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
रुट नं. १ : पुम्दीकोट, शान्ति स्तुपा, डेभिजफल, फेवाताल, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, महेन्द्र गुफा
रुट नं. २ : बेगनास ताल, रुपा ताल, इन्टरनेशनल माउन्टेन म्युजियम, पचभैया बन्यजन्तु 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 १८५ | श्रेणी क्षेत्रीय 'क' | २०८३ साउन ४ गते सोमबार | 20 July 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ५।–

सुशासनलाई केन्द्रमा राखेर संविधान संशोधन गरौँ: सभापति थापा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

नेपाली कांग्रेसका सभापति गगनकुमार थापाले सुशासनलाई केन्द्रमा राखेर संविधान संशोधनको बहस चलाउनुपर्ने बताउनुभएको छ।

प्रजातान्त्रिक विचार समाज, कास्कीद्वारा आइतबार पोखरामा आयोजित 'संविधान संशोधन सुझाव' विषयक विचार गोष्ठीमा सभापति थापाले संविधान संशोधनका लागि पहिला प्राथमिकता निर्धारण गर्नुपर्ने बताउनुभयो।

"सुशासन, संविधानको संस्थागत विकास र सङ्घीयताको सबलीकरणका लागि संविधान संशोधन गर्ने विषयलाई नेपाली कांग्रेसले आफ्नो चुनावी प्रतिज्ञापत्रमै उल्लेख गरेको थियो", सभापति थापाले भन्नुभयो, "सुशासन अहिलेको सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो, नयाँ पुस्ताले पनि यही विषय उठाइरहेको छ, सुशासनलाई केन्द्रमा राखेर संविधान संशोधनको बहस प्रारम्भ गरौँ।" संविधान संशोधनको विषयले ठीक ढङ्गले लय पक्रेन भने मुलुक नयाँ द्वन्द्वमा जाने उहाँको भनाइ थियो।

"संविधान केवल कागजी दस्तावेज मात्र होइन, यो त

जीवन्त प्रकृया हो", सभापति थापाले भन्नुभयो, "संविधान संशोधनका विषयलाई ऐतिहासिक दृष्टिकोण र चेतबाट हेनुपर्छ, यो आवेश र उत्तेजनामा आई गर्ने कुरा होइन, संविधान संशोधन आफैमा संवेदनशील विषय हो।" लोकतन्त्र, विधिको शासन, नागरिक अधिकार र संविधानवादका आधारभूत विषयबाहेक संविधान संशोधनका हरेक मुद्दामा नेपाली कांग्रेस बहस गर्न तयार रहेको सभापति थापाले उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले नेपाली कांग्रेस राष्ट्रिय राजनीतिक शक्ति भएकाले लोकतन्त्र र नागरिक अधिकार रक्षाको मुख्य जिम्मेवारी पनि कांग्रेससँग रहेको धारणा राख्नुभयो। "संसद्मा सानो पार्टी भए पनि राष्ट्रिय भूमिकाका हिसाबले हामी राष्ट्रिय पार्टी हो", सभापति थापाले भन्नुभयो, "संविधानको सर्वोच्चता र नागरिक अधिकारमाथि कुनै पनि किसिमको खेलवाड हुन हामी दिँदैनौँ।"

नेपाल जस्तो मुलुकमा संसदबाट कार्यकारी प्रमुख चुनिने शासकीय स्वरुप र मिश्रित निर्वाचन प्रणाली नै उपयुक्त हुने उहाँले बताउनुभयो। प्रदेश सरकार र स्थानीय तहलाई अधिकारसम्पन्न बनाउनुपर्ने सभापति थापाले जिकिर गर्नुभयो। सरकारसँग कांग्रेसले कुनै पूर्वाग्रह नराख्ने उहाँले उल्लेख गर्नुभयो। पाँच वर्ष सरकार चलाउने जिम्मेवारी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले पाएको उल्लेख गर्दै सभापति थापाले सरकारले कमीकमजोरी गर्दा भने प्रमुख प्रतिपक्षी दलका हिसाबले सधैँ खबरदारी गरिरहने बताउनुभयो। विचार गोष्ठीमा गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले सङ्घीयतालाई थप सुदृढ गनुपर्ने बताउनुभयो। सङ्घीयता कार्यान्वयनका क्रममा देखिएका विकृतिलाई हटाउनुपर्ने उहाँको भनाइ थियो। सङ्घीय सरकारले कानुन निर्माण नगरेका कारण पनि प्रदेश सरकारका कानुन कार्यान्वयनमा चुनौती देखिएको मुख्यमन्त्री पाण्डेले बताउनुभयो। प्रजातान्त्रिक विचार समाजका केन्द्रीय अध्यक्ष कुलचन्द्र वाग्लेले लोकतन्त्रका आधारभूत मूल्यमान्यतामा आँच नआउने गरी संविधान संशोधनको विषयलाई अगाडि बढाउनुपर्ने धारणा राख्नुभयो। विचार गोष्ठीमा नेपाली कांग्रेसका नेता चन्द्र भण्डारी, कांग्रेस गण्डकी प्रदेशका सभापति शुक्रराज शर्मा, प्रजातान्त्रिक विचार समाज, कास्कीका अध्यक्ष शिशुकला पराजुलीलगायतले संविधान संशोधनको आवश्यकता र औचित्यका विषयमा आ-आफ्ना धारणा राख्नुभएको थियो।

विचार गोष्ठीमा अधिवक्ता कपिलमणि दाहालले संविधान संशोधनका विषयमा कार्यपत्र गर्नुभएको थियो भने कार्यपत्रमाथि गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्य न्यायाधीवक्ता चिरञ्जीवी शर्माले टिप्पणी गर्नुभएको थियो।

गण्डकीका तीन अदालतमा जलेका तीन हजार तीन सय मिसिल पुनः प्राप्ति

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

गत वर्ष भदौ २४ गते उच्च अदालत पोखरा, कास्की जिल्ला अदालत र तनहुँ जिल्ला अदालतमा भएको आगजनीका कारण जलेका छ हजार १२६ थान मिसिलमध्ये तीन हजार ३०७ थान मिसिल पुनः प्राप्त भएका छन्।

उच्च अदालत पोखरामा जलेर नष्ट भएका २५७ मध्ये २५० थान र कास्की जिल्ला अदालतमा नष्ट भएका दुई हजार ६५ थान मिसिलमध्ये एक हजार ९८९ थान मिसिल पुनः प्राप्त भएको उच्च अदालत पोखराले जनाएको छ। तनहुँ जिल्ला अदालतमा जलेर नष्ट भएका तीन हजार ८०४ थान मिसिलमध्ये एक हजार ६८ थान पूर्णरुपमा र १५ थान मिसिल आंशिक रुपमा प्राप्त भएको उच्च अदालतका उप-रजिष्ट्रार निलप्रसाद पनेरुले जानकारी दिनुभयो। जिल्ला सरकारी वकिलको कार्यालय र मुद्दाका सम्बन्धित पक्षबाट पुनः प्राप्त भएका मिसिललाई प्रमाणीकरण गरिएको उहाँको भनाइ छ। उच्च अदालतका सात, कास्की जिल्ला अदालतका ७६ र तनहुँ जिल्ला अदालतका दुई हजार ७५१ थान मिसिल प्राप्त हुन बाँकी रहेको जनाइएको छ। मिसिलको अध्ययन र प्रमाणीकरणका लागि छुट्टै टोली गठन गरिएको छ।

"आगलागीका कारण नष्ट भएका मिसिलका कागजात बुझाउन आह्वान गरेको छौं, चालु मुद्दामा मिसिल नभई फैसलाको प्रक्रिया नै अगाडि बढ्दैन", उहाँले भन्नुभयो, "फैसला भइसकेका मुद्दाका पनि मिसिल प्राप्त गरी त्यसको सत्यसत्य छानबिन गरी प्रमाणीकरण गरेर राख्ने गरिएको छ।" उहाँले मिसिल पुनः प्राप्त हुने क्रम जारी रहेकाले संख्यामा केही घटबढ हुन सक्ने बताउनुभयो। पुनरावेदनका लागि सर्वोच्च पठाइएका मुद्दाका मिसिल सर्वोच्च अदालतमै जलेका कारण नष्ट भएका उच्च अदालतमा मिसिलको संख्या थप बढ्ने देखिएको उप-रजिष्ट्रार पनेरुको भनाइ छ। आगजनीमा परी नष्ट भएका मिसिल प्राप्तिका लागि सर्वोच्च अदालतले बनाएको मिसिल कागजातको प्राप्ति र प्रमाणीकरणसम्बन्धी निर्देशिकाअनुसार मिसिल पुनः प्राप्त गरिएको हो। गत वर्ष भदौ २३ र २४ गते भएको 'जेनजी' आन्दोलनका क्रममा अदालतहरुमा आगजनी हुँदा मुद्दाका मिसिलसहित महत्त्वपूर्ण अभिलेख जलेर नष्ट भएका थिए।

जनआवाजलाई सशक्त रुपमा प्रस्तुत गर्न सांसदहरुलाई अध्यक्ष ओलीको निर्देशन

रासस
काठमाडौं, ३ साउन

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले जनताको आवाजलाई तथ्य, तर्क, अध्ययनसहित सशक्त रूपमा संसद्मा प्रस्तुत गर्न आफ्ना सङ्घीय सांसदरूलाई निर्देशन गर्नुभएको छ।

