

इलाम आवाज

Ilam Aawaj Weekly

साप्ताहिक

□ वर्ष १३ □ अंक २५ □ २०७७ साल माघ ८ गते बिहीबार (21 Jan 2020) □ पृष्ठ ६ □ मूल्य रु. ५/-

अर्गानिक अभियानको कथा आगो बालेर नसुत्नू



□ आवाज संवाददाता

इलाम/जब हरियाली चियाबारी सौन्दर्यको चर्चा हुन्छ, धेरैको मन इलाम डुल्न थाल्छ। जो इलाम पुगेको छ, उसका आँखामा छमछमी इलाम नाच्छ। र, जसले इलामे चियाको चमक सुनेकोमात्र छ, एउटा प्राकृतिक स्वर्ग कल्पना गर्न थालिहाल्छ। इलामे चियाको सौन्दर्य देखा जति आकर्षक छ, पछिल्लो समय यसबाट हुने आम्दानी पनि उसैगरी बढ्दो छ। आफ्नै बलबुतामा इलामे अर्गानिक अर्थोडक्स चिया विश्वका लाखौं उपभोक्ताको गिलाससम्म पुर्‍याउन यहाँका उद्योगी-किसानले कसैको मुख ताकिरहनुपरेन। जसरी नेपाली चियाले विश्वमा चर्चा कमाउँदैछ, यसबाट अवसर र सम्भावना उसैगरी भाँगिदैछन्। हरियो चियाको गुणस्तर बढाउन किसान कम्मर कस्दैछन्, उद्योगी तयारी चियामा बासना भर्न र बजार बढाउन किसानसँग काँध मिलाउँदैछन्। कुनै पनि कृषिउपज उपभोक्ताले जिन्नो पड्काउने स्वाद र त्यत्तिकै गुणस्तरको बनाउन थोरै मेहनतले सायदै सम्भव होला। अझ नेपालमात्र नभई युरोप, अमेरिकाका दर्जनौं बजारमा खोजी-खोजी विक्री हुने कृषिउपज तयार गर्न यहाँका किसान-उद्योगीको संघर्ष धेरैका लागि अनुकरणीय बन्नसक्छ। र, यो वास्तविकता प्रत्यक्ष हेर्न जो-कोही इलाम नै आउनुपर्छ। भर्खरै

नेपालको कृषिउपजमध्ये अर्थोडक्स तयारी चियाले सबैभन्दा पहिला विश्व बजारमा विक्रीका लागि ट्रेडमार्क (लोगो) पायो। चियालाई यो अवस्थामा ल्याउन इलामका पौरखी किसान र उद्योगीको भूमिका निकै महत्वपूर्ण छ। र, नेपाली अर्थोडक्स अर्गानिक चियालाई करिब शून्य अवस्थाबाट यहाँसम्म ल्याउन दिलोज्यान दिएर लागेका व्यक्तिमध्ये पहिलो नम्बरमै नाम आउँछ, उद्योगी उदय चापागाईंको।

भट्ट हेर्दा चापागाईं चिया उद्योगी हुन्। हरियो चिया प्रशोधन गर्न उनले सूर्योदय नगरपालिका-९, सुन्दरपानीमा गोर्खा टी स्टेट सञ्चालन गरेका छन्। उद्योगवरिपरि एकछिन नियालेपछि अलि बढी थाहा हुन्छ, उनी उद्योगीमात्र होइन, किसान पनि हुन्। उनले ६ सय रोपनी आफ्नै जग्गामा चिया खेती गरेका छन्। तर, उनी यतिमात्रैमा पनि सीमित छैनन्।

२०५७ सालअघि चापागाईं चियाको सामान्य व्यापारी थिए। २०४९ सालतिर जेसिजको माध्यमबाट जर्मनी घुम्न गएका बेला चियाका प्रसिद्ध व्यापारी थोमस होल्जसँग उनको सम्पर्क भयो। होल्जसँगको संगतले चापागाईंले नेपालको चिया जर्मनीलगायत अन्य देशमा बेच्ने मौका पाए। त्यतिबेला उनी तयारी चिया व्यापार गर्थे। यसैबाट आनासुकी जम्मा गर्थे, परिवारको गर्जो टार्थे। सधैं उही

दिनचर्या। केही न केही नयाँ काम गर्न खोज्दैथिए उनी। जर्मनीमै 'क्लिक' भयो, जसले भन्दा डेढ चिया बेच्न गएका बेला एकदिन

उनको दिमागमा यस्तो उपाय 'क्लिक' भयो, जसले भन्दा डेढ बाँकी पृष्ठ ५ मा

□ आवाज संवाददाता

इलाम/राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले आगो बालेर सुत्दा विभिन्न जिल्लामा मानवीय क्षति भएको भन्दै सचेत हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध गरेको छ। प्राधिकरणले घरमा जाडो भयो भनेर भयाल ढोका थुनेर आगो वाल्दा निसास्सिएर मानिसको ज्यान जान सक्ने भन्दै त्यसतर्फ ध्यान दिन आग्रह गरेको छ। प्राधिकरणका प्रमुख अनिल पोखरेलले विभिन्न जिल्लामा आगो बालेर बस्दा वा सुत्दा कपडामा आगो सल्किएर घटना भएको जानकारी दिए।

पछिल्लो पटक काठमाडौं महानगरपालिका-१४ कलङ्कीस्थित खड्का गाउँका ८४ वर्षीय एक पुरुषको आगलागीबाट मृत्यु भएको छ। सोमबार कोठामा हिटर बालेर सुतेकोमा ओछ्यानमा आगो सल्किँदा उनको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको

प्राधिकरणले मंगलबार एक सूचना जारी गरी जनाएको छ। यस्तै कैलालीको धनगढीस्थित भन्सार रोडमा एक महिला आगो ताप्ने क्रममा कपडामा आगो सल्किन गई घाइते भएको जनाइएको छ।

पाल्पाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-६ लोकासिर्डीस्थित एक गोठ र भान्सा घरमा अचानक आगलागी हुँदा गोठ पूर्णरूपमा नष्ट भएको र सो क्रममा भण्डै रु चार लाखको क्षति भएको जनाइएको छ।

अछामको मेलेख गाउँपालिका-३ दर्बास्थित एक किराना पसलमा अचानक आगलागी हुँदा पसल, एउटा मेडिकल पसल र एक सिलाइकटाइको पसलमा समेत आगलागी भएको प्राधिकरणले जारी गरेको सूचनामा उल्लेख छ। गएको वैशाख यता एक हजार ५०० आगलागीका घटनामा ४९ जनाको मृत्यु भइसकेको छ।

रेबिज रोग, लक्षण र बच्ने उपाय

जंगली जनावार जस्तै ढ्वासो फ्याउरो स्याल आदिको शरीरमा रहेको रेबिज भाईरस घरपालुवा जनावार या जुनसुकै स्तन्धारी जनावार ति जंगली जनावारको सम्पर्कमा पुग्दा रेबिज सर्न सक्छ। र यस्ता जनावारले फेरि अन्य स्तन्धारी जनावार या मान्छेलाई यो रोग सार्न सक्छन्। यो रोग खासगरिकन रोगी जनावारले टोकेको अवस्थामा च्यालको माध्यमबाट सर्दछ।

रेबिज रोगका लक्षणहरू :

पहिलो अवस्था

- टोकेको घाउ भएको भाग दुख्ने र चिलाउने (८० प्रतिशत भन्दा बढी केशमा)।
- २ देखि ४ दिन सम्म ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, शरीरका मांसपेशी दुख्ने घाँटी दुख्ने।
- बिरामी साना तिना कुरामा पनि उत्तेजित हुने।

दोस्रो अवस्था

- हल्ला वा ठुलो आवाजबाट तर्सने, चम्किलो, उज्यालो वा हावा सहन नसक्ने। त्यसैले अँध्यारो सुनसान कोठामा एकलै बस्न रुचाउने
- चिडचिडाहट हुने, रिसाउने, कहिले काहिँ उत्तेजित भई भ्रम्टने र कहिले चुपचाप शान्त भई वस्ने।
- पानीसँग खेल्न मात्र होइन पानी हेर्ने डराउने, रोगको पछिल्लो अवस्थामा पानी देख्नासाथ घाँटी तन्काउने।
- श्वास प्रश्वासमा कठिनाई हुने हुनाले तीर्खा लागे पनि बिरामीले पानी खान सक्दैन।

तेस्रो अवस्था

- च्याल चुहाउने, अरुलाई टोकन खोज्ने, विस्तारै हातगोडा नचल्ने हुँदै मृत्यु हुन्छ।

रोकथाम र नियन्त्रण :

१. पशु चिकित्सक वा पशु स्वास्थ्यकर्मीहरूको सिफारिस अनुसार पाल्नु कुकुर वा विरालोहरूलाई नियमित खोप लगाउनु पर्दछ। कुकुरमा रेबिज खोप दिएको प्रमाण पत्र सुरक्षित साथ राख्नु पर्दछ र वार्षिक खोप लगाउदा देखाउनु पर्दछ।
२. रेबिज रोग लागेको वा रोगको शंका भएको गाई वा भैसीको दुध र मासु वेच्न र खान हुदैन।
३. कुत्ताघरमा कामगर्ने कर्मचारी नियमित जोखिममा रहने जो कोहिले रेबिजको जोखिम पुर्व दिने खोप लगाउने।



स्वास्थ्य कार्यालय, इलाम

यस
अंकका
मुख्य
आकर्षण

सरकारको काम प्रभावकारी बनाउन (पृष्ठ २)

उसले आफ्नो सुरक्षाका लागि शरीरका अङ्गमात्र होइन, प्राकृतिक वस्तुको पनि उपयोग गर्‍यो। अनुभव र ज्ञानलाई सामूहिकरूपमा सञ्चार गर्ने भाषा र सञ्चारको शुद्धताका लागि व्याकरणसमेत बनायो। सम्पूर्ण जीव चराचरको क्षमता अनेक सिर्जनात्मक कामबाट हासिल गर्‍यो। निरन्तर अनुसन्धान, परिमार्जन र सिर्जनशीलता भएको कारणले मानव सर्वोत्तम जाति बन्न सक्‍यो।

खानेकुराका कुरा (पृष्ठ ६)

दिनमा कम्तीमा सनो गिलासको एक गिलासमात्र फलफूलको रस पिउनु पर्छ। भोजन जस्तो सक्दै गरे पनि त्यसलाई पचाउनका लागि सक्रिय रहन जरुरी छ। मानिस जति सक्रिय रह्यो, उति नै धेरै स्वस्थ रहने गर्छ। त्यसैले, सक्रिय रहौ, स्वस्थ जीवन बाचौं। कुनै पनि खानेकुरा खाँदा उक्त खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कति छ भनेर सोच्नु भन्दा हामीले गर्ने आहारमा कुन किसिमको कार्बोहाइड्रेटको सेवन बढी हुने गर्छ भनेर ज्ञान आवश्यक छ।

इलाम आवाज साप्ताहिक

सम्पादक-प्रकाशक:- सटेन्द्रकुमार जवेगु (९८५२६८०२२०)
कार्यकारी सम्पादक:- कोकिला ढकाल (९८५२६८१३१२)
कम्प्युटर:- आवाज डेक्सटप

पत्राचारका लागि:-
इलाम आवाज साप्ताहिकको कार्यालय,
इलाम नगरपालिका-५, बिर्ख्याटे बजार
फोन: ०२७-८१३१३२
मोबाइल ९८५२६८०२२०
फ्याक्स: ०२७-५२१६७२
Email: ilamaawaj@gmail.com

