स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

दीपेन्द्र लामाको निर्देशनमा बनेको फिल्म "छ माया छपक्कै २"को ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको छ। फिल्म प्रदर्शन हुन तीन दिन बाँकी रहँदा बुधबार साँझ ९ बजे ज्योतिषले दिएको साइतमा ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको हो। चार मिनेट लामो ट्रेलरले फिल्मको कथावस्तुबारे जानकारी दिएको छ। फिल्मले विवाहेतर सम्बन्धलाई कथाको केन्द्रमा राखेको ट्रेलरले प्रस्ट पार्छ। ट्रेलरमा दीपकराज गिरी बाइक राइडरको भूमिकामा देखिएका छन् भने केकी अधिकारी उनकी श्रीमती बनेकी छन्।

**आजको विचार...**

गोपाल...

*(दुई पेजमा)*

विदुर घिमिरे

बलिउड अभिनेता सलमान खानले दशकौंदेखि आफ्नो निजी जीवनलाई सञ्चारमाध्यमको पहुँचबाट टाढा राख्दै आएका छन्। यद्यपि, ६० वर्षीय यी अभिनेताले बुवा बन्ने इच्छाबारे भने खुल्ला रूपमा कुराकानी गरेका छन्। "कफी विथ करण" को नवौं सिजनमा सहभागी हुँदै उनले कुनै दिन आफ्नै सन्तान होस् भन्ने चाहना रहेको स्वीकार गरेका हुन्। जवाफमा सलमानले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिँदै जीवनको कुनै न कुनै मोडमा बुवा बन्ने अनुभव बटुल्न चाहेको बताए।

❒ वर्ष ३२ ❒ अंक ९१ ❒ २०८३ असोज ३० गते शुक्रबार 16 October 2026, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

# दशैंको मुखमा दुर्घटनाको शृङ्खला, सात जनाको अकालमै मृत्यु

**हाम्रा संवाददाता**

**पाल्पा,** असोज २९/दशैं नजिकिँदै गर्दा देशका विभिन्न जिल्लामा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा दुई वर्षीय बालकसहित सात जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार रूपन्देही, झापा, सप्तरी, धादिङ, कास्की र हुम्लामा भएका दुर्घटनामा सात जनाले ज्यान गुमाएका हुन् ।

रूपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-४, जनसेवा चोकमा हायसको ठक्करबाट दुई वर्षीय बिराज लम्सालको मृत्यु भएको छ । स्याङ्जाको बिरुवा गाउँपालिका-६ निवासी रोमराज लम्सालका छोरालाई लु.प्र. ०१-००१ ज ०९३० नम्बरको गाडीले ठक्कर दिएको थियो । गम्भीर घाइते बालकको क्रिमसन अस्पताल मणिग्राममा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । फरार हायस चालकको प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ । यस्तै झापाको मेचीनगर नगरपालिका-११, मखन मिलस्थित सडकमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा चालक २७ वर्षीय तिलकुमार पुरीको मृत्यु भएको छ ।तल्लो धाईजनबाट माथिल्लो

धाइजनतर्फ जाँदै गरेको मे. ०८ प १३२१ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा पुरी गम्भीर घाइते भएका थिए । उनको प्रादेशिक अस्पताल भद्रपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

यस्तै कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-१७, बालोदय चोकमा बिहीबार बिहान मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । बिरौटाबाट छोरेपाटनतर्फ जाँदै गरेको ग.१४ प ४८७९ नम्बरको मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक १९ वर्षीय सफलकुमार श्रेष्ठ र पैदलयात्री ४५ वर्षीय कृष्ण कुमालको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । बिरौटाबाट छोरेपाटनतर्फ जाँदै गरेको मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिएको थियो । दुवै जनाको पश्चिम क्षेत्रीय अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै सप्तरीको कञ्चनरूप नगरपालिका-११, सिमरामा रोकिराखेको प्रदेश १-०२-००१ क ४२८७ नम्बरका मिनी ट्रकमा मोटरसाइकल ठोक्किँदा मोटरसाइकल चालक भुवनपट्टी टोल निवासी ४५ वर्षीय हिराय सरदारको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पताल राजविराजमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । प्रहरीले ट्रक चालकलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

यस्तै धादिङको गजुरी गाउँपालिका-५, घाटबेंसीमा काठमाडौंबाट नेपालगन्ज जाँदै गरेको बा.प्र.०१-००६ ख ७८७६ नम्बरको बसको ठक्करबाट ५६ वर्षीय हरिबहादुर भण्डारीको मृत्यु भएको छ । स्थानीय निवासी भण्डारीको गजुरी अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । बस चालक प्रहरी नियन्त्रणमा छन् । यस्तै, हुम्लाको सिमकोट गाउँपालिका-१, तल्लो सागोमा ट्याक्टर अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा सहचालक धानुक सुनारको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ । चुवाखोलाबाट दोजामतर्फ आउँदै गरेको क.प्र.०२-००१ त ०१५५ नम्बरको ट्याक्टर दुर्घटनामा परेको हो । सिमकोट गाउँपालिका-६ निवासी सुनारको मृत्यु भएपछि प्रहरीले ट्याक्टर चालकलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । छुट्टाछुट्टै दुर्घटनामा सात जनाको मृत्यु भएपछि प्रहरीले घटनाबारे आवश्यक अनुसन्धान अघि बढाएको जनाएको छ ।

## संक्षिप्त समाचार

### देवरको कुटपिटबाट भाउजूको मृत्यु

**गुल्मी,** असोज २९/ जिल्लाको मालिका गाउँपालिका-२, खोलाखर्कमा देवरको कुटपिटबाट भाउजूको मृत्यु भएको छ । खोलाखर्कका ४६ वर्षीय बलबहादुर खत्रीले कुटपिट गर्दा गम्भीर घाइते भएकी आफ्नै भाउजू ४२ वर्षीया लिला खत्रीको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । कुटपिटबाट टाउकोमा चोट लागेकी लिलालाई उपचारका लागि पाल्पाको प्रभासस्थित लुम्बिनी मेडिकल कलेज एन्ड टिचिङ अस्पताल लगिएको थियो । कुटपिट असोज २५ गते भएको थियो । उपचारपछि असोज २८ गते घर फर्काउने भन्दै उनीहरू फर्किएका थिए । निको नहुँदै घर फर्किएको भन्दै घटना शंकास्पद देखिएको थियो । त्यसपछि शंका लागेर गुल्मी अस्पतालमा जाँच गर्दा उनको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीका सूचना अधिकारी वीरेन्द्रवीर विश्वकर्माले जानकारी दिए । शव पोस्टमार्टमपछि अन्त्येष्टिका लागि लगिएको छ । प्रहरीले मृतकका देवर बलबहादुर खत्रीलाई नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान अघि बढाएको छ ।

# आज विश्व खाद्य दिवस मनाइँदै

**पाल्पा,** असोज २९/विभिन्न कार्यक्रम गरी आज ४६ औं विश्व खाद्य दिवस मनाइँदै छ । हरेक वर्षको १६ अक्टोबरमा यो मनाइने गरिन्छ । खाद्य सुरक्षा, पोषणयुक्त खानाको महत्व तथा भोकमरी अन्त्य गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिएको हो ।

संयुक्त राष्ट्रसैको खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (एफएओ) को स्थापना दिवसको अवसरमा सन् १९८१ देखि अक्टोबर १६ लाई विश्व खाद्य दिवसका रूपमा मनाउन थालिएको हो । यस दिवसले सबै मानिसका लागि पर्याप्त, सुरक्षित र पोषणयुक्त खाद्य उपलब्ध गराउनुपर्ने आवश्यकताबारे जनचेतना फैलाउने काम गर्दै आएको छ । विश्वका विभिन्न मुलुकमा अझै पनि लाखौं मानिस भोकमरी, कुपोषण र खाद्य असुरक्षाको समस्याबाट प्रभावित छन् । खाद्य तथा कृषि संगठन १६ अक्टोबर सन् १९४५ मा स्थापना भएको थियो । सन् १९५१ को नोभेम्बरमा नेपालले खाद्य तथा कृषि संगठनको सदस्यता पाएको थियो । नेपालले पनि सन् १९८१ मा 'उब्जनी बढाऔं, सन्तुलित खाना खाऔँ, बढी जोगाऔँ' भन्ने नाराकासाथ पहिलो खाद्य दिवस मनाएको थियो । नेपाल कृषिप्रधान देश भएर पनि हामी अर्बौं रुपैयाँ

