मुक्तिनाथ दर्शन सेवा
दैनिक माइक्रोबस छुट्ने समय : बिहान ६:३० बजे
पोखरा साइडसिन सेवा
पोखरा उपत्यका घुम्नका लागि बस छुट्ने समय : बिहान ९:०० बजे
मानसरोवर ट्राभल एण्ड टुर्स प्रा.लि.
नागढुंगा, पोखरा-९ फोन नं : 061-589012
544439, 9856051659, 9856034631

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 २७ ❑ अङ्क ८३ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८२ चैत २६ गते बिहीबार ❑ 9 Apr. 2026 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रु. ५ ।-

मित्र राष्ट्रसँगको सम्बन्ध अझ सुदृढ बनाउन सरकार उत्सुक छ : प्रधानमन्त्री शाह

रासस
काठमाडौं, २५ चैत

प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहले नेपालस्थित विभिन्न कूटनीतिक नियोगका प्रमुख एवं राजदूतहरूलाई उहाँहरूले प्रतिनिधित्व गर्ने मित्र राष्ट्रहरूसँगको सम्बन्धलाई अझ सुदृढ बनाउन नेपाल सरकार उत्सुक रहेको बताउनुभएको छ ।

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा आज शिष्टाचार भेट गर्न पुगुभएका नियोग प्रमुखहरूलाई प्रधानमन्त्री शाहले सरकार सबै देशहरूसँगको सम्बन्धलाई उच्च महत्व दिनुका साथै विश्वासका आधारमा पारस्परिक लाभमा आधारित साझेदारी सुदृढ गर्न प्रतिबद्ध रहेको उल्लेख गर्नुभयो ।

“नेपालले सन्तुलित र व्यावहारिक वैदेशिक नीतिको अनुसरण गर्दै आएको छ । हाम्रो बाह्य सम्बन्ध साझा समृद्धिको लक्ष्यद्वारा निर्देशित छ,” प्रधानमन्त्री शाहले भन्नुभयो, “नेपालको विकास र समृद्धिका लागि निरन्तर सद्भाव र सहयोग प्रदान गर्नुभएकामा हामी सबै साझेदार तथा मित्रहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।”

विश्वमा जारी द्वन्द्वहरूले सर्वसाधारण नागरिकलाई सबैभन्दा बढी असर पार्ने भएकाले शान्ति साझा प्राथमिकता हुनुपर्नेमा उहाँको जोड थियो ।

प्रधानमन्त्री शाहले भन्नुभयो, “चलिरहेका द्वन्द्वहरूले सर्वसाधारण नागरिकलाई सबैभन्दा बढी असर पार्ने भएकाले शान्ति हाम्रो साझा प्राथमिकता रहनुपर्छ । यसमा हामी सबै सहमत छौं भन्ने विश्वास लिएको छु र यस दिशामा सामूहिक प्रयासको अपेक्षा गर्दछु । यहाँ उपस्थित सबै मित्रहरूलाई नेपालको निरन्तर मित्रता र सहयोगका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।”

प्रधानमन्त्री शाहले नेपाल सरकार लगानीका लागि अनुकूल वातावरण निर्माण गर्न,उद्यमशीलतालाई प्रोत्साहन गर्न तथा दिगो विकासलाई समर्थन गर्न प्रतिबद्ध रहेको पनि बताउनुभयो । उहाँले राष्ट्रिय हितअनुकूल हुनेगरी नेपाललाई क्षेत्रीय तथा वैश्विक आर्थिक संरचनामा अझ मजबुत रूपमा समेट्ने लक्ष्य राखिएको पनि उल्लेख गर्नुभयो ।

“नयाँ सरकार हुनु भनेको निरन्तरताबाट विच्छेद हुनु होइन । हामी राजनीतिक स्थायित्व कायम राख्न तथा नीतिगत दिशालाई स्थिर र पूर्वानुमानयोग्य बनाइराख्न दृढ प्रतिबद्ध छौं,” प्रधानमन्त्री शाहले भन्नुभयो । उहाँले विकास, व्यापार, लगानी, जलवायु अनुकुलनका कार्य तथा जनस्तरको सम्बन्धजस्ता विभिन्न क्षेत्रमा सहकार्य अघि बढाउन सरकार इच्छुक रहेको जानकारी दिनुभयो । यसैगरी विदेशमा रहेका नेपाली नागरिकको सुरक्षा र हित सरकारको प्राथमिकतामा रहेको विषयमा उहाँले जोड दिनुभयो ।

‘राष्ट्रिय एकता कायम राख्न नेपाली सेना सदैव अग्रसर छ’

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, २५ चैत

प्रधानसेनापति अशोकराज सिग्देलले राष्ट्रिय एकता कायम राख्न नेपाली सेना सधैँ अग्रसर रहेको बताउनुभएको छ ।

बुधबार यहाँ आयोजित भूतपूर्व सैनिक सम्मेलनमा उहाँले नेपाली सेनाले देशको स्वतन्त्रता, सार्वभौमसत्ता, भौगोलिक अखण्डता, स्वाधीनता र राष्ट्रिय एकताको संरक्षणमा इतिहासदेखि नै अतुलनीय योगदान गर्दै आएको बताउनुभयो ।

प्रधानसेनापति सिग्देलले नेपाली सेनालाई आफ्नो ऐतिहासिक परम्परा कायम राख्दै वर्तमान तथा भविष्यका चुनौती सामना गर्न सक्षम संस्थाका रूपमा विकास गर्नुपर्छ भन्नुभयो ।

उहाँले देशको सार्वभौमिकताको रक्षाका साथै आन्तरिक सुरक्षा, विकास निर्माण, विपद् व्यवस्थापन तथा अन्तरराष्ट्रिय शान्ति स्थापनामा सेनाले निर्वाह गरेको भूमिकाले नेपाली सेनालाई स्वदेश तथा विदेशमा विश्वसनीय र सम्मानित संस्थाका रूपमा स्थापित गरेको बताउनुभयो ।

प्रधानसेनापति सिग्देलले नेपाली सेनाको कल्याणकारी बोर्डले लाभग्राहीलाई एउटै छानामुनि ल्याउन सञ्जाल निर्माण तथा विस्तार गर्दै आएको बताउँनुभयो । उहाँलेसमग्र आर्थिक क्षेत्रमा आएको सङ्कुचन र सुस्तताका कारण बैङ्किङ क्षेत्रमा थपिएको चुनौती, मुद्दती निक्षेपको ब्याज आम्दानीमा आएको गिरावट तथा शान्ति स्थापनामा खटिएका फौजको सङ्ख्यामा भएको कटौतीले कल्याणकारी कार्यक्रमको सञ्चालन र दिगोपनामा चुनौती थपिएको बताउनुभयो ।

देउवा दम्पतीविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा र उनकी पत्नी एवम् पूर्वमन्त्री डा. आरजु राणा देउवा विरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी भएको छ ।

गैरकानुनी सम्पत्ति आर्जनको अनुसन्धानको सिलसिलामा सम्पत्ति शुद्धीकरण अनुसन्धान विभागले उनीहरु विरुद्ध जिल्ला अदालत काठमाडौंबाट पक्राउ पुर्जी लिएको उच्च स्रोतले बतायो। स्रोतले भन्यो, ‘अदालतले पक्राउ अनुमति दिइसकेको छ तर उहाँहरु नेपालमा नभएकाले पक्राउ गर्न सकिएको छैन ।’ हाल देउवा दम्पती विदेशमा छन् । २१ फागुनको चुनाव अघि १३ फागुनमा उनीहरु स्वास्थ्य उपचार गराउन भन्दै देउवा सिंगापुर गएका थिए । उनीहरु त्यहाँबाट हङकङ तर्फ लागेको समाचार पनि सार्वजनिक भएको थियो ।

यसअघि जेनजी आन्दोलन हुँदा शेरबहादुर देउवा र उनकी पत्नी आरजु माथि कुटपिट भएको थियो। बुढानीलकण्ठस्थित घरमा आगजनी समेत हुँदा जलेका पैसाका नोट भेटिएको विषय सार्वजनिक भएको थियो ।

त्यसपछि सम्पत्ति शुद्धीकरण विभागले देउवा निवासमा पुगेर मुचुल्का समेत उठाएको थियो । विभागले पत्राचारपछि अहिले यसको अनुसन्धान सीआईबीले अघि बढाएको छ ।

उपाध्यक्ष बादलद्वारा कानुनी र सडक संघर्षबाट नेतृत्व मुक्त गरिने दाबी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष रामबहादुर थापा बादलले कानुनी मोर्चा र सडक दुवैबाट संघर्ष जारी राख्दै अदालत वा सरकारलाई दबाब दिएर भए पनि पार्टी नेतृत्वलाई मुक्त गर्ने दृढता व्यक्त गरेका छन् । बुधबार कास्कीमा आयोजित जिल्ला कार्यकर्ता भेलालाई सम्बोधन गर्दै नेता बादलले नेतृत्वमाथि भइरहेको घेराबन्दीको प्रतिवाद गर्न संगठित संघर्ष आवश्यक रहेको बताए ।

उनले कानुनी प्रक्रियासँगै जनदबाब सिर्जना गर्ने आन्दोलनलाई समानान्तर रूपमा अघि बढाइने उल्लेख गरे । उनका अनुसार वर्तमान परिस्थितिमा पार्टीले वैचारिक स्पष्टता र सशक्त संगठनमार्फत् संघर्षलाई तीव्र बनाउनेछ ।

अदालत र सरकार दुवैलाई दबाबमा पारेर नेतृत्वमाथि भएको अन्याय अन्त्य गर्ने उनको भनाइ थियो ।

प्रदेश सरकार खर्चिला छैनन् : मुख्यमन्त्री पाण्डे

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, २५ चैत

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले जुन रूपमा प्रदेश सरकार खर्चिलो भयो भन्ने बाहिर प्रचार भइरहेको छ, त्यो भ्रम मात्र भएको बताउनुभएको छ ।

