STUDY IN ABROAD
AUSTRALIA I NEW ZEALAND
UK I USA I CANADA
IELTS I OET I PTE
Preparation Center
BEACON™
EDUCATION & VISA SERVICES
Study Abroad & Test Preparation Center
Siddhartha Chowk, Pokhara, Nepal
061 578812, 573093 9856031631, 9856071671
info@beaconedu.com.np

राष्ट्रिय दैनिक
पोखरापत्र
Pokharapatra National Daily

रू. १ मा
कलर भिजिटिङ कार्ड
साथै
तुरून्त क्यालेण्डर पुस्तक,
स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा
सम्पर्क:
०६१-५७०६५१, ९८५६०७५५७५

❑ वर्ष २२ ❑ अङ्क १६० ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०७८ असार ९ गते बुधबार ❑ 23 June 2021 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. २।-

मन्त्रिपरिषद विस्तार बदर, २० मन्त्री पदमुक्त

रासस
काठमाडौं, ८ असार

सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधिसभा विघठनपछि विस्तार गरिएको मन्त्रिपरषद्लाई मान्यता नदिने अन्तरिम आदेश दिएको छ।

प्रधानन्यायाधीश चोलेन्द्रशमशेर राणा र न्यायाधीश प्रकाशकुमार ढुंगानाको मंगलबारको संयुक्त इजलाशले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटनपछि दुई पटक विस्तार गरेको मन्त्रिपरिषद्मा उपप्रधानमन्त्री, मन्त्री र राज्यमन्त्रीलाई मुद्धाको अन्तिम किनारा नलागेसम्म कामकाज गर्न रोक लगाउने आदेश दिएको हो। प्रधानमन्त्रीले गत जेठ ८ गते प्रतिनिधिसभा विघठनपछि गत जेठ २१ र २७ मा पुनः गठन गरी समाजवादी जनता पार्टीका ११ सहित २० मन्त्रीहरू नियुक्त गरेका थिए। "नेपालको संविधानको धारा ७७ को उपधारा (१) नियुक्त प्रतिनिधिसभा विघठनको दोस्रो अवस्थापछि ७७ को (३) बमोजिम प्रधानमन्त्रीको पद रित्त हुन आएकामा अर्को मन्त्रिपरिषद् गठन नभएसम्म सोही मन्त्रिपरिषद्ले कार्य सञ्चालन गर्नेछ।" अदालतको आदेशमा भनिएको छ, "जे जुन अवस्थामा छ, त्यही मन्त्रिपरिषद्ले कार्यसञ्चालन हुनुपर्छ। विस्तार वा थप गर्नु संविधान अनुकूल भएको देखिएन।"

अधिवक्ता बालकृष्ण न्यौपाने र अधिवक्ता वीरेन्द्रप्रसाद साहले अलग अलगरूपमा राष्ट्रपतिको कार्यालयलाई विपक्षी बनाइ उक्त रिट दायर गरेका थिए।

अब सरकारमा प्रधानमन्त्री ओली, शिक्षामन्त्री कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, कानूनमन्त्री लिलानाथ श्रेष्ठ र भौतिक पूर्वाधार मन्त्री वसन्तकुमार नेम्वाङमात्रैबहालरहेकाछन्।प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटनलगत्तै माओवादी छाडेर एमाले भएका मन्त्रीहरुलाई सपथ गराएका थिए भने गत जेठ २१ गते पुनः मन्त्रिपरिषद विस्तार गरिएको थियो।जसपासमेतसरकारमासहभागी भएपछि ३ उपप्रधानमन्त्रीसहित १२ मन्त्री र २ राज्यमन्त्रीले जेठ २१ मा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीबाट शपथ लिएका थिए। त्यस्तै गत जेठ २७ गते गृहमन्त्री खगराज अधिकारीसहित ७ मन्त्रीले सपथ लिएका थिए।

सर्वोच्चको आदेशबाट उपप्रधानमन्त्रीहरू विष्णु पौडेल, रघुवीर महासेठ र राजेन्द्र महतो, १५ जना मन्त्री र ३ जना राज्यमन्त्री जिम्मेवारीमुक्त भएका छन्।

संविधान, लोकतन्त्र र कानूनी शासनको संरक्षण तथा सम्बर्द्धनमा भूमिका खेल्न गठबन्धनको आह्वान

रासस
काठमाडौं, ८ असार

विपक्षी दलको गठबन्धनले नेपाली जनताको कष्टपूर्ण संघर्षबाट प्राप्त उपलब्धि नै गुम्ने हुन् कि भन्ने खतरा उत्पन्न भएको जनाएको छ।

गठबन्धनका शीर्ष पाँच नेताहरूले मंगलबार संयुक्त विज्ञप्तिमार्फत संविधानको मर्म विपरीत प्रतिनिधिसभाको दुई पटक विघटन, अध्यादेशद्वारा शासन सञ्चालन, संवैधानिक अंगलगायत राज्यका निकायमाथि हस्तक्षेप, राजनीतिक दलमा विभाजन, कोरोना संक्रमणको महामारीबाट जनतालाई सुरक्षा प्रदान गर्न असक्षमता एवम् बाढी, पहिरो र डुबानमा पूर्वतयारीको अभाव जस्ता आरोप लगाउँदैयसमा सरकारको अकर्मण्यता र गैरजिम्मेवारीपन देखिएको जनाएका छन्।

नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा, नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड', नेता माधवकुमार नेपाल, जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव र राष्ट्रिय जनमोर्चाका उपाध्यक्ष दुर्गा पौडेलले सरकारले राष्ट्रिय हित एवम् जनताको समृद्धितर्फ अग्रसर हुनाको साटो तीन वर्ष नबित्दै राजनीतिलाई अस्थिर तुल्याएको तथा आन्दोलनका उपलब्धि र राष्ट्रिय हितमा आघात पुऱ्याएको टिप्पणी गरेका छन्।

"निर्वाचन आयोगले विभिन्न राजनीतिक दलसम्बन्धी विवादमा कानूनी व्यवस्था, स्थापित मान्यता र परम्पराको निरन्तर उल्लंघन गर्दै निर्धारित जिम्मेवारीअनुरूप निष्पक्षरूपमा काम नगरी कानून र न्यायसंग असंगत व्यवहार प्रदर्शन गर्नु अत्यन्त चिन्ताको विषय हो।

यस्तो कार्यले अन्ततः लोकतान्त्रिक अभ्यासमा नै आँच पुऱ्याउँछ। यस्ता गलत गतिविधिहरू अविलम्ब बन्द गरिनुपर्छ", विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

गठबन्धनले संविधान, लोकतन्त्र, संसद्, राष्ट्रिय हितको रक्षा, कोरोना महामारी तथा बाढी, पहिरो र डुबानको विपत्तिबाट जनताको सुरक्षा, उद्धार तथा पुनःस्थापना एवं जनताका अपेक्षा एवम् आवश्यकताका दिशामा एकताबद्धरूपमा अघि बढ्न आफू प्रतिबद्ध रहेको जनाउँदै देश र जनताको सर्वोपरी हित, संविधान, लोकतन्त्र र कानूनी शासनको संरक्षण एवं सम्बर्द्धनका लागि भूमिका खेल्न सबैमा आह्वान गरेको छ।

थपिए चार हजार ५२२ कोरोनाका संक्रमित

रासस
काठमाडौं, ८ असार

थप चार हजार ५२२ जनामा कोभिड-१९ सङ्क्रमण पुष्टि भएको छ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा १२ हजार २०४ जनाको पिसिआर तथा चार हजार ७०९ जनाको एन्टिजेन परीक्षण गरिएकामा क्रमशः तीन हजार ७०३ र ८१९ जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको हो। योसँगै देशभर कोरोना सङ्क्रमितको कूल सङ्ख्या पिसिआर पोजेटिभ ६ लाख २६ हजार ३४३ र एन्टिजेन पोजेटिभ २८ हजार १२७ पुगेको छ। हालसम्म ३२ लाख ८५ हजार ५३ जनाको पिसिआर र एक लाख ५१ हजार ५९२ जनाको एन्टिजेन बिधिबाट परीक्षण भएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

पछिल्लो २४ घण्टामा चार हजार ९५४ जना उपचारपछि निको भएर घर फर्किएका छन्। हालसम्म कोरोना जितेर घर फर्किनेको संख्या पाँच लाख ६४ हजार ८८२ पुगेको छ। कारोना निको भएको दर ९० दशमलव २ प्रतिशत रहेको छ। यस्तै गत २४ घण्टामा थप ४१ जनाको मृत्यु भएसँगै कुल मृतकको सङ्ख्या आठ हजार ८१३ पुगेको छ।

मन्त्रालयले उपलब्ध गराएको विवरणमा हालसम्म २५ लाख १९६ ले कोरोना बिरुद्धको पहिलो मात्राको खोप लगाएका छन्। दोस्रो मात्रा खोप लगाउनेको संख्या सात लाख ३१ हजार ६५३ पुगेको छ।

हर्पन खोलाले बगाएर एक युवाको मृत्यु

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

पोखराको हर्पन खोलाले बगाएर एक युवाको मृत्यु भएको छ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर २३ स्थित माझथुम बस्ने ४४ का नारायण प्रसाद अधिकारीको हर्पन खोलाले बगायर सोमबार राति १०:३० बजे मृत्यु भएको गण्डकी प्रदेश प्रहरीले जनाएको छ।

स्थानिय युवाहरुसँग यू– एण्ड यू घले रेष्टुरेण्टमा मादक पदार्थ सेवन गर्ने क्रममा एकाएक रेष्टुरेण्टबाट बाहिरिएका अधिकारीको खोजी कार्य गर्दा नजिकको खोलाले बगाएर मृत्यु भइसकको अबस्थामा स्थानियले देखेरको स्थानीयले बताए। पानीको वहाव थोरै बढेको अबस्थामा उनको खोलाले बगाएरै मृत्यु भएको स्थानियले जनाए।

उनको मृत्यु भएको घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

पोखरा स्पोर्टस् अवार्ड भर्चुअलबाटै

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

'पाँचौं पोखरा स्पोर्टस् अवार्ड २०७६/०७७' भर्चुअलमार्फत हुने भएको छ। अघिल्लो वर्षदेखि विश्वभर फैलिएको कोरोना भाइरस प्रभावका कारण अवार्ड समारोह स्थगित हुँदै आएको थियो।

नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकीको मंगलबार बसेको २५ औं कार्यसमिति बैठकले अवार्डको पछिल्लो मिति तय गरेको हो। जसअनुसार असार १८ गते अवार्ड समारोह हुनेछ। सो दिन (जुलाई २) खेलकुद पत्रकारको लागि विशेष दिन 'विश्व खेलकुद पत्रकार दिवस' समेत हो। जिल्ला प्रशासन कार्यालय कास्कीले पोखरा रंगशालाको ब्याडमिन्टन हलमा सेमिभर्चुअल मार्फत अवार्ड समारोह गर्न स्वीकृत दिएबमोजिम अवार्ड कार्यक्रम तयारी अघि बढाइएको अध्यक्ष एकराज गिरीले जानकारी दिए। यस वर्ष गत वैशाख २० का लागि तयारी गरिएकोमा निषेधाज्ञाका कारण अन्तिम समयमा आएर स्थगित गर्नुपरेको थियो। समारोहमा विगतमा भैं यसपालि ७ विधामा अवार्ड वितरण गरिनेछ। मञ्चले लाइफटाइम अचिभमेन्ट अवार्ड, वर्ष खेलाडी पुरुष, वर्ष खेलाडी महिला, उदीयमान खेलाडी, उत्कृष्ट प्रशिक्षक, उत्कृष्ट खेल संघ र उत्कृष्ट खेल पत्रकारलाई नगदसहित अवार्ड वितरण गर्ने महासचिव विजय नेपालले बताए। तीमध्ये वर्ष खेलाडी पुरुष, वर्ष खेलाडी महिला, उदीयमान खेलाडी र उत्कृष्ट प्रशिक्षकको उत्कृष्ट ३ मनोनयन सूची सार्वजनिक भैसकेको छ। कोरोना भाइरस नियन्त्रणका लागि प्रशासनले गत वैशाख १५ देखि नै चरणबद्ध रुपमा कास्कीसहित विभिन्न जिल्लामा निषेधाज्ञा आदेश जारी राखेको छ।

यस विषमपूर्ण अवस्थामा कार्यक्रम गर्न सम्पूर्ण निकायबाट आवश्यक सहयोगको अपेक्षासमेत मञ्चले राखेको जनाएको छ। मञ्चको बैठकले कोरोनाका कारण ज्यान गुमाएका पत्रकारप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दै संक्रमित पत्रकारको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना पनि गरेको छ। साथै स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाएर सुरक्षितसाथ सञ्चारकर्ममा लाग्न पनि मञ्चले आग्रह गरेको छ।

गण्डकीमा कोरोना फ्रन्टियर सर्वोत्कृष्ट सेवा पुरस्कार

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

गण्डकी प्रदेशमा कोरोना नियन्त्रणका लागि अग्रइंक्तिमा रही उत्कृष्ट सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई "कोरोना फ्रन्टियर सर्वोत्कृष्ट सेवा पुरस्कार" को व्यवस्था गरिने भएको छ।प्रदेशमा कोरोनाको रोकथाम एवं नियन्त्रणलाई प्राथमिकतामा राख्दै आवश्यक स्रोत र साधन सुनिश्चित गरिएको मुख्यमन्त्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेलले जानकारी दिए।

प्रदेशमा कोभिड-१९ विरुद्ध खोपको व्यवस्थापन गर्नुका साथै महामारीबाट बच्न सावधानीका लागि सचेतना, सङ्क्रमण परीक्षण, सङ्घ र स्थानीय तहबाट गरिने कार्यक्रममा सबलीकरण, समन्वय र सहयोग गरिने आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख छ। कोरोनाको रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचारलाई प्रभावकारी बनाउने प्रदेश सरकारअन्तर्गतका सबै स्वास्थ्य संस्थाको क्षमता विकास, पूर्वाधार निर्माण र सेवाप्रवाह सुधारका निम्ति आवश्यक रकम विनियोजन गरिएको पोखरेलले बताए। कोरोना सङ्क्रमितको उपचारलाई प्रभावकारी बनाउन अत्यावश्यक स्वास्थ्य उपकरण, सामग्री तथा औषधिको व्यवस्था गरिने उल्लेख गर्दै सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा सङ्क्रमणका कारण बाबु वा आमा गुमाएका बालबालिकालाई नगद राहतको व्यवस्था गरिने भनिएको छ। सङ्क्रमणका कारण जीवन गुमाएका स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मीलगायतका आम नागरिकका परिवारलाई नगद राहत उपलब्ध गराइनेछ। सरकारले कोभिड-१९ ले पर्यटन, यातायात, कृषि, उत्पादन तथा सेवा क्षेत्रमा पारेको प्रतिकूल प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्दै उत्पादन तथा रोजगारी अभिवृद्धि गर्न उद्यमी तथा व्यवसायीहरूलाई निर्ब्याजी कर्जा उपलब्ध गराउन सञ्चालित व्यवसाय जीवन रक्षा कर्जा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने भएको छ। प्रदेशका सबै नागरिकलाई कोरोना विरुद्धको खोप सुनिश्चित गर्न खोप खरिदका लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिएको मुख्यमन्त्री पोखरेलले बताए।

सङ्क्रामक तथा सरुवा रोग अस्पतालमा अत्याधुनिक प्रविधिसहितको सुविधा सम्पन्न भवन निर्माण गरी सेवा सुविधा विस्तार गर्न स्रोतको व्यवस्था गरिएको बजेटमा उल्लेख छ। स्तन क्यान्सर, पाठेघरको मुखको क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सरको शल्यक्रियामा लाग्ने खर्च प्रदेश सरकारबाट बेहोर्ने व्यवस्था मिलाएको सरकारले दुर्गम क्षेत्रका जटिल अवस्थामा रहेका गर्भवती र सुत्केरी महिला तथा नवजात शिशुको उद्धार गरी सुविधा सम्पन्न अस्पतालसम्म पुऱ्याउन एयर लिफ्टिङ कार्यक्रमलाई प्रभावकारी ढङ्गले अगाडि बढाउने गरी बजेट विनियोजन गरिएको मुख्यमन्त्री पोखरेलले बताए।

ओलम्पिक दिवसको अवसरमा माउथाई खेल प्रदर्शन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

नेपाल माउथाई एशोसिएसन पोखराका खेलाडी तथा प्रशिक्षकहरुले ओलम्पिक दिवस माउथाइ खेल प्रर्दशन गरि सम्पन्न गरेका छन।

कार्यक्रमको उद्धाटन प्रमुख अतिथि गण्डकी प्रदेश खेलकुद परिषदका सदस्य सचिव तथा नेपाल ओलम्पीक कमिटिका उपाध्यक्ष तेजबहादुर गुरुङले गरेका थिए। उक्त अवसरमा खेलाडीहरुलाई ओलम्पिक बारे जानकारी गराउदै राम्रो तालिम र राम्रो नतिजाको लागि आह्वान गरे।

कार्यक्रमका विशेष अतिथि राष्ट्रिय खेलकुद परिषदका पुर्व मुख्य प्रशिक्षक एवम् पुर्व सदस्य, नेपाल ओलम्पिक कमिटि स्पोर्ट फर अल कमिसनका गण्डकीका पुर्व अध्यक्ष खड्गबहादुर रानाभाटले ओलम्पिक खेलाडीहरुको कुम्भमेला भएकाले ओलम्पिक डे लाई सम्मान गरि एउटा पर्वको रुपमा मनाउन सम्पुर्ण खेलाडी, प्रशिक्षक र खेल संघहरु लाग्नु पर्ने वताए। खेलाडी, खेल आयोजक, संघका सदस्यहरु कुनैपनि ब्यक्तिको झोला नबोकी आफ्नो स्वाभिमान, अनुशासन र गतिशिलतालाई अगाडी राखि देशको खेलकुदका लागि डटेर खटेर काम गर्नुपर्ने बताए। उक्त अवसरमा माउथाई संघ पोखराका अध्यक्ष दिपक गोदारले ओलम्पिक दिवसमा प्राप्त यस अवसरको प्रशंसा गर्दै यस्ता दिवसहरुले खेलाडिहरुलाई पुनर्ताजगि गराउने बताए। उक्त कार्यक्रममा ३५ जान खेलाडी तथा प्रशिक्षकहरुले सहभागीता जनाएका थिए।

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाइ

पुस्तक, स्मारिका, ब्रोसर, क्यालेण्डर, निमन्त्रणा कार्ड, बिल, रसिद, पोष्टर,पम्प्लेट, भिजिटिङ्ग कार्ड आदि छपाईसम्बन्धी कामका लागि हामीलाई सम्झनुहोस्।
हिमालय अफसेट प्रेस
नयाँबजार, पोखरा
फोन नं. -५२०६५१

ब्रह्माकुमारीज, पोखराद्वारा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस विविध कार्यक्रमहरु सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, पोखराले सातौं अन्तर र्राष्ट्रिय योग दिवसको उपलक्ष्यमा त्रिदिवसीय कार्यक्रमहरु सम्पन्न गरेको छ।

जुमको माध्यमबाट ती भर्चुअल विविध कार्यक्रमहरु यस असार महिनाको ५, ६ र ७ गते (जुन १९, २० र २१) सम्पन्न भएका हुन् । प्रथम दिनको कार्यक्रममा 'समृद्ध जीवनका लागि राजयोग मेडिटेशन' विषयक प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भयो । प्रशिक्षणमा राजयोग प्रशिक्षकद्वय ब्रह्माकुमारी सुधा र ब्रह्माकुमारी ईन्दिराले प्रशिक्षण दिनुभएको थियो भने ब्रह्माकुमारीज नेपालका सहनिर्देशक राजयोगिनी कमला दिदीले राजयोगको महत्वको विषयमा मन्तव्य राख्नुभएको थियो । नेपाल तथा विदेशका विभिन्न स्थानबाट गरी करिब ४०० जनाको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रममा राजयोगको विधि एवम् व्यवहारिक जीवनमा त्यसको प्रयोगको विषयमा प्रशिक्षण गराउँदै राजयोगको अनुभूति पनि गराइएको थियो।

त्यस्तै दोस्रो दिनको कार्यक्रममा संस्थाका आन्तरिक सदस्यहरुका लागि 'राजयोगद्वारा देवत्वतर्फको यात्रा' विषयक प्रवचन कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