बराबरको धान, चामल, गहुँ, जौं, दलहन जस्ता खाद्यान्नहरू आयात गरिरहेका छौँ ।

अझ पनि ६० प्रतिशत नेपालीहरू कृषि पेसामा संलग्न भए पनि खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर हुन नसक्नुले नेपालको कृषि प्रणाली तथा सरकारको कृषि नीतिलाई गिज्याइरहेको छ । सन् १९६० को दशकमा विश्वमा चामल निर्यात गर्ने प्रमुख देशमा नेपाल छैटौं स्थानमा थियो । तर, अहिले नेपालले अर्बौं रुपैयाँको खाद्यान्न आयात गरिरहेको छ । जलवायु परिवर्तनले निम्त्याएको खाद्यान्न संकटलाई संसारभर अहिले २१औं शताब्दीको मुख्य चुनौतीको रुपमा हेरिएको छ । जलवायु परिवर्तनकै कारण संसारका धेरै जसो स्थानमा रहेको स्थानीय अन्नबालीसमेत हराउँदै गएको छ । नेपालीहरू वैदेशिक रोजगारप्रति आकर्षित हुन थालेपछि हाम्रा हलो र जूवाहरूमा खिया लाग्न थालेका छन् । गोरु र गोठ सुनसान भएको छ । भकारीबाट झिकेर खाइने धान चामलको साटो बोरामा पसलबाट अन्न आउन थालेको छ तर हाम्रो उब्जाशील खेत र माटोहरू बाँझै छन् ।

*-बाँकी अन्तिम पेजमा...*

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

# सम्पादकीय

## विश्व खाद्य दिवसको सन्देश

आज १६ अक्टोवर अर्थात् विश्व खाद्य दिवस । 'पानी जीवन हो, पानी खाना हो' भन्ने नाराका साथ संसारभर विश्व खाद्य दिवस मनाइँदै छ । खाद्यान्न संकट तथा भोकमरिविरुद्ध लड्ने संयुक्त प्रतिवद्धताका साथ संसारभर यो दिवस मनाइन्छ । संयुक्त राष्ट्र संघको विशिष्टिकृत निकाय खाद्य तथा कृषि संगठनको प्रस्तावलाई राष्ट्र संघले पारित गरेसँगै सन् १९८१ देखि यो दिवस मनाइँदै आइएको हो । सन् १९५१ नोभेम्बरमा खाद्य तथा कृषि संगठनको सदस्यता पाएको नेपालले २०३८ साल (सन् १९८१) देखि यो दिवस मनाउँदै आएको छ ।

यस दिवसको मुख्य उद्देश्य विश्वभर भोकमरीको अन्त्य गर्नु, खाद्य सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्नु र सबै मानिसका लागि पर्याप्त, सुरक्षित तथा पोषणयुक्त खाद्य पदार्थको पहुँच स्थापित गर्नु हो । खाद्य मानव जीवनको आधार हो । त्यसैले कुनै पनि नागरिक भोकै बस्नुपर्ने अवस्था रहनु सभ्य समाजका लागि दु:खद र चुनौतीपूर्ण विषय हो । विश्वमा कृषि उत्पादनमा उल्लेखनीय प्रगति भए पनि अझै लाखौँ मानिस भोकमरी, कुपोषण र खाद्य असुरक्षाको समस्याबाट प्रभावित छन् । एकातिर उत्पादित खाद्यान्नको ठूलो हिस्सा खेर गइरहेको छ भने अर्कोतिर धेरै मानिसले पेटभरि खान पाएका छैनन् । गरिबी, बेरोजगारी, प्राकृतिक विपद्, जलवायु परिवर्तन, युद्ध तथा खाद्यान्नको असमान वितरण यस समस्याका प्रमुख कारण हुन् । यसले खाद्य संकट केवल उत्पादनको कमीले मात्र नभई वितरण प्रणाली र आर्थिक असमानताका कारण पनि उत्पन्न हुने तथ्यलाई उजागर गर्छ । नेपालजस्तो कृषिप्रधान देशमा खाद्य सुरक्षाको विषय अझ महत्वपूर्ण छ । देशको ठूलो जनसंख्या कृषि पेसामा निर्भर रहे पनि कृषि उत्पादन पर्याप्त नहुनु, परम्परागत खेती प्रणाली, सिँचाइको अभाव, मल तथा उन्नत बीउको अपर्याप्तता, कृषि क्षेत्रमा युवाको घट्दो आकर्षण र बढ्दो आयात निर्भरता प्रमुख चुनौतीका रूपमा रहेका छन् । ग्रामीण क्षेत्रमा उत्पादित कृषि उपजले उचित बजार र मूल्य नपाउनु तथा किसानले समयमै आवश्यक सामग्री प्राप्त गर्न नसक्नुले पनि कृषि क्षेत्र कमजोर बनेको छ । यस्तो अवस्थामा खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बन्ने लक्ष्य पूरा गर्न कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण र किसानमैत्री नीति आवश्यक छ । हरेक व्यक्तिले पर्याप्त र पोषणयुक्त खाना पाउनु उसको आधारभूत अधिकार हो । त्यसैले भोकमरीमुक्त समाज निर्माण गर्न उत्पादन वृद्धि, न्यायोचित वितरण, दिगो कृषि प्रणाली र सामाजिक समानतालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । कृषिको विकास, खाद्यान्नको न्यायोचित वितरण र जिम्मेवार उपभोगलाई प्राथमिकता दिन सके मात्र भोकमुक्त, स्वस्थ र समृद्ध समाज निर्माण गर्न सकिन्छ । यही नै विश्व खाद्य दिवसको वास्तविक सन्देश हो ।

### Opinion @ Social Network

आफूलाई सम्झाउँछु "अहिले जे भइरहेको छ,
यो पनि एक दिन मेरो कथाको सुन्दर अध्याय बन्नेछ।"
*(सरोज क्षेत्रीको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Saroj.Chhetri)*

