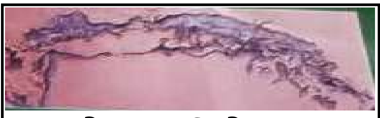


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रञ्जित पार्टी प्यालेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २५ ❑ अङ्क २०९ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८१ साउन २६ गते शनिबार ❑ 10 Aug 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।-

नेपाल टेलिकमको गुणस्तर सुधारमा सञ्चारमन्त्री गुरुङको जोड

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले नेपाल टेलिकमको गुणस्तर सुधारका लागि सक्षम नेतृत्व र चुस्त व्यवस्थापनको खाँचो औँल्याउनुभएको छ।

पोखरास्थित टेलिकमको प्रादेशिक तथा जिल्ला कार्यालयको आज निरीक्षणका क्रममा उहाँले टेलिकमको सेवालाई समयसापेक्ष ढङ्गले रुपान्तरण गर्दै लैजानुपर्ने बताउनुभयो । "अहिलेको अवस्थाबाट नेपाल टेलिकमलाई सुधार गर्न सकिएन

भने आउँदा केही वर्षमा टेलिकम सङ्कटमा पर्नसक्छ", मन्त्री गुरुङले भन्नुभयो, "तीन/चार वर्षअघि रु ६० अर्ब आम्दानी हुने गरेकामा अहिले कसरी रु ३० अर्बमा झर्‍यो अब समीक्षा गर्ने बेला आएको छ।" उहाँले एक वर्षभित्रमा टेलिकमलगायत संस्थामा नीतिगत र व्यवस्थापकीय सुधार गर्ने गरी मन्त्रालयले योजना बनाएको उल्लेख गर्नुभयो।

मन्त्री गुरुङले इन्टरनेट सेवाको विस्तारले नेपाल टेलिकमको भ्वाइस तथा डाटाको प्रयोग कम हुँदै गएको उल्लेख गर्दै टेलिकमले सोही किसिमको प्रविधि र जनशक्ति तयार गर्नुपर्ने बताउनुभयो । मन्त्री गुरुङले डिजिटल नेपालको अवधारणाअनुसार विद्युतीय शासन सञ्चालनमा सरकारले जोड दिएको बताउनुभयो । उहाँले सञ्चारसँग सम्बन्धित ऐन, कानुनलाई धेरै पुराना भएकाले परिमार्जन गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको बताउनुभयो।

नेवाः संस्कृति जोगाउन तायाः मचाः नृत्य

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, २५ साउन

पर्यटन राजधानी पोखरा-३२ तल्लो गगनगौंडास्थित गगन नेवाःखलको आयोजना एवम् लेखनाथ नेवाः खलःको आह्वानमा सातौं लेखनाथस्तरीय तायाः मचाःनृत्य प्रतियोगिता हुने भएको छ।

शताव्दीऔंदेखि चल्दै आएको नेवार समूदायको मौलिक तथा सांस्कृतिक नृत्य तायाः मचाःको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ आगामी भदौ १५ गते नृत्य प्रतियोगिता एवम् गाइजात्रा महोत्सव गर्न लागिएको आज आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा गगन नेवाःखलःका सचिव शरणकुमार प्रधानले जानकारी दिनुभयो।

महोत्सवसँगै नयाँ युवा पुस्तामा आफ्नो सांस्कृतिक परम्पराको महत्वलाई बुझाई त्यसको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्दै निरन्तरताको बोध गराउनु पनि कार्यक्रमको बोध गराउनुलगायतका उद्देश्य रहेको उहाँले बताउनुभयो।

उहाँका अनुसार नृत्य प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुनेलाई क्रमशः रु ४० हजार, ३० हजार, २० हजार र १० हजार नगदसहित प्रमाणपत्र तथा मेडल प्रदान गरिने छ । त्यस्तै उत्कृष्ट परी, जोकर र भेषभुषालाई तीन हजार नगदसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिने छ। प्रतियोगितामा आयोजक गगन नेवाःखलःसहित नौ वटा टिमको सहभागिता हुने उहाँले जानकारी दिनुभयो । तायाःमचाःनृत्यको सांस्कृतिक महत्वलाई दृष्टिगत गरी लेखनाथ नेवाः खलको आह्वानमा विगत केही वर्षदेखि शिशुवा नेवाः खलः, मिलिजुली नेवाः खलः, समाज कल्याण नेवाः खलः, गणेश नेवाः खलः, अर्घौपौवा नेवाःखलः, भिमसेन नेवाः खलःको आयोजनामा छैटौं संस्करणसम्मको तायाः मचाः नृत्य प्रतियोगिता सम्पन्न गरिएको गगन नेवाः खलःका अध्यक्ष लीलबहादुर श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। प्रतियोगितासँगै कुमारी नृत्य, लेखनाथस्तरीय ताया :मचाः नृत्य, धिमे बाजा, रोपाइँ (धान) जात्रा, लाखे नाच, नेवारी नाच आदि आकर्षणको रुपमा रहने पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइयो । पत्रकार सम्मेलनमा पोखरा महानगरपालिका-३२ का वडा अध्यक्ष अक्कलबहादुर कार्की, लेखनाथ नेवाः खलःका अध्यक्ष भैरवलाल श्रेष्ठलगायतले मौलिक सांस्कृतिको जगेर्नामा जोड दिनुभयो।

पोखरा र भुटानको पर्यटन प्रबर्द्धन गर्न सहकार्य हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

ट्रेकिङ्ग एजेन्सीज् एशोसिएशन अफ नेपाल (टान) गण्डकीको अनुरोधमा भुटान स्थित एमिन भुटान टुर्स एण्ड ट्रेक प्रा.लि.ले टान गण्डकीमा आवद्ध भुटान टुर बिक्री गर्ने कम्पनीका प्रतिनिधीहरुलाई सहभागी गराई ५ दिने कार्यक्रम हालै सफलताका साथ सम्पन्न भएको छ।

टान गण्डकीको आयोजना, पोखरा महानगरपालिका सहयोग र नेपाल पर्यटन बोर्डको प्रबर्धनमा गरिएको उक्त कार्यक्रमको संयोजन संस्थाका प्रथम उपाध्यक्ष कृष्ण प्रसाद आचार्यले गर्नुभएको थियो।

उक्त परिचयात्मक भ्रमणमा पोखरा पर्यटन परिषदका अध्यक्ष पोम नारायण श्रेष्ठ, टान गण्डकीका कार्यसमिति सदस्यहरु तथा टान गण्डकीमा आवद्ध ट्रेकिङ कम्पनीका संचालकहरु सहितको १५ जनाको सहभागीतामा विभिन्न कार्यक्रम गरी सम्पन्न भएको हो। भुटान भ्रमणको क्रममा भुटानको पर्यटन मन्त्री दीनानाथ दुङ्गेल, सांसद लाक्पा तामाङ तथा भुटान पर्यटन बिभागका निर्देशक डाम्योरिम्जीम सहितको उच्च स्तरीय व्यक्तित्वहरुसंग भेटवार्ता भएको थियो। भुटान टुरले आयोजना गरेको एक कार्यक्रममा टान गण्डकीका प्रथम उपाध्यक्ष कृष्ण प्रसाद आचार्यले पोखराले सिंङ्गो नेपालको पर्यटनका बारेमा प्रकास पार्दै भुटानसँग गुणस्तिरय पर्यटक उधोगका लागि आगामी दिनहरुमा हातेमालो गर्दै काम गर्ने बताउनु भयो। भुटानको भाषा, रहन सहन,धर्म, संस्कृति, भौगोलिक बनाबट नेपालसंग मिल्दोजुल्दो भएको हुनाले आन्तरिक र वाहय पर्यटक खुसी हुने कुरा व्यक्त गर्नुभयो।

यसका साथै भुटानको हवाइमार्ग सोझै पोखरा अन्तराष्ट्रिय बिमानस्थलमा जोड्न सके पोखरामा आन्तरिक पर्यटक तथा भुटानका आन्तरिक तथा बिदेशी पर्यटक प्रत्यक्ष रुपमा नेपालको पर्यटनको राजधानी पोखरासित जोडिने कुरामा जोडदिनुभयो । यसै गरी पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष पोमनारायण श्रेष्ठले नेपालको पर्यटन प्रबर्धन र भुटानको पर्यटन प्रबर्धनका लागी एक आपसमा संगसंगै हातेमालो गर्दै अघि बढ्ने कुरामा जोड दिनु भएको थियो । पोखरा तथा नेपालकै आन्तरिक पर्यटकहरु भुटान आउन आतुर भएको साथै नेपाल घुम्न आएका बाहय पर्यटकहरुलाई पनि भुटान पठाउन सहज हुनको लागी भुटानको पारोबाट नेपालको पोखरा सिधा उडानको लागी भुटानका परराष्ट्र मन्त्रीसंग अनुरोध गरिएको थियो। यस प्रकारको सेवा बिस्तार गर्न सकेमा दुबै देशको पर्यटन प्रबर्धनमा कोशे ढुंगा साबित हुने श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो।

यसै क्रममा भुटानका परराष्ट्रमन्त्री दीनानाथ ढुङेगले आगामी दिनहरुमा टान गण्डकीसंग मिलेर पर्यटकीय क्षेत्रमा नेपालमा सहयोग पुयाउने बाचा गर्नुभयो। साथै यसरी नै नेपालका बिभिन्न ठाउँबाट भुटान घुम्न आईदिनुहुन समेत आग्रह गदै निकट भबिष्यमा पोखरा भ्रमणका लागी नेपाल आउने पनि वाचा गर्नुभयो।

ज्वरो र झाडापखालाका बिरामीले अस्पताल भरिभराउ

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, २५ साउन

स द र म् ु का म स्थि त दमौली अस्पतालमा ज्वरो र झाडापखालाका बिरामी भरिभराउ हुन थालेका छन् । वर्षायाम सुरु भएयता बिरामीको चाप बढ्दै गएको छ । एक सातादेखि यहाँ ज्वरो र झाडापखालाका बिरामीको सङ्ख्या अधिक बढेको छ।

