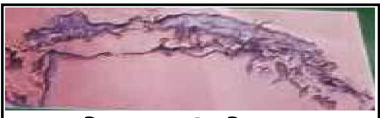


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?

अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।

सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २५ ❑ अङ्क ६ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८० माघ ६ गते शनिवार ❑ 20 Jan. 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।-

'पूर्वाधार निर्माण क्षेत्रमा देखिएका समस्या समाधान हुँदैछ'

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले पूर्वाधार निर्माणका क्षेत्रमा देखिएका समस्या विस्तारै समाधान हुँदै विकास निर्माणको कामले गति लिने बताउनुभएको छ।

समाजवादी प्रेस सङ्गठन नेपाल कास्कीले शुक्रबार पोखरामा आयोजना गरेको पत्रकार भेटघाटमा उहाँले पृथ्वीराजमार्गको मुग्लिन-पोखरा सडक विस्तार आयोजना, मध्यपहाडी राजमार्ग तथा पोखराको सेती नदीमा सिग्नेचर पुल निर्माणलगायत देखिएका समस्या हल हुँदै गएको बताउनुभयो। मन्त्री ज्वालाले मुग्लिन पोखरा आयोजनाको पश्चिम-खण्डको काम पछिल्ला दुई महिनामा सन्तोषजनक रहेको बताउनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, "पश्चिम खण्डमा कामको गति अत्यन्त सुस्त भएपछि विकल्प खोज्नेमा पुगिसकेका थियौँ। हामीले पटकपटक अनुगमन र निर्माण व्यवसायीसँग बसेर छलफल गरेपछि अहिले सन्तोषजनक छ। अहिले पछिल्लो समय दुई महिनामा केही गतिमा काम भएको छ, अझै प्रगति बढाउने गरी काम गर्नुपर्दछ।" भौतिकमन्त्री ज्वालाले राष्ट्रिय गौरवको आयोजना मध्यपहाडी राजमार्गको कास्कीको पोखरा खण्डमा देखिएको एलाइमेन्ट विवाद समाधानका लागि समिति गठन गरिएको र समाधानको नजिक पुगिएको बताउनुभयो। पोखरा महानगरपालिका-१६ बाटुलेचौर हुँदै राजमार्ग विस्तारका लागि ठेक्का आह्वान भएपछि सो क्षेत्रका स्थानीयवासी एक वर्षदेखि आन्दोलनमा उत्रिएका छन्। मन्त्री ज्वालाले भन्नुभयो, "मध्यपहाडी राजमार्गको पोखरा क्षेत्रको समस्या समाधानका लागि समिति गठन गरिएको र समाधानको नजिक नजिक छौँ। समितिले उपभोक्ता, सर्वदलीय र सर्वपक्षीय भेला गरी प्रतिवेदन बुझाउने तयारी गरेको छ। पोखरामा क्लियर हुन बाँकी क्षेत्र पनि छिट्टै पूरा हुन्छ।" पूर्वाधार विकास र निर्माण स्थानीय सरकार, नागरिक समाज तथा सञ्चार क्षेत्र सबैको साझा सवाल भएकाले सबैको साथ र सहयोगमा मात्र त्यसलाई सम्पन्न गर्न सकिने उहाँले बताउनुभयो। मन्त्री ज्वालाले निर्माण व्यवसायीले अघिल्लो आर्थिक वर्षमा गरेको कामको बाँकी रहेको भुक्तानी अब नरोकिने बताउनुभयो। उहाँले चालू आवका लागि चाहिने रकमका लागि अहिलेबाट नै पहल भइरहेको जानकारी दिनुभयो।

पोखराका ज्येष्ठ प्राध्यापक एकै थलोमा सम्मानित

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

शुक्रवार एकै थलोमा १८ ज्येष्ठ प्राध्यापक सम्मानित भएका छन्। निवृत्त प्राध्यापक समाज पोखराले जुराएको सम्मानित हुने चाँजोपाँजोमा जोर्ज जोन, डा. एलियामा जोन, प्रा.डा. भूपति ढकाल कमल, प्रा.डा. भवानीप्रसाद पाण्डे, प्रा.डा. विजयराज शर्मा, डा. गेहेन्द्रमान उदास, प्रा. कृष्णप्रसाद अर्याल, गोविन्दप्रसाद जोशी, प्रेमबहादुर राई, पीताम्बर शर्मा, बालगोपाल अमात्य, उदयबहादुर अमात्य, पवित्रमणि पौडेल, टीकाराम कोइराला, उमाकान्त शर्मा, चतुर्भुज शर्मा पौडेल, दुर्गा बराल र ओमबहादुर कार्की रहेका छन्।

समाजमा आवद्ध ७५ वर्ष माथिका निवृत्त प्राध्यापकलाई सम्मान गर्ने क्रममा शसक्तताका कारण उपस्थित हुन नसकेकोलाई निवासमै पुगेर सम्मान गरेको छ।

सम्मानितमध्येका ज्येष्ठ प्रतिभा जोर्ज जोनले समाजप्रति आभार व्यक्त गर्दै समयको कालक्रममा सहकार्य र सहयात्रा गरेका तीन पुस्तालाई एकै थलोमा भेट्न पाउनु आफ्ना लागि गौरवको विषय भएको बताए। प्रा.डा. भूपति ढकाल कमलले प्राध्यापकहरूमा अन्तरनिहित सीप, दक्षता र क्षमतालाई राज्यले सही तरिकाले प्रयोग गर्न सकेको धारणा राखे। उनले प्राध्यापकहरू आफ्नो पदीय मर्यादा बिर्सेर दलीय दलदलमा फस्नु दुःखको कुरा रहेको देखिएकाले संस्था त्यो दलदलबाट माथि रहोस् भन्ने शुभेच्छा व्यक्त गरे।

डा. बासुदेव भण्डारीले प्राध्यापकको निवृत्त जीवनलाई थप क्रियाशील गराउन संस्थाले स्थापनाको छोटो समयमा गरेका गतिविधिबाट आफू निकै प्रभावित भएको बताए। गेहेन्द्रेश्वर कोइरालाले समाजले आफ्ना अभिभावकको योगदानको स्मरण गरेर स्तुत्य कार्य गरेको धारणा राखे। कार्यक्रमको औचित्यमाथि प्रकाश पार्दै उपाध्यक्ष प्राध्यापक पद्मशरण रेग्मीले राज्यलाई पुर्‍याएको योगदानको कदर र विभिन्न कालक्रमका सहयात्रीको पुर्नमिलनका रूपमा संस्थाको नीतिनुसार कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताए। कोषाध्यक्ष चन्द्रकान्त रेग्मीले समाजलाई मजबुद बनाउँदै अगाडि बढाउने उद्देश्यले कोष स्थापनाका लागि जोर्ज जोनबाट एकलाख, बालगोपाल अमात्यबाट ५० हजार र पिताम्बर शर्मा नेपालीबाट २५ हजार रुपैयाँ र अन्यबाट संस्था सञ्चालनका लागि ५-१० हजार स्वेच्छिक सहयो प्राप्त भएको जानकारी दिए। कृष्णप्रसाद पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव प्रा.डा. ज्ञानबहादुर कार्कीले गरेका थिए।

गठबन्धनलाई अझै कसिलो बनाए पाँच वर्ष अगाडि बढ्छ : मन्त्री गुरुङ

पोखरापत्र संवाददाता
वालिङ, ५ माघ

कानुन न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री धनराज गुरुङले गठबन्धनलाई अझै कसिलो बनाउन सके पाँच वर्ष अगाडि बढाउने बताउनुभएको छ।

सत्तापक्षीय गठबन्धन दलतर्फका साझा उम्मेदवारहरूको परिचय एवं मतदाता भेटघाट कार्यक्रमलाई शनिबार स्याङ्जामा सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले गठबन्धनको महत्व अझै बढ्ने गरी सरकारलाई पाँच वर्ष अगाडि बढाउने बताउनुभएको हो। "गठबन्धन चानचुने ढङ्गले अगाडि बढेको छैन", उहाँले भन्नुभयो, "यो गठबन्धनलाई देख्दा अरुलाई इर्ष्या, जलन भएको होला, यतिमामात्रै सीमित हुँदैन यो पाँच वर्षसम्म झनै कसिलो भएर अगाडि बढ्छ।"

गठबन्धन सरकारले मुलुकलाई अप्ठ्यारो स्थितिबाट सहजतातर्फ ल्याएको दाबी गर्नुहुँदै उहाँले मुलुकको समृद्धि र सुशासनका लागि पनि गठबन्धनले निरन्तरता पाउने बताउनुभयो। "कुनै पनि साथीले मत नबिगार्नुहोला, मत हाल्न जानिन भन्न पाइने छैन, त्यसो गरेमा जानीजानी नियत खराब भएर बिगारेको भन्ने बुझिन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "गठबन्धनका साथीहरूलाई मत दिएर विजयी बनाउनुहोला, एकमतले पनि तलमाथि भएमा केही न केही विचलन ल्याउँछ।"

यही माघ ११ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनका लागि गण्डकी प्रदेशबाट सत्ता गठबन्धनका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसका किरणबाबु श्रेष्ठ र पदमबहादुर परियार र नेकपा (माओवादी केन्द्र)बाट मनरुपा शर्मा उम्मेदवार हुनुहुन्छ। यही माघ २ गते नवलपुरदेखि सुरु भएको प्रचारात्मक अभियान आज स्याङ्जा आइपुगेको हो। अभियान नवलपुर, गोरखा, लमजुङ, तनहुँ हुँदै आज स्याङ्जा आइपुगेको राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचन व्यवस्थापन उपसमितिका संयोजक विष्णुप्रसाद लामिछानेले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार गण्डकी प्रदेशमा कांग्रेसको दुई हजार सात सय चार, माओवादी केन्द्रको नौ सय ९४, नेकपा (एकीकृत समाजवादी) को ७२, राष्ट्रिय जनमोर्चा नेपालको ५७ मतभार छ। गण्डकी प्रदेशमा गठबन्धनको तीन हजार आठ सय २७ मतभार छ भने नेकपा (एमाले) को दुई हजार चार सय ५८ मतभार छ।

भौतिक पूर्वाधारमन्त्री ज्वालाद्वारा सडक र पुल अनुगमन

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ५ माघ

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले मुग्लिन-पोखरा सडक योजनाअन्तर्गत पश्चिम खण्डको सडक र पूर्वी खण्डअन्तर्गतको निर्माणाधीन पुलको आज अनुगमन गर्नुभएको छ। तनहुँको जामुनेदेखि पोखरासम्मको पश्चिम खण्डको प्रगतिबारे उहाँले शनिबार जानकारी लिनुभएको हो।

