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 १६४ | १३ चैत्र २०८०, मंगलबार | 26 Mar. 2024 | पृष्ठ ४ | मुल्य रु.५

मिथिला महाकुम्भ सम्पन्न

महोत्तरी , चैत्र १२ गते
यस वर्षको मिथिला माध्यमिकी परिक्रमा आज सम्पन्न हुँदैछ । मिथिलाको महाकुम्भ पनि भनिने १५ रात १६ दिनको यो यात्रा आज जनकपुरधामको अन्तर गृह परिक्रमा गरिएसँगै समापन हुन लागेको हो । मधेसको प्राचीन मिथिलाको राजधानी जनकपुरधामलाई केन्द्र (माझ) मा पारेर १३३ किलोमिटरको वृत्तमा नाङ्गा खुट्टाले हिँडेर गरिने यो यात्राको अन्तिम कडी अन्तर गृह परिक्रमा हो। अन्तिम अर्थात् १५ औँ दिनको रात जनकपुरधामको रङ्गभूमि मैदानमा कटाएर १६ औँ दिन बिहान अन्तर्गृहअर्थात् पञ्चकोशी परिक्रमा गरिने परम्परा छ। मध्यमा यात्रामा यात्रीले नेपाल भारतका विभिन्न तीर्थस्थलमा १५ रात्रि बास गरेका छन्। जसमा नेपालतर्फ धनुषामा छ, महोत्तरीमा पाँच र भारतको मधुवनी जिल्लामा चार रातको बास परम्परा छ। फागुन औँसीका दिन सुरु भएको मध्यमा यात्रा आज टुङ्गिँदै छ।

जनकपुरधामस्थित श्री राम जानकी मन्दिर, धार्मिक महत्वका तलाउ, विभिन्न मठमन्दिर र रङ्गभूमिलाई माझमा पारेर जनकपुरधामको पाँच कोश दूरीको वृत्तमा गरिने परिक्रमालाई अन्तर्गृहअर्थात् पञ्चकोशी परिक्रमा भनिन्छ । मध्यमा (माध्यमिकी) परिक्रमाका यात्रीले १६ औँ दिन बिहान यो यात्रा पुरा गर्छन्। घरव्यवहारको कामले समय निकाल्न नसकेर मध्यमा परिक्रमामा सहभागी हुन नसकेका श्रद्धालु पनि अन्तर गृहमा सहभागी हुन्छन्। त्यसैले यस यात्रामा लाखौँको सहभागी हुँदै आएको छ । करिब आज मध्याह्नपूर्व सम्पन्न गरिने यस यात्रामा आज एक लाखभन्दा बढीको सहभागिता रहेको बृहत्तर जनकपुर क्षेत्र विकास परिषद् (कोष) ले जनाएको छ।

अन्तर गृह परिक्रमाले आत्मशुद्धि हुने, परमार्थ सुध्रने र पारिवारिक कल्याण भई अन्त्यमा मोक्ष प्राप्त हुने हिन्दू मैथिल जनविश्वास छ। अघि त्रेता युगमा श्रीराम जानकी जनकपुरधाम ओरीपरी विहार गर्नुभएको सम्झनामा यो यात्रा परम्परा सुरु भएको मानिन्छ। मध्यमा र आजको अन्तर गृह परिक्रमाका सहभागीले आज बिहानको यात्राकै क्रममा गए राति होलीका दहन गरिएको खरानी उडाउँदै फागु खेल्छन्। मिथिलामा परिक्रमाको १५ औँ दिनको रात ठाउँठाउँमा राक्षसी होलिकाको आकृति बनाइ त्यसलाई दहन गर्ने (आगो लगाउने) र भोलिपल्ट त्यो डढेको आकृतिको खरानी उडाउने चलन छ।

यसमा आकृति दहन गर्नुलाई 'होलिका दहन' र खरानीको धुलो उडाउनुलाई 'धुरा उडाउनु' भनिन्छ। मिथिलामा धुरा उडाएपछि फागु खेल्ने परम्परा छ। धुरा उडाउने परम्पराभित्र दुई चलन छन् । एकथरि धुरा उडाएपछि फागु खेल्न थाल्छन् भने मिथिलाको मध्यमा परिक्रमा वृत्तभित्र भने धुरा उडाएको अर्थात् अन्तर गृह परिक्रमा गरिएको भोलिपल्ट फागु खेल्ने चलन छ। यसअनुसार मिथिलामा आज र भोलि दुवै दिन होरी (होली, फागु) खेलिने तयारी छ । मिथिलामा परिक्रमाको परम्परा त्रेता युगकालीन श्रीराम जानकीसँग जोडिएर गरिएको भनिन्छ।

यद्यपि यसको समापनमा सत्ययुगकालीन भक्त प्रह्लाद, उनका राक्षस पिता हिरड्ण्कशिपु र राक्षसी फुपू होलीका दहनको कथा पनि जोडिन्छ । हिरड्यण्कशिपुले विष्णुभक्त छोरा प्रह्लादलाई मार्न आगोले नजल्ने वरदान पाएकी बहिनी होलिकाको काखमा प्रह्लादलाई राखेर आगो लगाउँदा प्रह्लाद ध्यान मुद्रामा रहेका र होलिका डढेर भष्म भएकी कथा यहाँ जोडिएको प्रसिद्ध साहित्यकार डा राजेन्द्रप्रसाद विमल बताउँछन् । रामायण वा सत्ययुगकालीन सबै घटना जोडिएर यी कथाले मान्छेलाई सत्कर्ममा लाग्न अभिप्रेरित गरेको पाका मैथिलको मत छ। तसर्थ राक्षसी वा दुष्ट प्रवृत्तिविरुद्ध सत्य र न्याय स्थापित भएको खुसियालीमा फागु पर्व परम्परा चलेको मैथिल परम्पराका जानकार बलवा-१० धमौराका कामेश्वर झा बताउँछन्।

