



सम्पादकीय

सरकार लिपुलेकबारे बोल्नुपर्छ

भारतको विदेश मन्त्रालयले लिपुलेक हुँदै सन् २०२६ को कैलाश मानसरोवर यात्राको घोषणा गरेको छ । भारत र चीनले नेपाली भूमि लिपुलेकलाई व्यापारिक नाकाका रूपमा प्रयोग गर्ने सहमति गरेसँगै भारतको यो घोषणा भएको हो । भारतको यो घोषणाप्रति नेपालको मौनता अस्वभाविक छ । लिपुलेक नेपालको भूमि हो, यो भूमिमा भारत र चीनले गर्ने जुनसुकै क्रियाकलापप्रति नेपालको प्रष्ट विमति हुनुपर्छ । तर सरकारको रहस्यमय मौनताले नेपाली भूमि थप अतिक्रमणलाई बल पुगेको छ ।

भारतीय विदेश मन्त्रालयका अनुसार कैलाश मानसरोवर यात्राका लागि यो वर्ष दुईवटा मार्ग तय भएका छन् । उत्तराखण्ड राज्यको लिपुलेक भन्ज्याङ हुँदै ५० जनाको दरले १० वटा समूह र सिक्किम राज्यको नाथुला भन्ज्याङ हुँदै ५० जनाकै दरले थप १० वटा समूह मानसरोवर जानेछन् । दुई फरक नाकाबाट कुल एक हजार तीर्थयात्रीले यो वर्ष कैलाश मानसरोवरको दर्शन गर्ने भारतीय पक्षको भनाइ छ । लिपुलेक मार्गबाट मानसरोवर यात्रा घोषणा गरेर भारतले रणनीतिक रूपमा यो मार्ग प्रयोग गर्न चाहन्छ भन्ने पुष्टि भएको छ ।

पछिल्लो पटक केपी शर्मा ओली प्रधानमन्त्री भएका बेला भारत र चीनले लिपुलेक पास खोल्न सहमति गरेको समाचार बाहिरिएपछि तत्कालीन नेपाल सरकारले भारतलाई कूटनीतिक नोट पठाएको थियो । अहिले पनि सरकारले भारतलाई कूटनीतिक नोट पठाएर आफ्नो विमति राख्न सक्छ । कूटनीतिक नोट पठाउन समय लिइराख्नुपर्छ भन्ने छैन । थप अध्ययन गरी राख्नुपर्दैन । एक वर्षअघि तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी ओली चीन भ्रमणमा जाँदा लिपुलेकको विषय उठाएका थिए, त्यसबेला काठमाडौँ महानगरपालिका प्रमुख रहेका प्रधानमन्त्री बालेन्द्र साहले भनेका थिए—‘चीन भ्रमणको शुभकामना प्रधानमन्त्रीज्यू , नेपालको लिपुलेक नाकाबाट व्यापार पुनः सञ्चालन गर्ने भारत-चीनको सहमतिले हाम्रो सार्वभौमिकतामाथिको अतिक्रमण गरेको छ । त्यो हाम्रो नै हो भन्ने कुरा चीनलाई सम्झाउन नबिर्सनुहोला ।’ एक वर्षअघि चीन भ्रमणमा जान लागेका प्रधानमन्त्रीलाई सुभाष दिएका बालेन्द्र अहिले प्रधानमन्त्री छन्, उनले त्यसबेला दिएको सुभावलाई बिर्सन हुन्न । लिपुलेकको विषयमा प्रष्ट धारणा राख्नुपर्छ ।

अहिले प्रधानमन्त्रीको भारत भ्रमणको तयारी भइरहेको छ । भारत भ्रमणमा प्रधानमन्त्रीले प्रष्ट धारणा राख्न सक्नुपर्छ । लिपुलेक नेपालको हो, र भारतले यहाँ कुनै पूर्वाधार विकासको काम अघि बढाउन पाउँदैन । चीनले लिपुलेकको विषय भारत र नेपालबिचको आन्तरिक भन्दै आएको छ । नेपाल र भारतबिच हुने सहमति मान्य हुने संकेत दिएको छ । दुई देशबिचको सहमतिमा कुनै बाधक नबन्ने संकेत दिइसकेको छ । भारतले लिपुलेकलाई आफ्नो पोल्टामा पार्न प्रयास गरिरहेकोले प्रभावकारी कूटनीतिमार्फत् नेपालले कुरा राख्न सक्दा हामी माथि पर्छौँ । दुई तिहाई नजिकको बलियो सरकार भएकाले बाह्य सम्बन्धमा पनि प्रष्ट अडान राख्न सहज छ । यो अनुकुल अवस्थालाई प्रयोग गर्न सक्दा मुलुकले फाइदा लिनसक्छ ।

