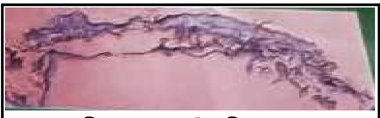


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?

अब चिन्ता नगर्नुहोस !

चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । 100% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।

सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यलेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

रू. १.५ मा

कलर भिजिटिङ कार्ड

साथै

तुरून्त क्यालेण्डर पुस्तक, स्मारिका आदि छपाई गर्नु परेमा

सम्पर्क:
०६१-५७०६५१, ९८५६०७५५७५

❑ वर्ष २५ ❑ अङ्क १३ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० माघ १३ गते शनिबार ❑ 27 Jan. 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

स्वतन्त्र पत्रकारिताको मर्मविपरीत विधेयक आउँदैन : मुख्यमन्त्री पाण्डे

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीले आयोजना गरेको पत्रकारिता पुरस्कार अर्पण समारोहमा ७ पत्रकार सम्मानित भएका छन् । शुक्रबार महासंघको सभाहलमा भएको कार्यक्रममा पत्रकारहरु कुलचन्द्र न्यौपाने, ओम हमाल, टंकराज अधिकारी, दिनानाथ बराल, सन्देश श्रेष्ठ, प्रकाश ढकाल र कृपा भण्डारी विभिन्न पुरस्कारबाट सम्मानित भएका हुन् ।

गजेन्द्र भण्डारी सिर्जनशिल राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार २०७९ बाट कुलचन्द्र न्यौपाने (कान्तिपुर), २०८० बाट ओम हमाल (जनसंचार) सम्मानित भएका छन् । यो पुरस्कारको राशी नगद २५ हजार रुपैयाँ रहेको छ । आर्थिक पत्रकारिता पुरस्कार २०७८ बाट टंकराज अधिकारी (नेपाल समाचार पत्र) सम्मानित भए । उनीसंगै दिनानाथ बराल (कारोबार दैनिक) लाई आर्थिक पत्रकारिता पुरस्कार २०७९ बाट सम्मान गरिएको हो । यो पुरस्कारको राशी नगद २० हजार रुपैयाँ रहेको छ । टंकादेवी-तुलसीप्रसाद पत्रकारिता पुरस्कार २०७९ बाट सन्देश श्रेष्ठ (नागरिक र एभरेष्ट एफएम) र २०८० प्रकाश ढकाल (आदर्श समाज) सम्मानित भए । यो पुरस्कारको राशी २० हजार १ सय ११ रुपैयाँ रहेको छ । यस्तै २० हजार ५ सय ५५ रुपैयाँ राशीको जगन्नाथ सिग्देश युवा प्रोत्साहन पुरस्कार २०८० बाट कृपा भण्डारी (समय समाचार डट कम) पुरस्कृत भएकी हुन । पुरस्कृत सबै प्रतिभाहरुलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डे, कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव घिमिरे, महासंघ कास्कीका अध्यक्ष विमला भण्डारी, पुरस्कारका संस्थापकहरुले दोसल्ला र सम्मान पत्र सहित सम्मान गरे । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले सम्मानित सबै पत्रकारलाई बधाई दिए । उनले पत्रकारिता क्षेत्रलाई मर्यादित बनाउनुपर्ने आवश्यकतालाई औंल्याएका छन् । सामाजिक सञ्जालमा पोष्टाएको विषयलाई सुचना मानेर समाचार लेखिनु गलत भएको तर्क उनको छ । मुख्यमन्त्री पाण्डेले गण्डकी प्रदेशको मिडिया विधेयक मिडियामैत्री नै आउने बताए । उनले अबको हिउँदे अधिवेशनमा विधेयक पास हुने उल्लेख गरे । पत्रकार महासंघ कास्कीकी अध्यक्ष विमला भण्डारीले पत्रकारिता क्षेत्रको श्रीवृद्धिका लागि महासंघ क्रियाशिल रहेको बताइन् । उनले पत्रकार महासंघ कास्कीले प्रदान गर्दै आएको पुरस्कारले पत्रकारितामा लागेकाहरुलाई प्रोत्साहन मिल्ने बताइन् । पत्रकारिता क्षेत्रमा देखिएका समस्यालाई समाधान गर्ने बाटोमा महासंघ अग्रसर रहेको उनले उल्लेख गरिन् ।

सम्मानितहरुको तर्फबाट बोल्दै कुलचन्द्र न्यौपानेले पत्रकार महासंघ कास्कीले आफु सहित ७ जना पत्रकारलाई सम्मान गर्दा पत्रकारिता क्षेत्रमा अझै क्रियाशिल भएर लाग्न प्रेरित गरेको बताए । पत्रकारिता क्षेत्रमा समस्या भएता पनि यस्ता पत्रकारिताका पुरस्कारबाट पत्रकारलाई सो पेशामा लाग्न प्रेरित गर्ने उनले बताए । सम्मानित भएका व्यक्तिहरुको विषयमा पत्रकार महासंघ कास्कीका अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद बास्तोलाले सम्मानित सबै पत्रकारको परिचय खुलाएका थिए ।

कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव घिमिरे, नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय सदस्य सरिता तिमल्सिना पंगेनी लगायतले बोलेको कार्यक्रममा उपस्थित सबैलाई धन्यवाद महासंघ कास्कीका उपाध्यक्ष रामप्रसाद तिमिल्सिनाले दिएका थिए भने सचिव माधव बरालले कार्यक्रमको संचालन गरेका थिए ।

फरार नगरप्रमुखविरुद्ध 'रेड नोटिस'

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

सहकारीकोबचतरकमहिनामिना गरेर फरार रहेका बागलुङको ढोरपाटन नगरपालिकाका प्रमुख तथा इमेज बचत तथा ऋण सहकारीका संस्थापक अध्यक्ष देवकुमार नेपालीलाई खोज्न 'रेडकर्नर नोटिस' जारी गरिएको छ । सहकारीका बचतकर्ताको रु डेढ अर्ब बढी रकम लिई फरार नेपालीविरुद्ध प्रहरी प्रधान कार्यालय इन्टरपोल महाशाखाले 'रेडकर्नर नोटिस' जारी गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय बागलुङका सूचना अधिकारी तथा प्रहरी नायब उपरीक्षक मदन केसीले जानकारी दिनुभयो ।

नगरप्रमुख नेपाली गत जेठ ५ गतेदेखि सपरिवार बुर्तिवाङ बजारबाट सम्पर्कविहीन भएका थिए । बागलुङ बजारमा मुख्य कार्यालयसहित गलकोट, बुर्तिवाङ तथा पोखरामा शाखा कार्यालयमार्फत बचत सङ्कलनबापतको उक्त रकम हिनामिना गरी फरार भएका नेपाली विदेशमा लुकेर बसेको आशङ्कामा इन्टरपोलमार्फत खोजी गर्न प्रहरीले 'रेडकर्नर नोटिस' जारी गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयले इन्टरपोललाई

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सेनाको श्रमदानबाट स्याङ्जामा दुई हेलिप्याड

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

नेपाली सेनाले स्याङ्जामा दुई ओटा हेलिप्याड निर्माण गरेको छ । जिल्लाको अर्जुनचौपारी गाउँपालिका र हरिनास गाउँपालिकामा सेनाले श्रमदानबाट दुईओटा हेलिप्याड निर्माण गरेको हो ।

दुवै पालिका दुर्गम भएकाले पालिकाको आर्थिक सहयोग र नेपाली सेनाको श्रमदानबाट हेलिप्याड निर्माण गरिएको समरजित गुल्मका गुल्मपति सेनानी दिपेश खड्काले जानकारी दिए । झण्डै ३ महिना अगाडि अर्जुनचौपारीमा निर्माण सम्पन्न पछि पालिकालाई हस्तान्तरण गरिएको थियो भने हरिनासमा बुधवार हस्तान्तरण गरिएको उनले बताए । दुवै पालिकामा ६० वाई ६० फिटको लम्वाई र चौडाई भएका हेलिप्याड निर्माण गरिएको छ । अर्जुनचौपारीको कमले बजारमा र हरिनास गाउँपालिकाको ४ नम्बर वाडको चुलीडाँडामा निर्माण गरिएको सेनानी खड्काले बताए । स्थानीय तहको बजेट तथा नेपाली सेनाको जनशक्ति श्रमदानमा "एक आर्थिक वर्ष, एक युनिट जोडी हेलिप्याड निर्माण" गर्ने योजना अनुरुप स्याङ्जाको दुई पालिकामा हेलिप्याड निर्माण भएको उनले बताए । यो जिल्लाको आवश्यकता अनुसार क्रमिकरुपले अन्य पालिकामा पनि निर्माण हुने छ ।

हरिनाश गाउँपालिकामा निर्माण गरिएको हेलिप्याड बिहिबार श्री नं. ३ बाहिनी अड्डा खैरेनीटार व्यारेक तनहुँका बाहिनीपति सहायक रथी गौरव कुमार केसीले गाउँपालिका अध्यक्ष खिमनारायण मानन्धरलाई हस्तान्तरण गरेका छन् । विपद्मा उद्धार, बिरामीको छिटो उपचार, लगायत अन्य बिषयमा आपतकालिन अवस्थामा हेलिप्याडको महत्वपूर्ण भुमिका हुने भएकाले नेपाली सेनाले हरेक पालिकामा हेलिप्याड बनाउने लक्ष्य लिएको केसीले बताए । आकस्मिक घट्नामा उद्धार गर्न ठुला हेलिकप्टर आवश्यक पर्ने भएकाले हेलिप्याड बनाइएको उनले बताए ।

सरुभक्त राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कार बाल कलाकार सुप्रिम मल्ल ठकुरीलाई

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

सरुभक्त राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कार-२०८० बाट यस बाल कलाकार सुप्रिम मल्ल ठकुरीलाई प्रदान गरिने भएको छ ।

पुरस्कार छनौट समितिको सिफारिसलाई सरुभक्त केन्द्रको कार्य समितिले अनुमोदन गर्दै उक्त पुरस्कार प्रदान गर्ने निर्णय गरेको शुक्रबार पोखरामा आयोजित पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा जानकारी गराइएको हो । पहिलो पटक सरुभक्त राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कार अर्पण गर्न लागिएको पुरस्कार छनौट समितिका संयोजक सरस्वती प्रतीक्षाले बताउनु भयो । छनौट समिति आफैले विभिन्न प्रतिभाहरु खोजेर र ती प्रतिभाहरु सन्दर्भमा छलफल गरेर बाल कलाकार सप्रिम मल्ल ठकुरीलाई पुरस्कार अर्पण गर्ने निर्णय गरिएको हो ।

