



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



'लहुरे' निर्देशक तुलसी धिमिरेको ७ वर्षाधिको कलमब्याक फिल्म 'पहाड'मा कलाकारको लाइनअप बलियो बनेको छ । निर्देशक धिमिरेको काठमाडौं छोरी पञ्चमीले डेब्यु गर्न लागेको फिल्ममा नन्दनकृष्ण श्रेष्ठ, विपिन कार्की, सुनील थापा, अरुण क्षेत्री लगायतको अभिनय रहनेछ । निर्माताले उनलाई वर्षौं राउतको ठाउँमा लिइएका हुन् । कलाकारको लाइनअप पुरा भएसँगै आगामी साताबाट फिल्मको छायांकन सुरु गर्ने तयारी गरिएको छ ।

आजको विचार...
आत्मविश्वास...
 (दुई जनामा)
 डा. शान्तिरूप अधिकारी

अभिनेत्री नीति शाहलाई फिल्ममा डेब्यु गर्न ठूलै सफलता पत्तो । नाम चलेका केही स्टारसँग जोडी बाँधेने गरी सफलता गरेका चारवटा फिल्म नबनेपछि उनी अन्वोलमा थिइन् । कतिपयले 'अनलवकी' समेत भन्ने गर्छन् । अन्ततः उनले फिल्म 'रसबुरे'को बाट अभिनेत्रीको परिचय थपिन् । तर, उनलाई पहिलो गाँसले ढुंगा लाग्यो । न फिल्म चलिदियो न अभिनयमा नीतिले आफ्नो प्रभाव छाड्न सकिइन् । डेब्यु फिल्म नचलेपछि घेरैलाई लागेको थियो, अब नीतिलाई फिल्मलाई दिन नेकहरू

वर्ष ३० अंक १८१ २०८१ माघ ११ गते शुक्रबार 24 January 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भारतमा रेल दुर्घटना १३ जनाको मृत्यु

(राजस/एएनवाई)
बनारस, माघ १०/जनगढ रेल दुर्घटनामा परी मृत्यु हुने यात्रुको सङ्ख्या १३ पुगेको जनगढ जिल्ला प्रशासक आयुक्त प्रसादले बिहीबार जानकारी गराएका छन् । उनले भने, 'बुधबार साँफ भएको रेल दुर्घटनामा परी अहिलेसम्म १३ जनाको मृत्यु भएको छ भने १० जना घाइते भएका छन् ।' बुधबार साँफ नजिकैको टर्माकबाट कर्नाटक एक्सप्रेस रेल अघि बढिरहेका समय पुष्पक एक्सप्रेसको डिब्बामा आगलागी भएपछि यात्रुहरू रेलबाट भर्ने क्रममा गुडिरहेको रेलले धेरै मानिसहरूलाई ठक्कर दिएको थियो । घाइतेहरूलाई सिभिल अस्पताल जनगढमा भर्ना गरिएको छ र जनीहरूको उपचार भइरहेको छ । रेल मन्त्रालयले जनगढ रेल दुर्घटनामा परी मृत्यु भएका परिवारलाई जनही एक लाख २० हजार भारतीय रूपैयाँ दिने घोषणा गरेको छ । रेलमन्त्री अश्विनी वैष्णवको कार्यालयले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

पाल्पामा ११ महिनामा ७४ जनाले गरे आत्महत्या

रामचन्द्र रावनाली
पाल्पा, १०/जिल्साको रामपुर नगरपालिका-८ रातमाटाकी २२ वर्षीया मनिषा श्रेष्ठले गत जेठ ३० मा आफ्नै घरको कोठामा पंखमा पासो लगाई आत्महत्या गरिन् । त्यसअघि मायागद्दीका एक पुरुषले पनि डोरीको पासो लगाई आत्महत्या गरे । पाल्पामा आत्महत्या घटनाका यी केही उदाहरण हुन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म ७४ जनाले आत्महत्या गरिसकेका छन् ।
 तीमध्ये ५८ जनाले फुङ्डीएर आत्महत्या गरेका छन् । १५ जनाले विष सेवन र १ जनाले नदीमा हाम फालेर आत्महत्या गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयको तथ्याङ्कमा छ ।

