के तपाईको घर पानीले रसाएको छ ?
अब चिन्ता नगर्नुहोस !
चिन्ताको समाधान Waterproofing ले गर्ने छ । १००% ग्यारेन्टीका साथ समस्यको समाधान ।
सम्पर्कः प्रगति ट्रेड कर्न्सन
रानीपौवा, पोखरा-११ (रन्जित पार्टी प्यलेसको नजिकै)
०६१-५७८०९९, ९८५६०२२३३३, ९८४६९१४७७३

राष्ट्रिय दैनिक
पोखरापत्र
Pokharapatra National Daily

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

❑ वर्ष २३ ❑ अङ्क ३३१ ❑ श्रेणी क्षेत्रीय 'क' ❑ २०७९ पुस १५ गते शुक्रबार ❑ 30 Dec. 2022 ❑ पृष्ठ ४ ❑ मूल्य रू. ५ ।–

गण्डकीका प्रदेशसभा सदस्यको शपथ

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १४ पुस

नवनिर्वाचित गण्डकी प्रदेशसभा सदस्यले बिहीबार पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन् । प्रदेशसभा सदस्यहरूलाई ज्येष्ठ सदस्य मित्रलाल बस्यालले शपथ गराउनुभएको हो ।

यसअघि गण्डकी प्रदेश प्रमुख पृथ्वीमान गुरुङले बुधबार बस्याललाई शपथ गराउनुभएको थियो । शपथग्रहण समारोहमा सदस्यहरू निर्वाचन आयोगबाट निर्वाचित भएको प्रमाणपत्रसहित राष्ट्रिय एवं जातीय पहिचान झल्किने पोशाकमा उपस्थित थिए। साठी सदस्यीय प्रदेशसभामा नेपाली कांग्रेसका २७, नेकपा (एमाले)का २२, नेकपा (माओवादी केन्द्र)का आठ, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका दुई र नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का एक सदस्य छन् । प्रदेश प्रमुख गुरुङले यही पुस १८ गते गण्डकी प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गर्नुभएको छ । शपथग्रहणपछि सदस्य खगराज अधिकारीले गण्डकी प्रदेशको समृद्धि र विकास नै आफूहरूको प्राथमिकतामा रहेको बताउनुभयो । सबै तहका सरकारको उत्तिकै महत्व रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले यी निकायबीचको सम्बन्ध राम्रो हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

सदस्य डिल्लीराम सुवेदीले विद्यार्थी आन्दोलनको स्मरण गर्दै आफू सडक आन्दोलनको मोर्चाबाट सदनमा आएको चर्चा गर्नुभयो । शपथसँगै प्रदेशको समृद्धि र विकासका लागि जिम्मेवारी थपिएको बताउँदै उहाँले जनताको भावनाअनुसार अघि बढ्ने विश्वास दिलाउनुभयो ।

सदस्य सरस्वती गुरुङले प्रदेशसभामा नयाँ उत्साहका साथ आएको उल्लेख गर्दै गण्डकीको समुन्नतिका लागि आफ्नोतर्फबाट प्रयास बढाउने बताउनुभयो ।

पाँच दिनभित्र सरकारको न्यूनतम कार्यक्रम तय गरिने

रासस
काठमाडौं, १४ पुस

प्रमुख सत्ता साझेदार दलले सरकारको न्यूनतम साझा कार्यक्रम तयार पारेर नागरिकको अपेक्षाअनुसारको काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा बिहीबार बसेको बैठकले सरकारको न्यूनतम कार्यक्रम तय गर्न नेकपा (एमाले) का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको संयोजत्कवमा एक कार्यदल गठन गरेको छ। कार्यदलले पाँच दिनभित्र सरकारको न्यूनतम नीति तथा कार्यक्रम तयार पार्ने उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेले जानकारी दिनुभयो ।

कार्यदललमा सत्ता साझेदार दलका तर्फबाट एक-एक जना सदस्य रहनेछन् । वर्तमान सरकार जनताको अपेक्षा पूरा गर्न गठन भएकाले पनि केही न केही नयाँ कामको सुरुआत गर्नैपर्छ भन्ने मनसायका साथ आजको बैठकमा छलफल भएको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका अध्यक्षसमेत रहनुभएका गृहमन्त्री लामिछानेले जानकारी दिनुभयो। यस्तै बैठकमा मन्त्रिपरिषद् विस्तार एवं अन्य समसामयिक राजनीतिक विषयमा समेत छलफल भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो। मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्दा क्षमताका आधारमा काम गर्न सक्ने विज्ञलाई समेटेर विषयगतरूपमा समेत योग्य व्यक्तिलाई पनि समावेश गर्ने विषयमा बैठकमा महत्वपूर्ण विचार-विमर्श भएको थियो। उहाँले बिहीबारको बैठकलाई सुरुआती बैठकका रूपमा लिँदै शुक्रबार पुनः बैठक बस्ने बताउनुभयो । "न्यूनतम साझा कार्यक्रम उद्देश्य प्राप्ति गर्ने लक्ष्यका साथ तयार गर्ने गरी छलफल भएको छ, हामी केका लागि सरकारमा छौं भन्ने तय गर्न लागिएको छ", उहाँले भन्नुभयो । उहाँले सरकार विस्तार गर्ने काम प्रधानमन्त्रीले विश्वासको मत लिएर गर्ने वा नगर्ने भन्नेभन्दा पनि सबै विषयलाई प्याकेजमा टुङ्गो लगाउने सन्दर्भमा छलफल केन्द्रित रहेको बताउनुभयो ।

बैठकमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड', नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष ओली, उपप्रधान एवं गृहमन्त्री तथा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति लामिछाने र राप्रपाका अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनलगायत सहभागी हुनुहुन्थ्यो ।

तथ्याङ्क विश्वसनीय नभएपछि राष्ट्र बैंकले रोक्यो घरजग्गाको मूल्यसम्बन्धी सर्वेक्षण

रासस
काठमाडौं, १४ पुस

विश्वसनीय तथ्याङ्कको अभाव भएको भन्दै नेपाल राष्ट्र बैंकले घरजग्गा कारोबारको मूल्य सर्वेक्षण प्रतिवेदन प्रकाशन गर्न बन्द गरेको छ । तीन/तीन महिनामा प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्नेगरी अघिल्लो वर्ष मङ्सिरदेखि सुरु गरिएको उक्त सर्वेक्षण रोकिएको हो ।

यसरी सर्वेक्षण रोकिनुमा सर्वेक्षणबाट प्राप्त हुने मूल्यको विश्वसनीयतालाई मुख्य कारण मानिएको छ । राष्ट्र बैंकलाई उपलब्ध भएका तथ्याङ्क विश्वास गर्नसक्ने खालको नदेखिएपछि यसलाई निरन्तरता दिन नसकिएको केन्द्रीय बैंकका आर्थिक अनुसन्धान विभागका कार्यकारी निर्देशक प्रकाशकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । 'सर्वेक्षणका लागि हामीले मालपोत कार्यालयमा भएको कारोबार, बैंकमा धितो प्रयोजनका लागि कायम गरिएको मूल्य र हामीले छनोट गरेका बजार केन्द्रबाट स्वतन्त्ररूपमा प्राप्त गरेको मूल्यलाई आधार बनाएका थियौं', कार्यकारी निर्देशक श्रेष्ठले भन्नुभयो, 'अहिले घरजग्गा क्षेत्रमा मन्दी देखिँदा यी तथ्याङ्कमा समानता पाइएन । बैंकको धितोको मूल्याङ्कनमा र मालपोतको कारोबारमा मूल्यमा समानता देखिएन, किनबेच हुँदाको मूल्य पनि कतै घट्ने, कतै बढ्ने गरेको देखियो ।' यसरी मूल्यमा उतारचढाव देखिनुले यो क्षेत्र अझै पनि व्यावसायिक र प्रतिस्पर्धात्मक हुन नसकेको राष्ट्र बैंकको निष्कर्ष छ । खासगरी धितो मूल्याङ्कनका लागि कारोबार मूल्य बढी देखाउने, कर प्रयोजनका लागि मूल्य कम देखाउने तथा परिवारभित्रका सदस्यबीच कारोबार हुँदा एउटा मूल्य कायम गर्ने प्रवृत्तिले यो अवस्था आएको हुनसक्ने डा श्रेष्ठको भनाइ छ ।

घरजग्गा कारोबारमा मालपोत कार्यालयले कारोबार कर र पूँजीगत लाभकर लिँदै आएको छ । धैरै मूल्य देखाउँदा खरिदकर्ताले तिर्नुपर्ने कारोबार कर बढी हुन आउने र बिक्रेताले तिर्नुपर्ने ूजीगत लाभकर पनि बढ्ने भएकाले कम मूल्य कायम गरेर जग्गाको कारोबार गर्ने चलन छ । तर बैंकबाट ऋण लिन चाहने वा बैंकको ऋणमै जग्गा किन्नेले भने धैरै मूल्य कायम गरेर जग्गाको कारोबार गर्ने गरेको पाइएको छ । यसले प्राप्त तथ्याङ्कको विश्वसनीयता घटाएको राष्ट्र बैंकको निष्कर्ष छ ।

सुरु भयो प्राधिकरणको उज्यालो पोखरा अभियान

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १४ पुस

मुलुकको प्रमुख पर्यटकीय नगर पोखरालाई हाइमास्ट र स्मार्ट सडक बत्ती (स्मार्ट स्ट्रिट लाइट) बाट झिलिमिली बनाउने काम सुरु भएको छ । उज्यालो पोखरा अभियानअन्तर्गत पोखराका मुख्य मुख्य चोकमा हाइमास्ट र सडकमा बत्ती राखी झिलिमिलि बनाउने काम भइरहेको छ ।

पोखरा महानगरपालिका र नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको साझेदारीमा पोखराका २३ मुख्य चोकमा १६ मिटर अग्लो पोलमा २३ वटा हाइमास्ट लाइट जडान भइरहेको छ। चारै दिशामा उज्यालो छर्ने अत्याधुनिक हाइमास्ट लाइट जडान भइरहेको प्राधिकरणले जनाएको छ। हालसम्म आठ वटा हाइमास्ट लाइट जडान गरिएको छ । महानगरभित्रको ५० किलोमिटर मुख्य सडकमा एक हजार छ सय २४ वटा सडक बत्ती जडान गरिने छ। जसमध्ये ऊर्जा दक्षतायुक्त ९० वाटका एक हजार एक सय चार वटा र १२० वाटका पाँच सय २० वटा स्मार्ट बत्ती जडान गरिने छ। अहिलेसम्म एक सय ७१ वटा बत्ती जडान गरिएको छ । सडक बत्ती जडान कार्य आगामी फागुनभित्र सकिने छ । पोखरा महानगरपालिका प्रमुख धनराज आचार्य र प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले बुधबार साँझ बिरौटा क्षेत्रमा जडान गरिएका हाइमास्ट र सडक बत्तीको संयुक्त रुपमा उद्घाटन गर्नुभएको प्राधिकरणले जनाएको छ । रिमोटमार्फत बिरौटा, लेकसाइडलगायत ठाउँमा राखिएका हाइमास्ट र सडक बत्ती बालिएको थियो । कम विद्युत् खपत गर्ने तर उज्यालो बढी दिने बत्ती जडान गरिएको हो । स्ट्रिट लाइटले रातको समयमा सडकको यात्रा सुरक्षित र सडक तथा सहरी सौन्दर्यलाई वृद्धि गरी पोखराको रात्रिकालीन सौन्दर्यता बढाउने छ । पोखरा महानगरपालिकाले सडक बत्तीको महसुल तिर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