अर्को वर्षबाट भने संस्थागत रुपमा देशभरका सम्बन्धित निकायहरुमा पत्राचार गर्ने, प्रतिभा सिफारिसको आव्हान गर्ने र आवश्यकता अनुसारको विज्ञापन गर्ने लक्ष्य राखिएको केन्द्रका अध्यक्ष महेन्द्र श्रेष्ठले बताउनु भयो । २०६९ साल वैशाख ३० गते हिमाली नगरपालिका, वडा नम्बर ६, बाजुरामा पिता कृष्णबहादुर मल्ल ठकुरी र माता उर्मिला शाही ठकुरीको कोखबाट जन्मिनु भएको ठकुरीले सानै उमेरमा गीत, संगीतको क्षेत्रमा उल्लेखनीय सफलता हासिल गरेर चर्चा कमाएको केन्द्रले जनाएको छ । काठमाडौंस्थित महर्षि स्कूलमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत ठकुरी भ्वाइस अफ किड्स कार्यक्रमको पहिलो सिजनमा फस्ट रनर अप भए लगत्तै उहाँको गायनले एकाएक चर्चा पाएको हो । हालसम्म उनका १९० बटा गीतहरु रेकर्ड भएर बजारमा आइसकेका छन् भने उहाँको स्वरमा लोकगीत, लोक दोहोरी गीत, चलचित्र गीत, आधुनिक गीत, देशभक्त गीत, बाल गीत लगायत देउडा, ठाडोभाका, गजल, सालैजो, पूर्वेली भाका, लिम्बु, किराँती, मधेसी, नेवारी भाकाका गीतहरु रेकर्ड भइसकेका छन् ।

देश तथा विदेशका करीब २१० भन्दा बढी मेला, महोत्सव, कन्सर्ट लगायत ५०० भन्दा बढी लाइभ लोकदोहोरी कार्यकमहरुमा उहाँले सहभागिता जनाइसक्नु भएको छ । तत्कालिन अबस्थामा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीबाट रारा राष्ट्रिय म्युजिक अवार्ड, बालकल्याण परिषदबाट उत्कृष्ट बालप्रतिभा अवार्ड-२०७९, क्वीन्स बाल स्वर सम्राट अवार्ड, तत्कालिन प्रधानमन्त्री शेरबहादर देउवाबाट क्यासनेप उत्कृष्ट बालप्रतिभा अवार्ड, निम्स अवार्ड, ओएसआर अवार्ड, लोकदोहोरी अवार्ड लगायत विभिन्न अवार्ड तथा पुरस्कारहरुबाट यस अघि नै उहाँ सम्मानीत भई सक्नु भएको छ । सरुभक्त राष्ट्रिय बाल प्रतिभा पुरस्कार यही माघ २७ गते पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको अमृत कक्षमा अर्पण गरिने भएको केन्द्रका सदस्य उपेन्द्र पौडेलले बताउनु भयो । नेपाली साहित्य लेखनका चर्चित साहित्यकार एवम् संगीत तथा नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानका पूर्व कुलपति सरुभक्त श्रेष्ठ, उहाँका पिता स्व. गणेशबहादुर श्रेष्ठ र माता स्व. लक्ष्मीमाया श्रेष्ठको स्मृतिमा ११ लाख ५० हजार को अक्षय कोष स्थापना गरीएको केन्द्रले जनाएको छ । १६ वर्ष मुनिका नेपाली बालबालिकाहरु, जसले आफ्नो अदम्य प्रतिभा देखाई मुलुकको इज्जत, प्रतिष्ठा र गरिमा कायम गर्न सफल भएका हुन्छन्, त्यस्ता प्रतिभालाई हरेक वर्ष ५० हजार नगद राशी सहित सम्मान पत्रद्वारा 'सरुभक्त राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कार' अर्पण गरिने भएको छ ।

उक्त पुरस्कार साहित्य, कला, संगीत, खेलकूद, पर्वतारोहण, विज्ञान तथा प्रविधि, नृत्य, मौलिक आविष्कार लगायतका क्षेत्रमा विशिष्ट प्रतिभा देखाउन सफल १६ वर्ष नकटेका बालवालिकाहरुलाई सम्मान गरिने भएको छ ।

यसअघि २०५६ सालमा स्थापित राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कारको अक्षयकोष रु. १ लाखमा हाल रु. दश लाख पचास हजार थपेर अक्षरकोष रु. ११ लाख पचास हजार बनाइएको हो। तत्कालिन अबस्थामा पन्ध्र हजार नगद सहित प्रदान गरिने राष्ट्रिय बालप्रतिभा पुरस्कार वितरणको जिम्मा कुमुदिनी होम्स स्कुलले लिदै आएको थियो र २०५७ सालदेखि २०६९ सालसम्म उक्त पुरस्कार निरन्तर प्रदान गरिएको थियो । साहित्यकार सरुभक्त सरोकार केन्द्र हाल परिवर्तन गरी सरुभक्त केन्द्रको रुपमा दर्ता गरी अघि बढेको छ ।

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

एपिएफ माथि सहज जित हासिल गर्दै पुलिस आहा रारा पोखरा गोल्ड कपको क्वाटरफाइनलमा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

नेपाल पुलिस क्लव पोखरामा जारी २३ औं संस्करणको आहा रारा पोखरा गोल्ड कपको क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेको छ।

पोखरा रंगशालामा शुक्रबार भएको अन्तिम प्रिक्वाटरफाइनल खेलमा पुलिसले विभागिय टोली शसस्त्र प्रहरी वलको एपिएफ क्लव माथि २–० को सहज जित हासिल गर्दै अन्तिम आठमा स्थान बनाएको हो।

पुलिसको जितमा मान बहादुर परियारले दुई गोलको योगदान दिनु भयो। साथै परियार खेलमा म्यान अफ दी म्याच समेत घोषित हुनु भयो। खेलको १९ औं मिनेटमा पुलिसका प्रताप गुरुङको फ्रिकिकलाई परियारले हेड मार्फत गोल गरी टिमलाई अग्रता दिलाउनु भएको हो। खेलको ७० औं मिनेटमा पुनः मान बहादुर परियारले प्रताप गुरुङकै पासमा गोल गरी टिमलाई २–० को अग्रता दिलाउनु भएको हो। विभागियमा सर्वाधिक सफलता हासिल गरेको पुलिससंग खेलको सुरुवातमै गोल खाएर दबाबमा परेको एपिएफले शुक्रबारको खेलमा पाएका केही अवसरलाई सदुपयोग गर्न नसक्दा आहा राराको पहिलो चरणको खेलबाट बाहिरिएको हो। एपिएफका बुद्धिमान राईको कर्नर वल दोश्रो वारमा लागेर रिवाउण्ड भएको थियो। एपिएफका युवराज खड्का, दीपेश धिमाल लगायतका प्रहार खेर गएको थियो। एपिएफका प्रशिक्षक सुमन श्रेष्ठले अन्तिम समयमा करिब ४ दिनको तयारीमा जुट्दा र खेलमा पाएका अवसर सदुपयोग गर्न नसक्दा हार्नु परेको बताउनु भयो।

पुलिसका प्रशिक्षक चेतन घिमिरेले आहा रारा पोखरा गोल्ड कपमा आफु खेलाडी हुँदा ह्याट्रिक पूरा गरेको स्मरण गर्दै अब प्रशिक्षणको जिम्मामा राम्रो सुरुवात भएको बताउनु भयो।

अब पुलिसले चर्च ब्वाइज युनाइटेड फुटबल क्लबसंग यही माघ १६ गते खेल्ने भएको छ। भोलि देखि क्वाटरफाइनलका खेलहरु हुने भएको छ। शनिबार हुने पहिलो क्वार्टरफाइनलमा श्री स्टार क्लबले पाहुना टोली भुटानको पारो एफसीसंग भिड्ने भएको हो।

भारतको ७५ औं गणतन्त्र दिवसमा विविध कार्यक्रम

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

पोखरामा अवस्थित भारतीय दुतावास अर्न्तगतको भारतीय पेन्सन क्याम्प पोखराले शुक्रबार विविध कार्यक्रम गरी ७५ औं गणतन्त्र दिवस मनाएको छ।

कार्यक्रममा पेन्सन क्याम्प पोखराका प्रमुख प्रशान्त सिंह वगेलले भारतीय सरकारले नेपाल र नेपालीका लागि साथै सेवानिवृत्त सैनिकहरूलाई सहयोग गर्ने आफ्नो प्रतिबद्धता दोहोऱ्याउँदै थप सहयोग गर्ने योजना रहेको धारणा राखे। भारत सरकारले सेना निवृत्त सैनीक आस्रीत परिवारको शिक्षा र स्वाथ्य पहिलो प्राथमिकता रहेको पनि कार्यक्रममा जानकारी दिए।

विश्वमा फैलदै गएको प्रदुषण र पर्यावरण प्रति चासो राख्दै दुतावासले यो वर्षलाई स्वस्छता हस्ताक्षर अभियान वर्षका रुपमा पनि संचालन गरेको छ। विकास संरचामा मात्रै आधारित नभई मानव विकास र स्वस्थ्य वातावरणमा हुर्कन र रम्न पाउने अधिकार पनि विकास भएको भन्दै यो अभियानमा सहभागि हुन सवैलाई अनुरोध पनि गरे। उनले भारत सरकारको यो कदम भारतीय जनतामा मात्रै केन्द्रित नभई विश्वभर नै सवै सचेत हुन पनि प्रमुख वगेलको अनुरोध थियो। क्याम्पले नेपालमा बसोबास गरिरहेका भूतपूर्व सैनिकहरुका लागि भारत सरकारको कल्याणकारी पहलहरू समावेश गरिएको भूपू-२०२४ पत्रिकाको लोकार्पण पनि गऱ्यो।

सो अवसरमै क्याम्पले भारतको ७५औं गणतन्त्र दिवसको अवसरमा सरोकारवाला विद्यार्थीहरुलाई एमविविएस तथा स्कुल स्तरको अध्यनका लागि आवस्यक छात्रवृद्धि वितरण गरेको थियो। कार्यक्रममा नेपाल भारत मैत्री विद्यालय पोखराका विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक कार्यक्रम समेत प्रस्तुति प्रस्तुत गरेका थिए। सन् १९५० मा आजकै दिन (जनवरी २६) मा भारत गणतन्त्र घोषित भएको थियो। ब्रिटिस उपनिवेशबाट १९४७ को अगस्ट १५ मा स्वतन्त्र भएको भारतमा सन् १९५० को जनवरी २६ मा नयाँ संविधान जारी भएसँगै भारत सार्वभौम, लोकतान्त्रिक र गणतन्त्रात्मक राष्ट्र घोषित भएको थियो। भारतको संविधानसभाले १९४९ को नोभेम्बर २६ मा अपनाएको संविधानले 'भारत सरकार ऐन-१९३५' लाई विस्थापित गरेसँगै भारत गणतन्त्रको युगमा प्रवेश गरेको हो। त्यसयता भारतले हरेक वर्ष जनवरी २६ लाई गणतन्त्र दिवसका अवसरमा मनाउँदै आएको छ। राजेन्द्र प्रसाद भारतको पहिलो राष्ट्रपति हुन्।

