







साझाकुरा  
हाम्रो कुरा

## मौलिकता नगुमाऔँ

सभ्य समाजले प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण, संवर्द्धन र सदुपयोग गरेको हुन्छ । आधुनिक युगमा नयाँ सम्पदा निर्माणको होडसँगै पुराना सम्पदाको महत्वलाई खुम्चाउने खतरा बढेको छ । विकसित देशमा पुराना सम्पदाको संरक्षणसँगै नयाँ सम्पदा निर्माण गरिन्छ । तर, नेपालमा सडक र सहर विस्तारको नाममा अभूतपूर्व सम्पदालाई नामेट पार्ने काम भइरहेको छ । विकासका नाममा भएका व्यापार र विनाशले भूखण्ड हुने, कुवा, जखरा र पानीको मूल सुक्ने, नदीउकास बढि हुने गर का छन् । अहिलेको पुस्ताले कंक्रीटलाई विकास देखेको छ, कालान्तरमा पुरातन मौलिक अस्तित्व गुम्ने खतरा छ । गाउँको स्वरूपमात्र परिवर्तन गरेर सहर हुँदैन । गाउँलाई गाउँकै शैलीमा विकास गर्नुपर्ने थियो । मौलिक सम्पदा हाम्रा पहिचान हुन्, संरक्षण गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने चेत भएपनि के गर्दा संरक्षण हुन्छ भन्ने कुरा सिकाउन चुकेको देखिन्छ ।

नेपालका विभिन्न ग्रामीण बस्तीमा रहेका प्राचीन सम्पदा पर्यटन उद्योगका लागि 'सर्वाधिक आकर्षणको केन्द्र' हुन् तर, हाम्रा कामकारवाही तथा सोच पर्यटनउन्मुख छैनन् । यसको अर्थ हो, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाबारे हाम्रो दृष्टिकोण स्पष्ट छैन । देशको भौगोलिक जटिलता र सांस्कृतिक महत्वको हेक्का नराखी जराततै डोजर चलाउने काम भइरहेको छ । विकास हाम्रो रहर र बाध्यता दुवै हो । तर, सयौं वर्ष पुरानो सांस्कृतिक धरोहरको मूल्यमा कसैले विकास स्वीकारदैन । सम्पदा बिसिँएको यस्तो विकासबारे राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय विज्ञले प्रश्न उठाइरहेका छन् । प्राचीन नेपालको इतिहासमा विभिन्न वंश र ऋषिमुनिले देशको यात्रा गर्नुपर्दा प्रयोग गरेको पैदलमार्ग मकवानपुरमा रहेको इतिहास छ । भारतबाट मोटर बाटो हुँदै भीमफेदीसम्म आएका मोटरलाई स्थानीय मजदुरले बोकेर देउराली, कुलेखानी, माझ, चित्लाङ हुँदै यात्राकोटसम्म पुऱ्याउन प्रयोग गरिएको ऐतिहासिक महत्व बोकेको यो मार्गलाई विग्रान दिनुहुन्छ । पुरातात्विक, ऐतिहासिक, धार्मिक महत्वका सम्पदामा प्रतिकूल असर नपरोस् भन्ने अर्थमा अर्थ बढाउनुपर्छ । त्रिभुवन राजपथ सञ्चालनमा आउनुअघि चित्लाङ, काठमाडौँ उपत्यकाको प्रवेशद्वारको रूपमा थियो । संस्कृति र इतिहास अध्ययन गर्नेका लागि महत्वपूर्ण गन्तव्यका रूपमा विकास भएको चित्लाङको नाम पहिले चित्रापुर थियो । पछि चैत्य जाने बाटो भएकाले यसको नाम चैतलाङ रहन गयो । पछि अपभ्रंश भएर यसको नाम चित्लाङ रहन गएको स्थानीय बताउँछन् । चित्लाङको उत्तरतर्फ चन्द्रागिरी डाँडा र दक्षिणतर्फ महाभारत क्षेत्र छ ।

