जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३४ अंक १६४ २०८१ साल माघ १४ गते सोमबार (27 Jan. 2025 Monday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं।

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : चुरोट सेवन गर्नेलाई ... ३ पृष्ठमा : सरकारी वेबसाइट, डाटा र ... ३ पृष्ठमा : दुई हजार पाउण्डको बम ...

संघीयताको सफल कार्यान्वयका लागी स्थानीय तह सबल हुनुपर्छ : मन्त्री लेखी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ माघ ।
मधेश प्रदेशका गृह, संचार तथा कानुन मन्त्री राजकुमार लेखीले संघीयताको सफल कार्यान्वयका लागी स्थानीय तह समेत सबल हुनु पर्ने बताएका छन्।

आईतवार सप्तरी सदरमुकाम राजविराजमा मधेश प्रदेशको गृह, संचार तथा कानुन मन्त्रालद्वारा आयोजित गरिएको दुई दिने स्थानीय तहको कानुन तर्जुमा सम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन ।

मन्त्री लेखीले कानुन बनाउँदा केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय तीनै तहका सरकारबीच समन्वय हुनुपर्ने कुरामा जोड दिदै एक तहले बनाउने कानुन अर्को तहसँग बाझ्ने अवस्था नआओस भन्नका लागी पनि समन्वय आवश्यक रहेको बताए ।

मुलुकमा आएको परिर्वतन अनुसार केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकारको व्यवस्था गरिएको बताउँदै उनले मधेश प्रदेश सरकारले हाल सम्म ६४ वटा कानुन निर्माण गरिसकेको जानकारी समेत दिए ।

मन्त्री लेखीले भने, "हामीहरुले समावेशी राज्यको कुरा गर्छौं, राज्यका हरेक निकाय समावेशी हुनु पर्छ, तर राज्य र सरकारमा जाने दलहरु आफैले चरित्र र स्वरुप देखाउन सकेका छन की छैनन ? यसतर्फ पनि समिक्षा हुनु जरुरी छ।"

मन्त्रालयका उपसचिव गणेश नायकले कार्यक्रमको उद्देश्य बारे प्रकाश पार्दै दुई दिन सम्म चल्ने उक्त कार्यक्रममा जिल्लाका १८ वटै पालिका मस्यौदा समितिका संयोजकसहित समितिका दुई जना सदस्य गरि ५४ जनाको सहभागिता रहेको बताए ।

सहभागीहरुलाई मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री परिषदका कानुन सचिव राजन भण्डारीका साथै न्यायधिश र वरिष्ठ कानुन व्यवसायीहरुले कानुन बारे प्रक्षिण दिने कार्यक्रम रहेको जनाइएको छ ।

भारु नोटको अभाव भएको भन्दै राष्ट्रिय मुक्ती पार्टीद्वारा सटही काउन्टर पुनःसंचालनको माग

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १३ माघ ।
राष्ट्रिय मुक्ति पार्टी नेपाल सप्तरीले जिल्लामा भारु नोट चरम अभाव भएको भन्दै राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक राजविराज शाखामा भारु सटही काउन्टर सेवा पुनःसंचालनको माग गर्दै आइतबार ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

उक्त पार्टीका जिल्ला संयोजक दिपेन्द्र कुमार चौधरी तथा केन्द्रिय नेता गजेन्द्र कुमार मण्डलसहितको टोलीले बैंकका सहायक प्रबन्धक दिनेश खड्कालाई बुझाएको ज्ञापन पत्रमा सात दिन भित्र बन्द रहेको भारु सटही काउन्टर पुनः संचालन गर्न माग गरिएको छ ।

अर्थमन्त्रालय, मधेश प्रदेश मुख्यमन्त्री परिषदको कार्यालय, नेपाल राष्ट्र बैंक र राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकको केन्द्रीय कार्यालय तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीलाई बोद्धार्थ समेत दिइएको ज्ञापन पत्रमा सर्वसाधरणको समस्यालाई ध्यानमा राखी अबिलम्ब भारु सटही काउन्टर खोल्न माग गरिएको छ ।

ज्ञापन पत्र मार्फत सटहीको.समस्या समाधानका लागी सटही काउन्टर पुनः संचालन र अनलाईन विनियम सेवाको विकल्प दिन माग गरिएको छ ।

"भारत संगको नजिकको सीमानाका कारण तराई मधेशका जनताको त्यस तर्फ विभिन्न काम विशेषले आउजाउ हुने र भारुको आवश्य्क्ता पर्ने गरेको छ, ज्ञापन पत्रमा भनिएको छ- तर सहज ढंगमा स्थानीय बैक र बजारमा भारु नोट उपलब्ध हुन नसक्दा यहाँका सर्वसाधारण महगो दरमा भारतीय मुद्रा साट्न बाध्य भएका छन ।"

