

विद्यालय बन्द भएपछि बालबालिका निषेधाज्ञामा पनि तस्करी मौलायो

पबजी खेल्दै, सब्जी बेच्दै

धर्मेश चौरसिया, पोखरिया, १० जेठ / थोरै सङ्ख्यामा खेलकूद, क्रिकेट, अगाडि बढाउन नसकेको बताए ।
विद्यालय बन्द भएको तीन/चार फुटबलमा साँझपख बालबालिकाहरू जिल्ला उच्चाङ्गल रामदेव कलवार



विद्यालय बन्द भएपछि केही बालबालिका तरकारी बेच्दै र केही पबजी खेल्दै । तस्वीर: प्रतीक

महीना बिता पनि पसाको ग्रामीण क्षेत्रका विद्यालयहरूले वैकल्पिक शिक्षाको व्यवस्था गर्न सकेका छैनन् ।

जिल्लाभरि कमजोर अवस्थामा भएपनि इन्टरनेट सेवा पुगेको छ । सम्पन्न बालबालिकाहरू अहिले मोबाइलमा पबजी खेलेर दिन बिताउँदै छन् । त्यहीँ आर्थिकरूपमा कमजोर बालबालिकाहरू भने घरपरिवारका सदस्यहरूलाई व्यापार र घरायसी, कृषि काममा सघाउँदै आएका छन् ।

कतिपय बालबालिका अहिले विद्यालय बन्द भएपछि आमाबुवाले गर्दै आएको व्यापारमा सघाउँदै आएका छन् । साइकलमा घुमेर तरकारी बेच्ने, पसलमा सुती बेच्ने, बाखा चराउने, माछा मार्ने, पसलमा सघाउने, घरमा खाना पकाउने, भाइबहिनीहरूको हेरचाह गर्ने र खेतीपातीमा सघाउनेजस्ता काम गर्दै आएका छन् ।

रुमलिनले गरेका छन् भने केही बालबालिकाहरू सुतीजन्य पदार्थको विकृतिमा फसेका छन् । तीन महीना अवधिमा बालबालिकाहरू विद्यालय जान छाडेपछि ग्रामीण क्षेत्रमा यो अवस्था देखा परेको हो । वीरगंज महानगरका केही विद्यालयमा अनलाइन कक्षा सञ्चालन रहे पनि १३ वटा पालिकामा अनलाइन कक्षा सञ्चालनमा आउन सकेको छैन । तीनवटा नगरपालिका र दशवटा गाउँपालिकाले अहिलेसम्म वैकल्पिक शिक्षाको बारेमा छलफलसमेत गरेका छैनन् ।

पकाहामैनपुर गापाका अध्यक्ष विजय चौरसिया वैकल्पिक शिक्षाको बारेमा अहिलेसम्म कुनै सोच अगाडि नबढेको बताउँछन् । उनले गापाका अधिकांश बालबालिकाको पहुँच इन्टरनेट र मोबाइलमा नपुगेको हुँदा गापाले पनि वैकल्पिक शिक्षा प्रदान गर्ने कुरामा सोच

माविका प्रअ विनोद चौधरीले नगरपालिकाले वैकल्पिक शिक्षाको बारेमा अहिलेसम्म छलफल नगरेको बताए । उनले नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले परीक्षाफल प्रकाशित गर्ने सम्बन्धमा कुन नीति अख्तियार गर्ने भन्नेबारेमा पनि निर्णय नगरेकोले अन्योलको वातावरण भएको बताए । आफूहरू गत वर्षसम्म नै यस वर्ष पनि आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट परीक्षाफल प्रकाशित गर्ने अवस्था आइपर्ने हुनाले तयारीमा रहेको बताए ।

प्रअ चौधरीले नगरपालिकामा इन्टरनेटको पहुँच भएका र मोबाइल, ल्यापटप, कम्प्युटर भएका विद्यार्थीहरूलाई अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्न सकिने भए तापनि त्यसतर्फ नगरपालिकाले कुनै पहल, निर्देशन नगरेको बताए । लामो समयसम्म विद्यार्थीहरू शिक्षाबाट वञ्चित हुँदा सिकेका कुरा पनि बिर्सिने उनको भनाइ छ ।



तस्वीरको दृश्य बाराको बलिरामपुर क्षेत्रको हो । भारतको महदेवाबाट खुलेआम पोके तस्करहरू यसरी भित्रिरेका छन् र सुरक्षाकर्मीहरूले उनीहरूसँग रकम असुलेर छाड्ने गरेका छन् । तस्वीर: नितेश कर्ण

प्रस, वीरगंज, १० जेठ / सीमावर्ती क्षेत्रमा हुँदै गरेको भन्सार छलीका अवैध कारोबार (तस्करी) अहिले पनि जारी छ ।

निषेधाज्ञा र सीमा सिल भएको अवस्थामा पनि तस्करी भने नरोकिएको स्थानीयहरूले गुनासो गरेका छन् । सर्वसाधारणहरूलाई आवतजावतमा खुला सीमामा सुरक्षाकर्मीहरूले रोकटोक गर्दै आए पनि तस्करीहरूलाई कुनै रोकटोक नभएको बताइएको छ । दैनिक

जीवनयापन गर्ने पोके तस्करीहरूले बिहान, दिउँसो, राति तस्करीको काम गर्दै आएका छन् भने संस्थागतरूपमा तस्करी गर्नेहरूले भने रातिपख तस्करी गर्ने गरेको खुला सीमासँग जोडिएका टोलका मानिसहरूले गुनासो गरेका छन् ।

वीरगंज महानगर-१६ इन्वा गाउँ, बारा जिल्लाको बलिरामपुर, विश्रामपुरबाट खुलेआम तस्करी भइरहेको स्थानीयहरूले गुनासो गरेका छन् । टाउकोमा सामान बोकेर, साइकल,

टेम्पोसमेतबाट तस्करीका सामान ढुवानी हुने गरेको उनीहरूले बताएका छन् । सीमा क्षेत्रमा तैनाथ सशस्त्र र जनपद प्रहरी मूकदर्शक बन्ने गरेको उनीहरूले आरोप लगाएका छन् ।

यसैगरी, पसा जिल्लाको भारतसँग जोडिएका सीमा क्षेत्रमा पनि तस्करी भइरहेको छ । खुला सीमाको फाइदा उठाउँदै तस्करीहरूले सुरक्षाकर्मीहरूले निर्धारण गरेको समयमा तस्करीका सामानहरू ल्याउने, लैजाने गरेको उनीहरूले बताएका छन् ।

७ जनाको मृत्यु, ४३ जना सङ्क्रमित

प्रस, वीरगंज, १० जेठ / आइतवार अखेर राति र सोमवार बिहान गरी वीरगंजका अस्पतालमा सातजना सङ्क्रमितको मृत्यु भएको छ । नारायणी अस्पतालका कोभिड संयोजक डा सरोजरोशन दासले नारायणी अस्पतालमा ६ जनाको मृत्यु भएको बताए ।

बारा जिल्लाका ४० वर्षीय पुरुषको राति साढे ११ बजे मृत्यु भएको बताए । उनी वैशाख २९ गते अस्पतालमा भर्ना भएका थिए ।

यसैगरी, बहुदरमाई नगरपालिका-२ बहुअर्वाभाठा निवासी ७० वर्षीय पुरुषको सोमवार बिहान पौने १ बजे मृत्यु भएको थियो । सङ्क्रमित जेठ ८ गते अस्पतालमा भर्ना भएका थिए ।

वीरगंज महानगर-३२ चोर्नी निवासी ३५ वर्षीय पुरुषको बिहान ५ बजे मृत्यु भएको छ । वैशाख ३० गते सङ्क्रमित भएपछि उनी अस्पतालमा भर्ना भएका थिए ।

त्यस्तै, सर्लाही जिल्ला, सोल्टी नगरपालिका-८ निवासी ५२ वर्षीय पुरुषको बिहान पौने ७ बजे मृत्यु भएको संयोजक डा दासले बताए । सङ्क्रमित पुष्टि भएपछि जेठ ३ गते उनी भर्ना

भएका थिए । यसैगरी, बारा, गङ्गापुर निवासी ६०

बजे उनको मृत्यु भएको हो । २ गते सङ्क्रमित भएका र उनी सो अस्पतालमा



वर्षीय पुरुषको बिहान १० बजे निधन भएको छ । वैशाख ३० गते सङ्क्रमण पुष्टि भएपछि उनी ३१ गते अस्पताल भर्ना भएका थिए । यसैगरी, सर्लाही ईश्वरपुरका ६२ वर्षीय पुरुषको आज दिउँसो ३:२० बजे मृत्यु भएको छ । सङ्क्रमित भएपछि उनी जेठ ४ गते नारायणी अस्पतालमा भर्ना भएका थिए । यसैगरी, पोखरिया नगरपालिका-५ का ७० वर्षीय पुरुषको वीरगंज हेल्थकेयर अस्पतालमा मृत्यु भएको छ । बिहान ६

