

पोखरामा आहा रारा गोल्ड कप फुटबल प्रतियोगिता सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ६ माघ

पोखरामा विहिवारदेखि आहा ! रारा गोल्ड कप फुटबल प्रतियोगिता २०७८ सुरु भएको छ । पोखरा रंगशालामा बिहीबार भएको उद्घाटन खेलमा सशस्त्र प्रहरी क्लवको एपिएफ क्लवले आयोजक सहारा क्लवलाई पराजित गर्दै जित हासिल गरेको हो ।

एपिएफले आयोजक सहारा क्लवलाई २-० को गोल अन्तरले पराजित गर्दै क्वाटरफाइनलमा स्थान बनाउदा सहारा २० औं आहा रारा गोल्ड कपबाट बाहिरिएको छ । एपिएफको जितमा आभास लामिछाने र प्रदिप लामाले एक एक गोलको योगदान दिए । लामिछानेले खेलको सुरुवातीमा एक गोल गरेका थिए भने दोश्रो हाफको सुरुवातीमा लामाले एक गोल गरी जित सुनिश्चित पारेका हुन् । यही माघ ८ गते एफिएफले पाहुना टोली अमेरीकाको विवाईएससी मिनीसोटासंग प्रतिस्पर्धा गर्ने भएको छ । सहाराका प्रशिक्षक प्रताप हिराचनले एक दिनको तयारीमा विदेशी खेलाडीहरूको टिम तयार पारे पनि राम्रो तालमेल हुन नसक्दा पराजित हुनु परेको बताए । एपिएफका प्रशिक्षक कुमार थापाले सहाराको जोडजामको टिम भएकोले त्यसको फाइदा उठाउदै जित सहज भएको बताए । आफुहरूले पहिलो पटक तीन जना विदेशी खेलाडी सहित



काठमाण्डौं बाहिर खेलेको उनले जनाए । यस अघि सहाराले १२ औं आहा रारामा उपाधि जितेको थियो । दर्शक विना खेल खेल्दा आफुहरूलाई समेत खल्लो अनुभव हुने सहाराका प्रशिक्षक हिराचनले गुनासो गरे । शुक्रबार हिमालयन शोर्पा बिरुद्ध नेपाल पुलिस क्लव बिच खेल हुने भएको सहारा एपिएफका नविन लामा म्यान अफ दी म्याच घोषित भए ।

यसैबिच, उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन अलिल नेपाल फुटबल संघका अध्यक्ष कर्मा छिरीङ शोर्पाले गरेका थिए । आगामी वर्ष देखि आहा रारालाई आफू नो बार्षिक क्यालेण्डरमा समेत समावेश गर्ने उनले जनाए ।

क्याराभान गोल्ड कप सहितको २१ औं संस्करणको आहा रारा गोल्ड कपको इतिहासमै पहिलो पटक दर्शक विना विहिवार देखि सुरु उक्त खेल सुरु भएको क्लवका अध्यक्ष हरिराम गुरुङ (सुरज) ले बताए ।

‘खेलकुदको विकासमा सहकार्य गरी, पोखरालाई खेलकुद पर्यटन शहरको रूपमा स्थापित गरौं’ भन्ने उद्देश्यले यही माघ ५ गतेसम्म संचालन हुने उक्त प्रतियोगितामा पाहुना टोली सहित १० टिमको सहभागिता रहेको महासचिव रामजी प्रसाद अधिकारीले बताए ।

प्रतियोगितामा अमेरीकाको विवाईएससी मिनीसोटा, संकटा क्लब, मछिन्द्र क्लब, नेपाल पुलिस फुटबल क्लब, हिमालयन शोर्पा क्लब, रुस्तान थिस्टार क्लब, त्रिभुवन आर्मी फुटबल क्लब, नेपाल ए. पि. एफ. क्लब, मनाङ मर्स्याङ्दी क्लब र धरेलु टिम सहारा क्लब सहभागी हुने भएको क्लवले जनाएको छ ।

प्रतियोगिताको बिजेताले १० लाख १ हजार र उपविजेताले ५ लाख १ हजार रुपैयाँ नगद सहित ट्रफी मेडल र प्रमाण पत्र प्राप्त गर्ने भएका छन्। गत वर्षको विजेता संकटा क्लब र उपविजेता अफ्रिकन रुट एसोसिएसन डाउल्ला, क्यामरून