मन्त्रालयका सचिव, महानिर्देशकसहित मन्त्री ज्वालाले उक्त खण्डको अनुगमन गर्दै काममा तीव्रता दिन निर्देशन दिनुभएको छ। पश्चिम खण्डको काम निकै सुस्त भएकाले यसलाई तीव्रता दिन आवश्यक रहेको मन्त्री ज्वालाको भनाइ थियो। पश्चिम खण्डको काममा ढिलाइ हुँदा गुनासो आएकाले कामको गति बढाउन मन्त्री ज्वालाले निर्देशन दिनुभयो।

पश्चिम खण्डअन्तर्गत जामुनेबाट पोखरासम्म विसं २०७८ जेठ २ गते सम्झौता भई विसं २०७८ भदौ १२ गतेदेखि काम सुरु भएको थियो। यो खण्ड निर्माणको जिम्मा चिनियाँ कम्पनी यनहुइ काइयुआन हाइवे एण्ड ब्रिज कन्सट्रक्सनले पाएको छ। यो खण्डको म्याद विसं २०८१ भदौसम्म रहेको छ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

क्यान्सरबाट बचौं, स्वस्थ रहौं

◆**क्यान्सर रोगका कारणः**
- वंशाणुगत कारण,
- निष्क्रिय जीवनशैली,
- विषादीयुक्त खाद्य पदार्थको प्रयोग,
- प्रदुषित वायुमण्डल,
- तारेको, झानेको तथा फाष्ट फूड एवं जंकफूडलगायत अस्वस्थकर खानाको उपभोग,
- नूनको बढी सेवन,
- मदिरा तथा सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनले क्यान्सर जस्तो प्राणघातक रोग लाग्न सक्दछ।

◆**यसबाट बच्न,**
- पान, सुपारी, गुट्का, चुरोटलगायतका सुर्तीजन्य पदार्थ र मदिराको सेवन नगरौं,
- प्रशस्त मात्रामा फलफूल तथा हरियो सागसब्जीलगायत स्वस्थकर र ताजा खाना खाने गरौं,
- लामो समय राखिएका, तारेका, झानेका तथा फाष्ट फूड एवं जंकफूडको उपभोग घटाऔं,
- नूनको उचित मात्रामा प्रयोग गरौं,
- नियमित शारिरीक अभ्यास गरौं र सक्रिय जीवनशैली अपनाऔं। स्वस्थ्य रहौं, दीर्घ जीवनयापन गरौ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

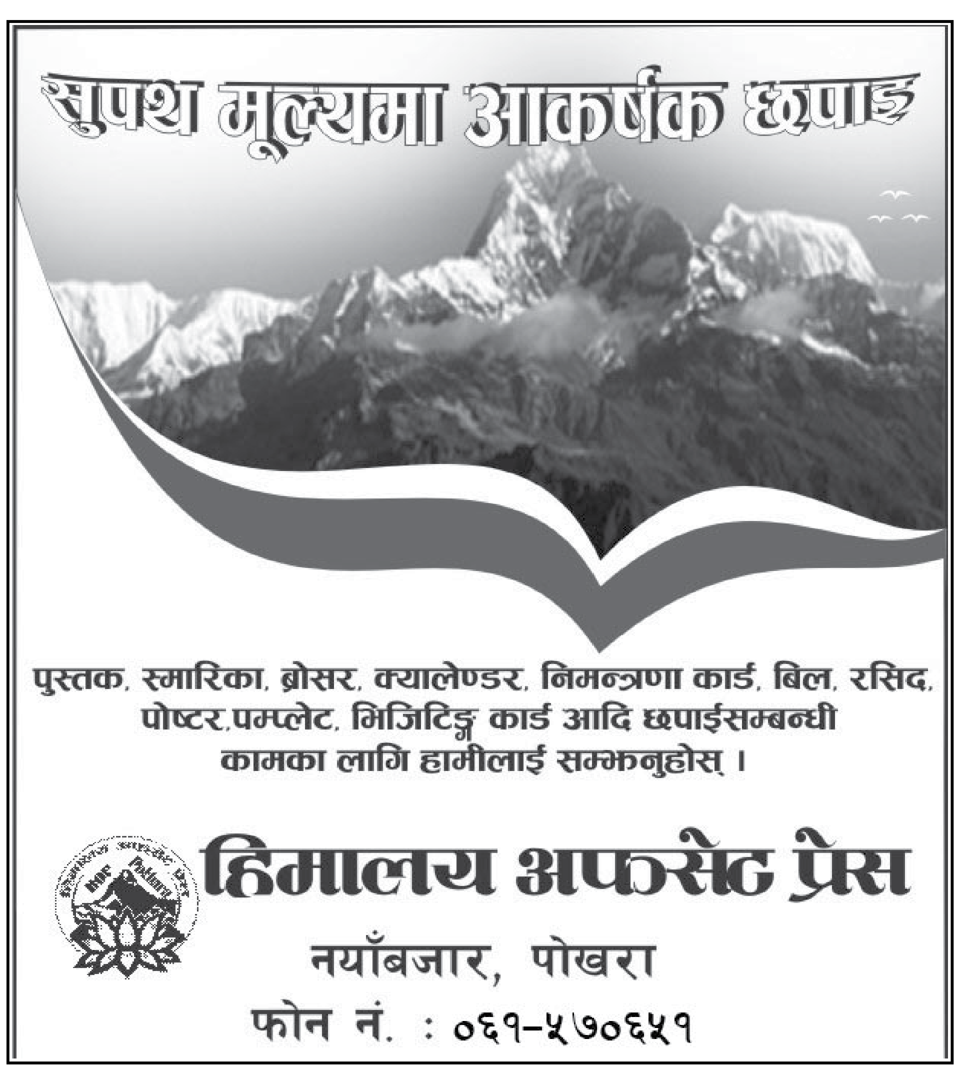
कवि ढेवाजूको निधन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

शिक्षा, समाजसेवी एवं कवि वामनप्रसाद ढेवाजूको निधन भएको छ।

ढेवाजूको २०८० माघ ४ गते वेलुका ७ बजेर ४५ मिनेट जाँदा मणिपाल शिक्षण अस्पतालमा निधन भएको हो। भद्रकाली माध्यमिक विद्यालयको संस्थापक परिवारका सदस्य, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका वर्तमान सदस्य, भद्रकाली वहुमखी क्याम्पसका संस्थापक सिनेटर एवं क्याम्पस संचालन समितिका पूर्व सदस्य ढेवाजू विभिन्न धार्मिक तथा सामाजिक संस्थाहरुमा आबद्ध थिए। साहित्य क्षेत्रमा समेत संलग्न ढेवाजुले २०२८ सालमा ललितपुर मंगलबजार निवासी मिना अमात्य संग विवाह भएको थियो। उनै बामनप्रसाद ढेवाजू र मिना अमात्य ढेवाजुको ५० औं बैवाहिक उत्सवको पावन अवसरमा सिमलको भुवा नामक कविता संग्रहको २०७८ फागुन २८ गते शनिवार लोकार्पण भएको थियो। ढेवाजू गणेश तथा भद्रकाली मन्दिर सेवा समितिको सम्मानित सदस्य हुन्।

बालगोपाल भजन किर्तन सेवा समितिका संस्थापक उनी उपाध्यक्ष थिए। भीमसेन सिं गुठीमा संलग्न उनी जीवनभर सामाजिक परिवर्तनका लागि क्रियाशील रहे। गणेश तथा भद्रकाली मन्दिर फेदीमा रहेको गुठीको जमिन संरक्षणमा उनले सक्रिय भूमिका निर्वाह गरेका थिए। २००९ कात्तिक २ गते लक्ष्मीपूजाका दिन जन्मेका उनका हाल पत्नी मीना, २ छोरा निरज र धिरज, छोरी पुष्पा, बुहारीहरु क्रमश जेठी रन्जु, कान्छी सोनी र नाति २ र ४ नातिना छन्। ढेवाजूको शुक्रबार बिहान रामघाटमा धार्मिक परम्परा अनुसार अन्तिम संस्कार गरिएको छ।



गण्डकी फाइनलमा, टिप टप हेल्प नेपाल संग उपाधि भिडन्त

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

चौथो टाइगर कप भलिबल प्रतियोगिता २०८० को उपाधि भिडन्तमा डिफेन्डिङ च्याम्पियन गण्डकी प्रदेश भलिबल संघ र टिप टप हेल्प नेपाल स्पोर्टस क्लब आमने सामने हुने भएका छन् ।

टाइगर ग्रुप अफ पोखरा नेपालको आयोजनामा जारी प्रतियोगिता अन्तर्गत शुक्रबार सम्पन्न पुरुषतर्फको सेमीफाइनलमा आ-आफ्ना खेल जित्दै गण्डकी प्रदेश भलिबल संघ र हेल्प नेपाल स्पोर्टस क्लब उपाधि नजिक पुगेका हुन् । घरेलु टोली गण्डकी प्रदेश भलिबल संघले विभागिय टोली सशस्त्र प्रहरीको एपिएफ क्लबलाई सोझो ३-० को सेटमा र टिप टप हेल्प नेपालले पाहुना टोली श्रीलंका आर्मीलाई ३-१ को सेटमा पराजित गर्दै फाइनलमा स्थान बनाएका छन् । शुक्रबार सम्पन्न पहिलो सेमीफाइनलमा पहिलो सेट २५-१८ ले पाहुना टोलीलाई सुम्पिएको टिप टपले हेल्प नेपालले पछिल्ला तीन सेटमा लगातार २५-१४, २५-१८ र २६-२४ ले जित्दै उपाधि यात्रामा आफूलाई उभ्याएको छ । त्यस्तै गण्डकीले विभागिय टोली एपिएफलाई २५-१७, २५-२० र २५-२२ ले जित्दै फाइनलमा स्थान बनाएको छ ।

