

प्रदेश अन्तर्गतका निकायलाई सक्षम बनाउनुपर्दछ : प्रदेश प्रमुख गुरुङ

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

गण्डकी प्रदेश प्रमुख पृथ्वीमान गुरुङले प्रदेश सरकार र यस अन्तर्गतका निकायलाई बलियो बनाउन र जनतालाई प्रभावकारी सेवा प्रवाहका लागि संविधान बमोजिमका अधिकार हस्तान्तरण हुनुपर्ने बताउनुभएको छ।

मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयको आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को वार्षिक प्रतिवेदन शुरुवार प्रदेश प्रमुखको कार्यालयमा ग्रहण गर्दै उहाँले संविधानले परिकल्पना गरेका प्रदेश तहका निकायलाई सक्षम बनाउँदै स्थायित्व दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। प्रदेश प्रमुख गुरुङले



प्रदेश सरकार स्वायत्त रहेकाले आफ्नो अधिकारका लागि राष्ट्रिय सम्मेलनमार्फत सामूहिक माग प्रस्तुत गर्नुपर्ने बताउनुभयो। मुख्य न्यायाधिवक्ता रोहितराज बाँस्तीलाले वार्षिक प्रतिवेदन प्रदेश प्रमुखलाई हस्तान्तरण गर्दै प्रदेश सरकार र मातहतका निकाय विरुद्ध ७१ वटा मुद्दा दायर भएको

बताउनुभयो। उहाँका अनुसार सर्वोच्च अदालतमा ५१, उच्च अदालत पोखरामा १५, उच्च अदालत पोखरा बागलुङ इजलासमा तीन र विभिन्न जिल्ला अदालतमा दुई वटा मुद्दा दायर भएकामा १८ वटा फैसला भएको र ५३ वटा विभिन्न अदालतमा विचाराधीन

रहेका छन्। मुख्य न्यायाधिवक्ता बास्तीलाले आफ्नो कार्यालयले प्रदेश सरकारलाई विपक्षी बनाइ दायर मुद्दाको बहस, पैरवी र प्रतिरक्षा गर्दै संवैधानिक र कानूनी विषयमा राय प्रदान गर्ने काम गर्दै आएको बताउनुभयो। कार्यालयले मुद्दाको अभिलेखीकरणलाई व्यवस्थित गर्न कार्यालयको वेबसाइटमा प्रविष्ट गर्ने र सुरक्षित राख्ने गरी डिजिटलाइजेसन प्रणाली सुरु गरिएको जनाएको छ। मुख्य न्यायाधिवक्ताको कार्यालयबाट स्थानीय तहमा कानून तर्जुमा सहजीकरणका लागि तालिमलगायतका कार्यक्रमबाट सहयोग गर्दै आएको बास्तीलाले जानकारी दिनुभयो।

एक करोडमा पीसीआर प्रयोगशाला

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

कोरोना महामारीले आक्रान्त भएको समयमा पीसीआर रिपोर्ट आउने आठ/नौ दिन लाग्यो। स्वाब सङ्कलन गरेर पोखरा पठाउनुपर्ने र त्यसको रिपोर्ट आउन ढिलाई भएपछि तनहुँको व्यास नगरपालिकालाई उपचारसमेतमा समस्था पत्थो।

प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा प्रदेशभरको स्वाबको परीक्षण गर्नुपर्ने र रिपोर्ट आउन ढिलाई भएपछि व्यास नगरपालिका आफै पीसीआर प्रयोगशाला स्थापना गर्ने पहल गर्‍यो। सोही

बमोजिम लामो समयको प्रयासपछि व्यास नगरपालिकाले पीसीआर प्रयोगशाला स्थापना गर्न सफल भएको छ। सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार, व्यास नगरपालिका, विभिन्न सङ्घसंस्थाको सहयोगमा नगरपालिकाले व्यास-१० डुम्सीमा पीसीआर प्रयोगशाला सञ्चालनमा ल्याएको छ। पीसीआर प्रयोगशाला सञ्चालनका लागि सङ्घीय सरकारले रु ५० लाख, गण्डकी प्रदेश सरकारले रु २५ लाख, व्यासका जनप्रतिनिधिले रु १३ लाख, कर्मचारीले रु आठ लाख, हेफर इन्टरनेशनले रु चार लाख,

तनहुँ समाज हङ्कड र तनहुँ समाज अष्ट्रेलियाले रु दुई/दुई लाख, तनहुँ उद्योग वाणिज्य सङ्घले रु तीन लाख एक हजार १५६ सहयोग गरेको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत डिल्लीराम सिग्देलले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार पीसीआर प्रयोगशाला स्थापना र एक करोड सात लाख ७६ हजार प्राप्त भएको छ भने पीसीआर प्रयोगशाला सञ्चालनका लागि रु एक करोड ३२ लाख १५ हजार २६८ खर्च भएको छ। प्रयोगशाला सञ्चालनका लागि रु २५ लाख ८७ हजार ७०० मा पीसीआर

मेसिन, रु दश लाख २० हजार ३९० मा जेनेरेटर, रु ५७ लाख सात हजार १७८ मा अन्य उपकरण, रु पाँच लाखमा ल्यापटप/कम्प्युटर र रु पाँच लाखमा फर्निचर खरिद गरिएको छ भने पूर्वाधार निर्माणमा रु २९ लाख खर्च भएको छ। प्रयोगशालामा दुई विएमएलटि र तीन जना सिएमएलटिका स्वास्थ्यकर्मी नियुक्त गरिएको छ। पीसीआर प्रयोगशालामा एक पटकमा ९६ जनाको स्वाब परीक्षण गर्न सकिन्छ। त्यसको नतिजा साढे दुई घण्टा प्राप्त हुन्छ। "जिल्लामा प्रयोगशाला नहुँदा यस अगाडि बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

नेपाली साहित्यिक क्षेत्रमा नविनता र जीवन्तता हराउँदै गएकोमा मन्त्री बरालको चिन्ता

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

गण्डकी प्रदेशका अर्थ मन्त्री रामजी प्रसाद बराल जीवनले नेपाली साहित्यिक क्षेत्रमा नविनता र जीवन्तता हराउँदै गएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्नु भएको छ।

हेमजा साहित्य प्रतिष्ठान नेपालले शनिबार पोखरा २५ हेमजामा आयोजना गरेको एक समारोहमा बोल्दै मन्त्री बरालले पछिल्लो समयमा नेपाली पन नै लोप हुने अवस्थामा पुगेको टिप्पणी गर्दै नेपालको साहित्यिक क्षेत्रमा नविनता र जीवन्तता हराउँदै गएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्नु भएको हो। मन्त्री बरालले भन्नु भयो "हिजोको हाम्रा रचना, गीत, गजल तथा साहित्यिक लगायतका धेरै प्रकारका साधनामा निर्वाता थियो, तर हिजोआज त्यो हराउँदै गएको छ, साहित्यिक संघ संस्था र सरकारले पनि अब त्यसको संरक्षण गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ।" तत्कालिन अवस्थामा नेपाली समाजको चित्रण हाम्रो, कला, संस्कृति, साहित्य, गीत सँगतमा छर्लङसंग अनुभव गर्न पाउने भावहरू समेटिएको हुने मन्त्री बरालको भनाई थियो। नेपालको पहिचान नै कला, संस्कृति, यहाँको भेष भुषा भएकोले यसको संरक्षणमा सबैको ध्यान केन्द्रित हुनुपर्ने उहाँको



भनाई थियो। यसैबिच, शिक्षासेवी, कवि एवम् उत्प्रेरक लक्ष्मीशरण उपाध्यायद्वारा सिर्जना गरिएका कविताको संग्रह लक्ष्मीशरणका कविताहरू लोककर्मण गरिएको छ। मन्त्री बरालले उक्त संग्रहको लोकार्पण गर्नुभएको हो। कविता संग्रह लोककर्मणसँगै लक्ष्मीशरण उपाध्यायका परिवारबाट बुवा आमाको नाममा राधालक्ष्मी साहित्य पुरस्कार अक्षयकोष समेत घोषणा गरिएको छ। उपाध्यायको ८५ औं जन्मदिनको अवसर पारेर परिवारले २ लाख १ हजार १ सय ११ रुपैयाको अक्षयकोष स्थापना गरेको उपाध्यायका जेष्ठ सुपुत्र केशवशरण पौडेलले बताउनु भयो। उक्त अक्षयकोषको सञ्चालन प्रतिष्ठानले गर्ने छ। अक्षयकोषको व्याजबाट साहित्य

क्षेत्रमा कलम चलाउने व्यक्तिलाई पुरस्कृत गरिने भएको छ। हाम्रो परिवारबाट बुवाआमाको सम्मानमा यो अक्षयकोष स्थापना गरेका हौं पौडेलले भन्नुभयो-यो शुरुवात हो हामी अक्षयकोषलाई बढाउँदै लैजाने छौं। छिट्टै नै अक्षयकोषको कार्यविधि बनाएर सञ्चालन गरिने प्रतिष्ठानका अध्यक्ष शंकरमणि त्रिपाठी छन्दमणिले बताउनु भयो। उक्त अक्षयकोषमा भाषाविद् मुकुन्द शरण उपाध्यायले २५ हजार रुपैया हस्तान्तरण समेत गर्नुभएको छ। उक्त अवसरमा प्रतिष्ठानका संस्थापक सचिव तथा मान्छे बोक्सी हुन कहिल्यै राष्ट्रिय जागरण प्रतिष्ठानका अध्यक्ष कोविदशरण उपाध्यायलाई सम्मान गरिएको छ। प्रतिष्ठानमा खेलेको भूमिका र नेपाल सरकारद्वारा प्रदान

गर्न लागिएको जनसेवा श्री मान पदवीबाट विभूषित हुन लाग्नुभएकोमा उपाध्यायलाई सम्मान पत्र र दोसल्ला ओढाई सम्मान गरिएको हो। गण्डकी प्रजा प्रतिष्ठानका कुलपति सूर्य खड्का विर्खेचौले उपाध्यायका विचारलाई वाहिर ल्याउने कामको शुरुवात भएको बताउँदै यस क्षेत्रको भाषा, साहित्य, कला, संस्कृतिको उत्थानको लागि सधै हातेमाले गर्ने बताउनुभयो। हेमजा साहित्य प्रतिष्ठान नेपालका अध्यक्ष शंकरमणि त्रिपाठी छन्दमणिले अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रतिष्ठानका संस्थापक अध्यक्ष जनार्दनशरण त्रिपाठी, संस्थापक सचिव कोविदशरण उपाध्याय, छन्दनायक माधव वियोगी, प्रतिष्ठानका निर्वतमान अध्यक्ष तथा गण्डकी प्रजा प्रतिष्ठानका सदस्य कृष्णप्रसाद पौडेल, डा. जगन्नाथ रेग्मी, गौरी शंकर माविका सह प्राचार्य मानबहादुर कार्की, भूवनेश्वर पौडेल, प्रतिष्ठानका सहसचिव शिव त्रिपाठी, पौडेल विमुन्स, सचिव सुनिल लगायतले साहित्यको बारेमा चर्चा गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा छन्दीका त्रिपाठी, शिव त्रिपाठी, विमुन्स पौडेलले कविता वाचन गर्नु भएको थियो।