राज्यको अनुपस्थितिले खल्लो बनेको बुद्ध जयन्ती



इन्द्रप्रसाद मुसाल

नेपालको सांस्कृतिक, धार्मिक र ऐतिहासिक आत्मासँग गहिरो रूपमा गाँसिएको २५७०औँ बुद्ध जयन्ती यस वर्ष भने अपेक्षित गरिमाभन्दा निकै फरक र निराशाजनक परिवेशमा सम्पन्न भएको अनुभूति भयो । विश्वभर शान्ति, करुणा र सहअस्तित्वको सन्देश फैलाउने बुद्ध जयन्तीलाई अनुपम अवसरका रूपमा हेरिएता पनि यसपटक राज्यको प्राथमिकतामा नपरेजस्तो देखियो । अन्तर्राष्ट्रिय जगतले ध्यानपूर्वक नियाल्ने यो महान र गौरवमय पर्वमा देखिएको कमजोरीले हाम्रो सांस्कृतिक चेतना र जिम्मेवारीबारे गम्भीर प्रश्न उठाएको छ । अफ, बेमौसमी वर्षा र सरकारका राष्ट्रपति प्रधानमन्त्री जस्ता प्रमुख नेतृत्वको अनुपस्थितिले समग्र वातावरणलाई भन्नु खल्लो बनाइदियो भने अर्कोतिर यो पर्वको ऐतिहासिक महत्त्वसँग मेल खाने ऊर्जा र उत्साहलाई कमजोर बनायो । राज्य, सरकार र स्वयम् लुम्बिनी विकास कोषले बुद्ध जयन्तीको गरिमालाई महत्त्व नदिनुले अन्धकारमा हराएको लुम्बिनीले बुद्ध जयन्तीलाई एउटा गहिरो प्रश्नमा रूपान्तरण गरिदियो । “अप्प दीपो भव” भन्ने गौतमबुद्धको सन्देश र आत्मबोधको क्रान्ति लुम्बिनी विकास कोषले भुलेको सन्देश दिन्छ । मायादेवी मन्दिरको निरन्ध्रता र अन्यवस्थित वातावरण मात्र होइन, लुम्बिनी विकास कोषले निर्वाह गर्नुपर्ने न्यूनतम भूमिका पनि पुरा नगरेको वातावरणले भन्नु लज्जित बनाउने खालको देखियो ।

यस्तो पवित्र स्थलमा न्यूनतम व्यवस्थापन र गरिमा कायम गर्न नसक्नु कोषको दायित्वप्रतिको उदासीनता हो । विशेषतः लुम्बिनी, गौतमबुद्धको जन्मस्थलका रूपमा विश्वभर परिचित छ । बुद्धजयन्तीको दिन लुम्बिनीमा देखिएका दृश्यहरूले यसपटक विगतका वर्षहरूको तुलनामा निकै फितलो देखियो । सामान्यतया बैशाख पूर्णिमाको दिन लुम्बिनीमा हजारौँ श्रद्धालु, भिक्षु-भिक्षुणी, पर्यटक तथा अन्तर्राष्ट्रिय पाहुनाहरूले भरिभराउ हुने गर्दछ, जहाँ शान्ति पदयात्रा, ध्यान, प्रवचन र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूले वातावरणलाई आध्यात्मिक ऊर्जा प्रदान गर्छन्, तर यसपटक कार्यक्रमको तयारी, व्यवस्थापन र समन्वयमा देखिएको कमजोरीका कारण ती सबै गतिविधिहरू अपेक्षित रूपमा सम्पन्न हुन सकेनन् । मायादेवी मन्दिर परिसरमा सामान्य रूपमा सजाइएको मञ्च र खाली कुर्सिहरूले स्वयं एउटा मौन प्रश्न उभ्याइरहेका थिए कि के हामी र हाम्रो सरकार आफ्नै सांस्कृतिक इतिहासको सम्मान गर्न असफल हुँदैछौँ ?

