पोखरा उपत्यका साइडसिन घुम्न जाऔं

घुमाउने ठाउँहरू

बेगनास–रुपा ताल, पचभैया बन्यजन्तु पार्क (चिडिया घर), पुम्दीकोट, स्तुपा, डेभिडफल, भ्यूटावर, चमेरे गुफा, विन्दवासिनी मन्दिर, माउन्टेन म्यूजियम लगायतका ठाउँहरु साथै मुक्तिनाथ जान आउनको लागि बसको सुबिधा ।

गाडी छुट्ने समय बिहान ९:३० बजे

सम्पर्कः **मानसरोबर टुर्स एण्ड ट्राभल्स**
061-544439, 589012, 9856051659
9856034631, 9856082622

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 २६ ❑ अङ्क ५४ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय ‘क’ ❑ २०८१ फागुन २४ गते शनिबार ❑ 8 March. 2024 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

संविधान कार्यान्वयन र आवश्यकताअनुसार संशोधन सरकारको कर्तव्य हो: प्रधानमन्त्री

रासस
काठमाडौं, २३ फागुन

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले विद्यमान सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक प्रणालीको रक्षा र संविधानको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दै आवश्यकतानुसार परिमार्जन गर्दै जाने सरकारको सोच रहेको स्पष्ट गर्नुभएको छ ।

कर्णाली प्रदेशसभाको बैठकमा शुक्रबार सम्बोधन गर्दै प्रधानमन्त्री ओलीले जनताको बलिदान र सङ्घर्षको आधारमा निर्मित नेपालको संविधानले सबैलाई समान अधिकारका साथै सबैको प्रतिस्पर्धा र क्षमता प्रदर्शनको अवसर गरेकाले यसको रक्षा, कार्यान्वयन तथा देश र जनताको हितमा आवश्यक संशोधन सरकारको कर्तव्य भएको बताउनुभएको हो ।

प्रधानमन्त्री ओलीले वर्तमान सरकार गठनपूर्व नेकपा (एमाले) र नेपाली कांग्रेसबीच भएको सात बुँदे सहमतिमा संविधान संशोधनको बुँदा समावेश गरिएको स्मरण गराउँदै संविधान संशोधन रहर वा लहडमा नभई राष्ट्रिय आवश्यकतालाई हेरेर गरिने विषय भएको उल्लेख गर्नुभयो । “हामीले ल्याएको गणतन्त्रको व्यवस्थामा राष्ट्रिय स्वाभिमानको प्रबन्ध गरिएको छ । जन्मँदै कोही श्रेष्ठ र कोही रैती हुने प्रणाली सदाका लागि अन्त्य गरेका छौँ । यस प्रणालीमा नागरिक सर्वोच्चता सबैभन्दा माथि हुन्छ”, प्रधानमन्त्री ओलीले भन्नुभयो, “व्यवस्था र अवस्थामा परिवर्तनसँगै अब हामी विकासका सन्दर्भमा आधुनिक ढङ्गले अगाडि बढ्नुपर्छ । अहिलेको सरकारको ध्यान जनतालाई सूचना र प्रविधिको सहायतामा सहज र सरलरुपमा सुविधान उत्पन्न होस् भन्नेमा छ ।” उहाँले जनतालाई केन्द्रमा राखेर उत्पादन र उत्पादकत्व बढाउने हिसाबले जानुपर्छ भन्दै सातै प्रदेशसँगको संवाद र छलफलका आधारमा आगामी बजेटमा उचित सम्बोधन गरिने उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले दुई ठूला दल र अन्य सहयोगी दलको समर्थनमा संसद्मा लगभग दुई तिहाइको जनमत रहेकाले आफूहरु समझदारीका साथ देशको समृद्धिका लागि काम गर्न तत्पर भएको बताउनुभयो । उहाँले आगामी निर्वाचनसम्म यो सहयात्रा नटुट्ने बताउनुभयो । प्रधानमन्त्री ओलीले भन्नुभयो, “तपाईंहरु ढुक्क रहनुहोला, यो सरकार भिजनसहितको स्थिर सरकारको हो । यही बाटोमा यो सरकार अघि बढ्छ ।” उहाँले कर्णाली विकासको सुन्दर सम्भावना बोकेको प्रदेश भएकाले यहाँका माथिल्लो कर्णाली, स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, कर्णाली करिडोर, राकम कर्णाली, भेरी बबइ, दैलेखको पेट्रोल खानी, आदि आयोजना निर्माण, विस्तार सञ्चालनका क्रममा रहेको अवगत गराउँदै स्रोत सुनिश्चितता बिना नयाँ आयोजना बनाउने बेथितिमा सुधार ल्याइएको जनाउनुभयो ।

उहाँले कुनै अरोप प्रत्यारोपमा नलागी तीनै तहका सरकरको सहकार्यमा देशको विकास र समृद्धिका लागि जुट्न आह्वान गर्दै नयाँ कार्ययोजनाभन्दा थालिसकेका काम पूरा गर्ने आफ्नो सङ्कल्प रहेको जनाउनुभयो । प्रधानमन्त्री ओलीले केन्द्र सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई पूर्ण रुपमा सहयोग गर्ने सोचका साथ काम गरिरहेको स्पष्ट गर्दै सामाजिक सञ्जालमा असभ्यता प्रदर्शन गरेर नेपाली सभ्यता र संस्कृतिलाई मास्ने प्रवृत्तिले जनताका बीचमा फाटो ल्याउने बताउनुभयो ।

जाउँ है पोखरा अभियान सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

मकवानपुरको हेटौंडामा एक अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरी यसवर्षको जाउँ है पोखरा अभियान औपचारिक रुपमा सम्पन्न गरिएको छ ।

बागमती प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री अमनकुमार मास्केले विहीबार अभियानको समापन गर्दै जाउँ है पोखरा अभियान पर्यटन क्षेत्रका लागि अनुकरणीय अभियान भएको भनाई राखे । आफ्नो खुट्टामा आफैं उभिन सक्ने वातावरण जाउँ है पोखरा जस्ता अभियानले सिर्जना गर्न सक्ने उनले बताए । कार्यक्रममा बोल्दै अभियानका संयोजक एवं आयोजक होटल संघ पोखरा नेपालका अध्यक्ष लक्ष्मण सुवेदीले नयाँ बर्षको अवसरमा फेवा किनारमा आयोजना हुने नयाँ वर्ष महोत्सवका क्रममा पोखरा पुग्ने पाहुनालाई संघ अन्तरगतका होटल तथा लजमा २० प्रतिशत छुट प्रदान गरिने बताए । उनले जाउँ है पोखरा अभियानले देशका सातै प्रदेश जोड्ने उद्देश्य बोकेको बताउँदै विदेशी र गोरो छाला मात्र नभई नेपाली पनि पर्यटक हुन सक्छन् भन्ने मान्यता अभियानले सिर्जना गरेको स्मरण गराए ।

कार्यक्रममा बन्दिपुर केवलकार प्रालिका उपाध्यक्ष किरण पोखरेलले उक्त परियोजना अन्तर्गत संचालन भएका योजना र आगामी दिनमा संचालन हुने सेवासुविधाबारे जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रममा होटल संघ मकवानपुरका अध्यक्ष शंकरलाल श्रेष्ठ, पर्यटन क्षेत्रका विज्ञ दिपेन्द्र पहारी र आयोजक संघका उपाध्यक्ष गणेशराज पहारीले भनाई राखेका थिए । यसअघि बुधबार महत्तोरीको बर्दिवासमा आयोजित कार्यक्रममा सो क्षेत्रका पर्यटकीय गन्तव्य र संभावनाका बारेमा चर्चा गरिएको थियो । सो अवसरमा बोल्दै मधेश प्रदेशका उद्योग, वाणिज्य एवं पर्यटन मन्त्री सकिल अलि मियाँले पर्यटन व्यवसायी र सम्वन्धित संघसंस्थाहरुसँग अन्तरक्रिया गरी सल्लाह र सुझाव लिएर अव आउने बजेट तर्जुमा गरिने प्रतिवद्धता जनाए । कार्यक्रममा सांसद शारदा देवी थापा, आयोजक संघका अध्यक्ष लक्ष्मण सुवेदी, पर्यटन विज्ञ दिपेन्द्र पहारी, नाथमका सिवेन्द्र मलिक, होटलकर्मीहरु गुञ्ज कार्की र हिरा गौतम र आयोजक संघका उपाध्यक्ष गणेशराज पहारीले भनाई राखेका थिए । कार्यक्रमको संचालन संघका सचिव पार्वती पाण्डेले गरेकी थिइन् । आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्धेश्यले संघले दुई दशक अघि सुरु गरेको जाउँ है पोखरा अभियानको यसपटकको कार्यक्रममा १८ फागुनमा सुरु भई २२ फागुनमा सम्पन्न भएको हो छ । पहिलो कार्यक्रममा धनुषाको जनकपुर र दोश्रो तथा तेश्रो कार्यक्रम क्रमशः झापाको विर्तामोड र सुनसरीको इटहरीमा सम्पन्न भएका थिए ।

नेपाल पर्यटन बोर्डको प्रवर्द्धनमा सम्पन्न पूर्वको अभियानको क्रममा संघका अध्यक्ष लक्ष्मण सुवेदीले नयाँ बर्षको अवसरमा पोखरामा आयोजना गरिएको नयाँ वर्ष महोत्सवमा सहभागी हुन पुर्वका वासिन्दालाई निम्ता प्रदान गरेका थिए । पर्यटकीय राजधानी पोखरामा पोखरा महानगरपालिकाले घोषणा गरेको भिजिट पोखरा इयर २०२५ का बारेमा समेत अभियानको क्रममा चर्चा गरिएको थियो ।

नेपाललाई विश्वमाझ परिचित गराउन गोर्खा समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका: प्रदेश प्रमुख भट्ट

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

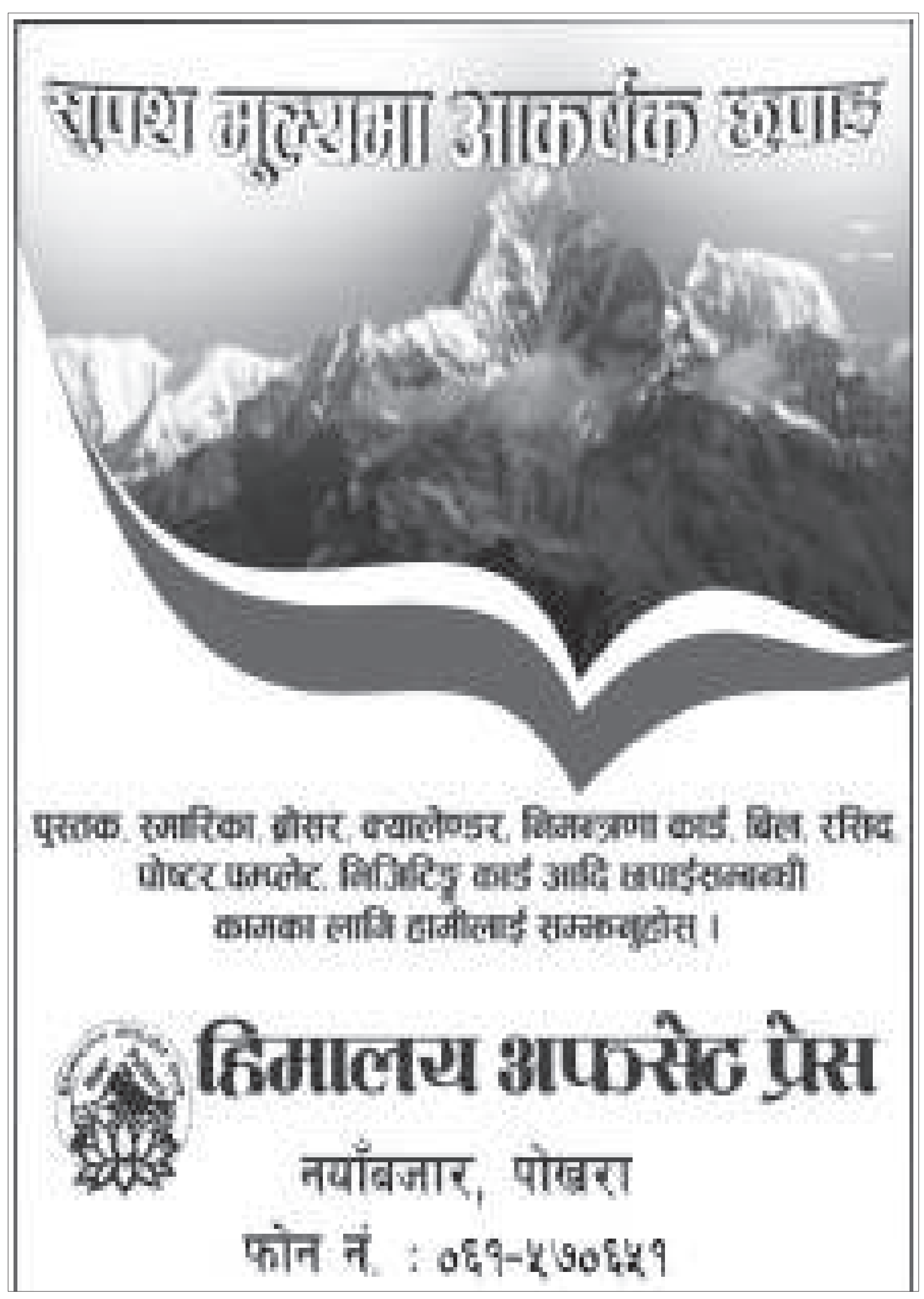
गण्डकी प्रदेशका प्रमुख डिल्लीराज भट्टले विश्वमाझ नेपाललाई परिचित गराउन वीर गोर्खाली सैनिकको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताउनुभएको छ ।

भारतीय, ब्रिटिश तथा सिंगापुर गोर्खा पुलिसका गोर्खा समुदायबाट २०६६ सालमा स्थापित गोर्खा कम्युनिटी पोखराले आयोजना गरेको तेस्रो संस्करणको गोर्खा मेलाको शुभारम्भ गर्दै प्रदेश प्रमुख भट्टले राष्ट्रियताको लागि गोर्खा समुदायले ठूलो योगदान पुऱ्याएको बताउनुभयो ।

‘वीर गोर्खालीकै कारण नेपाल कहिल्यै कसैको उपनिवेश हुन परेन । विदेशी मुद्रा आर्जनको श्रोत गोर्खा सैनिकहरु नै छन् ।’ उहाँले भन्नुभयो - ‘नेपालीहरुले गोर्खाको नाममा बेलायती र भारतीय सेना तथा सिंगापुर प्रहरी फौजमा गरेको लामो र अति विशिष्टिकृत सेवाले यी मुलुकहरुसँग शताब्दी लामो मित्रताको आधार बनेको छ ।’

भट्टले गोर्खाहरुले जीवनका उर्जाशील वर्षहरुलाई विदेशी भूमिमा विभिन्न ओहदामा खर्चेर अवकाश प्राप्त गरी मातृभूमि नेपालमा फर्केर आफ्नो सीप र दक्षतालाई आयमूलक काम र सामाजिक योगदानमा समर्पित गरिरहेको पाएको उल्लेख गर्नुभयो । प्रदेश प्रमुख भट्टले गोर्खाहरुले शताब्दीदेखि ब्रिटिश र भारतीय सेनाका लागि धेरै योगदान गरेको बताउँदै सम्बन्धित देशहरुले गोर्खाहरुको योगदान र बलिदानीको सम्मान गरी कुनै भेदभाव विना समान सेवासुविधा प्रदान गर्दै आफ्नो मुलुकको सुरक्षामा गरेको योगदानको कदर गर्नुपर्नेमा जोड पनि दिनुभयो । सेवा गरिएका देशमा स्थायी बसोबास गरेका भूपू गोर्खाहरुको नागरिकता निरन्तरताकासवालमासंविधानको मर्म र गोर्खाहरुको भावनालाई सम्बोधन गर्दै साझा निश्कर्षमा पुग्नुपर्ने आवश्यकता उहाँले औंल्याउनुभयो । ‘विदेशी मुद्रा आर्जन र व्यापार घाटामा ठूलो योगदान पुऱ्याउँदै आएको भूपू गोर्खा सैनिकको पैतृक र आर्थिक सम्पति विदेश पलायन हुन नदिनेतर्फ पक्कैपनि राज्य सहज र सचेत हुनुपर्दछ ।’ उहाँले भन्नुभयो ।

‘आफ्नोपन आफ्नै पहिचान, सबल नेपाल हाम्रो अभियान’ मूल मन्त्रका साथ स्थापित गोर्खा कम्युनिटी पोखराले १५ वर्षदेखि गोर्खाहरुको हितमा आफूलाई समर्पण गरिरहेको जनाएको छ । विदेशमा कमाएको धन र सिकेका सीपलाई नेपाली माटोमा परिचालन गरी आत्मनिर्भरको मार्गमा हिँड्न प्रेरित गरेकोमा प्रदेश प्रमुख भट्टले धन्यवाद दिनुभयो ।



जागरण अभियानले जनतामा नयाँ आशाको सञ्चार गरेको छ: अध्यक्ष दाहाल

रासस
काठमाडौं, २३ फागुन

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ले तराई-मधेस जागरण अभियानले जनतामा नयाँ आशाको सञ्चार गरेको बताउनुभएको छ ।

सर्लाहीको मलङ्गवामा शुक्रबार ‘हुलाकी मार्ग केन्द्रित जनतासँग माओवादी तराई-मधेस जागरण अभियान’अन्तर्गत एकीकृत अखिल नेपाल शिक्षक सङ्गठन जिल्ला समन्वय समितिले आयोजना गरिएको कार्यक्रममा उहाँले झापाबाट सर्लाहीसम्म आइपुग्दा बुद्धिजीवी, किसान, मजदुर, मधेसी, दलित, आदिवासीलगायत सम्पूर्ण जनतामा नयाँ आशाको सञ्चार छाएको महसुस गरेको बताउनुभयो ।

अध्यक्ष दाहालले अहिले विद्यमान रहेका भ्रष्टाचारलगायत बेथिति अन्त्यका लागि सबै तह र तप्काका जनता एकजुट भएर सरोकार भएका निकाय र प्रतिनिधिलाई खबरदारी गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । उहाँले मुलुकको समाजिक, आर्थिक, राजनीतिक रुपान्तरण शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताउँदै शिक्षासम्बन्धी विधेयकबारे सम्बन्धित समितिमा छफलफल भइरहेको जानकारी दिनुभयो । अध्यक्ष दाहालले उक्त विधेयकमा एक हजार सात सय संशोधन परेको बताउँदै जटिलताका बाबजुद पनि निरन्तर छलफल भइरहेकाले सबैको हितलाई मध्यनजर गर्दै सहमतिका आधारमा विधेयक आउने धारणा राख्नुभयो ।

माओवादी केन्द्रले अभियान सुरु गरेपछि राज्यको सम्पूर्ण ध्यान अहिले मधेसतिर केन्द्रित भएको उहाँको दाबी छ ।

मधेसको दक्षिणी भागमा रहेका गरिब, दलित, मजदुर, किसानका हकअधिकार प्रदान गर्न पहल गर्ने, यहाँको आर्थिक, पर्यटन र कृषि क्षेत्रको विकास गर्ने तथा सीमा क्षेत्रको अवस्था अध्ययन गरेर राष्ट्रिय रूपमा स्थापित गर्ने उद्देश्यले हुलाकी मार्ग केन्द्रित अभियान सञ्चालन गरिएको अध्यक्ष दाहालले बताउनुभयो । पूर्वप्रधानमन्त्रीसमेत रहनुभएका उहाँले रोकिएर रहेको पूर्व-पश्चिम हुलाकी सडक आफू प्रधानमन्त्री हुँदा भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीसँग छलफल गरेर निर्माण अघि बढाएको दाबी गर्नुभयो ।

पोखरा महानगर टि-२० क्रिकेट प्रतियोगितामा अरण्यज्योतिको पहिलो जित

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

पोखरा महानगरपालिका दोश्रो अन्तर क्लव पुरुष टि-२० क्रिकेट प्रतियोतिगामा अरण्यज्योति क्रिकेट क्लवले पहिलो जित दर्ता गरेको छ।

पोखरा महानगरपालिका शिक्षा महाशाखाको आयोजना तथा पोखरा महानगरपालिका क्रिकेट संघको संयोजन तथा व्यवस्थापनमा भइरहेको प्रतियोगिता अर्न्तगत शुक्रबार भएको खेलमा अरण्यज्योतिले गण्डकी स्पोर्टस क्लवलाई ९५ रनले पराजित गर्दै पहिलो जित दर्ता गरेको हो। यसअघि उद्घाटन खेलमा अरण्यज्योतिले कास्की क्रिकेट क्लवसँग ७४ रनको पराजय बेहोरेको थियो।

टस जितेर गण्डकी स्पोर्टस क्लवले फिल्डिङ रोजेपछि ब्याटिङमा उत्रिएको अरण्यज्योतिले निर्धारित २० ओभरमा ५ विकेट गुमाएर १६९ रन बनाएको थियो। अरण्यज्योतिका लागि प्रिजन श्रेष्ठ ६५ बलमा ८३ रन र विधान श्रेष्ठले १७ बलमा ३१ रनको महत्वपूर्ण योगदान दिए। गण्डकीका सिद्धान्त गिरीले २५ खर्चेर ३ विकेट हात पारे।

१७० रनको मध्य स्तरको लक्ष्य पछ्याउँदै जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको गण्डकीले १३ ओभर अलआउट हुँदै ७६ रनमा समेटिएपछि अरण्यज्योतिले पहिलो जित हात पार्‍यो। गण्डकीका सौरभ शर्माले २१ बलमा सर्बाधिक २३ रन बनाएपनि हार टार्न सकेनन्। अरण्यज्योतिका विधान श्रेष्ठले २९ रन खर्चेर गण्डकीको महत्वपूर्ण ३ विकेट र विद्ध बैठाले १७ रन खर्चेर २ विकेट हत्याउन सफल भए। शुक्रबारको खेलमा अरण्यज्योतिका प्रिजन श्रेष्ठ प्लेयर अफ दी म्याच घोषित भए। प्रतियोगिता अन्तर्गत शनिबार माछापुच्छ्रे क्रिकेट क्लव र राईजिङ क्रिकेट क्लव आमनेसामने हुनेछन्।

लायन्सद्वारा आँखा अस्पताललाई ८० लाखको उपकरण सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

लायन्स क्लब इन्टरनेसनल फाउण्डेशनले बागलुङस्थित धौलागिरि आँखा अस्पताललाई रु ८० लाख ८१ हजार बराबरको स्वास्थ्य उपकरण सहयोग गरेको छ।

उक्त सहयोग परियोजनाको शुभारम्भसँगै बिहीबार क्लबका अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशक बालकृष्ण बुर्लाकोटीले नेत्र ज्योति सङ्घ, बागलुङका अध्यक्ष विन्दुसागर राजभण्डारीलाई आँखा उपचारसम्बन्धी उपकरण हस्तान्तरण गर्नुभएको हो। निर्देशक बुर्लाकोटीले बागलुङ, पर्वत, म्याग्दी, मुस्ताङ, गुल्मी र अर्घाखाँचीका सर्वसाधारणलाई लक्षित गरी उक्त सहयोग परियोजना भित्र्याइएको बताउनुभयो। "आँखाका बिरामीका लागि गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले यी उपकरण सहयोग गरिएको हो, यस क्षेत्रका बिरामीलाई उपचारका लागि पोखरा, काठमाडौँ जानुपर्ने बाध्यता अब कम हुनेछ", उहाँले भन्नुभयो।

निर्देशक बुर्लाकोटीले धौलागिरि आँखा अस्पतालको स्तरोन्नतिका लागि लाइन्स इन्टरनेसनका तर्फबाट आगामी दिनमा थप सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो। उहाँले मानवीय सेवाका क्षेत्रमा लायन्स इन्टरनेसनले नेपालमा रु दुई अर्ब बढीको परियोजना सञ्चालन गरिरहेको जानकारी दिनुभयो।

लायन्स क्लब इन्टरनेसनल डिस्ट्रिक ३२५ 'के' नेपालको विशेष पहलमा धौलागिरि आँखा अस्पताललाई ती उपकरण सहयोग गरिएको परियोजना प्रमुख दुर्गा कुँवरले बताउनुभयो। उहाँले आफूहरूको अथक मेहनतबाट अस्पतालमा लाइन्स इन्टरनेसनल फाउण्डेशनकोसहयोगपरियोजना आएको बताउनुभयो। "यो धौलागिरि क्षेत्रमा लायन्स इन्टर नेसनलले गरेको अहिलेसम्मकै ठूलो सहयोग हो, आधुनिक उपकरणको सहायताबाट बिरामीलाई गुणस्तीय सेवा दिन अस्पतालाई मद्दत पुगेको छ", उहाँले भन्नुभयो। हिमालय आँखा अस्पतालको प्राविधिक सहयोगमा नेपाल नेत्र ज्योति सङ्घले २०७७ सालदेखि धौलागिरि आँखा अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको थियो। उक्त अस्पतालले शल्यक्रियालगायतका सेवा प्रदान गर्दै आएको सङ्घका जिल्ला अध्यक्ष राजभण्डारीले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार सङ्घले निःशुल्क आँखा उपचार शिविर पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ। दक्ष चिकित्सकमार्फत अस्पतालबाट सेवा प्रदान भइरहेको र थप जनशक्तिको खाँचो रहेको अध्यक्ष राजभण्डारीले बताउनुभयो। अस्पताललेभवनलगायतपूर्वाधार व्यवस्थापनका कामलाई पनि अगाडि बढाएको छ। अस्पतालले पोखराको हिमालय आँखा अस्पतालसँगको सहकार्यमा नियमित शल्यक्रियालगायत सेवा प्रदान गर्दै आएको छ। विसं २०४९ देखि सङ्घले धौलागिरि क्षेत्रमा आँखासम्बन्धी स्वास्थ्य सचेतना र उपचारमा अगुवाइ गर्दै आएको छ।

वडाध्यक्ष कप भलिबलको शनिबार फाइनल खेल हुने

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

पोखरा महानगरपालिका वडानम्बर१४माजारीवडाअध्यक्ष कप अन्तर वडास्तरीय पुरुष भलिबल प्रतियोगिता अर्न्तगत सेमिफाइनलका पुग्ने टिमको टुन्गो लागेको छ।

मनोहर युवा क्लवको खेलमैदानमा जारी प्रतियोगितामा सुक्रवार भएका खेलबाट वडानम्बर २३, १९, १६ र २१ सेमिफाइनलमा प्रवेस गरेका छन्।

सेमिफाइनलमा वडानम्बर २३ ले वडानम्बर १९ को सामना गर्ने छ, भने वडानम्बर १६ ले २१ को सामना गर्ने छ। वडानम्बर २१ ले वाकओभर दिदा २३ स्वत सेमिफाइनलमा पुगेको हो। यस्तै अर्को खेलमा वडानम्बर २१ ले

जित निकाल्यो। वडानम्बर २१ को (दोस्रो) टिमले ले वडानम्बर २८ लाइ ३-० को सोभ्मो सेटमा पछी पादै खेल जितेको हो। वडानम्बर १९ ले वडानम्बर १३ लाख ३-० को सोभ्मो सेटमा सहज जित निकाल्दै सेमिफाइनल प्रवेस गर्यो। वडानम्बर १६ ले १५ लाई ३-१ को सेटमा पराजित गदै समिफाइनलमा पुगेको हो।

प्रतियोगिता अन्तरगत शनिबार सेमिफाइनल र फाइनल खेल हुने प्रतियोगिताका प्रचारप्रसार संयोजक रामजी जिसीले जानकारी दिए। तेस्रो स्थानका लगि पनि भोली नै खेल खेलाइने छ। प्रतियोगितामा पोखरा महानगरपालिका अन्तरगतका १३ टिमको सहभागिता रहेको छ। प्रतियोगिता विजेताले १ लाख १ हजार ४१४, उपविजेताले ५५ हजार १४, तेस्रो हुनेले २५ हजार १४ र सान्त्वना हुने वडाले १५ हजार १४ रुपैया पुरस्कार पाउने छन्। त्यस्तै विधागत तर्फ ५ खेलाडीलाइ पुरस्कृत गरिनेछ। सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले ७ हजार १४ पुरस्कार पाउने छन् भने उत्कृष्ट ४ खेलाडी जनही ५ हजारका दरले पुरस्कृत हुनेछन्।

पोखरा महानगरपालिका वडानम्बर १४ को आयोजना खेलकुद विकास समिति वडानम्बर १४ को व्यवस्थापन र मनोहर युवा क्लबको सहकार्यमा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो।

स्याङ्जामा कुकुरको बन्ध्याकरण अभियान

पोखरापत्र संवाददाता
स्याङ्जा, २३ फागुन

स्याङ्जामा कुकुरहरुको संख्यामा बृद्धि भएपछि पालिकाहरुले बन्ध्याकरण अभियान शुरु गरेका छन्। सामुदायीक कुकुरहरुबाट रेविज संक्रमण र दुर्घट्ना बढ्न थालेपछि पालिकाहरुले बन्ध्यकरण अभियान शुरु गरेका हुन्।

चापाकोट नगरपालिका स्याङ्जा र भेटनरी अस्पताल, पशु सेवा कार्यालय स्याङ्जाको विज्ञ समुहको सहयोगमा चापाकोटमा २ सय ५० कुकुरको बन्ध्याकरण गरिएको छ। सामुदायिक कुकुर हरुको संख्यामा कमी ल्याउन र रेबिजको प्रकोप न्यूनीकरण गर्न सामुदायिक कुकुरहरुको बन्ध्याकरणका लागि शिविर सञ्चालन गरिएको चापाकोट नगरपालिकाका प्रमुख देव बहादुर खाँणले बताए।

शिविरमा खटिएको विज्ञसहितको टोलीले नगरको टोल-टोलमा पुगेर कुकुरहरुलाई नियन्त्रणमा लिई शिविर स्थलमा ल्याइ बन्ध्याकरण लगायत उपचार गरे पश्चात नियन्त्रण लिइएको स्थानमै छाड्ने गरेको उनको भनाइ थियो। यस शिविरले सामुदायिक कुकुरहरुको संख्यामा कमी र रेबिजको प्रकोप न्यूनकरण हुनेमा विश्वास लिइएको चापाकोट नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रमेश गौतमले बताए। ३ दिने शिविर बाट घरमा पालेका बुढो र विरामी भए पछि बाटो र बजार क्षेत्रमा छाडा छोडिएका कुकुर नियन्त्रण गरेपछी सडक दुर्घटनामा समेत न्युनिकरण हुने उद्योग वाणिज्य संघ चापाकोटका अध्यक्ष निर्मल राना मगरले बताए। चापाकोटका बजार क्षेत्रका भ्रण्डै २ सय ३० ओटा कुकुरको बन्ध्याकरण गरिएको छ। यो कार्यक्रम निरन्तर चलिरहने नगरपालिकाले जनाएको छ। बजार क्षेत्रमा छाडिएका कुकुरका कारण दुर्घट्ना हुने र रेविज संक्रमण समेत हुन सक्ने भएपछि नगरपालिकाले कुकुरको बन्ध्यकरण गर्ने क्रम अगाडी बढाएको हो।

गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट चार अन्तरराष्ट्रिय एयरलाइन्सको नियमित उडान

रासस
काठमाडौं, २३ फागुन

भैरहवास्थित गौतमबुद्ध अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलबाट चार अन्तरराष्ट्रिय एयरलाइन्सले नियमित उडान सञ्चालन गरिरहेका छन्। यसअघि मौसमी अवस्था र यात्रु अभावलेनियमितउडानहुनसकिरहेको थिएन।

अहिले उक्त विमानस्थलबाट राष्ट्रिय ध्वजावाहक नेपाल वायुसेवा निगम (नेपाल एयरलाइन्स), कुवेतको जजिरा एयरवेज, दुबईको राष्ट्रिय ध्वजावाहक फ्लाई दुबई र थाइल्याण्ड मुख्यालय रहेको थाई एयर एसियाले अन्तरराष्ट्रिय उडान गरिरहेका हुन्। भैरहवामा चार अन्तरराष्ट्रिय एयरलाइन्सको नियमित उडान भइरहेको गौतमबुद्ध विमानस्थलका महाप्रबन्धक प्रतापबाबु तिवारीले जानकारी दिनुभयो। उहाँले विमानस्थलमा नियमित अन्तरराष्ट्रिय उडान सञ्चालन भएसँगै विमानस्थल चलायमान बन्ने र अन्य एयरलाइन्स पनि आकर्षित हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। गौतमबुद्ध विमानस्थलमा नेपाल एयरलाइन्सले क्वालालम्पुर-भैरहवा-काठमाडौँ भएर उडान गर्दै आएको छ। जजिरा एयरवेज र थाई एयर एसियाले गत माघ २४ गतेदेखि पुनः उडान सुरु गरेका विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ। फ्लाई दुबईले एकमहिना अघिदेखि पुनः उडान सुरु गरेको थियो। जजिरा एयरवेज र थाई एयर एसियाले गत कात्तिकदेखि उडान सुरु गरेका हुन्। गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट फेब्रुअरी महिनामा कूल एक सय १५ उडानमार्फत छ हजार आठ सय ७९ यात्रुको आवागमन भएको विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ।

जैविक विविधताको संरक्षण गरौं

◆वनजंगलको संरक्षण र वृक्षारोपणका कार्यक्रम संचालन गरौं,

◆जलाधार क्षेत्र र सिमसार क्षेत्रको संरक्षणमा जुटौं,

◆दुर्लभ वनस्पति तथा पशुपंक्षीको अवैध सिकार र तस्करीविरुद्ध आवाज उठाऔं,

◆वातावरणीय सन्तुलन कायम हुने गरी विकासको कार्यक्रम संचालन गरौं,

◆परम्परागत कृषि बाली र पशु नश्लको संरक्षण गरौं।

जैविक विविधताको संरक्षण बारेमा जनचेतना जगाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अन्तरराष्ट्रिय महिला दिवसका अवसरमा साहसिक पदयात्रा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २३ फागुन

महिला पर्यटन व्यवसायी मञ्च (ओटेफ)ले ११५औं अन्तरराष्ट्रिय महिला दिवसका अवसरमा आजदेखि तीनदिने साहसिक पदयात्रा सुरु गरेको छ।

गण्डकी प्रदेशको उद्योग तथा पर्यटन मन्त्रालयको सहयोगमा पोखरादेखि 'उचाइहरू जित्दै सीमाहरू तोड्दै' भन्ने नाराका साथ सुरु गरिएको पदयात्रा घान्द्रुक, टाडापानी, दोबाटे हुँदै मुल्डे भ्युप्वाइन्टसम्म सञ्चालन हुने मञ्चका अध्यक्ष उमा रेग्मी भण्डारीले जानकारी दिनुभयो।

पोखरा भ्रमण वर्ष २०२५ को सन्दर्भ पारेर पदयात्रा कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताउँदै उहाँले २८ सदस्यीय प्रवर्द्धनात्मक टोलीले पदयात्रा पर्यटनका सम्भावना तथा

चुनौतीलाई स्थलगत रूपमा अध्ययन एवं अवलोकन गर्ने बताउनुभयो।"पोखरामहानगरपालिका कार्यालयले घोषणा गरेअनुसार पोखरामा २० लाख पर्यटक ल्याउने लक्ष्यलाई समर्थन गर्दै यो अभियानले पोखरा भ्रमण वर्ष २०२५ लाई सफल बनाउन सहयोग गर्नेछ", उहाँले भन्नुभयो। टोलीलाई पोखराबाट गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य देवका पहारी, गण्डकी प्रदेशका पर्यटन सचिव कुमानसिंह गुरुङ, पर्यटनमन्त्रीका स्वकीय सचिव जीवन उच्चै ठकुरी, पोखरा भ्रमण वर्ष २०२५ का संयोजक गोपिबहादुर भट्टराई, पोखरा पर्यटन परिषद् सम्बद्ध सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिलगायतले विदाई गर्नुभएको थियो।

"आयुर्वेदोऽमृतानाम:"
पोखराको पुरानो र विश्वासिलो आयुर्वेद अस्पताल
माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि
पोखरा-९, नयाँबजार(न्यू विवेक पेट्रोल पम्पको माथि)
०६१-५८९१९४, ९८४४३११९०६, ९८१३६७७७०६

छाला तथा यौन रोगहरुका लागि
महिलाहरुमा : निसन्तानपन, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, महिनावारीमा गडबडी आदी
पुरुषहरुमा : शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चहाना नहुने, स्वप्नदोष, सरुवा यौन रोग, लिंग उत्तेजना नहुने आदी
डा. बिनोद मिश्रा
प्रत्येक महिनाको १२ गते

पायल्स, फिसर, फिस्टुला तथा मलद्वार सम्बन्धी रोगहरुको सफल उपचारको लागि
डा. राजिव घिमिरे
प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

जस्तोसुकै (पुरानो/नयाँ) रोगहरुको विशेष आयुर्वेद उपचारको लागि
डा. सुरेश पुर्वे
महिनाको प्रत्येक दिन

उपचार गर्ने रोगहरु :-
१. पायल्स, फिसर, फिस्टुला
२. स्त्री तथा प्रसुति रोग
३. धातु तथा यौन रोग
४. श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग
५. मृगौलाको पत्थरी
६. अनुहारको कालोपोतो र डण्डीफोर
७. उच्च रक्तचाप
८. सुगर(मधुमेह)
९. नशा तथा हाडजोर्नी रोग
१०. पिनास तथा एलर्जी

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।

थाइल्याण्डमा अलपत्र परेका २० नेपालीलाई स्वदेश फर्काइयो

रासस
काठमाडौं, २३ फागुन

थाइल्याण्डमा अलपत्र परेका २० जना नेपालीलाई शुक्रबार स्वदेश फर्काइएको छ । थाइल्याण्डस्थित नेपाली राजदूतावासले उनीहरूको उद्धार गरी शुक्रबार नेपाल फर्काइएको जानकारी दिएको हो ।

गत जनवरी २४ मा २० जना नेपालीलाई आकर्षक तलब र रोजगारीको प्रलोभनमा पारी मकाउ पठाउन भारतको नयाँदिल्ली हुँदै थाइल्याण्ड पुऱ्याइएको थियो । त्यसपछि अलपत्र पारिएका उनीहरूलाई उद्धार गरी नेपाल फर्काइएको थाइल्याण्डस्थित नेपाली राजदूतावासले शुक्रबार एक विज्ञप्ति जारी गरी जनाएको छ । राजदूतावासले नेपाल सरकारले तोकेका मापदण्ड बमोजिम स्वीकृति लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जान तथा कसैको प्रलोभनमा परी छिटो र धेरै पैसा कमाउने उद्देश्य बोकेर विदेश नजान पनि विज्ञप्तिमार्फत अनुरोध गरेको छ । बैंककस्थित नेपाली राजदूतावासले शुक्रबार जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "कम्बोडिया, लाओस, म्यानमार र कुनै पनि मुलुकमा वैदेशिक रोजगारीका लागि मापदण्ड विपरीत नजान दूतावास सबैमा अनुरोध गर्दछ । साथै आमनागरिक समाजलाई समेत यो सन्देश प्रवाह गरी योगदान गरिदिन नेपाली राजदूतावास हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।"

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
मालपोत कार्यालय, कास्की

मालपोत कार्यालय कास्की पोखराबाट प्रकाशित भएको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मिति २०८१/११/२१

कास्की जिल्ला मौजे आर्वा ३ नं. का जि.मु. लक्ष्मी नारां को गिरधारी पाध्या जिम्मा साविक ९० सालको खेत तर्फको मोठ लगत उतार बमोजिम मोठ नं. ८३० मोही नं. २४२ कित्ता नं. १४२४ लोकनाथ पाध्या हरि प्रसादको नाउँमा साविक दर्ता भएको २०३५ सालसम्मको तिरो रिषिराम पाध्याबाट तिरेको, भू.सु. ७ नं. फाराममा ऋषिराम उपाध्याय बराल नाउँबाट लगत दिएको सर्भे नापीमा कास्की जिल्ला आर्वाविजय-१ को कि.नं. ४०५ क्षे.फ. ०-४-०-१ भएको जग्गा फिल्डबुकमा रिषीराम बरालको नाउँमा कायम भएको दर्ता हुन छुटेको जग्गा मेरा बाबा ऋषिराम बरालको मिति २०४६।११।२२ मा मृत्यु भएको ऋषिराम बरालको एक मात्र श्रीमती मेरी आमा अवछरा बरालको मिति २०५९।०६।२९ मा मृत्यु भएको निज मृतक दम्पतीबाट एक मात्र छोरा नवराज बरालको मात्र जायजन्म भएको भनी वडा सिफारिसबाट खुली आएकोले, हामीले नै हकभोग गर्दै आएको उक्त जग्गाको नजिकको हकदार म निवेदक नवराज बराल भएकोले मेरो नाउँमा छुट जग्गा दर्ता नामसारी गरिपाउँ भनी पोखरा म.न.पा. वडा नं. १३ मा बस्ने नवराज बरालले यस कार्यालयमा एकलौटी माग निवेदन पेश गर्नुभएको हुँदा उक्त जग्गामा यस अघि कसैले कारवाही चलाएको भए वा निजको माग बमोजिम छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्न नमिल्ने वा दर्ता हुन नपर्ने कुनै कारण भए वा तपशिलमा उल्लेखित जग्गामा अरु कसैको हक लाग्ने भए वा सरकारी सार्वजनिक पर्न गए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैतिस) दिनभित्र सवुद प्रमाण सहित दावी उजुरी गर्न आउनुहोला । अन्यथा कानुन बमोजिम भै जानेछ । पछि कसैको उजुर वाजुर लाग्ने छैन ।

तपशिल

जिल्ला	गा.वि.स. /न.पा	वडा नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	विरह	किसिम	फिल्डबुकको व्यहोरा
कास्की	आर्वाविजय	१	४०५	०-४-०-१	धान	अब्बल	रिषीराम बराल

ईति संवत २०८१ साल फागुन २१ गते रोज ४ शुभम् ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
मालपोत कार्यालय, कास्की

मालपोत कार्यालय कास्की पोखराबाट प्रकाशित भएको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मिति २०८१/११/२३

कास्की जिल्ला मौजे अर्धी ५६/७४ नं. का जि. मु भवानी संघरकोरेवतीरमण भण्डारीको वामदेव भण्डारी जिम्मा साविक ९१ सालको पाखोतर्फको मोठ लगत उतार बमोजिम मोठ नं. १७५४ द्र.नं. २९ को भुपती भण्डारी नाउँमा साविक दर्ता भई मोठ कायम भएको जग्गा २०३३ साल र २०३४ सालको तिरोभरो भएको भू.सु ७ नं. फाराममा लगत दिएको सर्भे नापीमा झाझरमारे ७ कि.नं. ६९५ क्षे.फ. २-१५-०-३ को जग्गा हरिलाल भण्डारीको नाउँमा फिल्डबुक कायम भएकोमा हरिलाल भण्डारीको मिति २०४८।०७।०९ मा मृत्यु भएको हरिलाल भण्डारीको एकमात्र श्रीमती बसुन्धरा भण्डारीको मिति २०२२।०३।०७ मा मृत्यु भैसकेको निज दम्पतिबाट एक मात्र छोरा रामभक्त भण्डारीको जायजन्म भएको भनी वडा सिफारिस लगायतका कागजहरुबाट खुली आएको उक्त जग्गा यस अघिनै हरिलाल भण्डारीले गंगा माया भण्डारीलाई र.नं. १८११ मिति २०३३।११।१३ मा राजिनामा लिखत पास गरी दिइएको गंगा माया भण्डारीको मिति २०५६।०३।२२ मा मृत्यु भएको गंगा माया भण्डारीको श्रीमान मनहर्ष भण्डारी को पनि मिति २०३०।०५।०४ मा मृत्यु भैसकेकोले निज मृतक दम्पतीको नजिकको हकदार म एकमात्र छोरा कृष्ण प्रसाद शर्मा भण्डारी भएकोले उक्त कि.नं. र क्षे.फ. को जग्गा छुट जग्गा दर्ता नामसारी गरिपाउँ भनी कास्की जिल्ला साविक कालिका ३ हाल पोखरा २८ बस्ने कृष्ण प्रसाद शर्मा भण्डारीले यस कार्यालयमा निवेदन दिनुभएको र नि.द.नं. १११९ मिति २०८१।०६।१३ मा रामभक्त भण्डारीले हकदावी छोडपत्र गरेकोहुँदा कृष्ण प्रसाद शर्मा भण्डारीले यस कार्यालयमा एकलौटी माग निवेदन पेश गर्नुभएकोमा उक्त जग्गामा यस अघि कसैले कारवाही चलाएको भए वा निजको माग बमोजिम छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्न नमिल्ने वा दर्ता हुन नपर्ने कुनै कारण भए वा तपशिलमा उल्लेखित जग्गामा अरु कसैको हक लाग्ने भए वा सरकारी सार्वजनिक पर्न गए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैतिस) दिन भित्र सवुद प्रमाण सहित दावी उजुरी गर्न आउनुहोला । अन्यथा कानुन बमोजिम भै जानेछ । पछि कसैको उजुर बाजुर लाग्ने छैन ।

तपशिल

जिल्ला	गा.वि.स.	वडा नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	विरह	किसिम	फिल्डबुकको व्यहोरा
कास्की	झामझरमारे	७	६९५	२-१५-०-३	खर	चाहार	हरिलाल भण्डारी

ईति संवत २०८१ साल फागुन २३ गते रोज ६ शुभम् ।

मानसिक समस्या बारे मुख्य ५ भ्रम र यथार्थ

डा. वैकुण्ठरमण सुवेदी
क्लिनिकल साइकोलोजिष्ट

आफ्नो जीवनकालमा कम्तिमा ४० प्रतिशत व्यक्तिहरु कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य सम्वन्धी पिरलाबाट गुज्रने गर्छन । नेपालको राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०२० को अनुसार, सयमा दश जनालाई जीवनमा 'मानसिक रोगसँग सँघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । अमेरिकी एक सरकारी स्वास्थ्य निकायको तथ्याँक अनुसार केवल १७ प्रतिशत वयस्कहरु मात्र मानसिक रुपमा उत्तम स्वास्थ्यको अवस्थामा रहन्छन् । सामान्य मानसिक समस्याहरु यती आम विषय हुँदा हुँदै पनि हाम्रो मानसिक समस्या प्रतिको दृष्टिकोण भने अझैंपनि अत्यन्त नकारात्मक छ । यथेष्ट जानकारी बिना बनाइएको यस्तो नकारात्मक धारणाको कारण उत्पन्न डर र हिचकिचाहट नै सामान्य रुपमा समाधान हुन सक्ने मानसिक समस्या समेत उपयुक्त 'इन्टरभेन्सन' र उपचारको अभावमा बल्झिँदै र गम्भीर बन्दै जाने गरेको चिकित्सकिय अभ्यासमा पाइने गरेको छ ।

मानसिक स्वास्थ्य सम्वन्धी केही प्रमुख भ्रमहरु यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

१ भ्रम– मानसिक समस्या सबै गम्भीर हुन्छन्

शारीरिक रोगको सन्दर्भमा शुरुमा प्रायः सबै सोच्ने गर्छौं- समस्या सामान्य पेट दुखाइ, रुघा खोकी वा भाइरल ज्वरो जस्तो केही होला। आजको दिनमा पनि मानसिक समस्याको सन्दर्भमा भने कयौं हामी मगज बिग्रेको, वास्तविकता थाहा नपाउने हिँस्रक व्यक्तिको कल्पना गर्न पुग्ने गर्छौं। तर यस्तो गम्भीर 'साइकोसिस'को अवस्था अत्यन्त कम मानसिक रोगमा मात्र देखिने गर्छ। मानसिक रोग पहिचानको लागि विश्वभर आधार मानिने 'डि एस एम ५' ले उल्लेख गरेका करीव ३०० मानसिक रोग मध्ये लगभग एक दर्जन समस्याको उत्कट अवस्थामा मात्र त्यस्तो स्थिति आउन सक्ने हो। उपलब्ध उपचार पद्धति र औषधीको समयमै प्रयोग गरेमा त्यस्तो अवस्थामा आजको दिनमा करीव कोही पनि पुग्नु पर्दैन भन्न सक्ने स्थितीमा नेपाल र नेपालको स्वास्थ्य प्रणाली पुगेको छ । महंगो परिक्षण बारम्बार आवश्यक नपर्ने हुनाले सामान्यत मानसिक समस्याको उपचार त्यती धेरै महँगो पनि छैन र नेपालमै सहज रुपमा उपलव्ध छ । अन्य अधिकांस मानसिक समस्या तुलनात्माक रुपमा सहज देखी मध्यम प्रकृतीका हुन्छन जसरीकी सवै शारीरीक समस्या जटील ट्युमर वा मल्टि अर्गान फेलरनै हुँदैनन् ।

२ भ्रम– एकपटक मानसिक रोग लागे पछि जीवनभर छुट्दैन

कतिपयले, मष्तिष्कको न्युरोकेमिकल असन्तुलन एवं मनोसामाजिक कारणले नभइ मूलत देविदेवता भूतप्रेत आदिको कोपको कारण मानसिक समस्या हुन्छ र मानसिक समस्यामा चिकित्सकिय उपचार त्यती प्रभावकारी हुँदैन भन्ने भित्री सोच अझैपनि राखेको पाइन्छ। सायद यसैकारण, धेरैलाई एकपटक मानसिक रोग लागेपछि जीवनभर छुट्दैन भन्ने लाग्छ। डेढ दुईदशक अघिसम्म नेपालको मूल शहर बाहेकका ठाउँमा प्रभावकारी परीक्षण र औषधी उपलब्ध हुन्थेन। त्यतिबेला, बिमारको केही अज्ञात कारण मानेर बिरामीको आत्मविश्वास जगाउने एवं केयरको अनुभूत गराउने पूजा अनुष्ठान आदि गर्नु नै वास्तवमा युक्तिसंगत उपचार थियो । 'प्लेसिवो इफेक्ट' मार्फत् यस्तो कुराले केही फाइदा गर्छ भन्ने तथ्य आधुनिक विज्ञानले पनि स्विकार्छ। तर आजको दिनमा भने यो विषय बिलकुल फरक भएर गएको छ।

विज्ञानको योगदान स्वरुप आएका नवीनतम प्रभावकारी औषधी एवं थेरापी (काउन्सेलिङ्ग) जस्ता उपचारको सही प्रयोगवाट ७० देखी ९० प्रतिशत व्यक्तिले मानसिक समस्यमा उल्लेख्य सुधार महशुस गर्ने गरेको अध्यनले देखाएको छ। केही राहतको महशुस गर्नेको सँख्या त अझै बढी हुने गर्छ । सिजोफ्रेनिया, वाइपोलर जस्ता केही सिमित रोगमा औषधी जीवन भर आवश्यक पर्ने पनि हुन सक्छ । तर अन्य अधिकाँस समस्या अस्थाई प्रकृतिका हुन्छन् । कतिपय समस्यामा ठिक हुने र बल्झिने क्रम पनि चल्न सक्छ। धेरै मानसिक समस्यामा भने केही समयको उपचार पछि औषधी छुटाउन सकिन्छ ।

उदाहरणको लागि, औसतमा मेजर डिप्रेसनको उपचार ९ देखि १८ महिना सम्म चल्ने मान्न सकिन्छ। माइल्ड र मोडरेट स्तरको डिप्रेसनमा जबकि उपलव्ध भएमा धेरैको लागि थेरापी, काउन्सिलिङ्ग जस्ता साइकोसल उपचार मात्रै पनि पर्याप्त हुन सक्ने मानिएको छ। 'एन्जाइटी एबं स्ट्रेस रिलेटेड डिसअर्डर' लगायतका कतिपय समस्यामा केही हप्तादेखि केही महिनाको औषधी र काउन्सिलिङ्गले समस्या उल्लेख्य रुपमा नियन्त्रणमा आउन सक्छ । व्यक्तित्वको प्रकार, सपोर्ट सिस्टम, पारिवारिक एवं सामाजिक परिस्थिति, उपचारमा गम्भीरता जस्ता विषयले भने व्यक्तिको बिमार साथै उपचारको अवधि र प्रभावकारितालाइ विशेष असर पार्न सक्छ ।

३ भ्रम– मानसिक समस्याको रोकथाम सम्भव छैन

मानसिक समस्या एउटै विशिष्ट कारण भन्दा पनि धेरै कारणहरुको योगको परिणाम स्वरुप हुने गर्छ। 'डायथेसिस-स्ट्रेस मोडेल'का अनुसार कुनै मानसिक रोगको शारिरीक एबं अनुवाशिक जोखिम वोकेको व्यक्ति बारम्बार मानसिक आघातजन्य परिस्थितिबाट गुज्रिनुपरेमा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। जबकि, बलियो पारिवारिक, अन्तरवैयक्तिक, सामाजिक एवं अन्य सकारात्मक सहयोग उपलब्ध भएका साथै स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने व्यक्तिमा जोखिमका बाबजुद पनि रोग उत्पन्न हुन पाउँदैन। जसरी राम्रो बीज पनि उपयुक्त माटो, मल, पानी र वातावरणको अभावमा अंकुरित हुन पाउँदैन ।

यसरी, दुखेको मनमा मल्हम लगाउने र सकारात्मकता सञ्चार गराउने परिवारको सदस्य वा साथी हुनु, पारिवारिक वातावरण हुनु एवं स्वस्थकर जीवनशैलीको अवलम्वन गर्नु जस्ता उपायद्वारा धेरैहदसम्म मानसिक रोगलाइ रोकथाम गर्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि, सिजोफ्रेनियाको जोखिम भएको व्यक्तिले मष्तिष्कको पूर्ण विकास नहुँदै खासगरी किशोरावस्थामा गाँजा लगायतका केही लागु पदार्थको अधिक प्रयोग गर्नु रोगलाइ निम्ता दिनु सरह हो भने यसवाट जोगिनु एक हदसम्मको रोकथाम । विकसित मुलुकहरुमा रोगको उपचार भन्दा पनि मानसिक चोटहरुलाइ जटील रोग वन्न नदिने अर्थात रोकथामको उपायको रुपमा काउन्सेलिङ्ग/थेरापीको बढी प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

४ भ्रम– मानसिक समस्या कमजोर व्यक्तित्व र कमजोर बौद्धिकताको सूचक हो

हरेक व्यक्तिका केही शारीरीक वा मानसिक हिसावले कमजोर पक्षहरु हुन्छन्। राम्रो व्यक्तित्वसँगै स्वभावत त्यसका नकारात्मक पक्ष पनि साथमै आउँछन्। ताप दिन सक्ने बहुउपयोगी चिजको डढाउने नकारात्मक पक्ष जस्तै। उदाहरणको लाागि जिम्मेवारी बोध एक राम्रो गुण हो । तर, यो गुण अति धेरै हुनु अर्थात् 'इन्फ्लेटेड सेन्स अफ रेस्पोन्सिविलिटी' एन्जाइटीको कारण बनिदिन सक्छ। यसैगरी कठिन परि स्थितीमा नआत्तिने राम्रो गुण अति धेरै हुनुले 'सोसियोप्याथिक टेन्डेन्सीको' सम्भावना बढाइदिन सक्छ । पेशा प्रतिको हद भन्दा बढीको लगावले करिअरको विषयमा राम्रो नतिजा दिन सक्ला तर पारिवारिक र सन्तुलित जीवनका हिसावले चिन्ताको विषय हुन सक्छ। यसरी जीवनका राम्रा र कमजोर पक्षलाइ समष्टीमा हेर्नु पर्छ । जसरी ग्यास्ट्राइटिस वा उच्च रक्तचापको औषधी खानु परेकै कारण कोही म्यानेजर वा सर्जन कमजोर वा असक्षम हुँदैन, त्यसैगरी कुनै मानसिक समस्याको औषधी वा उपचार लिनु परेकै कारण व्यक्ति कमजोर मान्न सकिँदैन । मानसिक समस्याको लामो समय उपचार लिँदै देश, समाज र विश्व प्रख्यात कम्पनीको सफल नेतृत्व गरेका अनेकौं उदाहरणहरु छन्।

५ भ्रम– मानसिक समस्या भएको व्यक्तिसँग डराउनु पर्छ

सनसनीपूर्ण समाचार र सोसल मेडियामा देखाइने गरिएका मानसिक बिरामी सम्बन्धी हिंसात्मक विषय वस्तुका कारण धेरैलाई मानसिक समस्या भएको व्यक्तिहरु खतरनाक हुन्छन् भन्ने डर रहेको हुन्छ। अपराधिक क्रियाकलापमा पनि मानसिक समस्यालाई अक्सर जोडेर हेर्ने गरिन्छ। तर केवल ७।५ प्रतिशत अपराधिक घटनामा मात्र मानसिक समस्याको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुने गरेको अध्ययनहरुले देखाएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार मानसिक समस्या भएका व्यक्तिहरु हिँसाको कारण बन्ने भन्दा अति बढी हिँसा पिडीत हुने गर्छन्। अर्थात् उनीहरुको कारण समाजलाई भन्दा समाजको नकारात्मक दृष्टिकोणको कारण उनीहरुलाइ बढी पिडा र हिँसा हुने गर्छ।

अन्य भ्रमहरुमा, मानसिक समस्यामा मन दह्रो बनाउने र सोच मिलाउने हो उपचार वा अरुको सहयोग लिनु आवश्यक छैन वा मेरो जीवनमा कुनै अभाव छैन, सुखी र सक्षम छु, त्यसैले मेरो समस्या मानसिक हुन सक्दैन भन्ने धारणाको कारण रोग अनावश्यक बल्झिएपछि मात्र उपचार खोज्नु प्रमुख हो ।

यसैगरी, मानसिक समस्यामा व्यक्ति स्वयं नै पूर्ण दोषी हुन्छ भनेर नियन्त्रण बाहिरका अनुवांशिक, बृद्धिविकासजन्य, पारिवारिक, वातावरणीय लगायतका कारणहरुमा पनि लाञ्छनाको बोझ बोकाएर असहाय महशुस गराउनु पनि अर्को घातक धारणा हो ।

चीनद्वारा निजामती अस्पताललाई दुई करोड मूल्य बराबरको उपकरण हस्तान्तरण

रासस
काठमाडौं, २३ फागुन

चीन सरकारले निजामती कर्मचारी अस्पताललाई 'लाइफ-लाइन एक्सप्रेस हङ्कङ फाउण्डेशन'मार्फत करिब दुई करोड रुपैयाँ मूल्य बराबरको आँखा उपचारसम्बन्धी अत्याधुनिक उपकरण हस्तान्तरण गरेको छ ।

मिनभवनस्थित अस्पताल परिसरमा शुक्रबार आयोजित कार्यक्रममा चीनको राष्ट्रिय स्वास्थ्य आयोगका पूर्वउपमन्त्री चुइ लीको नेतृत्वमा रहेको टोलीले ती उपकरण हस्तान्तरण गरेको हो । हस्तान्तरण गरिएका उपकरणमा आँखा परीक्षण गर्ने माइक्रोस्कोप, कम्प्युटर, स्क्यान मेसिन, क्यामेरालगायत छन् ।

त्यसअवसरमा राष्ट्रियसभाका उपाध्यक्ष विमला घिमिरेले नेपाल र चीनबीच प्राचीनकालदेखि नै बहुआयामिक, मैत्रीपूर्ण र घनिष्ट सम्बन्ध रहेको बताउनुभयो । चीनसँगको सम्बन्धलाई नेपालले उच्च महत्व दिएको बताउँदै उहाँले चीनले नेपालमा लगानी प्रवर्द्धनका साथै सडक पूर्वाधार, विद्युत् विकासलगायतका क्षेत्रमा महत्वपूर्ण सहयोग गर्दैआएकोमा धन्यावाद ज्ञापन गर्नुभयो । साङ्घाई सहयोग सङ्घसँग सम्बिन्धित छिमेक सहयोग नियोगनका उपाध्यक्ष एवं चीनका पूर्वउपमन्त्री चुइ लिले नदी र पहाडले जोडिएको नेपाल-चीनबीचको सम्बन्ध सरकारी तहमा मात्र नभई जनस्तरमासमेत न्यानो, मितवत् र बहुआयामिक रहेको बताउनुभयो । उहाँले चीन सरकारले लिएको नीति तथा कार्यक्रमलाई सघाउने उद्देश्यसहित छिमेकी देशहरूको सम्बन्धलाई अझ सुदृढ र घनिष्ट बनाउन बनाउन साङ्घाई सहयोग सङ्घ क्रियाशील रहेको स्पष्ट गर्नुभयो ।

फाउण्डेसनका अध्यक्ष तामु यु चुङले चिनियाँ सरकारको सहयोगमा नेपालमा सञ्चालित निजामती अस्पतालको क्षमता विस्तार गर्न सक्दो सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

निजामती कर्मचारी अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक प्रा डा विधाननिधि पौडेलले चीन सरकारको लाइफ लाइन एक्सप्रेस संस्थामार्फत अस्पतालका आँखा विभागका लागि रु दुई करोड मूल्य बराबरको आँखा उपचारसँग सम्बन्धित उपकरण प्राप्त भएको जानकारी दिँदै आँखाका उपचारलाई प्राथमिकता दिई विशिष्टीकृत सेवा प्रदान गर्ने पक्षमा अस्पताल रहेको बताउनुभयो ।आँखा रोगसम्बन्धी रोगको उपचारका लागि पहिलो चरणमा उपकरण उपलब्ध हुनेछ भने त्यसपछि चिकित्सकलाई तालिम र प्रशिक्षणको व्यवस्था चीनले गर्ने भएको छ । तालिमपश्चात दुवै देशका चिकित्सकले शल्यक्रियासहितका उपचार सेवा प्रदान गरी बिरामीलाई सहयोग पुऱ्याउने सन्दर्भमा सम्झौता भएको कार्यकारी निर्देशक पौडेलले जानकारी दिनुभयो । सो सम्झौतापत्रमा कार्यकारी निर्देशक पौडेल र लाइफलाइन एक्सप्रेस हङ्कङ फाउन्डेशनका अध्यक्ष ताम यु चुङले हस्ताक्षर गर्नुभएको छ ।

उक्त अस्पताल चीनको सहयोगमा १६ वर्षअघि निर्माण भई सञ्चालन छ । चीन सरकारले निजामती कर्मचारी अस्पताललाई एसियाकै स्वास्थ्य क्षेत्रमा उत्कृष्ट केन्द्रका रुपमा विकास गर्दै लैजाने योजना बनाएको छ। करिब तीन सय शय्याको निजामती अस्पतालमा दैनिक सरदर एक हजारको सङ्ख्यामा बिरामीले स्वास्थ्योपचार सेवा लिइरहेका कार्यकारी निर्देशक पौडेलले जानकारी दिनुभयो । गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाका कारण अस्पतालमा अहिले बिरामीको ठूलो चाप देखिन्छ । निजी क्षेत्रका अन्य अस्पतालका तुलनामा निजामती अस्पतालले कम शुल्कसहित गुणस्तरीय सेवा उपलब्ध गराइरहेको अस्पतालको दाबी छ ।

तपाईंको आज

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

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

मुक्तिनाथमा सशुल्क घोडा र स्टेचर सुविधाले दर्शनार्थीलाई सुविधा

सुन्दरकुमार थकाली
मुस्ताङ, २३ फागुन/रासस

मुक्तिनाथमा घोडचढी र स्टेचर सुविधाले मुक्तिनाथ दर्शन गर्ने श्रद्धालु भक्तजनलाई ठूलो सुविधा मिलेको छ । मुस्ताङको वारागुङ मुक्तिक्षेत्र गाउँपालिका-१ अन्तर्गत चारवटा गाउँका स्थानीय युवाले मुक्तिनाथ जाने दर्शनार्थीका लागि घोडचढी र स्टेचरमा बोकेर मुक्तिनाथ मन्दिरसम्म पुऱ्याउन सेवा दिइरहेका छन् ।

मुस्ताङको मुक्तिनाथ मन्दिरसम्म पुग्न पुराङ रानीपौवाको बसपार्कबाट करिब ४५ मिनेटको समय खर्चिनुपर्ने हुन्छ । बसपार्कबाट मुक्तिनाथसम्म पैदल जान शारिरीक रूपले तन्दुरूस्त हुने दर्शनार्थीका लागि कुनै समस्या पर्दैन । तर, बसपार्कबाट मुक्तिनाथ मन्दिरको मुख्य प्रवेशद्वारसम्म पुग्न ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त र अपाङ्गता भएका दर्शनार्थीका लागि भने निकै समस्या र चुनौती छ । मुक्तिनाथको पहिले गेटबाट मन्दिर प्रवेशद्वारसम्म रेलिङसहितको ठाडो उकालो पैदल हिँड्नुपर्ने हन्छ । बसपार्कबाट पहिलो गेटसम्म समथर बाटो छ । बसपार्कबाट रानीपौवा बजार हुँदै मन्दिर जाने बाटोमा मोटरसाइकल र कुनै पनि सवारीसाधन लैजान पाइँदैन । यो त्यहाँको गाउँसमाजले बनाएको नियम हो । गाउँभित्रको पर्यटनमा असर नपुगोस् भन्ने हेतुले बसपार्कबाट माथि कुनै पनि सवारीसाधन लैजान निषेध नै गरिएको छ । यसैका कारण मुक्तिनाथका दर्शन गर्ने धोको बोकेर आइपुगेका दर्शनार्थी पैदल हिँड्न नसक्ने अवस्था भएमा घोडा वा स्टेचरमा चढेर मुक्तिनाथ पुग्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । वारागुङ मुक्तिक्षेत्र-१ अन्तर्गत खिङ्गा, झारकोट, मुक्तिनाथ रानीपौवा र छेङ्गुर गाउँका युवाले घोडामा चढाएर लैजान वैकल्पिक व्यवसाय चलाएका छन् । त्यहाँको चारवटा गाउँका युवाले मात्रै सशुल्क घोडा चढाएर दर्शनार्थीलाई मुक्तिनाथ पुऱ्याउने सेवा दिएका छन् । वारागुङ मुक्तिक्षेत्रका यी चारवटा गाउँबाहेक अन्यत्रका युवाले त्यहाँ गएर दर्शनार्थीलाई घोडामा चढाएर मुक्तिनाथ लैजाने काम गर्न पाउँदैनन् । यात्रीलाई घोडामा चढाएर मुक्तिनाथ ओसारपोसार गर्न समितिसमेत गठन गरिएको छ । घोडा समितिमार्फत घोडामा दर्शनार्थी लानेलैजाने सेवालाई व्यवस्थित गरिएको छ । यसरी रानीपौवा बसपार्कबाट मुक्तिनाथ प्रवेशद्धारसम्म दर्शनार्थी ओसारपोसार गरेबापत नेपाली आन्तरिक दर्शनार्थीलाई रू चार सय र भारतीय दर्शनार्थीलाई भारू चार सय शुल्क निर्धारण गरिएको छ । मुक्तिनाथ रानीपौवाका स्थानीय युवा उर्गेन पाल्देन गुरूङले घोडा चढाउने व्यवसायले स्थानीय युवालाई वैकल्पिक आयआर्जनको माध्यम बनेको बताउनुभयो । देशमा युवा जनशक्ति पलायन भइरहेको अवस्थामा यहाँका युवाालाई गाउँमा रोक्न घोडा चढाएर मुक्तिनाथ लाने लैजान व्यवसायले निकै ठूलो योगदान दिएको बताउनुभयो । गाउँमा विकाससँगै पर्यटनको सम्भावना बढिरहेको अवस्थामा पनि युवहरू वैदेशिक रोजागारमा जाने अवस्था रहेकाले यस प्रकारको घोडा चढाउने व्यवसायले यहाँका युवापङ्क्तिलाई यहीँ आर्यआर्जन गर्न सक्ने गतिलो माध्यम बनेको उहाँले बताउनुभयो । वारागुङ मुक्तिक्षेत्र-१ को चारवटा गाउँमा एक २० घरपरिवारले मुक्तिनाथमा दर्शनार्थीलाई घोडा चढाएर जीविकोपार्जन गर्दै आइरहेका छन् । समितिअन्तर्गत सञ्चालन भएको दर्शनार्थीलाई घोडा चढाउने व्यवसायमा सबै गाउँका एकसाथ आएर पनि आलोपालो गरी दर्शनार्थी ओसारपोसार गर्न पाउँछन् । घोडाबाट दर्शनार्थी ओसारपोसार गर्न बिहानै ७ बजेभित्र घोडावाला धनीले नाम टिपाउनुपर्छ । नाम टिपाएपछि रोलक्रमअनुसार आलोपालो घोडा चढाएर मुक्तिनाथ लैजान पाउँछन् । यसरी दिनभरि घोडा चढाएरको पैसा हिसाब गरेर बाँड्छन् । मुक्तिनाथमा घोडाधनीले आफैँले र घोडा भएर पनि कर्मचारी राख्न चाहनेले त्यहाँ अस्थायी बसोबास गरेका व्यक्तिलाई घोडाबाट दर्शनार्थी ओसारपोसार गर्न खटाउन पाइन्छ । यसरी गैरव्यक्तिले घोडाधनीको घोडा प्रयोग गरेबापत आधा उठेको आधा ज्याला पाउँछन् । मुस्ताङमा सडक यातायातको सुविधा नहुँदा बैंसीबाट मालसामान ढुवानी गर्न र व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि अधिकांशले घोडा पाल्ने गर्थे । पछिल्लो समय मुस्ताङमा यातायातको पहुँच जोडिएपछि पालन गरिएका घोडा विस्थापित हुन थाले । सडकमार्फत सहजै मालसामान ढुवानी गर्न सकिने अवस्था आएपछि मुस्ताङका घोडा लोप हुँदै गए । तर, मुस्ताङमा पालिएका घोडा संस्कृतिसँग पनि जोडिएका छन् ।

उपल्लो मुस्ताङ र बाह्रगाउँ क्षेत्रका गुरूङ र विष्ट समुदायले महत्त्वपूर्ण चाडपर्वमा घोडाको संस्कृतिसँग जोडेर पर्व मनाउँछन् । तल्लो मुस्ताङका आंशिक थकाली समुदायले पनि विशेष पर्वमा घोडालाई संस्कृतिको रूपमा प्रयोग गर्ने गरेका छन् ।

वारागुङ-१ खिङ्गाका स्थानीय युवा सञ्जय गुरूङले मुस्ताङका लागि घोडा सांस्कृतिक धरोहर भएको उल्लेख गर्नुभयो । उहाँले यार्तुङ, धज्याङ, ल्होसार, तिजीलगायत पर्वमा सांस्कृतिक वेशभुषा पहिरिएर घोडामा चढेर पर्व मनाउने प्रचलन छ । मुक्तिनाथ क्षेत्रमा दर्शनार्थीलाई घोडा चढाएर लैजाने व्यवसाय गर्न नपाउने होभने बाह्र गाउँका घोडासमेत विस्थापित हुने स्थानीय युवा गुरूङको भनाइ छ ।

यसैगरी मुक्तिनाथमा युवाहरूले घोडा चढ्न नसक्ने अवस्थाका दर्शनार्थीलाई स्टेचरमा बोकेर मुक्तिनाथ लाने लैजाने गर्छन् । मुक्तिनाथ बसपार्कबाट मुक्तिनाथ मन्दिर लाने लैजाने गरेबापत उनीहरूले नेपाली दर्शनार्थीलाई रू चार हजार र भारतीय दर्शनार्थीलाई भारू चार हजार लिने गर्छन् । यसरी मुक्तिनाथमा स्टेचर बोकर लैजान चार जना युवाको आवश्यकता पर्छ । मुक्तिनाथमा स्थानीय युवाहरूले सञ्चालन गरेको स्टेचरमा राखेर मुक्तिनाथ लानेलैजाने व्यवसायले ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त र अपाङ्गता भएका दर्शनार्थीलाई निकै ठूलो सहयोग मिलेको छ । सशुल्क सेवा भए पनि मुक्तिनाथ दर्शन गर्न जाने यस प्रकारको व्यवसायले मुक्तिनाथ दर्शन गर्न लाखौँ खर्चिएर आउने दर्शनार्थी भक्तजनका लागि निकै ठूलो सेवा सहयोगको माध्यम बनेको छ ।

कोरला नाकाः
मुस्ताङ जिल्लाको कोरला नाकामा चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतबाट बिक्रीका लागि ल्याइएका सामान र पृष्ठभूमिमा हिमाल । अघिल्लो हप्ताको हिमपातपश्चात् कोरला नाका आसपासका क्षेत्रहरू हिउँले सेताम्मे भएका छन् । कोरला नाकामा अत्यधिक चिसो भएकाले हिउँ पग्लिन अझै केही समय लाग्ने स्थानीय बताउँछन् । तस्बिरः सुशीलबाबु थकाली/रासस

'छिम्केश्वरीलाई धार्मिक पर्यटकीय केन्द्र बनाउनुपर्छ'

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, २३ फागुन

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का केन्द्रीय उपसभापति एवं तनहुँ क्षेत्र नं १ का सांसद डा स्वर्णिम वाग्लेले तनहुँको सबैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको छिम्केश्वरीको विकासका लागि मनकामना र इच्छाकामनासँग जोडेर लैजानुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ ।

आँबुखैरेनी गाउँपालिकाले आज यहाँ आयोजना गरेको 'छिम्केश्वरी पर्यटन पूर्वाधार विकासले पार्ने प्रभाव' विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै उहाँले आँबुखैरेनी-५ मा अवस्थित छिम्केश्वरी पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि पालिकाले थालेको प्रयास सराहनीय रहेको बताउँदै भन्नुभयो, "छिम्केशरीको महिमा र गरिमा महत्वपूर्ण छ, छिम्केश्वरीलाई मनकामनाकै हाराहारीमा हो भन्ने 'ब्रान्ड' स्थापित गर्न लाग्नुपर्छ ।"

छिम्केश्वरीलाई केन्द्रविन्दु बनाएर पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यसहित चालिएको अभियानमा सङ्घीय र प्रदेश सरकारसँग सहकार्य गर्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो । उहाँले मनकामना आएका भक्तजनलाई छिम्केश्वरी ल्याउन सकिए यस क्षेत्रको विकासमा सहयोग पुग्ने चर्चा गर्नुभयो । गाउँ रित्तिँदै गएकाले पर्यटन प्रवर्द्धनमार्फत गाउँ गुल्जार गराउने अभियानमा सबै लाग्नुपर्ने बताउँदै डा वाग्लेले भन्नुभयो, "पर्यटनमार्फत स्थानीयको आर्थिकस्तर उकास्न सम्भव छ, यसतर्फ पनि स्थानीय तहले कार्ययोजना बनाएर अगाडि बढ्नुपर्छ ।" गाउँपालिकाका अध्यक्ष शुक्र चुमानले समुन्द्री सतहबाट दुई हजार १३४ मिटर उचाइमा अवस्थित छिम्केश्वरीमा धेरैभन्दा धेरै पर्यटक भित्र्याउँदै यहाँका स्थानीयको आर्थिकस्तर उकास्ने उद्देश्यसहित यस ठाउँलाई पर्यटकीय गन्तव्यस्थल बनाउन पहल थालिएको बताउनुभयो । आँबुखैरेनी-५ मा अवस्थित छिम्केश्वरीमा हाल वार्षिक एक लाख पर्यटक आउने गरेको तथ्याङ्क छ । छिम्केश्वरीमा पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माण गरेर धेरै पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य राखिएको चुमानले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "हामी छिम्केश्वरीको एकीकृत पर्यटकीय विकासमा जुटेका छौँ, त्यसका लागि सङ्घ र प्रदेश सरकारसँग सहकार्य गरेर अगाडि बढ्छौँ ।" गाउँपालिकाले छिम्केश्वरीमा पूर्वाधार निर्माण गरेर समग्र गाउँपालिकाको विकासको योजना अगाडि बढाएको अध्यक्ष चुमानको भनाइ छ । उहाँले सङ्घीय, प्रदेश तथा स्थानीय तहको सरकारको साझेदारी, आम जनताको सहभागिता र निजी क्षेत्रको लगानी अपेक्षा गरिएको बताउनुभयो । छिम्केश्वरीमा सडक असुविधा, खानेपानी अभाव, विद्युत् समस्या, मोबाइल नेटवर्क समस्याका रुपमा रहेकाले त्यसको क्रमशः निराकरण हुँदै जाने बताउनुभयो । सडक सञ्जाल स्तरोन्नतिका क्रममा रहेको बताउँदै चुमानले खानेपानीको बजेट स्रोत भएर डिपिआर गरेर ठेक्का लगाउन बाँकी रहेको जानकारी दिनुभयो ।

पूरै दिनको यात्राअवधि चार घण्टामा छोटियो

सन्तोष गौतम
म्याग्दी, २३ फागुन /रासस

धवलागिरि गाउँपालिका-१ गुर्जाको जनकल्याण माविकी प्रअ न्याउली छन्त्याल यसअघि काम विशेषले पालिकाको केन्द्र मुना आउँदा पूरै दिन पैदलयात्रा गर्नुहुन्थ्यो । पालिकाको केन्द्रमा आएर काम सकेर फर्कँदा कम्तीमा तीन दिन लाग्दथ्यो । धवलागिरिकाप्रअहरूको बिहीबार भएको नियमित बैठकमा सहभागी हुनभने छन्त्याल घरबाट हिँडेको चार घण्टामै मुना पुग्नुभयो ।

"लुलाङ-गुर्जा सडकअन्तर्गत देउरालीसम्म गाडी चल्न थालेपछि पूरै दिनको यात्राअवधि चार घण्टामा छोटिएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "दैनिक उपभोग्य, निर्माण सामग्री ढुवानी, बिरामीलाई समयमै अस्पताल पुऱ्याउन सहज भएको छ ।" भौगोलिक रूपमा विकट र दुर्गम क्षेत्रमा अवस्थित गुर्जावासीको यात्राअवधि छोटिएको छ । अल्पसङ्ख्यक छन्त्याल र दलित समुदायको बसोबास रहेको गुर्जा म्याग्दीको छवटा स्थानीय तहका ४५ मध्ये सडक यातायातको सुविधा नपुगेको एकमात्र वडा हो । लत्रवाङसम्म सडक पुगे पनि हिउँ थुप्रिएकाले तीन हजार तीन सय मिटर उचाइको देउराली धुरीसम्म जिप, ट्र्याक्टर, मोटरसाइकल चल्न थालेका छन् । हिउँ पग्लिएपछि देउरालीबाट लत्रवाङसम्मको करिब थप पाँच किलोमिटर सडकमा पनि सवारीसाधन सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

लुलाङबाट देउरालीसम्म पुग्न उकालोमा तीनदेखि चार घण्टा हिँड्नुपर्ने यात्राअवधि सडक निर्माण भएपछि ३० मिनेटमा छोटिएको देउरालीका बासिन्दा मोदीमान श्रीपालीले बताउनुभयो । "गुर्जाका मानिस बिरामी भएर अस्पताल पुर्‍याउन डोकामा बोकेर ल्याउँथे", उहाँले भन्नुभयो, "समयमै अस्पताल पुग्न नसकेर कतिले बाटोमै ज्यान गुमाएका छन् ।" गुर्जासम्म सडक नपुगेपनि बीच बाटोसम्म गाडी चल्न थालेपछि गुर्जावासीको आधाभन्दा बढी बाटो पैदलयात्रा गर्नुपर्ने बाटो छोटिएको श्रीपालीले बताउनुभयो । गुर्जासम्म सडक पुऱ्याउन थप करिब १० किलोमिटर मार्ग निर्माण गर्नुपर्छ । गत वर्ष भएको ठेक्का सम्झौतामार्फत लुलाङबाट देउराली हुँदै लत्रवाङ नजिकसम्म नौ दशमलव पाँच किलोमिटरमार्गखुलेकोधवलागिरि गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष रेशम पुनमगरले बताउनुभयो । "गत आर्थिक वर्षमा सङ्घीय, गण्डकी प्रदेश सरकार र धवलागिरि गाउँपालिकाले रू दुई-दुई करोडका दरले बजेट विनियोजन गरेको लुलाङ-गुर्जा सडक योजनाका लागि रारा तेन्जिन कन्ट्रक्सनले रू तीन करोड ८० लाखमा ठेक्का सम्झौता गरेको थियो", उहाँले भन्नुभयो, "गाउँपालिकाले कार्यान्वयन गरेको तीनै तहका बजेटको उक्त योजनाको काम हाले सकिएको हो ।" योजनामार्फत सडकको मार्ग खोल्नुका साथै विभिन्न ठाउँमा ग्याबियन, मेसिनरी र पलम पर्खाल पनि निर्माण भएको छ । यसअघि गाउँपालिकाको केन्द्र मुना हुँदै वडा नं २ लुलाङसम्म सडक पुगिसकेको थियो । आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा गाउँपालिका र गण्डकी प्रदेश सरकारको लगानीमा लमसुङबाट लुलाङ हुँदै चार किलोमिटर चार सय मिटर सडकको मार्ग निर्माण भएको थियो । धवलागिरिका प्राविधिक शाखाका प्रमुख लोकेन्द्र रावलका अनुसार मुनाबाट लत्रवाङसम्मको सडकको दूरी २५ किलोमिटर छ । लत्रवाङबाट गुर्जातर्फ सडक निर्माणका लागि सङ्घीय सरकार र गाउँपालिकाको साझेदारीमा विनियोजन भएको रू ७० लाख बजेट भएको योजना ठेक्का सम्झौताको प्रक्रियामा रहेको रावलले बताउनुभयो । प्रदेश सरकारले विनियोजन गरेको रू ५० लाखको बजेटबाट पूर्वाधार विकास कार्यालयले लुलाङ-देउराली खण्डमा स्तरोन्नतिको काम सुरू भएको छ । सङ्घीय सरकारले सडक डिभिजन कार्यालय बागलुङमार्फत विनियोजन गरेको रू एक करोड बजेटमार्फत बाङखोलामा पर्खाल, ग्रेड सुधार र महतलाको भिरमा ढलानको काम सुरू भएको छ । अर्को शीर्षकमा विनियोजन भएको रू एक करोड बजेटको योजनामार्फत लमसुङ-स्थानीय पूर्वाधार विकास आयोजना पोखराबाट ठेक्का आह्वान भएको छ । गुर्जा जोड्ने सडकमा पर्ने लमसुङस्थित दरखोलामा प्रदेश सरकारले २५ मिटर लामो मोटरेबल पुल निर्माणका लागि ठेक्का सम्झौता गरेको छ । एउटै बस्ती एकै वडामा समेटिएको दुई ६५ घरपरिवार रहेको गुर्जाको जनसङ्ख्या एक हजार पाँच सय पाँच जना छ । खानी उत्खननका लागि आएका छन्त्याल र दलित समुदायले गुर्जामा बस्ती बसाएका इतिहास छ । सडकको पहुँच नहुँदा खच्चड, घोडा र भरियामार्फत खाद्यान्न तथा निर्माण सामग्री ढुवानी गर्दा खर्च महँगो लाग्ने गरेको छ । बिरामीलाई अस्पताल पुर्‍याउन हेलिकप्टर चार्टर गर्नुपर्छ । सडक यातायातको सुविधा भएपछि गुर्जाका बासिन्दालाई सहज हुनुका साथै आन्तरिक पर्यटकको आगमन पनि बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

व्यक्तिको बाँझो जग्गा भाडामा लिएर कृषि उत्पादन गर्दै महाशिला

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, २३ फागुन

महाशिला गाउँपालिकाले बाँझो रहेको जग्गा जमिन उपयोग गर्ने भएको छ । बढ्दो युवा पलायन, बाँदर आतङ्क र जनशक्तिको अभावले उत्पादनयोग्य जमिन पनि बाँझै रहने क्रम बढेपछि गाउँपालिकाले यस्तो नीति लिएको हो ।

पालिकाभित्रका छ वटै वडामा खाली तथा बाँझो जमिनलाई उपयोग गरी कृषि तथा पशु उपज उत्पादनका लागि भाडामा लिन लागिएको हो । बाँझो जमिनमा गाउँपालिका आफैले स्वयंसेवक परिचालन गरी बालीनाली, फलफुल तथा पशुपालन गर्ने भएको छ ।

बाँझो जमिनलाई उपयोग गरी कृषि उत्पादन बढाउनुका साथै रोजगार सिर्जना गर्ने उद्देश्यले गाउँपालिकाको सत्रौँ गाउँसभाले कृषि संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन ऐन २०८१ पारित गरेको थियो । सम्बन्धित जग्गा धनीले पालिकाको उपयोगका लागि जग्गा उपलब्ध गराउन चाहेमा सम्बन्धित वडा कार्यालय वा गाउँपालिकाको कृषि शाखामा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरेको छ । जग्गा उपलब्ध गराउनका लागि जग्गा बाँझो राख्नुपरेको कारण, बसाइँसराइ, सक्रिय जनशक्ति अभाव लगायतका कारण उल्लेख गर्नुपर्ने, कम्तीमा १० वर्षका लागि जग्गा उपयोग गर्न दिन सहमत रहेको एका घरका सदस्यको हस्ताक्षरसहितको निवेदन, जग्गाधनी पुर्जाको प्रतिलिपि र कर तिरेको रसिदसहित चैत मसान्तभित्र बुझाउन पालिकाले आग्रह गरेको छ । पालिकाले जग्गाको मूल्याङ्कनको आधारमा समितिको सिफारिस र पालिकाको वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम बमोजिम शुल्क निर्धारण गरि यथोचित सम्बोधन गर्ने जनाएको छ । गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत देवेन्द्र पाण्डेयले बाँझो रहेको सबै क्षेत्रफलको जमिन उपयोग गरिने जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार भौगोलिक आधारमा खेतीबाली लगाइने भएको छ । उहाँले कोदो, मकै, गहुँ, जौ, धान, आलु, विभिन्न फलफुल र व्यावसायिक बाख्रा, कुखुरा, भैँसीपालन फार्म सञ्चालन गरिने जानकारी दिनुभयो । यसका लागि एक घर एक रोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत पालिकाले नियुक्त गरेका स्वयंसेवकलाई नै परिचालन गरिने उहाँले बताउनुभयो । गाउँपालिकाका अध्यक्ष इश्वरी भुसालले पालिकाले कृषिमार्फत समृद्धि हासिल गर्ने उद्देश्य बोकेर यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार गाउँबाट बसाइँसराइ गरेर जाने बढेपछि खेतबारी बाँझो हुने क्रमसमेत बढेपछि पालिका आफैले उपयोग गर्नुको विकल्प नदेखिएको हो । यसअघि पालिकाले गाउँ फर्कने नागरिकलाई प्रोत्साहनस्वरुप रु एक लाख नगद र छ महिनाका लागि पुग्ने खाद्यान्नसमेत निःशुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ । सो कारण पनि गाउँ फर्कनेको आकर्षण बढ्न नसकेपछि अब पालिकाले आफ्नै जनशक्ति परिचालन गरेर बाली लगाउने योजना बनाएको उहाँले बताउनुभयो ।

पालिकाले गत आर्थिक वर्ष विसं २०८०/८१ देखि फलफूल विस्तार कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । किसानलाई पूर्ण अनुदानमा ओखर, मेकाडेमियानट, अम्बा, कागती, सुन्तला, केरा लगायतका फलफूलका बिरुवा वितरण गरेको थियो । बाँदर आतङ्क र जनशक्ति अभावका कारण अन्नबाली लगाउन छाडेका किसानले फलफूल विस्तार गरिरहेको अध्यक्ष भुसालले बताउनुभयो ।