



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अपलब्ध बाइराइफको मनिष पति यो कथाले नै जाजोको थियो।

'युवा स्टार प्रदीप सख्का र नव-अभिनेत्री दिव्या रायनामीको मुख्य भूमिका रहेको फिल्म 'धरतर'को छायांकन सकिएको छ। त्यसलाई अर्को महिना चुरोपेमा स्थित तयारोमा निर्माण टिम छ। फिल्ममा ग्यालेटी ग्यालेटी समेत प्रयोग गरिएको छ। पहिला प्रदीपका लाठी ग्यालेटी

**आजको विचार...**  
**सहकारी...**  
(उर्द पेजमा)  
**रामचन्द्र उप्रेती**

एकातिर ठूला विदेशी फिल्मसँग प्रतिस्पर्धा र अर्कोतिर केही दिनदेखि परेको 'धरतर'को व्यापार प्रभावित हुनसक्ने आंकलन गरिएको थियो। तर, जब फिल्म रिलिज भयो, तब हलको माहोल फरक देखियो। करिब ४० प्रतिशत अकुपेन्सी देखिएकोमा टिड्डो र सॉफ्ट समग्रमा देशभर ८० प्रतिशतसम्म अकुपेन्सी रहेको थियो। यसलाई उत्साहजनक नै मान्न सकिन्छ। विशेषगरी आदिवासी जनजाति समुदायको बाहुल्यता रहेको सहरसम्म 'धरतर'को व्यापार राम्रो देखिन्छ। फिल्मको विषयवस्तु यसको मुख्य कारण हुनसक्छ।

□ वर्ष ३० □ अंक ४ □ २०८१ साउन ४ गते शुक्रबार 19 July 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

## संक्षिप्त समाचार

### अष्ट्रेलियाको बेरोजगारी दरमा वृद्धि

**(रासस/विन्स्टा)**  
**स्वानबेरा (अष्ट्रेलिया)**, साउन ३/ अष्ट्रेलियाको बेरोजगारी दर जुन महिनामा बढेर ४.१ प्रतिशत पुगेको छ। यस अघि मे महिनामा बेरोजगारी दर ४.० प्रतिशत रहेको अष्ट्रेलियन व्युरो अफ स्ट्याटिस्टिक्स (एबीएस) ले विहीबार प्रकाशित गरेको आधिकारिक श्रम बलको तथ्यांकले देखाएको छ। तथ्यांक अनुसार गत मे - जुन महिनाको विचमा कार्यरत अष्ट्रेलियालीको संख्या १.० हजार २०० ले बढेको थियो। सोही अवधिमा बेरोजगार अष्ट्रेलियालीको संख्या पनि नौ हजार ७०० ले बढ्दा बेरोजगारीदर वृद्धि भएको हो।

सहभागिता दरले काम गर्ने उमेरका अष्ट्रेलियालीको अनुपात मापन गर्नुपर्छ। जसको संख्या मे महिनामा ६६.८ प्रतिशतबाट बढेर जुनमा ६६.९ प्रतिशत पुगेको छ। जुन महिनामा सहभागिता दर सन् २०२३ नोभेम्बरमा ६७.० प्रतिशतको ऐतिहासिक उच्च भन्दा ०.१ प्रतिशत मात्र कम रहेको एबीएसका श्रम तथ्यांक प्रमुख व्योर्न जाविंसले विज्ञापित माफत उल्लेख गरे। समग्रमा अष्ट्रेलियामा छुट्टा साठ हजार २०० बेरोजगार व्यक्तिहरू जुन महिनामा सक्रिय रूपमा काम खोज्दै गरेको जाविंसले जनाए। यसै गरी बेरोजगारहरू सन् २०२२ अक्टोबरमा चार लाख एक हजारले बढेता पनि कोभिड-१९ महामारीको तुलनामा एक लाख मानिस कम रहेको उनले उल्लेख गरे। बेरोजगारी दर गत वर्ष जुन महिनाको तुलनामा ०.५ प्रतिशत बढी र सन् २०२० मार्च को तुलनामा १.१ प्रतिशतले कम रहेको उनले जनाए। एबीएसको तथ्यांक अनुसार अष्ट्रेलियालीले काम गर्ने घण्टाको संख्या मे-जुन महिनाको विचमा ०.८ प्रतिशतले बढेको छ।

# पालामा सकियो ७० प्रतिशत धान रोपाईं मकै भएका खेतमा ढिलाई

## रामचन्द्र रायनामी

**पालामा**, साउन ३/असारको पहिलो हप्तादेखि धान रोपाईं सुरु भएको पालामा साउनको पहिलो हप्ता सकिनै लाग्दा करिब ७० प्रतिशत रोपाईं सकिएको छ। यस वर्ष समयमै पानी परेकाले यहाँका अधिकांस फाँटहरूमा एक महिनामै ७० प्रतिशत रोपाईं भएको हो।

कृषि ज्ञान केन्द्र पालाका प्रमुख सन्तोष कुमार चौधरीले मकै रहेका खेत बाहेक अन्य फाँटहरूमा खेतमा करिब ७० प्रतिशत रोपाईं सकिएको बताए। उनले भने 'रामपुरका फाँटहरूमा अर्कै पनि मकै छन्, मकै छाली गरेर मात्र किसानले धान रोप्ने तयारी गरेका छन्, छाली भएका खेतमा भने धान रोपाईं सकिसकेको छ।' यस वर्ष मकै छन् वेलासा लामो खडेरी परेकाले ढिला गरी किसानले मकै छरेकाले ति ठाउँहरूमा रोपाईंमा केही ढिला हुन गएको प्रमुख चौधरीको भनाई छ। उनले बाँकी रहेको ३० प्रतिशत रोपाईं साउन १०/१२ सम्म सकिने बताए।

