बाढीपहिरोबाट जोगिऔं

- जथाभावी सडक निर्माण र वनविनाशले बाढीपहिरो निम्त्याउने हुँदाः
- वृक्षारोपण गरौं, वनजङ्गल जोगाऔं, बाढीपहिरो नियन्त्रण गरौं,
- पहिरोको जोखिम भएका क्षेत्र तथा नदी किनारमा रुख, बाँस, निगालोजस्ता भूक्षय रोक्ने खालका बिरुवा रोपौं र संरक्षण गरौं,
- बस्ती तथा समुदायको रक्षा गरौं,
- बाढी आएको सूचना तल्लो तटीय क्षेत्रमा दिऔं ।

बाढी पहिरोबाट आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

eprateekdaily.com

जनहितमा जारी सन्देश

- वर्षाका बेला टाढाको यात्रा गर्दा बाटोसम्बन्धी जानकारी लिएर मात्र हिंडौं,
- यात्राका लागि उपयुक्त सवारी साधन छनोट गरौं,
- खाना, नाश्ताको सकभर इन्तजाम गरेरै टाढाको यात्रामा निस्कौं,
- सवारीसाधनमा रहँदा हावाहुरी चलेमा सवारीसाधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ साउन ०७ गते सोमवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 July 22 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ३२०

सवारी र कबाडी करमा ठेकेदारको दादागिरी जारी

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

वीरगंज महानगरपालिकाले ठेक्कामार्फत उठाइरहेको सवारी व्यवस्थापन शुल्क र पटके सवारी

तस्वीरः फाइल

व्यवस्थापन र जडीबुटी, कबाडी र जीवजन्तु कर सङ्कलनमा ठेकेदारले गरिरहेको अनियमिततालाई निरन्तरता दिइएको छ ।

वीरगंज महानगरपालिकाले चालू आव २०८१/८२ को साउन १ गतेदेखि सवारी व्यवस्थापन शुल्क र जडीबुटी, कबाडी तथा जीवजन्तु कर सङ्कलन नयाँ ठेकेदारमार्फत उठाउन शुरू गरेदेखि विवाद सिर्जना भएको हो । छ करोड ७१ लाखमा यस वर्षको सवारी व्यवस्थापनको ठेक्का लागेको छ । गत वर्षको तुलनामा यो ठेक्का लगभग दोब्बरीमा लागेको हो । गत वर्ष तीन करोड ५० लाखमा मात्र सवारी व्यवस्थापन शुल्कको ठेक्का लागेको थियो ।

यस अघि आव २०७९/८० मा सात करोड पाँच लाखमा यो ठेक्का लागेको थियो । गत वर्ष ठेकेदारहरूबीच मिलापत्रबाट ठेक्काको दररेट आधा घटेको थियो । यस वर्ष प्रतिस्पर्धामा छ करोड ७१ लाखमा ठेक्का लागेको तर शुरूआतदेखि नै ठेकेदारले शुल्क उठाउन मनपरी गरिरहेको आरोप लागिरहे पनि यसबारेमा महानगर र स्थानीय प्रहरी प्रशासन मौन छ ।

वीरगंज महानगर-१७ का अध्यक्ष सञ्जीव छतकुलीले ठेकेदारले गरेको अनियमितताविरुद्ध निरन्तर आवाज उठाइरहेका छन् । तर यसको सुनवाइ भएको छैन । उनी आफैं महानगरका बोर्ड सदस्य हुन् । वडाध्यक्ष छतकुलीले एकीकृत सुरक्षा जाँच चौकी (आइसिपी) र बहुअरी चोकमा ठेकेदारले अनधिकृतरूपमा ढाट राखेर गैरकानूनी तरीकाबाट सवारी शुल्क असुलिरहेको आरोप लगाएका छन् । उनले भारतीय ट्रक भित्रिंदा र बाहिरिंदा दुवैमा शुल्क लिने गरेको र त्यो पनि भारु लिने गरेको

सवारी र कबाडी करको विरोध गर्दै वडाध्यक्ष छतकुली ।

प्रमाण पेश गरेका छन् । उनले ट्रकचालकहरूसँग अनधिकृतरूपमा शुल्क लिने कार्यविरुद्ध महानगरलगायत सरोकारवालाले कारबाई प्रक्रिया अगाडि नबढाएकोप्रति दुःखेसो पोखे ।

तर महानगरले भने ठेकेदारले पहिलेदेखि आइसिपी र बहुअरीमा ढाट राख्दै कर सङ्कलन गर्दै आएको र अहिले पनि सोही कार्यलाई निरन्तरता दिएको जनाएको छ । महानगरले ठेक्कासम्बन्धी स्थानीय प्रहरी प्रशासनलाई पनि जानकारी गराएको छ तर वडाध्यक्षले मात्र यसको विरोध गरिरहेका छन् भने महानगर, प्रहरी प्रशासन यस विषयमा मौन छ । महानगर कार्यालयमा ठेकेदारले गरेको अनियमितताविरुद्ध उजूरी परेको छैन । जिल्ला प्रशासनमा भने योविरुद्ध उजूरी परिसकेको छ तर प्रशासनले यस विषयमा कुनै चासो देखाएको छैन ।

महानगरले ठेक्कामार्फत असुल गरिरहेको सवारी व्यवस्थापन शुल्क र पटके सवारी व्यवस्थापन र जडीबुटी, कबाडी र जीवजन्तु कर शुरूदेखि दादागिरी तरीकाले सञ्चालन हुँदै आएको छ । सम्बन्धित सबै निकायलाई मिलाएर ठेकेदारले आफूखुशी कर उठाउने गरेको महानगरका एकजना कर्मचारीले बताए । उनले यो कर विशुद्ध दादागिरीबाट उठाउने भएकोले सरोकारवाला सबै पक्ष मौन रहेको बताएका छन् ।

महानगरले बस, मिनीबस, माइक्रोबस, जीप, कार (निजी, भाडा), टचाक्टर, टेम्पो, ईरिक्शा, पावरटेलर, मोटरसाइकल, रिक्शा, ठेला, ट्रक, हेभी सवारी सबैको वर्गीकरण अनुसार वार्षिक रु १०० देखि ५००० सम्म शुल्क निर्धारण गरेको छ ।

यसको अलावा मालवाहक सवारीसाधनको हकमा पटके रु १०० देखि ३०० सम्म शुल्क निर्धारण गरेको छ । यसैगरी, महानगर क्षेत्रभित्र उत्पत्ति, सङ्कलन तथा व्यावसायिक उपयोग तथा कारोबार हुने जडीबुटी, कबाडी र जीवजन्तुका २४ वटा वर्गीकरण गरेर कबाडी कर निर्धारण गरेको छ । यसैगरी, कुन ठाउँमा ढाट राखेर कर सङ्कलन गर्ने भन्नेबारे स्थान तोकेको छ । तर सोविपरीत मनपरी हिसाबले ढाट सञ्चालन गरेको र खाली सवारीसाधनहरूबाट पनि पटके शुल्क उठाइरहेको छ ।

यसैगरी, कबाडमा नपर्ने वस्तुहरूमा पनि जथाभावी शुल्क लिइरहेको आरोप छ ।

यस वर्ष पर्साका किसानले सहजै मल पाए

ओमप्रकाश चौधरी, सेढवा, ६ साउन/

वर्षेबाली धानबालीका लागि नेपाल

तस्वीरः प्रतीक

सरकारको अनुदानप्राप्त रासायनिक मल किसानहरूले समयमा पाउँदा सहज भएका छन् । साल्ट ट्रेडिङ कम्पनी लिमिटेड र कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेडले किसानहरूलाई समयमैं रासायनिक मल उपलब्ध गराउँदा किसानहरूलाई सहजता भएको हो ।

धान रोपाइँको दुई सातापछि छरिने डिएपी र युरिया मल यसपालि किसानहरूले सजिलै पाएका छन् । हरेक वर्ष रासायनिक मलका लागि समस्या झेल्दै आएका तथा भारतीय बजारहरूमा निर्भर हुँदै आएका किसानहरू स्थानीय कृषि सहकारी सङ्घसंस्थाबाट लिन पाउँदा धान रोपाइँमा सहयोग मिलेको बताउँछन् ।

पटेर्वासुगौली गाउँपालिका-२ का बिगा महरा चमारले यसपालि सहजरूपमा रासायनिक मल पाउँदा भारतीय बजारमा कमसल तथा कम तौलका मलबाट ठगिनबाट जोगिएको बताए । यसअलावा सीमामा खटेका नेपाली तथा भारतीय सुरक्षाकर्मीहरूबाट धाकधम्की एवं गाली बेइज्जती सुन्नु नपरेकोमा किसानहरूले खुशी व्यक्त गरेको चमारले बताए ।

धान रोपाइँको १५ दिनपछि डिएपी तीन किलो र युरिया डेढ किलो प्रतिकट्ठाको दरले छर्ने गरिन्छ । त्यसपछि रोपाइँको ३५-४० दिनपछि प्रतिकट्ठा तीन किलोको दरले युरिया मल छर्ने गरिन्छ । बाला निस्किनुभन्दा पहिले एकपटक प्रतिकट्ठा दुई किलोसम्म युरिया मल पुनः छर्ने गरिन्छ ।

जीराभवानी गापा-२ स्थित जय मारुतीनन्दन कृषि सहकारी संस्था, सेढवाका अध्यक्ष सत्यनारायण साहका अनुसार यसपालि किसानहरूलाई मल वितरणका लागि समयमैं मल प्राप्त भएकोले सबैलाई वितरण गरिएको बताए । त्यसपछि युरिया मलको माग बढी हुने र सम्बन्धित कम्पनीहरू कृषि सामग्री तथा साल्ट ट्रेडिङले पनि आवश्यकता अनुसार मल दिने जनाएको साहको भनाइ छ । हरेक वर्ष मल अभावका कारण अधिकांश किसानले भारतबाट अथवा नेपालमैं मल पाएको समयमा भण्डारण गरेकाले मल वितरण गर्न सम्भव भएको साहको भनाइ छ । वर्षेबाली धानको बीउ ब्याडमा राख्ने समयमा डिएपी मलको अभाव भएको साहले बताए ।

साउन लागेपछि हरियो तरकारीको मूल्य बढ्यो, मासुको घट्यो

प्रस, पोखरिया, ६ साउन/

वर्षा शुरू भएसँगै वीरगंज महानगरपालिका र पर्साका ग्रामीण क्षेत्रका बजारहरूमा हरियो तरकारीको मूल्य बढेको छ । अहिले पोखरिया नगरपालिका-४ स्थित बजारमा आलु रु ७०, प्याज रु ९०, भन्टा रु ८०, परवल रु ८०, काउली रु १२०, बन्दाकोभी रु ८०, गोलभेंडा रु ११०, खुर्दुनी रु ५०, बोडी रु १४०, घिरौला रु ४०, झिउनी रु ६० र रामतोरई रु ८० प्रतिकिलोमा बिक्री भइरहेको छ ।

पानी पर्नुअघि हरिया तरकारीहरू सस्ता थिए तर पानी परेसँगै हरिया तरकारीहरूको उत्पादन कम भएर माग बढेपछि मूल्य बढेको व्यवसायीहरूले बताएका छन् ।

पोखरिया नगरपालिका-४ स्थित

बजारकै भाउ जिल्लाका अन्य पालिकाहरूमा लाग्ने बजारहरूमा थोरै मात्र थपघटमा बिक्री हुने गरेको छ ।

साउन लागेसँगै बोइलर कुखुराको मूल्य भने सस्तो भएको छ । असारसम्म प्रतिकिलो रु ४४० सम्ममा बिक्री भएको बोइलर कुखुराको मासु अहिले रु ३३० मा बिक्री भइरहेको छ । ग्रामीण क्षेत्रमा रु ३३० मा बिक्री भएपनि वीरगंज महानगरमा भने रु ३६० मा बिक्री भइरहेको छ । ग्रामीण भेगमा खसीको मासु भने छाला भएको प्रतिकिलो रु ८०० र छालारहित प्रतिकिलो रु १००० मा बिक्री भइरहेको छ ।

प्रस, पर्सागढी/

छालासहितको खसीको मासु प्रतिकिलो रु ७०० मा बिक्री भइरहेको हल्लासँगै बहुदरमाई नगरपालिकामा स्थानीयहरूले विरोध गरेका छन् ।

छालासहित खसीको मासुमा पानीको मात्रा बढी भएको भन्दै स्थानीयले विरोध गरेका हुन् । केही दिन अघि सामाजिक सञ्जालमा बहुदरमाई नपामा छालासहित खसीको मासु प्रतिकिलो रु ७०० मा बिक्री भइरहेको समाचार भाइरल भएको थियो । यो समाचारसँगै स्थानीयहरूले छालासहितको खसीको मासु बिक्री गर्ने स्थलमा निगरानी बढाएका थिए । उनीहरूले ग्रामीण क्षेत्रमा खसीको मासु बिक्री गर्दा पानीको प्रयोग नहुने गरेकामा बहुदरमाईमा छालासहितको खसीको मासुका विक्रेताले पानीको मात्रा बढाएर मूल्य घटाएको भन्दै विरोध गरेका थिए ।

त्यसपछि प्रहरीसमेतको सहभागितामा खसीको मासुमा पानी नराखी बिक्री गर्ने र प्रतिकिलो छालासहित रु ८०० मा बिक्री गर्न मूल्य निर्धारण गरिएको छ । योसँगै मासुको विवाद सकिएको छ र प्रतिकिलो रु ८०० मा बिक्री हुन थालेको छ ।

भारत-नेपाल सम्बन्धबारे विचार गोष्ठी

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

नेशनल युनियन अफ जर्नालिस्ट बिहार रक्सौल अनुमण्डल एकाइको आयोजनामा आइतवार 'भारत-नेपाल सम्बन्धः विगत र वर्तमान'बारे विचार गोष्ठीसहित सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