रहेको थियो । प्रतियोगिताबाट १ करोड ३६ लाख १ हजार रुपैयाँ आम्दानी गरी १ करोड ६ लाख ४८ हजार ५ सय रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको महासचिव अधिकारीले जनाए । क्याराभान गोल्ड कप सहित २१ वर्ष देखि निरन्तर सञ्चालन भएको यस प्रतियोगितामा वचत हुन आएको रकम क्लबद्वारा संचालित सुर्य बहादुर के.सी.स्मृति सहारा फुटबल एकेडेमीमा खर्च गरिदै आएको क्लवले जनाएको छ । हाल तेश्रो व्याचको एकेडेमीमा १४ जिल्लाका २४ जना बालकहरू आश्रित छन् । हिमश्री फुड्स प्रा. लि.को उत्पादन रारा तयारी चाउचाउ उक्त प्रतियोगिताको मुख्य प्रायोजक रहेको छ । उक्त अवसरमा राष्ट्रिय एवं मनाङ मर्स्याङ्दी क्लवका स्टार खेलाडी अन्जन विष्टलाई उक्त वर्ष खेलाडीबाट सम्मान गरिएको छ । उनलाई नगद ३५ हजार सहित सम्मान पत्रले सम्मान गरिएको हो ।

१० लाख अनुदान प्राप्त गर्न प्रदेशका ३० वटा होमस्टे छनौट

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ६ माघ

१० लाख अनुदान प्राप्त गर्ने गरी गण्डकी प्रदेशका ३० वटा सामुदायिक होमस्टे छनौट भएका छन्। अनुदानको लागि आवेदन दिएका ६२ वटा होमस्टेहरू मध्यबाट पहिलो चरणमा ३० वटा होमस्टे छनौट गरेको पर्यटन कार्यालय पोखराका प्रमुख पुन गिरिले बताए ।

प्रदेशको पर्यटन उद्योग बाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय अर्न्तगत पर्यटन कार्यालय पोखराले चिन्तित मापदण्डका आधारमा पहिलो चरणमा ३० वटा सामुदायिक होमस्टे (घरबास कार्यक्रम) लाई मात्र छनौट गरेको उनले जनाए । पर्यटक आगमन, संस्थाको नमिकरण, कर चुक्ता, पर्यटकीय गतिविधि लगायतका आधारमा होमस्टे छनौट प्रमुख गिरिले जनाए ।

प्रदेशका ११ जिल्ला मध्य पहिलो चरणमा सबै भन्दा धेरै कस्कीका ९ वटा सामुदायिक होमस्टे छनौटमा परेका छन् भने त्यस पछि बागलुङबाट ४ वटा होमस्टे छनौट परेका हुन्। मनाङ र म्याग्दी जिल्लाबाट पहिलो चरणमा होमस्टे अनुदान कार्यक्रमको लागि छनौट हुन नसकेको प्रमुख गिरिले बताए । मनाङबाट होमस्टे कार्यक्रमको लागि कुनै आवेदन नै परेन भने म्याग्दीबाट ३ वटा आवेदन परे पनि निश्चित मापदण्ड भित्र पर्न नसकेको उनको दाबी छ ।

यस चालु आर्थिक वर्ष प्रदेश सरकारले ५० वटा सामुदायिक होमस्टेहरूलाई जनही १० लाखको दरले अनुदान दिने बजेटमै उल्लेख गरेको थियो । प्रदेशमा हाल ३ सय ७ वटा सामुदायिक होमस्टेहरू रहेको कार्यालयले जनाएको छ । अबको केही समय पछि पुनः दोश्रो चरणबाट २० वटा होमस्टेहरू छनौट हुने भएको प्रमुख गिरिले जनाए ।

अधिकांश होमस्टेहरूले सामुदायिक भवन निर्माण, सौचालय निर्माण, पदमार्ग निर्माण, पार्क तथा संग्रहालय निर्माणको लागि प्रस्ताव पेश गरेका छन्। छनौटमा परेका होमस्टेहरूमा पर्वतको मोदी गाउँपालिका ५ बाजुङ स्थित पन्चशील सामुदायिक होमस्टे, बागलुङ जैमिनी नगरपालिका ३ स्थित मारुनी सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको मादी गाउँपालिका ११ स्थित