बैंकका सहायक प्रबन्धक खड्काले ज्ञापन पत्र तत्कालै केन्द्रिय कार्यालयमा पठाउने

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

सम्पादकीय

विद्यालयलाई राजनीति मुक्त गरि बालमैत्री बनाऔं

विद्यालयहरु दण्डशाला होइन् भन्ने मानसिकतामा थोरै भए पनि परिवर्तन आइरहेको छ । तर, पूर्ण रुपमा विद्यालयहरुलाई दण्डशालाका रुपमा परिणत हुनबाट बचाउन भने सकिएको छैन । सरकार स्वयंले विद्यालयमा शान्ति क्षेत्र बारे प्रतिबद्धताको चर्को आवाज उठाए पनि त्यसो हुन सकेको छैन् । विद्यालय अहिले पनि पूर्णरुपमा राजनीति मुक्त समेत हुन सकेको छैन् । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका कारण विद्यालयमा राजनीति हुने गरेको कसैसामु लुकेको छैन् । व्यवस्थापन समितिका पादाधिकारीहरु हुन त अभिभावकहरुबाटै निर्वाचित भएर आउने हो । तर अहिले त्यसो नभएर कुनै न कुनै दलका प्रतिनिधि भएर निर्वाचित हुने परिपाटीले विद्यालयमा राजनीतिको जडो गाड्दै गएको छ ।

विद्यालयलाई शिक्षाको मन्दिर भन्ने गरिन्छ । तर, त्यहा पनि शिक्षकहरुले बालबालिकाहरुलाई दण्ड दिने परिपाटीले गर्दा विद्यार्थीहरुले भयमुक्त वातावरणको पूर्ण रुपमा अनुभूति भने गर्न सकिरहेका छैनन् । विद्यार्थीमैत्री वातावरणको सृजना हुन सकिरहेको छैन । बालमैत्री शिक्षक र शिक्षण हुनुपर्छ भनेर सरकारी तथा गैरसकारी निकायहरुबाट बारम्बार अभिमुखीकरण भइरहँदा अधिकतर शिक्षकले भने विद्यार्थीहरुलाई लठ्ठीले नै अनुशासित बनाउन सकिन्छ भने मानसिकता छोड्न सकेका छैनन् । गृहकार्य नगरेको निहुँमा, अनुशासन भंग गरेको बहानामा विद्यार्थीहरु अहिले पनि कुटिन्छन् ।

यसरी विद्यालय शान्ति क्षेत्र कागजी रुपमा मात्र कार्यान्वयन हुनु भनेको लज्जाको विषय हो । विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणा दण्डरहित शिक्षा यसको मुख्य पाटोको रुपमा रहेको छ । तसर्थ विद्यालय शान्ति क्षेत्रको अवधारणालाई प्रभावकारी ढंगले लान राजनीति र दण्डहिनतालाई निरुत्साहित गर्नु आवश्यक छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan

Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)

NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज

NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

चुरोट सेवन गर्नेलाई तीनगुणा बढी हृदयाघात

शरद् शर्मा

काठमाडौँ, १३ माघ (रासस) ।

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नेलाई तीनगुणा बढी हृदयाघातको सम्भावना हुने गरेको पाइएको छ । सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्नेको तुलनामा सेवन गर्नेलाई तीनगुणा बढी हृदयाघात हुने सम्भावना हुने गरेको पाइएको हो ।

हृदयाघात चुरोट सेवन गर्ने, मधुमेह, कोलेस्टेरोल र उच्चरक्तचाप भएका मानिसमा बढी हुन्छ । तीमध्ये चुरोट पिउने मानिसमा हृदयाघात हुने सम्भावना बढी हुने गरेको सहिद गङ्गलाल हृदय राष्ट्रिय केन्द्रका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा चन्द्रमणि अधिकारीले जानकारी दिनुभयो ।

अहिले युवा अवस्थामा नै चुरोट सेवन गर्नेक्रम बढेसँगै हृदयाघातका घटनाहरु पनि धेरै नै हुने गरेको छ । उहाँका अनुसार सुर्तीजन्यपदार्थको सेवन गर्ने ५० वर्षभन्दा मुनिका आठगुणा, ५० देखि ६५ वर्ष उमेर समूहका लागि पाँचगुणा र ६५ वर्षभन्दा माथिका तीनगुणा बढी हृदयाघात हुने सम्भवाना रहन्छ । यस्तै ४९ वर्ष मुनि सुर्तीजन्यसेवन गर्ने महिलालाई १३ गुणाबढी सेवन नगर्नेको तुलनामा बढी हृदयाघात हुने गरेको छ ।

अध्ययनअनुसार नेपालमा ४८ दशमलव ६ प्रतिशत पुरुष र १५ दशमलव ३ प्रतिशत महिलाले चुरोट सेवन गर्ने गरेका छन् । जाडोयाममा युवाहरुले चुरोट बढी सेवन गर्ने गर्दछन् । उहाँले चुरोट सेवनलाई छाड्ने हो भने हृदयाघातको सम्भवना पनि कम हुने बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार चुरोट सेवन गर्न छाडेको २० मिनेटमा मानिसको उच्च रक्तचाप सामान्य हुने, तीन दिनमा श्वास फेर्न सजिलो हुने र एक वर्षमा हृदयाघातको सम्भावना आधा घट्ने हुन्छ । त्यस्तै चुरोट छाडेको १५ वर्षमा सामान्य मानिस जस्तै हृदयाघात हुने गर्दछ ।

