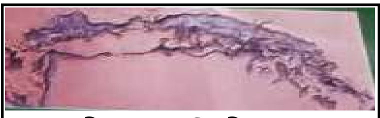


के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । 100% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्क: प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यलेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक

पोखरापत्र

Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २५ ❑ अङ्क २६५ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८१ असोज १९ गते शनिबार ❑ 5 Oct. 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रु. ५ ।-

४१ स्थानीय तहलाई विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गर्ने

रासस
काठमाडौं, १८ असोज

सरकारले बाढीपहिरो प्रभावित विभिन्न ४१ स्थानीय तहलाई विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गर्ने निर्णय गरेको छ ।

शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले बाढीपहिरोबाट बढी प्रभावित स्थानीय तहलाई तीन महिनाका लागि विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गर्ने निर्णय गरेको सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री एवम् सरकारका प्रवक्ता पृथ्वी सुब्बा गुरुङले जानकारी दिनुभयो ।

"बाढीपहिरो प्रभावित क्षेत्रमा अहिले पनि उद्धार तथा राहत वितरण जारी छ, प्रभावित क्षेत्रमा विशेष योजनाका पुनःस्थापना र पुनःनिर्माण गर्ने योजनाका साथ लाग्न विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको हो", उहाँले भन्नुभयो । प्रवक्ता गुरुङका अनुसार कोशी प्रदेश पाँचथरको फिदिम नगरपालिका, फालेलुङ गाउँपालिका, फाल्गुनन्द गाउँपालिका, ओखलढुङ्गाको चम्पादेवी गाउँपालिका र सुनकोशी गाउँपालिका, उदयपुरको वेकला नगरपालिकालाई विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको छ ।

साथै बागमती प्रदेशअन्तर्गत धादिङको बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका, नेत्रावती डबजोङ गाउँपालिका, धुनिवेशी नगरपालिका र गजुरी गाउँपालिका, दोलखाको गौरीशङ्कर गाउँपालिका, बिगु गाउँपालिका, शैलुङ गाउँपालिका, रामेछापको मन्थली नगरपालिका, रामेछाप नगरपालिका, खाँडादेवी गाउँपालिका,दोरम्भाशैलुङगाउँपालिका, सुनापति गाउँपालिका, लिखु तामाकोशी गाउँपालिका, गोकुलगङ्गा गाउँपालिका र उमाकुण्ड गाउँपालिकालाई पनि विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको छ ।

उहाँका अनुसार विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएका अन्य स्थानीय तहमा सिन्धुपालचोकाको भोटेकोशी गाउँपालिका,ललितपुरकोबागमतीगाउँपालिका, कोन्ज्योसोमगाउँपालिकारगोदाबरी नगरपालिका, काभ्रेपलाञ्चोकको रोशी गाउँपालिका, पनौती नगरपालिका, तेमाल गाउँपालिका, नमोबुद्ध नगरपालिका, बेथानचोक गाउँपालिका, मण्डनदेउपुर नगरपालिका, चौरीदेउराली गाउँपालिका र महाभारत गाउँपालिका रहेका छन् ।

साथै सिन्धुलीको गोलन्जोर गाउँपालिका, सुनकोशी गाउँपालिका र फिक्कल गाउँपालिका, मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका, चितवनको भरतपुर महानगरपालिका,माडीनगरपालिका र इच्छाकामना गाउँपालिकालाई पनि विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको छ । यी स्थानीय तहमा पर्ने राजमार्ग क्षति भएको, सडकसञ्जाल विच्छेद भएको, नदीको तटीय क्षेत्र डुबानमा परेको, पुल बगाएको, विद्युत् र टेलिफोनको टावर तथा पशुचौपाया र कृषि क्षेत्रमा क्षति पुगेकाले विपद् सङ्कटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरिएको मन्त्री गुरुङको भनाइ छ ।

पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय योगा महोत्सव हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

पोखरामा यही असोज ३० गतेदेखी आगामी कात्तिक ३ गतेसम्म नेपाल योगा महोत्सव २०२४ आयोजना गरिने भएको छ ।

होटल संघ नेपाल र पोखरा स्थित पूर्ण योगा रिट्रिटको संयुक्त आयोजनामा यो कार्यक्रम हुन लागेको हो । पूर्ण योगामा हुने महोत्सवको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको हालै आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइयो । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा नेपाल प्रवर्द्धन गर्ने उद्धेश्य कार्यक्रमले लिएको छ । महोत्सवमा ५० विदेशी सहित कूल १ सय ७० जना सहभागी हुने अपेक्षा आयोजकको छ ।

महोत्सवमा स्वदेशी तथा विदेशी ख्याति प्राप्त योग विज्ञहरुको जमघट हुने र उनीहरुबाट विभिन्न विधामा योगा कक्षाहरु पनि सञ्चालन गरिनेछ । महोत्सव अवधिभर विश्वस्तरीय योग प्रस्तुतकर्ताहरु गुरु अन्तरयोगी चैतन्य केन्द्रका प्रकाश थापा ग्रामीनोमिनेटेड मनोज, पिटिर स्टेरियोस र चर्य नृत्य नाच गुरु प्रज्वल रत्न बज्राचार्य जस्ता विशेषज्ञहरुबाट योग र ध्यानको कार्यशालाहरु रहनेछन् भने ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरु पनि प्रस्तुत हुनेछन् । कार्यक्रममा सहभागिताका लागि नेपालीलाई दिनको तीन हजार रुपैया र विदेशीलाई छ हजार पांच सय रुपैया शुल्क तोकिएको छ । महोत्सब अवधिभर ४ दिन सहभागी हुनेहरुका लागि थप आकर्षक प्याकेजको पनि व्यवस्था गरिएको छ। यस महोत्सवको ट्राभल पार्टनर यती एयरलाइन्स रहेको छ । पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै होटल संघ नेपालका महासचिव एबं कार्यक्रमका सभापति साजन शाक्यले नेपालमा योगाकै लागि भनेर ठूलो संख्यामा विदेशी पर्यटक आउने गरेको स्मरण गराए । नेपाल चिनाउन र योगाप्रेमीलाई नेपालमा आकर्षित गर्न कार्यक्रम सहयोगी हुने उनले विश्वास ब्यक्त गरे । पूर्ण योगाकी संस्थापक लता तुलाचनले सामाजमा सकारात्मक भावको विकास गर्न कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताइन् । मानिसको शारीरिक र मानशिक स्वास्थको लागि योगको भूमिका हुने बताउँदै उनले स्वास्थमा गरिने लगानी सबै भन्दा ठूलो लगानी हो भनिन् । हरियो र सफा नेपाल नारामा समेत कार्यक्रमले जोड दिएको बताउँदै उनले कूल १६ जना प्रशिक्षक कार्यक्रममा भाग लिन आइपुग्ने जानकारी दिईन् ।

संस्थाका अर्का संस्थापक मनोहर श्रेष्ठले नेपालमा योगा सम्बन्धि नीति र कानूनको आबश्यकता औंल्याए । पोखरा र समग्र नेपाललाई योगाको गन्तव्य बनाउने उद्धेश्य कार्यक्रमले लिएको उनले बताए । नेपालमा योगाको विकासको लागि सरकार सहयोगी बन्नुपर्ने भनाई उनले राखे । कार्यक्रममा होटल संघ नेपालका केन्द्रिय सदश्य भरतराज पराजुली, संघका गण्डकी प्रदेश अध्यक्ष हरिप्रसाद शर्मा गैह्रे र पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष तारानाथ पहारीले पनि आफ्नो भनाई राखेका थिए ।

पोखरा महानगरद्धारा ८ पसलमा अनुगमन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

पोखरा महानगरपालिकाले चाडपर्व लक्षित अनुगमन सुरु गरेको छ । नेपालीहरुको पर्व बडा दशैं नजिकिएसंगै महानगरले अनुगमन सुरु गरेको हो ।

महानगर उपभोक्ताहित संरक्षण समितिका संयोजक मञ्जुदेवी गुरुङको नेतृत्वमा शुक्रबार पोखराका विभिन्न ८ वटा पसलमा अनुगमन गरिएको हो ।पोखरा वडा नम्वर २ रहेका भवानी पुजा सामग्री, महालक्ष्मी पुजा सामग्री भण्डार, सेलवेज क्यास एण्ड क्यारी प्रालि, एसएए स्टोर्स, गौचन स्टोर्स, ओभ्का किराना पसल, वडा नम्बर ३ मा रहेको साथी सपिङ सेन्टर र पोखरा ८ मा रहेको सहारा ट्रेडिङमा अनुगमन गरिएको हो ।

अनुगमनका क्रममा म्याद गुज्रेका खाद्य सामग्री, सरकारले प्रविन्ध गरेको प्लाष्टिकको माला तथा फुलका गुच्छा जफत गरि ११ हजार १ सय ७९ रुपैयाँ बराबरको सामग्री नष्ट गरिएको छ । अनुगमनका क्रममा भवानी पुजा सामग्रीमा प्रतिबन्धित प्लाष्टिकका माला र फुलका गुच्छा नष्ट गरिएको छ भने प्याकेजिङ अनुमतिपत्र नलिई प्याकेजिङ गरेर विक्री वितरण गरेको, व्यवसाय नविकरण नगरेको र थप कारबाहीका लागि कार्यालयमा उपस्थित हुन निर्देशन दिइको छ । महालक्ष्मी पुजा सामाग्रीमा १५ सय बराबरको प्लाष्टिकका माला नष्ट गरिएको छ । उक्त पसलमा मुल्यसुचि नभएको ब्यवसाय दर्ता, नापतौलको दर्ता नभएको , लेवल नभएका सामाग्री विक्रीवितरण गरेको पाइएको छ । त्यस्तै एसएस स्टोर्समा अनुगमनका क्रममा १५ सय मुल्य बराबरको म्याद गुज्रेको आइस क्रिम नष्ट गरिएको थियो भने प्याकेजिङ, ब्राण्डिङको इजाजत नलिएको, लेवल नखुलेको सामान विक्रीविरतण गरेको, ब्यवसाय दर्ता नभएको पाइएकाले पोखरा महानगरमा उपस्थित हुन निर्देशन दिइएको छ । साथी सपिङ सेन्टरमा म्याद गुज्रेका तेल, मकैको मिठो, दाल चिनिको चुलो, मसला गरी ४ हजार १ सय ३९ रुपैयाँ बराबरको सामाग्री नष्ट गएिको महानगर सहकारी तथा उद्योग शाखाका अधिकृत ऋषिराम सापकोटाले जानकारी दिए । यता ओभ्का किराना पसलबाट बदाम, चोकोज, कुरकुरे जिरा,पानीपुरी आदि गरेर १ हजार २ सय ३० रुपैयाँ मुल्य बराबरको सामग्री नष्ट गरिएको छ । अनुगमनका क्रममा गौचन स्टोर्सबाट १७० रुपैयाँ मुल्य बराबरको म्याद गुज्रेको दुई पोका सफल दहि नष्ट गरिएको छ । पोखरा २ मा रहेको सेलवेज क्यास एण्ड क्यारी प्रालिमा म्याद गुज्रेको २ सय ग्रामको पनिर र फुलको खाने तेल एक लिटर गरी ६ सय ४० रुपैयाँ