मृत्यु (आत्महत्या) :- कार्यविधि/उमेर समूह/भौगोलिक क्षेत्र आधारमा

मिति २०८०/११/०७ गते देखि मिति २०८१/०१/२९ गतेसम्म

मुद्रा शिर्षक	दर्ता संख्या	पिधितको उमेर समूह						भौगोलिक क्षेत्र	
		१८ वर्ष सम्म	१९-२५	२६-३५	३६-४५	४६-६०	६०+	नगड	पहाड
फुङ्डी मृत्यु भएको ज्वान	५८	६	१२	७	१४	९	१०		पहाड
विषादी सेवन गरी	१५	०	०	०	२	६	७		पहाड
नदीमा हाम फाली	१	०	०	०	०	१	०		पहाड
जम्मा	७४	६	१२	७	१६	१६	१७		

स्रोत : जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पा

लाग् औषधको सेवन र वैदेशिक रोजगारीले निम्त्याएको अविश्वासका कारण आत्महत्या हुने गरेको पाइन्छ ।

आत्महत्या सम्बन्धी समस्या यहाँको प्रमुख समस्याका रूपमा रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक चन्दले बताए । यस्ता घटनालाई न्यूनीकरण गर्न स्थानीय जनप्रतिनिधि, स्थानीय सरकार, अभिभावकसमायत सरोकारवाला पक्ष सचेत हुनुपर्नेमा उनले जोड दिए । एसपी चन्दले भने 'हामीले प्रहरी साभेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यालयस्तरमा आत्महत्या सम्बन्धी सचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरेका छौं, तर यतिले मात्र हुँदैन गाउँ-गाउँमा सचेतनाका कार्यक्रमहरू पुर्‍याउन जरुरी छ ।' यस्ता घटना हुन नदिन सम्बन्धित व्यक्ति नै बढी संवेदनशील हुनुपर्ने उनको भनाई छ ।

LOVED IN 70 COUNTRIES

सात-सात

GUARANTEED HIGHEST VALUATION

राही २०८१ माघ १३ देखि १८ गते सम्म
स्थान: दुई-सेल ग्राउण्ड, तानसेन, पाल्पा

BIKE लैजाउँ मात्रै नागरिकताको भरमा

नेपालको सर्वाधिक चिन्ती हुने बचतमा बाइकको UPGRADE मा पारनुहोस्:

ADDITIONAL VALUATION
10,000/-

ON THE SPOT FINANCE AVAILABLE
9.99% INTEREST | 36 Months TENURE

FREE ACCESSORIES

ATTRACTIVE CASH DISCOUNT

NEW BHAIRAB AUTOMOBILES
075-521349, 9857065549

२०८०/११/७ देखि २०८१/०१/२९ गते सम्ममा १८ वर्षदेखि ६० वर्षमाथि उमेर समूहका उत्तम व्यक्तिहरूले आत्म हत्या गरेका हुन् । आत्महत्या गर्ने मध्ये सबै भन्दा धेरै ६० वर्ष भन्दा माथि उमेर समूहसम्मका रहेका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक नरेन्द्र चन्दले बताए । उनका अनुसार ६० वर्ष भन्दा माथिका १७ जनाले आत्महत्या गरेका हुन् । जसमा १० जनाले फुङ्डीएर र ७ जनाले विषादी सेवन गरेर आत्महत्या गरे । यत् ३६-४५ वर्ष उमेर समूहका १६ जना, ४६-६० वर्षका १६, १९-२५ वर्षका १२ जना, २६-३५ वर्षका ७ र १८ वर्ष सम्मका ६ जनाले आत्महत्या गरेका छन् । आत्म हत्या गर्नुको पछाडि पारिवारिक बेमेल, सम्बन्धको अन्त्य, गरिबी, मानसिक रूपमा निकै कमजोर, मनोरोग, अत्यधिक मादक पदार्थ तथा

चौपाया छाडा छाड्नेलाई सात हजार जरिवाना

बैरहवा (सप्तकोशी), माघ १०/जयभावी छाडा चौपाया छोड्ने चौपायाधनीलाई सिद्धार्थनगर नगरपालिकाले जरिवाना तिराउन सुरु गरेको छ । छाडा चौपाया नियन्त्रण र व्यवस्थापन अभियान सुरु गरेको नगरपालिकाले चौपाया धनीलाई पहिलो पटकमा सात हजार जरिवाना तिराएको हो ।

