मुक्तिनाथ दर्शन सेवा
दैनिक माइक्रोबस छुट्ने समय :
बिहान ६:३० बजे
पोखरा साइडसिन सेवा
पोखरा उपत्यका घुम्नका लागि बस छुट्ने समय : बिहान ९:00 बजे
रुट नं. १ : पुम्दीकोट, शान्ति स्तुपा, डेभिजफल, फेवाताल, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, महेन्द्र गुफा
रुट नं. २ : बेगनास ताल, रुपा ताल, इन्टरनेशनल माउन्टेन म्युजियम, पचभैया वन्यजन्तु चिडियाघर
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 १३० ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०८३ जेठ १२ गते मंगलबार ❑ 26 May 2026 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५।–

'देउवा दम्पत्तिलाई पक्राउ नगर्नु'

रासस
काठमाडौं, ११ जेठ

सर्वोच्च अदालतले पूर्वप्रधानमन्त्री तथा नेपाली कांग्रेसका पूर्वसभापति शेरबहादुर देउवालाई पक्राउ नगर्न अन्तरिम आदेश दिएको छ।

न्यायाधीशद्वय महेश शर्मा पौडेल र नित्यानन्द पाण्डेयको इजलासले सोमबार पूर्वप्रधानमन्त्री देउवा र उहाँकी पत्नी आरजु राणा देउवालाई पक्राउ नगर्न अन्तरिम आदेश जारी गरेको हो।

आदेशमा भनिएको छ, "माथिल्लो प्रकरण नं (८) मा उल्लेख र विश्लेषण गरिएअनुसार सम्पत्ति शुद्धिकरण अनुसन्धान विभागबाट अनुसन्धान भएको कसुरको मुद्दा हेर्ने क्षेत्राधिकार विशेष अदालतमा रहेको हुँदा अध्यादेश जारी हुनुपूर्व काठमाडौँ जिल्ला अदालतबाट पक्राउ पूर्जी जारी गर्न दिइएको अनुमति स्वतः निष्कृय हुने देखियो, तसर्थ काठमाडौँ जिल्ला अदालतबाट निवेदकलाई पक्राउ गर्न पक्राउ पूर्जी जारी गर्ने अनुमति प्रदान गरिएको आधारमा निवेदकलाई पक्राउ नगर्नु नगराउनु भनी सर्वोच्च अदालत नियमावली, २०७४ को नियम ४९ बमोजिम विपक्षीका नाममा अन्तरिम आदेश जारी गरिएको छ।" अनुसन्धानका लागि प्रचलित कानुनको अधिनमा रही पक्राउ गर्न सकिने भए पनि त्यस्तो पक्राउ 'स्वेच्छाचारी' हुन नहुने र कानुनी प्रक्रिया तथा स्थापित पद्धतिको पालना नगरी गरिने पक्राउले व्यक्तिको स्वतन्त्रता हनन हुने भएकाले अदालत र अनुसन्धान निकाय सचेत हुनुपर्ने आदेशमा भनिएको छ।

अतिक्रमित संरचना हटाउन स्थानीयद्वारा सहयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

पोखराको मध्य भाग भएर बग्ने फिर्के खोलाको अतिक्रमण हटाउन आइतबारदेखि सुरु भएको छ। पोखरा महानगरपालिकाले फिर्केका तीन स्थानबाट डोजर चलाएर अतिक्रमण हटाउन सुरु गरेको हो।

अतिक्रमित संरचना हटाउन स्थानीयलेसमेत सहयोग गरेका छन्। पहिलो दिन शान्तिपूर्ण रुपमा संरचना हटाइएको पोखरा महानगरपालिकाले जनाएको छ।

अतिक्रमित संरचना हटाउँदा ठूलो सङ्ख्यामा जनपथ र सशस्त्र प्रहरी परिचालन गरिएको थियो। पोखरा-२ र १८ को सिमाना अँधेरिकुनादेखि सुरु गरी वडा ४ तर्फ, पोखरा-४ र ५ को सिमाना फिर्केपुलस्थित बूढानीलकण्ठ मन्दिरदेखि सुरु गरी वडा नं ५ र ८ तर्फ र पोखरा-७ र ८ को सिमाना जिरोकिलो मिटर स्थित लायन्स भवनदेखि फेवातालतर्फ गरी तीन स्थानबाट डोजर चलाइएका छन्। महानगर प्रमुख धनराज आचार्यले अतिक्रमित संरचना हटाउने काम निरन्तर जारी रहने बताउनुभयो। महानगरले फिर्केको सार्वजनिक जमिन अतिक्रमण गरी बनाइएका संरचना हटाउनका लागि यसअघि ३५ दिनको समयसीमा दिएको थियो। सो समय शनिबार सकिएको थियो। महानगरले गत वैशाख ३ गते सार्वजनिक

सूचना प्रकाशित गरी सार्वजनिक जमिनमा बनाइएका संरचना हटाउन सूचना जारी गरेको थियो। महानगरप्रमुख आचार्यले फिर्के संरक्षण अभियान कसैको विरोधका लागि नभइकन प्रकृतिको संरक्षण र सुरक्षित भविष्यका लागि गरिएको साझा प्रयास हो भन्नुभयो।"फिर्केखोलालगायतका सबै स्थानका सार्वजनिक जमिनका संरचना हटाएर सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणका लागि महानगरले योजनाबद्ध हिसाबले काम सुरु गरेको छ। खाली गराउन सुरु गरिएको क्षेत्र खोलाघरभित्रको भाग हो। खोला कसैको निजी सम्पत्ति हुन सक्दैन भन्ने तथ्यलाई हामी सबैले गम्भीरतापूर्वक मनन गरौँ, खोलाको संरक्षण र भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित वातावरण निर्माण गरौँ", महानगर प्रमुख आचार्यले भन्नुभयो। महानगरले गरेको फिर्के नापजाँच प्रतिवेदनअनुसार फिर्के खोलाघर माथि स्थायीदेखि अस्थायी प्रकृतिका १६० संरचना निर्माण गरिएका छन्। फिर्केखोला नै मिचेर ९७ वटा अस्थायी संरचना र ३५ वटा स्थायी संरचना निर्माण गरेको पाइएको नाप जाँच प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। यसैगरी खोलामाथि १० अस्थायी र १८ वटा स्थायी प्रकृतिका संस्थागत संरचना निर्माण गरिएका छन्। फिर्केखोलाको प्राविधिक नाप जाँचपछि यकीन गरिएको खोला घरको पश्चिमतर्फ ३०३ र पूर्वतर्फ २८५ वटा गरी ५८८ सीमास्तम्भ गाडिएका थिए। पोखरा सिद्धार्थचोकका स्थानीयवासी ढाकामोहन पराजुलीले खोलाघर संरचना खाली गर्न आफूहरुले सहयोग गरे पनि महानगरले तोकेको फिर्केको छ मिटर मापदण्ड व्यावहारिक नभएको बताउनुभयो। उहाँले लालपुर्जाभित्रको जमिनका संरचना हटाउँदा मुआब्जा दिन माग गर्नुभयो।

गुप्तेश्वर गुफामा पर्यटकको भीड: एकै दिनमा पाँच लाखको टिकट बिक्री

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

ऐतिहासिक, धार्मिक एवं पुरातात्विक महत्तृव बोकेको गुप्तेश्वर गुफाले एकैदिनमा रु पाँच लाख २५ हजार ७१५ आम्दानी गरेको छ।

पर्यटकीय राजधानी पोखरा-१७ छोरेपाटनमा रहेको सो गुफा अवलोकन गर्न आउने आन्तरिक एवं बाह्य पर्यटकलाई टिकट बिक्री गरेर आम्दानी गरेको हो।

जेठको १० गते आइतबार मात्र गुफामा चार हजार ४७२ जना बाह्य पर्यटक, एक हजार ४८७ आन्तरिक पर्यटक र ११९ जना विद्यार्थी गरी कूल छ हजार ७८ जनाले टिकट काटेरे गुफाको अध्ययन अवलोकन गरेको गुफा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष लक्ष्मण बास्तोलाले जानकारी दिनुभयो। गुफाभित्र ५०० मिटरमा अवस्थित प्रकृति निर्मित शिवमूर्तिको दर्शनसँगै लगभग १०० मिटरभित्र पुगेपछि देखिने पातले छाँगो (डेभिजफल) झरनाको दृश्यले पर्यटकको आकर्षण बढाएको बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, "गुफा एउटा अलौकिक धार्मिक एवं पर्यटकीयस्थलको रूपमा विकास हुँदै आएको छ।" गुफा प्रवेशका लागि आन्तरिक पर्यटकका लागि रु ५०, बाह्य पर्यटकको लागि रु १०० र विद्यार्थीको लागि रु ३५ को टिकट व्यवस्था गरिएको छ। गुफाभित्र निर्माण गरिएको यान्त्रिक कामधेनु गाई र भक्तजनले चढाएको दानबाट पनि राम्रो आम्दानी हुने गरेको छ। अध्यक्ष बास्तोलाले भन्नुभयो, "तीन दशकदेखि प्रचारप्रसारमा आएको गुफाको आम्दानीबाट गुफाको संरक्षण एवं प्रवर्द्धनसँगै शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्दै आएको छ। गुफाले गुप्तेश्वर महादेव बहुमुखी क्याम्पस स्थापना गरी सञ्चालन गर्दै आएको छ जुनक्याम्पसमा ८०० भन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययनरत छन्।" गुफाको धर्मशाला हलमा गुरुकुल पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ। जस गुरुकुलमा कक्षा ११ सम्मको पढाइ हुने गरेको हाल ४८ जना विद्यार्थी पठनपाठन गर्दै आएका छन् भने आसपासका सामुदायिक विद्यालयलाई समेत आर्थिक सहयोग गरेको छ। गुफाले वार्षिक रु छदेखि सात करोडसम्म आम्दानी गर्दै आएको उहाँको भनाइ छ। गुफाको टिकटबाहेक कामधेनु गाई, भक्तजनले चढाएको दान, थप आम्दानीको स्रोत बनेको बताउँदै उहाँले भन्नुभयो गुफा परिसरमा मुस्ताङबाट ल्याइएको १००८ मिलोग्रामको शालिग्राम, बूढानीलकण्ठ मूर्तिका साथै गुफा प्रवेशस्थलमा निर्माण गरिएका नवग्रह आकर्षको रूपमा रहेका छन्।

