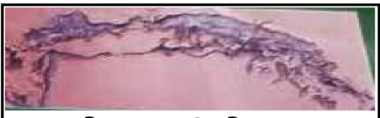


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कन्सर्न
रानीपौवा, पोखरा-११ (रञ्जित पार्टी प्यलेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

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 २९९ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० मंसिर ८ गते शुक्रबार ❑ 24 Nov. 2023 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

## केपी ओली कप राष्ट्रिय टी-२० क्रिकेट सुरु

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

मदन भण्डारी स्पोर्टस् एकेडेमीको आयोजनामा बिहीबारदेखि पोखरामा 'केपी ओली कप राष्ट्रिय टी-२० क्रिकेट' प्रतियोगिता सुरु भएको छ । नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष एवम् पूर्वप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतियोगिता उद्घाटन गर्दै नेपाल पनि क्रिकेटमा विश्वस्तरमा प्रतिष्पर्धा गर्न सक्ने अवस्थामा पुगेको बताउनुभयो ।

खेल विकासका लागि पूर्वाधार निर्माणसँगै खेलाडीलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै उहाँले खेललाई व्यवसायिकरुपमा स्तरोन्नति गर्दै जानुपर्ने बताउनुभयो।खेलमा शारीरिक तथा मानसिक क्षमताको संयुक्त प्रदर्शन हुने बताउँदै अध्यक्ष ओलीले खेलबाट पहिचान र गरिमा बढाउन सकिने बताउनुभयो ।

एमाले नेतृत्वको सरकारको समयमा दशरथ रङ्गशालादेखि देशका विभिन्न रंगशालाको निर्माण गरेको उहाँले सुनाउनुभयो । मदन भण्डारी फाउन्डेशनले खेलका माध्यमबाट राष्ट्रको गरिमा बढाउन गरेको सुरुवात प्रशंसनीय भएको उहाँको भनाइ छ । ओलीले जवसम्म खेलाडीहरु व्यवसायीक बन्न सक्दैनन तथ सम्म खेलकुदको विकास नहुने बताए । पूर्ण रुपमा जबसम्म व्यवसायिक रुपमा खेलाडीहरु हुन सक्दैनन तवसम्म राज्यले मात्र चाहेर खेलकुदको विकास नहुने उनको भनाई थियो ।

आर्थिक परिवेश, उनको जीवन, परिवार सबै कुरा सम्बन्धित हुने बताउदै पूर्व प्रधानमन्त्री ओलीले त्यसको समन्वय गराउने काम सरकारको भएको दाबी गरे । पोखरा रंगशालाको क्रिकेट मैदानको स्तरउन्नतीको लागि आफुहरुले समेत पहल गर्ने उनले बताए । खेलकुदको विकासको लागि कुनै काम गर्न सरकारले बाँकी नराख्ने गरी काम गर्न पूर्व प्रधानमन्त्री ओलीले आग्रह गरे । खेलाडीहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने, खेलकुदको लागि अनकुलको वातावरा मिलाउने, खेललाई गौरवको बिषय र क्षमताको बिषय पनि बनाउन उनले आग्रह गरे । शारीरिक मानसिक क्षमताको संयुक्त खेलमा प्रर्दशन गरी राष्ट्रको पहिचान खेलकुदले गराउन सक्ने उनको दाबी थियो । नेकपा एमालेका अध्यक्ष समेत रहेका पूर्व प्रधानमन्त्री ओलीले एकेडेमीले सुरु गरेको उक्त प्रतियोगितालाई अझ भव्य रुपमा सम्पन्न गर्न आग्रह गरे । कार्यक्रममा पूर्व अर्थमन्त्री एवं एमालेका उपाध्यक्ष बिष्णु पौडेलले एमालेका पालामा धेरै खेलकुदका रंगशालाहरु निर्माण भएको दाबी गर्दै खेलकुद बुझेको सरकार नहुदा खेलकुद पछि परेको आरोप लगाए । एमाले उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद पौडेलले खेलाडीले गर्ने उत्कृष्ट प्रर्दशनले देशको गरिमा बढ्ने बताउँदै खेल क्षेत्रको विकासलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने बताउनुभयो । नेकपा एमाले नेतृत्वको सरकारका समयमा खेल क्षेत्रमा धेरै उपलब्धि हासिल भएको बताउनुभयो । कार्यक्रममा मदनभण्डारी स्पोर्ट्स एकेडेमीका अध्यक्ष ध्रुब आचार्य, उपाध्यक्ष राजेश गुरुङ लगायतले धारणा राख्नुभएको थियो । पोखरा रङ्गशालास्थित क्रिकेट मैदानमा सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा सात प्रदेशका सात टिम, विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लब, त्रिभुवन आर्मी क्लब, सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ र आयोजक मदन भण्डारी एकेडेमीको दुई गरी १२ टोलीले उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । उद्घाटन खेलमा बागमती प्रदेशले आयोजक मदन भडारी स्पोर्ट्स एकेडेमी (रातो) टिम माथि सान्दार जित हासिल गरेको हो ।

बागमतीले १ सय ९ रनको बिशाल अन्तरले एकेडेमीलाई पराजित गरेको हो । पहिला टस हारेर पनि व्याटिङ्गको निम्तो पाएको बागमतीले निर्धारित २० ओभरको खेलमा ६ विकेट गुमाउदै १ सय ८४ रन जोड्न सफल भएको थियो । १ सय ८५ रनको लक्ष्य पाएको एकेडेमीले १४ ओभर २ बलमा अलआउट हुदै ७५ मात्र रन बनाएको थियो । राष्ट्रिय टिमका चर्चीत खेलाडी सन्दीप लामिछानेको कप्तानीमा मैदानमा उर्तिएको बागमतीका रित गौतमले ७४ रनको योगदान दिए । एकेडेमीका कप्तान अमर मिश्र र विजय प्रजापतीले समान १३/१३ रन जोडे । बागमतीका सन्दीपले भने ४ विकेट लिन सफल भए ।

उक्त प्रतियोगितामा सात प्रदेशका सात टिम, विभागिय टोली नेपाल पुलिस क्लव, त्रिभुवन आमी क्लव, शसस्त्र प्रहरीको एपीएफ क्लब र आयोजक मदन भण्डारी स्पोसर्ट एकेडेमीको २ टिम सहित १२ टिम सहभागि सहभागि भएको एकेडेमीका गण्डकी इन्चार्ज राजेश कुमार गुरुङले बताए ।

प्रतियोगितामा उपाधि विजेता टिमले नगद ५ लाख, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने भएको एकेडेमीका अध्यक्ष ध्रुव आचार्यले जनाए । त्यसै गरी दोश्रो हुने टिमले २ लाख पचास हजार नगद, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने भएको छ । उक्त खेल आईसीसीको नियम अनुसार खेलाइने टि-ट्वान्टी उक्त प्रतियोगिताको म्यान म्यान अफ द सिरिजले नगद ३० हजार रूपैयां, बेस्ट व्यटार र बलरले जनही नगद २०/२० हजार रूपैयाँ र म्यान अफ द म्याचले नगद ५ हजार रूपैयाँ प्राप्त गर्ने भएका छन् । यही मंसिर १५ गतेसम्म संचालन हुने उक्त प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिब ७७ लाख खर्च लाग्ने एकेडेमीले जनाएको छ । प्रतियोगिताको च्याम्पियन टोलीले रु पाँच लाख, सिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन् । यसैगरी उपविजेता टोलीलाई रु दुई लाख ५० हजार, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार दिइने छ । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद्(आइसिसी)को नियमानुसार खेलाइने प्रतियोगितामा 'म्यान अफ द प्लेयर'ले नगद रु ३० हजार, 'बेस्ट बलर'रु २० हजार, र 'प्लेयर अफ द म्याच' हुनेले नगद रु पाँच हजार पुरस्कार पाउने आयोजकले जनाएको छ । 'सबैका लागि खेलकुद' को नारासहित विसं २०६६ पुस १७ गते एकेडेमीको स्थापना भएको थियो ।

## कर सप्ताह सम्पन्न, पोखराका विभिन्न करदाता सम्मानित

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

"स्वच्छ, पारदर्शी र प्रविधिमैत्री कर प्रशासन, सामाजिक न्याय, आर्थिक समृद्धि र सुशासन" भन्ने नारा सहित बिहीबार एक कार्यक्रमका बिच राष्ट्रिय कर दिवस तथा कर सप्ताह कार्यक्रम पोखरामा पनि सम्पन्न भएको छ ।

उक्त अवसरमा पोखरामा जाल्पा सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड, माछापुच्छ्रे मेटल एण्ड मेशीनरी वर्क्स प्रा.लि. र कर्माचार्य वेक्स एण्ड फुड्स प्रा.लि. सम्मानीत भएका छन् । आन्तरिक राजस्व कार्यालय पोखरामा आयकर तर्फ धेरै कर तिर्ने करदाताहरू मध्य बैंक तथा वित्तिय सेवा तर्फ जाल्पा सामुदायिक लघुवित्त, व्यापार तर्फ माछापुच्छ्रे मेटल र उद्योग तर्फ कर्माचार्य वेक्स एण्ड फुड्स प्रा.लि.लाई बिषेश सम्मान गरिएको प्रमुख कर अधिकृत शर्माले बताउनु भयो ।

उक्त अवसरमा कार्यालयका उत्कृष्ट कर्मचारी टाइपिष्ट नायब सुब्बा कृष्णहरी गौतमलाई समेत सम्मान गरिएको उहाँले जनाउनु भयो । सम्मानित करदाताहरुलाई सम्मान तथा कर सप्ताह कार्यक्रममा बोल्दै गण्डकी प्रदेशका प्रमुख सचिव लक्ष्मीकुमारी बस्नेतले कर चेतना अभिवृद्धिका लागि करदाता शिक्षा कार्यक्रम निरन्तर संचालन हुनुपर्ने बताउनुभयो । करदाता र कर प्रशासनको सम्बन्धमा सुदृढ बनाउँदै लग्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनु भयो । यसैगरी कार्यक्रममा बोल्दै मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्का सचिव एंव आन्तरिक राजस्व विभागका पूर्व महानिर्देशक बिनोद बहादुर कुँवरले कर प्रशासनलाई अन्तराष्ट्रिय स्तरको बनाउनु पर्नेमा जोड दिनु भयो । यसैगरी आर्थिक मामिला मन्त्रालयका सचिव बलराम रिजालले करले तत्काल लाभ नभए पनि त्यसको दिर्घकालिन रुपमा लाभ हुने दाबी गर्नु भयो । पोखराका प्रमुख कर अधिकृत शिव शर्माले कार्यालयले प्रदान गर्ने सेवाहरूमा गुणात्मक परिवर्तन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । कर कानूनको पालना गरी राजस्व संकलनमा योगदान गर्नु हुने करदाताप्रति आभार व्यक्त गर्दै कर तिर्नु असल नागरिकको कर्तव्य भएको उहाँको भनाई थियो । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पवन कुमार प्रजापति, लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष विनोद श्रेष्ठ र चेम्बर अफ कमर्श पोखराका अध्यक्ष यमनाथ पौडेल लगायतले कर प्रशासन व्यवसाय मैत्री बन्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

