जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.वि.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३६ अंक ७७ २०८३ साल कात्तिक ३ गते मंगलबार (20 Oct 2026 Tuesday) मूल्य रु. ५/-

बाल अधिकारको संरक्षण

बचावटको अधिकार :
पोषिलो खाना र स्वास्थ्योपचार पाउनु।
विकासको अधिकार :
शिक्षा, खेलकुद र मनोरञ्जनको अवसर।
संरक्षणको अधिकार :
हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणबाट सुरक्षा।
सहभागिताको अधिकार :
आफ्नो हितका निर्णयमा बोल्न पाउनु।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : हिमाली क्षेत्रका साझा ... ३ पृष्ठमा : ल्युसिनले मांसपेशी मात्र... ३ पृष्ठमा : हर्मुजमा बारुदी सुरुङमा ...

बनाइएका देवी देवताका प्रतिमाहरुमा धुमधामका साथ पुजाअर्चना

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २ कात्तिक ।
हिन्दु धर्मावलम्बीहरुले घरघरमा तथा शक्तिपीठहरुमा पुजा आराधना गरी दशैं मनाउँदै छन्। घटस्थापनादेखि नै विभिन्न शक्तिपीठ तथा दशैंका लागि बनाइएका देवी देवताका प्रतिमाहरुमा धुमधामका साथ पुजा अर्चना भईरहेको छ।

जिल्लाको प्रसिद्ध शक्तिपीठ छिन्नमस्ता, कंकालिनी, राजदेवी, भगवती लगायतका मन्दिरमा दर्शनार्थीको सर्वाधिक भीड लागेको छ।

उक्त शक्तिपीठहरुमा सजाबटमा लाखौं रुपियाँ खर्च गरेर झकीझकाउ पारिएको छ। छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरमा देश विदेशका दर्शनार्थीलाई लाम लागेको ४५ मिनेट भित्रै पुजापाठ र सहज दर्शनको व्यवस्था मिलाईएको छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले बताए।

यसका साथै सिसिटिभी क्यामराबाट निगरानी तथा स्थानिय प्रशासनको सहयोगमा तीन घेरामा सुरक्षा व्यवस्था मिलाइएको उनको भनाई छ।

सप्तरीमा मात्रै चार दर्जन भन्दा बढी स्थानमा दुर्गा पुजा भइरहेको छ। कतैकतै त मेला पनि लागेको छ भने कतिपय स्थानमा धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम चलिरहेको छ।

जिल्लाभर पुजास्थलमा विहानै देखि भीड लाग्ने गरेकाले सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको र यस कार्यमा सादा पोशाकका समेत गरी ८९६ सुरक्षाकर्मी परिचालन भएको प्रहरी उपरीक्षक रुपक खडकाले जानकारी दिए।

शक्तिपीठहरुमा दर्शन गरी पुजापाठ गरेमा सुख शान्ति प्राप्त हुनुका साथै इच्छित मनोकामना पुरा हुने धार्मिक विश्वास छ।

१४ क्विन्टलभन्दा बढी गाँजा बरामद, चार पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
सुनसरी, २ कात्तिक ।
सुनसरीको छुट्टाछुट्टै दुई स्थानबाट प्रहरीले एम्बुलेन्स र एक घरबाट १४ क्विन्टल भन्दा बढी मात्रामा लागुऔषध गाजा बरामद गरेको छ।

दुहबी नगरपालिका ६ स्थित बुढी खोलाको किनारबाट प्रहरीले पाँच क्विन्टलभन्दा बढी गाँजासहित एउटा एम्बुलेन्स बरामद गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीका अनुसार सोमबार विहान कोशी राजमार्गमा एम्बुलेन्समा इटहरीबाट विराटनगरतर्फ गाँजा ओसारपसार भइरहेको छ भन्ने सूचनाका आधारमा प्रहरीले उक्त गाँजा बरामद गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीका सूचना अधिकारी चन्द्रबहादुर खड्काले जानकारी दिए।

इलाका प्रहरी कार्यालय दुहबी र सिआरभी दुहबी

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

सप्तकोशीमा बेपत्ता युवक मृत भेटिए

दैनिक समाचारदाता
सुनसरी, २ कात्तिक ।
सुनसरीस्थित सप्तकोशीमा पौडी खेल्ने क्रममा आइतबार साँझ बेपत्ता भएका बराहक्षेत्रका एक युवक सोमबार विहान मृत फेला परेका छन्।

बराहक्षेत्र नगरपालिका १० बकुल्लाचापका २३ वर्षीय ओसन कोइरालाको शव सोमबार विहान फेला परेको हो।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

बसको ठक्करबाट एकको मृत्यु, दुई घाइते

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, २ कात्तिक ।
धनुषाको धनुषाधाम सबैला भित्री सडकखण्डअन्तर्गत सबैला नगरपालिका ५ मखनाहामा बसले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने दुई जना घाइते भएका छन्।

सबैलाबाट धनुषाधामतर्फ जाँदैगरेको मधेश प्रदेश ०२-०१ प ६४४९ नम्बरको मोटरसाइकललाई विपरीत दिशाबाट आउँदैगरेको ना ६ ख ९०३१ नम्बरको बसले आइतबारराति ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल चालक धनुषाधाम नगरपालिका ७ निवासी २० वर्षीय धीरज मण्डलको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक ओमप्रकाश खनालका अनुसार दुर्घटनामा गम्भीर घाइते धीरजलाई तत्काल उपचारका लागि जनकपुरधामस्थित प्रादेशिक अस्पतालमा ल्याएकामा तत्काल चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको हो।

सोही दुर्घटनामा परी मोटरसाइकलमा पछाडी सवार १६ वर्षीय नीरज मण्डल र लक्ष्मीनियाँ गाउँपालिका-२ निवासी २० वर्षीय राकेश मण्डल घाइते भएको प्रहरी नायब उपरीक्षक खनालले बताए।

घाइतेमध्ये नीरजको अवस्था गम्भीर रहेको प्रहरीको भनाइ छ। घाइते दुवै जनाको जनकपुरधामस्थित योगी ट्रमा सेन्टर अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ।

ठक्कर दिने बस र चालक धनुषाधाम नगरपालिका-२ निवासी २२ वर्षीय नागेन्द्र महरालाई नियन्त्रणमा लिइ थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले जनाएको छ।

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १२५ मा

- पहिलो पटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीस हजारसम्म जरिवाना,
- दोश्रो पटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैंयासम्म जरिवाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रुपैंयासम्म जरिवाना,
- जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ।

त्यसैले जुवातास नखेलौं-नखेलाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