गुफा कार्यालय प्रमुख नारायण पौडेलका अनुसार पछिल्लो समय गर्मी बढेसँगै पोखरामा पर्यटकको चाप बढेको छ। पोखरा आउने पर्यटकले गुफा नआइकन फर्के भ्रमण अधुरो रहेको महसुस गर्न थालेको कारणले आकर्षण बढेको छ। छ हजार क्षेमताको गुफामा भीड बढेपछि व्यवस्थापन गर्न समेत धौधौ पर्ने गरेको उहाँको भनाइ छ।

पोखरा उपत्यका नगर विकास समितिद्वारा पोखरा बसपार्क क्षेत्रका अतिक्रमित संरचना हटाउन निर्देशन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

पोखरा बसपार्क क्षेत्रभित्र रहेका पसल कबललगायत सबै संरचना १५ दिनभित्र हटाउन पोखरा उपत्यका नगर विकास समितिले सार्वजनिक सूचना जारी गरेको छ।

समितिले पोखरा घरदेखि सेती पुलसम्म, पृथ्वी राजमार्गदेखि दक्षिण, विमानस्थलदेखि उत्तर र पूर्वमा सेती नदी क्षेत्रमा निर्माण गरिएका पसल कबललगायत संरचना हटाई पोखरा बसपार्क निर्माणको प्रक्रियामा सहजीकरण गर्न व्यवसायीहरूलाई सूचित गरेको हो।

तोकिएको अवधिभित्र संरचना नहटाएमा समिति आफैँले हटाउने र सो क्रममा लाग्ने लागतसमेत सम्बन्धित व्यक्ति तथा संस्थाबाट असुल उपर गरिने शनिबार जारी सूचनामा उल्लेख छ।

समितिले बसपार्क क्षेत्रभित्र लालपुर्जा भएका जग्गाधनीहरूलाई सात दिनभित्र नागरिकताको प्रमाणपत्र, जग्गाधनी प्रमाणपुर्जाको प्रतिलिपि, चालु आवको सम्पत्ति/भूमिकर तिरेको रसिद र जग्गासम्बन्धी प्रमाण पुग्ने अन्य कागजात समितिको कार्यालयमा बुझाउन निर्देशनसमेत दिएको छ। पोखरा महानगरपालिका-९ पृथ्वीचोकस्थित बसपार्कको जग्गा अतिक्रमण गरी बनाइएका संरचना हटाउन यसअघि गत वैशाख ४ गते पोखरा महानगरपालिकाले पनि सार्वजनिक रूपमा सूचित गरेको थियो। ३५ दिने उक्त सूचनाको अवधि शनिबार सकिएपछि पोखरा उपत्यका नगर विकास समितिले अर्को सूचना जारी गरेको हो।

पोखरा उपत्यका नगर विकास समितिको स्वामित्वमा रहेको बसपार्कको जग्गामा सुकुमवासी, भूमिहीन दलित र अव्यवस्थित बसोबासीहरू रहेका छन्। आधुनिक सुविधासम्पन्न बसपार्क बनाउन विसं २०३१/३२ तिर २०५ रोपनी जग्गा अधिग्रहण गरिएको थियो। बसपार्कका लागि अधिग्रहण गरिएको जग्गा अतिक्रमणमा पर्दै गएर अहिले करिब ६० रोपनी क्षेत्रफल मात्र बाँकी छ। प्रस्तावित आधुनिक पोखरा बसपार्कको अतिक्रमित जग्गा खाली गराई बसपार्क निर्माणको प्रक्रियालाई अगाडि बढाउने महानगरको योजना छ।

भूमिहीन दलित, सुकुमवासी र अव्यवस्थित बसोबासीका नाममा झण्डै ५०० परिवार बसपार्कको जग्गामा घरटहरा बनाएर बसेको महानगरले जनाएको छ। वास्तविक सुकुमवासीलाई उचित व्यवस्थापन गरी अतिक्रमित जग्गा खाली गराएर बसपार्क बनाइने भएको हो।

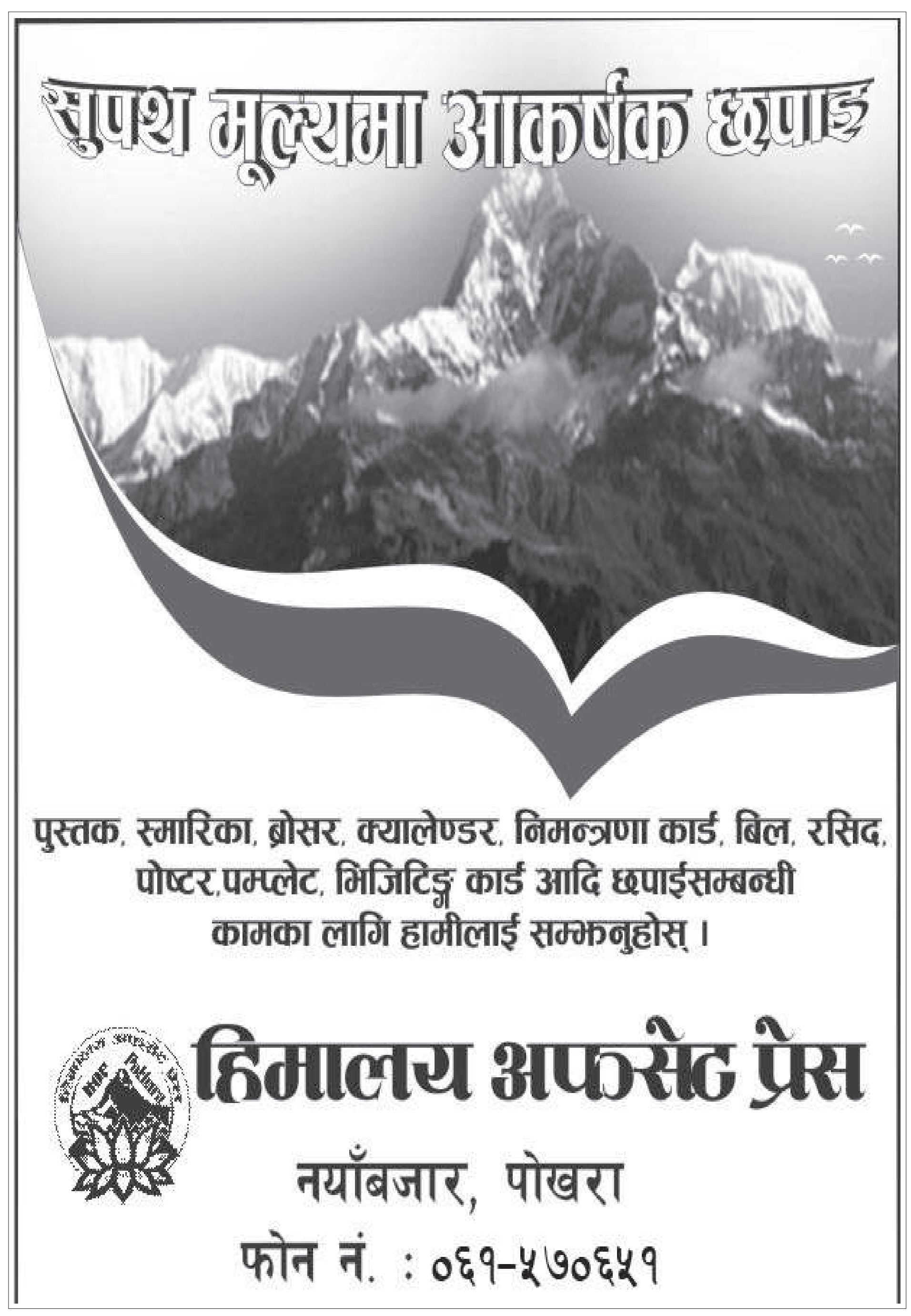
सडक असहज: सेवाग्राहीलाई समस्या

पोखरापत्र संवाददाता
मुस्ताङ, ११ जेठ

जोमसोम जिल्लाको एक मात्र २५ शय्याको प्रदेश अस्पताल जोड्ने सडक असहज हुँदा सेवाग्राहीलाई असुविधा पुगेको छ।

कालीगण्डकी करिडोर (बेनी–जोमसोम–कोरला) सडक आयोजनाले सडक स्तरोन्नति गर्ने क्रममा साबिकको सडकलाई ग्रेड डाउन गरिदिएपछि यहाँको प्रदेश अस्पताल आवतजावत गर्न कठिनाइ भएको हो।

अस्पतालका निमित्त मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा समीक्षा कँडेलले सडक अवरोधका कारण एम्बुलेन्स तथा अन्य हलुका सवारीसाधन सञ्चालन हुन नसकेको जानकारी दिनुभयो। अस्पताल जोड्ने सडकको तीन वटा विकल्प प्रस्तुत गरिएको भए पनि हालसम्म समाधान निस्कन सकेको छैन। पहिलो विकल्प मुख्य राजमार्ग सडक उकासेर अस्पताल सडक सहज बनाउने, दोस्रो विकल्प आयोजनाको योजनाअनुसार व्यक्तिको घर अगाडिबाट अस्पतालको सडक लैजाने र तेस्रो विकल्प हाल प्रयोग भइरहेको सडकलाई फराकिलो बनाएर सडक सहज बनाउने विकल्प प्रस्तुत गरिएका थिए। सडक सञ्चालन गर्ने तीन विकल्पमध्ये कुनै पनि विकल्प कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन। प्रदेश अस्पताल जाने सडकको विषयमा स्थानीय प्रशासन, गाउँपालिका र अस्पताल व्यवस्थापन समितिलगायत सरोकारवालाहरुको पटक/पटक वार्ता र संवाद भए पनि कुनै सहमति हुन नसकेको प्रदेश अस्पतालले जनाएको छ।



