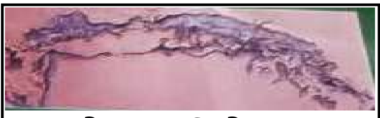


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १00% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रञ्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
0६१-५७८0९९, ९८५६0२२३३३, ९८४६९१४७७३



राष्ट्रिय दैनिक

# पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily



रू. १.५ मा
कलर भिजिटिङ कार्ड
साथै
तुरुन्त क्यालेण्डर पुस्तक, स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा
सम्पर्क:
0६१-५७0६५१, ९८५६0७५५७५



❑ वर्ष २५ ❑ अङ्क ११ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० माघ ११ गते बिहीबार ❑ 25 Jan. 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।-


## समानुपतिक व्यवस्थाले गठबन्धन अपरिहार्य : सभापति देउवा

**श्रीकृष्ण सिग्देल**
स्याङ्जा, १० माघ

नेपाली कांग्रेसका सभापति एवम् पूर्व प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले संविधानमा समानुपातिक प्रणाली राखेका कारण गठबन्धन अनिबार्य भएको बताएका छन् ।

नेपाली काँग्रेस स्याङ्जाको जिल्ला सम्मेलनको उदघाटन गर्दै सभापति देउवाले समानुपातिक निर्वाचन बनाएकाले गठबन्धन आवश्यक रहेको बताएका हुन् । समानुपातिक व्यवस्थाले कुनै पनिदलको स्पष्ट बहुमत नआउने भएकाले काँग्रेस गठबन्धन गरेर निर्वाचन र सरकार निर्माण गरेको सभापति देउवाको भनाई थियो ।

सम्मेलनमा बोल्ने नेता तथा कार्यकर्ताले काँग्रेसले गठबन्धन गर्दा क्षती बोकेको आरोप लगाएपछि सभापति देउवाले एकदलको मात्रै बहुमत आउन कठिन हुने व्यवस्थाका कारण गठबन्धन गरेको सुझाएका थिए । सत्तारुढ गठबन्धन ५ बर्ष जाने उनले बताए । यसमा काँग्रेस अडिग र प्रतिवद्ध रहेको समेत सभापति देउवाले बताए । यो देश सबैको हो उनले भने,' पछाडी परेको समुदायले पनि सरकार र सदनमा प्रतिनिधित्व गर्न पाउनुपर्छ ।' निर्वाचनबाट सदनमा पुग्न नसक्ने समुदायको पनि प्रतिनिधित्व हुनुपर्छ भनेर

नै समानुपातिक प्रणाली राखेको उनले भने । मुलुकमा प्रजातन्त्रको उदयसगै धेरै विकास भएको उल्लेख गर्दै सभापति देउवाले मुलुकले अझै फड्को मार्ने बताए । नेपालमा आर्थिक उपार्जनको सम्भावना भनेको विद्युत भएको बताउदै सभापति देउवाले भर्खरमात्रै भारतसगँ विद्युत किन्ने सम्झौता भएको बताए । हाम्रो विद्युत किन्ने मुलुक भनेको भारत मात्रै भएकोले यो सम्झौतापछि मुलुक समृद्ध बन्ने बताए । पूर्व प्रधानमन्त्री समेत रहेका सभापति देउवाले युवापुस्तालाई स्वदेशमा नै रोक्न जरुरी रहेको बताए । देशमा केही छैन भन्ने सन्देश फैलाउदा युवा शक्ति विदेश पलायन हुने अवस्था सिर्जना भएको बताए । भुभाग अनुसार विकासको नीति बनाउन सुझाव दिदै सभापति देउवाले स्थानीय स्रोत साधनको सही सदुपयोग गर्नुपर्ने बताए । कांग्रेस कार्यकर्ताहरुलाई निरास नहुन आग्रह गर्दै सभापति देउवाले कांग्रेसले सवैलाई मिलाएर लैजाने र देश विकास गर्ने जिकिर गरे ।

सम्मेलनमा नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय उपसभापति तथा कानुन न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्री धनराज गुरुङले स्याङ्जाको विकासका लागि आफु कटिबद्ध भएर लागेको दावी गरे । देशको विकासका लागि कांग्रेस एकजुट हुनु पर्ने उनले बताए । स्याङ्जा २ निर्वाचन क्षेत्रबाट निर्वाचित भएको मन्त्री गुरुङ्ले सिद्धार्थ राजमार्ग र आँधीखोला हाईड्यामका लागि आफ्नो पहल भईरहेको बताए ।

केन्द्रीय सदस्य तथा पूर्व महामन्त्री डा. शशाङ्क कोइराला, सहमहामन्त्री जीवन परियारले स्याङ्जामा कांग्रेसको संगठन बलियो र सशक्त रहेको बताएका थिए । स्याङ्जा परिवर्तनको लागि संघर्ष गर्ने जिल्ला भएको बताउदै आगामी निर्वाचनमा काँग्रेस पाटीलाई निर्वाचित गराउनेगरी लाग्न सुझाव दिए ।

कार्यक्रममा केन्द्रिय सदस्य तथा गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डे, नेपाली काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य प्रदिप पौडेल, गोविन्द भट्टराई, किरण पौडेल, सरस्वती अर्याल तिवारी, प्रदेश सभापति शुक्रराज शर्मा, प्रदेश उपसभापति तथा प्रदेश सांसद कल्पना तिवारी, मेखलाल श्रेष्ठ, पूर्व सांसद मोहन प्रसाद पाण्डे, प्रदेश सांसद भोजराज अर्याल, गण्डकी प्रदेशका पुर्व सांसद भागवत प्रकाश मल्ल, कार्यबहाक सभापति केदार काफ्ले, जिल्ला सचिव गुरु भट्टराई लगायतका बक्ताहरुले जिल्ला सम्मेलनको शुभकामना व्यक्त गर्दै पार्टीलाई सशक्त बनाउनयुवा पुस्तालाई विशेष स्थान दिनुपर्ने बताएका थिए ।

सम्मेलनमा कांग्रेस स्याङ्जाका सभापति तथा संघीय सांसद राजु थापाले जिल्लाको प्रथम सम्मेलनले स्याङ्जा काँग्रेस अझै शशक्त हुने बताएका थिए । सम्मेलनमा नेपाली काँग्रेसका लामो समय योगदान गरेका योद्धाहरुलाई सम्मान गरिएको थियो ।

## तीन तहका सरकारको समन्वयको अभावले विकास हुन सकेन: आर्थिक मामिला मन्त्री आले

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

गण्डकी प्रदेशका आर्थिक मामिला मन्त्री जितप्रकाश आलेले तीन तहका सरकारको समन्वयको अभावले देशमा आर्थिक विकास हुन नसकेको बताउनु भएको छ ।

राष्ट्रिय बाणिज्य बैकको ५९ औं बार्षिकोत्सव समारोहको अवसरमा पोखरामा बुधबार वोल्दै मन्त्री आलेले संघियताको मर्म र भावना अनुसार तीन तहका सरकारको समन्वय, सहकार्यको अभावले आर्थिक विकास हुन नसकेको दाबी गर्नु भएको हो ।

गण्डकी प्रादेशीक कार्यालय पोखरा नयाँबजारमा बुधबार आयोजित उक्त समारोहमा वोल्दै मन्त्री आलेले अर्थतन्त्र चलायमान बनाउनु पर्नेमा स्थानिय, प्रदेश र संघिय सरकारको उचित ढंगले समन्वय नहुदा अपेक्षाकृत विकास हुन नसकेको गुनासो गर्नु भयो । बैंकहरुले औधोगिक क्षेत्रमा ज्यादै कम तर सेवामा क्षेत्रमा धेरै लगानी गरेकोले विकासको गति अस्वभाविक ढंगले अघि बढेको उहाँको आरोप थियो । स्वदेशमा लगानी र उत्पादनमा जाडे

दिन नसक्दा युवा विदेशीको मन्त्री आलेको भनाई थियो । प्रदेश सरकारले छिटो उत्पादन हुने क्षेत्रमा लगानी गर्ने निती अघि सारेको बताउदै उहाँले अनउत्पादन क्षेत्र सामुदाकि भवनमा सरकारले लगानी बन्द गरेको दाबी गर्नु भयो । पोखरा उद्योग बाणिज्य संघका बरिस्ठ उपाध्यक्ष गोकर्ण कार्कीले औधोगीक क्षेत्रमा कहिले उद्योग संचालन हुन्छ भन्दै मन्त्री समक्ष प्रश्न गर्नु भयो । सरकारको लगानी अनुसार सरकारी बैंकहरुले काम गर्न नसेकेको उहाँको आरोप छ । लेखनाथ उघोग बाणिज्य संघका द्वितीय उपाध्यक्ष बिकल कर्मचार्यले कति लगानीले रोजगार सृजना गर्न सक्छ त्यसमा ध्यान दिनुपर्ने बताउनु भयो । आयात बिस्थापित गर्नुपर्ने बताउदै उहाँले जग्गा र जमिनले मात्र ऋण दिने लिने नितीगत सुधार आवश्यक भएको जनाउनु भयो ।

उत्कृष्ट सेवाग्राही मध्य एक मोहनबाबु खड्काले २०४८ साल देखि यसै बैंकमा कारोवार गरेको बताउदै व्यावसायिक मैत्री वनाउन उहाँले आग्रह गर्नु भयो । पूर्व कर्मचारी संघका गंगाधर पौडेलले भगवान रूपी ग्राहक बर्गलाई सेवा सुविधा दिनुपर्ने बताउदै आकर्षक सेवा सुविधा आवश्यक भएकोमा जोड दिनु भयो । विभिन्न संघ संगठनका कर्मचारी नेताहरुले बैंकको सेवा सुविधा बढाउन माग गर्नु भयो । राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक गण्डकी प्रादेशिक कार्यालयका निमित्त प्रादेशीक प्रबन्धक विदुरभुषण क्षत्रीले ७७ जिल्लामा बैंकको शाखा कार्यालय सहित सेवा संचालन भएको बताउनु भयो ।

## राष्ट्रियसभा निर्वाचन : मतदानको तयारी पूरा

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

गण्डकी प्रदेशमा बिहीबार हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको जनाइएको छ । सुरक्षा प्रबन्धदेखि मतदानका लागि आवश्यक व्यवस्थापकीय तयारीका काम सकिएको निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयको भनाइ छ ।