प्रदुषण रोक्न आवश्यक कदम चाल्नु आवश्यक

ध्वनी, वायु, यातायात लगायतका सबै खाले प्रदुषण रोक्नु पर्छ। ती प्रदुषणको मानव स्वास्थ्यमा गम्भिर असर पार्दछ। जसमध्ये ध्वनी प्रदुषणले सबै भन्दा बढी सामान्य जनजिवन नै प्रभावित बनाएको छ। ध्वनी प्रदुषणका कारण हृदयका रोगीहरुलाई बढी समस्या हुने गरेको छ। धार्मिक कार्यक्रम, बैवाहिक कार्यक्रम वा कुनै उत्सव होस् वा प्रवचनको नाममा ध्वनी प्रदुषण बढेको हो।

विभिन्न यातायातका साधनहरुबाट निस्कने धुँवाका कारण पनि मानव स्वास्थ्यमा असर पुग्ने गरेको छ। यसले सिधै मानवको छातीमा असर पार्दछ। त्यस्तै वायु प्रदुषणमा मिसिने धुवा धुलोले पनि मानवको शरीरमा गम्भिर असर पार्दछ। धार्मिक कार्यक्रमहरुका कारण ध्वनी प्रदुषण भइरहेको छ। राती अबेरसम्म र एका बिहानैदेखी ठूला ठूला स्वरमा लाउडस्पिकर बजाएर धार्मिक गित तथा प्रवचन बजाइने गरिन्छ। ध्वनी प्रदुषणले व्यक्तिको मानसिक तनाब बढाउनुका साथै मुटुरा रोगी, बालबालिकालाई बढी जोखिम हुने गरेको छ। यसले रातीको निन्द्रा बिगार्ने काम समेत गर्दछ।

तसर्थ यस्ता कार्यलाई रोक्न सम्बन्धित निकायले गम्भिरतापूर्वक ध्यान दिई आवश्यक कदम चाल्नु अत्यन्त जरुरी रहेको छ।

सप्तरीका रमणीय ठाउहरुबारे तपाईंलाई थाहा छ ?

सप्तरी जिल्ला पर्यटकीय गन्तव्यका लागि आकर्षक छ। तर, यसबारे धेरैलाई जानकारी छैन्। धार्मिक पर्यटकदेखि रमणीयस्थलहरु छन्।

धार्मिक पर्यटनमा मुलुककै प्रसिद्ध एवं चर्चित छिन्नमस्ता मन्दिर यहीं जिल्लामा छन्। छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा अविस्थत यो मन्दिरमा पूजापाठ गर्न टाढा टाढाबाट व्यक्तिहरु आउने गर्छन्। मन्दिर अगाडि रहेको पोखरी, पिकनिक स्पोर्ट, धर्मशाला समेत यहाँ रहेको छ।

कंकालिनी मन्दिर : हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका वडा नम्बर १ भारदहस्थित यो मन्दिर पनि मुलुककै चर्चित देवी मन्दिर हो।

शम्भुनाथ मन्दिर : यो शम्भुनाथ नगरपालिकाभित्र छ। मन्दिरकै नामबाट पालिकाको नामांकरण समेत गरिएको छ। यहाँ बिक्रम सम्वत्को नयाँ साल अर्थात् बैशाख १ गतेदेखि एक महिनासम्म ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ। साउन महिनामा श्रद्धालुको ठूलो घुइँचो यहाँ लाग्ने गर्दछ।

हनुमान मन्दिर : हनुमानगर कंकालिनी नगरपालिकाको हनुमाननगर बजारमा पुरानो हनुमान मन्दिर छ। कालो हनुमान मन्दिर पुग्दा जोकोहि पनि मोहित हुन्छन्। जिल्लामा अन्य धेरै देवी देवताका मन्दिरहरु छन्।

कोशी टप्पु : कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्ष पनि यहीं जिल्लामा छन्। कंचनरुप नगरपालिकास्थित आरक्षमा गैंडासहित बिभिन्न वन्यजन्तुहरुको अवलोकन गर्न सकिन्छ।

धारापानी क्षेत्र : चुरको कोखमा रहेको यो धारापानी क्षेत्र कंचनरुप नगरपालिकामा रहेको छ। यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि राम्रो स्थल मानिन्छ।

लोहजारा दह : तिरहुत गाउँपालिकामा रहेको छ यो दह। यो ठाउँ पिकनिक मनाउनका लागि प्रसिद्ध मानिएको छ यो ठाउँ। यी ठाउँहरुको अवलोकन गरौं र मनलाई प्रसन्न बनाऔं।

जनहीतका लागि : राजविराज दैनिक

हिमाली क्षेत्रका साझा चुनौती सम्बोधन गर्न नेपाल, भुटान र भारतका याकपालक एकजुट

भीष्मराज ओझा

काठमाडौँ, २ कात्तिक (रासस)।

नेपाल, भुटान र भारतका याक तथा चौँरी कृषकले यही असोज ६ गते भुटानको 'नवौँ रोयल हाइल्यान्ड महोत्सव'मा हिमालय याक पालकको सञ्जाल औपचारिक रूपमा सुरु गर्दैछन्।

यो सञ्जाल हिमालयका याक कृषक समुदायमा मात्र केन्द्रित पहिलो क्षेत्रीय मञ्च हो। अन्तरराष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड)का अनुसार यसको स्थापना कृषक, सरकार र विकास साझेदारबीच करिब एकदशकदेखि जारी सहकार्यको परिणाम हो। जलवायु परिवर्तन, चरन क्षेत्रको क्षयीकरण र बसाइँसराइका कारण हिमाली समुदायले बढ्दो चुनौतीको सामना गरिरहेका बेला यो सञ्जाल स्थापना हुन लागेको हो। महोत्सवमा भुटानका राजा तथा प्रधानमन्त्रीको उपस्थिति रहने इसिमोडले जनाएको छ।

यो सञ्जाल याक कृषक समुदायबीच सामूहिक पैरवी, ज्ञान आदानप्रदान, क्षमता विकास र सहकार्य प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले स्थापना गरिएको क्षेत्रीय मञ्च हो। कृषकद्वारा स्थापित र उनीहरूकै नेतृत्वमा सञ्चालित विश्व 'रेनडियर एसोसिएसन'बाट प्रेरित यस सञ्जालको नेतृत्व हिमालय क्षेत्रका याकपालक कृषकले गर्नेछन्। यसको सचिवालय भुटानमा रहनेछ।

महोत्सवमा याक तथा चौँरी कृषक महासङ्घ नेपाल, भुटान याक महासङ्घ र भारत याक महासङ्घका साथै नेपाल, भुटान र भारतका सरकारी प्रतिनिधिहरू, अनुसन्धानकर्ता, विकास साझेदार तथा अन्य सरोकारवालाको सहभागिता रहनेछ। महोत्सव यही असोज ६ र ७ गते भुटानमा हुँदैछ।