## छुवाछूत कसुरमा वडाध्यक्षलाई कैद

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

पोखरा महानगरपालिका-२४ का वडाध्यक्ष भरतबहादुर अधिकारीलाई जिल्ला अदालत कास्कीले साढे चार महिना कैद र रु ७५ हजार जरिवानाको फैसला गरेको छ ।

जातीय भेद्भाव तथा छुवाछूतसम्बन्धी कसुरमा अधिकारीलाई आज अदालतले सो बमोजिमको आदेश गरेको हो । जिल्ला न्यायाधीश अवनी मैनाली भट्टराईको एकल इजलासले वडाध्यक्ष अधिकारीलाई सो आदेश गरेको अदालतका सूचना अधिकारी सुरज अधिकारीले जानकारी दिनुभयो । अधिकारीका अनुसार जातीय तथा अन्य सामाजिक छुवाछूत र भेद्भावसम्बन्धी (कसूर र सजाय) ऐन, २०६८ को दफा ७ बमोजिम फैसला भएको हो । सो दफामा जातीय विभेद गरेको ठहरिएमा पीडकलाई तीन महिनादेखि तीन वर्षसम्म कैद र रु ५० हजारदेखि रु दुई लाखसम्म जरिवानाको व्यवस्था छ ।

सो दफा अनुसार तीन महिना कैद सजायको व्यवस्था रहेपनि वडाध्यक्ष अधिकारी सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्ति भएकाले ५० प्रतिशत थप सजाय भएको सूचना अधिकारी अधिकारीले बताउनुभयो । पोखरा- २४ का वडा सदस्य मैया नेपालीले विसं २०७९ माघ ५ गते जिल्ला अदालत कास्कीमा अधिकारीविरुद्ध जातिय भेदभाव तथा छुवाछूतसम्बन्धी कसुरमा मुद्दा दर्ता गराउनुभएको थियो । यसैगरी पीडित नेपालीलाई अधिकारीले रु १० हजार क्षतिपूर्ति बुझाउनुपर्ने अदालतको फैसला छ ।

वडाध्यक्ष अधिकारीले सार्वजनिक कार्यक्रममै आफूमाथि जातीय विभेदजन्य गाली गलौज गरेको भन्दै नेपालीले जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीमा गत वर्ष पुस २४ मा जाहेरी दर्ता गराउनुभएको थियो । नेपालीको किटानी जाहेरीपछि अधिकारी पुस २६ मा पक्राउ परेर माघ ९ मा रु एक लाख ५० हजार धरौटीमा रिहा हुनुभएको थियो ।

**महिला हिंसा रोकौ:असल समाज निर्माण गरौं**

◆ महिलालाई कुनै पनि प्रकारका मानसिक र शारिरिक पीडा हुने घटना महिला हिंसाका घटना हुन् ।

◆ महिला माथि हुने बलात्कार, घरेलु हिंसा, यौन उत्पीडन, एसिड आक्रमण, महिला शिशु हत्या, भ्रुण हत्या, प्रसुति हिंसा, दाइजोका कारण गरिने हिंसा, बोक्सीको आरोप, जबर्जस्ती विवाह, बालविवाह, बहुविवाह, कुटपीट, मानसिक यातना, धम्क्याउने, जिस्काउनेजस्ता कार्य महिला हिंसा हुन् ।

◆ यस्ता घटनाहरु नजिकका आफन्त तथा नातेदार, छिमेकी, साथीभाई, सहकर्मी र अपरिचित व्यक्तिबाट प्रत्यक्ष वा सामाजिक सञ्जाललगायतका माध्यमबाट समेत हुन सक्दछ ।

◆ यस्ता घटना भएमा तत्काल प्रहरीमा खबर गरौं, त्यस्ता व्यक्तिलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं ।

महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान सफल पारौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## भिमादमा सर्वाधिक राशिको फुटबल प्रतियोगिता सुरु

**पोखरापत्र संवाददाता**
दमौली, ७ मंसिर

तनहुँको भिमाद नगरपालिका-६ मा आजदेखि भिमाद अर्ना कप फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ ।

भिमाद युवा क्लबको आयोजनामा हरिबोधनी एकादशीको अवसर पारी फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो । प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै नगरप्रमुख दधिराज सुवेदीले खेलकुदको विकासका लागि नगरपालिका प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभयो । खेलकुदको विकासका लागि पूर्वाधार निर्माणलाई आफूले प्राथमिकतामा राखेको उहाँले बताउनुभयो ।

प्रतियोगितामा १२ टोलीको सहभागिता रहेको छ । प्रतियोगितामा शुक्लागण्डकी युवा क्लब, नेपाल युनाइटेड युके, सङ्गम फुटबल क्लब, ज्योतिपुञ्ज युवा क्लब, युवा क्लब भिमाद, डिगो युवा क्लब भोटेपानी, डेडगाउँ फुटबल क्लब, युवा क्लब भिमाद (निलो), तनहुँ एघार, ढुकुरपोखरी युवा सञ्जाल, देवदह ब्वाइज रुपन्देही र एलजी एशोसिएसनले प्रतिस्पर्धा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाइ

पुस्तक, स्मारिका, ब्रोसर, क्यालेन्डर, निमन्त्रणा कार्ड, बिल, रसिद, पोष्टर,पम्प्लेट, भिजिटिङ्ग कार्ड आदि छपाईसम्बन्धी कामका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

हिमालय अफसेट प्रेस
नयाँबजार, पोखरा
फोन नं. : ०६१-५७०६५१

तोरण तार्न लैजाँदै भक्तजनः
हरिबोधिनी एकादशीका दिन बिहीबार पोखरास्थित सेती नदीमा तोरण तार्नका लागि डोलीमा राखेर फूल लैजाँदै भक्तजन। तस्बिरः धनबहादुर गुरुङ/रासस

# अन्नपूर्णमा रङ्गोली उत्सव सम्पन्न

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

अन्नपूर्ण गाउँपालिका ९ तिखेढुङ्गामा तेस्रो अन्तरविद्यालय स्तरीय रङ्गोली प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ।

प्रतियोगितामा उल्लेरी आधारभूत विद्यालय प्रथम, भगवती माध्यमिक विद्यालय दोस्रो र झिलिबराङ आधारभूत विद्यालय मोदी पर्वत तेस्रो भए। उत्कृष्ट रङ्गोली बनाउने विद्यार्थी समूहलाई दक्षिण कोरियाका कला शिक्षक कुह्युम किमले जनही १५ हजार, १३ हजार, ११ हजार र सहभागी समूहलाई उत्सवको रङ व्यवस्थापनका लागि २ हजार नगद पुरस्कार र प्रमाणपत्र दिएका थिए। तिहारमा लक्ष्मीपूजाको दिन लक्ष्मीलाई घर भित्र्याउन बनाइने रङ्गोली नेपालीहरूको मौलिक मण्डेला निर्माण कलासँग नजिकको सम्बन्ध भएकाले कला प्रवर्द्धन गर्न विगत ३ वर्षदेखि रङ्गोली उत्सव र प्रतियोगिता गरिएको कला शिक्षक किमले बताए। उनले आफू भिजिट भिसामा नेपालमा आइ समाजसेवा गरेको र आफ्नो मृत्यु पछि पनि अन्नपूर्णमा रङ्गोली उत्सव

निरन्तर चलिरहन्छ भने। कार्यक्रममा अन्नपूर्ण गाउँपालिका वडा नं. ९ का वडा अध्यक्ष रमेश गुरुङले ग्रामीण भेगका विद्यार्थीले प्रतियोगितामा सहभागी भएर आफ्नो कला प्रतिभा देखाउन पाउनु गौरवको कुरा भएको बताए। वडा सदस्य तथा कार्यपालिका सदस्य पुष्पा पुनले अभिभावकलाई सन्तानको शिक्षादीक्षाका लागि बाख्रा वितरण गर्नु सराहनीय भएको धारणा राखेकी थिइन्। खसीले मसी हुने ठहर गर्दै किमले १० जना अभिभावकलाई १ लाख ५० हजार बराबरको माऊ बाख्रा वितरण गरेका थिए। विद्यार्थीको अन्तरनिहीत प्रतिभा प्रस्फुटन र मौलिक कला संस्कृतिको संरक्षणमा रङ्गोली उत्सवले थोरै भए पनि योगदान दिने भएकाले रङ्गोली उत्सवका परिकल्पनाकार किमलाई विद्यायलयले विर्सन नहुने कुरा शैक्षिक विभाग प्रमुख कीर्तिराज ढकालले बताए। प्रत्येक सहभागी समूहलाई रङ व्यवस्थापन, १२ वटा परम्परागत माटोको दियो, फूलहरू दिएर रङ्गोली बनाइ साँझ दीप प्रज्वलन गरिएको थियो। सहभागी विद्यार्थीहरू र शिक्षकलाई आयोजक विद्यालयले नै आवास र खानपानको व्यवस्थापन गरेको थियो। रङ्गोली उत्सव कोरियन कला शिक्षक किमको परिकल्पना, आर्टफिल्ड ग्यालरी दक्षिण कोरियाको प्रायोजन, अन्नपूर्ण ड्रोइङ ड्रिम टिमको सहकार्य र परिचय डटकम पोखराको प्रवर्द्धनमा श्री भगवती माध्यमिक विद्यालयले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा १२ वटा समूह प्रतियोगीका रूपमा रहेको कार्यक्रम संयोजक खेमबहादुर पुनले जानकारी दिए। लामो समयदेखि कला संस्कृतिको अध्ययन गरिरहेका किमले अन्नपूर्ण गाउँपालिकामा विगत १० वर्षदेखि चिकलाको शिक्षण, विद्यार्थीहरूलाई पोशाख, शैक्षिक सामग्री, छात्रावृत्ति वितरण, अभिभावकलाई बाख्रा वितरण परियोजना, विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर सुधारका लागि आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गरिरहेका छन्। किमले अन्नपूर्ण ड्रोइङ ड्रिम टिम गठन गरि चित्रकला सिकाउने, तत्स्थानीय चित्राङ्कन गराइ नेपाल र कोरियाका विभिन्न सहरमा कला प्रदर्शनी गरिसकेका छन्। भगवती माध्यमिक विद्यालय व्यवस्थापन समितिका कार्यवाहक अध्यक्ष हिमलाल जैसीको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा विद्यालयकी प्रधानाध्यापक चन्द्रकुमारी गुरुङले स्वागत मन्तव्य राखेकी थिइन भने संयोजक खेमबहादुर पुनले कार्यक्रम सञ्चालन गरेका थिए।