मुद्रण : छिपछिप छापामा इलाम ७, भानुपथ

सम्पादकीय नाका खुलाउनुपर्छ

भारतसँग सीमाना जोडिएकामध्ये इलामको पशुपतिनगर नाका खुलाउन र स्तरोन्नति गर्न नसक्दा स्थानीयलाई समस्या छ । नेपालमा उत्पादन गर्न सम्भव नहुने पेट्रोलियम पदार्थ लगायत उपभोग्य सामग्री सहज रूपमा आयात पनि हुन सकेको छैन । यसले गर्दा इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ लगायतका जिल्लामा आयात हुने सामग्री महँगो हुने र निर्यात हुने सामग्रीको मूल्य अत्यन्त कम हुने गरेको छ । नाका बन्दीमा पनि बन्द नै नभएको एकमात्र नाका पनि पशुपतिनगर नै रहेको थियो, जसका कारण पूर्वी पहाडलाई दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्न निकै सहजनै थियो । तर, पशुपतिनगर नाकालाई सरकारले वैधानिकता दिन चाहेको छैन । भारततर्फ क्वारेन्टाइन जाँच केन्द्रको स्थापना नभई नेपालतर्फको नाकाबाट कुनै पनि वस्तु निकासी तथा पठारी गर्न पाइँदैन, जसका कारण भन्सारबाट उठ्ने राजस्व कम हुँदा राज्यलाई नै बेफाइदा छ । पूर्वी पहाडका लागि सबैभन्दा छोटो र सुरक्षित मानिएको यो नाका भएर पनि प्रयोग नहुँदा स्थानीय मारमा छन् । यहाँका नागरिक दोहोरो मारमा परेका छन् । सरकारी निकायले भारतसँगको उच्च स्तरीय सम्वादबाट यो नाका खुलाउन आवश्यक छ । यो नाका नेपाल-भारत आउ-जाउमा निकै सुरक्षित मानिन्छ । पशुपतिनगर नाका भारत प्रवेश गर्ने देशको एकमात्र पहाडी नाका पनि हो । विगतमा भएको मधेस आन्दोलन र भारतीय नाका बन्दको असर अरू क्षेत्रमा भयो । पूर्वी पहाडमा उत्पादित कृषि उपजहरूलाई यस नाका प्रयोग गरी सहज किसिमबाट निकासी गराउन नसक्दा महँगो भाडा तिरेर काँकडभिट्टा नाका पुर्‍याउनुपर्ने बाध्यता छ । यसले एकातिर लागत बढ्ने गरेको छ भने अर्कोतिर लामो समयसम्म नटिक्ने किसिमका कृषि उपजहरू बाटैमा कुहिने हुनाले किसानलाई थप मार पर्ने गरेको छ । बेलैमा ध्यान जाओस् ।

साताको विचार

सार्वजनिक सेवा सुदृढीकरण



सुबोधराज प्याकुरेल

सेवाग्राही जनताको मूल्याङ्कनलाई सेवा प्रदायकको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनको आधार बनाइएको छैन ।

राज्य सञ्चालन कानून अनुसार हुन्छ । कानूनको आधार सविधान हो । सविधानको आधार समसामयिक आर्थिक-सामाजिक अन्तरसम्बन्ध हो । यस्तो अन्तरसम्बन्धमा वैदेशिक र आन्तरिक तथा सुरक्षा र सन्तुलनका कुराहरू पनि गाँसिएर आउँछन् । यी सम्पूर्ण विषयको प्रतिनिधि देशको राजनीति हो । त्यसैले भनिन्छ - राजनीति नीतिहरूको पनि नीति माउनीति हो । सविधान एक कालखण्डको राष्ट्रिय दर्शन हो भने कानून उक्त दर्शनअनुसार सञ्चालित हुने आर्थिक सामाजिक सांस्कृतिक व्यवहारलाई सहजीकरण निर्देशन र नियन्त्रण गर्ने औजार । नागरिकका व्यवहार परम्परा, चेतना र आवश्यकताद्वारा निर्देशित हुन्छ । समकालीन सूचना ज्ञान र आत्मविश्वास अनुसार नागरिकको अपेक्षा निरन्तर परिवर्तनशील हुन्छ । आजको विश्व भूगोलले टाढा भए तापनि ज्ञान र सम्पर्कका हिसाबले एउटा वस्तीजस्तो बन्दै गएको छ । पर्यावरण र जलवायुको अत्यधिक महत्व उजागर हुँदै जाँदा विश्व समुदाय नजिकिने क्रम भन्ने बढ्दो छ । संवैधानिक दर्शनअनुसार राज्य सञ्चालन हुने भनिए पनि राज्य सञ्चालनका लागि निर्माण गरिने सविधान र कानून समकालीन विश्वव्यापी मान्यता र प्रबन्धभन्दा फरक जान सक्दैन । किनकि आधुनिक राष्ट्रको अन्तर्राष्ट्रिय दायित्व हुन्छ । जुन कुरा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि सम्झौताबाट व्यवस्थित गरिएको हुन्छ । नागरिकको व्यवहार र अपेक्षा पनि तिनै राष्ट्रिय र विश्वव्यापी परिस्थिति अनुकूल प्रगतिशील हुने गर्छ ।

नागरिकको त्यही अपेक्षालाई व्यवस्थित गर्न कानूनको निर्माण गरिन्छ । जनताको तत्कालीन अपेक्षा र आवश्यकताको बोध जनप्रतिनिधिलाई हुने हुँदा कानूनको निर्माण र परिमार्जन पनि जनप्रतिनिधिले नै गर्छन् । सारांशमा, कानूनको निर्माण जनताको व्यवहारलाई सहजीकरण गर्न र उनीहरूको राज्यसँगको सम्बन्धलाई नियमन गर्न गरिन्छ । स्वतन्त्र नागरिकको इच्छा र व्यवहार अनन्त हुने हुँदा कानून मूलतः जनताका व्यवहारलाई सहजीकरण गर्न बनाइन्छ । त्यसैले कानुनी शासनको सिद्धान्तअनुसार राज्यले कानूनले गर्नु भनेको काम मात्र गर्छ भने नागरिक कानूनले नगर्नु भनेको बाहेक गर्न स्वतन्त्र छ । यसको अर्थ मानिससँग अनन्त सिर्जनशीलता छ र व्यक्तिको सिर्जनशीलतालाई रोक्ने / छेक्ने अधिकार राज्यलाई छैन । यसकारण पनि छैन कि व्यक्तिले समाज र समाजले राष्ट्रको निर्माण गर्छ । राष्ट्रको निर्माता भएको हुनाले नागरिकलाई सार्वभौम नागरिक भनिएको हो ।

कानूनको केही प्राकृतिक मान्यता पनि छ । जस्तै: के गर्न हुन्छ र के गर्न हुन्न भन्ने कुरा प्रत्येकजनको अन्तःस्तरमा हुन्छ । अपराध गर्न हुँदैन भनिन्छ र के अपराध हो, के होइन भन्ने कुरा दृष्टिविहीन, अपठितदेखि बढी (पाप, खराब आचरण भएका) लाई पनि थाहा हुन्छ । राज्यको निर्माण मानिसले आफ्नो स्वतन्त्रता, मर्यादा र उन्नतिका लागि गरेको हो । मानिसको उन्नति र प्रगतिको एकमात्र कारण के हो भने मानिस सिर्जनशील प्राणी हो । उसले आफ्नो सुरक्षाका लागि शरीरका अङ्गमात्र होइन, प्राकृतिक वस्तुको पनि उपयोग गर्‍यो । अनुभव र ज्ञानलाई सामूहिकरूपमा सञ्चार गर्ने भाषा र सञ्चारको शुद्धताका लागि व्याकरणसमेत बनायो । सम्पूर्ण जीव चराचरको क्षमता अनेक सिर्जनात्मक कामबाट हासिल गर्‍यो । निरन्तर अनुसन्धान, परिमार्जन र सिर्जनशीलता भएको कारणले मानव सर्वोत्तम जाति बन्न सक्‍यो । समाजको उन्नतिको यो तथ्यबोध गर्ने र तदनुरूप सहजीकरण र नियमन गर्न सक्ने राज्य निर्माणको घनघोर सङ्ग्रामकालीन अवस्थामा हामी छौं ।

समस्याको गाँठो हामी राणाकालीन रैती र शासकबीचको राज्य सञ्चालनको स्थितिबाट एक्काइसौं शताब्दीको आधुनिक युगमा प्रवेश त गर्‍यौं तर तदनुकूलको राज्य व्यवस्थापन गर्न सकिरहेका छैनौं । अहिले पनि जनतालाई नियन्त्रित र निर्देशित गर्नुपर्छ भन्ने मानसिकता छ । शासकीय व्यवहार पनि त्यस्तै छ । हाम्रो प्रशासन नतिजामुखीभन्दा प्रक्रियामुखी छ । अनुगमन र परीक्षण प्रणाली पनि त्यस्तै छ । आर्थिक वा अन्य कुनै पनि कारोबारलाई त्यही व्यवसायजन्य चरित्रको आँखाले हेरिन्छ । राज्यआदेश पालकको रूपमा मात्र सबै क्षेत्रलाई हेर्ने संस्कार र प्रक्रियाले गर्दा हामी आफ्नो विकास गर्न स्वतन्त्र नभएका वस्त्र उद्यमीको देश भएका छौं । सेवाग्राहीले सेवा प्रदायकको मूल्याङ्कन गर्न पाउने वा सक्ने सेवामुखी प्रशासनको अनुपस्थिति छ । अक्षरबाट व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्ने विधि भनेको सिर्जनशीलता र नागरिकको स्वतन्त्रताको प्रतिकूलको विधि हो । राज्य प्रशासनको मुख्य ध्येय बढीभन्दा बढी राजस्व असुल गर्ने मात्र छ । कानून, नियम, विधि र प्रक्रिया पुर्‍याएर आफूलाई सुरक्षित बनाउने ध्याउन्नमा रहन प्रशासक बाध्य छन् । किनकि नतिजा, सिर्जनशीलता र तत्काल प्राप्त शिक्षा अनुकूलको सुधार गर्न प्रशासक पनि स्वतन्त्र छैनन् । अति नियन्त्रण भ्रष्टाचारको कारक हुन्छ किनकि नियन्त्रण अनेक प्रक्रियाजन्य नियम कानूनमार्फत गरिन्छ र त्यही

प्रक्रिया पुर्‍याएपछि प्रशासक निरापद ठहरिन्छ ।

देशमा कानून नभएको होइन । सूचनाको हक प्रयोग गरेर अनेक सूचना माग्न सकिन्छ । भएका कानूनलाई प्रशासकीय हिलासुस्ती र निजी व्यवहारद्वारा असजिलो बनाइएको अवस्थामा नागरिकले प्रश्न गर्न सक्छन् । तर प्रशासकमा रहेको शक्तिको त्रासबाट नेपाली समाज मुक्त हुन सकेको छैन । नागरिकसह प्रशासक पनि विवेकशील सिर्जनशील व्यक्ति हुन् भन्ने दृष्टिकोणले प्रशासकीय विधि प्रक्रियाको निर्माण भएको छैन । त्यसैले एकातिर लाग्न सक्ने आरोपबाट मुक्त हुन विधि प्रक्रिया जटिल बनाइन्छ । प्रश्न उठ्न सक्ने ठाउँ र निकाय सबैको सहमति लिएर मात्र निर्णय गर्ने र स्तरीयता र सिर्जनशीलताभन्दा कागजमा लेखेअनुसार गर्ने र जवाफदेहीको प्रश्नबाट मुक्त हुने मानसिकता छ ।

व्यक्तिगत व्यवहारमा पनि अपेक्षित सुधार भएको छैन । सरकारी कर्मचारीमा आफू राजाको सिन्दूर लगाएको राष्ट्रसेवक र जनता आदेशपालक रैती हुन् भन्ने मानसिकता गइसकेको छैन । कारण के हो भने ती सेवाग्राही जनताको मूल्याङ्कनलाई सेवा प्रदायकको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनको आधार बनाइएको छैन ।

सिङ्गो देशको अपेक्षाअनुरूप चेतना, क्षमता र स्थिरता प्राप्त निजामती कर्मचारी प्रशासनको संरचना बनेको छैन । नागरिकताको प्रमाणपत्रजस्तै एकपटक लोकसेवा आयोगको परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि फेरि कहिल्यै परीक्षार्थी बन्नु नपर्ने, जुनसुकै सेवाको मानिस पनि अर्को अज्ञान सेवामा पनि स्थानान्तरण हुनसक्ने र नतिजाभन्दा समयावधि गणना गरेर पदोन्नति हुने जड प्रबन्धले गर्दा हाम्रो राज्यको व्यवस्थापन प्रणाली समाजको अपेक्षा पूरा गर्न असक्षम छ ।

हामी अति धेरै कानून, पाइलेपिच्छेको नियम, विनियम, कार्यविधिको जञ्जालमा जकडिएका छौं । कानून र नियम कार्यको सहजीकरणका लागि बनाउनुपर्छ । हरेक विषयमा अर्को नियम, बेग्लै कार्यविधि चाहिन्छ । तर, धेरै कानून र कार्यविधिको झमेलाबाट बच्न आफूसँग सम्बन्धित बेग्लै कानून र कार्यविधि बनाउने गरिन्छ । कानून, नियम, कार्यविधिको क्षेत्रमा कानून आयोगमार्फत गहिरो अनुसन्धान गरेर सम्पूर्ण सरकारी सेवालाई न्यूनतम सङ्ख्यामा विभाजित गर्ने र त्यति नै सङ्ख्यामा मात्र नियमावली र कार्यविधि निर्माण गर्ने काम तत्काल गर्नुपर्नेछ ।

बाँकी विषय कार्यकारीको निर्णयअनुसार गरे हुन्छ । सबै सरकारी काम सम्पूर्णरूपमा पारदर्शी हुनुपर्छ । गरेको वा गर्ने

कामका बारेमा सम्बन्धित अधिकारी जवाफदेही हुनुपर्छ । सेवाग्राहीबाट गरिने सन्तुष्टि मूल्याङ्कन सेवा प्रदायकको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनमा अन्तरङ्ग रूपमा समावेश गर्नुपर्छ । असल मनसायले, सिर्जनशीलताका साथ गरिएको कामको बारेमा औचित्य प्रस्तुत गर्ने अधिकार सेवा प्रदायक अधिकारीलाई हुनुपर्छ ।

जसरी चिकित्सकले विरामीलाई सम्पूर्ण सत्य बताउनुपर्छ, त्यसैगरी सेवा प्रदायकलाई सेवाको स्थिति, प्रक्रिया आदि बारेमा सबै कुरा बताउनुपर्छ । आफूले मागेको सेवासँग सम्बन्धित जवाफदेही व्यक्ति र प्रक्रियासँग सम्बन्धित सबै कुरा जान्ने अधिकार सेवाग्राहीसँग हुन्छ ।

कानून र निर्णय प्रक्रियाको बारेमा सेवाग्राहीलाई नबताउने कुरा क्षम्य हुनु हुन्न । सेवाग्राहीले कानून नियम आदिको बारेमा आफैँ पढेर बुझेर त्यसको प्रगतिशील परिभाषा गर्न अग्रसर हुनुपर्छ । यो काममा सेवाग्राहीलाई सहयोग गर्नु र सामग्री उपलब्ध गराउनु सेवा प्रदायकको कर्तव्य हुनुपर्छ । सेवाग्राहीको तर्क र माग निर्णयका लागि तयार गरिने अभिलेखमा समावेश भएकै हुनुपर्छ । त्यसलाई उजुरी होइन कि शिक्षा र निर्णय प्रक्रियाको मुख्य आधारको रूपमा ग्रहण गर्ने संस्कार बसाल्नुपर्छ ।

अधिकार र कर्तव्य सेवाग्राहीको अधिकार र सेवा प्रदायकको कर्तव्य अन्योन्याश्रित हुन्छ । तर, सार्वभौम नागरिक भएकोले सेवाग्राहीको सन्तुष्टि सेवा प्रदायकको कर्तव्य हो । कर्ता सेवाग्राही नै हुन् । सेवा प्रदायक केवल सहजकर्ता हुन् । नागरिकको सोच कानून नियमका पाना र अक्षरमा सीमित गरेर नियन्त्रण गर्न पाइन्छ । नागरिकको अनुभव र इच्छा मुताविक कानूनमा संशोधन गर्नुपर्छ । मानिस जन्मैदेखि स्वतन्त्र हुन्छ र आफ्ना लागि सर्वोत्तम खुसीको खोजी र प्रयास गर्नु उसको आधारभूत मौलिक चरित्र तथा अधिकार हो ।

यदि सेवा प्रदायकबाट सेवाग्राहीको अधिकारको बेवास्ता गरिएमा आफ्नो मागको पक्षमा तर्क गर्ने, कानुनी आधार खोज्ने र गैरजिम्मेवार व्यवहारलाई सार्वजनिक रूपमा प्रचार गर्ने हिम्मत गर्नुपर्छ ।

सार्वजनिक सेवा नियम कानून र कार्यविधिसम्म मात्र चल्ने गर्छ । तर, ती सबै कानुनी आधारलाई पारदर्शी ढङ्गले प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ । सेवाग्राहीलाई बुझाइएको हुनुपर्छ । यसै क्रममा सेवाग्राहीलाई सम्पूर्ण कुराको सूचना दिइएको हुनुपर्छ । यदि सेवा प्रदायकको भूमिका कानूनसम्म, शिष्ट र कार्य तत्पर रहेको तर कानून प्रतिकूल छ भने त्यस्तो कानून, नियम र कार्यविधिमा सुधारका लागि पनि सेवाग्राहीको नाताले नागरिकको सङ्गठित आवाज उठ्नुपर्छ । सार्वजनिक सेवाको सुदृढीकरणको मुख्य आधार यही हो । (गोरखापत्र)

मालपोत कार्यालयको प्राविधिक र कार्यप्रणालीमा सुधार ल्याइँदै

सेवाग्राहीलाई बिनाभन्फट छिटो, छरितो र विश्वसनीय सेवा दिन कार्यालयले प्राविधिक र कार्यालयीय व्यवस्थापन सुधारेको छ ।

कार्यालयको आँगनमा पुग्नेबित्तिकै सेवाग्राही तानातान गर्ने लेखापढी व्यवसायीलाई त्यहाँबाट हटाइएको छ ।

मालपोत भर्नेबित्तिकै 'घुसको अखडा' सम्झने आममानसिकतालाई व्यवहारमै सुधार्न सदरमुकामस्थित मालपोत कार्यालय केही महिनायता सक्रिय छ ।

मालपोतको सेवामा हुनेगरेको अवैध लेनदेख र ढिलासुस्ती शून्य बनाउन कार्यालयको भौतिक संरचनादेखि सेवाप्रणालीसम्म सुधार गरिँदैछ ।

कार्यालयले भू-सेवाकेन्द्रबाहेकका लेखापढी व्यवसायीलाई लक्षित गरी सूचना नै गरेर बिहीबारदेखि हटाउँदैछ । 'कार्यालय हाताभित्र स्वयं सेवाग्राहीमात्र आउन हुन, अन्य अनाधिकृत व्यक्ति प्रवेश नगर्न र नगराउनहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ,' सूचनामा उल्लेख छ ।

तर, अब कोही अनाधिकृत व्यक्तिले कार्यालयको हातामा प्रवेश नै नपाउने कार्यालय प्रमुख यादव राउतले बताए । 'वास्तवमा भू-सेवाकेन्द्र सञ्चालन भएका मालपोतमा अरू लेखापढी व्यवसायीको प्रवेश नै नहुनुपर्ने थियो,' उनले भने, 'पटक-पटक मौखिक अनुरोध गर्दा पनि नभएपछि सूचना नै निकालेर उहाँहरूलाई प्रवेश निषेध गरिएको हो ।'

यसअघिसम्म कुन सेवाको कति शुल्क लिने भन्ने निश्चित नै नगरी बसेका लेखापढी व्यवसायीले सेवाग्राहीलाई कार्यालय पुग्नेबित्तिकै पञ्जामा

मालपोतको सेवामा हुनेगरेको अवैध लेनदेख र ढिलासुस्ती शून्य बनाउन कार्यालयको भौतिक संरचनादेखि सेवाप्रणालीसम्म सुधार गरिँदैछ । कार्यालयले भू-सेवाकेन्द्रबाहेकका लेखापढी व्यवसायीलाई लक्षित गरी सूचना नै गरेर बिहीबारदेखि हटाउँदैछ ।

पार्थे । र, यो वा त्यो बहाना गर्दै सेवाग्राहीलाई १ दिन, २ दिन, ७ दिन, महिना गर्दै लामो समय भुलाउँथे । त्यति गर्दा पनि नभए सेवाग्राहीबाट 'अवैध' रकम लिएर 'तपाईंको काम हुने त थिएन तरपनि मैले गरिदिँँ' भन्दै विदा दिन्थे । सेवाग्राहीलाई हैरान बनाउनमा लेखापढी व्यवसायीमात्र होइन, कार्यालयका केही कर्मचारी समेतको मिलेमतोको आरोप लाग्नेगरेको थियो ।

प्रमुख राउतले लेखापढी व्यवसायीमात्र होइन, 'म काम गरिदिन्छु' भन्दै सोझासीधा सेवाग्राहीलाई लिएर आउने र 'काम गरिदिँँवापत्' अवैध शुल्क लिनेलाई समेत प्रवेश नदिइने बताए । 'अब स्वयं सेवाग्राही र सम्बन्धित व्यक्तिबाहेक गलत नियत राखेर आउनेलाई प्रवेश दिइने छैन,' उनले भने, 'कार्यालयले गर्ने सामान्य काममा समेत विभिन्न बहाना गरेर सेवाग्राहीलाई भुलाउने प्रवृत्ति अन्त्य गर्न लागिएको हो ।' यसअघि कार्यालयमा कर्मचारी बस्ने बेग्लाबेग्लै कोठालाई एउटै ठूलो बनाएर सबैलाई संगै राख्न थालिएको छ । यसो गर्दा सेवाग्राहीले फाइल बोकेर यो र त्यो कोठा चहार्नुपरेको छैन । कर्मचारीले पनि सेवाग्राहीलाई 'तपाईंको फाइल अर्को कोठामा अड्किएको' भनेर उम्किन पाउने छैनन् ।

दर्तावालदेखि हाकिमसम्म एउटै कोठामा भएपछि कुन फाइल कुन टेबुलमा छ भन्ने सबैले देख्न पाउँछन् । कोठा-कोठामा १३ वटा इन्टरनेट प्रोटोकल (आइपी) क्यामेरा जडान गरिएको छ । आइपी क्यामेराले कर्मचारी र सेवाग्राहीबीचको कुराकानी आवाजसहित भिडियो रेकर्ड गर्नसक्छ ।

कार्यालयले भू-सेवाकेन्द्र सञ्चालन गरेपछि सबै काम पहिले नै कम्प्युटर सफ्टवेयरमा अपलोड हुने भएकाले हातले लेखेर गर्ने काम निकै कम भएको छ । अहिले कार्यालय परिसरमा ८ वटा र विभिन्न स्थानीय तहमा ५ भू-सेवाकेन्द्र सञ्चालनमा छन् । मालपोतमा आउने करिब ९० प्रतिशत काममा वडाको सिफारिस अनिवार्य भएकाले पनि अवैध काम हुन नपाएको प्रमुख राउतको दावी छ ।

'यो कार्यालयले दिनमा ६२ वटासम्म फाइलको काम गरेको छ,' उनले भने, 'सबै कागजात मिलेर आएको छ भने निकै भीड भएका बेला पनि एक सेवाग्राहीको काम ४ देखि ५ घण्टामा सकिन्छ ।' कार्यालयको आन्तरिक कम्प्युटर नेटवर्क सुधारिएको छ भने कार्यालयका सबैजसो सूचना सामाजिक सञ्जालमार्फत् सार्वजनिक गर्न थालिएको छ ।

माइजोगमाई गाउँपालिकाबाट जग्गासम्बन्धी

काम गर्न आएका दिनेश तामाङले भने, 'मालपोत कार्यालय पहिलाभन्दा निकै छिटो भएछ, सबै काम कम्प्युटरमा गर्न थालेकाले अब घुससुस पनि चल्दैन कि भन्न सकिनेरहेछ ।'

यसअघिसम्म कुनै सेवाग्राहीको कुनै कागजातमा त्रुटि भए वा उसले बोकेर आउन बिसिएको भए कि उसलाई परैबाट फर्काइन्थ्यो, कि 'चिया खर्च' तिरिपछि काम हुनेगरेको सेवाग्राहीको गुनासो थियो । तर, अहिले त्यसरी सामान्य कागजातले काम अड्किने अवस्था आए जुन कार्यालयबाट सिफारिस गरिएको कागज हो, त्यही कार्यालयमा भएको प्रमाण सोभैं इमेल गर्न लगाएर पनि सेवा दिन थालिएको छ ।

मालपोतको काम अझ व्यवस्थित गर्न वडा-वडामै भू-सेवाकेन्द्रको सुविधा पुर्‍याउनु आवश्यक रहेको प्रमुख राउतको भनाइ छ । 'वडामै भू-सेवाकेन्द्रको काम हुने हो भने सेवाग्राहीले ज्यादै सहज ढंगले सुविधा पाउँछन्,' उनले भने, 'मालपोतमा धेरै समय अडिनु नै पर्दैन ।' भू-सेवाकेन्द्र सञ्चालन भएका कारण कार्यालयको काम ज्यादै सजिलो र छिटो हुनेगरेको उनले बताए । उनले मालपोतका बारेमा प्रायः सर्वसाधारणले गुनासो गर्नेगरेको अनियमितता अब भोग्नुनपर्ने प्रतिबद्धतासमेत जनाए । 'देशभर एकैपटक एउटै सफ्टवेयर चल्ने भएकाले कहिलेकाहीँ सभर निकै स्लो हुने समस्या चाहिँ छ,' प्रमुख राउतले भने, 'तर, म आफू पनि कम्प्युटर प्राविधिक भएकाले कतिपय समस्या आफैं समाधान गर्न सकिन्छ ।'

साहित्य

मेल घेमेल

सफा आकाशमा
परेवा उडाएर
शान्ति ल्याउन खोज्ने
दुष्ट हातहरूले
फोहोर धर्तीमा
कुमारी शान्तिलाई
बलत्कार गरेर
अमन चयनको
वकालती गर्छन्
उडिरहेको शान्तिदूत परेवाले
धर्तीतिर हेर्दै गिज्याउँछ
शान्ति बोलाउने महमानवको
मुहार हेर्दै मुस्कुराउँछ
बगलीमा छुसा बोकेर
राम राम भन्ने मुखको
शान्तिवाणी सुनेर लजाउँछ
विडम्बना! यही लबस्तरो
पुरस्कृत र विभूषित हुन्छ
अबोधहरूको वस्तीमा
सज्जनको भेस लगाएर
सुनीति सिकाउने
बहुरूपी महात्माहरू
रातको अँध्यारोमा
भट्टीभित्र पसेर
आचारलाई कुल्चदै
ब्याभिचारलाई सुम्नुमाउँदै
नैतिकताको रत्यौली खेल्छन्
कृतघ्नताको सागरमा
गोताखोरी गरेर
आफू मात्रै रमाउने
स्वार्थी सन्तानहरू
आमाबाबुका बुद्धयौलीलाई
बेवास्ता र दुत्कार गर्दै
नीतिको नरसिंहा फुक्छन्
स्वार्थको शराव पिउँदै
मस्तीमै डुब्छन्
ब्रह्मलूटको स्वादमा
पल्किएका भतुवाहरू
भेटेजती हसुर्छन्
सत्तामोहको नशामा
डुबेका पाखन्डीहरू
पाएजती तुर्याउँछन्
समृद्धिका खोकाईले
नथाक्ने लबस्तराहरू
सम्मानित हुन्छन्
महानगरको पटाङ्गिनीमा
नअटाएका भुइँमान्छेहरू
बेवास्ताले थिचिएर
दबिइरहन्छन्, निससिरहन्छन्
नगरका सञ्चालकहरू
सन्तति पोस्न ब्यस्त छन्
भाषण बक्न पोख्त छन्
यस्तै छ राजधानीको कथा
सौतेला नगरवासीका व्यथा
उभिन्डो जन्मिएको शैलीले
ओतप्रोत मेरो देशमा
राष्ट्र चलाउने सारथीहरू
सदनका कुसी भाँच्छन्
कलाकार धुर्मुससुन्तली
रङ्गशाला बनाउँछन्
लाचार आराध्य पशुपतिनाथ
मन्दिरमा गजधुम्म परेर
दुलुदुलु मात्र हेर्छन्

राजेश अधिकारी

नसर्ने रोगहरूबारे जानकारी

- क्यान्सर, मुटु रोग, मधुमेह, दिर्घ श्वास प्रश्वास जस्ता नसर्ने रोगहरू लाग्नबाट बच्ने निम्न उपायहरू अपनाऔं र दिर्घजीवन यापन गरौं ।
- चुरोट, बिडी, खैनी, गुटखा तथा सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगरौं
- जाँड रक्सी वाइन बियर आदि सेवन नगरौं ।
- दैनिक कम्तीमा आधा घण्टा पसिना आउने गरिहिड्ने व्ययम खेलकुद तथा काम गर्ने गरौं
- शरीरको तौल बढी भए घटाऔं ।
- अन्न, दाल, गेडागुडी, दूध, माछा, बोसो, नभएको मासु, अण्डा, हरियो सागपात, फलफूल सन्तुलित रूपमा खानेगरौं ।
- नुन दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम खाने गरौं ।
- मानसिक तनाव कम गरौं ।
- चिल्लो र बोसो युक्त खाद्य पदार्थ कम खाने गरौं ।
- नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गराऔं ।
- कुनै शरीरिक समस्या भए चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार समुचित औषधीको प्रयोग गरौं ।



स्वास्थ्य कार्यालय, इलाम

फिदिम बजारले नयाँ रुप लिँदै

इलाम/पुष्पलाल (मध्यपहाडी) लोकमार्गले छोएका दस सहरलाई सुविधा युक्त नयाँ सहर बनाउने योजना अनुसार पाँचथर सदरमुकाम फिदिममा पनि नयाँ सहरका लागि विभिन्न कामहरू अघि बढेका छन्। नयाँ सहरको रूपमा विकासित हुने भएसँगै सदरमुकाम फिदिममा पछिल्लो समय आकर्षण बढे पनि पर्याप्त काम भने हुन सकेका छैनन्। शान्ति प्रक्रियासँगै नयाँ सहरको अवधारणा आएपछि गाँउ गाँउबाट फिदिम बसोबास गर्नका लागि बसाइँसराइ गर्नेहरूको संख्या बढ्यो। घर बनाउनका लागि जग्गाको कारोबारमा बढि भयो। दशकको तुलना गर्नेहो भने सदरमुकाम फिदिम बदलीएको देखिन्छ। नयाँ तथा आकर्षक घर बनेका छन्, सुविधा थपिएका छन्। बजारबाट सहरमा रूपान्तर हुँदै गएको फिदिममा

नयाँ सहर आयोजनाको काम भने ठूलो गतिमा बढ्न सकेको छैन। डाँडाले घेरीएको उत्पत्यका जस्तो फिदिममा पछिल्ला दशकमा निर्माणका काम सञ्चालन भएपछि खासै प्रभावकारी नभएको स्थानीयको गुनासो छ। प्राप्त बजेटका आधारमा रहेर कामहरू सञ्चालन गर्दै आएको आयोजना प्रमुख विश्वराम प्रजापतीले जानकारी दिएका अनुसार सडक पूर्वाधार निर्माणका कामहरू अघि बढेका छन्। तर, नयाँ सहर आयोजनाबाट साना-साना कामहरू अघि बढाइएको देखिन्छ। विगतका दुई वर्ष खासै काम हुन नसकेको नयाँ सहरमा यो पटक भने पूर्वाधारका योजनाहरू राखिएका छन्। सहरी पूर्वाधार विकासको कामलाई अघि बढाइएको आयोजना प्रमुख प्रजापतीले

बताए। 'यो सम्भावनाको भएको सहर हो। नयाँ सहरकै अवधारणानुसार गर्नुपर्ने कामहरू त धेरै छन्,' उनले भने 'पछिल्लो दशकमा सहरमा धेरै रूपान्तर आएको छ। घरहरू बन्दै छन्। बाँकी रहेका भित्रि सडक पनि कालोपत्रेको कामहरू भइरहेको छ।' पुष्पलाल (मध्यपहाडी) लोकमार्गले छोएका दश सहरलाई सुविधा युक्त नयाँ सहर बनाउने आर्थिक वर्ष २०६७/०६८ को बजेट मार्फत अवधारण अघि सारिएको थियो। फिदिमको एकिकृत विकास योजना तयार भएको आयोजना प्रमुख प्रजापतीले बताए। फिदिम आयोजना कार्यालयका अनुसार अघिल्लो आर्थिक वर्षसम्ममा १७ किलोमिटर सडक ट्याक खोल्ने तथा स्तरो उन्नतीको काम सम्पन्न भएको छ। यही काम चालु आर्थिक वर्षका लागि पाँच

किलोमिटर रहेको छ। नयाँ सहर कार्यालयले हालसम्म २ किलोमिटर सडक कालोपत्रे गरेको छ। यो वर्ष पनि केही सडक कालोपत्रे सकिने बताइएको छ। नयाँ सहर आयोजनाको कार्यालय प्रयोजनका लागि दुई वटा भवन निर्माण सम्पन्न भएको छ। २० किलोमिटर नाला/ढल निर्माण सम्पन्न भएको छ। चालु आर्थिक वर्षमा ७.७ किलोमिटर ढल निर्माणको काम हुने छ। फिदिम-२ पल्लोटारमा बसपार्क निर्माण गरिएको छ, भने फिदिम-४ मा गणेशमान स्मृती पार्क बनाइएको छ। नेपालटारमा जग्गा एकिकरणको काम भइरहेको आयोजना कार्यालयले जनाएको छ। यस्तै फिदिम-२ को रमितेमा भ्यू टावर बनाएको छ। चालु आर्थिक वर्षमा १६ करोड ६२ लाख बजेट रहेको छ।

छोटकरी समाचार

भाक्का दिवस

इलाम/राजवंशी जातिले चौथो राष्ट्रिय भाक्का दिवस मनाएका छन्। विर्तामोडको सिटी सेन्टरमा करिब तीन हजार जना भेला भई दिवस मनाइएको हो। 'यसरी सामूहिक भाक्का खानले कार्यक्रमले हामी नयाँ पुस्तालाई उत्साहित बनाएको छ,' विराटनगरकी सपना राजवंशीले भनिन्। शिक्षक कुवेरप्रसाद राजवंशीले भाक्कालाई राष्ट्रिय परिकारकै रूपमा विकास गर्नुपर्ने माग राखे। 'विशुद्ध चामलको मात्र बनाइने भाक्कामा कुनै मिसावट छैन। स्वादिष्ट र अर्गानिक भएकाले यो परिकारलाई नेपालीको साभ्ना परिकारको रूपमा विकास गर्न जरुरी छ,' उनले भने। राजवंशी इतिहासकार फूलसिंह राजवंशी भाक्काले पूर्वी तराईमा सांस्कृतिक सद्भावलाई जोड्ने बताउँछन्। 'भाक्काले स्वाद र भोक मात्र मेटाएको छैन। यसले सबै जाति समुदायबीच सदभाव जगाउन काम गरेको छ,' उनले भने। भाक्का पूर्वी तराईका जिल्लाहरूमा मौसमी व्यवसायसमेत बनेको छ। हिउँदका ६ महिना बिहान-बेलुका चोक बजारमा भाक्का बेचेर विपन्न वर्गका महिलाहरूले परिवारको खर्च जुटाउने गरेको कोचिला गाभुर फ्रन्टका अध्यक्ष अभय राजवंशीले भने। भाक्का राजवंशी समुदायको परम्परागत परिकार हो। यसको संरक्षण र प्रवर्धनका लागि चार वर्षदेखि पुस २९ गतेलाई राष्ट्रिय भाक्का दिवसको रूपमा मनाउँदै आएको राजवंशीले बताए। भाक्कालाई प्रवर्धन गर्न सके भारतीय मेनुको 'इटली' लाई बिर्साने ग्लोबल नेप्लिज सेफ फेडेरसनका महासचिव मोहन गजुरेलको भनाइ छ। 'थोरै लगानी र समयमा स्वादिष्ट परिकारका रूपमा भाक्का बनाउन सकिने भएकाले भौगोलिक विविधता भएको हाम्रो मुलुकका लागि यो पूर्ण स्वस्थकर र सस्तो खाना बन्न सक्छ,' उनले भने। भाक्का शुद्ध चामलको पीठोबाट बन्छ। मात्राअनुसार चामललाई करिब दुई घण्टासम्म पानिमा भिजाएर थिग्राउनुपर्छ।

इलामका केही अत्यावश्यक र महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बर

१) एम्बुलेन्स सेवा (नेपाल रेडक्रस सोसाइटी) ०२७-५२०५२२ चालक मोवाइल ९८४२६२७३३३	१२) जिल्ला प्रहरी -१००
२) सशस्त्र प्रहरी श्रीअन्तु गुल्म-०२७-५२९६७८	१३) ट्राफिक प्रहरी-०२७-५२०२११
३) सशस्त्र प्रहरी वेस क्याम्प फिक्कल-०२७-५४०४२०	१४) आकस्मिक
४) एम्बुलेन्स (फिक्कल) ०२७-५४०२९६	रक्त सञ्चार-०२७-५२००८७ (सम्पर्क: रतन चौधरी- मो. ९८५२६८००५८)
५) दमकल (इनपा)-०२७-५२००३०	१५) माइती नेपाल-०२७-५५००७०
६) खानेपानी (इनपा)-०२७-५२००३०	१६) जिप्रका-०२७-५२०५५५
७) इलाम अस्पताल- ०२७-५२००२२	१७) पुवाखोला जल विद्युत वितरण केन्द्र ०२७-५२००१०
८) विद्युत प्राधिकरण-०२७-५२००५४	१८) जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय-०२७-५२०८५६
९) विद्युत मर्मत सेवा-०२७-५२००५५	१९) एम्बुलेन्स सेवा- (इलाम अस्पताल)-५२००२२
१०) सोधपुछ सेवा टेलिकम-१९७	२०) एम्बुलेन्स सेवा (महाभारत स्वास्थ्य तथा वातावरण केन्द्र)
११) टेलिफोन मर्मत सेवा-१९८	चालक ९८४२७५५०००
	२१. नेपाल पत्रकार महासंघ, इलाम शाखा ०२७-५२०२८०, (९८५२६८१३१२ अध्यक्ष)

हामीलाई सम्झनुहोस्

जनकल्याण सामुदायिक पुस्तकालय बरबोटेले भर्खरैदेखि सञ्चालनमा ल्याएको एम्बुलेन्स सेवाले इलाममा रहेर चौबीसै घण्टा सेवा दिइरहेकाले एम्बुलेन्स आवश्यक परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।
सम्पर्क ९८५२६८०५२२

नेपालको संविधानमा नागरिकतासम्बन्धी प्रावधान

कुनै पनि नेपाली नागरिक नागरिकता प्राप्त गर्ने हकबाट वञ्चित नहुने । प्रादेशिक पहिचानसहितको एकल संघीय नागरिकताको व्यवस्था गरिएको । संविधान प्रारम्भ हुँदाका बखत नेपालको नागरिकता प्राप्त गरेका व्यक्ति नेपालको नागरिक हुने । वंशजको आधारमा नेपालको नागरिकता प्राप्त गर्ने व्यक्तिले निजको बाबु वा आमाको नामबाट लैङ्गिक पहिचानसहितको नागरिकताको प्रमाण-पत्र पाउने । नागरिकको परिचय खुल्ने गरी अभिलेख राखिने ।

नेपाली नागरिकता प्राप्त हुने अवस्था :-

१. वंशजको नागरिकता

संविधान प्रारम्भ हुनु भन्दाअघि वंशजको नागरिकता प्राप्त गरेका व्यक्ति । जन्म हुँदा कुनै व्यक्तिको बाबु वा आमा नेपालको नागरिक रहेको अवस्थामा त्यस्तो व्यक्ति । संविधान प्रारम्भ हुनुभन्दा अघि बाबु र आमा दुबैले जन्मको आधारमा नेपालको नागरिकता प्राप्त गरेका सन्तान बालिग भएपछि । नेपालभित्र फेला परेको पितृत्व र मातृत्वको ठेगान नभएको नाबालक निजको बाबु वा आमा फेला नपरेसम्म । नेपालको नागरिक आमाबाट नेपालमा जन्म भई नेपालमा नै बसोबास गरेको र बाबुको पहिचान हुन नसकेको व्यक्ति । तर बाबु विदेशी नागरिक ठहरेमा संघीय कानुन बमोजिम अंगीकृत नागरिकतामा परिणत हुने । विदेशी नागरिकसँग विवाह गरेकी नेपाली महिला नागरिकबाट जन्मिएको, निज नेपालमा नै स्थायी बसोबास गरी निजले विदेशी मुलुकको नागरिकता प्राप्त नगरेको र नागरिकता प्राप्त गर्दाका बखत निजका आमा र बाबु दुबै नेपाली नागरिक रहेछन् भने नेपालमा जन्मेको त्यस्तो व्यक्ति । नागरिकता प्राप्त गर्दाका बखत आमा र बाबु दुबै नेपाली नागरिक रहेछन् भने नेपालमा जन्मेको त्यस्तो व्यक्तिले वंशजको आधारमा नेपाली नागरिकता प्राप्त गर्ने । धारा (११) (७) ।

२. अंगिकृत नागरिकता प्राप्त गर्न सक्ने:

क. विदेशी नागरिकले संघीय कानुन बमोजिम अंगीकृत नागरिकता प्राप्त गर्न सक्ने ।

ख. वैवाहिक अंगिकृत देहाय बमोजिम प्राप्त गर्न सकिने ।

नेपाली नागरिकसँग वैवाहिक सम्बन्ध कायम गरेकी विदेशी महिलाले संघीय कानुन बमोजिम ।

नेपाल सरकार
कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला
मन्त्रालय



नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

अर्गानिक...

दशकदेखि गरिआएको व्यापारको पेसालाई त्यतिमै सीमित राखेन, सफल उद्योगी र किसान पनि बनायो ।

जर्मनीको चिया बजारमा उनले भारतको चिया देखे, श्रीलंकाको देखे, चीनको देखे र नेपालको पनि देखे । फरक यति थियो, अरू देशको चियाले उनीहरूको देश चिनाउँथ्यो तर नेपालको चियाले चाहिँ व्यापारी र उद्योगीमात्रै । त्यतिमात्र होइन, दार्जिलिङमा ब्रिटिसले रोपेर उपहार दिएको, मार्केटिङ गरिदिएको चिया बेच्न जर्मनी पुगेका भारतीय व्यापारीले नेपाली संस्कृति देखाएर, कञ्चनजंघा हिमाल देखाएर, नेपालकै पञ्चैबाजा बजाएर, यहीँको हावापानी वर्णन गरेर चियाको मार्केटिङ गरेको देखा उनलाई निकै खल्लो लाग्यो । 'नेपालको चिया उच्च गुणस्तरको छ, दार्जिलिङको भन्दा अझ राम्रो बन्नसक्छ भने यसका लागि आफू नै किन नलाग्ने ? त्यसै दिन म विश्वमा नामी चिया बनाउन सक्छु भन्ने प्रण गरेँ,' उनले सम्झिए, 'नेपालीले पनि आफैँ उत्पादन गरेको चिया देश चिनाएर बेच्नसक्छ, त्यसका लागि हाम्रै तत्परतामात्र खाँचो छ भन्ने लाग्यो ।'

लगत्तै उनी नेपाल फर्किए । इलाममा अहिले गोर्खा टी स्टेट भएको ठाउँमा ३ सय रोपनी जग्गा किने । भूपाबाट चियाका विरुवा ल्याएर रोपे । विश्वमा चियाले नाम कमाएको दार्जिलिङबाट चियाको दक्ष प्राविधिक (एसके प्रधान)लाई ल्याएर र चिया उत्पादनदेखि प्रशोधनसम्मका काम सिके । विरुवा रोपेको करिब ७ वर्षपछि उनले उद्योग नै स्थापना गरे । तर, वार्षिक डेढ लाख किलो तयारी चिया उत्पादन गर्ने उद्योगलाई आफ्नो मात्रै बगानले हरियोपत्ती पुगेन । उनले स्थानीय किसानलाई पनि संगसँगै लैजाने निधो गरे । 'त्यतिबेला कोही पनि किसान अर्गानिक चिया उत्पादनमा तत्पर भएनन् किनभने अर्गानिक चिया उत्पादन गर्न निकै खर्चिलो र भन्झटिलो थियो,' चापागाउँले सम्झिए, 'तर, किसानले अर्गानिक चियाको सम्भावना बुझेपछि सजिलो भयो ।' उद्योगी चापागाउँले स्थानीय किसानलाई सहकारी मार्फत् चिया विक्री गर्न सुझाए । नभन्दै, यहाँका किसानले सहकारी गठन गरे भने कोल्बुङ, बौद्धधाम र श्रीअन्तुका सहकारीमा आवद्धसमेत गरी ३ सय ११

किसानले उत्पादित हरियोपत्ती उनकै उद्योगमा प्रशोधनका लागि ल्याउने भए । 'तर, किसानलाई दीर्घकालीन हिसावले कसरी अर्गानिक चिया उत्पादनमा प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ भन्ने मुख्य चुनौती थियो,' उनले भने, 'त्यसको उपाय पनि थियो तर लगानी गर्ने रकम थिएन ।' किसानलाई हरियोपत्ती उत्पादनमा सघाउने रकम नभएपछि उनले केही चिया व्यापारी विदेशी र जिआइजेडको सहयोगमा स्रोत जुटाए । जिआइजेडको ५० प्रतिशत, आफ्नै चिया किन्ने व्यापारीको ४० प्रतिशत र आफ्नो १० प्रतिशत रकम गरी करिब १ करोड रुपैयाँ जम्मा भएपछि उनले किसानलाई अनुदान दिए ।

किसानलाई १ सय २० वटा गाई वितरण गरे भने १ सय २५ वटा गोबरग्याँस प्लान्ट निर्माण गरिदिए । 'गाई भएपछि त्यसको मल चियामा प्रयोग हुन्छ, दूध किसानलाई आमदानी हुन्छ, र गोबरग्याँसले वातावरण संरक्षण हुन्छ भनेर यो अवधारणा ल्याइएको थियो,' उनले भने, 'एकातिर अर्गानिक चिया उत्पादन गर्न मल, अर्कातिर किसानको आमदानीसमेत बढ्ने भएपछि यो कार्यक्रम अभियानकै रूपमा चलाइयो ।' जसको गाई थिएन, उसलाई गाई अनुदान दिए । गर्हुत संकलन गर्न सिमेन्टको पोखरी बनाइदिए । पानी संकलन गर्ने डुम र स्प्रे मेसिन दिए । किसानले उत्साही भएर श्रमदान गर्दा ४० वटा गोठ बनाउने योजना गरिएकामा ८० वटा बनाउन सफल भएको उनले जनाए । अहिले पनि त्यतिबेलाका २ सय ८६ किसानले गोर्खा टीमा हरियोपत्ती प्रशोधनका लागि ल्याइरहेका छन् ।

चियामा गुणस्तर कायम भएपछि उनले उद्योग र किसानसमेतको चियालाई अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको अर्गानिक प्रमाणीकरण गराए । किसानलाई चियाका दक्ष प्राविधिकबाट तालिम दिए । सुन्दरपानी, बौद्धधाम र कोल्बुङका चिया किसान प्रतिनिधिलाई उनले आफूले तयारी चिया बेच्ने जर्मनीको भ्रमण गराए । 'मैले पैसा कमाउन उद्योग खोलेको थिइनँ र होइन पनि,' उनले भने, 'आफूले उत्पादन गरेको चिया उद्योगले कति रुपैयाँमा किनेर कति रुपैयाँमा बेच्दैछ भन्ने किसानलाई थाहा होस् भनेर उनीहरू स्वयंलाई व्यापारीसँग भेट गराइदिएको हुँ ।' जिल्लाकै अरू बगानमा हरियो

चियापत्तीको मूल्य किसानले प्रतिकिलो २० देखि ४५ (नन् अर्गानिक) र ६० देखि ७५ (अर्गानिक) रुपैयाँ पाइरहेका छन् । गोर्खाले भने किसानलाई प्रतिकिलो ९२ रुपैयाँ दिएको छ । र, जुन सहकारीमार्फत् हरियोपत्ती आउँछ, त्यो सहकारीलाई प्रतिकिलो ५ रुपैयाँ थपिदिएको छ । थपिएको ५ रुपैयाँबाट स्रोत जुटाएर सहकारीहरूले हरियो चियामा गुणस्तर कायम गर्न प्राविधिक राखेका छन् । अरू उद्योगी र किसानबीच हरियोपत्तीको विषयलाई लिएर हरिकजसो सिजनमा द्वन्द्व भइरहेको छ । तर, गोर्खा टीमा आवद्ध किसान उद्योगसँग सहकार्य गरिरहेका छन् । 'अर्गानिक हरियोपत्तीको प्रतिकिलो १ सय रुपैयाँ दिँदा पनि किसानको लगानी उठ्ने त धौधौ नै छ,' उद्योगी चापागाउँ भन्छन्, 'तर, बाह्रमास एउटै मूल्य पाउँदा किसानलाई पनि आफ्नो उत्पादन बेच्ने सहज छ, उत्पादनको बजार सुनिश्चित छ ।'

अहिले गोर्खा टी स्टेटको तयारी चिया जर्मनीका १ सय २५ सहरमा विक्री हुने गरेको चापागाउँले सुनाए । 'उद्योगको हरेक वर्षको लेखापरीक्षण सार्वजनिक छ, कतिमा किनेको चिया कतिमा बेच्छु भन्ने सबै किसानलाई थाहा भएर नै उहाँहरूले विश्वास गर्नुभएको छ,' चापागाउँले भने, 'त्यसैले म यो उद्योग मेरोमात्रै भनिन्नँ, यो त हामी सबै किसानको उद्योग हो । हाम्रो सहकारी हो यो । चिया अर्गानिक बनाउने अभियान हो ।'

गोर्खा टी उद्योगसँगै प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सहयोग लिएर, सिको गरेर अर्गानिक चिया उत्पादन गर्ने, विश्व बजारमा पुर्‍याउने किसान-उद्योगी पनि जिल्लामा छन् । किसानको चिया अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा मान्यताप्राप्त गुणस्तरको बनाउन गोर्खा टीले स्रोतको काम गरिरहेको किसान दोर्जे लामा बताउँछन् । 'किसानको मात्रै प्रयासले यहाँको चिया अर्गानिक प्रमाणीकरण हुने सम्भावना थिएन,' उनले भने, 'उद्योगमार्फत् किसानलाई आफ्नो उत्पादन विश्वमा चिनाउने पहुँच बनाइदिएको छ ।'

गोर्खाले २०६७ सालयता आफूसहित किसानको चिया अर्गानिक प्रमाणित गराएको हो । गोर्खा टीले बर्सेन ७० हजार किलो हाराहारी तयारी अर्गानिक अर्थाँ डक्स चिया उत्पादन गरिरहेको छ । यहाँको उत्पादनको मुख्य बजार जर्मनी नै हो । जर्मनी, अस्ट्रेलिया,

अमेरिका, फ्रान्स लगायत देशका व्यापारी हरेक वर्ष तयारी चिया किन्न यहीँ आइपुग्छन् । यो वर्ष चाहिँ कोभिड-१९ का कारण चिया किन्ने व्यापारी आउन पाएनन् । तर, इमेलमार्फत् हजारौँ किलो चिया अर्डर गरिरहेको उनले बताए । 'उच्च गुणस्तरको चियाको बजार विश्वमा सुनिश्चित छ,' चापागाउँ भन्छन्, 'तर, चिया उत्पादन गर्ने भन्दैमा जस्तोसुकै बेचेर पैसामात्रै कमाउने उद्देश्य राख्नुहुँदैन, गुणस्तर कायम गरेर उद्योगीको विश्वास जित्न सक्नुपर्छ ।' चियाको मापदण्ड र गुणस्तर कायम गरेकै कारण गोर्खाले भर्खरै प्रयोगमा आएको नेपाली ब्रान्ड 'नेपाल टी क्वालिटी फ्रम दि हिमालयज'को लोगोसमेत पाइसकेको छ ।

चियाको लोगो निर्माण र प्रयोगका लागि चापागाउँ आफैँले लामो समयदेखि प्रयास गरेका थिए । हिमालयन अर्थोडक्स टी प्रोड्युसर्स एसोसिएसनका पूर्वअध्यक्षसमेत रहेका उनीसहित नेपाल चिया तथा कफी विकास बोर्ड, कृषि मन्त्रालय, अर्थ मन्त्रालय लगायतका प्रतिनिधिहरूले अहिलेको लोगो तयार गरी प्रयोगमा ल्याएका हुन् । तेस्रो मुलुकका सयौँ चिया व्यापारीलाई नेपाली चिया देखाउन इलाम ल्याउनेदेखि यहाँको उच्च गुणस्तरीय चिया ती देशमा समय(समयमा आयोजना गरिने मेलामा प्रदर्शन गर्न चापागाउँले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।

सरकारी क्षेत्रले अर्गानिक चियालाई उपेक्षा गरेको उनको गुनासो छ । 'चिया अर्गानिक बनाउँदा मात्रै यसको भविष्य सुनिश्चित हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'तर, विडम्बना यस्तो छ कि, सरकारसँग नेपालमा अर्गानिक चिया कति उत्पादन हुन्छ भन्नेसम्मको तथ्यांकसमेत छैन ।' सरकारले चियामात्रै सुनेको र यसको गुणस्तर, सम्भावना र भविष्यबारे कुनै कदम नचालेको उनले बताए । 'सरकारले अर्गानिक र अरू चियालाई एउटै ढालोमा हालेर बुझ्नेकैले यसप्रति किसान निरास छन्,' उनले भने, 'रासायनिक मल खरिद गर्न अबै रुपैयाँ खर्च गर्ने सरकारले अर्गानिक उत्पादनलाई कुनै ध्यान दिएको छैन । किसानलाई उत्पादित गरेको छैन ।' चियाको भविष्य उज्ज्वल बनाएर विदेशी मुद्रा आर्जनको गतिलो स्रोत बनाउन किसान, उद्योगी र व्यापारीबीच समन्वय हुनुपर्ने उनले बताए ।



रोचक/विदेश

संसारकै महँगो भ्यागुत्तो

पृथ्वीमा अरबौँको संख्यामा जीवजन्तुहरू छन् । यी असंख्य जीवहरूको आ-आफ्नै विशेषता र क्षमता पनि छ । कतिपय यस्ता जीवहरू छन् जो लोप हुने संघारमा छन् र कतिपय त लोप भैसके । यस्तै संकटापन्न जीवहरूमध्ये एउटा हो छिकेमिके भ्यागुता । यसलाई संसारकै सबैभन्दा विषालु भ्यागुता पनि भनिन्छ । सुन्तला तथा कालो रङको भालेमाले जीउ भएको उक्त भ्यागुताको मूल्य करोडौँ पर्ने बताइन्छ ।

वयस्क छँदा जम्मा दुई इन्च लामो हुने यो भ्यागुताको नाम पोइजन डार्ट हो । वैज्ञानिकहरूका अनुसार यो भ्यागुताको सरीरमा यतिधेरै विष हुन्छ कि त्यसले १० जना मानिसलाई मार्न सक्दछ । कोलम्बियामा पाइने उक्त भ्यागुताको तस्करी निकै तीव्ररूपमा हुने गरेको छ । क्यारोलिना विश्वविद्यालयको अनुसन्धानमा पाइएअनुसार यो भ्यागुताको रङ जतिधेरै चम्किलो भयो उति नै धेरै विषालु हुन्छ ।

दुई महिलाबाट एउटा बच्चा

चिकित्साको क्षेत्रमा विश्वमा निकै ठूलो प्रगति भैरहेको छ । कैयन् पटक असम्भव लाग्ने चिजहरू समेत सम्भव हुने गरेका छन् यो क्षेत्रमा । विज्ञान प्रविधि तथा चिकित्साको क्षेत्रमा नयाँ नयाँ खोज अनुसन्धान भैरहेका छन् । पछिल्लो पटक एउटा यस्तै चामत्कारिक उपलब्धि हासिल भएको छ ।

बेलायतमा एकजना बच्चा दुईवटी आमाको गर्भमा हुर्किएर जन्मिएको छ । बेलायतको एक समलिंगी जोडीले आफूहरूको कोखमा पालैपालो गर्भ हुर्काएर बच्चा जन्माउँदै रेकर्ड कायम गरेको हो । शेयर्ड मदरहूड अर्थात् साभेदारी मातृत्वको यो घटना बेलायतमा पहिलोपटक भएको बताइएको छ । जस्मिन तथा डोना फ्रान्सिस स्मिथको पहिलो बच्चाको जन्म निर्धारित समयभन्दा २ महिना पहिले भएको थियो ।

बच्चाको जन्मका क्रममा इन भिभो नेचुरल फर्टिलाइजेसन प्रक्रियाबाट भएको हो । यस प्रक्रियामा डिम्बलाई आमाको शरीरभित्र प्रत्यारोपण गरिन्छ । जबकि इन भिट्रो फर्टिलाइजेसनमा यस्तो डिम्बलाई बाहिरै परागसेचन गराइन्छ र भ्रूणमात्रै आमाको शरीरमा प्रत्यारोपित गरिन्छ । इनभिभो प्रक्रियाको सुरुवात स्विस् प्रविधि कम्पनी एनाकोभाले गरेको छ । लण्डनस्थित एक क्लिनिकमा सफलतापूर्वक उक्त प्रयोग गरिएको हो ।

उक्त प्रक्रियामा डिम्बलाई जैविक आमाको सरीरमा एक क्याप्सुलको माध्यमबाट प्रत्यारोपित गरियो । जहाँ उक्त डिम्ब गर्भाधान भयो । एक आमाको गर्भमा जब उक्त डिम्ब शुक्रकिटसँग मिलन भएर भ्रूणमा परिणत भयो तब एक आमाको शरीरबाट उक्त डिम्बलाई निकालेर अर्को आमाको गर्भमा हालियो र दोश्रो आमाकै कोखबाट बच्चा जन्मियो । नटिंगशरमा बस्ने डोनाले एक मिडियासँग कुरा गर्दै यो गर्भ आफ्नो लागि निकै विशेष रहेको र आफ्नो दम्पति यसबाट निकै खुसी रहेको बताउँछिन् । आम दम्पतिले बच्चा जन्माउँदा महिलाले नै गर्भाधारण गर्छिन् । तर उनीहरूको गर्भ आम दम्पतिको भन्दा फरक रह्यो र दुवैजनाले गर्भाधारण गरे । डोनाका अनुसार अण्डा सुरुको १८ घण्टासम्म उनको गर्भमा रह्यो र त्यसपछि त्यसलाई निकालेर जस्मिनको गर्भमा राखियो ।

सप्टालाई अनुरोध

तपाईंले पनि साहित्य विधाका गीत, कविता, गजल, मुक्तक, हाइकु, तांका लघुकथा, छोटो निवन्ध सिर्जना गर्नुभएको छ भने हामीकहाँ पठाउन सक्नु हुनेछ । तपाईंले पठाएका साहित्य सामग्री हामी साहित्य स्तम्भमा क्रमशः प्रकाशन गर्दै लैजाने छौ । तपाईंको रचना यस साप्ताहिकको इमेल ठेगाना वा लिखित रूपमा कार्यालयमा सोभैं आएर वा हुलाकमार्फत इलाम आवाज साप्ताहिकको इलाम बरबोटेको ठेगानामा समेत पठाउन सक्नुहुनेछ । यो स्तम्भ तपाईंहरूकै लागि भएकाले यसमा स्रष्टाका सिर्जनालाई प्राथमिकताका साथ प्रकाशन गरिनेछ ।

सूचना सूचना सूचना

जन्मेदेखि १ वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई तथा गर्भवती महिलाहरूलाई नियमित रूपमा खोप सेवा सामाजिक दुरी कायम गरी, स्वास्थ्य सुरक्षा सामाग्री प्रयोग गरि खोप सेवा प्रत्येक महिनामा साविकका खोप केन्द्रहरूमा खोप सेवा संचालन भैरहेकोले आफुलाई पायक पर्ने नजिकका खोपकेन्द्रमा आफ्ना बालबालिका तथा गर्भवती महिलाहरूलाई लगि, गई नियमित खोप सेवा लिनहुन यो सुचना प्रसारण गरिन्छ ।

संचालन गरिने न.पा./गा.पा.को सबै वडाका खोपकेन्द्रहरू

◆प्रत्येक महिनाको ११ गते देखि १५ गते सम्म इलाम न.पा., सूर्योदय न.पा. रोङ गा.पा., सन्दकपुर गा.पा. र माईजोगमाई गा.पा., न.पा./गा.पा.का वडाका खोप केन्द्रहरूमा

◆प्रत्येक महिनाको २१ गते देखि २६ गते सम्म माई न.पा., देउमाई न.पा., चुलाचुली गा.पा., माङसेबुङ गा.पा. र फाकफोकथुम गा.पा. न.पा./गा.पा.का वडाका खोप केन्द्रहरूमा



स्वास्थ्य कार्यलय, इलाम

खानेकुरामा निर्भर हुन्छ शरीर

कस्तो खानपान गर्ने, कति गर्ने, कसरी गर्ने भन्ने कुराले हाम्रो स्वास्थ्य स्थिती निर्धारण गर्छ। त्यसैले खाना खाइरहँदा आफ्ना थालमा त्यही परिकार समावेश गरौं, जो स्वास्थ्यका लागि अपरिहार्य छ। आवश्यक छ। उपयुक्त छ। सुपाच्य छ। पोषणयुक्त छ। शुद्ध छ।

संभव भएसम्म अनेक रंग तथा अनेकथरीका फलफूल तथा सागसब्जीलाई खानामा समावेश गर्ने। थालीको आधा भाग यस्ता सागसब्जी र फलफूलले भर्ने। अर्थात आफ्नो खानामा फलफूल एवं सागसब्जीलाई उच्च प्राथमिकता दिनुपर्छ।

गहुँ, जौ, ब्राउन राइस होल ग्रेन अन्तर्गत पर्दछ। यसले व्लड सुगर तथा इन्सुलिनमा कम असर पार्छ। त्यसैले, यस्ता खानेकुराले थालको एक चौथाई भाग भर्नु पर्दछ। माछामासु, दाल तथा ओखर प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो। यसलाई सलाद वा सागसब्जीको साथमा राम्ररी खान सकिन्छ। जबकी रातो मासु कम भन्दा कमी सेवन गर्नुपर्छ। यसले शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढाउन सक्छ, भने बेकन तथा ससेजले समेत स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने हुदाँ यस्ता खानेकुरा सेवन गर्नबाट बच्नु पर्छ। जैतुन, ओलिव आयल, सोयाबीन, सन फ्लावर, बदामको तेल स्वस्थ तेल (भेजिटेबल आयल) अन्तर्गत पर्दछ। यस्ता तेलका सेवनले शरीरमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। त्यसैले, तेलको खरीद गर्दा यस्ता स्वस्थकर भेजिटेबल आयल प्रयोग गर्नु पर्दछ। हाइड्रोजेनेटेड तेलबाट टाढा रहनु पर्छ। किनकी यसमा अत्याधिक मात्रामा शरीरका लागि हानकारक मानिएको ट्रान्स फ्याट हुन्छ। याद राख्नुस्, कम वा शुन्य फ्याट हुँदाैमा कुनै पनि खाद्य पदार्थ स्वस्थ कर हुँदैन।

गुलियो खानेकुराबाट टाढा रहनु पर्छ। दूध तथा दूधजन्य पदार्थको सेवन दिनमा एकाध पटकमात्र गर्नु पर्छ। र दिनमा कम्तीमा सनो गिलासको एक गिलासमात्र फलफूलको रस पिउनु पर्छ। भोजन जस्तो सकै गरे पनि त्यसलाई पचाउनका लागि सक्रिय रहन जरुरी छ। मानिस जति सक्रिय रहयो, उति नै धेरै स्वस्थ रहने गर्छ। त्यसैले, सक्रिय रहौं, स्वस्थ जीवन बाचौं।

कुनै पनि खानेकुरा खाँदा उक्त खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कति छ भनेर सोच्नु भन्दा हामीले गर्ने आहारमा कुन किसिमको कार्बोहाइड्रेटको सेवन बढी हुने गर्छ भनेर जान्न आवश्यक छ। किनकी तरकारीको राजा भनिने आलु, फलफूल, साबुत अनाज, दाल लगायतमा पाइने कार्बोहाइड्रेट अन्य कार्बोहाइड्रेट खानेकुरा भन्दा धेरै स्वस्थ हुन्छ।

स्वस्थकर भोजनको थालीमा गुलियो पेय पदार्थलाई वर्जित गरिएको छ। किनकी यस्ता पेय पदार्थमा पोषणको मात्रा कम हुन्छ भने 'क्यालोरी' को मात्रा उच्च हुन्छ। स्वस्थ भोजनका लागि तयार पारिने थालीले भेजिटेबल आयललाई प्रोत्साहित गर्छ। र, स्वस्थ स्रोतबाट तयार पारिएको यस्ता तेलमा रहेको फ्याटको उपभोगमा कुनै सिमा तोक्दैन।

स्वस्थ भोजनको थालीलाई क्यालोरी र परिणामको आधारमा वर्गीकरण गरिँदैन। यसले प्रतिदिन दिनमा कति क्यालोरी सेवन गर्ने भनेर परिभाषित पनि गर्दैन। स्वस्थ भोजनको थालीले सापेक्षित अनुपातको भोजनलाई मात्र थालीमा समावेश गर्न सुझाव दिन्छ। यो क्यालोरीमा आधारित हुँदैन।

किनकी मानिसहरूलाई उमेर, लिङ्ग, शरीरको आकार र गतिविधिको आधारमा भिन्न भिन्नै क्यालोरी र पोषण तत्वको आवश्यकता पर्छ। स्वस्थ भोजन युक्त थालीमा मदिरा सेवन गर्ने नहुने भन्ने हुँदैन। ठिक्क मात्रामा मदिराको सेवन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ। तर यसलाई स्वस्थ भोजनयुक्त थालीमा भने समावेश गरिएको पाइँदैन। शरीरमा प्रयाप्त मात्रामा पानीको अभाव र अस्वस्थ खाद्य पदार्थको सेवनको कारण उमेर ढल्केको जस्तो देखिन्छ। उचित मात्रामा पोषक तत्वको कमीको कारण स्वास्थ्यमा हानिकारक हुनुको साथै छालाको चमक पनि हराउँदै गएको हुन्छ।

धेरै जसो मानिसहरू आफू जवान देखिनको लागि शारीरिक अभ्यास गरिरहेको हुन्छ। कपाल देखि लिएर छाला सम्म हरेक कुरामा ध्यान दिइरहेको हुन्छ। तर दिनोजसो खाइरहने खानामा भने त्यति ध्यान दिएको पाइँदैन। धुम्रपान तथा सुर्यको किरणमा धेरै वेरसम्म बस्नाले र प्रदूषणको कारणले पनि उमेरमा केही असर

गरेको हुन्छ। केही खाद्य पदार्थले एजिंग प्रक्रियालाई बढाइरहेको हुन्छ। यसले छालामा चाउरीपन देखिनुको साथै छालाको कोशिकाहरू मर्छ।

साधारणतया गर्मी मौसममा पाईने चिसो पेयपदार्थहरू जस्तै, कोक, पेप्सी आदिको सेवन बढी मात्रामा हुने गरेको छ। यस्ता पेयपदार्थले उमेरमा केही असर पारेको हुन्छ। यी पदार्थहरूमा चिनीको मात्रा बढी हुने गर्दछ। यसको सेवनले एसिडिक हुन्छ, जुन दाँतलाई खराब बनाउने गर्दछ। यसमा भएको सोडियमले शरीरमा पानीको मात्रालाई कम गर्दछ, जुन एजिंग स्किनको मुख्य कारक हो। चिनी शरीरको लागि हानिकारक मानिन्छ। भनिन्छ, चिनी पानीमा घुल्यो कि विष बन्यो। चिनीले छालाको कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्दछ। साथै शरीरमा हुने कोलेजन र इलस्टिनलाई पनि नष्ट गर्दछ। त्यसैले चिनीको सेवन कम गर्नु पर्छ।

मद्यपान गर्नु कसैको लागि पनि राम्रो होइन। कहिले काहीँ केही मात्रामा मद्यपान गर्नु हानिकारक नभए पनि बढी मात्रामा यसको सेवनले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको हुन्छ।

मद्यपानको सेवनले भोक पनि बढी लाने गर्दछ। त्यसैले मद्यपान स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ। बेक्ड फुडमा उच्च मात्रा शुगर र फ्याट हुने गर्दछ, जसको कारण शरीरको वजन बढ्न थाल्छ, र दाँतलाई पनि असर गरेको हुन्छ। यसमा भएको शुगरको कारण माइक्रोबाइम जस्ता समस्या हुने गर्दछ। यसले उमेर बढ्ने प्रक्रिया बढ्न थाल्छ। प्रोसेस्ड फुड शरीरको लागि हानिकारक हुन्छ। यी खानाहरू कम मात्रामा भिटामिन, मिनरल र एन्टिअक्साइडेट हुने गर्दछ, जसले एजिंगको प्रक्रियालाई बढाउदछ। यसले पनि मानिस उमेर बढेको जस्तो महसुस हुने गर्दछ।

आहार, निद्रा वा ब्रम्हाचर्य। यो मानव जीवनको तीन आधार स्तम्भ हो। यसमा आहार एक महत्वपूर्ण स्तम्भ हो। आहार के हो ? यसको बयान गर्दै महर्षि चरकले भनेका छन्, 'अन्न-नलीद्वारा जुन पदार्थ आमाशयमा पुग्छ। र, त्यो हाम्रो शरीरमा धातुको पोषण, रक्षण र क्षतिपूर्ति गरेर जीवन-प्रक्रियालाई संयमित राख्छ। त्यही आहार हो।' अर्थात आवश्यक पोषण तत्व परिपूर्ति गरेर शरीरको कार्य-सम्पादन गर्नमा सघाउ पुर्‍याउने नै आहार हो। यसले शरीरलाई उर्जा प्रदान गर्छ।

आर्युवेदमा भनिएको छ कि, शरीरको निर्माण पोषणयुक्त आहारबाट हुन्छ। अर्थात पोषणले युक्त। अयुक्त आहारले शरीरमा रोग उत्पन्न गर्छ। उक्त आहार असलमा मिताहार नै हो। देश, काल, ऋतु, मात्रा, शारीरिक बनावट र मानसिक वृत्तिको ध्यानमा राखेर युक्तिपूर्वक आहार ग्रहण गर्नुपर्छ। यसले शरीरको दोष, अग्नि र धातुलाई समान अवस्थामा राख्छ। मल निष्कासनको प्रक्रिया ठीक प्रकारले हुन्छ। साथै मन वा इन्द्रिय प्रशन्न रहन्छ। हठयोगमा आहारको वयान गरिएको छ।

भोजन मिठो र सुपाच्य हुनुपर्छ। त्यस्तो भोजन भगवानलाई समर्पित गरेर आमाशयको एक तिहाइ भाग पूर्ण गर्नका लागि खानु पर्छ। आमाशयको एक चौथाई भाग पाचन क्रियाका लागि वायुका लागि खाली छाडिदिनुपर्छ। अतः जतिसुकै भोक लागेपनि भोक लागेको भन्दा केहि थोरै खानेकुरा खानुलाई मिताहार भोजन भनिन्छ।

आहार पौष्टिक, स्वादिलो हुनुपर्छ। सकेसम्म गाईको दुधले बनेको भोजन ठिक हुन्छ। साथै त्यसबाट धातुलाई पोषण र मनलाई खुसी प्राप्त हुनुपर्छ। भोजन केवल भोक मेटाउने वा पेट भर्ने साधन होइन।

भोजनले शरीरको सात धातु (रस, रक्त, मासु, हड्डी, मज्जा वा शुक्र) बनाउँछ। इन्द्रियलाई उर्जा दिन्छ। भोजनले शरीरको विकास गर्ने र त्यसलाई निरोगी बनाउने काम गर्छ। त्यसैले भोजन गर्नुअघि त्यसको सही चयन गर्न सक्नुपर्छ। अर्थात त्यसमा आवश्यक तत्व, कार्बोहाइड्रेट, वोसो, प्रोटीन, भिटामिन, खनिज, लवण र जल हुनुपर्छ।

भोजन गर्दा हतारमा वा छिटोछिटो गर्नु हुँदैन। भोजन विस्तारै-विस्तारै, प्रेमपूर्वक वा शुद्ध भावले गर्नुपर्छ। अक्सर हामी हतारमा चपाएर निल्छौं। यसो गर्दा मुखबाट निस्कने न्याल खानामा सही ढंगले घुलमिल हुन पाउँदैन। त्यस्तो भोजन पेटमा पुगेपछि पाचन प्रणालीलाई बोभ्र हुन्छ। यसले आन्द्रालाई कमजोर बनाउँछ।

दाँतले पनि राम्ररी आफ्नो काम गर्न पाउँदैन, त्यसैले त्यो पनि कमजोर हुन्छ। खाना राम्ररी चपाएर खानुपर्छ, जसले गर्दा त्यसमा रहेको पौष्टिक तत्व हाम्रो शरीरमा

राम्ररी प्राप्त हुन सकोस्। त्यसैले के भनिन्छ भने, भोजनलाई त्यसवेलासम्म निल्नु हुँदैन, जबसम्म त्यो पिसिएर रसदार हुँदैन।

यसै प्रकारले पेय पदार्थ पनि मुखमा राखेर पिउनुपर्छ। भोजन गरेको समयमा चिसो पानी पिउनु हुँदैन। भोजन गर्नुभन्दा आधा घण्टा अघि वा आधा घण्टा पछि मात्र पानी पिउनुपर्छ। जिब्रोको दुई वटा काम छ। पहिलो स्वाद लिने, दोस्रो बोल्ने।

यदि यी दुवै कामलाई आफ्नो अधिनमा लिन सकेमा मानिस स्वस्थ र सुखी रहन्छ। स्वादका लागि जस्तोपायो त्यस्तै खानेकुरा सेवन गर्दा रोगी हुन्छ। साथै जे पायो त्यही बोल्दा दुख वा सत्रुको सामना गर्नुपर्छ। यी दुवैमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

अक्सर के हुन्छ भने हामी स्वादिष्ट खानेकुरामा लोभिन्छौं र जिब्रोको निर्देशन मानेर जे पनि खान्छौं। कति मान्छे त दिनहुँ समोसा, पकौडा, चाट, तारेको खानेकुरा सेवन गर्छन्। पिरो, अमिलो वा मसेलदार खानामा लोभिन्छन्। उनीहरू जिब्रोलाई महत्व दिन्छन्। यसले स्वास्थ्यलाई खराब गर्छ।

यसैले खानुअघि बुद्धिको प्रयोग गर्नुपर्छ। खाना अगाडि आएपछि यो सोचौं कि, उक्त खाना शरीरमा गएपछि, त्यसले असर त गर्दैन ? यस्तो खानेकुरा सेवन गरौं, जो स्वास्थ्यवर्द्धक होस्। खानपानमा नियन्त्रण गरौं।

व्यक्ति प्रकृतिसंग जति नजिक हुन्छ, उतिनै बढी स्वस्थ हुन्छ। अहिले रोगको कारण नै मानिसहरू प्रकृतिबाट टाढा हुनु हो। फलस्वरूप प्रकृतिबाट मिल्ने स्वभाविक उर्जा शरीरले पाएको छैन। जबकी सम्पूर्ण प्रकृति हामीलाई स्वस्थ बनाइराख्नका लागि प्रयासरत हुन्छ। त्यसैले प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जस्तो कि, अन्न, फल आदिमा धेरै निर्भर हुनुपर्छ।

ऋतु अनुसार मिल्ने सब्जी, फल स्वास्थ्यमैत्री हुन्छ। जबकी कोल्ड स्टोरमा राखिएको खानेकुरामा पोषक तत्व हुँदैन। खानेकुरामा सबै किसिमको पोषण तत्व हुनुपर्छ। साथै त्यसमा सबैखाले रंग पनि हुन आवश्यक छ। खाना सेवन गर्दा हातले गर्नु राम्रो हो। यो हाम्रो परम्परा पनि हो। हातले खाना सेवन गर्दा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने वैज्ञानिक तथ्य नै छ।

खाना खाने क्रममा हामी अरु काम गरिरहेका हुन्छौं। र, ठान्छौं खाना खाने समय बर्बाद भएन। तर, यो एकदमै बेठिक हो। खाना खाएको बेला अन्यत्र ध्यान दिनु वा अन्य काम गर्नु ठिक होइन। खाना सेवन गरिरहँदा सम्पूर्ण ध्यान खानामा हुनुपर्छ।

खाना खएको बेला हामीमा खानाप्रति शुद्ध भाव हुनुपर्छ। खाना शरीरमा गएपछि उर्जाको रुपमा खर्च भएको तत्व परिपूर्ति गर्छ, रोगबाट लड्छ, बल-बुद्धि आरोग्य वा सुन्दरता दिन्छ। अतः भावको अभावमा भोजनले शरीरमा राम्रो प्रभाव पार्दैन। खाना खाएको समय ठिक ढंगले बसेर, शान्त मनले खानामै केन्द्रित भएर खानुपर्छ।

खाना खाएको समय हतारमा, रिस, आवेगमा हुनु हुँदैन। सामान्यत हामी दिनमा दुई पटक भरपेट खाना खान्छौं, जसले दुई पटक मल अर्थात दिसा बन्छ। तर, हामी एक पटक मात्र खासगरी बिहानको समयमा दिसा उत्सर्जन गर्छौं। र, एक समय मल आन्द्रामै रहन्छ। यसले कब्जियत, ग्याष्ट्रिक, भारिपन, आलस्य, रक्त विकार, छाला रोग आदि हुन्छ। त्यसैले दुई पटक खाना खान भएपछि बिहान र साँझ दुई पटक शौचालय आवश्य जानुपर्छ। हाम्रो शरीरमा वात, पित्त र कप यी तीन दोष अनिवार्य उपस्थित हुन्छ। यी दोष विकृत भएपछि शरीरमा अनेक प्रकारको रोग लाग्छ। शरीर जुन प्रकृतिको हुन्छ, शरीरमा जस्तो विकार हुन्छ, त्यसलाई ध्यानमा राखेर भोजन गर्नुपर्छ।

भोजन दुई प्रकारको हुन्छ, पथ्य र अपथ्य। जुन भोजन शरीरलाई स्वस्थ बनाइराख्छ, बल, बुद्धि, दीर्घायु दिन्छ, त्यो पथ्य हो। जो भोजन शरीरमा रोग उत्पन्न गर्छ त्यो अपथ्य हो। पथ्य-अपथ्यको जानकारी नहुँदा हामी यस्तो भोजन गर्छौं, जुन गर्न नहुने थियो। रीतामा गुण-भेदको दृष्टिबाट आहारको तीन प्रकारको हुने भनिएको छ। सात्विक, राजसी, तामसिक। सात्विक आहारले आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख र प्रेम बढ्छ। राजसी आहार लवणयुक्त, अधिक तातो, जलन पैदा गर्ने, रुखो हुन्छ। तामसिक आहार जो अधकल्चो, रसहीन, दुर्गन्धित, बासी र अपवित्र हुन्छ। (स्रोत : अनलाइन)