कार्यालयका सूचना अधिकृत रुद्र न्यौपानेका अनुसार पोखरास्थित प्रदेश निर्वाचन कार्यालयमा दुई वटा मतदान केन्द्र तोकिएको छ । "बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म मतदानको अवधि रहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "गण्डकी प्रदेशमा दुई सय तीस मतदाता रहनुभएको छ ।" राष्ट्रियसभा सदस्यको तीन सिटका लागि गण्डकी प्रदेशबाट चार दलका आठ उम्मेदवार चुनावी प्रतिस्पर्धामा रहेको सूचना अधिकृत न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो । सत्ता साझेदार दलका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसले अन्य र अपाङ्गता/अल्पसङ्ख्यक क्लस्टरमा क्रमशः गोरखाका किरणबाबु श्रेष्ठ र तनहुँका पदमबहादुर परियारलाई उम्मेदवार बनाएको छ ।

महिलामा नेकपा (माओवादी केन्द्र)बाट पर्वतकी मनरुपा शर्मा चुनावी प्रतिस्पर्धामा हुनुहुन्छ । मतभारका हिसाबले गण्डकीमा दोस्रो शक्तिका रुपमा रहेको नेकपा (एमाले)ले अन्य क्लस्टरतर्फ स्याङ्जाका चक्रबहादुर पराजुली, महिलातर्फ गोरखाकी सम्झना देवकोटा र अपाङ्गता/अल्पसङ्ख्यक क्लस्टरमा हेमन्द्र शेरचनलाई उम्मेद्वार बनाएको छ । राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट अन्यमा कास्कीका रोमबहादुर भण्डारी र महिलामा तनहुँकी गौमाया श्रेष्ठ उम्मेद्वार हुनुहुन्छ । राप्रपाले अपाङ्गता/अल्पसङ्ख्यकतर्फ भने उम्मेदवार उठाएको छैन । अन्य, महिला र अपाङ्गता/अल्पसङ्ख्यकतर्फका तीन सिटका लागि मतादान हुन लागेको हो । ती क्लस्टरबाट निर्वाचित गण्डकीका तीन राष्ट्रियसभा सदस्यको कार्यकाल आगामी फागुन २० मा सकिँदैछ । मतभारका हिसाबले भोलिको निर्वाचनमा सत्ता साझेदार दलका उम्मेदवारलाई चुनावी परिणाम आफ्नो पक्षमा पार्न सहज हुने देखिएको छ । राष्ट्रियसभा सदस्य चुनावका लागि गण्डकी प्रदेशमा प्रदेशसभाका ६० र स्थानीय तहका एक सय ७० गरी कूल दुई सय ३० मतदाता रहेका छन् । चुनावमा प्रदेशसभा सदस्यको ५३ र स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुखको १९ मतभार तोकिएको छ । प्रदेशसभातर्फ तीन हजार एक सय ८० र स्थानीय तहतर्फ तीन हजार दुई सय ३० गरी कूल छ हजार चार सय १० मतभार रहेको छ । प्रदेशसभाको सबैभन्दा ठूलो दल कांग्रेसका प्रदेशसभाका २७ र स्थानीय तहतर्फ प्रमुख र उपप्रमुख गरी ६७ मतदाता छन् । जसको कूल मतभार दुई हजार सात सय चार रहेको छ । बाइस प्रदेशसभा सदस्य र ६८ स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको एमालेको जम्मा मतभार दुई हजार चार सय ५८ रहेको छ ।

माओवादी केन्द्रका प्रदेशसभा सदस्य आठ र स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुख ३० गरी कूल नौ सय ९४ मतभार रहेको छ । दुई जना प्रदेशसभा सदस्य मात्र रहेको राप्रपाको एक सय छ, तीन स्थानीय तहको प्रमुख र उपप्रमुख रहेको राष्ट्रिय जनमोर्चाको ५७, एक प्रदेशसभा सदस्य र एक स्थानीय प्रमुख रहेको नेकपा (एकीकृत समाजवादी) को ७२ र स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएर निर्वाचित मनाङको ङिस्याङ गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष छिरिङ गुरुङको १९ मतभार छ । गण्डकीमा कूल छ हजार चार सय १० मतभार रहेकामा सत्ता गठबन्धनमा रहेका कांग्रेस, माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी र जनमोर्चाको कूल मतभार जोड्दा तीन हजार आठ सय २७ मतभार पुग्छ । बाँकी एमालेसँग दुई हजार चार सय र राप्रपासँग जम्मा एक सय छ मतभार छ । गण्डकीमा ६० जना प्रदेशसभा सदस्य र ८५ वटा स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख मतदाता छन् ।

## निर्वाचन निष्पक्षरूपमा सम्पन्न गर्न आयोगको आग्रह

**रासस**
काठमाडौं, १० माघ

निर्वाचन आयोगले यही माघ ११ गते बिहीबार हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गर्न/गराउन सम्बन्धित सबैमा आग्रह गरेको छ ।

उक्त निर्वाचनका लागि आवश्यक सुरक्षा व्यवस्थासहित तयारी कार्य पूरा भएको जनाउँदै आयोगले कानुनी व्यवस्थाबमोजिम निर्वाचनमा स्वच्छता, निष्पक्षता, पारदर्शिता तथा भयमुक्त वातावरण कायम राख्न गएराति १२ बजेपछि मतदानकार्य समाप्त नहुन्जेलसम्म प्रचारप्रसार निषेधको अवधि कायम गरेको छ । प्रदेशसभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले मतदान गर्ने यस निर्वाचनमा माघ ११ गते बिहान ९ बजेदेखि अपराह्न ३ बजेसम्म सम्बन्धित प्रदेशको तोकिएका मतदानस्थल तथा मतदान केन्द्रमा मतदान हुनेछ । आयोगले प्रचारप्रसार निषेधको अवधिमा राजनीतिक दलका पदाधिकारी, उम्मेदवार, दलका भातृसङ्गठन तथा आचारसंहिता पालना गर्नुपर्ने अन्य व्यक्ति, संस्था वा निकायले निर्वाचन प्रचारप्रसारलगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा सम्मेलन, कार्यशाला गोष्ठी गर्न नमिल्ने आयोगका प्रवक्ता शालिग्राम शर्मा पौडेलले जानकारी दिनुभयो ।

निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्यका लागि सेतो रङको कागजमा हरियो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्र र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखका लागि सेतो रङको कागजमा रातो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्रको व्यवस्था गरिएको छ । निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्य र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचकमण्डल रहनेछ


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

# १८ औँ सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन फागुन ५ गते हुने

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथन २०२४, यही फागुन ५ गते पर्यटकीय नगरी पोखरामा हुने भएको छ। यस म्याराथनलाई सव्य र भव्य बनाउनको लागि आयोजक भूतपूर्व खेलाडी मञ्चले २३ वटा उपसमिति नेपालमा र ५ वटा अन्तर्राष्ट्रिय समिति (बेलायत, संयुक्त राज्य अमेरिका, अस्ट्रेलिया, हंगकंग, सर्भेया) बनाएर काम अघि बढी रहेको छ।

१८ औं संस्करणमा आई पुग्दा स्वदेशी तथा विदेशी धावकले नयाँ रुटमा दौडिदै म्याराथन पुरा गर्नेछन्। सुरुवात पोखरा रङ्गशालाबाट हुनेछ। समापन भने पोखरा-६ हल्लनचोकस्थित क्याम्पिङ चौरसाइटमा हुने छ। सफल दूधको मुख्य प्रायोजन र भूतपूर्व खेलाडी मञ्च नेपालको आयोजनामा हुन लागेको सफल पोखरा अन्तर र्ष्ट्रियता म्याराथनको मूल नारा "स्वास्थ्यको लागि,पोखराको लागि" रहेको छ। देशकै मोफसलमा हुने सबैभन्दा ठुलो म्याराथनले पोखरा तथा पोखरावासीको गरिमालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउँदै आइरहेको छ। यसपालि म्याराथनलाई विशेष बनाउनका लागि मुख्य म्याराथनका विधाहरुका सहभागीहरूलाई चिप्सको प्रयोग गरिने भएको छ जसले धावकको दौड समय सटिक तरिकाले मापन गर्दछ। सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनले प्रथम विजेतालाई रु ५ लाख, दोस्रोलाई ३ लाख, तेस्रोलाई २ लाख र चौथोलाई ३० हजार रुपैयाँ प्रदान गर्ने घोषणा गरेको छ।

साथै गण्डकी प्रदेशको खेलाडीहरूलाई प्रोत्साहन स्वरूप छुट्टै पुरस्कारको व्यवस्था पनि गरेको छ। साथै अरू बिदाहरू जस्तै महिला हाफ म्याराथन, १० कि.मि पुरुष तथा महिला, ५ कि.मि छात्र, छात्रा, ह्विल चियर तथा दृष्टिविहीन तर्फका हरेक प्रतियोगितामा पनि पुरस्कार राखिएको छ। यस सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनलाई अझ व्यापक बनाउन पोखराकै प्रतिष्ठित औद्योगिक प्रतिष्ठान सुजल डेरी प्रा.लि. को सफल दूधको मुख्य प्रायोजन रहेको छ। साथै शारीरिक तन्दुरुस्ती र पौस्टिकतासंगसम्बन्धराख्नेसफल दूधले पोखरा वासीको स्वास्थ्य र खेलको सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ बनाउने कुरामा कम्पनी विश्वस्त छ।

बिगत ९ वर्ष देखि लगातार प्रायोजन गर्दै आइरहेको सफल दूधले उपभत्ताको स्वास्थ्य प्रतिको विश्वासलाई कायम गर्नको साथै पोखरा वासीको मन जित्न सफल यस्तो कार्यक्रम आयोजना गरेकोमा गौरवान्वित महसुस गरेको छ। साथै मुख्य प्रयोजन ३ वर्षका लागि नविकरण पनि गरेको कम्पनीले जनाएको छ। सम्पूर्ण पोखरा बासीहरूलाई फाल्गुन ५ गते हुनगइरहेको सफल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनमा सहभागी भई "स्वास्थ्यको लागि,पोखराको लागि" दौडिन कम्पनीले आवहान गरेको छ।

