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

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २४ ❑ अङ्क २६६ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० असोज २० गते शनिबार ❑ 7 Oct. 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रु. ५।-

एक सातामा पोखरामा भेंडा-च्याङ्ग्रा आउन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

अबको करिब एक सातामा हिमालपारीको जिल्ला मुस्ताङ क्षेत्रमा हुर्काइएका भेंडा–च्याङ्ग्रा पोखरा क्षेत्रमा ल्याउने तयारी गरिएको छ।

माथिल्लो मुस्ताङ (लोमन्थाङ) बाट यस बर्षको लागि बिक्री गर्ने भेंगा च्याङ्ग्रा पोखराको लागि हिडी सकेको एक भेंडा च्याङ्ग्रा व्यवसायी आङ्याल गुरुङले बताउनु भयो। उपल्लो मुस्ताङ (लोमन्थाङ) का गुरुङले यस बर्ष करिब ६ सय वटा भेंगा च्याङ्ग्रा पालना गरे पनि दशैं पर्व लक्षित गरी २ सय ५० वटा मात्र बिक्रि गर्ने योजना बनाउनु भएको छ। लोमान्थाङ गाउँपालिका क्षेत्रमा मात्र यस बर्ष आफु सहित ३ हजार ५ सय वटा भेंगा च्याङ्ग्रा बिक्रि गर्नको लागि उत्पादन भएको दाबी गर्दै उहाँले यस बर्ष मुस्ताङ क्षेत्रबाट करिब ७/८ हजार वटा मात्र बाहिरिने दाबी गर्नुभयो। लोमान्थाङबाट यसअघि केही दिन देखि जोमसोम तर्फ भेंडा च्यांग्रा हिडे पनि आफु सबै भन्दा अन्तिम टोलीको रुपमा जोमसोम तर्फ आउदै गरेको हाम्रा संवाददाता दीननाथ बराललाई बताउनुभयो। अबको केही दिनमा जोमसोममा भेंडा च्यांग्राको मेला हुने जहाँ बिक्रि वितरणको लागि पोखरा, काठमाण्डौं, चितवन लगायतका क्षेत्रबाट व्यापारीहरु आउने गर्नु हुन्छ। अबको करिब एक हप्तामा पोखरामै भेंडा च्याङ्ग्रा आउने भएको उहाँको भनाई छ।

जोमसोममा सम्भवत असोज २२ देखि २४ गतेसम्म भेंगा च्याङ्ग्राको बिक्रीको लागि मेला लाग्ने छ।

स्थानीय किसानहरुले हुर्काएका भेंगा च्याङ्ग्रा यस बर्ष करिब ८ हजार वटा मुस्ताङबाट बिक्रि वितरण हुने भएको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा केन्द्र मुस्ताङका निमित्त कार्यालय प्रमुख ऋषिराम पोखरेलले बताउनु भयो। उहाँका अनुसार यस बर्ष मुस्ताङबाट करिब ४ हजार र ४ हजार जसो डोल्पा क्षेत्रमा उत्पादन भएका भेंडा च्यांग्रा मुस्ताङ हुदै अबको केही दिनमा पोखरा सहितको बजारमा जानेछन्। मुस्ताङबाट बाहिरिने भेंडा च्यांग्राको स्वास्थ्य परिक्षण गरेर मात्र बाहिर पठाउने तयारी गरिएको निमित्त कार्यालय प्रमुख पोखरेलले जनाउनुभयो।

यस बर्षको भेंगा च्याङ्ग्राको मुल्यको बिषयमा हाल मुस्ताङको कोरोना नाका दशैं अगाडै नै खुल्ने वा नखुल्ने त्यसमा भर पर्ने भएको छ। यदि मुस्ताङको कोरोना नाका खुल्ला भई केही भेंडा च्याङ्ग्रा नेपाल भित्रिने सम्भावना रहेमा केही सहुलियतमा भेंडा च्याङ्ग्रा उपलब्ध हुने भएको छ भने अन्यथा गत बर्षकै मूल्य जसो पर्ने भएको व्यवसायीहरुले बताउनु भएको छ।

गत बर्ष सुरुमा करिब ४५ हजार देखि केही दिन पछि पोखरा सहितको क्षेत्रमा २५/३० हजारमा प्रति भेंडा च्यांग्रा बिक्रि भएको थियो। यस बर्ष भेंडा च्याङ्ग्राको मुल्यमा गत बर्ष भन्दा केही बृद्धि हुने संकेत देखिएको व्यवसायीहरुले दाबी गर्नु भएको छ।

एमाले गण्डकी प्रदेशको अध्यक्षमा शर्मा विजयी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

नेकपा (एमाले) गण्डकी प्रदेश कमिटीको पहिलो अधिवेशनबाट अध्यक्षमा नवराज शर्मा विजयी हुनुभएको छ।

बिहीबार राति सार्वजनिक भएको मत परिणामअनुसार अध्यक्षका अर्का प्रतिस्पर्धी मायानाथ अधिकारीलाई एक सय ६६ मतान्तरले हराउँदै उहाँ विजयी हुनुभएको हो। शर्माले पाँच सय ३१ मत ल्याउँदा अधिकारीले तीन सय ६५ प्राप्त गर्नुभयो। म्याग्दीका शर्मा यसअघिको प्रदेश कमिटीमा पनि अध्यक्षको भूमिकामा हुनुहुन्थ्यो। यस्तै पाँच सय ३४ मतसहित उपाध्यक्षमा मीनप्रसाद गुरुङ विजयी हुनुभयो भने उपाध्यक्षका अर्का उम्मेदवार बाबुराम सुनारले तीन सय ७२ मत प्राप्त गर्नुभयो। सचिवमा धनञ्जय दवाडीले पाँच सय २० ल्याएर विजयी हुँदा उहाँका प्रतिस्पर्धी रश्मी आचार्यले तीन सय ६७ मत पाएको प्रमुख निर्वाचन अधिकृत सुरेन्द्र थापामगरले जानकारी दिनुभयो। उपसचिवमा चार सय ९९ मतसहित दामबहादुर विक विजयी हुँदा उहाँका प्रतिस्पर्धी सन्तोष रावलले तीन सय ९७ मत प्राप्त गर्नुभयो। उपसचिव महिलातर्फ पाँच सय ३१ मत ल्याएर मञ्जु गुरुङ विजयी हुनुभयो भने उहाँका प्रतिस्पर्धी मीना गुरुङले तीन सय ६५ मत प्राप्त गर्नुभयो।

बिहीबार भएको मतदानमा कुल नौ सय सात प्रतिनिधिमध्ये आठ सय ९६ जनाले मतदान गरेको प्रमुख निर्वाचन अधिकृत थापामगरले जानकारी दिनुभयो। अधिवेशनबाट पाँच पदाधिकारीसहित विभिन्न 'कलस्टर'बाट एक सय ६५ उम्मेदवार निर्वाचित भएका छन्।

पोखरा-२५ का पसलमा महानगरको अनुगमन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

पोखरा महानगरपालिकाले शुक्रबार पनि अनुगमन गरेको छ। महानगरपालिकाले वडा नम्बर २५ हेमजाका चार खाद्य पसलमा अनुगमन गरेको हो। मासु, खाद्य र पुजा सामाग्रीका पसलमा अनुगमन गरिएको महानगर सहकारी तथा उद्योग शाखा प्रमुख भरतराज पौडेलले जानकारी दिए।

अनुगमनका क्रममा पोखरा २५ मा सञ्चालनमा रहेको कृषब ट्रेडस र न्यु अधिकारी ट्रेड्सलाई ५ हजार रुपैयाँ जरिवाना गरेको छ। फरक नामबाट दुई पसल सञ्चालन गरेको तर वाणिज्य विभागमा नविकरण नगरेको, मुल्यसुची नटाँसेको चिनीको खरिद बिल देखाउन नसकेको र बढि मुल्यमा विक्री गरेको देखिएको, पोखरा महानगरपालिकाको दर्ता तथा नविकरण नगरेको, बहाल कर नतिरेको, किलोकाटा दर्ता नगरेको भेटिएपछि जरीवाना गरिएको पोखरा महानगर सहकारी तथा उद्योग शाखाका अधिकृत ऋषिराम सापकोटाले जानकारी दिए। उपभोक्ता संरक्षण ऐन २०७५ को दफा ३८ को उपदफा(घ) को कसुरमा दफा ३९ को (क) अनुसार पाँच हजार जरिवाना गरिएको पर्यटन, उद्योग वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय पोखराका संयोजक नारायण ढकालले बताए। कृषव ट्रेडस र न्यू अधिकारीका सञ्चालकद्धय बसन्त अधिकारी र कविता शर्मा तिवारीलाई एक साताभित्र वाणिज्य विभाग, नापतौल उपस्थित हुन र महानगरमा आइतबार उपस्थित हुन लिखित निर्देशन दिइएको छ। त्यस्तै पोखरा २५ मै रहेको गुरुङ किराना स्टोर्समा व्यवसाय नविकरण नगरेको, लेबल नखुलेको गेडागुडी, खाद्य सामाग्री, मुख्यसुची नभएको र खाद्य सामाग्री तथा अल्कोहलसंगै राखेर विक्री वितरण गरेको पाइएकाले जिल्ला प्रशासन कार्यालय र वडा कार्यालयमा तीनदिनभित्र उपस्थित हुन निर्देशन दिएको छ। पोखरा २५ कै मिलाप स्टोर्समा अनुगमन गर्दा सरसफाई नभएको, साइनबोर्ड नभएको, महानगरमा बहालकर र ब्यवसाय कर नतिरेको भेटिएकाले वडा कार्यालयमा उपस्थित हुन लिखित पत्र दिइएको महानगर सहकारी उद्योग शाखा प्रमुख भरतराज पौडेलले बताए।

यता पोखरा २५ कै दवाडी पुजा सामाग्री भण्डारले बिक्री वितरण बन्द गरिएको प्लाष्टिकका फुल विक्रीका लागि राखेको र अव आइन्दा विक्री वितरण गरे कानुन बमोजिम कारबाही गर्ने चेतावनी दिएको छ। ब्यवसाय पोखरा महानगरमा दर्ता नगरेको, डिजिटल तराजु दर्ता र नविकरण नगरेको पाइएकाले वडा कार्यालयमा र जिल्ला प्रशासन कार्यालय कास्कीमा २१ गते आइतबार सम्पर्क राख्न लिखित पत्र दिइएको छ।