गण्डकी प्रदेश प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको सातौँ स्थापना दिवसका अवसरमा आज आयोजित‘सङ्घीयतासबलीकरणमा प्रदेश अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण प्रतिष्ठानको भूमिका’ विषयक नीति संवाद कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री पाण्डेले त्यस्तो भ्रममा नपर्न आग्रहसमेत गर्नुभयो ।

महालेखाको वित्तीय विवरणअनुसार सङ्घ सरकारको ५० प्रतिशत, स्थानीयको ४५ प्रतिशत र प्रदेश सरकारको पाँच प्रतिशत खर्च हुने गरेको तथ्याङ्क मुख्यमन्त्री पाण्डेले जानकारी दिनुभयो । गण्डकी प्रदेश सरकारले खर्च कटौती गर्ने उद्देश्यले एक वर्षअघि कर्मचारी कटौती र केही कार्यालय ‘मर्ज’ गरिएको जानकारी मुख्यमन्त्री पाण्डेले बताउनुभयो ।

“सङ्घीयताको मर्म र भावना नबुझ्ने हो भने सङ्घीयता खारेज गरिदिए हुन्छ”, मुख्यमन्त्री पाण्डेले भन्नुभयो, “जनताको घरआँगनको सरकार हो, जनताको गाली र उनीहरुले नै चाँहदैनन् भने फालिदिए हुन्छ ।” संविधानसभा सदस्य डा राधेश्याम अधिकारीले प्रतिष्ठानले सङ्घीयतालाई कसरी सबल बनाउने भन्नेतर्फ अगाडि बढ्दै अनुसन्धान, तालिम र परामर्शमा जुट्न आग्रह गर्नुभयो । पूर्वमुख्यसचिव डा सोमलाल सुवेदीले नेपालको सङ्घीय शासन प्रणालीलाई मजबुत बनाउन चार वटा मुख्य स्तम्भमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

सो अवसरमा गण्डकी प्रदेशसभा सदस्य कल्पना तिवारी, गण्डकी प्रदेश सरकारका प्रमुख सचिव डण्डराज घिमिरेलगायतले आफ्ना भनाइ राख्नुभएको थियो ।

फेवातालबारे पोउवा संघ भन्छ : सरकार पीडक नबनोस्

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले फेवातालको मापदण्ड कार्यान्वयनको लागि भन्दै चैत २१ गते झिसमिसेमै व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरुमाथि डोजर चलाइएको घटनाप्रति आपत्ति जनाएको छ ।

संघले फेवातालको मापदण्ड कार्यान्वयनका लागि भन्दै मिति २०८२ साल चैत्र २१ गते झिसमिसेमा व्यक्तिको निजी सम्पत्तिमाथि डोजर चलाइएको घटनाप्रति पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ ।

पर्यटकीय राजधानी घोषित पोखरामा झिसमिसेमा नै गरिएको यो कारवाहीले पर्यटन उद्योगमा नकरात्मक असर परेको ठहरसमेत गरेको छ । संघकी महासचिव शोभा गौतमद्वारा जारी विज्ञप्तिमा फेवातालको संरक्षण अभियान सुरु गरिँदा सर्वोच्चको आदेश अनुसार उचित मुआब्जाको सुनिश्चिततासहित तालमा आश्रित रैथानेहरुको व्यवस्थापनको सुनिश्चितताको माग पनि गरिएको छ। विज्ञप्तिमा भनिएको छ,‘राज्यका कदमहरु न्यायपूर्ण र विवेकी हुनु, नागरिकलाई त्रासमा पारेर हैन कि विश्वासमा लिएर विकासे अभियानहरु संचालन गरिऊन् भन्नेमा सचेत रहन पनि हामी नेपाल सरकार र सरोकारवाला निकायहरुको ध्यानाकर्षण गराउँछौं ।’ विज्ञप्तिमा फेवातालको संरक्षणका लागि सर्वोच्च अदालतले दिएको निर्देशनात्मक परमादेश पालना गरिनुपर्ने तर संरक्षणका लागि गरिने क्रियाकलापहरु विधिसम्मत र जनमैत्री हुनुपर्नेमा जोड पनि दिइएको छ ।

‘ताल निर्जिव हुँदैन । यसमा परापूर्वकालदेखि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा ▶▶

सुपथ मूल्यमा आकर्षक छपाइ

पुस्तक, स्मारिका, ब्रोसर, क्यालेण्डर, निमन्त्रणा कार्ड, बिल, रसिद, पोष्टर,पम्प्लेट, भिजिटिङ्ग कार्ड आदि छपाईसम्बन्धी कामका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
हिमालय अफसेट प्रेस
नयाँबजार, पोखरा
फोन नं. : ०६१-५७०६५१

गण्डकी प्रदेशका ६७ प्रतिशत परिवार स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

गण्डकी प्रदेशमा हालसम्म चार लाख ४४ हजार ७७६ परिवार स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्ध भएका छन् ।

जुन प्रदेशको कुल परिवार संख्यामध्ये ६७ दशमलव ०१ प्रतिशत हो । स्वास्थ्य बीमा बोर्ड प्रदेश कार्यालयको पछिल्लो आँकडाअनुसार गण्डकीमा १३ लाख ५६ हजार ६९८ जनाको स्वास्थ्य बीमा भएको छ ।

जनसंख्याका आधारमा कुल बीमित ५५ प्रतिशत पुगेको बोर्डका प्रदेश संयोजक जीवलाल खरेलले जानकारी दिनुभयो । कुल बीमितमध्ये सेवा लिनेको संख्या सात लाख ३८ हजार २३२ अर्थात् ५४ दशमलव ०४ प्रतिशत रहेको छ । बीमा नवीकरण गर्ने परिवारको सङ्ख्या तीन लाख ३५ हजार ५०५ रहेको छ । पचहत्तर प्रतिशत परिवारले बीमा नवीकरण गरेको पाइएको छ ।

स्वास्थ्य बीमाका लागि प्रदेशभर ७२५ जना दर्ता सहयोगी सक्रिय रहेको संयोजक खरेलले बताउनुभयो । बीमाको योगदान रकमबाट आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा ५६ करोड ७६ लाख ६८ हजार १०० सङ्कलन भएको उहाँको भनाइ छ ।

एक लाख ६१ हजार ९३५ जना ज्येष्ठ नागरिक, दुई हजार ३११ एचआइभी सङ्क्रमितको परिवार, अतिअशक्त अपाङ्गता भएका पाँच हजार ६३० परिवार, कुष्ठरोग सङ्क्रमितका ९० परिवार, क्षयरोग सङ्क्रमितका ५७ परिवार र चार हजार ६४२ महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका परिवार स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध भएका छन् ।

प्रदेशका ४७ स्थानीय तहमा स्वास्थ्य बीमासँग सूचिकृत भएका सेवा प्रदायक/अस्पताल रहेका छन् । सरकारी ५६ वटा, निजी चार र सामुदायिक एक गरी कुल ६१ वटा सेवा प्रदायक संस्था सूचीकृत छन् । गण्डकी प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयको अनुदान सहयोगमा आव २०८१/८२ मा सात हजार ६१ जनाको बीमा गरिएको संयोजक खरेलले बताउनुभयो ।

जसमा अपाङ्गता भएकाका परिवार पाँच हजार ९४६, मिर्गौलापीडित बिरामीका परिवार ४३१, द्वन्द्वपीडित ३८२, जनआन्दोलनका घाइते २८ जना, सहिद तथा बेपत्ता परिवारका ६३ जना र कास्कीमा क्रियाशील २११ जना पत्रकारको स्वास्थ्य बीमा गरिएको हो ।

सरकारको सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमअन्तर्गत २०७३ साल असारमा गण्डकीमा पहिलोपटक बागलुङबाट स्वास्थ्य बीमा सुरु भएको थियो । अहिले प्रदेशका ११ वटै जिल्लामा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम लागू भएको छ । स्वास्थ्य बीमा बोर्डले बीमितलाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन प्रदेशभित्र ६१ वटा अस्पताल तोकेको छ ।

पोखराको घना बस्ती : कास्कीको पर्यटकीय क्षेत्र काहुँडाँडाबाट देखिएको पोखरा बजारसहित आसपासको घना बस्ती । तस्बिरः हरिप्रसाद बास्तोला/ रासस

पोखरामा "फ्लेयर मास्टर च्याम्पियनसिप" हुँदै, ३७ प्रतिस्पर्धी फाइनल चरणमा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

पोखराको कान्तिपुर होटल ट्रेनिङ सेन्टरको आयोजनामा "पोखरा फ्लेयर मास्टर च्याम्पियनसिप" आयोजना हुने भएको छ ।

प्रतियोगिता यही चैत २७ गते पोखरा महानगरपालिका-५, प्रस्याङस्थित ताजमहल इभेन्ट सेन्टरमा सञ्चालन गरिने आयोजकले बुधबार पोखरामा आयोजित पत्रकार भेटघाट कार्यक्रम मार्फत जानकारी गराएको हो ।

संस्थापक अध्यक्ष विजय पौडेलले प्रतियोगिता बिहान ७ बजेदेखि सुरु भई राति ९ बजेसम्म चार चरणमा सञ्चालन हुने बताउनु भयो । प्रतियोगितामा देशका विभिन्न शहर–काठमाडौं, बुटवल, चितवन, इटहरी र पोखरा–बाट सहभागी भएका ६७ जनामध्ये उत्कृष्ट ३७ जना अन्तिम चरणका लागि छनोट हुनु

भएको उहाँले जनाउनु भयो ।

यस च्याम्पियनसिपले नेपाली बारटेन्डरहरूको कलात्मकता र प्राविधिक दक्षता उजागर गर्ने लक्ष्य राखेको छ । बारटेन्डिङ पेशामा ककटेल तथा मकटेल तयार गर्दा तितोपन, अमिलोपन र गुलियोपनको सन्तुलन मिलाउने सीपसँगै बोतल घुमाउने (फ्लेयर) कला प्रदर्शन गरिन्छ, जसले ग्राहकलाई आकर्षित गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले ४० हजार रुपैयाँ नगदसहित प्याराग्लाइडिङ, ट्रफी, गिफ्ट ह्याम्पर, सम्मानपत्र र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । दोस्रो हुनेले २५ हजार रुपैयाँसहित ट्रफी, गिफ्ट ह्याम्पर, सम्मानपत्र र प्रमाणपत्र पाउनेछन् । त्यस्तै, तृतीय र चतुर्थ हुनेले क्रमशः १५ हजार र ५ हजार रुपैयाँसहित गिफ्ट ह्याम्पर, सम्मानपत्र र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । उत्कृष्ट ककटेलतर्फ ५ हजार रुपैयाँसहित बन्जी जम्प, ट्रफी तथा अन्य पुरस्कार प्रदान गरिनेछ भने उत्कृष्ट फ्लेयर कलाकारलाई पनि समान पुरस्कार प्रदान गरिनेछ। अन्य सहभागीलाई मायाको चिनो तथा सहभागिता प्रमाणपत्र दिइनेछ । प्रतियोगितामा एजुकेसन पार्टनरका रूपमा कान्तिपुर टुरिजम एण्ड होटल म्यानेजमेन्ट कलेज रहेको छ । उक्त कलेजले अस्ट्रेलियन सरकारबाट मान्यता प्राप्त दुई वर्षे होटल म्यानेजमेन्ट तथा ६ महिने कुलिनरी आर्ट्स कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

संस्थाका अनुसार हालसम्म करिब ३८ हजार जनालाई तालिम प्रदान गरिसकिएको छ, जसका अधिकांश विद्यार्थी स्वदेश तथा विदेशका पाँचतारे होटल तथा बार-रेस्टुरेन्टमा कार्यरत छन् । कार्यक्रम संयोजक निश्चल देवकोटाका अनुसार प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिब १५ लाख रुपैयाँ खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ । च्याम्पियनसिपले नेपाली बारटेन्डरलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धी बनाउने तथा व्यावसायिक तालिमलाई रोजगारीसँग जोड्ने अपेक्षा गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

आलु महोत्सवको तयारी पूरा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

राष्ट्रिय हेमजा आलु महोत्सवको तयारी पूरा भएको छ । यही चैत २७ गतेदेखि वैशाख ५ गतेसम्म हुने १४ औं संस्करणको महोत्सवको पोखरा महानगरपालिका प्रमुख धनराज आचार्यले उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम छ ।

महोत्सव सुरु हुनुपुर्व हेमजा स्थित विष्णुपादुका माईस्थानबाट बाजा गाजा सहित झाँकी र्‍याली निकालिने छ ।उक्त र्‍याली मिलनचोक, साझाचोक हुँदै महोत्सव स्थल विष्णुपादुका खेलमैदान प्रवेश गर्ने कार्यक्रम रहेको महोत्सव मूल आयोजक समितिका संयोजक समेत रहेका आयोजक विष्णुपादुका क्लवका अध्यक्ष वसन्तकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

महोत्सवमा आलुको परिकारको एउटा स्टल, ३० वटा कृषि स्टल तथा अन्य विभिन्न सय वटा व्यापारीक स्टल रहनेछन् । महोत्सव प्रवेशका लागि साधारणतर्फ रु.१ सय तथा विद्यार्थीलाई परिचयपत्रका

आधारमा ५० रुपैयाँमा टिकट व्यवस्था गरिएको छ । त्यहाँ प्रतिकेजी रु.३५ मा आलुको कारोवार पनि हुनेछ ।

महोत्सव अन्तर्गत आलु तथा ताजा तरकारीको बृहत प्रदर्शन, आलुको ठुलो पहाड निर्माण, आलुका विभिन्न परिकार, कृषकका लागि माटो, वोट विरुवा, परीक्षण तथा रोक निधान, कृषक र कृषि सम्बन्धी विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम हुनेछन् । त्यस्तै कृषि झाँकी प्रतियोगिता, चर्चित कलाकारका प्रस्तुति लगायत विभिन्न कृषि उपज विउ विजन तथा अन्य कृषि यन्त्रको प्रदर्शनी लगायतका गतिविधि पनि संचालन गरिने आयोजक विष्णुपादुका क्लवले जनाएको छ ।

सदाझै यसपटक पनि महोत्सवमा "सुन्दर ठाउँ हेमजा जाउँ, आलुका स्वादिष्ट परिकार खाउँ, आलु एक परिकार अनेक" नारालाई अगाडि सारिएको छ ।

हेमजाको कुल १३ हजार ५ सय हेक्टर क्षेत्रफल मध्ये ५ सय ९० हेक्टरमा आलु खेती गरिदै आएको छ । यस खेतीमा त्यहाँका करिव २ हजार घरपरिवार आधारित रहे पनि १ हजार ५० कृषकले व्यवसायिक आलु खेती गर्दै आएका छन् ।

जसको प्रति रोपनी औसत उत्पादन लागत रु.१८ हजार ५ सय ९७ पर्ने र औसत उत्पादन ७ सय ९ केजी हुने गरेको उल्लेख छ ।

चौथो एबीसी राष्ट्रिय एट-ए-साइड '४५ प्लस' भेट्रान्स फुटबल प्रतियोगिता सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

पोखरा रंगशालामा बुधवारदेखि चौथो एबीसी राष्ट्रिय एट-ए-साइड '४५ प्लस' भेट्रान्स फुटबल प्रतियोगिता सुरु भएको छ । उद्घाटन दिनमै प्रतिस्पर्धा निकै रोमाञ्चक देखिएको छ ।

उद्घाटन खेलमा लेकसाइड भेट्रान्सले नवबुद्ध भेट्रान्सलाई २-० गोल अन्तरले पराजित गर्दै शानदार सुरुवात गरेको छ । लेकसाइडका लागि बादल लामा र पूर्ण बहादुर गुरुङले एक-एक गोल गरे । उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै पूर्ण बहादुर गुरुङ म्यान अफ दि म्याच घोषित भए । दोस्रो खेलमा फ्रीडम फाइटर भेट्रान्सले अभिषेक चर्च ब्वाइज भेट्रान्सलाई १-० ले हरायो । तेज बहादुर गलामीको निर्णायक गोलले टोलीलाई जित दिलायो, र उनी नै म्यान अफ दि म्याच पनि बने । तेस्रो खेलमा एबीसी भेट्रान्सले सानेपा भेट्रान्सलाई २-० गोल अन्तरले पराजित गर्‍यो । मनकाजी गुरुङ र विश्वलाल श्रेष्ठले गोल गर्दै टोलीलाई जित दिलाए । उत्कृष्ट खेल प्रदर्शनका लागि विश्वलाल श्रेष्ठ म्यान अफ दि म्याच घोषित भए । अन्तिम खेलमा बगर भाइखलकले चितवन भेट्रान्सलाई २-० ले हराउँदै अघिल्लो चरणमा स्थान

सुरक्षित गर्‍यो । बगर भाइखलकका राजकुमार तामाङ र हिमाल थापाले एक-एक गोल गरे, जसमा हिमाल थापा म्यान अफ दि म्याच घोषित भए । प्रतियोगिताको दोस्रो दिन पहिलो खेलमा लेकसाइड भेट्रान्स र बौद्ध भेट्रान्स भिड्नेछन् भने दोस्रो खेलमा फ्रीडम फाइटर र जोरपाटी भेट्रान्स आमनेसामने हुनेछन् । तेस्रो खेल एबीसी भेट्रान्स र हेटौडा भेट्रान्सबीच हुनेछ भने दिनको अन्तिम खेल बगर भाइखलक र फ्रेन्ड्स क्लब भेट्रान्स (बानेश्वर) बीच हुने आयोजक एबीसी क्लबका सचिव विजय घिमिरेले जानकारी दिएका छन् ।

प्रतियोगिताको विजेताले नगद एक लाख पच्पन्न हजार पाँच सय पच्पन्न सहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछ भने उपविजेताले सतहत्तर हजार सात सय सतहत्तर सहित, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र पाउने प्रतियोगिता संयोजक मनकाजी गुरुङले जानकारी दिए । प्रतियोगिताको उद्घाटन एबीसी हङकङका सल्लाहकार रक्षा बहादुर गुरुङको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थियो । साथै एबीसी क्लबका संस्थापक अध्यक्ष राज कुमार गुरुङ, एबीसी क्लबका अध्यक्ष राजेश गुरुङ, एबीसी पोखराका सल्लाहकार सुनिल गुरुङ, एन्फा कास्की उपाध्यक्ष तथा संगम क्लबका अध्यक्ष नरेन्द्रजंग गुरुङ, गण्डकी प्रदेश फुटवल संघका महासचिव बिनोद गुरुङ, कास्की जिल्ला खेलकुद बिकास समितिका अध्यक्ष मिलन गुरुङ, भ्याली स्पोर्टस क्लबका अध्यक्ष सम्मर बहादुर श्रेष्ठ, शितलज्योती युवा क्लबका अध्यक्ष नर बहादुर गुरुङ, एकता क्लबका अध्यक्ष एक बहादुर के.सी लगायतको उपस्थिती रहेको थियो ।

मुस्ताङमा सातौँ पटक हिमपात

पोखरापत्र संवाददाता
मुस्ताङ, २५ चैत

मुस्ताङमा सातौँ पटक फेरि हिमपात भएको छ । बुधबार दिउँसो ११:०० बजेदेखि बारागुङ मुक्तिक्षेत्र र उपल्लो मुस्ताङमा हिमपात भएको हो ।

यसअघि गत शनिबार र सोमबार पनि मुस्ताङमा भारी हिमपात भएको थियो । गत कात्तिक १० गते पहिलो हिमपात भएकामा जारी सिजनको चैत महिना सकिन लाग्दा मुस्ताङमा पटकपटक हिमपात र वर्षा हुने क्रम रोकिएको छैन ।

गर्मीयाम सुरु भइसक्दासमेत हिमपात हुनेक्रम नरोकिँदा मुक्तिनाथ मन्दिरको दर्शन र उपल्लो मुस्ताङ घुम्न जाने पर्यटकको यात्रा कष्टकर बनेको छ । गर्मीयाम लाग्ने बेलामा समेत हिमपात हुँदा तीर्थयात्रीको आवागमनमा कठिनाइ भइरहेको बारागुङ मुक्तिक्षेत्र- १ का वडाध्यक्ष प्रमेश गुरुङले बताउनुभयो । हिमपात भए पनि जमिन तातिएकाले पग्लिएर सडक हिलाम्मे भएको छ । उपल्लो मुस्ताङमा हिमपातका कारण चिसो बढेपछि स्थानीयवासीको दैनिकीमा असर परेको छ । हिमपात भएपछि स्थानीय घरबाहिर निस्कन सकेका छैनन् भने पशुचौपायालाई आहारा व्यवस्थापन तथा चरनक्षेत्रमा लैजान समस्या भएको छ ।

फेवातालबारे ...

नै मानिस,चराचुरुङ्गी र किटपतङ्गहरु आश्रित हुन्छन् । फेवाको हकमा पनि सदियौंदेखि तालमै आश्रित रहँदै आएका आदिवासी रैथाने/जलारीहरुलाई छुट्याउन मिल्दैन भन्ने हाम्रो मान्यता छ,'विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

संघले कानून कार्यान्वयन गरिँदा नेपालको संविधान २०७२ को भाग ३ को धारा १७ को 'च'ले प्रत्याभूत गरेको 'नेपालको कुनै पनि भागमा पेशा,रोजगार गर्ने र उद्योग,व्यापार तथा व्यवसायको स्थापना र सञ्चालन गर्ने स्वतन्त्रता, धारा २५ प्रदत्त सम्पत्तिको हक अर्थात् 'प्रत्येक नागरिकलाई कानूनको अधीनमा रही सम्पत्ति आर्जन गर्ने, भोग गर्ने, बेचबिखन गर्ने, व्यावसायिक लाभ प्राप्त गर्ने र सम्पत्तिको अन्य कारोबार गर्ने हक'को स्मरण गराउँदै संविधानको पालना गर्नु सबै पक्षको कर्तव्य रहेको सम्झाएको छ ।

'सम्मानित सर्वोच्च अदालतले व्यक्तिको नाममा दर्ता भएको जग्गाको उचित मुआब्जा दिनू भन्ने स्पष्ट निर्देशन दिएको सन्दर्भमा मुआब्जाको विषयमा प्रवेश नै नगरेर,व्यक्तिको जग्गालाई कहिले रोक्का राख्ने त कहिले त्यहाँ बनेका संरचना भत्काउनू भन्दै आदेश दिने अनि तालमा आश्रितहरुसँग वार्ता र संवाद बिनै अस्पष्ट सूचनाको भरमा व्यक्तिको सम्पत्तिमाथि डोजर चलाउँदा त्यसले राज्य नै कतै पीडक त हैन भन्ने प्रश्नलाई मलजल गर्छ,'विज्ञप्तिमा भनिएको छ,' संघ, संविधानको धारा २५ को ३,४ र ५ मा उल्लेखित अधिग्रहण तथा क्षतिपूर्ति तथा सट्टाभर्नाको प्रावधानप्रति पनि जानकार छ ।'

"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,महिलावाडीमा 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, प्रबन्ध सम्पादकः 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 ।

सुक्तिसुधा

नैतिक कामका लागि पनि अनैतिक काम नगर्नुस् ।

– थमस हाडी

सम्पादकीय

संविधान संशोधन बहसपत्र तयार के का लागि ?

संविधान संशोधन बहसपत्र तयार गर्ने कार्यदलको पहिलो बैठकमा प्रमुख विपक्षी दल नेपाली काँग्रेस सहभागिता रहेन । प्रमुख प्रतिपक्ष दलको सहभागिता बिना संविधान संशोधन अघि बढ्न सक्दैन । काँग्रेस सहभागि नभई प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा बैठक सम्पन्न भएको छ । प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहको राजनीतिक सल्लाहकार एवं कार्यदलको संयोजक प्रमुख असिम साहको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले संविधान संशोधन बहसपत्र तयार गर्न कार्यदल गठन गरेकामा नेपाल सरकारलाई धन्यवाद दिने निर्णय गरेको छ । नेपाली कांग्रेसले केही विषयमा सरकारको धारणा मागेको छ ।बैठकमा उठेका विषयहरू र राजनीतिक दलहरूको लिखित धारणा संकलन गरी संविधान संशोधनका मुद्दा पहिचान गर्ने तथा कार्यदलको आगामी कार्ययोजना तयार गरी प्रस्तुत गर्ने जिम्मेवारी सदस्य सचिव (प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् का सहसचिव) लिलाधर सुवेदीलाई दिइएको छ । कार्यदलले संविधान संशोधनसम्बन्धी विषयलाई बृहत् रूपमा अघि बढाउने लक्ष्य राखेको छ । संविधान संशोधन प्रक्रिया राष्ट्रिय सहमति, सहभागिता र तथ्यमा आधारित हुने सत्तारुढ रास्वपाको छ ।

संयोजक साहले नेपालको संविधानको धारा २७४ ले संशोधनसम्बन्धी स्पष्ट प्रावधान गरेको उल्लेख गर्दै सार्वभौमिकता, भौगोलिक अखण्डता, स्वाधीनता तथा जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताको प्रतिकूल हुनेगरी संविधान संशोधन गर्न नसकिने संवैधानिक व्यवस्था रहेको स्पष्ट पारेका छन । मन्त्रिपरिषद्को चैत १३ गतेको बैठकबाट स्वीकृत शासकीय सुधारसम्बन्धी एक सय कार्यसूचीअन्तर्गत संविधान संशोधनका विषयमा राष्ट्रिय सहमति निर्माण गर्न बहसपत्र तयार भको छ । सोही निर्णयअनुसार चैत १६ गते य कार्यदल गठन गरिएको थियो ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट प्रतिनिधिसभा सदस्य मोहन आचार्य, नेकपा (एमाले) बाट डा भीष्मनाथ अधिकारी, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका तर्फबाट पूर्वकानुनमन्त्री देवप्रसाद गुरुङ, श्रम संस्कृति पार्टीबाट ध्रुवराज राई, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट ज्ञानेन्द्र शाही, जनता समाजवादी पार्टी नेपालबाट डा सुरेन्द्रकुमार झा, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीबाट डा आभास लाभ र राष्ट्रिय जनमोर्चाबाट दुर्गा पौडेल बैठकमा सहभागी थियो । त्यसैगरी, प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयका कानुन सचिव पुष्कर सापकोटा र नेपाल कानुन आयोगका सचिव इन्दिरा दाहालको पनि उपस्थिति थियो । रास्वपाका आचार्यले संविधानका दोहोरिएका बाझिएका विषय हटाउनुपर्ने राय व्यक्त गर्नुभयो । एमालेलेका डा अधिकारीले पार्टीभित्र पर्याप्त छलफल नभएकाले हतार नगर्न आग्रह छ। ३ अन्तरराष्ट्रिय अभ्यास अध्ययन आवश्यकता र विज्ञ एवं सरोकारवालासँग व्यापक छलफल गर्नुपर्ने जनताको माग छ । विज्ञ, न्यायाधीश, कानुनविद् समावेश गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

श्रम संस्कृति पार्टीका राईले संशोधनलाई अर्थतन्त्रसँग जोडेर हेर्नुपर्ने र जनतासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित विषय प्राथमिकता दिनुभयो । राप्रपाका शाहीले हिन्दू राज्य, राजतन्त्र, प्रदेश संरचनाजस्ता विषय छलफलमा ल्याउनुपर्ने र राष्ट्रियताका विषयमा गम्भीर बहस आवश्यकता औंल्याएका छा जसपा नेपालका डा झाले हतार नगरी गम्भीर रूपमा अघि बढ्नुपर्ने राय राख्दै विज्ञ, नागरिक समाज, विभिन्न समूहसँग छलफल आवश्यकता औंल्याएका छन । लोसपाका डा लाभले संशोधनले मौलिक हक कार्यान्वयनयोग्य बनाउनुपर्ने र मधेस आन्दोलनका मुद्दा समेटनुपर्ने धारणा राख्नुभयो । त्यसका लागि निष्पक्ष विज्ञ टोली बनाएर समस्या पहिचान गर्नुपर्ने उहाँको भनाइ थियो । राष्ट्रिय जनमोर्चाका पौडेलले दीर्घकालीन प्रभाव हेरेर संशोधन गर्नुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले प्रदेश खारेज गरी दुई तहको सङ्घीयता प्रस्तावका विषयमा राय व्यक्त गर्नुभयो । संविधान संशोधन बहसपत्र तयार गर्ने कार्यदलको पहिलो बैठकमा प्रमुख विपक्षी दल नेपाली काँग्रेस सहभागिता रहेनाप्रमुख प्रतिपक्ष दलको सहभागिता बिना संविधान संशोधन अघि बढ्न सक्दैन । काँग्रेस सहभागि नभई प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा बैठक सम्पन्न भएको छ ।

प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहको राजनीतिक सल्लाहकार एवं कार्यदलको संयोजक प्रमुख असिम साहको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले संविधान संशोधन बहसपत्र तयार गर्न कार्यदल गठन गरेकामा नेपाल सरकारलाई धन्यवाद दिने निर्णय गरेको छ । सो बैठकमा विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट प्रतिनिधिसभा सदस्य मोहन आचार्य, नेकपा (एमाले) बाट डा भीष्मनाथ अधिकारी, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका तर्फबाट पूर्वकानुनमन्त्री देवप्रसाद गुरुङ, श्रम संस्कृति पार्टीबाट ध्रुवराज राई, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट ज्ञानेन्द्र शाही, जनता समाजवादी पार्टी नेपालबाट डा सुरेन्द्रकुमार झा, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीबाट डा आभास लाभ र राष्ट्रिय जनमोर्चाबाट दुर्गा पौडेल बैठकमा सहभागी छन ।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविष्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६

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

सैनिक कल्याणकारी कोषबाट सहुलियतपूर्ण कर्जाको चेक हस्तान्तरण

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, २५ चैत

नेपाली सेनाले सञ्चालन गर्दै आएको सैनिक कल्याणकारी कोषबाट व्यवसाय सञ्चालनका लागि सहुलियतपूर्ण कर्जाको चेक हस्तान्तरण गरिएको छ ।