विगतमा साउनको पहिलो सातापछि मात्र रोपाईं शुरु हुने यहाँका केही फाँटहरू यति बेला भने हरियाली बन्न थालेका छन्। समयमै पानी परेकाले किसानहरू उत्साहित हुँदै रोपाईंमा व्यस्त रहे। मानो छरेर मु्री उब्जाउने समय भएकोपनि किसानहरू यतिबेला रोपाईंमा व्यस्त रहेका छन्। विशेषगरी अन्नको भण्डारको रूपमा लिइने तानसेनको माडी फाँट, अग्ली, रम्पा गाउँपालिकाको हुँगी,



हेबलाङ, रामपुरको रामपुर फाँट, पूर्वखोलाका केही फाँट, निस्दी गाउँपालिकाको कुँनावेसी, तिनाउ गाउँपालिकाको कचल, इयाङ्गला, रिन्दीकोट र रैनदेवी छहराका तल्ला फाँटहरूमा धान खेती गरिँदै आइएको छ। रामपुरका केही फाँटहरूमा रोपाईं चलिरेको छ भने केही ठाउँमा मकै निकालेर रोप्ने तयारीमा किसान जुटेका छन्। जिल्लामा ८ हजार २ सय ४० हेक्टर क्षेत्रफलमा धान रोपाईं हुँदै आएको केन्द्रका प्रमुख चौधरीले बताए।



जिल्लामा करिब ६ सय ५० हेक्टर क्षेत्रफलमा भने चैते धानको खेती हुँदै आएको छ। यहाँका किसानले ठूला ठूला फाँटमा आधुनिक कृषियन्त्रको प्रयोग गरेका छन् भने टारी खेतहरूमा अर्कै पति हल गोरु लगाएर रोपाईं गर्दै आएका

छन्। जिल्लाको दोस्रो मुख्य बालीका रूपमा स्थापित धान खेती यसवर्ष समयमा नै रोपाईं हुँदा उत्पादन समेत राम्रो हुने कृषकहरू बताउँछन्। विगतमा बाँकी रहेका यहाँका केही खेतहरूमा समेत यसवर्ष रोपाईं भएको छ।

## गुल्मीमा राहदानीबाट ६ करोड भन्दा बढी राजस्व संकलन

गुल्मी, साउन ३/जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मीले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा राहदानीबाट मात्र ६ करोडभन्दा बढीको राजस्व संकलन गरेको छ। प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्णप्रसाद शर्माले सबैभन्दा बढी राजस्व राहदानीबाट संकलन भएको जानकारी दिए। १२ हजार चार सय ५० राहदानी वितरण गर्दा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ६ करोड ३३ लाख रुपैयाँ संकलन भएको हो। गत आवमा राहदानीबाट सात करोड भन्दा बढी रकम संकलन भएको थियो। कार्यालयबाट आव २०८०/८१ मा पाँच हजार सात सय ३६ नागरिकताको प्रतिलिपि, ४८ नैराज्यवासी नागरिकता र १२ हजार दुई सय ७३ राहदानी सिफारिस गरिएको छ। यसैगरी सात सय ६६ नागरिक परिचयपत्र, १६ हजार आठ सय ४४ राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण गर्दा र एक

हजार नौ सय राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण गरिएको प्रिजिअशमलै बताए। जिल्ला प्रशासनमा सोही आवमा २८ मुद्रा दर्ता भएकोमा २२ फर्युटी भएको छन्। त्यसैगरी ७८ ठाडो उजुरी, एक हजार एक सय ४४ नाता प्रमाणित, २६ संस्था, एक सय ७९ संस्था नवीकरण, ७४ हातहतियार नवीकरण, चार सय ५३ दलित, चार सय ९२ जनजाति र ६६ आय विवरण प्रमाणित गरिएको छ। प्रशासनले नागरिक मैत्री सेवा प्रवाहका लागि कार्यालयमा राहदानी र नागरिकताको लागि विद्युतीय ठेकान, जेठ नागरिक विधामास्थल, बजार अनुपमन, विकास निर्माणमा सहजीकरण, विपद्मा तत्काल राहत वितरण, जेठ नागरिक एवं अगाडि भागका सेवाग्राहीलाई मिल्दो प्राथमिकता दिएको जनाएको छ।

-बाँकी वार्ता पेजमा

## खेलराजको निर्देशन 'ठेक्का प्रक्रियाको काम पहिलो चौमासिक मै गर्नु'

रुपन्देही, साउन ३/बुटवल उपमहानगरपालिकाका नगर प्रमुख खेलराज पाण्डेयले निर्माण कार्यको ठेक्का प्रक्रिया पहिलो चौमासिक मै सुरु गर्न कर्मचारीलाई निर्देशन दिएका छन्। अन्तिम चौमासिकमा आएर काम गर्ने र गुणस्तरीय काम नहुने परिपाटीको विकास हुँदै गएकोले त्यस अन्त्य गर्न पहिलो चौमासिक मै ठेक्का प्रक्रियाको काम गर्न सम्बन्धित शाखाका कर्मचारीलाई उनले निर्देशन दिएका हुन्।



नगर प्रमुख पाण्डेयले महाशाखा, शाखा प्रमुख र वडा सचिवहरूलाई निर्देशन दिएका थिए। 'गत आर्थिक वर्षमा केही सुधार भएको छ, उनले भने 'यसलाई चालू आर्थिक वर्षमा पूर्ण रूपमा सुधार गर्नुपर्छ।' नगर प्रमुख पाण्डेयले सेवाग्राहीको काममा ढिलासुस्ती गर्ने र आलटाल गर्ने जस्ता गुनासा आउने गरेको भन्दै सेवाग्राहीको काम सकेसम्म छिटो र सरल प्रक्रियाबाट गर्न समेत निर्देशन दिए। उनले सेवा प्रवाहमा

त्यसअनुसार काम गर्न आग्रह गरे। 'जुनसुकै काम गर्दा संघका कानुन, प्रदेशका कानुन र हामीले नगरसभाबाट पास गरेका र कार्यपालिका बैठकबाट पास गरेका कानुन र कार्यविधिहरू राम्रोसँग हेरेर चुनौती काम गर्नु' उनले कर्मचारीलाई भने काम गरेकै आधारमा कसैले पनि जोखिम बेहोर्नुहुँदैन।' उनले कार्यसम्पादनका आधारमा कर्मचारीलाई पुरस्कार र वीडित गरिने भन्दै सेवाग्राहीलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्न आग्रह गरे। कार्यक्रममा उपप्रमुख सावित्रादेवी अर्थले सेवाग्राहीलाई स्तरीय बनाउँदै बुटवलको गौरव बढ्ने गरी काम गर्न आग्रह गरिन्।

उनले विकासका काममा विशेष चासो दिएर स्तरीय काम गर्न र गराउनुपर्ने बताइन्। प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मित्रमणि खनालले गुनासा नआउने गरी सेवाप्रवाह गर्न र विकासका कामलाई छिटो र स्तरीय ढंगबाट सम्पन्न गर्नका लागि खटिन कर्मचारीहरूलाई आग्रह गरे।



# स्वास्थ्य चर्चा

## यस्ता छन् तुलसीको पात खानुका फाइदाहरू

हाम्रा वरिपरि यस्ता कयौं बोट विरुवा पाइन्छ, जसले हाम्रो स्वास्थ्यका लागि औषधिको काम गर्न सक्छ । तर यसबारे जानकारी नहुँदा हामी यसका फाइदाहरू पाउनबाट वञ्चित रहन्छौं । तुलसी पनि यस्तै चमत्कारी बोट हो । हिन्दु धर्ममा तुलसीको बोट पूजनीय छ । तर स्वास्थ्यका लागि समेत यो त्यति नै चमत्कारी छ । यसको पातमा पाइने औषधीय गुणले पेटको विकार भगाउँछ । आजको यस लेखमा हामीहरू तुलसीको पात चचाउँदाका फाइदाबारे कुराकानी गर्नेछौं ।



-तुलसीको पातमा भिटामिन ए, भिटामिन डी, आइरन र फाइबर भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यसको अलावा यसमा एन्टीअक्सिडेन्ट, एन्टी सेप्टिक र एन्टी ब्याक्टेरियल गुण पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि निकै उपयोगी साबित हुन सक्छ ।  
-नेत्र्यलाइनको रिपोर्ट अनुसार तुलसीको पात मुटु र मस्तिष्क दुवैका लागि फाइदाजनक छ । तुलसीले एडेप्टोजेनको रूपमा काम गर्दछ, जसले तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ । यस बाहेक तुलसीको पात सेवनले स्नायु प्रणालीको कार्य प्रणालीमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।  
-पेटसँग सम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा दिनाउन तुलसी निकै प्रभावकारी मानिन्छ । तसर्थ, आफ्नो पाचन सुधार गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईं पनि

तुलसीको पातको चपाउन सक्नु हुन्छ । दैनिक ५-१० वटा तुलसीको पात चचाउँदा कब्जियत, एसिडिटी र ग्यास जस्ता समस्याबाट राहत मिल्छ ।  
-तुलसीको पात चचाउँदा रगतमा चिकनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत मिल्छ । तुलसीको पातमा धेरै यौगिकहरू पाइन्छ जसले इन्सुलिन सेन्सेटिभिटी सुधार्न मद्दत गर्दछ र मधुमेह नियन्त्रण गर्न पनि सघाउँछ । मधुमेह हुने भए पनि तुलसीको पात सेवन गर्न सकिन्छ ।  
-तुलसीको पातमा एन्टिमाइक्रोबियल गुण हुन्छ जसले रखाखोकी र ज्वरोबाट बचाउन मद्दत गर्दछ । यस्तो अवस्थामा रखाखोकी र रखाखोकीको समस्याबाट मुक्ति पाउन चाहने व्यक्तिले खाली पेटमा ५-६ वटा तुलसीको पात खान

सक्छन् । यसो गर्दा फाइदा मिल्न सक्छ ।  
-तुलसीको पातले छालामा निखार ल्याउँछ । यसको पात नियमित रूपमा खाँदा शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ र अनुहारमा चमक आउँछ । यसो गर्दा बुढेसकालमा पनि तपाईं जवान देखिनुहुनेछ ।  
-आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन चाहनुहुन्छ ? त्यसो भए तुलसीको पात सेवन गर्नुस् । तुलसीको पातमा भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । नियमित रूपमा तुलसीको पात चचाउँदा पातहरू खाने हो भने शरीरलाई धेरै धरी रोगहरूबाट पनि बचाउन सकिन्छ ।  
-रातोराती उठ्कम

## नुन वा चिनी दहीमा कुन चिज हाल्नु सही ?



धेरै मानिसहरूका दही खान एकदमै मन पर्छ । दही पनि निकै स्वस्थकर हुन्छ । क्याल्सियम, प्रोटीन र भिटामिनसँगै ल्याक्टोज, आइरन र फस्फोरस प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यो स्वास्थ्यको लागि धेरै लाभदायक छ । कसैले दहीमा चिनी मिसाएर खाउँछन् भने कोही नून खाउँछन् । यस्तो अवस्थामा यी दुईमध्ये कसलाई बढी फाइदा हुन्छ भन्ने प्रश्न उठ्छ । यस बारेमा आज हामी तपाईंलाई बताउँछौं ।  
**दही कसरी खाने ?**  
आयुवेदमा दहीको धेरै फाइदाहरू उल्लेख गरिएको छ । तर, राती दही खान पनि निषेध गरिएको छ । सादा दही खान पनि सल्लाह दिइएको छ । मुगाको दाल,