पत्रकार विपिन कुशवाहाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको भारतका सांसद सञ्जय जयसवालले उद्घाटन गरेका थिए । उनले नेपाल-भारत सम्बन्ध सदिऔंदेखि कायम रहेको र अहिले पनि यो सम्बन्ध विगतभन्दा अझ प्रगाढ बन्दै

गएको बताए ।

वीरगंज महानगरका प्रमुख राजेशमान सिंहले पनि नेपाल-भारत सम्बन्धबारे चर्चा गरेका थिए । कार्यक्रममा मधेस प्रदेशसभा सदस्य जीतेन्द्र सोनल, पूर्वसदस्यहरू प्रह्लाद गिरी, जन्नत अन्सारी, ओमप्रकाश शर्मा, करीमा बेगम, रक्सौल नगरपरिषद्का सभापति धुरपतिदेवी, नेपाल-भारत सहयोग मञ्चका अध्यक्ष अशोक बैदलगायतले नेपाल-भारत सम्बन्धबारेमा चर्चा गरेका थिए । कार्यक्रममा विभिन्न व्यक्तिहरूलाई सम्मान गरिएको थियो ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जलि

स्व. फुलेन्द्रप्रसाद कुर्मी

ॐ श्री हनुमान वृद्धाश्रम तथा ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ, पर्सामा स्थापनाकालदेखि जोडिएका ९२ वर्षीय सहकर्मी फुलेन्द्रप्रसाद कुर्मीको बितेको महीना निधन भएको खबरले दुःख महसूस भएको छ । पूर्ण उमेर बाँचेर दिवङ्गत भएका आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गर्दछु ।

-जगदीशप्रसाद शर्मा

विचारसार र सूक्तिहरू

मूर्खसँग तर्क नगर । उसले तिमीलाई आफ्नो स्तरमा झारेर, आफ्नो अनुभवबाट तिमीलाई पराजित गर्नेछ ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल
समाचार सम्पादक	:	राजाप्रसाद कुर्मी (आरके)
बारा विशेष प्रतिनिधि	:	गम्भीरा सहनी

मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५

email: eprateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com

Website: www.prateekdaily.com

अवैध उत्खनन रोकिनुपर्छ

निर्माणको लागि नदी उत्खनन गर्नुपर्ने हामीलाई बाध्यता छ। नदीजन्य पदार्थविना पूर्वाधार निर्माणका काम हुन सक्दैन। निजी होस् वा सार्वजनिक स्वामित्वको निर्माणमा समेत निर्माण सामग्रीको लागि नदीमा पुग्नै पर्ने बाध्यता छ। सोही कारण नदीजन्य पदार्थ उत्खननमा अनियमितता बढेको हो। अहिले सरकारले असार १ गतेदेखि भदौ मसान्तसम्मका लागि नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा रोक लगाएको छ। प्रत्येक वर्ष सरकारले तीन महीनाका लागि नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा रोक लगाउँदै आएको छ। असोज १ गतेदेखि प्रत्येक पालिका आफ्नो क्षेत्रका नदीको वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन तयार गरी उत्खनन स्वीकृति पाएपछि नदीजन्य पदार्थ उत्खननका लागि नदी ठेक्कामा लगाउन पाउँछन्। अहिले उत्खननमा रोक लागेको कारण पर्सा र बारा जिल्लाका नदीहरूमा नदीजन्य पदार्थको अवैध दोहन भइरहेको छ। नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा साउन र भदौ दुई महीनासम्म रोक जारी रहने हुँदा ठेकेदारहरूले यस अघि गरेका नदीजन्य पदार्थको सञ्चय सकिएको र माग बढेकाले नदीजन्य पदार्थको अवैध उत्खनन भइरहेको हो।

यतिखेर नदीजन्य पदार्थको मूल्य निकै बढेको छ। सामान्य अवस्थामा भन्दा अहिले दोब्बरी मूल्य बढेको हो। जतिखेर नदीजन्य पदार्थको अति आवश्यकता हुन्छ, त्यतिखेर उत्खनन बन्द हुन्छ। सरकारी विकास निर्माणका काम असार मसान्तमा बढी हुन्छ। तर यसै महीनादेखि उत्खनन बन्द हुने भएकाले नदीजन्य पदार्थको माग बढी भएर अवैध उत्खनन गरिन्छ र सरोकारवाला निकाय अनधिकृत आम्दानीको लोभमा परेर चुप रहन्छन्। यसो त सामान्य अवस्थामा पनि स्थानीय आवश्यकता अनुसार समयमा वातावरणीय परीक्षण हुँदैन। वातावरणीय परीक्षण भएपछि पनि उत्खनन प्रक्रियाका लागि अधिकारप्राप्त निकायले सेटिङ खोज्छ। जबसम्म उत्खननको निम्ति टेन्डर भर्न आफूले चाहे जस्तो ठेकेदारको उपलब्धता हुँदैन, तबसम्म बहानाबाजीमा समय बिताइन्छ। नदी उत्खनन कानूनी प्रक्रियामा जान विलम्ब गर्नुको अर्को कारण नदीजन्य पदार्थको तस्करी हो। कानूनी प्रक्रियामा गएपछि गैरकानूनी उत्खनन गर्नेहरू पाखा लाग्ने भएकाले उनीहरूलाई पोस्नका लागि पनि नदीजन्य पदार्थको टेन्डर प्रक्रियामा विलम्ब गरिन्छ भने अहिले त रोक नै लागेको अवस्था छ। बाह्रै महीना निर्माण सम्भव छैन। वर्षमा केही महीना निर्माणका काम हुने हो। निजी होस् वा सार्वजनिक तोकिएको अवधिमा जसरी पनि काम सकाउनुपर्ने हुँदा निर्माणकर्ताहरू चोर तस्करबाट नदीजन्य पदार्थ खरीद गर्न बाध्य हुन्छन्। निर्माण कार्य रोक्न नमिल्ने कारणले पनि कतिपय स्थानमा नदीजन्य पदार्थको चोरी तस्करीमा स्थानीयवासी मौन हुन्छन्।

तर अहिले यो अवस्था पनि छैन। तीनै तहका सरकारबाट गरिने विकास निर्माणका कार्यहरू असार २४ गतेदेखि ठप्प प्रायः छन्। किनभने कोलेनिकाले सोही दिनसम्मका बिलहरूको भुक्तानी गर्छ र त्यसपछिका बिलको भुक्तानी पुनः प्रक्रियागतरूपमा अर्को आवमा हुन्छ। ठेकेदारहरूले सो अवधिसम्म गरेका कामहरूको भुक्तानी लिइसकेका छन्। अहिले घर निर्माणका कामहरू भइरहेका छन् र यो कर्मका लागि नदीजन्य पदार्थको उत्खनन भइरहेको छ। यस प्रकारका कार्य रोक्ने जिम्मेवारी सम्बन्धित पालिका, सुरक्षा निकाय र वनकर्मीहरूको हो तर सबैजना आआफ्नो कर्तव्य पालनामा चुकेकाले यो बेथिति देखिएको हो।

पौष्टिक खाजा र खानाले विद्यार्थीको क्षमता वृद्धि

शिक्षा नेपाल

अनन्तकुमार लाल दास

anantlaldas@gmail.com

विद्यार्थीहरूले एउटा स्वस्थ जीवन शैली विकास गर्नुपर्छ अर्थात् सन्तुलित आहार खानुपर्छ। यदि तपाईं आफ्नो नाम टापर्सको सूचीमा सामेल गर्न चाहनुहुन्छ भने खाजा र खानामाथि ध्यान पुऱ्याउनु उपयोगी साबित हुन्छ।

विद्यार्थीहरूको लागि पौष्टिक खाजा र खाना धेरै आवश्यक हुन्छ तर यस तर्फको ज्ञानको कमीले गर्दा उनीहरू पौष्टिक खाजा र खाना खाइरहेका हुँदैनन्। पढाइको बोझ र त्यसबाट उत्पन्न हुने तनावले गर्दा पनि उनीहरूको ध्यान खाजा र खाना तर्फ बढी हुँदैन। अभिभावकमा पनि यस सम्बन्धी ज्ञानको कमीले यसमा बढी ध्यान दिएको पाइँदैन। शरीरलाई चाहिने एक तिहाई पोषण हामीलाई बिहानको खाजाबाट प्राप्त हुनुपर्छ, किनभने हाम्रो दिनको खानामा खाजा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पौष्टिक खाजा खानाले पढाइबाट ध्यान भङ्ग हुँदैन। विद्यार्थीहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुरो के हो भने जति मात्रामा उनीहरूले पौष्टिक खाजा खान्छन् त्यतिकै मात्रामा उनीहरू पढाइमा राम्रो प्रदर्शन गर्न सक्छन्। यस कारण विद्यार्थीहरूले बढी खाजा, त्यसभन्दा कम दिनको खाना र सोभन्दा पनि कम रातिको खाना खानुपर्छ। खाजा यस्तो हुनुपर्छ जसबाट पेट भरिएको अनुभव होस् तथा अल्छी पनि नलागोस्।

खाजामा कम्प्लैक्स कार्बोहाइड्रेटको रूपमा जौ र अन्य खाद्यान्न वस्तु मिसाएर बनेको दलियाको सेवन विद्यार्थीहरूको तनाव कम गर्न धेरै सहायक हुन्छ। यसको सेवनले मस्तिष्कलाई सेरोटोनीन रसायन उत्पन्न गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। सेरोटोनीनलाई 'फील गुड' रसायन पनि भनिन्छ। अध्ययनले के देखाएको छ भने जुन केटाकेटीहरूले खाजामा यस्तो दलिया प्रयोग गर्छन्, उनीहरू बिहानभरि उत्साहित रहन्छन्। यसमा बीटा ग्लूकन नामक एउटा घुलनशील फाइबर हुन्छ जसले अन्य खाद्यान्नभन्दा बढी तृप्ति प्रदान गर्छ। खाजामा यदि ब्रेड खान्छन् भने ब्राउन ब्रेड नै खानुपर्छ। यसबाहेक प्रत्येक दिन परिवर्तन गरेर खाजा खानुपर्छ। खाजामा दूध, अन्डा, उमालेको चना, फलको रस, पोहा (च्यूरा), मक्खन वा कैयन प्रकारको आटा मिसाएर बनाएको रोटी वा पराठा आदि खानुपर्छ।

यसबाहेक धेरै यस्ता फलहरू छन् जो मस्तिष्कको विकासको लागि धेरै सहयोगी हुन सक्छन्। यस्ता फलहरूमध्ये केरा, अंगुर, चेरी, सुन्तला, अनार, तरबुज, एवोकाडो आदि प्रमुख हुन्। केरामा ट्रिप्टोफान हुन्छ जसले विद्यार्थीहरूको मूड बनाउनुका साथै डिप्रेशन पनि कम गर्छ। यसमा भएको विटामिन बी-६ ले स्मरण शक्ति बढाउँछ। अंगुरमा फ्लेबोनायड नामक एउटा तत्त्व हुन्छ, जसले दिमागसँग सम्बन्धित बीमारीहरूबाट जोगाउँछ, साथै दिमागको विकासमा पनि सहायक हुन्छ। चेरी, प्रकृतिको सबैभन्दा शक्तिशाली एन्टी इन्फ्लेमेटरी सिपाही हो। यसमा भएको मेलाटोनिन हार्मोनले हाम्रो निद्रा नियन्त्रित गर्दछ। विटामिन-सीको पावरहाउस सुन्तलाले हाम्रो अशान्त मनलाई शान्त गर्ने काम गर्छ। अनारमा चाहिए जति फाइटोकेमिकल्स, फ्लेबोनायड र पालिफिनोल हुन्छ जसले तनाव कम गर्नमा धेरै महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। तरबूजमा विटामिन-ए, बीटा कैरोटीन र विटामिन-सी धेरै मात्रामा हुन्छ। यसमा पोटेशियम पनि भएकोले मस्तिष्कलाई धेरै आक्सीजन प्राप्त हुन्छ। एवोकाडो एउटा यस्तो फैटी एसिड हो जसलाई ओलेइक एसिड भनिन्छ। यस एसिडले मस्तिष्कमा भएको सेतो पदार्थ 'माइलिन'लाई बढाउँछ। माइलिनले न्यूरान्समार्फत हुने सूचना आदानप्रदानलाई गति दिने काम गर्दछ। माइलिन कम भएको विद्यार्थीहरू नै मन्दबुद्धि हुन्छन्।

हुनत विद्यार्थीहरूले अनेकौं प्रकारका तरकारीहरू खान्छन्। फलहरू जस्तै कैयन तरकारी पनि मस्तिष्कको राम्रो साथी हुन सक्छ। खासगरी पालक र हरियो पात भएका तरकारीहरू, टमाटर, ब्रोकाउली-फूलगोभी, हरियो केराउ, चुकन्दर, लौका आदि विद्यार्थीहरूले नियमित आफ्नो खानामा सामेल गर्नुपर्छ। पालकमा विटामिन-के पाइन्छ जुन दिमाग र नसाका लागि धेरै उपयोगी हुन्छ। यसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ। पालकले मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न पनि प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्छ। यसले न्यूरोट्रान्समिटर्सको निर्माणमा पनि मदत गर्छ, जुन हाम्रो चिन्तन क्षमता र स्मरणशक्तिको लागि जिम्मेवार हुन्छ। टमाटरमा विटामिन-सी, ए, बी-६, नियासीन, फोलेट, सोडियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, कैल्सियम, प्रोटिन, फाइबर आदि भएकोले अल्जाइमर रोगको जोखिम कम गर्नुको साथै कोशिकाको शत्रु फ्री रेडिकल्ससँग पनि लड्छ। ब्रोकाउली(फूलगोभीमा भएको सल्फोराफेन नामक रसायनले मस्तिष्कमा ब्लड ब्रेन बैरियरलाई बलियो बनाउँछ। ब्लड ब्रेन बैरियर एक प्रकारको प्लाज्मा हो जुन रगतमा भएको नराम्रो तत्त्वबाट मस्तिष्कलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ। हरियो केराउमा भएको मैग्निशियम, आयरन, प्रोटिन र फाइबरले मस्तिष्कमा भएको रसायन निर्माणमा प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्छ। हरियो केराउमा भएको पेंटोथेनिक एसिडले सुतिरहेको बेला मस्तिष्कको कार्यप्रणालीलाई नियन्त्रित गर्छ। चुकन्दरले शरीरमा नाइट्रेट्सलाई बढाउँछ जसले रगतको प्रवाह सन्तुलित पार्छ। लौकामा पर्याप्त मात्रामा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर र मिनरल हुन्छ जसले शरीरबाट पित्तलाई बाहिर झिकेर शरीरको तनाव कम गर्छ। यसले हाम्रो हाम्रो कोशिकातन्त्रलाई सञ्चालित राख्छ।

