

के तपाईंको घर पानीले रसाएको छ ? अब विन्ता नगर्नुहोस !
विन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । 900% ग्यारेन्टीका साथ समस्याको समाधान ।
सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कन्सल्ट
रानीपोता, पोखरा-११ (रविजता पार्टी क्लबको नजिक)
०६१-५७८०८८, ८८५६०२२३३३, ८८६६८९८७७७

पोखरापत्र

राष्ट्रिय दैनिक

Pokharapatra National Daily

रु. १.५५ मा
कलर मिजिटिड कार्ड साथै
तुरुन्त क्यालेण्डर पुस्तक, स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा
सम्पर्क:
०६१-५७०६५१, ८८५६०७५७५

□ वर्ष २३ □ अङ्क २९१ □ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' □ २०७९ मंसिर ३ गते शनिबार □ 19 Nov. 2022 □ पृष्ठ ४ □ मूल्य रु. ५।-

स्वच्छ र शान्तिपूर्ण निर्वाचन हुनेमा ढुक्क छौं-विज्ञ

रासस
काठमाडौं, २ मंसिर

निर्वाचन पर्यवेक्षण संस्थाले आगामी आइतबार हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनको तयारी र व्यवस्थापनले स्वच्छ, स्वतन्त्र, मितव्ययी र भयरहित निर्वाचनको सुनिश्चितता गरेको जनाएको छ ।

आम निर्वाचन पर्यवेक्षण समिति (जियोक) नेपालले गरेको मतदानपूर्वको अध्ययन, अवलोकन र निरीक्षणबाट तयार गरिएको प्रतिवेदनमा निर्वाचनको तयारी र वातावरण विगतको भन्दा निकै सुदृढ रहेकाले स्वच्छ तथा शान्तिपूर्ण निर्वाचन हुनेमा ढुक्क हुने अवस्था रहेको उल्लेख छ । सो अवसरमा प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेशकुमार थपलियाले राजनीतिक दल

र उम्मेदवारले अनुशासनको दायराभित्र रही आचारसंहिताको पालना गरेकाले उपयुक्त वातावरण बनेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "आचारसंहिता उल्लङ्घनका घटना भएमा स्थान विशेषमै कारवाही गर्न आयोग तयार छ, मतदातालाई पायक पर्ने स्थानमा निर्वाचन केन्द्रको व्यवस्था छ, निर्वाचनको स्वच्छताको नदीमा दुष्प्रचारको खरे मिसाउने काम कसैबाट पनि हुनुहुन्न ।" पूर्वप्रधानन्यायाधीश कल्याण श्रेष्ठले आन्दोलन तथा विचलितको अवस्था नरहेकाले यस पटकको निर्वाचन शान्त र नियमित स्थितिमा हुने सुनिश्चित गरेको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "निर्वाचनको प्रचारप्रसार पनि धेरै खर्चिलो र भड्किलो भएको सुनिएको छैन, शान्त र स्वतन्त्र वातावरणमा

निर्वाचन हुनेमा म विश्वस्त छु ।" अर्का पूर्वप्रधानन्यायाधीश सुशीला काकीले निर्वाचन प्रचार प्रसारको शैलीमा भएको अनुशासित प्रगति लोकोत्तर सुदृढीकरणको दिशातर्फ उन्मुख भएको सङ्केत गरेको प्रतिक्रिया दिनुभयो । पूर्वप्रमुख आयुक्त भोजराज पोखरेलले निर्वाचनको आजसम्मको तयारी र व्यवस्थापनले निर्वाचन शान्तिपूर्णरूपमा सम्पन्न हुनेमा सुनिश्चितता प्रदान गरेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "कर्मचारी ठाउँमा पुगिसकेका छन्, सुरक्षाकर्मी तयारी अवस्थामा छन्, कहींकतै समस्या छैन, राजनीतिक दल, उम्मेदवार र मतदाता उत्साहका साथ मतदानको समय पर्खेर बसेको अवस्था छ, अहिलेको वातावरणले मतगणनासम्म निरन्तरता पाओस् भन्नेमा हामी छौं ।" नेपाल कानून

समाजका अध्यक्ष तीर्थमान शाक्य र कार्यकारी निर्देशक कृष्णमान प्रधानले दल दर्ता, उम्मेदवार मनोनयन, चुनाव प्रचारप्रसार र स्थिरअवधिबारे संस्थाले मुलुकका ३६ जिल्लाका २६१ पालिकामा ३३१ जना प्रतिनिधिमार्फत पर्यवेक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्दैआएको जानकारी जानकारी दिनुभयो । जियोकले निर्वाचनमा विशिष्ट पर्यवेक्षक १०, राष्ट्रिय पर्यवेक्षक २४, जिल्ला पर्यवेक्षक ३६ र स्थानीय पर्यवेक्षक २६१ खटाउने जनाएको छ । प्रतिवेदनमा विगतका अनुभवबाट मतदाता नामावली, उम्मेदवारी दर्ता, आचारसंहिताको कार्यान्वयन, सुरक्षा प्रबन्ध, मतपत्र, मतदान केन्द्र, मतदाता शिक्षा, कर्मचारी व्यवस्थापनलगायतका विषयमा आशातीत सुधार हुँदैगएको उल्लेख छ ।

भैरहवाबाट भारतको नयाँदिल्ली उडान गर्ने नेपाल एयरलाइन्स

रासस
काठमाडौं, २ मंसिर

नेपाल वायुसेवा निगम (नेपाल एयरलाइन्स)ले मुलुकको दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको रूपमा रहेको रुपन्देहीको भैरहवास्थित गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट भारतको नयाँदिल्ली गन्तव्यमा उडान गर्ने भएको छ ।

राष्ट्रिय ध्वजाबाहक नेपाल एयरलाइन्सले यही मङ्सिर १२ गतेदेखि गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय उडानस्वरूप नयाँदिल्ली गन्तव्यमा उडान सञ्चालन गर्न लागेको हो । भैरहवा-नयाँदिल्ली गन्तव्यमा साताको चार उडान सञ्चालन गर्ने गरी तयारी गरिएको एयरलाइन्सका प्रवक्ता अर्चना खड्काले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार सातामा चार दिन सोमबार, बुधबार, शुक्रबार र शनिबार उडान गर्ने गरी उडान तालिका स्वीकृतिका लागि प्राधिकरणसमक्ष पेश गरिएको छ । निगमको न्यारोबडी ए ३२० हज्जाजले काठमाडौंदेखि नयाँदिल्ली भएर भैरहवा गन्तव्यमा उडान गर्नेछ । जसअनुसार नेपाल एयरलाइन्सले जहाज काठमाडौंबाट दिल्ली पुगेर भैरहवा फर्किनेछ । भैरहवामा यात्रु ओराले र उक्त जहाज पुनः काठमाडौं फर्किनेछ । काठमाडौं-नयाँदिल्ली गन्तव्यमा एक घण्टा १५ मिनेटको उडान हुन्छ भने दिल्लीबाट भैरहवामा करिब एक घण्टाको उडान हुन्छ । भैरहवाबाट २५ मिनेटको यात्रा तय गरेर जहाज काठमाडौं विमानस्थल आइपुग्नेछ ।

नेपाल एयरलाइन्सलाई भैरहवाबाट दिल्ली उडानका लागि अनुमति दिइएको नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका महानिर्देशक प्रदीप अधिकारीले बताउनुभयो । "नेपाल

एयरलाइन्सले काठमाडौं-दिल्ली भैरहवा उडान अनुमतिको लागि कागजात पेश गरेको थियो, हामी (प्राधिकरणले) उडान तालिकाका लागि काठमाडौं विमानस्थललाई पठाएका छौं । भैरहवामा उडान गर्ने भएकाले अनुमति दिएका छौं ।" नेपाल एयरलाइन्सले भैरहवाबाट पनि उडान गर्ने तालिका पेश गरेकाले प्राधिकरणबाट यसअघि स्थगन गरिएको उडान खुलाइएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । नेपाल एयरलाइन्सले यसअघि काठमाडौं-नयाँदिल्ली गन्तव्यमा दैनिक दुई उडानअर्थात् साताको १४ उडान गर्दै आएको थियो । प्राधिकरणले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट दैनिकरूपमा तीनभन्दा बढी उडान गर्ने विमान कम्पनीलाई भैरहवाबाट पनि गर्नुपर्ने बाध्यकारी व्यवस्था गरेपछि निगमको दिल्ली नेपाल एयरलाइन्सको दिल्ली उडान कटौती भई सातामा १० उडानमा सीमित गरिएको थियो । जसका कारण हिमालय एयरलाइन्सले कात्तिक १७ देखि गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट चार्टर्ड उडान सुरु गरेको थियो ।

नेपाल एयरलाइन्सले पनि थप उडानका लागि भैरहवा विमानस्थलबाट उडान गर्न लागेको हो । भैरहवाबाट न्यारोबडी र वाइडबडी ए ३३० जहाजबाट उडान गर्ने अनुमति दिएको जनाइएको छ ।

नेपाल एयरलाइन्सको जहाज दिल्ली पुगेर भैरहवा हुँदै काठमाडौं फर्कदा भैरहवाबाट रिटै काठमाडौं आउनुपर्ने हुन्छ । भैरहवाबाट पनि काठमाडौं यात्रु ल्याउनका लागि के कसरी गर्ने भन्नेबारे छलफल भइरहेको प्रवक्ता खड्काले बताउनुभयो । "भैरहवाबाट पनि यात्रु उठाएर काठमाडौं ल्याउने कि भन्ने 'प्लानिङ' भइरहेको छ । यसरी भैरहवाबाट काठमाडौं

आउने यात्रु आन्तरिक यात्रु हुने भएकाले उनीहरूलाई अध्ययगमन, भन्सारलगायत प्रक्रिया पूरा गर्नु नपर्ने भएकाले आन्तरिकबाट ल्याउनेका अन्तर्राष्ट्रियबाट ल्याउने भन्नेबारे गृहकार्य गरेर निर्णयमा पुग्छौं ।"