गंगालाल अस्पतालले सन् २०१८ मा एक हजार छ सय ६० जनामा हृदयाघात भएर आएकामध्ये गरेको पछिल्लो अध्ययनअनुसार ४५ वर्षभन्दा मुनिका ११ दशमलव ८ प्रतिशतलाई हृदयाघात चुरोट सेवनका कारण भएको जनाइएको छ । यस्तै उच्चरक्तचाप ३६ दशमलव ६ प्रतिशत, मधुमेह २५ दशमलव ३ प्रतिशत र कोलेस्टोरोल ७ दशमलव ८ प्रतिशतलाई हुने गरेको छ । उहाँले विभिन्न समयमा गरिएको अध्ययन अनुसार ४५ बर्ष मुनिका चुरोट खानेमा हृदयाघात बढदै पाइएको बताउनुभयो ।

नेपालमा अहिले हृदयाघात बढ्दै गएको पाइएको छ । चुरोटसँगै अस्वस्थ्य खानपान, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कोलस्टोरोलको कारणले मुटुका विरामी बढदै गएको छ । वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. अधिकारीका अनुसार सन् १९९० को तुलनामा सन् २०१७ मा ६० प्रतिशतले मुटुका बिरामी बढ्दै गएको पाइएको छ । सन् ११९० मा हृदयाघातका कारणले ६७ जनाको मृत्यु हुने गरेको थियो भने सन् २०१७ मा सय जनाको मृत्यु हुने गरेको थियो ।

अर्का वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा अनिल भट्टराईले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले हृदयाघात बढिरहेको बताउनुभयो । "चुरोट, हुक्का जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थले गर्दा युवाहरुमा मुटुको रोग बढिरहेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "तारेको, भुटेको मासुले पनि हृदयाघात बढाउँछन ।" उहाँले चुरोट र हुक्काले रगतलाई जमाउने गरेको बताउनुहुन्छ, "हुक्कालाई मानिसहरुले सामान्य रुपमा लिने गरेका छन् । यो फ्लेवर हो भनेर तान्ने गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो, "तर हुक्काले रक्तनलीको भित्तामा असर पुर्याउँछ । अनि हृदयाघात सम्भवना हुन्छ ।"

नेपालमा हरेक वर्ष २७ हजारभन्दा बढी मानिसहरुको मृत्यु सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनका कारण हुने गरेको छ । अभिभावकले धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्दा बालबालिका र परिवारका अन्य सदस्यहरुमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, मुटुरोग, क्यान्सरलगायतका स्वास्थ्य जोखिम बढाउँछ ।

जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले पनि हृदयाघात

मानिसका जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले नेपालमा हृदयाघातका पनि बिरामी बढिरहेका छन् । डा भट्टराईका अनुसार निष्क्रिय जीवनशैली, चिन्ता, युवा अवस्थामा नै चुरोट, सुर्ती तथा खैनी सेवन र चिल्लो-बोसो खानाले हृदयाघातका बिरामी बढिरहेको छन् । घरभन्दा बाहिरको अस्वस्थ खानपान गर्नाले पनि हृदयाघातका बिरामी बढिरहेको चिकित्सकले बताएका छन् ।

गङ्गालाल अस्पतालमा अनुसार अस्पतालमा दैनिक चार जना हृदयाघात आउने गरेका छन् । अस्वस्थ खानपान, तनाव, बाहिरी प्रदूषण र वङ्शाणुगत कारणले गर्दा मुटुको नली चाँडै बन्द भएर हृदयाघात हुने गर्दछ । "धूमपान, मधुमेह र उच्च रक्तचाप भएका मानिसको मुटुको नली र अन्य नली बाक्लो हुँदै हृदयाघातले आक्रमण गर्छ । यस्तै कोलेस्टेरोल, शारीरिक अभ्यासको कमी पेट बढ्ने, पसिना ननिकाल्ने, तनाव, बाहिरी प्रदूषण र वङशाणुगत कारणले गर्दा मुटुको नली चाँडै बन्द हुने गर्छ", डा अधिकारीले भन्नुभयो, "स्वस्थ्य जीवनशैली अपनाउने, खाना धेरै नखाने, स्वच्छ खाने, शारीरिक अभ्यास गर्ने, चुरोट नखाने, नियमित व्यायाम गर्न सके हृदयाघातबाट बच्न सकिन्छ ।" मुटु जन्मजात बिग्रेर आउने, घाँटीको दुख्ने रोगबाट सुरु भई पछि मुटुको भल्व बिग्रने रोग (बाथ ज्वरजन्य रोग) जस्ता कारणले पनि मुटुका बिरामी हुने गरेका छन् ।

हृदयाघात भएको १२ घण्टामा जीवन बचाउन सकिन्छ

वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा अधिकारी हृदयाघात भएका बिरामी १२ घण्टाभित्र अस्पतालमा आउनसके बचाउन सकिने बताउनुहुन्छ । केन्द्रले हृदयाघात भएका बिरामीलाई २४ घण्टा नै एन्जिओप्लाष्टी गरेर बचाउने गर्छ । केन्द्रले हृदयाघात भएर आएको एक घण्टाभित्र बिरामीको एन्जिओप्लाष्टी गर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । एउटा एन्जिओप्लास्टी गर्नका लागि रु एक लाख ५० हजार खर्च लाग्छ । त्यति रकम तिर्न नसक्ने गरिब-असहायका लागि केन्द्रले निःशुल्क एन्जिओप्लास्टी गर्ने गरेको छ ।