पोखरा महानगपालिकाका कार्यबाहक प्रमुख एवं अनुगमन संयोजक मञ्जुदेवी गुरुङको भएको अनुगमनमा गण्डकी प्रदेश उद्योग वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशन, जिल्ल प्रशासन कार्यालय कास्कीका प्रतिनिधि, गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालयका प्रतिनिधि, पोखरा महानगर खाद्य निरिक्षक, महानगर सहकारी तथा उद्योग शाखाका प्रमुख, वडा नम्वर २५ का प्रतिनिधि, नेपाल प्रहरीका प्रतिनिधि र पत्रकारहरुको सभागीता रहेको थियो।

म्याराथनमा सहभागिताको लागि ४ विदेशी धावकले गरे दर्ता

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई कृषि बिकास बैंकले साथ दिने भएको छ। फागुन ५ गते शनिबार आयोजना हुने १८ औं संस्करणको पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई सफल पार्न कृषि बिकास बैंकले सह-प्रायोजकको रुपमासाथ दिने भएको मञ्चका अध्यक्ष हरि पराजुलीले बताउनु भयो।

नेपाली अग्रज खेलाडीहरुको छाता संस्था नेपाल भूतपूर्व खेलाडी मञ्चको आयोजनामा हुने उक्त म्याराथनको बैकिङ्ग पार्टनरको भूमिकामा समेत कृषि विकास बैंक खेल्ने भएको हो। "सम्पूर्ण बैकिङ्ग सुविधा सहितको तपाँई हाम्रो घर आङ्गनको बैंक" भन्ने मुल नारा लिएर अघि बढेको कृषि बिकास बैंक सह-प्रायोजकको रुपमा रहने भए संगै नगद ५ लाख सहयोग गर्ने भएको मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीले बताउनु भयो। देशका ठूला बैंकहरु समेत पोखरा म्याराथन प्रति आकर्षण बढ्न थालेकोले पनि पोखरा म्याराथनले उचाई प्राप्त गरेको बताउदै अध्यक्ष पराजुलीले क बर्गको रुपमा रहेको कृषि विकास बैंकले विगत चार वर्ष देखि निरन्तर पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई सहयोग गर्दै आएको उल्लेख गर्नु भयो। पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनको तयारी सुरु भए संगै अन्तर्राष्ट्रिय धावकहरुले आफ्नो नाम अनलाइनमार्फत दर्ता गर्ने प्रकिया समेत सुरु भएको अध्यक्ष पराजुलीले बताउनु भयो। केन्या, बंगलादेश सहितका ४ जना धावकहरुले आफ्नो

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

◆ लामखुट्टेको टोकाईबाट औलो(मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लाग्न सक्दछ।
◆ त्यसैले लामखुट्टेबाट बच्न आवश्यक उपायको अवलम्बन गरौं।
◆ घरवरीपरी पानी जम्न नदिऔं।
◆ घर तथा गोठ वरीपरी सफा सुग्घर राखौं।
◆ गोठ तथा खोर घरभन्दा टाढा राखौं।

लामखुट्टेको टोकाईबाट बचौ र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कोशी प्रदेशको विवाद पूर्ण इजलासमा सुनुवाइ हुने

रासस
पोखरा, १९ असोज

सर्वोच्च अदालतमा कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री उद्धव थापाले प्राप्त गरेको विश्वासको मतसम्बन्धी विवाद पूर्ण इजलासमा सुनुवाइ हुने भएको छ।

न्यायाधीशद्वय सपना

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

पोखरामा शनिबारदेखि अन्तर क्लव टी-ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिता

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

पोखरा महानगर खेलकुद विकास समितिको आयोजनामा पोखरामा शनिबार देखि पोखरा महानगर स्तरिय अन्तर क्लव टी-२० क्रिकेट प्रतियोगिता हुने भएको छ। पोखरा रंगशालाको क्रिकेट मैदानमा हुने उक्त प्रतियोगितामा ८ वटा क्लवहरुको सहभागिता रहने शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा जानकारी गराइएको हो।

पोखरा महानगर क्रिकेट संघको व्यवस्थापनमा हुने सो प्रतियोगितामा पोखरा क्रिकेट क्लव, अरण्यज्योती क्रिकेट क्लव, राइजिङ क्रिकेट क्लव, साँग्रिला क्रिकेट क्लव, कास्की क्रिकेट क्लव, आर के भिक्टोरी क्रिकेट क्लव, आदर्श युवा क्लव र लेकसाइड क्रिकेट क्लवले सहभागि हुने भएको समितिका अध्यक्ष दीपक गोदारले बताउनु भयो। असोज २७ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगितामा वितेजा, उप-विजेता तथा विभिन्न विद्यागत खेलाडीलाई आकर्षक पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ।

पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै अध्यक्ष गोदारले नेपालमा क्रिकेटको लोकप्रियता निकै बढेको बताउनु भयो। पोखरामा पनि क्रिकेट क्रेज बढी भएको उहाँको दाबी थियो। प्रादेशिक क्रिकेट संघ गण्डकीका अध्यक्ष सञ्जयकान्त सिग्देलले महानगरको आयोजनालाई सफल बनाउन संघको सहयोग रहने बताउनु भयो। आगामी दिनमा क्रिकेट विकासमा महानगरसंग हातेमालो गर्ने बताउदै उहाँले हालसम्म पोखरा क्रिकेट मैदान निर्माणमा पोखरा महानगरको एक रुपैया समेत नपरेको दाबी गर्नु भयो। प्रदेश स्तरिय क्रिकेट प्रतियोगितामा विजेता भएको गण्डकी प्रदेशका महिला खेलाडीहरुलाई जनही ५० हजार नगद पुरस्कार प्राप्त गर्न नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकीका अध्यक्ष दिननाथ बरालले महत्वपूर्ण भुमिका खेलेको अध्यक्ष सिग्देलले स्मरण गर्नु भयो। तत्कालिन अबस्थमा प्रदेशका अर्थ मन्त्री रामजी प्रसाद बराल जीवनका प्रेस संयोजकको रुपमा बराल रहनु भएको थियो। नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकीका अध्यक्ष दिननाथ बरालले पोखराका क्रिकेट खेलाडीहरुमा थप निखारता ल्याउन यस्ता प्रतियोगिताहरु निरन्तर सञ्चालन हुनुपर्नेमा जोड दिनु भयो। पोखरा महानगर क्रिकेट संघका अध्यक्ष विरेन्द्र पुनले महानगरले यो प्रतियोगिता सञ्चालनका लागि २ लाख आर्थिक सहयोग प्रदान गरेको बताउदै अपुग रकम संघले व्यवस्थापन गर्ने जनाउनु भयो। संघले आगामी दिनमा क्रिकेट विकासका लागि ग्रासरुटदेखिकै कार्यक्रम ल्याउने उहाँको भनाई थियो। समितिका सदस्य सचिव सुवास खड्काले उक्त प्रतियोगिता ८ दिनसम्म पोखरामा संचालन हुने बताउनु भयो।

१९औँ एसियाली खेलकुदमा नेपाललाई पहिलो पदक

रासस
काठमाडौं, १९ असोज

चीनको हाङ्झाउमा जारी १९औँ एसियाली खेलकुदमा नेपालले पहिलो पदक प्राप्त गरेको छ। नेपालले महिला कबड्डीतर्फ कास्य पदक प्राप्त गरेको हो।

महिला कबड्डीको सेमिफाइनलमा नेपाल भारतसित पराजित भएको छ। भारतसित पराजित भएसँगै नेपाल कास्य पदकमै सीमित भएको हो। केहीबेर अघि सम्पन्न सेमिफाइनल खेलमा भारतले नेपाललाई ६१-१७ अङ्कले पराजित गरेको हो।

नेपाल समूह 'बी'को उपविजेताका रूपमा सेमिफाइनल प्रवेश गरेको हो। यस्तै भारत समूह 'ए' को विजेता बन्दै सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको हो। सेमिफाइनमा प्रवेश गरेसँगै नेपालले जारी एसियाली प्रतियोगितामा कम्तिमा कास्य पदक पक्का गरेको हो। कबड्डीमा सेमिफाइनल पुग्ने चारवटै टोलीले पदक प्राप्त गर्ने प्रावधान छ। महिला कबड्डीतर्फ नेपालले पहिलोपटक एसियाली खेलकुदमा भाग लिएको हो। नेपाल रहेको समूह 'बी' मा इरान र बङ्गलादेश रहेका थिए। इरान समूह 'बी'को विजेताका रूपमा प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। इरानले अहिले समूह 'ए' को उपविजेता चाइनिज ताइपेईसित प्रतिस्पर्धा गर्दै छ। यसअघि नेपालले पहिलो खेलमा सोमबार बङ्लादेशलाई ३७-२४ अङ्कले पराजित गरेको थियो भने दोस्रो खेलमा मङ्गलबार इरानसित १९-४३ अङ्कले पराजित भएको थियो। नेपाली टोलीमा मेनुकाकुमारी राजवंशी (कप्तान), मानमती विष्ट, जयन्ती बडु, सुनिता थापा, रबिना चौधरी, अनुजा कुलुङ राई, गङ्गा घिमिरे, नितु गुरुङ, इशा राई, अर्पणा चौधरी, सिर्जना थारु र कलावती पन्त रहेका थिए। टोलीका प्रशिक्षकमा विष्णुदत्त भट्ट रहेका थिए।

पोखरा आर्दशको आयोजनामा लायन्सको अन्तर्राष्ट्रिय बैठक पोखरामा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

लायन्स अन्तर्राष्ट्रिय डिस्ट्रिक ३२५ आई नेपालको दोस्रो क्याविनेट वैठक पर्यटकीय नगरी पोखरामा हुने भएको छ।

