



“विश्वमा मनाइने दिवसहरु र सन्दर्भ विश्व अण्डा दिवसको”

कुल प्रसाद सुवेदी

जिल्ला कृषि अधिकृत, सुआहारा कार्यक्रम प्युठान

विश्वमा विभिन्न किसिमका दिवसहरु मनाइने गरिन्छ । यी दिवसहरु मनाउनुको पछाडिको मुख्य उद्देश्य भनेको त्यस्को महत्व तथा आवश्यकताको बारेका आम जनसमुदाय एवं नागरिकलाई जानकारी गराउनु हो । यसको लागि राष्ट्रिय दैनिक तथा स्थानीय स्तरका साप्ताहिक पत्रपत्रिकामा दिवसको महत्वको बारेमा विषयगत लेखरचना प्रकाशित गर्ने, रेडियो तथा टेलिभिजनमा संवाद, छलफल, विचार विमर्श, अन्तरकृया सम्बन्धि कार्यक्रमहरु प्रशारण गर्ने तथा सरोकार निकायहरुले स्थानीय जनसमुदायहरुलाई आमन्त्रण गरेर छलफल गोष्ठी तथा र्यालीको आयोजना गर्ने गरिन्छ । यसै सन्दर्भमा सुआहारा कार्यक्रमले आफ्नो मातहतका निकायहरु मार्फत असोज २२ गतेलाई २० औं विश्व अण्डा दिवस (20th year of World Egg Day, on the 9th October 2015) को रुपमा मनाउने परिपत्र भए अनुसार सुआहारा कार्यक्रम प्युठान ले पनि समुदायस्तरमा पोषण सम्बन्धि तालिम संचालन भईरहेको स्थान भित्रीमा तालिमका सहभागि एवं स्थानीय जनसमुदायहरुलाई आमन्त्रण गरी अण्डाको महत्वको बारेका छलफल तथा अन्तरकृया आयोजना गर्ने भएको छ । विश्वमा विभिन्न शिर्षकमा मुख्य रुपले ५९ वटा दिवसहरु मनाउने गरेको पाईन्छ । त्यसमा अक्टोवर ९ विश्व अण्डा दिवस, अक्टोवर १६ विश्व खाद्य दिवस र असार १५ धानवाली दिवस कृषिसंग सम्बन्धित पर्दछन् । विश्वमा मनाइने विभिन्न दिवसहरु यस प्रकार रहेका छन् ।

अक्टोवर १, जेष्ठ नागरिक दिवस, अक्टोवर ४, विश्व प्राणी दिवस, अक्टोवर ९, विश्व अण्डा दिवस, अक्टोवर ९, विश्व हुलाक दिवस, अक्टोवर १२, विश्व दृष्टि दिवस, अक्टोवर १४, विश्व गुणस्तर दिवस, अक्टोवर १५, विश्व हातधुने दिवस, अक्टोवर १६, विश्व खाद्य दिवस, अक्टोवर १७, विश्व गरिवी निवारण दिवस, नोभेम्बर १४, विश्व मधुमेह दिवस, नोभेम्बर २०, विश्व बाल अधिकार दिवस, नोभेम्बर २१, विश्व टेलिभिजन दिवस, नोभेम्बर २५ महिला हिंसा विरुद्ध दिवस, नोभेम्बर २९, राष्ट्रिय क्षयरोग दिवस, डिसेम्बर १, विश्व एड्स दिवस, डिसेम्बर ३, अन्तराष्ट्रिय अपांग दिवस, डिसेम्बर ५, विश्व स्वयंम सेवक दिवस, डिसेम्बर ९, विश्व भ्रष्टाचार विरुद्ध दिवस, डिसेम्बर १०, मानव अधिकार दिवस, डिसेम्बर २९, विश्व जैविक दिवस, जनवरी ७, अरनीको स्मृति दिवस, जनवरी ११, एकता दिवस, जनवरी १४ विश्व योग दिवस, जनवरी १६, राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवस, जनवरी २९, विश्व नर्सिङ दिवस, जनवरी ३०, शहिद दिवस, फेब्रुवरी १, विश्व कुष्ठरोग दिवस, फेब्रुवरी २, विश्व सिमसार दिवस, फेब्रुवरी ४, विश्व क्यान्सर