कला र संस्कृतिको भूमिका महत्वपूर्ण छ : मुख्यमन्त्री पोखरेल

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेलले आर्थिक समृद्धिका लागि कला र संस्कृतिको भूमिका महत्वपूर्ण हुने बताउनुभएको छ।

बिहीबार नवलपरासी (बर्दघाट-सुस्तापूर्व) को गैँडाकोट-४ किसान आर्ट ग्यालरीमा 'आत्मदीपन' सामूहिक चित्रकला प्रदर्शनीको उद्घाटन गर्दै उहाँले कला र संस्कृतिको सम्बर्द्धन गर्न प्रदेश सरकारले आवश्यक सहयोग गर्ने बताउनुभयो। मुख्यमन्त्री पोखरेलले कला र संस्कृति संरक्षणका लागि प्रदेश सरकारले योजना बनाइरहेको उल्लेख गर्दै कलाकारलाई प्रोत्साहन गर्न आफू तत्पर भएको बताउनुभयो। "तपाईं कलाकारले योजना ल्याउनुस्, प्रदेश सरकारको तर्फबाट पूर्णरूपमा सहयोग गर्छौं", उहाँले भन्नुभयो, "सरकारले कलाको संरक्षणका लागि विशेष कार्यक्रम गर्ने तयारी गरिरहेको छ।" चित्रकलाका

लागि नवलपुर उर्बर भूमि भएको उल्लेख गर्दै मुख्यमन्त्री पोखरेलले नवलपुरका कलाकारले चित्रकलामार्फत अन्तर्राष्ट्रियरूपमा देशको नाम उँचो राख्न सफल भएको स्मरण गर्नुभयो। मुख्यमन्त्री पोखरेलले नेपालमा प्रजातन्त्र आएपछि कलाका सबै विधामा एकखालको प्रतिस्पर्धा भएको भन्दै सबैले आफूलाई अगाडि बढ्ने जमर्को गरेका बताउनुभयो। "चित्रकलाको आफ्नै खालको महत्व छ, यसमा कुनै द्विविधा छैन", उहाँले भन्नुभयो, "हाम्रो शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयमार्फत हामीले प्रदेशभित्रका कलाकार, यहाँका संस्कृति, परम्परा सबैलाई संरक्षण गर्ने भन्ने एउटा कार्यक्रम पनि छ, ती कार्यक्रममा कतै समायोजन गरेर तपाईंहरूलाई सहयोग गर्नेछौं, बसेर छलफल गर्नुपर्छ।" हामी कलाकार, त्रिवेणी साहित्य प्रतिष्ठान र कलावित आर्ट काउन्सिलको आयोजनमा आजदेखि सुरु भएको चित्रकला

प्रदर्शनीमा असोज २२ गतेसम्म चल्नेछ। प्रदर्शनीमा १७ चित्रकारका ५२ वटा कलाकृति राखिएको हामी कलाकारका अध्यक्ष भीम शर्माले जानकारी दिनुभयो। उहाँले प्रजातन्त्र आए पनि कला विकास तथा विस्तारमा राज्यको चासो पुग्न नसकेको दुखेसो पोख्नुभयो। कोभिड-१९ का कारण बनेका अधिकांश चित्रहरू बित्रीवितरणमा समस्या हुँदै आएका कलाकारको गुनासो छ। प्रदर्शनीमा राखिएका चित्रमा सबै धर्म समान भन्ने भाव जनाउन एउटै चित्रमा हिन्दू, बौद्ध, इसाई र क्रिचिस्चन धर्मावलम्बी भक्तिके आकर्षक चित्रसमेत कोरिएको छ। कार्यक्रममा साहित्यकार गोविन्दराज विनोदी, गैँडाकोट नगरपालिका प्रमुख छत्रराज पौडेल, उपप्रमुख विष्णुकुमारी कँडेल, किसान बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडका अध्यक्ष हरि चालिसेलगायतले चित्रकला प्रदर्शनीको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्नुभएको थियो।

कांग्रेसको पालिका अधिवेशन शनिबारदेखि

रासस
काठमाडौं, ८ असोज

नेपाली कांग्रेसको १४ औं महाधिवेशन अन्तर्गत गाउँ/नगर अधिवेशन पूर्वनिर्धारित मिति शनिबारदेखि प्रारम्भ गर्ने निर्णय गरिएको छ। काँग्रेस पदाधिकारी र पूर्वपदाधिकारीको पार्टी संसदीय दलको कार्यालय सिंहदरबारमा आज बसेको बैठकले वडा अधिवेशन सम्पन्न भएका ६४ जिल्लामा शनिबारदेखि गाउँ/नगर अधिवेशन प्रारम्भ गर्ने निर्णय गरेको प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्माले जानकारी दिनुभयो। ती जिल्लामा दशैँ अधिसम्म पालिका अधिवेशन मात्र सम्पन्न

हुनेछन्। हिमाली जिल्लामा भने पूर्वनिर्धारित कार्यतालिका अनुसार जिल्ला अधिवेशन बताउनुभयो। प्रधानमन्त्री एवं पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवाको अध्यक्षतामा बसेको बैठकमा वडा अधिवेशन हुन बाँकी १३ जिल्लाको क्रियाशील सदस्यता विवाद शीघ्र टुट्ट्याएर वडा अधिवेशन प्रारम्भ गर्ने सहमति भएको छ। काँग्रेसको वडा अधिवेशन गत भदौ १८ गतेदेखि प्रारम्भ भएको हो। काँग्रेसले यसअघि ६४ जिल्लामा वडा अधिवेशन सम्पन्न गरिसकेको छ। प्रदेश नं २ का आठ जिल्ला तथा सुर्खेत, डोल्पा, रुकुवा, रुपन्देही र कैलाली गरी १३ जिल्लाको क्रियाशील सदस्यतामा

देखिएको केही विवादका कारण विवरण अर्भै सार्वजनिक हुन सकेको छैन। काँग्रेसले १४औं महाधिवेशन अन्तर्गत गाउँ/नगरपालिका अधिवेशन यही असोज ९ गते, प्रदेशसभा क्षेत्रीय अधिवेशन असोज १२ गते र प्रतिनिधिसभा क्षेत्रीय अधिवेशन/एक मात्र प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र भएको जिल्ला अधिवेशन असोज १५ गते निर्धारण गरेको थियो। त्यस्तै एकभन्दा बढी प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र भएको जिल्ला अधिवेशन असोज १८ गते, प्रदेश अधिवेशन कात्तिक १० देखि १२ गतेसम्म र केन्द्रीय महाधिवेशन आगामी मङ्सिर ९ देखि १३ गतेसम्म तय गरिएको छ।

सुपश मूल्यामा आकर्षक छपाई

पुस्तक, स्मारिका, ब्रोसर, क्यालेण्डर, निमन्त्रणा कार्ड, बिल, रसिद, पोष्टर, पम्प्लेट, मिजिटिङ्ग कार्ड आदि छपाईसम्बन्धी कामका लागि हामीलाई सम्मनुहोस्।

हिमालय अफसेट प्रेस
नयाँबजार, पोखरा
फोन नं. -५२०६५१

दुई सय पर्यटन मजदुरलाई रोजगार

एक करोडमा...

त्रिशूलीमा कार खस्दा तीन बेपत्ता, एक घाइते

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

जीविकोपार्जन पुनरुत्थानका लागि दिगो पर्यटन परियोजना कार्यक्रमअन्तर्गत दुईसय जनालाई रोजगारीको अवसर दिइएको छ । पर्यटन क्षेत्रमा संलग्न जनशक्तिलाई आपतकालीन रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत सो अवसर दिइएको हो ।

ट्रेकिङ एजेन्सिज एशोसियेशन अफ नेपाल (टान) पश्चिमाञ्चलले नेपाल पर्यटन बोर्ड र संयुक्त राष्ट्र सङ्घ विकास कार्यक्रम (युएनडिपी) सहयोगमा सञ्चालित जीवनयापन सहयोग कार्यक्रमअन्तर्गत रोजगार प्रदान गरिएको हो । बोर्डका गण्डकी प्रदेशका प्रमुख काशीराज भण्डारीले मजदुरलाई सुरक्षा सामग्री र औजार हस्तान्तरण गरेर उक्त कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्नुभयो ।

प्रमुख भण्डारीले कोभिड-१९ को कारण पर्यटन क्षेत्र शून्य अवस्थामा पुगेको जनाउँदै यस व्यवसायसँग आवद्ध मजदुरको जीविकोपार्जनमा कठिनाई आएको उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले सेप्टेम्बर २७ विश्व पर्यटन दिवसका दिन काठमाडौंमा भएका कूटनीतिक पदाधिकारीको टोलीलाई



कास्कीकोटको अपाङ्गतामैत्री पदमार्गमा घुमाउने कार्यक्रम रहेको बताउनुभयो। टानपश्चिमाञ्चलका अध्यक्ष सुशीलराज पौडेलले कोरोनाका कारण रोजगार गुमाउन पुगेका पदयात्रा मजदुरलाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिएको यस कार्यक्रमले उनीहरूको जीविकोपार्जनमा थोरै भए पनि राहत हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । पदमार्ग मर्मत र सरसफाइका लागि रोजगार प्रदान गरिएको जनाइएको छ । उहाँका अनुसार दाङसिद्ध, मोहरिया, टाडापानी, बिरेठाँटी र ड्यामसाइड मजदुरको जीविकोपार्जनमा कठिनाई आएको उल्लेख गर्नुभयो । घटस्थापनाका दिन चित्रा नक्षत्र र वैधृति योग परेकाले ११ :४६ बजेअघि चित्रा नक्षत्र र वैधृति योगको शान्ति गरेर घटस्थापना गर्नुपर्छ । असोज २२ गते शुक्रबार भण्डा फेर्ने साइत ११:५६ बजे रहेको छ । पश्चिम फर्केर भण्डा फेर्नुपर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो । असोज २५ गते सोमबार पचली भैरव यात्रा गरिन्छ । असोज २६

ज्याला दिइनेछ । सो कार्यक्रम अर्न्तगत २० लाख छुट्टाइएको छ । पोखरा २४ का वडाध्यक्ष ओम सुवेदीले पोखराको पर्यटन विकासमा कास्कीकोटमा रहेको प्राकृतिक, सांस्कृतिक र धार्मिक महत्वको विषयलाई उजागर गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै अपाङ्गतामैत्री पदमार्ग एशियाकै नमूना भएको बताउनुभयो । कार्यक्रममा टानका सदस्य एव) मजदुर विभाग संयोजक मोहन सुवेदी, फेवा फेरो ट्रायलका अध्यक्ष विष्णु दाहाल, टान सचिव मिलन तिवारीलगायतले प्राकृतिक सुन्दरताले महत्वपूर्ण रहेको कास्कीकोटको पदमार्गको महत्वलाई उजागर गर्न सके पर्यटकको बसाइ लम्बाउन सकिने बताउनुभयो ।