लायन्स क्लव अफ पोखरा आर्दशको आयोजनामा यही असोज २६ र २७ गते विभिन्न जिल्लाका लायन्स क्लवको सहभागितामा वैठक हुन लागेको शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिईयो। काठमाण्डौं, पर्वत, म्याग्दी,लमजुङ, गोर्खा लगायतका क्षेत्रवाट करिव १ हजार लायन सदस्यको सहभागिता रहने क्लवका संस्थापक अध्यक्ष एवं मुल आयोजक समितिका संयोजक नविन भण्डारीले जानकारी दिनुभयो। दुई दिनसम्म हुने कार्यक्रममा २६ गते क्याविनेट पदाधिकारीको वैठक र २७ गते लायन्स तथा लियो सदस्य सम्मिलित कार्यक्रम हुने वताइएको छ।

लायन्स अन्तर्राष्टिय डिस्टिक ३२५ आई नेपालका डिस्ट्रीक गर्भनर चन्द्र कुमार केसिको अध्यक्षतामा हुने कार्यक्रममा पोखराको मौलिक संस्कृति झल्कने सारङ्गीको धुन र लक्ष्य व्याण्डको सांगितिक प्रस्तुति राखिने वताइएको छ।

कार्यक्रमलाई व्यवस्थित गर्न संस्थापक अध्यक्ष नविन भण्डारीको संयोजकत्वमा विभिन्न ११ वटा उपसमिति गठन गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिईएको छ।

जस अनुसार स्मारिका प्रकाशन उपसमितिमा गोविन्द चापागाई, मंच व्यवस्थापनमा वुद्धि व. खत्री, प्रचार तथा सुचनामा दिनेश भण्डारी, खाना, खाजा र अतिथि व्यवस्थापनमा संजय कुमार अधिकारी, रजिष्टेशनमा कृष्ण गुरुङ, अर्थ व्यवस्थापनमा दिल व.थापा, स्वागत, सत्कारमा शोभा वाँनिया, खानेपानी तथा पार्किङ्गमा गणेश वस्नेत, स्वास्थ्य तथा प्राथामिक सेवामा रमेश थापा, सचिवालय व्यवस्थापनमा मिलन केसी र किट व्याग व्यवस्थापनमा भोज व. केसी रहनु भएको छ।

पत्रकार सममेलनमा वोल्दै पुर्व अध्यक्ष सुरेन्द्रमान सिंह भण्डारीले यस क्षेत्रको पर्यटन प्रर्वद्धनमा सम्मेलनले महत्वपुर्ण भुमिका खेल्ने वताउनुभयो। उहाँले कार्यक्रम सवै लायन्सको भएकाले यसको सफलताको लागी सहयोग गर्न आग्रह गर्नुभयो। संयोजक भण्डारीको अध्यक्षतामा भएको पत्रकार सम्मेलनको संचालन प्रचार संयोजक दिनेश भण्डारीलेगर्नुभएकोथियो।क्लवले सामाजिक कार्यका साथै मानविय सेवा र स्वास्थ्य लगायतका क्षेत्रमा सेवाका कामहरु गर्दै आई रहेको छ।

स्थानीयतहका कर्मचारीबाट 'पेन डाउन'

श्रीकृष्ण सिग्देल
स्याङ्जा, १९ असोज

विभिन्न माग राखेर आन्दोलनमा उत्रेकास्थानीयतहकाकर्मचारीले शुक्रवारदेखी पेन डाउन गरेर बिरोधमा उत्रेका छन्।

स्याङ्जाका ११ ओटै स्थानीयतहका कर्मचारीहरुले शुक्रवार हातमा कालो पट्टी बाँधेर अत्यआवश्यक काम बाहेक सेवा ठप्प गरेर आन्दोलनमा उत्रेका हुन्। पालिकाको मुलगेटमा कालो ब्यानरमा बिरोध जनाउदै हातमा प्लेकार्ड बोकेर आफ्ना माग पुरा गर्न सरकारलाई दबाव दिएका छन्। शुक्रवार स्याङ्जाका ९७ वटै वडा र ११ ओटै पालिकाबाट कुनै सेवा प्रवाह नभएको स्थानीयतह कर्मचारी संघर्ष समिति स्याङ्जाले जनाएको छ। सामान्य सिफारीस समेत स्थानीयतहका कर्मचारीले नगरिदिएपछि सेवाग्राहीहरु मर्कामा परेका छन्।उनीहरुलेएकिकृतनिजामती सेवा ऐन जारी गर, अस्थायी तथा करारका कर्मचारीको उचित व्यवस्थापन गर, अन्तर प्रदेश सरुवा लागु गर, तिनैतहका कर्मचारीलाई निजामती परिभाषामा समाबेस गर भन्दै पालिकाका मुल गेटमा नाराबाजी गरेका थिए। स्थानीयतह कर्मचारी केन्द्रीय संघर्ष समितिले घोषणा गरे बमोजिम शुक्रवारबाट अनिश्चित कालिन सेवा प्रवाह ठप्प पारेर आन्दोलनमा उत्रन बाध्य भएको वालिङका संयोजक भुवानी तिवारीले बताए। ' अनुसार केन्द्रीय समितिले सबै कर्मचारीलाई काठमाण्डौ केन्द्रीत् हुन आव्हान गरेको छ' उनले भने,'केन्द्रमा पुग्न नसक्ने साथीहरुले आ–आफ्नो स्थानीयतहमा आन्दोलन कायम राख्ने निर्देशन छ।' सोही मुताविक शुक्रवार देखी हामीले हातमा कालो पट्टी बाँधेर पेन डाउन गरेका हौं उनले भने।

स्याङ्जाका स्थानीयतहका कर्मचारीहरुले प्रमुख जिल्ला अधिकारी मार्फत समेत प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' लाई ज्ञापनपत्र पठाइसकेका छन्। सरकारले हाम्रा मागलाई सम्बोधन नगरेमा अझै थप कडाईका साथ आन्दोलनमा उत्रन सक्ने चेतावनी पनि दिदै आएका छन्। वडातह र पालिका स्तरबाट हुने सिफारीस देखी अन्य सेवा प्रवाह ठप्प हुदा सेवाग्राही ठुलो मर्कामा परेका छन् भने प्रशासन, मालपोत कार्यालयमा समेत काम ठप्प जस्तै हुन पुगेको छ।

हाम्रो माग पुरा गर : विभिन्न माग सहित प्लेकार्ड बोकेर वालिङ नगरपालिकाको मुल गेटमा आन्दोलन गरिरहेका स्थानीयतहका कर्मचारीहरु।

कोशी ...

प्रधानमल्ल र सुस्मलता माथेमाको संयुक्त इजलासले शुक्रबार उक्त विवाद पूर्ण इजलासमा सोमबार नै पेस गरी सुनुवाइ गर्न आदेश दिएपछि थप सुनुवाइ हुने भएको हो। आदेशमा भनिएको छ, "प्रस्तुत मुद्दामा जटिल कानुनी प्रश्न समावेश भएको देखिएको र त्यसको निराकरण पूर्ण इजलासबाट हुन उपयुक्त देखिएकाले सर्वोच्च अदालत नियमावली २०७४ को नियम २३ (२) (ग) बमोजिम मिति २०८०/०५/१८ गते पूर्ण इजलासमा पेस हुनेगरी पेसी तोकी नियामुअनुसार पेस गर्नु।"

न्यायाधीश ईश्वरप्रसाद खतिवडाको एकल इजलासले यही भदौ ७ गते कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री थापाले प्राप्त गरेको विश्वासको मत नेपालको संविधान, संसदीय अभ्यास, संवैधानिक नैतिकता र अदालतबाट प्रतिपादित सिद्धान्त प्रतिकूल रहेको उल्लेख गर्दै अन्तरिम आदेश गरेको थियो। मुख्यमन्त्री थापाले यही भदौ ४ गते लिएको विश्वासको मत असंवैधानिक भएको उल्लेख गर्दै नेकपा (एमाले) का कोशी प्रदेश संसदीय दलका नेता हिक्मतकुमार कार्कीले रिट निवेदन दायर गर्नुभएको थियो।

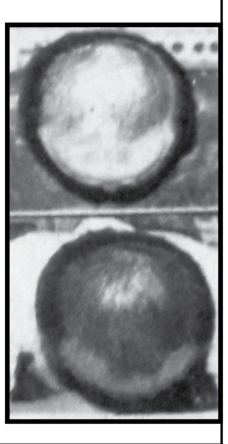
म्याराथनमा ...

नाम दर्ता गराएको उहाँले जनाउनु भयो। १८ औं सस्करणको पोखरा म्याराथनलाई नेपाल रन युकेको सहयोगमा पूर्णरुपमा प्रविधि मैत्री बनाउन तर्फ अघि बढेको मञ्चले जनाएको छ। यस अघि वि विल राइज फाउन्डेशनका संस्थापक समेत रहेका तुलसी कुमार गुरुङले नगद रु ५ लाख सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरि सक्नु भएको छ। सुजल डेरीको मुख्य प्रायोजनामा हुने पोखरा म्याराथनलाई गण्डकी प्रदेश सरकार, प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकी, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद, पोखरा महानगर पालिकाले मुख्य रुपमा सहयोग गर्दै आइरहेका छन्। उक्त प्रतियोगिताको प्रवर्द्धकको रुपमा नेपाल पर्यटन बोर्ड रहेको छ। पोखरा म्याराथनको अन्तर र्षिट्रय पार्टनरको रुपमा पोखरेली मञ्च युके रहेको छ। यसैबिच, मञ्च र नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकी बिच शुक्रबार भेटघाट तथा छलफल भएको छ।

उक्त प्रतियोगितालाई थप परिस्कृत र विश्व व्यापी बनाउन विगतका कमीकमजोरीलाई सच्चाउदै व्यबस्थित पार्न मञ्च गण्डकीका अध्यक्ष दीननाथ बरालले सुझाव दिनु भएको थियो। उक्त प्रतियोगितालाई दिगो रुपमा संचालन गर्न खेलकुदलाई पर्यटन र कर्पोरेट हाउससंग जोड्न उहाँले आग्रह गर्नु भयो।

मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छलफलमा मञ्चका संस्थापक अध्यक्ष खड्ग बहादुर रानाभाट, निवर्तमान अध्यक्ष तेज बहादुर गुरुङ, मञ्चका पूर्व अध्यक्ष केशव पाठक उपाध्यक्ष सुरज श्रेष्ठ लगायको सहभागिता रहेको थियो। मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीले यस बर्ष १० दिन अघि नै धावहरुको दर्ता गराउने परिपाटी बन्द गराउने जनाउदै म्याराथनमा सहभागिता हुनको लागि हाल दर्ता खुल्ला भएको बताउनु भयो।