यस कार्यक्रममा संस्थाको पश्चिम नेपाल तथा बनारस, भारतका वरिष्ठ निर्देशक राजयोगिनी सुरेन्द्र दिदी, मुख्यालय माउण्ट आबूका वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक एवं ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभागका मुख्यालय संयोजक राजयोगी ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश र ब्रह्माकुमारीज, नेपालकी उपनिर्देशक राजयोगिनी दुर्गा दिदीले प्रवचन गर्नुभएको थियो।

सो कार्यक्रममा करिब ३०० जनाको सहभागिता थियो । त्यस्तै तेस्रो दिन वर्तमान विषम परि स्थितिमा योगको भूमिका विषयक परिचर्चा कार्यक्रम सम्पन्न भयो । यस कार्यक्रममा संस्थाको तर्फबाट ब्रह्माकुमारीज, नेपालका निर्देशक राजयोगिनी परनीता दिदी, महासचिव राजयोगी ब्रह्माकुमार शैलेषराज बराल, राजयोग प्रशिक्षकद्वय ब्रह्माकुमारी अप्सरा र ब्रह्माकुमारी विष्णुले मन्तव्य राख्नुभएको थियो भने अन्य वक्ताहरुमा शिक्षा, संस्कृति, विज्ञान, प्रविधि एवं सामाजिक विकास मन्त्रालयका सचिव विनोद बहादुर कुँवर, प्रमुख जिल्ला अधिकारी थानेश्वर गौतम, आर्ट अफ लिभिङका प्रशिक्षक महेश्वर गिरी, पतञ्जली योग समिति गण्डकी प्रदेश संयुक्त प्रभारी दिपक सिग्देल, मानव धर्मका गण्डकी प्रदेश प्रभारी पिताम्बरा बाई, सत्य साई केन्द्र, गण्डकी प्रदेश प्रमुख राजेन्द्र कायस्थ, ब्राह्मण समाज नेपालका अध्यक्ष एवं विश्व हिन्दु महासंघ नेपालका सल्लाहकार शिक्षाविद् नारायण प्रसाद अधिकारी, विश्व हिन्दू महासंघ कास्कीका अध्यक्ष पार्वता पौडेल लगायतले योगको भूमिकाको विषयमा आ-आफ्नो धारणा राख्नुभएको थियो । सो परिचर्चा कार्यक्रममा करिब २०० जनाको सहभागिता थियो।

निर्माणाधीन शिव मन्दिरः
पोखरा महानगरपालिका-१८, सराङ्कोटमा निर्माणाधीन शिव मन्दिर। तस्बिरः राधिका कँडेल/रासस

बोगटी परिवारद्वारा बृद्धाश्रमलाई सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

पोखरा महानगरपालिका वडा नं ६ बैदाम निवासी बोगटी परिवारले पोखरा १७ छोरेपाटनमा रहेको मानव सेवा आश्रम तथा सितापाइला स्थित बृद्धाश्रमलाई खाद्यान्न सहयोग गरेका छन्।

लक डाउन र कोरोनाले महामारीको रुप लिएको अबस्थामा मानवसेवा आश्रममा सहयोग धेरै कम भएको कारणले गर्दा लक्ष्मीनारायणहरुलाई सेवा दिन गाह्रो भै-रहेको अबस्थामा पोखरा-६ लेक साइड निवासी पूर्ण बहादुर बोगटी र श्रीमति शुसिला बोगटीले चामल ९ बोरा सहित दाल, मस्यौरा, तेल, चना, चाउचाउ, चिउरा, नुन, बिस्कुट, भाडा माझ्ने साबुन, लुगा धुने साबुन प्रदान गर्नु भएको थियो । त्यसको लागि मानवसेवा आश्रमको तर्फबाट धन्यवाद ब्यक्त गर्दै परोपकारी मनका धनी बोगटी परिवारलई साधुवाद दिदै यस विषम परिस्थितीमा आफु बचौँ र अरुलाई बचाँउ, सकेको सहयोग घरैबाट गर्न सकिने मानव सेवा आश्रम छोरेपाटनका संयोजक राजन सापकोटाले बताउनु भयो।

त्यसै गरि सोही दिन पोखरा बृद्धाश्रमका अध्यक्ष कुशुम केशब पराजुलीलाई पनि खाद्यान्न चामल, दाल, मस्यौरा, तेल, चना, चाउचाउ, चिउरा, नुन, बिस्कुट, भाडा माझ्ने साबुन, लुगा धुने साबुन वोगटी परिवारले हस्तान्तरण गरेका थिए।

हाल अमेरिका निवासी छोरा बिप्लब बोगटी, बुहारी प्रतिभा बोगटी, नातीनातीनीहरु एलिना, अस्टिन र अतिथि बोगटीको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा बोगटी परिवारले ५० हजार भन्दा बढीको खाद्यान्न दुई वटा बृद्धाश्रमहरुलाई प्रदान गरिएको थियो।

ट्र्याक्टर खस्दा सहचालकको मृत्यु

पोखरापत्र संवाददाता
बलेवा, ८ असार

बागलुङमा मंगलबार बिहान ट्र्याक्टर दुर्घटना हुँदा सहचालकको मृत्यु भएको छ । बागलुङ नगरपालिका-३ रात्माटामा ध१च ८३ नम्बरको ट्र्याक्टर सडकबाट २० मिटर तल खस्दा घाइते भएका बागलुङ-१२ का १८ वर्षीय किशोर सरोज विकको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो।

मंगलबार बिहान ६ बजे ट्र्याक्टर अनियन्त्रित भई सडकबाट खसेको चालकलाई उद्धृत गर्दै प्रहरीले बताएको छ । ट्र्याक्टरले च्यापिएर घाइते भएका सहचालक विकलाई चालकले धवलागिरि अस्पताल ल्याएका थिए । उनको उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको प्रहरी उपरीक्षक कृष्णबहादुर पल्ली मगरले जानकारी दिए। चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिइएको छ । उनको नाम ठेगाना खुलाइएको छैन।

दुई शताब्दी पुरानो चौतारो पुनःनिर्माण गरिदै

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

ऐतिहासिक महत्व बोकेका चौतारा एवं पाटी पौवाहरू संरक्षणको अभावमा लोप हुँदै गएको अवस्थामा यहाँको एक महिला समूहले भने दुई शताब्दी पुरानो चौताराको पुनःनिर्माण कार्य थालेको छ।

सामाजिक सेवाका क्षेत्रमा क्रियाशील सिलिङ्गे चेतना महिला समूहको सक्रियतामा पोखरा महानगरपालिका–३३भरतपोखरीको मनियलडाँडास्थित ऐतिहासिक चौताराको पुनःनिर्माण गर्न लागिएको हो । करीब दुई लाख रूपैयाँको लागतमा पुनःनिर्माण गर्न लागिएको चौताराका लागि महानगरपालिकाबाट एक लाख रूपैयाँ विनियोजन गरिएको समूहका सचिव सीता केसी महतले बताउनुभयो।

"पुनःनिर्माणका लागि महानगरबाट विनियोजित रकमका साथै स्थानीयवासीले जनश्रमदान पनि गरेका छन्, अझै केही रकम अपुग हुने भएको हुँदा थप श्रमदान एवं सहयोगको पनि अपेक्षा गरेका छौँ", उहाँले भन्नुभयो । मल्लकालीन कोटभैरव मन्दिर जाने मुख्य चोकमा रहेका कारण यस चौताराको अस्तित्व प्राचीनकालदेखि रहँदै आएको बुढापाका बताउँछन्।

स्थानीय ज्येष्ठ नागरिकहरू लीलबहादुर महत र सोमबहादुर थापा विभिन्न प्रमाण समेतका आधारमा झण्डै २०० वर्ष पहिलादेखि नै यस चौताराको अस्तित्व रहँदै आएको बताउनुहुन्छ । स्थानीय

ऐतिहासिक महत्वका सम्पदाको संरक्षणलाई समूहले उच्च प्राथमिकतामा राख्दै त्यसका लागि सम्बन्धित निकायमा पहल गरिरहेको समूहका अध्यक्ष कर्णकुमारी महतले बताउनुभयो।

'एक विद्यार्थी एक बिरुवा'

पोखरापत्र संवाददाता
स्याङ्जा, ८ असार

फेदीखोला गाउँपालिकाले विद्यार्थीलाई फलफूलका बिरुवा बितरण गरेको छ । फलफूलका माध्यमबाट गाउँपालिकालाई नमूना बनाउने ध्येयले कक्षा ६ देखि १२ सम्म अध्ययनरत छात्रछात्रालाई बिरुवा दिइएको हो।

गाउँपालिका अध्यक्ष घनश्याम सुवेदीले वातावरणीय सचेतना जागृत गर्ने ध्ययेले 'एक विद्यार्थी एक बिरुवा' वितरण अभियान सञ्चालन गरिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो," अभियानले विद्यार्थीमा अध्ययनका साथसाथै श्रम गर्ने बानिको समेत विकास हुन्छ।"

शिक्षा शाखा प्रमुख रामचन्द्र गुरुङले २३ सामुदायिक विद्यालय र चार संस्थागत विद्यालयका एकहजार ३६५ विद्यार्थीलाई कागतीको बिरुवा वितरण गरिएको जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार वितरित बिरुवाको अनुगमन गरी विद्यार्थीको आन्तरिक मूल्याङ्कन समेत गरिने छ। सङ्घीय सरकारले यस जिल्लालाई 'कागती जोन' का रूपमा विकास गर्ने नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख गरेको छ। सो कार्यक्रमलाई कार्यान्वनमा बिरुवा वितरणले सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ

यसै गरी गाउँपालिकाले कक्षा १ देखि १० सम्मका विद्यार्थीहरूलाई निः शुल्क पाठ्यपुस्तक वितरण गर्ने अभियानको समेत शुरुआत गरेको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष सुवेदीले आज काला भैरव माध्यमिक विद्यालय फेदीखोलामा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई पाठ्यपुस्तक हस्तान्तरण गर्नुभयो । कोरोना सङ्क्रमणको जोखिम कायमै रहेका समयमा विद्यालयमा अनलाइनका माध्यमबाट पठनपाठन गर्ने व्यवस्था मिलाइएको र यसका लागि सबै विद्यालयमा इन्टरनेटको व्यवस्था गरिदिएको शिक्षा शाखा प्रमुख गुरुङले जानकारी दिनुभयो । विद्यार्थी सङ्ख्या कम भएका विद्यालयमा सामाजिक दूरी कायम गरेर पठनपाठनको व्यवस्था मिलाउन आग्रह समेत गरिएको छ। साथै विद्यालयमा सेनिटाइजर, माक्स र सामुन खरिदको लागि रकम समेत उपलब्ध गराइएको छ।

