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

राष्ट्रिय दैनिक
गोल्डेन न्यूज
Golden News National Daily

○वर्ष ९ ○अंक ११० ○श्रेणी 'क' ○२०७३ माघ ८ गते शनिबार ○21 Jan. 2017 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

सूचना हाम्रो अधिकार
सुशासन र विकासको आधार
लोकतन्त्रको अधिकार,
सूचनाको अधिकार ।
नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

विदेशमा रहेका नेपालीलाई मतदानको सुविधा 'तत्काल असम्भव'

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं ७ माघ ।

परराष्ट्रमन्त्री प्रकाशशरण महतले माघ पहिलो ाता अमेरिका भ्रमण क्रममा 'प्रवी नेपालीलाई त्यही देशबाट मतदानको अधिकार दिने' बताए। गैरआवीय नेपाली ंघ राष्ट्रिय मन्वय परिषद् (एनआरएन) अमेरिकाको पां वार्षिक ाधारणभा उद्घाटन क्रममा उनले उक्त घोषणा गरेका हुन्। विदेशका कार्यक्रममा भाषण गर्दा धेरै नेताले यस्तै दाबी गर्ने गरेका छन्। यपालि त परराष्ट्रमन्त्रीकै तहबाट जोडदार रूपमा व्यक्त भएको मतदानको यस्तो व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न के रकारले तयारी थालेकै हो त? निर्वाचन आयोग र परराष्ट्र मन्त्रालयकै अधिकारीहरु य म्बन्धमा प्राविधिक तयारी त टाढाको कुरो, नीतिगत तयारीमेत नभएको बताउं

पूर्व प्रमुख निर्वाचन आयुक्त नीलकण्ठ उप्रेती त यलाई 'ार्वजनिक खपतका लागि दिइएको अभिव्यक्ति' भन्छन्। 'यो गर्नुपर्ने व्यवस्था हो,' उप्रेतीले भने, -'तर अहिलेम्म कुनै तयारी भएको छैन र तत्काल यो प्रावधान लागू गर्न म्भव पनि छैन।' निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता ूर्यप्राद शर्माले पनि प्रवामा रहेका नेपालीलाई उतै मतदान गराउनेबारे कुनै तयारी नभएको बताए। ैद्धान्तिक रूपमा प्रवामा रहेका नेपाली मतदाताले मतदान गर्न पाउनुपर्छ भन्ने हो,' उनले भने, 'अहिलेम्म कुनै ठो तयारी भने अघि बढेको छैन।'

शर्माका अनुार कुन देशको कुन ठाउं
व्यवस्थित तथ्यांकबिना यस्तो तयारी थाल्न गाह्रो हुन्छ। उनले भनेजस्तो तथ्यांक नै अहिलेम्म कैं 'यो मय लाग्ने र एकदमै खर्चिलो प्रकृया हो, तत्कालै म्भव छैन,' प्रवक्ता शर्माले भने। परराष्ट्र मन्त्रालयले पनि अहिलेम्म कुनै गृहकार्य नगरेको प्रवक्ता भरत पौड्यालले बताए।

'दुई वर्षअघि निर्वाचन आयोगले ामान्य अध्ययन गरेको हो तर मन्त्रालयले अहिलेम्म छुट्टै अध्ययन वा तयारी गरेको छैन,' उनले भने। यका लागि निर्वाचन आयोग र मन्त्रालयले ंयुक्त रूपमा तयारी गरेर अघि बढ्नुपर्ने उनको भनाइ छ। ११२ वटा मुलुकमा नेपालीहरू बोबा गर्ने भएकाले कलाई यो अधिकार दिने, कलाई नदिने भन्ने प्रश्न उठ्न क्ने पूर्व प्रमुख आयुक्त उप्रेती बताउं
'बैलाई एकैचोटि यो अधिकार दिन किन्न। कहां
राम्रो गृहकार्य चाहिन्छ। अहिले न रकारले तयारी गरेको छ न त निर्वाचन आयोगले नै त्यस्तो तयारी गरेको बुझिएको छ,' उनले भने।

धेरै नेपाली बोबा गर्ने र उनीहरूकै रेमिट्यान्ले देश चल्ने भएकाले यो प्रावधानको कार्यान्वयन अरब मुलुक र मलेयियाबाट ुरु हुनुपर्ने उप्रेतीको भनाइ छ। दुई वर्षअघि आफू प्रमुख निर्वाचन आयुक्त भएको मयमा मलेयिया र केही अरब मुलुकमा करी त्यहां रहेका नेपाली मतदातालाई मतदानको अधिकार दिलाउन किन्छ भनी ामान्य अध्ययन भएको उप्रेतीले बताए।

तत्कालीन निर्वाचन आयुक्त रामभक्त ठाकुरको ंयोजकत्वमा रहेको एक मितिले यो अध्ययन गरेको थियो। उक्त अध्ययनले प्रवामा रहेका नेपालीलाई मतदानको अधिकार दिनुपर्ने आवश्यकता र कार्यान्वयनमा आइपर्ने चुनौतीका केही पक्ष खोतलेको उप्रेतीले बताए। ती विषयमा ध्यानै नदिइ परराष्ट्रमन्त्रीले भाषण गरेको उनको भनाइ छ। 'केही अरब मुलुक र मलेयियामा यो काम गर्न किन्छ कि भनेर हामीले अध्ययन गरेका हौं,' उप्रेतीले भने, 'यमा थुप्रै जटिलता छन्।' नेपाली कामदार रहेका धेरै मुलुकमा प्रजातान्त्रिक व्यवस्था नभएको हुं त्यहां
गर्न र मतदान प्रकृया अघि बढाउन स्वीकृति पाउन कठिन हुने यो अध्ययनले देखाएको थियो।

यस्तै, नेपाली कामदार धेरैतिर छरिएर रहेको हुं
व्यवस्थापन निकै चुनौतिपूर्ण हुने उप्रेती बताउं
क्षमता हेर्नुपऱ्यो, उनीहरूले कतिवटा निर्वाचन केन्द्र चलाउन क्छन्?' उप्रेती भन्छन्, 'दूतावाले नक्ने भए रकारले करी काम गर्छ ?' परराष्ट्रमन्त्री महतले भने विदेशमा रहेका नेपाली कामदार मात्रै नभएर ग्रिन कार्ड र पिआरधारी बैलाई नै मतदानको व्यवस्था मिलाउने बताएका थिए। प्रमुख अतिथिको आनबाट बोल्दै उनले भनेका थिए, 'ग्रिनकार्ड-पिआर भएका पनि नेपाली नागरिक नै हुन्। उनीहरूका लागि मतदानको व्यवस्था मिलाइने छ।'

मन्त्री महतले भनेजस्तै अमेरिका, युरोप वा क्यानडाबाट यो काम ुरुआत गर्ने हो भने पनि जिलो भने हुनेछैन। निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता शर्मा भन्छन्-'यो एकदमै खर्चिलो प्रकृया हो। त्यहां मतदाता नामावली ंकलन गर्नुदेखि मतदान केन्द्र बनाउनु र मतदानको व्यवस्था गर्न अत्यन्तै धेरै ोताधन, ंरचना र तयारी चाहिन्छ।'

कम्तिमा आगामी चुनावमा त यस्तो व्यवस्था कार्यान्वियन गर्न म्भवै छैन। नयां
ंमाअनुार आउने वर्षको माघ ७ भित्र स्थानीय तह, प्रदेश भा र ंघीय व्यवस्थापिकाको निर्वाचन हुनुपर्ने छ। यका लागि अब अधिकतम १२ महिना मय छ। यो १२ महिनाभित्र प्रवी नेपालीले प्रवाबाटै मतदान गर्न पाउने व्यवस्था मिलाउन म्भव नभएको पूर्वप्रमुख निर्वाचन आयुक्त उप्रेती बताउं

'राम्रो तयारी गर्ने हो भने आठ(द वर्षमा यो प्रावधान कार्यान्वयन पनि होला, तर आगामी निर्वाचनमा चाहिं

पत्रकार सन्तोष पोखरेल सम्मानित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

नागरिक दैनिकका पशिचमाञ्चल क्षेत्रीय प्रमुख न्तोष पोखरेल शुक्रबार पोखरामा पुरस्कृत एवं म्मानित भएका छन्। पशिचमाञ्चल होटल ंघ पोखराको १८औं अधिवेशन तथा ३६औं ाधारणभाको अवरमा उनी म्मानित भएका हुन् । म्मानित पत्रकार पोखरेलले करिब १० वर्षदेखि विशेषगरि पर्यटन क्षेत्रमा कलम चलाउं
ंचारमाध्यममार्फत पोखराको पर्यटन प्रवर्द्धनमा विशेष योगदान दिएको भन्दै होटल ंघले उनलाई म्मान गरेको हो । उनलाई १५ हजार रुपैयां
म्मानपत्र र दोल्लाद्वारा म्मान गरिएको हो ।

कान्तिपुर दैनिकको तनहुं ंवाददाता भएर पत्रकारिता शुरु गरेका पोखरेल हाल नागरिक दैनिकको क्षेत्रीय प्रमुख हुन् । पत्रकारितामा क्रियाशिल पोखरेल पत्रकारिता विषयमा प्राध्यापन मेत गराउछन् । गुल्मी, नयां
१ निवाी उनी पोखरा बहुमुखी क्याम्प, पशिचमाञ्चल उच्च मावि, लेकटिी कलेज एण्ड रिर्च ेन्टर लगायतमा प्राध्यापन गराउं आएका छन् ।

होटल ंघका कार्यालय प्रमुख रामप्राद खनाल र मिडिया ंयोजक तथा पत्रकार रुपनारायण ढकाललाई पनि म्मान गरिएको थियो । पश्चिम पृतनापति जगदिश पोखरेल र बरिष्ठ उपाध्यक्ष राणाले उनीहरुलाई म्मान गरेका हुन् ।

कार्यक्रमको पशिचमाञ्चलका क्षेत्रीय प्रशाक खगराज बराललले उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रममा बोल्दै उनले पोखराको पर्यटनलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको बनाउन ब्यबायीहरु ब्यावयिक बन्नुपर्ने ुझाव राखे । उनले फेवातालको ंरक्षण गर्दै अन्य प्राकृतिक म्पदाहरुको ंरक्षण गर्न बै पक्ष जिम्मेवार बन्नुपर्ने बताए ।

