के तपाईको घर पा(
नीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing
ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ
समस्यको समाधान ।
सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कन्र्सन
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
सम्पर्क:
०६१-५७०६५१, ९८५६०७५५७५

❑ वर्ष २४ ❑ अङ्क १८९ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० साउन ६ गते शनिबार ❑ 22 July 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

सञ्चार विधेयक ल्याउन छलफल जारी छ : मुख्यमन्त्री पाण्डे

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ साउन

गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले गण्डकी प्रदेशको सञ्चार विधेयक ल्याउन सञ्चारकर्मीसहित अन्य सरोकार पक्षसँग छलफल भइरहेको बताउनुभएको छ ।

क्रियाशील पत्रकार महिला गण्डकी प्रदेशद्वारा शुक्रबार पोखरामा आयोजित स्व. हरिशचन्द्र वाग्ले क्रियाशील पत्रकारिता पुरस्कारद्वारा पत्रकार सोनी शर्मालाई सम्मान गर्दै उहाँले सञ्चार विधेयक आएसँगै गण्डकी प्रदेशको पत्रकारिता थप मर्यादित हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

"पत्रकारिता क्षेत्रबाट कुनै निर्दोष व्यक्तिको चरित्र हत्या नहोस", मुख्यमन्त्री पाण्डेले भन्नुभयो, "पत्रकारिता गर्दा धेरै सोच विचार गरेर मात्र गर्नुहोस् ।" केही गलत पत्रकारकै कारण पत्रकारिता क्षेत्र नै बदनाम भइरहेकाले मर्यादित र सत्यतथ्यमा आधारित पत्रकारिता गर्न उहाँले सुझाव दिनुभयो ।

गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य सरस्वती गुरुङले पछिल्ला वर्ष पत्रकारितामा महिला सहभागिता बढ्दै गएकोप्रति खुसी व्यक्त गर्दै महिला पत्रकारको संख्या वृद्धि गर्न सबैको साथ सहयोग आवश्यक पर्ने बताउनुभयो ।

प्रेस काउन्सिलका सदस्य दुर्गा भण्डारीले पत्रकार आचारसंहिताको पालना गर्दै पत्रकारिता अगाडि बढाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । सो अवसरमा नेपाल पत्रकार महासंघ गण्डकीका महासचिव गोविन्द सुवेदी, जमुना शर्मा, कृष्णप्रसाद बास्तोलालगायतले पत्रकारले भोग्दै आएका समस्यबारे जानकारी गराउनुभएको थियो ।

रोपिएका बिरुवा गोडमेल गर्दै काँग्रेस

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ साउन

विभिन्न सन्दर्भ पारी बृक्षारोपण गर्ने तर संरक्षणमा ध्यान नदिने गरिएको वास्तविकतामा नेपाली काँग्रेस कास्की क्षेत्र नं २ ले आज यस अघि बृक्षारोपण गरिएको स्थानका बोटबिरुवा गोडमेल गरेको छ ।

पार्टीका तर्फबाट यस अघि २०७६ साल भदौ २४ गते विपी जयन्तीका अवसरमा उक्त स्थानमा बृक्षारोपण गरिएको नेपाली काँग्रेस कास्की क्षेत्र नं २ का कार्यबाहक सभापति दीनेश आचार्यले जानकारी दिनुभयो ।

बोटबिरुवा रोपिने तर त्यसको संरक्षण नहुने गरेको अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै विपी स्मृति दिवसका अवसरमा गोडमेल कार्यक्रम राखिएको उहाँले बताउनुभयो । कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेसका पूर्व महामन्त्री डा.शशांक कोइरालाले विपीका विचार बर्तमानमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक रहेको बताउँदै काँग्रेसले उहाँको चिन्तनलाई आत्मसात गरी जनता माझ जान सक्नुपर्ने बताउनुभयो । पार्टीका हरेक गतिविधि उत्पादनसँग जोडिनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँदै उहाँले जनताको जीवनस्तर परिवर्तनलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने बताउनुभयो ।

नेपाली काँग्रेस गण्डकी प्रदेशका प्रवक्ता माधव बास्तोला(मधु)ले काँग्रेसको विकल्प खोज्दा राष्ट्रियता, लोकतन्त्र नै गुम्ने खतरा हुने बताउँदै काँग्रेसको नभै काँग्रेस भित्र विकल्प खोज्न सकिने धारणा राख्नुभयो । नेपाली काँग्रेस कास्कीका सभापति किशोरदत्त बरालले काँग्रेस परिचालन हुँदा समुदाय नै परिचालन हुनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनुभयो । महासमिति सदस्य देवराज चालिसेले बिरुवाको गोडमेल भए जस्तै समय समपेक्ष विपी विचारको गोडमेल गर्दै अघि बढ्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनुभयो । कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेस क्षेत्र नं २ का सचिव देवकृष्ण पराजुली, वडा नं ९ का वडाअध्यक्ष दीपेन्द्र मर्सानी, उमा ठकुरी लगायतले विपी विचारलाई आत्मसात गरी अघि बढ्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउनुभयो । क्त अवसरमा पूर्व महामन्त्री शशांक कोइरालाले बृक्षारोपण गरिएको स्थललाई विपी बनबाटिका घोषणा गर्नुभएको थियो ।

सुन तस्करीमा पक्राउ चार जनालाई अनुसन्धान गर्न नौ दिने म्याद थप

रासस
काठमाडौं, ५ साउन

एक सय किलो सुन तस्करीको आरोपमा पक्राउ गरेका चिनियाँ नागरिकसहित चार जनामाथि अनुसन्धान गर्न नौ दिनको म्याद थपिएको छ ।

आरोपी चार जनालाई शुक्रबारउच्च अदालत पाटनमा पेश गरिएकोमा अदालतको आदेशले उनीहरूमाथि अनुसन्धान गर्न नौ दिनको म्याद पाएको राजस्व अनुसन्धान विभागका महानिर्देशक नवराज ढुङ्गानाले जानकारी दिनुभयो । यसरी म्याद थप गरिएकामा चिनियाँ नागरिक जेयुङ लिनसहित कार्गो कम्पनीका सञ्चालक राजन श्रेष्ठ, कृष्ण श्रेष्ठ र पुष्करराज भट्ट रहेका छन् । उनीहरूलाई बिहीबार दिउँसो पक्राउ गरिएकाले म्याद थप गर्न सकिएको थिएन । यसअघि बुधबार पक्राउ गरेका छ जना (सुन ओसार पसारमा सङ्लग्न गराइएको ट्याक्सीका चालक अशोक रानामगर, भन्सार एजेन्ट राजेन्द्रकुमार राई, रेडी ट्रेड प्रालिका सञ्चालक दिलीप भुजेल, सहयोगी हर्कराज राई, थुक्पिन छिरिङ र रामकुमार भुजेल) माथि अनुसन्धान गर्न १० दिनको म्याद थप गरिसकिएको छ ।

भन्सार पास भएर बाहिरिन लाग्दा विभागको टोलीले बुधबार राति हङ्कङबाट ल्याइएको झण्डै एक सय किलो सुन बरामद गरेको थियो । सुन अहिले परीक्षण तथा तौल लिनका लागि राष्ट्र बैंकको टक्सार महाशाखामा राखिएको छ । विभागका अनुसार विभागका निर्देशकको संयोजकत्वमा टोली बनाएर उक्त प्रकरणको अहिले अनुसन्धान भइरहेको छ ।

उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठद्वारा विमानस्थल क्षेत्रको अनुगमन

रासस
काठमाडौं, ५ साउन

उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको सुरक्षा र व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित सबै निकायका प्रमुखसहित विमानस्थल व्यवस्थापन र सामान निकासी प्रक्रियाबारे शुक्रबार अनुगमन गरी जानकारी लिनुभएको छ ।

उहाँले विमान अवतरणदेखि यात्रु, कर्मचारीको प्रवेश, तिनीहरूको हातेब्याग र कार्गो निकासी प्रक्रियासम्मको अनुगमन गर्नुभएको थियो । सो क्रममा गृहमन्त्रालयका सचिवसहित उच्च अधिकारीहरू, नेपाल प्रहरी, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग, राजस्व अनुसन्धान विभाग, अध्यागमन विभाग र त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थललगायत कार्यालयका प्रमुखको सहभागिता थियो । विमानस्थलको बाटो भएर छिरेको सुन दुई दिनअघि भन्सार पाससमेत भएर बाहिरिँदै गर्दा राजस्व अनुसन्धान विभागको टोलीले बरामद गरेको थियो । त्यस प्रकरणले विमानस्थल व्यवस्थापन, सुरक्षा, निकासी तथा भन्सार प्रक्रियाको त्रुटि उजागर गरेको छ ।

अनुगमनपछि सङ्क्षिप्त सम्बोधनमा गृहमन्त्री श्रेष्ठले विमानस्थलमा सम्बन्धित निकायले एकअर्काको कमजोरी देखाउनेभन्दा पनि समन्वय र एकीकृत भएर काम गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । "राष्ट्रिय सार्वभौमिकता र राष्ट्रिय सुरक्षाका दृष्टिले पनि अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल हाम्रो पहिचान हो", उहाँले भन्नुभयो, "यसैलाई प्रयोग गरेर हुने अपराध र राजस्व छलीविरुद्ध सबै कठोररूपले जिम्मेवार हुनुपर्छ, तर यात्रु र पर्यटकप्रति भने विनम्र

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानको बजेटमा भारी कटौती

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ साउन

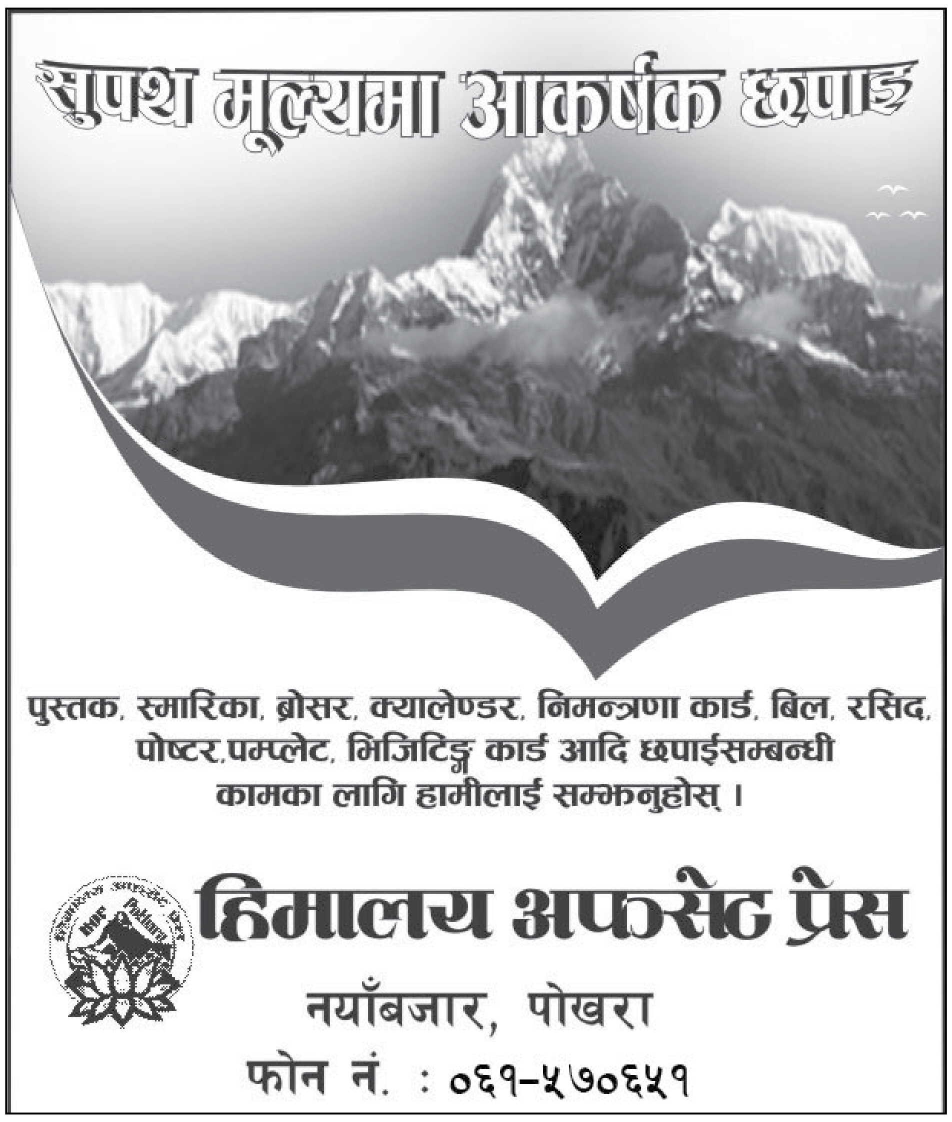
गण्डकी प्रदेश सरकारले आर्थिक वर्ष ०८०/०८१ को बजेटमा गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानको बजेटमा भारी कटौती गरेको छ ।

आर्थिक वर्ष ०७९/०८० को तुलनामा यो वर्ष १ करोड ४८ लाख ८ हजार कम बजेट विनियोजन भएको हो । यसरी कम बजेट विनियोजन हुँदा सुरुवात गरिएका केही कार्यक्रमलाई निरन्तर अगाडि बढाउन समस्या हुने देखिएको छ । 'अघिल्लो वर्ष प्रज्ञा प्रतिष्ठानको लागि ३ करोड २८ लाख बजेट छुट्याइएको भएपनि यो वर्ष १ करोड ४८ लाख ८ हजार कम बजेट विनियोजन भएको छ' प्रतिष्ठानका सदस्य सचिव मनकुमार श्रेष्ठले भने ।

यो वर्ष स्वास्थ्य बीमा, श्रष्टा वायोग्राफी, भाषा प्रशिक्षण, प्रकाशन र दिवस तथा समारोह शिर्षकको रकम कटौती गरिएको हो । प्रतिष्ठानले तिव्रताका साथ काम गरिरहेका क्षेत्रमा बजेट कटौती हुँदा अन्यौलता थपिएको सदस्य सचिव श्रेष्ठले जनाए ।

अघिल्लो आर्थिक वर्षमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶



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

शिक्षक आवश्यकता

पूनः प्रकाशित मिति: २०८०/०४/०६ गते

यस विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८०/०४/०५ गतेका दिन बसेको निर्णय अनुसार निजी स्रोतबाट तलब भत्ता पाउने गरी तपसिलका विषय र तहमा अध्यापन कार्य गराउने शिक्षक पद खुल्ला विज्ञापन मार्फत पदपूर्ति गर्ने निर्णय गरेको हुँदा इच्छुक योग्यता पुगेका ४० वर्ष उमेर नकटेका नेपाली नागरिकद्वारा हस्तलिखित निवेदनसहित सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिन भित्रमा तपसिलमा उल्लेख गरेअनुसारको कागजातसहित निवेदन दिनका लागि जानकारी गराइन्छ ।

विज्ञापन नं. ०२/०८०/०८१

तपसिल

क्र.स.	पद	तह	संख्या	योग्यता/अनुभव	आवश्यक दस्तुर
२.	नेपाली शिक्षक (आंशिक करार)	माध्यमिक (११/१२)	१	नेपाली मूल विषय लिई कम्तिमा द्वितीय श्रेणीमा स्नातकोत्तर तह वा सो सरह उत्तीर्ण ।	१०००/-
४.	रसायनशास्त्र शिक्षक (आंशिक करार)	माध्यमिक (११/१२)	१	रसायनशास्त्र विषयमा कम्तिमा द्वितीय श्रेणीमा स्नातकोत्तर तह वा सो सरह उत्तीर्ण ।	१०००/-

परीक्षाको किसिम: लिखित, कक्षा अवलोकन र अर्न्तवार्ता

दरखास्त दिने अन्तिम: मिति २०८०/०४/१२ गते, शुक्रबार दिउँसो ३:०० बजेसम्म

दरखास्त साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू:

१) नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
३) अनुभवका प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
४) एक प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो

सम्पर्क मिति : २०८०/०४/१४ गते, आइतबार

परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिको दिन तोकिने छ

सेवा सुविधा: विद्यालयको नियमानुसार हुनेछ ।

थप जानकारीका लागि:

श्री भद्रकाली माध्यमिक विद्यालय
कुँडहर, पोखरा–१३, कास्की
सम्पर्क: ०६१-५८३७८७, ५२०४९८

देशभर ६८ प्रतिशत रोपाइँ, पानी नपर्दा ढिलाइ

पोखरापत्र संवाददाता
काठमाडौं, ५ साउन

देशभर हालसम्म ६८ प्रतिशत रोपाइँ सकिएको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले जनाएको छ । यस वर्ष समयमै वर्षा नहुँदा विगत वर्षको तुलनामा साउन पहिलो सातासम्म पनि ६८ प्रतिशतमात्र रोपाइँ भएको हो ।

गत वर्ष साउन ५ गते अर्थात् आजकै दिनसम्म ८८ प्रतिशत रोपाइँ सकिएको मन्त्रालयका प्रवक्ता प्रकाशकुमार सञ्जेलले राससलाई जानकारी दिनुभयो । गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष यसै समयमा २० प्रतिशत कम रोपाइँ भएको हो। मधेश प्रदेश, बागमती र गण्डकीमा मनसुन प्रवेशमा ढिलाइ भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। कर्णाली प्रदेशमा गोरुमा लम्पी स्कीन रोग देखिएका कारण रोपाइँमा ढिलाइ भएको पनि उहाँले सुनाउनुभयो। सुदूरपश्चिम प्रदेशमा भने करिबकरिब रोपाइँ सकिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । मध्य तराइमा साउन मध्यसम्म नै रोपाइँ हुने गरेकाले अन्तिमसम्म ९५ प्रतिशतसम्म रोपाइँ हुने आशा पनि मन्त्रालयले गरेको छ । मन्त्रालयले कृषि विभागलगायत सरोकार भएका निकायसँगको समन्वयमा प्रत्येक हप्ताको सोमबार देशभर कति रोपाइँ भयो भनी एकीकृत तथ्याङ्कसमेत सार्वजनिक गर्दै आएको कृषि विभागका सूचना अधिकारी सुनिलकुमार सिंहले जानकारी दिनुभयो।

कुलो लाग्ने खेतमा समयमै रोपाइँ भए पनि आकाशे पानीको भरमा रोपिने खेतमा अझै पूर्णरूपमा रोपाइँ हुन सकेको छैन। कतिपय कुलो लाग्ने स्थानमा पनि बाढीले कुलो बगाउनेलगायत समस्याले पनि समयमा रोपाइँ हुन नसकेको हो । नेपाल कृषि प्रधान देश भनिए पनि तीनै तहका सरकारले यसमा ध्यान नदिँदा समस्या आउने गरेको किसानको दुःखेसो छ।

मन्त्रालयले रासायनिक मलको अभाव नरहेको दावी गरे पनि बजारमा भने तोकिएको मूल्यमा मल नपाइने गरेको कृषकको गुनासो छ। सरकारले तोकेभन्दा दोब्बर भाउमा मल किन्न बाध्य हुनुपरेको मेलम्ची नगरपालिका-२ सिन्धुपाल्चोकका पीडित किसान मच्छेन्द्र सापकोटाको गुनासो छ । जति तहका सरकार बने पनि किसानका समस्यामा ध्यान नदिँदा समय मलखाद पाउन नसकिने गरेको उहाँको भनाइ छ।

पोखरा-१३ बाफ्लापाटन निवासी बुबा स्व. कुल बहादुर गुरुङ र आमा श्रीमती माया कुमारी गुरुङको माइला छोरा अमेरिका निवासी राज कुमार गुरुङले शुक्रबार आफ्नो जन्मदिनको उपलक्ष्यमा वडा नं. १३ अवस्थित विजयपुर आधारभूत विद्यालयमा १७,००० बराबरको खाद्यान्न वितरण गर्दै । तस्विरः पोखरापत्र

आइतबारदेखि पोखरामा तेस्रो डायमण्ड मेला

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ साउन

कञ्चन क्यापिटल प्रालिको प्रस्तुतीमा पोखरामा तेस्रो संस्करणको डायमण्ड मेला आयोजना गर्ने भएको छ।

पालिखेचोकस्थित पञ्चरत्न आभूषणमा आगामी ७ गतेदेखि १२ गतेसम्म डायमण्ड मेला आयोजना गर्न लागिएको संस्थाका कञ्चन क्यापिटलका अध्यक्ष विमलमान गुभाजुले जानकारी दिए।

उनका अनुसार एक हप्ता सञ्चालन हुने मेला अवधिभर डायमण्ड खरिदमा विशेष छुट दिइने छ।

'पोखरामा हामीले प्रत्येक वर्ष डायमण्ड मेला आयोजना गर्दै आएका छौ, उनले भने, 'यो मेलाबाट डायमण्डको विशेषताको बारेमा गराउने साथै डायमण्ड खरिदमा विशेष छुटको व्यवस्था गरेका छौं ।' मेला बिहान १० बजेदेखि सुरु भएर साँझ ७ बजेसम्म सञ्चालन हुने पञ्चरत्न आभूषण प्रालिका अध्यक्ष शोभितमान बुद्धाचार्यले जानकारी दिए।

उपप्रधानमन्त्री...

हुनुपर्छ ।" प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले वर्तमान सरकारले सुशासन, गुणात्मक आर्थिक सामाजिक विकास र प्रशासनिक सुधारका पक्षमा कुनै कसर बाँकी नराख्न र त्यही स्पिरिटमा काममा गति दिन निर्देशन दिनुभएको जानकारी गराउँदै उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठले सुन तस्करीबारे छानविन समितिले यसको जराजरामा पुगेर कारबाही गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

ललिता निवास प्रकारणका चार व्यक्तिको रिट खारेज

रासस
काठमाडौं, ५ साउन

ललिता निवास जग्गा प्रकरणअन्तर्गत सरकारी जग्गा व्यक्तिको नाममा ल्याउने क्रममा सरकारी दस्तखत तथा कागजात कीर्ते गरेको आरोपमा पक्राउ परेका चार जनाको रिट निवेदन खारेज भएको छ।

सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीशद्वय प्रकाशकुमार ढुङ्गाना र नहकुल सुवेदीको संयुक्त इजलासले शुक्रबार उक्त प्रकरणमा संलग्न भाटभटेनी डिपार्टमेन्टल स्टोरका सञ्चालक मीनबहादुर गुरुङ, निर्वाचन आयोगका पूर्वआयुक्त सुधीरकुमार शाह तथा नापी कार्यालयका पूर्वकर्मचारीद्वय धर्मप्रसाद गौतम र टिकाराम घिमिरेले दायर गरेको बन्दीप्रत्यक्षीकरणको रिट निवेदन खारेज गरेको हो । अदालतले निजहरूको रिट निवेदन खारेज गरेसँगै मुद्दाको अन्तिम किनारा नलागेसम्म उनीहरू हिरासतमै बस्नुपर्नेछ। ललिता निवास प्रकरणमा सरकारी जग्गा व्यक्तिका बनाउने क्रममा सरकारी दस्तखत तथा कागजात किर्ते गरेको आरोपमा पक्राउ परेका निजहरूले सर्वोच्च अदालतमा बन्दी प्रत्यक्षीकरणको रिट निवेदन दायर गरेका थिए । त्यसैगरी सोही प्रकरणमा आफूहरूलाई पक्राउ नगर्न माग गर्दै अन्तरिम आदेश पाएका १७ जनाले पाएको आदेशले निरन्तरता पाउन सकेन । अन्तरिम आदेश खारेज भएसँगै उनीहरूलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान गर्न प्रहरीलाई बाटो खुलेको छ। उनीहरू विरुद्ध प्रहरीले भ्याकेट निवेदन दर्ता गराएको थियो।

जानकी माविमा पढ्दै कामाउँदै कार्यक्रम सञ्चालन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ साउन

कास्की जिल्लामा वन विज्ञान बिषयकाको पढाई सञ्चालन गर्दै आएको जानकारी माध्यमिक विद्यालयले यतिखेर पढ्दै कमाउँदै कार्यक्रम शुरु गरेको छ।

विद्यालयले विदाको समयलाई सदुपयोग गर्दै विद्यार्थीलाई बाँसका सामाग्री निर्माण गर्ने तालीम सञ्चालन गरिएको हो । तालीममा कक्षा ९ र १० मा अध्ययनरत २० जना विद्यार्थीको सहभागिता रहेको सहायक प्रधानाध्यापक एवम् प्रशिक्षक कमलप्रसाद आचार्यले जानकारी दिनुभयो।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १७ का वडाअध्यक्ष राधिका शाही योगीले तालिमको शुभारम्भ गर्दै विद्यार्थीले उत्पादन गरेको सामाग्री औपचारिक कार्यक्रममा उपहारका रुपमा प्रयोग गरिने जानकारी दिनुभयो। सामुदायिक विद्यालयमा गुणस्तरीय, प्राविधियुक्त एवम् आयआर्जन गर्ने शिक्षाले भविष्यका कर्णाधार विद्यार्थीको मेरुदण्ड भएको उल्लेख गर्दै आयआर्जनका लागि सीपमूलक कार्यक्रममा वडास्तरबाट आर्थिक तथा वजारिकरणमा सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

विद्यालय आवश्यक कच्चा पदार्थमा आत्मनिर्भर वन्नु अपरिहार्य छ उहाँले भन्नुभयो, स्थानको व्यवस्था गर्नुहोस आवश्यक बाँसका विरुवा वडाबाट उपलब्ध हुन्छ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष नगेन्द्र गुरुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रधानाध्यापक अर्जुन कडेल, सदाशिव सिद्धेश्वर हरिहर मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष नरेन्द्र शर्मा, बालक्लवका अध्यक्ष मोनिका पौडेल,प्रशिक्षक कमल आचार्य, शिक्षक तुलसी गिरी लगायतले व्यवसायिक शिक्षामा जोडदिनु भएको थियो।

बरामद गरिएको टल्कने शिला गोरखकाली मन्दिरमा राख्न माग

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, ५ साउन

गोरखा नगरपालिका-७, सतिपीपलस्थित एक घरबाट गत असार १४ गते बरामद गरिएको टल्कने शिला गोरखामै राख्न गोरखाका विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले माग गरेका छन्।

अहिले जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा राखिएको उक्त शिला वर्षौंदेखि एक घरमा पूजा गर्दै आएको पाइएपछि त्यसलाई गोरखकाली मन्दिर या गोरखनाथ मन्दिर परिषरमा राख्न माग गरिएको गुरु गोरक्षधाम सिद्धाश्रम केन्द्रका दिनेश दानीले उल्लेख गर्नुभयो।

"टल्किने ढुङ्गा गोरखाको पवित्र धार्मिकस्थल गोरखकाली र गोरखनाथ भूमिमै राख्नुपर्छ भनेर हामीले जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा ध्यानाकर्षण पत्र पनि बुझाइसकेका छौं, उहाँले भन्नुभयो, "केन्द्रसहित जिल्लाभित्रका अन्य सङ्घसंस्थाहरूले पनि सो ढुङ्गा बाहिर जिल्लामा नपठाउन अनुरोध गरेका छन् ।" करिब ५४ किलोग्रामको टल्कने अलौकिक शिला कुनै पनि बहानामा गोरखा जिल्लाबाहिर नपठाई मूलधनीको इच्छाअनुसार गोरखकाली र गोरखनाथको पवित्र भूमिमा राख्नुपर्नेमा विभिन्न संस्थाहरूले माग गरेका हुन् । बिहीबार विभिन्न आठवटाभन्दा बढी सङ्घसंस्थाले प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिनेशसागर भुसाललाई कार्यकक्षमै पुगेर ध्यानाकर्षणपत्रसमेत बुझाएका थिए। टल्कने शिला पूजाआजा र धर्मकर्ममा प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा जिल्ला प्रहरीले बरामद गरेको थियो । "एकातिरबाट लाइट बाल्दा अर्कोतिर वारपार हुन्छ," उक्त कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक रमेशकुमार श्रेष्ठले भन्नुभयो, "बरामद गरिएको ढल्कने शिला चोरी गरिएको नभई पुर्ख्यौली रूपमा घरमा राखिएको अवस्थामा पाइएको थियो।"

गण्डकी

गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानले २ सय जना श्रष्टाहरुको स्वास्थ्य बीमा गरेको थियो । कम्तिमा १० वर्षदेखि सो विधामा योगदान पुऱ्याएका श्रष्टाको विमा गरियो। बजेट कटौती हुँदा अबको वर्ष यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन समस्या हुने भएको छ।

प्रतिष्ठानले स्थापित जाती विस्तापित भाषा नाम दिएर मातृभाषा प्रशिक्षण कार्यक्रम गरिरहेको थियो । यो वर्ष यो शिर्षकको बजेट समेत कटौती भएको छ। जसका कारण प्रतिष्ठानको अभियानमा धक्का लागेको छ । यस्तै गत वर्ष प्रतिष्ठानले गण्डकी प्रदेशका विभिन्न जिल्लाका २८ जना श्रष्टाको वायोग्राफी तयार पारेको थियो । यो वर्ष थप श्रष्टाको वायोग्राफी तयार पार्ने योजना बनाएपनि बजेट कटौती हुँदा अन्यौलता थपिएको छ।

गण्डकी प्रदेशका कला साहित्य संगीत तर्फका श्रष्टाहरुलाई नगद सहित सम्मान सहितको कार्यक्रम गरेर स्थापना दिवसको कार्यक्रलाई भव्य रुपमा मनाउदै आएको प्रतिष्ठानले अबको वर्ष यो शिर्षकमा खर्च गर्न पाउने छैन । यसैगरी प्रतिष्ठानले नाट्य क्षेत्रलाई लक्षित गरेर 'गण्डकी नाट्यदर्पण' प्रकाशन गरेको थियो। प्रकाशन तर्फ अन्य काम पनि भए । तर, प्रकाशन शिर्षकको बजेट कटौती भएकोले यो वर्ष प्रकाशन सम्बन्धी काम गर्न समस्या हुनेछ।

त्यसोत गण्डकी प्रज्ञा प्रतिष्ठानको स्थापनासाहित्यका सबै विधालाई महत्वका साथ स्थान दिँदै यिनको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्नको लागि भएको हो।

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

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार
विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाइसिसका 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 ।
सम्पर्कः
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ
पुरुषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।
महिलाहरूमा देखिने:
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, महिनाबारीमा गडवडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि ।
सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेता दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।
मलद्वार सम्वन्धी 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 समयः प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्बेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०४, ९८०६५७५७६५
नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

फेवा प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित पोखरापत्र राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रधान सम्पादक : पुण्य पौडेल, सम्पादकः रतन गुरुङ, कार्यकारी सम्पादक : शोभाकान्त सिग्देल, प्रबन्धसम्पादकः 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।

उच्च रक्तचाप : यस्ता छन् थाहा पाउनै पर्ने कुराहरु

डा. ओम मूर्ति अनिल

मुटुबाट रक्तसञ्चार हुने बेलामा रक्तनली (आर्टरी) को भित्तामा पर्ने दबाबलाई रक्तचाप भनिन्छ। रक्तचापलाई मिलिमिटर अफ मर्करीमा नापिन्छ। माथिको रक्तचापलाई सिस्टोलिक र तलको रक्तचापलाई डायस्टोलिक भनिन्छ। सिस्टोलिक र डायस्टालिक दुबै रक्तचाप शरीरको लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिन्छन्।

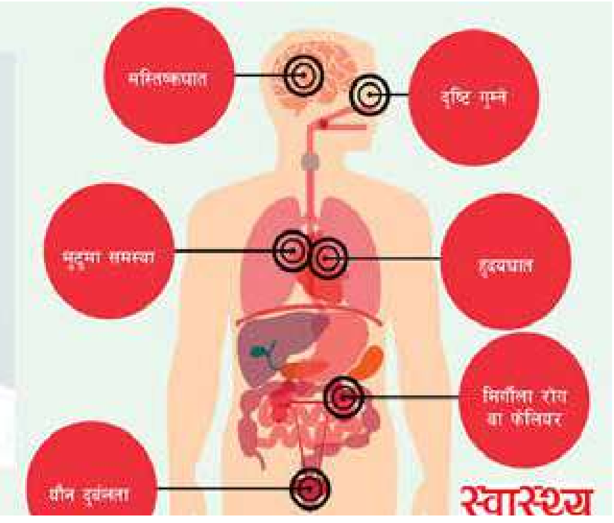
सामान्य रक्तचाप १२०/८० एमएम एचजी भन्दा कम हुनुपर्छ। उच्च रक्तचाप भन्नाले माथिको रक्तचाप १४० वा सो भन्दा बढी भएको अवस्थालाई भनिन्छ। माथिको १२० देखि १३९ वा तलको ८० देखि ८९ सम्मको रक्तचापलाई प्रिहाइपरटेन्सन भनिन्छ। यो उच्च रक्तचाप हुनु भन्दा अगाडिको अवस्था हो। प्रिहाइपरटेन्सन अवस्थामा रहेको व्यक्तिलाई सामान्य रक्तचाप भएको व्यक्ति भन्दा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले यस अवस्थामा ज्ञडमा आवश्यक परिवर्तन गरेर भविषयमा उच्च रक्तचापहुनबाट आफूलाई बचाउन सकिन्छ।

सामान्य भन्दा अली बढी रक्तचाप भयो भने के गर्ने ?

यदि तपाइको रक्तचाप १४०/९० को वरिपरि छ र कहिलेकाहिँ १५०/१०० सम्म पनि पुग्छ भने, औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा पनि ज्ञडमा परिवर्तन गरेर रक्तचापलाई घटाउन सकिन्छ र औषधिको आवश्यकता नपर्न पनि सक्छ। तर यदि तपाईंको रक्तचापमाथिको १४०-१५० वा तलको ९०-१०० (बोर्डरलाइन हाइपरटेन्सन) छ भने चिकित्सकसँग जाँच गराएर मात्रै औषधि खाने वा नखाने निणय गर्नुपर्छ। ज्ञडमा परिवर्तन गर्दै ३ देखि ६ महिनासम्म रक्तचापलाई नियमित रुपमा जाँच गर्नुपर्छ। त्यसपछि पनि रक्तचाप नियन्त्रण नभएमा औषधिको प्रयोग गर्नु पर्ने हुनसक्छ।

रक्तचाप नाप्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

रक्तचाप नाप्ने तरिका ठीक नभएमा रक्तचापको नाप हाइ वा लो हुनसक्छ र यसको नराम्रो असर बिरामीको उपचारमा पर्नसक्छ। त्यसैले रक्तचाप नाप्ने बेलामा निम्नलिखित कुराहरुमा ध्यान दिनु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। आफ्नो रक्तचाप कति छ भन्ने कुरा डाक्टरलाई सोध्नुहोस् र याद राख्नुहोस्। घरमा स्वयमले नापेको रक्तचापको रेकर्ड चिकित्सकलाई भेटने बेलामा देखाउनुपर्छ र अरुले नापेको रक्तचापको पनि रेकर्ड राख्ने गर्नुपर्छ। कति दिनको फरकमा रक्तचापनाप्ने भन्ने कुरा रिसर्चले स्पष्ट गरेको छैन। अध्यान र अनुभवको आधारमा, म आफ्नो बिरामीलाई निम्नानुसार रक्तचाप नाप्न सल्लाह दिन्छु। रक्तचाप धेरै चाँडो नाप्दा अनावश्यक पीर पर्ने हुनसक्छ। धेरै दिनको फरकमा नाप्यो भने रक्तचाप नियन्त्रणमा छ कि छैन थाहा नहुनसक्छ। त्यसैले एउटा निश्चित समयमा रक्तचापनाप्नु जरुरी हुन्छ। चाँडै आत्तिने अवस्थाका भएका व्यक्तिहरुले धेरै चाँडो रक्तचापनाप्दा झन आतिने र अर्थको चिन्ता हुनसक्छ।



गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप

गर्भावस्थामा रक्तचापमा परिवर्तन हुनलाई सामान्य मानिन्छ। देस्रो र तेस्रो ३ महिना मा रक्तचापतल माथि हुनु स्वाविक हो। गर्भावस्थाको कारणले पनि उच्चा रक्तचाप हुन सक्छ। यसलाई प्रग्नेन्सी इन्डुसेड हाइपर टेन्सन भनिन्छ।

गर्भावस्थामा रक्तचाप १४०/९० भन्दा बढी भयो भने औषधिको प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ।

गर्भावस्थामा आमा र शिशु दुवैलाई असर नगर्ने औषधि मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ। गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप नियमित रुपले जाँच्ने गर्नुपर्छ। कसै-कसैलाई गर्भावस्था पछि पनि रक्तचाप बढी भइराखेको हुनसक्छ, यसको लागि औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

बालकालिकामा उच्च रक्तचाप

बालबालिका वा २० वर्ष मुनिका युवा युवतीहरुमा उच्च रक्तचाप देखिनुको अन्य केही कारण हुनुपर्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा रक्तचापको राम्रो नियन्त्रण गर्नुको साथै त्यसको कारण पत्ता लगाउन आवश्यक जाँचहरु पनि गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस्तो अवस्थालाई सेकेन्डरी हाइपरटेन्सन भनिन्छ। कुन कारणबाट रक्तचाप बढ्न गएको हो, त्यो कारण समयमै पत्ता लगाएर उपचार गरिएमा रक्तचाप सधैँको लागि नियन्त्रित हुनसक्छ र औषधिको प्रयोग पछि गएर बन्द गर्न सकिनछ। यस्तो अवस्थामा मुटुरोग विशेषज्ञले छातीको एक्सरे, इसिजी, इकोकार्डियोग्राफी, मृगौलाको डप्लर अल्ट्रासाउण्ड रहार्मोन आदि जााच गर्न सल्लाह दिन्छ।

उच्च रक्तचापका कारणहरु

अस्वस्थ जीवनशैली नै उच्च रक्तचापको प्रमुख कारण हो। अवस्था आहार (नुनिलो खानेकुरा (मोटोपना र शारीरिक गतिबिधिको कमीले उच्च रक्तचापके सिर्जना गर्नसक्छ। ज्ञडमा हुने अस्वस्थ परिवर्तनले गर्दा नै युवकहरुमा पनि यो समस्या बढ्दै गइरहेको देखिन्छ। धुम्रपानको सेवजले रक्तचापलाई बढाउँछ। यसले रक्तचाप कम गर्ने औषधिको असरलाई पनि कम वा निष्क्रिय गर्छ। जसले गर्दा रक्तचापको राम्रो नियन्त्रण हुन पाउँदैन।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरु

सामान्यता उच्च रक्तचापको केहि लक्षण हुँदैन। उच्च रक्तचापको कारणले टाउको दुख्छ भन्ने जनधारणा छ तर यो कुरालाई अध्ययनले पुष्टि गर्दैन। रक्तचाप अचानक धेरै बढेमा टाउको दुख्न सक्छ। रक्तचाप अलि-अलि मात्र बढेमा टाउको दुख्दैन। तर, उच्च रक्तचापले टाउकोको पछाडितिर र कहिलेकाहिँ पूरै टाउको भारी हुने वा अलिअलि दुख्ने हुनसक्छ।

कसैकसैलाई रक्तचाप बढेको बेलामा केही लक्षण तथा समस्या देखा पर्न सक्छन्। कहिलेकाहिँ उच्च रक्तचापको कारणले अंगहरुमा परेको दुष्प्रभावको फलस्वरुप विभिन्न लक्षणहरु देखापर्न सक्छ। केही बिरामीलाई मष्तिकघात, हृदयघात वा मिर्गौलाको समस्या आदि भएर अस्पताल पुगेपछि मात्र उच्च रक्तचाप भएको पहिलो पटक थाहा हुनसक्छ। उच्च रक्तचापले मुटुमा मात्र असर गर्छ भन्ने भ्रम पनि धेरैमा रहेको भेटिन्छ। उच्च रक्तचापले शरीरका अन्य अंगमा पनि असर गर्छ। उच्च रक्तचापले हृदयाघात र मुटुका रोगसँगै, मष्तिकघात, मिर्गौला फेल हुने, आँखा, यौन क्षमतामा असर गर्ने लगायतका थुप्रै असर र समस्या देखिन्छ।

३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप !

नेपालमा औसत ३० देखि ३५ वर्षकै उमेरमा रक्तचापको समस्या देखिन थालिसकेको छ। स्वस्थ खाने, तनाव कम लिने र एक्सरसाइज गर्ने चलन सरदर २० वर्षको उमेर अर्थात् इन्टरमिडिएट अध्ययन सक्दासम्म मात्रै रहन्छ। त्यसपछि हामी दौडधुपमा लाग्छौं। उच्च शिक्षासँगै जागिर खोज्नमा भौंतारिन्छौं, आर्थिक अवस्था सुधार गर्न तिर लाग्छौं। यसबाट धपेडी र तनाव सुरु हुन्छ। अस्वस्थ खानपान र जीवनशैली बढ्छ। यही १० वर्षभित्र अर्थात् ३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप हुन्छ। अन्य समस्या आउँछ। तर, आम बुझाइ के छ भने, ४० वर्षसम्म मुटुरोग लाग्दैन। यो गलत बुझाइ हो।

सहरी क्षेत्रमा बस्ने नेपाली युवामा उच्च रक्तचापको समस्या हुने सम्भावना उच्च नै छ। सहरिया युवा ढिलोचाँडो यसको शिकार हुने उसको खानपान र जीवनशैलीले देखाउँछ। कामको सेड्युल ब्यस्त, एक्सरसाइज गर्न पाइरहेका छैनौं, विषादियुक्त खाना खान्नँ भनेर पनि साध्य लाग्ने अवस्था छैन। सास फेर्ने वायुमण्डलमा प्रदूषण छ र तनाव चाहेर पनि घटाउन सकिने स्थिति छैन। मदिरा सेवन र धूमपान तथा सूर्तीजन्य पदार्थको सेवनले थप जोखिम थपिरहेको अवस्था छ। यी तमात कारणले युवा अवस्थामै उच्च रक्तचापको सिकार बन्नुपर्ने वाध्यता झेल्नुपरेको छ।

के गर्ने त?

खानपान र जीवनशैली सुधार्नु नै राम्रो हो। एक्सरसाइज गर्ने, खानामा सन्तुलन मिलाउने र तनाव घटाउने गर्नुपर्छ। तर, यो अधिकांसका लागि सम्भव छैन। त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिरहेका छैनन्। रक्तचाप भयो भने सँगसँगै मुटु, मिर्गौला, मस्तिष्क र सुगरको समस्या पनि आइहाल्छ। त्यसैले जसरी भए पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ। मदिरा र धूमपान सेवन नगर्ने। जीवनशैली र खानपान स्वस्थ राख्ने। समस्या देखिसकेपछि जीवनशैली सुधार गर्दा पनि सुधार आउन सकेन भने यसको उत्तम विकल्प औषधि सेवन नै हुन सक्छ। तर, रक्तचापको औषधि भनेपछि भाग्ने चलन छ। यसको ‘साइड इफेक्ट’ हुने भूतले धेरैलाई सताएको हुन्छ। जसले गर्दा रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सक्दैनन् र असामयिक रुपमा ज्यान गुमाउन पुग्छन्। धेरैको बुझाइ छ, औषधि खान थालेपछि त जीवनभरि खानुपर्छ, सकेसम्म खानु हुँदैन। तर एउटा औषधि खाएर जीवनभरि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ भने किन नखाने भन्ने बुझ्न सकेको पाइँदैन।

उच्च रक्तचाप भइसकेपछि नियमित औषधि खानु भनेको ज्यान जोगाउनु हो। यसलाई भारका रुपमा नलिएर बाँच्नका लागि खाइने खानापानी जस्तै ठान्नुपर्छ। खाना खान पनि त झन्झट छ। खाने काम गर्दा पनि त समय बरबाद हुन्छ। यसको पनि साइड इफेक्ट छ। खाएपछि दिसा जानुपर्ने अवस्था साइड इफेक्ट होइन र? तर, खानैपर्ने भएकाले सबै कुरालाई स्वभाविक रुपमा लिएका छौं। त्यसैगरी, उच्च रक्तचापको औषधिलाई पनि स्वभाविक रुपमा लिन सक्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको कुरा गर्ने हो भने सयमा १ प्रतिशत हुने हो। औषधि नखाएर मुटुरोग, मस्तिष्कघात र मिर्गौलाको समस्या बेहोर्नु भन्दा यति साइड इफेक्ट सहनु बुद्धिमानी होइन र ?

साइड इफेक्ट त ज्यान रह्यो भने हटाउन सकिन्छ। उच्च रक्तचाप भइसकेकाहरुले यो वा त्यो बहानामा औषधि नखाएर वा छाडेर मृत्यु निम्त्याइरहेका छन्। जहाँसम्म नियन्त्रणको वैकल्पिक उपाय छ, त्यो औषधि सँगसँगै अपनाउन सकिन्छ। बिरामीले नियमित एक्सरसाइज गरेर, स्वस्थ खानपानको सन्तुलन मिलाएर रक्तचाप नियन्त्रणमा ल्याए भने डाक्टरले नै औषधि हटाइदिन्छन्। तर, कृपया औषधि नखाने बहाना खोजेर ज्यान जोखिममा नपार्नुहोला। साभारः स्वास्थ्य खबर।

पर्वतमा चट्याङमा परेर पाँच घाइते

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, ५ साउन

पर्वतका दुई छुट्टाछुट्टै स्थानमा गएराति परेको चट्याङमा पाँच जना घाइते हुनाका साथै एक घरमा क्षति पुगेको छ।

जिल्लाको फलेवास नगरपालिका-३ शङ्कर पोखरीस्थित टारीका दयाराम पङ्गालीको घरम चट्याङ पर्दा तीन जना घाइते भएका थिए। गए राति करिब १२ बजेको समयमा भीषण वर्षासँगैको चट्याङ परेर ३० वर्षीया शर्मिला रिजाल, २५ वर्षीय होमनाथ रिजाल र २७ वर्षीय नवीनप्रसाद रिजाल घाइते हुनुभएको थियो। उहाँहरूको पोखरास्थित गण्डकी मेडिकल कलेजमा उपचार भइरहेको प्रहरी निरीक्षक प्रकाश रावतले जानकारी दिनुभयो। घाइतेहरूको अवस्था सामान्य रहेको छ। चट्याङले पङ्गालीको दुई तले घरको दुईवटा कोठामा पूर्ण क्षति पुऱ्याएको छ भने टिभी, मिटरबक्सलगायत विद्युतीय सामग्रीसमेत नष्ट भएका छन्। त्यसैगरी महाशिला गाउँपालिका-६ फलामखानीमा पनि चट्याङमा परी दुई जना घाइते भएका छन्। बिहीबार राति करिब १२ बजेको समयमा परेको चट्याङले स्थानीय ५० वर्षीया उमादेवी सुनार र उहाँकी छोरी ३० वर्षीया रेखा सुनार घाइते हुनुभएको वडाध्यक्ष गोविन्द विकले जानकारी दिनुभयो। उहाँहरूको खुट्टा र कानमा चोट लागेको र स्थानीय स्वास्थ्यचौकीमा उपचार भइरहेको उहाँको भनाइ थियो।

चट्याङ लागेर फलामखानीको पाल्ला र ढडेनका सात घरमा विद्युत्को मिटर बक्स जल्नाका साथै एक बाख्रोसमेत मरेको छ। क्षतिको विवरण सङ्कलन गर्ने काम भइरहेको वडाध्यक्ष विकले बताउनुभयो।

निःशुल्क फोहर उठाउँदै भानु नगरपालिका

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, ५ साउन

तनहुँको भानु नगरपालिकाले नगरवासीको घर-घरबाट निस्कने फोहरमैला निःशुल्करूपमा उठाउने गरेको छ। नगरपालिकाले दैनिक नगरवासीको घरबाट निस्कने फोहरमैला उठाउने गरेको छ।

नगरपालिकाले बजार क्षेत्रका बस्तीबाट दैनिक फोहरमैला उठाउने गरेको नगरप्रमुख आनन्दराज त्रिपाठीले जानकारी दिनुभयो। “घर-घरबाट फोहरमैला उठाएर नगरपालिकाकै स्वामित्वमा रहेको जग्गामा व्यवस्थापन गर्ने गरेका छौँ”, उहाँले भन्नुभयो। नगरपालिकाले विशेषगरी डुम्रे, तुरतुरे, कालिमाटी, पुर्कोट, भन्सार, नारेश्वरटार, बारीफाँट, टुरेपसललगायत स्थानबाट फोहरमैला उठाउने गरेको त्रिपाठीले बताउनुभयो। “नगरपालिकाभित्र फोहरमैलाको दुर्गन्ध फैलन नदिन निःशुल्क फोहर उठाउने गरेका हौँ, सरसफाइ तथा फोहरमैलासम्बन्धी कार्यविधि बनाउने तयारीमा छौँ”, उहाँले भन्नुभयो। फोहरमैला भानुका-१ अँधेरीखोलाकिनारनजिकै व्यवस्थापन गर्ने गरिएको छ। सबै वडाबाट सङ्कलित फोहरमैला नगरपलिकाकै स्वामित्वमा रहेको ३५ रोपनी जग्गामा व्यवस्थापन गर्दै आएको नगरप्रमुख त्रिपाठीले बताउनुभयो। उक्त जग्गा नगरपालिकाले फोहर व्यवस्थापनका लागि उक्त जग्गा खरिद गरेको हो।

सिआइबीद्वारा १२५ पक्राउ, ४३ मुद्दा दर्ता

रासस
काठमाडौं, ५ साउन

नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सिआइबी)ले गएको एक वर्षमा विभिन्न आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न रहेका एक सय २५ जनालाई पक्राउ गरी कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ।

उनीहरूविरुद्ध ४३ वटा मुद्दा दर्ता गरेको सिआइबीका प्रवक्ता प्रहरी उपरीक्षक सञ्जयसिंह थापाले जानकारी दिनुभयो। विभिन्न कसुरमध्ये सबैभन्दा बढी ठगीको देखिएको उहाँले बताउनुभयो। सिआइबीका अनुसार ठगीमा ७५ जना पक्राउ गरी उनीहरूविरुद्ध २६ वटा मुद्दा दर्ता गरिएको छ।

जुवासम्बन्धी कसुरमा ११ जना विरुद्ध दुई मुद्दा, नागरिकतासम्बन्धी एक जना विरुद्ध एक, सङ्गठित अपराधमा दुई जना पक्राउ गरी एक मुद्दा दर्ता भएको सिआइवीले जनाएको छ। यस्तै खेलसम्बन्धी तीन जनाविरुद्ध एक, दुरसञ्चार हानीसम्बन्धी १४ जना विरुद्ध दुई, सहकारी ठगीमा १४ जना पक्राउ गरी पाँच, लिखतसम्बन्धी चार जनालाई पक्राउ गरी तीन मुद्दा र राष्ट्र बैंक तथा बैंकिङ कसुरमा एक-एक वटा मुद्दा दर्ता भएको जनाइएको छ। आर्थिक अपराध अनुसन्धानको सिलसिलामा आठ मुद्दा दर्ता भई ३९ जनालाई पक्राउ गरिएको जनाइएको छ।

यस्तै लिखत/ठगी/वैदेशिक रोजगार/नागरिकताऐनअन्तर्गतको कसुरमा १६ वटा मुद्दा दर्ता भई ५७ जनालाई पक्राउ गरी कानुनी दायरामा ल्याइएको छ। वन्यजन्तु तथा वातावरणीय अपराध अनुसन्धानमा आठ अपरेशन सञ्चालन गरेर ३५ जनालाई पक्राउ गरी कानुनी कारवाहीका लागि सम्बन्धित डिभिजन वन कार्यालयमा बुझाइएको छ। मुद्दा फैसलातर्फ सजाय ठहर भई फरार रहेका विभिन्न एक सय २५ जना प्रतिवादीलाई पक्राउ गरी रु ३० करोड छ लाख जरिवना असुल र एक सय २९ वर्ष कैद सजाय फर्स्योटका लागि अदालतमा पठाइएको छ।

मनाङमा गत वर्ष २० हजार पर्यटक

पोखरापत्र संवाददाता
मनाङ, ५ साउन

आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा हिमाली जिल्ला मनाङमा विदेशी पर्यटक आउने क्रम बढेको छ। गत वर्ष २० हजार दुई सय ६७ पर्यटक मनाङ भित्रिएका छन्।

विश्वकको १०औं स्थानमा पर्ने अन्नपूर्ण पदमार्गअन्तर्गत जिल्लामा विदेशी पर्यटक आउनेको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) मनाङका प्रमुख लेखनाथ गौतमले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा सार्क राष्ट्रका आठ सय ४३ र अन्य राष्ट्रका १९ हजार चार सय २४ पर्यटक भित्रिएका छन्।

नेपाल आउने अधिकांश पर्यटक मनाङ भित्रिने गरेको गौतमको भनाइ थियो। बाह्र हजार सात सय ७९ पुरुष, सात हजार चार सय ८५ महिला र तीन जना अन्य पर्यटक मनाङ आएका उहाँले जानकारी दिनुभयो। अन्नपूर्ण पदमार्गलाई जोखिम पदमार्गका रूपमा लिने गरिएको उहाँले बताउनुभयो। मनाङ प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण भएकाले यहाँ घुम्न आउने पर्यटकले हिम शृङ्खला तथा हिमतालको नजिकबाट अवलोकन गर्न सक्ने एक्यापका प्रमुख गौतमले बताउनुभयो। साथै यहाँको हावापानी, वेशभूषा, संस्कृति र सत्कारले पनि पर्यटकलाई यहाँ आकर्षित गर्ने उहाँको भनाइ छ। यस पदमार्गअन्तर्गत लमजुङको सदरमुकाम बेँसीसहरबाट पर्यटकले यात्रा सुरु गरेर मनाङको ताल, धारापानी, सदरमुकाम चामे हुँदै माथिल्लो मनाङ, पिसाङ, हुम्दे, भ्राका, मनाङगाउँ, खाङ्सार, थोराङ्ला भञ्ज्याङ हुँदै थोराङला पास गरी मुक्तिनाथ पुग्ने गर्छन्।

थोराङ्ला पास गर्न २१ दिन लाग्ने गरे पनि अहिले मोटरेवल सडकका कारण यात्रा छोटिएको छोटिएको स्थानीय बताउँछन्। अहिले यस पदमार्ग १२ दिन यात्रा पूरा गर्न सकिन्छ। उक्त पदमार्ग कास्कीको नयाँ पुलमा पुगेर टुङ्गिन्छ।

तपाईको आज

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

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

गण्डकी प्रदेश सरकार
उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
पर्यटन, उद्योग वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय
पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय, कास्की

फर्म बन्द सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित सूचना २०८०/०३/३१

यस कार्यालयबाट मिति २०६६/०९/१३ मा कास्की जिल्ला पोखरा १३ मा संचालन गर्ने गरि मौजा ०५ कास्की निवासी सिता गुरुङको नाममा दर्ता भएको फर्म दर्ता नं. ६८१५/०६६/०६७(१६६) को टु स्टार कम्यूनिकेसन नामक फर्मको प्रोप्राईटरले मिति २०८०/०३/३१ मा फर्म बन्द गरीपाउँ भनी आवश्यक कागजात सहित रितपूर्वक निवेदन दिनुभएको हुँदा यो ३५ दिने फर्म बन्द सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ। यदि सो उद्योगमा अरु कसैको हकदावी एवं कुनै पनि प्रकारको सामाजिक दायित्वहरु तथा लेनदेन भएमा सवुत प्रमाण सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र यस कार्यालयमा लिखित उजुरी दिनुहुन अनुरोध गरिन्छ। म्यादभित्र लिखित उजुरी नपरेमा उक्त उद्योग नियमानुसार खारेज भई जाने हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय
कास्की

धर्म र पर्यटनलाई जोड्दै च्यवन धाम

–वासुदेव पौडेल
गण्डकी, ५ साउन (रासस)

“नाम हो यिनको सेती सेतै छ यिनको जल।

नेपाली जनता राख्छन् कामले नाम गौरव ।।

दूधकी विश्वमा यौटी नदीको सिर्जना गरी।

पाए आशिक ब्रम्हाले बाँची राख्ने जुगौँभरि ।।”

शुक्ला गण्डकी (सेती गण्डकी) को महिमा गान गरिएको कवि मुकुन्दशरण उपाध्यायको वर्णनात्मक काव्य प्राकृत पोखराको ‘शुक्ला गण्डकी’ शीर्षकको कविताको पङ्क्ति हो यो। जनजीब्रोमा सेती नदीका रूपमा रहेको यस जलाशयलाई पूर्वीय धर्मशास्त्रमा पवित्र तीर्थस्थलका रूपमा लिने गरिएको छ। शुक्ला गण्डकी नदी र यससँग जोडिएका सभ्यतासँग नदी किनाराका विभिन्न धामहरूको चर्चा पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ। तीनै धामहरूमध्येको एक हो शुक्ला गण्डकी किनारको मुक्तिनाथ च्यवन धाम । पृथ्वी राजमार्गअन्तर्गत तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिका-२ गाछेपानीको नजिकै रहेको मुक्तिनाथ च्यवन धाम विगत एक दशकयता यस क्षेत्रकै महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटकीय तीर्थस्थलका रूपमा विकास हुँदै गएको छ । स्थानीयवासीको सकृयतासँगै स्थानीय तथा प्रदेश सरकारको समेत प्राथमिकता परेसँगै यो धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास भएको हो।

वर्षौंदेखि सेती नदीले कटान गरेको भूगोल र ढुङ्गाका कारण विगतमा हिंडडुल गर्दा समेत त्रसित हुनुपर्ने अवस्थामा स्थानीय सकृयता, स्थानीय तह एवम् प्रदेशको सहयोगमा यस स्थललाई धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गरिएको हो । परापूर्वकालमा यसै स्थानमा च्यवन ऋषिले तपस्या गरेको विश्वासका आधारमा यस स्थललाई च्यवन धामका रूपमा विकास गर्न खोजिएको मुक्तिनाथ शुक्लागण्डकी च्यवन धाम विकास समितिका अध्यक्ष होमनाथ लम्सालले बताउनुभयो । कालीगण्डकीको बगरैबगर भएर पुग्न सकिने हिमाल पारीको जिल्लास्थित प्रसिद्ध तीर्थस्थल मुक्तिनाथ मन्दिरकै स्वरूपमा यस स्थलको विकास गर्न लागिएको कारण पनि यसको महिमा र गरिमा अझै चुलिंदै गएको छ। मुक्तिनाथलाई हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्बीको साझा तीर्थस्थलका रूपमा लिने गरिए जस्तै यस धामलाई हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्बीको साझा तीर्थस्थलका रूपमा विकास गर्न खोजिएको छ।

धामको जग्गा संरक्षणका लागि २०६५ सालदेखि नै स्थानीयवासीले सामूहिक सकृयता देखाएका थिए । २०६७ सालमा ऋषिगुरु श्रीराम पौडेलले स्थानीयवासीसँग आफू मुक्तिनाथमा गएर ध्यानमा बस्दा उक्त स्थान तपोभूमिका रूपमा पाएको बताउनु भएछ । गुरुले ध्यानका क्रममा पाएको अनुभव, यहाँको बस्तुस्थिति आदिका कारण यस धाममा मन्दिर निर्माण गर्ने सोच बढेको र त्यसकै जगमा महायज्ञ गरिएको अध्यक्ष लम्सालले बताउनुभयो । मन्दिर निर्माणका लागि आर्थिक सहयोग जुटाउने लक्ष्यका साथ २०६७ चैत १० गतेदेखि १७ गतेसम्म महायज्ञ सञ्चालन गरिएको थियो । महायज्ञबाट एक करोड ४१ लाख रुपैयाँ सङ्कलन भएको थियो। सङ्कलित रकमबाट शुक्लेश्वर महादेव मन्दिर, च्यवन गुम्बा, बृद्धाश्रमको भवन, मोक्षकुण्ड आदि पूर्वाधारहरू निर्माण गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।परिसरमा अहिले शुक्लेश्वर महादेवको मन्दिरसँगै बरपर सूर्य, विष्णु, दुर्गा र गणेशका मन्दिरहरू निर्माण गरिएको छ। यी मन्दिरहरूसँगै मुक्तिनाथकै अनुभूति हुने गरी एक सय आठ धारा र त्यस माथि निर्माण गरिएको अन्नपूर्ण हिमश्रृङ्खलाको दृश्य मनमोहक बनेको छ । हिम श्रृङ्खलासहित एक सय आठ धारालाई व्यवस्थित गर्नका लागि तीन वर्षअघि गण्डकी प्रदेश सरकारले २२ लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको अध्यक्ष लम्सालले जानकारी दिनुभयो।

धाममा आउने दर्शनार्थीले एक सय आठ धाराको जलले स्नान गर्न पाउनुका साथै एक सय आठ पीपलको रुख, एक सय आठ शिवलिङ्गकोसमेत दर्शन र परिक्रमा गर्न पाउने व्यवस्था मिलाइएको छ। पछिल्लो दशकमा तनहुँ र कास्की आसपासका स्थानबाट ठूलो सङ्ख्यामा दर्शनार्थीहरू आउने गरेको समितिका सदस्य सन्तोष सापकोटाले जानकारी दिनुभयो । यस धाममा नयाँ वर्ष, साउने सोमबार, कृष्ण जन्माष्टमी, बाला चतुदर्शी, शिवरात्री लगायतका महत्वपूर्ण तिथि र पर्वमा दर्शनार्थीहरूको घुइँचो लाग्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो । समितिले हिमाल पारीको जिल्ला मुस्ताङस्थित मुक्तिनाथ मन्दिर जान चाहेर पनि विभिन्न कारणले नसकेका दर्शनार्थीलाई यही नै मुक्तिनाथको स्वरूपमा अनुभूति गर्ने गरी पूर्वाधार विकास गर्दै पूजाआजा गर्ने व्यवस्था मिलाएको सापकोटाले बताउनुभयो । च्यवन धामस्थित शुक्लेश्वर महादेवको मन्दिरमा पूजाआजा गरेसँगै सन्तान नभएका दम्पतिलाई सन्तान प्राप्ति हुने जनविश्वास यहाँको अर्को विशिष्टता हो । सन्तान प्राप्ति नभएकालाई सन्तान प्राप्ति हुने र भएका सन्ततिलाई राम्रो हुने विश्वासका कारण पनि यहाँ टाढाटाढाबाट दर्शनार्थीहरू आउने गरेका छन्।

धामकै संरक्षणमा गौ संरक्षण केन्द्र

मुक्तिनाथ शुक्लागण्डकी च्यवन धामकै संरक्षणमा गौ संरक्षण केन्द्र सञ्चालनमा आएको छ । शुक्लागण्डकी नगरपालिका-९ भरेतरामा रहेको गौं संरक्षण केन्द्रको व्यवस्थापनको जिम्मा मुक्तिनाथ शुक्लागण्डकी धामले गर्न थालेको हो । यसअघि शुक्लागण्डकी नगरपालिका आफैंले सञ्चालन गरेको गौं संरक्षण केन्द्र सुधार गर्दै त्यसलाई थप व्यवस्थित बनाउने गरी धामले जिम्मेवारी लिएको अध्यक्ष लम्सालले जानकारी दिनुभयो । “गत चैत २२ गतेको कार्यपालिका बैठकको निर्णय अनुसार अब गौ संरक्षण केन्द्र धामकै संरक्षणमा रहने छ”, उहाँले भन्नुभयो, “हाल गौ संरक्षण केन्द्रमा १३७ वटा गाईहरूको संरक्षण गरिंदै आइएको छ।” सेती नदी पारी घारीमा रहेको गौ संरक्षण केन्द्र र च्यवन धामलाई गोकुल र मथुराका रूपमा विकास गर्ने दीर्घकालीन सोचसँगै सेती नदीमाथि धार्मिक पुलको व्यवस्था गर्नका लागि पहल बढाइएको लम्सालले जानकारी दिनुभयो। यस अघिसम्म नगरपालिकाले पूर्णरूपमा व्यवस्थापनको जिम्मेवारी लिएको गौशालालाई थप व्यवस्थित गर्ने गरी अघि बढाइएको बताउँदै लम्सालले विभिन्न सहयोगी दाताबाट गाईहरूका लागि चोक्करलगायत खाद्यान्नहरू सहयोग आउने गरेको जानकारी दिनुभयो।

गाईहरूको संरक्षणका लागि नगरपालिकाबाट दुई जना कर्मचारीको व्यवस्था गरिएको छ। हिन्दू धर्ममा गाईलाई लक्ष्मीका रूपमा पूजाआजा गर्ने तथा प्रत्येक पूजाआजा, जन्म मृत्यु संस्कारमा गाईको दूध, दही, घ्यु, गहुँत, गोवर अपरिहार्य मानिन्छ।

धामलाई पदयात्रा पर्यटनसँग पनि जोडिँदै

तनहुँको दुलेगौडाबाट स्याङ्जाको रामबाछा जोडिने सहश्राव्दी पदमार्ग (मिलेनियम ट्रेक) सँग च्यवन धामलाई जोडिने भएको छ । यस अघि यही नजिकैको रक गार्डेन पदमार्गको नक्सामा समावेश भएकोमा मिलेनियम ट्रेक व्यवस्थापन समितिले यस धामलाई यसपटक नक्सामा समावेश गर्न लागेको समितिका महासचिव हर्क गुरुङले बताउनुभयो।

“च्यवन धामको धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्वलाई मिलेनियम ट्रेकको पदयात्रासँग पनि जोड्ने हाम्रो लक्ष्य छ”, उहाँले भन्नुभयो, “दुलेगौँडाबाट सुरु हुने पदयात्रा च्यवन धामको दर्शन एवम् अवलोकनसँगै ‘रक गार्डेन’ सुरु गराउने योजना छ।” दुलेगौँडाबाट सुरु हुने मिलेनियम ट्रेकको कुल ७२ किलोमिटर दूरी पदयात्रा गरेर पूरै पार गर्न करिब एक साता लाग्ने गर्दछ । नेपालकै एक मात्र मध्यपहाडी क्षेत्रको यो पदमार्गमा जुनसुकै मौसम र जुनसुकै उमेर समूहका व्यक्तिले पदयात्रा गर्न सक्ने भएकोले स्वदेशी एवम् विदेशी पर्यटकको आकर्षण बढिरहेको महासचिव गुरुङले जानकारी दिनुभयो।

च्यवन धामको धार्मिक महत्वलाई उजागर गर्न समितिको सकृयतामा विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानलाई पनि निरन्तरता दिदै आइएको छ । दैनिक रुद्री, हवन आदि अनुष्ठानहरू सञ्चालन गरिदै आएको धाममा प्रत्येक वर्ष साउन महिनामा शिव महिमा बोल बम महोत्सवलाई निरन्तरता दिदै आइएको सदस्य सापकोटाले बताउनुभयो। यस वर्ष पनि साउन ८ गते सोमबारदेखि १५ गतेसम्म भागवत मञ्जरी राधिका दाशी जी महाराजबाट शिवलिला झाँकीसहित शिवपुराण कथा प्रवचन गरिने भएको उहाँले बताउनुभयो । महायज्ञमा सङ्कलित दान रकम मध्येको बचत रकमबाट शव दहन गृह, गुरुकुल निर्माण, सामाजिक भवन निर्माण आदिमा खर्च गरिने जनाइएको छ। वचतमध्येको ५० प्रतिशत रकम गौ संरक्षण केन्द्र सञ्चालनका लागि खर्च गरिने जनाइएको छ।

भक्तजनका लागि धर्मशाला निर्माणको प्रयास

अध्यक्ष लम्सालका अनुसार धाममा आउने दर्शनार्थीहरूको सुविधालाई लक्षित गरी धर्मशाला निर्माण गर्ने सोच बढाइएको छ। धाम परिसरमा बृद्धाश्रम पनि सञ्चालनमा आएको छ । देशका विभिन्न स्थानबाट आउने धार्मिक पर्यटकलाई आएर बस्नसक्ने तथा पकाएर खानसक्ने गरी पूर्वाधार निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएको हो।

धाम परिसरमा हाल ३७ रोपनी जग्गा मन्दिरबाट नै भोगचलन भइरहेको जानकारी दिँदै उहाँले मन्दिर रहेको कित्तामा १६८ रोपनी रहेको र त्यसको संरक्षणलाई जोड दिइएको बताउनुभयो । मन्दिर परिसरलाई सुरक्षित गर्नका लागि घरबार गर्नु अपरिहार्य भएको उहाँको भनाइ छ।

सिसीक्यामेरा अपराध अनुसन्धानको सारथी

पोखरापत्र संवाददाता
बलेवा, ५ साउन

गत असार २५ गते बागलुङ बजार नजिकै अपरिचित व्यक्तिबाट बलात्कृत भएको भन्दै कास्कीको पोखरा महानगरपालिकाकी एक युवतीले प्रहरीमा जाहेरी दिइन् । बागलुङ नगरपालिका-१ मालढुङ्गा नजिकैको जङ्गलमा बलात्कृत भएको प्रहरीमा दर्ता भएको जाहेरीमा उल्लेख छ।

हुलियासमेत राम्रोसँग याद नगरेकी युवतीको जाहेरीपछि प्रहरीले आरोपीको खोजी गर्न थाल्यो । तर एकै दिनमा आरोपी फेला पर्नेमा प्रहरी ढुक्क थिएन । युवतीले बलात्कार गर्ने व्यक्ति युवा भएको बताएकी थिइन्। पीडितलाई न्याय दिलाउन प्रहरीले अनुसन्धान थाल्यो । प्रहरीको अनुसन्धानको सारथी बन्यो मालढुङ्गामा जडान गरिएको सिसीक्यामेरा । मालढुङ्गा नजिकैको जङ्गल घटनास्थल भएकाले प्रहरीले त्यही क्षेत्रमा शङ्कास्पद व्यक्तिको खोजी थाल्यो । बलात्कार गरेका व्यक्ति त्यहाँबाट फरार भइसकेको भए पनि युवतीले दिएको सामान्य हुलियाका आधारमा सिसीक्यामेराको मद्दतमा आरोपी फेला परे। “शङ्कास्पद व्यक्तिबारे सिसीक्यामेराबाटै जानकारी लियौँ”, प्रहरी निरीक्षक राजाराम खड्काले भन्नुभयो- “श्रव्यदृश्य र तस्बिरकै आधारमा हामी आरोपी नजिकै पुग्यौं ।” गत असार २६ गते गुल्मीको कालीगण्डकी गाउँपालिका-७ छापचौरका २८ वर्षीय विमल हमाल बागलुङको जैमिनी नगरपालिका-१ कुश्मीशेराबाट पक्राउ परे। सुरुआतमा केरकार गर्दा आरोप अस्वीकार गरेका हमालले सिसीक्यामेराको श्रव्यदृश्य देखाएपछि अपराध स्वीकार गरेको प्रहरी निरीक्षक खड्काले बताउनुभयो । अहिले उनीविरुद्ध जिल्ला अदालतबाट म्याद थप भएर अनुसन्धान भइरहेको छ।

प्रहरीलाई सिसीक्यामेराले सघाएको यो पहिलो घटना भने होइन। केही महिनाअघि बागलुङ नगरपालिका-१ माझीबस्तीकी फूलमाया माझीको हत्यामा संलग्नलाई पनि प्रहरीले सिसीक्यामेराकै मद्दतमा पक्राउ गरेको थियो । लामो समयपछि बागलुङ बजारभित्र सिसीक्यामेरा व्यवस्थापन गर्ने काम भएपछि अपराध अनुसन्धान र नियन्त्रणमा सहज भएको उहाँ बताउनुहुन्छ।

बागलुङ नगरपालिका र उद्योग वाणिज्य सङ्घ तथा सुरक्षा निकायको सहकार्यमा बजार क्षेत्रमा सिसीक्यामेरा जडान गर्न थालिएको हो । गत आर्थिक वर्षमा बागलुङ नगरपालिकाको रु १२ लाख अनुदान र उद्योग वाणिज्य सङ्घको रु तीन लाख ५० हजारको लागतमा बजार भित्रिने र बाहिरिने मुख्य नाका तथा मुख्य चोकमा १३ सिसीक्यामेरा जडान गरिएका छन् । चालु आर्थिक वर्षमा थप १४ सिसीक्यामेरा जडानका लागि काम भइरहेको बागलुङ उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष नरेश कँडेलले बताउनुभयो। “बैंकले १४ क्यामेराका लागि सहयोग गरेको छ, छिट्टै काम सकिन्छ”, उहाँले भन्नुभयो। बागलुङ बजारमा एक सय ८६ सिसीक्यामेरा जडान गर्ने योजना छ। बागलुङ-१ मालढुङ्गाबाट वडा नं ४ को तिरुपति चोकसम्म रु १५ लाख खर्चेर फाइवर बिछ्याउने काम सकिएको कँडेलले बताउनुभयो । बहुवर्षीय योजना भएकाले क्रमैसँग क्यामेरा जडान हुने उहाँले बताउनुभयो।

“प्रहरी कार्यालयमा कन्ट्रोल रुम बनाउनेदेखि फाइवर बिछ्याउनेसम्मका काम भइसकेका छन्”, कँडेलले भन्नुभयो। बागलुङ बजारको शान्ति सुरक्षालाई ध्यानमा राखेर बजारका विभिन्न चोकमा सिसीक्यामेरा जडान गर्ने प्रक्रिया अघि बढेको छ । यसअघि बागलुङ बजारमा जडान भएका २९ सिसीक्यामेरा प्रयोगविहीन छन् । नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले विद्युत्का पोल स्थानान्तरण गर्ने क्रममा बिग्रिएका र निकालिएका सिसीक्यामेरा पुनः जडान हुन नसक्दा बागलुङ बजारमा हुने आपराधिक घटनाको अनुसन्धानमा समस्या हुँदै आएको थियो। बागलुङ-४ उपल्लाचौर र पाखाथरमा समेत मुख्य चोकमा सिसीक्यामेरा जडान गर्ने योजना छ।

धान फल्ने खेतमा कङ्क्रिटका घर

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ५ साउन

म्याग्दीको बगरफाँट, सिंगा, ताकम, रत्नेचौर र बाबियाचौरमा डेढ दशकअघिसम्म धान, गहुँ, मकै र समयअनुसारको अन्नबाली लहलह झुलेको हुन्थ्यो।

अन्नबालीले यहाँका फाँट निकै हरिया हुन्थे । यहाँको उत्पादनले स्थानीयलाई १२ महिनासम्म खान पुग्थ्यो तर, जब सडक बनेर गाडी कुद्न थाले यहाँको अवस्था फेरियो। अन्न फल्ने हरिया फाँट अब कङ्क्रिटका घरले भरिन थालेका छन् । म्याग्दीको बेनी नगरपालिका-२ बगरफाँटको उर्बर फाँटमा पक्की घर निर्माण गर्ने क्रम बढेसँगै खेतीयोग्य जमिन नासिँदै गएको छ। बेनी नगरपालिका-४ सिंगा, बेनी नगरपालिका-१ रत्नेचौर, मङ्गला गाउँपालिकाको बाबियाचौरलगायतका सडकको पहुँचपुगेका ठाउँको अवस्था पनि यस्तै छ।

जिल्लाको अन्न भण्डार र प्राङ्गारिक खेतीको गाउँका रूपमा परिचित बगरफाँटमा पछिल्लो केही समययता पक्की घर निर्माण हुने क्रम बढेसँगै उर्बर फाँट कङ्किटको सहरमा परिणत हुने जोखिम बढ्दै गएपछि यहाँका किसान चिन्तित बनेका छन् । सदरमुकाम बेनी बजारसँगै जोडिएको र सबै किसिमका सुविधाको पहुँचमा रहेको गाउँ भएको हुनाले यहाँको उर्वर भूमिमा पछिल्लो समय पक्की घर निर्माण गर्ने क्रम बढ्दै जान थालेको हो । धमाधम खेतीयोग्य जमिनमा पक्की भवन निर्माण हुन थालेपछि उत्पादनमा ह्रास आएको छ । एक त खेतीयोग्य जमिन नै छैन, अर्को भएको जमिनमा पनि जाँगर लगाएर खेतीपाती गरिँदैन। बेनी नगरपालिका-२ बगरफाँटका बेदप्रसाद शर्माले भन्नुभयो “बालीझुल्नु पर्ने खेतका फाँटमा घर ठडिए पछि अन्नबालीको उत्पादनमा कमी आएको छ। आयतित खाद्यान्नमा निर्भर रहनुपरेको छ।”

खेती गरेर उत्पादित कृषिजन्य वस्तुको भन्दा बढी पैसा जग्गा बेच्दा कमाउन थालेपछि किसानले धमाधम जग्गा बेच्न थालेका स्थानीयको भनाइ रहेको छ । खेतीयोग्य जमिन घडेरी बनाउनको लागि बेच्न थाले, फलस्वरुप अहिले स्थानीय उत्पादनमा म्याग्दी अघि बढ्न सकेको छैन। कृषिज्ञान केन्द्र म्याग्दीका अनुसार म्याग्दीको खेतीयोग्य जमिनको धेरै भागमा घर, उद्योग र कलकार खाना बनेका छन्। सडक पुगेपछि जिल्लाको विकासमा सहजतामा आए पनि कृषियोग्य जमिन मासिँदै जान थालेको छ । प्राङ्गारिक गाउँका रूपमा परिचित बगरफाँटमा अहिले आठ वटा पक्की घर निर्माण भएका छन्। उपल्लो फाँट र तल्लो फाँट (पलाँसे क्षेत्र) गरी दुई भागमा बाँडिएको बगरफाँट जिल्लाकै अन्न भण्डारको रूपमा चिनिन्छ।

जिल्लाका विभिन्न स्थानबाट बसाइँसरेर बगरफाँटमा घडेरी किनी घर बनाएर बस्ने व्यक्तिका कारण उर्बर फाँट मासिँदै गएको स्थानीयवासीले बताएका छन् । सदरमुकाम बेनी बजारसँगै जोडिएको बगरफाँटमा बजारको तुलनामा घडेरी निकै सस्तोमा पाइने हुनाले पनि बेनी बजारमा भन्दा यहाँ घडेरी किनेर घर बनाउने आकर्षण बढेको हो । बजारमा प्रतिहात रु पाँच लाखको हाराहारीमा घडेरी बिक्री हुने गरेको भए पनि यहाँ प्रतिहात रु एकदेखि एक लाख ५० हजार मूल्यमा घडेरी पाइँदा घडेरीको खोजीमा मानिस बगरफाँटमा आउने गरेका हुन् । हाँडेभिर-बगरफाँट-सुर्केमेला-बरङ्जा सडक निर्माण भएपछि बगरफाँटमा बस्ती विस्तार र जग्गाको किनबेच हुने क्रम बढेको स्थानीयवासी भवेन्द्रविक्रम शाहले बताउनुभयो। यही क्रममा बस्ती विस्तार हुँदै जाने हो भने केही समयपछि बगरफाँटको उर्बर भूमि सखाप हुने उहाँको भनाइ छ।

“जिल्लामा न त आधुनिक खती प्रर्णालीको विकास हुनसकेको छ न त रैथाने परम्परागत कृषि पेसालाई राम्रोसँग अपनाउन सकिएको छ”, स्थानीय किसान टेकबहादुर कार्कीले भन्नुभयो, “किसानले खेतीयोग्य जमिन बेच्नुबाहेकको विकल्प छैन ।” म्याग्दी जिल्लामा आठ प्रतिशत बेँसी क्षेत्र, ५६ प्रतिशत उच्च पहाडी क्षेत्र र ३६ प्रतिशत हिमाली क्षेत्रको भू-बनोट रहेको छ। समुद्र सतहबाट सात सय ९२ मिटर (बेनी नगरपालिका-१ रत्नेचौर) देखि आठ हजार एक सय ६७ मिटर (धौलागिरि हिमाल) सम्म फैलिएको यस जिल्लाको कूल क्षेत्रफल दुई हजार दुई सय २९७ वर्ग किलोमिटर (२,२९,७०६ हेक्टर) रहेको छ।

पन्ध्र वर्षयताको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने खेतलाई घडेरी बनाउने होडका कारण यहाँको आधाभन्दा बढी जमिन घटिसकेको छ। अहिले आयातित खाद्यान्नको भरमा यहाँको जनजीवन चलेको छ। दैनिक दिन खेतीयोग्य जमिनमा पक्की भवन ठडिँदासमेत कसैले खेतीयोग्य जमिनको पक्षमा वकालत गरेका छैनन्। बाहिरका मानिस सदरमुकाममा बसाइँ सरेर आएका छन् भने सदरमुकाम आसपासका मानिस खेतीयोग्य जमिन बेचेर काठमाडौँ, पोखरा, चितवनजस्ता सहरमा जाने क्रम बढेको छ। अव्यवस्थित सहरीकरणले पनि खेतीयोग्य जमिनमा असर परेको स्थानीय बताउँछन् । सहरी जीवनले पनि खेतीसँगको मोह घटाएको छ । अहिले यहाँका बूढापाकाले खेतीपातीको काम गर्दै आइरहेको भए पनि युवा पढाइलेखाइ र अन्य व्यापार व्यवसायमा संलग्न देखिएका छन्।

झोलुङ्गे पुल बनेपछि एक घन्टाको यात्रा १० मिनेटमै

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ ५ साउन

बागलुङ जिल्लाको गलकोट नगरपालिका-१ दुदिलाभाटीमा गलकोट क्षेत्रकै लामो र अग्लो झोलुङ्गे पुल निर्माण भएको छ।

दुदिलाभाटीस्थित मध्यपहाडी लोकमार्गको काफालठुटादेखि गौदी गाउँ जोड्ने गरी मान्द्रेखोलामाथि २२७दशमलव दुई मिटर लामो झोलुङ्गे पुल निर्माण गरिएको हो। निर्माण कम्पनीले समयमै काम नसक्दा निर्माण आयोजना अलपत्र परिरहेका बेला काफालठुटादेखि गौदी जोड्ने मान्द्रेखोलाको झोलुङ्गे पुल ठेक्का सम्झौता मितिभन्दा छ महिनाअगावै निर्माण भएको छ । काठमाडौंको सस्पेन्सन वृजि डिभिजन कार्यालयअन्तर्गत स्थानीय पूर्वाधार आयोजना कार्यालय कास्कीसँग विसं २०७९ असार १५ गते बिएलपी कन्ट्रक्सनसँग १८ महिनामा निर्माण सक्नेगरी ठेक्का सम्झौता भएकामा छ महिनाअगावै निर्माण भएको हो। एक करोड २५ लाख लागतमा निर्माण गरिएको पुल असार मसान्तमै सकिएर हस्तान्तरणको तयारीमा पुगेको कास्कीस्थित स्थानीय पूर्वाधार आयोजना कार्यालयका इञ्जिनियर निरज सापकोटाले जानकारी दिनुभयो । “अठार महिनामा सक्नुपर्ने काम एक वर्षमै सकियो, समयमै भुक्तानी गर्न सकेको भए अझ पहिलै सकिन्थ्यो, सम्झौताभन्दा अगावै निर्माण सक्नु सकारात्मक पक्ष हो”, उहाँले भन्नुभयो, “पुल निर्माण भएपछि गौदी हुँदै दुदिलाभाटी बजार र वडा कार्यालय पुग्न सहज हुनेभयो, पुल अन्तिम प्राविधिक मूल्याङ्कनपछि पुल हस्तान्तरण गरिने छ ।” इन्जिनियर सापकोटाका अनुसार ‘डि’ टाइप मोडेलमा निर्माण भएको उक्त झोलुङ्गे पुलको उचाइ ६० मिटर अग्लो छ । गलकोट नगरपालिकाभित्र दुई सय २७ मिटर लामो झोलुङ्गे पुल पहिलोपटक निर्माण भएको हो । साविक दुदिलाभाटी गाउँको तीन वटा वडाबासीलाई वडा कार्यालय जान, भाटी बजार पुग्न र वडा कार्यालय र भाटी बजारलाई मध्यपहाडी लोकमार्गमा आउन सहज भएको स्थानीय धना खत्रीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार पैदल यात्रुलाई काफलठुटा हुँदै, चाउथेखोला, मान्द्रेखोला तरेर गौदी पुग्न एक घन्टा लाग्नेमा पुल निर्माणपछि १० मिनेटमै पुग्न सकिने भएको छ। पाँच वर्षदेखिको अनवरत प्रयास र पहलपछि पुल निर्माण गर्न सफल भएको गलकोटका समाजसेवी ललिता थापाले जानकारी दिनुभयो। “मध्यपहाडसँग छुटेको गाउँलाई झोलुङ्गे पुलले जोडेर सहज भएको छ, जिल्ला सदरमुकाम जानलाई यहाँका बासिन्दाको एक घन्टाको यात्रा छोटो भएको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “झोलुङ्गे पुल निर्माणसँगै स्थानीयवासीलाई स्वास्थ्यचौकी, विद्यालय र वडा कार्यालय आवतजावत गर्न सहज भएको हो।”

निर्माण गरिएको पुल साउन दोस्रो हप्ता प्राविधिक मूल्याङ्कन पछि हस्तान्तरण गरिने निर्माण कम्पनीका तीर्थाराम खड्काले जानकारी दिनुभयो।