विश्वमा स्टिमाई, एनेस्टीमाई र अनस्टेवल एन्गिना गरी तीन प्रकारका हृदयाघात हुने गर्दछन् । स्टिमाई (मुटुमा रक्तसंचार हुने नली बन्द हुने) एनेस्टीमाई (रक्तनली केही बन्द भएर हुने हृदयाघात र अनस्टेवल एन्गिना (मुटुको नशा बन्द भएको तर मासु मर्न नथालेर हुने हृदयाघात) । ती तीन हृदयाघातमध्ये पनि सबैभन्दा धेरै स्टिमाई हृदयाघात हुन्छ, जुन भएका मानिसलाई समयमा नै अस्पताल पुर्याउनसके बचाउन सकिन्छ । यस्तै अर्को अनस्टेवल एन्गिना प्रकारको हृदयाघात पनि नेपालमा देखिने गर्दछ । "हृदयाघात भएको मानिसका मुटुमा रगतको आपूर्ति बन्द भएपछि दुख्न थाल्छ । मुटुको मासु मरिसकुञ्जेल छाती दुख्ने गर्छ । मुटु दुखिरहेका बेलामा नै अस्पतालमा बिरामी पुर्याउनसके बचाउन सकिन्छ", उहाँले भन्नुभयो, "बिरामी आएको १२ घण्टामा मुटुको प्राइमरी एन्जिओप्लास्टी (मुटुको नशा खोल्ने प्रविधि) शल्यक्रिया गरी नसा खोलेर बचाउन सकिन्छ ।"

एनेस्टीमाई हृदयाघात भएका बिरामीलाई भने केही समयपछि मात्र उपचार गरिन्छ । त्यस्ता बिरामीलाई भर्ना गरे केही दिनपछि शल्यक्रिया गरेर बचाउन सकिन्छ । केन्द्रले प्राइमरी एन्जिओप्लास्टी गरेका बिरामीलाई चार-पाँच दिनमै अस्पतालबाट घर पठाउँछ । केन्द्रमा प्रत्येक महिना ५० जनाको प्राइमरी एन्जिओप्लास्टी गरेर हृदयाघात भएका बिरामीलाई बचाउने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । केन्द्रमा सन् २००६ देखि एन्जिप्लास्टी हुँदै आएको छ ।

जाडोमा बढी

जाडोमा हृदयाघात बढी हुने गरेको केन्द्रका निर्देशक डा रवि मल्लले बताउनुहुन्छ । मानिसहरु जाडोमा घरमै बसिरहने, शारीरिक अभ्यास नगर्ने, बिहानी हिँडाइमा पनि नजाने जस्ता क्रियाकलापले नगर्दा मुटुमा समस्या आउने गर्दछ । यस्तै जाडोयाममा चुरोट तथा मादकपदार्थ सेवन गर्नाले पनि हृदयाघात हुने सम्भावना हुने गर्दछ । उहाँले जाडोमा नसा खुम्चिने गर्नाले रगतको आपूर्ति मुटुमा सहज नहुँदा पनि हृदयाघात हुने खतरा बढी हुने गरेको बताउनुहुन्छ ।

हृदयाघात कसरी हुन्छ ?

मुटुलाई काम गर्नका लागि अक्सिजन आवश्यक पर्छ जुन रगतले दिने गर्छ । मुटुमा रगत आपूर्ति गर्ने नसा हुन्छ जसबाट रगत मुटुमा आउने गर्छ । रगत आपूर्ति बन्द भयो भने हृदयाघात हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा मुटुको रक्तसञ्चार गर्ने नली साँघुरिँदै जाने र पछि बन्द भई मुटु बन्द हुने गर्छ । अहिले नली साँघुरिँदै जाने र मुटु बन्द भएर हुने हृदयाघात धेरै हुने गरेको छ ।

रगतको आपूर्ति सबै बन्द भएपछि मानिसको छाती दुख्न थाल्छ । धेरैजसो मानिस छाती दुखेपनि घरमै बस्छन् । अनि ढिला आउँछन् । रगतको आपूर्ति बन्द हुनाका साथै निरन्तर छाती दुखेपछि मुटुको मासु मर्ने गर्छ । मासु मरेपछि मुटुले काम गर्न छाड्छ र मानिसको ज्यान जान्छ ।

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

सरकारी वेबसाइट, डाटा र नेटवर्कको सुरक्षाका लागि १०२ बुँदे 'एडभाइजरी' जारी

काठमाडौँ, १३ माघ (रासस)।

सरकारी वेबसाइट, डाटा र नेटवर्कको सुरक्षाका लागि एक सय दुई बुँदे 'एडभाइजरी' जारी गरिएको छ। राष्ट्रिय साइबर सुरक्षा केन्द्रले सरकारी कार्यालयको सूचना प्रविधि प्रणालीलाई सुरक्षित राख्न तथा सम्भावित साइबर खतराबाट जोगाउन साइबर सुरक्षा एडभाइजरी जारी गरेको हो।