याकपालनले हिमाली भेगमा बसोबास गर्ने समुदायको जीविकोपार्जन, संस्कृति र स्थानीय अर्थतन्त्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। तथापि, तीनै याकपालक समुदायले विभिन्न चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका छन्। इसिमोडका वरिष्ठ पशुपालन तथा चरन क्षेत्र विशेषज्ञ ताशी दोर्जीका अनुसार याकपालक समुदायले खासगरी याक चौँरीको सङ्ख्या घट्दो क्रममा रहेको, चरन क्षेत्रहरू खुम्चिँदै र क्षयीकरण हुँदै गएका, जलवायु परिवर्तनका असरहरू, याकको आनुवंशिक विविधतामा ह्रास, वन्यजन्तुबाट हुने पशुधन क्षति, बजार तथा सेवामा सीमित पहुँच, उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रबाट युवाको बसाइँसराइजस्ता चुनौतीको सामना गरिरहेका छन्। यी चुनौती राष्ट्रिय सीमाभन्दा परसम्म फैलिएका छन् र तिनको समाधानका लागि क्षेत्रीय सहकार्य आवश्यक छ। हिमालय याक कृषक सञ्जालले सामूहिक पैरवी, ज्ञान आदानप्रदान, क्षमता विकास र सीमापार सहकार्यका लागि महत्वपूर्ण मञ्च प्रदान गर्नेछ। तीनै देशका राष्ट्रिय महासङ्घलाई एकैठाउँमा ल्याउँदै यस सञ्जालले उत्थानशील जीविकोपार्जनका अवसर विस्तार गर्ने, स्वस्थ चरन क्षेत्रको संरक्षण गर्ने र याकका आनुवंशिक स्रोतको संरक्षणलाई सुदृढ बनाउने लक्ष्य राखेको विशेषज्ञ दोर्जीको भनाइ छ।

क्षेत्रीय याक कृषक सञ्जालको परिकल्पना सन् २०१६ मा भएको थियो। त्यसबेला इसिमोडको कञ्चनजङ्घा भू-परिदृश्य संरक्षण तथा विकास पहलमार्फत तीनै देशका याक कृषक, अनुसन्धानकर्ता तथा सरकारी प्रतिनिधि एकै ठाउँमा भेला भएका थिए। सन् २०१८ मा यस क्षेत्रका प्रतिनिधि नर्वेमा आयोजित आर्कटिक फ्रन्टियर्स सम्मेलनमा सहभागी भए र विश्व रेनडियर कृषक सङ्घसँग अन्तरक्रिया गरेका थिए।

उक्त सङ्घको सीमापार मोडेलबाट प्रेरित भएर हिन्दुकुश हिमालय क्षेत्रमा पनि यस्तै क्षेत्रीय मञ्च स्थापना गर्ने अवधारणा विकसित भएको हो। त्यसपछि तीनै देशले क्षेत्रीय सञ्जाल स्थापना गर्नुअघि सशक्त राष्ट्रिय महासङ्घ गठन गर्ने सहमति गरेका थिए। सोहीअनुसार भुटानमा सन् २०२२, नेपालमा सन् २०२३ र भारतमा सन् २०२५ मा राष्ट्रिय महासङ्घ औपचारिक रूपमा गठन भएका थिए।

सन् २०२५ मा भियतनाममा आयोजित विकासशील देशका लागि दिगो पशु कृषिसम्बन्धी दशौँ सम्मेलनमा महासङ्घका नेतृत्वकर्ता र सरकारी प्रतिनिधिले हिमालय याक कृषक सञ्जालको स्थापना गर्ने औपचारिक प्रतिबद्धता जनाएका थिए। भुटानको रोयल हाइल्यान्ड महोत्सवमा हुन लागेको यो शुभारम्भ हिमालयका याक कृषक समुदाय र उनीहरूका साझेदारबीच करिब एकदशकदेखि हुँदै आएको सहकार्यको महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८३ सालको विजयादशमीको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण ग्राहक, कर्मचारी, शेयर सदस्य, पदाधिकारी एवं जिल्लावासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष, तथा
जनमूखी बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८३ सालको विजयादशमीको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण ग्राहक, कर्मचारी, शेयर सदस्य, पदाधिकारी एवं जिल्लावासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

शत्रुघन प्रसाद गुप्ता
अध्यक्ष, तथा
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ३, सप्तरी, परिवार

ल्युसिनले मांसपेशी मात्र होइन, कोषलाई ऊर्जा उत्पादनमा पनि सघाउँछ

वासिङ्टन, २ कात्तिक (रासस/एएनआई)।

शरीरमा मांसपेशी निर्माण गर्न आवश्यक मानिने एमिनो एसिड ल्युसिनले कोषलाई ऊर्जा उत्पादन गर्न पनि मद्दत गर्ने वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन्। ल्युसिनले कोषभित्र ऊर्जा उत्पादन गर्ने माइटोकन्ड्रियाका महत्त्वपूर्ण प्रोटिनलाई नष्ट हुनबाट जोगाउने भएकाले ऊर्जा उत्पादन बढ्न सक्ने अध्ययनले देखाएको छ।

यो खोजले पोषण र शरीरले खानेकुरालाई ऊर्जा तथा आवश्यक पदार्थमा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियाबीचको सम्बन्धबारे नयाँ जानकारी दिनुका साथै क्यान्सर र शरीरमा ऊर्जा उत्पादन तथा उपयोगमा समस्या ल्याउने रोगको उपचारका सम्भावित उपाय पहिल्याउन सहयोग गर्न सक्छ।

साइन्सडेलीका अनुसार, माइटोकन्ड्रियालाई कोषको ऊर्जा केन्द्र भनिन्छ। यसले शरीरलाई बढ्न, चल्न, तन्तुको मर्मत गर्न र दैनिक गतिविधि सञ्चालन गर्न आवश्यक ऊर्जा उत्पादन गर्छ। तर माइटोकन्ड्रियाले सधैँ एउटै गतिमा काम गर्दैन। कोषलाई कति ऊर्जा आवश्यक छ र उपलब्ध पोषक तत्त्व कति छन् भन्ने आधारमा यसले आफ्नो गतिविधि परिवर्तन गर्छ।

पोषणले माइटोकन्ड्रियाको काममा प्रभाव पार्ने तथ्य वैज्ञानिकहरूलाई पहिलेदेखि नै थाहा थियो। तर खानाबाट प्राप्त हुने अलग-अलग पोषक तत्त्वले कसरी सङ्केत पठाएर माइटोकन्ड्रियाको गतिविधि परिवर्तन गराउँछन् भन्ने विषय भने स्पष्ट थिएन।

जर्मनीको कोलोन विश्वविद्यालयअन्तर्गत इन्स्टिच्युट फर जेनेटिक्सका प्राध्यापक डा. थोर्स्टन हप्पे र त्यहाँको एजिङ रिसर्चसम्बन्धी सिईसिएडी अनुसन्धान समूहको नेतृत्वमा गरिएको अध्ययनले यस विषयमा नयाँ संयन्त्र पहिचान गरेको हो। अनुसन्धानकर्ताहरूले ल्युसिनले माइटोकन्ड्रियाका महत्त्वपूर्ण प्रोटिनलाई स्थिर राख्न मद्दत गर्ने र त्यसबाट माइटोकन्ड्रियाले अझ प्रभावकारी रूपमा ऊर्जा उत्पादन गर्न सक्ने निष्कर्ष निकालेका छन्।

'नेचर सेल बायोलोजी' जर्नलमा प्रकाशित यस अध्ययनको शीर्षक 'ल्युसिनले माइटोकन्ड्रियाको श्वसन प्रक्रिया अनुकूल बनाउन बाहिरी झिल्लीका प्रोटिनको क्षय रोक्छ' रहेको छ।

ल्युसिन शरीरका लागि आवश्यक एमिनो एसिड हो। मानव शरीरले यसलाई पर्याप्त मात्रामा आफैँ उत्पादन गर्न नसक्ने भएकाले खानाबाट प्राप्त गर्नुपर्छ। एमिनो एसिड प्रोटिन निर्माणका आधारभूत तत्त्व हुन्। दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ, मासु, सिमी र दालजस्ता प्रोटिनयुक्त खानेकुरामा ल्युसिन पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ।

अनुसन्धानकर्ताहरूले ल्युसिनले प्रोटिन निर्माणमा मात्र सहयोग नगर्ने पत्ता लगाएका छन्। यसले माइटोकन्ड्रियाको बाहिरी सतहमा रहेका केही प्रोटिनलाई टुक्रिएर नष्ट हुनबाट समेत जोगाउँछ। ती प्रोटिनले अन्य अणुलाई माइटोकन्ड्रियाभित्र पुऱ्याउन सहयोग गर्छन्। माइटोकन्ड्रियाभित्र पुगेका अणु ऊर्जा उत्पादन गर्ने प्रक्रियामा प्रयोग हुन्छन्।

ल्युसिनले ती प्रोटिनलाई सुरक्षित राख्दा माइटोकन्ड्रियाले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सक्छ र कोषमा ऊर्जा उत्पादन बढ्न सक्छ।

अध्ययनका पहिलो लेखक डा. किआओचु लीले कोषको पोषण अवस्था, विशेषगरी ल्युसिनको मात्राले ऊर्जा उत्पादनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने तथ्य पत्ता लगाउँदा आफूहरू उत्साहित भएको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार, यस संयन्त्रले पोषक तत्त्व पर्याप्त भएका बेला बढ्ने ऊर्जाको मागअनुसार कोषलाई आफ्नो गतिविधि छिटो अनुकूल बनाउन मद्दत गर्छ।

अनुसन्धान टोलीले यस प्रक्रियामा कोषभित्रका बिग्रिएका वा दोषपूर्ण प्रोटिन पहिचान गरी हटाउन मद्दत गर्ने एसइएल१एल नामक प्रोटिनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको पनि पत्ता लगाएको छ। कोषले आफ्ना प्रोटिनको निरन्तर निरीक्षण गर्छ, किनभने क्षतिग्रस्त वा गलत तरिकाले बनेका प्रोटिनले सामान्य जैविक कार्यमा बाधा पुऱ्याउन सक्छन्। एसइएल१एलले हटाउनुपर्ने प्रोटिन पहिचान गरी तिनलाई नष्ट गर्ने प्रक्रियातर्फ पठाउन सहयोग गर्छ।

अध्ययनअनुसार, ल्युसिनले एसइएल१एलको गतिविधि कम गर्न सक्छ। त्यसो हुँदा माइटोकन्ड्रियाका कम प्रोटिन नष्ट हुन्छन् र धेरै प्रोटिनले आफ्नो स्थानमा रहेर माइटोकन्ड्रियाको कामलाई निरन्तरता दिन सक्छन्।

डा. लीका अनुसार, ल्युसिन र एसइएल१एलको मात्रा वा गतिविधिमा परिवर्तन गरेर ऊर्जा उत्पादन बढाउने उपाय खोज्न सकिन्छ। तर यसमा सावधानी अपनाउन आवश्यक छ। एसइएल१एलले क्षतिग्रस्त प्रोटिन जम्मा हुन नदिन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले यसको गतिविधि घटाउँदा दीर्घकालीन रूपमा कोषको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ।

ऊर्जा उत्पादन बढाउनु सधैँ लाभदायक हुन्छ भन्ने

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८३ सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

भुपेन्द्र प्रसाद यादव

अध्यक्ष, तथा

समाज सुधार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

संचालक समिति परिवार

राजविराज ८, सप्तरी

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

२०८३ सालको विजयादशमी, दिपावली एवं छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, गाउँवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

विश्वनाथ मण्डल

अध्यक्ष

तथा

जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड

संचालक समिति परिवार

राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

विश्व समाचार

हर्मुजमा बारुदी सुरुङमा ठोक्किएर तेल ट्याङ्करमा आगलागी

तेहरान, २ कात्तिक (रासस/एएफपी)।

इरानको रिभोलुसनरी गार्ड्सले सोमबार हर्मुज जलघाँटीमा एउटा तेल ट्याङ्कर समुद्री बारुदी सुरुङमा ठोक्किएपछि आगलागी भएको जनाएको छ। अमेरिका र इजरायलसँग युद्ध सुरु भएपछि इरानले महत्त्वपूर्ण समुद्री मार्गमा आफ्नो नियन्त्रण कडा बनाइरहेका बेला यो घटना भएको हो।

इरानी सरकारी सञ्चारमाध्यमले गार्ड्सलाई उद्धृत गर्दै ट्याङ्कर समुद्रमा बिछ्याइएको बारुदी सुरुङमा ठोक्किँदा इन्जिन कक्षमा विस्फोट भई आगलागी भएको जनाएको छ। ट्याङ्करले इरानको अनुमति नलिई जलघाँटीको दक्षिणी भागमा रहेको निषेधित मार्ग प्रयोग गरेको र आफ्नो स्थान पहिचान तथा नौसञ्चालन प्रणाली बन्द गरेको गार्ड्सको दाबी छ।