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

**नवजनचेतना दैनिक**को रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

**नवजनचेतना दैनिक**
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

# गोपाल हमालसँगको भेटले सिकाएको नेतृत्वको पाठ

विदुर घिमिरे

मानिसको वास्तविक सम्मान उसको पद, शक्ति, सम्पत्ति वा राजनीतिक पहुँचले होइन, उसले समाज र जनताका लागि गरेको कर्मले निर्धारण गर्छ । पदमा रहँदा मानिसलाई सलाम गर्नेहरू धेरै भेटिन्छन्, तर पदबाट बाहिरिएपछि पनि सम्मानपूर्वक सम्झिने मानिस कमै हुन्छन् । किनकि पदले परिचय दिन्छ, तर कर्मले पहिचान बनाउँछ । कुर्सीले अधिकार दिन्छ, तर व्यवहारले विश्वास जित्छ । संसारले हाम्रो हरेक कदम नजिकबाट नहेरेजस्तो लाग्न सक्छ, तर समयले सबैको कर्मको हिसाब राखिरहेको हुन्छ । आज नेपालको राजनीतिक परिवेशमा जनप्रतिनिधिप्रतिको जनधारणा बुझ्न टाढा जानुपर्दैन । काठमाडौं महानगरपालिकाका पूर्वप्रमुख बालेन्द्र शाह (बालेन), ललितपुर महानगरपालिकाका प्रमुख चिरिबाबु महर्जन र धनगढी उपमहानगरपालिकाका प्रमुख गोपाल हमालप्रति नागरिकले व्यक्त गर्ने सम्मानलाई नियाल्दा एउटा महत्वपूर्ण प्रश्न उठ्छ जनप्रतिनिधिले जनताको मनमा कस्तो स्थान बनाउनुपर्छ ?बालेन्द्र शाहले काठमाडौं महानगरपालिकाको नेतृत्वमा रहँदा चालेका विभिन्न कदम, चिरिबाबु महर्जनले ललितपुरमा गरेका काम र गोपाल हमालको जनतासँगको सम्बन्धले स्थानीय नेतृत्वबारे सार्वजनिक बहसलाई बलियो बनाएका छन् । उनीहरूका काम र शैलीप्रति फरक-फरक मत हुन सक्छन् । लोकतन्त्रमा आलोचना र समर्थन दुवै स्वाभाविक हुन् । तर जनप्रतिनिधिको मूल्याङ्कन गर्दा उसको पदभन्दा काम, भाषणभन्दा परिणाम र प्रचारभन्दा नागरिकसँगको व्यवहारलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । जनताको मन जित्ने नेतृत्व नै वास्तविक सफल नेतृत्व हो । केही समयअघि धनगढी पुग्दा मैले अनुभव गरेको एउटा घटना मेरो मनमा अझै ताजा छ । धनगढीका नगरप्रमुख गोपाल हमाललाई देख्नेबित्तिकै मनमा श्रद्धा जाग्यो । उहाँप्रतिको सम्मान व्यक्त गर्न मैले गाडी रोकेँ र उहाँ खाना खान प्रवेश गर्नुभएको होटलतर्फ गएँ । मैले उहाँलाई नमस्कार गर्दै भनेँ, "म पाल्पाको तानसेनबाट आएको हुँ । मेरो नाम विदुर घिमिरे हो । हजुरलाई देखेर सँगै एउटा फोटो खिच्न पाइन्छ कि भनेर आएको ।" मैले सोचेको थिएँ, उहाँसँग फोटो खिच्ने अनुमति मागेर फर्किनेछु । तर उहाँ त खाना खान होटलमा पस्नुभएको रहेछ । उहाँले देखाउनुभएको आत्मीयता र अपनत्वले त्यो सामान्य भेटलाई मेरो जीवनको स्मरणीय क्षण बनाइदियो । उहाँले सँगै खाना खाने आग्रह गर्नुभयो र मैले पनि उहाँसँगै बसेर खाना खाने सौभाग्य पाएँ । त्यो भेटमा उहाँले दिएको आत्मीय अँगालो, हात मिलाउँदाको आत्मीयता र सहज व्यवहार अझै मेरो स्मृतिमा ताजा छन् । एउटा नगरप्रमुखसँग भेट्दा मैले अनुभव गरेको त्यो सम्मान केवल व्यक्तिगत खुसीको विषय थिएन । त्यो त जनप्रतिनिधि र नागरिकबीचको सम्बन्ध कस्तो हुन सक्छ भन्ने कुराको जीवन्त उदाहरण थियो । म उहाँका हरेक कामसँग सहमत छु वा उहाँ त्रुटिरहित हुनुहुन्छ भन्ने दाबी गरिरहेको छैन । कुनै पनि जनप्रतिनिधि आलोचनाभन्दा माथि हुँदैन् । तर एउटा नागरिकले जनप्रतिनिधिलाई भेट्दा आफूलाई सानो, अपमानित वा असुरक्षित महसुस गर्नुपर्दैन भन्ने सन्देश त्यो भेटले मलाई दियो । राजनीतिक नेतृत्वको वास्तविक परीक्षा पनि यहीँबाट सुरु हुन्छ । एउटा जनप्रतिनिधिले हजारौँ मानिससँग हात मिलाउन सक्छ, सयौँ कार्यक्रममा भाषण गर्न सक्छ र सामाजिक सञ्जालमा लाखौँ मानिससम्म पुग्न सक्छ । तर सामान्य नागरिकसँगको पाँच मिनेटको भेटमा उसले कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने कुराले उसको चरित्रको गहिरो परिचय दिन्छ । जनताले आफ्ना जनप्रतिनिधिबाट असम्भव चमत्कार खोजेका हुँदैनन् । उनीहरूले सुशासन, पारदर्शिता, न्याय, विकास र सम्मानजनक व्यवहार चाहेका हुन्छन् । समस्या लिएर कार्यालय पुग्दा कुरा सुनियोस्, प्रश्न गर्दा अपमानित हुन नपरोस्, अन्यायविरुद्ध आवाज उठाउँदा प्रतिशोधको डर नहोस् र सार्वजनिक सेवा लिन जाँदा पहुँच तथा चिनजान खोज्न नपरोस्–नागरिकका अपेक्षा यति सामान्य छन् । तर दु:खद पक्ष के छ भने, कतिपय ठाउँमा जनताको सेवक बन्नुपर्ने व्यक्ति नै शक्तिको मालिक जस्तो व्यवहार गर्न थाल्छ । निर्वाचन जितेपछि जनताको प्रतिनिधि भएको बिर्सिन्छ । आलोचना सुन्न नसक्ने, प्रश्न गर्ने नागरिकलाई विरोधी ठान्ने र सरकारी पदलाई व्यक्तिगत प्रतिष्ठाको साधन बनाउने प्रवृत्तिले लोकतन्त्रको आत्मामाथि प्रहार गर्छ । जनप्रतिनिधि जनताभन्दा माथि होइन् । ऊ जनताबाट निर्वाचित भएर जनताकै करबाट चल्ने संस्थाको नेतृत्व गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले उसको पहिलो जिम्मेवारी जनताप्रति जवाफदेही हुनु हो, जनतालाई आफ्नो आदेश पालना गराउन खोज्नु होइन । नगरप्रमुखलाई देख्दा नागरिकको छाती गर्वले फुल्नुपर्छ, डरले खुम्चिनु हुँदैन । आृनो नगरप्रमुख वा गाउँपालिका अध्यक्ष सार्वजनिक स्थानमा भेटिँदा नागरिकले आत्मियतापूर्वक नमस्कार गर्न सकून् । कुनै समस्या राख्न डराउन नपरोस् । आफ्नो पालिकाको नेतृत्वप्रति भरोसा गर्न सकून् । जनप्रतिनिधि देख्दा सम्मान जागोस्, भेट्दा अपनत्व महसुस होस् र उसको उपस्थितिले