के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?

अब चिन्ता नगर्नुहोस !

चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।

सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन

रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)

०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

रु. १.५ मा

कलर भिजिटिङ कार्ड साथै

तुरुन्त क्यालेण्डर पुस्तक, स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा

सम्पर्कः

०६१-५७०६५१, ९८५६०७५५७५

❑ वर्ष २३ ❑ अङ्क २५६ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०७९ असोज १३ गते बिहीबार ❑ 29 Sept. 2022 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।-

निर्वाचन आचारसंहिता लागू

रासस

पोखरा, १२ असोज

निर्वाचन आयोगले आगामी मङ्सिर ४ गते आइतबारका दिन एकै चरणमा हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनका लागि बुधबारदेखि निर्वाचन आचारसंहिता, २०७९ लागू गरेको छ ।

आयोगले आचारसंहिता कार्यान्वयनको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाउन तीनवटै तहका सरकार, विभिन्न व्यक्ति, निकाय र अधिकारीलाई निर्देशन दिएको छ । आयोगले नेपाल सरकार र नेपाल सरकारका मन्त्री, प्रदेश सरकार र प्रदेश सरकारका मन्त्री, संवैधानिक निकाय र पदाधिकारी, नेपाल सरकार वा प्रदेश सरकारका निकाय र ती निकायका पदाधिकारी, स्थानीय कार्यपालिका र सोका सदस्य, सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहका कर्मचारीलाई आचारसंहिता कार्यान्वयन गर्न/गराउन निर्देशन दिएको हो ।

सुरक्षा निकाय, सुरक्षाकर्मी तथा कर्मचारी, सरकारी, अर्धसरकारी तथा सार्वजनिक संस्थाको कार्यालय र कर्मचारी, राजनीतिक दल तथा राजनीतिक दलको भातृ सङ्गठन, उम्मेदवार तथा सम्बन्धित व्यक्ति, राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारको मतदान प्रतिनिधि तथा मतगणना प्रतिनिधि, सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्तिलाई पनि आयोगद्वारा जारी आचारसंहिता लागू हुनेछ । निर्वाचनमा स्वच्छता, निष्पक्षता, पारदर्शिता र भयमुक्त वातावरण कायम गर्न आयोगले गत भदौ १३ गते नेपाल राजपत्रमा निर्वाचन आचारसंहिता, २०७९ प्रकाशन गरेको थियो ।

बैंकको चर्को व्याजले व्यवसाय धान्न सक्दैनौ : पर्यटन व्यवसायी

पोखरापत्र संवाददाता

पोखरा, १२ असोज

वित्तीय चर्को व्याजले व्यवसाय धान्न नसक्ने भन्दै एक अंकमा झारेर ऋण प्रवाह गर्न पर्यटन ब्यवसायीले माग गरेका छन् ।

महिला पर्यटन व्यवसायी मञ्च (ओटेफ) ले आयोजना गरेको विजया दशमी तथा दिपावलीको शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा पोखरा पर्यटन परिषदका अध्यक्ष पोमनारायण श्रेष्ठले भुकम्प र कोरानाको मारले व्यवसायमा संकट आएको पर्यटन व्यवसाय लयमा फर्किन अझै समय लाग्ने भन्दै एक अंकको ब्याजमा ऋण उपलब्ध गराएर सहजता प्रदान गर्नुपर्ने बताउनुभएको हो । उहाँले पछिल्लो समय वित्तिय संस्थाले व्याज बढाउँदा व्यवसायीमा थप आर्थिक संकट निम्त्याएर व्यवसायबाट पलायन हुने स्थितीमा पुर्‍याउन लागेको बताउनु भयो । निकै ठुलो लगानी रहेको पर्यटन क्षेत्रलाई पलायन हुनबाट जोगाउन सरकारले लगानीमैत्री वातावरण सृजना गरेर व्यवसायीलाई सहुलियत रुपमा ऋण प्रवाह गर्ने नीति ल्याउन उहाँले आग्रह गनुभयो । उहाँले आर्थिक समृद्धिको प्रमुख आधार पर्यटन क्षेत्र भएकाले पर्यटन मैत्री नीति अवलम्बन गर्न सरकारले निकै ढिला गरेको गुनासो गर्नुभयो । यस क्षेत्रका समस्यालाई यथासक्य सम्बोधन गर्न उहाँको आग्रह थियो । पोखरा उद्योग बाणिज्य संघका अध्यक्ष पवन प्रजापतिले पछिल्लो समय व्यवसायमा महिलाको सहभागिता निकै बढ्दै गएको र यसले आर्थिक रुपान्तरणमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको धारणा राख्नुभयो । उहाँले महिलाको आर्थिक सशक्तिकरणका लागि संघले पर्यटन व्यवसायी महिलाहरुसँग सहकार्य गरेर अघि बढ्ने बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा ओटेफका संस्थापक अध्यक्ष जमुना पराजुलीले पर्यटन क्षेत्रमा देखिएका समस्याहरुलाई समाधान गर्न सबैको साझा सोच र धारणाको आवश्यता औल्याउनु भयो । पर्यटन क्षेत्रमा महिलाको उपस्थिती र सहभागिता बढ्दै गएपनि निर्णायक तहमा अझै पुग्न नसकेको उहाँको भनाइ थियो । संस्थाका अध्यक्ष पार्वती पाण्डेले महिला पर्यटन व्यवसायी कुनै कार्यक्रममको शोभा बढाइदिने जमातको रुपमा मात्र नलिएर उनीहरुको योगदानको मुल्यांकन गरेर फोरमहरु उपलब्ध गराउनु पर्ने धारणा राख्नुभयो । उहाँले महिलाको संस्था भन्दै पुरुषवादी सोचले हेर्दा अझै पनि कतिपय अवसरबाट बञ्चित हुनुपरेको यथार्थतालाई प्रस्तुत गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा होटल संघ पोखरा नेपालका अध्यक्ष लक्ष्मण सुवेदी, नेपाल एशोसिएसन अफ टुर एण्ड ट्राभल एजेन्टस (नाट्टा) गण्डकीका अध्यक्ष हरिराम अधिकारी सल्लाहकार दुर्गा ढकाल, पत्रकार महासंघ कास्कीका उपाध्यक्ष जमुना वर्षा शर्मा, ओटेफका कोषाध्यक्ष लक्ष्मि लामिछाने, कार्यक्रम संयोजक माया सुवेदी लगायतले बोल्नु भएको थियो । कार्यक्रममा संस्थाका सदस्य र पर्यटन सम्बद्ध संघ संस्थका अध्यक्ष एवम प्रतिनिधिहरुको उपस्थिती रहेको थियो ।

कांग्रेस केन्द्रीय कार्यालयमा धर्ना

रासस

पोखरा, १२ असोज

नेपाली कांग्रेसका नेता डा शेखर कोइराला पक्षधर समूहका नेता कार्यकर्ताले विभिन्न माग राखी पार्टी केन्द्रीय कार्यालयमा धर्ना दिनुभएको छ ।

उहाँहरुले पार्टीको आन्तरिक एकता, समान अवसर र न्यायको माग गर्दै बुधबार दिउँसो एक घण्टा धर्ना दिनुभएको केन्द्रीय सदस्य अजयबाबु शिवाकोटीले जानकारी दिनुभयो । धर्नामा सो समूहका शीर्ष नेता तथा पदाधिकारीको भने सहभाति थिएन । आगामी मङ्सिर ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनमा पार्टीका तर्फबाट समानुपातिक बन्दसूची तय गर्दा उचित तवर नभएको नेता कोइराला समूहका नेताको आरोप छ ।

कांग्रेस पार्टी कार्यालयले भने सर्वसम्मतिले समानुपातिक उम्मेदवारको नामावली टुङ्गो लगाइएको स्पष्ट पारेको छ । कांग्रेस केन्द्रीय कार्यालयमा मङ्गलबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा पार्टी प्रवक्ता डा प्रकाशशरण महतले पार्टीको विधानबमोजिम सम्बन्धित निकायबाट सिफारिस भई केन्द्रमा आएका नामउपर केन्द्रीय संसदीय समितिको बैठकले समानुपातिक उम्मेदवारको नामावली टुङ्गो लगाएको बताउनुभएको थियो ।

नवौँ राष्ट्रिय खेलकुदका उद्घाटन र समापन समारोहसहित अधिकांश खेल पोखरामा

पोखरापत्र संवाददाता

पोखरा, १२ असोज

आसन्न नवौँ राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको मुख्य आयोजनास्थल पोखरा रङ्गशालामा उद्घाटन र समापन समारोहसहित अधिकांश खेल हुने भएका छन् । प्रतियोगिताअन्तर्गत विभिन्न १५ खेल र केही फाइनल खेल उक्त रङ्गशालामा हुने भएका छन् ।

