

# माओवादीको अबको रणनीति : जनविद्रोह

काठमाडौं/६ दिन लगातार देश ठप्प पारेपछि एकाएक आमहडताल स्थगित गरेको एकीकृत नेकपा माओवादीले आगामी जेठ ११ गतेसम्म मौनतामा बस्ने भएको छ। यस अवधिमा माओवादीले सरकारविरुद्ध प्रचारप्रसार तथा कार्यकर्तालाई प्रशिक्षण दिने तयारी थालेको छ। माओवादीले देशभरिका कार्यकर्तालाई जेठ १० गतेसम्म प्रशिक्षण दिइरहने छ। ६ दिनको आम हडतालमा पनि सरकारबाट राजीनामा नआएपछि माओवादीले आमहडताल फिर्ता लिएको थियो। माओवादीले आमहडताल फिर्ता लिएपछि राजनीतिक सहमतिको सम्भावना औल्याउँदै जेठ ११ गतेसम्म सहमतिको लागि बाटो पखने भएको छ। तर यो अवधिमा सहमति जुटेन भने माओवादीले के गर्ला त ? धेरैको मनमा उठेको यस प्रश्नलाई भने माओवादीले 'जटिल मोड' को संज्ञा दिएको छ। जेठ ११ गतेसम्म पनि सहमति कायम भएन भने माओवादीले सत्ताधारी दलहरूसँग संघीयता, संविधान निर्माण, धर्म निरपेक्षता र लोकतन्त्रको विरुद्ध रहेको ठहर गर्दै निष्कर्ष निकालेको छ। त्यस्तो अवस्था आएमा सत्ताधारी दलहरूले संविधानसभाको विघटन गर्ने सम्भावना पनि माओवादीले औल्याएको छ। सत्ताधारी दलले संविधानसभा विघटन गरेमा माओवादीको लक्ष अन्तिम विद्रोहमा उत्रने छ। 'त्यसैको तयारीका लागि जेठ १० गतेसम्म प्रशिक्षण कार्यक्रम थालिएको हो', माओवादी प्रवक्ता दिनानाथ शर्माको भनाई छ। उनका अनुसार संविधानसभा विघटन भएमा देशभरी माओवादीले विद्रोहको घोषणा गर्ने छ। विद्रोहको

## फिचर माधव निर्दोष



स्वरूप हिंसात्मक पनि हुनसक्ने बताइएको छ। माओवादीले प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालको राजीनामा नआएसम्म वार्तामा नबस्ने निर्णय पनि गरेको छ। सरकारले एकीकृत नेकपा माओवादीलाई वार्तामा आउन आग्रहसहितको अस्वीकार गरेको छ। सरकारको पत्रको जवाफमा माओवादीले प्रधानमन्त्रीलाई राजीनामा गरेर वार्ता र सहमतिको ढोका खोल्न आग्रह गरेको छ। सरकारको तर्फबाट प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले एकीकृत माओवादीलाई आइतवार नै औपचारिक पत्र पठाई आन्दोलन छाडेर वार्ताबाट निकास खोज्न आग्रह गरेका थिए।

निर्णायक आन्दोलनको रूपमा गत वैशाख १९ देखि आमहडताल गर्दै आएको माओवादीले गत शुक्रवार राती आमहडताल स्थगित गरेको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले बढाएको चिन्ता अनि आमहडताललाई लिएर देशभर नै फडप पत्र पठाएकोमा माओवादीले त्यसलाई अस्वीकार गरेको छ। सरकारको पत्रको जवाफमा माओवादीले प्रधानमन्त्रीलाई राजीनामा गरेर वार्ता र सहमतिको ढोका खोल्न आग्रह गरेको छ। सरकारको तर्फबाट प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालले एकीकृत माओवादीलाई आइतवार नै औपचारिक पत्र पठाई आन्दोलन छाडेर वार्ताबाट निकास खोज्न आग्रह गरेका थिए।