स्वाब सङ्कलन गरेर पोखरा पठाउनुपर्ने बाध्यता थियो, अब जिल्लामै सहज रूपमा छिटोछरितो परीक्षण हुन्छ", स्वास्थ्य शाखा प्रमुख प्रमोद सोतीले भन्नुभयो । व्यास नगरपालिकाका प्रमुख वैकुण्ठ न्यौपानेले सबैको सहयोग र सहकार्यबाट पीसीआर प्रयोगशाला स्थापना गर्न सकिएको भन्दै सहयोगदाताप्रति आभार व्यक्त गर्नुभयो । सोही ठाउँमा नगरपालिकाले पाँच शैय्याको कोभिड अस्पताल पनि सञ्चालनमा ल्याइसकेको छ ।

कोभिड अस्पताललाई थप सुविधासम्पन्न बनाउने नगरप्रमुख न्यौपानेले बताउनुभयो । पीसीआर प्रयोगशाला स्थापनार्थ तनहुँ उद्योग वाणिज्य सङ्घले रु तीन लाख एक हजार १५६ हस्तान्तरण गरेको छ । सङ्घले स्थापना गरेको कोभिड महाअभियान कोषमार्फत् उक्त रकमको चेक सङ्घका अध्यक्ष पविन्द्रकुमार श्रेष्ठले नगरप्रमुखलाई हस्तान्तरण गर्नुभयो । महाअभियान कोषमा देश तथा विदेशबाट सहयोग प्राप्त भएको थियो । सोही कोषबाट सङ्घले जिल्लाका दश वटै स्थानीय तह र स्वास्थ्य संस्थासमेतमा स्वास्थ्य सामग्री वितरण गरेको थियो ।

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

इच्छाकामना गाउँपालिका-५ नाग्दीखोलास्थित पृथ्वी राजमार्गमा काठमाडौंबाट पोखरातर्फ जाँदै गरेको कार त्रिशूली नदीमा खस्दा तीन जना बेपत्ता भएका छन् भने एक घाइते भएका छन् ।

बिहीबार राति ११:४५ बजे कार अनियन्त्रित भई सडकबाट

भण्डै ३५ मिटर तल नदीमा खसेको हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालयले दिएको जानकारीअनुसार घाइते हुनेमा पोखरा महानगरपालिका-१७ बस्ने ४६ वर्षीय रुद्रलाल सुवेदी रहनुभएको छ । उहाँको भरतपुरस्थित कलेज अफ मेडिकल साइन्सेज शिक्षण अस्पताल (पुरानो मेडिकल कलेज)मा उपचार भइरहेको छ । घाइतेको अवस्था मध्यम रहेको छ ।

कारमा सोही ठाउँ बस्ने अन्दाजी ६० वर्षीय प्रेमबहादुर भुजेल, सोही ठाउँका अन्दाजी ५५ वर्षका लेखराम भुजेल र उहाँकी श्रीमती ३६ वर्षीया ईश्वरी भुजेल सवार रहेको बताइएको छ । कारसहित उहाँहरू बेपत्ता भएको प्रहरीले जनाएको छ । बेपत्ता भएकाको खोजी जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

पर्यटन पुनरुत्थान र गन्तव्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

नेपाल एशोसिएसन अफ टुर एण्ड ट्राभल्स एजेन्ट्स(नाट्टा) गण्डकी प्रदेश र नाट्टा प्रदेश नं २ को संयोजन एवं गण्डकी प्रदेश सरकारको निमन्त्रणामा पर्यटन पुनरुत्थान र गन्तव्य प्रवर्द्धन कार्यक्रमका साथ पोखरा भ्रमणमा रहेको प्रदेश नं २ का मुख्यमन्त्री लालबाबु राउत नेतृत्वको टोली आज फर्किएको छ ।

तीन दिने भ्रमणका क्रममा पोखराका पर्यटकीय स्थलको अवलोकन, छलफल

एवं अन्तरक्रियाका साथै नाट्टा गण्डकी प्रदेश र नाट्टा प्रदेश नं २ द्वारा गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेल र प्रदेश नं २ का मुख्यमन्त्री राउतको रोहबरमा संयुक्त समझदारीसमेत घोषणा गरिएको नाट्टा गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष सञ्जयकान्त सिम्देलले जानकारी दिनुभयो ।

भ्रमणका क्रममा मुख्यमन्त्री राउत नेतृत्वको टोलीले गण्डकीका मुख्यमन्त्री पोखरेलसँग औपचारिक भेटवार्तासँगै पोखराको फेवाताल, डेभिज फल्स, पुम्दीकोट,

विन्ध्यवासिनी, भद्रकाली, पोखरा रङ्गशाला, सराङ्कोट, अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय सङ्ग्रहालयलगायतका स्थानको अवलोकन गर्नुभएको कार्यक्रम संयोजक एवं नाट्टा गण्डकी प्रदेशका महासचिव कमला गिरीले जानकारी दिनुभयो । मुख्यमन्त्री राउतलाई पोखरा विमानस्थलमा गण्डकी प्रदेशका पर्यटन, उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका सचिव ज्ञानेश्वर पौडेल, नाट्टा गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष सञ्जयकान्त सिम्देललगायतले विदाइ गर्नुभयो ।

बडादसैका साइत सार्वजनिक, विजयादशमी असोज २१ गते १०:०२ बजे शुभ

रासस
पोखरा, ८ असोज

नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले यस वर्षको बडादसैका विभिन्न साइत सार्वजनिक गरेको छ ।

असोज २१ गते बिहीबार बिहान ११:४६ बजे घटस्थापनाको साइत रहेको समितिका अध्यक्ष प्रा श्रीकृष्ण अधिकारीले जानकारी दिनुभयो । घटस्थापनाका दिन चित्रा नक्षत्र र वैधृति योग परेकाले ११ :४६ बजेअघि चित्रा नक्षत्र र वैधृति योगको शान्ति गरेर घटस्थापना गर्नुपर्छ ।

असोज २२ गते शुक्रबार भण्डा फेर्ने साइत ११:५६ बजे रहेको छ । पश्चिम फर्केर भण्डा फेर्नुपर्ने उहाँले जानकारी दिनुभयो । असोज २५ गते सोमबार पचली भैरव यात्रा गरिन्छ । असोज २६

गते मङ्गलबार फूलपाती परेको छ । फूलपाती बेलुकीको समयमा गरिने र यसको साइत आवश्यक नपर्ने अध्यक्ष प्रा अधिकारीले बताउनुभयो ।

फूलपातीकै दिन तुलजा भवानीलाई मूल मन्दिरबाट हनुमानढोकाको मूल चोकमा यात्रा गराइन्छ । मूलचोकमै भवानीलाई साक्षी राखेर महाअष्टमीका दिन राति कालरात्रि पूजासहित रायकोतफर्बाट बोका र रँगाको बलि दिइन्छ । तुलजा भवानी यात्राको साइत बिहान ७ : ११ बजे रहेको छ । तुलजा भवानीलाई बिहान ८:४४ बजे स्थिरासन गराइन्छ । असोज २७ गते बुधबार महाअष्टमी, त्यसै राति कालरात्रिको पूजा गर्नुपर्ने समितिले जनाएको छ ।

असोज २८ गते बिहीबार

महानवमी पर्व मनाइन्छ । असोज २९ गते शुक्रबार विजयादशमी पर्व परेको छ । घटस्थापनाका दिनदेखि पूजा आराधना गरिने देवीलाई बिहान ८:१९ बजे विसर्जन गरिने साइत छ । विजयादशमीका दिन साइत खोजेर टीका लगाउनेका लागि बिहान १०:०२ बजेको साइत शुभ रहेको छ । टीका लगाउने मानिस पूर्वफर्कनुपर्ने समितिले जनाएको छ । त्यस दिनदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म दुर्गा भवानीको प्रसाद लगाउन सकिन्छ ।

विजयादशमीका दिन बिहान ७ : ०१ बजे तुलजा भवानीलाई मूल चोकबाट मूल मन्दिरमा फिर्ती यात्रा गराइने साइत छ । तुलजा भवानीलाई बिहान ८: ३२ बजे स्थिरासन गराइने साइत पनि समितिले निकालेको छ । खड्गयात्रा पनि यसै दिन गरिने छ । आश्विन शुक्ल पूर्णिमाका दिन कात्तिक २ गते सबै बलि पूर्ति गरिन्छ । त्यसै रात कोजाग्रत पूर्णिमा पर्व मनाइन्छ ।

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ८ असोज

गण्डकी प्रदेशका भूमि व्यवस्था, कृषि, सहकारी तथा गरिबी निवारणमन्त्री चन्द्रबहादुर बुढाले सरकारले जनयुद्ध तथा जनआन्दोलनका शहीद, बेपत्ताजन, घाइते र अपाङ्गता भएका व्यक्तिका परिवारका सदस्यलाई निःशुल्क उपचार सेवा प्रदान गर्ने बताउनुभएको छ ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) बागलुङ नगरपालिका-७ शुकुबार आयोजित जनभेटघाट तथा पार्टी

प्रवेश कार्यक्रममा उहाँले गण्डकी प्रदेश मन्त्रपरिषद्को सो निर्णय कार्यान्वयनका लागि शहीद तथा बेपत्ताजनका परिवारको सङ्ख्या पुनरावलोकन गर्ने काम भइरहेको बताउनुभयो । “शहीद, बेपत्ताजनका परिवारका सदस्य र घाइते तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई परिचयपत्र वितरण भइसकेपछि सोही आधारमा निःशुल्क उपचारको प्रबन्ध हुन्छ”, मन्त्री बुढाले भन्नुभयो ।

प्रदेश सरकारले चालु आवको बजेट तथा कार्यक्रममा पनि जनयुद्ध तथा जनआन्दोलनका

घाइते र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको निःशुल्क उपचार गर्ने घोषणा गरेको थियो ।

निःशुल्क उपचार सेवा प्रवाहका लागि कार्यविधि बनाउने काम स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले गरिरहेको मन्त्री बुढाको भनाइ छ । सोही अवसरमा उहाँले बागलुङ-७ कालिमाटीका चार जनयुद्धका शहीद र दुई बेपत्ताजनका परिवारका सदस्यलाई सम्मानसमेत गर्नुभएको थियो । मन्त्री बुढाले उत्पीडित जाति, वर्ग, लिङ्ग र समुदायको मुक्तिका लागि पार्टीले

विगतमा जनयुद्ध लडेको बताउनुभयो । उहाँले कृषिलगायत क्षेत्रको विकासमार्फत मुलुकलाई समृद्धितर लैजाने अठोटसहित राजनीतिक नेतृत्वले काम गर्नुपर्ने उल्लेख गर्नुभयो ।