आफू सुरक्षित भएको अनुभूति होस् । यसको ठीक विपरीत, जनप्रतिनिधिको नाम सुन्दा नागरिकमा भय पैदा हुन्छ, भेट्दा असहजता महसुस हुन्छ वा आफ्ना कुरा राख्दा अपमानित हुनुपर्ने डर रहन्छ भने त्यो स्थानीय लोकतन्त्रका लागि सुखद् अवस्था होइन । जनप्रतिनिधिप्रतिको सम्मान दवाब, त्रास वा बाध्यताबाट होइन, स्वेच्छा र विश्वासबाट उत्पन्न हुनुपर्छ । यहाँ एउटा कुरा स्पष्ट हुनुपर्छ–जनप्रतिनिधि लोकप्रिय हुनु मात्रै पर्याप्त छैन । उसको काम कानुनसम्मत, निष्पक्ष र परिणाममुखी पनि हुनुपर्छ । मीठो बोलीले मात्रै जनताको पेट भरिँदैन । आत्मीय अँगालोले मात्रै विकास हुँदैन । त्यसका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, सडक, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षा र प्रभावकारी सार्वजनिक सेवा सुनिश्चित गर्नुपर्छ । त्यसैगरी, विकासका नाममा नागरिकमाथि अन्याय गर्नु, कानुनको प्रयोगमा पक्षपात गर्नु वा असहमत आवाजलाई दबाउन खोज्नु पनि स्वीकार्य हुन सक्दैन । असल नेतृत्वको पहिचान केवल उसले आृना समर्थकलाई कसरी व्यवहार गर्छ भन्नेमा सीमित हुँदैनह उसले आलोचक, विपन्न, कमजोर र पहुँचविहीन नागरिकसँग कस्तो व्यवहार गर्छ भन्ने कुराले पनि उसको नेतृत्वको स्तर देखाउँछ । स्थानीय सरकार नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो । नागरिकलाई संघीय सरकारभन्दा पहिले आृनो वडा कार्यालय, नगरपालिकाको कार्यालय वा गाउँपालिकाको कार्यालय चाहिन्छ । जन्मदर्तादेखि सिफारिससम्म, खानेपानीदेखि सडकसम्म र स्थानीय विवाददेखि सामाजिक सुरक्षासम्म नागरिकका दैनिक आवश्यकतासँग स्थानीय सरकार जोडिएको हुन्छ । त्यसैले स्थानीय नेतृत्व जनताका लागि आशाको केन्द्र बन्नुपर्छ, झन्झटको अर्को नाम होइन । कार्यालयका ढोका जनताका लागि खुला हुनुपर्छ । निर्णयका आधार स्पष्ट हुनुपर्छ । सार्वजनिक स्रोतको प्रयोगमा पारदर्शिता हुनुपर्छ । नागरिकका गुनासा सुन्ने संयन्त्र प्रभावकारी हुनुपर्छ । जनप्रतिनिधिले आृनो पदलाई सुविधाको अधिकारभन्दा जिम्मेवारीको भारका रूपमा बुझ्नुपर्छ । राजनीतिमा अन्तत: पद सधैँ रहँदैन । निर्वाचनको परिणाम बदलिन्छ, नेतृत्व फेरिन्छ र समयसँगै मानिसहरू नयाँ व्यक्तितर्फ आकर्षित हुन्छन् । तर जनताको सुखदु:खमा साथ दिएको, अन्यायविरुद्ध उभिएको र नागरिकलाई सम्मान गरेको नेतृत्वलाई मानिसहरूले लामो समयसम्म सम्झिरहन्छन् । आजको पुस्ता केवल आश्वासन सुनेर सन्तुष्ट हुने अवस्थामा छैन । उसले कामको परिणाम खोज्छ, प्रश्नको उत्तर खोज्छ र नेतृत्वको व्यवहारमा इमानदारी खोज्छ । सामाजिक सञ्जालको युगमा जनप्रतिनिधिको एउटा राम्रो कामले व्यापक प्रशंसा पाउन सक्छ भने एउटा असंवेदनशील व्यवहारले वर्षौँ लगाएर बनाएको छवि क्षणभरमै कमजोर बनाउन सक्छ । तर लोकप्रियता क्षणिक हुन सक्छह जनविश्वास कायम राख्न निरन्तर इमानदार कर्म आवश्यक हुन्छ । यसैले देशका सबै नगरप्रमुख, गाउँपालिका अध्यक्ष, वडाध्यक्ष र अन्य जनप्रतिनिधिले आफैँलाई एउटा प्रश्न सोध्नुपर्छ–मलाई जनताले पदका कारण सम्मान गरिरहेका छन् कि मेरो कर्मका कारण ? म सार्वजनिक कार्यक्रममा मात्र जनताको नजिक छु कि उनीहरूको दु:ख र समस्यामा पनि साथमा छु ? म आलोचना सुन्न सक्छु कि सक्दिनँ ? मसँग भेटेर नागरिकले आशा बोकेर फर्कन्छन् कि निराशा ? यी प्रश्नको उत्तर भाषणबाट होइन, व्यवहारबाट दिनुपर्छ । जनताको मनमा बस्न ठूलो प्रचार अभियान चाहिँदैन । कहिलेकाहीँ एउटा निष्पक्ष निर्णय, एउटा न्यायपूर्ण कदम, एउटा इमानदार जवाफ र एउटा आत्मीय व्यवहार नै पर्याप्त हुन्छ । धनगढीमा गोपाल हमालसँग भएको मेरो भेटले मलाई यही कुरा फेरि सम्झायो–नेतृत्वको उचाइ उसको कुर्सीले होइन, नागरिकले अनुभव गर्ने सम्मानले मापन हुन्छ । त्यसैले आज म सबै नागरिकलाई पनि सोध्न चाहन्छु–तपाईंको आृनो नगरप्रमुख वा गाउँपालिका अध्यक्ष कस्तो हुनुहुन्छ ? उहाँलाई देख्दा तपाईंको मनमा गर्व जाग्छ कि असहजता ? उहाँसँग आृना समस्या राख्न सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न ? उहाँको कामप्रति भरोसा छ कि छैन ? र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, उहाँले तपाईंलाई नागरिकका रूपमा सम्मान गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न ? यी प्रश्न कुनै एक व्यक्ति वा पालिकालाई लक्षित गरेर मात्र सोधिएका होइनन् । यी हरेक स्थानीय सरकार, हरेक जनप्रतिनिधि र समग्र राजनीतिक संस्कृतिसँग सम्बन्धित प्रश्न हुन् । लोकतन्त्रमा जनताले प्रतिनिधि चुन्छन्, तर प्रतिनिधिले जनताको विश्वास जितिरहनुपर्छ । निर्वाचनले पद दिन्छ, कर्मले सम्मान दिन्छ र व्यवहारले इतिहासमा स्थान बनाउँछ । अन्तत: जनप्रतिनिधिको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि उसले बनाएका भवन, काटेका रिबन वा सजाएका तस्बिर मात्र होइनन् । उसको वास्तविक उपलब्धि त त्यो दिन देखिन्छ, जुन दिन कुनै नागरिकले उसलाई देखेर श्रद्धाले शिर झुकाउँछ, गर्वले छाती फुलाउँछ र मनैदेखि भन्छ–हाम्रो नेतृत्वप्रति हामीलाई विश्वास छ । किनकि जनप्रतिनिधिको असली पद सरकारी कुर्सीमा होइन, जनताको फदयमा हुन्छ । त्यो पद न निर्वाचन आयोगले खोस्न सक्छ, न राजनीतिक प्रतिस्पर्धाले सजिलै मेटाउन सक्छ । तर त्यसलाई जोगाइराख्न निरन्तर असल कर्म, इमानदार नेतृत्व र नागरिकप्रतिको सम्मान अनिवार्य हुन्छ ।