विद्यार्थी मोर्चाले राष्ट्रपति र प्रमको पुतला उल्टो झुन्ड्यायो

प्रस, वीरगंज, १० जेठ / पुतला झुन्ड्याएर विरोध प्रदर्शन गरिएको छ । वीरगंजमा संयुक्त विद्यार्थी मोर्चा,



ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पसको मूल गेटमा झुन्ड्याइएको पुतला । तस्वीर: प्रतीक प्रधानमन्त्री केपीशर्मा ओलीको उल्टो ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पसले सोमवार

साङ्केतिक विरोध प्रदर्शन गर्न यस्तो गरेको हो । क्याम्पसको मूल गेटमा प्रधानमन्त्री र राष्ट्रपतिको पुतला झुन्ड्याइएको थियो ।

उल्टो झुन्ड्याएको पुतला नजीकै ससद् विघटन खारेज गर, प्रतिगमनलाई अन्तिम धक्का, केपी/विद्या मुर्दाबादलगायतका नाराहरू लेखिएका प्लेकार्ड टाँसिएका थिए । हिजो मात्र ठाराब क्याम्पसमा आबद्ध प्रमुख चार विद्यार्थी सङ्गठन नेविसङ्घ, अखिल (क्रान्तिकारी), समाजवादी विद्यार्थी युनियन र अनेरास्ववियुले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै प्रतिगमनविरुद्धको आन्दोलनमा सबै एकजुट हुन अपील गरेको थियो । सोकै निरन्तरतामा आज उल्टो पुतला प्रदर्शन गरिएको हो ।

आन्दोलनको सुरुआत भएको र आगामी रणनीतिसहित प्रतिगमन परास्त गरेर छाड्ने रणनीतिमा विद्यार्थी मोर्चा रहेको नेविसङ्घ एकाइ अध्यक्ष मनोज साहले बताए ।

विचारसार र सुक्तिहरू

दरिद्रतालाई केही वस्तुको आवश्यकता हुन्छ, विलासितालाई अनेक वस्तुको र तृष्णालाई समस्त वस्तुको ।

प्रकाशक	: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	: जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	: विकास शर्मा
सम्पादक	: शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	: आर. के. पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि	: गम्भीरा सहनी
मुद्रक	: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७८, फोन नं. ०१५-५२३१०५, ५२५१२२	
email: prateekdaily@gmail.com, prateekdaily@yahoo.com	
Website: www.prateekdaily.com	

सामाजिक सोचमा परिवर्तनको खाँचो

रोग, शोक, मरण-हरण मानिसका सबभन्दा ठूला विपत्ति हुन् । यसो त भनिन्छ मानिस ज्यूँदाको जन्ती र मर्दाको मलामी हो । आजको आधुनिक जीवनशैलीले यस उखानलाई धेरै हदसम्म विस्मृत तुल्याइदिएको छ । अब मानिस-मानिसबीच त्यो आत्मीयता र चासो रहेन । मानिसका लागि ठूलो कुरा सम्बन्ध हो । सम्बन्धको सरोकार संस्कृतिसँग छ र आधुनिक जीवनशैलीले सम्बन्ध धरापमा पार्दै गएको छ, शारीरिक र मानसिक दुवैरूपमा । यसको पछाडि शहरीकरण पनि अर्को कारण छ । शहर भन्नेबित्तिकै विभिन्न ठाउँमा आएर बसोबास गर्ने व्यक्ति । आजीविकाको बोझिलो परिपाटीले परस्पर मानवीय संवेदना नै उत्पन्न हुन दिँदैन । छिमेकी-छिमेकीबीच पनि चिनजान र परिचय हुँदैन भने सम्बन्ध कसरी स्थापित हुने ? सम्बन्धविना केको जन्ती र केको मलामी ? खासगरी कोरोनाले गर्दा आफन्तबीच पनि जन्ती र मलामीको सार्वभौम सत्यलाई नामेट पार्न थालेको छ । कहाँ नाता-गोतामा मरण हुँदा नून बारेर आत्मीयता प्रकट गर्ने चलन र कहाँ आफ्नै परिजनको जन्त र मरण पनि त्यागनुपर्ने बाध्यता ?

अहिले त शहरीकरणभन्दा पनि ठूलो परिधिमा वैदेशिक रोजगारले परिवार-परिवारबीचको सम्बन्धलाई तोड्न थालेको छ । पति विदेशमा छन् भने पत्नी अर्कासँग सल्किने, पत्नी विदेशमा छन् भने पतिले जोसुकैलाई ताक्ने । पति-पत्नीको सम्बन्ध समाज, धर्म, कानूनभन्दा शारीरिक आवश्यकताका लागि पनि हो । यो पनि भोक हो । मानिसले धेरै दिन यो भोक सहन सक्दैन । उसमा कुसंस्कारले फणा उठाउन थाल्छ र अन्ततः बाराको महिलाको हविगत हुन पुग्छ, जसले न शारीरिक भोक नै मेटाउन सकिन्, पति र परिवारबाट परित्यक्त हुन्छन् र भएका दुई भाइ छोरा पनि गुमाइन् । यो त प्रतिनिधि घटनामात्र हो । प्रायः विदेशिएको परिवारमा यस्तै घटना हुने गरेको देखिएको छ । यसको पछाडिको कारण विश्लेषण गरी तदनुरूप कानून निर्माण र अझ त्योभन्दा पनि वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने बाध्यता नहटाउनुजेल यस्ता समस्याको कुनै समाधान खोज्न सकिँदैन । पेटको भोक पहिलो आवश्यकता हो, त्यसपछि शारीरिक भोक । पेटको भोक मान्ने तारतम्य मिलाउन एकथरी विदेश जाँदा घर बस्ने अर्कोथरीलाई शरीरको भोकले सताउन थाल्छ । अनि बाराकी अन्सारीको हविगत भोगबाट कसैले रोक्न सक्दैन ।

हाम्रो समाज आज एउटा द्विविधात्मक बाटोमा छ । स्वदेशमा आजीविकाको जोहो कठिन छ, विदेश जानैपर्छ । विदेश जाँदा माथिको घटना स्वाभाविक बन्न जान्छ । यस्तो घटना नहोस् भन्नका लागि यौन स्वतन्त्रतासम्बन्धी कानून बनाउनुपर्ने हुन्छ, जुन समाजलाई कुनै पनि किमत्तमा मञ्जुर हुनेछैन । तर त्वरित समाधान चाहिएको छ । विनाकुनै हानि यसको व्यवस्थापनको एउटै बाटो छ, स्वदेशमा रोजगार । जुन नेपालको सरकारले कहिल्यै गर्न सक्दैन । समाजले यसको बाटो खोज्नु भनेको पुरानो सामाजिक मूल्य मान्यतामा परिमार्जन, व्यापक सोचका साथ वर्तमान संरचनामा परिवर्तन मात्र हुन सक्छ । यो बेग्लै कुरा हो कि सामाजिक मूल्य र मान्यतामा परिवर्तन एक दुई दिन वा वर्षमा हुने कुरा होइन, यसका लागि कम्तिमा दुईतीन पुस्ता नै लाग्छ । तर आवश्यकता छ भने यसको पूर्ति त हुन्छ नै, ढिलो वा चाँडो । ढिलो भयो भने थुप्रै परिवारको बिजोग हुन्छ, धेरै जीवन अभिशप्त जीवन बाँच्न विवश बन्छ ।

चीनको बदलिंदो विदेश नीति

गत साता बङ्गलादेशका लागि चिनियाँ राजदूत ली जिमिडले जसरी धम्कीपूर्ण भाषाको प्रयोग गर्दै 'क्वाड' राष्ट्र समूहमा सहभागी हुने राष्ट्रले चीनसित सम्बन्ध गुमाउन सक्ने र यो तिनको लागि ठूलो हानिकारक साबित हुने धम्की दिए, यसले दक्षिण एशियाका बाँकी देशहरूलाई पनि चनाखो बनाएको हुनु

स्वतन्त्र विचार



श्रीमन्नारायण

an_shriman@yahoo.com

विगत केही समय यतादेखि विश्वको उदीयमान नयाँ शक्ति राष्ट्र चीनले आफ्नो आर्थिक, रणनीतिक एवं कूटनीतिक स्वार्थ पूरा गर्न विश्वका प्रायःजसो देशहरूमा खासगरी दक्षिण एशियाका देशहरूमा सूक्ष्म स्तरमा हस्तक्षेप गर्न थालेको छ ।

रा शुरुभन्दा मित्र राष्ट्रको रूपमा परिभाषित गर्ने तर स्वार्थपूर्ति हुने सम्भावना नदेखेपछि धम्की र दबावको भाषा प्रयोग गर्ने नयाँ चिनियाँ रणनीतिले बङ्गलादेशलाई आश्चर्यचकित बनाएको हुनु पर्दछ । यति मात्र होइन । डोकलाम तथा लद्दाखको घटनामा भारतीय सेनाबाट कडा प्रतिक्रिया आएपछि अब चीन उसलाई सरान थालेको छ । चीनका अधिकारी र मिडिया पनि यस अभियानमा खुलेरै लागेका छन् । दक्षिण एशियाका अन्य देशहरूले पनि जो हिजोसम्म चीनलाई सच्चा मित्रराष्ट्र ठान्दै आएका थिए, ढाकामा देखिएको बेइजिङको नयाँ कूटनीतिक स्वरूपको अनुभूति गरेकै हुनुपर्दछ ।