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

ढोरवाराही मन्दिरको प्रवर्द्धनमा सरकारले सहयोग गर्छ: पर्यटमन्त्री पाण्डे

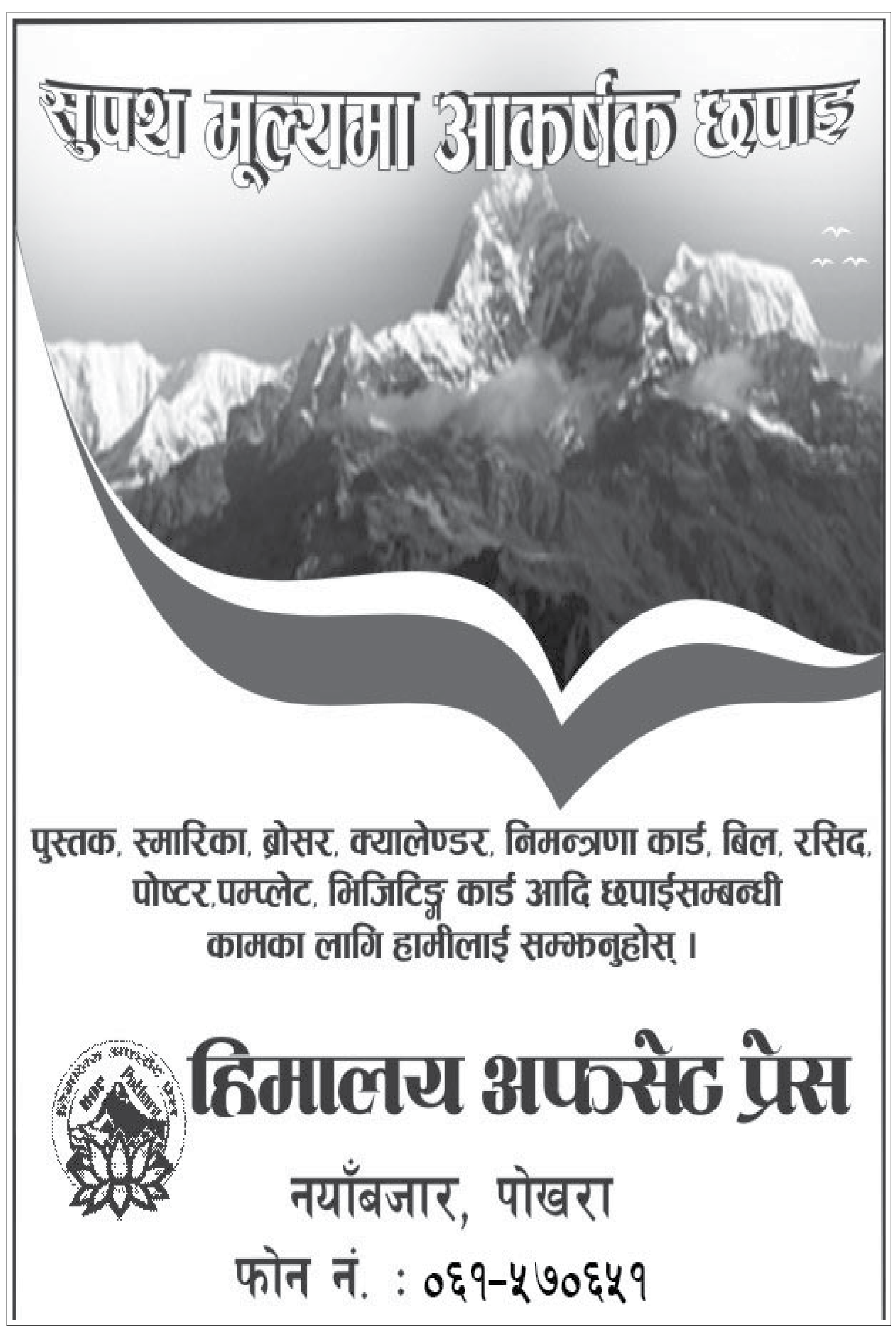
पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री बद्रीप्रसाद पाण्डेले ढोरावाराही मन्दिरको विकास र प्रवर्द्धनलाई सरकारले प्राथमिकता दिने बताउनुभएको छ ।

तनहुँको शुक्लागण्डकी नगरपालिकाले आज यहाँ आयोजना गरेको 'मन्दिरको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्व र यसको दीर्घकालिन विकास' सम्बन्धी अन्तरक्रियामा उहाँले धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय हिसाबले महत्वपूर्ण स्थलको विकासमा सरकारले ध्यान दिइरहेको बताउनुभयो ।

गण्डकी प्रदेश सरकारले दश गन्तव्यमध्ये एउटा गन्तव्य ढोरवाराहीलाई बनाएको बताउँदै मन्त्री पाण्डेले भन्नुभयो, "यसै वर्ष यस ठाउँको प्रोफाइल बनाउने गरी नेपाल पर्यटन बोर्डलाई ध्यानाकर्षण गराउनेछु। त्यसो भएको खण्डमा यस ठाउँको थप विकासमा टेवा पुग्नेछ ।" मन्त्री पाण्डेले ढोरवाराही मन्दिरको गुरुयोजना बनाएर विकास गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "यस मन्दिरको धार्मिक महत्वका बारेमा हामी सबै जानकार छौ । स्थानीय, प्रदेश र सङ्घ सरकार मिलेर यसको प्रवर्द्धनमा जुट्नुपर्छ ।" तनहुं क्षेत्र नं २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य शङ्कर भण्डारीले ऐतिहासिक र धार्मिक महत्व बोकेको ढोरवाराहीलाई धार्मिक पर्यटनको केन्द्र बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । कार्यक्रममा प्रदेशसभा सदस्य श्यामराजा महत, पूर्वमन्त्री आशा कोइराला, नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य ध्रुव वाग्लेले ढोरावाराहीलाई धार्मिक सांस्कृतिक गन्तव्यस्थल बनाउने गरी आवश्यक पूर्वाधार गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

शुक्लागण्डकी नगरपालिकाका प्रमुख कृष्णराज पण्डितले स्थानीय सरकारका तर्फबाट यस क्षेत्रको विकासका लागि आफूहरू लागिपरेको बताउनुभयो । जङ्गलले चारैतिर घेरिएको पहाडको बीचमा मनोरम स्थानमा मन्दिर छ । मन्दिरसँगै रहेको पोखरी र पोखरीमा रहेको माछाले भक्तजनको मन लोभ्याउँछ । ढोरवाराहीमा रहेको पोखरीमा बेला-बेला लहरी छुट्ने गर्दछ । रहस्यमी लहरीलाई धार्मिक आस्थाको रूपमा लिने गरिन्छ ।



पोखरादेखि विराटनगरसम्म स्तरीय बस सेवा सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

यातयात क्षेत्रमा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएको पोखरा जगदम्बा ट्राभल्सले पोखरा काठमाण्डौंमा थप दुई र पोखरा देखि काकडभिट्टासम्म दुई वटा अत्याधुनिक सेवा सुविधा भएका बस सेवा संचालनमा ल्याएको छ।

नेपालीहरुको महान पर्व वडा दशैंको अवसरमा काठमाण्डौं सहित पोखरा देखि पुर्व तर्फ धरान, बिराटनगर हुदै काकडभिट्टासम्मको लागि अत्याधुनिक सेवा सुविधा भएका बस सेवा संचालनमा ल्याएको पोखरा जगदम्बा ट्राभल्स प्रा.लि.का प्रोपाइटर युवा व्यवसायी केशव प्रसाद अधिकारीले बताउनु भयो । विगत २५ बर्ष अगाडीदेखि सेवा प्रदान गर्दै आएको कम्पनीले पछिल्लो समयमा सन् २०१३ मा स्तरिय बसको बडी दिल्लीमा निमार्ण गरि २०१४ बाट २१ सिट सोफा बस र बस कृयू समेत सेवा सञ्चालनमा ल्याएको सन्दर्भमा हाल यात्रुको सेवालाई मध्यनजर गरी उक्त सेवा थप गरेको उहाँले जनाउनुभयो।

उक्त बसमा जम्मा २१ सिट सोफा बसमा, वासरुम, टि.भी, वाईफाई, चिया, कफी, खाना, खाजा देखि बल्याङ्केट समेतको सम्पूर्ण सुविधा सम्पन्न गाडी सञ्चालनमा ल्याएको कम्पनीले जनाएको छ । पोखरा जगदम्बा ट्राभल्सले रात्री बस पोखरा - काठमाण्डौ को लागी पनि सम्पूर्ण सुविधा सम्पन्न समेत गरि सञ्चालनमा ल्याएको छ

भने बिचमा कोविड १९ को कारण २ बर्ष स्थगित रहेको र पछि पुन पोखरा- काठ्माण्डौ काठमाण्डौ-पोखरा दिवा सेवा संचालनमा ल्याएको छ । दिवा सेवाको बसमा भाडा २५००/-मा खाना, खाजा, चिया, कफि, ब्रेकफास्ट, ट्वाईलेट, वाईफाई, बल्याङ्केट समेत साथै बस कृयू राखेर सञ्चालन भई रहेको छ र त्यसरी नै रात्रीकालिन सेवामा भाडा रु २०००/- लिई बसमा ट्वाईलेट, बल्याङ्केट, चिया, कफि, कोल्ड्रीक्स, खाजा समेत गरि सञ्चालनमा रही रहेको कम्पनीले उल्लेख गरेको छ । हाल संचालनमा आएको बसमा भने यात्रुहरुको माग भए बमोजिम र आर्थिक अवस्था लाई ध्यानमा राखेर पोखरा काठमाण्डौंको लागि १६०० कायम गरि बस कृयू, चिया, कफि, खाजा, पानी समेतको सुविधा दियर यात्रु वर्ग लाई सुविधा दिने लक्ष्यले थप काठमाण्डौं-पोखरा-काठमाण्डौं विहानको १ क्यू थप गरिएको प्रोपाइटर अधिकारीले बताउनु भयो । पोखरादेखि पूर्व धरान, विराटनगर, काकडभिट्टा क्षेत्रका यात्रुहरुको पनि गुनासो र माग भएको कारण पूर्व अञ्चल लाई सेवा दिने लक्ष्यले धरान, विराटनगर र काकडभिट्टाको लागी सेवा दिन लागेको हो । उक्त गाडीमा यात्रा गर्दा यात्रुलाई खाना, खाजा र अन्य सुविधा राखिएको छैन र भाडा दर पनि पृथ्वी समितिमा आवद्ध बस भएको हुदा समितिको भाडा दर रेटमा सञ्चालन गरिने भएको छ । पोखरा जगदम्बा ट्राभल्सले थप २ वट्टा बस निमार्ण भई रहेको छ र उक्त थप २ वट्टा बस दिपावली को अवसरमा पोखरा बाट भारतको विहार राज्यको राजदानी पट्नामा सञ्चालनको लागी तयारी भएको प्रोपाइटर अधिकारीले जनाउनु भयो । पोखरा-काठमाण्डौं दिवा समय ७:३० बजे रहेको छ भने भाडा रु २५००/- सेवा सुविधा चिया, कफि, पानी, वाईफाई, ट्वाईलेट, बल्याडेट, खाजा, खाना बस कृयू, समेत रहेको कम्पनीले जनाएको छ । पोखरा -काठमाण्डौं दिवा समय ८ बजे बाट सुरु हुने भएको छ भने भाडा रु १६००/- कायभ गरिएकोमा सेवाहरु भने चिया, कफि, पानी, वाईफाई, बयाङ्केट, खाजा रहेको छ । पोखरा-काठमाण्डौं रात्री सेवा वेलुका ८ बजे, संचालन हुने भएको छ भने यसको भाडा रु २०००/- निर्धारण गरिएकोमा सुविधाको हकमा भने चिया, कफि, पानी, ट्वाईलेट, ब्रेक फास्ट, वाईफाई, वल्याङ्केट, बस हेल्पर सर्भिस सहित सुविधा उपलब्ध रहेको छ।