वैदेशिक रोजगारीको लागि सुवर्ण अवसर

ALL NASR STAR SECURITY SERVICES
QATAR

SECURITY GUARD –100PAX
SALARY –1690
DUTY–12HRS30DAYS
AGE–21–40YRS
HEIGT–5=6 OR ABOVE
MOST HAVE ENGLISH

DIRECT PARTY ENTERVIEW
ON 23–MARCH –2024
(SATURDAY)

NEW RAM JANAKI TRANING CENTER
BARDIBAS –14MAHOTTARI
9817838138,9862251067,9800863131,9802003638,9802003637

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

होली सभ्यपुर्वक खेलौं

नेपालजस्तो बहुसांस्कृतिक देशमा होलीलाई सद्भाव, सहकार्य एवं सहअस्तित्वलाई प्रगाढ पार्ने, एकताको सन्देश दिने गरी मनाउनुपर्छ ।हुन त होलीमा कुहिएको अन्डा अनि लोलाभित्र ढुंगा राखेर हान्ने गलत प्रवृत्ति छ । सभ्य र सरल तरिकाले होली खेल्नु राम्रो हुन्छ ।वास्तवमा रंगले धेरैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ ।संस्कार जोगाउने हिसाबले होली खेल्नु राम्रो हो, तर मानिसहरू बढी मदिरापान गरेर लापरवाहीपूर्वक सवारी साधन चलाउँछन् र दुर्घटनाको सिकार हुन्छन् ।रंगहरूको यो पर्व सकेसम्म धेरै रंग प्रयोग गरी मनाउनुपर्छ । पानीको प्रयोग सक्दो कम गर्नुपर्छ । एक त हाम्रो देशमा पानीको कमी छ, त्यसमा पनि अरूलाई हानी हुने गरी मोबिल लगाएर, पानीको बेलुन हानेर होली खेल्नु हुँदैन ।होली प्रेमपूर्वक सद्भाव एवं भाइचारा बाँड्दै खेलिने पर्व हो । हिजोआज खेलिने होलीमा अबिर, रंग आदि दल्दा जर्बजस्ती आँखा नै फुट्ला जस्तो गरी हालिदिन्छन् । पानी खेल्दा पनि ज्यान नै धरापमा पर्ने गरी छ्याप्छन् । होली सुखद पर्व हो । त्यसैले यसलाई भव्यताका साथ मनाउनुपर्छ ।

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

मिर्गौलामा पत्थरी : किन हुन्छ? कस्तो अवस्थामा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ?

पछिल्लो समय मानिसमा मिर्गौलामा पत्थरीको समस्या बढ्दै गएको छ। पत्थरीकै कारण मिर्गौला बिग्रिसकेको अवस्थामा समेत बिरामी अस्पतालमा पुग्ने गरेको यूरोसर्जन डा सञ्जिवभक्त विष्ट बताउँछन्। डा विष्टसँग पत्थरीको कारण, पत्थरीको उपचार विधि, पत्थरीबारे भ्रम र यथार्थ लगायतका विषयमा कुराकानी गरेका छौं। विष्टसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश :

मिर्गौलामा पत्थरी हुनु कस्तो समस्या हो?

मिर्गौलामा हुने पत्थरी अहिले 'कमन' समस्या हो। मिर्गौलामा विभिन्न कारणले पत्थरी बन्छ। पानीको सेवन कम हुनु, मौसमको प्रभाव, शरीरको मेटाबोलिजम, खानपान, दैनिक क्रियाकलाप कारण कुनैपनि साना-साना कणहरु जम्मा हुँदै गएर पत्थरीको रुप लिने गर्छ। मिर्गौलाको काम भनेको छान्ने नै हो। यो क्रममा मिर्गौलामा जम्मा हुने साना कणहरु नै पत्थरी हुने हो। यसले शरीरमा धेरै असर गर्छ। अहिले युरोलोजी विभागमा उपचारका लागि आउने धेरैजसो बिरामी पत्थरीकै समस्या भएको पाउँछौं।

पत्थरीको समस्या जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छ?

पत्थरीको समस्या जीवनशैलीसँग सम्बन्धित समस्या नै हो। खानपानमा ध्यान दिएनौं भने पत्थरी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। 'अक्जालेट' (खानेकुरामा पाइने रासायनिक यौगिक) धेरै भएका खानेकुराहरु जस्तो गेडागुडी, बदाम, ओख्खर, रायोको साग, डार्क चकलेटहरु, कार्बेनेटेड ड्रिङ्स, हाई प्रोटिन भएको खानेकुरा बढी खाँखा पत्थरी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यस्तै दैनिक साढे २ लिटर पानी खाएको छैन भने पनि पत्थरी हुने सम्भावना अझै बढ्छ। शारीरिक व्यायाम छैन, कुर्सीमा बसेर काम गरिरहने, हलचल छैन खानपान पनि अस्वस्थ छ भनेपनि पत्थरी हुने जोखिम बढी रहन्छ।

पत्थरीको लक्षण भएको कसरी थाहा पाउने? लक्षणहरु पनि देखिन्छ वा स्वास्थ्य परीक्षणपछि मात्र थाहा हुन्छ?
पत्थरी भए/नभएको दुबै तरिकाले पत्ता लाग्छ। पहिलाभन्दा अहिले स्वास्थ्यप्रति मानिसहरु बढी सचेत भइसकेकाले नियमित स्वास्थ्य जाँच पनि गराउँछन्। यस्तो अवस्थामा पनि पत्थरी छ भन्ने समयमा नै पत्ता लाग्छ।