प्रतियोगिताको तयारीका लागि गठन गरिएको खेलस्थल व्यवस्थापन समितिका अनुसार रङ्गशालाभित्र 'इनडोर' र 'आउटडोर' खेल सञ्चालन हुनेछन् । पोखरा रङ्गशालाभित्र एथलेटिक्स, ब्याडमिन्टन, क्रिकेट (महिला), टेनिस, बक्सिङ, भलिबल (पुरुष), जिम्न्यास्टिक, ह्याण्डबल (महिला र पुरुष), सफ्टटेनिस र स्क्वासका खेल हुनेछन् । यसैगरी उसु, बास्केटबल (पुरुष), आर्चरी, फेन्सिङ र खोखो (महिला र पुरुष) खेल हुने तय भएको छ । पुरुष फुटबल पोखराकै गोस्तेघाट खेलमैदानमा तथा पोखरा रङ्गशालामा हुनेछन् । महिला फुटबल स्याङ्जाको वालिङ, पृथ्वीनारायण क्याम्पस र पोखरा रङ्गशालामा हुने तय भएको छ । पोखरा रङ्गशाला बाहिर केही खेल स्थल तोकिएका छन् । फुलकन्ट्याक्ट कराते र जुडो पोखराको प्रदर्शनी केन्द्र, शारीरिक सुगठन पोखरा सभागृह, पौडी फिस्टेल एकेडेमी तथा टेबलटेनिस कोल्मा बाहकोट समाजघरमा हुनेछ । महिला हक्की गण्डकी बोर्डिङ स्कुल र पुरुषको गौरीशङ्कर खेलमैदान, भारत्तोलन पोखरा उद्योग वाणिज्य सङ्घ, गल्फ हिमालयन गल्फ कोर्ष, साइक्लिङ रानीवन, ट्रायथोलन लेकसाइड, प्याराग्लाइडिङ सराङकोट, रग्वी भण्डारढिक खेलमैदान र कबड्डी रञ्जित पार्टी प्यालेसमा सञ्चालनको तयारी गरिएको छ । प्रतियोगिताका ३६ खेलमध्ये सुटिङबाहेक गण्डकीमा हुँदैछन् । पूर्वाधार नभएकाले सुटिङ काठमाडौँमा हुने खेलस्थल व्यवस्थापन समितिका उपसमितिका संयोजक राजेश

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

रवीन्द्र मिश्र नेतृत्वको ध्रुवीकरण पक्षधर समूह राप्रपामा

रासस

पोखरा, १२ असोज

पत्रकारिता हुँदै लेखनबाट राजनीतिमा प्रवेश गर्नुभएका रवीन्द्र मिश्रले नेतृत्वको बृहत्तर ध्रुवीकरण पक्षधर समूह राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) सँग एकताबद्ध भएको छ ।

राप्रपाले बुधबार यहाँ आयोजना गरेको कार्यक्रममा मिश्र नेतृत्वको समूह वरिष्ठ उपाध्यक्ष लिएर एकताबद्ध भएको जानकारी गराइयो । कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै राप्रपाका अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले आगामी निर्वाचनमा एक सय ६५ प्रतिनिधिसभा र तीन सय ३० प्रदेशसभा निर्वाचन क्षेत्रमै उम्मेदवारी दिने गरी तयारी गरिएको जानकारी गराउनुभयो ।

"देशमा भ्रष्टाचारका घटना बढेको छ, सबै राजनीतिक दलका नेताको सम्पत्ति छानबिन गरौँ, हाम्रा पार्टीका नेताबाट छानबिनको सुरुआत गरौँ, निर्वाचन पद्धति पनि भ्रष्टाचारको कारण बनेकाले प्रत्यक्ष निर्वाचित प्रधानमन्त्री, पूर्ण समानुपातिक पद्धतिबाट सांसद निर्वाचित हुने व्यवस्था गरौँ, संवैधानिक राजा राखौँ", उहाँले भन्नुभयो । राप्रपाले सत्ता केन्द्रित राजनीति नगर्ने उल्लेख गर्नुहुँदै नेता लिङ्देनले सार्वजनिक शिक्षा र स्वास्थ्यलाई निःशुल्क एवं गुणस्तरीय बनाउन पार्टी लागिपर्ने बताउनुभयो । राजनीतिक दलका सदस्यरहित न्याय परिषद्को अवधारणलाई पनि राप्रपाले अघि बढाएको उहाँले सुनाउनुभयो ।

वरिष्ठ उपाध्यक्ष मिश्रले देशका लागि काम नगर्नेले राजनीति छोड्नुपर्ने बताउनुहुँदै शान्ति, स्थिरता र स्वाधीनताका लागि आफूले राप्रपा रोजेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "वीपीको राष्ट्रिय एकता तथा मेलमिलापको नीति राप्रपाले बोकेको छ, वीपीको मेलमिलाप नीति आजको नेपालमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ, यी विचारलाई लिएर राप्रपालाई अझै सूचना प्रविधियुक्त दलका रुपमा हामी स्थापित गर्नेछौँ ।"

सार्वजनिक शिक्षा र स्वास्थ्यलाई निःशुल्क एवं गुणस्तरीय बनाउने, सामाजिक सुरक्षा कायम गर्ने तथा ६० प्रतिशत नेपालीले अपनाएको कृषि पेसालाई आधुनिकीकरण गर्ने मुद्दालाई दलले घोषणा पत्रमार्फत लिएर चुनावमा जान लागेको नेता मिश्रले सुनाउनुभयो । धर्मनिरपेक्षता धर्मान्तरणको माध्यम बनेकाले हिन्दू बौद्ध राष्ट्रको पक्षमा राप्रपा रहेको पनि उहाँले बताउनुभयो । राप्रपाका पूर्वअध्यक्ष पशुपति शम्शेर राणाले आफू मन्त्री भएका बेला गरिएको महाकाली सन्धिको कागजात दराजमा थन्क्याएकाले विकासका काममा अवरोध भएको बताउनुहुँदै कार्यान्वयनमा लाग्ने गरी अब मत पाउनुपर्ने बताउनुभयो । पञ्चेश्वर र पश्चिम सेती आयोजना सम्पन्न गरी आयआर्जनमा उपयोग गरिने प्रतिबद्धता उहाँले जनाउनुभयो ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेससभाका पूर्वसदस्य शोभा शाक्य, राप्रपा नेता बुद्धिमान तामाङलगायतले देशमा देखिएका विकृति, विसङ्गतिबाट मुक्तिका लागि आगामी निर्वाचनमा दल एकमात्र विकल्प बन्ने बताउनुभयो ।

जथाभावी फोहर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

◆ सडक तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहर नफालौं ।

◆ घर तथा कार्यस्थलबाट निस्किएको फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।

◆ कुहिने र नकुहिने फोहरलाई छुट्टाछुट्टै राखौं ।

◆ कुहिने फोहरलाई घरमा नै मल बनाई प्रयोग गरौं ।

◆ नकुहिने फोहरलाई तोकिएको स्थान र समयमा मात्र विसर्जन गरौं ।

◆ खाद्य वा अन्य वस्तु प्रयोग वा उपभोग गरिसकेपछि प्लाष्टिकलगायतका बट्टा वा खोल जथाभावी नफालौं ।

शहर तथा गाउँ स्वच्छ र सफा राखौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाइ

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

हिमालय अफसेट प्रेस

नयाँबजार, पोखरा

फोन नं. : ०६१-५७०६५१

महिलाहरु थप अधिकारका लागि संगठित हुनुपर्दछ उपसभामुख शर्मा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ असोज

गण्डकी प्रदेशका उपसभामुख सिर्जना शर्माले महिलाहरु संवैधानिक अधिकारको अधिकतम उपयोग गर्दै थप अधिकारका लागि लाग्नु पर्ने बताउनु भएको छ।

महिला मात्र सेयर सदस्य रहेको सिद्धि विनायक महिला वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको २० औ साधारण सभाको उद्घाटन गर्दै उहाँले अधिकार प्राप्तिका लागि महिलाहरु संगठित भएर अघि बढ्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। सहकारीको माध्यमबाट महिलाहरु नेतृत्व विकास गर्दै उत्पादनसंग जोडिनु पर्नेमा जोड दिँदै उहाँले उत्पादीत वस्तुको बजारीकरणमा तीनै तहका सरकार जिम्मेवार बन्नु पर्ने आवश्यकता औल्याउनुभयो । निर्वाचनमा गठबन्धन हुदा महिलाका हक अधिकार खोसिन हुनहुदै शर्माले भन्नुभयो महिलाको मर्म र भावनना बुझ्ने भएकोले आगामी मंसीर ४ गते हुन गहिरहेको संघ र प्रदेशको निर्वाचनमा महिला उम्मेदवार विजयी गराउनु पर्दछ।

निवर्तमान गण्डकी प्रदेश सभा सदस्य एवम् संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष प्रभा कोइरालाले सहकारीले समाजका विपन्न एवम् असहाय वर्गको उत्थानको लागि सिपको आधारमा लगानी गर्दै आएको बताउनुभयो । कूल एक सय ६० सेयर सदस्य रहेको सो संस्थाले एक दर्जन बढी सदस्यलाई कुखुरापालन, गुडिया बनाउने, अचार बनाउने, सिलाई कटाई लगायतका बिभिन्न व्यवसाय गर्न लगानी गरेको सचिव इन्दिरा पौडेलले जानकारी दिनुभयो । संस्थाका अध्यक्ष भगवती कोइरालाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष इन्द्र कोइरालाले सहकारीको महत्व र आवश्यकता माथि चर्चा गर्नुभएको सो समारोहमा अध्यक्ष र सचिवले बार्थिक र कोषाध्यक्ष इन्द्रकुमारी अधिकारीले आर्थिक प्रतिवदेन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो।

भोकमरी समस्या आउन नदिन समयमै उत्पादन गर्न मन्त्री बरालको जोड

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ असोज

गण्डकी प्रदेश सरकारका अर्थ मन्त्री रामजी प्रसाद बराल जीवनले नेपालमा भोकमरी समस्या आउन नदिन समयमै उत्पादन गर्न आग्रह गर्नु भएको छ।

