



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



गाइको दुई वर्षमा अभिनेता अनमोल केसीले ठन्डै आधा दर्जन फिल्म सम्मोत्ता गरे । त्यसमध्ये केही फिल्म उनले छाडिसकेका छन् भने केही छायांकनमा जान ढिलाइ भएका छन् । उनी गाइको चैत अथवा बैशाखबाट फिल्म 'जेरी' : अन टपको छायांकनमा आबद्ध हुने तयारीमा थिए । तर, अब यो फिल्मको निर्माण नै धकेलिइएको छ । अर्को वर्ष मात्र फिल्मको छायांकन हुन सक्ने सम्भावना छ । फिल्मको बजेट निकै ठूलो छ । अहिले देशमा आर्थिक मन्दी देखिएकाले तत्काल ठूलो बजेटमा फिल्म निर्माण गर्ने जोरिम उनले उठाउन नचाहेका हुन् ।

### आजको विचार...



देउवाको...  
(दुई पेजमा)

प्रकाश नेपाल

अभिनेताद्वय सौगात मल्ल र नाजिर हुसेनले पहिलो पटक एकसाथ फिल्ममा काम गर्दैछन् । फिल्म 'अगास्त्र'मा उनीहरूले काम गर्न लागेका हुन् । दुई हप्तादेखि दुवै फिल्मको वर्कसपमा व्यस्त छन् । भारतको गोरखपुरबाट छायांकन सुरु गर्न लागिएका फिल्ममा अभिनेत्री मालिका महतको पनि मुख्य भूमिका रहनेछ । सोरभ चौधरीको लेखन तथा निर्देशनमा फिल्म बन्न लागेको हो । फिल्मकालागि नाजिरले तौल राम्रै घटबढ गरेका छन् । सौगातले २० केजी आसपास तौल घटाएका छन् भने नाजिरले २० केजी तौल बढाएर ८२ केजी बनाएका छन् ।

□ वर्ष १८ □ अंक २५७ □ २०८० जेठ १२ गते शुक्रबार 26 May 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### जिप दुर्घटनामा पाँचको मृत्यु

रुकुम पश्चिम, जेठ ११/रुकुम पश्चिमको बाँफिकोट गाउँपालिका-८ दुर्घटनामा पाँचको मृत्यु भएको छ । बिहिबार विहान दुर्घटना जिल्ला सदरमुकाम मुसीकोटतर्फ आउँदै गरेको लु १ ज १७४७ नम्बरको जिप अनियन्त्रित भई दुर्घटना भएको हो ।

दुर्घटनामा परी पाँच जनाको ज्यान गएको छ । सानीभेरी गाउँपालिका-५ का ७० वर्षीय कर्ण बाठा मगर सोही ठाउँका ४८ वर्षीय देउचन खत्री, सानीभेरी गाउँपालिका-५ का २३ वर्षीया शितल कुसारी, बाँफिकोट गाउँपालिका-८ की २२ वर्षीय रेखा केसी र उनका २२ दिने छोरा रोशन केसीको मृत्यु भएको हो । कुसारीको अस्पताल लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको हो भने अन्य चार जनाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी निरीक्षक विष्णुप्रसाद श्रेष्ठका अनुसार चालकसहित १५ सवार रहेका थिए । जसमा १० जना घाइते भएका छन् । यसमध्ये ४ जनाको अवस्था सख्त रहेको छ भने बाँकी ६ जना सामान्य घाइते भएको बताइएको छ । जिप सडकबाट करिब ५ सय मिटर तल खसेको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको छ ।

## गुल्मीका स्थानीय सरकारका एक वर्ष

# विमानस्थल निर्माणदेखि एकल पुरुषलाई भत्ता

तम्घास (रासस), जेठ ११/गुल्मीका स्थानीय सरकारमा नयाँ जनप्रतिनिधिले शपथ ग्रहण गरेको एक वर्ष पुगेको छ । गत वर्षको वैशाख २९ गते भएको निर्वाचनमा विजयी उम्मेदवारले जेठ ६ गते शपथ लिएका थिए ।

यस अवधिमा जिल्लाका कतिपय पालिकाले उदाहरणीय काम गरेका छन् । पालिकाले नीतिगत निर्णयमार्फत नागरिकलाई राहत दिने प्रयास गरिरहेका छन् । रेसुङ्गा नगरपालिकामा प्रमुख र उप-प्रमुखले पदभार ग्रहण गर्दाको दिन जन्म र मृत्यु दर्ता प्रमाण-पत्र घर-घरमै पुऱ्याउने र विपन्न नागरिकको आँखाको निःशुल्क शल्यक्रिया गर्ने लगायतका निर्णय गरेका थिए । अहिले सो निर्णय कार्यान्वयनमा आएको छ । विपन्न नागरिकको मोतियाबिन्दुको निःशुल्क शल्यक्रिया गरिएको छ । यसका साथै नगरपालिकाले तम्घास बजारको रि-पिचको काम सुरु गरेको छ । रेसुङ्गा विमानस्थल सुचारु गरेको छ ।



माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइ) मा ३.२ जिपिए भन्दा बढी अंक ल्याउने विद्यार्थीहरूको लागि कक्षा ११ र १२ मा नगरपालिकाभित्रैका विद्यालयमा अध्ययन गर्दा मासिक चार हजार उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको छ । भने रेसुङ्गा बहमुखी क्याम्पसलाई एक करोड उपलब्ध गराएको प्रमुख खिलध्वज पन्थीले जानकारी दिए । धुर्कोट गाउँपालिकामा अध्यक्ष र उपाध्यक्षले पदभार ग्रहण गर्दाकै दिन प्रत्येक घरको बीमा गर्ने, गरिब, द्वन्द्वपीडित तथा विपन्न निश्चित विद्यार्थीको अध्ययन खर्च

गुमाएका बालबालिकालाई कक्षा १२ सम्म गाउँपालिकाले पढाउने निर्णय गरेका थिए । अहिले घरको बीमा गर्ने काम सञ्चालन भइरहेको छ । अभिभावक गुमाएका बालबालिकालाई पाञ्चायन माध्यमिक विद्यालयमा अध्यापनको व्यवस्था मिलाइएको पालिका अध्यक्ष भूपाल पोखरेलले बताए । त्यसका साथै पालिकाले धुर्कोट कोटमा भौतिक संरचना निर्माण, पदमार्ग निर्माण, सेउघा-सिमाघाट-बर्बोट सडकलाई पक्की गर्नेमा पहलकदमी

लगायतका काम पनि गरेको छ । इस्मा गाउँपालिकाले कक्षा १२ सम्म मासिक शुल्क नलिने गरी निर्णय गरेको छ । यसभन्दा पहिले कक्षा १० सम्मका परीक्षा शुल्क छुट गरिएको अहिलेका जनप्रतिनिधिले कक्षा ११ र १२ को मासिक शुल्कसमेत छुट गरेका हुन् । शिक्षा सुत्केरी भएमा वा एक हप्तासम्म शिक्षकको उपस्थिति नरहेमा स्वयम् सेवक शिक्षकमार्फत शिक्षकको परिपूर्ति गर्ने व्यवस्था पालिकाले मिलाएको छ । नागरिकको सहजताका लागि पालिकाको कार्यालयमा नागरिक

सहायता कक्षको स्थापना गरिएको छ भने सबै नागरिकको मोतियाबिन्दुको निःशुल्क शल्यक्रिया गर्ने व्यवस्था मिलाइएको अध्यक्ष भगतसिंह खड्काले बताए । इस्माले ५५ वर्षभन्दा माथिका एक पुरुषलाई भत्ता दिएको छ । चन्द्रकोट गाउँपालिकाले एक वर्षको अवधिमा पालिकालाई पूर्णखोप सुनिश्चित पालिका घोषणा गरेको छ । विपन्न ९८ परिवारलाई निःशुल्क मिटर बक्स उपलब्ध गराएको छ । चन्द्रकोट उज्यालो पालिका घोषणा गर्ने अन्तिम तयारीमा रहेको छ भने शान्तिपुर स्वास्थ्य चौकीमा मेडिकल अफिसरस्तरको डाक्टरमार्फत सेवा प्रवाह भइरहेको प्रवक्ता घनश्याम खरेलले बताए । विपन्न नागरिकलाई ५० प्रतिशत छुटमा स्वास्थ्य बीमा गराउने कार्यक्रमअन्तर्गत हालसम्म तीन सयभन्दा बढीले सेवा लिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ । पालिकामै सुत्केरी हुन नसक्ने महिलाका लागि पनि पालिकाले निःशुल्क एम्बुलेन्सको व्यवस्था गरेको छ भने एउटा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर पनि सम्पन्न गरेको छ ।

## गणतन्त्रका उपलब्धीहरू

- संघीयताको अभ्यासमार्फत संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा शक्ति बाँडफाँड,
- विधिको शासनको व्यवस्था,
- अधिकार सम्पन्न स्थानीय तह,
- जनअनुमोदित प्रतिनिधिबाट शासन सञ्चालन,
- अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको रक्षा, यी उपलब्धीहरूको रक्षा गरौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## रैनादेवी छहराका विद्यालयमा सूचना प्रणाली लागु गर्ने

कृष्ण पोखरेल  
पाल्पा, जेठ ११/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका विद्यालयहरूमा एकिकृत शैक्षिक व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (IEMIS) लागु गरिने भएको छ । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले सामुदायिक विद्यालयको गुणस्तर सुधार गर्ने, विद्यालयमा शैक्षिक अनुशासन कायम राख्ने, पालिकाले प्रदेश तथा संघबाट सम्बन्धित मन्त्रालय, विभागबाट समेत विद्यालयको अवस्था थाहा पाउन सकिने गरी विद्यालयमा सूचना प्रणाली लागु गर्न लागेको हो ।

पालिका भित्रका ६१ वटै विद्यालयमा एकिकृत शैक्षिक व्यवस्थापन सूचना प्रणाली लागु गर्न लागिएको पालिकाले जनाएको छ । यो प्रणाली पूर्ण रूपमा लागु भएपछि सामुदायिक विद्यालयको गुणस्तर सुधार गर्न ठूलो सहयोग पुग्ने जनाइएको छ । सूचना प्रणालीबाट विद्यालयको तथ्यांक, विद्यार्थीको नियमित विवरण, विद्यार्थीको प्रगति विवरण, शिक्षक प्रगति विवरण, शिक्षक हाजिरी, लेखा, तथा पुस्तकालयको विवरण, प्रथम, दोस्रो र अन्तिम नतिजा प्रकाशनको विवरण, शैक्षिक सुधारको अवस्था जस्ता कुराहरू समेटिने छन् । सूचना प्रणालीको विवरण हरेक अभिभावकलाई मोबाइल एपमार्फत जानकारी दिन मिल्ने छ । केन्द्र देखी पालिकाले कम्प्युटरबाटै अलनलाईनमार्फत