यदि मिर्गौलामा पत्थरी छ भने त्यसको लक्षण सबैमा देखिन्छ भन्ने हुँदैन। जसको कारण नियमित स्वास्थ्य जचाउने क्रममा अल्ट्रासाउण्ड गराउँदा पनि पत्थरी भएको पत्ता लागिरहेको हुन्छ।

त्यो बाहेक लक्षण लिएर पनि बिरामी आइपुग्ने गर्छ। कोखा दुख्ने, पिसाबमा रगत जाने, बारम्बार पिसाब लागिरहने, पिसाबको संक्रमण हुने, वाकवाक लाग्ने, वान्ता हुने, अत्याधिक ज्वरो आउने र पिसाबमा पनि संक्रमण देखिने, मिर्गौलाको संक्रमण नै भइसकेको अवस्था हुने, मिर्गौला सुन्निएको अवस्था हुने, मिर्गौलामा पिप नै जमिसकेको अवस्था लगायतका लक्षण लिएर उपचारका लागि आउने गरेको अवस्था पनि भेटिन्छ।

पत्थरीको उपचार कस्तो अवस्था गर्नुपर्छ?

पत्थरीको उपचारका लागि पहिला पत्थरी मिर्गौला वा नली कहाँ छ? कस्तो र कुन आकारमा छ? त्यसले शरीरमा कति असर गरेको छ? लगायतका विषय हेरिन्छ। पत्थरीको अवस्था र आकार लगायथ विभिन्न फ्याक्टरहरुलाई एकीकृत गरेर बल्ल उपचार के गर्ने भनेर निर्क्योल गरिन्छ। मानौं मिर्गौला भित्र ३ वा ५ एमएम सम्मको पत्थरी छ। त्यसले मिर्गौलालाई केही पनि असर गरेको छैन भने यस्ता बिरामीलाई शल्यक्रियामा गइहाल्नुपर्छ वा उपचार गरिहाल्नुपर्छ भन्ने जरुरी छैन। तर नियमित फलोअपमा आएर जँचाइराख्नु भने पर्छ।

मिर्गौलाभन्दा तल पिसाब पास हुने नलीमा अड्किएको छ भने त्यसले गर्दा पिसाब राम्रोसँग पास हुन सक्दैन। जसले गर्दा मिर्गौला सुन्निन सक्छ। शरीरमा संक्रमण हुने, पिसाबको संक्रमण हुने जोखिम रहन्छ। यस्तो पत्थरी पनि कुन आकारको छ भन्ने महत्वपूर्ण हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ५ वा ६ एमएम छ भने शल्यक्रिया गरेर निकाल्न नै सुझाउँछौं। किनकी पिसाब नली पनि ५ एमएम जतिको मात्र हुन्छ। विशेषरी पत्थरीको आकार, पत्थरी रहेको स्थान र त्यसले मिर्गौलालाई पुऱ्याएको असरको आधारमा कुन बिरामीलाई औषधि चलाउने कुन बिरामीलाई शल्यक्रियाबाटै पत्थरी निकाल्ने भनेर निर्णय गर्छौं।

कति एमएमसम्मको पत्थरी पिसाबनलीबाटै बाहिर निस्किन सक्छ। कस्तो अवस्थामा औषधि वा सर्जरी गर्नुपर्ने हुन्छ?
५ एमएमभन्दा ठूलो पत्थरीलाई शल्यक्रिया गर्नुपर्छ भन्ने गरिन्छ। तर, त्यो ५ एमएमभन्दा ठूलो पत्थरी कहाँ छ भन्ने कुरा हेर्नुपर्छ। मानौं ७ एमएमको पत्थरी मिर्गौला भित्र छ। तर त्यसले मिर्गौलालाई कुनै असर गरेको छैन भने त्यस्तो अवस्थामा शल्यक्रियामा जानुपर्दैन। तर त्यही पत्थरी पिसाब बाहिरिने नलीमा आएर अड्किएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ। सामान्यतया पिसाब नली ५ एमएमसम्मको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ५ एमएम भन्दा सानो आकारसम्मको पत्थरी छ पिसाब नलीमा नै अड्किएको छ भने पिसाब नली अलिकति फुलाउने, नदुख्ने औषधि र पिसाबमा संक्रमण छ भने संक्रमण घटाउने औषधि दिन्छौं। र, पानीको मात्रा बढाएर केही हप्ता हेर्छौं।

यसरी ५ एमएमभन्दा सानो पत्थरी आफैं जानसक्ने सम्भावना ७० देखि ९० प्रतिशतसम्म रहन्छ। त्यो कारण बिरामीलाई चार हप्ता यसरी हेर्छौं। तर चार हप्तासम्म पनि पत्थरी गएन वा यो अवस्थामा पत्थरीको कारण अत्याधिक दुख्यो, संक्रमण बढ्यो, मिर्गौलाको फंसनमा असर पऱ्यो भनेचाहिँ सानै पत्थरी भएपनि निकाल्नुपर्छ। मिर्गौलामा भएको पत्थरी १० एमएमभन्दा सानो छ भने चलाइहाल्नुपर्ने भन्दैनौं।

पत्थरी छ तर तत्काल असर देखिएन भनेर शल्यक्रिया नगर्दा पछि जुनसुकै समयमा असर पर्ने जोखिम त रहिरहन्छ होला। बिरामीले त पछि आकस्मिक अवस्था आउन नदिन पहिला नै उपचार गरौं भन्ने सोच राख्छन् होला नि?