सहमतिमा पुग्न नसक्दा आमजनताले आमहडतालबाट सास्ती खेप्नुपरेको थियो। सडक संघर्ष वा हडताल गरेर सरकार परिवर्तन नहुने अडान सत्तासिन दलहरूले लिने र माओवादीले सरकारको राजीनामा नै पहिलो शर्त र त्यो राजीनामा सडकबाटै गराएर देखाउने अडान लिँदा देश नै अन्यायग्रस्त बन्न पुगेको थियो। राजनीतिक अन्याय हट्ने कुनै ठोस आधार नदेखेपछि हडताल लम्बिने पक्का पक्की हुँदा राजधानी लगायत देशका विभिन्न स्थानहरूमा हडतालको विरोधमा प्रतिकार थाल्यो, हडताल फिर्ता लिनका निम्ति दबाव थालीहरू बढ्दै गएका थिए। हडताल फिर्ता गरी चाँडो भन्दा चाँडो राजनीतिक सहमति गर्न अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले राजनीतिक दलहरूलाई दबाव दिएका थिए भने विहिवार युरोपेली युनियनका प्रतिनिधि, अमेरिकी राजदूत, भारतीय राजदूत लगायतले शीर्ष नेताहरूसँग भेटेर २४ घण्टाभित्र कुनै निकास खोज्न अपील समेत गरेका थिए। तत्कालीन अवस्थामा नेपाली सेनाका प्रधानसेनापति रुम्गांगत कटुवाललाई माओवादी नेतृत्वको सरकारले गरेको काबाँहीका सम्बन्धमा राष्ट्रपतिले नयाँ कदम चालेपछि उक्त कदम अवैधानिक रहेको भन्दै प्रचण्डले प्रधानमन्त्रीबाट राजीनामा दिएपछि माओवादी नेतृत्वको सरकार ढलेको थियो। उक्त कदमका विरुद्ध माओवादीले लामो समयदेखि आन्दोलन गर्दै आएको छ। आन्दोलन तेस्रो चरणमा आइपुग्दा माओवादीले यसलाई जनआन्दोलनको संज्ञा दिएको थियो।

## प्रधानमन्त्रीलाई ...

फोरमका अध्यक्ष उपेन्द्र यादव, नेकपा एकीकृतका अध्यक्ष कृष्णराम शर्मा कट्टेल, नेपाल सद्भावना पार्टीका अध्यक्ष सरिता गिरी, नेपाली जनता दलका अध्यक्ष हरिचरण शाह, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टीका अध्यक्ष एमएस थापा, नेपाल राष्ट्रिय पार्टीका अध्यक्ष डा.केशवमान शाक्य, संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मन्चका अध्यक्ष कुमार लिड्डेन 'मिराक', चुरेभावर राष्ट्रिय एकता पार्टीका महासचिव भूमिराज निरौला र दलित जनजाति पार्टीका अध्यक्ष विश्वेन्द्र पासवान रहेका छन्। यसअघि आइतवार नेपाल उद्योग बाणीज्य महासंघको नेतृत्वमा उद्योगीहरूले माओवादीको आमहडताल स्थगन भएसँगै प्रधानमन्त्रीलाई राजीनामा दिई सहमतिको वातावरण बनाउन

आग्रह गरेका थिए। उनीहरूले प्रधानमन्त्री नेपाललाई भेट गरी सहमतिको पहल थाल्नसमेत अनुरोध गरेका थिए। पछिल्लो समयमा राजनीतिक सहमतिका लागि उद्योग व्यवसायीहरूले शिर्ष नेताहरूसँग भेला गरी छलफल गराउँदै आएका छन्। पटकपटक भएका यस्ता छलफलहरू अहिलेसम्म भने कुनै सहमतिमा पुग्न सकेका छैनन्। यसैबीच एकीकृत नेकपा माओवादीले नयाँ संविधान निर्माण, राष्ट्रिय स्वाधीनता र धर्म निरपेक्षता पक्षधर दलहरूबीच संयुक्त मोर्चाबन्दीको पहल गर्ने निर्णय गरेको छ। बैठकले वर्तमान सरकारले शान्ति र संविधान निर्माणको कार्यभार पुरा गर्न नसक्ने ठहर गर्दै शान्ति प्रक्रिया र संविधान निर्माणको कार्य सुनिश्चित गर्न राष्ट्रिय संयुक्त सरकार निर्माणका लागि आन्दोलन जारी राख्ने निर्णय समेत गरेको छ। बैठकले यही मे दिवससँगै सुरु गरिएको

आन्दोलन भव्यरूपमा सफल भएको निष्कर्ष निकाल्दै आन्दोलनका क्रममा सत्ताधारी दलका भातृ संगठनले सुनियोजित ढङ्गले शान्तिपूर्ण आन्दोलनमा आक्रमण गरेको भन्दै घटनाको भत्सर्ना गरेको छ।

