



रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाओ

समस्याहरूको पहिचान हुनु नै समाधानको संकेत हो । आजैदेखि हामी दैनिक कार्यतालिका अनुसार को जीवन जिउने गरौं । गायत्री मन्त्र जप, ध्यान, आहार, निद्रा, विश्राम तथा शारीरिक श्रम व्यायामलाई उचित स्थान दिउँ । असल साहित्य तथा श्रेष्ठजनहरूसँगको नियमित संतुलन गरौँ । नकारात्मक कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूको समिप नरहाँ रहनुपर्ने भएमा टाढैबाट नमस्कार गरौँ ।



● श्रीराम दहित



शारीरिक तथा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन रोगप्रतिरोधक क्षमता बढियो हुन जरूरी हुन्छ । शरीर तथा मनको रोगप्रतिरोधक क्षमता निन्तर बढाउन जस्ती छ ताकि व्यायामलाई सहजै प्रतिस्पर्धा गर्न सक्नेस । हामी वरपर विभिन्न प्रकारका रोगका भाइरस किटाणु रहने गर्दछन् । ती भाइरस किटाणुका लागि उत्तम भएरेखि त्याँको वातावरण उपयुक्त भइ सक्नेको हुन्छ ।

जस्ती सेल्यान्टक रूपमा उनीहरूको वृद्धि हुदै गर्दै त्यसी तेसी मानव मन तथा तनमा गरिन बानउने गर्दछन् । हामी वरपरको वातावरण संक्रमित हुदा तनको तुलनामा मनमा बही नकारात्मक प्रभाव पारेको हुन्छ । मनमा शंका, भय, चिन्ता, अव्यवस्थास तथा निराशा बढाउनुलाई मनोवैज्ञानिक प्रभाव भनिन्छ । स्थान समुदाय विशेषमा परपराग्रन्थार धार्मी, भाकींको ताप्तिक विद्वाना उपचार गर्ने प्रचलन अत्यधिक रहेको पाइन्छ ।

यसरी मानव मन मास्टिकमा गहिरो जरा गाडेर बन्ने मनोरोगीको सेल्या संसारभर दिनप्रतिदिन बढाउने गरेको विश्व स्वास्थ्य संगठन डरलागादो तथ्याको पेश गरेको छ । जस्तावट ज्यामा गुमाउने संतुलन बढाउने क्रममा कहालीलागादो तथ्याको सार्वजनिक गरे को छ । शरीर विज्ञानअनुसार मानव शरीरको संचना हाड, घाला, मांसपेशी, स्नायु लगायतका करोडी कोपकोशिकाको मिलनविन्दु मानव शरीर हो ।

आध्यात्मिक भाषामा मानव शरीर पञ्चतत्त्व पृथ्वी, जल, वायु, अनी तथा आकाशको संग्रह हो भन्ने धर्मगन्धमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ । आयुर्वेद आचार्य तथा मनोचिकित्सा क्षेत्रका विज्ञहरूले व्यक्तिमा पञ्चतत्त्वअन्तर्गत कुनै एक तत्त्व असन्तुलित भएमा रक्तसञ्चार, श्वासप्रश्वास, पाचनप्रणाली, स्नायु प्रणालीसम्बन्धी समस्या आउने गरेको विज्ञानुलाई ।

आधुनिक चिकित्सासँगै आध्यात्मिक प्राचीन मनोवैज्ञानिक चिकित्सा विधि हाल विश्वभर लोकप्रिय हुदै गरेको छ । जस्तावट योग आसन, प्राणायम, ध्यान, मन्त्र जप, हिलिङ, यज्ञ चिकित्सा लगायतका चिकित्सा विधि मनोसामाजिक परामर्श आदि प्रयोगमा रहेको मनोचिकित्सक बताउँछन् । शारीरिक रूपमा स्वस्थ रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउन हामी सकेन्ति जगामुखक सक्रिय रहन्छै तर मनको रोगप्रतिरोधी क्षमता वृद्धि गर्नेतर ध्यान दिईन ।