असारदेखि हालसम्म ज्वरो र झाडापखालाका बिरामी दैनिक उपचार गर्न आउने गरेका अस्पतालका सूचना अधिकारी डा कमल भण्डारीले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार अस्पतालमा दैनिक तीन सय ५० देखि चार सयसम्म बिरामी उपचारका लागि आउने गरेका छन्। उहाँले भन्नुभयो, "उपचारमा आउने बिरामीमध्ये अधिकांश ज्वरो र झाडापखालाका छन्।"

"अस्पतालमा दैनिक ज्वरो, डेङ्गु र झाडापखालाका बिरामी उपचारका लागि आउने गरेका छन्", सूचना अधिकारी डा भण्डारीले भन्नुभयो । डेङ्गुबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुपर्ने उहाँको सुझाव छ । डेङ्गुका बिरामीमा धेरै टाउँको दुख्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, सेतो रगतको मात्रा घट्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुनेलगायत लक्षण देखापर्ने गर्दछ। उहाँले भन्नुभयो, "सामान्य अवस्था भएमा घरमा आराम गरेर पनि उपचार गराउन सकिन्छ।"डेङ्गुबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने, जमेको पानी हटाउने, लामा बाउला भएका कपडा लगाउने, झुल लगाएर सुत्ने गर्नुपर्छ। दैनिक १०-१५ बिरामी झाडापखालाका उपचार गर्न आउने गरेका छन्।

पहिरोमा परी परिवार गुमाउनु भएको पवन परियारलाई स्वदेश तथा विदेशबाट सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

दिदी बाहेक पोखरामा पहिरोमा परी परिवारका सबै सदस्य गुमाउनु भएका पोखरा १९ का पवन परियारको आवास निर्माणको लागि स्वदेश तथा विदेशबाट सहयोग रकम आउने क्रम जारी रहेको छ।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं.१९ मा गत असार २७ गते राति १०:०० बजे गएको पहिरोमा परि परिवारका दीदी बाहेक सबै सदस्यहरू गुमाउनु भएका परियारलाई स्वदेश तथा विदेशबाट रकम आउने क्रम जारी रहेको पोखरा १९ का वडा अध्यक्ष पुष्पेन्द्र पाण्डेले बताउनु भयो। उहाँका अनुसार परियारको राहत स्वरुप हालसम्म ३४ लाख राहत संकलन भएको छ । विभिन्न लायन्स क्लवहरुबाट १७ लाख, जिल्ला प्रशासन कार्यालय कास्कीबाट ५ लाख, जापानमा रहनु भएको पोखरा १९ का स्थानियको बिषेश पहलमा संकलित २ लाख रुपैया पवन परिवारले प्राप्त गर्नु भएको अध्यक्ष पाण्डेले जनाउनु भयो । पवनको दिदी भेना सहित पहिरोमा परी निधन भएकोले दुई परिवारको रुपमा पोखरा महानगरपालिकाले जनही ५०/५० हजारको दरले सहयोग गर्ने भएको छ।

पवन परियारलाई पछिल्लो समयमा अमेरिकामा रहेका पोखरा १९ का बासिन्दाहरूले सङ्कलन गरी पठाएको ८ लाख २ हजार २ सय रुपैया राहत रकम सहयोग प्राप्त भएको छ । उक्त रकम पोखरा महानगरपालिकाका मेयर धनराज आचार्यले हालै आयोजित एक समारोहका बिच पहिरो प्रभावित परियारलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको हो। पहिरोका कारण अभिभावकत्व गुमाउनु भएको परियारको पठनपाठन सहयोगार्थ पोखरा महानगरपालिकाले थप व्यवस्थापन गर्ने मेयर धनराज आचार्यले बताउनुभयो।

राहत वितरण कार्यक्रममा मेयर आचार्य सहित पोखरा महानगरपालिकाका प्रवक्ता मोतीलाल तिम्सिना, पोखरा १९ का वडा अध्यक्ष पुष्पेन्द्र पाण्डे लगायत वडाका जनप्रतिनिधिहरू, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रतिनिधि, अमेरिका बस्ने १९ बासीका आफन्तहरू, स्थानीय बासिन्दाहरू लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। असार २७ गते राति गएको पहिरोमा परि जापानमा रहेकी एक दीदी बाहेक सबै ५ जना सदस्य गुमाउनु भएको परियारको आवास निर्माणमा सहयोग गर्ने गरी सहयोग रकम आउने क्रम जारी रहेको अध्यक्ष पाण्डेले जनाउनु भयो । उहाँका अनुसार परियारको रहात स्वरुप हालसम्म करिब ३४ लाख रुपैया आर्थिक संकलन भएको छ।

पोखरा १९ पुरुन्चौरका तल्लोकोट टारीका ४६ बर्षका कुल बहादुर परियार उहाँका छोरी ज्वाई स्याङ्जा निवासि २५ बर्षका अस्मित परियार, कुलबहादुरकी ४३ बर्षकी श्रीमती मनकुमारी परियार, कुलबहादुरकी आमा ८५ बर्षकी लक्षिमा परियार, १५ बर्षकी छोरी प्रशना परियार, स्याङ्जा घर भई माइत आउनु भएको समयमा छोरी २० बर्षकी प्रभा परियारको मृत्यु भएको थियो।

जनसंख्यालाई शक्ति र साधनको रूपमा उपयोग गरौं

◆जनसंख्याको असमान वितरणलाई रौकौं,
◆आप्रवासीका समस्या समाधान गरौं,
◆लैङ्गिक समानता कायम गरौं,
◆सीमान्तकृत र लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका जनसंख्याको संरक्षण गरौं,
◆व्यवस्थित बसोबास गरौं र गराऔं,
◆अव्यवस्थित बसोबासबाट पर्यावरणमा पर्ने प्रभाव न्यूनीकरण गरौं,
◆बस्ती विकासलाई व्यवस्थित गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाइ

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

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

विश्व आदिवासी दिवस र्‍याली:
नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ गण्डकी प्रदेश समन्वय परिषद्ले ३०औं विश्व आदिवासी दिवसका अवसरमा शुक्रबार पोखरामा आयोजना गरेको र्‍यालीमा परम्परागत पोशाकमा सजिएर सहभागी हुँदै ।
तस्बिर : राधिका कँडेल/रासस

मनाङमा विकासे स्याउखेतीतर्फ किसान आकर्षित हुँदै

पोखरापत्र संवाददाता
मनाङ, २५ साउन

यहाँका किसान विकासे स्याउखेतीतर्फ आकर्षित भएसँगै अधिकांशको घरमा स्याउखेती फैलिएको छ । पछिल्लो समय परम्परागत स्याउखेतीलाई छोडेर व्यावसायिक खेतीलाई अङ्गाल्ने किसान जिल्लामा बढ्दै गएका हुन् ।

नार्सो गाउँपालिका-८ तान्चेका सोलबहादुर गुरुङका परिवार व्यावसायिक स्याउखेतीमा आवद्ध हुनुहुन्छ । यसअघि परम्परागत खेती गर्दै आएको बताउँदै सोलबहादुर अहिले विकासे (हाइब्रिड) स्याउखेती गर्न थालेको उल्लेख गर्नुभयो ।

सोलबहादुरले भन्नुभयो, “परम्परागत शैली र स्थानीय प्रजातिबाट हुने उत्पादनको तुलनामा विकासे प्रजातिबाट बढी उत्पादन हुने भएकाले यसतर्फ आकर्षित भएका हौँ । अहिले बारीमा स्थानीय स्याउ कम छन् । आम्दानी वृद्धि हुँदै गएपछि विकासे स्याउखेती गरिरहेका छौँ ।” उत्पादन बढी हुने र बजार माग पनि बढी भएकाले विकासे स्याउखेतीतर्फ लागेको किसान सोलबहादुरले बताउनुभयो ।

पछिल्लो समय विकासे स्याउबाट प्रशस्त उत्पादन हुन थालेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । उत्पादन वृद्धि र स्याउको बजार माग राम्रो हुँदा अहिले यहाँका अधिकांश किसानले विकासे स्याउखेती गरिरहेका एग्रो मनाङका संस्थापक पोल्देन छोपाङ गुरुङले बताउनुभयो । विदेशबाट बिरुवा ल्याएर जिल्लामा विकासे स्याउखेती सुरु गरिएको जनाउँदै अहिले जिल्लाभर विस्तार भएको जिल्लास्थित कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ । एग्रोका संस्थापक गुरुङले चार रोपनी

क्षेत्रफलमा उच्च प्रविधिको ‘हाई डेन्सिटी’ प्रविधिबाट विकासे स्याउखेती सुरु गरेको जानकारी दिनुभयो । “फार्मले सुरुमा इटाली र सर्बियाबाट धेरै फल तथा उत्पादन दिने प्रजातिका विकासे स्याउका बिरुवा ल्याएर खेती थालेको थियो ।

यहाँबाट फुजी, गाला, गोल्डेन रेड डिलिसिस प्रजातिका स्याउखेती विस्तार भएका छन्”, उहाँले भन्नुभयो । उहाँका अनुसार छ वर्षअघि विस्तार गरिएको विकासे स्याउखेती अहिले जिल्लाभर विस्तार भइरहेको छ । यस प्रजातिको स्याउखेतीले करिब दुई वर्षमा उत्पादन दिने भएपछि यसतर्फ किसान आकर्षित भएका कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख मदन रेग्मीले बताउनुभयो ।

उत्पादन बढेसँगै किसानको आयस्तरमा वृद्धि हुँदै गएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । उहाँका अनुसार बर्सेनि उत्पादन बढ्दै जाने भएकाले हाइब्रिड स्याउखेतीलाई किसानले पछ्याउन थालेका हुन् । यसले स्थानीय स्याउखेतीलाई केही असर गरेको उहाँको भनाइ छ ।

मनाङको तल्लो क्षेत्रबाट माथिल्लो क्षेत्रसम्म विकासे स्याउखेती विस्तार भइरहेको प्रमुख रेग्मीले बताउनुभयो । स्थानीय प्रजातिका स्याउखेतीलाई परिस्कृत गर्दै आम्दानी बढाउन विकासे स्याउखेतीमा आकर्षण बढ्दै गएको छ ।

स्थानीय प्रजातिको स्याउखेतीबाट मेहनतअनुसारको आम्दानी नहुने भएकाले अहिले यहाँका किसान विकासे स्याउखेती गर्न थालेका छन् । प्रमुख रेग्मीका अनुसार १३ हजारभन्दा बढी क्षेत्रफलमा विकासे स्याउखेती विस्तार गरिएको छ । मनाङमा उत्पादित स्याउको बजार पोखरा, काठमाडौं, चितवनलगायत जिल्ला हुन् । यहाँ उत्पादित स्याउ स्वदेशमा मात्रै नभई विदेशमासमेत निर्यात हुने गरेको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ । यहाँको स्याउ लमजुङको बेँसीसहर हुँदै पोखरा, नारायणगढ, काठमाडौंसम्म पुग्दछ ।

हल्लनचोकमा ‘थ्रि मेन ए साइड’ पुरुष भलिबल प्रतियोगिता हुँदै

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

पोखरा महानगरपालिका-६ हल्लनचोकमा ‘थ्रि मेन ए साइड’ पुरुष भलिबल प्रतियोगिता हुने भएको छ ।

हल्लनचोक स्पोर्ट्स क्लबले यही भदौ १ देखि ३ गतेसम्म प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न लागेको क्लबका सचिव अशोक थापाले जानकारी दिए । उनका अनुसार ‘स्वास्थ्यका लागि खेलकुद, राष्ट्रका लागि खेलकुद’ भन्ने नारासहित आयोजना हुने सो प्रतियोगिताको विजेताले नगद रु ४० हजार, शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । प्रतियोगिताको उपविजेतालाई नगद रु २५ हजार, शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिने सचिव थापाले बताए । प्रतियोगितामा प्रदेशभन्दा माथिल्लो स्तरको खेलाडी टिममा १ जना मात्रै समावेश गर्न पाउने क्लबका अध्यक्ष सुजन गुरुङले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार सो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनका लागि ४ हजार रुपैयाँ दर्ता शुल्क निर्धारण गरिएको छ । प्रतियोगिताका लागि टिम दर्ता फोनबाट पनि गर्न सकिने क्लबले जनाएको छ ।

पोखरा उच्च अदालतको मुख्य न्यायाधीशमा डा बागचन्द

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

न्याय परिषद्ले शुक्रबार बसेको बैठकले उच्च अदालत जनकपुर, अस्थायी इजलास वीरगञ्जका न्यायाधीश डा रत्नबहादुर बागचन्दलाई उच्च अदालत पोखराको मुख्य न्यायाधीश नियुक्तिका लागि सिफारिस गर्ने निर्णय छ । प्रधानन्यायाधीश विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठको अध्यक्षतामा शुक्रबार बसेको बैठकले डा बागचन्दलाई उच्च अदालत पोखराको मुख्य न्यायाधीशमा सिफारिस गरेको न्याय परिषद्का प्रवक्ता अशोककुमार क्षेत्रीले जानकारी दिनुभयो ।

परिषद्को बैठकले न्याय सेवाबाट २५, सरकारी वकिलबाट छ र कानुन सेवाबाट चारजना गरी ३५ जना जिल्ला न्यायाधीश नियुक्तिका लागि सिफारिस गर्ने निर्णय गरेको छ । परिषद्को जिल्ला न्यायाधीशमा सिफारिस गरेका जिल्ला न्यायाधीशहरूलाई प्रधानन्यायाधीशले नियुक्तिका लागि गर्ने संवैधानिक व्यवस्था रहेको छ । हाल सर्वोच्च अदालमा चार तथा उच्च अदालतमा १० न्यायाधीशको पद रिक्त रहेको छ ।

असोज दोस्रो साता नयाँगाउँमा एमेच्युअर फुटबल, उपाधि राशी ६० हजार

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

आगामी असोजको दोस्रो साता विकाश प्रिजेन्ट्स् एमेच्युअर फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ ।

पोखरा १५ नयाँगाउँ खेलमैदानमा असोजको ८ गतेदेखि १२ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिताका परिकल्पनाकार विकाश गुरुङले जानकारी दिए । उनले नवदीत खेलाडीलाई स्थान प्रदान गर्ने उद्देश्यसहित प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागेको बताए । ‘लोकल लेभलमा पनि राम्रा खेलाडीभाइहरु छन्, उनीहरुले स्थान पाएका छैनन्, गुरुङले भने, ‘त्यसैले त्यस्ता खेलाडीहरुलाई लक्षित गरेर प्रतियोगिता अर्गनाइज गर्न लागेको हुँ,’ उनले भने । उनका अनुसार सो प्रतियोगितामा ‘ए’, ‘बि’ र ‘सि’ डिभिजन खेलेका खेलाडीहरु सहभागि हुन पाउने छैनन् । उक्त प्रतियोगिताले फुटबलको विकासमासमेत टेवा पुर्‍याउने विश्वास छ । पाँच दिन चल्ने सो प्रतियोगिताको विजेताले नगद रु ६० हजार, शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ । यस्तै उपविजेताले रु ३० हजार, शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र हात पार्नेछ । प्रतियोगितामा विधागततर्फ उदीयमान खेलाडीलाई नगद रु ५ हजार र उत्कृष्ट खेलाडी, उत्कृष्ट गोलरक्षक, उत्कृष्ट डिफेण्डर तथा सर्वाधिक गोलकर्तालाई जनही ३ हजार रुपैयाँले पुरस्कृत गरिनेछ । प्रतियोगितामा सहभागित टिममध्ये एक टिमलाई अनुशासित टिमका रुपमा नगद रु ५ हजार प्रदान गरिने विकास गुरुङले बताए ।

प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनका लागि दर्ता शुल्क रु ५ हजार निर्धारण गरिएको छ भने, फोनबाटपनि टिम दर्ता गर्न सकिने बताइएको छ ।

भारतीय राजदूतावास
पेन्सन वितरण कार्यालय, पोखरा

आवश्यकता (Vacancy)

भारतीय राजदूतावास, पेन्सन वितरण कार्यालय पोखरामा, निम्न लिखित पदको पद पूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले तल उल्लेखित कागजपत्रहरुको साथ दिनांक 16 Aug 2024 तदानुसार ३२ श्रावण २०८१ को बेलुका १७:३० बजे भित्र पेन्सन वितरण कार्यालय रामबजार पोखराको प्रशासन शाखामा सम्पर्क गर्नुहोला :-

पद : सेक्युरिटी गार्ड (०१) जना
मासिक तलब : रु ३४,०४०/-

२. भूपू सैनिकहरुको हकमा :-
(क) ४५ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ ।
(ख) न्यूनतम योग्यता अनिवार्य रुपमा दस (Tenth) पास भएको हुनुपर्नेछ ।
(ग) डिस्चार्ज सर्टिफिकेटमा (Shape–I र Exemplary Character) भएको हुनुपर्नेछ ।
(घ) निवेदन, बायोडाटा, नागरिकताको प्रमाण पत्र, अनुभव तथा शैनिक प्रमाण पत्र, पेन्सन पट्टा, डिस्चार्ज सर्टिफिकेट, र मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट ।

अन्यको हकमा :-
(क) १८ देखि ३० वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ ।
(ख) यूनतम योग्यता अनिवार्य रुपमा दस (Tenth) पास भएको हुनुपर्नेछ ।
(ग) निवेदन, बायोडाटा, नागरिकताको प्रमाण पत्र, अनुभवको प्रमाण पत्र भएमा ।
(घ) मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट ।

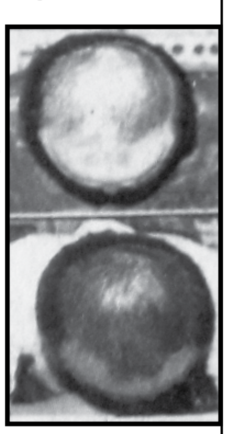
४. प्राप्त निवेदन र कागजपत्रको आधारमा छनौट भएका उम्मेदवारलाई मात्र लिखीत तथा अन्तरर्वाताको निम्ती टेलिफोन मार्फत जानकारी गराईनेछ ।

सम्पर्क नं. : ०६१-४३५८०४
०६१-४३५८०५

भारतीय राजदुतावास
पेन्सन वितरण कार्यालय,
पोखरा ।

कपालको उपचार
कपाल झर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने
के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

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



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, लिङ्ग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङ्गको आकार सानो हुने आदि ।

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

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

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

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) नि:सन्तानपनको सफल उपचार

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

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

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

फेवा प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित पोखरापत्र राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रधान सम्पादक : पुण्य पौडेल, सम्पादक: रतन गुरुङ, कार्यकारी सम्पादक : शोभाकान्त सिग्देल, प्रबन्धसम्पादक: नारायण भण्डारी
कार्यालय: नयाँबजार, पोखरा, फोन: ०६१-५२१५०८, ०६१-५७०६५१, ०६१-५३७८५७ E–mail: pokharapatradaily@gmail.com, pokharapatra@yahoo.com, Website : www.pokharapatra.com.np मुद्रण: हिमालय अफ्सेट प्रेस, नयाँबजार, पोखरा ।

उच्च रक्तचाप : यस्ता छन् थाहा पाउनै पर्ने कुराहरु

डा. ओम मूर्ति अनिल

मुटुबाट रक्तसञ्चार हुने बेलामा रक्तनली (आर्टरी) को भित्तामा पर्ने दबाबलाई रक्तचाप भनिन्छ। रक्तचापलाई मिलिमिटर अफ मर्करीमा नापिन्छ। माथिको रक्तचापलाई सिस्टोलिक र तलको रक्तचापलाई डायस्टोलिक भनिन्छ। सिस्टोलिक र डायस्टालिक दुबै रक्तचाप शरीरको लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिन्छन्।

सामान्य रक्तचाप १२०/८० एमएम एचजी भन्दा कम हुनुपर्छ। उच्च रक्तचाप भन्नाले माथिको रक्तचाप १४० वा सो भन्दा बढी भएको अवस्थालाई भनिन्छ। माथिको १२० देखि १३९ वा तलको ८० देखि ८९ सम्मको रक्तचापलाई प्रिहाइपरटेन्सन भनिन्छ। यो उच्च रक्तचाप हुनु भन्दा अगाडिको अवस्था हो। प्रिहाइपरटेन्सन अवस्थामा रहेको व्यक्तिलाई सामान्य रक्तचाप भएको व्यक्ति भन्दा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले यस अवस्थामा ज्ञडमा आवश्यक परिवर्तन गरेर भविषयमा उच्च रक्तचापहुनबाट आफूलाई बचाउन सकिन्छ।

सामान्य भन्दा अली बढी रक्तचाप भयो भने के गर्ने ?