कार्यक्रममा सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रममा एनआरएन यूकेका संरक्षक प्रा.डा.सूर्यप्रसाद सुवेदीले ११ अप्रिलमा भएको सो लाइभ कन्सर्टको समिक्षा गर्दै यूकेमा भएका नेपाली कार्यक्रम मध्येकै उत्कृष्ट कार्यक्रम भएको बताउनु भयो। कार्यक्रममा माइती नेपालकी अनुराधा कोइरालाले करिब १५ मिनेटको नेपाली चेली वेचबिचन सम्बन्धी वृत्त चित्र देखाउनु भएको थियो। सो वृत्तचित्रले उपस्थित सबैलाई भावुक बनाएको थियो। माइती नेपाललाई एनआरएन यूकेले नेपाली १ लाख रुपैयाँ सहयोग गर्ने भएको छ। त्यस्तैगरी सोही कार्यक्रममा विभिन्न महानुभावहरूले माइती नेपालको लागि सहयोग रकम उपलब्ध गराउनु भएको थियो। कार्यक्रमको अन्त्यमा अध्यक्ष सूर्य गुरुङले सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नुभएको थियो।

## स्वास्थ्य

### सदाचारपूर्ण जीवन : स्वस्थ शरीर

विभिन्न धर्महरूमा भएको लामो आयु तथा स्वस्थ जीवनको लागि 'सदाचारपूर्ण जीवन' को जुन अवधारणा थियो यसको पुष्टि एक भारतीय डाक्टर यशपाल शर्माको आफ्नो अनुसन्धान 'मिसिड लिङ्ग अफ डिजिजेज' मा गरेका छन्। यसमा उनले दावा गरेका छन् कि जो मानिस अपराध, भ्रष्टाचार, चोरी तथा प्राय भ्रूटो बोल्ने गर्छन्, उनीहरूलाई क्यान्सर, हर्टएट्याक, हाइपरटेन्सन जस्ता गम्भीर रोग लाग्ने गर्छ। डा. यशपालको भनाई छ कि हाम्रो शरीरमा थुप्रै सूचना केन्द्रहरू हुने गर्छन् तापनि मस्तिष्कको सूचना केन्द्र यी सबै मध्येको प्रमुख हो। जब मस्तिष्कमा रहेको सूचना केन्द्रमा कुनै सूचना प्राप्त हुन्छ, त्यसले त्यो सूचना अन्य सूचना केन्द्रमा पठाउने गर्दछ। यदि सूचना सुन्दर तथा स्वस्थ छ भने शरीरको अरु केन्द्रमा पनि सूचना स्वस्थ तथा सुन्दर जाने गर्दछ। तर यदि कोही अपराध वा गलत काम गर्दछ र यसको दबाव मस्तिष्कको प्रमुख सूचना केन्द्रमा पठ्यो भने यस केन्द्रबाट त्यस्तै खालको अस्पष्ट र अस्वस्थ सूचनाहरू शरीरको अन्य भागमा रहेको सूचना केन्द्रमा जाने गर्दछ। यसले शरीरको विभिन्न भागमा असर पार्ने गर्दछ। डा. यशपालको भनाई छ कि शरीरको दुई वटा मार्गहरू छन्। यी मध्ये एक एफएफए मार्गमा गडबड हुनासाथ हाइक्लोरोस्ट्रोल, डायबिटीज जस्ता रोगहरू हुन जान्छ जसको असर मुटुमा पर्ने गर्दछ। शर्माका अनुसार शरीरमा देखा पर्ने रंगको जेनेटिक आधार हुन्छ तापनि यदि कोही व्यक्ति भ्रूटो बोल्छ वा सामाजिक अपराध गर्छ भने उसको रंग पनि कालो हुँदै जान्छ। असामाजिक काम गर्नाले शरीरको मेटापोलिज्म पनि गडबड हुन जान्छ। सामाजिक खराब कामले मस्तिष्कको केन्द्रबाट निस्कने हर्मोनलाई पनि प्रभावित पार्ने गर्दछ। जसले गर्दा असाजिलो महसूस हुने, चिर्छुचिहाउने देखा पर्नु तथा असामान्य व्यवहार जस्ता प्रतिक्रिया उत्पन्न हुन्छ। यसले शरीरभित्र हुने रगतको बहावलाई पनि बाधा पुऱ्याउँछ। जसले हाइपरटेन्सन तथा हर्टएट्याकको सम्भावना बढ्न जान्छ। डा. शर्माको आफ्नो अनुसन्धान अमेरिकामा पेटेण्ट दर्ता गराएका छन् र भारतमा पनि पेटेण्ट दर्ताको औपचारिकता पूरा गरेको पनि बताएका छन्।