गण्डकी प्रदेश भलिबल संघ यस अघि पहिलो र तेश्रो संस्करणको टाइगर कपको उपाधि जितेको छ भने टिप टप हेल्प नेपाल पहिलो पटक फाइनलमा पुगेको हो । गण्डकीले तीनजना भारतीय खेलाडी टिममा समावेश गर्दा टिप टपले तीन जना पाकिस्तानी खेलाडी समावेश गरेको छ । यस्तै महिला तर्फ शुक्रबार नै भएको तेश्रो स्थानको खेलमा त्रिभुबन आर्मीले पुलिस क्लबलाई ३-१ ले पराजित गर्दै तेश्रो स्थान प्राप्त गरेको छ । सम्पन्न तेश्रो स्थानको खेलमा आर्मीले पहिलो सेट २५-१७ ले आफ्नो पक्षमा पार्न सफल भयो भने दोश्रो सेट १८-२५ ले पुलिसलाई बुझाउन पुग्यो । तर तेश्रो सेट २५-२० र चौथो सेट २५- १९ ले जित्दै तेश्रो स्थान प्राप्त गरेको छ । जीत संगै आर्मीले नगद रु १ लाख २५ हजार ५५५ का साथमा ट्रफी, मेडल तथा प्रमाणपत्र हात पारेको छ । प्रतियोगितामा महिला तथा पुरुषतर्फ उपाधि बिजेता टिमले ट्रफी, मेडल तथा प्रमाणपत्रसहित समान नगद रु ५ लाख ५५ हजार ५ सय ५५ र उपविजेता टिमले समान नगद रु २ लाख ५५ हजार ५ सय ५५ तथा तेश्रो हुने टिमले १ लाख २५ हजार ५ सय ५५ प्राप्त गर्नेछन् । उत्कृष्ट महिला तथा पुरुष खेलाडीहरुले जनही नगद २५-२५ हजार र अन्य विद्यागत रुपमा उत्कृष्ट हुने खेलाडीहरुले करिब १५-१५ हजार बराबरको गिफ्ट ह्याम्पर प्राप्त गर्नेछन् । चौथो टाइगर कप भलिबल अन्तर्गत शनिबार पुरुष तर्फ तेश्रो स्थान र फाइनल खेल हुने छ भने महिलातर्फ समेत फइनल खेल हुनेछ । महिलातर्फ एपिएफ क्लव र न्यू डायमण्डका बिच हुनेछ ।

महायज्ञबाट ५८ लाख बढी रकम सङ्कलन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

पोखरा बजार क्षेत्रमा छाडा छाडिएका पशु चौपाया व्यवस्थापनका लागि पोखरा–१४ बाच्छेबडुवामा गोकुल धाम (गौशाला) सञ्चालनमा ल्याइएको छ ।

सो गौशाला सञ्चालनको दिगो स्रोत खोजी गर्ने उद्देश्यले गत पुस २६ देखि यही माघ ४ गतेसम्म आयोजना गरिएको महायज्ञबाट नगद र जिन्सी गरी रु ५८ लाख २२ हजार एक सय ८२ जम्मा भएको महायज्ञ आयोजक राष्ट्रिय परोपकार महासङ्घ नेपालले जनाएको छ ।

सप्ताहव्यापी महायज्ञको ३५ हजार बढी दानदाता तथा भक्तजनले कथा श्रवण गरेका आयोजकले बताएको छ । महायज्ञबाट सङ्कलित रकम गौ सेवा तथा गौशाला व्यवस्थापनमा खर्च गरिने छ । हाल गौशालामा दुई सय बढी गाई संरक्षित छन् ।

राष्ट्रिय परोपकार महासङ्घका केन्द्रीय अध्यक्ष एवं पुष्करिणी परोपकार गोकुलधामका परिकल्पनाकार भागवत आदिशास्त्रका वाचक युवा पण्डित कमलनयन गौतमले बोलीमा मात्र सीमित गौ सेवाको अभियानलाई व्यावहारिक बनाउने उद्देश्यले घचघच्याउनका लागि गोकुलधामको प्रारम्भ गरिएको बताउनुभयो । उहाँले गौ सेवाको अभियानलाई अभिप्रेरित गर्दै परोपकारी कर्मसँग मानवीय क्रियाकलापहरूलाई जोड्न यो महत्वपूर्ण हुने विश्वाससमेत व्यक्त गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “यो समग्र रूपमा पोखराको अर्को एउटा नयाँ गन्तव्यस्थल बन्नेछ, यो केवल गोठमात्र होइन, नजरले हेर्‍यो भने त गोठ हुन्छ तर सूक्ष्म आँखा खोल्यौ भने साँच्चिकै गौशाला हुन्छ । यो छाडा छोडिएका पशुलाई थुन्ने कान्जी हाउस होइन । कान्जी हाउस पहिला थियो, अब यो पवित्र गौशालामा परिणत भइसकेको छ, यहाँ गौ माताको रेखदेख र सुसार हुन्छ ।”गोबर र गौमूत्रको प्रशोधनको प्रक्रिया सुरु गरिएको र यसको उपयोगमार्फत दशौँ रोपनी बन्जर जमिनलाई अर्ग्यानिक उत्पादनको थलोका रूपमा विकास गरिएको उहाँले बताउनुभयो । आफूहरू गौशाला परिसरमा तीन सय ६५ प्रजातिका डालेघाँसका बिरुवा रोप्ने अभियानमा रहेको युवा पण्डित गौतमले जानकारी दिनुभयो । गो बंस र मानव सभ्यता एकै ठाउँमा रमाउन सक्ने प्राणी हुन् भन्ने कुरा जगत्‌लाई स्मरण गराउनका लागि यो अभियानको थालनी गर्न लागिएको उहाँले बताउनुभयो ।

पोखरा महानगरपालिका उपप्रमुख मञ्जुदेवी गुरुङले फोहरमैला र छाडा पशु चौपायाको व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण भइरहेका बेला महानगरको सहयोग तथा राष्ट्रियपरोपकारमहासङ्घकोव्यवस्थापनमा गोकुलधाम सञ्चालन भएपछि पोखराको सहरी सौन्दर्यीकरण र सडक सुरक्षामा महत्वपूर्ण सहयोग पुगेको बताउनुभयो । गोकुलधाम (गौशाला) व्यवस्थापनकासन्दर्भमा पोखरा महानगरपालिकाका तर्फबाट आवश्यक सहयोग गरिने उहाँले बताउनुभयो । गोकुलधामलाई पोखराको नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य तथा अध्ययन अवलोकनको एक उत्कृष्ट एवं पवित्रस्थलका रूपमा विकास गर्नेगरी सहयोग गर्न महानगरपालिका प्रतिबद्ध रहेको उपप्रमुख गुरुङले बताउनुभयो । पोखरा महानगरपालिका-१४ का वडाअध्यक्ष बोधबहादुर कार्कीले धार्मिक रूपमा महत्व बोकेकी गौ माताको सेवाका लागि अब टाढाको तीर्थ जानु नपर्ने भन्दै त्यसका लागि गोकुलधाम नै काफी हुने बताउनुभयो । गौशाला व्यवस्थापनमापोखरामहानगरपालिकाले पूरा गर्नुपर्ने दायित्व देखिने बहन गर्न प्रतिबद्ध हुनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । वर्षौंदेखि फोहर फ्याँक्ने स्थलका रूपमा परिचित पोखरा-१४ सुव्यवस्थित गौशाला सञ्चालनले पवित्रस्थलका रूपमा विकसित हुँदै गएको उहाँले बताउनुभयो ।

अध्यक्ष कार्कीले वडा कार्यालयका तर्फबाट रु पाँच लाख र आफ्नो व्यक्तिगत तर्फबाट रु एक लाख १५ हजार दान सहयोग प्रदान गर्नुभयो ।

भौतिक ...

मन्त्री ज्वालाले मुग्लिन-पोखरा सडक विस्तारको पूर्वी खण्डअन्तर्गत दमौली मादी नदीमा निर्माण हुने पुलको समेत निरीक्षण गर्नुभएको छ । व्यास नगरपालिका-४ र ५ जोड्ने मादी नदीमाथि रु एक २१ करोड लागतमा आर्क पुल बन्दैछ । पुल निर्माणका लागि आवश्यक काम भइरहेको इन्जिनियर विष्णुप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार पुलका लागि दुई सय १० पाइलमध्ये ५२ वटा पाइलको काम सकिएको छ । उहाँले दुईवटा फाउण्डेशनको पाइलको काम सकिएको जानकारी दिनुभयो । हाल भइरहेको पुलभन्दा केही माथि नयाँ पुल निर्माण हुँदैछ । पुल निर्माणको ठेक्का जेडआइष्ट अन्नक जेभीले पाएको छ । मुग्लिन-पोखरा सडक विस्तार आयोजनाले दुई खण्डमा सम्झौता गरेर काम गरिरहेको छ । आँबुखैरेनीबाट जामुनेसम्मको पूर्वी खण्डमा काम सन्तोषजक भए पनि जामुनेबाट पोखरासम्मको पश्चिमखण्डमा काम सुस्त छ । पूर्वी खण्डको कामका लागि विसं २०७७ माघ १७ गते सम्झौता भई २०७८ वैशाख २ गतेदेखि काम सुरु भएको थियो । एकचालीस दशमलव ४५ किमी यो खण्डमा तीन ठूला र चार साना पुल निर्माण गरिनेछ । पूर्वी खण्डको ठेक्का चाइना कम्युनिकेशन कन्स्ट्रक्सनले पाएको छ । यो खण्डको म्याद विसं २०८१ वैशाखसम्म छ । विसं २०२६ सालमा रेखाङ्कन भएको सडकमा सवारीको चाप बढ्दै गएपछि एसियाली विकास बैंक (एडिबी)को ऋण सहयोगमा सडक चार लेनको बनाउन लागिएको हो ।

कच्ची सडकले लियो दुई वर्ष छ महिनामा २९ जनाको ज्यान

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, ५ माघ

पछिल्लो दुई वर्ष छ महिनामा बागलुङमा सवारी दुर्घटनाबाट २९ जनाले ज्यान गुमाएका छन् । यस समयमा ४८ वटा दुर्घटना भएका छन् । दुर्घटनामा ८१ जना घाइते भएका छन् । हरेक वर्ष दुर्घटनामा ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या बढ्दो रहेको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बागलुङले जनाएको छ । दुर्घटनाको कारण भने अव्यवस्थित ग्रामीण सडक बनेको छ ।

साँघुरा र अप्ठेरा सडकमा दैनिक सयौँ सवारी तथा मालबाहक गाडी गुड्ने गर्छन् । वर्षौं अगाडि ट्र्याक खुलेका सडकको अहिलेसम्म पनि स्तरोन्नति हुन सकेको छैन । जिल्लामा तीन वटा राष्ट्रिय गौरवका आयोजना पर्छन् । त्यसमध्ये मध्यपहाडी लोकमार्गको बागलुङ-घोडाबाँधे खण्डको करिब आठ किलोमिटरबाहेक अन्य सबै कालोपत्रे भएको छ । कालीगण्डकी कोरिडोर र सालझण्डी-ढोरपाटन भने अहिलेसम्म स्तरोन्नतिसमेत हुन सकेका छैन । यी सडकमा दैनिक यात्रु जोखिम मोलेरै यात्रा गर्ने हुँदा दुर्घटना हुने गरेको छ । बर्सेनि दर्जन नागरिकले दुर्घटनामा ज्यान गुमाउँदा पनि सरोकारवाला निकायको ध्यान जान सकेको छैन । ट्राफिक प्रहरीले बजार क्षेत्रमा ट्राफिक नियमलाई कडाइका साथ लागू गरे पनि ग्रामीण क्षेत्रमा पुग्न सकेको छैन । गाउँमा ट्राफिक नपुग्दा सवारी चालक अनुमतिपत्र नभएका व्यक्तिले गाडी चलाउँदासमेत दुर्घटना हुने गरेको छ । जिल्ला ट्राफिक कार्यालय बागलुङका ट्राफिक प्रमुख मीनबहादुर खड्का साँघुरा सडक र चालकको लापर्वाहीले दुर्घटना हुने गरेको बताउनुहुन्छ । अहिले जिल्लाका केही बजारी क्षेत्रबाहेक धेरै ठाउँमा ट्राफिक प्रहरीको पहुँच न भएको उहाँको भनाइ छ ।

“दुर्घटना न्यूनीकरण गर्नका लागि हामी हरसम्भव लागि रहेका छौँ, तर सबैभन्दा बढी दुर्घटना गाउँका कच्ची सडकमा हुने गरेका छन्, सबै ठाउँमा ट्राफिक प्रहरी छैन, सीमित जनशक्तिले धेरै गाडीको चाप हुने ठाउँमा हेर्ने गरेका छौँ”, प्रमुख खड्काले भन्नुभयो, “कहिलेकाहीँ काँचो चालकले गाडी चलाउँदा पनि दुर्घटना भएको छ, भने कहिले मदिरा सेवन गरी चलाउँदा घटना हुने गरेका छन्, हामीले सचेत गराउने काम गरिरहेका छौँ, यात्रु, चालक र सडक प्रयोगकर्ता सबैलाई समय-समयमा सचेतनामूलक कार्यक्रम गरी दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि काम गरेका छौँ ।” तमानखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष जोकलाल बुढा मगरले दुर्घटना हुनबाट जोगाउनका लागि पालिकाले अप्ठेरा र साँघुरा सडकलाई स्तरीकरण गरिरहेको बताउनुभयो । पछिल्लो सडक सुधार भएपछि तमानखोला क्षेत्रमा दुर्घटनामा कमी आएको उहाँको भनाइ छ ।

अहिलेसम्म तमानखोला क्षेत्रमा ट्राफिक प्रहरीको व्यवस्थापन हुन सकेको छैन । बढी गाडीको चाप हुने ठाउँमा सवारी जाँच गर्नुपर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बागलुङका अनुसार आव २०७८/०७९ मा २९ वटा सवारी दुर्घटना हुँदा ११ जनाले ज्यान गुमाएका थिए भने २९ जना घाइते भएका थिए । आव २०७९/०८० मा ३२ सवारी दुर्घटनामा १३ जनाको ज्यान गएको थियो भने ३५ जना घाइते भएका थिए । चालु आवको हालसम्म आठ वटा सवारी दुर्घटना हुँदा पाँच जनाले ज्यान गुमाएका छन् । जसमा १९ जना घाइते भएका छन् ।

ट्राफिक प्रहरीले हरेक वर्ष राजस्व पनि बढाउँदै आएको छ । आव २०७८/०७९ मा रु ६९ लाख ९८ हजार पाँच सय, आव २०७९/०८० मा रु एक करोड १८ लाख १० हजार सङ्कलन गरेकोमा चालु आवको हालसम्म रु ६७ लाख ३४ हजार पाँच सय सङ्कलन गरेको प्रहरी प्रमुख मीनबहादुर खड्काले जानकारी दिनुभयो । यस वर्ष अघिल्लो वर्षको तुलनामा बढी राजस्व सङ्कलन हुने आँकलन गरेको उहाँको भनाइ छ ।

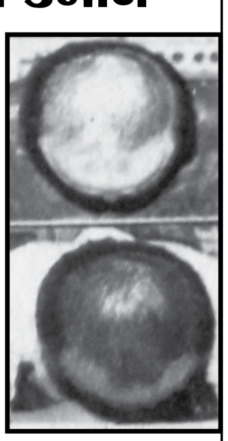
पोखरा महोत्सवमा शनिवार प्रकाश दुतराज र भिटेन आउने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

पोखराको अमरसिंह खेल मैदानमा जारि बाह्रौं संस्करणको पोखरा महोत्सवमा शनिवार प्रकाश दुतराज र भिटेनको प्रस्तुती रहने भएको छ ।

महोत्सवको नवौ दिन शनिवार महोत्सवमा पछिल्लो समय चर्चित लोकदोहोरी गायक तथा सर्जक प्रकाश दुतराज र साँझको लाइभ कन्सर्टमा युवाहरुबीच चर्चित भिटेनको प्रस्तुती रहने महोत्सव प्रचार प्रचार संयोजक दिनेश सुनारले जानकारी दिए । दुतराज संगै शनिवार महोत्सवमा लोकदोहोरी तर्फ सम्झना लामिछाने मगर, जीवन दाहाल, दिनेश काफ्ले, सुरेन्द्र गुरुङ, कल्पना आले, प्रेमराज अधिकारी, प्रिन्स लम्साल, अंकिता गुरुङ लगायतको प्रस्तुती रहने छ । महोत्सवको आठौ दिन महोत्सवमा एलिना चौहानको प्रस्तुतीमा दर्शकहरुले भरपुर मनोरन्जन लिए । चौहानले कुरा काट्नेले काटुन, धोकेबाज, के माया लाग्छ र, मिनरल वाटर, डेक्ची धोइदैन, छुनुमुनु लगायतका गितहरु मार्फत दर्शकहरुलाई मनोरन्जन प्रदान गरिन । एलिना संगै महोत्समा शुक्रबार जीवन दाहाल, शिवहरी ढुंगाना, निश्चल दवाडी, सबिना गुरुङ, शान्ता बर्देवा, माधव चाँपागाई, कमला गैरे, बिनिता क्षेत्री, सुरेश भुर्तेल लगायतको प्रस्तुती रहेको थियोभने साँझको लाइभब्याण्ड तर्फ मन्त्र ब्याण्डको लाइभ कन्सर्टमा युवाहर झुमेका थिए । महोत्सवमा आयोजित विद्यालय स्तरीय लोक नृत्य प्रतियोगितामा शुक्रबार मेरिगोल्ड बोडिङ स्कुल अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेको छ । शुक्रबार सम्पन्न प्रतियोगितामा मेरिगोल्ड, बालकल्याण, राष्ट्रिय मावि बिचको प्रतिष्पर्धामा मेरिगोल्ड बोर्डिङ स्कुल अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेको छ । आठौ दिन सम्म आइपुग्दा महोत्सवमा दर्शकको उल्लेख्य सहभागिता रहेको छभने महोत्सवमा राखिएका स्टलहरुमा समेत उल्लेख्य मात्रामा कारोवार भइरहेको छ । महोत्सवमा बाल उद्यान, घरायसी सामाग्री, लत्ताकपडा, श्रृङगारका सामाग्री, भेषभूषामा तस्विर खिचाउने, घोड सवार, भिआर, याक हेर्नेको भीड लागेको छ । महोत्सवको टिकट घरमै बसेर रेभल एप मार्फत समेत दर्शकहरुले टिकट काट्न सकिने र टिकटमा समेत विशेष उपहार प्रदान गरिरहेको महोत्सव प्रचार प्रसार संयोजक दिनेश सुनारले जानकारी दिए ।

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



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

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार
विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं ।
प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ ।
लक्षणहरू :
» शरिरको एक हर नचल्ने ।
» मुख बाङ्गो भएको ।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।
सम्पर्कः
स्पार्क 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, 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 पुरूषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार
जाँच्ने समयः प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म
सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युबेंद 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 ।

एन्जाइटीका कारण पनि एक्कासी बढ्न सक्छ सास

डा भुपेन्द्र शाह

अस्पतालमा बिरामीहरु श्वासप्रश्वासका विभिन्न समस्याहरु लिएर आउने गर्छन् । मेरो उपचार अनुभवमा त्यसमध्ये धेरै जस्तो बिरामीहरु श्वास फेर्न ग्राहो भइरहेको, दम बढेको, सास अड्कीएको जस्तो अनुभव भएको भन्दै ओपीडी तथा इमर्जेन्सीमा आउने गरेका छन्। यस्ता समस्या लिएर आउने कतिपय बिरामीहरुको उपचार छोटो समयमा नै सम्भव हुन्छ भने कतिपयको उपचार प्रक्रिया लामो हुने गर्छ।

किन बढ्छ श्वास ?

श्वासप्रश्वास एक्कासी बढ्नुका प्रमुख कारण फोक्सोसम्बन्धी रोग हो। त्यस्तै मुटु रोगी, रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रामा कमी हुँदा,मिर्गौलासम्बन्धी रोगका कारण, मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरु,शारीरिक रुपमा कमजोर हुँदा मानिसमा एक्कासी सास बढ्ने समस्या आउन सक्छ। शरीरमा अक्सिजनलाई भित्र लैजाने तथा कार्बनडाइअक्साइडलाई बाहिर फाल्ने काम मानव शरीरमा फोक्सोले गर्ने गर्छ । फोक्सोको कुनै पनि प्रकारको रोग जस्तै निमोनिया, फोक्सोबाहिर पानी जम्मा हुने समस्या, दीर्घ दम तथा एलर्जी दम लगायतको समस्या हुँदा सास बढ्नेगर्छ। दीर्घ दमको समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई लामो समयदेखी श्वासप्रश्वासमा समस्या भइरहेको हुन्छ ।

फोक्सोमा समस्या भएको कसरी थाहा पाउने ?

बिरामीलाई दम बाहेक घ्यारघ्यार भइरहनु ,छातीको कोखा दुख्नु तथा खोकी लाग्दा खकार आउने गरेमा फोक्सोमा समस्या भएको शंका चिकित्सकहरुले गर्छन् । यद्यपि सबै प्रकारका फोक्सोका रोगहरुमा एकै प्रकारको लक्षण देखापर्छ भन्ने चाहि हुँदैंन। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकसँगको परामर्शमा छातीको एक्सरे गर्नुपर्ने हुन्छ। श्वासप्रश्वास बढ्नुका केही कारणहरु निम्नानुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ

मुटुमा समस्या भएमा

यदि मुटुले राम्रो रगत पम्प गर्न सकेन भने त्यस्तो अवस्थामा श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने गर्छ। मुटुले राम्रोसँग रगत पम्प गर्न नसकेको अवस्थामा रगत फोक्सोतिर नै फर्कने हुनाले फोक्सोमा रगत जम्मा हुनेगर्छ, जसकारण बिरामीलाई श्वासप्रश्वासमा समस्या हुनेगर्छ । विशेषगरी मुटु रोगीहरुमा सुरुवाती दिनहरुमा उकालो ओरालो हिँड्दा स्याँ-स्याँ हुने गर्छ। मुटु एकदमै बिग्रिएको अवस्थामा भने बिरामी निन्द्रामा नै स्याँ-स्याँ गरेर उठ्ने गर्छन्। यसबाहेक थकित महसुस हुने, मुटु ढुकढुक हुने,एक्कासी चक्कर आएजस्तो हुने,छाती दुख्ने जस्ता लक्षणहरु समेत देखिन सक्छन् । यदि कसैलाई यस प्रकारको समस्या देखिएको पत्ता लागेमा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम इकोकार्डियोग्राफी, इसिजी लगायतका परीक्षण आवश्यक पर्छ ।

रक्तअल्पताका कारण

एक वयस्क मानिसमा कम्तिमा १२ देखि १३ पोका रगत हुन आवश्यक छ। आन्द्रामा जुका पर्नु, रक्तस्राव हुनु तथा विभिन्न कारणहरुले कहिलेकाही मानिसको शरीरमा रगतको मात्रामा कमी हुन सक्छ। शरीरमा रगतको मात्रामा कमी चाँडै थकित महसुस हुने, स्याँ-स्याँ हुने, उकालो ओरालो हिँड्दा गल्ने जस्ता समस्याहरु देखा पर्ने गर्छन् । रक्तअल्पताका कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या आउँदा आराम गरेपछि निको हुने गर्छ। यदि कसैलाई सामान्य हिँड्दा समेत श्वासप्रश्वासमा समस्या आएको महसुस भएमा चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम रगतको मात्रा परीक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

मिर्गौला रोगका कारण

मिर्गौला रोग तथा त्यसका कारण डायलाइसिस् गर्नुपर्ने अवस्थामा शरीरमा पानीको मात्रा बढ्ने गर्छ। उक्त बढेको पानीको मात्रा फोक्सोमा गएर बस्दा श्वासप्रश्वासमा समेत समस्या आउने गर्छ। मिर्गौला तथा मुटु रोगका कारण हुने स्याँ स्याँ करिब एकै प्रकृतिका हुन्छन्। त्यस्तै मिर्गौला रोगका कारण पिसाब नै नहुने,शरीर कालो हुँदै जाने,खानेकुरा नपच्ने तथा वाकवाकी हुने जस्ता लक्षणहरु देखा पर्ने गर्छन् ।

मानसिक रोगका कारण

हामी कहाँ कतिपय बिरामीहरु कलिलै उमेरमा श्वासप्रश्वासको समस्या भएर आइपुग्ने गर्छन्। हामीसँगको परामर्शमा उहाँहरुले हिँड्दा घुम्दा श्वासप्रश्वासमा कुनै समस्या नहुने तथा आराम गरेर बस्दा ग्राहो हुने गरेको बताउने गर्नुहुन्छ । सुत्दा श्वास एक्कासी बढेको तथा घाँटीमा केहीले थिचेको जस्तो महसुस हुने उहाँहरुले बताउनुहुन्छ ।

प्राय एन्जाइटीको कारणले श्वासप्रश्वासमा यस्तो प्रकारको समस्या आउने गर्छ। एन्जाइटीको कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या हुँदा काम गर्दा केही ठीक भएको अनुभव हुन्छ भने त्यतिकै बसिरहेको अवस्थामा श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने गर्छ । कतिपय एन्जाइटीका बिरामीहरुलाई भीडभाडमा जाँदा ग्राहो हुने,बन्द कोठामा बस्दा अप्ठ्यारो हुने जस्ता समस्याहरु देखिन सक्छन्। त्यसैले श्वासप्रश्वास बढ्नुको कारण शारीरिक समस्या मात्र होइन ।

कतिपय बिरामीहरु आफूमा श्वासप्रश्वास बढ्ने समस्या भएको तर चिकित्सकको उपचारले समेत ठीक नभएको भन्दै हामी कहाँ आइपुग्ने गर्छन् । मानसिक समस्या भएका बिरामीलाई यस्तो हुने गर्छ। पछिल्लो समय वैदेशिक रोजगारीमा गएका मानिसहरुमा एन्जाइटीको समस्या देखिने गरेको छ । एन्जाइटीका कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या आएको अवस्थामा विभिन्न प्रकारका योगा तथा ध्यान गरेर त्यसलाई कम गर्न सकिन्छ ।

(धरानस्थित बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको मेडिसिन विभागमा कार्यरत डा शाहसँग स्वास्थ्यखबरकी लक्ष्मी चौलागाईंले गरेको कुराकानीमा आधारित।)

भारतीय भूपू गोर्खा सैनिकको योगदान अतुलनिय छ : गोर्खा ब्रिगेड प्रेसिडेन्ट सिंह

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

भारतीय सेनाका गोर्खा ब्रिगेड प्रेसिडेन्ट लेफ्टिनेट जर्नेल अजय कुमार सिंहले गोर्खा सैनिकहरुको भूमिका प्राचीनकालदेखि नै असाधारण साहस, अनुशासन, निष्ठावान सर्भिसका लागी प्रख्यात रहेको बताएका छन् ।

भारतीय पेन्सन क्याम्प रामबजार, पोखरामा बिहीबार आयोजित एक समारोहमा बोल्दै सिंहले भारतीय गोर्खा सैनिकले भारतमा आई परेको विभिन्न लडाईमा मात्र नभएर भारत राष्ट्र सामु आई परेको हरेक विपतमा अहम् भूमिका निभाएको बताउदै गोर्खा सैनिकको योगदान अतुलनिय रहेको बताएका हुन् । सो अवसरमा गोर्खा ब्रिगेड प्रेसिडेन्ट सिंहले बिरताका साथ आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्ने क्रममा आफ्नो बलिदान दिने वीर सम्पूर्ण शहीदहरू प्रति भारतीय सेनाको तर्फबाट हार्दिक श्रद्वासुमन अर्पण समेत गरेका थिए । गण्डकी क्षेत्रमा रहेका भूपू सैनिक र उनीहरूको परिवार सहितको करिव तीन हजार ५ सय बढ़ीको उपस्थिति रहेको सो समारोहमा बोल्दै सिंहले नेपाल र भारत बिचको सम्बन्ध वास्तवमा विश्वमा नै एउटा असल मित्रताको उदाहरण रहेको बताए । सिंहले भने, 'दुई देश बिच रहेको खुल्ला सिमाना एक अर्कासँग प्राचिनकालदेखि चल्दै आएको आत्मीय सम्बन्ध, जस्ले गर्दा कहिलेकाही एक देशमा आपत पर्दा अर्को देश सहयोगको लागी जहिले पनि अगाडी आउने गरेको छ । भारतीय गोर्खाली भूपूहरु नेपाल र भारत दुई देश बिचको यो सुमधुर मैत्री सम्बन्धको एक बलियो आधार स्तम्भ हो, भारत सरकार र भारतीय सेनालाई जहिले पनि आफ्नो गोर्खाली सेनामाथि गर्ब छ ।' उनले हाल भारतमा हाल २२ हजार गोर्खा सैनिक गोर्खा पल्टनमा सेवा गरिरहेको र नेपालमा १ लाख २२ हजार गोर्खाली भू पू अनि उनीहरुको परीवारले पेन्सन लिईरहेको जानकारी दिदै बैकबाट सहज र सरल तरीक़ाले पेन्सन लिन बैंकहरुसँग बेला बेलामा छलफल निर्देशन दिईएको पनि बताए । जर्नेल सिंहले भूपू गोर्खा सैनिकलाई आश्वस्त पार्दै भने, ' तपाईहरूले पल्टने जागीर पुरा गरी घर आउनु भएको छ, भारत सरकार अनि भारतीय सेनाको पालो तपाईहरुको हेरबिचार गर्ने, अनि तपाईहरुको सुख-दुखमा साथ दिने हो जस्को लागी भारतीय सेना कहिले पनि पछाडी हटने छैन, किनकी तपाईहरुको योगदान अमुल्य रहेको छ ।' आफ्नो मन्तव्य टुङ्ग्याउने क्रममा गोर्खा ब्रिगेड प्रेसिडेन्ट सिंहले भने अहिले नेपाल बिकासको बाटोमा अगाडी बढदै छ, जुन कुरा धेरै राम्रो कुरा हो, नेपालको बिकासमा भू पू हरुले पनि राम्रो भुमिका निभाएको सुन्दा र देख्दा धेरै नै खुशी लागेको छ, पल्टनमा सिकेको सिप अनि तपाईसँग भएको अन्य सिप देश बिकासमा लगाउनुस ।' समारोहमा उपस्थित भूपू सैनिक र उनका परिवारका लागि बृहत् निशुल्क स्वास्थ्य जाँच पनि गरिएको जनसम्पर्क अधिकृत भरत भूषण पाण्डेले बताए ।

कर्मा ब्यान्डको व्यवस्थापन अब अल्फा स्क्वायर कम्पनीको जिम्मेवारीमा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

हुक्का मेरो, छैन मैले तिम्रो, कहाँ होला घरबार, यानिमाया जस्ता बहुचर्चित गीतहरू प्रस्तुत गरिसकेको कर्मा ब्यान्डको व्यवस्थापकीय जिम्मेवारी अल्फा स्क्वायर कम्पनीले लिएको छ ।

आदि ग्रुपअन्तर्गत् गीतसङ्गीतको क्षेत्रमा क्रियाशील गायक गायिका तथा ब्यान्डहरूको जिम्मेवारी लिँदै आएको अल्फा स्क्वायरले कर्मा ब्यान्डको सम्पूर्ण व्यवस्थापनको जिम्मेवारी सम्हालेको छ । यस अघि कन्दरा ब्यान्डको जिम्मेवारी लिई कन्दराको पुर्नआगमनको सिलसिलामा 'बिचरा म' गीत र पुस २७ गते पोखराको सबैभन्दा बृहत् कन्सर्ट आयोजना गरेको अल्फा स्क्वायरले कर्मा ब्यान्डको व्यवस्थापनको अभिभारा लिएको हो ।

कर्मा व्यान्डका गायक सुरेन्द्रमान सिंहले भने, 'हामी यो सहकार्यलाई प्रगतिशील मान्छौं किनकि गायक र वाद्यवादकको काम सिर्जना गर्नु हो र सम्वर्द्धनको काम व्यवस्थापन गर्ने टोलीले नै लिएको राम्रो हो । यसले कर्मा व्यान्डको दुईवटै पक्ष सिर्जना र व्यवस्थापनलाई टेवा पुग्नेछ । '

आदि ग्रुपका अध्यक्ष तथा अल्फा स्क्वायरका प्रणेता आशिष पराजुलीले भने, 'नेपाली परिप्रेक्ष्यमा कुनै गायक गायिका वा ब्यान्डको व्यवस्थापन नै गर्न एउटा छुट्टै टोली खडा गरिनु उति प्रचलित प्रयोग नभए पनि अन्तर ाष्ट्रिय परिवेशमा यो अत्यावश्यक मानिएको छ ।' पराजुलीले थपे, हामीले हालै कन्दरा व्यान्डको व्यवस्थापन गरी म्युजिक भिडियो र कन्सर्ट नै गर्‍यौं जसले व्यवस्थापन गर्नुपर्ने अपरीहर्या तथ्यलाई उजागर गरिदिएको छ। अब कर्मा ब्यान्डको पनि जिम्मेवारी लिई हामी नयाँ एल्बम, नयाँ म्युजिक भिडियोहरू र कार्यक्रम प्रस्तुतिको व्यवस्थापनमा पनि दत्तचित्त भइ लाग्नेछौं ।

भानुगृह निर्माण गर्ने सहमति

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ५ माघ

शिलान्यासको सात वर्षपछि आदिकवि भानुभक्तको घर निर्माणको तयारी थालिएको छ। नेपाली भाषाका आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मथलो तनहुँको शिखरकटेरीमा भानुगृह निर्माण सुरु गर्ने सहमति जुटेको हो ।

भानु नगरपालिका-४ चुँदीरम्घा शिखरकटेरीमा भानुभक्तको घर शिलान्यास भए पनि निर्माण कार्य अघि बढ्न सकेको थिएन । पश्चिमाञ्चल विकास मञ्चको लगानीमा भानुगृह निर्माणको तयारी थालिएको हो । मञ्चका पदाधिकारी तथा आदिकवि भानुभक्त जन्मस्थल विकास समितिका पदाधिकारीबीच बुधबार सम्पन्न संयुक्त बैठकले फागुनदेखि निर्माण कार्य अगाडि बढाउने सहमति गरेको छ । त्यसका लागि माघ महिनाभित्रै बोलपत्र आह्वान गरिने समितिका कार्यकारी निर्देशक शङ्कर रानाभाटले जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "सात वर्ष पहिला शिलान्यास भएर काम अघि बढ्न सकेको थिएन। अब भानुगृह निर्माण गर्नेमा सहमति जुटेको छ।" भानुगृहको अनुमानित लागत रु एक करोड १० लाख रहेको छ । घरको डिजाइन थोरै परिवर्तन गर्न लागिएकाले बजेट तलमाथि हुनसक्ने आँकलन गरिएको उहाँको भनाइ छ । विकास मञ्चले आफ्नै लगानीमा भानुगृह निर्माण गर्ने अध्यक्ष मदनकुमार महतले जानकारी दिनुभयो ।

मञ्चले भानुगृह निर्माणका लागि रामकाजी कोनेको संयोजकत्वमा निर्माण समिति गठन गरेको छ। विसं २०७३ चैत २२ गते पश्चिमाञ्चल विकास मञ्चले भानुगृहको शिलान्यास गरेको थियो । विकास मञ्चले काममा ढिलाइ गरेपछि विकास समितिले आफ्नै सक्रियतामा घर निर्माण गर्ने तयारी थालेको थियो। तर विकास मञ्चले नै घर निर्माण गर्ने भएपछि समितिकोतर्फबाट आवश्यक सहयोग रहने रानाभाटले बताउनुभयो । विकास समितिले शिखरकटेरीमा तारबार र सिसी क्यामरासमेत जडान गर्दैछ । यही ठाउँमा रामायण भवन निर्माण भइसकेको छ । जङ्गलको बीचमा भएकाले रामायण भवन संरक्षणविहीन अवस्थामा पुगेको छ । रानाभाटले भन्नुभयो, "भानुगृहको काम सुरु भएपछि यस ठाउँको थप विकास हुनेमा आशावादी छौं, पानी र बत्तीको सुविधा पुगिसकेको छ ।"

यस अगाडि कच्ची बाटो, पानी र बत्तीको समस्यालगायत कारणबाट भानुगृहको काम अगाडि बढ्न सकेको थिएन । भानुभक्तको घर पुनःनिर्माणपछि यहाँ आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आगमन बढ्ने विश्वास गरिएको छ । विसं २०५७ मा भानु जन्मस्थल विकास समितिको सहयोगमा यादव खरेलले 'आदिकवि भानुभक्त' नामक चलचित्र निर्माण गर्नका लागि भानुभक्तको घर रु एक लाखमा पुनःनिर्माण गर्नुभएको थियो । जङ्गलबीचको खरको छानाको घरमा विसं २०६१ जेठमा आगलागी भएको थियो जसमा करिब रु एक लाख २७ हजारको क्षति भएको थियो । भानु नगरपालिका-४ चुँदीरम्घामा विसं १८७१ असार २९ गते जन्मिनुभएका आचार्यको विसं १९२५ असोज ६ गते निधन भएको थियो । नेपाली साहित्यका प्राथमिककालका प्रतिनिधि कविका रुपमा परिचित भानुभक्त वाल्मिकी रामायणका अनुवादकका रुपमा प्रख्यात हुनुहुन्छ ।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा–१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६

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

गर्भवती तथा सुत्केरीलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा

पोखरापत्र संवाददाता
गोरखा, ५ माघ

गोरखाको गण्डकी गाउँपालिकाले पालिकाभित्रका गर्भवती तथा सुत्केरीका लागि अस्पतालसम्म आवतजावतका गर्न निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा सुरुआत गरेको छ।

पालिकाभित्रका गर्भवतीलाई सुत्केरी गराउन पालिकाभित्रका बर्थिङ सेन्टर वा अन्यत्र अस्पतालमा लैजान र ल्याउनका लागि पालिकाले निःशुल्क रूपमा एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराउन सुरु गरेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष दीपक तिमेल्सिनाले जानकारी दिनुभयो । "पालिकाभित्र सुत्केरी गराउन नसकी पालिका बाहिरका जुनसुकै अस्पतालमा पनि सुत्केरी गराउन लैजानुपर्ने अवस्था आउनसक्छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यस्तो अवस्थामा अस्पतालसम्म पुर्‍याउन र सुत्केरी गराएर घरसम्म फर्काएर ल्याउनका लागि गाउँपालिकाले नै निःशुल्क एम्बुलेन्स उपलब्ध गराउन सुरु गरेको हो ।" आर्थिक अभावका कारण गर्भवती घरमै सुत्केरी गराउन नपरोस् भन्ने उद्देश्यले गाउँपालिकाले निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवाको थालनी गरेको गाउँपालिका उहाँको भनाइ छ । "घरमै सुत्केरी गराउँदा आमा र बच्चा दुवैमा जोखिम बढी हुन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराएपछि गाउँपालिकाभित्र घरमै सुत्केरी गराउने क्रम पूर्ण रूपमा अन्य हुन्छ भन्ने विश्वास छ ।"

कौशिक गोत्रीय रेग्मीबन्धु समाज जिल्ला समिति कास्कीमा बिमला रेग्मी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

कौशिक गोत्रीय रेग्मीबन्धु समाज, जिल्ला कार्यसमिति कास्कीको नयाँ नयाँ काममा सक्रियता बढाएको छ ।

उक्त सिमितिको बन्धुत्व भावनालाई उजागर गर्दै "सङ्घे शक्तिः कलौ युगे" यस उक्तिलाई आत्मासात गरेर कौशिक ऋषिका सन्ततिको प्रगति उन्नतिमा सम्मानका साथै रेग्मी बन्धुसमाजलाई अझै आर्थिक, सामाजिक रूपमा थप मैत्रीभाव जोड्न बिमला रेग्मीको संयोजकत्वमा छ सदस्यीय समिति गठन गरिएको छ । सदस्यहरूमा क्रमशः- शिव बहादुर रेग्मी,राजेन्द्र रेग्मी,चन्द्रकान्त रेग्मी,रेशम रेग्मी,सम्झना रेग्मी,नारायणी रेग्मी रहेका छन् भने प्रथम सत्रमा कास्की जिल्ला अध्यक्ष भोलानारायण रेग्मीको अध्यक्षतामा महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न भएको थियो। प्रथम सत्रको कार्यक्रम सम्पन्न भए पछि द्वितीय सत्रमा डा. भोलानारायण रेग्मी नेपाल सँस्कृत विश्वविद्यालय सेवा आयोग कार्यालय वेलझुण्डी दाङ्गे ०७८/०७९ को विज्ञापनमा प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाद्वारा उपप्राध्यापकबाट सहप्राध्यापक जस्तो गरिमामय पदमा पदोन्नत भएर रेग्मीबन्धुको गौरव बढाउनु भएकाले प्राज्ञिक उन्नतिको कदर गर्दै सम्मान गरेको थियो । शिव बहादुर रेग्मीज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्राज्ञिक व्यक्तित्व प्रा.पद्मशरण रेग्मीज्यू प्रमुख अतिथि रहनुभएको थियो भने विशिष्ट अतिथिमा वि.सं.वि प्राचार्य प्रा. डा. जगन्नाथ रेग्मी ,प्रदेश सचिव श्यामप्रसाद रेग्मी, बौद्धिक व्यक्तित्व हेमराज रेग्मी, आध्यात्मिक सामाजिक व्यक्तित्व भिमराज रेग्मी एवं उपस्थित अतिथि अन्नपूर्ण तथा माछापुच्छ्रे गाउँपालिका अध्यक्ष डोलराज रेग्मी जिल्ला कोषाध्यक्ष मुरलीमोहन रेग्मी सदस्यज्यूहरु सम्झना रेग्मी, रेशम रेग्मी,बिमला रग्मी , नारायणी रेग्मी, ज्यो. शिव प्रसाद रेग्मी लगाएत धेरै रेग्मी बन्धुहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

विशिष्ट अतिथि, प्रमुख अतिथि तथा कार्यक्रमका अध्यक्षज्यू हरूले ज्ञानको महत्व र प्राज्ञिकताको कदर हुनुपर्नेमा जोड दिनुभएको थियो, सम्मानित व्यक्तित्व डा. भोलानारायण रेग्मीज्यूले आफ्नै जन्मभूमि पर्वत जलजला नाग्लीवाङ्मा रहेको गुरुकुल, गलेश्वर, अयोध्या, वृन्दावन, काशी लगायतका ठाउँहरूमा गएर अध्ययनका शिलशीलामा भोगेका कठीनाइहरूको अनुभव सुनाउँदै त्यसैको परिणाम स्वरूप आज यो ठाउँमा आएको कुरा बताउनु भएको थियो । शिव बहादुर रेग्मीको अध्यक्षतामा भएको उक्त कार्यक्रम सचिव राजेन्द्र रेग्मीज्यूले सञ्चालन गर्नु भएको थियो ।