नेपालका धेरै शासन र शासकको साक्षी पनि हो, चित्लाङ । त्यसैले त चित्लाङलाई लिच्छवी कालदेखिको प्रमाण मानिन्छ । लिच्छवीकालदेखि नै काठमाडौँबाट तराईतर्फ लाग्ने मानिस चन्द्रागिरी पारि भएर चित्लाङ हुँदै जाने गर्थे । सर्वसाधारणमात्र नभएर मल्लकालीन राजा र राणाहरू तराई आउजाउ गर्दा चित्लाङकै बाटोबाट ओहोर दोहोर गर्थे । राणा प्रधानमन्त्री जंगबहादुर राणा बेलायत प्रभ्रमणा जाँदा यही बाटो भएर गएकाे इतिहास छ । भारतका सम्राट अशोक यहाँ ठाउँबाट काठमाडौँ जानेआउने क्रममा चित्लाङको चित्रापुर नगरको चिलझुगा चैत्य निर्माण गरेका थिए, जुन चैत्य हाल संरक्षणविहीन अवस्थामा छ । अशोककालीन चैत्य र किराँत राजाहरूले बनाएका तीन गजुरको मन्दिर, तलेजु भवानी मन्दिर र विभिन्न शीलालेखका कारण इतिहासका अध्ययनकर्ता पनि चित्लाङ पुग्ने गर्छन् ।

# संविधान र कानुनमा रहेको आममाफीको प्रावधानलाई पुनर्विचार गर्नुपर्छ



सविता भण्डारी

माफी दिन पाउने अधिकार राष्ट्रपतिको हो तर राष्ट्रपतिले पनि कानून विपरीत कुनै काम गर्नुहुन्छ भने त्यसलाई बदलनले

अहूँच लगाउन सक्छ भने कुरा रिलको आममाफीको दायित्वो । जुन कुरा हुनुहुँदैन थियो । यसमा काङ्ग्रेसलाईको 'चे' चर्चाचारितामा न्यायवाचकले न्याय सजाइदिएको छ । सबैले आफ्नो इच्छा कायम गरेको छैन भन्ने यसत नबन्ने भए पनि यो । अदालतले अहूँच लगाउन सक्छ भनेर विधिको विद्या राष्ट्रपतिबाट यस्तो निर्णय गर्नु सक्छ । यसलाई हामीले संविधानसभामा विन्दु गरौं । राष्ट्रपतिलाई अदालतले अहूँच लगायो भनेर यसलाई अलि नकारात्मक इच्छा पनि हेर्न सकिन्छ ।

आदर्शो दिनमा काङ्ग्रेसकालले मनबीबीसम्म केड छुट तथा आममाफी दिने विधुक्ति हटाउन पनि यसले सयोग गर्छ । भेनिका दिनमा राजनीतिक दलहरूले नै र कानुनी क्रियाकलापमा अलग्गै आफ्ना कार्यकाललाई छुटाउने सबै अवस्थामा भने पक्कै पनि रोक् लगाएको छ । यो निर्णयबाट हामिले पनि सर्वोच्च अदालतबाट एउटा नकारात्मक निर्णय आयो भनेर धन्यवाद दिनुपर्छ ।

यसरी नै माफी पाएका अरुको सम्बन्धमा जस्ताइत विस्तृत रूपले पुनर्विचार पनि गर्न सक्छ यो फैसलापछि । यो फैसलामा आममाफी दिँदा संविधानले दिएको पीडितको हकलाई पनि सुनिश्चित गर्नुपर्छ भने कुरा गरिएको छ । त्यो फैसलामा पीडितको सहमति लिएको छ कि छैन भने कुरा बोकेको पनि छ । फैसलामा पीडित पक्षको सहमति र कसैको असल चालचलन भएको पुष्टि हुने आधार चाहिँन्छ भनेर भनिएको छ ।

अन्य आममाफी पाएकाहरूको हकमा पनि यो कुरा छैन । मुजुकी फौजदारी कार्यालय संहिताले पनि आममाफी वा सजाय कम गर्न सक्ने अधिकार त दिएको छ । तर, त्यो अधिकार दिँदा पनि केही अवस्थाहरू तिमीले हेर भनेर भनेको छ । अपराधको गम्भीरता, अपराधको किसिम, अपराध गर्दाको अवस्था के थियो भन्ने कुराको विश्लेषण गरेर मात्र सजाय माफी दिने वा छुट दिने निर्णय गर भनेर कानुनले पनि भनेको अवस्था छ । यदि यी अवस्थाहरू अरुको हकमा पनि छैलन् भने यस्तो अह मुद्दा पार्ने भने अहिलेको सर्वोच्चको फैसलाले फेरि पनि केन्द्रमा जानुपर्ने हुनसक्छ ।

**फैसलाले न्याय प्रणालीमा सुधार ल्याउने बाटो**  
यो फैसलाले फौजदारी न्याय प्रणालीमा केही सुधार ल्याउने पनि गर्न मान्नुपर्छ । मुजुकी फौजदारी कार्यालय संहिताको १५९ मा जन्म अपराधमा आममाफी हुँदैन भनेर प्रष्टसँग भनेको छ । अवरजस्ती करणी, सुनिश्चित

हत्यामा आममाफी हुँदैन वा केद मिनाहा हुँदैन भनेर संहितामा प्रष्टसँग उल्लेख गरेको पनि छ । तर, यसो भन्दा राष्ट्रपतिलाई संविधानले केही अधिकार पनि दिएको छ । कहिलेकाहीँ अदालत वा सत्ता परिवर्तनका क्रममा पनि मान्छेहरू गर्न सक्छन् । त्यस्तो बेलामा राष्ट्रपतिले आममाफी दिएर पनि केदमुक्त गर्न सक्छन् । यसमा उसको निश्चय कुनै साथ मिले नसक्द अनामको हितको लागि गरिएको कामबाट पनि बर्दि कने अपराध हुनुपर्ने भने त्यसबाट उन्मुक्त दिनेको लागि यो आममाफीको व्यवस्था गरिएको हो ।

संविधानले पीडितको अधिकार भनेर राखेको छ त्यसलाई संरक्षण गरेर उसलाई पुनःस्थापना गर्नुपर्छ भने त्यो पनि गर्नुपर्छ भनेर यो फैसलाले पनि बोकेको छ । र, संविधानले पनि बोकेको छ । अहिले सर्वोच्च अदालतले पीडितको न्यायलाई संरक्षण दिएको, परिपालन गरेको अथवा त्यसलाई परिचालन गरेको लागि एउटा कदम उठाएको भने मान्नुपर्ने हुन्छ ।

**न्यायव्यवस्था नकारात्मक माय**  
यो फैसलाले अदालतप्रति नकारात्मक भाव उत्पन्न गराएको छ । कानुनको विभागी र बाहसका लागि अदालत भइरहने कानून व्यवस्थापी भएका नाताले पनि हामीलाई पनि यसअर्थ निराशाको माय उत्पन्न गराएको छ । अदालतको न्याय, क्रियाकलापबाट हामीलाई पनि वास्तविक पीडितले न्याय पाइरहेका छन् कि छैनन् भनेर सोच्नुपर्ने अवस्थामा हामी पनि उभिरबैसकेका थियौं ।

रिपनको फैसला आउनु अगाडि आममाफी पाएका केही व्यक्तिहरू फेरि उनी प्रष्टको आरोपमा पक्राउ परेका छन् । यसको संकेत के हो भने अपराधी प्रष्टि कहिले पनि नहुने रहेछ भन्ने हो । एउटा व्यक्ति जेलमा बसेको छ, आममाफी पाएर छुटेको छ तर, फेरि गएर अपराधकलापका अपराधमा संलग्न भएर बसेको छ, आममाफी पाएर छुटेको छ । यसो हेर्दा उसको अपराधिक क्रियाकलाप त कहिले पनि नसकिने जस्तो भयो ।

अहिलेको घटनले हाम्रो संविधान र कानुनमा रहेको आममाफीको प्रावधानमा नै पुनर्विचार गर्नुपर्ने देखिन्छ । अहिलेको सर्वोच्चको फैसलाले पनि त्यो देखिन्छ । अहिलेको फैसलाले पनि भौतिकका दिनमा सत्ता आममाफी पक्कै पनि हुँदैनन् भने कुरा सोच्नुपर्ने ठाउँहरू आयो । यदि सजाय मुक्तान गरेर पनि त्यस्ता अपराधीहरूले बारम्बार अपराध गर्छन् भने के त भनेर सोच्ने बेला आयो । आममाफी पाएर पनि अपराध गर्छौं । भौतिक सजाय मुक्तान गरेर पनि अपराध गर्छौं भनेर अपराधीहरूले त कहिले पनि अपराधीहरू त अपराध गर्नबाट डराउने नै भएनन् ।

पहिले पहिले हामीले सिनेमामा मात्र सृष्टिगत अपराधको कुरा र्क्यौं । अहिले त जेलबाटै पनि उनीहरूका मितियाबाट अपराधका योजनाहरू बनाउने, शृङ्खलाहरू चलाउने कामहरू भइरहेको भन्ने सुनिन्छ । कानून र संविधानले कस्ता अभिर्कले आममाफी पाउँछन् भन्ने कुरामा पहिला आस्थाका बन्दीहरूलाई आममाफीको व्यवस्था रहेछ । एउटा सत्ता परिवर्तन भयो र हिजो सत्तामा रहेका व्यक्तिहरूलाई युनामा राखेको रहेछ भने ती व्यक्तिहरूको कम्प के त भने आधारमा उनीहरूलाई आममाफीको कुरा गरिएको रहेछ । मलेसियामा पनि धेरै

आयवासीहरू रहेछन् । जेलमा सुत्ने राखेर तिनीहरूको उन्मुक्ति त भएन । कहिलेसम्म भनेर राख्ने ? त्यसैले उनीहरूलाई पनि आममाफी दिएर आफ्नो आफ्नो देश फर्काएको अवस्था रहेछ । यस्ता कुराहरूको लागि आममाफीको व्यवस्था गरिएको हो । कहिलेकाहीँ मन्त्रिले नचाहेका नचाहे पनि सत्ता परिवर्तनको लागि वा विशाल जनमानसको हितको काम गर्दा केही अपराधहरू हुनसक्छ । त्यस्तो बेलामा त्यस्ता व्यक्तिहरूको कम्प के त ? त्यो भनेको दुर्घटनासग पनि भएको हो । त्यो व्यक्तिले पनि विशाल जनसमुदायको हितको ध्यान गरेर कार्य गरेको अवस्था हो । त्यस्तो अवस्थामा त्यस्ता घटनाहरू घटे भने त्यस्ता व्यक्तिहरूको अपराधलाई चाहिँ न्यूनिकरण गरिकन ती व्यक्तिहरूले राम्रो कामको लागि अपराध हुन गयो भन्ने आधारमा आममाफीको व्यवस्था गरिएको हो ।

राजनीतिक आस्थाका बन्दीहरू जसले सत्ता परिवर्तनका बेला राजनीतिक आधारमा युनामा रहेका व्यक्तिहरूले आममाफी पाउनुपर्छ भन्ने आधारमा त्यो प्रावधान राखिएको हो । बहसको क्रममा सुनेको कुरा र जुन आदेश आयो अर्थात्मा पुनर्निश्चित कुरा हेर्दा एउटा सुनिश्चित अपराधको घटनालाई तरण दवाको तैयारीको तैयारीले, राजनीतिक पार्टीको तैयारीले उनीलाई आममाफी दिएको अवस्था छ । त्यसकारण उनीलाई राजनीतिक बन्दी वा आस्थाको बन्दीकोरूपमा बर्गीकरण गर्नु मिल्दैन । उनीले राजनीतिक आस्थाको लागि त्यो नडाई नदुर्घटो भन्ने देखिँदैन ।

यो मुद्दाको अध्ययन गर्दा उनीले पहिले हत्या गर्न केही मान्छेहरू बोलाउनु भएको हो । नेपालगन्जको एउटा नजमा राखिएको छ । ती नजमासम्म उनीहरू त्यही सजेका छन् । उनीलाई त्यो माफ्ने गरिएको थुँदा न्याय दिएकोको छ । फोटो देखाएर यो मान्छेलाई मर्नुपर्छ भनिएको छ । अनि त्यहाँ गएपछि मुद्दाहरू भएको छ । मुद्दाहरूमा पनि अवरजस्ती समातेर न्याय अर्नि बुझाउने हानेको अवस्था देखिन्छ । त्यसकारण यसलाई अब राजनीतिक मुद्दा भन्न मिल्दैन कि मिल्दैन ।

यो भनेको अपराधलाई राजनीतिकरण गर्न कोसिएको मात्रै हो । यो त एउटा उदाहरण मात्रै हो । आममाफी पाएका धेरैको मुद्दा वा अपराध छ । त्यसलाई राजनीतिकरण गर्न कोसिएको मात्रै हो । अह फैसलाहरू हेर्नुभयो भने कुनै टेक्नापट्टाको सन्दर्भमा हाम्रो राजनीति कसरी चलेको छ भने यो फैसला एउटा ज्वलन्त उदाहरण हो । अदालतमा जुन बकस गरेका छन् त्यसमा भनिएको छ हामीलाई पहिले पनि टेक्नापट्टाको सन्दर्भमा केही प्यो भने हामीलाई बोलाएर त्यस्ता मान्छेलाई कुटेर फिट्ने गर्नुपर्ने भनिएको अवस्था देखिन्छ । त्यसकारण यो भनेको अपराधिक क्रियाकलापलाई राजनीतिकरण गरिएको अवस्था हो ।

### आममाफीको प्रावधानमा पुनर्विचार

सर्वोच्चको यो आदेशले संविधान र कानुनमा रहेको आममाफीको प्रावधानलाई पुनर्विचार गर्नुपर्छ भनेर निर्देश गरेको देखिन्छ । तर, यसलाई हटाइदाले भनेर कुरा भने होइन । राख्नुपर्छ । आममाफीको व्यवस्थाले कहिलेकाहीँ बेकम्पदर मान्छेहरू तर, समय र परिस्थितिले कसैलाई अपराधी बनाएको छ भने त्यस्ताको हकमा आममाफी चाहिँन्छ । अहिले पनि असल चालचलन भयो, सुधारिएको अवस्था छैन । परिस्थितिका कारण कोही बेकम्पदर जेलमा रहेको हुनसक्छ । यसका लागि पनि आममाफीको

व्यवस्था चाहिँन्छ । हाम्रो मनाइ भनेको आममाफीलाई गलत इच्छा प्रयोग गर्नुपर्ने भन्ने मात्र हो । गणतन्त्र दिवस, संविधान दिवस र प्रजातन्त्र दिवसको दिन आममाफी दिने, केस छुट गर्ने प्रावधानको गलत प्रयोग भइरहेको छ । जसले पाउनुपर्ने हो उनीहरू कम छन् । पाएका हुन्छन् तर पाउनु नपरीले पाइरहेको अवस्था छ । यसको गलत अर्थमास भइरहेको छ । हामी आमा गरी सर्वोच्चको यो आदेशले अब भौतिकका दिनहरूमा गलत परिपाटिले प्रत्यक्ष पक्कै पाउने छैन । कानुनले स्पष्ट भनेको छ, ५४ वर्ष उमेर पुगेको, दीर्घरोगी, जेलमा रहेको अपराध गरेकोमा आलस्य गरेर आफूलाई असल मान्नेकोरूपमा चिन्ना गरेको छ भने त्यस्ता मान्छेलाई आममाफी दिन सकिँदैन । उनीहरूलाई जेलमा राखेर सर काराले बर्च गर्नुपर्ने अवस्था हुँदैन ।

आममाफीलाई सही किसिमले प्रयोग गर्नु भने आवश्यक छ । संविधानले जुन व्यवस्था गरेको छ, कानुनमा सजाय छुट दिने जुन प्रावधानहरू छन्, हाम्रो मुजुकी कार्यालय संहितामा जुन व्यवस्था गरेको छ, कारागार ऐनमा जुन प्रावधानहरू राखिएको छ ती प्रावधानहरूले एउटा मान्छे को सही किसिमले बर्च बोकेको छ अथवा जो सार्थिकलाई अवस्थामा परेको छ त्यसमा मान्छेहरूका लागि आममाफी एउटा राम्रो औजार कोरूपमा प्रयोग हुनसक्छ ।

### आममाफीको सवर्णमा बहिसेको कानून पारिषद

आममाफीको सही प्रयोगको लागि अहिले भइरहेको संविधान तथा कानून नै पर्याप्त छ । यसमा थप परिशोधन गरिनुपर्ने देखिँदैन । केवल यसको प्रयोग मात्र सही किसिमले गर्नुपर्ने भनेर मात्र हो । एकजना मान्छेलाई ज्यान काट्नको केसमा जेलमा गएकाे दश वर्षपछि सर्वोच्च अदालतले बेकम्पदर मान्छेहरू मुक्त गरेको छ । ती मान्छेले पछिपत्तो भए जेलमा त अपराधीहरूमा निर्पराधी पो धेरै रहेछन् भनेर आउनुअघि अहूँच सुनाएर थिए । त्यस निर्णयलाई छुटाउनको लागि आममाफी सही प्रयोगकोरूपमा आउन सक्छ भन्ने लाग्छ ।

भौतिकका दिनमा पनि सत्तामा पुगेको राजनीतिक दलले अपराधमा मुछिएका आफ्ना कार्यकर्ता छुटाउनका लागि सत्ता निर्णय गरेको बखतमा राष्ट्रपतिले पनि यो सही हो कि होइन पुनर्विचार गर भनेर सरकारलाई आग्रह गर्नुपर्छ । यदि कार्यपालिकाका कानुनवादी मान्छेहरू मान्नुपर्छ भने सक्नुपर्छ । तर, त्यसका लागि यो कारणांश यो निर्णय कानूनभन्दा बाहिर छ । कानूनको बर्धनमा राष्ट्रपति पनि जान मिल्दैन पुनर्विचार गर भनेर भन्न सकिन्छ ।

रिपनको सम्बन्धमा भएको सकारात्मक निर्णय सर्वोच्चले बदर गरेरलेछु त्यो निर्णय गर्ने र अनुमोदन गर्नेको नैतिकता के हुन्छ भन्ने पनि प्रश्न त उठेको छ । तर, अहिलेको नेताहरूको चरित्र हेर्दा यो नैतिकताको प्रश्न राम्रो नेहरूहरूबाट हटाइएर हुन्छ । उनीहरूको नैतिकता भनेर कुरा देखिँदैन । नेताहरूको नैतिकता भनेर कसरी पनि सत्तामा बसिरहने र टिकिरहने मात्र हो । यदि नैतिकता हुने हो भने सर्वोच्च अदालतको यो निर्णयपछि उनीहरूले नैतिकताको आधारमा राजीनामा गर्नुपर्ने हो ।

अहिलेसम्म कुनै पनि नेताले गरेको निर्णयलाई अदालतले गलत इच्छापूर्वक राजीनामा गरेको उदाहरण नै छैन । अब त्यो नभिर नै छैन भने अहिलेको नेताहरूले त्यो गर्नुहुन्छ भने अपेक्षा गर्नु नै बेकार छ । (वरिष्ठ अधिवक्ता भण्डारीसँगको कुराकानीमा आधारित)

साभार: उज्यालीअनन्या

महत्वापूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू	
अक्रव्यानपुर प्रहरी	एम्बुलेन्स सेवा
प्रहरी कन्ट्रोल: १००	नेपाल रेडक्रस: ४२०७११, ९२४४०२२९४२
जिल्ला ट्राफिक: ४२०४९९	हेटौंडा अस्पताल: ४२०३०४
बडा प्रहरी: ४२०२९९	परिवार नियोजन संघ: ४२०७४९, ९२४०७४००
पशुपतिनगर इलाका: ४२०४९६	मनहरी रेडक्रस: ९२४१०४६२१
पान्थु इलाका: ६२०४५७	छुविन रेडक्रस: ९२६१६२२९१
मनहरी इलाका: ९२४१०९०१९१	भीमफेदी रेडक्रस: ६२०४९९
इलाका फापरवासी: ६११९६०	पान्थु रेडक्रस: ९२१४२०७०१
इलाका भीमफेदी: ६११४५२	सुनसरी रेडक्रस: ९२४३०२९६४
इलाका डिगन्: ९२४४२९९६२६१	बसमाडौँ एम्बुलेन्स: ९२४२९९७४९
चौकीटोल चौकी: ९७४२४४४०१	बाघम बन्स: १०१
चित्लाङ चौकी: ६९२०००	बाल हेल्थसाइन नेपाल: ४१०९६
चौधडा चौकी: ९२४४०४४०४	माइती नेपाल: ४२१०४०
नेवारपानी चौकी: ९७४४००२९९१	अप्राध बाल अस्पताल: ९२४२९९६४४४
फकोल चौकी: ९२४४०३१९६	
परमपेखरी चौकी: ९२४४०९९७९६	

**भोलिको पात्रो**  
भोलि वि.सं. २०८० कात्तिक २४ गते शुक्रबार, १० नोभेम्बर २०२४ ।दरशी, कात्तिक कृष्णपक्ष । कौलागा ११४३ ने.सं. । सूर्योदय ६:२१, सूर्यास्त ५:१२ ।

आजको राशिफल	
<b>मेघ</b> : कुरा काटनेहरू सक्रिय हुने	<b>तुला</b> : स्वास्थ्य विग्रन सक्ने
<b>वृष</b> : नयाँ काम हात पर्ने	<b>दुषिष्क</b> : रमाइलोगरि समय बित्ने
<b>मिथुन</b> : कार्यन्तरण हुन सक्ने	<b>घनु</b> : राजनीतिमा प्रगति हुने
<b>कर्कट</b> : शुभ समाचार सुन्नु पाइने	<b>अकर</b> : शारीरिक परिश्रम गर्नुपर्ने
<b>सिंह</b> : अनावश्यक खर्च बढ्ने	<b>मकुन</b> : पढाइमा प्रगति हुने
<b>कन्या</b> : भोजको अवसर मिल्ने	<b>मीन</b> : विश्वासमा संकट आउने



रेणु तामराकार

काठमाडौँ / बजारमा उपलब्ध तेलमध्ये धेरैले जैतुनको तेल अर्थात् ओलिव आयललाई सबैभन्दा राम्रो भनेको सुनिन्छ । धेरै जसो भ्रमशुभकारीय देशमा उपलब्ध हुने यो तेल नेपालमा उपलब्ध हुँदैन ।

युरोप, उत्तर अमेरिकाका देशका उपभोक्तामार्फत ओलिव आयल स्वस्थ तेलको रूपमा स्थापित छ । यसमा पनि यसलाई रूपाउने धेरै छन् । के साँच्चै नै नेपालमा पाइने तेलोको वा अन्य तेलभन्दा ओलिव आयल गुण फरक हुन्छ ?पैपण्डित उमा कोइराला भनिन्छ, 'नेपालमा पाइने तेलोको तेल र ओलिव तेलमा पाइने सुष्म पोषक तत्व एउटै पाइन्छ । जैतुनको तेलमा पाइने ओमेगा ३ र सिनस फ्याटी एसिड, एटी अक्सिडेन्ट, मिटामिन ई र डी तेलोको तेलमा पनि हुन्छ ।' कोइरालाका अनुसार जैतुनको



तेल नेपालमा पाइने तेलोको तेल जली हो । 'मान्छेलाई आफूजग जे छैन त्यही राम्रो लाग्छ । जैतुनको तेल पनि यस्तै हो,' उनी भनिन्छ, 'नेपालमा आगो देशमा पाइने र महती चीज जुन पनि राम्रो मान्ने गर्छ ।' बजारमा पाइने अर्जिन ओलिव आयल, एक्सट्र भर्जिन ओलिव आयल सबै तेल शुद्ध नहुने उनी बताउँछिन् । '१०-४० फिनो कैंजुनबाट जमा तीन लिटर मात्र तेल निस्कन्छ । यहीनै यो विशेष निजन्त्रमा मात्र फल्ले फल हो बाई मास फन्दैन,' उनी भनिन्छ, 'त्यसैले

प्याकेजिङमा भर्जिन वा पिपर लेब्लेमा शुद्ध हुँदैन ।' तर वरिष्ठ बाघ अनुसन्धान अधिकृत विमलकुमार दाहाल भने बजारमा पाइने अर्जिन आयल माफरद अनुसर शुद्ध भएको दावी गर्छन् । अर्जिन आयल धेरैजसो बाहिरबाटै प्याकिङ गरेर आउने भएकाले गुणस्तर राम्रो नै हुने उनको भनाइ छ । जैतुनको तेल उपलब्ध हुने देशमा तेलोको तेल जली जुनसुकै खानेकुरा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई दुधको बेला मालिसको रूपमा लगाउने, कस्मेटिक सामानमा प्रयोग गर्ने पनि गरिन्छ । कस्मेटिक सामानमा प्रयोग गर्ने भएर

पनि मान्छेले यसलाई राम्रो मान्ने पोषणविक कोइराला बताउँछिन् । जैतुनको तेल उपलब्ध हुने देशमा कस्मेटिक सामानको उत्पादन हुन्छ । त्यही भएर जैतुनको तेल प्रयोग हुने हो । नेपालमा पनि तेलोको तेल धेरै आधुनिक औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न हाम्रो देशमा आधुनिक औषधिको उत्पादन हुन्छ,' उनी भनिन्छ ।

त्यसैले जैतुनको तेल नै सबैभन्दा हो, स्वस्थ रहनको लागि यो नयाँ मद्दत भन्ने होइन । जैतुनको तेल प्याकेजिङ गरेको करिब १४ मिनिभित्र प्रयोग गरिसक्नुपर्छ । साथै समयसम बढाएर गरेर राख्दा यसको गुण नष्ट हुने सम्भावना हुन्छ ।यसबाट तेलोको तेलले जली जैतुनको पनि न्यायनको बारा घटाउन, जोडी दुबले बाघ रोगको समयमा कम पर्ने बाघ कोलेस्टे रल घटाएर राम्रो कोलेस्टेरोल बढाउन मद्दत गर्छ ।

मुटुरोको समस्या, मतिष्क, आन्त, कनेको, मिर्गौलासम्बन्धी समस्या न्यूनीकरणका लागि पनि मद्दत गर्ने पोषणविक कोइराला बताउँछिन् । ओलिव मसिनको सहायताले बनाइन्छ । ओलिव आयलका तीन शुद्ध ग्रेड हुन्छन्, साधारण, फाइन र एक्सट्र ओलिव आयल हुन् । जुन शुद्ध जैतुनको तेलमा दुई रासायनिक मिसाएर बनाइन्छ । जसमा ट्राइग्लिसराइड्स (९७ देखि ९९ प्रतिशत) र माइनर घटकहरू (३ देखि १ प्रतिशत) गरिन्छ ।

साभार: अनन्याअनन्या