उक्त कार्यक्रममा विभिन्न पार्टी त्यगेर ३० जना माओवादी केन्द्रमा प्रवेश गरेको वडाकमिटिका अध्यक्ष विकास विश्वकर्माको जानकारी दिनुभयो । मन्त्री बुढा र माओवादी केन्द्रका जिल्ला इञ्चार्ज बलावती शर्माले नवप्रवेशीलाई पार्टीमा स्वागत गर्नुभएको थियो ।

२४ घण्टामा १४७६ संक्रमित थपिए

रासस
काठमाडौं, ८ असोज

नेपालमा पछिल्लो २४ घण्टामा एक हजार ४७६ कोरोना सङ्क्रमित थपिएका छन् । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कअनुसार १५ हजार ६९० जनामा कोरोना परीक्षण गर्दा एक हजार ४७६ जनामा सङ्क्रमण पाइएको हो ।

देशभर सक्रिय सङ्क्रमित २० हजार २८७ रहेका छन् । सङ्क्रमण दर १९ प्रतिशत रहेको छ । पाँच सयभन्दा बढी सङ्क्रमित भएका जिल्ला नौ र २०० भन्दा बढी सङ्क्रमित भएका जिल्ला २० रहेका छन् । पाँच सयभन्दा बढी सङ्क्रमित हुने जिल्लामामोरङ, सुनसरी, भ्रुपा, काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, मकवानपुर, कास्की र रुपन्देही रहेका छन् । पछिल्लो २४ घण्टामा एक हजार ५५० जनाले सङ्

क्रमण जितेका छन् । यससँगै नेपालमा हालसम्म सङ्क्रमण मुक्त हुने कूल सङ्ख्या सात लाख ५८ हजार ५०४ रहेको छ । नेपालमा सङ्क्रमणमुक्त हुने दर ९६.०३ प्रतिशत रहेको छ ।

यसै सङ्क्रमणबाट पछिल्लो २४ घण्टामा नौको ज्यान गएको छ । अहिलेसम्म सङ्क्रमणबाट ११ हजार ८१ जनाको निधन भइसकेको छ । हाल देशभर ३४७ सघन उपचार कक्ष (आईसीयू), १०५ भेन्टिलेटर, १८ हजार ९६९ होम आइसोलेसन, एक हजार ३१८ संस्थागत आइसोलेसन र २४४ जना क्वारेन्टिनमा रहेका छन् । शुक्रबार कोरोना भाइरस विरुद्धको खोप एक लाख ७२ हजार ५९० जनाले लगाएका छन् । अहिलेसम्म ६३ लाख ८० हजार ५८६ जनाले पहिलो मात्रा र ५९ लाख ४६ हजार २२ जनाले पूर्ण मात्राको खोप लगाइसकेका छन् ।

कपालको उपचार

कपाल भर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाईं कपाल भरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

- कपाल कोर्दा, नुहाउदाँ समेत सय भन्दा वढी नियमित भरिहेको छ,
- चिसो समयमा कपालका समस्याहरू बढ्न सक्छन्
- कपालको वीच वीचमा टाटुपरेर भरिहेको छ, कपाल चिलाउने, चाँया पर्ने, चिसोको समयमा चाँया पर्ने, कपाल भर्ने तथा टाउकोमा घाउ खटिरा आउने जस्ता समस्या छन् ।
- कपाल भरेको कारणले भुत्सिलो, पातलो, छोटो भएको छ, कपाल समय अगावै फुल्ने, टाउकोको अगाडिको भाग भर्ने, दाढी भर्ने, अनावश्यक रौं पलाउने भएको छ । यदि यस्ता समस्या तथा कपालका कुनैपनि समस्या भएका छन् भने एक पटक सम्पर्क राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला ।

सम्पर्क: पञ्चम आयुर्वेद क्लिनिक प्रा. लि.
पोखरा-१०, इन्द्रमार्ग, पोखरा रंगशाला नजिकै
फोन नं. ०६१-४३२३४२, ८८४६०६८८०६

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

☞ **पुरुषमा देखिने:**
शिग्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि ।

☞ **महिलाहरूमा देखिने:**
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाढ दुख्ने, महिनावारीमा गडबडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि ।

☞ **सुन्दरता :** अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोटी वा फोकाहरू, दुबो, सेता दुबो, साथै अन्य चर्मरोगहरू ।

☞ **मलद्वार सम्बन्धी रोग :** श्वसुत्रद्वार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बन्ध गाढो हुने, मलद्वार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ ।

महिला वा पुरुषमा हुने (व्यागोपान) निःशुल्क उपचार

जाँचो समय: प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म

सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१-५८९९९४, ९८४४३१९०६, ९८४६०४१३१

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले यथार्थीय सम्पर्क गर्नुहोला ।

बालबालिकालाई कति समय मोबाइल / टिभी हेर्न दिने ?

स्क्रीन टाइम भनेको के हो? उमेर अनुसारको स्क्रीन टाइम कति हुनु पर्छ ?

डा. प्रकृति मण्डारी

अहिले इन्टरनेटको जमाना हो। यो समयमा इन्टरनेट, मोबाइल, ट्याब्लेट लगायतका ग्याजेटबाट जुनसुकै उमेरका व्यक्ति पनि अछुतो छैनन्। यसलाई कसरी सदुपयोग गरेर चलाउने भन्ने ज्ञान हुने उमेरको मान्छेको लागि त ठिकै छ तर यस्तो केही ज्ञान नभएका बालबालिकालाई भने यसबाट हुन सक्ने दीर्घकालीन असरको डर हुन्छ।

कोरोनाको महामारी सुरु भएर घर बस्नु पर्ने अवस्था सृजना भएपछि धेरै बालबालिकामा मोबाइल चलाउने बानी भन्नु बढेर आएको धेरै अभिभावकको गुनासो छ। यी सामग्री चलाउने गर्ने कारण पनि बढेको छ, चाहे त्यो विद्यालयको अनलाइन कक्षा लिन होस् वा टाढा भएका आफन्तहरूसँग कुरा गर्न। तर अभिभावकले समयमै बालबालिकालाई आवश्यकता भन्दा बढी मोबाइल/ट्याब्लेट/टिभी चलाउने बानी नबनेोस् भनेर होशियार हुन अत्यन्त जरूरी छ।

स्क्रीन टाइम भनेको के हो?

स्क्रीन टाइम भनेको मोबाइल, टिभी, ट्याब्लेट वा कम्प्युटर अगाडि बसेर व्यतीत गरिने समय हो। चाहे त्यो समय स्क्रीन हेरेर केही सदुपयोग गरेर व्यतीत भएको जस्तो लागोस् वा दुरुपयोग गरेर, रिक्कन टाइमले दुवै समय बताउँछ।

उमेर अनुसारको स्क्रीन टाइम कति हुनु पर्छ ?

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रीक्स र विश्व स्वास्थ्य संगठनले बालबालिकामा उमेर अनुसार कति समय स्क्रीन टाइम हुनु पर्दछ भनेर तालिकाहरू सिफारिस गरेका छन्। दुबैले सिफारिस गरेको



स्क्रीन टाइम लगभग उस्तै छ।

दुई वर्ष मुनि : शून्य रिक्कन टाइम

३ देखि ५ वर्ष : एक घण्टाभन्दा कम रिक्कन टाइम।

५ वर्ष देखि माथि : दिनको दुई घण्टाभन्दा कम रिक्कन टाइम।

स्क्रीन टाइमको नियम कस्तो हुनु पर्दछ ?

कस्तो सामग्री हेर्ने, कुन समयमा हेर्ने यो सबैको नियम बनाइदिनु पर्दछ।

दुई वर्ष मुनिका बालबालिकालाई स्क्रीन टाइम शून्य हुनु पर्छ भने ३ देखि ५ वर्षका बालबालिकालाई गुणस्तरीय शैक्षिक भिडियो मात्र देखाउनु पर्छ र आफू पनि संगै बसेर जे देखाइरहेको हो त्यो वर्णन गर्दिनु पर्छ। उसले हेर्दै गरेका कुराहरू दैनिक जीवनका कुरा सँगै वा उसको पुस्तकमा भएको सामग्रीहरूसँग वा खेलौनासँग मिलाएर केही सिकाउने किसिमको कुराहरू मात्र देखाउनु पर्दछ।

५ वर्ष भन्दा माथिका बालबालिकालाई पनि गुणस्तरीय सामग्री भएको कुराहरू मात्र देखाउन पर्दछ र मोबाइल/भिडियो गेमहरू शारीरिक व्यायाम र बौद्धिक वृद्धि हुने खालको मात्र खेल्न दिनु पर्दछ।

५ वर्ष माथिका बालबालिकालाई २ घण्टा भन्दा बेसी स्क्रीन टाइम दिन हुन्छ।

अत्याधिक स्क्रीन टाइम दिने, लत बन्ने किसिमले स्क्रीन अगाडि छोडिदिने गर्नु हुँदैन। निन्द्रा, शारीरिक खेल, बौद्धिक खेल, व्यायाम, शैक्षिक क्रियाकलाप, खानपिन र अन्य मनोरञ्जनका कुराहरू दैनिक चाहिन्छन् र यीनीहरूको लागि चाहिने समय कुनै दिन पनि स्क्रीन टाइमले असर हुन दिनु हुन्छ।

उचित ढंगको स्क्रीन टाइमको फाइदा के छ ?

स्क्रीन टाइम नियममा बसेर गुणस्तरीय रूपमा प्रयोग गर्न सके यसका फाइदाहरू पनि छन्। जस्तै: टाढा भएका आफ्ना नाता र साथी भाईसँग बोल्न मिल्छ, शैक्षिक काममा सहयोग मिल्छ अहिलेको यो विश्व परिस्थितिमा घरमै अनलाइन माध्यमबाट पढ्नु र पढाउनु पर्ने वाध्यता छ, त्यसैले सही ढंगले प्रयोग गर्न जाने र प्रयोग गराउन जाने फाइदा हुन्छ।

अनुचित ढंगको स्क्रीन टाइमको बेफाइदा के हो ?

सानै उमेरबाट स्क्रीन देखाउन थालिएको छ वा जुनै उमेरको

भएपनि अत्याधिक मात्रामा स्क्रीन टाइम दिने गरिएको छ भने बालबालिकामा थुप्रै नकारात्मक र दीर्घकालीन असरहरू देखा पर्ने सम्भावना हुन्छ जस्तै: १) भाषामा ढिलाइ २) एकाग्रता अर्थात् असाध्यै सन्तुष्ट नरहने ४) आत्म विनियममा असर ५) दैनिक जीवनको समस्या समाधान गर्न गाह्रो हुने ६) भावनात्मक समस्याहरू हुने ७) साथीभाईहरूसँग मिल्न गारो हुने ८) गृहकार्य गर्न समस्या हुने ९) स्कूल जान प्रति नकारात्मक हुने १०) सामाजिक हुन नसक्ने ११) निन्द्रामा असर पर्ने १२) आखामा असर हुने १३) मोटोपना १४) व्यावहारिक समस्याहरू १५) सीप विकासमा असर इत्यादि।

यसको लत बसिसकेको भए लत कसरी छुटाउने ?