ो अवरमा पोखरा उप-महानगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत नवराज ढुंगानाले फेवा तालको ंरक्षणका लागि चेक ड्याम निर्माण गर्न २३ करोड रुपैयां प्रस्तावित गरिएको जानकारी दिंदै फेवा तालको अतिक्रमण विरुद्ध व्यवायीं
बढ्न उपमहानगरपालिका कार्यालय तयार रहेको बताए ।

होटल ंघ नेपालकी बरिष्ठ उपाध्यक्ष र्जिना राणाले पर्यटनको विकाका लागि प्रवर्द्धन मुख्य कुरा भएको बताउं
२० लाख पर्यटक भित्र्याउने गरी ंघले काम गरिरहेको जानकारी दिइन् । भारत र चीनबाट बढी भन्दा बढी पर्यटक ल्याएर नेपाली होटलको अकुपेनि पूर्ण गर्न तर्फ व्यवायी र रकारको ध्यान हुनुपर्ने ुझाव उनको थियो ।

राष्ट्रिय पर्यटन परिषद्का दस्य वाुदेव त्रिपाठी, पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघका अध्यक्ष एवं ंघका ल्लाहकार विश्वशंकर पालिखे, ंघका निवर्तमान अध्यक्ष हरिप्राद शर्मा गैह्रे, पोखरा पर्यटन पुनर्जागरण मितिका ंयोजक गणेशबहादुर भट्टराई र पशिचमाञ्चल होटल ंघ पोखराका प्रथम उपाध्यक्ष विकल तुलाचनले पनि ो अवरमा भनाई राखेका थिए । महाचिवको हैयितमा ंघको तर्फबाट भेकेन्द्रकुमार श्रेष्ठले आफ्नो प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । आफ्नो कार्यकाल फलतापूर्वक म्पन्न गर्न हयोग पुऱ्याएकोमा ंघका अध्यक्ष भरतराज पराजुलीले बैलाई धन्यवाद प्रकट गरेका थिए । होटलको लगानी ंरक्षण र पर्यटकीय विका तथा प्रवर्द्धनमा गम्भीर बन्न उनले होटलकर्मी

ो अवरमा ंघको नयां
निर्माणमा महत्वपूर्ण योदान गर्ने र खल्तीको पै प्रदान गरी उक्त कार्यलाई महत्वपूर्ण रुपमा घाएकोमा ंघका दस्य, ल्लाहकार र कार्यमिति दस्य तथा अन्य महानुभावलाई दोल्ला र प्रमाणपत्र प्रदान गरी म्मान गरिएको थियो ।

ंघका कोषाध्यक्ष राजेन्द्र ढकालले बन्द त्रमा कोषाध्यक्षको प्रतिबेदन प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम छ । अधिवेशनले शुक्रबार नै ंघको नयां कार्यमिति चयन गर्ने कार्यक्रम तय गरिएको छ ।

कवि तीर्थले सुनाए तीन दर्जन कविता

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

कवि तीर्थ श्रेष्ठले पोखरामा एकल कविता ुनाएका छन् । लायन्स क्लब अफ पोखरा भैरवले कवि श्रेष्ठलाई एकल कविता वाचनमा उभ्याएको हो । पोखरा उद्योग वाणिज्य ंघको अमृत कक्षमा कवि तीर्थ कविता ुन्न टिकट काटेरै पोखरेली कविता पारखी भेला भएका थिए । एकल कविता वाचनमा उभिएका तीर्थले झन्डै तीन दर्जन कविता, गीत र मुक्तक ुनाए । वरिष्ठ कलाकार दुर्गा बराल वात्स्यायनद्वारा दुबोको

माला र आशिर्वादबाट एकल कविता वाचन ुरु गरेका थिए । श्रेष्ठले पहिलो कविता कलाकार वात्स्यायनलाई नै मर्पित गरे । 'भै गो दुर्गा दाइ' शीर्षकको कविताबाट देशको कुरुप चित्र बोलेका तीर्थ कार्यक्रम अवधिभर प्राय देश र माटोकै चिन्ता पोखे । कविताबाट एकल वाचन थालेका कवि तीर्थले गीत हुं
फेरि कविता वाचनलाई जोडे ।

पृष्ठभूमि र रोचक ढंगले प्रंग जोड्दै उनले आम नेपाली जनताले भोगेको नियतिदेखि काठमाडौं प्रतिको धारणा पनि कवितामै बोले । शत्र द्वन्द्वले दिएको घाउ र त्यको पीडामा छट्पटाएका नेपालीको कता

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

डा. मनिषा कोइराला

पोखरा भाँडा व्यवसायी संघ कास्कीका संरक्षक एवं कोइराला किचन कर्नरका संचालक श्री वसन्त कोइरालाकी सुपुत्री सुश्री डा. मनिषा कोइराला नेपाल नोपाल सरकार अन्तर्गत लोकसेवा आयोगबाट आठौं तहको मेडिकल अधिकृतमा नियुक्त हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै उनको उत्तरोत्तर प्रगति एवं समुज्वल भविष्यको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

देवबहादुर (डि.वि.) भुजेल
अध्यक्ष एवं
पोखरा भाडा व्यवसायी संघ कास्की परिवार

चौ
छन्।
मा कति नेपाली छन् भन्ने
ग छैन।
दै आएका छन् ।
नगद पुरस्कार,
गाउं
दै

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

बच्चाहरुमा हुने तनाव कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

डा. दिनेश धरेल

हामीलाई बाल्यकाल जीवनको बैभन्दा रमाइलो मय हो भन्ने लाग्छ। वयस्क जीवन कहिल्यै अन्त्य नहुने झमेलामा फेको हुन्छ। फर्किएर आफ्नो बाल्यकाल नियाल्दा हामीलाई विगतको जीवन प्यारो लाग्छ, हामी 'नोस्टालजीक' हुन्छौं। जीवन करी धान्नेबारे बच्चालाई कुनै चिन्ता हुं
हु
त्यैले भनिन्छ मानि जन्मं
हुन्छ, तर ामाजिक जीवनमा प्रवेश गरेपछि ऊ बन्धनमा बां

यो भ्रम हो वा यथार्थ?

बाल्यकाल ुन्दर नहुन क्छ। वास्तवमा बच्चामा तनाव हुने प्रशस्त कारण हुन्छन् जले शारीरिक र मानकि मस्या ृजना गर्छन्। शारीरिक, मानकि र ामाजिक आवश्यकताका भारहरु बढ्दै जां
त्यस्ता आवश्यकताको ोत उ आफैंभित्र पनि र घरपरिवार, स्कुल वा वरिपरिको वातावरणबाट आएको हुनक्छ। तनाव त्यतिबेला हुन्छ जतिबेला उको चाहना वा ोचाइ पुरा नहुने अवस्था हुन्छ।

शिशु कक्षा पढ्ने उमेरका बच्चा आमा(बुबाबाट छुट्टिनुपर्ने डरले तनावग्रस्त भैइरहेका हुनक्छन्। अलि ठूलो कक्षामा पुगेपछि पढाइ वा ाथी-ंगतबाट पनि तनाव हुनेगर्छ। आजकाल स्कुले बच्चाहरु धेरै नै व्यस्त हुनुपरेको हुन्छ। बिहान बेरै स्कुल जानुपर्छ र फर्किदा पनि अबेला भइकेको हुन्छ। स्कुलमा बाहेक उनीहरुं
बस्ने वा रमाइलो लाग्ने कुरा गर्ने वा खेल्ने फुर्द नै निस्किदैन। अझ कतिपय बच्चाहरुले त स्कुलमा पनि मन परेको कुरा खेल्न पाइरहेको हुदैनन्। यो तनाबको ठूलो ोत हो। यदि बच्चाले उको नियमित दिनचर्याको हरेक गतिविधि प्रति गुनाो गर्छ वा ती कुरा नै गर्न मान्दैन भने उको दैनिकी धेरै व्यस्त भएर उलाई मन नपरिरहेको हो की भनेर ोच्नु पर्ने हुन्छ। बच्चाहरुको तनाव बढाउने कुरा उको जीवनमा घटिरहेको घटनामा मात्र ीमित नहुन पनि क्छ। यदि तपाईंहरु आफ्नो काम म्बन्धी गुनाोहरु बच्चाको अगाडि गर्नुहुन्छ, आर्थिक बिषयलाई लिएर विवाद गर्नुहुन्छ वा उको अगाडि आफ्नो चिनजानको मान्छेको बिमार वा मस्यालाई लिएर चिन्तित देखिनु भएको छ भने बच्चाले पनि ो कुरा टिप्छन् र आफैं त्योबारे चिन्ता गर्न थाल्छन्। उनीहरु अगाडि भएका बेला यस्ता म्वेदनशील कुरा के करी व्यवस्थापन गर्ने भनेर ख्याल गरिएन भने यो नै बच्चाको तनाबव ोत बनिराखेको हुन्छ।