आँधीखोला तर्न बाँसबाट बनाइएको फड्के : स्याङ्जाको भीरकोट नगरपालिका ४ र ५ को बीच सिम्लेमा आँधीखोला तर्नकालागि बाँसबाट बनाइएको फड्के। हिउँदको समयमा स्थानीयहरु फड्केको सहारामा खोला तर्दै आएका छन्। तस्बिर : तोलाकान्त बगाले/रासस

# त्रिभुवन आर्मी क्लब आहा रारा पोखरा गोल्डकपको क्वार्टरफाइनलमा

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

विभागिय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लब पोखरामा जारी २३ औं संस्करणको आहा रारा पोखरा गोल्ड कपको क्वार्टरफाइनलमा प्रबेश गरेको छ।

बुधबार पोखरा रंगशालामा भएको दोश्रो प्रि क्वाटरफाइनल खेलमा राइजिङ स्टार क्लवलाई १-० को झिनो गोल अन्तरले हराउँदै आर्मी क्वाटरफाइनलमा यात्रा तय गरेको हो। आर्मीको जितमा कप्तान भरत खवासले खेलको २७ औं मिनेटमा निर्णायक गोल गर्नु भयो। खेलको

२७ औं मिनेटमा क्रसबललाई पेनाल्टीबक्सबाट डाइभिङ गर्दै उनले उत्कृष्ट गोल गर्नु भएको हो। आर्मीले माघ १४ गते संकटा क्लब सँग सेमिफाइनल यात्राको लागि भिड्ने भएको खेल संयोजक पूर्ण बहादुर गुरुङले बताउनु भयो। प्रतियोगितामा आर्मीका भरत खवास म्यान अफ दी म्याच घोषित हुनु भयो। चार पटक फाइनल पुगे पनि आर्मी उपाधि विहिन भएको टिम हो। यसैबिच बिहीबारको खेल मच्छिन्द्र क्लब बिरुद्ध जावलाखेल युथ क्लब बीच हुने भएको सहारा क्लवका अध्यक्ष केशवराज बरालले बताउनु भयो। मंगलबार भएको उद्घाटन खेलमा आयोजक सहारा क्लवलाई थ्री स्टार क्लवले २–१ को अन्तरले पराजित गरेको थियो।

# यु-१९ विश्वकप क्रिकेट : पाकिस्तानद्वारा नेपाल पराजित

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

आइसिसी उन्नाइस वर्षमुनि (यु-१९) विश्वकप क्रिकेटअन्तर्गत समूह 'डी' को आफ्नो दोस्रो खेलमा पनि नेपाल पराजित भएको छ।

बुधबार सम्पन्न खेलमा नेपाललाई पाकिस्तानले पाँच विकेटले हराएको हो। जितसँगै पाकिस्तान समूह 'डी'बाट सुपर सिक्समा प्रवेश गरेको छ।

दक्षिण अफ्रिकाको इस्ट लन्डनस्थित क्रिकेट मैदानमा नेपालले आज टस जितेर पहिला ब्याटिङ गर्दै पाकिस्तानलाई जितका लागि एक सय ९८ रनको लक्ष्य प्रस्तुत गरेको थियो। उक्त विजय लक्ष्य पाकिस्तानले पाँच विकेटको क्षतिमा ४७ दशमलव चार ओभरमा पूरा गऱ्यो। पाकिस्तानका लागि आजन आविसले अविजित ६३, शम्याल हुसेनले ३७, शाहजैब खानले ३७, अहमद हसनले २९ तथा हारुन अर्शदले अविजित १५ रन बनाए।

बलिङतर्फ नेपालका आकाश चन्दले तीन तथा आकाश त्रिपाठी र दिपेश काडेलले एक एक विकेट लिए।

यसअघि पहिला ब्याटिङ गर्दै निर्धारित ५० ओभरको खेलमा नेपालले सवै विकेट गुमाएर एक सय ९७ रन बनाएको थियो। नेपालका लागि विपिन रावलले सर्वाधिक ३९ रनको योगदान दिए। उनले ६८ बल खेल्दै चार चौका र एक छक्का प्रहार गरे। यस्तै दीपक डुम्रेले ५८ बल खेल्ने क्रममा एक छक्कासहित २६ रन बनाए। कप्तान देव खनालले ३७ बलमा तीन चौकासहित २३, गुल्शन झाले १८, सुवास भण्डारीले २०, आकाश चन्दले अविजित १६, दिपेश कँडेलले १३ तथा अर्जुन कुमाल र आकाश त्रिपाठीले समान ६/६ रन बनाए। बलिङतर्फ पाकिस्तानका अराफात मिनहासले तीन, उबैद शाह र अहमद हुसैनले दुई दुई तथा अली असफन्ड, खुबैब खलिल र मोहम्मद जिशनले एक एक विकेट लिए।

प्रतियोगितामा यसअघि नेपाल पहिलो खेलमा न्युजिल्यान्डसँग ६४ रनले पराजित भएको थियो। पाकिस्तानले पहिलो खेलमा अफगानिस्तानलाई एक सय ८१ रनले हराएको थियो। नेपालले अब शुक्रबार समूह 'डी' को अन्तिम खेलमा अफगानिस्तानसँग खेल्नेछ।

# स्याङ्जामा दुई हजार दुई सय हेक्टरमा सुन्तला बगैँचा

**पोखरापत्र संवाददाता**
वालिङ, १० माघ

स्याङ्जामा दुई हजार दुई सय हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तला खेती गरिँदै आएको छ। जिल्लाका एघार स्थानीय तहमध्ये नौ स्थानीय तहमा व्यावसायिक सुन्तला खेती हुँदै आएको छ।

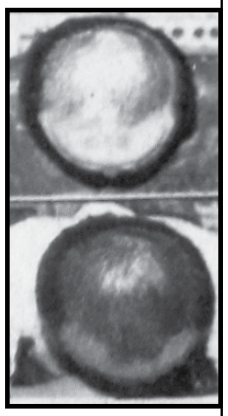
चापाकोट नगरपालिका र कालीगण्डकी गाउँपालिकाबाहेक अन्य स्थानीय तहमा व्यावसायिकरूपमा सुन्तला खेती गरिएको छ। जिल्लामा प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना कार्यान्वयन इकाइअन्तर्गत सुन्तला सुपरजोन सञ्चालनमा रहेको छ। सुपरजोन सञ्चालनमा आएसँगै जिल्लाका विभिन्न स्थानीय तहमा सुन्तला बगैँचा फैलिँदै गएको सुन्तला सुपरजोन परियोजनाका वरिष्ठ कृषि अधिकृत माधवप्रसाद लम्सालले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार सबैभन्दा बढी पुतलीबजार नगरपालिकामा सुन्तला उत्पादन हुने गरेको छ। यहाँ आठ सय ५० हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तला बगैँचा फैलिएको लम्सालले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार भिरकोटमा तीन सय ५०, वालिङमा दुई सय ४० र गल्याङ नगरपालिकामा एक सय ३० हेक्टर तथा अर्जुनचौपारी गाउँपालिकामा दुई सय ७०, बिरुवामा एक सय ५५, आँधीखोलामा एक सय २५, हरिनासमा ४५ हेक्टर र फेदीखोला गाउँपालिकामा ३५ हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तला बगैँचा रहेको छ।

जिल्लाका विभिन्न स्थानीय तहमा फैलिएको दुई हजार दुई सय हेक्टर क्षेत्रफलमध्ये उत्पादनशील बगैँचाको क्षेत्रफल ६० प्रतिशत अर्थात् एक हजार तीन सय २० हेक्टर क्षेत्रफल रहेको परियोजनाका वरिष्ठ कृषि अधिकृत लम्सालले जानकारी दिनुभयो। "हाल सुन्तला बगैँचा रहेको क्षेत्रफलमध्ये एक हजार तीन सय २० अर्थात् ६० प्रतिशत क्षेत्रफलमा मात्रै सुन्तला उत्पादन हुँदै आएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "६० प्रतिशतले उत्पादन दिँदा ४० प्रतिशत अर्थात् आठ सय ८० हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तलाका बेर्ना मात्रै छन्।" स्याङ्जामा चालु आर्थिक वर्षमा प्रतिहेक्टरमा १४ दशमल ४६ मेट्रिक टन सुन्तला उत्पादन भएको हो। यस आवमा स्याङ्जामा १९ हजार ८७ दशमलव २ मेट्रिक टन सुन्तला उत्पादन भएको लम्सालले जानकारी दिनुभयो। "यहाँ उत्पादन भएकोमध्ये ९० प्रतिशत अर्थात् १७ हजार एक सय ७८ दशमलव ४८ मेट्रिक टन सुन्तला बिक्रीयोग्य छ", उहाँले भन्नुभयो, "बाँकी रहेको १० प्रतिशत अर्थात् एक हजार नौ सय आठ दशमलव ७२ मेट्रिक टन आन्तरिक खपत हुने गरेको छ।" एघार वर्षदेखि १५ वर्षे बोटको औसत उत्पादन धेरै रहेको भन्दै त्यस्ता बोटबाट प्रतिबोट औसतमा ७९ दशमलव छ केजी सुन्तला फल्ने गरेको कृषि अधिकृत लम्सालले जानकारी दिनुभयो। पाँचदेखि १० वर्षको बोटबाट प्रतिबोट २० केजी, १६ वर्षभन्दा माथिका बोटबाट प्रतिबोट ४५ केजी सुन्तला फल्ने उहाँले बताउनुभयो।

## निर्वाचन ...

। निर्वाचन (कसुर तथा सजाय) ऐन, २०७३ को ब्यवस्था बमोजिम मतपत्रमा मत संकेत गरेपछि त्यस्तो मतपत्र कसैलाई देखाउन, प्रर्दशन गर्न वा मत सङ्केत गरेको व्यहोरा कुनै प्रकारले सार्वजनिक गर्न नहुने विषयलाई मध्यनजर गरी सम्बन्धित मतदान केन्द्रहरुमा आयोगले तोकेको कुनै एक परिचयपत्र साथ उपस्थित भई आफ्नो विवेकको गोप्य मताधिकारको प्रयोग गर्न निर्देश गरेको छ। आगामी फागुन २१ गतेदेखि रिक्त हुने १९ राष्ट्रियसभा सदस्यका लागि भोलि बिहीबार निर्वाचन हुँदैछ। कानुनतः पदावधि सकिनु ३५ दिनअगावै निर्वाचन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। राष्ट्रियसभा सदस्यको पदका लागि मतदाता रहेका प्रदेशसभा सदस्यको ५३ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष र नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको १९ मतभारका दरले गणना हुनेछ।

