



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



दिपक खन । निर्माता अनित अग्रहरीले चाँडै फिल्मको हिन्दी मर्सेज रिलिज गरिने जानकारी दिए ।

गत फागुन २९ गतेबाट नेपालमा प्रदर्शन भएको फिल्म "आउट लः टफा २०१२" अब हिन्दी भाषामा रिलिज हुने भएको छ । हिन्दीमा डबिङ गर्दासकैको फिल्मको मंगलबार टेलर साप्ताहिक गरिएको छ । साउथको "केजीएफ" जस्ता फिल्मको हिन्दी डबमा स्वरंकन गरेका सधिन गोले लगायतका डबिङ आर्टिस्टहरूले फिल्ममा आवाज दिएका छन् । निर्माता अनित अग्रहरीले चाँडै फिल्मको हिन्दी मर्सेज रिलिज गरिने जानकारी दिए ।

### आजको विचार...



नेपालको... (दुई पेजमा) नवराज प्रसाई

अक्सर नेपाली फिल्मको पोस्टर सीधै सामाजिक सञ्जालमाथि सामाजिक गरिन्छ । जो छटा परिचायक नै बनिसकेको छ । तर, अभिनेता राजेरा हाम्राको कलात्मक फिल्म "जरफिना: अक्सर"को पोस्टर भने फरक रैलीमा सामाजिक गरियो । हुनाका फिल्म ४० फिट लागे पोस्टर कम्पोजिङको नया बनेरकरस्थित उज्ज्वल कलेजका ५ सय बढी विद्यार्थीले तस्वीर सामाजिक गरेका थिए । फिल्मका अर्का अभिनेता राज कट्टवालको पोस्टर भने उक्त कलेजको वनमाथिबाट सामाजिक गरिएको थियो ।

□ वर्ष ३० □ अंक २४८ □ शतक १०८१ वैत २२ गते शुक्रबार 4 April 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### भूकम्पबाट दुई हजार ८ सय ८६ को मृत्यु

(रासस/सिन्धुवा)

थाइल्यान्ड, वैत २१/म्यान्मामा शुक्रबार ७९ म्याग्निच्युडको भूकम्पपछि मृत्युको सङ्ख्या दुई हजार ८ सय ८६ पुगेको र चार हजार ६ सय ३९ जना घाइते भएका छन् ।

म्यान्मा रेड क्रस सोसाइटीका अध्यक्ष म्यो न्युन्तेले भने, "प्राकृतिक प्रकोपको मृत्युङ्गण र आपतकालीन आपूर्ति वितरणमा रसद समन्वयको अभाव प्रमुख समस्या बनेको छ ।"

उदार टोलीहरूले प्रभावित क्षेत्रमा सुरक्षा चिन्ताहरूका कारण आपूर्ति वितरणमा ठूलो समस्या भोगिरहेका छन् । यसका साथै, भारी यन्त्रको अभावले उदार कार्यलाई थप कठिन बनाएको म्यो न्युन्तेले बताए । यस भूकम्पले म्यान्माको पश्चिमी र दक्षिणी क्षेत्रलाई ठूलो प्रभाव परेको छ, जहाँ दर्जनौं घर र इमारतहरू पूर्ण रूपमा ध्वस्त भएका छन् । भूकम्पको गहिराई र दुरगामी प्रभावका कारण उदार कार्यमा समय लागिरहेको छ । सरकारले आपतकालीन राहतका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सन्तुहायसँग सहयोगको अपील गरेको छ । राहत कार्यको लागि म्यान्माका प्रमुख शहर र ग्रामीण क्षेत्रहरूमा प्रभावित जनतासम्म खाना, पानी र स्वास्थ्य सहायता पुर्याउन प्रतिभन्ने भएको छ, तर हालको चिन्ता भनेको जीवितलाई उदार गर्न आवश्यक पर्ने थप श्रोत र उपकरणहरूको अभाव हो ।

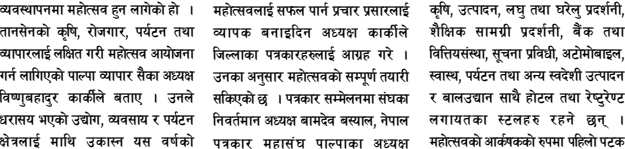
## तानसेन महोत्सव आजदेखि, स्वास्थ्य मन्त्री पौडेलले उद्घाटन गर्ने

### रामचन्द्र रायमाफे

पाल्पा, वैत २१/तानसेनको टुँडिखेल मैदानमा आजदेखि दोस्रो तानसेन महोत्सव २०८१ हुँदैछ । पर्यटन कृषि तथा व्यवसायिक प्रदर्शन, रोजगारको पहिचान गर्ने उद्देश्यले महोत्सव हुन लागेको हो ।

१३ दिनसम्म चल्ने महोत्सवको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री प्रदीप पौडेल उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । वैशाख ३ गतेसम्म चल्ने महोत्सवको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको मूल आयोजक समितिले विहीबार पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराएको छ । एक वर्ष महिनापछि फेरि पाल्पाको तानसेन उत्सवमय बन्दै छ । बच्चाबच्ची, बुढाबुढी, युवा र युवती, सबैको लागि तानसेन महोत्सव उत्सवमय बन्दै छ । गाउँ-गाउँबाट मेला अबलोकनका लागि विभिन्न व्यक्तिहरूले समय मिलाएर आउँदैछन् । आजदेखि यहाँ फरक प्रकृतिको माहोल हुँदैछ । महोत्सवले मानिसहरूको चहलपहल बढ्दो छ ।