बैठक, तालिम र गोष्ठी गर्न 'होमस्टे'

लक्ष्मीप्रसाद सापकोटा
पर्वन, ५ माघ/रासस

गण्डकी प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयको आयोजनामा पर्वतका सातवटै पालिकाका न्यायिक समितिका पदाधिकारीहरुको क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम प्रशिद्ध पर्यटकीय गाउँ चित्रेमा सम्पन्न गरियो।

जिल्लाका सातवटै पालिकाका गरी झण्डै ४० जना दुई दिनसम्म चित्रेको 'होमस्टे' घरबासमा आयोजित कार्यक्रममा सहभागी भएर फर्किए । चित्रे गाउँ पर्वत, कास्की र स्याङ्जाको सङ्गमस्थलमा अवस्थित पञ्चासे नजिकैको मोदी गाउँपालिका-८ मा पर्छ । दुई साताअघि पर्वत उद्योग वाणिज्य सङ्घले आफ्नो कार्यसमिति बैठक मोदी गाउँपालिका-१ भुकदेउरालीस्थित भुकदेउराली सामुदायिक घरबासमा सम्पन्न गऱ्यो। सदरमुकामदेखि २६ किलोमिटर टाढा रहेको घरबासमा दुई दिन बसेर उद्योगी व्यवसायीहरु सदरमुकाम फर्किए । नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्वत शाखाको नियमित बैठक जिल्लाको महाशिला गाउँपालिका-४ पाखापानीस्थित लामतुन ग्रामीण पर्यटन घरबासमै सम्पन्न गरियो भने नेपाल निजामती कर्मचारी सङ्गठन पर्वत शाखाले पनि दुईदिने जिल्लास्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम मोदी-१ कै भुकदेउराली र लप्सीबोट सामुदायिक होमस्टेमा सम्पन्न गऱ्यो त्यसमा दुई सयभन्दा बढी सहभागी थिए । यसैगरी माओवादी केन्द्रले कार्यकर्ताका लागि स्कुलिङ कार्यक्रम जलजला गाउँपालिकाको पर्यटकीय गाउँ बनौँमा लगेर सम्पन्न गऱ्यो । यी त केही संस्थाका उदाहरण मात्र हुन् । सदरमुकामको कोलाहलपूर्ण वातावरणभन्दा ग्रामीण क्षेत्रमा जान रुचाउनेको सङ्ख्या बढ्दै जान थालेपछि बजार क्षेत्रमा हुने कार्यक्रम घरबासकेन्द्रित गर्न थालिएको हो । यीबाहेक जिल्लामा क्रियाशील लायन्स, लियो, रोटरी, इनरह्वील र जेसिजजस्ता सामाजिक सङ्घसंस्थाले पनि ग्रामीण क्षेत्रका घरबासमै कार्यक्रम गर्न थालेका छन् । बजारमा कार्यक्रम गर्दा सहभागी एकत्रित नहुने, न्याम्रो मान्ने, छिनछिनमै निस्किने, लामो समय कार्यक्रममा सहभागी नहुनेजस्ता समस्या भएपछि सङ्घसंस्थाले आफ्ना महत्वपूर्ण तालिम, गोष्ठी, बैठक, भेला, प्रशिक्षणलाई गाउँकेन्द्रित गर्न थालेको देखिन्छ । गाउँमा गएपछि मनोरञ्जन हुने र कार्यक्रममा पूर्णरूपले सहभागिता जनाउने भएकाले सङ्घसंस्थाले कार्यक्रम गाउँ केन्द्रित गर्न थालेको होमस्टे व्यवसायीको भनाइ थियो ।

यस्ता कार्यक्रमले गर्दा विगत वर्षभन्दा यस वर्ष घरबासमा बढी चहलपहल देखिएको मोदी गाउँपालिका-१ का वडाध्यक्ष टेकबहादुर गुरुङले बताउनुभयो । जनजातिको बाहुल्यता रहेका पर्वतका घरबास सञ्चालित गाउँ सबैजसो मनमोहक छन् । बस्तीका सबै घरमा सुविधासम्पन्न सुत्ने कोठा, शौचालय र पानीको व्यवस्था छ । यस वर्ष हिउँदयाम लागेपछि आधादर्जन सङ्घसंस्थाको कार्यक्रम भुकदेउराली र लप्सीबोट होमस्टेमा सञ्चालन भएको स्थानीय होमस्टे सञ्चालिका इन्द्रकुमारी गुरुङले बताउनुभयो । भुकदेउरालीको फेदीबाट भवरकोट, जलजला र हम्पालका लेकको पैदलयात्रामा जान सकिन्छ । घना जङ्गलका बीचमा रहेको बस्तीमा जङ्गली जनावरको अवलोकनदेखि बिहानको सूर्योदयसँगै हिमाली दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ । यता चित्रे ग्रामीण पर्यटन होमस्टेमा नेपालका विभिन्न जिल्लाबाट पाहुना आउनेक्रम बढेको त्यहाँका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुशीलादेवी गुरुङले बताउनुभयो । प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीयस्थल पञ्चासेको काखमा रहेको चित्रेबाट देखिने प्राकृतिक दृश्यका साथै गुरुङ जातिको मौलिक कलाले होमस्टेमा आउनेको मन जित्दै आएको छ । अहिले आन्तरिक पर्यटक आउनेक्रम कोरोनाको समयभन्दाअघिको याम जस्तै हुन थालेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । पोखरा र काठमाडौँबाट विभिन्न समूह कार्यक्रम गर्नका लागि आन्तरिक पर्यटक आउन थालेको अध्यक्ष गुरुङको भनाइ छ।

"चित्रेमा मात्रै वार्षिक तीन हजारभन्दा बढी पर्यटक होमस्टेमा पुग्ने गरेको तथ्याङ्क छ । अहिले आन्तरिक मात्र नभएर बाह्य पर्यटक पनि आउनेक्रम सुरु भएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "घरबास विस्तारै पुरानै लयमा फर्किएको अनुभूति भएको छ ।" चित्रेको घरबासलाई व्यावसायिकभन्दा पनि सेवामुखी बनाइएको छ । समितिका अनुसार चित्रेको घरबासमा एकपटकमा ७० देखि ८० जनासम्म राख्नसक्ने क्षमता छ।

अहिले धेरै घरमा कोठा थप्ने र सबै एट्याच रुम बनाउनेक्रम चलेको छ। धेरै घरमा सुधार गरिएको अध्यक्ष गुरुङले बताउनुभयो । चित्रे हुँदै स्याङ्जा, कास्की र पर्वतको सङ्गमस्थल पञ्चासेमा पदयात्रा गर्दै जाने 'रुट' यहाँ रहेकाले पदयात्रामा जानेदेखि चित्रेको कला र प्राकृतिक सौन्दर्य हेर्न जाने आन्तरिक पर्यटकको सङ्ख्या धेरै छ। होमस्टे पुग्नासाथ गुरुङ पोशाकमा सजिएका महिलाबाट टीका, फूल र मालाबाट गरिने आतिथ्यले सबैलाई फुरुङ्ग बनाउँछ । खानाका रुपमा कोदोको पिठोबाट बनाइएको पुवा, सेलरोटी, गुन्द्रुक र भटमासको तरकारी, स्थानीय जातका गोलभेडाबाट बनाएको चट्नी अनि लेकको चिसो पानीले मथेर बनाएको मोहीले धेरैलाई लोभ्याउँछ। यहाँको घरबासका आकर्षणमा प्राङ्गारिक र स्थानीय खानाका स्वादसँगै पञ्चेबाजाको ताल र भजनको टुक्का पनि रहेको होमस्टे विकास समितिका सल्लाहकार मधुसुदन अधिकारीले बताउनुभयो । उता जिल्लाको महाशिला गाउँपालिका-४ पाखापानीमा रहेको लामतुन ग्रामीण पर्यटन होमस्टेमासमेत पर्यटकको उत्तिकै भिडभाड रहेको छ। गाउँमा चिटिक्क पारेर सजाइएका घरमा होमस्टे सञ्चालन, लोक संस्कृति र प्रकृति दुवै देख्न पाइने हुनाले आन्तरिक पर्यटक बढ्न थालेका हुन् । शान्त वातावरणमा गाउँको परिवेशमा रमाउने र स्थानीय रहसनसहन र संस्कृतिमा चासो राख्नेको रोजाइ लाम्तुन होमस्टे बन्न पुगेको हो। विसं २०७५ मा स्थापना भएको यस घरबासमा पर्वतलगायत अन्य जिल्लाबाट पाहुना आउने गरेका होमस्टेकी सचिव मनमाया गुरुङले जानकारी दिनुभयो । घरबासमा आउने पाहुनालाई स्थानीय उत्पादनका कोदो, चामलको रोटी, मकै, भटमास तथा अन्य परिकारका साथै लोकल कुखुरा स्थानीयस्तरमा बनेका खानाका परिकारले स्वागत गर्ने गरेको उहाँले बताउनुभयो।

घरबासमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको सङ्ख्या बढेपछि व्यवसायी हर्षित भएका छन् । वर्षायाममा सुनसान जस्तै हुने घरबास हिउँदयाम लागेपछि व्यस्त बनेका मात्र छैनन्, पर्याप्त आम्दानी हुने गरेको मोदी-८ वडाध्यक्ष शुकबहादुर गुरुङले जानकारी दिनुभयो । जिल्लाको कुश्मा नगरपालिका-३ को दुर्लुङ, वडा नं १४ को आर्थर, फलेबास नगरपालिका वडा नं २ को थापाठाना, जलजला गाउँपालिकाको बाँखसर्क, लेखफाँट, शालिजा, बनौँ, महाशीला गाउँपालिकाको भोक्सिङ, विहादी गाउँपालिकाको गेप्ताङ र बाच्छा सामुदायिक होमस्टे तथा पैँयु गाउँपालिकाको चिन्नेखर्कलगायत स्थानका घरबासमा आन्तरिक पर्यटकको चहलपहल बढ्दै गएको त्यहाँका सञ्चालकहरुले बताए।

मादी नदीमा 'आर्क डिजाइन'को पुल निर्माण सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ५ माघ

पृथ्वी राजमार्गअन्तर्गत तनहुँको मादी नदीमाथि 'आर्क डिजाइन'को पुल निर्माण सुरु गरिएको छ। मुग्लिन-पोखरा सडक खण्डको व्यास नगरपालिका-४ को सिमलटार र ५ को चापाघाट जोड्ने मादी नदीमाथि उक्त पुल निर्माण थालिएको हो ।