काठमाण्डौं रात्री बस भाडा रु १६००/- सेवा सुविधाको हकमा चिया, कफि, पानी, खाजा, वाईफाई, बल्याङ्केट समेतको सुविधा रहेको छ।

पोखरा जगदम्बा ट्राभल्सले पोखरा -काठमाण्डौं विहान २ क्यू र बेलुका २ क्यू सेवा दिएको छ भने पूर्व तर्फ दुई बस बाट पोखरा-काकडभिट्टा र पोखरा- धरान को लागी सेवा प्रारम्भ गर्न लागेको हो । पोखरा- काकडभिट्टाको भाडा भने पृथ्वीराज मार्ग बस संचालक कम्पनीले निर्धारण गरेको शुल्क रहेको छ।

यसैबिच शुक्रबार एक समारोहका बिच सांसद दामोदर पौडेल (बैरागी) ले उक्त बसको औपचारिक रुपमा उद्घाटन गर्नु भएको थियो । डेमोको रुपमा कम्पनीका ४ वटा बस प्रस्याङ देखि विन्ध्यबासिनी बस पार्क, पृथ्वीचोक, राष्ट्रबैंकचोक, लेकसाइड हुदै पर्स्याङसम्म प्रर्दशन गरिएको थियो । पृथ्वीराजमार्ग बस संचालक कम्पनीका अध्यक्ष योगेन्द्र बहादुर केसीले विहिबार पोखरा देखि सौराहसम्म सोझा जडान भएका सुविधा सम्पन्न बस सेवा सुरु गरेको सन्र्दभमा शुक्रबार पुनः दुई रुटमा स्तरिय बस सेवा संचालन हुनुले यात्रुलाई आरामदायी यात्र हुने विश्वास व्यक्त गर्नु भयो।

बिक्रीका लागि ल्याइएका भेडा च्याङ्गाः
दसैंमा बिक्रीका लागि कास्कीको पोखरा ल्याउदै गरिएको भेडा च्याङ्गाको बथान। दसैंमा पोखरा र आसपासमा भेडा च्याङ्गाको व्यापार राम्रो हुन्छ। तस्बिरः धनबहादुर गुरुङ/रासस

नौलो घुम्ती नेपालको १२ औं अधिवेशन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

नौलो घुम्ती नेपालको २३ औं बार्षिक साधारण सभा तथा १२ औं अधिबेशन शुक्रबार पोखरामा सम्पन्न भएको छ।

अधिबेशनले सुरेन्द्र थापा मगरको को अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति सर्बसम्मत चयन गरेको छ । प्रथम उपाध्यक्षमा मंगल नेपाली, द्वितीय उपाध्यक्षमा मिना कुमारी गुरुङ, महासचिवमा कमल अर्याल, सचिबमा महेन्द्र गुरुङ र कोषाध्यक्षमा कमला रिमाल चयन भए । त्यसैगरी समितिको सदस्यहरूमा योगेन्द्र प्रधान, बिनु गुरुङ, राममाया बि क, तुमला श्रेष्ठ, इन्जिनियर शारदा मोहन काफ्ले, ढुन्डीराज ज्ञवाली र नारायण पौडेल चयन भए । यसअघि अधिबेशनको जिल्ला समन्वय समिति कास्कीका प्रमुख लिलाधर पौडेलले उद्घाटन गरे । पौडेलले नौलो घुम्ती नेपालले लागुपदार्थ सम्बन्धि परामर्श, उपचार तथा पुर्नस्थापनाका क्षेत्रमा उल्लेखनीय कार्य गरेको भन्दै लागू पदार्थमुक्त समाज निर्माणका लागि अझै बढी प्रभाबकारीतामा जोड दिन आग्रह गरे । सो संस्थाबाट संचालित अधिक परियोजना सफल देखिएको भन्दै प्रमुख

पौडेलले सबै गैरसरकारी संस्थाहरूले पारदर्शिता, जवाफदेहिता र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई केन्द्रबिन्दुमा राख्न आग्रह गरे । उनले गैरसरकारी संस्थाहरू विभिन्न तहका सरकारको अभिन्न पाटो भएको हुँदा देशलाइ बिकृति मुक्त बनाउदै समृद्धिको सहकार्यमा थप जोडदिनुपर्ने उल्लेख गरे।

उद्घाटन कार्यक्रममा संस्थापक अध्यक्ष प्रेम बहादुर श्रेष्ठ ,पोखरा महानगर वडा न १७ का वडा सदस्य शिबराम भण्डारी, रेडक्रस कास्कीका उपसभापति उर्मिला खड्का, गैरसरकारी संस्था महासंघ कास्कीका अध्यक्ष डाक्टर बुद्धि बहादुर थापा, लायन्स क्लब ईन्टरनेसनलका पूर्ब गर्भनर योगेन्द्र प्रधान, नौलो घुम्ति नेपालका संस्थापक अध्यक्ष प्रेम बहादुर श्रेष्ठ, पूर्ब अध्यक्षद्वय खड्ग बहादुर रानाभाट, पदम बहादुर पहारी, संस्थाका पूर्ब प्रमुख कार्यकारी अधिकृत रामप्रसाद ज्ञवाली, सन्चारकर्मी दिपेन्द्र श्रेष्ठ, साहारा क्लब पोखराका पूर्ब अध्यक्ष बिक्रम थकाली, एफ एच आइ संस्थाका गण्डकी प्रदेश संयोजक सुनिल रानाभाट, नौलो घुम्ती नेपालका प्रथम उपाध्यक्ष सुरेन्द्र थापा मगर, द्वितीय उपाध्यक्ष मंगल नेपाली सहितले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए। साधारण सभाले महासचिव मिना कुमारी गुरुङले पेश गरेको संस्थाको बार्षिक प्रगति प्रतिबेदन र कोषाध्यक्ष महेन्द्र गुरुङले पेश गरेको आर्थिक प्रतिबेदन पारित गरेको छ । सो अबसरमा उक्त संस्थाको सामाजिक परिक्षण समेत सम्पन्न भएको छ । अध्यक्ष बद्रीबिनोद प्रतिकको अध्यक्षतामा सम्पन्न उद्धाटन कार्यक्रमको संचालन सचिब कमल प्रसाद अर्यालले गरेका थिए।

माछापुच्छ्रे टी-२० क्रिकेट लिगमा आर.के.भिक्टोरियन र स्लामिक कंक्रर्स विजयी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

माछापुच्छ्रे क्रिकेट क्लवको आयोजनामा लेखनाथमा जारी माछापुच्छ्रे टी-२० क्रिकेट लिग अन्तर्गत शुक्रबारको खेलमा आर.के.भिक्टोरिय र स्लामिक कंक्रर्स विजयी भएका छन्।

पहिलो खेलमा आर.के.भिक्टोरियनले लेखनाथ बुमर्समाथि ६ रनको रोमाञ्चक जित हाँसिल गरेको हो । टस जितेको लेखनाथले बलिङ रोजेपछि ब्याटिङमा उत्रिएको भिक्टोरियनले १४.४ ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाएर ८८ रनको योगफल तयार पारेको थियो । आर.के. भिक्टोरियनका ब्याटरहरु सुदिप

पौडेलले २४ बलमा ३ चौका प्रहार गर्दै २३ रन जोडे । विश्वास पराजुलीले १८ तथा कप्तान कविन सापकोटाले ११ रन हाने । लेखनाथका बलरहरु साजन क्षेत्री र विसाल पौडेलले समान ३ विकेट लिए । सत्कार चालिसेले २ तथा लक्ष्मण थापा क्षेत्री र कप्तान प्रदीप तामाङले १/१ विकेट लिए। जितका लागि ८९ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा लेखनाथ बुमर्सले १६ ओभरमा ८ विकेट गुमाएर ८२ रन बनायो । लेखनाथको तर्फबाट राजु छन्त्यालले सर्वाधिक २२ रन जोडे । विसाल पौडेलले अविजित ११रन बनाए। आर.के.भिक्टोरियका बलरहरु विश्वास पराजुलिले ३, अलिक श्रेष्ठले २ तथा कविन सापकोटा र रितेस बराललले १/१ विकेट लिए । खेलमा आर.के.भिक्टोरियका विश्वास पराजुली प्लेयर अफ द म्याच भए । शुक्रबारको अर्को खेलमा इस्लामिक कंक्रर्सले एभरेष्ट क्रिकेट क्लबलाई ५ विकेटले पराजित गरेको छ । टस जितेर ब्याटिङ रोजेको एभरेष्टले १९ ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाउँदै १ सय १५ रन बनाएको थियो। एभरेष्टको तर्फबाट विक्की शर्मा र दीपक माझीले समान १६ रन जोडे। इस्लामिकका बलर जस्मिन थापाले ३ तथा रोशन कँडेल र पुस्कल पौडेलले दुई दुई विकेट लिए । जितका लागि १ सय १६ रनको लक्ष्य पछ्याएको इस्लामिक कंक्रर्सले १७.४ ओभरमा ५ विकेट गुमाएर जित हासिल गर्यो। इस्लामिकको तर्फबाट प्लेयर अफ द म्याच विजय विश्वकर्माले १८ बलमा अविजित ३० रन हाने । पुष्कल पौडेलले २४ र अनिष जिसीले २१ रन जोडेका थिए। एभरेष्टका बलर नियाज अहमद र अजयरामले दुई दुई विकेट लिए।

पोखरा ...