पोउवा संघको सामाजिक विकास केन्द्रद्धारा विद्यार्थीलाई स्टेसनरी र न्यानो कपडा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघअन्तर्गत संचालित सामाजिक विकास केन्द्रले पोखराका १९ वटा सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा अध्यरत ३२५ जना विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा र शैक्षिक सामग्री सहयोग गरेको छ। तीमध्ये १८१ जना बालिकाहरु रहेका थिए।

केन्द्रले विद्यार्थीहरुलाई स्वीटरसहित स्टेसनरी एवं झोला प्रदान गरेको सामाजिक विकास केन्द्रकी लेखा प्रमुख सरिता ताम्राकारले जानकारी दिइन्। पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पवनकुमा प्रजापति, पूर्वअध्यक्ष तथा सामाजिक विकास केन्द्र संयोजक राजेन्द्रकुमार लालचन, वरिष्ठ उपाध्यक्ष गोकर्ण कार्की, कोषाध्यक्ष दीनेशबास्तोला,उपमहासचिवशोभा गौतमलगायतले विद्यार्थीहरुलाई ती सामग्रीहरु हस्तान्तरण गरे। सो अवसरमा बोल्दै पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पवनकुमार प्रजापतिले पढ्न पाउने अधिकारको सुनिश्चिततासहित उनीहरुको आवश्यकता पूर्तिको लागि यस्ता पुनित कार्यहरुलाई निरन्तरता दिने बताए।

सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत न्यून आय भएका परिवारका सदस्य विद्यार्थीहरुलाई सामाजिक उत्तरदायित्वबहन गर्दै ती सामग्री प्रदान गरिएको सामाजिक विकास केन्द्रका संयोजक राजेन्द्रकुमार लालचनले बताए।

स्टेसनरी तथा न्यानो कपडा वितरण कार्यक्रमकी संयोजक प्रिति पाण्डेले अधिकांश बालबालिकाको आवश्यकता हेरेर नै सहयोग सामग्री प्रदान गरिएको जानकारी गराइन्। सामाजिक विकास केन्द्रका सुपरभाइजर सफल बराललले शैक्षिक सत्रको सुरुमा पनि १४२ जना छात्रासहित २४७ जनालाई शैक्षिक सामग्री सहयोग गरिएको स्मरण गरे। उनका अनुसार लायन्स क्लब अफ ब्यूटी र लेकसिटीसँगको सहकार्यमा थप एक सय जना बालबालिकालाई पनि स्टेसनरी सामग्री वितरण गरिएको थियो।

फरार ...

रेडकर्नर नोटिस जारी गर्नका लागि गत भदौमा पत्र पठाएको थियो। नेपालीलगायत सहकारी सञ्चालकविरुद्ध एक हजार चार सय ८१ जनाले उजुरी दर्ता गराएका छन्। केसीका अनुसार बागलुङमा मात्रै सहकारीले आठ सय सेयर सदस्य र तीन हजार दुई सय बचतकर्ताको रु डेढ अर्ब बढी रकम बचत अपचलन गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानले देखाएको छ। "विश्वभर इन्टरपोलमा आबद्ध देशका सुरक्षाकर्मीको सहयोगमा पक्राउ गर्नका लागि रेडकर्नर नोटिस जारी गरिन्छ", प्रनाउ केसीले भन्नुभयो, "विश्वको जुन कुनामा भए पनि पक्राउ गरेर नेपाल ल्याउन र बचतकर्ताको रकम फिर्ता गर्नका लागि नोटिस जारी गरिएको छ।" ढोरपाटन-१ घर भएका नगरप्रमुख नेपालीसहित ११ जना सञ्चालकविरुद्ध गत असार २५ मा बागलुङस्थित जिल्ला अदालतमा मुद्दा दर्ता गरिएको थियो। नगरप्रमुख नेपाली सम्पर्कविहीन भएपछि नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सिआइबी)ले इमेज सहकारीका कार्यवाहक अध्यक्ष डोरबहादुर परियार, सचिव सुनिल नेपाली, कोषाध्यक्ष लक्ष्मी सेन र सञ्चालक सदस्यत्रय चित्रबहादुर भण्डारी, रुपा विक तथा झगबहादुर शाहीविरुद्ध अनुसन्धान अगाडि बढाउन जिल्ला प्रहरी कार्यालयलाई गत जेठ १६ मा पत्राचार गरेको थियो। गत साउन ४ गते सहकारीका बचतकर्ताको अर्बौं रकम हिनामिना गरेको आरोपमा पक्राउ परेका सञ्चालक भण्डारी, कर्मचारी प्रबन्धक शक्ति किसान र कर्मचारी लालमती रोकालाई अदालतले थुनामा राख्न आदेश दिएको थियो। आज नै कोषाध्यक्ष सेनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयले पक्राउ गरेको छ।

पोखरा विश्वविद्यालयलाई अखिल कपको उपाधि

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

अनेरास्ववियु जिल्ला कमिटी कास्कीको खेलकुद विभागद्वारा आयोजित प्रथम अखिल कपको उपाधि पोखरा विश्वविद्यालयले जितेको छ।

पोखरा महानगरपालिका १६ स्थित चिन फुटसलमा आज (शुक्रबार) भएको फाइनल खेलमा अन्नपूर्ण गाउँपालिकालाई २-१ गोल अन्तरले पराजित गर्दै पोखरा विश्वविद्यालयले उपाधि जितेको हो। उपाधिसँगै पोखरा विश्वविद्यालयले ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्यो। यस्तै उपविजेता टिमले ८ हजार ८ सय ८८ रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र हात पार्यो। अनेरास्ववियु कास्कीका अध्यक्ष सन्तोष पोखरेलका अनुसार सो प्रतियोगिताबाट अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका सविन नेपाली सर्वोत्कृष्ट खेलाडीका रुपमा पुरस्कृत भए। यस्तै पोखरा विश्वविद्यालयका सागर अधिकारी उत्कृष्ट गोलकर्ता र माछापुच्छ्रे गाउँपालिकाका सफल ढकालले प्रतियोगिता अवधिभर कुल ११ गोल गर्दै सर्वाधिक गोलकर्ता घोषित भए। विजेता तथा उपविजेता टोलीलाई समापन समारोहका प्रमुख अतिथि अनेरास्ववियु स्थायी कमिटी सदस्य तथा गण्डकी प्रदेश सह-इन्चार्ज विजय पौडेल, अनेरास्ववियु गण्डकी प्रदेश कमिटी सदस्य किशोर सुवेदी, अनेरास्ववियु कास्की इन्चार्ज अनुप लामिछाने, अनेरास्ववियु कास्कीका अध्यक्ष सन्तोष पोखरेल, पिइएनका अध्यक्ष शैलेन्द्र क्षेत्री अनेरास्ववियु कास्कीका खेलकुद विभाग प्रमुख सागर पौडेल लगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए। प्रतियोगिताको समापन समारोह पूर्व आयोजक कमिटी र पोखराका मिडियाकर्मीबीच भएको मैत्रीपूर्ण खेलमा मिडियाकर्मी टोलीले आयोजकलाई ६-४ गोल अन्तरले पराजित गरेको थियो। कास्की जिल्ला भित्रका विभिन्न १९ क्याम्पसको टिमले सहभागिता रहेको सो प्रतियोगिताको उद्घाटन नेकपा एमाले स्थायी कमिटी सदस्य तथा गण्डकी प्रदेशका निवर्तमान मुख्यमन्त्री खगराज अधिकारीले गरेका थिए। सो अवसरमा बोल्दै अधिकारीले खेलकुदको माध्यमबाट सबै विद्यार्थीलाई एउटै सुत्रमा बाँध्न सहयोग पुर्याउने धारणा व्यक्त गरेका थिए।

भूकम्पको जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

◆ भूकम्प जाँदा कमजोर संरचनाका कारण बढी जनधनको क्षति हुने गर्दछ।
◆ घर तथा अन्य संरचना निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी तथा बलियो बनाऔं।
◆ प्राविधिकको सल्लाह लिएर मात्र सुरक्षित घर बनाऔं र पुरानो भए मर्मत सम्भार गरौं।
◆ भूकम्पबाट सुरक्षित रहन आवश्यक पूर्वतयारी गरौं।
◆ भूकम्प जाँदा आत्तिएर जथाभावी दौडने र भाग्ने नगरौं।
◆ धैर्यतापूर्वक घर/भवन बाहिर खुला तथा सुरक्षित स्थानमा जाऔं।
◆ भूकम्पमा अप्ठ्यारो परेकालाई सहयोग गरौं।

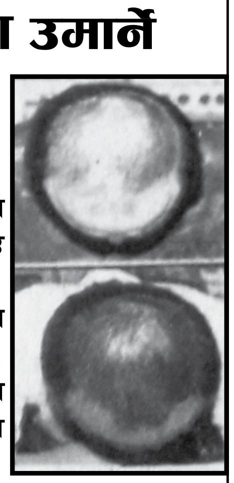
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कपालको उपचार

कपाल झर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

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



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

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार

विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं।

प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ।

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

सम्पर्क:
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

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

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

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

मलद्धार सम्वन्धी रोग : छारसुत्रद्धार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्धारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्धार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