सबै विवरण हेर्ने अध्ययन तथा विश्लेषण गर्न सक्ने र सोही अनुसारको शिक्षामा सुधारका योजनाहरू ल्याउन सक्ने देखिन्छ । पालिकाले प्राथमिक तहका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई जेठ १० र ११ गते, आधारभूत र माध्यमिक तहका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई जेठ १२ र १३ गते एकिकृत शैक्षिक व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको विषयमा तालिम सञ्चालन गरेको छ । तालिम शुभारम्भ कार्यक्रममा पालिका अध्यक्ष रुक्मागत भट्टराईले विद्यालय शिक्षालाई गुणस्तर बनाउन, गाउँ-गाउँमा पढेका विद्यार्थीहरूलाई टिक्ने, विक्ने बनाउन पालिकाले शिक्षामा लगानी बढाउँदै जाने बताए । पालिका

भित्रका अधिकांश विद्यालयमा पुर्वाधारहरू पुरा भएको र अबका दिनमा प्रविधी मैत्री शिक्षामार्फत गाउँ-गाउँमै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गरी पढाईको नाममा हुँदै आएको बसाई सराई रोक्ने अभियानमा पालिका लागेको अध्यक्ष भट्टराईले बताए । कार्यक्रममा उपाध्यक्ष युवराज थापाले पालिकाले शिक्षा क्षेत्रमा लगानी तथा निगरानी बढाउँदै लगेको र आगामी दिनमा नतिजामा सुधार आउने गरी सबै पक्षबाट काम गर्नुपर्ने बताए । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत दिनेश सारुले पालिकाले विद्यालयहरूमा आवश्यक पूर्वाधार तथा वातावरण तयार पार्ने काममा सहयोग गर्ने बताए । विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर

कायम गर्न शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, तथा अभिभावकहरूको मुल दायित्व तथा जिम्मेवारी हुने प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सारुले जोड दिए । कार्यक्रममा सामाजिक विकास समितिका संयोजक हुमानसिंह कार्की, शिक्षा समिति सदस्यहरू नल बहादुर राना, भुलकबहादुर रायमाफ्ठी, मुख्यमन्त्री शैक्षिक सुधार कार्यक्रम समिति सदस्य शारदा रायमाफ्ठी, पदम सोमै, शिक्षा अधिकृत निशा पाण्डे लगायतले तालिमको प्रभावकारिता बारे चर्चा गरेका थिए । तालिममा रिब्दीकोट गाउँपालिकाका शिक्षा अधिकृत मणि प्रसाद खनालले प्रशिक्षण दिएका छन् । तालिम जेठ १३ गते सम्म चल्ने छ ।



# कसरी गर्ने एन्जाइटी नियन्त्रण ?

हरेक व्यक्तिमा कुनै न कुनै तनाव त भइरहन्छ । तर तनाव लामो समयसम्म रहन्छ र दैनिकीमा नै असर गरिरहेको हुन्छ भने एन्जाइटीसमेत गराउन सक्छ । एन्जाइटी हुँदा व्यक्तिमा अनायास भय पैदा हुनु, मुटुको धड्कन बढ्नु, पसिना आउनु, हातखुट्टा काम्नु, छटपटी हुनु, टाउको दुख्नु, ग्यास्ट्रिक हुनु, आत्मविश्वास हराउनु र कमजोर अनुभव हुनुजस्ता लक्षण देखिन्छ । यसले विस्तारै अन्य रोगतर्फ धकेल्न सक्छ । त्यसैले यसलाई बढ्दैन नदिन तनावको व्यवस्थापन जरुरी हुन्छ ।



**त्यसो भए कसरी गर्ने त तनाव व्यवस्थापन ?**

**१. आफूलाई समय दिने :** सबैभन्दा पहिला आफ्नो हेरचाहमा ध्यान दिनु जरुरी छ । आफूलाई खुसी बनाउनतर्फ लाग्नुपर्छ । अनेक कुराले मनमस्तिष्कमा उथलपुथल गराइरहेका हुन्छन् । यसबाट हुने असर कम गर्न आफ्नो लागि समय निकाल्न आवश्यक छ । त्यसैले घुमफिर गर्ने योजना बनाउने, नयाँ-नयाँ कुरामा चासो राख्ने, जसले दिमागलाई तनावतर्फ केन्द्रित हुन कम अग्रसर गर्छ । हरेक दिन कम्तिमा एक सकारात्मक गतिविधिमा ध्यान दिनु तनाव र एन्जाइटीबाट निकाल्न वा कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

**२. ध्यान, योगलाई समय दिने :** नियमित ध्यानले एन्जाइटी भएका मानिसहरूलाई मद्दत गर्न सक्छ । सेरोटोनिन जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूबाट ध्यान प्रभावित हुन्छ, किनभने मस्तिष्कको भाग ध्यानसँग सम्बन्धित छ । त्यसैले ध्यान तथा योगलाई दैनिक रूपमा दौत माइनु वा मुख धुनुजस्तै तालिकामा समावेश गर्न सकिन्छ । यो तनाव व्यवस्थापनका लागि अत्यन्त उपयोगी छ । तर त्यसको लागि कसरी सास लिने ? कस्तो ध्यान गर्ने भन्ने विषयमा सही विधि योग प्रशिक्षकबाट सिक्न सकिन्छ ।

