के तपाईंको घर पा(
नीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing
ले गर्ने छ । 100% ग्यारेन्टीका साथ
समस्यको समाधान ।
सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

रु. १.५ मा
कलर भिजिटिङ कार्ड
साथै
तुरुन्त क्यालेण्डर पुस्तक,
स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा
सम्पर्क:
०६१-५७०६५१, ९८५६०७५५७५

❑ वर्ष २४ ❑ अङ्क १४७ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० जेठ २७ गते शनिबार ❑ 10 Jun 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रु. ५ ।-

विकास र समृद्धिको ढोका खोल्छौँ : अध्यक्ष ओली

पोखरापत्र संवाददाता
स्याङजा, २६ जेठ

नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले आफू नेतृत्वको पार्टीले विकास र समृद्धिको ढोका खोल्ने दाबी गर्नुभएको छ।

आँधीखोला गाउँपालिकाको नयाँ भवन उद्घाटन कार्यक्रममा शुक्रबार उहाँले देशमा एमाले मात्र जनताको पक्षमा काम गर्ने पार्टी भएको दाबी गर्दै जनताका आवश्यकताका आधारमा कामको गतिलाई बढाउने बताउनुभयो । एमाले सरकारमा हुँदा विकासले फड्को मारेको जिकीर गर्दै पूर्वप्रधानमन्त्रीसमेत रहनु भएका अध्यक्ष ओलीले वर्तमान सरकारलाई एमालेले जस्तो लोकप्रिय काम गरेर देखाउन चुनौती दिनुभयो।

उहाँले एमालेको सरकार हुँदा एकै दिन तीन सय ९६ योजनाको शिलन्यास गरेर नयाँ इतिहास रचेको दाबी गर्नुभयो । अध्यक्ष ओलीले वर्तमान सरकारलाई एमालेको पालामा भएका विकास निर्माणसम्बन्धी आयोजनाका बजेट कटौती नगर्न आग्रह गर्नुभयो।

"सरकार जनजिवीकाका सवालमा गम्भीर भएर लाग्न आवश्यक छ", उहाँले भन्नुभयो, "वर्तमान सरकारले एमालेको सुझाव मान्दैन भने पनि निराश हुनुपर्दैन एमालेले जनताको काम गर्छ ।" एमाले प्रतिपक्षमा मात्र नबस्ने बताउँदै अध्यक्ष ओलीले देश बनाउन आफ्नो पार्टी सरकारमा जाने र त्यसका लागि वातावरण बनाउने उल्लेख गर्नुभयो।

शिक्षालाई प्रभावकारी बनाउन द्रुत सिकाई योजना कार्यान्वयन हुदै

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

शिक्षालाईप्रभावकारी बनाउन द्रुत सिकाई योजना (लनिङ लस कार्यक्रम) कार्यान्वयन हुन सुरु भएको छ । सानोठिमी भक्तपुर स्थित शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्रले शुक्रबार पोखरामा आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा सामुदायिक शिक्षालाई गुणस्तरिय र प्रभावकारी बनाउन सिकाई आपूरण तथा द्रुत सिकाई योजना कार्यान्वयनमा ल्याएको जनाएको हो ।

कोभिड १९, संकट, प्रकोपबाट नियमित पठन पाठन गर्न नसकेका बिद्यार्थीहरुको लागि सिकाई आपूरण तथा द्रुत सिकाई योजना कार्यान्वयन गर्न लागिएको शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयका उपसचिव घनश्याँम अर्यालले बताउनु भयो । मन्त्रालयले उक्त योजना कार्यान्वयनमा ल्याएको बताउदै उहाँले गुणस्तरिय शिक्षालाई प्रोत्साहन गर्न कोरोनाका वेला देखि विपद्मा शिक्षाबाट प्रभावित भएकाहरुको शिक्षामा सुधार गर्न उक्त योजना लागु गरेको दाबी गर्नु भयो । नियमति सिकाईका अतिरिक्त भईरहेका सिकाई क्षेति आपूरण तथा द्रुत सिकाईका लागि विद्यालयले अपनाउन सक्ने बैकल्पिक सिकाईका सम्भावित तरिकाहरु समेत उल्लेख गरिएको उहाँले बताउनु भयो ।

शिक्षक तालिम श्रोत सामाग्री तयार भएकोले उक्त सामाग्री ५ दीनको पन्द्र सेसनमा आधार बनायर तयार गरिएको छ भने अबस्था हेरीकन २ दीनमा समेत गर्न सकिने भएको उपसचिव अर्यालले जनाए । बिद्यार्थीहरुको समस्या पहिचान गरी उनीहरुको स्तर अनुसारको शिक्षण विधि अपनाउने, कक्षा ३ देखि ८ कक्षासम्मका बिद्यार्थीहरुलाई नेपाली, गणित, अगेंजी र विज्ञान बिषयमा न्यूनम सिकाई उपलब्धिलाई आधार मानि विकास गएिको उहाँले उल्लेख गर्नु भयो । शिक्षण सिकाई प्रणालीलाई उपयुक्त र उपलब्धिपूर्ण बनाउन सूचनाको प्राप्ती, संकलन, विश्लेषण र उपयोग गर्न उपयुक्त अनलाइन प्लेटफम लनिङ पोटल समेत संचालन गरिएको उहाँको भनाई थियो । बिद्यार्थीहरुको सिकाई स्तर पहिचान गरी उपयुक्त रणनीति तथा क्रियाकलापको छनौट गरी कार्यान्वयन गर्ने जसले बिद्यार्थीहरुको सिकाईमा अभिबृद्धि गर्न सघाउ पुग्ने उपसचिव अर्यालले बताउनु भयो। उक्त लनिङ लस कार्यक्रममा पालिका बिद्यालयलाई ४, नगरपालिकाका बिद्यालयलाई ५ र महानगरका बिद्यालयलाई भने ६ लाख सहयोग गर्दै आएको उहाँले बताउनु भयो ।

बिद्यार्थीहरुको मेहनतबाट उत्पादित बस्तुको मुनाफा बिद्यार्थीहरुलाई हुने र खाजा कार्यक्रममा यसले थप सहयोग पुग्ने उहाँको भनाई थियो ।देशका ७५ वटै जिल्लामा लनिङ लस कार्यक्रम लागु हुने केन्द्रका प्रवक्ता तथा उप महानिर्देशक वसन्त प्रसाद कोइरालाले बताउनु भयो । पढ्दै कमाउदै कमाउदै पढ्दै कार्यक्रमको लागि सरकारले प्रति बर्ष प्रति बिद्यालयलाई १० लाख दिने गरेको उहाँले बताउनु भयो । आवश्यकताको आधारमा २ किलोमिटर नजिकका सामुदायिक बिद्यालयहरुको मर्ज गर्ने सरकारको निती भएको प्रवक्ता तथा उप महानिर्देशक कोइरालाले बताउनु भयो ।

केन्द्रका निर्देशक सुरेस कुमार जोशीले बिद्यालयमा सिप सिक्दै कमाउदै कार्यक्रम समेत संचालन गरिएको बताउनु भयो । कास्कीका दुई बिद्यालय बराह मावि र जनप्रिय माविमा बिद्यार्थी सिप सिक्दै कमाउदै कार्यक्रम लागु भएको उहाँले बताउनु भयो। चालु आर्थिक बर्षमा १ सय ४० बिद्यालयमा उक्त कार्यक्रम लागु भए पनि आउदो आर्थिक बर्षमा १ सय बिद्यालयमा लागु हुने भएको उहाँले बताउनु भयो । केन्द्रका सहसचिव वसन्त प्रसाद कोइरालाले संघिय शिक्षा ऐन नहुदा शिक्षामा समस्या रहेको बताउनु भयो । कानून मन्त्रालयमा शिक्षा ऐनको ड्राफ गएकोले अब छिट्टै ऐन आउने उहाँले बताउनु भयो ।

सबै मिलेर प्रजातन्त्रको रक्षा गर्नुपर्छ : सभापति देउवा

रासस
चितवन, २६ जेठ

नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले सबै मिलेर प्रजातन्त्रको रक्षा गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ।

नेपाल डेमोक्र्याटिक लयर एसोसिएसन (डिएलए नेपाल) को ११औं राष्ट्रिय महाधिवेशनलाई शुक्रबार यहाँ सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले अहिलेको समयमा सबै मिल्नुको विकल्प नरहेको बताउनुभएको हो। आफूलाई पुनः सभापति बन्ने रहर नरहेको भन्दै उहाँले प्रजातन्त्र बलियो बनाउनका लागि कांग्रेस बलियो हुन आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "नेपाली कांग्रेस बलियो भयो भने प्रजातन्त्र बलियो हुन्छ। त्यसका लागि सबै मिलेर अघि बढौं।"

नेकपा (एमाले) भित्र उमेर हद हटाइएको भन्दै उहाँले थप्नुभयो, "हामीकहाँ त्यस्तो छैन । तर दुई पटकभन्दा बढी सभापति हुन पाइँदैन । मैले म फेरि हुन्छु भनेर पनि भनेको छैन ।" प्रजातन्त्र बलियो भयो भने नेपालको विकासमा ठूलो सहयोग पुग्ने उहाँको भनाइ थियो।

पूर्वप्रधानमन्त्री देउवाले कानून व्यवसायी अझ बढी सक्षम हुँदै प्रजातन्त्रको रक्षाका लागि लाग्नु पर्ने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "रानीतिज्ञले गलत गरेको कुरालाई पनि समाधान गराएर यो ठिक छ र यो छैन भनेर सुझाव दिन सक्ने कानून व्यवसायी हुन्।"

प्रजातन्त्रलाई बलियो र सुदृढ बनाउन डिएलएको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको उहाँको भनाइ थियो । उहाँले भन्नुभयो, "यो भूमिकालाई अझै सशक्त बनाउँदै लैजानुपर्छ।" आफू पनि कानूनको विद्यार्थी भएको भन्दै देउवाले अभ्यास गर्न नपाउँदा दुःख लागेको बताउनुभयो । कानून व्यवसायी पेशा मर्यादित भएको उहाँको भनाइ थियो।

बिपी कोइराला पनि कानून व्यवसायी भएको भन्दै उहाँले भन्नुभयो, "बिपी कोइराला पार्टीमा कानून व्यवसायी (लयर) हुनुहुन्थ्यो । भारतीय नेता

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

भ्रष्टाचारको नाङ्गो रुप देखियो : अध्यक्ष नेपाल

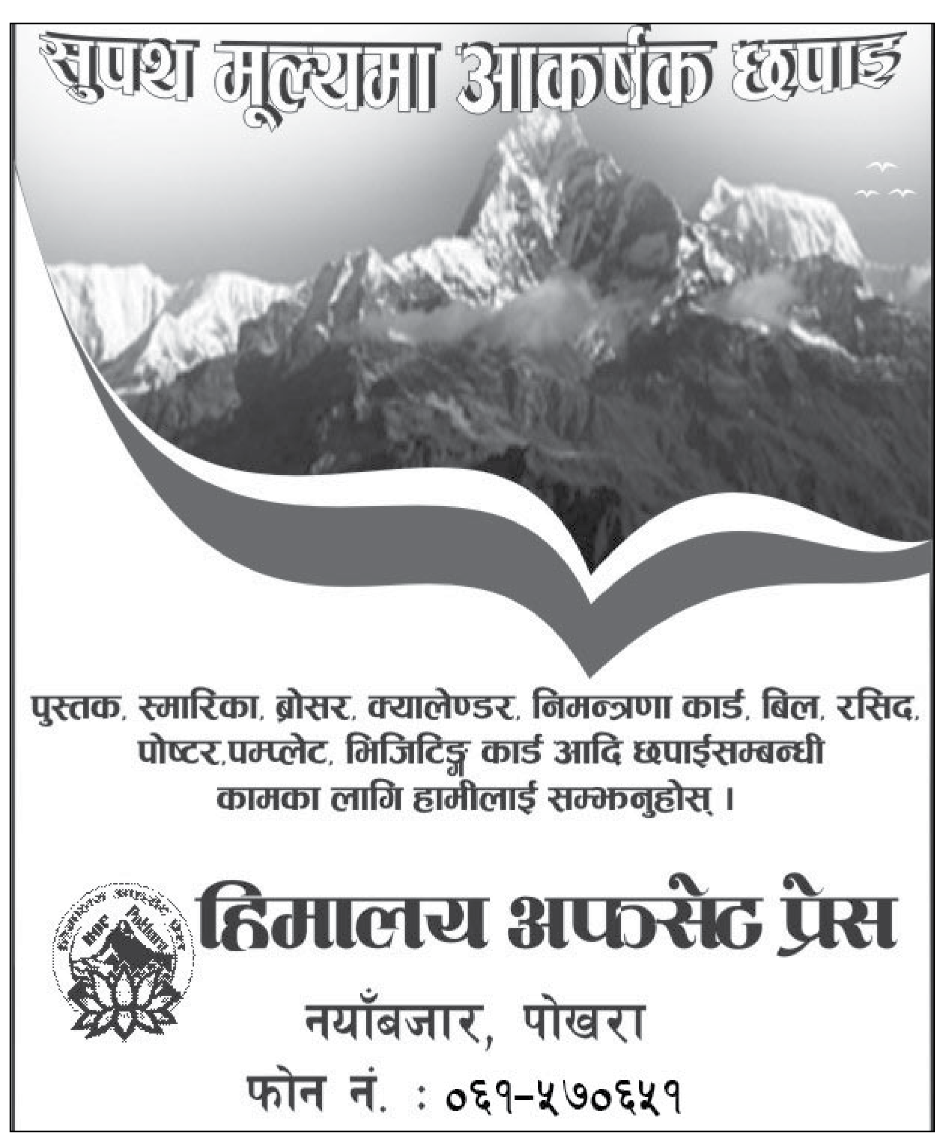
पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का अध्यक्ष तथा पूर्वप्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले नेपाली समाजमा चर्को रूपमा भ्रष्टाचारको नाङ्गो रुप देखिएको बताउनुभएको छ।

समाजवादी प्रेस सङ्गठनको पहिलो केन्द्रीय अधिवेशनलाई शुक्रबार सम्बोधन गर्दै उहाँले राजनीति विकृत हुनाका कारण भ्रष्टाचारले काम गरेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "नेपालमा बिना पैसाको कुनै काम नहुने अवस्था आएको छ, पैसामा लोभिने, जनतालाई पीडा दिने र शोषक सामन्त, जाली फटाहा अझै दलाल पुँजी हाबी हुन पुग्ने, इमान्दार र असल पाखा पर्नुपर्ने स्थिति विद्यमान छ।"

उहाँले अहिले पुनः प्रतिगामी शक्ति सल्बलाएको र वंशको शासनलाई फर्काउने दुष्प्रयास भइरहेको समेत आरोप लगाउनुभयो। अहिले नेपाली समाजमा भ्रष्टाचारको पनि नाङ्गो रुप आएको बताउँदै अध्यक्ष नेपालले थप भन्नुभयो, "भूटानी शरणार्थी प्रकरण होस् वा कुनै पनि काम बिना पैसाको नहुने अहिलेको प्रवृत्ति होस्, मिटरब्याजीको पैसाले पीडित बनाएको होस्, गलत प्रवृत्तिको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶



सामुदायिक विद्यालयका कर्मचारी आन्दोलित

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

सामुदायिक बिद्यालयका लेखापाल र कार्यालय सहयोगीहरु यती वेला आन्दोलीत भएका छन्। सामुदायिक बिद्यालयका अन्य शिक्षक तथा कर्मचारीहरुले पाउने सरह सेवा सुविधाको माग गर्दै बिद्यालयका लेखापाल र कार्यालय सहयोगी आन्दोलनमा उर्त्रिएका हुन्।

कर्मचारी बिद्यालयमा नगई शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई कार्यालयमा धर्ना दिएका छन्। यसैबिच कास्कीको शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई कार्यालयमा कर्मचारीहरुको संस्था नेपाल बिद्यालय कर्मचारी परिषद जिल्ला समिति कास्कीको नेतृत्वमा कर्मचारीहरु आन्दोलित हुदै धर्ना दिएका हुन् । आफुहरुको माग पूरा गर्न आन्दोलन स्वरुप यही जेठ २१ गते देखि धर्नामा सहभागि भएको परिषद कास्कीका अध्यक्ष हरिशचन्द्र बाँस्तोलाले बताए । आफुहरुले बिद्यालयको तालाचावी बुझायर यही जेठ २१ देखि आज शुक्रबारसम्म धर्ना दिने त्यस पछि पनि आफुहरुको माग सम्बोधन नभएमा जेठ २८ गते देखि काठमाण्डौंको वानेश्वर देखि माइती घरसम्मा जुलुस प्रदर्शन गर्ने कार्यक्रम तय भएको उनले जनाए। आउदो असार ३ गतेसम्म आफुहरुको माग पूरा नभएको अबस्थामा सामुदायिक बिद्यालय नै बन्द गर्ने आफुहरुले चेतावनी दिदै आएको अध्यक्ष बाँस्तोलाले बताए । संघिय सरकारले प्रस्तुतः गरेको आउदो आर्थिक बर्षको निती तथा कार्यक्रममा १ सय २७ नम्बरमा आफुहरुको माग सम्बोधन गर्ने बिषय समेटिए पनि बजेटमा उक्त कार्यक्रम नसमेटिएकोले त्यसको बिरुद्ध पनि आफुहरु आन्दोलिन हुनु परेको परिषद कास्कीका कोषाध्यक्ष चन्द्रउदय बरालले बताए । सदनमा कुरा उठे पनि त्यसलाई अर्थ मन्त्रीले सम्बोधन नगर्दासम्म आफुहरुको आन्दोलन जारी रहने उनले जनाए। सरकारले लागु गरेको श्रमजीवी ऐन लागु गर्न पनि संघिय सरकारले स्थानिय सरकारलाई जिम्मा दिएकोले स्थानिय तहबाट बिद्यालयका अन्य शिक्षक कर्मचारीहरुले पाउने सेवा सुविधा नपाउको कारण आफुहरु आन्दोलित हुनु परेको कोषाध्यक्ष बरालले जनाए। संघिय सरकारले दिएको १३ हजार ५ सयमा स्थानिय तहले थप गरी १५ हजार ५ सय मात्र तलव दिने गरेको उनले जनाए । लेखापालको ३६ हजार र कार्यालय सहयोगीको २६ हजार तलव पाउनु पर्ने आन्दोलित कर्मचारीले माग गरेका छन्।

कास्कीमा ५ सय ६ जना लेखापाल तथा कार्यालय सहयोगी कर्मचारी रहेको परिषदका कोषाध्यक्ष बरालले बताए । देश भर हाल करिब ३५ हजार ६८ जना लेखापाल र कार्यालय सहयोगी कर्मचारी रहेको परिषदले जनाएको छ।

आइएनएफले शुरु गर्‍यौं 'शुन्य कुष्ठरोग रणनीति'

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

इन्टरनेशनल नेपाल फेलोशिप(आइएनएफ) नेपालले कुष्ठरोगमुक्र समाजका लागि शुन्य कुष्ठरोग रणनीति सुरु गरेको छ।

नेपाल सरकारले सन् २०३० सम्ममा कुष्ठरोगलाई पूर्ण रुपमा निवारण गरी कुष्ठरोमुक्त नेपाल बनाउने लक्ष्य लिएकामा सो लक्ष्यलाई साकार पार्न आइएनएफले रणीनितिक योजना मार्फत सहयोग गर्ने भएको हो।

आइएनएफका कार्यकारी अध्यक्ष रामचन्द्र तिमोथीले सरकारको कुष्ठरोग निवारणको अभियानलाई आइएफनले पूर्ण सहयोग गर्ने गरी कार्ययोजना बनाइएको बताउनुभयो। नेपालमा कुष्ठरोगको बिरामी पत्ता लगाउनेदेखि रोगको उपचारगर्न, उनीहरूलाईपुनर्स्थापना र कुष्ठरोगको प्रकोप दरमा कमी ल्याई मुलुकलाई राष्ट्रिय स्तरमा कुष्ठरोग निवारण भएको घोषणा गर्ने स्थितिसम्म ल्याई पुऱ्याउन आइएनफनले योगदान गरेको छ।

अध्यक्ष तिमोथीले भन्नुभयो"नेपाल सरकारले लिएको लक्ष्य पूरा गर्न आईएनएफ नेपाल प्रतिबद्ध छ। सरकारको लक्ष्यलाई योगदान गर्न र कुष्ठरोगमुक्त समाजको परिकल्पनाका लागि रणनीतिक योजना निर्माण गरेका हौँ।" रणनीतिक योजनामा समुदाय तहमा कुष्ठरोगका विविध पक्षबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने कुरालाई विशेष जोड दिइएको छ। त्यसैगरी रोगका बिरामीहरुको पहिचान गर्न र समाजमा नखुलेका बिरामीहरुलाई स्वास्थ्य संस्थासम्म ल्याइपुऱ्याउन स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरुको क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम अघि सारिएको छ। कुष्ठरोगलाई यसबाट प्रभावितहरुको समस्याको रुपमा मात्र नलिईकन यो समस्यालाई सबैले साझा रुपमा ग्रहण गर्ने र यसको समाधानको लागि पनि सबैले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाहको रणनीति आइएनएफको रहेको आइएनफएका मेडिकल सर्भिसेज डाइरेक्टर डा अरुण कुमार बुढाले बताउनुभयो।

आइएनएफको रणनीतिक योजनाको शुभारम्भ गर्दै गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले कुष्ठरोग अन्य रोगहरु सरह सामान्य भएको र उपचार सम्भव छ भन्ने जनचेतना वृद्धि गर्नुपर्ने बताउनुभयो। कुष्ठरोगका बिरामीहरुलाई समाजमा गरिने व्यवहारलाई जनचेतनामुलक कार्यक्रम सहित परिर्वतन ल्याउन सके बिरामीहरुको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता विकास हुने उहाँले बताउनुभयो। मुख्यमन्त्री पाण्डेले कुष्ठरोगका बिरामीहरुप्रति विभेद गर्न नहुनेमा जोड दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो,"कुष्ठरोग पनि साधारण रोग हो र उपचार सम्भव छ भनेर जनचेतना बढाउनु आवश्यक छ। बिरामीलाई डिप्रेशन हुने गरी व्यवहार गर्नुहुँदैन। विरामीको उच्च मनोवल वृद्धि गर्नका लागि समाजले गर्ने व्यवहार परिर्वतन गर्नु आवश्यक छ।" मुख्यमन्त्री पाण्डेले गण्डकी प्रदेशको म्याग्दी र नवलपरासीमा अन्य जिल्लाका तुलनामा कुष्ठरोगीहरु बढी रहेकाले रोग निवारण र रोगीहरुको सेवाका लागि आइएनएफले सञ्चालन गरेको अस्पतालले ठूलो योगदान गरेको उल्लेख गर्नुभयो। कुष्ठरोग मुक्त अभियानमा प्रदेश सरकारले समेत सहकार्य गर्ने मुख्यमन्त्रीले प्रतिवद्धता जनाउनुभयो।

प्रदेश सरकारले १० वर्षमुनि र ६० वर्षमाथिका नागरिकहरुको सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क उपचारको प्रवन्ध गर्ने गरी कार्यक्रम सञ्चालनको तयारी गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

कार्यक्रममा समाज कल्याण परिषद्का सदस्य सचिव मनोज भट्टले आइएनएफले सुरु गरेको कार्यक्रमबाट सरकारको कुष्ठरोग उन्मुलनको नीतिलाई सहयोग पुग्ने बताउनुभयो। उहाँले कुष्ठरोग शुन्यताका लागि सबै पक्षले धेरै मिहिनेत गर्नुपर्ने खाँचो औँल्याउनुभयो। गैरसरकारी संस्था महासंघ नेपालका अध्यक्ष रामप्रसाद सुवेदीले गैर सरकारी संस्थाहरु सरकारको प्रतिस्पर्धी नभई सहयोगी हात मात्र रहेको बताउनुभयो। गैरसरकारी क्षेत्रबाट कुष्ठरोगको उपचारमा प्रदान गरिएको सेवा अत्यन्त उत्कृष्ट रहेको उहाँले बताउनुभयो। कार्यक्रममा पोखराको हरियोखर्क अस्पताल परिसरमा कुष्ठरोगका विरामीको उपचारका लागि लागि सञ्चालनमा ल्याइएको 'आइलीन एण्ड बेट्टी सेन्टर' भवनको उद्घाटन गरिएको छ। हरियोखर्क हस्पतालमा हाल १०० बेडमा कुष्ठरोगीहरुको उपचार हुँदै आएको छ।

कार्यक्रममा आइएनएफ बोर्डका उपाध्यक्ष राजेन्द्रकुमार अधिकारी, आइएनएफ अष्ट्रेलियाका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत वेन थर्ली, कुष्ठरोग नियन्त्रण तथा अपाङ्गता व्यवस्थापन शाखाका प्रमुख डा प्रसन्न नापित, पोखरा–१५ का वडाध्यक्ष तोरणबहादुर बानिया, नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीका अध्यक्ष विमला भण्डारी लगायतले कुष्ठरोगमुक्त नेपाल बनाउने सरकारी अभियानमा आइएनएफले तयारी गरेको रणनीतिक योजनाले महत्पूर्ण भूमिका खेल्ने बताउनुभयो।

'सन्तुलित भोजन र व्यायाम नै बाथरोगको औषधि'

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

बाथरोग विशेषज्ञ डा सुधीर कर्माचार्यले बाथरोगको औषधि सन्तुलित भोजन र शारीरिक परिश्रम भएको बताउनुभएको छ।

नारीशक्ति जागरण आमा समूह पोखरा-१७ आँखा अस्पताल चोकको व्यवस्थापन तथा नेसनल बाथरोग मुस्ताङ्चोकको प्राविधिक सहयोगमा आयोजित निःशुल्क रक्त परीक्षण एवम् रिपोर्ट वितरण कार्यक्रममा बाथरोग अधिकांश बिरामीहरूले दुखाइ कम गर्ने औषधि प्रयोग गर्ने गरेको बताउनुभयो। नेपालमा बाथरोगका बिरामी बढ्दो क्रममा रहेको बताउँदै अहिले छ प्रतिशत जनसङ्ख्यामा पुगेको उहाँको भनाइ छ।

बाथरोगको सङ्केत देखिएका बिरामीहरूले रातो मासु, गेडागुडी, गोलभेँडा, अम्लीय पदार्थ, गुलियो पदार्थ, मद्यपान र धुम्रपान गर्न नहुने र उचाइ अनुसारको मोटोपन कायम राख्न सकेमा आत्तिनु नपर्ने उहाँको भनाइ छ। अहिलेसम्म दुई सयभन्दाबढी प्रकारका बाथरोग पहिचान भएको उहाँको भनाइ छ। नेपालमा पुरुषको तुलनामा महिलामा बढी बाथरोग देखिएको भन्दै उहाँले बोसोको मात्रा र भिटामिन डीको कमी एवम् रगतको उतारचढावका कारण यो रोगको प्रकोप महिला वर्गमा बढी देखिने गरेको बताउनुभयो।

बाथरोग लागि सकेपछि चिल्लो पदार्थ कम खाने, दैनिक कम्तीमा एक घन्टा पैदलयात्रा गर्ने र चिकित्सक एवम् फिजियोथेरापिष्टको सल्लाहअनुसार व्यायाम गर्नाले फाइदा पुग्ने बताउँदै डा कर्माचार्य भन्नुभयो, "बालबालिका, वयस्क र ज्येष्ठ नागरिकहरूमा फरक-फरक प्रकारका बाथरोग देखिने गरेको छ।" शरीरमा रोगसँग भिड्ने शक्ति कमजोर हुँदै गएपछि बाथरोग सक्रिय बन्ने उहाँको भनाइ छ। वंशाणुगत, वातावरण र हर्मोनहरूको कारण यो रोगले आक्रमण गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो। विश्वमा थुप्रै अनुसन्धान भइरहे पनि बाथरोग लाग्नाका कारण अहिलेसम्म पत्ता नलागेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। डा कर्माचार्य भन्नुहुन्छ, "जोर्नी सुनिने, आँखा रातो हुने र ढाड दुख्ने तथा छालामा पोल्ने, सञ्चो नहुने, घाउ देखापर्नु उक्त रोगका लक्षण हुन्, कुन किसिमको बाथरोग हो पत्ता लगाउन रगत परीक्षण र एक्स-रेको सहयोग लिन अपरिहार्य छ।" उचित उपचार नभएमा औँलाको जोर्नी बाङ्गिने, मिर्गौलालाई असर गर्ने, श्वासप्रश्वास बढ्ने फोक्सोको बाहिरी भागमा पानी जम्ने जस्ता समस्या देखिने उहाँको भनाइ छ। आमा समूहका अध्यक्ष प्यारी गुरुङका अनुसार शिविरमा एक सय जनाको रगत सङ्कलन गरिएको थियो। जसमा ५० जनामा कुनै न कुनै किसिमको बाथरोगको लक्षण देखिएको थियो।समूहले स्थापना दिवसमा वातावरणीय, स्वास्थ्य क्षेत्रका साथै सदस्यलाई सीपमूलक तालिम र मानव सेवा आश्रम छोरेपाटनमा रु १८ हजार पाँच सय सहयोग गरेको छ।

सबै मिलेर...

जवाहरलाल नेहरू पनि कानून व्यवसायी हुनुहुन्थ्यो। लयर राम्रो हो, मैले पनि ल पढेको हुँ, प्राक्टिस गर्न पाइनँ।" अमेरिकामा कानून पढेका राष्ट्रपतिलगायत उच्च तहमा पुगेको भन्दै उहाँले कानूनको ज्ञान सबैलाई हुनुपर्ने बताउनुभयो।

कार्यक्रममा कानून, न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री धनराज गुरुङले न्यायाधीश सिफारिस गर्ने क्रममा क्षमताको आधारमा गरिने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "नेताहरूको आँगनमा देउसी, भैलो खेलेर न्यायाधीश बन्ने दिन गए।" क्षमता नभएका व्यक्तिलाई न्यायाधीशमा सिफारिस नगर्ने प्रतिबद्धता जनाउँदै उहाँले भन्नुभयो, "न्यायालयमा भएको भ्रष्टाचार शून्य गर्न म मन्त्री भएको हुँ। त्यो सफा गर्ने क्रममा ब्रिफकेस बोकेर धाउने न्यायाधीश बन्न सक्दैन। निष्पक्षरूपमा क्षमताका आधारमा न्यायाधीश छानिन्छ।" विगतमा शक्ति केन्द्रबाट कानून सञ्चालन भएको उल्लेख गर्दै नेपाली कांग्रेसका उपसभापतिसमेत रहनुभएका मन्त्री गुरुङले त्यस्ता शक्ति केन्द्र ढलेको र लोकतन्त्र प्राप्त भएको बताउनुभयो। पछिल्लो समयमा फेरि हामी ती शक्ति केन्द्रजस्तै बन्यौँ र दण्ड चलाउन थाल्यौँ भने कानूनी राज्यको परिकल्पना अधुरो हुने उहाँको भनाइ थियो। लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउनका लागि सुशासन आवश्यक रहेको भन्दै उहाँ कानूनको आँखामा सबै बराबर हुने बताउनुभयो।

कांग्रेस महामन्त्री गगनकुमार थापाले विधिको शासन र सर्वोच्चताका लागि कांग्रेस ठीक ठाउँमा उभिनु पर्ने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "कांग्रेस ठीक ठाउँमा उभियो भने विधिको शासन र सर्वोच्चता रहन्छ नत्र रहँदैन।" अहिलेको समय पार्टीलाई पुनरसंरचना गर्ने समय भएको धारणा राख्दै उहाँले यसमा डिएलएको सहयोग आवश्यक रहेको बताउनुभयो। पार्टीलाई विधानसम्मत सञ्चालन गर्नका लागि अहिलेको पद्धतिलाई भत्काउन आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ थियो। उहाँले भन्नुभयो, "क्रियाशील सदस्यता वितरण र उम्मेदवार छनोट गर्ने अहिलेको पद्धतिको अन्त्य नभएसम्म पार्टीभित्र सुधार हुन नसक्ने देखिन्छ।" कार्यक्रममा केन्द्रीय सदस्य डा शेखर कोइरालाले कांग्रेसलाई सुधार गरेर अघि बढ्ने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "हामी कांग्रेसलाई कमजोर हुन दिँदैनौँ। सुधार गरेर अघि बढ्छौँ।" पार्टीलाई अझै सशक्त बनाएर अघि बढ्ने उहाँको भनाइ थियो। केन्द्रीय सदस्य रमेश लेखकले अहिलेको व्यवस्था र संविधानमाथि आक्रमण भइरहेको बताउनुभयो। लामो सङ्घर्षपछि ल्याएको व्यवस्था र संविधानमाथिको आक्रमण रोक्नका लागि कानून व्यवसायीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने उहाँको भनाइ थियो। न्यायालयमा भएका विकृति र विसङ्गति रोक्नका लागि राजनीतिज्ञ र कानून व्यवसायी एक ठाउँमा उभिन आवश्यक रहेको उहाँले बताउनुभयो।

सो अवसरमा नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य पुष्पा भुषाल, पूर्वमहान्यायाधिवक्ता बाबुराम कुँवर, खम्बबहादुर खाती, नेपाल बार एसोसिएसनका अध्यक्ष गोपालकृष्ण घिमिरे, पूर्वअध्यक्ष माधव यादव, प्रेमबहादुर खड्का, हरिहर दाहाल, शेरबहादुर केसी, सर्वोच्च अदालत बार एसोसिएसनका वरिष्ठ अधिवक्ता हरिशङ्कर निरौला, नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय अध्यक्ष शिव लम्साल, उपेन्द्रकेसरी न्यौपाने लगायतले बोल्नुभएको थियो।

पूर्वी चितवनको रत्ननगरमा आज र भोलि हुने अधिवेशनले नयाँ नेतृत्व चयन गर्नेछ। महाधिवेशनमा देशभर ८८ एकाइका प्रजातान्त्रिक पक्षधर १३ हजार कानून व्यवसायीमध्येबाट एक हजार चार सय एक जना महाधिवेशन प्रतिनिधि सहभागी हुनुहुन्छ। नयाँ नेतृत्वमा सर्वसम्मत बनाउने प्रयास भइरहेको छ।

भ्रष्टाचारको...

बिरुद्धमा जुध्नुपर्नेछ।"

सोही कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै पार्टीका उपाध्यक्ष राजेन्द्रप्रसाद पाण्डेले यथास्थितिमा बजेट पास हुन नदिने बताउनुभएको थियो। उहाँले आफूहरू सत्ता पक्षकै भए पनि यथास्थितिमा बजेट पास हुन नदिने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "यही अवस्थामा, यही स्थितिमा बजेट पास हुँदैन, हामी प्रतिपक्षको सांसद भएर होइन, सत्ता पक्षकै भएर पनि यथास्थितिमा यो बजेट पास हुन दिँदैनौँ।" भौतिक पूर्वाधारको धेरै बजेट शीर्ष नेता र अर्थमन्त्रीको जिल्लामा छुट्याइएको आरोप लगाउँदै उहाँले बजेट पक्षपातपूर्ण भएको उहाँको बताउनुभयो। आजदेखि सुरु भएको समाजवादी प्रेस सङ्गठनको पहिलो केन्द्रीय अधिवेशनबाट सङ्गठनको नयाँ नेतृत्व चयन गरिने प्रमुख 'एजेन्डा' रहेको सङ्गठनका अध्यक्ष शम्भु श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। उक्त केन्द्रीय अधिवेशनमा देशभरबाट करिब चार सय पत्रकार प्रतिनिधि सहभागी रहेको समाजवादी प्रेस सङ्गठनले जनाएको छ।

गर्मी एवं बर्षातको समयमा लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

औलो(मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने गर्दछ।

यसबाट बच्न,

- झुल लगाएर सुत्ने,
- पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,
- शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुट्टेको टोकाईबाट
- बच्ने मलम लगाउने,
- घरको झ्याल तथा ढोकामा जाली राख्ने,
- घर वरिपरि, बगैंचा र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डि पुर्ने,
- ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,
- पोखरी, दह तथा नालाहरुमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,
- सुंगुर, बंगुर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्छीहरु व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,
- मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्छीको खोर टाढा राख्ने।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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।

लक्षणहरू :

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

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

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

पुरुषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, 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।

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

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्बेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०४, ९८०६५७५७६५

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले 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।

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

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

गर्मी मौसम र आँखाको समस्या

डा आनन्दकुमार शर्मा

गर्मी मौसममा आँखाको समस्या बढी देखिने हुनाले अस्पतालमा बिरामीको संख्या वृद्धि भएको पाइन्छ । प्रायःजसो बिरामीहरु आँखा रातो हुने समस्या लिएर अस्पताल आउँने गर्दछन् । आएका बिरामीहरुमा कन्जन्टेभाइटिस, आँखा चिलाउने रोग र सुख्खा आँखा जस्ता समस्या पाइने गरेको छ ।

कन्जन्टेभाइटिस अर्थात् आँखापाक्नेरोगगर्मीमौसममाबढ्ने गरेको पाइन्छ। कन्जन्टेभाइटिसमा आँखाको सबैभन्दा बाहिरी झिल्ली रातो भई सुन्निन्छ। यसमा आँखाबाट आँसु बग्ने चिप्प्रा लाग्ने परेलीको डिल सुन्नि हुन्छ। जसले गर्दा घाममा आँखा खोल्न गाह्रो हुने, आँखा दुख्ने आदि समस्या हुन्छन्। कन्जन्टेभाइटिसप्रायःजसो ब्याक्टेरिया र भाइरसको संक्रमणले गर्दा हुने गर्दछ । ब्याक्टेरियल कन्जन्टेभाइटिस आँखा पाक्ने रोग हो । यसमा आँखा रातो भई चिप्प्राले आँखा समेत टालिने गर्दछ । ब्याक्टेरियाको संक्रमणले गर्दा हुने यो रोग प्रायः बालबालिकामा बढी देखिन्छ। यो रोग लागेमा समयमै अस्पताल गई चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम उपचार गराउनु उचित हुन्छ। आँखा चिकित्सकको सल्लाह बिना आँफै औषधि किनी प्रयोग गर्नाले कहिलेकाहिँ आँखामा थप संक्रमण भई अन्धोपन समेत हुने गर्दछ ।

भाइरल कन्जन्टेभाइटिस गर्मीयाममा बढीमात्रामा देखिन्छ। यो रोग भाइरसको संक्रमणले गर्दा हुने गर्दछ। यसबाट बालबालिकाहरु बढी प्रभावित हुन्छन्। यसमा आँखाको सबैभन्दा बाहिरी झिल्ली रातो भई सुन्निन्छ, बढी आँसु बग्ने, चिप्प्रा लाग्ने भई परेलीको डिल सुन्निन्छ। कहिलेकाहिँ आँखाको नानीमा समेत संक्रमण भई घाममा आँखा खोल्न गाह्रो हुने, आँखा दुख्ने र धमिलो देखिन्छ। यो रोग एक्कासी देखिने र एक

व्यक्तिबाट अर्कोमा सजिलै सर्ने खालको हुन्छ । केटाकेटीमा कन्जन्टेभाइटिसको अलावा ज्वरो आउने सामान्य रुघा लाग्ने र कहिलेकाहिँ कान मुनिको ग्रन्थी सुन्निएर दुख्ने समेत गर्छ ।

उपचार

कन्जन्टेभाइटिसको उपचार चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम गराउनु पर्दछ। ब्याक्टेरीयल कन्जन्टेभाइटिसमा चिप्प्राको जाँच गरी एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। भाइरल कन्जन्टेभाइटिसको खास उपचार हु“दैन तर अन्य संक्रमणबाट जोगिन एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिन्छ। शितल हुने औषधि तथा कालो चस्माको प्रयोगले पनि केही राहत पुग्छ ।

रोगबाट बच्ने उपाय

कन्जन्टेभाइटिसको बिरामीले प्रयोग गरेको औषधि, आँसु पुछेको रुमाल र संसर्गबाट सर्ने हुनाले सकेसम्म बिरामीले प्रयोग गरेको बस्तु प्रयोग गर्नु हु“दैन। सफा पानीले हातमुख धुनु पर्दछ। कन्जन्टेभाइटिसको भएका केटाकेटीहरुलाई स्कुल पठाउनु हु“दैन ताकि अरुलाई नसरोस्। बिरामीसँग सुत्नु पनि हुँदैन।

आँखा चिलाउने रोग

गर्मी मौसममा आँखा चिलाउने रोग पनि बढी मात्रामा देखा पर्दछ। पहिला आँखा रातो दखिन्छ। मिच्दा झन् रातो बढ्न जान्छ र सामान्य तथा थोरै चिप्प्रा लाग्दछ। चिप्प्रा, यसलाई एलर्जीक कन्जन्टेभाइटिस भनिन्छ। गर्मी मौसममा धुलो धुँवा बढी हुने तथा रुखहरुमा फुल फुलेर झर्ने हुनाले पनि एलर्जीको प्रकोप बढी मात्रामा देखा पर्दछ। खासगरी छाला चिलाउने रोग र हाछ्यूँ आइरहने बिरामीलाई यसले बढी असर पार्छ।

गर्मी मौसममा स्कूले केटाकेटीहरुमा र खासगरी पुरुष वर्गमा एक प्रकारको एलर्जीक कन्जन्टेभाइटिस देखिन्छ। यो रोग लागेको बिरामीमा आँखा चिलाउने राता देखिने धागोको त्यान्द्रा जस्तो चिप्प्रा लाग्ने हुन्छ। गर्मी मौसममा धुलो, धुँवा र घामको कारणले गर्दा यो रोगले बढी असर गर्छ। अन्ततः आँखा रातो मैलो ,हेर्दा डरलाग्दो र नानीमा समेत सेतो दाग देखा पर्न थाल्छ। कहिलेकाहिँ नानीमा संक्रमण भई दृष्टीमा समेत गम्भीर असर पर्दछ।

उपचार

एलर्जीक कन्जन्टेभाइटिसको उपचार भनेको रोगबाट बच्ने उपायको अवलम्बन गर्नु नै प्रमुख हो। तथापि, चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। ब्याक्टेरीयल संक्रमणमा भने एन्टिबायोटिकको प्रयोग गरिन्छ। आँखा चिलाउने तथा सुख्खा भएमा कृतिम आँसुको प्रयोग गरी शितल र ओसिलो बनाउन सकिन्छ ।

सामान्यतया चिसो पानी वा बरफले रुमाल भिजाएर आँखा सेक्नु लाभदायक हुन्छ। एलर्जीक कन्जन्टेभाइटिसबाट पिडित केटाकेटीहरुलाई बढी घाम, धुलो र धुँवाबाट जोगाउनु उपयुक्त हुन्छ। यसको लागि कालो चस्माको प्रयोग गर्न सकिन्छ। केटाकेटीहरुलाई नियमित चिसो पानीले अनुहार र आँखा धुन सिकाउनु पर्दछ।

एलर्जीक कन्जन्टेभाइटिसको उपचारको लागि फार्मेसीमा विभिन्न किसिमका औषधिहरु उपलब्ध छन्। संभव भएसम्म क्तभचयष्म भ्थभ म्चयउक को प्रयोग नगर्नु बेस हुन्छ।

सुख्खा आँखा

स्वस्थ आँखा तथा सामान्य दृष्टिको लागि आँसु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ। आँखाको नानीको बाहिरी सतहमा (प्री कर्नियल) आँसुको पातलो सतह (टियर फिल्म) ले लेन्सको काम गरी सामान्य दृष्टि (नर्मल भिजन) बनाउन मद्दत गर्दछ। आँसुका तीन सतह हुन्छन्ः लिपिड सतह, एक्वियस सतह र म्यूकिन सतह। आँसु उत्पादन गर्ने विभिन्न ग्रन्थीको समस्याले उत्पादन क्षमतामा कमी तथा सामान्य गुणस्तरको आँसु बन्न नसक्दा सुख्खा आँखाको समस्या निम्त्याउँछ। साथै गर्मी मौसममा तापक्रम वृद्धि सँगै बढी हुरिबतास चल्ने तथा वायुमण्लमा धुलो, धुँवाको मात्रा बढ्ने हुनाले आँसु चा“ढै वाफ बनेर उडेर जान्छ र आँखा रातो भई पोल्ने र चिलाउने हुन्छ। अत्यधिक वायुप्रदुषणले गर्दा धुलोका कण तथा रसायन छिरेर नानीमा टाँसिन्छ। जसले गर्दा आँखामा अप्ठेरो महसुस हुन्छ र संक्रमण निम्त्याउँछ। पैदल यात्रु, सडकमा कार्यरत कर्मचारी मोटरसाइकल चालक आदि यो समस्याबाट बढी प्रभावित हुन्छन्।

सुख्खा आँखाका लक्षणहरु

सामान्यतया सुख्खा आँखाको समस्याबाट पिडित व्यक्तिहरुमा निम्न लिखित लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन् ।

–आँखामा असजिलो महसुस हुनु
–आँखा पोल्ने तथा दिउँसोपख रातो देखिने
–आँखा सुख्खा हुने तथा दुख्ने
–आँखामा चिप्प्रा लाग्ने र च्यापच्याप हुने
– आँखा चिम्लिरहन मन पर्ने
–भान्सामा प्याज काट्दा आँसु नबग्ने
–आँखामा केही बिजाएको जस्तो महसुस हुने, आदि।

यी लक्षणहरु गर्मी मौसममा बढी मात्रामा देखिन्छ।

सुख्खा आँखा हुनुको कारणहरु :

–वातावरणीय समस्या : प्रदुषण तथा तापक्रम वृद्धि
–इलेक्ट्रोनिक उपकरण जस्तै : हिटर, पंखा, एअर कण्डिसनर, कम्प्युटर आदिको लगातार प्रयोग गर्न
–परेलीमा चाया पर्ने समस्या
–गाजल तथा सौन्दर्य सामाग्रीको अत्यधिक प्रयोग
–भिटामिन 'ए' को कमी
–बाथको रोग, मधुमेह, थाइराइड सम्बन्धी समस्या आदि
–महिनावारी बन्द हुने, पाठेघरको अपरेशन
–लामो समय सम्म आँखामा विभिन्न औषधिहरुको प्रयोग
–कतिपय मानसिक रोग तथा मुटुको रोग सम्बन्धी औषधिहरुको प्रयोग आदि ।

उपचार पद्धती

सर्वप्रथम सुख्खा आँखाको समस्याबाट पिडित बिरामीहरुले आफूले काम गर्ने वातावरणमा परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ। टेलिभिजन हेर्दा वा कम्प्युटरमा काम गर्दा केही समय आराम गर्नु तथा चिसो पानीले मुख धुनु उपयुक्त हुन्छ। मोटरसाइकलमा हिँड्नेले भाइजर लगाउनु बेश हुन्छ। साथै परेलीको तथा आँसुसित सम्बन्धित ग्रन्थीको समस्याको तथा अन्य रोगको उपचार पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। मुख्यतया सुख्खा आँखाको उपचारको लागि कृतिम आँसु प्रयोग गर्नु बाहेक अर्को विकल्प छैन। साथै आवश्यक मात्रामा पानी तथा झोल पदार्थ पिउनु पर्दछ। घाममा निस्किँदा कालो चस्मा लगाउनु पर्दछ। कतिपय अवस्थामा औषधिको अलावा माइनर अपरेशनको पनि जरुरत पर्दछ। यो समस्याको लामो समय सम्म उपचार गराउनु पर्ने हुनाले चिकित्सकको निगरानीमा उपचार गराउनु उचित हुन्छ ।

महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन व्यावसायिक तालिम

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा २६ जेठ

यहाँको बारपाक सुलिकोट गाउँपालिकाले महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन व्यावसायिक तालिम प्रदान गरेको छ। गाउँपालिकाले स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग गरी महिलालाई उद्यमी बनाउँदै आर्थिक आयआर्जनमा आत्मनिर्भर बनाउने उद्देश्यले मुढा बुन्ने तालिम प्रदान गरेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद भट्टले जानकारी दिनुभयो । गरिबी निवारणका लागि लघुउद्यम विकास कार्यक्रम (मेड्पा)अन्तर्गत प्राविधिक सीप विकास तालिममार्फत महिलाका लागि एकमहिने मुढा बुन्ने तालिम दिइएको उहाँले बताउनुभयो । गाउँपालिका-४ स्थित देवी महिला लघुउद्यमी समूहमा आबद्ध ११ महिलाले तालिम लिएर व्यावसायिक उद्यम सुरु गरेका अध्यक्ष भट्टको भनाइ छ।

"तालिम लिएका सबै महिलाले अहिले व्यावसायिकरूपमा मुढा बुन्ने पेसा सुरु गरिसकेका छन्", उहाँले भन्नुभयो, "तालिममा सिकेका कुरालाई व्यवहारमा लागू गर्नसके आर्थिक आम्दानीका साथै जीविकोपार्जनमा पनि सहज हुन्छ भन्ने कुरा उहाँहरूले थालेको उद्यमबाट पुष्टि भएको छ।" मूहले उत्पादन गरेको मुढा प्रतिव्यक्ति रू १० हजारसम्ममा गाउँपालिकाले खरिद गरिदिएको गाउँपालिका अध्यक्ष भट्टले बताउनुभयो। "नव उद्यमीको प्रोत्साहनका लागि समूहले पहिलो चरणमा उत्पादन गरेको मुढा पालिकाले खरिद गरेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "एघार जनाको समूहलाई प्रतिव्यक्ति रू १० हजार पर्ने गरी सोही बराबरको मुढा खरिद गरिएको हो।"

समूहमा आबद्ध सबै महिलाले समूहमार्फत मुढा उत्पादन सुरु गरेको समूहकी अध्यक्ष सुनिता गुरुङले बताउनुभयो । तालिमबाट आफूहरूलाई दैनिक आयआर्जनका लागि बाटो खुलेको उहाँको भनाइ थियो । "स्थानीय स्रोत र साधनको प्रयोग गरेर घरमै बसीबसी आम्दानी गर्नसक्ने अवस्था मुढा बुन्ने तालिमले प्रदान गरेको छ", अध्यक्ष गुरुङले भन्नुभयो, "यसबाट हामी समूहमा आबद्ध महिला उत्साहित भएका छौं ।" उहाँले उत्पादित सामग्री बजार व्यवस्थापनका लागि समस्या हुनेमा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो।

गाउँपालिकाले "महिलालाई उद्यमसँग जोड्दै दैनिक आयआर्जन गर्नसक्ने बनाउने काम थालेको छ । महिलाले सीप सिकेर व्यवसाय सुरु गरेसँगै पालिकास्तरमा स्वरोजगारको विकासमा मद्दत पुग्छ", अध्यक्ष गुरुङले भन्नुभयो । पालिकाले महिलाका लागि उद्यमसँग जोड्ने अन्य उपयोगी तालिम सञ्चालन गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो।

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १६ कास्कीमा भूक्षय तथा पहिरो नियन्त्रण कार्य गर्दा निम्नानुसारको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

योजनाको नामः भूक्षय तथा पहिरो नियन्त्रण
स्थानः पोखरा–१६, कास्की
योजना सम्झौता मिति : २०७९/११/२६ गते
योजना सुरु हुने मिति : २०७९/११/२७ गते
योजना सम्पन्न मितिः २०८०/०२/२३ गते
योजनाको कुल लागत : रु. २०,००,५२५.९५ ।–
महानगरपालिकाबाट प्राप्त हुने रकम : रु.२०,००,०००।–
उपभोक्ता समिति अध्यक्षः जयलाल भट्टराई
सम्पर्क नं. ९८४६०२६०९३
उपाध्यक्षः रामचन्द्र आचार्य, सचिवः चन्द्रा जि.सी., कोषाध्यक्षः राजु प्रसाद भट्टराई, सदस्यः लिला वि.क., काशिराम आचार्य, चुडामणी आचार्य

भूक्षय तथा पहिरो नियन्त्रण उपभोक्ता समिति
पोखरा-१६, कास्की

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १३ आर्वामा नारेश्वरदेखि समिको रुख हुदै मणिदिप सडक ढलान कार्य गर्दा निम्नानुसारको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

योजनाको नामः नारेश्वरदेखि समिको रुख हुदै मणिदिप सडक ढलान
स्थानः पोखरा–१३ आर्वा, कास्की
योजना सम्झौता मिति : २०७९/०७/२३ गते
योजना सुरु हुने मिति : २०७९/०७/२५ गते
योजना सम्पन्न मितिः २०८०/०२/३० गते
योजनाको कुल लागत : रु. २४,०४,६०६.२९ ।–
महानगरपालिकाबाट प्राप्त हुने रकम : रु.२०,३९,००० ।–
जन सहभागितावाट : रु.३,५८,८२३ ।–
उपभोक्ता समिति अध्यक्षः राजेन्द्र प्रसाद बराल (मोः ९८४६३३२५४७) उपाध्यक्षः महेन्द्र बहादुर बराल सचिवः कोपिला बराल क्षेत्री, कोषाध्यक्षः दामोदर पराजुली सदस्यः अनिल परियार, शुशिला बराल, पुण्य प्रसाद बराल दिपक बाबु ढुंगाना, सरिता बराल

नारेश्वरदेखि समिको रूख हुदै मणिदिप सडक निर्माण उपभोक्ता समिति पोखरा-१३, आर्वा

बागलुङमा बढ्दै स्वास्थ्य बिमाको पहुँच

पोखरापत्र संवाददाता
गलकोट, २६ जेठ

बागलुङ नगरपालिका-४ उपल्लाचौरका मोहदत्त आचार्यले स्वास्थ्य बिमा गर्न थालेको छ वर्ष पुग्यो । स्वास्थ्य बिमाबाट उपचार गराउँदा ठूलो राहत मिलेको आचार्यको भनाइ छ।

"लगातार छ वर्षदेखि स्वास्थ्य बिमा गर्दै आएको छु, गत वर्ष त रु एक लाख रकम नै उपचारमा सकियो, रु तीन हजार पाँच सय रकम तिरेर रु एक लाखको उपचार पाउँदा निकै राहतको महसुस भयो", आचार्यले भन्नुभयो, "स्वास्थ्य बिमाले उपचारमा सहज बनाएको छ, अहिले स्वास्थ्य बिमा गर्न आवश्यक छ भनेर आफैँले समेत अरुलाई भन्ने गरेको छु।"

बागलुङको धौलागिरि अस्पतालको स्वास्थ्य सेवा विस्तारसँगै स्वास्थ्य बिमाको पहुँच बढ्न थालेको हो । पैसा बोकेर अस्पताल जाने व्यक्ति अहिले स्वास्थ्य बिमाको कार्ड बोकेर अस्पताल धाउन थालेका छन्। आर्थिक अवस्था कमजोर भएकालाई स्वास्थ्य बिमाले निकै सजिलो भएको बिमाकर्ता बताउँछन्। अहिले धौलागिरि अस्पतालमा दैनिक न्यूनतम तीन जना स्वास्थ्य बिमा गरेका बीमित सदस्य नियमित सेवा लिन अस्पतालमा आउन थालेको धौलागिरि अस्पतालको भनाइ छ । अस्पतालमा दिन नसकिएको सिटिस्क्यान, एमआरआइ र अन्य ठूला रोगको उपचारका लागि स्वास्थ्य बिमाबाटै अन्यत्र सिफारिस गर्दै आएको अस्पतालले जनाएको छ । पछिल्लो समय जिल्लामा स्वास्थ्य बिमा गर्नेको सङ्ख्या क्रमशः बढ्दै आएको छ। स्वास्थ्य बिमाबाट बीमित परिवारलाई रु एक लाख बराबरको एक वर्षसम्म निःशुल्क उपचारको सेवा प्रदान गर्ने भएपछि बिमा कार्यक्रममा सहभागी हुनेको सङ्ख्या पनि उल्लेख्यरूपमा वृद्धि भएको छ। जिल्लामा ४० प्रतिशत नागरिक हाल स्वास्थ्य बिमाको पहुँचमा आइसकेको स्वास्थ्य बिमा बोर्ड बागलुङले जनाएको छ।

बागलुङमा ३१ हजार नौ सय १० परिवारका ९७ हजार नौ सय ८९ जना स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध भएका स्वास्थ्य बिमा बोर्डका जिल्ला संयोजक दिनेश जिसीले जानकारी दिनुभयो। गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष स्वास्थ्य बिमा गर्नेको सङ्ख्या सात प्रतिशतले वृद्धि भएको जिसीको भनाइ छ। बागलुङमा रु ५१ हजार सात सय ३३ महिला र ४६ हजार दुई सय ६१ पुरुष स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध भइसकेका तथा सबैभन्दा बढी बिमा बागलुङ नगरपालिकामा भएको उहाँले बताउनुभयो। "विपन्न समुदायका लागि स्वास्थ्य बिमा निकै प्रभावकारी बनेको छ, उपचार पाएकाले बिमा नवीकरण गर्ने गरेका छन्, केहीले उपचार नपाएको गुनासोसमेत गर्ने गरेका छन्", जिसीले भन्नुभयो, "बिमाबाट सेवा पाएकाले अन्यलाई समेत बिमा गर्न हौसला दिएका छन्, त्यसैको प्रभावले बिमामा आबद्ध हुनेको सङ्ख्या क्रमशः वृद्धि भएको छ ।" यस वर्ष स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध हुनेको सङ्ख्यामा १० प्रतिशत वृद्धि गरी ५० प्रतिशत पुर्‍याउने योजना रहेको जनाइएको छ । बागलुङका १० स्थानीय तहमध्ये केही पालिकाले स्वास्थ्य बिमालाई प्राथमिकतामा राखेका कारण स्वास्थ्य बिमा गराउनेको सङ्ख्यामा वृद्धि हुँदै आएको हो । जिल्लाको बडिगाड गाउँपालिका र निसीखोला गाउँपालिकाले लक्षित वर्षलाई निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा गराउन थालेका छन्। गाउँपालिकाले नीति तथा कार्यक्रममा नै समावेश गरी सबै नागरिकलाई स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध गराउन निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा गराउने गरी जिल्लाका पालिका अगाडि बढेका छन् । जिल्लाको काठेखोला गाउँपालिका, तमानखोला गाउँपालिका र जैमिनी नगरपालिकाले गरिब तथा विपन्नका लागि निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा गर्ने योजनाका साथ कार्यक्रम अगाडि बढाएका छन् । बडिगाड गाउँपालिकाले अतिविपन्न, एकल महिला, एकल पुरुष, स्वास्थ्य स्वयंसेविका र अपाङ्गता भएकाको निःशुल्क बिमा गर्न थालिएको बडिगाडका अध्यक्ष गण्डकी थापा अधिकारीले जानकारी दिनुभयो।

बिमा कार्यक्रममा सहभागी गराउन जिल्लामा ७८ जना दर्ता सहयोगी खटाइएको स्वास्थ्य बिमा बोर्डले जनाएको छ । स्वास्थ्य बिमा गरेका बिरामीका लागि बागलुङ सदरमुकाममा रहेको धौलागिरि अस्पताल, ढोरपाटनमा रहेको बुर्तिबाङ प्रास्वाके, गल्कोट नगर अस्पताल, जैमिनीको कुश्मीसेरामा रहेको नगर अस्पताल प्रथम सेवा बिन्दुका रूपमा रहेर बीमितलाई उपचार सेवा दिइरहेको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख प्रविण शर्माले जानकारी दिनुभयो।

धौलागिरि अस्पतालमा मात्रै दैनिक ८० प्रतिशत बिरामी स्वास्थ्य बिमाका बीमित सदस्य आउने गरेको धौलागिरि अस्पतालका प्रमुख मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा रविरञ्जन प्रधानले जानकारी दिनुभयो। ग्रामीण क्षेत्रका विपन्न परिवारलाई अझै पनि स्वास्थ्य बिमाको फाइदाका विषयमा जानकारी हुन नसक्दा उनीहरू बीमित हुन नसकेको स्वास्थ्य बिमा बोर्डको भनाइ छ।

पाँच जनाको परिवारले रु तीन हजार पाँच सय तिरेमा एक वर्षसम्मका लागि रु एक लाखसम्मको स्वास्थ्य बिमाले तोकेको अस्पतालमा उपचारका लागि रकम तिर्नु पर्दैन । यदि परिवारमा थप सङ्ख्या भए एक जना बराबर रु सात सय थप गर्नुपर्छ।

तपाईंको आज

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

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

समयमै जडान भयो कालीपुल-बगरफाँट बेलीब्रिज

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २६ जेठ

म्याग्दी र पर्वत जिल्लाको सिमाना भएर बग्ने कालीगण्डकी नदीमा बेलीब्रिज जडान गर्ने योजना लक्ष्यअघि नै निर्माण सकिएको छ । म्याग्दीको बेनी नगरपालिका-८ कालीपुल र पर्वतको जलजला गाउँपालिका-२ र ३ नं वडामा पर्ने बगरफाँट जोड्ने बेलीब्रिज निर्माणकार्य लक्ष्यभन्दा एक महिनाअघि नै सकिएको हो ।

पैतालीस मिटर लामो बेलीब्रिज निर्माणका लागि बेनी-जोमसोम कोरला सडक आयोजनासँग बेनीको हिमालयन बिल्डर्सले विसं २०७९ फागुनमा रु दुई करोड चार लाखमा ठेक्का सम्झौता गरेको थियो । आयोजना प्रमुख जगत प्रजापतिले आगामी असार मसान्तसम्म सम्झौताको म्याद भए पनि एक महिनाअघि नै बेलीब्रिज निर्माण सकिएर प्रयोगमा आएको बताउनुभयो । “पाँच महिनाको सम्झौताको म्याद थियो”, उहाँले भन्नुभयो, “चार महिनामै पुल तयार भएर प्रयोगमा आइसकेको छ । प्राविधिक मूल्याङ्कन र नापजाँचको काम बाँकी छ । धेरै योजना ढिलासुस्तीले थलिएको अवस्थामा यो बेलीब्रिज लक्ष्यभन्दा एक महिनाअघि नै सम्पन्न भएको छ ।” बेनी-जोमसोम कोरला सडकअन्तर्गत म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-६ र २ को सिमाना पोखरेबगरस्थित कालीगण्डकीमा रहेको बेलीब्रिज बगरफाँट जोड्ने सडकमा स्थानान्तरण गरिएको हो । पोखरेबगरमा गत वर्ष पक्की पुल बनेपछि बेलीब्रिज प्रयोगविहीन थियो । हिमालयन बिल्डर्सका सञ्चालक नीरज भण्डारीले काम गर्ने वातावरण, सम्बद्ध कार्यालय, स्थानीय पालिका र समुदायको सहयोगका कारण लक्ष्यअघि नै पुल निर्माण गर्न सकेको बताउनुभयो । “सम्झौतालगत्तै पर्याप्त मजदुर, उपकरण परिचालन गरेको थिएँ”, उहाँले भन्नुभयो, “काम गर्ने वातावरण भएकाले पनि सजिलो भयो ।”

करिब तीन सय घरधुरीको बसोबास रहेको बगरफाँटका बासिन्दा दुई वर्षयता सडक यातायात सुविधाबाट बञ्चित भएका थिए । पर्वतबेनीबाट बगरफाँट जोड्ने सडक विसं २०७८ असारको बाढीले कटान गरेर बगाएको र मर्मत तथा नयाँ सडक निर्माण हुन नसकेपछि बगरफाँटवासी समस्यामा परेका थिए ।

यसपालि तापक्रमले धेरै ठाउँमा ‘रेकर्ड ब्रेक’गर्दै

-नारायण ढुङ्गाना
काठमाडौं, २६ जेठ (रासस)

यसपालि नेपालका धेरैजसो स्थानमा अधिकतम तापक्रमले ‘रेकर्ड ब्रेक’ गर्ने देखिएको छ । केही स्थानमा रेकर्ड ब्रेक भइसकेको र अझै तातो हावाको लहर (लु) जारी रहने देखिएकाले थप रेकर्ड ब्रेक हुने सम्भावना रहेको मौसमविद् शान्ति कँडेलले बताउनुभयो ।

उहाँका अनुसार यस वर्ष यही जेठ २४ गतेसम्मको तथ्याङ्कमा सबैभन्दा बढी ४३ दशमलव आठ डिग्री तापक्रम रेकर्ड भएको छ । सन् २०२३ को यो सबैभन्दा बढी मापन हो । यसअघि नेपालमा सन् १९९५ को जुन ५ मा धनगढीमा ४६ दशमलव चार डिग्री तापक्रम मापन भएको थियो । यो नेपालकै सबैभन्दा बढी मापन हो । यसपालि तराईका जिल्लाका साथै पहाडी क्षेत्रमा पनि विगत केही वर्षको तुलनामा रेकर्ड ब्रेक भएको पाइएको छ । नेपालमा जेठ १६ गतेदेखि तापक्रम बढ्न थालेकामा पछिल्ला तीन दिनदेखि भने तापक्रम ह्वात्तै बढेको छ ।

यो क्रम तराईका क्षेत्रमा बढी देखिएको छ । अहिले ती क्षेत्रका अधिकांश स्थानमा ४० डिग्रीभन्दा माथि नै तापक्रम रहेको छ । तातो हावाको लहर बढेपछि जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले यही १९ गते पहिलो पटक तातो हावाको लहरसम्बन्धी विशेष बुलेटिन जारी गरेर जानकारी गराएको थियो । त्यसपछि २४ गते अर्को बुलेटिन जारी गरेर सचेत गराएको थियो । मौसमविद् शान्ति कँडेलले सन् २०२३ को तापक्रम विश्लेषण गर्दा धेरै स्थानमा अधिकतम तापक्रमको ‘रेकर्ड ब्रेक’ भइसकेको बताउनुभयो । नवलपुरकोदुम्क्यौलीमा४३दशमलव आठ डिग्री ताफक्रम पुगेको र बुधबारसम्मको तथ्याङ्कमा यो रेकर्ड यस वर्षकै सबैभन्दा बढी मापन हो । नवलपुरको दुम्क्यौलीमा भने पहिलो पटक ‘रेकर्ड ब्रेक’ भएको हो । यसअघि त्यहाँ सन् १९७९ मा ४३ दशमलव ७ डिग्री तापक्रम पुगेको थियो । उहाँका अनुसार तराईमा मात्रै होइन पहाडी क्षेत्रमा पनि तापक्रमले ‘रेकर्ड ब्रेक’ गरेको छ । ओखलढुङ्गामा सन् १९९९ मा सबैभन्दा बढी ३० दशमलव ९ डिग्री तापक्रम रेकर्ड भएकामा यसपालि त्यहाँ पनि ‘रेकर्ड ब्रेक’ भएर ३१ दशमलव नौ डिग्री पुगेको छ । धरानमा सन् २०१३ मा सबैभन्दा बढी ३८ दशमलव आठ डिग्री तापक्रम मापन गरिएकामा यसपालि सन् २०२३ को जुन ७ (हिजो बुधबार) ३९ दशमलव तीन डिग्री पुगेको थियो ।

यस्तै इलामको कन्याममा सन् १९९३ मा २९ डिग्री रेकर्ड भएकामा यसपालि यही ५ तारिखमा ३० डिग्री मापन भई ‘रेकर्ड ब्रेक’ भएको कँडेलले बताउनुभयो । यसपालि मुलुकका सबैजसो भूभागमा औसतभन्दा कम वर्षा हुने र तापक्रम बढ्ने अनुमान यसअघि नै सार्वजनिक गरिएको थियो । मनसुन १३ जुनमा प्रवेश गर्ने औषत समय भए पनि एक दुई दिन ढिला हुने देखिएको छ । मनसुन अहिले भारतको केरला आइपुगेको छ । यसपटक मनसुन भित्रिए पनि केही दिन पानी परेर फेरि सुक्खा हुने देखिएको मौसमविद्को भनाइ थियो । अर्का मौसमविद् विनु महर्जनले नेपालको पूर्वी भेगमा आज केही मौसममा बदली भए पनि अन्य क्षेत्रमा तापक्रम बढी नै रहेको बताउनुभयो ।

उहाँका अनुसार यो समाचार तयार पार्दा कपिलवस्तुको तौलिहवामा ४२ डिग्री तापक्रम छ । यस्तै चितवनको रामपुरमा ४१ दशमलव सात, सिमरामा ४१ दशमलव एक, जनकपुरमा ४० दशमलव सात डिग्री तापक्रम छ । काठमाडौँमा हिजोको तापक्रम ३२ दशमलव आठ पुगेकामा अहिले भने ३१ डिग्री रहेको जनाइएको छ । विगतमा काठमाडौँमा ३६ दशमलव छ डिग्रीसम्म तापक्रम रेकर्ड भएको अभिलेख छ । मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले विशेष बुलेटिनमार्फत काठमाडौँ उपत्यकालगायत देशका अन्य उपत्यकामा समेत तापक्रममा क्रमिक वृद्धि भइरहेको र तराई भू-भागमा अधिकतम तापक्रम ४० डिग्री सेल्सियस वा सोभन्दा बढी मापन भएको उल्लेख गरेको छ । विभागले यस्तो अवस्थामा आगामी केही दिनसम्म देशभरिको तापक्रमको अवस्था तथा विश्लेषणअनुसार तराईका धेरैजसो भू-भागहरूमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम क्रमिकरूपमा बढ्ने देखिन्छ । हालको तल्लो र उपल्लो वायुमण्डलको अध्ययन र विश्लेषणअनुसार नेपालमा यस वर्षको मनसुनको आगमन हुन अझै केही दिन लाग्ने देखिन्छ । तसर्थ देशका तराई भू-भागमा आगामी पाँच दिनसम्म तातो हावाको सम्भावना यथावत् रहने देखिएकाले सोबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन हुन अनुरोध गरिएको छ । पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोँचहरूमा समेत तापक्रम क्रमिक रूपमा बढ्न सक्ने सम्भावना देखिएको मौसमविद्ले बताए ।

यस्तो हुनसक्छ असर

तातो हावाका कारण थकाइ लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, मांसपेशीहरू दुख्ने, बान्ता आदि हुनसक्छ ।

तातो हावाबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घरभित्र अर्थात् चिसो स्थानमा रहने, बाहिरी वातावरणमा बढी नजाने हल्का लुगा लगाउने, सुती कपडा लगाउने, बाहिर निस्किँदा टाउको छोप्ने, टोपी लगाउने, नियमित पानी तथा झोल पदार्थ (जुस, सर्वत, आदि) प्रशस्त मात्रामा पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित सम्पर्कमा रही थप सल्लाह सुझाव लिनुपर्ने चिकित्सक डा पवनकुमार शाहले बताउनुभयो ।

तालो हावाको लहरका सम्बन्धमा आज राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले आज पहिलोपटक छलफल गरेको छ । उक्त छलफलका सहभागीहरूले अब शीतलहरका लागि पनि नयाँ कार्ययोजना बनाएर अघि बढ्नुपर्ने सुझाव दिएका थिए । प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख अनिल पोखरेलले प्राप्त सुझावलाई कार्यान्वयन गर्न आजदेखि आवश्यक तयारी थाल्ने र कार्ययोजना बनाएर लागू गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

गण्डकीमा ‘प्रदेश सरकारको साझेदारी, बाँझो रहन्न खेतबारी’

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २६ जेठ

गण्डकी प्रदेश सरकारले ‘प्रदेश सरकारको साझेदारी, बाँझो रहन्न खेतबारी’ अभियान सञ्चालन गर्ने भएको छ । सरकारको आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममा उक्त अभियान थालिने भएको हो ।

सो अभियानका साथसाथ बाँदर प्रभावित क्षेत्रहरूलाई केन्द्रित गरी प्रदेशभित्र उच्च सम्भावनाको क्षेत्र रहेको दुग्ध तथा मासुजन्यलगायतका निर्यात प्रवर्द्धन हुने बाली वस्तु उत्पादनमा आत्मनिर्भर बन्न विशेष कार्यक्रम ल्याउने उल्लेख छ । स्थानीय तहसँगको साझेदारीमा भूमि बैंकको अवधारणा लागू गरिने छ । आयातलाई प्रतिस्थापन गर्ने उद्देश्यले कृषिजन्य उद्योगलाई आवश्यक पर्ने कच्चा पदार्थ उपलब्ध गराउन चक्लाबन्दी गर्ने सरकारको योजना छ । चक्लाबन्दी गरिएका तथा अन्य क्षेत्रहरूमा समेत कृषकलाई उद्यमी र कृषिलाई उद्योग बनाउने गरी आयआर्जनसँग जोड्दै विशेष कृषि उत्पादन कार्यक्रमको सुरुआत गरिने छ । कृषिजन्य उत्पादन तथा पशुपालनका पकेट क्षेत्र पहिचान गरी पाइलट प्रोजेक्टका रूपमा सामूहिक तथा व्यावसायिक कृषि उत्पादनमा आधारित कार्यक्रमलाई जोड दिइने भनिएको छ । किसानलाई प्रोत्साहन स्वरुप ‘उत्पादनमा आधारित अनुदान’ उपलब्ध गराई बजारको सहजीकरण र सुनिश्चितता गरिने उल्लेख छ । मर्स्याङ्दी, कालीगण्डकीलगायत करिडोर क्षेत्रमा कृषिमा आधारित एकीकृत विकासलाई प्राथमिकतामा राखेर कार्यप्रारम्भ गरिने छ । जलवायुजन्य जोखिम र सङ्कटासन्नताको विश्लेषणका आधारमा जलवायुमैत्री प्रविधिहरूको उपयोग गर्दै कृषि उत्पादन प्रवर्द्धन गरिने नीति तथा कार्यक्रममा समेटिएको छ । कृषक र व्यवसायीबीच करार गरी कृषि उपजको बजार सुनिश्चित गर्ने नीति लिइने सकारको योजना छ । कृषि मूल्य शृङ्खलामा संलग्न सबै व्यवसायको लाभ सुनिश्चितता हुने गरी उत्पादन प्रणालीलाई आधुनिकीकरण र व्यावसायीकरण गरिने नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख छ ।

खाद्य तथा पोषण सुनिश्चितताका लागि ग्रामीण पोषण सुरक्षण कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै रैथाने तथा स्थानीय बालीको उत्पादन प्रवर्द्धन र रैथाने बालीका परिकारहरूको विविधिकरण तथा उपयोगसम्बन्धी कार्यक्रम प्राथमिकताका साथ सञ्चालन गरिने छ । कृषकलाई बाली बीमा निःशुल्क हुने गरी बीमा प्रिमियममा सहुलियत दिने कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने नीति लिइएको छ ।

तीन पुल बनाउन साढे करोड बजेट

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २६ जेठ

म्याग्दीमा तीनवटा पुल निर्माणका लागि गण्डकी प्रदेश सरकारबाट रु १२ करोड ५५ लाख बजेट व्यवस्थापन भएको छ ।

भौतिक पूर्वाधार विकास तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालयअन्तर्गतको पूर्वाधार विकास कार्यालयमार्फत चालु आर्थिक वर्षमै ठेक्का प्रक्रिया सुरु गर्ने गरी दुईवटा सडक र एक झोलुङ्गे पुल बनाउन बजेटको स्रोत सुनिश्चिता भएको हो ।

कार्यालयका प्रमुख गुरुदत्त अधिकारीले मालिका गाउँपालिकाको अदिभारा, बेनी नगरपालिकाको वडा नं ४ र मङ्गला गाउँपालिकाको वडा नं ३ को सिमानास्थित अर्चेखोला मोटरेबलका लागि थप बजेट प्राप्त भएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको वडा नं २ र ५ को सिमाना भएर बग्ने कालीगण्डकी नदीमाथि पाउद्धार तातोपानी जोड्ने एक सय ५६ मिटर लामो झोलुङ्गे पुल निर्माणका लागि रु एक करोड ५६ लाख बजेट व्यवस्थापन भएको छ ।

कुल लागत अनुमानको २० प्रतिशतभन्दा बढी बजेट विनियोजन र स्रोत सुनिश्चितता भएका आयोजनाको मात्र ठेक्का लगाउन पाउने नीतिगत व्यवस्थाका कारण पुल निर्माणको काम अघि बढ्न सकेको थिएन । “पछिल्लो दुई वर्षयता वार्षिक योजनामा समावेश भएका यी आयोजनाको कुल लागत अनुमानको २० प्रतिशत बजेट विनियोजन हुन नसक्दा ठेक्का लगाउन सकिएको थिएन”, अधिकारीले भन्नुभयो, “अर्थ मन्त्रालयले बजेटको स्रोत सुनिश्चिता, क्रमागत र बहुवर्षे योजनामा समावेश गरेपछि भौतिक मन्त्रालयबाट ठेक्का प्रक्रिया सुरु गर्न पत्र आएको छ ।”

मालिका गाउँपालिकाको वडा नं ३ र ४ को सिमानास्थित अदिभारामा २५ मिटर पुल निर्माणका लागि रु छ करोड नौ लाख लागत अनुमान गरिएको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) स्वीकृत गरी चालु आवमा रु ९१ लाख थपिएको छ । अघिल्लो आव २०७८/७९ र चालु आव २०७९/८० मा रु ५०-५० लाख विनियोजन भएको थियो । अर्चेखोलामा २५ मिटर लामो मोटरेबल पुल बनाउन रु चार करोड ९० लाख बजेटको स्रोत सुनिश्चितता भएको छ ।

चालु आवमा अर्चेखोलाको पुललाई थप रु ७३ लाख र भुरुङ्ग-पाउद्धार तातोपानी झोलुङ्गे पुललाई रु नौ लाख थप बजेट व्यवस्था गरी क्रमागत योजनामा समावेश गर्न अर्थ मन्त्रालयले ठेक्का लगाउन सहमति दिएको छ ।

गण्डकी प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात व्यवस्थामन्त्री रेशमबहादुर जुग्जालीले वार्षिक योजनामा समावेश भएर पनि स्रोत सुनिश्चितता र २० प्रतिशत बजेट नपुगेर अल्झिएका आयोजना पहिचान गरेर कार्यान्वयन गर्न थालिएको बताउनुभयो ।

बाँदरले हैरान पारेपछि ‘बेसार खेती’

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, २६ जेठ

कृषि ज्ञान केन्द्र तनहुँले बाँदरले हैरान पार्न थालेपछि वैकल्पिक बालीका रूपमा ‘बेसार खेती’लाई प्राथमिकता दिएको छ । बाँदरले अन्नबाली र फलफूल खाएर सताउन थालेपछि केन्द्रले बेसार खेती प्रवर्द्धन गर्न लागेको हो ।

व्यास नगरपालिका-८ सोतीबेँसीका २० कृषकले दुई सय रोपनी जग्गामा बेसार खेतीको सुरुआत गरेका कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख कुलप्रसाद तिवारीले जानकारी दिनुभयो । यसका लागि कृषकलाई ८५ प्रतिशत अनुदानका रूपमा रु चार लाख बजेट विनियोजन गरिएको छ । उहाँले भन्नुभयो, “यस वर्ष परीक्षणका रूपमा बेसार खेती थालेका छौँ । बिक्री-वितरण सहजै भए खेती विस्तार गर्दै लैजाने योजना छ ।” कार्यालयले बजेट विनियोजन गरेपछि आवश्यक बीउ खरिदका साथै कृषकले बेसार राखेर उमाल्ने ड्रम, कुटानीपिसानी गर्ने मेसिन, प्याक गर्ने मेसिनलगायत सामग्रीसमेत खरिद गरिसकेका छन् । समूहमा आबद्ध सदस्यले बेसार लगाउने, गोडमेल गर्नेदेखि बेसार उत्पादनपश्चात धोइपखाली गरी उमाल्ने, कुटानीपिसानी गरेर लेबल टाँस गरी अर्ग्यानिक बेसारका रूपमा बिक्री गर्नेछन् । व्यास नगरपालिका कार्यालयले व्यास-३ अनसन चौतारी नजिक निर्माण गरेको कक्षमा ल्याएर कृषकले बिक्री गर्ने शर्तमा कार्यालयले यस कार्यक्रमलाई अघि बढाएको हो ।

उत्पादित वस्तुलाई स्थानीय, प्रदेश र सङ्घीय सरकारको सहयोगमा प्याक गरेर विदेश निर्यात गर्ने लक्ष्य छ । कार्यालयले कृषकलाई जग्गा बाँझो नराख्न र आयआर्जन गरी आत्मनिर्भर बनाउन बेसार (हलेदो) खेती प्रवर्द्धन कार्यलाई प्राथमिकता दिएको हो । उत्पादन भएका वस्तु स्थानीय बजारमा बिक्री भएन भने तीनवटै तहका सरकारले सहजीकरण गरी बिक्री-वितरणमा सहयोग गरेको अवस्थामा कार्यक्रम अझ प्रभावकारी हुने देखिन्छ ।

खडेरीले बीउ सुक्यो, रोपाइँ प्रभावित

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, २६ जेठ

लामो समयदेखिको खडेरी र तापक्रम वृद्धिका कारण पर्वतमा बर्खेबाली रोपाइँ प्रभावित बनेको छ ।

यतिबेला धमाधम कोदो र धान रोपाइँ सुरु हुने बेला भए पनि वर्षा नभएका कारण कृषकले रोपाइँ गर्न पाएका छैनन् ।

विगतका वर्षमा यतिबेला कोदो रोपाइँ सकिन्थ्यो । केही वडामा धान रोपाइँ भइसकेको हुन्थ्यो । तर यस वर्ष भने जिल्लामा कतै पनि रोपाइँ सुरु हुन नसकेको किसानको भनाइ छ । लामो समयदेखि वर्षा नभएका कारण कोदोको बीउ सुक्न थालेको छ भने मकैलगायत खेतबारीमा लगाएका अन्य गेडागुडी खेतीसमेत ओइलाउन थालेको कुश्मा नगरपालिका-१२ का कृषक रामप्रसाद सापकोटाले बताउनुभयो । “गत वर्ष कोदो रोपेर धान रोपाइँ सुरु गरेका थियौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “यस वर्ष अहिलेसम्म रोपाइँ हुन सकेको छैन । कोदोको बीउ सुकिसकेको छ भने धानको बीउसमेत राख्न पाइएको छैन ।” जेठ अन्तिम सातासम्म वर्षा नभएपछि कतिपयले धुले बीउ राख्न थालेका छन् । सिँचाइको सुविधा भएका ठाउँमा समेत खोलानाला सुकेका कारण समयमै बीउ राख्न र रोपाइँ गर्न समस्या भएको फलेबास-५ का हरि पौडेलले बताउनुभयो । पछिल्ला केही दिनयता तापक्रम ह्वात्तै बढेकाले बालीसमेत ओइलाउन थालेको उहाँको भनाइ छ । पर्वतका अधिकांश वडामा वर्षाको भरमा खेतीबाली लगाउँदै आइएको छ । करिब सात हजार हेक्टर जमिनमा सिँचाइको सुविधा भए पनि खोलानाला सुकेकाले समस्या भएको हो । जिल्लाको मुख्य बाली धान हो भने कोदो दोस्रो मुख्य बाली हो । मकै र गहुँ क्रमशः तेस्रो र चौथो बालीका रूपमा उत्पादन हुने गरेको छ ।

जिल्लाभर नौ हजार ५० हेक्टर क्षेत्रफलमा धानखेती हुँदै आएको छ भने झन्डै सात हजार हेक्टरमा कोदो र मकैखेती हुने गरेको छ । मुख्य बाली लगाउने समयमै खडेरी परेका कारण कृषकलाई समस्या परेको छ ।

कृषि ज्ञानकेन्द्र पर्वतले लामो समयदेखि वर्षा नहुँदा पर्वतमा रोपाइँ गर्न समस्या भएको जनाएको छ । मौसम सक्रिय नभएसम्म रोपाइँ गर्न नपाउने भएपछि कृषक समस्यामा परेका छन् । वरिष्ठ कृषि विकास अधिकृत मनिता थापाले जेठको अन्त्य वा असारको पहिलो सातासम्म मनसुन सक्रिय भए उत्पादनमा असर नगर्ने बताउनुभयो । उहाँले रोपाइँ गरिसकेपछि साउन र भदौमा समेत निरन्तर वर्षा भएमा धान, कोदो उत्पादन राम्रो हुने उहाँको भनाइ छ । जिल्लाका सात पालिकाका ६१ वडाकै कृषक यतिबेला मनसुनको पखाईमा छन् ।

बागलुङ कारागारमा क्षमताभन्दा दोब्बर कैदीबन्दी

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, २६ जेठ

जिल्ला कारागार बागलुङमा क्षमता दोब्बर कैदीबन्दी राखिएको छ । कारागारमा क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी राख्दा विभिन्न समस्या निम्तिएका छन् ।

कारागारको क्षमता ५० पुरुष र २५ महिला अटाउने रहेकामा हाल एक सय ६६ कैदीबन्दी राखिएको छ । कारागारमा हाल एक सय ५४ पुरुष कैदीबन्दी, १० महिला कैदीबन्दी र दुई नाबालिका रहेका छन् । कारागारमा ठाउँ अभावले महिलाभन्दा पुरुष कैदीबन्दीलाई बढी समस्या भएको जिल्ला कारागार बागलुङ कार्यालय प्रमुख डिलबहादुर केसीले जानकारी दिनुभयो । “पुरुष कैदीबन्दीलाई सुत्न समस्या भएको छ”, उहाँले भन्नुभयो । उनीहरू ठाउँ अभावले कोचाकोच गरेर सुत्न बाध्य छन् । महिला कैदीबन्दीलाई भने हाल समस्या छैन । कारागारमा खानेपानीको समस्या समाधानका लागि खानेपानी आयोजना अघि बढाइएको केसीले बताउनुभयो । तित्याङबाट यहाँ खानेपानी ल्याइँदै छ । यसका लागि रु २० लाख बजेट स्वीकृत भएको छ । बागलुङ नगरपालिका-९ तित्याङस्थित रिठेखोलाको पानी बागलुङ कारागारमा ल्याउन सरसफाइ तथा खानेपानी डिभिजन कार्यालयले काम गरिरहेको छ । असार मसान्तभित्र कारागारमा मूलको पानी पुग्ने केसीले बताउनुभयो । खानेपानीअभावहुँदाकैदीबन्दीलाई सरसफाइ गर्न समस्या थियो ।