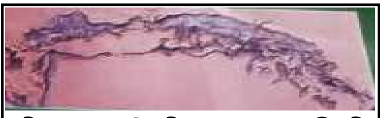


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्नै छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्याको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

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 २४ ❑ अङ्क १ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०७९ माघ १ गते आइतबार ❑ 15 Jan. 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रु. ५ ।-

गण्डकी प्रदेश सभामुखद्वारा सपथ ग्रहण

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

गण्डकी प्रदेश प्रमुख पृथ्वीमान गुरुङले गण्डकी प्रदेशसभाबाट सभामुखमा निर्वाचित कृष्णप्रसाद धितालालाई सपथ गराउनुभएको छ ।

प्रदेशसभाबाट शनिबार दिउँसो निर्वाचित सभामुख धितालालाई प्रदेश प्रमुख गुरुङले आफ्नै निवास सिमलचौरमा शनिबार साँझ एक कार्यक्रमका बीच पद तथा गोपनीयताको सपथ ग्रहण गराउनुभएको हो ।

सपथ ग्रहण कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री खगराज अधिकारी, मन्त्रीहरू, प्रतिपक्षी दलका नेता तथा गण्डकी क्षेत्रबाट प्रतिनिधित्व गर्ने सांसद लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । सभामुखमा

निर्वाचित धिताल गोरखा १ (१) बाट निर्वाचित सांसद हुनुहुन्छ ।

शनिबार सम्पन्न निर्वाचनमा सभामुख धितालले ३२ मत प्राप्त गर्नुभएको थियो भने उहाँको विपक्षमा २६ मत खसेको थियो । नेकपा (माओवादी केन्द्र) का फणिन्द्र देवकोटाको प्रस्ताव र नेकपा (एमाले)का रोशन गाहा मगरको समर्थनमा प्रस्तावित धितालको पक्षमा सत्तारूढ दलसँगै प्रतिपक्षमा बसेका एक प्रदेशसभा सदस्यले पनि मतदान गर्नुभएको थियो ।

धितालालाई सभामुख बनाउने पक्षमा सत्तारूढ एमालेका २१, माओवादी केन्द्रका आठ र राप्रपाका दुई र एक स्वतन्त्र सदस्यले मतदान गर्नुभएको थियो । विपक्षमा भने नेपाली कांग्रेसका २६ जनाले मतदान गर्नुभएको थियो । ६० सदस्यीय गण्डकी प्रदेशसभामा बैठकको अध्यक्षता गर्नुभएका मित्रलाल बस्यालले मतदानमा भाग लिन पाउनुभएन ।

सभामुखमा नेपाली कांग्रेसकी सरस्वती अर्याल तिवारी पनि उम्मेदवार बन्नुभएको थियो । ६० सदस्य प्रदेश सभामा कांग्रेसका २७, एमालेका २२, माओवादी केन्द्रको ८, राप्रपाका २ र एक स्वतन्त्र सांसद छन् । गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री एमालेका खगराज अधिकारीले यस अघि विश्वासको मत समेत लिई सक्नुभएको छ । गण्डकी प्रदेशमा अघिल्लो सरकारले १२ मन्त्रालयसम्म पुराएकोले यो सरकारले भने केही मन्त्रालय घटाउने योजनामा रहेको छ ।

तरुल किनबेचः
पोखराको सृजनाचोकमा माघे संक्रान्तिका लागि बिक्रीमा राखिएका तरुल, सक्खरखण्ड खरीद गर्दै सर्वसाधारण । तस्बिरः रासस

क्षमताको पहिचान र उपयोग गर्न सक्नुपर्छ : राष्ट्रपति भण्डारी

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले समृद्ध नेपाल निर्माणको महाअभियानमा आफ्नो राष्ट्रिय क्षमताको पहिचान र उपयोग गर्न सक्नुपर्ने बताउनुभएको छ ।

काभ्रेपलाञ्चोकको बनेपा नगरपालिका-४ उग्रचण्डी नालास्थित ब्रम्हायणी क्षेत्रमा निर्मित विष्णुका दश अवतारसहित परम्पिता चतुरानन् ब्रम्हाजीको प्रतिमा अनावरण तथा पञ्चामृत स्नात र ब्रम्हपार्कको उद्धाटन गर्दै राष्ट्रपति भण्डारीले राष्ट्रिय क्षमताको पहिचान र उपयोग गर्दै 'समृद्ध नेपाल र सुखी नेपाली'को राष्ट्रिय आकांक्षा पूरा गर्नुपर्ने बताउनुभयो । 'समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको राष्ट्रिय आकांक्षा पूरा गर्न हामीले तीव्र विकास, स्वदेशमै रोजगारीको सिर्जना, उच्च आर्थिक वृद्धिजस्ता लक्ष्य हासिल गर्नुपरेको छ, यसका लागि आफ्नो राष्ट्रिय क्षमताको पहिचान र उपयोग गर्न सक्नु नै प्रमुख आधार हो', उहाँले भन्नुभयो ।

आर्थिक परनिर्भरता घटाई स्वावलम्बी राष्ट्रिय अर्थतन्त्र निर्माण गर्ने कार्यमा पर्यटन क्षेत्रको विकास एउटा मुख्य आधार हुनसक्ने उहाँको धारणा थियो । राष्ट्रपति भण्डारीले कृषि, वनपैदावार र जलविद्युत्लाई नेपालको आर्थिक विकासको मेरुदण्डका रुपमा लिन सकिने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, 'हामीले प्रकृतिलाई अझ सिंगारेर विकासका कार्य अगाडि बढाउनुपर्छ ।' राष्ट्रपति भण्डारीले दैनिक क्रियाकलाप र वातावरणमैत्री सामग्रीको प्रयोगसँगै वातावरणमैत्री विकास र जलवायु अनुकूलनका कार्यबाट थप हरियाली प्रवर्द्धन गर्दै मानव र प्रकृतिका बीचमा निरन्तर सन्तुलन कायम राख्नसकिने बताउनुभयो । धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न तथा उग्रचण्डी नाला क्षेत्रलाई आध्यात्मिक केन्द्रका रुपमा विकसित गर्न उद्यान निर्माण गरेकामा बधाई दिँदै उहाँले प्रकृति र संस्कृतिको अतुलनीय सङ्गम बनेको नेपाललाई अनेकन तवरले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा परिचित गराउन सकिने बताउनुभयो ।

'प्राचीन सभ्यता र सनातन भूमिका रुपमा परिचित यस धर्तीमा भगवान् बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनी देशविदेशमा निकै चर्चित बनेको छ, त्यसैले समृद्ध इतिहास र परम्पराको जीवन्त पक्षलाई संरक्षण गरी समयानुकूल भावि पुस्तालाई हाम्रो गौरवपूर्ण सभ्यता हस्तान्तरण गर्नुपर्दछ', उहाँले भन्नुभयो ।

कार्यक्रममा सांसद गोकुलप्रसाद बाँस्कोटाले 'आफ्नो गाउँ आफैँ बनाउ' भन्ने समुदायलाई राज्यले 'होस्टेमा हैँसे' गर्नुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, 'समृद्धि, प्रकृति र इतिहासलाई समेट्दै गरिने पर्यटकीय विकास चानचुने विषय हैन, राष्ट्रिय पदमार्गअन्तर्गत टनचोक-धुलिखेल-तेमाल-महाभारतबुद्धसर्किटपनियोजनामै छ ।'

मेरा लागि गौरव, जिम्मेवारी र चुनौती छ : प्रधानमन्त्री दाहाल

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले गोरखाली जनताका आशाअपेक्षा पूरा गर्न आफ्नो पूरा सहयोग रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ ।

कम्युनिस्ट आन्दोलनका पुराना नेता, नेकपा (माओवादी केन्द्र) का ज्येष्ठ नागरिक सल्लाहकार मञ्चका केन्द्रीय सदस्य भुवनप्रसाद श्रेष्ठद्वारा लिखित 'कम्युनिस्ट आन्दोलनका प्रेरक भुवन दाइ' पुस्तकको शनिबार विमोचन प्रधानमन्त्री दाहालले गोरखाका ठूला विकासका परियोजना निर्माणमा आफ्नो ध्यान गएको बताउनुभयो । "अहिले ४६ वर्षपछि गोरखाको जनप्रतिनिधिका रूपमा निर्वाचित भएर देशको कार्यकारी प्रमुखको भूमिकामा छु । बूढीगण्डकी जलविद्युत् आयोजना, बेनीघाट-आरुघाट-लार्के सडक निर्माण, जिल्लाको कृषि, पर्यटन र जडीबुटीको विकासमा मेरो ध्यान गएको छ", उहाँले भन्नुभयो ।

गोरखाको जनप्रतिनिधि नहुँदा पनि जिल्लाको समृद्धिमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "गोरखा, आरुघाट मेरो स्मृतिमा ताजै हुन्थ्यो, विगतमा पनि मैले सकेको सहयोग गरिरहेकै हुन्थेँ, अहिले त म त्यहीँको जनप्रतिनिधि छु । मेरो जिम्मेवारी अझ बढेको छ ।" करिब ४० वर्षअघि प्रधानमन्त्री दाहालले गोरखाको आरुघाटस्थित भीमोदय माध्यामिक विद्यालयमा अध्यापन गराउनुभएको थियो । प्रतिनिधिसभाबाट विश्वासको मत लिँदा असाधारण अवस्था देखिएको उल्लेख गर्दै उहाँले झण्डै सिङ्गै सदन नै विश्वासको मतका पक्षमा सहमत भएको बताउनुभयो । "असाधारण उचाइका साथ मलाई समर्थन प्राप्त भएको छ । प्रधानमन्त्रीमा राष्ट्रिय सहमति भएको मैले अनुभूत गरेको छु । मेरा लागि यो थप गौरव, जिम्मेवारी र चुनौतीको विषय हो ।" प्रधानमन्त्री दाहाललाई

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

नेता भुसाललाई सचिवालय सदस्यको जिम्मवारी

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

नेकपा (एकीकृत समाजवादी) को सचिवालय बैठकले नेता घनश्याम भुसाललाई सचिवालय सदस्यको जिम्मवारी प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ ।

पार्टीका अध्यक्ष माधवकुमार नेपालको अध्यक्षतामा केन्द्रीय कार्यालयमा आज बसेको बैठकले नेता भुसाललाई सो पदमा मनोनयन गर्ने निर्णय गरेको प्रचार विभाग प्रमुख जगन्नाथ खतिवडाले जानकारी दिनुभयो । सचिवालयको उक्त निर्णयलाई आजै बसेको स्थायी कमिटी बैठकले पनि अनुमोदन गरेको छ । नेता भुसालले यही पुस २९ गते स्वघोषणा गरी उक्त पार्टीमा आवद्ध भएर नेपाली कम्युनिष्ट आन्दोलनको पुनर्गठन र रूपान्तरणको अभियानमा क्रियाशील हुने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएका थियो । नेकपा (एमाले)को उपमहासचिवमा निर्वाचित भई पार्टीका विभिन्न तहमा नीति निर्माणमा जिम्मेवारी समेत निर्वाह गर्नुभएका नेता भुसाल पूँजीवाद र समाजवादको विश्लेषक, तथा कम्युनिष्ट पार्टीमा बौद्धिक छवि बनाएका विचारकका रुपमा स्थापित हुनुहुन्छ । गत मंसिर ४ मा भएको निर्वाचनमा रुपन्देही निर्वाचन क्षेत्र नं १ बाट स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिनुभएको थियो ।

दुवै बैठकमा मुलुकको समसामयिक राजनीतिक विषयवस्तु, वाम एकताका क्रममा अहिलेसम्म भएका प्रगतिको समीक्षा गरिएको थियो । पार्टीले नेपाली कम्युनिष्ट आन्दोलनलाई बलियो शक्तिका रुपमा विकास गर्ने उद्देश्यले समाजवादी कार्यदिशा अँगालेका व्यक्ति, विभिन्न कम्युनिष्ट समूह तथा दललाई एकताबद्ध गर्न सम्बन्धित पक्षसँग वार्ता गरिरहेको छ ।

जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरू अबलम्बन गरौं ।

- तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौँ,
- न्यानो कपडा लगाऔँ,
- घाम वा आगो तापौँ,
- तेल मालिस गरौँ,
- शारिरिक व्यायाम गरौँ,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घरबाहिर ननिस्कौँ,
- ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔँ,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौँ,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔँ ।

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

एघारौं पोखरा महोत्सवमा शनिवार दर्शकको भीड

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

एघारौं पोखरा महोत्सवमा शनिवार दर्शकको भीड लागेको छ।

युनाइटेड क्लबको आयोजनामा पोखराको अमर सिंह चौरमा जारी एघारौं पोखरा महोत्सवको चौथो दिन शनिवार दर्शकको भीड लागेको हो । शनिवार मात्रै १० हजार दर्शकले महोत्सवको प्रत्यक्ष अवलोकन गरेको प्रचार प्रसार संयोजक दिनेश सुनारले जानकारी दिए । महोत्सवमा दर्शकको भीड संगै आर्थिक कारोबार समेत बढ्दै गइरहेको छ।

महोत्सवमा घोडसावर, महोत्सव स्थलबाटै चिडियाखाना अवलोकनको ब्यवस्था मिलाइएको छ। त्यसैगरी महोत्सव स्थलमै टिकटक बनाइ पुरस्कारको ब्यवथा गरिएकाले पनि दर्शकहरु आकर्षित भइरहेको आयोजकले जनाएको छ । महोत्सवमा आइतबार माघे संक्रान्तिको अवसर पारी महोत्सव स्थलमा

रहेको रेष्टुरेन्टहरुमा माघे संक्रान्तिको अवसरमा खाइने परिकारहरु तरुल, सख्खर, चाकु, खिचडी, बटुक लगायतका परिकारहरु उपलब्ध हुनेछन ।

महोत्सवमा शनिवार लोकदोहोरी कलाकार प्रकाश सपुतको प्रस्तुती मार्फत दर्शकहरुले भरपुर मनोरन्जन लिएका थिए । सपुतको पञ्चेबाजा, गलबन्दी लगायतका गीतमार्फत दर्शकहरुले नाचेर र गाएर मनोरन्जन लिएका थिए । सपुत संगै लोकदोहोरी गायक जीवन दाहाल, शिवहरी ढुंगाना, राजन कार्की, निशा पोखेल, परशुराम अधिकारी, बसन्ती थापा, सुमन केसी, तुलसा जिसीको प्रस्तुती मार्फत दर्शकहरुले मनोरन्जन लिएका थिएभने साँझको लाइभ कन्सर्टमा लाहुरेको प्रस्तुती मार्फत युवाहरुले मनोरन्जन लिएका थिए । महोत्सवमा आइतवार लोकदोहोरी तर्फ राजु परियार, प्रजापति पराजुली, तारापति सुवेदी, जीवन दाहाल, शिवहरी ढुंगाना, सरस्वती लामिछाने, दिलु लामा, निश्चल थापा, प्रीन्स लम्साल, तुलासा जिसी लगायतको प्रस्तुती रहनेछनभने साँझको लाइभ ब्यान्ड तर्फ छेवाङ लामाको प्रस्तुती रहने छ ।

गण्डकीमा आर्चरीबाट नवौं राष्ट्रिय खेलकुदमा पदक विजेता खेलाडी सम्मानित

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

आर्चरीबाट नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा गण्डकी प्रदेशका पदक जितेका खेलाडी तथा प्रशिक्षक पोखरामा सम्मानित भएका छन् ।

शनिबार गण्डकी प्रदेश आर्चरी संघ, कास्की जिल्ला आर्चरी संघ र अन्नपूर्ण आर्चरी क्लवले संयूक्तरुपमा पदक विजेता खेलाडी तथा प्रशिक्षकलाई सम्मान गरेका हुन् । पोखरामा असोज २८ गतेदेखि कार्तिक ३ गतेसम्म भएको नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता अर्न्तगत आर्चरीमा गण्डकी प्रदेश ७ वटा स्वर्ण, ४ वटा रजत र एउटा कास्य पदक जित्दै च्याम्पियन भएको थियो ।

पदक विजेता खेलाडीलाई साउथ एशियन तथा नेपाल आर्चरी संघका केन्द्रिय अध्यक्ष

दीपक गुरुङ, प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकीका नि. सदस्य सचिव घनश्याम पौडेल, गण्डकी प्रदेश आर्चरी संघका अध्यक्ष बसन्त थकाली, कास्की जिल्ला आर्चरी संघका अध्यक्ष योगेन्द्र शेरचन, अन्नपूर्ण आर्चरी संघका अध्यक्ष बसन्त गौचनले अविर, माला र सम्मानपत्रले सम्मान गरे । कार्यक्रममा बोल्दै साउथ एशियन तथा नेपाल आर्चरी संघका केन्द्रिय अध्यक्ष गुरुङले गण्डकी प्रदेशमा आर्चरीको सुविधा सम्पन्न खेल मैदान रहेको भन्दै राष्ट्रिय टिममा पर्ने गरि तयारी गर्न खेलाडीहरुलाई आग्रह गरे । उनले भने, '१९ औं एशियन गेम्स सन् २०२३ को सेप्टेम्बर अन्तिम सातादेखि हुँदैछ, अव केही दिनमा राष्ट्रिय टिमको छनौट हुन्छ, सो टिममा पर्ने गरि मिहिनेत गर्नुहोला ।' कार्यक्रममा प्रदेश खेलकुद परिषदका निमित्त सदस्य सचिव पौडेलले नवौं राष्ट्रिय खेलकुदमा पदक विजेता खेलाडीलाई बधाई ज्ञापन गर्दै अवको २ वर्षमा हुने १० औं राष्ट्रिय खेलकुदसँगै विभिन्न अन्तराष्ट्रिय प्रतियोगिताहरुको तयारीमा लाग्न आग्रह गरे । खेलकुदका विभिन्न गतिवीधिहरु नियमित सञ्चालन गर्न सके खेलाडीहरुमा प्रोहोत्सान हुने र खेलाडी पलायनको अवस्था नआउने उनले बताए । उनले प्रदेशमा सञ्चालन हुने विभिन्न खेलहरुलाई व्यवस्थित , विस्तार र प्रचार गर्न प्रदेश खेलकुद परिषद सहयोगका लागि तत्पर रहेको प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

पाँचौं राष्ट्रिय खेलकुदमा प्रर्दशनी खेलका रुपमा समावेश भएको आर्चरीको छैटौंमा मेडल गणना भएको थियो, सातौं र आठौंमा मेडल गणना भएन भने नवौंमा समान् १३ स्वर्ण, रजत र कास्य पदकका लागि प्रतियोगिता भएको थियो ।

पोखरा महोत्सवमा महिलाहरुलाई लक्षित गरी स्वरोजगार तालिम

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

एघारौं पोखरा महोत्सव स्थलमा महिला दिदीबहिनीहरुलाई लक्षित गरी स्वरोजगार तालिम शुरु भएको छ।

सीप सिकि उद्यमशील बनौ, आय आर्जनका क्रियाकलापमा संलग्न भइ आत्मनिर्भर बनौ भन्ने मुल नाराका साथ महोत्सव स्थलमा प्रत्यक्ष अवलोकनमा आधारित हस्तकला तथा स्वरोजगार तालिमको आयोजना गरिएको हो । विशेष गरी पिछडिएका, जनजाति र एकल महिलाहरुलाई लक्षित गरी आयोजना गरिएको स्वरोजगार तालिमको पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर १० का अध्यक्ष राजेश गुरुङले उद्घाटन गरे ।

तालिमको उद्घाटन गर्दै वडा अध्यक्ष राजेश गुरुङले तालिममा सहभागी महिला दिदीबहिनीहरुले तालिममा सहभागी भएका दिदी बहिनीहरुले तालिममा सिकेका कुरालाई आफ्नो टोल छिमेक, समाजमा गई त्यहां आवद्ध दिदीबहिनीहरुलाई समेत सिकाएर स्वरोजगार बनाउनतर्फ लाग्नुपर्नेमा जोड दिए ।

त्यसैगरी युनाइटेड क्लबले महोत्सवको आयोजना गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुद र पर्यटन संगै सेती नदीमा साहसिक पर्यटकीय गन्तब्य निर्माण तर्फ लागि रहदा सेती नदीको खोंचमा निर्माण हुने साहसिक पर्यटकीय गन्तब्य निर्माण गर्ने काममा वडाको तर्फबाट समेत सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाए ।

त्यस्तै प्राविधीक शिक्षा तथा ब्यवशायीक तालिम परिषद गण्डकी प्रदेशका निमित्त निर्देशक निल बहादुर रानाभाटले आफुहरुले विभिन्न संघ संस्था तथा वडाहरु संग सहकार्य गरी महिला दिदीबहिनीहरुलाई स्वरोजगार तालिमहरु प्रदान गर्दै आइरहेको र पोखरा महोत्सवमा जारी स्वरोजगार तालिममा पर्याप्त समय नभएपनि स्वरोजगार बन्न चाहनेहरुलाई लक्षित गरी तालिमलाई निरन्तरता दिने वताए । युनाईटेड क्लवका अध्यक्ष तथा एघारौं पोखरा महोत्सव मुलआयोजक समारोहका संयोजक राजु श्रेष्ठले महोत्सवको माध्यामबाट महिला दिदीबहिनीहरुलाई हस्तकला तालिम प्रदान गरी स्वरोजगार वनाउनतर्फ आफुहरु लागिपरेको वताए ।

महोत्सवका प्रचारप्रसार संयोजक दिनेश सुनारले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा हस्तकला ब्यवस्थापन उपसमिति संयोजक सबिता श्रेष्ठ रन्जितले स्वागत मन्तब्य राखेकी थिइन । आजबाट शुरु भएको तालिममा २० जना दिदीबहिनीहरु सहभागी रहेका छन । तालिममा जाडो यामलाई लक्षित गरी स्वीटर, मोजा, टोपी, गलबन्दी, पञ्जा लगायतका हस्तकलाका सामाग्रीहरु निर्माण सम्बन्धी तालिम प्रदान गरिनेछ ।

मेरा लागि...

प्रतिनिधिसभामा उपस्थित दुई सय ७० मध्ये दुई सय ६८ सांसदले समर्थन गर्नुभएको थियो ।

उहाँले भन्नुभयो, "सिङ्गो सदन नै विश्वासको मत दिने अवस्थामा आयो । यो नेपाली राजनीतिमा असाधारण परिघटना भयो । करिब राष्ट्रिय सहमति नै भयो । सिङ्गो देशलाई एकताबद्ध भएर जाने वातावरण बनेको छ, देश एकताबद्ध भएर जान्छ ।"

पुस्तकमाथि चर्चा गर्दै प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "भुवन दाईको पुस्तक विमोचन गर्न पाउँदा गौरवको अनुभूति भएको छ । झण्डै ४६ वर्ष पहिले भीमोदय माविमा फर्किएजस्तो अनुभूति भएको छ । पुराना शिक्षक साथीहरू र विद्यार्थीहरू पनि देख्दा छुट्टै आत्मीयता महसुस भएको छ । परिवारका सदस्यहरू पनि हुनुहुन्छ । मलाई युवा जीवनको स्मृति भइरहेको छ ।" आरुघाटमा रहँदा आफूले श्रेष्ठसँग बिताएका क्षण अविस्मरणीय रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले श्रेष्ठ र उहाँका परिवारजन सांस्कृतिकरुपले सुसज्जित, सभ्य र इमान्दार रहेको पाएको स्मरण गर्नुभयो । "त्यतिबेलाको समय ऊर्जाशील थियो । हामीले उत्साहका साथ मिलेर काम गरेका थियौँ । म जानुपूर्व एसएलसीमा कोही पनि उत्तीर्ण भएका थिएनन् । म शिक्षक भएर गएपछि आठ विद्यार्थी उत्तीर्ण भए", प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "२२/२४ वर्षको उमेर निकै महत्वपूर्ण र ऊर्जाशील रहेछ । मलाई नयाँ ऊर्जा प्राप्त भएजस्तो अनुभूति भएको छ ।"

शिशु विकास तथा स्याहार केन्द्र पोखरा ६ बैदाममा : संगिता

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

शिशु विकास तथा स्याहार केन्द्र पोखरा ६ बैदामको अध्यक्षमा संगिता बराल चयन भएकी छन ।

केन्द्रको शुक्रबार सम्पपन्न १६ औ बार्षिक साधारण सभा तथा एघारौ अधिबेशनले संगिता बरालको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय नयाँ कार्य समिति चयन गरेको छ । केन्द्रको उपाध्यक्षमा शिव जि.सी, सचिबमा रेनु लामिछाने, स-सचिबमा प्रमिला के.सी, कोषाध्यक्षमा इन्दिर पौडेल, स-कोषाध्यक्षमा मैया थापा तेसैगरि सदस्यहरुमा राजेन्द्र ढकाल, मनु थापा, मिठु लामिछाने, जुना अधिकारी र अम्बिका भट्टराई चयन भएको निर्वाचन मण्डलका सदस्य गणेश बहादुर ढकालले जानकारी दिएका छन । यस अघि कार्यक्रमको उद्घाटन गदै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि पोखरा महानगर पालिका वडा नं -६का वडा अध्यक्ष विष्णु बहादुर भट्टराईले शिशु बिकास तथा स्याहार केन्द्र हुने खानेको भन्दा नि हुदा खानेको भएको हुदा केन्द्रको स्तर उन्नतिको लागि सबै लाग्नु पर्ने बताएका छन । वडा न-६ पर्यटकीय क्षेत्र भएकोले फोहोर मुक्त वडा बनाउनको लागि आफु लागि परेको सुनाए । शिशु स्याहार केन्द्रमा अध्यनरत बाल बच्चाहरुको मासिक रुपमा स्वास्थ्थ जाचका लागि आफुले

पहल गरिरहेको बताउदै, अध्यक्ष भट्टराईले केन्द्रको स्तर उन्नतिका लागि खाइपाई आएको एक महिनाको बराबरको रकम रु २५ हजार रुपैया केन्द्रकी अध्यक्ष विष्णु के.सी लाई हस्तान्तरण गरेका थिए । पर्यटन ब्यवसायी तथा सल्लाहकार गोविन्दराज पहारीले आजका बालबालिका भोलिका यो देशका कणधार रहेको बताउदै, बालबालिका लागि बालमैन्त्रि शिक्षा आजको आवश्यकता रहको बताए । नि.बर्तमान अध्यक्ष तथा सल्लाहकार अनिल थापाले स्थानिय ब्यक्तिहरु को चन्दा र सहयोग बाट स्याहार केन्द्र संञ्चालन हुदै आएको जानकारी दिदै, केन्द्र संरक्षणका लागि महानगर सगँ बजेट विनियोजन गर्ने आफुले पहल गर्दै आएको बताए । अध्यक्ष बिष्णु के.सीले सेवा केन्द्रमा कमजोर आर्थिक अवस्था भएका अभिभावकको छोराछोरीहरुलाई रेखदेख गर्दै आएको अवगत गरादै यसको संरक्षणमा जुट्न सवैलाई आग्रह गरीन । अध्यक्ष विष्णु के.सीको सभाअध्यक्षमा भएको कार्यक्रममा सदस्य संगिता बराल, कोषाध्यक्ष विनिता बराल, सदस्य इन्दिरा पौडेल, आजिबन सदस्य लक्ष्मी खाति परियार, नमुना आमा समुह अध्यक्ष जुना अधिकारी, ओटेप अध्यक्ष पार्वता पाण्डे, टेवानका अध्यक्ष कमला गिरी, क्रिस्टल मन्टेश्वरीका संचालक रिना पौडेल, पत्रकार गणेश पहारी, सामुदायिक सेवा केन्द्र बैदामका अध्यक्ष नेत्रलाल भन्डारी, जनमोर्चा बैदामका अध्यक्ष चन्द्र बहादुर के.सी र संस्थापक अध्यक्ष बुद्धि बहादुर नेपाली लगाएतका बक्ताहरुले शुभकामना व्यक्त गर्दै, सेवा केन्द्रले समाजमा पुर्‍याएको योगदानको बारेमा चर्चा गरेको थिए । कार्यक्रममा इन्दिरा पौडेलले प्रस्तुत गरेको प्रगति प्रतिबेदन कोषाध्यक्ष विनिता बरालले पेश गरेको आर्थिक प्रतिबेदन सभाले सर्वसम्मत पास गरेको थियो ।

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 ।

सर्म्पक:
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, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।

महिलाहरुमा 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 : छारसुत्रद्धार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरुको सफल उपचार गरिन्छ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

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

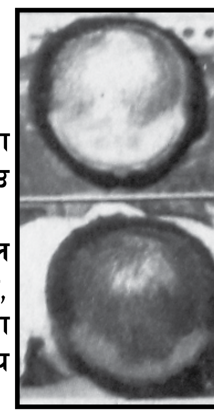
नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

कपालको उपचार

कपाल झर्न तुरुन्त 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

केवल कर्महीन नै त्यस्तो हुन्छन जो भाग्यलाई फुकाउँछन र उसँग गुनासोको बाहुल्यता रहन्छ । – गौतम बुद्ध

सम्पादकीय

हाम्रो अविचलित यात्रा

नेपालमा पत्रपत्रिका प्रकाशित भएको इतिहास लामो छैन । पोखरामा पत्रपत्रिका प्रकाशन अन्य शहरको दाँजोमा ढिलो भएको पाइन्छ । पोखरामा २००७ सालको आन्दोलन पछि मात्र पत्रिका प्रकाशित भएको पाइन्छ । त्यो पनि हस्तलिखित हो।पोखरामा २००८ सालमा हस्तलिखितबाट पत्रिका शुरु भएको थियो । निजी क्षेत्रबाट दर्ता गरेर प्रकाशन सुरु २०१५ सालबाट भएको हो । आम चुनावको घोषणा पछि पत्रपत्रिका प्रकाशित भएका हुन । २०१७ साल पौष १ गतेको शाही कु पछि पत्रपत्रिका निस्के पनि जनताको आवाज बन्न सकेनन । राज्यले निकाल्ने र सत्ताको पक्षपोषण गर्ने बाहेकका अरु सबैको ध्येय पंचायत ब्यवस्थाको अन्त्य र बहुदलीय प्रजातान्त्रिक ब्यवस्थाको बहालीको लागि थियो ।

मिसनको रुपमा थालिएको पत्रकारिता पञ्चायतको अन्त्यपछि व्यावसायिक बन्न प्रयास गरेको हो । बहुदलीय खुला अवस्था पछि बल्ल पत्रकारिता व्यवसायिक र जनताप्रति जवाफदेही बन्नुपर्छ भन्ने मान्यताको विकाश हुदै गएको होइन ।त्यही परिवेशमा २०५६ साल माघ १ गतेबाट पोखरापत्र दैनिक शुरु भएको हो । विभिन्न आरोह अवरोह पार गर्दै पोखरापत्र २४ वर्ष भएको छ । भर्खरै ब्याबसायिक हुन थालेको बेला द्वन्द्वकाल संक्रमणकाल हुँदै अहिलेको न्यु मिडियाको विकास भएको अव्यवस्था आउँदा कहिलेसम्म बाँच्छ भन्ने अवस्था छ । स्थानीय र प्रदेश स्तरका संचारमाध्यमले नै भुई तहका जनताको आवज दिन सक्छन् । तिनै संचार माध्यमले राष्ट्रियता र लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन सक्छन् । त्यस्ता संचार माध्यमलाई टिकाउनका लागि स्थानीय तह र प्रदेश सरकारले सघाउनुपर्छ भन्ने मान्यता अझै आउन सकेको छैन् । कागजमा संघीयता आएपनि व्यवहार र मानसिकतामा आउन सकेको छैन् । अझै पनि संघीय सरकारको लोक कल्याणकारी विज्ञापनलाई आधार मान्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ । जवसम्म स्थानीय र प्रदेश सरकारले पत्रपत्रिकालाई संरक्षण गर्ने निति लिन सक्दैन तवसम्म दिर्घायू हुन सक्दैनन् ।

अनेकौ चुनौतीलाई पार गर्दै पोखरापत्रलाई यो अवस्थासम्म ल्याई पुऱ्याउने अहोरात्र खट्ने सहकर्मीको मेहनत, लगनशिलता र ईमान्दारिताको प्रतिफल हो । जसले शुरुका अवस्थामा मेहनत, परिश्रम लगाए त्यसैको जगमा टेकेर हामी यो अवस्थामा आएका हौँ । हाम्रा पाठक, विज्ञापनदाता र शुभेच्छुकहरुको मायाले नै हामीलाई अगाडि बढ्न प्रेरित गरिरहेको छ । सूचना प्रविधिको विकाशले गर्दा पत्रपत्रिकालाई अगाडी बढ्न चुनौती खडा भएको छ । हिजोको अवस्थाबाट आज अगाडि बढ्न सहज छैन् । हरेक व्यक्तिले ताजा समाचार सजिलै पाउँने अवस्था प्रविधिले विकाश गरेको छ । प्रविधिसँग सँगसँगै जान नसक्नेले यात्रा परिवर्तन गरेका छन् । अहिलेको खाचो जनतालाई सत्यतथ्य समाचार र समाजलाई अग्रागामी बाटोमा लैजाने विचारको खाचो छ । पाठकले रुचाएको र खोजेका विषय दिन नसक्दा पत्रिका जन्मने र मर्ने पनि भएका छन् । डिजिटल पत्रिका चर्चित र लोकप्रिय बन्दै गएको छ । सामजिक सञ्जालको विकासले गर्दा हरेक कुरा तत्काल थाहा पाउने अवस्थाको विकास भएको छ । संचार क्षेत्रमा आएको परिवर्तनले गर्दा छापा पत्रकारिता क्षेत्रले धेरै चुनौतीको सामना गर्नुपरेको छ । जनताले सही र तथ्ययुक्त समाचार पाउँन अझै सकेका छैनन् ।

पत्रकारिता आवाजहिनको आवाज बन्नुपर्नेमा अझैपनि शास्त्रीय राजनीतिक विषयबस्तुले मात्रै प्राथमिकता पाउने गरेको छ । लोकतन्त्रको प्रतिफल जनताले अनुभुत गर्ने पाएका छैनन् । व्यवस्था फेरिए पनि नेताहरुको प्रवृतिमा परिवर्तन आएको छैन । जनताका सरोकारका विषय संचारमाध्यमले दिनुपर्ने अहिलेको अहम चुनौती हो । स्थानीय र प्रदेश सरकार पनि ठूला लगानीका मिडियालाई नै महत्व दिने गरेका छन् । स्थानीय र प्रदेश सरकारको नीति एकातिर व्यवहार अर्कोतिर छ । केन्द्रीकृत मानसिकताका कारण केन्द्रबाट प्रकाशित हुने पत्रिकामा विज्ञापन गरेर प्रदेश र स्थानीय सरकारले करको दुरुपयोग गरेका छन् । अभिजात्य वर्ग, ठूला व्यापारिक घराना, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाले संरक्षण पाउने नीतिलाई प्रदेश सरकारले बदल्न सकेका छैनन् । संघीयतालाई वलियो बनाउन र आधारभूत जनताको पक्षमा रहने संचार माध्यमलाई संरक्षण र प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।

नयाँनयाँ कानुन बनाएर प्रेसलाई नियन्त्रण गर्न खोज्दा लोकतन्त्र बलियो हुन सक्दैन् । धेरै जरिवान र सजाय दिएर मात्र तह लगाउन सकिन्छ भन्ने मान्यता अहिलेको खुला समाजलाई सुहाउने कुरा होईन । प्रेस स्वतन्त्र भएमा लोकतन्त्र वलियो हुन्छ । स्वच्छन्दता नेपाली प्रेसले खोजेको होईन । स्वच्छन्दतालाई निहु बनाएर स्वतन्त्रतालाई रोक्नु हुदैन । नेपालको संविधान २०७२ ले प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको ग्यारेण्टी गरेको छ । प्रेसले स्वतन्त्रतापूर्वक काम गर्ने वातावरण बनाउनुपर्नेमा पत्रकारहरुको पेशागत र भौतिक सुरक्षाका साथै संचारमाध्यमलाई संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्ने नीति राज्यले नलिएसम्म प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता संविधानमा लेखेर मात्र पुग्दैन । प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको प्रत्याभुति व्यवहारमा देखिनु पर्दछ ।त्यसका लागि साना र मझौला संचार माध्यम टिक्ने वातावरण सरकारले बनाइदिनु पर्छ।प्रेसलाई प्रबर्द्धन गर्ने कानुन र नीति सरकारले लिएमा संचार माध्यम सरकार र जनताको बीचमा पुल बन्नेछन् ।अहिले प्रेसका सामु खडा भएका थुप्रै चुनौतीका बाबजुद पोखरापत्र यो अवस्थामा ल्याउन हामीलाई पाठक विज्ञापनदाता शुभेच्छुकहरुको मायाँ र स्नेहका कारणले सम्भव भएको हो । हामीलाई अविचलित रुपले अघि वढन प्रेरणा दिने हाम्रा सहकर्मी, पाठक, विज्ञापनदाता र शुभेच्छुकहरुप्रति आभार प्रकट छौं ।

जङ्गली बाँकोको गुन्द्रुक सहरका भान्छामा पुऱ्याउँदै किसान

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ३० पुस

यहाँका किसानले छुँदै चिलाउने वनस्पतीलाई भान्सामा पुऱ्याएका छन् । बागलुङको जैमिनी नगरपालिका-३ दमेकमा समूहमा आबद्ध किसानले जङ्गलमा पाइने पिँडालु प्रजातिको बाँकोलाई गुन्द्रुक बनाएर बजारीकरण थालेका हुन् ।

उच्च पहाडी क्षेत्रमा गुन्द्रुक बनाउन प्रयोग गरिने जङ्गली वनस्पती बाँको अब व्यावसायिक किसानको रोजाइमा पर्न थालेको छ । सहरीया भान्छामा बाँकोको गुन्द्रुक पाक्दै छ । छन्त्याल कृषक समूहमा आबद्ध दमेकका एक सय १४३ किसानको सामूहिक प्रयासमा बजारीकरण थालिएको हो । अन्य सागबाट भन्दा यसको सागबाट बनेको गुन्द्रुक स्वादिलो र पोसिलो मानिन्छ । आफन्तलाई कोसेलीको रुपमा मात्रै गाउँ बाहिर जाँदै आएको यो अब भने किसानको आम्दानीको स्रोत बन्ने छ । “हामीले पुर्खाका पालादेखिनै खाँदै आएको हो, आफन्तलाई कोसेली मात्रै पठाइन्थ्यो, अब बिक्री गरेर आम्दानी गर्न लागेका छौँ”, छन्त्याल कृषक समूहका अध्यक्ष देवप्रकाश छन्त्यालले भन्नुभयो, “एकाध घरबाट पाथीमा बिक्री हुँदै आएको बाँकोलाई प्याकिङ गरेर किलोग्राममा बिक्री गर्न थालिएको छ ।”

दमेकका झण्डै पाँच सय घरमा यो भित्रिन्छ तर, कसैले पनि यसलाई व्यावसायिक बनाएका थिएनन् । “हरेक घरमा आठ/दश किलो हरेक वर्ष भित्रिन्छ, घरमै खाएर मात्रै सकिँदैन, बजारमा माग छ तर पुऱ्याउन सकिएको थिएन”, छन्त्याल भन्नुहुन्छ, “हामीले समूहमार्फत प्याकिङ र ब्राण्डिङ गर्ने काम थालेका छौँ ।”

चालु आर्थिक वर्षमा आठ सय किलो बाँको बजार पठाउने तयारी गरेको समूहले सय ग्रामका प्याकेट तयार गरेको छ । एक प्याकेटको मूल्य रु तीन सय ५० कायम गरिएको छ । “एक पाथीलाई रु आठ सयमा बिक्री हुँदै आएको थियो”, उहाँले भन्नुभयो, “किसानका दुःख हेर्ने हो भने मूल्य अझै कम हो ।”

जेठ/असारमा दमेकका जङ्गलभरि पाइने बाँको असोजसम्म घरभित्रल्याइसक्नुपर्छ।असोजसम्म टिप्न नभ्याइएमा हराएर जान्छ । सावधानीपूर्वक नटिप्ने हो भने यसको काँचो पातले शरीर चिलाउने समस्या हुन्छ । यहाँका किसानले परम्परागत रुपमा यसको पात र काण्ड टिपेर परम्परागत शैलीबाट थिचेपछि एक महिनासम्म प्लाष्टिकको ड्रममा राखेपछि मात्रै गुन्द्रुक तयार हुने उहाँले बताउनुभयो ।

यसको ब्राण्डिङका लागि जैमिनी नगरपालिकाले सहयोग गरेको छ । कुट्ने र प्याकिङ गर्ने मेसिन नगरपालिकाले सहयोग गरेको कृषि प्राविधिक रवीन्द्र शर्माले बताउनुभयो । दमेकमा उत्पादन भएको बाँको बजारको मागअनुसार पुऱ्याउन नसकेको शर्माले बताउनुभयो । यसको पात र गाना ज्यादै कोक्याउने खालका हुन्छन् । यसको गाना खाने चलन त छ तर विशेषरूपले प्रशोधन गरेर मात्र खान चिकित्सक सुझाउँछन् ।

१३औँ सार्वजनिक संस्थान खेलकुद प्रतियोगिता हुने

रासस
काठमाडौं, ३० पुस

सार्वजनिक संस्थान खेलकुद विकास संघ नेपालको आयोजनामा १३औँ सार्वजनिक संस्थान खेलकुद प्रतियोगिता हुने भएको छ ।

सार्वजनिक संस्थान, बैंक, वित्तीय संस्था, बीमा कम्पनी, निजी क्षेत्रका सङ्गठित संस्था र स्थानीय तहका कर्मचारीमाझ आगामी माघ २४ देखि २९ गतेसम्म १३औँ सार्वजनिक संस्थान खेलकुद प्रतियोगिता हुन लागेको हो । संघका अध्यक्ष कुलबहादुर आचार्यले प्रतियोगितामा ब्याडमिन्टन (पुरुष सिङ्गल्स, पुरुष डबल्स, महिला सिङ्गल्स, महिला डबल्स, ४५ वर्षमाथिको पुरुष भेट्रान्स) र पुरुष फुटसलका खेल हुने जानकारी दिनुभयो । प्रतियोगितामा भाग लिने खेलाडी तथा टिमले माघ २० गतेसम्म त्रिपुरेश्वरस्थित सङ्घको कार्यालयमा नाम दर्ता गर्नसमेत अनुरोध गरेको छ । प्रतियोगितामा सार्वजनिक संस्थान, नियामक निकाय, वित्तीय संस्था, बीमा कम्पनी, विकास समिति, परिषद्, विकास बोर्ड, निजी क्षेत्रका बैंक, वायुसेवा कम्पनी, दूरसञ्चार सेवा प्रदायक कम्पनी, उपत्यकाभित्रका स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीले भाग लिन पाउनेछन् । संघका महासचिव रामविनय श्रेष्ठले प्रतियोगितामा ब्याटमिन्टन खेल दशरथ रङ्गशालाको कबर्डहलमा र फुटसलका खेलहरू भृकुटीमण्डपस्थित फुटसल मैदानमा सञ्चालन गर्न लागिएको जानकारी दिनुभयो । ब्याडमिन्टन प्रतियोगिताअन्तर्गत पुरुष सिङ्गलका लागि रु दुई हजार, पुरुष डबल्सका लागि रु तीन हजार, महिला सिङ्गलका लागि रु दुई हजार, महिला डबल्सका लागि रु तीन हजार र पुरुष भेट्रान्स डबल्सका लागि रु तीन हजार दर्ता शुल्क तोकिएको महासचिव श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

तपाईंको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र
पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६
चिना, टिप, हस्तरेखा,आखत,माटो हेर्नका लागि सम्झनुहोस् ।

पोखरा फाइनान्स लिमिटेडको लाभांश पारित

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

पोखरा फाइनान्स लिमिटेडको २६ औं वार्षिक साधारण सभाले आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को मुनाफाबाट प्रतिसेयर ४ प्रतिशतका दरले बोनस सेयर र प्रति सेयर ०.२१ प्रतिशतका दरले नगद लाभांश गरी कुल ४.२१ प्रतिशत लाभांश वितरण गर्ने प्रस्ताव सर्वसम्मतिले स्वीकृत गरेको छ ।

बोनस सेयर वितरण पश्चात् वित्तीय संस्थाको चुक्ता पुँजी रु. १.०८ अर्ब पुगेको छ । साथै सभाले अबको ४ वर्षको लागि संस्थापक समूहबाट श्री डा. दीर्घमान गुरुङ, श्री प्रतिक गुरुङ र श्री दिवाकर पौडेललाई सञ्चालकमा सर्वसम्मत नियुक्त गरेको छ ।

सञ्चालक समितिको बैठकले श्री डा. दीर्घमान गुरुङलाई सर्वसम्मत संस्थाको अध्यक्ष पदमा नियुक्ति गरेको छ । त्यसैगरी आ.व. २०७९/८० को लेखापरीक्षक नियुक्त गर्नुका साथै पोखरा फाइनान्स लिमिटेड र अन्य उपयुक्त बैंक, वित्तीय संस्थाहरु एक आपसमा गाभ्ने/गाभिने (मर्जर) वा प्राप्ति (एक्विजिसन) गर्ने विषयमा आवश्यक सहमति र सम्झौता गर्न लगायत प्रचलित नियम, कानूनअनुसार वित्तीय संस्थाको तर्फबाट गर्ने सम्पूर्ण कार्य गर्न समेत सञ्चालक समितिलाई अख्तियारी प्रदान गर्ने निर्णय गरेको वित्तीय संस्थाका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत श्री रवि चन्द्र गुरुङले जानकारी दिनुभएको छ ।

पोखरा फाइनान्स लिमिटेडले आधुनिक प्रविधियुक्त बैकिङ सेवा तथा सुविधामा विशेष ध्यान दिँदै ग्राहक सेवालाई निरन्तर रुपमा चुस्त, दुरुस्त र सुरक्षित बनाउँदै लैजाने योजना रहेको पनि वित्तीय संस्थाले जनाएको छ ।

गुँरासपानी टोल सुधार समितिको अध्यक्षमा करण मोहन वि.क.

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३० पुस

पोखरा महानगरपालिका वाड नम्वर १९ का जनप्रतिनिधि कल्पना सुनारको प्रमुख आतिथ्यमा गुँरासपानी टोलसुधार समितिको साधरणसभा तथा तेस्रो अधिवेशन सम्पन्न भएको छ ।

कार्यक्रममा निर्वतमान अध्यक्ष मोहन बहादुर सुनारले अध्यक्षको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । समाजसेवि एवम भुमेपुज्ने कृषि सहकारीका अध्यक्ष मन बहादुर सुनारले विगतमा झै टोलसुधार समितिले काम गर्नपर्दछ भन्दै सामाजिक सेवाभावले सधै क्रियाशिल हुनुपर्ने कुरामा जोड दिनुभयो ।

बृहत् खानेपानीका सचिव डिल्लि राम पौडेलले सहजिकरण गर्नुभएको कार्यक्रममा सर्वसहमत रुपमा टोलसुधार समिति चयन भएको छ ।

जसमा अध्यक्ष करण मोहन वि क, उपाध्यक्ष सविता सुनार, सचिव विना सुनार, कोषाध्यक्ष यादव वि क, सहसचिव सुरज सुनार, सदस्यहरुमा प्रेम जिसि, टेक बहादुर सुनार, शिव पौडेल, प्रकाश सुनार, रोशन सुनार निर्वाचित हुनुभएको छ । कार्यक्रमको संचालन सस्थाका सचिव सीता सुनारले गर्नुभएको थियो ।

गर्भवतीलाई निःशुल्क भिडियो एक्सरे सेवा

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ३० पुस

तनहुँको भानु नगरपालिकाले गर्भवतीका लागि निःशुल्क भिडियो एक्सरे सेवा उपलब्ध गराउने भएको छ ।

गर्भवतीले प्रत्येक महिना गर्ने भिडियो एक्सरे सेवा अब निःशुल्क हुने नगरपालिकाले जनाएको छ ।

गर्भवती र गर्भमा रहेको शिशुको अवस्था थाहा पाउन भिडियो एक्सरे सेवा प्रदान गर्न लागिएको भानु नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख ऐश्वर्यचन्द्र भट्टराईले जानकारी दिनुभयो । यो सेवाबाट गर्भवतीको अवस्था र शिशुको अवस्था पत्ता लाग्ने, उनीहरूको अवस्थामा समस्या रहेमा नगरपालिकाकै स्वास्थ्य संस्था र जोखिम भए अन्यत्र रिफर गरिने उहाँले बताउनुभयो ।

यो सेवाअन्तर्गत नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र भानु नगरपालिका-१ सालबिस्नेमा ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रमको सुरुआत गरिएको छ । वडाध्यक्ष कान्छीमाया तामाङले भिडियो एक्सरे सेवाका लागि अन्यत्र जानुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भएको बताउनुभयो ।

उहाँले गर्भवतीलाई सरल र सहज तरिकाबाट अल्ट्रासाउण्ड सेवा पुऱ्याउनका लागि निःशुल्करुपमा ग्रामीण अल्ट्रासाउण्डको सुरुआत भएको र हरेक महिना सञ्चालन हुने जानकारी दिनुभयो । हालसम्म २३ जना गर्भवतीले उक्त सेवा लिएका छन् ।

उपयोगी बन्न सकेनन् पर्वतका शीत भण्डार

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, ३० पुस

पर्वतका विभिन्न ठाउँमा निर्माण गरिएका शीत भण्डार कृषकका लागि उपयोगी बन्न सकेका छैनन् । राज्यको विभिन्न तहबाट लाखौँ रुपैयाँ खर्चेर निर्माण गरिएका शीत भण्डार हाल प्रयोगबिहीन अवस्थामा छन् ।

भौतिक संरचना निर्माण गर्न जति हतार, उत्साह र हानथाप हुने गर्दछ, सोहीअनुसार बनिसकेपछि तिनको व्यवस्थापकीय पक्षमा ध्यान दिन नसक्दा शीत भण्डार प्रयोगमा समस्या आएको हो । “ शीत भण्डार सञ्चालनमा यथोचित ध्यान नदिँदा अपेक्षित लाभ लिन सकिएको छैन”, कृषि ज्ञानकेन्द्रका प्रमुख मनिता थापाले भन्नुभयो, “राज्यले भौतिक संरचनाका लागि मात्र बजेट विनियोजन गर्नुभन्दा निर्माणपश्चात्का जटिलता, प्राविधिक ज्ञान, सहुलियत विद्युत् लगायत पक्षमा ध्यान दिनुपर्छ ।”

शीत भण्डार निर्माण गरे पनि कृषकले ठेक्कामै आफ्ना उत्पादन बेच्ने परिपाटी विकसित हुँदै गएको छ । “कृषिउपज टिप्ने, सङ्कलन गर्ने तथा भण्डारण गर्नेबारे ज्ञान कृषकमा नदेखिएको हुँदा उत्पादन भण्डारण गर्न समस्या भएको छ”, थापाले भन्नुभयो ।

कृषि ज्ञानकेन्द्रका अनुसार हाल जिल्लाभित्र विभिन्न प्रकृति र उद्देश्यका आठवटा शीत भण्डार छन् । जिल्लामा हाल शीत भण्डारको क्षमता करिब ६४.५ मेट्रिकटनको रहेको छ । तीमध्ये १० टन क्षमताका भोक्सिङ, शालिजा र बनौँमा रहेका शीत भण्डारमा आलु भण्डारण गरिँदै आएको छ । बाँसखर्कस्थित शीत भण्डार र कुर्घाका दुई शीत भण्डारमा सिजनअनुसार सुन्तला र आलु भण्डारण गर्ने गरिएको छ । पाँच वर्षअघि कुश्मा (बाह्रबिसे) मा निर्माण गरिएको शीत भण्डारमा आलु भण्डारण सफलरूपमा हुँदै आएको छ । त्यहाँको शीत भण्डारमा विगत चार वर्षसम्म प्राविधिक ज्ञानको अभावका कारण केही कृषिउपज कुहिएर गएका थिए । पछिल्लो समय आलु भण्डारण सफल भएको सञ्चालक राजबाबु पिसीले बताउनुभयो ।

पैयुँ-४ हातेमालो चोकमा निर्माण गरिएको शीत भण्डार हालसम्म सञ्चालनमा आउन सकेको छैन । यहाँको शीत भण्डार निर्माणका लागि कृषि पूर्वाधार विकास तथा कृषि यान्त्रिकरण प्रवर्द्धन केन्द्र, ललितपुरको रु ११ लाख र पैँयु गाउँपालिकाको रु ११ लाख लगानी रहेको छ । विद्युत् जडानको समस्याले हालसम्म शीत भण्डार सञ्चालनमा आउन नसकेको पैँयु कृषि शाखाका नायब प्राविधिक सहायक सन्दीप तिवारीले बताउनुभयो । मोदी गाउँपालिकाको पातिचौरमा शीत भण्डार निर्माणाधीन अवस्थामा छ ।

'अहिले किरा फटयाङ्ग्रा परेको पानी खानुपरेको छैन'

–डम्मर बुढामगर

बागलुङ, ३० पुस (रासस)

"अहिले कुवा, पोखरीको पानी खानुपरेको छैन, धारोमा दिनदिनै पानी आउँछ, जति दुःख पाउनु पहिले नै पाइयो, पानीको समस्या हट्यो, अहिले किरा फट्याङ्ग्रा परेको पानी खानुपरेको छैन ।"

तमानखोला गाउँपालिका-६ नर्जाखानीकी मनकुमारी छन्त्यालको घरै अगाडि अहिले खानेपानीको धारो बनेको छ। दैनिक धारोमा आउने स्वच्छ पानीले छन्त्यालको वर्षौंदेखिको दुःख भुलाएको छ । गाउँमा खानेपानीको समस्याले गर्दा स्थानीय घण्टौं समय पानी बोक्नमा बिताउनुपर्थ्यो तर अहिले सबैको घरघरमा धारो बनेको छ। नर्जाखानी बागलुङको सबैभन्दा उच्च स्थानमा रहेको बस्ती हो । उच्च पहाडमा रहेको नर्जाखानी गाउँ नजिक पानीको मुहान नहुँदा स्थानीयलाई खानेपानीको समस्या भोग्नुपरेको हो । खानेपानीसँगै स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायात, विद्युतूलगायत विकासका पूर्वाधारसमेत पछि परेको त्यहाँ अहिले त्यस्तो समस्या छैन । पहिले एक गाग्री खानेपानी भर्न घण्टौं यात्रा गरेको छन्त्यालले स्मरण गर्नुभयो । अहिले घर छेउकै धारोमा पानी भर्न पाउँदा उहाँ दङ्ग हुनुहुन्छ ।

"खानेपानी नजिक थिएन, टाढा गएर पनि सफा पानी पानइँदैनथ्यो, धमिलो र किरा फट्याङ्ग्रा घुमिर रहेको पानी हुन्थ्यो, त्यो पानीलाई कपडाले छानेर ल्याउथ्यौँ", छन्त्यालले भन्नुभयो, "अहिले घरै अगाडि आँगनमा धारो छ, जति बेला पानी भरे पनि हुन्छ, पहिलेको जस्तो फोहर पानी प्रयोग गर्न पर्दैन ।" पानी बोक्न दैनिक पाँच/सात घण्टा बित्ने गरेको सुनाउँदै अहिले त्यो समय अन्य काममा सदुपयोग भएको उहाँको भनाइ छ । छन्त्यालले नर्जाखानीवासीले वर्षौंदेखि भोग्दै आएको समस्या खानेपानी नै मुख्य भएको भन्दै अहिले सिङ्गो गाउँलेमा खुसी छाएको बताउनुहुन्छ ।

"बिहान उज्यालो नहुँदै उठेर एक गाग्री बाकेर पानी लिन एक डेढ घण्टा हिँड्नुपर्थ्यो, धारोमा पुग्दा लामो लाइन हुन्थ्यो", खुसी हुँदै छन्त्यालले भन्नुभयो, "अहिले घरमै धारो छ, लाइन कुर्नु परेन, जति बेला जति भरे पनि भयो, अहिले कति हो कति सजिलो भएको छ ।"

स्थानीय सिर्जना छन्त्यालले घरघरमा धारो बनेपछि बारीमा तरकारी उत्पादन गर्न र सरसफाइमा निकै सहज भएको बताउनुभयो । उहाँले घरमा धारो नहुँदा सरसफाइ र तरकारी खेती गर्न निकै समस्या हुने गरेको भन्दै अहिले त्यो समस्या हटेको बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "एक दुई घरले मात्रै होइन, यहाँ त सिङ्गो गाउँले नै दुःख पायो, खानेपानी बोक्दैमा दिन बित्थ्यो, बिहान उज्यालो नहुँदै पँधेरो गएको आउँदा ९/१० बज्थ्यो, सरसफाइ र तरकारी खेती गर्न समस्या थियो, वस्तुभाउलाई पानी खुवाउनका लागि तलै खोलामा पुऱ्याउनुपर्थ्यो, अहिले बारीमा हरियो सागसब्जी उत्पादन भएका छन्, ट्वाइलेट बाथरुम सफा भए, वस्तुभाउले सहजै पानी पिउन पाएका छन् ।"

तमानखोला गाउँपालिकाले अघिल्लो वर्ष रु ३८ लाख लगानी गरेर एक घर एक धारा निर्माण गरेको हो । स्थानीयले वर्षौंदेखि खानेपानीको समस्या भोग्दै आएको हुँदा आफू जनप्रतिनिधि भएर आएपछि खानेपानीमा लगानी गरेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष जोकलला बुढामगरले बताउनुभयो। "गाउँमा स्थानीयले खानेपानी समस्या भोग्दै आए, यसभन्दा अगाडि गाउँमा पानी ल्याउन निकै प्रयास गरियो, बजेट अभावले आउन सकेन, अहिले स्थानीय सरकार बनेपछि सुरुका दिनदेखिनै खानेपानीमा लगानी गर्न थालेको अहिले गाउँका सबै घरमा खानेपानीको व्यवस्थापन भएको छ", अध्यक्ष बुढामगरले भन्नुभयो । एक घर एक धाराअन्तर्गत नर्जखानीमा एक सय १४ व्यक्तिगत धारा र चार सार्वजनिक धारा निर्माण गरिएको छ । वडा नम्बर ६ कै भित्रीवनमा अहिले एक घर एक धारा कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको अध्यक्ष बुढामगरले बताउनुभयो।गाउँपालिकाभित्रका सबै वडाका नागरिकलाई स्वच्छ र सफा खानेपानी पुऱ्याउन गाउँपालिकाले विभिन्न निकाय र सरकारसँग समन्वय गरेर योजना अगाडि बढाइरहको बुढामगरले बताउनुभयो ।

गाउँपालिकासहित प्रदेश, सङ्घ सरकार र साझेदार निकाय नेवा, कादुरी तथा ब्रिटिस गार्खा वेलफेयरमार्फत खानेपानी योजना निर्माणको काम अगाडि बढेको उहाँको भनाइ छ। अध्यक्ष बुढामगर भन्नुहुन्छ, "केही वर्ष अगाडिसम्म गाउँपालिकाका धेरै नागरिक शुद्ध खानेपानीको पहुँचभन्दा टाढा थिए, अहिले सबै वडाका ६० प्रतिशत घरमा एक घर एक धारा निर्माण भइसकेको छ, केही योजना सम्पन्न हुने क्रममा छन् ।"

उहाँले केही वर्षमै गाउँपालिकाका सबै घरमा खानेपानीको सहज पहुँच पुऱ्याउने बताउनुभयो । भौगोलिक विकटताले सबै गाउँ र बस्तीमा खानेपानी पुऱ्याउन ढिला भएको भन्दै अहिले धेरै ठाउँमा एक घर एक धारा निर्माण भइसकेको बुढामगरले बताउनुभयो ।

अयोध्या लैजाने शिला अवलोकनः

भारतको अयोध्यामा निर्माण हुन लागेको राम मन्दिरमा मुर्ति बनाएर राख्नका लागि पहिचान भएको बेनी नगरपालिका-६ स्थित कालीगण्डकी नदीको शिला अवलोकन गर्दै नेपाली कांग्रेसका नेता बिमलेन्द्र निधिलगायत । शालिग्राम शिला पाइने एकमात्रै कालीगण्डकी नदीको शिलालाई भारतको अयोध्यामा उपहारको रुपमा पठाउन लागिएको हो । तस्बिर : कमल खत्री, रासस

लिङ्गो गाडेर माघे सङ्क्रान्ति मेलाको शुभारम्भ

रासस

चितवन, ३० पुस

पवित्र तीर्थस्थल देवघाटको बेनीमा शनिबार बिहान बाँसको लिङ्गो गाडेर माघे सङ्क्रान्ति मेलाको शुभारम्भ गरिएको छ। गलेश्वर आश्रमका पीठाधीश अनन्त श्री विभूषित आत्मानन्द गिरी जी महाराज, हरिहर आश्रमका पिठाधीश १००८ स्वामी ज्ञानानन्द जी महाराज, महेश सन्यास आश्रमका पीठाधीश १००८ स्वामी रमणानन्द जी महाराजसहित सन्तमहन्त, बटुकलगायत स्थानीय व्यक्तिको उपस्थितिमा बाँसको लिङ्गो ठड्याइएको हो । यसअघि गलेश्वर आश्रममा भेला भएर विधिवत्‌रुपमा लिङ्गोसहित शोभायात्रा बेनीमा पुगेको थियो । सो अवसरमा देवघाट क्षेत्र विकास समितिका अध्यक्ष बद्री अधिकारी, सदस्य नवराज ढकाललगायतको उपस्थिति रहेको थियो । यससँगै चितवन, तनहुँ र नवलपरासीको सङ्गमस्थल देवघाटमा माघे सङ्क्रान्ति मेला सुरु भएको छ । देवघाट क्षेत्र विकास समितिका अध्यक्ष अधिकारीका अनुसार यस वर्ष विधिवत्‌रुपमा मेलाको शुभारम्भ गरिएसँगै बाहिरबाट भक्तजन आउने क्रम सुरु भएको छ। उहाँले भन्नुभयो, "विगत तीन वर्ष कोभिडका कारण रोकिएको मेला पुनः सुरु गर्न लागिएको हो ।" मेला भर्न पाँच लाख भक्तजन आउने अनुमान समितिले गरेको छ । मेला भर्न आउनेका लागि प्रवेशद्वार रामनगरमा र बाहिरिने आँपटारीबाट बनाइएको छ। मेलाको तयारी तीव्र पारिएको उहाँले बताउनुभयो ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी अस्मान तामाङले माघे सङ्क्रान्ति मेलाको अवसरमा आज र भोलि नारायणगढ मुग्लिन सडकखण्ड नरोकिने जानकारी दिनुभयो । पुल निर्माणका लागि भित्तो काट्ने काम भइरहेकाले पुस ५ गतेदेखि दिउँसोमा सवारी रोकी काम गरिँदै आएको थियो । सङ्क्रान्ति मेलाका लागि सडक नरोकिने भएको हो ।

शनिबार भक्तजन जाग्राम बस्ने प्रचलन छ । शास्त्रानुसार सौरमासको हिसाबले माघे सङ्क्रान्तिदेखि सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने हुनाले यसलाई 'मकर सङ्क्रान्ति' भनिएको हो । आजदेखि सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ प्रवेश गर्ने भएकाले दिन लामो र रात छोटो हुँदै जाने विश्वास गरिन्छ। 'भविष्य पुराण', 'विष्णुवचन' तथा 'धर्मसिन्धु' नामक ग्रन्थमा यस दिन पवित्र तीर्थस्थलमा स्नान गरी घिउ, चाकु, तिलको लड्डु, सागपात, तरुल, बस्त्र, पानीको भाँडो र मकलसहितको सिदा दान गरेमा विशेष फल प्राप्त हुने र उक्त पदार्थ आफूले खाएमा शरीर पोषिलो हुनाका साथै निरोग भइने जनविश्वास छ।

माघे क्रान्तिको महत्व

रासस

काठमाडौं, ३० पुस

नेपालीले मनाउने पर्वहरूमध्येको एक पर्व हो माघे सङ्क्रान्ति । यसलाई विभिन्न नाम दिने गरिन्छ, जस्तै मकर सङ्क्रान्ति, माघी, माघे सङ्क्रान्ति आदि। यो पर्व माघ महिनाको पहिलो दिन अर्थात १ गते मनाइन्छ।

उक्त दिन नेपालमा सार्वजनिक बिदा दिने गरिन्छ। माघे सङ्क्रान्तिका दिन नेपालमा विभिन्न नदीनाला, सागर तथा त्रिवेणीमा गएर स्नान गर्नुका साथै पूजाआजा गर्ने प्रचलन रहेको छ। सोही दिनदेखि सूर्य दक्षिणी गोलार्धबाट उत्तरी गोलार्धतर्फबाट प्रवेश गर्ने हुँदा दिन लम्बिँदै जाने र रात छोट्टिँदै जाने विश्वास गरिन्छ । विविध जाति र समुदायको बाहुल्य रहेको नेपालमा यो पर्व सबैले मनाउने गरेको पाइन्छ। माघीलाई थारूको मौलिक संस्कृतिले भरिएको सबैभन्दा ठूलो पर्वको रूपमा पनि लिइन्छ। आजभोलि माघे सङ्क्रान्ति देशविदेश जतासुकै मनाउने प्रचलन बढ्दै गएको छ । तिलका लड्डु, चाकु, तरुल र सेलरोटी जस्ता विभिन्न परिकारको साथमा माघे सक्रान्तिको रमझम गर्ने गरेको पाइन्छ। जाडोयाममा पर्ने यो चाडमा शरीरलाई न्यानो राख्न सहयोग पुऱ्याउने खाद्य सामग्रीको प्रयोग गरिनु स्वास्थ्यको हिसाबले पनि लाभदायक देखिन्छ। शिशिर ऋतुमा पर्ने यो सङ्क्रान्तिमा शरीर शुद्ध गरी घिउ चाकु र तिल तथा खिचडी खानाले शरीरमा गर्मीको मात्रा बढेर तागत दिने तथा मास हाली पकाइएको तेल शरीरमा घस्दा चिसोबाट मुक्त भई शरीरका छालासम्बन्धी र अन्य रोग नाश हुने विश्वास गरिन्छ।

थारुको माघी

माघीलाई थारूको मौलिक संस्कृतिले भरिएको सबैभन्दा ठूलो पर्वको रूपमा लिइन्छ । यो पर्व माघी पर्वका रूपमा बडो उत्साहका साथ मनाइन्छ । यस समुदायमा मासको दाल र चामल मिसाइएको खिचडी खाने चलन छ । माघे सङ्क्रान्तिको अघिल्लो दिन अर्थात पुसको अन्तिम दिन घर-घरमा सुँगुर काट्ने चलन छ, जसलाई जिता मरना दिनु भनिन्छ । पुस मसान्तमा घरघरमा सुँगुरको मासु, ढिकरी, माछालगायतको परिकार बनाएर जाँडका साथ खानपिन गरेर रातभर नाचगानका साथ रमाइलो गर्ने प्रचलन छ। यतिबेला 'सखियै हो, माघीक पिली गुरी जाँर' भन्ने गीत सबैको मुखमा झुण्डिएको हुन्छ । माघीमा गाइने गीतलाई धमार भनिन्छ । माघीमा नाचिने विशेष मघौटा नाच अघिपछि पनि लोकप्रिय छ । माघे सङ्क्रान्तिको दिन बिहान सबै नजिकैको खोला नालामा नुहाउन जाने चलन छ । यसलाई माघ लहानु भन्ने गरिन्छ। नुहाइसकेपछि घरमा आई दाल, चामल, नुन छोएर आफूभन्दा ठूलालाई ढोग गरी आशिर्वाद लिइन्छ। माघको दोस्रो दिन खिचडी बनाई खाने चलन रहेको छ । यो दिनलाई खिचरहवा भनिन्छ।

प्रकृतिसँग

थारुको यो समयमा खेतीपातीको काम सिद्धिएको हुन्छ । यो समयमा प्रकृतिले पनि अथवा रुख बिरुवाले पात झार्ने र नयाँ पालुवा पलाउने गर्दछन् । रुख बिरुवामा पनि फूल फुल्न थाल्छन्। ऋतुको हिसाबले हेमन्त सकिएर शिशिर ऋतु लाग्ने भएकाले यो पर्वको महत्त्व छ । त्यसकारणले थारुले माघीलाई नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँदै आएको थारु नागरिक समाज कैलालीका संयोजक दिलबहादुर चौधरीले बताउनुभयो।

शासन व्यवस्था

थारुले माघी पर्वलाई एउटा महान् पर्वका रूपमा लिने गर्छन् । सबै कुरा नयाँबाट सुरु गर्ने भएकाले पनि यसलाई नयाँ वर्षका रूपमा मनाइने संयोजक चौधरीले बताउनुभयो । पछिल्लो केही वर्षयतादेखि नेपालमा कमुईया, कमलहरि राख्ने प्रचलनमा बन्देज लगाइएसँगै यसको अन्त्य भएको छ।

सम्बन्ध

थारु वर्षभरि आफूले गरेका भूल गल्ती, पाप क्षमा मागी माघको १ गते भाले बस्नुभन्दा पहिले नदी वा खोलामा गएर नुहाएर पुरानो पाप, खराब आनीबानी, सोच विचारलाई नदीमा बगाएर स्वच्छ र पवित्र भई आपसमा मेलमिलाप गर्ने, एकआपसमा क्षमा दिने र आशिर्वाद आदानप्रदान गर्ने, बिग्रेको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने गर्छन्।

लोकप्रिय परिकार ढिक्री

चामलको पिठो मुछेर विभिन्न आकारमा बनाइने थारुको मौलिक परिकार हो, ढिक्री । जसलाई ढकिया (सानो मुख भएको माटोको भाँडो) मा पकाइन्छ । माघीका बेला ढिक्री खाइने उहाँले बताउनुभयो । ठाउँ विशेषअनुसार ढिक्रीलाई सतौरा अनि पिठा पनि भन्ने चलन छ।

लाइलड्डु

नयाँ वर्ष, नयाँ जन्म जस्ता शुभ समयमा भुजियालाई गुँदमा मुछेर बनाइएको परिकारलाई थारुले लाइलड्डु भन्छन् । यसलाई मुरीको लड्डु पनि भनिन्छ । माघीलाई थारु समुदायले नयाँ वर्षका रूपमा मनाउने भएकाले माघीको दिन पनि लाइलड्डु खाइने चौधरीले बताउनुभयो । सँगै कसार पनि खाइन्छ । भुटेको चामल पिँधेर बनाइएको लड्डुलाई कसार भनिन्छ।

गङ्गटा

थारु समुदायमा प्रसिद्ध 'सी फुड' गङ्गटा पनि हो । गङ्गटालाई विभिन्न तरिकाले पकाउन सकिन्छ। छिपछिपे पानी, दलदले हिलो, खोलाको मुहान नजिक गङ्गटा पाइन्छन् । गङ्गटाको खुट्टा केलाइन्छ । त्यसपछि राम्रोसँग पखालेर तेलमा 'फ्राई' गरी पकाइन्छ। यसलाई फ्राइ वा सुप दुवै तरिकाले पकाएर खाने चलन रहेको चौधरीले बताउनुभयो । 'लसुन र प्याजको मात्रा धेरै हाली पकाउँदा गङ्गटा निकै स्वादिलो हुन्छ', उहाँभन्नु हुन्छ, 'गङ्गटा सेतो रगत भएको जीव भएकाले हाम्रो रगतलाई राम्रो बनाउँछ भन्ने मान्यता छ।'

झिँगे माछा

पानीमा झिँगाजस्तै उफ्रेर हिँड्ने माछा झिँगे माछा हो। झिँगे माछा सबै समुदायले खान्छन् । थारुको पनि यो प्रिय परिकार रहेको थारु सी फुड्का चौधरी बताउनुहुन्छ। तलाउ, पोखरीमा पाइने यो माछालाई जालले छोपेर मारिन्छ । चौधरी भन्नुहुन्छ, 'काँचो हुँदा कालोकालो रङको हुन्छ । तेलमा तारेपछि यो रातो हुन्छ। निकै मीठो र स्वादिष्ट पनि हुन्छ ।' झिँगे माछालाई प्रोटिन र क्याल्सियमको स्रोतका रूपमा लिइन्छ। उहाँले भन्नुभयो, 'जाडोमा खाँदा शरीरलाई न्यानो पार्छ भन्ने मान्यता हाम्रो समुदायमा छ।'

सानो बाम

सानो आकारको बाम माछालाई पनि थारुको प्रिय परिकार मानिन्छ। थारुले सानो बाम माछालाई तारेर सर्स्युँ र लसुनमा पकाउने चलन रहेको चौधरी बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, 'माछाजस्तै यसलाई विभिन्न तरिकाले पकाउन सकिन्छ। उच्च प्रोटिनयुक्त हुने र स्वादिलो हुने भएकाले थारु समुदायमा यो धेरै मन पराइन्छ।'

ऐँठा

घोँगीभन्दा ठूलो आकारको हुन्छ, ऐँठा । चौधरी भन्नुहुन्छ, 'घोँगी चुच्चो आकारको हुन्छ भने ऐँठा अलि चेप्टो गोलो आकारको हुन्छ ।' उहाँ अनुसार घोँगीलाई पोथी र ऐँठालाई भाले भनिन्छ । ऐँठालाई उसिनेर मासु निकालिन्छ । उसिनेपछि भित्रको मासुको भाग आफैँ बाहिर निस्कने उहाँ बताउनुहुन्छ। त्यसरी निस्केको मासुलाई सेकुवा वा तास बनाएर खाने चलन रहेको चौधरीले बताउनुभयो। ऐँठा पनि घोँगी जस्तै सामुद्रिक जीव भएकाले प्रोटिन र क्याल्सियमयुक्त मानिन्छ।

देवघाट स्नानका लागि निःशुल्क ऱ्याफ्टिङ डुंगा

रासस

नवलपुर, ३० पुस

नवलपुर, तनहुँ र चितवन तीन जिल्लाको सङ्गममा पर्ने पवित्र तीर्थस्थल देवघाटधाममा स्नान गर्न जानका लागि नवलपुरतर्फबाट निःशुल्क ऱ्याफ्टिङ डुङ्गाको व्यवस्था गरिएको छ।

जिल्लाको गैँडाकोट नगरपालिका-३ का वडाध्यक्ष शिवकान्त तिवारीले केलादीघाट हुँदै वेणीमा जानका लागि निःशुल्क ऱ्याफ्टिङ डुङ्गाको व्यवस्था गरिएको बताउनुभयो । 'माघे सङ्क्रान्तिको दिन नवलपुर र चितवन जोड्ने नारायणी नदीको पुल तरेर नारायणगढ हुँदै देवघाटको वेणी पुग्न तीर्थालुलाई निकै कठिन र असहज हुने गरेको छ', वडाध्यक्ष तिवारीले भन्नुभयो, 'तीर्थालुहरूले माघे सङ्क्रान्ति स्नान सहजरूपमा गरुन् भन्ने उद्देश्यले हामीले केलादीघाटबाट निःशुल्क ऱ्याफ्टिङ डुङ्गाको व्यवस्था गरेका हौँ ।' नवलपुरसहित पश्चिमबाट आउने तीर्थालुहरू गैँडाकोटको केलादीघाट हुँदै देवघाट स्थान गर्न जाँदा सहज र छिटो हुने तिवारीको भनाइ छ । 'हाम्रो वडाको प्रचारप्रसारसहित सहज बाटोबाट तीर्थालुहरू देवघाट पुगुन् भन्ने उद्देश्यले हामीले पहल गरेका हौँ', वडाध्यक्ष तिवारीले भन्नुभयो, 'डुङ्गा सञ्चालकसँग हामीले सम्झौता गरेका छौँ, उनीहरूलाई वडा कार्यालयले नै शुल्क भुक्तानी गर्छ, डुङ्गा चढ्ने तीर्थालुसँग कुनै पनि शुल्क लिदैनौँ ।' गैँडाकोटको पुलचोकबाट करिब पाँच किलोमिटर उत्तरतर्फ लागेपछि केलादीघाट आउने भन्दै तिवारीले केलादीघाट तरेपछि देवघाटको वेणी सङ्गममा पुग्न सकिने बताउनुभयो । 'माघे सङ्क्रान्तिको बेला चितवनतर्फबाट देवघाट जान भीडभाड मात्रै होइन बाटो पनि लामो पर्छ', वडाध्यक्ष तिवारीले भन्नुभयो, 'नवलपुरबाट सिधै देवघाट पुग्नका लागि बाटो छोटो र सहज हुने पनि हुन्छ ।'

नवलपुरभन्दा पश्चिमबाट आउने सबै तीर्थयात्रीलाई गैँडाकोटको केलादीघाटको बाटो प्रयोग गर्न वडाध्यक्ष तिवारीले आग्रह गर्नुभयो । मुक्तिनाथबाट बग्दै आएकी कालिगण्डकी नदी र दामोदर कुण्डबाट बग्दै आएकी त्रिशूली नदीको सङ्गमस्थल देवघाटधाममा माघे सङ्क्रान्ति पर्वको अवसरमा लाखौँ भक्तजन आउने गर्छन् । माघे सङ्क्रान्ति स्नानका लागि शनिबारदेखि नै भक्तजन आउन सुरु गरेका देवघाट क्षेत्र विकास समितिका अध्यक्ष बद्रीप्रसाद अधिकारीले बताउनुभयो । देवघाट मेलालाई मध्यनगर गर्दै यहाँ यातायात, खानेपानी, शौचालय, बिजुलीबत्तीलगायतका सबै तयारी भएको अधिकारीको भनाइ छ । तीनवटै जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीसहित सुरक्षाकर्मीको बैठकबाट सुरक्षा व्यवस्था कडा बनाउने निर्णयअनुसार काम भइरहेको अधिकारीले बताउनुभयो ।

माघे सङ्क्रान्तिमा गोरु जुधाइने

पोखरापत्र संवाददाता

दमौली, ३० पुस

माघे सङ्क्रान्ति पर्वको अवसरमा तनहुँको बन्दीपुरमा गोरु जुधाइने भएको छ। बन्दीपुर गाउँपालिका-२ कुकुर्दीमा गोरु जुधाई प्रतियोगिता गर्न लागिएको हो।

नारायण-गोपाल युवा क्लबको आयोजनामा सो प्रतियोगिता हुन लागेको अध्यक्ष उज्वल गुरुङले जानकारी दिनुभयो । क्लबले प्रत्येक वर्ष माघेसङ्क्रान्तिमा गोरु जुधाई प्रतियोगिता गर्दै आएको छ । प्रतियोगिताका लागि स्थानीयवासीले नै पालेको गोरु सहभागी गराउनुपर्नेछ । प्रतियोगितामा पहिलो हुने गोरुका धनीले नगद रु १५ हजार र दोस्रो हुनेले रु सात हजार पुरस्कार पाउनेछन् ।