## महत्वपूर्ण टेलिफोन

| | | | |
|---|---|---|---|
| **प्रहरी कार्यालय** | ५४०२०१ | रेडक्रस बुटवल ५४१००४ | रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७ |
| बुटवल ०७१-५४०२२२ | भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३ | लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५ | रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३ |
| स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९ | मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९ | मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२ | नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१ |
| बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३ | परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३ | कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४० | लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१ |
| भैरहवा ०७१-५२०१९९ | पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४ | आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९ | नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९ |
| अर्घाखाँची ०७७-५२११९९ | लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१ | रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४ | जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६ |
| गुल्मी ०७९-५२०१९९ | पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८ | **एम्बुलेन्स न.** | लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८ |
| परासी ०७८-५२०१९९ | भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५ | रेटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६०० | बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२ |
| तौलिहवा ०७६-५६००९९ | अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७ | लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३ | रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९ |
| पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९ | तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८ | रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३ | लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४० |
| इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५ | तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२०० | रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४ | बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४ |
| **अस्पताल कार्यालय** | सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५० | परासी ०७८-५२०१२५ | न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२०० |
| लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८ | बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२ | रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६०० | परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५ |
| लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, | लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१ | रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५ | रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४ |

## दैनिक राशिफल

| | |
|---|---|
| **मेष** : कार्यक्षेत्रमा परिस्थिती अनुसार निर्णय लिनुहोला। व्यवसायको यात्रा सफल रहनेछ। | **तुला** : खर्च नियन्त्रणमा राख्नु आवश्यक छ। विवादास्पद कार्यबाट जोगिनु होला। |
| **वृष** : पेशामा साहसिक कार्य गर्ने समय रहेको छ। कार्यक्षेत्रमा जिम्मेवारी बढ्नेछ। | **वृश्चिक** : सहकर्मीको सहयोग लाभदायी हुनेछ। लगनशीलताले कार्य सफल हुनेछ। |
| **मिथुन** : व्यवसायबाट उपलब्धि हासिल हुनेछ। कार्य गर्ने अवसर रहेको छ। | **धनु** : फरक अनुभवले नयाँ सिकाइ दिनेछ। काममा समय दिन पाउनुहुनेछ। |
| **कर्कट** : आटेको कार्य पूरा गर्न सकिएला। भविष्यलाई लिएर निर्णयहरू बन्नेछन्। | **मकर** : जिम्मेवारी पूरा गर्दा मान सम्मान बढ्नेछ। कार्यक्षेत्रमा प्रगति देखिने दिन हो। |
| **सिंह** : परिवारको लागि धन खर्च हुनेछ। वैदेशिक रोजगारमा सफलता मिल्नेछ। | **कुम्भ** : सिर्जनशील सोचले नयाँ बाटो खोल्नेछ। मनमा ताजापन महसुस हुनेछ। |
| **कन्या** : कार्य समयमा सम्पादन नहोला। नोकरी वा पेशामा हजुरको प्रभाव बढ्नेछ। | **मीन** : रुचिका काममा मन रमाउनेछ। मनको शान्ति महसुस गर्न सकिनेछ। |

## स्वास्थ्य चर्चा

# सरकारको प्राथमिकतामा छैन मानसिक स्वास्थ्य नीति

मानसिक स्वास्थ्य विकराल बन्दै गए पनि यो सरकारको प्राथमिकतामा परेको छैन । सर्वोच्च अदालतले प्रत्येक वर्ष हुने बजेट विनियोजनमा मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा रहेका समस्याको स्वरूप हेरी त्यसको समाधान गर्न संरचना, बजेट र मानवीय स्रोतमा गुणात्मक एवम् संख्यात्मक वृद्धि गर्दै लैजान आदेश दिएको थियो, तर कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन । २०८१ मङ्सिर १७ गते सर्वोच्चले मानसिक स्वास्थ्यको हकलाई कार्यान्वयन गर्ने पर्याप्त रणनीतिसमेत समेटी राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य नीति, २०५३ लाई परिमार्जन गरी नयाँ मानसिक स्वास्थ्य नीति जारी गर्नेदखि १२ बुँदे निर्देशनात्मक आदेश दिएको थियो । तर, सर्वोच्चको आदेशलाई सरकारले पूर्णतः पालना गरेको छैन । यस्तै, मानसिक स्वास्थ्यको सहजीकरण र नियमनका लागि संघमा महाशाखा, प्रदेशमा शाखा र स्थानीय स्तरमा सम्पर्क व्यक्ति अविलम्ब व्यवस्था गर्न आदेश दिइएको थियो । यो आदेश कार्यान्वयनमा पनि स्वास्थ्य मन्त्रालय संवेदनशिल देखिँदैन । संघ तथा प्रदेशमातहत सबै अस्पतालहरूमा मनोचिकित्सक, मनोविद्, मनोचिकित्सा परिचारिका, मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सामाजिक कार्यकर्ता र साइकोथेरापिस्ट नियुक्त गरी मानसिक स्वास्थ्यको अन्तरङ्ग तथा बहिरङ्ग सेवा सुरुवात गर्न सरकारलाई निर्देशन दिइएको थियो । तर स्वास्थ्य मन्त्रालयले यो विषयलाई प्राथमिकता दिएको देखिँदैन । राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगले नेपालमा मानसिक रूपमा अस्वस्थ नागरिकको जीवन, स्वतन्त्रता र मर्यादा सुरक्षित हुन नसकेको भन्दै चिन्ता व्यक्त गरेको थियो । विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसको अवसरमा शनिबार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै आयोगले कानुन र कार्यक्रमहरू भए पनि मानसिक रोगबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको अधिकार संरक्षण हुन नसकेको जनाएको थियो । मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बढ्दो रोगको भारको अनुपातमा पर्याप्त बजेट विनियोजन र कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुन नसक्दा समुदायस्तरसम्म यस सेवाको पहुँच पुग्न सकेको छैन । साथै, बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा देखिने विविध मानसिक समस्याहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्न नसकिएको स्थिति छ भने मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन र रोकथामलाई केन्द्रमा राखेर ठोस कार्यक्रमहरू निर्माण तथा कार्यान्वयनमा ल्याउन अझै सकिएको छैन । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सन् २०२३ मा विश्वभर करिब हरेक ७ जनामध्ये एक जना कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाबाट प्रभावित थिए । नेपालमा राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२० अनुसार करिब १० प्रतिशत वयस्कले आफ्नो जीवनकालमा कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्या अनुभव गरेका छन् । नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको ४ प्रतिशत मानिस मानसिक समस्याबाट ग्रसित रहेको पाइएको छ । नेपालको राष्ट्रिय स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०७७ का अनुसार कुल जनसङ्ख्या २ करोड ९० लाखको ४ प्रतिशत मानसिक रोगी रहेका छन् । यो समस्या दिनप्रतिदिन विकराल बन्दै गएको छ । तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा हाल दर्ता भएका मनोचिकित्सकको संख्या करिब २७४ देखि ३०० को हाराहारीमा छ । हाल कुल जनसङ्ख्याको ३० प्रतिशतमा मानसिक समस्या देखिएको छ भने नसर्ने रोगहरूको कुल भारमध्ये १८ प्रतिशत हिस्सा मानसिक रोगले ओगटेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययनहरूका अनुसार सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रोगभारमा डिप्रेसन सबैभन्दा अगाडि रहने र गम्भीर मानसिक रोगीहरूमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगजस्ता जटिलताका कारण उनीहरूको आयु सामान्य नागरिकको भन्दा निकै कम हुने चेतावनी दिइएको छ । अपाङ्गताका प्रमुख १० कारकहरूमध्ये डिप्रेसन, साइकोसिस, सिजोफ्रेनिया र बाइपोलार डिस्अर्डर जस्ता ४ वटा मानसिक रोग नै पर्ने भए पनि नेपालमा करिब ७५ देखि ८० प्रतिशत पीडितहरू अझै पनि आवश्यक उपचार सेवाबाट वञ्चित छन्, जसले गर्दा व्यक्ति गरिबीको कुचक्रमा फस्ने र राज्यलाई सामाजिक सुरक्षामा थप आर्थिक भार पर्ने जोखिम बढेको छ । कोसिस नेपालका कार्यकारी निर्देशक मात्रिका देवकोटाले सर्वोच्च अदालतले संघ मातहत मानसिक स्वास्थ्य महाशाखा राखिने भनिए पनि कार्यान्वयनमा नआएको बताए । उनले भने, 'महाशाखा नहुँदा कार्यक्रमहरु कार्यान्वयनमा समस्या छ । सरकारले यथाशीघ्र महाशाखा स्थापना गर्न ध्यान दिनुपर्छ ।' स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गत इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (ईडीसीडी) अन्तर्गत शाखाले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम हेर्छ । अधिवक्ता शर्मिला पराजुलीले नेपालमा स्वास्थ्य सम्बन्धी संवैधानिक हकको व्यावहारिक कार्यान्वयन गर्दै बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्याको समयमै उचित सम्बोधन गर्न छुट्टै मानसिक स्वास्थ्य संयन्त्रको आवश्यकता रहेको बताइन् । उनले भनिन्, 'हाल इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाअन्तर्गत नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य शाखा रहे पनि सर्वोच्च अदालतको परमादेश अनुसार संयन्त्र स्थापनाका सन्दर्भमा उल्लेखनीय कार्य अगाडि बढ्न सकेको छैन । तर्जुमाको क्रममा रहेको मानसिक स्वास्थ्य विधेयकमा तीनै तहमा छुट्टै संयन्त्र स्थापना र सञ्चालनका लागि अदालतको आदेश पालना गर्नुपर्छ ।' स्वास्थ्य सेवा विभागका निमित्त महानिर्देशक डा.कृष्ण पौडेलले सरकारको प्राथमिकतामा स्वास्थ्य क्षेत्र पर्नुपर्ने बताए । उनले भने, 'स्वास्थ्य क्षेत्रमा सरकारले कम्तीमा १० प्रतिशत बजेट छुट्याएको छ । ५० देखि ५२ करोड रुपैयाँ हाराहारीमा ईडीसीडीलाई बजेट दिइएको छ । त्यही रकममध्ये मानसिक स्वास्थ्यमा खर्चिनुपर्छ ।' तथ्याङ्क अनुसार समस्या देखिएका २० प्रतिशतले मात्रै मानसिक स्वास्थ्य सेवा पाउने गरेका छन् । मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई शारीरिक स्वास्थ्यसरह समानस्तर व्यवहार प्रत्याभूत गर्न सर्वोच्चले परमादेश जारी गरेको थियो । मानसिक स्वास्थ्य क्षेत्रमा समग्र स्वास्थ्य क्षेत्रको निश्चित प्रतिशत बजेट विनियोजन हुने बाध्यात्मक व्यवस्थासहित मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विशिष्टीकृत कानुन बनाउन आवश्यक कार्य गर्न भने पनि विधेयक निर्माणले तीव्रता पाउन सेकेको छैन । स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्री निशा मेहता मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी ऐन निर्माणलाई प्राथमिकता दिइएको बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक कानुनी आधार निर्माण सरकारको प्राथमिकतामा छ । सरकार त्यसै अनुसार लागि परिरहेको छ ।' मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई स्थानीय सरकारले उपलब्ध गराउने सामुदायिक सेवा, स्वास्थ्य बीमा, अपाङ्गता परिचयपत्र, रोजगारी र संघ तथा प्रदेशअन्तर्गत अन्तरसम्बन्धित सेवाहरूसँग आबद्ध गर्न भनिए पनि व्यवहारतः कार्यान्वयनमा आउन सकेको छैन । *-रातोपाटी डटकम*