बच्चाहरुले टेलिभिजनमा युद्ध, प्राकृतिक प्रकोप, हत्या-हिं लगायत डरलाग्दा घटनाहरु हेरिरहेका हुन क्छन्। त्यस्ता घटनामा आफू वा आफ्नो माया गर्ने मान्छेलाई केही हुन्छ कि भनेर उनीहरु तनावमा हुन्छन्। उनीहरुले अरुबाट पनि यस्ता कुरा ुनिरहेका हुन क्छन्। २०७२ को महाभूकम्पको बेलामा बाल मनोविज्ञानको कुरा धेरै गरिने गरेको म्झिरहनु भएकै होला। आफ्नो बच्चाले टेलिभिजनमा के हेर्छन् र त्यो देखेर के ोचिरहेका हुन्छन् भन्ने कुरामा नजर राख्न नक्दा उलाई तनावमुक्त राख्न गाह्रो भइराखेको हुन्छ। जब तपाईंको परिवार वा आफन्तमा मृत्यु, म्बन्ध बिच्छेद वा ठूलो रोग जस्ता गम्भीर घटना घट्छन्, त्यो बच्चाहरुको तनाव उच्चतम बिन्दुमा पुर्याउन काफी हुन्छ। परिवार बालबालिकाको बैभन्दा बलियो ुरक्षा छाता हो। जब त्यो डगमगाउं
लागि अह्य हुने गर्छ, आफ्नो र आफूलाई माया गर्ने मान्छेको भविष्यलाई लिएर उ चिन्ता गर्न थाल्छ। बच्चाको लागि बैभन्दा पेचिलो र पिडादायी आफ्ना आमाबुबा धैंका लागि छुट्टिएर आफूले दुईजनामध्ये एकजना रोज्नुपर्दा हुन्छ। अझ एकले अर्काको बारेमा नकारात्मक कुरा ुनाउं
नै खलबलिन्छ। अर्को एकदमै महत्वपुर्ण कुरा के हो भने तपाईंको लागि ामान्य लाग्ने कुराले बच्चाहरुलाई धेरै ठूलो तनाव दिइरहेको हुनक्छ। उनीहरु जे जस्तो कारणले तनावग्रस्त भएपनि त्यप्रति म्वेदनशील भएर उनीहरुको भावना बुझिदिन कियो भने मात्र तपाई उनीहरुलाई तनावबाट बाहिर निकाल्न क्नुहुन्छ। बच्चाहरु तनावमा छन् की छैनन् भन्ने कुरा चिन्न धैं जिलो हुं
तर उनीहरुको आनीबानी केही मयदेखि परिवर्तन भैरहेको छ भने कुनै कुराले तनावग्रस्त पो छन् की भनेर ोच्नु पर्छ। जस्तै राती ओछ्यानमा पिाब गर्न छाडिकेको बच्चाले ओछ्यान भिजाउन थालेमा, निन्द्राम्बन्धी मस्या देखिन थालेमा, छिनछिनमा मुड बदि्लराख्ने र अस्वाभाविक रुपमा झिजिने वा रिाउने हुन थालेमा तर्क भैहाल्नु पर्छ। ाना बच्चाहरुले औंला चुस्ने, नाक कोट्याउने, कपाल खेलाउने वा तान्ने जस्ता नयां बानीहरु ुरु गर्छन् भने अलि ठूला उमेरका बच्चाहरु ढां
गर्न थाल्ने पनि हुन्छन्।

तनावले गर्दा कहिलेकां
दुख्ने, पेट दुख्ने जस्ता शारीरिक लक्षण पनि देखिन्छन् जुन नदुखिकन झुटो बोलेको नभएर ां
त्यको कुनै शारीरिक कारण भने भेटिएको हुं
खोज्छन् र अरुको उपस्थितिबाट भाग्ने बहाना खोज्छन्। उनीहरु पढाइ लेखाइको काममा ध्यान दिन पनि क्दैनन् र स्कुलको नतिजा वा शिक्षकको मूल्यांकनमा अचानक कम्जोर देखिन थाल्छन्। बढी नै तनावमा हुं
पनि टाढा भैरहेका हुन्छन्। विभिन्न खाले तनावपूर्ण परिस्थितिहरु करी म्हाल्ने भन्ने क्षमता बच्चाहरुमा विका गराउन जरुरी छ। यको लागि अल अभिभावकत्वं
वातावरण र बच्चाको लागि पर्याप्त आराम, खेलकुद तथा पोषण जरुरी हुन्छ।

तपाईंले हरेक दिन आफ्नो बच्चाको लागि मय निकाल्नु अनिवार्य छ। चाहे बच्चां
एउटै कोठामा
खाना खाइदिनु। आफ्नो आमाबुबा वा माया गर्ने मान्छेको मीपता बच्चाको लागि जादु नै हुन्छ। तपाईं आफैं लामो, थकानपूर्ण वा तनावयुक्त दिन केर ढिला गरी घर आइपुगेको हुनक्छ र बच्चां
खेलिदिन जिलो त छैन। तैपनि उनीहरुं
बच्चाको तनाव कम गर्न धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ र यो कुरा ानो उमेरमा मात्र नभई किशोरवस्थामा पनि लागू हुन्छ।

उनीहरु तनावमा छन् भन्ने थाहा हुं
त्यो कुरा भन्न लगाउनु पर्दैन, केवल उको इच्छाअनुार खेल्न वा आफ्नो निकटतामा मय बिताउन दिनुहो्। उपयुक्त मय मिलाएर उलाई के कारणले तनाव भैरहेको छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन र त्यो हटाउन प्रया गर्नुहो्। आपी रल्लाह र हमतिमा निकालेको माधान लागू गर्ने र त्यबाट अपेक्षित नतिजा आउने म्भावना बढी हुन्छ।

बच्चाले आफ्नो तनावको बारेमा भन्न क्दैन वा चाहदैंन भने उलाई तपाईंको आफ्नो तनावको बारेमा केही कुरा ुनाउनुहो् ता की उले यस्ता कुरा तपाईं
चिन्ता प्रति चेत हुनुहुन्छ र कुरा गरेपछि आफैंलाई राम्रो अनुभूति हुन्छ भन्ने थाहा पावो्। यदि तपाईंलाई लाग्छ की बच्चाले तनावको कारण केही गम्भीर लक्षण देखाइरहेको छ र ऊ त्यो भन्न क्दैन भने डाक्टर कहां
थेरापी चाहिने पनि हुनक्छ। तनाव हुनक्ने घटनाको लागि बच्चालाई पहिलेदेखिनै मानकि रुपमा तयार पारिराख्नु पर्छ। उदाहरणको लागि कुनै अपरेन गर्नुपर्ने छ भने डाक्टरलाई देखाउन जानुपर्ने र के के हुनक्छ भन्ने कुरा उमेरअनुार बुझ्ने गरी अगाडिदेखि नै बताउने हो भने उले अपरेनको बेला हुने तनाव अलि जिलों
क्छ। हामीले बुझ्नु र मनन गर्नु पर्ने कुरा भनेको मानवजीवनमा धेरैथोरै तनाव हुन्छ नै भन्ने हो। बालबालिकामा पनि केही तनाव हुनु ामान्य कुरा हो भनेर आफू पनि बुझ्न र बच्चालाई पनि बुझाउन जरुरी छ। कहिलेकां
एकान्त अनुभव हुनु वा चिन्ता लाग्नु ामान्य कुरा हुन् र ती अवस्थामा करी आफूलाई म्हाल्नु पर्छ भन्ने कुरा तिमीलाई थाहा छ भनेर निश्चिन्त गराउनु पर्छ।

धेरैजो अभिभावकले बच्चाको तनाव करी कम गर्ने भन्ने जान्नुभएको हुन्छ, मात्र मय र चाो अलि नपुगेको हुनक्छ। तर आफ्नो बच्चामा देखिएका शारीरिक वा मनोबैज्ञानिक परिवर्तनहरु लामो मयम्म रहिरह्यो वा गम्भीर खालको लाग्यो भने वा तनावले गर्दा बच्चाको स्कुल वा घरको नियमित गतिविधिमा मस्या देखिएको छ भने डाक्टरको ल्लाह लिनुपर्छ।

(डा. धरेल धरानस्थित बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा उप(प्राध्यापक हुन्।)

उच्च रक्तचापको औषधि छोड्ने तरिका

डा. अनिल भट्टराई
(वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ)

व्यस्त र तनावपूर्ण दैनिकीले उच्च रक्तचापको मस्या बढ्दै गएको छ। उच्च रक्तचापको मस्या बढेपछि जीवनभर औषधि खानुपर्छ भन्ने मानकिता छ। तर, आफ्नो आनीबानी र दैनिकीमा केही परिवर्तन गर्ने हो भने चिकित्कको निगरानमीमा उच्च रक्तचापको औषधि छोड्न किन्छ।

के हो उच्च रक्तचाप ?

चिकित्का अनुार शरिरमा हुने ामान्यभन्दा बढी रक्तचापलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ। विश्व स्वास्थ्य ंगठनका अनुार माथिको प्रेर (स्टिोलिक) १४० भन्दा बढी र तलको प्रेर (डायस्टोलिक) ९० भन्दा बढी भएमा त्यलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ। डायस्टोलिक ६० देखि ९० म्म र स्टिोलिक ११० देखि १४० म्म छ भने त्यो ामान्य हो। यो मापदण्डभन्दा बढी भएमा उच्च रक्तचाप र थोरै भएमा कम रक्तचाप हो।

उच्च रक्तचाप भएको कसरी थाहा पाउने ?

उच्च रक्तचापका ामान्य लक्षण भनेका टाउको दुख्ने, रिगंटा लाग्ने, कानमा टुङ-टुङ वा अन्य कुनै खालका आवाजहरु आउने, आं
जस्ता हुन्। कैकैलाई वाकवाक लाग्ने पनि हुनक्छ। तर, उच्च रक्तचापको लक्षण बैलाई देखिन्छ भन्ने हुं
कैकैलाई माथिको रक्तचाप १८० र तलको १२० पुग्दा पनि कुनै लक्षण देखिएको हुं
भएको महिनौं र वा वर्षौंम्म पनि थाहा नपाउन क्छन्। कैगरी जं
मात्रै थाहा पाउनेहरु अधिकांश हुन्छन्। त्यही भएर कहिलेकां
रक्तचापलाई 'इलेन्ट किलर' पनि भनिन्छ, जले थाहै नदिइकन मानिको ज्यान लिन क्छ।

उच्च रक्तचापमा कहिलेकां
मस्तिष्कको ना फुट्ने, प्यारलाइ हुने, दां
त मृगौला नै खराब भइकेको हुन्छ। यस्तो मस्या भएर अस्पताल गएपछि मात्र रक्तचाप बढेको भन्ने थाहा पाउने उदाहरण पनि प्रशस्तै छन्। अंगभंग भइकेपछि मात्रै उच्च रक्तचापको मस्या थाहा पाउनुभन्दा बेलैमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छ। केही लक्षण नदेखिएको भएपनि ामान्यतया ३० वर्ष कटेपछि नियमित रक्तचाप जां
कुनै पनि बेला बढ्न क्छ, यको कुनै नियम छैन। त्यैले कम्तिमा दुई-तीन महिनामा जचाउने गरेमा बेलैमा पत्ता लाग्ने र उपचार गर्न किन्छ।

उच्च रक्तचापले के कारणले हुन्छ ?

उच्च रक्तचाप बंशाणुगत हो। आफ्ना बा, आमा, हजुरबुवा, हजुरआमालगायत परिवारका दस्यलाई उच्च रक्तचाप छ भने त्यको अर छोराछोरी-नातिनातिनीम्म देखिन क्छ। अर्को प्रमुख कारण मोटोपना हो। मोटो व्यक्तिलाई उच्च रक्तचाप हुने ंभावना बढी हुन्छ। धुमपान तथा मद्यपान गर्नेहरुलाई उच्च रक्तचापको जोखिम हुन्छ। धेरै रत्नी र चिल्लो पदार्थ खानेलाई पनि उच्च रक्तचाप हुनक्छ। चिन्ता लिने, तनावपूर्ण काम तथा तथा जीवनशैली, अत्याधिक व्यस्त र कम ुत्नेलाई पनि उच्च रक्तचापले ताउं
हुनेहरुमा कोलस्ट्रोल पनि उच्च हुन्छ। त्यले गर्दा उच्च रक्तचाप हुनेको रगतको पनि जां
कोलस्ट्रोल हुनेले औषधि नखाएमा त्यले मुटु र मृगौलको नलीहरुमा बोका मात्रा बढ्दै जाने जस्तामस्या निम्त्याउं
यस्तो बेलामा वेवास्ता गरे हृदयघात हुने, खुट्टाको नली ब्लक भएर खुट्टा काट्नुपर्ने, आं
जस्ता मस्या आउन क्छन्। उच्च रक्तचापले शरिरको जुनुकै अंगमा पनि हानी पुर्याउन क्छ।

रक्तचाप माथि १४० भन्दा बढी र तल ९० भन्दा बढी भएमा जं
हेरेर औषधि खानुपर्छ। माथि १४५ देखि १५० र तल ९५ देखि १०० भयो भएमा थोरै मात्रामा औषधि खानुपर्छ, तर एकपटकको जां
छैन। एकपटक मात्र जं
औषधि चलाउन हुं
रक्तचाप नभईकन औषधि चलाउन हामी फिारी गर्दैनौं। जस्तो एकदिन माथि १४५, तल ९५ आयो भने तुरुन्तै औषधि लिनु पर्दैन। यस्ता व्यक्तिलाई एक ाताम्म निगरानीमा राख्नुपर्छ। धेरै जो मय रक्तचाप बढी भयो भने मात्र औषधि दिनुपर्छ।

प्रेसरको औषधि छोड्न पनि मिल्छ?

य बिषयमा पछिल्लो मयमा धेरै अनुन्धान भइरहेका छन्। विभिन्न अमेरिकी ंस्था तथा अन्य अस्पतालहरुले गरको अनुन्धानले कतिपय ामान्य उच्च रक्तचाप भएकाले औषधि खादा-खादैं नियन्त्रण भएमा छोड्न किने बताएका छन्। जस्तै कुनै बिरामीले एउटा औषधि ५ एमजी खाइरहेको थियो। एक वर्षदेखि उको औषधि ाढे २ एमजीमा झारियो र एक वर्षम्म हेर्दा रक्तचाप ामान्य नै छ भने त्यस्तो व्यक्तिले औषधि छोड्न मिल्छ। औषधि छोडेको एक(दुई वर्षको अवधिमा पनि रक्तचाप ामान्य रहेमा औषधि छोड्न किन्छ। तर, यका लागि नुन कम खाने र कोलस्ट्रोल नियन्त्रणमा राख्नु पर्छ। त्यस्तै नियमित व्यायाम गर्ने र खाने कुरामा ध्यान दिने गर्नुपर्छ। बै कुरामा ध्यान दिदां नियमितरुपमा एक वर्षम्म पनि प्रेर ामान्य भए, त्यस्तो व्यक्तिले औषधि छोड्न क्छ। अथवा खाइरहेको औषधिको मात्रा कम गर्न पनि किन्छ। तीनवटा औषधि खाइरहेकोले एउटा मात्रै खानुपर्ने भए त्यो पनि राम्रो हुन्छ। तर, औषधि छोडेमा पनि चिकित्कको निगरानी भने भइरहनुपर्छ। एकपटक उच्च रक्तचाप भइकेको व्यक्तिले औषधि छाडेपनि कम्तिमा हप्ताको एकपटक जां

उच्च रक्तचापबाट जोगिन के गर्ने ?

उच्च रक्तचाप हुन नदिने बैभन्दा महत्वपूर्ण घरेलु उपाय भनेको नुन कम प्रयोग गर्नु हो। ाविकभन्दा नुन कम खाने हो भने उच्च रक्तचापको मस्या नहुन क्छ। खानपीन र व्यायाममा ध्यान दिने काम उमेरमा नै ुरु गर्न पर्छ। ५० वर्षको उमेरमा खानपीनमा ध्यान दिउं
व्यायाम गरौंला भनेर हुं
जस्तो भए पनि कम्तिमा ३० वर्षको उमेरदेखि नै यमा ध्यान दिनुपर्छ।

मोटोपन बढ्न नदिने, नुन कम खाने, धुमपान-मद्यपान नगर्ने र कोलस्ट्रोल बढ्न नदिने हो भने उच्च रक्तचापको म्भावना धेरै हदम्म कम गर्न किन्छ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल माघ ८ गते शनिबार, तदनुसार जनवरी २१ सन् २०१७, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शिशिर ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार माघकृष्णपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज माघकृष्णपक्षको नवमी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य मकर राशिमा, चन्द्रमा तुला राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २६ घटि ३१ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५७ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ३३ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : शैक्षिक तथा ामाजिक प्रगति हुने, प्रेमप्रं रहन क्नेछन्, आदर त्कार पाइनेछ, दिन शुभ छ ।

वृष : पारिवारिक किचलो थपिनाले मानकि चिन्ता बढ्दै जानेछ, नकारात्मक ोचाईले गर्दा आफैलाई घाटा हुने ।

मिथुन : एक्काा धन तथा जमिन लाभ पाइने, नयां लगानी हुन क्नेछ, दिन बै प्रकारले शुभ रहनेछ ।

कर्कट : आम्दानीमा गिरावट आउनेछ, मय विवादित रहनेछन, चुनौतिमाथि चुनौति थपिनेछ चनाखो हुनुहोला ।

सिंह : नयां कार्य पुरा हुने म्भावना दिन महत्वपूर्ण रहनेछ ।

कन्या : पुरानो कार्यबाट आम्दानीमा एक्काा बृद्धि, हयोगी हातहरु बढ्नेछन्, धर्मकर्ममा मन जानेछ मय शुभ छ ।

तुला : आफ्नै पेशाबाट नोक्सान व्यहोर्नुपर्ने, यात्रा गर्दा कठिनाई, पढाईमा मन नजाने, मय खराब छ तर्क रहनुहोला ।

वृश्चिक : पारिवारिक विरोध खेप्नुपर्ने, आफ्नै पेशाबाट घाटा हुन क्ने, ामाजिक कचिलोले गर्दा दिनभर चिन्ता पर्नेछ ।

धनु : मित्रहरुबाट हयोग पाइनेछ, कला क्षेत्रमा अभिरुचिबढ्ने, एकमुष्ठ रकम ंकलन हुने, स्वादिष्ट ब्यञ्जन प्राप्त हुने ।

मकर : स्वास्थ्यमा क्रमिक ुधार आउनेछ, ापटी दिएको धन प्राप्त हुनेछ, दिन शुभ छ उपयोग गर्नुहोला ।

कुम्भ : स्वास्थ्य भरपर्दो हुनेछैन, खानेकुरामा तर्क रहनुहोला, जों

मीन : दैनिक कार्य अधुरा हुन क्नेछ, विरोधीहरु क्रिय हं जान क्नेछन, स्वास्थ्य हानी मय तथा दिन खराब छ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

घान्द्रुकमा बालअधिकार सचेतना

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

गाउं
क्रियता र गाउं
घान्द्रुकको हयोगमा घान्द्रुक गाउं विका मितिका विद्यालयहरूमा पहिलो पटक बालअधिकार चेतना म्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम म्पन्न भएको छ । गाविमा प्रत्येक बर्ष बालबालिकाको लागि छुट्टाएको बजेटबाट घान्द्रुक गाविमा गाउं बाल मञ्चको क्रियतामा पहिलो पटक बालबालिकाका लागि विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो । माघ ५, ६ र ७ गते गरी गाविका विभिन्न तीन विद्यालयमा कार्यक्रम ञ्चालन गरिएको थियो । कार्यक्रम अन्तर्गत गाविस्तरीय बालअधिकार चेतना, माध्यमिक र आधारभूत तहका लागि वक्तृत्वकला प्रतियोगिता र कक्षा ५ भन्दा मुनिका बालबालिकाका लागि चम्चा दौड प्रतियोगिताहरू फुम्रोखुं बराह र धौलाश्री माध्यमिक विद्यालयमा आयोजना गरिएको थियो । विभिन्न विद्यालयमा गरी वक्तृत्वकलामा ३८ जना बालबालिकाले भाग लिएका थिए भने बालअधिकार चेतना कार्यक्रममा १५० जना बालबालिकाले भाग लिएका थिए । त्यस्तैगरी, चम्चा दौड प्रतियोगितामा ५२ जना बालबालिकाले भाग लिएका थिए । कार्यक्रममा घान्द्रुक गाविका गावि चिव अर्जुनप्राद भण्डारीले घान्द्रुक गाविमा गाउं
क्रियतामा यस्तो कार्यक्रम पहिलो पटक भएको बताए । उनले य किमिको कार्यक्रमले बालबालिकाको क्षमतामा बृद्धि विका गर्नुका ाथै उनीहरूको अधिकार ुनिश्चित गर्न मेत ठूलो टेवा पुग्ने कुरा व्यक्त गरे ।

त्यस्तैगरी, घान्द्रुक ोत केन्द्रका ोत व्यक्ति टेकनाथ पोखेलले विद्यालयस्तरमा बालबालिकाको लागि विभिन्न खालका अतिरिक्त क्रियाकलापले उनीहरूको पढाईका ाथै नेतृत्व विकामा मेत हयोग पुग्ने बताए । उनले विद्यालयमा यस्ता खालका कार्यक्रम निरन्तर आयोजना गरिनुपर्ने कुरामा मेत जोड दिए । विभिन्न कार्यक्रमहरूमा फुम्रोखुं
दिपक क्षत्री, मेश्रम बराह माविका प्रधानाध्यापक रामेश्वर ुवेदी, धौलाश्री माविका प्रधानाध्यापक बन्धुराज जम्मरकट्टेल, जनउत्थान दिगो विका ंस्थाका अध्यक्ष दुर्गाबहादुर क्षत्री लगायतले मन्तब्य व्यक्त गरेका थिए ।

गाउं
दिपक वि.क.को अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको हजीकरण हजकर्ताद्वय गोविन्द भट्टराई र विष्णुकुमार मल्लले गरेका थिए ।

न्यानो कपडा वितरण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ६ माघ ।

पोखरा-४, स्थित उद्धार बाल विका केन्द्रले आफ्ना केन्द्रमा रहेका बालबालिकालाई न्यानो कपडा वितरण गरेको छ । कपडा वितरण गर्दै कार्यक्रमकी प्रमुख अतिथि वडा चिव ीता कोइरालाले आजका बालबालिका भोलिको कर्णधार भएको भन्दै बालबालिकालाई आफ्ना आधारभूत कुराबाट बञ्चित गराउन नहुने बताइन । वडा मन्वय मितिकी ंयोजक भगवती कोइरालाले बालबालिकाको खानपिन, रहन-हन र रफाइमा मेत विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिइन । केन्द्रकी अध्यक्ष गोमा गोदारको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष गोमा कोइराला ुवेदीले स्वागत र ंचालन अम्बिका कोइरालाले गरेकी थिइन ।

उक्त न्यानो कपडाका लागि केन्द्रकी कोषाध्यक्ष विता पराजुली र कार्यमिति दस्यहरु नर्वदा कोइराला, र्मिला पराजुली, लक्ष्मी कोइराला र रञ्जिता कोइरालाले आर्थिक हयोग गरेका थिए ।

२०६५ ालमा स्थापित केन्द्रमा हाल २ वर्ष मुनिका २४ जना बालबालिका रहेका छन् ।

तेरिया मगरलाई भारतमा अर्को उपाधि

पोखरा ७ माघ ।

नेपालकी तेरिया मगरले भारतको चर्चित टेलिभिजन 'झलक दिखला जा'को ट्रफी जितेकी छिन् । बलिउड अनलाइन 'बलिउड लाइफ'का अनुार उनले अन्य २ प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै उनले यो शो जितेकी हुन् । तेरियाले चर्चित रियालिटी शो जितेको माचार बलिउड लाइफले लेखेको छ ।

तेरियाले यअघि जी टिभिबाट प्रशारण भएको 'डान इन्डिया डान' को उपाधि पनि जितेकी थिइन् । विशेषगरि, तेरियाको चर्को प्रतिस्पर्धा लमान यूफ खानं देखिएको थियो । तर, भोटिङको आधारमा तेरियाले उपाधि जितेकको अनलाइनले जनाएको छ । यो शो शनिबार बेलुकी कर्ल च्यानलबाट प्रशारण हुनेछ । रुपन्देहीकी तेरियालाई भोट गर्न भन्दै केहि दिन अगाडि मात्र पत्रकार म्मेलनमार्फत आह्वान गरिएको थियो । अनलाइन र एएमएबाट उनलाई भोट गरिएको थियो । तेरियाले कति भोट पाइन् भन्ने खुलेको छैन । तर, ेलिब्रेटीहरुको डान्शो पनि जितेर तेरियाले अर्को फलता कायम गरेकी छिन् ।

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

तु-आवश्यकता

पोखराको सिद्धार्थचोक स्थित एक रेष्टुरेन्टका लागि कुक आवश्यक परेको हुँदा ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क : ०६१-५३२९८४

—रंग संसार—

'हुर्केकी छोरीलाई बिहेको प्रस्ताव त आइहाल्छ नि !'

दुर्गा खरेल, गायिका

- नयाँ गीत गाउन ढिला गर्नुभयो भन्छन् नि ?
- असाध्यै धेरै खानुहुन्छ रे, त्यहि कारण शरीर मेन्टन गर्न गाह्रो भयो रे हो ?
- घरवाट बिहेका लागि कुरो आएको आयै छ तर, सँधै टार्नु हुन्छ रे ?
- विदेशवाट जस्तो कार्यक्रमको अफर आएपनि स्वीकार्नुहुन्छ रे हो ?
- 'काले काले' बोलको गीतले अरु गीत छायाँमा पर्‍यो भन्छन् त ?

एकसय बढी गीतमा स्वर दिएकी छिन् गायिका दुर्गा खरेलले। पछिल्लो पटक 'काले काले' बोलको गीत गाएकी दुर्गाले त्यहि गीतवाट केहि अवार्ड पनि पाइन्। नयाँ एल्बमको तयारीमा रहेकि दुर्गा आफूलाई चुजी गायिकाको रुपमा चिनाउन चाहन्छिन्। उनै गायिकासंग पाँच आरोपः

१. नयाँ गीत गाउन ढिला गर्नुभयो भन्छन् नि ?

त्यस्तो होइन । मैले गाइरहेकी छु । 'मेरो काले काले' बोलको गीत आएको १ वर्ष पनि पुगेको छैन । अझै त्यको प्रमोशन गर्दैछु । त्यहि कारण पनि त्यस्तो लागेको हुनक्छ ।

२. पर्दामा देखिने, स्टेजमा पुग्ने गायिका हुनुहुन्छ तपाई । तर, शरीर मेन्टन गर्न सक्नु भएन भन्ने आरोप छ नि ?

पहिला आध्यै धेरै खान्थें
खाइरहन्छु । मोटाएर शरीर मेन्टनै गर्न नकेको भन्ने कुरा गलत हो । आफ्नो शरीर राम्रै
त्यस्तो भद्दा अहिले छैन ।

३. घरबाट बिहेका लागि कुरो आउँदा सधै टार्नु हुन्छ रे, तपाइले प्रेमी भएर पनि लुकाउनु भएको छ भन्ने आरोप धेरैले लगाउँछन ?

त्यो त हो । हुर्केकी छोरीलाइ घरका मान्छेले बिहेको प्रस्ताव राख्नु ठूलो कुरा होइन । तर, बिहे भन्ने कुरा देखेकोले हुं
वर्ष लाग्नुपर्छ जस्तो लागेको छ ।

४. विदेशबाट कार्यक्रमको प्रस्ताव आउँदा, सस्तो रकममा पनि पुग्नु हुन्छ भन्ने हल्ला सुनिन्छ बजारमा, के यो आरोप सत्य हो ?

होइन, होइन । म त बै भन्दा चुजी छु । भनेजति पारिश्रमिक नपाइकन कहि पनि जान्नं
मैले विदेशमा धेरै कार्यक्रम गरेको छैन ।

५. 'काले काले' गीतले हिट त हुनुभयो, तर तपाइले यो गीतलाई बढी महत्व दिदा अरु श्रृजना मार्नु भयो भन्छन् नि ?

त्यो पनि होइन । मेरो हरेक गीत आफ्नै खालको छ । यति हो कि 'काले काले' बोलको गीतले अरु गीत भन्दा बढी चर्चा पायो । त्यो हुनुमा त्यको ंगीत र भिडियो पनि हो । मेरा लागि बै गीत उत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।

स्रोत : अनलाइन खबर

निखिल र रेखाको बक्स अफिस टक्कर

नायक निखिल उप्रेती र नायिका रेखा थापालाई स्टारडमको खुबै घमण्ड भयो । जले गर्दा, यी दुइले एक अर्का
बोलचाल बन्द गरे । करिब एक दशक अगाडिको कुरा थियो यो । रेखा चलचित्र क्षेत्रमा जम्दै गइन् भने निखिल पनि आफ्नै स्टारडमका कारण चलिरहेका थिए । तर, नायिका ंचिता लुइटेलं
गरेपछि निखिल मुम्बई हानिए । निखिललाई मुम्बइबाट नेपाल र्फकन ५ बर्ष लाग्यो । उनी र्फकदा माहोल परिवर्तन भैकेको थियो । रेखा र निखिलको म्बन्ध पानी बाराबारको अवस्थामा थियो । निखिल चलचित्र 'भैरव' निर्देशन गर्ने दौडमा थिए । ोहि, मयमा निखिल ८ बर्ष लामो दुश्मनी मेटाउं
पुगे । उनले, रेखालाई आफ्नो चलचित्रमा अभिनयका लागि प्रस्ताव गरेको माचार ार्वजनिक भएका थिए । तर, निखिल र रेखाले एकाथ काम गर्ने अवस्था अझै बनेको छैन ।

एकाथ चलचित्रमा काम नगरेपनि रेखा र निखिल बक्अफिमा भिड्न भने तयार भए । चैत्र ११ गते निखिलको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्र 'निर्भय', रेखाको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्र 'डायरी'
तयार भयो । रेखा र निखिलको बक्अफि भिडन्तलाई लिएर मिडियामा गपि ुरु भएको थियो । तर, चलचित्र 'डायरी'का निर्देशक अनिल योञ्जन बिरामी भएका कारण अब यो चलचित्र तोकिएको मितिमा रिलिज नहुने पक्का जस्तै छ । रेखा र निखिलको भिडन्त टर्‍यो ।

गिल थिएटरमा राम्रो दर्शक कमाएका निखिल र रेखाको भिडन्त अब आउं
आफ्नै ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको चलचित्र 'रुद्रप्रिया'को घोषणा गरिन् । यो चलचित्र आउं
थाहा छ, रेखाका लागि दशै फाप्दै आएको छ ।

अब, यो चलचित्रं
चलचित्र 'पीजडा ब्याक एगेन' जुध्ने भएको छ । यो चलचित्रमा निखिल मुख्य भूमिकामा छन् । चलचित्र 'पीजडा'मा ७ तलाबाट हाम फालेपछि निखिल चर्चामा आएका थिए । ोहि, चलचित्रको नाम ापटी लिदै हिमाल कौ निखिललाई पर्दामा उतार्दैछन् ।

एक्न निर्देशकको चलचित्रमा एक्न स्टार भएपछि यमा एक्न भरपुर हुने कुरामा दुइमत छैन । रेखा भने, ुदर्शन थापा र अर्पण थापालाई लिएर चलचित्र 'रुद्रप्रिया'को निर्माणमा व्यस्त छिन् । एक पटक टरेको रेखा र निखिलको भिडन्त फेरि हुने ंभावना छ ? निखिल र रेखाको भिडन्त भयो भने यले स्टारडमको मापन भने गर्नेछ ।

सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन हुने

पोखरा ७ माघ ।(गोल्डेन)