# गण्डकीमा रेसिङ स्पोर्टस संघ गठन

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

गण्डकी प्रदेशमा मोटर स्पोर्टस खेलको विकास एवं प्रवर्द्धनका लागि नेपाल रेसिङ स्पोर्टस एसोसियसन (एन.आर.एस.ए) गठन भएको छ।

प्रदेश खेलकुद परिषद गण्डकीमा विधिवत दर्ता भएको उक्त संस्थाको अध्यक्षमा माइकल थापा रहेका छन्। उक्त संस्थाले भिआर ४६ संगको सहकार्यमा पोखरामा यहि मंसिर ८ र ९ गते पोखरामा फिसटेल रेसको समेत आयोजना गर्ने भएको छ। संस्थाले जल, थल र आकाशका सबै प्रकारका मोटर स्पोर्टस सम्वन्धि खेलको विकास गर्ने हेतुले संस्था गठन गरि अघि बढेको अध्यक्ष थापाले बताए।

रेसिङ स्पोर्टसका खेल संग सम्वद्ध रहेका अध्यक्ष थापाले रेसिङ स्पोर्टस गण्डकी प्रदेश लगायत सबै प्रदेशमा सम्भावना भएको खेल भएकोले यसको विकासका लागि सुरुवात भएको उल्लेख गरे। "हामी रेसिङ स्पोर्टस खेलको विकास र प्रवर्द्धन गर्दै अगाडी बढ्ने लक्ष्य लिएका छौं"-उनले भने-"अव गण्डकी प्रदेशमा रेसिङ स्पोर्टस खेलले गति लिन्छ।

गण्डकी प्रदेशलाई केन्द्रविन्दु बनाउँदै अन्तर ष्ट्रियस्तरका प्रतियोगिता आयोजना गर्नेछौं।" नव गठित संस्था र पोखरा रंगशालामा सञ्चालन हुने फिसटेल रेस ट्र्याकको एक कार्यक्रमका विच प्रदेश खेलकुद परिषदका सदस्य सचिव श्रीधर शर्माले औपचारिक रुपमा उद्घाटन गरे। बिहिबार पोखरा रंगशालामा आयोजित कार्यक्रमममा सदस्य सचिव शर्माले रेसिङ स्पोर्टस खेलको विकासले गण्डकी प्रदेशलाई खेल पर्यटनको रुपमा विश्वमा पहिचान बनाउन समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए। उनले भने-"यो एउटा महत्वपूर्ण क्षण हो। हामीले नयाँ विषयमा पाइला चालेका छौं। रेसिङ स्पोर्टसको विकासका लागि परिषदले सक्दो सहयोग गर्ने छ।"

सो अवसरमा प्रदेश खेलकुदका कार्यालय प्रमुख तोपलाल भुसाल, विभिन्न प्रदेशबाट आएका रेसिङ स्पोर्टस संग सम्वन्धित खेलाडी तथा निर्णायकहरुको सहभागिता रहेको थियो।

## भिमादमा ...

गर्नेछन्।

प्रतियोगितामा विजेताले रु दुई लाख २२ हजार दुई सय २२ र उपविजेताले रु एक लाख एक हजार एक सय ११ नगद, ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्।

प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलाडीलाई रु १० हजार, सर्वाधिक गोलकर्ता, उत्कृष्ट गोलरक्षक, उत्कृष्ट फर्वाड र डिफेन्डरलाई रु पाँच-पाँच हजारसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने खेल संयोजक ज्ञानेन्द्र गुरुङले जानकारी दिनुभयो। भिमाद नगर उद्योग वाणिज्य सङ्घको सहआयोजना र भिमाद नगरपालिकाको संरक्षकत्वमा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो। प्रतियोगिताका निम्तिरु २५ लाख विनियोजन गरिएको छ।

# पोखरामा सुरु भयो माउन्टेन बाइक रेस प्रतियोगिता

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, ७ मंसिर

खेलकुदको शहर पोखरामा एन्ड्युरो अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन बाइक प्रतियोगिता सुरु भएको छ।

तीन दीन चल्ने उक्त प्रतियोगितामा ११ देशका ५५ जना प्रतियोगिहरु सहभागि भएको प्रतियोगिताका रेस डाइरेक्टर सुनिलचन्द्र शर्माले बताउनु भयो। पोखरा १३ को आर्वा-बिजय डाँडामा सुरु भएको उक्त प्रतियोगितामा नेपाल सहित ११ देशका ५ जना महिला सहित ५५ जना प्रतियोगिहरुले प्रतिष्प्रर्धा गर्नए सुरु गरेको उहाँले जनाउनु भयो।

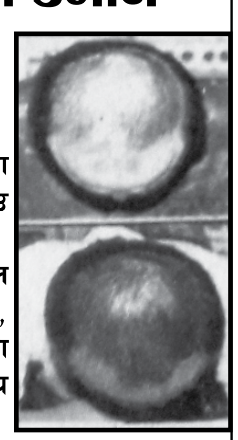
यसैबिच, एक समारोहका बिच आज पोखरा महानगरपालिकाका मेयर धनराज आचार्यले सिंगापुरका प्रतियोगि वेलसोन लोलाई नम्बर प्लेट दियर उक्त प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नु भएको हो। कार्यक्कममा बोल्दै मेयर आचार्यले उक्त प्रतियोगितालाई निरन्तरता दिन महानगरले आवश्यक सहयोग गर्ने बताउनु भयो। केही दिन अघि आफै फिल्डमा आएर बुझ्दा उक्त अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन बाइक रेसको लागि निकै उपयुक्त स्थान भएको उहाँले दाबी गर्दै यसबाट पोखरा १३ सहित समग्र पोखरा क्षेत्रको सहासिक खेल पर्यटन प्रबर्द्धनमा टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नु भयो। खेलकुदको माध्यमबाट पोखराको खेल पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न महानगरले सहयोग गर्ने गरी बजेट बनाउदा आव्हान नै गरेर धेरै खेलको लागि बजेट व्यबस्था गरेको मेयर आचार्यले दाबी गर्नु भयो। केही बर्ष अघि रानी वनमा भएकोले उक्त प्रतियोगिता वातावरण र प्राविधिक हिसावले पोखरा १३ मै उपयुक्त हुने भएकोले अब यसलाई हरेक बर्ष कम्तिमा एउटा सके दुई वटासम्म अन्तर्राष्ट्रिय स्तरकै प्रतियोगिता गर्नु पर्ने उहाँले बताउनुभयो। पोखरा १३ का वडा अध्यक्ष किरण बराललले स्थानियको सहयोगको कारण आज पोखरा १३ विश्व सामु परिचित हुने अवसर प्राप्त भएकोमा खुसि व्यक्त गर्नु भयो। अब पोखरा १३ मा आवश्यक भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा महानगरको बिषेश ध्यान जानुपर्ने उहाँको भनाई थियो। पोखरा १३ क्षेत्रका धेरै ठाँउमा धुलो मौलो बाटो भएकोले पोखरा नजिक रहेका केही वडा जस्तै विकसित र पिच सडक निर्माण गर्नुपर्ने अध्यक्ष बराललले बताउनु भयो। पोखरा १२ का वडा अध्यक्ष सन्तोष बास्तोलाले पोखराको विकासमा यूस्ता खेलकुद गतिविधि आवश्यक भएको बताउनु भयो। प्रतियोगितामा इलिट पुरुषतर्फ जुनियर (१२-१८ वर्ष), मास्टर्स 'क' (३०-३९ वर्ष), मास्टर्स 'ख' (४०-४९ वर्ष), भेट्रान (५० वर्ष माथि), महिला ओपन तथा इ-बाइक गरि ७ विधामा प्रतिस्पर्धा हुनै छ। इ-बाइक रेस नेपालमै पहिलो पटक हुन लागेको रेस डाइरेक्टर शर्माको दावी छ। इलिट पुरुषतर्फ को विजेतालाई ५० हजार उपविजेतालाई ३० हजार र तेश्रो हुनेलाई २० हजार प्रदान गरिने भएको छ भने महिला तर्फ सोही इभेण्टमा विजेतालाई ३५ हजार, उपविजेतालाई २५ हजार र तेश्रो स्थान हासिल गर्ने प्रतियोगितालाई भने १५ हजार प्रदान गनिरे भएको छ। खेलकुद र पर्यटनलाई टेवा पुराउनका लागि प्रतियोगिता आयोजना गरिएको डन टिल डस्कका प्रवन्ध निर्देशक छिमी उक्रेन गुरुङले बताउनु भयो। सन् २०२० देखि तयारी गर्दै उक्त क्षेत्रमा संरचना बनाउन ५० लाख रुपैंया लगानी भैसकेको र प्रतियोगिता सञ्चालन हुने समयसम्म थप २० लाख लगानी हुने गुरुङको भनाई छ। आगामी बर्ष देखि उक्त प्रतियोगितालाई निरन्तरता दिने उहाँले जनाउनु भयो। उक्त प्रतियोगिता अर्न्तगत विहिबार र शुक्रबार अभ्यास खेल हुनेछभने ९ गते प्रतियोगिताको फाइनल चरण हुनेछ।प्रतियोगिता समुन्द्री सतहबाट १३६० मिटर उचाँईमा रहेको आर्वा-बिजय डाँडामा सुरु भएको हो। ५ वटा रुटमा उक्त प्रतियोगिताको तयारी गरिएको हो। उक्त एन्ड्युरो प्रतियोगिताले आगामी दिनहरुमा विश्वभर ठुलो संख्यामा माउन्टेन बाइकिङ प्रेमीहरु आकर्षित भई नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। उक्त प्रतियोगितालाई पोखरा महानगरपालिका, कास्की जिल्ला साइक्लिङ संघ, पोखरा खेलकुद विकास समिति तथा पोखरा १३ को वडा कार्यालयले समन्वय गरेको छ। आफ्नो गाँउमा ११ बढी देशका खेलाडीहरु सहभागि हुने भए पछि स्थानिय आमा समुह देखि विभिन्न संघ संस्थाले ठाँउ ठाँउमा खेलाडी सहितका प्रतियोगितामा आगन्तुकहरुलाई फुलमालाले भव्य स्वागत गर्नु भएको थियो।


