राष्ट्रिय दैनिक
समाचार दैनिक
जनकपुर
Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

विज्ञापनको
लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८ अंक ३२ २०८३ भदौ ४ गते विहिवार (20 Aust 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

कुन महिनामा कति आयो ग्यास ?

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ ३ भदौ । देशका विभिन्न स्थानमा एलपी ग्यासको अभाव देखिएको भन्दै उपभोक्तामा चिन्ता बढिरहेका बेला नेपाल आयल निगमले ग्यासको आयात तथा बिक्री-वितरणबारे महत्त्वपूर्ण तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको छ। निगमले पछिल्लो पाँच महिनाको तथ्याङ्क सार्वजनिक गर्दै बजारमा ग्यासको आपूर्ति नियमित रहेको जनाएको हो।

नेपाल आयल निगमले २०८३ भदौ ३ गते जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तिमा १४.२ केजीका एलपी ग्यास सिलिन्डरको बिक्री-वितरण व्यवस्था नियमित रहेको स्पष्ट पारेको छ। निगमले पछिल्लो पाँच महिनाको आयात तथा बिक्री तथ्याङ्क सार्वजनिक गर्दै पछिल्लो समय ग्यासको आपूर्ति झनै बढेको देखाएको छ।

निगमका अनुसार २०८२ चैतमा ३५,७९९.४५ मेट्रिक टन एलपी ग्यास आयात भएको थियो। उक्त महिनामा करिब २७ लाख ३२ हजार ३५५ सिलिन्डर बजारमा गएको थियो।

त्यस्तै, २०८३ वैशाखमा ३२,०५६.४४ मेट्रिक टन ,जेठमा ३२,५४२.२९ मेट्रिक टन , असारमा

बाँकी ४ पृष्ठमा

नागरिकमैत्री: सार्वजनिक सेवा

- सेवाग्राहीप्रति सम्मान, शिष्टता र समान व्यवहार गरौं,
- छिटो, सरल, पारदर्शी र गुणस्तरीय सेवा प्रदान गरौं,
- सेवासम्बन्धी सूचना, प्रक्रिया र शुल्क स्पष्ट रूपमा उपलब्ध गराऔं,
- प्रविधिमैत्री तथा डिजिटल सेवाको प्रभावकारी उपयोग गरौं,
- सेवाग्राहीका गुनासा, सुझाव र प्रतिक्रियालाई सम्बोधन गरौं,
- सुशासन, इमानदारीता, जवाफदेहिता र उत्तर दायित्वलाई आत्मसात् गरौं,
- सार्वजनिक सेवालाई विश्वासयोग्य, पहुँचयोग्य र नागरिककेन्द्रित बनाऔं।

सेवाग्राहीको सन्तुष्टि नै सार्वजनिक सेवाको सफलता हो।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अपराध नियन्त्रणमा धनुषा प्रहरीको सक्रियता
साउनमा १३४ अपराध, १९० फरार पक्राउ

जनकपुरधाम, ३ भदौ । धनुषा प्रहरीले चालु आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को पहिलो महिना साउनमा अपराध नियन्त्रण, शान्तिसुरक्षा, लागूऔषध नियन्त्रण, ट्राफिक व्यवस्थापन, विपद् उद्धार तथा नागरिक सहायता सेवामा सक्रियता बढाएको जनाएको छ। प्रहरीको तथ्यांकअनुसार साउनमा जिल्लामा विभिन्न प्रकृतिका १३४ वटा अपराधसम्बन्धी घटना दर्ता भएका छन्।

दर्ता भएका घटनामध्ये सवारी ज्यानसम्बन्धी ३९, सामाजिक अपराध ३२, संगठित तथा आर्थिक अपराध ३१, महिला तथा बालबालिकासम्बन्धी १०, चोरीसम्बन्धी आठ, आत्महत्यासम्बन्धी छ र ज्यानसम्बन्धी एक घटना छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका प्रवक्ता तथा सूचना अधिकारी प्रहरी नायव उपरीक्षक मधुसुधन न्यौपानेका अनुसार अपराध नियन्त्रणका लागि दैनिक गस्ती, नियमित चेकजाँच, सीमा क्षेत्रमा भारतीय सुरक्षा निकायसँग समन्वय तथा अपराधको प्रकृतिअनुसार लक्षित सुरक्षा योजना कार्यान्वयन गरिएको छ।

८७ प्रतिवादी पक्राउ

प्रहरीका अनुसार साउनमा चालु मुद्दाका ८७ जना प्रतिवादी पक्राउ परेका छन्। धनुषामा चालु मुद्दातर्फ एक हजार २७९ जना प्रतिवादी पेन्डिङमा रहेकामा १४० वटा मुद्दा फछ्र्योट भएका छन्।

फैसला कार्यान्वयनतर्फ प्रहरीले फरार रहेका १९० जनालाई पक्राउ गरेको छ। उनीहरूबाट अदालतले तोकेको ८८ वर्ष २१ दिन कैद तथा २४ लाख ३० हजार १७८ रुपैयाँ जरिवाना कार्यान्वयनका लागि सहयोग पुगेको प्रहरीले जनाएको छ।

महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकसँग सम्बन्धित १०५ वटा उजुरी साउनमा प्राप्त भएका छन्। तीमध्ये घरेलु हिंसासम्बन्धी ४४ उजुरी उपमहानगरपालिका, ४३ नगरपालिका र १८ गाउँपालिकाबाट आएका थिए। प्रहरीले तीमध्ये ९५ वटा उजुरीमा मिलापत्र गराएको जनाएको छ।

प्रहरी कार्यालयमा प्रत्यक्ष रूपमा ७६८ वटा ठाडो उजुरी परेकामा ४७५ वटा फछ्र्योट भएका छन्। जिल्ला प्रशासन कार्यालयमार्फत प्राप्त ३३ उजुरीमध्ये १७ वटा फछ्र्योट भएका छन्। दुवै प्रकारका गरी ८०१ उजुरीमध्ये ४९२ वटा फछ्र्योट भएको प्रहरीको तथ्यांक छ।

लागूऔषधमा निगरानी

लागूऔषध नियन्त्रणलाई प्राथमिकतामा राखेको धनुषा प्रहरीले साउनमा १९ किलो ३९८ ग्राम गाँजा र १३५ दशमलव ४४६ ग्राम ब्राउन सुगर बरामद गरेको जनाएको छ। विभिन्न औषधिजन्य लागूऔषधसमेत बरामद गरिएको प्रहरीको भनाइ छ।

प्रहरीले सीमा क्षेत्रमा विशेष निगरानी र चेकजाँचसँगै सूचनाका आधारमा कारबाहीलाई तीव्रता दिएको जनाएको छ।

दुर्घटनामा पाँचको मृत्यु

साउनमा धनुषामा ८७ वटा सवारी दुर्घटना भएका छन्। दुर्घटनामा पाँच जनाको मृत्यु तथा १४५ जना घाइते भएका छन्। दुर्घटनामा १३१ वटा सवारीसाधन संलग्न रहेको प्रहरीले जनाएको छ।प्रहरीको विश्लेषणमा २३ दुर्घटना चालकको कारण, ४४ यात्रु वा सवारको कारण, एक पैदलयात्रीको कारण र १८ वटा सडकको अवस्थाका कारण भएका छन्। ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्ने ६११ वटा सवारीसाधनलाई कारबाही गरी ६ लाख ८७ हजार रुपैयाँ जरिवाना असुल गरिएको छ।

तस्करी र दोहनमा पनि कारबाही

भन्सार छली नियन्त्रणका क्रममा साउनमा करिब ४१ लाख ६६ हजार १४० रुपैयाँ बराबरका सामान बरामद गरिएको छ। सो क्रममा दुई जना पक्राउ परेका छन्। प्राकृतिक स्रोतको अवैध दोहन नियन्त्रणतर्फ २६ वटा ट्र्याक्टर नियन्त्रणमा लिई एक लाख ३० हजार रुपैयाँ जरिवाना गरिएको छ। अवैध मदिरा नियन्त्रण अभियानअन्तर्गत ४१५ लिटर मदिरा बरामद गरी दुई जनालाई पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। अवैध हातहतियार भने बरामद नभएको प्रहरीको तथ्यांक छ।