बिरामीले त पत्थरी छ भनेपछि शरीरमा राख्न चाहँदैनन् नै। तर, हामी पत्थरीले कति असर गरेको छ भनेर त्यसको जोखिमको अवस्था नहेरी शल्यक्रियामा जाँदै जाँदैनौं। मानौं कुनै बिरामीको मिर्गौलामा ८ एमएमको पत्थरी छ तर बिरामीलाई थाहा हुँदैन यसको असर के हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा हामीले बिरामीलाई काउन्सिलिङ गर्छौं। यदि मिर्गौलालाई वा शरीरलाई कुनै समस्या छैन भने तत्काल केही गर्न पर्दैन तर प्रत्येक तीन वा ६ महिनामा नियमित अल्ट्रासाउण्ड गराएर त्यो पत्थरी कति बढ्यो वा घट्यो? कति असर गरिरहेको छ भनेर नियमित जाँच गराउनु भन्छौं। त्यो पत्थरीले असर पुऱ्याएको अवस्थामा देखिने लक्षणबारे जानकारी गराउछौं। जस्तो पत्थरी मिर्गौलाबाट तल सरेमा कोखा दुख्नसक्छ, वाक-वाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पिसाबमा रगत जाने हुनसक्छ। यस्ता समस्या भएमा तुरुन्त जाँच गराएर हेर्नुपर्छ भनेर सुझाव दिन्छौं।

सानो पत्थरीले तीन महिनाभित्र नै मिर्गौला बिर्गाछ भन्ने चाहिँ हुँदैन। यदी मिर्गौला बिगारेमा लक्षण देखिन्छ। तर पत्थरी नै ठूलो छ भने त्यो साइलेन्ट स्टोन डरलाग्दो हुनसक्छ। कहिलेकाहिँ बिरामीको मिर्गौला नै टालेर बसेको ठूलो पत्थरी हुन्छ। बिारमीलाई दुख्दैन पनि तर मिर्गौला बिग्रिएपछि मात्र थाहा हुन्छ। यस्तो अवस्थामा बिरामी आफैं सचेत हुनुपर्छ। वर्षमा एकपटक मिर्गौला परीक्षण गराउनुपर्छ।

तर सानो आकारको पत्थरीमा 'वेट एण्ड वाच' गरौं भन्दा बिरामी आत्तिहाल्नुपर्ने भने हुँदैन। तीन महिना नै मिर्गौला बिग्रिहाल्ने हुँदैन। बिदेश यात्रामा जान लाग्नुभएको छ वा बिदेशमा बस्नुहुन्छ भने चाँही नियमित जचाउन नपाउदा बिदेश गएपछि समस्या आउनसक्छ। यस्तो अवस्थामा पत्थरी निकालेर जान पनि सकिन्छ। अहिले पत्थरी निकाल्ने विभिन्न प्रविधिहरु आइसकेको छ। शरीरमा कुनै घाउचोट नलगाई पनि पत्थरी निकाल्न सकिन्छ।

पत्थरीको उपचार पद्धति कस्तो

बाकि पृष्ठ ३ मा

भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

सिद्धार्थ वाल सदन इंगलिस बोर्डिंग स्कूल
भंगहा न.पा. ७ गोरहन्ना बजारमा
भर्ना खुल्यो

NEW ADMISSION OPEN

हाम्रा विशेषताहरु

- 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
- यातायातको व्यवस्था
- स्कूलको आफ्नै भवनमा पठनपाठनको व्यवस्था
- नर्सरी कक्षा देखि ८ कक्षा सम्मको व्यवस्था
- प्रत्येक कक्षाकोठामा अअकेमरको व्यवस्था

थप जानकारीको लागि

सिद्धार्थ वाल सदन इंगलिस बोर्डिंग स्कूल
भंगहा न.पा. ७ गोरहन्ना बजार

प्रिन्सिपल :वद्री राय दनुवार ,९७०२९०७००५ ,९८२७७०४१३३

मिर्गौलामा पत्थरी ....

कस्तो छ?

समयसँगै पत्थरीको उपचारमा पनि नयाँ नयाँ प्रविधि र पद्धति पनि विकास भइरहेको छ। नेपालको उपचार पद्धति पनि युरोपियन देशहरुको जस्तै नै छ। युरोलोजिष्टहरुले यो अप्रेसन धेरै ठाउँमा गर्न थालिसक्नु भएको छ। अहिलेको माग भनेको शरीरमा कम चोट लगाएर उपचार गर्ने उद्धति नै हो। त्यसमा लेजर सर्जरी पर्छ। पिसाबको थैली वा नली वा मिर्गौलाको पत्थरीलाई लेजर विधिबाट उपचार गरिरहेका छौं। लेजर प्रविधिबाट पिसाब थैली, पिसाब नली, मिर्गौला भित्र रहेको पत्थरीको उपचार गर्न सकिन्छ। मानौं कुनै बिरामीको मिर्गौला भित्र १५ एमएमको पत्थरी छ। त्यो बिरामीलाई पिसाब फेर्ने ठाउँबाट दूरबिन छिराउन सक्छौं। त्यो दूरबिनबाट पिसाब थैली हुँदै मिर्गौलाको नली खुल्ने प्वाल पहिचान गरेर त्यहाँबाट मिर्गौला भित्रसम्म प्रवेश गर्न सक्छौं । त्यो दूरबिन जतातते बङ्ग्याउन सकिन्छ।