### कम चपाएर खानाले तौल घट्न सक्छ

खाने कुरा राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ भन्ने वर्षौ वर्षदेखिको मान्यता तथा सल्लाह सायद अब सही मान्यता वा सल्लाह नठहर्ने सक्छ। एक अध्ययनमा खुलासा गरिएको छ, कि खाने कुरा कम चपाउने तथा ठूला ठूला टुका छुट्टैमा नित्तलले मानिसको तौल कम बढ्ने गर्दछ। क्यान्टवरी विश्व विद्यालयको एक टिमले पत्ता लगाएको छ कि काँचो तथा कम चपाएर नित्तलले पेटमा खाने कुराको पाचन विस्तारै विस्तारै हुने गर्छ। अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार यसले गर्दा मानिसलाई धेरै समयसम्म भोक पनि लाग्दैन। पाचन प्रक्रिया विस्तारै हुने भएकाले उर्जा उत्सर्जन पनि हिलो हुन्छ र यसमा अतिरिक्त समय पनि लाग्दछ। यस अनुसन्धान टिमका प्रमुख मार्को मोर्गेन्स्टनले भनेका छन् कि खानेकुरा कति चपाउने भन्ने कुरा खानेकुराको गुणमा ज्यादा निर्भर गर्दछ। साथै उनीहरूले अध्ययनमा यो पनि पाए कि पूरै गहुँबाट बनेको रोटी वा पास्ता जस्तो बस्तु खानाले भोक निकै हिलो लाग्ने गर्दछ। यसले गर्दा मानिसको तौल बढ्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ।

### ब्लड प्रेसर घटाउनु छ भने खैरो चामल खानु राम्रो

ब्लडप्रेसर तथा मुटुको विमारीबाट छुटकारा पाउनको लागि सफेद चामलको सट्टा खैरो चामलको उपयोग गर्नु जरुरी छ। अमेरिकी तथा जापानी अनुसन्धानकर्ताको भनाई छ कि खैरो चामल (ब्राउन राइस) मा ज्यादा फाइबर हुने गर्दछ र यसले उच्च क्लोरोस्ट्रोलसँग लड्ने गर्दछ। यसमा एक किसिमको प्रोटीन पनि हुने गर्दछ। जसले मुटुमा नोकसान पुऱ्याउनबाट बचाउँछ। टेम्पल यूनिभर्सिटी फिलोडाल्फियाका प्राध्यापक सारोङ इगुचीका अनुसार खैरो चामलले एथेरोस्क्लेरोसिस अर्थात् धमनी कडा हुन जाने स्थितिलाई पनि रोक्छ।



[www.flykathmandu.co.uk](http://www.flykathmandu.co.uk)

नेपालीमा कुरा गर्न

**01733 330580 or 0203 0920274**

Email: sales@nepalisandesh.com

सस्तो हवाई टिकट खोज्दा ट्राणिङड लामो पन्थो कि !  
अनलाईन किन्दा कतै भूल पन्थो कि !  
अरुको मुल्य भन्दा हामी अझै सस्तो दिन सक्छौं कि !  
सबै कुराको निधो गर्ने हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ...

# £295<sup>+tax</sup>

30Mayसम्म मात्र विक्री र उडान 30 June सम्म मात्र

To speak in English **0208 748 3535**

**DUKE'S COURT TRAVEL**  
Travel Management

**Our Address:**  
13 Deene Court  
Peterborough  
Cambridgeshire  
PE3 7AY  
p. 01733330580  
&  
204 King Street  
London  
W6 0RA  
p. 02087483535

QATAR AIRWAYS

395 +tax

طيران الخليج  
GULF AIR

295 +tax

JET AIRWAYS

£360 +tax

الإتihad  
ETIHAD AIRWAYS

£312 +tax

KINGFISHER AIRLINES

£500 including tax

Air India

£360 +tax

Low season fares, subject to terms, conditions & availability,