प्राधिकरणको प्रणालीमा रहेको फिडर प्यानलबाट स्वचालित रुपमा स्मार्ट लाइटलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसका लागि २७ वटा फिडर प्यानल जडान गरिने छ । त्यसमध्ये तीन वटा जडान गरिएको छ । सडक बत्तीका लागि मात्र छुट्टै ट्रान्सफर्मर जडान गरिएको छ । स्मार्ट बत्ती प्राधिकरणको सर्भरसँग सिधैं जोडिएको छ। सफ्टवेयरबाटै अँध्यारो हुँदा बत्ती बल्ने र उज्यालो हुँदा निभ्ने स्वचालित व्यवस्था छ । सफ्टवेयरबाट विद्युतको महसुलको बिलिङ गरिन्छ । बत्ती बले/नबलेको अनुगमन पनि सफ्टवेयरबाटै गर्न सकिन्छ ।

प्राधिकरणले उज्यालो सहर अभियानअन्तर्गत पालिकाहरुसँगको समन्वय र साझेदारीमा मुख्य सडक, ऐतिहासिक सांस्कृतिक सम्पदा, विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत तथा पर्यटकीय स्थानमा सजावटयुक्त आधुनिक बत्ती (स्मार्ट लाइट) जडान गरिरहेको छ । यसबाट सहरको सौन्दर्य अभिवृद्धि हुने, विद्युत् माग बढ्ने र रातिको खेर जाने विद्युत् पनि खपत हुने प्राधिकरणको विश्वास छ।

सेतीमादी पुल निर्माण : दुई वर्षमा छ प्रतिशत प्रगति

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, १ पुस

जिल्लाको दुई पालिका जोड्ने मोटरेवल पुल दुई वर्ष बितिसक्दा पनि भौतिक प्रगति छ प्रतिशत मात्रै भएको छ।

व्यास नगरपालिका-३ को देउरालीनगर र ऋषिङ्ग गाउँपालिका-१ को झापुटार जोड्ने सेतीमादी पुल सम्झौता अवधि छ महिना बाँकी हुँदा निर्माण कार्यले गति लिन नसकेको हो । विसं २०७७ मङ्सिर १९ गते ३० महिनामा सम्पन्न गर्ने गरी रसुवा इलाइट जेभी काठमाडौंले सम्झौता गरेको थियो। निर्माण कार्यले सन्तोषजनक गति नलिएपछि पटकपटक परिपत्र गरेको पूर्वाधार विकास कार्यालय तनहुँका सूचना अधिकारी एवं इञ्जिनीयर धनमाया मिश्रले जानकारी दिनुभयो ।

चिसो मौसममा मुटुलगायत स्वास्थ्य समस्यावाट बच्न

- चिसोमा बाहिर ननिस्कौं,
- धुम्रपान मद्यपान नगरौं,
- रुघाखोकी लाग्नबाट बचौं,
- चिल्लो तथा वोसोयुक्त खानेकुरा नखाऔं,
- शारीरीक व्यायमलाई निरन्तरता दिऔं,
- हृदय रोग, मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले स्वास्थ्य परीक्षण गरौं,

जाडोको जोखिमबाट आफु पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

आहा ! रारा पोखरा गोल्ड कप फुटवल प्रतियोगिता सुरु

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १४ पुस

आयोजक सहारा क्लबलाई ११ बर्ष पछि बदला लिदा धरान फुटवल क्लव आहा ! रारा पोखरा गोल्डकप फुटवल प्रतियोगिता २०७९ को क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेको छ । पोखरा रंगशालामा विहिबार भएको उद्घाटन खेलमा धरान फुटवल क्लवले आयोजक सहारालाई १-० को झिनो गोल अन्तरले पराजित गरी ११ बर्षको हारको बदला लिदा २२ औं संस्करणको आहा ! रारा पोखरा गोल्ड कपको अन्तिम ८ मा यात्रा बनाएको हो ।

धरानको जितमा म्यन अफ दी म्याच घोषित भएका प्रकाश बुढाथोकीले खेलको सुरुवातमै गरेको गोल निर्णायक बन्यो । उनले पाएको फ्रिकिक वललाई सिधै पोष्टमा दिशा दिएका हुन्। खेलको सुरुवातमै एक गोल खाएर दबाबमा परेको सहाराले पाएका केही अवसरलाई सदुपयोग गर्न नसक्दा धरानसंग हार्नु पर्‍यो । ११ बर्ष अघि सहारासंग उद्घाटन खेलमा पराजित भएको धरानले भने यस बर्षको आहा रारा पोखरा गोल्ड कपबाट बदला लिएको छ।

२०६७ मा नवौं र दशौं आहा रारामा धरान सहारासंग उद्घाटन खेलमै पराजित भएको थियो । १२ औं आहा रारा गोल्ड कपको उपाधि जितेको सहाराले यस बर्ष उपाधि जित्ने लक्ष्य सहित करिब केही महिना देखि तयारी गरेको थियो । धरानका प्रशिक्षक सागर घिमिरेले खेलको सुरुवातमै पाएको अवसरमा गोल हुनु नै आफुहरुको लागि जित सहज भएको बताए । अर्को खेलमा थप केही खेलाडीहरु हुने हुदा थप खेल परिस्कृत हुने उनले दाबी गरे । सहाराका प्रशिक्षक प्रलाद हिराचनले पाएका केही अवसर सदुपयोग गर्न नसक्नु र विपक्षिको डिफेन्स लाइन बलियो भएकोले आफुहरु पराजित हुनु परेको बताए । सहारा क्लव यस अघिका लगातार दुई बर्ष उद्घाटन खेलमा एपिएफ क्लवसंग पराजित भएको थियो । यसैबिच भोलि शुक्रबार भने दोश्रो प्रि क्वाटर फाइनल खेलमा नेपाल पुलिस क्लव र चर्च व्वाईज यूनाइटेडसंग दिउसो २:०० बजे पछि भिड्ने भएको छ। ‘खेलकुदको विकासमा सहकार्य गरौं, पोखरालाई खेलकुद पर्यटन शहरको रुपमा स्थापित गरौं’ भन्ने उद्धेश्यका यही पुष २३ गतेसम्म संचालन हुने प्रतियोगिताको उद्घाटन पोखराका मेयर धनराज आचार्यले गरे । कार्यक्रममा बोल्दै उनले पोखरामा हुने यस्ता खेलकुद गतिविधिले पोखराको खेल पर्यटनसगै खेलाडीहरुको समेत विकास हुने बताए । कार्यक्रममा राखेप सदस्य राजेश कुमार गुरुङ, हिमश्री फुड्सका निर्देशक प्रकाश केसी लगायतले उक्त प्रतियोगितलाई सफल पार्न सहयोग गर्ने बताए ।

उक्त प्रतियोगितामा अमेरीकाको एक टोली सहित १० टिमको सहभागिता रहेको क्लवका अध्यक्ष हरिराम गुरुङ (सुरज) ले बताए । प्रतियोगिताका बिजेताले यस बर्ष १२ लाख र उपविजेताले ६ लाख प्राप्त गर्ने छन् । २०५८ सालमा क्याराभान गोल्डकपलाई गणना गर्दै २२ औं संस्करणबाट आहा ! रारा पोखरा गोल्डकप नामकरणमा प्रतियोगिता संचालन हुन लागेको क्लब महासचिव रामजीप्रसाद अधिकारीले बताए । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडीलाई स्कुटर प्रदान गरिने भएको छ । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट पाँच विधामा जनही २५ हजार, सर्वाधिक गोलकर्तालाई २५ हजार, प्रत्येक खेलमा म्यान अफ दी म्याचमा समेत ८ हजार पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ।

यसैबिच उद्घाटनको अवसरमा सर्वोउत्कृष्ट राष्ट्रिय खेलाडी पुरस्कारबाट अनन्त तामाङलाई प्रदान गरिएको छ । उक्त पुरस्कारको राषि भने यस बर्ष १५ हजार ५ रुपैथा थप गरी ५० हजार ५ रुपैया पुराइएको हो । प्रतियोगिताबाट आम्दानी १ करोड ५९ लाख ५० हजार रुपैयाँ र खर्च १ करोड १३ लाख ५६ हजार रुपैयाँ अनुमान गरिएको क्लवले जनाएको छ। बचत रकम क्लबबाट संचालित सूर्यबहादुर केसी स्मृति सहारा फुटबल एकेडेमीमा खर्च गरिने क्लवले जनाएको छ। तेश्रो व्याचको एकेडेमीमा १३ जना बालक आश्रित रहेका छन् ।

सहारा क्लब पोखराले संचालन गर्ने प्रतियोगितामा विगतमा झैं हिमश्री फुड्स प्रालिको उत्पादन आहा तथा रारा तयारी चाउचाउको मुख्य प्रायोजन गरेको छ । प्रतियोगिता अवधिमा एक लाख बराबरको चाउचाउ वितरण गरिने भएको छ । गत बर्षको विजेता शसस्त्र प्रहरी बलको एपिएफ क्लव हो । उत्कृष्ट पाँच विधाको पुरस्कार सूर्यबहादुर केसी स्मृतिमा प्रदान गरिने जनाइएको छ।

तपाईंको मास्क खोइ अभियान फेरि सुरु

रासस
काठमाडौं, १४ पुस

ट्राफिक प्रहरीले ‘तपाईंको मास्क खोइ ?’ अभियान फेरि सुरु गरेको छ । यतिबेला काठमाडौँ उपत्यकाका विभिन्न स्थानमा ट्राफिक प्रहरीहरू मास्क खोइ लेखिएका सचेतनामुलक प्ले कार्ड बोकी सडकमा खटिन थालेका छन् ।

काठमाडौँ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी महाशाखाका प्रवक्ता वरिष्ठ उपरीक्षक राजेन्द्रप्रसाद भट्टले कोभिड-१९ को सम्भावित जोखिमलाई ध्यान दिँदै नागरिकलाई सचेत गराउन ठाउँठाउँमा प्लेकार्ड र सचेनामूलक काम पुनः सञ्चालन गरेको बताउनुभयो ।

“अहिले धेरै जनाले मास्क लगाउन छाडिसक्नुभएको छ । छिमेकी मुलुकमा देखिएको कोभिड-१९ को महामारीको जोखिममा हामी पनि छौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “त्यसैले मास्क प्रयोग गर्न नबिर्सौं भन्ने चेतनाका लागि प्ले कार्डको प्रयोग गर्ने र उहाँहरूलाई सुझाव दिने काम भइरहेको छ।”

मङ्गलबार काठमाडौँ जिल्ला कार्यलय जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठकमा स्थानीय तहले सार्वजनिक स्थान र सवारी साधानमा हिँड्नेलाई सुसूचित गर्ने र जनचेतना फैलाउनेसम्बन्धी छलफल भएको थियो । ट्राफिक प्रहरीले सोही छलफलपछि मास्क प्रयोग भन्ने सन्देश दिइरहेको उहाँले बताउनुभयो । जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौँका सूचना अधिकारी देवी पाण्डे खत्रीले अहिले नयाँ भेरियन्टको सङ्क्रमण नदेखिए पनि उच्च सतर्कता अपनाउनका लागि मास्कको प्रयोग बढाउन र रोगको रोकथामका लागि सचेतना बढाउन आग्रह गरिएको बताउनुभयो । “गृहमन्त्रालयले सूचना पनि प्रकाशित गरेको थियो, त्यसपछि डिडिएमसीको बैठकमा जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख, समन्वय अधिकारी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुखहरूसँगको छलफलपछि स्वाथ्य सतर्कता मापदण्ड पालना बढाउने निर्णय गरेका थियौँ”, उहाँले भन्नुभयो।

