



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सलमान खानको बहुप्रतिष्ठित फिल्म 'ब्याटल अफ जानवान' मा अभिनेता अमिताभ बच्चनको प्रवेश भएको खबर बाकिरिएको छ। एउटा तस्बिर साप्ताहिक भएको छ, जसमा अमिताभ बच्चन फिल्मका निर्देशक अपूर्व लखियासँग फिल्मको सेटमा देखिएका छन्। निर्देशक अपूर्व लखियाले आफ्नो आधिकारिक

आजको विचार...



डा. ज्ञान काकी

प्रदर्शनरत फिल्म 'मन बिनाको धन' लाई राष्ट्रिय दलित आयोगले प्रशंसा गर्दै हेर्न उचित हुने बताएको छ। आयोग अध्यक्ष देवराज विश्वकर्माले वक्तव्य जारी गर्दै फिल्मको सफलताको कामना गरेका छन्। दलित समुदायको प्रतिनिधित्व गर्ने जायज दर्जाको यो फिल्ममा शीर्ष भूमिका छ। फिल्मले गुरु शिष्य संबन्ध, पारिवारिक नृत्य र कर्तव्य बोध शिक्षाको महत्त्वजस्ता महत्त्वपूर्ण सामाजिक पक्षलाई प्रभावकारी ढंगले प्रस्तुत गरेको छ। आयोगले भनेको छ।

□ वर्ष ३१ अंक ११४ □ शतक २२ मंसिर ५ गते शुक्रबार 21 November 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तानी सेनाको कारबाहीमा ३३ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

इस्लामाबाद (पाकिस्तान), मंसिर ४/ पाकिस्तानी सेनाले अफगान सीमा क्षेत्रमा गरेको दुई वटा आतङ्कारी लक्षित कारबाहीमा २३ जना आतङ्कारीहरूको मृत्यु भएको जनाएको छ। आतङ्कारीहरू पाकिस्तानी तालिबान वा यसका सम्बद्ध समूहहरूको सेनाले विजिनिमा मार्फत जनाएको छ। "पाकिस्तानले देशबाट विदेशी प्रायोजित र समर्थित आतङ्कारको खतरा हटाउन सम्पूर्ण प्रयास जारी राख्नेसमेत विजिनिमा उल्लेख गरिएको छ। इस्लामाबादले नियमित रूपमा काबुलाई आतङ्कारी समूहहरू, पाकिस्तानमा घातक आक्रमण गर्ने तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान 'टिपि' लाई शरण दिएको आरोप लगाउँदै आइरहेको छ।

पाकिस्तानले पछिल्लो समयमा भारतले पनि आतङ्कारी समूहहरूलाई समर्थन गरेको दाबी गर्दै आएको छ भने दुवै छिमेकीले कुनै पनि आतङ्कारी संलग्नतालाई अस्वीकार गरेका छन्। पाकिस्तानले अफगानिस्तानबाट योजना बनाएको भन्दै गत हप्ता इस्लामाबादको अदालत बाहिर भएको आतङ्कारी बम विस्फोटमा १२ जनाको मृत्यु तथा दर्जनौं घाइते भएपछि छापा मारेको जनाइएको छ। यदीपि आक्रमणको बिम्बेवारी भने पाकिस्तानी तालिबानको एउटा समूहले लिएको छ।

संख्यामा हैन गुणस्तरमा अब्बल बन्दै 'पद्य पब्लिक'

रासचन रासनाको

पाल्पा, मंसिर ४/ सामुदायिक विद्यालयको रुपमा सञ्चालित पाल्पाको पद्य पब्लिक नमुना माध्यमिक विद्यालय पछिल्लो समय शैक्षिक गुणस्तरमा अब्बल बन्दै गएको छ। व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, वैज्ञानिक र नैतिक मूल्य बोध गराउने शिक्षाको मान्यता राखी २००४ सालमा स्थापना भएको विद्यालयले संख्यात्मक भन्दा पनि गुणस्तरमा अब्बल बन्दै गएको हो।

पयले ७९ वर्षको यात्रामा आफुलाई जिल्लाकै प्रतिष्ठित र उत्कृष्ट शैक्षिक संस्थाको रुपमा परिचान बनाउन सफल भएको छ। त्यसबेला धेरैले विश्वास नगरेको विषय समुदायमा सञ्चालित विद्यालय भौलिक राष्ट्रियस्तरमा प्रतिष्ठित र उत्कृष्ट शिक्षा दिने विद्यालयको रूपमा खडा हुनेछ तर धेरैको आकलनलाई गलत सावित गर्दै पयले ७९ औं वर्ष यात्रा तय गरेको छ। परिचय नेपालका जनतालाई शिक्षाको ज्योती छुनै महान उद्देश्यले तत्कालिन श्री ३ पद्म समसेरका शासनकालमा यो विद्यालयको स्थापना भएको थियो। तत्कालिन समयमा पढ्न चाहने विपन्न विद्यार्थीहरूका लागि प्राप्त विद्यालयहरू थिएनन्। केही सीमित स्कुलहरू त खुलेका थिए,