देशमा शान्ति, सुव्यवस्था र विकास सबै नेपालीहरुको चाहना हो । यसप्रति प्रतिबद्ध हुनु नेपालीहरुको कर्तव्य हो ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

महिला विरुद्धको हिंसा

-महिला विरुद्धको हिंसा भनेको महिला विरुद्ध हुने शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा अन्य कुनै पनि किसिमको यातना, भेदभाव वा दुर्व्यवहार हो।
-कुनै व्यक्तिले घरेलु सम्बन्ध भएको अर्को व्यक्तिलाई दिएको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा आर्थिक यातना दिने कार्य घरेलु हिंसा हो।
-घरेलु हिंसा गर्ने व्यक्तिलाई ३ हजार देखि २५ हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा ६ महिनासम्म कैद वा दुवै सजाय हुन्छ। पुनः सोही कसूर गर्नेलाई पटकैपिच्छे दोब्बर सजाय हुन्छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल
फोन: ०६१-४६७७३२/४६७७३३

कपालको उपचार
कपाल झर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने
के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?
● कपाल कोर्दा, नुहाउदाँ समेत सय भन्दा वढी नियमित झरिहेको छ,
● चिसो समयमा कपालका समस्याहरु बढ्न सक्छन्
● कपालको वीच वीचमा टाटुपरेर झरेको छ, कपाल चिलाउने, चाँया पर्ने, चिसोको समयमा चाँया पर्ने, कपाल झर्ने तथा टाउकोमा घाउ खटिरा आउने जस्ता समस्या छन्।
● कपाल झरेको कारणले झुसिलो, पातलो, छोटो भएको छ, कपाल समय अगाबै फुल्ने, टाउकोको अगाडिको भाग झर्ने, दाढी झर्ने, अनावश्यक रौं पलाउने भएको छ। यदि यस्ता समस्या तथा कपालका कुनैपनि समस्या भएका छन् भने एक पटक सम्पर्क राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला।

सम्पर्कः पञ्चम आयुर्वेद क्लिनिक प्रा. लि.
पोखरा-१०, इन्द्रमार्ग, पोखरा रंगशाला नजिकै
फोन नं. ०६१-४३२२४२, ९८४६०६८८०६

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ
पुरुषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।
महिलाहरूमा देखिने:
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, महिनाबारीमा गडवडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि ।
सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेता दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।
मलद्वार सम्वन्धी रोग : छारसुत्रद्वार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ।
महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार
जाँच्ने समयः प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्बेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०६, ९८४६०४११३१
नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

फेवा प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित पोखरापत्र राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रधान सम्पादक : पुण्य पौडेल, सम्पादकः रतन गुरुङ, कार्यकारी सम्पादक : शोभाकान्त सिग्देल, प्रबन्ध निर्देशकः नारायण भण्डारी
कार्यालयः नयाँबजार, पोखरा, फोनः ०६१-५८२५०८, ०६१-५७०६५१, ०६१-५३७८५७ E-mail: pokharapatradaily@gmail.com, pokharapatra@yahoo.com,Website : www.pokharapatra.com.np मुद्रणः हिमालय अफ्सेट प्रेस, नयाँबजार, पोखरा।

सुक्तिसुधा

आम्दानी भन्दा खर्च बढी गरे कुबेर पनि गरीब हुन्छ ।
-चाणक्य

सम्पादकीय

सरकारलाई सर्वोच्चको ठूलो झड्का

सर्वोच्च अदालतले केपी शर्मा ओली सरकारका २० जना मन्त्रीलाई पदमुक्त गरिदिएको छ । प्रतिनिधिसभा विघटन गरेपछि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले दुईपटक मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेका थिए। मन्त्रिपरिषद विस्तारविरुद्ध वरिष्ठ अधिवक्ता दिनेश त्रिपाठीले दायर गरेको रिटमाथि मंगलबार सर्वोच्चले अन्तरिम आदेश दिएको हो। यो आदेशसँगै प्रतिनिधिसभा विघटनपछि प्रधानमन्त्री केपी ओली नेतृत्वको सरकारमा सहभागी भएका २० मन्त्रीको पद गुमेको छ। प्रतिनिधिसभा विघटनपछि मन्त्रिपरिषद् विस्तार भएको भन्दै दायर गरेको रिटमाथि मंगलबार प्रधानन्यायाधीश चोलेन्द्रशमशेर राणा र न्यायाधीश प्रकाशकुमार ढुंगानाको संयुक्त इजलासले मन्त्रिपरिषद् विस्तारको निर्णय तत्काल कार्यान्वयन नगर्न अन्तरिम आदेश दिएको छ।

अन्तरिम आदेशसँगै अब सरकारमा पाँच मन्त्री मात्र रहने भएका छन् । प्रतिनिधिसभा विघटन भएपछि प्रधानमन्त्री ओलीले एमाले प्रवेश गरेको पूर्वमाओवादी समूह, जसपा महन्थ ठाकुर समूहका नेता सरकारमा सहभागी भएका थिए। प्रधानमन्त्री ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटनपछि जेठ १७ गते मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेका थिए । जहाँ जसपाको तर्फबाट उपप्रधानमन्त्रीसहित १२ मन्त्री र दुई राज्यमन्त्रीले शपथ लिएका थिए । त्यसैगरी ओलीले जेठ २७ गते गृहमन्त्री खगराज अधिकारीसहित सात मन्त्री नियुक्त गरेका थिए । सर्वोच्चको अन्तरिम आदेशसँगै ओली सरकारमा सहभागी उपप्रधानमन्त्री राजेन्द्र महतो, रघुवीर महासेठसहित २० मन्त्रीको पद गुमेको छ। उपप्रधानमन्त्री तथा अर्थमन्त्री विष्णु पौडेल यथावत रहेका छन् । यो आदेशसँगै अब सरकारमा प्रधानमन्त्री ओलीसँगै अर्थमन्त्री पौडेल, शिक्षामन्त्री कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, कानुनमन्त्री लिलानाथ श्रेष्ठ, भौतिक पूर्वाधारमन्त्री बसन्तकुमार नेम्वाङमात्रै बहाल रहने भएका छन् ।

सर्वोच्चको आदेशपछि यसले देशमा निकै ठूलो तरंग सिर्जना गरेको छ। राजनीतिक विषयमाथि न्यायालय हावी हुन खोजेको रूपमा यसलाई लिनेपनि छन । राजनीतिक दलमा नै कमीकमजोरी देखिएको अवस्थामा राजनीतिक विषयमाथि न्यायालयले आफ्नो वर्चस्व कायम गर्दै गएको छ। यो आदेशले अर्को कुरा पनि संकेत गरेको छ 'अब अहिलेका मन्त्रीहरू नरहने हो र साविकको पुरानो ५ जनाको मात्रै मन्त्रिपरिषद् रहने हो भने ६ महिनाभित्र प्रतिनिधिसभाको चुनाव यो सरकारले जसरी पनि गर्नुपर्छ भन्ने कुराको संकेत पनि गरेको छ। ६ महिनामा यो सरकारले चुनाव गराउन सकेन भने अर्को संवैधानिक संकट उत्पन्न हुने खतरा बढेको देखिन्छ।'

राजनीतिमाथि न्यायालयको वर्चस्व बढ्दै जानुलाई सकारात्मक मान्न नसकिने संविधानविदको धारणा छ। यो सबै हुनुमा राजनीतिक दलहरू नै जिम्मेवार रहेका छन । 'मन्त्रिपरिषद विस्तार गर्ने वा पुनर्गठन गर्ने अधिकार प्रधानमन्त्रीको भएपनि अहिलेको सरकार कामचलाउ अवस्थाको थियो,।, 'विगतमा कामचलाउ सरकारले मन्त्रिपरिषद विस्तार गरेको पनि र नगरेको पनि दुबै अभ्यास हामी कहाँ छ।'

संवैधानिक त्रुटि भएकाले नै अदालतले उक्त आदेश गरेको हो ।संविधान बनाउदा गरेको सहमति लिखितमा नहुदाको अहिलेको परिणति हो। 'संविधानको धारा ७७ लाई टेकेर आदेश आएको छ,।, अहिले गरिएको अन्तरिम आदेशले सरकारलाई असहज वा अप्ठ्यारो हुन पुगेको छ। एकाधबाहेक पुरानो टीम पनि नरहने नयाँ पनि नरहने अवस्थामा सरकारलाई काम गर्न अप्ठ्यारो पार्दछ । जनतालाई दिने सेवामा असर पार्दछ। यस्तो अवस्थामा सरकारले छिटोभन्दा छिटो फैसला गर्नका लागि अदालतलाई अनुरोध गर्न सक्नुपर्छ । 'यो ५ जनाको टीमले मात्र देशको कामकाज सञ्चालन गर्न सकिएन भनेर सरकारले अनुरोध गर्नसक्छ। त्यस्तो अवस्थामा अदालतले छिटोभन्दा छिटो फैसला गरेर यिनैलाई निरन्तरता दिन सक्छ पुरानालाई पुनर्बहाली पनि गर्न सक्छ भन्ने विचार पनि आएका छन।बाढीपहिरो ,डुवान,कोभिड महामारीको बेला केही मन्त्रालयको नेतृत्व विहीनता निम्त्याउने काम भएको छ।हरेक निर्णयमा अदालत हाबी हुँदा सरकारले काम गर्न नसक्ने बनाउनु राज्य कमजोर हुनु हो। विगतमा पनि कसैको तेजोबोध गर्न राज्य कमजोर बनाउने फैसलाले निरन्तरता पाउनु बिडम्बना हो।

तपाईको आज

मेष	: सत्कार मिल्नेछ	तुला	: झमेला बड्ने
वृष	: शत्रुको भय	वृश्चिक	: ब्यापारमा लाभ
मिथुन	: मानसिक तनाब	धनु	: मन चञ्चल
कर्कट	: आर्थिक समस्या	मकर	: सहयोग मिल्नेछ
सिंह	: कार्यमा सफलता	कुम्भ	: शारीरिक झमेला
कन्या	: अप्रत्यसित लाभ	मीन	: सम्मान मिल्नेछ

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र
पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६
चिना, टिप, हस्तरेखा,आखत,माटो हेर्नका लागि सम्झनुहोस्।