सामाजिक दूरी, एकान्त वास, सुपाच्य आहारभन्दा अरु कून उत्तम उपचार पढ्दैति गरिएको छ र ? चिन्तन मन गरौँ । विवेकूक्त अवलोकन गरौँ । आफैसै प्रश्न गरौँ पञ्चतत्त्व नियन्त्रण भएको महत्पूर्ण मानव देहलाई नियन्त्रण राख्दै दुबल शका निराशा अनावश्यक रूपमा भोग गरौँ पञ्चतत्त्व रहन्छै तर मानव जपि रोगी व्याधी पूज्या आकृति प्रियजनको भारको रूपमा जीवन जिउै छै ।

समस्याहरूको पहिचान हुनु तै समाधानको सकेत हो । आजैदेखि हामी दैनिक कार्यतालिका अनुसारको जीवन जिउने गरौँ । यायी नै मन जप, ध्यान, आहार, निदा, विश्राम तथा शारीरिक श्रम व्यायामलाई उचित स्थान दिउँ । असल साहित्य तथा श्रेष्ठजनहरूसँगको नियमित संतुलन गरौँ । नकारात्मक कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूको समिप नरहाँ रहनुपर्ने भएमा टाढैबाट नमस्कार गरौँ ।

प्राकृतिक कमजोर हुने किसिमका समाचार आदानप्रदान नगरौँ । आमरक्षा वृद्धि गर्न आयुर्वेद विशेषज्ञ मनोचिकित्सग नियमित परामर्श लिने गरौँ । आयुर्वेद अनुसार हामी दैनिक आहार भास्त्रामा प्रयोग हुने बेसार, तुलसी, ल्वाड, हिंड, दालचीनी, व्याज, लसन, अदुवा, लहरे गुजा, घ्यवारीलगायतका औषधिय गुणयुक्त वस्तुको सन्तुलित रूपमा प्रयोग गरौँ । हामी तन तथा मन दुवै स्वस्थ स्वच्छ रहेमात्र जस्तोसुकै भाइरस दीर्घरोगसंग संक्रमित भई ज्यान गुमाउनु पर्नेछैन ।



बंगुरपालनका साथी वीरबहादुर



वीरबहादुर भन्दैन, 'बंगुर पाल्नुभन्दा अघि घरका मान्छेले विदेश जानु कमाई गर्न पनि भनेका हुन् तर आफू विदेश नगाएर यहि केही गर्न सकिन्दै कि भनी प्रयास गर्न थाले अहिले त्यहि प्रयासले सार्थकता पाइरहेको छ ।'



सानै उमेरदेखि बंगुरपालनमा लागेका वीरबहादुरले गरेको प्रगति देखेर दाढका स्थानीयहरू चकित छन् ।

हेरैक वर्ष १० वटा माउ वृद्धि गर्ने उद्देश्यका साथ उनी लागिरहेको छन् । २०७८ सालमा धोराहीको एक सहकारीमा उनी र उनकी श्रीमती मासिक द हजारका दरसे ३/४ वर्षसम्म काम गरेका थिए । पछि उनले आफै बंगुर व्यवसाय सुरु गरेपछि उनको आमदानीमा वृद्धि हुई आएको छ । एकवटा पाठापाठी ५ हजारका दरसे सहजै विक्री हुने गरेको युवा कृषक चौधरी बताउँछन् ।

उनले २०७० सालमा पशु सेवा तालिम केन्द्र पोखरामा गई एकहट्टे बंगुरपालन तालिम लिइकोपछि आफौ घरमा आएर एक कृषि जग्गामा खोर बनाई तीनवटा माउ बंगुर र एकवटा भाले खिरद गरी बंगुरपालन शरू गरेका थिए । परिवर्तन बंगुरपालन फर्मसमेत दर्ता गरी व्यवसायीक रूपमा लागेका छन् । अहिले उनको खोरमा ६५ वटा माउ बंगुर तीनवटा खीर र १ सय ५० वटा पाठापाठी गरी जम्मा २ सय १९ वटा बंगुर छन् ।

बंगुरपालन गरेरै अहिले खोर भएको स्थानमा ठुलो खोर निर्माण गरेका छन् । खोर छेउमै दुई कट्टा जमिन थपेको छन् । धोराही उपमहानगरपालिकामै ३० लाख हालेर आठ कट्टा जमिन पनि खरिद गरेका छन् । बाजारको समस्या नरहेकोले नआस्तिएर काम गरे अवश्य सफल भन्ने उनको अनुभव छ । बीरबहादुर भन्दैन, 'बंगुर पाल्नुभन्दा अघि घरका मान्छेले विदेश जानु कमाई गर्न पनि भनेका हुन् तर आफू विदेश नगाएर यहि केही गर्न सकिन्दै कि भनी प्रयास गर्न थाले अहिले त्यहि प्रयासले सार्थकता पाइरहेको छ ।'

सम्भावना एकदमै राम्रो भएकाले दाढका अथवा किसानहरूको आकर्षण पनि बढेको भेटेरिनरी अस्तित्वाल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रका प्रमुख डा. बेदबहादुर केसीले बताए । डा. केसीले उक्त बंगुर फर्मलाई थप होसला दिन विज्ञ केन्द्रबाट बंगुर मिसन कार्यक्रममा समावेश गराई अनुदान प्रदान गरेको जानकारी दिए ।



भालुवाडमा निःशुल्क आँखा उपचार

प्रदेश टुडे

भालुवाड, २९ साउन । राष्ट्रीय आर्थिकालिका वडा नम्बर १ को कार्यालयमा हरेक महिनाको अन्तिम शनिवार निःशुल्क आँखा उपचार सुरु भएको छ । लम्होस्तर नेपाल नेत्रज्योति संघ लम्ही आँखा अस्पताल र रास्ती गार्डपालिकाको सहकार्यमा निःशुल्क आँखा उपचार सरू गर्न सहमति भएअन्सार विशेषज्ञसहितको आँखा उपचार गरिने व्यवस्था मिलाइँको वडा नम्बर १ का वडा अध्यक्ष तारावतादुर डिसीले



Z
U
M
C
F
O
H
S
U
E
N
L
T
A
V
R
O
X
P
H
B
Z
D
E
X
K
L
O
F
D
I
E
X
A
T
R
D
W
N
R
E
P
H
O
M
E
S
P
A
R
U
T
K
U
E
H
E
N
A
U
Y
E
N
C
U
Z
U
Z

जानकारी दिएका छन् ।

हरेक महिनाको अन्तिम शनिवार निःशुल्क आँखा उपचार सेवा सञ्चालन हुन गइहोकोले बैलैमा आँखाका विवाहीस्तरले सम्पर्क गरी उपचार गराउन वडा अध्यक्ष तारा बहादुर डिसीले सम्भैमा अनुरोध गरे । महिनाको अन्तिम शनिवार उपचार हुने सेवाहरूमा आँखा जाँच, चम्पा जाँच, चम्पा तथा औषधि, माझनर अप्रेसन तथा अन्य सेवाहरू रेखको बताइएको छ । साउन महिनाको अन्तिम शनिवार आज ३० गते रेखकोले आँखा का विवाहीहरूले वडा नम्बर १ को कार्यालयमा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिएको छ ।

समृद्धिको संचाहक



प्रदेश टुडे
राष्ट्रिय दैनिक

तपाईंको घर आँगनमा ...

राप्ती बबई वयाम्पस तुलसीपुर दाङको विद्यार्थी भर्नासम्बन्धी सूचना !

+२ देखि स्नातकोन्तर तहसम्म अध्यापन हुने यस राप्ती बबई क्याम्पस तुलसीपुर दाङको शैक्षिक नियम ०७९/०७९ का लागि +२ तरफ शिक्षा, व्यावस्थापन र मानविकी (कानून समेत) सम्मूहा बहानी तथा दिवा शत्रमा तपसिल कर्मान्को भर्ता खुला गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सेवमा यसै सचनाहारा जानकारी गराइँछ ।

तपसिल:

फाराम वितरण: मिति २०७८ श्रावण २५ गतेदेखि । प्रवेश परीक्षा (Entrance Exam): मिति २०७८ भाद्र १३ गते । सायम: बिहान ११:०० बजे ।

नोटिजा (Result) प्रकाशन: २०७८ भाद्र १५ गतेदेखि ।

मन्त्रा (Admission): २०७८ भाद्र १५ गतेदेखि ।

कक्षा शुरू: २०७८ भाद्र २० गतेदेखि ।

राप्ती बबई वयाम्पस तुलसीपुर, दाङ
फोन नं.: ०१२-५२९३६, ५२२७२६

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !! खुशीको खबर !!!

अबदेखि हामीकहाँ सपथ मूल्यमा स्वादिष्ट चिकनका विभिन्न परिकारहरू चिकन मःम, ललिपप, लेग, चेस्ट, स्पिड रोल, तन्दुरी चिकेन र अन्य परिकारहरू प्याकिड गरेर दिने र बसर खाने व्यवस्था गरेका छौं ।

विकेन्का तयारी परिकारहरू प्रति के.जी. रु. ७००/- मा ...



भ्याली फ्रेस हाउस

घोराही-१८ रमेना (माउन्ट भ्यू बोर्डिङ स्कूल अगाडि), दाङ सम्पर्क फोन नं.: ०१२-५२२३६९, ९८५७८२२१०, ९८५७८२२१०, ९८५७८२२१०

खुशीको खबर !

विभिन्न ब्राण्डका सामान अब एकै स्थानबाट ...

हामीकहाँ विभिन्न ब्राण्डका सामानहरू सर्वसुलभ मूल्यमा एकै स्थानबाट उपलब्ध भइरहेको कुरा सबैमा जानकारी गराउँदैन् ।

- जनविश्वास क्रिकिट उद्योग- विजौरी, दाङ
- जारोग मिनरल वाटर एण्ड जुस उद्योग मानपुर, दाङ
- माँ सन्तोषी टायर बजार- घोराही, दाङ
- शुक्रेश्वरी एशिएट तथा बालुवा उद्योग-लम्ही
- चितवन सिमेन्ट प्रा.लि.- नवलपारासी

प्रधान कार्यालय: घोराही, दाङ
फोन नं.: ०१२-५६३७७९

शान्ति पहलकर्तालाई तालिम

प्रदेश टुडे

दाङ, २९ साउन । द्वन्द्वीडित महिलाहरूका लागि सञ्चालित महिला शान्ति र सुरक्षा कार्यक्रमका महिला शान्ति पहलकर्ताहरूलाई दीनदिने कथा बाचन तथा लेखन तालिम घोराहीमा भएको छ ।

नेपाल महिला शान्ति र सञ्चालित महिलाहरूका लागि द्वन्द्वीडित महिलाहरूका लागि सञ्चालित महिला शान्ति र सुरक्षा कार्यक्रममा आवढ़ महिला शान्ति पहलकर्ताहरूलाई कथा लेखन र कथा कथाकर्ताहरूलाई कथा लेखन र



सेवा के नक्का सचिव एवं रेशम केरी, रोल्पाका कार्यक्रम कार्यक्रमका फोकलपर्सन शिवा प्रमुख दिनेश सुवेदी, महिला शान्ति योगी, वडा जिल्लाका कार्यक्रम प्रमुख पहलकर्ताहरू कथा चौधरी र घनी

विकले मन्त्रव्य राखेका थिए । सहभागीहरूले तालिममे आफूहरूलाई समाजमा गएर द्वन्द्वीडितहरूका लागि काम गर्न सहज हने बताएका थिए । कार्यक्रमको सहजीकरण महिला शान्ति र सुरक्षा कार्यक्रमका मनोविमर्शकता लक्ष्मी ढकालले गरेकी थिइन् । द्वन्द्वीडित महिलाहरूका लागि वडा र रोल्पामा महिला शान्ति र सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको छ । जसले द्वन्द्वीडित महिलाहरूको मानसिक स्वास्थ्य र आयआजनको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको कार्यक्रम प्रमुख रमेश केरीसे जानकारी दिए ।

हादिक समवेदना



स्व. बेलमती दिग्मिरे

यस टोल विकास संस्कार सल्लाहकर शशिधर विभिन्नरी धर्मपती तलसीपुर उपमहानगरपालिका वडा नं. ६ बद्वामार्ग, दाङ निवासी बेलमती दिग्मिरेको मिति २०७८/०८/२५ गते ८० वर्षको उमेरमा भएको असामयिक निवासी हामी स्वास्थ्य एवं समर्थन भएको छौं । यस दुबै घडीमा दिवान्त शरीरको अस्थ आत्माले सापेय सुक्ति प्राप्त गरेसँग भीमी ईंवरसंग प्रवृत्तना गर्दैछ । साथै शोकसंकेत परिवर्तन गरिएको छौं ।

४८ विलाल सम्बन्धित विवाहजनका वडा नं. ६ बद्वामार्ग, दाङ

वर-पिपल वौतारी टोल विकास संस्था परिवार

तुलसीपुर उपमहानगरपालिका वडा नं. ६ बद्वामार्ग, दाङ

स्व. बेलमती दिग्मिरे

स्व