के तपाईको घर पा(
नीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing
ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ
समस्यको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कन्सर्न
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यलेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

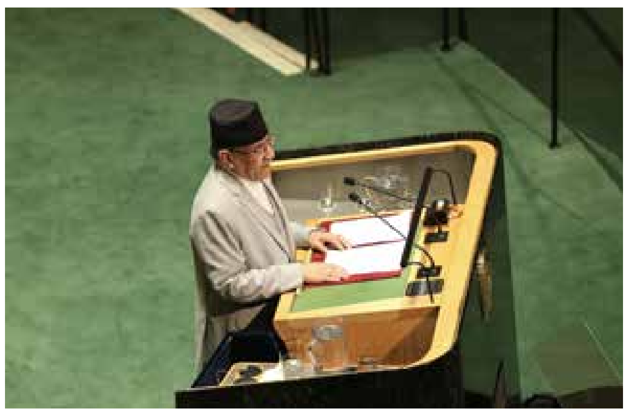
Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २४ ❑ अङ्क २५२ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० असोज ६ गते शनिबार ❑ 23 Sept. 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।-

शान्ति प्रक्रियालाई तार्किक निष्कर्षमा पुर्‍याउनु नेपालको प्रमुख एजेण्डा : प्रधानमन्त्री दाहाल

रासस
काठमाडौं, ५ असोज



प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले सङ्क्रमणलीन न्यायका बाँकी कार्य पूरा गर्नु नेपालको मुख्य राजनीतिक मुद्दा भएको बताउनुभएको छ । अमेरिकाको न्यूयोर्कमा जारी संयुक्त राष्ट्रसङ्घको ७८औँ महासभालाई नेपालको तर्फबाट सम्बोधन गर्दै उहाँले शान्ति प्रक्रियालाई तार्किक निष्कर्षमा पुर्‍याउन लागिपरेको विश्व समुदायलाई जानकारी गराउनुभयो ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भन्नुभयो, "नेपालले आफ्नो छुट्टै शैलीबाट शान्ति प्रक्रियालाई तार्किक निष्कर्षमा पुर्‍याउन लागिरहेको छ । प्रधानमन्त्री र बृहत् शान्ति सम्झौताको हस्ताक्षरकर्ताको हैसियतमा प्रक्रियामा जोडिएका सबै पक्ष र सरोकारवालाहरूबीच सहमति जुटाउन गम्भीर प्रयास गरिरहेको छु ।" सत्य निरुपण तथा सङ्क्रमणकालीन न्यायसम्बन्धी विधेयक संशोधनका लागि सङ्घीय संसद्मा दर्ता भएको जानकारी गराउँदै प्रधानमन्त्री दाहालले पीडित सरोकारवाला पक्ष र समाजले ग्रहण गर्ने गरी शान्ति प्रक्रियालाई निष्कर्षमा पुर्‍याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

पीडितहरूको चासोलाई सम्बोधन गर्न उनीहरूसँग गम्भीर छलफल र अन्तर्क्रियापश्चात विधयेक संशोधनको लागि संसद्मा प्रस्तुत गरिएको स्पष्ट पार्दै प्रधानमन्त्री दाहालले द्वन्द्वका समयमा भएका गम्भीर अपराधलाई आममाफी नदिने गरी स्पष्ट पार्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "यसको मुख्य उद्देश्यले देशमा शान्ति, सद्भाव कायम गर्दै समाजमा न्याय, शान्ति स्थापना गर्नु हो ।" द्वन्द्वलाई शान्तिमा रुपान्तरण गर्ने नेपालको दुर्लभ उचित समर्थन र मान्यता दिन विश्व समुदायलाई अपिल गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भन्नुभयो, "म अन्तरराष्ट्रिय समुदायलाई शान्ति प्रक्रियालाई अन्तिम रूप दिनका लागि सद्भाव र समर्थन गर्न अपिल गर्दछु ।" भूराजनीतिक प्रतिस्पर्धा, आर्थिक राष्ट्रवाद, शक्तिको उन्मादले गर्दा विश्वमा शान्ति र सुरक्षा कायम गर्न चुनौती थपिएको बताउँदै उहाँले संयुक्त राष्ट्रसङ्घको वडापत्रमाथि नै गम्भीर समस्या उत्पन्न भएको देखिएको टिप्पणी गर्नुभयो । उहाँले विश्व समुदायलाई विद्यमान 'कोर्ष' परिवर्तन गरेर सबैको साझा लक्ष्य शान्ति, समृद्धि र प्रगति बनाएर अघि बढ्न आग्रह गर्नुभयो । प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "नेपालको शान्ति प्रक्रियाको रुपान्तरण सदिऔँदेखि चल्दै आएको राजतन्त्रबाट गणतान्त्रिक प्रजातन्त्रको अङ्गीकार गरेको छ । यो रुपान्तरण बहुदलीय प्रजातान्त्रिक परिपाटी हो जसले समाजका हरेक क्षेत्र र तप्काका नागरिकलाई सहभागिताका लागि सुनिश्चित गराएको छ।"

दाहालले शान्ति प्रक्रियामा नेपालले हासिल गरेको विषयमा विश्व समुदायलाई जानकारी गराउँदै भन्नुभयो, "हामीहरूले यो १५ वर्षमा धेरै काम गर्न सफल भएका छौँ । जननिर्वाचित प्रतिनिधिहरूमार्फत हामीहरूले प्रजातान्त्रिक संविधान लागू गर्न सफल भएका छौँ । यो संविधान विश्वव्यापीरूपमा आत्मसात गरिएको मानवअधिकार, स्वतन्त्र न्याय, प्रजातान्त्रिक सहभागिता, आवधिक निर्वाचन, समावेशी-समानुपातिक प्रतिनिधित्व, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, स्वतन्त्र न्यायपालिका र कानुनी राजको अवधारणा अङ्गीकार गरिएको छ।" उहाँले नेपालले दुई चरणको स्थानीय, प्रादेशिक, सङ्घीय संरचनाको निर्वाचन सम्पन्न भएर महिला, युवा, दलित र अल्पसङ्ख्यकहरूको सहभागितालाई सरकारी निकायमा सामेल गराउन सफल भएको बताउनुभयो । प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "अहिले स्थानीय तहमा ४१ प्रतिशत महिला प्रतिनिधिहरूले काम गरिरहनुभएको छ र न्यूनतम ३३ प्रतिशत महिलाको प्रदेश र सङ्घमा प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने व्यवस्था संविधानमा नै गरिएको छ ।" नेपालले नागरिकको सार्वभौम अधिकार निश्चित गरी स्पष्ट पार्दै उहाँले भन्नुभयो, "नागरिक नै वास्तविकरूपमा राज्यका लागि शक्तिका स्रोत हुन् भन्ने स्पष्ट पारेका छौँ, देशमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अभ्यास भइरहेको छ ।" राजनीतिक परिवर्तनले स्थायित्व लिएकाले नेपालको अबको मुद्दा आर्थिक विकास भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "राजनीतिक परिवर्तन त्यो बेलामात्र दिगो हुन्छ, जुन बेला हामीहरूले सामाजिक, आर्थिक वृद्धि, विकासलाई सँगै लिएर जान सक्छौँ । आर्थिक विकासका लागि अहिलेको सरकारले सम्पूर्ण सामर्थ्य र स्रोत लगाएको छ ।" नेपालले दिगो विकासका लक्ष्यलाई प्राथमिकतामा राखेर अगाडि बढेको बताउँदै प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "हामीहरूले सन् २०२६ मा मध्यमस्तरको विकासशील राष्ट्रमा स्तरोन्नति हुने तयारी गरेका छौँ, यसमा हामी प्रतिबद्ध भएर लागिपरेका छौँ । हामीहरूले अहिले सुव्यवस्थित तरिकाले स्तरोन्नतिको रणनीतिलाई अन्तिम रूप दिइरहेका छौँ । हामीहरूले दिगो विकासलाई हामीहरूको विकासको केन्द्र र प्राथमिकतामा राखेका छौँ । तर महामारी, जलवायु परिवर्तन, भूराजनीतिक टकरावले हामीहरूको दिगो विकासको रणनीतिलाई गम्भीर चुनौती दिएको छ।"

राष्ट्रसङ्घका महासचिवले प्रस्ताव गर्नुभएको दिगो विकास वित्तीय परिचालन हरेक वर्ष पाँच सय विलियन वृद्धि गर्ने प्रस्तावलाई नेपाल स्वागत गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "अन्तरराष्ट्रिय सहयोगको आह्वान गरिरहेका छौँ, हामीहरूलाई प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानी, निर्यातको वृद्धि, प्रविधिको रुपान्तरण, प्राविधिक सहयोगजस्ता विषय आवश्यक छ भनेर भनिरहेका छौँ ।" राष्ट्रसङ्घमा अतिकम विकसित देशहरूको प्रतिनिधित्व गर्दै अध्यक्षको हैसियतले

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

नेपालको मौलिक विषय बस्तुलाई पर्यटन प्रवर्द्धनमा प्रथामिकता दिन जोड

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

पोखरा युवा पत्रकार कृष्ण दवाडी पृथ्वी पर्यटन पत्रकारिता पुरस्कार २०८० बाट पुरस्कृति हुनु भएको छ।

पृथ्वी होटल व्यवसायी समितिको ११ औं अधिवेशन तथा साधारण सभाको अवसरमा शुक्रबार पत्रकार दवाडी नगद १० हजार सहित पुरस्कृत हुनु भएको हो।

नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रादेशिक कार्यालयका निमित्त कार्यालय प्रमुख नवीन पोखरेल, नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीका अध्यक्ष विमला भण्डारी, समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण निउरेले उक्त पुरस्कार दवाडीलाई अर्पण गर्नु भएको हो । नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीका कोषाध्यक्ष तथा प्रेस सेन्टर नेपाल, कास्की शाखाका अध्यक्ष दवाडी करिब डेढ दशक देखि पोखरामा क्रियाशिल रुपमा पत्रकारिता गर्दै आउनु भएको छ । समितिले प्रत्येक दुई/दुई वर्षमा उक्त पुरस्कार प्रदान गर्दै आएको छ।

उक्त अवसरमा समितिले दुई जना व्यवसायीलाई समेत सम्मान गरेको छ। होटल शुभ साइतका संचालक शोभाकान्त चापागाई र होटल आरोहीका संचालक कृष्ण प्रसाद शर्मा उक्त अवसरमा सम्मानित हुनु भएको समितिका महासचिव जीवन भण्डारीले हामीलाई बताउनु भयो। उक्त कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रादेशिक कार्यालयका निमित्त कार्यालय प्रमुख नवीन पोखरेलले विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने, रोजगार सिर्जना गर्ने र कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा सहयोग पुग्ने गरी हुने पर्यटकीय गतिविधिलाई नै प्रमोशन गर्न आवश्यक भएको बताउनु भएको छ । नेपालको नयाँ र मौलिक बिषयबस्तुलाई नै पर्यटक माझ पश्कनुपर्ने उहाँको जोड थियो । होटल क्षेत्रको १.९ प्रतिशत मात्र कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा योगदान रहेकोले अबैध होटलहरु बैध भएमा त्यसको आधारमा थप केही प्रभावकारी कामहरु हुन सक्ने उहाँको भनाई थियो ।