के हो मास्क माउथ ? ६ लक्षण र रोकथामका उपाय

डा. रीपु सिंह खनाल

विश्वव्यापी रुपमा फैलिरहेको कोबिड १९ महामारीमा माक्स तथा फेस सिल्डको प्रयोग सबैका निम्ति सुरक्षाकवज सिद्ध भएको छ । एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा भाइरसको संक्रमण फैलने प्रक्रियालाई रोक्नका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा अमेरिकाको रोग नियन्त्रण केन्द्रले सामाजिक दूरी कायम राख्नुका साथसाथै मास्कको प्रयोगलाई प्राथमिकतामा राखेर विभिन्न जनचेतनामूलक सूचनाहरु एवं कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरेसँगै सार्वजनिक स्थलमा मास्कको प्रयोग अनिवार्य गरिन थालिएको थियो।

आफू र आफ्नो परिवारको स्वास्थ्यको सुरक्षाका निम्ति सचेत हामी सम्पूर्णमा, मास्कको प्रयोग यति नियमित बन्यो कि मास्क अब हाम्रा लागि 'अभिन्न वस्तु' भइसकेको छ। शरीरको सुरक्षाका लागि कपडाको प्रयोग गरिए जस्तै माक्सको प्रयोग पनि अनिवार्य बन्दै गएको छ।

मास्कको यही नियमित प्रयोगले हामीलाई भाइरस संक्रमणको जोखिमबाट केही सुरक्षा प्रदान गरे पनि यसका केही नकारात्मक प्रभाव पनि देखिन थालेका छन् । यसै सन्दर्भमा भरखरै मात्र प्रकाशित विभिन्न लेखरचना तथा सामाजिक सञ्जालमा देखिएको 'मास्क माउथ' शब्दले हामी सबैको ध्यानाकर्षण गरेको छ।

मास्क माउथ भनेको के हो ?

लामो समयसम्म मास्कको निरन्तर प्रयोगका कारण मुखमा देखिने विभिन्न समस्याहरुलाई मास्क माउथ भनिएको छ।

मास्क माउथका प्रमुख लक्षणहरु

१) मुखको सुख्खापन

यो एक लक्षण मात्र नभइ आफैंमा विभिन्न समस्याको संकेत पनि हो । यसका विभिन्न कारणहरुमध्ये शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु (डिहाइड्रेसन) पनि एक हो। थुकले दाँत तथा मुखलाई ओसिलो पारिराख्ने तथा हानीकारक

किटाणुबाट सुरक्षा दिने गर्दछ । मुख भित्र प्रयाप्त थुक नभएमा मुख सुख्खा भई विभिन्न समस्या देखा पर्न सक्छन्। जस्तै दन्त सडन, ढुसी (फंगल इन्फेक्सन), स्वासको दुर्गन्ध, गिजा सुन्निने , मुखमा घाउ आउने इत्यादि।

२) मुखको दुर्गन्ध

मुख भित्र विशेष गरी जिब्रोमा लामो समयदेखि जमेर बसेको फोहर, मुख भित्रका संक्रमणहरु जस्तै गिजाको रोग, मुख भित्रका घाउहरु, दन्त सडन इत्यादि मुखको दुर्गन्धका मुख्य स्रोतहरु हुन् । यस अवस्थामा मुख भित्र भोलाटाइल सल्फर कम्पाउन्डस्को मात्रा बढ्ने भएकाले मुख तथा स्वास दुर्गन्धित हुने गर्दछ। मुखको सुख्खापनले यस समस्यालाई अझै बढाउँदछ।

३) गिजा सुन्निने तथा गिजाबाट रगत आउने

दाँत तथा मुखको राम्रो र नियमित सरसफाई नभएर दाँतमा जम्न पुगेका दन्तलेउ नै यस समस्यको प्रमुख कारण हो। जस्तै गिजा रातो हुने, सुन्निने र गिजाबाट रगत आउने आदि । यस अवस्थालाई समयमै रोकथाम तथा उपचार नगरेमा यो अझै बढ्दै जान्छ र यसले पेरियोडोन्टिस्टको रुप लिन्छ।

४) दन्त सडन

फर्मेन्टेबल कार्वोहाइड्रेटको को नियमित सेवन, मुखको सफाईमा अनियमितताका संगसंगै मास्कको प्रयोगबाट हुने मुखको सुख्खपनले दाँतमा एसिड बनाउने ब्याक्टेरिया (Steptococcus mutans, Lactobacilli) बढ्न मद्दत गर्दछ। यसले दन्त सडन तथा यससँग सम्बन्धित जटिलताहरुलाई पनि निम्त्याउँदछ।

५) Candidal Infection

मुखमा थुकको मात्रा कम हुँदा यसले मुखको पर्यावरणलाई परिवर्तन गर्ने गर्दछ। जसका कारण मुखमा ऋबलमष्मब जस्ता ढुसीको संक्रमण पनि हुन सक्दछ।

६) Angular Cheilitis तथा अल्सरहरु

मास्कको निरन्तर प्रयोगले मुख ओरिपरिका छालालाई ओसिलो पारिराख्ने काम गर्दछ जुन व्याक्टेरियाको संक्रमणका लागि अनुकूल वातावरण हो। तसर्थ यस्ता संक्रमणका कारण ओठ तथा ओठ वरिपरिका छालामा घाउ आउनुका साथै Angular Cheliitis जस्ता समस्याहरु पनि देखिन सक्दछन्।

माक्स माउथका संभावित कारणहरु

-शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु

लामो समयसम्म नियमित मास्कको प्रयोग गरिरहनु पर्ने वाध्यतामा पानी पिउने कार्यमा कमी हुने भएकाले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन गई मुख पनि सुख्खा हुने गर्दछ।

-स्वास प्रस्वासको प्रक्रियामा हुने बदलाब

मास्कको प्रयोग गरिरहदा स्वासप्रस्वास पनि छोटोछोटो र छिटाछिटो हुने गरेको पाइएको छ। धेरैजसो मानिसहरुले यस अवधिमा नाकबाट नभइ मुखबाटै स्वास फेर्ने गरेको पनि पाइन्छ। जसका कारण मुख सुख्खा हुने गर्छ । यसले स्वासप्रस्वास प्रक्रियालाई नै परिवर्तन गरिदिन्छ।

-Recycling air

मास्क लगाइ रहदा हाम्रो स्वासप्रस्वासबाट फालिने कार्बनडाईअक्साइड पुनः हाम्रै मुखको वरिपरी नै जम्मा भई रहने गर्दछ। यसरी जमेको कार्बनडाईअक्साइडले व्यक्तिलाई गिजा तथा मुखको संक्रमणको जोखिममा पार्न सक्दछ।

-मुख तथा दाँतको सरसफाइमा अनियमितता

सार्वजनिक स्थल वा अरु व्यक्तिको निकट हुनु पर्दा लगाइने फेसमास्क तथा फेससिल्डको प्रयोग संगै मानिसमा मुख तथा दाँतको सफाइमा अनियमितता हुने गरेको देखिएको छ, जुन मुख र दाँतमा हुने संक्रमणको प्रमुख कारण हो।

मास्क माउथको रोकथाम कसरी गर्ने ?

हामीमा मास्क माउथका लक्षणहरु देखा नै परे पनि कोबिड १९को संक्रमणबाट बच्नका लागि मास्कको प्रयोग नगरी सुख्खै छैन। अझ भनौं कोभिड-१९ को सुरक्षाका लागि मास्क अनिवार्य जस्तै बनेको छ। संक्रमण रोकथामका लागि यो एउटा प्रभावकारी विकल्प पनि हो। माक्स माउथ भैहाले पनि धेरै आतिनु पर्ने हुँदैन। समयमै यसको प्रभावकारी रोकथाम तथा उपचार अवस्य पनि गर्न सकिन्छ ।

रोकथामका उपायहरुः

१) प्रशस्त पानी पिउने जसले मुखलाई ओसिलो बनाई राख्दछ।

२) दाँत तथा मुखको नियमित सरसफाईमा ध्यान दिने।

-दिनको दुई पटक (बिहान-बेलुकी) फ्लोराइडयुक्त मञ्जन प्रयोग गरी सही तरिकाले दाँत माझ्ने,

-दिनमा कम्तिमा एक पटक डेण्टल फ्लस प्रयोग गरी दाँतहरुका बीचको भागमा सफा गर्ने,

-जिब्रोको राम्रो सफाई गर्ने जसका लागि tongue scraper अथवा ब्रसको पछाडिको भागलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ,

-बारम्बार पानीले कुल्ला गरी मुख सफा राख्ने।

३)मुखको संक्रमणलाई न्यूनीकरण गर्नका निम्ति रक्सी जन्य पदार्थ नमिसाइएका mouth wash को प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ।

४)चिनी रहित जाइलिटोल युक्त अजभधष्लन नफ को प्रयोगले पनि मुखमा पर्याप्त थुक बन्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्दछ।

५) सफा मास्कको प्रयोग गने तथा मास्कबाट सावधानी पूर्ण बिश्राम लिनेः

निरन्तर मास्कको प्रयोगले स्वासप्रस्वासमा अप्ठेरो महसुस भएमा केही समयका लागि मुख खुला गर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ । त्यस्ता व्यक्तिहरुले बीचबीचमा कुनै सुरक्षित स्थानमा गएर सुरक्षित तरिकाले मास्क हटाई केही बेरको विश्राम वा ब्रेक लिन पनि सक्नु हुन्छ। तर यसो गर्दा सो स्थान र परिवेशको जोखिमका बारे भने सचेत हुन जरुरी छ।

६.पोषिला, रेसादार तथा भिटामिन सी युक्त खानेकुराहरुको सेवन गर्नु पर्दछ।

७.सूर्ती जन्य तथा मादक पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन।

यसरी माक्स हाम्रो शरीरको अन्य कपडाहरु जस्तै जीवनको अभिन्न अंग नै बन्दै आएको छ। विभिन्न संक्रमणको सुरक्षाकवज जस्तै बन्दै गएको मास्कको प्रयोग संगसंगै शरीरमा विभिन्न समस्याहरु पनि देखा परेका छन् । माक्सको उचित प्रयोग, मुखको सरसफाईमा विशेष ध्यान र केही सावधानी अपनाउन सकियो भने यसले सिर्जना गरेको माक्स माउथ जस्तो समस्याबाट सजिलै बच्न सकिन्छ । (डा खनाल- एमडिएस, पेरियोडोन्टोलोजी एन्ड ओरल इम्प्लान्टोलोजी)

साभारः स्वास्थ्य खबर पत्रिका

सेनाद्वारा अस्थायी काठे पुल निर्माण

रासस
मनाङ, ८ असार

मनाङमा नेपाली सेनाले स्याल्कु खोलामा अस्थायी काठे पुलको निर्माण गरेको छ।

खोलाबाट नयाँबजार को तोतर्फ आवतजावत गर्ने दुई वटा अस्थायी काठेपुल निर्माण गरेको हो । चामे गाउँपालिका-४ स्थित स्याल्कु खोलामा रणदल गुल्मबाट खटिएको टोली, नेपाल प्रहरी र स्थानीय वासिन्दाको सहकार्यमा काठेपुल निर्माण गरिएको सेनाले बताएको छ।

असार ४ गते अविरल वर्षापछि आएको बाढीपहिरोले मनाङ जिल्लाको विभिन्न स्थानमा पुल तथा सडक बगाएको छ । पुल बगाएपछि आवतजावतमा समस्या आएपछि अस्थायी काठेपुलको निर्माण गरिएको हो।

बागलुङमा थप दुई कोरोना संक्रमितको मृत्यु

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ८ असार

कोरोना सङ्क्रमणबाट यहाँका थप दुई व्यक्तिको ज्यान गएको छ। बडिगाड गाउँपालिका-२ का ६८ वर्षीय र बागलुङ नगरपालिका-३ का ८२ वर्षीय पुरुषको उपचारका क्रममा धवलागिरि अस्पतालमा मृत्यु भएको हो।

६८ वर्षीयको मंगलबार बिहान र ८२ वर्षीयको सोमबार साँझ मृत्यु भएको स्वास्थ्य कार्यालयका कोभिड-१९ स्रोत व्यक्ति देवप्रकाश घिमिरेले जानकारी दिनुभयो।

कोरोनासँग मिल्दोजुल्दो लक्षण देखिएपछि गत जेठ १९ गते अस्पताल भर्ना हुनुभएका बडिगाड-२ का पुरुषमा सोही दिन कोरोना पुष्टि भएको थियो । यस्तै उपचारकै क्रममा ज्यान गुमाउनुभएका बागलुङ-२ का पुरुषमा भने आजै कोरोना सङ्क्रमण पुष्टि भएको थियो ।कोरोनाको लक्षण देखिएपछि उहाँको सोमबार साँझ मात्रै स्वाबको नमुना सङ्कलन गरिएको थियो । योसँगै जिल्लामा कोरोना सङ्क्रमणका कारण ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या ५२ पुगेको जनाइएको छ । जसमध्ये गत वैशाखयता शुरु भएको कोरोना महामारीको दोस्रो लहरमा मात्र ४१ जनाको मृत्यु भएको छ।

बागलुङमा निषेधाज्ञा केही खुकुलो

रासस
बागलुङ, ८ असार

खुकुलो प्रावधानसहित यहाँ एक हप्ता निषेधाज्ञा थप गरिएको छ। कोरोना सङ्क्रमण रोकथामका लागि जारी निषेधाज्ञा आज मध्यरातपछि सकिँदै छ।

सोमाबार बसेको जिल्ला कोभिड-१९ सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्रको बैठकले यही असार १५ गतेसम्म निषेधाज्ञा थप गर्ने निर्णय गरेको हो।

यसपालि निषेधाज्ञाको स्वरूप बदलिएको छ । पसल, व्यवसाय मध्याह्न १२ बजेसम्म खोल्न दिने निर्णय गरिएको छ । होटल, रेष्टुराँ, चिया तथा खाजा पसलले मध्याह्न १२ बजेसम्म 'टेक अवे', 'होम डेलिभरी' र 'अनलाइन डेलीभरी'मार्फत सेवा प्रदान गर्न पाउने भएका छन् । 'पार्टी प्यालेस', सौन्दर्य व्यवसाय, सैलुन, जिमखाना, खेलकूदस्थल, सिनेमा घर आदि भने सञ्चालन गर्न नपाइने भएको छ । सहकारी, बैंक तथा वित्तीय संस्थाले बिहान ९ देखि १२ बजेसम्म नियमित सेवा दिनेछन् । यस्तै जोर-बिजोर प्रणाली अपनाएर निजी सवारी साधन चलाउन दिने निर्णय गरिएको केन्द्रका अध्यक्ष एवं प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिवकुमार कार्कीले बताउनुभयो । चार पाङ्ग्रे निजी सवारी साधनमा चालकसहित बढीमा चार जना मात्र यात्रु राख्न पाइनेछ।

मानिस भेला हुने र भीडभाड हुनेजस्ता सबै कार्यक्रममा भने रोक लगाइएको छ । अत्यावश्यक काम नपरी घर बाहिर हिँडडुल नगर्न र जानै परेमा स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अनिवार्यरूपमा अपनाउन जनसाधारणमा आग्रह गरिएको छ। जिल्लामा गत वैशाख २१ गतेदेखि निषेधाज्ञा जारी छ।

सडक र पुल मर्मतमा स्थानीय निकाय असमर्थ

पोखरापत्र संवाददाता
मनाङ, ८ असार

मनाङ जिल्लाको स्थानीय निकायहरूले सडक र पुल मर्मत गर्न नसक्ने बताएका छन् । यही असार १ गते आएको बाढीपहिरोका कारण जिल्लाका सबै सडक र पुलमा क्षति पुगेको छ।

तत्काल जनजीवन सहज बनाउने कोशिसमा रहेपनि सडक र पुल मर्मतका लागि यहाँका स्थानीय निकाय असमर्थ भएको चामे गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोकेन्द्रबहादुर घलेले बताउनुभयो । असार १ गते परेको अबिरल वर्षाका कारण स्थानीय दुई खोलामा आएको बाढीपहिरोले बगाएको सडक र पुल मर्मत गर्ने क्षमता गाउँपालिकासँग नभएकाले केन्द्र र प्रदेश सरकारबाट पहल गरिदिन उहाँले आग्रह गर्नुभयो । बाढीपहिरोले यहाँ सडक र पुल बगाएपछि खाद्य सङ्कट उत्पन्न हुन लागेको उहाँको भनाइ छ । बाढीपहिरोका कारण मनाङमा पहिलोपटक यति धेरै भौतिक संरचनामा क्षति पुऱ्याएको हो। चामेमा बाढीपहिरोले ३० किलो मिटर सडकमा क्षति पुऱ्याएको छ भने आठ झोलुङ्गे र दुई पक्की पुल तथा पाँच लघु जलविद्युत् आयोजना बगाएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी विष्णु लामिछानेले बताउनुभयो । बाढीपहिरोबाट यहाँका २०० घरका एक हजार नागरिक विस्थापित भएका छन्।

नाचैमा खाद्य संकट

नार्सौं गाउँपालिका-२ नाचैमा खाद्य सङ्कट आएको छ। हालैको भिषण वर्षाका कारण सडक, पुल बगाएपछि सबै क्षेत्रबाट सम्बन्ध विच्छेद हुँदा यहाँ खाद्य सङ्कट आएको हो। खाद्य सङ्कटका कारण १८२ नागरिकलाई छाक टार्न समस्या भएको छ।

मर्स्याङ्दीको वहाव फेरि बढ्दै

रासस
मनाङ, ८ असार

मनाङ जिल्ला भई बग्ने मर्स्याङ्दी नदीमा फेरि पानीको वहाव बढेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार चामे गाउँपालिका -४ र ५ जोड्ने नदीमा पानीको मात्रा बढेर मोटरेवल पुलको माथि आएको छ।

चामे बजार नजीकै वर्षाका कारण नदीमा पुनः पानीको वहाव बढ्न जाँदा जोखिम बढेको प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ। चामे क्षेत्रका नागरिकलाई सतर्क रहन जिल्ला प्रशासन कार्यालयले आग्रह गरेको छ।

राष्ट्रिय विभूतिका नाउँमा प्राणी उद्यान

-सानेबहादुर नेपाली
तनहुँ, ८ असार (रासस)

पृथ्वी राजमार्गसँगै जोडिएको व्यास नगरपालिका-१२ स्थित छिर्कनमा राष्ट्रिय विभूति आदिकवि भानुभक्त आचार्यको नाउँमा प्राणी उद्यानको कार्यालय निर्माण गरिएको छ। विसं २०७३ माघ २० गते नेपाल सरकारको मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट राष्ट्रिय विभूति भानुभक्तको नाउँमा उद्यानको नामकरण गरिएको हो।

यस उद्यान व्यास नगरपालिका वडा नं ११, १२ र भानु नगरपालिकाको वडा नं ५ र ६ का आठ सामुदायिक वनको आंशिक क्षेत्र, पाँच कबुलियती वन, निजी आवादी तथा खोलानाला, ऐलानी, पर्ती, र राष्ट्रिय वनको भाग गरी ४२५ हेक्टरको क्षेत्रफललाई समेटिएको छ। आर्थिक वर्ष २०७३/७४ को बजेट वक्तव्यमा नेपाल सरकारले सातवटै प्रदेशमा प्राणी उद्यानको अवधारणाअनुरूप प्राकृतिक स्रोत संरक्षण तथा व्यवस्थापन गरी पर्यटन क्षेत्रमा समेत उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउने लक्ष्य राखेको थियो। यस उद्यानका लागि अधिग्रहण गरिएको जग्गाको मुआब्जा वितरणमा ढिलाइ भएको छ। मालपोत कार्यालयको दरभाउ र स्थानीय चलनचल्तीको मूल्यभन्दा बढी रकम जग्गाधनीले दाबी गर्दै आएका कारण मुआब्जा वितरणमा ढिलाइ भएको सो कार्यालयले जनाएको छ। दुई पालिकाका चार वडाका १२६ घरधुरीका करीब ९१२ रोपनी जग्गा अधिग्रहण गरिएको छ। मुआब्जा वितरण सम्बन्धमा जग्गाधनीसँग पटकपटक छलफल गरी अन्तिम चरणमा पुगे पनि मूल्यमा कुरा नमिल्दा ढिलाइ हुन गएको कार्यालयका रेञ्जर गुरागाई बताउनुहुन्छ।

भानुभक्त प्राणी उद्यान कार्यालयको आफ्नै भवन रहेको छ। करीब चार वर्ष भाडामा बस्दै आएको सो कार्यालयको रु एक करोड ५८ लाख ८१ हजारको लागतमा पाँच ढलानको भवन निर्माण सम्पन्न गरेर आफ्नै कार्यालयबाट सेवा प्रवाह गर्न थालेको छ। आव २०७६/७७ को असार मसान्तभित्र भवन निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्य राखिएको भएपनि कोरोनाका कारण ढिलाइ हुन गएको संरक्षण अधिकृत रूपक मर्हजनले जानकारी दिनुभयो।

यस क्षेत्रमा गर्मी मौसममा १२४ र हिउँद महिनामा आगन्तुक र रैथाने गरी १४१ चरा भेटिएको छ। हिउँद् र वर्षामा दुवै सिजनमा आगन्तुक र रैथाने छुट्टाछुट्टै किसिमले चराको गणना गरिने छ। गर्मी मौसमको छोटो अवधिमा गरिएको अनुगमनका क्रममा भेटिएका १२४ प्रजातिका चरा सूचीकृत गरिएको छ। नेपालमा मात्रै पाइने काँडेभ्याकुर समेत फेला पर्नु खुसीको कुरा भएको भानुभक्त प्राणी उद्यानका कार्यालय प्रमुख महर्जनले बताउनुहुन्छ। उक्त उद्यान क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका साल, कटुस, चिलाउने, क्यामुनो, खयर, पड्के, बुलड्याङ्गो (बोटधयँरो), चाँप, भलायो, रातोपाते, सिमल, लाँकुरी, आँप, केरा, खिर्रा, बेल, साज, कुटमिरो, गिद्देनी, गोवरी, कुरीलो, अमला, जामुन, अमरा, तुथो, टाँकी, टुनी, बकाइनो, इपिलइपिल, पँदेल, कुंयालो, भकिम्लो, लालुपाते, खनायो, ठोट्ने, तेजपात, नुनढिके, अर्चले, नीउरो, गिठा, भ्याकुर, लिची, कागती, रुखकटहर, समी, पिपल, वर, चिउरी आदि रुख विरुवा पाइन्छन्।

त्यसैगरी वन्यजन्तुप्रजातिमध्ये स्तनधारीहरूमा चितुवा, बाँदर, खरायो, रतुवा, दुम्सी, ओत, साँवे, वन विरालो, स्याल, लङ्गुर, रातो बाँदर, मलसाप्रो, लोखर्के, न्याउरी मुसो, भ्याल्सो, चरिबाघ, चमेरो रहेका छन् भने उभयचर प्रजातिमा गोहोरो, नाग, गोमन, अजिङ्गर, हरेप, भ्यागुता, छेपारो आदि पाउन सकिन्छ।

पहिलोपटक सतुवाको व्यावसायिक खेती शुरु

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, ८ असार

बहुमुल्य जडीबुटीको रूपमा चिनिने सतुवाको पर्वतमा व्यावसायिक खेती शुरु गरिएको छ। जिल्लाको जलजला गाउँपालिका-६ शालिजा र वडा नं ९ बनौमा यस वर्षदेखि व्यावसायिकरूपमा खेती गर्न शुरु गरिएको छ।

उच्च पहाडी भेगमा पाइने सतुवा औषधिका रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। यसको जरा अदुवाको जस्तै हुन्छ। विशेषगरी सतुवा पेट दुख्ने, पाकेको घाउ, बान्ता वा पखाला लागेका बिरामी तथा गाईभैंसी बिरामी हुँदा समेत सतुवा खुवाइन्छ। एक हजार ८०० देखि तीन हजार मिटरसम्म उचाइमा हुने सतुवा भारत र चीन निकासी हुँदै आएको छ। महत्वपूर्ण जडीबुटीको रूपमा चिनिने सतुवाबाट प्रशस्त आम्दानी गर्ने उद्देश्यले यहाँका झण्डै ५० भन्दा बढी कृषकले व्यावसायिक खेती शुरु गरेका हुन्। बस्तीभन्दा माथि रहेको हम्पालको जङ्गलबाट बिरुवा खोजेर तथा केहीले अन्यत्रबाट बिऊ किनेर खेती शुरु गरेको जलजला गाउँपालिका–९ का अध्यक्ष गौबहादुर पुनले बताउनुभयो।

त्यसैगरी जलजलाका एक दर्जनभन्दा बढी कृषकले यसको व्यावसायिक खेती गरेको डिभिजन वन कार्यालय पर्वतले जनाएको छ। कार्यालयका अनुसार पर्वतमा झण्डै १५ रोपनी क्षेत्रफलमा यसको खेती शुरु गरिएको छ। अहिले अधिकांश कृषकले विरुवा तयार गरेको बताएका छन्। बिक्रीको समस्या नहुने र पर्याप्त मूल्य समेत पाइने भएपछि कृषकहरू यस खेतीतर्फ आकर्षित बनेको सतुवाका कृषक प्रेम पुर्जाले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार तीन वर्षपछि मात्र यसबाट उत्पादन लिन सकिन्छ। पहिलोपटक खेती शुरु गरेकाले यति नै उत्पादन हुन्छ भन्न नसकिने कृषकहरूको भनाइ छ। यस वर्षको उत्पादनको परिमाण हेरेर आगामी वर्षदेखि खेती विस्तार गर्ने योजनामा कृषकहरू रहेका छन्।

डिभिजन वन कार्यालयले सतुवा खेतीमा यस वर्ष अनुदान समेत दिएको छ। कृषकहरूले गरेको सतुवा खेतीको क्षेत्रफल र उत्पादनको आधारमा रु चार लाख अनुदान वितरण गरिएको वन अधिकृत मेघराज पौडेलले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार यो अनुदान हरेक वर्ष विस्तार गर्दै जाने योजना रहेको छ।

उत्तरी पर्वतका शालिजा, लेखफाँट, वाँसखर्क, बनौ, मोदीगाउँपालिकाको भुकताङ्ले, क्याङ, चित्रे, राम्जा, कुश्मा नगरपालिकाको आर्थर, विहादी गाउँपालिकाको उराम, महाशिलाको लुङ्खुदेउराली, फलामखानी, भोक्सिङ, बालाकोट, गोर्ल्याङधामलगायतका क्षेत्रमा यसको सफल खेती गर्न सकिने डिभिजन वन कार्यालयले जनाएको छ। अहिले बजारमा सतुवा प्रतिकिलो हरियोलाई रु छ हजारदेखि सुकेको १५ हजारसम्ममा बिक्री गर्न सकिने कृषक टकमाया फगामीले बताउनुभयो।

रोकिएनन् विवाह भोज, गाउँभर संक्रमित

पोखरापत्र संवाददाता
बलेवा, ८ असार

जिल्लाभर निशेधाज्ञा जारी भए पनि लगनको महिना भएकाले विवाह, वर्तबन्ध र चौरासी पूजाजस्ता धार्मिक र सांकृतिक कार्य रोकिएका छैनन्।

निश्चित मापदण्ड तोकेर धार्मिक तथा सांकृतिक कार्यमा सहभागि हुन प्रशासनले आग्रह गरेको भए पनि सुरक्षाकर्मी र प्रशासनको उपस्थिति कम रहेका ठाउँमा यस्ता कार्य पूर्ववत्रूपमा चलिरहेका हुन्। जिल्ला सदरमुकाममै केही दिन पहिला विवाह भोजमा सहभागि भएका ३५ जनामा कोरोना सङ्क्रमण पुष्टि भएको छ।

एउटै गाउँमा यती धेरै जनामा सङ्क्रमण देखिएको हो। विवाहमा सहभागि भएका ५० जनाको परीक्षण गर्दा ३५ जनामा कोरोना सङ्क्रमण पुष्टि भएको बागलुङ नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख रामप्रसाद खानाल बताउनुहुन्छ। गाउँभरीनै ज्वरो, रुघा, खोकी र शरिर दुख्ने समस्या देखिएपछि परीक्षण गरिएको थियो। यस अघि बागलुङको बडिगाड गाउँपालिका-४ मा विवाह भोज खाएका अधिकांशमा कोरोना सङ्क्रमण पुष्टि भएको थियो। सोही विवाहमा सहभागि एकै परिवारका चार जनाको सङ्क्रमणका कारण मृत्यु भएको थियो। "सात जनाभन्दा जम्मा नहुनु भन्ने जिल्ला कोभिड सङ्कट व्यवस्थापन समितिको निर्णय छ, पालना सबैले गर्नुपर्छ", प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा जिल्ला कोभिड सङ्कट व्यवस्थापन समितिका संयोजक शिवकुमार कार्कीले भन्नुभयो, "यदी कसैले नियम मिचे प्रशासनलाई खवर गरौँ।" बागलुङको भकुण्डे, तित्याङ र पैञ्युपाटालगायत गाउँमा पनि यसै साता धार्मिककार्यमा धेरै जम्मा भएर भोज गरेको गुनासो छ। तर प्रशासनलाई पहिले खवर नगर्ने र पछि गुनासो गर्ने धेरै रहेको कार्की बताउनुहुन्छ। बागलुङमा यो समाचार तयार गर्दासम्म ३४० जना सक्रिय सङ्क्रमित छन्। खनालका अनुसार, दोस्रो लहर चल्ने बेला अन्यत्रभन्दा पहिला धेरै सङ्क्रमित देखिएको वडा नं १४ नारायणस्थान सक्रिय सङ्क्रमित मुक्त भएको छ। त्यस्तै वडा नं ११ रायडाँडा, वडा नं ५ मालिका र वडा नं ८ सिगानामा सक्रिय सङ्क्रमितको सङ्ख्या शून्य छ।

क्रिकेटको बन्द प्रशिक्षण शुरु

रासस
काठमाडौं, ८ असार

नेपाली क्रिकेट टोलीको बन्द प्रशिक्षण मंगलबारदेखि शुरु भएको छ। कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयको खेल मैदानमा सो प्रशिक्षण शुरु भएको हो।

नेपाली टोलीलाई मुख्य प्रशिक्षक डेभ ह्वाटमोरले प्रशिक्षण दिइरहनुभएको छ। सोका लागि उहाँ गत साता श्रीलंकाबाट काठमाडौं आउनुभएको हो। नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)ले स्कटल्याण्ड र नामिबियासँगको विश्वकप लिग-२ अन्तर्गतको त्रिकोणात्मक एकदिवसीय सिरिजका लागि २० खेलाडी छनोट गरेको थियो। सो प्रतियोगिता आगामी महिना स्पेनमा हुने तय भएको क्यानले जनाएको छ।

