



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिलेखी वर्षा शिवाकोटी सुटिङका क्रममा शिक्षिकाको पहिरनमा हुन्छिन् । विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावक समेत उनीसँग भुक्तिकन्थे, सोपिचके शिक्षिका सक्ने । कतिले त गिस-ग्याङन भनेर बोल्थे, कुन विषय पढाउने भनेर सोध्नु सक्ने गर्थे । आफू अभिनीत चलचित्र 'मोदीबेनी'को छायांकनका क्रममा भएका रमाइला अनुभव सुनाउँछिन् वर्षा । आजाती शुरुभारबाट सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'मोदीबेनी'मा उनले गाउँले शिक्षिकाको भूमिका निभाएकी छन् ।

आजको विचार...
सौँच्छे...
(सुई पेजमा)
रमेशप्रसाद तिमिल्सिना

चर्चित बलिउड फिल्महरू 'श्री इडियट्स' र 'जब तक है जान' छायांकन भएको थियो भारतको लडाखमा नेपाली फिल्म 'जेरी अनक' छायांकन हुने भएको छ । लडाखमा लोकेशनको सोजी गरेर निर्माता सरोज न्यौपाने, निर्देशक सुबो गुरुङ र अभिनेता अनोलको केसी केरी दिनअघि काठमाडौं फर्किएका छन् । लडाख क्षेत्रको लेहमा यो फिल्मको केही दृश्य र जीतको छायांकन हुनेछ । 'तल्लो उक्त क्षेत्रको स्वीकृत लिपि फर्किएका छौं । इडियट्स र जब तक है जानको सुटिङ भएको थियो न्यौपानेले भने ।

□ वर्ष ३० □ अंक १८ □ शेरु ११ साउन १८ गते शुरुबार 2 August 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

प्रदेश प्रमुखले लिए शपथ

पाल्पा, साउन १७/ तीन प्रदेशका नवनिर्वात प्रदेश प्रमुखहरूले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन् । बिहीबार शितल निवासमा प्रदेश प्रमुखहरूले शपथ लिएका हुन् । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले लुम्बिनीका प्रदेश प्रमुख कृष्णबहादुर घर्ती मगर, बाग्मतीका प्रदेश प्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटा र कर्णालीका प्रदेश प्रमुख यज्ञराज जोशीलाई शपथ गराएका हुन् । शपथ ग्रहण समारोहमा उपराष्ट्रपति रामसहाय प्रसाद यादव, प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, प्रतिनिधिसभाका सभामुख देवराज घिमिरे, राष्ट्रियसभा अध्यक्ष नारायणप्रसाद दाहाल लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । केन्द्रमा सप्ता समीकरण फेरिएसँगै बाग्मतीका प्रदेश प्रमुख यादवचन्द्र शर्मा, लुम्बिनीका अमिक शेरचन र कर्णालीका तिलक परियारलाई पदमुक्त गरी सरकारले नयाँ प्रदेश प्रमुख नियुक्त गरी राष्ट्रपतिमार्फत सिफारिस गरेको थियो । मन्त्रिपरिषदको साउन १४ मा बसेको बैठकले सिफारिस गरेअनुसार राष्ट्रपति पौडेलले बुधबार तीनै जनालाई प्रदेश प्रमुखमा नियुक्त गरेका थिए ।



