जि.प्र.का.महोत्तरी दर्ता न.५४-२०७८ -०७९

समाज , राष्ट्र र जनताको विकासको लागि

GAUSHALA KHABAR NATIONAL DAILY

गौशाला खबर

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३ | अंक १५० | २९ फाल्गुन २०८०, मंगलबार | 12 Mar. 2024 | पृष्ठ ४ | मुल्य रु.५

महोत्तरी र सर्लाहीको जङ्गलमा फैलियो डढेलो

फागुन २८ गते ।

पूर्व पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत सर्लाही र महोत्तरीको जङ्गल क्षेत्रमा केही सातादेखि लागिरहेको डढेलो फैलिएको छ। दिउँसो हावाहुरी चल्न थालेसँगै राजमार्ग छेउछाउका घना जङ्गलमा लागेको डढेलो थप क्षेत्रमा बढ्दै गएको हो ।

डढेलोका कारण वासस्थान गुम्दा वन्यजन्तु समस्यामा परेका छन् । राजमार्गको डिल (किनारा) सम्म नै डढेलो सल्किरहेको देखिन्छ । सडकलाई छुने गरी डढेलो सल्किँदा पेट्रोलियम पदार्थ बोकेका सवारी साधन ओहोरदोहोर गर्न नै जोखिम हुन थालेको छ। दिनानुदिन फैलँदो डढेलो नियन्त्रणका लागि वन कार्यालय र उपभोक्ताले चासो देखाएका छैनन् ।

वनमा लागेको डढेलो नजिकका घर तथा वन कार्यालयहरूका घाटगद्दीमा सल्कने जोखिम बढेको छ। शनिबार मात्रै वनको डढेलो सल्किएर बाँके चोकस्थित सबडिभिजन वन कार्यालयको घाटगद्दीमा आगलागी भएको छ । वन कर्मचारी मात्रैले आगो निभाउन नसकेपछि दमकलको सहयोग लिनुपरेको छ। काठ थुपारेर राखिएको ठाउँ (घाटगद्दी) मा मानिसले पानी हालेर तथा हरियो स्याउलाले मात्रै आगो निभाउन नसकेपछि हरिवन नगरपालिकाबाट दमकल मगाएर डढेलो निभाइएको हो। सर्लाहीका डिभिजन वन प्रमुख मन्जुर अहमदले दमकल, वन कर्मचारी, प्रहरी र उपभोक्ता मिलेर घाटगद्दीमा लागेको आगो निभाइएको जानकारी दिनुभयो। उहाँले घाटगद्दी वरपर सरसफाइसहित पूर्व तयारी गर्दा गर्दै पनि आगलागी भएको बताउनुभएको छ । डिभिजन वन प्रमुख अहमदले सबै ठाउँमा लागेको डढेलो वन कार्यालयले मात्रै निभाउन असम्भव रहेकाले यसमा सबैले सहयोग गर्नुपर्ने बताउनुभएको छ। "वन डढेलो भनेको ठुलो विपत्ति हो, वनका कर्मचारीले मात्रै निभाउन सम्भव हुँदैन," डिभिजन वन प्रमुख अहमदले भन्नुभयो, "यसमा आम उपभोक्ता र वन समितिले पनि भूमिका खेल्नुपर्छ ।"

उहाँले वनमा डढेलो लाग्न नदिन जनचेतना जगाउनका लागि बर्सेनि प्रचारप्रसारको काम गर्दै आइरहेको बताउनुभयो । वन प्राविधिकका अनुसार अब सुख्खायामभर वन क्षेत्रमा डढेलो लाग्ने गर्छ । डढेलो लगाएपछि पालुवा पलाउने गलत धारणा बोकेर वनमा वस्तुभाउ चराउन जाने चरुवा तथा स्थानीयले डढेलो लगाइदिँदा नियन्त्रणमा चुनौती थपिएको डिभिजन वन प्रमुख अहमदले बताउनुभयो। स्थानीयका अनुसार यो वर्ष अहिलेसम्म पूर्व पश्चिम राजमार्ग क्षेत्र आसपास पर्ने सर्लाही तथा महोत्तरी खण्डको सागरनाथ वन विकास परियोजनाको जङ्गल क्षेत्रमा धेरै नै डढेलो लागिरहेको छ ।

बसमा आगजनी

फागुन २८ गते ।

सर्लाहीको कविलासी नगरपालिका-१०, सलेमपुरमा सोमबार बिहान बसको ठक्करबाट एक जना साइकल यात्री घाइते भएपछि स्थानीयले बसमा आगजनी गरेका छन् ।

नवलपुर-मलङ्वा सडकखण्ड अन्तर्गत सलेमपुर चोकमा बयलवासबाट मलङ्वाका लागि छुटेको ग २ ख १४४० नम्बरको बसले सोमबार बिहान १० बजेतिर ठक्कर दिँदा साइकल यात्री सोही ठाउँका ५५ वर्षीय युगलकिशोर महतो घाइते हुनुभएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ ।

गम्भीर घाइते महतोलाई प्रादेशिक अस्पताल मलङ्वामा सामान्य उपचारपश्चात् थप उपचारका लागि बीएण्डबी अस्पताल काठमाडौं रेफर गरिएको छ । दुर्घटना लगत्तै आक्रोशित स्थानीयले बसमा आगजनी गरेका हुन् । बसमा लगाइएको आगो नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी भएर निभाएका छन् । आगजनीबाट बसको सिटसहित

माथिल्लो भागमा मात्रै क्षति पुगेको सर्लाहीका प्रहरी उपरीक्षक दयानिधि ज्ञवालीले जानकारी दिनुभयो । बसका चालक प्रहरी नियन्त्रणमा छन् ।