नगरमा छाडा गाईवस्तु बढ्न थालेपछि नियन्त्रण गर्न नगरपालिकाले गत हप्तादेखि अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ । अभियान अन्तर्गत हालसम्म ७८ वटा गाई गो रूको व्यवस्थापन गरिएको नगरपालिकाका प्रवक्ता मुक्तिनाथ यादव (भोला) ले जानकारी दिए । 'छाडा चौपाया आफ्नो भनी दाबी गर्न आएका दुई जनालाई सात हजारका दरले जरिवाना गरेर गाई जिम्मा लगाएका छौं' यादवले भने, 'छाडा चौपाया नियन्त्रणका लागि स्थानीय सरकारले गरेको निर्णय बमोजिम पहिलो पटकलाई सात हजार जरिवाना गराई फेरी छाडा नछोड्ने सर्तमा सम्बन्धित धनीलाई जिम्मा लगाइएको हो ।' गत वर्ष



नवलपरासीको चौशालामा चौपाया व्यवस्थापन गरेको नगरपालिकाले हाल कपिलवस्तुको बाणपांगा नगरपालिका-२ मा रहेको चौशालामा चौपाया व्यवस्थापन गर्न थालेको छ । छाडा चौपायाले सडकमा जाम गर्नुका साथै बालीबाली खाइदिन थालेपछि छाडा चौपाया व्यवस्थापन अभियान थालिएको सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका प्रमुख

इंस्तियाक अहमद खानले बताए । गाई पाल्ने किसानले बाख्खो जन्मेको केही दिनमै माउसँग छुटाउने र बजारमा छाडिदिने, दुध दिन छाडेपछि गाईलाई घरबाट लखेट्ने गरेकोले नगरमा छाडा चौपायाको समस्या हुने गरेको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत जनक थापले जानकारी दिए ।

-राजब

स्वास्थ्य चर्चा

दिनहुँ एक चम्चा घ्यू खाँदा हुने सात फाइदा

स्वस्थ रहन हामीले आफ्नो दिनको सुरुवात स्वस्थ ढंगले गर्नुपर्छ। बिहानको स्वस्थ बानीले हामीलाई स्वस्थ, ऊर्जालि भरिपुर्ण र दिनभर तनावमुक्त राख्छ। साथै, यदि हामीले दैनिक राम्रो बानीहरू पालना गर्दा भने हामी हाम्रो जीवनभर स्वस्थ रहन्थौं र रोगहरूबाट टाढा रहन्थौं। धेरैसु घिउका फाइदाहरू तपाइले सुन्नु भएको होला। यो हाम्रो आहारमा एक महत्वपूर्ण खाना हो, जसलाई डाक्टर र आहारविद्हरूले पनि खान सल्लाह दिन्छन्। धेरैसु घ्यू एक दुग्धजन्य पदार्थ हो, यसको सेवनले हृदयी बलियो बनाउँछ, रघाबोकी रफ्लूबाट बचाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि मजबूत बनाउँछ। स्वामी रामदेव भन्छन् कि यदि हामीले हरेक बिहान १ चम्चा घ्यू खाँयो भने धेरै फाइदा हुन्छ, उनको तर्क सही।



मसित्ताको लागि लाभदायक : स्वामी रामदेव बताउँछन् कि घ्यूमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले हाम्रो मसित्तको कामलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यसले मानसिक शान्ति र मसित्तको दशता बढाउँछ। तपाईंलाई काममा बढी केन्द्रित र चिन्तामुक्त बनाउँछ। स्वामी रामदेव बताउँछन् दैनिक घिउ खाँदा अल्जाइमर र डिमेन्सिया जस्ता मानसिक रोग लाग्दैन।

छालाको लागि लाभदायक : बावा रामदेवले आफ्नो पछिल्लो पिठियोमा घ्यूमा भिटामिन ई रँडेको बताएका छन्। जसले हाम्रो छालालाई चमक प्रदान गर्छ र यसलाई चम्किलो बनाउन मद्दत गर्छ। यसले छालाको बनावटलाई सुधार गर्छ र यसलाई मोडिफाइ राख्छ। जाडोमा छाला सुख्खा हुने समस्या भएकाले घिउ खाउनुपर्छ।

बलियो हृदयी : घ्यूमा क्याल्सियम र मिटामिन डी राम्रो मात्रामा पाइन्छ, जसले हृदयीलाई मजबूत बनाउन मद्दत गर्छ। हृदयीको स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ। घिउ खाँदा हृदयी र जोर्नीलाई फाइदा हुन्छ, जसले जाडोमा दुखाइ र कडाइबाट बचाउँछ।

