

बहिरा विद्यार्थीलाई सहयोग



सुरुङ्गा, मंसीर २३। इजरायलमा रहेका नेपालीहरूसँग संस्था माउण्ट एमेरेस्ट फुटबल क्लबले कनकाई-३ सुरुज्ञान्तरका कनकाई माविका विशेष शिक्षात्मकका बहिरा विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा तथा शैक्षक सामग्री प्रदान गरेको छ।

गत दिपावलीको अवसरमा इजरायलमा गरिएको सांगीतिक कार्यक्रमबाट संकलित रकमबाट ६० जना बहिरा विद्यार्थीलाई स्वीटर, उनींको टोपी, कलम र कपडा प्रदान गरिएको हो। विद्यार्थीहरूलाई युवा समाजसेवी गोपाल प्रसार्इ, कर्काई माविका प्रधानाध्यापक कर्णवाहादुर डाँगी, नेपाल शिक्षक महासंघका कनकाई नगर अध्यक्ष शारदा प्रसार्इ पाठक, सहायक प्रधानाध्यापक हरिप्रसाद तिम्सिना, युवा व्यवसायी केशव शिवार्कोटी लगायतले सो सामग्री वितरण गरेका थिए।

जाडोका कपडा तथा शैक्षक सामग्री वितरणपछि विद्यालयका प्रधानाध्यापक डाँगीले विदेशमा रहेर पनि आफू अध्ययन गरेको विद्यालयलाई समर्खोकोमा पूर्व विद्यार्थीप्रति आभार प्रकट गरे। प्रमुख अतिथि प्रसार्इले वैदेशिक रोजगारीमा एकाको युवाको सहयोगले गरीव तथा असाहाय विद्यार्थीले जाडोमा न्यानो कपडा पाएकोमा खुशी प्रकट गरे। उनले सांगीतिक कार्यक्रमको माथ्यमबाट मनोरञ्जन मात्रै नभएर सामाजिक क्रियाकलाप समेत भएको भन्नै मनकारी मन्त्ररुलाई धन्यवाद दिए।

इजरायलमा रहेका भाषाप्राचीन लिम्बू र मोरड परथरीका प्रकाश पाहिम लिम्बूको नेतृत्वमा सांगीतिक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थिए। सो कार्यक्रममा नेपालवाट चर्चित गायकहरु डम्भर नेपाली, ताराप्रकाश लिम्बू लगायतको सहभागिता रहेको थिए। उक्त कार्यक्रमबाट संकलित रकमले यसअधि मोरड उर्लावारीको नमूना बाल गुहका ४६ जना विद्यार्थीहरूलाई ज्याकेट प्रदान गरिएको थिए।

जाडोका कपडा तथा शैक्षक सामग्री वितरणपछि विद्यालयका प्रधानाध्यापक डाँगीले

विदेशमा रहेर पनि आफू अध्ययन गरेको विद्यालयलाई समर्खोकोमा पूर्व विद्यार्थीप्रति आभार प्रकट गरे। प्रमुख अतिथि प्रसार्इले वैदेशिक रोजगारीमा एकाको युवाको सहयोगले गरीव तथा असाहाय विद्यार्थीले जाडोमा न्यानो कपडा पाएकोमा खुशी प्रकट गरे। उनले सांगीतिक कार्यक्रमको माथ्यमबाट मनोरञ्जन मात्रै नभएर सामाजिक क्रियाकलाप समेत भएको भन्नै मनकारी मन्त्ररुलाई धन्यवाद दिए।

इजरायलमा रहेका भाषाप्राचीन लिम्बू र मोरड परथरीका प्रकाश पाहिम लिम्बूको नेतृत्वमा सांगीतिक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थिए। सो कार्यक्रममा नेपालवाट चर्चित गायकहरु डम्भर नेपाली, ताराप्रकाश लिम्बू लगायतको सहभागिता रहेको थिए। उक्त कार्यक्रमबाट संकलित रकमले यसअधि मोरड उर्लावारीको नमूना बाल गुहका ४६ जना विद्यार्थीहरूलाई ज्याकेट प्रदान गरिएको थिए।

जाडोका कपडा तथा शैक्षक सामग्री वितरणपछि विद्यालयका प्रधानाध्यापक डाँगीले

कालीकापीठमा धार्मिक अनुष्ठान



शनिवार, मंसीर २३। कालिकापीठ कालीस्थानको १६औं वार्षिक अनुष्ठान अन्तर्गत सप्ताहाध्यापी श्रीमद्बहामण्ड महापुराण, रुद्राभिषेक महायज्ञ तथा धन्यान्वाचल महायज्ञ आदित्वारबाट शुभ भएको छ।