विपद्मा १६१ प्रहरी परिचालन

साउनमा आगलागी, करेन्ट लाग्ने, पानीमा डुब्ने लगायत २३ वटा विपद्का घटना भएका छन्। ती घटनामा नौ जनाको मृत्यु तथा ११ जना घाइते भएका छन् भने प्रहरीले ११ जनाको उद्धार गरेको जनाएको छ।

विपद् व्यवस्थापनमा १६१ जना प्रहरी परिचालन गरिएको थियो। आगलागीबाट करिब दुई लाख २० हजार रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको प्रहरीको अनुमान छ।

एक महिनामा २८ हजारभन्दा बढी परिचालन

शान्तिसुरक्षा कायम गर्न साउनमा धनुषा प्रहरीले मोबाइल, पैदल तथा ग्रामीण गस्ती, चेकिङ र पिकेटिङलगायत नियमित सुरक्षामा २८ हजार २१९ पटक जनशक्ति परिचालन गरेको जनाएको छ। बन्द, हड्ताल, चक्काजाम, आन्दोलन, मेला, पर्व तथा जात्रालगायत विशेष परिस्थितिमा थप एक हजार ४८५ जना प्रहरी परिचालन गरिएको थियो।

जनचेतनासँगै नागरिक सेवामा जोड

अपराध नियन्त्रणसँगै प्रहरीले समुदाय र विद्यालय केन्द्रित जनचेतनामूलक कार्यक्रमलाई पनि प्राथमिकता दिएको छ। लागूऔषध, आत्महत्या, साइबर अपराध, ट्राफिक सचेतना, बालविवाह तथा महिला हिंसालगायत विषयमा ६३ वटा समुदाय केन्द्रित कार्यक्रम सञ्चालन गरिएका छन्। ती कार्यक्रममा एक हजार ५९४ जना सहभागी भएका थिए।

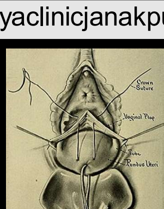
विद्यालय केन्द्रित कार्यक्रममा ४७२ विद्यार्थी सहभागी भएको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रहरी कार्यालयको हटलाइन तथा डिआईजी कार्यालयको सम्पर्क नम्बरमा साउनमा ६ हजार ५२५ वटा कल आएको थियो। नागरिक सहायता कक्षबाट आठ हजार ८७९ सेवाग्राहीले सेवा लिएको प्रहरीको तथ्यांक छ।

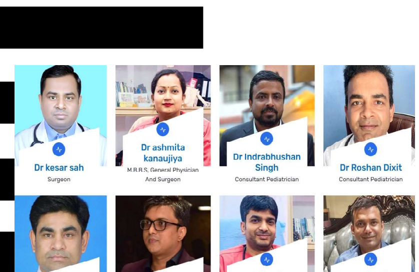
अनुचित लेनदेनसम्बन्धी तीन वटा निवेदनमा मिलापत्र गराई १३ लाख ८५ हजार रुपैयाँ बराबरको रकम तथा घरजग्गा फिर्ता गराउन सफल भएको प्रहरीले जनाएको छ।

प्रवक्ता न्यौपानेले अपराध हुन नदिन पूर्वसूचना संकलन, नियमित गस्ती र समुदायसँगको सहकार्यलाई प्राथमिकता दिइएको बताउनुभयो। अपराधपछि अनुसन्धान र दोषीलाई कानुनी दायरामा ल्याउनेसँगै पीडितमैत्री प्रहरी सेवा विस्तारमा समेत जोड दिइएको उहाँको भनाइ छ। धनुषा प्रहरीले आगामी दिनमा सीमा अपराध, लागूऔषध, चोरी, सवारी दुर्घटना, महिला तथा बालबालिकामाथि हुने हिंसा र साइबर अपराध नियन्त्रणलाई प्राथमिकतामा राख्ने जनाएको छ। साथै समुदायसँगको सहकार्य र नियमित निगरानीलाई थप प्रभावकारी बनाउने प्रहरीको योजना छ।

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
-दुखाई 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

अधिकारमा ढिलाइ किन ?

धनुषाको सबैला नगरपालिका-११ का ५७ परिवारले करिब एक दशकको प्रतीक्षापछि जग्गाधनी पुर्जा प्राप्त गर्नु सामान्य प्रशासनिक उपलब्धिमात्र होइन, नागरिकको सम्पत्तिमाथिको कानुनी अधिकार सुनिश्चित गर्ने महत्वपूर्ण कदम हो। आर्थिक वर्ष २०७२/७३ मै नापजाँच सम्पन्न भएको जग्गाको स्वामित्व प्रमाणित हुन यति लामो समय लाग्नु भने राज्यको सेवा प्रवाहमा रहेको ढिलासुस्ती र प्रक्रियागत जटिलताको उदाहरण पनि हो।

वर्षौंदेखि कुनै जग्गामा बसोबास र भोगचलन गर्दै आए पनि कानुनी स्वामित्वको प्रमाणपत्र नहुँदा नागरिकले अनेक समस्या झेल्नुपर्छ। जग्गा किनबेच, अंशबन्डा, धितो राखेर ऋण लिनेदेखि विभिन्न प्रशासनिक प्रयोजनसम्म जग्गाधनी पुर्जा अनिवार्यजस्तै हुन्छ। त्यसैले पुर्जाविहीन परिवारका लागि जग्गा केवल भोगचलनको वस्तु बन्छ, पूर्ण अधिकारसहितको सम्पत्ति बन्न सक्दैन। सबैलाका ५७ परिवारले अहिले प्राप्त गरेको पुर्जाले उनीहरूको सम्पत्तिमाथिको अधिकारलाई औपचारिक र कानुनी मान्यता दिएको छ।

तर यहाँ एउटा गम्भीर प्रश्न उठ्छ–नापजाँच सम्पन्न भएको करिब एक दशकसम्म दर्ता प्रक्रिया किन टुंगिन सकेन? स्थानीयको अपेक्षित सहभागिता नहुनु र आवश्यक कागजात तथा प्रक्रिया पूरा नहुनु यसको एउटा कारण हुन सक्छ। तर सम्पूर्ण जिम्मेवारी नागरिकमाथि मात्र थोपर्न मिल्दैन। प्रक्रिया जटिल हुँदा, आवश्यक जानकारी नहुँदा र सरकारी निकायबाट प्रभावकारी सहजीकरण नहुँदा सर्वसाधारण नागरिक पछाडि पर्नु स्वाभाविक हो। विशेषतः ग्रामीण र आर्थिक रूपमा कमजोर समुदायका नागरिकका लागि जग्गासम्बन्धी कानुनी तथा प्रशासनिक प्रक्रिया अझै पनि सहज छैन।

नापी कार्यालय धनुषाले गाउँ ब्लक तथा स्ववासी प्रकृतिका नापजाँच सम्पन्न भए पनि दर्ता हुन बाँकी जग्गाको विवरण अध्ययन गरी क्रमशः प्रक्रिया अघि बढाउने जनाएको छ। यो प्रतिबद्धतालाई व्यवहारमा उतार्न आवश्यक छ। वर्षौंदेखि अभिलेखमा अड्किएका यस्ता विषयलाई प्राथमिकताका साथ टुंग्याउन विशेष कार्ययोजना बनाउनुपर्छ। स्थानीय तहसँग समन्वय गरी आवश्यक कागजात, प्रक्रिया र समयसीमाबारे नागरिकलाई स्पष्ट जानकारी दिनुका साथै शिविर सञ्चालन गरेर सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