यस सन्दर्भमा प्रधानमन्त्रीको अनुपस्थिति व्यापक रूपमा चर्चा र आलोचनाको विषय बन्यो । विगतमा राष्ट्रप्रमुख वा उच्चस्तरीय नेतृत्वको उपस्थिति रहने परम्परा यसपटक तोडिनु केवल एउटा कार्यक्रम छुट्नु मात्र होइन, त्यो सांस्कृतिक निरन्तरतामा आएको विच्छेदको संकेत पनि हो । अन्तर्राष्ट्रिय कूटनीतिक



नियोगका प्रतिनिधिहरू, राजदूतहरू तथा पाहुनाहरूको उपस्थितिमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा प्रमुख नेतृत्वको अनुपस्थिति रहनु, नेपालको सांस्कृतिक कूटनीतिमाथि नै प्रश्न उठाउने खालको घटना बन्यो । विश्व समुदायले लुम्बिनीलाई शान्तिको प्रतीकका रूपमा उच्च सम्मान दिइरहेको अवस्थामा बुद्ध जयन्तिको दिन देखिएको फितलो व्यवस्थापनले हामी आफ्नै धरोहरप्रति पर्याप्त संवेदनशील छैनौ भन्ने कुराको सन्देश दिएको छ ।

यसपटकको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको बेमौसमी वर्षा हो, जसले भौतिक रूपमा कार्यक्रमलाई प्रभावित मात्र गरेन, समग्र भावनात्मक वातावरणलाई पनि शिथिल बनायो । निरन्तर परेको वर्षाका कारण दर्शनार्थीहरूलाई मायादेवी मन्दिरसम्म पुग्न कठिनाइ भयो, धेरै कार्यक्रमहरू स्थगित भए र विदेशी पर्यटकहरूको अनुभवसमेत प्रभावित बन्यो । यद्यपि प्राकृतिक घटना मानव नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन्, तर यस्तो परिस्थितिमा वैकल्पिक व्यवस्थापन र पूर्वतयारी गर्न नसक्नु मानवीय कमजोरीकै रूपमा देखिन्छ । जब प्रकृति प्रतिकूल हुन्छ, तब राज्यको व्यवस्थापन क्षमता अफ स्पष्ट रूपमा परीक्षण हुन्छ । यसपटक त्यो परीक्षा अपेक्षित रूपमा सफल देखिएन ।

यस्ता कमजोरीहरूको बिचमा पनि गौतमबुद्धका दिव्य उपदेशहरूको सान्दर्भिकता अफ गहिरो रूपमा महसुस गर्न सकिन्छ । बुद्धले मानव जीवनका दुःख, तिनका कारण र मुक्ति मार्गबारे दिएका शिक्षाहरू आजको सामाजिक र राजनीतिक सन्दर्भमा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् । चार आर्य सत्यले जीवनको यथार्थ बुझ्न सिकाउँछन् भने अष्टाङ्ग मार्गले सही आचरणको दिशा देखाउँछ । करुणा, मैत्री, अहिंसा र मध्यम मार्गजस्ता सिद्धान्तहरू केवल व्यक्तिगत जीवनका लागि मात्र होइन, शासन प्रणाली र सामाजिक संरचनाका लागि पनि मार्गदर्शक बन्न सक्छन् । यदि राज्य सञ्चालनमा यी मूल्यहरूलाई आत्मसात गरिन्थ्यो भने, सायद यस्ता सांस्कृतिक पर्वहरूको व्यवस्थापनमा देखिएको कमजोरी दोहोरिने थिएन ।

लुम्बिनीको महत्त्व केवल धार्मिक सीमाभित्र मात्र सीमित छैन । सन् १९९७ मा UNESCO द्वारा विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत भएपछि यसको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिष्ठा भन्नु उचाइमा पुगेको छ । विश्वका विभिन्न देशबाट आउने श्रद्धालु र पर्यटकहरूले लुम्बिनीलाई शान्ति, ध्यान र आध्यात्मिक अभ्यासको केन्द्रका रूपमा लिने गरेका छन् । यहाँ आयोजना हुने बुद्ध जयन्ती केवल एउटा राष्ट्रिय पर्व मात्र होइन । यो अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक, कूटनीतिक अवसर पनि हो । बुद्धजयन्ती जस्तो अन्तर्राष्ट्रिय पर्वको व्यवस्थापनमा देखिने सानो कमजोरीले हामी आफ्नो सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण

र प्रवर्द्धनमा कति गम्भीर छौँ भन्ने सन्देश पनि दिन्छ । नेपाल जस्तो बहुसांस्कृतिक र बहुधार्मिक देशमा सांस्कृतिक जगेर्ना राज्यको प्रमुख दायित्वभित्र पर्छ । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको मर्म केवल राजनीतिक अधिकारमा सीमित हुँदैन; यसले सांस्कृतिक पहिचानको संरक्षण र सम्मानलाई पनि समेट्नुपर्छ । बुद्धजयन्ती जस्तो पर्वलाई भव्य, समावेशी र व्यवस्थित रूपमा मनाउनु केवल धार्मिक आस्था प्रदर्शन मात्र नभै राष्ट्रिय पहिचानको अभिव्यक्ति पनि हो, तर यसपटक देखिएको फितलोपनले हामीले आफ्नो प्राथमिकता निर्धारणमा कतै न कतै गल्ती गरिरहेका छौँ भन्ने सङ्केत दिएको छ ।

अब हामीले आत्ममूल्याङ्कन गर्ने बेला आएको छ; के हामी केवल औपचारिक रूपमा पर्व मनाउने दिशामा अघि बढिरहेका छौँ ? के हामीले बुद्धका शिक्षाहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सकेका छौँ ? यदि छैन भने, बुद्ध जयन्तीको वास्तविक उद्देश्य नै अपुरो रहनेछ । बुद्धले सिकाएको करुणा, सहिष्णुता र सम्यक दृष्टि आजको विभाजित र अस्थिर विश्वका लागि भन्नु आवश्यक छन् । ती मूल्यहरूलाई केवल प्रवचनमा सीमित नराखी व्यवहारमा लागू गर्न सके मात्र यस्ता पर्वहरूको सार्थकता हुन्छ ।

प्रकृतिको प्रतिकूलता भन्दा पनि मानव निर्मित कमजोरीहरू अफ बढी गम्भीर हुन्छन् भन्ने कुरा यस वर्षको अनुभवले एउटा महत्त्वपूर्ण सन्देश दिएको छ । बेमौसमी वर्षाले कार्यक्रमलाई प्रभावित पार्न सक्छ, तर त्यसलाई व्यवस्थापन गर्न सकिने क्षमता राज्यसँग हुनुपर्छ । जब नेतृत्व स्वयं अनुपस्थित हुन्छ र तयारी कमजोर हुन्छ, तब परिणामस्वरूप सम्पूर्ण पर्व नै प्रभावहीन बन्न पुग्छ । २५७०औँ बुद्ध जयन्तिमा देखिएका कमजोरीले भविष्यका लागि एउटा चेतावनी पनि दिएको छ, यदि हामीले आफ्नो सांस्कृतिक धरोहरप्रति गम्भीरता देखाएनौ भने, यस्ता ऐतिहासिक पर्वहरू केवल औपचारिकतामा सीमित हुनेछन् ।

बुद्ध जयन्ती केवल विगतको सम्झना मात्र नभई वर्तमानको जिम्मेवारी र भविष्यको मार्गदर्शन पनि हो भन्ने कुरा सम्पूर्ण सरोकार वालाले बुझ्न जरुरी छ । लुम्बिनी जस्तो पवित्र स्थलले विश्वलाई शान्तिको सन्देश दिइरहेको छ, तर त्यो सन्देशलाई प्रभावकारी बनाउन हाम्रो व्यवहार, हाम्रो नीति र हाम्रो प्राथमिकताले साथ दिनुपर्छ । हामीले बुद्धका उपदेशहरूलाई जीवन र शासन दुवैमा आत्मसात गर्न सकेनौँ भने, यस्तो खल्लोपन भविष्यमा पनि दोहोरिन सक्छ । हामीले आफ्नो इतिहासलाई केवल सम्झने मात्र नभै सम्मानपूर्वक जिउने आधार बनाउ्न सक्नु नै सच्चा नागरिकको कर्तव्य हुनेछ ।

गर्मीमा छालाको स्याहारः

यी हुन् छुटाउनु नहुने खाने कुरा

गर्मी मौसममा चर्को घाम, पसिना र धुलोका कारण छाला सुख्खा हुने, डन्डफोर आउने र समयभन्दा अगावै चाउरी पर्ने जस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । यस्तो अवस्थामा छालालाई स्वस्थ, चम्किलो र सुरक्षित राख्न बाह्य स्याहारका साथै खानपानमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ डा. अनुपमा कार्कीका अनुसार छालाको उचित स्याहारका लागि सन्तुलित खानपानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । गर्मीमा छालाको सुरक्षा र सुन्दरताका लागि खानेपर्ने प्रमुख खानेकुराहरू यस प्रकार छन्ः

- तरबुजा र खरबुजा**

यी फलफूलमा ९० प्रतिशतभन्दा बढी पानीको मात्रा हुन्छ । यसले शरीर र छालालाई ‘डिहाइड्रेटेड’ हुनबाट जोगाउनुका साथै भित्रैदेखि शीतल बनाइराख्छ ।
- कागती र पुदिना पानी**

शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन र बिषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न कागती र पुदिना पानी निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले छालालाई ताजा र सफा राख्न मद्दत गर्छ ।
- दही**

दहीले पेटलाई शीतल राख्छ । यसमा हुने ‘प्रोबायोटिक्स’ले पाचन प्रणाली दुरुस्त बनाउँछ, जसको प्रत्यक्ष प्रभाव अनुहारको चमकमा देखिन्छ ।
- गाजर**

गाजरमा भरपूर मात्रामा भिटामिन ‘ए’ पाइन्छ । यसले छालाका दागधब्बा कम गर्न, रगत सफा गर्न र छालामा प्राकृतिक निखार ल्याउन मद्दत गर्छ ।
- गोलभेडा**

गोलभेडामा एन्टिऑक्सिडेन्ट र भिटामिन ‘सी’ प्रशस्त हुन्छ । यसमा पाइने ‘लाइकोपीन’ नामक तत्वले छालालाई सूर्यको हानिकारक पराबैजनी किरणबाट जोगाउन सुरक्षा कवचको काम गर्छ ।
- अण्डा**

अण्डाको सेतो भागमा प्रोटीन र एल्ब्युमिन हुन्छ । यसले छालाको कोषिका मर्मत गर्न, स्वस्थ राख्न र अनावश्यक दागधब्बा आउन नदिन सहयोग पुर्‍याउँछ ।
- बदाम**

बदाममा प्रोटीन, भिटामिन र मिनरल्स पाइन्छ । यसले



छालाको ओसिलोपना (Moisture) कायम राख्न र छालालाई नरम बनाउन मद्दत गर्छ ।

द. हरियो सागपात र गेडागुडी

हरियो सागपात र गेडागुडी फाइबर एवं एन्टिऑक्सिडेन्टको मुख्य स्रोत हुन् । यिनको नियमितसेवनलेछालालाई भित्रैदेखि स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउँछ ।

९. नरिवल पानी

५. १ क ी त क इलेक्ट्रोलाइट्सले भरिपूर्ण नरिवल पानीले गर्मीमा शरीरलाई शीतल बनाउनुका साथै छालालाई पर्याप्त हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ ।

थप उपयोगी सुझावहरूः

पर्याप्त पानीः दिनमा कम्तीमा ३ देखि ४ लिटर पानी पिउने बानी बसाल्नुहोस् ।

खानपानमा सावधानीः धेरै तेलमा तारेका, भुटेका र जंक फुडको सेवन कम गर्नुहोस् ।

घामबाट सुरक्षाः घरबाहिर निस्कनुअघि आफ्नो छाला सुहाउँदो गुणस्तरीय ‘सनस्क्रीन’ अनिवार्य रूपमा लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य खबरबाट



काठमाडौँ । आइतबार सुनको भाउ घटेको छ भने चाँदी बढेको छ । सुनको भाउ तोलामा १ हजार रूपैयाँ घटेको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघले आजका लागि सुनको भाउ प्रतितोला २ लाख ९५ हजार १ सय रूपैयाँ तोकेको छ ।

शनिबार २ लाख ९६ हजार १ सय रूपैयाँमा सुनको कारोबार भएको थियो । त्यस्तै गत आइतबार २ लाख ९९ हजार २ सय रूपैयाँमा सुनको कारोबार भएको थियो ।

त्यस्तै चाँदीको भाउ आइतबार तोलामा ६५ रूपैयाँ बढेको छ । शनिबार प्रतितोला ४ हजार ९४५ रूपैयाँमा कारोबार भएको चाँदी आइतबार ५ हजार १० रूपैयाँ पुगेको छ । गत आइतबार चाँदी प्रतितोला ४ हजार ९९५ रूपैयाँमा कारोबार भएको थियो ।

९८६९७८९२७५, ९८००७६०६२२