एडभाइजरीमा सरकारी कार्यालयको वेबसाइट, एप्लिकेसन, सर्भर, नेटवर्क, डेस्कटप, ल्यापटप, मोबाइल उपकरण र सामाजिक सञ्जालको प्रयोगसँग सम्बन्धित विभिन्न सुरक्षात्मक उपायहरू समावेश गरिएका छन्। सरकारी कार्यालयको वेवसाइटमा समस्या देखिने, साइबर हमलामा पर्ने, सूचना चोरी हुनेलगायत समस्या देखिएपछि एडभाइजरी जारी गरिएको केन्द्रका निर्देशक राजकुमार महर्जनले जानकारी दिनुभयो।

"सामान्य अज्ञानता वा लापरबाहीका कारण गम्भीर साइबर समस्या सिर्जना भइरहेका छन्। हामीले यो कुरा प्रयोगकर्तालाई जानकारी गरायौँ भने समस्या घट्ने अपेक्षा छ", उहाँले भन्नुभयो, "यो एडभाइजरी यो सरकारी निकायका कर्मचारीलाई मात्र होइन, सबै नागरिकका लागि हो।"

सरकारी वेबसाइट वा एप्लिकेसनमा समस्या देखिँदा कुन व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्ने भनेर 'फोकल पर्सन' तोक्नका लागि पनि केन्द्रले सबै मन्त्रालय, आयोग, विभागलाई पत्राचार गरेको छ। वेबसाइट र नेटवर्क सुरक्षाका लागि नियमित रूपमा वेबसाइट अद्यावधिक गर्ने, सुरक्षा परीक्षण गराउने र डाटाको नियमित 'ब्याकअप' राखी व्यवसाय निरन्तरता योजना लागू गर्ने सल्लाह एडभाइजरीमार्फत दिइएको छ। त्यस्तै, एन्टिभाइरस, डेटाबेस, एप्लिकेसन लाइब्रेरी र अपरेटिङ सिस्टमहरू अद्यावधिक गर्ने र मल्टिफ्याक्टर प्रमाणीकरण लागू गर्न निर्देशन गरिएको छ।

एडभाइजरीमार्फत डेस्कटप, ल्यापटप र प्रिन्टर सुरक्षाका लागि लाइसेन्स प्राप्त सफ्टवेयर मात्र प्रयोग गर्न, सिस्टम र बायोसलाई स्वचालित रूपमा अद्यावधिक गर्न र प्रिन्टरहरूलाई इन्टरनेट पहुँचबाट अलग राख्ने उपाय अपनाउन भनिएको छ। पासवर्ड व्यवस्थापनका लागि सजिलै अनुमान गर्न नसकिने पासवर्ड राख्ने, तीन महिनामा कम्तीमा एक पटक परिवर्तन गर्ने र गोपनीयता कायम राख्न मल्टिफ्याक्टर प्रमाणीकरण प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। इन्टरनेट ब्राउजिङ सुरक्षाका लागि सुरक्षित ब्राउजिङ विधिहरूको प्रयोग, अद्यावधिक ब्राउजरको प्रयोग र व्यक्तिगत जानकारी अनधिकृत वेबसाइटमा सेयर गर्न भनिएको छ।

सामाजिक सञ्जाल (सोसल मिडिया) मा अनधिकृत सामग्री पोस्ट नगर्न र व्यक्तिगत जानकारी सीमित मात्रामा प्रयोग गर्न तथा मोबाइल उपकरणको सुरक्षाका लागि अद्यावधिक गरिएको अपरेटिङ सिस्टम, विश्वसनीय स्रोतबाट मात्र एप डाउनलोड गर्नेलगायत विषयमा ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिइएको छ। यी उपायहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित कर्मचारीहरूलाई नियमित रूपमा साइबर सुरक्षा तालिम दिने व्यवस्था गर्न पनि केन्द्रले आग्रह गरेको छ।

केन्द्रले वेबसाइट अपडेट, डेटा ब्याकअप, सुरक्षित पासवर्ड, मल्टि-फ्याक्टर प्रमाणीकरण, नेटवर्क सेगमेन्टेसन र एन्टिभाइरस अपडेटलगायत कुरामा ध्यान पुर्‍याएर साइबर सुरक्षालाई सुदृढ बनाउन सकिने जनाएको छ। यी सुरक्षात्मक उपायहरूले सरकारी प्रणालीलाई साइबर खतराबाट बचाउने र नागरिक सचेतनासमेत बढ्ने अपेक्षा गरिएको केन्द्रका निर्देशक महर्जनले राससससँग बताउनुभयो।

पासवर्ड व्यवस्थापन

पासवर्ड सुरक्षित बनाउन सहजै अनुमान गर्न नसकिने र बलियो पासवर्ड बनाउने सल्लाह केन्द्रले दिएको छ। यसका लागि ठूला र साना अक्षर, सङ्ख्या र विशेष चिन्हको संयोजन भएको कम्तीमा आठ वर्णको पासवर्ड प्रयोग गर्नुपर्नेछ। त्यस्तै, तीन महिनामा पासवर्ड अनिवार्य रूपमा परिवर्तन गर्नुपर्ने एडभाइजरीमा उल्लेख छ। व्यक्तिगत जानकारीहरु जस्तैः नाम, जन्ममिति, ठेगाना आदिको प्रयोग पासवर्डका रूपमा नगर्न भनिएको छ। कुनै पनि प्रणालीको डिफल्ट पासवर्ड तुरुन्त परिवर्तन गरी मल्टिफ्याक्टर प्रमाणीकरण प्रयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिइएको छ।

त्यस्तै, एउटै पासवर्डलाई विभिन्न सेवा वा प्रणालीमा प्रयोग नगर्न र पासवर्ड गोप्य राखी अनधिकृत व्यक्तिसँग सेयर नगर्न सुझाव दिइएको छ।

इन्टरनेट ब्राउजिङ सुरक्षा

सरकारी एप्लिकेसन, बैकिङ सेवा वा अन्य महत्वपूर्ण सेवाहरू प्रयोग गर्दा सधैँ प्राइभेट ब्राउजिङ/इन्कग्निटो मोड प्रयोग गर्नुपर्ने एडभाइजरीमा उल्लेख छ। त्यस्तै, कुनै पनि वेबसाइटमा लिङ्कमा क्लिक नगरी ब्राउजरको एड्रेसबारमा डोमेन म्यानुअली टाइप गर्ने, ब्राउजरको नवीनतम संस्करण प्रयोग गर्ने र यसलाई नियमित अद्यावधिक गर्न भनिएको छ। ब्राउजरमा पासवर्ड वा भुक्तानीसम्बन्धी जानकारी सुरक्षित नगर्नसमेत सुझाव दिइएको छ। अनधिकृत थर्ड पार्टी सेवाहरू, जस्तैः नर्ड भिपिएन, एक्सप्रेस भिपिएन वा प्रोक्सीहरूको प्रयोग नगर्न र शङ्कास्पद वा पायरेटेड सामग्री डाउनलोड गर्नबाट जोगिन भनिएको छ।

इमेल तथा फिसिङ आक्रमणबाट सुरक्षा

इमेलमार्फत हुने फिसिङ आक्रमणबाट बच्न अपरिचित व्यक्तिबाट आएका इमेल तुरुन्त नखोल्न र शङ्कास्पद अट्याचमेन्ट वा लिङ्क खोल्नबाट बच्नुपर्ने सल्लाह दिइएको छ। शङ्कास्पद इमेललाई स्प्याम रिपोर्ट गरी मेटाउनुपर्ने र आवश्यकबाहेक वेबपेजहरूमा सस्काइब नगर्न भनिएको छ। इमेल सेवामा मल्टिफ्याक्टर प्रमाणीकरण सक्रिय गर्ने, सार्वजनिक वाइफाइ प्रयोग गरेर व्यावसायिक इमेल नखोल्ने र सकेसम्म सुरक्षित भिपिएनको प्रयोग गर्नुपर्ने एडभाइजारीमा उल्लेख छ।

रिमुभेबल मिडिया सुरक्षाको उपाय

रिमुभेबल मिडिया (युएसबी, एक्स्ट्रनल हार्ड ड्राइभ आदि) प्रयोग गर्दा यसलाई प्रयोग गर्नुअघि स्क्यान गर्नुपर्ने र त्यसमा भएका संवेदनशील सामग्रीलाई पासवर्ड वा इन्क्रिप्सनका माध्यमबाट सुरक्षित गर्नुपर्ने जनाइएको छ। अनधिकृत स्रोतबाट प्राप्त मिडियाहरू प्रयोग नगर्न र कार्यालयद्वारा स्वीकृत मिडियाहरू मात्र प्रयोग गर्न एडभाइजरीमार्फत निर्देशन दिइएको छ।

सामाजिक सञ्जाल सुरक्षासम्बन्धी

सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत जानकारी सीमित राख्न, अपरिचित व्यक्तिको फ्रेन्ड रिक्वेस्ट वा मेसेज स्वीकार गर्नुअघि राम्रोसँग जाँच गर्न र सरकारी जानकारी सार्वजनिक गर्नबाट जोगिन भनिएको छ। सरकारी इमेल ठेगाना सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट नगर्न र सामाजिक सञ्जाल खातामा मल्टिफ्याक्टर प्रमाणीकरण लागू गर्न सुझाव दिइएको छ।

मोबाइल सुरक्षा उपायहरू

मोबाइल उपकरणको सुरक्षाका लागि पछिल्लो अपडेट/प्याच लागू गर्न, एप्लिकेसन विश्वसनीय स्रोतबाट मात्र डाउनलोड गर्न र एप्लिकेसनले मागेको अनुमति ध्यानपूर्वक जाँच्नुपर्ने सल्लाह दिइएको छ। आवश्यकताबाहेक वाइफाइ, ब्लुटुथ, एनएफसी जिपीएसजस्ता सेन्सरहरू निष्क्रिय राख्न र मोबाइलमा एन्टिभाइरस सफ्टवेयर राख्न भनिएको छ। मोबाइल हराएमा ट्र्याक गर्न सकिने सुविधा सक्षम गर्न र आइएमइआई नम्बर सुरक्षित राख्न पनि एडभाइजरीमा उल्लेख छ।

दर्ता नं. ११/०६८/०६९

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड

राजबिराज नं.पा.-९, मलेठ, सप्तरी

ऋण बुझाउने आउने बारे ३५ दिने सार्वजनिक सुचना

मिती:२०८१।१०।१३

यस जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लि. राजविराज ९ मलेठ सप्तरीबाट विभिन्न मिति तथा उद्देश्यमा ऋिण लिएको तपसिलका ऋणी सदस्यहरुले भाखा म्याद भित्र ऋण रकमको साँवा, सो साँवाको लाग्ने ब्याज तथा हर्जना रकम नबुझाएकोले निजहरुलाई पटक पटक मौखिक तथा लिखित तागेदा पत्राचार गरि सकिएको, तत्पश्चात पनि ऋण नबुझाई अटेरी गरेको हुंदा निजहरुलाई ऋण बुझाउन आउने भनी ३५ दिने सार्वजनिक सुचना जारी गरिएको छ। उक्त समय भित्र ऋण बुझाउन हुन सुचित गरिन्छ। सो नआएमा सहकारी ऐन २०७४ को दफा ७९, ८३ सहकारी नियमावली २०७५ को दफा ३० र संस्थाको बिनियम २०६८ बमोजिम निजहरुले लेखि दिएको धितो जमानत लिलाम बिक्री गरी असुल उपर गरिने ब्योहोरा समेत जानकारी गराईन्छ।

तपसिल

क्र.सं.	ऋणीको नाम, थर	ठेगाना	बुवा/पति	बाजे/ससुरा	ऋणको उद्देश्य
१	शम्भु प्रसाद यादव	राजबिराज ९	नसिबलाल यादव	वृजलाल यादव	ब्यापार कर्जा
२	चनेश्वरी देवी यादव	महदेवा १	प्रमेश्वर यादव	रामेश्वर यादव	कृषि तथा पशुपालन कर्जा
३	दिपक कुमार चौधरी	सुरुङ्गा ५	चन्द्र नारायण चौधरी	झवरलाल चौधरी	ब्यापार कर्जा
४	सतिश कुमार झा	राजबिराज १	सूर्य नारायण झा	मधु सुदन झा	ब्यापार कर्जा
५	समिमा खातुन	शम्भुनाथ १०	मो.रफिक मियाँ	अब्दुल जवाहर मियाँ	ब्यापारकर्जा

विश्व समाचार

दुई हजार पाउण्डको बम पठाउन अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पको निर्देशन

वासिङ्टन, १३ माघ (रासस/एएफपी)।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको पूर्ववर्ती अमेरिकी सरकारले दुई हजार पाउण्डको बमको प्रावधानमा रोक लगाएको भन्ने समाचार सार्वजनिक भइरहेका समय अमेरिकी राष्ट्रपतिमा अघिल्लो हप्ता मात्र पुनरागमन गरेका ट्रम्पले इजरायलले अर्डर गरेका 'धेरै कुरा' अहिले आपूर्ति भइरहेको बताउनुभएको छ।

"इजरायलले माग गरेका र पैसा तिरेका तर बाइडेन प्रशासनले नपठाएका धेरै कुराहरू अहिले आफ्नो बाटोमा छन्," ट्रम्पले आफ्नो ट्रुथ सोसल प्लेटफर्ममा एक पोस्टमा लेख्नुभएको छ। पूर्वराष्ट्रपति जो बाइडेनको प्रशासनले गत वर्ष गाजाको घना बस्ती भएको क्षेत्रमा इजरायलले ठूलो सैन्य कारवाही सुरु गर्न लागेको देखेपछि दुई हजार पाउण्डको बमको ढुवानी रोकेको थियो।

पूर्वराष्ट्रपति बाइडेनले त्यस्ता क्षेत्रमा ठूला विष्फोटक हतियारको प्रयोगले 'ठूलो मानवीय त्रासदी र क्षति' निम्त्याउने भन्दै आपूर्तिमा रोक लगाउनुभएको थियो। पूर्वराष्ट्रपति बाइडेनले ह्वाइट हाउस छाड्नुभन्दा केही दिनअघि इजरायल र हमासबीच गाजामा जारी युद्धको स्थायी अन्त्य गर्ने उद्देश्यले अस्थायी युद्धविराम भएको थियो। इजरायल र हमासले इजरायली बन्धक र प्यालेस्टिनी कैदीहरूको दोस्रो समूहलाई सप्ताहन्तमा आदानप्रदान गर्दै युद्धविराम सम्झौतालाई निरन्तरता दिइरहेका छन्।

ट्रम्पको पोस्टमा इजरायलमा कुनै खास हतियार पठाउने उल्लेख गरिएको छैन। तर एक्जिओसमा लेख्दै इजरायलका प्रमुख राष्ट्रिय सुरक्षा पत्रकार बाराक राविडले ट्रम्पले रक्षा मन्त्रालयलाई बाइडेनले दुई हजार पाउण्डको बममा लगाएको रोक फुकुवा गर्न आदेश दिएको बताउनुभएको छ।

राष्ट्रपति ट्रम्पले आफ्नो पहिलो कार्यकालको दौडान 'ह्वाइट हाउसमा इजरायलले कहिल्यै राम्रो मित्र बनाउन नसकेको' दावी गर्नुभएको थियो। यो भावना इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतन्याहूले अक्सर प्रतिध्वनित गर्नुभएको थियो।