क्वाडले ढाकालाई आफ्नो सदस्य बनाउन आमन्त्रण नगरेको विषयमा चिनियाँ राजदूतलाई थाहा नहुने कुरै भएन । यस क्षेत्रमा अमेरिका र क्वाडको प्रत्येक रणनीति एवं कूटनीतिलाई चीनले बडो सतर्कतापूर्वक निगरानीरहेको छ तर पनि उसले बङ्गलादेशको निम्ति धम्कीपूर्ण भाषा प्रयोग गर्नु यस क्षेत्रका अन्य देशहरूको निम्ति खतराको सङ्केत हो । बङ्गलादेशले हालका केही वर्षहरूमा प्रभावकारी ढङ्गले आर्थिक सफलता हासिल गरेको छ भन्ने कुरा चीनलाई अवगत छ साथै बङ्गालको खाडी क्षेत्रमा बङ्गलादेशको हुन सक्ने महत्त्वपूर्ण भूमिकालाई पनि चीन अस्वीकार गर्न सक्दैन । भारत र बङ्गलादेशको बढ्दो कूटनीतिक एवं रणनीतिक सम्बन्ध तथा भारतको त्यहाँ बढ्दो लगानीबाट पनि चीन अवगत छ । अमेरिका र जापान पनि बङ्गलादेशसित राम्रो सम्बन्ध बनाउन चाहन्छन् भन्ने कुरा पनि चीनलाई अवगत छ । बङ्गलादेश बिआरआईमा आबद्ध छ तर अमेरिका, जापान र भारत सहभागी सङ्गठनमा बङ्गलादेशलागत देशहरू सहभागी नहोउन् भन्ने चीनको आन्तरिक

चाहना रहेको छ । चिनियाँ राजदूतको धम्की क्वाडका लागि घोषितरूपमा भए पनि भित्रीरूपमा बङ्गलादेश 'इन्डो-

रहेछन्, जबकि चीन त निस्स्वार्थ भावले सहयोग गर्दछ, कुनै पनि देशको आन्तरिक मामिलामा खासै चासो राख्दैन । सम्भवतः

दक्षिण एशियाका देशहरूसित भारतको कसिमाना मात्रै जोडिएको छैन अपितु घनिष्ट सांस्कृतिक, धार्मिक एवं

प्यासिफिक रणनीतिक समूहमा सहभागी नहोस् भन्ने अग्रिम चेतावनी हो । ठीक त्यसरी नै जसरी सन् २००७ को सेप्टेम्बरमा बङ्गालको खाडी क्षेत्र मालावारमा भएको वार्षिक सैन्य अभ्यासलाई एशियाली नाटोको संज्ञा चिनियाँ मिडियाले दिएको थियो, जबकि सन् १९९० देखि नै अमेरिका, जापान, अस्ट्रेलिया र सिङ्गापुर यस अभियानमा सहभागी हुँदै आएका थिए । भारतले मात्र सन् २००७ देखि यसमा सहभागिता जनाएको हो । चिनिया सञ्चारमाध्यमहरू र पाँचवटै देशका कूटनीतिक नियोगहरूमाफत विरोध जनाउने काम पनि भएको थियो ।

यति मात्रै होइन, राजदूत लीको यो टिप्पणी एक अर्थमा बेइजिङको यस नीतिको प्रचार गर्नु पनि थियो कि क्वाड जस्तो सानो भौगोलिक संरचना केवल चीनको प्रभाव रोक्ने प्रयास गर्ने र एशियामा विभाजन व्याउने मानसिकताबाट ग्रसित छ र क्वाडमा सामेल हुने कुनै पनि देशसित चीनले सहयोग, सद्भाव एवं सहानुभूतिपूर्ण सम्बन्ध नराख्ने धम्की पनि निहित रहेको मान्न सकिन्छ । एशियामा अस्तित्वमा आउने कुनै पनि नयाँ सङ्गठनको उपस्थिति चीनको रणनीतिको उच्च प्राथमिकतामा पर्ने गरेको छ ।

राजदूत लीको यो धम्कीपूर्ण भाषा यथार्थमा चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङको नयाँ तर आक्रामक एवं दबावमूलक परराष्ट्र नीतिको निरन्तरता हो । दक्षिण एशियामा भारत र चीनको ठूलो व्यापारिक कारोबार छ र दुवै देशको निम्ति यो क्षेत्र रणनीतिक महत्त्व पनि राख्दछ । विगतमा दक्षिण एशियाका कतिपय देशहरूलाई यो लागेको हुन सक्दछ कि यस क्षेत्रमा भारतले हस्तक्षेपकारी भूमिका निर्वाह गर्दैछ तथा यसका कूटनीतिज्ञहरू पनि बढी सक्रियता देखाउँदा

राजनीतिक सम्बन्ध पनि रहिआएको छ । भाषायी एकरूपता एवं रहनसहनका कारण पनि भारतको एउटा सामान्य व्यक्तिको टिप्पणीले हामीलाई व्यथित पारिरहेको हुन्छ, जबकि चिनियाँ भाषा बुझ्ने र पत्रिका पढ्ने दक्षिण एशियालीहरू औलामा गर्न सकिन्छ । तसर्थ चीनको भेदभावपूर्ण व्यवहार र टिप्पणीबारे हामीलाई थाहा भइरहेको हुँदैन ।

विगत केही समय यतादेखि विश्वको उदीयमान नयाँ शक्ति राष्ट्र चीनले आफ्नो आर्थिक, रणनीतिक एवं कूटनीतिक स्वार्थ पूरा गर्न विश्वका प्रायःजसो देशहरूमा खासगरी दक्षिण एशियाका देशहरूमा सूक्ष्म स्तरमा हस्तक्षेप गर्न थालेको छ । अब त राजनीतिक दलहरूको आन्तरिक विवाद मिलाउनुदेखि सरकार गठन र विघटनमा समेत यसले हस्तक्षेप गर्न थालेको छ । नेपालसहित दक्षिण एशियाका देशहरूमा पनि विगतजस्तो चीनको अब शान्त कूटनीति रहेन । सी जिनपिङको नयाँ कूटनीति र रणनीतिलाई मूर्तरूप प्रदान गर्न चीनले आक्रामक एवं धम्कीपूर्ण विदेशनीति अवलम्बन गरेको छ ।

भारतीय लगानी र अनुदानका परियोजनाहरू सम्पन्न हुन बढी समय लाग्ने गरेको जनगुनासो पनि दक्षिण एशियाका देशहरूको रहिआएको छ तर नेपालमा मेलम्ची खानेपानी र दर्जनौं यस्ता जलविद्युत् परियोजना, सडक निर्माण तथा सुरुङ्ग कार्यको प्रगतिलाई हेर्दा चिनियाँ लगानीकर्ताहरूको अब नाम पनि लिन चाहँदैनन् नेपालीहरू । दक्षिण एशियाका अन्य देशहरूमा पनि चीनको नेपालजस्तै अनुभव रहेको छ । अब दक्षिण एशियाका देशहरूको पनि चीनबाट मोहभङ्ग हुन थालेको छ । ढाकामा चिनियाँ राजदूतको टिप्पणीले यस क्षेत्रका देशहरूलाई अवश्य नै सतर्क गराइसकेको हुनुपर्दछ ।

चाउचाउ र बिस्कुटबाट शुरू भएको अभियान निशुल्क खानासम्म

चितवन, १० जेठ/रासस

भरतपुर महानगरपालिका-१२ मा कोठा भाडा गरी बस्ने एक युवतीको चाउचाउ र बिस्कुट अभियान अहिले आएर निशुल्क खाना अभियानमा परिणत भएको छ । कोरोना कहरको समयमा काममा जाँदै गरेकी धादिङ जोगिमारा घर भएकी २३ वर्षीया पवित्रा रिजाल अहिले सडकमा रहेका बेसहाराहरूलाई खाना बनाएर खुवाउनु तल्लीन छन् ।

चौधरी गुप्तको चाउचाउ डिलरमा काम गर्दै आएको उनी काममा जाँदै गर्दा सडकमा भोका बसेकालाई निषेधाज्ञाको समयमा चाउचाउ बिस्कुट किनेर खुवाउने गर्थिन् । उनले भनिन्- "आजभन्दा २१ दिन अघि चाउचाउ बिस्कुटबाट शुरू गरेको खाना खुवाउने अभियान अहिले आएर निशुल्क खाना सेवा अभियानमा पुगेको छ ।" मानिस रोगले भन्दा भोकले मर्ने देखेपछि उनी जागीरबाट राजीनामा दिएर मानव सेवामा लागिन् । जागीरबाट राम्रो कमाइ भए पनि उनले त्योभन्दा भोकालाई खाना खुवाउँदा सन्तुष्टि मिलेको बताइन् ।

उनले भनिन्-"शुरुमा चाउचाउ बिस्कुट बाँडे । पछि माधव हमालसँग

सल्लाह गरेर खाना बनाएर भोका मान्छे खोज्दै खाना खुवाउनु थाल्यौं ।" शुरुमा सडक छेउमा खाना बनाएर प्याकिङ गरेर रिक्सामा राखी खान नपाएका मान्छेहरू खोज्दै हिडेको उनले सम्झिन् । रिक्सामा राखेर खाना बाँड्न जाँदा समस्या भएपछि शुरुमा नारायणी नदी किनारमा खाना बनाएर खुवाउनु थाले पनि पछि त्यहाँ छाडेर केन्द्रीय बस टर्मिनल हाकिमचोकमा आएर खाना बनाउने र खुवाउने गरेको उनले बताइन् ।

खाना बनाएर हाकिमचोकमा ६५ जना र कमलनगर, नगरवन रोड, पुलचोक, लीलाचोक, बेलटाँडी र पोखरा बसपार्कसम्म खाना पुऱ्याउँदै भोकालाई खाना खुवाउने काम गरिएको हमालले बताए । अहिले एक छोकामा १२० जनालाई खाना खुवाउनु थालिएको उनले जानकारी दिए । बिहान १० बजे र साँझ ६:३० बजे बेवारिसेहरूलाई खाना खुवाउने गरिएको छ । खाना बनाउने कार्यमा दैनिक आठ जना बिहान ६ बजेदेखि राति अबरसम्म खट्छन् ।

बेसहारालाई खाना बनाएर खुवाउने गरेको थाहा पाएपछि घरधनीले कोठा छाड्न आग्रह गरेको पवित्राले दुःखेसो पोखिन् । उनले भनिन्-"बेसहारालाई

खाना खुवाउनु हिंड्न थालेपछि घरबेटीले कोठा छोड्न भन्नुभयो । अहिले कोठा नछाडे पनि दिदीको घर थानिचोकमा बस्दै आएको छु ।" अहिले निशुल्क खाना सेवा अभियानमा भरतपुरका विभिन्न सङ्घ-संस्था जोडिएकाले केही सहज भएको उनले बताइन् ।

यस अभियानमा अहिले रिक्भरी नेपाल वागमती प्रदेश, द युनाइटेड चितवन, न्यू वे फाउन्डेसन, युवा समाज भरतपुर, सन्देश फाउन्डेसन, निर्णय नेपाल काठमाडौं र विश्व हिन्दू युवा सङ्घले सहयोग गर्दै आएका छन् । पछिल्लो सात दिनदेखि यी संस्था अभियानमा जोडिएसँगै स्मार्ट टिम चितवनको नाममा सेवा दिँदै आएको अभियानका संयोजक दिवाकरराज श्रेष्ठले जानकारी दिए । ती संस्था जुटिसँगै कोठा भाडामा लिएर बस्ने र दैनिक ज्याला मजदूरी गर्नेहरूलाई समेत खाद्यान्न वितरण गर्न थालिएको छ ।

खाना खान आएको ४० वर्षीया विष्णुमाया शर्मा अहिले काम नपाएपछि यहाँ आएर खाने गरेको बताउँछिन् । पहिले ईटा लोड-अनलोड गर्ने काम गर्दै जीविकोपार्जन गर्ने गरेको भए पनि कोरोना कहरका कारण जीवन चलाउन

मुश्किल परेको उनको भनाइ छ । अहिले काम नभएपछि भाडा तिर्न नसकेर सडक पेटीमै बस्दै आएको उनले बताइन् । जनकपुर घर बताउने उनी घर जान पाए घर गएर बस्ने बताउँछिन् ।

यस्तै तनहुँ घर भएका विनोद सिञ्जाली मगर अहिले काम नपाएपछि कहिले भोकै त कहिले यहाँ आएर खाना खाने गरेको बताउँछन् । उनले भने- "काम खोज्न जाँदा कोरोना आयो भन्छन् । खानलाई समस्या पर्छ । बिहान बेलुका यहाँ आएर खाना खायो । दिनभरि यसै बस्नुपरेको छ ।"

एक खर्ब आठ अर्ब बराबरको निर्यात

काठमाडौं, १० जेठ/रासस

चालू आर्थिक वर्ष २०७७/७८ को दश महीनाको अवधिमा ३२.१९ प्रतिशतले निर्यातमा वृद्धि भएको छ । यस अघि न्यून मात्रामा निर्यात हुने गरेकोमा पछिल्लो समय आयातसँगै निर्यातमा वृद्धि हुँदा पछिल्लो ११ वर्षको तुलनामा निर्यातमा वृद्धि भएको हो ।

विभागले सार्वजनिक गरेको चालू आव २०७७/७८ को पहिलो दश महीनाको (बाँकी तेस्रो पातामा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भारतमा कोरोनाबाट मर्नेको सङ्ख्या तीन लाख नाघ्यो, थामिएन मृत्यु

नयाँ दिल्ली, १० जेठ/सिन्धुवा

भारतमा कोभिड-१९ को सङ्क्रमणबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या तीन

व्यापक अभियान थालेको हो।

टोकियो ओलम्पिक आउन दुई महिना बाँकी रहँदा जापानी सेनाका चिकित्सक



भारतको चेन्नईमा राज्य सरकारले स्वास्थ्य मापदण्ड पालना गर्नेगरी लकडाउन अन्त्य गरेपछि सडक सुरक्षाकर्मीहरू यात्रुसँग यात्रा विवरण दिँदै। तस्वीर: एएफपी

लाख नाघेको छ। सङ्क्रमणबाट मृत्यु हुने मानिसको दैनिक सङ्ख्यामा कमी आउन सकेको छैन। भारतमा कोरोना भाइरस महामारीले विगत २४ घण्टामा थप चार हजार ४५४ जनाको मृत्यु भएको भारतीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले सोमवार जनाएको छ।

भारतमा बढी घातक मानिएको कोभिड-१९ को दोस्रो लहर शुरू भएपछि दैनिक चार हजारजनाको हाराहारीमा सङ्क्रमितको मृत्यु भइरहेको छ। कोभिड-१९ को दोस्रो लहर निकै घातक रहेको र बिरामीलाई तत्कालै अक्सिजन दिनुपर्ने देखिएको छ। विज्ञहरूको भनाइमा भारत सरकारले सार्वजनिक गरेको विवरणभन्दा बढी सङ्ख्यामा कोभिड-१९ सङ्क्रमितको मृत्यु भएको छ।

यद्यपि यसको प्रस्ट विवरण प्राप्त भइसकेको छैन। भारतमा पछिल्ला केही दिनदेखि कोभिड-१९ बाट सङ्क्रमितको सङ्ख्या भने घटेको छ। मन्त्रालयका अनुसार गत २४ घण्टामा दुई लाख २२ हजार ३१५ जना नयाँ सङ्क्रमित देखिएका छन् भने कोरोना शुरू भएपछि हालसम्म दुई करोड ३७ लाख २८ हजार ११ जना सङ्क्रमणमुक्त पनि भएका छन्। भारतमा अझै पनि २७ लाख २० हजार ७१६ जनामा सक्रिय सङ्क्रमण छ।

भारतमा गत जनवरी १६ देखि कोरोना भाइरसविरुद्ध खोप अभियान शुरू भएको थियो। सो समयदेखि हालसम्म करीब १९ करोड १८ लाख ५९ हजार १६४ डोज खोप लगाइएको छ।

जापानको टोकियो, ओसाकामा खोप केन्द्रहरू खुले
टोकियो/सिन्धुवा
जापान सरकारले टोकियो र ओसाकामा ठूलो सङ्ख्यामा मानिसहरूलाई खोप लगाउन सक्ने गरी खोप केन्द्रहरू सोमवार खुला गरेको छ। जापानमा खोप अभियान सुस्त भएको आलोचना भइरहेका बेला सरकारले

र नर्सहरूलाई तीन महिनासम्म यी खोप केन्द्रहरू सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी दिइएको छ।

सेनाका चिकित्सक एवं नर्सहरूले हालै मात्र स्वीकृत गरिएको मोडर्ना कम्पनीका खोप लगाउन थालेका छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा विकास गरिएको मोडर्नाको खोपलाई जापानमा गत शुक्रवार मात्र औपचारिक अनुमति दिइएको थियो। हालसम्म जापानले फाइजर कम्पनीले विकास गरेको खोपलाई मात्र अनुमति दिएको थियो। तर शुक्रवार अस्ट्राजेनिका खोपलाई पनि जापानले आपत्कालीन प्रयोगका लागि अनुमति दिएको थियो। यद्यपि जापानले तत्कालै अस्ट्राजेनिकाको खोप लगाउनेछैन।

सरकारले दुईवटा खोप केन्द्रको सञ्चालनबाट आगामी जुलाईको अन्त्यसम्ममा ६५ वा त्योभन्दा बढी उमेरका करीब तीन करोड ६० लाखले खोप लिनेछन्।