जग्गाधनी पुर्जा वितरणलाई केवल कागज बाँड्ने कामका रूपमा बुझ्नु हुँदैन। यो नागरिकको आर्थिक सुरक्षा, सम्पत्तिमाथिको अधिकार र सम्मानजनक जीवनसँग जोडिएको विषय हो। पुर्जा प्राप्त भएपछि नागरिकले आफ्नो सम्पत्तिमाथि कानुनी अधिकार स्थापित गर्नुका साथै आर्थिक गतिविधिमा समेत त्यसको उपयोग गर्न सक्छन्। यस अर्थमा सबैलाका ५७ परिवारले पुर्जा पाउनु राज्यबाट उनीहरूको अधिकारको औपचारिक स्वीकारोक्ति हो।

अब आवश्यक कुरा बाँकी रहेका अन्य गाउँ ब्लक र स्ववासी जग्गाको समस्या पनि वर्षौंसम्म थाती नराख्नु हो। नापजाँच सम्पन्न भएर पनि प्रक्रियागत ढिलाइका कारण नागरिकलाई आफ्नो अधिकारबाट वञ्चित राख्नु उचित हुँदैन। नापी कार्यालय र सम्बन्धित निकायले समयसीमा निर्धारण गरी बाँकी काम टुंग्याउनुपर्छ। नागरिकले पनि आवश्यक कागजात र प्रक्रियामा सक्रिय सहभागिता जनाउनुपर्छ।

सबैलाका ५७ परिवारले प्राप्त गरेको पुर्जा एउटा सकारात्मक सुरुआत हो। तर वास्तविक सफलता तब हुनेछ, जब नापजाँच सम्पन्न भई पनि दर्ता र स्वामित्व प्रमाणपत्रको प्रतीक्षामा रहेका सबै नागरिकले अनावश्यक ढिलाइबिना आफ्नो जग्गाधनी पुर्जा प्राप्त गर्नेछन्। नागरिकको अधिकार दशकौंसम्म फाइलमा थन्किनु हुँदैन; राज्यको प्रशासन नागरिकको अधिकार सुनिश्चित गर्ने दिशामा समयमै, सरल र जिम्मेवार बन्नुपर्छ।

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 ।

नेपालमा पुँजीवादको जालो र साम्राज्यवादको प्रभाव

बलराम बास्कोटा

सोभियत संघको विघटनपछि विश्वमा एक प्रकारको पुँजीवादी अहङ्कार निकै प्रबल बनेको थियो। तर इतिहासको गतिसँगै त्यो प्रबलता क्रमिक रूपमा ह्रास हुन थाल्यो। २१औँ शताब्दीको दोस्रो दशकदेखि नै विश्व पुँजीवादले गम्भीर र दीर्घकालीन संकटहरूको सामना गरिरहेको छ। पुँजीवादी व्यवस्थाकै विश्लेषक तथा अर्थशास्त्रीहरूले समेत वर्तमान पुँजीवादले संकट बेहोर्नुपरेको यथार्थ स्वीकार्न थालेका छन्।

पुँजीवादीहरूले १९औँ शताब्दीको पुरानो र मृतप्रायः दर्शन भन्दै खिल्ली उडाएको मार्क्सवादले समकालीन पुँजीवादको अन्तर्निहित अन्तरविरोध र संकटलाई वैज्ञानिक ढङ्गले विश्लेषण गर्न सक्छ भन्ने तथ्य पुनः प्रमाणित गरिदिएको छ। यो विश्व परिदृश्यलाई नेपालको विशिष्ट भू-राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक धरातलमा उभिएर हेर्दा स्थिति झनै जटिल देखिन्छ। नेपालले विगत तीन दशकदेखि जुन प्रकारको अन्धो नवउदारवादी अर्थनीति, दलाल पुँजीवाद र विश्वव्यापीकरणको अभ्यास गर्दै आएको छ, त्यसले देशलाई गम्भीर आर्थिक परनिर्भरता, सामाजिक विसङ्गति र वर्गीय ध्रुवीकरणतर्फ धकेलिरहेको छ।

तसर्थ, नेपालको सन्दर्भमा २१औँ शताब्दीको मार्क्सवाद केवल किताबी अध्ययन वा बौद्धिक विमर्शको विषय मात्र होइन, यो त देशको राष्ट्रिय सार्वभौमिकता, आर्थिक स्वाधीनता र श्रमजीवी जनताको मुक्तिको अपरिहार्य मार्ग हो।

नवउदारवादी पुँजीवाद

चार दशकसम्म निरङ्कुश राजतन्त्रको जाँतोमुनि पिसिन बाध्य नेपाली जनता २०४६ सालको जनआन्दोलनपछि मात्र बहुदलीय प्रजातन्त्रमा प्रवेश गरे। तर दुर्भाग्यवश, यही कालखण्डमा विश्व बैंक र अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोष जस्ता साम्राज्यवादी वित्तीय संस्थाहरूको आडमा नेपालको राज्यसत्ताले संरचनागत समायोजन र उदारीकरणको नीतिलाई अन्धाधुन्ध अँगाल्यो। यसैको परिणामस्वरुप औद्योगिक उत्पादनको पतनको युग सुरु भयो।

राज्यले संरक्षण गर्दै आएका सार्वजनिक संस्थान तथा कलकारखानाहरू– भृकुटी कागज कारखाना, लुम्बिनी चिनी कारखाना, जनकपुर चुरोट कारखाना, बाँसबारी छाला जुत्ता कारखाना आदिलाई एकपछि अर्को गर्दै कौडीको भाउमा बेचियो। कृषि औजार कारखाना, वीरगन्ज चिनी कारखाना, हेटौँडा कपडा उद्योग, रघुपति जुट मिल जस्ता कारखानाहरू बन्द गरिए। यसले नेपालको सीमित राष्ट्रिय औद्योगिक आधारलाई पूर्ण रूपमा ध्वस्त बनायो। कथित उदारीकरणका नाममा दलाल पुँजीवादको बोलबाला हुन थाल्यो।

उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी हुनुको सट्टा पुँजी घरजग्गाको कारोबार, आयात व्यापार र वित्तीय सट्टेबाजीमा केन्द्रित भयो। नेपाल वस्तु उत्पादन गर्ने देशबाट पूर्ण रूपमा परनिर्भर उपभोक्ता बजारमा रूपान्तरण भयो। देशभित्र उत्पादनका साधनहरू खुम्चिँदै जाँदा र रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना नहुँदा नेपालका लाखौँ युवाहरू खाडी राष्ट्रहरू, मलेसिया र पाश्चात्य मुलुकहरूमा सस्तो श्रम बेच्न बाध्य भए। आज नेपालको अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड भनिएको विप्रेषण (रेमिट्यान्स) वास्तवमा नेपाली श्रमजीवी जनताको रगत र पसिनाको शोषणमा टिकेको परनिर्भर अर्थतन्त्रको कुरूप अनुहार मात्र बनेको छ।

साम्राज्यवाद र सार्वभौमिकताको सवाल

भारतीय कम्युनिस्ट पार्टीका पूर्वमहासचिव प्रकाश करातले सन् २०११ मा औँल्याएझैँ, २१औँ शताब्दीमा साम्राज्यवाद समाप्त भएको छैन, बरु यसले अन्तर्राष्ट्रिय वित्त पुँजी र भू-राजनीतिक सामरिक गठबन्धनमार्फत अझ बढी क्रूर हस्तक्षेप गर्दै गइरहेको छ। उनको यो भनाइले नेपाल जस्तो सानो र विकासोन्मुख देशका लागि साम्राज्यवाद र विस्तारवादका हस्तक्षेपहरू प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा निरन्तर भइरहेका छन् भन्ने तथ्यलाई पुष्टि गर्छ।

नेपालमा आउने वैदेशिक अनुदान तथा ऋणका पछाडि निश्चित भू-राजनीतिक एवं आर्थिक सर्तहरू जोडिएका हुन्छन्। शिक्षा, स्वास्थ्य र जलस्रोत जस्ता संवेदनशील क्षेत्रहरूमा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था एवं साम्राज्यवादी एजेन्सीहरूको प्रभाव नीति निर्माण तहसम्मै पुगेको छ। इन्डो-प्यासिफिक रणनीति वा विभिन्न सामरिक सैन्य सम्झौताहरूमार्फत नेपाललाई दक्षिण एसियामा सामरिक अखडा बनाउने प्रयासहरू भइरहेका छन्। नेपालको असंलग्न परराष्ट्र नीतिलाई कमजोर बनाएर यहाँका शासक वर्गलाई वैचारिक तथा आर्थिक रूपमा लाचार बनाउने साम्राज्यवादी कूटनीति तीव्र छ। अतः राष्ट्रिय सार्वभौमिकता, सीमा सुरक्षा र स्वाधीन परराष्ट्र नीतिको रक्षा आज नेपाली वामपन्थी तथा देशभक्त आन्दोलनको प्रमुख कार्यभार बन्न पुगेको छ।

नेपालको कृषि संकट र किसान एकता

नेपाल मूलतः कृषिप्रधान देश भनिए पनि आज यहाँको कृषि क्षेत्र गम्भीर संकटमा छ। नवउदारवादी नीतिकै कारण मल, बीउबिजन र प्रविधिमा राज्यले दिने अनुदान कटौती भएको छ। यसले गर्दा खेतीकिसानी घाटाको व्यापार बन्न पुगेको छ। युवाहरूको विदेश पलायनका कारण नेपालका उर्वर फाँटहरू बाँझा हुँदै गएका छन्। परम्परागत कृषि प्रणाली नष्ट भएको छ र नेपाली बजार भारतीय तथा बहुराष्ट्रिय कृषि उत्पादनहरूको क्रीडास्थल बनेको छ।

ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि अर्ध-सामन्तवादी अवशेषहरू र साहुमहाजनको शोषण कायम छ, जसले गर्दा वास्तविक भूमिहीन किसानहरू उत्पीडनमा छन्। सहरका संगठित तथा असंगठित औद्योगिक मजदुरहरू, ग्रामीण क्षेत्रका गरिब किसानहरू तथा भूमिहीनहरूको बलियो एकताविना नेपालमा कुनै पनि अग्रगामी परिवर्तन सम्भव छैन। सहरका श्रमजीवीहरू र गाउँका पसिना बगाउने किसानहरूको संयुक्त आन्दोलन नै नेपालको रूपान्तरणको मुख्य आधार हो।

सामाजिक उत्पीडन र लैङ्गिक अन्तरविरोध

नेपालको सामाजिक संरचना अत्यन्त जटिल छ। यहाँ वर्गीय शोषणका साथै गहिरो सामाजिक उत्पीडन गढेर बसेको छ। मूलतः हिन्दू वर्णव्यवस्थामा आधारित जातीय छुवाछूत र उत्पीडनले नेपाली समाजलाई विभाजित गरेको छ। दलित, आदिवासी जनजाति, मधेसी र पिछडिएका क्षेत्रका जनतामाथि हुने राज्य र समाजको दोहोरो शोषण वर्गीय शोषणसँग अन्योन्याश्रित रूपमा जोडिएको छ।

पुँजीवादी तथा पितृसत्तात्मक व्यवस्थाले महिलाहरूको श्रमलाई अवमूल्यन गरेको छ। घरभित्रको 'केयर इकोनोमी' को सम्पूर्ण भार महिलाहरूको काँधमा थोपरिएको छ भने बाहिर पनि उनीहरू समान ज्याला र अवसरबाट वञ्चित छन्। नेपालको सन्दर्भमा वर्गमुक्तिको आन्दोलन तबसम्म सफल हुन सक्दैन, जबसम्म जाति, क्षेत्र र लिङ्गका आधारमा हुने सबै प्रकारका सामाजिक उत्पीडनहरूविरुद्धको संघर्षलाई मार्क्सवादी आन्दोलनको मूलधारमा समाहित गरिँदैन।

कम्युनिस्ट आन्दोलनको उपलब्धि र विचलन

सोभियत संघको विघटनपछि विश्वभर निराश बनेका कम्युनिस्ट आन्दोलनहरूबिच नेपालमा भने २०५२ फागुनदेखि सञ्चालित जनयुद्ध, २०६२/०६३ को ऐतिहासिक जनआन्दोलन र विभिन्न संघर्षहरूका बलमा राजतन्त्रको अन्त्य भई संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भयो।

यी सबै आन्दोलनहरूको अग्रपंक्तिमा मार्क्सवादी-लेनिनवादी विचारधाराबाट प्रेरित कम्युनिस्ट पार्टीहरू नै थिए। तर विडम्बना, जब नेपालका वामपन्थी तथा कम्युनिस्ट पार्टीहरू सत्ताको शिखरमा पुगे, उनीहरूले क्रान्तिकारी सिद्धान्त र जनतासँगको साइनो बिर्सिए। महाकाली सन्धि र एमसीसी जस्ता राष्ट्रघाती सम्झौता उनीहरूले नै गर्न पुगे। अमेरिकी साम्राज्यवादलाई पार्टीका दस्तावेजहरूमा किटान गर्न पनि नसक्ने अवस्था आयो।

यसरी संसदीय अवसरवाद र वैचारिक पतनका कारण सत्ता प्राप्ति र कुर्सीको खेलमा रुमलिएका कम्युनिस्ट भनिने दलहरूले समेत अन्ततः नवउदारवादी अर्थनीतिकै सेवा गर्न पुगे। दलाल पुँजीपति वर्ग र भ्रष्ट नोकरशाहीतन्त्रसँगको साँठगाँठले गर्दा जनतामा ठूलो निराशा पैदा भयो। एकातर्फ रूढिवादी र जडसूत्रवादी चिन्तनबाट मुक्त हुन नसक्नु र अर्कातर्फ क्रान्तिकारी कार्यदिशा छाडेर दक्षिणपन्थी अवसरवादमा पतन हुनु नेपालको कम्युनिस्ट आन्दोलनको मुख्य कमजोरी बन्यो। तसर्थ, मार्क्सवादलाई कुनै अपरिवर्तनीय मृत ग्रन्थ नभई 'जीवन्त विज्ञान' का रूपमा बुझेर नेपालको विशिष्ट मौलिकता अनुसार यसलाई पुनर्संरचना गर्नुपर्ने खाँचो आज टड्कारो रूपमा देखिएको छ।

नेपालको वामपन्थी विकल्प

नेपालले वर्तमान संकटबाट निकास पाउन र देशलाई समृद्धिको वैज्ञानिक बाटोमा डोऱ्याउन २१औँ शताब्दीको मार्क्सवादी दृष्टिकोणमा आधारित ठोस वामपन्थी तथा लोकतान्त्रिक विकल्प निर्माण गर्नु अनिवार्य छ। यसका मुख्य आधारहरू निम्न हुन्:

१. उत्पादनका साधनहरूमा सामाजिक स्वामित्व र नियमनः राज्यको सम्पूर्ण स्रोतसाधनमाथि निश्चित दलाल तथा माफियाहरूको हालिमुहाली तोड्दै राष्ट्रिय उद्योग, जलविद्युत्, शिक्षा र स्वास्थ्य जस्ता क्षेत्रहरूमा सार्वजनिक तथा सहकारी स्वामित्वलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। बजारलाई खुला रूपमा छाड्नुको सट्टा राज्यले कडा नियमन गर्नुपर्छ।

२. विकेन्द्रीकृत योजना र वास्तविक लोकतन्त्रः २०औँ शताब्दीको सोभियत मोडलको कडा नोकरशाही र अति-केन्द्रीकृत शासन प्रणालीबाट पाठ सिकेर २१औँ शताब्दीको समाजवादले पूर्ण रूपमा बहुदलीय प्रतिस्पर्धा, कानुनी राज्य, प्रेस स्वतन्त्रता र स्थानीय तहदेखि नै जनताको प्रत्यक्ष सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

३. राष्ट्रिय स्वाधीनता र आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रः साम्राज्यवादी वित्तीय संस्था (विश्व बैंक, आईएमएफ तथा एसियाली विकास बैंक) का असमान सर्तहरू र परनिर्भर बनाउने अनुदान नीतिहरूको खारेजी गर्दै कृषि उत्पादन, घरेलु उद्योग र आन्तरिक बजारको सुदृढीकरणमार्फत आत्मनिर्भर राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको निर्माण गर्नु आजको पहिलो सर्त हो।

४. सबै प्रकारका विभेदको अन्त्यः वर्गीय मुक्तिसँगै दलित, जनजाति, मधेसी, महिला र सीमान्तकृत समुदायको समानुपातिक प्रतिनिधित्वलाई संस्थागत गर्दै सामाजिक न्यायमा आधारित समतामूलक समाज निर्माण गर्नुपर्छ।

निष्कर्ष

इतिहासको यो मोडमा नेपाल गम्भीर दोबाटोमा उभिएको छ। एकातिर नवउदारवादी पुँजीवादले सिर्जना गरेको चरम आर्थिक असमानता, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार र परनिर्भरताको अँध्यारो सुरुङ छ भने अर्कोतिर श्रमजीवी जनताको एकता र वैज्ञानिक समाजवादी विकल्पको उज्यालो क्षितिज छ। आफ्ना वैचारिक मान्यताहरूलाई आत्मसात् गर्दै नेपालका सच्चा वामपन्थी, प्रगतिशील र श्रमजीवी शक्तिहरूले पुराना कमजोरीबाट गम्भीर पाठ सिक्नुपर्छ।

जडसूत्रवादको खोल ओढेर बस्ने वा दक्षिणपन्थी अवसरवादको पछि लाग्ने छुट अब क्रान्तिकारी आन्दोलनलाई छैन। दलाल पुँजीवाद र साम्राज्यवादका सम्पूर्ण जालाहरूलाई च्यात्दै, राष्ट्रिय स्वाधीनता, सामाजिक न्याय र आर्थिक समृद्धिको झण्डा फहराउने मार्क्सवादी-लेनिनवादी विचारमा आधारित एक नयाँ एकीकृत जनआन्दोलन नै २१औँ शताब्दीमा नेपालको एक मात्र मुक्तिमार्ग हो।

साभारः रातोपाटीडटकम

हड्डी बलियो बनाउनु किन जरुरी छ र त्यसका लागि के खानुपर्छ

हाम्रो हड्डीको घनत्व तपाईंले सोचेभन्दा पहिला नै घट्न थाल्छ। तर हाम्रो आहारमा केही पोषकतत्त्वहरू समावेश छन् भने त्यसले हाम्रो हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

दूध पिउनाले हड्डीहरू बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। यो हामीमध्ये धेरैले पाउने पहिलो सल्लाह हो।

हामी बालबालिका हुँदा धेरैलाई खाजा खाने समयमा क्याल्सिअमले हामीलाई बलियो र स्वस्थ हड्डी बनाउन मद्दत पुग्ने भन्दै दूध पिउन प्रोत्साहित गरिएको थियो।

हामीले सानै छँदादेखि धेरैले दूध पिउनु हड्डी बलियो बनाउन आवश्यक हुन्छ भन्ने सुन्दै आएका छौँ।

तर हाम्रो सामाजिक परिवेशमा कमै चर्चा हुने अर्को महत्त्वपूर्ण तथ्य के हो भने जीवनको उत्तरार्द्धमा हड्डी कमजोर हुनु निकै सामान्य समस्या हो। यदि हामीले युवावस्थामै आफ्ना हड्डीको राम्रो हेरचाह गरेनौँ भने भविष्यमा हड्डी भाँचिने जोखिम उल्लेख्य रूपमा बढ्न सक्छ।

खुसीको कुरा के हो भने हामीले यस विषयमा उमेर जुनसुकै भए पनि केही गर्न सक्छौँ। सही पोषण भएको आहार खाँदा र जीवनशैली सक्रिय बनाउँदा हाम्रो हड्डी स्वस्थ हुन्छ र यो केवल धेरै दूध पिउने विषयमात्रै होइन।

हाम्रो हड्डी कमजोर देखिनुभन्दा धेरै दशकअघि नै यसले सङ्केत देखाउन थालेको हुन्छ। यूकेको यूनिभर्सिटी अफ साउथह्याम्प्टनकी विश्वव्यापी मांसपेशी तथा हड्डी स्वास्थ्य विषयकी प्राध्यापक केट वार्डका अनुसार बुढेसकालमा हुने हड्डीको बलियोपना बाल्यकाल र प्रारम्भिक युवावस्थामा बनाएको हड्डीको भण्डारमा निर्भर हुन्छ।

यही अवधिमा हड्डीहरू बलिया र बाक्ला बन्दै जान्छन् र प्रारम्भिक युवावस्थामा आफ्नो उच्चतम घनत्वमा पुग्छन्।

त्यसपछि उमेरसँगै हामीले हाम्रो हड्डीको घनत्व गुमाउँदै जान्छौँ। अस्टिओपरोसिस अर्थात् हड्डी कमजोर हुँदै जाने अवस्था भएका मानिस विश्वभरिमा करिब ५० करोड छन्। यस्तो अवस्थामा हड्डी पातलिँदै जाने र सजिलै भाँचिने हुन्छ।

यूकेको रोयल अस्टिओपरोसिस सोसाइटीकी जुली टोम्सनका अनुसार अस्टिओपेनिया र अस्टिओपरोसिस प्रायः "मौन रोग" हुन् किनभने हड्डी भाँचिदासम्म कुनै स्पष्ट लक्षण देखिँदैन।

खास गरी ५५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूमा कम्मरको हड्डी भाँच्चिनु गम्भीर समस्या हो। विश्वभर प्रत्येक वर्ष १ करोडभन्दा बढी मानिसमा यस्तो समस्या हुने अनुमान गरिएको छ।

यसका परिणाम निकै गम्भीर हुन सक्छन्। हड्डी भाँचिएपछि न्यूमोनिआ वा हृदयाघातजस्ता जटिलता उत्पन्न हुन सक्छन्। समग्रमा ६० वर्षभन्दा माथिका करिब ३० प्रतिशत बिरामीको कम्मर भाँच्चिएको एक वर्षभित्र मृत्यु हुने गरेको छ। यद्यपि यसमा उमेर र पहिलेदेखिका स्वास्थ्य समस्याहरूजस्ता अन्य कारणहरू पनि प्रभावकारी हुन सक्छन्।

उमेर बढ्दै जाँदा महिलाहरूमा, विशेष गरी महिनावारी रोकिएपछि, हड्डीको घनत्व घट्ने जोखिम बढी हुन्छ। त्यसैले उनीहरूमा अस्टिओपरोसिसको सम्भावना पनि बढी देखिन्छ। तर पुरुषहरूमा पनि यस्ता समस्याहरू देखिन्छन्।

"विगतमा अस्टिओपरोसिस महिलामा देखिने रोगजस्तो मानिन्थ्यो किनभने पुरुषहरूको ६० देखि ७० वर्षभित्र नै मुटुरोगका कारण मृत्यु हुन्थ्यो। अहिले भने अस्टिओपरोसिसको समस्या व्यक्त गर्न सक्ने उमेरसम्म उनीहरू बाँच्छन्," टफ्ट्स यूनिभर्सिटीमा हड्डी र मांसपेशीको काममा विशेषज्ञता हासिल गरेकी प्राध्यापक बेस डसन-ह्यूजले भनिन्।

त्यसो भए हामीले हाम्रो हड्डीलाई बलियो राख्न हामीले के खानुपर्छ?

चीज र दही

क्याल्सिअम, भिटामिन डी र प्रोटीन हड्डीको स्वास्थ्यका मुख्य आधार हुन्। साथै भिटामिन के, म्याग्नीशिअम, जिङ्क र फस्फरसजस्ता पोषक तत्त्वहरूले पनि हड्डी र मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

दुग्धजन्य खाद्य पदार्थहरू क्याल्सिअमका राम्रा स्रोत हुन् भन्ने कुरा सबैलाई थाहा छ। उदाहरणका लागि, २०० मिलिलिटर दूधमा लगभग २६० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ।

हालै गरिएको एउटा अध्ययनमा अनुसन्धानकर्ताहरूले वृद्धाश्रममा बस्ने ७,१९५ जना वृद्धवृद्धामा दुग्धजन्य पदार्थ र प्रोटीनको सेवन बढाउँदा पर्ने प्रभावको अध्ययन गरे।

दुई वर्षपछि दुग्धजन्य पदार्थ बढी सेवन गर्ने समूहमा लड्ने जोखिम ११ प्रतिशतले कम भएको र कम्मरको हड्डी भाँचिने जोखिम ४६ प्रतिशतले कम भएको पाइयो। यो अध्ययनमा क्याल्सिअम र प्रोटीन दुवैको सेवन बढाइएको थियो, त्यसैले अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार यी दुईको संयुक्त प्रभावले हड्डीलाई सुरक्षा प्रदान गरेको हुन सक्छ।

कति क्याल्सिअम सेवन गर्ने भन्ने सिफारिस भने देशअनुसार फरकफरक हुन्छ।

यूकेमा वयस्कहरूलाई दैनिक करिब ७०० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्न सिफारिस गरिएको छ।

यदि कसैलाई अस्टिओपरोसिस हुने जोखिम छ भने दैनिक १,००० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्न सुझाव दिइन्छ।

महिनावारी रोकिएपछि महिलाहरूले दैनिक १,२०० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

अमेरिकामा भने उमेर र लिङ्गअनुसार वयस्कहरूले दैनिक १ ,००० देखि १,२०० क्याल्सिअम सेवन गर्न सिफारिस गरिएको छ।

भटमास

वार्डका अनुसार दूधबाट बनेका खानेकुराबाहेक पनि क्याल्सिअम पाउन सकिने धेरै खाद्य स्रोतहरू छन्। तीमध्ये हरियो भटमास र भटमासबाट बनेका तोफुजस्ता खाद्यपदार्थ उत्कृष्ट विकल्प हुन्। उदाहरणका लागि, १०० ग्राम तोफुमा करिब २०० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ।

हालका अनुसन्धानहरूले भटमासबाट बनेका खाद्य पदार्थहरूले हड्डी भाँचिने जोखिम कम गर्न सक्ने सङ्केत दिएका छन्। यसमा आइसफ्लेभोन नामक प्राकृतिक वनस्पतिजन्य यौगिक पाइन्छ, जसको संरचना महिलाको ईस्ट्रजन होर्मोनसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले महिनावारी रोकिएका महिलाहरूमध्ये भटमास वा भटमास भएका पूरक खानेकुरा बढी सेवन गर्नेहरूको हड्डीको घनत्व राम्रो हुने देखाएका छन्।

नौ हजारभन्दा बढी रजोनिवृत्तिपछिका महिलाहरू समावेश गरिएको एक विश्लेषणले पनि भटमासमा पाइने तत्त्व भएका पूरक खानेकुरा सेवन गर्ने महिलाहरूमा मेरुदण्ड, कम्मर र हातका हड्डीहरूको खनिज घनत्वमा सानो तर सकारात्मक सुधार देखिएको पत्ता लगाएको छ।

सबैभन्दा बढी लाभ धेरै मात्रामा कम्तीमा एक वर्षसम्म यस्ता पूरक खानेकुरा खानेहरूमा देखिएको थियो। तर पूरक खानेकुरा ('सप्लिमेन्ट')भन्दा प्राकृतिक रूपमा पाइने भटमासबाट बनेका खानेकुरा खाँदा कति फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बुझ्न अझ धेरै अनुसन्धान आवश्यक रहेको वैज्ञानिकहरू बताउँछन्।

चीआ सीड

चीआ सीमा क्याल्सिअम, म्याग्नीशिअम र फस्फरस प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। अनि यो थोरै खाँदा पनि पर्याप्त पोषण पाइन्छ। एक चम्चा चीआ सीडमा ९५ मिलिग्राम क्याल्सिअम पाइन्छ। त्यसमा ओमेगा-३ नामक चिल्लो पदार्थ धेरै पाइन्छ, जसले सुजन कम गराउँछ।

यो एकदमै महत्त्वपूर्ण छ किनभने चरम सुजन हुँदा त्यसले शरीरमा पुरानो हड्डीको तन्तुलाई बनाउनभन्दा टुक्र्याउँछ। लामो समय यस्तो असन्तुलन हुँदा अस्टिओपरोसिसको खतरा बढ्छ।

अन्जिर र खुर्पानीजस्ता 'ड्राई फ्रूट'

हड्डीको स्वास्थ्यको कुरा गर्दा तपाईंको दिमागमा तत्कालै 'ड्राई फ्रूट' नआउन सक्छ तर अन्जिर र सुक्खा खुर्पानीजस्ता खानेकुरामा क्याल्सिअम बढी हुन्छ। दुईवटा अन्जिरमा १०० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ। त्यस्तै ताजा फलफूलमा पनि हुन्छ। एउटा सुन्तलामा ५० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ।

अञ्जिर र खुर्पानीमा पनि म्याग्नीशिअम हुन्छ, जसले हड्डी बनाउन र खनिज सन्तुलन गर्न मद्दत गर्छ।

एउटा परीक्षणमा एक वर्षसम्म दैनिक ५० ग्राम सुकाइएको खुर्पानी खाने महिलाहरूमा नखाने महिलाहरूको तुलनामा हड्डीको घनत्व घट्ने दर कम थियो।

त्यस्तै, विभिन्न अध्ययनहरूको समीक्षात्मक विश्लेषणले पनि फलफूल र तरकारीको बढी सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा हड्डीको खनिज घनत्व उच्च हुने र हड्डी भाँचिने जोखिम कम हुने देखाएको छ।

यसले पर्याप्त मात्रामा फलफूल र तरकारी समावेश भएको सन्तुलित आहारले हड्डीलाई बलियो र स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउन सक्ने सङ्केत गर्दछ।

डब्बामा प्याक गरिएका माछा ('क्यान्ड फिस')

एउटा सानो डब्बामा भएको माछामा हामीलाई दैनिक चाहिने क्याल्सिअमको ३० प्रतिशत हुन्छ।

डब्बाको साल्मोनमा पनि क्याल्सिअम र प्रोटीन धेरै हुन्छ, जसले स्वस्थ हड्डी राख्न, मांसपेशी जोगाउन र शरीरको प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

"हड्डी र मांसशेसीलाई एउटै प्रणालीका रूपमा ठान्नुपर्छ," डसन ह्यूजले भनिन्।

"यदि तपाईंले मांसपेशीको शक्ति जोगाउन सक्नुभयो भने यसले लड्ने खतरा कम हुन्छ र नाटकीय रूपमा भाँचिने खतरा पनि कम हुन्छ।"

माछामा भिटामिन पनि धेरै हुन्छ, जसले क्याल्सिअम सोस्न शरीरलाई मद्दत गर्छ। भिटामिन कम हुँदा थकान लाग्ने, मांसपेशीको काम कमजोर हुने र लड्ने खतरा उच्च हुन्छ।

साभारः बीबीसी/नेपाली

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

बालिका हत्या प्रकरणमा दुई पक्राउ, सिमरामा प्रदर्शन

दैनिक समाचारदाता

बारा, ३ भदौ । जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-१ दशधुरेकी तीन वर्षीया बालिका गरिमा चौधरीको हत्या प्रकरणमा प्रहरीले दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा बालिकाको खोजीमा प्रहरीसँगै घटनास्थलमा खटिएका सुमन थापा र उनका सहकर्मी प्रोग्रेस चौधरी रहेका छन्।

आइतबार बिहानदेखि बेपत्ता भएकी गरिमाको शव मंगलबार साँझ घरबाट करिब दुई सय मिटर टाढा रहेको एक खाली घरमा कपडाले पोको पारेको अवस्थामा फेला परेको थियो। स्थानीयले उक्त घरबाट दुर्गन्ध आउन थालेपछि प्रहरीलाई खबर गरेका थिए।

शव फेला परेपछि प्रहरीले तालिमप्राप्त कुकुरको सहयोगमा अनुसन्धान अघि बढाएको थियो। अनुसन्धानका क्रममा घटनास्थलमै बालिकाको खोजीमा संलग्न सुमनमाथि शंका लागेपछि प्रहरीले उनलाई नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ। प्रहरीका अनुसार प्रारम्भिक अनुसन्धानका क्रममा सुमनले बालिकामाथि यौन हिंसा गरी हत्या गरेको स्वीकार गरेका छन्। घटनाको थप अनुसन्धान जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ।

सुमन वीरगञ्ज-पथलैया रुटमा चल्ने म्याजिक भ्यानका सहचालक हुन्। उनले काम गर्ने ना.१ ज ७७५८ नम्बरको गाडीका चालक प्रोग्रेस चौधरीलाई पनि प्रहरीले अनुसन्धानका लागि पक्राउ गरेको छ। प्रहरीका अनुसार हालसम्मको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट घटनामा सुमनको प्रत्यक्ष संलग्नता रहेको देखिएको छ।

बालिका बेपत्ता भएपछि परिवार, स्थानीयवासी र प्रहरी उनको खोजीमा जुटेका थिए। दुई दिनपछि गाउँकै खाली घरमा शव फेला परेपछि घटनाले स्थानीय समुदायलाई स्तब्ध बनाएको छ।

हत्याविरुद्ध प्रदर्शन

बालिकाको हत्याको विरोधमा स्थानीयवासीले बुधबार सिमरामा प्रदर्शन गरेका छन्। इलाका प्रहरी कार्यालय सिमरा अगाडि भेला भएका प्रदर्शनकारीले घटनामा संलग्नमाथि कडा कानुनी कारबाही गर्न माग गरेका छन्। प्रदर्शनका क्रममा स्थानीयले केही समय वीरगञ्ज-पथलैया सडकखण्डसमेत अवरुद्ध गरेका थिए। बालिकाको हत्यापछि परिवार शोकमा डुबेको छ भने स्थानीयवासीले दोषीलाई कडा सजाय दिन माग गरेका छन्।

शाहीले पाए विश्वासको मत

दैनिक समाचारदाता

सुर्खेत ३ भदौ । कर्णाली प्रदेशका मुख्यमन्त्री मंगलबहादुर शाहीले प्रदेश सभाबाट विश्वासको मत प्राप्त गरेका छन्। बुधबार बसेको प्रदेश सभा बैठकमा उनको पक्षमा २१ मत र विपक्षमा १३ मत परेको छ भने दुई सांसद तटस्थ रहेका छन्।

मुख्यमन्त्री शाहीलाई नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी र नेकपा एमालेका सांसदले विश्वासको मत दिएका हुन्। नेपाली कांग्रेस र राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) भने विपक्षमा उभिएका थिए।

शाहीले विश्वासको मतका लागि सोमबार प्रदेश सभा सचिवालयमा प्रस्ताव दर्ता गराएका थिए। बुधबार उक्त प्रस्तावमाथि छलफलपछि मतदान भएको हो। मतदानमा ३६ जना सांसद सहभागी थिए।

४० सदस्यीय कर्णाली प्रदेश सभामा नेकपा एमालेका सभामुखसहित १०, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीका १४, नेपाली कांग्रेसका १५ र राप्रपाका एक जना सांसद छन्।

साउन १२ गते नेकपा एमालेको समर्थनमा मुख्यमन्त्री नियुक्त भएका शाहीले नियुक्त भएको २३ दिनपछि प्रदेश सभाबाट विश्वासको मत लिएका हुन्।

यद्यपि विश्वासको मत पाए पनि उनले मन्त्रिपरिषद्लाई अझै पूर्णता दिन सकेका छैनन्। मुख्यमन्त्री नियुक्त भएको तीन साताभन्दा बढी समय बितिसक्दा पनि शाहीले आफ्नो मन्त्रिपरिषद्मा एक जना पनि मन्त्री नियुक्त गरेका छैनन्।

कुन महिनामा.....

४४,४४४.४० मेट्रिक टन र श्रावणमा ५०,३९६.३५ मेट्रिक टन एलपी ग्यास आयात भएको निगमको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

यसरी हेर्दा पछिल्लो पाँच महिनामध्ये श्रावणमा एलपी ग्यासको आयात सबैभन्दा उच्च देखिएको छ। श्रावणमा मात्रै ५० हजार मेट्रिक टनभन्दा बढी ग्यास आयात भएको निगमले जनाएको छ।

निगमका अनुसार श्रावण महिनामा ४० लाखभन्दा बढी सिलिन्डर बजारमा आएको छ। यसले पछिल्लो समय एलपी ग्यासको आयात तथा बिक्री-वितरण बढिरहेको तथ्याङ्कबाट देखिन्छ।

निगमले पछिल्लो पाँच महिनाको एलपी ग्यास आयात तथा बिक्री र त्यसअनुसार बजारमा आउने सिलिन्डर सङ्ख्याको तुलनात्मक अध्ययन गर्दा श्रावण महिनामा अघिल्लो महिनाको भन्दा करिब ९ लाख सिलिन्डर बढी बिक्री वितरण भएको जनाएको छ।

निगमले आगामी दिनमा समेत एलपी ग्यासको आयात तथा बिक्री-वितरण नियमित रूपमा भइरहने स्पष्ट पारेको छ। त्यसैले आम उपभोक्तालाई आवश्यकताअनुसार मात्रै ग्यास खरिद गर्न र अनावश्यक रूपमा भण्डारण नगर्न निगमले आग्रह गरेको छ।

ग्यासको आपूर्ति नियमित भइरहेकाले बजारमा अभाव हुने आशङ्कामा उपभोक्ताले अनावश्यक रूपमा ग्यास थुपार्दा कृत्रिम अभाव सिर्जना हुन सक्ने निगमको सङ्केत छ। निगमले उपलब्ध तथ्याङ्कलाई आधार बनाएर उपभोक्तालाई संयमित हुन र आवश्यकता अनुसार मात्रै ग्यास खरिद गर्न आग्रह गरेको हो।

आयल निगमको पछिल्लो तथ्याङ्कले बजारमा ग्यासको आपूर्ति घटेको भन्दा पनि पछिल्लो महिनामा आयात र बिक्री-वितरणको मात्रा उल्लेख्य रूपमा बढेको देखाएको छ।

मन्त्रिपरिषद् बैठकका निर्णयहरू

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ ३ भदौ । नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषद्को बुधबार बसेको बैठकले प्रारम्भिक बाल विकास सहजकर्ता, विद्यालय कर्मचारी र विद्यालय सहयोगीको पारिश्रमिक वृद्धि गर्नेसहित विभिन्न महत्त्वपूर्ण निर्णय गरेको छ। सरकारका प्रवक्ता सस्मित पोखरेलले मन्त्रिपरिषद्का निर्णय सार्वजनिक गर्दै सो जानकारी दिएका हुन्।

शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयको प्रस्तावअनुसार प्रारम्भिक बाल विकास सहजकर्ता, विद्यालय कर्मचारी र विद्यालय सहयोगीका लागि सङ्घीय सरकारले उपलब्ध गराउँदै आएको पारिश्रमिक अनुदानमा मासिक रु ५ हजारका दरले वृद्धि गर्ने निर्णय भएको छ। माध्यमिक तह (कक्षा ९-१०) र आधारभूत तह (कक्षा ६-८) मा शिक्षण सहयोग अनुदान कोटामा कार्यरत शिक्षकको तलब क्रमशः माध्यमिक तृतीय श्रेणी र निम्न माध्यमिक तृतीय श्रेणीको तलब बराबर कायम गर्ने निर्णय मन्त्रिपरिषद्ले गरेको छ।

अर्थ मन्त्रालयको प्रस्तावमा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा एयर ट्राफिक कन्ट्रोल सुधारसम्बन्धी परियोजनाका लागि जापान सरकारबाट प्राप्त हुने करिब २ अर्ब ७३ करोड जापानी येन अनुदान सहायता स्वीकार गर्ने निर्णय भएको छ। परराष्ट्र मन्त्रालयअन्तर्गत एसियन डिजास्टर प्रिपेडनेस सेन्टरको सब(सेन्टर शाखा नेपालमा स्थापना गर्न स्वीकृति दिइएको छ। संयुक्त राष्ट्र सङ्घको ८१औँ महासभामा सहभागी हुन परराष्ट्रमन्त्रीको नेतृत्वमा नेपाली प्रतिनिधिमण्डललाई स्वीकृति प्रदान गरिएको छ।

गृह मन्त्रालयको प्रस्तावमा २०८३ भदौ ४ र ५ गते भारतमा आयोजना हुने 'ज्वाइन्ट वर्किङ ग्रुप अन बोर्डर म्यानेजमेन्ट'को १४औँ बैठकमा सहभागी हुन गृह मन्त्रालयका सहसचिव नेतृत्वको प्रतिनिधिमण्डललाई स्वीकृति दिने निर्णय भएको छ।

संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयअन्तर्गत नेपाल सरकार र साउदी अरेबियाबिच द्विपक्षीय हवाई सेवा सम्झौता गर्न स्वीकृति दिइएको छ।

यस्तै, प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयबाट सफ्टवेयर विकास तथा सञ्चालन समिति गठन आदेश २०८३ स्वीकृत भएको छ। भुक्तानी तथा फछ्र्यौट ऐन २०७५ र नागरिक लगानी कोष ऐन २०४७ लाई संशोधन गर्न बनेका विधेयकहरू सङ्घीय संसद्मा पेस गर्न स्वीकृति दिने निर्णय भएको छ। प्रशासनतर्फ सहसचिव कमल प्रसाद भट्टराईलाई राजपत्राङ्कित विशिष्ट श्रेणीमा बढुवा गरी बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा प्रमुख सचिव पदमा पदस्थापन गरिएको छ।

प्रेस युनियन सप्तरीको नेतृत्वमा चारको दाबी

दैनिक समाचारदाता

राजविराज, ३ भदौ । नेपाल प्रेस युनियन सप्तरी शाखाको आठौँ अधिवेशन नजिकिँदै जाँदा नयाँ नेतृत्वका लागि प्रतिस्पर्धा रोचक बन्दै गएको छ। आउँदो शनिबार हुने अधिवेशनमा अध्यक्ष पदका लागि चार जनाले दाबी प्रस्तुत गरेका छन्।

अध्यक्ष पदमा मनोजकुमार माझी, ललिताकुमारी साह, सुधा देव र परिष कर्णले दाबी गरेका छन्। अधिवेशनको मिति नजिकिएसँगै नेतृत्व चयनका लागि सहमतिको प्रयाससँगै चुनावी गतिविधिसमेत तीव्र बनेको छ।

लोकतान्त्रिक पत्रकारहरूको साझा संस्था नेपाल प्रेस युनियन सप्तरी शाखाको आगामी तीनवर्षे कार्यकालका लागि नयाँ कार्यसमिति चयन गर्न अधिवेशन हुन लागेको हो। शाखाका अध्यक्ष विनयकुमार कर्णका अनुसार अधिवेशनका लागि आवश्यक आर्थिक तथा सांगठनिक प्रतिवेदन तयार भइसकेको छ र तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको छ।

शाखा सचिव रमानन्द देवका अनुसार युनियनमा हाल ५१ जना सदस्य छन्। तीमध्ये ४५ जना पुराना र छ जना नयाँ सदस्य रहेका छन्। युनियनको विधानअनुसार अधिवेशनले ११ देखि १७ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति चयन गर्नेछ।

निर्वाचन प्रक्रिया व्यवस्थित बनाउन वरिष्ठ पत्रकार गणेशलाल देवको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय निर्वाचन समिति गठन गरिएको छ। समितिमा शम्भुलाल देव र नरेशकुमार चौधरी सदस्य छन्।

यही भदौ ६ गते शनिबार हुने अधिवेशनमा नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय महासचिव दिलीप पौडेल, मधेश प्रदेश अध्यक्ष सत्यप्रसाद श्रेष्ठलगायतको सहभागिता रहने जनाइएको छ।

अधिवेशनको मुख्य चासो अध्यक्षसहित नयाँ कार्यसमिति चयनमा केन्द्रित भएको छ। चार जना दाबेदारमध्ये सहमतिका आधारमा नेतृत्व चयन हुन्छ वा निर्वाचनमार्फत टुंगो लाग्छ भन्ने विषयले अधिवेशनलाई थप रोचक बनाएको छ।

डुबेको अवस्थामा वृद्धको शव फेला

दैनिक समाचारदाता

महोत्तरी, ३ भदौ । महोत्तरीको जलेश्वर नगरपालिकाको धवौलीमा मङ्लवार साँझदेखि हराइरहेका एक वृद्धको वुधबार बिहान डुबेको अवस्थामा शव फेला परेको छ ।

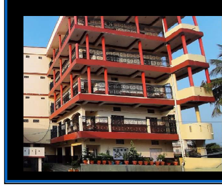
जलेश्वर नगरपालिका -६ छोटका धवौलीवस्ने करिब ७५ वर्षिय जागेश्वर दासको शव डुबेको अवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक पञ्चलाल गोलेले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँले मङलबार साँझ घुम्न निस्केका दास घर नआएपछि मङलबार रातिदेखि नै उहाँको खोजतलाश सुरु गरिएको जानकारी दिनुभयो ।

वुधबार बिहान जलेश्वर नगरपालिकाको वडा नं. ३ र ६ को सिमामा रहेको रातो नदीको पुलको खाल्डोमा उहाँको शव फेला परेको सूचना आएको बताउनुभयो । सूचनापश्चात् घटनास्थल पुगेका प्रहरीले मुचुल्का उठाएर शवलाई पोष्टमार्टमको लागि प्रादेशिक अस्पताल जलेश्वरमा पठाएको जानकारी दिनुहुदै जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका प्रवक्ता गोलेले भन्नुभयो, 'घटना शंकास्पद नदेखिएको र उहाँको डुबेर नै मृत्यु भएको प्रारम्भिक अनुसन्धानले देखाएको छ । थप कुरा पोष्टमार्टम पश्चात जानकारी हुनेछ ।'

जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीले तीन वर्षमा जिल्लामा १७ जनाको डुबेर मृत्यु भएको जनाएको छ । आर्थिक वर्ष २०८१-८२ मा सात जना, २०८२-८३ मा छ जना र चालु आर्थिक वर्षमा चार जनाको डुबेर मृत्यु भएको मुद्दा दर्ता रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका प्रवक्ता गोलेले जानकारी दिनुभयो ।

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, मुद्रक: न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालय: विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४