पोखरा २२ मा रहेको सकृय महिला विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको बुधबार सम्पन्न भएको २२ औं साधारण सभाको उद्घाटन गर्दै मन्त्री बरालले नेपालमा भोकमरी समस्या आउन सक्ने भएकोले समयमै उत्पादन गर्न तर्फ सबैको ध्यान केन्द्रित हुनुपर्ने बताउनु भएको हो । भारतले कुनै पनि समयमा नाकावन्दी गरेमा नेपालमा केही महिनामै भोकमरी समस्या उत्पन्न हुने हुँदा हरेक गाँउमा कृषि उत्पादन गर्नुपर्ने उहाँले बताउनु भयो । खेतवारी बाजै हुनु र मैदानी भागमा घर जग्गा बन्नुले नेपालको उत्पादनमा ह्रास आएको मन्त्री बरालको भनाई थियो । महिलालाई सामाजिक तथा आर्थिक रुपमा सक्षम बनाउनु पर्ने बताउदै मन्त्री बरालले समानुपाती र समावेसीको मुद्धाले समाजमा पछि पारिएका विभिन्न समुदाय र महिलाहरुले समेत स्थान पाएको बताउनु भयो । जमिनको बैज्ञानिक परिक्षण गरी कृषि खेति गर्नु पर्ने बताउनु मन्त्री बरालको भनाई थियो । सानो कर्जाबाट उद्यमी बनाउन सहकारीले थालेको अभियान प्रशंसनीय भएको उहाँले बताउनु भयो । कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति कास्कीका अध्यक्ष लीलाधर पौडेलले पछिल्लो समयमा आम्दानीको श्रोत बढ्दै गएकोले उक्त पूंजिलाई उचित ढंगलले प्रयोग गर्न आग्रह गर्नु भयो । सरकारी ढुकुटीमा आफुले आँखा नलगाउने बताउदै उहाँले आफ्नै ढंगले जीवन विताउने जनाउनु भयो।

पोखरा २२ का वडा अध्यक्ष हिमलाल बरालले कृषि क्षेत्रको प्रबर्द्धन हुने गरी उत्पादन क्षेत्रमा लगानी गरी आत्मनिर्भर तर्फ लाग्न आग्रह गर्नु भयो। जिल्ला सहकारी संघका कोषाध्यक्ष नवराज बरालले समय सापेक्ष संस्थालाई प्रविधि मैत्री बनाउन सुझाव दिनु भयो । राष्ट्रिय सहकारी बैंक पोखराका नरेस पाण्डेले उक्त सहकारीलाई बचत तथा ऋणको मात्रा बढाउन आग्रह गर्नु भयो । संस्थाका अध्यक्ष लक्ष्मीदेवी पौडेल बरालको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा पोखरा २२ का वडा सदस्य सितादेवी बि.क., निर्वमान अध्यक्ष कमला बराल, शुक्रराज माविका प्राचार्य नरनाथ बराल, शेयर सदस्य विशेश्वरी बराल, सहकारीकर्मी कोपीला पौडेल, सहसचिब सावित्रा ढुंगाना पौडेल, सदस्य सर्मीला पराजुली लगायतले वोल्नु भएको थियो। कार्यक्रममा निवर्तमान अध्यक्ष कमला बराल सहित अन्य व्यक्ति तथा उत्कृष्ट शेयर सदस्यहरुलाई समेत सम्मान गरिएको थियो। २०५६ सालमा ९९ जना शेयर सदस्यबाट सुरु भएको सहकारीमा हाल १ हजार १ सय ८४ जना शेयर सदस्य रहेका छन। त्यसै गरी संस्थाको शेयर पूंजि २ करोड १४ लाख ३५ हजार ५ सय रहेको छ भने चालु आर्थिक बर्षमा ५ करोड ४८ हजार ४ सय ९० लगानी भएको अध्यक्ष लक्ष्मीदेवी पौडेल बरालले बताइन्।

स्की आरोही नेल्सन मृत फेला

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, १२ असोज

उत्तरी गोरखाको मनास्लु हिमालमा गत सोमबारदेखि बेपत्ता भएकी विश्वविख्यात स्की आरोही हिलारी नेल्सन मृत अवस्थामा फेला परेकी छिन् । अमेरिकी नागरिक नेल्सन बुधबार बिहान मृत भेटिएकी हुन्।

नेल्सनको शव उद्धार गरी सामागाउँ ल्याएर मुचुल्का उठाएर हेलिकप्टरमार्फत शव परीक्षणका लागि काठमाडौँ पठाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गोरखाका प्रहरी नायब उपरीक्षक (डिएसपी) लीलाराज लामिछानेले जानकारी दिनुभयो । "आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी सिम्रिक एयरको हेलिकप्टरमार्फत काठमाडौँ टिचिङ अस्पतालमा शव पठाएका छौँ", उहाँले भन्नुभयो।

काठमाडौँको साङ्ग्रिला नेपाल ट्रेक्स प्रालिका प्रबन्ध निर्देशक जीवन घिमिरेका अनुसार उहाँसँगै स्की गर्न गएका जिम मोरिसन भने सकुशल आधार शिविरमा फर्कन सफल हुनुभएको छ । हिलारी मनाङतर्फ पर्ने भीमथाङमा हराउनु भएको थियो। नर्थफेसकी एथलेट हिलारीले सन् २०१८ मा मोरिसनसँगै स्की गर्दै ल्होत्से हिमालको चुचुरोबाट अवरोहण गर्नुभएको थियो। आठ हजार मिटरमाथिको दुई हिमालको चुचुरोबाट स्की गर्दै अवरोहण गरेको कीर्तिमान पनि उहाँको नाममा रहेको छ । अमेरिकाको सियाटलमा जन्मिनुभएकी हिलारीलाई सन् २०१८ मा नेशनल जोग्राफिले साहसी खेलाडीको सूचीमा राखेको थियो । सन् २००५ मा उहाँले चोयु हिमालको चुचुरोबाट स्की गर्नु भएको थियो।

नवौं...

गुरुङले बताउनुभयो। पुरुष क्रिकेट यसअघि नै काठमाडौँमा सम्पन्न भइसकेको छ । गण्डकीका मनाङ, मुस्ताङ, लमजुङ र तनहुँ बाहेकका जिल्लामा खेल खेलाइँदैछ । राष्ट्रिय खेलकुद आउन अब दुई साता बाँकी रहँदा तोकिएका खेलका पूर्वाधारको मर्मत र सरसफाइ सुरु भएको छ।

प्रतियोगितालाई भव्य बनाउनका लागि पूर्वाधारको स्तरोन्नतिको काम सुरु भएको राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् मातहतको पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख लक्ष्मण योगीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार तोकिएका खेलस्थललाई खेल्न योग्य बनाउने तथा पूर्वाधार स्तरोन्नति, बत्ती, सरसफाइ, पानीको व्यवस्थालगायतका काम भइरहेका छन् । दशैँअघि पूर्वाधारको मर्मत सम्पन्न गर्ने योजना छ।

योगीले भन्नुभयो, "राष्ट्रिय खेलकुदका लागि तोकिएको खेल पूर्वाधारलाई राम्रो बनाउनका लागि स्तरोन्नति र मर्मत तथा सरसफाइ काम भइरहेको छ । खेलस्थलमा बत्ती, सरसफाइ, पानीको सुविधा, शौचालयको सरसफाइ तथा रङ्गरोगनलगायत काम सकेर व्यवस्थित प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने योजना छ ।" यही असोज २८ देखि कात्तिक ३ गतेसम्म सञ्चालन हुने नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा गण्डकी प्रदेशबाट सात सय दुई खेलाडीले नाम दर्ता गराएका छन् । गण्डकीले सहभागिता जनाउने सबै खेलको अहिले विशेष प्रशिक्षण भइरहेको छ । दशैँलगत्तै बन्द प्रशिक्षण हुने प्रदेश खेलकुद परिषद्ले जनाएको छ।

Embassy of India
Pension Paying Office
Rambazar, Pokhara (Nepal)

INVITING BIDS FOR THE REPAIR OF ROOF LEAKAGE & SEEPAGE TREATMENT AT TYPE I QUARTERS AND REPAIR OF SHED IN IB STAFF QUARTERS AT PPO POKHARA

1. Sealed tender documents/ quotations are invited directly from reputed bidders for the repair of roof leakage & seepage treatment at type I quarters and repair of shed in IB staff quarters at PPO Pokhara (Nepal).
2. The last date of receipt of offer in sealed envelope is on or before 11 Oct 2022 up to 1030 hrs. The notice is also available on website www.indianembassy.org.np and eprocure.gov.in . The bid documents can be collected from Embassy of India, Pension Paying Office, Rambazar, Pokhara (Nepal). Tele No 061-431240/061-432804/061-432805.
3. Bidders may visit the site before submitting the bid.

Officer-in-Charge
Embassy of India
Pension Paying Office
Rambazar, Pokhara (Nepal)

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार

विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं ।

प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ ।

लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने ।
» मुख बाङ्गो भएको ।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।

सम्पर्क:
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

पुरुषमा देखिने: शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।

महिलाहरूमा देखिने: स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, महिनाबारीमा गडवडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेता दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।

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

महिला वा पुरूषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

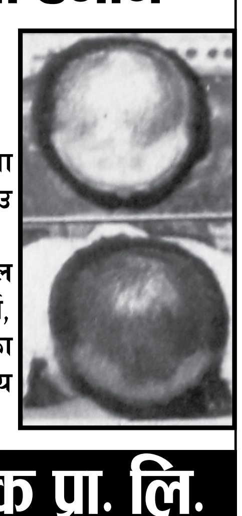
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युबेंद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०६, ९८५१०८८११८

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

कपालको उपचार

कपाल झर्न तुरून्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?



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

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

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

सुक्तिसुधा

आत्मा अमर छ, न यो जन्मन्छ न मर्छ । –गीता

सम्पादकीय

स्थानीय सरकारले अग्रसरता लेऊ

नेपालमा डेंगु संक्रमणबाट एकै दिन ४ जनाको मृत्यु भएको छ। डेंगुबाट एकै दिनमा चार जनाको मृत्यु हुँदा सरकार निदाएको जस्तो गरेको छास्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अनुसार यो सँगै साउन यता डेंगुबाट मृत्यु हुनेको संख्या ३६ पुगेको छ ।चाडपर्वको बेला हिडिरहनु पर्ने भएको हुँदा विगतमा कोरोना संक्रमण फैलिएको जस्तो हुने हो कि भन्ने आशंका छास्वास्थ्य मन्त्रालयको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार साउनयता २७ हजार ५६९ जनामा डेंगु संक्रमण भइसकेको छ। हाल मुस्ताङबाहेक सबै जिल्ला देखिएको डेंगु संक्रमणबाट सबैभन्दा बढी काठमाडौं उपत्यकाका जिल्ला बढी प्रभावित छन् । मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार सबैभन्दा बढी बागमती प्रदेशमा २१ हजार ५८९, लुम्बिनीमा प्रदेशमा ३ हजार ५०, सुदूरपश्चिम प्रदेशमा ८२१ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ । त्यसैगरी, गण्डकीमा ६ सय ५३, मधेश प्रदेशमा ४०५ र कर्णाली प्रदेशमा २३६ जनामा संक्रमण देखिएको छ।

मन्त्रालयका अनुसार नेपालमा पहिलो पटक सन् २००४ मा नेपालमा डेंगुका बिरामी देखिएको थिए। सन् २००४ पछि हरेक वर्ष डेंगुको संक्रमण देखिँदै आएको स्वास्थ्य तथा मन्त्रालयले जनाएको छ। प्राय दिउँसोको समय सक्रिय रहने एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट डेंगु रोग लाग्ने हुनाले, डेंगु संक्रमणको जोखिम कम गर्न कार्यस्थल वरिपरि निरन्तर सफा राख्न विज्ञहरूको सुझाव छ। दसैं तिहारका बेलामा मानिसहरू सहर बजारबाट गाउँतिर र सहर बजारकै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हुने आउजाउका कारण डेंगु अझ फैलने र बढ्ने प्रक्षेपण गरिएको छ । चाडपर्व र भिडभाड हुँदा संक्रमित बढ्न सक्ने सहज अनुमान लाउन सकिन्छ। डेंगुबाट जोगिन ,सावधानी अपनाउन र सुरक्षित हुन सरकारले सन्देश जारी गरेको छासरकारले भनेजस्तो सुरक्षित हुन सक्ने अवस्था सबैलाई सहज छैन । सहर बजारमा कुनै निश्चित आसनमा बसेर काम गर्नेहरूका लागि पूरा शरीर ढाकिने गरी लुगा लगाएर बस्न र अन्य सुरक्षा अपनाउन सम्भव होला, तर आम मानिसहरूलाई यसो गर्न सम्भव छ ? छैन । खेत–बारी, वन–पाखा, खेत–खलियानमा काम गर्ने, खोला किनारमा र अन्यत्र निर्माण क्षेत्रमा काम गर्ने श्रमिकहरूलाई यस्ता सन्देशहरू झन् महँगा पर्दछन् ।

सरकारले लाम बाहुले, पूरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने सन्देश दिइरहेको छ । यस्तो आर्थिक हैसियत र यस अनुकूल कामका क्षेत्र भएका मानिसहरूको मात्र भएजस्तो गरी सन्देश प्रसारण गरिरहेको छ । सबैलाई झुल उपलब्ध छैन ।सबैलाई पूरा शरीर ढाक्ने लुगा उपलब्ध भएको अनुमान मात्र हो ।यस्तो नहुनेहरूका लागि सरकारको दायित्व रहन्छ ।सबैभन्दा पहिले बस्ती र श्रमका हरेक क्षेत्रमा डेंगु लार्भा नष्ट गर्ने अभियान चलाउनुपर्ने विज्ञको सुझाव छ । संघ सरकार, सातवटा प्रदेश सरकार र सात सय त्रिपन्न स्थानीय सरकार छन् । विगतमा कोरोना महामारीका बेला देखिएको प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारहरूको सक्रियता अहिले देखिएको छैन ।

अहिले सङ्घीय र प्रदेश सरकारको राजनीतिक नेतृत्वलाई चुनाव लागेको छ। उनीहरू चुनावी तयारीमा छन् । बहुदलीय लोकतन्त्रमा चुनावले उच्च महत्त्व पाउनु पर्ने विषय ठिक हो । तर, जनताको जीउ ज्यान–जीउधनभन्दा माथि कुनै राजनीति हुँदैन । चुनाव, राजनीति, प्रतिस्पर्धा, खबरदारी जनता, समाज र राष्ट्रको हितका लागि हो । यी सबै बिर्सेर, जनताका तात्कालिक समस्याहरूप्रति बेखर रहेर गरिने राजनीतिको अर्थ हुँदैन ।

संघीय सरकारको राजनीतिक नेतृत्व आफ्नो गठबन्धन जोगाउन र आगामी निर्वाचनलाई आफ्ना पक्षमा पार्ने ध्याउन्नमा छन् । प्रदेशका नेताहरूको अवस्था पनि उस्तै छ । गठबन्धन र भागबन्डामा सीमित राजनीतिक नेतृत्व कस्तो हुन्छ भन्ने बुझ्न अहिले गठबन्धन दलका नेताहरूको जनताप्रतिको उदासीनताबाट छर्लङ्ग हुन्छ । प्रदेश सरकारका नेताहरूको अवस्था पनि उस्तै छ । नेपाली जनता रोग व्याध, प्रकोप, महामारीमा पर्दासमेत सरकारको राजनीतिक नेतृत्व बेखर हुनु विडम्बना हो । देशको स्थायी सरकार मानिने कर्मचारी तन्त्रले डेंगु रोकथामका लागि प्रशासनिक सक्रियता बढाउनु पर्दछ । स्थानीय सरकारहरूले महामारीको रूपमा फैलिँदै गरेको डेंगुको रोकथामका लागि प्रभावकारी कदम चाल्न आवश्यक छ ।

तपाईंको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६

चिना, टिप, हस्तरेखा,आखत,माटो हेर्नका लागि सम्झनुहोस् ।

प्लाष्टिक झोलाको विकल्पमा पाँच किलोग्राम अट्ने कार्टुन

पोखरापत्र संवाददाता
मुस्ताङ, १२ असोज

घरपझोङ गाउँपालिकाले पाँच किलोग्रामसम्म अट्ने स्याउको कार्टुन वितरण गर्ने भएको छ।

गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०७९/८० को बजेट तथा कार्यक्रमअनुसार प्लास्टिक झोलाको विकल्पमा पाँच किलो अट्ने स्याउको कार्टुन वितरण गर्न लागिएको हो।

किसानलाई ७५ प्रतिशत अनुदान सहयोगमा कार्टुन वितरण गरिने गाउँपालिकाका अध्यक्ष मोहनसिंह लालचनले बताउनुभयो । विगतका वर्षमा २० किलोसम्म अट्ने स्याउका कार्टुन अनुदानमार्फत वितरण गरिएकामा त्यसबाट अपेक्षित उपलब्धि नभएपछि अहिले पाँच किलो क्षमताको कार्टुन वितरण गर्न लागिएको हो। उक्त कार्टुन अब भने सही सदुपयोग हुने विश्वास लिइएको जनाउँदै अध्यक्ष लालचनले भन्नुभयो, “विगतका वर्षमा २० किलोसम्म अट्ने स्याउको कार्टुन सीमित व्यक्तिले मात्रै माग गर्ने गर्दथे ।”

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिककिरण परियोजनाले २० किलोको कार्टुन वितरण गर्दा धेरैले दोहोरोपनको फाइदासमेत उठाएको उहाँले बताउनुभयो । पालिकाले यस कार्यक्रमका लागि रु दुई लाख ५० हजार विनियोजन गरेको र किसानको मागअनुसार उक्त कार्यक्रमअन्तर्गत छ हजार तीन सय ५० कार्टुन ल्याइएको गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष जमुना थकालीले जानकारी दिनुभयो।

पालिकाभित्रका पाँचवटै वडामा मागबमोजिमको अनुपातमा कार्टुन वितरण हुने उहाँले बताउनुभयो । पाँच किलोको कार्टुन दसैं तिहार जस्ता महान चाडमा आफन्त, इष्टमित्र, साथीभाइलाई स्याउलगायतका समान कोसेलीका रूपमा पठाउन मिल्ने जनाइएको छ । पाँच किलोको कार्टुन प्लास्टिकको विकल्पका रूपमा उपयोग हुने बताउँदै उहाँले यी कार्टुनलाई किसानले ७५% अनुदानमा प्रति कार्टुन रु १३ रुपैयाँ तिर्नुपर्ने जानकारी दिनुभयो।

अपाङ्गतामैत्री छैनन् लमजुङका सरकारी भवन

पोखरापत्र संवाददाता
लमजुङ, १२ असोज

हरेक सरकारी कार्यालय, भवन र बाटो अपाङ्गतामैत्री हुनुपर्ने कानुनी प्रावधान रहे पनि जिल्लाका ती संरचना अझैसम्म अपाङ्गतामैत्री बन्न सकेका छैनन् ।

यहाँ पुराना भवनमात्रै नभई नयाँ बनाइएका सरकारी कार्यालयका भवनसमेत अपाङ्गतामैत्री हुन नसक्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका समस्या हुँदै आएको छ। भौतिक संरचनासमेत अपाङ्गतामैत्री नहुँदा सरकारी तथा गैरसरकारी कार्यालयबाट सेवा लिन समस्या हुँदै आएको अपाङ्गता संरक्षण समाज लमजुङका सचिव सीताराम बसेलले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “राज्यले १० प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्ति निर्धारण गरेको छ । यीमध्ये शारीरिक अपाङ्गता, सुस्त श्रवण भएका व्यक्ति, बहिरा व्यक्ति, न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति, बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बौद्धिक अपाङ्गता, श्रवण दृष्टिविहीन अपाङ्गता र बहुअपाङ्गता, हेमोफिलिया, अतितमा, मनोसामाजिक पर्दछन् ।” बहिरा तथा सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिका लागि प्रत्येक कार्यालयमा दोभाषे राख्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था अनिवार्य गरिएको छ । त्यस्तै, बहिरा व्यक्तिका लागि साङ्केतिक सूचना चार्ट, न्यून दृष्टियुक्त व्यक्तिको आवातजावतको सुविधाका लागि इलेक्ट्रिक घण्टी हुनुपर्ने प्रावधान रहे पनि जिल्लामा नभएको जनाउँदै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको गुनासो रहेको छ। प्रत्येक सरकारी कार्यालय तथा भवन, बाटोहरू अपाङ्गमैत्री हुनुपर्ने २०७४ को मुलुकी प्रावधान रहेता पनि यहाँका सरकारी कार्यालय अझै अपाङ्गमैत्री हुन सकेका छैनन् । यहाँ रहेका पुराना सरकारी कार्यालय मात्रै होइन नयाँ निर्माण भएका सरकारी कार्यालयहरूसमेत अपाङ्गमैत्री छैनन् । यहाँका जिल्ला समन्वय समिति, जिल्ला प्रशासन, सरकारी वकिल कार्यालय, जिल्ला मालपोत, डिभिजन वन कार्यालय, घरेलु तथा साना उद्योग, जिल्लामा रहेका स्थानीय तहलगायत दर्जनौं सरकारी कार्यालय अपाङ्गमैत्री हुन सकेको छैन । ती सरकारी कार्यालय अपाङ्गमैत्री नसक्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कामकाजले जाँदा कष्टकर हुने गरेको अपाङ्गता संरक्षण समाजले जनाएको छ । यस समाजका सचिव बसेलले भन्नुभयो, “जिल्लामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विभिन्न कार्यक्रम भइरहेको छ आवाज पनि उठाउँदै आएका छौं ।” जिल्लामा रहेको भवनमध्ये सुन्दरबजार नगरपालिकाकामा भने लिफ्ट रहेकाले सहज हुने गरेको बताइएको छ । सो समाजका अनुसार जिल्लामा चार हजार ८ सय २९ जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति छन् ।

विश्व रेबिज दिवसका अवसरमा पशुपन्क्षीको स्वास्थ्यमा काम गर्दै आएका विभिन्न सरोकारवाला निकायहरुको सहभागितामा बुधबार पोखरामा निकालियएको प्रभातफेरी । तस्बिर ः कृष्ण दवाडी/रासस

पर्यटकीय गन्तव्यस्थल बन्दै ‘ऐनापहरा झरना’

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, १२ असोज

गण्डकी प्रदेशको प्रवेशद्वार तनहुँको आँबुखैरेनीस्थित ऐनापहरामा एउटा मनमोहक झरना छ । हरियाली जङ्गल । खोँचबाट झरेको पानीले ऐनापहरा झरना पुग्ने जो कसैको पनि मन लोभ्याउँछ । थकित मुद्रामा यहाँ पुग्नेहरू आनन्दित भएर फर्किन्छन् ।

आँबुखैरेनी गाउँपालिका-२ र ४ को सिमानामा रहेको ऐनापहरा झरना पर्यटकको आकर्षक गन्तव्यस्थलका रूपमा विकास भइरहेको छ । पृथ्वीराजमार्गबाट एक मिनेटको दूरीमा पुगिने ऐनापहरा झरना आकर्षक पर्यटकीयस्थलका रूपमा विकास हुँदै गएको हो । राजमार्ग भएर यात्रा गर्ने सर्वसाधारणको विश्रामस्थलका रूपमा पनि ऐनापहरा झरना विकास भइरहेको आँबुखैरेनी गाउँपालिका-३ का वडा सदस्य मनोजकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । “काठमाडौँ, चितवनबाट पोखरातर्फ आउने र पोखरातर्फ यात्रा गर्ने सर्वसाधारणहरूसवारीसाधनरोकेरै ऐनापहरा झरनामा रमाउने गरेका छन्”, उहाँले भन्नुभयो, “यात्राका क्रममा हुने थकान मेटाउने गन्तव्य बनेको छभन्दा पनि हुन्छ ।” यसका अलवा जिल्लाभित्रकै आन्तरिक पर्यटक पनि ऐनापहरा झरनामा आउने गरेका छन् । पृथ्वीराजमार्गअन्तर्गत मुग्लिन-पोखरा सडक विस्तारका लागि यतिबेला तनहुँ खण्डमा धमाधम काम भइरहेको छ । जसले गर्दा राजमार्गको यात्रा सकसपूर्ण छ । त्यसमाथि धुवाँधुलोले गर्दा सर्वसाधारणलाई समस्या भइरहेको छ। धुवाँधुलो र कष्टपूर्ण यात्राको थकान मेट्नका लागि ऐनापहरा झरना उपयुक्त माध्यम बनिरहेको बताइन्छ ।

म्याग्दे गाउँपालिका-७ हर्षपुरका मोहन बरालीले राजमार्गका क्रममा यात्रा गर्दा ऐनापहरा झरनामा पुगेर आराम गर्दा आनन्द आउने बताउनुभयो । “एकछिन भने पनि थकाइ मार्न आनन्द लाग्ने ठाउँ छ, राजमार्गबाटै नजिक भएकाले पनि यस ठाउँ गन्तव्यस्थलका रूपमा विकास भइरहेको छ,” उहाँले भन्नुभयो । पर्यटकीय गन्तव्यस्थलका रूपमा विकास भएपछि आँबुखैरेनी गाउँपालिकाले यहाँ पूर्वाधार थप गर्ने लक्ष्य लिएको छ। ऐनापहरामा पूर्वाधार निर्माणका लागि चालु आर्थिक वर्षमा रु एक करोड ४० लाख विनियोजन गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले जानकारी दिनुभयो। यहाँ स्काई साइक्लिकिङ, सिसाको पुल बनाउने योजना बनाइएको छ । सर्वसाधारणको सुविधाका लागि शौचालय गत वर्ष नै निर्माण भइसकेको छ।

गर्मी मौसमका बेला झरनामा नुहाउन, थकान मेटाउन, भिडिओ, टिकटक बनाउन सर्वसाधारणको भीड बढ्न थालेको छ। झरनामा दैनिक तीन सयदेखि चार सय सर्वसाधारण झरनामा पुग्ने गरेका छन् । तनहुँकै अग्लो महाभारत पर्वत शृङ्खला छिम्केश्वरीको फेदीमा अवस्थित सिउढी खोलाको पानी बगेर झरनामा मिसिएको छ। ऐनापहरा झरनालाई व्यवस्थित बनाउन गाउँपालिकाले विस्तृत गुरुयोजना प्रतिवेदन तयार गरेको जनाएको छ । यस ठाउँलाई व्यवस्थित गर्न डिपिआर अनुसार रु १० करोड बजेट आवश्यक पर्छ । डिपिआरअनुसार यस ठाउँमा बुद्धको मूर्ति, रेलिङ, पार्किङ लगायतका संरचना निर्माण गर्ने उल्लेख छ । पर्यटकीय गन्तव्यस्थलका रूपमा विकास भएको यस ठाउँमा केही दिनअगाडि गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, विभिन्न सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको संयुक्त टोलीले सरसफाइ गरेको थियो ।

पर्यटकलाई लक्षित गर्दै ‘होटल नेचुरल स्प्रिङ’ सञ्चालनमा

पोखरापत्र संवाददाता
बेनी, १२ असोज

म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-२ भुरुङ तातोपानीमा पर्यटकलाई लक्षित गरी ‘होटल नेचुरल स्प्रिङ’ सञ्चालनमा आएको छ।

बेनी-जोमसोम कोरोला सडक र अन्नपूर्ण पदमार्गमा पर्ने भुरुङ तातोपानीमा व्यवसायी राजु हमालले करिब रु ३५ करोड लगानीमा सो होटल सञ्चालनमा ल्याउनुभएको हो ।

करिब आठ रोपनी क्षेत्रफलमा तीन वर्ष लगाएर छ तलाको भवन निर्माण गरिएको हो । घटस्थापनादेखि औपचारिकरूपमा होटल सञ्चालनमा आएको सो होटलमा ५७ कोठा छन् । होटलमा एकैपटक झण्डै दुई सय जनालाई राख्न सकिने सञ्चालक हमाल बताउनुहुन्छ । “आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको सुविधालाई ध्यानमा राख्दै होटल सञ्चालनमा ल्याएका हौँ”, उहाँले भन्नुभयो। होटलका सबै कोठाबाट कालीगण्डकी नदी र अन्नपूर्ण हिमशृङ्खलाको अवलोकन गर्न सकिन्छ । लगानी, पूर्वाधार र क्षमताको हिसाबले उक्त होटल धवलागिरि क्षेत्रकै ठूलो भएको तातोपानी टोल सुधार समितिका सचिव एवं पर्यटन व्यवसायी अमृतमान शेरचनले बताउनुभयो ।

“म्याग्दी हुँदै मुस्ताङ आवतजावत गर्ने पर्यटकका लागि स्तरीय होटल आवश्यक छ”, उहाँले भन्नुभयो । सो होटल सञ्चालनमा आएसँगै भुरुङ तातोपानी बजारका साना-ठूला होटलमा गरी एक रातमा करिब एक हजार जनालाई राख्न सकिनेछ ।

‘धौनिढोका’ प्रवर्द्धनमा छ दिने साइकल यात्रा

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, १२ असोज

विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा ‘धौनिढोका’ प्रवर्द्धनमा पर्यटन अभियन्ता कृष्ण केसीले ६ दिनको साइकल यात्रा सम्पन्न गर्नुभएको छ ।

