राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक ३४६ २०८३ असार ३२ गते विहिवार (16 July 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

रौतहटमा युवकको आत्मदाह प्रयास, काठमाडौँ रेफर

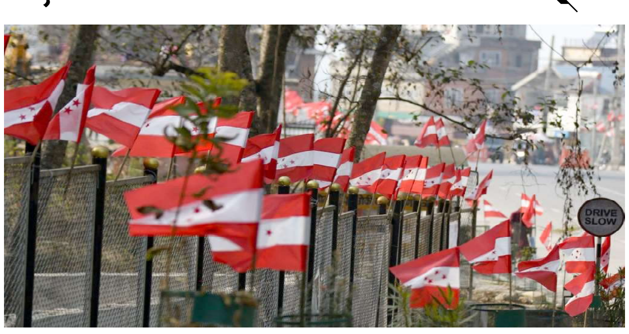
दैनिक समाचारदाता
रौतहट, ३१ असार । रौतहटको गरुडा नगरपालिका(९ का एक युवकले आफ्नै शरीरमा पेट्रोल छर्केर आगो लगाउँदा घाइते भएका छन् । गरुडा नगरपालिका(९, गम्हरिया टोलका २८ वर्षीय गौतमकुमार सहनीले मध्यरातमा आफ्नै शरीरमा पेट्रोल छर्केर आगो लगाएको उहाँका बुवा देवेन्द्र सहनीले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार आगोले जलेपछि गौतमलाई तत्काल उपचारका लागि बेटर नेपाल अस्पताल गरुडा लगिएको थियो। चिकित्सकले थप उपचारका लागि उहाँलाई कीर्तिपुरस्थित बर्न अस्पताल रेफर गरेका छन्।

प्रहरी चौकी बिर्ताका प्रहरी सहायक निरीक्षक मनोज दासका अनुसार प्रारम्भिक उपचारमा संलग्न चिकित्सकले गौतमको घाँटीदेखि मुखसम्मको भागसहित करिब ३१ प्रतिशत शरीर जलेको र स्वास्थ्य अवस्था मध्यम रहेको जानकारी दिएका छन्।

“परिवारजनका अनुसार घाइते गौतमले नियमित रूपमा मानसिक औषधी सेवन गर्दै आएका थिए। घटनाको दिन उनले मादक पदार्थसमेत सेवन गरेको बताइएको छ,” प्रहरी सहायक निरीक्षक दासले भन्नुभयो। प्रहरीले घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ।

कांग्रेसले सातवटै प्रदेशमा एमालेसँगको सहकार्य तोड्ने



दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, ३१ असार । नेपाली कांग्रेसले सातवटै प्रदेशमा नेकपा एमालेसँगको सहकार्य तोड्ने भएको छ ।

प्रदेश सरकारहरूमा नेकपा एमालेले देखाएको व्यवहार ठिक नभएको भन्दै कांग्रेसले सबै प्रदेशबाट आफ्नो पार्टीका मन्त्री फिर्ता बोलाउने भएको हो ।

पार्टी स्रोतका अनुसार, शीर्ष नेताहरूबीच निरन्तर भएको छलफलमा सहमति जुट्न नसकेपछि एमालेसँगको सहकार्यबाट कांग्रेस पछि हट्ने भएको हो ।

‘हाम्रा सातवटै प्रदेश सरकारमा भएका मन्त्रीहरूलाई फिर्ता बोलाउँछौं,’ कांग्रेसका एक पदाधिकारीले भने ।

आजमात्रै कर्णाली सरकारबाट कांग्रेसका मन्त्रीहरूले राजीनामा दिएका थिए भने सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारमा एमालेका मन्त्रीहरूलाई बर्खास्त गरिएको थियो ।

कर्णालीमा एमालेको र सुदूरपश्चिममा कांग्रेस नेतृत्वको सरकार छ । अब बाँकी अन्य प्रदेशमा पनि एमाले-कांग्रेसबीच भएको सहमति तोडिने भएको हो ।

प्रदेश सरकारमा नेकपासँग समझदारी भएको खण्डमा सरकारमै रहनेगरी छलफल अघि बढाइएको र नभए सबै प्रदेशमा प्रतिपक्षी बेञ्चमा बस्ने अनौपचारिक छलफलको निष्कर्ष रहेको तीन नेताले अनलाइनखबरलाई जानकारी दिए ।

मधेशलाई कृषि प्रदेश घोषणा गर्न माग

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ३१ असार । मधेश प्रदेशलाई कृषि प्रदेशका रूपमा घोषणा गरी कृषि क्षेत्रमा लगानी बढाउनुपर्नेमा सरोकारवालाहरूले जोड दिएका छन् । एक सर्वेक्षणले पनि मधेशका अधिकांश नागरिकले प्रदेशलाई कृषि प्रदेशका रूपमा विकास गर्नुपर्ने धारणा राखेको देखाएको छ ।

गैरसरकारी संस्था पुकार एशिया ले गरेको ‘आर्थिक अवसर, रोजगारी र लगानी’ सम्बन्धी सर्वेक्षणअनुसार करिब ७८ प्रतिशत उत्तरदाताले मधेश प्रदेशलाई कृषि प्रदेशका रूपमा विकास गर्दै कृषि क्षेत्रमा राज्यले प्राथमिकताका साथ लगानी गर्नुपर्ने बताएका छन् ।

बुधबार जनकपुरधाममा आयोजित पत्रकार तथा गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधिहरूसँगको छलफलमा पुकार एशियाका प्रेम दर्शन सापकोटा, सृष्टि अधिकारी र तिलक पाठकले सर्वेक्षणको नतिजा सार्वजनिक गरेका हुन् ।

उनीहरूले सर्वेक्षणका क्रममा विभिन्न वर्ग, समुदाय, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि तथा नागरिक समाजसँग छलफल गरिएको जानकारी दिँदै अधिकांश सहभागीले मधेशलाई कृषि प्रदेशका रूपमा विकास गर्न राज्यले लगानी बढाउनुपर्ने सुझाव दिएको बताए ।

सर्वेक्षणमा सहभागीमध्ये ५१ प्रतिशत पुरुष र ४९ प्रतिशत महिलाका साथै सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरुसँग छलफल रहेका छन् । शैक्षिक अवस्थाका आधारमा ११ प्रतिशत निरक्षर, ३६ प्रतिशत एसईईभन्दा कम, ३८ प्रतिशत प्लस(टु तह र १७ प्रतिशत स्नातक वा सोभन्दा माथिको शैक्षिक योग्यता भएका व्यक्तिसँग राय लिइएको थियो ।

युवा विदेशिनुको प्रमुख कारणबारे गरिएको प्रश्नमा ९२ प्रतिशत उत्तरदाताले स्वदेशमै पर्याप्त अवसरको अभाव रहेको बताएका छन् । रोजगारी सिर्जनाका लागि ६५ प्रतिशतले ठूला उद्योग तथा कलकारखाना स्थापना गर्नुपर्ने, जबकि ४७ प्रतिशतले कृषिको व्यवसायीकरण गर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरेका छन् ।

रोजगारी प्राप्तिमा देखिएका मुख्य बाधामध्ये ६७ प्रतिशतले कमजोर आर्थिक अवस्था, ६५ प्रतिशतले पहुँचको अभाव, ४० प्रतिशतले शैक्षिक योग्यताको कमी र ३४ प्रतिशतले कार्यअनुभवको अभावलाई प्रमुख कारणका रूपमा औंल्याएका छन् ।

सर्वेक्षणले कृषिप्रति नागरिकको धारणा मिश्रित रहेको पनि देखाएको छ। अधिकांशले कृषिलाई देशको अर्थतन्त्रको मुख्य आधार माने पनि यसै क्षेत्रमा जीविकोपार्जन गर्न सबैभन्दा बढी कठिनाइ रहेको अनुभव व्यक्त गरेका छन् ।

छलफल कार्यक्रममा आमसञ्चार प्राधिकरणका अध्यक्ष जितेन्द्र खड्ग, कान्तिपुरका अजित तिवारी, इन्सेक मधेश प्रदेश संयोजक राजु पासवान, मिडिया काउन्सिलका पूर्वअध्यक्ष कैलाश दास, महिला अधिकारकर्मी जमुना भुजेल लगायतले सर्वेक्षणका निष्कर्षमाथि आफ्ना सुझाव राखेका थिए ।