प्रधानमन्त्री कप र मेयर कपमा गरेको खेल प्रदर्शनका आधारमा खेलाडी छनोट गरिएको हो। बन्द प्रशिक्षणका लागि छनोट गरिएका खेलाडीमा ज्ञानेन्द्र मल्ल, कुशल भुर्तेल, आरिफ शेख, पारस खड्का, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, आशिफ शेख, कुशल मल्ल, विनोद भण्डारी, करण केसी, सन्दीप लामिछाने, सोमपाल कामी, कमलसिंह ऐरी, अविनाश बोहरा, सन्दीप जोरा, शाहब आलम, सुशन भारी, शरद् भेषवाकर, विक्रम सोब, पवन सर्राफ र पृथु बाँस्कोटा हुनुहुन्छ।

बन्द प्रशिक्षणअघि सबै खेलाडीको कोरोना परीक्षण गरिएकामा नेगेटिभ आएको क्यानले जनाएको छ।

मनाङ जोड्ने सुरुङमार्ग सम्भाव्यता अध्ययन गरिने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असार

कास्कीको मादी गाउँपालिकाले गाउँपालिकाको मद्क्यु (सिक्लेसको माथिल्लो भाग) देखि मनाङ जिल्लाको पिसाङ जोड्ने सुरुङमार्ग निर्माणको सम्भाव्यता अध्ययन शुरु गर्ने भएको छ।

'पर्यटन, कृषि, जलस्रोत, वन र पूर्वाधार, समन्यायिक समृद्धि मादीको मूल आधार' को दीर्घकालीन लक्ष्यसहित गाउँपालिकाले सोमबार गाउँसभामा प्रस्तुत गरेको आगामी आर्थिक वर्ष २०७८/७९ नीति तथा कार्यक्रममा सुरुङमार्गको सम्भाव्यता अध्ययन गरिने उल्लेख छ।

सो सुरुङमार्ग आयोजनाको कार्यान्वयनका लागि सङ्घीय सरकार र प्रदेश सरकारसहित अन्य लगानीकर्तालाई आह्वान गरिने गाउँपालिका अध्यक्ष वेदबहादुर गुरुङले बताउनुभयो। सुरुङमार्ग निर्माणले कास्की र मनाङको दूरी १२ किमीमा छोटिने भएकाले गाउँपालिकाले प्राथमिकतामा राखेको बताइन्छ। यसैगरी राष्ट्रिय गौरवको निर्माणाधीन मध्यपहाडी लोकमार्गलाई गाउँपालिकाको भैँसे, ज्याउदु, सवी, मेलबोट, पानीघाट, मौजा हुँदै पोखराको याम्दी जोड्ने गरी नयाँ एलाइनमेन्ट कायम गर्न सम्बन्धित निकायमा पहल गरिने भएको छ। लमजुङ र कास्कीको सीमा रुदीदोभानदेखि हाल भैँसेसम्म लोकमार्गको काम शुरु भएकामा भैँसे यताको सडक रेखाङ्कन अझै टुङ्गो लाग्न सकेको छैन।

सबैका लागि स्वच्छ पानी र सरसफाइको उपलब्धताका लागि एक घर एक धारा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने अध्यक्ष गुरुङले बताउनुभयो। स्वच्छ र सफा खाने पानी आपूर्ति गराउन सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार तथा अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी सङ्घसंस्थासँगको समन्वय गरिने उल्लेख छ।

विपद्पछिको उद्धार, राहत तथा पुनःस्थापना कार्यमा सहजीकरण गर्न 'एक गाउँ एक हेलिप्याड' निर्माण गरिने, गाउँपालिकाको पर्यटकीय सम्भावना बोकेका गन्तव्यहरूको प्रचारप्रसार गर्न डकुमेन्ट्री तथा वृतचित्र, सङ्घ र प्रदेश सरकारसँगको समन्वय र साझेदारीमा पर्यटकीय गन्तव्यहरूमा पदमार्ग, खानेपानी, क्याम्पसाइड, सोलार बत्ती, मोबाइल टावर स्थापनाजस्ता पूर्वाधार निर्माण गर्दै लगिने नीति कार्यक्रममा उल्लेख छ। यसैगरी कोभिड-१९ को लगातारको आक्रमणबाट शिथिल बनेको कृषि क्षेत्रलाई सबल बनाउन युवा जनशक्तिको भरपूर उपयोगमार्फत कृषि क्षेत्रको उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि गरी आयआर्जन वृद्धि गर्न प्रोत्साहनमूलक कार्यक्रम सञ्चालनको नीति गाउँपालिकाले लिएको छ। युवा वर्गलाई कृषि क्षेत्रमा आकर्षित गराउन पालिकामा सञ्चालित अध्यक्षसँग युवा स्वरोजगार कार्यक्रमलाई निरन्तरता र कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण यान्त्रिकीकरण, विशिष्टीकरण गरी उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धिमा जोड दिँदै कृषि पेशालाई मर्यादित, व्यावसायिक बनाउन आधुनिक कृषि औजार उपकरणलगायतका कृषि सामग्रीमा अनुदान दिइने कार्यक्रम समेटिएको छ।

कृषि उपज सङ्कलन केन्द्र स्थापना गरी कृषि उत्पादनको बजारीकरणका लागि प्रदेश सरकारसँगको साझेदारीमा आवश्यक कार्यक्रम अगाडि वढाइने नीति कार्यक्रममा उल्लेख छ।

रुखमाथि बनेको घरमा प्रतिबन्ध

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ८ असार

तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिका-२ स्थित ज्यानटाङ सामुदायिक वनमा रुखमाथि निर्माण गरिएको घरमा सर्वसाधारणलाई प्रतिबन्ध लगाइएको छ। कोरोना कहर र निषेधाज्ञाको बीचमा पनि आकर्षणस्थल बनेको यस ठाउँमा केही समयका लागि सर्वसाधारणलाई प्रतिबन्ध लगाइएको हो।

सर्वसाधारणको भीड बढेपछि प्रहरीले त्यहाँ पुगेका सर्वसाधारणलाई फिर्ता पठाएको छ। केही समयका लागि सर्वसाधारणको आगमन रोक्न प्रहरीले समितिलाई अनुरोध गरेको सव डिभिजन वन कार्यालय म्याग्देका प्रमुख मनोज रानाभाटले जनकारी दिनुभयो। "दैनिक रूपमा सर्वसाधारणको आगमन बढेपछि केही समयका लागि बन्द गर्न प्रहरीबाट अनुरोध आएको छ, त्यहाँ थप केही काम पनि बाँकी रहेकाले दश/१५ दिन प्रवेश निषेध गरेका हौ," उहाँले भन्नुभयो। हरियाली उद्यान सहित निर्माण गरिएको घरमा भऱ्याङ हाल्ने बाँकी छ। साथै उद्यानमा रेलिङको काम पनि बाँकी छ। रुखमाथि बनेको घर जिल्लाकै नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य हो। डिभिजन वन कार्यालय तनहुँको आर्थिक सहयोगमा सामुदायिक वनमा हरियाली उद्यानसहित रुखमाथि घर बनाईको छ। उद्यान निर्माणका लागि वन कार्यालयले रु १२ लाख ५० हजार आर्थिक सहयोग गरेको छ। त्यसमा सामुदायिक वनले २० प्रतिशत अर्थात् रु दुई लाख ५० हजार लागत सहभागिता बेहोरेको छ। कूल १५ लाखको लागतमा उद्यान निर्माणको काम गरिएको हो।

डिभिजन वन कार्यालय तनहुँमार्फत् गत आर्थिक वर्षमा जिल्लाका तीन ठाउँमा उद्यान निर्माण गरिएको थियो। भीमाद नगरपालिका-१ किहुँस्थित शिवशक्ति सामुदायिक वन, शुक्लागण्डकी नगरपालिकास्थित च्वयनधाम र व्यास नगरपालिका-१४ स्थित छाब्दी वाराहमा पर्यापर्यटन उद्यानका लागि वन कार्यालयले आर्थिक सहयोग गरेको थियो।

Government of Nepal
Ministry of Energy, Water Resources and Irrigation
Department of Water Resources and Irrigation

Rupatal Conservation Integrated Development Project
Lekhanath, Kaski

Invitation for online Sealed Quotation

(Date of publication : 2078-03-09 (23rd June, 2021)

1. **Rupatal Conservation Integrated Development Project (RCIDP),** Kaski invites online bids only under e-procurement system from eligible bidders for the supply of gabions mentioned below under through sealed quotation: All other information and Bid Document can be downloaded from PPMO's Website www.bolpatra.gov.np. All eligible suppliers are requested to submit E-Bid only as per instructions within the mentioned period.

S.N.	Works Descriptions	Contract ID	Estimated Amount (NRs. With VAT)	Bid Doc. Fee (NRs)	Bid Security Amount NRs.
1	The Supply and Delivery of Machine-made gabion box	RCIDP/SQ/Goods/01- 077/078	19,29,757.00	1,000.00	52,000.00

2. Information to deposit the cost of bidding document in Bank.
Name of the Bank : Rastriya Banijya Bank Ltd., Prithvichowk , Pokhara, Kaski **Office Code no:** 308033901
Name of the Office : Rupatal Conservation Integrated Development Project, Kaski **Revenue Account no:** Ka 11101
Revenue Head No. : 14229

Project Chief

आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो, टारेर टर्दैन त्यो ।
इन्द्रै विन्ति गरुन् झुकेर पदमा, त्यो विन्ति मान्दैन त्यो ॥

हार्दिक समवेदना

जन्मः
वि. स. २०२०/०८/२२ गते

स्वर्गारोहणः
वि.स. २०७८/०२/२८ गते

स्वः पूर्ण बहादुर वि.क.

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १३ अर्न्तगत पर्ने हिमाली टोल विकास संस्थाका सदस्य नन्दकुमारी वि.क.को पति **पूर्ण बहादुर वि. क.** को ५८ वर्षको उमेरमा भएको असामयीक निधनले हामी सम्पूर्ण टोलवासीहरु अत्यन्त मर्माहत एवं स्तब्ध भएका छौं। आज १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको लागि भगवानसँग प्रार्थना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस भनि कामना गर्दै हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

क्या. तेज बहादुर गुरुङ
अध्यक्ष एवं
हिमाली टोल विकास संस्था परिवार
हिमाली मार्ग, पोखरा-१३ कास्की