खोलामा जोखिम मोलेर विरामी अस्पताल पुर्‍याइँदै

पाल्पाको प्रमुख पर्यटकीयस्थल रानीमहलस्थित बराड्डी खोलामा स्टेचरमा राखेर विरामी तार्दै स्थानीय । बर्खाको कारण सडक बन्द भएपछि स्याङ्जाको कालीगण्डकी गाउँपालिका-३ सदरकाबाट तानसेनस्थित मिसन अस्पतालमा उपचारका लागि ल्याइँदै गर्दा बिहीबार बराड्डी खोलामा जोखिम मोलेर स्थानीयले विरामी तारेका छन् । बर्खा लागेसँगै तानसेन, रानीमहल हुँदै स्याङ्जा जोड्ने सडक बन्द भएपछि सवारी साधन नचल्दा यस क्षेत्रका नागरिकले सास्ती खेप्नु परेको छ । यस क्षेत्रमा पक्की पुल भए पनि वैकल्पिक सडक नहुँदा यहाँका नागरिकले बढी ढेँढ खोली खेप्दै आएका छन् । रानीमहल दरवार परिसर नजिकैको सडक गाए पनि बर्खाको बेला कालीगण्डकी नदीको भेल बढेर ठूलो भएपछि सवारी साधन सञ्चालन हुन सक्दैनन् । उक्त क्षेत्रमा पक्की पुल भए पनि त्यहाँसम्म जाने वैकल्पिक सडक नहुँदा उक्त सडक प्रयोग गर्ने यात्रुहरूले समस्या भोग्नु परेको हो । मानिसहरू हिँड्नको लागि फोल्डे पुल भए पनि बर्खले घाँस उम्रिएर हिँड्न नमिल्ने र केही समय लाग्ने भएपछि जोखिम मोलेर भएपनि खोलामा विरामी तार्नु परेको सडकका ठाकुर पाण्डेले बताए । उनले करिब एक किमिभन्दा सडक ब्यस्त नहुँदा हरेक वर्ष विरामी लिएर आउँदा समस्या भोग्नु परेको उल्लेख गरे । पाण्डेले भने, 'हामीले विरामी छिटो अस्पताल पुर्‍याउनु थियो, बाटो बन्द हुँदा गाडि चलेका छैनन्, तल पुलबाट बैगाडी भने जतातै घाँस उम्रिएर हिँड्न मिल्ने छैन, जसोतसो भए पनि खोला तरै भए पनि लैजाओ भनेर ल्याएका हो ।' उनले सांसद र नेताहरूको वेवास्ताका कारण आफूहरूले समस्या भोग्नु परेको बताए । पाण्डेले चुनावका बेला आश्वासन दिने तर चुनाव बिन्तेर गएपछि कसैले पनि चासो नदिने गरेको आरोप लगाए । ४/५ वर्ष अघि यस क्षेत्रमा करोडौं खर्च गरेर पक्की पुल बने पनि वैकल्पिक सडक निर्माणमा ध्यान नदिदा पुल निर्माणको अर्थ नभएको उनले बताए । खोलाबाट विरामी तार्दै गरेको तस्वीर पाण्डेले सामाजिक सञ्जालमा राखेपछि धेरैले सांसद र नेताहरूको अनौतिका गरेका छन् । **तस्वीर : ठाकुर पाण्डे/ एनबेबी**

गर्मीयाममा लाजसक्ने रोगबाट बच्न र बचाउँ

- पर्याप्त मात्रामा पानी वा भोलिलो पदार्थ पिउने गर्नु,
- मौसम अनुसारका ताजा तरकारी एव फलफूल उपभोग गर्नु,
- सडेगलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
- खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
- धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
- घर बाहिर हिँड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
- घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