सहमतिपछि मधेश प्रदेशको बजेट सर्वसम्मतिले पारित

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ३१ असार । करिब एक सातादेखि जारी राजनीतिक विवाद र दलहरूबीचको असहमतिपछि मधेश प्रदेश सरकारको आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेट अन्ततः प्रदेश सभाबाट सर्वसम्मतिले पारित भएको छ।

बजेटमा समावेश योजना छनोट, विनियोजन प्रक्रिया तथा केही शीर्षकमा देखिएका त्रुटिका विषयमा विपक्षी दलहरूले सुरुदेखि नै असन्तुष्टि जनाउँदै आएका थिए। विपक्षीको विरोधका कारण बजेट पारित प्रक्रिया प्रभावित भएपछि प्रदेश सभाले विवाद समाधानका लागि सात सदस्यीय विशेष कार्यदल गठन गरेको थियो।

कार्यदलले बजेटका कमजोरी सुधार, योजना वितरणलाई व्यवस्थित बनाउने तथा विनियोजन प्रक्रियामा पारदर्शिता कायम गर्ने उद्देश्यसहित १० बुँदे सुझावसहितको प्रतिवेदन सरकारलाई बुझाएको थियो।

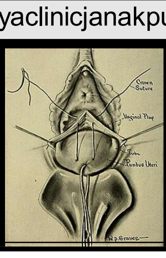
सरकारले कार्यदलका अधिकांश सुझाव कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता जनाएपछि सत्ता पक्ष र विपक्षी दलबीच सहमति कायम भएको हो।

बुधबार बसेको प्रदेश सभा बैठकमा आवश्यक संशोधनसहित बजेट प्रस्तुत गरिएको थियो। त्यसपछि सभामुखले आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेट सर्वसम्मतिले पारित भएको घोषणा गरे।

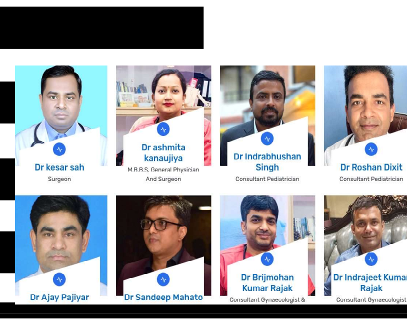
बजेट पारित भएसँगै लामो समयदेखि अन्योलमा रहेको प्रदेशको बजेट प्रक्रिया टुंगिएको छ। अब स्वीकृत बजेटअनुसार विकास निर्माण, सेवा प्रवाह तथा अन्य विकास कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने बाटो खुलेको छ।

यसअघि बजेटमा देखिएका त्रुटि, योजना वितरणमा असन्तुलन तथा विनियोजन प्रक्रियाको पारदर्शितालाई लिएर प्रदेश सभाभित्र चर्को बहस भएको थियो। कार्यदलको प्रतिवेदनपछि राजनीतिक सहमति जुटेपछि बजेट सर्वसम्मतिले पारित भएको हो।

अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा
divyaclinicjanakpur.com



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दखाई बिनाको सत्केरी



सम्पर्क ठेगाना

दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035, Mob. 9801674020

सम्पादकीय

चलचित्र क्षेत्रमा समानताको प्रश्न

चलचित्र समाजको ऐना मानिन्छ । यसले समानता, न्याय र सहअस्तित्वका मूल्यलाई प्रवर्द्धन गर्ने अपेक्षा गरिन्छ । तर चलचित्रकै सेटमा कलाकारमाथि जातीय वा क्षेत्रीय आधारमा विभेद भएको आरोप सार्वजनिक हुनु अत्यन्त गम्भीर विषय हो । अभिनेत्री काजल कर्णले आफूलाई मधेशी भएकै कारण अपमानजनक व्यवहार गरिएको, चलचित्रबाट हटाइएको र पारिश्रमिकसमेत नदिइएको आरोप लगाएपछि यो विषय केवल चलचित्र उद्योगको आन्तरिक विवादमा सीमित नरही सामाजिक न्याय र समान अवसरसँग जोडिएको बहस बनेको छ ।

प्रतिनिधिसभामा नेपाली कांग्रेसकी सांसद निनुकुमारी कर्णले यो घटनाको निष्पक्ष छानबिन गर्न सरकारसँग माग गर्दै यसलाई मधेशी समुदायको आत्मसम्मानसँग जोडिएको विषयका रूपमा उठाएकी छन् । संसद् जस्तो सर्वोच्च लोकतान्त्रिक थलोमा यो मुद्दा उठ्नुले घटनाको संवेदनशीलता र सार्वजनिक चासोलाई स्पष्ट पार्छ । सांसद कर्णले विभेदबाट सिर्जित मानसिक पीडाले भविष्यमा कसैलाई आत्मघाती निर्णय लिन बाध्य नबनोस् भन्ने चिन्ता व्यक्त गरेकी छन् । पछिल्ला केही घटनाले सामाजिक अपमान र मानसिक तनावका गम्भीर परिणाम देखाइसकेकाले उनको चिन्ता असान्दर्भिक मान्न सकिँदैन ।

यद्यपि, आरोप लाग्नु र आरोप प्रमाणित हुनु फरक कुरा हुन् । अभिनेत्री काजल कर्णले सामाजिक सञ्जालमार्फत गम्भीर आरोप लगाएकी छन् भने चलचित्रका निर्देशक दीपक आचार्य 'काकु'ले ती आरोपलाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार गरेका छन् । यस्तो अवस्थामा सामाजिक सञ्जालको आरोप(प्रत्यारोपका आधारमा कसैलाई दोषी वा निर्दोष ठहर गर्नु न्यायसंगत हुँदैन । सत्यतथ्य पत्ता लगाउने जिम्मेवारी सम्बन्धित निकायको हो ।

यदि वास्तवमै जातीय वा क्षेत्रीय आधारमा विभेद भएको प्रमाणित हुन्छ भने त्यो केवल एक कलाकारमाथिको अन्याय मात्र होइन, संविधानले प्रत्याभूत गरेको समानता र गैरविभेदको अधिकारमाथिको प्रहार पनि हुनेछ। नेपालको संविधानले जात, भाषा, क्षेत्र, लिंग वा समुदायका आधारमा कुनै पनि प्रकारको विभेद गर्न नपाइने स्पष्ट व्यवस्था गरेको छ। कला र मनोरञ्जनको क्षेत्रमा समेत यही संवैधानिक मूल्यको पूर्ण पालना हुनुपर्छ ।

चलचित्र उद्योग सिर्जनशीलता, प्रतिभा र समान अवसरको क्षेत्र बन्नुपर्छ, विभेद र पूर्वाग्रहको होइन। कलाकारको पहिचान उसको जात, भाषा वा भूगोलले होइन, उसको क्षमता र मेहनतले निर्धारण हुनुपर्छ। यस घटनाले चलचित्र उद्योगभित्र कार्यस्थलको आचारसंहिता, श्रम अधिकार र विभेदविरुद्धको संयन्त्र कत्तिको प्रभावकारी छ भन्ने प्रश्न पनि उठाएको छ।

त्यसैले सरकारले यस घटनालाई सामान्य विवादका रूपमा नलिएर निष्पक्ष छानबिनमार्फत सत्य सार्वजनिक गर्नुपर्छ। दोषी देखिए कानुनबमोजिम कारबाही र निर्दोष देखिए आरोपबाट सिर्जित भ्रमको अन्त्य(यही नै विधिको शासन र न्यायको मूल मर्म हो। सत्य स्थापित हुँदा मात्र पीडितले न्याय पाउँछन्, निर्दोषले सम्मान पाउँछन् र समाजमा समानता तथा विश्वासको वातावरण बलियो बन्छ।

तपाईंको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

वामपन्थको पुनरुत्थान

हरि रोका

पहिलो पटक कम्युनिस्टका नाममा जेलको हावा खान पुगेपछि नेपालमा बग्रेल्ती कम्युनिस्ट पार्टीहरू अस्तित्व रक्षाका लागि लडिरहेका छन् भन्ने थाहा पाउँदा आश्चर्यचकित भएको थिएँ। सबै क्रान्ति गर्ने पवित्र उद्देश्य राखेर फुटेका थिए। ती कतिपय कम्युनिस्ट साहित्य, नेताका जीवनी, क्रान्तिका तिलस्मीयुक्त कथा र उपन्यास पढेर भावुक हुँदै समूह गठन गर्न पुगेका थिए।

तर आजको जस्तो खुला राजनीतिक परिवेश नभएका कारण स्थानीयस्तरमा मात्र खुम्चिएर क्रियाशील थिए। आजको हिसाबमा आकलन गर्दा उनीहरू क्रान्तिकारी, कम्युनिस्ट र एनार्किस्ट गरी तीन कित्तामा विभाजित थिए भन्न मिल्छ।

विचारधारात्मक दृष्टिकोणका हिसाबले ती दुई कोणमा विभाजित थिए। पहिलो, उदार प्रजातन्त्रलाई साधनका रूपमा उपयोग गर्ने र दोस्रो, साधनको रूपमा कुनै पनि हालतमा प्रयोग नगर्ने। यस्तो मत जनमतसङ्ग्रह र पहिलो जनआन्दोलनमा स्पष्टिएको थियो।

तात्कालीन राजनीतिमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण खेलाडी थियो- प्रतिबन्धित नेपाली कांग्रेस। विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला सर्वोच्च नेता हुनुहुन्थ्यो, असहमति पर्याप्त थिए। सिद्धान्ततः कांग्रेसभित्र बेग्लाबेग्लै तीन वटा सैद्धान्तिक वैचारिक समूह थिए– कन्जरभेटिभ, लिबरल र सोसल डेमोक्र्याट। बीपी आफैं सोसल डेमोक्र्याट मानिनुहुन्थ्यो। त्यसो भन्नुको अर्थ वामपन्थी हुनु अस्वाभाविक लाग्थेन। तर बीपी लगायत कांग्रेसले कम्युनिस्ट वामपन्थीलाई हेयका दृष्टिले हेर्थे। अर्को शब्दमा यी केही होइनन् भन्ने थियो।

यता कम्युनिस्ट वामपन्थीहरूले कांग्रेसलाई हेर्ने पनि बेग्लाबेग्लै चस्मा थिए। एउटा आँखाले कांग्रेसलाई मलुवा, वामपन्थी र दक्षिणपन्थी बीचको मध्यपन्थी मान्थ्यो। अर्को चस्माले तात्कालीन सत्तारूढ राजतन्त्रात्मक पञ्चायतभन्दा घोर दक्षिणपन्थी देख्थ्यो। यही शत्रुतापूर्ण व्यवहारको उपज थियो जनमतसङ्ग्रहमा बहुदल पक्षको हार।

वास्तवमा सन् १९३० को दशक वरिपरिको जर्मनीमा कम्युनिस्ट र सोसल डेमोक्र्याट्सहरू बीचको लडाइँ हिटलर सत्तामा आएर दुवैलाई प्रतिबन्ध लगाएपछि बल्ल मिलेको थियो। नेपालमा पनि कांग्रेस-कम्युनिस्टले आफूहरूमाथि प्रतिबन्ध लगाउने शक्तिलाई २०४२ पछि चिने र विस्तारै पहिलो संयुक्त जनआन्दोलनको जग बस्न पुग्यो।

सिन्डिकेट शासन

दक्षिण एशियाली कम्युनिस्ट पार्टीहरू ग्रेट ब्रिटेन कम्युनिस्ट पार्टीबाट प्रभावित भएर खोलिएका थिए। रूस, चीन, क्युबा या भियतनाममा जस्तो सशस्त्र युद्ध मार्फत होइन, संसद्मा बहुमत ल्याउने र बहुमत मार्फत समाजवादमा पुग्ने लक्ष्यका साथ कम्युनिस्ट पार्टीहरू स्थापना गरिएका थिए।

नेपालमा २००६ सालमा स्थापना गरिएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीले सशस्त्र युद्धलाई इन्कार गरेको थिएन। तर २०१४ सालमा संसदीय राजनीतिक प्रणालीलाई साधनका रूपमा प्रयोग गर्दै समाजवादमा पुग्ने निष्कर्षमा पुगेर नै २०१५ सालमा सम्पन्न भएको आमनिर्वाचनमा होमिएको थियो।

संसदीय प्रणालीलाई साधनका रूपमा प्रयोग गरेर समाजवादी क्रान्ति सम्पन्न गर्न सकिन्न भन्ने निष्कर्ष निकालेर २०५२ सालमा प्रचण्डको नेतृत्वमा शुरु भएको जनविद्रोह, क्रान्ति सम्पन्न नगरी दशक लामो युद्ध बिसाएर संसद्लाई नै साधन मान्न फर्कियो। भनिरहन परेन, २०६४ सालदेखि २०८२ सम्म एमाले र माओवादी शक्ति र सामर्थ्यका हिसाबले नेपाली संसद्मा निर्णायक हुन पुगे।

अधिकांश समय उनीहरू नै सत्तामा रहे। २०७२ को संविधानपछि २०७४ मा सम्पन्न भएको आमनिर्वाचनमा एमाले र माओवादीले एउटै घोषणापत्र बनाएर चुनाव लडे, झन्डै दुईतिहाइको बहुमत प्राप्त गरे, सरकार बनाए। तर समाजवादी समाजको निर्माण त के कुरा, समाजवादउन्मुख समेत हुन सकेनन्।

माथि उल्लेख गरिए झैं २०६४ देखि २०८२ को भदौसम्म राजकीय सत्ता नेपाली कांग्रेस र यी दुई कम्युनिस्ट पार्टीहरूको सिन्डिकेटभित्र बन्धक बन्न पुगेको थियो। यसको अर्थ कार्यपालिका, व्यवस्थापिका तथा न्यायपालिकामाथि पूर्ण रूपमा यी तीनको नियन्त्रण थियो। उनीहरूका अघि नैतिक र अनैतिक कुनै अड्चन बाँकी रहेन।

जस्तो, २०८१ को असारमा पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' को सरकार गिराएर संसदीय मूल्य र मान्यता विपरीत संसद्को पहिलो र दोस्रो पार्टी मिलेर नेकपा एमालेका नेता खड्गप्रसाद ओली प्रधानमन्त्री बने। त्यसअघि प्रचण्ड आफैंले पालैपालो कांग्रेस र एमालेलाई दुई-दुई पटक सत्तामा उक्लिन भऱ्याङ बनाएका थिए।

नेपाली कम्युनिस्ट वामपन्थीहरूलाई 'कमाउनिस्ट', 'हामपन्थी' र अन्य दर्जनौं उपनाम सामाजिक सञ्जालमा देख्न पाइन्छ। नातावाद, फरियावाद (क्रोनिइजम) मात्र होइन, दर्जनौं भ्रष्टाचार काण्डहरूमा एमाले र माओवादीका मूर्धन्य नेता-कार्यकर्ताको नाम जोडिएर आउने गरेको छ।

२०८२ को निर्वाचन परिणामलाई लिएर कतिपय दक्षिणपन्थी बुज्रुकहरूले सन् १९९० दशकको सोभियत सङ्घको विघटन र पूर्वी युरोपेली समाजवादको पतन जस्तै नेपाली वामपन्थको अन्त्य भएको निष्कर्ष निकाल्ने गरेका छन्। साढे तीन दशक लामो चुनावी शृङ्खलामा एउटा वामपन्थीले अर्को वामपन्थीलाई मात्र मतका हिसाबले विस्थापन गर्ने गरेकोमा यसपटक गैरवामपन्थमा मत सरेको (सिफ्ट भएको) ले पनि त्यस्तो निष्कर्ष निकालिएको हुन सक्छ।

अनुभवजन्य व्यवहारवाद

यस्तो सिफ्ट हिजोको आजै भएको होइन। २०५१ मा एमालेको छोटो सत्तारोहणपछि एमालेमा 'संसदीय निर्वाचनमा जसरी पनि जित हासिल गर्नुपर्छ' भन्ने मान्यता बन्यो। पार्टीको पाँचौं महाधिवेशनले यसका लागि सैद्धान्तिक-वैचारिक अनुमोदन दिएकै थियो। यता माओवादीले रणनैतिक सन्तुलनमा आफ्नो पल्ला भारी छ भन्ने निचोडमा पुग्नासाथ, खासगरी २०६८ पछि 'जसरी पनि सत्तारूढ हुनुपर्छ' भन्ने मान्यता बनाएको देखिन्छ।

जब निर्वाचन जित्नु नै एक मात्र उद्देश्य बनाइयो र त्यही उद्देश्य प्राप्ति नै रणनीतिको पाटो बन्यो, उनीहरू दुवैको क्रमशः अधोगति यात्रा शुरु भयो। भारतीय अर्थशास्त्री प्रोफेसर प्रभात पटनायकले यो प्रक्रियागत यात्रालाई 'अनुभवजन्य व्यवहारवाद' (इम्पेरिसिजम) भनेर नाम दिएका छन्।

यसको अर्थ, पार्टीले जब आफूले अङ्गीकार गर्दै आएको विचारधारात्मक (आइडियोलोजिकल) गन्तव्य छाड्छ वा बिर्सन्छ, त्यसपछि अनुभवजन्य व्यवहारवाद अन्तिम गन्तव्य बन्छ (पटनायक, १६ जुलाई, २०११, 'दि लेफ्ट इन डिक्लाइन', भोल्युम ४६, इस्यु २९, इपिडब्लु)। व्यवहारवादले सिङ्गो पार्टी र सम्पूर्ण 'ऱ्याङ्क एन्ड फाइल' लाई आवधिक निर्वाचन जित्ने, पदासीन हुने र फाइदा लुटिहाल्ने धुनमा समग्र सोचाइलाई नै सीमित बनाउँदै लैजान्छ। अर्थात् समाजवादमा पुग्ने मुख्य गन्तव्य भुल्छ र बुर्जुवा सिद्धान्त (थ्यौरी) मा वशीभूत हुन पुग्छ। त्यसपछि समाजमा कम्युनिस्ट पार्टी अस्वीकार्य बन्दै जान्छ।

पटनायकको विचारमा, जब दीर्घकालमा गरिने क्रान्ति वा परिवर्तनको गन्तव्य नै भुलिन्छ र तात्कालीन फाइदा प्राप्तिमा लागिन्छ, त्यसले पार्टीको परिवर्तनको उद्देश्यसँग जोडिएको सैद्धान्तिक धागो चुँडिन जान्छ र आमूल परिवर्तन अर्थात् पूँजीवादलाई परास्त गरी समाजवादमा पुग्ने लक्ष्य फोस्रो नारामा सीमित हुन्छ। त्यसपछि पार्टी पूँजीवादकै पक्षपोषण गर्ने झुन्डमा बदलिन्छ।

२०५१ मा भएको पहिलो मध्यावधिपछि छोटो समयका लागि सत्तारूढ हुन पुगेको एमालेको नेतृत्व तहमा 'चुनाव जसरी पनि जित्नुपर्छ' भन्ने मानसिकता बलियो बन्दै गयो। चुनाव जित्न र बहुमत हासिल गर्न खर्च गर्न सक्ने उम्मेदवार प्राथमिकतामा पर्नु अस्वाभाविक थिएन। बिचौलिया (पेटी बुर्जुवा) र नवधनाढ्यहरू उम्मेदवार बन्न थालेपछि कम्युनिस्ट वामपन्थीहरूलाई आधारभूत वर्गस्रोतबाट अलग्याउँदै लग्यो।

पार्टी नेतृत्वमा नयाँ वर्ग हाबी हुँदै गएपछि कार्यक्रम, नीति र लक्ष्य पनि परिवर्तन हुँदै गए। जस्तो, कम्युनिस्ट पार्टीहरूको नयाँ भूमिसुधार र व्यवस्थापनको एजेन्डा हेर्दाहेर्दै डिलिट हुन पुग्यो। मुख्य उत्पादनको साधन मानिने भूमिलाई उपभोग्य वस्तु (कमोडिफिकेसन) मा रूपान्तरित गरियो, भूमि बैङ्कको अवधारणा अघि सारियो।

कृषिको आधुनिकीकरण र औद्योगिकीकरण गर्ने, रोजगारी उत्पादन गर्ने कुनै पनि एजेन्डा प्राथमिकतामा रहेनन्। आयात प्रतिस्थापन, उद्योग तथा राष्ट्रियता संवर्धन गर्ने राष्ट्रिय पूँजीपति वर्गलाई प्रोत्साहित गर्ने कुरा गफमा सीमित हुँदै गए। कृषि र उद्योग धराशायी बन्दै गएपछि श्रमिक निर्यात पहिलो प्राथमिकता बन्यो।

यो प्रक्रियाले जग्गा दलाल, शिक्षा र स्वास्थ्यका व्यापारीहरूलाई प्रश्रय दियो। पार्टीप्रतिको वफादारी व्यक्तिमा सऱ्यो र व्यक्तिगत वफादारी धन र पैसा खर्च गर्न सक्ने क्षमता भएका उम्मेदवारमा सऱ्यो। २०६४ पछिको सत्तामा जोडिएको माओवादीको रूपान्तरण झन् तीव्र गतिमा हुन पुग्यो।

पछिल्लो समयमा संसदीय व्यवस्थासँग जोडिएर आएको माओवादीकै नेतृत्वमा सहभागिता र समावेशितामा आधारित सङ्घीय शासन प्रणाली मुलुकमा जारी छ। धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक हिसाबले बहिष्करणमा परेका आमजनसमुदाय राजनीतिक मूलधारमा समेटिए।

सङ्घीयता अपनाइयो र सङ्घ, प्रदेश तथा पालिकास्तरका संसद्मा त्यो सहभागिता र समावेशिता देख्न पाइन्छ। यो विश्वकै लागि अनुपम उदाहरण बन्न पुगेको छ। त्यसैगरी सडक सञ्जाल र सूचना तथा सञ्चार जस्ता पूर्वाधारहरूको विस्तार व्यापक हुन पुग्यो।

तर कम्युनिस्ट वामपन्थीहरूको समाजवादप्रतिको सैद्धान्तिक प्रतिबद्धता अनुरूप योजना, नीति र कार्यक्रम बन्न सकेनन्। रोजगारमूलक औद्योगिकीकरण, स्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्यमा आममानिसको पहुँच सम्भव भएन। रेमिट्यान्सले गरिबी घटाएको आकलन गरियो, तर युवा जनसाङ्ख्यिक लाभ मुलुकले आफ्नो चौतर्फी विकासमा लगाउन सम्भव भएन। झन्डै दुई दशकदेखि मुलुकमा पूँजीगत खर्च घटिरहेको छ। राज्यले छुट्याएको विकास बजेटबाट सर्वसाधारण जनताले पूँजी निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास नै गुम्यो।

एकीकृत ग्रामीण विकास र गाउँ र शहर बीचको सम्बन्ध (ब्याकवार्ड-फरवार्ड लिङ्केजेज) र समन्वयलाई योजना बनाएर अघि बढाउन नसकेकै कारणले 'गाउँमा केही हुन्छ' भन्ने झिनो विश्वास समेत नरहेपछि बसाइँसराइ तीव्र बन्यो।

कम्युनिस्ट वामपन्थी अर्थमन्त्री, योजनाविद्हरू व्यवहारमा विश्व बैङ्क, मुद्राकोष र एशियाली विकास बैङ्कका कमिसन एजेन्ट जस्ता देखिए। उनीहरूमा मुलुक निर्माणका लागि आफ्नो कुनै अर्गानिक नवीन सोच र कार्यक्रम कतै देखिएन, मानिलिऊँ उनीहरू अरूकै प्रोग्रामिङमा चल्ने रोबोट हुन्।

आमरूपमा भ्रष्टाचार, कालोबजारी, नातावाद, फरियावाद र नेतृत्वको स्वेच्छाचारिता अभिवृद्धि हुन पुग्यो। नेता स्वघोषित सर्वज्ञानी त्रिकालदर्शी बने। नेताले आफूलाई पार्टी सङ्गठन, पद्धति, सामूहिक नेतृत्व परिपाटीभन्दा माथि सम्झिन पुगे- शिक्षा, तालिम, अनुशासन, पद्धति, ऱ्याङ्क एन्ड फाइलभन्दा धेरै माथि। त्यही अनुसार सचिवालय, स्ट्यान्डिङ कमिटीदेखि तल सेल कमिटीसम्मका पदाधिकारीहरूको हैकम त्यसरी नै व्यवस्थित हुन पुग्यो।

सारा राज्य संयन्त्र (स्टेट मेसिनरी) हुनेखाने निश्चित वर्ग वा नवधनाढ्य वर्गको सेवामा एकाधिकार विस्तार हुँदै गयो। सङ्घीय सत्ता गुम्दाको पाठ प्रदेश र स्थानीय सरकारहरूले सिकेको देखिँदैन। प्रदेश र स्थानीय सरकारमा वर्चस्व कायम रहेका दलीय प्रतिनिधिहरूको राज्यकोषको चरम दुरुपयोग, क्षेत्रीयता र दलीय लिप्तता अनि क्रोनिइजम नाङ्गो आँखाले देख्न सकिन्छ। यसरी आम मतदाताबाट कम्युनिस्ट वामपन्थीहरू काटिँदै गए।

विगतमा सरदर ४० प्रतिशत हाराहारीभन्दा बढी लोकप्रिय मत हासिल गरिरहेका एमाले र माओवादीले फागुनको चुनावमा क्रमशः १३.५ र ७.५ अर्थात् २१ प्रतिशत मात्र मत प्राप्त गरेको तथ्यबाट पनि यो कुरा बुझ्न सकिन्छ।

वामपन्थको पुनराविष्कार

वामपन्थी शब्दलाई अलि बढी फराकिलो विचारधारात्मक दायराबाट बुझ्न आवश्यक छ। सङ्गठित वामपन्थले पहिलो- सामाजिक समानता, समतावाद, श्रेणीविहीन शक्ति संरचनाको कल्पना गर्छ।

दोस्रो- आयको स्तर हेरेर प्रगतिशील करको ढाँचा तय गर्छ, सामाजिक कल्याणका कार्यक्रमलाई अगाडि सार्छ, समग्रमा श्रमजीवी वर्गको संरक्षण गर्छ, र आर्थिक विषमता हुनबाट समाजलाई जोगाउँछ।

तेस्रो- यसले सार्वजनिक सम्पत्तिको जगेर्ना गर्छ; जल, जङ्गल, जमिन, खानी तथा खनिज जस्ता प्राकृतिक स्रोत र साधनमाथि राज्य र समुदायको अधीनस्थ परिचालन गर्छ र कसैको एकलौटी हैकम, शोषण तथा उत्पीडनको अन्त्य गर्छ।

चौथो- समाजवाद, साम्यवाद तथा सामाजिक प्रजातन्त्रका आन्दोलनलाई समेट्छ र सर्वसाधारण बहुसङ्ख्यक जनतालाई पुरातन आर्थिक तथा राजनीतिक एलिटहरूको कब्जाबाट मुक्ति दिलाउने आन्दोलनको व्यावहारिक थालनी गर्छ।

वामपन्थी भन्नेबित्तिकै 'पुरातन कुरा गऱ्यो' भनेर नाक खुम्च्याउनेहरूको समाजमा कमी छैन। तर वामपन्थ भनेको अन्तर्राष्ट्रियस्तरमै अभ्यासपरस्त आन्दोलन हो। यो सिद्धान्तमा मात्र होइन, व्यवहारमा लागू गरेर, विगतमा भएका गल्ती र कमजोरी छुट्याउँदै र गम्भीर मूल्याङ्कन गर्दै अगाडि बढ्ने हो। सन् १९६० को दशकमा विश्वव्यापी रूपमा उठेको वामपन्थी विद्रोह तात्कालीन साम्राज्यवादी अमेरिका तथा रूसको प्रभुत्ववादी/हैकमवादी प्रवृत्ति दुवैका विरुद्ध थियो। त्यस आन्दोलनको चरित्र पुरातन मार्क्सवादी अवधारणा अनुरूपको आर्थिक कारणले हुने असमानता विरुद्धको वर्ग सङ्घर्ष मात्र थिएन। जातिभेद, लैङ्गिक भेदभाव, धार्मिक असहिष्णुता, राष्ट्रिय अखण्डताको रक्षा, आम गरिबी आदिका विरुद्धको प्रतिरोधात्मक आन्दोलनलाई लिन सकिन्छ (एन्जेला वाई डेभिस, २०१५, 'ओमेन, रेस एन्ड क्लास', भिन्टेज ई-बुक्स)।

नयाँ युगको वामपन्थको स्वरूप पनि फेरिएको छ। नववामपन्थले आवधिक निर्वाचन र स्वस्थ राजनीतिक प्रतिस्पर्धालाई सहज स्वीकारेको छ। ल्याटिन अमेरिका, युरोप र पूर्वी युरोपेली मुलुकहरूमा प्रतिस्पर्धा गरिरहेकोलाई, हार र जितलाई सामान्य ढङ्गले लिएको देखिन्छ। आर्थिक ढाँचा पनि उहिलेको जस्तो अत्यधिक केन्द्रीकृत योजनाअन्तर्गत होइन, समावेशी, सहभागितामूलक ग्राउन्ड टु अर्थ योजनाहरू अहिलेको वामपन्थी कार्यदिशा बन्ने गरेका छन्।

उद्योगधन्दाको सोलोडोलो राष्ट्रियकरण वा केन्द्रीकरण होइन, क्षेत्रगत आवश्यकता अनुसार निजी, सहकारी तथा सामुदायिक र सार्वजनिक गरी तीनवटा क्षेत्रलाई आपसी समन्वय गर्दै अगाडि बढाउने नीति अघि सार्ने अभ्यासहरू पर्याप्त मात्रामा भएका छन्। जस्तोः ब्राजिल, मेक्सिको, चीन, भियतनाम आदि।

यसको अर्थ निश्चित व्यक्ति विशेष वा समूह वा घरानाहरूलाई एकाधिकार सुम्पिने गरी होइन, राज्यले बजारलाई कडा नियमन गर्ने गरी व्यवस्थित गरिन्छ (जोनाथन स्पाथ, जनवरी २०२५, 'दि इन्ड अफ इराः दि डिक्लाइन अफ नियोलिबरालिजम एन्ड दि इमर्जिङ इन्टरेग्नम ओलिप')। स्तरीय सार्वजनिक शिक्षा तथा स्वास्थ्यको जिम्मेवारी आमरूपमा राज्यकै जिम्मा रहने गर्छ। माथि उल्लेख गरिए झैं बदलिएको परिस्थिति अनुकूल वा उत्पादन पद्धतिमा आएको परिवर्तन अनुकूल राज्यका स्रोत-साधनहरूको समुचित परिचालन राज्यको जिम्मेवारीभित्र राखिनुपर्ने हुन्छ, ताकि आमजनताको आफ्नो परिवारको जीविकाका लागि आवश्यक स्रोत र साधनमाथि पहुँच हुन सकोस्।

एमाले र माओवादीले विगतमा सत्तारूढ हुँदा वा प्रतिपक्षमा रहँदा, मिलेर शासन गर्दा, वा झगडा गरेर अलग हुँदा माथि उल्लिखित वामपन्थको परिभाषाको कसीमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गरेका थिए त ? माओवादी जनविद्रोहका बलमा स्थापित भएको समावेशी सहभागितामूलक लोकतन्त्र दिगो र भरपर्दो गरी बलियो बनाउन उनीहरू सत्तारूढ हुँदा अपनाएको नीति र कार्यक्रमले सघाए त ?

उनीहरू सत्तारूढ हुँदा पितृसत्ता, जातीय, लैङ्गिक, धार्मिक र क्षेत्रीय उत्पीडन उन्मूलनमा सघाउ पुग्यो कि झन् बल्झियो ? वामपन्थीहरू सत्तारूढ भएपछि पूँजीवादी र नवउदारवादी शोषण मत्थर भयो त ? शिक्षा र स्वास्थ्य प्राप्तिको अवसर, पारवहन, स्तरयुक्त यातायात व्यवस्थापन, महँगी घट्ने, सन्तुलित विनिमय दर, असमानता घट्ने, रोजगारी अभिवृद्धि, कृषिको आधुनिकीकरण र औद्योगिकीकरण, रोजगारमूलक औद्योगिकीकरण, शान्तिसुरक्षाको अवस्थामा केही फेरबदल भयो त ? असंलग्न परराष्ट्र नीति कायम राख्नमा कुनै योगदान पुग्यो त ?खड्गप्रसाद ओली र पूर्व माओवादीका पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले वामपन्थी एकताको आवश्यकता महसुस गरेछन्, सुन्नमा त्यो कार्यकर्ताका लागि कर्णप्रिय होला। उहाँहरूको व्यक्तिगत र सामूहिक कठिनाइहरू हल गर्न सहायक नै सिद्ध होलान्। तर सैद्धान्तिक-वैचारिक गन्तव्य बेगरको अनुभवजन्य व्यवहारवादमा टेकेर मात्र पुनरुत्थान सम्भव देखिँदैन। राजनीतिक साख भएका, सैद्धान्तिक-वैचारिक स्पष्टता भएका युवाले नयाँ कार्यक्रम लिएर अघि बढे मात्र वामपन्थको नयाँ आविष्कार सम्भव छ। *साभार: अनलाइनखबरडटकम*

चना खानुका ६ प्रमुख स्वास्थ्य लाभ

काठमाडौँ । नेपाली भातभान्सामा धेरै प्रयोग हुने अन्नमध्ये एक हो चना ।

केही मानिस चनालाई भिजाएर त्यत्तिकै खान रुचाउँछन् भने केही उसिनेर खान मन पराउँछन् । चनाको ग्रेभी र चनाको चाट पनि उत्तिकै लोकप्रिय छन् । चना खाँदा लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस हुन्छ । चना खानुका अनेक फाइदा छन् । यद्यपि, मानिसहरू चनालाई भिजाएर खाँदा राम्रो हुन्छ कि उसिनेर भन्ने द्विविधामा हुन्छन् ।

१०० ग्राम चनामा १६४ क्यालोरी, २७ दशमलव ४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ७ दशमलव ६ ग्राम फाइबर, ८ दशमलव ९ ग्राम प्रोटिन, २ दशमलव ६ ग्राम बोसो, २ दशमलव ८९ मिलीग्राम फलाम र २९१ मिलीग्राम पोटासियम हुन्छ । चनाले शरीरलाई फस्फोरस, फोलेट र म्याग्नेसियम पनि दिन्छ ।

भिजेको र उसिनेको चना दुवै पोषक तत्त्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छन् । भिजाउँदा चना नरम हुन्छ । भिजाएर खाएपछि यो छिट्टै पच्छ । उसिनेको चना भुटेको चनाभन्दा छिटै पाक्छ । यदि तपाईंलाई कुरुमकुरुम गर्ने अनि काँचो बनावट भएको चना मन पर्दैन भने भिजाएको चना खान सक्नु हुन्छ । संवेदनशील पेट भएकाहरूका लागि उसिनेको चना राम्रो विकल्प हो । उसिनेपछि चना पचाउन सजिलो हुन्छ ।

यस प्रकार छन् चना खानुका फाइदा:

तौल घटाउने- चना खाँदा तौल घटाउन मद्दत गर्छ । चनामा प्रोटिन र फाइबर प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जसले पेटलाई लामो समयसम्म भरिपूर्ण राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अत्यधिक खानाको सेवन कम हुन्छ ।

पाचन सुधार्छ- चनामा रहेको डाइट्री फाइबरले पाचनलाई राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ । चनाले कब्जियत कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण- चनामा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स हुन्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ जसले रगतमा चिनीको स्तर स्थिर गर्न मद्दत गर्छ ।

मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा- चना खानुले मुटुको स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ । चनामा पाइने फाइबर, पोटासियम र म्याग्नेसियमले मुटुलाई स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्छ । चना खाँदा कोलेस्ट्रोल व्यवस्थापनमा पनि मद्दत गर्न सक्छ ।

ऊर्जा स्तर राम्रो रहन्छ- चनामा रहेको फलामले हेमोग्लोबिन उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरमा अक्सिजन प्रवाह सुधार गर्छ जसले गर्दा शरीरमा ऊर्जा कायम रहिरहन्छ ।

हड्डीका लागि फाइदा- चना खाँदा हड्डीलाई पनि फाइदा हुन्छ । चनामा म्याग्नेसियम र फस्फोरस जस्ता खनिजहरू हुन्छन्, जसले हड्डीको राम्रो स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

दूधले साँच्चै बलियो बनाउँछ त हड्डी ?

काठमाडौँ । बाल्यकालदेखि नै हामीलाई सिकाइएको छ कि बलियो हड्डीहरूको लागि दैनिक दूध पिउनु आवश्यक छ । दूध क्याल्सियमको राम्रो स्रोत भए पनि, के दूध मात्र पिउनाले हड्डी बलियो हुन्छ त ?

हड्डीको बल केवल क्याल्सियममा निर्भर हुँदैन; भिटामिन डी, प्रोटीन, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, भिटामिन के, र नियमित शारीरिक गतिविधि पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् । यी मध्ये कुनै पनि पोषक तत्त्वको कमीले हड्डी कमजोर बनाउन सक्छ, जसले गर्दा पर्याप्त दूध पिए पनि ओस्टियोपोरोसिस र फ्र्याक्चरको जोखिम बढ्छ ।

दूध क्याल्सियम, प्रोटिन, फस्फोरस र अन्य धेरै पोषक तत्त्वहरूको राम्रो स्रोत हो। क्याल्सियम हड्डीको एक प्रमुख खनिज हो र जीवनभर हड्डीको निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । त्यसैले, नियमित रूपमा दूध वा अन्य दुग्धजन्य पदार्थ सेवन गर्नु हड्डीको स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन सक्छ यद्यपि, दूध मात्र पिएर हड्डी बलियो हुँदैन ।

शरीरमा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन डी भएमा मात्र क्याल्सियम राम्रोसँग अवशोषित हुन सक्छ । त्यस्तै, नियमित रूपमा दूध पिए पनि, बसिरहने जीवनशैली, धूम्रपान, अत्यधिक मदिरा सेवन, केही चिकित्सा अवस्था र हार्मोनल परिवर्तनहरूले हड्डीको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसकारण, दूधलाई हड्डीको लागि स्वस्थ जीवनशैलीको हिस्सा मान्नुपर्छ, समाधान मात्र होइन ।

दूध बाहेक हड्डीहरूलाई कुन पोषक तत्त्व चाहिन्छ ?

दूधको अतिरिक्त, हड्डीको बलियो बनाउन भिटामिन डी, प्रोटिन, म्याग्नेसियम, भिटामिन के र फस्फोरस आवश्यक पर्दछ । शरीरमा क्याल्सियम अवशोषणको लागि भिटामिन डी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू मध्ये एक हो । यसको कमीले हड्डीहरूलाई कमजोर बनाउन सक्छ र भाँचिने जोखिम बढाउन सक्छ । तर हड्डीहरू क्याल्सियमबाट मात्र बनेका हुँदैनन् । तिनीहरूमा कोलाजेन नामक प्रोटिन पनि हुन्छ, जसले हड्डीहरूलाई बल र लचिलोपन दिन्छ । प्रोटिनको कमीले हड्डीको घनत्वलाई असर गर्न सक्छ । म्याग्नेसियमले हड्डीको संरचना कायम राख्न मद्दत गर्छ र भिटामिन डीलाई यसको सक्रिय रूपमा रूपान्तरण गर्छ । यसबाहेक, भिटामिन केले क्याल्सियमलाई हड्डीहरूमा राम्ररी जम्मा गर्न मद्दत गर्छ र हड्डीको खनिजीकरणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । क्याल्सियमसँगै फस्फोरसले हड्डी र दाँतको संरचनाको महत्त्वपूर्ण भाग बनाउँछ ।

बलियो हड्डीहरूको लागि आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुस् यी खानेकुरा

बलियो हड्डीहरूको लागि क्याल्सियम मात्र पर्याप्त छैन । जीवनभर हड्डीलाई बलियो बनाइराख्न धेरै पोषक तत्वहरूले सँगै मिलेर काम गर्छन् । यसको लागि, तपाईंले निम्न खानेकुराहरू खानुपर्छ:

दही: क्याल्सियम र प्रोटिनले भरिपूर्ण, यो दूध राम्ररी पचाउन नसक्नेहरूका लागि उत्कृष्ट विकल्प हो । यसमा पाचन स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्ने प्रोबायोटिक्स पनि हुन्छन् ।

कुटेज चीज: क्याल्सियम र प्रोटिनको राम्रो स्रोत, जसले सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्दा हड्डी र मांसपेशीको स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

हरियो पातदार तरकारीहरू: ब्रोकाउली, मेथी, तोरीको साग र अमरान्थ जस्ता तरकारीहरूले क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र भिटामिन के प्रदान गर्दछ, यी सबैले स्वस्थ हड्डी कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

तिलको दाना र बदाम: यी प्राकृतिक रूपमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र स्वस्थ बोसोले भरिपूर्ण हुन्छन् जसले हड्डीको चयापचयमा मद्दत गर्दछ ।

माछा: साल्मन र सार्डिन जस्ता बोसोयुक्त माछाले भिटामिन डी, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र क्याल्सियम प्रदान गर्दछ ।

अण्डा: अण्डाको पहेँलो भागमा भिटामिन डी हुन्छ, जबकि अण्डाले उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पनि प्रदान गर्दछ जसले मांसपेशीको बल कायम राख्न मद्दत गर्दछ, लड्ने र भाँचिने जोखिम कम गर्दछ ।

दाल र भट्मासबाट बनाइएका सामान: दाल, चना, सिमी, टोफु र भटमास वनस्पति प्रोटिन, म्याग्नेसियम र फस्फोरसको उत्कृष्ट स्रोत हुन्, जसले सबैले हड्डीको स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

दूध क्याल्सियमको उत्कृष्ट स्रोत हो र यसलाई सन्तुलित आहारमा समावेश गर्नुपर्छ। यद्यपि, यसलाई बलियो हड्डी निर्माण गर्ने एकमात्र समाधान मान्नु हुँदैन । पर्याप्त भिटामिन डी, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त प्रोटिन सेवन, र पोषक तत्त्वले भरिपूर्ण आहारले जीवनभर हड्डीको स्वास्थ्य कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै । विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् –तपाईंको आफ्नै पत्रिका । साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि-
Website www.esamachardainik.com
राष्ट्रिय दैनिक समाचार दैनिक जनकपुर

मिडिया काउन्सिल सदस्य नियुक्तिविरुद्ध सर्वोच्चमा रिट

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, ३१ असार । मधेश प्रदेश सरकारको गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयले मिडिया काउन्सिल सदस्य नियुक्तिका लागि कानुनविपरीत योग्यता निर्धारण गर्दै सूचना प्रकाशित गरेको आरोपसहित सर्वोच्च अदालतमा रिट निवेदन दायर गरिएको छ।

धनुषा स्थायी घर भई हाल काठमाडौंमा बसोबास गर्दै आएका अधिवक्ता रकी प्रसाद साहले नेपालको संविधानको धारा १३३ को उपधारा (२) र (३) बमोजिम उत्प्रेषण, परमादेशलगायत उपयुक्त आदेश जारी गर्न माग गर्दै गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालय, मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय तथा प्रदेश प्रमुखको कार्यालयलाई विपक्षी बनाई रिट दायर गरेका हुन्।

रिट निवेदनमा प्रदेश सञ्चार ऐन, २०७७ तथा प्रदेश सञ्चार (पहिलो संशोधन) नियमावली, २०७७ ले मिडिया काउन्सिल सदस्य नियुक्तिका लागि आवश्यक योग्यता स्पष्ट रूपमा निर्धारण गरेको भए पनि मन्त्रालयले ती कानुनी व्यवस्थाविपरीत नयाँ योग्यता तोकी २०८३ असार २३ गते दरखास्त आह्वान गरेको उल्लेख गरिएको छ।

निवेदक साहले कानुनले तोकेको मापदण्डभन्दा फरक योग्यता निर्धारण गरी प्रकाशित गरिएको सूचना गैरकानुनी रहेको दाबी गरेका छन्। साथै, उक्त सूचनाका आधारमा अघि बढाइने सम्पूर्ण नियुक्ति प्रक्रिया तत्काल रोक्न अदालतको हस्तक्षेप आवश्यक रहेको जिकिर रिटमा गरिएको छ। रिटमा मिडिया काउन्सिल पत्रकारिताको पेसागत मूल्य, मान्यता, आचारसंहिता तथा उत्तरदायी पत्रकारिताको विकास र प्रवर्द्धनका लागि प्रदेश सञ्चार ऐन, २०७७ अन्तर्गत गठन गरिएको स्वायत्त निकाय भएकाले यसको सदस्य नियुक्ति पनि ऐन र नियमावलीबमोजिम नै हुनुपर्ने उल्लेख छ।

अधिवक्ता साहले कानुन मन्त्रालय स्वयंले प्रचलित कानुनको पालना गर्नुपर्ने दायित्व हुँदाहुँदै कानुनविपरीत सूचना जारी गरेको आरोप लगाएका छन्। उनले कानुनभन्दा माथि कुनै पनि निकाय हुन नसक्ने उल्लेख गर्दै कानुनको शासन कायम गर्न अदालतबाट आवश्यक आदेश जारी हुनुपर्ने माग गरेका छन्। उक्त रिटमाथि सर्वोच्च अदालतमा सुनुवाइ हुन बाँकी रहेको छ।

करेन्ट लागेर किसानको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता

सर्लाही, ३१ असार । सर्लाहीको सीमावर्ती क्षेत्रमा सिँचाइ गर्ने क्रममा करेन्ट लागेर एक भारतीय किसानको मृत्यु भएको छ ।

जिल्लाको बलरा नगरपालिका-१ हथियौलस्थित खेतमा पानी लगाउने क्रममा भारतको बिहार राज्य, सितामढी जिल्ला श्रीनगर निवासी ५० वर्षीय अरविन्दकुमार सिंहको घटनास्थलमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

अरविन्दकुमारले हथियौलका सुरेन्द्रप्रसाद सिंहको बटैया खेत कमाउँदै आएका थिए ।

मंगलबार राति सिँचाइ गर्न नेपालतर्फको खेतमा आएका बेला करेन्ट लागेर उनको ज्यान गएको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

घटनापछि मृतकको शव परिवारका सदस्यले बुधबार बिहान घर लगेको र त्यसपछि मात्र प्रहरीलाई जानकारी प्राप्त भएको थियो ।

सूचना प्राप्त हुनासाथ प्रहरी चौकी छन्कीटोला र इलाका प्रहरी कार्यालय गडहियाबाट खटिएको टोलीले घटनास्थल तथा मृतकको घरमा पुगेर आवश्यक अनुसन्धान अघि बढाएको थियो ।

प्रहरीले कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी शव पोस्टमार्टमका लागि प्रादेशिक अस्पताल मलङ्गवा पठाएको जनाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका प्रवक्ता तथा प्रहरी नायब उपरीक्षक वेदप्रसाद गौतमका अनुसार मृतकलाई राति ठ्याक्कै कुन समयमा करेन्ट लागेको हो भन्ने अझै खुल्न सकेको छैन । घटनाको कारण र करेन्ट कसरी लाग्यो भन्ने विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

छ लाख घुससहित इन्जिनियर पक्राउ

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ, ३१ असार । अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले इलामको चुलाचुली गाउँपालिकामा कार्यरत इन्जिनियर डिल्लीराज खड्कालाई छ लाख रुपियाँ घुससहित नियन्त्रणमा लिएको छ। छैटौँ तहका इन्जिनियर खड्काले पुलको रिडिजाइन स्वीकृत गराइदिएबापत तथा ठेक्काको भुक्तानी प्रक्रियामा सहजीकरण गरिदिने प्रयोजनका लागि सेवाग्राहीसँग घुस माग गरेको उजुरी परेको थियो। सोही सूचनाका आधारमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग टङ्गाल र आयोगको कार्यालय इटहरीबाट संयुक्त रूपमा खटिएको टोलीले उहाँलाई नियन्त्रणमा लिएको हो।

टोलीले इन्जिनियर खड्कालाई सेवाग्राहीबाट छ लाख रुपियाँ घुस लिइसकेको अवस्थामा उक्त रकमसहित झापाको दमक नगरपालिका(१ स्थित एक खाजाघरबाट बिहीबार नियन्त्रणमा लिएको आयोगका प्रवक्ता सुरेश न्यौपानेले जानकारी दिनुभयो। नियन्त्रणमा लिइएका खड्कामाथि थप अनुसन्धान भइरहेको आयोगले जनाएको छ।

प्रतिनिधिसभा बैठक दुई साताका लागि स्थगित हुने

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ, ३१ असार । प्रतिनिधिसभा बैठक दुई साताका लागि स्थगित हुने भएको छ । प्रतिनिधिसभाको बैठक आज बस्छ । आजको बैठक सुरु भइसकेको छ ।

त्यसपछि अर्को बैठक साउनको दोस्रो साताको अन्तिममा राख्ने सहमति प्रतिनिधिसभा कार्यव्यवस्था परामर्श समितिको बैठकमा भएको छ ।

'साउन १४ गते अर्को बैठक राख्ने गरी छलफल भएको छ । यसबारे सभामुखले नै सदनमा जानकारी गराउनुहनेछ,' कार्यव्यवस्था परामर्श समितिका एक सदस्यले भने ।

बैठकको अन्तिममा सभामुखले अर्को बैठक बस्नेल समय तोक्ने गर्दछन् ।

आजको प्रतिनिधिसभाको बैठक अगाडि कार्यव्यवस्था परामर्श समितिको बैठक बसेको थियो । कार्यव्यवस्था परामर्श समितिको बैठक राख्नकै लागि आज बिहान ११ बजेका लागि तय भएको प्रतिनिधिसभाको बैठक दिउँसो १ बजेका लागि सारिएको हो । आजको बैठकमा प्रधानमन्त्री वालेन शाहको तर्फबाट कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्री सोबिता गौतमले राष्टि्रय मानव अधिकार आयोगको अठारौं वार्षिक प्रतिवेदन पेस गर्ने कार्यक्रम छ ।

राष्टि्रय सूचना आयोगको वार्षिक प्रतिवेदन र राष्टि्रय समावेशी आयोगको सातौँ वार्षिक प्रतिवेदन पनि आजै पेस गर्ने कार्यसूची छ ।

अर्थ मन्त्री डा.स्वर्णिम वाग्लेले अर्थसम्बन्धी केही नेपाल कानुनलाई संशोधन र खारेज गर्ने बिधेयक माथि बिचार गरियोस् भन्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नेछन् ।

यसपछि सन्धिमाथि छलफल र अनुमोदनको कार्यसूची छ ।

युवा, श्रम तथा रोजगार मन्त्री रामजी यादवले अन्तर्राष्टि्रय श्रम संगठनको बाध्यकारी श्रम महासन्धीमाथि सदनमा छलफलको प्रस्ताव प्रस्तुत गर्नेछन् । आजै अनुमोदन गर्ने कार्यसूची छ ।

अन्तर्राष्टि्रय श्रम संगठनको श्रम निरीक्षण सम्बन्धी महासन्धी, माथि छलफल गर्ने र अनुमोदन गर्ने कार्यसूची छ ।

सांसद ठाकुरद्वारा सरकारको कार्यशैलीको आलोचना

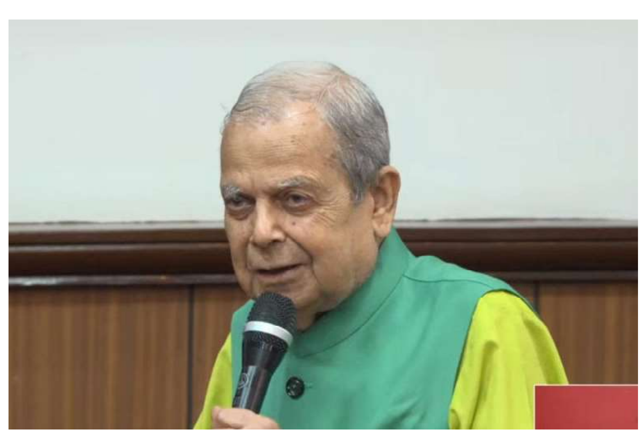
दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, ३१ असार । जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका सांसद महन्थ ठाकुरले सरकारको कार्यशैलीप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै कडा आलोचना गरेका छन्।

बुधबार राष्ट्रिय सभाको बैठकमा बोल्दै सांसद ठाकुरले सरकारको नेतृत्वलाई 'अकार्यकुशल'को संज्ञा दिँदै सरकार अधिनायकवादी प्रवृत्तितर्फ उन्मुख भएको आरोप लगाए। उनले सरकारका गतिविधिलाई टिप्पणी गर्दै 'नेपाली हिटलर' जस्तो व्यवहार देखिएको आरोपसमेत लगाए।

सरकारले जनतालाई गरेका कुनै पनि प्रमुख प्रतिबद्धता पूरा गर्न नसकेको दाबी गर्दै उनले ट्रेड युनियन र विद्यार्थी संगठनमाथि हस्तक्षेप भइरहेको बताए।

'यो सरकारले ट्रेड युनियन र विद्यार्थी संगठनलाई खारेज गर्ने नीति लिएको छ। संगठित संस्थाहरूप्रति सरकारको दृष्टिकोण सकारात्मक छैन। संगठनमाथि आक्रमण गरेर अन्ततः के गर्न खोजिएको हो?' उनले प्रश्न गरे। 'जो बोल्छ, त्यही



ठीक र जो गर्छ, त्यही कानुन भन्ने प्रवृत्ति देखिएको छ। यस्तो कार्यशैलीले देशलाई गलत दिशातर्फ धकेलिरहेको छ।'

सांसद ठाकुरले सरकारले कर्मचारी प्रशासनमाथि अनावश्यक हस्तक्षेप गरेको, दरबन्दीमा रहेका कर्मचारीलाई हटाएर आन्दोलनको अवस्था सिर्जना गरेको आरोप पनि लगाए।

उनले सरकारका आश्वासन पूरा हुन नसक्दा मुलुकमा निराशा बढेको, आत्महत्याका घटनामा वृद्धि भएको तथा राजनीतिक नेतृत्व र व्यवसायीहरूमा असुरक्षाको भावना पैदा भएको दाबी गरे।

'व्यवसायीहरू पलायन हुने अवस्थामा पुगेका छन्। यसले नेपालको अर्थतन्त्रलाई थप कमजोर बनाउँदै लगेको छ,' उनले भने। 'सरकारको भरमा मात्र शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्र सञ्चालन हुन सक्दैन। नर्सिङ होम र बोर्डिङ स्कुल बन्द गरिए त्यसको परिणाम गम्भीर हुनेछ।'

शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रबारे बोल्दै ठाकुरले निजी विद्यालय (बोर्डिङ स्कुल) र नर्सिङ होममाथि भइरहेको कडाइका कारण लाखौँ विद्यार्थी, शिक्षक तथा स्वास्थ्यकर्मीको भविष्य प्रभावित हुन सक्ने चेतावनी दिए।

सुदूरपश्चिममा एमालेका मन्त्रीहरु बर्खास्त, यो थियो कारण

दैनिक समाचारदाता

धनगढी, ३१ असार । सुदूरपश्चिमका मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाहले एमालेका मन्त्रीहरुलाई बर्खास्त गरेका छन् ।

यसअघि मुख्यमन्त्री शाहले सरकार छाड्ने कि बस्ने भन्ने निर्णय तत्काल दिन दिन एमालेलाई आग्रह गरेका थिए । मुख्यमन्त्रीको सो आग्रहपछि एमाले नेताहरु आन्तरिक छलफलमा थिए । यदि एमालेको साथ नपाए के गर्ने भन्ने विषयमा मुख्यमन्त्री शाह पनि आन्तरिक छलफलमा थिए ।

एमालेबाट साथ नपाउने सूचना पाएपछि मुख्यमन्त्री शाहले एमालेका मन्त्रीहरुलाई बर्खास्त गरेका हुन् ।

सत्ता साझेदार दल कांग्रेस र एमालेबीच आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेटको विषयमा विवाद थियो । एमालेले खर्च कटौतिको समेत प्रस्ताव राखेको थियो । सो प्रस्ताव फिर्ता लिन मुख्यमन्त्री शाहले गरेको आग्रह एमालेले अस्वीकार गर्दै आएको थियो ।

असार मसान्तभित्र बजेट पारित गरिसक्नुपर्नेमा सत्ता साझेदारसँगको खटपटले मुख्यमन्त्री शाह अप्ठ्यारोमा परेका थिए ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि
सम्पर्क इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई

MIT Campus, Janakpurdham

- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

"आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य"

किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
- विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
- नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
- आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdham-4,Dhanusha Nepal
Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377
Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website : www.mitjnk.edu.np

विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन शिक्षामा विश्वासिलो नाम

'समाचार दैनिक जनकपुर'का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४