दिल्ली गन्तव्य र दिल्ली भएर भैरहवा गन्तव्यमा साविकको भाडादरमा उडान गर्ने योजना रहेको छ । एयरलाइन्सले यात्रुको चाप र बजारको विश्लेषण गरेर भैरहवाबाट सीधा दिल्ली उडान गर्ने योजना बनाएको छ । नेपाल एयरलाइन्सले भारतको मुम्बईमा साताको तीन दिन आइतबार, बुधबार र शुक्रबार तथा बैङ्गलोर गन्तव्यमा साताको तीन दिन शनिबार, मङ्गलबार र बिहीबार उडान गर्दै आएको छ ।

नेपाल एयरलाइन्सले भारतका तीनसहित आठ देशका १० गन्तव्यमा अन्तर्राष्ट्रिय उडान गर्दै आएको छ । एयरलाइन्ससँग अन्तर्राष्ट्रिय उडानका लागि दुई थान वाइडबडी ए-३३० र दुई थान न्यारोबडी ए-३२० जहाज छन् । विसं २०७९ जेठ २ गतेदेखि सञ्चालनमा आएको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट हाल कुवेतको जजिरा एयरलाइन्सले सातामा तीनवटा उडान गरिरहेको छ । राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाको रूपमा रहेको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा स्वदेशी कम्पनीले कम्तीमा पनि एउटा अन्तर्राष्ट्रिय उडान गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सलाई आकर्षित गर्न नियामक निकायले बाध्यकारी व्यवस्था गरेको थियो । प्राधिकरणले नेपालका दुई नेपाल एयरलाइन्स र हिमालय एयरलाइन्ससहित पाँच अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सलाई गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट उडान गर्न लिखितरूपमा आग्रह गरिसकेको छ ।

तनहुँका ३८ मतदान केन्द्र महिलाको जिम्मामा

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, २ मंसिर

यही ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनका लागि तनहुँमा ३८ मतदान केन्द्रको जिम्मा महिलालाई दिइएको छ । तनहुँका दुई प्रतिनिधिसभा र चार प्रदेशसभा क्षेत्रमा रहेका मतदान केन्द्रमध्ये ३८ केन्द्रमा महिला मतदान अधिकृत नियुक्त गरिएको हो ।

तनहुँ क्षेत्र नं १ अन्तर्गत १९ र क्षेत्र नं २ अन्तर्गत १९ जना महिला कर्मचारीलाई मतदान केन्द्रको जिम्मा दिइएको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ । तनहुँमा तीन सय पाँच मतदान केन्द्र छन् । मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयका सहायक मतदान अधिकृत मीनबहादुर कुँवरले महिलालाई प्राथमिकता दिएर मतदान केन्द्रको जिम्मा दिइएको बताउनुभयो ।

तनहुँ क्षेत्र नं १ अन्तर्गत भानु नगरपालिकास्थित सत्यवती

देवी आधारभूत विद्यालय (ग) राधा आचार्य, होमराज लोहनी शारदा शिक्षा सदन मावि (ग) मा पम्फा बस्नेत, मर्यादी आधारभूत विद्यालय (ख) मा सावित्री आचार्य कोइराला, भानु संस्कृत मावि (घ) मा लक्ष्मी गुरुङ, पङ्केसल आधारभूत विद्यालय (ख) मा गौरादेवी अधिकारी, निर्जला आधारभूत विद्यालय (ग) मा रुपा धिमिरे, व्यास नगरपालिकास्थित सत्यवती मावि (ख) मा अनिषा यादव, मदरशा आधारभूत विद्यालय (ख) मा निर्मला कुँवर, महर्षि वेदव्यास संस्कृत मावि (ख) मा देवी भण्डारी चापागाँउँ, पद्मज्योति आधारभूत विद्यालय गौरी ढकाल, जनजागृति गड्गा मावि (ख) मा सरस्वती गुरुङ ढकाल, जनजागृति गड्गा मावि (ग) मा सरितादेवी पौडेल, भानु मावि (ख) मा कल्पना आचार्य, जनकल्याण आधारभूत विद्यालय (ख) मा पुनम भुजेललाई मतदान अधिकृतको जिम्मा दिइएको

छ । आँबुखैरीस्थित मित्रता माविमा (ख) विद्या न्यौपाने, रामशाह मावि (ग) मा गौरी ज्ञवाली, बन्दीपुरस्थित विष्णु मावि (ख) मा शान्ता खनाल, जगदीश्वर आधारभूत विद्यालय (ख) मा कल्पना कोइराला र चन्द्रोदय आधारभूत विद्यालय (ख) मा पार्वती ढकाललाई मतदान अधिकृतको जिम्मेवारी दिइएको छ ।

तनहुँ क्षेत्र नं २ अन्तर्गत म्याग्दे गाउँपालिकास्थित महेन्द्र मावि (क) मा ज्ञानरुपा पौडेल, महेन्द्र मावि (ख) मा विष्णु खनाल, गणेश माविमा कल्पना खनाल, रत्न माविमा सीता सुवेदी, व्यास नगरपालिकास्थित महेन्द्रज्योति मावि (क) मा सरिता भट्टराई, महेन्द्रज्योति मावि (ग) मा बबिता शर्मा, शुक्र आधारभूत माविमा अम्बिका धिमिरे, शुक्लागण्डकी नगरपालिकास्थित जनकल्याण आधारभूत विद्यालय (क) मा हिमा पोखरेल, हंशवाहिनी मावि (क) मा लक्ष्मी रिमाल पराजुली, निर्मल

आधारभूत विद्यालय (ख) मा हरिता श्रेष्ठ, सहिद कृष्ण माविमा तरन्तुम खातुन, खैरेनी मावि (ख) मा टेकावती ढकाल, अमरज्योति आधारभूत विद्यालयमा पार्वती पौडेललाई मतदान अधिकृतको जिम्मेवारी दिइएको छ ।

ऋषिड गाउँपालिकास्थित शुक्ला मावि (क) मा सङ्गीता श्रेष्ठ, ७ नं वडा कार्यालयमा पविता राना थापा, धिरेड गाउँपालिकास्थित चन्द्रज्योति मावि (ख) मा शान्ति गुरुङ, भिमाद नगरपालिकास्थित किहुँ आधारभूत विद्यालय (ख) मा दुर्गा अधिकारी तिमिल्सिना, पार्वती मावि (ख) मा मञ्जु सुवेदी र ८ नं वडा कार्यालयमा गीतादेवी लामालाई मतदान अधिकृतको जिम्मेवारी दिइएको छ । व्यास नगरपालिका-५ स्थित शुक्र आधारभूत मावि मतदान केन्द्रका मतदान अधिकृत अम्बिका धिमिरेले निर्वाचन सम्पन्न गराउन आफूहरू सक्षम रहेको बताउनुभयो ।

विवेकपूर्ण ढंगबाट मतदानमा सहभागी हुन मुख्यमन्त्री पोखरेलको आग्रह

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २ मंसिर

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेलले निर्वाचन आचारसंहिताको पूर्ण पालना गर्दै, कसैको प्रभावमा नपरी स्वतन्त्ररूपमा योग्य उम्मेदवारको छनौटका लागि मतदानमा संलग्न हुनका लागि प्रदेशवासीमा अपील गरेका छन् ।

प्रतिनिधि सभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन २०७९ का सन्दर्भमा शुक्रबार शुभकामना सन्देश जारी गर्दै मुख्यमन्त्री पोखरेलले लोकतन्त्रमा विश्वास गर्ने, जनताको अधिकारको रक्षा गर्न सक्षम, विकासप्रेमी, इमान्दार, कर्तव्यनिष्ठ र सेवा भावले ओतप्रोत उम्मेदवारलाई छनौट गर्न सकेमा मात्र आगामी ५ वर्ष हामीले चाहे बमोजिमको सेवा प्राप्त गर्न सकिने उल्लेख गरेका छन् । उनले भनेका छन्, 'हाम्रो मत नै मुलुक र्पान्तरणको आधार भएकाले मतदानको अधिकार

विवेकपूर्ण ढंगबाट उपयोग गर्नुहुनेछ भन्नेमा आश्वस्त छु ।'

मुख्यमन्त्री पोखरेलले लामो र कठोर बलिदानीपूर्ण संघर्षबाट नेपाली जनताले प्राप्त गरेका उपलब्धि रक्षा गर्दै मुलुकलाई आर्थिक तथा सामाजिक उन्नयनको मार्गमा लैजान सक्ने प्रतिनिधि छनौट गर्नु आवधिक निर्वाचनको मुल ध्येय रहेको बताएका छन् । मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधि सभा तथा प्रदेश सभाको निर्वाचनलाई भयरहित, स्वच्छ एवं मर्यादित तवरले सम्पन्न गर्ने, गराउने दायित्व सरकारसँगै राजनीतिक दल, नागरिक समाज, निजी क्षेत्र एवं आमसञ्चार माध्यम रहेको सन्देशमा उल्लेख छ । उनले भनेका छन्, 'राष्ट्रसेवक कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी, पर्यवेक्षणमा खटिने राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्था एवं सरोकारवाला सबै भयरहित वातावरणमा निष्पक्ष निर्वाचन सम्पन्न गराउन जुटनुहुनेछ भन्नेमा पूर्ण विश्वास छु ।' आवधिक निर्वाचन लोकतन्त्रको

महत्वपूर्ण आधार र सुन्दर पक्ष रहेको भन्दै मुख्यमन्त्रीद्वारा जारी सन्देशमा भनिएको छ, 'सविधानसभामार्फत २०७२ मा जारी भएको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको सविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम स्थापित ३ तहका सरकारमध्ये प्रदेश संरचनाको पहिलो १ कार्यकाल सफलतापूर्वक सम्पन्न भई विशेष अनुभवका साथ अहिले हामी दोस्रो कार्यकालका लागि निर्वाचनमा जुटिरहेका छौं । प्रतिनिधि सभाको पनि निर्वाचन एकसाथ सम्पन्न हुँन गइरहेको सन्दर्भमा उनले सम्पूर्ण प्रदेशवासीमा बधाई ज्ञापन गर्दैछु । उन्नत अवस्थाको शासन गर्दैछु । उन्नत अवस्थाको शासन प्रणाली उपलब्ध गराउन बलिदानी गर्ने सम्पूर्ण सहिदप्रति उनले श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै अग्रजप्रति कृतज्ञता व्यक्त गरेका छन् । संघीयताको पहिचान भनेकै प्रदेश संरचना हो । संघ र स्थानीय तह कुनै न कुनै रूपमा यसअघि पनि अस्तित्वमा थिए । तर