तानसेन नगरपालिकाको मुख्य आयोजना, पाल्पा व्यापार सँके आयोजना, उद्योग, पर्यटन तथा यातायात मन्त्रालय, वन तथा वातावरण मन्त्रालय लुम्बिनी प्रदेश, घरेलु तथा साना उद्योग पाल्पाको सह-आयोजना तथा एभरेस्ट इन्भेन्ट म्यानेजमेन्ट प्रासि भरतपुर चितवनको



व्यवस्थापनमा महोत्सव हुन लागेको हो । तानसेनको कृषि, रोजगार, पर्यटन तथा व्यापारलाई लक्षित गरी महोत्सव आयोजना गर्ने लागिपाल्पा व्यापार सँके अध्यक्ष विष्णुबहादुर काकीले बताए । उनले धरायत भएको उद्योग, व्यवसाय र पर्यटन क्षेत्रलाई माथि उकास्न यस वर्षको महोत्सवले महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने विश्वास लिए । कृषि, पर्यटन, उद्योग व्यवसायको प्रदर्शन गर्दै ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पहिचान हुने भएकोले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक बृद्धि हुने लक्ष्य पनि आयोजकले लिएको उनको भनाई छ ।

महोत्सवलाई सफल पार्न प्रचार प्रसारलाई व्यापक बनाइदिन अध्यक्ष काकीले जिल्लाका पत्रकारहरूलाई अग्रह गरे । उनका अनुसार महोत्सवको सम्पूर्ण तयारी सकिएको छ । पत्रकार सम्मेलनमा संघका महासचिव तुल्यबहादुर अधिकारी लगायतले महोत्सव सबैको उत्सव भएकाले प्रचार-प्रसार गरिदिन सबै समझ अग्रह गरे । महोत्सवमा तीन सयभन्दा बढी स्ल रहने आयोजकले जनाएको छ ।

कृषि, उत्पादन, लघु तथा घरेलु प्रदर्शनी, शैक्षिक सामग्री प्रदर्शनी, बैक तथा वित्तियसंस्था, सूचना प्रविधि, अटोमोबाइल, स्वास्थ्य, पर्यटन तथा अन्य स्वदेशी उत्पादन र बजारउद्योग साथै होटल तथा रेष्टुरेण्ट लगायतका स्लहरू रहने छन् । महोत्सवको आर्कषकको रूपमा पहिलो पटक फिस टनेल, औद्योगिक वस्तु तथा सेवाहरूको प्रदर्शनी, लघु उद्यमी तथा व्यवसायीहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रम, कृषि तथा स्थानीय उत्पादनको बजारिकरण र प्रदर्शन गर्ने, स्थानीय भाषा, कला सांस्कृतिक, धार्मिक मूल्य मान्यताहरूको संरक्षण तथा

स्थानीय प्रविधि र उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने किसिमका क्रियाकलापहरू हुने छन् ।

महोत्सवमा विशेष प्रदर्शनी अन्तर्गत कृषि तथा पशुपंजी, स्थानीय उत्पादनको प्रदर्शनी विभिन्न टोल विकास संस्था, विद्यालय, विभिन्न संघसंस्थालगायतको फाँकी च्याली प्रदर्शन गरिने छ । उक्त फाँकी च्यालीमा उत्कृष्ट हुनेलाई पुरस्कार स्वरूप प्रथम हुनेलाई ५० हजार, दोस्रो हुनेलाई ३० हजार, तेस्रो हुनेलाई २० हजार र सन्तुहायसँग सहभागी समूहलाई सहभागिताको प्रमाण पत्र प्रदान गरिने छ । महोत्सवमा तानसेन डान्स आइडल समेत सञ्चालन हुने छ । जसमा पहिलो हुनेले ४५ हजार ४ सय ५५, दोस्रो हुनेले ३० हजार ५ सय ५५ र तेस्रो हुनेले २० हजार ५ सय ५५ प्राप्त गर्ने छन् । यस्तै विद्यालय स्तरीय नृत्य प्रतियोगिता पनि रहने छ । उक्त प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले नगद १५ हजार ५ सय ५५, दोस्रो हुनेले १० हजार ५ सय ५५ र तेस्रो हुनेले ५ हजार ५ सय ५५ सँकेसहित प्रमाण पत्र प्राप्त गर्ने छन् । महोत्सवमा राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारहरूको दैनिक प्रदर्ति रहने छ । महोत्सवमा ५ लाख बढी दर्शकले मेलाको अवलोकन गर्ने र करोडौं भन्दा माथीको कारोबार हुने लक्ष्य आयोजकले लिएको छ । महोत्सव प्रवेशका लागि साधारण टिकटको मूल्य ७५ रुपैयाँ, विद्यार्थी सहलग्न टिकट मूल्य ५० रुपैयाँ र ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि प्रवेश निशुल्क गरिएको छ ।

### खाना पकाउने ग्याँस प्रयोगमा सावधानी अपनाऔं

- सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील सामग्री बालबालिकाले भेट्ने गरी नराखौं,
- ग्याँस बालेर भान्साकोठा छोडेर नजाऔं,
- ग्याँस सिलिण्डरलाई सकेसम्म भान्सा कोठाभन्दा बाहिर राखौं,
- प्रयोग मिति यकीन गरेर मात्र ग्याँस सिलिण्डर खरिद गरौं,
- ग्याँस सिलिण्डरको पाइप समय-समयमा जाँच गरौं,
- आवश्यकताभन्दा बढी ग्याँस सिलिण्डर सञ्चय नगरौं,
- कुनै खराबी वा टुटफुट भए तुरुन्त मर्मत गरौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## 'समर शेड्युल' नहुँदा विमानस्थल फेरि सुनसान