नेपाल होटल महासंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष शेरबहादुर थापा (शेर) ले २०३५ सालको पर्यटन ऐनले अहिलेको पर्यटन क्षेत्रलाई सम्बोधन गर्न नसकेको जानकारी गराउँदै पर्यटन ऐन संशोधनको लागि पहल भइरहेको बताउनुभयो। नेपालमा गुणस्तरीय पर्यटक भित्राउनको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सरकार र शिक्षक महासंघबीच सहमति

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

नेपाल सरकार र आन्दोलनरत नेपाल शिक्षक महासङ्घबीचको आजको निर्णायक वार्ता सहमति भएको छ।

शुक्रबार बिहानदेखि भएका अनौपचारिक वार्ता र गृहकार्यलाई मूर्तरुप दिँदै सात बुँदामा सहमति भएको हो । उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठको उपस्थितिमा भएको वार्तामा सङ्घीय संसद्मा दर्ता भएको विद्यालय शिक्षासम्बन्धी विधेयकमा भएका व्यवस्थाहरुमा संविधानसँग नबाझिने गरी महासङ्घका मागलाई अधिकतम् सम्बोधन गराउन सरकारले सहजीकण गर्ने गरी सहमति भएको सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सरकारले कृषि तथा पशु क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिएको छ : मन्त्री भुसाल

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ५ असोज

कृषि तथा पशुपंक्षी विकासमन्त्री डा बेदुराम भुसालले सरकारले कृषि तथा पशुको स्वास्थ्यको विषयलाई प्राथमिकता दिएको बताउनुभएको छ।

तनहुँको शुक्लागण्डकी-५ बेलचौतारामा नवनिर्मित शुक्लागण्डकी भेटेरेनरी अस्पतालको शुक्रबार उद्घाटन गर्दै मन्त्री भुसालले पशुको स्वास्थ्यको विषयलाई अहिलेको सरकारले महत्व दिएको बताउनुभयो । पशुको मासु र पशुजन्य उत्पादन मानिसले प्रयोग हुने भएकाले पशु स्वस्थ राख्नुपर्नेमा मन्त्री भुसालको जोड थियो । उहाँले भन्नुभयो, "हामी जति मानवको स्वास्थ्यको बारेमा सचेत छौँ, त्यसको एक प्रतिशत पनि पशुको स्वास्थ्यको बारेमा प्राथमिकता दिएको पाउदैनौँ । अहिलेको सरकार पशु स्वास्थ्यको क्षेत्रमा पनि काम गर्नुपर्छ भनेर लागि रहेको छ ।" मन्त्री भुसालले नेपालमा कृषि र पशुपालननै कृषिको मुख्य आम्दानीको स्रोत भएको बताउँदै वर्तमान सरकारले यसैलाई प्राथमिकता दिएको उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "सरकारले किसानको हितमा काम गरेको छ। हामीले समयमै मल उपलब्ध गरायौँ । विद्यार्थीको हातमा समयमै पाठ् पुस्तक पुऱ्यायौँ ।" गण्डकी प्रदेशका कृषि तथा भूमि व्यवस्थामन्त्री महेन्द्रध्वज जिसीले सीमित स्रोत र साधनबाट प्रदेश सरकारले काम गरिरहेको बताउँदै किसानका समस्या पहिचान गरि समाधान गर्दै जाने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । शुक्लागण्डकी नगरपालिकाका नगरप्रमुख कृष्णराज पण्डितले तीनै तहका सरकारले वास्तविक किसानलाई प्रोत्साहन गर्न नसके पलायन हुन सक्ने बताउनुभयो । नेपाल लाइभस्टक सेक्टर इनोभेसन आयोजनाको सहयोगमा मूल्य अभिवृद्धि कर बाहेक रु एक करोड २५ लाख १५ हजार लागतमा एक तले भवन निर्माण गरिएको हो । देशभर २८ वटा पालिकामा भवन निर्माण गरिएको आयोजनाका निर्देशक डा रामनन्दन तिवारीले जानकारी दिनुभयो । आयोजनाले पशु स्वास्थ्य, नश्ल सुधार, खोप आपूर्ति लगायतका क्षेत्रमा कार्य गर्दै आएको छ। तनहुँमा बन्दीपुर र शुक्लागण्डकीमा अस्पताल भवन निर्माण गरिएको छ । भवनबाट आधारभूत प्रयोगशाला सेवा, पशुचिकित्सक सेवा, सर्जरी तथा बन्ध्याकरण लगायतका सेवा प्रदान गरिने पशुसेवा शाखा शुक्लागण्डकीका प्रमुख मुक्तिराम पौडेलले जानकारी दिनुभयो।

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

पर्यटकको बसाइ लम्ब्याउन चक्रीय पदमार्ग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

कास्कीको पर्यटकीय गाउँका रूपमा चिनिएको घान्द्रुक पुग्ने पर्यटकको बसाइ लम्ब्याउन चक्रीय पदमार्ग निर्माण गरिएको छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिका-१० र ११ मा पर्ने उक्त पदमार्गको बिहीबार उद्घाटन गरिएको छ ।

घान्द्रुक पर्यटन व्यवस्थापन समितिले निर्माण गरेको पदमार्गको गण्डकी प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सचिव कुमानसिंह गुरुङले उद्घाटन गर्नुभयो । चार किलोमिटर लामो पदमार्ग निर्माणका लागि मन्त्रालय रू पाँच लाख सहयोग गरेको सचिव गुरुङले जानकारी दिनुभयो । बाँकी रू एक लाख ५० हजार समितिले खर्च गरेको समितिका अध्यक्ष विक्रम गुरुङले जानकारी दिनुभयो । उक्त पदमार्गको उद्घाटन भए पनि स्तरोन्नतिको काम अझै बाँकी रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

मन्त्रालयका सचिव गुरुङले चक्रीय पदमार्गले घान्द्रुकको पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्ने बताउनुभयो । "घान्द्रुक कल्चर (संस्कृति) र नेचर(प्रकृति)को धनी गाउँ हो । यसमा निर्माण गरिएको चक्रिय पदमार्गले पर्यटन प्रवर्द्धनमा अझै टेवा पुग्ने छ," उहाँले भन्नुभयो, "प्रदेश सरकारले उच्च हिमाली क्षेत्रमा पदमार्ग निर्माणमा सघाउने योजना बनाए अनुसार नै यहाँ सहयोग गरेको हो ।"

पदमार्गले दुईवटा मेश्रम बराह मन्दिर जोड्ने भएकाले प्राकृतिक र धार्मिक रूपमा महत्वपूर्ण रहेको सचिव गुरुङले सुनाउनुभयो । पदमार्ग अझै अपूरो रहेकाले आगामी वर्षको बजेटमा यसको विस्तारका लागि सहयोग गर्ने उहाँले प्रतिबद्धता जनाउनुभयो ।

पदमार्ग घान्द्रुकको बसपार्कदेखि सुरु भएर पञ्चे, कोटगाउँ, बलाचे पार्क, नभ्री थेव मेश्रम बराह मन्दिर, कोचमा प्लाँ, सात सय घान्द्रुक मेश्रम बराह, नेगो, चिया बगान, गैह्री गाउँ, तल्लो गाउँहुर्द बसपार्कमा पुगेर सकिने समितिका अध्यक्ष गुरुङले जानकारी दिनुभयो । पदमार्ग पूर्णरूपमा सञ्चालनका लागि सरकारसँगै घान्द्रुकका होटल व्यवसायीसँग पनि सहयोग माग्ने योजना रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

"यो पदमार्ग चार किलोमिटरको दूरीमा छ । पहिलो चरणको काम सकिएको छ । यसमा गर्न बाँकी अझै धेरै काम छ," समितिका अध्यक्ष गुरुङले भन्नुभयो, "यसका लागि सरकारसँग सहयोग लिने कुरा त छँदैछ, यहाँका होटल व्यवसायीले पनि सहयोग गरे शिलालेख लेखेर राख्ने योजना छ ।" पदमार्ग निर्माणपछि एक दिन भए पनि पर्यटकको बसाइ लम्बिने स्थानीय अमृत गुरुङले बताउनुभयो । पदमार्गको करिब दुई किलोमिटर क्षेत्रमा वनजङ्गल भएकाले पर्यटक प्रकृतिसँग रमाउने उहाँको भनाइ थियो । "पदमार्ग पर्यटकका लागि अति नै महत्वपूर्ण छ । यसले पर्यटकको बसाइ अवश्य लम्ब्याउँछ," अमृतले भन्नुभयो, "यसको आधा भागमा वनजङ्गल पर्छ । यहाँ पर्यटकले चराचुरुङ्गीको आवाजसँगै वन्यजन्तुहरू मृग, स्याल, वनकुखुरा अवलोकन गर्न सक्छन् ।" पदमार्गमा पर्यटकले चिया बगानसँगै फागुन-चैतमा लालीगुराँससँगरम्दैसमयबिताउन सक्ने उहाँको भनाइ थियो ।

एशियाली खेलकुद महाकुम्भ चीनको हाङ्चाओमा शनिबारदेखि

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

चीनका हाङ्चाओ सहरमा शनिबारदेखि १९औँएशियालीखेलकुदप्रतियोगिता (एसियाड)मा सुरु हुँदैछ ।