पुलमा दुई सय पायल (खम्बा) निर्माण गर्नुपर्नेमा हालसम्म ५२ वटा खम्बाको काम सम्पन्न भएको छ । कूल सात वटा फाउण्डेशनमध्ये दुई फाउण्डेशनको कार्य सम्पन्न भएको मुग्लिन-पोखराको पूर्वी खण्डका इञ्जिनियर विष्णुप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । "एउटा फाउण्डेशनमा २८ खम्बा हुन्छन्", उहाँले भन्नुभयो, "२४ र २८ का गरी दुई फाउण्डेशनको कार्य सम्पन्न भएको छ ।" पुल निर्माणका लागि तल जगको भाग पूरा भएपछि त्यस भन्दा माथि क्याप राखेर निर्माण प्रक्रिया अघि बढाइने पाण्डेले बताउनुभयो। उक्त पुलको छ वटा स्पान हुने आयोजना कार्यालयले जनाएको छ। तीन सय १५ मिटर लामो उक्त पुल तीन वर्षभित्र सम्पन्न गर्ने गरी निर्माण कम्पनीले सन् २०२२ अगष्ट ११ मा रू एक अर्ब २१ करोडमा ठेक्का सम्झौता गरेको थियो । बहत्तर किलोमिटर दूरीमा रहेको पृथ्वी राजमार्गको सबैभन्दा लामो आर्क डिजाइनको चार लेनको उक्त पुल निर्माण भइरहेको छ । हाल नदीमाथि रहेको दुई लेनको पुल तीन सय सत्तरी मिटर लम्बाइको छ । सोही पुल भन्दा करिब ५० मिटरको दूरीमा नयाँ पुल निर्माण भइरहेको आयोजना कार्यालयले जनाएको छ । ढाँचाअनुसार पूर्वी सडकखण्डको दमौली र डुम्रे बजारमा ४१ मिटरको सडक बन्ने इञ्जिनियर पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "पूर्वी खण्डमा हालसम्म ४४ प्रतिशत कार्य प्रगति भएको छ ।" पश्चिम खण्डअन्तर्गत दुलेगौडाबाट खैरेनीटार बजारसम्म, कोत्रेबजार क्षेत्र र कास्कीको गगनगौँडाबाट पोखरासम्म सडकको चौडाइ ४६ मिटरको हुने आयोजना कार्यालयले जनाएको छ।

'सुन्तला फल्न थालेपछि विदेश जान परेन'

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ५ माघ

म्याग्दीको मालिका गाउँपालिका-७ बिमका चन्द्रबहादुर श्रीपाली दश वर्षअघिसम्म घरव्यवहार चलाउन वैदेशिक रोजगारमा निर्भर हुनुहुन्थ्यो ।

पर्याप्त जमिन र आम्दानीको अन्य स्रोत नभएकाले १५ वर्ष साउदी र कतारमा पसिना बगाएका चन्दबहादुरले पछिल्लो दश वर्षयता सुन्तला खेतीलाई आम्दानीको स्रोत बनाउनुभएको छ । "चार वर्ष साउदीमा भेडा चराउँदा पाएको दुःख सम्झिएर विसं २०५९ मा छुट्टिमा आउँदा बाँझो बारीमा सुन्तलाको बगैँचा बगाएको थिए", उहाँले भन्नुभयो, "त्यति बेला लगाएको सुन्तला फल्न थालेपछि विदेशको तुलनामा यही आम्दानी हुन्छ जस्तो लाग्यो ।" अहिले सुन्तला खेती पेन्सनजस्तो भएको उहाँले बताउनुभयो । चन्दबहादुरले यस वर्ष दुई सय ५० बोटबाट रू दुई लाख ३६ हजारको सुन्तला बिक्री गरेको जानकारी दिनुभयो । यसअघि एकै वर्षमा रू चार लाखसम्मको सुन्तला बिक्री गरेको उहाँले बताउनुभयो। मालिका-७ बिमका ४५ वर्षीय भवीराज जुग्जाली पनि सुन्तला खेती गर्नुअघि कामको खोजीमा २६ महिना साउदीमा बिताउनुभयो ।

वार्षिक रू चार लाख हाराहारीको सुन्तला बेच्ने जुग्जालीको बगैँचामा तीन सय बोट छन् । "घरव्यवहार चलाउन, छोराछोरी पढाउन सुन्तला खेती गरेपछि सजिलो भएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "दुई लाख कमाउनका लागि विदेशमा गएर श्रम, पसिना बगाउनुभन्दा गाउँकै पाखाबारीमा सुन्तला खेती गर्दा फाइदा र सजिलो छ ।" सुन्तला बेचेर भएको आम्दानीले जुग्जालीले दुई छोरीलाई पोखरामा स्नातक तहमा पठाउनुभएको छ। श्रीपाली र जुग्जालीजस्तै मालिका गाउँपालिका-७ बिममा पर्ने दुले, नराले, टुनीबोट, दोबाटो, भारवाङ, नौमानेका बासिन्दाले सुन्तला खेतीलाई आम्दानीको मुख्य स्रोत बनाएका छन् । साठीभन्दा बढी घरधुरीले व्यावसायिक सुन्तला खेती गरेका भरवाङका हेम पुनले बताउनुभयो। "सडक, यातायातको सुविधा, भूगोल र हावापानी अनुकूल भएकाले सुन्तला खेती फस्टाएको छ", उहाँले भन्नुभयो "कोदो, मकै, गहुँलगायत खाद्यान्नको विकल्पमा सुन्तला खेती गर्ने क्रम बढेको छ ।" कृषक शिव गौतमका अनुसार मालिका गाउँपालिकाको वडा नम्बर ७ बाट यस वर्ष रू ९० लाख लाख मूल्य बराबरको सुन्तला निकासी भएको छ । "गत वर्ष रू एक करोडभन्दा बढी मूल्यको सुन्तला निकासी भएको थियो", उहाँले भन्नुभयो, "सुन्तला खेती गरेका घरधुरीमा पुगेर सङ्कलन गरेको विवरणअनुसार यसपालि रू ९० लाखको निकासी भएको छ।" यस वर्ष प्रतिकिलो रू ५५ देखि ६५ का दरले सुन्तला बिक्री भएको छ।

सुन्तला फूल खेल्ने र बटिला लाग्ने समयमा भएको वर्षा र असिनाका कारण उत्पादन घटेको कृषकले बताएका छन् । पोखरा र काठमाडौँमा बिमको सुन्तला निकासी हुन्छ । गाउँकै युवाहरु मिलेर सुन्तला बजारीकरण गर्छन्। पोखराका व्यापारी पनि सुन्तला किन्न बगैँचामै आउने गरेका कृषकको भनाइ छ । व्यवस्थित सिँचाइ सुविधा र सुन्तला ढुवानी गर्दा राखिने क्रेट आवश्यक रहेको बिमका कृषकले बताएका छन् ।

आगलागीमा एकको मृत्यु

पोखरापत्र संवाददाता
लमजुङ, ५ माघ

लमजुङको मर्स्याङ्दी गाउँपालिका-४ स्यागेमा घर आगलागीमा परेर एकको मृत्यु भएको छ।

गए राति अचानक घरमा आगलागी हुँदा ४४ वर्षीया सन्तमाया श्रेष्ठको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। मृतक श्रेष्ठका श्रीमान् ४५ वर्षीय राजेन्द्र श्रेष्ठ भने भागेर बाँच्न सफल भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी निरीक्षक थानेश्वर चपाइँले बताउनुभयो । स्थानीय र प्रहरीले आगो नियन्त्रण गर्ने प्रयास गरे पनि घरसमेत जलेर नष्ट भएको उहाँको भनाइ छ। श्रेष्ठ परिवार बेँसीसहर नगरपालिका-२ घर भई करिब ११ वर्षदेखि उक्त स्थानमा किराना र कपडा पसल सञ्चालन गर्दै आएको थियो।

बाहिर फलामको खामोसहित सटर र जस्तापाताको छानो रहेको घरका समान जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ । क्षतिको मुचुल्का उठाउने कार्य भइरहेको छ। चारजनाको परिवार रहे पनि श्रीमान् र श्रीमती मात्रै बस्दै आएको र छोराछोरी काठमाडौँमा बस्दै आएको बताइएको छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय
पर्यटन, उद्योग वाणिज्य तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय
पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय, कास्की

फर्म बन्द सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित सूचना २०८०/१०/०६

यस कार्यालयबाट मिति २०६७/०४/११ मा कास्की जिल्ला पोखरा-१६ कास्कीमा संचालन गर्ने गरि पोखरा १६ कास्की निवासी **सुर्य बहादुर वानिया**को नाउँमा दर्ता भएको फर्म दर्ता नं. ७११४/०६७/०६८ (२०५)को **वानिया ब्लक उद्योग** नामक फर्मको प्रोपाइटरले फर्म सञ्चालन गर्न नसक्ने भएकाले मिति २०८०/१०/०५माफर्मबन्दगरीपाउँभनीआवश्यककागजातसहित रितपूर्वक निवेदन दिनुभएको हुँदा यो ३५ दिने फर्म बन्द सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यदी सो फर्ममा अरु कसैको हकदाबी एवम् कुनै पनि प्रकारको सामाजिक दायित्वहरु तथा लेनदेन भएमा सबुत प्रमाण सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिन भित्र यस कार्यालयमा लिखित उजुरी दिनुहुन अनुरोध गरिन्छ। म्याद भित्र लिखित उजुरी नपरेमा उक्त उद्योग नियमानुसार खारेज भई जाने हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय
कास्की

आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो, टारेर टर्दैन त्यो।
इन्द्रै विन्ति गरुन् झुकेर पदमा, त्यो विन्ति मान्दैन त्यो॥

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:
वि.स. २०१८/०८/०२ गते

स्वर्गारोहण:
वि.स. २०८०/०९/२३ गते

स्व: राम माया थापा मगर

पोखरा महानगरपालिका वडा नं.-९, नयाँबजार (गाउँः तनहुँ जिल्ला भिमाद न.पा. वडा नं.-९, पाईमी) निवासी हाम्रा प्रात स्मरणीय पत्नी/ममतामयी आमा **राम माया थापा मगर** को ६२ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण हुनु भएकोमा हामी मर्माहत एवं स्तब्ध भएका छौं। आज १३ औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्ति तथा बैकुण्ठवासको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद् घडिमा हामीप्रति श्रद्धाभाव राखि सहानुभूति एवं समवेदना प्रकट गर्नुहुने सम्पूर्ण ईष्टमित्र, छरछिमेकी, संघ संस्था एवम् शुभचिन्तकहरुप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं।

श्रीमान: यम कुमार थापा मगर
छोरा: अभिनस थापा मगर
छोरी: ईच्छा थापा राना मगर
ज्वाइँ: रविन राना मगर
एवम्
सम्पूर्ण रामजाली थापा मगर परिवार