जाँडा समस्या समाधान : यदि तपाईंलाई कुनै आँखा रोग छ वा कम देख्न सक्छ हुनुहुन्छ। आँखा सुख्खा हुने, रातो हुने वा बारम्बार इन्फेसन हुने खतरा भएमा पनि दिनहुँ घ्यू खाउनुपर्छ। घिउमा भिटामिन ए र ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हुन्छ, जसले हाम्रो स्मरणशक्तिमसत बढाउन मद्दत गर्छ।

बलियो पाचन शक्ति : घ्यूमा पाइने स्वस्थ फ्याट र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरको पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्छ र कब्जियत र ग्यास जस्ता पेटको समस्याबाट मुक्ति दिन्छ। तातो घ्यू पिउनले पेट सफा हुनुका साथै पाचन

सुगरका बिरामीका लागि विष हनु यी पाँच चिज

मधुमेह अर्थात् सुगर एउटा यस्तो रोग हो जसमा मान्छेको रगतमा चिनीको मात्रा बढ्छ। यसलाई नियन्त्रणमा राख्न औषधिसेवा उचित आहार लिनु आवश्यक छ। यसका बिरामीहरूलाई गुलियो खानेकुरा खान निषेध छ। किनकि यस्ता खानेकुराले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउँछ। चिनीको मात्रालाई नियन्त्रित राख्न सन्तुलित आहार निकै महत्त्वपूर्ण छ। धेरै चिनी रोगीहरू आफ्नो खाने र पिउने बानीबारे लापरवाह हुन्छन्। जसले गर्दा उनीहरूको स्वास्थ्य बिग्रन्छ। यस्ता खानेकुराको सेवनबाट बच्नु नै राम्रो हुन्छ। मधुमेहका बिरामीले ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (जीआई) कम भएको खानेकुरा खाउनु पर्छ, ताकी रगतमा चिनीको मात्रा स्थिर रहोस्। जीआई धेरै भएको खानेकुराले रगतमा चिनीको मात्रा तीव्र रूपमा बढाइदिन्छ। मधुमेहका बिरामीले तातोको र जंक फुड पनि सेकेसम्म खाउनु हुन्न। आजको यस लेखमा हामीले मधुमेहका बिरामीका लागि विषहरका पाँच घरी खानेकुराबारे कुराकानी गर्ने छौं। मधुमेहका बिरामीहरूका लागि, मिठाई, केक, कुकिज र अन्य मिठाई जस्ता गुलियो खानेकुराको सेवन सबैभन्दा खराब मानिन्छ। यसबाहेक, चिनीय पदार्थ र इनजी डिग्रसजस्ता चिनीयुक्त पेय पदार्थको सेवन धेरै हानिकारक हुन्छ। मधुमेहका बिरामीहरूले यी कुराहरू टाढा राख्नुपर्छ।

- सेतो पाउरोटी र पास्ता जस्ता खानेकुराहरूमा रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट



हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउने काम गर्छ। यी खानेकुराहरूबाट पूर्ण रूपमा बच्नुपर्छ। यी खानेकुराको सङ्ग मधुमेहका बिरामीहरूले बोक्रा नुयाबको अन्न खाउनुपर्छ।

- समोसा, फ्रिन्च फ्राइज र बर्गरजस्ता तेलमा तारेर बनाइएका खानेकुराहरूमा उच्च मात्रामा क्यालोरी र अत्यधिक बोसो हुन्छ। यसको सेवनले शरीरको तौल बढाउन सक्छ। यसले शरीरमा चिनीको स्तर अनियन्त्रित बनाउँछ।
- मधुमेहका बिरामीहरूले यी खानेकुराहरूको सेवनबाट बच्नुपर्छ।
- चिच, कुरकुरे र अन्य प्रशोधित स्वायजस्तता प्याकेटमा आउने

डरलाई नियन्त्रण कसरी गर्ने ?

डर नहुने वा डर लाग्दैन भन्ने मान्छे संसारमा सायद नहोला। हरेकलाई कुनै न कुनै कुराको डरको अनुभव कुनै न कुनै परिस्थितिमा भएकै हुन्छ। कोही व्यक्त गर्छन्। कोही गर्दैनन् त्यो फरक कुरा हो। डर त्यति नराम्रो कुरा पनि होइन। किनकि डरले नै कुनै खतराका अवस्थाबारे सचेत पारेर सुरक्षित राख्न मद्दत पनि गर्छ। तर डरलाई हामी भने हुन दिनुहुँदैन। डर नियन्त्रणमा राख्न सकिएन भने यसले हाम्रो मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्छ। यसले दिनचर्या नै बिगार्न सक्छ। तर राम्रो कुरा के हो भने भयमाथि काबु पाउन चिकित्सकीय उपचार सम्भव छ। चिकित्सकीय उपचारमा लाग्नुभन्दा पहिला डरलाई चिन्नु आवश्यक छ।



डर के हो ?
डर लाग्नु स्वाभाविक हो। कुनै काम नआउँदा पनि सुस्मा डर लाग्छ। जस्तो कि, बाइक, स्कूटर पहिरोपटक चलाउँदा डर छुट्टै किंसमको हुन्छ। डरलाई सम्भन्धे अट नगर्न हो भने बाइक चलाउन कहिले सकिँदैन। यस्ता कतिपय डरले जीवनमा नियन्त्रण गर्न सक्ने सामान्य दैनिक गतिविधिमा पनि असर पार्छ। डरकै कारण योग्य र क्षमता भएका कतिपय अवसर गुम्न सक्छन्। त्यसैले कुनै कुराले मनमा अति नै डर उत्पन्न हुन्छ भने त्यसबाट भाग्ने होइन सामना गर्न सिक्नुपर्छ। डरले भरिएको बच्चाको दिमागमा झारमुगाको कुरा कहाँ आउँछ ?

डरले के-के पुराउँछ त ?
- भयले अत्यधिक बेचैन अनुभव गराउन सक्छ।
- कुनै स्थान वा स्थितिबाट बच्ने प्रयास गर्नु।
- डर वर्कसंगत छैन भने यसबाट डरानुको कुनै अर्थ छैन।
- डरबाट बच्न छोड्दा केही मुस्किल आउने, त्यसको गतिविधिको प्रदर्शन क्षमतामा बाधा आउने।
- डर ६ महिना वा त्यो भन्दा बढी समय हुँदा जटिल बन्दै जानु।

डरको ससण : डर फोबियाको रूपमा प्रकट हुन्छ। जसमा केही अवस्था सबैको अगाडि बोलु डर लाग्ने हुन्छ। केही जनावरको डर, रगत र सुईसँग सम्बन्धित डर हुनसक्छ।

डर नहुने वा डर लाग्दैन भन्ने मान्छे संसारमा सायद नहोला। हरेकलाई कुनै न कुनै कुराको डरको अनुभव कुनै न कुनै परिस्थितिमा भएकै हुन्छ। कोही व्यक्त गर्छन्। कोही गर्दैनन् त्यो फरक कुरा हो। डर त्यति नराम्रो कुरा पनि होइन। किनकि डरले नै कुनै खतराका अवस्थाबारे सचेत पारेर सुरक्षित राख्न मद्दत पनि गर्छ। तर डरलाई हामी भने हुन दिनुहुँदैन। डर नियन्त्रणमा राख्न सकिएन भने यसले हाम्रो मानसिक, भावनात्मक र शारीरिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्छ। यसले दिनचर्या नै बिगार्न सक्छ। तर राम्रो कुरा के हो भने भयमाथि काबु पाउन चिकित्सकीय उपचार सम्भव छ। चिकित्सकीय उपचारमा लाग्नुभन्दा पहिला डरलाई चिन्नु आवश्यक छ।

जब डर अनुभव हुन्छ, तब केही लक्षण देखिन्छन्।
बस्तो कि,
- मुटुको घड्कन तीव्र रूपमा बढ्नु।
- सास लिन मुस्किल हुनु।
- चक्कर आउनु।
- पसिना आउनु।
- अत्यधिक चिन्ता र डर लाग्नु।
- केही काम गर्दा अप्रत्यक्षरूपमा दबाव वा चाप अनुभव गर्नु।
- भाग्न मन लाग्नु।
- अशुभता आफू फरक महसुस हुनु।
- एकैछिनमा बेहोस हुनु जस्तो अनुभव हुनु।