मिर्गौला भित्र विभिन्न कोठाहरु हुन्छ। त्यो सबै कोठाभित्र प्रवेश गर्न सकिन्छ। त्यहीबाट लेजर छिराएर मिर्गौलामा रहेको पत्थरीलाई टार्गेट बनाएर बालुवा जस्तै धुलो बनाउन सक्छौं। त्यो पत्थरी बालुवाजस्तो भएपछि तान्न पनि मिल्छ। एउटा पाइप राखिदिएर त्यसबाट बाहिर आउन पनि सक्छ। त्यसपछि सबै पिसाबबाट बगेर बाहिर आउँछ। यो विधिबाट उपचार गर्दा कतैपनि चोटपटक लाग्दैन। तर सबै बिरामीलाई यही विधिबाट उपचार गर्न भने सम्भव हुँदैन। यसको पनि सबै सर्जरीको इन्डिकेसन हुन्छ। कुनै बिरामीको २० वा २५ एमएमको ठूलो र साह्रो ढुंगा छ भने उहाँलाई यो प्रविधिबाट उपचार गर्दा सबै पत्थरी नजान सक्छ। एकैपटकमा उपचार सम्भव नहुन पनि सक्छ। त्यसैले २० एमएमभन्दा ठूलो पत्थरी छ, फरक किसिमको गाह्रो ढुंगा छ भने मिनि पिसिएनएल वा पिसिएनएल प्रविधिमा जानुपर्छ। त्यसमा ठूलो चिर्न पर्दैन तर ढाडबाट सानो प्वाल पार्न सकिन्छ। त्यहाँबाट सुरुङ मार्गजस्तो बनाएर टनेलिङ गरेर दूरबिन त्यहाँबाट छिराएर पत्थरी फुटाएर टुक्रा टुक्रा बनाएर बाहिर निकाल्न सकिन्छ।

यस्तै मिर्गौला भरी पत्थरी नै पत्थरी छ। पत्थरीकै कारण मिर्गौला नै काम नलाग्ने भइसकेको अवस्था छ भने अहिलेको युगमा पनि हामीले ओपन सर्जरी पनि गर्छौं। ओपन सर्जरी भनेको पेट चिरेर मिर्गौलालाई हातमा लिएर मिर्गौललाई बचाउन सकिने अवस्थामा चिरेर ढुंगाहरु निकाल्ने र मिर्गौला बचाउन नसकिने, मिर्गौला सुन्निएर काम नलाग्ने भइसकेको अवस्थामा मिर्गौला निकालेर पनि सर्जरी गर्छौं।

पत्थरीको समस्या पछिल्लो समय बढ्दै गएको हो? किन यो समस्या बढ्दै गएको छ?

पत्थरीको समस्या पहिलाभन्दा अहिले धेरै नै पाइरहेका छौं। यसको मुख्य दुईवटा कारण छन्। एउटा पहिलाभन्दा अहिले मानिसहरु कुर्सीमा बसेर गर्ने काममा धेरै व्यस्त भएका छन्। उनीहरुको शारीरिक सक्रियता कम भयो। जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन, खानपानमा आएको परिवर्तन, पानी पर्याप्त नपिउने कारणले पनि यो समस्यामा प्रभाव पारेको छ। अर्कोकुरा मानिसहरु सचेत भएर ६ महिना वा एकवर्षमा आफ्नो होलबडी जाँच गर्ने बानीले पनि रोग पत्ता लागेको अवस्था छ।

पत्थरीको समस्या हुन नदिन पानी धेरै पिउनुपर्छ भन्ने गरेको पाइन्छ। खासमा दैनिक कति पानी पिउनुपर्छ?

४० केजी माथिका र १६ वर्षभन्दा माथिका वयस्क व्यक्तिले दैनिक कम्तीमा दुईदेखि साढे २ लिटर पानी पिउनुपर्छ। जुस, दालको रस लगायतका पानी मिसाइएको झोलिलो पदार्थ पिउँदा पनि शरीरमा पानीको मात्रा मिलिरहन सक्छ। तर शारीरिक परिश्रम बढी भएको, पसिना धेरै आएको अवस्था छ, अत्याधिक गर्मी भएर धेरै पसिना आएको छ भने पनि पानीको मात्रा बढाउनुपर्छ।

पत्थरी र यसको उपचारबारे बिरामीमा कस्ता-कस्ता भ्रमहरु रहेको पाउनुभयो?

मिर्गौलामा पत्थरी हुँदैन भनेर अत्याधिक पानी पिएर शरीर सुन्निएर अस्पताल आएको केस पनि भेटेका छौं। पत्थरी हुन नदिन वा पत्थरी जान्छ भन्दै पानी धेरै पिउँदा मुटुमा प्रेसर पर्नसक्छ। जसले गर्दा स्वास्थ्यमा झनै असर पर्छ। त्यसैले पानी ठिक मात्रामा पिउनुपर्छ। दिनमा ९-१० लिटर पानी पिउँदा शरीरमा चाहिने भन्दा बढी भएर असर गरेको पनि देखिएको छ। पत्थरी छ भनेर पानी धेरै खानु भन्दैमा १० लिटर पानी एकदिनमै पिउनु हुँदैन।

कतिपय बिरामीको पिसाब नलीमा १०-१२ एमएमको पत्थरी अड्किएर मिर्गौला नै सुन्निएको हुन्छ। यो पत्थरीले मिर्गौलालाई असर गर्छ निकाल्नुपर्छ भन्दा उहाँहरुले मेरो छिमेकीको त १५ एमएमको ढुंगा छ आफैं निस्किएको, उहाँहरुले गहतको झोल खानुभयो। गहतले जान्छ भन्नुहुन्छ। मानिसको शरीर फरक फरक हुन्छ। १० एमएमको ढुंगा कोहीमा आफैं गएको पनि छ तर यो दुर्लभ कुरा हो। मिर्गौला भित्रको साह्रो पत्थरी समेत के-के खाएर गल्छ भन्नुहुन्छ। तर मिर्गौलामा रहेको पत्थरी लेजरले फुटाउँदा समेत बल्ल बल्ल फुट्ने किसिमको हुन्छ। जडीबुटी वा गहत खाएर जान्छ भनेर कुरेर बस्नु हुँदैन।

अर्को भ्रम भनेको बियर पिउदा पत्थरी जान्छ भन्ने पनि हो। बियर खानेले त भन्नुहुन्छ तर नखानेले समेत खान्छु भन्नुहुन्छ। बियरले शरीरलाई राम्रो गर्दैन। यर्थाथ के हो भने बियर धेरै खाँदा सुरुमा बेस्सरी पिसाब लाग्छ। बेस्सरी पिसाब फेर्दा सानो आकारको पत्थरी जान सक्छ। बेस्सरी पिसाब फेर्दा पानी खाँदा पनि सानो आकारको पत्थरी निस्कन सक्छ। बियर खानै पर्दैन। बियरले पत्थरी जान्छ भनेर पिउदा शरीरमा झनै खतरा निम्त्याउँछ। बियर नियमित खाँदा डिहाइड्रेसन गराउँछ। डिहाइड्रेसनले झनै पत्थरी हुने जोखिम बढाउछ। त्यसैले बियरले कलेजोसँगै मिर्गौला र शरीरका अन्य अंगमा नै असर गर्ने हुँदा बियर नपिउँदा नै उत्तम हुन्छ।

एकपटक उपचार गरेपछि फेरि पनि पत्थरीको समस्या किन हुन्छ?

विभिन्न अध्ययनहरुका अनुसार एकपटक पत्थरी भएर उपचार गरेकामध्ये ५० प्रतिशतलाई पाँच वर्षभित्रमा फेरि पत्थरी हुन्छ। पत्थरी हुने धेरै कारण छन्। तपाईंको शरीरको मेटावोलिजम कस्तो छ भन्नेमा भर पर्छ। शरीरले खाएको खानेकुरालाई कसरी पचाउछ? कसरी फालिरहेको छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यो व्यक्तिलाई थाहा हुँदैन। एकपटक पत्थरी भएको व्यक्तिलाई फेरि पत्थरी हुने जोखिम सधैं रहन्छ। पत्थरी निकाल्नु मात्र पत्थरीको उपचार होइन।पत्थरी निकालेपछि अबका दिनमा हुन नदिन अपनाउने उपाय मिलाउन सक्नुपर्छ।

ठूलो पत्थरी छ, पत्थरीले बारम्बार दुख दिएको छ, पटक पटक पत्थरी निकाल्नुपर्ने अवस्था आएको छ भने पत्थरी निकालेपछि जाँच पनि गर्न मिल्छ। निकालेको पत्थरी कस्ता कस्ता खानेकुराले बनेको छ भने जाँच गर्न सकिन्छ। कुन तत्वले पत्थरी बनेको छ, त्यो तत्वलाई कम गर्ने बित्तिकै पत्थरीको समस्या कम हुनसक्छ।

गौशाला कान उपचार केन्द्र

गौशाला- ५ ,महोत्तरी

(निगौल गाई गौशाला -५ गोरु बजार नजिक नँया भवनको माथिलो तल्लामा)

सम्पर्क न. ९८१४७८६९२१ , ९८१५७४६३१५

हाम्रो सेवाहरु

१ ओ.पि.डी सेवा प्रत्येक दिन (बिहान १० हजे देखि ४ बजे सम्म)

२ गौशालामा ओ.पि.डी सेवा प्रत्येक दिन सोमबार र विहिबार (बिहान १० हजे देखि ४ बजे सम्म)

३ जर्मनी अटोस्कोप मेशिनद्वारा कान जांच गरिन्छ ।

४ कान कम सुन्नेहरूलाई डिजिटल मेशिनद्वारा श्रवन परिक्षण गरिन्छ ।

५ कान कम सुन्नेलाई श्रवन यन्त्र (hearing aid) पाइन्छ ।

६ कानको जालीमा प्वाल परेको /हड्डी कुहिएको ,मासु पलाएको कानमा पनि जमेको,काम कम सुन्ने कान कान रोगीहरुलाई (ENT surgeon)द्वारा अप्रेशन पनि गरिन्छ॥

साथै : कान पाक्ने (पिप आउने) कान दुख्ने,कान कम सुन्ने कान कराउने ,कान चिलाउने जस्ता रोगीहरुले समयमै कान जांच गराई बहिरोपन हुन् बात बाँचौ र अरुलाई पनि बाचाऔ ।

बर्दिबास कान उपचार केन्द्र प्रा.लि.

बर्दिबास -१४ बजार मन्दिर नजिक,महोत्तरी

सम्पर्क न. ९८४०९०१३५३ , ९८१५७४६३१५

दैनिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) आज साथीभाइको सहयोगले हिम्मत दिलाउनेछ। धार्मिक तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा) अल्छीपन र आलस्य नत्यागेमा आँटेको काममा सफलता नमिल्न सक्छ। आर्थिक कारोबारमा विवाद आउनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) आज स्वादिष्ट भोजन पाइनेछ। मनोरञ्जनमा सहभागिता भइएला।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) सानातिना समस्यामा अल्झनुपर्नेछ। पाचनप्रणालीमा समस्या देखिनसक्छ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे) न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा) आज आफन्तजन सँग मनमुटाब बढ्नेछ सवारी साधन तथा यात्रा गर्दा विशेष ध्यान दिनुहोला।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) आज गोपनीय ढङ्गले गरिएको क्रियाकलापमा सफलता पाउनुहुनेछ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) आज धार्मिक, सामाजिक महत्वको क्षेत्रको भ्रमण हुनसक्छ। कलासाहित्य तथा सङ्गीतमा रुचि बढ्नेछ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) रोकिएका अधुरा कामहरू पुरा हुनेछन्। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) आज आदर्श व्यक्तित्व सँगको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ।

मकर (भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि) आज राजनीति तथा समाजसेवामा जनताको साथ तथा समर्थन पाइने हुनाले सार्वजनिक पद पाउने योग रहेको छ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि) विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाइनेछ। आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला। साहित्यिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ।

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ।। भर्ना खुल्यो ।।।

PG To Grade 6

नेपाल सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त

"Excellent education is our passion"

ADMISSION OPEN

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 विशेषताहरूः

- 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

सफल कथा

प्रहरी नायब निरीक्षकको जागिर छोडेर दुग्ध व्यवसाय

सल्लेरी (सोलुखुम्बु), १२ चैत । ‘सीप र जाँगर भए कसैसँग हात फिँजाउन पर्दैन’ नेपाली यस भनाइलाई सोलुखुम्बुको नेचासल्यान गाउँपालिका-२ का एक युवाले सावित गरिदिएका छन् ।

नेपालमा गरिखाने बाटो छैन भन्दै दैनिक एक हजार पाँच सयभन्दा बढी नेपालीहरु हातमा राहदानी बोकेर विदेशिने गर्छन् । मासिक रू ४०र५० हजार कमाउन र गुजारा चलाउनकै लागि खाडीको यात्रा तय गर्ने युवा जनशक्तिको कमी छैन यहाँ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय सोलुखुम्बुमा राहदानी बनाउन पुग्ने दैनिक करिब ४० युवामध्ये झण्डै ८० प्रतिशत जतिले रोजगारका लागि खाडीमा जाने योजना सुनाउँछन् । उनीहरु भन्छन् “स्वदेशमा न त कुनै जागिर नै छ न नै । अनि विदेश नहानिएर के गर्नु रु यहाँ बसेर कामै छैन् ।”

तर जिल्लाको नेचासल्यान गाउँपालिका-२ का वियश राईले भने नेपाल प्रहरी नायब निरीक्षकको जागिर छोडेर गाउँमै सुरु गरेको दुग्ध व्यवसायबाट मनग्य आम्दानी गर्न सफल भएकाछन् ।

उनले सुरु गरेको उद्यमबाट आफू मात्रै स्वरोजगार भएको छैनन्, गाउँका अन्य थुप्रै युवालाई समेत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा रोजगार सिर्जना गरेकाछन् । बिहानदेखि बेलुकासम्म निरन्तर आफनो व्यवसायमा व्यस्त रहने बेफुर्सदिला व्यक्ति हुन् राई । बिहान सबेरै उठेर दूध सङ्कलनका भाँडाकुँडा हातमा बोकेर कहिले आफ्नै गाउँटोल त कहिले छिमेकी गाउँका कृषकहरुको घरदैलोमा पुग्ने गर्छन् उनी । राईले डेरी व्यवसाय तथा दुग्धजन्य परिकारहरुको बिक्रीबाट कमाएर नै परिवार पाल्ने, छोराछोरीलाई पढाउने साथै स्थानीय ब्यक्तिहरुलाई समेत रोजगार दिदैं आएकाछन् ।

विसं २०७९ को स्थानीय निर्वाचनमा प्रहरी नायब निरीक्षक पदबाट राजीनामा दिएर वडाध्यक्षको पदमा नेचासल्यान गाउँपालिका-२ बाट उम्मेद्वारी दर्ता गराएका उनी निर्वाचनमा पराजित भएपछि आफ्नै गाउँमा केही व्यवसाय सञ्चालन गर्ने र अन्य युवालाई समेत प्रेरणा दिने सोच आफूमा पैदा भएको उनी सुनाउँछन् । राइले भने, “गाउँघरमा मासिक रू ४०-५० हजार कमाइ गर्नकै लागि खाडी जाने युवाहरुको जमात असाध्यै धेरै देखे, म आफू त प्रहरीको छोडेर गाउँ होमिएको व्यक्ति हुँ तर गाउँका युवाको विदेश पलायनले मन छोयो र गाउँमै केही गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण पेस गर्न पनि मैले यो उद्यम सुरु गरेँ ।”

उनले २०७९ मङ्सिरबाट कोठा भाडामा लिइ दूध सङ्कलन गरी दूध र दही बिक्री गर्न थालेका हुन् । व्यवसायलाई क्रमिक रुपमा विस्तार गर्ने उद्देश्यका अघि बढेका राईले ज्ञान तथा सीपको आवश्यकता महशुस गरी आफ्नै लगानीमा इलाममा गई दुग्ध तालिम लिए ।

उनको लगनशीलता र मेहनत देखेर व्यवसाय विस्तारका लागि गाउँपालिकाले रु दुई लाख आर्थिक सहयोग गरेको भएता पनि पर्याप्त भने थिएन । यसै क्रममा उनले नेपालअन्तर्गत रिप-ग्रिन कार्यक्रमले डेरी तालिम सञ्चालन गर्न लागेको कुरा थाहा पाए र उनी गाउँपालिकाको सिफारिसमा तालिमका लागि छनोट पनि भए । उनी २०८० बैशाख ५ गतेदेखि १० गतेसम्म सो कार्यक्रमले इलाममा सञ्चालन गरेको डेरी उत्पादन सीप विकाससम्बन्धी तालिममा सहभागी भए । तालिममा देशभरबाट जम्मा भएका नव उद्यमी, सिकेका ज्ञान, सीपले उनलाई थप व्यावसायिक बन्ने ऊर्जा मिल्यो ।

तालिमपश्चात परिश्रम नै सबैभन्दा ठूलो हो र यसले नै मानिसलाई स्वावलम्बी बनाउँछ भन्ने पूर्ण विश्वासको साथ थप सशक्त भई उनले यसलाई नै मुख्य पेशाको रूपमा अँगाल्न सुरु गरे । उनले व्यवसाय समेत दर्ता गरी दूधबाट बन्ने दही, पनीर, घीउ, खुवा र आइसक्रिमजस्ता परिकारहरु नेचासल्यान गाउँपालिका साथै सदरमुकाम सल्लेरीबजारमा समेत बिक्री गर्न थाले ।

तालिमपश्चात् उहाँको आत्मविश्वास पनि बढ्यो, दूधका परिकारहरु उत्पादन गरी व्यवसायलाई बिस्तार पनि गरे । व्यवसाय सञ्चालनका लागि अहिले छ जनालाई रोजगार पनि दिरहेकाछन् । उनको व्यवसायलाई चाहिने दूध बिक्रीबाट गाउँका करिव ६० घर कृषकहरु अप्रत्यक्षरुपमा लाभान्वित बनेका छन् । व्यवसायबाट मासिक चार लाख रुपैयाँभन्दा बढी कारोवार भइरहेको अनुमान उनको छ । यही आम्दानीबाट छोराछोरीको पढाइ, औषधोपचार खर्च गरेर बचेको पैसाले भाडामा लिएको जग्गामा घर निर्माण गरी भैँसीपालन व्यवसाय विस्तार गरेकाछन् ।

व्यवसायलाई अझ दिगो र विस्तारितरुपमा सञ्चालन गर्न आफ्नै लगानीमा कृषि तथा भैँसीफार्म सुरु गरेको उनको भनाइ छ । चार माउभैँसीबाट सुरु गरिएको फार्ममा २० माउभैँसी बनाउने योजनाका साथ आफू अघि बढेको राईले बताए । गाउँघर र छिमेकीहरुलाई समेत पशुपालन र दूध उत्पादनमा उनले प्रोत्साहन गर्दै आएकाछन् ।

सदरमुकाम सल्लेरीमा मात्रै दैनिक सात सय लिटरभन्दा बढीको दूध खपत हुन्छ भने नेचासल्यानमा दैनिक १०० लिटरसम्म दूध खपत हुने गरेको उद्यमी राईको भनाइ छ । जिल्लामा व्यावसायिक पशुपालन र दूध उत्पादन फस्टाउन नसक्दा डेरी व्यवसाय सञ्चालनमा चुनौती थपिएको उनले बताए । “जिल्लाका किसानहरुले परम्परागत ढङ्गबाट बस्तुभाउ पाल्दै आएका छन्, व्यावसायिक दूध उत्पादनको अवधारणा अझै विकास हुन सकेका छैन, युवाहरु जति सबै खाडीमा छन्, यहाँ गाईभैँसी पाल्ने जनशक्ति पर्याप्त छैन” राईले भने ।

जिल्ला सदरमुकामदेखि गाउँघरसम्ममा दूध मात्र नभई दुग्धजन्य परिकारको माग र खपत उच्च रहेको छ । दूध, दही, मही, पनिर, खुवा, दूधबाट बन्ने मिठाइहरु धेरै माग रहेको उनले बताए । उत्पादित वस्तुहरुलाई सहज बिक्री वितरणका लागि काठमाडौँका बजारहरु तथा अन्तरराष्ट्रिय बजारहरुसँग समेत समन्वय गरिरहेको राई बताउँछन् ।

व्यवसायप्रतिको जिम्मेवारी तथा दिगो व्यवसायका लागि व्यक्तिमा ज्ञान तथा सीपको आवश्यकता हुन्छ भन्ने राम्ररी बुझेका राई यस्ता तालिमहरु खर्च गरेर भए पनि लिन छुटाउनु हुन्न ।

रिपग्रीन कार्यक्रमद्वारा सञ्चालित तालिमपछि उनले विभिन्न वस्तुहरु उत्पादन गरी थप आम्दानी बढाउन सफल भएका हुन् । सीप र काम गर्ने जाँगर भए स्वदेशमै केही गर्न सकिन्छ, घर व्यवहार सम्हालन सक्ने र आफ्नो आवश्यकता टार्न कसैसँग हात फिँजाएर माग्न नपर्ने उनको तर्क छ ।

रासस

लामखुट्टेबाट जोगिने र लामखुट्टे नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

- पूरा बाहुला भएको लुगा लगाउने
- झुल भित्र मात्र सुत्ने
- घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्ने
- घर, कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रमा पानी जम्न नदिने

- खाल्डाखुल्डी पुर्ने र खानेपानी वा ढल चुहिएको छ भने तत्काल मर्मत गर्ने
- साझँ र विहान करेशाबारीमा जाँदा, घर बाहिर टहलिँदा, वा पार्कमा जाँदा / बालबालिकालाई लैजाँदा लामखुट्टेले नटोकोस् भनेर विशेष सावधानी अपनाउने
- गमलाको प्लेट, फूल दानी, कुलर आदिको पानी कम्तीमा हप्ताको एक पटक फेर्ने
- पानी जम्मा गर्ने भाँडालाई लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी छोप्ने

सम्सी गाउँपालिका
सम्सी , 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