छिमेकी राष्ट्र चीन र भारतमा फैलिएको कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट बीएफ डट सेभेन (बीएफ डट ७) हालसम्म नेपालमा पुष्टि नभए पनि जोखिम उच्च भएको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा सञ्जयकुमार ठाकुरले बताउनुभयो।

“छोटो समयमा धेरै व्यक्तिलाई सङ्क्रमण फैलाउन सक्ने यो भेरियन्ट हाम्रो खुल्ला सिमाना र आवातआवतका कारण नेपाल भित्रिने जोखिम कायम छ”, उहाँले भन्नुभयो । उहाँका अनुसार मन्त्रालयले पहिचान रोकथाम र नियन्त्रण र उपचार व्यवस्थापनका लागि तीनै तहका सरकारको सहकार्यका लागि अनुरोध गर्दै आएको छ । “अहिले सीमा नाका र अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट नेपाल भित्रिनेहरूको ज्वरो नाप्ने र शङ्कास्पद व्यक्तिको एन्टिजेन परीक्षण भइरहेको छ”, उहाँले भन्नुभयो । सिँगान बग्ने, हाँच्छ्युँ धेरै आउने, ज्वरो, खोकी लाग्नुका साथै घाँटी टाउको दुख्ने, र श्वासप्रश्वासमा समस्या आउने तथा स्वाद हराउने कोभिड-१९ का मुख्य लक्षण हुन् । तर कतिपय अवस्थामा लक्षणका आधारमा सामान्य रुघाखोकी, फ्ल्यु र कोभिड-१९ बिचको भिन्नता छुट्याउन नसकिने डा ठाकुर बताउनुहुन्छ।

“कोभिड-१९, रुघाखोकी वा फ्ल्युको लक्षणका आधारमा भिन्नता छुट्याउन गाह्रो हुन्छ। तपाईं कोभिड-१९ भएको थाहा पाउने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेकै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा यसको परीक्षण गर्नु हो”, उहाँले भन्नुभयो । उहाँले चाडपर्व मनाउदा भीडभाड नगर्ने, भौतिक दूरी, मास्कको प्रयोग साबुन पानीले हात धुने, हाँच्छयुँ गर्दा कुँइनाले मुख छोप्ने र सेनिटाइजरको प्रयोग गर्न चिकित्सकले सुझाव दिनुभएको छ। कोभिड १९ विरुद्धको दुवै डोज खोप प्रयोग गरिसकेकाले अतिरक्त मात्रा वा बुस्टर खोप लगाउन उहाँको सुझाव छ।

तथ्याङ्क अनुसार हालसम्म दुई करोड २३ लाख २४ हजार नौ सय ३३ जनाले पूर्ण मात्रा खोप लगाएका छन् । साथै ७९ लाख ७२ हजार सात सय ९१ जनाले मात्र अतिरिक्त मात्राको खोप लगाएका छन। मन्त्रालयले सबैमा खोपको पहुँच, एकीकृत र सुदृढ रोग निगरानी र महामारी प्रतिकार्यका लागि निरन्तर प्रयास गर्दै आएको प्रवक्ता डा ठाकुरको भनाइ छ।

पोखरामा राष्ट्रिय व्याडमिन्टन प्रतियोगिता जारी

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १४ पुस

युवा स्टार खेलाडी प्रिन्स दाहाल राष्ट्रिय व्याडमिन्टन प्रतियोगिताको क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेका छन् ।

विश्व नम्बर एक जुनियर खेलाडी समेत भएका दाहालले पोखरामा भएको उक्त प्रतियोतिताको प्रि–क्वाटर फाइनल खेलमा एपिएफका अमन मर्हजनलाई २१–१०, २१–१५ को सोझो सेटमा पराजित गर्दै क्वाटरफाइनलमा यात्रा बनाएका हुन् । नेपाल पुलिस क्लवका दाहालसंगै पुरुष एकल तर्फको विधामा त्रिभुवन आर्मीका डेभिड थापा मगर, वुटवलका गणेश रायमाझी, कास्कीका विधान अधिकारी, पुलिसका बिष्णु कटुवाल, एपिएफका क्षितिज खनाल, आर्मीका प्रफुल महर्जन र एपिएफका बिजित थापा मगर विहिबारको खेलमा जित हासिल गर्दै क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेका छन् । त्यसै गरी महिला एकल तर्फको विधामा भोजपुरकी नङसाल तामाङ, पुलिकी निता लम्साल, आर्मीकी अनु माया राई, एपिएफकी शोभा गौचन, बिबिसीकी सिमा राजवंशी, एपिएफकी जेसिका गुरुङ, एपिएफकी सुनयना मुखिया र आर्मीकी रेशीला महर्जन क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेका छन् । पुरुष डवल ३५ बर्ष माथि उमेर समुह तर्फ कास्कीका बिशाल खड्का र आर्मीका सुरज महर्जनको जोडी क्वाटरफाइनलमा प्रबेश गरेको छ।

त्यसै गरी कास्कीका सन्तोस घले/गुमानसिंह गुरुङ, कास्कीका राशेज गुरुङ/शम्भु कुमार श्रेष्ठ, चितवन र पर्वतका विधान गुरुङ/राजन गुरुङ, कास्कीका शोभाखर भण्डारी/एपिएफका धिरेन्द्र चन्द/बिशाल प्रधान, वुटवका दिलीप गौचन/पंकज ज्ञवाली र कास्कीका होम गुरुङ/पुलिसका बिष्णु कटुवाल विहिबारको खेलमा जितेसंगै क्वाटरफाइनलमा यात्रा बनाएका हुन् । त्यसै गरी विहिबार १७ बर्ष मुनिका खेलाडीहरु सहभागि (यू–१७) पुरुष तर्फ प्रिक्वाटरकाका खेलहरु, १२ बर्ष मुनिका खेलाडीहरु सहभागि (यू–१२) पुरुष तर्फ प्रिक्वाटरका खेलहरु सम्पन्न भएको छ। त्यस्तै विहिबार विभिन्न चरणका खेलहरु भएको कास्की जिल्ला व्याडमिन्टन संघ कास्कीका अध्यक्ष शुसिल कुमार श्रेष्ठले बताए । प्रदेश खेलकुद परिषद, गण्डकीको आयोजनामा कास्की जिल्ला व्याडमिन्टन संघको संचालन तथा व्यबस्थापनमा पोखरा रंगशालाको ४ वटा व्याडमिन्टन कोर्टमा उक्त प्रतियोगिता बुधबार देखि सुरु भएको संघका सचिव फडिन्द्र प्रसाद तिमिल्सिनाले बताए।

स्वर्गीय आमाको स्मृतिमा पौडेल दाजुभाइद्धारा सयोग

पोखरापत्र संवाददाता
पोखरा, १४ पुस

पोखरा महानगरपालिका २८ कालिका कोलाकोपाट, बिमिरापानीमा रहेको त्रिलोकेश्वर शिव मन्दिर पुनः निर्माणको लागी स्वर्गीय आमा पार्वती पौडेलको स्मृतिमा छोराहरु विष्णु प्रसाद पौडेल, मनोहरि पौडेलले तथा श्रीमान दुर्गा प्रसाद पौडेलले एक लाख एघार हजार एक सय एघार रुपिया सयोग गरेका छन् ।

स्थाही घर पोखरा महानगरपालिका २८ बिमिरापानी हाल पोखरा १२ सितलादेबी निवासी बुवा दुर्गा प्रसाद पौडेल यस मन्दिरका संरक्षक तथा सल्लाहकार रहेका छन् भने मनोहरि पौडेल मन्दिर समितिका अध्यक्ष रहेका छन् । हाल अमेरिकाको न्युयोर्कमा रहेका विष्णु पौडेल सामाजिक तथा पत्रकारिता क्षेत्रमा चर्चित रहेका छन् । नेपालय न्युज डट कमका प्रधान सम्पादक रहेका पौडेल एनआरएन अमेरिका, जनसम्पर्क समिति अमेरिका, नेपाल अमेरिका पत्रकार संघ (नेजा) कस्केली समाज अमेरिका लगाएत विभिन्न सामाजिक संघ संस्थाहरुमा आवद्ध रहेका छन् । पोखरा महानगरपालिका २८ कालिका बिमिरापानीमा रहेको त्रिलोकेश्वर शिव मन्दिर पुनः निर्माणको लागी स्वर्गीय आमाको सम्झनामा सयोग गर्न पाएको आफुलाई सन्तुष्टी मिलेको बताउदै पौडेल दाजुभाईले आफुहरु सानै हुदा आमालाई गुमाएको र बुवाले दुःखपुर्ण तरिकाले हुर्काएर आज यहासम्म पुर्‍याएकोमा बुवा दुर्गा प्रसाद पौडेललाई सम्मान गर्दै स्वर्गीय आमा पार्वती पौडेलको स्मृतिमा शिव मन्दिर पुनः निर्माणमा सयोग गरेको बताए । पुष १४ गते स्वर्गीय आमा पार्वती पौडेलको पुण्यतिथिको अवसरमा सयोग गर्न पाएकोमा खुशी लागेको बताउदै अमेरिका रहेका छोरा विष्णु पौडेलले आफ्नो जन्म भुमिलाई कहिले पनि भुल्न नसकिने बताउदै आफ्नो जन्म भुमिमा थारै भए पनि सयोग गर्न पाएकोमा सन्तुष्टी मिलेको बताए । शिव मन्दिर पुनः निर्माणमा बुवा दुर्गा प्रसाद पौडेल तथा छोराहरु विष्णु पौडेल मनोहरि पौडेल लगाएत बुहारीहरु कमला पौडेल र गौरी पौडेलले समेत सयोग गरेको मन्दिर समितिले जनाएको छ । त्रिलोकेश्वर शिव मन्दिर पुनः निर्माणको लागी सुरुवातमा स्वर्गीय पिता शिव प्रसाद पौडेल तथा माता कुलकान्ती पौडेलको स्मृतिमा दुर्गा प्रसाद पौडेलले बिस हजार सयोग गरेकोमा बुवाको रकममा थप गरेर छोराहरु विष्णु प्रसाद पौडेल र मनोहरि पौडेलले स्वर्गीय आमा पार्वती पौडेलको स्मृतिमा एकानब्बे हजार एक सय एघार रुपिया थप गरेर एक लाख एघार हजार एक सय एघार रुपिया सयोग गरेका हुन् ।

प्यारालाइसिसका बिरामीको उपचार

विगत १८ वर्षदेखि सञ्चालित यस हस्पिटलमा विशेष छुटका साथ नयाँ तथा पुराना प्यारालाईसिसका बिरामीहरुको सफल उपचार भैरहेको जानकारी गराउँदछौं ।

प्रेसरले हानेर प्यारालाईसिस भएका बिरामीहरुको मात्र उपचार भइरहेको छ ।

लक्षणहरु :
» शरिरको एक हर नचल्ने ।
» मुख बाङ्गो भएको ।
» खाना खान, बोल्न, पिसाब गर्न गाह्रो भएको ।
» हिंड्न नसक्ने, खुट्टा हात लुलो भएको ।

सम्पर्कः
स्पार्क वि एण्ड डि हस्पिटल प्रा.लि.
पोखरा-८ न्यूरोड, सभागृहचोक
फोन नं. ०६१-५७१४०८, ९८५६०२६७५०,९८६६४१५३८०

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ

पुरुषमा देखिने:
शिघ्रपतन, यौन सन्तुष्टी नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङग उत्तेजना नहुने, लिङ चिलाउने, सरूवा यौन रोग, स्वप्नदोष, लिङगको आकार सानो हुने आदि ।

महिलाहरूमा देखिने:
स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, महिनाबारीमा गडबडी, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेता दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।

मलद्वार सम्बन्धी रोग : छारसुत्रद्वार पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुख्ने, पोल्ने, दिसासँग रगत बग्ने आदि समस्याहरूको सफल उपचार गरिन्छ।

महिला वा पुरूषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानपनको सफल उपचार

जाँच्ने समयः प्रत्येक दिन बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म

सम्पर्क स्थान :
माता मनकामना आर्युर्बेद क्लिनीक प्रा.लि.
नयाँबजार पोखरा (न्यू विवेक आयल स्टोर्सको घरमा)
फोन ०६१- ५८९१९४, ९८४४३११९०६, ९८५१०८८११८

नोट : नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।

कपालको उपचार

कपाल झर्न तुरुन्त रोक्ने तथा उमार्ने

के तपाई कपाल झरेर चिन्तित हुनुहुन्छ ?

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

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

फेवा प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित पोखरापत्र राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रधान सम्पादक : पुण्य पौडेल, सम्पादकः रतन गुरुङ, कार्यकारी सम्पादक : शोभाकान्त सिग्देल, प्रबन्ध निर्देशकः 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

म जति धेरै अभ्यास गर्छु त्यति भाग्यमानी ठहरीनेछु ।
- जर्ज बार्वर

सम्पादकीय

तमु ल्होसारको शुभकामना

नेपालमा बसोवास गर्ने विभिन्न जातजातिले नयाँ बर्ष मनाउने आ-आफ्नै प्रचलन छ । पुस १५ गतेलाई गुरुङ जातिले नयाँ वर्षको रुपमा मनाउने गर्दछन् । नयाँ वर्षलाई ल्होसारको रुपमा मनाउने गरिन्छ। विभिन्न धर्म, जातजातिले आफ्नो धर्म, संस्कति र प्रचलन अनुरुप नयाँ वर्ष मनाउने प्रचलनले नेपालको छुट्टै पहिचान दिने गरेको छ । तमु जातिले परापूर्व कालदेखि पुस १५ लाई वर्ग फेरिने दिनको रुपमा लिएका छन् । वर्ग फेरिने दिन नै नयाँ वर्षको रुपमा धुमधामसंग मनाउँदै आएका छन् । तो (बाघ) वर्गलाई विदाई गरि हि् मुसा वर्गलाई स्वागत गरिएको छ । देशका विभिन्न ठाउँमा मात्र होइन संसारका विभिन्न ठाउँमा रहेका गुरुङहरुले भव्यताका साथ मनाउने गर्दछन्

एशिया महादिपका केहि मुलुकहरुमा नयाँ वर्ष ल्हो पद्धतिमा प्रचलित छ। ल्हो १२ वटा हुन्छन। विभिन्न १२ वटा पशुपंक्षीहरुको नामबाट १२ वटा ल्हो (वर्ग) को नाम रहेको छ। ल्हो वर्गलाई १२ वटा पशुपंक्षिको आधारमा वर्गिकरण गरिएको छ । च्यु (मुसा), लोङ (गाई/गोरु), तो (बाघ), हि (बिरालो/खरायो), मुप्री/प्हु (गरुड), प्हि/सप्रि (सर्प), त(घोडा), ल्हु (भेडा), प्र (बाँदर), च्ह्य (चरा), खि (कुकुर) र फो (मृग) वर्ग छन। ल्होसार मान्नु नै आफ्नो सांस्कतिक परम्परालाई मान्यता दिई समाजलाई व्यवस्थित गर्नु हो । ल्होसार मनाउने नेपाल मात्र नभई तिब्बत, चिन, भुटान र मंगोलिया आदि देशहरु छन् । चिनियाँ ज्योतिष शास्त्र र चाइनिज पात्रो अनुसार ल्होसार मनाउने गरिन्छ । ल्होसारलाई तोला, सोनाम, र ग्याल्वो तीन थरीले मनाउने गर्दछन् । पौष कृष्ण पक्षको प्रतिपदा दिनदेखि अर्थात पुस १५ देखि तोला ल्होसार मनाउने गरिन्छ । नेपालमा गुरुङले महान् चाडको रुपमा मनाउने ल्होसार तोला भनिन्छ। माघ शुक्ल पक्षको प्रतिपदा देखि तामाङ, थकाली, हेल्मो, शेर्पा आदि जातिले मनाउँदछन । सोनाम ल्होसार मनाउनेको संख्या बढी छ। त्यस्तै ग्याल्वो ल्होसार नेपालमा रहेका तिब्बतीहरुले फाल्गुण कृष्णपक्षको प्रतिपदाको दिनदेखि मनाउने गर्दछन् । वर्गलाई ल्हो र फेरिनेकर्मलाई सार (क्षार) भनिन्छ। तमु जातिले मनाउने नयाँ बर्ष (ल्होसार) प्रकृतिसंग पनि सम्बन्धित छ। पुस १५ लाई सबै भन्दा लामो रातको रुपमा लिने गरिन्छ। पुस १५ पछि दिन लम्बिने गर्दछ। सूर्य पृथ्वीको उत्तरी दिशाबाट दक्षिण पुगी उत्तर फर्कन्छ। दिन छोटो र रात लामो हुने दिन पुस १५ भएको हुंदा प्रकृति नियमसंग सम्बन्ध छ। तमुहरुले सूर्यलाई मानेको हुँदा पुस १५ को ल्होसार को आफनै महत्व रहेको छ।

संघीय सरकारले तमु ल्होसार पुस १५ गते देशभरि र विदेश स्थित नियोगहरुमा सार्वजनिक विदा दिने निर्णय गरेको छ। गण्डकी प्रदेश सरकारले पनि सार्वजनिक विदा दिने निर्णय अघिल्ला वर्षदेखि गर्दै आएको थियो। नेपालमा ल्होसार कहिलेदेखि मनाउन थालियो भन्ने यकिन नभए पनि परापूर्वकालदेखि मनाउँदै आएका छन् । गण्डकी प्रदेश गुरुङ जातिको ऐतिहासिक थाकथलोको रुपमा चिनिन्छ । गुरुङ जातिको उल्लेख्य बसोबास भएको हुँदा यस प्रदेशमा ल्होसारलाई विशेष भव्य रुपमा मनाउने गरिएको छ । संघ र प्रदेश सरकारले ल्होसारको महत्व बुझेर विदा दिने निर्णय गर्नु स्वागतयोग्य काम हो । नेपाल संघीयतामा गएको अनुभूति गर्ने मौका पनि प्रदेशमा बसोबास गर्ने मुख्य जातिको चार्ड पर्वलाई विशेष रुपले मनाउनु हो। सबै जाति र धर्मको चाड पर्व उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् । तमुजातिले बन्धुहरुवीच शुभकामना आदानप्रदान, मान्यजनबाट आशिर्वाद लिने, चेलीवेटीलाई खुवाउने, आपसी सम्बन्ध बलियो बनाउने काममा ल्होसारलाई लिने गरिन्छ। विदेशमा रहेका गुरुङ जातिले आफ्नो संस्कृतिको जगेर्ना गर्न ल्होसार पर्व भव्य रुपले मनाउने गरेका छन् । देशमा विभिन्न स्थानमा पनि समारोह हुँदै छन् ।

नेपालको संविधान २०७२ ले धर्म निरपेक्ष राष्ट्र घोषणा गरेको छ । बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसाँस्कृतिक मुलुक भएको हुँदा सबैले मनाउने चाडपर्वलाई राष्ट्रिय मान्यता दिएको छ । सबै धर्मालम्वी भाषाभाषीको सँस्कृतिलाई एकआपसमा शुभकामना आदानप्रदान गरेमा सद्भाव कायम हुन्छ। समाजमा सद्भाव बिगार्न खोज्नेहरुलाई सबैले तिरस्कार गर्दै सामाजिक एकता कायम गर्न अगुवाहरु नै सकृय हुनु पर्दछ। जातिय सद्भाव र मेलमिलाप कायम राख्न र सबै जातजातिको पर्व सबैले शुभकामना साटासाट गर्न हि वर्गले सबैलाई सद्बुद्धि देओस् भनि हामी देश विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्णलाई शुभकामना दिन्छौ । ल्होसारले सबैलाई एकताको मालामा जोडिन सकोस् हार्दिक शुभकामना।

तपाईको आज

मेष	: ब्यापारमा लाभ	तुला	: सत्कार मिल्नेछ
वृष	: शत्रुको भय	वृश्चिक	: सम्मान मिल्नेछ
मिथुन	: झमेला बड्ने	धनु	: अप्रत्यसित लाभ
ककर्ट	: कार्यमा सफलता	मकर	: आर्थिक समस्या
सिंह	: मन चञ्चल	कुम्भ	: मानसिक तनाब
कन्या	: सहयोग मिल्नेछ	मीन	: शारीरिक झमेला

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

तराई-मधेसमा जाडो बढ्दा जनजीवन कष्टकर

रासस
काठमाडौं, १४ पुस

तराई-मधेसमा दुई/तीन दिनदेखि एक्कासि बढ्दै गएको चिसो हावाका कारण जाडो बढ्दा जनजीवन कष्टकर बन्दै गएको छ।

एक्कासि वातावरणमा परिवर्तन आएर चिसो हावासँगै शीतलहरसमेत बढेकाले तराई-मधेशका जिल्लामा जाडो बढेको हो । तराई क्षेत्रमा बढ्दै गएको शीतलहरले मानवजीवनसँगै घरपालुवा जनावरलाई पनि असर पारेका कारण कष्टकर देखिएको छ। बाक्लो हुस्सु लागेका कारण घाम लाग्न छाडेपछि तराईमा चिसो बढेको हो । एक-दुई दिनदेखि एक्कासि बढेको चिसोका कारण बालबालिका, वृद्धवृद्धा र विपन्न पारिवार बढी प्रभावित भएका छन् । चिसोले गर्दा बालबालिकालाई विद्यालय जान समस्या हुन थालेको राजविराजस्थित केअ मावि कक्षा ७ मा अध्यनरत प्रियंका साहले गुनासो गर्नुभयो । बाक्लो कुहिरो लागेका कारणले पूर्व-पश्चिम राजमार्ग र सहायक मार्गका सडकमा आवतजावत गर्ने सवारी चालकले बाटो हेर्न नसकेर सडक दुर्घटना हुने खतरासमेत बढेको चालक बताउँछन् । दिउँसोको समयमा अलिअलि घाम लागे पनि बिहान र बेलुकाको समयमा अत्यधिक चिसो हुने गरेको छ। चिसोले गर्दा मानिस बिरामी पर्न थालेका छन्। जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय सप्तरीका प्रमुख दुनियालाल यादवले चिसोबाट बालबालिका र वृद्धवृद्धामा बढी असर परेको बताउनुभयो । यस्तै गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पतालका मेडिकल सुप्रिण्टेण्डेन्ट डा प्रकाश साहले जाडोबाट बढी मात्रामा दमका रोगी, वृद्धवृद्धा र बालबालिकालाई सताउने गरेको जनाउँदै अहिले अस्पतालमा त्यस्ता बिरामीको चाप नरहेको बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अहिले त जाडो भर्खर सुरु भएको छ, चिसोसँगै बिरामीको चाप बढनसक्छ।" त्यस्तै स्थानिय प्रशासनले चिसोबाट बच्न आगो ताप्दा सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ । आगोबाट ठूलो क्षतिसमेत हुनसक्ने भएकाले सबैलाई सचेत रहनसमेत आग्रह गरिएको छ । बाक्लो हुस्सु लागेका बेला सवारी चलाउँदा र यात्रा गर्दा सावधानी अपनाउन जिल्ला ट्राफिक प्रहरीले आग्रह गरेको छ।

चिसोमा पनि मनाङमा पर्यटक

रासस
मनाङ, १४ पुस

हिमाली जिल्ला मनाङमा चिसो बढी भएको अवस्थामा पनि पर्यटक आइरहेका छन् । प्रतिदिन करिब १० देखि १५ जनाको दरले पर्यटक मनाङ भित्रिने गरेको अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना इलाका कार्यालय मनाङका प्रमुख लेखनाथ गौतमले जानकारी दिनुभयो।

"चिसो अत्यधिक बढेको छ। पर्यटक प्रतिदिन औसतमा १० जना आउने क्रम जारी छ। सुरक्षित भएर यात्रा गर्न सुझाएर गन्तव्यतर्फ पठाउने गरेका छौं," गौतमले भन्नुभयो, "हिमपात नभए पनि चिसो अत्यधिक छ । खानेपानी जमेको अवस्था छ । तर पर्यटक आउन रोकिएको छैन ।" पर्यटक आउँदा मनाङमा बसोबासका लागि समस्या हुनसक्ने भएकाले सचेत भएर आउनुपर्ने उहाँले बताउनुभयो । हिमपात नहुँदासम्म पर्यटकको आगमन जारी रहने उहाँको भनाइ छ । हिमापत भएपछि भने मनाङ गाउँबाटमाथि जान सक्ने अवस्था नहुने उहाँले बताउनुभयो । "प्रायजसो समूहमा आएका विदेशी पर्यटकलाई तिलिचो ताल, थोराङ्ला पास जान अनुमति दिएका छौं । हिउँ नपर्दा सुख्खापन बढेको छ । यसले कृषिबालीमा समेत समस्या हुने देखिएको छ", गौतमले भन्नुभयो, "पुसमा हिमपात हुने अवस्था देखिएको छैन । माघमा मात्रै हिमपात पर्न सक्ने मौसम विभागको अनुमान छ ।" केही मान्छेको फोक्सोले चिसोलाई सहज रूपमा अनुकूल बन्न सक्छ भने केही व्यक्तिको फोक्सोलाई चिसोले प्रतिकूल बनाउने हुँदा लेक लाग्ने समस्या हुने गौतमको भनाइ छ। कम पर्यटक हुँदा जोखिम कम हुने उहाँले बताउनुभयो।

कम हुँदा सहज हुने र बसोबासका लागि समस्या नहुने गौतमले बताउनुभयो । तिचिलो तालतर्फ एउटा होटल हिउँ नपरेकाले सञ्चालनमा रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। त्यस्तै थोराङ्लापासतर्फ पनि एउटा मात्रै होटल सञ्चालनमा रहेको जानकारी पाएको उहाँ बताउनुहुन्छ। "हिमपात भएपछि हिउँ पहिरो आउन सक्ने भएकाले पूर्णरूपमा यात्रा रोकिन्छ । त्यसै पनि जोखिमपूर्ण यात्रा हो यस पदमार्गमा तर हिमपातमा अझ जोखिम बढी हुन्छ", गौतमले भन्नुभयो। विकट हिमाली जिल्लावासीको विचार, यहाँको मौसम अनुकूलता अनुसार काम गर्ने योजना रहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुप्रभा ढुङ्गेल खनालले बताउनुभयो। पर्यटकीय क्षेत्र भएकाले अझ सचेतता अपनाउनुपर्ने हुँदा सोही अनुरुप अध्ययन गरी मनाङका लागि सहज वातावरण तयार गर्ने गरी काम गर्ने उहाँको भनाइ छ।

पर्यटकसँग सम्बन्धित निकायसँगको सहकार्य र समन्वयमा पर्यटकको जोखिम हेरी निर्णय र सहज बनाउने उहाँको प्रतिबद्धता छ । चिसोका कारण मनाङमा यति बेला विकास निर्माण बन्द छ।

नाम थर फरक पर्न गएको सूचना

स्याङ्जा जिल्ला हरिनास गाउँ पालिका वडा नं. १ निवासी भू.पु. सैनिक 5450786W Hav 2/5 GR (FF) का पेन्सनर जुद्ध बहादुर गुरुङको नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्रमा नाम थर जुद्ध बहादुर प्रधान भएको र निजको एक मात्र बिवाहित श्रीमतीको नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्रमा नाम थर मनिषा वैद्य भएको र निजको पतिको पेन्सन अभिलेखमा नाम थर मनिषा गुरुङ उल्लेख भई नाम थर फरक परेतापनि उल्लेखित दुवै नाम थर भएको व्यक्ति एउटै भएको व्यहोरा हरिनास गा.पा. वडा नं. १ कार्यालयको च. नं. ३९७, ३९८ मिति २०७५/०२/०१ को पत्र बाट सिफारिस भई आएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागी यो सुचना प्रकासित गरिएको छ।

तन्नेरीमा बढ्दो हृदयघातको समस्या

-शरद् शर्मा
काठमाडौं, १४ पुस (रासस)

तन्नेरी अवस्थामा नै मानिसमा अहिले बढी हृदयघात हुने गरेको पाइएको छ । मानिस तन्नेरी अवस्थामा नै निष्क्रिय जीवनशैली, चुरोट, सुर्ती तथा खैनीको अत्यधिक सेवन, मोटोपनाका कारणले हृदयघातको समस्या बढिरहेको छ। शहीद गङ्गालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रका निर्देशक डा चन्द्रमणि अधिकारी हृदयघात हुने १२ प्रतिशत ४५ वर्षमुनिका युवा रहेको बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "युवाहरूमा बढ्दै गएको चुरोट तथा सुर्ती सेवनको कारणले हृदयघातको समस्या बढ्दै गएको छ। खासगरी ४५ वर्ष मुनिका २० प्रतिशत युवामा हृदयघात चुरोट र सुर्ती सेवन मुख्य कारक देखिएको छ ।'' उहाँका अनुसार अहिले अस्पतालमा हृदयघात भएर आउने धेरै युवा चुरोट र सुर्ती सेवनका कारण भएको पाइन्छ । चुरोट र सुर्तीबाहेक युवामा बढ्दै गएको अस्वस्थ्य खानपान, मोटोपना, तनाबजस्ता कारणले पनि युवा उमेरमा नै हृदयघात हुने गरको उहाँको तर्क छ । चुरोट र सुर्तीका अलवा हृदयघात वंशाणुगतका कारण पनि हुने गरेको चिकित्सकहरू बताउँछन् । चिकित्सकका अनुसार ४५ वर्ष कटेपछि जो कोहीले पनि वर्षमा एकपटक तथा धूममान गर्ने, कोलेस्ट्रोल बढी र मोटोपना भएका मानिसले भने एकपटक मुटुको जाँच गराउन आवश्यक हुन्छ।

खासगरी पुरुष ५५ र महिला ६५ वर्ष नाघेपछि, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल मोटोपना, हर्मोन, चिल्लो खानापन, तनाब कारणले हृदयघात हुने गरेको पाइन्छ।

जाडोमा हृदयघात बढी

जाडोमा हर्मोनको कारणले पनि हृदयाघात हुनसक्छ। बिहान ८ बजेतिरको समयमा बढी हुने गर्दछ। शरीरमा हर्मोन बनिरहेका हुन्छन् । जाडो मौसममा बिहानको समयमा हर्मोनको सक्रियता धेरै हुनेगर्छ।

हर्मोनको सक्रियता धेरै हुँदा उच्च रक्तचाप बढ्ने, मुटुको चाल बढ्ने हुन्छ । चिसो समयमा बेलामा मुटुको नशा साँघुरिएको छ भने मुटुको चाल बढ्दा मुटुलाई रगत पुग्दैन र त्यसलाई थाम्न नसक्दा हृदयाघात हुने गरेको केन्द्रका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा दिपङ्कर प्रजापति बताउनुहुन्छ । "हर्मोन सक्रिय हुँदा बिहानीपख उच्च रक्तचाप हुने, मुटुको चाल बढ्ने जस्ता कारणले मुटुको नशा साँघुरो छ भने मुटुको चाल बढेको बेला रगत पुग्दैन," उहाँले भन्नुहुन्छ,"मुटु रोगीलाई बिहानको हिँडाइमा हृदयघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।" यस्तै धेरैजसो आत्तिने, झगडा गर्ने बेला पनि मुटुको चाल र उच्च रक्तचाप भएर मानिसमा हृदयघात हुने गरेको केन्द्रका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा प्रिजापतिले जानकारी दिनुभयो । हृदयघातबाट बच्नका लागि चुरोट र सुर्ती खान कम गर्ने, उच्चरक्तचाप घटाउने, मधुमेह नियन्त्रण, कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण, तनाव नियन्त्रण र मोटोपना कम गर्नुपने चिकित्सकहरूको सुझाव छ। व्यायाम गर्नेमा कम हृदयघात

नियमित व्यायाम गर्ने मान्छेमा भन्दा व्यायाम नगर्ने मान्छेमा हृदयघात हुने सम्भावना रहेको केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा अधिकारीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार सय जना व्यायाम गर्ने मान्छेमा एक जनालाई जीवनभर हृदयघात हुन्छ भने व्यायाम नगर्ने मानिसमा सय जनामा १० जनामा हृदयघात हुनसक्दछन् । केन्द्रले तीन सय ४० जनामा गरेको अध्ययनमा हृदयघात भएका ८८ प्रतिशतलाई छाती दुखेको थाहा भएको र २४ प्रतिशतले रोग मुटुको हो भन्ने थाहा पाउने गरेको पाइएको छ । नेपालीहरू छाती दुखे भने ढिलो उपचारका लागि आउने गरेका उहाँले बताउनुभयो ।अध्ययनअनुसार ९२ प्रतिशत मानिस नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा पुगेको पाइन्छ।

लक्षण कसरी थाहा पाउने ?

छाती भारी जस्तो हुने, छातीमा ढुङ्गा राखेको जस्तो लाग्छ, अलिकति हिँड्यो भने त्यो दुखाई बढ्न जान्छ र आराम गऱ्यो भने कम हुन्छ। यस्तो हुनु भनेको नशा साँघुरो हुनु हो र मुटुलाई रगत पुगेको छैन भन्ने थाहा हुन्छ।

हृदयघात हुने बेला रगत मुटुमा जान पाउँदैन । हृदयाघात भनेको मुटुमा रक्तसञ्चार नहुनु हो। त्यतिबेला दुखाई निरन्तर भइरहन्छ र आराम गर्दा पनि कम हुँदैन।

दैनिक पाँच जना हृदयघातका बिरामी

केन्द्रका निर्देशक डा अधिकारीका अनुसार दैनिक सात सय जना बहिरङ्ग सेवामा मुटुका बिरामी आउने गर्दछन् भने आकस्मिक कक्षमा ५० भन्दा बढी मुटुका बिरामी आउने गर्दछन् । उहाँका अनुसार दैनिक पाँच जना हृदयघातका बिरामी अस्पतालमा आउने गरेका छन् । अस्पतालमा हृदयघातका बिरामी २४ घण्टाभन्दा पछि आउने गरेका छन् । उहाँ जतिछिटो बिरामी अस्पतालमा आए त्यति नै मुटुको नशा खोलेर मांसपेशीमा रगत सञ्चालन गर्न सकिने बताउनुहुन्छ । हृदयघात भएका बिरामी १२ घण्टाभित्र अस्पतालमा आउने सके बचाउन सकिने उहाँको भनाइ छ।

केन्द्रले हृदयघात भएका बिरामीलाई २४ घण्टा नै एन्जियोप्लाष्टी (मुटुको नशा खोल्ने प्रविधि) गरेर बचाउने गर्दछ । हृदयघात भएर आएको एक घण्टाभित्रमा बिरामीको एन्जियोप्लाष्टी गर्न सकिन्छ।

एउटा एन्जियोप्लाष्टी गर्नेका लागि एक लाख ५० हजार खर्च लाग्ने गर्दछ । तर तिर्न नसक्ने गरिब असाहयका लागि केन्द्रले विगत दुई वर्षदेखि भने निःशुल्क एन्जियोप्लाष्टी गर्ने गरेको छ । "हृदयघात भएको मानिसको मुटुमा रगतको आपूर्ति बन्द भएपछिमुटु दुख्न थाल्दछ। मुटुको मासु मरिसकुन्जेल छाती दुख्ने गर्दछ। केन्द्रले प्राइमरी एन्जियोप्लाष्टी गरेका बिरामीलाई चार/पाँच दिनमै अस्पतालबाट घर पठाउने गरेको छ। केन्द्रमा २४ घण्टा नै हृदयघात भएका बिरामीको प्राइमरी एन्जियोप्लाष्टिक गर्नका लागि १५ जना जनशक्तिसहित चार वटा शल्यक्रिया थ्रेयटर (क्याथल्याब) तयारी अवस्थामा राखिएको हुन्छ । केन्द्रमा प्रत्येक महिना ५० जनाको प्राइमरी एन्जिओप्लाष्टिक गरेर हृदयघात भएका बिरामीलाई बचाउने गरेको उहाँले बताउनुहुन्छ । केन्द्रमा सन् २००६ देखि एन्जिप्लाष्टिक हुँदै आएको छ।

पहिलो पटक हृदयघात हुँदा १०० जनामध्ये २३ जनाको मृत्यु अस्पताल नपुग्दै हुनेगर्दछ । हृदयघात भएर अस्पताल आएका बिरामीमध्ये सात प्रतिशतको अस्पतालमै मृत्यु हुने गरेको छ । विगत १० वर्षको तथ्याङ्क हेर्दा अस्वस्थ्य खानपान र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले हृदयघात हुनेको सङ्ख्यामा दोब्बर वृद्धि भएको छ।

गङ्गालालमा सन् २०१२ मा चार सय ९५ जनामा हृदयघात भएका थिए भने सन् २०१८ मा तीन गुणा बढेर एक हजार चार सय ६० पुगेको थियो। उहाँका अनुसार २०२० मा एक हजार छ सय ९८ र सन् २०२१ मा दुई हजार दुई सय ७३ जना अस्पतालमा भर्ना भएका छन् । विगत १० वर्षको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने मुटु रोगका बिरामीमध्ये ५० प्रतिशत त हृदयघात भएका बिरामी मात्र नै छन्।

'सुन्तला खेती' मा रमाउँदै गाउँपालिका उपाध्यक्ष

पोखरापत्र संवाददाता
तनहुँ, १४ पुस

जिल्लाको म्याग्दे गाँउपालिकाका उपाध्यक्ष बालकृष्ण घिमिरेले सुन्तला बिक्रीबाट वार्षिक रु २० लाख कमाउँदै आउनुभएको छ।

विसं २०५३ देखि सुन्तला खेती थाल्नुभएका उहाँले करिब ६० रोपनी क्षेत्रफलमा आठ सय ५० सुन्तलाको बोटबाट राम्रो आम्दानी गर्दै आउनुभएको छ । म्याग्दे-२ जोगीथुम, कालीखोलामा व्यावसायिक सुन्तला खेती गर्नुभएका उपाध्यक्ष घिमिरेले यस चालु वर्षमा रु २० लाख बराबरको सुन्तला बिक्री गरेको जानकारी दिनुभयो । विसं २०३५ मा नै कृषिको जेटिए अध्ययन गरेका उहाँले आठ वर्षसम्म शिक्षक पेसामा लाग्नुभएको थियो। नेपाली कांग्रेसको नेतासमेत रहनुभएका घिमिरे विसं २०४९ मा तत्कालीन गाविस अध्यक्षसमेत बन्नुभएको थियो। राजनीति र समाज सेवामा सक्रिय रहनुभएका उहाँले विसं २०५३ देखि व्यावसायिकरूपमा सुन्तला खेती गर्नुभएको हो।

"नेपालको हावापानी यति राम्रो र उर्वर छ, कि उत्पादन हुँदैन कि भन्ने कुनै चिन्ता छैन", उहाँले भन्नुभयो, "परिश्रम गर्न सके आत्मनिर्भर हुन कुनै समस्या छैन।" हामीमा समस्या भनेको काममा विश्वास नहुनु हो। विदेशमा गर्ने दुःख नेपालमा गर्न सकिएमा केही गर्न सकिन्छ। ", उपाध्यक्ष घिमिरेले भन्नुभयो । सकारात्मक सोच र कर्ममा तल्लिन हुने हो भने मासिक पचासौं हजार कमाउन विदेशिनु नपर्ने उहाँले बताउनुभयो । "सुन्तला फार्ममा आएर काम गर्दा छुट्टै आनन्दको अनुभूति हुन्छ, गर्वको महसुस हुन्छ। हरियाली र लटरम्म फलेका सुन्तला देखाउँदै उहाँले भन्नुभयो, "सुन्तला खेती गर्न गाह्रो पनि छैन, वर्षमा छ महिना जति हेरचाह गर्ने हो भने वर्ष दिनमा मनग्य आम्दानी लिन सकिन्छ।" सुरुको तीन वर्ष यसको बढी रेखदेख गर्नुपर्छ, जब फल दिन थाल्छ, त्यसपछि लामो समयसम्म यसबाट आम्दानी लिन सकिने उहाँले बताउनुभयो। फेरि सरकारले कृषिलाई विभिन्न अनुदानसमेत दिन थालेको छ । "बर्सेनि रु २० लाखको सुन्तला बिक्री गर्दै आएको छु, यसबाट सन्तुष्ट छु", उहाँले भन्नुभयो।

राजनीति र समाजसेवालाई सँगसँगै हाँक्नुभएका उपाध्यक्ष घिमिरेले उहाँले सुन्तला खेतीको साथै ईंटाभट्टाको कारखानासमेत खोलेर सयौँलाई रोजगारी दिँदै आउनुभएको छ । "हाम्रो देशको समस्या भनेको बेरोजगारी हो, रोजगारी सिर्जना राज्यको मात्र दायित्व हैन, व्यक्ति आफैं अग्रसर बन्नुपर्छ", उहाँले भन्नुभयो।

धर्म र पर्यटनलाई जोड्ने गरी छायाँक्षेत्रको विकास गरिँदै

-वासुदेव पौडेल
पोखरा, १४ पुस (रासस)

सिद्धार्थ राजमार्गअन्तर्गत स्याङ्जा जिल्लाको स्याङ्जा बजारबाट २१ किलोमिटर र वालिङबाट पाँच किलोमिटरको दूरीको बीचमा पर्दछ प्रसिद्ध तीर्थस्थल छायाँक्षेत्र पौराणिक महत्वको प्राचीन एवं ऐतिहासिकस्थल भएर पनि अपेक्षित प्रवर्द्धनको अभावमा अझै पनि यो क्षेत्र छायाँमा नै परेको छ । पछिल्ला समयमा भने स्थानीय तहदेखि प्रदेश र सङ्घ तीनवटै सरकारले यस क्षेत्रको विकासमा चासो दिन थालेका कारण आगामी दिनमा यसको गरिमा र महत्व बढ्दै धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य बन्ने विश्वास जगाएको छ ।

विशेषतः स्याङ्जा र आसपासका दर्शनार्थी मात्रै पुग्ने गरेको यस तीर्थस्थलमा पछिल्ला समयमा देशका विभिन्न स्थानबाट दर्शनार्थीहरू पुग्ने गरेका छन् । विभिन्न सङ्घसंस्थाबाट हुने गरेका अवलोकन भ्रमणका क्रममा स्याङ्जामा आएका पर्यटकले नछुटाउने गन्तव्यका रूपमा छायाँक्षेत्र स्थापित बन्दै गएको पुजारी मेघनारायण रेग्मीले जानकारी दिनुभयो ।

ठूलो पहाडकोबीच भागबाट कडा चट्टानलाई छिचोल्दै छङछङ झरिरहेको झरना यहाँको विशिष्टता हो । छङछङ आवाज आइरहने भएकाले यसै झरनाका कारण यस ठाउँको नाम नै छाङछाङ्दी रहन गएको स्थानीयवासी बताउँछन् । स्याङ्जाको भिरकोट नगरपालिका-४ मा पर्ने यो स्थल ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक एवं पर्यटकीय महत्व बोकेको छ । राजमार्गसँग जोडिएका कारण पोखरा-बुटवल को यात्रा गर्ने कतिपय यात्रु सवारीसाधन रोकेर यस तीर्थस्थलको दर्शन गर्ने गर्दछन् । प्रवेशद्वार वरपर चिया तथा खाजा खाने होटेल तथा रेष्टुरेन्ट पनि सञ्चालनमा आएकाले पछिल्ला समयमा यो स्थान राजमार्गको बिसौनी जस्तो पनि बनेको छ ।

मन्दिरकै कारण होटेल तथा रेष्टुरेन्ट र पूजा सामाग्रीका पसल चल्न थालेपछि स्थानीयको आयआर्जनमा वृद्धि भएको छ भने यात्रारत यात्रुलाई थकाइ मार्ने र केही समय भए पनि मनलाई शान्त बनाउने गन्तव्य बनेको छ । बढ्दो बजारीकरणसँगै तीर्थालुको जमघट हुने भएकाले आसपासका क्षेत्रमा हुने स्थानीय उत्पादनले

पनि उचित मूल्य पाउने गरेको स्थानीयवासी बताउँछन् ।

सन्त गोपालकृष्ण आचार्यका अनुसार यस मन्दिरको स्थापना स्वस्थानी व्रतकथासँग जोडिएको छ । उहाँका अनुसार आफ्नै पिता दक्षप्रजापतिले नगराएको यज्ञकुण्डमा छोरी सतीदेवीले हामफाली देहत्याग गरेपछि सतीदेवीको मायाले ओतप्रोत भगवान् महादेवले सतीदेवीको शरीरलाई काँधमा बोकी पृथ्वी भ्रमणका क्रममा निस्किनुभएको थियो । यसरी हिँडेका महादेवले सतीदेवीको शरीर कुहिएर अङ्गअङ्ग नै झरेको पनि थाहा नपाएको र त्यसै क्रममा यही छाङछाङ्दी क्षेत्रमा पुगेपछि सतीदेवीको शरीरका बाँकी अङ्ग पतन भएको कुरा श्रीस्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । सतीदेवीको मृत शरीरलाई लामो समयसम्म बोकेर हिँड्दाको पीडा, थकाइ र तिर्खाले आकुलव्याकुल बनेका महादेवले यसै ठाउँको चट्टानयुक्त पहाडमा त्रिशूल प्रहार गरेर जल उत्पन्न गराई तिर्खा मेटाएको र त्यही स्थानमा गौमुखे धारा पनि निस्किएको किंवदन्ती छ । त्यही गौमुखेको पानीबाट छाङछाङ्दी झरना बनेको विश्वासका आधारमा मन्दिरमा आएका दर्शनार्थीले यहाँको पानीलाई तीर्थ जलका रूपमा घरघरमा लैजाने गर्दछन् । यस क्षेत्रमा छायाँक्षेत्र पीठ, छत्रेश्वरीदेवी, सुसुकोधरा योगिनी, पिशाचेश्वर महादेव उत्पन्न भई शिवशक्ति स्वरूपले रहेको स्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख छ । मन्दिरका सम्बन्धमा टअन्य विभिन्न किंवदन्ती पनि छन् । प्राचीनकालमा छायाँक्षेत्रमा आएर भक्तजनले आफ्नो मनोकांक्षाअनुसार काम थाल्दाको अधिल्लो दिन बेलुका आवश्यक सामग्रीको सङ्कल्प गर्दा भोलिपल्ट सम्पूर्ण सामान आफैँ तयार हुने गर्दथ्यो । यसरी उत्पत्ति हुने सामग्री एकपटक एकजना भक्तजनले चोरेर लगेछन् । त्यसै समयदेखि सङ्कल्प गरेका सामान प्राप्त हुन छोडेको किंवदन्ती अहिले पनि जनजीब्रोमा कायमै छ । मन्दिर परिसरमा रहेका शिलामा देखिने गाईका थुन, गणेशका मूर्ति, नाग, शिवका विभिन्नस्वरुप आदिले यहाँको धार्मिक महत्वलाई अझै प्रष्ट पार्दछन् । सिद्धार्थ राजमार्गसँग नै यसको प्रवेशद्वार जोडिएको हुँदा पनि यसको विकासमा धेरै सम्भावना रहेको छायाँक्षेत्र समितिका अध्यक्ष पिताम्बर श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । "यस क्षेत्रको धार्मिक एवम् ऐतिहासिक महत्वलाई उजागर गर्ने गरी हामीले विकासको योजनाअघि बढाएका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "पछिल्ला समयमा सङ्घ, प्रदेश तथा स्थानीय तहको बढ्दो साथ सहयोगले हामीलाई अझै उत्साहित बनाएको छ ।" अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार समितिको सक्रियतामा मन्दिर परिसरमा १०८ जलधाराको निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको छ । तीर्थालु भक्तजनका लागि आवास तथा भोजनगृह पनि निर्माण गरिएको छ ।यस क्षेत्रको विकासका लागि साझेदारी कार्यक्रमअन्तर्गत प्रदेश सरकारले रु ४० लाख सहयोग गरेको छ भने छायाँक्षेत्र समिति र भीरकोट नगरपालिकाको २०/२० लाख सहयोगमा पूर्वाधार निर्माणका काम अघि बढाइएको हो । यहाँको विकासका लागि सङ्घीय पर्यटन मन्त्रालयबाट २५ लाख प्राप्त भएको उहाँले बताउनुभयो । यहाँ रहेको शिव मन्दिरको पछाडि लगभग २० मिटरको उचाइबाट गाईको मुख आकारको स्थानबाट झरेको पानी ८० मिटर लम्बाइको भूमिगत ढलमार्फत स्थानीय दजुङ खोलामा पुऱ्याइएको छ । उक्त दजुङ खोला आँधीखोलामा गएर मिलेको छ । यहाँको आँधीखोलालाई दृष्टिविहीन बुवा र आमाप्रति छोरा श्रवण कुमारले गर्नुभएको श्रद्धा र भक्तिको प्रतीकका रूपमा पनि लिँदै आइएको छ । मन्दिर परिसरमा गौमुखे धारा, यज्ञशाला, शिवलिङ्ग, सन्तोषी माता, नवग्रहका मूर्ति, शिवजीको विशाल मूर्ति, राधाकृष्ण र गणेशको मन्दिर आदि निर्माण गरिएको छ ।

अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार विभिन्न धार्मिक चाडपर्वसँगै दैनिक रूपमा आउने भक्तजनले चढाउने गरेको दानबाट वार्षिक करिब रु २५ लाख सङ्कलन हुने गरेको छ । साउन महिनाको प्रत्येक सोमबार एवम् अन्य दिनमा गरिने सन्ध्या आरती पनि यहाँको आकर्षण बन्दै गएको छ । छायाँक्षेत्रमा विशेषतः नयाँ वर्ष, साउने सङ्क्रान्तिसहित सोही महिनाको प्रत्येक सोमबार, हरितालिका तीज, कृष्ण जन्माष्टमी, महाशिवरात्रि, मातातीर्थ औँसीलगायतका विभिन्न पर्वमा भक्तजनको भीड लाग्ने गर्दछ । मन्दिरमा विवाह, व्रतबन्धलगायतका माङ्गलिक कार्यका लागि पनि समयसमयमा दर्शनार्थी आउने गर्दछन् । उक्त धार्मिक क्षेत्रको विकासलाई लक्षित गरी २०७६ सालमा महायज्ञ गरिएको थियो । उक्त महायज्ञबाट करिब रु ६० लाख सङ्कलन भएको छायाँ क्षेत्र सेवा समितिका सचिव कृष्णप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । धर्म र पर्यटनलाई जोड्ने गरी यहाँको पूर्वाधार विकासका योजनाअघि सारिएको बताउँदै उहाँले अपेक्षित सबै काम सम्पन्न गर्न करिब रु १२ करोडसम्म लाग्ने अनुमान गरिएको बताउनुभयो । "मन्दिर परिसरमा हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित सबै देवीदेवताको मूर्ति राख्ने योजनामा छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "राजमार्गसँग जोडिएको धार्मिक एवम् ऐतिहासिक यो तीर्थस्थललाई पुग्नै पर्ने गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्ने हाम्रो दीघकालीन लक्ष्य छ ।"राजमार्गमा यात्रारत यात्रुले सवारी साधनबाटै यस तीर्थस्थलको अवलोकन गर्न सक्ने किसिमले पहाड तथा रूख कटान गर्ने, पार्क निर्माण गर्नेलगायतका विभिन्न योजनाअघि बढाइएको उहाँले बताउनभयो । मन्दिर वरपर झण्डै दुई तीन बिघा सार्वजनिक जग्गा रहेको र त्यसलाई संरक्षण तथा उपयोगमा समितिले जोड दिएको छ ।

नारच्याङको सुन्तला चिस्यान गृहमा भण्डारण

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, १४ पुस

म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-४ नारच्याङका कृषकले जिल्लामै पहिलो पटक चिस्यान गृहमा सुन्तला भण्डारण गरेर राखेका छन् । मौसमअनुसार कृषिउपज उत्पादन गर्ने कृषकले बजार र मूल्य नपाउने समस्या हटाएर बेमौसममा बिक्री गरी पर्याप्त आम्दानी गर्नका लागि चिस्यान गृहमा सुरक्षित भण्डारण गरेका हुन् ।

चिस्यान गृहमा सुन्तला भण्डारण गरेर सहज बजार र उचित मूल्य पाउने कृषकको अपेक्षा छ । नारच्याङ, बाँसबोट, गाडपार र घरापका कृषकले उत्पादन गरेको सुन्तला चिस्यान गृहमा भण्डारण गरेर राखिएको न्यू अन्नपूर्ण कृषि तथा पशु मल्टी एग्रोका सञ्चालक प्रेम गुरुङले बताउनुभयो । "स्थानीय कृषकबाट खरिद र आफ्नै बगैँचाको दश हजार किलो सुन्तला टिपेर चिस्यान गृहमा राखेको छु", उहाँले भन्नुभयो- "चैत-वैशाखमा सुन्तला बजारमा पठाउने तयारी छ ।"

अहिले प्रतिकिलो रु ६० देखि रु ७० का दरले बिक्री भएको सुन्तला चैत-वैशाखसम्म राख्दा प्रतिकिलो रु १६० देखि रु २०० सम्म बिक्री हुने गुरुङको विश्वास छ । फागुनसम्म सुन्तला बोटबाट फल नटिप्दा उत्पादकत्व र बगैचा व्यवस्थापनमा समस्या हुने गरेको छ । कृषकले समयमै सुन्तला टिप्न, भनेको मूल्यमा बेच्न र बजार पाएका स्थानीय टक पुनले बताउनुभयो । धेरै समय बोटमा फल लाग्दा हावा हुरीले क्षति हुने समस्या पनि हटेको छ ।

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजनाअन्तर्गत सुन्तलाको व्यवसायिक कृषि उत्पादन तथा प्रशोधन केन्द्र (जोन) कार्यक्रमको सहयोगमा स्थापना भएको दश हजार किलो क्षमताको सो चिस्यान गृहमा यसपाली पहिलो पटक सुन्तला भण्डारण गरिएको हो । सुन्तलाको भण्डारण सफल भएमा स्याउ, आलु र अन्य तरकारी भण्डारण गर्ने सञ्चालक गुरुङको योजना छ । चिस्यान गृहको भवनमा फलफुल र तरकारीलाई ताजा बनाइराख्ने अनुकुलित हावापानी बनाउन विद्युतबाट चल्ने उपकरण जडान गरिएको छ ।

चिस्यान गृह बनाउनका लागि प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजनाको बेनी स्थित सुन्तला जोन कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा रु १३ लाख अनुदान उपलब्ध गराएको थियो । कुल रु २१ लाख खर्च भएको भएको चिस्यान गृहको पूर्वाधार र उपकरण खरिदमा सञ्चालकले रु आठ लाखभन्दा बढी लगानी गरेको बताउनुभयो । सुन्तला जोनका कृषि अधिकृत विक्रम बस्यालले नारच्याङमा म्याग्दीमै पहिलो पटक आधुनिक चिस्यान गृह निर्माण भएको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार परियोजनामार्फत पछिल्लो तीन वर्षमा म्याग्दी, बाग्लुङ, पर्वत र मुस्ताङमा फलफुल भण्डारणका लागि सात चिस्यान गृह निर्माण गरिएका छन् । चालु आव २०७९/८० मा चार चिस्यान गृह निर्माण गर्ने लक्ष्य रहेको उहाँले बताउनुभयो ।

कागती खेतीबाट मनग्य आम्दानी

रासस
तनहुँ, १४ पुस

सरकारी सेवाबाट निवृत्तभएपछि बाँझो जमिनको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण धनबहादुर रानाले प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

क्षेत्रीय बाली संरक्षण प्रयोगशालाबाट उपसचिव तहबाट निवृत्त हुनुभएका उहाँले अध्ययन एवं जागिरका क्रममा सिकेको सीपलाई व्यवसायिक कागतीखेती मार्फत प्रयोगमा ल्याउनुभएको छ । तनहुँ बन्दीपुर गाउँपालिका-१ तल्लोटारका राना भन्नुहुन्छ"बाँझो जमिनको उपयोग र जागिरका क्रममा सिकेको सीपको सदुपयोग हुने र मेरो खाली समय गुजार्न सहयोग पुग्ने लक्ष्यका साथ कृषि कर्ममा लागेको छु ।" खेतीयोग्य जमिन खेर गएको देखेर पनि यो योजना बनाएको उहाँ बताउनुहुन्छ । "खेतीयोग्य जमिन बाँफिने क्रम बढ्दो अवस्थामा छ । बाँफिएर खेर गएको जमिनको सदुपयोग गर्नुपर्छ", उहाँ भन्नुहुन्छ । जमिन खेर जानुभन्दा कागती खेती गरे निर्वाहमुखी खेतीलाई व्यावसायिक बनाउन कृषिमा निवृत्त समय उपयोग गर्ने उद्देश्यले यसमा लागिरहेको राना बताउनुहुन्छ । कागतीको बिरुवा लगाएको एक वर्षदेखि नै उत्पादन दिन थालेको उहाँ बताउनुहुन्छ । "दुई वर्षमा फल्नुपर्ने कागती एक वर्षमा नै उत्पादन दिन थालेको छ । फूल फालेर पनि रु एक लाख जतिको कागती बिक्री गरिसकेको छु", उहाँले भन्नुभयो । सेवा निवृत्तको खाली समय खेर गएको जमिनमा उपयोग गर्दै २१ रोपनी क्षेत्रफलमा आठ सय कागती रोपण गरेको उहाँले बताउनुभयो । आम्दानी हुनुका साथै आफ्नो खेर जाने समय उपयोग गर्न बाँफो जमिनमा कागती खेती गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । उहाँले यहाँ कागती खेती सुरु गरेको करिब दुई वर्ष छ महिना भएको छ । उहाँले उक्त फार्ममा तीन प्रजातिका कागती लगाएको बताउनुभयो । सुन कागती एक, सुन कागती दुई र मद्रासी प्रजातिको कागती लगाउनुभएको छ । "सुन कागती एकको उत्पादन बाक्लो र राम्रो फलेको छ । यसमा रोग कम लाग्छ । सुन कागती एकको रसिलो र सुगन्ध आउँछ । सुन कागती दुई अलि पातलो फलेको छ । दाना र बोक्रा पातलो हुन्छ । मद्रासीको उत्पादन राम्रो छैन । मद्रासी कागतीको हाँगा पलाउने, ठूला दाना रसिलो भए पनि सुगन्ध नआउने र यसको उत्पादन कम हुन्छ", किसान रानाले भन्नुभयो ।

तीनपटक फूल काटेर फाल्दासमेत छ क्विन्टल कागती उत्पादन भएको उहाँ बताउनुहुन्छ । अर्को सालदेखि उत्पादन दिने आशा गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । खेर गएको बाँझो जमिनको उपयोग हुने र बारीमा काम गर्दा आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ भनेर कागती खेती सुरुआत गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

सुरुको वर्षमा करिब रु एक लाख जतिको उत्पादन गरिसकेको रानाले बताउनुभयो । फूल टिपेर फाली उक्त आम्दानी भएको उहाँले बताउनुभयो । "बाँफो जमिन उपयोग गर्ने लक्ष्यले युवालाई कृषि कर्मतर्फ प्रोत्साहन गर्नेछ । जमिन बाँफिने क्रम घटाउन सहयोग पुग्नेछ", राना भन्नुहुन्छ । कृषि ज्ञान केन्द्र तनहुँका प्रमुख एवं वरिष्ठ कृषि विकास अधिकृत कुलप्रसाद तिवारीले जिल्ला उत्कृष्ट कागती खेती भएको दाबी गर्नुभयो । उहाँले बाँफो जमिनको उपयोगलाई प्राथमिकता दिन सकेमा वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने अवस्था नरहेको बताउनुभयो ।

युवालाई कृषिमा आबद्ध गराउन धनबहादुरको कागती खेती उदाहरणीय भएको उहाँको भनाइ छ । बाँफो जमिनलाई उपयोग गरी फरक-फरक खेती गर्न सके स्थानीयस्तरमा नै बजार पाउने उहाँले बताउनुभयो ।

उखु, बेसार र अदुवा उत्पादन गर्दै सहकारी

पोखरापत्र संवाददाता
बागलुङ, १४ पुस

बागलुङको सूक्ष्मि कृषि तथा पशु व्यावसायिक सहकारी संस्थाले उखु बिक्री गर्न थालेको छ वर्ष पुग्यो ।

सहकारीले बागलुङको काठेखोला गाउँपालिका-२ भिमापोखराको दुई स्थानमा १० रोपनी बाँफो जग्गा भाडामा लिएर उखुखेती गर्दै आएको छ । सहकारी संस्थाले अहिले प्रतिवर्ष १५ देखि २० क्विन्टल उखु बिक्री गर्दै आएको छ । यस वर्षको उखु प्रतिकेजी रु १५ का दरले बिक्री गरिएको सहकारीका अध्यक्ष चुडामणि उपाध्यले जानकारी दिनुभयो ।

संस्थाले बागलुङनगरपालिका-४ कुडुँलेमा दुई रोपनी जग्गा भाडामा लिएर बेसार खेती र बागलुङ नगरपालिका-७ तितौरेमा दुई रोपनी जग्गामा अदुवा खेती गर्दै आएको छ। कतिपय सहकारीहरू उद्देश्यअनुरुप नचलेको सन्दर्भमा सूक्ष्मि कृषि तथा पशु व्यावसायिक सहकारी संस्थाले थोरै लगानीमा भए पनि उखु, बेसार र अदुवा खेती गरेको छ।

"सहकारीको सानो प्रयासमात्रै भएको छ, बजारीकरणका लागि उखु र बेसार पेल्ने औजार खरिद गरेका छौँ, सेयर सदस्य किसानले समेत उत्पादन गरेको उखु, बेसार र अदुवा पिसेर ब्राण्डिङ गरेर बिक्री गर्ने सहकारीको लक्ष्य छ", अध्यक्ष उपाध्यले भन्नुभयो "उत्पादन गर्ने क्षमता बढाउँछौँ, किसानको उत्पादनलाई समेत खरिद गर्नेछौँ र सहकारीको नामबाट बजारीकरण गर्ने हाम्रो लक्ष्य हो ।" संस्थाले सेयर सदस्यलाई समेत व्यावसायिक उत्पादनमा जोड दिनका लागि सापटमा बेसारको बीउसमेत उपलब्ध गराउँदै आएको सहकारीका कोषाध्यक्ष तथा अगुवा कृषक जगन्नाथ सापकोटाले बताउनुभयो । उहाँले उत्पादन भइरहेको बेसारलाई बीउका रूपमा सेयर सदस्यलाई सापटी दिइएको छ भने अहिले उत्पादन भएको बेसारलाई खनेपछि बिक्री गर्ने लक्ष्य सहकारीको छ।

"गत वर्ष पाँच क्विन्टल बेसार उत्पादन भएको थियो, केही किसानलाई बीउको रूपमा वितरण गरियो, अहिले पानी परेपछि बेसार खन्ने तयारीमा छौँ", सापकोटाले भन्नुभयो। उहाँले पाँच केजी अदुवाको बीउ दिएको कृषकलाई उत्पादनपछि छ केजी फिर्ता गर्नेगरी किसानलाई प्रवर्द्धन गरिरहेको बताउँदै सापकोटाले सेयर सदस्य किसानको उत्पादनलाई बजारीकरणसमेतगर्नेसहयोगगरिरहेको बताउनुभयो। कोषध्यक्ष सापकोटाका अनुसार सहकारी संस्थाको सेयरपूँजीको ४० प्रतिशतभन्दा बढी लगानी व्यावसायिक उत्पादनमा लगाउने गरी सहकारी अगाडि बढेको छ।

हाल सहकारीमा सात सय ७३ सेयर सदस्य रहेका छन् भने रु एक करोड ३३ लाख सेयरपूँजी रहेको छ । सहकारीले २०७५ सालबाट भिमापोखरामा उखुखेती गरेको छ भने दुई वर्षदेखि कुडुँलेमा बेसार र तितौरेमा अदुवा खेती गरिरहेको छ । सहकारीले साधारणसभाको अवसरमा सेयर सदस्यलाई तरकारी खेती गर्नका लागि निःशुल्क बीउ वितरण गर्दै आएको छ । सहकारीले कृषिप्रति आकर्षण गराउनका लागि विभिन्न स्थानमा पुगेर कृषि मेला प्रदर्शनी गर्ने कृषि ज्ञान केन्द्रसँग मिलेर धान दिवस मनाउने, सहुलियत मूल्यमा संस्थाबाट नियमित बीउ बिक्री गर्ने र सेयर सदस्यले पालेको पशुको निःशुल्क गोबर परीक्षण र औषधि वितरणसमेत गर्दै आएको छ।

मार्कसिट र सर्टिफिकेट हराएको सूचना

मिति २०७९ साल मंसिर ५ गतेका दिन स्याङ्जाको सेतिदोभान बाट स्याङ्जा बजार तर्फ आउने क्रममा मेरो निम्न व्यहोराको कक्षा १० (एस.ई.ई.) मार्कसिट र सर्टिफिकेट सहित महत्वपूर्ण कागजात हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा उल्लेखित ठेगानामा खबर गरिदिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम : विजया सुनार
ठेगाना : आँधीखोला गाउँपालिका वडा नं. ५, स्याङ्जा
सिम्बोल नं.: ०४३०३७३३'E'
(लब्धांक-पत्र र चारित्रिक प्रमाण-पत्र)
विद्यालय : स्याङ्जा माध्यामिक विद्यालय, स्याङ्जा

म्याग्दीमा अर्ग्यानिक कृषि उत्पादन अभियान

पोखरापत्र संवाददाता
म्याग्दी, १४ पुस

म्याग्दीका स्थानीय तहले अर्ग्यानिक खेतीमा जोड दिएका छन् । रासायनिक मलको बढ्दो प्रयोगले खेतबारीको माटोमा अम्लीयपना बढ्दै जाँदा उत्पादन घट्न थालेपछि यहाँका किसानले प्राङ्गारिक मल र रैथाने बिउबिजनको प्रयोगमा जोड दिन थालेका हुन् ।

किसानको यो अभियानलाई यहाँका स्थानीय तहले पनि सघाउने भएका छन् । जिल्लाको मङ्गला गाउँपालिकाले मानव मूत्रको प्रयोग गरी फलफूल, तरकारी र खाद्यान्न उत्पादन गर्ने किसानलाई प्रोत्साहित र पुरस्कृत गर्ने गरेको छ । रासायनिक मलको प्रयोग गरी खेती गर्ने होडबाजी चलिरहेका बेला मङ्गलाले अर्ग्यानिक कृषि उत्पादन गाउँपालिका बनाउन पहल गरिएको हो । गाउँपालिका र स्थानीय किसानको संयुक्त पहलमा मङ्गलालाई अर्ग्यानिक कृषि उत्पादन गाउँपालिका बनाउन अभियान सुरु गरेपछि किसान पनि उत्साहित भएका कृषि प्राविधिक जगत बानियाँले बताउनुभयो ।

गाउँपालिकाले प्राङ्गारिक गुणस्तर निर्धारण प्रणाली प्रवर्द्धन कार्यविधि बनाएर काम गरिरहेको मङ्गला गाउँपालिकाका अध्यक्ष सत्यप्रसाद रोकाले बताउनुभयो ।

त्यसैगरी जिल्लाका अन्य पालिकामा पनि प्राङ्गारिक खेती प्रणालीतर्फ किसान आकर्षित हुन थालेका कृषि ज्ञान केन्द्र म्याग्दीले जनाएको छ । यसलाई सहज गराउन कृषि ज्ञान केन्द्र म्याग्दीले पनि सहजीकरण गरिरहेका कृषि ज्ञान केन्द्र म्याग्दीका प्रमुख किरण सिग्देलले बताउनुभयो । किसानले स्थानीयस्तरमा उपलब्ध प्राङ्गारिक मल, गाईभैंसीको मूत्र, मानव र जैविक विषादीको प्रयोगबाट रोगकीरा पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्दै आएका छन् । उनीहरूले तितेपाती, असुरो, खरानी, गाईभैंसीको मूत्रको प्रयोगबाट खेतीबालीमा लाग्ने रोगकीरा नियन्त्रण गरी स्वच्छ फसल उत्पादन बढाउने कामसमेत गर्न थालेका छन् । प्राङ्गारिक कृषि प्रणाली अवलम्बन गर्दा प्रति इकाई भूमिबाट अधिक उत्पादन हुनुको साथै पर्यावरण वातावरण सन्तुलन राख्न सहयोग पुग्ने कृषि विज्ञको तर्क छ ।