बैरहवा (रूपन्देही), वैत २०/बैरहवास्थित गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल एकटक पुनः सुनसान भएको छ । मार्च २९ अर्थात् यही वैत १६ गते सम्म केही चहलपहल रहेको विमानस्थलमा त्यसयता विमान कम्पनीले उडान गर्ने चासो नदेखाएका कारण सुनसान बन्न पुगेको हो ।

गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट सञ्चालनका लागि यहाँबाट उडान भरिरेको वायुसेवा कम्पनीले गमीयामका लागि 'समर शेड्युल' लिएका छैनन् । यसले अब यहाँबाट सातामा एक दिन नेपाल एयरलाइन्सको विमान बाहेक अन्य अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुने छैन । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल १८ घण्टा सञ्चालन आएसँगै बैरहवाबाट उडान भरिरेका विमान बन्द हुनु संयोग मात्र हुन नसक्ने भन्दै यहाँका व्यवसायीले



आक्रोश पोखेका छन् । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट उडान अर्थात् घट्टा बैरहवा विमानस्थललाई 'डाइभर्सन पुन' को रूपमा प्रयोग गरिएको भन्दै बैरहवाका व्यवसायीले आक्रोश व्यक्त गरेका हुन् । गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका प्रवक्ता श्यामकिशोर साहले बैरहवाबाट उडान हुँदै आएका जजिरा एयरलाइन्स, फ्लाई इन्ड, भाइ एयर एसियाले

'समर शेड्युल' नलिएको बताए । उनले जजिरा एयरवेजले अलिकता आशा भने देखाएको बताए । 'मे' महिनादेखि जजिराले बैरहवाबाट उडान गर्ने आधारबन्दको साहले जानकारी दिए । साहले बैरहवा विमानस्थलबाट उडान र अवतरण तथा सेवा प्रवाहमा भने कुनै समस्या नरहेको जिकिर गरे । "सुरुमा जनवरीमा महिनामा 'लो भिजिबिलिटी' को कारण

थोरै समस्या भयो । तर यो नगण्य मान्नमा थियो", उनले भने, "वायुसेवा कम्पनीलाई, यात्रुलाई दिनुपर्ने सेवा प्रवाह तथा प्राविधिकसम्बन्धी अन्य खासै समस्या आएन ।" साहले विमानस्थल सञ्चालनमा सक्ने कसको भाव नभई निजी क्षेत्रको उतिकै महत्वपूर्ण भूमिका रहेको तर निजी क्षेत्र नै यहाँ आउन इच्छुक नरहेको जिकिर गरे । -**बाँकी वित्तिय पेजमा...**



# स्वास्थ्य चर्चा

## १८ वर्षमा विवाह ! स्वास्थ्यका हिसाबले कति जोखिम ?

विवाहको कानूनी उमेर घटाउने प्रसंग यतिखेर संसदीय समितिहरूमा छलफलको विषय बनेको छ । हाल २० वर्ष कायम रहेको उमेर घटाएर १८ वर्षमा भने केही स्वास्थ्यकर्मी प्रस्तावमा सरोकारवालाको विभिन्न कोणबाट टिप्पणी गरिरहेका छन् । विशेषगरी बलात्कारजन्य घटनासँग जोडिएका मुद्दामा विवाहको उमेर घटाउने चर्चले स्थान पाइरहेको छ ।

तर के शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले महिला वा पुरुष दुवै १८ वर्षमा नै विवाह गर्न योग्य हुन्छन् त ? विशेषगरी प्रजनन स्वास्थ्यसँग जोडे हेर्ने भने अहिले नेपालको अवस्था कस्तो छ त ? नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ (एनडीएसएस)को रिपोर्टअनुसार फिशीरी अवस्थामै गर्भवती (टिनएज प्रेग्नेन्सी)को दर चुनौतीपूर्ण छ । जसअनुसार प्रतिएक हजारमा ७१ जना किशोरी १५ देखि १९ वर्षको बीचमा गर्भवती भएरहेका छन् । अर्थात् १५ देखि १९ वर्ष उमेरका १५ प्रतिशत महिला गर्भवती हुने गरेका छन् । जसमध्ये १२ प्रतिशतले शिशु जन्माउँछन् भने २ प्रतिशतको गर्भ छेर जाने गरेको छ । टिनएज प्रेग्नेन्सीको दर सबैभन्दा कर्माणी प्रदेशमा २१ प्रतिशत छ भने सबैभन्दा कम वागमतीमा ८ प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै, मधेसमा १० प्रतिशत रहेको छ । औसतमा नेपाली महिलाको १८ वर्षमा पहिलो यौनसम्पर्क गर्ने गरेको र पुरुषको हकमा यो उमेर २० वर्ष रहेको पनि सर्वेक्षणले देखाएको छ ।

प्रतिवेदनाले भन्छ कि २० वर्षमै गर्भको उमेरमा गर्भवती भएका ३३ प्रतिशत किशोरीलाई किशोरीवाचकमा गर्भवती हुनुका अस्वभावै धारा छैन । जसको परिणामस्वरूप मातृमृत्युदर र नवजात शिशु मृत्युदर लक्ष्यअनुसार घटन सकेको छैन । एनडीएसएस २०२२ ले प्रत्येक एक हजारमा २१ जना शिशुको जन्माएको एक महिलाभित्र मृत्यु हुने गरेको देखाएको छ । यो संख्या सन् २०१६ को