तनहुँको खैरेनीटारस्थित श्री नं ३ बाहिनी अड्डामा बुधबार आयोजित भुपू सैनिक सम्मेलनका क्रममा व्यवसाय सञ्चालनका लागि सिरास्मा श्रेष्ठलाई रु २० लाखको चेक हस्तान्तरण गरिएको हो । सोही अवसरमा सुष्मा किराना पसल सञ्चालनका लागि रु १५ लाखको चेक प्रदान गरिएको छ ।

प्रधानसेनापति अशोकराज सिग्देल र सैनिक कल्याणकारी कोषका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हिरालाल जोशीले श्रेष्ठलाई उक्त चेक हस्तान्तरण गर्नुभएको हो । यस्तै, नेपाली सेनाबाट अवकाश प्राप्त सैनिक तथा आश्रित परिवार एवं बहालवाला परिवारको जीवनस्तर उत्थानका लागि कल्याणकारी बोर्ड र नेपाल इन्भेष्टमेन्ट मेघा बैंकबीच भएको समझदारी एवं सहकार्यमा सञ्चालित सहुलियतपूर्ण कर्जा कार्यक्रममा सहभागी भई लिएको कर्जाबाट स्याङ्जाको बिरुवा गाउँपालिका-५ का शोभाकान्त पौडेलले सञ्चालन गरेको लगनशील कृषि फर्म उद्यम व्यवसाय सर्वोत्कृष्ट भएबापत उहाँलाई प्रशंसापत्र प्रदान गरिएको थियो । सोही अवसरमा सैनिक कल्याणकारी कोषको हिताधिकारीहरूमध्ये लमजुङको मध्यनेपाल नगरपालिका-९ का लक्ष्मनबहादुर रानाभाटले सञ्चालन गरेको रानाभाट बाख्रा फार्म उद्यम व्यवसाय उत्कृष्ट घोषित भएकामा उहाँलाई प्रशंसापत्र प्रदान गरियो ।

सातै प्रदेशमा वर्षा, बिहीबारसम्म प्रभाव रहने

रासस
काठमाडौं, २५ चैत

नेपालमा पश्चिमी न्यून चापीय प्रणाली र स्थानीय वायुको प्रभावका कारण देशका सातै प्रदेशमा बदली भई ती प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा अहिले वर्षा भइरहेको छ ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार बिहान पश्चिम नेपालबाट सुरु भएको वर्षा पूर्वी नेपालसम्म फैलिएको छ । वर्षाका कारण चिसो बढेको छ भने कतैकतै जनजीवन प्रभावित भएको छ । उच्च पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा हिमपात पनि भएको छ । विभागमा बुधबार साँझ प्राप्त अभिलेखअनुसार केही जिल्लामा भारीउन्मुख वर्षा भएको छ ।

साँझ पौने ७ बजेको मापनअनुसार आज पछिल्लो १२ घण्टामा सबैभन्दा बढी वर्षा डडेलधुरामा ४६.६ मिलिमिटर र डोटीमा ४२.२ मिलिमिटर वर्षा भएको छ । यो भारीउन्मुख वर्षा हो । यस्तै काठमाडौँमा १३, ललितपुरमा १२ र भक्तपुरमा ८ मिलिमिटर वर्षा भएको छ ।

पछिल्लो ३ घण्टामै डडेलधुरामा ३० मिलिमिटर वर्षा भइसकेको छ । यस्तै धनकुटामा १५ मिलिमिटर, सुर्खेतमा १९, डोटीमा १३, गोरखामा ११, मिलिमिटर वर्षा भएको छ । अहिले पनि धेरै जिल्लामा वर्षा जारी छ ।

विभागका सूचना अधिकारी दिनकर कायस्थका अनुसार बदली भोलि पनि कायम रहने र ठाउँठाउँमा वर्षा हुने जनाइएको छ । बिहीबार रातिदेखि भने बदली कमजोर हुँदै जाने विभागले जनाएको छ ।

बिहीबार कोशी प्रदेशलगायत देशको पहाडी र हिमाली भू-भागमा साधारणतया बादल लाग्ने तथा बाँकी भू-भागमा आंशिक बादल लाग्ने र कोशी प्रदेशलगायत देशका पहाडी तथा हिमाली भू-भागका केही स्थानहरूमा तथा मधेश प्रदेशका थोरै स्थानहरूमा मेघगर्जन/चट्याङसहित मध्यमवर्षा/हिमपातको सम्भावना रहेको जनाइएको छ ।

पिताम्बर तिम्सिना एशियन युथ एण्ड स्कुल ह्याण्डबलको काउन्सिल सदस्यमा मनोनयन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

नेपाल ह्यान्डबल संघका अध्यक्ष पिताम्बर तिम्सिना एशियन युथ एण्ड स्कुल ह्याण्डबलको काउन्सिल सदस्यमा मनोनयन भएका छन् ।

एशियाली ह्याण्डबल महासंघले उनलाई सन् २०२५ देखि २०२९ सम्मका लागि चार वर्षे कार्यकालका लागि नियुक्त गरेको जानकारी गराएको हो ।

महासंघका महासचिव मोहम्मद सफिक र प्राविधिक निर्देशक जसिम अल थायेबले हस्ताक्षर गरेको पत्रमार्फत तिम्सिनाको मनोनयनले एशियाली क्षेत्रका युवा तथा विद्यालयस्तरीय ह्यान्डबल खेलको विकास र विस्तारमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरिएको छ । एशियन युथ एण्ड स्कुल ह्याण्डबल, एशियाली ह्याण्डबल महासंघको एक महत्वपूर्ण अङ्गको रूपमा मानिन्छ । तिम्सिना नेपाली खेलकुद क्षेत्रका अनुभवी तथा सक्षम व्यक्तित्व हुन् । उनले यसअघि नेपाल ओलम्पिक कमिटिमा उपमहासचिव र राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको उपाध्यक्षको जिम्मेवारी सम्हालिसकेका छन् । साथै १३औं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा उनी 'सेफ अफ द मिसन' को भूमिकामा पनि रहेका थिए ।

उनको यो मनोनयनले नेपाली ह्यान्डबल मात्र होइन, समग्र खेलकुद क्षेत्रकै प्रतिष्ठा वृद्धि भएको मानिएको छ । आगामी दिनमा एशियाली स्तरमा युवा तथा विद्यालय ह्यान्डबलको नीति निर्माण र विकासमा तिम्सिनाको सक्रिय भूमिका रहने अपेक्षा गरिएको छ ।

चिमखोलामा भूमे पूजाः देवतालाई खुसी बनाउन मोसो दल्ने परम्परालाई निरन्तरता

रासस
म्याग्दी, २५ चैत

म्याग्दीको रघुगङ्गा गाउँपालिका-७ चिमखोलामा भूमे पूजामा सयौँ वर्ष पुरानो परम्परा र संस्कृतिलाई निरन्तरता दिइएको छ ।

आधुनिकताको प्रभावले मौलिककला र संस्कृति हराएर जान थालेको अवस्थामा चिमखोलावासीले भने भूमे पूजामा हुने सांस्कृतिक पाटोलाई जीवन्त राखेका हुन् ।

हरेक वर्षको चैतको उजेली मङ्गलबारको दिन चिम खोलाको सेवाङ धुरीमा रहेको भूमे थानमा विधिपूर्वक प्रकृति पूजाको रुपमा भूमे देवताको पूजाआजा गरेपछि स्थानीयले देवतालाई खुसी बनाउन मोसो, छ्याङका छोक्रा एकापसमा दलेर नाचगान गर्ने चलन रहीआएको रघुगङ्गा-७ का वडाध्यक्ष थकप्रसाद पाइजाले जानकारी दिनुभयो । "पुर्खादेखि नै चल्दै आएको परम्परा र मान्यता बमोजिम भूमे पूजा हुँदै आएको छ, अग्रजहरुले गर्दै आएको चलनलाई अहिले निरन्तरता दिइएको छ", उहाँले भन्नुभयो । भूमे थानमा पुन थरका पुजारीले पूजा गराउने चलन छ भने पूजामा सहभागी हुन देश तथा विदेशमा रहेका चिमखोलावासीका साथै छिमेकी गाउँबाट ठूलो सङ्ख्यामा आन्तरिक पर्यटक पुग्ने गरेका छन् । मङ्गलवार सयौंको सङ्ख्यामा भूमे थानमा पुगेका स्थानीयवासीले पुरानो परम्परालाई निरन्तरता दिएर भूमे देवताको पूजा गरेका छन् । भूमे पूजामा सेदो भाकामा गीत गाएर देवीदेवतालाई पुकार्ने परम्परालाई निरन्तरता दिएको चिमखोलाका ८४ वर्षीय लबहादुर पुनले बताउनुभयो ।

भूमे पूजामा विशेष महत्वका साथ गाइने सेदो भाकाको प्रस्तुतीका लागि यसवर्ष ज्येष्ठ नागरिक लबहादुर पुन र बहादुर तिलिजा समेत भूमे थान पुग्नुभएको थियो । भूमेलाई साँडको बली दिएर पूजा गरेपछि छेमा र पूजारीले राखेको जाँड चढाउने गरिन्छ । त्यसपछि जाँडको छ्याङ खाने र एकापसमा मोसो लगाएर नाचगानसहित रमाइलो गर्ने चलन छ । वनजङ्गल छेउछाउ बसोबास गर्ने भएकाले प्रकृतिलाई खुसी बनाएर कुनै प्राकृतिक प्रकोप र विपद् नहोस्, खेतीवाली राम्रो होस् भन्ने कामनाले भूमे पूजा गर्ने चलन रहेको स्थानीय ध्रुवकुमार पाइजाले बताउनुभयो । गाउँभेलाबाट भूमे पूजाका लागि एक महिनाअघि नै छ्याङ बनाउने जाँड राख्न छेमा (महिला) छनोट गरेपछि उनीहरूले विभिन्न टोलमा छुट्याछुट्टै समूह बनाएर प्रत्येक घरबाट कोदो, चामल र नगद सङ्कलन गरी कोदोको छ्याङ बनाउन जाँड राख्ने गर्छन् । छेमाहरुले एक महिनाअघि राखेको जाँडलाई भूमे थानमा विधिपूर्वक चढाएर खाने, सोही छ्याङ र खाना पकाउँदा अँगेनामा आउने अङ्गार एकअर्कालाई दलेर नाचगान गरी भूमे पूजा गर्ने चिमखोलामा चल्दै आएको परम्परा हो । भूमे थानमा मौलिक संस्कृतिअनुसार पूजा गरेपछि लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको पुर्ख्यौली सेदो गीत गाउँदै थान परिसरमा भान्सा चलाएका सबै चुला फन्को मारेर चुला उठाउने गरिन्छ । भूमे थानबाट गाउँ फर्कने क्रममा पञ्चेबाजा रसेदो भाकाका साथै भैच मायाले (साइलो भाका) मा दोहोरी गाउँदै नाचगान गरिन्छ ।

यसरी गाउँ फर्कदा स्थानीय मण्डली युवा क्लबले ज्येष्ठ नागरिक, समाजसेवी, जनप्रतिनिधि र अगुवालाई काँधमा बोकेर सम्मानसहित गाउँमा पुऱ्याउने गर्दछन् भने हिमालयन आमा समूहले फूलमालाले स्वागत गर्छन् । भूमे पूजाको अवसरमा चिम खोलामा परम्परागत रुपमा मेला लाग्दै आएको छ । मेलामा टोपा नाच प्रदर्शनसँगै सरमाजाले जुरेचल्ला, दुलहादुलहीको कलस जुँधाउने नाचसँगै थाली नाचलगायत मौलिककला र संस्कृति देखाउने चलन छ । भूमे पूजाको दिनमा चिम खोलाको मण्डली र ताप्केभेरा थानमासमेत विशेष पूजा गरिएको छ । भाकल र मनोआकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वासले मण्डली थानमा विभिन्न ठाउँबाट भाकल गरेर पूजा गर्न आउने भक्तजन बढ्दै गएका छन् ।

पछैमा रावणको मूर्ति स्थापना

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २५ चैत

धार्मिक पर्यटक आकर्षित गर्न म्याग्दीको पौराणिकस्थल पछैमा २१ फिट अग्लो रावणको मूर्ति स्थापना गरिएको छ ।

बेनी नगरपालिका-५ स्थित पछैमा निर्माण भएको रावणपार्कमा आकर्षक मूर्ति राखिएको हो । दश वटा टाउको भएको २१ फिट अग्लो रावणको मूर्ति राखिएको बेनी नगरपालिका-५ का वडाध्यक्ष गोविन्द बानियाँले जानकारी दिनुभयो ।

"चार हजार किलो तौल भएको मूर्तिको बाहिरी भाग पित्तलले लेपन गरिएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "कालीगडले काठमाडौँमा तयार पारेको मूर्ति ल्याएर पछैमा निर्माण भएको पार्कमा राखिएको हो ।" ढलोट धातुको रावणको मूर्तिमा जनै पनि राखिएको छ । म्याग्दी र कालीगण्डकी नदीको दोभानमा रहेको बेनी बजारको शिरमा धेरै टाढाबाट देख्नसक्ने गरी ठूलो आकारको मूर्ति राखिएको हो। परापूर्वकालमा ऋषिमुनीहरूले तपस्या गरेर ज्ञान आर्जन गरेको पछै म्याग्दीको सदरमुकाम बेनी बजारदेखि उत्तर पश्चिमतर्फको डाडामा अवस्थित छ । संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयको पर्यटन पूर्वाधार तथा पर्यटन उपज विकास साझेदारी कार्यक्रमअन्तर्गत मन्त्रालयको ७० र बेनी नगरपालिकाको ३० प्रतिशत लागत साझेदारीमा आर्थिक वर्ष २०७६/७७ देखि रावणको मूर्तिसहित पार्क निर्माण गर्न थालिएको थियो ।

दुई वर्षमा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य सहित २०७७ फागुनमा १ एक करोड ७६ लाखमा ठेक्का सम्झौता भएको हो । नगरपालिकाले मन्त्रालयमा नियमित प्रतिवेदन बुझाउन नसक्दा झण्डै चार वर्षसम्म निर्माण कार्य रोकिएको थियो । चार रोपनी क्षेत्रफलमा पार्कमा घेराबार, प्रवेशद्धार, पदमार्ग निर्माण, स्लेट बिछ्याउने, दुवो रोपेर संरचना तयार गरिएको छ । ऋषिमूनि मन्दिर, हवन कुण्ड, रावणको नाभी गाडिएको भनिने स्थानलाई यथावत् संरक्षण गरी रावणको मूर्तिसहित बगैँचा, विश्रामस्थल, घेरबार र जमिन संरक्षणलगायत पूर्वाधार निर्माण भएको बेनी नगरपालिकाका प्रमुख सुरत केसीले बताउनुभयो ।

लामो समय र धेरै प्रयासपछि बजेट व्यवस्थापन गरेर २०७८ असारदेखि रोकिएको रावण पार्क निर्माण कार्यालयमा फर्काएर निर्माण सम्पन्न गरेपनि पर्यटन मन्त्रालयले बजेट नपठाउँदा भुक्तानीमा समस्या भएको नगर प्रमुख केसीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार हिन्दू धर्मग्रन्थ रामायणका पात्र पुलह, पुलत्य ऋषिको तपोभूमि पछैमा रावण जन्मिएको र उनको नावी गाडेको ठाउँमा राखिएको शिला अझै सुरक्षित छ । पुलह आश्रम १४ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । पार्क निर्माणले पर्यटन प्रवर्द्धन हुने नगर उपप्रमुख ज्योती लामिछानेले बताउनुभयो ।

समुन्द्र सतहदेखि दुई हजार मिटर उचाइमा रहेको रावण पार्क निर्माण स्थल पछैबाट धौलागिरि, नीलगिरि, अन्नपूर्ण हिमशृङ्खला, सूर्योदयको मनोरम दृश्यका साथै म्याग्दी र कालीगण्डकी नदी दोभानमा अवस्थित बेनीसहित जिल्लाका अधिकांश भूगोलको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । यहाँ पुलह, कपिल र जडभरत ऋषिले तपस्या गरी सिद्धि प्राप्त गरेको पौराणिक मान्यता छ। रामायणको पाँचौ अध्यायमा रावणको जन्म पछैमा भएको उल्लेख छ ।

पुलह, पुलत्स्य र भरत ऋषिले पछैमा तपस्या गरेको रामायणमा व्याख्या गरिएको छ । बेनी बजारदेखि गाडीमा तीस मिनेट यात्रा गरेपछि पछै पुग्न सकिन्छ। बेनी अर्थुङ्गे, बाँसबोट, एकपाटे हुदै पुरुण्डीसम्मको सडक कालोपत्र भएको छ ।

दुई सय ६६ दीर्घरोगीलाई आर्थिक सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, २५ चैत

व्यास नगरपालिकाले दुई सय ६६ जना दीर्घरोगीलाई रु ३९ लाख २८ हजार आर्थिक सहयोग गरेको छ । उनीहरूलाई जनही रु पाँच हजार प्रदान गरिएको हो ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुकदेव लम्सालका अनुसार चालु आर्थिक वर्षमा क्यान्सर, मुटुरोग, मिर्गौलाका बिरामीलाई सहायता रकम प्रदान गरिएको हो । यसैबीच, ज्येष्ठ नागरिक, सुत्केरी, विपन्न वर्गका बिरामी र मानसिक रोगीलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा प्रदान गरिएको छ । यसबाट व्यासका चार हजार ७१५ जना लाभान्वित भएका छन् । चालु आवको प्रथम आठ महिनामा छ देखि ५९ महिनासम्मका पाँच हजार १६३ जना बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खुवाइएको छ ।

दशदेखि १४ वर्षका सात सय ८९ जना बालिकालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोगविरुद्ध एचपिभी खोप लगाइएको छ ।

प्रथम दीक्षान्त समारोहको तयारीमा गण्डकी विश्वविद्यालय

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, २५ चैत

नेपालकै पहिलो प्रदेशस्तरीय विश्वविद्यालय गण्डकी विश्वविद्यालयको प्रथम दीक्षान्त समारोह यही चैत २८ गते आयोजना हुने भएको छ।

पोखरामहानगरपालिका-३२ स्थित विश्वविद्यालय प्राङ्गणमा हुने दीक्षान्त समारोहको तयारी पूरा भएको बुधबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइयो। दीक्षान्त समारोहमा 'ब्याचलर्स इन स्पोर्टस् म्यानेजमेन्ट' (बिएसएम) कार्यक्रमका ११, 'ब्याचलर्स इन इन्फर्मेशन टेक्नोलोजी' (बिआइटी)का १८, 'ब्याचलर्स अफ् फार्मेसी' (बिफार्म)का १५ गरी कुल ४४ जना विद्यार्थी दीक्षित हुने विश्वविद्यालका उपकुलपति सहप्राध्यापक डा कृष्णराज अधिकारीले जानकारी दिनुभयो । विसं २०७६ मा स्थापना भएको यस विश्वविद्यालयमा 'ब्याचलर्स अफ् आर्ट्स ब्याचलर्स अफ ल' (बिएएलएलबी) र 'मास्टर्स अफ इन्फर्मेसन टेक्नोलोजी-आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स' (एमआइटी एआई) र 'ब्याचलर्स अफ् बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन' (बिबिए)कोसमेत पढाइ हुने गरेको छ।

प्राज्ञिक परिषद्को सिफारिसमा कार्यकारी परिषद्बाट दीक्षान्त समारोह आयोजनाको निर्णय गरिएको उपकुलपति डा अधिकारीले बताउनुभयो। गत माघमाउपकुलपतिकोसंयोजकत्वमा गठित 'दीक्षान्त समारोह समिति-२०८२' ले दीक्षान्त समारोहको तयारीलाई अगाडि बढाएको थियो।

दीक्षान्त समारोहमा प्रमुख अतिथिका रूपमा गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डे र प्रमुख दीक्षान्त वक्ताका रूपमा प्राध्यापक केदारभक्त माथेमा उपस्थित रहनुहुने विश्वविद्यालयले जनाएको छ। सो अवसरमा विश्वविद्यालयका कुलपति प्राडा इन्द्रप्रसाद तिवारीले गुणस्तरीय शिक्षा, अनुसन्धान, नवप्रवर्तन तथा सुशासनमा विश्वविद्यालय केन्द्रित रहेको बताउनुभयो।

स्नातकदेखि स्नातकोत्तर तहमा थप कार्यक्रम एवं विद्यावारिधि कार्यक्रम सञ्चालनको तयारीमा विश्वविद्यालय रहेको उहाँको भनाइ छ। प्रदेश सरकारको अनुदान र विश्वविद्यालयको आफ्नै आन्तरिक स्रोतबाट विश्वविद्यालय सञ्चालन भइरहेको उपकुलपति प्राडा तिवारीले बताउनुभयो।

तत्कालीन मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङ नेतृत्वको सरकारले ऐन बनाएर गण्डकी विश्वविद्यालय स्थापना गरेको थियो। विश्वविद्यालयमा अहिले सात सय ५० जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन्।

यी हुन् पेटमा बढी ग्यास उत्पन्न गर्ने खानेकुरा

-सामान्य व्यक्तिले दिनमा पाँचदेखि पन्ध्र पटक मलद्वारबाट ग्यास छोड्छन् र यो राम्रो स्वास्थ्यको संकेत हुन सक्छ।

-चिल्लो खाना, गेडागुडी, प्याज, दूध, साबुत अन्न, बन्दागोभी र फलफूलले ग्यास उत्पन्न गर्छन् र कतिपयले दुर्गन्ध पनि ल्याउन सक्छन्।

-ग्यासको समस्या हुँदा चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ र पर्याप्त पानी पिउनु तथा फाइबर बिस्तारै खानामा समावेश गर्नुपर्छ।

कुनै पनि व्यक्तिले मलद्वारबाट ग्यास छोड्नु एक सामान्य प्रक्रिया हो। सामान्य व्यक्तिले दिनमा पाँचदेखि पन्ध्र पटक ग्यास छोड्छन्। यदि ग्यास छोड्दा हुने असुविधा वा लज्जालाई बेवास्ता गरियो भने, ग्यास छोड्नु राम्रो स्वास्थ्यको संकेत मान्न सकिन्छ। यो अवस्थालाई यसरी बुझ्न सकिन्छ- स्वास्थ्यका लागि सहयोगी चीजहरू खाइरहनुभएको छ, जसले ग्यास उत्पन्न गर्छ।

ग्यास उत्पन्न गर्ने खाद्य पदार्थहरू सामान्यतया मुटुका लागि फाइदाजनक हुन्छन्। यी फाइबरले भरपूर जटिल कार्बोहाइड्रेटहरू हुन्छन्। साबुत अन्न, खैरो चामल, ओट्स र तरकारीहरूलाई जटिल कार्बोहाइड्रेट भनिन्छ किनभने यी बिस्तारै पच्छन् र लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस हुन्छ।

हाम्रो शरीरले यी जटिल कार्बोहाइड्रेटलाई पूर्णरूपमा पचाउन सक्दैन, तर आन्द्रामा रहेका राम्रा ब्याक्टेरियाहरूले यिनलाई तोड्छन् र यो प्रक्रियामा ग्यास बन्छ।

खानाका कुन-कुन चीजहरूले ग्यास उत्पन्न गर्छ ? कुन चीजहरूले ग्यासमा दुर्गन्ध ल्याउन सक्छ ? ग्यास सम्बन्धी समस्या हुँदा कस्तो अवस्थामा चिकित्सककहाँ जानु जरुरी छ ?

१.चिल्लो खाना

चिल्लो अर्थात् बोसोयुक्त खानाले शरीरमा पाचनको गति कम गर्छ। यसले गर्दा खाना आन्द्रामा लामो समयसम्म रहन्छ र त्यहाँ पाचन प्रक्रिया सुरु हुन्छ। यो प्रक्रियाले ग्यासमा दुर्गन्ध आउन थाल्छ। उदाहरणका लागि, चिल्लो मासु खाँदा यस्तो हुन सक्छ।

चिल्लो मासु जस्तै रातो मासु अलि जटिल हुन्छ किनभने यो मेथियोनिन नामक एमिनो एसिडले भरपुर हुन्छ, जसमा सल्फर पाइन्छ। यसले आन्द्रामा रहेका ब्याक्टेरियाहरूले यसलाई हाइड्रोजन सल्फाइडमा परिणत गर्छन्, जसले गर्दा बिग्रेको अण्डाको जस्तो गन्ध उत्पन्न हुन्छ। मासु मात्र होइन, खानाका अन्य चीजहरूले पनि ग्यासको दुर्गन्ध बढाउन सक्छन्।

२.गेडागुडी

गेडागुडी र दालहरूमा धेरै फाइबर हुन्छ, तर यिनमा राफिनोज नामक जटिल चिनी पनि हुन्छ, जसलाई शरीरले पूर्णरूपमा प्रोसेस गर्न सक्दैन। यो चिनी सिधै आन्द्रामा पुग्छ, जहाँ रहेका ब्याक्टेरियाहरूले यसलाई ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गर्न तोड्छन्। यो प्रक्रियामा हाइड्रोजन, मिथेन र कहिलेकाहीँ दुर्गन्धयुक्त सल्फरजस्ता ग्यासहरू बन्छन्।

३.अण्डा

सामान्य धारणा विपरीत, अण्डाले धेरैजसो मानिसहरूमा ग्यास उत्पन्न गर्दैन। यद्यपि, यिनमा मेथियोनिन नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जुन सल्फरले भरपूर हुन्छ। त्यसैले यदि दुर्गन्धयुक्त ग्यासबाट बच्न चाहनुहुन्छ भने, अण्डालाई ग्यास उत्पन्न गर्ने गेडागुडी जस्तैः राजमा, बोडी र चिल्लो मासुसँग खानु हुँदैन। यदि अण्डा खाँदा पेट फुल्ने वा ग्यासको समस्या हुन्छ भने, सम्भवतः अण्डाको एलर्जी हुन सक्छ।

४.प्याज

प्याज, आर्टिचोक, लसुन र हरियो प्याजमा फ्रक्टेन नामक कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ। यो यस्तो तत्व हो जसले ग्यास उत्पन्न गर्छ र पेट फुल्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

५.दूध र दुग्धजन्य उत्पादन

गाई र बाख्राको दूधमा ल्याक्टोज नामक चिनी हुन्छ, जसले ग्यास उत्पन्न गर्न सक्छ। विश्वभर करिब ७० प्रतिशत वयस्क जनसंख्या कुनै न कुनै स्तरमा ल्याक्टोज सहन गर्न सक्दैन। यस्ता व्यक्तिहरूलाई दूध वा अन्य दुग्धजन्य उत्पादनको सेवनले पेट फुल्ने र ग्यासको समस्या हुन सक्छ।

६.गहुँ र साबुत अन्न

फ्रक्टेन एक प्रकारको फाइबर हो, जसले ग्यास उत्पन्न गर्छ र साबुत अन्नमा पाइन्छ। ओट्स र गहुँबाट बनेका चीजहरू जस्तै रोटी, पास्ता र अन्य साबुत अन्नको सेवनले पनि ग्यास बन्छ। यसबाहेक, केही साबुत अन्नहरू जस्तै गहुँ, जौमा ग्लुटेन हुन्छ। यदि शरीरले ग्लुटेन सहन गर्न सक्दैन भने, यी चीजहरूको सेवनले ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ।

७.ब्रोकाउली, काउली र बन्दागोभी

बन्दागोभी, ब्रोकाउली, काउली, स्प्राउट्स र अन्य हरियो पात्तेदार तरकारीहरूमा फाइबरको मात्रा धेरै हुन्छ। यी तरकारीहरूलाई शरीरले पचाउन अलि गाह्रो हुन्छ, तर आन्द्रामा रहेका ब्याक्टेरियाहरूले यो फाइबरलाई ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गर्छन्। यो प्रक्रियामा ग्यास बन्छ।

यीमध्ये धेरै क्रुसिफेरस तरकारीहरू, जस्तै बन्दागोभी, काउली र ब्रोकाउलीमा सल्फर पनि पाइन्छ, जसले ग्यासको दुर्गन्ध बढाउन सक्छ।

८.फलफूल

स्याउ, आँप र नासपाती जस्ता फलहरूमा प्राकृतिक चिनी फ्रक्टोजको मात्रा धेरै हुन्छ। यसबाहेक, केही स्याउ र नासपातीमा फाइबरको मात्रा पनि धेरै हुन्छ। धेरै मानिसहरूलाई फ्रक्टोज पचाउन गाह्रो हुन्छ। जब यस्ता व्यक्तिहरूले यी मिठा फलहरू खान्छन्, तब ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ किनभने उनीहरूको शरीरले यो चिनी पूर्णरूपमा तोड्न सक्दैन। यद्यपि, फ्रक्टोज असहिष्णुता ल्याक्टोज असहिष्णुता जस्तो सामान्य छैन।

के ग्यास छोड्न रोक्न सकिन्छ ?

फलफूल, तरकारी र दालहरूले ग्यास उत्पन्न गर्न सक्छन्, तर यिनको नियमित सेवन ग्यासबाट बच्ने प्रयास भन्दा धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यदि पहिलेदेखि धेरै फाइबर खाने गरेको छैन र अचानक यसको मात्रा बढाइयो भने, पेटमा असहजता र ग्यास उत्पन्न हुने सम्भावना बढ्छ।

त्यसैले फाइबरलाई बिस्तारै आफ्नो खानामा समावेश गर्नुपर्छ, ताकि शरीरलाई यसको बानी परोस् र यसका दुष्प्रभाव नहोस्। पर्याप्त पानी पिउँदा कब्जियतको समस्या कम हुन्छ, जुन ग्यास उत्पन्न हुने प्रमुख कारण हो।

यदि मल आन्द्रामा लामो समयसम्म अड्किन्छ भने, यो बिस्तारै फर्मेसन हुन थाल्छ, जसले धेरै मात्रामा ग्यास बन्छ र त्यसमा तीव्र दुर्गन्ध आउन सक्छ। त्यसैले खाना खाँदा केही न केही तरल पदार्थ लिने प्रयास गर्नुपर्छ र दिनभर पानी वा अन्य तरल पदार्थ पिउँदै गर्नुपर्छ जसले गर्दा शरीरमा पानीको स्तर कायम रहोस्।

ब्रिटेनको नेशनल हेल्थ सर्भिसले ग्यास र पेट फुल्ने समस्याबाट राहतका लागि पुदिना चिया पिउन सुझाव दिन्छ। यदि खाना खाँदा वा पिउँदा हावा निलिन्छ भने, त्यो हावा शरीरबाट डकार वा ग्यासको रूपमा बाहिर निस्किन्छ।

ग्यासबाट चिन्तित हुनुपर्छ ?