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 प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं।
प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरुको मात्र उपचार भइरहेको छ।
लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने।
» मुख बाङ्गो भएको।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको।
सम्पर्क:
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

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 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 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।

अध्ययन केन्द्रको रूपमा विकास हुँदै पर्वतीय सङ्ग्रहालय

ऋषिराम बराल/रासस
पोखरा, १९ असोज

पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा चिनिएको पोखराको अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय सङ्ग्रहालय अध्ययन, अवलोकन गर्ने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ । हिमाल र हिमाली क्षेत्रका सम्पूर्ण गतिविधिको पहिचान झल्किने गरी स्थापना गरिएको यस सङ्ग्रहालयमा अध्ययन, अवलोकन गर्न आउने पर्यटकको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको हो ।

हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जातजातिको रीतिरिवाज, वेशभूषा, कला र संस्कृतिका साथै भौगोलिक अवस्थाका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले सञ्चालनमा ल्याइएको उक्त सङ्ग्रहालय अवलोकन गर्न जाने स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको आकर्षण बढेको सङ्ग्रहालयका निर्देशक निर्मला न्यौपानेले बताउनुभयो । नेपाल पर्वतारोहण सङ्घद्वारा विसं २०६० मा एक सय रोपनी क्षेत्रफलमा निर्माण गरी सञ्चालनमा ल्याइएको उक्त सङ्ग्रहालयमा हालसम्म २५ लाखभन्दा बढी पर्यटकले अध्ययन, अवलोकन गरिसकेका उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

“पछिल्लो समय अधिकांश पर्यटकको रोजाइमा अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय सङ्ग्रहालय नै पर्ने गरेको छ”, न्यौपानेले भन्नुभयो, “गत साउनमा मात्रै १२ हजारभन्दा बढी पर्यटकले सङ्ग्रहालयको अवलोकन गरेका छन् ।” उहाँका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा सङ्ग्रहालयमा अवलोकन गर्न आउने पर्यटकको सङ्ख्या एक लाख ३७ हजार चार सय ८८ रहेकामा आव २०७९/८० मा त्यो सङ्ख्या बढेर दुई लाख पुगेको थियो । यो सङ्ग्रहालय पोखरामा पर्यटकको बसाइ लम्ब्याउन उत्तिकै महत्वपूर्ण बनेको उहाँको भनाइ थियो । सङ्ग्रहालयमा विश्वका आठ हजार मिटरभन्दा बढी उचाइ भएका १४, सात हजार पाँच सयदेखि सात हजार नौ सय ९९ मिटर उचाइसम्मका ४०, छ हजारदेखि छ हजार नौ सय ९९ मिटरसम्मका छ सय तीनसहित अन्य हिमालका गरी कूल एक हजार नौ सय १३ हिमचुचुरा र त्यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने बासिन्दाका वेशभूषा, संस्कृति, दैनिक उपयोग गर्दै आएका विभिन्न सामग्री सङ्ग्रह गरी प्रदर्शनमा राखिएका निर्देशक न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । “सङ्ग्रहालयले मुख्य आम्दानीको स्रोत टिकटबाट उठ्ने शुल्क नै हो”, उहाँले भन्नुभयो, “आव २०७८/७९ मा टिकट शुल्कबापत रू एक करोड ४३ सङ्कलन भएकामा आव २०७९/८० मा रू दुई करोड ३४ लाख सङ्कलन भएको छ ।”

सङ्ग्रहालय अध्ययन अवलोकन गर्ने पर्यटकका लागि टिकट शुल्कबापत विद्यार्थीका लागि रू ५०, सर्वसाधारण नेपालीका लागि रू एक सय, सार्कस्तरीय पर्यटकलाई रू दुई सय ५० र बाह्य पर्यटकका लागि रू पाँच सय लिइँदै आएको न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । त्यस्तै लामो समय नेपालमै बसोबास गर्दैआएका विदेशी नागरिकलाई रू दुई सय ५० र सङ्ग्रहालयको बगैँचा मात्रै अवलोकन गर्नका लागि रू ३५ लिने गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

वर्षका सबैदिन खुला रहने सङ्ग्रहालयमा दसैँ र तिहारको लामो बिदामा अवलोकन गर्न आउने पर्यटकको सङ्ख्या उल्लेख्य रहने न्यौपानेको भनाइ थियो । उहाँका अनुसार विश्वका हिमशृङ्खलाको उत्पत्ति, महत्व, यस क्षेत्रका वन्यजन्तु, वनस्पति तथा खनिज पदार्थलगायत सामग्री सङ्ग्रहालयमा राखिएका छन् । “विसं २०६० मा पोखरा–१७ स्थित घारिपाटमा रू १० करोडको लागतमा सङ्ग्रहालय निर्माण गरिएको हो । यसमा सरकारका तर्फबाट रू ३० लाख, जापान सरकारबाट रू एक करोड ४५ लाख ७८ हजार एक सय ११, कोरियाबाट रू छ लाख ६९ हजार तीन सय, चीनबाट रू तीन लाख ३६ हजार सात सय ५०, भारतबाट रू तीन लाख २० हजार र स्पेनबाट रू ३७ लाख सहयोग प्राप्त भएको थियो”, न्यौपानेले भन्नुभयो, “बाँकी रकम विभिन्न सङ्घसंस्था र व्यक्तिबाट पनि प्राप्त भएको छ ।” हिमाली क्षेत्रको कला संस्कृति र भौगोलिक अवस्थाका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले सङ्घले प्रत्येक वर्ष महोत्सवको आयोजना गर्दै आएको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घले डिसेम्बर ११ लाई विश्व पर्वतारोहण दिवस घोषणा गरेकाले विगत पाँच वर्षदेखि यसै दिन अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतारोहण महोत्सव मनाउँदै आइएको निर्देशक न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार महोत्सवमा हिमाली क्षेत्रका जनजातिको दैनिकी, कला, संस्कृति र रीतिरिवाजलगायतको जानकारी समेटिने गरिएको छ ।

सङ्ग्रहालयमा विश्वकै अग्लो सगरमाथाको चुचुरो र गहिरो इजरायलको डेड्सीबाट ल्याइएको चट्टानसमेत पर्यटकको आकर्षण बनेको न्यौपानेको भनाइ थियो । उहाँका अनुसार एशियाकै नमूनाका रूपमा रहेको सङ्ग्रहालयमा भारत, पाकिस्तान, चीन, जापान, स्लोभानिया, ताइवान, अस्ट्रेलिया, बेलायत, अमेरिका, इजरायल, कोरियालगायत विभिन्न देशका पर्वतीय गतिविधि झल्काउने सामग्री पनि राखिएका छन् । पर्यटक लक्षित लगानी बढिरहेको अवस्थामा पर्यटकको सङ्ख्या वृद्धिका साथै उनीहरूको बसाई लम्ब्याउनेतर्फ सबैले ध्यान दिनुपर्ने पोखराका पर्यटन व्यवसायी गणेशबहादुर भट्टराई बताउनुभयो ।

पर्यटकीय रूपमा महत्वपूर्ण मानिएको पोखरालाई पर्यटकीय राजधानीको रूपमा घोषणा गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो । यहाँका पर्यटक व्यवसायी धर्म पन्थीले पोखरामा सञ्चालनमा आएको अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा विदेशी पर्यटक भित्र्याउन सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय उडानलाई नियमितता दिन पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । पर्यटन क्षेत्रले नेपालको अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान पुऱ्याउने भएकाले सरकारले नेपालमा विदेशी पर्यटन भित्र्याउन र यहाँ बसाइ लम्बाउनतर्फ विशेष भूमिका खेल्नुपर्नेमा उहाँको भनाइ थियो ।

मानव शरीरलाई दैनिक कति नुन आवश्यक पर्छ ?

प्राडा प्रकाशराज रेग्मी

एउटा चलनचल्तीको भनाई छ कान राम्रो सुनले, मान्छे राम्रो गुनले अनि माछा राम्रो नुनले । यसरी खानाको स्वाद बढाउन नुनको प्रयोग हुन्छ भन्ने आम धारणा रहेको पाइन्छ । नुन रासायनिक पदार्थ हो । यसको रासायनिक नाम सोडियम क्लोराइड हो । यो सोडियम र क्लोराइड नामक अणुहरु मिलेर बनेको हुन्छ ।

तौलको हिसाबले नुनमा ४० प्रतिशत सोडियम र ६० प्रतिशत क्लोराइड हुन्छ । नुन मान्छेको शरीरका लागि अत्यावश्यक पदार्थ हो। प्रकृतिमा नुन विभिन्न रुपमा रहेको हुन्छ । यो उच्च हिमाली चट्टान भित्र ढिक्के नुन खानीका रुपमा पनि पाइन्छ यस्तै समुन्द्रको पानीमा नुन अत्याधिक मात्रामा घुलिएको अवस्थामा रहेको हुन्छ ।