समारोहमा आयोजक, खेलकुद समिति, प्रशिक्षक, खेलाडी र व्यवस्थापक गरी १२ हजार पाँच सयभन्दा बढीको सहभागिता रहने आयोजकले जानकारी दिएको छ । जसमा ४० खेल, ६१ वटा विधा र चार सय ८१ प्रतिस्पर्धा हुनेछन् । एशियाली खेलकुद कुम्भ मेलाको उद्घाटन चीनका राष्ट्रपति सी चीनफिङले गर्नुहुनेछ । खेलाडीको मनोबल बढाउन तथा खेल कूटनीतिमा नेपालको भूमिका स्थापित गर्न चीनको औपचारिक भ्रमणका क्रममा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' पनि उद्घाटन समारोहमा सहभागी हुनुहुनेछ । प्रतियोगिताको उद्घाटन समारोहमा भाग लिन सिरियालगायत कयौँ मुलुकका राष्ट्रपति र सरकार प्रमुख र नेताहरू हाङ्चाओ सहर पुग्नुभएको छ । प्रतियोगितामा एशियाली मुलुकका कीर्तिमानधारी खेलाडीको ठूलो सङ्ख्यामा सहभागिता हुनेछ । भविष्यमा हृदयदेखि हृदयसम्म (हर्ट टु हर्ट एट फ्युचर) मूल नारा रहेको उक्त प्रतियोगिताका लागि हाङ्चाओ सहर हरेक तयारीका हिसाबले चुस्त, व्यवस्थित, सुन्दर, मनमोहक र झकिझकाउ तुल्याइएको छ । हाङ्चाओ ओलम्पिक खेलकुद केन्द्रमा चम्किलो लाइट शोसमेतको व्यवस्थापन गरिएको छ । एशियाली मुलुकका लागि प्रतियोगिता एक आकर्षक र प्रतिष्ठाको विषय बनेको छ । प्रतियोगिता हाङ्चाओका साथै नजिकका छिमेकी सहरमा समेत आयोजना हुनेछ । विश्वका ४५ देशको सहभागिता रहने कुल ४० खेलमध्ये प्रतियोगितामा नेपालको तर्फबाट २९ खेलमा एक सय २७ महिला र एक सय २६ जना पुरुष गरी दुई सय ५३ जना खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । एसियाडमा नेपालबाट तेक्वान्दोमा ११, फुटबलमा २२, बास्केटबलमा चार, आर्चरीमा चार, एथलेटिक्समा आठ, ब्याडमिन्टनमा आठ, बक्सिङमा १३, ब्रेकिनमा एक, क्यानोइमा एक, क्रिकेटमा १५, साइक्लिङमा दुई र ई-स्पोर्टस्मा २३ खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । करातेमा आठ, गल्फमा छ, कुस्तीमा चार, ह्यान्डबलमा १६, जुडोमा आठ, कपर्दीमा १२, रग्बीमा १२, सुटिङमा दुई, स्क्वासमा छ, पौडीमा चार, फेन्सिङमा छ, टेबल टेनिसमा छ, टेनिसमा छ, ट्रायथलनमा चार, भलिबलमा २४, भारत्तोलनमा पाँच तथा उसुमा १२ खेलाडीको सहभागिता रहनेछ । एसियाडमा ठूलो सङ्ख्यामा नेपाली खेलाडी सहभागीता हुन लागेको पहिलो घटना हो । नेपालले कराँते र तेक्वान्दालगायत मार्सल आर्ट खेल विधामा विगतदेखि नै उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दैआएको छ । प्रतियोगीतामा मुलुकका तीन सुरक्षा निकायका विभागीय टोलीबाट एक सय ६२ जना खेलाडी सहभागिता रहनेछ । नेपाली सेनाका ६३, सशस्त्र प्रहरी बलका ५३ र नेपाल प्रहरीका ४६ खेलाडीले विभिन्न खेल विधामा प्रतिस्पर्धा गर्नुहुनेछ ।

प्रतियोगीतामा भाग लिन केही खेलाडी प्रतियोगिता स्थल पुगिसकेका छन् भने केही जाने क्रममा छन् । क्रिकेट होस् वा अरु कुनै पनि खेल विधामा पछिल्लो समय राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा नेपालले राम्रो प्रदर्शन गरिरहेको छ । एसियाडमा पदक लक्षित गरी नेपालले डेढ महिनादेखि खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणमा राखेको थियो । खेलकुद मात्र एउटा यस्तो विधा हो, शक्तिशाली राष्ट्रका अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न रङ्गशालामा आफनो देशको झण्डा फहऱ्याउने र राष्ट्रिय धुन घन्काउने अवसर प्रदान गर्छ । खेल कुटनीतिमार्फत आपसी सहकार्य, विश्वास, विश्व एकता र पुनर्मिलनका आधार खडा हुने भएकाले खेल क्षेत्रको विकास राष्ट्र विकासको महत्वपूर्ण आधार बनेको छ । सरकारले खेल क्षेत्रमा लगानी वृद्धि गर्ने, खेलाडीको आत्म स्वाभिमान, प्रोत्साहन, पुरस्कारको व्यवस्थापन गरेको छ । वृत्ति विकासमा थप योगदान गर्ने, राज्यको भूमिकालाई थप प्रभावकारी र जिम्मेवार बनाउन सरकार प्रयत्नशील छ । एशियाली खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीको विदाई कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री दाहालले खेलाडीको मनोबल र वृत्ति विकासलाई सधैँ प्राथमिकतामा राखिने विश्वास दिलाउनुभएको थियो ।

नेपालको ...

लागि सिपमूलक दक्ष जनशक्ति उत्पादनमा समेत संघले काम गर्दै आएको उहाँले बताउनुभयो ।

गण्डकी प्रदेश होटल सङ्घका अध्यक्ष अर्जुन चोखालले गण्डकी प्रदेश सरकारले घोषणा गरेको १ सय १० वटा प्रदेशका पर्यटकीय गन्तव्यहरुको प्रबर्द्धनमा सरकारको ध्यान नपुगेको गुनासो गर्नु भयो ।

पोखरा उघोग बाणिज्य संघका बरिस्ठ उपाध्यक्ष गोकर्ण कार्कीले नयाँ आर्थिक वर्षदेखि एक अङ्क मा ब्याजदर झार्ने आश्वासन आए पनि असोज ५ गतेसम्म व्याजदर घट्न नसक्दा पुनः व्यवसायीले आन्दोलन गर्न सक्ने चेतावनी दिनु भएको छ ।

कास्कीका प्रहरी प्रमुख मोहनकुमार थापाले पोखराको शान्ति सुरक्षा कायम गर्दै पोखराको पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न आवश्यक समन्वय गर्न तयार रहेको बताउनु भयो । पोखराका अवैध होटलहरुलाई बैध रुपमा संचालन हुन आग्रह गर्दै होटलहरुले अनिवार्य रुपमा अभिलेख र सिसि क्यामरा जडान गर्न उहाँले सुझाव दिनु भयो । पोखरा च्याम्वर अफ कमर्सका अध्यक्ष यामनाथ पौडेलले बैंकको ब्याजदरको कारण व्यावसायीले आत्महत्या गर्न थालेको बताउनु भयो । पर्यटन व्यावसायलाई चौविसै घण्टा खुल्ला गर्नु पर्नेमा उहाँले जोड दिनु भयो ।

पोखरा क्षेत्रमा हाल ३३ प्रतिशत व्यावसायी विस्थापित भएको अध्यक्ष पौडेलको भनाई रहेको छ । पोखरा पर्यटन परिषद्का प्रथम उपाध्यक्ष कृष्ण प्रसाद भण्डारीले पोखराको पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न सबै संघ संस्थाहरुसंग सहकार्य गर्न तयार रहेको बताउनु भयो । समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण निउरेको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीका अध्यक्ष विमला भण्डारी, सम्मानित व्यक्तित्व नेपाल पत्रकार महासङ्घका कोषाध्यक्ष कृष्ण दवाडी, समितिका बरिष्ठ उपाध्यक्ष अमृत घिमिरे, महासचिव जीवन भण्डारी लगायतले नेपालको मौलिक बिषय बस्तुलाई पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न पहिलो प्रथामिकता दिन जोड दिनु भएको थियो ।

शान्ति ...

प्रधानमन्त्री दाहालले भन्नुभयो, "हामीहरू सहभागी देशहरूसँग सक्रियतापूर्वक सहकार्य गर्दै हामीहरूका सामूहिक चासो र स्वार्थलाई सम्बोधन गर्न सदैव तयार रहेका छौँ ।

हामी सदस्य राष्ट्रहरूलाई राष्ट्रसङ्घीय प्रणालीमा 'दोहा प्रोग्राम अफ एक्सन' अनुसार कार्यक्रम सञ्चालन गर्न अनुरोध गर्दछौँ । हामीहरू आह्वान गर्छौं, स्वच्छ र समानताका आधारमा व्यापार गरेर अतिकम विकसित देशहरूलाई लाभ दिन सकोस् ।" उहाँले समन्वयकारी नीति र वित्तीय घाटा, सङ्कटलाई सामना गर्न दोहा प्रोग्रामलाई व्यवहारिकरूपमा लागू गर्न अनुरोध गर्नुभयो ।

विश्वभर जलवायु परिवर्तनले सङ्कटको घडी आइरहेको बताउँदै उहाँले मानवताका लागि ठूलो दुर्घटना निम्त्याइरहेको उल्लेख गर्नुभयो । प्रधानमन्त्री दाहालले विश्व समुदायलाई भन्नुभयो, "अहिले हाम्रोजस्तो हिमाल भएका देशहरूले गम्भीर सङ्कटको सामना गर्नुपरेको छ, करिब दुई अर्ब जनसङ्ख्याको पानीको स्रोतका रूपमा रहेको हिमालयहरू जलवायु परिवर्तनले हिउँ पग्लिएर जाने प्रवृत्ति दिएको छ। यसले हामीहरूको हिमाललाई मात्र सङ्कट उत्पन्न गराएको छैन, लाखौँ मानिसहरूको जीवनलाई सङ्कटमा पारेको छ, यो एउटा गम्भीर अवस्था हो ।"

उहाँले जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरण गर्नका लागि पेरिस सम्झौताअनुसार काम गर्न सकियोस् भन्ने कामना गर्दै भन्नुभयो, "नेपालले २०४५ मा शून्य कार्वन उत्सर्जनमा लैजान महत्वाकाङ्क्षी योजना अगाडि सारेको छ । भूमि, वनजङ्गलको संरक्षण र पानीको स्रोत कायम गर्दै हरित अर्थव्यवस्थालाई कायम राख्न हामी प्रयत्नशील छौँ । हामीहरू स्वच्छ ऊर्जा हरेक नागरिकलाई प्रदान गर्न प्रतिबद्ध रहेका छौँ ।" उहाँले जलवायु कोषको रकमलाई बढोत्तरी गर्ने विकसित देशहरूले प्रदान गर्ने विषयलाई पूर्णरूपमा कार्यान्वयन गर्न अनुरोध गर्नुभयो । "हामीहरूको ४५ प्रतिशत भू-भाग जङ्गल छ, १५ प्रतिशत भू-भाग उच्च हिमश्रृङ्खला रहेको छ । पर्यावरणीय संरक्षणका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ तर अन्यायपूर्वक तरिकाले जलवायु परिवर्तनको असरको सामना गर्नुपरेको छ ।

यस प्रकारको मिसम्याचलाई कुनै प्रकारको राहतले सम्बोधन गरिनुपर्छ भन्ने मेरो मान्यता रहेको छ", प्रधानमन्त्री दाहालले आफ्नो सम्बोधनको अन्त्यमा भन्नुभयो, "अहिले देशबीचमा भू-भागको विषयलाई लिएर तनाव वृद्धि हुनु नेपाल कुनै प्रकारको भूस्वामित्वमा अस्त्रशस्त्रको उपयोग हुनुलाई आत्मसात गर्न सक्दैन ।

कुनै पनि प्रकारको धम्की, शस्त्रअस्त्रको प्रयोग गरेर भू-भाग स्वामित्व, राजनीतिक स्वतन्त्रता, सार्वभौममा तनाव हुनु हुँदैन भन्ने हाम्रो मान्यता रहेको छ ।" कुनै पनि प्रकारको आणविक, सैन्य खर्चमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्नेमा नेपालको स्पष्ट धारणा रहेको स्पष्ट पार्दै उहाँले भन्नुभयो, "नेपाल दोहोऱ्याएर भन्न चाहन्छ, कुनै पनि मानव जीवनलाई जोखिम पार्ने बायोलोजिकल, केमिकल हतियार प्रयोगको निन्दा गर्दछ ।" प्रधानमन्त्री दाहालले सूचना प्रविधिको बढ्दो अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै 'आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स' अनुगमनका लागि बहुराष्ट्रिय रणनीतिको खाँचो औँल्याउनुभयो ।

सरकार...