एमालेको केन्द्रीय संसदीय विभागले आज पार्टी केन्द्रीय कार्यालय, च्यासलमा आयोजना गरेको प्रशिक्षण कार्यक्रममा सम्बोधन गर्दै पूर्वप्रधानमन्त्री ओलीले तथ्यमा आधारित बहस, जनसरोकारका मुद्दाको गहिरो अध्ययन र राष्ट्रिय हितलाई केन्द्रमा राखेर संसद्मा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह भएमा त्यसले लोकतान्त्रिक अभ्यासलाई थप सशक्त बनाउने विश्वास पनि व्यक्त गर्नुभयो। "बलियो प्रतिपक्ष भनेको केवल सरकारको आलोचना गर्ने शक्ति मात्र होइन। एमालेले राजनीतिक अनुभवलाई विज्ञहरूको ज्ञान, अनुसन्धान र बौद्धिक क्षमतासँग जोड्ने हिसाबले यो प्रशिक्षण गरेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "जनताको आवाज नीति निर्माण तथ्य र प्रमाणमा आधारित भए अझ बुलन्द बनाउन, सरकार अझ बढी जवाफदेही बनाउन तपाईंहरू सक्षम, जिम्मेवार र दूरदर्शी प्रतिपक्षको नयाँ मानक स्थापित गर्न लाग्नुपर्नेछ।" कार्यक्रममा पार्टीका उपाध्यक्ष एवं संसदीय दलका नेता रामबहादुर थापा 'बादल', उपाध्यक्ष पृथ्वीसुब्बा गुरुङ, महासचिव शङ्कर पोखरेल, संसदीय दलका उपनेता पद्माकुमारी अर्यालगायतले प्रशिक्षण दिनुभएको थियो।

मानव र प्रकृतिलाई केन्द्रमा राखेर विकास निर्माण गर्नुपर्छ: राष्ट्रपति पौडेल

रासस
काठमाडौं, ३ साउन

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले विकास निर्माणको केन्द्रमा मानव र प्रकृतिलाई राखिनुपर्ने बताउनुभएको छ।

इन्जिनियर्स एशोसिएसनको ६४औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै राष्ट्रपति पौडेलले विकासको अवधारणा जनताको कल्याण र मुलुकको समृद्धिसँग जोडिनुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "विकास निर्माणका क्रममा इतिहास, भूगोल, संस्कृति, जातीय बनोटलगायत विविधतालाई पनि बिर्सन हुँदैन। वर्तमान समयको माग एवं नयाँ पुस्ताको चाहना र आकाङ्क्षालाई सम्बोधन गर्नेगरी उत्पादन, रोजगारी तथा आर्थिक क्रियाकलापलाई तीव्र रुपमा अघि बढाउनु आवश्यक छ।"

राष्ट्रपति पौडेलले भौगोलिक रूपमा जटिल तर प्राकृतिक स्रोतसाधनले धनी हाम्रो देशलाई आज दिगो र पर्यावरणमैत्री पूर्वाधारको खाँचो रहेको भन्दै मुलुकको सामु जलवायु परिवर्तन ठूलो चुनौतीका रुपमा रहेको उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "यस्तो अवस्थामा हाम्रा सडक, पुल र जलविद्युत् आयोजना प्राकृतिक प्रकोप प्रतिरोधी हुनुपर्दछ। हाम्रो विकास 'हरित विकास'को सिद्धान्तमा आधारित हुनुपर्दछ।" राष्ट्रपति पौडेलले सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रले नै हाम्रो विकास र मानवीय हितका अनेकन आयामलाई सम्बोधन गर्दछ भन्ने कुरालाई बिर्सन नहुने भन्दै लोकतन्त्रको यो सौन्दर्यलाई केवल आदर्श मात्र होइन हामीले व्यवहार र आचरणमा अवलम्बन गर्न सक्यौँ भने मात्र लोकतान्त्रिक गणतन्त्रले परिलक्षित गरेको उद्देश्य पूरा हुने बताउनुभयो।

राष्ट्रपति पौडेलले कुनै पनि देशको भविष्य त्यस देशका युवाको सोच, ऊर्जा र क्षमतामा निर्भर गर्ने भन्दै युवा मस्तिष्कको नवीन सोच तथा इन्जिनियरको प्राविधिक कौशलसँगै जोडिएमात्र आर्थिक समृद्धि र समृद्ध नेपालको सपना साकार हुने स्पष्ट पार्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "समयले आज त्यो दायित्व तपाईंहरूलाई सुम्पेको छ। हाम्रा दक्ष युवा इन्जिनियर रोजगारी र अवसरको खोजीमा बिदेसिनेक्रम बढ्दो छ। यो देशका लागि चिन्ताको विषय हो। म सरकार र निजी क्षेत्रलाई युवा इन्जिनियर/आर्किटेक्टका लागि स्वदेशमै पर्याप्त अवसर, उचित मूल्याङ्कन र मैत्रीपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्न आग्रह गर्दछु।"

कांग्रेसको संस्थापन इतर पक्षले बिपी कोइरालाको स्मृति दिवस छुट्टै मनाउने

रासस
काठमाडौं, ३ साउन

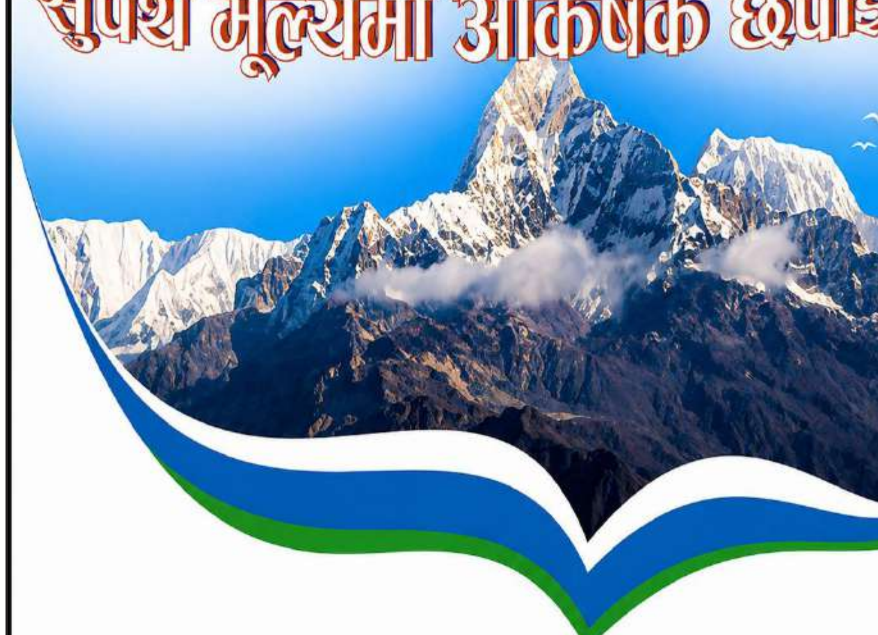
नेपाली कांग्रेसको संस्थापन इतर पक्षले यही साउन ६ गते संस्थापक नेता एवं प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री जननायक बिपी कोइरालाको ४४औँ स्मृति दिवस छुट्टै मनाउने भएको छ।

काठमाडौँको प्रज्ञा भवन कमलादीमा दिवसको समारोह आयोजना गर्न पार्टीका पूर्वउपसभापति एवं पूर्वउपप्रधानमन्त्री प्रकाशमान सिंहको संयोजकत्वमा आयोजक समिति गठन गरिएको सो समूहका प्रचारप्रसार समिति संयोजक मीन विश्वकर्माले जानकारी दिनुभयो।

साथै आवश्यकताअनुसार प्रचारप्रसार समिति, व्यवस्थापन समितिलगायत विभिन्न समितिहरु गठन गरिने उहाँले बताउनुभयो। कांग्रेसका केन्द्रीय निवर्तमान कार्यवाहक सभापति पूर्णबहादुर खड्काको संयोजकत्वमा १४औँ महाधिवेशनबाट निर्वाचित केन्द्रीय कार्यसमितिका निवर्तमान पदाधिकारी तथा सदस्यहरुलगायतको उपस्थितिमा १५औँ महाधिवेशन तयारी सम्पर्क कार्यालयमा बसेको बैठकले सो निर्णय गरेको हो। सो समूहले पार्टीभित्र उत्पन्न पछिल्लो परिस्थितिका बाबजुद धैर्यता अपनाई निरन्तर पार्टी एकताको प्रयास गरिरहेको

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

भिटोफ गण्डकीको अध्यक्षमा रमेश अर्याल

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च (भिटोफ) नेपाल, गण्डकी प्रदेशको पाँचौं अधिवेशन तथा एघारौं वार्षिक साधारण सभाले रमेश अर्यालको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ। समितिको प्रथम उपाध्यक्षमा विश्वराज अधिकारी, द्वितीय उपाध्यक्षमा चिन्तामणि पोखरेल, सचिवमा भीमराज पौडेल, कोषाध्यक्षमा विमला अधिकारी सापकोटा र सह कोषाध्यक्षमा शरण गुरुङ चयन हुनु भएको हो।

त्यस्तै समितिका सदस्यहरूमा मुना कोइराला, भावना रानाभाट, राजु परियार, प्रभात अधिकारी र जीवन सापकोटा चयन हुनु भएको निर्वाचन समितिले पोखरापत्रलाई जनाएको छ । नवनिर्वाचित अध्यक्ष अर्यालले गाउँ पर्यटनको प्रवर्द्धन, पर्यटन व्यवसायीबीच सहकार्य विस्तार, नयाँ गन्तव्यको पहिचान तथा ग्रामीण अर्थतन्त्र सुदृढीकरणलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो। उहाँले आफ्नो कार्यकाल सफल बनाउन सबैको साथ र सहयोग आवश्यक रहने बताउँदै

निवर्तमान कार्यसमितिप्रति आभार व्यक्त गर्नुभयो । कास्कीको माछापुच्छे गाउँपालिका-धितालस्थित पर्यटकीय गाउँ अन्नपूर्ण इको भिलेजमा शनिबार सम्पन्न कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै गण्डकी प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास, युवा तथा खेलकुदमन्त्री रेखा गुरुङले गाउँ पर्यटनलाई प्रदेशको आर्थिक समृद्धिको महत्वपूर्ण आधारका रूपमा उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा ग्रामीण जीवनशैलीलाई पर्यटनसँग जोडेर रोजगारी सिर्जना गर्न सकिने बताउँदै गाउँ पर्यटनको दिगो विकासका लागि सरकार, निजी क्षेत्र र स्थानीय समुदायबीच सहकार्य आवश्यक रहेको धारणा राख्नुभयो । उक्त अवसरमा रासस बागमती प्रदेश प्रमुख वासुदेव पौडेललाई 'गाउँ पर्यटन पत्रकारिता पुरस्कार-२०८३' अर्पण गरिएको छ । पत्रकार पौडेललाई नगद रु ११ हजार १११, सम्मानपत्र र दोसल्लासहित 'गाउँ पर्यटन पत्रकारिता पुरस्कार' अर्पण गरिएको हो । नेपाल पर्यटन बोर्ड गण्डकी प्रदेशका प्रमुख मणिराज लामिछानेले पोखरा सहित यस आसपास क्षेत्रमा गाउँ पर्यटनको धेरै सम्भावना रहेको बताउदै गाउँमा गाँउमा अर्गानिक खानपिन र नेपाली कला संस्कृतिको संरक्षण गर्नुपर्नेमा जोड दिदै पद मार्गहरु समेत उच्च जोखिममा रहेको उल्लेख गर्नुभयो । कार्यक्रममा पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष तथा भिटोफका संस्थापक अध्यक्ष तारानाथ पहारीले पर्यटन विकासका लागि गाउँ र सहरबीचको सम्बन्ध अझ सुदृढ बनाउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले गाउँमा रहेका प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा कृषि पर्यटनका सम्भावनालाई प्रभावकारी रूपमा प्रवर्द्धन गर्न सके पर्यटन क्षेत्रले नयाँ उचाइ हासिल गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

भिटोफ गण्डकीका अध्यक्ष शोभा सापकोटाको अध्यक्षतामा सम्पन्न उद्घाटनको पहिलो सत्रमा गाउँ पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च (नेपाल) का अध्यक्ष हरिशरण थपलिया, अग्रज पर्यटन व्यवसायी गणेशबहादुर भट्टराई, सल्लाहकार टिकाराम सापकोटा, दीपेन्द्र पहारी, पोखरा महानगरपालिका पर्यटन विकास समितिका उपाध्यक्ष रविन्द्रराज पौडेल, होमस्टे समिति पोखरा महानगरपालिकाका इश्वरी पोखरेल, सचिव लक्ष्मण पहारी, माछापुच्छे गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष सीता अधिकारी, नेपाल पत्रकार महासङ्घ गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष रमेश पौडेल लगायतले गाउँ पर्यटनको दिगो विकास, स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन र समुदायको सक्रिय सहभागितामार्फत पर्यटन क्षेत्रलाई थप सशक्त बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

मर्दी बेस क्याम्पबाट मौसम खुलेको दिन देखिएको माछापुच्छ्रे हिमाल । समुद्र सतहदेखि तीन हजार ५५० मिटरमा रहेको मर्दी हाई क्याम्पबाट माछापुच्छ्रे हिमाल सजिलै देख्न पाइन्छ। तस्वीर : रासस

लेखनाथ जन्मस्थल संरक्षण तथा विकास समितिमा गोपीराज

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको जन्मस्थल संरक्षण तथा विकास समितिको अध्यक्षमा गोपीराज पौडेल चयन भएका छन् । संस्थाको प्रथम साधारणसभा तथा अधिवेसनले पौडेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो ।

नवगठित कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा कृष्णमणि लामिछाने, सचिवमा शिबमोहन अधिकारी, सहसचिवमा दिपेन्द्र शर्मा, कोषाध्यक्षमा विमला पहारी रहेका छन् । यसैगरी सदस्यहरुमा राजेन्द्रबहादुर जि सी, तिलबहादुर भुजेल, मित्रलाल तिमिल्सेना, शिबराज तिमिल्सेना, गोपालमणि लामिछाने र ऋषिकेश बराल रहेका छन् ।लेखा संयोजकमा घनश्याम लामिछाने चयन भए ।

साधारणसभाको पोखरा २७

का वडाध्यक्ष पूर्णकुमार गुरुङले उद्घाटन गर्दै आफूहरु निर्वाचित भएपछि लेखनाथ जन्मस्थल विकासका लागि सक्दो काम गरिरहेको वताए ।

जनप्रतिनिधिका हिसाबले लेखनाथ जन्मस्थल विकासका लागि योगदान दिने सम्पूर्णप्रति उनले धन्यवाद ज्ञापन गर्दै नयाँ कार्यसमितिलाई पनि पूर्ण साथ सहयोग रहने वताए ।

लेखनाथ जन्मस्थल विकास समितिका कार्यबाहक अध्यक्ष गोपीराज पौडेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा निवर्तमान अध्यक्ष विश्वप्रकाश लामिछानेले करीब दश वर्ष आफूले नेतृत्व गर्दाका अनुभव प्रस्तुत गर्दै संस्था औपचारिक रुपमा दर्ता भएर अधिवेसनका क्रममा रहँदा खुशी लागेको उल्लेख गरे । लेखनाथ साहित्य प्रतिष्ठानका अध्यक्ष पदमराज ढकालले आफूहरुले खल्तीबाटै रकम खर्च गरेर पनि कार्यक्रमहरु अगाडि बढाउँदै सबैको सहयोगले नै संस्था यहाँसम्म ल्याएको वताए । लेखनाथ पत्रकार मञ्चका अध्यक्ष विष्णुहरि पौडेलले लेखनाथसँग सम्बन्धित समाचारहरुले सधैं प्राथमिकता पाएका र अझै कलम चलिरहने भनाइ राखे । कार्यक्रममा टिकट घर निर्माण गरिदिने संस्था लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघ, निवर्तमान अध्यक्ष विश्वप्रकाश लामिछाने र लायन्स क्लब अफ कैलाश चौतारी पोखरालाई सम्मान समेत गरिएको थियो ।

लेखनाथ उद्योग वाणिज्य संघका बरिष्ठ उपाध्यक्ष गोपिचन्द्र बास्तोला, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी अर्घौं उपशाखाका सभापति बोधराज लामिछाने, लक्ष्मी आदर्शका प्रअ शिबमणि भण्डारी, लेखनाथ साहित्य प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष छवि सुवेदी,विभिन्न राजनैतिक दलका प्रतिनिधिहरु तथा संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरुले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए । सञ्चालन सचिव शिबमोहन अधिकारीले गरेका थिए ।

कांग्रेसको ...

आइतबार पत्रकार सम्मेलन आयोजना गरी जनाएको छ । "निर्वाचन आयोगको निर्णय र सर्वोच्च अदालतको फैसला आउँदा पनि विधिको शासन र न्यायिक स्वतन्त्रताको पालना गर्दै पार्टी एकताकै लागि पहल गरिरहेका छौं, आयोग र अदालतबाट मान्यता पाएको पक्षबाट भेटघाट, वार्ता र संवादका विषयमा सार्वजनिक हल्ला भएजस्तो सम्बन्धित पक्षसँग औपचारिक भेटघाट गरेको, ठोस प्रस्ताव राखेको अवस्था होइन, छैन", नेता मीन विश्वकर्माद्वारा आइतबार जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

पार्टी एकताको विषयलाई लिएर नियमित महाधिवेशनका पक्षधरहरुले दिनानुदिन नयाँ र मान्नै नसकिने प्रस्तावहरु अघि सारेर एकतालाई असहज बनाए भनी चलाएका बजार हल्लाहरु निराधार, मिथ्या र भ्रामक भएको सो समूहको दाबी छ । पार्टी एकताका लागि नियमित महाधिवेशन पक्षले निरन्तर प्रयास गर्ने, हदैसम्मको लचकता अपनाउने, संवादपश्चात् लामो धैर्यता पनि राख्ने गर्दागर्दै विवादपश्चात्को सात महिना र अदालतको फैसलापछिका चार महिना बितिसक्दा पनि विशेष महाधिवेशनबाट आएको नेतृत्वले कुनै सार्थक तथा उपलब्धिमूलक पहल गरेको वा गर्न चाहेको जस्तो नदेखिएको सो समूहको आरोप छ । पार्टीभित्र बलियो एकता कायम गरी नेपाली जनताको स्वतन्त्रता र नागरिक अधिकारको रक्षा गर्ने उद्देश्यले नीतिगत रुपमा राष्ट्रिय बहस र छलफल गरी नयाँ कार्यदिशा तय गर्न नियमित महाधिवेशन पक्षधरले यही साउन महिनाभित्र काठमाडौंमा राष्ट्रिय भेला आयोजना गर्ने निष्कर्षमा पुगेको जनाएको छ । उक्त भेलाको मिति, समय र स्थान साउन ६ गते हुने बिपी स्मृति दिवसको कार्यक्रममार्फत सार्वजनिक गरिने नेता विश्वकर्माले जानकारी दिनुभयो ।