## 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 बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ।

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

सम्पर्कः
स्पार्क बि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

## के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

**पुरुषमा देखिने**: शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि।

**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 पुरूषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

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

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।


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

**सुक्तिसुधा**

गीता एक महान धर्मकाण्ड हो । मेरो विचारमा त सबै धर्म त्यसमै छ । – गान्धीका नैतिक सिद्धान्त

## सम्पादकीय

# अराजकताले गन्तव्यमा पुऱ्याउदैन

मंसीर ७ गते काठमाण्डौमा ठूलै भिडन्त हुने र राजतन्त्र आइहाल्ने प्रचारले त्रसित नागरिक सन्तोषको श्वास । मानव अधिकार आयोगले नेकपा (एमाले)को भ्रातृ संगठन राष्ट्रिय युवा संघ नेपाल र राष्ट्र, राष्ट्रियता, धर्म, संस्कृति र नागरिक बचाउ अभियानका नामबाट व्यवसायी दुर्गा प्रसाईंको नेतृत्वमा काठमाडौंमा आयोजित प्रदर्शनको अनुगमन गरेको छ ।

भिडन्त हुने अवस्था देखाएकाले त्रसित आयोगले चारवटा टोलीले उपत्यकाको दिनभर अनुगमन गरेको जनाएको छ । अनुगमनको क्रममा तीनकुनेमा आयोजित युवा संघ नेपालको प्रदर्शन शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न भएको देखिएको आयोगको निष्कर्ष छ । आयोगले विज्ञप्तिमा भनेको छ, "बल्खुमा भएको प्रदर्शनमा युवा संघ र प्रसाईं पक्षका समूहबीच झडप तथा ढुंगा र इट्टा प्रहार भएको, प्रसाईं पक्षको समूहबाट प्रहरीको सुरक्षा घेरा तोडेर कालिमाटीतर्फ जान खोज्दा प्रहरीसँग झडप भएको, स्थितिलाई नियन्त्रणमा लिन प्रहरीले अश्रुग्यास र पानीका फोहोरा प्रहार गरेको सो क्रममा केही मोटरसाइकल, स्कुटरमा सामान्य क्षति पुगेको तथा केही व्यक्ति घाइते भएको अनुगमनबाट पाइएको छ ।"

प्रदर्शनका कारण प्रदर्शन क्षेत्रका विद्यालयहरूमा पठनपाठन अवरुद्ध रहेको र उक्त क्षेत्रका पसलहरू बन्द हुँदा निर्वाधरूपमा पेसा व्यवसाय गर्ने अधिकारमा असर परेको आयोगले जनाएको छ । साना नानी बावुलाई स्वागतमा लैजानु आधार देखिदैन । सर्वसाधारणले स्वतन्त्र र सुरक्षितरूपमा आवतजावत गर्न नपाएकाले यसबाट नागरिकको आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार र बालबालिकाको शिक्षाको अधिकारमा असर परेको आयोगको अनुगमनबाट देखिएको जनाएको छ । आन्दोलनकारीका कमाण्डर नचिने र अराजनितिक अभिव्यक्त दिनेको सबे कुरा मसिनो गरि केलाउन लागेम संविधानको विरोधमा लागेकालाई पहिचान गर्न सकिनेछ ।

# आँधीमूलमा एकादशी मेला भर्न दश हजार भक्तजन

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ७ मंसिर

तनहुँको प्रसिद्ध धार्मिकस्थल आँधीमूलमा आज एकैदिन दश हजार भक्तजनले पूजाआजा गरेका छन् । आँबुखैरेनी गाउँपालिका-१ स्थित आँधीमूलमा एकादशी मेला भर्न दश हजार भक्तजन पुगेका हुन् । त्यसक्रममा २५ भन्दा बढी फूलको तोरण आँधीमूलमा टाँगिएको छ । यहाँ प्रत्येक वर्ष फूलको तोरण तार्न विभिन्न जिल्लाबाट भक्तजन आउने गरेका छन् ।

स्थानीय मनोज बाँस्तोलाका अनुसार तनहुँसहित छिमेकी गोरखा, चितवन, लमजुङका विभिन्न ठाउँबाट भक्तजन आँधीमूल आएका थिए । उहाँले भन्नुभयो, "बिहानैदेखि भक्तजनको आगमन उल्लेख्य रह्यो । यस ठाउँको धार्मिक महत्वका कारण एकादशीमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ ।" मनले चिताएको मनोकाङ्क्षा पूरा हुने धार्मिक विश्वास रहँदै आएको उक्त मन्दिरमा एकादशी मेलाका दिन हजारौ भक्तजनको आगमन हुने मन्दिरका पुजारी युवराज मास्की मगरले बताउनुभयो । आँधीमूलमा रहेको माछाको विशेष महत्व छ । मन्दिर परिसरमा अवस्थित पोखरीमा खेल्ने माछा यहाँको मुख्य आकर्षण हो । जलदेवताको रुपमा विश्वास गरिने पोखरीको माछा मरेमा अनिवार्य रुपमा काजकिरिया गर्नुपर्ने संस्कार तथा प्रचलन रहेको बताइन्छ । पोखरीमा रहेका माछा मरेमा पूजारीले निकालेर खाल्डो खनेर अन्त्येष्टि गरिँदै आएको मन्दिरका पुजारी मगरले बताउनुभयो । मन्दिर परिसरमा रहेका माछा जोगाउनका लागि पोखरीमा तारबार गरिएको छ । गण्डकी प्रदेश सरकारको सहयोगमा विनियोजित बजेटबाट आँधीमूल मन्दिर रहेको नजिकको पोखरीको माछा संरक्षणका लागि तारबार गरिएको हो । दुई वटा पोखरीमा रहेका माछाको सुरक्षाका लागि जाली सहितको रेलिङ निर्माण गरिएको छ । प्राचीनकालदेखि नै यहाँस्थित रुखको फेदमा आँधीमूल बाराहीको पूजा गरिँदै आइएकोमा विसं २०३५ मा स्थानीय पाकुली परियारको विशेष सक्रियतामा मन्दिर निर्माण गरिएको थियो । परापूर्वकालदेखि नै हरिबोधनी एकादशीका दिन फूलको डोली ल्याएर विसर्जन गर्ने एवं मन्दिर परिसरमा तोरण टाङ्ने कार्य चलि आएको छ । जल, जङ्गल, जमिनलाई पुज्दै आएका स्थानीय मगर समुदायले खेतबारीमा बाली लगाउने र भित्र्याउने समयमा पनि पूजाआजा गर्ने गरेका छन् । पृथ्वीराजमार्गबाट नजिकै रहेका कारण यस ठाउँ पछिल्लो समय पर्यटकीय गन्तव्यस्थलको रुपमा विकास हुन थालेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले बताउनुभयो । यस ठाउँलाई धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यस्थल बनाउन सडक कालोपत्र गरिएको छ । पृथ्वी राजमार्गको सत्रसयदेखि साढे दुई किलोमिटरको दूरीमा आँधीमूल रहेको छ । हाल नौ सय मिटर दूरीमा कालोपत्र सम्पन्न भएको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाले जनाएको छ । आँधीमूलस्थल रमणीय भएकोले पूजाअर्चनाका साथै वनभोजका लागि मानिस टाढा-टाढादेखि आउने गर्छन् । यो मन्दिरमा साउन महिना र औँसी बाहेकका सबै दिनमा पूजा हुने गर्छ । आँधीमूल देवीको मन्दिरमा परेवा उडाउने, बोका र कुखुरालाई बली दिने प्रचलन पनि रहेको छ । पर्यटकको चहलपहल बढ्न थालेसँगै यस ठाउँमा थप पूर्वाधार निर्माण गर्ने सोच राखिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ । यस क्षेत्रको संरक्षण र विकासका लागि गाउँपालिकाले गत वर्ष तारबार लगाउनुका साथै हावाहुरी आउँदा र पानी परेको समयमा बस्न सहज बनाउने उद्देश्यले ट्रष्ट निर्माण गरेको छ । गाउँपालिकाले धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य आँधीमूलको विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन तयार गर्न लागेको छ । प्यागोडाशैलीको मन्दिर, पार्क, दुई पोखरी र माछाको आकृतिका २३ वटा धारालगायत संरचना रहेको आँधीमूलमा दर्शन गरेमा मनले चिताएको पुग्ने जनविश्वासका कारण तनहुँ, कास्की, स्याङ्जालगायत विभिन्न स्थानबाट दर्शनार्थी आउने गरेका छन् । एकादशीको अवसरमा व्यास नगरपालिका-९ गजौडेस्थित राजापानी महादेव मन्दिरमा १७ तोरण तारिएको स्थानीय लक्ष्मी गुरुङले जानकारी दिनुभयो । त्यस्तै व्यास नगरपालिकास्थित सेतीमादी सङ्गमस्थलमा पाँच वटा फूलको तोरण तारिएको छ । दमौलीस्थित मादीसेतीको दोभानमा विभिन्न ठाउँबाट आएका सर्वसाधारणले फूलको तोरण तारेका छन् । विभिन्न ठाउँबाट ल्याइएको फूलको डोली सहितको तोरण व्यास नगरपालिका-३ देउरालीनगर र ऋषिङ गाउँपालिका-१ झापुटारमा तारिएको छ । फूलको डोली सर्वसाधारणले बाजागाजा सहित दमौली ल्याएका थिए ।

# कालीगण्डकीमा स्नान गर्नेको घुइँचो

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ७ मंसिर

हरिबोधिनी एकादशी अर्थात् तुलसीको विवाह गर्ने दिन । हरिबोधिनी एकादशीका अवसरमा पवित्र कालीगण्डकी नदीमा स्नान गर्नेको बिहानैदेखि घुइँचो लागेको छ । गलेश्वरदेखि बेनीसम्मको कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्नेको घुइँचो लागेको छ ।

म्याग्दी नदी र पवित्र मानिने कालीगण्डकी नदीको सङ्गमका रुपमा रहेको बेनीमा हरिबोधिनी एकादशीमा स्नान गर्नुका साथै गलेश्वर र बेनीस्थित लक्ष्मीनारायणको मन्दिरमा पूजा गर्न ठूलो सङ्ख्यामा भक्तजन आएका छन् । मुक्तिनाथबाट बगेर आउनुका साथै भगवान विष्णुको अवतारका रुपमा पुजिँदै आएको शालिग्राम पाइने एक मात्र नदी भएकाले कालीगण्डकीमा स्नान गरी घरघरमा रोपिएका तुलसीको भगवान दामोदर (विष्णु)सँग विवाह गरिदिने प्रचलन रहेको छ । कालीगण्डकीमा स्नान गरेमा एक हजार गाई दान गरे बराबरको पुण्य मिल्ने भक्तजनको भनाइ छ । आजैका दिन कालीगण्डकीमा स्नान गरेर फर्केपछि घरघरमा रहेका तुलसीको मठमा असारमा पर्ने हरिशयनी एकादशीमा रोपिएको तुलसीको विवाह गरिन्छ । तुलसीको बिरुवालाई धार्मिक तथा स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ । आजदेखि चर्तुमास व्रतकोपनिसमाप्तगरिन्छ। हरिबोधिनी एकादशीलाई ठूली एकादशी पनि भनिन्छ । आजका दिन, असार शुक्ल एकादशीको दिन क्षीर सागरमा सुत्नुभएका भगवान श्रीविष्णु उठ्नु हुने पुराणमा उल्लेख छ । आजको एकादशीमा गरिने स्नान, दान, तपआदि सबै कार्यले अक्षययज्ञ बराबरको फल दिने धार्मिक विश्वास गरिन्छ । हरिशयनी एकादशीदेखि चार महिना क्षीरसागरमा भगवान श्रीविष्णु सुतेपछिको अवधिलाई चतुर्मास भनिन्छ । यस अवधीमा कुनै माङ्गालिक कार्य गर्नुहुँदैन भन्ने मान्यता छ । यो चार महिनामा विवाह, व्रतबन्ध, गृहप्रवेश आदि कार्य गरिदैन । चतुर्मासको अन्त्यसँगै माङ्गालिक कार्यका लागि मुहूर्त खुल्ने धार्मिक मान्यता रहेको छ ।

कात्तिक शुक्ल एकादशीदेखि पूणिर्मासम्मको अवधिलाई भीष्मपञ्चक भनिन्छ । महाभारत अनुसार कहिल्यै भोको नबस्ने भीमसेन पनि यस दिनव्रत बसेका थिए । त्यसैले अरु दिनमा व्रत बस्न नसक्ने हिन्दू धर्माबलम्बीलेसमेत ठूलो एकादशीको दिनमा भने व्रत बस्नैपर्ने मान्यता रहेको छ । हिन्दू धर्मशास्त्र वा आयुर्वेदमा महत्वपूर्ण भूमिका भएको तुलसीको बिरुवाको धार्मिक, सांस्कृतिक र वैज्ञानिक रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण छ ।

# मुटुरोग घटाउन 'बाल मुटु बचाउ' अभियान

रासस
बागलुङ, ७ मंसिर

आधुनिक जीवनशैली र खानपानका कारण बर्सेनि मुटुरोगका बिरामी बढेको भन्दै चिकित्सकले 'बाल मुटु बचाउ' अभियान सञ्चालन गरेका छन् । सानै उमेरमा मुटुको जाँच गर्नसके मुटुरोगबाट हुनसक्ने ठूलो क्षतिबाट बच्न सकिने भन्दै अहिले बालबालिकाको 'मुटु बचाउ' अभियान देशभर सञ्चालन भइरहेको छ ।

जन्मजात वा अन्य कारणबाट मुटुमा समस्या देखिएको सानै उमेरमा पत्ता लगाउनसके मुटुलाई बचाउन सकिने भन्दै देशभरका बालबालिकाको मुटु परीक्षण अभियान चलाइएको मुटुरोग विशेषज्ञ डा प्रकाशराज रेग्मीले बताउनुभयो । मुटु जोगाउन खानपान, आनीबानीमा सुधार हुनुपर्ने बताउँदै उहाँले मुटु रोगसम्बन्धी सचेतना जगाउन अभियान थालिएको बताउनुभयो । "स्वास्थ्यमा समस्या आएपछि मात्रै परीक्षण गर्ने नेपालीको बानी छ । त्यसकारण अन्तिम अवस्थामा मुटु बचाउन नसक्दा धेरैको ज्यान गएको छ । मुटुरोग चिकित्सकले मुटुको चाल सुनेरै मुटुको अवस्था बुझ्न सकिन्छ", डा रेग्मीले भन्नुभयो, "मुटुको धड्कन सुन्दासाथ मुटुको केही समस्या भए नभएको पत्ता लाग्छ । शङ्कास्पद बिरामीलाई मात्रै मुटुको इको गरिन्छ, इकोमार्फत मुटुको अवस्था कस्तो छ भनेपछि बल्ल समस्यादेखि उपचारतर्फ लागिन्छ, समयमै मुटुको समस्या पत्ता लगाउनसके उपचार सम्भव छ ।" नेपालका ४० जिल्लामा जिल्लामा उक्त अभियान पुगिसकेको बताउँदै हालसम्म दुई लाख बालबालिकाको मुटु परीक्षण गरिसकेको रेग्मीको भनाइ । बालबालिकाको मुटुमा प्वाल पर्ने समस्या धेरै हुने र बर्सेनि तीन हजार बालबालिका मुटुको समस्याबाट मृत्यु भइरहेको उहाँले बताउनुभयो । अभियानअन्तर्गत बागलुङको कालिका कन्या मन्दिर माध्यामिक विद्यालयका तीन सय १० बालबालिकाको मुटु परीक्षण गरिएको प्रतिष्ठान बागलुङ शाखाका अध्यक्ष जगदिश चन्द्र उपाध्यायले बताउनुभयो । बालबालिकाले पत्रु खाना नखाने, बयस्कले चुरोट, रक्सी नखाने र मधुमेह तथा कोलेस्टेरोल बढ्न नदिए मुटु जोगाउन सकिने चिकित्सकको सुझाव छ । शिविरका लागि रोटरी क्लब अफ पाटनलेसमेत सहयोग गरेको थियो । परीक्षण गरेका अधिकांशको मुटु स्वास्थ्य भेटिएको वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ तथा नेपाल हृदयरोगप्रतिष्ठानकेन्द्रीयसमितिका पूर्वसभापति मुटुरोग विशेषज्ञ डा प्रकाशराज रेग्मीले बताउनुभयो । रेग्मी नेतृत्वमा मुटरोग विशेषज्ञ डा प्रेमराजवैद्यरडाउर्मिलाशाक्यसहित २० स्वास्थ्यकर्मी सहभागि बागलुङमा आएका थिए । परीक्षण गरेका बालबालिकामध्ये १० जनालाई थप उपचार गर्नका लागि सुझाइएको छ ।

खानपान वा टन्सिल पाकिरहने अवस्था भएका बालबालिकामा पनि मुटुरोग हुनसक्ने भन्दै टन्सिलको तुरुन्तै उपचार गराउन आवश्यक रहेको चिकित्सकको भनाइ छ । अहिलेसम्म मुटु प्रत्यारोपण नहुने भएकाले जोगाउने उपाय नै महत्वपूर्ण भएको शिविरमा सहभागी डा उर्मिला शाक्यले बताउनुभयो ।

"पछिल्लो समय बालबालिकामा मोटोपन बढ्नु, पत्रुखाना खानु र स्वास्थ्यबारे चासो नराख्नुले मुटुमा समस्या आउने गरेको छ । हामीले प्रारम्भिक परीक्षणमा मुटुको चाल बुझेपछि समस्या भएको पत्ता लगाउन सकिन्छ", शाक्यले भन्नुभयो, "समस्या बुझेपछि त्यसपछि मुटुको इकोलगायतका डायलासिस पद्धति गरेर उपचार गर्ने गरिन्छ ।"

# बीउ अभावले आलु उत्पादन कार्यक्रम रोकियो

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, ७ मंसिर

गोरखामा किसानको आर्थिक आयआर्जन वृद्धिका लागि करिब रु डेढ करोड बजेट विनियोजन भएर आएको 'समुदायस्तरमा प्रशोधन योग्य आलु उत्पादन कार्यक्रम' रोकिएको छ ।

कृषि ज्ञान केन्द्र गोरखामार्फत लागू गर्ने गरी विनियोजन भएको रु एक करोड ४० लाख बजेटको कार्यक्रम बीउको अभावका कारण स्थगित गर्नुपरेको कार्यालयका प्रमुख नीलकण्ठ पोखरेलले जानकारी दिनुभयो ।

"गण्डकी प्रदेश कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालयबाट चालु आर्थिक वर्षदेखि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरी प्रशोधन योग्य आलु उत्पादनका लागि बजेट विनियोजन भएको थियो", उहाँले भन्नुभयो, "तर आलु रोप्ने बेलामा बीउ नपाएपछि कार्यक्रम नै सञ्चालन गर्न सकिएन ।" केन्द्रले आलुको चिप्स उत्पादन गर्ने चिप्स उत्पादक कम्पनी फस्ट च्वाइस रुपन्देहीसँग किसानले उत्पादन गर्ने आलु खरिद गर्ने गरी सम्झौता गरेर कार्यक्रम अगाडि बढाउने तयारी गरिएको भए पनि आलु रोप्ने समयमा बीउ नै पाउन नसकिएको कार्यालय प्रमुख पोखरेलले बताउनुभयो । "मूल्य निर्धारण गरी किसानले उत्पादन गरेका सबै आलु कम्पनीले खरिद गरिदिने र ज्ञानकेन्द्रले किसानलाई अनुदानमा बीउ दिने गरी योजना बनाएर कार्यक्रम बनाइएको थियो", उहाँले भन्नुभयो, "आवश्यक बीउसमेत कम्पनीले उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता जनाए पनि आलु लगाउने बेलामा भने बीउ उपलब्ध गराउनै सकेन ।"

ज्ञानकेन्द्रले गएको जेठ र असोजमा समेत कम्पनीसँग बीउ उपलब्ध गराउने विषयमा पटकपटक छलफल गरेको थियो । "कम्पनीले ढुक्क हुनुहोस् हामी चाहिए जति बीउ दिन्छौं भन्यो", उहाँले भन्नुभयो, "कात्तिक तेस्रो सातासम्म पनि जहाँबाट भए पनि हामी नै ल्याएर दिन्छौं भन्यो तर अहिले आलु लगाउने बेलामा बीउ दिन नसकेपछि कार्यक्रम नै अघि बढाउन सकिएन ।" चिप्स उत्पादनका लागि कम्पनीसँग सम्झौता गरेर खुमल उत्सव, खुमल उज्वल र खुमल उपहार जातको आलु राम्रो हुने भएकाले यिनै प्रजातिको आलु लगाउने गरी कार्यक्रम तय गरिएको थियो । गोरखा जिल्लाभित्र करिब ६७ मेट्रिक टन उक्त जातको आलुको बीउ खरिद गरेर करिब एक हजार रोपनी क्षेत्रफलमा प्रशोधन योग्य आलु उत्पादन कार्यक्रम लागू गर्ने तयारी केन्द्रले गरेको थियो ।

"कार्यत्रमअन्तर्गत बीउ खरिदका लागि मात्र रु ५२ लाख बजेट आएको थियो", प्रमुख पोखरेलले भन्नुभयो, "त्यसबाहेक किसानले उत्पादन गर्ने आलुमा प्रतिकिलो रु दुई प्रोत्साहन उपलब्ध गराउने, चिप्स बनाउने आलुको प्रदर्शनी, किसानलाई तालिमलगायतका शीर्षकमा बजेट विनियोजन भएर आएको थियो ।" कम्पनीले बीउ दिन नसकेपछि काभ्रेलगायतका क्षेत्रमा ज्ञानकेन्द्रले पनि बीउको खोजी गरेको भए पनि नपाएको उहाँको भनाइ छ । कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकेको भए करिब दुई हजार मेट्रिक टनसम्म आलु उत्पादन गर्ने लक्ष्य कार्यालयको रहेको थियो । कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न नसक्दा जिल्लाका दुई सय ५० परिवार आर्थिक आयआर्जन वृद्धिको अवसरबाट वञ्चित भएका छन् । आलु खेतीका लागि केन्द्रले गोरखा नगरपालिका, सहिद लखन गाउँपालिका, पालुङटार नगरपालिका, सिरानचोक गाउँपालिका र अजिरकोट गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्र छनोटसमेत गरिसकेको थियो । गण्डकी प्रदेश कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालयले यस वर्ष गोरखासहितका विभिन्न छ जिल्लामा समुदायस्तरमा प्रशोधन योग्य आलु उत्पादन कार्यक्रम लागू गर्ने गरी चालु आर्थिक वर्षमा बजेट विनियोजन गरेको थियो ।

# बारेकोटमा अझै खुलेनन् भत्किएका ४४ विद्यालय

रासस
काठमाडौं, ७ मंसिर

कात्तिक १७ गते बारेकोट-१ रामीडाँडा केन्द्रविन्दु भएर गएको भूकम्पबाट भत्किएका विद्यालयमा अझै सञ्चालन हुनसकेका छैनन् । बारेकोट गाउँपालिका-६ धुमास्थित कक्षा ४ पढ्ने सविन चलाउने विद्यालयदेखि घरको अवस्था देख्दा बैराग लाग्ने गरेको बताउँछन् । त्रिपालमा बसिरहेका चलाउनेको घर भत्किएपछि किताब पुरिएका छन् ।

घरभित्रको सामानसमेत निकाल्न नपाएको चलाउने परिवारले अहिले खुला आकाशमा त्रिपाल टाँगेर रातदिन कटाइरहेको छ । छोराछोरीका विद्यालयको पोशाकदेखि अन्य सामग्रीसमेत घरमै पुरिएपछि एकसरो कपडामा रहेको चलाउने परिवार सरकारले निर्माण गरिदिने अस्थायी संरचनाका बारेमा रेडियोबाट समाचार सुनेपछि केही आशा पलाएको बताउँछन् ।

विद्यालय पनि पूरै भत्किएका कारण छोराछोरी कहाँ पढाउने भन्नेमा दोधारमा परेको प्रदीप चलाउनेले बताउनुभयो ।

अन्यत्र विद्यालय सञ्चालन भएर शैक्षिक काम चलिसके पनि बारेकोटमा अझै आपत्कालीन सिकाइ केन्द्र निर्माण नभएका कारण विद्यालय सञ्चालन हुनसकेको छैन ।


## तपाईको आज

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

**हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र**

पोखरा–१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६

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


# अक्षयकोष स्थापना

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, ७ मंसिर

जिल्लाको देवघाट गाउँपालिका-५ स्थित कालिका माध्यमिक विद्यालयमा प्रधानाध्यापक स्व रामजी शर्मा भट्टराईको स्मृतिमा अक्षयकोष स्थापना गरिएको छ ।

सोही विद्यालयका प्रधानाध्यापक रहनुभएका भट्टराईको निधन भएपछि उहाँकी धर्मपत्नी उर्मिला भट्टराईले रु एक लाखको अक्षयकोष स्थापना गर्नुभएको हो । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष डा सुरेन्द्रप्रसाद श्रेष्ठलाई भट्टराईले रु एक लाखको चेक हस्तान्तरण गर्नुभएको हो । उक्त अक्षयकोषबाट प्रत्येक वर्ष विद्यालयमा अध्ययनरत गरिब तथा जेहेन्दार छात्रछात्रालाई छात्रावृत्ति प्रदान गरिने अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

त्यसैगरी काठमाडौँ-२६ सामाखुसी निवासी आर्किटेक्ट वसन्तरत्न तुलाधर र पत्नी लयताले कालिका वेलफेयर ट्रष्टमा रु २० हजार सहयोग गर्नुभएको छ । आफ्ना स्व माता र पिताको स्मृतिमा दुवै जनाले रु १० हजारका दरले आर्थिक सहयोग गर्नुभएको विद्यालय प्रशासनले जनाएको छ । त्यसैगरी उहाँले विद्यालयमा सञ्चालित दिवा खाजा कार्यक्रमलाई सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले १२ थान थाल, १२ वटा गिलास र १२ वटा कचौरा सहयोग गर्नुभएको हो ।

# आधुनिकताले पञ्चेबाजा संरक्षणमा चुनौती

रासस
बागलुङ, ७ मंसिर

हिजोआज विवाह, व्रतबन्ध र सांस्कृतिक कार्यक्रममा पञ्चेबाजा कम गुञ्जिन्छन् । पश्चिमा संस्कृतिको नक्कल गर्नुका साथै आधुनिक प्रविधिको प्रयोग बढ्न थालेपछि मौलिक संस्कृति हराउँदै गएका छन् । मौलिक संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा सरकारी निकायबाट पहल हुनुपर्ने बुढापाका बताउँछन् ।

पछिल्लो एक दशकयता पञ्जेबाजाको सट्टा ठूलाठूला साउण्ड सिस्टममा 'रेकर्डेड' गीत बज्ने गर्छन् । मौलिक संस्कृतिका रुपमा रहेको पञ्चेबाजा दलित समुदायअन्तर्गतका दमाईं जातिले बजाउने प्रचलन रहेकामा पछिल्लो समय मगर र गुरुङ समुदायका युवाले पनि बजाउन थालेका स्थानीय बताउँछन् ।

बुढापाकाले नसक्ने र युवा पुस्ताले चासो नदिँदा पञ्चेबाजा लोप हुन थालेका स्थानीय भक्तबहादुर दर्जीले बताउनुभयो । उहाँले बागलुङ जिल्ला पञ्चेबाजाका लागि चर्चित मानिए पनि पहिलेको जस्तो अवस्था अहिले नरहेको बताउनुभयो । सहर बजारमा एक दशक अगाडिदेखिनै बाजाको सट्टा साउण्ड सिस्टम बजाउने गरिएको उहाँको भनाइ थियो । "अहिले दूर दराजका गाउँमा पनि रेकर्डेड गीत बजाउने प्रचलन बढेको छ । विवाहका लागि पञ्चेबाजा नभइ नहुने माध्यम थियो । अफ पश्चिम बागलुङको केही ठाउँमा मृत्यु पश्चात् पनि बाजा बजाउने चलन थियो", दर्जीले भन्नुभयो, "अचेल दहसंस्कारका लागि शवलाई मसानघाट लैजाँदा बाजा बजाउने चलन पनि हराउँदै गएको छ ।" उहाँका अनुसार एकदशक पहिले जिल्लाको निसीखोला गाउँपालिका क्षेत्रमा दर्जन बढी बाजा बजाउनेको समूह रहेकामा अहिले हराउँदै गएका छन् ।

अहिलेका युवा शक्ति विदेशीन थालेपछि समूह बनाउन सङ्ख्या नपुग्दा बाजा बजाउन छोडिएको दर्जीले बताउनुभयो । गाउँमा भएका युवाले पनि चासो नदिँदा पञ्चेबाजा हराउँदै गएको उहाँले गुनासो गर्नुभयो । छ वर्षको उमेरदेखि बाजा बजाउन थालेको सुनाउँदै उहाँले पछिल्लो तीन वर्षदेखि भने बजाउन छोडेको बताउनुभयो । पञ्चेबाजाको एक समूहका लागि न्यूनतम आठ जना चाहिने भन्दै गाउँमा त्यो सङ्ख्यामा युवा नभएको दर्जीको भनाइ छ । अहिलेका युवाले बाजा बजाउन लजाउने र बजाइ हाले पनि ताल मिलाउन नसक्ने उहाँले बताउनुभयो । आफूले बाजा बजाएरै परिवार पालेको भन्दै अहिले बाजाको सट्टा आधुनिक विद्युतीय बाजाको चलन बढ्देको उहाँले बताउनुभयो ।

"बाजा जोकोहीले बजाउन जान्दैनन् । सबै जातिमा बाजा बजाउनका लागि कला हुँदैन । हामीले सानैदेखि बाउबाजेले बजाएको देखेर बजाएका हौँ । अहिलेका छोरा नातिले हामीलाई पनि नबजाउ भन्छन् । पहिले बाजा बजाउनेलाई हेपाइको दृष्टिकोणले हेर्थे", दर्जीले भन्नुभयो, "अहिले हेराइ परिवर्तन भएको छ । अन्य जातिकाले पनि पञ्जेबाजा बजाउन थालेका छन् ।" पहिले बाजा बजाउनेलाई हेपाइको दृष्टिकोणले हेरिने भए पनि अहिले आधुनिकतासँगै शिक्षाका कारण मानिसको हेराइँमा परिवर्तन आएको स्थानीय भीमबहादुर नेपालीले बताउनुभयो । उहाँले यहीँ पेसाबाट जीविकोपार्जन भएको भन्दै अहिलेसम्म गाउँमा बुढापाकाले नै पञ्चेबाजा संरक्षण गर्दै आएको बताउनुभयो । सानैदेखि बाजा बनाउने, बजाउने र नाचगानमा बढी चासो भएकाले बुढेसकालमा पनि नछोडेको नेपालीको भनाइ थियो । पहिलेपहिले गाउँका साथै सहरबजारमा पनि बाजा बजाउन जाने गरेको अनुभव सुनाउँदै उहाँले आधुनिक प्रविधिको विकासले पञ्चेबाजालाई विस्थापित गर्न थालेकामा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो । अब पञ्चेबाजाको संरक्षण गर्न नसके एक दशकपछि गाउँ/सहर कतै पनि पञ्चेबाजा नबज्ने स्थिति आउने उहाँको भनाइ थियो ।

"वैशाख, मङ्सिर र माघमा धेरै विवाह हुने गर्थे । विवाह हुने सिजनमा कहिल्यै खाली बस्नु पर्दैनथ्यो । अहिले विवाह गर्ने चलन पनि फेरियो । पहिलेको जस्तो भातखुवाई, छैटी, छेवारलगायत परम्परामा बाजा बज्न छोडेका छन्", नेपालीले भन्नुभयो, "त्यहीँ भएर बाजा बजाउने काम पनि कम भयो । अहिले महिनामा चार दिन पनि बाजा बजाउनु पर्दैन । हरेक दिन बाजा बजाउने समूहमा सदस्य घटिरहेका छन् ।" उहाँले सिजनमा एकै महिनाको कमाइ पचास हजारभन्दा बढी हुने गरेको भएको सुनाउनुभयो । बढ्दो पाश्चात्य संस्कृतिलाई नियन्त्रण गर्न नसके मौलिकता हराउने र पञ्चेबाजा पनि लोप हुने नेपालीको भनाइ थियो । जिल्लामा पञ्चेबाजा हराउँदै जान थालेपछि केही पालिकाले संरक्षणमा चासो दिएका छन् । बाजा बजाउने दलित समुदायकालाई प्रोत्साहनस्वरुप बागलुङ र गलकोट नगरपालिकाले पञ्चेबाजा, सनाईं, झ्यालीलगायतका आवश्यक सामग्री सहयोग गरिरहेका छन् ।

कला संस्कृतिको संरक्षण गर्ने जिम्मा आफूहरुको भएको भन्दै बेलाबेला प्रोत्साहनका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको गलकोट नगरपालिकाका प्रवक्ता हिमबहादुर भण्डारीले बताउनुभयो । बाजा समूहलाई नगरपालिकाले बाजासहित, कर्नाल र पोसाक उपलब्ध गराएको उहाँले बताउनुभयो । स्थानीयस्तरमा हुने हरेक कार्यक्रममा मौलिक संस्कृतिसँग जोडिएका बाजा बजाउनुपर्ने गरी नीतिसमेत बनाउन थालिएको उहाँको भनाइ थियो ।

# श्रमदान र सहयोग जुटाएर पक्की पदमार्ग

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ७ मंसिर

घना जङ्गलको साँघुरो बाटो । गाउँदेखि मूल सडकमा ओहोरदोहोर गर्न सास्ती खेप्नुपर्ने बाध्यता । घाँस दाउरा गर्न कठिन त छँदै थियो । सबैभन्दा समस्या गाउँमा दिवङ्गत भएका व्यक्तिलाई कालीगण्डकी नदीको घाटसम्म पुऱ्याउन थियो ।

म्याग्दीको रघुगङ्गा गाउँपालिका-२ माछखर्कदेखि कुनौटाघाट जोड्ने यो जीर्ण गोरेटोबाटोको स्वरुप अहिले फेरिएको छ । बेनी-जोमसोमसडकखण्डमापर्नेकुनौटादेखि माछखर्क जोड्ने गोरेटो बाटोमा श्रमदान र सहयोग जुटाएर पक्की पदमार्ग निर्माण हुन थालेपछि पुरानो साँघुरो र जीर्ण बाटो चिटिक्क र सहज बन्न थालेको हो । गत असोजको तेस्रो साताहेखि पदमार्ग निर्माण सुरु भएको थियो ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) को वडा कमिटीले सुरु गरेको श्रमदान अभियानबाट सुरु भएको पदमार्ग निर्माणमा स्वदेशमा रहेका स्थानीयवासी श्रमदानमा जुटेका छन भने प्रवासीले मन खोलेर सहयोग गर्ने क्रम जारी छ । एक/एक ट्र्याक्टर बालुवा, गिट्टी र २० बोरा सिमेन्टबाट सुरुआत भएको पदमार्ग बनाउने अभियानमा अहिलेसम्म रु १३ लाख बढी नगद सहयोग जुटिसकेको पदमार्ग निर्माणकाअभियानतासमेतरहनुभएका माओवादी केन्द्र भगवतीका वडा कमिटी अध्यक्ष बालकृष्ण कटुवालले बताउनुभयो । "सरकारी तवरबाट बजेट परेर बाटो मर्मत गर्ने प्रयासले सार्थकता नपाएपछि हामीले श्रमदान अभियानबाट केही अठ्तेरो ठाउँमा पक्की पदमार्ग बनाउने उद्देश्यले श्रमदान अभियान चलाएका थियौं, अभियान सञ्चालन भएकै भोलिपल्टदेखि स्वतस्फुर्त श्रमदानमा सहभागी हुने र आर्थिक सहयोग गर्ने पनि हातेमालो गर्न थालेपछि पदमार्ग बनाउने अभियानलाई सबैको साफा अभियानको रुपमा अगाडि बढायौं, देश तथा विदेशमा रहनुभएका धेरै जनाले सहयोग गर्नुभएको छ", कटुवालले भन्नुभयो । पदमार्ग निर्माण योजना अहिले सबैको साफा अभियान बनेको छ । यो योजनालाई सरकारी तवरको कुनै बजेट बिनै समुदायको साथ, सहयोग र सहकार्यको नमूना कार्यको रुपमा स्थानीयले पूर्णताः दिने जमर्को गरेका छन् । पदमार्ग बनाउन स्थानीयवासीले एक दिनदेखि २० दिनसम्म श्रमदान गरेका छन् भने अहिलेसम्म एक किलोमिटर पक्की पदमार्ग निर्माण भइसकेको छ । माछखर्कको च्युरीबाससम्म पदमार्ग निर्माण गर्न अझै एक किलोमिटर पदमार्ग बनाउनुपर्ने छ । बिहानदेखि साँझसम्म नै पदमार्ग बनाउने काम भइरहेको छ । सडकबाट गिट्टी बालुवा र सिमेन्ट उकालो र जङ्गलको बाटोमा बोकेर स्थानीय युवा पदमार्ग बनाउन व्यस्त बनेका छन् । दसैं र तिहारको केही दिनबाहेक अन्य सबै दिनमा स्थानीय युवा पदमार्ग बनाउने काममै लागेका छन् । भगवतीका विभिन्न बस्तीका सहयोगदाताले आफ्नो दिवङ्गत आफन्तको सम्झनामा पदमार्ग बनाउन स्वतस्फुर्त सहयोग गर्ने क्रम जारी रहेको पदमार्ग निर्माण समितिका संयोजक भगवान केसीले बताउनुभयो । "सुरुमा श्रमदानबाटै पदमार्ग बनाउन थाल्यौं, अहिले विभिन्न व्यक्तिले सहयोग गरिरहनुभएको छ, अभियानमा जुटेको सहयोगबाट थप पदमार्ग बनाउन जनशक्ति पनि थप गरेका छौं, हामी यहाँ ढलान गरेर बनाएका हरेक सिँढीमा हाम्रो पसिनाले सिञ्चित गर्न चाहन्छौं, सबैको साथ, सहयोग, सहकार्य र समर्पणको भावनाले यो पदमार्गले पूर्णता पाउने निश्चित भएको छ", केसी भन्नुभयो । पदमार्ग बनाउन श्रमदान गर्ने युवासँगै सङ्कलित सहयोग रकमबाट ज्याला दिने गरी श्रमिकसमेत परिचालन गरिएको छ । पदमार्ग निर्माणलाई गति दिन जङ्गलमै पाल टाँगेर बास बस्ने प्रबन्ध मिलाइएको छ । अहिले दैनिकरुपमा १५ जनालाई ज्याला नै दिने गरी पदमार्ग निर्माणमा परिचालन गरिएको छ । ज्यालामा काम गर्नेसँगै श्रमदान गर्ने पनि दैनिकरुपमा पदमार्ग निर्माणमा जुट्ने गरेको स्थानीय युवा हिमाल कटुवालले बताउनुभयो ।

भिरालो पाखोमा बनाइएको परम्परागत गोरेटो बाटोको सिँढी भत्किएको, झाडीले ढाकिएको र पानी परेको समयमा चिप्लिएर लड्ने समस्या रहेकामा पदमार्ग निर्माण भएपछि स्थानीयवासीलाई सहज हुने उहाँको भनाइ छ । मङ्सिर महिनाभित्रमा कुनौटादेखि च्युरीबास खण्डमा चिटिक्कको पक्की पदमार्ग निर्माण गर्ने लक्ष्य छ । सुरुआतमा श्रमदानबाट मात्रै केही पदमार्ग बनाउने गरी काम सुरु भए पनि काम सुरु भएपछि देश तथा विदेशमा रहेका भगवतीवासीले मन खोलेर सहयोग गर्न थालेकाले पदमार्ग निर्माण योजनालाई निरन्तर अगाडि बढाइएको स्थानीय युवा डेकबहादुर कार्कीले बताउनुभयो ।

जङ्गलमा झाडी फँडानी गरेर ढुङ्गा, सिमेन्ट, बालुवा र गिट्टीको बन्दोबस्त मिलाएर पदमार्गलाई ढलान नै गरेर पक्की बनाइएको छ । आवतजावत गर्न सहज हुने गरी पदमार्गलाई साढे एकमिटर फराकिलो बनाइएको छ ।

पदमार्गमा २२ दिनदेखि काम गरिरहनुभएका स्थानीय ५६ वर्षीय प्रेमबहादुर कटुवालले पुन्य काममा सहभागी भएको अनुभूति हुने गरेको अनुभव सुनाउनुभयो । "हामीले काम त घरमा बसे पनि गर्छौं, तर यहाँ आएर पदमार्गमा पसिना बगाउँदा छुट्टै आनन्दको मिलेको छ", उहाँले भन्नुभयो ।

# तुलसी र दामोदरको विवाह गरी मनाइयो

रासस
काठमाडौं, ७ मंसिर

औषधीय गुणले युक्त तुलसीको विवाह दामोदरसँग गरी हरिबोधिनी एकादशी पर्व बिहीबार देशभर मनाइएको छ ।

हरिशयनी एकादशीदेखि हरिबोधिनी एकादशीका दिनसम्म चार महिना विष्णुका भक्तले तुलसीको व्रत गरी विशेष पूजा गर्दै आएकामा आज दामोदरसँग विवाह गरिएको हो । प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल एकादशीका दिनमा भगवान् विष्णुको प्रतीकका रुपमा तुलसीको विशेष पूजा आराधना गरिन्छ । आषाढ शुक्ल एकादशी अर्थात् हरिशयनी एकादशीका दिनमा क्षीरसागरमा सुतेका विष्णु आज ब्युँझिने भएकाले यो एकादशीलाई हरिबोधिनी वा प्रबोधिनी एकादशी पनि भनिन्छ ।

हरिशयनी एकादशीका दिन घर घरमा रोपेर विशेष पूजा गरिएको तुलसीको मठमा गाईको गोबर र रातो माटोले पोतेर सिँगारी फूल मालाले सजाएर आज विवाह गरिएको हो । तुलसी विष्णुप्रिया भएकाले यस दिन तुलसीको दामोदरसँग विवाह गर्ने परम्परा बसेको हो । तुलसीको मठ नजिकै विष्णुको प्रतीकका रुपमा निगालाको लिङ्ग गाडेर विधिपूर्वक पूजा गरिन्छ । कार्तिक महिनाभर सबै देव देवी तुलसीमै निवास गर्छन् भन्ने धार्मिक विश्वास छ । आदिकालदेखि पूजाको परम्परा बसेको तुलसीको महिमा वैज्ञानिकरुपमा पनि लाभदायक प्रमाणित भएको छ । यसैले तुलसीको मठ हुने घरलाई तीर्थ समान मानिन्छ । तुलसीको सुगन्धले दश दिशा पवित्र हुन्छ भनिन्छ । तुलसीको पूजा गरिएको घरमा यमदूत पनि पस्दैनन् भन्ने आस्थाका कारण हिन्दू धर्मावलम्बीले घरमा तुलसीको मठ बनाउँछन् । वास्तु बिग्रिएका घरमा तुलसी रोप्नाले वास्तु दोष पनि निवारण विश्वास छ । तुलसीको पात, डाँठ, वा फूलको रस रुघाखोकी र औलो लगायत रोगका लागि औषधि हुन्छ । यो रस शरीरमा लगाएर सुतेमा लामखुट्टेले टोक्दैन । तुलसीको मठ भएको स्थल वरपर विषालु सर्प पनि आउँदैन । मठको वरपर वहने हावाले विषालु कीटाणुलाई नष्ट गर्दछ । शरद ऋतुभर सबै प्राणीका लागि तुलसीलाई महा औषधि मानिन्छ । तुलसीबाट बनेको चिया मानव शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्न उपयुक्त मानिन्छ । कोरोना एवं डेँगुबाट बच्न तुलसीको चिया नियमित सेवन गर्नाले लाभ मिल्ने आयुर्वेदका चिकित्सक एवं नरदेवी आयुर्वेद अस्पतालका प्रमुख डा श्यामबाबु यादव बताउनुहुन्छ । कार्तिक महिनामा तुलसीको माला लगाउँदा र एक लाख तुलसी पत्र विष्णुलाई अर्पण गर्दा मनोकांक्षा पूरा हुन्छ भन्ने विश्वास छ । गरुड पुराणमा उल्लेख भए अनुसार यस महिनामा एउटा तुलसी पत्र भगवान् विष्णुलाई अर्पण गर्दा १० हजार गाई दान गरे बराबरको फल मिल्दछ । आजको दिन अन्न खान नहुने भएकाले सखरखन्ड, पिँडालु र वनतरुल उसिनेर फलाहार गरिन्छ । यसरी व्रत गरेमा पापको नाश भई पुण्य वृद्धि हुने र मोक्ष प्राप्ति हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ । ठूलो एकादशी पनि भनिने आजको एकादशी व्रतले हजार अश्वमेध यज्ञ तथा राजसूय यज्ञ गरे बराबरको फल पाइने शास्त्रीय मान्यता छ । कार्तिक महिनामा भगवान् विष्णुलाई भक्तिपूर्वक सम्झी गरिएको स्नान, दान, जप र होमले फल पाइने एवम् सय जन्मका पापबाट मुक्ति मिल्ने प्रसङ्ग विभिन्न ग्रन्थमा वर्णन गरिएको धर्मशास्त्रविद् प्रा डा देवमणि भट्टराई बताउनुहुन्छ ।

विष्णु क्षीर सागरमा सुतेकाले यी चार महिना विवाह व्रतबन्ध जस्ता माङ्गलिक कार्य नगरिने परम्परा छ । यस समयमा खोला, नदी नालामा बाढी पहिरो आउने र सर्प जस्ता जीवको भयका कारण यात्रा नगर्नु शुभ मानिन्छ । आजका दिन काठमाडौँ उपत्यकाका चार नारायण,भक्तपुरको चाँगुनारायण, ललितपुरको विशङ्खुनारायण, काठमाडौँका शेष नारायण र इचँगुनारायण स्थानमा विशेष मेला लागेको छ । यहाँ जान नसक्नेले काठमाडौँको उत्तरमा रहेका बूढानीलकण्ठ नारायणस्थानको दर्शन गर्दा चार नारायणको दर्शन र पूजा गरे बराबरको फल पाइने विश्वास गरिन्छ । यसै विश्वासले आज बूढानीलकण्ठमा पनि लाखौं भक्तजनको भीड लागेको थियो । आजै देशभरका नारायण मन्दिरमा विशेष पूजा गरी यो पर्व मनाइएको छ । वर्षमा एक दिन धेरै दर्शनार्थीले पूजा आराधना गर्न आउने गरेकाले दक्षिणकालीको शेषनारायण मन्दिरमा विशेष व्यवस्था गरिएको मन्दिर व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ । यसैगरी भक्तपुरको चाँगुनारायण र ललितपुर विशङ्खुनारायण मन्दिरमा पनि भक्तजनको भीड लागेको थियो । नारायणहिटी दरबार परिसरमा रहेको नाराणस्थानमा पनि बिहानैदेखि भक्तजनको भीड लागेको जनाइएको छ ।

# मनकामना मन्दिर परिसरको सरसफाई

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, ७ मंसिर

गोरखाको प्रसिद्ध धार्मिकस्थलका रुपमा रहेको मनकामना मन्दिर परिसरको सरसफाइ गरिएको छ ।

मनकामना दर्शन प्रालिद्वारा सञ्चालित मनकामना केबुलकारले आफ्नो २५औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर मनकामना मन्दिर र मन्दिर परिसरको सरसफाइ गरिइएको हो । मनकामना केबुलकारकोस्टेशनमेनेजरउज्ज्वल शेरचनले केबुलकारमा कार्यरत कर्मचारीको सहभागितामा मन्दिर र वरपर रहेका फोहरलाई सङ्कलन गरी व्यवस्थापन गरिएको जानकारी दिनुभयो । त्यस्तै केबलकारको सबस्टेशनमा पर्ने चोरेस वरपरको पृथ्वीराजमार्गअन्तर्गत पर्ने सडक क्षेत्रमा समेत सरसफाइ गरिएको थियो । विसं २०५५ मङ्सिर ८ औपचारिकरुपमा सञ्चालनमा आएको मनकामना केबुलकारले शुक्रबार सेवा प्रारम्भ गरेको २५ वर्ष पूरा गर्दैछ । मनकामना केबलकार हुँदै गोरखाको सहिद लखन गाउँपालिकाको वडा नं २ मा रहेको प्रसिद्ध धार्मिकस्थल मनकामना मन्दिरसम्म पुग्न सकिन्छ । केबुलकार सञ्चालनको अवधिमा हालसम्म स्वदेशी तथा विदेशी गरी मनकामना केबलकार हुँदै करिब एक करोड ८१ लाखभन्दा बढी तीर्थयात्री मनकामना मन्दिर पुगिसकेको सहायक स्टशेन म्यानेजर सुनिल कमाचार्यले जानकारी दिनुभयो । नेपाली-भारतलगायतका सार्क राष्ट्रबाट आउने पर्यटकहरु, चीनलगायतका अन्य विभिन्न देशबाट मनकामना मन्दिर घुम्न आउने पर्यटक मनकामना केबुलकार चढेर प्रसिद्ध मनकामना मन्दिरको दर्शन गर्न पुग्ने गरेका छन् । एनालग प्रविधिमा सञ्चालित मनकामना केबुलकारलाई आउँदो वर्षदेखि डिजिटल प्रविधिमा लैजाने तयारी भइरहेको सञ्चालकमध्येका एक राजेशबाबु श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

# कोशिश कास्कीको अन्तर्क्रिया

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ७ मंसिर

कास्की जिल्लामा यसै वर्ष संस्था दर्ता भएर कार्यक्रमहरु गर्न लागेको कोशिश कास्कीले अन्तर्क्रिया गरेको छ ।

संस्थाले मनोसामाजिक अपाङ्गताभा भएका व्यक्तिहरुको हकअधिकारको विषयमा काम गर्ने उद्देश्यले संस्था दर्ता गरेको अध्यक्ष अर्जुन सुनारले बताए । १० प्रकारका अपाङ्गताहरुमा मनोसामाजिक अपाङ्गताको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था नभएको अवस्थामा कास्की जिल्लामा संस्था दर्ता गरि पहिलो कार्यक्रम मार्फत संस्थामा आवद्धहरु ३० जना सहभागिहरु सगँ छलफल कार्यक्रम तथा अन्तरक्रिया गरिएको अध्यक्ष सुनारले खुलाए । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा सहजिकरण गर्दै राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष खोमराज शर्माले मनोसामाजिक अपाङ्गतामा भएका व्यक्तिहरुको अधिकारको बारेमा अभिमुखिकरण गरेका थिए । कार्यक्रममा राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपालका केन्द्रीय सदस्य पुष्पराज रिमालले मनोसामाजिक अपाङ्गताहरुको संस्था दर्ता पश्चातको कार्ययोजनाको बारेमा बताएका थिए ।

# सात जना मृत अवस्थामा फेला

रासस
काठमाडौं, ७ मंसिर

काठमाडौँ महानगरपालिका-१५ सानोभऱ्याङमा काभ्रे पाँचखल घर भएका २६ वर्षीय त्रिपाठी भनिने रविन अधिकारी बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ । यसैगरी गोकर्णेश्वर नगरपालिका-८ डेरा गरी बस्ने मकवानपुर गढी नगरपालिका-९ घर भएका ३८ वर्षीय प्रेमकुमार भुजेल र सोही नगरपालिका-८ माकलबारी डेरा गरी बस्ने सर्लाही ईश्वरपुर नगरपालिका-३ घर भएका २८ वर्षीय सङ्गम पोखेल आ-आफ्नै कोठामा बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेका हुन् ।

उदयपुर, त्रियुगा नगरपालिका-५ श्रीपुर बस्ने ३२ वर्षीय प्रदीप वाग्ले आफ्नै घरमा बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । रुकुम पश्चिम, चौरजहारी नगरपालिका-५ भाग्री बस्ने ७८ वर्षीय रामबहादुर सार्की सोही ठाउँस्थित सिञ्चाई कुलोमा बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । यसैगरी, रुकुम पश्चिम, आठबिसकोट नगरपालिका-१३ घेत्मास्थित गुहे खोलामा सोही ठाउँ बस्ने ४६ वर्षीय मोती राम बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेका छन् ।

सिरहा, नवराजपुर गाउँपालिका-३ मेनहामा नाम, थर, वतन नखुलेको अन्दाजी ५५ वर्षीया महिला बुधबार मृत अवस्थामा फेला परेको पनि प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ । यी सबै घटनाका सम्बन्धमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको छ ।