

माघको पहिलो हप्ताभित्रै निर्वाचनको मिति तोक्नुपर्छ : निर्वाचन आयोग

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

निर्वाचन आयोगले संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा प्रतिनिधित्व गर्ने राजनीतिक दलसँग राष्ट्रियसभा निर्वाचन, मतदाता नामावली संकलन र स्थानीय तह निर्वाचनका विषयमा परामर्श गरेको छ।

राजनीतिक दलहरूका निर्वाचन हेर्ने प्रतिनिधिलाई बोलाएर आयोगले राष्ट्रियसभा निर्वाचनका लागि भइरहेको तयारी, मतदाता नामावली संकलन विशेष कार्यक्रम र स्थानीय निर्वाचनका विषयमा दलगत धारणा मागेको हो। राजनीतिक दलका प्रतिनिधिलाई आयोगले स्थानीय तह निर्वाचनसम्बन्धी सवैधानिक तथा कानूनी व्यवस्था, पदाधिकारीको कार्यकाल गणना, निर्वाचनको मिति तोक्ने सम्बन्धी

व्यवस्था, निर्वाचनका लागि आयोगको तयारी र निर्वाचन नभएमा पर्ने प्रभावका बारेमा जानकारी गराएको छ। स्थानीय तहका पदाधिकारीको पाँच वर्षे पदावधि आगामी २०७९ साल जेठ ५ गते समाप्त हुने र स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न गर्न कम्तीमा ५३ वटा काम गर्नुपर्ने भएकाले कानूनतः १२० दिन आवश्यक पर्ने आयोगले बताएको छ।

आयोगले आगामी माघको पहिलो हप्ताभित्रै निर्वाचनको मिति नतोकिएमा प्राविधिक, व्यवस्थापकीय एवम् व्यवहारिक दृष्टिले निर्वाचन गर्न कठिन हुने हुँदा राजनीतिक दलहरू र सरोकारवालाको ध्यानाकर्षण गराएको थियो। शुक्रबार आयोजित सो सर्वदलीय बैठकमा राजनीतिक दलका

प्रतिनिधिले निर्वाचनका लागि भइरहेको तयारी सान्दर्भिक रहेको जनाउँदै मतदाता नामावलीमा सूचिकृत हुन चाहने नागरिकको मागलाई सम्बोधन गर्नेलागयत निर्वाचनका सबै प्रक्रियालाई आयोगले नेतृत्व गर्न सुझाव पनि दिनुभयो।

उहाँहरूले स्थानीय तहको निर्वाचन यथाशीघ्र तोक्न, निर्वाचनलाई कुनै बहाना बनाएर नटार्न, 'ग्रेस होल्ड'का विषयमा पुनः विचार गर्न, वैदेशिक रोजगार र प्रवासमा रहेका नागरिकलाई मतदान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आयोगलाई सुझाव दिनुभयो।

परामर्शका क्रममा केही राजनीतिक दलका तर्फबाट सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहमा प्रतिनिधित्व गरेपनि ग्रेस होल्डका कारण राष्ट्रिय दलको मान्यता नपाउँदा स्थानीय तहमा दल

विशेषको चुनाव चिह्न प्राप्त नहुने भएकाले कानून संशोधन तथा विगतका निर्वाचनमा आचार संहिता उल्लङ्घनका घटना भएकाले निर्वाचनलाई स्वतन्त्र र स्वच्छ तुल्याउन सुझाव दिइयो। परामर्शका क्रममा साना दलले विधिवतरूपमा दर्ता भएका दलले चुनाव चिह्न पाउँदैनन् भने किन दल दर्ता गर्नुपर्ने भनी प्रश्न गर्दै आयोगको तयारी सही दिशामा रहेको बताउनुभयो।

संघीय संसदबाट नागरिकता विधेयक पारित नभएका कारण उम्मेर पुगेका कतिपय नागरिक मतदान गर्नबाट बञ्चित रहेकाले उनीहरूलाई मतदाता सूचिमा सूचिकृत गर्ने व्यवस्था मिलाउन तथा आगामी निर्वाचनलाई मितव्ययी, स्वच्छ र स्वतन्त्र तुल्याउन विद्युतीय भोटिङ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

कोरोनाका बिरामीले अस्पताल भरिदैं: अधिकांशलाई अक्सिजनको आवश्यकता नपर्ने

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

अहिले देखिएको कोरोना भाइरस सङ्क्रमणले धेरै बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता नपर्ने चिकित्सकले जनाएको छ।

सङ्क्रमणको दोस्रो लहरले अधिकांश बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता परेपनि अहिले देखिएको ओमिक्रोन भेरियन्टका कारणले सङ्क्रमित हुने धेरै बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता नपर्ने भएको चिकित्सकले बताएका हुन्। अस्पतालमा सङ्क्रमितको सङ्ख्या बढी पनि जटिल खालका बिरामी नआएको चिकित्सकले बताएका छन्।

शुक्रबार ट्रीपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालका निर्देशक डा मनिषा रावलले अस्पतालमा भर्ना भएकामध्ये धेरै बिरामीलाई अक्सिजन आवश्यक नभएको बताउनुभयो। "अहिले अस्पतालमा उपचार गर्न आएका सङ्क्रमित बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता परेको छैन", उहाँले भन्नुभयो, "६० प्रतिशत बिरामीलाई अक्सिजन आवश्यकता परेको छैन।" सङ्क्रमितलाई अक्सिजन नचाहिए पनि अक्सिजन प्लाण्ट र तरल अक्सिजन प्लाण्ट अस्पतालले

तयारी अवस्थामा राखिएको छ। उहाँका अनुसार अस्पतालमा भर्ना भएका १२ मध्ये तीन जनालाई सघन उपचार कक्ष (आईसियु)मा अक्सिजन दिई उपचार गरिएको छ। नौ जना हाई डिपेन्डेन्सी कक्ष (एचडीयु)मा उपचार भइरहेको छ। उहाँका अनुसार अस्पतालमा भर्ना भएको अधिकांश बिरामी घाँटीमा अष्टेरो बनाउने, नाकबाट पानी बग्ने, शरीर दुख्ने, शरीर तातो हुने, रुघा लाग्नेजस्ता समस्या देखिएका छन्। यस्तै अहिले ओमिक्रोन भेरियन्टले मानिसको माथिल्लो स्वासप्रस्वास नलीमा सङ्क्रमण गराई स्वासप्रस्वास गर्नमा समस्या गराउने गर्दछ। यसअघिका डेल्टा भेरियन्टले तल्लो स्वासप्रस्वास नली वा फोक्सामा सङ्क्रमण गराउने गर्दथ्यो। टेकु अस्पतालमा हिजो पुस २९ गते १५ जना बिरामी आकामध्ये १० जनालाई कोभिड-१९ सङ्क्रमण भएको थियो। अस्पतालमा १०० शय्यासहित २४ आईसियु रहेको छ। अस्पतालका निर्देशक डा रावलले सङ्क्रमित बाढिरहेकाले अबको दुई हप्ता चुनौतीपूर्ण रहेको बताउनुभयो। "ओमिक्रोन भेरियन्टले कस्तो रूप लिन्छ। त्यसैको आधारमा अबको दुई हप्ता चुनौतीपूर्ण हुने देखिन्छ",

उहाँले भन्नुभयो। यसैगरी बलम्बुस्थित सशस्त्र प्रहरी बल अस्पतालमा पनि सङ्क्रमितको सङ्ख्या बढिरहेका छन्। अहिले अस्पतालमा ५५ सङ्क्रमितको उपचार भइरहेको छ। अस्पतालका डा प्रविन नेपालले पनि अहिले भर्ना भएका धेरै बिरामीलाई अक्सिजन नचाहिएको बताउनुभयो। "दोस्रो लहरको जस्ता अहिले देखिएका सङ्क्रमितलाई अक्सिजन चाहिएको छैन", उहाँले भन्नुभयो, "भर्ना भएका १५ प्रतिशत बिरामीलाई मात्र अक्सिजन दिएर उपचार गरिरहेका छौं।" अहिलेका सङ्क्रमितलाई घाँटी दुख्ने, ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिएका उहाँको भनाइ छ। यस्तै कोभिड-१९ युनिफाइड केन्द्रीय अस्पताल (वीर अस्पताल)मा विगत २४ घण्टामा १४ जना बिरामी भर्ना भएका छन्। अस्पतालका प्रमुख डा भूपेन्द्र वस्नेतले सङ्क्रमण बढेसँगै सङ्क्रमित पनि भर्ना हुन आउने बढेको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार अहिले ५२ बिरामी अस्पतालमा उपचाररत छन्। तीमध्ये नौ जना आईसियुमा उपचार भइरहेको छ। सरकारले कोरोना भाइरस सङ्क्रमितको उपचार गर्न भनेर गत वर्ष युनिफाइड अस्पताल सञ्चालनमा बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

गण्डकी प्रदेशका जाती, नृत्य र बाजाको बारेमा अनुसन्धान हुँदै

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

गण्डकी प्रदेशका जाती, नृत्य र बाजाको बारेमा अनुसन्धान हुने भएको छ।

गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानको आयोजनामा हुने सो अनुसन्धान कार्यक्रमको लागि १४ जना अनुसन्धानकर्ता छनोट भएका छन्। यसरी छनोट भएका अनुसन्धानकर्ता मार्फत पहिलो चरणमा प्रदेशका १४ जाती, हरेक जातीका ३ लोक नृत्य गरेर ४२ लोक नृत्य तथा हरेक जातीका ५ बाजा गरेर ७० वटा बाजाको अनुसन्धान गर्नेगरी प्रतिष्ठानले काम अगाडि बढाएको हो।

अनुसन्धान गर्न छनोट हुनुभएको अनुसन्धानकर्तामा थकाली जातीको लागि ज्योति भट्टचन, कुमाल जातीको लागि इश्वर कुमाल, छन्त्याल जातीको लागि हरिचन छन्त्याल, माभी जातीको लागि नम्रता केसी, गुरुङ जातीको लागि तेज बहादुर गुरुङ, मगर जातीको लागि मनोज घर्ती मगर, थारु जातीको लागि डा. विष्णु कुमार सिञ्जाली रहनुभएको छ। यसैगरी दैरा जातीको लागि राज कुमार दैरा, तामाङ जातीको लागि कुमार तामाङ, दुरा जातीको लागि लाल बहादुर भुजेल, ब्राम्हण तथा क्षेत्री जातीको लागि खगराज शर्मा, नेवार जातीको लागि रमेश लिगल, दमाई जातीको लागि बसन्त खनाल र गन्धर्व जातीको लागि डा.तुलसी राम खनाल अनुसन्धानकर्ताको रूपमा छनोट हुनु भएको छ।

प्रतिष्ठानले खुल्ला रूपमा अनुसन्धानकर्ताको आव्हान गरेकोमा आवेदन दिने १७ जना मध्येबाट १४ जना छानिनुभएको सदस्यसचिव मनकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। अनुसन्धान कार्य माघ १ गतेबाट सुरु हुनेछ। यसरी छनोट भएका अनुसन्धानकर्तासँग पोखरामा



शुक्रबार परिचय तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरिएको छ।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै प्रतिष्ठानका कुलपति सुर्य खड्का विखर्चीले गण्डकी प्रदेशका ११ जिल्लाका स्थापित जाती विस्थापित भाषा साथै बाजा नृत्यको बारेमा तत्स्थानमा गएर बस्तुगत अध्ययन गर्नका लागि अनुसन्धानकर्ता खटाएको बताउनुभयो। उहाँले अनुसन्धानकर्तालाई प्रमाण सहित अनुसन्धान गर्न निर्देशन समेत दिनुभयो। 'तपाईंहरूले संकलन गरेका जानकारीलाई विज्ञ मार्फत सम्पादन गरिने भएकोले प्रमाण सहित अनुसन्धान गर्नुहोला' उहाँले भन्नुभयो।

प्रतिष्ठानका उपकुलपति तथा अध्ययन अनुसन्धान उपसमिति संयोजक गोरे गुरुङको अध्यक्षतामा भएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा स्वतन्त्र पत्रकार संघका संस्थापक अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद बाँस्तोला, पत्रकार मन क्षेत्री, अनुसन्धानकर्ता डा.तुलसीराम खनाल, गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानका प्राज्ञ डिल कुमारी पौडेल, सदस्य सचिव मनकुमार श्रेष्ठले अनुसन्धान प्रक्रियाका विभिन्न पाटोको बारेमा बोल्नुभएको थियो। अध्ययन अनुसन्धान उपसमिति संयोजक गोरे गुरुङले अनुसन्धानकर्ताले आगामी चैत्र ३० गते भित्रमा अनुसन्धान प्रतिवेदन सहितको

जानकारी संकलन गरिनेछ, भिडियो लाइवेरिमा राखिनेछ। बाजा, जाती तथा नृत्यको बारेमा पुस्तक प्रकाशन हुनेछ' उहाँले भन्नुभयो। यसरी अनुसन्धान गरिएको सामग्री समेटेर विद्यालयको लागि स्थानिय पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने प्रतिष्ठानको तयारी छ। प्रतिष्ठानले अनुसन्धानमुलक काम गर्न जरूरी छ। खोज अनुसन्धान गरेर लाइवेरिमा भण्डारण गरेर राख्ने हो। स्थानिय पाठ्यक्रम समेत निर्माण गर्नेछौं' उहाँले थप्नुभयो।

यो वर्ष १४ वटा जाती छनोट गरिएपनि बाँकी जातीलाई क्रमैसँग अर्को वर्ष छनोट गर्दै अनुसन्धान गरिने सदस्य सचिव मनकुमार श्रेष्ठले बताउनुभयो। पहिलोपटक अनुसन्धान गर्न लागेकोले यसको अनुभवबाट अर्को वर्ष थप व्यवस्थित बनाउने प्रतिवद्धता उहाँले जनाउनुभयो।

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरू अबलम्बन गरौं।

- तातो भोलिलो पदार्थको प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घाम वा आगो तापौं,
- तेल मालिस गरौं,
- शारिरिक व्यायाम गरौं,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौं,
- ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

थप पाँच हजार ८७ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

देशभर पछिल्लो २४ घण्टामा थप पाँच हजार ८७ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ। पछिल्लो २४ घण्टामा २० हजार ५६० जनाको नमूना परीक्षण गरिएको थियो।

तेह्र हजार ४७४ जनाले पिसिआर र सात हजार ८६

जनाको एन्टिजेन विधिबाट परीक्षण गरिएको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जनाएको छ। गत २४ घण्टामा ३०६ जना कोरोना भाइरसबाट संक्रमणमुक्त भएका छन्। यससँगै संक्रमण मुक्त हुनेको संख्या आठ लाख १५ हजार ६५३ पुगेको छ। यो दर ९६ दशमलव पाँच प्रतिशत रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ।

नेपालमा पिसिआर विधिबाट कोरोना परीक्षण गरिँदा आठ लाख ४५ हजार ५०१ र एन्टिजेन विधिबाट परीक्षण गरिँदा एक लाख १०८ जना संक्रमित भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। पिसिआर विधिबाट परीक्षण गर्नेको संख्या ४९ लाख ८१ हजार २६० र एन्टिजेन विधिबाट परीक्षण बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सुपश मूल्यमा आकर्षक छपाई

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

हिमालय अफसेट प्रेस
नयाँबजार, पोखरा
फोन नं. : ०६१-५७०६५१

स्याङ्जा प्रहरीबाट १६ जना पक्राउ

श्रीकृष्ण सिग्देल
स्याङ्जा, ३० पुस

जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाले विभिन्न घटनामा संलग्न रहेका १६ जनालाई पक्राउ गरेको जनाएको छ।

एकसाता भित्र पक्राउ परेका १६ जना मध्ये ३ जना वडा प्रहरी कार्यालय र १३ जना जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा राखेर अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। पक्राउ पर्नेमा ज्यान मार्ने देखि चोरी डकैती र लागुऔषध ओसारपसारमा संलग्न रहेका छन्। प्रहरीले अहिले सम्म विभिन्न घटनामा संलग्न अभियुक्त १० जनाको नाम सार्वजनिक गरेको छ भने ६ जनाको अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ। प्रहरीले ज्यान कसुरमा ७, लागुऔषधमा १, आत्महत्या दुरुस्तान कसुरमा १ र सवारी दुर्घटना कसुरमा १ जना पक्राउ गरी सार्वजनिक गरेको छ।

ज्यानसम्बन्धी कसुरमा छ जना पक्राउ परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाका सुचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरिक्षक राजेन्द्र अधिकारीले बताए। स्याङ्जाको आँधीखोला गाउँपालिका १ कालीखर्क जंगलमा भरुवा बन्दुक लिएर बन कुखुरा मार्ने गएका सात जनामध्ये एकजनाको भरुवा बन्दुकको छरी लागेर मृत्यु भएपछि छ जना पक्राउ परेका हुन्।

आँधीखोला गाउँपालिका १ का २७ वर्षीय मनोज विकको भरुवा बन्दुकको छरी लागेर



घटनास्थलमै मृत्युभएपछि फरार भएका थिए। प्रवक्ता अधिकारीका अनुसार पक्राउ पर्नेहरूमा आँधीखोला गाउँपालिका १ का २७ वर्षीय सूर्य भन्ने भीमबहादुर सुनार, सोही ठाउँका १८ वर्षीय सुमिल बिक, २४ वर्षीय दिनेश भन्ने रेवत पौडेल, ३७ वर्षीय धनबहादुर बिकलाई तत्कालै पक्राउ गरिएको थियो। त्यस्तै सोही ठाउँका २४ वर्षीय गोविन्द भन्ने फुनारायण अधिकारी, २८ वर्षीय साजन कामीलाई रुपन्देहीको बुटवलबाट पक्राउ गरी ज्यानसम्बन्धी कसुर (कर्तव्य ज्यान) मुद्दा दाता गरिएको बताए। त्यस्तै आत्महत्या दुरुस्तान मुद्दामा जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाले एक पुरुषलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान थालेको छ। स्याङ्जाको पुतलीबजार नगरपालिका १४ लामागे बस्ने ४५ वर्षीय धनकुमारी गिरीलाई आफ्नै श्रीमान् टेकनाथ गिरीले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा यातना दिई आत्महत्या गर्न बाध्य

तुल्याएको भन्ने जाहेरी परेपछि निजलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान थालिएको प्रहरी प्रवक्ता अधिकारीले जानकारी दिए। धनकुमारी गिरी पुस १७ गते ४ बजे आफ्नै घरमा भुण्डिएर आत्महत्या गरेकी थिइन्। यसै साता लागुऔषध ओसार पसार गरेको अभियोगमा प्रहरीले फेदिखोलामा एकजनाई पक्राउ गरेको छ। फेदिखोला गाउँपालिका ४ आरुखर्कका ४३ वर्षीय लक्ष्मी गुरुङ पहारीलाई सर्केटारीबाट गाँजा सहित पक्राउ गरेको जनाएको छ। प्रहरीले शंकास्पद अवस्थामा उनलाई चेकजाच गर्दा २ केजी ९ सय ग्राम गाँजा फेला परेको आत्महत्या दुरुस्तान मुद्दामा जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाले एक पुरुषलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान थालेको छ। स्याङ्जाको पुतलीबजार नगरपालिका १४ लामागे बस्ने ४५ वर्षीय धनकुमारी गिरीलाई आफ्नै श्रीमान् टेकनाथ गिरीले शारीरिक तथा मानसिकरूपमा यातना दिई आत्महत्या गर्न बाध्य

१६ महिनाको बालकको चक्कु प्रहार गरी हत्या गरेको र ५ वर्षीय बालिकालाई घाइते बनाएको अभियोगमा वालिडमा एक जनालाई प्रहरी नियन्त्रणमा लिएर ज्यान मार्ने अभियोगमा

मुद्धा दर्ता गरेको छ। पर्वतको पैयू गाउँपालिका ५ घर भई हाल वालिड १० भकुण्डेमा डेरा गरी बस्ने ३३ वर्षीय जितेन्द्र गुरुङले सोही घरमा डेरा गरी बस्ने १६ महिने बालक र ५ वर्षीय बालिकालाई चक्कु प्रहार गरेका थिए। वालिड १२ सिर्सेकोट घर भई हाल भकुण्डे डेरा गरी बस्ने रनमाया गुरुङका १६ महिने छोरालाई घाँटीमा चक्कु प्रहार पश्चात तत्काल उपचारको लागी वालिड प्राथमिक अस्पतालमा ल्याईएकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेका थिए। मृतक साईमनकी दिदि ५ वर्षीय साईना गुरुङ समेत घाइते भएकी छिन्। साईनाको घाँटी अगाडि, बायाँ हातको बुढी औँलामा समेत चोट लागेको छ। घटनामा संलग्न जितेन्द्रलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान कार्य जारी राखेको प्रनाउ अधिकारीले जानकारी दिए। भीरकोट २ सपोदे सिद्धार्थ राजमार्गमा बुटवलबाट आउँदै गरेको ना ५ ख ३८१४ नम्बरको बसले सोही दिशाबाट आइरहेको ग १ ख ९३७४ नम्बरको बसलाई ठक्कर दिँदा ५ जना घाइते भएका थिए। घाइते मध्ये ३ जनालाई पोखरा थप उपचारका लागि पठाइएको छ भने २ जनाको स्थानीय मेडिकलमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। उनीहरूको अवस्था सामान्य रहेको बताइएको छ। ना ५ ख ३८१४ नम्बरको बस चालकलाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रभावकारी बन्दै विद्युतीय हस्ताक्षर प्रणाली

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

नेपालमा पछिल्लो समय विद्युतीय कागजातलाई संग्रहीत गर्ने एवम् ईमेलमा विद्युतीय हस्ताक्षरको प्रयोग प्रविधि प्रभावकारी बन्दै गएको छ।

वातावरणमैत्री, सुरक्षित तथा कम खर्चमा छिटोछरितो कार्य सम्पादन गर्न सकिने नविनतम प्रविधिले सरकारी, गैरसरकारी एवम् निजी संस्था विच पत्र आदानप्रदानको कानूनी मान्यता प्राप्त गरेसँगै विद्युतीय हस्ताक्षर प्रभावकारी बनेको हो। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषदको कार्यालय, प्रमाणीकरण नियन्त्रकको कार्यालय, सूचना प्रविधि विभाग, नेपाल उड्डयन प्राधिकरण, आन्तरिक राजश्व विभागमा यो प्राणली लागु गरिसकिएको छ। त्यस्तै निजामति किताबखाना, लोक सेवा आयोग, काठमाडौं महानगरपालिका, कर्मचारी संचयकोष लगायतका कार्यालयले पनि यसै प्रणालीलाई अवलम्बन गरेका छन्।

आ.ब. २०७५/०७६ मा सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय, भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग, स्याङ्जा जिल्लाको वालिड नगरपालिकाका दुई वटा वडा, नेपाल प्रहरी र कर्मचारी सञ्चय कोषका सूचना प्रणालीहरूलाई विद्युतीय हस्ताक्षरमैत्री बनाइएको छ।

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय प्रमाणीकरण नियन्त्रणको कार्यालयद्वारा आज पोखरामा आयोजित विद्युतीय हस्ताक्षर सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रममा सूचना



प्रविधि महाशाखा प्रमुख अनिलकुमार दत्तले उक्त जानकारी दिनुभएको हो। उहाँका अनुसार उक्त प्रविधि अन्तर्गत क्रिप्टो टोकन, स्मार्ट टोकन वा स्मार्ट कार्डमार्फत विद्युतीय माध्यमबाट गरिने कारोबारमा हस्ताक्षर गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। जसमा विद्युतीय हस्ताक्षर गर्नको लागि सरकारद्वारा इजाजत प्राप्त संस्था रेडीयन्ट इन्फोटेक नेपाल प्रािलिने उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत साँचोको उपयोग गरिने व्यवस्था छ। “विद्युतीय कारोवारलाई विश्वसनीय, कानून सम्मत र सुरक्षित बनाउन विद्युतीय हस्ताक्षर आउँदैछ प्रयोग गरौं” भन्ने मूल नारा सहित सञ्चालनमा आएको विद्युतीय हस्ताक्षर कार्यक्रमलाई सवै निकायमा कार्यान्वयनमा ल्याइने महाशाखा प्रमुख दत्तले जानकारी दिनुभयो। कार्यक्रममा कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी जयनारायण आचार्यले विद्युतीय हस्ताक्षर प्रणालीलाई विश्वसनीय एवम् प्रभावकारी बनाउँदै लैजानु पर्ने आवश्यकता औल्याउनुभयो।

जनतालाई छिटो छरितो सेवा प्रवाह गर्न नविनतम प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्नुपर्नेमा

जोड दिँदै उहाँले आवश्यक पूर्वाधार निर्माणका साथै सर्वसुलभ रूपमा जनअपेक्षा अनुरूप प्रभावकारी सेवा प्रदान गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। विद्युतीय हस्ताक्षरको लागि इजाजत प्राप्त संस्था रेडीयन्ट इन्फोटेक नेपाल प्रािलिका प्रवन्ध निर्देशक दिपक भण्डारीले अहिलेसम्म विभिन्न संघसंस्था तथा व्यक्तिलाई ३६ वटा टोकन वितरण गरिएको जानकारी दिनुभयो। मन्त्रालयका प्राविधि सतिश सुवेदीले विद्युतीय हस्ताक्षर प्रणालीलाई भरपुर उपयोग गर्दै प्रत्येक कार्यालयमा रहेका कागजका पोकाको व्यवस्थापन गर्दै कागज रहित कारोवार गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

नेपाल सरकारद्वारा जारी गरिएको विद्युतीय कारोवार ऐन, २०६३ अनुसार २०७२ मंसिर १६ गते सम्माननीय राष्ट्रपति समक्ष विद्युतीय हस्ताक्षर टोकन वितरणसँगै विद्युतीय हस्ताक्षरले व्यवसायिकता प्राप्त गरेको कार्यक्रममा जानकारी दिइयो। कार्यक्रममा कास्की जिल्लास्थित विभिन्न कार्यालयका प्रमुख तथा प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो।

थप पाँच...

गर्नेको संख्या आठ लाख ८० हजार ८८२ पुगेको छ। कुलमा सङ्ग्रहण दर १७ प्रतिशत छ। कोभिड बिरुद्धको खोप लगाउनेको संख्या पछिल्लो २४ घण्टामा तीन लाख २० हजार २६७ रहेको छ। हाल सक्रिय संक्रमितको संख्या १८ हजार २३५ रहेको छ। पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोनाबाट तीन जनाको मृत्यु भएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

अहिलेसम्म कोरोनाबाट मृत्यु हुनेको संख्या ११ हजार ६१३ पुगेको छ। कोरोनाबाट हुने मृत्युदर एक दशमलव चार प्रतिशत छ। प्रतिशत १० लाख जनसंख्यामा मृत्युदर ३८२ दशमलव तीन रहेको छ। हाल भेन्टेलेटरमा रहेको संख्या जम्मा २५ र आईसियूमा

१११ रहेको छ। होम आइसोलेसनमा १७ हजार २९१, संस्थागत आइसोलेसनमा ९४४ र क्वारेन्टीनमा ११५ रहेका छन्। हाल देशभरमा पाँच सयभन्दा बढी सक्रिय संक्रमित भएका जिल्लाहरूमा मोरङ, सुनसरी, काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर र कास्की रहेका छन् भने दुई सयभन्दा बढी उपचारार्थ संक्रमित रहेका जिल्लाहरूमा भ्रपा, चितवन, मकवानपुर, नवलपरासी पूर्व, बाँके, रुपन्देही र कैलाली छन्। सून्य संक्रमित रहेका जिल्ला कुनै पनि नभएको मन्त्रालयले जनाएको छ। उपत्यकाका तीन जिल्लामध्ये हाल काठमाडौंमा सात हजार ६२५, ललितपुर एक हजार ९३५ र भक्तपुरमा एक हजार २५१ सक्रिय सङ्क्रमित रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ।

कोरोनाका...

ल्याएको हो। उहाँले अहिलेसम्म बर्ना भएका धेरै बिरामीलाई अक्सिजनको आवश्यकता नपरेको बताउनुभयो। अस्पतालमा दैनिक २५० सिलिण्डर अक्सिजन उत्पादन गर्ने प्लाण्ट र २० टन क्षमता भएको तरल अक्सिजन प्लाण्ट रहेको छ। अस्पतालमा ५०० शय्य यासहित १०० शय्याको आइसियु रहेको छ। ओमिक्रोन भेरियन्टले मानिसको स्वास्थ्यमा जटिलता कम गराए पनि सङ्क्रामक दर गुणात्मकरूपमा फैलिने बताइएको छ। ओमिक्रोनले कोरोना खोप लगाएका/नलगाएका दुवैलाई सङ्क्रामक बनाउन सक्दछ। यो भेरियन्टको सम्भावित जोरिखमलाई रोक्नका लागि अस्पताललाई आवश्यक पर्ने अक्सिजन, सघन उपचार कक्ष (आइसियु), हाई डिपेडेन्सी युनिट (एचडियु),

भेन्टिलेटर, आइसोलेसन र स्वास्थ्यकर्मीको पनि तयारी अवस्थामा राखिएको छ। स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा समिरकुमार अधिकारीका अनुसार नेपालमा अहिले आइसियु दुई हजार ७९७, भेन्टिलेटर एक हजार आठ, एचडियु तीन हजार ८४६ रहेका छन्। यस्तै अक्सिजन सिलिण्डर १३ हजार ९३९, अक्सिजन कन्स्टेटर ६९३ रहेका छन्। यसैगरी २५ अक्सिजन ट्याङ्कमा १९ वटा र १०७ मध्ये ८७ अक्सिजन प्लाण्ट सञ्चालनमा आइसकेको छ। उपत्यकामा दुई हजार ४९४ आइसोलेसन शय्या, ३२४ एचडियु, ४४५ आइसियु र २५४ भेन्टिलेटर रहेका छन्। हालसम्म नेपालमा २७ वटा ओमिक्रोन भेरियन्टका सङ्क्रमित पता लागेको छ।

माघको...

मेसिनको प्रयोगका पक्षमा ध्यान पुऱ्याउन आयोगलाई सुभाब दिइयो। केही राजनीतिक दलका प्रतिनिधिले भने हालको निर्वाचनको विधिलाई नै निर्वाचनको विधिलाई नै पुनर्निर्धार गरी भ्रष्टाचार रोक्न र निर्वाचन खर्च घटाउन तीन तहकै निर्वाचन एकै पटक गर्न उपयुक्त हुने सुभाब पनि त्यस अवसरमा प्रस्तुत भयो।

प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाले स्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गर्दै राष्ट्रियसभाको निर्वाचनको

तयारी भइरहेको जानकारी दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “सबैतिरबाट सकारात्मक जवाफ आएकाले सरकारसँग औपचारिकरूपमा स्थानीय तहको निर्वाचनको प्रस्ताव गर्नुअघि परामर्शका लागि आजको बैठक बोलाइएको हो। यस विषयमा आयोगले केही दिनभित्रै सरकारलाई परामर्श दिनेछ।” प्रमुख निर्वाचन आयुक्त थपलियाले थ्रेस होल्डसम्बन्धी कानूनी व्यवस्थाका कारण राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त नभएकालाई विगतका स्थानीय तहमा दलको चुनाव चिह्न चाहेर पनि दिन नसकिएको बताउँदै आयोगले आगामी ऐनको मस्यौदा तर्जुमा गर्दा यो विषयलाई समेट्ने

विश्वास पनि दिलाउनुभयो। छलफलमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले), नेपाली कांग्रेस, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र), नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी), नेपाल सङ्घीय समाजवादी पार्टी, नेपाल मजदुर किसान पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माले), जनता समाजवादी पार्टी, नेपाली जनता दल, नेपाल परिवार दल, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी नेपाल, जनता समाजवादी पार्टी, विवेकशील साभा पार्टी, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चा र सङ्घीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्चका राजनीतिक दलका प्रतिनिधि सहभागि हुनुहुन्थ्यो।

बाथरोम, प्यारालाइसिस भएका टाड दुखेका तथा टाडमा नशा च्यापिएका विरामीहरूलाई खुशीको खबर

परीक्षण गरिने रोगहरू:
बाथ रोग: घुडा दुख्ने, पुरा शरीर दुख्ने जोर्नीहरू दुख्ने, सुनिने, खिङ्ने, बढि औषधी खाँदा समेत निको नभएका विरामी पुराना तथा नयाँ बाथका विरामीहरू, युरिक एसिड, भएका हात खुट्टाका जोर्नीहरू दुख्ने, पोल्ने भ्रमभ्रमाउने, कुरकुर्या दुख्ने, बाथ तथा नशाका दुखाइका विरामीहरूले सम्पर्क राख्नुहोला।

प्यारालाइसिस: शरीरको एकहर नचल्ने, बोल बस्न उठन खाना खान गाह्रो हुने, मुख बाङ्गो भएका विरामीहरू।

टाड दुख्ने: टाडमा नशा च्यापिएको, एकातिरको खुट्टा दुख्ने, पोल्ने,भ्रमभ्रमाउने, करकरखाने, टाड बस्दा उठदा, काम गर्दा दुख्ने।

विरामी परिक्षण विहान ८ बजेबाट साह्र ५ बजेसम्म फोनबाट पनि नाम दर्ता गराउन सकिने छ।

सम्पर्क:
स्पाक वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा. लि.
पोखरा ८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७९४०८, ५८५६०२७५०, ५८६६४९५३८०
मिडटाउन सुपर मार्केटको पछाडि पवित्रमार्ग स्टेट न. १ पवित्रमार्ग मेधा हेल्थ केयरको आडमा।

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

पुरुषमा देखिने:
शिग्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नलेप, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि।

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

सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक केटी वा फोकाहरू, दुबो, सेता दुबो, साथै अन्य चर्मरोगहरू।

मलद्वार सम्बन्धी रोग: शरसुत्रद्वारा पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुल्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ।

महिला वा पुरुषमा हुने (द्वामोपान) निःसन्तानपनको सफल उपचार

जाँच्ने समय: प्रत्येक दिन विहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी १:०० बजेसम्म

सम्पर्क स्थान:
माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१-५८९९९४, ९८४४३९९०६, ९८४६०४९९३१
वोट: नयाँ तथा पुराना विरामीहरूले यत्रास्थीय सम्पर्क गर्नुहोला।

कपालको उपचार

कपाल भर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाईं कपाल भरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

- कपाल कोर्दा, नुहाउदाँ समेत सय भन्दा बढी नियमित भ्ररिहेको छ,
- चिसो समयमा कपालका समस्याहरू बढ्न सक्छन्
- कपालको बीच बीचमा टाटुपरेर भ्ररेको छ, कपाल चिलाउने, चाँया पर्ने, चिसोको समयमा चाँया पर्ने, कपाल भर्ने तथा टाउकोमा घाउ खटिरा आउने जस्ता समस्या छन्।
- कपाल भ्ररेको कारणले भ्रूसिलो, पातलो, छोटो भएको छ, कपाल समय अगावै फुल्ने, टाउकोको अगाडिको भाग भर्ने, दाढी भर्ने, अनावश्यक राँ 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. ०६१-४३२२४२, ८८४६०६८८०६

डिप्रेसन: महिलालाई किन बढी ?

डा विश्वबन्धु शर्मा

डिप्रेसन मानसिक रोगको प्रयायवाची जस्तो भइसकेको छ। मानसिक सम्बन्धी जेसुकै समस्या परेपनि मानिसहरू डिप्रेसन भएको छ' भन्दै आउने गर्छन्। पहिले डिप्रेसन भन्न पनि मानिसहरू असजिलो मान्थे, अहिले त्यो स्थिति छैन। डिप्रेसनप्रतिको संकोच लगभग हटिसकेको छ भन्दा पनि हुन्छ।

मानिसहरू पहिला डिप्रेसन भएको कुरा पनि लुकाउने गर्थे भने अहिले लुकाउँदैनन्, सजिलैसँग 'डिप्रेसन भएको छ' भन्छन्। यो समस्या सवैलाई हुने रहेछ भन्ने भएको छ। 'मेरो छोरालाई डिप्रेसन भएको छ, पढाई पनि छोड्यो' भन्न हाँचकदैनन्। यो राम्रो पक्ष हो। यसमा अर्को एउटा नराम्रो पक्ष पनि सँगै छ। सवै मानसिक रोगलाई 'डिप्रेसन' भन्न थालिनु राम्रो होइन। साइकोसिस भएर अन्तिम अवस्थामा पुगेको छ त्यसलाई पनि 'डिप्रेसन' भनिदिन्छन्। कुनै कुनै बाबुआमा, मेरो छोरालाई डिप्रेसन भएको छ, इलाज गरिदिनुपर्छ भन्छन्। 'के भयो?' भन्दा 'लागुपदार्थ खाँन्छ' भन्छन्। 'बाइबुड गर्छ, तोडफोड गर्छ, बसीखान दिएन, पैसा माग्छ। केही भनौं भने हिर्काउला भने डर, ल डा साव यसको डिप्रेसन ठीक पारिदिनुपर्छ' भन्छन्। सायद हामी चिकित्सकले पनि बढी डिप्रेसनका वारेमा मात्र चर्चा गर्छौं। अथवा मिडियामा पनि डिप्रेसनबाहेक अरु मानसिक रोगका वारेमा त्यति चर्चा भएन।

डिप्रेसन बढी मात्रामा देखिने रोग हो। यसको चर्चा पनि धेरै भयो। आम मानिसलाई जानकारी पनि भयो, त्यसैले पनि 'डिप्रेसन' मानसिक रोगको प्रायबाची बन्न पुगेको होला।

अरु धेरै मानसिक रोग लाग्दा मानिसहरूले रोग भनेर स्वीकार गर्दैनन्। उपचारको खोजीमा पनि प्रायः हिँड्दैनन्। डिप्रेसन



भएका विरामीहरूले चाहिँ बढी सचेत भएर उपचार गर्ने चाहना राखेको देखिन्छ। डिप्रेसनसँग सम्बन्धित रोग जस्तै : एन्जाइटी (घवराहट), नर्भसनेस हुने भएको छ भने मानिसले रोगको महसुस गर्छन्। एकदम चरम अवस्था भएको वेला असक्त हुन्छन् र उपचार खोज्छन्।

डिप्रेसनका विरामीलाई धेरै राम्ररी सम्झाउन सकिने हुन्छ, निको हुँदा पनि डिप्रेसन पुँरै निको हुन सक्छ। डिप्रेसनका विरामी पूर्णरूपमा पहिलेकै अवस्थामा फर्किन सक्ने र उचित क्रियाशिल हुनसक्छ। त्यस्तो अवस्थामा डाक्टरलाई पनि सन्तुष्टि मिल्छ। हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली वा शरीरमा संक्रमण (भाइरस, ब्याक्टेरिया आदिबाट) भयो भने सामान्यतया ज्वरो देखापर्छ। मानिसलाई कुनै मानसिक आघात पर्थे, कुनै असफलता भयो, दिमागमा कुनै विषालु पदार्थको असर पर्थे, पोषणका कारणले असर गर्ने खालका घटना भयो, शरीरको कुनै हर्मोनहरूमा गोलमाल भयो र त्यसको प्रत्यक्ष असर दिमागमा पर्थे भने यस्तो अवस्थामा सामान्यतया डिप्रेसनका लक्षणहरू देखिन्छन्। हाम्रो मन (मानसिक अवस्था र व्यक्तित्व) ले प्रतिकुल परिस्थितिमा प्रतिक्रिया देखाउँदा आमरूपमा देखापर्ने भनेको डिप्रेसनको लक्षण हो।

सामान्यतया डिप्रेसनलाई हल्का, मझौला र कडा खालका भनेर छुट्याइन्छ। त्यस्तै

गम्भिर मानसिक आघातबाट देखिने डिप्रेसन र मस्तिष्कको आन्तरिक गडबडीको कारणले देखिने डिप्रेसन गरी दुई प्रकारको भनेर पनि हेरिन्छ। अरु कुनै घटनाहरू जस्तो: लागुपदार्थ सेवन गरिरहेको छ भने उसलाई डिप्रेसन हुनसक्छ। कडा रोगमा प्रयोग हुने केही औषधिहरू, अल्कोहल, मुटुको रोग, फोक्सोको रोग, ब्रेनमा ट्युमर, ब्रेन स्ट्रोक, गिदी सुक्दै जाने रोग लाग्यो, खानपिनबाट नकारात्मक असर पर्थे, भने पनि डिप्रेसन हुनसक्छ। अनुभवका आधारमा भन्नुपर्दा डिप्रेसन भएका मानिसहरू मध्ये करिब २० प्रतिशतले आत्महत्या गर्छन्। उपचार गर्दागर्दै वा निको भइसकेको अवस्थामा जीवनमा आएका परिवर्तनलाई आत्मसाथ गर्न नसक्दा आत्महत्या भएको हुनसक्छ।

समग्रमा आत्महत्या गर्ने मानिसहरू मध्ये ८० प्रतिशत जति मानसिक रोग हुन्छ, त्यसमा मुख्य डिप्रेसन हुन्छ। धेरैजसो डिप्रेसन हल्का खालको हुन्छ, र छोटो अवधिको हुन्छ। विरामीले आफूलाई के भएको हो भन्ने थाहा नपाउँदै रोग निको भइसक्छ। त्यसैले हल्का डिप्रेसनका धेरैजसो विरामी डाक्टरकहाँ जाँदैनन्। त्यसबाहेक जसलाई यो रोगले लामै समय असर गर्छ ती मध्ये आधा जसो विरामीलाई डिप्रेसन भयो भन्ने थाहा नै हुँदैन। अरु नै रोगको आशंखामा गलत उपचार गर्दै बसेका हुन्छन्।

जसलाई थाहा हुन्छ तिनीहरू पनि आधा भन्दा कम मात्र उपचार गर्न आउँछन्। जो उपचार गर्छन् उनीहरू मध्ये आधाभन्दा कमले मात्र उपचारलाई निरन्तरता दिन्छन्। भण्डै ४० प्रतिशत मानिसलाई जीवनमा कुनै न कुनै वेला डिप्रेसन भएको हुन्छ। कुनै निश्चित काल खण्डमा समाजका सम्पूर्ण मानिसहरू मध्ये करिब पाँच प्रतिशतलाई डिप्रेसन भएको हुन्छ। सिजोफ्रेनिया चाहिँ १ प्रतिशत जितलाई हुन्छ भनिन्छ। डिप्रेसनको समस्या महिलाहरूमा पुरुषमा भन्दा दोब्बर नै बढी पाइन्छ। डिप्रेसनलगायत सवै भावनात्मक रोगहरू महिलाहरूमा बढी हुन्छ भनिन्छ। यसको कारण शारीरिक र मनोबैज्ञानिक मात्र नभई सामाजिक पनि हुनसक्छ।

महिलाहरूको शरीरमा हर्मोनको पृष्ठभूमि पनि फरक फरक हुन्छ। महिनावारी शुरु हुनु अघि, महिनावारी शुरु भएपछिको अवस्था, गर्भधारण गरेपछिको नौ महिनाको अवस्था, बच्चा जन्मिए पछि बच्चालाई स्तनपान गराउँदाको अवस्था, पचास वर्ष पछिको उमेरमा महिनावारी सुकेपछिको अवस्थालगायत महिलाको जीवनमा फरक फरक पृष्ठभूमि हुन्छ।

यसरी विभिन्न चरणमा हुने हर्मोनलगायत शरीरको आन्तरिक परिवर्तनले डिप्रेसन आदि मूडसँग सम्बन्धित रोगको लागि उपयुक्त वातावरण बन्छ। अर्को कुरा महिलालाई घर र बाहिरको बोभ, बच्चाहरू हुर्काउनु पर्ने बोभले गर्दा उनीहरू बढी तनावमा हुन सक्छन्। पहिला पहिला एक पुरुष बराबर दुई महिलालाई डिप्रेसन हुन्छ भनिन्थ्यो। अहिले त्यही रूपमा नभए पनि पुरुषभन्दा महिलामा डिप्रेसनको समस्या बढी छ। -(मानसिक रोग विशेषज्ञ डा विश्वबन्धु शर्माको पुस्तक मान्छेको मनको एक अंश)

रेडक्रस पोखरा-१२ उपशाखाको अध्यक्षमा कुशमराज

हुमा परियार/सुस्मिता श्रेष्ठ
पोखरा, ३० पुस

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पोखरा-१२ उपशाखाको चौधौं साधारण सभा तथा आठौं अधिवेशनले कुशमराज आचार्यको अध्यक्षमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ। विहीवार भएको अधिवेशनले निवर्तमान अध्यक्ष



सूर्य प्रसाद आचार्य सदस्य रहने गरी उपशाखाको उपाध्यक्षमा इन्दिरा पन्त आचार्य,

सचिवमा गोविन्दप्रसाद घिमिरे कोषाध्यक्षमा विरवहादुर थापा, उपसचिवमा शान्ती गुरुङ, उप कोषाध्यक्षमा इन्दिरा भण्डारी कोइराला चयन गरेको छ। त्यसैगरी सदस्यहरूमा क्रमशः दण्डपानी पौडेल, शान्ती कोइराला शुक्रराज सुवेदी, विष्णु विक र छविलाल गोडेल रहेका छन्।

शालिग्राम शिलामा माघे संक्रान्ति मेला लगाउन रोक

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, ३० पुस

विहादी गाउँपालिकास्थित सेतीवेणीमा रहेको विश्वकै दूलो शालिग्राम शिलामा माघे सङ्क्रान्ति मेला लगाउन रोक लगाइएको छ।

पवित्र कालीगण्डकी किनारमा रहेको शालिग्राम शिलामा वर्षेनी दूलो मेला लाग्ने गर्दछ। बढ्दो कोभिड सङ्क्रमणका कारण मेला लगाउन रोक लगाइएको हो। पछिल्ला

केही दिनयता कोरोना सङ्क्रमण बढ्दै गएको र गृह मन्त्रालयले समेत २५ जनाभन्दा बढी भेला नहुन आदेश जारी गरेका बेला मेला लगाउन रोक लगाइएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष कमल भुसालले जानकारी दिनुभयो।

पर्वत, स्याङ्जा र गुल्मीको सङ्गमस्थल सेतीवेणीमा हरेक वर्षको माघे सङ्क्रान्तिमा दूलो मेला लाग्ने गर्दछ। यहाँ मेला भर्नाका लागि स्वदेश तथा विदेशबाट समेत भक्तजन

आउने गर्दछन्। गाउँपालिकाले सूचना जारी गर्दै सेतीवेणीमा लाग्ने माघे सङ्क्रान्तिको नियमित मेला, महोत्सवलगायत अन्य भीडभाड हुने कार्य नगर्न नगराजुनुहुन अनुरोध गरेको छ। केही दिनअघि जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा बसेको कोभिड व्यवस्थापन समितिको बैठकले पनि आज राति १२ बजेदेखि २५ जनाभन्दा बढी भेला नहुने आदेश जारी गरेको छ।

देशभित्रै रोजगारीका अवसर सिर्जना गरिने

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ३० पुस

श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षामन्त्री कृष्णकुमार श्रेष्ठले देशव्याप्रीरूपमा आन्तरिक रोजगारीको वातावरण सिर्जना गर्न स्थानीय तहदेखि नै रोजगार कार्यक्रमलाई विस्तार गरिने बताउनुभएको छ।

मन्त्रालयले पोखरामा आयोजना गरेको आन्तरिक रोजगारी प्रवर्द्धनका लागि छलफल तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा मन्त्री श्रेष्ठले रोजगारी सिर्जना गर्न तीन तहका

सरकारबीच प्रभावकारी समन्वय गर्दै अगाडि बढ्न आग्रह गर्नुभयो।

श्रेष्ठले उद्यमशीलताको संस्कृति विकास गर्दै कामको सम्मान गर्ने वातावरण तयार गर्नुपर्ने उल्लेख गर्दै बजारको मागबमोजिम सीपमूलक श्रमशक्ति विकास गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो। यस क्षेत्रका व्याहारिक कठिनाइ तथा समस्याको पहिचान गर्दै आन्तरिक रोजगारीको क्षेत्रमा क्रियाशील सरोकारवालाहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने सरकारको नीति

रहेको उहाँको भनाइ थियो। सरकारको मुख्य प्राथमिकता देशभित्रै रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्नु रहेको बताउँदै उहाँले पर्याप्त मात्रामा रोजगारी सिर्जना गर्न दीर्घकालीन रणनीति बनाएर अघि बढ्नु आवश्यक रहेको स्पष्ट गर्नुभयो।

स्थानीय र तम। रहेका रोजगारीको सम्भावनाका क्षेत्रको पहिचान गर्न र आन्तरिक रोजगारीको प्रवर्द्धनमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच आपसमा समन्वय गर्न आवश्यक रहेको उहाँले बताउनुभयो।

तनहुँमा ६८ प्रतिशतले लगाए खोपको पूर्ण मात्रा

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ३० पुस

तनहुँमा पुनः कोरोना सङ्क्रमण बढ्न थालेको छ। विहीबारसम्म ६ स्थानीय तहमा सक्रिय सङ्क्रमित रहेका छन्। स्वास्थ्य कार्यालयका

सूचना अधिकारी शङ्करबाबु अधिकारीका अनुसार जिल्लामा सक्रिय सङ्क्रमितको सङ्ख्या १९ पुगेको छ। भानु नगरपालिकामा पाँच, व्यासका ६, शुक्लागण्डकीमा एक, भिमादमा दुई, ऋषिङ गाउँपालिकामा एक र आँबुखैरेनीमा चार सक्रिय सङ्क्रमित रहेका छन्। हाल बन्दीपुर, देवघाट, घिरिङ र म्याग्दे गाउँपालिका कोरोनाबाट मुक्त छन्। जिल्लामा पाँच हजार

४०० जनालाई कोरोना सङ्क्रमण भएकामा पाँच हजार २५१ निको भएका छन्। यस वर्ष कोरोनाबाट १३० सङ्क्रमितको मृत्यु भएको छ। अठार वर्षमाथिका दुई लाख २९ हजार ३४७ जनामध्ये एक लाख ५७ हजार २८१ जना (६८.६ प्रतिशत)ले खोपको पूर्ण मात्रा लगाएका छन्। यस्तै १२ देखि १७ वर्ष उमेरसम्मका ३९ हजार ४३४ मध्ये ३१ हजार ८१२ जना (८०.७ प्रतिशत)ले मोडर्न खोप लगाएका छन्। भानुका २१ हजार ७५५ व्यासका ४८ हजार ३१५, म्याग्देका ११ हजार ८७३, शुक्लागण्डकीका १५ हजार ५५३, भिमादका १५ हजार ३१२, घिरिङका ६

हजार ७६८, ऋषिङका नौ हजार ५३, देवघाटका ६ हजार ५६३, बन्दीपुरका नौ हजार ४०० र आँबुखैरेनीका १२ हजार ६८९ जनाले खोपको पूर्ण मात्रा लगाएको कार्यालयले जनाएको छ। यसैगरी भानुका तीन हजार २२०, व्यासका आठ हजार ९५७, म्याग्देका एक हजार ४६४ र शुक्लागण्डकीका पाँच हजार ७८८ बालबालिकाले मोडर्न खोप लगाएका छन्। भिमादका दुई हजार ८७९, घिरिङका एक हजार ३१८, ऋषिङका दुई हजार १२५, देवघाटका एक हजार ५३४, बन्दीपुरका दुई हजार दुई हजार ५२५ जनाले मोडर्न खोप लगाएको कार्यालयले जनाएको छ।

स्याङ्जामा खोपकार्ड अनिवार्य

पोखरापत्र संवाददाता
स्याङ्जा, ३० पुस

जिल्ला प्रशासन कार्यालय स्याङ्जाले ओमिक्रोन भाइरस संक्रमण बढ्न थालेपछि स्वास्थ्य सतर्कता अपनाउन स्याङ्जावासीलाई आग्रह गरेको छ।

ओमिक्रोन भाइरस संक्रमण बढ्न थालेसँगै जिल्ला कोभिड व्यवस्थापन समितिको बैठकले स्वास्थ्य मापदण्ड पालना गरी स्वास्थ्य सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको हो। बैठकले सार्वजनिक स्थलमा २५ जनाभन्दा बढी सहभागी नहुन र स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्डको प्रयोग अनिवार्य गर्न सबैलाई

सुभाएको छ। जिल्ला स्थित सरोकारवाल निकायको बैठकले सार्वजनिक स्थलमा २५ जनाभन्दा बढी सहभागी नहुन, मेला तथा महोत्सव आयोजना नगर्न, भौतिक दुरी कायम गर्ने र सुरक्षाका मापदण्ड मास्क र सेनीटाइजरको प्रयोगलाई अनिवार्य गराउने निर्णय भएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजु पौडेलले बताए। यसै गरी माघ ७ गतेदेखि सरकारी कार्यालय, बैंक वित्तिय संस्था, विभिन्न होटल, रेष्टुरन्ट तथा पार्कमा जाँदा खोप लगाएको कार्ड अनिवार्य साथमा लिएर हिँड्नुपर्ने, सबै सेवा प्रदायक निकायले जनस्वास्थ्यका

मापदण्ड पूरा गरी सेवा प्रवाह गर्नुपर्ने, विगतमा सञ्चालित आइसोलेसन सेन्टरलाई तयारी अवस्थामा राख्ने, कोभिड रोकथामका लागि परीक्षणका दायरा बढाउने, नियमित खोप संचालन गर्न आग्रह गरिएको प्रजिअ पौडेलले बताए।

कोभिड संक्रमित देखिएमा स्मार्ट लकडाउनका लागि प्रशासन कार्यालय अथवा जिल्ला कोभिड व्यवस्थापन समितिमा सिफारिस गर्ने, पालिका र अस्पताल लगायतमा अक्सिजन प्लान्ट र सिलिण्डरलाई तयारी अवस्था राख्ने र आर्थिक तथा अन्य बजेट व्यवस्थापनका लागि सम्बन्धित निकायसँग सहयोगको माग गर्ने लगायतका निर्णय भएको उनले जानकारी दिए। बैठकले सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी

हरिप्रसाद शर्माको संयोजकत्वमा ७ सदस्यीय कोभिड संक्रमणको अवस्थाको आँकलन तथा सूचना संकलन तथा विश्लेषण समिति गठन गरेको छ।

अहिले सम्म स्याङ्जामा भाइरसको अवस्था सामान्य देखिएको प्रजिअ पौडेलले भने, 'संक्रमणदर बढ्दोरूपमा जान थालेमा कोभिड व्यवस्थापन समितिले नियन्त्रणका लागि छुट्टै कदम चाल्ने छ।' पहिलो पटक सबै नागरिकलाई सचेत बनाउने काम हुने छ उनले भने। ओमिक्रोन भाइरस संक्रमण एकसातामा ६३ जनामा देखिएको छ। भाइरसको शंकास्पद लागेकाहरूलाई एन्टिजन र पसिआरबाट परिक्षण गर्दा ६३ जनामा देखिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय स्याङ्जाले जनाएको छ।

तपाईंको आज

मेष	: ब्यापारमा लाभ	तुला	: आर्थिक समस्या
वृष	: मानसिक तनाव	वृश्चिक	: कार्यमा सफलता
मिथुन	: शत्रुको भय	धनु	: सम्मान मिल्नेछ
ककट	: मन चञ्चल	मकर	: भ्रमेला बढ्ने
सिंह	: शारीरिक भ्रमेला	कुम्भ	: सहयोग मिल्नेछ
कन्या	: सत्कार मिल्नेछ	मीन	: अप्रत्यसित लाभ

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६

चिना, टिप, हस्तरखा, आखत, माटो हेर्नका लागि सम्भन्नुहोस्।

विमा लेख हरायो

गुराँस लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेडबाट जारि गरिएका निम्न लिखित विमालेख हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावहरूले निम्नलिखित ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनुहुन बिनम्र अनुरोध गर्दछौं।

नाम :	बीमालेख नः
मन बहादुर पुन	०९१००११४९५
कमला पुन गुरुङ	०९१००११४५५

गुराँस लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड
क्षेत्रीय कार्यालय पोखरा फोन: ०६१-५२४४५०

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

उच्च शिक्षालय तथा माध्यमिक विद्यालय संघ (हिसान) मोरङले आयोजना गरेको हिसान क्रिकेटको उपाधि कोशी क्याम्पस जितेको छ।

विराटनगर-१९ मा रहेको वैजनाथ अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा शुक्रबार भएको फाइनल खेलमा अरनिको कलेजलाई आठ विकेटले पराजित गरी कोशीले उपाधि जितेको हो।

टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको अरनिकोले निर्धारित २० ओभरमा सबै विकेट गुमाई १०२ रनको बनाएको थियो भने कोशीले १७ ओभरमा दुई विकेट गुमाई लक्ष्य पूरा गरी विजयी भएको छ। प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडी अरनिकोका अर्द्ध कत मण्डल घोषित भएका छन् भने उत्कृष्ट बलर अरनिकोकै अविशेक बराल र उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान कोशीका रोहन

विक घोषित भए। यही पुस २४ गतेदेखि शुरु भएको उक्त क्रिकेट प्रतियोगितामा हिसानमा आबद्ध १३ कलेजको सहभागिता रहेको थियो। हिसानका केन्द्रीय उपाध्यक्ष भेषराज पोखरेल, मोरङ अध्यक्ष राजेश कार्की, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमित ढकाल र सल्लाहकार ज्ञानबहादुर खड्कालगायत विजेता तथा उपविजेतालगायत अन्य खेलाडीलाई पुरस्कार तथा ट्रिफ वितरण गर्नुभयो।

बेनी अस्पताल निर्माणका ठेकेदार आठ महिनापछि काममा

-सन्तोष गौतम
म्याग्दी, ३० पुस (रासस)

बेनी अस्पतालको निर्माणमा पचास शय्या क्षमताको भवनका ठेकेदार आठ महिनापछि काममा फर्किएका छन् । गत वैशाख महिनादेखि रोकिएको भवनको निर्माण कार्य अलपत्र परेको विषयमा राससबाट गत मङ्सिरमा समाचार सार्वजनिक भएको थियो ।

सम्बन्धित कार्यालयले कारबाही प्रक्रिया अघि बढाउनुका साथै नागरिक समाज, राजनीतिक पदाधिकारी, प्रशासनिक क्षेत्र र सञ्चार क्षेत्रबाट भएको दबावका कारण ठेकेदार काममा फर्किएका अस्पताल व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बेलबहादुर कटुवालले बताउनुभयो । “चौतर्फी दबाव सिर्जना भएपछि ठेकेदार काममा फर्किएका हुन्, उहाँले भन्नुभयो, “दैनिक ३०/३५ मजदुरले काम गर्न थालेका छन् । अब भवन निर्माणले पूर्णता पाउने आशा पलाएको छ ।” विसं २०७३ मङ्सिर २१ गते महादेव खिम्ती-गल्वा-रफिना जेभीले सो भवन बनाउन रु १८ करोड ८४ लाख आठ हजार ८९ मा ठेक्का सम्भौता गरेको थियो । चार हजार ९६३ वर्गमिटर जमिनमा बनाउन लागिएको चारतले तीनवटा भवन विसं २०७६ मङ्सिर २० गते निर्माण सक्ने लक्ष्य थियो । सघन सहरी तथा भवन डिभिजन

कार्यालयका इञ्जिनियर वीरबल सुनारले हालसम्म भवन निर्माणको काम साठी प्रतिशत पुगेको बताउनुभयो । सार्वजनिक खरिद ऐनको पछिल्लो संशोधन र कोरोना सङ्क्रमणका कारण आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को बजेट भाषणमार्फत थपिएको म्याद गत मङ्सिर २० गते सकिएको छ । ठेक्का लिने महादेव खिम्तीका सञ्चालक रवि सिंह निर्माण व्यवसायी महासङ्घका अध्यक्ष पनि हुनुहुन्छ । तीन तला ढलान र प्लास्टर भइसकेको भवनमा टायल राख्ने, रङ्गारोगन, विद्युत्, पानी, फर्निचर जडानलगायत काम बाँकी छन् । कार्यालयले निर्माण व्यवसायीको घरोटी जफत गर्न बैकलाई र निर्माण व्यवसायीलाई कालोसूचीमा राख्न चेतावनीसहितको पत्र पठाएको थियो । साभेदारीमा काम गरेका तीनवटै निर्माण व्यवसायीको लेनदेन विवादले भवन निर्माणमा असर परेको थियो । भवन निर्माण अलपत्र परेपछि सेवा प्रवाहमा असर परेको अस्पतालका प्रमुख चिकित्सक जितेन्द्र कँडेलले बताउनुभयो । “पचास शय्या क्षमता भए पनि १५ शय्याको संरचना र पूर्वाधारबाट सेवा दिन बाध्य छौं,” उहाँले भन्नुभयो, “पुराना र सँघुरा भवनमा अस्पताल सञ्चालन गर्न समस्या भएको छ ।” नयाँ भवन बनाउन पुरानो भवन भत्काइएको थियो ।

बहिरङ्ग कक्षको सेवा अस्थायी भवनबाट सञ्चालन गरिएको छ । आकस्मिक र अन्तरङ्ग कक्ष पुरानो प्रशासनिक भवनबाट सञ्चालन गरिएको छ । स्वास्थ्य कार्यालयको भवनमा अस्पताल प्रशासन र व्यवस्थापन समितिको कार्यालय राखिएको छ । सघन उपचार कक्ष (आइसियु) र डायलाइसिस कक्ष पनि स्वास्थ्यकै भवनमा स्थापना गरिएको छ । पन्ध्र शय्या क्षमताको अस्पताल २०७२ मा पचास शय्यामा स्तरोन्नति भएको थियो । भूकम्प प्रतिरोधी क्षमताको भवन अपाङ्गमैत्रीसमेत हुनेछ। भुइँतलामा लोन्डरी, मोर्टोअरी, किचन, पहिलो तलामा इमरजेन्सी, ल्याब, रेडियोलोजी, पहिलो तलामा अपरेसन थियटर, बहिरङ्ग सेवा र अन्तिम तलामा प्रशासन रहने जनाइएको छ । निर्माण कम्पनीका प्रतिनिधि रविन जोशीले पुरानो भवन भत्काउन, रूख कटान र ढुवानीका लागि सडक बनाउन समयमै अनुमति पाउन भएको ढिलाइले सम्भौता गरेको एक वर्षपछि मात्र काम सुरु गर्न पाएको बताउनुभयो ।

साभेदारी गरेका तीनवटा निर्माण कम्पनीको लेनदेन विवाद अदालत पुगेको छ । अदालतको आदेशानुसार कार्यालयले रु दुई करोड भुक्तानी रोकेर राखेको छ । मजदुर, आपूर्तिकर्ता र सहायक निर्माण कम्पनीले भुक्तानी नपाएको गुनासो गरिरहेका छन् ।

पोखरा फाइनेन्सको २५औं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

पोखरा फाइनेन्स लिमिटेडको २५ औं वार्षिक साधारण सभा शुक्रबार सम्पन्न भएको छ ।

सभाले आर्थिक वर्ष २०७७/७८ को मुनाफाबाट प्रतिसेयर ८.०७५ प्रतिशतका दरले बोनस सेयर र प्रति सेयर ०.४२५ प्रतिशतका दरले नगद लाभांश गरी कुल ८.५० प्रतिशत लाभांश वितरण गर्ने प्रस्ताव सर्वसम्मतिले पारित गरेको छ । बोनस सेयर वितरण पश्चात् वित्तीय संस्थाको चुक्ता पुँजी १.०४ अर्ब पुगेको छ । साथै सभाले आ.व. २०७८/७९ को लेखापरीक्षक नियुक्त गर्नुका साथै पोखरा



फाइनेन्स लिमिटेड र अन्य उपयुक्त बैंक वित्तीय संस्थाहरु एक आपसमा गाभने/गाभने (मर्जर) वा प्राप्ति (एक्विजिसन) गर्ने विषयमा आवश्यक सहमति र सम्भौता गर्न लगायत प्रचलित नियम, कानूनअनुसार वित्तीय संस्थाको तर्फबाट गर्ने सम्पूर्ण कार्य गर्न सञ्चालक समितिलाई अख्तियारी प्रदान गर्ने निर्णय गरेको वित्तीय संस्थाका प्रमुख

मनाउँदै सातौं योग दिवस

रासस
काठमाडौं, ३० माघ

सरकारले शनिबार सातौं राष्ट्रिय योग दिवस मनाउँदै छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागले शुक्रबार यहाँ पत्रकारसम्मेलन गरी योगाभ्यास र योगबारे जनचेतना जगाई दिवस मनाउन थालेको बताएको छ ।

विभागका निमित्त महानिर्देशक डा श्यामबाबु यादवले कोरोना भाइरसको कारणले यसवर्ष भर्चुअलरूपमा दिवस मनाउन थालिएको जानकारी दिनुभयो । उहाँले विभागकै हलमा २५ को उपस्थितिमा सातप्रदेशलाई भर्चुअलरूपमा जोडेर योगाभ्यास र जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्ने बताउनुभयो । उहाँले दिवसकै अवसरमा आइसोलेशनमा रहेका कोरोना सङ्क्रमितलाई पनि योगाभ्यास गराउने बताउनुभयो । विभागका निमित्त महानिर्देशक डा यादवले योगले मानिसको सकारात्मक सोच विकास गर्नुको साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गराउने बताउनुभयो ।

पत्रकारसम्मेलनमा विभागका जडीबुटी, औषधि व्यवस्थापन तथा अनुसन्धान महाशाखा प्रमुख डा सन्तोषकुमार ठाकुरले मानिसले शारीरिकभन्दा प्रविधिबाट धेरै काम गर्ने थालेकाले शारीरिक चलायमान गराउनका लागि योग अनिवार्य रहेको बताउनुभयो । उहाँले योगले मानिसको शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ राख्ने सहयोग गर्ने बताउनुभयो ।

‘जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले योग अनिवार्य भइसकेको छ’, उहाँले भन्नुभयो, ‘अहिले परिवार, समाज सबैमा योगको महत्व बढेर गएको छ । शरिर र मनलाई सन्तुलन राख्ने काम योगले गरेको छ ।’ सरकारले २०७२ सालदेखि प्रत्येक वर्ष माघ १ गते योग दिवस मनाउन थालेको हो ।

यसवर्ष ‘सर्वांगीय विकासका लागि योग’ भन्ने आदर्श वाक्यका साथ दिवस मनाउन थालिएको छ । विभागका जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य कार्यालयले बिहान ७ बजेदेखि हरेक जिल्लामा योग गराउँदै आइरहेका छन् ।

टाइगर कप भलिबल : पुरुषतर्फ हेल्य नेपाल र आर्मी तथा महिलातर्फ एपीएफ र आर्मी फाइनलमा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

पोखरामा जारी दोस्रो संस्करणको ‘टाइगर कप आमन्त्रित खुला महिला तथा पुरुष भलिबल’ प्रतियोगिताअन्तर्गत पुरुषतर्फ टिपटप हेल्य नेपाल स्पोर्ट्स क्लब र विभागीय टोली नेपाल आर्मी फाइनलमा भिड्ने भएका छन् ।

टाइगर ग्रुप अफ पोखराको आयोजनामा यही पुस २६ गतेदेखि माघ १ गतेसम्म पोखरा रक्षालासिस्थित भलिबल प्रशिक्षण केन्द्रमा सञ्चालन भइरहेको प्रतियोगितामा आजको खेलमा हेल्य नेपालले गण्डकी प्रदेशलाई ३-० को सोभ्रो सेटमा पराजित गर्दै फाइनलमा स्थान पक्का गरेको हो ।

त्यसैगरी महिलातर्फ दुई विभागीय टोली नेपाल आर्मी र सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ क्लब शनिबार फाइनलमा आमनेसामने हुँदैछन् । हेल्य नेपालले चार खेलमा १० अङ्कका साथ फाइनलमा स्थान पक्का गर्दा नेपाल आर्मी चार खेलमा नौ अङ्कका साथ दोस्रो हुँदै फाइनलमा स्थान बनाएको हो । हेल्य नेपालले

राउण्ड रोविन लिगअन्तर्गत चौथो खेलमा गण्डकी माथि २५-१८, २५-१६ र २५-२३ को सहज जित निकाल्न सफल भयो ।

पुरुषतर्फ विभागीय टोली नेपाल आर्मीले नेपाल पुलिस क्लब माथि ३-० को सहज जित हासिल गर्दै फाइनल यात्रा तय गरेको हो । आर्मीले २५-१५, २५-१८ र २५-१३ ले पुलिसलाई पराजित गर्न सफल भयो । यसैगरी महिलातर्फ विभागीय टोली नेपाल आर्मी राउण्ड रोविन लिगमा शीर्ष नौ अङ्कका साथ फाइनलमा स्थान बनाउँदै अर्को विभागी टोली एपीएफको सामना गर्ने भएको छ । आजको खेलमा त्रिभुवन आर्मीले नेपाल पुलिसमाथि ३-० को सहज जित निकाल्दै फाइनलको यात्रा तय गरेको हो । आर्मीले २१-२५, २५-१८, २५-२० र २५-१३ अङ्कले खेल जित्दै फाइनलमा एपीएफसँगको भेट पक्का गरेको हो ।

एपीएफले आठ अङ्कका साथ द्वितीय स्थान बनाएको छ । आज सम्पन्न अर्को खेलमा नेपाल पुलिसले न्यू डायमण्डमाथि ३-०को सोभ्रो सेटमा जित निकाल्यो । डायमण्डले नेपाल

पुलिस क्लबसँग सोभ्रो सेटमा हार बेहोर्न बाध्य बनेपछि एपीएफले दोस्रो स्थानमा रहँदै फाइनलमा पुग्न सफल भएको हो । हिजो खेल चल्दै गर्दा अध्यारो भएपछि स्थगन गरिएको खेलमा पुलिसले २५-२०, २५-२० र २५-२३ अङ्कले खेल जितेको हो । प्रतियोगिताको उपाधि विजेता महिला/पुरुष टोलीले समान रु तीन/तीन लाख, उपविजेता महिला/पुरुष टिमलाई समान रु एक लाख ५० हजार, तृतीय हुने महिला/पुरुष टिमलाई समान नगद रु ७५ हजार र सान्त्वना हुने महिला/पुरुष टिमलाई नगद रु ३५ हजार पुरस्कार प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

यसै गरी महिला तथा पुरुष तर्फ उत्कृष्ट एक/एक खेलाडीलाई समान रु २५/२५ हजारका दरले पुरस्कार प्रदान गरिनेछ । यसैगरी उत्कृष्ट पाँच विद्याका खेलाडीलाई जनही रु १०/१० हजार र टर्फीद्वारा सम्मान गरिने प्रतियोगिता आयोजक टाइगर ग्रुप पोखराका अध्यक्ष नारायण शर्माले जानकारी दिनुभयो ।

ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान

पोखरापत्र संवाददाता
वालिङ, ३० पुस

स्याङ्जाको वालिङ नगरपालिका वडा नं ५ ले वडाभित्रका १८० ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरेको छ ।

समाजका सभा सम्पत्तिका रूपमा रहनुभएका ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह, सुविधा र समाजमा ज्येष्ठ नागरिकप्रति सकारात्मक सन्देश दिन सम्मान गरिएको वडाध्यक्ष ढाकाराम पङ्गेनीले बताउनुभयो ।

“ज्येष्ठ नागरिकलाई गरिने श्रद्धा, सम्मान तथा आदरपूर्ण व्यवहार आजको आवश्यकता हो”, वडाध्यक्ष पङ्गेनीले भन्नुभयो, “आजका युवा भोलि

वृद्धावस्थामा पुगुनुपर्ने प्राकृतिक नियम भएकाले आज ज्येष्ठ नागरिकप्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार गर्न सके भोलि आफ्नै लागि पनि लाभदायक हुने विश्वासका साथ वडामार्फत सम्मान गरिएको हो ।” वडाको तथ्याङ्कमा ७० वर्षभन्दा माथि उमेर समूहका २३२ जना रहेकामध्ये १८० ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिएको वडाध्यक्ष पङ्गेनीले जानकारी दिनुभयो । वडाभित्रका केही ज्येष्ठ नागरिक विभिन्न सहरमा तथा विदेशमा समेत रहनुभएकाले सबैलाई सम्मान गर्न नसकिएको हो । बाँकी रहनुभएकालाई पनि सम्मान गर्दै जाने वडाध्यक्ष पङ्गेनीले बताउनुभयो । सम्मान

ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान

कार्यक्रममा आउनुभएका वडाका ७० वर्ष उमेरभन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिकलाई वडाको आर्थिक वर्ष २०७८/७९ का लागि विनियोजन गरिएको रु एक लाखबाट सम्मान गरिएको वडासचिव डोलजङ्ग गुरुङले जानकारी दिनुभयो । वडाले सम्मानस्वरूप प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिकलाई न्यानो कम्बलसहित ज्येष्ठ नागरिक परिचयपत्र वितरण गरेको हो ।

समाजमा रहेका आफूजस्ता ज्येष्ठ नागरिकलाई वडाले खोजीखोजी न्यानो कम्बल र परिचयपत्र उपलब्ध गराएकामा निकै खुशी लागेको वालिङ-५ पित्तलेककी ७९ वर्षीया भीमकुमारी गुरुङले बताउनुभयो ।

माघी पर्वका अवसरमा मुख्यमन्त्री पोखरेलको शुभकामना

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेलले कोरोना भाइरसको तेस्रो लहर ओमिक्रोनको संक्रमण व्यापकरूपमा फैलिइरहेकाले स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाएर सजग भई पर्व मनाउन आग्रह गरेका छन् ।

माघे संक्रान्ति अर्थात् माघी पर्व २०७८ का अवसरमा शुभकामना सन्देश जारी गर्दै उनले स्वदेश तथा विदेशमा बस्ने सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी, दाजुभाइहरूमा आरोग्य, समृद्धि, सुख शान्ति एवं उत्तरोत्तर प्रगति को कामना समेत गरेका छन् । उनले भनेका छन्, ‘यस दिनलाई भिन्न

समुदायले आआफ्ने तरिकाले मनाउने गर्नुभएको छ । थारू, मगर र छत्त्याल समुदायका लागि माघे संक्रान्ति अर्थात् माघी दूलो पर्व हो । खगोल शास्त्रका अनुसार यो दिनमा सूर्य धनु राशीबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्दछ । त्यसैले यस दिनलाई मकर संक्रान्ति भनिन्छ । माघ १ गतेदेखि उत्तरायण सुरु हुने भएकाले दिनभन्दा रात छोटो हुँदै जान्छन् । पौराणिक, धार्मिक एवं सामाजिक महत्व बोकेको यस पर्वले नेपालको मौलिक परम्परा र सांस्कृतिक महत्वको पक्षलाई उजागर गर्दै आएको छ ।

मुख्यमन्त्री पोखरेलले नेपालको संविधान २०७२ को महत्वपूर्ण उपलब्धि लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, संघीयता अनि

धर्मनिरपेक्षता रहेको जनाएका छन् । बहुधार्मिक, बहुभाषिक, बहुजातीय र बहुसांस्कृतिक विविधता नै हाम्रो मुलुकको सबैभन्दा सुन्दर पक्ष रहेको उनको भनाइ छ । शुभकामना सन्देशमा उनले भनेका छन्, ‘यो दिनलाई मकर संक्रान्ति सद् भाव, धार्मिक सहिष्णुता र राष्ट्रिय एकताको डोरीलाई थप मजबुत बनाउने विश्वास मैले लिएको छु ।’ यस पर्वले सबै नेपालीबीच आपसी प्रेम, बन्धुत्व र एकताको भावना बढाएर शान्त अनि समृद्ध नेपाल निर्माण गर्न सबैमा प्रेरणा प्रदान गर्ने विश्वास आफूले लिएको उनले उल्लेख गरेका छन् ।

धार्मिक महोत्सव स्थगित

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ३० पुस

काठेखोलागाउँपालिका-५ रामकोटधाममा शनिबारदेखि आयोजना गर्ने भनिएको बिहुँकोट धार्मिक महोत्सव स्थगन गरिएको छ ।

कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोन सङ्क्रमणलाई हेरेर सरकारले भीडभाडजन्य गतिविधिमा रोक लगाएपछि महोत्सव स्थगन गरिएको आयोजक बिहुँकोट अन्तर्राष्ट्रिय समाजका अध्यक्ष देवीलाल सुवेदीले जानकारी दिनुभयो ।

“अहिलेलाई महोत्सव स्थगन गर्ने निर्णय गर्नु, स्थिति सहज भएपछि नयाँ मितिमा

आयोजना हुन्छ”, उहाँले भन्नुभयो । परमानन्द संस्कृत गुरुकुल पुनःसञ्चालनको उद्देश्य राखेर समाज र त्रिपुरेश्वर महादेव मन्दिर परमानन्द सन्यास आश्रमको संयुक्त आयोजनामा महोत्सव आयोजना गरिएको थियो । त्यहाँ रहेको गुरुकुल पाठशाला विगतको सशस्त्र द्वन्द्वका बेला बन्द हुन पुगेको थियो ।

रामकोटधामका संस्थापक दिवङ्गत स्वामी श्री १००८ परमानन्द सरस्वती महाराजका पालामा खुलेको संस्कृत गुरुकुल पुनःसञ्चालनका लागि आर्थिक जोहो गर्न महोत्सव हुन लागेको थियो ।

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १३ सिग्देल मार्ग बाटो ढलान निर्माण कार्य गर्दा निम्नानुसारको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सरोकारवालाहरूको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

योजनाको नाम: सिग्देल मार्ग बाटो ढलान

स्थान: पोखरा-१३, सिग्देलमार्ग

योजना सम्भौता मिति : २०७८/०७/२६ गते

योजना सम्पन्न मिति : २०७८/०९/२६ गते

योजनाको कुल लागत : रु. १२,८५,९६३/८३

महानगरपालिकाबाट प्राप्त रकम : रु.९,००,०००/-

जन सहभागितावाट : रु.३,८५,९६५/-

उपभोक्ता समिति अध्यक्ष: नरेन्द्र बहादुर गुरुङ

जम्मा सदस्य: ७ महिला सदस्य संख्या: ३

सिग्देलमार्ग टोल विकास समिति
पोखरा-१३, सिग्देलमार्ग, कास्की

‘अमेरिकी लगानी र प्रविधि भित्र्याउने प्रयास गरियोस्’

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

नेपाल उद्योग परिसङ्घले मुलुकमा प्रत्यक्ष विदेशी लगानी भित्र्याउन तथा निर्यात प्रवर्द्धनसँगै प्राकृतिक सौन्दर्यको खानी देशको पर्यटनको विकासलाई केन्द्रमा राखेर काम गर्न अमेरिकाका लागि प्रस्तावित राजदूत श्रीधर खत्रीसँग आग्रह गरेको छ ।

परिसङ्घका अध्यक्ष विष्णुकुमार अग्रवाललगायत पदाधिकारीहरूसँग शुक्रबार

भएको छलफलमा पश्मिना, तयारी पोशाक, छुपीजस्ता विशिष्टकृत उत्पादनलाई अमेरिकी बजारसम्म सहजपहुँच स्थापित गर्न तथा बजार विस्तारमा भरमग्दुर प्रयासका लागि उहाँसँग अनुरोध गरिएको हो ।

राष्ट्रको पर्यटन प्रवर्द्धन हुनेगरी अमेरिकाको तर्फबाट उच्चस्तरीय भ्रमणको प्रयास गर्न तथा नेपाल र अमेरिकाबीचको कूटनीतिक सम्बन्धलाई आर्थिक

कूटनीतिकमा माध्यमबाट थप सबल बनाउनेतर्फ विशेष ध्यान दिन परिसङ्घले अनुरोध पनि गरेको छ ।

नेपाललाई विकासको पथमा अग्रसर गराउन गुणस्तरीय पूर्वाधार निर्माण पहिलो आवश्यकता भएकाले जलस्रोतसहित पर्यटन र सेवाका क्षेत्रमा अमेरिकी लगानी जुटाउन प्रयत्नका निमित्त पनि परिसङ्घले प्रस्तावित राजदूत खत्रीसमक्ष आग्रह गरेको छ ।