के तपाईको घर पा(
नीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
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 १५४ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० असार २ गते शनिबार ❑ 17 Jun 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

गण्डकी प्रदेशमा ३३ अर्ब ४२ करोडको बजेट

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १ असार

गण्डकी प्रदेश सरकारले आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को लागि ३३ अर्ब ४२ करोड बजेट प्रस्तुतः गरेको छ। शुक्रबार सदनमा प्रदेशका आर्थिक मामिला मन्त्री जितप्रकाश आलेले उक्त बजेट प्रस्तुतः गर्नु भएको हो।

चालु तर्फ १२ अर्ब १३ करोड अर्थात ३८ प्रतिशत र पूजिगत तर्फ ६०.४ प्रतिशतले २० अर्ब १९ करोड ४ लाख बजेट विनियोजन गरीएको छ। आउदो बर्षको बजेटले कृषि, स्वास्थ्य लगायतका बिषयमा जोड दिएको पाइन्छ । चालु आर्थिक बर्षको भन्दा आर्थिक बर्ष २०८०/०८१ को बजेट केही कम हो । चालु आर्थिक बर्ष ३५ अर्ब ९० करोड ९० लाखको बजेट ल्याएको थियो । प्रदेश सरकारले असार १ गते बजेट ल्याउनुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था रहेकाले पनि गण्डकी सरकारले असार १ गते शुक्रबार बजेट ल्याएको हो ।

आन्तरिक स्रोत र संघ सरकारले दिने अनुदान खुम्चिएपछि गण्डकी प्रदेश सरकारको आगामी आवको बजेट केही खुम्चिएको हो । चालु आवमा कर तथा राजस्वबाट ११ अर्ब ३४ करोड ३७ लाख उठाउने लक्ष्य लिइएको छ । आउँदो बर्ष उज्जालो प्रदेश र एक घर एक धारा अभियान पूरा गर्ने मन्त्री आलेले बताउनु भयो । २ अर्ब ७० करोडको लागतमा ३० हजार धारा जडान गरी खानेपानी पहुच पुर्‍याउने उहाँले बताउनु भयो । आउदो बर्षमा ३ सय किलोमिटर सडक कालोपत्रे गरीने र २० वटा झोलुङ्गे पुल निर्माण गरीने भएको छ। भू संरक्षणका लागि १५ करोड विनियोजन गरीएको छ । २० हजार क्षेत्रमा सिंचाई गर्ने बजेटमा उल्लेख छ।

शिक्षा सामाजिक बिकास विशिष्टिकृत जनशक्ति उत्पादन र अनुदानको लागि १५ करोड बजेट विनियोजन भएको छ। प्रदेशको बिकास गर्न लगानी सम्मेलन गरीने भएको बजेटमा उल्लेख गरीएको छ । जीवन रक्षाकोष यसै बर्ष सकिने गरि ३ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ। गण्डकीका पत्रकारको स्वास्थ्य बिमा र लेखन बृत्ती गर्न आवश्यक बजेट विनियोजन गरीएको छ।

गण्डकीमा प्रदेशसभा सदस्यको सिफारिसमा सञ्चालन हुने निर्वाचन क्षेत्र पूर्वाधार विकास कार्यक्रमलाई प्रदेशको सन्तुलित विकासको लागि भन्दै पूर्वाधार विकास कार्यक्रम कार्यान्वयत गर्न ७२ करोड विनियोजन गरिएको छ। एक जना सांसदले दुई करोड बजेटका योजना सिफारिस गर्न पाउने गरि बजेट ल्याइएको हो । यस अघिका प्रदेशका अर्थ मन्त्री रामजी प्रसाद बराल जीवनले निर्वाचन क्षेत्र पूर्वाधार विकास कार्यक्रम कटौंती गर्दा केही आलोचित त केही प्रंशमसा समेत पाउनु भएको थियो । अध्याधिक बिरोध भए पछि अन्ततः कार्यविधि लागु गरी पूर्वाधार विकास कार्यक्रम लागु गर्ने सहमती भएको थियो । प्रदेश सरकारले स्थानिय तह र वडाले जसरी २/४ लाखका योजना हाल्दा विगत देखि नै आलोचित हुदै आएको छ।

पोखरा विमानस्थलबाट पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय उडान सिचुआन एयरलाइन्सले भर्ने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १ असार

पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट चिनियाँ विमान कम्पनी सिचुआन एयरलाइन्सले पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय उडान भर्ने भएको छ।

नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण र सिचुआन एयरलाइन्सबीच यसका लागि शुक्रबार सम्झौता भएको हो । प्राधिकरणका अनुसार सिचुआन एयरलाइन्सले आगामी जुन २१ (असार ६)मा चार्टर्ड उडानका लागि अनुमति पाएको हो । उक्त एयरलाइन्सले चीनको छेन्दुबाट पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा उडान गर्नेछ।

"चीनको सिचुआन एयरलाइन्सलाई चीनको छेन्दुबाट पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा आगामी जुन २१ मा चार्टर्ड उडानका लागि अनुमति प्रदान गरिएको छ । एयरलाइन्ससँग उडान नियमितताका लागि छलफल चलिरहेको छ", प्राधिकरणले भनेको छ । पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल गत जनवरी १ (पुस १७)मा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले उद्घाटन गर्नुभएको थियो । विमानस्थल रु २२ अर्ब लगानीमा निर्माण भएको हो।

नवनियुक्त प्रधानन्यायाधीश कार्कीको सपथ

रासस
काठमाडौं, १ असार

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलसमक्ष सर्वोच्च अदालतका नवनियुक्त प्रधानन्यायाधीश हरिकृष्ण कार्कीले पद तथा गोपनीयताको सपथ लिनुभएको छ।

राष्ट्रपति भवनमा आज आयोजित समारोहमा उहाँले सपथ लिनुभएको हो। समारोहमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड', संवैधानिक निकायमा प्रमुख, सुरक्षा निकायका प्रमुख र विशिष्ट पदाधिकारीको उपस्थिति रहेको थियो।

संवैधानिक परिषद्‌ले उहाँलाई गत वैशाख २५ गते नेपालको प्रधानन्यायाधीश पदमा नियुक्तिका लागि सिफारिस गर्दै संसदीय सुनुवाइ गर्न सङ्घीय संसद् समक्ष पठाउने निर्णय गरेको थियो । समितिले आज उहाँको कार्ययोजना र उहाँ विरुद्ध प्राप्त उजुरीमाथिको छलफल र प्रश्नोत्तरपछि प्रधानन्यायाधीश पदमा नियुक्तिका लागि सर्वसम्मत अनुमोदन गरेको थियो।

नक्कली शरणार्थी प्रकरण : १६ जनालाई थुनामा पठाउन आदेश

रासस
काठमाडौं, १ असार

जिल्ला अदालत काठमाडौँले नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा १६ जनालाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउन आदेश दिएको छ।

न्यायाधीश प्रेमप्रसाद न्यौपानेको इजलासले प्रहरी हिरासतमा रहेका १८ जनामध्ये १६ जनालाई कारागार चलान गरेको हो । पुर्पक्षमा जेल चलान भएकाहरु अब मुद्दाको किनारा नलाग्दासम्म कारागारमै रहनेछन् । अदालतले अभियुक्त टङ्क गुरुङलाई रु १० लाख र लक्ष्मी महर्जनलाई रु पाँच लाख धरौटीमा छाड्न आदेश दिएको काठमाडौँ जिल्ला अदालतका सूचना अधिकारी दीपक दाहालले जानकारी दिनुभयो। उक्त मुद्दामा आजै जिल्ला सरकारी वकीलले जवाफी बहस गर्नुभएको थियो।

उक्त प्रकरणमा प्रहरीले बुझाएको प्रतिवेदनका आधामा जिल्ला सरकारी वकीलको कार्यालयले गत जेठ १० गते जिल्ला अदालत काठमाडौँमा मुद्दा दर्ता गरेको थियो। त्यसपछि आरोपीको बयान सकेर जेठ २१ गतेबाट थुनछेक बहस शुरु भएको थियो । तीन दिन सरकारी वकील र उजुरीकर्ताको तर्फबाट बहस भएपछि प्रतिवादीका तर्फबाट वकीलहरुले बहस गरेका थिए।

आज त्यसको जवाफी बहस भएको हो । उक्त प्रकरणमा प्रहरीले पूर्वउपप्रधानमन्त्री टोपबहादुर रायमाझी, पूर्वगृहमन्त्री बालकृष्ण खाण, सोही घटनामा मुछिएर निलम्बनमा परेका नेपाल सरकारका सचिव टेकनारायण पाण्डे, पूर्वगृहमन्त्री रामबहादुर थापाका सुरक्षा सल्लाहकार डा ईन्द्रजीत राई, भुटानी शरणार्थी नेता टेकनाथ रिजालगायत १८ जनालाई पक्राउ गरी हिरासतमा राखेको थियो।

नक्कली शरणार्थी प्रकरणमा ३० जनालाई प्रतिवादी बनाएर मुद्दा दर्ता गरिएको थियो। उनीहरुविरुद्ध किर्ते, ठगी, सङ्गठित अपराध, एकीकृत कसुरसमेत गरेकाले सोहीअनुसार सजायको माग दावीसहित मुद्दा दर्ता गरिएको थियो । साथै सार्वजनकि ओहदामा बसेका व्यक्तिको हकमा थप तीन वर्ष सजाय माग गरिएको छ। उनीहरुविरुद्ध कैदका साथै रु २८ करोड ८१ लाख विगोसमेतको माग गरिएको छ । उक्त प्रकरणमा संलग्न १२ जना फरार छन्।

इमेज सहकारीका सञ्चालक र कर्मचारी पक्राउ

पोखरापत्र संवाददाता
गलकोट, १ असार

इमेज बचत तथा ऋण सहकारीका सञ्चालक चित्रबहादुर भण्डारी र कर्मचारी लालमति रोकालाई प्रहरीले अनुसन्धानका लागि नियन्त्रणमा लिएको छ।

बचतकर्ताहरुको रकम हिनामिना गरी संस्थापक अध्यक्ष देवकुमार नेपाली फरार भएपछि सञ्चालक भण्डारी र रोकालाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान थालिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी उपरीक्षक योगेन्द्रकुमार खड्काले जानकारी दिनुभयो । भण्डारीलाई प्रहरीले बिहीबार बुर्तिबाङ बजारबाट पक्राउ गरी जिल्ला प्रहरी कार्यालय बागलुङमा ल्याइएको छ। साथै शुक्रबार कर्मचारी लालमति रोकालाई प्रहरीले तारा खोलाबाट पक्राउ गरेको हो । कर्मचारी रोकालाई पनि जिल्ला प्रहरी कार्यालय बागलुङमा ल्याइएको छ । अन्य सञ्चालकको खोजी भइरहको प्रहरीले जनाएको छ। इमेज सहकारीका संस्थापक अध्यक्ष देवकुमार नेपालीले बचतकर्ताको रकम हिनामिना गरी परिवारसहित जेठ ५ गते बुर्तिबाङ बजारबाट फरार भएका थिए।