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

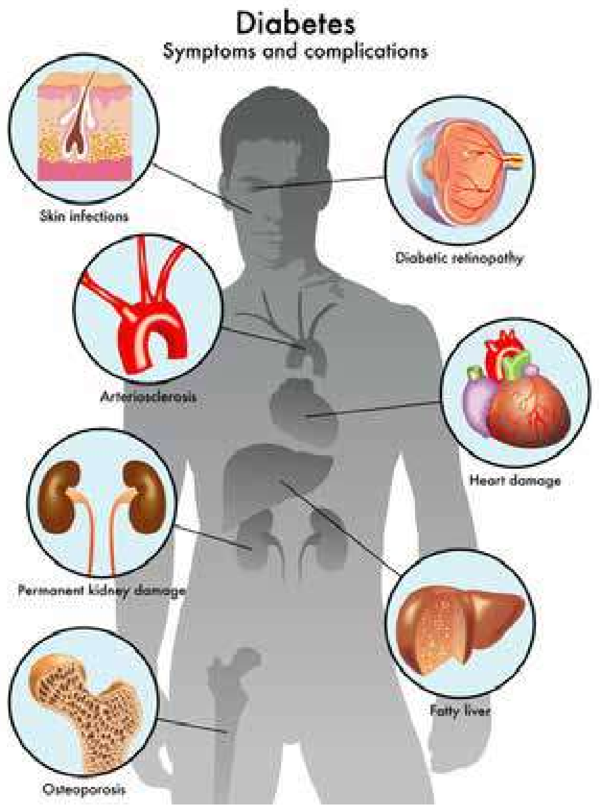
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्बेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०४, ९८०६५७५७६५

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरूले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

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

'साइलेन्ट किलर' बन्दैछ मधुमेह

डा. ज्योती भट्टराई



मधुमेह (चिनी रोग) लाई अङ्ग्रेजीमा 'डायबिटिज' भनिन्छ। रगतमा लामो समयसम्म चिनीको मात्रा बढी हुने रोगलाई सामूहिक रुपमा डाक्टरी भाषामा 'डायबिटिज मिलाइटस' वा 'डायबिडिज मलाइटस' भन्ने गरिन्छ ।

रगतमा हुने 'इन्सुलिन' नामक हर्मोनले रगतमा भएको चिनी अर्थात् ग्लुकोजलाई शरीरका कोषमा प्रतिक्रिया गराएर त्यहाँबाट शक्ति उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ। फलस्वरुप रगतमा चिनीको मात्रा निश्चित स्तरभन्दा माथि जान सक्दैन । शरीरभित्र इन्सुलिन बनाउने काम प्यानक्रियाज ग्रन्थीको हो। प्याक्रियाजले आवश्यक मात्रामा इन्सुलिन बनाउन सकेन भने वा भएको इन्सुलिनसँग कोषले प्रतिक्रिया जनाउन सकेन भने रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न जान्छ। लामो समयसम्म रगतमा चिनीको मात्रा बढिरह्यो भने मुटु, मिर्गौला, आँखा, खुट्टालगायत विभिन्न अङ्गमा हानि पुग्दछ । केही वर्षयता विश्वव्यापी रुपमा मधुमेहका रोगी सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। सन् १९८० पछिको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने १८ वर्षमाथिका चार प्रतिशतमा मधुमेह देखिएको थियो । यो समस्या अहिले साढे आठ प्रतिशतभन्दा बढी मानिसमा देखिएको छ। सन् २०१५ मा १६ लाख मानिसको यो रोगले मृत्यु भएको मानिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) ले विश्वमा झन्डै ४२ करोड मानिसलाई मधुमेह रोग रहेको अनुमान गरेको छ । विश्वमा करिब २२ करोड मानिस मधुमेह रोगबाट प्रभावित रहेको र आगामी २०३० सम्ममा यो सङ्ख्या दोब्बर हुने डब्लुएचओले जनाएको छ ।

विश्वमा रोगबाट मृत्यु हुनेमध्ये पाँच प्रतिशत मधुमेहका बिरामी छन्। यदि तत्काल कुनै प्रभावकारी कदम नचालिएमा आउँदो १० वर्षमा मधुमेहबाट ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या ५० प्रतिशतले बढ्नेछ। सन् २०३० सम्ममा १७ वर्षमुनिका मानिसको मृत्यु दरमा मधुमेहको हिस्सा ५० प्रतिशत पुग्ने अनुमान गरिएको छ । नेपालमा पनि प्रत्येक घरमा मधुमेहका रोगी बढिरहेका छन्। कति रोगी छन् भन्ने तथ्याङ्क नभए पनि झन्डै आठ प्रतिशत मानिसलाई मधुमेह हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ डब्लुएचओले नेपालमा पनि ४० वर्षसम्म उमेर समूहका करिब १५ प्रतिशत मधुमेहबाट ग्रसित रहेको र सो उमेर समूहभन्दा माथिका करिब १९ प्रतिशतलाई मधुमेह लागेको तथ्याङ्क स्वास्थ्य विभागले दिएको छ। ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा पनि सहरी क्षेत्रमा मधुमेह प्रमुख स्वास्थ्य समस्याका रुपमा रहेको छ । पहिले-पहिले मधुमेह ४० वर्ष कटेपछि हुन्थ्यो भन्ने भनाइ थियो। बढ्दो आधुनिकीकरण, खानेकुरामा विषादीको अत्यधिक प्रयोग, अनियन्त्रित जीवनशैलीका कारणले पनि होला मधुमेहको समस्या विकराल बन्दैछ। बुढेसकालमा लाग्ने रोग भनिने यो रोग अहिले ३०-३५ वर्षभित्रै मधुमेह देखिन थालेको छ। अस्वस्थकर जीवनशैली, पत्रुखाना, अत्यधिक तनाव आदिले गर्दा अहिले त युवावस्थामै मधुमेह हुन्छ । मधुमेहलाई मुख्य दुई प्रकारमा हेर्न सकिन्छ। पहिलो प्रकारमा शरीरमा इन्सुलिन भन्ने तत्व हुन्छ, जसले जीवकोषमा चिनीलाई नियन्त्रण गर्दछ । दोस्रो प्रकारको मधुमेह प्रायः ४०-५० वर्ष उमेर कटेपछि अस्वस्थकर जीवनशैली, मोटोपनको कारणले धेरैमा हुन्छ। यसमा शरीरमा रहेको इन्सुलिनले राम्रोसँग काम गर्दैन । विदेशमा ४० को उमेर भएपछि देखिने यो समस्या नेपालमा अहिले सानै उमेरमा देखिन थालेको छ। यो प्रकारको मधुमेह धेरै कम व्यक्तिलाई हुन्छ यो प्रकारको मधुमेह धेरैलाई हुन्छ । खानपान, जीवनशैली र भौगोलिकतासँगै वंशाणुगत मधुमेह रोग लाग्छ। वातावरणीय कारण खानपान, तनाव मात्र होइन, प्रदूषण, खाद्यान्न उत्पादनमा रासायनिक मलको प्रयोग पनि मधुमेहसँग जोडिएको पाइएको छ। मोटोपन भएका मानिसमात्र होइन, स्वस्थकर खाना नभएर, कुपोषण भएकालाई पनि मधुमेह हुनसक्छ । आमालाई कुपोषण हुँदा पनि उनीबाट जन्मिएको बच्चालाई पछि मधुमेह हुनसक्छ । गर्भावस्थामा पनि विविध कारणले मधुमेह हुन्छ। कतिपय मानिसमा वंशाणुगत कारण पनि मधुमेह हुने गर्छ। मधुमेह भएको बिरामीमा पटकपटक पिसाब लाग्ने, दुब्लाउँदै जाने, थकान महसुस गर्ने, सङ्क्रमणहरु निको नहुने, पानी प्यास लाग्ने हुन्छ। झन्डै ५० प्रतिशत व्यक्तिमा त यसको लक्षण नै देखिँदैन। लक्षण देखिएन भन्दैमा मधुमेह भएको छैन भनेर ढुक्क हुन सकिँदैन। त्यस्ता व्यक्तिहरुमा पनि केही लक्षणहरु जस्तैः बढी प्यास लाग्नु, दुब्लाउँदै जानु, घाउ संक्रमण आदि छिटो निको नहुनु, थकान महसुस हुनु, पिसाब बढी लाग्नु, भोग लाग्नु, मुख सुख्खा हुनेजस्ता लक्षणहरु देखिन्छ । जोखिम मधुमेह हुँदैमा डराइहाल्नु पर्दैन। सावधानी अपनाउने हो भने यसबाट आउन सक्ने विभिन्न जटिलबाट हामी जोगिन सकिन्छ। यो दीर्घकालीन रोग भएकाले एकपटक लागिसकेपछि यसलाई राम्रोसँग नियन्त्रणमा राखेर व्यवस्थापन गर्नुको विकल्प नै छैन। जीवनशैलीमा सुधार ल्याएर, व्यायाम गरेर, स्वस्थ भोजन गरेर पेटको गोलाइ बढ्न दिइएन भने मधुमेहको समस्याबाट टाढा रहन सकिन्छ। धेरै मानिसहरु मधुमेह भएको पत्ता लाग्नासाथ डाक्टरको सल्लाह लिनुभन्दा आत्तिने वा अनेक घरेलु औषधितिर लाग्ने गरेको देखिन्छ। यसले रोग निको हुनुभन्दा झन् जटिल बनाउने हुन्छ। बिरामीलाई पहिलो प्रकारको मधुमेह भएको छ भने इन्सुलिनको सुई दिनुपर्ने हुन्छ भने दोस्रो प्रकारको मधुमेहमा चिकित्सकले बिरामीलाई खानपानमा अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा बताउँछन् र सँगसँगै रगतमा भएको चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्नका लागि खाने गोली पनि दिन सक्छन् ।

सावधानीका उपाय

मधुमेहको लक्षण देखिएमा वा नदेखिएमा पनि जाँच गरेर प्रेसर, सुगर र कोल्डस्टोर सुरक्षित घेराभित्र राख्नुपर्छ। यो भनेको नराम्रो र महँगो पर्ने रोगबाट जोगिने उपाय हो। गुलिया खानेकुरा शरीरका लागि हानिकारक हुन्छन्। बढी चिनी हाम्रो शरीरले पचाउन सकेन भने त्यो फ्याटमा परिवर्तन हुन्छ। पछि गएर त्यसले चिनीरोग मात्रै होइन, मुटुरोगको जोखिमलाई पनि बढाउँछ। गुलिया मिठाई मात्रै नभएर कोक, फ्यान्टा, जुसले पनि मधुमेह हुन सक्छ। बजारिया पेयपदार्थमा पनि फ्रुक्टोसिरफ भन्ने हालेको हुन्छ, यसलाई मेडिकल साइन्सले विषै मान्छ । विश्वका एक लाख व्यक्तिमा अनुसन्धान गर्दा विभिन्न प्रकारका पत्रु खाना, रेसा नभएका खाना, बिस्कुट आदिको प्रयोग गर्ने मानिसमा दोस्रो प्रकारको मधुमेह बढी भएको देखिएको थियो । मधुमेह मात्रै होइन, जुनसुकै रोगबाट बच्न मदिरा र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन। स्वस्थ जीवनका लागि व्यायाम अनिवार्य छ। हाम्रा शरीरका सबै अङ्गलाई राम्ररी चलाउनुपर्छ। दिनमा एक घन्टा वा कम्तीमा आधा घन्टा हिँड्नैपर्छ ।

मधुमेहबाट बच्ने अर्को सावधानीको उपाय भनेको तनावलाई कम गर्ने हो। तनावबाट पूर्ण रुपमा मुक्त हुन सकिँदैन तर, कम गर्न सकिन्छ। खुसी रहन, हाँस्न प्रयत्न गर्नुपर्छ। दुःखी रह्यो भने सुगर व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ। तनावमा भएका बेला सुगरको मात्रा ह्वात्तै बढ्छ। तनावमा कर्टिसोल नामक हर्मोन निस्कन्छ र यसले सुगर निकाल्छ। त्यसैले सकेसम्म हामीले तनावलाई घटाउनुपर्छ।अचेल मधुमेह नाप्ने यन्त्र ग्लुकोमिटर पनि सस्तैमा पाइन्छ। बेला-बेला सुगर चेकजाँच गरिरहनुपर्छ। त्यस्तै, कोलेस्टोर, उच्च रक्तचापको परीक्षण गरिरहनुपर्छ। त्यस्तै, नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ। पछि गएर अन्धोपन नहोस्, मुटुरोग, यौन दुर्वलता आदि नहोस् भनेर औषधि दिइएको हुन्छ ।

सहिद परिवारकी शर्मा अब राष्ट्रियसभामा

रामबहादुर थापा
गण्डकी, १२ माघ

राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनमा गण्डकी प्रदेशबाट उम्मेदवार बनेपछि पार्टीले न्याय गरेको बताउनुभएकी मनरुपा शर्माले अन्ततः राष्ट्रियसभाको यात्रा तय गर्न सफल हुनुभएको छ । बिहीबार भएको मतदानबाट महिलातर्फ सत्ता साझेदार दलका साझा उम्मेदवार उहाँले तीन हजार छ सय ६० मतभार प्राप्त गरी विजयी बन्नुभयो ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र)का तर्फबाट प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा कहिले प्रत्यक्ष त कहिले समानुपातिकतर्फ उम्मेदवार बन्दा पनि निर्वाचित हुन नसक्नुभएकी शर्मा यसपालि भने सङ्घीय संसद्को उपल्लो सदन राष्ट्रियसभामा पुग्न सफल हुनुभयो । विसं २०६४ को संविधानसभा चुनावमा नेपाली कांग्रेसका अर्जुनप्रसाद जोशीसँग झिनो मतले पराजित पर्वतको कुश्मा नगरपालिका-१० की उहाँ त्यसयताका हरेक चुनावमा समानुपातिकतर्फ बन्दसूचीमा परेपनि सांसद बन्न सक्नुभएको थिएन । माओवादी केन्द्रले विसं २०७० को दोस्रो संविधानसभा चुनाव, विसं २०७४ र विसं २०७९ को प्रदेशसभा चुनावमा शर्मालाई समानुपातिकतर्फ बन्दसूचीमा राखेको थियो । संसद् प्रवेश गर्ने उहाँको १६ वर्ष अघिदेखिको सपना अहिलेको राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा आएर बल्ल पूरा भएको छ । गत वर्षको चुनावमा शर्मा समानुपातिकबाट गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य बन्ने चर्चा चलेपनि पार्टीले अर्के जिल्लाबाट महिला उम्मेदवारलाई छनोट गरेको थियो । यसअघि पटक-पटकको प्रयासका बावजुत संसदीय यात्रा तय गर्न नसकेपनि उहाँ निराश भने हुनुभएको थिएन । पार्टी र सङ्गठनको जिम्मेवारीमा सँधै सक्रिय रहँदै आएको शर्माले बताउनुभयो । विसं २०६० देखि पार्टी र सङ्गठनका विभिन्न जिम्मेवारी सम्हाल्दै हाल माओवादी केन्द्र पर्वतको जिल्ला संयोजक रहनुभएकी शर्मा सहिद परिवारको सदस्य हुनुहुन्छ । "आज म धेरै नै खुसी छ, जिल्ला तहका नेता, कार्यकर्ता पनि उत्साहित हुनुहुन्छ, पार्टी र आन्दोलनमा गरेको योगदानको कदर भएको महसुस भएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "अब राष्ट्रियसभा सदस्यका रूपमा कानुन निर्माणदेखि देश र जनताको हितका काममा क्रियाशील रहन्छु ।" यसअघि कुनै राजकीय पदमा निर्वाचित नहुँदा पनि सँधै जनताको बीचमा बसेर सामाजिक सेवा र राजनीतिमा खटिएको उहाँले स्मरण गर्नुभयो । शर्माले एक त महिला अर्कातिर सहिद परिवारको सदस्यका हिसाबले राष्ट्रियसभामा प्रतिनिधित्व गर्न पाउनु आफ्ना लागि गौरवको विषय भएको बताउनुभयो । "हिजो जनयुद्धका कठिन र सङ्घर्षपूर्ण दिनमा जसरी समाज रुपान्तरणको अभियानमा लागियो, अब त्यस्तै उर्जाका साथ नयाँ भूमिकामा आफूलाई उभ्याउने प्रण गरेकी छु", उहाँले भन्नुभयो । शर्माका पति विजय सुवेदी 'विकास'को जनयुद्धका क्रममा विसं २०६१ मङ्सिर १७ गते राज्य पक्षका सुरक्षाकर्मीबाट हत्या भएको थियो । सुवेदी तत्कालीन नेकपा माओवादीको सांस्कृतिक फाँटमा क्रियाशील हुनुहुन्थ्यो । विजयसहित अन्य माओवादी कार्यकर्ताको स्याङ्जामा सामूहिक हत्या गरिएको शर्माले बताउनुभयो । ४३ वर्षीया शर्मा यसअघि अखिल नेपाल महिला सङ्घ क्रान्तिकारीको जिल्ला अध्यक्ष हुँदै पार्टीको जिल्ला तहको नेतृत्वमा आउनुभएको हो । उहाँ २०७४ अघि नेकपा माओवादी केन्द्रको केन्द्रीय महाधिवेशन आयोजक कमिटिको सदस्यसमेत हुनुभएको थियो । गण्डकीमा तीन सिटका लागि भएको निर्वाचनमा शर्मासँगै सत्ता गठबन्धनबाटै अन्यमा नेपाली कांग्रेसका किरणबाबु श्रेष्ठ र अपाङ्गता/अल्पसङ्ख्यकतर्फ काँग्रेसकै पदमबहादुर परियार विजयी हुनुभएको हो । श्रेष्ठले तीन हजार आठ सय आठ र परियारले तीन हजार सात सय ७४ मतभार प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

अन्तर बिद्यालय फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि हेमजा बोडिङलाई

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

लियो क्लब अफ हेमजाको आयोजनामा पोखरा २५ हेमजामा भएको अन्तर बिद्यालय फुटबल प्रतियोगिता २०८० को उपाधि हेमजा बोडिङ स्कुलले हात पारेको छ ।

स्नो भ्यु इङलिस बोडिङ स्कुल र हेमजा बोडिङ स्कुल बिच भएको फाइनल खेलमा हेमजा बोडिङले ०-२ गोलले बिजयी भएको छ । हेमजा बोडिङको तर्फबाट जर्सि न ११ का समीर कुँवर र जर्सि न ७ का बिनय नेपालीले गोल गरेका थिए । हेमजा बोडिङका बिशाल गुरुङ उत्कृष्ट खेलाडी धोसित भए । त्यस्तै सर्वादिक गोलकर्तामा बिनय नेपाली, उत्कृष्ट गोल रक्षक स्नो भ्युका सदिस कार्की साथै बेस्ट प्लेमेकर स्नो भ्युका प्रवेश कार्की धोशीत भएका थिए। त्यसैगरी अनुशाशीत समुहमा गौरीशंकर मा.बि रहेको छ । खेलकुदको माध्यमबाट विद्मार्थी युवाहरुमा एकता भाइचारा सम्बन्ध कायमं गर्दै विद्यालय बालबालिकालाई खेलकुदमा अभिरुची जगाई राख्ने उदेश्यका साथ प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो । प्रतियोगितामा हेमजामा रहेका ७ माध्यमिक बिद्यालयको सहभागीता रहेको थियो ।

विसं २०८१ का लागि १५ पात्रोलाई स्वीकृति, माघ १५ देखि बजारमा आउने

रासस
काठमाडौं, १२ माघ

नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक विकास समितिले विसं २०८१ का लागि १५ पात्रो (पञ्चाङ्ग) लाई स्वीकृति दिएको छ ।

विसं २०८१ का लागि समितिले १५ वटा पात्रो (पञ्चाङ्ग) लाई स्वीकृति दिने निर्णय गरेको कार्यकारी निर्देशक सूर्यप्रसाद ढुङ्गेलले राससलाई जानकारी दिनुभयो । स्वीकृति दिएका पात्रो माघ १५ गतेदेखि बजारमा आउने समितिले जनाएको छ ।

आगामी वर्षका लागि तोयनाथ पन्तको, बाबुराम, नरनाथ, हिमाल, अठोला, तारकेश्वर, सूर्य, आकाश दर्शन, बङ्गलामुखी, शुभ, बाबा गोरखनाथ, कीर्ति, सिद्धि, खप्तड तारानाथ र गौरीशङ्कर गरी १५ पात्रो (पञ्चाङ्ग) लाई स्वीकृति दिने निर्णय गरिएको समितिका सदस्य सचिवसमेत रहनुभएका कार्यकारी निर्देशक ढुङ्गेलले राससलाई जानकारी दिनुभयो । समितिले विसं २०७९ देखि प्रकाशन सुरु गरेको 'राष्ट्रिय पञ्चाङ्गम' लाई पनि निरन्तरता दिइने जनाइएको छ । विसं २०७६ सम्म पुस अन्तिम साता नै पात्रो (पञ्चाङ्ग) प्रकाशन भइसक्थ्यो । विसं २०७७ पुस २० गते मन्त्रिपरिषद्ले समितिको गठन आदेश स्वीकृत गरेको थियो । त्यसअघि मन्त्रालयको पत्रका आधारमा मात्र समिति गठन भएर पात्रोलाई स्वीकृति दिने गरिएको थियो । गठन आदेश अनुसार समितिले स्वीकृति दिएका पात्रोमात्र प्रयोग गर्न आम मानिसलाई सूचना प्रकाशन गरी आह्वान गरिएको छ । पात्रोमा राखिने तिथि, बार, योग, नक्षत्र र करण गरी पाँच समूहलाई पञ्चाङ्ग भनिन्छ । पछिल्लो समय सामान्य मानिसले पनि बुझून् भनी घडीपलालाई बजेमा रुपान्तरण गरेर समेत पात्रोमा राखिने गरेको छ । पात्रोलाई अझै सुधार गर्नुपर्ने माग पनि उठ्ने गरेको छ जसअनुसार समितिले प्रत्येक वर्ष केही न केही सुधार गर्ने गरेको जनाइएको छ । विसं २०७९ देखि नै समितिले भित्तेपात्रोलाई व्यवस्थित गर्ने भनिए पनि ठोस काम हुन सकेको छैन । विगतका दुई वर्ष स्वीकृति लिएरमात्र भित्तेपात्रो प्रकाशन गर्न समितिले सूचना प्रकाशन गरेको थियो । जसलाई यस वर्ष पनि निरन्तरता दिइएको छ तर स्वीकृति नलिएका भित्तेपात्रो प्रकाशन भए पनि समितिले कुनै कारबाही भने गरेको छैन ।