१) सानैबाट बानी बन्न दिनु हुँदैन। त्यसको लागि अभिभावकमा पनि यसको बानी हुनुहुन्छ। बच्चाको आफ्नो घरको वातावरणबाट नै धेरै कुरा सिक्छ। त्यसैले बालबालिकालाई अगाडि स्क्रीन चलाउने बानी अभिभावकको पनि न्यून् हुन पर्दछ। त्यसैले सर्वप्रथम घरको सदस्यहरूले नै आफ्नो स्क्रीन टाइमको सीमा बनाउनु जरूरी हुन्छ।

२) घरमा अनुशासन र नियम हुनुपर्छ र बालबालिकालाई नियम भित्र रहन सिकाउनु पर्छ। त्यो भनेको कुटेर/गाली गरेर हैनाबालबालिकामा सकारात्मक सुदृढीकरण जरूरी हुन्छ।

३) मोबाइल/ट्याब्लेट/टिभी बच्चाको नजरबाट टाढा हुने गरी राख्नु पर्छ।

४) उसले मोबाइल/टिभी चलाउन खोजेको समयमा अरु काम

वा खेल्नमा व्यस्त बनाउन सकिन्छ। जस्तै: किताब दिएर पढाएर, बौद्धिक खेलका सामग्रीहरू दिएर खेलाएर, शारीरिक खेल खेलाएर, घरका सामान्य कामहरू गर्न लगाएर, सांगीतिक सामग्रीहरू बजाउन दिएर र सिकाएर, गाना गाउँदै उसलाई नाच्न लगाएर, चित्र बनाउन दिएर, रंग भर्ने दिएर र यस्ता अन्य थुप्रै क्रियाकलापहरू।

५) अलि दूला बच्चाहरूले मोबाइल/ट्याब्लेट/टिभी चलाउने समयमा उसले चलाउने सामग्रीहरूमा आफूले नजर राख्नु पर्छ। प्यारेन्ट्स कन्ट्रोल एप्लिकेशनहरू प्रयोग गरेर बच्चाको चलाउन सक्ने नचाहिने सामग्रीहरू छान्न पनि सकिन्छ।

६) बच्चाको खाएर भनेर ख्वाउनलाई वा रोयो भनेर फकाउनलाई वा अन्य कुनै पनि बहानामा मोबाइल/ट्याब्लेट दिन हुँदैन। बानी छ भने पनि बिस्तारै सकारात्मक सुदृढीकरण गर्दै गर्दै यो बानी हटाउन पर्दछ।

७) केही समस्या जस्तो लागे पटक आफ्नो बालरोग विशेषज्ञ वा अस्पतालमा सम्पर्क गर्न पनि बिर्सिनु भएन। मोबाइल/ट्याब्लेट/कम्प्युटर/टिभी अनुत्पादक ढंगमा केवल लत बनाएर कसैले प्रयोग गर्न हुन्छ भन्ने धेरैलाई थाहा भएकै कुरा हो तर बालबालिकालाई यसको ज्ञान हुन्छ। त्यसैले उनीहरूलाई नियम सिकाएर सकारात्मक सुदृढीकरण गरेर मोबाइल/टिभीहरूको बानी नबसाल्नमा अभिभावकको नै दूला भूमिका हुन्छ।

(बाल रोग विशेषज्ञ डा. भण्डारी प्रदेश अस्पताल सुर्खेतमा कार्यरत छिन्) साभार: स्वास्थ्य खबर।

बेनी अस्पतालमा ६४ शैया सञ्चालन

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ८ असोज

म्याग्दीको सदरमुकाममा रहेको बेनी अस्पतालले ६४ शैयाको सेवा सञ्चालन गरेको छ।

पछिल्लो एक वर्षयता सघन उपचार, डायलाइसिस, कोभिड र बालरोग उपचार कक्ष थप गरेको अस्पतालले आज बेनीमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा जानकारी गराएको हो। अस्पतालका प्रमुख डा. जितेन्द्र केँडेलले गत वर्षसम्म ३५ शैयाको सेवा दिएको अस्पतालले हाल ६४ शैया सञ्चालन गरेको जानकारी दिनुभयो। “विसं २०७२ मा १५ बाट ५० शय्यामा स्तरोन्नति भएको बेनी अस्पतालमा पछिल्लो पटक २५ शय्याको कोभिड, पाँच शय्याको सघन र १२ शय्याको बालरोग कक्ष थपिएको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “जनशक्ति र पूर्वाधार अभावका बावजुद सेवा सञ्चालन गरेका छौं।”

विशेषज्ञ चिकित्सक, स्टाफ नर्स, स्वास्थ्य सहायक, अहेवलागत दरबन्दीअनुसार जनशक्ति अभाव अस्पतालको चुनौती देखिएको छ। गत वर्ष ३५ हजार १७४ जनालाई सेवा दिएको अस्पतालबाट २० जनाले डायलाइसिस, १२३ वटा शल्यक्रियामार्फत गरिने ७३४ जनाले प्रसूति र २०३ जना कोराना सङ्क्रमितको उपचार भएको छ।

१३ हजार ९३२ जना स्वास्थ्य बीमा गरेका नागरिकलाई औषधि उपचार सेवा उपलब्ध गराई र एक करोड चार लाख ५४ हजार ९६८ भुक्तानी पाएको अस्पतालले स्वास्थ्य बीमा वापतको थप रु २३ लाख भुक्तानी पाउन बाँकी रहेको जनाएको छ। अस्पताल व्यवस्थापन

समितिका अध्यक्ष बेलबहादुर कटुवालले गत वर्ष बालरोग उपचार कक्ष, प्रसूति प्रतिक्षागृह, एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र सञ्चालन, प्लान्टबाट सबै शय्यामा पाइपबाट अक्सिजन आपूर्ति गर्ने र भूमिगत पानी तानेर खानेपानीको आपूर्ति व्यवस्था मिलाइएको बताउनुभयो। “इण्डोस्कोपी र आँखा उपचार कक्ष पनि सञ्चालन भएको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “अस्पतालमा सेवा र सुविधा बढेपछि उपचारका लागि जिल्ला बाहिर जानुपर्ने जिल्लावासीको बाध्यता हट्न थालेको छ।” विद्युत् आपूर्तिमा हुने अनियमितताका कारण एक्सरे र डायलाइसिस मेशिन विग्रने, निर्माणाधीन ५० शय्या क्षमताको भवन अलपत्र पर्नु र दरबन्दी अनुसारका जनशक्तिको अभाव अस्पतालको चुनौती रहेको छ।

गत आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा रु चार करोड दुई लाख ५४ हजार आम्दानी गरेको अस्पतालले रु चार करोड ३८ लाख खर्च गरेको छ। एक करोड ८३ लाख मौज्जात रहेको अस्पतालको खातामा स्वास्थ्य बीमा र कोभिड शिर्षकको बजेट आएपछि खर्चभन्दा आम्दानी बढी देखिने प्रमुख डाक्टर केँडेलले बताउनुभयो।

सो कार्यक्रममा बेनी नगरपालिकाका प्रमुख हरिकुमार श्रेष्ठ, प्रजिअ गणेशबहादुर अधिकारी, स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका निमित्त प्रमुख एकनारायण लम्साल र पत्रकार महासङ्घ म्याग्दी शाखाका अध्यक्ष प्रकाश पौडेलले अस्पतालमा जनशक्ति र पूर्वाधार व्यवस्थापनमा प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउनुभयो।

धौलागिरि अस्पतालमा जटिल शल्यक्रियाद्वारा हड्डी प्रत्यारोपण

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ८ असोज

बागलुङ नगरपालिका-१० का ८६ वर्षीया महिलालाई धौलागिरि अस्पतालमा हड्डीको प्रत्यारोपण भएको छ। बुधवार दिउँसो चिकित्सकहरूको टोलीले ८६ वर्षीया महिला तुलसी थापाको सफल शल्यक्रियामार्फत कम्मरको गेडी जोर्नीको प्रत्यारोपण भएको हो।

उहाँको गेडी भाँचिएको थियो। उक्त स्थानमा स्टिलको गेडी बनाएर प्रत्यारोपणसमेत भएको अस्पतालका हाडजोर्नी तथा नसा रोग विशेषज्ञ डा. प्रतीक आचार्यले जानकारी दिनुभयो। डा. आचार्यकै नेतृत्वमा उक्त शल्यक्रिया पनि सफल भएको हो।

अस्पतालमा कार्यरत एनेस्थेसियोलोजिस्ट डा. नवीन पौडेल सहित डा. कमल कार्की र डा. केशव पाण्डे र बरिष्ठ नर्स देवी भट्टराई, सञ्जु क्षेत्री र शीतल

राजभण्डारीको टोली शल्यक्रियामा संलग्न हुनुहुन्थ्यो। अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. शैलेन्द्र पोखरेलका अनुसार सो शल्यक्रिया अस्पतालमा पहिलो पटक भएको जानकारी दिनुभयो। शल्यक्रिया गरेपछि पनि ती महिलालाई कम्तीमा १० देखि १५ दिन अस्पतालमै राख्नुपर्ने बताउनुभयो। डा. आचार्यले शल्यक्रियाले नेपालमै जटिल प्रकारको शल्यक्रिया बागलुङमा सफल भएको सन्देश गएको जानकारी दिनुभयो। लडेर घाइते हुनुभएकी ती महिलालाई परिवारले तीनपटकसम्म अस्पताल ल्याएपछि मात्रै यो शल्यक्रिया सफल भएको हो। पहिलो र दोस्रोपटकमा महिला नमान्दा शल्यक्रिया हुन सकेको थिएन।

शल्यक्रिया नभएपछि उनलाई परिवारका सदस्यले घरमा लगेका थिए। गत भदौ २४ गते लडेकी ती महिलाले शल्यक्रिया गर्न नमान्दा धेरै पीडा सहनुपरेको थियो। “धेरै पीडा

हुन्थ्यो, त्यसैले फेरि शल्यक्रिया गर्न मनाएर ल्यायौं”, वृद्धका नाति धनबहादुर थापाले भन्नुभयो, “अहिले सफल भयो, अब पीडा नहोला। वृद्ध भएकाले धेरै जोखिम थियो, अर्भै पनि केही दिन जोखिम हुन सक्छ तर समयमै अपरेसन भएकाले लट्ठी टेकेर हिँड्न सक्ने अवस्थामा जानुहुनेछ।” डा. आचार्यले भन्नुभयो, “मेडिकल क्षेत्रको यो सफलता पनि हो।”

राजधानीका अस्पतालमा उपचार गरेको भए यस्ता घटनामा हेरिचारका लागि मात्रै तीनदेखि चार लाख खर्च हुने अस्पताल व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष केवी रानामगरले बताउनुभयो। “सबै उपचार गर्दा लाखौं खर्च हुन्थ्यो, यहाँ सामान्य खर्चमा उपचार सम्भव भयो”, रानामगरले भन्नुभयो, “अस्पतालमा चाहे जति उपकरण, विशेषज्ञ र अन्य स्वास्थ्यकर्मी भएमा नमूना बनाउन सकिन्छ।”