यदि तपाइको रक्तचाप १४०/९० को वरिपरि छ र कहिलेकाहिँ १५०/१०० सम्म पनि पुग्छ भने, औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा पनि ज्ञडमा परिवर्तन गरेर रक्तचापलाई घटाउन सकिन्छ र औषधिको आवश्यकता नपर्न पनि सक्छ। तर यदि तपाईंको रक्तचापमाथिको १४०-१५० वा तलको ९०-१०० (बोर्डरलाइन हाइपरटेन्सन) छ भने चिकित्सकसँग जाँच गराएर मात्रै औषधि खाने वा नखाने निणय गर्नुपर्छ। ज्ञडमा परिवर्तन गर्दै ३ देखि ६ महिनासम्म रक्तचापलाई नियमित रुपमा जाँच गर्नुपर्छ। त्यसपछि पनि रक्तचाप नियन्त्रण नभएमा औषधिको प्रयोग गर्नु पर्ने हुनसक्छ।

रक्तचाप नाप्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

रक्तचाप नाप्ने तरिका ठीक नभएमा रक्तचापको नाप हाइ वा लो हुनसक्छ र यसको नराम्रो असर बिरामीको उपचारमा पर्नसक्छ। त्यसैले रक्तचाप नाप्ने बेलामा निम्नलिखित कुराहरुमा ध्यान दिनु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। आफ्नो रक्तचाप कति छ भन्ने कुरा डाक्टरलाई सोध्नुहोस् र याद राख्नुहोस्। घरमा स्वयमले नापेको रक्तचापको रेकर्ड चिकित्सकलाई भेटने बेलामा देखाउनुपर्छ र अरुले नापेको रक्तचापको पनि रेकर्ड राख्ने गर्नुपर्छ । कति दिनको फरकमा रक्तचापनाप्ने भन्ने कुरा रिसर्चले स्पष्ट गरेको छैन। अध्यान र अनुभवको आधारमा, म आफ्नो बिरामीलाई निम्नानुसार रक्तचाप नाप्न सल्लाह दिन्छु। रक्तचाप धेरै चाँडो नाप्दा अनावश्यक पीर पर्ने हुनसक्छ। धेरै दिनको फरकमा नाप्यो भने रक्तचाप नियन्त्रणमा छ कि छैन थाहा नहुनसक्छ। त्यसैले एउटा निश्चित समयमा रक्तचापनाप्नु जरुरी हुन्छ। चाँडै आत्तिने अवस्थाका भएका व्यक्तिहरुले धेरै चाँडो रक्तचापनाप्दा झन आतिने र अर्थको चिन्ता हुनसक्छ।

गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप

गर्भावस्थामा रक्तचापमा परिवर्तन हुनलाई सामान्य मानिन्छ। देस्रो र तेस्रो ३ महिना मा रक्तचापतल माथि हुनु स्वाविक हो। गर्भावस्थाको कारणले पनि उच्चा रक्तचाप हुन सक्छ। यसलाई प्रग्नेन्सी इन्डुेसेड हाइपर टेन्सन भनिन्छ । गर्भावस्थामा रक्तचाप १४०/९० भन्दा बढी भयो भने औषधिको प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ।

गर्भावस्थामा आमा र शिशु दुवैलाई असर नगर्ने औषधि मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ। गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप नियमित रुपले जाँच्ने गर्नुपर्छ। कसै-कसैलाई गर्भावस्था पछि पनि रक्तचाप बढी भइराखेको हुनसक्छ, यसको लागि औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

बालकालिकामा उच्च रक्तचाप

बालबालिका वा २० वर्ष मुनिका युवा युवतीहरुमा उच्च रक्तचाप देखिनुको अन्य केही कारण हुनुपर्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा रक्तचापको राम्रो नियन्त्रण गर्नुको साथै त्यसको कारण पत्ता लगाउन आवश्यक जाँचहरु पनि गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस्तो अवस्थालाई सेकेन्डरी हाइपरटेन्सन भनिन्छ। कुन कारणबाट रक्तचाप बढ्न गएको हो, त्यो कारण समयमै पत्ता लगाएर उपचार गरिएमा रक्तचाप सधैँको लागि नियन्त्रित हुनसक्छ र औषधिको प्रयोग पछि गएर बन्द गर्न सकिनछ। यस्तो अवस्थामा मुटुरोग विशेषज्ञले छातीको एक्सरे, इसिजी, इकोकार्डियोग्राफी, मृगौलाको डप्लर अल्ट्रासाउण्ड रहार्मोन आदि जााच गर्न सल्लाह दिन्छ।

उच्च रक्तचापका कारणहरु

अस्वस्थ जीवनशैली नै उच्च रक्तचापको प्रमुख कारण हो। अवस्था आहार (नुनिलो खानेकुरा (मोटोपना र शारीरिक गतिबिधिको कमीले उच्च रक्तचापके सिर्जना गर्नसक्छ। ज्ञडमा हुने अस्वस्थ परिवर्तनले गर्दा नै युवकहरुमा पनि यो समस्या बढ्दै गइरहेको देखिन्छ। धुम्रपानको सेवजले रक्तचापलाई बढाउँछ। यसले रक्तचाप कम गर्ने औषधिको असरलाई पनि कम वा निष्क्रिय गर्छ। जसले गर्दा रक्तचापको राम्रो नियन्त्रण हुन पाउँदैन।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरु

सामान्यता उच्च रक्तचापको केहि लक्षण हुँदैन। उच्च रक्तचापको कारणले टाउको दुख्छ भन्ने जनधारणा छ तर यो कुरालाई अध्ययनले पुष्टि गर्दैन। रक्तचाप अचानक धेरै बढेमा टाउको दुख्न सक्छ। रक्तचाप अलि-अलि मात्र बढेमा टाउको दुख्दैन। तर, उच्च रक्तचापले टाउकोको पछाडितिर र कहिलेकाहिँ पूरै टाउको भारी हुने वा अलिअलि दुख्ने हुनसक्छ।

कसैकसैलाई रक्तचाप बढेको बेलामा केही लक्षण तथा समस्या देखा पर्न सक्छन्। कहिलेकाहिँ उच्च रक्तचापको कारणले अंगहरुमा परेको दुष्प्रभावको फलस्वरुप विभिन्न लक्षणहरु देखापर्न सक्छ। केही बिरामीलाई मष्तिकघात, हृदयघात वा मिर्गौलाको समस्या आदि भएर अस्पताल पुगेपछि मात्र उच्च रक्तचाप भएको पहिलो पटक थाहा हुनसक्छ । उच्च रक्तचापले मुटुमा मात्र असर गर्छ भन्ने भ्रम पनि धेरैमा रहेको भेटिन्छ। उच्च रक्तचापले शरीरका अन्य अंगमा पनि असर गर्छ। उच्च रक्तचापले हृदयाघात र मुटुका रोगसँगै, मष्तिकघात, मिर्गौला फेल हुने, आँखा, यौन क्षमतामा असर गर्ने लगायतका थुप्रै असर र समस्या देखिन्छ।

३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप !

नेपालमा औसत ३० देखि ३५ वर्षकै उमेरमा रक्तचापको समस्या देखिन थालिसकेको छ । स्वस्थ खाने, तनाव कम लिने र एक्सरसाइज गर्ने चलन सरदर २० वर्षको उमेर अर्थात् इन्टरमिडिएट अध्ययन सक्दासम्म मात्रै रहन्छ। त्यसपछि हामी दौडधुपमा लाग्छौं। उच्च शिक्षासँगै जागिर खोज्नमा भौंतारिन्छौं, आर्थिक अवस्था सुधार गर्न तिर लाग्छौं। यसबाट धपेडी र तनाव सुरु हुन्छ। अस्वस्थ खानपान र जीवनशैली बढ्छ। यही १० वर्षभित्र अर्थात् ३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप हुन्छ। अन्य समस्या आउँछ। तर, आम बुझाइ के छ भने, ४० वर्षसम्म मुटुरोग लाग्दैन। यो गलत बुझाइ हो।

सहरी क्षेत्रमा बस्ने नेपाली युवामा उच्च रक्तचापको समस्या हुने सम्भावना उच्च नै छ। सहरिया युवा ढिलोचाँडो यसको शिकार हुने उसको खानपान र जीवनशैलीले देखाउँछ। कामको सेड्युल ब्यस्त, एक्सरसाइज गर्न पाइरहेका छैनौं, विषादियुक्त खाना खान्नँ भनेर पनि साध्य लाग्ने अवस्था छैन। सास फेर्ने वायुमण्डलमा प्रदूषण छ र तनाव चाहेर पनि घटाउन सकिने स्थिति छैन। मदिरा सेवन र धूमपान तथा सूर्तीजन्य पदार्थको सेवनले थप जोखिम थपिरहेको अवस्था छ। यी तमात कारणले युवा अवस्थामै उच्च रक्तचापको सिकार बन्नुपर्ने वाध्यता झेल्नुपरेको छ।

के गर्ने त?

खानपान र जीवनशैली सुधार्नु नै राम्रो हो। एक्सरसाइज गर्ने, खानामा सन्तुलन मिलाउने र तनाव घटाउने गर्नुपर्छ। तर, यो अधिकांसका लागि सम्भव छैन। त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिरहेका छैनन्। रक्तचाप भयो भने सँगसँगै मुटु, मिर्गौला, मस्तिष्क र सुगरको समस्या पनि आइहाल्छ। त्यसैले जसरी भए पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । मदिरा र धूमपान सेवन नगर्ने। जीवनशैली र खानपान स्वस्थ राख्ने। समस्या देखिसकेपछि जीवनशैली सुधार गर्दा पनि सुधार आउन सकेन भने यसको उत्तम विकल्प औषधि सेवन नै हुन सक्छ। तर, रक्तचापको औषधि भनेपछि भाग्ने चलन छ। यसको 'साइड इफेक्ट' हुने भूतले धेरैलाई सताएको हुन्छ। जसले गर्दा रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सक्दैनन् र असामयिक रुपमा ज्यान गुमाउन पुग्छन्। धेरैको बुझाइ छ, औषधि खान थालेपछि त जीवनभरि खानुपर्छ, सकेसम्म खानु हुँदैन। तर एउटा औषधि खाएर जीवनभरि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ भने किन नखाने भन्ने बुझ्न सकेको पाइँदैन।

उच्च रक्तचाप भइसकेपछि नियमित औषधि खानु भनेको ज्यान जोगाउनु हो। यसलाई भारका रुपमा नलिएर बाँच्नका लागि खाइने खानापानी जस्तै ठान्नुपर्छ। खाना खान पनि त झन्झट छ। खाने काम गर्दा पनि त समय बरबाद हुन्छ। यसको पनि साइड इफेक्ट छ। खाएपछि दिसा जानुपर्ने अवस्था साइड इफेक्ट होइन र? तर, खानैपर्ने भएकाले सबै कुरालाई स्वभाविक रुपमा लिएका छौं। त्यसैगरी, उच्च रक्तचापको औषधिलाई पनि स्वभाविक रुपमा लिन सक्नुपर्छ। उच्च रक्तचापको कुरा गर्ने हो भने सयमा १ प्रतिशत हुने हो। औषधि नखाएर मुटुरोग, मस्तिष्कघात र मिर्गौलाको समस्या बेहोर्नु भन्दा यति साइड इफेक्ट सहनु बुद्धिमानी होइन र ?

साइड इफेक्ट त ज्यान रह्यो भने हटाउन सकिन्छ। उच्च रक्तचाप भइसकेकाहरुले यो वा त्यो बहानामा औषधि नखाएर वा छाडेर मृत्यु निम्त्याइरहेका छन्। जहाँसम्म नियन्त्रणको वैकल्पिक उपाय छ, त्यो औषधि सँगसँगै अपनाउन सकिन्छ । बिरामीले नियमित एक्सरसाइज गरेर, स्वस्थ खानपानको सन्तुलन मिलाएर रक्तचाप नियन्त्रणमा ल्याए भने डाक्टरले नै औषधि हटाइदिन्छन्। तर, कृपया औषधि नखाने बहाना खोजेर ज्यान जोखिममा नपार्नुहोला । साभारः स्वास्थ्य खबर।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६

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

विपद्मा परी हालसम्म एक सय ७० को मृत्यु

रासस
काठमाडौं, २५ साउन

अविरल वर्षाका कारण गत जेठ २८ गतेदेखि देशका विभिन्न स्थानमा आएको बाढी, पहिरोलगायतका विपद्मा परी शुक्रबार दिउँसोसम्म एक सय ७० जनाको मृत्यु भएको छ।

काठमाडौँ उपत्यकामा तीन, कोशी प्रदेशमा २५, मधेस प्रदेशमा छ, बागमती प्रदेशमा ३१, गण्डकी प्रदेशमा ५४, लुम्बिनी प्रदेशमा ३३, कर्णाली प्रदेशमा आठ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा १० गरी जम्मा एक सय ७० जनाको मृत्यु भएको हो । विपद्मा परी हालसम्म दुई सय तीन जना घाइते भएका छन् । काठमाडौँ उपत्यकामा ११, कोशी प्रदेशमा ३७, मधेस प्रदेशमा १०, बागमती प्रदेशमा १९, गण्डकी प्रदेशमा ४६, लुम्बिनी प्रदेशमा १३, कर्णाली प्रदेशमा ५३ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा १४ जना घाइते भएका हुन् । बाढीपहिरामा परी कोशी प्रदेशमा दुई, बागमती प्रदेशमा ४१, गण्डकी प्रदेशमा दुई, लुम्बिनी प्रदेशमा एक, कर्णाली प्रदेशमा एक र सुदूरपर्शचिम प्रदेशमा एक गरी ४८ जना बेपत्ता छन् । बेपत्ताको खोजी जारी रहेको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ।

स्थानीय तहले आलु खरिद गरेपछि किसानलाई राहत

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, २५ साउन

पर्वतको जलजला गाउँपालिकाले किसानले फलाएको आलुको बीउ खरिद गरिदिएको छ । किसानले गत आर्थिक वर्षमा आलुको मूल बीउ उत्पादन गरेका थिए । उक्त आलु पालिकाले नै खरिद गरेपछि किसानलाई राहत मिलेको छ। रु १० लाख ७५ हजारभन्दा बढी मूल्य बराबरको आलुको बीउ पालिकाले खरिद गरेको छ।

जलजला-६ शालिजाका तीन कृषक समूहले उत्पादन गरेको ३५ हजार चार सय ७० किलोग्राम बीउ आलु उक्त स्थानीय तहले खरिद गरेको हो । बीउ आलु बिक्री गरेका किसानलाई रु १० लाख ७५ हजार चार सय ७० भुक्तानी गरेको गाउँपालिकाको कृषि शाखाका अधिकृत राजु गौतमले जानकारी दिनुभयो । प्रगतिशील बीउ उत्पादक कृषक समूहले उत्पादन गरेको दुई हजार दुई सय ७० किलोग्राम मूलबीउ प्रतिकिलो रु ३५ का दरले रु ७९ हजार चार सय ७० मा खरिद गरेको छ । नमूना र प्रगतिशील बीउ उत्पादक कृषक समूहले उत्पादन गरेको ३३ हजार दुई सय किलोग्राम पहिलो पुस्ताको बीउ रु नौ लाख ६ हजारमा खरिद गरेको हो।

बीउ उत्पादन गर्ने सबै किसानलाई जलजलाले नगद उपलब्ध गराएको छ। किसानबाट खरिद गरेको बीउ पोखरामा रहेको चिस्यानगृहमा भण्डारण गरिएको छ। बीउ, मल र उत्पादन सामग्री उपलब्ध गराउने गाउँपालिकाले किसानले उत्पादन गरेको आलुको मूल बीउ पनि खरिद गरिदिएको हो । गाउँपालिकाले किसानबाट बर्खायाममा खरिद गर्ने बीउ चिस्यानगृहमा भण्डारण गर्ने र हिउँदमा उनीलाई नै बिक्री गर्ने गरेको छ। आलुको बीउ बिक्री गरेर जलजला गाउँपालिकाले गत आव २०८०/८१ मा रु २९ लाख ७१ हजार आम्दानी गरेको छ । गाउँपालिकाको आन्तरिक आम्दानीको २२ प्रतिशत आलुको बीउ बेचेर भएको हो।

जलजला गाउँपालिकाका अध्यक्ष राजुप्रसाद आचार्यले आलुको गुणस्तरीय बीउ उत्पादन, उत्पादन क्षमता कम भएको पुरानो बीउ विस्थापित र बीउ आलुमा आत्मनिर्भर बनाउन दुई वर्षयता पिविएम (पूर्व बीउ आलु) कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको जानकारी दिनुभयो। जलजलाको धेरै भूगोलमा आलुखेती भए पनि वर्षौंदेखि एउटै बीउको प्रयोग हुँदा उत्पादन, गुणस्तर र रोगकीराको समस्या देखिएको थियो । उहाँले भन्नुभयो, "गुणस्तरीय बीउ उत्पादन गरेर आलु उत्पादन र गुणस्तर सुधार गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रिय कृषि अनुसन्धान परिषद् (नार्क)ले सिफारिस गरेको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको पूर्व मूल बीउ भित्र्याएर मूल बीउ उत्पादन गरी किसानलाई बिक्री वितरणको व्यवस्था मिलाएका छौँ।"

गाउँपालिकाले समूहमार्फत खरिद गरेको बीउ आलु पोखराको शीतभण्डारमा भण्डारण गरी सिजनमा गाउँपालिकाभित्रका बीउ उत्पादक कृषक समूहलाई नै वितरण गर्ने अधिकृत गौतमको भनाइ छ । जलजला आलु उत्पादनका लागि उर्वर मानिए पनि विगतमा उन्नत जातको आलुको बीउ समयमै नपाउँदा निराश हुने किसानको समस्या समाधान भएको प्रगतिशील बीउ उत्पादन समूहका तारानाथ भुसालले बताउनुभयो।

यसैबीच गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ६६ हजार ७० किलो उन्नत बीउ बिक्री गरी रु २९ लाख ७१ हजार राजस्व सङ्कलन गरेको छ । गाउँपालिकाले किसानबाट खरिद गरेको आलुको बीउ ५० प्रतिशत अनुदानमा किसान र कृषि ज्ञान केन्द्रमार्फत सिफारिस भएका कृषक समूह तथा म्याग्दी, कास्कीलगायत जिल्लाका किसानलाई ३५ हजार नौ सय ७७ किलो बीउ बिक्री गरी रु २१ लाख ९८ हजार आम्दानी गरेको हो।

ढोरपाटनमा सामूहिक स्याउखेती

पोखरापत्र संवाददाता
लमजुङ, २५ साउन

लमजुङमा सञ्चालित एकमात्र गुरुकुल आश्रमका आवासीय विद्यार्थीको भरणपोषणका लागि १५ रोपनी खेतमा स्थानीय अभिभावकले श्रमदानबाट रोपाइँ गरेका छन्।

दुराडाँडास्थित पाणिनी संस्कृत माध्यामिक विद्यालयमा सञ्चालित गुरुकुल आश्रम व्यवस्थापन समितिको संयुक्त पहलमा श्रमदानबाट रोपाइँ गरिएको विद्यालय व्यस्थापन समितिका अध्यक्ष अमृत न्यौपानेले बताउनुभयो।