- तर्कीन छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि डरको अघि असाहाय महसुस गर्नु।
कसैलाई किन उचाइथी डर थापा ?
के गर्ने त ?
- डरानुनु स्वाभाविक हो भनेर बुझ्नुपर्छ।
- डरानुनु स्वाभाविक हो। यो एक जनाको मात्र समस्या होइन भनेर बुझ्नुपर्छ। कुनै कुराले डर लागेको छ भने मनमा दबाव होइन, खुलेर कुरा गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यावना साटासाट गनिक निस्कल हिममत दिन सक्छन्।
- कहिलेकाहीँ डरलाई बेवास्ता गर्न वा अस्वीकार गर्न सजिलो हुन्छ। तर आफ्नो डरको सामना गर्न मानसिक रूपमा तयार नभएसम्म साहस जान्न सक्दैन।
- आफ्ना भावनाहरूलाई स्वीकार गरेर परिस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिने दिशामा पहिलो कदम चाल्नुभएको डर, रगत र सुईसँग सम्बन्धित डर हुनसक्छ।
- डर नकारात्मक सोचको परिणाम हो

'४० प्लास' मा पनि कसरी जवान देखिने ?

भनिन्छ मानिसको तन बुढो भए पनि मन कहिल्यै बुढो हुँदैन। तर तपाइले केही उपाय अपनाउनु भने भयो शरीरमा देखिने बुढ्यौलीपन पनि कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि खानापान देखि लिएर दैनिकीसम्ममा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ। हामी मध्ये धेरै जनाले जवान देखिन चाहन्छौं। स्वस्थ र चम्किलो छाला हरेक महिलाको चाहना हो। यसका लागि महिलाहरू धेरै प्रकारका छालाको हेरचाह गर्छन्, कोही राख्न खल अलि गाडो भएको हो। श्रमशय जीवनशैलीमा मात्र होइन, बढ्दो उमेरसँगै छाला पनि फिक्का र अस्थिर हुन्छ। आज हामीले छाला चम्किलो राख्न र जवान देखिने उपायहरूको विषयमा जानकारी दिँदै छौं।

पर्याप्त पाइनु : दिनमा ७-८ घण्टा राम्रो निद्रा पाउनु धेरै जरुरी छ। निद्रामा शरीर र छालाको समत हुन्छ, जसले छालालाई चम्किलो बनाउँछ। यसले बढ्दो उमेरसँगै चाउरी पिन्बाट जोगाउन पनि मद्दत गर्छ। **पर्याप्त पानी** : शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ।



शरीरमा पानीको कमीले धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ। शरीरमा पानीको कमीले छालामा पनि नराम्रो असर गर्छ। यसको अवस्थामा यदि तपाइले पानी राम्रोसँग पिउनुभयो र आफ्नो शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्नुभयो भने तपाइंको छाला ४० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा पनि स्वस्थ र चम्किलो रहनेछ। सही मात्रामा पानी पिउनले छालालाई हाइड्रेटेड राख्छ, जसले चाउरीपना कम गर्छ र छालाको चमक बढाउँछ।

छालाको निर्यात हेरचाह : हरेक बिहान र बेलुका राम्रोसँग अनुहार सफा गर्नुहोस्। राम्रो मोचुराइजर प्रयोग गर्नुहोस् ताकि छालामा नमी प्राप्त हुन्छ। एन्टी एजिंग क्रिमहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जसले छालाको कोशिका नवीकरणमा मद्दत गर्छ, जसले तपाइंको छालालाई लामो समयसम्म जवान देखाउन मद्दत गर्छ।

सही वाहार : जामुन, पालक, गाजर टमाटर जस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट युक्त फलफूल र तरकारीहरू खाउनुहोस्। यसले छालालाई फ्री रेडिक्लबाट बचाउँछ। ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (जस्तै माछा, अखरोट, फ्यासास सीड्स) को सेवन छालाको लागि फाइदाजनक हुन्छ। अत्यधिक अशुभता बिरामीहरूले खानेकुरा नखानुनुपर्छ। किनकि यसले छालालाई पिउनाले छालालाई हाइड्रेटेड राख्छ।

सकारात्मक प्रयोग : दिनमा सूर्यको हानिकारक परावर्तनी किरणहरूले छालालाई हानि पुऱ्याउन सक्छ। जहिले पनि एस्पीएफ ३० वा माथिको सनस्क्रीन लगाउनुहोस्, चाहे मौसम जस्तोसुकै होस्। सन प्रोटेक्टरमा किम र लोशन सबै प्रयोग गर्नुपर्छ। यसबाट ४० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा पनि स्वस्थ छाला पाउन सकिन्छ।

-**श्रीमालय टाइटन उदक**



स्याङ्जाको पुतलीबजार नगरपालिका-१४ लामागेमा फेला परेको टुईचमोटरमा लाग्ने एचई बम । फलामको बोलतल जस्तो देखिने उक्त बम श्री सिंह सारदुल गुल्म आधीखोला व्यारेक स्याङ्जाको टोलीले डिस्पोज गरेको छ । **तस्वीर : जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जा/एनजेडी**

आज अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा दिवस मनाइँदै

पाल्पा, माघ १०/आज अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा दिवस नेपालसहित विश्वभर विविध कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्षको जनवरी २४ तारिखका दिन यो दिवस मनाउने गरिन्छ । संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाले शान्ति र विकासका लागि शिक्षाको भूमिकाको उत्सव मनाउन जनवरी २४ लाई अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा दिवसको रूपमा घोषणा गरेको हो । सोही अनुरूप हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।



शिक्षामा रूपान्तरण गर्ने बेला अब आएको छ भन्ने नाराका साथ आज विश्वभरि अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा दिवस मनाइँदै छ । साथै वर्ष २०२५ मा हिसा घटाउन र शिक्षा सबैका लागि पहुँचयोग्य बनाउन सुनिश्चित गर्ने उद्देश्य पनि राखिएको छ । सन् २०२० को सेप्टेम्बर मा संयुक्त राष्ट्र रूपान्तरण शिक्षा शिखर सम्मेलनले उद्घोष गरेको विश्वव्यापी गतिको निर्माण गर्दै, यस

वर्ष शिक्षाको वरिपरि बलियो राजनीतिक परिचालन कायम राख्न र प्रतिबद्धताहरू र विश्वव्यापी पहलहरूलाई कार्यमा रूपान्तरण गर्ने विश्वका सबै राष्ट्रहरूलाई आह्वान गर्ने छ । विश्वव्यापी मन्दी, बढ्दो असमानता र जलवायु सङ्कटको पुष्टभूमिमा सबै दिगो विकास लक्ष्यहरूमा

प्रगतिलाई गति दिन शिक्षालाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने तथ्यलाई आज थप उजागर गरिन्छ । युनेस्कोले यस वर्षको अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा दिवसमा अफगानिस्तानमा शिक्षाको अधिकारबाट वञ्चित भएका बालिकाहरू र महिलाहरूलाई समर्पित गर्दैछ ।

खेलकुद समाचार

एपीएफले बाग्मतीलाई १० विकेटले हरायो



काठमाडौं, माघ १०/प्रधानमन्त्री कप महिला टी-ट्वान्टी राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिताको 'सुपर-फोर' मा सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ बलबले बाग्मती प्रदेशलाई १० विकेटले हराएको छ । बाग्मतीले दिएको ४३ रनको लक्ष्य एपीएफले ६ ओभर ५ बलमा १ विकेट पनि नगुमाई भेटायो । एपीएफकी ममता चौधरीले २३, राजमती ऐरीले १४ रन बनाइन् । यसअघि धनगढीको फोल्पा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा टस हारेर व्याटिङको निम्तो पाएको बाग्मतीले निर्धारित १८ ओभरमा ८ विकेट गुमाएर ४२ रन बनायो । खराब मौसमका कारण खेल १८ ओभरमा फरिएको थियो । बाग्मतीका कुनै पनि खेलाडीले दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन् । एपीएफकी सुमन विष्टले ३ तथा रेखा रावल र विन्नु बुढाले २/२ विकेट लिए । प्रधानमन्त्री कप महिला टी-ट्वान्टी राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिताको 'सुपर-फोर' को दोस्रो खेलमा अहिले सुदूरपश्चिम प्रदेश र त्रिभुवन आर्मी क्लब खेल्दैछन् । विहीबार देखि शुरू भएको 'सुपर-फोर' मा एक समूहको टोलीले अर्को समूहको टोलीसँग खेल्नुन् । 'सुपर-फोर' मा शीर्ष दुईमा रहने टोलीबीच उपाधिका लागि प्रतियोगी हुनेछ । फाइनल खेल आउँदो शनिवार हुनेछ । वर्षभरिको महिला टी-२० विश्वकप खेलेको हो । प्रतियोगितामा १६ वटा टोलीलाई चार वटा समूहमा विभाजन गरिएको छ । हरेक समूहका शीर्ष तीन टोली 'सुपर-सिक्स' मा पुग्नेछन् । १९ वर्षभरिको महिला टी-२० विश्वकपको फाइनल खेल माघ २० गते हुनेछ ।

अर्थ / कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक घट्यो



पाल्पा, माघ १०/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन विहीबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले घटेर बन्द भएको छ । नेप्से परिसूचक १९ दशमलव १० अंकले घटेर ६ सय ५४ दशमलव ३५ बिन्दुमा अडिएको हो । परिसूचक घटेशी कारोबार रकम पनि बुधवारको तुलनामा घटेको छ । यसदिन ३ सय १८ टिक्रसको १ करोड ५१ लाख ४ हजार ३३ किता सेयर ७ अर्ब ८५ करोड ७७ लाख ९२ हजार ३ सय २६ रूपैयाँमा खरिदबिक्री भए । बुधवार ५२ दशमलव ३६ अंकले बढेर बन्द भएको सेयर बजारमा ९ अर्ब २० करोड मूल्य बराबरको कारोबार भएको थियो । सोही अवधिमा ८६ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्दा एक सय ४९ को घटेको छ भने आठ वटा कम्पनीको सेयर मूल्य स्थिर छ । सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय संस्था, कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंक र सिक्लेस हाइड्रोपावरको सेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ । साथै सुपर भादी हाइड्रोपावर र मन्दाकिनी हाइड्रोपावरको सेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सप्तकोशी विकास बैंकको ३० करोड ८९ लाख २९ हजार ६५ बराबरको सेयर किनबेच भएको छ भने कारोबार भएका सेयर संख्याका आधारमा हाइड्रो इलेक्ट्रिसिटी इनभेष्टमेन्ट एण्ड डेभलपमेन्ट कम्पनी लिमिटेड प्रोमोटरको पाँच लाख सात हजार तीन सय ११ किता सेयर खरिदबिक्री भएको छ । दुई समूहको उपसूचककाहेक अन्य समूहका उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् । डेभलपमेन्ट बैंक र मनु एण्ड प्रो समूहको उपसूचक सकारात्मक देखिएका हुन् । फाइनांस समूहको उपसूचक सर्वाधिक २ दशमलव ४३ प्रतिशतले घट्यो ।



SARA TRAVELS
Tansen, Palpa. 075-590012 9877087707 saratravelsnepal@gmail.com

तानसेन-पोखरा

A/C सुविधायुक्त वातावरण मैत्री EV

मोबाइल : ९८५७०८३७०७

सालक : ९८५७०८३७०९ ९८५७०८३७०९



YOU CAN GET 5% DISCOUNT ON PRE-BOOKING AND ONLINE PAYMENT



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालय
कृषि विकास निर्देशनालय
कृषि ज्ञान केन्द्र
तानसेन, पाल्पा

करारमा कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८१/१०/११

कृषि ज्ञान केन्द्र, पाल्पाको आ.व. २०८१/०८२ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार इन्जिनियरिङ सेवाका लागि जनशक्ती करारमा कार्यलयको योजना तथा कार्यक्रम सञ्चालनार्थ एक (१) जना इन्जिनियर (कृषि/सिभिल) लाई नियुक्ती गर्नु पर्ने भएको हुँदा योग्य आवेदकहरूले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले पन्ध्र (१५) दिन भित्र (२०८१-१०-२५) कार्यालय समयभित्र आवश्यक कागजातहरूसँग संलग्न गरी कृषि ज्ञान केन्द्र, पाल्पामा निवेदन पेश गर्नु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । रित नपुगेका वा म्याद नाशी प्राप्त हुन आएका निवेदनहरू छुनैटाका लागि समावेश नहुने व्यहोरा समेत जानकारी गराइन्छ ।

परीक्षाको क्रिसिम : बन्सर्वात

उमेर हद : २१ वर्ष पुटा भई ३५ वर्ष नबारेको ।

सेवा : करार सेवा

करार सेवा अवधि : २०८२ बस्यार मसान्तसम्म

सुविधा: प्रषासित नियम कानून बनुसार

सुचरण गर्नु पर्ने कागजातहरू

- मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सिभिल इन्जिनियरिङ वा कृषि इन्जिनियरिङ विषयमा स्नातक तह वा सो सरह उत्तीर्ण ।
- तालिम र अनुभवको प्रमाणपत्र (भएमा)
- नेपाली नागरिकताको फोटोकपी

(नोट:- बन्सर्वातको मिति र समय पछि विचारण गरिने छ ।)

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।



जन्मेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