निर्वाचनमा हाल कायम प्रदेशसभा सदस्य र स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख गरी दुई हजार ४७ मतदाता गरी कुल मतभार ५७ हजार ५५९ हुनेछ। हाल कायमा प्रदेशसभा सदस्य ५४९ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख गरी एक हजार ४९८ मतदाता रहेका छन्।

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

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।
लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने।
» मुख बाङ्गो भएको।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको।
सम्पर्कः
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ
पुरूषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि।
महिलाहरूमा देखिने:
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, महिनाबारीमा गडवडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि।
सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेता दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु।
मलद्वार 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 (बाझोपन) 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**

आफुले कमाउनु भन्दा कम खर्च गर्ने गर ।

- पल क्लिथेरोई

## सम्पादकीय

# आचार संहिताको पालना गराऊ

मतदान भन्दाअघिको शून्य अवधिमा जे गर्न पाइदैन भनिन्छ त्यही हुने गरेको छ। राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनको मौन अवधिमा चियापान देखि मतदाता भेटघाट भएको सामाजिक संजालमा भाइरल भएको छ। काङ्ग्रेस नेता डा. शेखर कोइराला निवासमा मतदातालाई चियापान कार्यक्रम गरेर निर्वाचन आयोगले जारी गरेको आचार संहितालाई गिज्याउने कनम गरेको छ । एमाले महासचिव शंकर पोखेलले देश सांसद भेटघाट गरेको पनि सामाजिक संजालमा देख्न सकिन्छ । चुनावको अघिल्लो दिन मात्र मतदाता भेटघाट र अनुशिक्षण दिनुपर्ने आचार संहिता विपरित होानिर्वाचन आयोगले यही माघ ११ गते बिहीबार हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गर्न/गराउन सम्बन्धित सबैमा आग्रह गरेको छ ।

निर्वाचनका लागि आवश्यक सुरक्षा व्यवस्थासहित तयारी कार्य पूरा भएको जनाउँदै आयोगले कानुनी व्यवस्थाबमोजिम निर्वाचनमा स्वच्छता, निष्पक्षता, पारदर्शिता तथा भयमुक्त वातावरण कायम राख्न गएराति १२ बजेपछि मतदानकार्य समाप्त नहुन्जेलसम्म प्रचारप्रसार निषेधको अवधि कायम गरेको सं‍भाएको छ । प्रदेशसभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले मतदान गर्ने यस निर्वाचनमा माघ ११ गते बिहान ९ बजेदेखि अपराह्न ३ बजेसम्म सम्बन्धित प्रदेशको तोकिएका मतदानस्थल तथा मतदान केन्द्रमा मतदान हुनेछ ।

आयोगले प्रचारप्रसार निषेधको अवधिमा राजनीतिक दलका पदाधिकारी, उम्मेदवार, दलका भातृसङ्गठन तथा आचारसंहिता पालना गर्नुपर्ने अन्य व्यक्ति, संस्था वा निकायले निर्वाचन प्रचारप्रसारलगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा सम्मेलन, कार्यशाला गोष्ठी गर्न नमिल्ने आयोगका प्रवक्ता शालिग्राम शर्मा पौडेलले जानकारी दिए पनि रोकिएको छैन । निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्यका लागि सेतो रङको कागजमा हरियो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्र र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखका लागि सेतो रङको कागजमा रातो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्रको व्यवस्था गरिएको छ । निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्य र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचक मण्डल रहनेछ ।

निर्वाचन (कसुर तथा सजाय) ऐन, २०७३ को व्यवस्था बमोजिम मतपत्रमा मत संकेत गरेपछि त्यस्तो मतपत्र कसैलाई देखाउन, प्रदर्शन गर्न वा मत सङ्केत गरेको व्यहोरा कुनै प्रकारले सार्वजनिक गर्न नहुने विषयलाई मध्यनजर गरी सम्बन्धित मतदान केन्द्रहरूमा आयोगले तोकेको कुनै एक परिचयपत्र साथ उपस्थित भई आफ्नो विवेकको गोप्य मताधिकारको प्रयोग गर्न निर्देश गरेको छ । मतदातालाई एकैठाउँमा राख्नु,मत संकेत गर्न दबाव दिनु गोप्य मतदानको अधिकार विपरित हो । गठबन्धनमा रहेका दलका नेता कार्यकर्ताबको अविश्वास हो । आगामी फागुन २१ गतेदेखि रिक्त हुने १९ राष्ट्रियसभा सदस्यका लागि भ बिहीबार निर्वाचन हुँदैछ । कानुनतः पदावधि सकिनु ३५ दिन अगावै निर्वाचन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । राष्ट्रियसभा सदस्यको पदका लागि मतदाता रहेका प्रदेश सभा सदस्यको ५३ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष र नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको १९ मतभारका दरले गणना हुनेछ । निर्वाचनमा हाल कायम प्रदेशसभा सदस्य र स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख गरी दुई हजार ४७ मतदाता गरी कुल मतभार ५७ हजार ५५९ हुनेछ । हाल कायमा प्रदेशसभा सदस्य ५४९ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख गरी एक हजार ४९८ मतदाता रहेका छन् ।

प्रचारप्रसार निषेधको अवधिमा मोरङको विराटनगरमा केही राजनीतिक दलले निर्वाचन प्रचारप्रसारका गतिविधि गरेको भन्ने जानकारी प्राप्त हुन आएकाले २४ घण्टाभित्र प्रतिवेदन पेश गर्न उक्त जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई आयोगले निर्देशन दिएको छ । आयोगले विज्ञप्ति जारी गरी निर्वाचन आचारसंहिता, २०७९ को दफा १७ र निर्वाचन (कसूर तथा सजाय) ऐन, २०७३ को दफा २४ को उपदफा ९५० विपरीतको कार्य भएको हो वा होइन ? सत्यतथ्य बुझी प्रतिवेदन दिन भनेको छ । आयोगले बल्ल थाहा पाएको जस्तो गरेर पत्र लेख्नु झारा टार्ने काम मात्र हो । सत्ताको आडमा होस या प्रतिपक्षले गरेपनि आचार संहिता विपरित हो । आयोगले जस्ले उल्लङ्घन गरेपनि कार्बाही गर्ने आँट हुनु आवश्यक छ ।


# तपाईंको आज

| | | | |
|---|---|---|---|
| मेष | : सहयोग मिल्नेछ | तुला | : अप्रत्यसित लाभ |
| वृष | : सत्कार मिल्नेछ | वृश्चिक | : शत्रुको भय |
| मिथुन | : आर्थिक समस्या | धनु | : झमेला बढ्ने |
| कर्कट | : मानसिक तनाब | मकर | : कार्यमा सफलता |
| सिंह | : शारीरिक झमेला | कुम्भ | : शुभ यात्रा |
| कन्या | : ब्यापारमा लाभ | मीन | : स्वास्थ्यमा सुधार |

## हरिसिद्धि भविष्यवाणी केन्द्र

पोखरा–१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६

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


# स्वस्थानी व्रतकथा बिहीबारदेखि

**रासस**
काठमाडौं, १० माघ

आज बिहीबार पौष शुक्ल पूर्णिमा । आजदेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्मको एक महिने अवधिमा नेपालका विभिन्न शक्तिपीठको पूजा आराधना गरिन्छ । ती स्थानमा सतीदेवीको अङ्ग पतन भएपछि देवीदेवताको बास रहेको विश्वासका आधारमा यो परम्परा सुरु भएको हो । आजदेखि वैदिक सनातन धर्मावलम्बीले घर घरमा विधिपूर्वक गरिने माघ स्नान, स्वस्थानी व्रत एवं कथा वाचन सुरु गरेर यी देवीदेवताको पूजा आराधना सुरु गर्दै छन् ।

वैदिक सनातन धर्मावलम्बी पनि विशेषगरी नेपालमा बसोबास गर्नेले नै यो पर्व मनाउँछन् । भारतलगायत अन्य देशका हिन्दू धर्मावलम्बीले कमैमात्र यो विधिबाट पूजा आराधना गर्छन् । यसैले यो नेपालकै मौलिक परम्परको रुपमा रहेको छ । नेपालमा पनि धेरैजसो महिलाले नै यो व्रत गर्छन् । नेपालमा गरिने स्वस्थानी व्रतकथाका विषयमा विद्यावारिधि शोध गर्नुभएकी अमेरिकी नागरिक जेसिका भेन्तिन बिर्केनहोल्ज यो परम्परा दक्षिण एसियाकै अरु देशमा नभेटिएको बताउनुहुन्छ । जेसिका हाल अमेरिकाकोइलिनोयविश्वविद्यालयमा धर्म विषयको उपप्राध्यापकका रुपमा कार्यरत हुनुहुन्छ । वैदिक सभ्यताका विषयमा नेपालमै अध्ययन अनुसन्धान गर्ने थोरै पश्चिमा खोजकर्तामध्ये जेसिका पनि एक हुनुहुन्छ । पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिना स्वस्थानी व्रत र माघ स्नान गरिन्छ । पौष शुक्ल चतुर्दशीको दिन हात गोडाका नङ काटी स्नान गरी शुद्ध वस्त्र पहिरिए यसको सुरुवात हुन्छ । बिहान माघ स्नान गरी मध्यान्हकालमा महादेवको पूजा गरिन्छ । बेलुकी स्कन्द पुराणको केदार खण्ड अन्तर्गत माघ माहात्म्यको कुमार अगस्त्यबीच संवाद भएको स्वस्थानी व्रत कथा सुन्ने, सुनाउने परम्परा छ । कुल परम्परा अनुसार कथावाचन भने कसैले बिहान त कसैले बेलुकी गर्छन् । एक महिनासम्म यो विधिबाट व्रत गरी माघ शुक्ल पूर्णिमाका दिन १०८ जनै, १०८ सुपारी, १०८ पान, १०८ फूल, १०८ रोटी, १०८ अक्षता विभिन्न थरीका फलफूल, धूप, बत्ती, नैवेद्य, श्रीखण्ड, रक्तचन्दन, सिन्दूर, वस्त्र, भेटी चढाई व्रतको कामना पूर्ण होस् भनी भगवतीलाई अर्घ्य दिइन्छ । चढाइएका प्रसादमध्ये सबैबाट आठ/आठ पतिलाई, पति नभए छोरालाई र छोरा पनि नभए मीत छोरालाई एवं मीत छोरा पनि नभएमा कामना सिद्ध होस् भनी नजिकको पवित्र नदीमा लगी बहाउने व्रत विधि छ । सय रोटी वर्तालु आफैँले फलाहार गरी रातमा जाग्राम बसिन्छ। जाग्रामका समयमा देवीको माहात्म्य सुन्ने, सुनाउने गरिन्छ ।