गुरुकुलमा जुम्ला, कालिकोट र मुगुका विपन्न ब्राह्मण परिवारबाट ल्याइएका ७ देखि १३ वर्षका २७ जना वटुक आश्रममा अध्ययन गरिरहेका छन् । आश्रमका वटुकको भोजनका निम्ति भिक्षा माग्न गाउँघर डुल्नुभन्दा विद्यालयको खेत र त्यस नजिकको बाँझो भूमिमा करिब रु एक लाख बराबरको श्रमदान गरेर रोपाइँ सम्पन्न भएको गुरुकुलका अध्यक्ष पुष्पराज अधिकारीले बताउनुभयो । खेतबाट उत्पादन हुने धानले वटुकहरूलाई छ महिना भोजनको व्यवस्था गर्न सहज हुने विश्वास उहाँले व्यक्त गर्नुभयो । सुन्दरबजार नगरपालिकाले रोपाइँ गर्न आश्रमलाई रु पाँच लाख प्रदान गरेको थियो । उक्त रकममध्ये रु ३० हजार मलखाद र बीउ खरिदमा खर्च भएको जानकारी उहाँले दिनुभयो।

जङ्गली रातो च्याउको माग सहरदेखि विदेशसम्म

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २५ साउन

यहाँको मालिका गाउँपालिका-५ देवीस्थानका रेशम बूढामगर हिजोआज जङ्गलमा रातो च्याउ खोज्नमा व्यस्त हुनुहुन्छ।

बर्खायाम सुरु भएपछि पश्चिम म्याग्दीको मालिका गाउँपालिका-२ रुमकी देविकला घर्तीको परिवारका सदस्यहरु च्याउ खोज्न जङ्गलमै दिन बिताउने गर्छन् । ओसिलो जङ्गलका पुराना रुख र ठुटामा पाइने रातो च्याउ खोज्न रेशम र देवीकला मात्रै होइनन्, साउन दोस्रो सातादेखि पश्चिम म्याग्दीका रुम, दिच्याम, मुना, मुदी, लुलाङ, गुर्जा, देवीस्थान, विमलगायतका गाउँका स्थानीयवासी व्यस्त छन्।

गाउँको होमस्टेदेखि सहरका तारे होटेल र विदेशसमेत रातो च्याउको माग भएकाले महङ्गोमा बिक्री हुने गर्छ । रातो च्याउको मूल्य यस वर्ष आलो प्रतिकिलो रु दुईहजार र सुकाएको रु पाँच हजारसम्ममा बिक्रि हुने गरेको छ। जिल्लाको धवलागिरि, मालिका, रघुगङ्गा र मङ्गला गाउँपालिकाको अधिकांश जङ्गलमा रातो च्याउ पाइन्छ।

जङ्गलमा जोखिम मोलेर रातो च्याउ टिपेर ल्याउनुपर्ने भएकाले यसको मूल्य महङ्गो भएको रुमकी देविकला घर्तीले बताउनुभयो । प्रोटिन र भिटामिनका लागिसमेत राम्रो मानिने जङ्गली रातो च्याउ म्याग्दीका ग्रामीण वस्तीमा पुग्ने जो कोहीले रुचाउने परिकार हो।

घरबासमा आउने अधिकांशले रुचाउने परिकारमध्ये रातो च्याउ भएको मुना घरबासका सञ्चालक राधिका भण्डारीले बताउनुभयो। "घरवासमा आउने जो कोहीले खान र कोशेलीका लागि रातो च्याउ खोज्ने गर्छन्", भण्डारीले भन्नुभयो, "पाहुनाले युरोप अमेरिकासमेत कोशेलीका लागि यही च्याउ किनेर लैजाने गरेका छन्।" गत सालसम्म प्रति किलो रु आठ सयदेखि रु एक हजारसम्ममा बिक्रि भएको रातो च्याउको मूल्य यस वर्ष रु दुई हजार पुगेको छ।

सुकाएको रातो च्याउ आलोको तुलनामा महङ्गो भएको व्यापारी जगमाया पुन मगरले बताउनुभयो । हालसम्म रातो च्याउको व्यावसायिक बजारीकरण नभएको रुमका स्थानीयवासी टेकबहादुर घर्तीले बताउनुभयो । जङ्गलमा भर्खरै पलाएको च्याउ टिप्न थालेपछि उत्पादन घट्न थालेको र मूल्य वृद्धि भएको घर्तीको भनाइ छ।

रातो च्याउ सुकाएपछि लामो समयसम्म भण्डारण गर्न मिल्ने भएकाले कोशेलीका रुपमा प्रयोग हुँदै आएको बेनी बजारमा लामो समयदेखि अर्गानिक उत्पादन बिक्रि गर्दै आउनुभएका सुमन पौडेलले जानकारी दिनुभयो। गत वर्ष रुमबाट रु पाँच लाखको जङ्गली च्याउ बिक्री भएको स्थानीय टेकबहादुर घर्तीले बताउनुभयो।

व्यावसायिक उत्पादन गर्न सके रातो च्याउको भविष्य रहेको उहाँको भनाइ छ। सिताके च्याउको व्यावसायिक उत्पादन थालिए जसरी रातो च्याउको उत्पादन गर्न सकिने सम्भावना रहेको आत्मनिर्भर साना किसान सहकारी संस्था दरवाङ्का अध्यक्ष सन्तनाथ सुवेदीले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अब जङ्गललाई घाँस दाउरामा मात्रै सीमित गर्न भएन, जसरी नौ महिनामा फल्ने सिताके च्याउको वैज्ञानिक तरिकाले तीन महिना मै फल्ने बीउ उत्पादन भयो त्यसरी रातो च्याउको विकास गर्न सकिन्छ।"

लमजुङको नयाँ पर्यटकीय गन्तब्य जोडी परेवा

विराट न्यौपाने
लेखनाथ, २५ साउन/रासस

लमजुङको परेवाडाँडाको नाम सुन्नेबित्तिकै जो कोहीलाई झट्ट परेवाको प्रतीक भन्ने याद आउँछ । नभन्दै परेवाडाँडामा भएको जोडी परेवाको प्रतीक यतिबेला जिल्लाकै पर्यटकीय गन्तव्य स्थल बन्ने भएको छ ।

मध्यपहाडि लोकमार्गअन्तर्गत सुन्दरबजारको खत्रीठाँटीदेखि खत्रीठाँटी-कुन्छा सडकको परेवाडाँडा-हरिया खण्डबाट एक सय मिटरको दूरीमा रहेको मणिडाँडामा जोडी परेवाको प्रतीकसहित पार्क निर्माणको कार्य थालनी गरिएको छ । सडकबाट जोडी परेवाको प्रतीकसहित भएको पार्कसम्म जान केही उकालो भए पनि बाटोमा सिँढी निर्माण गरी पैदल यात्रालाई सहज बनाइएको छ । पछिल्लो समय ग्रामीण पर्यटकको पर्याय बन्दै गरेको लमजुङमा अर्को पर्यटकीय गन्तव्यको निर्माणसँगै परेवाडाँडाको विकासमा थप टेवा पुग्ने अनुमान गरिएको छ । उपयोग नभएको मणिडाँडामा रहेको १४ रोपनी सार्वजनिक जमिनमा करिब २०० वर्ष पुरानो आँपको बगैँचा रहेको छ । सो बगैँचाकोसमेत संरक्षण गर्नेगरी पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विकास गर्ने उद्देश्यले पार्क निर्माणको थालनी गरिएको सुन्दरबजार नगरपालिका-२ का वडाध्यक्ष नवीनकुमार श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ ।

मणिडाँडालाई वनभोजस्थल र पार्कसहितको पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विकास गर्ने लक्ष्यका साथ सो कार्य गरिएको वडाध्यक्ष श्रेष्ठको भनाइ छ । उहाँका अनुसार निर्माणाधीन पार्क परिसरमा जोडी परेवाको प्रतीक स्थापना, शहीदहरूको शालिक निर्माण, पर्यटकहरुका लागि पानी पर्दा ओत लाग्नका लागि टहरा निर्माण गरिएको छ भने मणिडाँडामा रहेको पार्क परिसरमा राष्ट्रिय झण्डा राख्नका लागि पनि छुट्टै संरचना तयार गरिएको छ ।

जोडी परेवाका प्रतीक निर्माणका लागि वडा कार्यालयले चालु आवमा सात लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ । सोही स्थानमा दुई लाख रु ५० हजार खर्च गरेर शहीद मोहनलाल श्रेष्ठको शालिकसमेत निर्माण भएको छ । मणिको डाँडामा रहेको मणिको चौताराको मर्मत तथा स्तरोन्नति गर्ने र त्यहाँ नेपालको ठूलो राष्ट्रिय झण्डा राख्ने योजना समेत वडा कार्यालयको रहेको छ ।

यस स्थानमा रहेका पुराना आँपका रुखहरूको संरक्षण खाली स्थानमा वृक्षरोपण गर्नुका साथै वनभोजका लागि आवश्यकपर्ने भौतिक संरचना, शौचालय निर्माण, खानेपानीको व्यवस्था लगायतको संरचना निर्माण गर्ने कार्य छिट्टै थालनी गर्ने वडाध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो ।

मणिडाँडा परापूर्वकालमा कुन्छामा पुरानो जिल्ला सदरमुकाम हुँदा सिपाहीहरूले परेड खेल्ने ऐतिहासिक ठाउँ समेत भएको र परेड खेल्ने डाँडा शब्द अपभ्रंश भई परेवाडाँडा नाम राखिएको भन्ने बुढापाकाको भनाइ रहेको स्थानीय सयपत्री बोर्डिङका प्रिन्सिपल ज्ञानेन्द्र शर्मा बताउनुहुन्छ ।

यस पार्क परिसरबाट लमजुङको सुन्दरबजार, तनहुँको भानु नगरपालिका-११ को मानेचौका बजार, टुहुरेपसल, राइपाली भञ्ज्याङ, राइनास नगरपालिकाको धमिलि कुवा, राइनासकोट तथा गोरखाको पालुङटार र लिगलिगकोटकोसमेत दृश्यावलोकनगर्नसकिन्छ।वडाध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार सो स्थानलाई प्रवर्द्धन गर्न विभिन्न प्रजातिका फलफूलका बिरुवा रोप्ने, यहाँको हटिया बजारमा कोदोबाट उत्पादन हुने रक्सीलाई प्रवर्द्धन गर्ने योजना रहेको छ ।

नागको पूजा गर्दै भक्तजन ः
कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-१७ रातोपहिरामामा शुक्रबार नागको पूजा गर्दै भक्तजन । आज नाग पञ्चमीको दिन नागको तस्बिर घरको ढोकामा टाँस्दा वर्षभर घरमा नाग, सर्प र बिच्छीलगायतका जीवले दुःख नदिनुका साथै अग्नि, मेघ र चट्याङको भयबाट पनि बच्न सकिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ । तस्बिर ः हरिप्रसाद बाँस्तोला/रासस

ढोरपाटनमा सामूहिक स्याउखेती

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, २५ साउन

स्याउखेतीको उच्च सम्भावना रहेको बागलुङको ढोरपाटन क्षेत्रमा पछिल्लो समय सामूहिक रूपमा व्यावसायिक स्याउखेती थालिएको छ । परम्परागत रूपमा हुँदै आएको स्याउखेतीले बजार लिन नसकेपछि इटालीबाट ल्याएको आधुनिक स्याउका बिरुवाले ढोरपाटन उपत्यका क्षेत्रको जग्गा विस्तारै ओगट्न थालेको छ ।

ढोरपाटन नगरपालिका-९ मसगाउँमा ६ युवा मिलेर एक वर्षदेखि स्याउखेती गर्न थालेका छन् । इटालीबाट ल्याएका स्याउका एक हजार तीन सय बिरुवा गत असारमा लगाइएको थियो । उक्त बिरुवामध्ये ७५ प्रतिशतले यसै वर्षदेखि फल दिन थालेपछि यहाँका युवा उत्साहित भएका छन् । ढोरपाटन नगरपालिका-८ शेराबाङका ४० वर्षीय चिरनकुमार घर्ती २०६० सालमा रोजगारीका लागि कतार जानुभयो । सात वर्ष कतार बसेर फर्कनुभएका उहाँलाई नेपालमै केही गर्ने सोच पलाएपछि २०६८ सालमा काठमाडौँमा कृषि फार्म खोल्नुभयो । घाटा व्यहोरेपछि घर्ती ढोरपाटन फर्कनुभयो ।

गाउँमा आएर कृषि पेसालाई निरन्तरता दिँदै आउनुभएका घर्तीलाई स्थानीय हुमलाल भुसालले साथ दिनुभयो । कृषिमा खाएको हन्डरले उहाँलाई विस्तारै सफल बनाउन थालेको छ । दुवैको सोच गाउँमै कृषिसम्बन्धी काम गर्ने भएकाले २०७६ सालमा ‘ उत्तरगङ्गा अर्ग्यानिक एग्रो प्रालि’ दर्ता गरेर आलुको बजारीकरण गर्न थाले । उनीहरुले अन्य युवालाई पनि समेत समेट्दै गए । उहाँहरुले गत वर्षदेखि आलुखेतीसँगै स्याउखेती पनि गर्न थाल्नुभएको छ । मसगाउँमा विभिन्न उन्नत जातका आलुको परीक्षण सफल भएपछि उत्साहित बनेका दुई युवाले थप चार युवालाई साथमा लिएर एक सय रोपनी जग्गामा उन्नत जातका स्याउ लगाउने निधो गरे । चिरन र हुमलालले रुद्र घर्ती, चकेन्द्र घर्ती, कमानसिंह बुढा र भिमती घर्तीसँग मिलेर एक सय रोपनीमा स्याउ बगैँचा तयार गरेका छन् । उनीहरूले पहिलो चरणमा एक हजार तीन सय स्याउका बिरुवा लगाएकामा नौ सय बिरुवामा स्याउ फल्न थालेको छ । "एकदेखि दुई किलोका दरले स्याउ फल्न थालेको छ, इटालीबाट भिकाएका स्याउका बोट साना-साना हुन्छन्, पाँच वर्षपछि मात्रै प्रतिबोटमा २५ किलोसम्म स्याउ फल्छ", चिरनकुमारले भन्नुभयो, "ढोरपाटनमा स्याउको अत्यन्तै सम्भावना छ, मसगाउँमा एक हजार स्याउका पुराना बोट छन् । तर उत्पादन कम छ, उन्नत जातको स्याउबाट छोटो समयमा धेरै लाभ लिन सकिन्छ ।" एक सय रोपनी जग्गामा स्याउ बगैँचा तयार पार्ने तथा उन्नत जातको आलुको अन्तर्राष्ट्रिय बजारीकरण गर्ने उद्देश्य रहेको घर्तीले जानकारी दिनुभयो । ६ जनामध्ये हुमलालबाहेक सबै विदेशमा दुःख पाएर फर्केका युवा भएकाले स्याउखेतीमा मेहनत गरिरहेका छन् । कृषि विकास निर्देशनालय पोखराले पनि उनीहरुलाई सहयोग गरिरहेको छ । इटालीबाट ल्याएको गाला, फुजी, गोल्डेन र रेड जातको स्याउका बिरुवा लगाइएको छ । चक्लाबन्दीअन्तर्गत स्याउ बगैँचा निर्माण गरेर तारबार गर्दा सुरुको लागत बढी भएको चिरनकुमारको भनाइ छ । युवा जनशक्तिको बढ्दो वैदेशिक पलायन तथा कृषि व्यवसायतर्फ युवाको आकर्षण कम हुँदै जाँदा ६ युवा मिलेर दुर्गम गाउँमा स्याउ र आलुखेतीको सम्भावना खोजिरहनुभएको छ । पहिलो चरणमा रु २५ लाख लगानी गरेको उनीहरू बताउँछन् । गण्डकी प्रदेश कृषि निर्देशनालयबाट ७५ प्रतिशत अनुदान र कृषि ज्ञान केन्द्रबाट स्याउलाई थाक्रो र तारबारमा ५० प्रतिशत अनुदानमा प्राप्त भएको चिरनकुमारले बताउनुभयो ।

आर्थिक मन्दिको असर : म्याग्दीमा उद्योग व्यवसाय बन्द हुने दर बढ्दो

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २५ साउन

म्याग्दी जिल्लामा उद्योग व्यवसाय दर्ताको तुलनामा खारेजी हुनेको दर बढेको छ । आर्थिक वर्ष २०७९/८० को तुलनामा २०८०/८१ मा उद्योग व्यवसाय खारेज ५१.१९ प्रतिशतले बढेको र दर्ता ६६ प्रतिशतले घटेको उद्योग तथा पर्यटन कार्यालय म्याग्दीले जनाएको छ ।

आव २०८०/८१ मा दुई सय ११ उद्योग, व्यवसाय दर्ता भएको कार्यालयमा ८४ खारेज भएका छन् । कार्यालयका अनुसार २०८०/ ८१ मा ३१ उद्योग र ५३ व्यवसायिक फर्म खारेज भएका हुन् । आव २०७९/८० मा १४ उद्योग र २९ व्यवसायिक फर्म खारेज भएका थिए । सो अवधीमा एक सय एक वटा उद्योग र एक सय १० वटा व्यवसायिक फर्म दर्ता भएका उद्योग तथा पर्यटन कार्यालयका प्रमुख पोषानाथ शर्माले बताउनुभयो । आव २०७७/७८ मा सात सय ६२, २०७८/७९ मा पाँच सय ७० र २०७९/८० मा तीन सय १७ वटा उद्योग र व्यवसायिक फर्म दर्ता भएका थिए । म्याग्दी उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष सुविन श्रेष्ठले कोरोना महामारी पछि आर्थिक मन्दीका कारण उद्यमी व्यवसायीहरु बिदेश पलायन हुने र अन्य पेसा रोज्ने क्रम बढेको बताउनुभयो । "व्यवसाय दर्ता तथा खारेजी बढ्नु र दर्ता घट्नुलाई कोभिड पछिको आर्थिक मन्दिको असरका रुपमा लिएका छौ," उहाँले भन्नुभयो "वैदेशिक रोजगारका लागि कारोबार देखाउन, बैंकबाट ऋण र राज्यबाट अनुदान लिन कागजी प्रक्रीया पुरा गर्न दर्ता भएका उद्योग र व्यवसाय उद्देश्य पुरा भएपछि कर तिरिरहनु भन्दा खारेज गर्नेहरु पनि छन् ।" जिल्लामा फेन्सी, हार्डवयर्स र होटल तथा रेष्टुरेष्टको ब्यापार घटेपनि सटरनै बन्द नभएका अध्यक्ष श्रेष्ठको दावी छ । उद्योग वाणिज्य संघको चुनावी प्रयोजनका लागि दर्ता भएका व्यवसायिक फर्महरु पनि पछिल्लो समय स्थानीय तह, उद्योग तथा पर्यटन कार्यालय र आन्तरिक राजस्व कार्यालयमा कर तिर्नुपर्ने भएपछि बन्द गर्न थालेका छन् । उद्योग तथा ब्यवसाय दर्ता र नविकरणबाट उद्योग तथा पर्यटन कार्यालयले संकलन गर्ने राजस्वमा पनि गिरावट आएको छ । आव २०७९/८० मा रु १९ करोड ४७ हजार राजस्व संकलन गरेको कार्यालयले आव २०८०/८१ मा रु. १७ लाख ३८ हजार ५०० राजस्व संकलन गरेको छ । गत वर्ष ३२२ उद्योग र ३९४ व्यवसायिक फर्मले नवीकरण गरेका थिए । गत वर्ष दर्ता भएका उद्योगहरुमा ३०६ जनालाई रोजगारी सिर्जना भएको छ । जिल्लामा हाल दुई हजार आठ सय ८९ उद्योग र दुई हजार पाँच सय ४३ व्यवसाय कायम भएका छन् ।

पोखरामा शनिबार हब शैक्षिक मेला हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

पर्यटकीय नगरी पोखरामा शनिबार हब शैक्षिक मेला हुने भएको छ ।

हब इन्टरनेशनल एजुकेशन पोखराको आयोजनामा न्यूर ोडस्थित पूर्णिमा कम्प्लेक्समा उक्त कार्यक्रम हुने भएको शुक्रबार पोखरा ट्रेड मल स्थित क्लासिक चुलोमा आयोजित पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा जानकारी गराइएको हो ।

मेलामा सहभागी भएर विद्यार्थी तथा अभिभावकले अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा, त्यहाँको शैक्षिक प्रणाली र अध्ययन पछिको अवसरको बारेमा निःशुल्क जानकारी लिन सक्ने भएको एजुकेशनका सञ्चालक उद्धव खड्काले जानकारी दिए । मेलामा साँगीतिक कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर, फुट स्टल, करिअर काउन्सिलिङ, कविता प्रतियोगिता लगायत रोचक खेलहरू समेत खेलाइने भएको उनले बताए ।

अन्योलमा रहेका विद्यार्थीले समेत यो शैक्षिक मेलामा सहभागी भएर आफ्ना सबै अन्योलतालाई मेटाउन सक्ने आयोजकको विश्वास छ । काठमाडौँको हात्तिसारमा केन्द्रीय कार्यालय रहेको हब एजुकेशनले १८ वर्षदेखि उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि विद्यार्थीलाई विदेश पठाउँदै आएको छ ।

एजुकेशनले अष्ट्रेलिया, न्युजिल्याण्ड, आयरल्याण्ड, युके, अमेरिका, क्यानडा, भारत जान चाहने नेपाली विद्यार्थीलाई परामर्श दिँदै आएको एजुकेशनका सञ्चालक खड्काले सुनाए ।

पोखराको ट्रेड महलको तेस्रो तलावाट सेवा प्रवाह गर्दै आइरहेको एजुकेशनको शाखा पोखराकै न्यूरोडस्थित पूर्णिमा कम्प्लेक्समा सरेको एजुकेशनका पोखरा हेड प्रदिप पहारीले बताए । एजुकेशनको शाखा काठमाडौं, चितवन, भैरहवादेखि विदेशमा अष्ट्रेलिया, युके, पाकिस्तान, भारत, श्रीलंका र फिलिपिन्समा पनि विस्तार गरेको पहारीले बताए । एजुकेशनले भोलिका दिनमा युवा लक्षित कार्यक्रम गर्ने पहारीले जनाए ।

बजेटको अभावले औद्योगिकग्राम अलपत्र

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २५ साउन

बजेट अभावमा म्याग्दीको रघुगंगा गाउँपालिका-२ भगवतिको नौलीबराहडिम्मरचौरमानिर्माणाधीन औद्योगिकग्राम अलपत्र परेको छ । संघीय सरकारको अनुदानमा गाउँपालिकाले औद्योगिक ग्राम स्थापनाका लागि थालेको पूर्वाधार निर्माण बजेटको अभावले रोकिएको हो । योजना र बजेटले निरन्तरता नपाउँदा सुरु गरेको औद्योगिक ग्राम निर्माणलाई पूर्णता दिन समस्या भएको रघुगंगा गाउँपालिकाका अध्यक्ष भवबहादुर भण्डारीले बताउनुभयो । "आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा संघ सरकारले पठाएको रु. १ करोड बजेटले ठेक्का मार्फत प्रारम्भिक चरणको पूर्वाधार निर्माण गरेका छौ," उहाँले भन्नुभयो "यसपाली योजना र बजेट नआएपछि अधुरा कामलाई पूरा गरि औद्योगिकग्राम स्थापना गर्ने योजना प्रभावित बनेको छ ।"

विसं २०८० असार २० गते गाउँपालिकासँग ठेक्का सम्झौता गरेको निर्माण कम्पनीले एक वर्ष लगाएर एक किलोमिटर पाँच सय ५५ मिटर पहुँचमार्ग, तीन वटा प्रवेशद्वार, उद्योग स्थापना गर्न ११ ठाउँमा जग्गा सम्माउने र ३११ मिटर जाली सहितको घेराबार पर्खाल निर्माण गरेको छ । पैतीस रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको औद्योगिक ग्राम भित्र १० मिटर फराकिलो कच्चि सडक निर्माण भएको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष भण्डारी र उहाँका दाजुभाईले औद्योगिक ग्रामका लागि सार्वजनिक पाखोसँगै रहेको २ रोपनी ३ आना व्यक्तिगत जग्गा उपलब्ध गराउनुभएको थियो । गाउँपालिकाका पूर्वाधार शाखाका प्रमुख कमल चोखालले रु ६८ लाख ९८ हजार ७०९ मा ठेक्का सम्झौता गरेको कम्पनीले सम्झौता अनुसार सबै काम गर्न नसकेकाले रु ६० लाख ९३ हजार दुई सय असत्ठी भुक्तानी लगेको बताउनुभयो । खानेपानी, शौचालय, भवन र घेराबार निर्माणलाई पूर्णता दिन बाँकी छ । योजनाले पूर्णता नपाउँदा राज्यको लाखौ लगानी भएका संरचनाहरु बेवारिसे हुने जोखिम छ । औद्योगिकग्रामको संरचना निर्माण गर्न रु. १३ करोड ५६ लाख ४७ हजारको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) तयार पारेर योजना माग गरिएको थियो । रघुगंगाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चेतनारायण भण्डारीले प्राप्त भएको बजेट ठेक्का मार्फत कार्यान्वयन गरिएको र थप बजेट नआएपछि अर्को चरणमा काम अघि बनाउन नसकेको बताउनुभयो । मापदण्ड अनुसारको संरचना तयार भएपछि गाउँपालिकाले निजी क्षेत्रलाई औद्योगिक ग्राम भाडामा दिन पाउने व्यवस्था छ ।

स्थानीय स्रोतको परिचालन गरी लघु, घरेलु तथा साना उद्योगमा लगानी वृद्धि गर्न अघि बढाइएको परियोजनाले ग्रामीण स्थानीय तहमा उद्योगको स्थापना, विकास र प्रवर्धन गर्दै रोजगारी सिर्जना गर्ने उद्देश्यसहित उद्योग, वाणिज्य तथा आपुर्ति मन्त्रालयले आर्थिक वर्ष २०७६/७७ देखि स्थानीय तहमा औद्योगिकग्राम स्थापना गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो ।

श्रीकृष्ण मन्दिरमा जारी श्रीमदवीतकमा सहयोग आउने क्रम जारी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ साउन

पोखराको श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिरमा जारी रहेको एक महिने श्रीमदवीतक चर्चा एवं श्रीकृष्ण कथा प्रवचनमा भक्तजनहरुको भीड सँगै सहयोग रकम आउने क्रम जारी रहेको छ ।

गत साउन १० गते बाट पोखरा ८ रत्वोक स्थित श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिरमा जारी रहेको श्रीमदवीतकको १६ औं दिन सम्म आइपुग्दा उल्लेख्य रुपमा भक्तजनहरुले सहभागीता जनाएका छन । भक्तजनको भीड सँगै मन्दिरलाई सहयोग रकम आउने क्रम समेत बढेको श्रीकृष्ण प्रणामी सेवा समितिका अध्यक्ष मोहन प्रसाद ढकालले जानकारी दिए । शुक्रबार श्रीमदवीतक समारोहका बीच गण्डकी जी आइ वायर एण्ड मेटल इण्डष्ट्रिज प्रा.लि.को तर्फबाट १५ हजार ५ सय ५५, मोहन प्रसाद ढकाल र शुष्मा ढकालले १४ हवार ५ सय, डा. दयाराज ढकाल र विनिता ढकालले १२ हजार २ सय, दिवाकर कर्ण १० हजार ५, गण्डकी ह्युम पाईप उद्योग प्रा.लि.का सञ्चालक शंकर प्रसाद अधिकारी ५ हजार ५ सय ५५, युनाइटेड इन्सुरेन्सबाट ५ हजार १ सय ५, राधादेवी पोखेलबाट २ हजार १ सय २१ र ममता खनाल मासबारबाछ १ हजार ५० रुपैयाँ सहयोग प्राप्त भएको अध्यक्ष ढकालले जानकारी दिए । शुक्रबार एनएमबी बैंक गण्डकी प्रदेश प्रमुख दुर्गा पुरी, उद्योगपति, समाजसेवी, धार्मिक ब्यक्तित्व शंकर प्रसाद अधिकारी, ग्लोबल स्कुलका सञ्चालक प्राचार्य बाबुराम पन्त, गण्डकी ह्युमपाइपका संचालक शंकर प्रसाद अधिकारी, गण्डकी जिआई तथा श्रीष फेन्सीका प्रोपाइटर श्रीप्रसाद बास्तोला, एनएमबी बैंक प्रदेश कार्यालयका प्रतिनिधि दिविर बिक्रम शाह, तारानाथ पौडेल, सुदिप पौडेल, अमरसिंह शाखाका प्रमुख वलराम गिरी, एबिसी टेलिभिजन गण्डकी ब्यूरो प्रमुख एमबी आस्था मगर, रेडियो सफलताका सञ्चालक दुर्गा अधिकारी, फेवा टेलिभिजनका समाचार प्रमुख रुद्र श्रीष मगर, युनाइटेड अजोड इन्सुरेन्स अर्चलबोटका शाखा प्रमुख रेनुका अधिकारी, कर श्रमिक संगठन कास्की अध्यक्ष दिवाकर कर्ण, युनाइटेड क्लबका पूर्व अध्यक्ष सुक बहादुर गुरुङ, कामनाटोल महिला उपसमिति अमरसिंहका अध्यक्ष सीमा गुरुङ, सुदुरपश्चिम सम्पर्क समाजका अध्यक्ष सागर एर, सल्लाहकार घनश्याम बानियाँ, दयाराज ढकाल, बाइजुराज महिला समितिका अध्यक्ष विष्णु पराजुली, कार्यक्रम संयोजक पुरुषोत्तम रेग्मी लगायतको उपस्थिती रहेको सचिव लक्ष्मण बरालले जानकारी दिए ।

भदौ १० गते श्रीकृष्ण अष्टमी सम्म सञ्चालन हुने श्रीमदवीतक चर्चा एवं श्रीकृष्ण कथा प्रवचनमा श्रीकृष्ण प्रणामी धर्मका धर्म प्रचारक तुलसी स्वरुप महाराज र लिलाम्बर सापकोटाले उपबाचकको रुपमा प्रवचन प्रदान गरिरहेका छनभने भजन संगीतमा संगीतकार बालकृष्ण आचार्य र तवेलामा सुजन बन्जराले साथ दिइरहेका छन । हरेक दिन ११ बजे देखी २ बजे सम्म श्रीमदवीतक चर्चा एवं श्रीकृष्ण कथा प्रवचन हुने श्रीकृष्ण प्रणामी सेवा समितिका अध्यक्ष मोहन प्रसाद ढकालले बताए ।