दिवस, फेब्रुवरी १४, प्रेम दिवस, फेब्रुवरी २०, सामाजिक न्याय दिवस, फेब्रुवरी २३, शिक्षा दिवस, मार्च ७, सैनिक दिवस, मार्च ८, नारी दिवस, मार्च १५, विश्व उपभोक्ता दिवस, मार्च २१, उत्पीडित विरुद्धको दिवस, मार्च २४, विश्व क्षयरोग दिवस, मार्च २९, विश्व रंगमन्च दिवस, मे ३, प्रेस स्वतन्त्रता दिवस, मे ८, विश्व रेडक्रस दिवस, मे ९, कानून दिवस, मे १५, विश्व परिवार दिवस, मे १७, विश्व दुरसंचार दिवस, मे २९, जेष्ठ १५, गणतन्त्र दिवस, मे ३१, विश्व धूम्रपान दिवस, जुन ५, विश्व वातावरण दिवस, जुन २१, संगीत दिवस, जुन २३, राजनगणना दिवस, जुन ३०, असार १५, राष्ट्रिय धान वाली दिवस, जुलाई २, विश्व खेलकुद दिवस, जुलाई ५, विश्व सहकारी दिवस, जुलाई ११, विश्व जनसंख्या दिवस, जुलाई १९, साउन ३, कमैया मुक्ति दिवस, अगस्थ ८, विश्व भूसंरक्षण दिवस, अगस्थ ९, विश्व आदिवासी दिवस, अगस्थ १२, विश्व युवा दिवस, अगस्थ ३१, विश्व एकता दिवस, सेप्टेम्बर ८, भाद्र २२, निजामति दिवस, सेप्टेम्बर १५, राष्ट्रिय बाल दिवस, सेप्टेम्बर २१, विश्व शान्ति दिवस, सेप्टेम्बर २२, सामाजिक सेवा दिवस आदि मुख्य हुन् ।

ई.सं १९९६ मा अन्तराष्ट्रिय अण्डा आयोग (International Egg Commission- IEC in 1996) को गठन पश्चात अण्डाको पौष्टिक महत्वको बारेमा आम जनसमुदायमा जानकारी गराउनको लागि अक्टोबर ९ लाई अण्डा दिवसको रूपमा मनाउने परम्पराको सुरुवात भयो । अक्टोबर ९ लाई अण्डा दिवसको रूपमा विश्वका विभिन्न देशहरूमा २० वर्ष अघिबाट नै मनाउँदै आएको भएता पनि नेपालको सन्दर्भमा भने यस प्रकारको दिवस देशको राजधानी तथा सुगम क्षेत्रका जिल्लाहरूमा पहिले मनाईएको भएता पनि पहाडी तथा दुर्गम जिल्लाहरूमा भने पहिलो पटक मनाउन थालिएको हो । गत वर्ष नेपालमा विश्व अण्डा दिवसको उपलक्ष्यमा १००० जना आफ्ना सुभचिन्तक तथा सेवाग्राहिमा ई कार्डहरूको माध्यमबाट (*wish a Happy World Egg Day*) शुभकामना वितरण गरेर मनाईएको थियो (Last year Nepal produced an e-card to wish a Happy World Egg Day and had emailed this out to more than 1000 organizations, association and people of Nepal and abroad, to advertise the event.)

संसारका सबै विकसित एवं अल्पविकसित देशहरूले अण्डाको महत्वलाई बुझेर यस्को प्रचार प्रसार गर्ने र अण्डा सेवनको बानी आमजनसमुदायमा पुर्याउन पहल भईरहेको छ । विश्वका अधिकांश देशहरूमा अण्डा दिवसलाई चाडपर्व, बजार महोत्सव एवं उत्सवको (countries all around the world celebrate the benefits of eggs as festivals, charitable events and city celebrations) रूपमा मनाउने गरेको पाईन्छ । अन्तराष्ट्रिय अण्डा आयोगको मान्यता छ कि अण्डा जीवनको श्रोत तथा जिवान्तरको अंश हो र अभावग्रस्त विश्वमा शरिरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वको आपूर्तिमा अण्डा अपरिहार्य आवश्यकता हुन आउछ (Egg is the source of life and a symbol of fertility. Living in a society of limited world resources, a growing population and ever increasing demands for affordable provisions the egg is recognized as a very precious food throughout the world.)

कुखुराको अण्डा पौष्टिक हिसावले पुर्णखुराकको (complete food) रूपमा लिईन्छ । यस्मा विभिन्न किसिमका भिटामिनहरू, खनिज तत्वहरू तथा अतिआवश्यक एमिनो एसिड पाईने हुदा अण्डालाई भिटामिनको पिल्स नै भन्दा फरक पर्दैन । यसलाई प्रकृतिले दिएको पुर्णखुराकको प्याकेज हो भन्न सकिन्छ । अण्डाको सेवनले शरिरको मांसपेशि बलियो बनाउछ र मष्तिस्क तथा स्मरणशक्ति बढाउन, रोगसंग लड्न सक्ने क्षमता बढाउन, मानिसको आखाको दृष्यशक्ति बढाउन मदत गर्दछ भने अण्डाको नियमित सेवनले मुटु रोग लाग्ने खतरा कम गर्नुको साथै शरिरको तौल घटाउन पनि मदत गर्दछ । अण्डाको नियमित सेवनले गर्भवती महिलाको गर्भको शिशुको सन्तुलित विकास गर्न सहयोग पुर्याउछ । एउटा ठुलो अण्डा लगभग २४३ ग्रामको हुन्छ र त्यसमा पाईने मुख्य तत्वहरू यस प्रकार रहेका छन् ।

- भिटामिन ए २४ %
- आइरन २५ %
- भिटामिन वि₅ ७ %
- भिटामिन वि₁₂ ९%
- भिटामिन वि₂ १५ %
- फोस्फोरस ९ %
- क्याल्सियम १३ %

यस्को अलवा अण्डामा न्युन मात्रामा भएपनि भिटामिन डि, भिटामिन ई, भिटामिन के, भिटामिन वि₆ , क्याल्सियम तथा जिंक तत्व पनि पाईन्छ । त्यसैगरी एउटा अण्डाले ३४७ क्यालोरी शक्ति दिनुको साथै ३१ ग्राम प्रोटीन, ८ ग्राम सुपाच्य चिल्लो पदार्थ उपलब्ध गराउछ । अण्डामा प्रशस्त मात्रामा माछामा पाईने जस्तै ओमेगा-३ फ्याट्टी एसिड पाईन्छ । शरिरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका अतिआवशकिय एमिनो एसिड अण्डामा पाईने हुदा यसलाई प्राणि जगतवाट उपलब्ध हुने सबै भन्दा उत्तम प्रोटीनको रुपमा लिईन्छ । अध्ययनले के देखाएको छ भने दिनमा ३ वटा सम्म अण्डा खानाले शरिरका सबै आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्दछ र कुनै हानी पनि गर्दैन । अण्डावाट यति धेरै फाइदाहरु हुने कुरा त थाहा नै भई हाल्यो । यस्को प्रयोग विधि पनि त्यतिकै सरल छ । यसलाई काचै खानु भन्दा उसिनेर वा अर्धपाक, हाप व्याएल गरेर खानु राम्रो मानिन्छ । ठुलो आगोमा बढि पकाउदा यस्मा उपलब्ध हुने भिटामिन तत्वहरु नष्ट हुन सक्दछ । Eggs - Simply Delicious and Nutritious!

अन्तमा, कविता मार्फत संक्षिप्त सन्देश :

अण्डा एक संतुलित पुर्ण आहार

खाऔ सबैले अण्डा

सोच्नै पर्दैन धेरै लफण्डा

खाऔ, खुवाऔ बुझौ, बुझाऔ अण्डाको महत्व

पाईन्छ सबै भिटामिन, एमिनो एसिड अनि खनिज तत्व

अण्डा एक परिपूर्ण आहारा

धनि, गरिव सबको सुस्वास्थ्यको सहारा

अण्डा एक, तत्व पाईने अनेक

साभ विहान एक, एक खान पुर्याऊ विवेक

भिटामिन, एमिनो एसिड खनिज तत्व

स्वास्थ्य जीवनको लागि अण्डाको अति महत्व

वाल, वृद्ध, जवान, गर्भवतीको स्वास्थ्य आहारा

अण्डा एक पुर्ण कोष नव सृष्टिको सहारा
खाऔ एक एक अण्डा साभ्र विहान
ऋतुहारमा चमक, मान्छे जवान
बन्छ रातो रक्तकण अनि बढ्छ तेज नेत्रको
वाहुवली अनि बढ्छ शौन्दर्य शरिरको
बयस्कले गर्नु ३ अण्डा दैनिक सेवन
बलिष्ठ पाखुरा, स्वास्थ्य शरिर, दीर्घ जीवन ।

समाप्त



सन्दर्भ सामाग्री :

1. [http/ www. Web page: 10 Proven Health Benefits of Eggs](http://www.Web page: 10 Proven Health Benefits of Eggs), By Kris Gunnars, BSc | May, 2014 /.
2. बाबुराम शर्मा सापकोटाको सजिलो भिते पात्रो २०७२,
3. Press release news 10th Sep, 2015.

Thank you Kul jee for nice and an educative article, benefitted very much. Let's add two more important day in your informative list: November 25 – violence against women day, and 10 December – Human Right Day.