यसो गरेमा वर्तालुको मनोकाङ्क्षा पूरा हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ । स्वस्थानीको शाब्दिक अर्थ आफू बसेको स्थानको देवी भन्ने बुझिन्छ । आफू बसेकी स्थानकी देवीको पूजा गर्नु नै स्वस्थानी पूजा हो । उत्तरायणपछिको समय ध्यान योग साधनाका लागि उपयुक्त भएकाले स्वस्थान अर्थात् आफ्नो आत्मामा सम्पर्कको अभ्यास गर्नुलाई स्वस्थानी भनिएको विश्वास पनि छ । यसका लागि पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्मको समय राम्रो मानिन्छ। सुवर्ण वर्णकी, त्रिनेत्रधारी, प्रसन्न मुद्रा भएकी, कमल र सिंहासनमा बसेकी, चार हात भएकी देवीलाई स्वस्थानी देवी भनी स्कन्द पुराणमा उल्लेख गरिएका धर्मशास्त्रविद् प्रा डा देवमणि भट्टराईले जानकारी दिनुभयो । "स्वस्थानीको चार हातमध्ये पहिलो हातमा नीलकमल, दोस्रो हातमा खड्ग, तेस्रो हातमा ढाल र चौथो हातमा वरदमुद्रा लिएकी देवी स्वस्थानी हुन् भनी पुराणमा उल्लेख गरिएको छ"- उहाँले भन्नुभयो । यस्ती देवीको विधिपूर्वक व्रत गरेमा बिछोड भएका जोडीको पुनर्मिलन हुन्छ भन्ने विश्वास छ। रोग व्याध लागेको भए ठीक हुने र पति वा पत्नीका रुपमा कसैलाई इच्छाएको भए प्राप्त हुने कथा समेत प्रचलित छ। सत्य युगमा हिमालय पर्वतकी पुत्री पार्वतीले महादेवलाई पति पाऊँ भनी विष्णुको निर्देशानुसार स्वस्थानीको व्रत गरेको कथा स्वस्थानीमा वर्णन गरिएको छ । व्रतपछि बिछोडमा परेका नाग नागिनीको समेत पुनर्मिलन भएको कथामा उल्लेख छ । गोमा ब्राह्मणीले सप्तऋषिले सिकाएको व्रतविधि अनुसार व्रत गर्दा पुत्र वियोगबाट मुक्ति मिलेको र व्रतकै प्रभावले छोरा नवराज लावण्य देश हालको साँखु क्षेत्रको राजा भएको कथा समेत स्वस्थानीमा वर्णन गरिएको छ। साँखुको ऐतिहासिक, धार्मिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय विषयमा अनुसन्धानरत इतिहासकार प्रकाश श्रेष्ठ 'सक्व' ले जानकारी दिनुभयो । यस अवसरमा आजैदेखि एक महिनासम्म उपत्यकाको उत्तर पूर्वी भेगस्थित १८ किमीको दूरीमा रहेको साँखुस्थित शालिनदीमा माघस्नान सहित माधवनारायणको मेला शुरु गरिँदै छ । "माघ महिनामा यहाँ आई स्नान गरेर माधवनारायणको दर्शन गरेमा पाप पखालिई पुण्य कमाइने धार्मिक विश्वास छ, यो विश्वासमा प्रत्येक वर्ष यहाँ लाखौँ भक्तजन आउने गर्छन्"-इतिहासकार श्रेष्ठले भन्नुभयो । यस वर्षको माधनारायण मेलाका लागि साँखुस्थित शालिनदीमा आजदेखि लाग्ने मेलाको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको छ । शालिनदीमा स्नान एवं माधवनारायण र श्रीस्वस्थानीको दर्शनका लागि देशका विभिन्न भागबाट भक्तजन आउने गरेका छन् ।

# प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट : आर्मीद्वारा लुम्बिनी पराजित

**रासस**
काठमाडौं, १० माघ

प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय क्रिकेट प्रतियोगितामा बुधबार यहाँ भएको खेलमा त्रिभुवन आर्मी क्लबले लुम्बिनी प्रदेशलाई पराजित गरेको छ । आर्मीले लुम्बिनीलाई ६५ रनले हराएको हो ।

बाक्लो हुस्सुका कारण भैरहवाको सिद्धार्थ क्रिकेट रङ्गशालामा निर्धारित समयमा खेल हुन सकेन् । ढिला गरी खेल आरम्भ भएपछि ५० ओभरको खेल २६ ओभरमा झारिएको थियो । टस हारेपछि पहिला ब्याटिङ गर्दै आर्मीले २६ ओभरमा सात विकेटको क्षतिमा एक सय ७० रन बनायो । एक सय ७१ रनको लक्ष्य पाएको लुम्बिनीले निर्धारित २६ ओभरमा आठ विकेट गुमाएर मात्र एक सय पाँच रन बनायो ।

आर्मीका लागि इमरान शेखले अर्धशतकीय पारी खेले । उनले ७० बलको सामना गर्दै एक छक्का र सात चौकाको मद्दतमा अविजित ६७ रन बनाए। यस्तै कप्तान विनोद भण्डारीले २५ बलमा एक छक्का र चार चौकाको सहायतामा ३४ रन बनाए। भीम सार्कीले २४ र सन्तोष कार्कीले ११ रन बनाए ।

# गोठमै मितेरी साइनो लगाउँदा...

**पोखरापत्र संवाददाता**
गोरखा, १० माघ

गोरखा बारपाकका ७१ वर्षीय शमशेर घले र म्याग्दी धवलागिरिका ७० वर्षीय हीराप्रसाद चुलाचन गोठमै मितेरी साइनोमा जोडिनुभएको छ । जीविकोपार्जनका लागि धवलागिरि गाउँपालिका–५ मल्कबाङको भेडीगोठमा काम गर्न आउनुभएका घलेले घुम्ती गोठमै भैँसीपालन गर्दै आउनुभएका तुलाचनसँग मीत लगाउनुभएको हो ।

कास्कीको भुजुङखोलामा अरुको घरमा काम गरेर जीविका चलाउँदै आउनुभएका घले करिब आठ महिनाअघिमात्रै म्याग्दीको हिमाली क्षेत्रमा रहेको भेडीगोठमा उक्लिनुभएको थियो । भेडीगोठमा खाना पकाउने र भेडाका पाठापाठीको स्याहारसुसार गर्ने घलेले आफ्नो दौँतरी उमेरका तुलाचनलाई गोठमा भेट्टाएपछि मितेरी साइनोमा जोडिएको बताउनुभयो ।

"यहाँ आउँदा कोही आफन्त थिएनन्, गोठालाको साथी नै गोठाला बन्ने न हो, आफ्नै दामलीलाई गोठमै भेट्टाएँ, आजभोलि मितज्यूसँग राम्रै दोस्ती बढेको छ", घलेले भन्नुभयो । घले र तुलाचनको भेट भने एक महिनाअघि हिमाली क्षेत्रबाट गोठ बेँसीमा झरे पनि मल्कबाङ गाउँ नजिकैको फाँटमा भएको थियो ।

अहिले मल्कबाङको काफलडाँडाको फाँटमा घलेले काम गर्ने भेडीगोठ र तुलाचनको भैँसीगोठ एकैठाउँमा छन् । गोठबाट पानी ल्याउन खालीखोला जाँदादेखि गोठमा चाहिने दाउराघाँसमा उहाँहरूले सहकार्य गर्नुहुन्छ । घलेले काम गर्ने भेडीगोठमा नियमितरूपमा चार-पाँच जना भइरहने भएकाले तुलाचनसमेतबिहान-बेलुकाभेडीगोठमै गफगाफमा भेटिनुहुन्छ । वर्षौँदेखि घुम्ती गोठ राखेर भैँसीपालन गर्दै आउनुभएका तुलाचनले बुढ्यौलीमा गोठतिर एक्लोपन बढेको समयमा आफ्नै उमेरका व्यक्तिलाई मितका रूपमा नजिकको साथी बनाउन पाउँदा खुसी लागेको बताउनुभयो । "हामीलाई गोठले नै साथी बनायो, उहाँ कताको म कताको, गोठ नभइदिएको भए भेट हुनु कहाँको !", तुलाचनले भन्नुभयो । तुलाचनको गोठमा नौवटा भैँसी छन् ।

दुईजना मितेरी साइनेमा जोडिएपछि एकअर्का गोठको परिकारसमेत सटही गर्नेमात्रै नभए आलोपालो लगाएर गोठमा खानासमेत खाने गर्नुभएको छ । भैँसीगोठबाट तुलाचनले नियमितरूपमा दूध लगेर भेडीगोठ पुग्नुहुन्छ भने भेडीगोठका भान्सेका रूपमा काम गर्ने घलेले पनि आफ्नो भान्साको परिकार आफ्नो मित तुलाचनलाई चखाउने गर्नुहुन्छ ।

बुढ्यौली लागेका दुवै जनामा गोठमा गाँसिएको मित्रता र हार्दिकता लोभलाग्दो रहेको भेडीगोठका सञ्चालक हिमबहादुर छन्त्याल बताउनुहुन्छ । नाता सम्बन्ध नभए पनि भावनात्मक सम्बन्ध बढ्दै गएपछि मित लगाउने चलन नेपाली समाजमा पुरानै हो । तर पछिल्लो समय संस्कृतिमाथि आएको बाह्य प्रभावका कारण 'मित /मीतिनी' साइनो हराउँदै गएको छ ।