तर तिनले समयसमेका शिक्षालाई अगाडि बढाउन सकेका थिएनन्। त्यही परिवेशमा स्थापना भएको पयलाई शैक्षिक विकासको आधारभूत मान्न सकिन्छ। यो विद्यालय स्थापनापछि समुदाय र निजी क्षेत्रबाट युष् स्कुलहरू खुले। स्कुलहरूदेखि कक्षा ११/१२ मा शैक्षिक कार्यक्रम विकासमा यस स्कुलको ठूलो योगदान रहदै आएको छ। भण्डे ८ दशक लामो यात्रामा विद्यालयले देशका लागि महत्त्वपूर्ण जनशक्ति उत्पादन गर्न सफल भएको छ। विगतका शैक्षिक

सत्रमा विद्यार्थी संख्या बृद्धि गर्ने विषयलाई प्राथमिकतामा राख्दै आएको यस विद्यालयले हाल आएर शैक्षिक गुणस्तरलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्दै आएको छ। जसको प्रतिकूल हरेक वर्ष आउने कक्षा १२ र एसईईको नतिजा देखा सकिन्छ। गत वर्ष कक्षा १२ मा ७९ प्रतिशत विद्यार्थी उत्कृष्ट अंक ३ दशमलव ३४ जिएफ सहित उत्तिंग गराउन विद्यालय सफल भएको थियो। एसईईमा पनि धेरै वर्ष पछिल्लेदेखि ए ग्रेड ल्याउन नसकिरहेको विद्यालयले यस

वर्ष भने ३ जना ए ग्रेड र एक जना ए प्लस अर्थात् ३ दशमलव ८५ ल्याएर उत्कृष्ट नतिजा दिन सफल भएको छ। यसले पनि विद्यालय शैक्षिक गुणस्तरमा अब्बल बन्दै गएको पाउन सकिन्छ। गुणस्तरमा आफुलाई अब्बल बनाउँदै लगेको विद्यालयले विहीबार ७९ औं अभिभावक दिवस तथा छात्रवृत्ति वितरण कार्यक्रम गरेको छ। कार्यक्रममा समेत विद्यालयको मुक्तकण्ठले प्रशंसा गरिएको छ। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तानसेन नगरपालिका वडा नं ३ का वडा अध्यक्ष

बाबुरल शास्त्रले जिल्लाको शैक्षिक क्षेत्रमा विद्यालयले पुर्‍याएको योगदान महत्त्वपूर्ण रहेको बताए। उनले ७९ वर्ष लामो यात्रा तय गर्नु विद्यालयका लागि चुनौतीको विषय भए पनि आफुलाई सफल शैक्षिक संस्थाको रुपमा स्थापित गराउन सक्नु नै महत्त्वपूर्ण रहेको उल्लेख गरे। तानसेन नगरपालिकाको शिक्षा शाखा प्रमुख कोपीला ल्योपानेले विगतको झूतहास जोगाउने गरी काम गर्न विद्यालयलाई आग्रह गरिन्।

-बाँकी वार्ता पृष्ठमा...

मर्चवारी गाउँपालिकाको नाम र केन्द्र परिवर्तन

बैरहवा (रूपन्देही), मंसिर ३/ रूपन्देही जिल्लाको दक्षिण भेगमा अवस्थित मर्चवारी गाउँपालिकाको नाम र केन्द्र परिवर्तन भएको छ। मंसिर २ गतेको मन्त्रिपरिषद्को निर्णय अनुसार गाउँपालिकाको नाम 'मर्चवारी गाउँपालिका' बाट परिवर्तन गरी 'मर्चवारीमाई गाउँपालिका' कायम गरिएको छ।

यसका साथै, गाउँपालिकाको केन्द्र पनि साविकको वडा नं ३ रायपुरबाट परिवर्तन गरी वडा नं ४ बैरहवा सारिएको छ। गाउँपालिकाको अधिकारिक खेतका अनुसार यस क्षेत्रको ऐतिहासिक एवं धार्मिक महत्त्व बोकेको मर्चवारीमाई भगवतीको मन्दिरलाई आत्मसात गर्दै गाउँपालिकाको परिचालनलाई अग्र बलियो बनाउन 'मर्चवारीमाई' नाम राखिएको हो। यो मन्दिर यस क्षेत्रको पुरानो धार्मिक

जेनजी प्रदर्शनका क्रममा आगजनी गर्नेलाई मुद्दा दर्ता

बुधिनारी, मंसिर ४/ जेनजी प्रदर्शनका क्रममा विभिन्न कारागारबाट फरार कैदीहरू रुपन्देहीमा पक्राउ परेका छन्। गत भदौ २३ र २४ गतेको प्रदर्शनका क्रममा कारागार कार्यालयमा भएको तोडफोड, आगजनीपछात्त फरार कैदीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देही र कार्यालय मातहतसमेतबाट फरार कैदीलाई नियन्त्रणमा लिई जिल्ला कारागार कार्यालय रुपन्देहीमा बुझाइएको छ। कपिलवस्तु कारागारबाट फरार कैदीहरू वस्त्र मुद्दाका ४४ वर्षीय तुलबहादुर पुनलाई इलाका प्रहरी कार्यालय सालफण्डीबाट छुटेको टोलीले मंसिर १ गते नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देहीका सूचना अधिकारी