त्रिवि र चिनियाँ विश्वविद्यालयबीच सहकार्यको सम्झौता

रासस
काठमाडौं, १२ माघ

त्रिभुवन विश्वविद्यालय (त्रिवि) र चीनको युनिभर्सिटी अफ इलेक्ट्रोनिक्स साइन्स एण्ड टेक्नोलोजी अफ चाइना (युइएसटिसी)बीच सहकार्य आदाप्रदानका विषयमा समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुरमा बिहीबार भएको सम्झौतामा त्रिविका निमित्त उपकुलपति डा शिवलाल भुसाल र युइएसटिसीका कुलपति जेङ्गयोङ्गले हस्ताक्षर गर्नुभयो । सम्झौताको साक्षीमा त्रिविबाट आमसञ्चार तथा पत्रकारिता केन्द्रीय विभागका प्रमुख प्रा चिरञ्जीवी खनाल र युइएसटिसीका प्राध्यापक हाङ्होङ रहेका छन् । सम्झौतापछि त्रिविका निमित्त उपकुलपति भुसालले यसले विभिन्न सम्भावनाको ढोका खोलेको भन्दै आगामी दिनमा दुई विश्वविद्यालयका बीचमा घनिभूत सहकार्य हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । युइएसटिसीका प्रतिनिधि प्राध्यापक हाङहोङले आफ्नोतर्फबाट अध्ययन र अनुसन्धानका क्षेत्रमा सक्दो सहयोग गर्ने बताउँदै ज्ञान र सीपको पनि आदानप्रदान हुनुपर्ने बताउनुभयो । सम्झौताका लागि पहलकर्ता प्रा खनालको दुवै विश्वविद्यालयका बीचमा दीर्घकालीनरूपमा सहकार्य गर्न समझदारी भएको बताउँदै पारस्परिक समानता र लाभको पारस्परिकताका सिद्धान्तमा आधारित आपसीहित र शैक्षिक सहयोगलाई सक्षम पार्न सम्झौता उपयोगी हुने जनाउनुभयो । सम्झौतासँगै विद्वान, अनुसन्धानकर्ता र शिक्षण कर्मचारीको आदानप्रदान हुनेछ भने विद्यार्थीहरूकोसमेत आदानप्रदान हुनेछ । संयुक्तरूपमा कार्यशाला र सङ्गोष्ठीको आयोजना हुनेछ । यो सम्झौतामा पाँच वर्षका लागि हुनेछ ।

तपाईंको आज

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

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

बिमालेख हरायो

यस हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स क.का निम्न लिखित विवरणको बिमालेख हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले सम्पर्क गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

नाम	बिमालेख नं.
१) रामहरि भण्डारी	GII ०६१०००८६७८

सम्पर्क
हिमालयन लाईफ इन्स्योरेन्स लि.
[illegible] शाखा कार्यालय
पोखरा, फोन ०६१-५७८८५०

Bachelor's को Transcript हराएको

म आकृती अधिकारीको पोखरा-३२ तल्लो गगनगौडाबाट पोखरा जाने क्रममा ब्याचलर लेभलको ट्रान्सक्रिप्ट हराएको हुँदा भेट्टाउने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय अथवा तलको नम्बरमा सम्पर्क गरिदिनुहोला ।

TU Registration No: 5-2-932-1-2016
Name : Aakriti Adhikari
Address: Pokhara-32, Tallogagangaunda
Citizenship No: 43-01-72-08580
Phone No: 9869604035

'पुर्पुरो' गर्ने छन्त्याल समुदायको पुख्र्यौली परम्परा

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, १२ माघ

उमेरले चार वर्ष पार गरेका धवलागिरि गाउँपालिका-५ मलम्पारका लिएन घरब्जा छन्त्याल आफ्नो परिवारका आफन्तसँग पोखरामा बसोबास गर्नुहुन्छ । लिएनका बुबा खिमबहादुर र आमा दमायाँ रोजगारको सिलसिलामा अष्ट्रेलियामा हुनुहुन्छ ।

पोखरामा घरसमेत बनाएर बसोबास गर्दै आउनुभएका छन्त्याल परिवारले खिमबहादुरका जेठा छोरा लिएनको 'पुर्पुरो' भने गृहगाउँ मलम्पारमै गर्नुभयो । लामो समयदेखि पोखरामा बसोबास गर्दै आए पनि आफ्नो परिवारमा जन्मिएका जेठा छोराको पुत्र बढाउ अर्थात् पुर्पुरो भने उहाँहरुले पुख्र्यौली गाउँमा गर्नुभएको हो । छन्त्याल समुदायमा घरमा जेठा छोरा जन्मिएको खुसियालीमा हर्ष बढाउस्वरुप पुर्पुरो गर्ने पुख्र्यौली परम्परा र संस्कृति रहेको छ । यस दिनमा आफ्ना आफन्त र मान्यजनलाई निम्ता दिएर घरमा पुख्र्यौली नाच देखाउने गरिन्छ भने पुर्पुरो गर्ने परिवार र बालकलाई टीका लगाएर आशिष दिने चलन रहेको छ । लामो समयदेखि पोखरामा बसोबास गर्दै आए पनि आफ्नो पुख्र्यौली गाउँठाउँमा आएर नै जेठो छोरा लिएनको पुर्पुरो गरेको उहाँका ठूलोबुबा कृष्ण छन्त्यालले बताउनुभयो । "हामीले पोखरामै पनि बाबुको पुर्पुरो गर्न सक्थ्यौँ, तर हामी यही गाउँमा जन्मियौँ, हुर्कियौँ, आज जहाँ भए पनि हामीले आफ्नो संस्कारलाई गाउँमै आएर पूरा गर्नुपर्छ भन्ने मान्यताले जन्मथलोमा आएर गरेका हौँ", उहाँले भन्नुभयो । पुर्पुरोका अवसरमा पुख्र्यौली समूहले नाचगान गर्ने र स्थानीय आमासमूह र युवाक्लबले स्वागत र सम्मान गर्ने चलन रहेको छ । पुर्पुरोका समयमा पुख्र्यौली समूहमार्फत स्थानीय सामाजिक गतिविधिमा उपयोग गर्नेगरी घरपरिवारले आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने भएकाले गाउँकै सामाजिक सेवामा सहयोग पुगोस् भनेर आफूहरु गाउँ फर्किएर संस्कारजन्य कार्य गर्ने गरेको गरेको छन्त्याल परिवारको भनाइ छ । लिएनको पुर्पुरोमा घरपरिवारबाट र अन्य आफन्तबाट रु दुई लाख चार हजार पाँच सय सहयोग जुटेको धवलागिरि गाउँपालिका-५ का वडा सदस्य र स्थानीय महेन्द्र आधारभूत विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भक्त छन्त्यालले जानकारी दिनुभयो । उहाँले उक्त सहयोग रकमलाई विद्यालयको निजी स्रोतका शिक्षकको तलब सुविधामा खर्च हुने जानकारी दिनुभयो । विकट बस्ती भएकाले अवसर, रोजगार र सुविधाका लागि हरेक वर्ष गाउँ छाडेर अन्यत्र जानेक्रम बढेपछि संस्कारजन्य कार्यमा भने पुख्र्यौली थलोमै फर्कने परम्परा बनेको छ । मलम्पारका अधिकांश घरबाट वैदेशिक रोजगारमा गएका छन् भने धेरैले गाउँदेखि सहरतर्फ बसाइँ सार्न थालेका छन् ।

दुर्गम गाउँका रुपमा चिनिएको मलम्पारबाट रोजगार, व्यापार व्यवसाय र अन्य कारणले गाउँ छाडेका आफ्नो परिवारको पुर्पुरो, छेवर, विवाहलगायत संस्कार र परम्पराजन्य कार्यका लागि भने गाउँ फर्कने गरेको वडा सदस्य छन्त्यालले बताउनुभयो । यस गाउँबाट बेनी, पोखरा, काठमाडौँ, बुटवललगायतका सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइ गरेका संस्कारजन्य कार्यका लागि गाउँ फर्कने भएकाले गाउँको विद्यालय सञ्चालन र सामाजिक कार्यमा राहत हुने गरेको छ । यहाँका हरेक व्यक्तिले आफ्नो मनोकाङ्क्षाका लागि मालिकालगायत शक्तिपिठको भाकल गर्ने भएकाले पनि विश्वका जुनसुकै ठाउँमा पुगेका पनि गाउँ सम्भिmएर फर्कने गरेको स्थानीय विष्णुमाया घरब्जा बताउनुहुन्छ । पुर्पुरोको दिनमा पुख्र्यौली समूहले गीत र नाचबाटै आशिष दिने भएकाले यस दिन देखाउने पुख्र्यौलीलाई पुर्पुरो गर्ने भन्ने चलनसमेत रहेको छ । दिनभर सारेठी भाकामा नाच देखाउने पुख्र्यौली समूहले घरपरिवारको सम्मान र दानपछि परिवारलाई एकै ठाउँमा राखेर गीतको भाका, नाचको रौनक र फूलपाती दिएर आशिष दिने चलन दिने गरिन्छ ।

स्वर किन्नरीद्वय अरुणा लामा र तारादेवी स्मृति साँझ शनिबार हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

हार्मोनी पोखरा र एभरेस्ट एफएम ९३ मेगाहर्ज सह आयोजनामा शनिवार पोखरामा अरुणा लामा-तारादेवी स्मृति साँझ २०८० कार्यक्रम हुने भएको छ ।

एभरेस्ट मिडिया हाउस प्रालिद्वारा सञ्चालित एभरेस्ट एफएम र एभरेस्ट आवाज डटकमले पोखरेली महिला कलाकारहरुको साझा संस्था हार्मोनीसँग मिलेर स्वर साम्राज्ञी अरुणा लामा र तारादेवीको स्मृति दिवसको सन्दर्भ पारेर उहाहरुप्रति समर्पित 'अरुणा लामा-तारादेवी स्मृति साँझ' कार्यक्रम गर्न लागेको हो ।

डिजिटल साउण्ड एण्ड भिजन न्यूरोड र रुपाकोट ज्योति सुनचाँदी दुकान महेन्द्रपुलको सहकार्यमा हुने कार्यक्रम पोखरा-९ न्यूरोड संगम मार्गस्थित माछापुच्छे बैंक्यूट(सरांगकोट एफ एम) छेउमा हुने कार्यक्रम संयोजक दीपेन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिए । अपराह्न ५.३० बजेदेखि (ठिक) शुरु हुने कार्यक्रम साँझ ७.३० बजेसम्म चल्नेछ । स्वर साम्राज्ञी अरुणा लामा र तारादेवीको स्मृति दिवसको सन्दर्भ पारेर स्वर साम्राज्ञी अरुणा लामा र कालजयी स्वरकी धनी तारादेवीलाई हार्मोनीका कलाकारहरुले उनीहरुकै गीत गाएर ट्रिब्यूट दिनेछन् ।

साहित्यकार, गीतकार, निर्देशक तथा कलाकारिताका अन्वेषक कबि प्रकाश सायमीले नेपाली सुगम संगीत, स्वर्गिय कलाकारद्वय अरुणा लामा र तारादेवीको जीवनी र उनीहरुका 'अनटोल्ड स्टोरी' सहित स्मृति प्रबचनबाट कार्यक्रमको शुरुवात गर्नेछन् । त्यसपछि पोखरेली महिला कलाकारहरुले अरुणा लामा र तारादेवीका डेढ दर्जन गीत प्रस्तुत गर्ने श्रेष्ठले बताए ।

करीब दुई घण्टासम्म चल्ने कार्यक्रममा मितु पालले अरुणा लामाको 'म त चुपचाप बँसे' र तारादेवीको 'आमा कुनै' गीतबाट सांगीतिक प्रस्तुतीको शुरुवात गरेपछि ईतु जोजिजुले अरुणा लामाको 'यहाँ फुल नफुलेछ, तारादेवीको 'तिम्रो माया पत्थरको', अरुणा लामाको ' चौतारीमा बसेर रुन पाउँ र तारादेवीको मनको निश्चलतामा' गीत गाएर अरुणा लामाप्रति ट्रिब्यूट दिनेछन् । त्यसपछि शितल थापाले अरुणा लामाको 'लहरे बर घुमाउने चौतारी र तारादेवीको एक फुल झरेर के भो', कौशल्या गुरुङले अरुणा लामाको 'म आँखैमा राखिन योग्य र तारादेवीको फुलैफुलको मौषम तिमीलाई' तथा अजुदा थापाले अरुणा लामाको 'काल काल सल सल र तारादेवीको तिम्रो नाउँ झै छ ओठमा' बोलको गीत स्वर्गिय स्वर साम्राज्ञी अरुणा लामा र कालजयी स्वरकी धनी तारादेवीप्रति समर्पित गरेर कार्यक्रमको बिट मार्नेछिन् ।

कार्यक्रमको पब्लिक फोरके टेलिभिजनसँगै एभरेस्ट एफएम र एभरेस्ट आवाज डटकमबाट एकसाथ प्रत्यक्ष प्रशारण हुनेछ । अघिल्लो वर्षदेखि शुरु भएको अरुणा लामा-तारादेवी स्मृति साँझ हरेक वर्ष आयोजना गरिने जनाइएको छ ।

सामाजिक काममा सघाउँदै तनहुँ हाइड्रो

रासस
काठमाडौं, १२ माघ

तनहुँको ऋषिङ गाउँपालिका-१ झापुटारमा निर्माणाधीन एक सय ४० मेगावाट क्षमताको तनहुँ जलविद्युत् आयोजनाको प्रवर्द्धक तनहुँ हाइड्रोपावर लिमिटेडले सामाजिक उत्तरदायित्वलाई प्राथमिकता दिएको छ । आयोजनाबाट प्रभावित विभिन्न पालिकामा सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गत नाला तथा आमा समूहको भवन निर्माण, तटबन्धन, सडक बत्ती जडान, नदी नियन्त्रणलगायतका काम गर्दै आएको हो ।

आयोजना निर्माणका लागि समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहने भएकाले सामाजिक कामलाई प्राथमिकता दिइएको तनहुँ हाइड्रोपावर लिमिटेडका प्रबन्ध सञ्चालक किरणकुमार श्रेष्ठले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "समुदायसँग सहकार्य गर्दै आयोजनालाई सम्पन्न गराउनेतर्फ हामी लागिपरेका छौँ, विभिन्न सामाजिक काममा आयोजनाको तर्फबाट सहयोग रहँदै आएको छ ।" आयोजनाको सहयोगबाट व्यास नगरपालिका-५ वेनीपाटनमा पराशर माध्यमिक विद्यालयको भवन निर्माण भइरहेको छ । नगरपालिकाले उपलब्ध गराएको जग्गामा विद्यालयको दुई तले आठ कोठा भवनको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ । भवन निर्माणका लागि आयोजना र निर्माण व्यवसायीबीच रू एक करोड ३८ लाख २४ हजारको लागतमा ठेक्का सम्झौता भएको थियो । भवनको निर्माण १८ महिनाभित्रमा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । भिमाद नगरपालिका-५ ऋषिङपाटनस्थित दीपक माध्यमिक विद्यालयको भवन निर्माणको काम पनि हालै सुरु भएको छ । रू ९४ लाख ५७ हजारको लागतमा निर्माण सुरु भएको भवन विसं २०८१ माघ २४ गतेभित्र सम्पन्न गर्ने लक्ष्य रहेको श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गत ऋषिङ-१ झापुटारमा नाला निर्माण, व्यास-५ स्थित सेतीमादीको दोभानस्थित पराशर पार्कमा तटबन्धन, व्यास-१३ बेलवासमा सिद्धबेनी माध्यमिक विद्यालयमा सुधारात्मक निर्माण, आमा मिलीजुली समूहको भवन, व्यास-५ को चापाघाटदेखि आयोजनाको क्याम्पसम्म सडक बत्ती जडान गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । त्यस्तै व्यास-१३ को बेलवासदेखि ऋषिङ-१ झापुटारसम्म सेती नदीमा तटबन्धन, आयोजना प्रभावितलाई सीपमूलक तालिम, कोभिड प्रभावित विपन्न परिवारको सहयोगार्थ राहत वितरण, भिमाद-५ वान्टाङ खोलामा पाइप कल्भर्ट, सिँचाइ, कुलो, खानेपानी, पल्ट्याङमा ग्रामीण सडक स्तरोन्नति, म्याग्दे-४ मा खानेपानी पूर्वाधार निर्माणमा आयोजनाले सहयोग पुऱ्याएको छ । आयोजनाको सामुदायिक विकास कार्यक्रमअन्तर्गत ११ वटा योजना उपभोक्ता समितिमार्फत सञ्चालित छन् । आयोजनाको बाँधको तल्लो तटीय क्षेत्रमा पर्ने व्यास-५ स्थित सेती र मादी नदीको दोभानको दायाँतर्फको नदी किनार संरक्षण कार्य रू रु एक करोड ८९ लाख ५० हजार ३० मा खरिद सम्झौता भई निर्माण सम्पन्न भएको जनाइएको छ । भिमाद-५ मा रू छ लाख ७२ हजार तीन सय ६६ को लागतमा बिर्ता ढुङ्गे सिँचाइ नहर, रू २० लाख ७५ हजार तीन सय ९४ को लागतमा वान्टाङखोला अस्थायी मर्मत कार्य सम्पन्न भएको छ । म्याग्दे गाउँपालिका-४ मा रू १८ लाख ६५ हजार एक सय ९३ को लागतमा डडुवा कोलडाँडा पिपलथोक धारादी लिफ्टिङ खानेपानी योजना, रू २२ लाख ६० हजार २४ मा ऋषिङ-१ स्थित चालिसे काहुँ झापुटार सडक मर्मत, रू १२ लाख ८२ हजार आठ सय २२ को लागतमा पल्ट्याङ ग्रामीण सडक स्तरोन्नति, ऋषिङ-१ मा रू नौ लाख २० हजार एक सय ६७ को लागतमा खोल्सी ढल व्यवस्थापन, व्यास-५ वडा कार्यालयमा रु १२ लाख एक हजार नौ सय आठको लागतमा वडा वनको पेटी मर्मत गरिएको आयोजना कार्यालयले जनाएको छ ।

आयोजनाबाट प्रभावितलाई विभिन्न सीपमूलक तालिम दिएर उद्यमी बनाउने प्रयास गरिएको आयोजना प्रमुख राजभाइ शिल्पकारले जानकारी दिनुभयो । आयोजनाको पुनःस्थापना तथा आदिवासी जनता योजनामा व्यवस्था भएअनुरुप आयोजना प्रभावितको सामाजिक विकास एवं जीविकोपार्जन पुनःस्थापनाअन्तर्गत बाख्रापालन, सिलाइबुनाइ, हाउस वायरिङ, प्लम्बिङ तालिम प्रदान गरिएको आयोजनाले जनाएको छ । आयोजनाले प्रभावित क्षेत्रका एक सय २१ जनालाई सीपमूलक तालिम प्रदान गरेको उहाँको भनाइ थियो ।

फेकोफन पोखरा एघारमा कुमार

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १२ माघ

वन समुहको छाता संगठन सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ नेपाल पोखरा ११ मा सम्पन्न भेलाले कुमार क्षेत्रीको अध्यक्षतामा एघार सदस्यीय वडा कमिटि गठन गरेको छ ।

सो कमिटिको उपाध्यक्ष कल्पना सुवेदी बास्तोला,सचिव सुनिता आचार्य,, कोषाध्यक्षमा हिराबहादुर केसी र सदस्यहरुमा क्षेत्रबहादुर कार्की,पार्वती आचार्य, यमकुमारी गुरुङ, सावित्री आचार्य, भिमप्रसाद आचार्य र जमुना बास्तोला रहनु भएको छ । पोखरा महानगरपालिका वडा नं. ११ का वडाअध्यक्ष प्रेमप्रसाद कर्माचार्यले भेलाको उद्घाटन गर्दै प्राकृतिक श्रोतबाट आयआर्जन एवम् रोजगारी सिर्जना गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । वन उपभोक्ता समुहले वनसंगै सार्वजनिक जग्गाको समेत संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएको उल्लेख गर्दै उहाँले स्वदेशी वन पैदावार उपयोगका लागि तीनै तहका सरकार जिम्मेवार भएर लाग्नुको विकल्प नभएको बताउनुभयो । सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ नेपालका केन्द्रीय सदस्य हरि बास्तोलाले स्वदेशी काठ वनमा कुहिने र विदेशी काठ आयातमा बार्षिक अरबौ रुपैया बाहिरिने प्रवृत्तिको अन्त्य हुनु पर्ने बताउनुभयो । वातावरण एवम् सुरक्षाका लागि ग्रामीण क्षेत्रका सडक छेउमा अभियानका रुपमा वृक्षारोपण गर्नुपर्नेमा उहाँको जोड थियो ।

महासंघ गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष कालिदास सुवेदीले विश्वमा नेपाल सामुदायिक वनको देशकारुपमा परिचित हुन सफल भएको बताउँदै वन पैदावार उपयोगमा सर्वसुलभ नीति आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

महासंघ पोखराका अध्यक्ष कमल भुजेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा महासंघ कास्कीका अध्यक्ष विश्वनाथ लामिछाने, महानगर उपाध्यक्ष भरतराज आचार्य, सचिव सिता सापकोटा, नवनिर्वाचित अध्यक्ष कुमार क्षेत्री, लगायतले वनको महत्व र उपयोगिताबारेमा प्रकाश पार्नुभएको थियो । मुलुकलाई ठूलो क्षेती पुगेको बताउनुभयो । कार्यक्रममा ११ वटा सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहका ४० जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

कृषि विश्वविद्यालयमा भर्ना हुने विद्यार्थी बढे

रासस
चितवन, १२ माघ

कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालय (एएफयु)मा कृषि स्नातक पढ्ने विद्यार्थीको भर्ना सङ्ख्या बढेको छ । गत शैक्षिक सत्रमा विद्यार्थी नै भर्ना नभएको एक आङ्गिक क्याम्पसमा यस वर्ष विद्यार्थी भर्ना भएका छन् ।

अध्ययनका लागि प्रवेश परीक्षा दिने विद्यार्थीको सङ्ख्या पहिलेको तुलनामा घट्दै गए पनि भर्ना हुने विद्यार्थीको सङ्ख्या भने बढेको हो । विश्वविद्यालयको आङ्गिक र सम्बन्धन पाएका क्याम्पसको सिट क्षमताभन्दा धेरै विद्यार्थीले प्रवेश परीक्षा दिने गर्दछन् । तीमध्ये उत्तीर्ण सबैले पढ्न पाउँदैनन् । कृषि सङ्कायका डिन प्राडा अर्जुनकुमार श्रेष्ठका अनुसार चालु शैक्षिक सत्रमा केन्द्रीय क्याम्पस र आङ्गिक गरी नौवटा क्याम्पसमा पाँच सय ६० जना विद्यार्थी भर्ना भएका छन् । गत शैक्षिक सत्रमा यो सङ्ख्या चार सय २६ जना मात्रै थियो । विश्वविद्यालयको दैलेखको दुल्लुस्थित प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन कलेजमा गत वर्ष विद्यार्थी शून्य भएका थिए । यस वर्ष ३० जना विद्यार्थी भर्ना भएका छन् । विश्वविद्यालयको केन्द्रीय क्याम्पस रामपुर, कास्कीको पुरनचौर र सिन्धुलीको मरिनबाहेक आङ्गिक क्याम्पसमा आधाभन्दा पनि कम विद्यार्थी भर्ना भएका थिए । यस वर्ष भने दुल्लुबाहेक सबै आङ्गिक क्याम्पसमा कोटाअनुसार विद्यार्थी भर्ना भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । केन्द्रीय क्याम्पस रामपुरमा एक सय ६२ जनाको कोटा निर्धारण गरिएको छ । सिन्धुलीको मरिन, महोत्तरीको बर्दिबास, धनकुटाको पाख्रीबास, कास्कीको पुरनचौर, कैलालीको टीकापुर र दैलेखको दुल्लुमा रहेका आङ्गिक क्याम्पसमा ५४-५४ जनाको कोटा छ । रोल्पाको मणिचौर र बाँकेको खजुरामा ४९-४९ कोटा छ । त्यसैगरी, सम्बन्धन प्राप्त निजी क्याम्पस पूर्वाञ्चल कृषि क्याम्पस, नीतिका कृषि सहकारी संस्था इटहरी, हिमछायाँ कलेज गैँडाकोट, रामनगर टेक्निकल कलेज नवलपरासी, भ्याली कृषि क्याम्पस ललितपुर, गोरखा पोलिटेक्निक एन्ड रिसर्च सेन्टर कोहलपुर बाँके र ब्राइट मध्यपश्चिम कृषि कलेज सुर्खेतमा ५०-५० जनाको कोटा रहेको छ । गत शैक्षिक सत्रमा ती क्याम्पसमा विद्यार्थी भर्ना नभए पनि यस वर्ष केही क्याम्पसमा विद्यार्थी भर्ना भएको श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । विश्वविद्यालयको कृषि सङ्कायमा विगतमा चार हजार पाँच सयसम्म विद्यार्थीले कृषि स्नातकका लागि आवेदन दिने गरेका थिए । पछिल्ला वर्षमा क्रमश : घट्दै गएर यस वर्ष एक हजार तीन सय ६५ जनाले मात्रै आवेदन दिएका थिए । तीमध्ये एक हजार ५५ जना प्रवेश परीक्षामा उत्तीर्ण भएका थिए । तीनै विद्यार्थी क्याम्पसमा भर्ना भएका हुन् । गत शैक्षिक सत्रमा एक हजार पाँच सय २३ जनाले आवेदन दिएकामा सात सय ५३ जनामात्र उत्तीर्ण भएका थिए । त्यसको अघिल्लो वर्ष उत्तीर्ण हुनेको सङ्ख्या आठ सय थियो । एक हजार सात सयजनाले आवेदन दिएका थिए । यसको तुलनामा चालु शैक्षिक सत्रमा विद्यार्थी धेरै उत्तीर्ण भएका हुन् । सात विश्वविद्यालयका ३५ वटा क्याम्पसले कृषि स्नातक पढाउँदै आएका छन् । तीमध्ये १६ वटा क्याम्पस कृषि विश्वविद्यालयका हुन् भने अन्य क्याम्पस अरू विश्वविद्यालयका छन् । विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्राडा पुण्यप्रसाद रेग्मीले विद्यार्थी बढ्ने गरी नीतिगतरूपमा विश्वविद्यालयले सुधारका काम गरेकाले कृषि पढ्ने विद्यार्थीको सङ्ख्या बढेको बताउनुभयो । समयमा प्रवेश परीक्षा हुनु, विश्वविद्यालयको सकारात्मक प्रचार हुनु पनि विद्यार्थी बढ्नाका कारण रहेको उहाँ बताउनुहुन्छ । पाठ्यक्रम पुरानो भएकाले संशोधन गरेर यसै शैक्षिक सत्रबाट नयाँ पाठ्यक्रमअनुसार पढाइ सुरु गरिएसँगै विद्यार्थीको आकर्षण बढ्न थालेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

गाउँपालिकाका सबै वडाको आफ्नै भवन

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, १२ माघ

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकाका सबै वडा कार्यालय आफ्नै भवनबाट सञ्चालनमा आएका छन् । चालु आर्थिक वर्षमा दुई वडा कार्यालयको भवन निर्माण सम्पन्न भएसँगै गाउँपालिकाका सबै वडा कार्यालयले आफ्नै भवनबाट सेवा सुरु गरेका छन् ।

चालु आर्थिक वर्षमा वडा नं २ र ६ को कार्यालय भवन निर्माण गरिएको छ । गत आर्थिक वर्षसम्ममा वडा नं १, ४ र ५ को कार्यालय भवन निर्माण भएको थियो । वडा नं ३ भने गाउँपालिकाकै कार्यालयबाट सञ्चालित छ ।

वडा कार्यालयको सेवा सहज र सरलरूपमा प्रवाह गर्ने उद्देश्यसहित वडा भवन बनाउने नीतिबमोजिम सबैको भवन निर्माण गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "भाडामा घरमा, साँघुरा कोठामा वडा कार्यालय सञ्चालन हुँदा सेवा प्रवाहमा कठिनाइ भइरहेको थियो । सुविधासम्पन्न भवन निर्माण भएसँगै जनताको काम गर्न सहजता आउनेछ ।"

वडा नं ६ को नवनिर्मित भवनबाट हालै सेवा प्रवाह सुरु गरिएको छ । यसअघि भाडाको घरमा सञ्चालित वडा कार्यालयको भवन निर्माण सम्पन्न गरी सोही भवनबाट सेवा प्रवाह सुरु गरिएको वडाध्यक्ष दिलीप गुरुङले जानकारी दिनुभयो । यसअघि भाडामा लिइएको भवनबाट सेवा प्रवाह गर्दा साँघुरो ठाउँ भएका कारण समस्या हुँदै आएको थियो । उहाँले भन्नुभयो, "सुविधासम्पन्न भवन निर्माणपछि सेवा प्रवाहमा सहजता हुनेछ ।" एक हजार एक सय १७ वर्गफिट क्षेत्रफलमा फैलिएको दुई तला भवन रु ६३ लाख २० हजार छ सय ७९ मा सम्पन्न भएको हो । रु एक करोड ११ लाख सात हजार दुई सय ९७ अनुमान गरिएको भवन रु ७३ लाख ५४ हजार एक सय ५९ मा विसं २०७८ असोज २४ मा ठेक्का सम्झौता भएको थियो । आव २०७७/७८ को योजनाबमोजिम निर्माण थालिएको भवनको ठेक्का श्री मनकामना गुरुङ निर्माण सेवाले लिएको थियो ।

यसअघि वडा नं १, २, ४ र ५ को भवन निर्माण सम्पन्न भइसकेको छ । वडा नं ३ गाउँपालिकाकै भवनबाट सञ्चालित छ । वडा नं २ को भवन पनि हालसालै सम्पन्न भएको हो । वडा नं २ को भवन रु एक करोड ९७ लाख ५७ हजार लागत अनुमान रहेकामा रु एक करोड २२ लाख ६४ हजारमा ठेक्का सम्झौता भएको थियो । गाउँपालिकाले उक्त भवन निर्माण गरेबापत निर्माण कम्पनीलाई रु एक करोड १० लाख भुक्तानी गरेको थियो ।