# चिसो बढेपछि ढोरपाटन उपत्यकाका विद्यालय बन्द

**पोखरापत्र संवाददाता**
ढोरपाटन, १० माघ

अत्यधिक चिसो बढेपछि बागलुङको ढोरपाटन उपत्यका क्षेत्रका विद्यालय बन्द गरिएका छन् । ढोरपाटन नगरपालिका–९ ढोरपाटनका छ विद्यालय बन्द गरिएका हुन् भने एउटा विद्यालय घुम्ती पढाइका लागि बेँसी झारिएको छ ।

ढोरपाटन नगरपालिकाको शिक्षा शाखा प्रमुख ज्ञानेन्द्र सापकोटाले गत पुस १५ गतेबाट बन्द गरिएका विद्यालय आगामी फागुन १ गतेबाट मात्रै सञ्चालन हुने जानकारी दिनुभयो। ती छ विद्यालयमा करिब तीन सय विद्यार्थी अध्ययनरत रहेका जनाइएको छ । उहाँले भन्नुभयो, "ढोरपाटन उपत्यका क्षेत्रका छवटा विद्यालय बन्द छन्, अब फागुन लागेपछि मात्रै खुल्छन्, एउटा जनवादी आधार भूत विद्यालय भने बोबाङ झरेको छ, पहिलेदेखि नै घुम्ती विद्यालय हो, यो बर्खामा ढोरपाटन, हिउँदमा बोबाङबाट पढाइ हुन्छ, यहाँका स्थानीय पनि हिउँद-बर्खा छुट्टाछुट्टै ठाउँमा बस्ने हुँदा विद्यालय पनि सोहीअनुसार सञ्चालन भएको छ।" सिद्धबराह प्राथमिक विद्यालय छेन्तुङका शिक्षक प्रेमबहादुर विकले यो याममा ढोरपाटनमा पठनपाठन गर्न नसकिने हुँदा विद्यालय बन्द गर्नुपरेको जानकारी दिनुभयो । यहाँका विद्यालयमा अधिकांश सानो उमेरका बालबालिका अध्ययन गर्ने हुँदा उनीहरूलाई चिसोबाट बचाउनका विद्यालय बन्द गर्नुको विकल्प नभएको उहाँले बताउनुभयो । ठाउँ चिसो र त्यसमाथि सिमेन्टका भवनमा बसेर अध्ययन गर्दा बालबालिका बिरामी हुने गरेको उहाँको भनाइ छ । "यहाँ हिउँदमा पनि पढाइ सञ्चालन गर्न सरकारले कुनै विकल्प दिनुपर्छ, हिटर अथवा अन्य कुनै न्यायो प्रदान गर्ने सामग्री व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ भने धेरैजसो बालबालिका सामान्य परिवारका छन्, उनीहरूलाई न्यानो कपडा र जुत्ताको व्यवस्था गर्नुपर्छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यो नभएसम्म हिउँदको दुई महिना पठनपाठनमा निकै समस्या हुन्छ, बर्खामा भने बिदा नगरी पढाउँछौँ ।"

# पोखरामा पहिलो पटक शनिबारदेखि खुल्ला नेपाल स्नोकर प्रतियोगिता हुने

**पोखरापत्र संवाददाता**
पोखरा, १० माघ

पोखरामा खुल्ला नेपाल स्नोकर प्रतियोगिता २०८० हुने भएको छ ।

पोखरा स्थित इयामसाइडमा रहेको फाइनल स्कोर स्पोर्टस बार प्रा.लि.को आयोजना यही माघ १३ गते (शनिबार) देखि पोखरामा पहिलो पटक उक्त प्रतियोगिता हुने भएको बुधबार पोखरामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइएको हो । खेल पर्यटनको प्रबर्द्धन गर्ने उद्धेश्यले कास्की विलियार्ड स्नुकर तथा पुल संघको विशेष सहयोगमा उक्त प्रतियोगिता हुने भएको प्रा.लि.का अध्यक्ष सोम बि.क.ले बताउनु भयो । पोखरामा विगत दुई बर्ष देखि फाइनल स्कोर स्पोर्टस बार प्रा.लि.को आयोजनामा गण्डकी प्रदेश स्तरिय खुल्ला स्नोकर प्रतियोगिता गर्दै आएको सन्दर्भमा प्रा.लि.ले नयाँ खेलाडी उत्पादन सहित यस खेलको प्रबर्द्धन गरी, स्नोकर खेलको विकासको लागि पनि उक्त प्रतियोगिता आयोजना गरिएको उहाँले दाबी गर्नु भयो ।

प्रतियोगितामा १ सय २१ जना खेलाडीहरु सहभागि हुनुहुने भएको छ । पोखरा क्षेत्रबाट मात्र ६६ जना अन्य खेलाडी अन्य विभिन्न जिल्लाबाट सहभागि हुने भएको अध्यक्ष बि.क.ले जनाउनु भयो । प्रतियोगितामा विजेता हुने खेलाडीलाई १ लाख ५० हजार नगद सहित ट्रफी, मेडल र प्रमाण पत्र वितरण गरिने भएको छ । त्यसै गरी प्रतियोगितामा उपविजेतालाई ७० हजार र तेश्रो हुने दुई जना खेलाडीलाई जनही २०/२० हजारको साथमा ट्रफी, मेडल र प्रमाण पत्र वितरण गरिने भएको हो । उक्त प्रतियोगिता फाइनल स्कोर स्पोर्टस (स्नोकर हाउस) मा यही माघ २८ गतेसम्म संचालन हुने भएको प्रा.लि.का संचालक मध्यका एक प्रताप गुरुङले बताउनु भयो ।

संघका संस्थापक अध्यक्ष वसन्त गौचनले यस खेललाई करिब ४ दशक अघि ८ जना खेलाडीहरु मत्र खेल्ने गरेकोमा हाल यस खेल भद्र व्यक्तिहरुले शान्त र शारीरिक व्ययमका लागि समेत खेल्न थालेको बताउनु भयो। संघका अध्यक्ष सागर कुमार साइँ(दिलिप) ले संघले गर्नुपर्ने प्रतियोगिता एक स्नोकर हाउसले गरेर आफूहरुलाई धेरै सहयोग पुर्‍याएको बताउदै यसलाई थप व्यबस्थित गर्न आवश्यक भएको बताउनु भयो । संघका बरिष्ठ उपाध्यक्ष राजु गुरुङले यस खेलको पोखरामा करोडौं लगानी भयर धेरै व्यबस्थित हुदै आएको दाबी गर्नु भयो । संघका द्धितिय उपाध्यक्ष रामजी सुनारले विभिन्न स्नोकर हाउसहरुले पोखरामा बर्षमा ५/६ वटा पोखरा तथा प्रदेश स्तरिय मात्र स्नोकर प्रतियोगिता भएको बताउनु भयो । उक्त प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिब १२ लाख खर्च लाग्ने आयोजकले जनाएको छ । उक्त प्रतियोगिताको मुख्य सहयोगपोखरा महानगरपालिकाले गर्ने भएको प्रेम बहादुर परियारले बताउनु भयो । पुल र स्नोकर खेलले युवाहरु विकृतिमा लागेका छन भन्ने पत्रकारको जिज्ञासामा संस्थापक अध्यक्ष गौचनले कुनै समय र केही समस्या भए पनि हाल धेरै व्यबस्थित भएको दाबी गर्नु भयो ।

# जाडोमा मुटुको सुरक्षा किन र कसरी

डा ओममूर्ति अनिल
काठमाडौं, १० माघ/ रासस

जाडो मौसममा तापक्रम घट्दा स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्या आउँछन् । जाडोमा हाम्रो शरीरका मुटु, मस्तिष्क तथा फोक्सो बढी जोखिममा हुने गर्छ । त्यसैले जाडोको समयमा मुटुलाई कसरी स्वस्थ राख्ने भन्ने जिज्ञासा उठ्नु स्वाभाविक नै हो । जाडोमा उच्च रक्तचापको बिरामीको सङ्ख्या पनि निकै बढेको पाइन्छ । पहिलेदेखि रक्तचाप नियन्त्रणमा नरहेका बिरामीमा जाडोको कारणले रक्तचाप बढ्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ । त्यसैले मुटु बचाउन चिसोबाट बच्नु पहिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो ।

चिसो मौसममा रक्तसञ्चार प्रणालीमा बढी दबाब हुन्छ । त्यसैले मुटुरोगी र मुटुरोगको उच्च जोखिम भएका व्यक्ति बढी सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । उमेरले ६० नाघेका मानिस, मधुमेह वा दमका रोगी, अन्य दीर्घरोग लागेका वा पहिल्यैदेखि मुटुसम्बन्धी समस्या भएका जस्तै मुटुको अनियमित चाल, बाइपास सर्जरी गरेका वा मुटुको काम गर्ने क्षमता कम भएका (हार्ट फेल्योर) समस्या भएका बिरामी जाडोको समयमा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् । साथै, उच्च रक्तचाप, धुम्रपान र मदिरापान अत्यधिक गर्ने, रोगको पारिवारिक इतिहास, उच्च कोलेस्टेरोल, मोटोपनाजस्ता कारणले जाडोमा हृदयघातको जोखिम उच्च हुन्छ ।

मानिसहरू हृदयघात त बूढापाकालाई हुन्छ भन्ने साच्दछन् तर आजभोलि युवा पनि हृदयघातको जोखिम बढ्न थालेको छ । पछिल्लो समय मानिसको आहारविहार, जीवनशैली र तनावका कारण मुटुलगायत रोगको बढेको छ । चिसो मौसममा शरीरलाई तातो बनाउन तथा रक्तसञ्चार गर्न मुटुले बढी काम गर्नुपर्छ । मुटुलाई भार पर्ने भएकाले चिसो मौसम मुटुरोगीका लागि जोखिमपूर्ण हुन्छ । पहिल्यैदेखि मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता दीर्घरोग भएका व्यक्ति वा क्यान्सर तथा केही रोगका उपचार गरिरहेका व्यक्तिको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । फलस्वरूप, त्यो व्यक्ति यतिबेला सङ्क्रमणको सबैभन्दा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

आजभोलि प्रायः ४० वर्षमुनिका युवामा रक्तचाप अचानक बढ्ने गरेको देखिन्छ । यसको मुख्य कारण नै मानसिक तनाव मानिएको छ । देशमा व्याप्त राजनीतिक र सामाजिक परिस्थितिले युवामा एकातिर तनाव बढ्दो छ भने अर्कोतिर खानपिन, जीवनशैली पनि स्वस्थकर छैन । पछिल्लो पुस्तामा खराब जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, मद्यपान तथा धुम्रपानको सेवन, मोटोपन र मानसिक तनावको समस्या धेरै युवामा देखिन्छ । यसले गर्दा कम उमेरमै रक्तचापको समस्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ ।

**जाडोमा रक्तचापका बिरामी बढ्नाका कारण**

जाडोयाममा मानिस हिँड्डुल गर्न रुचाउँदैनन् । चिसोका कारण बाहिर निस्कन अल्छी र आलस्यता हुन्छ । जाडोमा शारीरिक गतिविधि कम हुन्छ । मानिस आराम गर्न र आफ्नो शरीरलाई न्यानो राख्न घरभित्रै बस्न रुचाउँछन् । यसले गर्दा यो सिजनमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने व्यायाम गरिँदैन र शरीर निष्क्रिय भएका कारण पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन् । चिसोमा धेरै चिल्लो खाना खाने र निष्क्रिय दैनिकीका कारण पनि रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढ्छ ।

**रक्तचाप र मुटुरोगको जोखिम बढ्नुको मेडिकल आधार**

चिसोले शरीरका रक्तनलीहरू सँगुरो हुन्छ । रगत बाक्लो हुने सम्भावना बढ्छ । चिसोका कारण शरीरमा उत्पन्न हुने रसायन वा हर्मोनहरू बढ्ने गर्दछ । शरीरमा एड्रिनालिन र ननएड्रिनालिन हर्मोनहरू बढ्ने हुँदा त्यसले रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याउँछ । यसले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउँछ भने मुटुभित्रका नलीमा रक्त सञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढ्न जान्छ ।

**जाडोमा चुरोट र मदिराको असर**

चिसोमा धेरैले धुम्रपान र मादक पदार्थको प्रयोग बढी गर्ने भएकाले पनि मुटुको समस्या धेरै देखिन्छ । विशेषगरी जाडो छल्न भन्दै बढ्ने चुरोट र मदिरापानमा नियन्त्रण गुमाउँदा धेरै मानिसमा मुटुको जोखिम बढ्ने र कसैकसैको यही बेला हृदयाघात भई मृत्यु पनि हुने गर्दछ ।

**बच्ने उपाय**

- हिँडाइको गति कम गर्ने : चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिँडाइको स्पिड कम गरेर, हिँडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

- वार्मअप गर्ने : शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने

- चिसोबाट बच्ने : चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्किनु हुँदैन ।

- चिसोमा हिँड्दा छाती दुख्नु : मुटु रोगको प्रमुख लक्षण एन्जाइना चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

- पानी प्रशस्त पिउने : शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

- मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने : जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले झन् बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

- धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने : जाडोमा कोलेस्ट्रोल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी भोजको बेलामा सतर्क हुनु पर्दछ ।

- सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रोलको राम्रो नियन्त्रण : जाडो महिनामा प्रेसर, सुगर र कोलेस्ट्रोलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच, र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

- औषधिको नियमित प्रयोगः मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रोल आदिको औषधि नटुटाई नियमित खानुपर्छ ।

- व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा : यसका लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिँड्नु पर्छ ।

- श्वासप्रश्वास प्रणालीको सङ्क्रमणबाट बच्ने : पोषणयुक्त खानेकुराको सेवन गर्दा शरीरमा प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्न गई विभिन्न सङ्क्रमण हुन पाउँदैन । जसले मुटुरोगको जोखिममा भएका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य जटिलता हुनबाट जोगाउँछ । फलफूल र तरकारीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल्सले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँन मद्दत गर्दछ । (लेखक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

# रूपा-२ का वडा अध्यक्ष सुवेदीद्वारा विश्वशान्तिका विद्यार्थीलाई पोशाक

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १० माघ

कास्कीको रूपा-५, देउरालीका ५० जना विपन्न समुदायका विद्यार्थीलाई विद्यालय पोशाक वितरण गरिएको छ ।

रूपा गाउँपालिका वडा नम्बर २ का वडा अध्यक्ष राजन सुवेदीले विद्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूलाई पोशाक वितरण गरेका हुन् । सुवेदीले जनप्रतिनिधि भएबापत आफूले पाउने सम्पूर्ण रकम जनसेवामा खर्च गर्ने प्रतिबद्धता जनाएअनुसार विद्यार्थीहरूलाई पोशाक वितरण गरेका हुन् । उनले यसअघि पनि चण्डी आधारभूत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई पोशाक वितरण गरेका थिए ।

गत आर्थिक वर्षमा आमा समूह, युवा क्लब, टोल सुधार समिति, युवा समूह, विद्यालयलाई सहयोग, बिरामीको औषधीलगायत ७० भन्दा बढी योजनामा ७ लाख रुपियाँभन्दा बढी उनले खर्च गरेका थिए । चालु आर्थिक वर्षमा जनस्वास्थ्यमा ५० हजार, खेलकुद तथा युवा प्रोत्साहनमा १ लाख र विद्यार्थी प्रोत्साहन कार्यक्रमअन्तर्गत डेढ लाखभन्दा बढी रकम खर्च गरिसकेका छन् भने केही विद्यालयमा सहयोगको तयारी भइरहेको सुवेदीले जानकारी दिए । सुवेदीले राजनीतिलाई पेसाका रूपमा नभई समाजसेवाका रूपमा अघि बढाउनुपर्ने मान्यता आफ्नो रहेको बताउँदै जीविकोपार्जनका लागि जनप्रतिनिधिले पनि कुनै उत्पादनमूलक काम गर्नुपर्ने धारणा राखे । आफूले पाएको सबै रकम जनताकै सेवामा खर्च गर्ने उनले प्रतिबद्धता दोहोऱ्याए । 'कुनै पनि गरिब जनता उपचारको अभावमा मर्नुनपरोस्' सुवदीले भने, 'जनप्रतिनिधि भइन्जेल सधैं म जनताको दुःखमा साथमै रहने छु ।' उनले आफ्नो कामलाई आन्दोलनको संज्ञा दिँदै जनप्रतिनिधि जागिरे होइन भन्ने प्रमाणित गर्नुपर्नेमा जोड दिए । पोशाक वितरण कार्यक्रममा साविक रूपाकोट गाविसका पूर्व अध्यक्ष टीकाराम पगेनीले राजन जस्ता युवाको राजनीतिक चेतनासहितको कार्यशैलीले आशाको किरण देखा परेको बताए । नेकपा एमाले कास्की क्षेत्र नम्बर १ इन्चार्ज र गण्डकी प्रदेश सदस्यसमेत रहेका पगेनीले अबको विकासको मोडल उत्पादनमा आधारित हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

नेकपा एमाले गण्डकी प्रदेशका सदस्य विष्णु पुनले समृद्धिको अभियान राजन जस्ता त्यागी र सकारात्मक सोच भएका युवा राजनेताहरूबाट मात्रै सफल हुन सक्ने धारणा राखे । जनताको सेवामा लाग्ने राजन र राजन जस्ता युवाहरूका पक्षमा आफू सधैँ लागिरहने पुनको भनाइ थियो । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष हस्तकुमार श्रेष्ठले आफ्नो आम्दानी विद्यार्थीका लागि खर्चेर राजनले असल जनप्रतिनिधिको परिचय दिएको बताए । रूपाका विद्यालयमा मात्र नभई हरेक बस्ती र कुनामा पुगेर सेवा गर्दै आएका राजनबाट अन्य जनप्रतिनिधिले पनि पाठ सिक्नुपर्ने बताउँदै श्रेष्ठले विश्वशान्तिका विद्यार्थीका लागि गरेका सहयोगप्रति धन्यवाद दिए । विद्यालयका प्रधानाध्यापक बुद्धिसागर अधिकारीको स्वागत तथा शिक्षक बाबुराम सुवेदीको सञ्चालनमा भएको कार्यक्रममा राष्ट्रिय युवा सङ्घ, रूपाका अध्यक्ष सुजन श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष हिमाल गुरुङ, खेलकुद महासङ्घ, कास्कीका सदस्य खेम गुरुङलगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

# एक वर्षपछि काममा फर्किए ठेकेदार

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, १० माघ

ठेक्का सम्झौता गरेको चार वर्षसम्म कालोपत्र गर्न नसकेका निर्माण व्यवसायी काममा फर्केका छन् । दुई वर्षभित्रै कालोपत्र सक्नेगरी २०७६ साल असोज २८ गते सम्झौता भएको सडक अझै कालोपत्र हुन सकेको छैन ।

बागलुङ नगरपालिका-४ कुँडुले चोकदेखि मालिका-पञ्चकोट पुग्ने सडक निर्माण अलपत्र पारेर सम्पर्कविहीन भएका ठेकेदार एक वर्षपछि काममा फर्केका हुन् । तीनपटक म्याद थप्दासमेत १४ किलोमिटर सडक कालोपत्र नभएपछि सरोकारवाला निकायको निरन्तरको ताकेतापछि निर्माण व्यवसायी काममा फर्केको बताइएको छ ।