उक्त महायज्ञको उद्योग वाणिज्य महासंघका केन्द्रीय सदस्य उमेश डालामियाले पानसमा दीप प्रज्वलन र कालिका संस्कृत विद्यार्थीका प्राचार्य आ. रुद्रनाथ रिजालले वैदिक मन्त्रवचारण गरी उद्घाटन गरेका थिए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव चन्द्र भण्डारी, अर्जनदारा नगरपालिका बडा नं. १० का अध्यक्ष वलदेव गोद्देन, कालिका बहुदर्शीय

शुभकामना मन्त्रवचारण गरेका थिए। कालिकापीठका अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य पण्डित लक्ष्मीप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा व्यासाचार्य आचार्य धन्यान्वाचल रिजालले

शुभकामना मन्त्रवचारण गरेका थिए। कालिकापीठका अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य पण्डित लक्ष्मीप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा व्यासाचार्य आचार्य धन्यान्वाचल रिजालले

भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे।

कार्यक्रममा स्वागत तथा कालिकापीठको ऐतिहासिक पक्षक्वारे उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मिश्रले प्रकाश पारेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन इन्द्रु पूर्वीले गरेकी थिए। विश्व शान्तिको कामना र निर्माणाधीन छायाब्राह्मको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको सनाताह्यापी पुराणको प्रवचन आचार्य धन्यान्वाचल र पाठापारायण आचार्य नरेन्द्रप्रसाद तिम्सिना र भक्तिमय सांगीत टीकाराम खनालको रहने कालिकापीठका सञ्चिव भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे।

कार्यक्रममा स्वागत तथा कालिकापीठको ऐतिहासिक पक्षक्वारे उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मिश्रले प्रकाश पारेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन इन्द्रु पूर्वीले गरेकी थिए। विश्व शान्तिको कामना र निर्माणाधीन छायाब्राह्मको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको सनाताह्यापी पुराणको प्रवचन आचार्य धन्यान्वाचल र पाठापारायण आचार्य नरेन्द्रप्रसाद तिम्सिना र भक्तिमय सांगीत टीकाराम खनालको रहने कालिकापीठका सञ्चिव भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव चन्द्र भण्डारी, अर्जनदारा नगरपालिका बडा नं. १० का अध्यक्ष वलदेव गोद्देन, कालिका बहुदर्शीय

शुभकामना मन्त्रवचारण गरेका थिए। कालिकापीठका अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य पण्डित लक्ष्मीप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा व्यासाचार्य आचार्य धन्यान्वाचल रिजालले

भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे।

कार्यक्रममा स्वागत तथा कालिकापीठको ऐतिहासिक पक्षक्वारे उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मिश्रले प्रकाश पारेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन इन्द्रु पूर्वीले गरेकी थिए। विश्व शान्तिको कामना र निर्माणाधीन छायाब्राह्मको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको सनाताह्यापी पुराणको प्रवचन आचार्य धन्यान्वाचल र पाठापारायण आचार्य नरेन्द्रप्रसाद तिम्सिना र भक्तिमय सांगीत टीकाराम खनालको रहने कालिकापीठका सञ्चिव भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे।

कार्यक्रममा स्वागत तथा कालिकापीठको ऐतिहासिक पक्षक्वारे उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मिश्रले प्रकाश पारेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन इन्द्रु पूर्वीले गरेकी थिए। विश्व शान्तिको कामना र निर्माणाधीन छायाब्राह्मको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको सनाताह्यापी पुराणको प्रवचन आचार्य धन्यान्वाचल र पाठापारायण आचार्य नरेन्द्रप्रसाद तिम्सिना र भक्तिमय सांगीत टीकाराम खनालको रहने कालिकापीठका सञ्चिव भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव चन्द्र भण्डारी, अर्जनदारा नगरपालिका बडा नं. १० का अध्यक्ष वलदेव गोद्देन, कालिका बहुदर्शीय

शुभकामना मन्त्रवचारण गरेका थिए। कालिकापीठका अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य पण्डित लक्ष्मीप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा व्यासाचार्य आचार्य धन्यान्वाचल रिजालले

भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे।

कार्यक्रममा स्वागत तथा कालिकापीठको ऐतिहासिक पक्षक्वारे उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद मिश्रले प्रकाश पारेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन इन्द्रु पूर्वीले गरेकी थिए। विश्व शान्तिको कामना र निर्माणाधीन छायाब्राह्मको सहयोगार्थ आयोजना गरिएको सनाताह्यापी पुराणको प्रवचन आचार्य धन्यान्वाचल र पाठापारायण आचार्य नरेन्द्रप्रसाद तिम्सिना र भक्तिमय सांगीत टीकाराम खनालको रहने कालिकापीठका सञ्चिव भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव चन्द्र भण्डारी, अर्जनदारा नगरपालिका बडा नं. १० का अध्यक्ष वलदेव गोद्देन, कालिका बहुदर्शीय

