एवम् दिशामा रगत देखिने ।
ग्याष्ट्रिक : मुखबाट अमिलो पानी आउनु, वाकवाकी हुने, पेट दुख्ने ।
अन्यरोगहरु : अल्सर, पत्थरी, पिसाब पोल्ने, दम, बाथ, सुगर, पिनास, हाइड्रोएिल आदि ।
नोट : पाइल्स फिस्टुला, फिसर रोगको क्षारसूत्र विधीद्वारा बिना अपरेसन गरिन्छ ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९ बजेदेखि ५ बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मार्गदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले 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