जोन डियर ट्र्याक्टरको पोखरा एसएसएस शाखा स्तरोन्नति

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

जोन डियर ट्याक्टरको पोखरा एसएसएस शाखा स्तरोन्नति गरिएको छ।

विवेक अटोमोबाइल्स प्रा. लि. अन्तर्गत सञ्चालित उक्त शाखालाई आधुनिक सेवा सुविधासहित स्तरोन्नति गरिएको कम्पनीले जनाएको छ।

एमभी दुगड ग्रुपका अध्यक्ष मोतीलाल दुगड तथा उपाध्यक्ष विवेक दुगडको मार्गदर्शनमा सञ्चालन भइरहेको कम्पनीले ग्राहकलाई अझ छिटो, प्रभावकारी र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले शाखा अपग्रेड गरिएको कम्पनीका सुसिन कुमार ठाकुरले बताउनु भयो । कार्यक्रममा कम्पनीका कार्यकारी

निर्देशक शुभम दुगडसहित जोन डियर भारतका प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा रिबन काटेर शाखाको औपचारिक उद्धाटन गरिएको थियो । कार्यक्रममा भारतबाट आएका अनुज पात्र गोसाइन, अभिमन्यु राय, सौमित्र दत्ता तथा सौरभ तिवारीको विशेष उपस्थिति रहेको थियो।

कम्पनीका प्रतिनिधिहरूले आधुनिक कृषि प्रविधिलाई ग्रामीण तहसम्म विस्तार गर्दै किसानको उत्पादन क्षमता वृद्धि गर्ने तथा बिक्रीपछिको सेवालाई थप प्रभावकारी बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । हाल देशभर सञ्चालनमा रहेका २६ वटा आउटलेटमध्ये पोखरा शाखालाई विशेष रूपमा स्तरोन्नति गरिएको कम्पनीले जनाएको छ।

यससँगै गण्डकी प्रदेशका ग्राहकहरूले अझ सहज, विश्वसनीय र आधुनिक सेवा प्राप्त गर्ने विश्वास कम्पनीको छ।

यस अवसरमा कम्पनीले सीमित अवधिका लागि विशेष छुट योजनासमेत सार्वजनिक गरेको छ। कम्पनीका अनुसार जेन्युइन स्पेयर पार्ट्समा १० प्रतिशत छुट तथा लेबर चार्जमा शतप्रतिशत छुट प्रदान गरिनेछ । यो अफर शाखा स्तरोन्नति सम्पन्न भएको मितिबाट आगामी ७ दिनसम्म लागू हुने कम्पनीले जनाएको छ।

पोखरा १६ का महिलालाई अचार र सेलरोटी बनाउने तालिम

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

महिलाको आय आर्जनलाई सघाउ पुर्याउने उद्धेश्यले पोखरा १६ का महिलालाई अचार तथा सेलरोटी बनाउने तालिम दिईएको छ।

बाटुलेचौरमा रहेको नमुना बहुद्देशीय सामुदायिक अध्ययन केन्द्रले त्यस क्षेत्रका बेरोजगार महिलालाई स्वरोजगार तथा आत्मनिर्भर बनाउन एक दिने सो सीपमूलक तालिम आयोजना गरिएको सचिव गीता पौडेलले जानकारी दिईन्।

स्थानीय ५० जना महिलाहरूको सहभागिता रहेको तालिममा कमला श्रेष्ठ र ऋतु बानियाँले प्रशिक्षण दिएका थिए । उनीहरुले सहभागिलाई व्यवहारिक अभ्याससहित मासु र आँपको अचार तथा सेलरोटी बनाउने तरिका सिकाएका थिए। यसअघि तालिमको शुभारम्भ गर्दै

केन्द्रका सल्लाहकार समेत रहेका हिमालय क्लबका अध्यक्ष मोहनबहादुर थापाले महिलाहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन यस्ता तालिम महत्वपुर्ण हुने बताए।

उनले सीप र मेहनत भए घरमै बसेर पनि राम्रो आम्दानी गर्न सकिने उल्लेख गर्दै, सिकेको ज्ञानलाई व्यवसायिक रूपमा अघि बढाउन सुझाव दिए । अर्का सल्लाहकार माधव शर्माले सीपमूलक तालिमले सबैलाई स्वरोजगारतर्फ प्रेरित गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । केन्द्रकी अध्यक्ष भगवती भट्टराईको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पुर्व अध्यक्ष कमला शर्मा,प्रशिक्षक कमला श्रेष्ठ,उपाध्यक्ष ज्योति बस्नेतलगायतले यस्ता तालिमले महिलाको ज्ञान र सीपलाई थप प्रभावकारी बनाउने बताए।

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १६ को आर्थिक सहयोगमा सम्पन्नउक्त तालिम उद्धाटन तथा समापन कार्यक्रमको संचालन केन्द्रका सचिव गीता पौडेलले गरेकी थिईन्।

लमजुङको पुरानकोटमा त्रिदिवशीय घरवास व्यवस्थापन तालिम

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रदेशको आयोजना एवम् गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च (भिटोफ) गण्डकी प्रदेश समितिको सह-आयोजनामा लमजुङको बेसीशहर नगरपालिका-४ पुरानकोटमा त्रिदिवशीय घरवास(होमस्टे) व्यवस्थापन तालिम सम्पन्न भएको छ।

पुरानकोट सामुदायिक होमस्टे व्यवस्थापन समितिको स्थानीय समन्वयमा आयोजित तालिममा ४० जनाको सहभागी रहेको गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च(भिटोफ) गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष शोभा सापकोटाले जानकारी दिनुभयो।

तालिममार्फत होमस्टे सञ्चालन, पाहुना सत्कार, सरसफाइ, व्यवस्थापन, स्थानीय संस्कृतिको संरक्षण तथा पर्यटन सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धिबारे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गरिएको उहाँले बताउनुभयो । तालिममा भिटोफ गण्डकीका सल्लाहकारहरू टिकाराम सापकोटा, डा. रामजी शर्मा तथा दीपेन्द्र पहारीले होमस्टे व्यवस्थापनका विभिन्न विषयमा सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

त्यस्तै रुकु थापाले हाउसकिपिङ सम्बन्धी तथा सजिना गुरुङले सांस्कृतिक नृत्य सम्बन्धी कक्षा सञ्चालन गर्नुभएको थियो । तालिममा सहभागी होमस्टे सञ्चालकहरूले यस्ता व्यावहारिक तथा क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रमले सेवा गुणस्तर सुधार गर्न, पर्यटकलाई आकर्षित गर्न तथा स्थानीय आयआर्जन बढाउन महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने बताउँदै तालिमबाट आँफूहरू घरवास सञ्चालनका विविध पक्ष बारे जानकारी पाएर लाभान्वित बनेको बताए । तालिममा पुरानकोट, नाल्मा, तुर्लुङकोट, काउलेपानी तथा नरुवाल मगर होमस्टेका सञ्चालकहरूको सहभागिता थियो। ग्रामीण पर्यटन प्रवर्द्धन, स्थानीय संस्कृतिको संरक्षण तथा समुदायमा रोजगारी सिर्जना गर्ने उद्देश्यले आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने आयोजकले जनाएको छ । तालिमको आज आयोजित समापन समारोहमा सहभागीलाई भिटोफ गण्डकीका अध्यक्ष एवम् कार्यक्रमका सभापति शोभा सापकोटा सहित सल्लाहकारहरूले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुभएको थियो । समापन समारोहमा वक्ताहरूले ग्रामीण पर्यटन विकास, स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन तथा समुदायको आर्थिक सशक्तीकरणमा होमस्टे महत्वपूर्ण माध्यम बन्न सक्नेमा जोड दिएका थिए । यस अघि तालिमको उद्घाटन गर्दै गण्डकी प्रदेश सरकारका उद्योग तथा पर्यटन मन्त्री यशोदा रिमाल ले होमस्टेमार्फत गाउँको समृद्धि हासिल गर्न सकिने बताउनुभयो । गण्डकी प्रदेशमा सञ्चालनमा रहेका होमस्टेहरूको स्तरीकरण गर्ने तयारी भइरहेको जानकारी दिँदै उहाँले चालु आर्थिक वर्षभित्रै होमस्टे स्तरीकरण सम्पन्न गरी स्तरीकरण भएका होमस्टेलाई वेबसाइटमार्फत विश्वभर प्रचार-प्रसार गर्ने योजना रहेको उहाँले जानकारी गराउनुभयो। होमस्टेलाई कृषि पर्यटनसँग जोड्न आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै गाउँघरमा उत्पादन हुने ताजा तथा अर्गानिक खानाले पर्यटक आकर्षित गर्ने बताउँदै उहाँले स्थानीय संस्कृति, परम्परा, खानपान र प्राकृतिक जीवनशैलीलाई पर्यटनसँग जोड्न सके ग्रामीण अर्थतन्त्रमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिने बताउनुभयो। नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रदेशका प्रमुख मणिराज लामिछानेले गण्डकी प्रदेशमा ग्रामीण पर्यटनको सम्भावना अत्यन्त उच्च रहेको बताउँदै होमस्टे पर्यटनले गाउँको मौलिकता जोगाउँदै स्थानीयको आयआर्जन वृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताउनुभयो। तालिममार्फत सहभागीहरूले सिकेका ज्ञान र सीपलाई व्यवहारमा उतार्न आग्रह गर्दै उहाँले सेवा गुणस्तर सुधार गर्न सके पुरानकोट क्षेत्र उत्कृष्ट ग्रामीण पर्यटन गन्तव्यको रूपमा स्थापित हुन सक्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

बेसीशहर नगरपालिकाकी उपप्रमुख पद्मा गुरुङ, बेसीशहर नगरपालिका-४ का वडा अध्यक्ष गमबहादुर गुरुङ, भिटोफ गण्डकीका पूर्व अध्यक्ष रविन्द्र पौडेल तथा पुरानकोट सामुदायिक होमस्टे व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष कन्याकाशी गुरुङ लगायतले होमस्टेको महत्व, ग्रामीण पर्यटन विकास तथा स्थानीय समुदायको भूमिकाबारे आ-आफ्नो धारणा राख्नुभएको थियो।

नेउवा महासंघका उपाध्यक्षलाई पोउवा संघको स्वागत

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष नरेशलाल श्रेष्ठले पोखरा र समग्र गण्डकी प्रदेशमा लगानी भित्र्याउन तथा पर्यटन प्रवर्द्धनको नेतृत्व पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले गर्नुपर्ने बताउनु भएको छ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले उहाँको सम्मानमा आइतबार आयोजना गरेको स्वागत तथा भेटघाट कार्यक्रमको दौरान उहाँले गण्डकीको राजधानी पोखरामा रहेको पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको सक्रियता निजी क्षेत्रको हितका निम्ति हुनुपर्नेमा पनि जोड दिनुभयो। पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका वर्तमान अध्यक्ष गोकर्ण कार्की महासंघको केन्द्रीय सदस्यमा मनोनित हुनुभएको प्रसंग झिक्दै उहाँले महासंघमा भएको उपस्थितिले पनि पोखराको भूमिका बढेको बताउनु भएको हो।

गण्डकी प्रदेश सरकारले निकट भविष्यमा लगानी सम्मेलन गर्न लागेको र सो सम्मेलनमार्फत् गैरआवासीय नेपालीबाट, विदेशी उद्योगी/व्यवसायीबाट र स्वदेशकै उद्योगीलाई पनि पोखरा र गण्डकी क्षेत्रमा लगानी गर्न प्रोत्साहित गरिने उहाँको भनाइ थियो । कार्यक्रममा बोल्दै संघका अध्यक्ष गोकर्ण कार्कीले केन्दीय सदस्यको जिम्मेवारीलाई कुशलतापूर्वक निभाउने बताउनुभयो।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका उद्योगतर्फका उपाध्यक्ष दिनेशचन्द्र बास्तोलाको अध्यक्षता र स्वागत रहेको कार्यक्रमको संचालन संघकी महासचिव शोभा गौतमले गर्नुभएको थियो भने कार्यक्रममा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ गण्डकी प्रदेशका जिल्ला नगरतर्फका उपाध्यक्ष मृगेन्द्र घिमिरेको पनि उपस्थिति रहेको थियो।

सदस्य पहिचान विवरण (KYM) अद्यावधिक गर्ने बारे ३५ दिने जरुरी सूचना

विभिन्न समयमा यस फेवा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को सदस्य बनि बचत तथा ऋण कारोबार गरेका र विगत लामो समयदेखि संस्थाको सम्पर्कमा नरहेका नियमित बचत नगरेका वार्षिक साधारण सभा लगायत संस्थाको कुनै पनि कार्यक्रमहरुमा उपस्थित नभएका साथै सदस्य पहिचान (KYM) विवरण अद्यावधिक नगरेका सदस्यहरुलाई यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र यस संस्थामा सम्पर्क गरी सदस्य पहिचान फारम (KYM) विवरण भरी अद्यावधिक गरी आफ्नो कारोबार नियमित गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौ। अन्यथा खाता बन्द गरी रकम भुक्तानी लिई जानुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। उक्त समय सिमा भित्र पनि सम्पर्क नभएमा सहकारी ऐनमा व्यवस्था भए अनुसार र सञ्चालक समितिको निर्णय तथा २६औं वार्षिक साधारण सभाको निर्णय बमोजिम त्यस्ता सदस्यहरुको सदस्यता खारेज र निजहरुका सबै खाता बन्द गरी त्यस वापतको जम्मा रकमलाई दिनुपर्ने दायित्व हिसाव खातामा लेखाङ्कन गरिनेछ, साथै भुक्तानी दिनुपर्ने दायित्वमा रहेको उक्त रकम सम्बन्धित सदस्यले संस्थाको कार्यालयमा सप्रमाण सहित उपस्थिती भएका बखत सञ्चालक समितिको निर्णय अनुसार हुने व्यहोरा यसै सूचनाद्धारा जानकारी गराइन्छ।

फेवा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
प्रधान कार्यालय: पोखरा-५, जिरो कि. मि.
फोन: ०६१-५७३३७५, ५७२२३६
भद्रकाली सेवा केन्द्र पोखरा-१३, भद्रकाली चोक
फोन: ०६१-५८२३७६

नेउवा महासंघका उपाध्यक्षलाई पोउवा संघको स्वागत

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ११ जेठ

नेपाल उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष नरेशलाल श्रेष्ठले पोखरा र समग्र गण्डकी प्रदेशमा लगानी भित्र्याउन तथा पर्यटन प्रवर्द्धनको नेतृत्व पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले गर्नुपर्ने बताउनु भएको छ।

पोखरा उद्योग वाणिज्य संघले उहाँको सम्मानमा आइतबार आयोजना गरेको स्वागत तथा भेटघाट कार्यक्रमको दौरान उहाँले गण्डकीको राजधानी पोखरामा रहेको पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको सक्रियता निजी क्षेत्रको हितका निम्ति हुनुपर्नेमा पनि जोड दिनुभयो। पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका वर्तमान अध्यक्ष गोकर्ण कार्की महासंघको केन्द्रीय सदस्यमा मनोनित हुनुभएको प्रसंग झिक्दै उहाँले महासंघमा भएको उपस्थितिले पनि पोखराको भूमिका बढेको बताउनु भएको हो। गण्डकी प्रदेश सरकारले निकट भविष्यमा लगानी सम्मेलन गर्न लागेको र सो सम्मेलनमार्फत् गैरआवासीय नेपालीबाट, विदेशी उद्योगी/व्यवसायीबाट र स्वदेशकै उद्योगीलाई पनि पोखरा र गण्डकी क्षेत्रमा लगानी गर्न प्रोत्साहित गरिने उहाँको भनाइ थियो । कार्यक्रममा बोल्दै संघका अध्यक्ष गोकर्ण कार्कीले केन्दीय सदस्यको जिम्मेवारीलाई कुशलतापूर्वक निभाउने बताउनुभयो । पोखरा उद्योग वाणिज्य संघका उद्योगतर्फका उपाध्यक्ष दिनेशचन्द्र बास्तोलाको अध्यक्षता र स्वागत रहेको कार्यक्रमको संचालन संघकी महासचिव शोभा गौतमले गर्नुभएको थियो भने कार्यक्रममा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ गण्डकी प्रदेशका जिल्ला नगरतर्फका उपाध्यक्ष मृगेन्द्र घिमिरेको पनि उपस्थिति रहेको 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 : निसल्तानपन, 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, 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।

सूक्तिसुधा

कला भनेको सिर्जनात्मक कल्पनाद्वारा सत्यको सुन्दर प्रदर्शन हो । – लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

सम्पादकीय

पत्रकार तर्साउन छोड

प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको लागि लड्दै आएका पत्रकारहरु सत्ताको गलत काम सार्वजनिक गर्ने पत्रकार असुरक्षित बन्दै गएका छन । वालेन शाहको सरकारले सत्ताको आलोचना गर्ने पत्रकार र संचार माध्यमलाई निशाना बनाउन थालेको छासामाजिक संजालबाट सरकारको गलत कामको समाचार प्रकाशित, प्रसारित भएपछि साइबर आक्रमण हुने गरेको छ । अहिले सत्ताको शत्रु भनेको संचार माध्यम भएका छन । सरकार र सत्तारूढ पार्टीका सांसद र समर्थक पहल आवश्यक छ ।

नेपाल पत्रकार महासंघले पत्रकार किशोर श्रेष्ठमाथि भएको प्रहरी निगरानी, धरपकडको प्रयास र धम्कीको निन्दा गरेको छ। महासंघले सोमबार प्रेस विज्ञप्ति जारी गरेर यस घटनाप्रति आफ्नो गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ । जनआस्था साप्ताहिक र जनआस्था डटकममा मन्त्री तथा सत्ताधारी दलका नेताका बारेमा आलोचनात्मक समाचार प्रकाशित भएपछि प्रधानसम्पादक श्रेष्ठले दबाब झेल्नुपरेको महासंघले उल्लेख गरेको छ । समाचार लेखेकै आधारमा पत्रकारमाथि हुने यस्तो व्यवहार स्वतन्त्र प्रेस र लोकतन्त्रमाथिको प्रहार भएको महासंघले भनेको छ ।

प्रेस काउन्सिल नेपालका पूर्व अध्यक्षसमेत रहेका श्रेष्ठले गृह मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालिरहेका प्रधानमन्त्रीको निर्देशनमा आफूमाथि यस्ता गतिविधि भएको जानकारी महासंघलाई गराएका छन् । उनका अनुसार आफूलाई धरपकड गर्ने, धम्क्याउने र समाचारको स्रोत खोल्न दबाब दिने काम भएको छाप्रेसको आँखा बन्द गरेर कुनै उपलब्धि हासिल हुँदैन ।

महासंघले यो प्रेस विरोधी व्यवहार सच्याउन सम्बद्ध पक्षसँग माग गरेको छ । समाचारप्रति विमति भएमा प्रेस काउन्सिल नेपालमार्फत समाधान खोज्न महासंघले आग्रह गरेको छ । यसका साथै, पत्रकार श्रेष्ठलाई धम्क्याउने व्यक्तिको पहिचान गरी तत्काल कानुनी कारबाही गर्न महासंघले जोडदार माग गरेको छ ।

एथलेटिक्स टोली हङकङ जाने

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ११ जेठ

२२औँ यु-२० एसियाली एथलेटिक्स च्याम्पियनसिपमा सहभागी हुन पाँच खेलाडीसहित आठ सदस्यीय नेपाली टोली मङ्गलबार हङकङ जाने भएको छ ।

मे २८ देखि ३१ तारिखसम्म हुने उक्त प्रतियोगितामा तीन पुरुष र दुई महिला खेलाडीले नेपालबाट प्रतिस्पर्धा गर्ने छन् । पुरुषतर्फ बादल कार्कीले एक हजार ५०३ हजार मिटर दौड तथा प्रवीण रानाले एक सय मिटर दौडमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । यसैगरी महिलामा अनुष्का अधिकारीले १००/२०० मिटर दौड, नारायणी भण्डारीले ८००/एक हजार ५०० मिटर दौड र सङ्गीता विकले ४००/८०० मिटर दौडमा भाग लिने छन् ।

टोलीको प्रशिक्षकमा रामबहादुर ओली तथा व्यवस्थापकमा गजबहादुर गुरुङ र दिलबहादुर बम रहेका छन् । टोलीलाई सफलताको शुभकामना दिँदै राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का सदस्य-सचिव रामचरित्र मेहताले आज यहाँ आयोजित एक कार्यक्रममा बिदाई गर्नुभयो ।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा-१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइलः ९८५६०२०५८६

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

तल्लो सेती जलविद्युत् आयोजना निर्माणको तयारी

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ११ जेठ

तनहुँमा १२६ मेगावाटको तल्लो सेती जलविद्युत् आयोजना निर्माण हुने भएको छ ।

एसियाली विकास बैंकको २२७ मिलियन अमेरिकी डलर, ३० प्रतिशत स्वपुँजी र ७० प्रतिशत ऋणमा निर्माण गर्न लागिएको आयोजना प्रमुख हरिकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो ।

अर्धजलाशययुक्त सो आयोजनाको बाँध तनहुँको बन्दीपुर-६ र देवघाट गाउँपालिका-३ मा पर्दछ । विद्युत् गृह, कर्मचारी आवास, मुख्य सुरुङ देवघाट गाउँपालिका-३ र ४ मा पर्दछ । श्रेष्ठले विद्युत्गृह तथा कर्मचारी आवास निर्माणका लागि आवश्यक करिब १४६ रोपनी जग्गा अधिग्रहण प्रक्रिया सुरु गरिएको जानकारी दिनुभयो ।

महिला साफ च्याम्पियनसिप फुटबल: नेपालद्वारा भुटान पराजित

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ११ जेठ

भारतमा भएको साफ महिला च्याम्पियनसिप फुटबलमा नेपालले भुटानलाई पराजित गरेको छ ।

भारतको गोवास्थित पण्डित जवाहरलाल नेहरू स्टेडियममा आज भएको उक्त खेलमा नेपालले भुटानलाई १-० गोलले हराएको हो । खेलको २३औँ मिनेटमा नेपालका खेलाडी गीता रानाले हानेको प्रहार भुटानी खेलाडीको खुट्टामा लाग्दै गोलमा परिणत भएको थियो । नेपालले अब दोस्रो खेल यही जेठ १७ गते श्रीलङ्कासँग खेल्नेछ ।

योग समितिमा पुनः डा भट्टराई निर्वाचित

रासस
काठमाडौं, ११ जेठ

योग समिति नेपाल केन्द्रीय समिति, नेपालगन्जको अध्यक्षमा पुनः योगगुरु एवं आयुर्वेदाचार्य डा गिरिराज भट्टराई सर्वसम्मत रूपमा अध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनुभएको छ ।

योग समिति नेपालगञ्जले स्थापना दिवस तथा चौथो अधिवेशन सम्पन्न गर्दै उहाँलाई अध्यक्षमा चयन गरेको हो । नवनिर्वाचित कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा निर्मला शाह र लोकमाया सुवेदी (सुमित्रा), सचिवमा टङ्क पौडेल, सहसचिवमा दीपक थापा, कोषाध्यक्षमा अनिता श्रेष्ठ तथा सह-कोषाध्यक्षमा मन्दरा शर्मा चयन हुनुभएको छ । त्यसैगरी, सदस्यहरूमा प्रेम केसी, सविता शर्मा, प्रमोद अग्रवाल, मोतिराम वली, डा दिनेश कुमार चौधरी, ताराप्रसाद अधिकारी र रामचन्द्र तिवारी हुनुहुन्छ । नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशान्त विष्टले योगले मानिसलाई शारीरिक रूपमा सशक्त बनाउने बताउँदै स्वस्थ समाज निर्माणका लागि योग अपरिहार्य रहेको धारणा व्यक्त गर्नुभयो । नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका वडा नं २ का अध्यक्ष मनोज श्रेष्ठले नियमित योगाभ्यासले अनुशासित, सकारात्मक र स्वस्थ नागरिक निर्माणमा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । कार्यक्रममा वक्ताहरूले आधुनिक जीवनशैली, व्यस्तता र तनावका कारण बढ्दै गइरहेका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न योग प्रभावकारी माध्यम भएको बताउनुभयो । कार्यक्रममा पत्रकारितामार्फत योग तथा स्वास्थ्य चेतना फैलाउन योगदान पुऱ्याएको भन्दै नेपाल पत्रकार महासङ्घ लुम्बिनी प्रदेश अध्यक्ष शुक्रऋषि चौलागाईंलाई सम्मान गरिएको थियो । समितिकी उपाध्यक्ष लोकमाया सुवेदीका अनुसार हाल योग समिति नेपालका बाँके, बर्दियालगायत विभिन्न जिल्लामा गरी ५८ केन्द्र सञ्चालनमा छन् ।

नागरिक पारदर्शिताका लागि सार्वजनिक लेखा परीक्षण

पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २७, गुम्बा भित्री बाटो स्तरोन्नति गर्दा निम्न बमोजिमको आम्दानी तथा खर्च भएको व्यहोरा सम्बन्धित सरोकारवालाहरुको जानकारीको लागि यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

योजनाको नामः गुम्बा भित्री बाटो स्तरोन्नति
ठेगानाः पोखरा-२७
योजना सम्झौता मिति : २०८२/१२/३० गते
योजना सुरु मितिः २०८३/०१/०२ गते
योजना सम्पन्न हुने मितिः २०८३/०३/१५ गते
योजना सम्पन्न भएको मितिः २०८३/०२/०६ गते
योजनाको कुल लागतः रु. १२,००,०००|-
महानगरपालिकाबाटः रु. ६,००,०००|-
जनसहभागिताबाटः रु. ६,००,०००|-
उपभोक्ता समिति अध्यक्षः प्रेम बहादुर तामाङ
सम्पर्क नं.: ९८०६६४६५१५
उपभोक्ता समिति सदस्यः १० जना महिलाः ४ पुरुषः ६ जना

गुम्बा भित्री बाटो स्तरोन्नति उपभोक्ता समिति
पोखरा-२७

क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक गर्न कांग्रेसले तोक्यो विशेष जिम्मेवारी

रासस
काठमाडौं, ११ जेठ

नेपाली कांग्रेसले क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिकलाई सहज र द्रुत गतिमा अगाडि बढाउन पदाधिकारी तथा केन्द्रीय सदस्यहरुलाई विशेष जिम्मेवारी तोकेको छ ।

पार्टी सभापति गगनकुमार थापाको उपस्थितिमा कांग्रेस सदस्यता व्यवस्थापन केन्द्रीय समितिको यहाँ आज बसेको बैठकले सबै सङ्गठनात्मक संरचनालाई प्रयोग गरी अनुगमन गर्न समितिका तर्फबाट सातै प्रदेशमा केन्द्रीय पदाधिकारी तथा केन्द्रीय सदस्यहरुलाई जिम्मेवारी तोकेको हो ।

बैठकले डा डिला सङ्ग्रौलालाई कोशी प्रदेश, बहादुर सिंह लामालाई बागमती, उदयशम्शेर राणालाई सुदूरपश्चिम, मुक्ताकुमारी यादवलाई गण्डकी, जानकी सिंहलाई कर्णाली, देवराज चालिसेलाई मधेस र अमरसिंह पुनलाई लुम्बिनी प्रदेशको जिम्मेवारी तोक्ने निर्णय गरेको कार्यवाहक मुख्यसचिव कृष्णप्रसाद दुलालले जानकारी दिनुभयो । पार्टीको १५औँ महाधिवेशनका लागि नयाँ क्रियाशील सदस्यता वितरण तथा विभिन्न कारणवश यसअघि नवीकरण हुन नसकेका क्रियाशील सदस्यहरूको सदस्यता नवीकरण गरी केन्द्रीय प्रणालीमा प्रविष्ट गर्ने कार्य यही जेठ २१ गतेभित्र सम्पन्न गर्नुपर्ने बैठकले निर्णय गरेको छ । बैठकले कांग्रेसको १४औँ महाधिवेशनका क्रममा गठन भएको क्रियाशील सदस्यता छानबिन समितिले १५औँ महाधिवेशनमा आधिकारिकता दिनेगरी प्रदान गरिएका क्रियाशील सदस्यतालाई पुरानो सदस्यता मानी नवीकरण प्रक्रियामा समावेश गर्न जिल्ला सभापतिहरुलाई परिपत्र गर्ने निर्णय गरेको कार्यवाहक मुख्यसचिव दुलालले बताउनुभयो ।

बैठकले विभिन्न पार्टीबाट कांग्रेसमा समायोजन भएका व्यक्तिका हकमा सदस्यतासम्बन्धी समस्या समाधान गर्न सदस्यता व्यवस्थापन केन्द्रीय समितिका तर्फबाट जिल्लाहरुमा केन्द्रीय प्रतिनिधि खटाउने निर्णय गरेको छ । त्यसका लागि डा गोपाल दहितलाई बारा, आङ्गेलु शेर्पालाई सिरहा, अब्दुल सत्तारलाई धनुषा, राजीव ढुङ्गानालाई सप्तरी, कुसुम थापालाई सोलुखुम्बु, देवप्रसाद तिमिल्सिनालाई सर्लाही, तिलक रानाभाटलाई सुर्खेत, प्रमोदहरि गुरागाईंलाई महोत्तरी, टेकराज पौडेललाई कपिलवस्तु, जगदीशनरसिंह केसीलाई सुनसरी, कमलकिशोर घिमिरेलाई रौतहट, कृष्ण रिजाललाई पर्सा र ईश्वर अधिकारीलाई काठमाडौंको जिम्मेवारी तोकिएको छ ।

यसैगरी, कांग्रेस जनसम्पर्क समितिको हकमा अधिवेशन सम्पन्न भइसकेका सात देशको जनसम्पर्क समितिको सम्बन्धमा क्रियाशील अद्यावधिक प्रक्रियाका लागि अनुमति दिने बैठकले निर्णय गरेको छ । क्रियाशील सदस्यतासम्बन्धी समस्या नदेखिएका १५ देशका जनसम्पर्क समितिका हकमा क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक गरी अधिवेशन सम्पन्न गर्ने समयतालिका केन्द्रीय कार्यालयमा पेस गर्न परिपत्र गरिएको छ। पार्टीको १४औँ महाधिवेशनपश्चात् विविध कारणले केन्द्रीय कार्यालयसँग कम सम्पर्क भएका अन्य सात देशका जनसम्पर्क समितिको हकमा सदस्यता नवीकरण र नयाँ सदस्यता वितरण गर्न परिपत्र गर्ने बैठकले निर्णय गरेको छ । त्यसैगरी, क्रियाशील सदस्यतासम्बन्धी समस्या भएका आठ देशका जनसम्पर्क समितिका हकमा अध्ययन गरी समस्या समाधानका लागि आवश्यक समन्वय गर्ने निर्णय गरिएको मुख्यसचिव दुलालले जानकारी दिनुभयो । समितिका संयोजक महामन्त्री प्रदीप पौडेलको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले कांग्रेस सदस्यता व्यवस्थापन केन्द्रीय समितिको सचिवमा केन्द्रीय कार्यालयका सह-सचिव प्रेम विश्वकर्मालाई नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ ।

पर्वतको छिपछिपे-कोटगाउँ-खुर्कोट सडक कालोपत्र सम्पन्न

पोखरापत्र संवाददाता
पर्वत, ११ जेठ

मार्ग खुलेको झण्डै डेढ दशकपछि पर्वतको कुश्मा नगरपालिका-४ अर्मादीदेखि वडा नं २ खुर्कोट जोड्ने छिपछिपे-कोटगाउँ- खुर्कोट सडक कालोपत्र सम्पन्न भएको छ ।

छिपछिपे-कोटगाउ सडकखण्डअन्तर्गत छिपछिपे-आँटीघर-गगनपानी माथिको घुम्तीसम्म कालोपत्र गर्ने काम सम्पन्न भएको हो । उक्त सडक खण्डमा झण्डै २२० मिटर ढलान, एक किलोमिटर कालोपत्र गरिएको छ ।

त्यसैगरी, पोलम नाली, २९५ घनमिटर, जाली भर्ने कार्यलगायत संरचना निर्माण कार्य सम्पन्न भएको सडक निर्माण समितिका अध्यक्ष गणेशबहादुर क्षेत्रीले जानकारी दिनुभयो । गत फागुन महिनाबाट निर्माण सुरु गरेको सडक निर्माण व्यवसायीले तीव्र गतिमा काम गरेकाले निर्धारित समयभन्दाअगावै सम्पन्न भएको हो । इन्धनको मूल्य उल्लेख्यमात्रामा वृद्धि भएपछि अन्यत्रका विभिन्न आयोजना रोकिएको भए पनि यो आयोजनामा भने निरन्तर काम भएको हो । सडक निर्माणका लागि असार मसान्तसम्मको अवधि रहे पनि डेढ महिनाअगावै सम्पन्न भएको हो । उक्त सडकको कालोपत्र गर्ने काम खुर्कोट कोट कालिका मन्दिरसम्म पुऱ्याउने लक्ष्य भए तापनि बजेट अभावका कारण यस वर्ष गगनपानी माथिको घुम्ती भन्ने स्थानसम्म मात्र निर्माण कार्य सम्पन्न भएको अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनुभयो ।

निर्माण भएका संरचनाको मूल्याङ्कन गरी बाँकी रहेको बजेटबाट अन्य कार्य अगाडि बढभाउने कुश्मा नगरपालिका-२ का वडाध्यक्ष लालकृष्ण बास्तोलाले जानकारी दिनुभयो ।

उक्त सडकको बाँकी खण्डमा कालोपत्र र ढलानका लागि आगामी आर्थिक वर्षमा थप बजेट विनियोजन गर्नका लागि कुश्मा नगरपालिकामार्फत सङ्घीय सरकारसँग प्रस्ताव गरिएको वडाध्यक्ष बास्तोलाले बताउनुभयो । उक्त सडक निर्माणका लागि कुश्मा नगरपालिका र सङ्घीय सरकारको समपूरक बजेटअन्तर्गत रु दुई करोड १५ लाख विनियोजन भएको हो । उक्त रकममध्ये कुश्मा नगरपालिकाबाट रु एक करोड २९ लाख र सङ्घीय सरकारबाट रु ८६ लाख लागत साझेदारी गरिएको छ । चालु आर्थिक वर्षको असार मसान्तसम्ममा तोकिएका सबै निर्माण कार्य पूरा गर्ने लक्ष्य रहेको अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनुभयो । यो सडकको कालोपत्र गर्न सौर्यकीरण जेभी निर्माण सेवाले ठेक्का सम्झौता गरेको छ । सडक कालोपत्र भएपछि कुश्मा नगरपालिका-२ खुर्कोट, पाङ, बनौ र दुर्लुकासमेत स्थानीयलाई सदरमुकाम आवतजावत गर्न सहज भएको छ । यसअघि वर्षायाममा बाढी, पहिरोका कारण अवरुद्ध हुँदै आएको र घण्टौं समय लाग्ने सडक अब भने आधा घण्टामै सदरमुकाम आउन सकिने भएको स्थानीयवासी गणेश पौडेलले बताउनुभयो ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
उद्योग तथा पर्यटन मन्त्रालय र
सामाजिक विकास, युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय
एकीकृत सेवा कार्यालय, कास्की

फर्म बन्द सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित सूचना २०८३/०२/११

यस कार्यालयबाट मिति २०७७/०६/०७ कास्की जिल्ला पोखरा ०९, कास्कीमा संचालन गर्ने गरि दर्ता भएको फर्म दर्ता नं. १७५६१/०७७/०७८ को स्वागत फूड्स हाउस नामक फर्म बन्द गरी पाउँ भनी प्रोप्राईटर श्री राजु प्रसाद ढकाल स्वंयम उपस्थित भई मिति २०८३/०२/११ मा आवश्यक कागजात सहित रितपूर्वक निवेदन दिनुभएको हुँदा यो ३५ दिने फर्म बन्द सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । यदि सो फर्ममा अरु कसैको हकदावी एवम् कुनै पनि प्रकारको सामाजिक दायित्वहरु तथा लेनदेन भएमा सवुत प्रमाण सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिन भित्र यस कार्यालयमा लिखित उजुरी दिनुहुन अनुरोध गरिन्छ । म्याद भित्र लिखित उजुरी नपरेमा उक्त फर्म नियमानुसार खारेज भई जाने हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

एकीकृत सेवा कार्यालय,
कास्की

पोखरा महानगरको योजनाः फिर्केको दायाँबायाँ 'फुटट्रेल', 'एलइडी'ले सजाइने

कृष्ण दवाडी
पोखरा, ११ जेठ/रासस

पोखरा महानगरपालिका विगत लामो समयदेखिको प्रयासपछि फिर्केको अतिक्रमण हटाउन सफल भएको छ । बजारको मध्यभाग भएर बग्ने यस खोलाको अतिक्रमण हटाउने योजना अघिल्लो कार्यकालकै जनप्रतिनिधिको थियो ।

तत्कालीन प्रमुख मानबहादुर जिसीले डोजर चलाएर सुरुआतसमेत गर्नुभएको थियो । तर त्यो काम एक दिनपछि अघि बढ्न सकेन । फिर्के मापदण्डको विरोधमा स्थानीयले न्यायालयसम्म गुहारेका थिए । यसलगायत विविध कारणले अतिक्रमण हटाउने प्रयास सफल हुन सकेको थिएन । अहिले भने पोखरा महानगरपालिकाले सङ्घीय सरकारको समेत बलियो साथ पाएपछि फिर्केको खोलाघर हटाउने कार्य आइतबारदेखि सुरु गरेको । पहिलो दिन शान्तिपूर्ण रूपमा सो कार्य सम्पन्न भयो । खोलाघरमा निजी/व्यक्तिगत स्थायी ३५ र अस्थायी ९७ संरचना बनेका छन् । यसैगरी संस्थागत स्थायी १८ र अस्थायी १० वटा संरचना छन् ।

महानगरले अतिक्रमण हटाउने कार्य निरन्तर अभियानका रूपमा चल्ने जनाएको छ । स्थानीयले समेत खोलाघर हटाउने

कार्यमा महानगरलाई साथ दिएका छन् । खोलाघरमा बनेका संरचना हटाउनपर्छ भने पनि त्यसपछिको मापदण्डको भने स्थानीयले विरोध गरेका छन् । फिर्के मापदण्ड छ मिटर वैज्ञानिक र व्यवहारिक नभएको गुनासो फिर्के क्षेत्रका नागरिकको छ । फिर्केको खोलाघर खाली गरेपछि महानगरले फिर्के करिडोर परियोजना सुरु गर्ने योजना बनाएको छ । यस परियोजनाका लागि दातृ निकायबाट सहयोग प्राप्त हुने महानगरले जनाएको छ । पोखरालाई 'हरित, स्वच्छ, आधुनिक र विश्वस्तरीय नदी-करिडोर सहर' का रूपमा स्थापित गर्ने दूरदर्शी अभियान फिर्के करिडोर परियोजना रहेको महानगर प्रमुख धनराज आचार्यले बताउनुभयो । प्रमुख आचार्यका अनुसार फिर्के करिडोरको मुख्य अवधारणामा फिर्के खोलाको दायाँ-बायाँ कम्तीमा छ मिटर मापदण्ड कायम गर्दै व्यवस्थित फुटट्रेल, सुरक्षित साइकल लेन, 'मर्निङ' तथा 'इभनिङ' वाकका लागि आकर्षक पदमार्ग निर्माण गरिनेछ ।

"फिर्के खोलालाई प्राकृतिक सौन्दर्य, पर्यावरणीय सन्तुलन, पर्यटन र नागरिक जीवनशैलीसँग जोडेर नयाँ सहरी पहिचान दिने लक्ष्य राखिएको छ । खोलाको प्राकृतिक बहाव संरक्षण गर्दै दुवै किनार हरियाली बेल्ट, रैथाने बोटबिरुवा, ढुङ्गे टटबन्ध, स्मार्ट एलइडी लाइटिङ तथा वातावरणमैत्री सार्वजनिक खुला क्षेत्रले सजाइनेछ," महानगरले प्रमुख आचार्यले भन्नुभयो ।

करिडोरभित्र ठाउँठाउँमा पोखरेली शैलीमा विश्रामस्थल, कफी पोइन्ट तथा खुला क्याफे, सेल्फी पोइन्ट र दृश्यावलोकनस्थल, सानो खुला पार्क तथा बस्ने चौतारी, सांस्कृतिक तथा कलात्मक संरचना, बालमैत्री र ज्येष्ठ नागरिकमैत्री खुला क्षेत्र निर्माण गरिने महानगरको योजना छ । "फिर्के करिडोरलाई केवल हिँड्ने बाटो होइन, जीवनशैली र मनोरञ्जनको सार्वजनिक गन्तव्य बनाउने छौँ । यो भविष्यको पोखराको नयाँ सहरी पहिचान बन्नेछ, जहाँ प्रकृति, आधुनिक पूर्वाधार, पर्यटन, स्वास्थ्य, वातावरण र नागरिक जीवनशैलीको सुन्दर सङ्गम हुनेछ," आचार्यले भन्नुभयो ।

पोखरा गणेशटोलका लोकनाथ भण्डारी खोलाघर भत्काइसकेपछि उचित व्यवस्थापन र दिगो विकास योजना ल्याउनुपर्ने बताउनुहुन्छ । "फिर्केखोला खाली गर्ने कार्यमा हामी स्थानीयको सहयोगनै छ । तर मापदण्डको नाममा व्यक्तिको जमिनमा मनपरि मापदण्ड लागू गर्न पाइँदैन । महानगरलाई आवश्यक परे मुआब्जा दिनुपर्दछ । फिर्के वरपरका संरचना भत्काइसकेपछि यसको व्यवस्थित विकासको योजना ल्याउनुपर्छ", भण्डारीले भन्नुभयो ।

पोखरा १८ अधेरिकुनादेखि वडा न २/४/५/७/८/१७ हुँदै वडा नं ६ स्थित पर्यटकीय गन्तव्य फेवाताल-गाईघाटसम्म फैलिएको फिर्के आठ किमी लामो छ ।

विद्यार्थीलाई चोयाको सामग्री बनाउने सीप प्रदान

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, ११ जेठ

म्याग्दीका बेनी नगरपालिका-१० पात्लेखेतमा रहेको दीपक माविका विद्यार्थीहरूलाई वातावरणमैत्री चोयाका सामान बनाउने सीप संरक्षण र हस्तान्तरण गर्न थालिएको छ ।

विद्यार्थीलाई मौलिक र परम्परागत सीप हस्तान्तरण, संरक्षण र वातावरणमैत्री चोयाका सामग्रीको प्रयोग बढाउने उद्देश्यले डोको, दाम्लो, स्याखु निर्माणसम्बन्धी तालिम सञ्चालन भएको हो । बेनी नगरपालिकाको 'हामी सक्छौँ, हामी गर्छौं' कार्यक्रममार्फत कक्षा ९ र १० का विद्यार्थीहरूलाई तालिम सञ्चालन गरिएको दीपक माविका सहायक प्रधानाध्यापक विजय सुवेदीले बताउनुभयो ।

एक महिनासम्म सञ्चालन हुने तालिममा २० जनाभन्दा बढी विद्यार्थीहरू सहभागी भएका छन् । स्थानीय मनबहादुर परियारले पठनपाठन हुनेबाहेकको समयमा दैनिक एक घण्टाका दरले निगालोबाट चोया बनाउने र विभिन्न सामग्री बुन्ने सीप सिकाउनुभएको हो । निगालो र बाँसको चोयाबाट डोका, नाङ्लो, डाली, थुन्से, भकारी, नाम्लो, दाम्लो बनाउन सिकाइने सहायक प्रअ सुवेदीले बताउनुभयो । अघिल्लो पुस्ताका नागरिकको मृत्यु, नयाँ पुस्ताका युवायुवतीमा ज्ञान, सीप हस्तान्तरण नभएको र प्लास्टिकबाट बनेका सामग्रीको बढ्दो प्रयोगका कारण चोयाबाट बनेका सामग्री र सीप लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ । सामान भण्डारण र ढुवानीमा प्रयोग हुने चोयाका सामग्री वातावरणमैत्री हुन्छन् । प्लास्टिकका सामानका कारण प्रदूषण बढेकाले चोयाबाट बनेका सामग्री प्रयोगमा ल्याउन विद्यार्थीहरूको मागबमोजिम सीप हस्तान्तरण गर्न लागिएको हो । प्रतिडोकालाई रु एक हजारदेखि दुई हजार ५०० मूल्य पर्छ । गाउँमै रहेको कच्चा पदार्थको प्रयोगबाट आत्मनिर्भर र वायु प्रदूषण बढाउने प्लास्टिकजन्य सामानको आयात घटाइ आयआर्जनको अवसर सिर्जना हुने अपेक्षा गरिएको छ । बेनी नगरपालिकाले विद्यार्थी र शिक्षालाई सीप र श्रमसँग जोड्न माध्यमिक तहमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई विद्यालयमै सीप सिकाउन 'हामी सक्छौँ, हामी गर्छौं' कार्यक्रमलाई चार वर्षयता निरन्तरता दिँदै आएको छ ।

'हाउस वायरिङ', 'प्लम्बिङ,' कपाल काट्ने, अतिथि सत्कार, खाना पकाउने, प्रेसर कुकर बनाउनेलगायत सीपमूलक तालिम सञ्चालन गर्न नगरपालिकाले १४ वटा विद्यालयलाई चालु आर्थिक वर्षमा रु एक लाखका दरले बजेट उपलब्ध गराएको नगर प्रमुख सुरत केसीले बताउनुभयो ।

पुरुषका तुलनामा महिलालाई थाइराइड उच्च जोखिम

नारायण अधिकारी
चितवन, ११ जेठ/रासस

हर्मने' कारणपुरुषका तुलनामा महिलालाई थाइराइडको जोखिम उच्च हुनेइन्डोक्राइमोलोजिष्ट (हर्मोन विशेषज्ञ)विशेषज्ञहरुले बताउनुभएको छ ।

चितवन मेडिकल कलेज (सिएमसी) शिक्षण अस्पतालका इन्डोक्राइमोलोजिष्ट डा सौरव खतिवडाले १५ देखि २० प्रतिशत महिलालाई 'हाइपर थाइरोडिजम'को सम्भावना हुने जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "पुरुषमा त्यसको आधा जतिलाई मात्रै हुन्छ । अर्थात् पुरुषमा पाँचदेखि आठ प्रतिशत हाराहारीलाई मात्रै हाइपर थाइरोडिजम (उच्च थाइराइड) को समस्या हुन्छ ।"

उहाँले घाँटीको अगाडि तलपट्टि हुने सानो ग्रन्थीलाई थाइराइड भनिने बताउँदै यसमा दुई वटा भाग हुने जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्वपूर्ण हर्मोन उत्पादन गर्दछ । यो हर्मोन हाम्रो दैनिक जीवनमा धेरै महत्वपूर्ण छ ।" थाइराइड हर्मोनले बच्चाको दिमागको वृद्धि विकासदेखि वयस्क मानिसमा काम गर्ने जाँगर, स्फूर्ति, मुटुको कामका लागि, खाना पचाउने, शरीरको मोटोपनलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्ने डा खतिवडाको भनाइ छ । थाइराइड हर्मोन कमी भएमा केही लक्षणहरु देखिने भन्दै उहाँले हर्मोन बढी हुँदा केही किसिमका लक्षणहरु देखिने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "थाइराइड ग्रन्थी कहिलेकाहीँ आफैं दुख्ने समस्या पनि आउँछ । थाइराइडमा कहिलेकाहीँ ट्युमर पनि पलाउँछ । ट्युमरहरुमा सबैभन्दा सजिलै उपचार गर्न सकिने भनेको थाइराइडको ट्युमर हो ।" थाइराइड बढ्यो भने आत्तिने, हात काँप्ने, मुटु ढुकढुक हुने, गर्मी धेरै महसुस हुने देखिने बताउँदै डा खतिवडाले भन्नुभयो, "यसलाई दुख्लाउने थाइराइड भनेर चिनिन्छ । यसमा टी थ्री, टी फोर भन्ने हर्मोन बढेको हुन्छ भने टिएसएच घटेको हुन्छ ।" उहाँले यस्ता बिरामीलाई थाइराइड हर्मोन घटाउने औषधि दिनुपर्ने बताउनुभयो । घाँटी दुख्देमा थाइराइड नहुने भन्दै उहाँले कहिलेकाहीँ थाइराइड क्यान्सरमा परिणत हुन सक्ने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "घाँटीमा गाँठागुँठी जस्ता लाग्यो भने त्यसको अल्ट्रासाउन्ड गरेर क्यान्सर हो होइन, पत्ता लगाउनु पर्छ । कहिलेकाहीँ ट्युमरको परीक्षण गरेर पनि क्यान्सर पत्ता लगाउनुपर्छ ।" यदि क्यान्सर पहिचान भयो भने शल्यक्रिया र रेडियोथेरापी गरेर निको पार्न सकिने उहाँको भनाइ छ । पुष्पाञ्जली अस्पतालका फिजिसियन डा भोजराज अधिकारी महिलाहरुमा धेरै थाइराइडको समस्या हुने बताउनुहुन्छ । साधारणतया मानिसहरुलाई थाइराइड हर्मोन घट्ने र बढ्ने समस्या हुने जनाउँदै उहाँले भन्नुभयो, "जब शरीरमा थाइराइड हर्मोन कम हुन्छ (घट्छ), तब टिएसएच परीक्षण गर्दा बढेर आउँछ । यसलाई हामीले घट्ने थाइराइड भन्छौं । अथवा टी थ्री, टी फोर घटेको हुन्छ, अर्थात् नर्मलभन्दा तल हुन्छ । यस्तो थाइराइडलाई सुस्त हुने अथवा मोटाउने थाइराइड भनेर पनि चिनिन्छ ।" यसले केहीलाई थकाइ लाग्ने कसैकसैलाई खुट्टा सुन्निने, अनुहार फुस्रो हुने, कपाल झर्ने समस्या पनि आउन सक्ने उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "थाइराइडको समस्या छ भने दैनिक बिहान एक घुट्की पानीसँग एउटा चक्की औषधि खाएमा राम्ररी नियन्त्रणमा आउँछ ।" महिलाहरुमा प्रसूतिदेखि लिएर २५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बढी थाइराइड देखिने उहाँको भनाइ छ । उहाँका अनुसार महिनावारी बन्द हुनेभन्दा अगाडिको समयमा थाइराइड हर्मनको धेरैजसोमा कमी देखिने गर्दछ ।

इन्डोक्राइमोलोजिष्ट (मधुमेह, थाइराइड र हर्मन रोग विशेषज्ञ) डा उमनाथ अधिकारी महिलाहरुमा थाइराइड बढी देखिने भन्नुको कारण अटो इम्युनिटी बढी हुने बताउनुहुन्छ । उहाँले पुरुषको तुलनामा अटो इम्युनिटी बढी हुने भएकाले महिलाहरुमा थाइराइड बढी देखिने बताउनुभयो । महिलाहरुमा अटो इम्युनिटीले बाथरोगहरु धेरै देखिने भन्दै उहाँले पुरुषमा कम देखिने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "थाइराइड बढेपछि महिनावारी गडबढ हुन्छ । महिलाहरुमा अटो इम्युनिटीका कारण हर्मोनले थाइराइडको मात्रा बढी हुन्छ ।" महिलाहरुमा शरीर, दुख्ने, शरीर गल्ने र मोटाउने जस्ता लक्षण थाइराइडले देखाउने उहाँको भनाइ छ ।

सिप्लिकान र चिउरीका बिरुवा अनुदानमा वितरण गर्दै महानगर

पोखरापत्र संवाददाता
गण्डकी, ११ जेठ

पोखरा महानगरपालिकाले किसानलाई सिप्लिकान र चिउरीका बिरुवा अनुदानमा वितरण गर्ने तयारी गरेको छ ।

बाँझो जमिनको सदुपयोगसँगै बाँदरले क्षति नपुऱ्याउने औषधीय गुण युक्त सिप्लिकानका साथै मौरीपालक किसानलाई उपयोगी हुने चिउरीका बिरुवा अनुदानमा वितरण गर्न लागिएको हो । बिरुवा वितरणका लागि यही जेठ २१ गतेसम्म माग सङ्कलन गरिने जानकारी दिँदै उहाँले मागका आधारमा अनुदानमा उपलब्ध गराउन लागिएको महानगरपालिकाअन्तर्गत कृषि विकास शाखाका प्रमुख मनहर कडरियाले जानकारी दिनुभयो ।

"बाँझो जमिनमा औषधीय गुण रहेको सिप्लीकान लगाउन सकिन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "तरकारीका लागि उपयोग गर्न सकिने सिप्लीकान बाँदरले पनि क्षति नपुऱ्याउने भएकाले यो बाँझो जग्गाहरूमा उपयोगी हुन्छ ।" पोखरामा मौरीपालनतर्फ आकर्षण बढिरहेका कारण त्यसलाई सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले चिउरीका बिरुवा पनि अनुदानमा उपलब्ध गराउन लागिएको प्रमुख कडरियाले जानकारी दिनुभयो ।

पोखरा महानगर क्षेत्रमा १५ हजारदेखि २० हजारसम्म मौरीका घारहरू रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

चारपटक म्याद थपिएपछि अलपत्र छाडिएको पुलको निर्माण सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
दमौली, ११ जेठ

लामो समयदेखि अलपत्र भएको तनहुँको व्यास नगरपालिका र ऋषिङ गाउँपालिका जोड्ने सेती नदीमाथि निर्माणाधिन पुलको निर्माण कार्यले गति लिएको छ ।

व्यास नगरपालिका-३ देउरालीनगर र ऋषिङ गाउँपालिका-१ झापुटार जोड्ने सेतीनदीमाथिको पुलको निर्माण कार्य अलपत्र भएको थियो । पूर्वाधार विकास कार्यालय तनहुँका प्रमुख रवीन्द्र तिवारीका अनुसार उक्त पुलमा हाल धमाधम काम भइरहेको छ । केही समय उक्त पुलको काम अलपत्र बने पनि हाल निर्माण व्यवसायीलाई निर्देशन दिएर पुलको काम सम्पन्न गर्न सचेत गराइएको उहाँले बताउनुभयो ।

विसं २०७७ चैत २३ गते पक्की पुल शिलान्यास भएको थियो । पुल तीन वर्षमा निर्माण सम्पन्न गर्ने म्याद थियो । सम्झौताअनुसार काम भएकोभएयतिबेलापुलबनेरगाडी गुडिसकेको हुन्थ्यो । तर निर्माण व्यवसायीको ढिलासुस्तीका कारण उक्त पुलको काममा ढिलाइ भएको तिवारीले बताउनुभयो ।

हालसम्म चार पटक म्याद थप भइसकेको र अन्तिम पटकका लागि विसं २०८३ असोज ३० गतेसम्म म्याद थप गरिएको उहाँले जानकारी दिनुभयो । बजेट अभाव नभएमा थप भएको समयभित्रै काम सम्पन्न गर्ने कार्यालय र निर्माण व्यवसायी लागिपरेको उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "झापुटारतर्फको स्पानको स्टिलको काम करिब सकिएको छ । व्यासतर्फको स्पानको स्टिल जोडेपछि करिब ८५ प्रतिशत काम सम्पन्न हुनेछ ।" गण्डकी प्रदेश सरकारको रु ३२ करोड ४० लाख २७ हजार ३९४ को लागतमा पुल निर्माण हुन लागेको हो ।

पुल निर्माणका लागि रसुवा इलाइट जेभी काठमाडौँसँग सम्झौता भएको थियो । एक सय ५४ मिटर लामो रहने पुलको चौडाइ ९.५० मिटर रहनेछ । पाइल फाउण्डेशनमा निर्माण हुने पुल स्टिल ट्रसको हुनेछ । पुल निर्माणपछि व्यास नगरपालिका ऋषिङ गाउँपालिकाका सर्वसाधारणलाई आवतजावतमा सहज हुनेछ । हाल सोही ठाउँमा झोलुङ्गे पुल रहेको छ । त्यसको करिब एक किलोमिटर माथि तनहुँ जलविद्युत् आयोजनाको सहयोगमा पक्की पुल निर्माण गरिएको छ । त्यहाँबाट दमौली आउनुपर्दा करिब तीन किलोमिटर दूरी तय गर्नुपर्छ । तर अहिले पुल निर्माण भइरहेको ठाउँबाट दमौली आउन पाँच सय मिटर दूरी पनि छैन ।

त्यहाँ हाल रहेको झोलुङ्गे पुलमा मोटरसाइकल चलाउँदा दुर्घटनाको जोखिम बढेपछि केही वर्ष पहिला जिल्ला अदालतले पुलमा मोटरसाइकल चलाउन नपाउने आदेश जारी गरेको थियो । तर उक्त आदेश पूर्ण रूपमा पालन भएको छैन । हाल यहाँका सर्वसाधारणले झोलुङ्गे पुलबाट नै दुई पाङ्ग्रे सवारीसाधन वारपार गर्दै आएका छन् । झोलुङ्गे पुलबाट मोटरसाइकल वारपार गर्दा दुर्घटनाको जोखिम उत्तिकै छ । साँघुरो पुल त्यसमाथि मोटरसाइकल गुडाइँदिँदा वारपार गर्ने सर्वसाधारणलाई समस्या हुँदै आएको छ ।

एभरेष्ट समिटर्स समिटः २६ देशका सगरमाथा आरोही काठमाडौँमा

रासस
काठमाडा, ११ जेठ

दोस्रो संस्करणको 'एभरेष्ट समिटर्स समिट-२०२६' यही जेठ १३ गते काठमाडौँमा आयोजना हुँदैछ ।

एभरेष्ट अलायन्स नेपालको आयोजना तथा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयको सहकार्यमा हुने उक्त कार्यक्रमको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको आयोजकले जनाएको छ । यसवर्ष विश्वका २६ देशका १७६ सगरमाथा आरोहीलाई विशेष पदक र प्रमाणपत्रसहित सम्मान गरिने एभरेष्ट अलायन्स नेपालका अध्यक्ष सुदर्शन नेपालले बताउनुभयो ।

"हामीले गतवर्षदेखि सगरमाथा आरोहीलाई सम्मान गर्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम सुरुआत गरेका थियौँ", उहाँले भन्नुभयो, "पहिलो संस्करण भव्य रूपमा सम्पन्न हुनुले नै यसको महत्व र दायरा प्रष्ट पारेको छ । यो नेपालको मात्र नभएर विश्वव्यापी मञ्च बनिसकेको छ । यसपटक नेपाल सरकारको प्रत्यक्ष सहकार्य र समन्वय रहेकाले हामी थप उत्साहित भएका छौँ ।"

हिमालयको भविष्यका लागि एकजुट आवाज विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आरोहीहरुको अद्वितीय साहस र योगदानलाई कदर गर्ने उद्देश्यले कार्यक्रमको आयोजना गरिएको तथा यसबाट नेपालको पर्वतीय पर्यटनलाई विश्वमाझ अझ उच्च राख्न र साहसी आरोहीको सम्मानका लागि मद्दत पुग्ने आयोजकको विश्वास छ । यो संस्करणमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको उपस्थिति रहनेछ । राष्ट्रपति पौडेलले 'समिटर्स ब्रेकफास्ट' मा सरिक भई आरोहीहरुसँग साक्षात्कार गर्नुहुनेछ । तत्पश्चात प्रभातफेरि र आरोही सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरिनेछ । कार्यक्रमको उद्घाटन संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री खड्कराज (गणेश) पौडेलले गर्नुहुने छ ।