भूतपूर्व खेलाडी मञ्च नेपालको आयोजनामा र ुजल डेरी प्रा.लि. को उत्पादन फल दूधको मुख्य प्रायोजनमा 'फल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन-२०७३', यही फागुन ७ गते पोखरा रंगशालामा आयोजना हं
ठूलो रोमाञ्चक र रमाइलो प्रतियोगीताले, स्थानीय वीको स्वस्थ्यमा करात्मक प्रभाव पार्ने र ाथै पोखराको पहिचान अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पुर्याउन मद्धत गर्नेछ । न् २००२ बाट शुरु भएको य प्रतियोगितामा देश विदेशका धावकहरुको हभागिता रहने हुनाले निकै प्रतिस्पर्धात्माक र लोकप्रिय रहं

फल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन-२०७३ य प्रतियोगिता को ११औं ंस्करण हो । दौडौ स्वस्थ्यका लागि, दौडौं पोखराको लागि' भन्ने मूलनाराका ाथ प्रतियोगिता ञ्चालन गरिएको छ । पोखरा रंगशालाबाट शुरु भएर शहरका विभिन्न ठाउं
गरी पोखरा रंगशालामा नै आएर य प्रतियोगितामा मापन हुनेछ । गत वर्षको तुलनामा य वर्ष अझै बढी हभागिता र रौनकता बढाउने आयोजकले प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

आगामी फागुन ७ गते हुने य म्याराथन हभागिताका लागि दर्ता गर्न भूतपूर्व खेलाडी मञ्च नेपाल, गैरपाटनमा म्पर्क गर्न किने छ । प्रतियोगितामा ४२ किमिको खुल्ला म्याराथन, विद्यार्थीहरुका लागि ५ किमि रे, ४०० मिको ह्वील चेयर रे र ५ किमि को रमाइलो रन फर फनमा महिला/पुरुष दुवै मावेश गरिएका छन् ।

न् २००२ बाट शुरु भएको य प्रतियोगिताको ११औं ंस्करणलाई लक्ष्मी ग्रुपको भातृ ंस्था ुजल डेरी प्रालिको उत्कृष्ट उत्पादन फल दूधले मुख्य प्रायोजन गर्ने छ ।

महोत्सवमा चाईल्ड ट्यालेन्ट शो

पोखरा ७ माघ ।(गोल्डेन)

यहि माघ २७ देखी फागुन ८ गते म्म हुने पश्चिमाञ्चल क्षेत्रिय औद्योगिक व्यापार मेला तथा लेखनाथ महोत्व २०७३ मा चाईल्ड ट्यालेन्ट शो प्रतियोगिता हुने भएको छ। विगतका वर्षहरु जस्तै य वर्ष पनि आयोजना गर्न लागिएको चाईल्ड ट्यालेन्ट शो म्पन्न गर्नका लागि ऋषिराम जमरकटेलको ंयोजकत्वमा २६ दस्यीय उपमितिको गठन गरिएको छ । विद्यार्थीहरुमा भएको अन्तरनिहित क्षमता र दक्षतालाई अभिवृद्धि गर्नका लागि प्रतियोगिता मा एकल गायन तथा नृत्य प्रतियोगिता राखिने भएको हो । प्रतियोगितामा ामुदायिक तथा ंस्थागत विद्यालयका विद्यार्थीहरुले भाग लिन पाउने भएका छन् । प्रतियोगितामा नृत्य विधातर्फ प्रथम र द्धितीय हून फल विद्यार्थीहरुलाई अनुशिलन कला पाठशाला पोखरा र रगम ंस्कृतिक कला केन्द्र लेखनाथले निशुल्क रुपमा ३/३ महिनाको नृत्य प्रशिक्षण प्रदान गरिने छ । प्रतियोगितामा गायन विधा तर्फ प्रथम र द्धितीय हुन फल विद्यार्थीहरुलाई त्रिवेणी ंगीतालय न्यूरोड पोखरा र गुरुकूल ंगित प्रशिक्षण केन्द्र न्युरोड पोखरावाट निःशुल्क रुपमा ३/३ महिनाको गायन प्रशिक्षण प्रदान गरिने भएको छ ।

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 स्टार रवि संगै
फोनः०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

दैन, लेखेको

ढ्िंे-तुली स्मृति पुरस्कार रामकलीलाई

✎गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

ढ्िंे-तुली स्मृति प्रतिष्ठान पोखराले स्व. तुलीमाया शाक्यको दौं
अवरमा महिला ीप विका ंस्था पोखराकी कार्यकारी निर्देशक रामकली खड्कालाई ढ्िंे-तुली स्मृति पुरस्कारबाट म्मान गरेको छ । महिला ीप विकामा अतुलनीय योगदान पुऱ्याई झण्डै ६०० जना एकल, शारीरिक कमजोर र अहाय महिलालाई रोजगारी दिएकामा उच्च कदर गर्दै रु १० हजार राशिको उक्त पुरस्कारबाट म्मान गरिएको हो ।

पश्चिमाञ्चलका क्षेत्रीय प्रशाक खगराज बरालले पुरस्कृत व्यक्तित्व रामकली खड्कालाई एक कार्यक्रमका बीच म्मान गरेका थिए । ोही अवरमा पोखराको रानीपौवामा घर भई हाल अमेरिकामा बस्दै आउनुभएकी अपेक्षा श्रेष्ठले पठाउनुभएको रु २० हजार एचआइभी ङ्क्रमित महिला मूह पुरुञ्चौरकी अध्यक्ष लक्ष्मी अधिकारीलाई हस्तान्तरण गरिएको थियो । प्रतिष्ठानका अध्यक्ष नरेन्द्रमान लालचनको अध्यक्षतामा भएको ो कार्यक्रममा प्रतिभा छनोट मितिका ंयोजक नारायण कार्की, पुरस्कार ंस्थापक विश्वरत्न शाक्य, नेपाल उद्योग वाणिज्य ङ्घका पूर्वअध्यक्ष आनन्दराज मुल्मी, बीलबहादुर गुरुङ लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

चिनियाँ कला महोत्सव पोखरामा

✎गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ६ माघ ।

पोखराको लेकाइडस्थित अम्बोटमा चिनिया ंस्कृति म्बन्धी वन्त कला महोत्व शनिबार ां
वर्षको अवरमा नेपाल चीन जनमैत्री ंघ पोखरा र न्वि न्यूज एन्र्जी र पोखराका विभिन्न पर्यटनं
हकार्यमा कला महोत्व हुने लागेको हो । नेपाल-चीन जनमैत्री ंघ पोखराका अध्यक्ष विश्वशंकर पालिखेका अनुार चीनको हुनान प्रान्तको ाउान नगरका कलाकारको टोली पोखरा आइकेको छ । कार्यक्रममा ाउानका नगर प्रमखु हभागी हुने पालिखेले बताए । कला ंस्कृतिको माध्यमबाट पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले कार्यक्रम गरिएको उनले बताए । चीनको जन ंख्या मध्ये १९ करोडले वर्षमा विश्वका विभिन्न देशमा भ्रमण गर्छन,' पालिखेले भने- 'एक प्रतिशतलाई मात्र नेपाल ल्याउने वातावरण बनाउन के ठूलो उपलब्धि हुन्छ ।'

यो कार्यक्रममालाई आगामी दिनमा व्यापक रुपमा आयोजना गर्ने ोंच बनाइएको पालिखेको भनाइ छ ।१९ जनाको कलाकारको टोलीले ां
घण्टाम्म चीनको कला ंस्कृति झल्कने प्रस्तुति राख्नेछन् । महोत्वमा प्रवेश निःशुल्क रहेको छ। कार्यक्रममा पश्चिमाञ्चल होटल ंघ, रेबान, टान, नाट्टा, चिनिया उद्यमी व्यवायी मञ्च लगायतको हयोग छ ।

सार्वजानिक सूचना

यस ले.न.पा वडा नं. १३, बस्ने हरिदेउ मानन्धरकी श्रीमती रखला मानन्धरको नाममा रहेको साविक रुपाकोट १ को कित्ता नं. ९६५०, क्षेत्रफल ०-५-०-२ को जग्गामा घर नक्सा पास गर्न लागनु भएकाले तपाइँ साँध सधियारा कोही कसैलाई बाधा अड्चन पर्ने भए आजका मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

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

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुत्री, 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 रूचाईएको पेन्ट

सस्तोमा जहाज टिकट

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

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

सेक्युरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि तालिमको सुवर्ण अवसर

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

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

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

अनेक समस्या सफल उपचार

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

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

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

सुन्दरताः- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धव्वा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।

दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।

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

माछापुच्छ्रे हर्बो ट्रेड
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फोन नं.०६१-५३१८६७, मो. ९८४६१३७४१८
फ्रि होम डेलिभरि

क्र हुने

वार्षिक पुण्यतिथिका

पोखरामा पहिलो पटक

- यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्वल 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 दुखाइ 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

उपाधि दावेदार पुलिस स्तब्ध

✍हरि पन्त/गोल्डेन
पोखरा ७ माघ ।

क्याराभान गोल्ड कपहित पां
पुलि क्लव य बर्षपनि पहिलो चरण पार गर्न केन । योंगै पुलि १५औं आहारारा गोल्डकप बाट बाहिरिएको छ । पुलि गतवर्ष पनि झापांग २-० ले पराजित हुं
थियो । प्रतियोगिताको उपाधि दावेदार मानिएको पुलिलाई २-१ गोलले पराजित गर्दै ंकटा क्वाटरफाईनल मा प्रवेश गरेको छ । ंकटाको जितमा विश्व पावान र अनिल गुरुङले १/१ गोल गरे भने पुलिका रवि पावानले गोल ान्त्वना गरे । खेलको ३५औं मिनेटमा पुलिका रवि पावानले धुलमुलमा गोल गरी आफ्नो टिमलाई अग्रता दिलाए ।

पहिलो हापमा १-० ले पछि परेको ंकटाले दोश्रो हापमा रणनीतिक ुधार गर्दै आफ्नो खेलमा गोलको ंकट टार्न फल भयो । खेलको ६४औं मिनेटमा विश्व अधिकारीले फ्रि-किकमार्फत गोल गरी खेल बराबरीमा पुऱ्याए । ंकटाका अमित तामाङलाई पुलिका विक्रम धिमालले लडाएपछि रेफ्री विका महतले फ्रिकिको अवर दिएका थिए। करिब ३० यार्डबाट अधिकारीको फ्रिकिक धिै गोलमा परिणत भएको थियो । उक्त गोल हुं पुलिका गोलरक्षक दिपेश यादवले पत्तै पाएनन् । टीमका लागि पहिलो उत्कृष्ट गोल गर्न फल अधिकारी खेलमा म्यान अफ दी म्याच घोषित भए ।

यस्तै खेलको ८७ औं मिनेटमा व्यिूट खेलाडी अनिल गुरुङले गोल गरी आफ्नो टिमलाई २-१ ले अग्रता दिलाए। खेलको ६१औं मिनेटमा ुनिल केँको स्थानमा मैदान छिरेका गुरुङले मैदान छिरेको २६औं मिनेटमा गोल गरेका थिए । विश्व पावानले पेनाल्टी यरिया नजिकबाट प्रहार गरेको वल पुलिका गोलरक्षकबाट रिवाउण्ड भएको वललाई अनिलले ुन्दर गोल गरेका थिए । पुलिका कप्तान जुमानु राई, रवि पावान, तीर्थ रानाले पाएका राम्रा अवरहरु खेर जां
बाहिरिन पुग्यो भने ंकटाका ुनिल वल, विश्वा श्रेष्ठ, दिपेश श्रेष्ठ, विश्व अधिकारीले प्रहार गरेका केहि अवर दुपयोग भएको थिएन ।

आहारारा गोल्डकपमा पुलियो यो १४औं हभागिता हो भने ंकटाको दो हभागिता हो । पुलि ८ पटक फाइनल पुगेकोमा ५ पटक उपाधि उचालिकेको छ । ंकटा भने पहिलो पटक २०७० मा हभागी भइ क्वाटरफाइनलमा मनाङमर्स्याङ्दींग २-० ले पराजित भएको थियो । खेल मापन पछि पुलिका प्रशिक्षक कुमार कटवालले आफ्ना खेलाडीले राम्रो खेल्न नकेका हार भएको बताए । उनले भने-'हाम्रो टीमको पहिलो हाफ राम्रो थियो, दोश्रो हाफपछि खेलाडीहरुको तालमेल बिग्रियो । डिफेन्, मिडफिल्ड वै क्षेत्रमा कमजोर हुं
हार्नुपर्यो । हाम्रो टिममा नयां खेलाडीहरु बढी भएकोले राम्रो खेल्न केनौं ।' यस्तै ंकटाका प्रशिक्षक ल्यान खड्गीले आफ्नो रणनीति बमोजिम नै खेलाडीहरुले खेलेका कारण जित हालि गरेको बताए ।

शनिबारदेखि क्वाटरफाईनल का खेलहरु ुरु हुदैछन । शनिबार पहिलो क्वाटरफाईनल खेल आयोजक हारा क्लव र पाहुना टोली भारतको ींक्किम युनाईटेड फुटवल क्लव बीच हुने छ । हाराले उद्घाटन खेलमा ४-० ले ुदूरपश्चिम स्पेर्टिङ क्लवलाई पराजित गर्दै क्वाटरफाईनलमा यात्रा बनाउदा ींक्किम युनाईटेडले वाइ पाएर क्वाटरफाईनलमा यात्रा तय गरेको हो ।

१५औं आहा। रारा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता २०७३

आजको खेल

आयोजक सहारा क्लव
Vs
सिक्किम युनाइटेड फुटवल क्लव

RARA
रारा तैयारी चाउचाउ

'कृषि विकास बैंक गाउँ-गाउँ पुग्नुपर्छ'

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

नेपाल राष्ट्र बैंक पोखरा कार्यालयका निमित्त निर्देशक अमर अधिकारीले कृषि विका बैंकले आफ्नो ेवा गाउं
माझ लैजान आवश्यक रहेको बताएका छन् । कृषि विका बैंकको ५०औं वार्षिकोत्व एवं कर्मचारी पुनर्मिलन कार्यक्रमको उद्घाटन उनले वाणिज्य बैंकको ूचिमा नयां
बैंकलाई अव्वल वनाई प्रतिस्पर्धी बैंकको रुपमा चित्रण गर्नुपर्ने बेला आएको बताए । कृषि र पशु व्यवायलाई ध्यान दिं
न्तुष्टि बनाउनु नै बैंकको ेवा भएको भन्दै अधिकारीले बैंकिङ शिक्षामार्फत गाउं
पुऱ्याई मुस्कानहितको ेवा दिनुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि मेत रहेका अधिकारीले केन्द्रबाट जारी हुने नीति र योजनालाई घाउन र आवश्यक परे परिमार्जनमा पनि ध्यान दिन आग्रह गरे । अधिकारीले ठूला बैंकलाई ठूलैको हैयितमा रहनुपर्नेमा जोड दिंदै कृषि विका बैंकलाई आफ्नो शाख जोगाउन आग्रह गरे । बैंकमा लगानी गर्नेलाई राम्रो प्रतिफल दिनुपर्ने स्पष्ट पार्दै उनले कृषि विका बैंकमा पनि नयां
भित्र्याउनुपर्ने खां
अधिकारीले बैंकेवक र ग्राहकलाई

च पटकको उपाधि विजेता नेपाल

दै पहिलो चरणबाटै बाहिरिएको

मालिक बनाउन केुझाव दिए ।

क्षेत्रीय कृषि विका बैंक पोखराका निर्देशक राजन प्राद श्रेष्ठले कृषि क्षेत्रको विकाका लागि स्थापित कृषि विका बैंक आफ्नै ोत र पुं
बढिरहेको जानकारी दिए । कार्यक्रमको अध्यक्षता मेत गरेका उनले बैंकलाई अझ शक्त ढंले ंचालन गरि अन्य बैंकंग प्रतिस्पर्धा गर्न क्षक रहेको स्पष्ट पारे ।

कार्यक्रममा शाखा प्रवन्धक रामचन्द्र आचार्य, कानूनी ल्लाहकार कृष्णबहादुर थापा, नेपाल वित्तीय ंस्था कर्मचारी ंघका क्षेत्रीय चिव लक्ष्मण पाठक, कृषि विका बैंक कर्मचारी ंघका टेकराज तिमिल्निा, नेपाल राष्ट्रिय कर्मचारी ंगठन कृषि विका बैंकका भिमप्राद ुवेदी, भूपू कर्मचारी पोवनाथ घिमिरे, ालिकराम कट्टेल र बैंकका कर्मचारी भिमवहादुर रानाभाट लगायतले बैंक र बैंकको ेवा बारे प्रकाश पारेका थिए ।

बैंकका शाखा अधिकृत हिमलाल श्रेष्ठको ञ्चालनमा रहेको कार्यक्रममा वी वर्षेवा पदकको प्रमाणपत्रहित अर्जुनप्राद वराल, उत्कृष्ट ग्राहक टीकाबहादुर कार्की, तेजबहादुर भट्टराई, जयबहादुर खत्री र बलराम पराजुलीलाई म्मान गरिएको बैंकका कर्मचारी रामकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए । उनीहरुले कृषि विका बैंकलाई पूर्ण बैंकिङ ेवामा लैजानुपनेमा जोड मेत दिएका थिए । वार्षिकोत्वको अवरमा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा ४१ युनिट रगत ंकलन गरिएको बैंकले जनाएको छ ।

दलित शक्ति प्रदेश नं. ४ मा शम्भु परियार

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

दलित शक्ति नेपाल प्रदेश नं. ४ को ंयोजकमा शम्भु खाती परियार चुनिएका छन् । पोखराको ृजनाचोक स्थित नयां
पार्टीको म्पर्क कार्यालयको भाहलमा शुक्रबार दलित शक्ति नेपालद्वारा आयोजित प्रथम प्रादेशिक भेलाले ५१ दस्यीय कार्यमितिहित परियारलाई ंयोजकमा चुनेको हो ।

भेलाका प्रमुख वक्ता नयां
नेपालकी प्रदेश नं. ४ ंयोजक बलावती शर्माले मुलुक धै यरी नै चल्न नक्ने बताउं
मुद्दालाई नयां
ढंगले उठाउं
दलित, आदिवा जनजाती, व्यवायी, मजदुरलागयत म्पूर्ण वर्ग मुदाय देशको आर्थिक मृद्धिमा लाग्नुपर्ने बताईन् ।

भेलामा पार्टीका केन्द्रीय परिषद् दस्य हरिनारायण गिरी, टिकाराम पौडेल, देवी ुवेदी, नारायणहरि तिवारी, जनार्दन वियोगी, खड्क बहादुर तमु लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

त्यस्तै कास्की जिल्ला उत्प्रेरक जितबहादुर गुरुङ, जिल्ला ंयोजक हेमबहादुर थापा, महिला शक्ति कास्की ंयोजक लक्ष्मी खाती परियार लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

भेलाले प्रदेश स्तरीय दलित शक्तिको हंयोजकमा दुर्गाबहादुर रम्तेल, पुनम नेपाली र गोपाल बिकलाई चयन गरेको छ भने दस्यमा राजकुमार बिक, अर्जुन परियार, अमर परियार, राजु परियार, ूर्य परियार, अर्जुन परियार, रामु ुनार, देबेन्द्र बिक, गोपाल बिक, मिनबहादुर परियार, ओम प्रकाश ुनार, नितिन परियार, जितु बराल बिकलगायत रहेका छन् ।

नयां
'अबको निका आर्थिक विका' प्रति दलित शक्ति नेपाल निष्पक्ष रुपमा लागिपर्ने बताउदै दलित शक्तिको मुद्दालाई दिलो ज्यान दिएर अगाडि बढ्ने प्रतिबद्धता ब्यक्त गरेका थिए ।

भेलामा बागलुङ, तनहुं स्याङ्जा, मुस्ताङ, गोर्खा, नवलपरी, लमजुङ, म्याग्दीबाट जनहभागिता रहेको थियो । भेलामा स्वागत मन्तव्य दलित शक्तिका केन्द्रीय दस्य रमेश किले राखेका थिएभने ंचालन कर्णबहादुर नेपालीले गरेका थिए ।

पोखरा महोत्सवमा दर्शक खचाखच

शक्ति

शक्ति

दै दलितका
शक्तिले मात्र शक्त
दै आएको र महिला,

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

पोखराको अमरंहि चौरमा जारी ातौं ंस्करणको पोखरा महोत्वमा शनिवार मंगोलियन हर्ट (राजु लामा) आउने भएका छन । बहुचर्चित ब्याण्ड मंगोलिनय हर्टका राजु लामाले शनिवार ां
महोत्वमा आफ्नो प्रस्तुतिबाट दर्शकहरुलाई भरपुर मनोरन्जन प्रदान गर्नेछन ।

पोखरा महोत्वमा ुगम पोखेलको पनि लाइभ प्रस्तुति रहने छ । यअघि चर्चित ब्याण्ड मन्त्र, लाहुरे, स्याडोज नेपाल, विन राइ, नविन के भट्टराई लगायतले महोत्वमा आफ्नो प्रस्तुति राखिकेका छन । महोत्वको आठौं दिनम्म आइपुग्दा दर्शकको ाथ उल्लेख्य मात्रामा पाइरहेको आयोजकले जनाएको छ । महोत्वको आठौं दिन शुक्रबार १७ हजार दर्शकले प्रत्यक्ष अवलोकन गरेको प्रचार-प्रार ंयोजक राजु श्रेष्ठले बताए। महोत्वका शुक्रबार १ करोड १० लाखको कारोवार भएको छ । महोत्वमा विशेषगरी जाडो जिनका ामानहरुको बिक्री वढी मात्रामा रहेको छ । शुक्रबार महोत्वमा चर्चित दोहोरी गायक राम्जी खांड, प्रजापति पराजुली, चोलेन्द्र पौडेल लगायतले दोहोरीमार्फत दर्शकलाई मनोरन्जन प्रदान गरेका थिए । महोत्वमा शनिबार लोकदोहोरी तर्फ कोमल वली, राजन कार्की, ईन्द्र गुरुङ, निशा पोखेल,ुरेन्द्र गुरुङ, शिवहरी ढुंगाना, माया ुनार लगायतको प्रस्तुति रहने छ ।

त्यैगरी नीलम ढुंगानाको आकर्षक नृत्य दर्शकहरुले हेर्न पाउनेछन । लाइभ ब्याण्ड तथा पप कर्न्टतर्फ मंगोलियन हर्ट (राजु लामा) को प्रस्तुति रहने छ ।

आठौं दिनम्म महोत्वमा दर्शकको ाथ पाउनुमा युनाइटेड क्लवले महोत्वको आयोजना गरी विभिन्न ामाजिक क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदाननै मुख्य रहेको क्लवका अध्यक्ष तथा महोत्व मूल आयोजक मितिका ंयोजक शुक बहादुर गुरुङले बताए ।

महोत्वमा आएर दर्शकहरुले मनोरन्जन मा मात्र हभागी नभइ प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा ामाजिक ेवामा हभागिता जनाउने भएकाले महोत्व हामी वै पोखरेलीको गौरवको महोत्व भएको गुरुङको भनाइ रहेको थियो ।

कवि....

*पनि कविताबाटै ुनाए । द्वन्द्व कालमा मारिएका मुक्तिनाथ अधिकारीको बिम्बलाई 'मुक्तिनाथ' शीर्षकको कवितामार्फत व्यक्त गरे, । नाकाबन्दी गरेको छिमेकी म्बोधन गर्दै कवि तीर्थले एकल कविता वाचनको बिट मारेका थिए ।ृष्टाको परिचय दिं
ईश्वरमणि अधिकारीले तीर्थ नाम आफैंमा एक परिचय भएको बताउं
त्यहां
बताए । क्लबका अध्यक्ष गौतम बिजुक्छेले ामाजिक क्षेत्रमा काम गर्दै आएको क्लबले ामाजिक तथा ाहित्यिक क्षेत्रमा पनि केही गर्नुपर्छ भनेर कार्यक्रम गरेको जानकारी दिए । कार्यक्रम ंयोजक म्मरबहादुर श्रेष्ठले स्वागत गरेको कार्यक्रमको ञ्चालन उपेन्द्र पौडेलले गरेका थिए ।*

फेस अफ क्लासिक डाइमन्ड यस वर्षपनि हुने

✍गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ७ माघ ।

क्लाकि डाइमन्ड ज्वेलरीले 'फे अफ क्लाकि डाइमन्ड' को चौथो जिन तय गरेको छ । फेब्रुअरी ४ अर्थात् माघ २२ गते पोखरा र फ्रेब्रुअरी ११ अर्थात् माघ २९ गते काठमाडौंमा मोडल छनोटका लागि अडिनकालागि मोडलहरुलाई आब्हान गरिएको छ ।

क्लाकि डाइमन्डले आयोजना गर्ने फेन अफ क्लाकि डाइमन्डका फागुन ७ गते क्लाकि टावर कार्यक्रम गरिनेछ । आयोजनापछि क्लाकि डाइमन्डको ग्रान्ड फिनाले भने फागुन १४ गते म्पन्न हुने पोखराका ंयोजक ओम उपाध्यायले जानकारी गराए । चौथो फे अफ क्लाकि डाइमन्ड छनोटकालागि मि नेपाल लुनिभा तुलाधरले जिन म्पन्न नहुन्जेलम्म ाथ दिने भएकी छिन् । उक्त जिनको फोटोग्राफीका लागि राजुभाइ लिवाल हभागी छन् भने मिडिया हेर्ने जिम्मा हास्य कलाकार किरण केँ (राता मकै) ले लिएका छन् ।

'विगत लामो मयदेखि क्लाकि डाइमन्डले नेपाली फेनमा अब्बल र निखारिएका मोडलहरू उत्पादन गर्दै आएको छ ।' आगामी दिनमा पनि मोडलिङमा करियर बनाउन चाहनेहरूका लागि क्लाकि डाइमन्डले यस्ता कार्यक्रम निरन्तर गर्दै जाने निर्देशक अमिर महर्जने जानकारी दिए। क्लाकि डाइमन्डले कमाएको नाफा नेपालको कला र ंस्कृतिजस्ता कार्यमा लगाउने क्लाकि डाइमन्डका ंचालक बाबुराजा महर्जनले बताए । नेपालको कला र ंस्कृति झल्कने फेन शो गर्दै आएको क्लाकि डाइमन्ड अहिले पनि नेपालका टप मस्ट मोडल उत्पादन गर्न फल भएको महर्जनले दाबी गरे ।

क्लाकि डाइमन्डले फे अफ क्लाकि डाइमन्डमा हभागी हुन अनलाइनमा फर्म भर्न क्ने व्यवस्था गरेको छ । शोमा हभागी हुन चाहने इच्छुक युवतिहरूले जहां जन्मथलो भएपनि पोखरा र काठमाडौंमा हुने अडिनमा भाग लिन किने आयोजकले जानकारी दिएको छ ।

पोखराको बास्किन रोविन् लेकाइड, भाटभटिनी 'पर मार्कट न्यूरोड र चिप्लेढुंगा मा स्टलराखी धमाधम फर्म वितरण भइरहेको छ यो अडिशनमा विना शुल्क हभागिता जनाउन किने आयोजकले बताएका छन् ।

फे अफ क्लाकि २०१७ को अडिन माघ २२ मा पोखरामा पनि क्लाकि डाइमन्ड ज्वेलरीले फे अफ क्लाकि डाइमन्डको चौथो जिन तय गरेको छ । पत्रकार भेलामा आगामी फेब्रुअरी ४ अर्थात् माघ २२ गते पोखरा र फेब्रुअरी ११ अर्थात् माघ २९ गते काठमाडौंमा मोडल छनोटका लागि अडिन लिने जानकारी दिएको छ ।

क्लाकि डाइमन्डले आयोजना गर्ने फेन अफ क्लाकि डाइमन्डका फेब्रुअरी १८ अर्थात् फागुन ७ गते क्लाकि टावर कार्यक्रम गरिनेछ । आयोजनापछि क्लाकि डाइमन्डको ग्रान्ड फिनाले भने फेब्रुअरी २५ अर्थात् फागुन १४ गते म्पन्न हुन्छ । चौथो फे अफ क्लाकि डाइमन्ड छनोटका लागि मि नेपाल लुनिभा तुलाधरले जिन म्पन्न नहुन्जेलम्म ाथ दिने भएकी छिन् । उक्त जिनको फोटोग्राफीका लागि राजुभाइ लिवाल हभागी छन् भने मिडिया हेर्ने जिम्मा हां
किरण केँ (राता मकै) ले लिएका छन् ।

'विगत लामो मयदेखि क्लाकि डाइमन्डले नेपाली फेनमा अब्ब्ल र निखारिएका मोडलहरू उत्पादन गर्दै आएको छ ।' आगामी दिनमा पनि मोडलिङमा करियर बनाउन चाहनेहरूका लागि क्लाकि डाइमन्डले यस्ता कार्यक्रम निरन्तर गर्दै जाने निर्देशक अमिर महर्जने जानकारी दिए ।

क्लाकि डाइमन्डले कमाएको नाफा नेपालको कला र ंस्कृतिजस्ता कार्यमा लगाउने क्लाकि डाइमन्डका ंचालक बाबुराजा महर्जनले बताए । नेपालको कला र ंस्कृति झल्कने फेन शो गर्दै आएको क्लाकि डाइमन्ड अहिले पनि नेपालका टप मस्ट मोडल उत्पादन गर्न फल भएको महर्जनले दाबी गरे ।

क्लाकि डाइमन्डले फे अफ क्लाकि डाइमन्डमा हभागी हुन अनलाइनमा फर्म भर्न क्ने व्यवस्था गरेको छ । शोमा हभागी हुन चाहने इच्छुक युवतीहरूले जहां जन्मथलो भएपनि पोखरा र काठमाडौंमा हुने अडिनमा भाग लिन किने आयोजकले जानकारी दिएको छ। पोखराको बास्किन रोविन् लेकाइड , भाटभटिनी ुपर मार्कट न्यूरोड, र चिप्लेढुंगा मा स्टलराखी धमाधम फर्म वितरण गरीएको छ। जमा कुनै शुल्क विना भागलिन किन्छ ।

यौन तथा प्रजनन रोग सम्बन्धी डा. विनोद कुमार मिश्र मात्र १ दिनका लागि पोखरामा

धवन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर धुमबाराही काठमाडौंमा कार्यरत तथा नेपाल १ टेलिभिजनबाट प्रशारित चर्चित कार्यक्रम **रात परेपछि**का कार्यक्रम प्रस्तोता **डा.विनोद कुमार मिश्र** यही **माघ १२ गते बुधबार** मात्र १ दिनका लागि पोखरा आउनुहुने भएकाले समयमै स्वास्थ्य परीक्षण गराई स्वास्थ्य लाभ लिनुहोस्।

पुरुषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरुवा 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 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