एवं नेपाल सरकारका प्रवक्ता रेखा शर्माले सञ्चारकर्मीलाई जानकारी दिनुभयो । मन्त्री शर्माले सहमतिसँगै विभिन्न जिल्लाबाट आन्दोलनका लागि काठमाडौँ आएका समुदायिक विद्यालयका शिक्षक र कर्मचारीहरु घर फर्कने स्पष्ट गर्दै सं(वधानमो भएको व्यवस्थाबमोजिम स्थानीत तहको सञ्चालनअन्तर्गत विद्यालय रहने विषयमा कानुनले केही गर्न नसक्ने बताउनुभयो । सार्वभौम संसद्मा दर्ता भइसकेको विधेयक फिर्ता नहुने जनाउँदै उहाँले कार्यान्वयनका क्रममा कसरी व्यवस्थित र सहजीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने सवालमा सरकार सकारात्मक रहने पनि बताउनुभयो । शुक्रबार बिहान कार्यवाहक प्रधानमन्त्री तथा रक्षामन्त्री पूर्णबहादुर खड्काले वार्तालाई आजै टुङ्गोमा पुऱ्याउने गरी लाग्न सरकारी वार्ता टोलीलाई सुझाव तथा निर्देशन दिनुभएको थियो । सङ्घीय संसद्मा गत भदौ २७ गते दर्ता भएको विद्यालय शिक्षासम्बन्धी विधेयकमा भएका पेसागत सवालमा असन्तुष्टि जनाउँदै महासङ्घले यही असोज ३ गतेदेखि काठमाडौँ सडक केन्द्रित आन्दोलन जारी राखेको छ । महासङ्घले अस्थायी प्रकृतिका शिक्षकहरुको स्थायित्व, विद्यालय कर्मचारीको दरबन्दी सृर्जना, विद्यालय संरचनाबाहिर रहेका बाल कक्षा शिक्षक, अस्थायी अवधि गणना तथा निवृत्तीभरण, शिक्षक बढुवा, प्रधानाध्यापक नियुक्ति, सरुवा र कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनलगायतका विषयमा सम्बोधन माग गर्दै आएको छ ।

छिमेकीसँग माग्नुपर्ने अवस्थाको सिर्जना गर्न हुन्न : अध्यक्ष ओली

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

नेकपा (एमाले) का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले छिमेकीसँग माग्नुपर्ने अवस्था सिर्जना गर्न नहुने बताउनुभएको छ ।

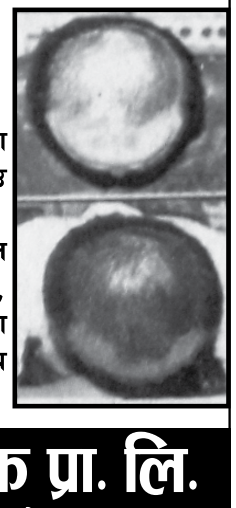
ललितपुर, च्यासलस्थित एमाले पार्टी कार्यालयमा अर्थ योजना विभागले आज यहाँ आयोजना गरेको 'नेपाल अतिकम विकासित देशबाट विकासशील देशमा स्तरोन्नति प्रस्तुत' कार्यक्रममा उहाँले हामीले आफैँ उत्पादन गरे छिमेकीसँग माग्नु नपर्ने बताउनुभयो । "मुलुक अझै विकसित हुँदै जानुपर्दछ । अर्कोले अनुदान दिन्छ कि दिँदैन । छिमेकीले पैचो दिन्छ कि दिँदैन । त्यो मतलब राख्नुहुँदैन । आफ्नै खेतमा टन्न खाद्यान्न फलाउनुपर्दछ", उहाँले भन्नुभयो, "आफ्नो खेतमा टन्न फलाएपछि छिमेकीबाट दाल, चामल सकिएछ भनेर भन्न जानुपर्दैन ।" उहाँले नेपालले आश गर्ने नभई पौरख गर्ने तिर लाग्नुपर्ने भन्दै हामी परनिर्भरता नभई आत्मनिर्भरतातर्फको प्रवृत्ति हुनुपर्ने भनाइ राख्नुभयो ।

कपालको उपचार

कपाल झर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

- कपाल कोर्दा, नुहाउदाँ समेत सय भन्दा वढी नियमित झरिहेको छ,
- चिसो समयमा कपालका समस्याहरु बढ्न सक्छन्
- कपालको वीच वीचमा टाटुपरेर झरेको छ, कपाल चिलाउने, चाँया पर्ने, चिसोको समयमा चाँया पर्ने, कपाल झर्ने तथा टाउकोमा घाउ खटिरा आउने जस्ता समस्या छन् ।
- कपाल झरेको कारणले झुसिलो, पातलो, छोटो भएको छ, कपाल समय अगाबै फुल्ने, टाउकोको अगाडिको भाग झर्ने, दाढी झर्ने, अनावश्यक रौं पलाउने भएको छ । यदि यस्ता समस्या तथा कपालका कुनैपनि समस्या भएका छन् भने एक पटक सम्पर्क राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला ।



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

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 ।
» हिँड्न 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, लिङग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।

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

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

मलद्वार सम्वन्धी रोग : 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।

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 ।

अल्जाइमर्स : सम्हाल्नै नसक्ने अवस्थामा पुग्न सक्छन् बिरामी अल्जाइर्सको रोकथाम कसरी गर्ने ?

डा रमेश कंडेल

अल्जाइमर्स एक प्रकारको स्मृति क्षय हुने रोग हो । कति बिरामीहरु उपचारका लागि सुरुवाती अवस्थामा आइपुग्ने गर्छन् भने धेरै बिरामीहरु चिकित्सक कहाँ आइपुग्दा अवस्था जटिल भइसकेको हुन्छ । विगतमा पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा काम गरेको मेरो अनुभवका आधारमा शहरी भेगका बिरामीहरुमा यसबारेमा राम्रो ज्ञान भएको मैले थाहा पाए । मेरो जीवनकालमा सामान्य तथा जटिल खालको अल्जाइमर्सको समस्या भएका बिरामीहरुको उपचार गर्ने मौका पाएको छु । जसमा सम्झन लायक दुईवटा केशलाई म यहाँ उल्लेख गर्न चाहन्छु ।

मसँग अल्जाइमर्सको उपचारका लागि ८० वर्षीया आमा आइपुग्नु भएको थियो । जो आफूले खाए या नखाएको समेत याद गर्न सक्नुहुँदैन थियो । दिनभरी बुहारीले उहाँको खानपानमा विशेष ख्याल गर्दै बुहारीले खाना खाजा खुवाउने गर्थिन् । आमाले भने बुहारीले दिउँसोभरी केही खान दिईन भन्दै साँझ छोरालाई कुरा लगाउने गर्थिन् । यसले पारिवारिक जीवनमा कलह पैदा गरायो । उनीहरुले आकस्मिक रुपमा आमामा आएको परिवर्तन पश्चात् स्वास्थ्य परीक्षणका लागि अस्पताल ल्याएका थिए । यो अल्जाइमर्सको सामान्य अवस्थाको बिरामीको उदाहरण हो । त्यस्तै धेरै जटिल अवस्थाका बिरामीहरु म कहाँ आइपुग्नु भएको छ। हाल म राप्ती स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा कार्यरत छु। त्यहाँ दुर्गम क्षेत्रबाट जटिल अवस्थामा मात्रै बिरामीहरु उपचारका लागि आइपुग्ने गर्छन्। बढ्दो उमेरमा बिर्सनु भनेका सामान्य नै हो भन्ने त्यहाँका मानिसहरुलाई लाग्ने गर्छ। अल्जाइमर्सका कारण जटिल अवस्थामा पुगी घर परिवारले सम्हाल्नै नसक्ने अवस्थामा बिरामीहरु अस्पताल आइपुग्छन्।

रोल्पाका एक ज्येष्ठ नागरिक पुजा कोठामा गएर दिसा पिसाब गरेर त्यसले नै लिपपोत गर्ने अवस्थामा पुगेका थिए, तब मात्रै परिवारले उनलाई उपचारका लागि अस्पताल ल्याएका थिए। रोग निदानका क्रममा उहाँलाई अल्जाइमर्स भएको मैले पत्ता लगाएँ ।

अल्जाइमर्स एक प्रकारको दीर्घकालीन रोग हो। सुरुवाती अवस्थामा यसका लक्षणहरु सामान्य हुन्छन्। सामान्यदेखि जटिल अवस्थासम्मका बिरामीहरुको उपचार गरेको अनुभव मसँग छ । अल्जाइमर्स एक पटक लागेपछि पूर्णरुपमा निको बनाउन सकिने रोग होइन । यसलाई नियन्त्रण गरिएपनि पूर्णरुपमा निको भने बनाउन सकिदैंन। उपचारका लागि आएका बिरामीहरुलाई अझै उक्त रोग बढ्न नदिनका लागि औषधि दिने गरिन्छ । अल्जाइमर्स रोग जटिल बन्दै जाँदा बिरामीमा मानसिक समस्या समेत देखिनेगर्छ । जटिल अवस्थाका बिरामीहरु कराउने, चिच्चाउने तथा निर्वस्त्र भएर समेत हिँड्ने गर्छन् । अल्जाइमर्स रोगले ग्रसित हुँदा बिरामीले देखाउने आपत्तिजनक व्यवहारका कारण परिवारलाई ठूलो आघात पुगेको हुन्छ । अल्जाइमर्सको उपचारपश्चात् बिरामी शान्त हुन्छन् भने परिवारले भिन्नै प्रकारको आनन्दको महसुस गर्छन्। अल्जाइमर्स हुँदा बिरामीले जीवनपर्यन्त औषधिको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । अल्जाइमर्स सानादेखि ठूलो जोसुकैलाई पनि लाग्ने रोग हो। मेरो उपचार अनुभवमा दुर दराज समाजबाट अपहेलित भएका तथा सम्पन्न सहरी क्षेत्रका बिरामीसमेत आइपुग्ने गर्नुभएको छ। सर्वोच्च अदालतका न्यायाधिशसमेत अल्जाइमर्स रोगको उपचारका लागि मकहाँ आइपुग्नु भएको छ ।