# तीस लाख नेपालीलाई बाथ रोगको समस्या

झन्डै ३० लाख नेपालीलाई बाथ रोगको समस्या देखिएको छ । आरोग्य स्वास्थ्य सदन नेपाल बाथरोग उपचार केन्द्रका प्रमुख डा. बुद्धि पौडेलले सो तथ्य प्रकाश पारेका हुन् । नेपाल बाथरोगमैत्री समाजद्वारा आज यहाँ आयोजित विश्व बाथरोग दिवसका अवसरमा उहाँले बाथरोगले सबै उमेर समूहका मानिसलाई असर गर्ने जानकारी दिए । उनले उक्त रोगको समयमै उपचार नगरिए शरीरका जोर्नी बाङ्गिने, कुरूप हुने र स्थायी रूपमा कमजोर बन्ने जानकारी दिए । पाटन अस्पतालका बाथरोग विशेषज्ञ डा.केशव सिग्देलले जाडो मौसममा बाथका बिरामीको दुखाइ बढ्ने र पछिल्ला वर्षहरूमा यसका बिरामीहरू तीव्र रूपमा बढेको जानकारी दिए । उनले बाथरोगलाई धेरैजसोले केवल 'युरिक एसिड' वा सामान्य जोर्नी दुख्ने समस्यालाई समयमा उपचार गर्न आग्रह गरे । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन ( डब्लुएचओ) ले प्रत्येक वर्ष १२ अक्टोबरमा विविध कार्यक्रमका साथ यो दिवस विश्वभर मनाउँदै आएको छ । समाजले आरोग्य स्वास्थ्य सदन नेपाल बाथरोग उपचार केन्द्र जावलाखेलको प्राविधिक सहयोगमा विभिन्न समयमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिँदै आएको जनाइएको छ ।*-रासस*

