हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल सरेको सूचना

स्वस्थ्य र ताजा खाना, नास्ता, एटेच बाथरुमसँगै हल, फ्रि वाइफाईको व्यवस्थासहितको जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल १२ कात्तिक २०७७ देखि पुरानै ठाउँमा सरेको व्यहोरा समस्त ग्राहक महानुभावहरुमा सूचित गरिन्छ ।

प्रोप्राइटर : परशुराम चौधरी
जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल
लहान ७, मुख्य सडक, दुलिचन्द अतिथि सदनको नजिकै पश्चिमपट्टि
फो.नं. ०३३५६१२१२ मो. ९८४२८४०६३२, ९८१४७९०५५४

वर्ष : ०१ अंक : १०६ पृष्ठ : ४ २०७७ कार्तिक २६ गते बुधबार (Wednesday 11 November 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

नजिकियो दीपावली र छठ

माटोको सामग्री बनाउन भ्याइनभ्याइ

तिहारको पूर्वसन्ध्यामा माटोका सामग्री बनाउन पण्डित समुदाय व्यस्त भएका छन्र । यस समुदाय अन्य बेलाभन्दा तिहारको समयमा चटारोमा हुने गर्छर ।

हिन्दू धर्मावलम्वीहरूको लोकआस्थाको महान पर्व दीपावली र छठ नजिकिनै लाग्दा माटोको समाग्री बनाएर बिहान र बेलुकाको गर्जो टार्ने पण्डित समूदायलाई माटोका सामग्री बनाउन भ्याइनभ्याइ भएको हो ।

धार्मिक आस्थाको पर्व दीपावली तथा छठमा प्रयोग हुने माटोको दियो, डिबिया, पाला धुपैरो, हात्ती, मटिया गाग्री लगायतका सामग्रीको माग स्थानिय बजारहरूमा बढेपछि पण्डित समुदायलाई माटोको सामग्री बनाउन भ्याइनभ्याइ भएको हो ।

लहान-४ का प्रमोद पण्डितले अन्यबेला प्लाष्टिक र इलोक्ट्रिोनिक्सका सामानहरूको प्रयोग गरेपनि दीपावली र छठ पर्वमा पूजाआजाको लागि माटोको समाग्री नभइ नहुने भएकोले यी पर्वहरूमा माटोको सामाग्री बढी बिक्री हुने गरेकाले कामको चटारो रहेको बताए ।

अन्यबेला माटोको सामग्री बिक्री नभएर त्यसै बस्नु परेपनि दीपावली र छठ पर्वमा माटोका सामग्रीबाट राम्रो आम्दानी हुने

गरेको लहान- ५ का गणेश पंण्डित बताए । एक हटियामा माटो सामग्री बेचेर तीन हजारदेखि पाूच हजारसम्म कमाई हुने गरेको उनीहरूले सुनाए । अरू बेला माटोको सामग्रीको माग बजारमा नभएपनि दीपावली र छठमा भने यसको माग बजारमा हुने गरेको उनीहरूको भनाइ छ ।

चाडपर्वको समयमा भने पूरै परिवार सक्रिय हुने गरेका छन् । 'तिहारमा सबैभन्दा बढी दियो बिक्ने गर्छ,' उनले भने, 'माग धेरै हुने भएकाले परिवार दिनरात खटिरहेका छौंर ।' माटोको दियो विशेषतः शुभकार्यमा प्रयोग गरिने गरिन्छर ।

दुई जनाले एक दिनमा करिब तीन हजार वटा दियो बनाउन सक्छन्र । यस वर्ष बीस हजार रूपैयाँ बराबरको सामग्री बेच्ने लक्ष्य राखेका

बाँकी ३ पेजमा

जसपाका नेता गुप्तालाई पितृ शोक

लहान । जनता समाजवादी पार्टीका केन्द्रिय सदस्य राज कुमार गुप्ता (राजु गुप्ता) लाई पितृ शोक परेको छ । उनका बुवा राम लोचन प्रसाद गुप्ताको मंगलवार बिहान निधन भएको हो ।

उनको बुवा राम लोचन गुप्ताको १०० वर्षको उमेरमा निधन भएको पारिवारजनले बताएका छन् । दाहसंस्कार कार्यक्रममा जिल्लाभरीका नेताकार्यकर्ताको उपस्थिति रहेको थियो ।

विजया दशमी
तथा
शुभ-दीपावली
एवम्
छठ पर्व
२०७७ को पावन अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, बचतकर्ता एवम् समस्त देशवासीमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।
समग्र बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
लहान-६, सिरहा परिवार

बाँसजन्य सामग्रीको बिक्री बढ्दो

घेराबेरादेखि घर निर्माण र अन्न निफन्न नाङलो, चाल्नो, ढकी, डोको, टोकरी लगायत उब्जनी थन्काउन भकारो बनाउन समेत तराई मधेसमा बाँसको प्रयोग गरिन्छ । यहाँका हरेक किसानका घरमा अत्यधिक प्रयोगमा आउने बाँसजन्य सामग्री हुन ।

तर छठ पर्वमा बाँसजन्य सामग्री अति आवश्यक हुने भएकाले त्यससँग निर्माणमा जोडिएकालाई बनाउन भ्याइनभ्याइ छ । अधिकांश दलित, भूमिहीन सुकुम्बासी परिवारको जीविकोपार्जनको आधार बाँस व्यापार र बाँसजन्य सामग्री बनेको छ । तराईका

बाँकी ३ पेजमा

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।
-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

फ्रेन्डस मोडल हस्पिटल, लहान ४
(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)
हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा
डाक्टरहरु
बालरोग विशेषज्ञ — डा. वृजेन्द्र यादव
मधुमेह, प्रेसर — डा. ल्युस्युन यादव
प्रसुति रोग विशेषज्ञ — डा. विरेन्द्र यादव

सम्पादकीय

भूमिहीन दलित समुदायलाई थातथलोको व्यवस्था गर

आवासविहीन दलितका लागि राज्यले आवासको व्यवस्था गर्नुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था छ । नेपालको संविधानको धारा ४० मा राज्यले भूमिहीन दलितलाई कानुन बमोजिम एक पटक जमीन उपलब्ध गराउनुपर्ने उल्लेख छ । त्यसैगरी राज्यले आवसविहीन दलितलाई कानुन बमोजिम बसोबासको व्यवस्था गर्नेछ भनिएको छ । त्यसैले जनता आवास कार्यक्रमजस्तै आवासविहीन दलितको पहिचान गरी आवासविहीन दलितलाई आवास निर्माणका लागि प्रदेश र स्थानीय सरकारले बजेटको विनियोजन गरिनुपर्छ । विगतमा जनता आवास कार्यक्रम मार्फत विनियोजन गरेको रकमबाट दलितले घर निर्माण गर्न सक्ने अवस्था छैन । त्यसैले संविधानले व्यवस्था गरेअनुरुप कम्तिमा बस्नलायक घर बनाउन पुग्ने गरी रकम विनियोजन गर्न जरुरी छ । यसकालागि स्थानीय तहले समेत तदारुकता देखाउन जरुरी छ ।

कोरोना भाइरस जस्ता महामारीका कारण पछिल्लो पटक सबैभन्दा धेरैं सीमान्तकृत समुदाय नै पीडित हुने गरेका छन् । एकातिर बर्सेनी प्राकृतिक विपदबाट तिनै दलित समुदाय चपेटामा पर्ने गरेका छन् । जाडो होस या गर्मी, हावाहुरी होस या वर्षात यस्ता प्राकृतिक विपदबाट प्रत्यक्ष पीडित भूमिहीन दलित समुदाय नै पिरोलिन्छन् । विकासका नाममा सडक बिस्तार गरिदा तिनै निमुखा दलित समुदायको थातथलो उजाडिन्छ । तसर्थ संविधानले व्यवस्था गरेको सवैधानिक हकबाट दलित समुदायलाई बञ्चितीकरण गरिनुहुन्न । त्यसैले प्राकृतिक विपद वा मानव निर्मित विपतबाट पीडित दलित र सीमान्तकृत समुदायका लागि राहत प्रदान गर्ने गरी बजेट विनियोजन गरिनुपर्छ । ताकि त्यस्ता विपदबाट दलित समुदायमा दीर्घकालीन रुपमा गम्भीर समस्या नपरोस ।

पछिल्लो पटक लहान नगरपालिका–१७ बलानसेर टोलको दलित सदाय बस्तीमा वडा कार्यालयले जस्तापाताको छानो लगाईदिएर केही हदसम्म उनीहरुप्रति बसोबासका लागि सहानुभूति दर्शाएको छ । जसबाट जति नै झरी परेपनि अब उनीहरुका घर ओभानो नै हुनेछ । पहिलो चरणमा १४ घर परिवार सदाय बस्तीका सबैको घरमा जस्तापाता लगाइएको छ । वडा कार्यालयको आर्थिक वर्ष ०७६/०७७ को बजेटबाट खरको छानो भएको १४ घर परिवारलाई १४ फिट लम्बाई २० फिट चौडाई बराबरको जस्तापाता वितरण गरेपछि जस्तापाताको घर बनेको छ । वडा कार्यालयले खरलाई जस्तापातामा परिणत गर्न ५ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरिदिएपछि खरको झुपडी जस्तापातामा परिणत भएको हो । तर यत्ति कार्यले मात्रै दलित समुदायको आवास योजना पूरा हुनेछैन । वडा कार्यालय यो सानो पहलसँगै स्थानीय तहले पनि आवासविहीन दलितलाई आवास निर्माणमा ढिलाई गर्नु हुँदैन ।

स्थानीय तह भित्र कार्य सम्पादन करारको आवश्यकता र औचित्यता

पालिका बहस

बलराज त्रिपाठी

कुनै पनि देशको राज्य सञ्चालनका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र उपयोगी संयन्त्र भनेको त्यो मुलुकको कर्मचारीतन्त्र वा प्रशासनयन्त्र (ब्यूरोक्रेसी)हो । जसलाई स्थायी सरकारका रुपमा पनि चिनिन्छ । सङ्घीय शासन प्रणाली भएका मुलुकहरुमा विभिन्न तहका सरकारहरु मध्ये स्थानीय तहको सरकारको झन् बढी महत्त्व हुने गर्दछ । किनकि स्थानीय सरकारलाई जनताको सबै भन्दा नजिक घरदैलोको सरकारका रूपमा लिने गरिन्छ । सङ्घीय लोकतान्त्रिक प्रणालीमा जनता नै सर्वोपरि हुने र उनीहरूको हरेक क्रियाकलापहरूका लागि स्थानीय तहमा रहेको सरकारलाई नै गुहार्नु पर्ने हुनाले देशमा सुशासन कायम गर्न स्थानीय तहको प्रशासनयन्त्रलाई थप सबल र सक्षम बनाउनुको विकल्प देखिँदैन । शायद त्यही भएर होला अहिले स्थानीय तहमा कसरी सुशासन कायम गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जताततै बहस भइरहेको पाइन्छ । प्रशासनलाई सुधार गर्ने क्रममा विकास भएको कार्यसम्पादन व्यवस्थापन (परफरमेन्स बेस्ड म्यानेजमेन्ट) को प्रमुख औजारहरु मध्येको एउटा उपयुक्त औजारको रूपमा कार्य सम्पादन करारलाई लिइएको पाइन्छ ।

सङ्गठनको उद्देश्य प्राप्तिको आंकलन, कार्यान्वयन र मूल्यांकन गर्ने अनेकौं उपायहरु मध्ये कार्यसम्पादन व्यवस्थापन एक प्रमुख उपाय हो । कुनै पनि सङ्गठन निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका लागि गठन गरिएको हुन्छ । त्यस सङ्गठनमा कार्यरत जनशक्ति त्यही उद्देश्य प्राप्तिमा क्रियाशील रहने गर्दछन् । तर उनीहरूको कार्य र सङ्गठनको उद्देश्य बीच कुनै तालमेल छ कि छैन, जनशक्तिको कामले सङ्गठनको उद्देश्य प्राप्तिमा सघाएको छ कि छैन, के गर्दा जनशक्तिको काम र सङ्गठनको उद्देश्य बिचमा तालमेल ल्याउन सकिन्छ, उनीहरूको कार्य सम्पादनको मापन कसरी गर्ने, कार्य सम्पादनको आधार र मापदण्ड कस्ता बनाउने, परिसूचकहरु कस्तो र कसरी निर्माण गर्ने आदि कुराहरूको निर्क्योल गरी उनीहरूको कार्यलाई बढी नतिजामुखी र जबाफदेही बनाउने व्यवस्थापकीय साधन नै कार्यसम्पादन व्यवस्थापन हो ।

यो नवीन सार्वजनिक व्यवस्थापनको उपज हो । यसले प्रक्रियालाई भन्दा नतिजालाई बढी जोड दिन्छ । कार्य सम्पादन व्यवस्थापनका विभिन्न औजारहरु (जस्तैः प्रिफर्ममेन्स बेस्ड इन्सेन्टिभ्स सिस्टम, पे फर प्रिफर्मेन्स, रिजल्ट म्यानेजमेन्ट फ्रेमवर्क, सर्भिस कन्ट्र्याक अर कन्ट्र्याक्टिङ्ग आउट अफ पब्लिक सर्भिसेज आदि) मध्ये कार्यसम्पादन करार प्रभावकारी उपकरण हो । यो आफैमा साध्य होइन, यो प्रशासन संयन्त्रलाई सुधार गर्ने एउटा साधन वा हतियार मात्र हो । कार्य सम्पादन करार वा सम्झौताले कर्मचारी र सङ्गठन बिचमा एउटा यस्तो बाध्यकारी अवस्थाको सिर्जना गर्दछ, जसबाट दुवै पक्ष उम्कन पाउँदैनन् । यो करार गर्नुअघि कर्मचारीले आ ना सबै पूर्वशर्त, श्रोत साधन र सुविधाको बारेमा खुला रूपमा सङ्गठनसँग वार्ता र छलफल गरी सम्झौता गर्दछ भने सम्झौता पश्चात् सङ्गठनले सम्झौतामा उल्लेख भए बमोजिमका परिसूचकहरूलाई समातेर मूल्यांकन गर्ने र सोही आधारमा दण्ड र पुरस्कारको व्यवस्था गर्ने गर्दछ । यो करार सङ्गठन र कर्मचारी दुवै पक्ष बिचको सहमतिको दस्तावेज हो, यसमा दुवै पक्षसँग सम्बन्धित सर्तहरु उल्लेख गरिएको हुन्छ र उल्लेखित सर्तहरूको पालना गर्नु दुवै पक्षको जिम्मेवारी हुन्छ ।

कार्य सम्पादन करारको सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्न सकिएको खण्डमा मात्र यसले लक्ष्य अनुसारको नतिजा दिन सक्दछ । कार्य सम्पादन करार शून्यमा सम्भव हुँदैन, यसको लागि निश्चित आधार तयार हुनुपर्दछ । जसलाई देहाय बमोजिम औँल्याउन सकिन्छ :

- स्पष्ट साङ्गठनिक संरचना
- सङ्गठन र त्यसका विभिन्न इकाईहरूका स्पष्ट लक्ष्य, उद्देश्य र प्राथमिकताहरु
- कार्यसम्पादनका लागि आवश्यक नीतिगत तथा कानुनी व्यवस्थाहरु
- सङ्गठनमा काम गर्ने कर्मचारीहरूको स्पष्ट कार्य इकाई र कर्मचारीले धारण गरेको काम, कर्तव्य, अधिकार, जिम्मेवारी र जबाफदेही सहितको कार्य विवरण
- कार्यलाई नतिजासँग जोड्ने मापनयोग्य परिसूचकहरु
- कार्य सम्पादनका लागि आवश्यक पर्ने साधन, श्रोत र वातावरणको सुनिश्चितता
- कार्य सम्पादन करार सम्पन्न नहुन्जेल कर्मचारीहरूको स्थिरता वा निरन्तरताको ग्यारेन्टी
- कर्मचारीहरूको मनोबल उच्च राख्न आवश्यक सेवा सुविधाहरूको व्यवस्था र सो को न्यायिक वितरण
- कार्य सम्पादन करारमा उल्लेखित कार्यलाई आधार बनाएर वस्तुगत, वैज्ञानिक र पारदर्शी ढङ्गले कार्य सम्पादन मूल्यांकन हुने प्रणाली
- मूल्यांकनको नतिजाको आधारमा कर्मचारीहरूलाई पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था

तर स्थानीय तहहरूमा कार्य सम्पादन करारका लागि माथि उल्लेखित आधारशिला वा उपयुक्त वातावरण भई सकेको अवस्था देखिँदैन । जसलाई देहाय बमोजिम औँल्याउन सकिन्छ :

- स्थानीय तहको लागि अत्यावश्यक स्थानीय सेवा ऐन लगायतका कानुनहरु अझै बन्न सकिरहेका छैनन् ।
- स्थानीय सेवा ऐनका अभावले सङ्गठनमा काम गर्ने कर्मचारीहरूको कार्य इकाई र कर्मचारीले धारण गरेको काम, कर्तव्य, अधिकार, जिम्मेवारी र जबाफदेही सहितको कार्य विवरण स्पष्ट हुन सकेको छैन । त्यस्तै कार्यालयलाई आवश्यक जनशक्ति उपलब्ध हुन सकिरहेको अवस्था देखिँदैन ।
- नीतिगत अस्पष्टताका कारण स्पष्ट साङ्गठनिक संरचना तयार हुन सकिरहेको छैन । जसका कारण कर्मचारीहरूको दरबन्दी किटान हुन सकिरहेको छैन ।
- समयमा नै कानुनहरु तर्जुमा नहुँदा स्थानीय तह र त्यसका विभाग, महाशाखा, शाखा, इकाई आदिको स्पष्ट लक्ष्य, उद्देश्य र प्राथमिकताहरु किटान हुन सकिरहेको अवस्था देखिँदैन ।
- कतिपय स्थानीय तहहरूमा हालसम्म पनि कर्मचारीहरूको समायोजन हुन सकिरहेको छैन, कर्मचारी समायोजनमा गरिएको विभेदले स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीहरूको मनोबल कमजोर हुन पुगेको छ ।
- कतिपय स्थानीय तहमा अत्यधिक राजनीतिकरण भएको कारण कर्मचारीहरूको स्थायित्व र स्वतन्त्र तरिकाले कार्य सम्पादन गर्ने वातावरण बन्न सक्ने अवस्था देखिँदैन ।
- राजनीतिक र प्रशासनिक कार्यको स्पष्टता छैन, जनप्रतिनिधिहरु आफूलाई बेलायतको संसद् भन्दा पनि उच्च ठान्छन् भने प्रशासनिक कर्मचारीहरु आफूलाई कानुनको संरक्षक ठान्छन्, जसका कारण प्रशासनिक र राजनैतिक नेतृत्व बिचमा बेला बखत द्धन्द सिर्जना भइरहेको अवस्था देखिन्छ ।
- कार्यालय भित्र काम कारबाही र सेवा सुविधामा विविध किसिमका नातावाद र कृपावाद हाबी छ । प्रणाली भनेको कुन चराको नाम हो, थाहा छैन ।

स्थानीय तह भित्र उपरोक्तानुसारका विविध समस्याहरु विद्यमान रहेको अवस्थामा कार्य सम्पादन करारलाई कार्यान्वयनमा ल्याउने नै हो भने सर्वप्रथम देहाय बमोजिमका कुराहरूमा सुधार गरिनु पर्दछ :

- स्थानीय तहको लागि अत्यावश्यक स्थानीय सेवा ऐन लगायतका कानुनहरु अविलम्ब तर्जुमा गरिनु पर्दछ ।
- स्पष्ट साङ्गठनिक संरचना तयार गरी सोही आधारमा कर्मचारीहरूको दरबन्दी किटान गरिनु पर्दछ । दरबन्दी अनुसार आवश्यक जनशक्ति उपलब्ध गरिनु पर्दछ ।
- स्थानीय तह र त्यसका विभाग, महाशाखा, शाखा, इकाई आदिको स्पष्ट लक्ष्य, उद्देश्य र प्राथमिकताहरु किटान गरिनु पर्दछ ।
- कर्मचारीहरूको कार्य इकाई र कर्मचारीले धारण गरेको काम, कर्तव्य, अधिकार, जिम्मेवारी र जवाफदेही सहितको कार्य विवरण स्पष्ट गरिनु पर्दछ ।

बाँकी ४ पेजमा

आजको राशिफल

मेष :- आज मित्र वा आफन्तबाट सहयोग मिल्नेछ । भूमिबाटपनि लाभलिन सकिनेछ । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मनपनि प्रसन्न रहनेछ ।

वृष :- वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । नयाँ अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्ने र बौद्धिकताको विकास हुनेछ ।

मिथुन:- धार्मिक महत्वको क्षेत्रमा भ्रमण हुनसक्छ । अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । आफन्तले चुनौतीबाट मुक्त हुन सहयोग गर्नेछन् ।

कर्कट :- आज धर्म,कर्म, परोपकार तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नयाँ काम वा रोजगारको अवसर मिल्नेछ, तर मन भने कमजोर रहन सक्छ ।

सिंह:- आज आकस्मिक लाभ प्राप्त हुने सम्भावना छ । बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ । नयाँ–नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्ने र हिम्मत बढ्नेछ ।

कन्या :- आज कठोर परिश्रम गर्नुपर्ने समय छ । अनवास्यक र दैनिक व्यवहारमा खर्च बढ्न सक्छ, तर सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ ।

तुला:- महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । व्यापारबाट सोचेजस्तै लाभ प्राप्ति हुने योग छ ।

वृश्चिक :- आज कतै घुम्न जाने योजना बन्न सक्छ । बोलीको भरमा कार्य सम्पादन हुनेछ । एकपछि अर्को अवसर आउनाले काम सम्पन्न हुनेछ ।

धनु :-दौडधूप गर्नु परेपनि लाभ नै हुनेछ । रमाइलो यात्राको योग रहेको छ । बन्धु बान्धवबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । प्राविधिक काममा सफलता मिल्ला ।

मकर :- आँटेको काममा सफलता नमिल्न सक्छ । प्रेमी तथा प्रेमिकाको भाषा परिवर्तनले मनमा दुविधा उत्पन्न हुन सक्नेछ, तर धार्मिक कार्यमा मन चैं लाग्नेछ ।

कुम्भ:- परदेशमा रहेका आफन्तजनसँग सम्बन्ध कायम हुनेछ । वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ । आकस्मिक धनलाभ र आर्थिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

मिन :- आज विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला । वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ । नयाँ कार्यहरु सम्पन्न हुनेछन् ।

मूला उत्पादन प्रविधी

देवकान्त चौधरी/राजेन्द्र साहु

मूला नेपालको जरे बाली समूहको एउटा प्रमुख तरकारी हो । अधिकांश नेपालीले सीजनमा मूला तरकारी सेवन गर्दछन् । यो तरकारीको गुन्द्रुक र सिन्कीको अलावा सलादको रूपमा अन्य तरकारीहरूसंग मिसाएर खाने चलन छ । यसले पाचन प्रकृयामा सहयोग गर्दछ । मूलाको जरा र पात दुवै भाग खान प्रयोग गरिन्छ । जराको आकार, प्रकार, रंग, लम्वाई जात अनुसार फरक फरक हुन्छ । एशिया महाद्विपमा प्रचलित जातहरू प्राय : सेतो वा गूलावी रंगको लामो खाले हुन्छ भने यूरोपमा प्रचलित जात रातो, डल्लो, मसिनो लाम्चो खालको हुन्छ ।

हावापानी

मूला चिसो हावापानीमा राम्रो सप्रिन्छ । यसको लागि औसत तापक्रम १८ देखि २० डिग्री सेल्सियस चाहिन्छ । एशियाली जातहरू भन्दा यूरोपेली जातहरूलाई जरा बढन कम तापक्रम चाहिन्छ । गर्मी समयमा मूला कडा र पिरो स्वादको हुन्छ र चाडैं डुकू पलाउछ ।

माटो

मूलाको खेती प्राय : सबै किसिमको माटोमा गर्न सकिन्छ तापनी दूमट, बलौंटे दूमट, कम्पोष्ट बढी भएको, हलुको माटोमा यसको उत्पादन बढी हुन्छ ।

जातहरू

नेपालमा विभिन्न किसिमका स्थानीय जातहरूको साथै उन्नत जातहरूको खेती भइरहेका छन् । बढी क्षेत्रफल उन्नत जातले ढाकेको छ र यसको उत्पादन पनि बढी हुन्छ । केही प्रमुख जातहरूको विवरण तल दिइएको छ ।

मिनो अर्ली

यो ज्यादै प्रचलित जात हो । जराको रंग सेता ३० देखि ४० सेन्टिमीटर लामो, ८ सेन्टिमिटर व्यास भएको, पातको रंग गाढा हरिया, चिरिएको र अलि तेर्सो परेको हुन्छ । बीउ छरेको ५५ देखि ६० दिनमा जरा खान लायकका हुन्छन् । मध्य पहाडमा भदौदेखि असोज र उच्च पहाडमा वैशाखदेखि भदौंसम्म लगाउन सकिन्छ । उत्पादन प्रति रोपनी २००० देखि २५०० किलोसम्म हुन्छ ।

हवाइटनेक

यसको उन्मोचन २०५१ सालमा भएको हो । यो मध्य समयमा हुने जात हो । बीउ रोपेको ६० देखि ६५ दिनमा जरा तयार हुन्छ । यसको पातहरू ठाडो परेको, हल्का हरिया, किनारा काटिएको, भुस नभएका, ३० देखि ३५ सेन्टिमिटर लामो, निखर सेतो र जराको टुप्पा एक्कासी टुप्पिएको हुन्छ । उत्पादन १५०० देखि २००० किलोग्राम प्रति रोपनी हुन्छ ।

चालिस दिने

यो पनि २०५१ सालमा उन्मोचित जात हो । वीउ छरेको ३५ देखि ४५ दिनमा जरा तयार हुन्छ । पातहरू ठाडो परेको, हल्का हरियो, किनारा नकाटिएको, भुस नभएको हुन्छ । जरा १२ देखि १५ सेन्टिमीटर लामो सेतो रंग, गुलियो स्वाद भएको हुन्छ । उत्पादन १२०० देखि १५०० किलोग्राम प्रति रोपनी हुन्छ ।

पयूठाने रातो

यो पनि २०५१ सालमा उन्मोचित पछौटे जात हो । वीउ रोपेको ७० देखि ८० दिनमा जरा तयार हुन्छ । ठाडो पात र पातको डाठ रातो रंगको हुन्छ । जरा २० देखि ३० सेन्टिमीटर लामो र टुप्पातिर तिखारिदै गएको हुन्छ । मूलाको वाहिरी सतह बोक्रा पनि रातै हुन्छ । तर भित्री भाग सेतो हुन्छ । वीउको दाना सानो र चेप्टो आकारको हुन्छ । उत्पादन प्रति रोपनी २००० देखि २२०० किलोग्राम हुन्छ ।

पूसा चेत्की

यो गर्मी समयमा लगाउन हुने जात हो । वीउ छरेको ४० देखि ४५ दिनमा जरा तयार हुन्छ । उत्पादन १२०० देखि १५०० किलोग्राम प्रति रोपनी हुन्छ ।

टोकनाशी

यो पछौटे, गर्मी खप्न सक्ने, पातको किनारा काटिएको गाढा हरियो, १५ देखि २० सेन्टिमिटर लामो जरा हुन्छ । यी वाहेका नेपालमा विभिन्न आकार प्रकारका स्थानीय मूलाको खेती हुने गरेको पाईएको छ । भारतमा विकास गरिएका उन्नत जातहरू जस्तै पूसा हिमानी, पूसा रेश्मी, पंजाव सफेद, समर वन्डर, स्कारलेट ग्लोव, पूसा देशी इत्यादि पनि हाल नेपालमा पाइन्छन् ।

लगाउने समय

मिनोअर्ली, हवाईट, प्युठाने रातो कातिक देखि पुसमहिनासम्म लगाउन सकिन्छ । त्यसैगरी यी जातका मूला तराई मध्य पहाडमा साउनदेखि मंसिर र उच्च पहाडमा चैतदेखि साउनसम्म लगाउन सकिन्छ । चालिस दिने भदौदेखि पुस तराईमा मध्य पहाडमा असारदेखि कातिकसम्म लगाउन सकिन्छ भने चेत्की मध्य पहाडमा असारदेखि चैतसम्म लगाउन सकिन्छ । यी जातका मुलाका लागि प्रति रोपनी ३०० देखि ५०० ग्राम वीउ आवश्यक पर्छ ।

मलखाद

राम्ररी कुहिएको गोबरमल प्रति रोपनी १००० किलोग्राम, युरिया चार किलोग्राम, डिएपी पाच किलोग्राम र पोटाश चार किलोग्राम प्रयोग गर्नुपर्छ । सबै मलको पूरै भाग जमीन तयार गर्ने बेलामा तर युरीयाको आधि भाग बाली लगाएको २५ देखि ३० दिनपछि टप डेस गर्नुपर्छ ।

सिंचाई तथा गोडमेल

सिंचाई धेरै कुरोमा भरपर्ने भएकोले जस्तै : मौसम, माटोको किसिम, वालीको अवस्था इत्यादि, अत : आवश्यकता अनुसार पटक पटक सिंचाई गरि राख्नुपर्छ । त्यस्तै गोडमेल सरसफाई पनि बेला बेलामा आवश्यकताअनुसार गरि राख्नुपर्छ । बेसालिन भन्ने झार नियन्त्रण गर्ने झोल विषादी प्रति रोपनी एक लिटर बीउ रोप्नुभन्दा २४ घण्टा अगाडि माटोमा छर्नाले झार नियन्त्रण गर्न मदत गर्दछ ।

उत्पादन

जात र सिजन अनुसार मूलाको उत्पादन १००० देखि २५०० किलोग्राम प्रति रोपनी हुन्छ ।

बाली संरक्षँण

रोगहरू

डाउनी मिल्डयू

ढुसीबाट हुने रोग हो । पातको माथिल्लो सतहमा पहेंलो दागहरू र तल्लो सतहमा बैजनी रंगको दागहरू देखिन्छन् । पात, हांगा अनिश्चित आकारका र बैजनी रंगको दागहरू देखिन्छन् । वीउलाई केपटान वा थिरम दुई ग्राम प्रति किलोग्राम बीउलाई उपचार गरि लगाउने । वालीमा वेभिस्टीन एक ग्राम प्रतिलिटर पानीमा मिसाई ७ देखि १० दिनको फरकमा दुईदेखि तीन पटक छर्नुपर्छ ।

खैरे पात थोप्ले रोग

यो पनि ढुसीबाटै पलाउने रोग हो । पातमा खैरो रंगको बाटुला दागहरू र थोप्ला वरिपरि केही उठेको घेरा लाग्छ । बीउ रोप्नु अघि केप्टान वा थिरामले माथि जस्तै उपचार गरि लगाउनुपर्छ ।

जरा कालो हुने

शाखा जराहरू निस्केको ठाउमा खरानी रंगको वा कालो दाग देखिन्छ । कलिलो जरा पूरै कालो भएर मर्छ । घुम्ती बाली मात्र सको उपाय हो ।

भाईरस रोग

पातमा कतैं पहेलो, कतै हरियो भई गुज्जुमुजिएर विरूवा ठिम्रिन्छ । लाही र उफ्रने खपटे किराले यो रोग सार्छ । अत : रोगी बिरूवालाई तुरून्त हटाउने र किटनाशक विषादी जस्तै नूभाव वा थायोडन १.५ देखि २.० एमएल प्रति लिटर पानीमा मिसाई स्प्रे गर्ने ।

खैडो सडन

यो विकृति वोरन तत्वको कमी माटोमा भएको अवस्थामा देखा पर्छ । मूलाको भित्री भाग खोक्रो हुन्छ र पछि खैरो अनि कालो भएर सडछ । जग्गा तयार गर्ने बेलामा प्रति रोपनी ५०० देखि ६०० ग्राम बोरेक्स धूलो छरेर माटोमा मिलाउने । पछि बाली हुर्केको अवस्थामा एग्रोमीन वा फोर्टुमिन बि वा माइक्रोन बि तीन ग्राम प्रति लिटर पानीमा मिसाई दुईदेखि तीन पटक स्प्रे गर्नुपर्छ ।

कीराहरू

मूलालाई रातो कमीला, उफ्रिने खपटे लाही इत्यादि कीराहरूले मूख्य रूपमा सताउछ । नियन्त्रण गर्न रातो कमीला भए डर्सवान र अन्य कीराहरू भए नूभान वा थायोडन १.५ देखि २.० एमएल प्रति लिटर पानीमा मिसाई स्प्रे गर्नुपर्छ ।

माटोको...

छन् । तिहारमा विशेषत : माटोको दियो, कलश, धुपौरो, खुत्रुकेलगायतका सामग्रीको माग उच्च हुने गरेको छर ।

तिहारको समयमा विगतका केही वर्षदेखि माटोको दियो बाल्ने क्रम घटेको उनीहरूको दु :खेसो छर । 'विद्युतीय दियोको कारण ५० प्रतिशत व्यापार घटेको छ,' उनले भनेर ।

माटोका भाँडा बनाउन हाल उनीहरूले विद्युतीय चक्र प्रयोगमा ल्याएका छन्र । कुनै समय उनीहरु काठको चक्रबाट सामग्री बनाउने गर्थेर । माटोको भाँडा बनाउने पण्डित समुदायले तिहारमा कम्तीमा ३० हजारदेखि माथिको आम्दानी गर्ने गर्छन्र । लक्ष्मीपूजादेखि भाइटीकासम्म दियो बालिने हुँदा यस्ता सामग्री बढी बिक्री हुन्छर ।

बाँसजन्य...

दलित डोम समुदायको पुर्ख्यौली पेशा बाँसजन्य सामाग्रीको बिक्री बितरण हो । तर डोम समुदायको सिको गर्दै दलित सार्की परिवारसँगै मुसहर लगायत पछिल्लो पटक भूमिहीन सुकुम्बासी परिवारको जीविकोपार्जनको मूख्य आधार बाँसजन्य सामाग्रीको उत्पादन र बिक्री बितरण हो ।

सिरहाका हरेक दलित र भूमिहीन सुकुम्बासी बस्तीमा घरलौरी बाूसजन्य सामाग्री उत्पादनमा उनीहरू तल्लीन भेटिन्छन् । तर सरोकारवाला निकायले यसको व्यावसायिक र बजारीकरणमा ध्यान दिन नसक्दा यो गुजारा चलाउने माध्यम मात्र बनेको छ ।

अधिकांश पूर्ख्यौली पेशाका रूपमा बाँसजन्य सामाग्रीमा संलग्न छन् ।

विजया दशमी
तथा
शुभ-दीपावली
एवम्
छठ पर्व

२०७७ को पावन अवसरमा पत्रकार संचारकर्मी, व्यापारी, स्वदेश र विदेशमा बस्नुभएका दाजु भाइ दिदी बहिनी, कर्मचारी, विद्यार्थी वर्ग लगायत समस्त् शुभचिन्तकहरुमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना
लहानपोस्ट् दैनिक परिवार
लहान-१०, ग्रामीण चौक

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरु गर्नुअघि अनिवार्य रुपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरुलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगि लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरुलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरुले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोक्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरुको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

तिहारको तीन दिन बैंक नखुल्ने

कोरोना भाइरस संक्रमणलाई ध्यानमा राख्दै वाणिज्य बैंकहरूले तिहारको बिदामा आ̂ना शाखाहरू नखोल्ने भएका छन् । सरकारले दिएको सार्वजनिक बिदाको समयमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाका सबै काउन्टर बन्द हुने नेपाल बैंकर्स संघले जनाएको छ ।

वाणिज्य बैंकहरूको छाता सङ्गठन नेपाल बैंकर्स संघले सीमित शाखा खोलेर बैंकिङ सेवा दिँदा कोरोना सर्ने जोखिम बढ्ने सम्भावना भएको भन्दै नखोल्ने निर्णय गरेको जनाएको हो । संघका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अनिल शर्माले कात्तिक २९ देखि मंसिर १ गतेसम्म गरी तीन दिन बैंकका शाखा नखुल्ने बताए ।

हालसम्म वाणिज्य बैंकका ६ हजारभन्दा धेरै कर्मचारीमा कोरोना संक्रमण पुष्टि भइसकेको छ । थप कर्मचारीमा संक्रमण र धेरै कारोबार नहुने अनुमान गर्दै बन्द गर्ने निर्णय गरेका हौं, उनले भने । हाल बैंकहरूले एटिएम तथा डिजिटल कारोबारलाई प्राथमिकतामा राख्दै आएको भन्दै यस पटक डिजिटल बैंकिङलाई प्रोत्साहन गरी शाखा खोलेर दिने सेवालाई बन्द गरेको बताएका छन् ।

संघले कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्न तथा जोखिम न्यूनीकरणका लागि डिजिटल बैंकिङ, मोबाइल बैंकिङ, इन्टरनेट बैंकिङ र एटिएम सेवाको अधिकतम प्रयोग गर्न आग्रह गरेको छ । गत वर्ष दशैं तथा तिहारको बिदामा समेत समिति बैंकका काउन्टरमार्फत सेवा प्रवाह गर्दै आएका बैंक तथा वित्तीय संस्थाले यस वर्ष कोरोना भाइरस संक्रमणलाई ध्यानमा राख्दै सेवा बन्द गर्ने निर्णय गरेका हुन् । **रासस**

दर्ता विनै सञ्चालित क्रसर उद्योग तत्काल बन्द गराउन गृहको निर्देशन

गृह मन्त्रालयले विना दर्ता सञ्चालनमा रहेका क्रसर एवं बालुवा प्रशोधन उद्योग तत्काल बन्द गराउन निर्देशन दिएको छ ।

गृहमन्त्री रामबहादुर थापा, उर्जामन्त्री वर्षमान पुन, उद्योगमन्त्री लेखराज भट्ट, वनमन्त्री शक्तिबहादुर बस्नेत लगायतको सिंहदरबारमा बसेको बैठकले निर्णय गरेपछि ७७ वटै जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई विना दर्ता सञ्चालित उद्योग बन्द गर्न निर्देशन दिइएको हो ।

मन्त्रालयले प्रमुख जिल्ला अधिकारीको नेतृत्वमा डिभिजन वन, जिल्ला प्रहरी, घरेलु तथा साना उद्योग, मालपोत र नापी कार्यालयका प्रमुखसहित इञ्जिनियर सम्मेलित टोलीबाट तत्काल अनुगमन गर्न पनि भनेको छ । अनुगमनबाट क्रसर मापदण्ड अनुसार भएरनभएको, तोकिएको जग्गामा सञ्चालन भएरनभएको, दर्ताका भएका वेला तोकिएका अन्य शर्त पालना गरिएरनगरिएको लगायतका विवरण संकलन गरी ७ दिनभित्र रिपोर्ट पेश गर्न पनि गृहले भनेको छ ।

राष्ट्रिय गौरवका आयोजना वा राष्ट्रिय प्राथमिकता प्राप्त आयोजनाका लागि क्रसर सञ्चालन गरिएको भए त्यसको समेत विवरण पठाउन भनिएको छ ।

नुन किन थोरै खानुपर्छ ?

नियमित रूपमा प्रयोग गरिने नुन वा सोडियम क्लोराइड शरीरको स्वस्थ कार्यका लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । सोडियमले हाम्रो शरीरलाई सञ्चालन र नियन्त्रणमा राख्न ठूलो भूमिका खेल्छ । जब हामीसँग डिहाइड्रेसन हुन्छ तब शरीरमा नुनको अभाव हुन्छ । यसको कारण यो हुन्छ कि घण्टौंसम्म घाममा खेल्दा, खेलाडीहरूमा डिहाइड्रेसन हुन्छन् र उनीहरूमा मांसपेशीको दुखाइ जस्ता समस्या निम्तिन सक्छ ।

डिहाइड्रेसनबाट राहत पाउनको लागि प्रायः नुन र चिनीको घोललाई लिन चिकित्सकहरु सुझाव दिन्छन् । जबकि सोडियम शरीरको सामान्य प्रक्रियाहरूको लागि आवश्यक छ, यसको अधिक प्रयोग पनि शरीरको लागि हानिकारक हुन सक्छ । उच्च रक्तचाप र हृदय रोगबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई थोरै मात्रामा सोडियम प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ । बिरामी नभएकाहरूलाई पनि कम सोडियम प्रयोग गर्न चिकित्सकहरु सुझाव दिन्छन् ।

सोडियम कति आवश्यक छ शरीरलाई ?

कति मात्रामा सोडियम प्रयोग गर्ने र कति गर्दा त्यसको मात्रा धेरै हुन्छ भन्ने जानकारी आवश्यक छ । कसरी यसका नियन्त्रण गर्ने र कसरी यसका तत्वहरूले हाम्रो शरीरमा भूमिका खेल्छन् ? यो जान्नु सबैलाई महत्वपूर्ण कुरा हो ।

रेस्टुरेन्टमा खाना खान जाँदा नुनिलो बदाम वा आलुका परिकारको साथमा पानी वा चिसो वा त्यस्तै पेय पदार्थ दिने गरिन्छ । यसको कारण यस्ता खानाले तिर्खा बढाउँछ । सोडियमले शरीरमा पानी प्रतिशोषण क्षमता बढाउँछ । जसका कारण शरीरमा तिर्खा लाग्छ र हामीलाई पर्याप्त मात्रामा पानी पिउन यसले सहयोग पनि गर्छ । हाम्रो शरीरमा पर्याप्त मात्रामा पानी हुँदा शरीरले ठीकसँग काम गर्छ । जसले हाम्रा रक्तचापलाई सामान्य गराउन पनि मद्दत गर्छ । नुनले मांसपेशीमा घर्षण बढाउँछ र मान्छेलाई विभिन्न किसिमको दुखाइबाट जोगाउन मद्धत गर्छ । नुनले खानाको माध्यमबाट शरीरको पाचन प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

यही कारणले गर्दा हो कि सोडियमको कमी अर्थात् हाइपोनेट्रिमियाको खतरनाक अवस्था पनि सिर्जना हुन सक्छ । यसले मांसपेशीमा दुखाइ र कठोरता, अचानक रक्तचापमा आउने कमी, चक्कर लाग्नु, भ्रम र मानसिक स्थिति खराब हुन सक्छ । यतिमात्रै नभएर कोही कोही व्यक्ति त कोमामा जाने वा मृत्युको शिकार समेत बन्न सक्छ । अत्यधिक नुनको अभावमा कोशिकामा सोडियमका असन्तुलन बढेर पाचन प्रणालीमा असर पर्न सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा, हाम्रो शरीरलाई सधैं काम गर्नको लागि उचित मात्रामा सोडियम र पानीको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । तर धेरै नुनले तपाईंको शरीरको सन्तुलनलाई गडबड गर्न सक्छ । यदि तपाईंको मृगौलाले स्वस्थ रूपमा काम गरिरहेको छ भने तपाईंको शरीरबाट अतिरिक्त सोडियम हटाएर काम गरिरहेको हुन्छ ।

कति सोडियम प्रयोग गर्ने ?

अमेरिकी फुड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेसनका अनुसार दिनको २३०० मिलिग्रामभन्दा धेरै सोडियम प्रयोग गर्नुहुँदैन । सोडियमले शरीरमा पानीलाई नियन्त्रण गर्ने गर्छ । सोडियमको मात्रा शरीरमा अधिक भयो भने पानी प्रतिधारण क्षमता शरीरको बढ्छ । यसले हाम्रो रक्तनसाहरूमा अतिरिक्त दबाब सिर्जना गर्छ । जसका कारण उच्च रक्तचाप निम्तिन सक्छ ।

नुन प्रयोगमा नियन्त्रण

हाम्रो नियमित आहारमा प्रयोग गरिएको सामान्य नुनबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने सोडियमको परिपूर्ति हुन्छ । हाम्रो खानामा नुन छर्कने बानी छ । नियमित खानाबाहेक हामी उमालेको वा अम्लेट बनाएर अण्डा खाँदा नुन छर्कन्छौं, फल सलाद र कागती पानीमा नुन थप्छौं । जसले शरीरमा अतिरिक्त सोडियमको भण्डारण गर्छ । हामी सबैले स्वास्थ्य समस्याहरूबाट आफूलाई जोगाउन थोरै मात्रामा नुन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

शरीरलाई चाहिने सोडियमको मात्रा केवल २ खाना खाएर पूरा हुन्छ । तर हामी आवश्यकभन्दा धेरै नुन प्रयोग गर्छौं । सत्य यो हो कि हामीमध्ये धेरैजना यसबारे सचेत छैनौं र यस्तो अवस्थामा धेरैले चिन्ता पनि लिँदैनन् । *अनलाईनखबरडटकमबाट*

स्थानीय...

- कर्मचारीहरूका बिचमा विभेद नहुने किसिमले स्थानीय तहका कर्मचारीहरूको पनि समायोजन गरिनु पर्दछ ।
- प्रशासनिक र राजनैतिक कार्यहरूको बिचमा स्पष्ट कार्य विभाजन गरी जिम्मेवारी तोक्ने र सो बमोजिमको कार्य सम्पादन भए नभएको बारेमा माथिल्लो निकायहरूबाट निरन्तर अनुगमन र मूल्यांकन हुने व्यवस्था मिलाइनु पर्दछ ।
- कार्यलाई नतिजासँग जोड्ने मापनयोग्य परिसूचकहरु तयार गरिनु पर्दछ ।
- कार्य सम्पादनका लागि आवश्यक पर्ने साधन, श्रोत र वातावरणको सुनिश्चितता गरिनु पर्दछ ।
- कार्य सम्पादन करार सम्पन्न नहुन्जेल कर्मचारीहरूको स्थिरता वा निरन्तरताको ग्यारेन्टी गरिनु पर्दछ ।
- कार्य सम्पादन करारमा उल्लेखित कार्यलाई आधार बनाएर वस्तुगत, वैज्ञानिक र पारदर्शी ढङ्गले कार्य सम्पादन मूल्यांकन हुने प्रणालीको ग्यारेन्टी गरिनु पर्दछ ।
- चाकडी, चुक्ली र चाप्लुसीका आधारमा नभई मूल्यांकनको नतिजाको आधारमा कर्मचारीहरूलाई पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था मिलाइनु पर्दछ ।
- स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीहरूको स्वतन्त्र तरीकाले कार्य सम्पादन गर्ने वातावरणको ग्यारेन्टी हुने गरी कानुनी व्यवस्था मिलाइनु पर्दछ ।
- कार्यालय भित्र काम कारबाही र सेवा सुविधामा हुने विविध किसिमका नातावाद र कृपावाद अन्त्यका लागि हरेक काम कारबाहीमा प्रणालीगत स्पष्टता हुनु पर्दछ ।

निष्कर्ष

सङ्घीय लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा जनता नै सर्वेसर्वा हुने र जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार स्थानीय तह हुने भएकोले स्थानीय तहको प्रशासनिक सुधार नगरी देशमा सुशासनको परिकल्पना गर्न सकिँदैन । तर सुधार भन्ने कुरा हचुवाको भरमा गर्ने चिज पनि होइन । यी तहहरूमा प्रशासनिक सुधार गर्नका लागि कार्य सम्पादन व्यवस्थापनका विभिन्न औजारहरु मध्ये कार्य सम्पादन करार एउटा महत्त्वपूर्ण विधि तथा औजार हो । तर यसका लागि कानुनी र नीतिगत स्पष्टता, उपयुक्त साङ्गठनिक संरचना, कर्मचारीहरूको उचित दरबन्दी व्यवस्था, कर्मचारीहरूको मनोबल उच्च राख्न आवश्यक अधिकार र जिम्मेवारी सहित सेवा सुविधाको व्यवस्था, राजनीतिक र प्रशासनिक कार्यको स्पष्ट विभाजन, कर्मचारीहरूको स्थायित्व र निरन्तरताको ग्यारेन्टी आदि हुनु अपरिहार्य देखिन्छ । उक्त सर्तहरु पुरा गर्न सकेको खण्डमा मात्र स्थानीय तह भित्र कार्य सम्पादन करार गरी यहाँ भित्रको सुशासनलाई प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । अन्यथा कार्य सम्पादन करार मात्र हैन, प्रशासन सुधारको लागि प्रयोगमा आएका जुनसुकै औजारले पनि अपेक्षित लक्ष्य हासिल गर्न सक्ने अवस्था देखिँदैन । *प्रशासन अनलाइनबाट*

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर–आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्यूटर ले–आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका–१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)