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 १५७ | ०६ चैत्र २०८०, मंगलबार | 19 Mar. 2024 | पृष्ठ ४ | मुल्य रु.५

## गौशाला बजारमा उप प्रमुखद्वारा अनुगमन

*निरन्जन कुमार साह*
*महोत्तरी , चैत्र ५ गते*

महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका वडा न. ५ स्थित रहेको गौशाला बजारमा उपप्रमुखले अनुगमन गर्नुभएको छ । सोमबार नगर उप प्रमुख रेणु कुमारी महतो लगायत इलाका प्रशासन कार्यालय र इलाका प्रहरी कार्यालयको टोलीले बजारमा अनुगमन गरेका हुन् ।

बजार अनुगमनको क्रममा गोरु बजार ,पाउरोटी उद्योग , मासु पसल , खाद्यान्न तथा किराना पसल लगायतका ठाउँमा अनुगमन गरिएको छ । गोरु बजारमा मुल्य सूची नभएको , रसिद प्रमाणित नभएको ,दर रेट उल्लेख नभएको र मासु पसलमा मुल्य सूची नभएको , साइन बोर्ड नभएको , सरसफाई अव्यवस्थित रहेको देखिएको छ । साथै किराना पसलमा म्याद गुज्रिएको समानहरु पनि देखिएका पछी व्यवसायीहरुलाई पहिलो पटकको लागि सुधार गर्ने मौका दिइएको छ ।

अनुगमनमा एन्जल ग्याँस ,रेजा चिकेन फ्रेस हाउस ,ज्योति पाउरोटी उद्योग लगायत करिब एक दर्जन किराना पसलमा समेत अनुगमन गरिएको गौशाला नगरपालिकाका प्रवक्ता रामप्रित महतो कोइरीले जानकारी दिनुभयो । उहाँले अब गौशाला बजारलाई व्यवस्थित र सरसफाईयुक्त बनाउनु पर्ने र व्यवसाय गर्नेहरुलाई सुरक्षा सहितको सेवा सुविधा नगरपालिकाले बताउनुभयो ।

त्यस्तै नगर उपप्रमुख रेणु कुमारी महतोले गौशाला बजार महोत्तरी जिल्लाको मुटु रहेकोले माग अनुसारको व्यवस्थित नभएकोले यहाँ व्यवस्थित विकास जरुरि रहेको जिकिर गर्नुभयो ।

गौशाला बजारका व्यापारीहरुले बजारमा नत ढल निकास छ नत सरसफाई नै छ भन्दै गौशाला बजारको कुनै पनि ठाउँ व्यवस्थित नभएको अनुगमन टोलीलाइ गुनासो गरेका छन् ।

गोरु बजारका ठेकेदारले बजारमा खानेपानी र शौचालय व्यवस्था नहुँदा सर्वसाधारणलाई समस्या भएको जिकिर गर्दै खाली अनुगमान गरेर मात्र केहि नहुने भएको बताउंदै सम्बन्धित सरोकारवाला व्यक्तिको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो ।

## प्रदेश प्रमुख भण्डारीद्वारा पदभार ग्रहण

*चैत ५ गते ।*

मधेश प्रदेशका नवनियुक्त प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले सोमबार पदभार ग्रहण गर्नुभएको छ ।

पदभार ग्रहण पश्चात् सञ्चारकर्मीलाई प्रतिक्रिया दिंदै प्रदेश प्रमुख भण्डारीले नेपालको संविधान र कानुनको अधीनमा रही विधि प्रक्रिया अपनाएर आफूले कामकाज गर्ने बताउनुभयो । त्यसमा सबैको सक्रिय सकारात्मक सहयोगको अपेक्षा रहने बताउनुभयो ।

उहाँले मधेश प्रदेशको समृद्धि र विकासका लागि सदैव आफ्नो साथ रहने भन्दै मधेश प्रदेशको उन्नतिका लागि शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो । पदभार ग्रहणपश्चात् प्रदेश प्रमुखलाई मधेश प्रदेशका सभामुख रामचन्द्र मण्डल, नेकपा (एमाले) मधेश प्रदेश संसदीय दलका नेता सरोज यादव, एमालेका प्रदेश अध्यक्ष चन्देश्वर मण्डल, एमाले नेता सुमन प्याकुरेल, पूर्वमन्त्री शत्रुधन सिंहसहितका नेताहरुले भेटेर बधाई दिनुभयो ।