**३. पानी पर्याप्त पिउने :** शरीरले राम्रोसँग काम गर्न पर्याप्त मात्रामा पानी चाहिन्छ । दिनको समयमा जहाँ जाँदा वा बस्दासँगै बोतल राख्ने गर्नुपर्छ । बोतल अगाडि भएपछि तिर्खा नलागे पनि पानी खाइरहन मन लाग्छ । पर्याप्त पानी पिउने बानी बसाल्न फोनमा 'रिमाइन्डर' पनि इन्स्टल गरेर सेट गर्न सकिन्छ ।

**४. क्याफिन सेवन सीमित गर्न प्रयास गर्ने :** क्याफिनले थोरै मात्रामा ऊर्जा र सतर्कतामा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा चिन्ता निम्त्याउन सक्छ । फलस्वरूप चिडचिडापन, टाउको दुख्ने र निद्रामा समस्या निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ आफ्नो दैनिक दिनचर्याबाट क्याफिन हटाएर तनावलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ ।

**५. पर्याप्त निद्रा :** निद्रामा समस्या चिन्ताको एक सामान्य लक्षण हो । वास्तवमा एन्जाइटी र तनावबाट गुञ्जिरहेका व्यक्तिहरूले सुत्न सामान्य व्यक्तिहरूभन्दा बढी समस्या हुन सक्छ । यदि सुत्न समस्या भइरहेको छ भने क्याफिन, अल्कोहल र निकोटिनबाट बचन मद्दत गर्न सक्छ । यसको लागि राम्रो विकल्प भनेको सुत्ने समय तालिका बनाउनु हो । आठ घण्टा

समय निद्राको लागि छुट्याउनुपर्छ । सुत्ने समयभन्दा एक घण्टाअघि सामाजिक सञ्जाल, समाचार बुलेटिन र स्क्रिनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

**६. आफ्नो शरीरको मांसपेशीमा ध्यान दिने :** मानसिक तनाव हुने बित्तिकै त्यसको प्रभाव शरीरमा पर्छ । तनाव हुँदा ध्यान दियो भने काँध, घाँटी, ढाडको मांसपेशी कसिलो भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ । जतिसक्दो चाँडो मांसपेशीलाई आराम दिन सकेमा मस्तिष्कले सबै कुरा ठीक भएको सिग्नल पार्छ । जसले तनावलाई कम गर्छ । यदि कुनै मांसपेशीलाई आराम गराउन सक्नहुन्न भने कमसेकम त्यसलाई तन्काउने व्यायाम गर्नु प्रभावकारी हुन सक्छ ।

**७. अनुहारमा ध्यान दिने :** तनावमा रहने व्यक्तिको मुख कसिलो जस्तो हुन्छ । एन्जाइटीले अनुहारलाई नै फ्रिज गराउन सक्छ । त्यसकारण आफ्नो अनुहारको हाउभाउलाई बेलाबखतमा याद गरिरहनुपर्छ ।

**८. चिकित्सकसँग परामर्श :** यदि तनाव व्यवस्थापनका अनेकौं प्रयासले पनि कुनै परिवर्तन आएको छैन जस्तो लागिरहेको छ भने पक्कै पनि मनोचिकित्सकसँग परामर्श लिन सकिन्छ । -**अनलाईन खबर डटकम**

# बच्चा जन्माउने सोचमा हुनुहुन्छ ? जान्नुहोस् यि कुरा

सुन्दर र स्वस्थ बच्चाको चाहना नराख्ने को होला ? वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका अधिकांश दम्पतीको एउटै सुन्दर सपना हुन्छ, स्वस्थ बच्चा जन्माउने । तर, सबैले सोचेजस्तो र कल्पना गरेजस्तो बच्चा पाउन सकिरहेका छैनन् । नचाहँदा नचाहँदै पनि केही परिवारमा रोगी र अस्वस्थ बच्चाको जन्म हुने गरेको छ । कतिपय घरमा यस्ता बच्चाको जन्मले खुसी ल्याउन सक्दैन ।



यसमा महत्वपूर्ण भूमिका आमाको उमेरसँग पनि निर्धारण रहन्छ । हाम्रो समाजमा जब कुनै किशोरी महिनावारी हुन्छ । उ बच्चा जन्माउन योग्य भैहाल्छे भन्ने भ्रम छ । त्यही कारण समाजमा अझै पनि बालविवाहका धेरै उदाहरणहरू हामी देख्न सक्छ । ती अपरिपक्व किशोरीलाई थाहा नै नभइ उ गर्भवती हुन्छे । कम उमेरमा वा २० वर्ष भन्दा पहिले केटी मान्छेमा वृद्धि विकास पूर्ण रूपमा भैसकेको हुँदैन । फलस्वरूप गर्भत हुने, गर्भवती महिलाले मृत्यु हुने, बच्चा अपांग जन्मने, सुत्केरी हुँदा शल्यक्रिया अनिवार्य जस्तै हुने, आमा र बच्चाको दीर्घकालसम्म समस्या देखापर्ने गर्दछ । निश्चित उमेरमा जन्मिएका बच्चा तुलनात्मक रूपमा स्वस्थ र स्फूर्त हुने गर्छन् । कुन उमेर बच्चा जन्माउनको लागि सबै भन्दा उत्तम हुन्छ ? कतिलाई भविष्यको चिन्ता त कतिको चाडो तथा ढिलो उमेरमा विवाह हुँदा बच्चा जन्माउने अनुकूल उमेर नहुन सक्छ । कतिपयलाई कुन उमेरमा बच्चा जन्माउनु अनुकूल हुन्छ त कुन उमेर प्रतिफल थाहा नहुन सक्छ । यस्तो अबस्थामा धेरै समस्या सृजना हुन्छ । उपयुक्त उमेर बाहेक अन्य उमेरमा बच्चा जन्माउँदा एकातिर बच्चा स्वस्थ नजन्मन सक्छ भने अर्कोतर्फ आमाको स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पर्न सक्छ ।

**बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर :** बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर महिलाको लागि २० देखि ३५ वर्ष र पुरुषको लागि २० देखि ४०-४५ वर्षसम्म हो । यसमा पनि २० देखि ३० वर्षको महिलाले बच्चा जन्माउने निकै राम्रो मानिन्छ । हाम्रो समाजमा अझै पनि किशोरी रजस्वला भएपछि बच्चा जन्माउन योग्य भैहाल्छे भन्ने भ्रम छ । कम उमेरमा वा २० वर्ष भन्दा पहिले केटी मान्छेमा वृद्धि विकास पूर्ण रूपमा भैसकेको हुँदैन । यस्तै ३५ वर्ष भन्दा पछिका महिलामा आवश्यक हर्मोन र अण्डाको कमी हुने, अण्डाको गुणस्तरमा कमी हुने हुन्छ र शारीरिक रूपमा पनि ढल्कंदो उमेर भएकाले जटिलता सृजना हुन्छ । बढ्दो उमेर अतिरिक्त आधुनिक जीवनशैली, तनाव, प्रदूषण जस्ता कारण प्रजननमा असर पर्छ । उमेर बढेसँगै उच्च रक्तचाप, मधुमेह थाइराइड जस्ता समस्याहरू प्रजनन शक्तिको लागि बाधक बन्छन् । यस्तै धेरै उमेर भएका महिलाको लागि गर्भसयमा ट्युमरको

समस्या आउन सक्छ । **अनुपयुक्त उमेरमा बच्चा जन्माउँदा देखा पर्ने समस्या** - बच्चा अपांग जन्मने । - सुत्केरी हुँदा शल्यक्रिया अनिवार्य जस्तै हुने । - आमा र बच्चाको दीर्घकालसम्म समस्या देखापर्ने । **ध्यान दिनुपर्ने कुरा** - संक्रामक र वंशाणुगत रोगका विषयमा जाँच गर्ने वा स्वास्थ्य परामर्श लिने - सन्तुलित खाना - धूम्रपान र मद्यपान छाड्ने - शरीरको तौलका विषयमा पनि ख्याल गर्ने - अस्थायी साधनको प्रयोग छाड्ने बिगषयमा जानकारी राख्नुपर्ने - उच्च मनोभाव र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण - रोगविज्ञ उपयुक्त खोप - तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा उपयुक्त स्थानमा प्रसूति गराउने । - **हिमालय टाइम्स डटकम**

# अनुहार चम्काउन नरिवलको तेलको उपयोग



पुरानो समयमा बजार आजको जस्तो छाला हेरचाह गर्ने उत्पादनले भरिपूर्ण थिएन । त्यसबेला मानिसहरूले छाला र स्वास्थ्यको लागि घरेलु र आयुर्वेदिक व्यञ्जनहरू प्रयोग गर्थे ।

नाइट्रोमा (बेली बटन) मा तेल हाल्दा धेरै फाइदा हुन्छ । नाभीमा तेल लगाउनुलाई नाभी उपचार भनिन्छ र यसको फाइदा पाचन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र छालामा देखिन्छ । यसका अतिरिक्त, यो आयुर्वेदिक तरिकाको सबैभन्दा बढी

फाइदा छालामा उपलब्ध हुन्छ । यो तेललाई हल्का तताउनुहोस् । यसरी तताइएको तेल धेरै तातो भने हुनु हुँदैन । राति सुत्नुअघि नाभी १नाइट्रोमा मा २ देखि ३ थोपा तेल हाल्नुहोस् । यो दैनिक रूपमा गर्नुहोस् ।

सो गर्दा छालालाई आन्तरिक रूपमा हाइड्रेसन प्राप्त हुन्छ र नाभीमा तेल हाल्दा छालाको चाउरीपना हटाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न पनि फाइदा हुन्छ । नरिवलको तेलमा एन्टी फंगल गुण हुन्छ, जसले नाइट्रोलाई सफा गर्दछ भने इन्फेक्सन हुनबाट पनि रोक्दछ ।

यसबाहेक नरिवलको तेलमा प्रचुर मात्रामा एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ र यसले नाभिको रातोपन कम गर्छ । **नाभि प्रायः** शरीरको एक भाग हो जसलाई मानिसहरूले बेवास्ता गर्छन् र सही तरिकाले सफा गर्न बिर्सन्छन् । यस्तोमा अवस्थामा नरिवलको तेल नाइट्रोमा हाल्दा चिन्ता पनि दुर हुन्छ । जलन र सोइलिङबाट छुटकारा पाउन र निको पार्ने गुणहरू प्राप्त गर्न नाभीमा नरिवलको तेल हाल्नु लाभदायक हुन्छ ।

-**हाप्पा कुरा डटकम**

# महिलाले खानामा समावेश गर्नुहोस् यी ६ चिज



चालीस वर्षको उमेरमा हरेक महिलाको जीवनमा धेरै परिवर्तन आउँछन्, जसका कारण स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित धेरै समस्याहरू आउन थाल्छन् । योसँगै एनर्जी लेभल पनि कम हुन थाल्छ, जसका कारण अनुहारको चमक पनि फिक्का हुन थाल्छ ।

यदि तपाईं ४० वर्षको उमेरमा पनि २० को चमक र ऊर्जा कायम राख्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आहारमा केहि चीजहरू (एन्टि एजिङ फुड) समावेश गर्नुपर्छ । हेल्थलाइन डट कमले महिलाले ४० कटेपछि आफ्नो खानामा के कति कुरा समावेश गर्नुपर्छ भन्नेबारे जानकारी दिँदै छौं ।

**एभोकाडो :** यसमा मोनोनस्युचुरेटेड फ्याट र एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ । यिनीहरूले फ्री रेडिकल्ससँग लड्न मद्दत गर्छन् । एभोकाडोको सेवनले छाला जवान रहन्छ । यो खाँदा छाला स्वस्थ

हुन्छ र एन्टी एजिङको प्रभावलाई पनि कम गर्छ ।

**ग्रीन टी :** यो चियामा राम्रो मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ । यसलाई ऊर्जाको स्तर र मेटाबोलिजम वृद्धि गर्न पनि प्रभावकारी मानिन्छ । यति मात्र होइन, यो छालामा पनि प्रभावकारी हुन्छ, जसले एन्टी एजिङको समस्याबाट छुटकारा पाउन मद्दत गर्छ । यस्तै, ग्रीन टी पिउनाले मुटुको रोगबाट पनि जोगाउँछ ।

**डार्क चकलेट :** डार्क चकलेटले छालाको चमक कायम राख्न मद्दत गर्छ । डार्क चकलेटमा फ्लेवोनोल्स हुन्छ, जसले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ । यस्तै, यसले मुटु रोग र टाइप २ मधुमेहको जोखिम कम गर्न पनि राम्रो भूमिका खेल्छ ।

**आलस :** ४० वर्ष नाघेका महिलाले आलस पनि खानुपर्छ । आलसमा लिगनस भनिने एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ,

जसले शरीरमा फ्री रेडिकल्ससँग लड्न मद्दत गर्छ । साथै, यसमा ओमेगा-३ प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन स्वस्थ छालाको लागि धेरै लाभदायक मानिन्छ ।

**अनार :** महिलाले अनार पनि खानुपर्छ । अनारमा प्रचुर मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ, जसले छालालाई रिपेयर गर्न मद्दत गर्छ । यसका साथै घामबाट हुने क्षतिबाट छालालाई जोगाउन पनि अनारले राम्रो भूमिका खेल्छ ।

**भर्जिन ओलिव ओयल :** जैतुनको तेलमा एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ, जसले छालाको उमेर बढ्ने असरलाई टाढा राख्न मद्दत गर्छ । यति मात्र होइन एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिव ओयलले तपाईंलाई टाइप-२ मधुमेह र मुटु सम्बन्धि रोगबाट टाढा राख्न मद्दत गर्छ ।

-**रातोपाटी डटकम**

# रामपुरका आगलागी पीडितलाई राहत

पाल्पा, जेठ ११/जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले आगलागी पीडितलाई राहत उपलब्ध गराएको छ । नगरपालिकाले विभिन्न समयमा आगलागीबाट पीडित भएका घरपरिवारलाई राहत उपलब्ध गराएको हो ।

घर गोठ जलेका परिवारका लागि नगरपालिकाले एक लाख बराबरको राहत प्रदान गरेको छ । गत बैशाख २४ गते भएको आगलागीबाट पीडित रामपुर नगरपालिका-२ भलायटारका एक घरपरिवार र बैशाख २६ गते भएको आगलागीबाट पीडित रामपुर नगरपालिका-९ मधुकोटका ५ घर परिवारलाई सामग्री सहित नगद हस्तान्तरण गरेको हो । नगरपालिकाले भलायटारका टिकाराम थापा, मधुकोटका नारायण कुमारी साठिघरे, लोक बहादुर साठिघरे, लक्ष्मी साठिघरे, जानुमाया साठिघरे र खेमबहादुर साठिघरेको परिवारलाई ६० हजार बराबरको ३५/३५ पाता जस्तापाता र नगद ४०/४० हजारका दरले राहत वितरण गरेको छ । पीडित परिवारलाई राहत हस्तान्तरण गर्दै नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले अधिकांश विपद् मानविय त्रुटीका कारण निमित्तने



भएकाले सचेत र सजग रहन आवश्यक रहेको बताए । प्राकृतिक रूपमा आईपने विपद्लाई रोक्न नसके पनि मानवीय त्रुटीका कारण हुने विपद् रोक्न सजग हुनु पर्नेमा उनले जोड दिए । विपद्मा परेका नगरवासीको दुखमा सहयोग गर्ने नगरपालिकाको जिम्मेवारी रहेको भन्दै विपद्का घटनामा राहत सामग्री हस्तान्तरण गर्नु पर्दा दुख लागेको नगर प्रमुख थापाले बताए । उनले क्षति ठूलो भए पनि केही सहयोग होस भन्ने उद्देश्यले राहत वितरण गरिएको बताए । आगलागी पीडित

खेमबहादुर साठिघरेले दुखको समयमा नगरपालिकाबाट राहत वितरण गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै नगरपालिकालाई धन्यवाद ज्ञापन गरे । उपप्रमुख बाल कुमारी थापा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत लेखनाथ न्यौपाने, वडा नं. २ का अध्यक्ष कृष्णबहादुर दर्जी, ९ का वडा अध्यक्ष डिलबहादुर राना, सामाजिक विकास समितिका संयोजक सिमादेवी थापा, रामपुर नगरपालिकाका ईन्जिनियर कृष्णबहादुर थापा लगायतको टोलीले पीडितको घरमै पुगेर राहत हस्तान्तरण थिए ।

# तानसेन-१ का जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान

पाल्पा, जेठ ११/ तानसेन नगरपालिका-१ का जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिएको छ । वडास्तरीय टोल विकास संस्था समन्वय समितिको आयोजना र वडा कार्यालयको आर्थिक सहयोगमा वडाका २२ जना जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिएको हो ।



जेष्ठ नागरिकलाई एक औपचारिक कार्यक्रमको आयोजना गरी सम्मान गरिएको समितिले जनाएको छ । ८४ वर्ष पुरा गरेका जेष्ठ नागरिकलाई देसल्ला, प्रमाणपत्रले सम्मान गर्दै समितिले थर्मस, हर्लिंग्स र फोटो फ्रेमसहित खाजा नास्ता समेत उपलब्ध गराएको थियो । प्रमुख अतिथि तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले जेष्ठ नागरिकलाई देसल्ला, प्रमाणपत्रले सम्मान गरेका हुन् । जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्दै नगर प्रमुख श्रेष्ठले जेष्ठ नागरिक

समाजका पथप्रदर्शक रहेको बताए । उनले जेष्ठ नागरिकको सम्मान गर्नु सबैको दायित्व रहेको उल्लेख गर्दै टोल विकास संस्था समन्वय समितिले गरेको काम प्रशंसनीय रहेको उल्लेख गरे । वडाध्यक्ष सुनिल बस्यालले समितिले जेष्ठ नागरिकप्रति देखाएको सद्भाव र सक्रियताको प्रशंसा गर्दै आगामी दिनमा समेत सहकार्य गर्दै जाने बताए । समन्वय समितिका निवर्तमान अध्यक्ष मित्रलाल नेपालीले समाजमा अझै पनि जेष्ठ

नागरिकहरूलाई गर्ने व्यवहारमा परिवर्तन नआएको प्रति चिन्ता व्यक्त गरे । कार्यक्रममा विगत ४ वर्षदेखि टोल समन्वय समितिको अध्यक्षमा रहि कुशलतापूर्वक जिम्मेवारी निर्वाह गरेका निवर्तमान नेपालीलाई समेत सम्मान गरिएको थियो । समितिका अध्यक्ष विजय प्रकाश आलेको अध्यक्षता, उपसचिव सिर्जना खड्काको स्वागत, सचिव जयराम सापकोटाको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

# तानसेनमा 'नेपाल देशीय वेदान्त' सम्मेलन हुँदै

पाल्पा, जेठ ११/जिल्लाको तानसेनमा 'नेपाल देशीय वेदान्त' सम्मेलन हुन लागेको छ । विश्व हिन्दु महासंघ पाल्पाको आयोजनामा जेष्ठ १३ गते शनिबार सम्मेलन हुन लागेको हो ।



सम्मेलनको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज पौडेलले बताए । उनका अनुसार सम्मेलनको श्री १००८ स्वामी स्वरूपानन्दले उद्घाटन गर्ने गरी कार्यक्रम तय भएको छ । सम्मेलनमा देशभरका धर्मावलम्बीहरूको उपस्थिति रहने छ । सो अवसरमा वेद र मानवका विषयमा वेदान्तचार्यहरूले सहजीकरण गर्ने जनाइएको छ । धर्म धर्म विच भएका द्वन्द, जाति, लिङ्गमा भएका विभेद, शास्त्रमा भएका फरक मतलाई अन्तर्क्रियाको माध्यम र शास्त्रीय मतबाट सहजीकरण गर्ने, समाजमा उत्पन्न भएर हुर्किरहेका अमानविय द्वन्द र कपोलकल्पित सामाजिक मान्यतामा भएका व्यवहारिक विभेदलाई वैदिक

आधारमा समता मूलक समाज छु भनि प्रमाणित गर्न सम्मेलन आयोजना गर्न लागिएको विश्व हिन्दु महासंघ पाल्पाका

अध्यक्ष पौडेलले बताए । सम्मेलन तानसेनस्थित त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पसको सभाहलमा हुने जनाइएको छ ।

## खेलकुद समाचार

### भालेकानोलाई मड्डिडले हरायो



काठमाडौं, जेठ ११/स्पानिस ला लिगामा रियल मड्डिडले राभो भालेकानोलाई २-१ ले पराजित गरेको छ । रोड्रिगोले खेल सकिन एक मिनेट बाँकी छँदा गोल गरेपछि रियलले जित निकालेको हो ।

करिम बेन्जेमाले ३१औं मिनेटमा गोल गर्दै रियललाई अग्रता दिलाएका थिए । ८४औं मिनेटमा आर डी टोमसले राभो भालेकानोले बराबरी गोल फर्काए । तर ८९औं मिनेटमा रोड्रिगोले गोल गर्दै रियललाई जित दिलाए । रियल जितपछि ३६ खेलबाट ७४ अंक जोड्दै दोस्रो स्थानमा उक्लिएको छ । रियलको छिमेकी एट्लेटिको मड्डिडले भने तीन गोलको अग्रता जोगाउन नसक्दा स्पान्योलसँग ३-३ को बराबरी खेल्दै अंक बाँडेको छ । एट्लेटिको बराबरीमा रोकिएपछि रियल दोस्रो स्थानमै कायम रहेको छ । सउल निगेले २१औं र एन्टोनी ग्रीजमनले ४४औं मिनेटमा गोल गरेपछि एट्लेटिकोले पहिलो हाफमै दुई गोलको अग्रता बनाएको थियो । दोस्रो हाफको सुरुमै यानिक कारास्कोले गोल गर्दै एट्लेटिकोलाई ३-० को अग्रता दिलायो । तर एट्लेटिकोले यो अग्रता जोगाउन सकेन । स्पान्योलले अन्तिम आधा घण्टामा तीन गोल फर्कायो । ६४औं मिनेटमा सेजार मोन्टेसले गोल गर्दै स्पान्योललाई खेलमा फर्काए । ७६औं मिनेटमा जोसेल्ले पेनाल्टीमा गोल गरे भने ७९औं मिनेटमा भि डि एस कोस्टाले गोल गरी खेल बराबरी गरे । बराबरीपछि ३६ खेलबाट ७३ अंकसहित एट्लेटिको तेस्रो स्थानमा छ । ३६ खेलबादे ३५ अंक रहेको स्पान्योल भने रेलिगेसन जोनमै छ ।

## अर्थ/कर्मोरेट समाचार

### राजश्व प्रणाली व्यस्थित गर्दै रैनादेवी



पाल्पा, जेठ ११/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले वडा-वडाबाट संकलन हुने राजश्वलाई व्यस्थित गर्न लागेको छ । वडाबाट संकलन हुने विविध प्रकारका राजश्वहरू डिजिटल प्रणालीमा आवद्ध गर्नको लागि पालिकाले वडा कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई केन्द्रित गरेर स्थानीय सञ्चित कोष व्यवस्थापन प्रणाली अन्तर्गतको राजश्व मोड्युल तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । स्थानीयतहको वित्तीय पारदर्शीता, जवाफदेहिता अभिवृद्धि गर्ने, स्थानीय तहको आर्थिक कार्यप्रणाली लेखाइकन आधार एवं ढाँचा पद्धतीमा एकरूपता ल्याउने अभियानका साथ स्थानीय सञ्चित कोष व्यवस्थापन प्रणाली लागि गरिएको हो । महालेखा परीक्षकको कार्यालयको अगुवाईमा सरकारले सबै स्थानीयतहहरूमा यो प्रणाली लागु गर्न

अनुरोध गर्दै आएको छ । तालिम कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष रुमाद्रत भट्टराइले पालिकाको वित्तीय कारोबारलाई विश्वसनीय बनाउन यो तालिम प्रभावकारी हुने बताए । उपाध्यक्ष युवराज थापा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत दिनेश सारु, राजश्व शाखाका प्रमुख हरि प्रसाद पराजुली लगायतले वडा-वडाबाट संकलन हुने राजश्व व्यस्थित हुने, डिजिटल प्रणालीमा हुँदा पालिकाले आम्दानी खर्चको आधारमा कार्ययोजना बनाउन सक्ने, पारदर्शी हुने कुरामा जोड दिएका थिए । तालिम कार्यक्रममा राजश्व शाखाका प्रमुख पराजुलीले सहजीकरण गरेका थिए । तालिममा पालिका भित्रका ८ वटै वडाका कर्मचारी तथा सचिवहरूको सहभागिता रहेको सूचना अधिकृत नारायण मल्लले जानकारी दिए ।

## चट्याडको समयमा सर्तक रहौं चट्याडबाट बच्ने उपाय:

- बिजुली चम्केको बेला सर्तक रहने,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- विजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै भ्याल ढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने,
- धातुका ह्याण्ड, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला, कानून तथा सञ्चार मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## वर्गिकृत डिस्प्ले

१४५ साङ्जमा मात्र  
वर्गिकृत डिस्प्लेमा  
विज्ञापन  
दिनुहोस् व्यवसाय  
बढाउनुहोस् ।  
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मजको आवाज.....  
'माम पनि मुनिक, काम पनि मुनिक'  
युनिक स्टाफ, ६४३ नेत्रहर्ज  
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :  
मुनिक सोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.  
तानसेन, पाल्पा  
०७५-५२१८६६, ५२१८६६  
E-mail  
news.uniquefm@gmail.com  
www.uniquefm942.com

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

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