धेरैजसो अवस्थामा ग्यास बन्नु चिन्ताको विषय होइन। ग्यास बन्ने धेरै सामान्य र हानिरहित कारणहरू हुन्छन्, जसका लागि कुनै जाँच वा उपचारको आवश्यकता पर्दैन।

यद्यपि, केही अवस्थामा धेरै ग्यास कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको संकेत पनि हुन सक्छ। यदि शंका वा चिन्ता छ भने, डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ।

यसबाहेक, केही औषधिहरूको सेवनले पनि दुर्गन्धयुक्त ग्यास बन्न सक्छ। यो एक सम्भावित साइड इफेक्ट हुन सक्छ।

लेकसिटी कलेजका विद्यार्थी रेडियो नेपालमा

इविक कर्माचार्य
पोखरा, २५ चैत

पोखरा महानगरपालिका मालेपाटन स्थित रेडियो नेपालको प्रादेशिक प्रसारण केन्द्रमा हालै लेकसिटी कलेजका पत्रकारिता स्नातक तहका विद्यार्थीहरूले मिडिया भ्रमण गरेका छन्।

सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको सो भ्रमणले विद्यार्थीहरूलाई पत्रकारिताको व्यावहारिक पक्ष नजिकबाट बुझ्ने अवसर प्रदान गरेको छ।

भ्रमणका क्रममा विद्यार्थीहरूले रेडियो नेपालको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, यसको सामाजिक भूमिका तथा आधुनिक प्रसारण प्रविधिबारे प्रत्यक्ष जानकारी हाँसिल गरे। स्टुडियोभित्रको गतिविधि, उपकरणहरूको प्रयोग र प्रसारण प्रक्रियालाई नजिकबाट अवलोकन गर्दै उनीहरूले कक्षाकोठामा सिकेको ज्ञानलाई वास्तविक अनुभवसँग जोड्ने मौका पाए।

कार्यक्रममा रेडियो नेपालका प्राविधिक इन्जिनियर विष्णु लामिछानेले विद्यार्थीहरूलाई प्रसारण प्रणाली, स्टुडियो व्यवस्थापन र सूचना प्रविधिको प्रयोगबारे विस्तृत जानकारी गराए। उनले रेडियो तरंगहरू कसरी श्रोतासम्म पुग्छन् भन्ने वैज्ञानिक प्रक्रिया सरल ढंगले व्याख्या गर्दै आपतकालीन अवस्थामा रेडियोको प्रभावकारी भूमिका किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने विषयमा पनि प्रकाश पारेका थिए। उनको प्रस्तुतिले आधुनिक पत्रकारितामा प्रविधिको बढ्दो प्रभाव र त्यससँग जोडिएका चुनौतीहरूबारे विद्यार्थीहरूलाई गहिरो बुझाइ दिएको थियो।

भ्रमणको समापनमा लेकसिटी कलेजका उपप्राध्यापक भरत कोइरालाले रेडियो नेपालको टोलीप्रति आभार व्यक्त गर्दै यस्ता शैक्षिक भ्रमणहरूले विद्यार्थीहरूको ज्ञान, सीप र आत्मविश्वास अभिवृद्धिमा महत्वपुर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरे।

विद्यार्थीहरूको तर्फबाट इविक कर्माचार्यले आफ्नो अनुभव साझा गर्दै रेडियोको आन्तरिक कार्यप्रणाली प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन गर्न पाउनु अत्यन्तै उपलब्धिमूलक भएको उल्लेख गरे। समग्रमा मिडिया भ्रमण विद्यार्थीहरूका लागि केवल एक औपचारिक कार्यक्रम मात्र नभई सिकाइ, अनुभव र प्रेरणाको महत्वपूर्ण अवसरका रूपमा स्थापित भएको। उपस्थित सबै विद्यार्थीहरुले रेडियो नेपालका भ्रमण पछि पढेका विषयलाइ आज प्रत्यक्ष दर्शन गर्न पाउँदा खुशी छाएको छ।

तीन करोड लगानीमा प्रहरी चौकी भवन निर्माण

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, २५ चैत

बेनी नगरपालिका-४ राक्सेमा रु तीन करोड ५० लाखभन्दा बढीको लागतमा सिङ्गा तातोपानी प्रहरी चौकीको भवन निर्माण भएको छ।

गण्डकी प्रदेश सरकारको सहयोगमा भूकम्पप्रतिरोधी क्षमताको दुईतले भवन निर्माण भएको हो। गण्डकी प्रदेश प्रहरी कार्यालय पोखराले भवन निर्माणका लागि २०८१ साल असारमा रु तीन करोड ५१ लाख ७२९ मा निर्माण कम्पनीसँग ठेक्का सम्झौता गरेको थियो। निर्धारित समयभित्रै निर्माण सकिएको भवनको चाँडै शुभारम्भ गरेर प्रयोगमा ल्याउने तयारी भएको गण्डकी प्रदेश प्रहरी कार्यालय पोखराका इन्जिनियर प्रहरी नायब उपरीक्षक चिरञ्जीवीप्रताप महतोले जानकारी दिनुभयो।

भवनमा कार्य प्रशासन शाखा, महिला, पुरुष थुनुवा कक्ष, सञ्चार कक्ष, भान्सा, ब्यारेक, शयनकक्षहरू छन्। स्थापनाकालदेखिनै सिङगा तातोपानी प्रहरी चौकी भाडाको भवनबाट सञ्चालन हुँदै आएको थियो। आफ्नै भवन भएपछि नागरिकहरूलाई सेवा प्रवाह गराउन र कार्यालय सञ्चालन गर्न सहज हुने जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी नायब उपरीक्षक सूर्यबहादुर थापाले बताउनुभयो। भवन निर्माणका लागि सिङ्गा तातोपानी कुण्ड व्यवस्थापन समितिले करिब १५ वर्षअघि राक्सेमा दुई रोपनी जग्गा खरिद गरेर प्रहरीलाई उपलब्ध गराएका थिए।

सिङ्गा तातोपानी कुण्ड स्नानका लागि आएका बिरामीले तिर्ने प्रवेशशुल्कबाट सङ्कलन भएको रकमबाट जग्गा खरिद गरेर प्रहरीलाई उपलब्ध गराएका हुन्। यसअघि म्याग्दीमा जिल्ला प्रहरी, कालीपुल, भुरुङ-तातोपानी, मौवाफाँट र ताकम प्रहरी चौकीको आफ्नै भवन रहेका थिए। इलाका प्रहरी कार्यालय दरवाङ, घोडेपानी, बाबियाचौर, गलेश्वर, रत्नेचौर, मङ्गलाघाट, चिमखोला, तिप्ल्याङ, दाना, घार, पाखापानी, राखु भगवती प्रहरी चौकीको आफ्नै भवन छैन। जग्गा प्राप्ति प्रहरी चौकीको भवन निर्माणका लागि मुख्य चुनौती बनेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख थापाले बताउनुभयो।

निजी विद्यालयमा मापदण्ड विपरीतको शुल्क फिर्ता नभए गृह प्रशासनबाट कारबाही हुने

रासस
काठमाडौं, २५ चैत

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले मापदण्ड विपरीत शुल्क लिने निजी विद्यालयले शुल्क फिर्ता गर्न अटेर गरेको पाइएमा कानुनअनुसार कारबाही गर्न गृह प्रशासन र स्थानीय तहलाई आग्रह गरेको छ।

केही संस्थागत विद्यालयहरूले प्रचलित कानुन तथा सम्मानित सर्वोच्च अदालतको आदेश विपरीत हुनेगरी शैक्षिकसत्र प्रारम्भ हुनपूर्व नै विद्यार्थी भर्ना गर्ने र स्वीकृत मापदण्डभन्दा बढी शुल्क असुली गर्नेगरेको कार्य सच्च्याउन यही चैत २२ गते निर्देशन दिइएको थियो।

केही संस्थागत विद्यालयबाट अझै पनि कानुन विपरीत शुल्क लिने कार्य निरन्तर रहेको गुनासो आएको सन्दर्भमा शिक्षा ऐन (संशोधन सहित), २०२८ को दफा १६६ (६) बमोजिम गैरकानुनी रूपमा सङ्कलन गरिएको शुल्क विद्यार्थीलाई फिर्ता गर्न सम्बन्धित सबैलाई मन्त्रालयले पुनः निर्देशन दिएको हो। "कुनै पनि विद्यालयले यो निर्देशनभन्दा अन्यथा गरेको पाइएमा सोही ऐनको दफा १६६ (७) को प्रावधान तथा अन्य प्रचलित कानुन बमोजिम थप कारबाही प्रक्रिया अगाडि बढाउन पर्ने अवस्था भए गृह मन्त्रालय, सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरू र स्थानीय तहहरूबाट आवश्यक समन्वय हुन अनुरोध गरिन्छ," शिक्षा मन्त्रालयका प्रवक्ता शिवकुमार सापकोटाद्वारा जारी सूचनामा भनिएको छ।

मन्त्रालयले विद्यार्थीको शुल्कसम्बन्धी सिफारिस एवं गुनासोको रिपोर्टिङ तथा सहजीकरण प्रयोजनका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रमा सहायता कक्ष स्थापना गरिएको पनि जानकारी दिएको छ।