पूर्वाधारको काम सकेर ठेकेदार सम्पर्कविहीन हुँदा उक्त सडक एक वर्षदेखि अस्तव्यस्त बनेको थियो । ग्राभेल गरिएको सडकमा कालोपत्र नगर्दा यात्रुलाई धुलोले सास्ती बनाएको थियो । एक वर्षदेखि कालोपत्रको पर्खाइमा रहेको उक्त सडक निर्माणको जिम्मा पाएको काष्ठमण्डप कन्स्ट्रक्सन प्रालि काममा फर्केको पूर्वाधार विकास कार्यालय बागलुङका प्रमुख दिनेश घिमिरेले जानकारी दिनुभयो । घिमिरेका अनुसार निर्माण व्यवसायीलाई पत्र पठाउँदा समेत काममा नफर्केपछि गत पुस ३ गते प्रमुख जिल्ला अधिकारीको रोहवरमा निर्माण व्यवसायी र जनप्रतिनिधिबीच चैतभित्रै कालोपत्र गर्ने प्रतिबद्धता जनाएलगत्तै सडकको कामले गति लिएको हो । "पुस ३ गते गरेको सहमतिलगत्तै सडकको कामले गति लिएको पाइयो, अहिले उक्त सडकको पाङ्ग्रेखोलामा सय मिटर सडक ढलान गरेको छ, ग्राभेलको बेसको कच्चा सामग्रीका लागिसमेत आवश्यक समन्वय गरेका छौँ", घिमिरेले भन्नुभयो, "काममा निकै ढिला भइसक्यो, अब सडक सम्पन्न नगरे कारबाहीको विकल्प छैन, फागुनबाट कालोपत्र थाल्ने गरी कामको प्रगति भएको पाइएको छ ।" दुई वर्षदेखि कालोपत्रका लागि आवश्यक ग्राभेल (सव बेस) छेरर छाडेको सडकमा कालोपत्र नहुँदा दुर्घटनाको समेत जोखिम बढाएको थियो । गण्डकी प्रदेश सरकारअन्तर्गत पूर्वाधार विकास कार्यालयमार्फत रु ३१ करोड लागतमा १४ किमी सडक कालोपत्र गर्न थालिएको भए पनि ठेकेदार कम्पनीले समयमै काम गर्न नसक्दा सडक एक वर्षदेखि अलपत्र जस्तै बनेको थियो । दुई वर्षमा सकिने उक्त सडकको ठेक्का चार वर्ष बित्दासमेत ७६ प्रतिशतमात्रै भौतिक प्रगति भएको छ । उक्त सडकको सम्झौता मिति अन्तिम पटकलाई भन्दै आगमी चैत मसान्तसम्म म्याद थप गरिएको छ । एक महिनायता पहिरो पन्छाउने, उकालो र चिसो भएको स्थानमा ढलान गर्ने कार्य भइरहेको तथा ग्राभेलका लागिसमेत आवश्यक कच्चा सामग्रीको सुनिश्चितता भएको निर्माण कम्पनीका फिल्ड इन्चार्ज रबिन चापागाईंले बताउनुभयो । "कोरोनालगायतको समस्याले समयमै काम गर्न नसकेको हो, पूर्वाधारको काम सकिएको छ, उपकरणको सहायताले बेस बिच्छ्याएर कालोपत्र मात्रै गर्न बाँकी छ, ग्राभेलका लागि आवश्यक कच्चापदार्थका लागि ओढारचौरमा समेत काम गरिरहेका छौँ", चापागाईंले भन्नुभयो, "फागुन पहिलो साताबाट कालोपत्रको काम थाल्छौँ, कालोपत्र गर्न धेरै समय लाग्दैन, हामी तयारीका साथ फिल्डमा आएका छौँ, यस पटक जसरी पनि सडक सम्पन्न गरेर बुझाउँछौँ ।" कुँडुले चोकदेखि-मालिका-पञ्चकोट हुँदै तितौरे काठेखोला गाउँपालिकाको सिमानासम्म जाने १४ किलोमिटर सडक पहिलो चरणमा कालापत्र गर्नका लागि तत्कालीन गण्डकी प्रदेशसभा सदस्यको सिफारिसमा बजेट विनियोजन भएको थियो । गण्डकी प्रदेशको 'एक निर्वाचन क्षेत्र, एक रणनीतिक सडक आयोजना' अन्तर्गत बागलुङ क्षेत्र नं १ को प्रदेशसभा 'ख' मा पर्ने बागलुङ नगरपालिका र काठेखोला गाउँपालिकालाई समेट्ने गरी क्षेत्रीय चक्रपथका रूपमा यो सडकलाई विकास गर्ने योजनाअनुरुप स्तरोन्नतिसँगै कालोपत्र गर्ने काम थालिएको हो । पूर्वाधार विकास कार्यालयका इन्जिनियर सुजन देवकोटाका अनुसार सडक आठ मिटरको मापदण्डानुसार चौडा भइसकेको, एक मिटर नाली निर्माण र पाँच दशमला पाँच मिटर चौडा सडक कालोपत्र हुनेछ । निर्माण व्यवसायीलाई पत्र पठाएर ताकेता गरेपछि एक वर्षपछि व्यवसायी काममा फर्केका हुन् । उक्त सडकको ७६ प्रतिशत भौतिक प्रगति र ७४ प्रतिशत आर्थिक प्रगति भइसकेको छ ।

# सुनसान ढोरपाटन, होटल व्यवसाय ठप्प

पोखरापत्र संवाददाता
ढोरपाटन, १० माघ

पुस पहिलो हप्तासम्म पर्यटकले भरीभराउ ढोरपाटन उपत्यका यतिबेला चिसोका कारण सुनसान बनेको छ । प्रचारप्रसार र सडक पहुँचका कारण पछिल्लो समय पर्यटकको रोजाइमा परेको नेपालको एकमात्र सिकार आरक्ष ढोरपाटनमा फागुन लागेपछि मात्रै चहलपहल बढ्ने छ ।

पर्यटक आउन छाडेपछि होटल व्यवसाय पनि ठप्प भएको छ । चिसो नसकिएसम्म पर्यटक भित्र्याउन नसकिने ढोरपाटन नगरपालिका-९ पाखाथरका होटल व्यवसायी गङ्गाबहादुर भण्डारीले बताउनुभयो । चिसोका कारण अधिकांश स्थानीय बोबाङ, अधिकारीचौरलगायत तल्लो क्षेत्रमा झरेको उहाँको भनाइ छ ।

अहिले फाटफुट पर्यटक आए पनि बास नबस्ने भण्डारीले बताउनुभयो । कतिपय होटल व्यवसायी पनि चिसोका कारण बैंसी झरेको उहाँ बताउनुहुन्छ। विगतको तुलनामा यस वर्ष उल्लेख्य पर्यटक ढोरपाटन आएको भन्दै यो बेमौसम भएको हुँदा पर्यटकको सङ्ख्या न्यून रहेको उहाँको भनाइ छ । यो याममा हिँउ परेको भए धेरै पर्यटक भित्र्याउन सकिने भण्डारीको भनाइ छ । लामो समयदेखि वर्षा नभएको हुँदा चिसो अत्यधिक रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

"चिसो निकै छ, पाहुना आउँदैनन्, होटल व्यवसायी यत्तिकै बसेका छन्, पुस पहिलो हप्तादेखि आउन छोडेका हुन्, केही उत्तरगङ्गा बराह मन्दिरसम्म आएर दर्शन गर्ने गरेका छन्, तर बास बस्ने गरेर आएका छैनन्, हिँउ परेपछि धेरै आउने थिए, अहिले हिँउ पनि परेन, अब फागुन लागेपछि आउँछन्, त्यस बेलासम्म चिसो घट्छ", भण्डारीले भन्नुभयो, "यहाँ वरपर बस्नेहरू पनि चिसो बढेको हुँदा तल बैंसीतिर गएका छन्, गर्मी मौसम सुरु भयो भने बल्ल आउँछन् ।" दुई वर्ष अगाडिसम्म ढोरपाटन पुग्ने पर्यटकले व्यवस्थित बास बस्ने ठाउँ पाउँदैन्थे । अहिले ढोरपाटन उपत्यकामै ३३ होटल र घरबास सञ्चालनमा आएको हुँदा धेरै सहज भएको छ । बुर्तिबाङ बजारदेखि करिब ३२ किलोमिटरको दूरीमा रहेको ढोरपाटनसम्म कच्ची सडकका कारण यात्रा भने त्यत्ति सहज छैन ।

पुस पहिलो सातासम्म दैनिक करिब तीन सय पर्यटक दैनिक आउने गरेको अर्का होटल व्यवसायी श्यामलाल घिमिरेले बताउनुभयो । चिसोका कारण धारोमै पानी जम्ने गरेको र पाहुना पनि नआउँदा खाली रहेको उहाँको भनाइ छ । पाहुना नआएपछि आफू पनि बैंसी झर्ने र बेला-बेला ढोरपाटन उक्लिने गरेको घिमिरे बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "शनिरबार शुक्रबारका दिन अलिअलि आउँछन्, तर धेरैजसो फर्किहाल्ने हुँदा होटलमा पाहुना हुँदैनन्, केही बसे पनि होटल धेरै छन्, सबैतिर जाँदा एउटा पाहुन पनि पुग्दैनन्, चिसो बढी छ, बिहान उठ्दा धारामा पानी जमेको हुन्छ, चिसोले गर्दा धेरै मान्छे आएका छैनन्, अहिले होटल बन्द गरे जस्तै भएको छ, मेरो पनि घर बैंसीमै भएको हुँदा चिसो छल्नलाई बैंसीतिर झर्ने गरेको छु, पाहुना आएर फोन गरे भने माथि (ढोरपाटन) उक्लिने गरेको छु ।"

# चिसो छल्न मुस्ताङका विद्यार्थी तनहुँ

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, १० माघ

मुस्ताङमा अत्यधिक चिसो बढेपछि लोघेकर दामोदरकुण्ड गाउँपालिकाको एक विद्यालयका विद्यार्थी तनहुँ आएर अध्ययन गरिरहेका छन् । उक्त गाउँपालिकास्थित जनज्योति आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थी चिसो छल्न तनहुँ आएर अध्ययन गरिरहेका हुन् ।

शुक्लागण्डकी नगरपालिका-८ स्थित तिब्बतीयन क्याम्पमा उक्त विद्यालयका विद्यार्थीलाई अध्ययनको व्यवस्था मिलाइएको हो । गाउँपालिकाकै संयोजनमा विगत केही वर्षदेखि अत्यधिक चिसो हुने समयमा विद्यार्थीलाई यहाँ ल्याएर अध्ययन गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ । कक्षा-८ मा अध्ययनरत छिरिङ पाल्तेन चिसोका कारण मुस्ताङमा पठनपाठनमा समस्या हुने गरेको बताउनुभयो ।

मुस्ताङमा अत्यधिक चिसो हुने र चिसोका समयमा हातका औँला कठ्याङ्ग्रिने भएकाले लेख्न पनि समस्या हुँदै आएको बताउँदै उहाँले तिब्बतीयन क्याम्पको घुम्ती विद्यालयमा पठनपाठन गर्न सहज भएको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अत्यधिक चिसोले औँला कठ्याङ्ग्रिएर लेख्नै सकिँदैन । यहाँ सजिलो भएको छ । तनहुँ आएर योग पनि गरिरहेको छु ।"