खोप केन्द्रमा आइपुगेका एक ६६ वर्षीया ज्येष्ठ नागरिकले बिहान ७:३० बजेअघि नै ३० वा ४० जना ज्येष्ठ नागरिक खोप लगाउन आइपुगेको जानकारी दिइन्। जापानको मन्त्रपरिषदका सचिव काट्सुनोबु काटोले पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै जतिसक्दा चाँडो बढीभन्दा बढी व्यक्तिलाई खोप लगाउन सरकार क्रियाशील हुने जानकारी दिए।

जापानले आफ्ना करीब तीन करोड ६० लाख ज्येष्ठ नागरिकलाई अप्रिलको मध्यसम्ममा खोप लगाइसक्ने योजना अघि सारेको थियो। फेब्रुअरीमा जापानले पहिलो चरणमा स्वास्थ्यकर्मीलाई खोप दिन थालेको थियो। विश्वका अतिस्पन्द मुलुकमध्येको जापानमा खोप अभियान अति सुस्त छ। जापानको जनसङ्ख्या करीब १२ करोड ६० लाख छ तर हालसम्म करीब ४ प्रतिशतले मात्र खोप लगाएका छन्। रासस

चन्द्रग्रहण नेपालबाट नदेखिने, बार्नुपदैँन

काठमाडौँ, १० जेठ/रासस

जेठ १२ गते वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिनमा लाग्ने चन्द्रग्रहणको छाया नेपालबाट नदेखिने भएकोले यसको सूतक नलाग्ने नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले जनाएको छ। नेपाली आकाशमा चन्द्रोदय हुनु अघि नै मोक्ष हुने भएकोले सघन छाया (पृथ्वीको छायाको कालो भाग) देख्न नसकिने समितिका सदस्य सचिव एवं सूर्य पञ्चाङ्गका पञ्चाङ्गकार सूर्यप्रसाद ढुङ्गेलले राससलाई जानकारी दिए। “नदेखिने ग्रहणका विषयमा पात्रो (पञ्चाङ्ग) मा सूचना दिइँदैँन, अल्पग्रास भएर लाग्ने ग्रहण पनि बार्नुपदैँन, अर्थात् सूतक लादैँन भन्ने शास्त्रीय वचन छ”- उनले भने।

यो छायाजनित ग्रहण भएकोले समितिले प्रकाशन अनुमति दिएका पात्रोमा उल्लेख नभएको हुन सक्ने नेपाल एस्ट्रोनोमिकल सोसाइटीले जनाएको छ।

“पौराणिक ज्योतिष शास्त्रमा यस किसिमको ग्रहणको अस्तित्व स्वीकार गरिएको देखिँदैँन”-सोसाइटीका अध्यक्ष सुरेश भट्टराईले भने। सूर्य र चन्द्रमाको बीचमा पृथ्वी आउँँदा एउटै सरल रेखामा परेको खण्डमा चन्द्रग्रहण लाग्ने गर्छ। चन्द्रग्रहण भनेको पृथ्वीको छाया चन्द्रमामा पर्नु हो। यस्तो छाया दुई प्रकारको हुन्छ। सघन तथा विरल। सुनेको सूतक र देखेको ग्रहण मात्र लाग्ने शास्त्रीय मान्यता छ। यसैले जेठ १२ गते ग्रहण बार्नु नपर्ने समितिले स्वीकृत दिएका पात्रोमा उल्लेख गरिएको छ।

सूर्य ग्रहणमा चार प्रहर (१२ घण्टा) र चन्द्र ग्रहणमा तीन प्रहर (नौ घण्टा) अघिदेखि सूतक लाग्ने धर्मशास्त्रविद् समेत रहेका समितिका अध्यक्ष प्रा डा रामचन्द्र गौतमले बताए। सूतक लागेपछि भोजन गर्न नहुने धार्मिक विश्वास छ।

महोत्तरीमा तेस्रोपटक निषेधाज्ञा जारी

महोत्तरी, १० जेठ/रासस

महोत्तरीमा तेस्रोपटक निषेधाज्ञा जारी भएको छ। जेठ १ गतेदेखि आज जेठ १० गते मध्यरातसम्मका लागि दोस्रोपटक जारी गरिएको अवधि नसकिँदै जिल्ला प्रशासन कार्यालय, महोत्तरीले जेठ २० गते मध्यरातसम्म जिल्लाभरि लागू हुने गरी पुनः १० दिन थप गरेको हो। यस अघि वैशाख २२ गतेदेखि ३१ गतेसम्म पहिलोपटक निषेधाज्ञा जारी गरिएको थियो।

जेठ १ गते दोस्रोपटक जारी गरिएको निषेधाज्ञाको अवधि आज मध्यरातसम्म कायम छँदै कार्यालयले जेठ २० गतेसम्म बढाएको हो। तेस्रोपटक जारी निषेधाज्ञा जेठ २० गते मध्यरातसम्म कायम रहने प्रमुख जिल्ला अधिकारी तीर्थराज भट्टराईले जानकारी दिए।

जिल्लामा कोभिड-१९ सङ्क्रमणको जोखिम कायम रहेको हुँदा भिडभाड र हिंडुल रोक्न निषेधाज्ञाको अवधि थप गरिएको कार्यालयले स्पष्ट पारेको छ। यस अवधिभर सार्वजनिक यातायातका साधन, होटल, हाटबजार सञ्चालन नहुने र घुमफिर र भेला जमघट केही गर्न नपाउनेगरी रोक लगाइएको छ। अत्यावश्यक सामग्री आपूर्ति गर्ने साधन (अस्पताल, औषधि पसल, दूध, खाने पानी, खाद्यान्न आपूर्ति गर्ने साधन, एम्बुलेन्स, शववाहनसहित अत्यावश्यक सेवा) भने सञ्चालन हुने स्पष्ट पारिएको छ। जिल्लामा निषेधाज्ञा जारी अवधिमा पनि कोभिड-१९ सङ्क्रमण र मृत्यु हुने क्रम नरोकिएपछि निषेधाज्ञा थप गरिएको हो। जिल्लामा जलेश्वर अस्पताल र बर्दिबास अस्पतालमा पिसिआर परीक्षणको सुविधा छ। यसैगरी जलेश्वर अस्पताल, बर्दिबास अस्पताल र गौशालाको इमलीबजारसहित तीन ठाउँमा अक्सिजन सुविधासहितको आइसोलेशन कक्ष सञ्चालनमा छ।

जिल्लामा आइतवारसम्म यसपालि गत वैशाख १४ गते यताको महाव्याधि सङ्क्रमणले ५५ जनाको ज्यान गइसकेको छ। यस अवधिमा एक हजार ७४५ जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको स्वास्थ्य कार्यालय महोत्तरीले जनाएको छ।

१ खर्ब.....
(साउदेखि वैशाखसम्म) तथ्याङ्क अनुसार यस अवधिमा एक खर्ब आठ अर्ब ४७ करोड बराबरको स्वदेशी वस्तु निर्यात भएको हो। गत वर्षको सोही अवधिमा रु ८२ अर्ब छ करोड ४६ लाख बराबरको वस्तु निर्यात भएको थियो। सरकारले गत आव २०६६/६७ मा एक खर्ब बढी निर्यात गर्ने लक्ष्य राखेको थियो। लक्ष्यको ११ वर्षपछि चालू आवको दश महिनाको अवधिमा उक्त लक्ष्य पूरा भएको हो। यसैगरी दश महिनाको अवधिमा रु १२ खर्ब ५४ अर्ब ११ करोड बराबरको विदेशी वस्तु आयात भएको छ। गत आवको सोही अवधिको तुलनामा २२.३४ प्रतिशतले आयातमा वृद्धि भएको छ। गत आवमा सोही अवधिमा रु दश खर्ब

यामध्ये एक हजार ४७५ जनामा सक्रिय सङ्क्रमण पाइएको कार्यालयका कोभिड-१९ स्रोतव्यक्ति प्रतिभा सिंहले जानकारी दिए। यस अवधिमा २१५ जनाले सङ्क्रमण जितेका छन्।

जिल्लामा यसपालि पहिलोपटक निषेधाज्ञा जारी हुनुपूर्व वैशाख १० देखि २१ गतेसम्मै महाव्याधि सङ्क्रमणले सातजनाको मृत्यु भएको थियो। त्यस अवधिमा ३३१ जनामा सङ्क्रमण पुष्टि भएको थियो। वैशाख मसान्तमा मृतकको सङ्ख्या १३ र सङ्क्रमित सङ्ख्या एक हजार पुगेको थियो। जेठ लागेपछि निषेधाज्ञा थप गरिएको अवधिमा ७४५ नयाँ सङ्क्रमित थपिएका हुन्। यस अवधिमा मृतकको सङ्ख्या बढेर ४२ पुगेको छ। सङ्क्रमण दर थोरै घटे पनि मृत्यु दर बढेको र जोखिम अझै कायम रहेको हुँदा भिडभाड रोक्न, जमघट हुन नदिन निषेधाज्ञा तेस्रोपटक जारी गर्नु परेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी भट्टराईको भनाइ छ। निषेधाज्ञा अवधिमा भारतसँगका नाका पूर्ण बन्द गरिएका छन्। निषेधाज्ञाको कुनै पनि बहानामा अवज्ञा सह्य नहुने जिल्ला प्रशासनले स्पष्ट पारेको छ। पूर्वजानकारीविना कुनै जहुरी काम देखाएर हिंडुल गर्ने जोसुकैलाई तत्काल सुरक्षाकर्मीले नियन्त्रणमा लिई कारबाही गर्ने प्रजिअ भट्टराईको आदेशमा उल्लेख छ। कोभिड-१९ सङ्क्रमण केन्द्र, जिल्लास्थित राजनीतिक दल र सामाजिक एवं स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत सङ्घ संस्थाका प्रतिनिधिको सिफारिशमा तेस्रो पटक जारी निषेधाज्ञाको सबै पक्षबाट परिपालनाका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, महोत्तरीले आग्रह गरेको छ।

यस अघि २०७७ सालको वैशाखदेखि कात्तिक मसान्तसम्म सङ्क्रमणले १८ जनाको ज्यान लिएको थियो। त्यसैगरी सो अवधिमा दुई हजार १४१ मा सङ्क्रमण पुष्टि भएको थियो। तीमध्ये १०० भन्दा बढीमा सक्रिय सङ्क्रमण देखिएको थियो। यसपालिको सङ्क्रमण बढी आक्रामक र थोरै लापरवाहीले ज्यानै लिन सक्ने देखिएको हुँदा सतर्क रहने अपिलसँगै निषेधाज्ञा थप्दै लानुपरेको जिल्ला प्रशासनले स्पष्ट पारेको छ।

२५ अर्ब १३ करोड ७७ लाख बराबरको वस्तु तथा सेवा आयात भएको थियो। तथ्याङ्क अनुसार यस वर्ष व्यापार घाटा २१.४८ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ। वैदेशिक व्यापारमा आयातको हिस्सा ९२.४ र निर्यातको हिस्सा ७.९६ प्रतिशत रहेको छ। हिस्सागतरूपमा हेर्दा आयातको हिस्सा मात्र ०.५९ प्रतिशतले घटेको छ। विभागको तथ्याङ्क अनुसार दश महिनामा रु ११ अर्ब ४५ अर्ब ६३ करोड बराबरको वैदेशिक व्यापार घाटा भएको छ। आयातको तुलनामा निर्यातमा कमी आउँँदा व्यापार घाटामा कमी आएको हो। गत वर्षको सोही अवधिमा नेपालले रु नौ खर्ब ४३ अर्ब सात करोड ३० लाख बराबरको वैदेशिक व्यापार घाटा बेहोनुपरेको थियो। गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष २१.४८ प्रतिशतले व्यापार घाटा भएको हो।

फरक समाचार

घण्टौँसम्म टिभी हेर्दा मस्तिष्कमा समस्या हुन्छ

घण्टौँसम्म टेलिभिजन हेर्ने बानीले सधैं मस्तिष्कमाथि असर गर्छ। मस्तिष्क खुम्चिन्छ। स्मरण र सोच्ने क्षमता कम हुन्छ। शोधकर्ताको भनाइ छ, लगातार



बस्दा शारीरिक गतिविधि कम हुन्छ, नतीजा यसको असर मस्तिष्कमाथि हुन थाल्छ।

यो दाबी बर्मिघमको अल्बामा विश्वविद्यालय र न्युयोर्कको कोलम्बिया विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले संयुक्त अनुसन्धानमा गरेका हुन्। शोधकर्ताले यो अनुसन्धान ५० देखि ७० वर्ष उमेरका व्यक्तिमाथि गरेका हुन्। उनीहरूको टेलिभिजन हेर्ने बानीले मस्तिष्कमा कस्तो असर गरिरहेको छ, यो अनुसन्धानमा बुझ्ने कोशिश गरिएको थियो।

४५ देखि ६४ वर्ष उमेरमा टेलिभिजन हेर्ने बानीलाई नियन्त्रणमा राख्नु भने भविष्यमा मस्तिष्क स्वस्थ रहन्छ। शोधकर्ताको भनाइ छ, रिसर्चमा सामेल १० हजार ७ सय व्यक्तिको मस्तिष्क स्क्यान गरिएको थियो। टिभी कहिले र कति बेलासम्म हेर्नुहुन्छ भन्ने प्रश्न सोधिएको थियो। उनीहरूको मेमोरी ल्याडवेज र ब्रेन स्पिड टेस्ट गरिएको थियो। अनुसन्धान अनुसार ७० वर्षको उमेरमा लामो समयसम्म टेलिभिजन हेर्नेहरूको सोचबुझ् गर्न क्षमता ६.९ प्रतिशतसम्म घटेको थियो।

अध्ययनमा सामेल व्यक्तिको भनाइ थियो, शारीरिक गतिविधि र कसरत गर्दा पनि उनीहरूको टेलिभिजन हेर्ने बानीमा कुनै बदलाव भएन। शोधकर्ता अनुसार रिसर्चको दौरान जसले टेलिभिजन बढी हेर्दथे उनीहरूको मस्तिष्कमा रहेको ग्रे मैटरमा कमी आएको थियो जबकि कम टेलिभिजन हेर्नेहरूको मस्तिष्कमा यस्तो थिएन।

मस्तिष्कमा रहेको ग्रे मैटर नै मनुष्यको मांसपेशी नियन्त्रण गर्न, सुन्न, हेर्न, स्मरण र मस्तिष्कसँग सम्बन्धित अन्य काम गर्नमा मद्दत गर्छ। ग्रे मैटर एक प्रकारको कालो टिश्यु हो जुन मस्तिष्क र स्पाइनल कर्डमा पाइन्छ। शोधकर्ताको भनाइ अनुसार जुन मनुष्यमा यो बढी हुन्छ उनीहरूको सोच्नेबुझ्ने क्षमता अन्यको तुलनामा बढी हुन्छ।

खोकी निको भएन...

आयुर्वेदमा महलाइ एउटा औषधि मानिएको छ। कोरोनाकालमा महलाइ रोगसँग लड्ने र क्षमता बढाउने औषधि मानिएको छ। बनारस हिन्दू विश्वविद्यालयको पञ्चकर्म विभागका विभागाध्यक्ष डा जेपी सिंह भन्छन्- “मह कैयौँ प्रकारका खनिज र भिटामिनले भरपूर हुन्छ। यसले मुटु, मस्तिष्क र छालामा निकै फाइदा पुऱ्याउँछ। प्रतिदिन यसको प्रयोग गर्दा रोगसँग लड्ने



क्षमता बढ्छ र अनुहारमा चमक आउँछ। यसले कैयौँ प्रकारका रोगबाट छुटकारा दिन मद्दत गर्छ।”

विशेषज्ञ डा सिंहका अनुसार महका पाँच विशेषता यस प्रकार छन्: **खोकीबाट छुटकारा:** यदि तपाईंलाई धेरै दिनदेखि खोकी लागेको छ र निको भइरहेको छैन भने मह प्रयोग गर्नुपर्छ। मह निकै असरकारक घरेलु औषधि हो। महमा रहेको एन्टिबैक्टिरियल विशेषताले सङ्क्रमण बढ्नबाट रोक्छ। यसले कफलाई पातलो बनाउँछ, जसले गर्दा सजिलै शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। राति सुत्नुभन्दा पहिले मन्तातो पानीमा एक चम्चा मह मिलाएर पिउँदा खोकीबाट आराम पाइन्छ।

रक्तचाप: डा जेपी सिंहका अनुसार मह प्रतिदिन सेवन गर्दा सर्कुलेटरी सिस्टम राम्रो हुन्छ। यसले ऊर्जावान् र फुर्तिलो बनाउँछ। बसेर अचानक उठ्दा चक्कर लाग्छ भने तपाईंलाई कम रक्तचाप छ, अर्थात् मस्तिष्कमा अक्सिजनको मात्रा कम पुगिरहेको छ। त्यसैगरी, यदि तपाईं आफ्नो टाउको तल गर्दा चक्कर लाग्छ भने यसको मतलब तपाईंलाई उच्च रक्तचापको समस्या छ। मह सेवनले शरीरका यस्ता असन्तुलनलाई ठीक गर्छ।

पाचन सुधार, छालामा चमक: डा जेपी सिंहका अनुसार साधारणतया मानिसले छालामा चमक ल्याउन, पाचन ठीक गर्न, प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउन, वजन कम गर्न मह उपयोग गर्नुपर्छ। यसको अलावा महमा एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिसेप्टिक गुण हुन्छ, जसले गर्दा घाउ चाँडै निको गर्छ।

रगतमा हिमोग्लोबिन बढाउँछ: मह र मन तातो पानीको मिश्रणबाट रगतमा हिमोग्लोबिनको स्तर बढ्छ, जसबाट एनिमिया र रगतको कमीमा फाइदा हुन्छ। यसबाट रगतमा रातो रक्त कोशिकाको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन्छ। महले रगतमा अक्सिजन पुऱ्याउने क्षमता बढाउँछ, सास फुल्ने रोग कम गर्छ। साथै मह सेवन गर्दा मस्तिष्कले पर्याप्त अक्सिजन पाउँछ र मस्तिष्क स्वस्थ रहन्छ।

महमा खनिज र भिटामिनको भण्डार: महमा मुख्यरूपले फ्रुक्टोज पाइन्छ। यसको अलावा यसमा कार्बोहाइड्रेट, खनिज र भिटामिनको भण्डार हुन्छ। भिटामिन बी-६, भिटामिन सी, राइबोफ्लेविन र अमिनो एसिड पनि पाइन्छ। एक चम्चा (२१ ग्राम) महमा लगभग ६४ क्यालोरी र १७ ग्राम सुगर (फ्रुक्टोज, ग्लुकोज, सुक्रोज र माल्टोज) हुन्छ। - प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

ज्वालामुखी विस्फोटमा परी १५ जनाको मृत्यु

किन्सासा, १० जेठ/सिन्धुवा

कङ्गोमा ज्वालामुखी विस्फोटमा परी कम्तीमा १५ जनाको ज्यान गएको बताइएको छ। कङ्गोको उत्तरी प्रान्त किभुमा रहेको माउन्ट निरागोगोमा

शनिवार राति ज्वालामुखी विस्फोट भएको थियो।

त्यसमा परेर कम्तीमा पनि १५ जना स्थानीय नागरिकको मृत्यु भएको सो प्रान्तका प्रान्तीय सरकारका अधिकारीले जानकारी दिएका हुन्। उक्त पहाडमा ज्वालामुखी विस्फोट भएपछि त्यसबाट बाँच्न भन्ने क्रममा १५ जनाको ज्यान गएको थियो। कङ्गोका अधिकारीहरूले माउन्ट निरागोगोमा विस्फोट भएको र त्यस क्रममा उनीहरू सो क्षेत्रबाट भाग्न खोजेका थिए। यसरी भाग्ने क्रममा नौजना दुर्घटनामा परेका थिए भने दुईजना जलेका थिए। त्यसैगरी, चारजनाले जेल तोडेर भाग्ने प्रयास गरेका थिए।

उनीहरूको पनि दुर्घटनामा परेर मृत्यु भएको सो प्रान्तका प्रान्तीय अधिकारीले स्थानीय मिडियालाई जानकारी दिएका छन्। रासस

आजको राशिफल	
मेष	वृष
व्यापारवृद्धि	सन्तुष्टि
मिठुन	कर्म
सुसमाचार	प्रयत्न
शिष्ट	कुर्या
मित्रमिलन	अभिजात
तुला	वृश्चिक
सुख	खर्च
धन	सन्तुष्टि
सफलता	पवित्रता
पुत्र	मीन
राज्यलाभ	रोगशय
ज्योतिषी पी. छविछाप सुवेदी, सि.सं.भा.वि.कलेया	



वैशाख १६ गतेदेखि निषेधाज्ञा शुरु भएपछि वीरगंज महानगरमा निशुल्क भोजन गराउन शुरु भएको छ। विभिन्न संस्थाले अस्पतालका कुस्वा, सडकमा हिंड्ने बटुवा, निषेधाज्ञाको कारण आर्थिक समस्यामा परेर खान पनि समस्यामा परेकाहरूलाई खाजा र भोजन उपलब्ध गराउँदै आएको छ। सोही क्रममा समर्पण सेवा संस्था र साहिब दरबार सेवा संस्थाले गराएको निशुल्क भोजनको तस्वीर। तस्वीर: प्रतीक

महानगरद्वारा खोप खरीदका लागि मन्त्रालयसँग इजाजत माग

प्रस, वीरगंज, १० जेठ/

वीरगंज महानगरपालिकाले स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयसँग कोभिडको खोप खरीद र प्रयोग गर्न अनुमति माग गरेको छ।

नगरप्रमुख विजयकुमार सरावगीले आज पत्र लेख्दै मन्त्रालयसँग कोभिड सङ्क्रमण बढिरहेको सन्दर्भमा हजारौं मानिस मृत्युशय्यामा पुगेको, लाखौं सङ्क्रमित भएको, अस्पतालका आइसियु, भेन्टिलेटर, आइसोलेसन भरिभराउ भएको र अक्सिजनको आपूर्ति पनि सहज नभएको बेलामा खोप नै सङ्क्रमणबाट जोगिने एकमात्र उपाय भएको हुँदा

महानगरपालिकालाई खोप खरीद र प्रयोग गर्न अनुमति दिन माग गरेका छन्। उनले महानगरका १ लाख मानिसलाई खोप लगाउने लक्ष्य रहेको उल्लेख गरेका छन्। नगरप्रमुख सरावगीले खोप खरीद अनुमति दिन आवश्यक पर्ने अन्य सहयोग उपलब्ध गराइदिन पनि माग गरेका छन्।

यसैबीच, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घ, प्रदेश २ का अध्यक्ष गणेश लाठले विज्ञप्ति प्रकाशित गर्दै निजी क्षेत्रलाई खोप आयात गर्न स्वीकृति प्रदान गर्न माग गरेका छन्। उनले कोरोनाविरुद्धको खोप सहज उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाउन निजी क्षेत्रलाई

खोपको आपूर्तिमा सहभागिता गराउन सकेको खण्डमा सबै नेपालीले सहजरूपमा खोप पाउन सक्ने बताए। उनले सरकारले यथाशीघ्र विपन्न नागरिकहरूलाई निशुल्क खोप उपलब्ध गराउनुपर्ने र अन्यको हकमा सहूलियतमा उपलब्ध गराउने नीति कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्ने माग पनि गरेका छन्।

हत्या आरोपमा चारजना पक्राउ

प्रस, सप्तरी, १० जेठ/

हत्याको आरोपमा रूपनी गाउँपालिका-१ रायपुरका चारजना पक्राउ परेका छन्।

स्थानीय रामदल यादवको हत्या आरोपमा प्रहरीले मनोज यादव, विनय यादव, मुकेश यादव र मुकेश पासवानलाई पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सप्तरीले जनाएको छ। कुटपिटबाट गम्भीर घाइते यादवको गोल्डेन अस्पताल विराटनगरमा उपचारका क्रममा सोमबार मृत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ। बुधवार राति मादक पदार्थ सेवन गरी चारजनाले रामदललाई धारिलो हतियारले निर्घात कुटपिट गरेको मृतकका दाजु सरोवर यादवले जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिएका थिए। पक्राउ परेका युवा यसअघि पनि कुटपिट र लागूऔषध ओसारपसारमा पटकपटक पक्राउ परेको स्थानीयवासीले जानकारी दिएका छन्।

जन्तीको बस दुर्घटना, १६ जना घाइते

प्रस, वीरगंज, १० जेठ/

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-

सरकारमा जानेबारे कुनै निर्णय भएको छैन -नेता कर्ण

प्रस, परवानीपुर, १० जेठ/

केपीशर्मा ओलीले नेतृत्व गरिरहेको सरकारमा जाने वा नजानेबारेमा अहिलेसम्म जनता समाजवादी पार्टीको कुनै आधिकारिक निर्णय नभएको जसपाका नेता लक्ष्मणलाल कर्णले स्पष्ट पारेका छन्।

जसपा कार्यकारिणी समिति सदस्यसमेत रहेका नेता कर्णले विभिन्न सञ्चारमाध्यममा जसपाका महन्थ र महतो पक्षधर नेताहरू १० वटा मन्त्रालय लिएर एक दुई दिनमै सरकारमा जाने समाचारको खण्डन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन्। "मैले पनि विभिन्न सामाजिक सञ्जालमा फलानो मन्त्री बन्न लागेको, राजेन्द्र महतोको नेतृत्वमा २ राज्यमन्त्री र ८ मन्त्री पाउनेगरी जसपाका नेताहरू सरकारमा गइरहेको समाचार पढेको छु," उनले भने, "बडो दुर्भाग्य छ, आधिकारिक निर्णय भएको छैन, पहिले अन्दाजकै भरमा समाचार आइहाल्छ।" उनले जसपाको कार्यकारिणी समितिको बैठकबाट

हालसम्म सरकारमा जाने र गइहाले को को जाने भन्नेबारेमा निर्णय नभएको बेला यस्तो भ्रामक समाचारले जनतामा भ्रम छोरेको बताए। उनले मधेसको माग पूरा गराउने विषयमा सरकार सकारात्मक रहेको र माहेल बन्दै गएपछि र आधिकारिक निर्णय भयो भने मात्र सरकारमा जाने र मन्त्री बन्ने अवस्था आउँछ। अहिले नै सरकारमा गइहाले अवस्था छैन। उनले दुई चरणमा गरी १८ मुद्दामा १४० जनामाथिको मुद्दा फिर्ता भएको, नागरिकता ऐन संशोधनको लागि अध्यादेश जारी भएको, संविधान संशोधनको लागि कार्यदल बनेको जस्ता सरकारको कदमले जसपाले हालको सरकारलाई सहयोग गरिरहेको उनले बताए।

जसपाको उपेन्द्र यादव र बाबुराम भट्टराई पक्षले महन्थ-राजेन्द्र पक्ष सरकारमा गयो भने कारबाई गर्ने जनाएको छ। जसपाका संसदीय दलका नेता राजेन्द्र महतोको नेतृत्वमा शरत्सिंह भण्डारी, अनिल झा, राजकिशोर यादव,



सर्वेन्द्र शुकला, लक्ष्मणलाल कर्ण, प्रमोद साह, उपेन्द्र-बाबुरामबाट महन्थ पक्षमा आएका विमल श्रीवास्तव, उमाशङ्कर अरगरिया, चन्दा चौधरी, उपेन्द्र यादव पक्षकै रूही नाज, कलुदेवी विश्वकर्मा र रेणुका गुरुडमधे ८ मन्त्री र २ राज्यमन्त्री लिएर जसपाको महन्थ-राजेन्द्र पक्षका नेताहरू सरकारमा गइरहेको सञ्चारमाध्यममा खबरहरू आएका थिए।

सीमा नाकामा भिडन्त, सशस्त्र प्रहरी र भारतीय व्यापारी घाइते

जलेश्वर, १० जेठ/ रासस

महोत्तरी जिल्लाको मटिहानी नगरपालिका-८ नेपाल-भारत सीमा नाकामा गएरति भिडन्त हुँदा एक सशस्त्र प्रहरी र आठ भारतीय व्यापारी घाइते भएका छन्।

मटिहानीस्थित २ नं बोर्डरमा रहेको टाट (धराबेरा) र कोरोना परीक्षणका लागि बनाइएका सहायता कक्षसमेत भारतीयहरूले तोडफोड गरी हटाएका छन्।

बोर्डर आउट पोस्ट (बिओपी) मटिहानीका प्रहरी निरीक्षक बलराम गौतमका अनुसार गएरति करीब ८ बजे ५०/६० जना भारतीयले मदिरा खाएर

एक्कासि २ नं बोर्डरमा खटेका प्रहरीमाथि ढुङ्गामुढा गरेका थिए। करीब आधा घण्टासम्म भारतीयहरूले गरेको ढुङ्गामुढाबाट ड्युटीमा खटेका सशस्त्र प्रहरी जवान विवेक ढकालको टाउको फुटेको छ भने उनले लगाएको पोशाक (चुस्त)समेत ढुङ्गामुढा गर्नेहरूले च्यातिदिएका छन्।

यता भारतीय व्यापारीका अनुसार बिओपी मटिहानीका प्रहरी निरीक्षक गौतमले कोरोनाको अवधिमा पनि मोटो रकम लिएर लाइन (तस्करी गर्ने इजाजत) दिएकोमा गएरति ८ बजनासाथ भारतबाट आलु, प्याज, चामललगायत वस्तु नेपाल ल्याउन शुरु गरेका

व्यापारीमाथि बोर्डरमा खटेका सशस्त्र प्रहरीले रोक लगाउँदै लाठी चार्ज गरेका थिए।

सशस्त्र प्रहरीको लाठी चार्जबाट आठजना भारतीय व्यापारी घाइते भएका छन्। उनीहरूले महीनावारी रकम दिएर लाइन लिएकोमा सशस्त्र जवानहरूले सीमामा रोकेर थप पैसा माग्न खोजेको र नदिँदा कुटपिट गरेको बताएका छन्। त्यसैगरी, स्थानीय प्रत्यक्षदर्शीहरूले पनि सशस्त्र प्रहरीले बल प्रयोग गरेको र भारतीय व्यापारीहरूलाई कुटपिट गर्न थालेपछि भारततर्फबाट एक हुल मानिस आएर सशस्त्र प्रहरीमाथि पनि ढुङ्गामुढा गरेको बताएका छन्।

निषेधाज्ञाको मौका छोपी वन तस्कर सल्लबलाए

सर्लाही, १० जेठ/ रासस

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) सङ्क्रमणका कारण चारैतिर निषेधाज्ञाले आवागमन पातलिएपछि सर्लाहीका वनहरूमा तस्कर र शिकारीको बिगबिगी बढेको छ। जिल्ला वन क्षेत्रमा वन तस्कर र शिकारीहरूले निषेधाज्ञाको मौका छोपी तस्करी र शिकार बढाएका छन्।

जिल्लाको लालबन्दी, ईश्वरपुर, हरिपुरा र बरहथवा नगरपालिका क्षेत्रमा पर्ने वनमा केही दिनदेखि तस्कर र शिकारीको चहलपहल बढेको वनक्षेत्र नजीकका बासिन्दाले बताएका छन्। सर्लाही र महोत्तरीको सीमा क्षेत्रका

जङ्गलमा नीलगाई, बँदेल, हरिण, मृग र दुम्सीसहितका वन्यजन्तु तथा वनकुखुरा (लुईचे) र कालिजसहितका पक्षी बाक्लै पाइन्छन्। दिनुहुँ बँदेल, हरिण, मृग, दुम्सी, नीलगाईलगायत वन्यजन्तुको शिकार हुने गरेको वनसँगै जोडिएको बस्तीका बासिन्दाले भनाइ छ। वैशाख ३० गते साँझ शिकारीले नीलगाई मारी छाला काढ्दै गर्दा प्रहरीले एकजनालाई नियन्त्रणमा लिएको थियो।

ईश्वरपुर नगरपालिका-४ सागरनाथ वनक्षेत्रबाट हतियारसहित वन पसेका शिकारीको प्रदेश नं २ ०२ ०३२ प २५२२ नम्बरको मोटरसाइकल र बिआर ३० यु ४६७७ नम्बरको भारतीय नम्बरका दुईवटा मोटरसाइकलसहित तीन नाल भरुवा बन्दुक, त्यसमा लाग्ने फलामको बारुद इलाका प्रहरी कार्यालय केशरगंज, बयलवास र प्रहरी चौकी फूलजोरको प्रहरी टोलीले बरामद गरेको थियो।

राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्रीमन्त्रीको पुतला दहन

प्रस, सर्लाही, १० जेठ/

नेपाल विद्यार्थी सङ्घ, सर्लाहीले राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्रीको सोमवार बिहान पुतला दहन गरेको छ।

राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी र प्रधानमन्त्री केपीशर्मा ओलीको असंवैधानिक कदमविरुद्ध नेविसङ्घले सर्लाहीको लालबन्दीस्थित पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पुतला दहन गरेको हो। राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्रीको

अलोकतान्त्रिक, स्वेच्छाचारी, निरङ्कुश र प्रतिगमनकारी कदमविरुद्ध नेविसङ्घ सर्लाहीका नेताहरू युवराज देवकोटा, मनोज बखेल, कृष्ण कार्कीलगायतले नाराबाजी गरेका थिए।

पुतला दहनपछि मन्त्रव्य राख्दै नेता देवकोटाले ओली तानाशाह बन्दै गएको आरोप लगाए। नेता बखेलले प्रधानमन्त्री र राष्ट्रपतिले हिटलर प्रवृत्तिमा शासन गर्न खोजेको आरोप लगाए।

स्वास्थ्य नै ठूलो धन हो।

कोभिड-१९ को सङ्क्रमणबाट आफू बचाउँ र अरूलाई पनि बचाऔं, सङ्क्रमितहरूको उच्च मनोबल राख्न हौसला प्रदान गरौं।

- कोभिड-१९ सङ्क्रमित विरामीहरूलाई अपहेलना नगरौं।
- विरामीहरूको दैनिकीमा ध्यान दिऔं, उनीहरूसँग बोलेर, लेखेर वा हाउभाउको माध्यमबाट स्नेह गरौं।
- कोभिड-१९ सङ्क्रमितहरूको उपचारमा खटेका स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मीहरूलाई उच्च मनोबल कायम राख्न हौसला प्रदान गरौं।

Make your stay with us is a memorable experience

Lords Plaza Birgunj is a world class hotel built to treat all types of travelers. This beautiful hotel is equipped with contemporary Rooms and Suites, Business Center, Four Conference Rooms, Three Food and Beverage outlets - Bar, Multi Cuisine Restaurant & Roof Top Dining, Spa, Gym, Pool and Casino.

Diyalo **Lords** PLAZA
Exhilarating Hospitality
Birgunj

Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787

Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com,



जन्ती बोकेको दुर्घटनाग्रस्त बस। तस्वीर: प्रतीक

१६ डकाहमा जन्तीको बस दुर्घटना हुँदा १६ जना घाइते भएका छन्। घाइतेमध्ये पाँचजनाको अवस्था गम्भीर छ।

रौतहट, गुजरा नगरपालिकाको खतवह्निआबाट जन्ती लिएर गएको ना.४ख ४७४९ नम्बरको बस डकाहमा सोमवार बिहान १० बजे दुर्घटना भएको

एम्बुलेन्सबाट जिल्ला अस्पताल कलैया तथा नेशनल मेडिकल कलेज, वीरगंज पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ। तीव्र गतिका कारण दुर्घटना भएको जन्ते नासिर मियाँले बताए। बेहुला-बेहूली अर्कै गाडीमा रहेकाले सुरक्षित रहेको प्रहरीले जनाएको छ।



नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रसारण विभाग