# दाल, गेडागुडीमा पाइने प्रोटिन र अण्डा, मासुमा पाइने प्रोटिन उस्तै हुन्छ ?

धेरै मानिसहरू बिहान वा बेलुकाको हिँडडुलपछि दाल, चना, केराउ र अन्य गेडागुडी खान रुचाउँछन् । मानिसहरू यिनलाई प्रोटिन र फाइबरले भरिपूर्ण स्वस्थकर खानाको रूपमा लिने गर्छन् । धेरैजसो पार्कबाहिर केराउ, चना, अन्य गेडागुडी र भटमासबाट बनेका परिकारहरू बेच्ने साना पसलहरू देख्न सकिन्छ । तर चना, केराउ र दालमा वास्तवमै कति प्रोटिन हुन्छ ? यिनीहरू खाएपछि किन कतिपय मानिसलाई पेटमा ग्यास जम्ने वा पेट फुल्ने समस्या हुन्छ ? यो असुविधालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ? यस लेखमा, हामी विज्ञहरूको राय र विभिन्न अध्ययनका आधारमा यी प्रश्नहरूको जवाफ दिने प्रयास गर्नेछौं । दाल, चना र केराउमा वास्तवमै कति प्रोटिन हुन्छ ? अमेरिकी 'नेशनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थ' का अनुसार, दाल, चना र केराउजस्ता खानेकुराहरू प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, भिटामिन र खनिजका राम्रा स्रोत हुन् । विश्वभरका मानिसहरूले अन्नबालीका साथै यिनलाई आृनो मुख्य आहारमा समावेश गर्छन् । उनीहरू आृनो प्रोटिनको आवश्यकता पूरा गर्न पनि यिनैमा निर्भर रहन्छन् । उक्त संस्थाले भन्छ, 'यी विशेष गरी विकासशील र कम विकसित राष्ट्रहरूका विपन्न वर्गका लागि खानाको महत्त्वपूर्ण स्रोत हुन् । यिनमा अन्नको तुलनामा दोब्बर मात्रामा प्रोटिन हुन्छ । 'नेशनल इन्स्टिच्युट अफ न्युट्रिसन' र 'इन्डियन काउन्सिल अफ मेडिकल रिसर्च' को तथ्याङ्क अनुसार, १०० ग्राम दालमा औसतमा २२ देखि २४ ग्राम प्रोटिन हुन्छ। यो मात्राले ३२३ क्यालोरी प्रदान गर्छ । यद्यपि, आहारविद् अरुण कुमार भन्छन्, 'त्यो २२ देखि २४ ग्राम प्रोटिन काँचो दालको हकमा हो । पकाउने क्रममा दालले पानी सोस्छह त्यसैले, पाकिसकेपछि यसमा हुने प्रोटिनको मात्रामा परिवर्तन आउँछ ।' उनका अनुसार १०० ग्राम उसिनेको दालमा केवल आठदेखि नौ ग्राम प्रोटिन हुन्छ । के यो तौल घटाउन खोजिरहेकाहरूका लागि लाभदायक छ ? डा. अरुण कुमार भन्छन्, 'चामल र गहुँजस्ता अन्नमा ३३० देखि ३५० क्यालोरी हुन्छ । दाल, चना र केराउजस्ता खानेकुरामा औसतमा ३२३ क्यालोरी हुन्छ ।' 'त्यसैले, चामल र गहुँजस्ता अन्न तथा दाल वा गेडागुडीमा पाइने क्यालोरीको मात्रामा खासै ठूलो भिन्नता हुँदैन ।' 'अधिकांश दाल र गेडागुडीमा प्रति १०० ग्राममा करिब ६० देखि ६२ ग्राम कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ 'अरुण कुमार भन्छन् । 'चामलमा करिब ७५ ग्राम, गहुँमा करिब ७२ ग्राम र साना दाना भएका अन्नमा करिब ६५ देखि ६६ ग्राम स्टार्च हुन्छ । यसको अर्थ अन्नको तुलनामा दाल र गेडागुडीमा १० देखि १५ प्रतिशत कम मात्र स्टार्च हुन्छ ।' अमेरिकाको 'नेशनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थ' ले पनि दाल र गेडागुडीमा ६० देखि ६५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट हुने कुरा उल्लेख गरेको छ । डा. अरुण कुमारका अनुसार यिनमा करिब १५ ग्राम स्टार्च यस्तो हुन्छ जुन हाम्रो शरीरले पचाउन सक्दैन । यो स्टार्च क्यालोरी वा ग्लुकोजमा परिणत हुँदैन । यदि हामीले नपच्ने यो स्टार्चलाई हटाउने हो भने, शरीरले पचाउन सक्ने करिब ४५ ग्राम स्टार्च बाँकी रहन्छ । फलस्वरूप, चामल र गहुँको तुलनामा दाल र गेडागुडी खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अलि कम बढ्छ ।' सन् २०२१ मा गरिएको अध्ययनले पनि दाल र गेडागुडीको सेवनले खाना खाइसकेपछि रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने गतिलाई सुस्त बनाउँछ भन्ने कुरा देखाएको छ । त्यो अध्ययन २,१०२ जनामा गरिएको थियो । तौल घटाउने योजनामा रहेका व्यक्तिले अन्य अन्नको सट्टामा दाल र गेडागुडी खानु उपयुक्त हुने डा.अरूण कुमार बताउँछन् । 'तर, खानेकुराको मात्रामा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले नियमित खानाका अतिरिक्त साँझको खाजाको रूपमा चना खानुभयो भने, यसले तौल घटाउन खासै मद्दत गर्दैन' उनी भन्छन् । गम्भीर मधुमेह भएकाहरूले भने दाल, गेडनगुडीको सेवन पनि सीमित मात्रै गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ । के दाल, गेडागुडी मासु र अण्डाबाट पाइने प्रोटिनको विकल्प बन्न सक्छन् ? हामी विभिन्न प्रकारका खानेकुराबाट प्रोटिन प्राप्त गर्छौं । तर, कुनै खानेकुरामा कति प्रोटिन छ भनेर मात्र हेर्नु पर्याप्त हुँदैन । शरीरले त्यो प्रोटिनलाई कति प्रभावकारी रूपमा उपयोग गर्न सक्छ भन्ने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसलाई प्रोटिनको 'जैविक गुणस्तर' भनिन्छ । यो त्यसमा पाइने एमिनो एसिडहरूमा निर्भर गर्दछ । एमिनो एसिडहरू प्रोटिनका आधारभूत एकाइ हुन् । युरोपियन फुड इन्फर्मेसन काउन्सिलका अनुसार, 'सामान्यतया, वनस्पति-आधारित प्रोटिनको तुलनामा पशु-आधारित प्रोटिनको जैविक गुणस्तर उच्च हुन्छ । शरीरले खानामा पाइने प्रोटिनलाई कति राम्रोसँग उपयोग गर्छ र त्यसलाई मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिनमा कसरी रूपान्तरण गर्छ भन्ने प्रोटिनको जैविक गुणस्तर निर्धारण हुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन् । उनका अनुसार पशु-आधारित प्रोटिनका स्रोतहरूमा मासु, माछा, अण्डा, दूध, चिज र दही पर्दछन् । यिनीहरूले उच्च गुणस्तरको प्रोटिन प्रदान गर्छन् । यसको विपरीत, वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटिनहरू- दाल, गेडागुडी, अन्न, नट्स (बदाम/ओखर आदि), बीउबिजन र तरकारीहरू - को जैविक गुणस्तर कम हुन्छ । केही दाल र गेडागुडीमा चामल तथा अन्य अन्नहरूमा नपाइने प्रोटिन प्राप्त हुने भएकाले शाकाहारीले भातसँगै दाल, गेडागुडी खानु लाभदायक हुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन् । कुखुराको मासु, अण्डा र नट्सको तुलनामा दाल र गेडागुडीले रगतमा चिनीको मात्रा दुईदेखि तीन गुणा बढी बढाउने डा. अरुण कुमार पनि स्वीकार गर्छन् । 'दाल र गेडागुडीबाट प्राप्त हुने प्रत्येक ग्राम प्रोटिनसँगै व्यक्तिले साढे दुईदेखि तीन ग्राम अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट पनि सेवन गरिरहेको हुन्छ' उनी भन्छन् । मासु र अण्डाजस्तै दाल र गेडागुडीलाई पूर्ण प्रोटिनको स्रोतका रूपमा वर्गीकरण गर्न नसकिने डा. अरुण कुमारले स्पष्ट पारे । उनले उदाहरण दिँदै भने '१०० ग्राम कुखुराको मासुमा २८ ग्राम प्रोटिन हुन्छ, तर कार्बोहाइड्रेट भने हुँदै हुँदैन ।' दाल, चना र केराउले किन ग्यास बनाउँछन् ? दाल र गेडागुडीमा प्रोटिन हुन्छ । तर, एक अध्ययनका अनुसार यिनीहरूमा 'राफिनोज ओलिगोस्याकराइड' नामक विशेष प्रकारको कार्बोहाइड्रेट पनि उच्च मात्रामा पाइन्छ । यसले मानिस र मोनोगास्ट्रिक जनावरहरू (एउटा मात्र कोठा भएको पेट हुने जनावरहरू) मा ग्यासको समस्या निम्त्याउन सक्छ । डा. अरुण कुमारका अनुसार 'हाम्रो शरीरमा 'राफिनोज' नामक कार्बोहाइड्रेट पचाउन आवश्यक इन्जाइमको अभाव हुन्छ, जुन कार्बोहाइड्रेट दाल र गेडागुडीमा पाइन्छ । 'त्यसैले, हाम्रो आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाले यसलाई पचाउँन मेहनत गरिरहेका हुन्छन् । यस प्रक्रियामा मिथेनजस्ता ग्यासहरू ठूलो मात्रामा उत्पन्न हुन्छन् । नियमित रूपमा दाल र गेडागुडी खाने मानिसहरूको शरीरमा 'बिफिडोब्याक्टेरियम' नामक लाभदायक ब्याक्टेरियाको संख्या बढ्छ । यसले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउने उनको भनाइ छ । ग्यासको समस्याबिनै कुनै व्यक्तिले दाल र गेडागुडी पचाउन सक्छन् वा सक्दैनन् भन्ने कुरा पनि उनीहरूको स्वास्थ्यमा निर्भर रहने डा.अरूण कुमार बताउँछन् । दाल र गेडागुडी खाएपछि सबैलाई ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या नहुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन् । दाल र गेडागुडी अत्यधिक मात्रामा पनि खान नहुने उनको भनाइ छ । ग्यासको समस्या कसरी कम गर्न सकिन्छ ? जब दाललाई पानीमा भिजाइन्छ, त्यसमा भएका केही कार्बोहाइड्रेटहरू पानीमा घुल्छन् । यसमा विशेष गरी 'राफिनोज ओलिगोस्याकराइड' पनि पर्छन्, जसले ग्यास उत्पन्न गर्न सक्छ । एउटा अध्ययनमा दाललाई भिजाएर त्यसको पानी फालियो । दाल भिजाउँदा 'राफिनोज' नामक ग्यास-उत्पादक कार्बोहाइड्रेटको मात्रा करिब २५ प्रतिशतले घट्यो । त्यसैगरी, 'स्ट्याकियोज' को मात्रा करिब २५ प्रतिशतले र 'भर्बास्कोज' को मात्रा करिब ४२ प्रतिशतले घट्यो । यदि दाल र गेडागुडीलाई लामो समयसम्म भिजाउने र पकाउनुअघि भिजाएको पानी फालिदिने हो भने, ग्यासको समस्या हुने व्यक्तिहरूले केही राहत पाउन सक्ने डा. अरुण कुमार बताउँछन् । अर्को उपाय भनेको टुसा उमारेको दाल र गेडागुडीको सेवन गर्नु हो । टुसा उमार्ने प्रक्रियामा पचाउन गाह्रो हुने कार्बोहाइड्रेटहरू सजिलै पच्ने कार्बोहाइड्रेटमा परिणत हुने डा. अरुण कुमारले जानकारी दिए । एक अध्ययनका अनुसार, फर्मेन्टेसन प्रक्रियाले दाल र गेडागुडीमा पाइने ती तत्वहरूलाई ६० प्रतिशतभन्दा बढीले कम गर्छ जसले शरीरमा पोषक तत्वहरूको अवशोषणमा अवरोध पुऱ्याउँछन् । यस प्रक्रियाले शरीरका लागि लाभदायक 'बायोएक्टिभ पेप्टाइड्स' पनि उत्पादन गर्छह पेप्टाइड्स भनेका प्रोटिनका साना टुक्राहरू हुन् । दाल र गेडागुडीलाई टुसा उमार्दा तिनमा रहेको प्रोटिन पचाउन सजिलो हुन्छ । साथै, तिनलाई भिजाएर राख्दा पानीमा घुलनशील फाइबरको मात्रा ३३ प्रतिशतसम्म बढ्न सक्छ ।