मह, घिउ, चिनी वा अमला मिसाएर दही खान सुफल दिइएको छ । यसबाट स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदा हुन सक्छ । दहीमा धेरै नून मिसाएर खानु पर्छ । नून खानु हाणिकारक हुँदैन । दहीमा गुड मिसाएर खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले नून मिसाएर दही खानु हुँदैन अन्यथा फदयाघात, उच्च रक्तचाप, कन्ज्युजन वा मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम बढ्न सक्छ । नून मिसाएर दही खाँदा फाइदाजनक ब्याक्टेरिया पनि नष्ट हुन्छ । यस्तो अवस्थामा दहीमा नून मिसाउँदा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।  
**दहीमा चिनी वा नून कुन बढी फाइदाजनक हुन्छ ?**  
विज्ञहरूका अनुसार यदि तपाईंले हरेक दिन नून मिसाएर दही खाउँछु भने यसले छालामा रगतमा चिकनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत मिल्छ । तुलसीको पातमा धेरै यौगिकहरू पाइन्छ जसले इन्सुलिन सेन्सेटिभिटी सुधार्न मद्दत गर्दछ र मधुमेह नियन्त्रण गर्न पनि सघाउँछ । मधुमेह हुने भए पनि तुलसीको पात सेवन गर्न सकिन्छ ।  
-तुलसीको पातमा एन्टिमाइक्रोबियल गुण हुन्छ जसले रखाखोकी र ज्वरोबाट बचाउन मद्दत गर्दछ । यस्तो अवस्थामा रखाखोकी र रखाखोकीको समस्याबाट मुक्ति पाउन चाहने व्यक्तिले खाली पेटमा ५-६ वटा तुलसीको पात खान

सक्छन् । यसो गर्दा फाइदा मिल्न सक्छ ।  
-तुलसीको पातले छालामा निखार ल्याउँछ । यसको पात नियमित रूपमा खाँदा शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छ र अनुहारमा चमक आउँछ । यसो गर्दा बुढेसकालमा पनि तपाईं जवान देखिनुहुनेछ ।  
-आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन चाहनुहुन्छ ? त्यसो भए तुलसीको पात सेवन गर्नुस् । तुलसीको पातमा भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । नियमित रूपमा तुलसीको पात चचाउँदा पातहरू खाने हो भने शरीरलाई धेरै धरी रोगहरूबाट पनि बचाउन सकिन्छ ।  
-रातोराती उठ्कम

## शरीरलाई चाहिन्छ आराम पनि

भनिन्छ, राम्रो स्वास्थ्यका लागि खाना र व्यायाम जतिकै आराम पनि आवश्यक हुन्छ । मान्छे अधिकांश समय क्रियाशील हुन्छ, कडा मेहनत गरिरहेको हुन्छ । यसरी क्रियाशील हुँदा प्रतिभिन्ट हजारौंको संख्यामा कोषिकाहरू नष्ट हुन्छन् । दिनभरि काम गर्दा लाखौंको संख्यामा कोषिका नष्ट हुन्छ । कोषिका नष्ट हुनेसँगै थोरै मात्रामा निर्माण पनि हुन्छ तर धेरै ऊर्जा काममा खर्च भएको हुनाले नष्ट भएको कोषिकाको ठाउँमा नयाँ कोषिका बन्न पाउँदैन । तर जब हामी आराम गर्छौं, त्यो बेला ऊर्जा खर्च हुँदैन र शरीरले नयाँ कोषिका बनाउन पाउँछ । दिनभरि काम गरेर अर्को दिन कामका लागि ऊर्जा प्राप्त गर्न आरामको आवश्यकता पर्छ । आराम शरीरका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ, यसले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र रोगहरूबाट बचाउँछ । शरीरलाई उर्जा दिन पनि आराम पनि आवश्यक हुन्छ, यदि शरीर र दिमागलाई उर्जा दिने हो भने आराम गर्नुपर्छ । आरामले शरीरलाई उर्जा दिन्छ र थकित नभई लामो समयसम्म काम गर्न सकिन्छ । यदि काम मात्र गरियो आराम गर्ने समय छुट्याइएन भने स्वास्थ्य समस्या निम्तन सक्छ । तनाव कम गर्न पनि आराम चाहिन्छ । तनाव कम गर्न चाहनुहुन्छ भने अवश्र आराम गर्नुपर्छ । एकाग्रता तथा शक्ति बढाउन आराम आवश्यक पर्छ, एकाग्रताका लागि शरीर र मनलाई शान्त बनाउन आवश्यक छ, यदि मन शान्त छैन भने कुनै पनि काममा एकाग्र हुन सकिँदैन ।



अवधिमा हुने चिया ब्रेक, खाना ब्रेक आदि हो । त्यो बेला पनि कामबाट केही आराम मिल्दा शरीरमा केही ऊर्जा संगठित हुन्छ । सक्रिय अवस्थामा योग, स्ट्रेचिङ वा कुनै मसाज थेरापी गरेर शरीरलाई आराम दिन सकिन्छ । अर्को लामो अवधिको आराम भन्नाले दिनभरि कामको थकान छोडेर समको आरामबाट मेडिटेशन, त्यसैले प्रकृतिले नै रात बनाएको छ रातको समयमा आराम गर्नुपर्छ । हरेक दिन सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । निदाएको अवस्थामा मानव शरीरका सबै प्रणालीको नवीकरण हुन्छ । निद्रा पुगेन भने तिनमा असर पर्छ । लामो समयको आरामले क्षति भएका कोषिकाहरू बन्ने, ऊर्जा प्रदान गर्ने, शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने हुन्छ ।  
**मानसिक आराम**  
अस्को बारेमा धेरै सोच्ने, मैले यो गर्न सकिन त्यो गर्न सकिन भनेर चिन्ता गर्ने गरियो भने मन थाक्छ । जसकारण टाउको दुख्ने, डर लाग्ने, चिडचिडापन महसुस हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा मानसिक आराम चाहिन्छ । मानसिक आरामका लागि सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, नराम्रो परिस्थिति सिर्जना भएको छ भने त्यसबाट बाहिर निस्कने उपाय खोज्नुपर्छ र विचारधारात्मक कम गर्नुपर्छ । मानसिक आरामका लागि पनि समय-समयमा आफ्नो लागि समय छुट्याउनुपर्छ । गहिरो सास लिने र दैनिक ध्यान गरेर मनलाई मस्तिष्कलाई आराम दिन सकिन्छ ।  
**रचनात्मक आराम**  
रचनात्मक विश्राम भनेको मनपर्ने काममा समय दिनु हो र त्यसबाट प्राप्त हुने आनन्द वा आरामलाई रचनात्मक विश्राम भनिन्छ । दैनिकको भागदौडले गर्दा हामीभित्र नुकेको कलालाई बाहिर ल्याउने समय पाइँदैन । धेरै मानिसहरू

विचरकला, नृत्य, संगीतमा र्चि राख्नु तर समयको कमिले गर्दा आफ्नो र्चिको विषयमा समय दिन पाउँदैनन् । तर आफ्नो र्चि भएको विषयका लागि समय निकाल्दा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुँदा शरीर पनि राम्रो हुन्छ ।  
**उपवास बस्नु पनि शरीरलाई आराम दिनु हो**  
समय-समयको विश्राम र निद्राले जसरी हाम्रो शरीरलाई आराम दिन्छ त्यसरी नै उपवासले पाचन प्रक्रियालाई आराम दिन्छ । यसबेला शरीरले खाना पचाउने कामबाट मुक्ति पाउँछ । यही मौकामा शरीरले आफ्नो शुद्धीकरण गर्न थाल्छ । निरन्तर खाना खाइरहेको बेलाको शरीरले पूर्ण रूपमा पचाउन सकिरहेको हुँदैन । त्यही नपचेको खाना वा शरीरमा जम्मा भएर बसेको विकारलाई नष्ट गर्ने र शुद्ध पार्ने काम उपवासका बेला शरीरले गर्न पाउँछ । जसले गर्दा शरीरमा खरब कोलेस्टेरोल र बोसो जम्मा हुन दिँदैन । पेटलाई सधैं स्वस्थ र हल्का बनाउँछ ।  
**आराम नपुग्दा निम्तन सक्छ यी समस्या**  
शरीरलाई प्रयात मात्रामा आराम पुगेन भने शरीरको पूर्णनिर्माणको काम सम्पन्न हुँदैन, यसले गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भयो भने शरीरले बाहिरको संक्रमणसँग लड्न सक्दैन । शरीरलाई आराम पुगेन भने दैनिक गतिविधिमा नै असर पुग्छ । आराम नपुग्दा थकान, रक्तचापको अभाव, दिक्क लाग्ने, तनाव बढ्ने र दैनिक कार्य शैलीलाई नै असर गर्छ । आरामको कमिले मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्तो समस्या समेत निम्तन सक्छ ।

अवधिमा हुने चिया ब्रेक, खाना ब्रेक आदि हो । त्यो बेला पनि कामबाट केही आराम मिल्दा शरीरमा केही ऊर्जा संगठित हुन्छ । सक्रिय अवस्थामा योग, स्ट्रेचिङ वा कुनै मसाज थेरापी गरेर शरीरलाई आराम दिन सकिन्छ । अर्को लामो अवधिको आराम भन्नाले दिनभरि कामको थकान छोडेर समको आरामबाट मेडिटेशन, त्यसैले प्रकृतिले नै रात बनाएको छ रातको समयमा आराम गर्नुपर्छ । हरेक दिन सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । निदाएको अवस्थामा मानव शरीरका सबै प्रणालीको नवीकरण हुन्छ । निद्रा पुगेन भने तिनमा असर पर्छ । लामो समयको आरामले क्षति भएका कोषिकाहरू बन्ने, ऊर्जा प्रदान गर्ने, शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्ने हुन्छ ।  
**मानसिक आराम**  
अस्को बारेमा धेरै सोच्ने, मैले यो गर्न सकिन त्यो गर्न सकिन भनेर चिन्ता गर्ने गरियो भने मन थाक्छ । जसकारण टाउको दुख्ने, डर लाग्ने, चिडचिडापन महसुस हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा मानसिक आराम चाहिन्छ । मानसिक आरामका लागि सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, नराम्रो परिस्थिति सिर्जना भएको छ भने त्यसबाट बाहिर निस्कने उपाय खोज्नुपर्छ र विचारधारात्मक कम गर्नुपर्छ । मानसिक आरामका लागि पनि समय-समयमा आफ्नो लागि समय छुट्याउनुपर्छ । गहिरो सास लिने र दैनिक ध्यान गरेर मनलाई मस्तिष्कलाई आराम दिन सकिन्छ ।  
**रचनात्मक आराम**  
रचनात्मक विश्राम भनेको मनपर्ने काममा समय दिनु हो र त्यसबाट प्राप्त हुने आनन्द वा आरामलाई रचनात्मक विश्राम भनिन्छ । दैनिकको भागदौडले गर्दा हामीभित्र नुकेको कलालाई बाहिर ल्याउने समय पाइँदैन । धेरै मानिसहरू

## बिहान उठ्नासाथ नगरौं यस्ता गल्ती

बिहान हामीले के गर्छौं त्यसले हाम्रो दिनचर्या निर्धारण गर्दछ । यदि माथै होइन हामीले बिहान गर्ने कार्यहरूले हाम्रो स्वास्थ्यसँग पनि सम्बन्ध राख्दछ । कतिपय यस्ता कामहरू छन्, जुन काम हामीले बिहान उठ्ने बित्तिकै भुलेर पनि गर्नु हुँदैन । बिहानीको सुखबाट राम्रो हुनुपर्छ । तब दिनभरको परफोर्मेन्स राम्रो हुन्छ । तर, हामी जतन वा नजानेर यस्ता गल्ती गरिरहेका हुन्छौं, जसले हाम्रो दैनिकी बल्को बनाइदिन्छ ।  
**प्रत्येक बिहान उठ्दा भुलेर पनि गर्न नहुने कामहरूको निम्न छनू**  
-बिहान टिनासम्म नसुत्नु । सुर्ष उदाउनु अगाडि उठ्नु अत्याधिक राम्रो हुन्छ ।  
-बिहान उठ्ने बित्तिकै बाढविवाद गर्ने काम नगर्नु ।  
-मोबाइलबाट कुरा नगर्नु । त्यही अनुसार तपाईंको दिनको सुरुवात हुन्छ ।



-बिहान बिहान कसैमाथि रिस नदेखाउनु ।  
-बिहान विछोयीमा पल्टेर टीभी हेर्ने बानी त्याग्नहोस् ।  
-हान उठ्ने बित्तिकै ऐना नहेर्नु होला । धेरैको प्राय यही बानी छ । यसले तपाइंको शरीरमा धेरै मात्रामा ग्लोटेम ऊर्जा, रोगको सम्भावना र भयको सम्भावना बढी शरीरमा उत्पन्न गराउँछ ।  
-बिहान उठ्ने बित्तिकै घरको छत,

बार्दलीमा गएर आफ्नो कमलो छाया वा अर व्यक्तिको पनि हेर्ने नहेर्नु ।  
-जनावरहरूको तस्बिरफोटो समा राख्नु भएको छ भने कृपया हेरेर बस्ने काम नगर्नु ।  
-बिहानको समयमा मसालदार खानबाट टाढै बनु पर्छ ।  
-दुध हालेको चिया खाँदै नखानु । यसले र्यापिड, र्यापिडकले अल्टर अलसले ब्यान्डर हुन सक्छ ।  
-बिहानमा टाढा नउठ्कम

# बुटवल बसपार्कमा स्नानगृह

बुटवल, साउन ३/बुटवलको नयाँ बसपार्कमा सुविधा सम्पन्न स्नानगृह सञ्चालनमा आएको छ । बुटवल उपमहानगरपालिकाले पहिलो चरणमा बालमैत्री र अपांगमैत्री स्नानगृह सञ्चालनमा ल्याएको हो ।



स्नानगृहको उपमहानगरपालिकाका प्रमुख खलराज पाण्डेले यहाँ एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच उद्घाटन गरेका हुन् । गृहको उद्घाटन गर्दै उनले नयाँ बसपार्कलाई व्यवस्थित र सुविधासम्पन्न बनाउने उद्देश्यका साथ स्नानगृह सञ्चालनमा ल्याइएको बताए । उनले बसपार्कमा हाइमास्ट लाइट, स्मार्टिजन, चाँडिङ स्टेशन, कोशेली घर र बहुलले पार्किङ भवन निर्माण हुने बताए । 'हाइमास्ट लाइट जडान भइसकेर परीक्षणको क्रममा रहेको छ, विद्युतीय गाडीहरूको चाँडिङ स्टेशन सञ्चालनमा आएका छन्' उनले भने- 'स्मार्टिजन अब छिट्टै सञ्चालन हुनेछ भने कोशेली भवन र पार्किङ भवन निर्माणका लागि प्रक्रिया अघि बढिसकेको छ ।' प्रमुख

पाण्डेले बसपार्क सुरक्षित र सुविधा सम्पन्न हुनुपर्ने भन्दै त्यसअनुसारका सुविधाहरू थप गर्दै लगेको बताए । कार्यक्रममा पश्चिम नेपाल बस व्यवसायी प्रालिका प्रबन्ध सञ्चालक रामचन्द्र भुसालले बसपार्क सुधार गर्ने उपमहानगरपालिकाको अभियान राम्रो भएको बताए । उनले बसपार्कलाई व्यवस्थित बनाउनका लागि आफुहरूको साथ रहने बताए । बसपार्कमा निर्माण

भएको स्नानघरमा ११ वटा शौचालय, १७ वटा युरिनल, ४ वटा बाथरूम तथा २ वटा बालमैत्री, २ वटा अपांगमैत्री शौचालय रहेका छन् । स्नानगृहमा मौसमअनुसार चिसोतातो पानीका लागि सोलार प्यानल जडान गरिएको र शौचालयको फोहोरबाट बायोग्यास उत्पादन गरी स्नानगृहको उपयोगमा ल्याउने गरी व्यवस्था मिलाइएको इन्जिनियर रत्नामात बस्न्याले बताए ।

**बगनासकाली गाउँपालिका**  
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय  
चिन्तुङधारा, पाल्पा  
(भौतिक पूर्वाधार शाखा)  
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

## डोजर भाडामा लिने सम्बन्धी सूचना

*(प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८१/०४/०४)*

यस गाउँपालिकाका लागि ३ (तीन) महिना सम्मका लागि गाउँपालिका भित्र वर्षादको समयमा विप्रीएका सडकहरू सोहोरसाहर गर्नका लागि डोजर भाडामा लिनुपर्ने भएकाले इच्छुक फर्म वा निर्माण व्यवसायीहरूले निम्न शर्तको अधिनमा रहि रित्तपूर्वक तपसिलका कागजातहरू संलग्न गरी सिलबन्दी दररेट पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

क्र.सं.	मेशिनको प्रकार	अधिकतम प्रतिघण्टा दर(स्थाट सहितको रकम)	कैफियत
१.	<b>BACKHOE LOADER</b>	<b>रु २५६८.४३/-</b>	

– प्रथम पटक सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र वा मिति २०८१/०४/१८ गते कार्यालय समय भित्र सम्बन्धित निर्माण व्यवसायीले आफ्नो कागजातको प्रमाणित प्रतिलिपी संलग्न राखी यस कार्यालयबाट फिर्ता नहुने गरी नगद रु १,०००/- (एक हजार) बुझाई सिलबन्दी दररेट फारम खरिद गर्नु पर्ने छ ।

– इच्छुक फर्म वा निर्माण व्यवसायीले उक्त सिलबन्दी दररेट फारम मिति २०८१/०४/२० गते विहान १२:०० बजे भित्र गाउँपालिकामा दर्ता गरिसक्नु पर्नेछ । उक्त सिलबन्दी दररेट फारम सोहि दिन कार्यालय समय भित्र खोलीनेछ र सिलबन्दी दररेट पत्र दर्ता गर्ने तथा खोलेने दिन सार्वजनिक विदा पर्ने गणमा कार्यालय खुलेको दिन सोहि समयमा हुनेछ ।

– डोजर भाडामा उपलब्ध गराउँदा मेशिनको क्षमता अनिवार्य रुपमा उल्लेख गरेको हुनुपर्नेछ ।

दूरभाउपत्रका साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू

- फर्म वा कम्पनी दर्ता प्रमाणपत्र र कर चुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
- डोजरको नथिकरण भएको ब्लूबुक र तेश्रो पक्ष विमाको प्रमाणित कागजातहरूको प्रतिलिपी ।
- सवारी चालकको अनुमतिपत्र र नागरिकताको प्रतिलिपी ।
- चालक र सहचालकको दुर्घटना विमा सम्बन्धी कागजात ।
- यस पालिकाबाट खरिद गरी भरेको दरमाउ फारम प्रमाणित गरि सककल प्रति ।

वेमराज दिनाल  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

### सूचना

उपरोक्त सम्बन्धमा यस वितरण केन्द्र अन्तर्गत सञ्चालित आर्यभन्ज्याङ विद्युत महशुल संकलन काउन्टर विविध कारणवस नियमित रुपमा सञ्चालन गर्न कठिनाई भएकोले अर्को व्यवस्था नभएसम्मको लागि हरेक हप्ता आइतबार, सोमबार र मंगलबार गरि जम्मा ३ दिन मात्र सञ्चालन हुने व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध गरिन्छ ।

**पुनरुप: हरेक दिन विद्यान ८:०० बजेदेखि राती १२:०० बजेसम्म बैकल्पिक माध्यमहरू (Online) बाट महशुल चुक्ता गरी सकिने व्यहोरा समेत जानकारी गराईन्छ ।**

 **नेपाल विद्युत प्राधिकरण**  
पाल्पा वितरण केन्द्र

### बिनालेख हराएको सूचना

यहि मिति २०८१/०२/२५ गतेका दिन **शिवारायन लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लि. पाल्पा शाखा**बाट कमला सोमैको नाममा जारी विमा (पोलिसी) नम्बर ०७९०००७४९७ को बिनालेख रैनादेवी छहरा देखि कुसुमबोलालफ आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नथिकेको प्रदर्शी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम: कमला सोमै  
ठेगाना: रैनादेवी छहरा-४, पाल्पा  
सम्पर्क नं.: ९८५७०६०२९०

## खेलकुद समाचार

### एम्फाले भदौमा महिला लिग २०२४ आयोजना गर्ने



**काठमाडौं**, साउन ३/अखिल नेपाल फुटबल सै (एम्फा) ले आउदो भदौमा महिला लिग २०२४ आयोजना गर्ने भएको छ । एम्फाको हिजो बसेको भर्चुअल बैठकले आउदो भदौ १६ गतेदेखि यो लिग गर्ने निर्णय गरेको हो ।

एम्फाले प्रतियोगिता गर्ने ठाउँको भने टुट्टो लगाइसकेको छैन । प्रतियोगितामा सशस्त्र प्रहरीको एमिएफ, विभुवन आर्मी, नेपाल पुलिस, सङ्घा, बाग्मती युवा क्लब, वालिङ र चन्द्रपुर नगरपालिका, कोशी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशको सहभागिता रहनेछ ।

एम्फाले महिला लिगको सन् २०२४ देखि २०२६ सम्मका तीन संस्करणका लागि ९ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ ।

## गुल्मीमा...

...त्यसैगरी जिल्लाका १२ वटै स्थानीय तहमा गएर नागरिकलाई सेवा प्रवाहसम्बन्धी अभिमुखीकरण, लागू औषध नियन्त्रण, कारागार सुधार लगायतका काम गर्दै आएको प्रजिअ शर्माले बताए । नागरिकलाई सेवा प्रवाह गर्ने काममा जिल्ला प्रशासन कार्यालयले खेलेको भूमिका सराहनीय रहेको जनाउँदै राजनीतिक दलका प्रतिनिधिले प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई धन्यवाद व्यक्त गरे । उनीहरूले आगामी दिनमा पनि सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी बनाउदै लैजाउनुपर्नेमा सुझाव दिएका छन् ।

## अर्थ/कर्पोरेट समाचार

### नेप्से भण्डै ६० अंकले बढ्यो



**पाल्पा**, साउन ३/सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक भण्डै ६० अंकले बढेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेन्जका अनुसार साताको अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से ५९ दशमलव ६८ प्रतिशतले बढेको हो । नेप्से बढेसँगै दुई हजार चार सय २४ दशमलव ३२ मा कायम भएको छ । कुल १ सय ४३ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने ९४ कम्पनीको मूल्य घट्यो । ४ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । कुल ३ करोड ९९ लाख ३८ हजार २३७ कित्ता सेयर बिनबेच भयो । एकैदिन १५ अर्ब ५४ करोड ८८ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । सोही दिन फाइनान्स र हाइड्रोपावर उपसमूहको घट्यो भने अन्य उपसमूह बढ्यो । जीवन विमा १ सय ४६ दशमलव ३१, लघुवित्त १३९.४०,

निजीजन विमा १२३.९२ अंकले बढ्यो । सबैभन्दा बढी फाइनान्स ३५.६९ अंकले घट्यो । सबैभन्दा बढी कमाउने कम्पनीमा नेपाल इन्फोटेन्ट मेघा बैंक, नेपाल फाइनान्स, अखुबोला जलविद्युत् कम्पनी, उपकार लघुवित्त वितीय संस्था श्री स्टार हाइड्रोपावर कम्पनी रह्यो । यी कम्पनीको सेयर मूल्य १० प्रतिशतले बढ्यो । कुमारी बैंक, प्रभु बैंक, रिभर फ्लस गावर लिमिटेडको मूल्य क्रमश ९ दशमलव ५३, ९ दशमलव ५१ र ९ दशमलव ११ प्रतिशतले बढ्यो । कारोबार रकमको आधारमा नेपाल फाइनान्स, माथिल्लो तामाकोशी हाइड्रोपावर, डायी ग्रुप पावर र साइन रेसुवा विकास बैंक अघि रहे । नेपाल फाइनान्सको ४२ करोड ४६ लाख रुपैयाँ बराबरको कारोबार भयो ।

## भर्ना सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

CTEVI बाट स्वीकृत प्राप्त यस पाल्पा टेक्निकल इन्स्टिच्युट तापसेन, पाल्पामा शैक्षिक वर्ष २०८१/०८२ को लागि ३ वर्षे डिप्लोमा कार्यक्रम/प्रमाण पत्र तह **सामान्य शिक्षा (H.A.), मेडिकल न्यार्सोटीरी टेक्नोलोजि (CMLT)** र फिजियोथेरापी विषयमा भर्ना खुलेको जानकारी गराउँदै उक्त विषय अध्ययन गर्न इच्छुक SLC वा SEE मा अनिवार्य अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषय लिई समग्रमा न्यूनतम स्तरिकृत अंक ४.० मा २.० जि.पि.ए. अथवा सो सरह वा परिष्कृतबाट सम्बन्धित प्राविधिक एस.एल.सी/प्रि-डिप्लोमा तहको कुल पुणाङ्कमा ६८.३३ प्रतिशत अंक प्राप्त गरी उत्तीर्ण गरेको विद्यार्थीहरूले भर्नाको लागि समयमै सम्पर्क गर्न जानकारी गराईन्छ ।

**बाबेवन फारम साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू:**

क) स्पष्ट मुखाकृती देखिने हानसाले खिचिएको पासपोर्ट साइज (35mmx45mm) को दुई प्रति रंगीन फोटो ।

ख) एस.एल.सी.वा प्राविधिक एस.एल.सी (प्रि-डिप्लोमा) वा एस.ई.ई. वा सो सरहको शैक्षिक योग्यताको लभ्याकषत्र र प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।

ग) नागरिकता वा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र तथा चारैतिरक प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी ।

घ) नेपाल बाहेक अन्य मुलुकबाट एस.एल.सी. वा सो सरहको परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेको हकमा नेपाल सरकारले तोकेको निकायद्वारा समकक्षता निर्धारण गरिएको पत्रको प्रतिलिपी ।

– **बाबेवन फर्म इन्स्टिच्युटबाट वितरण भैरेकेको छ ।**

– **फर्म बुझाउने अनिश्च मिति-२०८१ आषाढ १३ गते बाह्रतबार (कार्यालय समय भित्र)**

– **प्रवेश परीक्षा -२०८१ आषाढ १९ गते शनिबार विद्यान ८ बजे सुरुपर्छ**

**पाल्पा टेक्निकल इन्स्टिच्युट**  
नेहलधारा -२, तापसेन पाल्पा (पाल्पा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र नजिकै) (आफ्नै भवनमा)

फोन नं. ०७४-५२७०९४ / ५२०३८२ / ५२०३९६ / ५९०००६  
मोबाईल नम्बर: ९८५७०६०३९६, ९८५७०६२९९६, ९८५७०६०३९२

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

**जंजवेतना** दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट  

# शितलपाटी

  
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

कोलारनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित. कोलारनगर-४ तापसेन पाल्पा फोन ०७४ ५२०३९६ E-mail:info@news@gmail.com पत्रिका/वेबसाईट: www.shitalpati.com/वेबसाईट: www.shitalpati.com/वेबसाईट: www.shitalpati.com/वेबसाईट: www.shitalpati.com