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ८ असोज

बागलुङ नगरपालिकामा १५ शैयाको नगरअस्पतालको शुभारम्भ गरिएको छ।

एक पालिका एक आधार भूत अस्पताल निर्माण गर्ने सरकारको लक्ष्य अनुरूप बागलुङ नगरपालिका-१३ पैयुपाटामा नगरअस्पतालको आज बागलुङ नगरपालिकाका नगरप्रमुख जनकराज पौडेलले उद्घाटन गर्नुभयो।

नगरअस्पताल निर्माणका लागि स्थानीयको सक्रियतामा नौ रोपनी जग्गा व्यवस्थापन गरे पनि नेपाल सरकारले नगरअस्पताल स्वीकृत दिएको छ। पैयुपाटा स्वास्थ्य चौकीलाई स्तरोन्नति गरी बागलुङ नगरअस्पतालको रूपमा सेवा दिन थालिएको छ। नगरअस्पताललाई आवश्यक भवन निर्माण टेक्का स्वीकृत भएर अगाडि बढेको र अहिले

साविक स्वास्थ्यचौकीकै भवनबाट अस्पतालले सेवा प्रदान गर्ने बागलुङ नगरपालिकाका नगरप्रमुख जनकराज पौडेलले जानकारी दिनुभयो। “जग्गा अपुग तथा अन्य स्थानसमेतमा नगरअस्पताल स्वीकृत भएकाले समस्या भएको थियो, संशोधनपश्चात् पैयुपाटामै नगरअस्पताल स्थापना भएको छ”, नगरप्रमुख पौडेलले भन्नुभयो, “प्रदेशले जनशक्ति व्यवस्थापन गर्ने भएको छ, तत्कालै हामीले एक जना मेडिकल अधिकृत व्यवस्थापनका लागि रु १० विनियोजन गरेका छौं, गण्डकी प्रदेशको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले पाँच शैयाका लागि केही स्वास्थ्य सामग्री प्रदान गरेको छ, आजदेखि अस्पतालले सेवा दिन थालेको छ।”

नगरअस्पताल शुरु भए पनि सेवा दिँदै गर्ने र आवश्यकअनुसार नौ रोपनी जग्गामा सुविधा सम्पन्न

भवन निर्माण हुने गण्डकी प्रदेशको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका डा. रामबहादुर केसीले बताउनुभयो। उहाँले १५ शैयाका लागि आवश्यक दरबन्दी छिट्टै पठाउने बताउनुभयो।

आइएमई गुप्तमा अध्यक्ष चन्द्र ढकालको रु १० लाख र अन्य स्थानीयको दिएको पाँच लाख गरी १५ लाख लागतमा जग्गा खरिद गरेर अस्पताल निर्माण गर्न थालेको बागलुङ नगरपालिका-१३ का वडाअध्यक्ष नारायण शर्मा पौडेलले जानकारी दिनुभयो। “धेरै दुःख गरेर जग्गाको जोहो भएपछि अस्पतालले स्वीकृत पायो, अहिले स्वास्थ्यचौकीबाटै सेवा दिइने अस्पताल निर्माण तत्कालै थालिने छ”, अध्यक्ष पौडेलले भन्नुभयो, “नगरपालिकाको निरन्तरको पहलमा ढिलै भए पनि अस्पताल शुरु भएको छ, जसले बलेवा क्षेत्रका वासिन्दालाई

स्वास्थ्य सेवा पाउन निकै सहज हुनेछ।” दैलामै अस्पताल शुरु भएपछि खुशी लागेको स्थानीय पवित्रा कुमारी रोकाले बताउनुभयो। अस्पतालनिर्माणको लागि सरकारले रु १८ करोड बजेट विनियोजन गरे पनि रु १२ करोड ८७ लाखमा महालक्ष्मी निर्माण सेवासँग दुई वर्षमा सक्ने गरी टेक्का सम्झौता भइसकेको छ। स्वास्थ्य चौकीमा हालसम्म जनस्वास्थ्य निरीक्षकसहित आठ जनाले सेवा दिँदै आएका थिए।

स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख दुर्गाप्रसाद पौडेलका अनुसार आजदेखि अस्पतालले प्रदान गर्ने सेवा दिँदै जाने र जनशक्ति तथा उपकरण थपिँदै जानेछन्। नगरअस्पतालमा दुई दुई मेडिकल अधिकृतसहित २७ दरबन्दी स्वीकृत भएको छ। अस्पताल स्थापना भएसँगै १५ शैया, प्रयोगशाला, फर्मेसीलगायत अन्य सेवा थपिने छन्।

तापाईको आज

मेष : कार्यमा सफलता
तुला : सत्कार मिलेछ
वृष : अप्रत्यासित लाभ
वृश्चिक : शारीरिक भ्रमेला
मिथुन : व्यापारमा लाभ
धनु : मन चञ्चल
कर्कट : शत्रुको भय
मकर : भ्रमेला बढ्ने
सिंह : आर्थिक समस्या
कुम्भ : मानसिक तनाव
कन्या : सम्मान मिलेछ
मीन : सहयोग मिलेछ

हरिसिद्धि भविष्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६
चिना, टिप, हस्तरेखा, आखत, माटो हेर्नका लागि सम्झनुहोस्।

ECHS कार्ड हराएको सूचना

म कालसै भन्ने काल बहादुर गुरुङको इन्डियन आर्मीको आर्मी नं. ५२३७८२६ हवलदार 3 GR को ECHS कार्ड यहि मिति २०७८ भदौ १ गते चिसापानी पोखरा-१३ बाट रामबजार पेन्सन क्याम्प जाँदा हराएको हुँदा फेला पार्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय अथवा तलको नम्बरमा सम्पर्क गरिदिनुहोला।

नाम: कालसै भन्ने काल बहादुर गुरुङ

सम्पर्क नं.: ९८५६०४६२४

ठेकेदार सम्पर्कविहीन बनेपछि सडक अलपत्र

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ८ असोज

बेनी-दरवाङ सडक आयोजनाको तेस्रो प्याकेजका ठेकेदार सम्पर्कविहीन बनेपछि काम अलपत्र परेको छ।

गत वैशाखमा कोरोना भाइरसको दोस्रो लहर फैलिएपछि जारी भएको निषेधाज्ञापछि रोकिएको सडक निर्माणको काम अर्भै सुरु भएको छैन। मझुला गाउँपालिकाको लाम्पाटादेखि मालिकाको केन्द्र दरवाङसम्मको सडक निर्माणको

जिम्मेवारी बिरुवा-क्याराभान जेभीले लिएको थियो।

निर्माण कम्पनीका प्रतिनिधि र सहायक ठेकेदार अधकल्चो काम छाडेर सम्पर्कविहीन बनेपछि आयोजना अलपत्र पर्नाका साथै नागरिकलाई सास्ती भएको मालिका गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्रीप्रसाद रोकाले बताउनुभयो।

“ठेकेदारको जिम्मामा पर्ने बाङ्गोपहिरोमा दैनिकजसो पहिरो खसेर सडक अवरुद्ध हुन्छ, यात्रु र सवारीधनी

हामीसँग कराउँछन्”, उहाँले भन्नुभयो, “आयोजना सञ्चालन गर्ने निकाय पूर्वाधार विकास कार्यालयले बेवास्ता गरेको छ, ठेकेदार पाँच महिनादेखि सम्पर्कविहीन छन्, पहिरो पन्छाएर सडक मर्मत गरी नियमित यातायात सञ्चालन गर्न समस्या भएको छ।” लाम्पाटाबाट दरवाङसम्म आठ किलोमिटर खण्डसडक कालोपत्र गर्न रु २२ करोड ५७ लाख ९३२ मा विसं २०७६ जेठ ३१ गते बिरुवा-क्याराभान जेभीले टेक्का लिएको थियो।

धौलागिरि आरोहणमा पदमार्ग सुनसान, आधार शिविरमा चहलपहल

|-कमल खत्री
बेनी, ८ असोज (रासस)

म्याग्दी हुँदै धौलागिरि प्रथम हिमालको आधार शिविर जाने पदमार्गमा सुनसान छ । यहाँ पर्यटकको आगमान अझै हुन सकेको छैन । तर धौलागिरि हिमालको आधार शिविरमा भने विस्तारै चहलपहल बढ्न थालेको छ। पर्यटकले हेलिकोप्टर प्रयोग गर्न थालेपछि पदमार्ग सुनसान बनेका हुन भने हिमालको आधार शिविरमा चहलपहल बढ्न थालेको हो ।

धौलागिरि गाउँपालिका-४ मुदीस्थित संसारकै सातौँ अग्लो (८,१६७ मिटर) धौलागिरि हिमालको आरोहण र आधार शिविर क्षेत्रको भ्रमणमा जाने पर्यटक यतिबेला हेलिकोप्टरको प्रयोग गर्न थालेका छन् । सरकारले भदौ दोस्रो सातादेखि हिमाल आरोहण खुलाएसँगै धौलागिरिको आरोहण र भ्रमण गर्न बाध्य तथा आन्तरिक पर्यटक आउन थालेका छन् । “अधिकांश आरोही, पर्यटक, पथपर्दशक, भरियालगायत हेलिकोप्टरमार्फत आधार शिविर पुग्न थालेका छन्”, धौलागिरि-४ बगरका सुकबहादुर सुनारले भन्नुभयो, “यस याममा ६ शोर्पा मात्र पदमार्ग हुँदै आधार शिविर गएका छन् ।” हेलिकोप्टरको प्रयोग गरी भ्रण्डै ८० जना आधार शिविर पुगेका उहाँले बताउनुभयो । केही पर्यटक मुस्ताङको मार्फा हुँदै आधार शिविर पुगेका छन् ।

अधिल्ला वर्षहरूमा एउटा

याममा दुई पटकसम्म खच्चडबाट सामान ढुवानी गरी आधार शिविर पु्याउने गरिन्थ्यो । यस पटक भने पदमार्ग हुँदै पर्यटकको आगमन भएको छैन। केही वर्षयता धौलागिरि जाने पर्यटकले हेलिकोप्टरको प्रयोग बढी गर्न थालेका छन् ।

काठमाडौँबाट विभिन्न सवार साधन प्रयोग गरी धौलागिरि-७ ताकम र त्यहीँबाट हेलिकोप्टरमा आधार शिविर पुग्ने क्रम बढेको छ । पदमार्ग सुनसान बन्दा स्थानीय होटल व्यवसायी र खच्चड व्यवसायी मारमा परेका छन् । आधार शिविरमा पर्यटकको बाक्लो उपस्थिति हुँदा पदमार्गअन्तर्गतका दोभान र इटाली क्याम्पका होटल पूर्णरूपमा सञ्चालन हुन सकेका छैनन् । पदमार्गको यात्रा लामो, जोखिमपूर्ण र सञ्चार पहुँचभन्दा टाढा हुँदा पर्यटक महँगो शुल्क तिरेरै हेलिकोप्टरमा गन्तव्यतर्फ लाम्ने गरेका छन् । पछिल्लो समय पदमार्गमा गाउँपालिका, प्रदेश र सङ्घीय सरकारले समेत पदमार्ग निर्माण गर्दै आएका छन् भने सञ्चारको पहुँचसमेत बढाउँदै लगिएको छ । अक्कर पहाड, जङ्गल, खोलानाला हुँदै पदयात्रा गर्नुपर्ने भएकाले धौलागिरि पदमार्गको यात्रा साहसिक मानिन्छ । भदौ अन्तिम सातादेखि आधार शिविरमा ओरोही पुग्ने क्रम बढेको छ । यस याममा आरोही, पथपर्दशक, भरिया र आरोहण दलका सहयोगी आधार शिविरमा पुगेका छन् । सेभेन समिट ट्रेक्सबाट आरोहणका लागि ४६ जनाको टोली आधारशिविरमापुगेको

छ। ‘पाइनर एडभेन्चर’ र ‘हिमालयन गाईड’मार्फत पनि पर्वतारोही आधार शिविरमा पुगेका छन् । सेभेन समिट ट्रेक्सका प्रबन्धक थानेश्वर गुरागाई भारी वर्षा र ७२ घण्टे पीसीआर रिपोर्टको मापदण्डका कारण अधिकांश आरोही म्याग्दीबाट हेलिकोप्टरमा आधार शिविर पुगेको बताउनुहुन्छ। उनीहरू विभिन्न सवारी साधनमा धौलागिरि-७ ताकम र मझ्याला गाउँपालिकाको बाबियाचौर हुँदै त्यहाँबाट हेलिकोप्टरमा आधार शिविर पुगेका हुन् । “हाम्रो व्यवस्थापनमा यस याममा २६ विदेशी र २१ नेपाली पर्वतारोहीले धौलागिरिको आरोहण गर्दै छन्”, उहाँले भन्नुभयो । धौलागिरिको पहिलो आरोहणको तयारीमा रहनुभएकी पत्रकार पूर्णिमा श्रेष्ठले आफू मार्फा हुँदै पदमार्ग भएर आधार शिविरतर्फ प्रस्थान गरेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले गत वर्ष वैशाखमा नेपाली महिलाको तर्फबाट पहिलोपटक धौलागिरिको सफल आरोहण गर्ने प्रयास गर्नुभएको थियो । “त्यो बेला आधार शिविरमा कोरोना सङ्क्रमण फैलिएपछि आरोहण स्थगित गर्‍यो”, उहाँले भन्नुभयो । यस पटक तीन महिला पुनः आरोहणका लागि आधार शिविर गएका छन् । पदमार्ग पहिराका कारण जोखिमपूर्ण रहेको श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

दुई कीर्तिमानको प्रयास गरिँदै

यस पटक धौलागिरिमा दुई कीर्तिमानका लागि प्रयास गरिँदै छ । नेपाली महिला टोली पहिलो

पटक धौलागिरि आरोहणको कीर्तिमानको तयारीमा छ । पूर्णिमा श्रेष्ठ, पासाङल्यामु शेर्पा र माया शेर्पा आरोहणको तयारीमा छन् । उक्त टोलीले अधिल्लो याममा अन्नपूर्ण हिमालको कीर्तिमानी आरोहण गरेको थियो । नेपाली महिलाले अहिलेसम्म धौलागिरिको आरोहण गर्न सकेका छैनन् । यस्तै सबैभन्दा बढी उमेरमा विश्वका आठ हजार मिटरभन्दा अग्ला १४ वटै हिमाल आरोहण गरेर कीर्तिमान बनाउने प्रयास समेत यस पटक गरिँदै छ । स्पेनका ८२ वर्षीय कार्लोस सोरिया सो कीर्तिमान बनाउने प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ । उहाँ सेभेन समिटको व्यवस्थापनमा धौलागिरि आरोहणका लागि आधार शिविर पुगिसक्नुभएको छ ।

धौलागिरि हिमाल आरोहण गर्न सन् १९९८ मा पहिलो प्रयास गर्नुभएका कार्लोसले दुई दशकयता ११औँ पटक प्रयास गर्दा पनि धौलागिरिको शिखरमा पाइला राख्न सक्नुभएको छैन । गत वैशाखमा समेत कार्लोसले धौलागिरि आरोहणको प्रयास गर्नुभएको थियो । कार्लोसले आफ्नो ६० देखि ८२ वर्षको उमेरमा नेपालका सगरमाथा, चोयु, मकालु, मनास्लु, लोत्से, कञ्चनजङ्गा, अन्नपूर्णसमेत आठ हजार मिटर अग्ला १२ हिमालको आरोहण गरिसक्नुभएको छ । कीर्तिमानको प्रयासमा रहेका दुवै टोलीले यही असोज २९ गतेसम्ममा धौलागिरि आरोहण गरीसक्ने योजना बनाएको छ ।

थाल्यो ढिकीजाँतो

कुटानीपिसानी गरिएका उतिबेलाका खानाको स्वाद अहिले पनि आफ्नो जिब्रोमा भुन्डिइरहेको उहाँले बताउनुभयो ।

सो गाउँमा करिब ११ वर्षअघिसम्म प्रत्येक घरमा ढिकी र जाँतो थियो । विद्युतीय मेसिन आएसँगै विस्तारै विस्तारै घट्दै जाने क्रममा तीन वर्षअघिबाट गाउँमा दुई जनाको घरमा मात्रै ढिकीजाँतो रहेको स्थानीय सावित्री रानाम्मारले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “गाउँमा धान कुट्ने मेसिन आयो, सबै खुसी बन्न थाले ।” ढिकी र जाँतोमा धान, मकै कुट्न तथा पिन्नेलाई समय लाग्ने साथै दुःखसमेत धेरै गर्नु पर्ने भएकाले गाउँलेले यस्ता परम्परागतका सामग्रीको प्रयोग गर्न छाडेको उहाँको भनाइ छ । विद्युतीय धान कुट्ने र कोदो पिन्ने मेसिन आएर, अहिले केलाइ चाइयो र ढिकीजाँतो ।” बुहारीचेलीले ढिकीजाँतो चलाएको आवाज, भ्रिसमिसेमा भाले बासेको आवाज, जङ्गलमा वनभाले, च्याखुरा र चराचुरुङ्गी कराएको आवाज सुन्न पाइने सभिँदै आजकल त्यस्तो मौलिकता हराइसकेको उहाँको भनाइ छ ।” ढिकीजाँतोमा

ढिकीजाँतो लोप हुन थालेको छ। त्यस्तै मर्याङ्दी गाउँपालिकाका गाउँमा केही वर्षअघिसम्म गाउँमा प्रत्येक घरमा ढिकी थियो । जाँतो दुई थरी हुन्थ्यो । एकथरी मकै पिन्ने र अर्को थरी कोदो पिन्ने । बिहानै सबैको घरमा ढिकीजाँतो चलाएको आवाज सुनिन्थ्यो तर अहिले गाउँबाट लोप भएको स्थानीय मोनिका घिमिरेले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो गाउँमा विद्युतीय मेसिन आयो अनि ढिकीजाँतोको प्रयोग गर्न छाडे ।

ढिकीजाँतो कुटानीपिसानीका सामग्री मात्रै नभई नेपाली समाजको मौलिक संस्कृति र जनजीवनसँग सरोकार राख्ने पक्ष पनि हो । यस्ता परम्परागत मौलिक ढिकीजाँतोको संरक्षण गर्दै भावी पुस्तालाई देखाउनुपर्दछ । साथै यस जिल्ला पर्यटकीयस्थल भएकाले यस जिल्लामा आउने विदेशी तथा स्वदेशी पर्यटकको लागिसमेत ढिकीजाँतोमा कुटानीपिसानी गरेर बनाइएको मिठो स्वादिला विभिन्न परिकारले आकर्षित गर्नसकेमा पर्यटक वृद्धिमा समेत टेवा पुग्ने देखिन्छ। जिल्लाका दर्जनौँ गाउँमा सञ्चालित घरबासमा पर्यटक पुग्ने गर्दछन् ।

तल्लो मोदी जलविद्युत् आयोजनाको उत्पादन तीन सातादेखि ठप्प

|-**लक्ष्मीप्रसाद सापकोटा**
पर्वत, ८ असोज

यहाँ सञ्चालित १० मेगावाट क्षमताको तल्लो मोदी-१ को उत्पादन विगत तीन सातादेखि ठप्प बनेको छ । गत भदौ १७ गते राति आएको बाढीले आयोजना क्षतविक्षत बनाएपछि उत्पादन ठप्प बनेको हो । युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावर कम्पनीद्वारा सञ्चालित यो आयोजना तत्काल मर्मत गर्न नसकिने गरी क्षतविक्षत बनाएकाले उत्पादन सञ्चालन हुन नसकेको आयोजनाले जनाएको छ । बाढीले आयोजनाको नहर, बाँधस्थल, सेयर वाल, स्ल्याबलगायतका संरचनामा क्षति पुगेको छ । विद्युत् उत्पादनगृहमा कुनै क्षति नपुगे पनि नहरबाट पानी पास गराउन समय लागेको हो ।

उक्त आयोजनाको विद्युत् गृहदेखि मोदी सबस्टेशन जोड्ने १३२ केभी क्षमताको प्रसारण लाइनको चार नम्बर टावरसमेत पहिराले ढालेको छ । टावर ढलेसँगै तल्लो मोदी-१ को विद्युत्गृहमा पठाउने पानीको नहरको ५०० मिटर भागमा लेदोसहितको माटो थुप्रिनाका साथै करिब एक किमी क्षेत्र क्षतविक्षत

बनाएको थियो । त्यसबाहेक युनाइटेड मोदी आयोजनाले नै निर्माण गरेको विद्युत् प्रसारण टावरसमेत पहिराले ढालेको छ । ढालेको टावर निर्माणमा मात्रै करिब रु डेढ करोड खर्च लाग्ने आयोजना कार्यालयले जनाएको छ । आयोजनाको विद्युत् उत्पादन रोकिँदा दैनिक रु १० देखि ११ लाखको नोक्सान भइरहेको युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावर कम्पनीका प्रबन्ध निर्देशक उपेन्द्र गौतमले जानकारी दिनुभयो । बाढी र पहिराका कारण नोक्सान मात्रै रु पाँच करोडभन्दा बढी भएको उहाँले बताउनुभयो । अहिले मर्मतको काम चलिरहेको र अझै केही समय लाग्ने उहाँको भनाइ छ । आयोजनाको संरचना र हालसम्म उत्पादन हुने विद्युत्को नोक्सान मात्रै गरी करिब रु सात करोड भइसकेको उहाँले बताउनभयो ।

