

स्वास्थ्य वार्ता

पखला (Diarhoea)

परिचय पानीजस्त पानेको पानीको विषा हुनुलाई पखला (मृद्वचक्रजन्म) भनिन्छ। पखला जुनसुकै उमेरका मानिसलाई लाग्न सक्छ।

- * जीवाणुजन्य संक्रमण (Viral Infection)
* जीवाणु वा अमिबाका जिआइडिआको संक्रमण
* कान पार्ने (Otitis Media) टॉन्सिल बढ्ने (Tonsillitis), दादुरा (Measles) को संक्रमणमा
* जको परेका (Worm Infestation)
* अलर्जिक रिएक्सनको प्रतिफल (Allergic Reaction to certain food)
* खाद्य विषपान (Food poisoning)
* केहि औषधिहरूको प्रतिक्रिया (Side effect of certain drugs)
* काचा फलफूल तथा उर्ते चिल्लो र मसालादार खाना
* रोग सन्त रिकका (Mode of Transformation)
* संक्रमण खान तथा पानी
* पोहोचि वातो अथवा अरु
* भिर्ना
* बोलचालको दूध सुवाउनेछ
* खाना बनाउने तथा दिने व्यक्ति फोहोरी भएमा
* अर्को व्यक्तिलाई छुटेर गलन छिना गन्ना आदि।

अब सस्तोमा विज्ञापन

Table with 2 columns: साइज (1col x 5 cm, 2col x 5 cm) and 3 दिनको लागि (₹ 250/-मात्र, ₹ 400/-मात्र, ₹ 900/-मात्र, ₹ 1000/-मात्र)

सम्पर्क: गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक फोन: ०६१-५३६४५५, ५३२२२२ मो. ९८५६०३४६०१

आजको पञ्चाङ्ग

आज मिति २०७९ साल वैशाख १३ गते शुक्रवार, तमुवार अङ्कित २६ सं. २०१५, श्रीकांठ १९३६, नेपाल संवत् १९३६, पञ्चमहायज्ञसहित संवत्सर, सुपुं पृथ्वीको उत्तरी गोलार्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्।

आजको राशिफल

- मेघ: हृदयमित्रबाट सहयोग गर्नेछन्, आफन्तसँग रमाइलो भेटघाट, प्रेम-प्राप्त सुखपूर्वक रहने, यात्रा फलदायी रहेनेछ।
वृष: श्राविक कार्यतिर समय खर्च गर्ने, पति-पत्नीबीच वैमनस्यता, आध्यात्मिक श्रोत पढ्ने, दिन खर्चाउ हुनेछ।
मिथुन: खेलकूदबाट मनोरञ्जन प्राप्त हुनेछ, सकारात्मक सोचाईले गर्दा आर्थिक लाभ, स्वास्थ्य राम्रो रहनेछ।
कर्कट: टाढाको यात्रामा शारीरिक पीडा, सोचिनुपर्ने काम गर्ने असफल, आफन्तबाट धोका, दिन सामान्य रहेकोछ।
सिंह: शत्रुकु संक्षिप्त हुनेछ, धनमाल हराउनु खतरा, कारात्मक सोचाईले गर्दा आर्थिक नोक्सानी, पति-पत्नीबाट सहानुभूति नहुनेछ।
कन्या: सरकारी काम असफल हुनेछ, पारिवारिक विवाद थपिने, दीर्घ रोगको सुखावत हुनेछ, हाँसेरहनेछ।
तुला: मनमा उत्साह बढनेछ, स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार, वैदेशिक रोजगारको अवसर मिल्नेछ, समय राम्रो छ।
वृश्चिक: मनोरञ्जन तिर मनजाने, रमाइलो भ्रमणको अवसर, परिवारमा खुसीयालीले गर्दा दिन सुखमय हुनेछ।
धनु: यात्रामा अग्रगण्य हुन सक्नेछ, पैतृ रोगले सताउनेछ, स्वीयसंग कचिलो हुनेछ, गरेको कार्य अर्थात हुनेछ।
मकर: राजनीतिक दृष्टि भर्त्सना गर्ने, आत्मियजनबाट धोका र कलहले दिनभर मनमा तनाव हुनेछ हाँसियाप हुनुहुनेछ।
कुम्भ: सन्तानको सहयोगले अधुरा कार्य पूरा, उत्साह उमंग थपिनाले दिन अत्यन्त राम्रो रहेनेछ, उपयोग गर्नुहोला।
मीन: आँखामा खराबी आउनु सक्नेछ, पढाई असफल हुन सक्ने, दिनभर नैराश्रयता बढ्ने, समय खराब छ जोगिनुहोला।

राशिफल लेखक: युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो. ९८४६१४७३६६

एस एल सी पछि ए-लेभल

जेनेरल सेर्टिफिकेट अफ एजुकेशन-जी.सी.ई. क्वालिफिकेशन इन्टरनेशनल एकाडमिनेशन-सी.आइ.ई. बोर्डबाट सञ्चालन गरिएको हो। यो युनिभर्सिटी अफ क्याम्ब्रिजकै एउटा अङ्ग हो।

उत्तिर्ण गरेपछि विद्यार्थीले विश्वको जुनसुकै विश्वविद्यालयमा स्नातक स्तरको अध्ययन गर्नको लागि आवेदन दिन पाउनेछन्। यसको अन्तर्राष्ट्रिय स्थायित्व विद्यार्थीलाई विश्वको राम्रो मनो राम्रो कलेजमा भर्ना हुन या छत्रवृत्ति पाउन सजिलै सम्भव देखिन्छ।



विश्वेश्वर आचार्य

नेपालले हरेक वर्ष पुरस्कार विजेता समारोहको आयोजना गर्दै आएको छ। नेपालमा बसेर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको योग्यता प्राप्त गर्नका लागि विभिन्न मुलुकमा गएर अध्ययन गरेर वा नेपालमै शिक्षासमाप्त, विज्ञान तथा प्रविधि, व्यवस्थापन लगायतका विषयहरू अध्ययन गरी राष्ट्रको सेवा गर्ने तथा उच्च शिक्षा अध्ययन गर्ने भने हुने भन्दा सन्तानो मौका अर्ह हुनु सक्ने।

गोल्डेन न्यूज सेवादाता

रेडियो अन्नपूर्ण पोखराले आफ्नो १४ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा जनकविश्री प्रेमराज थापा सहित अन्य श्रद्धाहर्क सम्मानित भएका छन्।

अन्नपूर्ण एफ.एम.को वार्षिकोत्सव

योसन्धबाट सम्मान गरिएको थियो। नेपाली लोकगीत, लोक संस्कृति र लोकजीवनको अध्ययन र प्रचार प्रसारमा उल्लेखनीय योगदान पुर्याएको भन्ने रेडियो सम्मान गरेको हो।

संस्कृतिविद् तिस्रं श्रेष्ठ, पृथ्वीनारायण खाम्साका प्रमुख प्रा.डा. देवेन्द्रबहादुर लामिछाने, पन्धरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष मञ्जुवहादुर कोइराला र रेडियो अन्नपूर्णका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दीपेन्द्र श्रेष्ठ रहेका थिए।

छन्। यसरी नै रेडियो अन्नपूर्णका पृथ्वीनारायण खाम्साका प्रमुख प्रा.डा. देवेन्द्रबहादुर लामिछाने, पन्धरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष मञ्जुवहादुर कोइराला र रेडियो अन्नपूर्णका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दीपेन्द्र श्रेष्ठ रहेका थिए।

बर्गीकृत विज्ञापन

विदेश जानेहरूका लागि सुर्घ अक्सर

सुर्घ अक्सर Group-1 Security कम्पनीले आफ्नो सेवा प्रवि बन्दा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड मागिने र अर्थात् भाषाको तयारी कक्षाहरू नि:शुल्क संचालन गरेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिहरू त-सम्पर्क गर्नुहुने।

फेवा सेक्युरिटी एण्ड वर्कर सेरुिस् प्रालि.

सुर्घ अक्सर १०० मिटर हाँस (एयरपोर्ट अग्रे बाटो) मुक्तिभवन विकास बैँकको आधी, पोखरा विमान कम्पनीबाट ३०.५००-५००२२२, मो. ९८५६०-४१९२१

“येगहरूको अन्तिम गन्तव्य”

आकर्षक एवं शिथिलतायै रंगरोगनका लागि सफरको पतै पसल योर्स ट्रेड कन्सन। सर्वसुलभ तथा गुणस्तरिय सेवाको लागि हामीलाई सम्मन्हुहोस्।

डिलर: एशियन पेट

नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेट

शिशुपुत्र पञ्च राजकी अन्तर सिद्धार्थको पोखराको सुखीको खबर

तुरुन्त खानेपानी चाहिपुमा

सुखीको खबर

नि:शुल्क तालिम

रु. एक हजारमा गाडी सिकौं

102.2 sunaulo fm

जग्गा माडामा

पोखरा-१३ स्थित पोखरा औद्योगिक क्षेत्र हाडौंले ठूलो नदरीय बन्ध निर्माण हुँदै गरेको १०.५००० स्म ३ वटा, गाई स्म १ वटा, ६ रोपनी क्षेत्रफल कम्पाउण्ड सहितको स्थूल, मोडर्न, पट्टी प्याकेज, कटेज रेस्टुरेण्टका लागि अति उपयुक्त, साथै लोड टर्क कम्पाउण्ड भित्र जल सक्ने।

सुनौलो एफएममा

ज्योतिष जागरण प्रत्येक मंगलवार विहान १०:३० बजेदेखि १२:३० बजेसम्म सुनौलो एफएम १०२.२ मेगाहर्ट्जमा ज्योतिष जागरण कार्यक्रम सुरु गर्नुहोला।

कुरियर सेवा

देश विदेशमा चिठीपत्र एवं देश पासल फाउनु परेमा हामीलाई सम्मन्हुहोस्। WorldTouch Cargo & Courier Pvt.Ltd.

सुखीको खबर! सुखीको खबर!!

के तपाईं कम्प्युटर डिभिजर सम्बन्धमा हुनुहुन्छ? यदि तपाईं घर तथा अफिसमा आफ्नो कम्प्युटर सन्तान गर्ने गर्नुको खोजिमा हुनुहुन्छ भने हामीलाई सम्मन्हुहोस्। सेवा दिने स्थानहरू: पोखरा, स्याली, लेखावा र तनहुँ। Mycomputersathi.com

आकर्षक घडेरीहरू विज्ञानमा

पोखरा उपमहानगरपालिका-११ फूलवारीको सफामार्गमा पर्ने आकर्षक घडेरीहरू सुपथ मूल्यमा विक्रीमा छन्। इच्छुक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला। घडेरीहरू: २० हात मोहडा र ३५ हात पिछाड भएको-२ वटा २० हात मोहडा र ३५ हात पिछाड भएको-१ वटा सम्पर्क: ०६१-५३२३७२, ९८०११६०७०४

चावी घर (Key House)

फोन: ०६१-५२५१९०, ९८५६०२५४९०, ९८०४१३२३२५। हाम्रो सेवाहरू: हरेक प्रकारका तालका चावी दुल्लिकेटिङ, रिपेयरिङ, होम सर्भिस र बन्द रहेको सबै किसिमको दरान, सेफ, डोका, गाडी, मोटरसाइकल, पोखरेल, टेबल, फाईभर कासिनेट, सुट्टी, मन्चर चावी, सेक्युरिटी टेल आदि बन्द खोलने होम सर्भिसको व्यवस्था छ।

खानेपानी चाहिपुमा

मूलको शुद्ध खानेपानी चाहिपुमा र मिन्नरल वाटर र जार पानी चाहिपुमा सम्मन्हुहोस्। मद्रकाली सप्लायर्स काहुँबोलापोक, आर्वा-१, फोन: ०६१-५३९०६० ९८२६०३९६६६



शहिर हरिप्रसाद गुरुङको स्मृति दिवस मनाउने क्रममा पोखराको वनर स्थित हरिप्रसाद चौकमा उपस्थित नेपाली कार्यकर्ता पूर्व महासमिती तारानाथ रानामा, पार्टीका कार्यवाहक सभापति विष्णु वास्कोटा र जिल्ला सचिव कृष्ण के.सी. लगायत अन्य ।

फेवा पब्लिकको वार्षिकोत्सव सफल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा १२ वैशाख । फेवा पब्लिक सेन्ट्ररी जोइन्ट स्कूल गणेश टोल-४ पोखराको १० औं वार्षिकोत्सव, अभिभव दिवस तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम शुकवार सम्पन्न भएको छ । वार्षिकोत्सवको उद्घाटन गर्दै प्यावसन कस्कीका सभापति चिन्ता रानामादले विद्यालयले गुणस्तरिय शिक्षा प्रदान गर्नु पर्नेमा जोड दिए ।

चौथो संगम सेभेन ए साईड फुटबल पोखरामा जारी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा १२ वैशाख । चौथो संगम सेभेन ए साईड फुटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत सुकवार पहिलो चरणका ७ वटा खेलहरू सम्पन्न भएका छन् । पोखरा १३, संगमटोलमा रहेको संगम क्लबको अर्धोजनामा माछापुछरीको खेल मैदानमा सुकवार भएको पहिलो खेलमा एकता लाली गुराँस एले वीपी युनाईटेडलाई २-० को गोल अन्तरले पराजित गरियो ।

मभेरीपाटनवासीले खानेपानीको हाहाकारबाट राहत पाउने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा १२ वैशाख । पोखरा उपमहानगरपालिकामा रहेर पनि विकट गाउँका जनताले भन्दा बढी खानेपानीको हाहाकारबाट जीवन विताइरहेका बडा नं. १४ मभेरीपाटनका जनता अब तिन मिनटमाथि भने केही राहत पाउने आशामा छन् । नेपाल खानेपानी संस्थानले जोडिदिएका खानेपानीका धारामा महिनामा दुई दिन मात्र पानी आउने, अरु दिन कहिले विजयपुर खोला, कहिले सहर खोलाका मूल त कहिले नहरको पानी खान बाध्य यस बडावासीले दिक्क भएर स्थानीयस्तरबाटै श्रोत जुटाएर खानेपानीको योजना सुरु गरेका छन् । खानेपानी संस्थानले दुवै योजना उनसम्म समा सो ठाउँमा खानेपानी उपलब्ध गराउन नसके जानकारी दिएपछि बाध्य भएर

धरमलाई गुडविलकप टेनिस उपाधी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा १२ वैशाख । पोखरा टेकमटोलका प्रथमवर्षादर लामिछानेले गुडविलकप पोखरा योञ्जनकास्की जिल्ला टेनिस संघका अध्यक्ष विवेक कायस्थ, कास्कीका प्रहरी प्रमुख बसन्त कार्वाण लामा, बसिष्ठाका पूर्व अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी गणेशबहादुर भुसाल, प्रतियोगिताका मुख्य प्रायोजक तथा आयोजक पसमा पाम नसकु राजकु लामि दुम्रांग भयो । उनले ४-१ को सेटमा फाँटिदै खेलमा ५-४ ले अग्रता लगाएले पुरस्कार प्राप्त गरेका सुरप्रदाईमा लिएका लामिछानेले दोस्रो सेटमा भने सङ्घर्ष गरे ।

साइनिङ स्टरमा विविध कार्यक्रम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता पोखरा १२ वैशाख । लेकसाइड, पोखरा ६ स्थित साइनिङ स्टार आ. मा.मा विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी कक्षा १ देखि १० सम्मका विद्यार्थीहरूलाई राग, फेवा, बेगनास र तिलिजो ताल गरी चार सदनमा विद्यार्थी ताल गरीयो । विद्यार्थीहरूमा अन्तर्निहित प्रतिभा प्रकट गर्न गराउन गरिने निश्चिन प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गर्न सदन विभाजनले दुवै मत पुग्ने क्रम चारेर प्रकाश पाई

काठमाडौंका मृगौला रोग विशेषज्ञ पोखरामा

पोखरा हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.मा काठमाडौं विर हस्पिटलको मृगौला विभाजना लामो समय काम गरी हाल मानव आइ प्रत्यापण केन्द्र भक्तपुरमा कार्यरत मृगौला रोग विशेषज्ञ डा. सन्तोष गुरुङ आउनुहुने भएकाले पोखरामै बसेर काठमाडौंको सुविधा लिन मिल्ने नहुदा उजुहोला ।

Staff Wanted

An Automobile company is looking for self motivated intellectual sales Male staff, having good communication skills and capable of persuading, dealing with our high profile customer and sustaining good PR. Experience in Automobile line would be added advantage.

Qualification : BBA/+2 Passed
Note : Candidate must have driving licence both 2 & 4 wheeler.
Interested candidate to submit C.V. at office hour from 10 am till 5 PM.

Contact :
061-532372/9801168704
However Fresher May Apply

STUDY IN JAPAN

100% Scholarship program for October/April session. अब तपाईंको पालो 2014 April session 19 जनाले 100% Scholarship प्राप्त गर्न सफल । विशेषताहरू :
*Fee तिर्नु नपर्ने *Hostel Free *Part Time Job लगाइदिने Requirement
1. +2/Bachelor/Master 2.NAT/JLPI पास भएको हुनुपर्ने
3.Bike लाइसेन्स भएको हुनुपर्ने

Japanese Language & Education Culture Centre (JLECC)
Mansona Square Top Floor
न्यूरोड, पोखरा (पुर्णमा हल भन्दा ठीक हुइधर तल)
Phone: 061-538376

गुदद्वारका विरामीहरूलाई सुशीको खबर !

जहिर २०७१ वैशाख १२ र १३ गते डा. हरि शरण अर्जाल बरिष्ठ गुदद्वार तथा आरोग्यगाम हस्पिटलमा काठमाडौंबाट आउनुहुने भएकाले पायलस तथा गुदद्वारमा कुनै पनि नयाँ तथा पुराना समस्या भएका विरामीहरूले सर्मपक राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला । परिष्कार गरिने समस्याहरू :
• दिशा गर्न गाह्रो हुने, दिशा गर्दा रगत आउने, दुख्ने ।
• गुदद्वारमा फाँटको, पिप आउने ।
• दिशा गर्दा मासु बाहिर आउने ।
• पायलस, फिस्टुला, फिसरका अप्ठेरा पछि पनि गुदद्वारमा समस्या भएमा ।
• गुदद्वारमा बढेको मासु विना अप्ठेरा निकाल्ने व्यवस्था छ ।

मुटुरोगीहरूलाई सुशीको खबर

शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र काठमाडौंका बरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. मुरारी दृष्टानाद्वारा उच्च रक्तचाप, मुटु हलिनै, स्वी स्वी हुने, छाती बुझ्ने, भारी हृदय एफिओग्राफ भन्नेको विरामीहरू र एफिओग्राफ पढाउनु गरेका विरामीहरूलाई लाभ लिनुहुने सुशीको खबर गरिन्छ । साथै, ECG र ECO को पनि व्यवस्था छ । नयाँ तथा पुराना रोगीहरूले आफ्नो पुरानो सम्पूर्ण रिपोर्टबिहिन आउनुहोला ।

स्थान: अस्मानी फार्मसी

(पुरानो बस्ने हस्पिटल अघिको गण्डकी भेडिकल कलेजको Opposite) विरामीहरूको उपचार हस्पिटलको।
मिति : २०७० वैशाख १३ गते, शुक्रवार
समय : बिहान ८:०० बजेदेखि बेलुका ३:०० बजेसम्म

सम्पर्क :
०६१-५३८७८८, ८८६६०७८८८, ८८५६०३९९८७

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ???

पुरुषमा देखिने शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सुरुवा यौन रोग, स्वच्छता ।

महिलाहरूमा देखिने

स्तन सानो गिला हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, हाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गाढवढी हुने आदि ।

सुन्दरता : अङ्गारका सबै किसिमका बाल, डण्डीकोरु कालोबाल, अम्लकण्ठ कोटी वा फोक्सोह, बुढी, सेतो बुढी, साथै अन्य समस्याहरू ।

महिला वा पुरुषमा हुने बर्तोगोप। नि.सन्तानको सफल उपचार गर्ने समय : प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी १:०० बजेसम्म सम्पर्क गर्नुपर्ने ।

माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिस्ट डाक्टरस विमलिक

नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागासने एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३८९८८, ८८६०८९९९९, ८८०८१२५३९९

पोखरामा नै पहिलो पटक अब सम्पूर्ण सुविधा एकै ठाउँमा

- *कम्प्युटर, प्रिन्टर, फोटोकपी मर्मत सुविधा
- *Web & Software सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा
- *CCTV, PABX सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य
- *Housewiring & सम्पूर्ण बिजुली सम्बन्धी काम
- *Pest control & Carpet Cleaner सम्बन्धी सेवा
- *लन्ड्रिङका सम्पूर्ण उपकरण मर्मत तथा फिटिङ
- * सरसफाई सम्बन्धी कामका साथै अन्य धेरै सुविधाहरू एकै ठाउँमा ।

नोट : AMC गर्ने अफिस तथा घरको लागि विशेष छुट्टोको व्यवस्था छ ।

विस्तृत जानकारीका लागि :
Pokhara Total Facility Management Co. (Pvt). Ltd.
Nayabazar, Harati Complex, Pokhara
Ph: 061-537565, 9856031172, 9856034998
Email : pokharatfm@gmail.com, page: facebook.com/pokharatfm