विटामिन-बीले मस्तिष्कसम्बन्धी परेशानीमा विशेष फाइदा पुऱ्याउँछ। विटामिन-बी ६ ले मस्तिष्कको विभिन्न न्यूरोट्रान्समिटर्स निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। यो दूध, अन्डा, विशेषरूपले मुग र मसुरीको दाल, ब्राउन राइस, गहुँ, मासु आदिमा पाइन्छ। यसले हाम्रो मुड ठीक पार्छ, राम्रो निद्रा लाग्छ, स्मरण शक्ति बढाउँछ, कोशिकाहरूलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ, दिमागलाई स्वस्थ राख्छ। यसबाहेक मस्तिष्कलाई पानीको धेरै आवश्यकता हुन्छ। विद्यार्थीहरूले सधैं पढाइ गर्नु पूर्व र पढिराखेको बेला पानी खाइरहनुपर्छ। यसबाहेक दिनभरि पानी खाइरहनुपर्छ। जुन विद्यार्थीले कम पानी खान्छ उनीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता कम हुन्छ। पानीले शरीरमाथि पर्ने दबाब कम गर्छ र हाम्रो ध्यानलाई केन्द्रित गर्ने क्षमता बढाउँछ। माइग्रेन र टाउको दुःखाइको कारण शरीरमा पानीको कमी हुनु पनि हो। विशेषज्ञहरूका अनुसार यदि कसैलाई माइग्रेनको शिकायत छ भने महिलाले दिनभरिमा कम्तीमा ९ गिलास र पुरुषले १३ गिलास पानी खानुपर्छ। यहाँ विद्यार्थीहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुरो के हो भने शरीरलाई पानी दिने चक्करमा सोडा र धेरै चिनी भएका पेय पदार्थ जस्तै कोल्ड ड्रिङ्क, चिया, कफी वा जूससँग टाढा बस्नु नै बेस हुन्छ। यसले माइग्रेनलाई कम गर्नुको साटो बढाउँछ। पानीको विकल्पमा नरिवल पानी लिन सकिन्छ।

नेपाली समाजमा अतिथि वा साथीभाइ घर आउँदा चिया खुवाउने चलन छ। यदि चिया नै खुवाउनुछ भने शरीरलाई फाइदा हुने ग्रीन टी वा हर्बल टी खुवाउनुपर्छ। ग्रीन टीमा पालिफिनोल नामक एन्टिआक्सीडेन्ट हुन्छ, जसले बढिरहेको उमेरमा लगाम लगाउँछ। ग्रीन टीले स्मरण शक्ति बढाउने काम पनि गर्छ। यो दिमागको लागि राम्रो हो भने अल्जाइमर र पार्किन्सन रोगको शत्रु हो। ग्रीन टी एकातिर कैंसरविरुद्ध लड्छ भने दिमागलाई खुशी पनि प्रदान गर्छ। हर्बल चियाका लागि अतिरिक्त पैसा खर्च गर्न आवश्यक छैन। घरमै भएका सामग्री प्रयोग गरेर हर्बल चिया बनाउन सकिन्छ। हर्बल चिया बनाउन २०० ग्राम धनिया पाउडर, ५० ग्राम जीरा पाउडर, ५० ग्राम सुठो र एक चम्चा कालो मरीचको पाउडर मिसाएर हर्बल चिया बनाउन सकिन्छ। अब यस पाउडरको एक चम्चा डेढ कप पानीमा हालेर त्यसमा तुल्सीको दुईचार पात, सानो इलायची र अलिकति सौंफ हालेर एक मिनेट उमाल्नुपर्छ। शुरूमा यसमा कम मात्रामा चियापत्ती पनि हाल्न सकिन्छ। आधा चम्चा चीनी र मिश्रण उमालेपछि दूध पनि हाल्न सकिन्छ। यसमा भएको सौंफ आन्द्राको लागि, सानो इलायची मस्तिष्कको लागि, तुलसीले ज्वरो र खोकी कम गर्नुको साथै जीउ दुखेकोमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

विद्यार्थीहरूले आफूलाई चुस्त-दुरुस्त राख्नको लागि केही खानेकुरा त्याग्नु पनि त्यतिकै आवश्यक छ। जुन बेला उनीहरूले आफ्नो दिमागलाई चुस्त राख्न चाहन्छन् त्यस बेला बढी कार्बोहाइड्रेट भएका खाना कम खानुपर्छ किनभने बढी कार्बोहाइड्रेटको सेवनले मस्तिष्कलाई अल्छी बनाउँछ। कार्बोहाइड्रेटको रूपमा बढी चिनी भएको, आइसक्रीम वा अन्य सेचुरेटेड फैट भएको कुरो बढी खानुहुँदैन। यसबाट ब्लड सुगरको स्तर बढ्छ र मस्तिष्कमा भ्रमको स्थिति वा बेचैनी बढ्छ। ध्यान केन्द्रित गर्न गाऱ्हो हुन्छ। विद्यार्थीहरूले बढी प्रोसेस्ड फूड जस्तै नुनिलो स्नैक्स, चिप्स, सास, सूप र बट्टाबन्द खाद्यपदार्थ खानुहुँदैन किनभने यसमा मोनोसोडियम ग्लूटामेट भएकोले माइग्रेनलाई बढाउँछ। पिज्जा, मोमो, कुरकुरे, नमकीन, बिस्कुट आदिमा भएको यिस्ट, प्रोसेस्ड मीट वा सुंगुरको मीटमा भएको टाइरामाइन र प्रिजरवेटिभ र फुल क्रीम भएको दूधमा पाइने चोलाइन र केसिनजस्ता तत्त्वले पनि दिमागमा गडबडी ल्याउन सक्छ।

यसबाहेक विद्यार्थीहरूका लागि प्रतिदिन २० ग्राम ओखर र १० ग्राम किसमिस खानु उपयोगी हुन्छ। मह प्रतिदिन कुनै न कुनै रूपमा खानुपर्छ। खानु अघि बोक्रासहितको स्याउ, एक चम्चा ब्राह्मीको रस, भटमासको पीठो, चिसो याममा गाजर, १० ग्राम दालचीनी वा धनियाको पाउडर, मह मिलाएर, अदुवा जीरा र मिश्री कुटेर तथा तुलसीको नौवटा पात, गुलाबको पात र एउटा कालोमरीच मिसाएर खाँदा मस्तिष्क र स्मरण शक्ति विकासको लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ। अन्त्यमा विद्यार्थीहरूले बुझ्नुपर्ने कुरो के हो भने मस्तिष्कलाई चाहिने पौष्टिक खाजा र खाना नखाँदा न लगातार परिश्रम गर्न सकिन्छ, न कुराहरू राम्ररी बुझ्न नै सकिन्छ। यस कारण विद्यार्थीहरूले एउटा स्वस्थ जीवन शैली विकास गर्नुपर्छ अर्थात् सन्तुलित आहार खानुपर्छ। यदि तपाईं आफ्नो नाम टापर्सको सूचीमा सामेल गर्न चाहनुहुन्छ भने खाजा र खानामाथि ध्यान पुऱ्याउनु उपयोगी साबित हुन्छ।

यस वर्षको एसइईको रिजल्टबाट केही सिक्ने कि ?

विचार

राकेश अधिकारी

असार १३ गते निस्केको माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइई)को रिजल्टले शैक्षिक दुरवस्थालाई सतहमा ल्याइदिएको छ। प्राप्त यस्तो परिणाममा एकअर्कामा आरोप-प्रत्यारोप लगाउनुभन्दा पनि आगामी दिनमा यसबाट पाठ सिकेर कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, सोबारे गहन अध्ययन गरी युद्ध गतिमा काम गर्नुपर्ने हुन्छ। नभए पुनः अर्को वर्ष पनि यही नियति हुन जाने बेर छैन।

यसपालि सबैभन्दा धेरै गणित विषयमा एक लाख ७७ हजार ९८५ जना परीक्षार्थी असफल भए। त्यसैगरी, विज्ञान र अङ्ग्रेजी विषयमा क्रमशः एक लाख २६ हजार ९३३ र एक लाख १३ हजार ३८३ जना परीक्षार्थी असफल भए। त्यस्तै, नेपाली तथा सामाजिक विषयमा क्रमशः ७९ हजार ६१ र ७३ हजार ८७७ जना परीक्षार्थी अनुत्तीर्ण भएका तथ्याङ्कले देखाएको छ।

अब प्रश्न उठ्छ कि मुख्य विषयमा नै विद्यार्थीहरू किन कमजोर भए ? यसमा कसको गलती छ ? यस्ता विद्यार्थीहरू उत्तीर्ण भएपनि भविष्यको प्रतिस्पर्धामा आफूलाई कसरी प्रस्तुत गर्न सक्छन् ?

यसको मूल कारण जबसम्म पत्ता लगाइ समाधान गर्न सकिन्न, तबसम्म समस्या जहाँको त्यहीं रहन जान्छ र आउँदा दिनमा पनि अवस्था जस्ताको त्यस्तै रहन्छ। त्यसका लागि निम्न उपाय गर्दा केही हदसम्म सुधार हुन्थ्यो कि–

१) नर्सरीदेखि नै प्रयोगात्मक शिक्षा दिने, जसबाट विद्यार्थीको पूर्णरूपले क्षमता विस्तार होस्।
२) सबै विद्यार्थी पास हुनुपर्ने नीति खारेज गरी तल्लो कक्षामा पनि विद्यार्थीलाई रोक्ने।
३) एउटा जिल्लाको शिक्षकलाई अर्को जिल्ला वा प्रदेशमा पठाउने।
४) जुन विषयमा विद्यार्थी कमजोर छन्, त्यसको लागि अतिरिक्त कक्षा सञ्चालन गर्न लगाउने र त्यसको लागि अभिभावकसँग पनि केही शुल्क लिने।
५) सकेसम्म स्थानीय तहलाई शिक्षाको जिम्मेवारी नदिने।
६) देशभरमा दरबन्दी खाली शिक्षकको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी एकैपटक पदपूर्ति गर्ने।
७) शिक्षकको पदपूर्तिको लागि पूर्णरूपले लोकसेवा आयोगलाई संलग्न गराउने।
८) शिक्षकको तलबमान समयसापेक्ष बढाइ उनीहरूलाई अन्यत्र पढाउन नदिने व्यवस्था गर्ने।
९) लगातार तीन वर्षसम्म रिजल्ट राम्रो नआउने विद्यालयको हकमा प्रधानाध्यापक तथा विषयगत शिक्षकलाई कारबाईको दायरामा ल्याउन कडा कानून बनाउने।
१०) शैक्षिक संस्थालाई शून्य राजनीतिमा राख्ने।
११) शिक्षकलाई राजनीतिबाट टाढा राख्ने कानून जतिसक्दो चाँडै कार्यान्वयनमा ल्याउने।
१२) आफ्नालाई भन्दा राम्रालाई अवसर दिने।

सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस्। रिलिफ भवन फोन ९८४५११९४४८

यस्तो छ काङ्ग्रेस र एमालेबीच भएको सहमति

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले नेपाली काङ्ग्रेस र नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)बीच भएको सात बुँदे सहमतिबारे सदनलाई जानकारी गराएका छन् ।

तस्वीरः रासस

प्रतिनिधिसभाको आइतवारको बैठकमा विश्वासको मत माग्ने क्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले गत असार १७ गते काङ्ग्रेस र एमालेबीच भएको सात बुँदे सहमतिबारे सदनलाई जानकारी गराएका हुन् । उनले सदनलाई जानकारी गराएको सहमतिका सातवटा बुँदा यस प्रकार रहेका छन् ।

१) आम जनताको चाहनाबमोजिम राष्ट्रिय हितको रक्षा गर्न, भ्रष्टाचार नियन्त्रण गरी मुलुकमा सुशासन कायम गर्न, राष्ट्रको विकास निर्माण अभियानलाई तीव्रता दिन राजनीतिक स्थिरताका लागि अन्य राजनीतिक दललाई समेत सहभागी गराइ संविधानको धारा ७६ (२) अन्तर्गत राष्ट्रिय सहमतिको सरकार निर्माण गरिनेछ ।

२) राष्ट्रिय सहमतिको सरकारले संविधान प्रारम्भ भएपश्चात् अभ्यासमा देखा परेका सबल पक्ष र दुर्बल पक्ष तथा जटिलताको समीक्षा गरी राजनीतिक स्थायित्वका लागि संविधानमा आवश्यक संशोधन र तदनुकूलको कानून निर्माण गर्ने विषयलाई प्राथमिकता दिनेछ ।

३) अर्थतन्त्रमा देखिएको विद्यमान शिथिलतालाई अन्त्य गरी विश्वसनीय व्यावसायिक वातावरण तयार गरी आर्थिक गतिविधिलाई चलायमान बनाउने र आन्तरिक तथा बाह्य लगानीलाई प्रोत्साहन गरी मुलुकभित्र पर्याप्त र मर्यादित रोजगार सिर्जना गरिनेछ ।

४) राष्ट्रिय सहमतिको सरकारको नेतृत्व सरकार गठन भएको मितिले दुई वर्षसम्म नेकपा (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले तथा त्यसपछि २०८४ मङ्सिरमा हुने आमनिर्वाचनसम्म नेपाली काङ्ग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले गर्ने ।

५) राष्ट्रिय हितको रक्षा गर्न, भ्रष्टाचार नियन्त्रण गरी मुलुकमा सुशासन कायम गर्न, राष्ट्रको विकास निर्माणको अभियानलाई तीव्रता दिन राष्ट्रिय सहमतिको सरकार सञ्चालनका आधार र न्यूनतम साझा कार्यक्रम तर्जुमा गरी सोही आधारमा सरकार सञ्चालन गरिनेछ ।

६) राष्ट्रिय सहमतिको सरकारका लागि दुई प्रमुख राजनीतिक दलको नेतृत्वदायी भूमिका र समानताका आधारमा समान हैसियतमा सरकारमा सहभागिता रहने तथा अन्य राजनीतिक दललाई समेत सरकारमा समावेश गरिनेछ ।

७) राष्ट्रिय सहमतिको सरकारको मर्म र भावना अनुरूप प्रदेश सरकारको गठन तथा सञ्चालन गर्ने र जनभावना अनुरूप प्रदेश तथा स्थानीय तहमा हुने विकास निर्माणको कामलाई तीव्रता दिइनेछ ।

बेपत्ता यात्रीको खोजीमा दुई सय सुरक्षाकर्मी खटिए

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

नारायणगढ–मुग्लिन सडकखण्ड अन्तर्गत चितवनको भरतपुर महानगरपालिका–२९ सिमलतालमा पहिरोसँगै त्रिशूली नदीमा दुईवटा बस खस्दा बेपत्ता भएका यात्रीहरूको खोजी गर्न दुई सयभन्दा बढी सुरक्षाकर्मी खटिएका छन् । खोजी कार्यमा सुरक्षाकर्मीसँगै चितवन पुगेको भारतीय प्राविधिक टोलीले आइतवार बिहानैदेखि घटनास्थल सिमलतालबाट खोजी थालेको हो ।

चितवनका प्रहरी उपरीक्षक भावेश रिमालले नेपाली सुरक्षाकर्मीसहित भारतीय प्राविधिक टोलीले खोजी कार्य अघि बढाएको जानकारी दिए । शनिवार आवश्यक उपकरणसहित चितवन पुगेको टोलीले जिल्लास्थित सुरक्षा समितिसँग छलफल गरेको थियो । भारतको 'राष्ट्रिय आपदा मोचन बल (एनडिआरएफ)' का १२ जनाको प्राविधिक टोली चितवन आइपुगेको हो । "टोलीले ३० मिटर गहिराइसम्मको वस्तु सङ्केत गर्न सक्ने सोनार क्यामेरालगायत प्रविधि प्रयोग गरिरहेको छ," प्रहरी उपरीक्षक रिमालले भने, "जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठकपछि शनिवार नै टोली कुरिनटार पुगेको थियो ।"

गृहमन्त्री रमेश लेखक र नेपालका लागि भारतीय राजदूत नवीन श्रीवास्तवबीच केही दिनअघि भएको शिष्टाचार भेटमा सिमलताल पहिरोमा परी बेपत्ता भएका यात्रीको खोजी गर्न अत्याधुनिक प्रविधिसहित सहायता उपलब्ध गराउनेबारे छलफल भएको थियो । घटनापछि लगातार सुरक्षा निकाय खोजी कार्यमा जुटेको छ । हालसम्म बेपत्ता २५ जनाको शव भेटिएको छ । सातजनाको सनाखत हुन बाँकी रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरीका अनुसार खोजी कार्यमा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना र भारतीय प्राविधिक टोली परिचालन गरिएका छन् ।

बेपत्ता बस र यात्रीको खोजीमा जुट्यो भारतीय टोली

नारागणगढ–मुग्लिन सडकखण्डको सिमलतालमा पहिरोमा परी त्रिशूलीमा बगेका दुईवटा बस र यात्रीहरूको खोजीमा भारतीय टोली जुटेको छ ।

भारतको नेशनल डिजास्टर रेस्पोन्स फोर्स (एनडिआरएफ)का १२ सदस्यीय टोली आज बिहानदेखि खोजतलाशमा जुटेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रदेव यादवले बताए ।

असार २८ गते शुक्रवार वीरगंजबाट काठमाडौंतर्फ गइरहेको बाग्मती प्रदेश ०३–००६ख१५१६ नम्बरको बस र काठमाडौंबाट गौरतर्फ गइरहेको बाग्मती प्रदेश ०३–२४९५ख००१ नम्बरको बस सिमलतालमा पहिरोमा परी बगेका थिए ।

बसमा सवार ६५ जनामध्ये तीनजना बाँच्न सफल भएका थिए भने ६२ जना बेपत्ता भएका थिए । आजसम्म २५ जनाको शव विभिन्न क्षेत्रमा फेला पारिएका छन् भने १७ जनाको सनाखत भएको छ ।

अझै ३७ यात्री र दुवै बसको अवस्था अज्ञात छ । आफ्नै देशमा अत्याधुनिक उपकरणसहित आवश्यक जनशक्ति नहुँदा सरकारको अनुरोधमा भारतबाट उक्त उद्धार टोली आएको हो ।

गुरुपूर्णिमाको अवसरमा सत्सङ्ग कार्यक्रमः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–१७ स्थित गोरक्षपात्रदेवता सिद्धरत्ननाथ मठ चौघेरामा आइतवार गुरुपूर्णिमाका अवसरमा चित्रकार योगी प्रभातनाथका कलाकृति संरक्षणका लागि आयोजना गरिएको सत्सङ्ग कार्यक्रममा मठका पीर योगी ब्रह्मनाथ, पूर्वपीर योगी देवनाथलगायत सहभागी ।
तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

बङ्गलादेशबाट काठमाडौं फर्किए नेपाली विद्यार्थी

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

बङ्गलादेशमा जारी रहेको विद्यार्थी आन्दोलनका कारण प्रभावित भएका नेपाली विद्यार्थी काठमाडौं फर्किन थालेका छन् ।

तस्वीरः रासस

यसै क्रममा आइतवार ५७ जना नेपाली विद्यार्थी काठमाडौंस्थित त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा अवतरण गरेका छन् । ती विद्याथीहरू बङ्गलादेशको सवार क्षेत्रको इनाम मेडिकल कलेजलगायत स्थानबाट स्वदेश फर्किएका परराष्ट्र मन्त्रालयका प्रवक्ता अमृत राईले जानकारी दिए ।

आज आइपुगेका ती विद्यार्थीलाई परराष्ट्र मन्त्रालयका अधिकारीले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा स्वागत गरेका थिए । परराष्ट्र मन्त्रालयले स्वदेश फर्कन चाहने विद्यार्थीको सहजीकरण गरिरहेको छ । मन्त्रालयले बङ्गलादेशको राजधानी ढाकास्थित नेपाली दूतावासका अधिकारीहरूलाई नेपाली विद्यार्थीको सुरक्षित वातावरण तथा नेपाल फर्कन चाहनेका लागि आवश्यक समन्वय गर्न निर्देशन दिएको छ ।

परराष्ट्रमन्त्री डा आरजु राणा देउवाले बङ्गलादेशमा विकसित पछिल्लो घटनाक्रमका कारण समस्यामा परेका नेपाली विद्यार्थीको सहयोगका लागि मन्त्रालयमा 'हेल्प डेस्क' स्थापना गर्न लगाउनाका साथै ढाकास्थित नेपाली दूतावाससँग आवश्यक समन्वय गर्न निर्देशन दिएकी छन् ।

परराष्ट्रमन्त्री डा राणा आफैंले ढाकास्थित नेपाली राजदूतावाससँग निरन्तर सम्पर्कमा रही त्यहाँ रहेका नेपाली विद्यार्थी एवं अन्य नेपाली नागरिक कुनै समस्यामा परेका भए उनीहरूलाई सहजताका लागि समन्वय गर्न निर्देशन दिइन् । साथै नेपाल आउन चाहनेहरूका लागि पनि आवश्यक वातावरण मिलाउन पनि उनले निर्देशन दिइन् ।

परराष्ट्र मन्त्रालयले शनिवार नै एक सूचना जारी गरी त्यहाँ रहेका विद्यार्थीको सहजताका लागि आवश्यक सम्पर्क व्यक्तिसहित हेल्प डेस्कको व्यवस्था गरिएको जनाएको थियो । मन्त्रालयले समस्यामा परेका विद्यार्थी तथा अभिभावक एवं आफन्तका लागि आवश्यक जानकारी, सहयोग र सहजीकरणका लागि इमेल वा फोन नम्बरमा सम्पर्क गर्न एवं अनलाइन फाराम भर्न अनुरोध गरेको छ ।

यस प्रयोजनका लागि नेपाली राजदूतावास ढाकामा द्वितीय सचिव योजना बमजन र रिया क्षेत्री तथा सिंहदरबारस्थित मन्त्रालयमा शाखा अधिकृत महेश्वरमणि त्रिपाठीलाई सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिएको छ । उता दूतावासले पनि विज्ञप्ति जारी गर्दै अत्यावश्यकबाहेक बाहिर ननिस्कन विद्यार्थीलाई सूचित गर्दै आवश्यक सहयोगका लागि दूतावासमा सम्पर्क गर्न भनिएको छ ।

सरकारी सेवा प्रवेशमा निर्धारित आरक्षणको विरोधमा भएको आन्दोलनका कारण शनिवारसम्म करीब आठ सय नेपाली विद्यार्थी नेपाल आइसकेका मन्त्रालयले हिजो जनाएको थियो ।

बङ्गलादेशबाट ३४० नेपाली विद्यार्थी काँकडभिट्टा आइपुगे

पूर्वी नाका काँकडभिट्टा हुँदै तीन दिनमा ३४० जना नेपाली विद्यार्थी बङ्गलादेशबाट फर्किएका छन् । बङ्गलादेशमा हिंसक आन्दोलन चर्किएपछि नेपाली विद्यार्थीहरू स्वदेश फर्किन थालेका हुन् ।

अध्यागमन कार्यालय काँकडभिट्टाका प्रमुख मोहन पनेरुले बिहीवार ८५, शुक्रवार ११४ र शनिवार १४१ जना नेपाली विद्यार्थी स्वदेश फर्किएका जानकारी दिए । नेपाली विद्यार्थीसँगै बङ्गलादेशमा अध्ययनरत माल्दिभ्सकी एक छात्रासमेत काँकडभिट्टा नाका भएर नेपाल आएकी उनले बताए ।

"माल्दिभ्सकी छात्रा नेपालीसँगै त्यहाँ अध्ययन गर्नुहुँदो रहेछ," अध्यागमन प्रमुख पनेरुले भने, "आन्दोलनका कारण हिंसा बढेपछि उहाँ पनि नेपालीसँगै यहाँ आउनुभयो । भारतीय अध्यागमन अधिकारीले पनि उहाँलाई नेपाल जान अनुमति दिएको उहाँले हामीलाई जानकारी दिनुभयो ।"

चिकित्सा शिक्षा अध्ययनका लागि हजारौं नेपाली विद्यार्थी बङ्गलादेशमा रहँदै आएका छन् । केही समययता बङ्गलादेशमा सरकारी जागीरमा आरक्षण धेरै भएको भन्दै चलेको विद्यार्थी आन्दोलनले उग्ररूप लिएको छ । त्यहाँ रहेका सम्पूर्ण शिक्षण संस्था बन्द गरिएका छन् ।

ढाकास्थित नेपाली राजदूतावासले सूचना जारी गर्दै नेपाली विद्यार्थीलाई अत्यावश्यक काम नपरी होस्टलबाट बाहिर ननिस्कन आग्रह गरेको अध्यागमन कार्यालय काँकडभिट्टाका प्रमुख पनेरुले जानकारी दिए । कुनै कारणवश होस्टेलबाट बाहिरिनुपर्ने भएमा दूतावासमा जानकारी गराउनसमेत भनिएको उनले बताए ।

बङ्गलादेशमा हिंसात्मक आन्दोलन चर्किएपछि नेपाली विद्यार्थीले त्यहाँ बस्नुभन्दा स्वदेश फर्किनु उचित सम्झेर परिवारसँग सम्पर्क गरिरहेका अध्यागमन प्रमुख पनेरुले बताए ।

राजधानी ढाकाबाट २० किलोमिटर टाढा इनाम मेडिकल कलेजमा एमबिबिएस अध्ययन गरिरहेका भूषण पोखरेल 'कर्फ्यू'का कारण स्वदेश फर्किन नसकिरहेको उनका बुबा जयधर्म पोखरेलले बताए । "धेरै नेपाली विद्यार्थी कर्फ्यूका कारण होस्टेलबाट सडकमा निस्कने अवस्था छैन," छोरालाई उद्धृत गर्दै उनले भने, "ढाकास्थित नेपाली दूतावासले सुरक्षा र प्रहरीको निगरानीमा विमानस्तलसम्म पुऱ्याउने व्यवस्था गरिदिए धेरै विद्यार्थी घर फर्किने थिए ।"

बङ्गलादेशमा इन्टरनेट सेवा बन्द गरिंदा 'ह्वाट्सएप', 'मेसेन्जर'लगायत सामाजिक सञ्जालका साथै मोबाइल एप्लिकेशनबाट सम्पर्क स्थापित गर्न नसकिएको अभिभावक पोखरेलले जानकारी दिए । टेलिफोन सम्पर्कमा समेत नेटवर्कको समस्या देखिने गरेको उनले बताए ।

बङ्गलादेशमा रहेका नेपाली विद्यार्थीलाई ढाकाबाट हवाईमार्ग हुँदै सीधैं काठमाडौं अवतरण हुने र पूर्वी नाका काँकडभिट्टा हुँदै स्थलमार्गबाट नेपाल आउने दुई सजिला विकल्प रहेका छन् ।

नेप्से परिसूचक ६१ अङ्कले बढ्यो

काठमाडौं, ६ असार/रासस

यो साता कारोबारको पहिलो दिन आइतवार नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक उच्च अङ्कले बढ्दा कारोबार रकम रु १५ अर्ब नाघेको छ । आज नेप्से परिसूचक ६१ दशमलव ६१ अङ्क अर्थात् दुई दशमलव ५४ प्रतिशतले बढेर दुई हजार ४८५ दशमलव ९४ को बिन्दुमा कायम भएको हो ।

आज ३१५ कम्पनीका चार करोड ११ लाख ९५ हजार ५३४ कित्ता शेयर एक लाख ७७ हजार ४६७ पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु १५ अर्ब २३ करोड ८२ लाख ७१ हजार २९० बराबरको कारोबार भएको छ । व्यापार समूहको उपसूचकमा सबैभन्दा धेरै छ दशमलव ८० प्रतिशतले बढेको छ । बैंकिङ तीन दशमलव ८६, विकास बैंक एक दशमलव ४१, वित्त एक दशमलव ५१, होटल तथा पर्यटन चार दशमलव २१, जलविद्युत् एक दशमलव ३७ र लगानी समूह दुई

(बाँकी पाँचौं पातामा)

आषाढ पूर्णिमाको अवसरमा भारतीय दूतावासद्वारा कार्यक्रम

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

भारतीय राजदूतावासले आषाढ पूर्णिमाका अवसरमा आइतवार एक विशेष कार्यक्रम आयोजना गरेको छ । उक्त कार्यक्रममा विभिन्न बौद्ध सम्प्रदाय र गुम्बाका प्रतिनिधिहरूले सहभागिता जनाएका थिए ।

तस्वीरः रासस

कार्यक्रममा थेरावडा सङ्घ, महायाना सङ्घ र वज्रयान सङ्घले विधिपूर्वक प्रार्थना गरेका थिए । बौद्ध सूत्रबाट प्रार्थनाको वाचन र अर्पण गरिएको थियो । नियोग उपप्रमुख प्रसन्न श्रीवास्तवले भगवान् बुद्धले दिएको शिक्षाको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्दै भारत र नेपालमा रहेका पवित्र बौद्ध स्थलले दुवै देशबीच साझा सांस्कृतिक सम्पदालाई उदाहरणका रूपमा चित्रण गरेको बताए ।

नियोग उपप्रमुखले श्रीवास्तवले शताब्दीयौंदेखि कायम सम्बन्धलाई अघि बढाउँदै बौद्ध धर्म लामो समयदेखि भारत र नेपाललाई जोड्ने एक शक्तिका रूपमा रहेको धारणा राखे । भगवान् बुद्धले उत्तर प्रदेशको सारनाथमा आफ्ना पहिलो पाँचजना तपस्वी चेलालाई उपदेश दिएको क्षण नै आषाढ पूर्णिमा हो ।

बिहारको बोधगयामा बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि भगवान् बुद्धले दिएको यस उपदेशले 'चार आर्य सत्य' र 'आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग'बारे चिनाएको थियो । यस दिनलाई 'धर्म चक्रको पहिलो फन्को' का रूपमा चिन्ने गरिन्छ ।

हराउँदै गएको विद्वत् पूजा परम्परा

विचार

राजकुमार दिक्पाल

> **असल मानिसको सानो जमात मूर्खमण्डलीको ठूलो भीडभन्दा कैयौं गुणा उत्तम हुन्छ । मूर्खको उपदेशभन्दा विद्वान्को गाली महिमायोग्य र उपयोगी हुन्छ । सिद्धार्थ गौतम जब ज्ञान प्राप्त गरेपछि बुद्ध बने, त्यसबेला उनको उपदेश सुन्ने केवल चारजना थिए ।**

इतिहासको खोज र लेखनमा आजीवन समर्पित साधक ज्ञानमणि नेपालले ९२ वर्षको उमेरमा भौतिक देह त्याग गरेको धेरै समय भएको छैन । उनको साधनाबाट तीन दर्जनभन्दा बढी इतिहासका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरू नेपाली समाजले प्राप्त गर्नु सामान्य उपलब्धि होइन । नेपाल देशको नाम कसरी नेपाल रहन पुग्यो भन्ने विषयको जिज्ञासा मेट्न उनले लेखेको 'नेपाल निरुक्त' र 'नेपालनिरुपण' पढे पुग्छ ।

इतिहासमा लामो कालखण्ड नेपाली राजनीतिको केन्द्रको रूपमा रहेको राजदरबारभित्र हुने गरेका षड्यन्त्र, काटमार र खतरनाक खेलचुक्लीले देश कहाँ पुग्यो भन्नेबारे जिज्ञासा मेट्न उनको 'नेपालको महाभारत' पढे पुग्छ । यस्ता महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक ग्रन्थहरू देशका लागि समर्पण गरेर भौतिकरूपमा यो संसारसँग बिदा माग्ने बेलामा पनि उनको सक्रिय चेतनाले नेपालको इतिहाससम्बन्धी चिन्ता व्यक्त गरिरहेको उनीसँग भेट गर्न जानेहरूको अनुभव पढ्दा र सुन्दा थाहा हुन्छ । तर एउटा दुःखको कुरा के भने यतिका वर्ष इतिहासकार ज्ञानमणि नेपालले देशको इतिहास अन्वेषण र लेखनमा आफूलाई समर्पित गरे तापनि उनलाई राष्ट्रियस्तरका पुरस्कार र सम्मान मिलेको खबर सुन्ने, हेर्ने र पढ्ने अवसर पाइएन । उनको छातीमा तक्मा सजिएको पनि देख्न पाइएन । यस अर्थमा ज्ञानमणि नेपालले देशका लागि जे जति दिए, बरु जीवनमा केही नलिई गए । शायद गीताको निष्फल कर्मप्रति उनलाई विश्वास थियो, त्यसैले यसबारे उनले कतै कहीं गुनासो गरी लेखेको वा अन्तर्वार्ता दिएको पढ्न, हेर्न र सुन्न पाइएको छैन ।

ज्ञानमणि नेपालजस्ता सच्चा साधकले पुरस्कार वा सम्मान मागेर हिड्न सुहाउने कुरा पनि भएन । यो त पुरस्कार तथा सम्मानका संस्थापक र ब्यवस्थापकहरू स्वयंले मूल्याङ्कन गर्ने पक्ष हो । तर इतिहासकार नेपालको जीवनभर उनको पक्षमा यस्तो मूल्याङ्कन भएको देखिएन । अर्का इतिहासकार दिनेशराज पन्तका शब्दमा इतिहासकार नेपाल मूर्खमण्डलीको घेराबन्दीमा परे । मूर्खमण्डलीले इतिहासकार नेपालको योगदानबारे सोधीखोजी गर्न आवश्यक नै ठानेन ।

हराउँदैछ विद्वत् पूजा परम्परा

राजा जनक यस्ता राजा थिए, जसको दरबारमा विद्वान्हरूको नियमित जमघट हुन्थ्यो, शास्त्रार्थ चल्थ्यो । शास्त्रमा ठूलो विश्वास थियो, राजा जनकको । राजा जनककै समयमा एउटा अत्यन्तै तीक्ष्ण दिमागका किशोर थिए । उनको शरीर आठ ठाउँमा बाङ्गिएकाले उनको नाम नै अष्टावक्र थियो । शरीर अनाकर्षक र कुरूप भए पनि अष्टावक्र साधनाले खारिएका दार्शनिक र शास्त्रज्ञानी थिए ।

एक दिन राजा जनक घुम्न निस्केका थिए । उनले बाटामा ऋषि भेष धारण गरेका एकजनालाई देखे । उनी तत्कालै घोडाबाट ओर्ले, र ऋषिलाई प्रणाम गरे । तर ऋषिको अत्यन्तै अनौठो र अनाकर्षक शरीर देखेर राजा जनक तीनछक्क परे । अष्टावक्रले थाहा पाइहाले कि राजा जनक कुरूप शरीर देखेर आफूप्रति घृणाको धारणा बनाइरहेका छन् । त्यसपछि उनले राजा जनकलाई भने, "हे, राजन् ! कुनै पनि मन्दिर टेढो भएर त्यो माथिको आकाश टेढो हुँदैन । कुनै पनि मन्दिर गोलो वा लाम्चो हुँदैमा आकाश पनि गोलो वा लाम्चो हुने होइन । किनकि आकाशको मन्दिरसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन । आकाश मन्दिरजस्तो आकारयुक्त हुँदैन, निराकार हुन्छ । त्यस्तै आत्मा पनि निराकार हुन्छ । आत्मा आकाशजस्तै निराकार भएकैले नित्य हुन्छ, तर शरीर अनित्य हुन्छ । शरीरको बाङ्गोटिङ्गो आकार आत्मामा आउन सक्दैन । त्यसैले हे, राजन् ! ज्ञानीहरूसँग आत्मदृष्टि रहन्छ भने अज्ञानीसँग केवल चर्मदृष्टि रहन्छ । चर्मदृष्टि त्यागेर आत्मदृष्टि ग्रहण गरी जब हेरिन्छ, तब चित्तबाट घृणा दूर भएर जान्छ । चर्मदृष्टिबाट त अज्ञानीले मात्रै हेर्छ, ज्ञानीहरू त आत्मदृष्टिबाट हेर्छन् ।"

अष्टावक्रको यस्तो विद्वत् वाणीले राजा जनक तत्काल पग्लिहाले । उनले अष्टावक्रलाई आफ्नो दरबारमा आउन निम्तो दिए । आफ्नो दरबारमा सम्मानजनक आसनमा बसाई राजा जनकले अष्टावक्रसमक्ष अनेकौं जिज्ञासा राखे । उनै राजा जनकको प्रश्न र अष्टावक्रको उत्तरले कालान्तरमा 'अष्टावक्र गीता'को जन्म भयो । यसलाई पूर्वीय दर्शनमा महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ मानिन्छ । उनै अष्टावक्रजस्ता विद्वत् प्रतिभाहरूको कदर गर्ने भएकाले राजा जनकको नाम आज पनि श्रद्धाका साथ लिइन्छ ।

हाम्रो देशमा विद्वान्हरूसँग नजीक हुने, उनीहरूसँग जिज्ञासा राख्ने र उनीहरूबाट ज्ञान र दर्शन सङ्ग्रह गर्ने परम्परा क्रमशः हराउँदै जान थालेको छ । त्यसमाथि पनि ज्ञानमणि नेपालजस्ता विद्वान् इतिहासकारहरूले बडो मेहनत गरेर तयार पारिदिएका ग्रन्थहरू पढ्ने, त्यसको विश्लेषण गर्ने र पाठ सिक्ने परम्परा अब एकादेशको कथाजस्तै हुन पुगेको छ । यस्तो परम्परा कायम रहे देशमा मूर्ख वा तजबिजी पुस्ताको मात्रै जन्म हुनेछ । विद्वत् पूजा परम्परा हराउँदै जाँदा बौद्धिक जगत् पाखा पर्दै जानेछ । देश र समाजलाई मार्गदर्शन गर्ने पक्ष पाखा पर्दै जाने क्रम जारी रहे देश कहाँ पुग्ला ?

विद्वत् पूजाको दूर्लभ अभियान

एकजना अभियन्ता छन्, जो लामो समयदेखि विद्वत् पूजा अभियानमा एक्लै जस्ता छन् । उनी हुन, शेषराज शिवाकोटी । लामो समय न्यायसेवामा समर्पित उनी हाल सेवानिवृत्त छन् । उनी विद्वत् पूजालाई नै आफ्नो धर्म र कर्म ठान्दै स्वयंसेवा गरिरहेछन्, लामो समयदेखि । शिवाकोटी बेलाबेलामा विद्वत् ब्यक्तित्वहरूको सम्मान गर्छन् र उनीहरूलाई केवल ताम्रपत्र र दोसल्लाले सम्मान गरेर औपचारिकता मात्र निर्वाह गर्दैनन्, सम्मानित प्रतिभाको अभिनन्दन ग्रन्थ नै प्रकाशित गर्छन् । एकै व्यक्तिको अभिनन्दन ग्रन्थको सङ्ख्या धेरै पनि हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, एकैजना विद्वान् नयराज पन्तको विषयमा उनले ३० अङ्क अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशित गरेका छन् । जीवित हुँदा १० र निधनपछि २० अङ्क अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशित भए । यस्तै रोचक घिमिरेबारे १० र धनबज्र बज्राचार्यबारे नौ अङ्कसम्म अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशित गरेर विद्वत् पूजा परम्परालाई धानेका उनले प्रकाश दर्नालसम्म आइपुग्दा अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशन हुने 'ज्ञानगुन'ले २२४ अङ्क पार गरिसकेको छ ।

नारायणगोपाल र पारिजातको निधनपछि यस्ता स्मृति र अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशनमा ल्याउने चलन चलाएका उनले जीवित व्यक्तित्वको पनि अभिनन्दन ग्रन्थ प्रकाशित गर्नुपर्छ भन्ने मान्यताका साथ प्रसिद्ध हास्यव्यङ्ग्यकार वासुदेव लुइँटेलबाट यस्तो चलन शुरू गरे । हालै भौतिकरूपमा यो संसारबाट टाढा हुन पुगेका इतिहासकार ज्ञानमणि नेपालबारे पनि तीनवटा अभिनन्दन ग्रन्थ शिवाकोटीले प्रकाशनमा ल्याए । शिवाकोटीले २०७९ माघ २७ गते श्रीपञ्चमीमा 'ज्ञानगुन'को २११ औं अङ्कलाई इतिहासकार नेपालको शुभजन्मोत्सव अङ्कका रूपमा प्रकाशित गरेर नेपालको ९१ औं जन्म दिनलाई भव्यता प्रदान गरेका थिए ।

यसरी विद्वान्हरूको पूजा परम्परा कायम राख्दा शिवाकोटीले बेहोर्नुपरेको अवस्थाको बान्की पनि अचम्मको छ । कुनै बेला नयराज पन्तको स्मृतिमा कार्यक्रम आयोजना गर्दा एउटा सानो कोठामा आफूसहित सातजना मात्रै भेला भएको पनि शिवाकोटीका लागि बिर्सि नसक्नुको घटना हुन पुगेको छ । हुनत असल मानिसको सानो जमात मूर्खमण्डलीको ठूलो भीडभन्दा कैयौं गुणा उत्तम हुन्छ । मूर्खको उपदेशभन्दा विद्वान्को गाली महिमायोग्य र उपयोगी हुन्छ । सिद्धार्थ गौतम जब ज्ञान प्राप्त गरेपछि बुद्ध बने, त्यसबेला उनको उपदेश सुन्ने केवल चारजना थिए । तिनै चार जना बुद्धको सन्देश बोकेर चारैतिर फैलिंदा बुद्धका अनुयायीहरू प्रशस्तै जन्मिए । विद्वत् पूजा परम्परा धानिरहेका शिवाकोटीजस्ता दुर्लभ अभियन्ताहरूलाई पनि राज्य र समाजले चिन्न आवश्यक छ ।

केका लागि विद्वत पूजा ?