सोमबार बिहान १० : २५ को बुद्ध एयरको विमानबाट जनकपुरधाम आउनुभएका प्रदेश प्रमुख भण्डारीलाई जनकपुरधाम विमानस्थलमा मधेश प्रदेश सरकारको तर्फबाट खेलकुद तथा समाज कल्याणमन्त्री सुरीता साहसहित प्रदेश प्रमुख कार्यालयका निमित्त सचिव शत्रुधन यादव, विभिन्न मन्त्रालयका सचिव, एमालेका नेता कार्यकर्ताले स्वागत गर्नुभएको थियो । सोमबार प्रदेश प्रमुख भण्डारीले जनकपुरधामको जानकी मन्दिर पुगेर जानकी माताको दर्शनपश्चात् पदभार ग्रहण गर्नुभएको थियो । प्रदेश प्रमुख कार्यालयका निमित्त सचिव यादवसहितका उच्चपदस्थ कर्मचारीले प्रदेश प्रमुख भण्डारीद्वारा पदभार ग्रहणस्वागत गरेपछि नेपाली सेनाको एक टोलीले प्रदेश प्रमुखलाई सलामी दिएको थियो ।

*गोरखापत्र*

दिपक पार्टी प्यालेस एण्ड होटल

बर्दिबास -१ महोत्तरी (नगरपालिका भवनदेखि उत्तर

*याँहा 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

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 ल्याबको 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

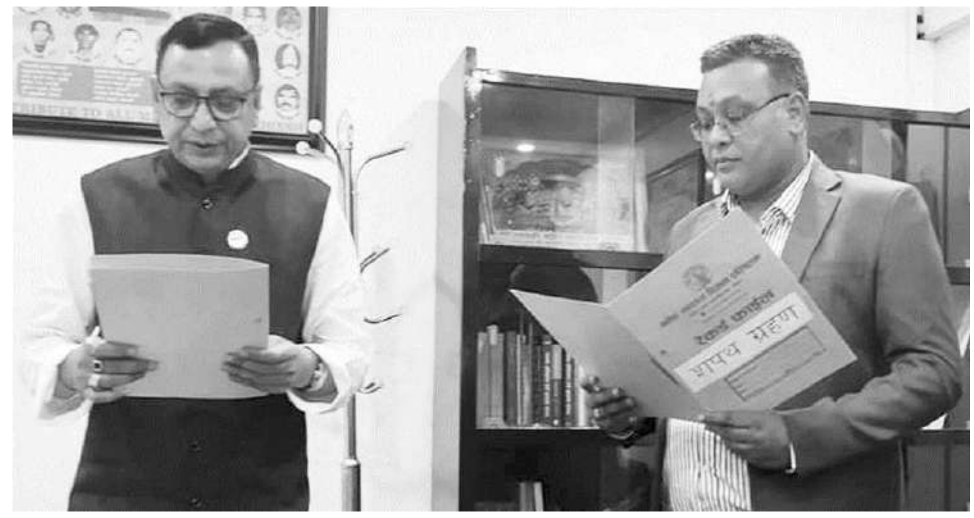
# सम्पादकीय

**वैदेशिक रोजगारीका समस्या**

वैदेशिक रोजगारी अर्थतन्त्रको मुख्य आधार भए पनि समस्यारहित छैन। वैदेशिक रोजगारीमा नेपाली युवाको उच्च आकर्षण र माग रहेको छ तर यो क्षेत्र उत्तिकै समस्याग्रस्त पनि छ। यो समस्यामा पहिलो त श्रमिकहरूमा वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी कानुनी ज्ञानको अभाव छ। सीमान्त वर्गको वित्तीय संस्थामा पहुँच निर्माण गर्न सकिएको छैन। विदेशमा नेपाली कामदारले शारीरिक एवं मानसिक हिंसा झेल्दा न्याय दिलाउन सकिएको छैन। समस्यामा परेका नेपाली कामदारको समयमा उद्धार गर्न सकिएको छैन। वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका नेपालीको सिप, दक्षता र ज्ञानको सही सदुपयोग गर्ने वातावरण निर्माण गर्न सकेका छैनौं। आर्थिक तथा सामाजिक पुनःएकीकरण नभएर पारिवारिक कलह बढाएको छ। बालबच्चा, महिला, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिकले उचित माया ममता र संरक्षण पाउन सकिरहेका छैनन्।

धोका, बेइमानी वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रमा गढेको खिल हो। करारपत्रमा उल्लिखित सर्तभन्दा निकृष्ट कार्य गर्न बाध्य तुल्याउने म्यानपावर कम्पनीलाई कारबाही गर्न सकिएको छैन। कामदारले विज्ञापनमा उल्लेख भए अनुसारको पारिश्रमिक प्राप्त गर्न सकिरहेको छैन। कतिपयले दुई खाले श्रम सम्झौता गराई एउटा अध्यागमन विभागमा पेस गर्ने र अर्को डस्टबिनमा मिल्काउने गरिएको पनि पाइएको छ। म्यानपावर कम्पनीको यस्ता कार्यले निर्दोष कामदारले दुःखकष्ट झेल्न परेको छ। वास्तविक सूचना वैदेशिक रोजगारी व्यवसायीले त्यस बखतसम्म खुलासा गर्न चाहँदैनन्, जबसम्म कामदारबाट पैसा हातमा पर्दैनन्। जोखिम लिन नपरोस् र पीडितले सकभर क्षतिपूर्ति दाबा गर्न नसकून् भनेर नै वैदेशिक रोजगारी व्यवसायीले सेवाशुल्क लिएर श्रमस्वीकृति व्यक्तिगतसमेत गरिदिन पछि परेका छैनन्। उक्त कुरा श्रमिकले पछि मात्र चाल पाउने गरेका छन्। वैदेशिक रोजगारीमा जाने प्रक्रिया झन्झटिलो मात्र होइन, बोझिलो पनि छ। नक्कली कागजात वा गलत प्रक्रिया अवलम्बन गर्नु सामान्य जस्तै भएको छ। श्रमिकले विदेश प्रस्थानका लागि अत्यधिक चर्को लागत बेहोर्नु परेको छ। बिचौलियाबिना वैदेशिक रोजगारीमा जान मुस्किल छ। अनियमित ढङ्गबाट र सरकारको स्वीकृति नलिइकन विदेश जान रोकिएको छैन। खुला सिमानाको दुरुपयोग गरी कागजातबिना पनि बिदेसिने छन्। पर्यटकीय भिसाको दुरुपयोग गर्दै लुकीछिपी बसेर काम गर्ने पनि छन्। यसरी श्रमिकसँग सम्बन्धित कागजात नहुँदा वा गलत हुँदा श्रमिकले अनाहकमै दुःख बेहोर्नु परिरहेको छ। यौनशोषण तथा मानव बेचबिखनमा महिला श्रमिक पर्ने जोखिम पनि छ। वैदेशिक रोजगारीमा महिलालाई समान अवसर प्रदान गरी पहुँच सुनिश्चित गर्ने वाचा त गरिएको छ तर वाचा अनुरूप काम हुन सकेको छैन।

# एमालेबाट सरोज यादव बने मन्त्री



*चैत ५ गते ।*

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले मन्त्रिपरिषद पुनर्गठन गरेका छन् ।

नेपाली कांग्रेसबाट मन्त्री बनेकाहरुलाई बर्खास्त गर्दै उनले एमालेलाई सरकारमा सहभागी गराएका छन् ।

सोमबार एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई भौतिक तथा पूर्वाधार मन्त्रीमा नियुक्त गरिएको छ। एमाले, माओवादी, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, जनता समाजवादी पार्टीसहितको गठबन्धन बनेपछि एमालेका नेता यादव मन्त्री नियुक्त भएका हुन् ।

उनलाई मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले भौतिक तथा पूर्वाधार मन्त्रीमा नियुक्त गरेसँगै सोमबार प्रदेश प्रमुख सुमित्रा भण्डारीबाट शपथ लिएका हुन् ।

मधेश सरकारमा नेपाली कांग्रेसबाट ३ जना मन्त्री थिए। त्यस्तै जनमत पार्टीका सांसदले सरकार छाड्दा खाली भएका २ मन्त्रालय पनि मुख्यमन्त्रीको जिम्मामा छ। स्रोतका अनुसार नेकपा एमालेले ४ वटा मन्त्रालय पाउनेछ।

एमाले नेता सरोजकुमार यादव २७ पुस २०७९ मा मधेशको भौतिक पूर्वाधार मन्त्री बनेका थिए । तर केन्द्रमा गठबन्धन फेरिएपछि एमाले सरकारबाट बाहिरिएको थियो र अहिले पुन सोहि मन्त्रालय पाएका छन्।

नयाँ समीकरण बनेपनि मधेस प्रदेश सरकारमा नेपाली कांग्रेस सरकारमै थियो ।

कांग्रेसबाट प्रदेश सरकारमा रहेका कुनै पनि मन्त्रीले राजीनामा नदिएपछि मुख्यमन्त्री यादवले मन्त्रिपरिषद् पुनर्गठन गरेका हुन् । यसैबीच एमाले पार्टीमा को मन्त्री बन्ने भन्नेबारे विवाद बढी देखिएपछि पहिलो चरणमा यादवलाई मात्रै मन्त्री बनाइएको एमाले मधेस प्रदेशले जनाएको छ ।

# प्रशासनिक भवनको शिलान्यास

*महोत्तरी -चैत ५ गते ।*

महोत्तरीको भंगहा नगरपालिकाको प्रशासनिक भवनको शिलान्यास गरिएको छ ।

मेयर संजिव कुमार साहका बुबा अशेश्वर साह र आमा फुली सुँडीले दान गरेको जग्गा १० कट्ठा १९ धुर जग्गामा भवनको शिलान्यास गरिएको हो ।

भंगहा नगरपालिका ५ सीतापुर स्थित सो जग्गामा बन्न लागेको भवनको आइतबार लोसपाका वरिष्ठ नेता तथा निवर्तमान श्रम तथा रोजगार मन्त्री सरतसिंह भण्डारीले शिलान्यास गरेका हुन् ।

१० करोड ९१ लख ४२ हजार ६२३ रुपैयाँको लागतमा भवन बन्न लागेको नगरपालिकाका निमित प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विजय यादवले जानकारी दिए ।

शिलान्यासको अवसरमा जग्गा दाता मेयरका बुबा र आमालाई सम्मान गरिएको छ। मेयर साहका अनुसार सो जग्गाको चलनचलती मूल्य अनुसार डेढ करोड भन्दा बढी मूल्यको रहेको छ ।

भवन बन्न लागेको जग्गाको नजिक मेयर साहकै घरमा विगत तीनवर्षदेखि नगरपालिकाको कार्यालय रहेको छ ।

जुन निःशुल्क भाडामा उपलब्ध गराइएको मेयरले घोषणा गरेका छन् ।


# 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

# प्रेममा धोका पाएपछि नर्सको हत्या गरेर प्रेमी शिवशंकरले गरे आत्महत्या

विराटनगर- ४ स्थित नोबल टिचिङ्ग अस्पतालको अर्थो बिभागमा कार्यरत २५ वर्षीया स्टाफ नर्स चन्द्रिकाकुमारी दासको हत्यामा संलग्न प्रेमी २२ वर्षीय शिवशंकर दास आत्महत्या गरेको अवस्थामा मृत भेटिएका छन् ।

विराटनगर - ४ नोबल हस्पिटल अगाडीको होटल फाइनको कोठा नम्बर १०२ झुण्डिएको अवस्थामा आइतबार राति मृत भेटिएको मोरङ प्रहरी प्रमुख एसपी नवराज कार्कीले जानकारी दिए । सिराहको फुल्काहकट्टी नगरपालिका घर भएकी नर्स चन्द्रिकुमारी विराटनगर-४ बुढाथोकी मार्गस्थित डाक्टर धीरेन्द्र गिरीको घरमा दुई महिना अगाडीदेखि कोठामा बस्दै आएकी थिइन् । उनको शुक्रबार दिउँसो हत्या भएको अवस्थामा डेराको कोठाभित्र बाथरुममा शव भेटिएको थियो । दासको घाँटी, अनुहारलगायत शरीरका विभिन्न भागमा धारिलो हतियारले हानेको गहिरो चोट रहेको थियो ।

चन्द्रिका कुमारीको हत्या उनकै प्रेमी शिवशंकरले गरेर फरार भएपछि उनको खोजी कार्यमा प्रहरी लागि परेको थियो । फरार रहेका शिवशंकरको खोजी गर्ने क्रममा आत्महत्या गरेको अवस्थामा भेटिएको एसपी कार्कीले बताए । 'हत्यामा संलग्नको पहिचान भएपछि खोजी कार्यलाई हामीले तीव्र बनाएका थियौँ ।

हामीले प्राविधिक रुपमा पनि अनुसन्धान गर्दै आएका थियौँ । तेही क्रममा आज दिउँसो विराटनगरको कन्चनबारीतिर शिवशंकरले प्रयोग गर्ने फोनको लोकेसन देखाएको थियो । ट्याक गर्दै खोजी गर्ने क्रममा होटल फाइनमा प्रहरी टोली पुगेको थियो । एउटा होटलको ढोका खुलेन । त्यसपछि ढोका फोडेर हेर्दा झुण्डिएको अवस्थामा शव भेटिएको छ,' एसपी कार्कीले भने ।

शिवशंकरले आत्महत्या गरेको होटल नर्स चन्द्रिका कुमारीको हत्या भएको कोठादेखि करिब ३ सय मिटर पूर्व दक्षिणमा पर्दछ । शिवशंकर र चन्द्रिकाकुमारी चार वर्षदेखि प्रेमसम्बन्धमा थिए । शिवशंकर वैदेशिक रोजगारीमा मलेसिया गएका थिए ।

उनी वैदेशिक रोजगारमा गएपछि यता चन्द्रिका कुमारीको सिएमए सिराहाका अमिन धानुकसँग प्रेम सम्बन्ध बसेको थियो । 'चन्द्रिकाकुमारीले प्रेममा धोका दिने भएपछि हत्या गरेको देखिन्छ,' घटनाको अनुसन्धान गर्दै आएका एक प्रहरी अधिकृतले भने, 'चन्द्रिकाको हत्या गरेँ । अब म पनि आत्महत्या गर्छु भनेर शिवशंकरले दिदीलाई आइतबार दिउँसो फोन गरेर भनेको पनि रहेछन् ।'

शिवशंकर २७ फागुनमा मलेसियाबाट काठमाडौँ फर्किएका थिए । उनी २९ फागुनमा विराटनगर आएको देखिन्छ । विराटनगर आएपछि उनी प्रेमी चन्द्रिकाकुमारीको डेरामा बसेको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रेममा उत्पन्न खटपटपछि बिहीबार दिउँसो हत्या भएको प्रहरीले जनाएको छ । हत्यामा किचनमा प्रयोग हुने कटर प्रयोग भएको छ ।उक्त कटर प्रहरीले बरामद गरेको छ । हत्यापछि शिवशंकर दुई दिन कता गए त्यो अनुस्न्धान भइरहेको एसपी कार्कीले बताए । आत्महत्या गरेका शिवशंकरको शवको सनाखत उनका दाजुले गरेका छन्। त्यसलगत्तै प्रहरीले घटनाको मुचुल्का उठाएको छ ।

## दैनिक राशिफल

**मेष** (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ ।
**मिथुन** (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा) आज आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला ।
**सिंह** (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) आज नयाँ रोजगारको अवसर मिल्नेछ । प्रयत्न गरे फाइदा लिन सकिनेछ ।
**तुला** (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिनुका साथै दाम्पत्य सुखमा रमाउने समय पनि रहेको छ ।
**धनु** (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे) जोशजाँगर र उमंग बढ्ला । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ ।
**कुम्भ** (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा) मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । पारिवारिक सहयोग मिल्ला।
**वृष** (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) पार्टी तथा सेमिनारमा सहभागी भइएला । धर्मकर्म, परोपकार, समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ ।
**कर्कट** (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) राजनैतिक कार्यमा बाधा आउला । शेयर बजारमा दुबिधा उत्पन्न हुनेछ ।
**कन्या** (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) आज दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ । साथीभाइसँग समय बित्नेछ । रमणीय र सुखद् यात्राको योग छन् ।
**वृश्चिक** (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) आज आफ्नो अधिकार प्राप्तिको लागी संघर्ष गर्नु पर्नेछ । विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढ्नेछ ।
**मकर** (भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि) रमणीय यात्राको योग छ । पार्टी तथा सेमिनारमा सहभागी भइएला । वैदेशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्नेछ ।
**मीन** (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि) आज आलस्य तथा थकानको अनुभूति हुनेछ । प्रेममा बाधा पनि हुनसक्छ, तर वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।

# नसर्ने रोगबाट बच्ने मुख्य उपाय 'सरल जीवनशैली'

कुनैपनि रोग लाग्ने कारक तत्वहरुको रुपमा वातावरणीय तत्वहरु, खानपान बंशाणु गुण, हानिकारक रसायन, ग्यास, शारीरिक प्रक्रिया आदि हुन्। यी रोग किटाणु तथा जिबाणु र संशर्गबाट एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न सक्दैन। त्यास्ता प्रकारका रोगहरुलाई नसर्ने रोग भनिन्छ। यस्ता रोगहरुमा डाइबेटिज (चिनि रोग), ब्लड प्रेशर, ग्यास्ट्राइटिस, दमरोग, मुटुका रोगहरु, नशा सम्बन्धी रोगहरु, मोटोपना आदि पर्दछन्। यस्ता प्रकारका रोगहरु विशेष गरेर मानिसको बानि ब्यवहार जस्तैः धुम्रपान तथा मदिरा सेवन, अत्याधिक मात्रामा चिल्लो तथा बोसोजन्य खानेकुरा खान रुचाउने, वातावरणीय प्रदुषण,ब्यक्तिको आफ्नै अस्वभाविक बानि ब्यवहार,फेशननेवल रहनसहन, फास्टफुड र जंगफुड जस्ता बजारीया खाध्यबस्तुको प्रयोगबाट लाग्दछन्। यी रोगहरु एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्दैनन्। नसर्ने रोग गराउन एजेन्ट नभएर बंशाणुगत गुण , खानपिन ,चालचलन ,बानीब्यबहार ,जीवनशैली आदी कारण जिम्मेवार हुन्छन्। यस्ता रोगहरुमा रोग सर्ने माध्याम आवश्यक हुँदैन। यस प्रकारका रोगहरु विकसित देश जहाँ विशेष गरेर शारीरिक पारिश्रमिक कार्यको कमि र मोटोपन बढाउने खानेकुराको अत्याधिक प्रयोग भएमा हुन्छ। यसखालका रोगहरुको रोकथामका उपायहरु अपनाउँदा पनि प्रयाप्त मात्रमा रोकथाम गर्न सकिँदैन। त्यसैले यस्ताखालका रोगहरुबाट जोगिन ब्यक्ति स्वयं आफै जिम्मेवार हुनु अति नै महत्वपुर्ण मानिन्छ।

बढी मात्रामा असर देखाउने रोगहरुः नसर्ने रोगहरुको क्रमैसँग नामाकरणमा धेरै नामहरु उल्लेख भएता पनि पछिल्लो समयमा आएर हेर्दा डाइबेटिज अर्थात सुगर रोग अलि बढी मात्रमा देखापरेको पाइन्छ। शरीरमा कार्बोहाईडेडको मात्रा आवश्यकता भन्दा बढी मात्रामा हुन गएमा रगतमा चिनीको मात्रा देखापर्न थाल्दछ। यसैलाई डाइबेटिज अर्थात चिनिरोग भनिन्छ। सामान्य अवस्थामा रगतमा गुल्कोजको मात्रा २०० को लेभलले माथी लागेमा उक्त ब्यक्तिले डाइबेटिजको शंका गर्नुपर्दछ। त्यस्तै ब्लडप्रेसर पनि बढी मात्रामा देखापर्ने गरेको पाइन्छ। सामान्य अवस्थामा १२०/८० लाई रक्तचापको नर्मल अवस्था भनियता पनि १४०/९० भन्दा रुक्तचापको लेभल माथि लागेमा ब्यक्तिले उच्चरक्तचापको शंका गर्नुपर्दछ। त्यस्तै गरी अधिक पोषण र शारीरिक ब्यायामको कमिले गर्दा केही ब्यक्तिमा मोटोपनाको समस्या पनि पछिल्लो समयमा एउटा जटिल समस्याको रुपमा देखापर्दै आएको छ।

यसरी नसर्ने खालका रोगहरु देखापर्नुमा बंशजको कारणबाट सन्ततिमा सर्दै जानु एउटा महत्वपुर्ण पक्ष हो भने यसबाहेकका कारणहरु भनेका जुन कुनै ब्यक्तिहरुको अहिलेको अस्वस्थकर खानपान, अस्वस्थकर जिवनशैली, शारीरिक ब्यायामको कमी, जंगफुड र फास्ट फुडको बढी मात्रामा प्रयोग,परिश्रमको कमि, शहरमुखी बसाईसराई , घरयासी र पुराना खाध्यबस्तुको उपयुक्त प्रयोगमा कमी ले गर्दा यस्ताखालका रोगहरुको बढ्दोक्रम देखिएको छ।

समाधानको उपाय के छ त? रोग भन्ने शब्दबाटै थाहा हुन्छ कि यसले कुनैपनी ब्यक्तिको शरीरलाई नकरात्मक असर पार्दछ। त्यसकारण यस्तो नकरात्मक असरपार्ने तत्वबाट बच्न सबभन्दा पहिला रोगलाग्नु भन्दा रोगको बाटो छेक्नु बेस भनेजस्तै रोग लाग्नबाट बच्न कस्तो खालको जीवनशैली अपनाउने खानपान र सरसफाईमा कसरी ध्यानदिने भन्नेबारेमा नित्यान्तै होसीयारी हुनुपर्दछ। नसर्ने खालका रोगहरु प्रायजसो ब्यक्तिगत सरसफाईको कारण ब्यक्तिको रहनसहन बानिब्यवहारमा तत्काल सुधार गर्नुपर्दछ।


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 विशेषताहरु:
- 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

## किसानको समस्या समाधान हुने : कृषिमन्त्री साह

*चैत ५ गते ।*
कृषिमन्त्री ज्वालाकुमारी साहले दुग्ध किसानको बक्यौता समस्या छिटै समाधान हुने बताएकी छन्।
सोमबार काठमाडौंमा आयोजित दुधपान कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री साहले निजी क्षेत्रबाट किसानहरुलाई चार अर्ब र डीडीसीबाट दुई अर्ब भूक्तानी गर्न बाँकी रहेको देखिएकाले डीडीसीका तर्फबाट ऋण स्वरुप ३० करोड निकासा गर्न स्वीकृत भइसकेको जानकारी दिइन्।
उक्त रकम एक हप्ताभित्र किसानको हातमा पुग्ने उनले दाबी गरिन्।
उनले पशु बिमा कम्पनीलाई सञ्चालन गर्न ४८ करोड रुपैया स्वीकृत प्रदान गरिसकेको जानकारी दिइन्।
मन्त्री साहले दुध उत्पादन गरे अनुसार बिक्रिको समस्या देखिएको भन्दै सरकारले विभिन्न कार्यक्रम संचालन गरि सहज रुपमा दुध बिक्रिको व्यवस्था गरिने बताइन्।
उनले विद्यालय दिवा खाजा कार्यक्रममा कम्तीमा एक गिलास दुध अनिवार्य रुपमा दिनुपर्ने नीतिलाई कार्यान्वयन गर्नुपर्ने बताइन्।
नेपाल डेरी एसोसिएसनको आयोजना र दुग्ध विकास संस्थानको सहकार्यमा काठमाडौंको प्रोलिफिक माविमा दुधपान कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो।

## पुलिस दोस्रो जित निकाल्दै क्वार्टरफाइनलमा

*काठमाडौँ, चैत ५ गते ।*
विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लब आठौं आरबिबी एनभिए महिला तथा पुरुष भलिबल च्याम्पियनसिपमा पुरुषतर्फ क्वार्टरफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । पुलिस लगातार दोस्रो जित निकाल्दै समूह 'सी' को विजेताको रूपमा क्वार्टरफाइनलमा पुगेको हो ।
त्रिपुरेश्वरस्थित राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) को कभर्ड हलमा सोमबार भएको खेलमा पुलिसले बुढानीलकण्ठ भलिबल क्लबलाई ३-० कोरु सोझो सेटमा हरायो। पुलिसले २५-१९, २५-१४, २५-२२ को जित निकालेको थियो । जितसँगै पुलिसले ६ अङ्क बनाएको छ । हारेपनि बुढानीलकण्ठ उपविजेता बन्दै क्वार्टरफाइनलमा पुगेको छ ।
पुरुषकै अर्को खेलमा गण्डकी प्रदेशले मणिमुकुन्द भलिबल क्लब बुटवललाई ३-१ को सेटमा हरायो । पहिलो जित निकाल्ने क्रममा गण्डकीले मणिमुकुन्दमाथि २५-१८, २५-१४, २७-२९, २५-१९ को नतिजा निकालेको थियो । यस्तै महिलातर्फ सोमबार भएको खेलमा न्यु डायमन्ड स्पोर्ट्स क्लबले नेपाल एपिएफ क्लबलाई ३-१ को सेटमा हरायो । न्यु डायमन्डले २५-१७, १७-२५, २५-१५, २५-२३ को जित निकालेको थियो ।अर्को खेलमा एभरेष्ट भलिबल क्लबले त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई ३-१ को सेटमा हरायो । एभरेष्टले २४-२६, २५-१७, २५-१९, २५-२२ को जित निकालेको हो ।


## 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