सर्वेक्षणमा पनि उस्तै थियो । यस्तै मातृमृत्युदर प्रतिएक लाख जीवित जन्ममा १५१ जना रहेको छ । अर्थात् एक लाखमध्ये १५१ जनाको आमाको प्रसूतिक क्रममा नै मृत्यु भइरहेको छ । सरकारले विकास लक्ष्यअनुसार सन् २०३० सम्ममा मातृ मृत्युदर प्रतिलाख ७० जनाभन्दा कममा भने लक्ष्य लिएको छ । तर, सर्वेक्षणको यस्तो तथ्यांकले सरकारलाई लक्ष्य भेट्न चुनौतीपूर्ण रहेको देखाएको छ । मातृमृत्युको मुख्य कारण शिशु जन्मिएपछि अत्यधिक मात्रामा रात बग्ने समस्या (पोस्टपार्टम हेमोराज) रहेको विशोधनहरू बताउँछन् । यो समस्याको एक प्रमुख कारण कलिलो उमेरमा गर्भ रहनु पनि रहेको बताउँछन्, बरिष्ठ स्त्रीरोग तथा प्रसूतिकविज्ञ डा. पद्मराज पात ।

आमा र शिशुको स्वास्थ्यका दृष्टिले २० वर्षमै गर्भको गर्भ जोखिमपूर्ण हुने उनको अनुभव छ । चिकित्सा विज्ञानका अनुसार मानिसको केनामा दुईवटा भाग हुन्छन्, फ्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स र अर्भगण्डाल । जसमध्ये अर्भगण्डालले भावहरूसँगै चलाएको हुन्छ भने फ्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले तर्क, विवेक, योजना, विश्लेषणलगायत काम गर्छ । तर, फ्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स केनाको सबैभन्दा ठिलो विकास हुने भाग हो । विशेषज्ञहरूका अनुसार यसको विकास २० देखि २५ वर्षसम्म पनि भइरहेको हुन्छ ।

वैद्यिक कन्सेप्ट साइक्याट्रिस्ट डा. वासुदेव कार्की भन्छन्, "१२ वर्षभन्दाभन्दा माथि १९ वर्षसम्मको उमेरका किशोरीकिशोरीमा इमोसनल केन हावी हुने हुँदा यो उमेर चञ्चल, अपरिपक्व, कुनै पनि कुरामा छिटो लोभिले, छिटो अरूको विश्वासमा

परिहालने र निर्णयमा परिपक्वता नभएको अवस्था हो । यही उमेरमा यौन चाहना, भावनामा बढेर गर्ने निर्णय तथा जोसमा गरिएका क्रियाकलापहरू बढी भएको पाइन्छ, तर यसलाई उमेरजन्य परिवर्तनका क्रममा हुने स्वाभाविक व्यवहार मान्नुपर्छ ।"

**शारीरिक विकास हुँदा मानसिक परिपक्वता बाएको ननुपर्ने**

विश्वव्यापी रूपमा सेक्सअल्लो सस्ट एजेंट एज (सर्वाधिक यौन सक्रिय उमेर) थित नै हो भने यकिन छैन । युनिसेफका अनुसार यो उमेर समाज र बालबालिकाको हकअनुसार फरक हुन जान्छ । युनिसेफले यसको औसत उमेर १६ देखि १६सम्म मानेको छ । तर बालबालिकाको शारीरिक विकास, उनीहरूमा उमेरअनुसारका चाहना, भावना बढ्दै जानु मानसिक रूपमा परिपक्व हुनु होइन । उनीहरूको शारीरिक विकास छिटो भएको देखिए पनि मानसिक विकास अझै प्रक्रियामा भइरहेको हुन्छ । डा. कार्कीका अनुसार फ्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सले लजिक लगाएर, कुनै काम गर्दा के परिणाम हुनसक्छ भनी विश्लेषण समेत गर्न सक्छ । तर यो भाग विकास नभइसकेका किशोरीकोसोरी करीको बढेकाउपमा छिटो सान्न सक्ने, क्षीणक खुसीमा रमाउने, कुनै कुरामा एकछोरो भएर लाग्नेजस्ता बानीका हुन्छन् । त्यसैले यो उमेरमा उनीहरूले गरेको कुनै पनि क्रियाकलाप र लिपिका निर्णयका आधारमा उनीहरूको परिपक्वतालाई शारीरिक विकाससँग तुलना गर्नु उचित हुँदैन ।

-रातोपाटी डटकम

## कपाल भररेर हैरान हुनुहुन्छ ?

आजकल कपाल भरने समयलाई कोहीलाई पनि सताएको देखिन्छ । कतिपयको कपाल पनि धेरै भरिन्छ कि कतिपय ठाउँमा टाउको खाली नै देखिन्छ । कपालको उचित हेरचाह नपाउने धेरै पटक कपाल भरने बाध्य हुनु कतिपयको कपालमा पोषक तत्त्वको कमीले पनि कपाल भरन्छ । कपाल भरनु आजभोलि आम समस्या बनेको छ । मानिसहरू कपाल भरने काम गर्नु र टाउकोमा कपाल उमार्ने विभिन्न परेजुल उपाय अपनाउने गर्छन् । विभिन्न प्रकारका महंगा उत्पादनहरू प्रयोग गर्छन् तर पनि यसले खाली फाइदा पुऱ्याइरहेको हुँदैन । वास्तवमा कपालले आवश्यक पोषक तत्त्व धेरै पटक नपाउँदा कपाल भरने थान्छ । तपाइले नियमित रूपमा केही खानिकुराहरू खान थाल्नुभयो भने

कपाललाई धेरै मात्रामा पोषण पाउँछ र कपाल भरने समस्या पनि कम हुन्छ ।

**१ गाजरले कपाल छिटो बढाउँछ:** मेट्रोपोलिसनसिन्डिगा डट कममा छापिएको एक खबर अनुसार यदि तपाईंको कपाल असाध्यै भरिन्छ भने तपाईं गाजर खाउनुहोस् । गाजरमा भिटामिन ए हुन्छ जसले कपाललाई विभिन्न खालको लाभ प्रदान गर्छ । शरीर र कपालको कोशिकाको विकासका लागि भिटामिन ए निकै आवश्यक छ । यसको कपालको विकास तीव्र रूपमा हुन्छ । यसले कपालको सिबमको निर्माण बढाउँछ । यसले कपाल हाइड्रेट राख्छ र स्वस्थ बनाउँछ र साथै, गाजरले टाउकोमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र समय अगावै कपाल सेतो हुनबाट पनि रोक्छ ।

**२ दैनिक गन्धा बाणुहोस् :** अण्डामा

विभिन्न खालको प्रोटीन हुन्छ जसले कोलेजनको निर्माण गर्छ । कोलेजन सिन्थेसिसमा सुधार हुँदा कपालको जरा बलियो, घना र लामो हुन्छ । साथै, अण्डामा बायोटिन पनि हुन्छ जुन हेयर केयरका लागि आवश्यक हुन्छ । यसले कपाल बढ्न सहयोग गर्छ । अण्डामा भएको आइरनले रक्तसञ्चार बढाएर कपाललाई बलियो, चिकनो बनाउँछ ।

**३ सिट्रस फलहरू खानुहोस् :** कागती, चुन्तला, अदुर जस्ता सिट्रस फलहरूमा भिटामिन सी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसमा कोलाजेन पनि हुन्छ, जसले कपाललाई बल दिन्छ । भिटामिन सीले कोलाजेनको उत्पादन बढाउँछ । ब्लेन्ड ब्रश सर्वश्रेष्ठमा सुधार गर्छ । यो हेयर फलिकल्सलाई फ्री रेडिक्लसको कारण हुने अक्सिडेन्ट ब्यानेजबाट सुरक्षा गर्छ । अमिलो फ्लव्गुड खोदा कपाल राम्रोसँग बढ्छ । यस्तोमा यदि तपाईंको कपाल भरिरहेको छ भने भिटामिन सीले भरपूर अमिलो खानिकुरा वा बेरिज खानुहोस् ।

**डडेलोबाट बचौं र बचाऔं**

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरी र गर्ने पनि गभै सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरी, सचेत बनी, डडेलोबाट आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

**अनुरोधक**  
**डिभिजन वन कार्यालय**  
तामलेन, पाल्पा

## ३५ वर्ष कटेपछि सन्तानको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ ?



सन्तान जन्माउनु पनि सामान्य भइसकेको छ । तर उमेर बढेसँगै प्रजनन क्षमतामा असर पर्छ । २, महिलाको सन्तान उत्पादनका लागि आवश्यक डिम्बको गुणस्तरमा कमी आउँछ । साथै, उमेर बढेसँगै उच्च रक्तचाप, मधुमेह र गर्भपातको सम्भावना पनि बढ्ने हुन्छ । यस्तोमा स्वास्थ्यलाई धेरै हेरविचार गर्नु हो भने गर्भवत्या सम्बन्धी आउने जटिलता कम गर्न सकिन्छ । र, सुरक्षित तरिकाले सन्तान जन्माउन सकिन्छ ।

**के गर्ने ?**

**यौनरहीनी परिवर्तन :** ३५ उमेर पराए पछि सन्तान योजना बनाउन नुपर्ने स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक छ । कमरी अपनाउने त ? नियमित व्यायाम गर्ने, खाना कम सामसक्की तथा फलफूल बढी खाने, पर्याप्त पानी खाने, तनाव कम लिने, राति छिटो सुत्ने र बिहान छिटो उठ्ने गर्नुपर्छ । यसले पनि गर्भधारणको सम्भावनालाई बढाउँछ । धूमपान र मदिरा भने पटकक्षी सेवन गर्न हुँदैन । यसले प्रजनन क्षमतामा नकारात्मक असर पर्छ ।

**मधुमेह र उच्च रक्तचाप :** गर्भधारण गर्नुभन्दा अगाडि नै महिलाको मधुमेह र उच्च रक्तचाप छ कि भनेर जाँच गर्ने गर्नुपर्छ । उमेर बढ्दै गएपछि स्वतः दीर्घरोग बाईराराड, मधुमेह र उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्ने सम्भावना हुन्छ । किनकि यी दुई दीर्घरोगको स्तर बढेमा यस्तोमा गर्भ रहन र रहे पनि शिशुलाई जोखिम हुनसक्छ । स्तरको असन्तुलन देखिएमा औषधिले नियन्त्रण गर्न लगाएर मात्र योजना बनाउनु उचित हुन्छ ।

**प्रजनन क्षमता परीक्षण गराउने :** यो उमेरमा सन्तान योजना बनाउने हो भने पहिला प्रजनन क्षमता परीक्षण

गराउनुपर्छ । यसले महिला विशेषको डिम्ब के कस्तो अवस्थामा छ पत्ता लाग्छ । किनकि, गर्भ रहन र स्वस्थ बच्चा रहन डिम्बको संख्या र गुणस्तरले प्रमुख भूमिका खेल्छ । त्यसका लागि महिलाको एमएच (एन्टीम्युलेरिन हर्मोन) र एफएसएच (फोलिएक्युलर मिटमोटेड हर्मोन) परीक्षण गराउनुपर्छ । त्यस्तै, पुरुषले वीर्यको परीक्षण गराउनु पर्छ । यसले पुरुषको वीर्यको अवस्था पत्ता लाग्छ । यी परीक्षणले प्राकृतिक गर्भधारण कतिको सम्भव छ भन्ने कुरा पत्ता लाग्छ ।