समाजका घटनाको सूक्ष्मतम दृष्टिकोणले अध्ययन गर्ने र अनुभवहरूलाई समेत निफनेर घटनाका कारणहरू पत्ता लगाउने काम समाज विज्ञानका विद्वान्हरूले गर्ने गर्छन् । समाजका घटना र अनुभवहरूको अध्ययन र विश्लेषणबाटै सामाजिक दर्शन र सिद्धान्तहरूको प्रतिपादन हुन्छ । यसका लागि विशेष धैर्यता, बुद्धि र मेहनत आवश्यक हुन्छ । साधनाविना यस्ता कठिन काम सम्पन्न हुन सक्दैन । मानिसले एउटै दर्शन वा सिद्धान्त प्रतिपादन गर्न पनि सम्पूर्ण जीवन समर्पण गरेको उदाहरण प्रशस्तै पाइन्छ ।

विद्वत्वर्गबाट प्रतिपादित दर्शन वा सिद्धान्तले समाज र राज्यलाई उचित दृष्टि दिन्छ । यसले शान्ति, प्रगति, उन्नति र भ्रातृत्वको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले विद्वत्वर्गबाट राज्य र समाज ऋणी हुन्छ । त्यहीं ऋण चुक्ता गर्न पनि विद्वत्पूजा परम्पराको आवश्यकता हुन्छ । जुन देशमा विद्वत् पूजा हुन्छ, त्यो देश जहिल्यै प्रगतिपथमा लम्केको हुन्छ । इतिहासकार ज्ञानमणि नेपालले आफ्नो बुद्धि र साधनाले देश र समाजलाई ऋण बोकाएर गएका छन् ।

–लेखक पत्रकार हुन् ।

टनेलमा फूलखेती: काठमाडौंको नागार्जुन नगरपालिका–६ स्थित कल्लाबारीमा व्यावसायिकरूपमा टनेलमा गरिएको फूलखेती । तस्बिरः हरिराम भेटुवाल⁄रासस

फरक समाचार

डरलाग्दो सपना आउनुको कारण

राति एक्कासि डरले ब्यूँझनु, पसिना आउनु र मुटुको धड्कन तेज हुनु– डरलाग्दा सपनाका केही सामान्य लक्षण हुन् । जसलाई हामी प्रायः बेवास्ता गर्छौं । तर के तपाईंलाई थाहा छ यी डरलाग्दा सपनाहरू तपाईंको स्वास्थ्यको लागि खतराको सङ्केत हुन सक्छ ? भर्खरै गरिएको एउटा अनुसन्धानले चकित पार्ने तथ्य खुलासा भएको छ ।

क्याम्ब्रिज युनिभर्सिटी र किंग्स कलेज लन्डनद्वारा प्रकाशित अध्ययन अनुसार दुःस्वप्न र भ्रम अटोइम्युन रोग जस्तै लुपस, गठिया आदिको प्रारम्भिक लक्षण हुन सक्छ । यस अध्ययनमा ४०० चिकित्सकको सर्वेक्षण गरिएको थियो र ८०० बिरामीहरूको अन्तर्वार्ता लिइएको थियो । यद्यपि नराम्रो सपना देख्नुका अन्य कारणहरू पनि हुन सक्छन् जस्तै रक्सी, औषधि, चिन्ता र निद्राको कमी । तर कहिलेकाहीं दुःस्वप्नविपरीत अटोइम्युन रोगहरूले लगातार दुःस्वप्न निम्त्याउन सक्छ । शरीर सुन्निदा पनि दुःस्वप्न आउन सक्छ ।

विशेषज्ञको राय : मानसिक स्वास्थ्यविज्ञ डा रितेश गुर्जरका अनुसार अध्ययनमा शरीर सुन्निदा त्यसलाई सन्तुलनमा राख्न प्रयास गर्ने हर्मोन साइटोकाइनले आरइएम निद्रामा असर गर्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कमा असर पर्ने देखाएको छ । आरइएम निद्रा त्यो चरण हो, जसमा धेरैजसो सपना देखा पर्छ । उनले भने– अटोइम्युन रोगहरूले दुःस्वप्न निम्त्याउन सक्छ । सपनामा व्यक्तिमाथि कसैले आक्रमण गरिरहेको, कुनै समस्यामा परेको र आफ्नो मदत गर्न नसकिरहेको जस्तो महसूस हुन्छ । यी सपना लुपस, रूमेटोइड, स्जोग्रेन, गठिया र प्रणालीगत स्क्लेरोसिस जस्ता रोगहरूका लक्षण हुन सक्छन् ।

वर्षायाममा कपडा गन्हाउँछ ?

वर्षात्को मौसम रोमान्टिक हुन्छ, तर यसले केही समस्या पनि ल्याउँछ । यीमध्ये एउटा हो– लुगामा हुने नमी र त्यसबाट आउने अनौठो गन्ध । वर्षाको दिनमा कम घाम र हावामा बढी आर्द्रताका कारण लुगा छिट्टै सुक्दैन र ढुसीको जोखिम बढ्छ । यो फङ्गसले लुगामा अनौठो गन्ध पैदा गर्छ, जुन गन्हाउँछ र दिनभरि तपाईंलाई सताउन सक्छ ।

यस समस्याबाट बच्न केही सजिला घरेलु उपाय गर्न सकिन्छ ।

लुगा राम्ररी सुकाउनुहोस् : सबैभन्दा पहिले लुगालाई राम्ररी सुकाउनुपर्छ । यदि तपाईंसँग ड्रायर छ भने कम तापमानमा कपडा सुकाउनुपर्छ । घाम लागेको छैन भने कपडालाई सुक्खा र हावा आउने ठाउँमा झुन्ड्याउनुपर्छ ।

सिरकाको प्रयोग : भिनेगर एउटा प्राकृतिक डिओडोराइजर हो, जसले कपडाको गन्ध हटाउन मदत गर्छ । एक बाल्टिन पानीमा एक कप भिनेगर मिलाउनुहोस् र यस घोलमा आफ्नो कपडालाई ३० मिनेटसम्म भिजाउनुहोस् । त्यसपछि कपडालाई धोएर सुकाउनुहोस् ।

बेकिङ सोडाको प्रयोग : बेकिङ सोडा पनि प्रभावकारी डिओडोराइजर हो । लुगा धुनु अघि अलिकति बेकिङ सोडा छर्नुहोस् । यसलाई वाशिङ मेशीनमा पनि राखेर मिलाएर धुन सकिन्छ ।

कागती : कागतीको रस प्राकृतिक ब्लीच र डियोडोराइजर हो । पानीमा कागतीको रस मिसाएर त्यसले लुगा धुनुहोस् । यसले गन्ध हटाउन र कपडा चम्किलो बनाउन मदत गर्छ ।

कोइला : दाउराको कोइलाले नमी अवशोषित गर्न र गन्ध हटाउन मदत गर्छ । कोइलाले भरिएको प्याकेटलाई कपडामा राख्नुपर्छ ।

अन्य उपाय : टोकरीमा भिजेको लुगा धेरै बेर राख्नुहुँदैन, लुगा धोएपछि तुरुन्तै सुकाउनुपर्छ, लुगा धुँदा सुगन्धित डिटर्जेन्ट प्रयोग गर्नुपर्छ, दराजलाई सुक्खा र हावादार ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

सम्बन्धविच्छेदपछि सन्तानमाथि पर्ने प्रभाव

हालै क्रिकेटर हार्दिक पाण्डेय र अभिनेत्री नताशा स्टान्कोभिकले आफ्नो सम्बन्ध तोड्ने निर्णय गरेका छन् । यद्यपि उनीहरूले छोरा अगस्त्यको पालनपोषणमा सँगै काम गर्नेसमेत बताएका छन् ।

छुट्टिने क्रममा दुवैले एकअर्काका लागि राम्रो शब्द भनेका छन् तर एउटा प्रश्न उठ्छ यस्तो निर्णयले बच्चामाथि कस्तो असर पर्छ ?

आमाबुबाको सम्बन्धविच्छेद कुनै पनि बच्चाको लागि ठूलो धक्का हो । यस्तो अवस्थामा बच्चाले धेरै प्रकारका भावनाहरूबाट गुज्रनुपर्छ । उदासी, क्रोध, भ्रम, चिन्ता, दोषी महसूस हुने, प्रियजन गुमाउने डर । यस्ता भावनाहरूबाट बच्चाले सङ्घर्ष गर्नुपर्छ ।

बच्चाको लागि सबैभन्दा ठूलो चुनौती भनेको के भयो भनेर बुझ्न नसक्नु हो । उसको मनमा प्रश्नहरूको लहर उठ्छ । आमाबुबालाई एकअर्काबाट टाढा देखेर उनीहरू अन्योलमा रहन्छन् । सम्बन्धविच्छेदपछि बच्चाको व्यवहारमा पनि परिवर्तन हुन सक्छ । तिनीहरू उदास, क्रोधी वा अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित गर्न असमर्थ हुन सक्छन् । कतिपय बालबालिकाले आफैंलाई दोष दिन थाल्छन् ।

समाधान के होला ? सम्बन्ध विच्छेदपछि पनि अभिभावकले बच्चाको भावनाको ख्याल गर्नुपर्छ । बच्चालाई सम्झाउनुपर्छ कि सम्बन्धविच्छेद उनीहरूको कारणले भएको होइन । बच्चालाई माया र सुरक्षित महसूस गराउनुपर्छ । बच्चालाई आमाबुबा दुवैलाई भेट्ने मौका दिनुपर्छ । बच्चाको उमेरले पनि सम्बन्धविच्छेद कसरी लिने भन्ने कुरामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । साना बच्चाहरूलाई यो अवस्था बुझ्न अझ गाऱ्हो हुन्छ । ठूला बच्चाहरू अलि बुद्धिमान् हुन्छन् तर उनीहरूलाई पनि सहयोग चाहिन्छ । सम्बन्धविच्छेदपछि आफ्नो बच्चा कुनै समस्याबाट गुज्रिरहेको छ जस्तो लाग्छ भने तपाईंले सल्लाहकारको मदत लिन सक्नुहुन्छ । याद गर्नुहोस्, बच्चाको भावनाको ख्याल राख्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बङ्गलादेशको रोजगारमा कोटासम्बन्धी नियमबारे फैसला सुनाउने

ढाका, ६ साउन/एएफपी

बङ्गलादेशमा व्यापक हिंसा भड्किएपछि सर्वोच्च अदालतले सरकारी जागीरमा आरक्षणको विषयमा दायर गरिएको अपीलबारे आइतवार सुनुवाइ गर्ने भएको छ।

रोजगारमा आरक्षणविरुद्ध ओर्लेका विश्वविद्यालयका विद्यार्थी तथा प्रहरी भिडन्तबीच बङ्गलादेशको सर्वोच्च अदालतको फैसलाको प्रतीक्षा। फोटो : एएफपी

प्रहरी र विश्वविद्यालयका विद्यार्थीबीच देशव्यापी झडप हुँदा १५१ जनाको मृत्यु भएको छ।

उच्च अदालतले सन् २०१८ मा आरक्षणसम्बन्धी सरकारको सर्कुलर खारेज गर्ने निर्णय गरेपछि देशभर विरोध प्रदर्शन र झडप भएको थियो।

विद्यार्थीहरूको मागको जवाफमा, सरकारले सुनवाइमा आरक्षण सुधारमा बहस गर्ने योजना बनाएको छ। यद्यपि आन्दोलनरत नेताहरू र बृहत्तर राजनीतिक स्वार्थहरूबीच मतभेदका कारण यसले हिंसा रोक्ने वा नरोकिने भन्ने कुरामा अनिश्चितता छ।

हालैको हिंसामा सयौं मानिसको मृत्यु भएको छ, जसका कारण सरकार कर्फ्यू लगाउन र सेना परिचालन गर्न बाध्य भएको छ।

प्रधानमन्त्री शेख हसिनाले विद्यार्थीहरूको मुद्दाप्रति समर्थन जनाएकी छन्। तर अदालतको आगामी फैसला अनुकूल नभए निराश नहुन आग्रह पनि गरेकी छन्।

यसैबीच, विपक्षी बिएनपीले आन्दोलनलाई निरन्तरता दिने बताइरहेको छ।

सरकारी जागीरका लागि राजनीतीकरण गरिएको भर्ना कोटाको विरोधमा यसै साता शुरू भएको विरोध प्रदर्शन प्रधानमन्त्री शेख हसिनाको कार्यकालको सबैभन्दा खराब अशान्तिमा परिणत भएको छ।

दङ्गा प्रहरीले सुव्यवस्था कायम गर्न नसकेपछि बङ्गलादेशका विभिन्न शहरमा सैनिकले गश्ती गरिरहेका थिए भने बिहीवारदेखि देशव्यापी इन्टरनेट सेवा काटिएपछि बाहिरी दुनियाँमा सूचना प्रवाहमा निकै कमी आएको छ।

सर्वोच्च अदालतले विवादास्पद जागीरको कोटा खारेज गर्ने वा नगर्ने भन्नेबारे अपेक्षित निर्णय गर्नु अघि आइतवार सुनुवाइ शुरू गरेको हो।

प्रधानमन्त्री हसिनाका विरोधीहरूले उनको सरकारले न्यायपालिकालाई आफ्नो इच्छा अनुसार झुकाएको आरोप लगाएका छन्। उनीहरूले यसै हप्ता जनतासामु यो योजना खारेज हुने सङ्केत दिएका छन्।

तर बढ्दो दमन र बढ्दो मृत्युदरपछि अनुकूल फैसलाले पनि उर्लेको जनाक्रोश शान्त पार्ने सम्भावना कम छ।

राष्ट्रव्यापी कर्फ्यूको अवज्ञा गर्दै राजधानी ढाकामा शनिवार भएको विरोध प्रदर्शनस्थलमा २४ वर्षीय व्यवसायी हसिबुल शेखले भने–"यो अब विद्यार्थीको अधिकारको कुरामा मात्र सीमित रहेन।"

उनले भने–"अहिले हाम्रो माग सरकारको राजीनामा हो।"

यस महीनाको अशान्तिको उत्प्रेरक एक प्रणाली हो, जसले पाकिस्तानविरुद्ध १९७१ को मुक्तियुद्धका भूतपूर्व सैनिकहरूका बच्चासहित विशिष्ट समूहको लागि आधाभन्दा बढी निजामती सेवाका पदहरू आरक्षित गर्छ।

आलोचकहरूका अनुसार यो योजनाले सन् २००९ देखि देशमा शासन गरिरहेकी र जनवरीमा लगातार चौथोपटक चुनाव जितेकी ७६ वर्षीया हसिनाप्रति वफादार परिवारलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

हसिनाको सरकारमाथि अधिकारवादी समूहहरूले सत्तामाथि आफ्नो पकड बलियो बनाउन राज्यका संस्थाहरूको दुरुपयोग गरेको र विपक्षी कार्यकर्ताहरूको गैरन्यायिक हत्यासहित असहमति निस्तेज पारेको आरोप लगाउँदै आएका छन्। रासस

कम्बोडियामा साइबरसम्बन्धी अपराध प्रकरणमा फसेका १४ भारतीय नागरिकको उद्धार -भारतीय दूतावास

नोमपेन, कम्बोडिया, ६ साउन/एएनआई

कम्बोडिया अधिकारीसँगको सहकार्यमा भारतीय दूतावासले साइबर अपराध प्रकरणमा फसेका १४ जना भारतीय नागरिकको उद्धार गरेको छ र उनीहरू चाँडै घर फर्कने भारतीय दूतावासले एक विज्ञप्तिमा जनाएको छ।

सामाजिक सञ्जाल एक्सको एक पोस्टमार्फत कम्बोडियास्थित भारतीय दूतावासले बताएको छ–"कम्बोडियाका अधिकारीको सहयोगमा साइबर अपराध प्रकरणमा फसेका १४ भारतीय नागरिक रिहा भएका छन्।

कम्बोडियाली पक्षले उनीहरूको हेरचाह गरिरहेको छ। दूतावासले उनीहरूको छिटै घर फिर्तीका लागि काम गरिरहेको छ र उनीहरूको कल्याणका लागि प्रतिबद्ध छ।"

"कम्बोडियाली अधिकारीसँग निकट सहकार्य गरेर दूतावासले जबरजस्ती अनलाइन ठगीमा फसाइएका ६५० भन्दा बढी भारतीय नागरिकको उद्धार र स्वदेश फिर्ता गर्न सहयोग गरेको छ"–विज्ञप्तिमा भनिएको छ।

भारतीय दूतावास कम्बोडियाका अधिकारीसँग निरन्तर सम्पर्कमा छ। उद्धार गरिएका १४ जना भारतीय नागरिकको सुरक्षित र समयमैं भारत फिर्ता सुनिश्चित गर्न आवश्यक औपचारिकता छिटै पूरा गर्न अनुरोध गरिएको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ।

"दूतावासले स्थितिको नजीकबाट निगरानी गरिरहेको छ र कम्बोडियामा भारतीय नागरिकहरूको रक्षा गर्न प्रतिबद्ध छ। भारतीय नागरिकहरूलाई देशमा कुनै पनि रोजगारको प्रस्तावको सन्दर्भमा अत्यधिक सावधान रहन र कुनै पनि संदिग्ध गतिविधिबारे दूतावासलाई तुरुन्तै जानकारी गराउन सल्लाह दिइन्छ"–विज्ञप्तिमा भनिएको छ।

यस अघि मे महीनामा कम्बोडियामा रहेको भारतीय दूतावासले कामका लागि कम्बोडिया जाने भारतीय नागरिकका लागि विदेश मन्त्रालयद्वारा अनुमोदित अधिकृत दलालमार्फत मात्र रोजगार सुरक्षित गर्न सुझाव जारी गरेको थियो।

"कम्बोडिया र दक्षिणपूर्वी एशियाली क्षेत्रमा रोजगारका लागि जाने सबै भारतीय नागरिकलाई यस क्षेत्रमा सक्रिय नक्कली दलालहरूले भारतीय दलालसँग मिलेर मानिसहरूलाई साइबरसम्बन्धी गैरकानूनी काम गर्ने कम्पनीमा रोजगारको प्रलोभन दिइरहेका छन्।"

कम्बोडियामा रहेको भारतीय दूतावासका अनुसार दुबई, बैंकक, सिङ्गापुर र भारतजस्ता ठाउँमा यी कम्पनीहरूसँग सम्बन्धित दलालहरूले साधारण अन्तर्वार्ता र टाइपिङ परीक्षा लिएर उच्च तलब, होटल बूकिङ, फिर्ती हवाई टिकट र भिसा सुविधा प्रदान गर्ने प्रलोभनमा पारी भारतीय नागरिकलाई अवैध साइबर गतिविधिमा संलग्न गराइरहेका छन्। रासस

बोलिभियामा सडक दुर्घटना हुँदा २२ जनाको मृत्यु

लापाज, ६ साउन/एएफपी

बोलिभियाको एन्डिज क्षेत्रको राजमार्गमा शनिवार ट्रक र बसबीच टक्कर हुँदा २२ जनाको मृत्यु हुनुका साथै १६ जना घाइते भएका प्रहरीले जनाएको छ। मृतकमध्ये हालसम्म १४ जनाको मात्र पहिचान भएको प्रहरीले जनाएको छ। मृत्यु हुनेमध्ये एकजना चिलीका नागरिक रहेको चिलीको विदेश मन्त्रालयले बताएको छ। दुवै सवारीका चालकको मृत्यु भएको अधिकारीले बताएका छन्। बोलिभियाको पटाकामाया शहर र उत्तरी चिलीको टम्बो क्वेमाडो शहर जोड्ने सडकमा भएको दुर्घटनामा यस वर्षकै सबैभन्दा बढी मानवीय क्षति भएको ट्राफिक अधिकृत नीलो टोरिकोले बताएका छन्।

दुई दक्षिण अमेरिकी देशहरूलाई जोड्ने व्यस्त व्यापारिक र पर्यटन मार्ग हुँदै बस चिलीतर्फ गइरहेको थियो। "प्रारम्भिक अनुसन्धान अनुसार ट्रकले बसलाई गलत लेनबाट ओभरटेक गर्न खोजेको देखिएको छ"–ट्राफिक अधिकृत टोरिकोले भने।

"ट्रकले सवारी नियम उल्लङ्घन गरेको र यो दुर्भाग्यपूर्ण दुर्घटना भएको देखिन्छ"–उनले भने।

उद्धारकर्ताहरूले दुर्घटनाग्रस्त सवारी साधनमा फसेका शवहरू निकाल्ने काम गरिरहेका टोरिकोले जानकारी दिए।

बोलिभियामा हरेक वर्ष औसत १,४०० जनाको सवारी दुर्घटनाबाट मृत्यु हुने गरेको सरकारी तथ्याङ्कले देखाएको छ। बोलिभियामा सडक दुर्घटना मुख्यतया चालकको लापरवाही र पुराना सडक र गाडीका कारण हुने गरेको छ।

अप्रिल ४ मा दक्षिणपश्चिमी बोलिभियाको व्यस्त सडकमा भएको दुर्घटनामा चौधजनाको मृत्यु भएको थियो भने दुईजना घाइते भएका थिए। रासस

आजको राशिफल

राशि	फल	राशि	फल
मेष	सफलता	वृष	प्रगति
मिथुन	वादविवाद	कर्कट	यात्रालाभ
सिंह	शत्रुपराजय	कन्या	ज्ञानोदय
तुला	उदरपीडा	वृश्चिक	विजय
धनु	धनलाभ	मकर	भाग्योदय
कुम्भ	बेचैनी	मीन	मनोरञ्जन

ज्योतिषी पं. छविरमण सुवेदी, सि.सं.मा.वि.कलैया

डोल्पाको जगदुल्ला ताल: डोल्पाको जगदुल्ला गाउँपालिकामा पर्ने जगदुल्ला ताल। यो ताल समुद्री सतहबाट चार हजार सात सय मिटर उचाइमा पर्छ। नौ लाख देवीदेवताको बासस्थानको रूपमा चिनिने यो ताल डोल्पाको प्रमुख तीर्थस्थल पनि हो। प्राकृतिकरूपमा सुन्दर यो ताल प्रचारप्रचार हुन नसक्दा ओझेलमा परेको छ। तस्बिर: रामचन्द्र न्यौपाने/रासस

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलद्वारा राजीनामा

मकवानपुर, ६ साउन/रासस

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री सालिकराम जम्कट्टेलले राजीनामा दिएका छन्। प्रदेशसभाको आइतवार बसेको बैठकमा मुख्यमन्त्री जम्कट्टेलले सम्बोधन गर्दै आफ्नो नेतृत्वमा रहेको मौजुदा अल्पमतको सरकारले अविश्वासको प्रस्तावलाई निकास दिने उद्देश्यले आजै बागमती प्रदेश प्रमुख यादवचन्द्र शर्मासमक्ष राजीनामा दिने घोषणा गरे।

प्रदेशसभाका सभामुख भुवनकुमार पाठकले सो बैठक सञ्चालन भएलगत्तै मुख्यमन्त्री जम्कट्टेललाई अविश्वासको प्रस्तावको पक्षमा बोल्ने समय दिएका थिए। प्रदेशसभाका सभामुख पाठकले अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि आजको बैठक स्थगित गरे।

देशभर एक हजार ६५७ जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

पछिल्लो समय देशभर लगातार पानी परिरहेकाले डेङ्गु सङ्क्रमण बढ्दै गएको छ। स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका कीटजन्य रोग शाखाका प्रमुख डा गोकर्णप्रसाद दाहालका अनुसार ७३ जिल्लाका एक हजार ६५७ जनामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखिएको छ।

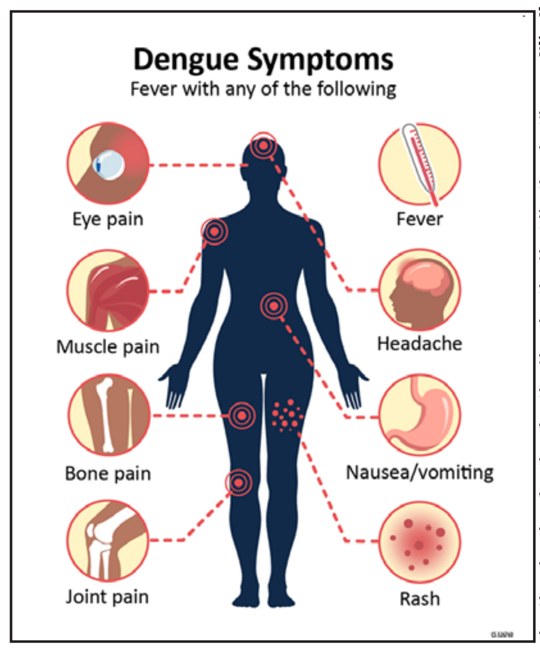
मन्त्रालयले यस वर्ष सरदरभन्दा बढी वर्षा हुने आकलन गरिएकाले मनसुनको समयमा लामखुट्टेको प्रजनन अवस्था अनुकूल बन्न सक्ने र डेङ्गुको सङ्क्रमण पनि बढ्न सक्ने आकलन गरिएको उनले बताए। उनले मुस्ताङ, डोल्पा, जुम्ला र हुम्लाबाहेक सबै जिल्लामा डेङ्गुको सङ्क्रमण फैलिएको जानकारी दिए।

सबैभन्दा बढी काठमाडौं जिल्लामा १९६ जनामा डेङ्गु देखिएको छ। त्यसपछि झापामा १२८ र चितवनमा ९२ जनामा सङ्क्रमण देखिएको डा दाहालले बताए। वर्षाका बेला पानी सङ्कलन गरेर राख्ने, सङ्कलन गरिएको पानीमा लामखुट्टे रहने भन्दै त्यही लामखुट्टेले टोक्ने भएकाले डेङ्गुको सङ्क्रमण बढेको उनले उल्लेख गरे।

उपत्यकामा २५५ जनामा सङ्क्रमण

उपत्यकामा २५५ जनामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखिएको छ। काठमाडौंमा १९६, भक्तपुरमा ३५ र ललितपुरमा २४ जनामा देखिएको हो। "पानी जम्ने सफा ठाउँमा 'एडिज एजिप्टी र एडिस एल्बोपिक्टस' प्रजातिका लामखुट्टेले फुल पार्छ र ती फुलबाट लार्भा निस्कन्छ। त्यही लार्भा वयस्क भएर टोकेपछि डेङ्गु रोग लाग्छ," रोग शाखाका प्रमुख डा दाहालले भने। डेङ्गु सङ्क्रमण अझै बढ्ने भएकाले सतर्कता अपनाउन उनले आग्रह गरे।

डेङ्गुबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु रहेकाले आफ्नो घरवरिपरि तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फुल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिने, घरको झ्यालढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्ने, जुनसुकै बेला झुलको प्रयोग गर्ने र पूरै शरीर छोपिने लुगा लगाउनेजस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।



सङ्क्रमितलाई कसरी हेरचाह गर्ने

सङ्क्रमितलाई झुलभित्र मात्र आराम गराउने वा सुताउने, सङ्क्रमितको हेरचाहमा खटिंदा पूरा बाहुला भएको लुगा लगाउने, लामखुट्टे धूप, कोइला वा लिक्विड बाल्ने, घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको झ्यालढोकामा जाली लगाउने र घरवरिपरि पानी जम्न नदिनेजस्ता उपाय अपनाउनु डा दाहालले जानकारी दिए।

लक्षणहरू

उच्च ज्वरो आउने, जोर्नी तथा मांसपेशी बेस्सरी दुख्नु, आँखाको गेडी बेस्सरी दुख्नु, टाउको दुख्नु, शरीरमा राता बिमिरा आउनु, वाकवाकी लाग्नु तथा बान्ता हुनुजस्ता लक्षण देखा पर्छन्। एक्कासि उच्च ज्वरो आउने, बान्तामा रगत देखा पर्ने, नाक वा गिंजाबाट रक्तस्राव, धेरै पेट दुखाइ, श्वासप्रश्वासमा समस्या र बेहोश हुनेजस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजीकैको स्वास्थ्य संस्थामा जान मन्त्रालयले अनुरोध गरेको छ।

नेप्से ...