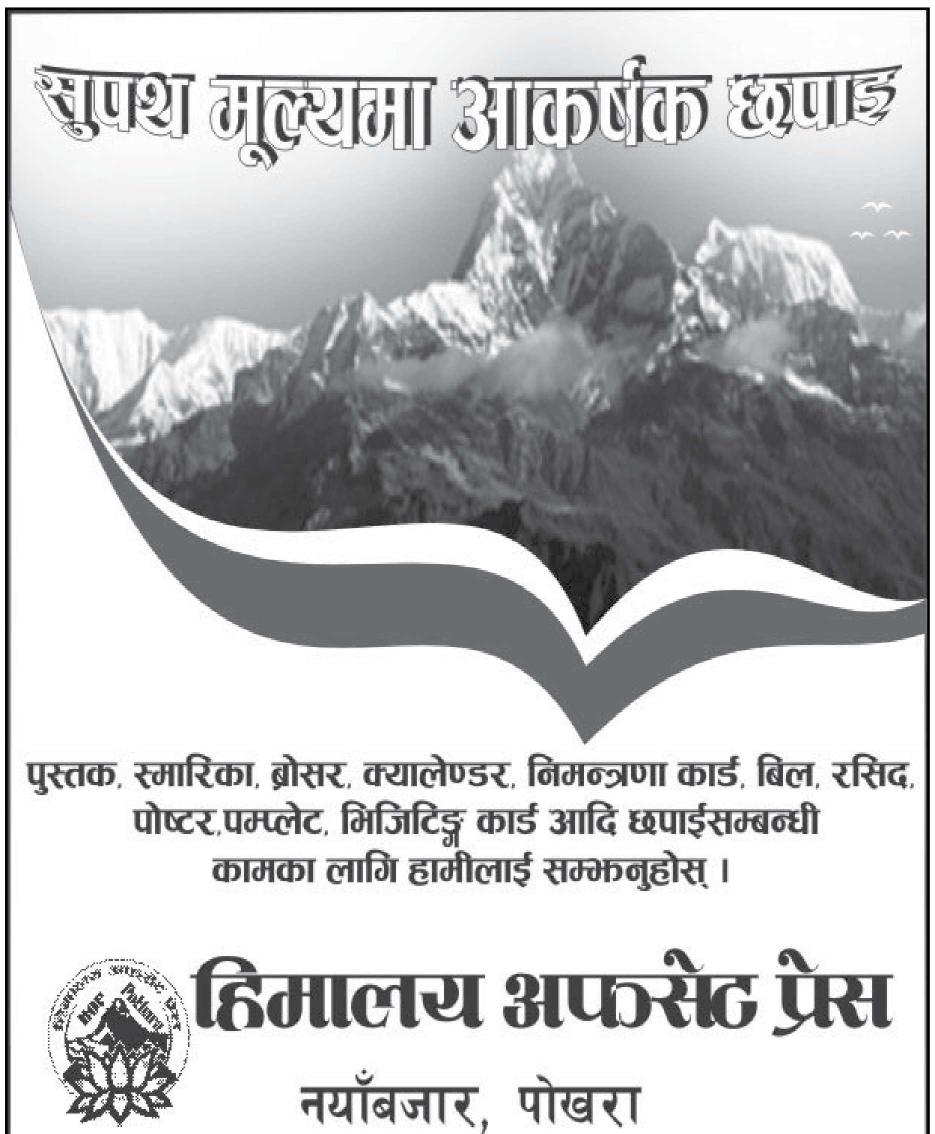
गण्डकी प्रदेशस्तरीय साइन्स फेस्टिभल सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १ असार

गण्डकी प्रदेशस्तरीय साइन्स फेस्टिभल सम्पन्न भएको छ । हिमालयन साइन्स फाउन्डेसनको आयोजना र विज्ञान शिक्षक समाज गण्डकी प्रदेशको सह–आयोजनामा पोखराको नयाँबजार स्थित प्रदर्शनी केन्द्रमा २ दिनसम्म चलेको फेस्टिभल सम्पन्न भएको हो।

उक्त फेस्टिभलमा पोखराको सैनिक आवासीय महाविद्यालय प्रथम भएको छ। सैनिक आवासीय महाविद्यालयको प्रोजेक्ट प्रथम भएको हो । यस्तै, पोखराको सृजना सेकेन्डरी स्कुल दोस्रो र गण्डकी बोर्डिङ स्कुल तेस्रो भए। सान्त्वना हुनेमा जनज्योति माध्यमिक विद्यालय तनहुँ, नमुना आवासीय माध्यमिक विद्यालय पर्वत, शिशु निकेतन सेकेन्डरी स्कुल र कालिका माध्यमिक विद्यालय पोखरा छन्। उनीहरुलाई गण्डकी प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री माननीय सुशीला सिंखडाले पुरस्कार वितरण गरिन् । प्रथम, दोस्रो र तेस्रो हुने विद्यालयहरूले काठमाडौंमा हुने राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी जनाउने अवसर पाउने छन् । यसैबीच, सो–अवसरमा राजकुमार ढकाललाई 'उत्कृष्ट विज्ञान शिक्षक २०७९' को रुपमा सम्मान तथा पुरस्कृत गरिएको छ। विज्ञान शिक्षक समाज नेपाल र नेपाल बौद्धिक समुदायले गण्डकी बोर्डिङका विज्ञान शिक्षक राजकुमार ढकाललाई उक्त सम्मान प्रदान गरेको हो । स्याङ्जाका ढकाल विज्ञान शिक्षक समाज गण्डकी प्रदेश संयोजक समेत हुन्। फेस्टिभलमा विभिन्न विद्यालयको प्रतिनिधित्व गर्दै विद्यार्थीले बनाएका प्रोजेक्टको ५० स्टल राखिएका थिए । तीमध्ये २६ स्कुलका ४० प्रोजेक्ट थिए भने बाँकी अप्रत्योगी थिए। पोखरामा पहिलोपल्टआयोजितसो–फेस्टिभलको पोखरा महानगरपालिकाका प्रमुख धनराज आचार्यले उद्घाटन गरेका थिए। पोखरामा आयोजित फेस्टिभलले शैक्षिक गुणस्तरियतामा प्रभावकारी कदम चाल्ने विश्वास मन्त्री सिंखडाको छ । उनले गण्डकी प्रदेशका लागि नौलो कार्यक्रम भएकाले यसको निरन्तरताको आवश्यकतालाई औंल्याएकी छिन् । सरकारले नै यस्ता कार्यक्रमको आयोजना गर्नुपर्नेमा नीजि क्षेत्रबाट भएका कार्यक्रमलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्ने भनाई उनको छ । फेस्टिभलमा उद्घाटन गर्दै पोखरा महानगरपालिकाका मेयर धनराज आचार्यले अहिलेको युग विज्ञान प्रविधिको युग भएकाले सरकारको नीति तथा कार्यक्रम समेत प्रविधिमैत्री हुनुपर्नेमा जोड दिए। उनले पोखरा महानगरपालिका पनि डिजिटल महानगरका रुपमा अगाडि बढेको जानकारी गराए । फेस्टिभलका संयोजक हिमालयन साइन्स फाउन्डेसनका अध्यक्ष आंतक बस्नेतले विद्यालयमा विज्ञान विषयको पढाईमा फरकपन आउनुपर्ने उल्लेख गरे । उनले घोकन्ते विद्याले मात्र विद्यार्थीको शैक्षिक स्तरमा सुधार नहुने हुँदा प्रयोगात्मक रुपमा नै अगाडि बढ्नुपर्ने बताए । सरकारको सहयोग अहिले सिमित रहेता पनि कालान्तरमा फेस्टिभलको महत्व सरकारी निकायमा अझ बढ्दै जाने विश्वास उनको छ।

कार्यक्रममा विज्ञान शिक्षक समाज नेपालका केन्द्रिय सचिव मनोज आचार्य लगागत वोलेको कार्यक्रममा स्टान गण्डकी प्रदेशका सचिव सुजन लम्सालले संचालन गरेका स्टान गण्डकी प्रदेशका उपाध्यक्ष सुदिप आचार्यले पोखरापत्रलाई वताए।


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

‘ड्रागन बोट रेस फेस्टिभल’को तयारी अन्तिम चरणमा

पोखरापत्र संवाददाता

पोखरा, १ असार

पोखरामा यही असार महिनाको ८ र ९ गते हुने ‘ड्रागन बोट रेस फेस्टिभल’को तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको छ । पोखरामा पहिलो पटक हुने उक्त फेष्टिभलको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइएको हो ।