शुभकामना मन्त्रवचारण गरेका थिए। कालिकापीठका अध्यक्ष ज्योतिषाचार्य पण्डित लक्ष्मीप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा व्यासाचार्य आचार्य धन्यान्वाचल रिजालले

भोलानाथ पोखरेलले जानकारी दिए।

सप्ताहभर ब्रह्माण्ड महापुराणले प्रतिपादन गरेका अन्यात्म दर्शन श्रवणका लागि आवधान गरे

गाईगोठमा तेपाल डेरी एसोसिएशनको सभा



सुरुङा, मंसीर २३। तेपाल डेरी एसोसिएशन प्रदेश नं. १ को दोस्रो साधारणसभा सम्पन्न भएको।

कनकाई नगरपालिका-२ स्थित प्रजानन्द पशुपालन केन्द्रालागि सञ्चालित गाई फार्ममा उक्त साधारणसभा भएको थियो। सम्मेलन तथा साधारणसभा शरकार अधिकारी सदन र पार्टी प्लाटसमा हुने गरेकोमा यो साधारणसभा गाईगोठमै आयोजना गरी प्रतिकामक रूपमा आगामी क्षेत्र केन्द्रित हुने सन्देश दिएको आयोजकको दावा छ।

प्रदेश नं. १ का संयोजक हेमचन्द्र खनालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि कनकाई नगरपालिका वार्ड नं. २ का अध्यक्ष परशुराम परियाले प्रजानन्द पशुपालन केन्द्रका सञ्चालक प्रजापति मैनालीलाई १५/१५ लिटर क्षमताका दुई थान स्टिलका बाली, एक बोरा चोकर, एक बोरा दाना र पाँच लिटर शुद्ध तोरी तेल प्रदान गरी साधारणसभाको उद्घाटन गरेका थिए। परियाले किसानका पक्षमा सहयोग र अनुदानका कार्यक्रम त्याउने नेपाल सरकारलाई अनुरोध गरेका थिए। उनले दूध उत्पादक किसान र दूध व्यवसायीका बीचमा सुमधुर सम्बन्ध हुनुपर्ने र मुलकालाई दूगमा पूर्णरूपमा आत्मनिर्भर बनाउन सकिन बताए। आफ्नो संस्थाले प्रदेश नं. १ का सामुदायिक विचालय र अस्पतालहरूमा निःशुल्क दूध वितरण गर्दै आएको बताए।

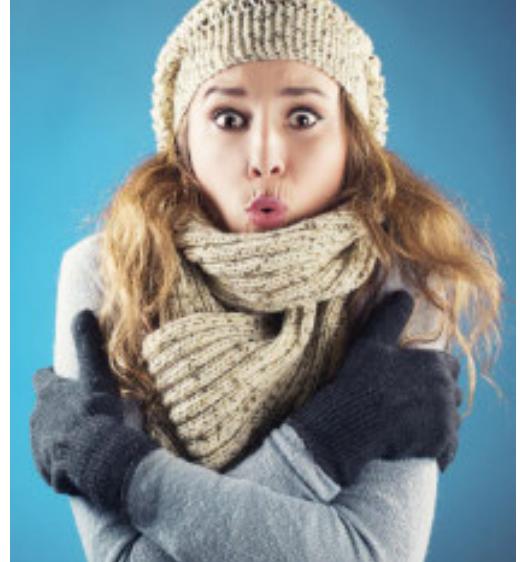
कनकाई नगरपालिका वार्ड नं. २ का वार्ड सदस्य घनश्याम मैनालीको विशेष आतिथ्य रहेको साधारणसभामा नेपाल वार्ड नं. २ का इच्छाजी भीष्म मैनाली, सुकेडाँडी सामुदायिक बन उपभोक्ता समूह कनकाई-२ का अध्यक्ष भक्तविहारी पौडेल लगायतले शुभकामना मत्तव्य राखेका थिए। तेपाल डेरी एसोसिएशन भाषापाका सचिव भरत ओलीको स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन प्रदेश नं. १ का सचिव शरणकुमार पराजुलीले गरेका थिए।

नेपाल सरकारको कृषि क्षेत्रमा १५ प्रतिशत मात्र वजेट छुट्याउने नीति भए पनि आफ्नो वार्डमा

पशुपालन तथा कृषि क्षेत्रमा ३० प्रतिशत बजेट विनायोजन गरेको जनकारी दिए। कार्यक्रममा नेपाल डेरी एसोसिएशनका प्रथम केन्द्रीय उपाध्यक्ष एवम् ऋतिका डेरी उद्योग मैनीनार-१२ का सञ्चालक राजन कडारियाले 'समूद नेपाल, सुखी नेपाली' को लक्ष्य पूरा गर्ने हो भने कृषि र पर्यटन क्षेत्रको विकासबाट मात्र सम्भव हुने बताए। उनले वास्तविक रूपमा श्रममा रहाउने किसानका पक्षमा सहयोग र अनुदानका कार्यक्रम त्याउने नेपाल सरकारलाई अनुरोध गरेका थिए। उनले दूध उत्पादक किसान र दूध व्यवसायीका सञ्चालन र नेपाल र अन्य सञ्चालको अधिकारी तोरी तेल प्रदान गर्ने तरिका दिए। आफ्नो संस्थाले प्रदेश नं. १ का सामुदायिक विचालय र अस्पतालहरूमा निःशुल्क दूध वितरण गर्दै आएको बताए।

कनकाई नगरपालिका वार्ड नं. २ का वार्ड सदस्य घनश्याम मैनालीको विशेष आतिथ्य रहेको साधारणसभामा नेपाल वार्ड नं. २ का इच्छाजी भीष्म मैनाली, सुकेडाँडी सामुदायिक बन उपभोक्ता समूह कनकाई-२ का अध्यक्ष भक्तविहारी पौडेल लगायतले शुभकामना मत्तव्य राखेका थिए। तेपाल डेरी एसोसिएशन भाषापाका सचिव भरत ओलीको स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन प्रदेश नं. १ का सचिव शरणकुमार पराजुलीले गरेका थिए।

नेपाल सरकारको कृषि क्षेत्रमा १५ प्रतिशत मात्र वजेट छुट्याउने नीति भए पनि आफ्नो वार्डमा



जाडो रौसमर्मा यस्तो गल्ती नजारै

बढी लुगा लगाउने

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। अत्यधिक लुगाले बढी गर्नी हुने शेरीरमा पर्सना आउन सक्छ। जब पर्सना परिलेट फैल्न्छ, यसले हामीलाई भन्ने चिरो बनाउँछ। तसर्व, जाडोमा लुगा लगाउँदा मासंपेहीलाई न्यानो पार्ने तर धेरै लुगामाथि लुगा लगाउनु हुन्दै।

हातमा पञ्चा र खुडामा मोजा

जाडोबाट बच्न हातमा पञ्चा र खुडामा मोजा लगाउनु नरामो होइन। तर, चिरो लुगा लगाउनु जित्ने यो नै रामो तरिका भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

आतानका लागि खाले

तौलका बारेमा सञ्चेभन्दा ध्यान दिने भनेको जाडो मौसममा हो। जाडोबाट बच्न हातमा मिठा-मिठा र बढी चिरो, प्रेटिन्युक्ट र जक फुलालागाय खानेकरा खाने गर्न्छ। जाडोको सम्यमा हामो शेरीर पनि अल्पी बन्दै। हामी यस्तै चिरो जाम गर्न भन्ने सञ्चक मान्दै। शेरीरको गरिविधि कम गर्न्छ, हिँड्ने र व्यायाम गर्नेमध्य तातो पार्नि पिउनु हुन्दै। त्यस्तै, चिरो मौसममा अत्यधिक तातो पार्नि पिउनु हुन्दै।

जाडोको सम्यमा खाने बाट खानेको चिरो जाम गर्न्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लगाउनु पनि जाडोबाट बच्ने उत्तम उपाय भने होइन। कुनै पनि मौसमसंग अस्पत हुन हामो हात र खुडा मात्र सहज अंग हुन। हात र खुडालाई पनि ढाकेर बस्तुको अर्थ वायुमण्डलमा भएको वातावरणीय परिवर्तनलाई अंगीकार गर्न हामीले हामो शेरीरलाई अवरोध गरेका छौं भने अर्थ लाग्न्छ। जाडोमा मोजा लगाएर कहियै पनि नसुल्होसू। यसले मुट्ठाट जोर्मा हुने रक्त प्रवाह र रक्त सञ्चालनमा प्रभाव पार्दै। मोजा लगाएर सुदूर जोर्मा रगत जम्ने खतरा हुन्छ।

जाडोबाट बच्न हामीले न्यानो जाकेट, स्विटर र अन्य बाक्ता लुगा लगाउँदै। तर, धेरै लुगा लग