वाचौक तोगी होमस्टे रहेको छ । त्यसै गरी नवलपरासी पूर्व बौदीकालि गाउँपालिका २ स्थित डेढगाउँको दराई सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको माछापुच्छ्रे गाउँपालिका ८ स्थित कोलेली सामुदायिक होमस्टे, नवलपरासीको मध्याबिन्दु नगरपालिका ६ भण्डारा स्थित प्रकृति र संस्कृति संरक्षण सामुदायिक होमस्टे, नवलपरासि मध्याबिन्दु नगरपालिका १५ स्थित चिसोपानी कुमाल सामुदायिक होमस्टे, मुस्ताङको घरपभोङ गाउँपालिका ५ स्थित थकाली सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका ४ स्थित तमु ह्युला सामुदायिक होमस्टे, लमजुङको वेशीशहर नगरपालिका १० स्थित पुमागाउँ सामुदायिक होमस्टे, जमजुङ राइनास नगरपालिका ३ स्थित कुडुले सामुदायिक होमस्टे रहेको छ । त्यस्तै कास्कीको पोखरा १६ स्थित अर्मलाकोट पर्यटन प्रबर्द्धन सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको पोखरा २३ स्थित घाँटीछिनामा रहेको पन्चासे सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको पोखरा ३३ स्थित मालागिरी सामुदायिक होमस्टे, गोर्खाको धार्चे गाउँपालिका ४ स्थित लाप्राकमा रहेको कल्चरल सामुदायिक होमस्टे, तनहुँको बन्दीपुर ४ स्थित विमलनगर सामुदायिक होमस्टे, बागलुङ काठेखोला नगरपालिका ७ स्थित माहुरी भरना सामुदायिक होमस्टे, नवलपरासी पुर्व कावासोती नगरपालिका ७ स्थित लामिचौर सामुदायिक होमस्टे, लमजुङ

केशीशहर नगरपालिका ३ स्थित काउलेपानी सामुदायिक होमस्टे, कास्कीको माछापुच्छ्रे गाउँपालिका २ स्थित घलेखर्क सामुदायिक होमस्टे रहेका छन्। त्यस्तै बागलुङ नगरपालिका १० स्थित भकुण्डेमा रहेको अतिथी सत्कार सामुदायिक होमस्टे, पर्वतको मोदी गाउँपालिका ८ स्थित चिन्ने ग्रामिण पर्यटन होमस्टे, कास्कीको पोखरा ३१ स्थित पचभैया सामुदायिक होमस्टे, स्याङ्जाको वालिङनगरपालिका ५ स्थित पित्तलेक देउराली सामुदायिक होमस्टे, गोर्खाको वारपाक सुलीकोट गाउँपालिका ४ स्थित बराह सामुदायिक होमस्टे, कस्कीको पोखरा २२ पुन्दी भुम्दी स्थित भुम्दीनगर सामुदायिक होमस्टे, गोर्खाको पालुङटार नगरपालिका २ स्थित लिगलिगकोट सामुदायिक होमस्टे, स्याङ्जाको पुतलीबजार नगरपालिका २ स्थित कन्यादेवी ज्यामिरे सामुदायिक होमस्टे, बागलुङ गल्कोट नरपालिका ६ स्थित गलकोट स्टोन भिलेज सामुदायिक होमस्टे र पर्वतको मोदी गाउँपालिका १ स्थित भुक्देउराली नमुनागाँउ सामुदायिक होमस्टे रहेका छन्। स्टेट नै कम पेश गरेका कारण कास्कीको माछापुच्छ्रे गाउँपालिका २ स्थित घलेखर्क सामुदायिक होमस्टेको लागि ७ लाख ८४ हजार मात्र बजेट विनियोजन भएको छ भने अन्य सबैको १० लाख अनुदान विनियोजन भएको छ । विहिवार नै सबै होमस्टेहरू बिच सम्झौता समेत भएको कार्यालयले जनाएको छ ।

संक्रामक अस्पताललाई स्वास्थ्यकर्मी सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ६ माघ

स्वास्थ्यका क्षेत्रमा काम गर्दै आएको नेल्म्बो नेपाल पोखराले कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोनको जोखिम बढ्दै जाँदा बिरामीको उपचारमा सहयोगका लागि अस्पताललाई जनशक्ति उपलब्ध गराएको छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकारले पोखरामा स्थापना गरेको सङ्क्रामक तथा सरुवा रोग अस्पताललाई नेल्म्बोले चार जना स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध गराएको हो । सो अस्पतालमा हाल कोरोनाका बिरामीको उपचार हुँदै आएको छ ।

जनशक्ति उपलब्ध गराउने सम्बन्धमा बुधवार नेल्म्बोका अध्यक्ष एकदेव देवकोटा र अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक डा विकास

गौचनबीच सम्झौता सम्पन्न भएको छ ।

नयाँ भेरियन्टसहितको तेस्रो लहरले अधिकतम मानिसका साथै स्वास्थ्यकर्मीसमेत सङ्क्रमित भएकाले स्टाफ नर्स र रेडियो ग्राफर एक/एक जना तथा दुई जना ल्याब टेक्निसियन अस्पताललाई उपलब्ध गराइएको नेल्म्बोका अध्यक्ष देवकोटाले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार छ महिनाका लागि अस्पताललाई उपलब्ध गराउने जनशक्ति भर्ना गरिएको छ ।

उहाँले भन्नुभयो, “कोरोनासँग जुध्नका लागि हामीले अस्पताललाई उपलब्ध गराउने जनशक्ति आफैले भर्ना गरेका छौं, उहाँहरूलाई अस्पतालमा सेवाका लागि पठाउने छौं ।” छ महिनाका लागि अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मी

उपलब्ध गराएबापत रु सात लाख खर्च हुने बताइन्छ। अध्यक्ष देवकोटाले आगामी दिनमा पनि नेल्म्बोले कोभिड-१९ आइसोलेसन वाई स्थापना गरेका स्वास्थ्य संस्थालाई स्वास्थ्य सुरक्षाका सामग्री आवश्यकता र संस्थाको क्षमताअनुसार प्रदान गरिने जानकारी दिनुभयो ।

यसैगरी अस्पताललाई सो संस्थाले डिस्पोजिबल मास्क ५०० थान, केपन ९५ मास्क ५०० थान, स्यानिटाइजर २० लिटर, पल्स अक्सिमिटर १० थान, डिस्पोजिबल पञ्जा १० प्याकेट, पिपिई १० थान, स्प्रे बोतल १० थान, ब्याट्री १० जोर, कोभिड-१९ सचेतना ब्यानर दुई थान सहयोगसमेत गरिएको नेल्म्बोका अप्रेसन कोआर्डिनेटर विदित शाहले जानकारी दिनुभयो ।

पेट्रोलियम...

गठन, अखिल क्रान्तिकारी र राष्ट्रवादी विद्यार्थी सङ्गठनसहित सात विद्यार्थी सङ्गठनले बिहीबार विज्ञापित जारी गरी पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य वृद्धि फिर्ता लिन माग गरेका हुन् । नेपाल आयल निगमले आजदेखि लागू हुनेगरी पेट्रोल, डिजेल र मडिउलेमा तीन रुपैयाँ र हवाई इन्धनमा पाँच रुपैयाँ वृद्धि गरेको छ । “समायोजन गर्ने बाहनामा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मूल्य बढ्दा बढाउने तर पेटदा नघटाइ आयल निगमले चुहावट नियन्त्रणमा पटककै ध्यान नदिने, घाटा हुँदा पनि आफ्ना कर्मचारीलाई बोनस र भत्ता वितरण गर्ने तथा कर्मचारीको मनोमानीलाई लुकाएर निगमलाई निरन्तर घाटामा देखाएर केवल नाफा निकाल्ने उद्देश्य राखि पटकपटक मूल्य वृद्धि गर्ने कदम प्रति विद्यार्थी सङ्गठनहरू खेद व्यक्त गर्न चाहन्छौं” विज्ञापितमा उल्लेख छ ।

कर्मचारी आवश्यकता

एक प्रतिष्ठित फर्निचरको लागि मिस्ट्रि आवश्यक परेको हुँदा इन्ड्युक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

तलब: समभदारीमा अन्य सुविधा आपसी समभदारीमा हुनेछ ।

सम्पर्क: सरिता अर्जुन फर्निचर पोखरा-११, काहुँडाँडा फोन: ५८१५१४२२०४, ५८४६५८२६५६

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

परीक्षण गरिने रोगहरू:
बाथ रोग: घुटा 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 सांठ 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, ५८५६०२६७५०, ५८६६४९५३८०
मिडटाउन सुपर मार्केटको पछाडि पवित्रमार्ग स्टेट न. १ पवित्रमार्ग मेधा हेल्थ केयरको आडमा ।

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

♣ **पुरुषमा देखिने:**
शिथिलतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उतेजना 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, ढाड 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:** छारसुखद्वार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिवा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुल्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ ।

महिला वा पुरुषमा हुने (द्वामोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

सम्पर्क स्थान:
माता मनकामना आर्युर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१-५८९९९४, ९८४४३९९०६, ९८५१०८८९९८
नोट: नयाँ तथा पुराना विरामीहरूले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

कपालको उपचार

कपाल भर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमाने

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 आर्युर्वेद क्लिनिक प्रा. लि.
पोखरा-१०, इन्द्रमार्ग, पोखरा रंगशाला नजिकै
फोन नं. ०६१-४३२२४२, ५८४६०६८८०६