**डिम्ब भण्डारण र शुग संरक्षण :** यदि कुनै महिला भविष्यमा गर्भवत्याको योजना बनाउन चाहिन्छन् तर अहिले नै बच्चा जन्माउने योजना छ भने उनले डिम्ब भण्डारण वा भ्रूण संरक्षणको विकल्प रोज्न सकिन्छ । नेपालमा यी सुविधामा छ । यद्यपि, यी प्रक्रियाबाट डिम्बलाई भण्डारण गरि तयार पारिएको भ्रूणका लागि कृत्रिम गर्भधारण प्रविधि (एआरटी) नै अपनाउनु पर्ने हुन्छ ।

**फोलिए एसिड खाने :** कसैले गर्भवत्याको योजना बनाइरहेका छन् भने गर्भ रहुनुभन्दा तीस महिनाअघिबाट यसको सेवन सुरु गर्नुपर्छ । पाँच मिलिग्राम फोलिए एसिड दैनिक एक पटक खानापछि खान सकिन्छ । १२ हप्तासम्म यसलाई नियमित रूपमा खानुपर्छ । कुनै गर्भवती महिलाको फोलिए एसिड खान छुटाएमा त्यही समयबाट खान पनि सक्दन् । यो भिटामिनलाई चिकित्सकको सल्लाहअनुसार खानु राम्रो हुन्छ । फोलेट तथा फोलिए एसिड भिटामिन बी ९ का प्रकार हो । जुन बच्चको मस्तिष्क र मेरुदण्ड विकासका लागि चाहिन्छ । त्यसैले, गर्भवत्याको योजना बनाइरहेका र गर्भवती महिलाहरू फोलिए एसिड खाने सल्लाह दिइन्छ ।

-वनसाइत बबर डटकम

## यस्ता छन् गर्मीमा चुकन्दर खानुका फाइदा

अहिले चुकन्दर पाइने सिजन हो । गर्मी मौसममा चुकन्दर खानु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । चुकन्दरलाई सलादका रूपमा खाइन्छ गाढा रातो रोगको चुकन्दर एक हिसाबले हेर्दा सलगाभजस्तै हुन्छ तर फरक के भने यो रातो हुन्छ । यसले विरिएको छालालाई सफा बनाउने, रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउने आदि काम गर्छ ।



**यसका फाइदाहरू**

**पोषक तत्व :** चुकन्दरमा लगभग सबै प्रकारका भिटामिन र मिनेरल पाइन्छन् । शरीरका लागि आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका भिटामिन पाइने भएकोले यसको सेवन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ । चुकन्दरमा पोटाभियाम, फोलेट जस्ता पदार्थहरू पनि पाइन्छ । यसका साथै, यसमा हुने नाइ ट्रेट हार्मो शरीरका लागि अत्यावश्यक तत्व हो ।

**मस्तिष्कको काम :** चुकन्दरमा हुने पदार्थले रात प्रहलमा सन्तुलन ल्याउने

र पोषक तत्वहरूले क्यान्सरको उपचारमा समेत सहयोग पुर्याउँछ ।

**तौल :** यसमा कुनै पनि प्रकारको क्यालोरी नहुने भएकोले यसले तौललाई नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

**कलेजो र पेटको सफाई :** चुकन्दरले पेट र कलेजोको सफाई गर्छ ।

**सुन्दर छाना :** चुकन्दरमा भिटामिन सी, भिटामिन बी जस्ता तत्व पाइने भएकोले यसले उमेरसँगै देखिने छालाका विभिन्न समस्याहरबाट बचाउँछ । र छालामा हुने विभिन्न प्रकारका समस्याहरूबाट पनि बचाउँछ ।

**-श्रीधामा टाइन डटकम**

-रातोपाटी डटकम

# कुलमानको पक्षमा सर्वोच्चले दिएन अन्तरिम आदेश

पाल्पा, चैत २१/नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशक पदबाट हटाइएका कुलमान घिसिङको रिटमा सर्वोच्च अदालतले सरकारको निर्णयविरुद्ध अन्तरिम आदेश दिन अस्वीकार गरेको छ । न्यायाधीशहरू डा. कुमार चुडाल र नित्यानन्द पाण्डेयको इजलासले कुलमानलाई पदमुक्त गर्ने सरकारको निर्णयमाथिको प्रश्न मुद्दाको अन्तिम किनारा लगाउदा टुंगिने भन्दै अन्तरिम आदेश दिन अस्वीकार गरेको हो ।



गत सोमबार मन्त्रिपरिषद बैठकले घिसिङलाई कार्यकारी निर्देशकबाट बर्खास्त गरी हितेन्द्रदेव शाक्यलाई नियुक्त गरेपछि घिसिङ सर्वोच्च पुगेका थिए । आफ्नो कार्यकाल छुट्टै सरकारले बढीयतपूर्वक हटाएको भन्दै अन्तरिम आदेशको माग गर्दै घिसिङ सर्वोच्च पुगेका थिए । चैत १५ गते सो रिटमाथि प्रारम्भिक सुनुवाइ गर्दै सर्वोच्चले कारण देखाउ आदेश जारी गरेको थियो । अदालतले लिखित जवाफ माग गर्दै अन्तरिम आदेश हुने वा नहुने विषयमा दुई पक्षलाई चैत १७ गते छलफलका लागि बोलाएको थियो ।

मङ्गलबारदेखि हेर्दा हेर्दै मा राखिएको घिसिङ र नवनिर्भर कार्यकारी निर्देशक हितेन्द्रदेव शाक्यको रिटमाथिको सुनुवाइ विहीनार सफिए पनि घिसिङको मागअनुसार सरकारको निर्णय रोक्ने आदेश नआएको सर्वोच्च प्रशासनले जनाएको छ ।

सर्वोच्च अदालतको विहीनारको आदेशपछि हितेन्द्रमाथि शाक्य नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशकमा निरन्तर काम गर्न पाउनेछन् । सर्वोच्चको आदेशसँगै पदमुक्त भएका पाँच महिनाको कार्यकाल बाँकी रहेको कार्यकारी घिसिङको रिट निवेदनमाथि अब पूर्ण सुनुवाइ हुनेछ । यता, शाक्यले चार वर्षअघि २०७८ साउन ३२ मा घिसिङको नियुक्ति गैरकानुनी भएको दाबीसहित दायर गरेको रिटमा कुनै टुंगो नलाग्दै हालको सुनुवाइ गर्न नभिल्ने जिकिरसहित अर्को रिट दायर गरेका थिए । चार वर्षअघि तत्कालीन सरकारले शाक्यलाई जल तथा ऊर्जा आयोगको उर्जा विशेषज्ञ सदस्यमा सहायता गरी घिसिङलाई प्राधिकरणको कार्यकारी बनाएको थियो ।

# ‘समर शेड्युल’ नहुँदा...

“विमानस्थल सञ्चालन हुनु भनेको अन्य व्यवस्थापको जननी हो, व्यवसाय मुख्य ‘हब’ भएको यस्तो स्थानमा निजी क्षेत्रको पहल अलि कम भएको मेरो विश्लेषण रहेको छ”, उनले भने “काठमाडौँबाट उड्ने सबै यानु काठमाडौँकै होइनन्, समग्र नेपालका हुन् । यस्तो अवस्थामा सबै यानु काठमाडौँबाट नै उड्दा खोज्नु भन्नु भैरहनामा केही जटिलता त छ भनेर देखाउँछु ।”

यानु नपाएको भने खबर गलत रहेको तथ्याङ्कले देखाउँछ । विमानस्थलका प्रवक्ता साहले उपलब्ध गराउनुभएको जानकारीअनुसार ‘विन्टर शेड्युल’ अर्थात् जनवरी, फरवरी र मार्च महिनामा गरी विमानस्थलबाट १५ हजार एक सय ४८ जना यात्रु सेवा लिएका छन् । यसमा आठ सय हजार ३९ जनाको आगमन भएको छ भने यहीबाट सात हजार एक सय नौ जना उडेका छन् । मार्च महिनामा मात्रै सात हजार ३४ जना यात्रुहरूले विमानस्थलबाट सेवा लिएका छन् । यसमा सभैभन्दा बढी जर्जिरा एयरलाइन्स र फ्लाई दुबईले यानु बोकेको तथ्याङ्कबाट देखिन्छ । जर्जिराले मार्च महिनामा तीन हजार छ सय सात यात्रु र फ्लाई दुबईले दुई हजार तीन सय २३ यात्रु बोकेको छ । विमानस्थलबाट उडान नहुनु सरकारी उदासिनता रहेको र भैरहवा विमानस्थललाई ‘डाइभर्सन फुल’ को रूपमा मात्र प्रयोग गरिएको यहाँका व्यवसायीको आरोप छ । गत कात्तिक २३ देखि विमानस्थलभित्र भौतिक संरचना निर्माणको काम थालिएपछि विभुवन विमानस्थल दैनिक १० घण्टा बन्द गरिएको थियो ।

मङ्गलबारदेखि उडान समय लम्बिएसँगै भैरहवाबाट हुने उडान स्वगित हुनुलाई संयोग मात्र मान्न नसकिने सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य सैका अध्यक्ष नेत्रप्रसाद आचार्यको भनाइ छ । काठमाडौँको विमानस्थललाई समय घटाएर सञ्चालन गरिँदा भैरहवा विमानस्थललाई प्रयोगमा ल्याउनको लागि डाइभर्सन फुलको रूपमा प्रयोग गरिएको भन्ने निजी क्षेत्रका आंशका अहिले आएर सत्य भएको उनको भनाइ छ । अध्यक्ष आचार्यले विमानस्थल सञ्चालनमा निजी क्षेत्रले जति प्रयास गरे पनि सरकारले नै चासो नदेखाएको गुनासो गरे । उनका अनुसार साउन २८ गतेको मन्त्रिपरिषद बैठकले नागरिक उड्डयन क्षेत्रको समग्र सुधारसम्बन्धी कार्ययोजना स्वीकृत गरेको थियो ।