मुल्य बराबरको सामग्री नष्ट गरिएको छ। अनुगमनका महानगरका उपप्रमुख एवं अनुगमन समितिका संयोजक मञ्जुदेवी गुरुङ, महानगरका प्रशासन महाशाखा प्रमुख कृष्णप्रसाद तिवारी, महानगर उद्योग शाखाका अधिकृत ऋषिराम सापकोटा, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रतिनिधि उमाकान्त रेग्मी, गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालय पोखराका प्रतिनिधि रघुनाथ पौडेल, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय पोखराका प्रतिनिधि रविना सुनार, महानगर सहकारी तथा उद्योग शाखाका प्रतिनिधि राजु सुवेदी, महानगरस्तीय राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्चका प्रतिनिधि हुमनाथ अधिकारी लगायतको सहभागीता रहेको थियो। अनुगमन गरिएका सात वटै पसलका संचालकलाई असोज २१ महानगरमा अनिवार्य उपस्थितिका लागि निर्देशन दिएको छ। चाडपर्व धेरै सामाग्रीको खपत हुने भएकाले मुल्यबृद्धि गर्ने र म्याद गुज्रेका सामग्रीहरु समेत बिक्री वितरण हुने भएकाले अनुगमन गरिएको महानगर उपप्रमुख एवं अनुगमन समितिका संयोजक मञ्जुदेवी गुरुङले बताउनुभयो।

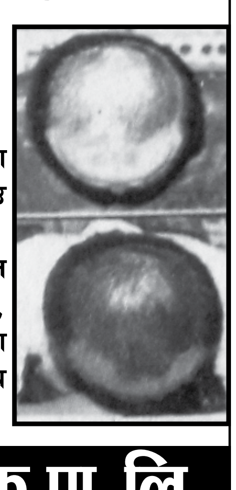
मनाङमा पर्यटकको चहलपहल बढ्यो

पोखरापत्र संवाददाता
मनाङ, १८ असोज

असोज महिनासँगै मनाङमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको चहलपलहल बढेको छ। गत मङ्गलबार मात्रै दुई सय ८६ पर्यटक मनाङ प्रवेश गरे।

एकैदिन उक्त सङ्ख्यामा पर्यटक प्रवेश हालसम्मकै धेरै हो। बुधबार एक सय ४० पर्यटक मनाङ प्रवेश गरेको पर्यटक सूचना केन्द्र धारापानीका कर्मचारी भूपेन्द्र गुरुङले जानकारी दिनुभयो। असोज महिना घुम्न र पदयात्राका लागि उत्तम मानिन्छ।

गत भदौमा विभिन्न ७४ देशका दुई हजार सात सय ६५ पर्यटक मनाङ घुम्न आएको पर्यटक सूचना केन्द्र धारापानीको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । केन्द्रको तथ्याङ्कअनुसार सबैभन्दा धेरै इजरायलका पाँच सय ९७ पर्यटकले मनाङ भ्रमण गरेका थिए। सोही महिनामा मनाङ भ्रमण गर्ने सङ्ख्याका आधारमा दोस्रो स्थानमा चिनियाँ पर्यटक थिए । तीन सय २७ चिनियाँ पर्यटकले मनाङ भ्रमण गरेका थिए । पर्यटन व्यवसायी समितिका जिल्ला अध्यक्ष विनोद गुरुङले भन्नुभयो, "यो महिना पदयात्राका लागि उपयुक्त महिना हो । त्यसैले पर्यटकको आगमन बढेको छ ।" चामे गाउँपालिका-५ चामेका पर्यटन व्यवसायी उषा लामाले मौसम अनुकूल बन्दै गएपछि पर्यटकक्रम बढेको बताउनुभयो । "यसले हामीलाई उत्साहित बनाएको छ", उहाँले भन्नुभयो । यस याममा मनाङ आउने पर्यटक घुम्नका लागि तिलिचो ताल पुग्ने गरेका छन्। उच्च हिमाली क्षेत्रको मौसम परिवर्तन भइरहने हुँदा अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) इलाका संरक्षण कार्यालय मनाङले पर्यटकलाई सतर्क रहेर यात्रा तय गर्न आग्रह गरेको छ।

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

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

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार
विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं ।
प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरूको मात्र उपचार भइरहेको छ ।
लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने ।
» मुख बाङ्गो भएको ।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।
सम्पर्कः
स्पार्क बि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

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।

गर्मीमा मुटुको समस्याबाट बच्न के गर्ने, के नगर्ने ?

डा. ओममूर्ति अनिल

केही दिनयता देशका अधिकांश स्थानमा अत्यधिक गर्मी बढेको र यसले जनजीवन प्रभावित भएका समाचार आएका छन्। तराईलगायत मध्यपहाडी भेगमा गर्मीकै कारण विद्यालय पनि बन्द गरिएका छन् । तराईमा लुको प्रकोप बढ्नसक्ने भन्दै सतर्कता अपनाउन भनिएको छ ।

गर्मी मौसममा मुटुका बिरामी, उच्च रक्तचाप, कोलस्टेरोल, मोटोपना, मधुमेहजस्ता समस्या भएका वृद्धवृद्धालेकेहीअतिरिक्तसावधानी अपनाउनु पर्दछ। मुटुसम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरुका लागि जाडो जत्तिकै जोखिम गर्मी यामममा पनि हुने गर्दछ। गर्मीमा थप सावधानी अपनाउनुपर्ने जोखिम समूहमा मुटुमा ब्लकेज भएका बिरामीहरू, (मुटु कमजोर) भएका बिरामीहरू, उच्च रक्तचाप र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, मधुमेही र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, बुढापाका/मिर्गौला रोगी, पहिले बेहोस भइसकेका र कुनै अङ्गको सङ्क्रमणले ग्रस्त बिरामी पर्दछन् ।

अझ मुटुजन्य समस्या भएका व्यक्तिहरुका लागि त झन उच्च तापक्रमबाट प्रभावित हुने सम्भावना दोब्बरले बढछ। अति गर्मीले मुटुका बिरामीको ज्यानसमेत जान सक्छ। तापमान वृद्धिका कारण कही वर्षयता मुटुसँग सम्बन्धित समस्या (विशेषगरी हृदयाघात) बढिरहेको छ। यसैले गर्मी मौसममा मुटुका बिरामीले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। जाडोमा जसरी रक्तनली साँघुरो भएर रक्तचाप बढ्छ, त्यसको ठीक विपरीत गर्मीले गर्दा रक्तनलीको आकार बढेर रक्तचाप घट्न सक्छ। बढ्दो गर्मीमा टाउको दुख्ने समस्या हुने गर्दछ। गर्मीमा लगातार टाउको दुख्नु भनेको रक्तचाप बढ्ने संकेत हुन सक्छ। बढी समय चर्को घाममा रहनाले रक्तचाप घट्छ र मुटुमा समस्या आउँछ। गर्मीले रक्तचाप घट्दा बिरामीलाई रिँगटा लाग्ने, हिँड्न अप्ठयारो हुने, कहिलेकाहीं बेहोस हुने स्थितिसम्म आउन सक्छ। जोखिम समूहमा परेकाहरूले अत्यधिक गर्मीमा पर्नबाट जोगिनुपर्छ। गर्मी यामममा मुटुको समस्याहरू भएका व्यक्तिले मात्र नभई स्वथ्य व्यक्तिले समेत दिनहुँ प्रशस्त मात्रामा झोल कुरा खानुपर्छ । मावन शरीरको महत्वपूर्ण तत्व हो। यसले स्वस्थ व्यक्तिको आधादेखि दुई तिहाई तौल ओगटेको हुन्छ। खासगरी गर्मी यामममा शरीरबाट बढी पानी निस्किने हुँदा पानीको मात्र कम हुन्छ। शरीरमा पानीको कमी भए रक्तचाप घट्न थाल्छ अनि मुटु र मधुमेहका रोगीहरू जोखिममा पर्न सक्छन्। बुढापाका र मोटो व्यक्तिको शरीरमा पानीको मात्रा अन्य व्यक्तिको तुलनामा कम हुन्छ । शरिरलाई चाहिने पानीको मात्रा कम हुँदा रगत बाक्लो हुन जान्छ। रगत बाक्लो हुँदा जम्ने डर हुन्छ। त्यतिबेला हृदयाघात वा मस्तिस्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु भनेको यसले शरीरमा निर्जलीकरण (डिहाइड्रेसन) हुनु हो। डिहाइड्रेसनका कारण शरीरमा सोडियम र पोटासियमको मात्रामा गडबड हुन्छ। डिहाइड्रेसनले गर्दा शरीरमा रगत जमेर समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ। यसबाट मुटुको धड्कन बढी हार्ट फेल समेत हुन सक्छ। त्यसैले डिहाइड्रेसनका कारण डिहाइड्रेसनले मुटु रोगीको ज्यानै पनि जानसक्ने हुन्छ। मुटुको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरू गर्मी यामममा डिहाइड्रेसन भएर बेहोस भएको पाउने गरिन्छ। शरीरमा पानीको कमी लामो समयसम्म रह्यो र प्रारम्भिक लक्षणबाट पहिचान गर्न नसकेमा ऊर्जाको कमीदेखि लिएर हृदयाघातको जोखिम हुन्छ । शरीरका विभिन्न अंगमा रगत पुऱ्याउन मुटुले बढी मिहिनेत गर्नुपर्छ। यसले गर्दा मुटुलाई बढी दबाब हुन्छ। जसले गर्दा मस्तिष्क, मुटु, हातखुट्टा लगायत नसामा रगत जमेर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। मुटुसम्बन्धी जोखिम समूहमा रहेकाहरूलाई गर्मी यामममा पनि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ। मुटुको औषधि सेवन गरिरहेका र पाकाहरूले गर्मी यामममा बढी चलखेल गर्दा शरीरमा पानीको कमी हुन्छ र रक्तचाप कम हुन्छ। यसले गर्दा मस्तिष्कमा रगतको प्रवाह कम हुन्छ र सम्बन्धित व्यक्ति बेहोस हुन सक्छ। गर्मीमा काम गर्दा अचेत भई कतिपय मानिसको मृत्यु भएको समाचार सुन्ने गरिन्छ। जब हाम्रो मुटुले सामान्य प्रवाहमा रक्तसञ्चार गर्न सक्दैन भने यस्तो अवस्थामा मानिस बेहोस हुने गर्छन् । गर्मीले गर्दा मानिसको रक्तचाप तल-माथि हुन सक्छ। दुवै अवस्था हुनु जोखिमपूर्ण नै हुन्छ। रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेकाहरूलाई औषधिको मात्रा घटबढ हुन सक्ने भएकाले औषधि सेवन गर्ने रक्तचापका बिरामी अत्यधिक गर्मीमा नहिँड्नु नै राम्रो हुन्छ। कतै जानु नै परे प्रशस्त तरल पदार्थ सेवनसँगै गर्मीबाट जोगिने उपाय गर्नुपर्छ। उच्च रक्तचापका रोगीलाई बढी गर्मीमा बढी मिहिनेत हुने र पसिना बगाउने काम गर्नु हुँदैन। आफूलाई रिँगटा लाग्न र बेहोसी हुने अवस्था आउन लाग्यो भन्ने थाहा पाउनेबित्तिकै हावा आउने ठाउँमा निस्कनुपर्छ, तरल पदार्थ सक्दो लिनुपर्छ । उभिइरहनु हुँदैन । यति गर्दा पनि आराम नभए देब्रे कोल्टो परेर सुत्नुपर्छ। यसो गर्दा मस्तिष्कमा रगत प्रवाह यथोचित मात्रामा भएर अचेत हुनबाट जोगिन सकिन्छ। सार्है गर्मी हुँदा चिसो पानीमा नुहाउँदा शरिरलाई शीतलता हुन्छ ।

तापमान वृद्धिको सिधा असर मानिसको मुटुमा पर्ने हुँदा शरीर चिसो बनाउन पसिना आवश्यक हुन्छ। पसिनाले नै शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राखिरहन्छ। उच्च तापक्रममा शरीरले आफ्नो ताप नियन्त्रण गर्न नसक्दा शरीरको भित्रिय तापक्रम बढ्न गई अत्याधिक पसिना आउने, वाकवाक लाग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेसीहरु बाउँडिने, बेहोस हुनेजस्ता समस्या आउन सक्छ। उच्च रक्तचापका बिरामीहरू गर्मी यामममा भीड, हावाको प्रवाह (भेन्टिलेसन) नभएको कोठा वा गाडीमा धेरै बेरसम्म गुम्सिएको अवस्थामा बस्दा वा काम गर्दा रिँगटा लाग्ने र बेहोस हुने स्थिति आउन सक्छ। पर्याप्त निन्द्रा, तनाव कम गर्ने, रक्तचाप नियमित परीक्षण गर्ने (५० वर्ष पुगेका, मोटोपना, मुटुरोगी, उच्च रक्तचाप भएकाले बिशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

मुटुमा समस्या हुनबाट जोगिने उपाय

प्रशस्त पानीको सेवनः काममा घरबाहिर निस्कनुअघि प्रशस्त मात्रामा पानी वा झोल पदार्थ खानुपर्छ। त्यस्ता व्यक्तिले नुन/चिनी, पानी र कागतीको सर्बतले खाइरहने गरे शरीरमा खनिज, लवण र पोटासियमको सन्तुलन बिग्रन पाउँदैन । पानीले शरीरको तापक्रम सामान्य राख्छ। यसले जोर्नीलाई चिप्लोसँगै गद्दाजस्तै बनाउँछ। यसले स्पाइनल कर्डसँगै अन्य संवेदनशील तन्तुहरूलाई जोगाउँछ। नियमित आवश्यकता अनुसार एक-दुई घण्टाको फरकमा प्रशस्त पानी पिउने र शरिरमा पानी प्रयाप्त भए नभएको आफ्नो पिसाव सफा छ छैन हेर्नुपर्छ। अन्य स्वस्थ्य मानिसले पनि मौसम गर्मी हुँदा वा व्यायाम गर्दा त अझ बढी तरल पदार्थ सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । फलफूल/जुसको सेवन गर्ने : फलफूलमा पाइने खनिज तत्वहरुले शरिरलाई पसिनाको माध्यमबाट हुने खनिजको कमीलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलाप लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ ।

चिया/कफीको सेवन नगर्ने : चियाकफीका कारण शरीरमा पानीको कमी भन् हुन थाल्छ। चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरिरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चिया/कफीको सेवन कम गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।

धुमपान तथा मद्यपान नगर्ने : धुमपान तथा मद्यपान स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुँदैन। त्यसमा पनि गर्मीको समयमा गरिने धुमपानले शरीरलाई सुख्खा राख्न बल पुग्दछ भने मदिरा सेवनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ ।

गर्मीमा ब्यायाम गर्दा होस पुऱ्याउने : सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिँड्ने, ब्यायाम अगाडि पछाडि गर्ने बेलामा पानी पिउने। बिहान वा साँझमा घर बाहिरको काम वा व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

सकभर घरभित्रै बस्ने : गर्मीको मौसममा चर्को घाममा लागेका बेला घर बाहिर निस्कनु स्वास्थ्यका लागि निकै जोखिम मानिन्छ। सकेसम्म घरभित्रै बस्नुपर्छ। यदि घरभित्रै बस्दा पनि दिउँसो घामतिर पर्ने झ्याल र ढोका बन्द गर्नुपर्छ र बाक्लो पर्दा लगाउनुपर्छ। सकेसम्म भित्र बत्ती पनि बाल्नुहुँदैन। निस्कनै पर्ने अवस्थामा टोपी वा छाता लिएर या बिहान-बेलुकीको समयमा निस्कनुपर्छ । चर्को घामबाट बच्ने : दिउँसोको सूर्यको किरणबाट बच्नुपर्छ। अति बढी परिश्रम पर्ने कामहरू कम गर्नपर्छ। बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । उपयुक्त कपडा प्रयोग गर्ने : जोखिम समूहका व्यक्तिहरूले बढी गर्मीमा हल्का लुगा लगाउनुपर्छ। सिन्थेटिक, नाइलन, पोलिस्टरको सट्टा सुतीका लुगा लगाउनुपर्छ। टाइट र गाढा रङका लुगा लगाउनु हुँदैन। यी माथि उल्लेख गरिएका विभिन्न उपायहरुका बारेमा सचेत र सजग हुन सकेमा गर्मी यामममा हुनसक्ने जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। अत्यधिक गर्मीका कारण यदि बेचैनी या असहज महसुस हुन्छ भने तत्काल रक्तचापको परीक्षण गराउनुपर्छ। यदि रक्तचाप उच्च छ भने तत्काल डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ ।

अनिष्टको भयले जमारा राख्दैनन् माझी समुदाय

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, १८ असोज

हिन्दूहरूको महान् पर्व बडादसैंको पहिलो दिन आज घरघरमा जमरा राखी घटस्थापना गरिएको छ । जमरा राख्नुपूर्व घरलाई लिपपोत गर्ने, रङ्ग्याउने प्रचलन छ । घटस्थापनाका दिन राखेको जमरा विजयादशमीका दिन टीकासँगै मान्यजनको हातबाट लगाउने चलन छ ।

तर बागलुङका सीमान्तकृत माझी समुदायले भने वर्षौंदेखि जमराबिना नै दसैं मनाउने अनौठो परम्परालाई निरनतरता दिएका छन् । उनीहरूले अनिष्टको भयले जमरा नराखी दसैं मनाउँदै आएका छन् । देवीलाई जौंको जमरा मन पर्ने भएकाले घटस्थापनाको दिन विधिपूर्वक जौं, गहुँ तथा मकैलाई माटोमा छर्ने र टीकाको साइतमा जमरालाई फूलको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन रहिआएको भए पनि बागलुङ नगरपालिका-१ रामरेखाका खनियाबासका माझी समुदायले भने वर्षौंदेखि जमराबिना नै दसैं मनाउने गरेको पाइएको छ । माझी समुदायले घरमा जमरा राखे दसैं नै अशुभ हुने परम्परागत मान्यतका आधारमा जमरा नराखी दसैं मनाउने गरेको स्थानीय कृष्ण माझीले बताउनुभयो । पितापुर्खाले भनेअनुसार अनिष्ट हुने खतरा टार्नका लागि दसैंमा जमरा नराख्ने गरिएको हो । करिब सयदेखि डेढ सय वर्षअघिसम्म जमरा राखे पनि पछि ठूलै अनिष्ट हुन थालेपछि जमरा राख्न छाडिएको आफूलाई बाबुबाजेले बताउँदै आएको स्थानीय कृष्णले बताउनुभयो ।

खनियाबास र मालढुङ्गामा बस्ने माझीहरूले घरमा जमरा नराख्ने चलन अहिले परम्पराका रुपमा स्थापित भइसकेको छ । "जमरा राख्दा घरकी कन्याको मृत्यु भएको र जमरा नराख्दा मृत्यु हुन छोडेको भन्ने सुनेको हो, जमारा नराख्ने परम्पराले आगमी दिनमा समेत निरन्तरता पाउछ," कृष्ण माझीले भन्नुभयो "जमरा नराखेपनि दसैंलाई राम्रै तरिकाले मनाउन थालिएको छ, जमरा घरमा राख्दा हुने अनिष्ट हटेर गएको भन्ने पुर्खाहरूले बताएका थिए ।"

स्थानीय देउकुमारी माझीले भन्नुभयो, "जमरा राख्दा अनिष्ट भएको, छोरीचेलीको मृत्यु भएर दसैं रोकिएको भनेर जमरा राख्न छाडिएको हो रे, हामीहरूले पनि पुर्खाको कुरा मान्दै आएका छौं", उहाँले भन्नुभयो, "घटस्थापनाको दिन जमरा छर्ने क्रममा कन्याहरूको मृत्यु भएको बाबुबाजेहरूले बताउँदै आएको र हामीले त्यही सुन्दै आएको हो, दसैंको दिन कालिका मन्दिरमा छरेका जमरा मागेर टीकासँग लगाउन थालिएको छ, यहाँका १७ माझी परिवार कसैले पनि जमरा राख्दैनन् ।" जमरा छर्न छाडेपछि कन्याहरूको मृत्यु हुन छाडेर अनिष्ट रोकिएको उहाँको भनाइ छ । दसैंको दिन टीका जमरा लगाए पनि बागलुङ बजारबाट मागेर अथवा नजिकैको कालिका मन्दिरमा रहेका जमरा ल्याएर लगाउने चलन छ । घरमा जमारा राखेपछि अनिष्ट हुने विश्वासले यहाँका १७ माझी परिवारले घरमा जमरा नराख्ने गरेको पाइन्छ । माझी समुदायले आफ्नो परम्पराका रूपमा वर्षौंदेखि यसलाई लिँदै आएका छन् ।

दसैं मनाउने भए पनि जमरा नराख्ने माझी समुदायको प्रचलनलाई अनौठो प्रचलनका रुपमा अन्य समुदायले लिँदै आएका छन् । माझीहरूले दसैंमा जमरा लगाउन हुने भए पनि राख्न नहुने मान्यता स्थापित भइसकेको छ । पुर्खौंदेखि कालीगण्डकी नदीमा माछा मारेर, डुङ्गा खियाएर र बालुवा निकालेर गर्जो टार्दै आएका बागलुङ नगरपालिका-१ रामरेखाका माझी समुदायले पछिल्लो समय पेसा परिवर्तन गर्दै आएका छन् ।

सात करोड खर्चेर तनहुँको कुलुङखोलामा पक्की पुल बन्दै

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, १८ असोज

सडक निर्माण भएको २५ वर्षपछि भिमाद नगरपालिका-१ भएर बग्ने कुलुङखोलामा पक्की पुल निर्माण सुरु भएको छ । गण्डकी प्रदेश सरकारको सहयोगमा पुल निर्माण प्रारम्भ भएको हो ।

गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य जितप्रकाश आलेले उक्त पुलको बिहीबार शिलान्यास गर्नुभयो । भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयको रु सात करोड ७३ लाख ६४ हजार तीन सय ८२ को लागतमा निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्य छ । पुलका लागि चालु आर्थिक वर्षमा रु दुई करोड १६ लाख ५६ हजार विनियोजन भएको छ ।

उक्त मन्त्रालयका अनुसार ७४.२० मिटर लामो आगामी २०८३ असार ९ गते सम्पन्न गर्नेगरी निर्माण कम्पनीसँग ठेक्का सम्झौता भएको छ । यसैबीच, व्यास नगरपालिका-३ मा सात वर्षदेखि अलपत्र तत्कालीन महिला विकास तथा बालबालिका कार्यालयको भवन निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको छ ।

गण्डकी प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयले भवन बनाउन रु ६५ लाख विनियोजन गरेको सामाजिक विकास कार्यालयका प्रमुख विदुरहरि आचार्यले जानकारी दिनुभयो । सङ्घीय सरकार मन्त्रिपरिषद् बैठकले उक्त भवन गण्डकी प्रदेशलाई हस्तान्तरण गरेको थियो । महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय र गण्डकी प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयबीच भएको सम्झौताबमोजिम उक्त भवनको हकभोग अधिकार प्रदेश सरकारमा आएको थियो । प्रदेश सरकारले सामाजिक विकास कार्यालयको भवन नभएकाले सो भवन उक्त कार्यालयलाई हस्तान्तर गरिने छ ।

मुस्ताङको मार्फामा पदमार्ग निर्माण

पोखरापत्र संवाददाता
मुस्ताङ, १८ असोज

मुस्ताङको घरपझोङ गाउँपालिका -२ मार्फामा पदमार्ग निर्माण गरिएको छ । उद्योग तथा पर्यटन कार्यालय मुस्ताङको ३० लाख बजेटबाट हिसरुङ गुम्बा र स्याउ उद्यान जोड्ने ढुङ्गाको सिढी बिछ्याएर पदमार्ग निर्माणका साथै सौन्दर्यकरण गरिएको हो । मार्फा गाउँको शिरमा करिब एक किलोमिटर पदमार्ग निर्माण भएको कार्यालयले जनाएको छ ।

उक्त पदमार्गको डिलमा बत्ति जडान गरेर रातको समयमा झलमल्ल देखिने बनाइएको कार्यालयका प्रमुख प्रेमप्रसाद पौडेलले जानकारी दिनुभयो । मुस्ताङ आउने पर्यटकको बसाई लम्बाउने उद्देश्यले पर्यटकीय गाउँ मार्फालाई सौन्दर्यकरण सहित पूर्वाधार निर्माण गरिएको उहाँले बताउनुभयो । यसअघि मार्फा देखि स्याउ उद्यान जाने पदमार्ग उकालो र साघुरो थियो । मार्फाका वडा अध्यक्ष मनबहादुर हिराचनले पदमार्ग बनेपछि मार्फामा आउने पर्यटकहरु स्याउ उद्यान र गुम्बामा भुल्न थालेका बताउनुभयो । गाउँमाथिको पदमार्गको डिलमा जडान गरिएको बत्तीले रातको समयमा मार्फालाई आकर्षण देखाएको उहाँले बताउनुभयो । पर्यटकहरुले डिलमा रहेको स्याउ आकृतिको प्रतिमा र स्याउको राजधानी मार्फा गाउँलाई पृष्ठभूमिमा पारेर फोटो, भिडियो खिच्ने र सामाजिक सञ्जालमा राख्ने गर्छन् । सघन सहरी विकास तथा भवन आयोजना बागलुङ मार्फत निर्माणाधिन स्याउ उद्यानदेखि स्याउबारी र मार्फा गाउँको मनमोहक दृष्य अवलोकन गर्न सकिन्छ । स्याउबारी, थकालीको रहनशहन, जीवनशैली, मौलिक संस्कार, कला संस्कृति, गुम्बा र गुफा मार्फाको पर्यटकीय आकर्षण हुन् । सेतो र रातो माटोले लिपेका झुरुप्प मिलेका मार्फाका घरहरुमा माटोकै छाना र छानामाथि दाउरा चिनेर राखिएको छ । मार्फालीले शताब्दीऔ अघिको मौलिकता बचाएर राखेका छन् । कालीगण्डकी नदी किनारको फाँटमा स्याउबारीको हरियाली र कुनातर्फ सुख्खा पहाड छ ।

ढुङ्गा बिछ्याइएको मार्फाका भित्री गल्लीहरु सफा सुग्घर र चिटिक्क छन् । बसन्त ऋतुमा स्याउ फुल्दा र सरदयाममा लटरम्म दाना लागेका स्याउ बगैचा डुल्डा प्रकृतिको काँखमा रमाएको महशुस हुने काठमाडौबाट मार्फा घुम्न आएकी रिता खत्रीले सुनाउनुभयो । धौलागिरि हिमाल फेदको धमाङबाट बसाई सरेर आएका लालचन, हिराचन, ज्वारचन र पन्नाचन थरका थकाली समुदायले बस्ति बसालेको एक सय ५० घरधुरीको बसोबास रहेको मार्फामा दलित समुदायको पनि बसोबास छ । स्वदेशी तथा विदेशी चलचित्रहरु छायांकन भएको मार्फाका घरहरूमा स्थानीय पहिचान झल्किने कलात्मक वस्तुहरू सजाएका छन् ।

मार्फाको पश्चिमतर्फको पहाडको भित्तामा प्राकृतिक कलात्मक दृष्य देखिन्छ । सम्तेलिङ गुम्बा मार्फाको धार्मिक सम्पदा हो । गाउँ माथिको पाखामा रहेको करिब तीन सय वर्ष पुरानो भिर गुम्बा पनि अर्को आकर्षण हो । उक्त गुम्बामा विपद् नहोस, खेतीबाली सप्रियोस र रोग ब्याधी नआवस भनेर पुजाआजा गर्ने चलन छ । जापानी भिक्षु तथा अन्वेषक इकाइ कावागुची सन् १८८८ मा बुद्ध धर्मको अध्ययनका लागि तिब्बत जाने क्रममा बसेको घरलाई कावागुची घर नामकरण गरिएको छ । इकाइ कावागुचीलाई नेपाल-जापान सम्बन्धका दूत मानिन्छ ।

तपाईको आज

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

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

डेङ्गुका १४ हजारभन्दा बढी बिरामी

रासस
काठमाडौं, १८ भदौं

देशभर डेङ्गुबाट सङ्क्रमितको सङ्ख्या १४ हजारभन्दा बढी पुगेको छ । इपिडिमियोलोजी तथा सरुवा रोग नियन्त्रण महाशाखाका किटजन्य रोग शाखाका प्रमुख डा गोकर्णप्रसाद दाहाल अनुसार देशभर १४ हजार नौ सय ७५ जनामा डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण देखिएको छ । केही दिन अघि पानी परेका कारणले डेङ्गु सङ्क्रमण बढेको बताउनुभयो । हालसम्म हुम्लाबाहेक सबै जिल्लामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखिएको छ । डेङ्गुको सङ्क्रमणबाट हालसम्म सात जनाको निधन भइसकेको छ ।

यसैगरी गण्डकी प्रदेशमा सबैभन्दा बढी डेङ्गुको सङ्क्रमण गण्डकी प्रदेशमा देखिएको छ । महाशाखाका अनुसार गण्डकी प्रदेशमा छ हजार नौ सय २० देखिएको छ । कोशी प्रदेशमा एक हजार तीन सय २९, मधेसमा दुई सय ८६, बागमतीमा चार सय ८९, लुम्बिनी नौ सय ९५, कर्णालीमा दुई सय २० र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा सात सय ३६ जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण देखिएको छ ।

आन्तरिक हवाई उडानतर्फ अत्यधिक चाप

रासस
काठमाडौं, १८ असोज

त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा यही असोज १४ गते सोमबार एकैदिन पाँच सय ५९ हवाई उडान भए । ती उडानमार्फत ३५ हजार सात सय चार जनाले हवाईयात्रा गरे । आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय गरी दुबै यो उडान र यात्रु सङ्ख्या सम्भवतः हालसम्मकै बढी भएको विमानस्थलले जनाएको छ ।

असोज १५ गते बिहीबार हेलिकप्टरसहित पाँच सय ११ उडान भए । बुधवार आन्तरिकतर्फ हेलिकप्टरसहित एक सय ८२ उडान र एक सय ८२ वटा अवतरण भएका थिए । साथै अन्तर्राष्ट्रियतर्फ ५२ वटा उडान र ५२ वटा अवतरण भएका थिए । यसबाट १५ हजार नौ सय ६२ यात्रुले सेवा लिएका थिए । कार्यालयका अनुसार गत सोमबार कूल पाँच सय ९९, मङ्गलबार पाँच सय ११ र बुधबार चार सय ७३ वटा उडान भएका छन् । बिहीबार र शुक्रबार केही उडान चाप घटेको छ। दैनिक सरदर आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय दुबैगरी चार सय हाराहारी उडान हुने गरेकामा अहिले एक सयदेखि एक सय ५० सम्म थप उडान व्यवस्थापन गर्नु परिरहेको विमानस्थलले जनाएको छ । यही असोज ११ र १२ गतेको अविरल वर्षाका कारण मुलुकका विभिन्न स्थानमा बाढीपहिरोले सडक सञ्चालन अवरुद्ध भएपछि विकल्पको रुपमा रहेको हवाई उडानमा अध्याधिक चाप बढेको हो । उडान चाप ह्वात्तै बढेपछि केही एयरलाइन्सले उडान सङ्ख्या पनि थपेका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय दुवै उडानमा चाप हुँदा विमानस्थलको टर्मिनलमा भीडभाड बढेको छ भने एयरलाइन्सलाई उडान व्यवस्थापनमा हम्मे हम्मे परिरहेको छ। विमानको उडान सङ्ख्या बढेपछि विमानस्थलमा एयर ट्राफिक चाप बढेको छ।

आन्तरिकमा धेरै उडान एकदेखि दुई घण्टासम्म ढिला हुने गरेका छन् । अन्तर्राष्ट्रियतर्फ एकघण्टा भन्दा बढी समयसम्म विमान होल्डमा बसेर अवतरण गर्नुपरेको छ । हवाई उडान चाप बढेपछि एयर ट्राफिक व्यवस्थापनका साथै हवाई उडानको सुरक्षाको सन्दर्भ पनि आउँछ । उडान चापले विमानस्थल व्यवस्थापनदेखि एयरलाइन्स, विमान चालक (पाइलट) तथा गन्तव्यका विमानस्थलको व्यवस्थापकीय र सुरक्षाको प्रश्न उठ्नु स्वभाविक पनि हो । त्यसो हो भने उडान चाप हुँदा हवाई सुरक्षाको सन्दर्भलाई कसरी हेरिन्छ त ! यसै सन्दर्भमा हवाई क्षेत्रका जानकारहरूसँग केही जिज्ञासाको उत्तर खोज्ने प्रयास गरिएको छ। हवाई उडान चाप रहेपनि हवाई सुरक्षालाई चुस्त दुरुस्त र प्रभावकारी बनाइएको नियामक निकाय एवं एयरलाइन्सका अधिकारीले दाबी गरेका छन् । उहाँहरुले हवाई उडान सुरक्षामा कुनै सम्झौता नहुने उल्लेख गर्नुभयो ।