दशमलव ६८ प्रतिशतले बढेको छ।

उत्पादन तथा प्रशोधन दुई दशमलव ९७, लघुवित्त एक दशमलव ६१, म्युचुअल फन्ड एक दशमलव ५२, निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ६५ र अन्य समूह तीन दशमलव ३८ प्रतिशतले बढेको छ। युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावर लिमिटेड, समता घरेलु लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड र हिमालयन बैंक लिमिटेडको शेयर मूल्यमा आज सकारात्मक सर्किट लागेको छ भने सिक्लेस हाइड्रोपावर लिमिटेडको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा आज सबैभन्दा धेरै सोल्टी होटल लिमिटेडको रु ३४ करोड १० लाख ९६ हजार ३०७ बराबरको कारोबार छ। त्यस्तै, कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा आज सबैभन्दा धेरै कुमारी बैंक लिमिटेडको १४ लाख ९० हजार ५५० कित्ता शेयर किनबेच भएको छ।

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फ्लेक्स, ब्यानर
प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

गुरुपूर्णिमाको अवसरमा वृक्षारोपण

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

गुरुपूर्णिमाको अवसरमा वीरगंज महानगरपालिका, साहिब दरबार र ग्रीनसिटी सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्रले वीरगंजको अशोकवाटिकास्थित श्मशानघाट परिसरमा वृक्षारोपण गरेको छ। कार्यक्रममा नगरप्रमुख राजेशमान सिंहले श्मशानघाट परिसर हरियाली पार्कसहितको मनोरम बनाउन वृक्षारोपण गरिएको बताए। उनले वीमनपाले श्मशानघाट परिसरमा हरियालीसहित सौन्दर्यीकरणको काम गरिरहेको बताए। कार्यक्रममा २३५ वटा विभिन्न प्रजातिका बिरुवा रोपिएका थिए।

तस्वीरः सौजन्य

यसैगरी, वीरगंज–२१ परवानीपुरस्थित श्मशानघाट परिसरमा पनि वृक्षारोपण गरिएको छ। वृक्षारोपण गर्दै महानगर प्रमुख सिंहले खाली जग्गा तथा घर वरपर हरियाली बनाउन सबैलाई एउटा बोट रोप्न आह्वान गरेका छन्।

केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित सुनचाँदी व्यवसायीको स्वागत

तस्वीरः सौजन्य

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घको केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित मनोजकुमार (सत्येन्द्र) सर्राफ र स्थायी आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्यमा मनोनीत विकाशकुमार सर्राफलाई वीरगंजमा स्वागत गरिएको छ।

शनिवार काठमाडौंमा महासङ्घको दोस्रो बैठकले निर्वाचित केन्द्रीय सदस्य मनोज र मनोनीत केन्द्रीय सदस्य विकाशलाई गृहनगर वीरगंजमा स्वागत गरिएको हो। सो क्रममा पर्सा सुनचाँदी व्यवसायी सङ्घका अध्यक्ष भुलन सर्राफलाई पनि स्वागत गरिएको थियो।

कार्यक्रममा सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घ मधेस प्रदेशका पदाधिकारीलगायत सुनचाँदी व्यवसायीहरूको सहभागिता थियो।

बिरामी भेट्न जाँदै गरेको अधिकारी बसको ठक्करबाट घाइते

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

वीरगंज–कलैया सडकखण्ड अन्तर्गत नौतननजीकै सिटीराइड बसको ठक्करबाट एकजना पैदलयात्री गम्भीर घाइते भएका छन्।

कलैयाबाट वीरगंज आउँदै गरेको ना.३ख ८५१६ नम्बरको सिटीराइड बसले आइतवार दिउँसो ठक्कर दिंदा बारा, जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–१५ डुमरवाना निवासी ५० वर्षीय नारायण अधिकारी घाइते भएका हुन्।

अधिकारी नौतनस्थित एलएस न्यूरो हस्पिटलमा बिरामी भेट्न जाँदै गर्दा बसले ठक्कर दिएको थियो। घाइते अधिकारीको एलएस न्यूरो हस्पिटलमा उपचार भइरहेको र ठक्कर दिने बसलाई इलाका प्रहरी कार्यालय, प्रसौनीले नियन्त्रणमा लिएको छ। बसचालक

फरार रहेको बारा प्रहरीले जनाएको छ।

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

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,

भ्रष्टाचारका मुद्दामा निष्पक्ष छानबीन हुनेमा आशङ्का –लामिछाने

काठमाडौं, ६ साउन/रासस

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछानेले विगतमा भएका भ्रष्टाचारकाण्डको अनुसन्धान गर्न सरकारसँग आग्रह गरेका छन्।

प्रतिनिधिसभाको आइतवारको बैठकमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको विश्वासको मतसम्बन्धी प्रस्तावमाथि छलफलका क्रममा उनले बजेट पास भएको दुई महीनाभित्र विगतका विभिन्न २५ वटा काण्डको फाइल अनुसन्धान गर्न शक्तिशाली आयोग गठन गर्ने अघिल्लो सरकारको निर्णयलाई निरन्तरता दिन आग्रह गरे। उनले भने, “जहाँजहाँ हामीले भ्रष्टाचारका विषय उठायौं, त्यहाँत्यहाँ पुरस्कार दिएको देखियो। त्यसैले भ्रष्टाचारका मुद्दामा निष्पक्ष छानबीन हुनेमा हामीलाई आशङ्का छ।”

सभापति लामिछानेले सदनका दुई ठूला राजनीतिक दलबीचको समीकरणले लोकतन्त्रको मूल्य र मान्यता जोगाउन सक्नुपर्नेतर्फ सचेत गराए। उनले सदन आरोप–प्रत्यारोप र हिलो छ्याप्ने थलो बनेको गुनासो गरे। सभापति लामिछानेले “विरोध गर्नूस्, पाइन्छ। विषय उठेको छ तर प्रमाणित भएको छैन।”

तस्वीरः रासस

उपसभामुख इन्दिरा रानामगरलाई विनाप्रमाण मानव तस्करको आरोप लगाइएकामा आपत्ति जनाए।

“उपसभामुख इन्दिरा रानामगरलाई एउटा विषय आउने बित्तिकै यो सम्मानित सदनमा मानव तस्करको आरोप लगाउने गरी हामी निर्मम भयौं,” उनले भने,

निवर्तमान उपप्रधान एवं गृहमन्त्री लामिछानेले सदनलाई विश्वासको मतको विपक्षमा मतदान गर्ने जानकारी दिंदै सरकारले भ्रष्टाचारको मुद्दामा निष्पक्ष छानबीन गर्नेमा आशङ्का व्यक्त गरे। उनले रास्वपा सक्षम प्रतिपक्ष बन्ने दाबीसमेत गरे।

दुधेश्वर महादेव मन्दिरमा साउने मेला शुरू

प्रमोद यादव, पंचगावाँ, ६ साउन/

पर्सा जिल्लाको ऐतिहासिक मुख्य धार्मिक पर्यटनस्थलको रूपमा रहेको श्री श्री १०८ श्री दुधेश्वर महादेव मन्दिर, रामभौरीभाठाधाममा आइतवारदेखि साउने मेला लागेको छ। आजदेखि शुरू भएको मेला एक महीना साउनभरि सञ्चालन हुन्छ। आजदेखि तिथिले साउन महीना शुरू भएकोले साउने मेला पनि आजबाट शुरू भएको हो।

दुधेश्वर महादेव मन्दिर पूर्वमा पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज आधाभार, उत्तरमा घोडेमसान, पश्चिममा शिकारीवास र दक्षिणमा चारभैया सोनवर्षा पर्छन्।

यो मन्दिरमा परापूर्वकालदेखि वर्षको चारपटक साउनमा एक महीने, माघमा वसन्त पञ्चमीको दिन, फागुनमा महाशिवरात्रि र वैशाखमा त्रयोदशीको दिन मेला लाग्ने गर्छ।

धार्मिक जनविश्वास लिएर भाखल स्थानबाट महादेवप्रति आस्था विश्वास लिएर भक्तजनहरू आउने गरेका दुधेश्वर

पूरा भएकाहरू बारा, पर्सा, रौतहट, चितवन र छिमेकी भारतका विभिन्न महादेव मन्दिर समिति अध्यक्ष ज्ञानलाल पटेलले बताए।

नेशनल इन्फोटेकमा गुरुपूर्णिमा

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

नेशनल इन्फोटेक माध्यमिक विद्यालयले संस्कार र संस्कृतिको जगेर्ना गर्न गुरुपूर्णिमा पर्व मनाएको छ।

“गुरुको सम्मान, विद्यार्थीको उत्थान” नाराका साथ आयोजित कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले गुरुको सम्मानमा गुरुहरूलाई रातो टीका, खादा लगाएर सम्मान गरेका थिए।

कार्यक्रममा सहायक प्रधानाध्यापक अमरिश सिंहले गुरुपूर्णिमालाई समकालीन परिस्थितिसँग जोडेर परिवर्तनकारी शिक्षा प्रदान गरिनुपर्ने बताए। कार्यक्रममा विज्ञान शिक्षक अभय मिश्रले विद्यार्थीहरूको परिश्रम र परिणामले हाम्रो औचित्य पुष्टि हुने बताए।

कार्यक्रममा सहभागी विद्यार्थी परवेज आलमले शिक्षकको अर्थ “शि”ले शिखरमा पुऱ्याउने, “क्ष”ले हाम्रा गलतीहरूलाई क्षमा गरी प्रोत्साहित गर्ने र “क”ले हाम्रा कमजोरीलाई सच्याइ हाम्रो भविष्य निर्माण गर्ने व्यक्तित्वलाई जनाउने बताए। सहभागी अन्य विद्यार्थीहरूले गुरुपूर्णिमाबारे मन्तव्य दिएका थिए।

कार्यक्रममा संयोजक अनन्तकुमालाल दासले विद्यालयको तर्फबाट सबै विद्यार्थीलाई आशीर्वाद दिंदै मिठाइ वितरण गरेका थिए। कार्यक्रमको सहजीकरण कक्षा १० की अनीषा साहले गरेकी थिइन्।

ज्येष्ठ नागरिकले गुरुपूर्णिमा मनाए

प्रस, वीरगंज, ६ साउन/

ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ, पर्साले अध्यक्ष एवं केन्द्रीय सदस्य जगदीशप्रसाद शर्माको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा

ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ, पर्साद्वारा आयोजित गुरुपूर्णिमा उत्सव। तस्वीरः प्रतीक

आइतवार कार्यक्रम गरी गुरुपूर्णिमा मनाएको छ।

ज्येष्ठ नागरिक पार्क वीरगंज–१५ मा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि प्रसौनी गाउँपालिकाका अध्यक्ष विनोद जयसवालले योगगुरु रामदेव महाराज र बालकृष्णाको तस्वीरमा माल्यार्पण गरेका थिए। यसैगरी, सहभागी योगसाधकहरूले पार्कमा योग सिकाउने गुरु रामप्रसाद पण्डित र निजकी पत्नीलाई गुरुदक्षिणास्वरूप दोसल्ला ओढाएर उपहार प्रदान गरेका थिए।

ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ मधेस प्रदेशका उपाध्यक्ष बैधनाथ कोइरी, सचिव विनयराज गौतम, सदस्यहरू रामानन्द प्रसाद, रमेश दत्त, उदयराज शर्मालगायतको सहभागिता थियो। कार्यक्रमको सहजीकरण किशोरीलाल साहले गरेका थिए।

साहिब दरबारद्वारा प्रसाद वितरण

गुरुपूर्णिमाको अवसरमा वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले साहिब दरबार वीरगजको तर्फबाट माईस्थान मन्दिरमा प्रसाद वितरण गरेका छन्। नगरप्रमुख सिंहले निजी लगानीमा प्रसाद वितरण गरेका थिए।

लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं।

- लामखुट्टेको टोकाइबाट औंलो (मलेरिया), डेङ्गु, कालाजार, जापानिज इन्सेफ्लाइटिस जस्ता सङ्क्रामक रोग लाग्न सक्छ,
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न आवश्यक उपायको अवलम्बन गरौं,
- घरवरिपरि पानी जम्न नदिऔं,
- घर तथा गोठ वरिपरि सफासुग्घर राखौं,
- गोठ तथा खोर घरभन्दा टाढा राखौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड