परिवर्तनको लागि

क्राईम अपरेशन

CRIME OPERATION साप्ताहिक

❑ वर्ष ११ ❑ अंक २३ २०७९ माघ १ गते आईतवार Sunday 15, JAN 2023 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

प्रेस चौतारी मोरंगले लेटाङ नगरपालिकाको लामेटारमा गरेको पिकनिकका सहभागीहरु सामूहिक तस्वीरमा ।

भागवण्डा टुंगो नलाग्दा मन्त्रीहरु जिम्मेवार विहीन

विराटनगर । प्रदेश १ मा भागवण्डा टुंगो नलाग्दा, विना जिम्मेवारी ६ मन्त्रीहरुलाई मन्त्रालयको जिम्मेवारी पाउन केही साता लाग्ने भएका छन् ।

मन्त्रीहरुले मन्त्रालयको जिम्मेवारी नपाउँदा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्री परिषद्को कार्यालयमा मन्त्रीहरुको कार्यकक्ष वनाउन समेत समस्या भएको छ । छुटै मन्त्रालय नपाउँदा मन्त्रीमा सपथ खाएकोहरु दिनहुँ मुख्यमन्त्री कार्यलय जान वाध्य भएका छन् ।

प्रदेश १ मा नेकपा (एमाले) संसदीय दलका नेता हिकमत कार्कीले पुस २५ गते प्रदेश प्रमुखवाट मुख्यमन्त्रीको सपथ लिएकै दिन तीनवटा मन्त्रीहरु समेतले सपथ लिएका थिए । फेरी थप तीन जान मन्त्रीले सपथ लिएका छन् । ती ६ जना मन्त्रीका मन्त्रालयको टुगो लागेको छैन ।

दास्रो प्रदेशसभा निर्वाचनवाट निर्वाचित भई मन्त्रीको सपथ लिन अवसर पाउनेहरुमा तिलकुमार मेन्याङ्बो, भक्तिप्रसाद सिटौला, दुर्गाप्रसाद चापागाईं, जीवन

वांकी अन्तिम पेजमा...

भेडुवाथानमा तेस्रो मेयरकप क्रिकेट प्रतियोगिता शुरु

विराटनगर । मोरङको सुनवर्षी नगरपालिकामा तेस्रो मेयरकप क्रिकेट प्रतियोगिता शुक्रवार सुरु भएको छ । सुनवर्षी नगरपालिकाको भेडुवाथानमा तेस्रो मेयरकप क्रिकेट प्रतियोगिता सुरु भएको हो ।

प्रतियोगिताको रंगली नगर पालिकाका मेयर दिलिप बगडीयाले उद्घाटन गरेका थियो । उनले एक ओभर व्याटिङ गरेर प्रतियोगिताको उद्घाटन गरेका थिए । खेलको उद्घाटनमा बगडीयाले व्याटिङ गर्दा आयोजक सुनवर्षी नगरपालिकाका मेयर श्याम प्रसाद राजवंशीले बलिङ गरेका थिए । त्यस्तै खेलको उद्घाटनमा रंगेली नगरपालिकाका मेयर बगडीयाले एक ओभर बलिङ गर्दा आयोजक सुनवर्षीका मेयर राजवंशीले व्याटिङ गरेका थिए ।

खेलको उद्घाटन कार्यक्रम मा रंगली नगरपालिकाका मेयर बगडीयाले नगरलाई समृद्ध बनाउन खेलकुद क्षेत्रको विकास पनि अपरिहार्य रहेको बताए । उनले स्वास्थ्यका लागि पनि खेलकुद आवश्यक भएको बताउँदै पूर्वाधारसँगै खेल क्षेत्रको पनि विकास गरिनुपर्ने बताए । मेयर बगडीयाले खेलकुदले नगरको पहिचान समेत स्थापित गर्ने दावी गरे ।

कार्यक्रममा सुनवर्षी नगरपालिकाका मेयर राजवंशी ले खेलकुद क्षेत्रको विकासका लागि नगरपालिकाले वर्षेनी मेयरकप क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना गर्दै आएको जानकारी दिए । उनले यसपटक तेस्रो वर्षका रुपमा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको बताउँदै सो प्रतियोगिताले निन्तरता पाउने बताए । मेयर राजवंशीले शुक्रबारदेखी सुरु भएको प्रतियोगितामा विभिन्न १६ वटा टिमको सहभागीता रहेको बताउँदै सम्पूर्ण खेलाडीहरुलाई उत्कृष्ट प्रदर्शनका लागि शुभकामना दिए ।

सो अबसरमा सुनवर्षी नगरपालिकाकी उपमेयर मीरादेवी दासले पनि खेलाडीहरु लाई शुभकामना दिइन् ।

कार्यक्रममा सुनवर्षी नगर पालिकाका लेखा अधिकृत देवेन्द्र थापाले प्रमुख अतिथी, विशिष्ट अतिथी, अतिथी एवम उद्घाटन कार्यक्रममा उपस्थित खेलाडी र खेलप्रेमी महानुभावहरुलाई स्वागत गर्दै कार्यक्रमको औचित्यमाथि प्रकाश पारेका थिए ।

लेखा अधिकृत थापाले नगर पालिकाले खेल क्षेत्रलाई पनि विषेश प्रथामिकतामा राखेको बताए । कार्यक्रममा सुनवर्षी नगरपालिका का प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रुद्रप्रसाद दुलाल, नगर कार्यपालिका

वांकी अन्तिम पेजमा...

सहयोग गर्ने सवैलाई धन्यवाद

विराटनगर । प्रदेश नं. १ मन्त्रिपरिषद्को आईतवार बसेको बैठकले प्रदेश सरकार सञ्चालनका क्रममा सहयोग गर्ने सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गरेको छ ।

मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राईको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले सरकार सञ्चालनका क्रममा आजका मितिसम्म सहयोग गर्ने सम्बद्ध पक्षलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्ने निर्णय गरेको हो ।

प्रदेश प्रमुखबाट नयाँ मुख्यमन्त्री नियुक्तिको प्रक्रिया सुरु भएपछि बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकमा धन्यवाद ज्ञापनको प्रस्ताव गरिएको थियो । उक्त प्रस्तावबमोजिम मुख्यमन्त्री राजेन्द्रकुमार राई नेतृत्वको सरकारलाई सहयोग गर्नेलाई धन्यवाद दिने निर्णय भएको प्रदेश सरकारका प्रवक्ता एवं यातायात व्यवस्था तथा सञ्चार मन्त्री उपेन्द्रप्रसाद घिमिरेले जानकारी दिनुभयो ।

प्रदेश नं. १ मा राजेन्द्रकुमार राई मिति २०७८ कात्तिक १६ गते मुख्यमन्त्री हुनुभएको हो । उहाँ प्रदेश नं. १ को तेस्रो मुख्यमन्त्री हुनुहुन्छ ।

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर
बिरामीहरूको लागि खुशीको खबर !!
ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट
1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. Vit. D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...
नि:शुल्क सुगर जाँच
यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।
समय: विहान ७:०० बजेदेखि दिउँसो १२:०० बजेसम्म ।

कर्मचारीहरु समक्ष समस्या निराकरणका लागि आग्रह

विराटनगर । उद्योगी व्यवसायी हरुले चर्को बैंक व्याजदर, प्रतिकूल बैंकिङ नीति, लोडसेडिङ्ग, आयात तथा भन्सार सम्बन्धि जटिलताहरु लगायत उद्योगी व्यवसायीहरुका विद्यमान विभिन्न समस्याहरु बारे अवगत गराई समाधानका लागि आग्रह गरेको छ ।

सो आग्रह मोरंग व्यापार संघका अध्यक्ष नवीन रिजाल, नेपाल उद्योग परिसंघ प्रदेश नं. १ का अध्यक्ष भीम घिमिरे लगायतले विहीवार अर्थमन्त्री माननीय विष्णु प्रसाद पौडेल, अर्थ सचिव तोयम राया, राजस्व सचिव डा. रामप्रसाद घिमिरे, पर्यटन सचिवसुरेश अधिकारी लगायत नेपाल सरकारका उच्च पदस्थ कर्मचारीहरुसँग भेटघाटको क्रममा गरेका छन् ।

मोरंग व्यापार संघका अध्यक्ष नवीन रिजालले विद्यमान चर्को बैंक व्याजदर, प्रतिकूल बैंकिङ नीति र समसामयिक समस्याहरु तत्कालै निराकरण गरिदिनु पुन: पहल गर्नुका साथै भारत सरकारले नेपाललाई ५० हजार मेट्रिक टन गहुँको कोटा निर्धारण गरेता पनि नेपाल सरकारले नेपाली उद्योगीहरुलाई सो कोटा बाँडफाँड गर्न नसकेको हुँदा गहुँमा आश्रित नेपाली उद्योगहरु प्रभावित भई बन्द हुने अवस्थामा रहेको बारे अवगत गराउनु भई सो कोटा बाँडफाँडका सम्बन्धमा तत्कालै आवश्यक कदम चाल्न आग्रह गर्नु भएको थियो ।

सो क्रममा अर्थसचिवले नेपाली

वांकी अन्तिम पेजमा...

SUKRATARA FURNITURE UDYOG
BIRATNAGAR
9842033365
9805391277
Chattdev007@gmail.com

All types of Fabrication, Furniture, Prefab, Truss are available.

लागुऔषध...

क्रममा भद्रपुर नगरपालिका-४ स्थित २२ बर्षीय महमद सवर अन्सारीको साथबाट ब्राउन सुगर १६ ग्राम ६ सय मिलिग्राम फेला पारी पक्राउ गरिएको छ । पक्राउ परेका दुबै जनाको सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

भेडुवाथानमा...

का सदस्यहरु, नगरसभा सदस्यहरु, वडाध्यक्षहरु, छिमेकी रंगेली नगरपालिकाका जनप्रतिनिधि र खेलप्रमीहरुको बाक्लो उपस्थिती रहेको थियो ।

उद्घाटन पछि शुक्रबार भएको प्रतियोगिताको पहिलो खेलमा सुनवर्षी-९ ले विजयी सुरुवात गरेको छ । सुनवर्षी-९ र हसन्दहबिच भएको खेलमा सुनवर्षी-९ ले २२ रनले विजयी भएको छ । खेलमा टस जितेर व्याटिङ गरेको सुनवर्षी-९ ले १८.४ बलमा १२६ रन जोड्दै अल आउट भयो । १२७ रनको विजयी लक्ष्यसहित मैदानमा उत्रिएको हसन्दहले १९.३ ओभरमा अल आउट हुँदै १०४ रन मात्र बनाउन सक्यो ।

खेलको म्यान अफ दी म्याच सुनवर्षी-९ का अबु सलिम घोषित भए । उनले नगद ५ हजार रुपैयाँ र मेडल प्राप्त गरे ।

प्रतियोगिताको फाइनल खेल आगामी माघ १६ गते हुने सुनवर्षी नगरपालिकाले जनाएको छ । प्रतियोगितामा सुनवर्षी नगरपालिकाका ९ वटै वडाबाट ९ वटा टिम, हसन्दह, सुनवर्षी लगान टिम, सुनवर्षी नगरपालिका कर्मचारी टिम, रंगेली, रतुवामाई, पथरीशनिश्चरे नगरपालिका र कानेपोखरी गाउँपालिकाको एक/एक वटा टिमको सहभागीता रहेको छ ।

प्रतियोगिताका विजेताले नगद १ लाख २५ हजार, ट्रफी, प्रमाणपत्र र मेडल प्राप्त गर्नेछन् । त्यस्तै उपविजेताले नगद ६५ हजार, ट्रफी, प्रमाणपत्र र मेडल प्राप्त गर्ने सुनवर्षी नगरपालिकाले जनाएको छ ।

प्रतियोगिता अन्तर्गत प्रत्येक खेलका म्यान अफ दी म्याचले नगद ५/५ हजार, म्यान अफ दी सिरिजले नगद २५ हजार र ट्रफी प्राप्त गर्नेछन् ।

त्यसैगरी प्रतियोगिताको उत्कृष्ट बलर, उत्कृष्ट व्याट्स म्यान, उत्कृष्ट फिल्डर र अनुशासित टिमलाई नगद १५/१५ हजार, मेडल र प्रमाणपत्र वितरण गरिने सुनवर्षी नगरपालिकाका लेखा अधिकृत देवेन्द्र थापाले जानकारी दिए ।

भागवण्डा...

आचार्य, बुद्धिकुमार राजभण्डारी र निर्मला लिम्बू रहेका छन् ।

यस अघि प्रदेश १ मा मुख्यमनत्री वाहेक १२ वटा पन्त्रालय रहेको प्रदेश १ मा मुख्य मन्त्री कार्कीको सरकारले मन्त्रालय घटाउने निर्णय गरे संगै मन्त्रालय घटाउँदा त्यसलाई कस्तो संरचनामा लाने भन्ने विषयमा सत्तारुढ गठवन्धन वीच कुनै पनि सहमति हुन सकेको छैन ।

मुख्य मन्त्री सहित ६ जना मन्त्रीहरुको कार्यकक्ष मुख्यमन्त्री कार्यालयमै व्यवस्थापन गर्नुपर्ने भएकोल त्यसलाई व्यवस्थापन गर्न समस्या भएको कर्मचारीहरुले वताए । मन्त्रीपदमा सपथ लिएका मन्त्रीहरु झण्डावाला सवारी साधन पाए पछि कामको जिम्मेवारी नपाउँदा असहज भइ रहेको एक मन्त्रीले वताए ।

प्रदेश १ मा हाल आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय, सडक पूर्वाधार तथा शहरी विकास मन्त्रालय, आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय, स्वास्थ्य मन्त्रालय, खानेपानी, सिंचाई तथा उर्जा मन्त्रालय, सामाजिक विकास मन्त्रालय, कृषि मन्त्रालय, पर्यटन तथा संस्कृति मन्त्रालय, भूमि व्यव्स्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय, वन, वातावरण तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, उद्योग, श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय र यातायात व्यवस्था तथा संचार मन्त्रालय रहेका छन् ।

कर्मचारीहरु...

उद्योगहरुलाई गहुँको कोटा निर्धारण गर्ने कार्यलाई शिघ्रताका साथ अघि बढाइने आश्वासन दिनु भएको छ भने चर्को बैंक व्याजदर तथा बैकिङ नीति सम्बन्धि समस्याहरु निराकरणका लागि आवश्यक कार्यहरु अघि बढिरहेको जानकारी गराउनु भएको थियो ।

भेटघाटका क्रममा मोरंग व्यापार संघका अध्यक्ष रिजाल, नेपाल उद्योग परिसंघ प्रदेश नं. १ का अध्यक्ष घिमिरे सहित परिसंघका सदस्यहरु श्रीमती गिरिजा सारडा र राजेन्द्र राठीको उपस्थिति रहेको थियो ।

विद्यालयको बालबालिकालाई न्यानो कपडा वितरण

नेपाल ग्रामीण सामुदायिक सेवा केन्द्र कटहरी-६ थलाहाले सरस्वती आधारभूत विद्यालयका एक सय भन्दा बढी बालबालिकाहरुलाई जाडोको न्यानो कपडा वितरण गरेको छ ।

कटहरी-६ स्थिति सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा पुगेर संस्थाका अध्यक्ष पदमकुमार सरदारको नेतृत्वमा गएको टोलिले बालबालिकाहरुलाई कपडा वितरण गरेको थियो ।

बाल बालिकाहरुलाई लक्षित गरेर सुईटर, टोपीलगायत जाडोको न्यानो कपडा वितरण गरेको अध्यक्ष सरदारले जानकारी गराउनु भएको थियो ।

मुन्दडा महेश्वरी मरवाडी मानव मैत्री परिवारको सहकार्यमा संस्थाले कपडा वितरण गरेको थियो । जाडोको बेला संस्थाले सामाजिक क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान निकै नै सराहनीय रहेको नेपाल सोनार समाज मोरङका सभापति महेश सोनारले प्रशंसा व्यक्त गरेका थिए ।

संस्थाले गरेको मानवीय सेवामा सोनार समाजको पनि सहयोग रहने उहाँले प्रतिवद्धता जनाएका थिए । कार्यक्रममा विद्यालयका संस्थापक पन्नालाल सरदार, कटहरी-६ का निवर्तमान वडाअध्यक्ष पृथ्वीलाल सरदार, नेपाल बाँतर सरदार कल्याण कारीका केन्द्रीय सचिव शुभाष सरदारको उपस्थिति रहेको थियो ।

त्यसैगरी नेपाल बाँतर सरदार समाज उत्थान केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य सोनेलाल सरदार, कार्यक्रम संयोजक राजेश सरदार, [illegible] मुन्दडा महेश्वरी मरवाडी मानव मैत्री परिवारको प्रतिनिधि मदन यादव, प्रधानाध्यापक रामसागर राजवंशी, विद्यालय व्यवसथापन समितिका अध्यक्ष आसा लाल सरदार र शिक्षक साजन सरदार लगायतले कपडा वितरण गर्नुभएको थियो ।

छोरा छोरीमा भेद्भाव नगरौ । छोरा छोरी दुबैलाई अनिवार्य विद्यालय पठाऔं ।

विराटनगर महानगरपालिकाको सूचना

- मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुराहरु नखाऔं ।
- उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं ।
- छाला भएको मासु नखाऔं र विक्री तिवरणमा समेत निरुत्साहित गरौं ।
- आखद रंग प्रयोग गरेका खाद्य पदार्थहरुको उपभोग बहिस्कार गरौं ।
- छाडा चौपायाको नियन्त्रण गरौं , घरपालुवा चौपायाहरु छाडा नछाडौ ।
- सडक तथा पेटीकीनारामा आवागमन अवरोध हुने गरी निर्माण समाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं ।
- बसोबास स्थल, टोलमा व्यवसायिकरुपमा पशुपालन कुखुरा पालन गर्दा छरछिमेकमा असर नपर्ने गरी पालौं ।
- सवारी साधनहरु तोकिएको स्थानमा मात्र पार्किङ्ग गरौं ।
- बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं ।
- बालश्रम शोषणविरुद्धको आचारसंहिता पालना गरौं बालश्रम शोषण मुक्त नगरको स्थापना गरौं।
- बालश्रम शोषण समाजिक अपराध हो ।
- विराटनगर उपमहानगरपालिका क्षेत्रका प्रत्येक घरलाई बालसंक्षणगृहको रुपमा स्थापित गरौं।
- सार्वजनिक स्थलमा जतातते फोहोरमैला नफालौं ।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सचेतता अपनाऔं

- सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने अनुरोधलाई विश्वस्त भएर मात्र प्रतिक्रिया जनाऔं ।
- अपरिचित व्यक्तिलार्य जथाभावी साथी बन्न अनुरोध नपठाऔ ।
- सामाजिक सञ्जाल तथा अन्य विद्युतीय माध्यमवाट चिट्ठा पुरस्कार जस्ता आर्थिक प्रलोभनका प्रस्तावको भ्रममा नपरौं ।
- आफुले प्रवाह गरेा सन्देश वा सूचनावाट समाजमा पर्नसक्ने नकारात्मक प्रभावको ख्याल गरौं ।
- आफ्नो सन्देशले कुनै व्यक्ति वा अन्य कुनै समुदायको आत्मसम्मानमा चोट नपर्‍याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउटःविजय कु.मण्डल
मुद्रकःबाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेलःcrimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

अवसरलाई सदुपयोग गरौं

संघियता लागु भएपछिको पहिलो संघिय, प्रदेश र स्थानीय तहमा निर्वाचित भएर आएका जन प्रतिनिधीहरुले आफ्नो जेनतेन पाँच वर्षको कार्यकाल संचालन गरेका थिए । जसमा जनप्रतिनिधीहरुको कामवाट आम नेपाली जनता संतुष्ट देखिएको छैन । त्यसको जवाफमा जनप्रतिनिधीहरु नयाँ शासन व्यवस्था भएको र हाम्रो कार्यकाल सिकाईमै समाप्त भएकोले केही पनि गर्न सकिन भनेर कतिपयले चुनावमा फेरी पनि विजय गराउन मत मागेका थिए । त्यस मध्ये केहीले पद दोहऱ्याएका छन भने धेरै जसो जनप्रतिनिधी यूवा र नयाँ अनुहारका रहका छन् । अहिले चर्चाको विषय संघिय सरकार प्रदेश सरकारको गठन र दलिय भागवण्डामा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्प कमल दाहालको नेतृत्वमा संघिय सरकार गठन भएको छ तर पूर्णता पाएको छैन । त्यसैगरी प्रदेश सरकारको समेत त्यही हाल रहेका छन ।

प्रदेश १ मा पनि सोही हाल रहेका छन् । प्रदेश १ मा पुस २५ गते नेकपा एमालेका संसदीय दलका नेता हिकमत कार्कीले प्रदेश प्रमुखवाट सपथ ग्रहण गरी तीन मन्त्री समेतलाई सपथ ग्रहण गराएका थिए । त्यस पश्चात पनि तीन जना पुनः मन्त्रीको सपथ लिएका छन् । तर ती ६ वटै मत्रीले एक हप्ता वित्नलाग्दा पनि जिम्मेवारी पाएका छैन । जिम्मेवारी नपाएपछि आफूले पाएको अवसर समेत गुमि रहेको छ त्यसैले आफूले पाएको अवसरलाई सदुपयोग गर्न पदभन्दा पनि जनताको कामलाई शिरमा राखेर छिटो भन्दा छिटो भागवण्डा मिलाई जनताको सेवामा लाग्नु पर्छ ।

संघिय र प्रदेशसभाको दोस्रो कार्यकाल भएकोले यस कार्यकालमा जनतावाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरुले देशमा देखिएका वेरोजगारी समस्या, आर्थिक समस्या, शैक्षिक समस्या, भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा देखिएको समस्याहरुलाई समाधान गर्न तिर लाग्नु पर्छ । ती समस्याहरुका समाधान गरी देशमा विकास र समृद्धिको लहर चलाएर आम नेपाली जनताले चाहेको सपनालाई सकार गर्न तिर सम्पुर्ण जनप्रतिनिधीहरु लाग्न जरुरी छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ) : दम्पतिमा घरायसी विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर असमभ्कदारी वढ्ने सम्भावन छ । मनोर ञ्जन र भ्रमणको योग छ ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो) : वाणीको प्रभावले महत्वपुर्ण काम बन्ने छ भने मनोरञ्जन एवम अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिल्ने योग छ ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : युवा वर्गका लाीगि रमाइलो वातावरणको अवसर मिल्ने छ । इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपुर्ण काम बन्ने ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो) : युवावर्गका लाीग मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ । भने वादविवादमा समेत जित तपाईंकै हुने छ ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो) : घरायसी र पारिवारीक विषयले चिन्ता बढाउने छन । बौद्धिक क्षेत्रका काममा सफलता मिल्ने योग रहेको छ ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते) :भोग विलासका सामग्री हरुको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला । काममा विघ्न वाधाहरु आउन सक्नेछन ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू) : बुद्धिको प्रभावले ठुला–ठुला समस्या हरुमा समाधान निकाल्नलाई योग छ । मित्रहरको सहयोग राम्रो रहने छ ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे) : धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्दछ । व्यापारीवर्गका लागि मनग्गे आमदानीको योग छ ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी) : धार्मिक उव समाजिक काममा मान स्म्मान मिल्ने योग छ । महीनाको उत्तराधएमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छ ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द) :**सानो तिनो चोटपटकको सम्भावना र हेकाले सतर्कता अपनाउनु** होला । **भाग्यले राम्रै साथ दिनाले सफलता मिल्नेछ ।**

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ । भने वादविवादमा समेत जित तपाईंकै हुने छ ।

सार्वजनिक सेवाको काँचुली फेर्ने १२ सुत्र

कृष्णहरि बास्कोटा

हाम्रो अभीष्ट लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली स्थापना गर्नु हो । यसका लागि मुलुकी प्रशासन पारदर्शी, जवाफदेही र उत्तरदायी हुनुपर्छ । यसबाट विधिको शासन स्थापना हुन्छ । जसको माध्यम हामीले सुशासन हासिल गर्नेछौं । यही सुशासनको बलमा आम जनतालाई उत्कृष्ट ढंगले सार्वजनिक सेवा प्रवाह गरी सन्तृष्टि प्रदान गर्न सक्नेछौं । यसका लागि अत्यावश्यक एकदर्जन सुझाव प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेको छु ।

पहिलो, बेलायतका तत्कालीन प्रधानमन्त्री जोन मेजरले सार्वजनिक सेवालाई चुस्त र दुरुस्त तुल्याउन नागरिक बडापत्र (सिटिजन चार्टर) को आविष्कार गर्नुभएको थियो । यसर्थ, प्रत्येक कार्यालयले आफूले प्रदान गर्ने सबै सेवाहरू सूचीकृत गरी बडापत्र जारी गर्नुपर्छ । सो बडापत्रमा तोकिएका सेवाहरू हासिल गर्न सेवाग्राही जनताले जुटाउनुपर्ने कागजात, पर्खिनुपर्ने समय र लाग्ने सेवा दस्तुरसहितको जानकारी दिनुपर्छ । साथै, बडापत्रमा तोकिएको शर्त पूरा गरेर पनि सेवा हासिल हुन नसके उजुरी गर्ने निकाय र पदाधिकारीको विवरण र क्षतिपूर्तिको प्रबन्धसम्बन्धी जानकारी प्रवाह गर्नुपर्छ । यस्तो नागरिक बडापत्र कागजमा मुद्रित, फ्लेक्स बोर्ड र होर्डिङ बोर्डमा निर्माण गर्ने प्रचलन छ । साथै, वर्तमान दिनमा 'अडियो' र 'भिजुअल' नागरिक बडापत्र - हाल, सर्भिस चार्टर) को प्रयोग बढेको छ ।

दोस्रो, नागरिक बडापत्रमा लेखिएका सेवाहरू प्रवाह गर्न सेवाग्राहीले अनुसरण गर्नुपर्ने चरणहरू प्रष्ट हुने गरी कार्य प्रवाह तालिका (वर्क फ्लो चार्ट) सार्वजनिक गर्नुपर्छ । यस्तो तालिकामा काम कसरी सर्छ ? कति समय लाग्छ ? कसरी कार्य सम्पन्न हुन्छ ? बीचमा कुनै अवरोध आएमा सेवाग्राहीले के गर्नुपर्छ ? भनेर लेखिनुपर्छ । यस अनुसार प्रभावकारी ढंगले काम गर्न आन्तरिक कार्य दिग्दर्शन (स्ट्याण्डर्ड अपरेशन प्रोसेड्यूरल) तर्जुमा गरी कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्छ ।

तेस्रो, 'फस्ट कम फस्ट सर्व' सेवा लागु गर्नुपर्छ । यसका लागि टोकन प्रणाली प्रचलनमा ल्याउनुपर्छ । यस्तो टोकन प्रणाली विद्युतीय माध्यमबाट सञ्चालित हुनुपर्छ । यस अतिरिक्त, सेवाग्राहीले कार्यालयको मूलद्वारमा विद्युतीय टोकन लिने र सो टोकन नम्बर सेवा प्रदान गर्ने झ्यालमा डिजिटल रूपमा प्रदर्शन हुने प्रणाली विकास भएको छ । तर, यस प्रणालीमा ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, केटाकेटी, महिला लगायतलाई प्राथमिकता दिने प्रचलन छ ।

चौथो, नवीनतम सोचमा आधारित आधुनिक उपकरण समेतको प्रयोगद्वारा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सेवा प्रवाह गर्नुपर्छ । यसका निमित्त परिवर्तनप्रति उत्सुक रहने र परिवर्तनलाई आत्मसात् गर्ने कर्मचारीको खाँचो पर्नेछ । र, प्रत्येक कामलाई परिणामसँग दाँजेर हेर्ने कर्मचारीतन्त्रले नै सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारिता दिन सक्छन् । सेवा प्रवाहलाई जीवन्तता दिन सेवाग्राहीको विचार सुनेर सोही अनुसार काम गर्ने, आधुनिक उपकरणको प्रयोगद्वारा गर्ने, सेवाको बजारीकरण गर्ने र आफूले प्रवाह गरेको सेवाको स्तर कस्तो छ भनी स्वयं सेवाग्राही बनी सुधारको मार्ग पहिल्याउन सक्ने कर्मचारीतन्त्र नै अब्बल ठहरिन्छ ।

कैयौं प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरूले घुम्ती सेवा अन्तर्गत घर-घरमै पुगेर नागरिकता वितरण गरेका छन् । प्रत्येक पालिकाले दिने सेवाहरू सूचीकृत गरी घरमै आएर सेवा दिनुपर्छ । यस्मा जन्म दर्ता, विवाह दर्ता वा मृत्यु दर्तालाई उच्च प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ

पाँचौं, प्रशासनिक सास्ती (एड्मिनिष्ट्रेटिभ ह्यासल्स) कम गर्ने एउटा सर्वोत्तम उपाय अनलाइन सेवा प्रवाह गर्ने नै हो । यसमा सेवाग्राही जनता र सेवा प्रवाह गर्ने कर्मचारीबीच सीधा सम्पर्क हुँदैन । यसबाट मानवीय व्यवहारगत गल्ती हुने अवसर नै उपलब्ध हुँदैन । साथै भ्रष्टाचार हुने सम्भावना पनि न्यून हुन्छ । अनलाइनले 'अदृश्य अड्डा' को माध्यमद्वारा सेवाग्राहीलाई अपेक्षित सेवा हासिल गर्न मद्दत गर्दछ । मोबाइल एपका माध्यमबाट तत् कार्यालय सम्बन्धी सूचना जान्न, बुझ्न र सेवाको माग गर्न सकिन्छ । यसबाट सेवा हासिल गर्न सेवाग्राही जनता कार्यालयमै आउनुपर्ने मान्यता हट्छ । यो नै सुधारको टर्निङ प्वाइन्ट हुनेछ ।

छैटौं, सेवा प्रवाह गर्ने कार्यालयहरूले आफ्ना सेवाग्राही हरूलाई स्वागत गर्न सेवाग्राही सत्कार कक्ष अर्थात् नागरिक सहायता कक्ष (हेल्प डेस्क) खडा गर्नुपर्छ । नेपाल सरकारले मुस्कानसहितको सेवा दिने भनेको छ । यसको कारण आम सेवाग्राहीलाई हँसिलो व्यवहार बाट स्वागत र सोही व्यवहारबाट बिदाइ गर्न तालिमप्राप्त कर्मचारी यस कक्षमा खटिइनुपर्छ । यस कक्षमा सेवाग्राहीको सन्तुष्टि मापन गर्ने फारम वा सेवाको पक्ष र विपक्षमा मत जाहेर गर्ने मेशिन राखिदिनुपर्छ ।

यस कक्षमा सुझाव पेटिकाको पनि व्यवस्था गर्नुपर्छ । यस कक्षले कार्यालयमा आउने आगन्तुकहरूको अभिलेख राख्नुपर्छ । यो कक्ष कार्यालयकै अनुहार हुँदा चिरिच्याट्ट र सेवा पनि लोभलाग्दो हुनुपर्छ । जसले सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई सकारात्मक सोचका साथ सेवाग्राहीमैत्री तुल्याउन मद्दत गर्छ ।सातौं, नागरिक बडापत्रमा लेखिए अनुसार सेवा प्राप्तिका लागि पर्खिनु पर्दा सेवाग्राहीलाई पिउनेपानी, सामान्य चिया-कफी, टफी, शौचालय लगायत सुविधासहितको सेवाग्राही प्रतीक्षालय खडा गर्नुपर्छ । यो सेवाग्राही नागरिकको सुविधा हो । यसलाई नागरिक अधिकारका रूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ । सबै सार्वजनिक सेवा प्रवाह गर्ने कार्यालयको प्रतीक्षाकक्ष वाईफाई फ्री हुनुपर्छ । सेवाग्राहीले पर्खिनु परेको बखत तत् निकाय र क्षेत्रको सूचना हासिल हुने गरी फोटो, चार्ट, तथ्याङ्क, पुस्तिका लगायतमा पहुँच दिनुपर्छ ।

आठौं, मुलुकमा विद्यमान सुशासन ऐनले निश्चित कार्यविधिको अवलम्बन गरी सेवा प्रवाह गर्नुपर्ने कुरा बताएको छ । यसको अक्षरशः पालना गर्नुपर्छ । कानून बमोजिम निश्चित समयमा निर्णय गरी सेवाग्राहीलाई समयबद्ध सेवा प्रवाह गर्नुपर्छ । निर्णय गर्दा पारदर्शिता कायम गर्नुपर्छ । स्वार्थ बाझिएको विषयमा सार्वजनिक पदमा बसेकाले निर्णय गर्नुहुँदैन । यसरी निर्णय गर्दा न्यायिक मनको प्रयोग गर्नुपर्छ । कसैलाई लाखा र कसैलाई पाखा गरी निर्णय गर्नुहुँदैन ।

सार्वजनिक चासोको विषयमा कुनै पनि प्रकारको गतिविधि गर्दा सरोकारवाला जनताको राय-सुझाव लिनुपर्छ । जस अनुसार, सबै सेवा प्रवाहको काममा जनताको सहभागिताको खोजी गर्नुपर्छ । सामान्यतः सबै कर्मचारीको ध्यान जनतालाई सहजीकरण गर्नेतर्फ उन्मुख हुनुपर्छ । साथै, सबै स्थानमा एकीकृत र एकद्वार पद्धतिबाट सेवा प्रवाह गर्नुपर्छ ।

नवौं, प्रत्येक सेवा प्रवाह गर्ने सरकारी कार्यालयहरूले अनिवार्य रूपमा सूचनाको हक सम्बन्धी ऐन अनुसार नियमित रूपमा स्वतः प्रकाशन (प्रो-एक्टिभ डिस्कोल्जर) जारी गर्नुपर्छ । यसका लागि सबै कार्यालयको वेबसाइट पनि नियमित रूपमा दुरुस्त गरिएको हुनुपर्छ । साथै, प्रत्येक सरकारी कार्यालयले कुनै पनि कार्यक्रम संचालन भएको स्थान वा निर्माण भएको स्थानमा होर्डिङ बोर्ड राख्नुपर्छ । प्रत्येक कार्यालयले आफ्नो वार्षिक आम्दानी र खर्च सार्वजनिक गर्नुपर्छ । मालपोत, नापी, यातायात व्यवस्था, वैदेशिक रोजगार लगायत अत्यधिक जनसम्पर्क हुने कार्यालयहरूमा सेवाग्राहीले कुन सेवा बापत कति दस्तुर तिर्नुपर्ने हो, सोको पर्चा वितरण गर्नुपर्छ ।

दशौं, सरकारी कार्यालयको सेवा प्रवाहलाई पूर्णतः झन्झटरहित तुल्याउनुपर्छ । यसका लागि नियमन गरी आएको कामबाट किन नहट्ने भन्ने

वांकी पांच पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२०००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

हत मानिस पक्राउ

सुनसरी र मोरंगबाट अबैंध समानहरू बरामद

सुनसरी । सुनसरीको सिमावर्ति क्षेत्रबाट अवैधरुपमा भन्सार छलि चोरी निकासी गरी नेपाल भित्र्याउदै गरेको अवस्थामा बिभिन्न प्रकारका रेडिमेड कपडा, खाध्यान्नका सामग्री, खैनी तथा कस्मेटिक सामानहरु प्रहरीले बरामद गरेको छ ।

आईतवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरी अन्तरगत रहेका प्रहरी इकाईहरुबाट सिमावर्ति इलाकाहरुमा परिचालित प्रहरी गस्ती टोलीले उक्त अवैध सामाग्रीहरु बरामद गरेको थियो ।

बरामद गरिएका करिव २ लाख ४० हजार ९ सय बरावरको अवैध सामग्रीहरु आवश्यक कारवाहीको लागि सेतुबन्ध भन्सार कार्यालय कोशीब्यारेजमा बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ।

त्यसैगरी मोरङको बिभिन्न स्थानहरुबाट भन्सार छली भारतबाट नेपाल तर्फ ल्याउदै गरेको अवैध सामान प्रहरीले बरामद गरेको थियो।

मोरङ जिल्लाका सिमावर्ती क्षेत्रका प्रहरी कार्यालयहरुबाट खटिएको प्रहरी गस्ती टोलीले भन्सार छली चोरी निकासी गरी नेपाल तर्फ ल्याउदै गरेको बिभिन्न प्रकारका रेडिमेड कपडा, साडी, खाध्यान्न सामग्री, कस्मेटिक लगायत करिव ४ लाख ३९ हजार ८ सय रुपैया बराबरको सामान प्रहरीले बरामद गरेको थियो ।

बरामद भएका सामानहरु आवश्यक कारबाहीको लागी भन्सार कार्यालय बिराटनगर मा बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।

लागु औषध सहित दुई पक्राउ

सुनसरी । सुनसरीको धरान उपमहानगर पालिका-१३ स्थितबाट लागुऔषध गाँजा सहित एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

आइतवार राति बिशेष सुचनाको आधारमा १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगर चक्ष्त समुह र इलाका प्रहरी कार्यालय धरानबाट सादा पोसाकमा खटिएको प्रहरी टोलीले धरान-१३ का ४७ बर्षीय पर्शुराम गुरुङको घरमा खानतालसी गर्दा घरमा र को.१ ह १८५६ नम्बरको अटो टेम्पोमा समेत लुकाई छिपाई राखेको १७ किलो २०० ग्राम गाँजा बरामद गरेको थियो ।

लागुऔषध गाँजा सहित पक्राउ परेका गुरुङको इलाका प्रहरी कार्यालय धरानबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

त्यसैगरी मोरङबाट प्रतिबन्धित औषधी सहित २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो । मोरङको उर्लाबारी नगरपालिका-२ माझि टोल स्थित हिजो बेलुका ९ बजे अस्थाई प्रहरी चौकी मंगलबारेबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँच गर्ने क्रममा २० बर्षीय सन्जिब सहनी र चुलाचुली गाउपालिका-१ ईलामका १६ बर्षीय ममता देवानको साथबाट प्रतिबन्धित औषधी ट्रामाडोल ८१ क्यापसुल र स्पानसिप ८१ चक्की फेला पारी नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

पक्राउ परेका उनीहरुको ईलाका प्रहरी कार्यालय उर्लाबारी र इलाका प्रहरी कार्यालय धरानवाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थळमा छाडा चौपाया नछाडौ ।
- बाळश्रमको प्रयोग नगरौं ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरुवा रोपौं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि घर निर्माण गरौ ।
- अनुमति ळिएर मात्र पसळ व्यवसाय संचाळन गरौं र वार्षिक नविकरण गरौं ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गरौं ।
- सार्वजनिक स्थळमा फोहर नफाळौ । गाउँळाई सफा राखौ ।
- महिळा हिंसा अन्त्यका ळाग आ-आफ्नो ठाउँबाट काम गरौ ।
- जेष्ठ नागरिकहरुळाई उचित स्याहार सुसार सहित सम्मान गरौं ।

जहदा गाउँपालिकाको कार्यालय मझारे, मोरंग, प्रदेश १

कुन खानामा के पाईन्छ ? केमा कति शक्ति ?

दैनिक खाने खानाले व्यक्तिको पोषणस्तर निर्धारण गर्छ। खाद्य पदार्थको आ-आफ्नै पौष्टिक गुण हुन्छन् । दैनिक खानामा आवश्यक परिमाणमा खाद्य पदार्थको छनोट गर्न सकियो भने आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा उमेरअनुसार शरीरको तौल सन्तुलित राखी विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ । तरकारी कार्ब्रोहाइड्रेटले भरीपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रमा पाउन सकिन्छ । स्वस्थ जीवनयापन गर्न सहज हुन्छ ।

पोषिलो र स्वस्थकर खाना खाने बानीले स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्छ। पोषिलो खानाले बालकदेखि वृद्धसम्म सबैको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । शरीरको वृद्धि-विकास र रोगबाट मुक्त रहन दैनिक खानामा पोषिलो खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ ।

प्राय: नेपालीको दैनिक खानामा भातको साथमा दाल, विभिन्न प्रकारका सागसब्जी, तरकारी समावेश गरिन्छ । तरकारी विनाको भोजन मन पराउने कमै हुन्छन् । तरकारी स्वादको हिसाबले मात्र नभई पौष्टिक तत्वका हिसाबले पनि उपयुक्त मानिन्छ ।

वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा उमा कोइरालाका अनुसार साकाहारी भोजन पनि मांसाहार भोजन जत्तिकै पोषणयुक्त हुन्छ । साकाहारी भोजनमा रोगसँग लड्नसक्ने क्षमता हुन्छ । 'सागसब्जीमा भिटामिन, एन्टिअक्सिडेन्ट, एमिनो एसिड जस्ता आवश्यक तत्व पाइन्छ । जसले घातक रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ,' उनले भनिन्, 'साकाहारी भोजनमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।'

उनका अनुसार तरकारीबाट प्राप्त पौष्टिक तत्वले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ । उनी भन्छिन्, 'साहाकारी भोजनले शक्ति प्रदान गर्छ, पाचन प्रक्रिया सजिलो बनाउँछ, पेटसम्बन्धी रोग निको बनाउन मद्दत गर्नुका साथै उच्च प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।'

वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा जया प्रधानका अनुसार साकाहारी भोजन सन्तुलित तरिकाले गर्न सकियो भने निरोगी जीवन बिताउन सकिन्छ । प्रशस्त मात्रामा सागपात खानालेरु आँखामा समस्या आउँदैन । उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, मिर्गौलासम्बन्धी रोग, क्यान्सर र कब्जियतबाट बच्न सकिन्छ ।

'गेडागुडी तथा तरकारीको मिश्रण गर्न सकेमा चिल्लो पदार्थ र कोलेस्टेरेल कम गर्न सकिन्छ भने शरीरको लागि आवश्यक फाइबर भिटामिन तथा खनिज पदार्थ प्राप्त भई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ,' प्रधानले भनिन् ।

पोषविद् डा पणिती सिंहका अनुसार चाडबाडमा मासुसँगै मौसमी फलफूल र साग सब्जीलाई भान्सामा समावेश गर्न सकियो भने मासु राम्रोसँग पचाउन मद्दत गर्छ र रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ। तरकारी कार्ब्रोहाइड्रेटले भरीपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रमा पाउन सकिन्छ ।

फाइबरयुक्त तरकारी

तरकारी (१०० ग्राम)	फाइबर (१०० ग्राममा)
बकुलाको साग	३.७
बन्दा	१.०
काउली	२.०
सुकेको कर्कलाको पात	१६.०
कोइराला	५.५
रायोको साग	६.७
परबर	३.०

भिटामिन 'ए' युक्त तरकारी

तरकारी (१०० ग्राम)	क्यारोटिन (मिग्रा)
गाँजरको पात	५७००
कर्कलाको साग	१०२७८
धनियाँको पात	६११८
पोइ साग	७४४०
पालुङ्गो	५५८०
सलगमको साग	९३९६
गाँजर	१८९०

फलामयुक्त तरकारी

तरकारी (१०० ग्राम)	फलाम (मिग्रा)
चुकन्दरको साग	१६.२
चनाको साग	२३.८
काउली	४०
चमसुर	२८.६
निमको पात	२५.३
कर्कलाको पात	३८.७

कार्बोहाइड्रेटयुक्त तरकारी

आलु, सखरखन्ड, पिँडालु, सलगम, मुला, गाँजर, तरुल, प्याज आदिमा कार्बोहाइड्रेट प्रशस्त पाइन्छ। माडको भाग बढी पाइने भए पनि यी तरकारीमा क्यारोटिन, केही मात्रामा प्रोटिन तथा क्याल्सियम पाइन्छ । यसै गुणले गर्दा विशेष स्थितिमा अर्थात् अन्नको अभाव भएको ठाउँमा शक्तिको लागि आलु प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी केही तरकारीहरुमा फाइबर (कार्बोहाइड्रेट) पनि हुन्छ । फाइबर बढी भएको खाद्यवस्तुको परिमाण धेरै देखिए पनि क्यालोरी भने ज्यादै कम मात्र हुन्छ । तरकारीको प्रकार र त्यसको भागअनुसार फाइबरको मात्रा धेरै तथा थोरै हुन्छ। भोजनमा फाइबरयुक्त तरकारीको ज्यादै महत्व छ । यसले खानाको परिमाण बढाए पनि क्यालोरी बढाउँदैन । यस्तो खानाले पाचन अंगलाई पनि स्वस्थ राख्दै कब्जियत हुनबाट बचाउँछ । काँचो खान हुने तरकारीहरुमा फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

भिटामिनयुक्त तरकारी

रङ र बिरुवाको भागले तरकारीको पौष्टिक गुणलाई प्रभाव पारेको हुन्छ । गाढा पहेँलो र हरियो रङको तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा क्यारोटिन हुन्छ। क्यारोटिन भिटामिन 'ए' को प्रारम्भिक स्वरुप हो, जुन शरीरभित्र रासायनिक क्रियाबाट भिटामिन 'ए' मा परिणत हुन्छ ।

क्यारोटिन सागसब्जीको डाँठ र फूलमा भन्दा पातमा झन्डै दुई तिहाइले बढी हुन्छ । प्रायजसोले अन्जानमा तरकारीको पात फाल्छन् । मूला, सलगम, गाँजर आदिको पात, पालुङ्गो, पहेँलो फर्सी, भेडे खुर्सानीमा प्रशस्त क्यारोटिन हुन्छ । जसले आँखा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

हरियो सागपात तथा कलिलो बिउमा भिटामिन 'बी' पाइन्छ। यसैगरी भिटामिन 'सी' पनि हरियो सागपातमा नै पाइन्छ । फलफूलको दाँजोमा भने तरकारीमा भिटामिन 'सी' कम मात्र हुन्छ। दिनको दुई-तीन पटक खानामा समावेश गर्दा तरकारीबाट पनि भिटामिन 'सी' प्राप्त हुक्छ ।

भिटामिन 'सी' र 'बी' भएका तरकारीहरु सकेसम्म काँचो खाँदा बेस हुन्छ किनभने यी भिटामिन पानीमा घोलिने हुनाले पखाल्दा, काट्दा धेरै नष्ट हुन्छ । बन्दा, काउली, ब्रोकाउलीमा प्रशस्त भिटामिन 'सी' र 'बी' क्यारोटिन हुन्छ । यसमा रहेको इन्डोलेस र आइसोथिकोयानेट्स तत्वले ठूलो आन्द्रासम्बन्धी हुने क्यान्सरको सम्भावनालाई कम गराउँछ भने कुरा अध्ययनबाट पुष्टि भएको छ ।

खनिज पदार्थयुक्त तरकारी

विशेषगरी हरियो सागसब्जीमा पाइने खनिज पदार्थ फलाम हो। चुकन्दरको साग, पालुङ्गो, ब्रोकाउली, चमसुर, रायोको साग आदिमा प्रशस्त फलाम पाइन्छ ।

आधा कप हरियो तरकारीले साधारण व्यक्तिको फलामको दैनिक आवश्यकता १० प्रतिशत जति पूरा हुन सक्छ। प्रशस्त मात्रामा फलामयुक्त तरकारी भोजनमा समावेश गर्न सकेमा यसैबाट दैनिक फलामको आवश्यकता पूरा हुन सक्छ ।

केही तरकारीमा भएको फाइटिक एसिडले फलामको शोषणमा बाधा पुऱ्याउँछ । यसको असरलाई कम गर्न भोजनमा भिटामिन सी भएको खाद्यपदार्थ समावेश गर्नुपर्छ ।

सूचना सूचना सूचना

सड्क क्षेत्रको दायाँ बायाँ रहेका रुख काट्नु सार्वजनिक अपराध हो । यसरी रुखहरु काटिएको पाईएमा नियम कानून बमोजिम कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराउँद छौ । सडक हाम्रो सार्वजनिक सम्पति हो, यसका संरक्षण र सम्बर्द्धन गरौ, सडक सफा राखौं र सडक अतिक्रमण हुनबाट जोगाऔं ।

सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगर प्रदेश नं. १

बैक कसुर मुद्धाको फरार प्रतिवादी पक्राउ

बिराटनगर । १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय बिराटनगर (रिट) समुहको प्रहरी टोलीले बैंकिङ कसुर मुद्दा र चेक अनादर मुद्दाको एक जना फरार प्रतिबादीलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा इटहरी उप-महानगरपालिका-९ बस्ने ४४ बर्षीया सिता कुमारी भेटवाल पोखरेल रहेकी छिन् । बैंकिङ कसुर मुद्दामा सम्मानित उच्च अदालत बिराटनगर मोरङको मिति २०७९ असाढ १ गतेको सजाय निर्धारण फैसला आदेशले ५ लाख रुपैया जरिवाना र चेक अनादर मुद्दामा सम्मानित सुनसरी जिल्ला अदालत ईनरुवाको २०७९ जेठ २७ गतेको सजाय निर्धारण फैसला आदेशले ३ महिना कैद, ३ हजार रुपैया जरिवान बेरुजु रहि फरार रहेकी पोखरेललाई गाँउघरमा नै लुकीछिपी बसेको अवस्थामा प्रहरी टोलीले पक्राउ गरेको थियो ।

पोखरेललाई सम्मानित सुनसरी जिल्ला अदालतमा दाखिला गरेकोमा कैद भुक्तानको लागि झुम्का कारागार पठाईएका प्रहरी स्रोतले जनाएको छ ।

स्रोत नखुलेको रकम सहित एक पक्रउ

विराटनगर । मोरङको बिराट नगर महानगरपालिका-७ स्थित बाट श्रोत नखुलेको रकम सहित १ जनालाई प्रहरी पक्राउ गरेको छ ।

बुधवार जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले बिराटनगर महानगरपालिका-७ स्थित माछापुच्छे बैङ्क नजिकबाट बिराटनगर-१८ का ३६ बर्षीय रवि प्रकाश साहलाई श्रोत नखुलेको रकम सहित प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो ।

पक्राउ परेका साहको साथबाट प्रहरीले ७ लाख ९ हजार रुपैया, बिभिन्न बैङकहरुको एटिएम १४ थान, बिभिन्न बैंकको डिपोजिट रकम ६२ लाख ११ हजार २ सय ३५ रुपैयाको भौचर १० थान, ६ लाख रुपैयाको चेक २ थान, चेक बुक ९ थान र को.२४ प ७९८४ नम्वरको मोटरसाईकल बरामद गरेको थियो ।

श्रोत नखुलेको रकम सहित पक्राउ परेका साहको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

विभिन्न सिमावर्ति क्षेत्रवाट अवैध सामान बरापद

बिराटनगर । झापा, मोरङ र सुनसरी जिल्लाको छुट्टा छुट्टै स्थानहरुबाट भन्सार छली गरी नेपाल भित्राउदै गरको अवैध सामानहरु प्रहरीले बरामद गरेको छ ।

सिमावर्ति क्षेत्रमा प्रहरी कार्यालयहरुबाट खटिएको प्रहरी गस्ती टोलीले भन्सार छली चोरी पैठारी गरी नेपाल भित्र्याउदै गरेको बिभिन्न प्रकारको रेडिमेट कपडा, खाद्यन्न, हार्डवेर र कस्मेटिक लगायतका सामानहरु बरामद गरेको थियो ।

बरामद गरिएका करिव ३ लाख २१ हजार रुपैया बराबरको सामान आवश्याक कारबाहीको लागि सम्बन्धित भन्सार कार्यालयहरुमा बुझाईएको छ ।

सोही क्षेत्रवाट क्षेत्रबाट अवैधरुपमा भन्सार छलि चोरी निकासी गरी नेपाल भित्र्याउदै गरेको अवस्थामा बिभिन्न प्रकारका रेडिमेड कपडा, खाध्यान्नका सामग्री, ईलेक्ट्रोनिक्स समानहरु, खैनी तथा कस्मेटिक सामानहरु प्रहरीले बरामद गरेको छ ।

तिन वटै जिल्लाका सिमावर्ती क्षेत्रबाट हुने चोरी तस्करी नियन्त्रणमा खटिएको प्रहरी टोलीले सुनसरी जिल्लाका बिभिन्न स्थानहरुबाट अन्दाजी १ लाख ७३ हजार रुपैयाँ बराबरको अबैध समान बरामद गरेको थियो ।

त्यसैगरी मोरङ जिल्लाका बिभिन्न स्थानहरुबाट १ लाख ५० हजार रुपैयाँ बराबरको र झापा जिल्लाबाट १ लाख १५ हजार रुपैयाँ बराबरको समान बरामद गरेको छ ।

बरामद भएका अवैध सामग्रीहरु आवश्यक कारवाही को सम्बन्धीत भन्सार कार्यालय हरुमा बुझाईएको छ ।

पहिलो पटक केएमसीले शूरु गर्‍यो वाइप्लेन क्याथ ल्याव

विराटनगर । काठमाडौंको सिनामंगलस्थित काठमाडौं मेडिकल कलेजले नेपालमै पहिलो पटक अत्याधुनिक 'वाइप्लेन क्याथल्याब' सञ्चालन गरेको छ । न्यूरो, कार्डियो र भास्कुलर सर्जरी गर्न मिल्ने प्रविधिसहितको अत्याधुनिक वाइप्लेन क्याथल्याब सञ्चालन गरिएको हो ।

नेपालमै पहिलो पटक केएमसीले अत्याधुनिक वाइप्लेन क्याथल्याब सञ्चालन गरेको मुटुरोग बिशेषज्ञ प्रा.डा.राजेश नेपाल बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'क्याथल्याब त धेरैतिर छन्, तर न्यूरो, कार्डियो र भास्कुलर सर्जरी गर्न मिल्ने वाइप्लेन क्याथल्याब नेपालमा अन्त छैनन्, केएमसीले सुरु गरेको यो नेपालकै पहिलो अत्याधुनिक वाइप्लेन क्याथल्याब हो ।' जर्मनबाट उपकरणहरु ल्याएर करिब २५ करोडको लागतमा अत्याधुनिक क्याथल्याब सञ्चालन गरिएको केएमसीका जेनेरल मेनेजर नारायण दाहालले जानकारी दिए । उनका अनुसार सरकारी अस्पतालकै दररेटमा केएमसीले सेवा उपलब्ध गराउँनेछ ।

गम्भीर प्रकारको मस्तिष्कघात भएका विरामीलाई यो क्याथल्याब भित्रै सिटी स्क्यान गर्न सकिनेछ । जटिल अवस्थाको भास्कुलर र न्यूरो शल्यक्रियाका लागि थ्रीडी इमेजिङ्ग र थ्रीडी रोडम्यापको सुविधा पनि छ । मुटुको अप्रेशन नगरी भल्व फेर्ने प्रविधिलाई गाइड गर्ने थ्रीडीसहितको ट्यावीको सुविधा पनि यो क्याथल्याबमा छ । यस्तो सुविधा नेपालका अन्य क्याथल्याब मा नभएको चिकित्सकहरु बताउँछन् । चिकित्सकहरुका अनुसार अन्य क्याथल्याबको तुलनामा यसमा निकै कम रेडिएसन प्रयोग हुन्छ । यहाँ ५५ इन्चको स्क्रीनमा हेरेर चिकित्सक ले शल्यक्रिया गर्छन् ।

अत्याधुनिक सुविधासम्पन्न क्याथल्याब भएकाले विरामी लाई पनि निकै सहज हुँने चिकित्सकहरुको भनाई छ । केएमसीले पछिल्लो समय अत्याधुनिक सेवा सुविधा विस्तार गरिरहेको छ । सफल मेडिकल व्यवसायीका रुपमा ख्याती कमाएका डा.सुनिल शर्माको प्रवेशसँगै केएमसीले फड्को मारेको हो । डा.शर्माले केएमसीको कार्यकारी अध्यक्ष पदबाट भने राजीनामा दिएका छन् । गत प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनमा उम्मेद्वार बन्न पदबाट राजीनामा दिएका डा.शर्मा चुनाव जितेर सांसद बनिसकेका छन् ।

लागु औषध ब्राउनसुगर र ट्याब्लेट सहित पाँच जना पक्राउ

बिराटनगर । मोरङ र सुनसरी जिल्लाका बिभिन्न स्थानहरुबाट नियन्त्रित लागुऔषध ब्राउनसुगर र ट्याब्लेट सहित ५ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेका छन्

पक्राउ पर्नेहरुमा शहिद भुमि गाउँपालिका-२ का ३६ बर्षीय टेक बहादुर राई र कागेश्वरी मनहरा नगरपालिका -२ काठमाण्डौका ४० बर्षीय प्रकाश चन्द्र राई, लेटाङ नगरपालिका-२ का २४ बर्षीय हेमन लिम्बु, लेटाङ नगरपालिका-३ का २५ बर्षीय सुजन लिम्बु, ईटहरी उप-महानगरपालिका-१० का १९ बर्षीय संदिप चौधरी र बर्जु गाउँपालिका- ४ का २४ बर्षीय रोहित पौदार रहेका छन् ।

लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो बिराटनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले टेक बहादुर राई र प्रकाश चन्द्र राईलाई बिराटनगर-१५ बाट ८० मिलिग्राम लागुऔषध ब्राउनसुगर तथा हेमन लिम्बु र सुजन लिम्बुलाई बिराटनगर-१६ बाट लुपिजेशिक-४ एम्पुल, एभिल-४ एम्पुल, डाईजेपाम-४ एम्पुल, फेनरगन-४ एम्पुल,ल्क्त्व्ब्श्भएब्-१० चक्की सहित सहित सोमबार पक्राउ गरेको थियो ।

त्यसैगरी ईलाका प्रहरी कार्यालय रानीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चौधरीलाई स्पास्मोप्रा ेक्सिवन र निट्राजेपाम २०/२० चक्की सहित पक्राउ गरेको थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले रोहित पोदारलाई लागुऔषध डाईजेपाम, निट्राजेपाम लुपिजेसिक सहित पक्राउ गरेको थियो । लागुऔषध सहित पक्राउ परेका उनीहरुको सम्बन्धमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

सार्वजनिक सूचना

आ-आफ्नो क्षेत्रमा भएका सामाजिक घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई, सम्बन्ध विच्छेद आदि) नजिकको पकिाधिकारीको कार्याळ्य (गाउँपाळिका वा तोकिएको वडा कार्याळ्यहरु) मा दर्ता गराई कानुनी मान्यता प्राप्त गरौं। स्थानीय निकायळाई अभिळेख दुरुस्त राख्न सहयोग गरी नागरिकको दायित्व पूरा गरौं ।

ग्रामथान गाउँपालिकाको कार्यालय मोरंग, प्रदेश १

लागुऔषध सहित दुई पक्रउ

झापा । झापाको छुट्टा छुट्टै दुई स्थानहरुबाट प्रतिबन्धित लागुऔषध सहित दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । आइतवार ईलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टा र लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो काँकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोली मेचीनगर नगरपालिका-७ स्थित २३ बर्षीय ओम पोर्तेललाई शंकास्पत अवस्थामा फेला पारी चेकजाँच गर्दा पोर्तेलको साथबाट लागुऔषध खैरो हिरोईन १ ग्राम फेला पारी नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

त्यसै गरि हिजो अपरान्ह ४ बजे लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो काँकडभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँच गर्ने

वांकी अन्तिम पेजमा...

प्रतिकार्य सम्बन्धी अभ्यास

सोलुखुम्बु । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सोलुखुम्बुले जिल्ला प्रशासन कार्यालय सोलुखुम्बु र सोलुदुधकुण्ड नगरपालिकाको समन्वयमा बिपद पुर्व तयारी तथा प्रतिकार्य सम्बन्धी अभ्यास गरेको छ ।

गत मंगलवार जिल्ला समन्वय समितिको प्रांगणमा भएको अभ्यासमा सोलुखुम्बु जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बसन्त भट्टराई प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । उक्त अभ्यास कार्यक्रममा आगलागी नियन्त्रण तथा बच्ने उपाय सम्बन्धी डेमोस्ट्रेसन प्रदर्शन भएको थियो ।

कार्यक्रममा जिल्ला स्थित रहेका सबै सुरक्षा निकायका प्रमुख ज्यूहरु, सरोकारवालाहरु, पत्रकारहरु विद्यार्थीहरु लगायत स्थानियवासीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

उक्त अभ्यासमा नेपाल प्रहरी, नेपाली सेना र सशस्त्र प्रहरी बल नेपालको संयुक्त टोलिले आगलागी नियन्त्रण तथा बच्ने उपाय सम्बन्धी अभ्यास प्रस्तुत गरेका थिए ।

कट्वा पेस्तोल सहित १ पक्राउ

भोजपुर । भोजपुरको षडानन्द नगरपालिका-६ स्थितबाट कट्वा पेस्तोल सहित एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा षडानन्द नगरपालिका-६ का ६७ बर्षीय कुमार चाम्लिङ रहेको थियो । आइतवार चाम्लिङले कट्वा पेस्तोल देखाई स्थानिय व्यक्तिलाई धाक धम्कि दिई रहेको भन्ने सुचना प्राप्त हुनासाथ इलाका प्रहरी कार्यालय दिङ्लाबाट प्रहरी नायव निरीक्षक गोबिन्द बस्नेतको कमाण्डमा खटिएको प्रहरी टोलीले चाम्लिङलाई कट्वा पेस्तोल सहित पक्राउ गरेको थियो ।

पेस्तोल सहित पक्राउ परेका चाम्लिङको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भोजपुरबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

हार्दिक अनुरोध

- सार्वजनिक स्थलमा छाडा चौपाया नछाडौ ।
- बाळश्रमको प्रयोग नगरौं ।
- आफ्नो घर परिसरमा कम्तिमा २ वटा बहु वर्षीय रुख विरुवा रोपौं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि घर निर्माण गरौ ।
- अनुमति लिएर मात्र पसल व्यवसाय संचालन गरौं र वार्षिक नविकरण गरौं ।
- धर्म, संस्कृतिको संरक्षण गरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा फोहर नफालौ । गाउँलाई सफा राखौ ।
- महिला हिंसा अन्त्यका लागि आ-आफ्नो ठाउँबाट काम गरौ ।
- जेष्ठ नागरिकहरूलाई उचित स्याहार सुसार सहित सम्मान गरौं ।

धनपालथान गाउँपालिकाको कार्यालय, कर्सिया मोरंग, प्रदेश १

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

मकर संक्रांति क्यों मनाते हैं, इस दिन हुई थी ये ऐतिहासिक घटनाएं

हिंदू धर्म में सूर्यदेवता से जुड़े कई प्रमुख त्योहारों को मनाने की परंपरा है । उन्हीं में से एक है मकर संक्रांति । आज मकर संक्रांति का त्योहार मनाया जा रहा है । शीत ऋतु के पौस मास में जब भगवान भास्कर उत्तरायण होकर मकर राशि में प्रवेश करते हैं तो सूर्य की इस संक्रांति को मकर संक्रांति के रूप में देश भर में मनाया जाता है । वैसे तो मकर संक्रांति हर साल १४ जनवरी को मनाई जाती है, लेकिन पिछले कुछ साल से गणनाओं में आए कुछ परिवर्तन के कारण इसे १५ जनवरी को भी मनाया जाने लगा है । इस साल भी मकर संक्रांति १५ जनवरी को मनाई जा रही है ।

मकर संक्रांति दान और स्नान का विशेष महत्व

शास्त्रों में मकर संक्रांति के दिन स्नान, ध्यान और दान का विशेष महत्व बताया गया है । पुराणों में मकर संक्रांति को देवताओं का दिन बताया गया है। मान्यता है कि इस दिन किया गया दान सौ गुना होकर वापस लौटता है ।

भीष्म पितामाह ने चुना था देह त्याग के लिए मकर संक्रांति का दिन

मान्यता है कि इस अवसर पर दिया गया दान १०० गुना बढ़कर पुन : प्राप्त होता है । इस दिन शुद्ध घी एवं कंबल का दान मोक्ष की प्राप्ति करवाता है । महाभारत काल में भीष्म पितामह ने अपनी देह त्यागने के लिये मकर संक्रांति का ही चयन किया था । मकर संक्रांति के दिन ही गंगाजी भगीरथ के पीछे-पीछे चलकर कपिल मुनि के आश्रम से होती हुई सागर में जाकर मिली थीं ।

मकर संक्रांति पौराणिक कथा श्रीमद्भागवत एवं देवी पुराण के मुताबिक, शनि महाराज का अपने पिता से वैर भाव था क्योंकि सूर्य देव ने उनकी माता छाया को अपनी दूसरी पत्नी संज्ञा के पुत्र यमराज से भेद-भाव करते देख लिया था, इस बात से नाराज होकर सूर्य देव ने संज्ञा और उनके पुत्र शनि को अपने से अलग कर दिया था । इससे शनि और छाया ने सूर्य देव को कुष्ठ रोग का शाप दे दिया था

मकर संक्रांति और यमराज की तपस्या

पिता सूर्यदेव को कुष्ट रोग से पीडित देखकर यमराज काफी दुखी हुए । यमराज ने सूर्यदेव को कुष्ठ रोग से मुक्त करवाने के लिए तपस्या की । लेकिन सूर्य ने क्रोधित होकर शनि महाराज के घर कुंभ जिसे शनि की राशि कहा जाता है उसे जला दिया । इससे शनि और उनकी माता छाया को कष्ठ भोगना पड़ रहा था । यमराज ने अपनी सौतली माता और भाई शनि को कष्ट में देखकर उनके कल्याण के लिए पिता सूर्य को काफी समझाया। तब जाकर सूर्य देव शनि के घर कुंभ में पहुंचे ।

हाथ के ये लकी निशान बिजनस में दिलाते हैं अपार सफलता, करोड़ों में खेलते हैं ऐसे लोग

मकर राशि में हुआ सूर्य का प्रवेश

कुंभ राशि में सब कुछ जला हुआ था । उस समय शनि देव के पास तिल के अलावा कुछ नहीं था इसलिए उन्होंने काले तिल से सूर्य देव की पूजा की । शनि की पूजा से प्रसन्न होकर सूर्य देव ने शनि को आशीर्वाद दिया कि शनि का दूसरा घर मकर राशि मेरे आने पर धन धान्य से भर जाएगा । तिल के कारण ही शनि को उनका वैभव फिर से प्राप्त हुआ था । इसलिए शनि देव को तिल प्रिय है । इसी समय से मकर संक्राति पर तिल से सूर्य एवं शनि की पूजा का नियम शुरू हुआ ।

नेपालमा...

प्रतिप्रश्नका आधारमा नियमनको कामलाई खुकुलो गर्दै लैजानुपर्छ । उदाहरणका लागि वैदेशिक रोजगारीमा जानेलाई सरकारको तर्फबाट हाल भइरहेका नियमनलाई घटाउन वा हटाउन सकिन्छ । कुनै पनि निकायबाट सेवा हासिल गर्न तत् व्यक्तिले स्वघोषित सूचना दिनेमा पुग्ने प्रबन्ध गर्नुपर्छ । यसबाट आम सेवाग्राही जनताले अनावश्यक नियमन गरेको महसुस गर्ने छैनन् ।

एघारौं, एकैपटक लामो अवधिको सेवा प्रवाहको कोसिस गर्नुपर्छ । हामीले राहदानी १० वर्षको लागि जारी गर्ने गरेका छौं । यसलाई बाँचुन्जेलको लागि जारी गर्न सकिन्छ । मालपोत हामी बर्सेनि लिन्छौं । यसलाई १० वर्षको एकैपटक लिन सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले उमेर पुगेर नागरिकता लिन आउँदा सोही बखत निजको नाममा राहदानी पनि जारी गरिदिने र बैंक खाता पनि खोलिदिने काम गर्न सक्दछौं । धारा, बत्ती, टेलिफोन लगायतको शुल्क मासिक रूपमा बुझाउने प्रचलन छ, यसलाई पनि सेवा प्रदायक निकाय र सेवाग्राही दुवैको हितमा वार्षिक रूपमा शुल्क बुझाउने पद्धति लागू गर्न सकिन्छ ।

यस अतिरिक्त, सवारी चालक अनुमतिपत्र हाल पाँच वर्षका लागि जारी गर्ने प्रचलन छ । यसलाई निश्चित उमेरसम्मका लागि जारी गर्नुपर्छ । साथै, ज्येष्ठ नागरिक भत्ता, पेन्सन लगायतको रकम मासिक रूपमा दिने प्रणालीलाई चौमासिक रूपमा रूपान्तरित गर्न सकिन्छ । मूल कुरो, सेवा प्रवाहका क्रममा कुन सेवालाई कति लामो अवधिसम्मका लागि प्रवाह गरी सेवाग्राहीले कार्यालयमा आउने समय र पटक कटौती गर्न सकिन्छ भन्ने मान्यताका आधारमा सेवा प्रवाहमा सुधारलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।

बाह्रौं, डोर टू डोर सर्भिस र चौबीस घण्टे सेवा दिने हो । मालपोत कार्यालयले डोर खटाउने प्रचलन छ । यो भनेको सरकारी कार्यालय नै घरमा आएर सेवा दिने भन्ने हो । कैयौं प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरूले घुम्ती सेवा अन्तर्गत घर-घरमै पुगेर नागरिकता वितरण गरेका छन् । प्रत्येक पालिकाले दिने सेवाहरू सूचीकृत गरी घरमै आएर सेवा दिनुपर्छ । यस्मा जन्म दर्ता, विवाह दर्ता वा मृत्यु दर्तालाई उच्च प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । यसबाट दर्तामा कुनै शंका पनि रहँदैन । कुनै पनि नागरिकले घरैमा सेवा माग गरेमा उचित दस्तुर लिएर तत्काल सेवा उपलब्ध गराउन सकिने कानुनी प्रबन्ध गर्नुपर्छ । यसरी सेवा प्रवाह गर्दा फ्लेक्सी टाइम अर्थात् चौबीसै घण्टा सेवा प्रवाह हुने प्रणाली लागु गर्नुपर्छ ।

यसरी नेपालमा सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई समयसापेक्ष, चुस्तदुरुस्त, प्रभावकारी तुल्याउन सकिन्छ । यसबाट मुलुकको प्रशासनले काँचुली फेर्नेछ ।