## अर्थ/कर्मचारी समाचार

# नेप्से परिसूचक सँगै कारोबार रकम पनि बढ्यो

पाल्पा, चैत २१/लगातार दुई दिनको हरियालीले शेयर बजारमा उत्साह छाएको छ । विहीबार नेप्से परिसूचक ३.३५ अंक बढेर ७ सय ३.३९ विन्दुमा बन्द भएको छ । नेप्सेसँगै विहीबार कारोबार रकम पनि बढेको छ । अधिल्लो कारोबार दिन अर्थात् दुधबार करिब साढे ५ अर्बको शेयर खरिदविक्री भएको नेपाली बजारमा विहीबार ७ अर्ब ८४ करोड ४६ लाख ४२ हजार रुपैयाँबराबरको १ करोड ५५ लाख २ हजार किता शेयर खरिदविक्री भएको छ । यस दिन ग्रीन भेन्चर्सको शेयर सकारात्मक सर्किट लेभनमा कारोबार भएको छ । सो कम्पनीको शेयरमूल्य यस दिन ४५ रुपैयाँ ८८ पैसा बढेर ५ सय ४ रुपैयाँ २० पैसामा अन्तिम कारोबार भएको छ । त्यस्तै, गुपार मादी हाइड्रोपावरको शेयरमूल्य करिब ७ प्रतिशत र राष्ठी विद्युत कम्पनीको शेयर मूल्य करिब ५ प्रतिशत बढेको छ । कारोबारमा आएको उपकार लघुवित्त वित्तीय संस्थाको शेयर मूल्य ७.८५ प्रतिशत घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा यस दिन पनि हिमालयन रि इन्भेस्टेन्स शीर्ष स्थानमा रहेको छ । नेपाल पुनर्बाँसा कम्पनीको करिब ५६ करोडको शेयर कारोबार भएको छ भने एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एण्ड डेभलपमेन्टको करिब ४३ करोडको शेयर कारोबार भएको छ । १३ उपसमूहमध्ये यस दिन ४ उपसमूहको परिसूचक बढेको छ भने ९ उपसमूहको परिसूचक घटेको छ । आज बैकिङ्ग उपसमूहको परिसूचक करिब १ प्रतिशत बढेको छ । विहीबार व्यापार उपसमूहको परिसूचक सर्वाधिक १.६६ प्रतिशत र वित्त उपसमूहको परिसूचक साढे १ प्रतिशत घटेको छ ।

सुचना प्रकाशित मिति : २०८१/१२/२२

यस कार्यालय अन्तर्गत चिर्नुङ्गधारा स्वास्थ्य चौकीको लागि आवश्यक १ (एक) थान एम्बुलेन्स सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ (संशोधित सहित) को स्फा ८ को उपदफा (१) (क) (८) तथा सार्वजनिक खरिद निमायावली, २०६६ (संशोधित सहित) को नियम ३१ ख बमोजिम एम्बुलेन्स उत्पादक (Manufacturer) कम्पनी वा सोको अधिकारिक विक्रेता (Importer) हरू बीच प्रतिस्पर्धा गराई क्याटलग सपिङ्ग (Catalogue Shopping) विधिबाट खरिद गर्नुपर्ने भएकोले सार्वजनिक खरिद निमायावली, २०६४ को नियम ३१ ख को उपनियम (२) अनुसार संलग्न सेलिफिकेशन अनुसारको एम्बुलेन्स विक्री गर्न चाहने उत्पादक (Manufacturer) वा अधिकारिक विक्रेता (Importer) हरूले सुचना प्रकाशित भएको मितिले १० दिनेभित्र आवश्यक कागजात सहित कार्यालय समर्थित प्रस्ताव पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरूको जानकारीको लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विस्तृत सेलिफिकेशनको लागि यस कार्यालयको website: [www.baganaskalimun.gov.np](http://www.baganaskalimun.gov.np) बाट डाउनलोड गर्न सकिने छ ।

**प्रस्तावकलाई पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरू :**

१. नवीकरण गरिएको फर्म वा कम्पनी दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
२. मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
३. आ.व. २०८०/०८१ को कर चुक्ता प्रमाणपत्र वा म्याद सप भएको प्रमाणीत कागजात ।
४. खरिद सम्बन्धी कारवायमा नपरेको को. घोषणा पत्र ।
५. Technical Specification प्रमाणित गर्ने रीमन बोसर् (Catalogue)
६. आफ्नो माल सामानको बजार मूल्य प्रमाणित गर्ने कागजात (पत्रिकाबाट प्रकाशित भएको वा कम्पनीको नेटवर्क प्याजमा अधिकारिक व्यक्तिले सहीछाप गरी प्रमाणित गरेको कागजात) ।
७. Warranty वा Guarantee सम्बन्धित कागजातहरू ।
८. यस कार्यालयलाई सम्बोधन गरी लेखिएको सम्बन्धित उत्पादकले प्रदान गरेको :anufacturers Authorization letter.
९. कार्यालयबाट जारी भएको Technical Specification भरि पेश गर्नुपर्ने छ ।

**प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत**



**बगनासकाली गाउँपालिका**  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
चिर्नुङ्गधारा, पाल्पा  
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

## एम्बुलेन्स खरिद गर्ने सम्बन्धीको सूचना

**वर्गिकृत डिस्प्ले**  
**१ X ५ साइजमा मात्र**  
**वर्गिकृत डिस्प्लेमा**  
**विज्ञापन दिनुहोस्**  
**व्यवसाय**  
**बढाउनुहोस् ।**  
**सम्पर्क: ०७५-५२०६०१**

**मेरो विद्यालय मेरो दायित्व अभियान**  
२०८१

जम्मा मिति ०७५/०९/०८ र निज पतिको आर्मी रेकर्डमा जन्म मिति सन् १९४६/०७/०१ उल्लेख भएको र निजको छोराको नामरिकता प्रमाणपत्रमा जन्म मिति २०५३/०७/०३ र निजको बुबाको आर्मी रेकर्डमा जन्म मिति सन् १९४६/०७/०१ उल्लेख भएकोमा भारतीय पेल्वन अभिलेखमा फरक-फरक जन्ममिति भएपनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हुन भनि प्रमाणहरूबाट देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

**जन्मचेतना** दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट  
**शितलपाटी** .कम  
[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका