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 १५४ | ०३ चैत्र २०८०, शनिबार | 16 Mar. 2024 | पृष्ठ ४ | मुल्य रु.५

लक्ष्मीनियाँको जङ्गलमा भीषण डढेलो

रवीन्द्र उप्रेती
बर्दीबास, चैत २ गते ।

गौशाला नपा-१० स्थित लक्ष्मीनियाको जङ्गलमा भीषण डढेलो लागेको छ । अनियन्त्रित डढेलोले घाटगद्दी गरी राखिएका करौडौं मूल्य बराबरको काठ खरानी पारेको छ ।

बिहीबार अपरान्ह ३ बजेदेखि लागेको डढेलो यो समाचार तयार पार्दासम्म पूर्णरुपमा नियन्त्रणमा आउन सकेको थिएन । डढेलोलाई सुरुमा वनकर्मी, सशस्त्र प्रहरी तथा स्थानीय पसलेले निभाउने प्रयास गरेका थिए । लामो समयदेखिको खडेरी र तीव्र गतिमा चलेको पश्चिमा हावाका कारण आगोले विकराल रुप लिएको छ । वनकर्मी, सुरक्षाकर्मी तथा बर्दीबास, गौशाला, रामगोपालपुर र सर्लाही हरिवनबाट आएका ४ वटा वारुणयन्त्रले आगो निभाउने प्रयास गरेका छन् । आगो काठको मुनिसम्म पुगेको हुँदा ६ वटा स्काभेटरको सहयोगमा त्यस्ता काठ झिकेर नियन्त्रणमा लिने प्रयास गरिँदै छ । लामो प्रयासपछि आज विहान ३ बजेतिर आगो केही मत्थर भए पनि पूर्णरुपमा नियन्त्रणमा आइनसकेकोले अहिले पनि घटनास्थलमा वारुणयन्त्र, स्काभेटर, सुरक्षाकर्मी र वनकर्मचारी आगो निभाउन जुटेका छन् ।

स्थानीय प्रत्यक्षदर्शीका अनुसार पश्चितर्फबाट सल्किँदै आएको डढेलो सुरुमा डिभिजन वन कार्यालय नजिकको सशस्त्र क्याम्पसम्म पुगेको थियो । घटनास्थल नजिकैको लोकमार्ग छेउको छाप्रोमा नास्ता पसल गर्दै आउनुभएकी तुलमाया गुरङका अनुसार सशस्त्र क्याम्पनजिक डढेलो पुगेको देखेर सबैजना पानी बोकेर निभाउन जाँदा त्यहाँको आगो सशस्त्रकै प्रयासमा नियन्त्रणमा आएको बताउनुभयो ।

"त्यहीबेला पश्चिमबाट एक्कासि उठेको हावाको भुमरीले बल्दै गरेको डढेलोको पतिङ्गरको मुस्लो उडाएर वन कार्यालयले घाटगद्दी गरी राखेको प्लटमा पुऱ्याएपछि हेर्दाहेर्दै आगोले वनै निल्ला जस्तो भयो" तुलमायाले सुनाउनुभयो, "म ६१ वर्षकी भएँ संसारै भष्म पार्लाजस्तो यस्तो आगलागी त देखेकी थिइनँ ।"

डिभिजन वनले काठ भण्डारण (घाटगद्दी) गरिएको क्षेत्रफलाई डढेलोबाट जोगाउन चारैतिर ट्रेन्च खन्नुका साथै ६ मिटर चौडाइको फायरलाईन बनाउने जस्ता पूर्व सतर्कता अपनाएको थियो । काठ भण्डारण क्षेत्र नजिकै सब डिभिजनका कार्यालय र सशस्त्र पोष्ट रहेकाले पनि सबै सतर्क अवस्थामा थिए । तर हावाको भुमरीले डढेलोको ठूलो मुस्लोलाई उडाएर घाटगद्दी क्षेत्रको चारैतिर सल्काएपछि खडेरीले सुकेर खारिएका झिक्रा र पुराना सुके मक्किएका काठ हेर्दाहेर्दै पट्रोल दन्के झैं दन्केपछि हाहाकार मच्चिएको प्रत्यक्षदर्शीले बताउनुभयो ।

लक्ष्मीनियाँको डिभिजन वन कार्यालय दक्षिणतर्फको करिब २ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको घाटगद्दीमा डढेलो लागेको हो । यो घाटगद्दीका ४ ब्लकमा दश वर्ष पुरानादेखि ०७४ सालमा ४०० केभी हाइटेन्सनलाइनको मुनि कटान गरिएका काठ राखिएका छन् । जसमध्ये डढेलोबाट ब्लक 'सी २' को ७५ प्रतिशत र ब्लक 'सी ४' को शतप्रतिशत काठ जलेको डिभिजन वन प्रमुख सन्तोष झाले बताउनुभयो ।

आगो निभाउने काम जारी रहेकाले कति परिमाण र कति मूल्य बराबरका काठ जले यकिन हुन सकेको छैन । तथापि डढेलोका कारण ७० प्रतिशत कुकाठ र ३० प्रतिशत सखुवा काठ खरानी भएको अनुमान गरिएको छ ।

"अहिले हामी सबै आगो निभाउने काममा केन्द्रित भएकोले क्षतिको यकिन विवरण भन्न सकिने अवस्था नरहेकोले तत्काल अनुमान मात्र गरिएको हो", झाले भन्नुभयो, "बाँकी रहेका २ वटा ब्लकका काठलाई भने सबैको प्रसायले पूर्णरुपले जोगाउन सकिएको छ ।"

वन डढेलो पूर्णरुपले नियन्त्रणमा आइसकेको छैन भने अपरान्हपछि पश्चिमी हावा चल्ने हुँदा थप जोखिम हुन नदिन नियन्त्रणको प्रयास भइरहेको डिएफओ झाले बताउनुभयो ।

आईएमई सञ्चालकमाथि गोली प्रहार

चैत २ गते।

रौतहटमा आईएमई सञ्चालकमाथि गोली प्रहार भएको छ। रौतहटको परोहा नगरपालिका ९ मा आईएमई सञ्चालन गर्दै आएका २४ वर्षीय नितेश साहमाथि गोली प्रहार भएको हो। गम्भीर घाइतेको साहको वीरगन्जमा उपचार भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटका प्रहरी नायव उपरीक्षक (डिएसपी) एलिजा गिरीले जानकारी दिनुभयो। साहमाथि गोली प्रहार गरेर भाग्दै गर्दा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट रामपुरखापबाट खटिएको टोलीले तीन जनालाई फक्राउ गरेको हो। डिएसपी शैलेन्द्र थापाका अनुसार घटनामा संलग्न तीन जनालाई मोटरसाइकलमा भाग्दै गरेको अवस्थामा नियन्त्रणमा लिएको हो।

प्रहरीले उनीहरुको साथबाट एक नाल कट्टुवा पेस्तोल बरामद गरेको छ। उनीहरु शुक्रबार दिउँसो २ बजे इशनाथ नगरपालिका ७ घिउरा बाँसबारीबाट पक्राउ परेका हुन्। सशस्त्र प्रहरी र प्रहरी चौकी जयनगरबाट खटिएको टोलीले घटनामा संलग्न भारत बिहार मोतिहारी जिल्ला घर भएका मुनिसकुमार यादव, राजन पासवानसहित तीन जनालाई नियन्त्रणमा लिएको हो। उनीहरुमाथि थप अनुसन्धान भइरहेको डिएसपी थापाले जानकारी दिनुभयो।

भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो

श्री त्रिभुवन माध्यमिक (०-१२) विद्यालय
गौशाला न.पा. -५ , महोत्तरी

Diploma in civil
Engineering (class 9 to 12)

हाम्रा विशेषताहरु :
- दक्ष अनुभवी र प्राप्त शिक्षक एवं प्रशिक्षक द्वारा अध्यापन गराइने ।
- जेहेनदार , दलित अपाङ्ग विद्यार्थीहरुको निमित्त छात्र वृत्तिको व्यवस्था ।
- कक्षा कोठामा CCTV CAMERA / PROJECTOR को व्यवस्था ।
- कम्प्युटर ल्यावको व्यवस्था भएको ।
- विज्ञान एवं इन्जिनियरिंग ल्यावको व्यवस्था भएको ।
- Physics ,chemistry , soil mechanics , fluid mechanics , survey and structural lab.
- समय समयमा शैक्षिक भ्रमण गराइने ।
- प्रवेश परिक्षामा प्रथम , द्वितीय , तृतीय गर्ने छात्र छात्रालाई १००% ,५०%, २५% छात्रवृत्तिको व्यवस्था (एक वर्षको लागि) ।

आवश्यक कागजातहरु :
कक्षा ८ को प्रवेश पत्रको प्रतिलिपि -१ थान
जन्मदर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि - १ थान
पि. पि. साईज फोटो - २ थान

फारम भर्ने मिति २०८० चैत्र १० गते देखि २०८० चैत्र २५ गते सम्म
Entrance preparation class = chaitra 25 27 28

परिक्षा मिति : २०८० चैत्र २९ गते विहिबारको दिन

श्री त्रिभुवन माध्यमिक (०-१२) विद्यालय
गौशाला न.पा. -५ , महोत्तरी

प्र.अ. विनोद महतो
Mob 9814800989

Co–ordinator : Er Pappu Er Roshan
Mob 9801674850

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

किसानहरू संकटमा

फलस्वरूप सीमान्तकृत किसानहरू थप संकट र गरिबी चपेटामा चेपिन पुगे। विकासशील देशहरूमा साना कृषक, उत्पादक तथा आपूर्तिकर्ताहरूलाई विश्वबजारले अत्यन्तै नकारात्मक असर पारिदियो। आज विश्वबजार शृंखलामा कृषिका उच्च मूल्यका र मुख्य उत्पादनहरूमा धेरै ध्यान दिइएको छ तर ती सञ्जालमा साना किसान तथा उत्पादकसमेत जोडेर विश्व उत्पादनमा वृद्धि गर्न सकेमा मात्र खाद्य सुरक्षा, गरिबी न्यूनीकरण र विकासोन्मुख देशहरूमा विकासका एजेन्डाहरू सम्बोधन गर्न सम्भव हुने देखिन्छ। सहरी क्षेत्र र विकसित देशहरूमा सचेत उपभोक्ताहरूले आज भरपर्दो, सुसंगत, गुणस्तरीय र सहज बजार व्यवस्थामार्फत उपभोग्य रूपमा खाद्यान्न र कृषि उत्पादनहरूको समयमै उपलब्धतालाई प्राथमिकता दिन्छन्। बढ्दो सहरीकरणले कृषि उत्पादनको लागि ढुवानी, बजारीकरण र वितरणको लागत घटाउँछ। उत्पादनका साधन, प्रविधि, र वित्तीय बजारहरूमा सहज पहुँच पुग्छ। त्यसैले साना किसानहरूलाई पनि उत्पादनमूलक सेवा, ग्रामीण वा कृषि पर्यटन, खेती बाहिरका गतिविधि र आयका वैकल्पिक स्रोतहरूका लागि प्रोत्साहित गर्नु जरुरी छ। सन् २०२२ को संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभामा प्रस्तुत गरिएको वैचारिक पत्रले वर्तमान विश्वव्यापी संकटका मुख्य मुद्दा एवं चुनौती तथा खाद्यसंकटको मोचन गर्न विश्वव्यापी नीतिगत कार्यान्वयनमा समन्वयात्मक, संयुक्त र साझा समझदारी निर्माण गर्ने उद्देश्य राखेको छ। विश्वव्यापी भोकमरी र कुपोषणको संख्या बढ्दै गएको छ। आठ अर्ब जनसंख्याको जीवनयापनको ठूलो लागत विश्वव्यापी समुदायले तिर्नु नै पर्छ। यस परिदृश्यमा, विश्वव्यापी समुदायले २०३० सम्ममा दिगो विकासका लक्ष्यहरू हासिल गर्न कडा कदम चाल्नु पर्नेछ जुन पहिलेभन्दा बढी गम्भीर चुनौतीका रूपमा खडा भएका छन्।

व्यापार नभएपछि ढोलक तथा मादल व्यवसायी निराश

चैत २ गते।

भारतबाट धनुषाको ढल्केबरमा आएर ढोलक तथा मादल बनाएर बेच्न बसेका व्यापारी निराश देखिएका छन्। सोचे जस्तो व्यापार नभएपछि व्यापारी निराश भएका हुन्।

भारतको उत्तर प्रदेशका आस्ताना अली ढल्केबरको पश्चिम चोकमा आएर ढोलक तथा मादल बनाएर बेच्न बस्नुभएको छ। चाडपर्वको बेला नेपालमा यी बाजाको व्यापार राम्रो हुन्छ भन्ने सुनेर यता आएको उहाँले बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "तिहार र होलीको अवसरमा ढोलक तथा मादल धेरै बिक्छ भनेर व्यापार गर्न यता आएको हुँ। तर सोचेजस्तो व्यापार भएन। एक दिनमा मुस्किलले दुई/तीन वटा मात्र बिक्छ। खर्च निकाल्न पनि समस्या छ।"

एउटा ढोलक तथा मादलको सात सयदेखि एक हजार दुई सय रुपियाँसम्ममा बिक्री गर्ने गरेको उहाँको भनाइ छ। उहाँले मादल बनाउन चाहिने सबै सामग्री भारतबाटै ल्याएको जानकारी दिनुभयो। नेपालमा चाडपर्वको बेला रमाइलो गर्न ढोलक र मादलको सट्टा आधुनिक साउण्ड बाजाको प्रयोग बढेकाले यसको बिक्री नभएको उहाँको बुझाइ छ। उहाँले आँप, कठहरलगायत विभिन्न प्रजातिका काठबाट बनाइएका एक हजार ढोलक तथा मादल बनाउने सामग्री ल्याउनुभएको छ।

नेपालमा सूचना प्रविधिको विकाससँगै परम्परागत बाजागाजको प्रयोगमा कमी आएको स्थानीय युवा सुजन चौधरीले बताउनुभयो। उहाँले ढोलक र मादल मौलिकता र परम्परासँग जोडिएको बाजा भएको भन्दै आधुनिकताले यो व्यवसाय पनि सङ्कटमा पर्न थालेको जानकारी दिनुभयो। अहिले चाडवर्प तथा मेला महोत्सवमा मादल बाजा बजाउन छोडेर त्यसको ठाउँमा ठुलाठुला साउण्ड सिस्टमको प्रयोग हुन थालेको चौधरीको भनाइ छ।

यस्तै, स्थानीय धर्मु लामाले गाउँ-गाउँमा सूचना प्रविधिको पहुँच पुगेपछि ढोलक तथा मादल व्यवसायी विस्थापित हुने अवस्थामा पुगेको बताउनुभयो। उहाँले पहिले-पहिले चाडबाडको समयमा ढोलक तथा मादलको बिक्री अत्यधिक हुने गरेकोमा अहिले यस्तो बाजा कम र साउण्ड सिस्टम धेरै बिक्री हुने गरेको जानकारी दिनुभयो।

उहाँले भन्नुभयो, "पहिले-पहिले ढोलक र मादल बेच्ने व्यापारीलाई भ्याइनभ्याइ हुन्थ्यो। अहिले उहाँहरुको व्यवसाय सुक्दै गएको छ। जतातत्तै साउण्ड सिस्टम घन्किन्छन्। ढोलक र मादल त बज्नै छोड्यो। केही वर्ष अगाडिसम्म त गाउँमा जाँदा यस्तो बाजा घन्किने गरेको पाइन्थ्यो।"
गोरखापत्र

कुकर बम विस्फोट

चैत २ गते।

सिन्धुलीको सुनकोशी गाउँपालिका-१ दुम्जा डाँडास्थित नेपाल टेलिकम (एनटिसी)को टावर परिसरमा कुकर बम विस्फोट भएको छ ।

शुक्रबार बिहान करिब ३ बजेतिर दुम्जा डाँडास्थित बीपी पार्कमा रहेको नेपाल टेलिकमको टावर परिसरमा कुकर बम विस्फोट भएको हो ।विस्फोटबाट टावर परिसरमा रहेको भवनको झ्यालमा सामान्य क्षति भएको तर टेलिकमको टावरमा भने क्षति नभएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिन्धुलीका प्रवक्ता एवम् डीएसपी चिरञ्जीवी दाहालले जानकारी दिए ।बम विस्फोटको सूचना पाउनासाथ प्रहरी चौकी कुशेश्वर दुम्जाबाट टोली खटिएको थियो । टोलीले नेपाल टेलिकमको टावर परिसर भित्र रहेको पक्की घरको झ्यालमा कुकरको बिर्को अड्किएको, कुकरको भाग भुईंमा रहेको, त्यस नजिकै पेट्रोलको गन्ध आउने दुईवटा खाली बोतल र जनमुक्ति सेना लेखिएको पर्चा फेला पारेको थियो ।

घटनाको थप अनुसन्धान भइरहेको र विस्फोट गराउने काममा संलग्नहरुको खोजी जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

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

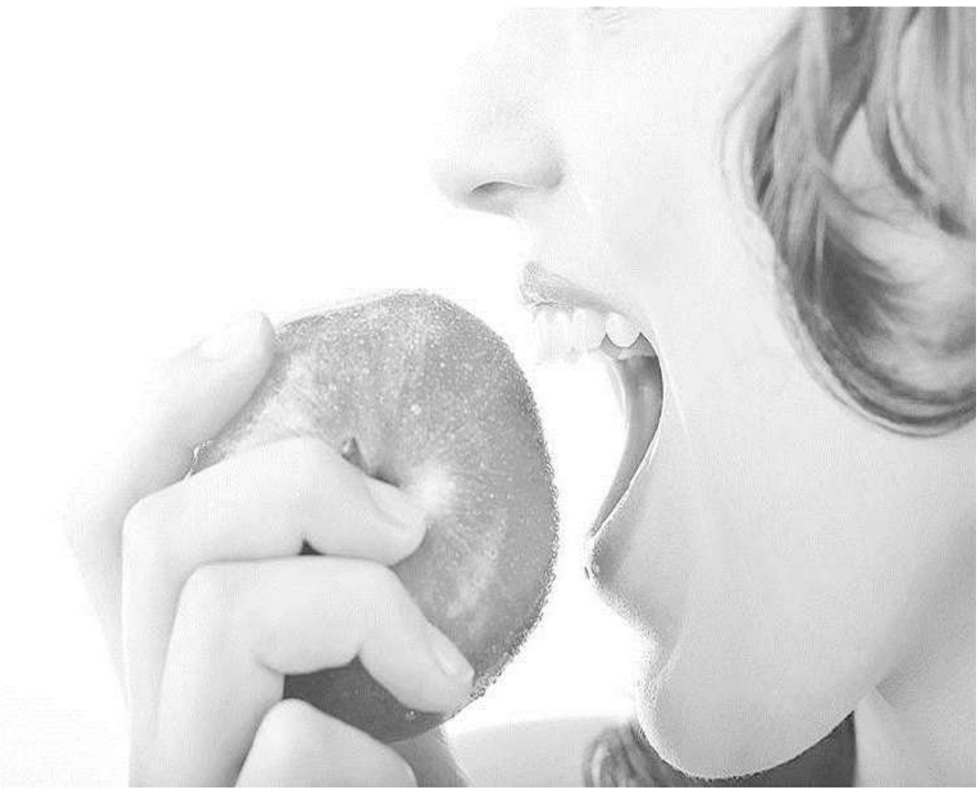
स्वास्थ्य सन्देश

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

दैनिक स्याउ खाँदा शरीरलाई यस्ता फाइदा



स्वास्थ्य

तपाईं नियमित स्याउ खानुहुन्छ ? खानुहुन्न भने आजैदेखि खान सुरु गर्नुस्। किनकि दैनिक एउटा या दुईटा स्याउ खानेलाई मुटुको रोग लाग्ने सम्भावना कम हुने एक अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ।

अंग्रेजीमा उखानै छ- एन एपल अ डे किप्स डक्टर अवे अर्थात् दिनमा एउटा स्याउ खानुभयो भने तपाईं बिरामी भएर डाक्टरकोमा जानुपर्दैन।

दैनिक स्याउ खानेको शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम हुन्छ। त्यतिमात्र होइन, स्याउ खाँदा रगतमा सुगरको मात्रा सन्तुलनमा हुने, अरुचि नहुने र फोक्सो स्वस्थ हुनेजस्ता फाइदा हुन्छन्। नियमित स्याउ खानेलाई क्यान्सर हुने सम्भावना पनि कम हुन्छ। अनुसन्धानका क्रममा १ सय ६० जना महिलालाई एक वर्षसम्म दिनहुँ ड्राइड् (सुकाएको) स्याउ र ड्राइड् आलुबखडा खान लगाइएको थियो।

यसबाट उनीहरूको स्वास्थ्यमा परेको प्रभाव मापन गर्न तीन, छ र १२ महिनामा उनीहरूको रगत परिक्षण गरिएको थियो। रगत परिक्षण गर्दा स्याउ खाने महिलाको शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा १४ प्रतिशतले कम भएको थियो। साथै, उनीहरूको वजन करिब साढे एक किलो कम भएको थियो। अनुसन्धानमा संलग्न डा. बाहरम एच अर्जमान्दीका अनुसार आलुबखडा खाने महिलाका स्वास्थ्यमा पनि केही प्रगति देखिएको थियो, तर स्याउ खानेका भन्दा कम।

जान्नुहोस् अरु फाइदाः

सेतो र स्वस्थ दाँत : स्याउ चपाँउदा र टोक्दा निस्कने रयालले दाँत सड्नबाट बचाउनुको साथै ब्याक्टेरियाको संख्या घटाउछ।

एल्जाइमर हुन दिदैन : स्याउले मस्तिस्कलाई बुढो हुन दिदैन र हरदम स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्छ।

डायबीटीज हुन दिदैन : हरेक दिन एक दाना स्याउ खाने मानिसमा टाइप २ डायबीटीज हुने सम्भावना २८ प्रतिशतले कम हुन्छ।

कोलेस्टेरोल घटाउँछ : स्याउमा पाइने घुलनसिल फाइबर आन्द्राको चिल्लो पदार्थसंग बाधिन्छ र शरीरमा कोलेस्टेटोलको मात्रा कम हुन्छ।

स्वस्थ मुटु : स्याउमा पाइने फाइबरले धमनीका भित्ताहरुमा कोलेस्टेरोल जम्न नदिइ रक्तसञ्चारलाई स्वस्थ बनाई राख्छ।

पित्तथैलीको पत्थरी : पित्तथैलीमा भएको पित्तमा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी भएमा त्यो जम्न गई पत्थरी हुन्छ। स्याउ खाँदा त्यसमा भएको फाइबरले कोलेस्टेरोलको मात्रा घटाई पित्तथैलीको पत्थरी हुन दिदैन।

झाडा पखला तथा कब्जियत : स्याउमा भएको फाइबरले झाडा पखलाको बेला धेरै पानी सोसी झाडा पखला नियन्त्रण गर्छ। त्यसैगरी कब्जियत भएको बेला त्यहि फाइबरले कोलनबाट पानी तानी कब्जियत निकोपार्न मद्दत गर्छ।

तौल नियन्त्रण : धेरै नसर्ने रोगहरु जस्तै मुटुरोग उच्चरक्तचाप मधुमेह आदि शरीरको तौलसंग सम्वन्धीत हुन्छ। स्याउमा पाइने धेरै फाइबर र कम क्यालोरीले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

कलेजोको शुद्धिकरण : शरीरमा छिर्ने खानामा धेरै विषालु पदार्थहरु रहेका हुन्छन्। त्यसलाई शरीरको रक्तसञ्चार प्रक्रियासम्म पुग्नबाट रोक्ने काम कलेजोले गर्छ। जसले गर्दा कलेजोमा विषालु पदार्थ भरिएको हुन्छ। स्याउ एक त्यस्तो फल हो जसले कलेजोलाई शुद्ध र सफा गर्न मद्दत गर्छ।

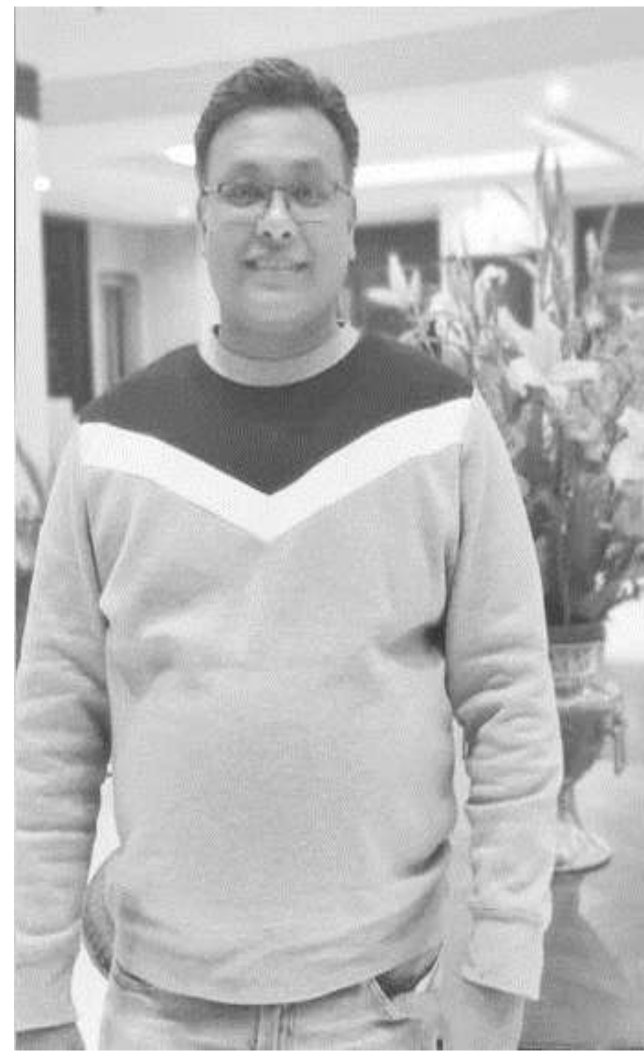
रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता : स्याउमा पाइने क्यूएरसेटिन नामक एन्टी अक्सिडेन्टले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। ***स्वास्थ्य खबर***

मधेश स्वास्थ्यविज्ञान प्रतिष्ठानको उपकुलपतिमा डा अङ्कुर साह

चैत २ गते ।

मधेश स्वास्थ्यविज्ञान प्रतिष्ठानको उपकुलपतिमा डा. अङ्कुर साह नियुक्त हुनुभएको छ ।

सहकुलपति एवं स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री वीरेन्द्रप्रसाद सिंहको संयोजकत्वमा बनेको सिफारिस समितिको सिफारिसमा मधेश प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले बिहीबार डा. साहलाई उपकुलपतिमा नियुक्त गर्नुभएको हो । स्वास्थ्यमन्त्री सिंहले गत फागुन २१ गते डा. साहको नाम पहिलो नम्बरमा सिफारिस गर्नुभएको थियो ।



प्रतिष्ठानका शिक्षाध्यक्षसमेत रहनुभएका डा. साह प्रतिष्ठानका निमित्त उपकुलपति हुनुहुन्थ्यो । गत जेठ २५ प्रतिष्ठानका उपकुलपति डा. रामकेवल साहको निधन भएपछि सो पद रिक्त थियो । रिक्त पदमा नियुक्तिका लागि गत असोज १८ गते दरखास्त आह्वान गरिएको थियो । उपकुलपतिका लागि १५ जनाले आवेदन दिएका थिए ।

उपकुलपति पदका लागि डा. रमेशप्रसाद सिंह (सर्लाही), डा. योगेन्द्रप्रसाद सिंह (सर्लाही), डा. पशुपति चौधरी (सुनसरी), डा. राजेन्द्रप्रसाद साह (पर्सा), डा गौरीशङ्कर साह (सुनसरी), डा. विद्यानाथ यादव (सप्तरी), डा. रोहितप्रसाद यादव (रौतहट), डा. अङ्कुरप्रसाद साह (धनुषा) र डा. सुधीरकुमार सिंह (महोत्तरी)ले आवेदन दिनुभएको जनाइएको छ । रासस

दैनिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) आज अधुरा र रोकिएको काम दोहोर्याएर गर्दा फाइदा हुन सक्नेछ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा) यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । कार्य सम्पादनमा समस्या आउला ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) आज परीक्षा आदि प्रतिस्पर्धामा उत्तीर्ण हुन सकिनेछ ।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) महत्त्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे) अध्ययनअध्यापनको क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा) मनमा उत्पन्न शंका तथा डरका कारण बनिसकेको काममा दुबिधा उत्पन्न हुन सक्छ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) सन्तान तथा परिवारमा मेलमिलाप हुनेछ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) मनोरञ्जनका साथै धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउला ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) आज मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) आज सामाजिक सेवा गर्ने अवसरले मानप्रतिष्ठा बढाउनेछ ।

मकर(भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि) आज मन अध्यात्म र दर्शनतर्फ आकर्षित बन्नेछ । पेसा र व्यवसायबाट लाभ हुनेछ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि) विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । पारिवारिक भेटघाटमा रमाइन्छ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् ।

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 कम्प्युटर 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

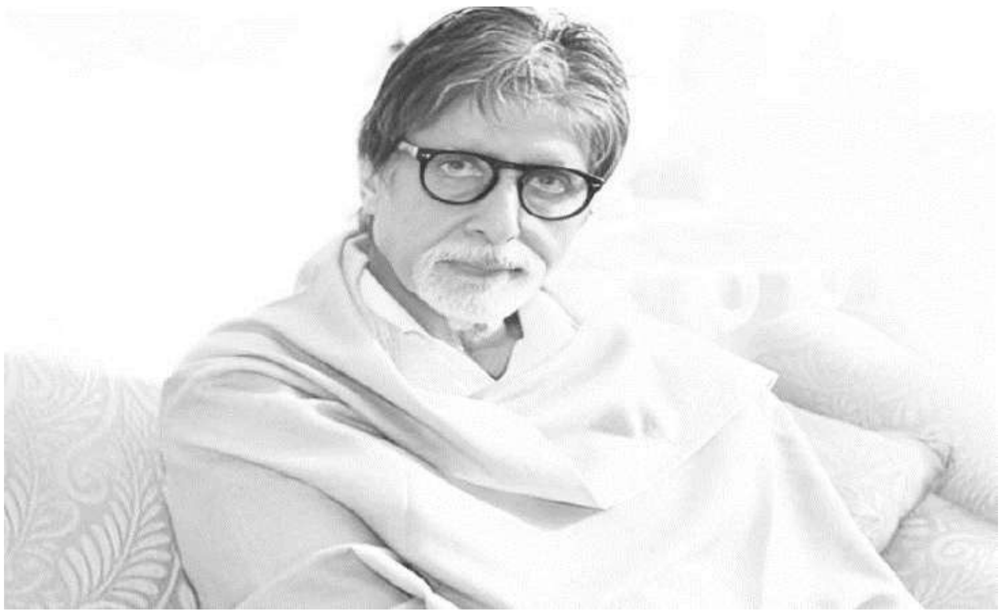
जि.डी.एम. ईङ्गलिश बोर्डिङ्ग स्कूल
G.D.M. ENGLISH BOARDING SCHOOL
संस्कारयुक्त शिक्षा
PG To Grade 6
Gaushala-5, Mahottari Near to Brahamsthan
Contact.-9801605172, 9815840565, 9867807469
gdmenglishboardingschool@gmail.com G.D.memorial english boarding school

टिकटकका सिइओको विरोध

अमेरिकामा टिकटकमाथि प्रतिवन्ध सम्बन्धि विधेयक पारित भएकोमा टिकटकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सिइओ)ले विरोध जनाएका छन् । टिकटकका सिइओ शाउ जि च्यूले टिकटक प्रतिबन्ध गर्ने गरी अमेरिकाको तल्लो सदनले पास गरेको विधेयकको विरोध गर्दै टिकटक प्रयोगकर्तालाई आफ्नो संवैधानिक अधिकारको रक्षामाथि कुठाराघात गरेको आरोप लगाउनुभएको छ । अमेरिकी कदमले अमेरिकामा ३० हजार रोजगारी र टिकटक गुम्ने भन्दै विरोध गर्नुभएको हो ।

अमेरिकामा करिब १७ करोड टिकटक प्रयोगकर्ता छन्। त्यहाँ कयौं ससाना उद्यमहरू टिकटकमा निर्भर छन् । यसअघि अमेरिकी तल्लो सदनले पारित गरेको विधेयकको कतिपय सत्तारूढ डेमोक्रेट पार्टीकै सांसदले पनि विरोध गरेका थिए। अमेरिकी संसदले हिजो पारित गरेको एक विधेयकमा भएको व्यवस्था अनुसार टिकटकलाई राष्ट्रव्यापी प्रतिबन्ध लगाउन सक्ने बाटो खुला गरेको हो ।

अमिताभ बच्चन अस्पताल भर्ना



चैत २ गते ।
बलिउडका सुपरस्टार अमिताभ बच्चन अस्पताल भर्ना भएका छन् । उनलाई शुक्रबार बिहान मुम्बईस्थित कोकिलाबेन अस्पतालमा भर्ना गरिएको हो ।

८१ वर्षीय अमिताभको एञ्जियोप्लाष्टी शल्यक्रिया गरिएको छ ।बिहान उनी उच्च सेक्युरिटीको साथ अस्पताल पुगेका थिए । खबरहरूका अनुसार अभिनेताको काँधमा समस्या भएपछि अस्पतालमा भर्ना गरिएको थियो । उनको टिमले यो खबरको पुष्टि भने गरिसकेको छैन । तर उनको अवस्था स्थिर रहेको बताइएको छ । हालैका दिनमा अमिताभ स्वास्थ्यका कारण चर्चामा छन् ।केही दिन अघि उनको खुट्टामा चोट लागेको थियो । यस्तैमा उनी अस्पताल भर्ना भएको खबर आएको हो ।

कोरियन नागरिकको लडेर मृत्यु

सगरमाथा क्षेत्र भ्रमणमा आएका एक कोरियन नागरिकको लडेर ज्यान गएको छ ।

ज्यान गुमाउनेमा कोरियाका अन्दाजी ४७ वर्षीय ह्युनचल स्वाङ रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपक श्रेष्ठका अनुसार उनको आइल्याण्डपिक हिमाल आरोहण गरेर फर्कंदै गर्दा खुम्बु पासाङ ल्हामु गाउँपालिका-४ मा गत फागुन २८ गते लडेर ज्यान गएको हो । बाटोबाट चिप्लिएर लडेका ह्युनचल करिब दुई मिटर तल खसेको प्रहरीले जनाएको छ ।

हेलिकप्टरमार्फत उद्धार गरेर लुक्ला ल्याइएको मृतकको शव प्रक्रिया पूरा गरी शवपरीक्षणका लागि काठमाडौंको शिक्षण अस्पताल पठाइएको प्रहरी नायब उपरीक्षक श्रेष्ठले जानकारी दिए । मृतक ह्युनचल फागुन २१ गते एटेक्स कम्पनीमार्फत हिमाल आरोहणका लागि खुम्बु आएको जनाइएको छ ।

स्टाफ नर्सको हत्या

चैत २ गते ।
मोरङको विराटनगरस्थित नोबेल मेडिकल कलेजमा कार्यरत एकजना स्टाफ नर्सको हत्या भएको छ । सिरहा घर भएकी चन्द्रीका कुमारी दासको हत्या भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दासको कोठा अस्पताल नजिकै रहेको छ। सोही कोठाको बाथरुममा दासको शव फेला परेको हो। शवको प्रकृति हेर्दा हत्या भएको हुनसक्ने प्रहरीले जनाएको हो । यस विषयमा थप अनुसन्धान सुरु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

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

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*