प्रदेश संरचना हाम्रा लागि नितान्त नौलो अभ्यास हो ।

सन्देशमा उल्लेख छ, 'भौतिक संरचना, जनशक्ति व्यवस्थापनदेखि कानुनी अस्पष्टता लगायतका समस्या भेल्दै ५ वर्षको अवधिमा प्रदेश संरचनाले सशक्त रूपमा आफ्नो पहिचान स्थापित गराएको छ ।' एक सरकारको रूपमा सञ्चालित हुन आवश्यक सम्पूर्ण तयारी यसले पूरा गरेको दावा उनको छ । आर्थिक तथा सामाजिक उन्नयनका लागि महत्वपूर्ण कार्य आरम्भ भएता पनि नागरिकका चाहना र आकांक्षाहरू पूरा हुन नसकेको उनको स्वीकारोक्ति छ । उनले भनेका छन्, 'बित्तिको कार्यकालबाट पाठ सिक्ने संघीय शासन प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्नका लागि अबको समय खर्चनुपर्छ ।' धेरैभन्दा धेरै प्रदेशवासीको संलग्नतामा यो निर्वाचन निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न होस् भनी उनले शुभकामना व्यक्त गरेका छन् ।

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाई

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

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

गोरखामा एक हप्ता हिंडेर मतदान केन्द्र पुगे कर्मचारी

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, २ मंसिर

प्रतिनिधिसभाको दुई र प्रदेशसभाको चार निर्वाचन क्षेत्र रहेको गोरखा जिल्लामा मतदानका लागि सबै तयारी पूरा भएको छ।

मङ्सिर ४ गते हुन लागेको प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभाको निर्वाचनका लागि जिल्लाका दुई सय २२ मतदानस्थल र तीन सय १७ वटै मतदान केन्द्रमा मतदान अधिकृतसहितका कर्मचारी पुगेर निर्वाचनको तयारी पूरा गरेको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ। जिल्लाको दुर्गम चुमनुब्री गाउँपालिकामा भण्डे

एकसाता हिंडेर मतदान अधिकृत, कर्मचारी सुरक्षाकर्मी मतदान केन्द्रमा पुगेका छन्। चुमनुब्री गाउँपालिका-१ को सामागाउँको साम्दो पुन भण्डे एक हप्ता लामो गाउँपालिका अध्यक्ष निमा लामाले जानकारी दिनुभयो।

विकट चुमनुब्री गाउँपालिकामा २२ वटा मतदान केन्द्र छन्। जिल्लाभित्र निर्वाचनलाई निर्वाचन शान्तिपूर्णरूपमा सम्पन्न गर्न तीनवटा घेरामा सुरक्षा संयन्त्र परिचालन गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी शङ्करहरि आचार्यले जानकारी दिनुभयो।

हरेक मतदानस्थलमा पाँचजना र मतदान केन्द्र दुई वटा भए थप दुई जनाका दरले नेपाल

प्रहरी परिचालन गरिएको उहाँले बताउनुभयो। "मतदान केन्द्रको पहिलो घेरामा नेपाल प्रहरी र म्यादी प्रहरी परिचालन गरिएको छ, प्रमुख जिल्ला अधिकारी आचार्यले भन्नुभयो", "त्यसभन्दा बाहिरी घेरामा सशस्त्र प्रहरीको टोली रहनेछ भने तेस्रो घेरामा नेपाली सेनाले सुरक्षा प्रदान गर्नेछ।" प्रमुख जिल्ला अधिकारी आचार्यले जिल्लाभित्र निर्वाचन भयरहित, शान्तिपूर्ण र मर्यादित ढङ्गबाट सम्पन्न गर्नका लागि आवश्यक सबै व्यवस्था मिलाइएको बताउनुभयो।

उहाँले ७६ ठाउँमा नेपाली सेना र २० ठाउँमा सशस्त्र प्रहरीको टोली परिचालन गरिएको

जानकारी दिनुभयो। आवश्यक परेको खण्डमा १० मिनेटभित्रमा नै पुनसक्ने गरी नेपाली सेना र सशस्त्र प्रहरी खटिएको उहाँको भनाइ छ।

गोरखा जिल्लाअन्तर्गत प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नम्बर १ मा एक लाख १५ हजार तीन सय ९७ मतदाता छन्। जसमा ५८ हजार २२ जना महिला र ५७ हजार तीन सय ७५ जना पुरुष छन्। त्यस्तै प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नम्बर २ मा एक लाख पाँच हजार दुई सय ४० मतदाता छन्। दुई नम्बर क्षेत्रमा रहेका कूल मतदातामध्ये ५२ हजार तीन सय ९९ जना पुरुष र ५२ हजार आठ सय १४ महिला मतदाता छन्।

दुई वर्षदेखि रोकिएको व्यापार मेला सञ्चालनमा ल्याइने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २ मंसिर

कोरोनाका कारण दुई वर्षदेखि रोकिएको राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेला यस वर्षदेखि सञ्चालनमा ल्याइने भएको छ। पोखरा उद्योग वाणिज्य सङ्घको नियमित कार्यक्रमका रूपमा प्रत्येक वर्ष सञ्चालन हुँदै आएको उक्त मेला मङ्सिर १६-२५ गतेसम्म सञ्चालनमा ल्याउन लागिएको हो। सङ्घद्वारा शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उक्त मेला सञ्चालनमा ल्याउन लागिएको जानकारी सङ्घका अध्यक्ष जानकुराम प्रजापतिले दिनुभयो।

कोरोनाको त्रास कम भई जनजीवन लयमा फर्केसँगै प्रदर्शनी केन्द्र नयाँबजारमा मेला आयोजना गर्न लागिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो। 'लगानीको संवर्द्धन : उद्योग व्यवसायको प्रवर्द्धन' भन्ने उद्देश्यसहित मेला सम्पन्न गर्न नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घ मेला समितिका सभापति नरेन्द्रकुमार प्रधानको

संयोजकत्वमा दुई सय ५१ सदस्यीय मूल आयोजक र पोखरा उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष प्रजापतिको अध्यक्षतामा कार्यसम्पादन समिति गठन गरिएको छ। पोखरालगायत सम्पूर्ण राष्ट्रको औद्योगिक, कृषिजन्य, हस्तकलाका उत्पादन, सूचना प्रविधि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटनलगायत कृषिजन्य उत्पादनहरूलाई प्रवर्द्धन तथा बजारीकरणमा समेत सघाउ पुऱ्याउने उद्देश्यले गर्न लागिएको मेलामा दुई सय ५० स्टल रहने बताइएको छ।

मेला गण्डकी प्रदेशको व्यवसाय विस्तारको सम्भावनाको खोजी तथा यो प्रदेशको पर्यटकीय सम्भावना उजागर गर्ने उद्देश्यमा समर्पित रहेको सो अवसरमा बताइएको छ। मेलामा आकर्षणका रूपमा औद्योगिक तथा व्यापार मेला, हस्तकला मेला, कृषिमेला, पुष्पमेला, अटोमेला, सूचना तथा प्रविधिको प्रदर्शनी, विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी सङ्घसंस्थाको

गतिविधिको प्रदर्शनीलगायत दैनिक उपभोग्य वस्तु धरायसी सरसामान, लताकपडा, शृङ्गारका सामानहरूको बिक्री वितरण रहनेछन्। मेलाको थप आकर्षणतर्फ सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि समावेश छ। मेलाको प्रवेश टिकटका हकमा सर्वसाधारणका लागि रु एक सय एक र विद्यार्थीका लागि रु ६० कायम गरिएको जानकारी पत्रकार सम्मेलनमा दिइएको छ। मेलाबाट अनुमानित आम्दानी रु एक करोड र खर्च रु ८५ लाख कटाउँदा बाँकी रु १५ लाख बचत हुने अनुमान गरिएको छ। यस वर्षको मेला आयोजनाबाट बचत भएको रकम उद्यमशीलता प्रवर्द्धन गर्न तथा व्यवसायीहरूको क्षमता अभिवृद्धिका लागि खर्च गरिने पनि सो अवसरमा जानकारी दिइएको छ। पोखरामा आयोजना हुने यो मेला नाफामूलक मात्र नभई यस क्षेत्रको समग्र पर्यटन प्रवर्द्धन, औद्योगिक उत्पादन र उपभोक्तावीच प्रत्यक्ष भेटघाट गराउने महान् उत्सव भएको पनि पत्रकार सम्मेलनमा बताइएको छ।

निर्वाचनका लागि देशभर ३४ हजार आठ सय ३८ सशस्त्र प्रहरी परिचालन

रासस
काठमाडौं, २ मंसिर

आगामी मङ्सिर ४ गते देशभर हुन लागेको प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनका लागि ३४ हजार आठ सय ३८ सशस्त्र प्रहरी परिचालन हुने भएको छ।

निर्वाचनमा दोस्रो घेरामा रहने सशस्त्र प्रहरीले प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनलाई स्वच्छ, शान्त र भयरहित रूपमा सम्पन्न गर्नका लागि देशभर उक्त सत् यामा जनशक्ति परिचालन गरेको हो। सशस्त्र

प्रहरी बलका केन्द्रीय प्रवक्ता, प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक पुरुषोत्तम थापाले मङ्सिर ४ गते हुन लागेको प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनमा देशभरका एक सय ६५ वटै निर्वाचन क्षेत्रमा प्रहरी नायब उपरीक्षक (डिएसपी)को कमान्डमा निर्वाचन क्षेत्र सुरक्षा बेस तयार गरेको राससलाई जानकारी दिनुभयो। जिल्ला निर्वाचन कार्यालय, मुख्य निर्वाचन अधिकृत, निर्वाचन अधिकृतको सुरक्षा गर्ने जिम्मा पाएको सशस्त्र प्रहरीले मोबाइल

गस्ती, स्ट्राइकड, रिजर्भ र क्युआरटीसमेत खडा गरेको छ। यसै, जिल्ला कमान्ड पोष्ट, निर्वाचन सेलमा समेत सशस्त्रको टोली खटिने प्रवक्ता थापाले बताउनुभयो। निर्वाचन नजिकिएसँगै सशस्त्र प्रहरीले सीमानामा तैनाथी बढाउनाका साथै स्थिर अवधिमा हुनसक्ने निर्वाचन विरोधी गतिविधिको सूचना सङ्कलनसमेत गरिरहेको छ। निर्वाचनका लागि गए राति १२ बजेदेखि ७२ घण्टाका लागि सीमा नाका सिल भइसकेको छ। निर्वाचनको दिनमा सुरक्षित

वातावरणमा आम मतदातालाई मतदान गर्ने व्यवस्था मिलाउनका लागि सशस्त्र प्रहरी मतदान केन्द्र र मतदानस्थलको बाहिरी घेरामा खटिनेछ। सशस्त्र प्रहरीले मतदान सकिएसँगै मतपेटिकालाई सुरक्षित तवरले मतगणनास्थलसम्म लैजानका लागि नेपाल प्रहरी र म्यादी प्रहरीलाई सघाउनेछ। यसै, मतगणना सुरु भएपछि मतगणनास्थलको बाह्य घेराको सुरक्षाको जिम्मेवार 'समेत सशस्त्र प्रहरीले लिएको प्रवक्ता थापाले बताउनुभयो।

सत्यसाई सिमलचौरको रक्तदानमा ४८ युनिट संकलन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २ मंसिर

सत्य साई बाबाको ९७ औं जन्मोत्सवको उपलक्ष्यमा श्री सत्य साई सेवा संगठन नेपाल, श्री सत्य साई प्रदेश समिति ४ अन्तर्गत श्री सत्य साई केन्द्र सिमल चौर पोखरा शाखाको आयोजनामा शुक्रबार खुल्ला रक्तदान कार्यक्रममा ४८ युनिट रगत संकलन भएको छ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि सत्य साई केन्द्र सिमलचौरका सल्लाहकार तथा रोटीरी क्लब अफ पोखरा अन्नपूर्ण का २२/२३ का इलेक्टप्रेसिडेन्ट तोय बहादुर भट्टराईले दिप प्रज्वलन गरी कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै रक्तदानको महत्वको बारे बोलेका थिए। कार्यक्रम संयोजक अनिता रजितले



स्वागत मन्तव्य दिई सहयोगी तथा रक्तदाताहरूलाई धन्यवाद दिएकी थिइन।

श्री सत्य साई केन्द्र सिमलचौर पोखराकी अध्यक्ष अम्बि श्रेष्ठ मल्लको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको संचालन क्षेत्र नं. ४ की उपाध्यक्ष प्रेमा गिरीले गरेकी थिइन। सो

अवसरमा संस्थाका उपाध्यक्ष कमला भट्टराई तथा सल्लाहकार हरुले रक्तदाताहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए। कार्यक्रममा आध्यात्मिक समिति, सेवा समिति, शिक्षा समिति, महिला समिति, युवा समितिका संयोजक तथा सदस्यहरूको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो।

कास्कीमा उजुरी अधिकांश फर्छ्यौट

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २ मंसिर

निर्वाचन आचारसंहिताको कार्यान्वयन सम्बन्धमा कास्कीमा हालसम्म १६ वटा उजुरी परेकामा अधिकांश फर्छ्यौट भएको छ। जिल्लामा आचारसंहिता कार्यान्वयनको अवस्थालाई सुक्ष्मरूपमा अनुगमन भइरहेको र हालसम्म लिखित, इमेल र मौखिक गरी १६ वटा उजुरी परेकामा अधिकांशतः फर्छ्यौट भएको र केही प्रक्रियामा रहेको अनुगमन समितिका संयोजक रामजीप्रसाद शर्माले जानकारी दिनुभयो।

बिहीबार राति १२ बजेदेखि सुरु स्थिर अवधिमा कास्कीमा अवस्था सामान्य देखिएको छ। मौन अवधि सुरु भएपछि अनुगमनलाई निरन्तरता दिइएको र हालसम्म कुनै उजुरी नपरेको उहाँले बताउनुभयो।

मतगणना र मतपरिणामसम्बन्धी सूचना सहजीकरणबारे आयोगको निर्देशन

पोखरापत्र संवाददाता
काठमाडौं, २ मंसिर

निर्वाचन आयोगले निर्वाचनको मतगणना र मतपरिणामसम्बन्धी सूचनाको कार्यलाई सहज र प्रभावकारी बनाउन छुट्टै निर्देशन जारी गरेको छ।

सबै मुख्य निर्वाचन अधिकृत, निर्वाचन अधिकृत, प्रदेश तथा जिल्ला निर्वाचन कार्यालयलाई निर्देशन दिने निर्णय गरेको आयोगले जनाएको छ। आयोगले प्रत्येक मतगणनास्थलमा प्रेस कर्नरको स्थापना गरी पत्रकारका लागि सूचना प्राप्तिका लागि सहज पहुँच उपलब्ध गराउन र सो कार्यका लागि सम्बन्धित निर्वाचन अधिकृत कार्यालयका सहायक निर्वाचन अधिकृत वा अन्य कुनै कर्मचारीलाई सूचना अधिकारी तोकी सूचना प्रवाहमा आवश्यक सहजीकरण गर्न भनेको छ। यसै मतगणना कार्यको सुरुआतमा एकपटक वा पालो मिलाएर भिडियो तथा फोटो पत्रकारलाई गणनास्थलको दृश्य र तस्बिर लिन सक्ने गरी आवश्यक प्रबन्ध गर्न तथा मतगणनाको प्रत्येक घण्टामा प्राप्त मत परिणामलाई मतगणनामा रहेका कर्मचारी, दल, उम्मेदवार र प्रतिनिधिले एकीन गरी सम्बन्धित मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले निर्वाचन आयोगको सूचना प्रणालीमा प्रविष्ट गर्न निर्देशन

दिइएको आयोगका सहायक प्रवक्ता ऋषिराम भुसालले जानकारी दिनुभयो। मतगणना स्थलमा राजनीतिक दल र उम्मेदवारको सहमतिका आधारमा माइकडि वा डिस्प्ले वा अन्य माध्यमबाट मत परिणामको सूचना उपलब्ध गराउन निर्देशनमा भनिएको छ। आयोगले मतगणनाबारे आधिकारिकता पुष्टि नगरी गलत सूचना प्रवाह नगर्न नगराउन सबै सञ्चारमाध्यमलाई आग्रह पनि गरेको छ।

शौचालयको प्रयोग गरौं, संक्रमणबाट जोगिऔं

- ◆ खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं।
- ◆ शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गरौं।
- ◆ दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोऔं।
- ◆ हत्केला पछाडि, औंलाको बीच, नडलगायत हातका सबै भागमा कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं।
- ◆ सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं।

जीवाणुलगायतको संक्रमणबाट आफू पनि बचाउँ अरुलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार

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

प्रेसरले हानेर प्यारालाइसिस मएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ।

लक्षणहरू :

- » शरिरको एक हर नचले।
- » मुख बाझो भएको।
- » खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको।
- » हिंडु नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको।

सम्पर्क:
स्पाक वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्युरोड, सभागृहकोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ५८५६०२६७५०, ५८६६४१५३८०

के तपाईंमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

पुरुषमा देखिने:

- » शिग्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उतेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नचोप, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि।
- » महिलाहरूमा देखिने:
- » स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाढ दुख्ने, महिनावारीमा गडबडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि।
- » सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, ढुङ्गाफोरे कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुबो, सेता दुबो, साथै अन्य चर्मरोगहरू।
- » मलद्वार सम्बन्धी रोग : छारसुत्रद्वारा पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँगै रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बृकोपोत) निःशक्तावपानको सफल उपचार

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

सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्वेद विलनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१-५८९९४८, ९८४४३९९०६, ९८५१०८८९८

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले न्यासीध सम्पर्क गर्नुहोला।

कपालको उपचार

कपाल भर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाईं कपाल भरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

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

सम्पर्क: पञ्चम आर्युर्वेद विलनीक प्रा. लि.
पोखरा-१०, इन्द्रमार्ग, पोखरा रंगशाला नजिकै
फोन नं. ०६१-४३२२४२, ८८४६०६८८०६

सबै ग्याष्ट्राइटिस अल्सर र सबै अल्सर क्यान्सर हुँदैनन्

डा दिपेश गुरुवाचार्य

ग्याष्ट्राइटिस नेपालीहरूलाई सताउने आम समस्या हो। चिकित्सकिय भाषामा यसलाई ग्याष्ट्राइटिस भनिने पनि आमरूपमा भने यो समस्यालाई ग्याष्ट्रिक भनेर चिनिन्छ। सामान्यतया आमाशयमा कुनै किसिमको समस्याले उत्पन्न गर्ने लक्षणलाई ग्याष्ट्राइटिस भनिन्छ। ती लक्षणहरू सामान्यदेखि जटिल खालका हुन्छन्।

पेट ढाडिने, पेट फुल्ने, धेरै दयाउ आउने जस्ता लक्षणहरू सामान्य हुन्। कसैलाई अल्सरका लक्षणहरू पनि देखिन सक्छन्। पेट पोल्ने, पेट दुख्ने लक्षणहरू पनि हुन सक्छन्। पेटको दुखाई, पेटमा ग्याँस भरियो, वाकवाकी लाग्यो, धेरै डकार आयो, पेट पोल्नो भनेर धेरै बिरामीहरू आउँछन्।

यसमा कारणहरू धेरै हुन सक्छन्। खानपीन, औषधिको सेवन, पेटको संक्रमणका कारण पनि यी समस्याहरू हुन्छन्। संक्रमणको कारण 'एच पाइलोरी' नामक ब्याक्टेरिया हुन्छ। पेट फुल्ने, पेट पोल्ने, धेरै ग्याँस भयो भनेर आएका तर ती बिरामीहरूमा तौल घट्नेको छैन, दिसामा रगत देखिएको छैन भने त्यसलाई सामान्य मान्न सकिन्छ। यही लक्षण भएका तर दिसामा रगत देखियो, मुखबाट रगत बग्यो, तौल घट्नेको छ, परिवारमा कसैलाई आन्द्रा सम्बन्धी क्यान्सर छ भने त्यसलाई जटिल ग्याष्ट्राइटिसको रूपमा लिनुपर्छ। यस्ता लक्षण भएका व्यक्तिहरूले तत्काल परीक्षण पनि गराउनुपर्छ।

सबै अल्सरले क्यान्सरको रूप लिन्छ ?

नेपाली समाजमा अहिले पनि ग्याष्ट्राइटिस विग्रियो भने अल्सर, अल्सर विग्रियो भने क्यान्सर हुन्छ



भन्ने बुझाई छ। तर वैज्ञानिक हिसाबले यसमा सत्यता छैन। सबै अल्सर क्यान्सरमा जाने भन्ने हुँदैन। केही अल्सरहरू ग्याष्ट्राइटिसको कारणले भने हुन सक्छ। जस्तै एच पाइलोरी र औषधिको गराउने अल्सरहरू हुन्छ। यो अल्सरले क्यान्सर नै हुनुपर्छ भन्ने छैन। तर कुनै-कुनै पेटको क्यान्सर इण्डोस्कोपी गरेर हेर्दा मासुको डल्लो जस्तो नपलाइकन खोपल्टो जस्तो घाउँ हुन्छ। अल्सरको स्वरूप हेरेर इण्डोस्कोपी गर्दा क्यान्सर पो हो की जस्तो भन्ने पनि लाग्छ। तर त्यो पनि बायोप्सी गरेर मात्र थाहा पाउन सकिन्छ। यो जरूरी छैन की ग्याष्ट्राइटिस बिग्रेर अल्सर र अल्सर बिग्रेर क्यान्सर हुन्छ। यो आम मानिसको बुझाई मात्र हो।

सबैभन्दा ठूलो भ्रम भनेको ग्याष्ट्राइटिसबाट अल्सर अनि अल्सरबाट क्यान्सर हुन्छ भन्ने कुरा हो। हरेक अल्सर ठिक नहुने र एकपटक अल्सर भएपछि सधैं हुने भन्ने हुँदैन।

घरेलु उपाय कतिको ठीक ? ग्याष्ट्राइटिस भएपछि धेरैले अहिले पनि विभिन्न

घरेलु उपायहरू अपनाउँछन्। यो ठीक/बेठीक भन्दा पनि व्यक्तिको ग्याष्ट्राइटिसको अवस्था हेरेर हुन्छ। कसैलाई एकदम ग्याँस मात्र बन्ने, पेट फुल्ने, दयाउ आउने समस्या हुन्छ। यी समस्या भएका व्यक्तिले घरेलु खानपानलाई मिलाउँदा मात्र पनि धेरै कुरा ठिक हुन्छ।

जस्तै, ग्याँस बन्ने खानाहरू, दूधको परिकारहरू, डेरीजन्य वस्तुहरू, प्याकेटका जुस, बियर, मैदाजन्य खाकुराहरू, कोल्ड ड्रिंकहरू कम गर्दा पेटलाई राहत मिल्छ। यी खानेकुराहरू सकेसम्म नखाँदा नै राम्रो हुन्छ। सामान्य अवस्थाको ग्याष्ट्राइटिसको समस्या छ भने खानपानलाई मिलाएर जीवनशैली परिवर्तन गर्दा राम्रो हुन्छ। तर कुनै व्यक्तिको उमेर ५० वर्षभन्दा माथि छ, दिसासँगै रगत बगिरहेको छ, तौल घटिरहेको छ र परिवारमा कसैलाई पेटको क्यान्सर छ भने चिकित्सकलाई देखाउनु नै उपयुक्त हुन्छ। ग्याष्ट्राइटिस र खानपानको सम्बन्ध धेरै नै महत्वपूर्ण छ। माथि भनिएका यी खानेकुराहरू पचाउन नसकेर पेटमा ग्याँस बन्न पनि

सक्छ। कसैको पेटले आटा, मैदाजन्य खानेकुरा पचाउन सक्दैन। कसैको पेटले दूधजन्य खानेकुरालाई पचाउन सक्दैन। यी खानेकुराहरू खाने बित्तिकै पेट फुल्ने, पखाला लाग्ने, पेट कराउने हुन्छ। जुन-जुन खानेकुराले गर्दा पेटमा ग्याँस बन्ने समस्या हुन्छ, ती खानेकुराहरू छाड्ने बित्तिकै ग्याष्ट्राइटिसको समस्या पनि कम हुन्छ। सबै व्यक्तिलाई पेटको रोग सम्बन्धी सबै परीक्षण गराउनुपर्छ भन्ने छैन। उमेर समूह, व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था अनुसार परीक्षण गराउनुपर्छ। २०/२२ वर्ष उमेरको व्यक्ति छ तर उसलाई दिसामा रगत जाने समस्या छैन र परिवारमा कसैलाई पनि क्यान्सर छैन भने औषधिबाट मात्र पनि मनिट्रिङ गर्न सक्छौं। तर कोही व्यक्तिको उमेर पुगेको छ, तौल घट्ने, दिसामा रगत देखिने र परिवारमा कसैलाई आन्द्रासम्बन्धी क्यान्सर छ भने उहाँहरूले छिटो परीक्षण गराउँदा राम्रो हुन्छ। ग्याष्ट्राइटिसको समस्याबाट बच्न शारीरिक व्यायामको महत्वपूर्ण भूमिका छ। जति हामी शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन्छौं, त्यति नै पाचन प्रणाली राम्रो हुन्छ। ग्याँसको बिरामीहरूलाई पनि फाइदा गर्छ। आन्द्राको काम राम्रो भएपछि ग्याष्ट्रिकको समस्या पनि कम हुन्छ। जसरी स्वस्थ मुटुको लागि, मोटोपना नियन्त्रणका लागि व्यायामको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। पेट सम्बन्धी समस्याबाट बच्न पनि व्यायामको भूमिका महत्वपूर्ण मानिन्छ। (पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञ डा दिपेश गुरुवाचार्य स्टा अस्पतालमा कार्यरत छन्।)

मकै र कोदो फल्ने बारीमा किवी खेती

-सन्तोष गौतम

म्याग्दी, २ मंसिर (रासस)

म्याग्दी बेनी नगरपालिका वडा नं ३ मा लड्डु पुनले आठ वर्षअघि किवी खेती भित्र्याउनु भयो। कोदो र मकै फल्ने बारीमा किवी खेती सुरु गर्नुभएका उहाँ अहिले यसबाट राम्रो आमदानी गर्न थाल्नु भएको छ।

पुनका अनुसार किवी खेतीबाट अहिले वार्षिक दुई लाखभन्दा बढी आमदानी भइरहेको छ। उहाँले ३५ वटा बोटबाट किवी खेती सुरु गर्नुभएको थियो। "वर्षमा १० पाथी कोदो फल्ने बारीमा लगाएको किवीबाट अहिले राम्रो आमदानी भइरहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "धेरै दुःख गर्न पनि नपर्ने र गाउँबाटै बिक्री हुने भएकाले कोदो, मकै लगाउन छाडेर किवी खेतीमा सुरु गरेको हुँ।" पुनले चार वर्षअघि कोदो र मकै नरोपी बारीमा थप ४० बोट किवी लगाउनु भएको छ। जसले यसै वर्षदेखि प्रतिफल दिन थालेको छ। पुनले यसवर्ष समग्रमा रु दुई लाख बराबरको छ सय किलो किवी फलेको बताउनुभयो।

अनुकूल हावापानी, खेती गर्न सजिलो र छिटो आमदानी लिन सकिने भएकाले यहाँका भकिम्ली, मुसुङ, डोले, मडकेना, छाप टोलमा व्यावसायिक किवी खेती बढिरहेको छ। आयआर्जनको राम्रो सम्भावना भएकाले किवी खेतीतर्फ आकर्षण बढेको कृषक खिम पुनको भनाइ छ। आठ रोपनी बारीमा चार वर्षअघि पुनले लगाएको किवीले उत्पादन दिन थालेको छ। "हाम्रो वडामा करिब ४० जनाले व्यक्तिगत र सामूहिकरूपमा किवी खेती गरेका छन्", पुनले भन्नुभयो, "२० हजार बोटमध्ये हाल पाँच

हजार बोट फलेका छन्।" छापटोलका बासिन्दाले बारीमा अन्य बालीको विकल्पमा गत वर्ष एक हजार किवीका बिरुवा रोपेर सामूहिक खेती सुरु गरेका थिए। गत वर्ष एक सय किलो किवी बिक्री गरेका लालबहादुर पुनले यसपटक तीन सय किलो उत्पादन भएको बताउनुभयो। "पोखराका व्यापारीसँग प्रतिकिलो रु दुई सय ५० का दरले किवी बेच्ने सहमति भएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "अहिलेसम्मका लागि किवी बेच्न बजारको समस्या छैन।" पुनको बगैँचाका एक सय ३५ किवीका बोट फलेका छन्।

गत वर्ष २५ वटा नयाँ बिरुवा लगाउनु भएका पुनले यसपटक २० रोपनीमा किवी खेती गर्ने योजना बनाउनुभएको छ। मडकेनाका खिमबहादुर घर्तीले

प्राणी क्षेत्रका कृषकले पछिल्लो समयमा प्लाष्टिकको टेनेलभित्र बेमौसमी तरकारी खेती गरेर मनग्ये आमदानी लिन थालेका छन्। एउटा टेनेल राख्न रु ३० देखि ४० हजारसम्म खर्च हुने उहाँ बताउनुहुन्छ। एउटा टेनेलले एक सिजनमा रु ५०-६० हजारसम्म आमदानी हुने र दोस्रो वर्षदेखि राम्रो कमाइ हुने कृषक सापकोटाको भनाइ छ।

मानिसहरूमा आर्ग्यानिक उत्पादनको खोजी हुन थालेपछि आयातित तरकारी र फलफूलभन्दा जिल्लाका ग्रामीण भेगका कृषकले गाउँमै फलाएका तरकारी र फलफूलको माग बढ्दै गएको छ। पश्चिम म्याग्दीका कृषकको उत्पादन दरबाड, बाबियाचौर र त्यहाँ खपत हुन नसकेको अवस्थामा सदरमुकाम बेनीमा बिक्री हुने गरेको बाबियाचौरका किसान रामहरि पौडेलले बताउनुभयो।

उत्तरी म्याग्दीका कृषकले फलाएको तरकारी र फलफूल पोखरेबगर, भुर्ज तातोपानी, गलेश्वरलगायतका बजारमा बिक्री हुन्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा गरेको बेमौसमी तरकारी खेतीको उत्पादन बिक्री गर्ने मुख्य बजार सदरमुकाम बेनी बजार हो। "व्यापारीको पहिले नै माग आउँछ, गाउँमै गाडी चल्ने हुनाले टिपेर टोकरीमा हालेर पठाइदिन्छु", पाँचवटा टेनेलमा तरकारी खेती गर्दै आउनुभएका खबराका कृषक चन्द्रबहादुर कार्की भन्नुहुन्छ, "बिक्री गर्न कुनै समस्या छैन, कमाई राम्रो छ।" जिल्लाका छवटै

स्थानीयतहले कृषकलाई अनुदान र निःशुल्करूपमा समेत कृषि औजार र बीउबिजन उपलब्ध गराउन थालेपछि कृषि पेसामा धेरैको आकर्षण बढेको बगरफाँटका कृषक भीमबहादुर रिजालले बताउनुभयो। जिल्लामा क्रियाशील विभिन्न गैरसरकारी सङ्घसंस्थाले कृषकलाई बेमौसमी तरकारी खेतीको तालिम दिई आवश्यक प्रविधि तथा बीउबिजन उपलब्ध गराएपछि गाउँगाउँमा प्लाष्टिकको टेनेल भित्रिएको हो। केही वर्ष पहिलेसम्म काम विशेषले सदरमुकाम बेनीबजार जाँदा प्लाष्टिकको भोलामा एक-दुई किलो गोलभेंडा किनेर ल्याई छाक टार्ने सबैजसो कृषकको खेतबारीमा यतिखेर टेनेलभित्र प्रशस्त बेमौसमी तरकारी लहलह फलेको सानालेखका हरिप्रसाद शर्माले बताउनुभयो।

सदरमुकाम बेनीबजारमा तराईका जिल्लाबाट यो सिजनमा बेमौसमी गोलभेंडालगायतका तरकारी आयात हुँदै आएका जिल्लाका ग्रामीण क्षेत्रमा मनग्ये उत्पादन हुन थालेपछि बाहिरी आयात घट्दै गएको व्यापारी बताउँछन्। जिल्लाका स्थानीय तहमा रहेका कृषि शाखाका अनुसार सदरमुकाम बेनी बजार स्वदेश तथा विदेशबाट गाउँ फकिएका दुई सयभन्दा बढी युवाले अहिले व्यावसायिक कृषि पेसा अपनाएका छन्। उनीहरूले आधुनिक कृषि प्रविधिको प्रयोग गरेर व्यवसायिकरूपमा कृषिमा लागेका मडाला गाउँपालिकाका कृषि प्राविधिक जगत बानियाँले बताउनुभयो।

रुप्से भरनामा आन्तरिक पर्यटकको भीड

पोखरापत्र संवाददाता

म्याग्दी, २ मंसिर

उत्तरी म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-३ दाना क्षेत्रको अन्नपूर्ण चक्रीय पदमार्गमा पर्ने आकर्षकस्थल रुप्से भरनामा रमाउन आउने आन्तरिक पर्यटकका कारण यहाँको रौनक बढ्दै गएको छ।

बनेनी - जोमसोम-कोरला सडकखण्ड (कालीगण्डकी करिडोर) अन्तर्गत पर्ने यस भरनामा रमाउन विभिन्न जिल्लाबाट आएका आन्तरिक पर्यटकका कारण भरनामा भीड बढ्न थालेको छ। मुस्ताङ भ्रमणमा आउने प्रायः सबै पर्यटकले रुप्से भरनामा केही समय बिताउने गरेका छन्। मोटरसाइकल र निजी तथा भाडाका सवारी साधनबाट मुस्ताङ आउने-जाने पर्यटकको रोजाइमा रुप्से भरना

पनि पर्ने गरेको छ। दुई वर्षअघि आएको भीषण बाढी र गत वर्षको पहिराले रुप्से भरना नजिकका पर्यटकीय पूर्वाधार बगाएको थियो। अम्लो पहाडबाट खस्ने यस भरनामा नजिकका ढुङ्गा र भरनाको पानीमा पर्यटकले तस्बिर खिचाउने र टिकटक बनाउने गरेका छन्।

पूर्वाधार निर्माणसँगै चिठ्क परेको रुप्से भरनालाई गत वर्ष बाढीले क्षति पुऱ्याए पनि कोरोना सङ्क्रमणको जोखिम कम हुँदै गएपछि रुप्सेमा रमाउन आएका पर्यटकका कारण यो भरना पुनः पुरानै लयमा फर्किएको हो। विश्वको सबैभन्दा गहिरो अन्धगल्छी र मनमोहक रुप्से भरना एकै स्थानमा अवस्थित छन्। उक्त भरना र अन्धगल्छीमा पर्यटकीय महत्वको भए पनि यसबाट स्थानीयवासीले उचित

लाभ लिन भने सकिराखेका छैनन्। पर्यटकलाई निःशुल्क अवलोकन गर्न दिँदा लाभ लिन नसकेको स्थानीयवासीले बताएका छन्।

भरनामा रमाउनका लागि आएका पर्यटक सडकमा नै गाडी रोकेर भरनाको अवलोकनमा मुग्ध बनेपछि सडकसमेत अवरुद्ध हुने गरेको छ। भरना र गल्छीसम्म पुग्न व्यवस्थित पदमार्ग र अवलोकनका लागि भ्यू टावरका साथै अवलोकनकर्ताका लागि उचित बास र शौचालयको समेत व्यवस्था हुनुपर्ने पर्यटकको माग छ।

विसं १९७५ मा ७५ पैसाको हुलाकी टिकटमा रुप्से भरनाको फोटो टाँसिए पनि अहिले उक्त टिकट प्रचलनमा छैन। साविकको दाना गाविसले भरना र अन्धगल्छीको मुख्य भागसम्म पुग्ने पदमार्ग तथा भ्यू टावर निर्माण गरेको छ। अन्नपूर्ण गाउँपालिका पूर्वप्रमुख ब्या डमबहादुर पुनले आधार विकासमा गाउँपालिकाले प्राथमिकताका साथ बजेट विनियोजन गरेर रुप्सेको सौन्दर्यलाई जीवन्त राख्ने योजना ल्याउनुपर्ने बताउनुभयो।

भरनामा कान्छा भूमेदेवताको बासस्थान रहेको विश्वासले हरेक वर्षको जेठ महिनामा स्थानीयवासीले बोका बलि चढाउने गर्छन्। भरनालाई धार्मिक दृष्टिकोणले समेत पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन सकिने सम्भावना देखिएको छ।

तापाईको आज

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

हरिसिद्धि भविष्यवाणी केन्द्र
पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६
चिना, टिप, हस्तरखा, आखत, माटो हेर्नका लागि सम्झनुहोस्।

त्रिवेणी इन्टरनेशनल कलेज लि. को वार्षिक साधारण सभा सम्बन्धी सूचना ।

यस कलेजको यहि मिति २०७९/८/१० गते शनिवार बिहान ११:०० बजेदेखि कलेजकै सभाहलमा सातौ वार्षिक साधारण सभा संचालन गर्ने र सो सभामा आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को लेखापरिक्षण प्रतिवेदन, अध्यक्षको वार्षिक प्रतिवेदन, लेखापरिक्षक नियुक्ती र पारिश्रमिक निर्धारण एवं कलेजलाई पब्लिक लि.कम्पनीबाट प्राइभेट लि. कम्पनीमा परिणत गर्ने सम्बन्धी विशेष प्रस्ताव लगायतका विविध विषयहरूमा छलफल एवं निर्णय हुने हुदाँ उक्त सभामा सम्पूर्ण शेयरधनि सदस्यज्यूहरूलाई उपस्थितिको लागि यो सूचना गरिएको छ ।

अध्यक्ष

सुमन मट्टराई

त्रिवेणी इन्टरनेशनल कलेज लि.

पोखरा-१६, तालचोक, कास्की

‘औषधि, खानपान र व्यायामको सन्तुलनले मधुमेह नियन्त्रणमा आउनसक्छ’

—**नारायण अधिकारी**
चितवन, २ मंसिर (रासस)

मधुमेहका बिरामीहरूले औषधि, खानपान र व्यायामको सन्तुलन कायम गर्नसकेमा लामो आयु जीउन सक्ने चिकित्सकले बताएका छन् ।

स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामले मधुमेह रोगबाट बच्न सकिने जनाउँदै उहाँहरूले मधुमेह भइसकेपछि पनि औषधि, खानपान र व्यायामको सन्तुलन मिलाएर सहज जीवनयापन गर्न सकिने सुझाव दिनुभयो ।

चितवन मेडिकल कलेजका इन्डोक्राइमोलोजिष्ट (हर्मनरोग विशेषज्ञ) डा सौरव खतिवडाले मधुमेह वयस्क मानिसलाई मात्रै नभएर युवालाई पनि लाग्ने जनाउँदै जीवनशैली परिवर्तन गरेर सहज जीवनयापन गर्नुपर्छ भन्नुभयो । औषधि, खानपान र व्यायामले मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिने उहाँले सुझाव दिनुभयो । “गर्भावस्था, शल्यक्रियाको समय र अन्य औषधिका कारणले हुने मधुमेह पछि निको भएर जाने भए पनि यीबाहेकका प्रायः मधुमेह पूर्णरूपमा निको हुँदैनन् ।” उहाँले भन्नुभयो, “यो बढ्दै जाने रोग हो । यसलाई औषधि, खानपान र व्यायामले नियन्त्रणमा राख्न सक्छौं ।” उहाँका अनुसार

नेपालका १० देखि २० प्रतिशत जनसङ्ख्यामा मधुमेहको समस्या रहेको अनुमान गरिएको छ । मधुमेहका बिरामी आफैँ सचेत भएर रोगलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने बताउँदै डा खतिवडाले भन्नुभयो “खानपानलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ, व्यायाम गर्नुपर्छ, औषधि नियमित खानुपर्छ ।” औषधि र इन्सुलिन लिइरहनुभएका बिरामीले सही तरिकाले औषधि खान र इन्सुलिन लगाउन उहाँले सुझाव दिनुभयो । डा खतिवडाले भन्नुभयो, “चिनीको मात्रा उच्च वा न्यून भयो भने के कारणले यस्तो भएको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्दछ ।” मधुमेहका बिरामीले पनि सामान्य एकजना व्यक्तिले खाने सन्तुलित खाना नै खान सक्ने बताउँदै डा खतिवडाले भन्नुभयो, “खानामा कार्बोहाइड्रेडको मात्रा नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ।मुख्यरूपमा सजिलैचिनी निस्कने खालको कार्बोहाइड्रेड नभएको खाना खानुपर्छ । बिहान, दिउँसो र बेलुकीको खानामा म यति कार्बोहाइड्रेड भएको खान्छु भन्ने निश्चित गर्नुपर्दछ । कहिले बढी खाने कहिले कम खाने गर्नु हुँदैन ।” मधुमेहका बिरामीलाई दुईदेखि तीन पटक अन्न खान सुझाव दिँदै उहाँले अन्य समयमा पनि थोरैथोरै तर कम अन्नयुक्त खानेकुरा खान सुझाउनुभयो ।

कलेज अफ मेडिकल साइन्सेस शिक्षण अस्पताल (पुरानो मेडिकल कलेज) भरतपुरका कन्सल्टन्ट फिजिसियन डा देवनारायण जैसीले मधुमेहका बिरामीलाईपनिशरीरमासुगरआवश्यक पर्ने बताउनुभयो । उहाँले मधुमेहका बिरामीको शरीरमा पनि सुगर चाहिने तर आवश्यकताभन्दा बढी हुन नहुने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो “मधुमेहका बिरामीको शरीरलाई सुगर चाहिँदै नचाहिने भन्ने होइन, तर आवश्यकताभन्दा बढी हुनु हुँदैन । सुगर भनेको शरीरका लागि इन्धन हो ।” सुगरको मात्रा बढी भएर शरीरले त्यसको व्यवस्थापन गर्न नसकेपछि समस्या आउने उहाँले बताउनुभयो । पहिलेपहिले ४० वर्षपछि मधुमेह रोग देखिन्छ भन्ने गरिएको भए पनि हिजोआज जीवनशैलीमा परिवर्तन आएपछि कम उमेरमै मधुमेह देखिन थालेको उहाँको भनाइ छ । उहाँले भन्नुभयो “खानपानका कारण कलिलो उमेरमै मोटोपनको समस्या, व्यायाम नगर्ने जस्ता कारणले हिजोआज २५-३० वर्षदेखि नै मधुमेहको समस्या देखिने गरेको छ । यसको मुख्य कारण जीवनशैली नै हो ।”

बुबाआमालाई मधुमेह छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुने जनाउँदै

उहाँले अनियन्त्रित रूपमा बाहिरी खाना धेरै खाने, व्यायामको कमी हुने व्यक्तिहरूलाई मधुमेह हुने सम्भावना पनि बढी हुने बताउनुभयो । धेरैजसो मधुमेहको समस्या नियन्त्रण गर्न सकिने बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, “घरमा तयार पारिएको सन्तुलित खाना ठिक्क मात्रामा खाने, जङ्फुड नखाने, बोसो र चिल्लोयुक्त खाना नखाने, नियमित व्यायाम गर्ने हो भने धेरैजसो मधुमेहबाट बच्न सकिन्छ ।” मधुमेह लागिसकेपछि शरीरको तौल घट्दै जाने जनाउँदै उहाँले भन्नुभयो, “पटक पटक पिसाब लामु, धेरै भोक लामु, मुख सुक्दै जानु, हातखुट्टा भङ्गमाउनु, कमजोर महसुस हुनु भनेको मधुमेहका लक्षण हुन्। यस्तो लक्षण देखिएमा तुरुन्त रगत परीक्षण गराउनुपर्दछ ।” गर्भवतीलाई पनि मधुमेहको जोखिम हुने डा जैसीको भनाइ छ । उहाँले भन्नुभयो, “हामीले २४ देखि २८ हप्ताको बीचमा गर्भवतीको मधुमेह परीक्षण गर्ने गर्दछौं । गर्भवती हुनुभन्दा पहिले नै तौल बढी छ, मोटोपना छ, यसभन्दा पहिलाको गर्भावस्थामा पनि मधुमेह भएको छ भने दोस्रो गर्भावस्थामा मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।” गर्भावस्थाको सुरुआती चरणदेखि नै मधुमेह परीक्षण गराउन उहाँले सुझाव दिनुभयो ।

फैलिँदै चिमखोले ‘थाली नाच’

—**पोखरापत्र संवाददाता**
म्याग्दी, २ मंसिर

मौलिक कला र संस्कृतिले नेपालीको मनलाई कसरी आकर्षित गर्न सक्दोरहेछ भन्ने कुराको उदाहरण ‘थाली नाच’ बनेको छ । म्याग्दीको रघुगङ्गा गाउँपालिका-७ चिमखोला थाली नाँचको उद्गम थलो हो । हिरामाया पुन श्रीसले पाँच दशकअघि सो नाचको सुरुआत गर्नुभएको थियो । गीतको लय र शब्दसँगै हातमा थाल राखेर गरिने थाली नृत्य स्वदेशमा मात्र सीमित नभई सात समुन्द्रपारी प्रवाससम्म पुगेको छ । हातमा थाल राखेर हक्केलाले घुमाइघुमाइ नचाएको र नाचेको दृष्य निकै रोचक हुन्छ । सावधानीपूर्वक गरिने

नृत्य मौलिक, आकर्षक र संयमित हुने भएकाले लोकप्रिय बनेको हो । पछिल्लो समय थाली नृत्यसम्बन्धी गीत पनि ‘रेकर्ड’ भएकाले यसको लोकप्रियता अझै बढेको लोक कलाकार धनकुमारी थापाले बताउनुभयो । देशका विभिन्न ठाउँमा हुने मेला महोत्सव, सम्मेलनमा मात्र नभएर विदेशमा समेत थाली नाच देखाउने गरिएको कलाकार थापाको भनाइ रहेको छ ।

विसं २०२८ मा चिमखोलाकी हिरामाया पुनले पहिलो पटक पञ्चेबाजाको तालमा थाली नृत्य प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । विसं २०४४ मा काठमाडौँमा भएको सार्क सम्मेलनमा प्रदर्शन गरेपछि थालीनाचको राष्ट्रिय र अन्तर

ष्ट्रियकरण भएको हो । हातमा थाल राखेर नचाउने भएकाले यस नृत्यलाई ‘थाली नाँच’ नामकरण गरिएको म्याग्दीका पुराना लोक गाएक प्रकाश श्रेष्ठले बताउनुभयो । हिरामाया पुन र धनकुमारी थापासहितको चार जनाको टोलीले विसं २०४२ मा वीरगञ्जमा भएको तेस्रो राष्ट्रिय लोक नृत्य प्रतियोगितामा सामूहिक थाली नृत्य प्रस्तुत गरेर प्रथम स्थान हासिल गरेका थिए । विसं २०३५ मा शान्ति पुन र धनकुमारी थापाले थाली नाचसम्बन्धी गीत रेकर्ड गराउनुभएको थियो । उक्त गीतको विसं २०७३ मा म्युजिक भािडियो छायाँकन गरिएको छ ।

चिमखोलामा थालीनाचसँगै जुरेचल्ला, शर्माजाले, कलश

जुधाउने, टोपा नाच, भूमे खुसी बनाउन कालोमोसो लगाउने जस्ता मौलिक संस्कृति रहेका छन् । यी चिमखोलाका मौलिक संस्कृति अहिले म्याग्दीमा मात्रै होइन संसारभरिका नेपालीका लागि आकर्षक बन्दै गएका चिमखोलाका ध्रुवकुमार पाइजाले बताउनुभयो ।

पाइजाका अनुसार अष्ट्रेलिया, अमेरिका, जापान, बेलायतलगायतका देशमा रहेका नेपालीहरूले विशेष अवसर वा फुर्सदको समयमा थाली नाचको आयोजना गर्ने गरेका छन् । मनोरञ्जनका लागि मात्रै नभएर लोकसंस्कृतिको संरक्षणका लागि पनि विदेशमा रहेका नेपालीले चासो देखाएका पाइजाले बताउनुभयो ।

नेपाल र युएईबीचको क्रिकेट खेलमा सट्टेबाजी गर्ने ४४ भारतीय पक्राउ

—**रासस**
काठमाडौँ, २ मंसिर

नेपाल र युएईबीचको क्रिकेट सिरिजमा सट्टेबाजी गर्ने ४४ भारतीय नागरिकलाई प्रहरीले आज पक्राउ गरेको छ । उक्त एक दिवसीय क्रिकेट सिरिज भइरहेको स्थान कीर्तिपुरमा भारतमा दर्ता रहेका विभिन्न अनलाइन साइटमार्फत पेशेवररूपमा अनलाइन सट्टेबाजी (जुवा) खेपिरहेको अवस्थामा उनीहरूलाई पक्राउ गरिएको प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरोले जनाएको छ ।

विशेष सूचनाको आधारमा ब्यूरोको टोलीले उनीहरूलाई आज पक्राउ गरी थप अनुसन्धान जारी रहेको ब्यूरोका प्रहरी उपरीक्षक कमल थापाले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार खेल हेर्ने बहानामा उनीहरू सट्टेबाजीमा संलग्न रहेका पाइएको छ । यसअघि पहिलो खेलमा यस्ता शङ्कास्पद गतिविधिमा संलग्न व्यक्तिमाथि निगरानी गरी अनुसन्धान गर्ने क्रममा उनीहरू पक्राउ परेका हुन् ।

पर्यटक आकर्षणको केन्द्र बन्दै बागलुङको रिगताल

—**पोखरापत्र संवाददाता**
बागलुङ, २ मंसिर

उच्च पहाडको शिरमा छ रिगताल । चिसो हावापानी, शान्त वातावरण र मनै लोभ्याउने चराचुरुङ्गीको चिराबिर आवाज । आन्तरिक पर्यटकको चहलपहल भइरहने पातीहाल्ने र रिगताल यतिबेला धेरै पर्यटकलाई स्वागत गर्न कुरिरहेका छन् ।

निसीखोलाको शिर मानिने रिगतालबाट देखिने मनमोहक दृश्यले हजारौँलाई लोभ्याएको छ । पातीहाल्ने र रिगतालको सौन्दर्यसँग रमाउन पछिल्लो समय दैनिक सयौँ पर्यटक यहाँ आउने गरेका छन् । गण्डकी प्रदेशको निसीखोला गाउँपालिका र लुम्बिनी प्रदेशको पूर्वीरुकुमको सिमानामा रहेको यो ताल निसीखोला गाउँको चिनारीका रूपमा लिइन् थालिएको छ ।

जब राष्ट्रिय गौरवको आयोजना मध्यपहाडी लोकमार्गले जोडियो, तब यसको प्रचार-प्रसार तीव्ररूपमा हुन थाल्यो । गोठालेले पानी पिउन प्रयोग गर्दै आएको रिगताल पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास हुने परिकल्पना स्थानीयवासीले गरेका थिएनन् । अहिले यो क्षेत्र नै पर्यटकका लागि आकर्षणको केन्द्र भएको छ ।

सो क्षेत्रमा पुस-माघमा पर्यटक गाडी लिएरै हिउँ खेलन र वैशाख, जेठ र असारमा गर्मी छल्न र हरियाली प्रकृतिसँग रमन जाने गर्छन् । स्थानीय विकास घर्तीमगर लोकमार्ग

कालोपत्र भएपछि यहाँ पर्यटकको आगमन बढेको बताउनहुन्छ । “पहिले-पहिले त यहाँ खासै मान्छे आउँदैनथे, यो ठाउँमा गोठालाले भेडाबाख्रा र गाईभैँसी चराउने गर्थे, मोटरबाटो कालोपत्र भएपछि त दैनिक सयौँ मान्छे गाडी लिएर घुम्न आउने गरेका छन्, अहिले त ताल पनि राम्रो बनेको छ, पहिलेको जस्तो छैन ।”

यहाँ अहिले सडकले गर्दा बस्ती विस्तार हुन थालेको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, “अझै पनि यहाँबाट गोठालाले पानी भरेर उपयोग गर्ने गर्छन्, यो अहिले व्यवस्थित भएको छ, गाउँपालिकाले संरक्षण गर्न थालेको छ, पर्यटक आउन थालेका छन् ।” पातीहाल्ने मध्यपहाडी लोकमार्गमै पर्छ भने रिगताल पातीहाल्नेबाट १५ मिनेट उत्तरतर्फ पर्छ । अहिले उक्त तालसम्म पुग्नका लागि निसीखोला गाउँपालिकाले सडक निर्माण गरेको छ । जसले गर्दा पैदल र गाडीमा पनि सहजै तालमा पुग्न सकिन्छ । ताललाई व्यवस्थित गराउनका लागि निसीखोला गाउँपालिकाले पूर्वाधार निर्माण गर्न थालेको गाउँपालिका अध्यक्ष सूर्यबहादुर घर्तीमगरले बताउनुभयो । गाउँपालिकाले यस क्षेत्रको प्रचार-प्रसार र पूर्वाधार निर्माणका गर्न थालेको अध्यक्ष घर्तीमगरको भनाइ छ । उहाँले यसको विकासका लागि डिपिआर तयार पारेको, तालसम्म पुगको सडकलाई व्यवस्थापन गर्ने र ताललाई फराकिलो

बनाउने योजना बनाएको बताउनुभयो । “ताललाई थप आकर्षक बनाउन केही फराकिलो बनाउने, त्यस वरपर व्यवस्थित पार्क निर्माण गर्ने गरी योजना बनाएका छौं, केही काम भएका छन् भने थप कामका लागि अबको बजेटबाट गर्ने छौं, यहाँका समस्या समाधान गरेर यस क्षेत्रको विकास गर्ने खाका तयार पारिसकेका छौं, केही समयपछि यहाँ पूर्वाधार निर्माण हुनेछन् ।” रुकुमपूर्वको सदरमुकाम रुकुमकोटबाट घुम्न आउनुभएका प्रवेश केसीले सामाजिक सञ्जालमा जिकै भाइरल भएकोले हेर्न आएको बताउनुभयो । उहाँले यो ठाउँमा आउने सडक पनि राम्रो भएको हुँदा बिदाको दिनमा घुम्न आउन सकिने बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, “ यो ताल निकै रमणीय रैछ, मैले त फेसबुकमा देखेको थिएँ, अहिले यहाँ प्रत्यक्ष उपस्थित भएर घुम्न पाउँदा निकै ‘एक्साइटेट’ भएको छु ।”

रिगतालको नाम खासगरी मगर खाम भाषाबाट बनेको हो । ‘रि’ को अर्थ पानी र ‘ग’ को अर्थ गहिरो अर्थात् एकै ठाउँ जमेको भन्ने बुझाउँछ । यस तालबाट बागलुङ जिल्लाको विभिन्न स्थान, रोल्पा, रुकुम, गुल्मी, प्युठान, अर्घाखाँची, प व त ल ग ा य त क ा अध्यक्ष घर्तीमगरको भनाइ छ । उहाँले यसको विकासका लागि डिपिआर तयार पारेको, तालसम्म पुगको सडकलाई व्यवस्थापन गर्ने र ताललाई फराकिलो

आँबुखैरेनीमा पन्ध्र शैयाको अस्पतालमा सञ्चालन

—**पोखरापत्र संवाददाता**
तनहुँ, २ मंसिर

जिल्लाको आँबुखैरेनी गाउँपालिका कार्यालयले पन्ध्र शय्या क्षमताको आँबुखैरेनी अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

गाउँपालिकाको नवनिर्मित भवन निर्माणपश्चात् साविकको वडा नं २ र ३ को कार्यालय रहेको सामुदायिक भवनलाई अस्पतालमा परिणत गरी सञ्चालनमा ल्याइएको हो । स्थानीय तहको निर्वाचनमा जनतामाझ आफूले

गरेको वाचा पूरा गरेको बताउँदै गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्ने जानकारी दिनुभयो ।

स र क ा र िस्तरबाटैस्थानीयरूपमाअस्पताल सञ्चालनमा ल्याएसँगै स्थानीय नागरिकलाई उपचार गराउन सहज हुने र अब टाढा र महँगा निजी अस्पताल जानुपर्ने अबस्था अन्त हुने उहाँले बताउनुभयो । सामान्य नागरिकलाई पनि सर्वसुलभ मूल्यमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा

पाउने वातावरणको व्यवस्था मिलाइने उल्लेख गर्दै अध्यक्ष चुमानले अस्पतालमा अहिले एक चिकित्सकसहितका स्वास्थ्यकीले सेवा दिने तर पछि आवश्यकताअनुसार थप स्वास्थ्यकर्मी र चिकित्सकको व्यवस्था मिलाइने जानकारी दिनुभयो । गाउँपालिकाले चिकित्सकसहितका १ मोबाइल टोली टोलटोलमा लगेर जनताको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नेलगायत योजना बनाएर अघि बढ्ने लक्ष्य राखेको जनाएको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

वन विज्ञान अध्ययन संस्थान
पोखरा क्याम्पस, पोखरा

१. Computer सप्लाई गर्ने सम्बन्धी शिलबन्दी दरभाउपत्र आव्हानको सूचना
यस क्याम्पसका कक्षाकोठाहरूमा अध्यापनका लागि गुणस्तरीय ८ थान Desktop Computer, ८ थान Multiplug सप्लाई गरी जडान गर्नुपर्ने भएको हुँदा ब्याट बाहेक रु. ५,९८,०००।- मा नबढाई सप्लाई गरी जडान गर्न इच्छुक, कालो सूचीमा नपरेका Computer सम्बन्धी सामानहरू सप्लाई गर्न आधिकारिक ईजाजत प्राप्त फर्म वा कम्पनीहरूबाट मिति २०७९/०८/१५ गतेभित्र रीतपूर्वकको शिलबन्दी दरभाउपत्र आव्हान गरिन्छ ।
२. डोम टेण्ट सप्लाई गर्ने सम्बन्धी शिलबन्दी दरभाउपत्र आव्हानको सूचना
यस क्याम्पसबाट संचालन हुने शैक्षिक भ्रमणका लागि फिल्डमा प्रयोग गर्ने गुणस्तरीय २० थान (६' x ८.५' साइजका) डोम टेण्ट आवश्यक भएको हुँदा ब्याट बाहेक रु. ५,६०,०००।- मा नबढाई टेण्ट सप्लाई गर्न इच्छुक, कालो सूचीमा नपरेका आधिकारिक ईजाजत प्राप्त फर्म वा कम्पनीहरूबाट मिति २०७९/०८/१५ गतेभित्र रीतपूर्वकको शीलबन्दी दरभाउपत्र आव्हान गरिन्छ ।
विस्तृत जानकारीका लागि यस क्याम्पसमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

क्याम्पस प्रमुख