नेपालको पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न मद्धत पुग्ने गरी उक्त कार्यक्रम पोखरामा गर्न लागिएको नेपाल पर्यटन बोर्डका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत धनन्जय रेग्मीले बताउनु भयो । नेपाल र चीन बीचको सांस्कृतिक तथा जनस्तरसम्मको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन उक्त कार्यक्रमले सहयोग गर्ने उहाँको भनाई थियो । उहाँले भन्नु भयो “ कोभिड १९ ले प्रभावित भएको नेपालको पर्यटन क्षेत्रलाई यस कार्यक्रमले थप प्रबर्द्धन गर्ने छ, नेपालमा चीनियाँ पर्यटक बढाउने उद्देश्यले पोखरामा पहिलो पटक ‘नेपाल चीन फ्रेण्डसीप ड्रागन बोट रेस फेस्टिभल’ हुने गरी हामी अन्तिम तयारीमा जुटेका छौं । ” उक्त कार्यक्रमका लागि चार्टर्ड विमान चीनबाट पोखरा आउने भएको छ । उक्त कार्यक्रमका लागि दुई करोड ५० लाख खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ भने पुरस्कार ३० लाख रुपैया रहेको छ । २ सय र ५ सय मिटरको दुरीमा नेपालका ४ र चाइनाबाट ४ गरी ८ टिम बिच प्रतिष्प्रर्धा हुने भएको छ । यस अघि चाइनाबाट उक्त बोट रेसमा विजेता खेलाडीहरुको पुरस्कारमा २० लाख सहयेाग गर्ने भए पनि पछि चिनिबाट थप १० लाख सहित ३० लाख पुरस्कारमा व्यबस्थापन गर्ने भएको नेपालका लागि चिनिया दुतावासका डेपुटि चिफ अफ मिसन वाङसिनले बताउनु भयो । पोखरामा हालै निर्माण भएको पोखरा विमानस्थलमा चाइनाबाट पहिलो चार्टर्ड हुनुले पोखरा र यस क्षेत्रको अन्तराष्ट्रिय हवाई उडानको बाटो समेत खुल्ला हुने उहाँले बताउनु भयो । विश्वकै उत्कृष्ट शहर मध्यमा पर्ने पोखरामा सिधै अन्तराष्ट्रिय हवाई सेवा संचालन भएको अबस्थामा यस क्षेत्र सहित नेपालको पर्यटन र आर्थिक गतिविधिमा धेरै सकरात्मक परिवर्तन हुने चिनिया दुतावासका डेपुटि चिफ अफ मिसन वाङसिनले दाबी गर्नु भयो । फेवाताल किनार क्याम्पिङ चोकमा हुने उक्त फेस्टिभल नेपाल पर्यटन बोर्ड, नेपाल स्थित चिनियाँ दूतावास र पोखरा महानगरपालिकाको संयुक्त आयोजनामा हुने भएको पोखरा पर्यटन परिषदका अध्यक्ष पोमनारायण श्रेष्ठले बताउनु भयो । पोखरा पर्यटन परिषद् र चाइनिज ओभरसिज एशोसियसन पोखराले सहकार्य गरेका छन्। फेस्टिभलमा हुने डुङ्गा दौडका लागि चीनबाट आठ वटा विशेष खालका डुङ्गा पोखरा ल्याएर परीक्षण सुरु गरिएको पोखरा महानगरका प्रवक्ता मोतीराम तिमिल्सिनाले बताउनु भयो । चिनका केही शहरका प्रुमखहरुलाई नेपालको पोखरामा उक्त कार्यक्रममा सहभागिताको लागि निम्तो दिएको बताउदै उहाँले पोखरामा रहेका चाइनिज बोट अब महानगरको माताहातमा रहने जनाउनु भयो । सो फेस्टिभलमा चीनबाट विशिष्ट पाहुनाहरुको सहभागिता रहने भएको छ। फेस्टिभलमा नेपाली, चिनियाँ खाना, चिनियाँ सांस्कृतिक कार्यक्रम फेस्टिभलको आकर्षण रहने भएको छ । हालसम्म चिनबाट एउटा मात्र चार्टर्ड विमान पोखरा आउनको लागि अनुमति लिएको छ । पोखरामा थ्रि वान नाइन १ सय ५० सिटे विमान पोखरा आउनको लागि अनुमति लिएको पोखरा अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलका प्रमुख बिक्रम गौतमले बताउनु भयो । चाइनाबाट २ वटा चार्टर विमानमा करिब ६० जना खेलाडी सहितको ३ सय जना सहभागि हुने अपेक्षा गरिए पनि हालसम्म एउटा मात्र विमान आउने पक्का भएको छ ।

गत पुस १७ गते प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डबाट उद्घाटन गरिएको पोखरा अन्तरष्ट्रिय विमानस्थलमा हालसम्म अन्तराष्ट्रिय हवाई फ्लाइट नभएको हुदा यदि चिनीया विमान आउनु नै पोखराको लागि ठुलो उपलब्धि हुने भएको पोखरेलीले बताउनु भएको छ । पोखरामा कोरोना पछि चिनिया पर्यटक घटेको सन्दर्भमा उक्त कार्यक्रमले नेपाल र पोखरामा चिनिया पर्यटक आगमनमा बृद्धि हुने आफुहरुले विश्वास लिएको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनु भयो । पोखरा अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल चिनको सिएएमसी कम्पनीले करिब २३ अर्बको लागतमा निर्माण गरेको हो ।

पोखरामा पहिलो पटक धुमधाम भूमे पूजा

पोखरापत्र संवाददाता

पोखरा, १ असार

रोजगार तथा अध्ययनको सिलसिलामा पोखरामा बसोबास गर्दै आएका रोल्पा तथा रुकुमका समुदायले शुक्रबार पोखरामा पहिलो पटक भूमे पूजा गरेका छन् । प्राकृतिक विपद्बाट कुनै क्षति नहोस् भन्ने कामनासहित रोल्पा, रुकुममा १८ मगरात समुदायले यो पर्व मनाउँदै आएका छन् ।

भूमे पर्वको अवसरमा लुम्बिनी प्रदेशले रुकुम पूर्व र रोल्पा जिल्लामा सार्वजनिक बिदा दिएको छ। तर, पोखरामा भने पहिलो पटक भूमे पर्व मनाउँदै भूमिको पूजाअर्चना गरिएको हो । पूजाको आयोजना रुकुमेली एकता समाज कास्कीले गरेको हो । पोखरामा भएको भूमे पूजामा पहिलो पटक सहभागी भएकी उन्नति बुढामगर आफ्ना साथीहरुसँग सहभागी हुन पाउँदा दंग थिइन् । ‘पहिलेपहिले युट्युबमा हेर्दा खुब रमाइलो लाग्थ्यो, कहिले मनाउन पाइएला भन्ने लाग्थ्यो,’ उनले खुसी बाँडिन, ‘युट्युबमा हेरेको र अहिले नाच्दा अलि फरक हुने रहेछ । नाच्न आउँदैन सिक्दैछौं, अब अर्को पटकदेखि रमाइलै होला !’ उन्नतिसँगै नमुना र प्रतिमा बुढाले पनि पोखरामै पहिलो पटक १८ मगरात क्षेत्रमा प्रचलित भूमे मेला मनाउने मौका पाए । मध्यान्हको चर्को घामको पनि प्रवाह नगरी उनीहरुले भूमिलाई पुज्दै नाचे ।

रुकुमकी बेनीमाया पुनमगर पछि २१ वर्षपछि भूमे नाच नाच्दा पाउँदै निकै खुसी देखिइन् । कामको सिलसिलामा २ दशकअघि पोखरा आएकी उनी त्यसपछि प्रत्यक्ष भूमे नाच नाच्ने मौका पाएकी थिइनन् ।

‘गाउँमा नाचिराखेका हामी यति वर्षपछि पोखरामा नाच्न पाउँदा एकदमै खुसी लागेको छ । यहाँ नाच्न नपाए पनि हाम्रो दिमागमाचाहिँ थियो,’ पुनले भनिन्, ‘आज २१ वर्षपछि फेरि पनि जानी नजानी नाच्न पाउँदा गाउँमै पुगेकोजस्तो लागिराखेको छ ।’ पुनले पोखरामा पनि भूमे नाच नाच्न सुरु भएसँगै संस्कृति पुस्तान्तरण हुने विश्वास व्यक्त गरिन् ।

‘कति नाच्न जानेका मान्छेहरु मरेर गइसके, अहिलेको पुस्तालाई कसले सिकाउने ? गाउँको जस्तो नहोला । तर, सहरबजारमै भए पनि सुरु गरेपछि उनीहरुले पनि हाम्रो संस्कृति बुझ्न पाउँछन्,’ उनले भनिन् । प्राकृतिक विपद्बाट कुनै क्षति नहोस् भन्ने कामनासहित रोल्पा, रुकुम क्षेत्रका मगर समुदायको पर्व भनिए पनि त्यहाँ बसोबास गर्ने सबै समुदायले मनाउने गर्दछन् । असार १ गते मुख्य रुपमा मनाइने भए पनि जेठ पूर्णिमादेखि नै स्थानीय भाषामा ‘नोकोबांगे’ नाचसहित भूमि पूजा गरिन्छ । जेठ पूर्णिमाको अवसरमा लेक चढेर पूजाका लागि बुकी फूल ल्याउने गरिन्छ ।

त्यसक्रममा विभिन्न २२ थरि चालमा नाच नाच्ने गरिन्छ । ‘नोकोबांगे फुकाइसकेपछि असारको १ गते बली दिएर भूमिको पूजा गर्छौं । बली दिएर पूजा गर्ने भएकाले हाम्रोतिर बल पूजा पनि भन्छन्,’ रुकुमेली एकता समाजका अध्यक्ष लयनकुमार सुनार ‘दिपेश’ भन्छन्, ‘योबेला गाउँमा परदेशिएका सबै गाउँले जम्मा हुँदा ठूलो मेला लाग्छ, वर्षौंपछि भेट हुने एउटा मौका मिल्छ ।’ रोल्पा पोखरा सम्पर्क समाजका अध्यक्ष पूर्णबहादुर पुनमगरले जीवन भूमिबाटै सुरु हुने भएकाले भूमि नै देवता भएको सुनाए ।

‘हामी प्रकृति पूजक भनेर चिनिन्छौं । हाम्रो संस्कृति नै यही हो, ‘यही धर्तिमा पनि जन्मिएर यही धर्तिकै पूजा गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ ।’ आयोजक रुकुमेली एकता समाजले पोखरामा भूमे पूजालाई बर्सेनि निरन्तरता दिने बताएको छ । यसै वर्षदेखि पोखरामा सुरु भएको भूमेमा पोखरा आसपासका जिल्ला तनहुँ, स्याङ्जामा बसोबार गर्ने रोल्पाली तथा रुकुमेली पनि सहभागी थिए ।

आइटिएफ तेक्वान्दो प्रतियोगिता २०८० शनिबारदेखि

पोखरापत्र संवाददाता

पोखरा, १ असार

पोखराको रंगशालामा शनिबारदेखि तेस्रो प्रदेशस्तरिय तथा पहिलो कास्की जिल्ला स्तरिय आइटिएफ तेक्वान्दो प्रतियोगिता २०८० हुने भएको छ ।

प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकीको आयोजना तथा गण्डकीप्रदेश आईटिएफ तेक्वान्दो संघको सहआयोजनामा उक्त प्रतियोगिता हुन लागेको शुक्रबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमार्फत जानकारी गराइएको हो । सोहि अवसरमा गण्डकी प्रदेश स्तरिय आइटिएफ तेक्वान्दो टेक्निकल तथा प्रशिक्षक सेमिनार प्रतियोगिता पनि सञ्चालन हुने छ । प्रतियोगिताको उद्धघाटन भोली १ बजे संघिय सरकारका यूवा तथा खेलकुद मन्त्री दिग बहादुर लिम्वुले गर्ने आयोजकले जनाएको छ। पोखरा रंगशालास्थित बहुउद्धेश्यिय कभर्डहलमा आयोजना हुने उक्त प्रतियोगितामा ७ जिल्लाका ३ सय भन्दा बढि खेलाडीहरुको सहभागिता रहने आइटिएफ तेक्वान्दो संघ गण्डकीका अध्यक्ष घम बहादुर थापाले जानकारी दिएका दिए । उनका अनुसार प्रतियोगितमा कास्की, बागलुङ, पर्वत, म्याग्दी, नवलपुर, स्याङजा र तनहुँका महिला तथा पुरुष खेलाडीहरुको सहभागिता हुने छ। प्रतियोगितामा २८ स्वर्ण, २८ रजत र ३२ काश्यपदकका लागि प्रतिस्पर्धा हुने गण्डकी उपाध्यक्ष तथा रेफ्रि अफिसियल संयोजक आकाशचन्द्र घर्तीमगर जानकारी दिए । उनका अनुसार प्रतियोगितामा एकल काता स्पाइरिङ, तथा एकल प्याट्रनमा प्रतिस्पर्धा हुनेछ जसमा स्पाइरिङतर्फ ४५ देखि ८५ केजी तौल सम्म तथा महिलातर्फ ४० देखि ७० केजी सम्म प्रतिस्पर्धा गराइने भएको छ । त्यसै गरी एकल प्यार्टनतर्फ ग्रिन बेल्ट देखि ब्ल्याक बेल्ट तेस्रो डान सम्मका खेलाडीहरु प्रतिस्पर्धामा उत्रिने छन् । सो अवसरमा विभिन्न खेल प्रदर्शनीहरु समेत साथै राष्ट्रिय खेलकुदमा प्रतियोगिता स्वर्ण बिजेता खेलाडीहरुलाई सम्मान समेत गरिने छ । नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो महासंघको संयोजनामा हुने प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिव १२ लाख ५० हजार खर्च हुने अनुमान रहेको आइटिएफ तेक्वान्दो गण्डकीका कोषाध्यक्ष तथा स्टेज संयोजक बिक्कि सुनारले जानकारी दिए । प्रतियोगितालाई सफल बनाउन आज एकदिने अम्पाएर सेमीनार सम्पन्न गरिएको छ जसमा ३० जना अम्पाएरले प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नेछन् ।

नेपालमा खेलकुदको बिकास,विस्तार, संरक्षण गर्नुका साथै प्रतिभावान खेलाडीहरुको पहिचान तथा प्रोत्साहन गर्ने ,खेलाडीहरुमा स्तरियताको थप अभिबृद्दी गर्ने उद्देश्यले सञ्चालन गर्न लागिएको उक्त प्रतियोगिता २ गते सम्म सञ्चालन हुने छ ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण(मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले:

◆बालबालिकाको आँखाको ज्योति विग्रने,
◆दिमागमा असर पर्ने,
◆समयमा नसुत्ने,
◆खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
◆एकान्तमा बस्न मन पराउने,
◆झिज्याहट हुने,
◆साथीहरुसँग घुलमिल नहुने,
◆एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
◆बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले

बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ
पुरुषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङ्गको 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 पुरुषमा हुने (बाझोपन) नि:सन्तानपनको सफल उपचार
जाँच्ने समय: प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युबेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०४, ९८०६५७५७६५
नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार
विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं ।
प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ ।
लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने ।
» मुख बाङ्गो भएको ।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।
सम्पर्क:
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

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

गर्मीमा मुटुको समस्याबाट बच्न के गर्ने, के नगर्ने ?

डा. ओममूर्ति अनिल

केही दिनयता देशका अधिकांश स्थानमा अत्यधिक गर्मी बढेको र यसले जनजीवन प्रभावित भएका समाचार आएका छन्। तराईलगायत मध्यपहाडी भेगमा गर्मीकै कारण विद्यालय पनि बन्द गरिएका छन् । तराईमा लुको प्रकोप बढ्नसक्ने भन्दै सतर्कता अपनाउन भनिएको छ।

गर्मी मौसममा मुटुका बिरामी, उच्च रक्तचाप, कोलस्टेरोल, मोटोपना, मधुमेहजस्ता समस्या भएका वृद्धवृद्धाले केही अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु पर्दछ। मुटुसम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरुका लागि जाडो जत्तिकै जोखिम गर्मी याममा पनि हुने गर्दछ। गर्मीमा थप सावधानी अपनाउनुपर्ने जोखिम समूहमा मुटुमा ब्लकेज भएका बिरामीहरू, (मुटु कमजोर) भएका बिरामीहरू, उच्च रक्तचाप र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, मधुमेही र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, बुढापाका/मिर्गौला रोगी, पहिले बेहोस भइसकेका र कुनै अङ्गको सङ्क्रमणले ग्रस्त बिरामी पर्दछन् ।

अझ मुटुजन्य समस्या भएका व्यक्तिहरुका लागि त झन उच्च तापक्रमबाट प्रभावित हुने सम्भावना दोब्बरले बढछ। अति गर्मीले मुटुका बिरामीको ज्यानसमेत जान सक्छ। तापमान वृद्धिका कारण कही वर्षयता मुटुसँग सम्बन्धित समस्या (विशेषगरी हृदयाघात) बढिरहेको छ। यसैले गर्मी मौसममा मुटुका बिरामीले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। जाडोमा जसरी रक्तनली साँघुरो भएर रक्तचाप बढ्छ, त्यसको ठीक विपरीत गर्मीले गर्दा रक्तनलीको आकार बढेर रक्तचाप घट्न सक्छ। बढ्दो गर्मीमा टाउको दुख्ने समस्या हुने गर्दछ। गर्मीमा लगातार टाउको दुख्नु भनेको रक्तचाप बढ्ने संकेत हुन सक्छ। बढी समय चर्को घाममा रहनाले रक्तचाप घट्छ र मुटुमा समस्या आउँछ। गर्मीले रक्तचाप घट्दा बिरामीलाई रिँगटा लाग्ने, हिँड्न अप्ठयारो हुने, कहिलेकाहीं बेहोस हुने स्थितिसम्म आउन सक्छ। जोखिम समूहमा परेकाहरूले अत्यधिक गर्मीमा पर्नबाट जोगिनुपर्छ। गर्मी याममा मुटुको समस्याहरू भएका व्यक्तिले मात्र नभई स्वथ्य व्यक्तिले समेत दिनहुँ प्रशस्त मात्रामा झोल कुरा खानुपर्छ। मावन शरीरको महत्वपूर्ण तत्व हो। यसले स्वस्थ व्यक्तिको आधादेखि दुई तिहाई तौल ओगटेको हुन्छ। खासगरी गर्मी याममा शरीरबाट बढी पानी निस्किने हुँदा पानीको मात्र कम हुन्छ। शरीरमा पानीको कमी भए रक्तचाप घट्न थाल्छ अनि मुटु र मधुमेहका रोगीहरू जोखिममा पर्न सक्छन्। बुढापाका र मोटो व्यक्तिको शरीरमा पानीको मात्रा अन्य व्यक्तिको तुलनामा कम हुन्छ । शरिरलाई चाहिने पानीको मात्रा कम हुँदा रगत बाक्लो हुन जान्छ। रगत बाक्लो हुँदा जम्ने डर हुन्छ। त्यतिबेला हृदयाघात वा मस्तिस्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु भनेको यसले शरीरमा निर्जलीकरण (डिहाइड्रेसन) हुनु हो। डिहाइड्रेसनका कारण शरीरमा सोडियम र पोटासियमको मात्रामा गडबड हुन्छ। डिहाइड्रेसनले गर्दा शरीरमा रगत जमेर समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ। यसबाट मुटुको धड्कन बढी हार्ट फेल समेत हुन सक्छ। त्यसैले डिहाइड्रेसनका कारण डिहाइड्रेसनले मुटु रोगीको ज्यानै पनि जानसक्ने हुन्छ। मुटुको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरू गर्मी याममा डिहाइड्रेसन भएर बेहोस भएको पाउने गरिन्छ। शरीरमा पानीको कमी लामो समयसम्म रह्यो र प्रारम्भिक लक्षणबाट पहिचान गर्न नसकेमा ऊर्जाको कमीदेखि लिएर हृदयाघातको जोखिम हुन्छ । शरीरका विभिन्न अंगमा रगत पुऱ्याउन मुटुले बढी मिहिनेत गर्नुपर्छ। यसले गर्दा मुटुलाई बढी दबाब हुन्छ। जसले गर्दा मस्तिष्क, मुटु, हातखुट्टा लगायत नसामा रगत जमेर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। मुटुसम्बन्धी जोखिम समूहमा रहेकाहरूलाई गर्मी याममा पनि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ। मुटुको औषधि सेवन गरिरहेका र पाकाहरूले गर्मी याममा बढी चलखेल गर्दा शरीरमा पानीको कमी हुन्छ र रक्तचाप कम हुन्छ। यसले गर्दा मस्तिष्कमा रगतको प्रवाह कम हुन्छ र सम्बन्धित व्यक्ति बेहोस हुन सक्छ। गर्मीमा काम गर्दा अचेत भई कतिपय मानिसको मृत्यु भएको समाचार सुन्ने गरिन्छ। जब हाम्रो मुटुले सामान्य प्रवाहमा रक्तसञ्चार गर्न सक्दैन भने यस्तो अवस्थामा मानिस बेहोस हुने गर्छन् । गर्मीले गर्दा मानिसको रक्तचाप तल-माथि हुन सक्छ। दुवै अवस्था हुनु जोखिमपूर्ण नै हुन्छ। रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेकाहरूलाई औषधिको मात्रा घटबढ हुन सक्ने भएकाले औषधि सेवन गर्ने रक्तचापका बिरामी अत्यधिक गर्मीमा नहिँड्नु नै राम्रो हुन्छ। कतै जानु नै परे प्रशस्त तरल पदार्थ सेवनसँगै गर्मीबाट जोगिने उपाय गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापका रोगीलाई बढी गर्मीमा बढी मिहिनेत हुने र पसिना बगाउने काम गर्नु हुँदैन। आफूलाई रिँगटा लाग्न र बेहोसी हुने अवस्था आउन लाग्यो भन्ने थाहा पाउनेबित्तिकै हावा आउने ठाउँमा निस्कनुपर्छ, तरल पदार्थ सक्दो लिनुपर्छ । उभिइरहनु हुँदैन । यति गर्दा पनि आराम नभए देब्रे कोल्टो परेर सुत्नुपर्छ। यसो गर्दा मस्तिष्कमा रगत प्रवाह यथोचित मात्रामा भएर अचेत हुनबाट जोगिन सकिन्छ। साञ्है गर्मी हुँदा चिसो पानीमा नुहाउँदा शरिरलाई शीतलता हुन्छ।

तापमान वृद्धिको सिधा असर मानिसको मुटुमा पर्ने हुँदा शरीर चिसो बनाउन पसिना आवश्यक हुन्छ। पसिनाले नै शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राखिरहन्छ। उच्च तापक्रममा शरीरले आफ्नो ताप नियन्त्रण गर्न नसक्दा शरीरको भित्रिय तापक्रम बढ्न गई अत्याधिक पसिना आउने, वाकवाक लाग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेसीहरु बाउँडिने, बेहोस हुनेजस्ता समस्या आउन सक्छ। उच्च रक्तचापका बिरामीहरू गर्मी याममा भीड, हावाको प्रवाह (भेन्टिलेसन) नभएको कोठा वा गाडीमा धेरै बेरसम्म गुम्सिएको अवस्थामा बस्दा वा काम गर्दा रिँगटा लाग्ने र बेहोस हुने स्थिति आउन सक्छ। पर्याप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने (५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले बिशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

मुटुमा समस्या हुनबाट जोगिने उपाय

प्रशस्त पानीको सेवनः काममा घरबाहिर निस्कनुअघि प्रशस्त मात्रामा पानी वा झोल पदार्थ खानुपर्छ। त्यस्ता व्यक्तिले नुन/चिनी, पानी र कागतीको सर्बतले खाइरहने गरे शरीरमा खनिज, लवण र पोटासियमको सन्तुलन बिग्रन पाउँदैन । पानीले शरीरको तापक्रम सामान्य राख्छ। यसले जोर्नीलाई चिप्लोसँगै गद्दाजस्तै बनाउँछ। यसले स्पाइनल कर्डसँगै अन्य संवेदनशील तन्तुहरूलाई जोगाउँछ। नियमित आवश्यकता अनुसार एक-दुई घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्नुपर्छ। अन्य स्वस्थ्य मानिसले पनि मौसम गर्मी हुँदा वा व्यायाम गर्दा त अझ बढी तरल पदार्थ सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। फलफूल/जुसको सेवन गर्ने : फलफूलमा पाइने खनिज तत्वहरुले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमीलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

चिया/कफीको सेवन नगर्ने : चियाकफीका कारण शरीरमा पानीको कमी झन् हुन थाल्छ। चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको सेवन कम गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।

धुमपान तथा मद्यपान नगर्ने : धुमपान तथा मद्यपान स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुँदैन। त्यसमा पनि गर्मीको समयमा गरिने धुमपानले शरीरलाई सुख्खा राख्न बल पुग्दछ भने मदिरा सेवनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ।

गर्मीमा ब्यायाम गर्दा होस पुऱ्याउने : सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिँड्ने, ब्यायाम अगाडि पछाडि गर्ने बेलामा पानी पिउने। बिहान वा साँझमा घर बाहिरको काम वा व्यायाम गर्न सकिन्छ।

सकभर घरभित्रै बस्ने : गर्मीको मौसममा चर्को घाममा लागेका बेला घर बाहिर निस्कनु स्वास्थ्यका लागि निकै जोखिम मानिन्छ। सकेसम्म घरभित्रै बस्नुपर्छ। यदि घरभित्रै बस्दा पनि दिउँसो घामतिर पर्ने झ्याल र ढोका बन्द गर्नुपर्छ र बाक्लो पर्दा लगाउनुपर्छ। सकेसम्म भित्र बत्ती पनि बाल्नुहुँदैन। निस्कनै पर्ने अवस्थामा टोपी वा छाता लिएर या बिहान-बेलुकीको समयमा निस्कनुपर्छ । चर्को घामबाट बच्ने : दिउँसोको सूर्यको किरणबाट बच्नुपर्छ। अति बढी परिश्रम पर्ने कामहरू कम गर्नपर्छ। बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

उपयुक्त कपडा प्रयोग गर्ने : जोखिम समूहका व्यक्तिहरूले बढी गर्मीमा हल्का लुगा लगाउनुपर्छ। सिन्थेटिक, नाइलन, पोलिस्टरको सट्टा सुतीका लुगा लगाउनुपर्छ। टाइट र गाढा रङका लुगा लगाउनु हुँदैन। यी माथि उल्लेख गरिएका विभिन्न उपायहरुका बारेमा सचेत र सजग हुन सकेमा गर्मी याममा हुनसक्ने जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। अत्यधिक गर्मीका कारण यदि बेचैनी या असहज महसुस हुन्छ भने तत्काल रक्तचापको परीक्षण गराउनुपर्छ। यदि रक्तचाप उच्च छ भने तत्काल डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६

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

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १३ आर्वामा कुलायन मार्गमा पहिरो संरक्षण कार्य गर्दा निम्नानुसारको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

योजनाको नामः कुलायन मार्गमा पहिरो संरक्षण
स्थानः पोखरा-१३, आर्वा, कास्की
योजना सम्झौता मिति : २०८०/०२/१० गते
योजना सम्पन्न हुने मितिः २०८०/०३/१० गते
योजनाको कुल लागत : रु. १३,३३,३३३।-
महानगरपालिकाबाट प्राप्त हुने रकम : रु.१२,००,०००।-
जन सहभागितावाट : रु.१,३३,३३३।-
उपभोक्ता समिति अध्यक्षः विष्णु प्रसाद बराल
मो. ९८५६०७५०९८
उपभोक्ता समिति सदस्यः ७ जना , महिला सदस्यः ३ जना

कुलायन मार्गमा पहिरो संरक्षण उपभोक्ता समिति
पोखरा-१३, आर्वा

मनसुन देशभर फैलँदै

रासस
काठमाडौं, १ असार

हाल देशको पूर्वी तथा मध्य भूभागमा मनसुनी प्रणालीको प्रभाव रहेको छ भने बाँकी भूभागमा स्थानीय वायु र पश्चिमी वायुको आंशिक प्रभाव रहेको छ।

यसका कारण देशका मध्य तथा पूर्वी भेगमा बदलीसँगै हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ । अहिले कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका कतिपय स्थानमा हल्का वर्षा भइरहेको छ । गत जेठ ३१ गते बुधबार नेपालको पूर्वी भेग भएर मनसुन प्रणाली भित्रिएको थियो । देशको कोशी प्रदेश, मधेस प्रदेशको पूर्वी भूभाग, बागमती प्रदेशको अधिकांश भूभाग र गण्डकी प्रदेशका पूर्वी भूभागमा मनसुन आगमन भएको महाशाखाले मनसुन आगमनसम्बन्धी विशेष बुलेटिन निकालेर जानकारी दिएको थियो। मनसुन क्रमिकरुपमा फैलिरहेको र यो देशभर विस्तार हुन अझै एक साता लाग्ने महाशाखामा मौसमविद् रोजन लामिछानेले जानकारी दिनुभयो । “मनसुन सुस्त गतिमा छ, पश्चिमतिर फैलिन केही दिन लाग्छ, मनसुन प्रणाली केहीमात्रामा कमजोर रहे पनि वर्षा भने निरन्तर हनेुछ”, उहाँले भन्नुभयो । मनसुन सुस्त गतिमा रहेकाले देशको पश्चिम क्षेत्रमा फैलिन केही दिन लाग्ने महाशाखाले जनाएको छ । नेपालमा सरदर जुन १३ मा मनसुन भित्रन्छ । यसपाली एकदिन ढिला गरी मनसुन प्रवेश गरेको छ । पूर्वबाट झापा हुँदै नेपाल प्रवेश गर्ने मनसुन नेपालभर फैलिन केही दिन लाग्छ । यो वर्ष सरदरभन्दा कम वर्षा हुने जनाइएको छ । महाशाखाका अनुसार अहिले कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भूभागमा थोरै स्थानमा र कोशी प्रदेशका तराईका भूभागका एक दुई स्थानमा मेघगर्जन चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको छ।

‘डहरे देउराली’ आझेलमा

पोखरापत्र संवाददाता
वालिङ, १ असार

धार्मिक एवम् पर्यापर्यटकीय महत्वको डहरे देउराली प्रचारप्रसारको अभावमा ओझेलमा परेको छ । स्याङ्जा र पर्वतको सीमामा अवस्थित स्याङ्जाको अर्जुनचौपारि गाउँपालिका-५ मा रहेको डहरेको महत्वका बारेमा प्रचारप्रसार हुन नसक्दा ओझेलमा पर्दै गएको हो।

समुद्र सतहदेखि दुई हजार दुई सय ५० मिटर अग्लो पहाडको टाकुरोमा रहेको डहरेको शक्ति र महत्व तथा यहाँको पर्यटकीय अवस्थाका बारेमा अरूलाई जानकारी गराउन नसक्दा महत्व भएर पनि ओझेलमा परेको मोक्षद्वारी बालसिद्ध योगाश्रम डहरे स्याङ्जा पर्वतका कोषाध्यक्ष चन्द्रप्रसाद शास्त्रीले बताउनुभयो।

“अन्य पहाडहरुभन्दा अग्लो स्थानमा अवस्थित शिवालय मन्दिर, देवीको मन्दिर, गुफाहरु यहाँका धार्मिक महत्वसँग जोडिएका छन्”, उहाँले भन्नुभयो, “धार्मिकसँगै पर्यापर्यटकीय, शान्त, मनोरम दृश्य तथा हिमशृङ्खलाहरुको मनमोहक छटाले पर्यटकीय सम्भावना बोकेको छ।” अठार पुराणमध्येको स्कन्द पुराणमा नीलगिरि पर्वत, सिद्धेश्वर महादेव र कालीशक्ति डहरेको नाम उल्लेख भएको उहाँले दाबी गर्नुभयो । परापूर्वकालमा यहाँ डहरा नाम गरेका ऋषिले तपस्या गरेको बताइएको छ । डहरा ऋषिले तपस्या गरेको स्थान भएकाले यसको अपभ्रंश भई डहरे हुन गएको हो । विसं १९९७ मा तत्कालीन पर्वतको लुङ्खुका षडानन्द अधिकारी (बालब्रह्मचारी) पहराभित्र बसेर तपस्या गर्नुभएको थियो । विसं २०२४ मा उहाँको देहवसान भएसँगै सोही ठाउँमा गाडेर अन्त्येष्टि गरिएको थियो । जहाँ गाडियो सोही ठाउँमा शिवालय निर्माण गरिएको डहरे देउरालीका बारेमा जानकारसमेत रहनुभएका कोषाध्यक्ष शास्त्रीले बताउनुभयो। दैनिक पूजाआजा तथा भौतिक पूर्वाधारहरु निर्माण गर्न यहाँ २०४३ सालमा धनधान्याञ्चल महायज्ञ गरी दान सङ्कलन गरिएको मन्दिरकातपसीपशुपत्यानन्दगिरीले बताउनुभयो । धनधान्याञ्चलबाट सबै खर्च कटाएर रु ५० हजार बचत भएको थियो । “बचत भएको रकमबाट मन्दिरका नाममा रहने गरी १० हलको खेत किन्यौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “सुरुमा उक्त खेत कमाई गर्नेहरुको प्रतिस्पर्धा हुने गरे पनि २०६२ देखि बाँझो रहेको छ।” मन्दिरको खर्च व्यवस्थापन दैनिक हुने पूजाआजा तथा दक्षिणाहरुबाट गरिँदै आइएको छ । विशेषगरी नवदुर्गा, शिवरात्रि, बाला चतुर्दशीजस्ता चाडपर्वसहित हरेक मङ्गलबार र शनिबारका दिन यहाँ दर्शनार्थी आउने गरेका अध्यक्ष बाबुराम शर्माले बताउनुभयो।

“यस स्थानको धार्मिक, ऐतिहासिक एवम् पर्यापर्यटकीय दृष्टिले निकै महत्व हुँदाहुँदै पनि प्रचारप्रसारको अभावमा ओझेलमा परेको छ”, अध्यक्ष शर्माले भन्नुभयो, “यहाँसम्म आइपुग्न सहज पदमार्ग, भौतिक पूर्वाधारहरुको विकास गर्ने क्रममा रहेका छौँ ।” बिस्तारै यहाँ आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको रोजाइको स्थलका रुपमा विकसित गर्ने गरी योजना अगाडि बढ्दै गरेको छ। डहरे देउरालीको महत्व र यहाँको शक्तिका बारेमा प्रचारप्रसार गर्नुपर्ने देखिएको उहाँले बताउनुभयो। दर्शनार्थीले मन्दिरमा पुगेर आफूले मागेको वर पूरा हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहिआएको छ । स्याङ्जा र पर्वतको सङ्गमस्थल स्याङ्जाको अर्जुनचौपारी-५ मा रहेको डहरे धार्मिक, ऐतिहासिक क्षेत्र मात्रै नभई प्रचुर मात्रामा पर्यटकीय सम्भावना बोकेको स्थल पनि हो । अग्लो पहाडको चुचुरामा रहेकाले पनि त्यहाँबाट स्याङ्जाका अधिकांश भागहरुसहित पर्यटकीय नगरी पोखरा, कुस्मा, बाग्लुङलगायत जिल्लाका बजार, हिमशृङ्खलाहरु, सूर्योदय र सूर्यास्तको मनमोहक दृश्य यहाँबाट देख्न सकिन्छ।

गोरखामा लोपोन्मुख तामे सालक भेटियो

रासस
गोरखा, १ असार

गोरखाको गण्डकी गाउँपालिका-४, फलाटे क्षेत्रमा विश्वमै अति दुर्लभ मानिएको लोपोन्मुख तामे सालक शुक्रबार बिहान फेला परेको छ। स्थानीयवासी प्रेमकुमार श्रेष्ठको घर नजिकै पोखरीमा वयस्क हुँदै गरेको तामे सालक फेला परेको डिभिजन वन कार्यालय गोरखाका वन अधिकृत रविआनन्द गोपालीले जानकारी दिनुभयो।

फेला परेको उक्त सालकलाई डिभिजन वन कार्यालय गोरखाबाट गएको टोलीले तत्काल उद्धार गरेको उहाँले बताउनुभयो। “आज बिहान फेला परेको सालक तामे सालक हो, यसलाई पमासमेत भनेर चिन्ने गरिन्छ”, उहाँले भन्नुभयो। सालकको आहारा कमिला, धमिरा लगायतका कीरो भएकाले उक्त सालक आहारको खोजीमा निस्किएको हुनसक्ने उहाँको भनाइ छ। यसको अवैध सिकारसमेत हुने गरेको छ। सालकलाई मासु र त्यसको खपटाबाट क्यान्सर तथा दमको रोग निको हुने विश्वास गरिने भएकाले त्यसको बढी सिकार गर्ने गरेको पाइन्छ। यस प्रकारको प्रजाति समुन्द्र सतहदेखि एक हजारदेखि २२ सय मिटरसम्मको उचाइमा पाइने वन अधिकृत गोपालीले जानकारी दिनुभयो । उद्धार गरिएको सालकलाई उसैको प्राकृतिक बासस्थान ठाडेखोलको जङ्गलमा लगेर छाडिएको उहाँले बताउनुभयो। विश्वमा पाइने आठ जातिका सालकमध्ये नेपालमा कालो सालक (अतिसङ्कटापन्न) र तामे सालक (लोपोन्मुख) गरी दुई जातिका सालक पाइने वन अधिकृत गोपालीले भनाइ छ।

गर्मीका कारण आँखाको रोग बढ्यो

रासस
काठमाडौं, १ असार

तराई मधेसमा तीन सातादेखि बढेको गर्मीका कारण महोत्तरी जिल्लामा आँखा रोगीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ।

जलेश्वरस्थित आँखा तथा कान उपचार केन्द्रका अनुसार अत्यधिक गर्मीका कारण आँखाका बिरामीको सङ्ख्यामा तीन सातादेखि प्रत्याशित रुपमा वृद्धि भएको छ।

केन्द्रका प्रमुख दृष्टि विशेषज्ञ डा वीरेन्द्रकुमार यादवले अहिले गर्मीका कारण आँखामा एलर्जी, आँखा पाक्ने, आँखा सुक्खा हुने, आँखा पाक्ने, आँखा चिलाउने, आँखा पोल्नेलगायत समस्या लिएर दर्जनौं बिरामी आउन थालेका जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार केन्द्रमा अहिले औसतमा ७० जनासम्म आँखाका बिरामी उपचारका लागि आउने गरेका छन् । डा यादवले आँखामा हुने विभिन्न समस्याको प्रमुख कारणका रुपमा अत्यधिक गर्मी, गर्मीसँगै चल्ने तातो हावा, धुलो र धुवाँ रहेको बताउनुभयो । उहाँले यसबाट बच्न तराई मधेसलगायत गर्मी बढी हुने ठाउँमा बस्ने सम्पूर्ण व्यक्तिलाई पूरै आँखा ढाक्ने चस्माको प्रयोग गर्ने, पटक पटक सफा चिसो पानीले आँखा सफा गर्ने, अनावश्यक घरबाहिर ननिस्कने, निस्कनै परे छाताको प्रयोग गर्ने बताउनुभयो।

लिचीको दाना घाँटीमा अड्किएर बालकको मृत्यु

रासस
काठमाडौं, १ असार

सिन्धुलीमा गए राति घाँटीमा लिचीको दाना अड्किएर एक बालकको मृत्यु भएको छ।

कमलामाई नगरपालिका-६ धुराबजारका तीन वर्षीय क्रियान तामाङको घाँटीमा लिचीको दाना अड्किएर मृत्यु भएको हो। लिचीको दाना अड्किएपछि राति नै उनलाई उपचारका लागि सिन्धुली अस्पताल लगिएको थियो। जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक चिरञ्जीवी दाहालले बालकको लिचीको दाना अड्किएर मृत्यु भएको अस्पतालबाट जानकारी प्राप्त भएको बताउनुभयो। यसैबीच सुनकोशी गाउँपालिका-२ गजुलीदहस्थित सुनकोशी नदी किनारमा एक बालकको शव फेला परेको छ। बिहीबार साँझ बालकको शव फेला परेको प्रहरी नायब उपरीक्षक चिरञ्जीवी दाहालले जानकारी दिनुभयो।

सुनकोशी-२ गजुलीदहस्थित सुनकोशी नदीको किनारमा नाम ठेगाना खुल्न नसकेको अवस्थामा अन्दाजी नौ वर्षको बालकको शव फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ।

विद्यालय पुग्न साढे दुई घण्टा पैदल !

पोखरापत्र संवाददाता
वालिङ, १ असार

बागलुङको गलकोट नगरपालिका-१ दुदिलाभटीको हलहलेका अश्विन पुनः बिहान साढे ७ बजे विद्यालय अध्ययनका लागि हिँड्नुहुन्छ। दुदिलाभाटीमा रहेको चौराहा माविमा कक्षा २ मा अध्ययन गर्ने पुन बिहानै घरबाट ननिस्के समयमा विद्यालय पुग्दैनन्।

कक्षा ६ मा पढ्ने दाजु रोशन पुनसँगै उहाँ विद्यालय पुग्नुहुन्छ। विद्यालय जाँदा ओरालोबाटो साढे दुई घण्टामा विद्यालय पुग्ने पुनका दाजुभाइ घर फर्किंदा भने तीन घण्टा समय लाग्छ। रोशन र अस्विनका कान्छा भाइ भने चौराहा आधारभूत विद्यालय गाभिएपछि बनाइएको बालविकास केन्द्रमा अध्ययन गर्नुहुन्छ। कक्षा १ पढ्न उहाँलाई पनि चौराहा मावि नै पुग्नुपर्ने बाध्यता छ। गाउँ नजिकै रहेको चौराहा आधार भूत विद्यालय चौराहा माविमा गाभिएपछि अश्विन साढे दुई घण्टाको यात्रा गरेर विद्यालय पुग्न बाध्य हुनुभएको हो। उहाँका दाजु रोशन भने कक्षा ३ सम्म चौराहा आधारभूतमा अध्ययन गरेर कक्षा ४ देखि चौराहा माविमा भर्ना हुनुभएको हो।

"भएको खेतीपाती सबै यतै छ, बसोबास यतै भएकाले हामी अन्त जान सकेनौँ," उहाँहरुका बुबा रोम पुनले भन्नुभयो, "पायकमा विद्यालय नहुँदा बाबुहरुलाई असुविधा भएको छ, नजिकमा भएको विद्यालयसमेत गाभियो, हामी समस्यामापरेकाछौँ।"विद्यालयबाट फर्किंदा छोराहरु थकित भएर फर्किने गरेको उहाँले सुनाउनुभयो। स-साना बालबालिकालाई विद्यालय गाभिएपछि नजिकको विद्यालय पुग्न कठिन भएको उहाँको गुनासो छ। चौराहा आधार भूत विद्यालयमा कक्षा ३ सम्म पठनपाठन हुँदै आएको थियो। गलकोट नगरपालिकाले विद्यार्थी सङ्ख्या कम भएका विद्यालय नजिकको विद्यालयमा गाभ्ने मापदण्ड बनाएपछि चौराहा माविमा गाभिएको हो। नगरपालिकाले 'विद्यालय मर्ज तथा तह मिलान मापदण्ड-२०७९' तयार गरेर कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। दुई जनाको दरबन्दी रहेको विद्यालयबाट एक जनाको दरबन्दी गत वर्ष नै अन्य विद्यालयमा समायोजन गरिएको थियो। विद्यालयका प्रधानाध्यापकसमेत रहनुभएका संस्थापक शिक्षक मनबहादुर विकलाई चौराहा माविमा हाजिर हुनेगरी विद्यालय गाभिएको हो। "कक्षा १ देखि ३ सम्म चार र बालविकास उमेर समूहका पाँचजना विद्यार्थी थिए," चौराहा आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक विकले भन्नुभयो, "नगरको निर्देशन मान्नै पर्‍यो, विद्यालय समायोजन भएपछि हलहलेका बालबालिकालाई विद्यालय पुग्न कठिन भइरहेको छ।" शिक्षासँग सम्बन्धित कानुनहरुले स-साना बालबालिकाका लागि बढीमा आधा घण्टाको दूरीमा विद्यालय हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। तर, भौगोलिक कठिनाइ, स्रोत साधानको अभावलगायतका कारणले बालबालिका घण्टौँ पैदल हिँड्न बाध्य छन्।

विसं २०४७ मा स्थापना भएको विद्यालयले तत्कालीन समयमा ४५ जना विद्यार्थीलाई पठनपाठन गराएर सेवा दिँदै आएको थियो। बसाइँसराइका कारण गाउँ नै रित्तिएपछि विद्यार्थी सङ्ख्या नपुगेर विद्यालय गाभिने अवस्था आएको विकले बताउनुभयो। "गाउँमा बस्ती नै छैन्, बच्चा जन्माउने दर निकै कम छ", विकले भन्नुभयो, "वैदेशिक रोजगारीको सिकार भयो विद्यालय, युवा विदेश गए, परिवारले गाउँ छोडे, परिवारसँगै बालबालिका बजार झर्दा विद्यालय गाभिने अवस्थामा पुग्यो।" विद्यालय गाभिँदा असहज हुने विद्यार्थीका लागि नगरपालिकाले सवारी साधन भाडा दिने नीति बनाएको छ। तर, विद्यार्थी र अभिभावकले भने त्यस विषयमा कुनै जानकारी नै नरहेको बताउँछन्। "टाढाका विद्यार्थीलाई उपयुक्त व्यवस्था गर्नुपर्ने हो, तर हामीलाई त कसैले हेर्दैन," अभिभावक रोम पुन भन्नुहुन्छ। वर्षाको समयमा पुन दाजुभाइलाई विद्यालय पुग्नै कठिन हुने गरेको छ।

बालमैत्री घोषणा भएको नगरपालिकामा पढ्नकै लागि दैनिक पाँच घण्टा पैदल हिँड्नुपर्ने बाध्यता हुन दुर्भाग्य भएको गलकोटकै एक शिक्षकले बताए। गलकोट नगरपालिकाले केही हप्ता अघिमात्रै तामझामका साथ बालमैत्री नगर घोषणा गरेको थियो।

गलकोट नगरपालिकाले कुनै स्थान विशेषभन्दा पनि समग्र नगरको अवस्था हेरेर विद्यालय गाभ्ने निर्णय गर्दा केही विद्यार्थीलाई असहज भएको जनाएको छ। "विद्यार्थी नै नभएको ठाउँमा सरकारले खर्चमात्रै गर्ने कुरा भएन, समस्या भएका बालबालिकालाई यातायात खर्च दिने गरी पत्राचार गरेर विद्यालय गाभिएको हो", नगर शिक्षा अधिकारी रुद्रनारायण सापकोटाले भन्नुभयो, "यातायात खर्च दिँदासमेत समस्या हुने बालबालिकाका लागि आवासीय सुविधा दिने विषयमा समेत छलफल भइरहेको छ।" विद्यालयभन्दा टाढा रहेका विद्यार्थीका लागि यातायात खर्च उपलब्ध गराउन पाँच सदस्यीय समिति बनेको छ। "सरकारी खर्च त्यसै गर्न मिलेन, विधि बन्दैछ, हामी खर्च उपलब्ध गराउँछौँ", उहाँले भन्नुभयो।

गलकोटले चालु शैक्षिक सत्र सुरुआत हुनुपूर्व चार विद्यालय गाभेको छभने केही विद्यालयमा तह मिलान गरेको छ।

बैंकको ब्याजदर घटाउन आग्रह

रासस
काठमाडौं, १ असार

सांसद दामोदर भण्डारीले प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को पछिल्लो भारत भ्रमणका क्रममा भारतसंगको व्यापार घाटाका विषयमा छलफल नभएकामा चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको छ।

सङ्घीय, संसद्, प्रतिनिधिसभाको आजको बैठकमा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय र भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयसम्बन्धी विनियोजन शीर्षकमाथि सामूहिकृत रुपमा भएको छलफलमा खर्च कटौतीको प्रस्ताव पेस गर्दै उहाँले नेपालले व्यापार असन्तुलनको सामना गरिरहेको अवस्थामा उत्पादित वस्तु र सेवा गुम्दै गएको बताउनुभयो। "नेपालमा आज व्यापार घाटा चुलिएको छ, गत वर्ष मात्रै १९ खर्बको आयात र दुई खर्बको निर्यात भएको छ र १७ अर्ब व्यापार घाटा रहेको थियो, यस वर्षको वैशाख महिनासम्मको तथ्याङ्क हेर्दा यो वर्ष पनि झन्डै १२ खर्ब चार अर्ब बराबरको आयातित भएको छ, १ खर्ब ३१ अर्ब बराबरको निर्यात भएको छ", उहाँले भन्नुभयो। सञ्चालनमा रहेका उद्योगहरुसमेत बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आएको जनाउँदै बैंकको ब्याज वृद्धि भएर सञ्चालित उद्योग बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आएको उहाँको भनाइ थियो। उहाँले भन्नुभयो, "खानी विभाग शुक्रबार जनशक्तिविहीन अवस्थामा छ, जनशक्ति छैन, भएका खानीहरुमा अध्ययन गर्ने थुप्रै सम्भावना छन, फलाम खानी, तामा खानी, अरू थुप्रै खानीजन्य वस्तुहरु आज उत्खननको पर्खाइमा छन्।" त्यसैगरी, खर्च कटौतीका अर्का प्रस्तावक बलराम अधिकारीले विनियोजित बजेट २०८० अन्तर्गत भूमि व्यवस्था तथा सहकारी तथा गरिबी निवारणअन्तर्गत आएको बजेटमा अहिलेको अवस्था, आवश्यकता र मागलाई सम्बोधन हुने गरी ल्याउन नसकेको र एकले गरेकामा अर्काले निषेध गर्ने तरिकाले गोलमोटोल तरिकाले आएको बताउनुभयो। "सरकारले जग्गा किनबेचमा रोक लगाएको छ, त्यो रोक लगाउने कारण र उद्देश्य नबताईकन अहिले पनि तर विचौलीहरु मिलेर कर्मचारीसँग मिलेर जग्गा पास गरिएको छ, के सरकारले यो किसिमको अनयमितता रोक्नसक्छ, दोषीलाई कारबाही गर्न सक्छ", उहाँले भन्नुभयो। उहाँले यस पटक भूमिहीन सुकुम्बासी र दलितको समस्या समाधान गर्ने भनिए पनि त्यो व्यावहारिक रुपमा कार्यान्वयन हुन नसक्ने बताउनुभयो।

सृजनामा प्रदेश स्तरीय टेवटेनिस प्रतियोगिता सुरु, ५ जिल्लाका ९३ जना प्रतिस्पर्धी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १ असार

सृजना लिडर्स क्लवको आयोजनामा पोखरामा प्रथम गण्डकी प्रदेश (एसइइ) स्तरीय टेबल टेनिस प्रतियोगिता सुरु भएको छ। सृजना लिडर्स क्लव सृजना मावि सृजनाचोक पोखरामा अध्यन गर्ने विद्यार्थीहरुको संस्था हो।

विद्यालयको टेनिस कोर्टमा आयोजना भएको प्रतियोगितामा प्रदेशका ५ जिल्ला (स्याङजा, कास्की, तनहुँ, पर्वत र लमजुङका गरी ९३ विद्यार्थी सहभागी छन्।

छात्र सिंगल, छात्र डबल र छात्रा सिङगलमा गरी तीन बिधामा खेल खेलाइने क्लवका अध्यक्ष मिलन खड्काले जानकारी दिए। छात्र सिंगलमा ४८, छात्र डबलमा

GANDAKI PROVINCE (SEE)

१२ र छात्रा सिंगलमा ४ टिमले प्रतिषर्धा गर्ने छन्। प्रतियोगितामा प्रथम हुने छात्र, छात्रा टिमले नगद ५ हजार रुपैयाँ ट्रफी र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्, भने दृतीय हुनेले नगद ३ हजार रुपैयाँ मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। यस्तै तृतिय हुने दुई टिमले १५/१५ सयका दरले पुरस्कार पाउने छन्। प्रतियोगिताको उद्घाटन गदै कास्की जिल्ला टेबल टेनिस संघका अध्यक्ष उत्तम जोशीले अनुशासित र निरन्तर प्रयास गर्ने खेलाडी सधैं सफल हुने बताए। उनले सृजना माविले खेलकुदलाई प्राथमिकता दिदै आएको स्मरण गर्दै जसको परिणाम स्वरुप राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी उत्पादन गर्न सफल भएको धारणा राखे। विद्यालयका संस्थापक प्राचार्य डोलराज पाण्डेले विद्यार्थीलाई अतिरिक्त क्रियायाकलापमा सहभागी गराउन प्रयत्न गदै आएको जानकारी दिए। विद्यालयले क्रिकेट, टेबलटेनिस र बास्केटबलका राष्ट्रिय खेलाडी उत्पादन गरेको उनले बताए। कार्यक्रममा प्रशीक्षक गोपाल थापा, शिक्षक शंकर पोखरेल, विद्यालयका सहप्राचार्य हेमराज तिवारी लगायतले बोल्दै खेलकुदले विद्यार्थीको चौतफी विकासमा टेवा पुऱ्याउने बताए।

उद्घाटन कार्यक्रम क्लवका सचिव आयुषमान कोइरालाको स्वागत र उपाध्यक्ष आशिका चालिसेको स्वागतमा मन्तब्य राखेका थिए। प्रतियोगितामा शनिबार फाइनल खेल हुने छन्।

रित्तिएका बस्ती भरिने लाँकुरीबोटवासीको आश

-वासुदेव पौडेल
गण्डकी, १ असार (रासस)

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-१२ स्थित पुरानो गुरुङ गाउँ लाँकुरीबोटबाट हिमाल, पहाडका सुन्दर दृश्य देख्न सकिन्छ। पछिल्लो समय गाउँका युवा रोजगार र सुविधाको खोजीमा सहर पस्न थालेपछि गाउँ पूरै खाली हुन थालेका यहाँका स्थानीय बताउँछन्।

बस्ती खाली बन्दै जाँदा यहाँको संस्कार तथा संस्कृति पनि हराउने चिन्ता थपिएको बुढापाका बताउँछन्। सुनसान बस्तीकै कारण विगतमा जङ्गलतिरै रमाउने बाँदर अहिले घरदैलोमा आएर सताउने गरेका स्थानीयको दुःखेसो छ। गाउँ सुन्दर भएकाले यस क्षेत्रको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सके सहर पसेका युवा फेरी गाउँ फर्किने स्थानीयको आशा छ।

यस गाउँमा विसं २०५० सालअघिसम्म झण्डै ५०/६० घरपरिवार बस्थे। स्वच्छ हावापानीसहित हिमाल, पहाड देखिने यस सुन्दर गाउँमा अहिले मुस्किलले १५/१६ घर छन्। "सुविधाका नाममा गाउँ छाडेर सहर पस्ने रोगले यस गाउँलाई पनि छोएको छ। अहिले गाउँ पूरै सुनसान छ", स्थानीय ७६ वर्षीय गजबहादुर गुरुङले भन्नुभयो। "पचपन्न, छपन्न सालसम्म पनि गाउँमा २५/३० घर थिए र मानिसहरु पनि बस्थे", उहाँले भन्नुभयो, "अहिले १५/१६ घर मात्र छन्। तिनमा पनि धेरैजसो वृद्धवृद्धा बस्छन्, युवा छैनन्।" लाँकुरीबोट तीन सय वर्ष पुरानो गुरुङ बस्ती रहेको बताउँदै यहाँका पुर्खा क्होलासौँथरबाट आएका उहाँले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार क्होलासौँथरबाट खिलाङ, पर्वत भोक्सिङ देउराली, स्याङ्जा लामादी हुँदै पुर्खा यस ठाउँमा आएर बसोबास गरेको इतिहास छ। लाँकुरीबोट गाउँको सिरानमा रमाइलो थुम्को छ।

स्थानीयले यसलाई थुम्कोडाँडा भन्दै आएका छन्। समुद्री सतहबाट एक हजार दुई सय मिटर उचाइमा रहेको यस डाँडाबाट अन्नपूर्ण, धवलागिरिलगायत शृङ्खला एकसाथ अवलोकन गर्न सकिन्छ। हिमाली दृश्यका साथै बरसाम्मी, बर डाँडागाउँ, बरमाझथरलगायत पहाडी भूभाग पनि यहाँबाट देखिन्छ। थुम्कोडाँडालाई यहाँका स्थानीयले धार्मिकरुपमा पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण मान्दछन्। यहाँ रहेको ज्वालादेवीको मन्दिरमा साक्षात् शक्ति रहेको विश्वास गरिन्छ। स्थानीयलेज्वालादेवीकोसंरक्षणलाई जोड दिँदै आए पनि अहिले लेफ्टिनेन्ट ओमप्रकाश गुरुङ(एमविइ)को सहयोगमा व्यवस्थित मन्दिर निर्माण गर्न थालिएको छ। कूल रू ११ लाख ५६ हजार दुई सय लागतमा मन्दिर निर्माण हुन लागेको हो। मन्दिर निर्माणको क्रममा केही दिनअघि सिन्धुलीका कमरलाल धामीले यहाँस्थित शिलामा चरचर आवाजसँगै बिजुली चम्किएको प्रत्यक्ष देखेको अनुभव सुनाउनुभयो। "शिलामा आएको आवाजसँगै बिजुली चम्किएको देख्दा सुरुमा त डर लागेको थियो", उहाँले भन्नुभयो।

थुम्कोडाँडालाई पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विकास गर्ने लक्ष्यका साथ विभिन्न पूर्वाधारका काम भइरहेको तमु हिल पार्क निर्माण समितिका सचिव डम्बरसिंह गुरुङले जानकारी दिनुभयो। "हामी यस क्षेत्रको पर्यटकीय विकासका माध्यमबाट गाउँ छोड्नेलाई पनि फर्काउने अभियानमा लागेका छौँ", उहाँले भन्नुभयो। स्थानीयको सक्रियतामा थुम्कोडाँडामा तमु हिलपार्क निर्माण थालिएको उहाँले बताउनुभयो। हिलपार्कका लागि विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) तयारभइसकेकोगुरुङले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार डिपिआरमा गुरुङ संस्कृति सङ्ग्रहालय, बुद्ध प्रतिमा निर्माण, गोर्खा राइफल स्मृति पार्कलगायतका विविध संरचना निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। "हाल शुक्लागण्डकी नगरपालिकाको सहयोगमा रू २० लाखको लागतमा क्वोँइबो निर्माण भइरहेको छ। थुम्कोडाँडामा जानका लागि प्रदेश सरकारको सहयोगमा रू १० लाखको लागतमा प्रवेशद्वार निर्माण भइरहेको छ", गुरुङले भन्नुभयो। तनहुँको दुलेगौडा हुँदै स्याङ्जाको रामबाछा जोडिने सहश्राब्दी पदमार्ग(मिलेनियम ट्रेक) यहीँ भएर जाने भएकाले यसलाई पदयात्रा पर्यटनसँग पनि जोड्ने लक्ष्य राखिएको मिलेनियम ट्रेक व्यवस्थापन समितिका महसचिव हर्क गुरुङले बताउनुभयो। "पदमार्गमा पर्ने ऐतिहासिक महत्वका गाउँलाई हामीले मिलेनियम ट्रेकको नक्सामा समावेश गरेका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "निर्माणाधीन तमु हिल पार्कलगायत पूर्वाधारले यहाँ पर्यटको आकर्षण बढाउन सक्ने देखिन्छ।" राम्रो पर्यटकीय विकास भएमा गाउँ छोडेर सहर पसेका पुनःगाउँमा नै फर्कने वातावरण तयार हुने विश्वास लिइएको उहाँले बताउनुभयो।

पछिल्ला समयमा रमणीय बस्ती सुविधाको खोजीमा उजाडिँदै जानु चुनौतीका रुपमा देखिएको सह प्रा डा रामजीप्रसाद पोखरेलले बताउनुभयो। गाउँ छोडेर गएकालाई फर्काउनुका साथै अन्य स्थानका मानिसलाई बस्तीमा आउने गरी आकर्षित गर्ने वातावरण तयार गर्नु आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ थियो।

तातोपानी कुण्डलाई सुन्दर बनाईदै

रासस
म्याग्दी, १ असार

म्याग्दीको बेनी नगरपालिका-४ मा रहेको पर्यटकीय तथा प्राकृतिक तातोपानी कुण्डलाई सुन्दर बनाउन थालिएको छ।

पोखरा पर्यटन बोर्डको सहयोगमा तातोपानी कुण्ड व्यवस्थापन समितिले सुन्दर बनाउन लागेको हो। सिङ्गा-तातोपानी कुण्ड व्यवस्थापन समितिका सचिव कृष्ण खड्काले कुण्ड परिसरका भौतिक संरचनालाई मौलिक र वरपर बगैँचा बनाएर आकर्षक बनाउन थालिएको बताउनुभयो।

"पहिलो चरणमा यस वर्ष मौलिकता झल्कने प्रवेशद्वार र कपडा फेर्ने ठाउँ बनाउन लागेका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "बजारदेखि कुण्डमा जाने पैदलमार्गको वरपर र पाखोमा फूल रोपेर बगैँचा बनाइसकेका छौँ।" शरीर डुबाएर स्नान गर्न तलाउमा जाने प्रवेशद्वारलाई मौलिक बनाउन भक्तपुरे इँटा प्रयोग गरिएको सचिव खड्काले बताउनुभयो। स्नानपछि कपडा फेर्न महिला र पुरुषका लागि छुट्टाछुट्टै कोठा बनाउन लागिएको छ। पर्यटन बोर्डका सहायक प्रमुख नवराज पोखरेलले यस वर्ष तातोपानी कुण्डको सौन्दर्यता थप्न रु १५ लाख बजेट विनियोजन गरिएको बताउनुभयो। कुण्ड समितिको थप रु तीन लाख लागत साझेदारीमा सो काम सुरु गरिएको हो। आगामी वर्षमा पनि यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने बोर्डले जनाएको छ। दाताको सहयोगमा कुण्ड व्यवस्थापन समितिले यसअघि जलमाई मन्दिर र वुद्धको मूर्तिसहित स्तम्भ निर्माण गरेको थियो। म्याग्दी नदीको किनारबाट प्राकृतिकरूपमा निस्कने ५० डिग्री सेल्सियस तातोपानी सङ्कलन गरिएको तलाउमा स्नानसहितको उपचार र अवलोकनका लागि तातोपानीमा पाहुनाहरू आउने गर्छन्। कुण्ड परिसरको वातावरणलाई रमणीय र आकर्षक बनाइने कुण्ड व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष वीरेन्द्रमान शाक्यले बताउनुभयो। बिरेनुनको गन्ध आउने पानी सङ्कलन गरिएको पोखरीमा स्नान गरेर छाला, ग्यास्ट्रिक, बाथ, चोटपटक लागेको निको हुने त्यहाँ नुहाउन आउनेहरूको भनाइ थियो। प्राकृतिक उपचारस्थलका रूपमा परिचित तातोपानीमा स्नानका लागि देशभरका नागरिकका साथै विदेशबाट पनि मानिस आउने गर्छन्। विसं २०७९ साउनदेखि २०८० जेठ महिनासम्म १७ हजार नौ सय ९३ जनाले स्नान गरेका समितिका कर्मचारी रेशम कार्कीले बताउनुभयो। तातोपानी सङ्कलन गरिएको तलाउमा एकपटकमा तीन सय ५० देखि चार सय जनाले स्नान गर्न सक्ने क्षमता छ। एक दिनमा दुईपटक दुई-दुई घण्टाका दरले तातोपानीको कुण्डमा शरीरलाई डुबाएर स्नान गरेपछि बाहिर निस्किएर पाँच-दश मिनेटसम्म पछ्यौरा, व्याल्यङ्केट, पलास्टिक, काम्लो आदि न्याना कपडा ओढेर शरीरबाट चिटचिट पसिना ननिस्कँदासम्म विश्राम गरिन्छ। सात दिनसम्म स्नानका लागि प्रतिव्यक्ति रु तीन सय ५० शुल्क तोकिएको छ। प्रवेशशुल्क र चन्दा सहयोगवापत उठ्ने रकममध्ये २५ प्रतिशत बेनी नगरपालिका र १३ प्रतिशत आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा कर बुझाउनुपर्छ।

बचत भएको रकम कुण्डका कर्मचारीको तलब, सञ्चालन, पूर्वाधार निर्माण, विद्यालयलाई अनुदान र सामाजिक क्षेत्रमा खर्च गरिँदै आएको छ। विगत १३ वर्षदेखि सरस्वती माविका १६ जनामध्ये चार निजी शिक्षकको तलबका लागि तातोपानी कुण्डले मासिक रु एक लाखका दरले सहयोग गर्दै आएको छ।