गोरखापत्र अनलाइन

दादुरा -रुबेला खोप अभियान

२०८० फाल्गुन २२ गते देखि फाल्गुन २९ गते सम्म

दादुरा ,रुबेला अतिनै संक्रामक र प्राणघातक रोगहरु हुन्। यसबाट बालबालिकाको मृत्यु समेत हुन् सक्छ। त्यसैले आफ्ना बालबालिकालाई दादुरा -रुबेला खोप लगाएर यी रोगहरु लाग्नबाट बचाऔ ।

यस अभियानमा ५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई छुट नियमित खोप पनि दिइदैछ । त्यसैले नियमित खोप छुटेको भए खोप केन्द्रमा जाँदा नियमित खोप कार्ड पनि लिएर जानु होला।

खोप नि:शुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

आफ्नो गाउँ -टोलमा संचालन हुने खोप केन्द्रमा नाम,संचालन हुने मिति र उमेर समूहबारे थाहा पाउन महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयसेविका वा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्। खोप अभियान सम्बन्धि जानकारीका लागि पैसा नलाग्ने न.१११५ मा सम्पर्क गर्नुहोला ।

बर्दिबास नगरपालिका

बर्दिबास , महोत्तरी

दिपक पार्टी प्यालेस एण्ड होटल

बर्दिबास -१ महोत्तरी (नगरपालिका भवनदेखि उत्तर

यहाँ विवाह ब्रतबन्धन ,सभा सम्मेलन ,सेमिनार,गोष्ठी आदि कुनै पनि शुभ कार्यको लागि ५०० भन्दा बढी अट्ने सभाहल,पार्किंगको राम्रो व्यवस्था ,सुलभ मूल्यमा खान बस्नको व्यवस्थाको साथै रेष्टुरेन्टको पनि व्यवस्था रहेको छ।

टेन्ट क्याट्रींग सम्बन्धि इन्डोर आउटडोरको सम्पूर्ण सेवा सुविधा उपलब्ध छ।
सम्पर्क : ९८५४०२९४२६,९८०४८३८९२६

सम्पादकीय

पालिकाहरूमा अस्पताल निर्माणमा विलम्ब

उपप्रधान एवं स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री उपेन्द्र यादवले आइतबार पहिलो निर्णय गरे- 'संघीय तथा प्रादेशिक अस्पतालहरूमा शल्यक्रियामा देखिएको ढिलाइलाई छिटोछरितो व्यवस्था मिलाउने।' उनले स्वास्थ्योपचारका लागि लामो लाइन बस्नुपर्ने सास्ती कम गराउन डिजिटल प्रविधिलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउने निर्णयसमेत गरे। तर, हामीकहाँ स्वास्थ्य क्षेत्रमा भौतिक पूर्वाधारकै अभाव देखिएको छ। जसकारण दुरदराजका नागरिक सामान्य उपचार सेवाबाटै वञ्चित छन्। विशेषज्ञ सेवा पाउनु त 'एकादेशको कथा'झैं भएको छ।

सरकारले हरेक स्थानीय तहमा आधारभूत अस्पताल बनाउने भने पनि लक्ष्यअनुरूप काम हुन सकेको छैन। यसकै ज्वलन्त उदाहरण बनेको छ कालिकोटको पचालझरना गाउँपालिका। जहाँ २०७४ को स्थानीय निर्वाचनलगत्तै १५ शय्याको अस्पताल निर्माण गरी सञ्चालनमा ल्याउने चर्चा चलेको थियो। तर, ६ वर्ष बित्दा पनि त्यसले मूर्तरुप पाउन सकेको छैन। अस्पतालको भौतिक पूर्वाधार नै निर्माण हुन नसकेपछि स्थानीयवासीले सुलभ ढंगले स्वास्थ्य सेवा पाउने कुरै रहेन। त्यसो त कर्णालीका ७९ मध्ये ६५ पालिका अस्पतालविहीन छन्।

हालसम्म चारवटा मात्रै अस्पताल बनेका छन्। जिल्ला सदरमुकाम रहेका १० स्थानीय तहमा जिल्ला अस्पताल सञ्चालनमा छन्। २५ पालिका त 'एक स्थानीय तह : एक आधारभूत अस्पताल' अभियानमा प्रक्रियामै गएका छैनन्। जो प्रक्रियामा गएका छन् ती ठाउँमा जग्गा प्राप्तिलगायत विभिन्न प्रक्रियागत समस्या देखिएका छन्। जुन समस्याले नागरिकलाई सहज रुपमा स्वास्थ्य सेवा पुर्‍याउनमा अवरोध खडा गरिरहेको छ। संघीय सरकारले स्वास्थ्य पूर्वाधार नभएका स्थानीय तहमा कम्तीमा एक प्राथमिक अस्पताल स्थापना गरी कम्तीमा एक चिकित्सकको व्यवस्था गर्ने घोषणा गरी बजेटसमेत छुट्याउँदै आएको छ। पछिल्लो २०८०/८१ को बजेट वक्तव्यमा लेखिएको छ, 'बहुसंख्यक जनताले सेवा प्राप्त गर्ने गरी पायक पर्ने स्थानमा आधारभूत अस्पताल निर्माण तथा सञ्चालन गर्न प्राथमिकता दिइनेछ।

हाल ३२२ स्थानीय तहमा निर्माणाधीन ५, १० र १५ शय्याका अस्पताल निर्माण कार्यका लागि रु. ८ अर्ब विनियोजन गरेको छु। आगामी वर्ष सम्पन्न हुने १०० अस्पतालमा स्वास्थ्य उपकरण खरिद गर्न रु. ८२ करोड विनियोजन गरेको छु।' यसले गाउँ-गाउँमा स्वास्थ्य पूर्वाधार खडा गरी सेवा विस्तार गर्न बजेटको सुनिश्चिततासमेत गरेको देखिन्छ। तर, कर्णालीमा जुन परिस्थिति देखिएको छ त्यसले सरकारको नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयनमा अल्झन रहेको स्पष्ट पार्छ।

ट्रान्सफर्मर चोरी हुँदा सिँचाइ अवरुद्ध

फागुन २८ गते ।

धनुषाको बटेश्वर गाउँपालिका-३, मा रहेको सिँचाइ आयोजनाको ट्रान्सफर्मर चोरी भएपछि स्थानीय सिँचाइ सुविधाबाट वञ्चित भएका छन्। चालू अवस्थामा रहेको ५० केभिएको ट्रान्सफर्मर चोरी भएको हो। तामाको तार र तेल चोरी गरी फालिएको अवस्थामा ट्रान्सफर्मर भेटिएको थियो। किसानको खेतबारीमा सहज सिँचाइ सुविधा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले धनुषाको नकटाझिजमा रहेको कृषि विकास आयोजनाले २०७४ सालमा सो सिँचाइ आयोजना निर्माण गरिदिएको थियो। सिँचाइका लागि तीन किलोमिटरमा भूमिगत पाइपलाइन विस्तार तथा ठाउँठाउँमा चेम्बर निर्माण गरिएको छ। महारानी डिप ट्युबवेल जल उपभोक्ता समूहमार्फत एक सय बिघा जमिन सिँचाइ हुँदै आएको थियो। उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष बद्री महतोले ट्रान्सफर्मर चोरी भएपछि अहिले सिँचाइ रोकिएको बताउनुभयो

। उहाँले सिँचाइ अभावमा किसानले खतेबारीमा उत्पादन गरेका गहुँ, मकै, उखु लगायतका तरकारी बाली सुक्न थालेको जानकारी दिनुभयो। समूहका अध्यक्ष महतोले सिँचाइ अभावमा २० प्रतिशत किसानको खेतबारी बाँझो रहेको बताउँदै नयाँ ट्रान्सफर्मर उपलब्ध गराइदिनका लागि बटेश्वर गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामअशिष महतोलाई निवेदन बुझाएको बताउनुभयो। निवेदन बुझाएको छ महिना नाघिसक्दा पनि पालिका अध्यक्ष ट्रान्सफर्मर उपलब्ध गराउन गम्भीर नदेखिएको उहाँले आरोप लगाउनुभयो। स्थानीय राजकिशोर महतोले आकासे पानी बाहेक सिँचाइको एकमात्र विकल्प भूमिगत सिँचाइ आयोजनको ट्रान्सफर्मर चोरी भएपछि यहाँका किसान सिँचाइ अभावमा खेत बाँझो राख्न बाध्य भएको बताउनुभयो। "सामान्य तीन लाख रुपियाँ खर्चेर सिँचाइ आयोजना सुचारु गर्न सकिन्छ। त्यति रकम पनि गाउँपालिका अध्यक्षले बन्दोबस्त गर्न नसक्नु यो ठाउँको दुर्भाग्य हो", उहाँले भन्नुभयो।

बटेश्वर गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामअशिष महतोले पालिकासँग अतिरिक्त बजेट नभएकाले ट्रान्सफर्मर उपलब्ध गराउन नसकिएको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "यसपालिको नगर सभाबाट बजेट टाइट बन्यो। कुनै शीर्षकको बजेट कटौती गर्ने अवस्था पनि छैन। त्यसैले ट्रान्सफर्मर उपलब्ध गराउन नसकिएको हो।" उहाँले आफूले पनि महेन्द्रनगरस्थित विद्युत शाखालाई ट्रान्सफर्मर उपलब्ध गराइदिन पत्राचार गरेको बताउनुभयो।

डाटा सेन्टर सञ्चालन गर्न इजाजत-पत्र अनिवार्य

कुनै पनि कम्पनीले इजाजत-पत्र लिएर मात्रै नेपालभित्र डाटा सेन्टर सञ्चालन गर्न पाउने व्यवस्था सरकारले प्रस्ताव गरेको छ। 'सूचना प्रविधि तथा साइबर सुरक्षा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक'को मस्यौदामा डाटा सेन्टर सञ्चाल गर्न चाहनेले सूचना प्रविधि विभागमा निवेदन दिई इजाजतपत्र लिनुपर्ने उल्लेख छ। प्रस्तावित विधेयकमार्फत् सरकारले पहिलोपटक डाटा सेन्टर सञ्चालनसम्बन्धी विषय सम्बोधन गरेको हो।

डाटा सेन्टर सञ्चालन गर्न इजाजत-पत्र अनिवार्य

आवश्यक सुझाव उपलब्ध गराउन भन्दै सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयले आइतबार सार्वजनिक गरेको विधेयकको दफा ८४ मा डाटा सेन्टर, क्लाउड तथा दुवै सेवा सञ्चालन तथा विपद व्यवस्थापनसम्बन्धी व्यवस्था समावेश गरिएको छ।

'नेपालभित्र डाटा सेन्टर, क्लाउड तथा दुवै सेवा सञ्चालन गर्न चाहने संस्थाले तोकिएको ढाँचामा तोकिए बमोजिमको दस्तुर बुझाइ विभागमा निवेदन दिई इजाजतपत्र लिनुपर्नेछ,' विधेयकमा भनिएको छ, 'इजाजत प्रदान गर्दा विभागले डाटा सेन्टर, क्लाउड तथा दुवै सेवा प्रदायकले तोकिए बमोजिमको मापदण्ड पूरा गरे/नगरेको परीक्षण गर्नुपर्नेछ।'

पछिल्लो समय विश्वमै डाटा सेन्टरको बजार बढिरहेको र नेपालमा पनि सरकारी र निजी क्षेत्रका संस्थाहरू डाटा सेन्टर स्थापना र सञ्चालनमा तिब्र रूपले लागिपरेका छन्। आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स, क्लाउड कम्प्युटिङ, इन्टरनेट अफ थिङ्स् जस्ता नविनतम सूचना प्रविधिको प्रयोग बढिरहँदा डाटा सेन्टरको बजार पनि विस्तार भइरहेको हो।

यसो भए तापनि डाटा सेन्टर सञ्चालनका मापदण्ड लगायत विषयमा नेपालमा हालसम्म कुनै नीतिगत व्यवस्था छैनन्। प्रस्तावित विधेयकअनुसार इजाजतपत्र प्राप्त संस्थाले वार्षिक रूपमा अद्यावधिक विवरण विभागमा पेश गर्नुपर्नेछ।

सूचना प्रविधि तथा साइबर सुरक्षासम्बन्धी विधेयक संसद्बाट पारित भई कानुनका रूपमा लागू हुनुभन्दा अघि नै सञ्चालनमा रहेमा डाटा सेन्टर, क्लाउड तथा दुवै सेवा प्रदायकहरूले पनि ऐन लागू भएको एक वर्षभित्र इजाजत लिनुपर्ने मस्यौदामा उल्लेख छ।

'इजाजतपत्र प्रत्येक वर्ष नविकरण गर्नुपर्नेछ,' विधेयकको मस्यौदामा

बाकि पृष्ठ ३ मा

विज्ञापन गराउन

कुनै पनि संघ संस्था तथा व्यवसायको रेडियोबाट विज्ञापन गराउन तथा जिंगल बनाउनको लागि सम्झनुहोस ।

विस्तृत जानकारीको लागि

रेडियो जुनतारा१०३.४ मेगाहर्ज
गौशाला महोत्तरी
सम्पर्क नम्बर :९८२७८५३६५०

मार्केटर : संजय कुमार साह
सम्पर्क न. :९८२९९३६३९८

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु

प्रहरी कन्ट्रोल	१००
जिल्ला प्रहरी कार्यालय जलेश्वर	२५०१९९
इलाका प्रहरी कार्यालय ,गौशाला	५५६१००
नेपाल पत्रकार महासंघ ,महोत्तरी शाखा	५२०५१५
प्राथमिक स्वास्थ्य ,गौशाला	९८४४२९५९७०
बर्दिबास अस्पताल	५५००९०
रेडक्रस एम्बुलेन्स	५२०१००
वारुण यन्त्र दमकल	५२००९७
नेपाल विद्युत वितरण केन्द्र ,गौशाला	५५६०८९
रेडीयो जुनतारा १०३.४ मेगाहर्ज ,गौशाला	९८१९६४६८२५

स्वास्थ्य सन्देश

१. वर्षायाम सँगै औलो, कालाजार, डेंगु, जापनिज इन्सेफ्लाइटिस र हात्तीपाईले,जस्ता रोगहरू फैलन सक्ने हुदा यी रोगवाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाऔं।

- घर आँगन सधै सफा राखौं।
- घर वरिपरिका खाल्डा खुल्डी पुरेर पानी जम्न नदिऔं।
- पुरा बाहुला र शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- प्लाष्टिक तथा टिनका बट्टाहरू, टायर, गमला तथा कुलरमा पानी जम्न नदिऔं।
- घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- सुत्दा झुलको प्रयोग गरौं।
- ज्वरो आएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन जाऔं।

पिपरा गाउँपालिका
पिपरा ,महोत्तरी

नरिवल पानीका फाइदै फाइदा

नरिवल पानी जैबिक रुपमा स्वस्थ र सफा पेय पर्दाथ हो। हामीले दैनिक खाने नरिवल फलफूल परिवार अन्तर्गत पर्ने महत्वर्पूण फल हो। पोषयुक्त यस फल स्वास्थ्यको पर्याबाची नै बनेको छ। यो शत प्रतिशत स्वस्थ र संक्रमणमुक्त हुन्छ। यसमा ९४ प्रतिशत पानी हुनुका साथै क्यालोरीको मात्रा पनि न्यून हुन्छ। शून्य कोलेस्ट्रोल यो पानी अतयन्तै स्वस्थ र भिटामिनहरुले भरिपूर्ण पेय पर्दाथ हो। यसमा भिटामिन बी र एमिनो एसिड पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ। त्यस्तै, पोटासियम र म्याग्नेसियमयुक्त नरिवल पानीको फाइदा हामीहरुले सोचेभन्दा बढी फाइदा छ।

मुटुका लागि उत्तम मानिने नरिवल र यसको पानी केवल तिर्खा मेट्ने माध्यम मात्र होइन्। एक अध्ययन अनुसार नरिवल पानीले हृदय घातको खतरलाई न्यून गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। नरिवलमा हुने उच्च मात्राको पोटासियमले शरीरमा अनाबश्यक तरल पर्दाथलाई फाल्न सहयोग पुयाउनुका साथै हाइपरटेन्सनको खतरालाई घटाउछ। नियमित एक गिलास नरिवल पानी खाँदा मुटु रोग र हृदयघातको खतरा न्यून हुन्छ।किड्नी स्टोनको खतरा घटाउँछ।नियमित नरिवल पानी पिउदा किड्नी स्टोनको खतराबाट बचाउँछ। यसमा हुने पोटासियम र म्याग्नेसियमले पिसाबको प्रबाहलाई बृद्धि गरी शरीरमा अत्यधिक पानी हुने समस्याबाट बचाउछ। यदि तपाईंलाई किड्नीको स्टोन छ भने पनि पिसाबको प्रबाहलाई तीब्र पारेर यस रोगबाट मुक्ति मिल्न समेत सहयोग मिल्छ।

पखलाको उपचारतपाईंलाई पखला लागेको छ ? यदि हो भने नरिवल पानी अचूक औषधी हो। नरिवल पानीले तपाईंको शरीरबाट खेरा गइरहेको पानीको मात्रलाई पूर्ती मात्र गर्दैन इलेक्ट्रोलाईट र खनिज पनि प्रदान गर्छ। शरीरभित्र भएका अनवाश्यक हानीकारक विषहरुलाई यसले बाहिर फालिदिन्छ। नरिवल पानी प्राकृतिक रुपमा नै सबल हुन्छ। हाम्रो शरीरमा आवश्यक पर्ने इलेक्ट्रोलाईट तह नरिवललमा पाइन्छ।गर्मीमा शरीरलाई शितलता दिन्छगर्मीमा हुने तिक्षण तापक्रम र त्यसपछि पसिनाले शरीर सजिलै सुख्खा हुन्छ। गर्मी भइरहेको बेला शरीरलाई आनन्द दिनका लागि नरिवल पानी भन्दा अर्को कुनै हुन सकदैन्।

काबोहाइड र सुगरको मात्रा न्यून तथा पर्याप्त इलेक्ट्रोलाइट्सयुक्त यो निकै ताजा पेय पर्दाथ हो।व्यायायमपछि पिउँदा फूर्तीलो र तन्दुरुस्ती बढाउँछठूलो शारीरिक बल प्रयोग गर्ने काम गर्दा र व्यायायमको क्रममा डिहाइड्रेडको सम्भावना हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा नरिवल पानी महत्वपूर्ण पेय पर्दाथ हुन सक्छ। व्यायापपछिको डिहाइड्रेसनबाट बच्नका लागि पनि यसको महत्व छ। यसमा क्यालोरिको मात्रा न्युन तथा पोटासको मात्रा उच्च भएकोले शरीरबाट खेरा गइरहेको झोललाई पूर्ती गर्नका लागि पनि यसको महत्व छ। छालामा चमकपन बढाउँछ, निखारता ल्याउँछ

भद्दा छालालाई चमक बनाउने इच्छा कसको हुँदैन र ? निश्चय नै ताजा नरिवल पानीको सेबनले छाला नरम बनाउनुको साथै धपक्क चमक ल्याइदिन्छ। त्यस्तै हात र अनुहारमा दिनको दुई पटक यसको प्रयोग गर्दा अत्यधिक फाइदा भएको पुष्टि भइसकेको छ। नरिवल पानीमा हुने काइटोकिनिस नाम गरेको तत्वले हाम्रो शरीरको कोषलाई सशक्त बनाउनुका साथै चाउरी र बृद्ध हुनबाट बचाउँछ।

गर्भवतीसँग सम्बन्धित समस्याबाट मुक्तिनरिवल पानी स्वभाविक रुपमा स्वस्थ र संक्रमणरहित हुनाले गर्भावस्थामा यसलाई पिउदा सुरक्षित मानिन्छ।

गर्भाधारणका क्रममा हुने वाकवाकी, अम्लियपन, र मुटु तथा घाँटी पोल्ने समस्याबाट पनि मुक्ति मिल्छ। त्यस्तै गर्भवतीले नियमित नरिवल र यसको पानी खाँदा पेटभित्रको शिशु निकै स्वस्थ हुने चिकित्सकहरुले बताउने गरेका छन्। एजेन्सी

डाटा सेन्टर सञ्चालन ....

भनिएको छ, 'इजाजतपत्र प्राप्त संस्थाले सञ्चालित प्रणालीको विपद व्यवस्थापन सम्बन्धी व्यवस्था तोकिए बमोजिम हुनेछ ।' विधेयकको दफा ८५ मा सरकारी निकायले पनि इजाजपत्र प्राप्त डाटा सेन्टर वा क्लाउडमा आफ्ना कम्प्युटर तथा सूचना प्रणाली राख्न सक्ने उल्लेख छ । त्यस्तै, दफा ८६ मा इजाजत नलिई कसैले पनि डाटा सेन्टर, क्लाउड वा दुवै सञ्चालन गर्न नपाउने भनिएको छ ।

कुनै संस्थाले आफ्नो निजी प्रयोजनका लागि मात्र सञ्चालन गर्ने डाटा सेन्टर, क्लाउड तथा दुवै सेवाका लागि भने इजाजतपत्र लिइरहनु नपर्ने विधेयकमा उल्लेख छ । विधेयकमा डाटा सेन्टरलाई डाटा भण्डारण, व्यवस्थापन, प्रशोधन र आदानप्रदान गर्नको लागि उच्च क्षमताको कम्प्युटर पूर्वाधार (सर्भर, राउटर, स्विच, फायरवाल, स्टोरेज, अग्नि नियन्त्रण प्रणाली, वातावरण अनुकूलन व्यवस्थापन प्रणाली) जस्ता सुविधा रहेको संरचनाका रूपमा परिभाषित गरिएको छ ।

त्यस्तै, वेब प्रविधिको माध्यमबाट प्रयोगकर्ताको माग बमोजिम क्लाउड कम्प्युटिङ सेवा प्रदायकबाट प्राप्त हुने सूचना प्रविधिसँग सम्बन्धित पूर्वाधारलाई क्लाउड सेवा भनिएको छ ।इजाजत नलिई डाटा सेन्टर वा क्लाउड सञ्चालन गरेमा त्यसलाई कसुर गरेको मानिने प्रस्तावित विधेयकमा उल्लेख छ । यस कसुरमा पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना गरिने भनिएको छ । हाल नेपालमा एनसेल, डिस होम, वर्ल्डलिंकलगायत संस्थाले विभिन्न क्षमता र सुविधाका डाटा सेन्टर सञ्चालनमा ल्याएका छन् । काठमाडौंको सिंहदरबारमा रहेको राष्ट्रिय सूचना प्रविधि केन्द्रमा सरकारी एकीकृत डाटा सेन्टर (जीआईडीसी) सञ्चालनमा छ ।

केन्द्रलाई सरकारले चालु आर्थिक वर्षको बजेट वक्तव्यमा सूचना प्रविधि केन्द्रलाई खारेज गरी सूचना प्रविधि विभागमा गाभ्ने घोषणा गरेको थियो । सोही बमोजिम माघ दोस्रो साताको मन्त्रीपरिषद् बैठकले केन्द्रलाई सूचना प्रविधि विभागअन्तर्गत ल्याउन संगठन संरचना र दरबन्दी तेरिज स्वीकृत गरेको थियो। *कान्तिपुर*

४१३ स्थानीय तहमा खोप अभियान सम्पन्न

फागुन २८ गते ।

सरकारले सञ्चालन गरेको दादुरा-रुबेलाविरुद्धको खोप अभियानअन्तर्गत मुलुकका चार सय १३ स्थानीय तहका सबै बालबालिकाले खोप लगाएका छन् । देशका २४ जिल्लाका ती स्थानीय तहमा सबै बालबालिकालाई खोप लगाइएको छ । बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा.अभियान गौतमका अनुसार ४३ जिल्लाका एक सय ८० स्थानीय तहमा खोप अभियान जारी छ । हालसम्म करिब ६६ प्रतिशत अर्थात् ३७ लाख ९२ हजार चार सय ६८ बालबालिकाले खोप लगाइसकेका छन् । शाखा प्रमुख डा.गौतमले हिमाली भेगका आठ जिल्लाका एक सय २२ स्थानीय तहमा हिमपातका कारण खोप अभियान

सञ्चालन हुन नसकेको बताउनुभयो । यही फागुन १३ गतेदेखि दादुरा-रुबेलाको सङ्क्रमणको जोखिमलाई दृष्टिगत गरी सरकारले पश्चिम रुकुम र जाजरकोट जिल्लाबाहेक ७५ जिल्लामा खोप अभियान सञ्चालन गरेको हो । ती जिल्लाका कूल ५७ लाख ४२ हजार नौ सय ९३ बालबालिकालाई खोप लगाउने लक्ष्य छ । भारतसँग सीमा जोडिएका दादुरा-रुबेलाबाट अति सङ्क्रमित २१ जिल्ला तथा काठमाडौँ उपत्यकामा नौ महिनादेखि १५ वर्षमुनिका तथा ५१ जिल्लाका नौ महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई खोप लगाइँदै छ ।खोप अभियानका लागि देशभरि ४८ हजार सात सय ९८ खोप केन्द्रको व्यवस्था गरिएको शाखा प्रमुख डा.गौतमले जानकारी दिनुभयो । खोप अभियानका लागि ४९ हजार नौ सय ३७ स्वास्थ्यकर्मी र ५९ हजार नौ सय ६ स्वयम्सेवक परिचालन गरिएको छ । रासस

दैनिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) साझेदारी काममा उल्झन आउनेछ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा) नयाँ काममा हात हाल्ने र योजना बन्ने समय छ ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) आज कलहको योग भएकाले कसैसँग बोल्दा वा ठट्टा गर्दा सतर्कता अपनाउनुहोला ।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे) आज प्रेममा मनमुटावका साथै मन कमजोर रहनेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा) मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । घरायसी कामबाट सफलता मिल्नेछ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) आज सेवामूलक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) नजिकको व्यक्तिको सहयोगबाट कार्य पुरा हुनेछ ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) आज आयआर्जन बढ्नुका साथै दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) मित्र वा आफन्तको सहयोगबाट मिल्नेछ । गरेका कामबाट राम्रै लाभ होला ।

मकर(भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि) शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि) आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । नयाँ नयाँ क्षेत्रमा लगानीको अवसर मिल्नेछ ।

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ।। भर्ना खुल्यो ।।।
PG To Grade 6
ADMISSION OPEN
नेपाल सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त
"Excellent education is our passion"
जि.डी.एम. ईङ्गलिश बोर्डिङ्ग स्कूल
शतप्रतिशत शैक्षिक गुणस्तरको ग्यारेन्टी,
आधुनिक शिक्षा पद्धति र बालमैत्री वातावरण भएको,
जि.डी.एम. स्कूल, अब तपाईकै शहरमा हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।
हाम्रा विशेषताहरू:
- खुल्ला प्रतियोगिताद्वारा छनौट गरि नियुक्त गरिएको शिक्षक, शिक्षिकाद्वारा पठनपाठन गराईने,
- शान्त, स्वच्छ र अनुशासित शैक्षिक वातावरण भएको,
- विद्यालय प्राङ्गणमै, यथेस्ट खेल मैदान भएको,
- Montessori, Play Group तथा Smart Class को उचित व्यवस्था भएको,
- कक्षा १ देखि नै कम्प्यूटर शिक्षा Theoritical & Practical ज्ञान दिने,
- नियमित Music, Dance, Games, जस्ता अतिरिक्त क्रियाकलाप को व्यवस्था गरिएको,
- गुणस्तरीय पुस्तककालयको (E-Library) को व्यवस्था भएको,
- कक्षा अनुगमनका लागि CCTV क्यामेराको साथै Security System को व्यवस्था गरिएको,
- शिक्षण सुलभ बनाउन Free Internet / Library को व्यवस्था गरिएको,
- Projector द्वारा Class Prepration & Class Motivation शिक्षणको व्यवस्था गरिएको,
- गौशाला बजार तथा अन्य ठाउँमा यातायातको व्यवस्था गरिएको,
- Hostel/Day Hostel को उचित व्यवस्था भएको,

Why choose us?
- Nurturing Environment
- Experienced Educators
- Playful Learning
- Holistic Development
- Child-centric learning
- Well-equipped Computer Lab
- Child friendly, clean & safe invironment
- Kids club & Audio-Visual system
- Mud station, play station & many

जि.डी.एम. ईङ्गलिश बोर्डिङ्ग स्कूल
G.D.M. ENGLISH BOARDING SCHOOL
संस्कारयुक्त शिक्षा
PG To Grade 6
Gaushala-5, Mahottari Near to Brahamsthan
Contact.-9801605172, 9815840565, 9867807469
gdmenglishboardingschool@gmail.com G.D.memorial english boarding school

पुटिनसँग प्रतिस्पर्धा गर्न तीन नयाँ अनुहार मैदानमा

रुसमा आगामी शुक्रबारदेखि आइतबारसम्म राष्ट्रपतिको निर्वाचन हुँदैछ ।

निर्वाचनले रुसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनलाई थप छ वर्षको कार्यकालका लागि अनुमोदन गर्नेमा कुनै शंका छैन ।

चुनावी अभियानमा युक्रेन आक्रमणको विपक्षमा रहेका बोरिस नादेज्दिन र येकातेरिना डन्टसोभाले आफ्नो उम्मेदवारीको समर्थनमा दशौँ हजार हस्ताक्षर सङ्कलन गर्दै उम्मेदवारीको घोषणा गरेका थिए। तर उनीहरूको उम्मेदवारी अस्वीकृत भएको छ ।

पुटिनबाहेक राष्ट्रवादी कन्जरभेटिभ लिओनिद स्लट्स्की, कम्युनिस्ट पार्टीका निकोलाई खारिटोनोभ र प्रसिद्ध व्यापारी भ्लादिस्लाभ दाभानकोभ गरी तीन नयाँ अनुहार पुटिनसँगको प्रतिस्पर्धामा मैदानमा उत्रिएका छन् ।

तीनै जनाले युक्रेनविरूद्ध भइरहेको रुसको आक्रमणलाई समर्थन गरेका छन् ।

क्रेमलिनका आलोचकहरूले यी तीन उम्मेदवारको भूमिका विपक्षीहरूलाई दमन गरी पाखा लगाइएको वा देशभित्र उनीहरूको राजनीतिक भूमिका नै अन्त्य गरिएको समयमा मतदानमा बहुलवादी रङ भर्ने र पुटिनविरोधी आलोचनालाई कमजोर पार्ने रहेको औँल्याएका छन् ।

स्वतन्त्र पर्यवेक्षकहरूले पनि मतदानमा धाँधली, मतपत्रमा अनियमित रूपमा गैर-मतदाताबाट छाप हान्ने र यथास्थितिलाई समर्थन गर्न राज्यका लाखौं कर्मचारीहरूलाई प्रयोग गर्ने जस्ता कार्यहरू हुनसक्ने बताएका छन् ।

करिब एक महिना पहिले जेलमा मृत्यु भएको भनिएका विपक्षी नेता एलेक्सी नभाल्नी र उनकी पत्नी युलिया नाभाल्नायाले आह्वान गरेअनुसार नेता पुटिनको कार्यकाललाई लम्ब्याउन गरिने ‘तथाकथित निर्वाचन’को विरोधमा कुनै विरोध प्रदर्शन हुन सक्छ कि सक्दैन अहिले विश्वको ध्यान त्यसतर्फ गएको छ।

गत महिना मस्कोमा नभाल्नीको अन्त्येष्टिमा हजारौँ समर्थकले सरकार विरोधी नारा लगाएका थिए ।नभाल्नीकीको मृत्युका कारण शोकमा रहेकी उनकी पत्नीले आफ्ना समर्थकलाई आइतबार स्थानीय समयअनुसार बिहान ९ बजे मतदान केन्द्रमा आएर पुटिनबाहेक अरुलाई मतदान गरेर वा मतपत्रमा ‘नाभाल्नी’ लेखेर मतदान रद्द गर्दै विरोध गर्न आग्रह गरेका छन् ।

निर्वाचनको परिणाममा कुनै शङ्का नभए पनि पुटिनको आन्तरिक र अन्तर्राष्ट्रिय वैधतालाई मजबुत बनाउन सरकारले कडा अभियान चलाइरहेको छ । युक्रेनमा रुसी आक्रमणको सफलताका र विपक्षीहरूको आवाज दमनमा परेको समय भएकोले नेता पुटिन अहिले सहज स्थितिमा रहेका छन्। कीएभका लागि पश्चिमी समर्थन र रूसविरूद्धको व्यापक प्रतिबन्धहरूको बावजुद रुसी अर्थव्यवस्था लचिलो साबित भएको छ ।

रासस/एएफपी)

बलवा नगरपालिकाद्वारा
जनहितमा जारी संदेश

३. नसर्ने रोगहरुको जोखिम कम गर्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउऔं

- सुर्तीजन्य पदार्थ तथा मदिरा सेवन नगरौं।
- शरिरको मोटोपन घटाउन नियमित व्यायाम गरौं।
- उचाई अनुसार शरिरको तौल कायम गरौं।
- चिल्लो, गुलियो, नुनिलो कम खाने गरौं।
- दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम नुन खाने गरौं
- मानसिक तनाव नलिऔं र रिसाउने बानी नगरौं।
- अन्न, दाल, गेडागुडी, दुध, दही, माछा, बोसो नभएको मासु, अण्डा सहितको सन्तुलित खाना र हरियो सागसब्जी, फलफुल प्रशस्त रुपमा खाने गरौं।
- कोल्ड ड्रिङ्क्स, गुलिया पेय पदार्थ, मिठाई, चकलेट, चाउचाउ, चिप्स जस्ता खानेकुराहरु नखाऔं।

बलवा नगरपालिका
बलवा ,महोत्तरी

सूचना ॥ सूचना ॥ सूचना ॥

डिभिजन वन कार्यालय जलेश्वर महोत्तरीको वन डढेलो सम्बन्धि सूचना

गर्मी याम तथा खडेरीको समयमा वनमा आगलागीका घटनाहरु धेरै हुने गर्दछन् । वन डढेलोबाट वनमा भएका वनस्पति,वन्यजन्तु र जैविक विविधताको अपुरणीय क्षति हुने गरेको छ।

त्यसैले :

१.वनमा जंगलमा डढेलो लाग्न नदिऔ, लागि हालेमा सबै मिलि स्थानीय जनसहभागिता जुटाई तुरुन्तै निभाऔं।

२.सलाई, लाइटर जस्ता प्रज्वलनशील वस्तु केटाकेटीको पहुँचबाट टाढा राखौ। यस्ता वस्तु लिएर वन प्रवेश नगरौं /नगराऔं ।

३.पेट्रोल,डिजेल,ग्याँस, मट्टीतेल जस्ता प्रज्वलनशील पदार्थहरु सुरक्षित स्थानमा राखौं र होसियारी पुर्वक प्रयोग गरौं ।

४.वन जंगलमा जोडिएका खेतबारीमा कृषिवालिका ठुटाठुटी ,झिंगटा बालिसकेपछी आगो निभाएर मात्र छाडौ ।

५ घर गोठमा हावाहुरी लागेको समयमा आगी नबालौ ।घर गोठको काम सकिएपछि आगो निभाएर मात्र छाडौ ।

६. आगलागीबाट आफु पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

७.आ-आफ्नो क्षेत्रमा आगलागी भएको जानकारी भएमा नजिकको वन कार्यालय,प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा खबर गरौं ।

वनमा आगो लगाउने कार्य कानुनी अपराध हो। यस्तो कसुर गर्नेलाई वन ऐन २०७६ बमोजिम क्षती भएको बिगो असुल गरि तीन बर्षसम्म कैद वा साठी हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ ।

अनुरोधकर्ता

डिभिजन वन कार्यालय
जलेश्वर ,महोत्तरी

भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

सरस्वति पुजाको अवसरमा यस राम जानकी इंगलिस बोर्डिंग स्कूल सम्पूर्ण गौशाला नगरवासी , विद्यार्थी भाईबहिनि तथा अभिभावकहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । यस स्कूलमा माध्यमिक तहमा नया/ शैक्षिक सत्र २०८१ बाट प्रवेश गरेको अवसरमा कक्षा ९ को लागि सरस्वति पुजा देखि वैशाख मसान्तसम्म नि:शुल्क भर्ना गरिनेछ ।यस अवसरमा आना नानीबाबुहरुलाई समयमानै भर्ना गराई मौकाको फाइदा लिनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।

हाम्रा बिशेषताहरु **नि:शुल्क**

- दक्ष ,अनुभवी एवं तालिमप्राप्त शिक्षकहरुद्वारा प्रयोगात्मक विधिबाट अध्यापन
- विद्यालय प्राणमै यथेष्ट खेल मैदान
- पुस्तकालयको व्यवस्था
- जेहन्दार मेहनेती शहिद परिवार,दलित ,फरक क्षमता तथा विपन्न पारिवारका विध्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्तिको व्यवस्था
- शान्त स्वच्छ र अनुशासित शैक्षिक बातावरण भएको
- डे बोडर्स तथा नाइट बोर्डर्सको व्यवस्था
- कम्प्युटर कक्षाको व्यवस्था

राम जानकी इंगलिस बोर्डिंग स्कूल
गौशाला -४ जिरोमाइल

प्रिन्सिपल : उमेश कुशवाहा
सम्पर्क न. ९८४४०२७१३० ९८१८१८८७६६

“गौशाला नगरवासीको सान राम जानकी इंगलिस बोर्डिंग स्कूलको पहिचान”

गौशाला खबर उज्यालो नेपालद्वारा संचालित, अध्यक्ष : निरन्जन कुमार साह कार्यालय :गौशाला न.पा.५ ,महोत्तरी ,सम्पादक : सूर्यनारायण साह , **कार्यकारी सम्पादक :भाग्यरेखा ठाकुर**
email:gaushalakhabar6684@gmail.com मुद्रक :रि -स्टार अफसेट प्रेस ,गौशाला सम्पर्क न. :९८४४१०१९०८,९८२७८५३६५०