अल्जाइर्सको उपचारका लागि कस्तो व्यवस्था आवश्यक

यो शल्यक्रिया गरेर उपचार गरिने रोग होइन । अल्जाइमर्स भइसकेपछि करिब १ लाख बराबराको उपचार सरकारले निःशुल्क रुपमा गर्ने व्यवस्था रहेको छ । अल्जाइमर्सको रोकथामका लागि नेपाल सरकारले तदारुकता देखाएको छ भन्ने उदाहरण पनि हो यो । यसको औषधि विकास तथा प्रयोग अनुसन्धान कै चरणमा छन्। अल्जाइमर्स लागिसकेपछि निगरानीको आवश्यकता पर्नेभएकोले बिरामीको स्याहारका लागि परिवारलाई पनि दबाब पर्नेगर्छ । अल्जाइमर्स रोग लागिसकेपछि पक्षघात, हृदयघात लगायत अन्य रोगले समेत चाँडै नै आक्रमण गर्न सक्ने भएकोले सरकारले स्वास्थ्य बीमाको दायरालाई बढाई ५ लाख बराबरको उपचार सेवा निःशुल्क बनाउन आवश्यक छ । एक लाख बराबरको निःशुल्क स्वास्थ्य उपचार सेवा लिने प्रक्रिया निकै नै झन्झटिलो भएकोले यसलाई सरल बनाउँदै लैजान आवश्यक छ । रोगको समयमै पहिचान तथा उपचारका लागि जनचेतना बढाउन सकेको अवस्थामा सुरुवाती अवस्थामा नै उपचार हुँदा निको हुने दर राम्रो हुन्छ ।

अल्जाइमर्स के हो ?

यो ज्येष्ठ नागरिकमा देखापर्ने मस्तिष्कसम्बन्धी एक समस्या हो । जसको मुख्य लक्षण भनेका बिर्सदैं जानु हो । त्यसकारण बिर्सने समस्यालाई नै अल्जाइमर्स रोग भनिन्छ । उमेर जति ढल्किदैं जान्छ यो रोग लाग्ने सम्भावनासमेत बढ्दै जाने गर्छ। संख्याको हिसाबले भन्ने हो भने कूल जनसंख्याको ४ प्रतिशतमा अल्जाइमर्सको समस्या देखापर्ने गर्छ । तर ८५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरुमा भने करिब ४० देखि ५० प्रतिशत यो रोग हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले जति उमेर ढल्दै जान्छ अल्जाइमर्सको सम्भावना पनि बढ्दै जान्छ ।

लक्षणहरु

यसका लक्षणहरुलाई सुरुवाती अवस्था, कम कडा र अत्यन्तै कडा गरी विभाजन गरिएको छ। सुरुवाती अवस्थामा बिरामीहरुले भर्खर भर्खरका कुराहरु बिर्सेने गर्छन्। जस्तै खाएका कुराहरु बिर्सिने,सामान राखेको स्थान बिर्सिने, हराउने जस्ता समस्याहरु सुरुवाती अवस्थामा देखिने गर्छन् । कम कडा अवस्थामा बिरामीहरुले एउटै कुरा पटक पटक भन्ने, घरको बाटो बिर्सने जस्ता लक्षणहरु देखापर्ने गर्छ । बिस्तारै यो रोग बल्झिदैं जाँदा घरपरिवारका सदस्यहरु नै नचिन्ने अवस्था आउने, पूर्व जानकारी भएका स्थानहरु समेत बिर्सने,अति शंका गर्ने जस्ता लक्षणहरु देखापर्ने गर्छन् ।

शाकाहारी ज्येष्ठ नागरिकमा अल्जाइमर्सको जोखिम बढी ?

लामो समयदेखि शाकाहारी जीवनशैली अपनाउने ज्येष्ठ नागरिकहरुमा अल्जाइमर्सको जोखिम अन्यमा भन्दा बढी हुने गर्छ । उनीहरुमा भिटामिन बी १२ को कमी हुने भएकोले अल्जाइमर्सको जोखिम बढी हुने गरेको हो। चिकित्सककहाँ आइपुगेका बिरामीहरुलाई अवस्था अनुसार औषधि दिने गरिन्छ ।

अल्जाइर्सको रोकथाम कसरी गर्ने ?

जुन कारणले अल्जाइमर्स हुने जोखिमलाई बढाउने गर्छ,त्यसलाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गरी नियन्त्रण गर्न सकेको अवस्थामा अल्जाइमर्सको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ। उच्च रक्तचापले अल्जाइमर्सको जोखिमलाई बढाउने गर्छ । त्यसकारण सकेसम्म रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न सक्नुपर्छ। त्यस्तै मधुमेह, अत्याधिक मोटोपना, टाउकोमा लाग्ने चोटपटक, सामाजिक रुपमा निष्क्रिय जीवनशैली लगायतका कारण अल्जाइमर्सको जोखिम बढ्ने गर्छ । अल्माइमर्स ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई लाग्ने रोग हो। समाजले ज्येष्ठ नागरिकलाई हेर्ने दुष्टिकोणमा परिवर्तन गर्न नसकेको अवस्थामा ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्यको ख्याल गर्न तथा समयमा नै उपचार प्रक्रियामा लान सकिँदैन। समाजमा बालबालिकालाई गर्ने खर्चलाई लगानी भनी बुझ्ने तथा ज्येष्ठ नागरिकमा हुने खर्चलाई अनावश्यक खर्चका रुपमा हेर्ने प्रचलन रहेको छ । उनीहरुको स्वास्थ्यलाई व्यक्ति परिवार, समाज र राज्यले नै प्राथमिकताको सूचीमा राख्नु आवश्यक देखिएको छ । ज्येष्ठ नागरिकको उपचारका लागि सरकारले प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थाहरुमा ज्येष्ठ नागरिक उपचार विभागको व्यवस्था गर्न आवश्यक छ ।

(राप्ती स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका ज्येष्ठ नागरिक रोग विशेषज्ञ डा रमेश कंडेलसँग स्वास्थ्यबरकर्मी लक्ष्मी चौलागाईंले गरेको कुराकानीमा आधारित)

बाँझो जमिनमा सामूहिक आलुखेती

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

मुस्ताङका लोमान्थाङ गाउँपालिका-३ थिङगरका कृषकले बाँझो जमिनमा सामूहिकरूपमा व्यावसायिक आलुखेती गरेका छन् ।

लोमान्थाङ गाउँपालिकाको आर्थिक सहयोगमा ठेकार कृषक समूहले एक सय ३० रोपनी जग्गामा सामूहिक आलुखेती गरेर आम्दानी लिन थालेका हुन् । समूहका अध्यक्ष कर्म साम्टुक गुरुङले धेरै वर्षअघिदेखि बाँझो रहेको जमिनमा खनजोत गरेर सामूहिकरूपमा व्यावसायिक आलुखेती गरेको जानकारी दिनुभयो । “तेह्र जनाको समूहमा बाँझो जग्गा खनजोत गरेर स्थानीय जातको आलुखेती गरेका छौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “कामको खोजीमा विदेश नगई यही आलुखेतीलाई निरन्तरता दिने योजनामा छौँ”, गत जेठको पहिलो हप्ता लगाएको आलु खनेर भित्र्याउने चटारो छ ।

बीस रोपनी जमिनबाट रु पाँच लाख ६२ हजार पाँच सय मूल्य बराबरको ११ हजार दुई सय ५० किलोग्राम आलु निकालिसकेको समूहले जनाएको छ । लोमान्थाङ, जोमसोम, कागबेनी, मुक्तिनाथ, बेनी, बागलुङ, पोखरा र काठमाडौँको बजारमा आलु खपत हुने गरेको छ । प्रतिकिलो रु ५० का दरले बारीबाटै आलु बिक्री भएको छ ।

चिसो हावापानीमा रासायनिक मल र विषादीको प्रयोगबिना उत्पादन भएको आलुले राम्रो बजार पाएकाले आगामी वर्ष खेती विस्तार गर्ने योजना रहेको समूहका सदस्य राजु गुरुङले बताउनुभयो । “रासायनिक मल र विषादीको प्रयोगबिना चिसो हावापानीमा प्राङ्गारिक प्रविधिबाट आलुखेती गरेका छौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “स्वादिष्ट, स्वस्थ र गुणस्तरीय भएकाले आलुले राम्रो बजार पाएको छ ।”

थिङगरमा आलुखेतीका लागि लोमान्थाङ गाउँपालिकाले गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा रु २० लाख अनुदान उपलब्ध गराएको थियो । समूहले थप रु २० लाख लगानी गरेका छन् । अध्यक्ष गुरुङले गाउँपालिकाको अनुदानमा बीउ, मल खरिद र खनजोत गरिएको बताउनुभयो ।

कृषि ज्ञान केन्द्रले सिँचाइका लागि नहर बनाउन गत आवमा रु दुई लाख सहयोग गरेको थियो । बाँझो जमिनको सदुपयोग, आयात घटाएर आलुमा आत्मनिर्भर बनाउने, रोजगारी सिर्जना र कृषकको आयआर्जन वृद्धिका लागि सामूहिक आलुखेतीसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गरेको लोमान्थाङ गाउँपालिकाका अध्यक्ष टसी नर्बु गुरुङले जानकारी दिनुभयो ।

जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट दुई महिनामा चार जनाको मृत्यु

रासस
चितवन, ५ असोज

चालु आर्थिक वर्षको दुई महिनामा जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट चार जनाको मृत्यु भएको छ । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका सूचना अधिकारी गणेशप्रसाद तिवारीका अनुसार बाघको आक्रमणबाट दुई जना, गैँडाको आक्रमणबाट एक जना र गोहीको आक्रमणबाट एक जनाको मृत्यु भएको छ ।

माछा मार्ने क्रममा र केराघारीमा जाँदा दुई जनाको बाघको आक्रमणमा परी मृत्यु भएको हो । भरतपुर महानगरपालिका-२८ का आशबहादुर बोटे र खैरहनी नगरपालिका-१२ का अनिल तामाङको बाघको आक्रमणबाट मृत्यु भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । सूचना अधिकारी तिवारीका अनुसार मध्यवर्ती सामुदायिक वनमा निउरो टिप्न गएका रत्ननगर नगरपालिका-६ का नवराज अधिकारी गैँडाको आक्रमणमा परी मृत्यु भएको थियो । यस्तै रत्ननगर नगरपालिका-५ का फगुन्ना महतोलाई गोहीले आक्रमण गरी मृत्यु भएको उहाँले बताउनुभयो ।

सूचना अधिकारी तिवारीले सोही समयमा निकुञ्जभित्र चारवटा गैँडा मृत भेटिएका जानकारी दिनुभयो । यसमध्ये एउटा चोरी सिकारीले मारेका हुन् भने दुईवटा आपसमा जुधेर र एउटा बाघ र गोहीको आक्रमणबाट मरेका हुन् । मृत भेटिएका गैँडामध्ये दुईवटा भाले रहेका छन् भने दुईवटाको पहिचान हुन नसकेको उहाँले बताउनुभयो । निकुञ्जका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७२/७३ देखि हालसम्म निकुञ्जमा २०४ वटा गैँडा मरेका छन् । तीमध्ये १०२ वटा भाले, ७८ वटा पोथी र ४७ वटाको पहिचान हुनसकेको छैन । अहिलेसम्म मरेका गैँडामध्ये बूढो भएर र भिरबाट लडेर ६८ , दलदलमा परेर र बाढीले बगाएर १९ , आपसमा जुधेर ५४, बाघ र गोहीको आक्रमणबाट १६ रहेका छन् । यस्तै सम्भावित चोरी सिकारीले सातवटा, विद्युतीय करेन्ट लागेर सातवटा, बिरामी भएर ११ , खाडलमा परी तीनवटा, विष सेवनबाट पाँचवटा र कारण नखुलेको २८ वटा गैँडा मरेको सूचना अधिकारी तिवारीले जानकारी दिनुभयो ।

बहिरा नागरिकको पहिचान सुनिश्चित गर्नुपर्ने माग

रासस
काठमाडौं, ५ असोज

राष्ट्रिय बहिरा महासङ्घ, नेपालले बहिरा नागरिकको पहिचान सुनिश्चित गर्नुपर्ने माग गरेको छ । महासङ्घले अन्तर्राष्ट्रिय साङ्गेतिक भाषा दिवसको अवसरमा शुक्रबार विज्ञप्ति जारी गरी बहिरा नागरिकको पहिचान, पहुँच, अधिकार, समावेशीकरण, सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्ने माग गरेको हो ।

नेपालको संविधान, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी महासन्धी, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकारसम्बन्धी ऐन, शिक्षा ऐनलगायत ऐनकानुनमा सुनिश्चित गरिएका हक अधिकारमा बहिरा नागरिकको पहुँच स्थापित हुनुपर्ने महासङ्घको भनाइ छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घको २०१७ डिसेम्बरको ७२औँ महासभाले पारित गरी हरेक वर्षको सेप्टेम्बर २३ तारिखलाई बहिरा नागरिकको सञ्चारको माध्यम साङ्गेतिक भाषाको अधिकारलाइ अन्तर्राष्ट्रिय साङ्गेतिक भाषा दिवसका रुपमा विश्वभर भव्यताका साथ मनाउने गरिएको छ । वार्षिक रुपमा मनाइने यस दिवसको यस संस्करणका लागि ‘संसारमा जहाँ बहिरा नागरिकले जहिले पनि सङ्केत गर्न सक्छन्’, भन्ने मूल नाराका साथ नेपालमा यस वर्ष पनि देशव्यापी रुपमा विभिन्न कार्यक्रमका साथ मनाइँदैछ । सन् १९५१ मा स्थापना भएपश्चात् विश्व बहिरा महासङ्घले निलो रिबनले समाजमा समानता र उनीहरूको राष्ट्रिय साङ्गेतिक भाषाको मान्यताको लागि शताब्दियौँदेखि बहिरा समुदायको कामको प्रतीकको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको छ । देशमा सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको संविधान जारी भएको, राज्यले एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकारसम्बन्धी महासन्धिको अनुमोदन गरी सकेको एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकारसम्बन्धी ऐन जारी भइसकेको अवस्थामा अझै पनि बहिरा नागरिकको आधारभूत अधिकार सुनिश्चित हुन बाँकी नै रहेको महासङ्घको भनाइ छ ।

महिला फुटबल–नेपाल भियतनामसँग पराजित

रासस
काठमाडौं, ५ असोज

उन्नाइसौँ एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताअन्तर्गत महिला फुटबल प्रतियोगितामा नेपाल भियतनामसँग पराजित भएको छ ।

चीनको हाङझाउमा आज भएको उक्त प्रतियोगिताअन्तर्गत समूह डि को पहिलो खेलमा भियतनामले नेपाललाई २-० गोलअन्तरले पराजित गरेको हो । खेलको पहिलो हाफ गोलरहित बराबरी खेलेको नेपालले दोस्रो हाफमा भने दुई गोल खान पुग्यो । भियतनामको जितमा फाम हाइ एन र न्यूगेन थि बीच थुइले समान एक/एक गोल गरे । खेलको ५३ औँ मिनेटमा फाम हाइ एनले गोल गर्दै भियतनामलाई पहिलो अग्रता दिलाइन । त्यस्तै खेलको ६४ औँ मिनेटमा थि बीच थुइले एक गोल थप्दै आफनो टोलीको जित सुनिश्चित गरिन् । नेपालले अब आफनो दोस्रो खेल जापानसँग यही असोज ८ गते खेल्नेछ ।

त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल आसपासमा चङ्गा, ड्रोन, बेलुन नउडाउन आग्रह

रासस
काठमाडौं, ५ असोज

नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान) ले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल आसपासमा चङ्गा, ड्रोन, बेलुनलगायत नउडाउन आग्रह गरेको छ ।

विमानस्थल क्षेत्रमा पटक-पटक चङ्गा, ड्रोन, बेलुन उडाउने गरेको पाइएको र यसबाट उडान सुरक्षामा गम्भीर असर पर्न सक्ने भएकाले सो कार्य नगर्न सबैमा आग्रह गरिएको नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान) का प्रवक्ता तथा उपमहानिर्देशक जगन्नाथ निरौलाले राससलाई जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “विमानस्थल क्षेत्र आसपासमा पहिलेदेखि नै चङ्गा, ड्रोन, बेलुन उडाउन निषेध गरिएको छ, दसैँ तिहार लगायतका चाडपर्व नजिकिदै गएकाले उक्त समयमा चङ्गा, ड्रोन, बेलुन उडाउने कार्य नहोस् भन्नका लागि आग्रह गरिएको हो ।” प्राधिकरणले आज विमानस्थल क्षेत्र आसपासमा उडान तथा अवतरणको समयमा पटक-पटक चङ्गा, ड्रोन, बेलुन उडाउने गरेको पाइएको र यसबाट उडान सुरक्षामा गम्भीर असर पर्न सक्नेतर्फ सचेत रहन अनुरोध सहितको एक सूचना प्रकासित गरेको छ ।

चङ्गा, ड्रोन, बेलुन, लेजर लाइटले उडान सुरक्षामा पार्ने जोखिमतर्फ ध्यान दिएर यस्ता गतिविधि नगर्न र नगराउन सम्बन्धित सबैलाई सूचनामार्फत सूचित गरिएको छ । यसैगरी प्राधिकरण आग्रहलाई अटेर गरी यस्ता काम गरेमा कानुनअनुसार कडा कारबाही गरिने प्रवक्ता तथा उपमहानिर्देशक निरौलाले बताउनुभयो ।

तपाईंको आज

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

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 २०८०/०६/०५

यस कार्यालयमा मिति २०७२/०४/१५ मा कास्की जिल्ला पोखरा १७ कास्कीमा संचालन गर्ने गरि पोखरा २३ कास्की निवासी पार्वती पौडेलको नाममा दर्ता भएको फर्म दर्ता नं. १० ९९३/०७२/०७३(२०३८) को छिमेकी खाजा घर नामक फर्मको प्रोप्राईटरले फर्म संचालन गर्न नसक्ने भएकोले मिति २०८०/०६/०५ मा फर्म बन्द गरीपाउँ भनी आवश्यक कागजात सहित रितपूर्वक निवेदन दिनुभएको हुँदा यो ३५ दिने फर्म बन्द सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यदि सो फर्ममा अरु कसैको हकदावी एवं 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

पुर्खाको नियम मान्दै पशुचौपाया लिएर भर्कोबाङ झरे भल्कोटवासी

-डम्मर बुढामगर
रासस, ५ असोज

भल्कोटवासी प्रत्येक वर्ष जेठ पहिलो सातादेखि पशुचौपाया लिएर लेक जान सुरु गर्छन् । चार महिनाअघि लेक चढेका उनीहरू असोज ५ मा मात्रै बेँसी झर्छन् । यसबीच उनीहरू हजारौँ पशुचौपायासहित चार हजार दुई सय मिटर उचाइमा अस्थायी गोठ बनाएर बर्खा गुजार्छन् । यो भल्कोटीहरूको दशकौँ पुरानो परम्परा हो । पुर्खाले सुरु गरेको परम्परा अहिले नियम बनेको छ । यो नियम भल्कोटवासीले कडाइका साथ पालना गर्छन् ।

निसीखोला गाउँपालिका-६ भल्कोटका अधिकांश किसान पशुपालनमै छन् । उनीहरू हरेक वर्ष यसैगरी कहिले लेक त कहिले बेँसी गर्दै पशुचौपाया पाल्छन् । आज असोज ५ । उनीहरू लेकबाट बेँसी झर्ने दिन । त्यसैले बिहानैदेखि पशुचौपाया लिएर बेँसी झरिरहेका भल्कोटीहरूको लर्को लागेको छ । भर्कोबाङ चौर पशुचौपायाले भरिएको छ ।

भर्कोबाङ मध्यपहाडी लोकमार्गको माथिल्लो पट्टी सानो पहाडको टुप्पोमा पर्छ । जहाँ समथर भूभागमा फैलिएको ठूलो मैदान छ । पशुचौपाया लिएर लेकबाट झरेका गोठाला बाँसको चित्रा र त्रिपालले अस्थायी गोठ बनाइरहेका छन् । हरेक वर्ष आजकै दिनलाई पर्वका रूपमा मान्ने भल्कोटवासीले लेकबाट पशुचौपाया झार्छन् । शुभ र अशुभ दिन हेर्दा आजको दिन अशुभ भएको भन्दै केही किसानले भने हिजोदेखि नै पशुचौपाया झार्न सुरु गरिसकेका थिए ।

भर्कोबाङको पाटाहरूमा मकै, गहुँ, जौ का खेती हुन्छन् । केही खेतीयोग्य जमिन बाँझो भइसकेको छ भने केही जग्गामा मकै भित्र्याएर बाँकी रहेका डाँठ मात्रै बाँकी छन् । ती पाटाहरूमा लेकबाट झरेका सयौँको सङ्ख्यामा गाईगोरु, बाच्छाबाच्छी, भैँसी र भेँडाबाखाले भरिएका छन् ।

आज साँझसम्म सयौँ किसानका हजारौँ पशुचौपाया यहाँ जम्मा हुन्छन् । अबका करिब २० दिन भर्कोबाङको चारैतिर काला, खैरा गाईगोरु, भेँडाबाखाले भरिन्छन् । दर्जनौँ पशुचौपाय पाल्ने स्थानीयले गाउँमा घाँस पुऱ्याउन नसकेपछि लेकमा लैजाने गर्छन् । लेकमा बस्दा पशुचौपाया चराउनुका साथै उनीहरू चोयाबाट विभिन्न किसिमका सामग्री निर्माण गर्छन् । घ्यू उत्पादन र बिक्री पनि गर्छन् । असारपछि बेँसीमा पशुचौपाया राख्न पनि पाइँदैन । यो स्थानीयले बनाएको वर्षौं पुरानो कानून हो । कानून उल्लङ्घन गर्नेलाई कारबाहीसमेत हुने गर्दछन् । त्यसले गर्दा पनि सबैले परम्परादेखि नियमन पालना गर्दै आएको स्थानीय कुलबहादुर घर्तीमगरको भनाइ छ ।

त्रिचालिस वर्षदेखि गाईभैँसी पाल्दै आएको सुनाउँदै अहिलेसम्म असोज ५ भन्दा अगाडि बेँसी कहिल्यै पनि नझरेको सुनाउनुभयो । आजभन्दा पछाडि असोजभित्रसम्म आउन पाइने भए पनि अछाडि आउन नपाइने नियम भएको उहाँले बताउनुभयो । केही गोठालाहरू निकै लेकमा पुगेको हुँदा असोज १० सम्म बेँसी झरिसक्ने घर्तीको भनाइ छ । लेक जानेबेला त्यहाँ बसुन्जेललाई पुग्ने खर्च बोकेर जाने समयसमयमा गाउँ झर्ने र आवश्यक सामान लिएर फर्किने गरेको घर्ती बताउनुहुन्छ । उहाँले पटकपटक लेकबेँसी गर्न गाह्रो हुनेहुँदा चार/पाँच महिनाका लागि पुग्ने खर्च एकैपटक बोकेर जाने गरेको बताउनुभयो ।

"यो चलन हामीले बसालेको होइन, बाउबाजे र पुर्खाहरूले बसालेको हो, उहाँहरूले जे सिकाउनुभयो हामीहरूले त्यही गर्दै आएका छौँ, उहाँहरूले जे नीति कानून बनाउनुभयो हामीहरूले त्यही पालना गर्दै आएका छौँ, उहाँहरूले बनाएको नीति कानुनलाई मानेनौँ भने हामीहरूलाई कानुन लाग्छ", घर्तीमगरले भन्नुभयो ।

यहाँका गोठालाहरू खास गरी गोठ लिएर रोल्पा, रुकुम र बागलुङको सिमाना क्षेत्रसम्म पुग्छन् । उनीहरू गोठ रिग, खोलाखर्क, तिलचन, निसेलढोरको शिरलगायतका ठाउँमा बस्छन् । घर केही टाढा हुनेहरू भर्कोबाङ नै भेट्न पुग्छन् भने केही लेकमै पशुचौपाया झार्न जान्छन् । पशुचौपायालाई अब १५ दिन यही भर्कोबाङमा राख्ने र त्यसपछ आआफ्नो बारीमा लैजाने स्थानीय किसान कुम्बिर घर्तीमगरले बताउनुभयो ।

भल्कोटमा धेरै वर्ष अगाडिदेखि किसानले पशुपालन गर्दै आएको र घाँस तथा चरन क्षेत्रको व्यवस्थापनका लागि लेकबेँसी गर्ने प्रचलन सुरु भएको घर्तीमगरको भनाइ छ । हिउँदको समयमा लेकमा घाँस सुक्ने र हिउँपर्ने हुँदा बेँसीमै पशुचौपायालाई गोठमा घाँस, दानको व्यवस्थापन गरेर पाल्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

"एउटै घरमा भेडाबाखा दुई/तीन सयसम्म हुन्छन्, कोहीको गाई धेरै हुन्छन्, कोही भैँसी, एकै ठाउँमा राखेर पाल्न सकिँदैन, त्यही भएर लेक बेँसी गर्नु परेको हो, बर्खाभरि पशुचौपायाले लेकको घाँस खाए, लेकमा घाँस कम हुँदै गयो, जेठदेखि अहिलेसम्म बेँसीमा घाँस पलाएको छ, मकै पाकेर भित्र्याइसके, बारीभरि घाँस छ, अब त्यही घाँसले हिउँद कटाउनुपर्छ, पशु पाल्न त लेकमै ठीक हुन्छ, बेँसीमा घाँस पुऱ्याउनै गाह्रो हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो ।

आज बिहानैदेखि मध्यपहाडी लोकमार्गको भल्कोटदेखि रोल्पा, रुकुम र बागलुङको सिमानामा पातीहाल्नेसम्म हजारौँ पशुचौपायाको लर्को लागेको छ । अघिपछिगोठालाले किलो, दाम्लो र भाँडाकुँडा बोकेर हिँडिरहेका हुन्छन् भने अघिअघि भेडाबाखा, गाईभैँसीको ठूलो लाइन देखिन्छ । बर्खामास बेँसीमा चौपायाहरू पाल्ने गाह्रो हुनेहुँदा लेक लैजानु परेको स्थानीय अम्बर बुढामगरले बताउनुभयो ।

बर्खाको समय स्थानीयको सयौँ पशुचौपायाले बारीमा खेतीपाती गर्न नदिने हुँदा लेक लैजानुपर्ने उहाँको भनाइ छ । हिँउदमा बेँसीमा खासै खेतीपाती नगरिने हुँदा झण्डै सात महिना यही राखिने उहाँको भनाइ छ । अब भल्कोटीहरू वैशाखसम्म बेँसीमै बस्छन् । वैशाखसम्म गाउँकै बारीमा पशु चौपाया चराउने र जंगलबाट घाँस काटेर खुवाउने गर्छन् ।

निसीखोला गाउँपालिका-६ का अध्यक्ष सूर्यमान बुढामगरले असोज ५ स्थानीय पशुपालक किसानकालागिनैतिकबन्धनबनेको बताउनुभयो । परापूर्वककालदेखि घाँस व्यवस्थापनका लागि जेठ तथा असार महिनामा लेक जाने र असोजमा बेँसी झर्ने परम्परा बसालेको हुँदा अहिलेसम्म यो चल्दै आएको उहाँको भनाइ छ । अहिले अधिकांश बुढापाका नै पशुपालनमा सक्रिय भएको हुँदा उहाँहरूले परम्परालाई नियमका रूपमा मान्दै आएको अध्यक्ष बुढामगर बताउनुहुन्छ ।

"यो हाम्रो महत्वपूर्ण परम्पराभध्येको एक हो, यो पर्वले यस क्षेत्रका सयौँ पशुपालक किसानलाई एउटा सूत्रमा बाँधेको छ, उनीहरू योभन्दा दायाँबायाँ गर्दैनन्, पुर्खाको अपमान हुन्छ भन्छन्", अध्यक्ष बुढामगरले भन्नुभयो, "हामीहरूले पनि यो परम्परालाई मान्दै आएका छौँ, राम्रो संस्कार संस्कृतिलाई आत्मसात् गर्ने र कुसंस्कृतिलाई हटाउने हाम्रो प्रयास हो, अहिले यो हाम्रा लागि कानून बनेको छ ।"

कश्यप ताल :
पोखरा महानगरपालिका-२४ स्थित कास्कीकोटमा रहेका कश्यप ताल । झण्डै ६ हजार वर्षअघि कश्यप ऋषिले यहीँको पानीले स्नान गरी तपस्या गर्ने गरेको किंवदन्ती छ । तस्बिरः धनबहादुर गुरुङ/रासस

अविरल वर्षाले भत्कियो घर, परिवार विस्थापित

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ५ असोज

बागलुङ नगरपालिका-१ मेरेपीपलमा वर्षाका कारण एक घर भत्केर पूर्णरूपमा क्षतिग्रस्त बनेको छ । नाली निर्माणका क्रममा खनिएको जगमा अविरल वर्षाका कारण घर पूर्णरूपमा भत्किएर परिवार विस्थापित भएको छ ।

नाली निर्माणका क्रममा चर्किएको घर गए रातिको वर्षाका कारण पूर्णरूपमा भत्किएको हो । बागलुङ नगरपालिकाले अहिले मेरेपीपलमा अतिक्रमण सडकमा भएका संरचना हटाउने तथा सडक बिस्तार गर्ने र नाली निर्माण गरिरहेको छ । नाली विस्तारका लागि जग खन्नेक्रममा भारी वर्षा भएपछि नालीको पानी घरमा पसेर घर भत्किएको हो । नाली निर्माण गर्दा जोखिममा परेको घर वर्षाको पानीले स्थानीय भगवती सापकोटाको घर भत्किएको हो । दुईतले कच्ची घर भत्किएपछि छिमेकीको घरमा आश्रय लिएर बसेको सापकोटाले बताउनुभयो । आर्थिक अवस्था न्यून रहेको सापकोटाको परिवार विस्थापित भएपछि बागलुङ नगरपलिकाले घर निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने आश्वासन दिएको छ । बागलुङ नगरपालिकाका उपप्रमुख राजु खड्काले भत्किएको घरको स्थलगत अनुगमन गर्नुभएको थियो । खड्काले विपन्न समुदायलाई घर बनाउन विपद् शाखामार्फत सहयोग गरिरहेको बताउँदै सापकोटाको घर निर्माणमा बागलुङ नगरपालिकाको क्षमताअनुसार सहयोग गर्नेगरी कार्यपालिकाको बैठकमा लैजाने बताउनुभयो ।

बागलुङ नगरपालिकाका इन्जिनियर तथा विपद् शाखाका संयोजक गौरव शर्माले नगरपालिकाले नाली विस्तारका क्रममा कच्ची घरभित्र बर्खाको पानी परेका कारण घर भत्किएको बताउँदै क्षतिपूर्तिको मूल्याङ्कनअनुसार घर बनाउन सहयोग गर्ने बताउनुभयो । अहिले सापकोटाको घरबाट पुरिएका सामग्री निकाल्न स्थानीयले सहयोग गरिरहेको बालमन्दिर टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष खिमराज सापकोटाले बताउनुभयो । "सापकोटाको परिवारलाई घर बनाइदिन आवश्यक छ, टोल विकासको समन्वयमा नगरपालिका र जिल्ला प्रशासनमा निवेदन दिएका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "घर निर्माणमा सबैको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ ।" सापकोटाका अनुसार टोल विकास संस्था र स्थानीयको सहयोगमा भत्किएको घर पन्छाउने कार्यमा जुटिरहेको बताउनुभयो । सापकोटालाई रेडक्रसमार्फत खाद्यान्नसमेत उपलब्ध गराइएको छ ।

निउरो बेचेर घर खर्च

रासस
चितवन, ५ असोज

चितवनका रत्ननगर नगरपालिका-९ टिकौली जङ्गलको नजिकै घर भएकी कुमारी विकको दैनिकी आजभोलि पूर्व-पश्चिम राजमार्गको किनारामा बित्ने गर्दछ । टिकौली जङ्गल कटेपछि राजमार्गको छेउमा बसेर निउरोलगायत जङ्गली तरकारी बिक्री गर्दै आउनुभएकी उहाँ तीन वर्षदेखि यही पेसा गर्दै आउनुभएको छ ।

विकसँगै अन्य आठ-दसजना राजमार्गको छेउमा लस्करै बसेर दैनिक निउरो, सालको पात, बेतलौरीका टुसा बिक्रीका लागि ग्राहक कुरिरहेका देख्न सकिन्छ । विसं २०६१ मा गोरखाबाट चितवन झर्नुभएकी विक सुरुआती समयमा घर तथा अन्य निर्माण कार्यमा ज्यामीको काम गर्दै आउनुभएको थियो । सो काममा समयमा पैसा नपाउने र स्वास्थ्यमा पनि समस्या आएपछि उहाँ निउरो बिक्री गर्न थाल्नुभएको हो । "दैनिकी चलाउनकै लागि भए पनि निउरो बेच्नु परेको छ", उहाँले भन्नुभयो । दैनिक १५ देखि ३० मुट्ठासम्म निउरो बिक्री हुने बताउँदै विकले यही कमाइले घर र छोरालाई पढाउने खर्च पुगेको बताउनुभयो । "घामपानी नभनी जङ्गलमा गएर निउरो टिपेर ल्याउनु पर्छ, दुःख छ", उहाँले भन्नुभयो, "दुःखै गरेर भए पनि आफ्नो दैनिकी सजह रूपमा चलेको छ ।" ५० वर्ष पुग्नुभएकी विकले जङ्गलमा निउरो टिप्न जाँदा कहिलेकाहीँ जङ्गली जनावरसँगको जम्काभेटमा अब घर फर्किइन्न कि जस्तो अनुभूति हुने गरेको बताउनुभयो । "अगाडि नै गैँडा भेटिँदा त मुटुले ठाम छोड्छ, आजसम्म त बाँचिरहेकै छु", उहाँले भन्नुभयो ।

मासिक रू. तीन सयको टिकट काटेर सामुदायिक वनमा निउरो टिप्न जानुपर्ने विकले सुनाउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "ज्यानको बाजी थापेर निउरो टिपेर बेच्न बस्यो तर किन्नेहरूले मूल्य घटाउँछन् ।" रू एक सयको निउरो किन्दा रू १० सम्म भए पनि घटाएर लैजाने गरेको उहाँको गुनासो छ । रत्ननगरकी लक्ष्मी पुलामी मगर अहिले ६० वर्ष पुगिसक्नु भएको छ । उहाँको दैनिकी पनि अहिले जङ्गली तरकारी बिक्रीमै जाने गरेको छ । पहिला-पहिला हाटबजारमा तरकारी तथा फलफूल बेच्दै आउनुभएकी मगर कोरोनासँगै हाटबजारमा तरकारी बिक्री गर्न नपाएपछि सडक छेउमा बसेर व्यापार गर्नुहुन्छ ।

"अहिले उमेर ढल्किँदै गयो । अरु काम गर्न सकिँदैन् । दिनभरि सडक छेउमा निउरो, सालको पात र टुसा बेच्छु", उहाँले भन्नुभयो, "सके आफैँ जङ्गलमा टिप्न जान्छु, अरूले टिपेर ल्याएको पनि बिक्री गर्ने गरेको छु ।" आफैँले टिपेर ल्याउन सके फाइदा हुने भन्दै अरूसँग किनेर बेच्दा खासै बचत नहुने उहाँको भनाइ थियो । उहाँले गुनासो पोख्नुभयो, "चिल्ला गाडीमा गुडेर आउने ग्राहकले महँगा होटेलमा खाँदा पैसा थपेर दिन्छन भन्ने सुन्छु । हामी ताजा तरकारी बेच्नेसँग रू १० मा चित्त नबुझे फालेर हिँड्छन् ।" सरदरमा दैनिक रू एक हजारदेखि एक हजार दुई सयसम्म कमाउँदै आउनुभएकी मगरले साँझ ७:३० बजेसम्म सडक पेटीमा नै बसेर निउरो बेच्ने गरेको सुनाउनुभयो ।

भरतपुर महानगरपालिका-८ का ताराबहादुर तामाङ पनि टिकौली सडक छेउमा निउरो बिक्री गर्दै आउनुभएको छ । विगत छ महिनाअघि देखि यो पेसामा लाग्नुभएका तामाङ आफैँ निउरो, टुसा र सालको पात टिपेर बिक्रीका लागि ल्याउनुहुन्छ । घरपरिवार चलाउनकै लागि यो व्यवसायमा लाग्नु परेको उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "काम भनेको सानो ठूलो केही हुँदैन । पेट पाल्न काम त गर्नै पऱ्यो ।" पूर्व-पश्चिम राजमार्गको टिकौली जङ्गल चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज बरण्डाभार क्षेत्रमा पर्दछ । चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका सूचना अधिकारी गणेशप्रसाद तिवारीले बरण्डाभार जङ्गल क्षेत्रमा पर्ने सडकमा बसेर निउरो बिक्री गर्न नपाइने बताउनुभयो । उहाँले जङ्गल कटेपछिको सडकमा बिक्री वितरण गर्दा निकुञ्जले कुनै अवरोध नगरेको बताउनुभयो । अहिले निकुञ्जमा नभई सामुदायिक वनमा मात्रै निउरो टिप्नका लागि अनुमति दिइने गरेको उहाँको भनाइ थियो ।

गण्डकीका चौध पालिकामा खेलमैदान निर्माण

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ असोज

'एक स्थानीय तह, एक खेलमैदान' कार्यक्रमअन्तर्गत गत आवमा गण्डकी प्रदेशका १४ पालिकामा खेलमैदान निर्माण गरिएको छ ।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार कास्कीको अन्नपूर्ण, स्याङ्जाको बिरुवा, गोरखाको भीमसेन थापा, तनहुँको म्याग्दे, नवलपुरको हुप्सेकोट, पर्वतको पैयूँ गाउँपालिका, बागलुङको गलकोट, म्याग्दीको बेनी नगरपालिकालगायत स्थानीय तहमा खेलमैदान निर्माण गरिएको हो । एउटा खेलमैदानका लागि रु पाँच लाख २५ हजारदेखि बढीमा रु १२ लाखसम्मको बजेट उपलब्ध गराइएको मन्त्रालयका सूचना अधिकारी श्रीप्रसाद अधिकारीले बताउनुभयो । "चालु आवमा पनि खेलमैदान निर्माणका लागि रु चार करोड बजेट छ", उहाँले भन्नुभयो, "मन्त्रालयले मापदण्ड बनाएर नयाँ प्रस्ताव आह्वान गर्छ ।" गत आवमा 'एक स्थानीय तह एक खेलमैदान' कार्यक्रमका लागि रु एक करोड १५ लाख बजेट विनियोजन गरिएको थियो । प्रदेशका ८५ वटै स्थानीय तहमा खेलमैदान बनाउने प्रदेश सरकारको लक्ष्य छ । गण्डकीमा आर्थिक वर्ष २०७५/७६ देखि नै यो कार्यक्रम सुरु भएको हो । खेल मैदानसहित गत आवमा ठूला-साना गरी एक सय ३७ वटा खेल पूर्वाधारका योजना सम्पन्न गरिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । तिनमा रु पाँच लाखदेखि रु १५ लाखसम्मको बजेट खर्च भएको हो । कतै खेल पूर्वाधारको निर्माण त कहीँ स्तरोन्नति गरिएको सूचना अधिकारी श्रीप्रसाद अधिकारीले बताउनुभयो । सङ्घ सरकारबाट आएको सशर्त बजेटका १५ वटा खेल पूर्वाधारका योजना पनि गत आवमा सम्पन्न गरिएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । मन्त्रालयले पूर्वाधारतर्फ खेलमैदान, कभर्डहल, व्यायामशाला आदि निर्माण र स्तरोन्नतिका योजना सञ्चालन गर्दै आएको छ । खेलमैदानको निर्माण एवं स्तरोन्नतिसम्बन्धी मापदण्ड नै बनाएर कार्यक्रम कार्यान्वयन गरिँदै आएको छ ।

हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको उच्च उचाइ खेलमैदान निर्माणका लागि जग्गाको नापजाँचसहित विस्तृत डिजाइनको काम पूरा भएको मन्त्रालयले जनाएको छ । जग्गाको टुङ्गो लागेपछि आयोजनाको 'डिपिआर' बनाइने भएको छ । आव २०७५/७६ मै प्रदेश सरकारले मुस्ताङको वारागुङमुक्तिक्षेत्र गाउँपालिका-२ छेङ्गुरमा 'हाइअल्टिच्युड' पर्वतीय खेलकुद तालिम केन्द्र बनाउने घोषणा गरे पनि जग्गा व्यवस्थापन नहुँदा काम भएको छैन ।

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट खेल्ने पहिलो ब्याच सम्मानित

रासस
चितवन, ५ असोज

नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान) ले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा पहिलो पटक सहभागिता जनाएका नेपाली क्रिकेट टोलीलाई आज सम्मान गरेको छ ।

सन् १९९६ देखि अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेल्न थालेको नेपालले पहिलोपटक मलेसियामा भएको एसिसी ट्रफी खेलेको थियो । उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने नेपाली टोलीका सबै खेलाडी र प्रशिक्षकलाई क्यानको केन्द्रीय साधारणसभा तथा अधिवेशनका क्रममा सम्मान गरिएको हो । कार्यबाहक प्रधानमन्त्री एवं उपप्रधान तथा रक्षामन्त्री पूर्णबहादुर खड्काले उक्तसाधारणसभा शुभारम्भ गर्नाका साथै खेलाडीलाई सम्मानपत्र पनि प्रदान गर्नुभयो । उहाँले नेपाली क्रिकेट टोलीले पछिल्लो समयमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गरेको भन्दै क्रिकेट खेलको विकास र विस्तारका लागि भौतिक पूर्वाधारको विकास हुन आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

क्यानका अध्यक्ष चतुरबहादुर चन्दले यस कार्यसमितिले क्षमताले भ्याएसम्म उत्कृष्ट काम गरेको यही कार्यकालमा नेपालले पहिलो पटक एसिया कप खेल्न सफल भएको बताउनुभयो ।

सम्मानित हुने खेलाडीमा उत्तमकुमार कर्माचार्य (तत्कालीन कप्तान), बसन्त शाही ठकुरी, जगतबहादुर टमाटा, लेखबहादुर क्षेत्री, (एलबी) मनिषराज पाण्डे, सन्जय गुरुङ, किरणशम्शेर राणा, राजु खड्का, पवनकुमार अग्रवाल, विशाल गुप्ता, रितेश बराल, पुकार पन्त र मुसरफ इजाहर हुनुहुन्छ ।