*-अनलाइन खबर डटकम*

## सम्पूर्ण उद्योगी तथा व्यापारीहरुमा घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, पाल्पाको अनुरोध !!!

- उद्योग तथा व्यापार व्यवसाय दर्ता गरेर मात्र सञ्चालन गरौं।
- १० लाखसम्म पूँजी भएका प्राइभेट फर्म सम्बन्धित स्थानीय तहमा दर्ता गरौं र सो भन्दा माथी पूँजी भएका फर्महरु घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय पाल्पामा दर्ता गरौं ।
- प्राइभेट फर्म दर्ता भएको ५ आर्थिक वर्ष पछि ६ महिना भित्र र साझेदारी फर्म दर्ता भएको १ आर्थिक वर्षपछि ३ महिना भित्र नवीकरण गरौं ।
- प्राइभेट फर्मको नवीकरण म्याद समाप्त भएको ६ महिना भित्र र साझेदारीको हकमा नवीकरण म्याद समाप्त भएको ३ महिना भित्र नवीकरण गरौं ।
- फर्म दर्ता प्रमाण-पत्रमा उल्लेख गरिएको उद्देश्य अनुसार बस्तु तथा सेवाको उत्पादन तथा बिक्री वितरण गरौं।
- उद्योगबाट उत्पादन हुने वस्तुहरुमा उत्पादन मिति प्रयोग समाप्त मिति, बिक्री मुल्य प्रयोग गर्ने तरिका, भण्डारण गर्ने तरिका आदि उल्लेख गरी लेवलिङ्ग गरेर मात्र बिक्री वितरण गरौं।
- पुनश्च: माथि उल्लेखित कुराहरुको विपरित तथा प्रचलित कानून विपरित कोहि कसैले उद्योग तथा व्यापार व्यवसाय सञ्चालन गरेको पाइएमा प्रचलित कानून बमोजिम कारबाही गरिनेछ ।
- मिति : २०८२ असार मसान्तसम्म नवीकरण नगरेका फर्महरुको नवीकरण गर्दा लाग्ने जरिवानामा २०८४ असार मसान्त सम्म ७५ प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको हुँदा लामो समयसम्म नवीकरण नगरेका तथा सञ्चालन बन्द भएका उद्योग तथा पसलहरु समयमै नवीकरण तथा लगतकट्टा गरी छुट सुविधाको फाईदा लिनुहुन अनुरोध छ।

## आज विश्व...

..ती खेतहरूको अनि माटोको उचित प्रयोग गर्न सक्ने प्रविधि, पुँजी र सीप भएमा नेपालीहरू बिदेसिन पर्दैन थियो । तर यसतर्फ सरकारले कुनै ठोस योजना बनाउन सकिरहेको छैन् । संसारमा कूल प्रयोग हुने अन्नमा एक तिहाई खेर जाने अनि फालिने तथ्याङ्क छ, यो दुर्भाग्य हो । भोकमरीग्रस्त क्षेत्रमा खान नपाएर मान्छेहरू भोक भोकै छाला र हड्डी मात्र भएर बाँचिरहेका छन् । दिवसले यता तर्फ सोच्नुपर्ने अधिकारकर्मीहरु बताउँछन् । सबैका लागि पर्याप्त र पोषणयुक्त खाद्य सुनिश्चित गर्दै दिगो खाद्य प्रणालीको विकास गर्नु आजको प्रमुख आवश्यकता बनेको छ ।


वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत

डस्प्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१


## खाद्य स्वच्छता र गुणस्तरमा ध्यान दिऔं

- खाद्य पदार्थ खरिद गर्नुअघि उत्पादन, उपभोग्य मिति र लेबल अनिवार्य रूपमा जाँच गरौं,
- म्याद नाघेका, सडेगलेका वा गुणस्तरहीन खाद्य पदार्थ उपभोग नगरौं,
- प्याकेजिङ च्यातिएको, फुलेको वा क्षतिग्रस्त अवस्थामा रहेको खाद्य पदार्थ खरिद/बिक्री नगरौं,
- शंकास्पद वा मिसावटयुक्त खाद्य पदार्थको प्रयोगबाट बचौं,
- मिठाई, मासु, दूधजन्य तथा छिट्टै बिग्रने खाद्य पदार्थको भण्डारणमा विशेष ध्यान दिऔं,
- स्वच्छ तथा सफा पानीको प्रयोग गरौं,
- गुणस्तरहीन वा म्याद नाघेका खाद्य पदार्थ बिक्री / वितरण भएको पाइएमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराऔं ।

नेपाल सरकार

**विज्ञापन बोर्ड**


हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक तथा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरुमा दीर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ज्ञानेन्द्र अटो वर्क्स

तानसेन, पाल्पा



हार्दिक मंलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजया दशमी, शुभ दिपावली तथा छठ पर्वको सुखद् अवसरमा समस्त ग्राहकवर्ग, व्यवसायी मित्र तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. सोम बहादुर मल्ल

भू.पू. सैनिक सुनचाँदी पसल परिवार

बसपार्क, तानसेन, पाल्पा

विजया दशमी

को शुभकामना

विजया दशमी २०८३ को पावन अवसरमा देश, विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपालीजनहरु, सेवाग्राही, कर्मचारीवर्ग, शुभेच्छुकहरुमा सुख, शान्ति समृद्धि र दिर्घायुको कामना गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

समिरमान सिंह

व्यवस्थापक

लुम्बिनी मेडिकल कलेज टाउन क्लिनिक

तानसेन, पाल्पा



हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा आमाबुबा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक, तथा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरुमा दीर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

होटल श्रीनगर प्रा.लि परिवार

कैलाशनगर-५,तानसेन, पाल्पा



बडादसैं २०८३ को शुभकामना

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, ग्राहकवर्ग तथा शुभचिन्तक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. कमल सिंह सुनार

आलमदेवी ग्रील

एण्ड आल्मुनियम स्टील उद्योग परिवार

सिल्खानटोल, तानसेन, पाल्पा



हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको शुभ अवसरमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक व्यवस्थापन समिति, नेपाली आमाबुबा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक तथा सम्पूर्ण महानुभावहरुमा सु-स्वास्थ्य तथा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

तानसेन स्कूल अफ हेल्थ साइन्स परिवार

तानसेन, पाल्पा


हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई