जि.प्र.का.सिरहा द.नं. ८७-०७०/७१

तराई मधेशको लोकप्रिय पत्रिका

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिक

MARGANUGAMI NATIONAL DAILY

कुनै पनि विचार, समाचार र विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्। हामी तपाईंलाई उचित स्थान दिनेछौं। साथै राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रपत्रिकामा कुनै पनि विज्ञापन प्रकाशन गर्न चाहनु हुन्छ भने सम्पर्क गर्नुहोला।

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकको कार्यालय
गोलबजार नगरपालिका-६, सिरहा
फोन नं.: ०३३-५४०३५६
मो. नं. ९८५२८३२६३४, ९८०१५००३५६
इमेल : mgnd2070@gmail.com

बर्षः १२, अंकः ४२ पृष्ठः ४ | २०८२ जेठ १६ गते शुक्रबार (Friday 30 May 2025) | मूल्य रु. ५।- | इमेल : mgnd2070@gmail.com

नेपाल हुँदै भारततर्फ जाँदै गर्दा दुई चिनियाँ नागरिक पक्राउ

विनय आजाद

सिरहा, १५ जेठ। नेपाल–भारत सीमा क्षेत्रबाट दुई चिनियाँ नागरिक पक्राउ परेका छन्। धनुषास्थित जटही–पिप्रौन नाका हुँदै भारततर्फ जाँदै गर्दा दुई चिनियाँ नागरिक पक्राउ परेका हुन्। पक्राउ पर्नेमा चीनको ल्याओनिङ प्रान्तका ३८ वर्षीय वु हेलङ र आन्हुई हुंघान प्रान्तका ३० वर्षीय शेङ जुन यङ छन्। उनीहरूलाई बुधबार बेलुकी जटही–पिप्रौन नाकास्थित २८४/३५

नम्बर सीमा स्तम्भ आसपासबाट भारतीय प्रहरीले पक्राउ गरेको हो।

भारतीय प्रहरीका अनुसार, पर्यटक भिसामा नेपाल आएका उनीहरू सुरक्षाकर्मीलाई छल्दै भारततर्फ छिर्न खोजेका थिए। उनीहरूमध्ये हेलङ गत २०८१ चैत १ मा र यङ २०८१ फागुन १५ मा नेपाल ओर्लिएको भारतीय प्रहरी जनाएको छ। हेलङ आफू ब्लगर भएको बताएका छन् भने यङको मोबाइलबाट ५० भन्दाबढी भारत विरोधी भिडियो सामग्रीहरू भेटिएको भारतीय प्रहरी स्रोतको भनाइ छ। उनीहरूलाई नियन्त्रणमा लिएर त्यहाँको प्रहरीले विस्तृत अनुसन्धान कार्य गरिरहेको छ।

मधेश प्रदेश सरकारद्वारा पत्रकार अभिनन्दित

धर्बेन्द्र झा

जनकपुर, १५ जेठ। मधेश प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाम सहित प्रदेशको आठ वटै जिल्लाको सदरमुकाम र विभिन्न पालिकामा १८ औं गणतन्त्र दिवस विभिन्न कार्यक्रमको आयोजन गरी मनाइएको छ। कार्यक्रममा पत्रकारलाई अभिनन्दित गरिएको छ। अभिनन्दित हुने प्रेस स्तन्त्रता सेनानीहरुमा धनुषाका अशोक रौनियार, रामभरत साह, महोत्तरीका बिन्देश्वरी मण्डल, गोपाल बराल, ईश्वरी पोखरेल, कुमरकान्त झा, रौतहटका शैलेन्द्र गुप्ता, सप्तरीका बैद्यनाथ झा, प्रकाश खतिवडा, देवरामप्रसाद यादव र पर्साका सत्रुधन नेपाल एवं गया यादव रहेका छन् ।

मधेश प्रदेश सरकारको गृह सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयले गणतन्त्र दिवसको अवसरमा बिहीबार जनकपुरधाममा शुभकामना तथा अभिनन्दन कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ। सो कार्यक्रममा मन्त्रालयले गणतन्त्र स्थापनाका लागि कलमको माध्यमले महत्वपूर्ण योगदान दिएका मधेश प्रदेशका १२ जना प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी उपाधि पाएका पत्रकारलाई अभिनन्दित गरेको छ। मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार

–बाँकी दुई पेजमा

सरकारले ल्यायो १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोडको बजेट

काठमाडौं, १५ जेठ। सरकारले आउँदो आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोड रुपैयाँको बजेट ल्याएको छ। उपप्रधान एवम्अ र्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा आउँदो आर्थिक वर्षको आय–व्ययको अनुमान पेश गर्नुभएको हो। आउँदो आर्थिक वर्षको बजेटमा चालूतर्फ ११ खर्ब ८० अर्ब ९८ करोड अर्थात् ६० दशमलव १ प्रतिशत, पुँजीगततर्फ ४ खर्ब ७ अर्ब ८९ करोड अर्थात् २० दशमलव ८ प्रतिशत र वित्तीय व्यवस्थापमा ३ खर्ब ७५ अर्ब २४ करोड अर्थात् १९ दशमलव १ प्रतिशत विनियोजन भएको छ।

आउँदो आर्थिक वर्षको व्ययको अनुमान चालू आर्थिक वर्षको विनियोजनको तुलनामा ५ दशमलव ६ प्रतिशत र संशोधित अनुमानको तुलनामा १८ दशमलव २ प्रतिशतले बढी हो। कुल विनियोजनमा प्रदेश र पालिकाका लागि वित्तीय हस्तान्तरणतर्फ ४ खर्ब १७ अर्ब ८३ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ। आउँदो आर्थिक वर्षका लागि अनुमान गरिएको खर्च व्यहोर्ने स्रोतमध्ये आन्तरिक राजस्वबाट १३ खर्ब १५ अर्ब र वैदेशिक अनुदानबाट ५३ अर्ब ४५ करोड रुपैयाँ उठाइने अनुमान गरिएको छ। बाँकी ५ खर्ब ९५ अर्ब ६६ अर्ब रुपैयाँ बराबर न्यून हुनेछ। त्यसका लागि आन्तरिक ऋणबाट ३ खर्ब ६२ अर्ब र बाह्य ऋणबाट २ खर्ब ३३ अर्ब ६६ करोड रुपैयाँ व्यहोरिने अर्थमन्त्री पौडेलले बताउनुभयो।

बजेट २०८२/०८३ : विद्युतीय गाडीको कर बढेन : जाँड–रक्सी, चुरोट र सुर्तीको भाउ बढ्ने

काठमाडौं, १५ जेठ। सरकारले आउँदो आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ का लागि १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोड रुपैयाँको बजेट ल्याएको छ। उपप्रधान एवम्अ र्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले आज संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा आउँदो आर्थिक वर्षको आय–व्ययको अनुमान पेश गर्नुभएको हो।

बजेटका मुख्य बुंदा यस्ता छन् :

- बजेटको आकार बढ्यो, कुल बजेट १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोड
- कर्मचारीको तलब बढेन, महँगी भत्ता मासिक ५ हजार रुपैयाँ पुग्यो
- वृद्धभत्ता पाउन अब ७० वर्ष पुग्नपर्ने
- विद्युतीय गाडीको कर बढेन
- जाँड–रक्सी, चुरोट र सुर्तीको भाउ बढ्ने
- सार्वजनिक संस्थानको खर्चमा विदेश भ्रमण जान रोक
- सूचना प्रविधिमा आधारित उद्योग र होटल तथा रिसोर्टलाई आयकर र विद्युत् महसूल छुट
- डिजिटल कारोबारमा लाग्दै आएको कर हट्यो, कारोबार शुल्क पनि घट्ने
- १० करोडसम्मको वार्षिक कारोबार गर्ने स्टार्टअप व्यवसायलाई ५ वर्षसम्म आयकर छुट
- ठूला राजमार्गलाई प्राथमिकता
- ग्रीन हाइड्रोजन उद्योगका उपकरण खरिदमा छुट
- महिलाका नाममा उद्योग दर्ता निःशुल्क
- सबै प्रदेशमा एक अस्पतालमा विशेष जलन सेवा
- सातै प्रदेशमा विशिष्टीकृत उपचार
- स्वास्थ्य बीमाको पुरानो बक्यौता तिरिने, सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम स्वास्थ्य बीमाअन्तर्गत हुने
- नेपालमा बसेर विदेशमा सेवा दिनेले अब ५ प्रतिशतमात्र आयकर तिरे पुग्ने
- समस्यामा परेका उद्योगीलाई ब्याज जरिवानामा छुट
- सूचना प्रविधि र होटललाई आयकर छुट
- हरेक वर्ष एकपटक केवाईसी भर्नुपर्ने
- स्टार्टअप उद्यमीलाई ३ प्रतिशत ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराइने
- विद्यार्थीलाई हप्तामा २० घण्टा कामको व्यवस्था
- एसईई प्रदेशबाट सञ्चालन गर्ने
- मुसहर, डोम र चमार समुदायलाई चिकित्सा शिक्षामा छात्रवृत्ति
- विदेशी विद्यार्थीलाई निःशुल्क भिसा उपलब्ध गराइने
- उच्च शिक्षासम्बन्धी छाता ऐन बनाइने
- तराई–मधेश द्रुतमार्ग निर्माण २०८४ मा सम्पन्न गर्ने

–बाँकी तीन पेजमा

फोहोर व्यवस्थापन गरौं र गराऔं ।

- जथाभावी फोहोर नफालौं,
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याएर अलग–अलग राखौं,
- घरायसी फोहोर कम गरौं,
- पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोरको व्यवस्थापन गरौं,
- जैविक फोहोरबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन गरौं।
- तोकिएको समय र स्थानमा मात्र फोहोर फालौं,
- प्लास्टिक, कागज, काँचजस्ता पुनः प्रयोग हुने वस्तुहरूको छुट्टै संकलन गरौं,
- फोहोर नजलाऔं, फोहोरको समुचित व्यवस्थापन गरौं र वातावरण जोगाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

नेताहरूको आचरणमा सुधार भए गणतन्त्र जनताले नै जोगाउँछन् !

प्रचलनमा आएका शासन प्रणालीमा सबैभन्दा उन्नत र उत्तम मानिन्छ 'संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र'। नेपालीले राजाको प्रत्यक्ष अधिनायकवादी शासनविरुद्ध संघर्ष गरेर 'संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य' स्थापना गरेको पनि एक दशकभन्दा बढी भइसक्यो। विडम्वना, राजनीतिक दलका नेताहरूको आचार र विचारका कारण अहिले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र चुनौतीपूर्ण अवस्थामा पुगेको छ। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापना पछि पनि जनताको जीवनस्तरमा अपेक्षित सुधार नहुँदा र त्यसभन्दा पनि राजनीतिक दलका नेताले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र अनुरूपमा आचरण नगर्दा जनताबाट अस्वीकृत समूहले समेत अहिले व्यवस्थालाई नै चुनौती दिने आँट गरेका हुन्। तिनले जनतामा 'संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र' नै बेठीक पो हो कि भन्ने भ्रम उत्पन्न गर्ने भरमग्दुर प्रयास गरेका छन्।

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई चुनौती दिनेहरू देशमा वंश विशेषको 'कुलीनतन्त्र' स्थापना गर्न चाहन्छन्। त्यसमा पनि निकट अतीतमा प्रत्यक्ष शासन चलाएर लोकतन्त्रविरुद्ध अधिनायकवादी महत्त्वाकांक्षा प्रदर्शन गरिसकेका पात्रलाई अगाडि सारेर। तैपनि, नेपाली जनता तिनको आन्दोलनलाई निस्पृहतापूर्वक हेरिरहेका देखिन्छन्। सम्भवतः नेताहरूप्रतिको वितृष्णा नै यसको मूल कारण हो। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भए यता देशले विकास नै नगरेको भने होइन। भौतिक संरचना विशेषगरी सडक निर्माण र विद्युत् उत्पादनको अवस्था हेर्ने हो भने तुलना नै नहुनेगरी प्रगति भएको देखिन्छ। आर्थिक सामाजिक विकासमा पनि देशले छलाङ नै मारेको छ। तैपनि, जनजीवनमा प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव नदेखेर हुनुपर्छ जनमानसमा अहिलेको अवस्थाप्रति आक्रोश देखिएको छ।

दुर्भाग्य, जनआक्रोशका कारक राजनीतिक दलका प्रमुख नेताहरू नै व्यवस्था जोगाउने मोर्चामा अगाडि सरेका छन्। उनीहरूको बोलीमा ध्वनित हुने अहंकार र आचरणमा देखिने विलासी जीवन शैलीले नै मूलतः जनतामा आक्रोश उत्पन्न गरेको हो। यसैले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको हित गर्ने हो नेताहरूको बकबक पहिले बन्द हुनुपर्छ भन्ने तिनले बुझ्नु। कदाचित्, बुझ्न खोज्दैनन् भने तिनका कार्यकर्ताले आफ्ना नेतालाई बुझ्नेगरी सम्झाउनुपर्छ। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको रक्षाका लागि प्रमुख दलका नेताहरूले 'डन क्विहटे' प्रवृत्ति त्यागे हुन्छ। साथै तिनले जनताका आँखामा बिझाउने विलासी जीवन शैली त्याग्नुपर्छ। मुलुकलाई जति दोहन गरे पनि हुन्छ भन्ने मानसिकता छाड्नुपर्छ। नेताहरूको आचरणमा सुधार देखिनेबित्तिकै जनता स्वयंले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको रक्षा गर्नेछन्। किनभने अहिलेको अवस्था उत्पन्न भएकै नेताहरूको आचरणका कारणले हो। सबै नेपालीलाई रैतीबाट नागरिक भएको अवसरमा गणतन्त्र दिवसको शुभकामना !

मधेश प्रदेश...

सिंह र गृह सञ्चार तथा कानुनमन्त्री राजकुमार लेखीले १२ जना पत्रकारलाई अभिनन्दनपत्र, दोसल्ला र प्रतिव्यक्ति ११ हजार नगदसहित अभिनन्दन गरिएको बताए।

मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले गणतन्त्र स्थापनापश्चात देशमा धेरै परिवर्तन आएको भन्दै जनताको छोरा देशको सर्वोच्च ठाउँमा पुगेको छ, त्यो गणतन्त्रकको ठुलो उपलब्धि भएको बताए। उनले गणतन्त्र स्थापना पश्चात देशले २०७२ सालमा पाएको नयाँ संविधान विश्वकै उत्कृष्ट संविधान रहेको भन्दै यस संविधानमा भएका केही त्रुटिहरु सच्याएर सर्वोत्कृष्ट संविधान बनाउनु पर्ने धारणा राखे। कार्यक्रमको अध्यक्षता गर्नु भएका गृह, सञ्चार तथा कानुनमन्त्री राजकुमार लेखीले अहिले व्यवस्था बारेमा नकारात्मक टिप्पणी भइरहेको भन्दै गणतन्त्रभन्दा उत्तम व्यवस्था अरु कुनै नभएको बताए। उनले प्रतिक्रियावादी शक्तिहरुले यस व्यवस्था विरुद्धमा नकारात्मक टिप्पणी गरेर जनतालाई भ्रममा पार्न खोजेको भन्दै जनप्रतिनिधिले आफनो कार्यशैलीबाट जनताको मन जित्नुपर्ने धारणा राखे।

मधेश प्रदेश सरकारका शिक्षा तथा संस्कृतिमन्त्री रानी शर्मा तिवारी, श्रम तथा यातायात मन्त्री कौशल किशोर राय, वन तथा वातावरण मन्त्री सञ्जयकुमार यादव, जसपा नेपाल मधेश प्रदेशका प्रमुख सचेतक रामअशिष यादव, नीति तथा योजना आयोग मधेश प्रदेशका उपाध्यक्ष सोहन साहसहितले गणतन्त्रको विकल्प गणतन्त्र रहेको बताए। कार्यक्रममा गणतन्त्र ल्याउन गरिएका संघर्ष र स्थापना पछि भएका उपलब्धिहरुको बारेमा मधेश प्रदेशका मुख्य न्यायाधिवक्ता सुरेन्द्र महतो र गणतन्त्र स्थापनामा पत्रकारले गरेको योगदान विषयमा मुख्यमन्त्रीका प्रेस सल्लाहकार अनिलकुमार कर्णले प्रस्तुति गरेको थियो।

के गणतान्त्रिक व्यवस्था संकटमा छ ?

मोहन शाही

नेपालमा २४० वर्षीय शाह वंशीय राजतन्त्रको अन्त्य गरी लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भएको १७ वर्ष पूरा भएको छ। यतिखेर एकातिर गणतन्त्रवादी शक्तिहरू गणतन्त्र दिवस (जेठ १५) मनाइरहेका छन् भने अर्कोतिर यसै दिनदेखि राजावादी शक्तिहरूले राजा फर्काउने आन्दोलनको घोषणा गरेका छन्। कुनै पनि राजनीतिक शक्तिले आन्दोलन, जुलुस र प्रदर्शन गर्ने अधिकार हाम्रो संविधानले नै सुनिश्चित गरेको छ। कुनै व्यवस्था, पार्टी वा संस्था सबल हुनु वा सङ्कटमा पर्नु नेतृत्वकर्तामा निर्भर रहन्छ। कुनै पनि व्यवस्थाको अस्तित्वको रक्षा मूलभूत रूपमा उसको आन्तरिक पक्षसँग अन्तर्सम्बन्धित हुन्छ।

आजको समस्या गणतन्त्रवादीका कारण सिर्जना भएको हो वा अरू कसैले सिर्जना गरेको हो ? गणतान्त्रिक व्यवस्थामाथि के कारणले सङ्कट उत्पन्न भएको छ ? के हिजो राजतन्त्र हुँदा सु-व्यवस्था कायम थियो ? के राजतन्त्र हुँदा देशले विकासमा कायापलट गरेको थियो र अहिले बिग्रिएको हो ? राजतन्त्र पुनः स्थापनाका अन्तर्राष्ट्रिय दृष्टान्त के कस्ता छन् ? अहिलेको निराशाको कारण के हो ? के आजको युगमा राजतन्त्र फर्कन सम्भव छ ? के आजको समस्याको समाधान आफूलाई राजतन्त्रवादी वा राजावादी भन्नेहरूले दिन सक्छन् ? हाम्रो अगाडिको बाटो के हुन सक्छ ? हजारौँको बलिदान तथा लाखौं मानिसको त्याग, तपस्या र योगदानबाट स्थापित गणतान्त्रिक व्यवस्थामाथि के साँच्चै सङ्कट छ त भन्ने विषयमा ऐतिहासिक भौतिकवादी दृष्टिकोणबाट हेर्ने प्रयास गरिएको छ।

नेपालको शाह वंशीय राजतन्त्रकालका मुख्य घटनाक्रम

पृथ्वीनारायण शाहले वि.सं. १८०१ मा नुवाकोटमाथि आक्रमण गरी सुरु गरिएको नेपाल एकीकरणको प्रक्रिया वि.सं. १८२५ मा काठमाडौं उपत्यका विजयी गरी एउटा महत्त्वपूर्ण चरण पूरा गरेका थिए। पृथ्वीनारायण शाहले सुरु गरेको नेपाल एकीकरण प्रक्रियालाई राजा रणबहादुर शाहको नायबी सम्हालेकी उनकी माता राजेन्द्रलक्ष्मी शाह र काका बहादुर शाहले निरन्तरता दिए। बहादुर शाहको पालासम्म आइपुग्दा नेपालको भूभाग पूर्वमा टिस्टा र पश्चिममा कुमाउ गढवालसम्म फैलिएको थियो। पृथ्वीनारायण शाहदेखि बहादुर शाहसम्मले थालेको नेपालको भौगोलिक एकीकरणलाई महत्वपूर्ण परिघटना मान्न सकिन्छ।

राजा रणहादुर शाहको पालाबाट दरबारमा भारदारहरूका बिचमा मारकाट र हत्याहिंसाको बिजारोपण भयो। राजा रणबहादुर शाह स्वयं उनकै भाइ शेरबहादुर शाहको हातबाट मारिएका थिए। राजा गीर्वाणयुद्ध विक्रम शाहको पालामा इस्ट इन्डिया कम्पनीसँग वि.सं. १८७२ मङ्सिर १९ मा सुगौली सन्धिमा हस्ताक्षर गरी नेपालले आफ्नो एक तिहाइ भूभाग गुमाएको थियो र नेपालीलाई ब्रिटिस सेनामा भर्ना गर्ने प्रक्रियाको थालनी गरिएको थियो।

भारतले नेपालको १८ वटा उत्तरी नाकामा चेक पोस्ट राखेको थियो र भारतीय जर्नेलहरूले नेपाली सेनालाई सम्पूर्ण तालिम दिने बन्दोबस्त गरिएको थियो। यसरी राजा त्रिभुवनको पालामा भारतीय नाङ्गो हस्तक्षेप रहेको थियो। राजा महेन्द्रका पालामा नेपालले संयुक्त राष्ट्र संघको सदस्यता प्राप्त गर्नु, अन्तर्राष्ट्रिय कूटनीतिक सम्बन्ध विस्तार गर्नुजस्ता विषय सकारात्मक भए पनि प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री बीपी कोइरालालाई आठ वर्ष जेलमा हाली नेपाली जनतालाई ३० वर्षीय निरंकुश निर्दलीय पञ्चायती अन्धकारमा धकेल्ने काम भयो। तिनै राष्ट्रवादी भनिएका राजा महेन्द्रले पनि सन्१९६५ मा शान्ति सन्धि गरी देशका लागि चाहिने सम्पूर्ण हात-हतियार भारतबाट किन्ने तथा भारतमा नपाइएका हतियार मात्र भारतको अनुमतिले अमेरिका वा बेलायतबाट किन्ने सम्झौता गरेका थिए।

एकदमै असल भनिएका राजा वीरेन्द्रले पनि मेलमिलापको नीति लिएर भारतबाट नेपाल फर्किएका बीपी कोइरालालाई सुन्दरीजल जेलमा कोच्ने काम गरे र समयमै क्यान्सरको उपचार गर्न समेत जान दिइएन। नेपालको राजतन्त्रको इतिहासमा ज्ञानेन्द्र शाह २००७ सालमा त्रिभुवन सपरिवार भारतको शरणमा गएको समयमा नाबालक उमेर राणाशासकद्वारा गद्दीमा बसालिएको र २०५८ जेठ१९ गते राजा वीरेन्द्रको वंशविनाशपछि गरी दुईपटक राजा भए। जेठ १९ गतेका दिन पोखरामा रहेका ज्ञानेन्द्र शाहबाहेक उक्त रात्रिभोजमा रहेका राजा वीरेन्द्रको परिवारका सबै सदस्यको हत्या हुनु र ज्ञानेन्द्र शाहका परिवारका सदस्य सकुशल रहनु पछाडिको रहस्य के हुन सक्छ ? आम नेपाली जनता र विश्व समुदायले पनि यसको चित्तबुझ्दो जवाफ पाउन सकेका छैनन्।

ज्ञानेन्द्र शाहले २०५९ असोज१८ गते जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवालाई असक्षम भन्दै बर्खास्त गरे। हुँदाहुँदा ज्ञानेन्द्र शाहले २०६१ माघ १९ गते आफ्नै अध्यक्षतामा पञ्चायतकालीन प्रधानमन्त्री तुलसी गिरी र कृतिनिधि विष्ट मन्त्री परिषद्को उपाध्यक्ष बनाएर प्रत्यक्ष शासनको अभ्यास गरे। कतिपयले राजतन्त्रमा स्थिरता थियो भनेर भ्रम छर्न खोजेको देखिन्छ। पञ्चायतकालको ३० वर्षमा १६ जना प्रधानमन्त्री बन्ने कुरा के स्थिरता थियो ? उदाहरणका लागि पञ्चायतकालमा सूर्यबहादुर थापा सबैभन्दा धेरैपटक प्रधानमन्त्री बने। प्रधानमन्त्री बनिसकेका थापालाई कहिले राजाले जेल हाले त कहिले निकालेर फेरि पटकपटक प्रधानमन्त्री बनाए। ज्ञानेन्द्र शाहकै पालामा चारवटा सरकार बने।

पञ्चायत कालमा सुशासनको अवस्था

विकासको अवस्था

सन्१७६५ (वि.सं.१८२२) मा जेम्स वाटले पृथ्वीनारायण शाहकै पालामा बाष्प इन्जिनको एकदमै प्रभावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्ने गरी आविष्कार गरेका थिए। सन् १७६०-१८४० (वि.सं. १८१७-१८९७) बेलायतमा औद्योगिक क्रान्ति सम्पन्न भइसकेको थियो। एडम स्मिथले सन् १७७६ (वि.सं. १८३३) मा 'द वेल्थ अफ नेसन्स' मार्फत पुँजीवादको वकालत गरेका थिए। हाम्रो देशमा भने चन्द्रशमशेरका पालामा १९६८ सालमा आधा मेगावाट बिजुली फर्पिङ जलविद्युत् आयोजनाबाट राणा र राजाका परिवारले मात्र बाल्ने गरी उत्पादन गरिएको थियो। त्यस्तै, फर्पिङ जलविद्युत्बाट नपुगेर वि.सं.१९९१ मा सुन्दरीजल विद्युत् आयोजनामार्फत ९०० कि.वा. उत्पादन गरी राजा र राणाका अरू नातेदारलाई मात्र वितरण गरिएको थियो। यसरी हेर्दा हाम्रो विकासको गति बेलायत, युरोप र अमेरिकाको भन्दा करिब २०० वर्ष पछाडि देखिन्छ।

नेपालको विकासको अवस्थालाई २०४७ अगाडि र त्यसपछि भएको विकासको आधारमा तुलनात्मक विश्लेषण गरिएको छ। २०४७ सालसम्म १५ प्रतिशत जनताको घरमा मात्र बिजुली बत्तीको उपलब्धता थियो भने अहिले ९९ प्रतिशत जनताको घरमा बिजुलीको उपलब्धता रहेको छ। त्यस बेला २२७ मेगावाट विद्युत् उत्पादन भएकामा अहिले ३२४१ मेगावाट विद्युत् उत्पादन भएको छ। धमाधम थप विद्युत् उत्पादनका आयोजना अगाडि बढिरहेका छन्। २०४७ सालसम्म ३६ प्रतिशत नेपालीको घरमा मात्र खानेपानीको उपलब्धता थियो भने अहिले ९५ प्रतिशत जनताको घरमा खानेपानी उपलब्धता रहेको छ। २०४७ सालमा प्रतिव्यक्ति आय १८५ अमेरिकी डलर थियो भने अहले प्रतिव्यक्ति आय १४५६ अमेरिकी डलर पुगेको छ। २०४७ मा नेपालीको औसत आयु ५७ वर्ष थियो भने अहिले ७१ वर्ष पुगेको पुगेको छ। २०४७ सालमा नेपालको अर्थतन्त्रको आकार (जीडीपी) ३.६ अर्ब डलर थियो भने अहिले ४४.३ अर्ब डलर पुगेको छ। २०४७ सालमा ९ अर्ब २८ करोड रुपैयाँ रहेको सरकारको राजस्व झन्डै सय गुणा बढेर १० खर्ब हाराहारी पुगेको छ।

विश्व बैंकले हालै प्रकाशन गरेको 'विश्व विकास रिपोर्ट'का अनुसार अहिले संसारभर साढे १८ करोड मानिस अर्को मुलुकमा बसेर काम गर्ने गरेका छन्। नेपालमा चरम गरिबीको रेखामुनि रहेको जनसंख्या सन्१९९५ मा ५५ प्रतिशत थियो भने पछिल्लो २८ वर्षमा त्यो घटेर सन् २०२३ मा ०.३७ प्रतिशत पुगेको छ। नेपालले आफ्ना समकक्षी दक्षिण एसियाली देशका तुलनामा गरिबी घटाउनमा धेरै राम्रो गरेको मानिन्छ।

यद्यपि राज्यले वैदेशिक रोजगारीमा गएका नेपालीको सीप र पुँजीलाई स्वदेशमै उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्ने स्पष्ट नीति बनाउन आवश्यक छ, तर पञ्चायतको पालामा आम नेपालीलाई बाहिर गएर काम गर्ने र आफ्नो आम्दानी बढाउने अवसर किन दिइएन ? किन राजाहरूले एकातिर देशभित्रै जनतालाई चरम गरिबीमा पिल्साउने र अर्कोतिर नेपाललाई 'एसियाली मापदण्डमा पुऱ्याउने' विवादास्पद कुरा गरे ? हाम्रा छिमेकी मुलुक भारत, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का र आजको विकसित दक्षिण कोरिया समेतले सन् १९७० को दशकमा खाडी मुलुकहरूसँग सम्झौता गरेर कामदारहरू पठाउँदा के स्वार्थले दरबारले पहल गरेन ? पहिलो विश्वयुद्धमा एक लाख नेपालीले बेलायती सेनाका तर्फबाट लडेका थिए। त्यसमध्ये २० हजारको मृत्यु भएको वा गम्भीर घाइते भएको मानिन्छ। त्यस्तै, दोस्रो विश्व युद्धमा १ लाख १० हजार नेपालीले बेलायतको सेनामा रहेर लडेका थिए।

जसमध्ये ३० हजार जनाको मृत्यु भएको वा गम्भीर घाइते भएको मानिन्छ। त्यस्तै सदियौँदेखि लाखौँको संख्यामा नेपाली भारतका गल्ली र काला पहाडमा सस्तो श्रम बेच्न किन विवश भए ? दश वर्षे जनयुद्ध, राजा ज्ञानेन्द्र शाहको 'कू', जनआन्दोलन, मधेश आन्दोलन, संविधान लेख्दाको सकसपूर्ण आठ वर्ष, २०७२ सालको भूकम्प, भारतले लगाएको नाकाबन्दी, भ्रष्टाचार, कोरोना महामारी र विश्वव्यापी आर्थिक मन्दीको प्रभावजस्ता कारणले हाम्रो देशले विकासको गतिले अझै फड्को मार्न सकेको छैन।

समावेशिता

राजाको प्रत्यक्ष शासन कालमा केही अपवादबाहेक महिला, दलित, जनजाति, मुस्लिम, अल्पसंख्यक र कर्णालीजस्ता अति दुर्गम ठाउँका आम जनताको अवस्था निकै दयनीय थियो। जया शाहले 'समयभित्रको समय'मा बबिता बस्नेतसँग गरेको कुराकानीमा राजा त्रिभुवनको पालामा एक पाथी चामलको भात पकाएर सुनको थालमा राजालाई खान दिने बाँकी जुठो भात प्रसादका रूपमा खान रैतीहरू लाइन बस्ने चलन थियो भनेर बताउनुभएको छ।

अहिले माओवादी जनयुद्ध उठाएको समावेशी मुद्दाका कारण संसद्मा महिलाको प्रतिनिधित्व ३३ प्रतिशत सुनिश्चित भएको छ। समानुपातिकतर्फ प्रतिनिधि सभामा चुनिने ११० सांसदमा सबै मुख्य जातीय क्लस्टर (समूह) को प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरिएको छ। स्थानीय सरकारमा दलहरूले उम्मेदवारी दिँदा प्रमुख-उपप्रमुख र अध्यक्ष-उपाध्यक्षामा फरक लिङ्गको अनिवार्य उम्मेदवार हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। वडामा पनि उम्मेदवारी दिने दलले चार सदस्यमध्ये दुईजना महिला, महिलामध्ये एक दलित राखैपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

त्यस्तै निजामती सेवा, नेपाल प्रहरी, नेपाली सेना लगायत ४५ प्रतिशत सिट महिला, विभिन्न जातीय क्लस्टर, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र पिछडिएको क्षेत्रलाई छुट्याएको छ। केही समयअगाडि एउटै समयमा हाम्रो देशमा राष्ट्रपति, प्रधान न्यायाधीश, सभामुखजस्तो जिम्मेवारीमा महिला नेतृत्व हुनुहुन्थ्यो, जुन विश्वराजनीति परिदृश्यमा बिरलै पाइन्छ।

केही अन्तर्राष्ट्रिय दृष्टान्त

कम्बोडियामा नरोदम सिंहानुक सन्१९४१-१९५५ र १९९३-२००४ सम्म गरी दुईपटक राजा भए। राजा नरोदम सिंहानुक चीनसँग नजिक भएकाले अमेरिकासँगको टसलका कारण उनले राजगद्दी त्यागेर सोसलिस्ट कम्युनिटी भन्ने पार्टी खोले। उनले पहिला राजाको गुणगान र दुनेखानेसँग मात्र भेट हुने भएकाले आफूले जनताको खास अवस्था बुझ्न पार्टी खोलेको बताएका थिए। सन्१९५५ मा उनको पार्टीले भारी बहुमत ल्याएपछि उनी

-बाँकी तीन पेजमा

के गणतान्त्रिक...

प्रधानमन्त्री बनेत्र सन् १९६० मा राष्ट्रपति भए। सन् १९६३ मा उनले संविधान संशोधन गरेर आफूलाई आजीवन राष्ट्र प्रमुख घोषणा गरे। उनी फ्रान्समा उपचारका लागि गएका वेला दरबारकै केही मानिसले अमेरिकासँग मिलेर सन् १९७० मा गणतन्त्र घोषणा गरेका थिए।

सन् १९७५ मा खमेर रुजको सत्ता हातमा लिएपछि पोलपोट कार्यकारी र सिंहानुक आलंकारिक राष्ट्र प्रमुख भए तर सिंहानुकलाई सन् १९७६ मा अपदस्त गरियो। त्यसपछि सिंहानुक चीन गएर चाउ एनलाई र माओसँग भेटेर अमेरिकी साम्राज्यवादसँग लड्न आफू तयार भएको बताए। लाओस, कम्बोडिया र भियतनामले अमेरिकासँग संयुक्त रूपमा युद्ध लडेर सन् १९९३ मा राजाका रूपमा सिंहानुक पुनः स्थापित भए। यसरी सिंहानुक विश्व राजनीतिमा दुईपटक राजा, प्रधानमन्त्री, राष्ट्रपति हुने अपवाद नेता हुन्।अफगानिस्तानमा पनि सन् २००१ तालिवान शासनको पतनपछि सन् २००२ मा निर्वासनबाट मोहम्मद जाहिर शाहलाई ल्याएर गद्दीमा बसाइयो, तर जाहिर शाहले नै आफूले राजाको भूमिका नचाहेको र देशको जिम्मेवारी अफगान जनताको हातमा छाड्ने घोषणा गरे।

अहिलेको निराशाको कारक

२०६२/६३ को जनआन्दोलनभन्दा अगाडि जनताले नेपाली कांग्रेस र एमालेका पहिलो पुस्ताका नेतालाई पत्याउन छाडेका थिए। उनीहरूले जनतासँग माफी मागेपछि ती नेतालाई एकपटक शङ्काको सुविधा दिइएको थियो।

१० वर्षे जनयुद्धको जगमै तमाम परिवर्तन भएका कारण जनताले माओवादीसँग धेरै आशा गरेका थिए, तर शान्तिपूर्ण राजनीतिमा आएपछि विद्रोह र निर्वाचनको कार्यदिशाको अस्पष्टताले माओवादी पार्टीमा आएको विभाजनका कारणले पनि जनतालाई निराश बनायो।

सूचना सञ्चार माध्यम, सामाजिक सञ्जालको व्यापक उपलब्धता र विश्व समुदायसँगको सहज साक्षात्कारले पनि मानिसमा नैराश्यता थपेको छ। हाम्रो देशको ऐतिहासिक परिवेशको अध्ययन नगरेर अन्य देशसँग तुलना गरी हेर्दा मानिसमा आक्रोश पैदा भएको देख्न पाइन्छ।

अहिले पछिल्लो अवस्थामा झन् चरम निराशाको स्थिति आउनुमा सबैभन्दा बढी केपी शर्मा ओली जिम्मेवार छन्। नेकपा (एमाले) मा नेता र कार्यकर्ताको ठुलो पङ्क्ति गणतन्त्रवादी नै रहे पनि यसको नेतृत्वमा रहेका ओली गणतन्त्र ल्याउनु भनेको बयलगाडा चढेर अमेरिका पुग्नुसरह हो भन्ने नेता हुन्। उनले करिब दुई तिहाइ बहुमत प्राप्त प्रतिनिधिसभालाई दुई–दुईपटक विघटन गर्ने र नेकपा विभाजन गर्ने काम गरे।

ओलीले नै पार्टी नै प्रवेश नगरेको व्यवसायी दुर्गा प्रसाईंलाई विधान महाधिवेशन प्रतिनिधि हुँदै केन्द्रीय सदस्य तथा उद्योग विभागको उपप्रमुख बनाउने काम गरी राजनीतिक महत्त्वाकांक्षा जगाउने काम गरे। ओलीले २०७९ को प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनमा कमल थापा, राजेन्द्र लिङ्देनसँग चुनावी गठबन्धन गरे। उनले देशलाई लोडसेडिङ मुक्त गर्ने कुलमान घिसिङजस्ता कुशल व्यवस्थापकलाई अपमानजनक ढङ्गले बर्खास्त गर्ने काम गरे।

२०७९ को प्रतिनिधि सभाको निर्वाचनपछि नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष प्रचण्ड प्रधानमन्त्री र नारायणकाजी श्रेष्ठ गृहमन्त्री भई 'सुशासन, सामाजिक न्याय र आर्थिक समृद्धि'को नारा दिई जुन कामहरू गरियो, त्यसले आम जनतामा आशाको रक्तसञ्चार पनि गरेको छ।

अबको बाटो

२०औं शताब्दीसम्म राजतन्त्र सबैभन्दा प्रचलित र झन्डै एक मात्र शासकीय स्वरूपको रूपमा थियो। अहिले विश्वका ४५ सार्वभौम राष्ट्रमा राजतन्त्रात्मक व्यवस्था कायम रहेको छ। अधिकांश राजतन्त्र संवैधानिक छन्, जहाँ राजाको संवैधानिक र आलंकारिक भूमिका मात्र रहेको छ। जतिसुकै संवैधानिक वा लोकतन्त्रका कुरा गरे पनि ऐतिहासिक घटनाक्रमलाई हेर्दा नेपालको राजतन्त्रको मूलभूत चरित्र निरंकुश प्रवृत्तिको थियो। सारमा हेर्दा नेपाली शाह वंशीय राजतन्त्रको इतिहास मारकाट, हत्या–हिंसा, जालझेल, षड्यन्त्रमा अल्झिएको देखिन्छ। यसरी हेर्दा केही अपवादबाहेक धेरै राजाको इतिहास कलंकित नै छ। समाज विज्ञानमा हामीले अपवाद घटनालाई हेरेर निष्कर्ष निकाल्नु गलत हुन्छ। समाज विज्ञानमा देश, काल र परिस्थितिको वस्तुगत विश्लेषण नगरेर अपवादलाई आधार मानेर निष्कर्ष निकाल्दा भयानक दुर्घटना निम्तिन सक्छ।

गणतान्त्रिक शक्तिहरूले आफूलाई युग अनुकूल रूपान्तरण गर्न जरुरी छ। यो व्यवस्थाका लागि सबैभन्दा बढी योगदान गरेका शक्तिको नाताले माओवादीले आफूलाई छिटो रूपान्तरण र एकताको प्रक्रियामा अगाडि बढाउनुपर्छ। नेकपा (माओवादी केन्द्र) ले लिएको विचार, सिद्धान्त, कार्यदिशा र मूल नेतृत्व डाइनामिक छ, तर कार्यदिशा, विचार, सिद्धान्तलाई बोक्न बलियो, अनुशासित, व्यवस्थित, विधि र पद्धतिमा उभिएको सबल सङ्गठन निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो। सच्चा गणतन्त्रवादी शक्तिहरू बिचमा एकता कायम गरेर कुशासन, बेरोजगारी, कमजोर सेवा प्रवाह र दलाल पुँजीलाई विस्थापित गरी उत्पादनमा आधारित राष्ट्रिय पुँजीको विकास गर्नुपर्छ।

गणतान्त्रिक शक्तिहरू मिलेर संविधान संशोधन गरी शासकीय स्वरूपमा प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी, नेताहरूलाई जबर्जस्त भ्रष्ट बनाइरहेको अहिलेको निर्वाचन प्रणालीको ठाउँमा पूर्ण समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली, विज्ञबाट मन्त्रीमण्डल गठन, प्रदेशमा पनि प्रत्यक्ष निर्वाचित मुख्यमन्त्री तथा विज्ञहरूबाट मन्त्रीमण्डल गठन गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। लोकतन्त्रको विकल्प भनेको अझै उन्नत लोकतन्त्र हो र गणतन्त्रको विकल्प अझै उन्नत समाजवादी गणतन्त्र हो न कि इतिहासमा कंकाल बनिसकेको राजतन्त्र विकल्प हुन सक्दैन।

शरीरमा के–के हुन्छ, जब हामी डाँको छाडेर रुन्छौं ?

रुनु मानिसको एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो। जन्मिनेबित्तिकै शिशुले देखाउने पहिलो प्रतिक्रिया नै रुवाइ हो। यसको मतलब हाम्रो जीवनको सुरुवात नै रुवाइबाट हुन्छ। जब मान्छेको बोली फुटेको हुँदैन, त्यो समय भोक, पीडा तथा कुनै समस्यामा जनाउ दिने माध्यम नै रुनु हुन्छ। जिन्दगीका यस्ता धेरै क्षणहरू हुन्छन्, जहाँ हामी विभिन्न कारणले रोएका हुन्छौं। जसले हाम्रा भावनाहरूलाई अभिव्यक्त गर्छ। बेस्सरी वा डाको छाडेर रुनु पर्ने अवस्था तब हुन्छ, जब हामी गहिरो दुःख, पीडा वा भावनात्मक उथलपुथलको अवस्थामा हुन्छौं। यो प्रक्रियाले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्तरमा विभिन्न प्रभावहरू पार्छ।

बेस्सरी रुँदा शरीरमा कस्ता शारीरिक, रसायनिक र मनोवैज्ञानिक परिवर्तनहरू हुन्छन् त ?

१. शारीरिक प्रक्रिया

रुनु एक जटिल शारीरिक र भावनात्मक प्रतिक्रिया हो, जसमा मस्तिष्क, स्नायु प्रणाली र विभिन्न ग्रन्थीहरू समावेश हुन्छन्। बेस्सरी रुँदा शरीरमा निम्न शारीरिक प्रक्रियाहरू हुन्छन्

आँसुको उत्पादन : आँसु आँखाको ल्याक्रिमल ग्रन्थीबाट उत्पादन हुन्छ। आँसु तीन प्रकारका हुन्छन्

आधारभूत आँसु : आँखालाई सधैं ओसिलो राख्नका लागि।

प्रतिक्रियात्मक आँसु : धूलो, धुवाँ वा जलनले उत्पन्न हुन्छ।

भावनात्मक आँसु : दुःख, खुसी वा तनावका कारण निस्किन्छ।

बेस्सरी रुँदा भावनात्मक आँसु निस्कन्छ, जसमा प्रोल्याक्टिन, ल्युसिन एन्केफालिन (प्राकृतिक दुखाइ कम गर्ने रसायन) र एड्रेनोकोर्टिकोट्रेपिक हर्मोन जस्ता रसायनहरू हुन्छन्। यी रसायनहरूले तनाव कम गर्न र भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्छ।

स्नायु प्रणालीको सक्रियता

रुनुमा मस्तिष्कको लिम्बिक प्रणाली (जसले भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ) र प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली सक्रिय हुन्छ। लिम्बिक प्रणालीको हाइपोथ्यालामस र अमिग्डाला ले भावनात्मक उत्तेजनालाई पहिचान गर्छ र आँसु उत्पादनलाई उत्तेजित गर्छ। प्यारासिम्प्याथेटिक प्रणालीले शरीरलाई शान्त पार्छ, जसले हृदयको गति र श्वासप्रश्वासलाई सामान्य बनाउँछ।

शारीरिक लक्षणहरू

मुख र घाँटीको प्रतिक्रिया : बेस्सरी रुँदा घाँटीमा डल्लो परेजस्तो अनुभव हुन्छ। यो ग्लोटल स्टपको कारणले हुन्छ, जसमा स्वरयन्त्र संकुचित हुन्छ।

मुटु र श्वासप्रश्वास : रुँदा मुटुको चालको गति र श्वासप्रश्वास तीव्र हुन्छ डाको छाडेर रुँदा हाइपरभेन्टिलेसन (तीव्र श्वासप्रश्वास) हुन सक्छ, जसले सास फेर्न गाह्रो बनाउँछ।

मांसपेशीको तनाव : अनुहार, काँध र छातीका मांसपेशीहरू तनावग्रस्त हुन्छन्, जसले टाउको दुख्ने वा थकान उत्पन्न गर्न सक्छ।

रक्तचाप र हार्मोन : तनाव हर्मोनहरू (जस्तै कोर्टिसोल) को स्तर बढ्छ, तर रुँदा यी हर्मोनहरू बाहिर निस्कन्छन्, जसले पछि शान्तिको अनुभव हुन्छ।

२. रसायनिक परिवर्तनहरू

बेस्सरी रुँदा शरीरमा रसायनिक परिवर्तनहरू हुन्छन्, जसले शारीरिक र मानसिक अवस्थालाई प्रभावित गर्छ।

तनाव हार्मोनको निष्कासन : आँसुमा कोर्टिसोल र एड्रेनोकोर्टिकोट्रेपिक जस्ता तनाव हर्मोनहरू निस्कन्छन्। भावनात्मक आँसुले तनाव र विषाक्त रसायनहरूलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्ने र यसले मानसिक रुपमा राहत प्रदान गर्ने अनुसन्धानले देखाएको छ। एन्डोरफिन रिलिज रुँदा मस्तिष्कले एन्डोरफिन र ल्युसिन एन्केफालिन जस्ता प्राकृतिक दुखाइ कम गर्ने रसायनहरू रिलिज गर्छ। यी रसायनहरूले रुँदा शान्त र सन्तुष्टिको अनुभव गराउँछ।

अक्सिटेसिनको प्रभाव : रुँदा अक्सिटेसिन (प्रेम हर्मोन) पनि निस्कन्छ। जसले भावनात्मक सान्त्वना प्रदान गर्छ।

डेपामिन र सेरोटेनिन : लामो समय रुँदा यी न्यूरोट्रान्समिटरहरूको स्तरमा उतारचढाव हुन्छ, जसले मूडलाई प्रभावित गर्छ रोएपछि सेरोटेनिन बढ्न सक्छ, जसले शान्तिको अनुभव गराउँछ।

३. मनोवैज्ञानिक प्रभावहरू

बेस्सरी रुनुले मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ यी प्रभावहरू सकारात्मक र नकारात्मक दुवै हुन सक्छन्।

सकारात्मक प्रभाव

– रुनुले तनाव, दुःख र कुण्ठालाई बाहिर निकाल्छ यो एक क्याथार्सिस प्रक्रिया हो, जसले मानसिक बोझ हल्का गर्छ। उदाहरणका लागि, प्रियजनको मृत्यु वा सम्बन्ध टुट्दा रुनुले भावनात्मक आवेगलाई सहज बनाउँछ।

– रुँदा मस्तिष्कले भावनात्मक अव्यवस्थालाई व्यवस्थित गर्छ, जसले विचार प्रक्रियालाई स्पष्ट बनाउँछ।

– रुनुले सामाजिक समर्थन प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ जब हामी रुन्छौं, अरूले हामीलाई सान्त्वना दिन्छन्, जसले सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ।

नकारात्मक प्रभाव

– बेस्सरी रुँदा शारीरिक र मानसिक ऊर्जा खपत हुन्छ, जसले थकान र कमजोरीको अनुभव गराउँछ।

– लामो समयसम्म वा बारम्बार रुनुले चिन्ता वा डिप्रेसनको लक्षणलाई बढाउन सक्छ।

– नेपाली समाजमा बेस्सरी रुनुलाई कमजोरीको रूपमा लिइन सक्छ, विशेष गरी पुरुषहरूका लागि, जसले आत्मसम्मानमा असर पार्न सक्छ।

५. बेस्सरी रुनुका शारीरिक प्रभाव

सकारात्मक प्रभाव

– रुँदा तनाव हर्मोनहरू बाहिर निस्कन्छन्, जसले मानसिक शान्ति दिन्छ।

– एन्डोरफिन र ल्युसिन एन्केफालिनले प्राकृतिक दुखाइ कम गर्छ।

– आँसुले आँखालाई ओसिलो र सफा राख्छ, जसले ब्याक्टेरियालाई मार्छ।

– रुनुले भावनाहरूलाई व्यवस्थित गर्छ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

नकारात्मक प्रभाव

– आँखा रातो हुने, सुन्निने र अनुहारमा रक्तसञ्चार बढ्ने।

– रुँदा नाकबाट म्युकस उत्पादन हुन्छ, जसले नाक बन्द हुन सक्छ।

– अनुहार र टाउकोका मांसपेशीहरूको तनावले माइग्रेन वा टाउको दुखाइ हुन सक्छ।

– तीव्र रुँदा हृदयको गति र श्वासप्रश्वास तीव्र हुन्छ, जसले हाइपरभेन्टिलेसन निम्त्याउन सक्छ।

– तनावले पेटमा गडबडी, अपच वा बान्ता हुने अनुभव हुन सक्छ।

– लामो समय रुँदा काँध, छाती र अनुहारका मांसपेशीहरू दुख्न सक्छन्।

बजेट २०८२/०८३ ...

- काठमाण्डौ–हेटौंडा रोपवेको सट्टा नवीन प्रविधिको पोडवे सञ्चालनका लागि अध्ययन गरिने
- एक वर्षमा ९४२ मेगावाट बिजुली थपिने
- बिजुलीको शुल्क समय अनुसार फरक हुने
- मङ्सिर १ गतेदेखि ४० माइक्रोनभन्दा पातलो प्लास्टिक उत्पादनमा रोक लगाइने
- उपभोक्ता अदालत सबै प्रदेशमा विस्तार गर्ने

संस्कृत क्याम्पस रुग्ण अवस्थामा

नागेन्द्रकुमार कर्ण

महोत्तरी, १५ जेठ। संस्कृत र वैदिक शिक्षालाई वढावा दिने उद्देश्यले महोत्तरीको मटिहानीमा स्थापित याज्ञवल्क्य लक्ष्मीनारायण विद्यापीठ (यालना विद्यापीठ) रुग्ण अवस्थामा पुगेकोमा सरोकारवाला निकायहरुले दुःख व्यक्त गरेका छन्। सरोकारवाला निकायहरुले विगतको समिक्षा गर्दै विद्यापीठलाई समयानुकुल परिवर्तन गर्दै जान विद्यापीठ प्रशासनसँग आग्रह समेत गरेका छन्। प्रगतिशिल प्राध्यापक संगठनर्ले आउनुस सम्वादको थालनी गरौं' अभियानको प्रारम्भ गर्दै यालना विद्यापीठको विगतको इतिहासलाई अझै घनिभूत बनाउँदै वर्तमान इतिहासलाई स्थापित गर्न तथा विद्यापीठलाई समयानुकुल बनाउन माग गरे।

मटिहानी नगरपालिकाका नगरप्रमुख हरिप्रसाद मण्डलले मटिहानी नगरपालिकामा संस्कृत विद्यापीठ रहेपनि नगरपालिकालाई सो को अनुभूति नभएको वताउनुहुँदै समन्वयको अभाव रहेको जिकिर गरे। नगरपालिकाले विद्यापीठलाई कुनै सहयोग नगरेको कुरामा कुनै सत्यता नभएको बताउनुहुँदै उहाँले भन्नुभयोर, विगतमा हामीले विद्यापीठको सर्वाङ्गिण विकासको लागि वजेट समेत निर्धारण गरेका थियौ तर विद्यापीठले समन्वय नगर्दा सो रकम फ्रिज भएर गयो।'

विद्यापीठको विकास गर्न एउटा डिपिआर तयार गरेर यसक्षेत्रका प्रतिनिधिसभा सदस्य महन्थ ठाकुर मार्फत भारतीय दुतावासमा बुझाउने तयारी भइरहेको बताउदै उनले विद्यापीठलाई समयानुकुल ढाल्न आग्रह गरे। अहिले टेक्निकलको जमाना छ तर पनि विद्यापीठमा प्रशासनीक कामहरु हातैले गर्ने गरिएको चर्चा गर्नुहुँदै उनले प्रविधियुक्त प्रशासन बनाउन सुझाव दिए। विद्यापीठमा तत्काल कुनै आवश्यकता भएमा विश्वविद्यालय, संघ वा प्रदेश सरकार नआई पहिला स्थानीय सरकार नै आउने भएकोले समन्वय गर्न आग्रह समेत गरे।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विद्यापीठका प्राचार्य हेम नारायण लाल कर्णले विश्वविद्यालय स्थापनाकालदेखिको चारवटा विद्यापीठ मध्ये एउटा विद्यापीठ यो भएको चर्चा गर्नुहुदै विश्वविद्यालयको उदासिनता र असहयोगको कारणले चाहेको गर्न नसकेको स्विकार गरे। उनले विगतमा यस विद्यापीठमा कर्मचारीको संख्या २८ रहेकोमा हाल कर्मचारीको संख्या आठ मात्रै रहेकोले चाहेको कुरा गर्न समेत गर्न नसकिएको दुखेसो पोखे। विद्यापीठमा सात शाखा रहेको छ, प्रत्येक शाखामा कम्तीमा पनि एक/एक जना कर्मचारी व्यवस्था हुनुपर्ने ठाउँमा जम्मा आठ जना कर्मचारीले के गर्ने प्रश्न गर्नुभयो ? आठ जना कर्मचारीहरु मध्ये दुई जना सहायक प्रशासक, एक जना लेखापाल, एक जना स्टोर किपर तथा चार जना श्रेणीबिहिन कर्मचारी रहेको छ।

हामीले विद्यापीठलाई प्रविधिमूलक बनाउन खोजेको भएपनि कर्मचारी अभावले सो पनि सम्भव नभएको बताउनुहुँदै सबै सरोकारवाला निकाय तथा स्थानीय सरकारलाई सहयोगको लागि आग्रह गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयोर, हामीसँग प्रविधिका हरेक कुराहरु छन्, यहाँ कम्प्युटर छ, प्रिन्टिङ छ, फ्याक्स छ, प्रोजेक्टर छ, हामीसँग तिन तिनवटा ल्यापटपहरु छन्, ई हाजिरी छ तर हामीसँग त्यो चलाउने अपरेटर छैनन्।' यालना विद्यापीठमा अहिले न्यून विद्यार्थीका साथसाथै भौतिक संरचना, छात्रावास, प्राध्यापक आवास, पुस्तकालय, प्रशासन तथा पठनपाठनको अवस्था समेत दयनिय रहेको छ। क्याम्पस नजिकै नेपालकै पहिलो विद्यालय राजकीय संस्कृत माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक ईश्वरी पौडेलले समन्वय र असहयोगी भावनाले गर्दा संस्कृत विद्यालय तथा विद्यापीठ रुग्न अवस्थामा पुगेको आक्रोश पोख्नुभयो। उहाँले १२ कक्षासम्म सञ्चालन हुदै आएको संस्कृत विद्यालय सोही कारणले वन्द भई १० कक्षामा सिमित भएको चर्चा गर्नुहुदै सबैको सहयोग भएँ १२ कक्षा सञ्चालन गर्न तयार रहेको बताए।

कार्यक्रममा श्रीराम माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्रीश कुमार मिश्रले समन्वय गर्ने हो भने यस विद्यालयबाट पास आउट भएका विद्यार्थीहरु यस विद्यापीठमा भर्ना हुने र त्यसबाट यहाँ पनि विद्यार्थीको भर्ना दर बढ्ने चर्चा गर्नुहुदै एउटै ठाउँमा भएपनि अहिलेसम्म त्यस्तो समन्वय र सहकार्य नभएको बताए।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विद्यापीठका पूर्व प्राचार्य डा.विरेन्द्र लाल कर्णले विद्यापीठमा नियमित पठनपाठनमा सरिक हुने विद्यार्थीहरुलाई मात्रै छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने हो भने विद्यार्थीको उपस्थिती बढाउने बताउनुहुँदै विश्वविद्यालयकै भरमा क्याम्पसमा अब गुणस्तरीयता नआउने भएकोले अब प्रदेश र स्थानीय सरकारहरुले समेत सहयोग र समन्वय गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको बताए। मटिहानीस्थित वैष्णव सम्प्रदायका प्रसिद्ध मठ लक्ष्मीनारायण मठका मानमहन्थ कौशलकिशोर दासको संरक्षकत्वमा निजी स्रोतबाट लक्ष्मीनारायण महाविद्यालयको स्थापनाबाट शुरु भएको विद्यापीठमा अहिले आचार्य (स्नात्तकोत्तर) सम्मको पढाइ हुन थालेको छ।

नयाँ शिक्षा योजना अनुरूप एउटा अञ्चलमा एउटा संस्कृत क्याम्पस हुनुपर्ने प्रावधान भएपछि जनकपुरमा निजी स्रोतबाट सञ्चालित याज्ञवल्क्य महाविद्यालयलाई मटिहानीस्थित लक्ष्मीनारायण महाविद्यालयमा गाभेर २०३० सालबाट छुट्टै भवनमा क्याम्पस सञ्चालन हुन थालेको थियो। सुरुमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयको आङ्गिक क्याम्पस रहेकोमा २०४३ सालबाट महेन्द्र संस्कृत विश्वविद्यालय (हाल नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय) को आङ्गिक क्याम्पसका रूपमा रहेको छ।

वि.सं. १८०१ मा मकवानपुरका राजा हेमकर्ण सेनले लक्ष्मीनारायण मठको स्थापना गरेपछि शिक्षाप्रेमी साधु तस्मैया बाबाले पिपलको रुखमुनिबाट संस्कृत पठनपाठन थालेको ठाउँमा वि.सं. १९५० देखि व्याकरण, वेदान्त, रामायणको पठनपाठन हुन थाल्यो। त्यसपछि १९६८ सालदेखि नै लक्ष्मीनारायण मठका महन्त वनारसीदास र छात्रनाथको सक्रियतामा वेद, व्याकरण, न्याय र ज्योतिष विषयको पठनपाठन हुन थाल्यो। प्रगतिशिल प्राध्यापक संगठन यालना विद्यापीठका अध्यक्ष मुक्तिनाथ झाको अध्यक्षतामा भएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विद्यापीठका प्राध्यापक, स्थानीय राजनीतिकर्मी, विद्यार्थीहरुले आफनो मन्तव्य राखेका थिए।

हुलाकी सडक : चार जिल्लामा एक दशकको अवधिमा ८५ प्रतिशत प्रगति

शंकर आचार्य

पर्सा, १५ जेठ। मधेश प्रदेशका ४ जिल्लामा १ दशकमा हुलाकी सडक निर्माणको प्रगति ८५ प्रतिशत रहेको छ। रौतहट, बारा, पर्सा र चितवनमा ४ जिल्लामा एक दशकमा हुलाकी सडकले पूर्णता पाउन नसकेको हो। तराईको लाइफलाइन मानिने हुलाकी सडकको प्रगति सबैभन्दा बढी पर्सा र बारामा जिल्लामा छ। रौतहट र चितवन जिल्लामा बाँकी रहेको केही निर्माण कार्यले पूर्णता पाउन नसक्दा हुलाकी सडकको काम शतप्रतिशत सम्पन्न हुन नसकेको हो।

हुलाकी राजमार्ग निर्देशनालय योजना कार्यालय वीरगन्जका इन्जिनियर धर्मेन्द्र कुमार दासका अनुसार, २०७० साल देखि हुलाकी सडकको काम सुरु गरिएको हो। यस अवधिमा कार्यालयको कार्य क्षेत्र रहेको चार जिल्लामध्ये सबै भन्दा बढी काम हुन नसकेको जिल्ला चितवन हो। हुलाकी सडक अन्तर्गत चितवनमा ठोरी–माडी १५ किलो मिटर सडक खण्डको काम अझै सुरु हुन सकेको छैन। चितवन राष्ट्रिय निकुन्ज अन्तर्गत पर्ने यो सडक खण्डको डिपिआर तयार भइसकेको छ। यस पछि गरिने टेण्डर प्रक्रियाको अहिले सुरुवात नै भएको छैन। चितवनकै पतरी खोलामा ठेकेदार लोहनी एण्ड ब्रदर्शले हालसम्म कामलाई पूर्णता दिएको छैन।

एक स्पान मात्र भएको उक्त पुलको पिलर उभ्याउनेबाहेक अन्य काम ठेकेदारले गरेको छ। समग्रमा उक्त पुलमा १४ प्रतिशत मात्र कामको प्रगति हुन सकेको छ। ४१ दशमलव २ मिटर लामो उक्त पुलको ठेक्का लोहनी एण्ड ब्रदर्शले ३ करोड ८४ लाख २५ हजार ४ सय ६१ रुपैयाँमा सकार गरेको थियो। कार्यालयले ठेकेदार कम्पनीसँग ग्यारेन्टी रकम र मोबिलाइजेशन रकमसमेत फिर्ता लिइसकेको इन्जिनियर दासले बताए। चितवनकै माडीमा घाँघर खोला, बगही खोला र भालु खोलामा ९० प्रतिशत काम सम्पन्न भएको छ। माडीमै निर्माणाधीन हुलाकी सडकको ७ किमी सडक खण्डको ५० प्रतिशत प्रगति भएको छ।

हुलाकी सडक अन्तर्गत रौतहटमा बागमति खोलामा अझै पुल निर्माण भइनसकेको इन्जिनियर दास बताउँछन्। यसअघि लुम्बिनी बिल्डर्सले ठेक्कामा लिएको उक्त पुलको काम उक्त ठेकेदारबाट सम्पन्न हुन नसकेपछि दोस्रो पटक महालक्ष्मी/वाइपि/विकास ज्वाइन्ट भेन्चरको कम्पनीले पुल निर्माणको ठेक्का पाएका छन्। ६ सय ३४ मिटर लामो उक्त पुलमा हालसम्म २० प्रतिशत मात्र प्रगति भएको छ।

पर्साको ठोरीमा करीब ४ किमी सडक र २ वटा पुल निर्माण बाँकी रहेकोमा आउँदो वर्षमा उक्त बाँकी काम पूरा हुने सम्भावना रहेको इन्जिनियर दास बताउँछन्। कार्यालयले चारवटा जिल्लामा बाँकी रहेको निर्माण कार्य सक्दो छिटो सम्पन्न गर्न सक्दो प्रयास गरी रहेको उनले बताए। 'कार्यालयले प्राविधिक काम मात्र हेर्ने हो,' उनले भने, 'भौतिक निर्माणका लागि चाहिने साइट र बजेट लगायतका विषय संघीय सरकारले व्यवस्थापन गर्ने हो।'

चितवनमा प्रायः चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जबाट काममा अवरोध आउने गरेको गुनासो निर्माण व्यवसायीबाट आउने गरेता पनि सकेसम्म विवाद समाधान गरेर काम सम्पन्न गर्ने प्रयास कार्यालयले गरी रहेको उनले बताए। हुलाकी सडक निर्माण भएपछि विशेष गरी पूर्वपश्चिम राजमार्गमा रहेको चाप धेरै हदसम्म घट्ने छ।

वृद्धभत्ता पाउन अब ७० वर्ष पुग्नु पर्ने

काठमाडौं, १५ जेठ। सरकारले वृद्धभत्ता पाउने उमेर बढाएको छ। यसअघि ६८ वर्षमा दिइँदै आएको बजेटको उमेर बढाएर ७० वर्ष पुऱ्याइएको हो।'उच्च स्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगको प्रतिवेदन समेतलाई दृष्टिगत गरी आगामी आर्थिक वर्षदेखि ७० वर्ष पूरा भएका नागरिकले ज्येष्ठ नागरिक भत्ता प्राप्त गर्ने व्यवस्था मिलाएको छु,' नयाँ आर्थिक वर्षको बजेट प्रस्तुत गर्दै अर्थमन्त्री विष्णु पौडेलले भने, 'हाल प्राप्त गरिरहेका, दुर्गम क्षेत्र र लक्षित वर्गका ज्येष्ठ नागरिकका लागि भत्ता पाउने उमेर यथावत् राखेको छु।'

डिभिजन वन कार्यालय सिरहा लहानको अनुरोध

- वन डढेलो रोकथाम गरौं वन, जन र धनको क्षति रोकौं
- वन क्षेत्रभित्र ज्वलनशील पदार्थ जस्तैः सलाई, लाइटर र आगो प्रयोग नगरौं
- वन जंगल हामी सबैको साझा सम्पति हो, यसको संरक्षण गरौं
- वन जंगलभित्र कुनै किसिमको संरचना तथा जथाभावी बाटोघाटो निर्माण नगरौं
- निजी जग्गामा वक्षारोपण गरी उल्लेखनीय लाभ प्राप्त गरौं
- वन अपराध हुन लागेको थाहा पाएमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा तथा वन कार्यालयमा खबर गरौं।

मधेश प्रदेश सरकार
वन तथा वातावरण मन्त्रालय
प्रदेश वन निर्देशनालय
डिभिजन वन कार्यालय सिरहा
लहान

मार्गानुगामी राष्ट्रिय दैनिकका लागि **प्रकाशक/सम्पादक** : कमलेश कुमार यादव, **सह–सम्पादक** : सत्य नारायण चौधरी, **प्रवन्धक** : नविन यादब, कानुनी सल्लाहाकार :कृष्ण प्रसाद दंगाल **कम्प्यूटर ले–आउट : मार्गानुगामी दैनिक कार्यालय** : गोलबजार न.पा-६ (सिरहा) फोन नं. ०३३५४०३५६, ९८५२८३२६३४ *e-mail :* mgnd2070@gmail.com, website : www.marganugami.com, **मुद्रक** : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान, (सिरहा)