सामान्यतया एक लिटर समुन्द्री पानीमा ३५ ग्राम नुन पाइन्छ। मृत सागरको पानीमा सबैभन्दा धेरै नुन हुन्छ जसले गर्दा त्यहाँ कुनै पनि जीव बाँच्न सक्दैन। नुनले खानाको स्वाद बढाउँछ मान्छेको रगतमा नुन हुने भएको रगतको स्वाद नुनिलो हुन्छ। बाघ,भालु जस्ता जंगली जनावरले एकपल्ट मान्छेको मासु आयो भने मिठो स्वादका कारण त्यो पल्किन्छ र बराबर मान्छेकै शिकार गर्न खोज्छ । नुनको व्यवसायिक उत्पादन चट्टानहरुमा रहेका नुन खानीहरु र समुन्द्री पानीको वाष्पिकरणबाट गरिन्छ वर्षेनी विश्वमा २० करोड टन नुनको उत्पादन हुन्छ । जसमध्ये ६ प्रतिशत मान्छेको खाद्यान्नमा प्रयोग हुन्छ। यसको मतलब वर्षमा करिब १ करोड टन नुन मानिसहरुले खान्छन् । अरु बाँकी नुन उद्योगहरुमा प्रयोग हुन्छ। मान्छेले खाने ढिक्के नुन, प्रशोधित नुन र आयोडिन मिसाएको नुनको रुपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ। यस्तै प्रकारले उच्च हिमाली चट्टानमा रहेका नुन खानीहरुबाट सिधै नुन र बीर नुनको पनि उत्पादन हुन्छ । यो नुन नेपाल,भारत,पाकिस्तान,बंगलादेश लगायतका हिमाली क्षेत्रहरुमा पाइन्छ । मानव शरीरमा नुनले नसाहरु र मांसपेशीहरुको कार्य सञ्चालनमा सहयोग गर्छ यस्तै प्रकारले नुनले कोशिका भित्र पानीको मात्राको सन्तुलन मिलाउँछ । शरीरमा नुन कम भयो भने दिमाग सुन्निएर मान्छे बेहोस हुन्छ । त्यस्तै शरीरमा नुनको मात्रा बढी भयो भने रक्तचाप बढेर मुटु लगायतका अन्य अंगहरुमा नकारात्मक असर पुर्याउँछ त्यसैले नुन मात्रा मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार मान्छेलाई दैनिक ५ ग्राम अर्थात् एक चिया चम्चा नुनको आवश्यकता पर्छ । यो भनेको २३०० मिलिग्राम सोडियम हो। नेपालीहरुले सरदर दैनिक १० ग्राम नुन खाने गरेको अध्ययनले देखाएको छ । जुन चाहिनेभन्दा दोब्बर हो । नुन ठिक मात्रामा खानुपर्छ। धेरै खाँदा र थोरै खाँदा दुवै अवस्थामा उत्तिकै खतरा हुन्छ। नुन धेरै खाँदा मुटु रोगको जोखिम बढ्छ भने थोरै खाँदा दिमागको रोग लाग्ने सम्भावना रहन्छ। शरीरमा नुन कम हुने समस्या एक गम्भीर प्रकारको स्वास्थ्य समस्या हो। भाडापखाला हुँदा,पसिना धेरै जाँदा,पिसाब गराउने औषधि खाँदा, नुन कम खाँदा यस्तो अवस्था आउन सक्छ। ब्लड प्रेसर घटाउने केही औषधिहरुले पनि शरीरमा नुनको मात्रा कम गराउन सक्छ। बुढेसकालमा यस्तो समस्या बढी आउने गर्छ। यस्तो हुँदा टाउको दुख्ने,चक्कर लाग्ने, लठ्ठ पर्ने र बेहोस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। नुन ज्यादै कम हुँदा मान्छेको मृत्युसमेत हुन सक्छ। नेपालमा ४ प्रकारको नुन प्रयोगमा रहेको पाइन्छ। ढिक्के अप्रशोधित नुन, प्रशोधित आयोडिनयुक्त नुन,सिधे नुन र बीरे नुन ।

आइसिसी विश्वकप क्रिकेट : पाकिस्तान विजयी

रासस
काठमाडौं, १९ असोज

आइसिसी विश्वकप क्रिकेट–२०२३ अन्तर्गत भारतको हैदरावादमा आज भएको दोस्रो खेलमा पाकिस्तानले नेदरल्यान्ड्सलाई पराजित गरेको छ। पाकिस्तानले नेदरल्यान्ड्सलाई ८१ रनले पराजित गर्दै विजयी भएको हो।

पाकिस्तानले दिएको २८७ रनको लक्ष्य नेदरल्यान्ड्स ४१ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै २०५ रनमा समेटियो । नेदरल्यान्ड्सका लागि बास डि लिडले सर्वाधिक ६७ रनको योगदान दिए। उनले ६८ बल खेल्दै ६ चौका र दुई छक्काको मद्दतमा ६७ रनको योगदान दिएका हुन्। त्यस्तै विक्रमजित सिंहले ५२ रन बनाए। ६७ बल खेल्दै उनले चार चौका र एक छक्काको मद्दतमा ५२ रनको योगदान दिएका हुन्। त्यस्तै लोगान भान विकले अविजित २८ रन जोडे। बलिङतर्फ पाकिस्तानका हरिस राउफले तीन विकेट लिए। हसन अलिले दुई विकेट लिए भने शाहिन शाह अफ्रिदी, सादव खान तथा मोहम्मद नवाजले समान एक/एक विकेट झारे। त्यसअघि टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको पाकिस्तानले ४९ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै २८६ रनको योगफल बनाएको थियो। पाकिस्तानका विकेट किपर मोहम्मद रिजवान र साउद सकिलले सर्वाधिक समान ६८ रनको योगदान दिए। रिजवानले ७५ बलमा आठ चौका प्रहार गर्दै ६८ रन बनाएका हुन्। त्यस्तै सकिलले ५२ बलमा नौ चौका र एक छक्काको मद्दतमा ६८ रन जोडे । त्यस्तै मोहम्मद नवाज ३९ रन जोडे भने शादब खानले ३२, हरिस रौफले १६, इमाम उल हकले १५, शाहिन शाह अफ्रिदीले १३ रन बनाए।

तपाईको आज

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

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

नेताको फेरिएको दैनिकी : ‘राजनीतिमा निस्क्रिय बनेर आरन पेसामा फर्किए छवि’

कमल खत्री/रासस
बेनी, १९ असोज

मालिका गाउँपालिका–६ दरबाङका छवि विश्वकर्माको पछिल्लो समय दैनिकी फेरिएको छ । उमेरले पचास वर्ष पार गर्नुभएका उहाँ राष्ट्रिय जनमोर्चा म्याग्दीको जिल्ला अध्यक्षसमेत हुनुहुन्छ। पार्टी राजनीतिमा सक्रिय बन्नुपर्ने उहाँ अहिले भने आरनको काममा व्यस्त हुनुहुन्छ।

गाउँपालिकाको केन्द्र दरबाङ बजारको भूमेथानमा जग्गा भाडामा लिएर उहाँले ‘दरबाङ आरन उद्योग’ सञ्चालनमा ल्याउनुभएको छ । बिहानदेखि बेलुकीसम्मको अधिकांश समय विश्वकर्माले आरनमा नै बिताउनुहुन्छ । फलामलाई काट्ने, पगाल्ने, धार लगाउने र कृषि औजार तथा घरेलु हातहतियार बनाउने उहाँको दैनिकी हो। विसं २०७५ देखि नै पार्टी राजनीतिसँगसँगै आरन उद्योगमा समेत उहाँले आफैँ काम गर्न थाल्नुभएको थियो। करिब एक रोपनी जग्गामा मासिक रु सात हजार शुल्क तिर्ने गरी भाडामा लिनुभएका उहाँले आरन उद्योगसँगसँगै सामग्री बिक्रीकक्षसमेत सञ्चालन गर्नुभएको छ। केही वर्षअघिसम्म पार्टीको राजनीतिक गतिविधिमा सक्रिय हुने उहाँ अहिले आफ्नै पौरखको पेसामा फर्कनुभएको छ । “हरेक दिन आरनकै काम गर्नेमा मेरो समय खर्चिएको छु, कहिलेकाहीँ पार्टीको बैठक, भेला, प्रशिक्षणहरूमा भाग लिनुपर्दा मात्रै यहाँ आउन सकिदैँन, पार्टीको नेतृत्व पनि अधिवेशनबाट हस्तान्तरण गर्ने योजनामा छु”, उहाँले भन्नुभयो ।

जिल्लामा पार्टी सङ्गठनको आकार ठूलो नहुँदा राजनीतिक गतिविधिसमेत कम हुने र घरपरिवारको जीविकोपार्जनका लागि पनि अन्य स्रोत नभएपछि विश्वकर्माले आरनउद्योगलाईपेसा–व्यवसायको रूपमा रोज्नुभएको थियो । सङ्घीयता नआउँदै जिल्लास्तरमा राजनीतिक दलका नेताहरू बैठक, अन्तर्क्रिया, सभा, समारोह, योजना, अनुगमनलगायतको क्षेत्रमा समेत व्यस्त बन्ने गरेको भए पनि स्थानीय तहमा जनप्रतिनिधि चुनिएपछि जिल्लास्तरीय नेताहरूको भूमिका खुम्चिएको छ। पार्टी कामबाहेक अन्य समय फुर्सदिलो हुने भएकाले आफूले आरन उद्योग खोलेको नेता विश्वकर्मा बताउनुभयो । सुरुआतमा रु तीन लाख लगानीबाट आरन सञ्चालन गर्नुभएका विश्वकर्माले परम्परागत आरनलाई आधुनिकीकरणसमेत गर्नुभएको छ। पहिले फलाम काट्ने, जोड्ने र धार लगाउने सबै काम हातले नै गर्नुपर्ने भए पनि अहिले भने फलाम काट्ने, जोड्ने र धार लगाउन मेसिनको प्रयोग गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो ।

विश्वकर्माको आरन उद्योगलाई मालिका गाउँपालिकाले परम्परागत आरन आधुनिकीकरण गर्ने कार्यक्रमअन्तर्गत वेल्डिङ र ग्रेण्डर मेसिन अनुदानमा दिएको छ । आरनमा घरेलु कृषि औजार आँसी, बाउसा, कोदाला, थेबे, बन्चरो, फाली, ओदान, खुकुरी, दाबेलगायतका सामग्री निर्माण हुने गरेको छ। उद्योगमा आफूसँगै थप दुई जनाले काम गर्दै आएको विश्वकर्माले बताउनुभयो । एक्लैले सामग्री तयार गर्न सम्भव नभएपछि एक जना मुख्य मिस्त्री र एक जना सहयोगी राखेर आरन चलाउँदै आएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । “राजनीति सेवा हो, घरिबार चलाउन त पेसा अँगाल्नै पर्‍यो, आफूले गरेको पेसाले पुर्ख्यौली पेसाको संरक्षण र कृषि उत्पादनमा टेवा पुऱ्याओस् भन्ने चाहनाले आरन खोलेको हुँ”, उहाँले भन्नुभयो ।

आरनबाटै भएको आम्दानीले एक छोरालाई कक्षा १२ सम्म र अर्को छोरालाई स्नातक तहको पठनपाठन गराउन सम्भव भएको उहाँले बताउनुभयो । घरायसी कृषि र आरनबाटै विश्वकर्माको बुवा–आमा, दुई छोरा र श्रीमतीसहित छ जनाको परिवारको जीविकोपार्जन हुँदै आएको छ।

आरनमा आवश्यक पर्ने कोइला स्थानीय सामुदायिक वनमा निश्चित शुल्क तिरेर तयार गर्दै आएको उद्योगले जनाएको छ। आरनमा मुख्य चुनौती भनेको उत्पादन भएका कृषिजन्य सामग्री र औजारको बजारीकरणमा देखिएको छ । बाहिरबाट आयात गरिएका सामग्रीको मूल्य सस्तो पर्ने र आफ्नो उद्योगमा बनाइएको सामग्री टिकाउ र भरपर्दो बनाउँदा लागत बढी लाग्ने भएकाले बाहिरबाट आउने कमसल र सस्तो मूल्यका सामग्रीसँग प्रतिस्पर्धा गर्न कठिनाइ हुने गरेको उहाँको अनुभव छ।

परम्परागत सीपको उपयोग हुने आरन पेसा हराएर जाने अवस्थामा पुगेपछि त्यसको संरक्षणमा समेत टेवा पुगोस् भन्ने उद्देश्यले अरु पेसा व्यवसायको विकल्प हुँदाहुँदै आरनमा लागेको विश्वकर्माले बताउनुभयो। जनप्रिय माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्दा १४ वर्षको उमेरमा नै अनेरास्ववियू छैठौंको प्रारम्भिक कमिटीमा आबद्ध भएर राजनीतिमा होमिनुभएका उहाँले सात वर्षदेखि जनमोर्चाको जिल्ला नेतृत्व सम्हाल्नुभएको छ । नेता विश्वकर्मा जिल्लामा शालिन र सरल नेताको रूपमा परिचित हुनुहुन्छ।

बागलुङमा बढ्यो डेङ्गु : १३० जनामा सङ्क्रमण पुष्टि

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

बागलुङमा पछिल्लो समय डेङ्गु सङ्क्रमण ह्वात्तै बढेको छ। पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार जिल्लामा एक सय ३० जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण पुष्टि भइसकेको पाइएको छ। पछिल्लो एक महिनामा मात्रै ९० जनाभन्दा बढीको सङ्ख्यामा डेङ्गु पुष्टि भएको छ।

साउनयताको तथ्याङ्कअनुसार एक सय ३० जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण भएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख प्रवीण शर्माले जानकारी दिनुभयो। उहाँले जिल्लामा डेङ्गु सङ्क्रमण तीव्ररुपमा फैलिएकाले सचेत हुन पनि आग्रह गर्नुभयो। “एक महिना अघिसम्म डेङ्गु सङ्क्रमण निकै कम थियो, ४० जनालाई मात्रै सङ्क्रमण भएको थियो, पछिल्लो एक महिनामा मात्रै ९० जनालाई सङ्क्रमण भए अहिले सङ्क्रमणको सङ्ख्या एक सय ३० पुगेको छ, सबैभन्दा बढी ढोरपाटन नगरपालिकामा सङ्क्रमण फैलिएको हो”, प्रमुख शर्माले भन्नुभयो, “डेङ्गुको सङ्क्रमण तीव्र भइरहेकाले सबैजना लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न आवश्यक छ ।” बुर्तिबाङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा मात्रै शङ्कास्पद बिरामीमा परीक्षण गर्दा ९६ जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण पुष्टि भएको थियो । यस्तै धौलागिरि अस्पतालमा १५, गलकोट नगर अस्पतालमा १७ र बोङ्गादोभान स्वास्थ्य चौकीमा दुई जनामा डेङ्गुसङ्क्रमण पुष्टि भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालयका अनुसार जिल्लाका दस पालिकामध्ये बरेङ गाउँपालिकाबाहेक अन्य नौ पालिकामा डेङ्गु सङ्क्रमण पुष्टि भइसकेको छ। उक्त कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार ढोरपाटन नगरपालिकामा ६७, बागलुङ नगरपालिकामा आठ, जैमिनी नगरपालिकामा दुई, गलकोट नगरपालिकामा १४, काठेखोला गाउँपालिकामा तीन, बडिगाड गाउँपालिकामा दस निसीखोला गाउँपालिकामा १८, तमानखोला गाउँपालिकामा चार र ताराखोला गाउँपालिकामा एक जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको हो। डेङ्गु सङ्क्रमण फैलिरहेको समयमा धौलागिरि अस्पतालमा ज्वरोको बिरामी ह्वात्तै बढेको छ उक्त अस्पतालले जनाएको छ । जिल्लामा डेङ्गुको लक्षण भएका बिरामीको समेत धौलागिरि अस्पतालमा चाप बढिरहेको पाइएको छ। उक्त अस्पतालमा उच्च ज्वरोका बिरामीको सङ्ख्या ह्वात्तै बढेको र ज्वरो आएका बिरामीको निःशुल्क डेङ्गु परीक्षण भइरहेको अस्पतालले जनाएको छ।

महोत्सवमार्फत संस्कृति र उत्पादनको प्रवर्द्धन गरिँदै

रासस
गण्डकी, १९ असोज

बिहीबार बिहानैदेखि हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङको सदरमुकाम जोमसोम बजारमा स्थानीयवासीको राम्रै चहलपहल थियो । परम्परागत थकाली पोशाकमा सजिएका थकाली समुदायका महिला तथा पुरुष घरपभोङ गाउँपालिकाको आयोजनामा बिहानैदेखि कृषि तथा पर्यटन मेलाको तयारीमा जुटिसकेका थिए। चिसोको प्रवाह नगरी मेलालाई लक्षित गरी तयारी गरिएको झाँकी, घोडचढीहरूको चहलपहललाई मुस्ताङ भित्रिएका स्वदेशी एवं विदेशी पर्यटकले पनि उत्सुकतापूर्वक नियालिरहेका थिए।

सोह्र श्राद्धको समयका कारण यतिखेर ठूलो सङ्ख्यामा धार्मिक पर्यटक मुस्ताङमा छन् । दुई दिनअघिदेखि लगातार पानी परे पनि बिहीबारदेखि मौसम खुल्दा मुस्ताङको वातावारण सुन्दर देखिनुका साथै महोत्सवको उद्घाटन भव्य बनेको थियो । चिसो मरुभूमिका उपमा पाएको मुस्ताङका पर्यटकीय आकर्षण, यहाँका कृषिजन्य उत्पादनको प्रवर्द्धनको उद्देश्यका साथ बिहीबारदेखि तीनदिने कृषि तथा पर्यटन महोत्सव आयोजना गरिएको घरपभोङ गाउँपालिकाकाअध्यक्षमोहनसिंह लालचनले बताउनुभयो ।

मुस्ताङमा रहेका प्राचीन मौलिक संस्कृतिसँगै यहाँका उत्पादनलाई बजारमा पुर्‍याउँदै कृषि र पर्यटनलाई जोड्नका लागि महोत्सवको आयोजना गरिएको उहाँले बताउनुभयो । महोत्सवका अवसरमा मौलिक संस्कृतिमा आधारित थकाली नृत्य, याक नृत्य आदिलाई पर्यटकले अभिरुचिपूर्वक अवलोकन गरेका थिए ।

घरपभोङ गाउँपालिकामा उत्पादित कृषिजन्य सामग्रीका साथै अन्य विभिन्न गरी १५ व्यापारिक कक्ष राखिएका रोजगार संयोजक शर्मिला श्रीसले जानकारी दिनुभयो । व्यापारिक कक्षमा स्याउ, जाम, माडा, सुकुटीलगायत बिक्रीका लागि राखिएको छ । महोत्सवमा आउने पर्यटकले स्याउका विभिन्न प्रजाति, समाजमा प्रचलित प्राचीनकालदेखि प्रयोग हुँदै आएका भाँडाकुँडा आदि अवलोकन गर्न, जान्न र बुझ्न पाउने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

महोत्सवमा व्यापारिक कक्ष राखेको जोमसोम महिला लघु उद्यमी समूहले आफ्ना उत्पादन बिक्री एवं प्रदर्शनीका लागि राखेको मीना शेरचनले बताउनुभयो । "हामीले समूहबाटै उत्पादित जाम, माडा, स्याउको सुकुटी आदि व्यापार एवं प्रदर्शनीका लागि राखेका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "समूह भर्खर-भर्खरै कृषिजन्य उत्पादनको प्रशोधन एवं ब्राण्डिङमा लागेकाले हामीलाई तालिम आवश्यक छ ।" यहाँ राखिएका विभिन्न कक्ष उद्यमशीलताको विकासका लागि जान्न र बुझ्न चाहनेका लागि बहुउपयोगी बनेको स्थानीयवासीले बताए ।

महोत्सवमासिरिघाङकृषकसमूहलेआफ्ना समूहबाट उत्पादित उवाको सातु, हरियो केराउ, फापरको पीठो, टिमुरको छोपजस्ता वस्तु प्रदर्शनी एवं बिक्रीमा राखिएको छ । एघार जना स्थानीय आबद्ध भई आफूहरूले समूहमार्फत कृषिजन्य उत्पादन बढाउँदै त्यसको बजारीकरणमा जुटेको समूहका अध्यक्ष निमकुमारी शेरचनले बताउनुभयो । आफूहरूले गाउँघरमा यसअघि गर्दै आएका कृषिकर्मलाई समूहमार्फत सङ्गठित गर्दै अघि बढाउँदा त्यसले प्रत्येकलाई थप प्रोत्साहित गराउने गरेको समूहका सदस्य छिरिङ गुरुङले बताउनुभयो । महोत्सवमार्फत मौलिक संस्कृति एवं कृषिजन्य उत्पादनको बजारीकरणमा महत्त्वपूर्ण सहयोग पुगेको उहाँले बताउनुभयो ।

महोत्सवमा ठिनी सामुदायिक घरबास (होमस्टे)ले थकाली संस्कृतिमा आधारित विभिन्न खाद्यवस्तुको व्यापारिक कक्ष राखेको छ । फापरले बनाएको भिनुवालगायतका विभिन्न परम्परागत हिमाली खाद्यवस्तु राखिएको होमस्टेका सदस्य निरज थकालीले बताउनुभयो ।

"महोत्सवमा राखिएका कृषिजन्य उत्पादन, बन्ने परिकार आदिले यहाँको मौलिकतालाई उजागर गरेका छन्", उहाँले भन्नुभयो, "तीनदिने यो मेला यहाँको कृषि र पर्यटनको प्रवर्द्धनका लागि महत्त्वपूर्ण बन्ने विश्वास लिएका छौँ ।"

पर्यटनको विकासका लागि स्थानीय कृषिजन्य उत्पादनलाई जोड्नु अपरिहार्य हुने नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रदेश कार्यालयका अधिकृत सागर श्रेष्ठले बताउनुभयो । "पर्यटनलाई लक्षित गरी उत्पादन पनि बढाउनु आवश्यक छ", उहाँले भन्नुभयो, "कृषि र पर्यटनलाई सँगसँगै बढाउन सकेमा यसले दिगो पर्यटनलाई महत्त्वपूर्ण टेवा पुर्‍याउँछ ।"

म्याराथनमा सहभागिताको लागि ४ विदेशी धावकले गरे दर्ता

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई कृषि विकास बैंकले साथ दिने भएको छ। फागुन ५ गते शनिबार आयोजना हुने १८ औं संस्करणको पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई सफल पार्न कृषि विकास बैंकले सह-प्रायोजकको रुपमासाथ दिने भएको मञ्चका अध्यक्ष हरि पराजुलीले बताउनु भयो।

नेपाली अग्रज खेलाडीहरुको छाता संस्था नेपाल भूतपूर्व खेलाडी मञ्चको आयोजनामा हुने उक्त म्याराथनको बैंकिङ पार्टनरको भूमिकामा समेत कृषि विकास बैंक खेल्ने भएको हो । "सम्पूर्ण बैंकिङ सुविधा सहितको तपाँई हाम्रो घर आङ्गनको बैंक" भन्ने मुल नारा लिएर अघि बढेको कृषि विकास बैंक सह-प्रायोजकको रुपमा रहने भए सँगै नगद ५ लाख सहयोग गर्ने भएको मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीले बताउनु भयो। देशका ठूला बैंकहरु समेत पोखरा म्याराथन प्रति आकर्षण बढ्न थालेकोले पनि पोखरा म्याराथनले उचाई प्राप्त गरेको बताउदै अध्यक्ष पराजुलीले क बर्गको रुपमा रहेको कृषि विकास बैंकले विगत चार वर्ष देखि निरन्तर पोखरा अन्तर्राष्ट्िय म्याराथनलाई सहयोग गर्दै आएको उल्लेख गर्नु भयो। पोखरा अन्तर ष्ट्रिय म्याराथनको तयारी सुरु भए सँगै अन्तर्राष्ट्िय धावकहरुले आफ्नो नाम अनलाइनमार्फत दर्ता गर्ने प्रकिया समेत सुरु भएको अध्यक्ष पराजुलीले बताउनु भयो। केन्या, बंगलादेश सहितका ४ जना धावकहरुले आफ्नो नाम दर्ता गराएको उहाँले जनाउनु भयो। १८ औं सस्करणको पोखरा म्याराथनलाई नेपाल रन युकेको सहयोगमा पूर्णरुपमा प्रविधि मैत्री बनाउन तर्फ अघि बढेको मञ्चले जनाएको छ । यस अघि वि विल राइज फाउन्डेशनका संस्थापक समेत रहेका तुलसी कुमार गुरुङले नगद रु ५ लाख सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरि सक्नु भएको छ । सुजल डेरीको मुख्य प्रायोजनामा हुने पोखरा म्याराथनलाई गण्डकी प्रदेश सरकार, प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकी, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद, पोखरा महानगर पालिकाले मुख्य रुपमा सहयोग गर्दै आइहेका छन् । उक्त प्रतियोगिताको प्रवर्द्धकको रुपमा नेपाल पर्यटन बोर्ड रहेको छ । पोखरा म्याराथनको अन्तर्राष्ट्रिय पार्टनरको रुपमा पोखरेली मञ्च युके रहेको छ । यसैबिच, मञ्च र नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च गण्डकी बिच शुक्रबार भेटघाट तथा छलफल भएको छ । उक्त प्रतियोगितालाई थप परिस्कृत र विश्व व्यापी बनाउन विगतका कमीकमजोरीलाई सच्चाउदै व्यवस्थित पार्न मञ्च गण्डकीका अध्यक्ष दीननाथ बरालले सुझाव दिनु भएको थियो । उक्त प्रतियोगितालाई दिगो रुपमा संचालन गर्न खेलकुदलाई पर्यटन र कर्पोरेट हाउससँग जोड्न उहाँले आग्रह गर्नु भयो। मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छलफलमा मञ्चका संस्थापक अध्यक्ष खड्ग बहादुर रानाभाट, निवर्तमान अध्यक्ष तेज बहादुर गुरुङ, मञ्चका पूर्व अध्यक्ष केशव पाठक उपाध्यक्ष सुरज श्रेष्ठ लगायको सहभागिता रहेको थियो । मञ्चका अध्यक्ष पराजुलीले यस बर्ष १० दिन अघि नै धावहरुको दर्ता गराउने परिपाटी बन्द गराउने जनाउदै म्याराथनमा सहभागिता हुनको लागि हाल दर्ता खुल्ला भएको बताउनु भयो।

विश्व सामाजिक मञ्चको सम्मेलन नेपालमा हुने

रासस
गण्डकी, १९ असोज

'अर्को विश्व सम्भव छ' भन्ने नाराका साथ विश्व सामाजिक मञ्चको १६औँ संस्करण पहिलो पटक नेपालमा हुने भएको छ । आगामी फागुन ३ देखि ७ गतेसम्म खुल्लामञ्चमा हुने सो कार्यक्रमका बारेमा विश्व सामाजिक मञ्च नेपाल आयोजक समितिले विश्वव्यापी घोषणा (लन्चिङ) कार्यक्रम आयोजना गरेको छ।

सम्मेलनका अवसरमा अन्तर महादेशीय युवा मञ्च हुनेछ भने संसदीय मञ्चको पनि आयोजना हुने विश्व सामाजिक मञ्च नेपाल, मिडिया तथा सञ्चार समूहका संयोजक सुशील विकेले जानकारी दिनुभयो । यो मञ्च नवउदारवादका विकल्पमा विचार र अनुभवको आदानप्रदान गर्ने स्वतन्त्र खुला मञ्च हो । दुई दशकअघि विश्वमा नवउदारवादी विश्वव्यापीकरणले पारेको प्रभावको विकल्पबारे बहस गर्ने सिलसिलामा सन् २००१ मा ब्राजिलको पोर्टे एलेग्रेबाट थालनी भएको हो।

मञ्चले नवउदारवाद, भूमण्डलीकृत पूँजीवाद, जलवायु सङ्कट, पितृसत्ता, जाति तथा रङ्गभेद, नस्लभेदका विरुद्धमा तथा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक समुदायविरुद्ध हुने हिंसा, विभेद, द्वेषविरुद्धमा एकजुट भएर गरिने विश्वभरका आन्दोलन र नागरिक समाज सङ्गठनको सामूहिक शक्तिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। समानान्तर रूपमा सञ्चालन हुने सम्मेलनका लागि हाल गैह्रसरकारी संस्था महासङ्घलगायत संस्थाहरूले संयोजन गरिरहेका छन् । सम्मेलनमा छलफलका लागि १३ समसामयिक विषयहरू छनोट गरिएको छ । तिनमा आर्थिक असमानता र आर्थिक न्याय, श्रम, आप्रवासन, दासत्व र मानव बेचबिखन; जात, काम र वंशजमा आधारित भेदभाव, जाति, जातीयता, आदिवासी, छुवाछूत र सबै प्रकारका भेदभाव, लिङ्ग, लैङ्गिकता, लैङ्गिक हिंसा र पहिचान; भूमि, कृषि, खाद्य सम्प्रभुता, पारिस्थितिकीय कृषि, ऊर्जा र प्राकृतिक स्रोत; शान्ति, द्वन्द्व, युद्ध, अधिग्रहण, विस्थापन र सुरक्षा; शिक्षा, कला र संस्कृति, सञ्चार, सामाजिक सञ्जाल र मिडिया, डिजिटल समानता; लोकतन्त्र, मानवअधिकार, अधिनायकवाद, कानुन र न्याय; स्वास्थ्य, सामाजिक संरक्षण र समानता; जलवायु, पर्यावरण, न्यायोचित रुपान्तरण, बासस्थान र दिगो विकास; महिला, बालबालिका, युवा, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र सामाजिक आन्दोलन, नागरिकको स्थान र विश्व सामाजिक मञ्चको भविष्य विषय छन् ।

नेपालमा हुने सम्मेलनको सफलताको ऐक्यबद्धता व्यक्त गर्दै भारतका प्रा आनन्द कुमार, नेपालका डा उद्धव प्याकुरेल, मोरक्कोका हमुदा सउवी, फ्रान्सका अफ्रिका गुस्ताव मसिहलगायत प्रतिनिधिले शुभकामना दिनुभएको छ।

जैविक र प्राङ्गारिक खेती गर्न सिकाउँदै नाटक

रासस
तनहुँ, १९ असोज

कृषिमा विषादीको जथाभावी प्रयोगले मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर गर्ने विषयमा शिल्पीकला समूह काठमाडौँले तनहुँमा 'सङ्घापङ्घ'नामक नाटक प्रदर्शन गरेको छ। व्यास नगरपालिका-११ फराकचौरमा बिहीबार साँझ देखाइएको नाटकमा जैविक खेती गरी स्वस्थ शरीर बनाउन सन्देश प्रवाह गरिएको निर्देशक घिमिरे युवराजले बताउनुभयो । खाद्यका लागि कृषि अभियानको सहकार्यमा नाटकलाई असोज १४ देखि २७ गतेसम्म प्रदर्शन गरिने छ ।

धेरै फलाउने नाममा माटो र बिरुवामा प्रयोग गरिने रासायनिक मल र विषादीले माटोको उर्वराशक्ति नष्ट हुनाका साथै मानव स्वास्थ्यमा समेत क्यान्सर, बाँझोपना जस्ता रोग लाग्ने बारेमा नाटक हेरेपछि गम्भीर भएको व्यास-११ का सन्तोष गोदारले बताउनुभयो । आफू पनि माटो र पर्यावरण बचाउने अभियानमा जुट्दै प्राङ्गारिक खेती गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै आएको उहाँले बताउनुभयो । "धेरै फलाउने नाममा विषादीको अत्यधिक प्रयोगले हामीलाई नै असर गरिरहेको विषय नाटकले प्रस्ट पारेको छ", गोदारले भन्नुभयो, "हामीले प्राङ्गारिक खेती गर्नुपर्छ भन्नेमा दुई मत छैन । हामी सबैको चेतना खुल्न आवश्यक छ ।" नाटक हेरेपछि अधिकांश दर्शकले आफूहरूलाई विषादी र रासायनिक मलको प्रयोगका बारेमा जानकारी पाएकाले अबदेखि प्राङ्गारिक खेती अपनाउने प्रतिबद्धतासमेत व्यक्त गर्ने गरेको नाटकका निर्देशक घिमिरेले बताउनुभयो । मानव स्वास्थ्य बचाउने एकमात्र विकल्प भनेको प्राङ्गारिक र जैविक खेती प्रणाली भएको सन्देश प्रवाह गर्न पनि तनहुँमा नाटक प्रदर्शन गरिएको वरिष्ठ पूर्वपत्रकार नारायण वाग्लेले जानकारी दिनुभयो । पत्रकार वाग्ले आफूले खेत र पाखो बारी गरी करिब ३० रोपनी क्षेत्रफलमा विगत तीन वर्षदेखि जैविक खेती प्रणाली अपनाउँदै आउनुभएको छ । "मानिसले कृषिमा गर्ने विषादीको प्रयोगले आफ्नै स्वास्थ्यमा कसरी खेलबाड गरेको छ भन्ने सन्देश नाटकको मूल मर्म हो", पूर्वपत्रकार वाग्लेले भन्नुभयो, "अब रैथाने बीउबिजनको प्रयोग र प्राङ्गारिक खेती अपनाउन सबैलाई आग्रह गर्दछु। स्वास्थ्य आफैले बचाउने हो ।"

नाटक हेरेपछि आफूले अबदेखि 'प्याकेट बन्द' खान्की नखाने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको स्थानीय बाराही माविमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत विद्यार्थी १५ वर्षीय राजन अधिकारीले बताउनुभयो । "हामीले खाजाका रूपमा विद्यालयमा खाने प्याकेट बन्द खान्की त मन्दविष पो रहेछ", नाटक हेरेपछि आफू गम्भीर भएको बताउँदै अधिकारीले भन्नुभयो, "अबदेखि प्याकेट बन्द गरिएको खानेकुरा नखाने प्रण गरेँ । बरु हामीले खाने मकै भटमास, गहुँका परिकार नै उत्तमखान्की रहेछन् ।" गीति शैलीबाट प्रस्तुत गरिएको नाटकमा १० कलाकारले अभिनय गरेका थिए। सङ्गीता उराँव, स्मारिक फुयाल, सुशीला विश्वकर्मा, सुनिता गाहामगर, भक्तेन्द्र बिसी, रविन परियार, गोविन्द ओली, हिमाल भुजेल, ज्याक बराल, अनुप तिमल्सिना र प्रेमचन्द पाण्डेयले नाटकमा अभिनय गर्नुभएको छ।

नाटकमा प्रत्यक्ष सङ्गीत स्मारिका फुयाल र अनुप तिमल्सिनाले दिनुभएको छ । पुनम उराँवको भेषभूषा रहेको नाटकमा सामग्री निर्माण भने धनराज सुनार, जयप्रकाश ताजपुरिया र सुमित भण्डारीको रहेको छ । काठमाडौँ, लमजुङ र तनहुँमा देखाइएको नाटक अब पोखरा, चितवन, रौतहट, सिन्धुली, महोत्तरी, सुनसरी, मोरङ र झापामा देखाइने शिल्पीकला समूहले जनाएको छ।

गुरुङ चलचित्रका महानायक ताराबहादुर गुरुङलाई सम्मान

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १९ असोज

गुरुङ चलचित्रका महानायकका रूपमा परिचित ताराबहादुर गुरुङलाई पोखरामा सम्मान गरिएको छ। लोक नृत्य कलाकार सङ्घ, कास्कीद्वारा बिहिबार आयोजित कार्यक्रममा लोकसंस्कृतिविद्‌कुसुमाकरन्यौपाने, समाजसेवी विश्वमोहन गौचन, अध्यक्ष केशबहादुर गुरुङलगायतले गुरुङलाई सम्मानपत्र, फेता र खादासहित सम्मान गरेका हुन् ।

सोँपाल तमु समाजको निमन्त्रणामा बेलायत पुगेर नेपाली संस्कृतिको पहिचान अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा समेत फैलाउन भूमिका खेलेको भन्दै उनलाई सम्मान गरिएको सङ्घका सचिव राहुल थापा मगरले जानकारी दिए । नेपाली कला, संस्कृतिका क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको भन्दै गुरुङलाई सोँपाल तमु समाजसहित विभिन्न संस्थाले बेलायतमा समेत सम्मान गरेका थिए। सो सम्मानका लागि समेत उनलाई संस्थाले बधाई ज्ञापन गरेको थियो । स्याङ्जाको दर्जौं सिरुबारीमा जन्मेर पोखरालाई कर्मथलो बनाएका गुरुङले 'एउटा घरको व्यथा हैन' भन्ने गुरुङ चलचित्रबाट अभिनय यात्रा सुरु गरेका थिए । अम्निदहन, किडन्यापलगायतका नेपाली चलचित्रमा समेत काम गरेका उनले दर्जनौं गुरुङ चलचित्रमा अभिनय गरेका छन् । दर्जौं सिरुबारी माभकटेरी... लगायतका म्युजिक भिडियोमा समेत उनको अभिनय हेर्न सकिन्छ । सम्मान समारोहमा ताराबहादुर गुरुङको योगदानको चर्चा गर्दै प्रा. डा. कुसुमाकर न्यौपानेले ताराबहादुर सिङ्गो नेपालको तारा मात्र नभएर गौरव गर्नलायक गहना पनि भएको धारणा राखे ।

ताराबहादुरको सङ्घर्षको कथा स्मरण गर्दै उनले कुनै समय बाँसुरी र मादल वादकका रूपमा आफूले चिनेको तारा आज अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नेपाली कला, संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्न सक्ने कलाकार बनेकोमा आफूलाई गौरव लागेको भनाइ राखे । सम्मानित नायक गुरुङले आफू जहाँ गए पनि नेपाली लोक कला र संस्कृतिबाट टाढा रहन नसक्ने भनाइ राखे । जति सकिन्छ त्यति नेपाली संस्कृतिलाई योगदान गर्न सदैव आफू लागिपरेको बताउँदै उनले बेलायत गए पनि आफ्नो मनमा सधैँ नेपाल र नेपाली संस्कृति नै रहेकाले आग्रह हुँदा हुँदै पनि यात्रा छोट्याएर नेपाल फर्केको अनुभव सुनाए । उनी गत साउन २६ गते बेलायत गए करिब डेढ महिनापछि हालै नेपाल फर्केका थिए । कार्यक्रममा उनले आयोजक संस्थालाई ५० हजार ६०५ रुपियाँ नगद सहयोग गरेका थिए । तारासँगै बेलायत यात्रामा सहभागी डा. चन्द्रबहादुर गुरुङलाई समेत सो अवसरमा सम्मान गरिएको थियो । कार्यक्रममा समाजसेवी विश्वमोहन गौचन, डा. चन्द्रबहादुर गुरुङलगायतले शुभकामना दिएका थिए । लोक नृत्य कलाकार सङ्घका अध्यक्ष केशबहादुर गुरुङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रम सचिव राहुल थापा मगरले सञ्चालन गरेका थिए।

कपडा पसलमा आगालागी हुँदा लाखौं क्षति

पोखरापत्र संवाददाता
स्याङ्जा, १९ असोज

स्याङ्जाको वालिङ ६ मिर्दी स्थित एक कपडा पसलमा आगालागी हुँदा लाखौं बराबरको क्षति भएको छ।

विद्युत् सर्ट भएर आलमदेवी कपडा पसलमा आगालागी हुँदा लाखौं बराबरको क्षति भएको हो । ५ बजेतिर एक्कासी कपडा पसलमा आगालागी भएको देखेपछि पसल संचालक देवी गुरुङले हारगुहार गरेको स्थानीयले बताएका छन् । वालिङ नगरपालिकाको दमकल, शसस्त्र प्रहरी, जनपथ प्रहरी र स्थानीयहरुको सक्रियतामा आगो नियन्त्रण लिने प्रयास गरिएको थियो । समयमै दमकल आईनपुग्दा कपडा पसल भित्र भएका सबै सामाग्रीहरु जलेर नष्ट भएको स्थानीयले बताएका छन् । आगालागीबाट रुई ग्रेडिङ मेसिन १ थान, भाडा बनाउने मेसिन १ थान, कपडा पेल्ने हेभि मेसिन १ थान, डिजिटल मेसिन २ थान, मेसिन ३ थान, काटा २ थान जलेर नष्ट भएको छ । त्यस्तै ११ टन कालो कपास, ४ सय केजी फाइबरको कपास, ५ सय केजी सेतो र कालो कपास, पुर्णरुपले जलेको छ । १ टिनले छाएको उद्योग पुर्णरुपले जलेर क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ।

नुवाकोट जिल्ला बिदुर नगरपालिका ६ निवासी गंगासिंह तामाङ र उनकी श्रीमती देवी गुरुङले १० बर्षदेखी उक्त ठाउमा पसल संचालन गर्दै आएका थिए। तामाङ अहिले बैदेशीक रोजगारीमा बिदेश रहेको र गुरुङले पसल संचालन गर्दै आएकी थिइन् । समयमा दमकल र विद्युत लाईन काट्न समस्या भएकाले ठुलो क्षती हुन पुगेको स्थानीयको गुनासो छ।