





## सम्पादकीय

# लोकतान्त्रिक विधिलाई अनुशरण गर

प्रधानमन्त्री बालेन्द्र साह नेतृत्वको सरकारले केही आशा लाग्दा र केही लोकतान्त्रिक प्रणालीलाई कमजोर बनाउने गरी काम गर्दै सय दिन पूरा गरेको छ । सरकारको सय दिनलाई आलोचना नगरी सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ । प्रतिपक्ष, प्रेस र नागरिक समाजले सरकारलाई सय दिन आलोचना नगरी सहयोग गर्नुपर्छ भन्नुको अर्थ हो, सरकारको प्रस्थान विन्दु भएकाले यसले आगामी दिनको मार्गीचित्र स्पष्ट पार्दछ ।

चैत १३ गते सपथ लिएका प्रधानमन्त्रीले मन्त्रालयको संख्या घटाएर १७ मा भारेका छन्, त्यसलाई सकारात्मक मान्नुपर्छ । तर मन्त्रालयको नाम र संयोजन जुन ढंगले हुनुपर्ने थियो, त्यो हुन सकिरहेको छैन । सपथ लिएको केही दिनमै चैत १९ गते जेनजी आन्दोलनकी घाइते एकता शाहलाई प्रक्रिया मिचेर एमबीबीएस अध्ययन गर्न दिने निर्णय गरेर सरकार विधिको शासन होइन, आदेशको शासनको सुरुवात गर्‍यो, जुन निरन्तर अधि बढिरहेको छ । राहदानी छपाइबारेमा अख्तियार प्रमुखसहित पदाधिकारीलाई प्रधानमन्त्री कार्यालयमा बोलाएर अमर्यादित व्यवहार गर्दै राहदानी विभागका प्रमुख तिर्थ अर्याललाई मुद्दा चलाउन दबाव दिएको विषय सुशासनको प्रस्थानविन्दु नभई मनपरीतन्त्रको एउटा उदाहरण हो । निजामति कर्मचारी स्थायी सत्ता हो, यसको आमूल सुधार आवश्यक छ । त्यो सुधार विधि र कानुन निर्माणमार्फत् हुनुपर्छ । तर विधि र कानुन निर्माण गर्नुको साटो त्रासमा राखेर ठेगान लगाउन खोजिएको छ । कर्मचारीलाई ५५ वर्ष उमेर र ३० वर्ष सेवा अवधि पूरा गरेकालाई बिदा गर्ने तयारी गरिदछ, यो निर्णयले १२ हजारभन्दा बढी कर्मचारी घर जाँदैछन् । यसले समय अगावै कर्मचारी घर जाँदा राज्यलाई एकैपल्ट ठूलो धनराशी खर्च हुँदछ, उनीहरूले आर्जन गरेको सीप र क्षमता प्रयोग गर्न राज्य वञ्चित हुँदछ ।

प्रधानमन्त्री नियमित सिंहदरबार जान्छन्, मन्त्रिपरिषद्को बैठकलगायत बैठक र भेटघाट सिंहदरबारमै गर्छन् । प्रधानमन्त्री निवासलाई केवल निवासकै रूपमा प्रयोग गरिरहेका छन्, यो काम राम्रो हो । निवासबाट होइन, सिंहदरबारबाटै सरकार चलाउनुपर्छ भन्ने सन्देश दिन सफल भएका छन् । तर सरकारले लोकतान्त्रिक संस्कार र पद्ती बसाल्न चुकिरहेको छ । निर्माण व्यवसायीलाई भइरहेको अमर्यादित व्यवहारले निजी क्षेत्र निराश छ । व्यवसायीलाई धरपकड गर्दा उनीहरूमा त्रास बढेको छ । दुई तिहाई नजिकको सरकार हुँदा बजारले सुरक्षित महशुस गर्न सकिरहेको छैन । मन्त्रीहरूलाई प्रधानमन्त्रीको सचिवालयले चलाउने गलत परिपाटी विकास गरिदछ ।

प्रधानमन्त्री पद कुनै कर्पेरित कम्पनीको कार्यकारी प्रमुख जस्तो आदेशको भरमा मात्र चल्ने संस्था होइन, यो त संसद्, न्यायपालिका र नागरिक समाजसँग निरन्तर संवाद र शक्ति सन्तुलन कायम राख्दै संविधानवादअनुसार चल्ने लोकतान्त्रिक संस्था हो । कार्यपालिका, न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाबिचको सन्तुलन कायम गर्न प्रधानमन्त्री चुकेका छन् । संसद बैठकमा जान बेवास्ता गर्ने प्रवृत्तिले प्रधानमन्त्रीको अलोकतान्त्रिक संस्कार उदांगो भएको छ ।

प्रारम्भिक दिनमा चालिएका प्रशासनिक सुधारका सकारात्मक उपलब्धिको महत्त्वलाई जोगाइराख्न प्रधानमन्त्री शाहले आफ्नो स्वेच्छाचारी र केन्द्रीकृत कार्यशैलीलाई सच्याउन आवश्यक छ । विधिको शासन र संस्थागत लोकतान्त्रिक परिपाटीबिच सन्तुलन कायम गर्नु नै आगामी दिनको मुख्य चुनौती हो ।

# असारे विकासमा बजेट खर्च



यादव घिमिरे

कागजमा आर्थिक वर्षको पाना पल्टाएर वा साउनलाई माघमा सारेर मात्रै रातारात असारे विकासको प्रवृत्ति रोकिने छैन । हामीभित्र नीतिगत इमानदारी, कानुनी शासन र कामप्रतिको जवाफदेहिता आउनु पर्छ । मौसमी अनुकूलता र देशको भौगोलिक संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्दै आर्थिक वर्षलाई माघ-पुसको चक्रमा लैजानु देशको भौतिक विकासका लागि एक दूरगामी र वैज्ञानिक कदम साबित हुन सक्छ । विकास र बजेटको सम्बन्ध प्रकृतिको नियमसँग जोडिनु पर्छ, न कि सरकारी कमिसन र हतारोको बिल भुक्तानीसँग । संरचनागत सुधार, बलियो राजनीतिक इच्छाशक्ति र विकासप्रतिको राष्ट्रिय प्रतिबद्धता नै समृद्ध नेपाल निर्माणको एक मात्र अचुक मार्ग हो ।

प्रकृतिको शाश्वत नियम जस्तै मानवनिर्मित प्रणालीको पनि आफ्नै चक्र र लय हुन्छ । यसमध्ये राज्य सञ्चालन र अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड मानिने 'आर्थिक वर्ष' एक संवेदनशील र महत्वपूर्ण पाटो हो । नेपालको परिप्रेक्ष्यमा हरेक वर्ष असार महिनाको आगमनसँगै एउटा पुरानै बहसले राष्ट्रिय रूपमा प्राथमिकता पाउने गर्छ- त्यो हो 'असारे विकास' । जब आकाशबाट मनसुन सक्रिय हुन्छ र मुसलधारे वर्षासँगै धर्ती भिन्न थाल्छ, ठिक त्यही बेला सडक खन्ने, पिच गर्ने, ढल हाल्ने र हतार हतार पूर्वाधारका संरचना उभ्याउने विकृत प्रतिस्पर्धा सुरु हुन्छ । यो असार मसान्तमा बजेट फिज हुन नदिने नाममा गरिने भ्रार टार्ने कार्यशैली हो, जसले विकासका नाममा विनाश र भ्रष्टाचारलाई बढावा दिइरहेको छ ।

'असारे विकासले मुलुकमा वास्तविक विकासको गतिलाई अवरुद्ध गरेको छ । विकासले तीव्रता लिन नसक्नुमा यो एक प्रमुख बाधा हो' भन्ने भनाइप्रति सहमत नहुने ठाउँ छैन । असारे विकासले पूर्वाधारको आयु छोट्याउने, गुणस्तरहीन निर्माणलाई प्रश्रय दिने र नागरिकले पसिना बगाएर तिरको करबाट सञ्चालित राज्यको ढुकुटीको चरम दुरुपयोग गरिरहेको छ । यो त केवल वित्तीय तथाङ्कमा खर्च बढेको देखाउने प्राविधिक दाउपेच र कानुनी कागजात मिलाउने बहाना मात्र हो । नेपालमा सोचे अनुरूपको विकास हुन नसक्नु र राष्ट्रिय समृद्धि हासिल हुन नसक्नुमा आर्थिक वर्ष आफैमा एक मात्र कारक तत्व भने होइन । यसको पर्दापछाडि देशको फितलो कार्यान्वयन क्षमता, नीतिगत अस्पष्टता, भ्रष्टाचलित ठेक्का प्रक्रिया, ढण्डहीनता र कर्मचारीतन्त्रमा व्याप्त उदासीनता जस्ता अनेकौं प्रणालीगत रोग लुकेका छन् ।

आमनागरिकमा धेरै पटक 'नयाँ वर्ष' र 'नयाँ आर्थिक वर्ष' बिच केही अन्योल देखिने गर्छ । यी दुवै अवधारणा समयको मापनसँग जोडिएका भए पनि यिनीहरूको उद्देश्य, दर्शन र प्रयोग पूर्ण रूपमा भिन्न छ । आर्थिक वर्ष भनेको सरकार, सार्वजनिक निकाय वा व्यावसायिक प्रतिष्ठानले आफ्नो आम्दानी, खर्च, कर सङ्कलन, बजेट तर्जुमा र वित्तीय प्रतिवेदन तयार पार्नका लागि तोकेको १२ महिनाको एक निश्चित वित्तीय अवधि हो, जसको सम्बन्ध विशुद्ध रूपमा लेखा प्रणाली र कानुनी वित्तीय दायित्वसँग मात्र हुन्छ । यसको विपरीत, नयाँ वर्ष मानव समाजले दैनिक जीवन सञ्चालन गर्न, सांस्कृतिक चाडपर्व मनाउन र सामाजिक व्यवहार गर्न प्रयोग गर्ने परम्परागत वा आधिकारिक पात्रोको पहिलो दिन



हो । नयाँ वर्ष विक्रम संवत्को वैशाख १ गतेदेखि सुरु भएर चैत मसान्तमा सकिन्छ, तर आर्थिक वर्ष साउन १ गते सुरु भएर आगामी वर्षको असार मसान्तमा मात्र टुङ्गिन्छ । नयाँ वर्ष प्रकृतिको नियम र परम्परामा आधारित हुन्छ भने आर्थिक वर्ष राज्यको कानुनी व्यवस्था, संसद्को अधिकार र वित्तीय ऐनद्वारा सञ्चालित एक अनिवार्य कानुनी संरचना हो ।

विश्वव्यापी रूपमा हेर्ने हो भने सबै देशले एउटै समयलाई आर्थिक वर्ष मान्नु पर्छ भन्ने कुनै अन्तर्राष्ट्रिय नियम छैन । प्रत्येक राष्ट्रले आफ्नो भूगोल, मौसम, राजनीतिक इतिहास र आर्थिक अनुकूलताका आधारमा आफ्नै आर्थिक वर्ष तय गरेका छन् । चीन, ब्राजिल, रसिया, फ्रान्स र जर्मनी जस्ता मुलुकले जनवरी १ देखि डिसेम्बर ३१ सम्मको क्यालेन्डर वर्षलाई नै आफ्नो आर्थिक वर्ष मान्दछन्, जसले गर्दा उनीहरूको सामाजिक नयाँ वर्ष र वित्तीय नयाँ वर्ष एउटै हुन्छ । हाम्रा छिमेकी मुलुक भारत, संयुक्त अधिराज्य, क्यानडा र न्युजिल्यान्ड जस्ता देशमा अप्रिल १ देखि सुरु भई मार्च ३१ मा आर्थिक वर्ष समाप्त हुन्छ । नेपाल, अस्ट्रेलिया, बङ्गलादेश र पाकिस्तान जस्ता देशले जुलाई १ देखि जुन ३० (साउन-असार) को अवधिलाई वित्तीय वर्षका रूपमा चलाउँदै आएका छन् । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने विश्वका विभिन्न देशले आफ्नो आन्तरिक आवश्यकता र बैङ्कङ्ग प्रणालीलाई हेरेर नै आर्थिक वर्षको निर्धारण गर्ने गर्छन् ।

नेपालमा प्रजातन्त्रको स्थापनापछि विसं २००८ फागुन २१ गते तत्कालीन अर्थमन्त्री सुवर्ण शमशेरले नेपालको इतिहासमै पहिलो पटक सार्वजनिक बजेट प्रस्तुत गर्नु भयो । सुरुवाती वर्षमा राजनीतिक अस्थिरताका कारण बजेट आउने समय निश्चित थिएन । राज्यको वित्तीय प्रणालीलाई एउटा स्थायी जग दिन र प्रशासनिक रूपमा सहज बनाउन २०१८ सालदेखि साउन १ गते सुरु भई असार मसान्तमा सकिने हालको आर्थिक वर्षको औपचारिक सुरुवात गरियो । नेपालमा साउनदेखि असारसम्मको अवधिलाई नै आर्थिक वर्ष रोज्नुका पछाडि विशिष्ट ऐतिहासिक, धार्मिक, सामाजिक र आर्थिक कारण लुकेका छन् । समाजको ठूलो हिस्सा धान रोपाइँमा व्यस्त हुने र साउन लागेपछि खेतीपातीको काम सकिएर मानिस फुर्सदिला हुने भएकाले साउनलाई नयाँ आर्थिक वर्षको उत्साहसँग जोडिएको सामाजिक इतिहास छ ।

राजनीतिक र कानुनी रूपमा नेपालको वर्तमान संविधानले नै जेठ १५ गते संसद्मा बजेट प्रस्तुत गर्नुपर्ने अनिवार्य व्यवस्था गरेको छ । छ दशकभन्दा लामो समयदेखि चलिआएको यो प्रणालीका केही सकारात्मक पक्ष छन् । सङ्कले जेठ १५, प्रदेशले असार १ र स्थानीय तहले असार १० भित्र बजेट ल्याउनुपर्ने कानुन भएकाले यसले तिनै तहका सरकारलाई बजेट तर्जुमा र वित्तीय सङ्घीयताको मर्मअनुसार समन्वय गर्न सजिलो बनाएको छ । यो प्रणालीका निकै घातक र नराम्रा पक्ष पनि सहहमा आएका छन्, यसले नेपाली समाजको मनोविज्ञान र कार्यशैलीमा नकारात्मक प्रभाव पारेको छ । जहाँ हिउँदका सुनौला महिनामा सरकारी निकाय र ठेकेदार सुस्ताएर बस्छन् । जब जेठ र असार लाग्छ, तब समाजमा एउटा कुत्रिम चटारो सुरु हुन्छ । चौतर्फी रूपमा 'असार मसान्तभित्र काम सक्नुपर्ने' दबाव सिर्जना हुँदा विकृत मौसमी विकास मनोविज्ञान स्थापित हुन पुगेको छ । नेपालमा भौतिक पूर्वाधार निर्माणका लागि हिउँदको सुख्खा समय सबैभन्दा उत्तम भए पनि वर्तमान प्रणालीमा पुँजीगत खर्चको ठूलो हिस्सा असारको भारी वर्षाको समयमा खर्च गरिन्छ, जसले गर्दा पानी परिरहेका बेला गरिएको कामोपत्रे र ढलान तत्कालै बगेर नष्ट हुन्छ । वर्षाको अन्त्यमा जसरी पनि बजेट सक्ने हतारो हुने हुनाले प्राविधिक जाँचपास र गुणस्तरको गम्भीर अनुमनबिना नै कागज मिलाएर भुक्तानी दिइन्छ, जसले वित्तीय अनुशासनहीनता र नीतिगत भ्रष्टाचारलाई संस्थागत गरेको छ ।

साउन, भदौ र असोज जस्ता सुरुवाती महिना नेपालमा

भारी वर्षा र प्रमुख चाडबाडको समय भएकाले वर्षाको महत्वपूर्ण एक तिहाइ समय पूर्णरूपमा अनुत्पादक बनेर खेर जान्छ । विश्वका धेरै जसो बहुराष्ट्रिय कम्पनी र नेपालका प्रमुख व्यापारिक साझेदार देशको आर्थिक वर्ष जनवरी वा अप्रिलमा आधारित हुने भएकाले नेपालको साउनको चक्र उनीहरूसँग नमिल्दा वैदेशिक सहायता परिचालन र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवेदन मिलाउन गर्न जटिलता पैदा हुन्छ । वर्षाको ११ महिनासम्म बैङ्कङ्ग क्षेत्रमा मौद्रिक स्थायित्वमा नकारात्मक असर पर्छ । पूर्वाधार विकासको विज्ञानले सिमेन्ट, अलकत्रा र माटोको काम गर्न सुख्खा मौसम र घाम माग्छ, तर हाम्रो वित्तीय प्रणालीले यी सबै काम असारको भेल र हिलोमा गर्न बाध्य पर्छ । हिउँदका सुनौला छ महिना जुनबेला नदीमा पानीको बहाव कम हुन्छ र पुलका पिल्लर हाल्ने सबैभन्दा सजिलो हुन्छ, त्यो बेला हाम्रो प्रशासनिक संयन्त्र ठेक्काको सूचना निकाल्ने र मन्त्रालयमा फाइल घुमाउने काममै अल्मिएरको हुन्छ ।

विकल्पका रूपमा हामीले दुई वटा प्रमुख अवधिमा विचार गर्न सक्छौं । पहिलो विकल्प माघ १ गतेदेखि पुस मसान्तसम्मको अवधि (अन्तर्राष्ट्रिय क्यालेन्डर अनुरूप) हुन सक्छ । माघ १ गतेदेखि नयाँ आर्थिक वर्ष सुरु गर्ने हो भने मङ्सिर वा पुसमा संसदा बजेट आउँछ । फागुन, चैत, वैशाख र जेठ जस्ता नेपालका सबैभन्दा सुख्खा र उत्तम महिना पूर्ण रूपमा निर्माण कार्यका लागि उपलब्ध हुने छन्, जसले गर्दा बर्खा लाग्नुअगावै देशका ९० प्रतिशत भौतिक पूर्वाधारका काम सम्पन्न भइसक्छन् । दोस्रो विकल्पमा वैशाख १ गतेदेखि चैत मसान्तसम्मको अवधि तोक्न सकिन्छ, जसले माघ वा फागुन महिनामा बजेट प्रस्तुत गरेर वैशाख १ देखि कार्यान्वयनमा लैजाने बाटो खोल्छ ।

प्रणालीगत सुधारका लागि केवल आर्थिक वर्षको महिना सारेर मात्रै जादुमयी रूपमा विकास हुने होइन, अवधिसँगै हाम्रो काम गर्ने शैलीमा गुणात्मक सुधार गर्नु अनिवार्य छ । बजेट संसद्बाट पारित हुनेबित्तिकै साउन १ गते नै सम्बन्धित मन्त्रालय र आयोजना प्रमुखका हातमा खर्च गर्ने अख्तियारी स्वचालित रूपमा पुग्ने डिजिटल प्रणाली लागु गरिनु पर्छ । साउन र भदौ महिनाभित्रै देशका सबै ठेक्कापट्टाको स्वीकृतिको काम सकिनेपर्ने कानुनी बाध्यता हुनु पर्छ । आर्थिक कार्यविधि ऐनमा संशोधन गरेर असार महिनामा कुल वार्षिक पुँजीगत बजेटको १० प्रतिशतभन्दा बढी रकम भुक्तानी गर्न नपाइने कडा कानुनी व्यवस्था गरिनु पर्छ । बजेट घोषणा भएपछि मात्र जग्गा प्राप्ति र वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कनको प्रक्रिया सुरु गर्ने चलनलाई रोकी, यी सबै तयारी पूरा भइसकेका आयोजनालाई मात्र बजेटमा समावेश गर्ने गरी 'आयोजना बैङ्क' को अवधारणा पूर्ण रूपमा लागु गरिनु पर्छ । हिलोमा कालोपत्रे गर्ने ईन्जिनियर र ठेकेदार दुवैलाई कानुनी रूपमा उत्तरदायी बनाई उनीहरूले बनाएको पूर्वाधार कसरीमा पाँच वर्षसम्म बिग्रिएमा आफ्नै खर्चमा बनाउनुपर्ने र कालो सूचीमा पर्ने कडा नियम कार्यान्वयन गरिनु पर्छ ।

कागजमा आर्थिक वर्षको पाना पल्टाएर वा साउनलाई माघमा सारेर मात्रै रातारात असारे विकासको प्रवृत्ति रोकिने छैन । हामीभित्र नीतिगत इमानदारी, कानुनी शासन र कामप्रतिको जवाफदेहिता आउनु पर्छ । मौसमी अनुकूलता र देशको भौगोलिक संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्दै आर्थिक वर्षलाई माघ-पुसको चक्रमा लैजानु देशको भौतिक विकासका लागि एक दूरगामी र वैज्ञानिक कदम साबित हुन सक्छ । विकास र बजेटको सम्बन्ध प्रकृतिको नियमसँग जोडिनु पर्छ, न कि सरकारी कमिसन र हतारोको बिल भुक्तानीसँग । संरचनागत सुधार, बलियो राजनीतिक इच्छाशक्ति र विकासप्रतिको राष्ट्रिय प्रतिबद्धता नै समृद्ध नेपाल निर्माणको एक मात्र अचुक मार्ग हो ।

गोपबाट

# बालबालिकाको स्वास्थ्य बिगार्ने बानीहरू: आजको लापरवाही, भोलिको रोग

## डा. अरुणकुमार सिंह

“डाक्टरसाब, मेरो बच्चाले मोबाइल नदिएसम्म खाना खाँदैन ।”  
“राति एक-दुई बजेसम्म सुत्दैन ।”  
“दिनभर चाउचाउ, चिप्स र चिसो पेय पदार्थ मात्रै खोज्छ ।”  
बी.पी. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरानको बालरोग बाह्यरोग विभागमा यस्ता गुनासा सुन्नु मेरो लागि नयाँ कुरा होइन । वर्षौंदेखिको चिकित्सकीय अभ्यासमा मैले महसुस गरेको एउटा स्पष्ट सत्य के हो भने- बालबालिकामा देखिने धेरै स्वास्थ्य समस्या कुनै जटिल रोगका कारण होइनन्, बरु उनीहरूको दैनिक जीवनशैली र बानीका परिणाम हुन् ।  
आजको नेपाली समाज तीव्र गतिमा बदलिँदैछ । शहरीकरण, प्रविधिको विस्तार र व्यस्त जीवनशैलीका कारण बालबालिकाको दिनचर्या पनि पहिलेभन्दा पूर्ण रूपमा फरक बनेको छ । पहिले विद्यालयबाट फर्किएपछि साथीहरूसँग मैदानमा खेल्ने, साइकल चलाउने, दौडिने र शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने बालबालिका अहिले धेरैजसो समय मोबाइल, ट्याबलेट वा टेलिभिजनसँग बिताइरहेका छन् । यही परिवर्तनले उनीहरूको स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पारिरहेको छ ।

### जंक फुड: स्वादको लोभ र स्वास्थ्यको मूल्य

नेपालमा पछिल्ला वर्षहरूमा जंक फुड संस्कृतिले तीव्र विस्तार पाएको छ । चाउचाउ, चिप्स, बर्गर, पिज्जा, फ्रेंच फ्राइज र अन्य प्रशोधित खाद्य पदार्थ बालबालिकाको दैनिक खानपानको हिस्सा बन्दै गएको छ । धेरै अभिभावक बच्चाले खाना नखाएपछि सजिलो विकल्पको रूपमा यस्ता खानेकुरा दिने गर्नुहुन्छ । तर यस्ता खानेकुरामा अत्यधिक नुन, चिनी, बोसो र क्यालोरी हुन्छ, जबकि शरीरलाई आवश्यक पोषण (प्रोटीन, भिटामिन, खनिज र फाइबर)धेरै कम हुन्छ । यसको परिणामस्वरूप बालबालिकामा मोटोपना, कब्जियत, दाँत बिग्रिने, भोक नियन्त्रणमा समस्या तथा भविष्यमा मधुमेह र उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्दै जान्छ । धेरैपटक सानो उमेरमै शरीरमा बोसो जम्ने समस्या देखिन थालेको छ, जुन भविष्यका लागि चिन्ताजनक संकेत



हो ।

### चिनीयुक्त पेय पदार्थ: अदृश्य जोखिम

अर्को गम्भीर समस्या चिनीयुक्त पेय पदार्थको बढ्दो प्रयोग हो । सफ्ट ड्रिंक, प्याकेट जुस र फ्लेभरयुक्त पेय पदार्थलाई धेरै अभिभावकले स्वास्थ्यकर ठान्ने भ्रम अझै कायम छ । तर यस्ता पेय पदार्थमा प्राकृतिक फलको पोषणभन्दा धेरै चिनी र रसायन हुन्छ । यसले तत्काल तिर्खा मेटेजस्तो देखिए पनि शरीरलाई कुनै दीर्घकालीन लाभ दिँदैन । बरु मोटोपना, दाँत बिग्रिने र चयापचयसम्बन्धी समस्या बढाउने सम्भावना हुन्छ । बालबालिकाका लागि सबैभन्दा राम्रो पेय पदार्थ सादा पानी, दूध, दही वा घरमै बनाइएको प्राकृतिक पेय नै हुन् ।  
**मोबाइल र स्क्रिन टाइम: नयाँ युगको चुनौती**

आज मोबाइल र डिजिटल उपकरण बालबालिकाको जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेका छन् । तर यसको अत्यधिक प्रयोगले धेरै समस्या निम्त्याएको छ ।

धेरै बालबालिकामा आँखा दुख्ने, टाउको दुख्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, पढाइमा रुचि घट्ने, बाहिरी खेलकुदप्रति उदासीनता र निद्रामा समस्या देखिन्छ । विशेषगरी सानो उमेरमै लामो समय स्क्रिनमा बिताउँदा मानसिक र सामाजिक विकासमा पनि असर पर्न सक्छ । धेरै अभिभावकले बच्चालाई शान्त राख्न मोबाइल दिने बानी बसालेका छन्, जसले तत्काल सजिलो भए पनि दीर्घकालीन रूपमा निभर्ता बढाउँछ ।

### निद्रा र शारीरिक विकास

बालबालिकाको वृद्धि र मस्तिष्क विकासका लागि पर्याप्त निद्रा अत्यन्त

आवश्यक हुन्छ । तर अहिले धेरै बालबालिका राति अवेरसम्म मोबाइल वा टिभीमा व्यस्त रहने गरेका छन् । निद्रा कमी हुँदा उनीहरू चिडचिडा हुने, पढाइमा ध्यान नदिने, स्मरणशक्ति कमजोर हुने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्ने समस्या देखिन्छ । लामो समयसम्म यस्तो अवस्था रहँदा शारीरिक वृद्धि समेत प्रभावित हुन सक्छ ।

### शारीरिक गतिविधिको कमी

बालबालिकाको शरीर सक्रिय रहनका लागि बनेको हो । तर अहिले धेरै समय घरभित्रै बस्ने, मोबाइल खेल्ने र शारीरिक गतिविधिबाट टाढा रहने प्रवृत्ति बढेको छ । नियमित खेलकुदले केवल शरीर मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास र सामाजिक सीप पनि विकास गर्छ । खेलकुदको कमीले मोटोपना, कमजोरी र मानसिक तनाव बढाउने सम्भावना रहन्छ ।

### अभिभावकको भूमिका

बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधार केवल चिकित्सकको जिम्मेवारी होइन, यो परिवारको दैनिक व्यवहारसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ । बालबालिकाले देखेर सिक्छन्, सुनेर होइन । यदि घरमा अस्वस्थ खानपान, अनियमित जीवनशैली र अत्यधिक मोबाइल प्रयोग सामान्य बनाइयो भने बालबालिकाले पनि त्यही सिक्छन् । परिवारले सँगै खाना खाने, घरमै पौष्टिक भोजन तयार गर्ने, खेलकुदमा सहभागी हुने र समयमै सुत्ने संस्कार विकास गर्न सके त्यसले ठूलो सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

### निष्कर्ष

म सधैं अभिभावकहरूलाई भन्ने गर्छु, बालबालिकाको स्वास्थ्य अप्सालामा होइन, घरमै निर्माण हुन्छ । आजको सानो लापरवाहीले भोलिको ठूलो रोग निम्त्याउन सक्छ । तर समयमै सही बानी विकास गर्न सके धेरै दीर्घकालीन रोगहरूबाट बालबालिकालाई बचाउन सकिन्छ । स्वस्थ बाल्यकाल नै स्वस्थ भविष्यको आधार हो । यदि हामीले आज उनीहरूको जीवनशैली सुधार्न सकेनौं भने भोलि उपचार मात्र समाधान हुनेछैन, त्यसले समाजको स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पार्नेछ ।

(सिंह बी.पी. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरानमा कार्यरत छन्)