फेब्रुअरीको अन्त्यमा अमेरिका र इजरायलसँग युद्ध सुरु भएपछि इरानले हर्मुज जलघाँटीमा नियन्त्रण कायम गर्दै जहाजको आवागमनमा प्रतिबन्ध लगाएको छ। सामान्य अवस्थामा विश्वको कुल तेल आपूर्तिको करिब पाँचौँ भाग ओसारपसार हुने यो जलघाँटीबाट पार हुन इरानको अनुमति लिनुपर्ने तेहरानको माग छ।

यसअघि पनि गार्ड्सले आइतबार दुईवटा तेल ट्याङ्कर समुद्री बारुदी सुरुङमा ठोक्किएपछि आगलागी भएको जनाएको थियो। गार्ड्सका नौसेना कमान्डर एडमिरल अली ओजमेईले यसै साता आफ्नो नौसञ्चालन प्रणाली निष्क्रिय पार्ने जहाजलाई 'शत्रुतापूर्ण' मानिने चेतावनी दिनुभएको थियो।

हर्मुज जलघाँटीमा इरानले लगाएको अवरोधको जवाफमा अमेरिकाले इरानी तेल निर्यात रोक्ने उद्देश्यले नौसैनिक नाकाबन्दी लगाएको छ। यसले विश्वको महत्त्वपूर्ण ऊर्जा आपूर्ति मार्गमा तनाव थप बढाएको छ।

चीनको आर्थिक वृद्धिमा चुनौती

बेइजिङ, २ कात्तिक (रासस/एएफपी)।

घरेलु मागमा कमी र विश्वव्यापी ऊर्जा सङ्कटको असरका कारण चीनको आर्थिक वृद्धिदर यस वर्ष सरकारी लक्ष्यभन्दा तल रहने अनुमान गरिएको छ। निर्यातमा वृद्धि भए पनि घरजग्गा क्षेत्रको सङ्कट र उपभोक्ताको कमजोर खर्च गर्ने प्रवृत्तिले अर्थतन्त्रमा दबाब बढाएको छ।

एएफपीले अर्थशास्त्रीहरूबीच गरेको सर्वेक्षणअनुसार जुलाईदेखि सेप्टेम्बरसम्म चीनको अर्थतन्त्र ४.४ प्रतिशतले विस्तार हुने अनुमान छ। दोस्रो त्रैमासिकमा वृद्धिदर ४.३ प्रतिशत थियो। चीनले यस वर्ष ४.५ देखि पाँच प्रतिशतसम्म आर्थिक वृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

हुटोङ रिसर्चकी अर्थशास्त्री गुओ शानले निर्यात मात्रै अर्थतन्त्रको बलियो पक्ष बनेको बताउनुभएको छ। उहाँका अनुसार घर खरिदमा अनुदान र पूर्वाधार लगानी बढाउने सरकारी उपाय पर्याप्त नहुन सक्छन्। ऊर्जा लागत वृद्धिका कारण अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोषले पनि चीनको वार्षिक आर्थिक वृद्धिको अनुमान घटाएर ४.५ प्रतिशतमा झारेको छ।

कम्प्युटर, अर्धचालक र कृत्रिम बौद्धिकता (एआई) सम्बन्धी उपकरणको विश्वव्यापी मागले चीनको निर्यात बढाएको छ। तर बढ्दो व्यापार बचतले अमेरिका र युरोपेली सङ्घ (इयु) सँग तनाव बढाएको छ। चीनले घरेलु उद्योगलाई दिने अनुदानले विदेशी बजारमा अनुचित प्रतिस्पर्धात्मक लाभ दिएको आलोचना पनि हुँदै आएको छ।

अर्थशास्त्रीहरूका अनुसार चीनले निर्माण, घरजग्गा र निर्यातमा निर्भर अर्थतन्त्रलाई घरेलु उपभोगमा आधारित दिगो विकासतर्फ लैजान आवश्यक छ। तर घरेलु माग कमजोर रहँदा चिनियाँ उत्पादकहरू नयाँ बजार खोज्दै विदेशतर्फ केन्द्रित भइरहेका छन्।

केन्यामा इबोला सङ्क्रमित आठ पुगे

नैरोबी, २ कात्तिक (रासस/एपी)।

केन्यामा इबोला सङ्क्रमितको सङ्ख्या आठ पुगेको छ। स्वास्थ्य अधिकारीहरूका अनुसार पछिल्लो सङ्क्रमित पहिलो बिरामीको उपचारमा संलग्न परिचारक हुन्। अहिलेसम्म समुदायमा सङ्क्रमण फैलिएको पुष्टि भएको छैन।

स्वास्थ्य मन्त्रालयका महानिर्देशक डा. प्याट्रिक अमोथले ४९ वर्षीय परिचारकमा सङ्क्रमण पुष्टि भएको जानकारी दिनुभयो। कङ्गोबाट युगान्डा हुँदै केन्या आएका पहिलो सङ्क्रमितको अक्टोबर ५ मा नैरोबीको अस्पतालमा मृत्यु भएको थियो। अन्य छ सङ्क्रमितको अवस्था स्थिर रहेको छ।

पहिलो बिरामीको सम्पर्कमा आएका करिब १३० जनाको पहिचान गरिएकामा १२८ जनालाई एकान्तवासमा राखिएको छ। लक्षण देखिएका व्यक्तिको परीक्षण भइरहेको छ।

इबोला सङ्क्रमितको रगत, शारीरिक तरल पदार्थ वा दूषित वस्तुको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्न सक्छ। कङ्गोमा मे महिनादेखि फैलिएको प्रकोपमा कम्तीमा चार हजार जनाको मृत्यु भएको समाचारमा उल्लेख छ।

केन्याले सीमामा स्वास्थ्य जाँच कडा पार्नुका साथै सङ्क्रमणको आशङ्का भएका व्यक्तिका लागि आपत्कालीन हटलाइन सञ्चालन गरेको छ। नैरोबीको मुख्य विमानस्थलमा उच्च जोखिम भएका देशबाट आउने यात्रुको जाँच गर्न छुट्टै प्रवेशद्वार तोकिएको छ। छिमेकी तान्जानियाले पनि सीमामा जाँच कडा पार्दै उच्च जोखिम भएका देशबाट आउने यात्रुलाई २१ दिनसम्म निगरानी गर्ने व्यवस्था लागू गरेको छ।

मासु खाँदा हड्डी अड्किए आफैं निकाल्ने प्रयास नगर्न चिकित्सकको सुझाव

काठमाडौं, २ कात्तिक (रासस)।

दसैंमा चिल्लो, पिरो र अमिलो खानेकुराको सेवन बढ्दा घाँटीमा जलन, एसिड रिफ्लक्स तथा निल्न असहज हुने समस्या देखिन सक्ने भएकाले खानपानमा सावधानी अपनाउन चिकित्सकले सुझाव दिएका छन्।

बढी चिल्लो र बोसोयुक्त मासु खाँदा केही व्यक्तिमा एसिड रिफ्लक्सको समस्या बढ्न सक्छ। मासु खाँदा हड्डी वा मासुको टुक्रा घाँटीमा अड्किएमा गम्भीर समस्या आउन सक्ने भएकाले सतर्क रहनुपर्ने वीर अस्पतालका नाक, कान तथा घाँटी रोग विशेषज्ञ डा. विमलेशकुमार गुप्ताले बताउनुभयो।

दसैंमा खानपान गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी, चिल्लो तथा बोसोयुक्त मासुले घाँटीको स्वास्थ्यमा पार्ने असर र घाँटीमा मासु वा हड्डी अड्किएमा गर्नुपर्ने उपायबारे समाचारदाता प्रगति ढकालले डा गुप्तासँग गर्नुभएको कुराकानीको सम्पादित अंशः

प्रश्नः दसैंमा चिल्लो, पिरो र अमिलो खानेकुरा बढी खाने चलन छ। यसले घाँटीको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ ?

उत्तरः यस्ता खानेकुरा बढी खाँदा घाँटीमा जलन र असहजता हुन सक्छ। पेटको अम्ल घाँटीसम्म फर्किने एसिड रिफ्लक्सका कारण घाँटी र छाती पोल्ने तथा घाँटीमा केही अड्किएजस्तो वा खसखस हुने महसुस हुन सक्छ। त्यसैले खानाको मात्रा र प्रकृतिमा ध्यान दिनुपर्छ।

प्रश्नः घाँटीमा एलर्जी हुने वा रुघाखोकी लागेर घाँटी दुख्ने व्यक्तिले दसैंमा चिल्लो र बोसोयुक्त मासु खान मिल्छ कि मिल्दैन ?

उत्तरः घाँटीमा जलन वा एसिड रिफ्लक्सको समस्या भएका व्यक्तिले चिल्लो र बोसोयुक्त मासु कम खानु उपयुक्त हुन्छ। यस्ता खानेकुराले केही व्यक्तिमा रिफ्लक्स बढाउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा आफूलाई सहज हुने, पचाउन सजिलो खानेकुरा खानु र पर्याप्त पानी पिउनु राम्रो हुन्छ।

प्रश्नः दसैंमा मासु खाँदा मासुको टुक्रा वा हड्डी घाँटीमा अड्कियो भने कस्तो समस्या हुन सक्छ ?

उत्तरः मासु वा हड्डी अड्किँदा निल्न गाह्रो हुने, घाँटीमा दुखाइ हुने र थुक निल्नसमेत समस्या हुन सक्छ। अड्किएको वस्तुले श्वासनलीमा अवरोध गरेमा सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ, जुन ज्यानै जोखिममा पार्ने अवस्था हो।

हड्डी अड्किएको शङ्का भएमा आफैं निकाल्ने प्रयास नगरी चिकित्सकको सहायता लिनुपर्छ।

प्रश्नः मासु वा हड्डी घाँटीमा अड्किएमा तत्काल के गर्ने र के गर्नु हुँदैन ?

उत्तरः अड्किएको वस्तु निकाल्न औंला घाँटीभित्र हाल्नु हुँदैन। भात, रोटी वा अन्य खानेकुरा निलेर त्यसलाई तल धकेल्ने प्रयास गर्दा चोट लाग्न सक्छ। निल्न नसक्ने वा थुकसमेत निल्न गाह्रो हुने अवस्था भएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ। यदि सास फेर्न नसक्ने, बोल्न नसक्ने वा प्रभावकारी रूपमा खोक्न नसक्ने अवस्था आएमा श्वासनलीमा अवरोध हुन सक्ने भएकाले तत्काल आपतकालीन सहायताका लागि अस्पताल जानुपर्छ।

एनटी फाइबरको प्याकेजमा ग्राहकको आकर्षण, अनलाइनबाटै सेवा लिन सकिने

काठमाडौं, २ कात्तिक (रासस)।

नेपाल टेलिकमले एनटी फाइबर सेवाअन्तर्गत ल्याएको इन्टरनेट प्याकेजमा ग्राहकको आकर्षण बढेको छ।

नयाँ लाइन जडानसम्बन्धी जानकारी लिन टेलिकमको १९८ नम्बरमा सम्पर्क गर्ने ग्राहकको चाप बढेपछि कम्पनीले उक्त नम्बरको क्षमता वृद्धि गरेको छ। नेपाल टेलिकमका अनुसार एनटी फाइबरको नयाँ लाइन जडान गर्न इच्छुक ग्राहकले १९८ नम्बरमा कल गरी आफूलाई पायक पर्ने स्थानमा सेवा उपलब्ध भए-नभएको जानकारी लिन सक्नेछन्। नम्बरको क्षमता वृद्धि गरेपछि ग्राहकलाई आवश्यक जानकारी लिन र सेवा जडान प्रक्रिया अघि बढाउन सहज हुने अपेक्षा गरिएको छ।

ग्राहकले एनटी फाइबर जडानका लागि अनलाइनबाट पनि अनुरोध गर्न सक्ने व्यवस्था टेलिकमले गरेको छ। यसका लागि https://complain.ntc.net.np मा लगइन गरी आफ्नो नेपाल टेलिकमको मोबाइल नम्बर प्रयोग गरेर आवश्यक विवरण पेस गर्न सकिनेछ। उक्त प्रणालीबाट इन्टरनेट जडानको अनुरोध गर्नुका साथै सेवासम्बन्धी गुनासो पनि दर्ता गर्न सकिने कम्पनीले जनाएको छ।

टेलिकमले हालै एनटी फाइबरअन्तर्गत रु चार हजार ९९९ मा ३० एमबीपीएस गतिको इन्टरनेट प्याकेज उपलब्ध गराएको छ। ग्राहकको आवश्यकता र प्रयोगअनुसार अन्य प्याकेज पनि उपलब्ध छन्।

इन्टरनेट सेवाको शुल्क, गति र गुणस्तरका आधारमा विभिन्न सेवा प्रदायकका प्याकेज तुलना गर्ने प्रवृत्ति बढिरहेका बेला तुलनात्मक रूपमा कम शुल्कमा इन्टरनेट सेवा लिन चाहने ग्राहक एनटी फाइबरतर्फ आकर्षित भएका कम्पनीले जनाएको छ।

शरद ऋतुमा बगैंचा सफा गर्दा के राख्ने, के हटाउने ?

न्युयोर्क, २ कात्तिक (रासस/एपी)।

शरद ऋतुमा बगैंचा सफा गर्दा सबै बिरुवा काटेर हटाउनु आवश्यक छैन। केही बारहमासी बिरुवालाई जाडोभरि उभिएकै अवस्थामा छोड्दा चराचुरुङ्गी र लाभदायक कीराले खाना तथा आश्रय पाउँछन् भने केही बिरुवा काटेर हटाउँदा रोग र कीराको प्रकोपबाट जोगाउन सकिन्छ। त्यसैले कुन बिरुवा राख्ने र कुन हटाउने भन्ने सही निर्णयले बगैंचाको स्वास्थ्य, रोग नियन्त्रण र अर्को वर्षको फूल फुल्ने क्षमतामा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पार्छ।

जाडोमा बीउका टाउका भएका बारहमासी बिरुवा छोड्दा बसाइँ नसर्ने चराले खाना पाउँछन् भने परागसेचन गर्ने तथा अन्य लाभदायक कीराले आश्रय पाउँछन्। एलियम, एस्टर, ठूला पात भएको लुपिन, ब्ल्याक आइड सुसन, चकलेट फ्लावर, कन्फ्लावर, गोल्डेनरोड, मिल्कवीड, र्‍याटलस्नेक मास्टर, स्निजविड र ट्रम्पेट बेलजस्ता बिरुवा यसका उदाहरण हुन्।

वसन्तमा फूल फुल्ने धेरैजसो झाडीले अघिल्लो वर्ष बढेका हाँगामा फूलका कोपिला बनाउँछन्। अहिले नै तिनलाई काट्दा अर्को वसन्तमा फुल्ने कोपिला हट्न सक्छन्। त्यसैले एजेलिया, रोडोडेन्ड्रोन, फोर्सिथिया र हाइड्रेन्जियाजस्ता झाडीलाई शरद ऋतुमा छाँट्नबाट जोगिनुपर्छ। तिनको आकार मिलाउन वा आवश्यक सुधार गर्न छाँट्नै परे फूल फुलिसकेको दुई हप्ताभित्र छाँट्नु उपयुक्त हुन्छ।

सजावटी घाँसलाई पनि वसन्तमा नयाँ वृद्धि सुरु नभएसम्म जाडोभरि उभिएकै अवस्थामा छोड्नुपर्छ। यसले जाडोमा लाभदायक कीरालाई बासस्थान दिनुका साथै हावामा हल्लिने घाँसले बगैंचालाई आकर्षक बनाइराख्छ।

बगैंचाका क्यारीमा झरेका पात पनि सबै हटाउनुपर्दैन। केही पातलाई त्यहीं रहन दिंदा कीराले जाडोमा आश्रय पाउँछन्। वसन्तमा सक्रिय भएपछि ती लाभदायक कीराले बोटबिरुवालाई क्षति पुऱ्याउने अन्य कीराको सङ्ख्या नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्।

रुसी सेज र ल्याभेन्डरजस्ता कडा डाँठ भएका वा केही मात्रामा कडा डाँठ भएका बारहमासी बिरुवालाई पनि जाडोमा नकाट्नु राम्रो हुन्छ। तिनको माथिल्लो भागले जमिनको सतहमा जरा र डाँठ जोडिने स्थान अर्थात् मुकुटलाई चिसोबाट जोगाउँछ।

तर, केही बिरुवा भने जाडो सुरु हुनुअघि काटेर हटाउनुपर्छ। होस्टाका सुकेका पातले जाडोमा स्लग र अन्य कीरालाई लुक्ने ठाउँ दिन्छन्। त्यसैले बढ्ने मौसम सकिएपछि होस्टालाई जमिनको सतहसम्म काट्नुपर्छ।

आइरिसका सुकेका पातमा पनि जाडोमा हानिकारक कीराका अण्डा रहन सक्छन्। तिनलाई नहटाए वसन्तमा अण्डाबाट निस्कने कीराले बिरुवामा क्षति पुऱ्याउन सक्छन्। अर्को वर्ष कीराको सङ्क्रमण रोक्न आइरिसका पात अहिले नै काटेर हटाउनु उचित हुन्छ।

धुलो ढुसी लाग्न सक्ने बारहमासी बिरुवालाई पनि बढ्ने मौसम सकिएपछि काट्नुपर्छ। यसमा जडिबुटी पेओनी, बी बाम र फ्लोक्स पर्छन्। यस वर्ष रोग लागेका अन्य बिरुवालाई पनि काटेर हटाउनुका साथै तिनका झरेका पात र अन्य अवशेष बगैंचाबाट सफा गर्नुपर्छ। त्यसो गर्दा रोगका कारक तत्त्व माटोमा पुगेर अर्को वर्षका बिरुवामा फैलिने जोखिम कम हुन्छ। जिनियाजस्ता वार्षिक फूलमा पनि धुलो ढुसी लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

रोग लागेका बिरुवाका भागलाई कम्पोस्ट मल बनाउने भाँडोमा राख्नु हुँदैन। त्यस्ता अवशेषलाई छुट्टै फोहोरका रूपमा फाल्नुपर्छ, ताकि रोग अन्य बिरुवामा नसरोस्।

यी मौसमी सुझाव लागू भए पनि मरेका, भाँचिएका वा रोग लागेका रूखका हाँगा र झाडीका डाँठ भने वर्षको जुनसुकै समयमा हटाउन सकिन्छ। त्यस्ता भाग छोडिराख्दा बिरुवाको स्वास्थ्यमा असर पर्नुका साथै जाडोको आँधीबेहरीमा भाँचिएर मानिसलाई चोट लाग्ने वा सम्पत्तिमा क्षति पुग्ने जोखिम रहन्छ। त्यसैले बगैंचा सफा गर्दा सबै बिरुवा एकैपटक काट्नेभन्दा तिनको प्रकृति र अवस्थाअनुसार हेरचाह गर्नु आवश्यक हुन्छ।

हिमाली क्षेत्रका ...

तीन देशमा चरन क्षेत्र र याकपालनको अवस्था

हिन्दूकुश हिमालय क्षेत्रको ६० प्रतिशतभन्दा बढी भू-भाग चरन क्षेत्रले ओगटेको छ। जीविकोपार्जनका लागि प्रत्यक्ष रूपमा निर्भर रहेका दुई करोड ५० लाखदेखि तीन करोड आदिवासी तथा स्थानीय समुदायका लागि चरन क्षेत्र नै प्रमुख स्रोत हो।

राष्ट्रिय कृषि गणना (२०२१/२२) अनुसार, नेपालका नौ हजार ८९९ कृषकले अनुमानित ५३ हजार १९५ याक/नाक/चौंरी पालेका छन्। नेपालको कर्णाली प्रदेशमा मात्रै चरन क्षेत्रले देशको कुल क्षेत्रफलको ३४ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ। यहाँ ९२ प्रजातिका औषधीय वनस्पति पाइन्छन्, जसमध्ये ८२ प्रजातिको हाल बजारमा सक्रिय रूपमा कारोबार हुन्छ। यी वनस्पतिको व्यापारबाट वार्षिक करिब तीन करोड ६० लाख नेपाली रुपैयाँ आम्दानी हुने गरेको छ।

भारतको २०औं पशुधन गणना (२०१९) अनुसार, देशमा करिब ५८ हजार याक थिए। याक फेडेरेसन अफ इन्डियाका अनुसार, सन् २०२६ मा फेडेरेसनका ५२६ सदस्य घरधुरीसँग करिब ३२ हजार याक छन्।

भुटानको राष्ट्रिय तथ्याङ्क ब्युरो (एनएसबी) को सन् २०२४ को तथ्याङ्कअनुसार, देशका ७४६ घरधुरीले कुल २९ हजार ४३२ याक पालेका छन्। देशको कुल पशुजन्य उत्पादनमा याकपालनको योगदान चार प्रतिशत रहेको छ।

भुटान, भारत र नेपालमा विगतका केही दशकयता भू-उपयोगको बदलिंदो स्वरूप, चरन क्षेत्रको क्षयीकरण, जलवायुजन्य दबाब र सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनका कारण याकको सङ्ख्यामा उल्लेखनीय गिरावट आएको इसिमोडको तथ्याङ्क छ।

ल्युसिनले मांसपेशी ...

छैन। उपयोगी प्रोटिनलाई सुरक्षित राख्ने कोषीय प्रणालीले नै दोषपूर्ण प्रोटिन हटाउने काम पनि गर्छ। त्यसैले यो सन्तुलनमा परिवर्तन गर्दा अनपेक्षित असर पर्न सक्ने वैज्ञानिकहरूको चेतावनी छ।

ल्युसिनलाई शरीरले कसरी टुक्र्याएर उपयोग गर्छ र यसले अन्य जैविक प्रक्रियामा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने बुझ्न अनुसन्धानकर्ताहरूले क्यानोरह्याब्डाइटिस एलिगन्स नामक सानो गोलकृमिको पनि अध्ययन गरेका थिए। यसको कोषीय प्रक्रिया अन्य जटिल जीवमा पाइने प्रक्रियासँग मिल्ने भएकाले जीवविज्ञानसम्बन्धी अनुसन्धानमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

अध्ययनमा ती साना जीवको शरीरमा ल्युसिन टुक्रिएर उपयोग हुने प्रक्रियामा समस्या आउँदा कोषभित्र ऊर्जा उत्पादन गर्ने माइटोकन्ड्रियाको काम प्रभावित भएको र प्रजननसम्बन्धी समस्या देखिएको पाइयो।

वैज्ञानिकहरूले मानव फोक्सोको क्यान्सरका कोषमा पनि अध्ययन गरेका थिए। त्यस क्रममा ल्युसिनलाई शरीरले टुक्र्याएर उपयोग गर्ने प्रक्रियामा असर पार्ने केही आनुवंशिक परिवर्तनले क्यान्सरका कोषलाई जीवित रहन सहयोग गर्न सक्ने देखियो। यो निष्कर्ष भविष्यमा क्यान्सरको उपचारसम्बन्धी अनुसन्धानका लागि महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ।

साइन्सडेलीका अनुसार, ल्युसिनसँग सम्बन्धित जैविक मार्गमा परिवर्तन ल्याउने उपचारले स्वस्थ कोष र क्यान्सरका कोषमा फरक-फरक प्रभाव पार्न सक्छ। त्यसैले यस्ता उपचार विकास गर्दा तिनले दुवै प्रकारका कोषमा पार्ने असर बुझ्नु आवश्यक हुन्छ।

यस अध्ययनले पोषक तत्त्वले शरीरलाई आवश्यक कच्चा पदार्थ उपलब्ध गराउने मात्र नभई कोषको कार्य सञ्चालन गर्ने सङ्केतका रूपमा समेत काम गर्ने प्रमाणलाई थप बल दिएको छ। ल्युसिनले माइटोकन्ड्रियाका महत्त्वपूर्ण प्रोटिनलाई नष्ट हुनबाट जोगाएर उपलब्ध पोषक तत्त्वअनुसार ऊर्जा उत्पादन समायोजन गर्न सहयोग गर्ने देखिएको छ।

ल्युसिन, प्रोटिनको गुणस्तर नियन्त्रण र माइटोकन्ड्रियामा ऊर्जा उत्पादनका लागि हुने जैविक प्रक्रियाबीचको यसअघि स्पष्ट नभएको सम्बन्ध पहिचान भएपछि क्यान्सर तथा कोषमा ऊर्जा उत्पादन प्रभावित हुने अन्य रोगको उपचारका लागि नयाँ उपाय खोज्न वैज्ञानिकहरूलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

१४ क्विन्टलभन्दा ...

सुनसरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले दुहबी नगरपालिका-६ स्थित बूढी खोलाको किनारमा ना ४ च ६०६३ नम्बरको एम्बुलेन्सजाँच तथा खानतलासी गर्दा एम्बुलेन्सबाट ५७४ किलो ८७० ग्राम गाँजा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ।

गाँजा र एम्बुलेन्स नियन्त्रणमा लिएर इलाका प्रहरी कार्यालय दुहबीले थप अनुसन्धान भइरहेको छ भने एम्बुलेन्स छाडेर भागेका चालकको खोजी भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ।

यसअघि इनरुवा नगरपालिका ४ ज्ञानोदय टोलबाट ९ सय १५ किलो ६ सय ८० ग्राम गाँजासहित चार जना पक्राउ परेका छन्।

उक्त टोलको हनुमान मन्दिरनजिकस्थित बुलबुल यादवको घरमा आइतबार बिहान खानतलासी उक्त परिमाणको गाँजा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ।

इनरुवा नगरपालिका ४ का ३६ वर्षीय बुलबुल यादव, २३ वर्षीय सन्तोष यादव र ३० वर्षीय आशिष यादव तथा दुहबी नगरपालिका १० का २२ वर्षीय कुन्दन यादवलाई एक थान मोटरसाइकलसमेत नियन्त्रणमा लिइएको सहायक सूचना अधिकारी हेमराज ओलीले जानारी दिए।

सप्तकोशीमा ...

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी चन्द्रबहादुर खड्काका अनुसार निजको शव परीक्षणका लागि इनरुवास्थित जिल्ला अस्पताल पठाइएको इलाका प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ।

प्रकाशक/सहसम्पादक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), सम्पादक : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), लेआउट : संजय शंखर
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), इमेल : rajbirajdainik@gmail.com, वेबसाइट : rajbirajdainik.com.np