आन्तरिक उडानमा आवश्यक जनशक्ति २४सै घण्टा खटिएर सेवालाई चुस्त र प्रभावकारी बनाइएको उहाँहरुको भनाइ छ । नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान) का महानिर्देशक प्रदीप अधिकारीले यात्रुको चाप बढेपछि उडान व्यवस्थापन र हवाई सुरक्षाको पाटोलाई विशेष ध्यान दिएर नागरिकलाई गन्तव्यमा पुऱ्याउन सबै सक्रिय रुपमा लागेको बताउनुभयो । "हवाई सुरक्षामा शून्य सहनशीलता अपनाइएको छ । सुरक्षा र सेवालाई समानान्तर रुपमा अघि बढाइएको छ", महानिर्देशक अधिकारीले भन्नुभयो, "विपद्को समयमा सहर-सहरबीच सम्पर्कविच्छेद छ, अहोरात्र खटेर उड्डयन क्षेत्रका कर्मचारी, एयर ट्राफिककन्ट्रोलर (एटिसी),प्राविधिक, प्रशासनिक कर्मचारी, सुरक्षा निकाय, 'फायर फाइटिङ'का कर्मचारीले मेहनतकासाथ काम गरिरहेका छन्, अनेकौंअसहजताकाबीचयोस्तरकोसेवा दिइएको छ, यसमा सबैले सकारात्मक कोणले हेर्नुपर्छ।" वायुसेवा सञ्चालक सङ्घका अध्यक्ष मनोज कार्कीले उडान चाप व्यवस्थापन र हवाई सुरक्षाको पाटोलाई सम्पूर्ण एयरलाइन्सले तदारुकताका साथ ध्यान दिएर यात्रुलाई सुरक्षित तवरले गन्तव्यमा पुऱ्याइरहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "सबै हवाई सेवा कम्पनीले पूर्ण क्षमताका साथ उडान सञ्चालन गरिरहेका छौं, हवाई सुरक्षामा कुनै सम्झौता हुँदैन, प्राविधिक जनशक्तिको क्षमता र विमानको क्षमता हेरेर आवश्यक जनशक्तिसहित व्यवस्थापन गरिएको छ।" यही असोज ११ र १२ गतेको अविरल वर्षाका कारण सडक अवरुद्ध हुदाँ रोकिएका यात्रु विभिन्न गन्तव्यमा पुन हवाई माग रोज्जुको विकल्प छैन। सडकमार्ग अवरुद्ध हुँदा अहिले हवाई उडानमा चाप रहेको र यसले एयरलाइन्सबीचको प्रतिस्पर्धा पनि बढाएको हवाई विज्ञ अच्युत पहाडीले बताउनुभयो । "फेयर पाइटिङ र एयरलाइन्सको प्रतिस्पर्धाले पनि जोखिम बढी हुनसक्छ, हवाई सुरक्षाप्रति सतर्क हुनुपर्छ, हवाई सुरक्षालाई नियामक निकायले प्रभावकारी अनुगन गर्नुपर्छ", उहाँले भन्नुभयो । विमानस्थलका प्रवक्ता रिन्जी शेर्पाका अनुसार उडान चाप बढेपछि विमानस्थलमा एयर ट्राफिक चाप बढ्ने र उडान ढिले हुने तथा होल्डमा बस्नुपर्ने अवस्था हुन्छ । नियामक प्राधिकरणले एयरलाइन्सको माग र विमानस्थलको क्षमताका आधारमा उडान अनुमति दिने गरेको छ । "एयरलाइन्सको माग अनुसार आवश्यकता हो की हैन प्राधिकरणले विमानस्थलको एयर ट्राफिक क्षमता, टर्मिनलको क्षमतालाई विचार गरेर अनुमति दिने गर्छ", प्रवक्ता शेर्पाले भन्नुभयो । विमान होल्ड हुनुमा विभिन्न कुराले काम गर्ने बताइन्छ । विज्ञहरुका अनुसार इन्स्ट्रुमेन्ट फ्लाइट रुल (आइएफआर) उड्ने विमानको मापदण्ड बढी हुन्छ । "विमान आइएफआरमा उडेपछि उसको नियम र आफ्नै मापदण्ड अनुसार कुन ठाउँमा विमान पुगेपछि अर्को विमानलाई कहाँसम्म जान दिने भन्ने हुन्छ । आइएफआरको मापदण्ड अनुसार उड्नुपर्ने भएकाले मौसम जस्तो भएपनि मापदण्ड कडिकडाउ हुन्छ", प्रवक्ता शेर्पाले भन्नुभयो । भिजुअल फ्लाइट रुल (भीएफआर) उड्ने विमानको कम 'सेप्रेसन स्टान्डर मेन्टेन' गर्नुपर्ने हुन्छ। आइएफआरको मापदण्ड बढी भएकाले आवश्यकता, औचित्य हेर दिन मिल्ने नमिल्ने निर्णय लिइन्छ । यती एयरलाइन्सका हवाई सुरक्षा समेत हेर्ने प्रवक्ता सुदर्शन बर्तौलाले उडान चाप व्यवस्थापनसँगै हवाई सुरक्षालाई पनि विशेष ध्यान दिएर सोही अनुरुप दक्षशक्ति परिचालन भइरहेको बताउनुभयो। "यात्रुको चाप बढ्देमा 'सेफ्टीलाई कम्प्रोमाइज' गरेर विमानहरु उड्दैनन्", उहाँले भन्नुभयो, "हवाई सुरक्षामा कुनै सम्झौता हुँदैन । उडान ढिलो हुनुमा विमानको मर्मतलगायतको पाटोलाई पनि सँगै लैजानुपर्ने भएकाले हो, एयरलाइन्सले हवाई सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै दैनिक तीन सिफ्टमा प्राविधिक जनशक्ति परिचालन गरेर काम गरिरहेका हुन्छन्, त्यसैले उडान चापले सुरक्षा जोखिम हुँदैन ।" लामो मर्मत र उडानको समयमा हुने छोटो मर्मत दुबैलाई एयरलाइन्सले समानान्तर रुपमा लगिरहेका हुन्छन् । सीमित सङ्ख्याका विमान र उडान व्यवस्थापनालाई मध्यनजर गर्दै उडान सञ्चालन गरिरहेका एयरलाइन्सहरुले जनाएका छन् । "यात्रुले टिकट पाएनन् भने पनि एयरलाइन्सलाई नै दोष दिने, बढी पैसा लिए, ढिलो उडाए जस्ता आरोप खेपिरहेकै छौं", श्री एयरलाइन्सका संस्थापक प्रबन्धक अनिल मानन्धरले भन्नुभयो, "आरोप पनि खेपिरहेका छौं, दबावमा सेवा पनि सञ्चालन गरिरहेका छौं, हवाई सुरक्षाको पाटोलाई विशेष ध्यान दिइएको छ ।" हवाई सुरक्षा मापदण्डलाई कडिकडाउ गरिएको छ । एउटा विमान अवतरण गरेपछि कति समयपछि उडान भर्ने भन्ने आफ्नै नियम हुन्छ । सोही अनुरुप मापदण्डका आधारमा उडान सञ्चालन हुन्छन् । बुद्ध एयरका सूचना अधिकारी दीपेन्द्रकुमार कर्णका अनुसार उडान चापले उडानहरु ' डिले' भइरहेका छन् । उडान डिले हुनुमा एयर ट्राफिक जाम र मौसममा पनि भर पर्ने गरेको उहाँको भनाइ छ। अहिले सबै गन्तव्यको 'अकुपेन्सी फुल' भएको छ। जहाज सङ्ख्या कम भएकाले पनि यात्रुको माग धान्न नसकिएको हो । विगत वर्षहरूमा पनि दसैं, तिहार छठलगायत महत्वपूर्ण चाडपर्वमा हवाईयात्रुको चाप हुने गरेको थियो। यसपटक अविरल वर्षापछिको बाढी पहिरोलगायत विपद्का घटनाले सडकमार्ग अवरोध हुँदा हवाई उडानमा थप चाप बढ्न गएको हो । उडान सङ्ख्या बढेपछि आन्तरिक विमानस्थमा अबेर रातिसम्म उडान भइरहेका छन्। सरकारले हवाई उडान चापलाई मध्यनजर गर्दै दसैँको पहिलो दिन आज (घटस्थापना)देखि पूर्णिमासम्म रात्रिकालीन उडान सञ्चालन गर्ने जनाएको छ । संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले घटस्थापनादेखि पूर्णिमासम्म रात्रिकालीन उडानको व्यवस्था मिलाएको जनाएको छ । रात्रिकालीन उडान हुने सम्पूर्ण विमानस्थलमा बिहान ४:३० बजेदेखि राति अपरेशनको समयसम्म आवश्यकतानुसार उडान हुने जनाइएको छ । सडकमार्ग असहज भएकाले यात्रुहरू महँगो भए पनि हवाईजहाजको यात्रा गर्न चाहँदा पनि टिकट नपाउँदा समस्या भएको गुनासो गर्छन् । काठमाडौँबाट दुर्गम क्षेत्रमा मात्र होइन, सुगम क्षेत्रका विमानस्थलमा पनि यात्रुले हवाई टिकट पाएका छैनन् । सीमित उडान हुने तुम्लिङटार र सुर्खेत विमानस्थलमा त यात्रुलाई टिकट पाउन निकै सास्ती हुने गरेको छ। यसैबीच हवाई यात्रुको चाप अत्याधिक बढेपछि हवाई सेवा प्रदायक कम्पनीले उडान सङ्ख्या थपेका छन् । बुद्ध एयरले भद्रपुर र भरतपुरमा समान दुई-दुई उडान थप गरेको छ । श्री एयरलाइन्सले पनि आजदेखि काठमाडौँ-भरतपुर-काठमाडौँ रुटमा उडान सञ्चालन गरेको छ। कम्पनीले कम्पनीले सुरुमा चार्टर्ड र त्यसपछि नियमित उडान गर्ने जनाएको छ। यती एयरलाइन्सले पनि काठमाडौँ-भद्रपुर-काठमाडौँ र काठमाडौँ-नेपालगञ्ज-काठमाडौँमा एक-एक उडान थपेको छ । साथै आजदेखि काठमाडौँ-जनकपुर-काठमाडौं गन्तव्यमा एक उडान थपिएको एयरलाइन्सले जनाएको छ।

युनाइटेड नेपाल सहकारीको १८औं वार्षिक साधारण सभा तथा छैठौं अधिवेशन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

युनाइटेड नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको १८ औं वार्षिक साधारण सभा तथा छैठौं अधिवेसन बिहीबार सम्पन्न भएको छ ।

कास्की जिल्लाभर कार्यक्षेत्र रहेको यस सहकारीको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि बरिष्ठ लोक गायक तथा राष्ट्रिय दोहोरी प्रतिष्ठान नेपालका पूर्व अध्यक्ष प्रजापति पराजुली रहेका थिए भने विशेष अतिथि ग्रिन डेभलपमेन्ट बैंकका सिइओ प्रकाश गुरुङ रहेका थिए। कार्यक्रममा सदस्य लक्ष्मी गुरुङले सहकारीका सात सिद्धान्त बाचन गर्नु भएको थियो भने उपाध्यक्ष दान बहादुर गुरुङले स्वागत मन्तव्य राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा कार्यकारी प्रमुख संगम पोखरेल, सल्लाहकार किसानसिंह गुरुङ, पूर्व अध्यक्ष पदम बहादुर गुरुङ, लगायतले शुभकामना मन्तव्य राख्नुभएको थियो । कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष पूर्ण बहादुर गुरुङको अध्यक्षतामा भएको थियो भने संचालन सचिव कमला गुरुङले गर्नुभएको थियो।

कार्यक्रममा संस्थाका अध्यक्ष पूर्ण बहादुर गुरुङले वार्षिक प्रतिवेदन र आगामी आ.व.का कार्यक्रमहरु प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । सचिव कमला गुरुङले सचिवको प्रतिवेदन, लेखा समितिको प्रतिवेदन संयोजक शुशील कुमार श्रेष्ठले र कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन पदम बहादुर गुरुङले प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । सो अवसरमा उत्कृष्ट कार्यसम्पादकबाट यामुना कुमारी गुरुङलाई सम्मान गरिएको थियो भने बचत कर्तामा पदम बहादुर गुरुङ, उत्कृष्ट कर्जा कारोबारमा फूलमाया लामा, उत्कृष्ट दैनिक बचतमा सुनिता खनाल पौडेल, उत्कृष्ट बाल बचत कर्तालाट यूना पोखरेललाई सम्मान गरिएको थियो।

छैठौं अधिवेशनबाट पूर्ण बहादुर गुरुङको अध्यक्षतामा नयाँ संचालक समिति चयन गरेको छ। समितिको उपाध्यक्षमा क्या. दान बहादुर गुरुङ, कोषाध्यक्षमा पदम बहादुर गुरुङ, सचिवमा कमला गुरुङ रहनु भएको छ । यसैगरी सदस्यमा लाल बहादुर नेपाली, लक्ष्मी गुरुङ, सिता गुरुङ, सु. भोज बहादुर गुरुङ र मोहन प्रसाद गुरुङ रहनुभएको छ । लेखा समिति संयोजकमा शशील कुमार श्रेष्ठ रहनुभएको छ । कार्यक्रममा निर्वाचन संयोजक अधिवक्ता महेन्द्रमान व्यथित रहनु भएको थियो ।

मुस्ताङमा बाह्य पर्यटकको चहलपहल बढ्न थाल्यो

रासस
म्याग्दी, १८ असोज

मुस्ताङमा बाह्य पर्यटकको चहलपहल बढ्न थालेको छ । मुक्तिनाथ मन्दिर, कागबेनी, कोरला नाका, लोमान्थाङ, सिंजा जोङ गुफा, जोमसोम, ढुम्बा ताल, ठिनी, मार्फा, लेतेलगायत पर्यटकीय स्थलमा चहलपहल बढेको हो ।

अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप)को जोमसोमस्थित कार्यालय प्रमुख प्रमोदराज रेग्मीले केही दिनयता आन्तरिक पर्यटकको चाप बढेको र विदेशी पर्यटकको आगमन बढेको बताउनुभयो।"सडक र हवाईमार्ग भएर मुस्ताङ घुम्न आएका आन्तरिक पर्यटकका कारण चहलपहल बढेको छ," उहाँले भन्नुभयो, "थोराङ्ला, उपल्लो मुस्ताङ र जोमसोम आसपासका क्षेत्रमा पनि विदेशी पर्यटकको चहलपहल बढेको छ ।" सडक यातायातको सहजता, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा भएका प्रवर्द्धनात्मक गतिविधि, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव, सुविधायुक्त होटल सञ्चालन, विश्व प्रसिद्ध पदयात्रासम्बन्धी सञ्चारमाध्यमले मुस्ताङलाई घुम्नैपर्ने गन्तव्यमा समेट्नु, विदेशी समुदायका प्रभावशाली व्यक्तिको भ्रमणले मुस्ताङ पर्यटकको रोजाइमा परेको हो ।

विसं २०८१ को असोज महिना शुरु भएयता सडक मार्ग भएर २० हजार चार सय ४६ जना पर्यटक मुस्ताङ भित्रिएका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी निरिक्षक विशाल अधिकारीले बताउनुभयो। म्याग्दीको सिमानामा रहेको घाँसा स्थित प्रहरी चौकीले मुस्ताङ भित्रने पर्यटकको विवरण सहित तथ्याङ राख्दै आएको छ । असोज महिना शुरु भएयता चार हजार ४४ वटा सवारी साधनमा १४ हजार ८५० स्वदेशी र पाँच हजार पाँच सय ९६ जना विदेशी पर्यटक मुस्ताङ भित्रिएका हुन् ।

बेनी-जोमसोम सडक प्रयोग गरी गत आव २०८०/०८१ मा तीन लाख १८ हजार आठ सय १४ स्वदेशी पर्यटक सडक मार्ग भएर मुस्ताङ घुम्न आएका थिए । आव २०७९/८० मा मुस्ताङ घुम्ने आन्तरिक पर्यटकको सङ्ख्या तीन लाख तीन हजार आठ सय थियो । एक्याप जोमसोमको तथ्याङ्क अनुसार चालु आवको साउन र भदौमा सात हजार पाँच सय ९९ पर्यटकले मुस्ताङ घुमेका छन्। गत आवको साउन र भदौमा मुस्ताङ घुम्ने पर्यटकको सङ्ख्या पाँच हजार एक सय ७५ थियो ।

गत आर्थिक वर्षमा एक लाख २१ हजार तीन सय ५२ विदेशी पर्यटकले मुस्ताङ भ्रमण गरेका थिए । आव २०७९/८० मा ७१ हजार सात सय सात र आव २०७८/७९ मा ३८ हजार आठ सय ९६ पर्यटक मुस्ताङ घुम्न आएका एक्यापले जनाएको छ।

ऐतिहासिक र धार्मिक महत्वको मुस्ताङको पृथक भू-बनोट, प्राकृतिक, भौगोलिक, सांस्कृतिक, जैविक विविधताले विश्वभरका पर्यटक आकर्षित हुँदै आएका छन्। शरद याममैँ खुल्न थालेको मौसम मुस्ताङ घुम्नका लागि उपयुक्त मानिन्छ । लोमान्थाङका होटल व्यवसायी छेवाङ गुरुङले बर्खायाम सकिन थालेसँगै मुस्ताङमा पर्यटकको चहलपहल बढ्न थालेको बताउनुभयो। "बर्खा सकिन र हिउँद सुरु हुन लागेको यो मौसम हावापानी र वातावरणका हिसाबले पनि मुस्ताङ घुम्न उपयुक्त समय हो", उहाँले भन्नुभयो, "अन्य समयमाभन्दा असोज-कात्तिकमा यहाँ धेरै पर्यटकहरु आउने गर्छन् ।"

विदेशीको तुलनामा स्वदेशी पर्यटक बढी छन् । चाडपर्वको लामो बिदा शुरु भएसँगै आमा समूह, वन समूह, क्लब, सहकारी संस्था र शैक्षिक संस्थाबाट पनि समूह बनाएर भ्रमणमा आएका छन् । कागबेनीबाट कोरला नाकासम्मको उपल्लो मुस्ताङको अधीनिषेधित भूगोलमा भ्रमण गर्न विदेशीले १० दिनका लागि पाँच सय डलर शुल्क तिर्नुपर्छ ।

गण्डकी प्रदेशको लमजुङ, कास्की, मनाङ, मुस्ताङ र म्याग्दी जिल्लामा समेटिएको एक्याप क्षेत्रको भ्रमण गर्न सार्क मुलुकका पर्यटकलाई प्रतिव्यक्ति रु एक हजार र तेस्रो मुलुकका पर्यटकलाई प्रतिव्यक्ति रु तीन हजार तोकिएको छ।

ढिकालेथर सेवा समितिमा पुनः कार्की

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

ढिकालेथर सेवा समिति, पोखरा १२ को अध्यक्षमा पुनः गुप्तबहादुर कार्की निर्वाचित भएका छन् । समितिको १६औं वार्षिक साधारणसभा तथा ७औं अधिवेशनले कार्कीको अध्यक्षतामा सात सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत निर्वाचित गरेको हो ।

समितिको उपाध्यक्षमा ध्रुव कुमार श्रेष्ठ, सचिवमा रोशनप्रसाद श्रेष्ठ तथा कोषाध्यक्षमा गोकर्ण रेग्मी छानिएका हुन् । त्यस्तै कार्यसमिति सदस्यहरुमा रामचन्द्र अधिकारी, सञ्जय आचार्य, महिला सदस्य चन्द्रा आचार्य चुनिएका छन् । समितिमा निवर्तमान अध्यक्ष पदेन रहने व्यवस्था छ । निर्वाचन समितिमा ज्ञानबहादुर कार्की संयोजक, सूर्यप्रसाद आचार्य र केशरीरमण न्यौपाने सदस्य थिए । अधिवेशनको उद्घाटन गर्दै पोखरा महानगरपालिका वडा नं १२ का वडा अध्यक्ष सन्तोष बाँस्तोलाले ढिकालेथर सेवा समितिको काम गराई तथा समाज निर्माण गर्ने गतिविधि सहानिय रहेको बताए । समिति मार्फत गरिने हरेक विकास निर्माणका कार्यहरूमा वडा कार्यालयको पूर्ण साथ सहयोग रहने भन्दै अध्यक्ष बास्तोलाले समितिको समाज घरको मर्मत, पूननिर्माण तथा भवनलाई आधुनिकिकरण गर्न वडाले आवश्यक बजेट विनियोजन गरेर काम शुरु गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। सो अवसरमा पत्रकारिता मार्फत समाज परिवर्तनमा महत्वपूर्ण भुमिका खेलेको भन्दै पत्रकार श्रीराम सिग्देल तथा समितिमा महत्वपूर्ण योगदान दिदैँ आउनु भएका समितिका निवर्तमान अध्यक्ष सूर्यबहादुर केसी र यो वर्ष समितिमा आजिवन सदस्यता प्राप्त गर्ने सदस्यहरुलाई पनि सम्मान गरिएको थियो । समितिका अध्यक्ष गुप्तबहादुर कार्कीको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा अध्यक्ष कार्कीले वार्षिक प्रतिवेदन, सचिव रोशनप्रसाद श्रेष्ठले सचिवको प्रतिवेदन तथा कोषाध्यक्ष जगन्नाथ आचार्यले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए। २०६४ सालमा स्थापना भएको समितिमा हाल ८९ आजिवन सदस्यहरु आवद्ध रहेको सचिव रोशनप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ कास्कीका सहसचिव श्रीराम सिग्देल, निवर्तमान अध्यक्ष सूर्यबहादुर केसी, सल्लाहकार बलबहादुर कार्की, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी गण्डकी प्रदेश प्रमुख अर्जुन ज्ञवाली, शिक्षाविद् केशरीरमण न्योपाने, सामुदायिक प्रहरी सेवा माटेपानीका अध्यक्ष धर्मराज आचार्य, ढिकालेथर भद्रकाली टोलविकाश संस्थाका अध्यक्ष कुशमराज आचार्य, सत्य हरिशचन्द्र शिर्जनशिल मञ्चका अध्यक्ष ऋषदेव बास्तोला, समितिका आजिवन सदस्य चन्द्रा आचार्य लगायतले शुभकामना मन्तव्य ब्यक्त गरेका थिए। समितिका उपाध्यक्ष बलबहादुर श्रेष्ठले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सचिव रोशनप्रसाद श्रेष्ठले सञ्चालन गरेका थिए।

सामुदायिक अस्पतालमा अब दाँत र आखाँको पनि उपचार हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १८ असोज

पोखराको पृथ्वीकोमा रहेको पश्चिमाञ्चल सामुदायिक अस्पतालले बिरामीको बढ्दो चापलाई मध्यनजर राखी सेवामा स्तरोन्नति गरेको छ ।

अस्पतालले बिरामीको आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी एउटै छाना मुनि सबै स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले अहिले भ ई रहेको सेवामा आखाँ र दाँतको सेवा थप गरेको अस्पतालका निर्देशक मिलन श्रेष्ठले बताए।

"हामीले अस्पतालमा सुपरस्पेसिलिष्ट सेवा समेत प्रदान गर्नुको साथै उच्च स्तरिय स्वास्थ्य सामाग्रीहरु द्वारा सेवा दिई रहेका छौ," श्रेष्ठले भने ।

५० बेडको क्षमता रहेको उक्त अस्पतालमा अहिले ओपिडि, आईसियु भेन्टिलेटर, ओटि, फार्मेसी, विषेशज्ञ सेवा, २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा , रक्त परिक्षण , २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी लगायत सेवा दिदै आईरहेको छ।

यी सेवा सुधारबाट सेवाग्राहीहरुले विगतमा भन्दा सहज महसुस गर्ने अस्पतालका फार्मेसी विभाग प्रमुख एवं एसिस्टेन्ट प्रोफेसर नवराज बास्तोलाले जानकारी दिए।

प्रयाप्त पार्किङ रहेको उक्त अस्पतालमा १५० जना कर्मचारी रहेको निर्देशक श्रेष्ठले बताए । अस्पतालका प्रशासकीय निर्देशक डा। विराजमान कर्माचार्यले सेवालाई सरलीकृत र सहज बनाउँदै लैजाने बताए । अस्पतालले चाडबाडलाई लक्षित गरि दशै र तिहारमा आखाँ र दाँत परिक्षण नि:शुल्क राखेकोले अवसरको फाइदा लिन अस्पतालले आग्रह गरेको छ।