सोही दिनको पहिराले युनाइटेड मोदी कम्पनीले नै निर्माण गरेको प्रसारण लाइनको टावर ढाल्दा करिब दुई साता धवलागिरिको विद्युत् प्रसारण रोकिएको थियो । टावर पुरानै अवस्थामा पुनःनिर्माण गर्न अझै केही महिना लाग्ने कम्पनीले जनाएको छ । टावर निर्माणमा ढिलाइ हुने भएपछि

लमजुङमा ४९ घरेलु उद्योग खारेज

|-**पोखरापत्र संवाददाता**
लमजुङ, ८ असोज

घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय लमजुङले विगत तीन आर्थिक वर्षमा ६७ वटा घरेलु उद्योग खारेज गरेको छ ।

दर्ता गरेर उद्योग सञ्चालन नगर्ने र लामो समयसम्म नवीकरण नगर्नेलगायतका घरेलु उद्योग खारेज गरेको कार्यालय प्रमुख तोपलाल भुसालले

बताउनुभयो । उहाँका अनुसार सो अवधिमा वाणिज्यतर्फ १०९ वटा उद्योगको दर्ता खारेज भएको छ । खारेज भएकामध्ये घरेलु उद्योगतर्फ आब २०७७/२०७८ मा ३२, आब २०७६/२०७७ मा ११ र आब २०७५/२०७६ मा छ वटा रहेको घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय लमजुङले जनाएको छ । त्यस्तै वाणिज्यतर्फ आब २०७७/२०७८ मा ६१, आब

विद्युत् प्राधिकरणले प्रसारण लाइनको अस्थायी व्यवस्था गरेर म्याग्दी र मुस्ताङमा उत्पादित विद्युत् प्रसारण लाइनमा पठाएको छ ।

“अहिलेका लागि अस्थायी टावर बनाएर म्याग्दी र मुस्ताङको उत्पादन राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा पठाइएको छ”, कालीगण्डकी प्रसारण करिडोर आयोजनाका प्रमुख चन्दनकुमार घोषले भन्नुभयो, “मोदीको टावर बनेपछि सोही टावरमा जोडिन्छ ।” सोही टावर हुँदै १० मेगावाटको तल्लो मोदी-१ सहित म्याग्दीको अन्नपूर्ण-४ नारच्याङस्थित ४२ मेगावाटको मिस्त्रीखोला, पाँच मेगावाटको घलेम्टीखोला र मुस्ताङको थासाङ-१ टुकुचेको १३.६ मेगावाटको थापाखोला जलविद्युत् आयोजनाको उत्पादन प्रसारण भइरहेको थियो ।

युनाइटेड मोदीको तल्लोमोदी-१ बाहेक म्याग्दी र मुस्ताङको विद्युत् भने भदौ ३१ देखि राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोडिएको थियो । गत माघमा सम्पन्न भएको खुर्कोट-दाना प्रसारण लाइन सम्पन्न भएपछि मुस्ताङ र म्याग्दीमा उत्पादित विद्युत् पनि यही बाटो हुँदै राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोडिएको थियो ।

गाउँघरमा हराउन थाल्यो ढिकीजाँतो

|-जनक श्रेष्ठ
लमजुङ, ८ असोज (रासस)

गाउँगाउँका घरेपिच्छे रहेको ढिकीजाँतो पछिल्लो समय लोप हुन थालेको छ। युवापुस्ताको बेवास्ता र आधुनिक प्रविधिको प्रयोग बढेसँगै परम्परागत कुटानीपिसानीका ती साधन लोप हुन थालेका हुन् ।

दोर्दी गाउँपालिका-४ नेवार गाउँका ७६ वर्षीय वृद्ध बुद्धिमान श्रेष्ठले आफ्नो जीवनको धेरै वर्ष ढिकी कुटेर र जाँतो पिन्नेर बिताउनुभयो । ढिकीमा कुटेको धानको चामल, काउनो, साबा साथै जाँतोमा पिनिएको मकैको भात, कोदोको ढिँडो, फाँपरको रोटी तथा ढिँडोलगायतका खानेकुरा ढिकीजाँतोमा कुट्ने र पिन्ने गरेर परिवारलाई खुवाएर जीवन धान्दै आउनुभयो । उहाँलाई नै यतिबेला विगतमा ढिकी जाँतोमा सङ्घर्ष गरिएका ती दिन समय कथाजस्तै लाग्ने गरेको छ ।

उहाँका पालामा गाउँमा ढिकीजाँतो नभएको कुनै घर हुँदैन थियो । पछिल्लो समय ती साधन हराउन थालेपछि गाउँघरका वृद्धवृद्धालाई कुनै बेलाको कथाजस्तै भएको

नदी कटानले विद्यालय र उपल्लो तातोपानी बजार उच्च जोखिममा

|-**पोखरापत्र संवाददाता**
म्याग्दी, ८ असोज

गत जेठ महिनायता पटकपटक म्याग्दी नदीमा आएको बाढीको कटानले म्याग्दीको बेनी नगरपालिका-४ स्थित उपल्लो तातोपानी बजार र विद्यालय उच्च जोखिममा परेका छन् । साथै खेतीयोग्य जमिन पनि नष्ट भएको छ । बाढीले बेनी-४ को मसार, तातोपानीको उपल्लो बजार र सरस्वती मावि उच्च जोखिममा परेका हुन् ।

बस्ती नै जोखिममा परेपछि आफन्तको घरमा आश्रय लिन बाध्य भएको पीडित दिनेश केसीले

बताउनुभयो ।

मसार बस्ती नै उच्च जोखिममा परेपछि घर छाड्न बाध्य भएको उहाँले दुखेसो पोख्नुभयो । यस्तै स्थानीयवासीको करिब १६ रोपनी बढी खेतीयोग्य जमिन बगाएको छ । नदीले धार परिवर्तन गरेर बस्ती कटान गर्न थालेपछि स्थानीयवासी त्रासमा बस्न बाध्य भएको स्थानीयवासी टेकबहादुर फगामीले बताउनुभयो ।

गत जेठ ३१, असार १, साउन २३ र भदौ ७ गते भएको अवरिल वर्षाका कारण म्याग्दी नदीमा आएको बाढीको कटानले विद्यालयको छाजाघरसमेत बगाएको छ । विद्यालयको चारकोटे भवन र

शौचालय उच्च जोखिममा परेका छन् भने त्यस नजिकै रहेका बस्ती र आमा समूहको भवनसमेत जोखिममा छन् ।

वर्षातृका कारण नदी कटानको जोखिम नरोकिएकाले त्रासमा पठनपाठन सञ्चालन गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक सुरत बानिँयाँले बताउनुभयो । उहाँले बस्ती र विद्यालय संरक्षणका लागि वडा कार्यालय तथा नगरपालिकालाई साउन २३ र भदौ ७ गते भएको काम भइरहेको जानकारी दिनुभयो ।

बेनी-४ का वडाध्यक्ष गोविन्दप्रसाद पौडेलका अनुसार बाढीको कटानले उच्च जोखिममा

रहेका मसार बस्तीका १४ घरमध्ये आठ घर विस्थापित भएका छन् । विस्थापित परिवारलाई आफन्तकामा स्थानान्तरण गरिएको छ । प्रभावित बस्तीमा तत्काल नगरपालिकाले प्रतिपरिवार रु १५ हजार, जिल्लास्थित नेपाली काग्रेस र एमालेलगायत विभिन्न सङ्घसंस्थाले राहत उपलब्ध गराएको वडाध्यक्ष पौडेलले बताउनुभयो । बस्ती संरक्षणका लागि नगरपालिकाले पोखराबाट प्राविधिक ल्याएर डिपिआरको काम भइरहेको छ । वडाध्यक्ष पौडेलका अनुसार डिपिआर तयार भएपछि रुपाताल संरक्षण समिति र प्रदेश सरकारलाई पठाइने योजना रहेको छ ।

रोयल वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. स्याङ्जाको

१0 औं वार्षिक साधरण सभा गर्ने बारे सूचना ।

यस संस्थाको मिति २०७८/०६/०७ गते बसेको संचालक समितिको बैठकको निर्णय अनुसार निम्न मिति, समय रस्थानमा २०औं वार्षिक साधरण सभा तपसिलका विषय वस्तु उपर छलफल र निर्णय गर्नको लागि बस्ने भएकोले शेयर सदस्यहरूमा अनिवार्य उपस्थितिका लागि अनुरोध गरिन्छ ।

छलफलका विषयहरू :-

१) सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षजूको प्रतिवेदन प्रस्तुत रपारित ।

२) लेखा समितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत र पारित ।

३) प्रवन्ध निर्देशकको प्रतिवेदन प्रस्तुत र पारित ।

४) आ.व.२०७७/०७८ को लेखापरिक्षण प्रतिवेदन पारित ।

५) आ.व.२०७८/०७९ को लागि लेखापरिक्षणको नियुक्ति र निजको पारिश्रमिक निर्धारण ।

६) संस्थाको निर्णय पुस्तिकामा प्रमाणित गर्न सदस्यहरूको छनोट ।

७) विविध ।

सभा हुने मिति र स्थान :

मिति :- २०७८/०६/१४ गतेदेखि २०७८/०६/२३ गतेसम्म ।

समय :- बिहान १०:३० बजेदेखि ३:०० बजेसम्म ।

स्थान :- कार्यालय परिसर ।

पुनश्च :-

-यस वर्ष साधरण सभामा अनिवार्य रुपमा शेयर सदस्य नै तोकिएको समयमा उपस्थित हुनु भएमा मात्र यातायात खर्च व्यबस्था गरिएको छ ।

-सदस्यजूहरू २०औं वार्षिक साधरण सभामा उपस्थित हुँदा अनिवार्य मास्क तथा सेनिटाइजरको प्रयोग गरि उपस्थित भईदिनुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

कार्यक्रम तालिका

२०७८/०६/२२ गते सदस्यहरूको सल्लाह तथा सुभाब लिइने तथा सोकोजवाफ दिइने छ ।

आश्विन १४ गते बिहिबार

आश्विन १५ गते शुक्रबार

आश्विन १६ गते शनिवार

आश्विन १७ गते आइतबार

आश्विन १८ गते सोमबार

आश्विन १९ गते मंगलबार

आश्विन २० गते बुधबार

आश्विन २१ गते बिहिबार

आश्विन २२ गते शुक्रबार

आश्विन २३ गते शनिवार

सदस्य संख्या १ देखि १०० सम्म

सदस्य संख्या १०१ देखि २०० सम्म

शनिवार कार्यालय बन्द रहने छ ।

सदस्य संख्या २०१ देखि ३०० सम्म

सदस्य संख्या ३०१ देखि ४०० सम्म

सदस्य संख्या ४०१ देखि ५०० सम्म

सदस्य संख्या ५०१ देखि ६०० सम्म

घटस्थापना (संस्था बन्द रहने छ)

सदस्य संख्या ६०१ देखि ७०० सम्म

सदस्य संख्या ७०१ देखि बाँकी सबै

सचिव

सञ्चालक समितिको आज्ञाले