प्रहरी नायब उपरीक्षक सुरज काकीले जानकारी दिए। त्यस्तै इलाका प्रहरी कार्यालय महराजगञ्जबाट छिटिएको टोलीले नवलपरासी कारागारबाट फरार जबरजस्ती करणी मुद्दाका रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-३ बस्ने ४० वर्षीय रुद्रबहादुर पुनलाई मंसिर २ गते पक्राउ गरेको हो। त्यसैगरी जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट छिटिएको

टोलीले तनहुँ कारागारबाट फरार लागुऔषध मुद्दाका भारतको जिल्ला महाराजगञ्ज थाना नौतनवा बस्ने २० वर्षीय दीपक कुमारलाई बुधबार पक्राउ गरेको छ। कुमारलाई सिद्धार्थनगर नगरपालिका-१३ बाट पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। यस्तै गत भदौ २४ गते प्रहरी कार्यालयमा आगजनी, तोडफोड र चोरीमा संलग्न रहेकाहरू छन्।

-बाँकी वार्ता पृष्ठमा...

स्वास्थ्य चेर्चा

घरमा नै बनाएको खाना खान चिकित्सकको सुभाष



कास्की पोखरामा निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा सचेतना कार्यक्रम गरिएको छ । पोखरा महानगरपालिका-५ स्थित सूर्यचन्द्र विकास समाजले युनाइटेड रेफरेन्स ल्याबोरेटरी (युआरएल)को प्राविधिक सहयोगमा निःशुल्क रक्त परीक्षण तथा सचेतना कार्यक्रम आयोजना गरेको हो । कार्यक्रममा २०५ जनाको निःशुल्क मधुमेह तथा गुरिकसम्बन्धी रक्त जाँच गरिएको थियो ।

शविरमा सहभागीलाई पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ फिजिसियन डा. कृष्णराज अधिकारीले मधुमेह रोग लाग्नुका कारण, पूर्वसावधानीका उपाय र उपचार प्रक्रियाबारे जानकारी दिनुभयो । उहाँले सबैले मधुमेह हुन नदिनेतर्फ लाग्न आग्रह गरे । “सर्कसम्म घरकै खाना खानुस्, कामका अनुपातमा खानुस् । अनावश्यक तनाव हुने काम नगर्नुस्, खानपान र जीवनशैली सुधार्नुस्, बेलाबेलामा जाँच

गराउनुस्,” डा. अधिकारीले भने । मधुमेहका कारण अनेक समस्या आउने उल्लेख गर्दै उनले अहिले भिगौला डायालाइसिस गराइरहेकामध्ये ७० प्रतिशत जति मधुमेह हुँदा हेल्चेक्याई गर्नु भएको सुनाए । मधुमेह समाज र राष्ट्रकै लागि बोझ बनेको जनाउँदै डा. अधिकारीले अब समाज, राष्ट्र, स्वास्थ्यकर्मी र आममानिसको एकीकृत प्रयासले मात्र यसको प्रभाव कम गर्न सकिने विचार राखे । मधुमेहले तत्काल असर गरेको नदेखिए पनि हेल्चेक्याई गरेर दीर्घकालसम्म अनेक असर हुने उल्लेख गरे । “मधुमेह लागेपछि पनि हेल्चेक्याई गर्दा पाँच वर्षसम्म केही असर नदेखिन सक्छ । त्यसपछि भिगौलामा असर, थकावट, तीखा लाग्ने हुन सक्छ । पाँचदेखि १० वर्षसम्म अक्षामा असर हुन सक्छ, रोग प्रतिरोधि शक्ति कम हुन्छ । १० वर्षसम्म पनि उपचार नगरे शरीरका सबै अङ्गमा असर गर्न थाल्छ ।” अधिकारीले भने । कार्यक्रममा पोखरा-५ का वडाध्यक्ष

विष्णुप्रसाद बरालले नागरिकको स्वास्थ्य सरकारको मुख्य सरोकार भएको बताए । वडाध्यक्ष बरालले जनस्तरबाट हुने यस खालका सचेतना र शिबिरले सरकारको लक्ष्य प्राप्त गर्न सघाउने उल्लेख गरे । युआरएलका अध्यक्ष डा. कृष्णप्रसाद पन्थले सर्वसाधारणलाई स्वास्थ्य सचेतना, निःशुल्क जाँचसँगै पोखरामा विश्वस्तरीको गुणस्तरको सेवा प्रदान गर्न लागिपरेको बताए । युआरएल गण्डकी प्रदेशकै पहिलो र एकमात्र आइएसओ प्रमाणपत्र प्राप्त रेफरेन्स ल्याब हो । पोखराभित्र सात ठाउँबाट सेवा दिइरहेको युआरएलले मुख्य कार्यालयसहित गण्डकी प्रदेशका १८ स्थानबाट सेवा प्रदान गरिरहेको छ । विभिन्न सैन्ससर्वांग सहकार्य र आफैँसमेतले शिविर आयोजना गर्दै आएकोमा शुक्रबारको शिविर २११ औं रङ्गको अध्यक्ष पन्थको भनाइ छ ।

-**बनलाइन खबर डटकम**

खाली पेटमा अदुवा र मह खानुहोस् आधा रोगबाट मुक्त हुनुहोस्

मनसुन सिजन चलिरेको छ । यो मौसमले चिसो हावा ल्याए पनि स्वास्थ्यका लागि चुनौतीपूर्ण पनि हुन सक्छ । यो अवधिमा स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ । यसका लागि स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक खानेकुरालाई खानपानमा समावेश गर्नु उचित हुन्छ र त्यसको सेवनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बलियो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा अदुवा र मह भन्दा राम्रो अरु के हुन सक्छ । अदुवा र महलाई शताब्दीयौं देखि धेरै रोग निको पार्न प्रयोग हुँदै आएको छ । आयुर्वेदमा पनि यसको महत्वपूर्ण स्थान छ । विशेष कुरा यो हो कि तपाईं यसलाई हरेक घरमा पाउन सक्नुहुन्छ ।

पाचन सुधार : अदुवा र मह एकसाथ खाँदा पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ । महमा पाइने एन्टी ब्याक्टेरियल गुणले पाचन क्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्छ । यदि तपाईं यी दैनिक उपभोग गर्नुहुन्छ भने यसले खैबज्या, एसिडिटी, ब्लोटिंग जस्ता समस्याबाट राहत दिन्छ ।

रक्ताणुकोबाट राहत : मनसुनमा चिसो मौसमका कारण धेरै पटक चिसो, रुघाखोकी जस्ता समस्याले सताउने गरेको छ । यस्तो अवस्थामा अदुवा र मह खाँदा आराम मिल्छ । अदुवामा पाइने एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुणले घाँटी सुनिने समस्यालाई कम गर्छ । यसबाहेक महले घाँटीको जलजलाई शांत बनाउँछ । यसले रुघाखोकीको समस्याबाट राहत दिन्छ ।

दमका रोगीलाई फाइदाजनक



अदुवा र मह दममा पनि फाइदाजनक मानिन्छ । यसले दमको समस्यालाई रोक्छ । यसका साथै यसले कोस्तोको संक्रमणको जोखिम पनि कम गर्छ । यसलाई दिनमा तीन पटक सेवन गर्न सकिन्छ ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ : मौसमी रोगबाट बच्न शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुनु जरुरी छ । यस्तो अवस्थामा अदुवा र महको सेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सकिन्छ । यी दुवैमा एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन काम गर्छ ।

तौल घटाउने : मनसुनमा वर्षाका कारण मानिसहरू जिम वा हिट

बाहिर निस्कन पाएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा अदुवा र महको सेवन गरेर आगो तौल कायम राख्न सकिन्छ । अदुवा र महमा यस्ता तत्व पाइन्छ जसको सेवनले पेट लामो समयसम्म भरिपुर्ण रहन्छ । जसका कारण तौल घटाउन सकिने हुन्छ ।

कसरी उपभोग गर्ने ?
अब तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ कि अदुवा र मह कसरी सेवन गर्ने ? त्यसैले तपाईंलाई अदुवाको जुस महमा मिसाएर खानु पर्छ । तपाईं यसलाई बिहान खाली पेटमा पनि खान सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंलाई कुनै रोग छ भने यसको सेवन गर्नु अघि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् ।

-**डिली नेपाल डटकम**

जाडोमा दिनहुँ नुहाउनु जरुरी छ ?



जाडोमा नुहाउनुलाई कतिपयले ‘बाघ मार्नु’ भन्छन् । जाडो महिनामा बिहान सबेरै उठेर चिसो पानीले नुहाउनुपर्दा धेरैलाई सक्स हुन्छ । यस्तो धेरैले हरेक दिन किन नुहाउने भनी आफैँसँग प्रश्न पनि गर्छन् । केही दिन नुहाइएन भने के होनि गर्ला ? यस विषयमा बुझी जाडोमा कम तापक्रमको कारणले गर्दा शरीरमा कम पसिना आउँछ । त्यसैले दैनिक नुहाउँदा तत्काल कुनै हानि हुँदैन ।

यद्यपि, नुहाइनुलाई पूरै छोड्न राम्रो विचार भने होइन, यो तपाईंको दैनिक दिनचर्या र शरीरको आवश्यकतामा निर्भर गर्दछ । तपाईं धेरै हिँडडुल गर्नु हुन्छ वा परिश्रम गर्नु हुन्छ, व्यायाम गर्नुहुन्छ वा बाहिर खलामा काम गर्नु हुन्छ भने दिनहुँ नुहाउनु राम्रो हुन्छ । तर तपाईं घरमै बसिरहनुहुन्छ, कम सक्रिय हुनुहुन्छ भने एक दिनको अन्तरमा नुहाउँदा पनि हुन्छ । धेरै तातो पानीले नुहाउनु हुँदैन, छालाको लागि मनतातो पानी राम्रो हुन्छ ।

तीन दिनसम्म नुहाउँदा के हुन्छ ?
आलस्य वा चिसोको कारणले जाडोमा हामी कयौं दिनसम्म नुहाउँदैनौं । यस्तो अवस्थामा शरीरमा हल्का प्रभाव देखिन सक्छ ।

-इन्का गन्ध : छालामा ब्याक्टेरिया पसिनासँग मिलेर गन्ध उत्पन्न गर्न सक्छ ।

-छाला चिसाउँछ वा पिपिपि हुन्छ : अत्यधिक नुहाउँदा छालाको तल तलमा भएर छालालाई असहज बनाउन सक्छ ।

-सरसफाको कमी : काखी, घाँटी

र खुट्टा जस्ता क्षेत्रहरूमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन सक्छ । तर ३ दिनसम्म नुहाउनाले कुनै गम्भीर रोग लाग्दैन । यदि यो नियमित बानी बन्छ भने यसले छालाको सङ्क्रमण र दुर्गन्धसँग सम्बन्धित समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

३० दिनसम्म नुहाएन भने के हुन्छ ?
पूरा महिनासम्म नुहाईकन बस्नु शरीरका लागि हानिकारक हुन सक्छ । यसले दुर्गन्ध मात्र होइन, अन्य धेरै शारीरिक समस्याहरू पनि निम्त्याउन सक्छ ।

-छाला पत्र बन्नु : फोहोर र मृत कोषिकाहरू जम्मा भएर छालामा बाक्लो तह बनाउँछन्, छिद्रहरू बन्द हुन्छन् ।

-संक्रमण : फंगस र ब्याक्टेरिया द्रुत गतिमा बढ्न सक्छन्, जसले गर्दा फोहोर खटिरा, चिलाउने र दागहरू निम्त्याउँछन् ।

-शरीरको कडा गन्ध : ननुहाउँदा शरीरमा कडा गन्ध आउन सक्छ ।

-सामाजिक प्रभाव : कडा गन्ध र अस्वच्छताले आत्मविश्वासमा कमी आउँछ र सामाजिक असहजता बढाउन सक्छ । ३० दिनसम्म ननुहाईकन बस्नु भनेको छाला र सामाजिक दृष्टिकोण दुवैबाट हानिकारक छ । यो बानीले सङ्क्रमण र छाला रोग निम्त्याउन सक्ने डाक्टरहरू बताउँछन् ।

ननुहाईकन कति दिनसम्म बस्न सकिन्छ ?

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनशैली र वातावरण फरक हुन्छ । यद्यपि, केही सामान्य मापदण्डहरू पालना गर्न सकिन्छ :

- २ दिनको अन्तरमा नुहाउनु जाडोमा

सामान्य र सुरक्षित मानिन्छ ।

- ३-४ दिनमा नुहाउँदा शरीरमा हल्का गन्ध, चिलाउने, वा सुख्खापन सुरु हुन सक्छ ।

- ७ दिनमा नुहाउँदा सङ्क्रमण र गन्धको जोखिम बढ्छ ।

- ३० दिन : यो अवधि ननुहाईकन बस्नु धेरै हानिकारक छ । यसो गर्दा छाला रोग र फंगसको जोखिम उच्च हुन्छ ।

त्यसैले, एक दिन बिनाई नुहाउने प्रयास गर्नुहोस् वा कम्तीमा शरीरको मुख्य भागहरू सफा गर्नुहोस् । विशेष गरी काखी, घाँटी, तिप्पार र खुट्टा जस्ता पसिना आउने क्षेत्रहरू सफा गर्नुपर्छ ।

जाडोमा नुहाउनका लागि टिप्स
- धेरै तातो पानीबाट नुहाउनबाट बच्नुहोस् । मनतातो पानी पर्याप्त हुन्छ ।

- नुहाएलगत्तै बढी लोशन वा मोइस्चराइजर लगाउनुहोस् ।

- हरेक दिन पुरा नुहाउन सम्भव छैन भने, ‘स्पट क्लिनिङ’ (शरीरका मुख्य हिस्सा सफा गर्ने) को प्रयास गर्नुहोस् ।

- छाला धेरै सुख्खा छ भने, नुहाउनुको सट्टा हल्का ओसिलो तौलियाले पुर्छुनुहोस् ।

निष्कर्ष : जाडोमा नुहाउने आवश्यकता व्यक्तिपछि फरक हुन्छ । यद्यपि, सरसफाई, आत्मविश्वास र छालाको स्वास्थ्यको लागि नियमित नुहाउनुको विकल्प छैन । तपाईं आफ्नो दैनिक दिनचर्या अनुसार नुहाउने अन्तरालहरूमा हेरफेर गर्न सक्नुहुन्छ । तर तीन दिनभन्दा बढीको अन्तर स्वास्थ्यकर हुँदैन ।

-**रातोपाटी डटकम**

बिहानै खाली पेट दूध चिया पिउँदा के हुन्छ ?



काठमाडौं चिकित्सकहरूले बिहानै खाली पेट दूध-चिया सेवन गर्दा शरीरमा विभिन्न नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्ने चेतावनी दिएका छन् । बिहान उठ्नेबित्तिकै धेरै नेपालीले दालचिनी वा अदुवाजस्ता मसला मिसाइएको दूध-चिया पिउने बानी राखे पनि विशेषज्ञहरूका अनुसार खाली पेट क्याफिनयुक्त पेय शरीरको पाचन प्रणालीका लागि उपयुक्त मानिँदैन । स्वास्थ्यविज्ञहरूका अनुसार खाली पेट चिया सेवनले ग्यास्ट्रिक समस्या

बढाउने, एसिडिटी तीव्र बनाउने, तथा पेटभित्रको पाचन एन्जाइमको कार्यमा अवरोध उत्पन्न गर्न सक्ने बताइएको छ । त्यस्तै दूध मिसिएको चियाले केही व्यक्तिको फुलावट, अपच, र भोक नलाग्ने समस्या समेत देखिन सक्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार क्याफिनले बिहानै खाली पेटमा शरीरलाई अनावश्यक रूपमा उत्तेजित बनाउँछ, जसका कारण केही व्यक्तिको

फेवोथडकन बढ्ने, चन्चलता तथा अस्थिरता महसुस हुन सक्छ । यद्यपि, हल्का बिहानको खानेकुरा (जस्तै पानी, फलफूल, वा सुकुटी, चिउरा आदि) सेवन गरेको केही समयपछि चिया पिउनु स्वस्थ विकल्प मानिने विज्ञहरूको सुझाव छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूले खाली पेट चियाको विकल्पमा बिहानै मनतातो पानी, निम्न पानी, वा मधु पानी सेवन गर्न सकिने सुझाव दिएका छन् ।

-**शिलावस टाइम्स डटकम**

आज विश्व टेलिभिजन दिवस मनाइँदै



पाल्पा, मंसिर ४/आज 'विश्व टेलिभिजन दिवस' नेपालसहित विश्वभर मनाइँदै छ । सन् १९९६ डिसेम्बर १७ मा बसेको संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले हरेक वर्ष नोभेम्बर २१ मा विश्वभर टेलिभिजन दिवस मनाउने निर्णय गरेअनुसार यो दिवस मनाउन थालिएको हो ।

सन् १९३० को दशकमा प्रसारण सुरु भएको टेलिभिजन प्रविधि यतिबेला सशक्त सञ्चारमाध्यमका रूपमा विकास भएको छ । सन् १९८८ अक्टुबर १३ मा दिन हेल्सिन्गर्मा जन्मिएका जन लागि ब्यर्डले १९२५ मा लण्डनमा टेलिभिजनको आविष्कार गरेको हुन् । आर्थिक तथा सामाजिक

विषयवस्तुलाई उठान गर्न सक्ने माध्यमका रूपमा टेलिभिजनलाई स्वीकार गरिएको छ । टेलिभिजनको इतिहासमा सन् १९३६ नोभेम्बर २ देखि बीबीसीले नियमित प्रसारण गरेको पाइन्छ । टेलिभिजन च्यानलहरूको स्थापनाको संख्या मात्र होइन पछिल्लो समय सर्वसाधारणमा विश्वास सतत बढ्दै गएको छ । सन् १९५४ देखि रंगीन टेलिभिजनको विकास भई रंगीन दृश्य हेर्न सकिने अवस्था आएको थियो । सन् १९३० को दशकमा प्रसारण सुरु भएको टेलिभिजन प्रविधिलाई अहिले सबैभन्दा सशक्त सञ्चारको माध्यमका रूपमा लिइन्छ ।

रूपमा प्रस्तुत गर्न टेलिभिजन सफल भएसँगै छोटो समयमा छायाँती कमाउन सफल भएको मानिन्छ । सन् १९७० को दशकमा विश्वका ६० वटा मुलुकमा टेलिभिजनको प्रत्यक्ष सेवा विस्तार भयो ।

नेपालमा भने सन् १९७० ताका टेलिभिजनका सेटहरू भित्रिएको पाइन्छ विश्व जगतमा भन्दा निकै ढिला गरी नेपालमा सुरु भएको टेलिभिजन अहिले हरेक समुदायमा लोकप्रिय सञ्चार माध्यमका रूपमा परिचित छ । २०४१ साल माघ १७ गते नेपाल टेलिभिजन स्थापना भएको हो । नेपालमा अहिले एक दर्जन बढी टेलिभिजन च्यानलहरू प्रसारणमा छन् ।

जेनजी प्रदर्शनका...

...प्रहरी उपरीक्षक रानाका अनुसार प्रहरी कार्यालयमा आगजनी र तोडफोड गर्ने मा तिनोत्तमा नगरपालिका-९ का ३२ वर्षको मुर आलम मुसलमान, ३६ वर्षको सुरज भण्डारी, २७ वर्षको कुमार उप्रेती र तिनोत्तमा ७ को १९ वर्षको विनोद सुनुवार रहेका छन् । त्यस्तै प्रहरी

कार्यालय मङ्गलपुरबाट हतकडी चोरी गर्ने बुटवल उपमहानगरपालिका-११ का २९ वर्षीय विवेक शाहीलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । शाहीले प्रहरी कार्यालयबाट हतकडी चोरी फरार रहेका थिए । उनलाई आफ्नै कोठाबाट हतकडीसहित पक्राउ गरिएको प्रहरी उपरीक्षक रानाले जानकारी

दत्ता । त्यस्तै डिमल्याण्ड होटेलमा आगजनी, तोडफोड र चोरीमा संलग्न बुटवल उपमहानगरपालिका-४ को ३८ वर्षीय अनिल थापा पनि पक्राउ परेका छन् । पक्राउ परेका सबैलाई चोरी र आपराधिक उपद्रवा मुद्दा दर्ता गरिएको प्रहरी नायब उपरीक्षक रानाले जानकारी दत्ता ।



रैनादेवी छहरा गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय छहरा, पाल्पा लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



कृषि सहकारी तथा दुग्ध उत्पादक सहकारी सस्थालाई उत्पादन र बजारीकरणको आधारमा दुवानी वापत दिईने अनुदान कार्यक्रममा आवेदन पेश गर्ने सम्वन्धि सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८२/०८/०३

प्रस्तुत विषयमा रैनादेवी छहरा गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाको आ.व. २०८२/०८३ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम उत्पादनमा आधारित दुवानी अनुदान कार्यक्रममा सहकारी सस्था मार्फत दुग्ध, मासु र तरकारी विक्री वितरण गर्ने ईच्छुक सहकारी सस्थालाई सूचना प्रकाशन भएको मिति १५ दिन भित्र आवेदन पेश गर्नु हुन सम्वन्धित सबैमा जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

आवश्यक कागजातहरू :

- निवेदन
- वडा कार्यालयको सिफारिस पत्र
- कर चुक्ता प्रमाण पत्र लेखा परिषद प्रतिवेदन प्रतिलिपि
- दुग्ध, मासु र तरकारी महिनाको प्रमाणित विक्री वितरण अभिलेख (चलानी रसिद सहित प्रत्येक महिनाको छुट्टाछुट्टै)

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

खेलकुद समाचार

संक्षिप्त एनपीएल हेरेर

फर्कनेलाई बसको व्यवस्था

काठमाडौं, मंसिर ४/कीर्तिपुरको त्रिभुक्तिकेट मैदानमा भैरहेको दोस्रो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग

(एनपीएल) क्रिकेट हेरेर घर फर्किने दर्शकलाई नि:शुल्क बसको व्यवस्था सुरु भएको छ । एनपीएल हेर्ने दर्शकलाई सहज बनाउन नेपाल क्रिकेट सै (क्यान) र युवा तथा खेलकुदमन्त्री बन्नु गुलाको पहलमा काठमाण्डौ उपत्यकामा नि:शुल्क बसको व्यवस्था गरिएको हो । क्यानका अनुसार यो सुविधा एनपीएल हेर्ने पुगेका तर गाडी नभएका विशेषगरी महिला, वृद्ध र अशक्तता भएका व्यक्तिले पाउनेछन् । उनीहरूका लागि चार वटा स्ट निर्धारण गरी बेलुकी ६ बजेदेखि ८ बजेसम्म बस सेवा सञ्चालन हुनेछ । पहिलो स्टको बस त्रिभुक्तिकेट-स्वयम्भु हुँदै बालाजु जानेछ । दोस्रो स्ट त्रिभुक्तिकेट-स्वयम्भु-बालाजु हुँदै महाराजमञ्ज पुग्नेछ । त्यस्तै तेस्रो स्ट त्रिभुक्तिकेट-बल्छु-कालमाटी-बापाथली-वानेश्वर-तीनकुने-गौशाला हुँदै चाबहिल पुग्नेछ । चौथो स्ट त्रिभुक्तिकेट-बल्छु-सानेपा-एकान्तनगर-सातोदीबाटो हुँदै कोटेश्वरसम्म पुग्ने क्यानले जनाएको छ । नि:शुल्क बस सुविधा बुधबारदेखि सुरु भएको हो ।

अर्थ/कपॉरेट समाचार

एमसीसी नेपालले ७ अर्ब रुपैयाँ थप अनुदान पाउन



पाल्पा, मंसिर ४/अमेरिकी सरकारको 'मिलेनियम च्यालेन्ज कपॉरेशन' (एमसीसी) अन्तर्गत सञ्चालित 'एमसीसी नेपाल' ले थप ५ करोड अमेरिकी डलर अर्थात् फन्ड ७ अर्ब रुपैयाँ अनुदान पाउने भएको छ ।

नेपाल सरकार र अमेरिकी सरकारको मिलेनियम च्यालेन्ज कपॉरेशन (एमसीसी) ले एमसीसी नेपाल सम्झौता अनुसार ५ करोड अमेरिकी डलर अनुदान रकम थप गर्ने घोषणा गरेका हुन् । थपिएको रकमसँगै सम्झौता अन्तर्गत उपलब्ध कुल रकम ७४ करोड ७० लाख अमेरिकी डलर अर्थात् फन्ड १ खर्ब ६ अर्ब रुपैयाँ पुगेको छ जसमा अमेरिकीको ५५ करोड डलर र नेपाल सरकारले १९ करोड ७० लाख

डलर लगानी गर्नेछन् । थप दत्ताले प्राथमिकता प्राप्त विधुत् प्रसारण पूर्वाधारलाई पूर्ण बनाउने, नेपालको ऊर्जा प्रणालीको सुदृढीकरण गर्ने र क्षेत्रीय ऊर्जा व्यापारको अभिवृद्धिलाई सम्भव बनाउने जस्ता सम्झौताका मुख्य उद्देश्यहरू पूरा गर्न मद्दत गर्ने नेपालमा रहेको अमेरिकी दूतावासले जनाएको छ । दूतावासको सूचनामा यो आर्थिक सहयोगले अमेरिकी र नेपालबीच रहेको स्थायी साझेदारी प्रतिबिम्बित गर्ने दावी छ । एमसीसी नेपाल सम्झौताले उच्च प्रभावशाली पूर्वाधारमा केन्द्रित, आधारित र अनुदानमा आधारित सहायतामार्फत यस इतिहासलाई निरन्तरता दिएको दूतावासले जनाएको छ ।

संख्यामा हैन गुणस्तरमा...

...शिक्षाविद् बुद्धिप्रसाद शर्मांले विद्यालयले योजना बनाएर अगाडि बढेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै योजना सफल बन्न सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा विद्यालयका पूर्व प्रभोवन्दि नेपाल, पूर्व शिक्षक टिकाराम बस्न्याल, अध्यक्षकोषदाताहरू राम पन्त, युवराज पौड्याल, पाल्पा व्यापार संघका पूर्व अध्यक्ष, बामदेव बस्न्याल, अखिल नेपाल राष्ट्रिय

शिक्षक संघका प्रतिनिधि बासुदेव अर्याल, सेन माविका प्रभु भिमलाल बस्न्याल, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका सचिव रामचन्द्र रायमाझी, सम्मानित व्यक्तित्वहरू कासिका पराजुली, रमकला थापा, विद्यार्थी जानु माया हिस्की लगायतले विद्यालयको सफलताको शुभकामना व्यक्त गरे । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष पुष्करराज रेग्मीले अगामी दिनमा अखिल जनशक्ति

उत्पादन गर्ने दिशामा आफुहरू लागेको बताए । उनले भने "हामीले विद्यालयलाई थप गुणास्त्रीय, व्यवसायिक र प्रविधिमैत्री बनाउने गरी योजना अगाडि सारेका छौ ।" विद्यालयको दीर्घकालीन योजना बनाएर विद्यालय अगाडि बढेको अध्यक्ष रेग्मीले बताए । उनले सबैको सहयोग र साथका कारण नै स्कुलले ७९ औँ अभिभावक दिवस मनाउन सफल भएको भन्दै सबैलाई धन्यवाद दिए ।

शिक्षक आतश्यकता

पहिलो पटक प्रकाशित मिति: २०८२/०८/०४

मोहन कन्या माध्यमिक विद्यालय तानसेन-४ पाल्पाको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८२/०८/०४ गतेको बैठक, तानसेन नगरपालिकाको च.न ट.३३ मिति २०८२/०८/०४ को सिफारिस एव शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको मिति २०८२/०८/०४ को च.न.३४७ र प.स.२०८२/०८/३ को अनुमति पत्र अनुसार यस विद्यालयमा रित्त रहेको माध्यमिक तह कक्षा ११/१२ भौतिक शास्त्र विषयको शिक्षक अनुदान कोटा करारमा नियुक्ति गर्नुपर्ने भएकोले तपशिल बमोजिम योग्यता फुलका नेपाली नागरिकहरूबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

हप्रासित

- १) शिक्षापत्र नं. : ०२/०८१/०८२ पृष्ठ : शिक्षक, संख्या : १ (एक) तह : माध्यमिक तह (कक्षा ११/१२), विषय : भौतिक शास्त्र
- २) शिक्षकको शिक्षण : करार
- ३) शिक्षकको योग्यता : भौतिक शास्त्र विषयमा स्नातकोत्तर तह उत्तिर्ण वा सो-सहर्ष उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नतागेको
- ४) तथ्य बुझि : सरकारी नियम अनुसार
- ५) शिक्षा वस्तु : रु. १५००/- (एक हजार पाँच सय रुपैया मात्र)
- ६) इच्छापूर्वक दिने अखिल मिति : २०८२/०८/१५ नते कार्यालय समय भित्र
- ७) सम्पर्क मिति : २०८२/०८/२१
- ८) परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ ।
- ९) परीक्षाको विधि : लिखित तथा अन्तर्वार्ता
- १०) आवेदनको आवश्यकता : नेपाली नागरिकता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपि, स्थायी अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपि, निगरिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ प्रति साथै व्यक्तित्व विवरण ।
- ११) सम्पर्क नं. : ४८४७०८३४३६, ०७५-५००५८२

मोहन कन्या माध्यमिक विद्यालय

तानसेन-४, पाल्पा

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



जपजन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

