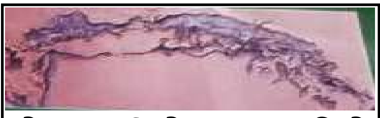
के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस् !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रञ्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

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 १४ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०७९ माघ १४ गते शनिबार ❑ 28 Jan. 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।-

मन्त्री पदबाट लामिछानेको राजिनामा

रासस
काठमाडौं, १३ माघ

सर्वोच्च अदालतले उपप्रधान एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेको नागरिकता मुद्धामा गरेको फैसलाले सांसद पद खारेज भएसँगै उहाँले मन्त्री पदबाट राजिनामा दिनुभएको छ।

लामिछानेका स्वकीय सचिव प्रकाश सिग्देलका अनुसार उहाँले प्रधानमन्त्री पुष्पकमल 'दाहाल', प्रचण्डसमक्ष राजिनामा पेश गर्नुभएको हो । गृह मन्त्रालयबाट निस्किने क्रममा पत्रकारसँग संक्षिप्त प्रतिक्रिया दिँदै

लामिछानेले आफूले सर्वोच्चको फैसला मान्ने बताउनुभयो । अदालतको फैसलापछि शुक्रबार गृह मन्त्रालयबाट बाहिरिने क्रममा पत्रकारको जिज्ञासामा लामिछानेले सर्वोच्च अदालतभन्दा माथिल्लो कुनै निकाय नरहेको र अदालतको फैसलालाई आफूले स्वागत गरेको बताउनुभएको हो। उहाँले भन्नुभयो, 'अदालतको फैसलालाई त म एकदमै स्वागत गर्छु, तर अरु प्रश्नमा त भनिहालें, एउटा अनागरिकले के उत्तर दिने ।' सर्वोच्चको फैसलामा तपाईको प्रतिक्रिया के छ र भनी पत्रकारले सोधेको प्रश्नमा लामिछानेले भन्नुभयो,'तपाईहरु एउटा अनागरिकलाई प्रश्न सोध्दै हुनुहुन्छ, कहाँको नागरिकलाई प्रश्न सोध्दै हुनुहुन्छ , म कहाँको नागरिक हुँ र कसलाई प्रश्न गर्नु भएको हो थाहा छैन ।' सर्वोच्च

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

विमान दुर्घटनास्थलमा श्रद्धाञ्जलीसभा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

गत माघ १ मा पोखराको सेती खौंचमा यती एयरलाइन्सको विमान दुर्घटनामा निधन भएकाहरुको स्मृतिमा शुक्रबार घटनास्थलमा पोखरा महानगरपालिकाले श्रद्धाञ्जलीसभासहित दीप प्रज्वलन गरेको छ।

पोखरा महानगरपालिकाले घटनाको १३औं दिन पारेर विमान दुर्घटनास्थल पोखरा-७ स्थित मितेरीपुल नजिक ठीक १०:५८ बजे श्रद्धाञ्जलीसभा गरेको हो । सो अवसरमा घटनामा निधन हुनुभएका सबै यात्रुहरुको स्मृतिमा दीप प्रज्वलन समेत गरियो । कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री खगराज अधिकारीले विमान दुर्घटनामा परेकाहरुको शोकले पोखरा, कास्की जिल्लासहित समग्र गण्डकी प्रदेश स्तब्ध भएको बताउनुभयो। दुर्घटनाका आला घाउहरु पूर्दै बाँचेकाहरुले नयाँ परिस्थितिको सामना गरेर अगाडि बढ्ने अठोट गर्नुपर्ने मुख्यमन्त्री अधिकारीको भनाई छ । उहाँले दुर्घटनापछि जोखिम मोलेर उद्धार कार्यमा महत्वपूर्ण योगदान गर्ने नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी, नेपाल प्रहरी, स्काउट, रेडक्रस, जनप्रतिनिधि, राष्ट्रसेवक कर्मचारी राजनीतिक दललगायतप्रति गण्डकी प्रदेश सरकारकातर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्नुभयो । पोखरा महानगरपालिका प्रमुख धनराज आचार्यले दुर्घटनाले पोखरालाई अपूरणीय क्षति पुगेको बताउनुभयो। माघे सङ्क्रान्तिको विहान काठमाडौंबाट पोखरा आउँदै गरेको यती एयरलाइन्सको एटिआर विमान विहान १०:५८ बजे पोखरा वडा नं ७ र १५ को सिमास्थित सेती नदीको खौंचमा दुर्घटना भएको थियो। घटनामा विमानमा सवार ७२ जनामध्ये ७१ जनाको निधन भइसकेको छ भने एकजनाको खोजी कार्य जारी छ। दुर्घटनामा परेकामध्ये अझै केहीको सनाखतका लागि काठमाडौंस्थित त्रिभुवन शिक्षण अस्पतालमा डीएनए परीक्षण गरिएको छ।

जहाज दुर्घटनापछि सुस्तायो पोखराको पर्यटन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

माघ १ गते पोखराको सेतीखोंचमा यति एयरलाइन्सको जहाज दुर्घटना भएपछि पोखराको पर्यटन क्षेत्र सुस्ताएको छ । अङ्ग्रेजी नयाँ वर्षसँगै पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल सञ्चालनमा आएपछि चलायमान बनेको यहाँको पर्यटन व्यवसाय जहाज दुर्घटनापछि फेरी सुस्ताएको हो।

"जनवरी महिना पर्यटनका हिसाबले अफसिजन हो, फेब्रुअरी र मार्च सिजन भएकाले पर्यटकले बुकिङ गरेका थिए। तर विमान दुर्घटनापछि बुकिङ रद्द हुन थालेका छन्", रेवान पोखराका अध्यक्ष एवं होटल माउण्ट कैलाशका सञ्चालक नरेश भट्टराईले जानकारी दिनुभयो।

"अहिले झण्डै ४० प्रतिशत बुकिङ रद्द गर्दै २० प्रतिशतमा झरेको छ, अझै रद्द गर्ने क्रम जारी छ", उहाँले भन्नुभयो ।हवाई दुर्घटनाको असरले गर्दा उडानका लागि मानसिकरुपमा तयार हुन नसक्नु, सडक पूर्वाधार व्यवस्थित र सहज नहुनु जस्ता कारणले पर्यटक घटेको उहाँको भनाइ छ।

यतिबेला पोखरा घुम्न आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकले पनि बुकिङ रद्द गर्न थालेका छन्।

होटल सरोवरका सञ्चालक प्रतीक पहारीले पछिल्लो समय आन्तरिक पर्यटकको आगमन उल्लेख्य देखिएकोमा विमान दुर्घटनापछि यो सङ्ख्या घटेको बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "विमान दुर्घटनापछि मानिसहरु मानसिकरुपमा घुम्न तयार छैनन्, कति कार्यक्रम लागि बुकिङ भएका थिए तर बुकिङ रद्द भइरहेका छन्।" उहाँका अनुसार होटल सरोवरमा जनवरीमा ६० र फेब्रुअरीमा ७० प्रतिशत कार्यक्रम बुकिङ भएका थिए, अहिले २० प्रतिशतमा झरेको छ । पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष पोमनारायण श्रेष्ठले विमानस्थल सञ्चालनसँगै उत्साहित भएका पर्यटन व्यवसायी माघ १ को घटनापछि भावात्मक र व्यावसायिकरुपमा समेत दुखी भएको बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "अहिले पोखराको पर्यटन क्षेत्र सुस्ताएको छ। पर्यटकीय सिजनका लागि बुकिङ गरिएका कतिपय होटलमा बुकिङ रद्द भइरहेका छन् ।" उहाँले हवाई उडान सुरक्षित, भरपर्दो र विश्वसनीय बनाउनुपर्ने साथै सडक पूर्वाधारमा पनि राज्यले विशेष ध्यान दिनुपर्ने बताउनुभयो।

होटल सङ्घ पोखरा नेपालका अध्यक्ष लक्ष्मण सुवेदीले विमान दुर्घटना हुनु अघिल्लो दिनसम्म लेकसाइडका होटलमा ३०/४० प्रतिशत बुकिङ रहेको दुर्घटनापछि झरेर १०/१५ प्रतिशतमा पुगेको बताउनुभयो । " विस्तारै चलायमान हुँदै गरेको पर्यटन क्षेत्र जहाज दुर्घटनापछि पुनः सुस्ताएको छ । सडक पूर्वाधार राम्रो छैन त्यसैले अधिकांशले हवाईमार्ग प्रयोग गरेर घुम्न आउने गर्थे दुर्घटनासँगै हवाई मार्ग प्रयोग गर्न पर्यटक तयार देखिएका छैनन्", उहाँले भन्नुभयो। उहाँका अनुसार लेकसाइड र ड्याम साइडमा पर्यटकीयस्तरका सात सय र पोखरा आसपास गरी १२ सय पर्यटकीयस्तरका होटल छन्।

जहाज दुर्घटनाको असर पोखराको अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय सङ्ग्रहालयमा पनि देखिएको छ । सङ्ग्रहालयका कार्यकारी निर्देशक निर्मला न्यौपानेलेसङ्ग्रहालयमा दैनिक सिजनको बेला १५ सयदेखि दुई हजार आन्तरिक, बाह्य, विद्यार्थी अवलोकनका लागि आउने गरेको र सामान्य अवस्थामा पनि पाँचसयको हाराहारीमा आउने गरेको तथ्याङ्क अहिले घटेको जानकारी दिनुभयो । उहाँले बाह्य पर्यटक नआए पनि आन्तरिक पोखरा र आसपासबाट आउने विद्यार्थी एवं अन्य पर्यटक पनि नआएको उहाँको भनाइ छ।

माघ १ मा काठमाडौंबाट पोखरा उडेको यति एयरलाइन्सको जहाज सेतीको खोंचमा दुर्घटना हुँदा जहाजमा सवार सबैको निधन भएको थियो।

राष्ट्रपति चयनमा राष्ट्रिय सहमति खोज्नुपर्ने माओवादीको जोड

रासस
काठमाडौं, १३ माघ

नेकपा (माओवादी केन्द्र) ले राष्ट्रिय सहमतिका आधारमा राष्ट्रपतिको चयन हुनुपर्नेमा जोड दिएको छ।

पार्टी केन्द्रीय कार्यालय पेरिसडाँडामा शुक्रबार बसेको स्थायी समितिको बैठकले राष्ट्रिय सहमतिका आधारमा नै राष्ट्र प्रमुख चयन हुनुपर्नेमा जोड दिएको हो । बैठकमा बोल्ने अधिकांशले संवैधानिक भूमिका रहने भए पनि राष्ट्रपति चयन गर्दा सबै पाटा र पक्षलाई ख्याल गर्न सक्ने र सबैको स्वीकार योग्य व्यक्ति आवश्यक रहेकामा जोड दिइएको पार्टी उपाध्यक्ष एवं प्रवक्ता कृष्णबहादुर महराले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, 'राष्ट्रिय सहमतिअनुसार नै राष्ट्रपति चयन गर्न पहल गर्ने विषयमा नै अधिकांश स्थायी समिति सदस्यले आफ्ना धारणा राख्नुभएको छ । हामीले दलहरूसँग छलफल गर्छौं । कहाँ राष्ट्रिय सहमति हुन्छ ।' बैठकमा विभिन्न पार्टीसँग पछिल्ला दिनमा भएका पार्टी एकतासम्बन्धी छलफलका क्रममा भएका विषयमाथिको प्रतिवेदन उपाध्यक्ष महराले पेश गर्नुभएको थियो। बैठकमा पार्टीको सङ्गठनसम्बन्धीप्रतिवेदनउपमहासचिव जनार्दन शर्मा र स्कुलिङसम्बन्धी प्रतिवेदन गिरिराजमणि पोखरेलले पेश गर्नुभएको थियो।

शिला उपहारको अवसर जुट्नु सौभाग्य : मुख्यमन्त्री अधिकारी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री खगराज अधिकारीले कालीगण्डकी नदीको पवित्र शिला हिन्दूहरूको धार्मिकस्थल भारतको अयोध्यामा निर्माणाधीन रामको मूर्ति कुद्नका लागि हस्तान्तरण गर्न पाउँदा आफूलाई भाग्यमानी ठानेको बताउनुभएको छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालयद्वारा बिहीबार पोखराको विन्ध्यवासिनी मन्दिर परिसरमा आयोजित शिला हस्तान्तरण कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री अधिकारीले नेपाल र भारतको धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्बन्ध परापूर्वकालदेखि प्रगाढ रहँदै आएको र अनन्तकालसम्म पनि यस्तो सम्बन्ध रहिरहने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । उहाँले शिला हस्तान्तरणले दुई देशको धार्मिक सम्बन्ध थप मजबुत बनेको बताउनुभयो। राममार्गको विकास गरी नेपाल र भारतबीच धार्मिक पर्यटक वृद्धि गरी अर्थतन्त्रलाई समेत बलियो बनाउने उद्देश्य गण्डकी सरकारको रहेको मुख्यमन्त्री अधिकारीको भनाइ थियो । दुई देशका यी पावन भूमिका लाखौंलाख नेपाली र भारतीय दर्शनार्थीको भीड लाग्ने उहाँले उल्लेख गर्नुभयो। गण्डकी प्रदेशका सामाजिक विकासमन्त्री पञ्चराम गुरुङको अध्यक्षतामा आयोजित शिला हस्तान्तरण कार्यक्रममा कांग्रेस नेता विमलेन्द्र निधिसमेत सहभागी थिए। विश्वमै दुर्लभ शालिग्राम पाइने कालीगण्डकी नदीको दुई थान शिला जनकपुरधाम हुँदै हिन्दूहरूको धार्मिकस्थल भारतको अयोध्या पुऱ्याइने छ । एउटा शिलामा रामको बाल्यकालको अवस्था झल्किने प्रतिमा तथा अर्कोमा सीताको प्रतिमा निर्माण गरिने रामलला मन्दिर निर्माण ट्रष्ट भारतका सचिव राजेन्द्रसिंह पङ्कजले जानकारी दिनुभयो।

"कालीगण्डकीबाट भगवान् रामको मूर्ति बनाउने शिला उपहार पाएका छौं, यसले नेपाल र भारतको सांस्कृतिक सम्बन्ध बलियो हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो । अयोध्या, जानकी र समग्र कालीगण्डकी क्षेत्रको धार्मिक र सांस्कृतिक सम्बन्धलाई विश्वमा चिनाउन शालिग्रामले धर्मदूतको काम गर्ने पङ्कजको धारणा थियो। बुधबार क्रेनबाट दुई शिलालाई ट्रकमा राखेर प्रसिद्ध धार्मिकस्थल गलेश्वरधाममा लगिएको छ । बिहीबार गलेश्वर शिवालय मन्दिर परिसरमा राखिएका शिलालाई गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य हरि भण्डारी, बेनी नगरपालिकाका प्रमुख सुरत केसी र गलेश्वर मन्दिरका अध्यक्ष माधवप्रसाद रेग्मीले विधिवत पूजाआजा गरेपछि हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो।

भूगर्भ तथा शिलाविद्, प्राविधिक र विज्ञसमेतको टोलीले बेनी नगरपालिका-६ ठूलोपहिरोस्थित कालीगण्डकीमा दुई थान शिला पहिचान गरेको थियो। बेनी नगरपालिकाका प्रमुख केसीले कालीगण्डकीबाट लामो समय टिक्ने २६ टन र १४ टनका दुई थान शिला गण्डकी प्रदेश सरकार र गण्डकी प्रदेश सरकारले मधेस प्रदेशको जानकी मन्दिरलाई हस्तान्तरण गर्दै अध्योध्यालाई हस्तान्तरण गर्ने कार्यक्रम रहेको जानकारी दिनुभयो।

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

टाइगरकप भलिबलमा घरेलु टोली गण्डकी र एपिएफ उपाधिका लागि भिड्ने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

पोखरामा जारी टाइगर कप भलिबल प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ उपाधिका लागि घरेलु टोली गण्डकी प्रदेश र शसस्त्र प्रहरीको एपिएफ क्लव उपाधिका लागि भिड्ने भएका छन् ।

टाइगर ग्रुप अफ पोखरा नेपालको आयोजना पोखरा रंगशालामा भइरहेको 'तेश्रो टाइगर कप राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित खुल्ला क्लव च्याम्पियनसिप महिला तथा पुरुष भलिबल प्रतियोगिता २०७९' मा दुबै टिमले फाइनलमा स्थान सुरक्षित गरेका हुन् । शुक्रबार सम्पन्न सेमीफाइनलमा भारतिय खेलाडी सम्मिलित गण्डकीले विभागिय टोली नेपाल आर्मीको चुनौतीलाई पन्छ्याउँदै फाइनलमा पुगेको छ। गण्डकीले पहिलो सेटबाट दवावमा राखेको आर्मीलाई ३-० को सहज जित निकाल्दै फाइनलमा पुगेको हो । पहिलो सेट २५-२३ ले जितेको गण्डकीले दोश्रो सेट समान २५-२३ र तेश्रो सेट २५-१६ ले जितेको हो। उक्त प्रतियोगितामा गण्डकीका विवस आले म्यान अफ दि म्याच हुँदै ५ हजार नगद प्राप्त गर्दा घनश्याम चौधरीले नगद ३ हजार बरावरको गिफ्ट ह्याम्पर प्राप्त गरे।

यता प्रतियोगितामा नै अविजित रहेको एपिएफले नेपाल पुलिस क्लवलाई ३-० को सोझो सेटमा पराजित गर्दै फाइनल यात्रा तय गरेको छ। एपिएफले पहिलो सेट २५-१० दोश्रो २५-२१ र तेश्रो २५-१८ ले जित्दै घरेलु टोली गण्डकी संग उपाधिका लागि भिड्ने भएको छ। उक्त खेलमा एपिएफका टेकराज अवस्थी म्यान अफ दि म्याच घोषित भए भने विजय थापा वेष्ट स्पाइकर हुन सफल भए। यस्तै महिलातर्फको तेश्रो स्थानका लागि भएको खेलमा प्रतियोगिताकै कमजोर टिम गण्डकी प्रदेश होङवान्जी न्यू डायमण्ड संग ३-० को सोझो सेटमा पराजित हुन पुगेको छ । न्यू डायमण्डले २५-१९, २५-१६ र २५-१६ ले खेल जित्दै प्रतियोगितामा तेश्रो स्थान प्राप्त गरेको छ । सिने अभेनेत्री सम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह र हाँस्य कलाकार जितु नेपाल (मुन्द्रे)को विशेष उपस्थितीमा हुने पुरुषतर्फ फाइनल खेल दिउसो २ बजे सुरु हुने टाइगर ग्रुपका सचिव डिवी नेपालीले जानकारी दिएका छन् । त्यस्तै महिलातर्फ ११ बजे हुने फाइनलमा एपिएफ र नेपाल आर्मीका विच हुने छ भने तेश्रो स्थानको पुरुषतर्फको खेल विहान ९ बजे हुनेछ। आयोजकले गत वर्षको तुलनामा पुरस्कार राशी दोब्बर बनाएको छ । महिला-पुरुष दुवैतर्फ उपाधी विजेता टिमहरुलाई रु ५-५ लाख रुपैया नगद, उपविजेता टिमलाई समान नगद रु २ लाख ५० हजार, तेश्रो हुने टिमलाई नगद रु १ लाख २५ हजार र सान्त्वना हुने टिमलाई नगद रु ६५ हजार सहित ट्रफी र प्रमाण पत्र प्राप्त गर्नेछन् ।

त्यस्तै महिला तथा पुरुषतर्फ उत्कृष्ट एक-एक खेलाडीले जनही समान नगद रु २५-२५ हजार प्राप्त गर्नेछन् भने हरेक विद्याका उत्कृष्ट खेलाडीहरु प्रशिक्षकलाई नगद समान नगद १०-१० हजार र ट्रफी सहित सम्मान गर्ने आयोजकले जनाएको छ। प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिब ८० लाख रुपैया खर्च हुने आयोजकले जनाएको छ । प्रतियोगिता सफल बनाउन आयोजक सस्था टाइगुर ग्रुप अफ पोखरा नेपालका अध्यक्ष नारायण शर्माको नेतृत्वमा १ सय १ सदस्यीय मूल आयोजक समिति र उपाध्यक्ष देवेन्द्र केसीको संयोजकत्वमा विभिन्न उपसमिति गठन गरिएको छ।

कालिकाले जित्यो प्रथम कुलपति रनिङ सिल्ड उपाधि

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

गण्डकी विश्वविद्यालयले आयोजना गरेको प्रथम कुलपति रनिङ सिल्ड फुटबल प्रतियोगिताको उपाधिका लागि कालिका माध्यमिक विद्यालयले जितेको छ।

पोखरा रंगशालामा शुक्रबार भएको फाइनल खेलमा भद्रकाली माध्यमिक विद्यालयलाई २-० ले पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो। कालिकाको जितमा कप्तान टिका गुरुङ र सज्जन बराइलीले १-१ गोल गरे । टिकाले खेलको ३५औं मिनेटमा गोल गर्दै कालिकालाई पहिलो अग्रता दिलाएका थिए। पहिलो हाफमा दुवै टिमबाट राम्रो अवसर पाएपनि थप गोल हुन सकेन। दोस्रो हाफको ८७औं मिनेटमा कालिकाका सज्जनले गोल गर्दै टिमलाई दोब्बर अग्रता दिलाए। त्यसपछि भने दुवैतर्फबाट गोल हुन सकेन र कालिकाले प्रथम कुलपति रनिङ सिल्ड फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि जित्न सफल भयो।

विजेता भएको कालिकाले ट्रफिसहित १ लाख पुरस्कार प्राप्त गऱ्यो। विजेतालाई गण्डकी प्रदेशका सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्री पञ्चराम गुरुङले हस्तान्तरण गरे। उपविजेता बनेको भद्रकाली ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गऱ्यो । प्लेयर अफ द टुर्नामेन्ट कालिकाका मन्दीप घले गुरुङ घोषित भए । उनले नगद १५ हजारसहित ट्रफि प्राप्त गरे।

यो विश्वविद्यालय नेपालमै पहिलो पटक प्रदेश सरकारद्वारा स्थापना गरेको विश्वविद्यालय हो । विश्वविद्यालयले विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुका साथसाथै विश्वविद्यालयले अन्वेषण र अनुसन्धानलाई समेत प्राथमिकतामा राख्दै आइरहेको छ । यो विश्वविद्यालय स्नातक तहमा खेलकुद व्यवस्थापन विषयको पठनपाठन सुरु गरेको नेपालकै पहिलो र एकमात्र विश्वविद्यालय हो।

ताराकुञ्ज स्कूलमा ३८ यूनिट रगत संकलन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १३ माघ

पोखरा महानगरपालिका वडा न १३ पाटनवेसी स्थित ताराकुञ्ज सेकेन्डरी स्कूलको २६ औ स्थापना दिवसको दिन विहीवार खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम गरेको छ।

सोही दिन विद्यालयले सरस्वती पूजा र अक्षराम्भ कार्यक्रम साम्पन्न गरेको छ । सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत रक्तदान कार्यक्रममा ३८ युनिट रगत संकलन भएको छ। पोखरा महानगरपालिका वडा नं १३ का वडा अध्यक्ष किरण वरालले पहिलो रक्तदाता ताराकुञ्जका पूर्व प्रध्यानापक गोविन्द गौतमलाई ब्लड व्याग हस्तान्तरण गरी कार्यक्रम शुभारम्भ गरेका हुन । विद्यालय व्यवास्थापन समितिका अध्यक्ष गणेश तिमिल्सिनाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमा कार्यक्रम संयोजक शिक्षक नायक शुनिल न्यौपाने लगायत वोलेको कार्यक्रममा शिक्षक विष्णु तिमिल्सिनाले संचालन गरेका थिए।

जस्तोसुकै रोगको उपचार नेपालमै गर्ने गरी स्वास्थ्य क्षेत्र सुधार गर्छु: मन्त्री गिरी

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, १३ माघ

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्री पदम गिरीले जस्तोसुकै रोगको उपचार पनि नेपालमै गर्ने गरी स्वास्थ्य क्षेत्र सुधार गर्ने बताउनुभएको छ।

पर्वतको कुश्मा नगरपालिका-११ पकुवामा रहेको स्थानीय बीरेन्द्र माध्यमिक विद्यालयको आइसिटी कक्षाको आज उद्घाटन उहाँले नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रमा थुप्रै खालका जटिलता रहेको र अब आफूले यसको सुधारमा लाग्ने बताउनुभयो। मन्त्री गिरीले स्वास्थ्य क्षेत्रमा देखिएका समस्या पहिचान गरी समाधानमा केन्द्रित हुने स्पष्ट पार्नुभयो । "जस्तोसुकै रोगको उपचार पनि नेपालमै गर्न सकिने गरी स्वास्थ्य क्षेत्रको सुधार आवश्यक छ", उहाँले भन्नुभयो, "यसका लागि नीतिगत, कानुनी तथा प्राविधिक विषय सच्याएर अघि बढ्नुपर्छ ।" नेपालका ठूला अस्पतालको क्षमता विस्तार तथा ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका अस्पतालको भौतिक पूर्वाधार, जनशक्ति र आवश्यक स्वास्थ्य उपकरणको उपलब्धतालाई ध्यान दिइने पनि बताउनुभयो । दक्ष जनशक्ति ग्रामीण क्षेत्रमा बस्न नचाहने समस्याले पनि गाउँका नागरिकले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्न नपाएको बताउँदै अब हरेक सरकारी चिकित्सकलाई न्यूनतम समय तोकेर दूरदराजका स्वास्थ्य संस्थामा परिचालन गरिने पनि बताउनुभयो । स्वास्थ्य मन्त्रालय संवेदनशिल मन्त्रालय भएको बताउँदै उहाँले हरेक वर्ग र समूदायका नागरिक उपचार नपाएर अकालमा ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

उहाँले पहुँचको आधारमा विदेशी अस्पतालमा गएर राज्यलाई व्ययभार पार्ने प्रचलन रोक्न प्रयास गर्ने बताउनुभयो । नेपालमै सम्भव हुने उपचार सेवा नेपालकै अस्पतालमा लिनुपर्ने अनिवार्य गरिने बताउँदै सरकारी खर्चबाट विदेशमा उपचार गर्न जाने नीति हटाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। उहाँले सानातिना रोगको उपचारका लागि सहरसम्म पुग्नुपर्ने बाध्यताको अन्त्य गरिने विश्वाससमेत व्यक्त गर्नुभयो।

स्वास्थ्यमन्त्री गिरीले स्वास्थ्य क्षेत्रका समस्या समाधान भने सहज नरहेको बताउँदै न्यूनतम स्वास्थ्य सेवाको मापदण्ड देशैभर पुऱ्याउने दाबी गर्नुभयो । उहाँले स्वास्थ्य बीमामा केही समस्या देखिएको चर्चा गर्दै त्यसका लागि कतिपय प्रावधानमा पुनरावलोकन गरेर भए पनि गुणस्तरीय र सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने बताउनुभयो। आगामी दिनका लागि स्वास्थ्य बीमालाई दिगो र भरपर्दो बनाउँदै गरिब जनताले स्वास्थ्य बीमामार्फत् नै सेवा लिनसक्ने व्यवस्था गरिने उहाँको भनाइ छ । उहाँले पर्वत जिल्लाका सातवटै स्थानीय तहमा आगामी पाँच वर्षभित्र सुविधासम्पन्न अस्पताल खोल्ने घोषणा पनि गर्नुभयो । प्राविधिक शिक्षा तथा तालिम अभिवृद्धि परियोजनाको रू ३२ लाखको लागतमा निर्माण भएको सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमैत्री कक्षाको उद्घाटन गर्दै गिरीले अब गाउँ गाउँमा प्राविधिक शिक्षालाई विस्तार गर्न सरकार सक्रिय रहेकोसमेत बताउनुभयो । यस्ता खालका कक्षाले विपन्न तथा दलित समुदायका विद्यार्थीले सर्वसुलधरुपमा ज्ञान र सीप हासिल गर्न सक्ने उहाँको धारणा थियो। गत बुधबार गृह जिल्ला आउनुभएका मन्त्री गिरी गाउँ गाउँमा कार्यकर्ता भेटघाट तथा स्वास्थ्य संस्था निरीक्षणमा सक्रिय रहनुभएको छ।

मन्त्री...

अदालतले शुक्रबार उपप्रधान एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेको नागरिकतासम्बन्धी मुद्दामा दोषी ठहर गरेपछि मन्त्री तथा सांसद पद दुवै गुमेको छ । कामु प्रधानन्यायाधीश हरिकृष्ण कार्की, न्यायाधीशहरु विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठ, ईश्वरप्रसाद खतिवडा, डा आनन्दमोहन भट्टराई र अनिलकुमार सिन्हाको संवैधानिक इजलासले सो ठहर गरेको हो । सर्वोच्च अदालतको संवैधानिक इजलासले लामिछानेको नेपाली नागरिकता प्राप्ति र अमेरिकी राहदानीका सम्बन्धमा परेको रिटमाथि शुक्रबार सुनुवाइ गर्दै सांसद पद खारेज गरेको थियो । लामिछाने चितवन निर्वाचन क्षेत्र नं २ बाट प्रतिनिधिसभा सदस्यमा निर्वाचित हुनुभएको थियो । फैसलासँगै सो क्षेत्रमा उपनिर्वाचन गर्नुपर्ने भएको छ। यसैगरी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको आकस्मिक बैठकले डोलप्रसाद अर्याललाई कार्यवहाक सभापतिको जिम्मेवारी दिएको छ। हाल पार्टीमा उपसभापति रहेका अर्याललाई कार्यवहाल सभापतिको जिम्मा दिने निर्णय भएको प्रवक्ता डा. मुकुल ढकालले बताए । अर्याल रास्वपाबाट समानुपातिक सांसद छन् । उनी श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रीसमेत छन् ।

पत्रकार पौडलप्रति श्रद्धाञ्जली

रासस
काठमाडौं, १३ माघ

यती एयरलाइन्सको विमान दुर्घटनामा परी निधन भएका प्रेस सेन्टर नेपालका उपाध्यक्ष एवं नेपाल पत्रकार महासङ्घका केन्द्रीय सदस्य त्रिभुवन पौडेलसहित सबै मृतकको सम्झनामा श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरिएको छ।

प्रेस सेन्टर नेपाल रासस शाखाले पौडेलको १३औं पुण्य तिथिका सन्दर्भमा केन्द्रीय कार्यालयमा शुक्रबार आयोजना गरेको कार्यक्रममा पत्रकार तथा कर्मचारीले मृतकप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा राससका कार्यकारी अध्यक्ष एवं नेपाल पत्रकार महासङ्घका पूर्वध्यक्ष धर्मेन्द्र झाले पत्रकार स्व. पौडेलको स्मरण गर्दै उहाँ बहुआयामिक व्यक्तित्व भएको बताउनुभयो । नेपालको प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अन्दोलनमा पौडेलको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको जनाउँदै उहाँको निधनबाट अपूरणीय क्षति भएको बताउनुभयो । प्रेस सेन्टर रासस शाखाका अध्यक्ष रत्नकृष्ण श्रेष्ठ, नेपाल कर्मचारी सङ्गठन राससका अध्यक्ष प्रेमप्रसाद उपाध्याय लगायतले पत्रकार पौडेलसहित सबै मृतकप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारमा समवेदना प्रकट गर्नुभएको थियो।

यही माघ १ मा काठमाडौंबाट पोखराका लागि उडान गरेको यती एयरलाइन्सको विमान पोखराको सेती खोँचमा दुर्घटना हुँदा ७१ जनाको मृत्यु भएको थियो भने एक जनाको अवस्था अझै अज्ञात छ।

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, पिसाव गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।

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

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

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

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

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

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

महिला वा पुरूषमा हुने (बाझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

जाँच्ने समयः 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 अगावै 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।

सम्पर्कः 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।

जाडोमा हृदयघातको जोखिम उच्च, कसरी बच्ने ?

डा ओममूर्ति अनिल

नेपालमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोल हृदयघात र मस्तिस्कघातजस्ता नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढ्दै गइरहेको छ । यस किसिमका रोगबाट हुने क्षतिले व्यक्ति, समाज र अन्ततः राष्ट्रलाई नै असर पार्न सक्ने भएकाले यी नसर्ने रोगहरूको प्रमुख कारण अस्वस्थ जीवनशैली हो भन्ने सबैले बुझ्न आवश्यक छ । अस्वस्थ जीवनशैली नै मुटसम्बन्धी रोगको प्रमुख कारण भएकाले आवश्यक उपाय अहिलेदेखि नै अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ। नभए भोलि प्रत्येक परिवारमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोल, हृदयघात वा अन्य मुटुरोगका बिरामी हुनेछन् ।

नेपालले स्वास्थ्य क्षेत्रमा निकै प्रगति गर्न सके पनि नसर्ने रोगको समस्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। उपचार सेवा र चिकित्सकहरू सहरी क्षेत्रमा नै केन्द्रित हुँदा ग्रामीण क्षेत्रका जनता आधारभूत जानकारी र अवसरबाट बञ्चित छन्। बालबालिका र युवाहरूमा बढ्दै गइरहेको अस्वस्थ आहारको सेवन, शारिरीक गतिविधिमा कमी, धुमपान, मदिरापानले भोलिको नेपाललाई अस्वस्थ बनाउने देखिन्छ। निम्न र मध्यम वर्गीय नेपालीहरूका लागि मुटुरोगको उपचार महँगो र असहज भएका कारणले यसको रोकथाम तथा नियन्त्रण नै एकमात्र विकल्प रहेको छ ।

यतिबेला चिसो मौसमका कारण मुटुको समस्या भएका बिरामीको संख्या धेरै रहेको पाइन्छ । चिसो समयमा अस्पताल वा क्लिनिकहरूमा बिरामीको संख्या ह्वात्तै बढ्ने गर्दछ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलस्ट्रोलजस्ता रोगहरूको समयमै उचित उपचार भएमा मुटुरोगको प्रकोपलाई घटाउन सकिने बरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा ओममूर्ति अनिल बताउँछन्। खासगरी चिसो याममा मुटुरोगबाट कसरी स्वस्थ रहन सकिन्छ भन्ने विषयमा डा अनिलसँग समिति (रासस)का आलेख प्रमुख कृष्ण अधिकारीले गरेको कुराकानी संक्षेपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। हाल डा अनिल ग्राण्डी इन्टरनेशनल अस्पतालमा मुटुको शल्यक्रियामा संलग्न छन् भने बसुन्धरामा उनको आफ्नै नेशनल कार्डियाटिक सेन्टरमा छ ।

चिसो बढेसँगै जनजीवन नराम्ररी प्रभावित भएको छ । जाडो मौसममा विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्ने गर्छन् । चिसोले निम्त्याउने स्वास्थ्य समस्याहरूमा मुटुसम्बन्धी समस्या मुख्य रहेको छ । चिसोले रक्तनली र शरीरमा सिधा प्रभाव पार्दछ । चिसोका कारण शरीरमा उत्पन्न हुने रसायन वा हर्मोनहरूले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउन मद्दत गर्ने हुँदा मुटुभित्रका नलीमा रक्त सञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढ्न जान्छ। गर्मीको तुलनामा जाडो मौसममा मानिसमा मुटुरोगसम्बन्धी जोखिम बढी रहने गर्दछ। यस्तो अवस्थामा बिरामी र वृद्धहरूलाई हृदयघात हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ ।

रक्तचापको नियन्त्रण नगरेमा हृदयघातको खतरा दुई गुणा बढी हुन्छ। मधुमेहले पनि हृदयघातको जोखिमलाई दुईदेखि तीन गुना बढाउँछ। लामो समयसम्म मधुमेह भएको व्यक्तिलाई यसको खतरा झन् बढी हुन्छ। मधुमेहका रोगीमा रक्तचाप र कोलस्ट्रोलको राम्रो नियन्त्रण नभएमा हृदयघातको खतरा झन् बढी हुन्छ । संसारभरि नै हेर्ने हो भने सबैभन्दा बढी मानिसको मृत्यु मुटु र रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरूले हुने गर्छ। हृदयघात र मस्तिष्कघात नै मुटु र रक्तनलीसम्बन्धी प्रमुख रोगहरू हुन्। हृदयघातपछि सबैभन्दा बढी मानिसको मृत्यु मस्तिस्कघातले हुने गर्दछ ।

गर्मीको तुलनामा जाडो मौसममा मानिसमा मुटुरोगसम्बन्धी जोखिममा बढी हुने हुँदा संसारभर नै चिसोको बेला मुटुका रोगीको संख्या बढ्ने गर्दछ। मुटुको रोगको जटिलता बढ्दा मृत्युको संख्या पनि बढ्न जाने अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ । चिसोको समयमा हृदयघातमात्र होइन, मस्तिष्कघात पनि बढी हुने गर्दछ। चिसोमा रक्तसञ्चार प्रणालीमा बढी समस्या आउने गर्दछ। यसले गर्दा व्यक्तिको उच्च रक्तचाप बढ्ने, रक्त प्रवाहमा गडबडी गर्दछ। जसले गर्दा मुटुमा रक्तसञ्चार कमी हुन्छ । छाती दुख्ने, मुटु ढुकढुक हुने हुन्छ भने कतिपयलाई हृदयघात पनि हुन्छ। जाडोमा कोलस्ट्रोलको मात्रा पनि बढी हुन्छ।

जाडो मौसममा चिसोका कारणले हाम्रो शरीरमा विभिन्न रसायन वा हार्मोनहरू बढ्न जान्छ। शरीरमा उत्पन्न हुने हर्मोनहरू हुन् जसले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउन मद्दत गर्छन् । ती हार्मोनहरूले हाम्रो रक्तनलीलाई साँघुरो बनाउँछ। चिसोका कारण मुटुभित्रका नलीमा रक्तसञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढाइदिन्छ। यसले गर्दा रगतको नशामा जम्ने हुन्छ । मुटुको रक्तनलीमा भयो भने हृदयघात हुन्छ भने यदि मस्तिष्कको नलीमा भयो भने मस्तिष्कघात हुन्छ।

यस्तै वायु प्रदूषण, शारीरिक व्यायाममा कमी, मानसिक दबाब, खानपानमा खराबी र मौसमका कारण पनि ह्दयाघातको खतरा बढ्छ। जो व्यक्तिहरूको मुटु कमजोर हुन्छ, उनीहरूमा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । मौसम खराब हुने कारण सबैभन्दा बढी समस्या श्वासप्रश्वासमा पर्छ । यसका साथै, फ्लु र निमोनियाजस्ता रोगहरू हुने सम्भावना जाडो मौसममा धेरै हुन्छ । यसैले जाडो मौसममा हाम्रो शरीर र मुटुलाई शरीरको तापमान सन्तुलनमा राख्न विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

जोखिममा रहने वर्ग

उमेरले ६० नाघेका मानिसहरू मधुमेह वा दमका रोगी, अन्य रोग लागेका वा पहिल्यैदेखि मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरू बढी जोखिममा पर्दछन् । मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूमा मुटुको अनियमित चाल, उच्च वा न्यून रक्तचाप, बाइपास सर्जरी गरेका वा मुटुको काम गर्ने शैलीमा समस्या भोगेका बिरामीहरूलाई लिन सकिन्छ।

यस्ता जोखिम वर्गमा रहेका व्यक्तिले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ । मुटुको परीक्षण गर्नुपर्छ। चिसोमा हिँड्न भएन, चुरोट मदिरा सेवन गर्नु भएन । कुनै औषधि नियमित सेवन गरिरहेका व्यक्तिले अझ बढी सचेत भई औषधि नछुटाइ खानुपर्छ । जोखिममा रहेका व्यक्तिमा मुटुरोगी, दमका रोगी र अन्य दीर्घरोगी (मिर्गौला, कलेजो र मस्तिष्क)का बिरामी पर्दछन् ।

बच्ने उपाय

मुटु बचाउन चिसोबाट बच्नु पहिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो । सबै व्यक्तिले चिसोबाट बच्नु पर्छ। घरभित्र बस्दा र घर बाहिर जाँदा पनि न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ। बिहानै अति चिसोमा गरिने हिँडडुल कम गर्ने वा बन्दै गर्नुपर्छ। चिसो समयमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह र कोलस्ट्रोललाई राम्रो अवस्थामा राख्नुपर्छ। सामान्यतः साठी वर्ष माथिका व्यक्ति बढी जोखिममा रहेका हुन्छन् । उच्च कोलस्ट्रोलले हृदयघातको खतरा तीन गुना बढाउँछ। कोलस्ट्रोलको मात्रा रगतमा जति धेरै हुन्छ, हृदयघातको खतरा पनि त्यति नै बढी हुन्छ।

चिसो समयमा प्रायः रक्तचाप, मधुमेह र कोलस्ट्रोलको मात्रा बढ्ने गर्छ । यतिबेला कतिपय बिरामीलाई औषधि परिवर्तन गर्नु हुनसक्छ । त्यसैले त्यस्ता रोगीहरूले समय-समयमा चिकित्सकसँग स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै पनि प्रकारको समस्या आएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा जानकारी राख्नुपर्छ।

स्वस्थ मुटुका लागि खानपानमा समेत विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। चिसोको महिना धेरै चिल्लो कुरा खानु हुँदैन । चुरोट सेवन, मदिरा सेवन गर्नु हुँदैन । त्यस्तै बोसोयुक्त खाना बढी खाने गरिन्छ, जुन मुटुका रोगीहरूका लागि राम्रो होइन । विशेषगरी जाडो छल्न भन्दै बढ्ने चुरोट र मदिरापानमा नियन्त्रण गुमाउँदा धेरै मानिसहरूमा मुटुको जोखिम बढ्ने र कसै-कसैको यही बेला हृदयघात भइ मृत्यु पनि हुने गर्दछन्। धुमपानले हृदयघातको खतरा दुईदेखि चार गुणा बढाउँछ। जाडोमा व्यायाम पनि कमै गरिन्छ। यसले गर्दा थप जोखिम बढ्न जान्छ । योग, ध्यान, शारीरिक व्यायाम आदिलाई बढाउनुपर्छ। मोटोपन घटाउनुपर्छ । निद्रा पुग्ने गरी सुत्नुपर्छ। स्वास्थ्य व्यक्तिले पनि दैनिक व्यायाम, बिहानको हिँडाइ गर्न छाड्न हुँदैन । काठमाडौँ उपत्यकामा साँझको समय बढी हावा चल्ने हुँदा यस्तो बेला हिँड्नु थप जोखिमपूर्ण हुनेछ।

रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु बुद्धिमानी हुने भएकाले यसतर्फ सबै सचेत हुन आवश्यक छ। स्वस्थ आहार र व्यायामले नै शरीरका अङ्गहरूलाई स्वास्थ राख्न मद्दत गर्दछ। वनस्पतिहरूबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक खानेकुराहरूलाई स्वस्थ आहार भनिन्छ । फलफूल र सागसब्जीमा भएको भिटामिन, मिनरल्स, फाइबर र अन्य पदार्थहरूले रक्तनली, मुटु र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्छ। फलफूल र सागसब्जीमा पाइने भिटामिनहरूले हाम्रो रोग निरोधक क्षमतालाई बढाउँछ र संक्रमण हुनबाट बचाउँछ। त्यसैले बजारमा पाइने तयारी खानेकुरा, विलासी जीवनशैली र मानसिक तनावबाट मुक्त हुनु नै निरोगी र दीर्घजीवी बन्ने उपाय हो।

बसको ठक्करबाट पैदलयात्रुको मृत्यु

रासस
वालिङ, १३ माघ

स्याङ्जाको पुतलीबजार ११ करेण्डाँडामा बसको ठक्करबाट शुक्रबार साँझ एक पैदल यात्रुको मृत्यु भएको छ।

बुटवलबाट पोखरा जाँदै गरेको ना ४ ख ३८२८ नम्बरको बसले बाटोमा हिँडिरहेका पुतलीबजार ११ करेण्डाँडाका ७२ वर्षीय यामबहादुर जिटीलाई ठक्कर दिँदा जिटीको घटनास्थलमै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाका सूचना अधिकारी पदमबहादुर थापाले जानकारी दिनुभयो। ठक्कर दिने बस तथा चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । साँझ ६ः३० बजे घटना भएपछि अहिले पनि सडक अवरुद्ध रहेको छ। प्रहरीले घटनास्थलको मुचुल्का गरेर शव हटाउने र यातायात सुचारु गर्ने तयारी गरिरहेको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय टेनिस प्रतियोगिता हुने

रासस
काठमाडौं, १३ माघ

नेपाल टेनिस सङ्घको आयोजनामा जे ६० काठमाडौँ आइटीएफ जुनियर टेनिस च्याम्पियनसिपअन्तर्गत सर्किट-१ प्रतियोगिता यही माघ १६ गतेदेखि हुने भएको छ।

यु-१८ उमेरसमूहको प्रतियोगितामा ब्वाइजतर्फ आठ तथा गर्ल्सतर्फ सात राष्ट्रको सहभागिता रहने आयोजक सङ्घका सदस्यसमेत रहनुभएका प्रतियोगिता निर्देशक अजय विष्टले जानकारी दिनुभयो । वाइज/गर्ल्समा दुवैमा समान ६४-६४ खेलाडी रहेकाले दुवै समूहमा समान ३२-३२ खेलाडीको 'मेन ड्र' का लागि शनिबार र आइतबार छनोट खेल खेलाइने छ। छनोटको ब्वाइजमा नेपालबाट नौ, भियतनाम, चाइनिज ताइपेइ, चीन र दक्षिण कोरियाबाट समान तीन-तीन, अमेरिका र हङकङबाट समान दुई-दुई तथा भारतबाट ३९ खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । गर्ल्सबाट नेपालबाट नौ, हङकङ, बेल्जियम, रुस र थाइल्याण्डबाट एक-एक, मङ्गोलियाबाट दुई र भारतबाट ४९ खेलाडी सहभागी हुने छन्। प्रतियोगिताको खेल सातदोबाटोस्थित टेनिस कम्प्लेक्समा हुनेछ । प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न करिब रु १२ लाख खर्च हुने आयोजकले जनाएको छ।

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १७ बालोदय सु–शान्त टोल बाटो ढलान निर्माण कार्य गर्दा निम्नानुसारको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

योजनाको नामः बालोदय सु–शान्त टोल बाटो ढलान
स्थानः पोखरा–१७, सु–शान्त टोल
योजना सम्झौता मिति : २०७९/०९/०८ गते
योजना सुरु हुने मिति : २०७९/०९/१० गते
योजना सम्पन्न हुने मितिः २०७९/१०/३० गते
योजनाको कुल लागत : रु. ७,५०,०००।–
महानगरपालिकाबाट प्राप्त हुने रकम : रु.६,००,०००।–
जन सहभागितावाट : रु.१,५०,००।–

बालोदय सु-शान्त टोल बाटो ढलान उपभोक्ता समिति पोखरा-१७, सु-शान्त टोल

अन्तराष्ट्रिय हवाई मापदण्ड प्रभावकारी कार्यान्वयन गरिनुपर्नेमा विज्ञहरुको जोड

रासस
काठमाडौं, १३ माघ

मुलुकको हवाई सुरक्षा सुरक्षित र भरपर्दो बनाउन अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड र सिफारिसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सरोकारवाला विज्ञले जोड दिनुभएको छ।

नियामक निकाय नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान) र एयरलाइन्स अपरेटरले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुरुप नागरिक उड्डयन 'सेफ्टी र सेक्युरिटी'को पूर्ण पालना गरिरहँदा पनि हवाई दुर्घटना बढिरहेको भन्दै उहाँहरुले सम्भावित जोखिम न्यूनीकरणका लागि संरचनागत एवम् नीतिगत सुधार गरिनुपर्ने खाँचो औँल्याउनुभयो।

राष्ट्रियसभाको राष्ट्रिय सरोकार तथा समन्वयसमितिको आजको बैठकमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका पूर्वसचिव, क्यानका पूर्वमहानिर्देशक, हवाई इञ्जिनियरिङ क्षेत्रका विज्ञले अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ)ले सिफारिस गरेका हवाई सुरक्षा मापदण्डको पूर्णपालना गरेर नेपालको आकाश सुरक्षित रहेको सन्देश दिनुपर्ने बताउनुभयो। साथै उहाँहरुले, नेपालको हवाई क्षेत्रलाई सुरक्षित बनाउन स्रोत साधन र दक्ष जनशक्तिको अभाव रहेको भन्दै सोको व्यवस्थापकीय पक्ष बलियो बनाउन सुझाउनुभयो।

क्यानका पूर्वमहानिर्देशक सञ्जीव गौतमले आइकाओले नेपालको हवाई सुरक्षा सुधारका लागि दिएको निर्देशन परिपालना प्रभावकारी नहुदाँ हवाई दुर्घटनाको जोखिम बढिरहेको उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले हवाई सेवा सुरक्षित बनाउन नियमनकारी निकायको दक्षता अभिवृद्धि गरिनुपर्ने खाँचो औँल्याउनुभयो । "हालै एटीआर जहाजको दुर्घटनाले नेपालको उड्डयन क्षेत्रलाई ठूलो धक्का दिएर गएको छ। विश्वव्यापी हवाई मापदण्डको प्रभावकारी परिपालना गर्दागर्दै पनि किन नेपालमा बारम्बार यस किसिमका घटना भइरहेका छन् कतै पुरै प्रणालीलाई नै सुधार गर्नुपर्ने होकी, दुर्घटनामा मानवीय पक्षलाई मात्रै दोष दिएर हुन्न, आइकाओको सिफारिस तत्काल लागू गरिनुपर्छ", पूर्वमहानिर्देशक गौतमले भन्नुभयो। उहाँले नेपालको हवाई दुर्घटनाको कारण र आगामी दिनमा सेवा सुधारको दीर्घकालीन समाधानका लागि विज्ञ सम्मिलित स्वतन्त्र दुर्घटना अनुसन्धान बोर्ड स्थापना गर्न सुझाव दिनुभयो।

क यान कै पूर्वमहानिर्देशक वीरेन्द्रबहादुर देउजाले हवाई दुर्घटनाले नेपालको यससम्बन्धी सेवा असुरक्षित रहेको भन्ने नकारात्मक सन्देश प्रवाह नगर्न सबै गम्भीर हुनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले हवाई सुरक्षा थप सुरक्षित र भरपर्दो बनाउने काममा सम्बन्धित निकाय जिम्मेवार हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । पूर्वपर्यटन सचिव यज्ञ गौतमले हवाई दुर्घटना शून्य अवस्थामा पुर्‍याउन नियामक, अप्रेटरदेखि सरोकारवाला उत्तिकै जिम्मेवार हुनुपर्ने धारणा राख्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "दुर्घटना हुँदैन भन्ने हुँदैन तर, दुर्घटना दर शून्यतर्फ कसरी लैजाने भन्नेतर्फ आइकाओको मार्गदर्शन पूर्णरुपमा पालना गर्नुपर्छ।" उहाँले पोखरामा हालै भएको एटीआर जहाज दुर्घटना सबैभन्दा दुर्भाग्यपूर्ण हो भन्दै दुर्घटनापछि गठन हुने जाँच आयोगको प्रतिवेदनको अनुगमन र कार्यान्वयन हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । नेपाल वायुसेवा निगमका पूर्वबोर्ड सदस्य इन्जिनियर अच्युत पहारीले नेपालको हवाई दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि आईकाओले निर्दिष्ट गरेका मापदण्डको पूर्णपालना गरिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। उहाँले नेपालको हवाई सेवा सुरक्षित र भरपर्दो बनाउन दक्ष जनशक्तिको व्यवस्थापनमा वायुसेवा सञ्चालकले ध्यान दिनुपर्ने खाँचो औँल्याउनुभयो । समितिका सभापति दिलकुमारी रावल थापा (पार्वती)ले नेपालको हवाई आकाश सुरक्षित, भरपर्दो बनाउन र आगामी दिनमा सम्भावित हवाई दुर्घटनाको जोखिम न्यूनीकरणका लागि सम्बन्धित निकायले गर्नुपर्ने कामको सहजिकरण गर्ने उद्देश्यले समितिले विज्ञलाई बोलाएर छलफल गरेको बताउनुभयो । उहाँले विज्ञहरुको सुझाव लिएर सरकार र नियामक निकायले हवाई सुरक्षा सुदृढ बनाउन आगामी दिनमा गर्नुपर्ने आवश्यक कामबारे सिफारिस गरिने बताउनुभयो।

तपाईको 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।

प्रदेश सरकार
पर्यटन, उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय
पर्यटन, उद्योग वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय
पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय, कास्की
गण्डकी प्रदेश, पोखरा

फर्म बन्द सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित सूचना २०७९/१०/११

यस कार्यालयबाट मिति २०७८/०८/०१ मा कास्की जिल्ला पोखरा १२ मा संचालन गर्ने गरि पोखरा ०७ स्याङ्जा निवासी शितल गुरुङको नाउँमा दर्ता भएको उद्योग दर्ता नं. २१६५४/०७८/०७९ को इट एनिटाइम खाजा घर नामक फर्मका प्रोपराईटर श्री शितल गुरुङले मिति २०७९/१०/११ मा फर्म बन्द गरीपाउँ भनी आवश्यक कागजात सहित रितपूर्वक निवेदन दिनुभएको हुँदा यो ३५ दिने फर्म बन्द सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यदि सो फर्ममा अरु कसैको हकदावी एवं फर्मको कुनै पनि प्रकारको आर्थिक बक्यौदा लगायत कुनै पनि प्रकारका सामाजिक दायित्वहरु बाँकी रहेको भएमा सवुत प्रमाण सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र यस कार्यालयमा लिखित उजुरी दिनुहुन अनुरोध गरिन्छ । म्यादभित्र लिखित उजुरी नपरेमा उक्त फर्म नियमानुसार खारेज भई जाने हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

घरेलु तथा उद्योग कार्यालय, कास्की
गण्डकी प्रदेश, पोखरा

स्याङ्जाको विर्घामा 'मातृभूमि' पुस्तकालय सञ्चालनमा

पोखरापत्र संवाददाता
वालिङ, १३ माघ

स्याङ्जाको कालीगण्डकी गाउँपालिका-४ विर्घामा मातृभूमि पुस्तकालय सञ्चालनमा आएको छ । जापान सरकारको शान्ति भोलेन्टियर एशोसियसन, रिड नेपाल र स्थानीय समुदायको सहयोगमा सुविधासम्पन्न भवन निर्माण गरी सरस्वती पूजाको अवसर पारेर पुस्तकालय सञ्चालनमा ल्याइएको हो ।

पुस्तकालय भवनमा पुस्तकालय कक्ष, बाल कक्ष, महिला कक्ष, सूचना सञ्चार कक्ष, श्रव्यदृश्य कक्ष, विपद् जोखिम न्यूनीकरण कक्ष, प्रौढ कक्ष र सामुदायिक सभाहल रहेको मातृभूमि पुस्तकालयका अध्यक्ष राजेन्द्रप्रसाद पाण्डेले बताउनुभयो । 'स-साना बालबालिकादेखि प्रौढ उमेर समूहलाई लक्षित गरेर रिड मोडलमा पुस्तकालय निर्माण गरिएकाले सबै उमेर समूहका लागि उत्तिकै लाभदायी हुने विश्वास लिएका छौँ', उहाँले भन्नुभयो, 'अग्रजहरूले सुम्पिएको गम्भीर र गहकिलो जिम्मेवारीलाई सबैको साथ र

सहयोगबाट सम्पन्न गर्न पाएकोमा खुशी छु र सहयोगी सबैप्रति कृतज्ञतासमेत व्यक्त गर्दछु ।' अत्याधुनिकपुस्तकालयसञ्चालनमा आएसँगै स्थानीयवासीमा पठन संस्कृतिको विकास हुनुका साथै सबै समेर समूहका पाठकको सिकाइको थलो बन्नेमा उहाँ विश्वस्त हुनुहुन्छ । दुई चरणमा निर्माण गर्ने गरी विसं २०७७ चैतमा पुस्तकालय निर्माणका लागि सम्झौता गरिएको थियो । पहिलो चरणमा कूल रु एक करोड १९ लाख एक हजार ९१ को लागतमा भवन निर्माण गर्ने सम्झौता भएको थियो । जसमध्ये जापान सरकारका तर्फबाट रु एक करोड १५ लाख सहयोग र बाँकी रु चार लाख एक हजार ९१ स्थानीय समुदायले व्यवस्थापन गरेको हो ।

दोस्रो चरणमा भौतिक सामग्री, पुस्तकहरू, साधन स्रोत, तालिमलगायत अन्य प्राविधिक कार्यका लागि रु ५२ लाख २४ हजार आठ सय ४६ सहयोगस्वरूप प्राप्त भएको अध्यक्ष पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । बिहिबार मन्त्रिपरिषद्का पूर्वअध्यक्ष तथा पूर्व प्रधानन्यायाधीश खिलराज रेग्मीले नवनिर्मित अत्याधुनिक पुस्तकालय भवनको उद्घाटन गर्नुभएको थियो । उहाँले पढ्न पाउने मानिसको नैसर्गिक अधिकारको सम्मान गर्दै पुस्तकालयले यस क्षेत्रका नागरिकको चेतनाको स्तर वृद्धिमा महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

उद्घाटन समारोहमा पूर्वअर्थमन्त्री शङ्करप्रसाद कोइराला, शान्ति भोलिन्टियर एशोसियसनका नेपाल निर्देशक हिरोको हागिहारा, रिड नेपालका अध्यक्ष भोला श्रेष्ठ, गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य निर्मला थापा, कालीगण्डकी गाउँपालिकाका अध्यक्ष खिमबहादुर थापा, शिक्षा मन्त्रालयका उपसचिव यादवचन्द्र निरौला, किरण पुस्तकालयका अध्यक्ष शशी पन्थी, पुस्तकालयका सल्लाहकार डिल्लीराज पाण्डे, वडा नं ४ का वडाध्यक्ष यादवप्रसाद पाण्डे, पुस्तकालयका सचिव नारायण पाण्डेलगायतले शुभकामना सन्देश दिँदै पुस्तकालयको श्रीवृद्धिका निम्ति अभिभावकत्व ग्रहण गर्दै अगाडि बढ्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभएको थियो ।

बेसलाइनको प्रभातफेरीः पोखरा महानगरपालिका वडा नं १३ स्थित बेसलाईन एकेडेमी स्कूलले रजत जयन्तीको पूर्वसन्ध्यामा शुक्रबार वडा नं १३ का विभिन्न टोलमा पुगी पुनः बेसलाईन पुगेर प्रभातफेरी कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । फोटो-गुरुप्रसाद तिवारी

'क्षयरोगीको खोजी'अभियानलाई तिव्रता दिँदै बडिगाड

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, १३ माघ

बडिगाड गाउँपालिकामा क्षयरोगीका बिरामी बढ्दै गएका छन् । पछिल्लो पाँच महिनायता बडिगाड गाउँपालिकामा ३६ जनामा क्षयरोग पहिचान भएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्षमा जिल्लाभरी एक सय ८५ जनामा सङ्क्रमण देखिएको थियो । तीमध्ये ५६ जना बडिगाड गाउँपालिकाकै थिए । साउनयता गरिएको परीक्षणमा जिल्लाभर ८७ जना नयाँ सङ्क्रमित पहिचान हुँदा बडिगाडका मात्रै ३६ जना रहेको स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका क्षयकुष्ठ निरीक्षक देवप्रकाश घिमिरेले जानकारी दिनुभयो । अघिल्लो वर्ष पहिचान भएकामध्ये केही नियमित औषधि सेवनपछि सङ्क्रमणमुक्त भएका छन् । "अन्य पालिकामा सङ्क्रमित सङ्ख्या घटे पनि बडिगाडमा सङ्मितको सङ्ख्यासँगै मृत्युदरसमेत बढेको छ", घिमिरेले भन्नुभयो ।गत आर्थिक वर्षमा जिल्लाभर छ जना क्षयरोगका बिरामीको मृत्यु हुँदा बडिगाडका चार जना थिए ।

स्वास्थ्य कार्यालयले गरेको नमूना परीक्षणमा बडिगाडमा क्षयरोगका बिरामीको सङ्ख्या बढ्दो भेटिएपछि गाउँपालिकाले सक्रिय खोजपड्ताल विधिद्वारा बिरामी पहिचान थालेको थियो । पालिकाले सञ्चालन गरेको क्षयरोगी पहिचान कार्यक्रमअन्तर्गत आठ जना बिरामी फेला परेको बडिगाड गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख दीपेन्द्र केसीले जानकारी दिनुभयो । पालिकाको स्वास्थ्य शाखा, धौलागिरि अस्पताल बागलुङ र पोखराका विभिन्न अस्पतालमा गरिएको परिक्षणमा ३६ जना नयाँ बिरामी थपिएका छन् । क्षयरोगका बिरामी बढी भएका वडा नं २, ४, ५ र ६ मास्वास्थ्य शाखाले 'क्षयरोगीको खोजी' अभियान नै सञ्चालन गरेको छ ।अभियानका क्रममा शङ्कास्पद दुई सय ३७ को खकारको नमूना सङ्कलन गरी परीक्षण गरिएको केसीले बताउनुभयो । वडा नं ३ र ९ मा भने सङ्क्रमित भेटिएका छैनन् । क्षयरोगीको खोजपड्ताल कार्यक्रमअन्तर्गत पुराना क्षयरोगी तथा उनीहरुको सम्पर्कमा आएका शङ्कास्पद व्यक्तिको खकारको नमूना सङ्कलन गर्दा आठ जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको उहाँको भनाइ छ । "यो सङ्ख्या बडिगाडमा देखिएको डरलाग्दो नमूना हो तर बडिगाडमा किन क्षयरोगीको सङ्ख्या बढ्दो छ भन्ने खोजीमै छौँ", उहाँले भन्नुभयो । वडा नं २, ४, ५ र ६ मा फोक्सोका क्षयरोगी धेरै भेटिएकाले खोजपड्तालालाई सक्रिय बनाउनुपरेको केसीले बताउनुभयो । सङ्क्रमण पुष्टि भएका बिरामीलाई स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा नियमित औषधि खुवाउन थालिएको छ । "स्वासप्रश्वासको माध्यमबाट फैलिने भएकाले हामीले बिरामीलाई सजग रहन र नियमित औषधि सेवन गर्न लगाएका छौँ", केसीले भन्नुभयो ।वडा नं २, ५, ७ र ९ मा प्रयोगशाला सञ्चालन गरेर क्षयरोग र मधुमेह परीक्षण गरिएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

गाउँपालिकाले पहिचान गरेका र औषधि उपलब्ध गराएकाबाहेक पोखरा, काठमाडौँलगायतका अस्पतालमा क्षयरोग पहिचान भएका बिरामीको सङ्ख्या पनि धेरै रहेको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ । अस्पतालमा पहिचान भएका बिरामीले सोही अस्पतालबाट परामर्श र औषधि लिने गरेका छन् ।

सर्वोच्चको फैसला : नागरिकता प्रकरणमा लामिछाने ठोषी ठहर, गृहमन्त्री र सांसद दुवै पद जाने

– कालिका खड्का
काठमाडौं, १३ माघ (रासस)

सर्वोच्च अदालतले उपप्रधान एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेको नागरिकतासम्बन्धी मुद्दामा दोषी ठहर गरेपछि मन्त्री तथा सांसद पद दुवै गएको छ ।

कामु प्रधानन्यायाधीश हरिकृष्ण कार्की, न्यायाधीश विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठ, ईश्वरप्रसाद खतिवडा, डा आनन्दमोहन भट्टराई र अनिलकुमार सिन्हाको संवैधानिक इजलासमा उक्त विवादपछि सुनाएको फैसलापछि उक्त पदहरू नरहने भएको हो ।

'रवि लामिछानेले प्राप्त गरेको अमेरिकी नागरिकता परित्याग गरेपछि विधिवत् रूपमा नेपाली नागरिकता पुनः कायम गर्ने प्रक्रिया पूरा गरेको नदेखिएको हुँदा निजले प्रतिनिधिसभा सदस्य पदको उम्मेदवार हुन वा सो पदमा निर्वाचित भई कायम रहन मिल्ने देखिएन', फैसलामा भनिएको छ, 'निजले चितवन जिल्ला, निर्वाचन क्षेत्र नं २ बाट प्रतिनिधिसभा सदस्य पदमा उम्मेदवार हुन पाउने अवस्था नरहेकोमा उम्मेदवार भई निर्वाचितसमेत भएको देखिँदा निज प्रत्यर्थी रवि लामिछानेलाई उम्मेदवार कायम गर्ने, निजलाई निर्वाचित घोषणा गर्ने, प्रमाणपत्रलगायत दिने काम कारवाही नेपालको संविधानको धारा १३३ को उपधारा (२) (३) तथा धारा १३७ बमोजिम उत्प्रेषणको आदेशले बदर हुने ठहर्छ ।'

गृहमन्त्री लामिछानेले वंशजको आधारमा २०५० सालमा नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र लिएको देखिन्छ । निजले २०७० साल (सन् २०१४) मा अमेरिकी नागरिकता लिएको र तत्पश्चात २०७५ सालमा अमेरिकी नागरिकता त्याग्ने प्रयोजनका लागि नेपालस्थित अमेरिकी दूतावासलाई सूचना दिई मिति २०७५ असार १४ को जानकारीका आधारमा अमेरिकी नागरिकता त्यागेको कुरामा विवाद नदेखिएको फैसलामा छ ।

'नेपाली नागरिकता पुनः कायम गर्न नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ को दफा ११ तथा नेपाल नागरिकता नियमावली, २०६३ को नियम ११ बमोजिमको प्रक्रिया पूरा गरेको देखिँदैन', फैसलामा भनिएको छ, 'नेपालको संविधानको धारा १३ ले नागरिकताको प्राप्ति, पुनःप्राप्ति र समाप्ति संघीय कानूनबमोजिम हुने व्यवस्था गरेको छ, नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ को दफा १० मा आफूखुसी विदेशी नागरिकता लिएमा अथवा एकैसाथ नेपाली र विदेशी मुलुकको नागरिक हुने अवस्थामा नेपाली नागरिकता नरोजेमा नेपाली नागरिकता कायम नरहने प्रष्ट व्यवस्था रहेको देखिन्छ ।' अदालतले विदेशी मुलुकको नागरिकता लिएपछि नेपाली नागरिकता कायम नरहने र विदेशी मुलुकको नागरिकता आफूखुसी लिएको वा नेपाली नागरिकतात्यागेको दुवै अवस्थामा नेपाली नागरिकता कायम रहँदैन भन्दै यस्तो अवस्थामा नेपाली नागरिकता पुनःप्राप्त गर्न कानूनले तोकेको प्रक्रिया पूरा गर्नु नै पर्ने भएको ठहर गरेको छ ।

'नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ को दफा ११ मा कुनै नेपाली नागरिकले विदेशी मुलुकको नागरिकता प्राप्त गरेपछि पुनः नेपालमा आई बसोबास गरेको र विदेशी मुलुकको नागरिकता त्यागेको निस्सा तोकिएको अधिकारीलाई त्यस्तो निस्सा दर्ता भएको मितिदेखि निजको नेपाली नागरिकता पुनः कायम हुनेछ भन्ने व्यवस्था रहेको देखिन्छ', फैसलामा भनिएको छ, 'तर रवि लामिछानेले प्राप्त गरेको अमेरिकी नागरिकता त्याग गरेको कुराको विधिवत् जानकारी सम्बन्धित अधिकारी (प्रमुख जिल्ला अधिकारी) लाई दिएको तथा नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ को दफा १० र ११ लगायत नेपाल नागरिकता नियमावली, २०६३ को नियम ११ बमोजिम तोकिएको प्रक्रियाबमोजिम नागरिकता जारी गर्ने कार्यालयमा गई निवेदन दिई प्रक्रिया पूरा गरेको भन्ने देखिँदैन ।' अदालतले नेपालको संविधानको धारा ७ तथा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन ऐन, २०७४ को दफा १२ को प्रयोजनका लागि उम्मेदवार बन्न योग्यता पुगेको भनी मान्न नमिल्ने ठहर गरेको छ ।

नेपालको संविधानको धारा ८७ (१) तथा प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन ऐन, २०७४ को दफा १२ बमोजिम प्रतिनिधिसभाको सदस्य पदका लागि उम्मेदवार हुन योग्य मानिनका लागि अन्य कुराको अतिरिक्त नेपाली नागरिक हुन अनिवार्य रहेको र सो तथ्य रीतपूर्वक क्रियाशील रहेको नागरिकताको प्रमाणपत्रबाट मात्र पुष्टि हुने देखिएको फैसलामा उल्लेख छ ।

अधिवक्ता रविराज बसौला, युवराज पौडेललगायतले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापतिसमेत रहनुभएका उपप्रधानमन्त्री लामिछाने प्रतिनिधिसभा सदस्यमा निर्वाचित सांसदको योग्यताबारे प्रश्न उठाउँदै रिट निवेदन दायर गर्नुभएको थियो । नेपाली नागरिकता नलिई राजनीतिक दल खोलेको, प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गरी सांसद बनेको उल्लेख गर्दै उपप्रधानमन्त्री लामिछानेको सांसद पद खारेजको माग रिट निवेदनमा दायर गर्नुभएको थियो । उक्त रिटको सुनुवाइपछि अदालतको फैसलापछि लामिछानेको दुवै पद गएको हो ।

दबाब र प्रभावमा परेर काम नगर्न स्वास्थ्यमन्त्रीको निर्देशन

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, १३ माघ

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री पदम गिरीले सेवा प्रवाहमा ढिलासुस्ती नगर्न पर्वतस्थित कार्यालय प्रमुखहरूलाई निर्देशन दिनुभएको छ ।

बिहीबार सङ्घ र प्रदेश मातहतका कार्यालय प्रमुखलाई निर्देशन दिँदै उहाँले एकद्वार प्रणालीद्वारा सेवा प्रवाहको प्रबन्ध मिलाउन निर्देशन दिनुभयो । स्वास्थ्यमन्त्री गिरीले एउटै कामका लागि घण्टौँ लाइनमा बस्नुपर्ने र विभिन्न फाँटमा धाउनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्ने गरी काम गर्न सुझाव दिनुभयो । "ऐन, नियम र कानुनको परिधिभित्र रही कार्यालयको काम गर्नुस्, दबाब र प्रभावमा परेर होइन्", उहाँले भन्नुभयो । जिल्लामा सञ्चालित विकास निर्माणका काम समयमै सम्पन्न गर्न सम्बन्धित कार्यालय र आयोजना प्रमुखलाई मन्त्री गिरीले निर्देशन दिनुभयो । "स्थानीयस्तरमै समाधान गर्न सकिने समस्या तत्काल समाधान गर्नुपर्छ । उल्झन देखिएमा मलाई जानकारी गराउनु होला", उहाँले भन्नुभयो ।

कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य भक्त कुँवरले कानुनी जटिलताका कारण कतिपय आयोजनाको काममा ढिलासुस्ती हुने गरेको उल्लेख गर्दै कानुन संशोधन गरेर पूर्वाधार निर्माण तीव्ररूपमा गर्नुपर्ने धारणा राख्नुभयो ।

जलविद्युत् आयोजनाको सहयोगमा क्लब भवन

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, १३ माघ

म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-४ नारच्याङमा जलविद्युत् आयोजनाको सहयोगमा क्लबको भवन निर्माण भएको छ ।

नौ दशमलव तीन मेगावाट क्षमताको सुपर घलेम्दी जलविद्युत् आयोजनाले उपलब्ध गराएको रु १० लाख सहयोगबाट बैँसीगाउँमा अन्नपूर्ण युवा क्लबको भवन निर्माण भएको हो । आयोजनाले सामाजिक उत्तरदायित्व कार्यक्रमअन्तर्गत सो सहयोग गरेको थियो ।

भवनमा तला थप गरेर एक सय जना क्षमताको सभाहल र कार्यालय बनाइएको क्लबका अध्यक्ष टकबहादुर पुनले जानकारी दिनुभयो । भवन निर्माणपछि तालिम, बैठक, गोष्ठी सञ्चालन गर्न सहज भएको छ । भवनको बिहीबार प्रतिनिधिसभा सदस्य खमबहादुर गर्बुजा (खम्बिर) र गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य हरिबहादुर भण्डारीले उद्घाटन गर्नुभयो ।

कार्यक्रममा सांसदद्वयले नारच्याङको पर्यटन विकासका योजना भित्र्याउन पहल गर्ने बताउँदै खेलकुद र संस्कृतिलाई पर्यटनसँग जोड्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । यसैगरी नारच्याङमा प्रथम अन्नपूर्ण युवा क्लब कप खेलकुद प्रतियोगिता पनि बिहीबारदेखि नै सुरु भएको छ । पाँच दिनसम्म खुला पुरुष, महिला भलिबल र पुरुष बास्केटबल प्रतियोगिता हुने अध्यक्ष पुनले जानकारी दिनुभयो । पुरुष भलिबल र बास्केटबल प्रतियोगितामा विजेता र उपविजेतालाई कपसहित नगद रु एक लाख पाँच हजार पाँच सय ५५ र ६६ हजार छ सय ६६ प्रदान गरिने भएको छ । महिला भलिबलको विजेता र उपविजेतालाई कप, मेडल र प्रमाणपत्रसहित रु ५५ हजार पाँच सय ५५ र २२ हजार तीन सय ३३ नगद पुरस्कार प्रदान गरिने क्लबले जनाएको छ । उद्घाटन कार्यक्रममा मूत्रथैलीको क्यान्सरका बिरामी मनकाजी गर्बुजालाई अतिथिहरूले रु १० हजार सहयोग गर्नुभएको थियो । घराम्दी घर भई हाल बेलायत रहेका धनबहादुर पाइजाले पठाउनुभएको रु १० हजार एसइ ग्रियशनका सञ्चालक सुरेन गुरुङले गर्बुजालाई हस्तान्तरण गर्नुभयो ।

सामुदायिक वनको आम्दानी सामाजिक क्षेत्रमा

पोखरापत्र संवाददाता
गलेश्वर, १३ माघ

म्याग्दीको बेनी नगरपालिका-९ मा रहेको गलेश्वर ठूलो सल्लेरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिले आफ्नो आम्दानी सामाजिक क्षेत्रमा लगानी गरेको छ ।

आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा सामुदायिक वनले वन पैदावार बिक्री गरी भएको रु एक करोड बराबरको आम्दानी सामाजिक क्षेत्रमा लगानी गरेको समूहका अध्यक्ष पुण्य चोखालले जानकारी दिनुभयो । वनबाट भएको आम्दानी भवन, पोखरी, सडक निर्माण तथा पहिरो नियन्त्रण र शिक्षाका क्षेत्रमा लगानी गरिएको छ । समितिको २४औँ साधारणसभा तथा नवौँ अधिवेशनका अवसरमा सार्वजनिक गरिएको आर्थिक प्रतिवेदनमा वन पैदावर बिक्रीबाट भएको आम्दानीलाई सामाजिक तथा शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गरिएको उल्लेख छ । डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख मनोज रानाभाटले सामुदायिक वनबाट भएको आम्दानी सामाजिक काममा खर्च गर्नु राम्रो भएको बताउनुभयो । उहाँले वन संरक्षणमा सबै एक भए लामपुर्नेमा जोड दिनुभयो । बेनी नगरपालिका-९ का वडाध्यक्ष चक्र केसीले वडा क्षेत्रमा पर्ने सामुदायिक वनको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा वडाले सक्दो सहयोगको प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । छ सय एक जना उपभोक्ता रहेको सो सामुदायिक वन जिल्लाको अगुवा सामुदायिक वन मानिन्छ ।