रामपुर नगरपालिकामा ट७ उजुरी दर्ता भएकोमा ५५ को मेलमिलाप

पाल्पा, साउन १७/ जिल्लाको रामपुर नगरपालिकामा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ८७ वटा विवादका उजुरी दर्ता भएकोमा ५५ उजुरीको मेलमिलाप गरिएको छ । नगरपालिकाको न्यायिक समितिले पालिकामा दर्ता हुन आएका उजुरी मध्ये ५५ उजुरी मेलमिलाप गर्न सफल भएको हो । जग्गा विवाद, सम्बन्ध विच्छेद, महिला बालबालिका यौन तथा घरेलु हिंसा, पारिवारिक विवाद, व्यक्तिवादी, ज्याला नदिएको, कूलो/बाटो/साँध सिमा, खानेपानी सम्बन्धी विवादका उजुरी न्यायिक समितिमा छलफलका लागि दर्ता भएका थिए । जसमध्ये सबै भन्दा बढी जग्गा विवादका उजुरी दर्ता भएको न्यायिक समितिले जनाएको छ । सो आर्थिक वर्षमा २५ वटा जग्गा विवाद, २३ वटा व्यक्तिवादी उजुरी, १२ वटा सम्बन्ध विच्छेद, ११ वटा कूलो बाटो/साँध सिमाना, खानेपानीका उजुरी, ७ वटा पारिवारिक विवाद, ५ वटा यौन तथा घरेलु हिंसाका, ४ वटा ज्याला नलिएका उजुरी दर्ता भएको न्यायिक समितिका संयोजक तथा उपप्रमुख बाल कुमारी थापाले बताइन् ।



दर्ता भएका उजुरी मध्ये ६० वटाको टुंगो लागेको छ । जसमा ५५ वटा उजुरीको मेलमिलाप, २ वटा उजुरी फिर्ता लिएको, ३ वटा उजुरी जिल्ला अदालतबाट फैसला भई टुंगिएको छ । १७ वटा उजुरी भने प्रक्रियामै रहेको संयोजक थापाले बताइन् । यस्तै ९ वटा उजुरी छलफल हुन बाँकी रहेको र सम्बन्ध विच्छेद सम्मको अवस्थाको एउटा उजुरी सम्पर्कमा नआएको उनको भनाइ छ । समितिले दर्ता भएका विवादका उजुरीलाई छलफलको माध्यमबाट हुने पक्षलाई मेलमिलाप गरि पठाइएको संयोजक थापाले बताइन् । 'नगर स्तरीय न्यायिक समिति र वडा/गाउँ रहेका मेलमिलापकर्ता/मार्फट हुने पक्षलाई मेलमिलाप गराइएको छ' उनले भनिन्- 'द्वै पक्ष सन्तुष्ट हुने किसिमले धेरै विवादको समाधान गरेका छौं ।' छलफलको माध्यमबाट विवाद समाधानका लागि दुवै पक्ष सहमत भए पनि कार्यान्वयनमा समस्या रहेको थापाले बताइन् । 'मेलमिलाप हुन्छ तर केही उजुरीको कार्यान्वयनमा समस्या छ यसको कारवाही प्रक्रिया थाह नहुँदा अन्यौलमा छौं'-उनले भनिन् । **-बाँकी अनित्य पेचमा...**

स्वास्थ्य चर्चा

शरीरमा आइरनको कमी हुन नदिन के गर्ने ?

आइरन हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्व हो, जसले शरीरका विभिन्न भागमा अक्सिजन पुऱ्याउन र हेमोग्लोबिन 'रातो रक्तकोषिकाहरूमा पाइने एक प्रकारको प्रोटीन' बनाउन मद्दत गर्छ । हेमोग्लोबिनले फोक्सोको माध्यमबाट शरीरका अन्य भागमा अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्छ । तर यदि हाम्रो शरीरमा रगतको कमी भयो भने हामीले धेरै स्वास्थ्य समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ । शरीरमा आइरनको कमीका कारण रातो रक्तकोषिकाहरू ठीकसँग बन्न सक्दैनन् । जसकारण भागिसलाई कमजोरी र थकान पनि लान थाल्छ । यति मात्र होइन, यदि आइरनको कमीलाई बेवास्ता गरियो भने यसले गम्भीर समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ ।



चिसोको अनुभूति हुनसक्छ ।

शरीरमा आइरनको कमी हुँदा देखिने लक्षण

थकान महसुस हुने : पर्याप्त मात्रामा मिट्टा पुऱ्या पनि थकित वा कमजोर महसुस हुन्छ भने आइरनको कमी भएको हुनसक्छ । आइरनको कमीले हेमोग्लोबिनको स्तर कम हुन थाल्छ, जसकारण शरीरमा अक्सिजनको अपूर्ण ठीकसँग हुन सक्दैन । यही कारणले थकान महसुस हुन्छ । आइरनको कमीले मुटुको घडकम पनि बढाउन सक्छ ।

दाउको दुब्लो : शरीरमा आइरनको मात्रा कम हुँदा मसिलेका पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन पुऱ्येन, जसले गर्दा दाउको दुब्लो र चक्कर लाग्ने समस्या बढ्छ । आइरनको कमीले छिटो उमिर वा कुनै शारीरिक परिश्रम गर्दा अचानक दाउको दुब्लो आइरनको कमीको लक्षण हो ।

सास फेर्न गाह्रो हुने : आइरनको कमीले रगतमा अक्सिजन बोक्ने क्षमता कम भएकाले धेरैलाई विशेषगरी शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा सास फेर्न समस्या हुनसक्छ ।

ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने : मसिलेका र राम्रोसँग काम गर्न अक्सिजन चाहिन्छ । कम आइरनको स्तरले संज्ञात्मक कार्यलाई कमजोर पार्न सक्छ, यसले चीजहरूलाई ध्यान दिन वा सम्झन गाह्रो बनाउँछ ।

हात-खुट्टा चिसो हुने : शरीरमा आइरनको कमीले रक्तसञ्चारमा समस्या ल्याउन सक्छ, जसले हात-खुट्टा चिसो हुनसक्छ । शरीरका यी भागमा अक्सिजनको मात्रा नपुगेको कारण

गर्न सकिन्छ । रातो मासु पनि आइरनको स्रोत हो । आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्न र आइरनको कमीलाई कम गर्न रातो मासुको सेवन गर्न सकिन्छ ।

बच्चा/मा लक्षण फरक हुनसक्छ

बच्चा/मा लक्षण फरक हुनसक्छ । बच्चा/मा आइरनको कमी भयो भने ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, सानो सानो कुरामा पनि भ्रिक्ने, पढ्न मन नगर्ने आदि लक्षण देखा पर्छ । साथै उचाइ तथा तौल नबढ्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ ।

आइरनको कमी हुनुको कारण
पोषक तत्व पर्याप्त नखाउनु, आइरन खानु तर आन्द्रामा समस्या भएर वा प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएर शरीरले सोल नसक्नु, कुनै दुर्घटना वा रोमाँले अत्यधिक रक्तस्राव हुनु, महिनावारी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव भई रहनुजस्ता कारणले आइरनको कमी हुन जान्छ । यस्तै पेटमा जुका पर्छ, पेटमा घाउखट्टा हुँदा, खानेकुरामै पोषणको कमी हुँदा रगतको मात्रा कम हुँदा शरीरमा आइरनको कमी हुन्छ ।

गर्भवस्थाको समयमा त अफ्र बढी आइरनको कमी हुन्छ, त्यसैकारण त्यस अवधिमा आइरन चक्की खान दिइन्छ । मिर्गौला र क्यान्सरको समस्या हुँदा पनि आइरनको कमी हुन्छ ।

गर्भवस्थाको समयमा त

अफ्र बढी आइरनको कमी हुन्छ, त्यसैकारण त्यस अवधिमा आइरन चक्की खान दिइन्छ । मिर्गौला र क्यान्सरको समस्या हुँदा पनि आइरनको कमी हुन्छ ।

आइरन कमी हुँदा के खाने ?
हरियो सागपात : पालुङ्को साग, ब्रोकोली, मेथी, सिमी र हरियो केराउ जस्ता गाढा रङ भएका तरकारीहरू आइरनको राम्रो स्रोत हो । हरियो पात भएको तरकारीसँग भिटामिन सी पनि सेवन गर्नु आवश्यक हुन्छ । किनभने भिटामिन सीले आइरनलाई शोषित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले हरियो पात भएको तरकारीसँग भिटामिन सीयुक्त खाद्य पदार्थ जस्तै सुन्तला, कागती, रातो क्याबिजकम र स्ट्रबेरीको पनि सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । यद्यो गन्तिले शरीरले सजिलै आइरन अवशोषित गर्छ ।

रातो मासु : यदि मांसाहारी हुनुहुन्छ भने खानामा रातो मासुलाई समावेश

गर्न सकिन्छ । रातो मासु पनि आइरनको स्रोत हो । आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्न र आइरनको कमीलाई कम गर्न रातो मासुको सेवन गर्न सकिन्छ ।

चुकन्डर : चुकन्डर पनि आइरनको राम्रो स्रोत हो

चुकन्डर पनि आइरनको राम्रो स्रोत हो । जसले शरीरमा रातो रक्तकोषिकाहरूलाई मर्मत गर्न सहयोग गर्छ । चुकन्डरको सेवन गर्नाले हेमोग्लोबिन बढ्छ ।

बण्डा : अण्डाको पहेंलो भागमा धेरै मात्रामा आइरन हुन्छ । यसलाई दैनिक आहारमा समावेश गरेर पनि आइरनको कमीलाई रोक्न सकिन्छ । साथै यसमा प्रोटीन र भिटामिन जस्ता महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू पनि हुन्छन् ।

झाडफुटुटु : आइरनको कमीले बच्न झाडफुटुटुको सेवन पनि गर्न सकिन्छ । खजुर, ओखर, बदाम र किमसिज जस्ता झाडफुटुटु खान सकिन्छ । विहान खाली पेटमा भिजेको किमसिज र त्यसको पानी पिउँदा आइरनको कमी हुँदैन ।

कस्तो बच्चा/मा लक्षण देखा पर्छ ?

आइरनको कमी भएको लक्षण देखिएमा अस्पताल गएर विशेषज्ञ चिकित्सकलाई भेटनुपर्छ । त्यहाँ सबैभन्दा पहिले हेमोग्लोबिनको स्तरको जाँच गरिन्छ । त्यसपछि आइरनको कमीको लक्षणअनुसार उपचार गरिन्छ । सबैभन्दा पहिला त्यसको मुख्य कारण पत्ता लगाइन्छ । उपचारसँगै आइरनको पनि पूर्ति गर्नुपर्छ । आइरनको कमीको मात्रा हेरेर औषधि चलाइन्छ । आइरनको मात्रा ६, ७ छ र विरामीलाई खासै कमजोरी महसुस भएको छैन भने खाने औषधि दिइन्छ । कसैमा आइरनको मात्रा ४, ५ छ भने नसाबाट आइरन पनि दिन सकिन्छ । त्यसै कसैमा रात नै चढाउनुपर्ने पनि हुनसक्छ । जुकाले हो भने जुका मार्ने औषधि गरिन्छ ।

-**नवलाइन बर डटकम**

उमेर अनुसार दैनिक कति घण्टा सुत्नु आवश्यक छ ?

जुन रात हामी राम्ररी सुत्न सक्दैनौं, भोसिपल्ट मन अशान्त रहन्छ । निद्रा यस्तो प्रक्रिया हो जस बिना हामी जीवनको कल्पना गर्न सक्दैनौं । जब हामी सुत्छौं, तब मात्र हाम्रो शरीरका सम्पूर्ण अंगहरूलाई आराम मिल्छ र त्यसपछि अर्को दिन पूर्ण ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । निद्राको बेला हामी शारीरिक र मानसिक रूपमा आरामको अवस्थामा हुन्छौं तर हाम्रो शरीरले भिन्नबाट काम गरिरहन्छ । सुत्दा शरीरले आफ्नो अंगहरू मर्मत गर्छ । निद्रामा मात्र प्रतिरक्षा प्रणाली रासायनिक रूपमा सम्पूर्ण शरीरको रक्तप्रवाहमा पुग्छ । सुत्दा पाचन प्रक्रिया पनि तीव्र हुन थाल्छ । त्यसैले निद्रा हाम्रो जीवनको एक महत्त्वपूर्ण भाग हो । तर के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंलाई हरेक दिन कति घण्टा सुत्नु आवश्यक छ ?



कति सुत्ने ?
माथो बिलिनकका अनुसार, तपाईंलाई कति घण्टा सुत्नु आवश्यक छ भन्ने धेरै कुराहरूमा निर्भर गर्दछ । उदाहरणका लागि, तपाईंको उमेर के हो, तपाईं के काम गर्नुहुन्छ, तपाईंको खानपान के हो, तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ आदि धेरै कुराले निद्राको आवश्यकता मापन गरिन्छ । निद्राका पनि धेरै चरणहरू हुन्छन् । गहिरो निद्रा लाग्दा मात्रै शरीरलाई फाइदा हुन्छ । सामान्यतया विश्रवास गरिन्छ कि एक सामान्य स्वस्थ वयस्कले हरेक रात ६ देखि ७ घण्टा सुत्नु पर्छ । तर यदि गुणस्तर बिग्रन्छ र तपाईंले यसबाट राम्रो फाइदा पाउनुहुनदैन ।

उमेर अनुसार निद्राको आवश्यकता

सुधार गर्नेछ र तनाव कम गर्नेछ । मुटुको स्वास्थ्य ठीक रहनेछ र मेटाबोलिजम पनि बढ्नेछ । यी सबैबाहेक मुटु रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकको जोखिम पनि कम हुनेछ । राधो निन्द्राले स्मरणशक्तिमा पनि सुधार गर्छ । त्यसैले राधो निद्राको लागि रातिको समय निश्चित गर्नुहोस् । यस समयमा तपाईंलाई राधो निद्रा लाग्नेछ । साथै आफ्नो बेडहरू शान्त राख्नुहोस् । सुत्नुअघि सुत्ने कोठामा खाना नरख्नुहोस् । सुत्नुअघि चिया वा कफी नपिउनुहोस् । नियमित व्यायाम गरेमा पनि राधो निद्रा लाग्छ । अस्वीकरण -Disclaimer : यो सामग्री हामीले एजेन्सीबाट लिएका हौं । यसलाई पूर्ण ठानेर यहाँ बताइए बमोजिम आफ्नै अस्थाय नगर्नुहोस्, यसलाई आधार मानेर एकपटक सम्बन्धित विषयको चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोला ।

-**रातोपाटी डटकम**

घ्यूका लाभै लाभ



घ्यू खाँदा जति मीठो हुन्छ यो स्वास्थ्यका लागि पनि त्यतिकै गुणकारी रहेको हुन्छ । याद रहोस तर घ्यू शुद्ध हुनुपर्छ । घ्यूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउनुका साथै तपाईंको तौललाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ । यदि तपाईंको आहारमा सही मात्रामा घ्यू समावेश गरिएको छ भने, तपाईंको तौललाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ । यदि तपाईंको आहारमा सही मात्रामा घ्यू समावेश गरिएको छ भने, तपाईंको तौललाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ । यदि तपाईंको आहारमा सही मात्रामा घ्यू समावेश गरिएको छ भने, तपाईंको तौललाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ ।

घ्यूमा 'कन्जुगेटेड लिनोइक एसिड' सिएलए हुन्छ, जुन एक प्रकारको फ्याटी एसिड हो र यसले बोसो घटाउन मद्दत गर्छ । एक अध्ययनले देखाएको छ कि सिएलएले शरीरको बोसो घटाउन र बच्न बढ्दनुबाट रोक्न मद्दत गर्दछ । सिएलएले जमेको बोसो पलन र फ्याट कोषिकाहरूको आकारलाई पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ । यदि तपाईंको शरीरमा छिट्टै बोसो जम्मा हुन थाल्छ भने घ्यू उपयोगी हुन सक्छ ।

घ्यूमा 'कन्जुगेटेड लिनोइक एसिड' सिएलए हुन्छ, जुन एक प्रकारको फ्याटी एसिड हो र यसले बोसो घटाउन मद्दत गर्छ । एक अध्ययनले देखाएको छ कि सिएलएले शरीरको बोसो घटाउन र बच्न बढ्दनुबाट रोक्न मद्दत गर्दछ । सिएलएले जमेको बोसो पलन र फ्याट कोषिकाहरूको आकारलाई पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ । यदि तपाईंको शरीरमा छिट्टै बोसो जम्मा हुन थाल्छ भने घ्यू उपयोगी हुन सक्छ ।

पार्लर जस्तै फेसियल घरमै गर्नुहोस्

तपाईंको छालामा चमक चाहिन्छ तर पार्लर जानको लागि समय र बजेट छैन । त्यसैले तीन चरणमा अनुहारमा चमक ल्याउन सकिन्छ । साउन महिना सुरु भएको छ र हरियाली तीर्थ र रक्षाबन्धन छिट्टै आउन लागेको छ । यस्तो अवस्थामा पूर्व तयारीले अनुहारमा चमक ल्याउन मद्दत गर्छ । यदि तपाईं आफ्नो अनुहारमा उपचार जस्तै चमक चाहनुहुन्छ भने, केहि दिनमा यी धेरैलु टोनर, फेस मास्क र सीरमको मद्दतले चमक प्राप्त गर्नुहोस् । धेरैलु टोनरले अनुहार सफा गर्नुहोस् । चामललाई राम्ररी धुनुहोस् र लम्गम रातभर भिजाउनुहोस् । यस पानीलाई छानेर विहान निकाल्नुहोस् । अब करिब एक चम्चा एलोभेरा जेल हाल्नुहोस् र मिलाउनुहोस् । यो टोनर कपासको प्यासुमा राख्नुहोस् र अनुहार राम्ररी सफा गर्नुहोस् । यस टोनरको मद्दतले आफ्नो अनुहार दैनिक सफा गरीने छालाको दाग हटाउन मद्दत गर्छ र अनुहारमा जमेको मूत छालालाई पनि हटाउन मद्दत गर्दछ । अनुहारमा चमक



लगाउन फेस मास्क बनाउनुहोस्: हप्तामा कम्तीमा दुई पटक यो फेस मास्क लगाउनुहोस् अनुहारमा चमक आउँछ । फेस मास्क बनाउन तीव्रबाट कुरा मात्र चाहिन्छ । चामलको पिठो, मह, दूध यी तीन चीजहरू मिलाएर फेस मास्क तयार गर्नुहोस् र अनुहार र धाँटीमा लगाउनुहोस् । आधा घण्टा पछि अनुहार धुनुहोस् । यो फेस मास्क लगाउनुहोस् अनुहारको चमक केही समयमै बढ्छ । तपाईंले अनुहारको सीरमबाट चमक पाउनुहुन्छ: घरमै फेस सीरम बनाउनुहोस् र हरेक रात सुत्नुअघि अनुहारमा लगाउनुहोस् । यसले अनुहारको

छालालाई चमक दिन्छ र कालो दाग हटाउन मद्दत गर्दछ । साथै छाला जवान दिन्छ थाल्छ । यो अनुहार सीरम बनाउन यी चीजहरू आवश्यक हुनेछ । चामलको पानी, एलोभेरा जेल, निलसरीन, भिटामिन ई को एक क्याप्सुल दुई चम्चा चामलको पानीमा दुई चम्चा एलोभेरा जेल र एक चम्चा निलसरीन मिलाउनुहोस् । भिटामिन ई को एक क्याप्सुल पनि थप्नुहोस् । मिलाएर बोतलमा भर्नुहोस् । यो लगाउनुहोस् रिपमलको कालो दाग हट्दछ र डब रिक्त हुने समस्या हट्छ ।

-**शिरी नेपाल डटकम**