सो समूहले भारी वर्षाका कारण देशभर बाढी, पहिरो र डुबानको जोखिम बढिरहेको अवस्थामा तत्काल उद्धार, राहत र क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गर्न नेपाल सरकारको गम्भीर ध्यानाकर्षण गराउँदै आवश्यक सावधानी अपनाउन सबै नागरिकमा अपिल गरेको 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 रोगहरूका लागि
महिलाहरूमा : निसन्तानपन, सेतोपानी बग्ने, योनी चिल्लाउने,महिनावारीमा गडबडी आदी
पुरुषहरूमा : 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

ए.पी. डिष्टिलरी प्रा. लि.
जुम्ला, नेपाल

मूल्य सूची सम्बन्धमा सूचना

यस उद्योगबाट उत्पादित उल्लेखित ब्राण्डका मदिरा नेपाल अधिराज्य भित्र बिक्री वितरण गर्न आ.व. ०८३/०८४ का लागि मिति २०८३/०४/०४ देखि लागू हुने गरी निम्न बमोजिम मूल्य संशोधन गरिएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। प्रकाशित मूल्यमा अन्त:शुल्क र मू.अ.कर समेत समावेश गरिएको छ।

ब्राण्ड	साईज	यु. पी.	रिजनल डिष्ट्रिब्युटर्स मूल्य	रिजनल डिष्ट्रिब्युटर्स कमिशन	डिष्ट्रिब्युटर्स मूल्य प्रति कार्टुन	डिष्ट्रिब्युटर्स कमिशन प्रति कार्टुन	होलसेल मूल्य प्रति कार्टुन	होलसेल कमिशन प्रति कार्टुन	रिटेल मूल्य प्रति कार्टुन	रिटेल कमिशन प्रति कार्टुन	उपभोक्ता मूल्य प्रति कार्टुन	उपभोक्ता मूल्य प्रति पिस
SPINY BABBLER BRANDY	750	25	19250	1150.00	20400.00	1200.00	21600.00	1300.00	22900.00	2300.00	25200.00	2,100.00
	180	25	19250	1150.00	20400.00	1200.00	21600.00	1300.00	22900.00	2300.00	25200.00	525.00
TURBO BRANDY	750	30	12880	770.00	13650.00	850.00	14500.00	800.00	15300.00	1500.00	16800.00	1,400.00
	180	30	12880	770.00	13650.00	850.00	14500.00	800.00	15300.00	1500.00	16800.00	350.00
TREND RED / WHITE BOX WINE (4*4) LTR	4 Ltr		8475	1125	9600.00	700.00	10300.00	700.00	11000.00	1000.00	12000.00	3,000.00
KINGS HILL Red/white Box Wine (4*4) LTR	4 Ltr		8475	1125	9600.00	700.00	10300.00	700.00	11000.00	1000.00	12000.00	3,000.00
AP RED / WHITE PREMIUM WINE 750 ML	750		7800	480	8280.00	600.00	8880.00	620.00	9500.00	700.00	10200.00	850.00
AP RED/ WHITE WINE REGULAR 750 ML	750		6420	425	6845.00	430.00	7275.00	435.00	7710.00	690.00	8400.00	700.00

नोटः उपरोक्त बिक्री मूल्यहरुमा व्यपारीक एवं अन्य छुटहरु समाबेश गरिएकोले अवश्यकता अनुसार विभिन्न तहमा व्यपारीक एवं छुटहरु र हाल अनुमान गर्न नसकिने खर्चहरुको सोधभर्ना दिन सकिने छ । नगद छुटको हकमा पनि कम्पनीको अधिकृत बिक्रेताहरुले तथा अन्य तोकिएका बिक्रेताहरुले कम्पनीले तोके बमोजिम मात्र कमिशन प्राप्त गर्नुपर्नेछ ।

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

विगतका कुराहरुले भविष्यको मार्गदर्शन गर्छ । – अज्ञात

सम्पादकीय

रोजगारी सृजना गर्ने वातावरण बनाऊ

जेनजी आन्दोलनपछि दुई तिहाइ सिट जितेको बालेन्द्र शाह नेतृत्वको सरकारले रोजगारी सृजना गर्न सकेको छैन । मुलुकमै रोजगारी सृजना गरेर युवा पलायन रोक्ने राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको सरकारले युवामा निराशा पलाउने काम गरेको छ । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछानेले विदेशका गल्लीमा पुगेर नेपाल फर्कनका लागि पोष्टर टाँस्ने चुनावमा गरेको वाचा हावा सावित भएको छ । सरकारले मुलुकभित्र रोजगारी सिर्जना र पुँजी निर्माणका लागि अत्यावश्यक हुने विकास खर्च निराशाजनक छाजेनजी आन्दोलनपछि सुशीला कार्की नेतृत्वको सरकार र उनैले गराएको चुनावबाट सत्तामा आएको सरकारको मति र गतिले जनतालाई आशावादी हुने ठाउँ दिएको छैन । गत आर्थिक वर्षमा पछिल्लो दशककै सबै,भन्दा कम उपयोग भएको छ । कोरोना सङ्क्रमणका कारण बाहिर निस्कनै नसक्ने समय अर्थात् आव २०७६/७७ मा बाहेक अन्य सबै वर्षमा गत आवभन्दा बढी विकास खर्च भएको छ । कोरोनाको उक्त समयमा पनि विकास खर्च करिब गत आवकै हाराहारीमा छ । प्रत्येक वर्ष विकास खर्च बढाउने सरकारको प्रतिबद्धताविपरीत आव २०८२/८३ मा खर्चमा अत्यन्त कमजोर प्रगति देखिएको छ ।

रोजगारी अभाव र ठुला आयोजना सुस्त गतिमा रहेको परिस्थितिमा विकास खर्च बढाएर अर्थतन्त्र चलायमान बनाउनुपर्ने अवस्थामा सो अनुसार काम हुन नसकेको महालेखा नियन्त्रक कार्यालयको तथ्याङ्कले देखाएको छ । महालेखाका अनुसार गत आवमा एक खर्ब ९० अर्ब ८४ करोड रुपियाँ मात्रै विकास खर्च भएको छ । बजेटमा पुँजीगत खर्च शीर्षक अन्तर्गत राखिने यस्तो खर्च चार खर्ब सात अर्ब ८८ करोड रुपियाँ गर्ने सरकारको लक्ष्य थियो । आव सकिँदासम्म लक्ष्यको केवल ४६.७९ प्रतिशत मात्रै खर्च भएको छ । हामीले खर्च गर्न किन सकेनौं भनेर समीक्षा नगर्ने हो भने गत वर्षमा सरकारले गरेको कुल खर्चको तुलनामा विकास खर्चको हिस्सा अझ कमजोर देखिन्छ । गत आवमा सरकारले चालु, पुँजीगत र वित्तीय व्यवस्था गरी तिनै शीर्षकमा कुल १५ खर्ब ८३ अर्ब ४२ करोड रुपियाँ खर्च गरेको थियो । सो खर्चमध्ये विकास खर्चको हिस्सा केवल १२ प्रतिशत मात्र छ । विकासको तीव्र आकाङ्क्षा राखिरहेका जनता भएको मुलुकका लागि यो खर्च एकदमै न्यून हो ।

राजनीतिक अस्थिरता र सरकार परिवर्तनका कारण विकास खर्च प्राथमिकतामा पर्न नसकेको हो भन्ने सरकारको दावी छ । जेनजी आन्दोलनकारीले समर्थन गरेको र उनीहरूकै निर्देशनमा चलेको सरकारले पनि "जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएको क्षति र निर्वाचनका कारण आन्तरिक व्यवस्थापनमा धेरै ध्यान र स्रोत प्रयोग गर्नुपर्दा विकास खर्च धेरै हुन सकेन,भन्ने तर्क छ । फागुन अन्तिममा सरकार गठन भएपछि बहुवर्षीय आयोजनाको ठेक्का लगाउनेलगायतका काम जेठमा पनि हुन नसक्दा विकास खर्च कम हुन पुगेको सरकारी ठम्याइ छ । समीक्षात्मक रूपमा आव २०८१/८२ को तुलनामा पनि गत आवमा विकास खर्च एकदमै कम भएको देखिन्छ । सो आवमा दुई खर्ब २२ अर्ब रुपियाँ विकास खर्च भएकोमा गत आवमा ३१ अर्ब रुपियाँ न्यून खर्च भएको तथ्याङ्कले देखाउँछ । विकास खर्चमा न्यून खर्च भए पनि दैनिक शासन प्रशासनमा खर्च हुने र पुँजी निर्माणमा प्रत्यक्ष योगदान नहुने चालु प्रकृतिको खर्चमा भने सरकारको प्रगति देखिन्छ । गत आवमा सरकारले १० खर्ब ४३ अर्ब ९९ करोड रुपियाँ चालु खर्च गरेको छ जुन बजेटको सुरु विनियोजनको तुलनामा ८८.४ प्रतिशत हो । गत आवमा सरकारले ११ खर्ब ८० अर्ब रुपियाँ खर्च गर्ने लक्ष्य राखेको थियो ।

सरकारले आफूले लिएको ऋण तिर्न खर्च गर्ने रकममा भने उल्लेख्य प्रगति गरेको छ । खास गरी ऋणको साँवा तिर्न वित्तीय व्यवस्था शीर्षकमा विनियोजन गरिने यस्तो रकम गत आवमा तीन खर्ब ४७ अर्ब ३३ करोड रुपियाँ खर्च भएको छ । गत आवमा तीन खर्ब ७५ अर्ब २४ करोड रुपियाँ वित्तीय व्यवस्थातर्फ खर्च गर्ने लक्ष्य राखेकोमा सरकारले ९२.५६ प्रतिशत खर्च प्रगति हासिल गरेको छ । जेनजी आन्दोलनपछि बनेको सरकारले मितव्यी हुने भन्दै धेरै खर्च घटाएको थियो । अहिले सरकारले सांसदहरूलाई अधिकृत सरहको स्वकीय सचिव राख्ने, मन्त्रीका सल्लाहकार थप्ने निर्णयले प्रशासनिक खर्च बढाउँछ । देशमा शान्तिसुरक्षाको अवस्थामा सुधार आएन र लगानीको वातावरण नबनेसम्म रोजगारी सृजना हुन सक्दैन ।देशमा रोजगारी सृजनाका लागि राजनीतिक स्थिरता र शान्तिसुरक्षाको अवस्थामा सुधार ल्याउन सरकारले सबै दलहरु देशका सवालमा एक हुने अवस्था बनाउनु आवश्यक छ ।

तपाईको आज

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

हरिसिद्धि भविश्यवाणी केन्द्र

पोखरा–१६, जोगिमणीमार्ग, मोबाइल: ९८५६०२०५८६

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

गोरु पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

पोखरा महानगरपालिकाले गोरु पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन अनुदानसहित उन्नत जातको बीउबिजन प्रदान गरेको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा १९ वटा वडाका ५५० गोरुलाई रु १० हजारका दरले रु ५५ लाख प्रोत्साहन रकम प्रदान गरिएकामा गत आवमा तिनै किसानलाई लक्षित गरी उन्नत जातको बीउबिजन वितरण गरिएको हो । किसानलाई हौसलासहित परम्परागत कृषि प्रणालीको जगेर्नाका लागि गोरु पाल्नेलाई प्रोत्साहन अनुदान उपलब्ध गराइएको महानगरपालिकाका कृषि महाशाखा प्रमुख मनोहर कडरियाले बताउनुभयो । गोरु पाल्ने किसानलाई अनुदान दिन थालेपछि जग्गा बाँझो छोड्ने प्रवृत्तिमा पनि केही कमी आएको छ । महानगरले सबैभन्दा बढी वडा नं २१ का ८४, वडा नं १६ का ८४, वडा नं २४ का ६२, वडा नं २३ का ५१, वडा नं २० का ४८, वडा नं २२ का २८, वडा नं १८ का ३१, वडा नं २८ का ३२, वडा नं ३१ का ३८, वडा नं ३३ का २९, वडा नं. १३ का १२, वडा नं १९ का आठ, वडा नं २७ का छ, वडा नं २६ का पाँच, वडा नं २५ का तीन, वडा नं ३२ का ११ र वडा नं ६ मा दुई/दुई र वडा नं १५ एक गोरु पाल्ने किसानलाई प्रोत्साहन अनुदान उपलब्ध गराएको हो ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा पर्यटक आगमन बढ्यो

रासस
चितवन, ३ साउन

अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा गत आवमा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र मध्यवर्ती सामुदायिक वनमा पर्यटक आगमन बढेको पाइएको छ ।

गत आर्थिक वर्षमा दुई लाख ७२ हजार ९२३ पर्यटक उक्त क्षेत्रमा आएकामा अघिल्लो आवमा दुई लाख ३१ हजार ३२९ पर्यटकले भ्रमण गरेका निकुञ्जका सूचना अधिकारी अविनास थापामगरले बताउनुभयो । सार्क मुलुकका २२ हजार ८८३ तथा अन्य मुलुकका ८८ हजार ६६५ पर्यटकले निकुञ्जको भ्रमण गरेका हुन् । एकसिङ्गे गैँडा, पाटेबाघ, भालु, हात्ती तथा विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गी अवलोकनका लागि पर्यटक निकुञ्ज पुग्ने गरेका छन् । गत आर्थिक वर्षमा निकुञ्जले पर्यापर्यटनबाट रु २७ करोड ६३ लाख ३९ हजार ९५० राजस्व सङ्कलन गरेको जनाएको छ । काठदाउरा, गैरकाष्ठ वन पैदावार बिक्री, जरिवानालगायत शीर्षकमा रु ३१ करोड एक लाख ६४ हजार ५५१ राजस्व सङ्कलन भएको छ ।

उत्कृष्ट पाँच मनोनयन सार्वजनिक

रासस
काठमाडौं, ३ साउन

राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान, उपत्यका समन्वय समितिको आयोजनामा हुने 'गरिमा नवौं राष्ट्रिय लोकदोहोरी अवार्ड, २०८३' का लागि उत्कृष्ट पाँच कलाकार मनोनयनमा परेका छन् ।

प्रतिष्ठानका केन्द्रीय अध्यक्ष रिता थापामगर, उपत्यका समितिका अध्यक्ष प्रसाद लामिछानेसहितको उपस्थितिमा आज निर्णायक समितिका संयोजक एवं पूर्वकेन्द्रीय अध्यक्ष दुर्गा रायमाझीको नेतृत्वको छनोट समितिले हरेक विधातर्फ रचनाका बोल, शब्द र सम्पादनसहित विभिन्न २४ विधामा १२० उत्कृष्ट कलाकार छनोट गरेको हो ।

समन्वय समितिका उपाध्यक्ष राजेश ढकालका अनुसार आगामी भदौ ६ गते काठमाडौँमा हुने 'अवार्ड' मा स्रोता दर्शकको 'भोटिङ' र निर्णायक समितिको निर्णयका आधारमा हरेक विधामा एक/एक सर्वोत्कृष्ट घोषित हुनेछन् । प्रतियोगिताका लागि मुलुकबाहिरबाट आवेदनपरेको थियो। अवार्डअन्तर्गत २०८०–२०८२ सम्मको 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गायक'तर्फ खेम सेन्चुरी (तल्लो बाटो), सागर आले (युके बस्ने दाई), प्रकाश दुतराज (छैन र माया), अर्जुन सापकोटा (झलीको), कुशल बेल्वासे (काँचो सुपारी), 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गायिका'तर्फ शान्ति श्री परियार (जुनेली राते रातैमा), शान्ता रानी परियार (स्याउली बजारमा), दिपिका ब्याम्बो मगर (कस्मिरे पछेउरी), कालिका रोका (देउरालीलाई फूलपाति धजा), निशा गुरुङ (युके लन्डनको) उत्कृष्ट पाँचमा परेका छन् ।

'सर्वोत्कृष्ट लोक दोहोरी नवगायक' मा शीतल गुरुङ (भागौला त्रिशूली तेरे), किरण विसी (गोर्खाली), रायन बस्याल (घामपानी छाता), सुरेश अन्जान (हिमाली फूल), अनिल पुनमगर (गुन्युचोली) 'सर्वोत्कृष्ट लोक दोहोरी नवगायिकातर्फ निर्मलादेवी बस्नेत (तिम्लाइपछेउरीकिन्दिउला), सिम्रन परियार बैनीको कहाँ पर्‍यो घर), शान्ति शिरिष मगर (युके बस्ने दाइ), सीमा नेपाली (जयजय होस्), गरिमा कार्की (अन्त नभने) उत्कृष्ट पाँचमा छानिएका छन् ।

'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी शब्द'तर्फ नेत्र अर्याल (तल्लो बाटो), सन्तोष सापकोटा (झलीको), विक्रमबाबु विश्वकर्मा (गण्डकी), सुरेश रानामगर (युके बस्ने दाई), दीपक अधिकारी (म त तिम्रो होइन मायालु), 'सर्वोत्कृष्ट लोक दोहोरी लय' तर्फ अर्जुन सापकोटा (झलीको), गोविन्द पङ्गेनी (भागौला त्रिशूली तेरे), एचबिएन किस्मत (खोली सलल), नन्दु परियार (स्याउली बजारमा), अशिम चन्द विश्वकर्मा (गण्डकी) छानिएका छन् । '

'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गीत' मा विनोद बाजुराली (हियारै), सुदीप अधिकारी (घुमाउने घर पोखरामा), सूर्य खड्का (पचास तिरको), कोमल नेपाली (स्याउली बजारमा), खुसी गुरुङ (हडकङको चिनो) छनोटमा परेका छन् ।

'सर्वोत्कृष्ट लोक गीत' मा बालकुमार श्रेष्ठ (जय्दै नाम आमा), घनश्याम रिजाल (साथी), शम्भु कुँवर (तम्रो त यो दुनियाँ छ) सुरेश खत्री (ए आमा), दुर्गामाया गुरुङ (उहीसँग दिल बस्यो हजुर) तथा 'सर्वोत्कृष्ट लोक दोहोरी गीत नायक नृत्य' मा लोमश शर्मा (गोर्खे खुकुरी), गोविन्द पहाडी (नजर तैतै छ), बबिनसिंह ठकुरी (गुन्युचोलीमा), विजय पुन (युके बस्ने दाई), अनिल पौडेल (माया आउने बसमा) छनोटमा रहेका छन् । यस्तै 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गीत नृत्य नायिका', 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गीत नृत्य निर्देशक', 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गीत अभिनय नायक' 'सर्वोत्कृष्ट लोकदोहोरी गीत अभिनय नायिका' आदि विधामा उत्कृष्ट पाँच छनोट भएका छन् । अन्य विधामा मिक्सिङ मास्टरिङ, गीत एरेन्ज, छायाङ्कन, सम्पादन, परम्परागत गीत, प्रतियोगी गायिका, दोहोरी साँझ गायक गायिका रहेका छन् ।

गर्भ संस्कार: आयुर्वेदिक र योगिक दृष्टिकोण

डा. खुश्बु झा

गर्भ संस्कार भन्नाले गर्भावस्थालाई वैज्ञानिक ढङ्गले योजना बनाई स्वस्थ शिशु प्राप्त गर्ने र आमाको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्ने विशेष प्रक्रिया हो । गर्भ संस्कारको मूल उद्देश्य गर्भावस्थामा आमा स्वस्थ र खुसी रहून् र अन्त्यमा स्वस्थ शिशुको जन्म होस् भन्ने हो ।

यस प्रक्रियामा आयुर्वेद, योग, ज्योतिष, सङ्गीत (सङ्गीत उपचार) विद्याहरू समावेश गरिन्छन् । आयुर्वेद अनुसार, गर्भ संस्कार स्वस्थ सन्तान जन्माउनका लागि उत्कृष्ट उपाय मानिन्छ यसले गर्भवती महिलाले गर्भावस्थाभरि शारीरिक तथा मानसिक रूपमा सुदृढ रहनुपर्ने कुरामा जोड दिन्छ । गर्भावस्था महिलाको जीवनमा ठूलो शारीरिक, रोगविज्ञानजन्य तथा मानसिक अनुकूलनको समय हो । यस अवधिमा शरीरका हरेक अङ्ग र कोशिकाले उच्च गतिमा काम गर्न थाल्छन् । स्वस्थ सन्तानको विकास यी सबै अनुकूलनहरूमा निर्भर हुन्छ त्यसैले गर्भवती महिलाले सम्पूर्ण गर्भावस्थाभरि विशेषहेरचाह पाउनुपर्छ । आचार्य चरकले यसलाई "श्रेयसी प्रजा" अर्थात् स्वस्थ र श्रेष्ठ सन्तान प्राप्तिको अवधारणा भनेर वर्णन गरेका छन् । यसरी, गर्भ संस्कारले गर्भधारणको तयारीदेखि लिएर शिशु जन्मदासम्मको सम्पूर्ण मातृ-हेरचाहको पूर्ण प्रोटोकल प्रदान गर्दछ यसले माताको स्वास्थ्य सुनिश्चित मात्र गर्दैन, आमा र शिशुबीचको आत्मीय सम्बन्ध पनि गाढा बनाउँछ गर्भ संस्कारलाई पेटभित्रै भ्रूणलाई शिक्षा दिने प्रक्रिया पनि भनिन्छ, जस अन्तर्गत बाह्य माध्यमबाट शिशुको इन्द्रियलाई सौम्य रूपमा उद्दीपन गरेर उसको शारीरिक, भावनात्मक र बौद्धिक क्षमताको अधिकतम विकास गर्न सकिन्छ ।

गर्भ संस्कार सम्बन्धी ज्ञान प्राचीन शास्त्रहरूदेखि पाइन्छ र यो आयुर्वेद, योग तथा धर्मशास्त्रहरूसँग गहिरो सम्बन्ध राख्छ । "गर्भ संस्कार" शब्दको शाब्दिक अर्थ "पूर्व शिक्षा" वा "भ्रूणको परिष्कार" भन्ने हुन्छ, जसले गर्भधानभन्दा अघि आमाबाबुको सचेत तयारी, समग्र प्रसूति-पूर्व हेरचाह तथा गर्भावस्थाभरि भ्रूणको आध्यात्मिक, मानसिक र सांस्कृतिक पोषणमा जोड दिन्छ आयुर्वेद र योग मिलेर केवल स्वस्थ शिशु जन्म मात्र नभई बलियो, सद्गुणी, संस्कारी र भावनात्मक रूपमा सन्तुलित सन्तान जन्म सुनिश्चित गर्ने पूर्ण प्रणाली प्रस्तुत गर्दछन् ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आयुर्वेदले मातृ तथा शिशु स्वास्थ्यका लागि व्यापक प्रोटोकल सुझाउँछ: शारीरिक तथा मानसिक तयारीः गर्भाधानभन्दा अघि दम्पतीको शरीर र मनलाई शुद्ध (शोधन) र सुदृढ बनाउने (बीज शुद्धि)। प्रसूति-पूर्व हेरचाह (गर्भिणी परिचर्या): गर्भावस्थाको प्रत्येक महिनामा खानपान, जीवनशैली र पालन गर्ने दिनचर्याबारे निर्देशन ।

सहायक औषधोपचार: आवश्यक परेमा गर्भलाई समर्थन गर्न वा जटिलता उपचार गर्न औषधीय तयारी वा घृत सेवन । प्रसवको समयमा हेरचाहः प्राकृतिक प्रसूति अभ्यास, पीडानिवारण विधि तथा सुरक्षित प्रसव ।

प्रसूति-पश्चात् हेरचाह (सुतिका परिचर्या): विशेष आहार, आराम र उपचार जसले आमाको शक्ति पुनःस्थापना गर्ने र वात दोष सन्तुलन गर्ने ।

नवजात शिशु हेरचाह (जात परिचर्या): संस्कारहरू, तेल मालिस, स्तनपान र सङ्क्रमणविरुद्ध सुरक्षा ।

बाल चिकित्सा: पोषण, रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउने तयारी र बाल विकास रणनीतिहरू । आचार्य चरकले यसलाई "श्रेयसी प्रजा" अर्थात् स्वस्थ, सद्गुणी र सात्विक सन्तान प्राप्तिको उद्देश्यका रूपमा वर्णन गरेका छन् ।

योगिक दृष्टिकोण

योगले मन- शरीर अनुशासनमार्फत गर्भ संस्कारलाई परिपूरक बनाउँछ: गर्भाधानभन्दा अघिः नाडी शुद्धि (ऊर्जा नली शुद्ध गर्ने) का लागि प्राणायाम ।

गर्भावस्थामा:

प्रत्येक महिना अनुसार तयार गरिएका आसनहरू जसले रक्तसञ्चारमा मद्दत गर्ने र भ्रूणको उचित विकास गर्ने । प्राणायाम अभ्यास जसले मन शान्त पार्ने, सास नियमन गर्ने र आमाको तनाव घटाउने । प्रसव तयारी: गहिरो सास फेर्ने र ध्यानात्मक अभ्यास जसले प्रसवलाई सहज बनाउने । यी अभ्यासहरूले शरीरलाई बलियो बनाउँछन्, चिन्ता घटाउँछन् र सकारात्मक तरङ्गहरू उत्पन्न गर्छन्, जसलाई भ्रूणले प्रत्यक्ष अनुभव गर्छ ।

आवश्यकता

गर्भ संस्कार हरेक गर्भवती आमाका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण शास्त्र हो, जसले गर्भमै स्वस्थ शरीर, मन र आत्माको सचेत विकासमा जोड दिन्छ यसको महत्त्व आजको युगमा बहुआयामिक छः

१)भविष्यको पुस्तालाई प्रतिस्पर्धात्मक बनाउन तयारीः आजको वैश्वीकरण, प्रविधिको तीव्र विकास र उग्र प्रतिस्पर्धाको युगमा भविष्यका सन्तानहरू बुद्धिमान, सृजनशील, अनुकूलनशील र स्रोतसाधनयुक्त हुन जरुरी छ ।

२) अस्वस्थ सन्तानमार्फत सामाजिक अधोगति रोकथामः अस्वस्थ, कमजोर वा भ्रमित सन्तानले परिवार र समाजमा दीर्घकालीन क्षति पुऱ्याउँछ। यस्तो परिणामले सांस्कृतिक, नैतिक र नीतिगत मूल्यहरू क्षीण गर्न सक्छ। सद्गुणविहीन पुस्ताले मानवताको आधारभूत संरचनालाई नै धक्की दिन्छ, जसले सामाजिक असन्तुलन, द्वन्द्व र पतन निम्त्याउँछ ।

३) बाल्यकालमै मूल्य र सद्गुणहरूको खेतीः आधुनिक विज्ञानले स्वीकार गरेको छ कि भ्रूणको मस्तिष्क विकास, इन्द्रिय उद्दीपन र मानसिक छाप गर्भमै सुरु हुन्छ । आयुर्वेदले गर्भ संस्कारमार्फत गर्भाधानदेखि नै बुद्धि, बल, चरित्र (शील) र सद्गुणको पोषण गर्न अभ्यासहरू निर्दिष्ट गरेको छ ।

४) आमा र शिशुको समग्र स्वास्थ्यः गर्भावस्था महिलाको जीवनमा ठूलो शारीरिक र मानसिक अनुकूलनको अवधि हो। उचित प्रसूति-पूर्व मार्गदर्शनले आमालाई शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन र आध्यात्मिक शान्ति प्रदान गर्छ, जसको प्रत्यक्ष असर भ्रूणमा पर्छ ।

गर्भाधान-पूर्व स्याहार

गर्भाधान-पूर्व स्याहार एक सचेत तथा अग्रसर चरण हो, जसले गर्भधारणलाई केवल संयोगबाट सचेत छनोटतर्फ उन्मुख गराउँछ । यस अवधारणाले स्वास्थ्य सेवाको केन्द्रविन्दु गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणबाट गर्भाधान हुनुअघिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण महिनाहरूतर्फ सार्दछ। गर्भाधान-पूर्व स्याहारमा गर्भधारण हुनुअघि नै दम्पतीको शारीरिक, मानसिक तथा नैतिक रूपमा तयार पार्ने प्रक्रिया समावेश हुन्छ । यसमा दुवै दम्पतीका लागि आहार (आहार-विहार), विहार (जीवनशैली), तथा सदवृत्त (नैतिक आचरण) जस्ता आधारभूत तत्त्वहरू महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्। साथै, पञ्चकर्म उपचार तथा रसायन र वाजीकरण चिकित्साको प्रयोग जस्ता विशेष आयुर्वेदिक उपायहरू पनि यस अन्तर्गत पर्दछन् । गर्भाधान हुनुअघि नै शरीरलाई तयार पार्दा बीज शुद्धि प्राप्त गर्न सहयोग पुग्दछ र स्वस्थ सन्तान प्राप्तिको सम्भावना बढ्दछ ।

गर्भाधानअघि र पछि दम्पतीको पोषण अवस्था तथा मानसिक स्वास्थ्यले गर्भको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ गर्भाधानपूर्व आमाबुबामध्ये कुनै एकमा रहेको तनावले पनि जनन कोषहरूमा प्रभाव पार्न सक्छ र यसको असर एक वा एकभन्दा बढी पुस्तासम्म देखिन सक्ने 'ट्रान्स-जेनेरेसनल' प्रभाव उत्पन्न हुन सक्छ । यदि गर्भाधान हुन्छ भने, आमाले आयुर्वेदमा वर्णन गरिएझैं मासानुमासिक गर्भिणी परिचर्या (महिना-महिना अनुसारको गर्भावस्थाको हेरचाह) पालना गर्नुपर्छ। यी उपायहरूले सकारात्मक गर्भाशय वातावरण निर्माण गर्छन्, जसले आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्छ ।

प्रमुख अभ्यासहरू

१.गर्भसंवाद (भ्रूणसँग संवाद): गर्भस्थ शिशुसँग नियमित र स्नेहपूर्ण संवाद गर्नु आवश्यक छ आमा-बुबालाई प्रेमपूर्वक बोल्न, सकारात्मक विचार प्रकट गर्न र शिशुप्रति आशीर्वाद तथा शुभेच्छा व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।

२. गर्भगीत (सङ्गीत र साहित्य): शान्त र मधुर सङ्गीत सुन्ने, भजन-कीर्तन गर्ने र प्रेरणादायी साहित्य–विशेष गरी महान् व्यक्तित्वहरूको जीवनकथा वा धार्मिक ग्रन्थ–पढ्न सिफारिस गरिएको छ । आधुनिक अध्ययनहरूले पनि गर्भावस्थामा सङ्गीत उपचारले भ्रूणको मस्तिष्क विकास र आमाको मानसिक शान्तिमा सहयोग पुऱ्याउने देखाएका छन् ।

३.गर्भमन्त्र (मन्त्र जप): भक्तिभावसहित मन्त्र जप गर्दा आमाको शरीर र मनमा शान्ति प्राप्त हुन्छ र भ्रूणमा सकारात्मक कम्पनात्मक ऊर्जा सञ्चारित हुन्छ ।

४. गर्भप्रार्थना र ज्योति-ध्यान (प्रार्थना र दिव्य प्रकाशमा ध्यान): दैनिक प्रार्थना र ध्यानले आध्यात्मिक शक्ति र आत्मसमर्पणको भावना विकास गर्छ। दिव्य प्रकाशमा ध्यान गर्दा आमा शान्त, आशावादी र मानसिक रूपमा सन्तुलित रहन्छिन् ।

५. योगासन, प्राणायाम र ध्यानः गर्भावस्थाका लागि उपयुक्त कोमल योगासन, नियन्त्रित श्वास-प्रश्वास (प्राणायाम) र ध्यान अभ्यास गर्दा शरीर सबल हुन्छ, रक्तसञ्चार सुधिन्छ, भ्रूणलाई अक्सिजन आपूर्ति बढ्छ र ढाड दुखाइ वा सुन्निने समस्या कम हुन्छ ।

महत्व

यी सबै गर्भ संस्कार अभ्यासहरू गर्भावस्थाको समग्र हेरचाहका लागि एक 'होलेस्टिक' दृष्टिकोण हुन् । आमाको शरीर, मन र आत्मालाई सन्तुलित गरेर, यी अभ्यासहरूले भ्रूणको स्वस्थ विकासमा प्रत्यक्ष योगदान पुऱ्याउँछन् र भविष्यमा एक सबल, गुणी र सन्तुलित व्यक्तित्व निर्माण गर्न आधार तयार गर्छन् ।

गर्भ संस्कार सेवा लिन सकिने स्थानहरू:

त्रि.वि. आयुर्वेद क्याम्पस कीर्तिपुर, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय काठमाडौं, पतञ्जली मेडिकल कलेज तथा रिसर्च सेन्टर धुलिखेल, ॐ धन्वन्तरी अस्पताल धुम्बाराही, काठमाडौं ।

लेखकः (डा. खुश्बु झा आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुरकी स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ हुन् ।)

लोपोन्मुख 'लुतो फ्याँक्ने' परम्पराको संरक्षणमा रोट्र्याक्ट क्लब अफ पोखरा

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

साउने सङ्क्रान्तिको अवसर पारेर रोट्र्याक्ट क्लब अफ पोखरालेपोखरामहानगरपालिका-३, कोपिलढुङ्गास्थित रोटरी तथा रोट्र्याक्ट सचिवालय परिसरमा परम्परागत 'लुतो फ्याँक्न' कार्यक्रम आयोजना गरेको छ।

सचिवालयको मूलढोकाअगाडिको प्राङ्गणमा राति ८ बजेपछि सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा क्लबका सदस्यहरूको उत्साहपूर्ण सहभागिता रहेको थियो।

कार्यक्रमका लागि आवश्यक सर्जाम तथा सामग्री सदस्यहरूले स्वयं जुटाई परम्परागत विधिअनुसार लुतो फ्याँक्ने संस्कार सम्पन्न गरिएको आयोजकले जनाएको छ। कार्यक्रममा तितेपाती, भलायो, सिस्नो, लुतेझारलगायत परम्परागत रूपमा प्रयोग हुने सामग्रीको प्रयोग गरी मौलिक संस्कृतिको संरक्षण गर्ने प्रयास गरिएको थियो । 'लुतो फ्याँक्ने' संस्कार नेपालको विशेषगरी पश्चिम पहाडी भेगमा प्रचलित एक प्राचीन सांस्कृतिक परम्परा हो। साउने सङ्क्रान्तिको अवसरमा मनाइने यस परम्पराले शरीरमा देखिने लुतो, एलर्जी, घाउखटिरा तथा छालासम्बन्धी समस्याबाट मुक्ति मिल्ने जनविश्वास रहिआएको छ। यस अवसरमा तितेपातीको धूप, राँकाको अगुल्टो बाल्दै "लुतो लैजा, लुतो लैजा" भन्ने परम्परागत उद्घोषसहित अगुल्टो चारैतिर फ्याँक्ने चलन छ । धार्मिक विश्वासअनुसार यसले भण्डारक नामक राक्षसलाई भगाउने मान्यता रहेको छ भने वैज्ञानिक दृष्टिकोणले जडीबुटीको धुवाँबाट वातावरण शुद्धीकरण तथा छालासम्बन्धी समस्यामा परम्परागत उपचारको अभ्यासका रूपमा पनि यसलाई हेरिन्छ । समयसँगै आधुनिक उपचार पद्धतिको विकास भए पनि 'लुतो फ्याँक्ने' परम्परा नेपाली मौलिक संस्कृति र पहिचानको महत्वपूर्ण धरोहरका रूपमा आज पनि केही स्थानमा जीवित रहेको छ। यही सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र नयाँ पुस्तामा यसको महत्वबारे घघडसचेतना फैलाउने उद्देश्यले रोट्र्याक्ट क्लब अफ पोखराले कार्यक्रम आयोजना गरेको जनाएको छ । क्लबका अध्यक्ष पविन पौडेलले कार्यक्रमको सान्दर्भिकताबारे प्रकाश पार्दै भन्नुभयो, "ज्ञान, धन र शक्ति समाजका लागि आवश्यक पक्ष हुन्। तर ती मानव मूल्य, नैतिकता र सामाजिक उत्तरदायित्वसँग सन्तुलित भए मात्र न्यायपूर्ण र समतामूलक समाज निर्माण सम्भव हुन्छ।"

उहाँले साउने सङ्क्रान्तिमा मनाइने 'लुतो फ्याँक्ने' परम्पराले केवल शारीरिक रोगव्याधि हटाउने प्रतीकात्मक सन्देश मात्र नदिई समाजमा रहेका लोभ, द्वेष, अन्याय, विभेद र नकारात्मक सोचलाई त्यागेर सद्भाव, नैतिकता र मानवीय मूल्यलाई आत्मसात गर्न प्रेरणा दिने बताउनुभयो। साथै, यस्ता मौलिक सांस्कृतिक परम्पराको संरक्षण, संवर्द्धन र पुस्तान्तरणमा युवाको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य रहेको उहाँको भनाइ थियो।

रोट्र्याक्ट क्लब अफ पोखराले परम्परा, संस्कृति र सामाजिक उत्तरदायित्वलाई आत्मसात गर्दै लोपोन्मुख मौलिक संस्कारलाई पुनर्जीवित गर्ने अभियानमा अग्रसरता देखाएको छ। आधुनिक शिक्षा र परम्परागत ज्ञानबीच समन्वय गर्दै क्लबले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो मौलिक सांस्कृतिक सम्पदाप्रति आकर्षित गराउने तथा यसको संरक्षणमा सहभागी गराउने उद्देश्यका साथ यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता जनाएको छ।

नवनिर्मित 'पोखरा घर': कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-९ पृथ्वीचोकमा नवनिर्मित 'पोखरा घर'। पोखराको पहिचान झल्काउने गरी निर्माण गरिएको यो घरमा पुस्तकालय, कोसेली घर, एकीकृत सूचना केन्द्र र आर्ट ग्यालरी रहने जनाइएको छ। तस्बिरः रामबहादुर थापा/रासस

मनसुनको प्रभाव बढ्यो, विभिन्न प्रदेशमा भारी वर्षाको सम्भावना

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

देशभर मनसुनको प्रभाव बढेको जनाउँदै जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अधिकांश स्थानमा वर्षाको सम्भावना रहेको बताएको छ । हाल मनसुनको न्यून चापीय रेखा पश्चिममा सरदर स्थानभन्दा केही माथि नेपालको तराई भू-भाग आसपास तथा पूर्वमा सरदर स्थान आसपास छ।

हाल देशभर बदली भएको छ । कोशी, बागमती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका केही तथा कर्णाली प्रदेशका एकदुई स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षा भइरहेको छ। महाशाखाका अनुसार आज दिउँसो देशभर अधिकांश बदली हुनेछ। हिमाली,पहाडी र तराई क्षेत्रका अधिकांश स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षाको सम्भावना छ। उच्च हिमाली क्षेत्रमा वर्षासँगै हिमपातको पनि सम्भावना छ।

कोशी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराई क्षेत्रका केही स्थान तथा बागमती र गण्डकी प्रदेशका एकाध स्थानका साथै मधेस, बागमती र गण्डकी प्रदेशका तराईका एकदुई स्थानमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षा हुन सक्ने महाशाखाले जनाएको छ। कोशी, गण्डकी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा अति भारी वर्षाको सम्भावना छ। त्यसैगरी, आइतबार राति पनि देशभर अधिकांश बदली हुनेछ। हिमाली क्षेत्रका केही स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षा तथा हिमपातको सम्भावना रहेको छ। कोशी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी क्षेत्रका अधिकांश स्थान तथा बागमती, गण्डकी, लुम्बिनी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी र तराई क्षेत्रका अधिकांश स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको महाशाखाले जनाएको छ।

आइतबार राति नै कोशी, गण्डकी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका केही स्थानमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षा तथा मधेस र बागमती प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा भारी वर्षाको सम्भावना छ। कोशी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा अति भारी वर्षा हुन सक्ने भएकाले सतर्कता अपनाउन महाशाखाले आग्रह गरेको छ।

यसैबीच, राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले पनि अत्यधिक वर्षाका कारण आकस्मिक बाढी, पहिरो, डुबान, गेग्रान बहाव र कटानको जोखिम बढ्ने भएकाले आवश्यक सतर्कता अपनाउन सर्वसाधारणमा आग्रह गरेको छ।

मनसुनको प्रभाव बढ्यो, विभिन्न प्रदेशमा भारी वर्षाको सम्भावना

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, ३ साउन

देशभर मनसुनको प्रभाव बढेको जनाउँदै जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अधिकांश स्थानमा वर्षाको सम्भावना रहेको बताएको छ। हाल मनसुनको न्यून चापीय रेखा पश्चिममा सरदर स्थानभन्दा केही माथि नेपालको तराई भू-भाग आसपास तथा पूर्वमा सरदर स्थान आसपास छ।

हाल देशभर बदली भएको छ। कोशी, बागमती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका केही तथा कर्णाली प्रदेशका एकदुई स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षा भइरहेको छ।

महाशाखाका अनुसार आइतबार दिउँसो देशभर अधिकांश बदली हुनेछ। हिमाली,पहाडी र तराई क्षेत्रका अधिकांश स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षाको सम्भावना छ। उच्च हिमाली क्षेत्रमा वर्षासँगै हिमपातको पनि सम्भावना छ। कोशी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराई क्षेत्रका केही स्थान तथा बागमती र गण्डकी प्रदेशका एकाध स्थानका साथै मधेस, बागमती र गण्डकी प्रदेशका तराईका एकदुई स्थानमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षा हुन सक्ने महाशाखाले जनाएको छ।

कोशी, गण्डकी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा अति भारी वर्षाको सम्भावना छ। त्यसैगरी, आइतबार राति पनि देशभर अधिकांश बदली हुनेछ। हिमाली क्षेत्रका केही स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षा तथा हिमपातको सम्भावना रहेको छ। कोशी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी क्षेत्रका अधिकांश स्थान तथा बागमती, गण्डकी, लुम्बिनी र कर्णाली प्रदेशका पहाडी र तराई क्षेत्रका अधिकांश स्थानमा मेघगर्जन र चट्याङसहित मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको महाशाखाले जनाएको छ।

आइतबार राति नै कोशी, गण्डकी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका केही स्थानमा भारीदेखि धेरै भारी वर्षा तथा मधेस र बागमती प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा भारी वर्षाको सम्भावना छ।

कोशी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी तथा तराईका एकदुई स्थानमा अति भारी वर्षा हुन सक्ने भएकाले सतर्कता अपनाउन महाशाखाले आग्रह गरेको छ।

यसैबीच, राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले पनि अत्यधिक वर्षाका कारण आकस्मिक बाढी, पहिरो, डुबान, गेग्रान बहाव र कटानको जोखिम बढ्ने भएकाले आवश्यक सतर्कता अपनाउन सर्वसाधारणमा आग्रह गरेको छ।

सूर्य ब्लेण्डर्स प्रा. लि.
आँबु खैरेनी, तनहुँ

मूल्य सूची सम्बन्धमा सूचना

यस उद्योगबाट उत्पादित उल्लेखित ब्राण्डका मदिरा नेपाल अधिराज्य भित्र बिक्री वितरण गर्न आ.व. ०८३/०८४ का लागि मिति २०८३/०४/०४ देखि लागू हुने गरी निम्न बमोजिम मूल्य संशोधन गरिएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। प्रकाशित मूल्यमा अन्तःशुल्क र मू.अ.कर समेत समावेश गरिएको छ।

ब्राण्ड	मि.लि.	यू. पी.	रिजनल डिष्ट्रिब्यूटर्स मुल्य प्रति कार्टून	रिजनल डिष्ट्रिब्यूटर्स कमिशन प्रति कार्टून	डिष्ट्रिब्यूटर्स मुल्य प्रति कार्टून	डिष्ट्रिब्यूटर्स कमिशन प्रति कार्टून	होलसेल मुल्य प्रति कार्टून	होलसेल कमिशन प्रति कार्टून	रिटेल मुल्य प्रति कार्टून	रिटेल कमिशन प्रति कार्टून	उपभोक्ता मुल्य प्रति कार्टून	उपभोक्ता मुल्य प्रति बोतल
मिराकल, ब्यालेन्स	180	50	6800.00	200.00	7000.00	400.00	7400.00	400.00	7800.00	1080.00	8880.00	185.00
IMAGE carbon Black / Premium	500	50	6350.00	150.00	6500.00	320.00	6820.00	380.00	7200.00	900.00	8100.00	450.00
IMAGE 180 ML	180	50	6350.00	150.00	6500.00	320.00	6820.00	380.00	7200.00	960.00	8160.00	170.00
Twenty- Twenty	180	50	6250.00	150.00	6400.00	250.00	6650.00	350.00	7000.00	680.00	7680.00	160.00
उत्सव एप्पल फ्लेवर , उत्सव XXX, उत्सव दूधिया स्पेशल	180	50	6050.00	150.00	6200.00	250.00	6450.00	250.00	6700.00	692.00	7392.00	154.00
उत्सव सूनामी स्ट्रोङ,सूनामी एक्स्ट्रा ड्राई , एक्स्ट्रीम, मिराज,सूनामी स्ट्रोङ,	180	50	5850.00	150.00	6000.00	250.00	6250.00	250.00	6500.00	604.00	7104.00	148.00
X-CITE GOLD, ARROW EXTRA STRONG	300	70	1370.00	30.00	1400.00	65.00	1465.00	60.00	1525.00	155.00	1680.00	56.00
XCITE, KARUWA APPLE, KARUWA PREMIUM	300	70	1295.00	30.00	1325.00	55.00	1380.00	60.00	1440.00	150.00	1590.00	53.00
KARUWA BLUE, 4G	300	70	1230.00	20.00	1250.00	50.00	1300.00	55.00	1355.00	145.00	1500.00	50.00
KARUWA(Litchi/Nimbu/Pineapple), ARROW APPLE, FATAFAT, FATAFAT GREEN , 4 STAR	300	70	1130.00	20.00	1150.00	50.00	1200.00	50.00	1250.00	100.00	1350.00	45.00
करुवा ठेकी दूधिया/ब्ल्याक, करुवा दूधिया /ब्ल्याक, पानश दूधिया /ब्ल्याक, एरो दूधिया /ब्ल्याक	300	70	1130.00	20.00	1150.00	50.00	1200.00	50.00	1250.00	100.00	1350.00	45.00

नोटः उपरोक्त बिक्री मूल्यहरुमा व्यवसायको आवश्यकता अनुसार विभिन्न व्यापारिक एवम् अन्य छूटहरु र हाल अनुमान गर्न नसकिने खर्चहरुको सोध भर्ना दिन सकिने छ।