सगरमाथा आरोहीसमेत रहनुभएका केसीले यही असोज ६ गते पोखराको बेगनास तालबाट सुरु गरेको यात्रा मङ्गलबार बागलुङको ढोरपाटन पुगेर विश्व पर्यटन दिवसको दिनमा समापन गर्नुभएको छ ।

पोखरालाई बागलुङको ढोरपाटनसँग जोड्ने गरी त्यस रुटमा भएका धौलागिरि, नीलगिरि, ढोरपाटन र कालीगण्डकी (धौनिढोका) प्रवर्द्धनका लागि विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा साइकल यात्रा गरेको पर्यटन अभियन्ता केसीले बताउनुभयो ।

पर्यटन प्रवर्द्धन गर्दै पोखराका पर्यटनहरूलाई पर्वत, बागलुङदेखि म्याग्दी हुँदै पुनः ढोरपाटन पुऱ्याउने गरी विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा साङ्केतिक रूपमा साइकल यात्रा गरेको उहाँको भनाइ थियो । विभिन्न समयमा पर्यटन प्रवर्द्धनात्मक अभियान चलाउँदै आउनुभएका उहाँ गृह जिल्ला बागलुङको प्रवर्द्धनका लागि साइकल यात्राले सहयोग पुग्ने बताउनुभयो । “विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा ६ दिनको साइकल यात्रा ढोरपाटन पुगेर समापन गरेको छु, विश्व पर्यटन दिवसको दिन आगामी वर्षदेखि त्यहाँ घोडा जात्रा गर्ने स्थानीयले प्रतिबद्धता जनाएका छन्,” उहाँले भन्नुभयो, “विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा म्याग्दीको जलजलाबाट ढोरपाटन हुँदै निसीखोलाको निसेलढोरसम्म घोडा जात्रा गर्ने स्थानीय र जनप्रतिनिधिले प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।” धौलागिरि, नीलगिरि, ढोरपाटन र कालीगण्डकीको प्रचारका लागि आफ्नो साइकल यात्रा साङ्केतिक भएको साइकल यात्री तथा पर्यटन अभियन्ता केसीले बताउनुभयो ।

धौलागिरि, नीलगिरि, ढोरपाटन र कालीगण्डकीको छोटो रुप ‘धौनिढोका’को प्रचारप्रसारका लागि एकल साइकल यात्राका कारण प्रचारप्रसारमा सहयोग पुग्ने उहाँको भनाइ छ । उहाँ पोखराको बेगनास ताल, फेवा ताल हुँदै पर्वत हुँदै बागलुङ बजार, म्याग्दी बजार तातोपानी कुण्ड हुँदै बागलुङको तमानखोला गाउँपालिकादेखि ढोरपाटन पुग्नुभएको थियो। तत्कालीन जनयुद्धका विषयमा लेख्दै आउनुभएका केसीले लोलुफेरा प्रवर्द्धनमा भूमिका निभाई सक्नुभएको छ । नेपालका ७७ जिल्ला भ्रमण गरिसक्नुभएका उहाँले बागलुङको ढोरपाटनमा पर्यटन ल्याउनका लागि विभिन्न योजना ल्याउँदै आउनुभएको छ।

मनाङ भित्रिन थाले पर्यटक

रासस
पोखरा, १२ असोज

करिब दुई वर्ष कोभिड-१९ का कारण थलिएको पर्यटन क्षेत्रमा अब भने चहलपहल बढ्न थालेको छ।

विसं २०७६ चैतदेखि नेपालका सबैजसो क्षेत्रमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक आउजाउ शून्य थियो । हाल भने पर्यटनले विस्तारै लय लिन थालेको छ।

पर्यटकका लागि मनाङ आउने अहिलेको समय अनुकूल हो । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना इलाका संरक्षण कार्यालय मनाङको क्षेत्रमा २०७९ साउनदेखि २०७९ असोज पहिलो सातासम्म कुल तीन हजार आठ सय १८ पर्यटक मनाङ भित्रिएको कार्यालय प्रमुख लेखनाथ गौतमले जानकारी दिनुभयो । सो अवधिमा सार्क राष्ट्रका पुरुष एक हजार तीन सय ३० र महिला छ सय १४ भित्रिएका छन् । अन्य देशका एक हजार आठ सय ७४ पर्यटक मनाङ प्रवेश गरेको उहाँले बताउनुभयो । चालु आर्थिक वर्षको असोज पहिलो सातासम्म सबैभन्दा बढी इजरायलका चार सय २८, जर्मनीका एक सय ४९, स्पेनका एक सय ३४, बेलायतका एक सय ३०, फ्रान्सका एक सय २२, अमेरिकाका एक सय आठ र अन्य देशका आठ सय ७३ पर्यटक मनाङ घुम्न आएका छन् । गत आवमा सो अवधिमा कुल सात हजार २० बाह्य पर्यटक मनाङ आएका थिए ।

यसैबीच मनाङ भित्रिएका पर्यटकलाई स्वागत गरिएको छ । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना इलाका संरक्षण कार्यालय मनाङ र आयोजनाको अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र चेकपोष्ट धारापानीले ४३औँ विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा मङ्गलबार इलाका संरक्षण कार्यालयमा पर्यटकलाई स्वागत गरिएको हो ।

पर्यटकलाई मनाङका आमा समूहले सांस्कृतिक परम्परा तथा परम्परागत पहिरन लगाएर खादासहित स्वागत गरेका थिए । 'पर्यटनमा पुनर्विचार' नाराका साथ मनाइएको सो दिवसमा धारापानीमा ४१ (पुरुष २४ र महिला १७) बाह्य पर्यटक, नेपाली पथप्रदर्शक तथा भरिया नौ र मनाङ चेकपोष्टमा कुल ४० (पुरुष २२ र महिला १८) बाह्य पर्यटक र नेपाली पथप्रदर्शक तथा भरिया आठ जनालाई स्वागत गरिएको मनाङ आमा समूहकी अध्यक्ष सीता गुरुङले जानकारी दिनुभयो । मनाङ डिस्याङ गाउँपालिकाका अध्यक्ष कान्छा घले, डिस्याङ गाउँपालिका-८ का वडाध्यक्ष, संरक्षण क्षेत्र व्यवस्थापन समिति टङ्की-मनाङका अध्यक्ष सगर गुरुङ, पर्यटन व्यवस्थापन उपसमितिका अध्यक्ष कर्मा गुरुङ र मनाङ डिस्याङ युवा क्लबले पर्यटकलाई स्वागत गरेको हो । नेपालको अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र एउटा प्रसिद्ध पर्यटकीय क्षेत्र एवं पदमार्ग हो । यहाँ घुम्नका लागि उपयुक्त धेरै ठाउँ छन् ।

यस क्षेत्रअन्तर्गत घान्द्रुक, अन्नपूर्ण बेस क्याम्प, मुक्तिनाथ, दामोदर कुण्ड क्षेत्र, लोमान्थाङ, मर्दी हिमाल, धम्पुस, मनाङ, तिलीचो ताल, नार, फुलगायत स्थान पर्दछन् । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना इलाका संरक्षण कार्यालय मनाङको पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा ताल, धारापानी, चामे, लमजुङ हिमाल, बेस क्याम्प, माथिल्लो मनाङ, नार, फु, तिलीचो ताल, आइसलेक, मिलेरेपा गुम्बा, पोचो गुम्बा, मनाङ गाउँलगायत रहेका छन् ।

प्रथम वडाध्यक्ष रनिङ शिल्ड फुटबलका १० टिम अघिल्लो चरणमा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ असोज

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २७ रिठेपानी स्थित बसन्त गौचन फुटबल एकेडेमीको मैदानमा असोज १० गतेदेखि जारी वडाध्यक्ष रनिङ शिल्ड कप सेभेन ए साईड फुटबल प्रतियोगिताका बुधबारका खेलबाट १० टिम अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेका छन् ।

नेपालीहरुको महान पर्व विजयादशमीको अवसरमा स्थानीय बगादी युवा क्लबको संयोजनमा भएको प्रतियोगितामा आज सम्पन्न भएका १० खेलबाट बी १३, कालीमाटी, तुलाचन एफ सी, गन्नी एफ सी, पोखरा-२६ विजयपुर, मिलन टोल, हिमाल एण्ड रक्षा मेमोरियल, शिसुवा, बगादी युवा क्लब र एभिन एफ सी अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेका छन् । युवा वर्गलाई खेलक्षेत्रमा संलग्न गराई स्थानीय क्षेत्रमा खेलकुदको प्रवर्द्धन, विकास एवं खेल पर्यटनमा समेत टेवा पुऱ्याउने उद्देश्य रहेको क्लबका अध्यक्ष गंगा बहादुर तामाङले जानकारी दिए । अघिल्लो दिन वर्षाले केही समय अवरोध गरेपनि बुधबार निर्बाध रुपमा खेलहरु सम्पन्न भएका खेल संयोजक जितेन्द्र क्षेत्रीले जानकारी दिए । प्रतियोगितामा ४० टिमको सहभागिता रहेको छ । प्रतियोगिता १४असोजसम्म चल्ने वताइएको छ ।

अन्नपूर्ण पदमार्गमा पर्यटकीय चहलपहल बढ्दै

पोखरापत्र संवाददाता
लमजुङ, १२ असोज

यहाँ यतिबेला पर्यटकको चहलपहल सुरु भएको छ। लामो समयदेखि कोरोना र चिसोका कारण प्रभावित बनेको चक्रिय अन्नपूर्ण पदमार्गमा केही दिनदेखि भने पर्यटक बढ्न थालेसँगै यस पदमार्ग पर्यटकमय बन्दै गएको हो।

यस पदमार्गअन्तर्गत मर्स्याङ्दी गाउँपालिका-४ का पर्यटन व्यवसायी पञ्चबहादुर गुरुङले भन्नुभयो, "केही समयअघिसम्म पर्यटक नआउँदा पर्खेर बसे पनि यतिबेला पर्यटक आगमन हुन थालेसँगै आफू पनि व्यस्त भएको छु। दशैं भित्रिसकेको छ, एकातिर दशैंको रौनक छ भने अर्कातिर पर्यटक आगमनले छुट्टै रौनक छाएको छ ।" विगतमा मासिक रु ५० हजारभन्दा बढी आम्दानी गर्नुभएकाले उहाँले यतिबेला आम्दानी मनग्य हुन थालेको सुनाउनुभयो । अहिले उहाँले दैनिक रु १० देखि रु २० हजारसम्म आम्दानी गर्न थाल्नुभएको छ।

त्यस्तै लामो समयपछि पर्यटक चहलपहलले आम्दानी बढ्दा खुसीयाली छाएको भएको पर्यटन व्यवसायी खुसबहादुर गुरुङले बताउनुभयो । पर्यटन व्यवसायबाटै परिवारको गुजारा चलाउँदै आएको र पर्यटक नआउँदा चिन्ता र आउँदा खुसी हुने उहाँको भनाइ छ । उहाँहरू मात्र नभई खुसीराम गुरुङ, जीतबहादुर गुरुङ, देवीजङ्ग गुरुङ, पूर्णबहादुर गुरुङलगायतको यस पदमार्ग आसपासमा रहेका सयौँ सङ्ख्याका होटल व्यवसाय फस्टाउँदै गएका छन् ।

पर्यटकीय याम सुरु भएयता पनि सोचेजति पर्यटकको भने आगमन नहुँदा आम्दानी पनि त्यति नभएको व्यवसायीको भनाइ छ । पर्यटकीय याम गत भदौबाटै सुरु भए पनि विगतका जसरी पर्यटक नआएको र आउने अपेक्षामा रहेको उनीहरूको भनाइ छ । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) पर्यटक जाँच केन्द्र धारापानीका पर्यटक सहायक क्षेत्रबहादुर गुरुङका अनुसार यतिबेला दैनिक ८०-९० जनाको हाराहारीमा पर्यटक आगमन भइरहेको छ । सबैभन्दा बढी इजरायली पर्यटक आउने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) पर्यटक जाँच केन्द्र धारापानीका अनुसार यस पदमार्गमा सन् २०२२ को हालसम्म सात हजार दुई सय १३ विदेशी पर्यटकको आगमन भएको छ । तीमध्ये महिला चार हजार आठ सय ३४ र पुरुष दुई हजार तीन सय ७९ छन् । सन् २०२२ को हालसम्म आएकामध्ये सबैभन्दा बढी इजरायली पर्यटक एक हजार १७, फ्रान्सका सात सय ७१, जर्मनीका सात सय छ, बेलायतका पाँच सय ७८ छन् । हालसम्म ९६ देशका नागरिक यस वर्ष यहाँ आएका छन् । त्यस्तै सन् २०२१ मा यस पदमार्गमा दुई हजार तीन सय ७३ मात्र विदेशी पर्यटक आएका थिए । सन् २०२० मा एक हजार नौ सय ७६ पर्यटक आएका थिए । त्यस्तै केन्द्रका अनुसार सन् २०१९ मा ३६ हजार छ सय ४७ पर्यटक, सन् २०१८ मा २९ हजार चार सय ८४ पर्यटक, सन् २०१७ मा २१ हजार ६८ पर्यटक आएका केन्द्रले जनाएको छ ।

पर्यटक हिमाली, पहाडका दृश्य, उच्च पहाड, मनाङवासीको रीतिरिवाज, प्राकृतिक सुन्दरता हेर्नका साथै मनाङबाट थुम्पापास गरी मुस्ताङ कोही पोखरा जानका लागि अन्नपूर्ण पदमार्गमा पर्यटक आउने गर्छन् । यतिबेला मनाङका खर्क अनि घाँसेमैदान हरियो हुने तथा फापर र उवा फुलेको दृश्यले पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने गर्दछ । पर्यटक विशेषगरी थोराङपास, लार्केपास र कालापास गर्ने गर्दछन् भने केही पर्यटक विश्वको अग्लो स्थानमा रहेको तिलिचो ताल हेर्न जाने गरेका छन् । अन्नपूर्ण पदमार्गको प्रवेशद्धार लमजुङ बेँसीसहर नगरपालिकामा पर्दछ । अन्नपूर्ण पदमार्गमा लमजुङ, मनाङ, कास्की, मुस्ताङ र म्याग्दी गरी पाँच जिल्ला जोडिएको छ । विदेशी पर्यटककै हाराहारीमा यतिबेला आन्तरिक पर्यटकको समेत वृद्धि भइरहेको पर्यटन व्यवसायीले बताएका छन् । आन्तरिक पर्यटक विशेषगरी मनाङका विभिन्न स्थानमा पुगेर फर्किने गर्दछन् । त्यहाँ जाने अधिकांश आन्तरिक पर्यटक युवायुवती छन् ।

मुटुरोगीको सङ्ख्या बढ्दै

रासस
चितवन, १२ असोज

जिल्लाका ठूला अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञले एउटै मञ्चबाट उच्च रक्तचाप, मधुमेह, तनाव, मदिरा, सुर्तीजन्य पदार्थ, मोटोपन जस्ता कारणले दिनानुदिन मुटुरोगीको सङ्ख्या बढ्दै गएको बताउनुभएको छ।

मुटुरोगको उपचार गर्ने चिकित्सकको संस्था 'नेशनल हर्ट एण्ड लङ्ग सोसाईटी' नेपाल र कान्तिपुर हेल्थले आज यहाँ आयोजना गरेको चिकित्सक-पत्रकार अन्तक्रिया कार्यक्रममा उहाँहरूले आम नागरिकमा रोगबाट बच्नका लागि आवश्यक जनचेतना जगाउन नसकिएकामा चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको हो ।

कार्यक्रममा भरतपुर अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा मणिप्रसाद गौतमले मुटु रोग तनाव, मधुमेह, धूमपान, व्यायामको अभाव, मदिरा, सुर्तीजन्य पदार्थको बढी उपभोगका कारण हुने गरेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "नेपालमा २८ देखि ३० प्रतिशत धूमपान गर्दछन् त्योभन्दा बढी सुर्ती खाने गर्दछन् ।" वर्ष दिनमा एक पटक ७२ दशमलव आठ प्रतिशत नेपालीले मदिरा सेवन गर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको भन्दै उहाँले ४८ दशमलव आठ प्रतिशतले नियमित मदिरा सेवन गर्ने गरेको जानकारी दिनुभयो ।

पन्ध्र वर्षदेखि ६९ वर्ष उमेरसम्मका समूहमा सन् २०१९ मा गरिएको सर्वेक्षणले यो तथ्य दिएको भन्दै उहाँले समयमा नियन्त्रण गर्न नसकेमा भविष्यमा समस्या जटिल बन्दै जाने बताउनुभयो । नौ दशमलव एक प्रतिशत नेपालीमा मधुमेह रहेको भन्दै उहाँले थप १० प्रतिशत मधुमेहको जोखिममा रहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "मधुमेहका बिरामीलाई मुटु रोग हुने उच्च सम्भावना हुन्छ ।" विश्वका १७ प्रतिशत मधुमेयी भारतमा रहेको चर्चा गर्दै नेपाल र भारतको खानपान र जीवनशैली एउटै खालको भएकाले नेपाल पनि उच्च जोखिममा रहेको डा गौतमले बताउनुभयो ।

मुटु रोगका लागि बलियो कारक उच्च रक्तचाप बन्दै गएको उहाँको भनाइ छ। उहाँले थप्नुभयो, "वयस्कमा २४ दशमलव पाँच प्रतिशत उच्च रक्तचाप रहेको छ ।" नेपालमा मोटोपन र मोटोपन नभए पनि पेट ठूलो हुने हुँदा यो मुटुरोगका लागि जोखिम हुने चिकित्सकले बताउनुभएको थियो । सो अवसरमा चितवन मेडिकल कलेजका मुटुरोग विशेषज्ञ डा श्यामराज रेग्मीले खानपान र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले मुटुरोगको समस्या बढ्दै गएको बताउनुभयो । समयमाउपचारगर्नसकेमाजीवन बचाउन सकिने उल्लेख गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "विश्वस्तर र काठमाडौँमा रहेका मुटुरोगमा उपयोग हुने प्रविधि अहिले चितवनमा नै छ।" काठमाडौँको गङ्गालाल हृदयरोग केन्द्रमा १० वर्ष अनुभव हासिल गरेर विगत १० वर्षदेखि चितवनमा उपचारमा सक्रिय डा रेग्मीले उपचारका सबै सुविधा यहाँ भए पनि आम नागरिकलाई विश्वास दिलाउन अझै नसकिएको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "काठमाडौँका सरकारी अस्पतालको शुल्क र यहाँका निजी अस्पतालको शुल्क एउटै छ, प्रविधि उही छ, तर मोफसलको मानसिकताले बिरामी यहाँ उपचार गराउन हिच्किचाउँछन् ।" हृदयघात भएका बिरामीलाई ३० देखि ९० मिनेटभित्र भल्व खोल्नुपर्ने भन्दै उहाँले यहाँ आधा घण्टाभित्रमा नशा खोल्न सकिने बताउनुभयो । मुटुको उपचारको सेवा राजधानी बाहिर सुरु गरेसँगै धेरैको जीवन बचेको छ। डा रेग्मीका अनुसार कृत्रिम मुटु प्रत्यारोपण जस्ता प्रविधि विकास भएको भए पनि नेपालमा त्यो आइनसकेको बताउनुभयो।

चितवन मुटु अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा शङ्कर लौडारीले मृत्यु भएका चार जना नेपालीमध्ये एक जनाको कारक मुटुरोग हुने गरेको भन्दै खानामा चिल्लो र गुलियो बस्तु घटाउन आग्रह गर्नुभयो। पछिल्लो समय प्रदूषण पनि मुटुरोगको कारण बन्ने गरेको चर्चा गर्दै डा लौडारीले भन्नुभयो, "हावा प्रदूषणले २५ देखि २७ प्रतिशत मुटुका रोग निम्त्याउँछन् ।" प्रदूषणले मुटुदेखि क्यान्सरसम्मका रोग निम्त्याउने उहाँको भनाइ थियो। तनाव मुटुरोगको अर्को कारण रहेको भन्दै उहाँले तनाव व्यवस्थापनमा लाग्न सुझाव दिनुभयो । जनचेतना जागृत गराउन विश्वभर मुटु दिवस मनाउने गरेको भन्दै उहाँले सबै मिलेर जनचेतना जगाउनुपर्नेमा जोडदिनुभयोनारायणीसामुदायिक अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा सुधीर रेग्मीले छाती दुख्नु, रिंगटा लाग्नु, बेहोसु हुनु जस्ता मुटुरोगका लक्षण भएको बताउनुभयो। छाती दुख्यो भनेर आउनेको मोटोपन, तनाव, पेसा आदि बुझेर मुटुरोगको शङ्का लागेमा थप परीक्षण गरिने जनाउँदै उहाँले भन्नुभयो "मुटुरोगको शङ्का लागेमा तुरुन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।" मुटुरोगको आशङ्कामा आउने बिरामीलाई गरिने उपचार पद्दतिका बारेमा बताउँदै उहाँले मुटु रोगको आशङ्का लागेमा हेलचक्र्याइ गर्न नहुने बताउनुभयो ।

मुटुरोग जन्मजात पनि हुने भन्दै उहाँले ४० वर्षपछि मुटुरोग हुने जोखिम बढ्दै जाने बताउनुभयो । सरकारले मुटुरोगका बिरामीलाई गर्ने सहयोग अपुग भएको भन्दै उपचारमा निःशुल्क गर्नुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "कम्तीमा मुटु रोगको आकस्मिक बिरामीलाई चाहिने औषधि र उपकरण निःशुल्क गर्नुपर्छ ।" कलेज अफ मेडिकल साईन्सेस शिक्षण अस्पतालका मुटुरोग विशेषज्ञ डा मनोज श्रेष्ठले वंशाणुगत बाहेक मुटुरोगबाट बच्न सकिने बताउनुभयो । उहाँले नेपालमा खानपान मुख्य समस्या रहेको भन्दै रातो मासु, चिल्लोयुक्त खाना, तेलमा भुटेको तारेका तयारी खाना खान नहुने बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो "खानामा फलफुलु र तरकारीको मात्रा बढाउनु पर्छ ।" शारीरिक व्यायाम गर्न सुझाव दिँदै उहाँले हप्तामा पाँचदेखि छ दिन २० देखि ३० मिनेट हिँड्न सुझाव दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "दश मिनेट जति दौडिँदा मुटुलाई धेरै राम्रो हुन्छ ।" उचाइका आधारमा तौल हुनुपर्ने भन्दै उहाँले धूमपान र मध्यपानबाट बच्नुपर्ने बताउनुभयो । जिल्लामा मुटुरोग उपचारका लागि अत्याधुनिक उपकरणसहितका क्याथल्याब सञ्चालनमा छन् । यससँगै मुटुको शल्यक्रिया गरेर यही उपचार हुँदै आएको छ । उपस्थित चिकित्सकले मोफसलमा रहेर मुटुको राम्रो उपचार गर्न सकेकोमा खुसी व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

नवौं राष्ट्रिय खेलकुदको १६ दिन मात्रै बाँकी, तयारी तीव्र

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ असोज

गण्डकी प्रदेशमा हुने नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता काउन्ट डाउनमा अब १६ दिनमात्र बाँकी छ।

असोजको २८ देखि कार्तिक ३ गतेसम्म गण्डकी प्रदेशमा हुने राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताका लागि आयोजक राष्ट्रिय खेलकुद परिषद (राखेप) ले प्रतियोगितालाई हाल तिब्रता दिएको छ। प्रतियोगितालाई सम्पन्न गर्न गठित विभिन्न १४ वटा उपसमितिहरुले आफ्नो जिम्मेवारीलाई तिब्रता दिएका छन् ।

७ वटै प्रदेश, ३ विभागीय र एनआरएनए गरी ११ टिमको प्रतिस्पर्धा रहने प्रतियोगिताका लागि खेलाडी छनोट भएर टिमहरुले खेलाडीको नाम दर्ता गर्दैछन् ्। यसबीचमा प्रतियोगिताका लागि तयार गरिएको 'राष्ट्रिय रनिङ ट्रफी'लाई देशका सातै प्रदेश र विभागीय टिमको मुकामहरुमा टुर गराउने काम भइरहेको छ। मंगलबार मात्रै कर्णाली प्रदेशमा ट्रफी टुर गराइएको छ। प्रतियोगिता अन्तर्गतका धेरैजसो खेलहरु गण्डकी प्रदेश राजधानी पोखरामै केन्द्रीत रहेको र बाँकी खेलहरु स्याङ्जा, पर्वत, गोरखा, नवलपुर, म्याग्दी र बाग्लुङमा खेलस्थल तोकिएको छ। गण्डकीका सबै जिल्लामा राष्ट्रिय खेलकुदअन्तर्गत कम्तीमा एक खेल खेलाउने भनिए पनि अन्तिममा आएर तनहुँ, लमजुङ, मनाङ र मुस्ताङमा खेल नहुने भएको हो। म्याग्दीमा महिला भलिबल र र डब्ल्यूटीएफ तेक्वान्दो, स्याङजामा महिला फुटबल, पर्वतमा कराँते, बागलुङमा आइटीएफ तेक्वान्दो, नवलपुरमा सेपाकताक्रो र कुस्ती तथा गोरखामा बुद्धिचालका खेलभेन्यू तोकिएको छ। नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत खेलस्थल व्यवस्थापन समितिका सदस्यह समेत रहेका राष्ट्रिय खेलकुद परिषद (राखेप) बोर्ड मेम्बर राजेशकुमार गुरुङको टोलीले पर्वत, बागलुङ र म्याग्दीको खेलस्थलको अवलोकन गरेको छ। खेलस्थलको अवलोकनसँगै टोलीले म्याग्दीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी चीरञ्जीवी राना, जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख राजकुमार थापा, बेनी नगरपालिका प्रमुख सुरत केसी, सुरक्षा निकाय प्रमुख र जिल्लाका खेल पदाधिकारीसँग भेट गरी राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता तयारीबारे अन्तरक्रिया र छलफल चलाएको छ। त्यस्तै, टोलीले पर्वत कुश्मा नगरपालिका प्रमुख रामचन्द्र जोशी, बागलुङ नगरपालिका प्रमुख बसन्तकुमार श्रेष्ठ, उपप्रमुख राजु खड्कासँग भेट गरेको छ। नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत गण्डकी प्रदेशको म्याग्दी जिल्लाको बेनी बजारमा महिला भलिबल र डब्ल्यूटीएफ तेक्वान्दोका २ खेलको स्पोर्ट्स भेन्यु तोकिएको छ प्रतियोगिताको तयारीका लागि तिव्रता दिइएको छा म्याग्दीको जिल्ला समन्वय समितिको पहलमा त्यहाँ प्रतियोगिताको तयारीलाई तिव्रता दिइएको छा भेटमा म्याग्दीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी रानाले राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत म्याग्दीमा हुने प्रतियोगिताका लागि कार्ययोजना बनाएर अघि बढाइएको बताए। म्याग्दीमा हुने महिला भलिबल र डब्ल्यूटीएफ तेक्वान्दोका खेलाडी, प्रशिक्षक, व्यवस्थापक, अफिसियल र दर्शकहरुका लागि सुरक्षा व्यवस्थालाई चुस्त, दुरुस्त पारिने प्रजिअ रानाको प्रतिबद्धता छ। म्याग्दीमा हुने खेलमा मनोरञ्जन लिएर खेललाई सफलताका साथ सम्पन्न गर्न जिल्लावासीसमक्ष प्रजिअ रानाले आग्रह समेत गरेका छन् । बेनी नगरपालिका प्रमुख केसीले राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताका २ खेल म्याग्दी जिल्लामा ल्याइदिएकोमा राखेपलाई धन्यवाद दिएका छन्। जिल्ला समन्वय समितिको अगुवाइमा सुरक्षा निकाय र स्थानीय प्रमुखहरु र जनप्रतिनिधिहरुको समन्वयमा खेललाई सफलताका साथ सम्पन्न गर्ने केसीको प्रतिबद्धता छ ।

जिल्ला समन्वय समिति, म्याग्दीका प्रमुख थापाले समग्र म्याग्दी र म्याग्दीवासीको पहिचान र सभ्यता झल्कने गरी बेनीमा हुने नवौं राष्ट्रिय खेलकुदका २ खेललाई उद्घाटनदेखि समापनसम्म सफलताका साथ सम्पन्न गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन्। त्यस्तै, महिला भलिबल खेल हुने बेनी नगरपालिका-७ का वडाध्यक्ष रमेशकुमार श्रेष्ठ र डब्ल्यूटीएफ तेक्वान्दो खेल हुने खेलस्थल बेनी नगरपालिका-८ का वडाध्यक्ष उत्तमकुमार कर्माचार्य समेतले आफू नो वडामा हुने राष्ट्रिय खेललाई तयारीका हिसावले कुनै कमजोरी हुन नदिने प्रतिबद्धता जनाए ।