इजरायली नेताले बाइडेनलाई फोन गरेर सन् २०२० को चुनावमा जित हासिल गरेकोमा बधाई दिएपछि ट्रम्प र नेतान्याहुबीचको सम्बन्धमा केही समयका लागि तिक्तता आएको थियो। सन् २०२० को चुनाव जितेको झुटो दाबी गरेका ट्रम्पले नेतन्याहूमाथि विश्वासघात गरेको आरोप लगाउनुभएको थियो।

गाजालाई 'खाली गर्ने' ट्रम्पको योजना

मियामी, संयुक्त राज्य अमेरिका, १३ माघ (रासस/एएफपी)।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले शनिबार गाजालाई 'खाली गर्ने' योजना अघि सार्नुभएको छ। मध्यपूर्वमा शान्ति स्थापनाका लागि इजिप्ट र जोर्डनले प्यालेस्टिनीलाई त्यहाँबाट हटाउनु उचित भएको बताउनुभएको हो।

इजरायल-हमास युद्धपछि गाजालाई 'विध्वंसस्थल' को संज्ञा दिँदै ट्रम्पले जोर्डनका राजा अब्दुल्लाह द्वितीयसँग यस विषयमा कुरा भएको र आइतबार इजिप्टका राष्ट्रपति अब्देल फताह अल-सिसीसँग कुरा गर्ने योजना रहेको बताउनुभयो।

"इजिप्टले गाजामा रहेका आफ्ना मानिसहरूलाई लिएर जाओस् र जोर्डनले पनि त्यसै गरोस् भन्ने म चाहन्छु," ट्रम्पले एयर फोर्स वनमा पत्रकारहरूसँगको कुराकानीमा भन्नुभयो।

"तपाईं शायद १५ लाख मानिसहरूको बारेमा चिन्ता व्यक्त गर्दै हुनुहुन्छ, र हामी त्यो सबै खाली गर्न चाहन्छौँ। तपाईंलाई थाहा छ, शताब्दियौँदेखि यो स्थानमा धेरै सङ्घर्षहरू थिए। मलाई थाहा छैन तर त्यहाँ केहि हुनुपर्छ।

सन् २०२३ को अक्टोबर ७ मा दक्षिणी इजरायलमा हमासले गरेको आक्रमणपछि सुरु भएको युद्धका कारण गाजाका २४ लाख जनसङ्ख्यामध्ये अधिकांश विस्थापित भएका छन्। ट्रम्पले गाजाका बासिन्दालाई स्थानान्तरण गर्नु 'अस्थायी वा दीर्घकालीन पनि' हुन सक्ने बताउनुभएको छ। राष्ट्रपति ट्रम्पले भन्नुभयो, "यो वास्तवमै अहिले भत्काइने ठाउँ हो, लगभग सबै ध्वस्त भएको छ र मानिसहरू त्यहाँ मरिरहेका छन्।"

"त्यसैले म बरु केही अरब राष्ट्रहरूसँग वार्ता गर्न चाहन्छु र फरक स्थानमा आवास निर्माण गर्न चाहन्छु जहाँ उनीहरू परिवर्तनसँगै शान्तिसाथ बस्न सकून्। पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडनको प्रशासनको अन्तिम दिन इजरायल र हमासबीच भएको युद्धविराम र बन्धक मुक्त गर्ने सम्झौता दोस्रो हप्तामा प्रवेश गरेको बेला शनिबार उहाँको उक्त भनाइ आएको हो।

जापानमा रेल स्टेसनमा छुरा प्रहार गर्ने एक व्यक्ति पक्राउ

टोकियो, १३ माघ (रासस/एएफपी)।

जापानको राजधानी टोकियोको एक रेल स्टेसनमा छुरा प्रहार गरी एक जनाको हत्या गर्ने एक व्यक्तिलाई आइतबार पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। जापानको मध्य भागमा रहेको जेआर नागानो स्टेसनबाहिर बुधबार साँझ भएको आक्रमण हिंसात्मक अपराधको दुर्लभ घटना हो। आक्रमणमा एक व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो भने अन्य दुई जना घाइते भएका थिए।

प्रहरीले ४६ वर्षीय स्थानीय व्यक्तिलाई पक्राउ गरेकोसरकारी प्रसारक एनएचकेद्वारा प्रसारित पत्रकार सम्मेलनमा एक अधिकारीले बताए। उनलाई हत्यामा संलग्न भएको आरोपमा प्रक्राउ गरिएको छ भने उनीमाथि अन्य थप आरोप लाग्न सक्छ।

स्थानीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार आक्रमणमा ४९ वर्षीय एक पुरुषको मृत्यु भएको थियो भने ३० वर्षीय एक पुरुष गम्भीर घाइते भएका थिए भने ४० वर्षीया एक महिला सामान्य घाइते भएकी थिइन्। जापानी सञ्चारमाध्यमले अनुसन्धान स्रोतलाई उद्धृत गर्दै भनेको छ, "रेल स्टेसनबाहिर बस स्टपमा तीनै जनालाई लक्षित गरी आक्रमण गरिएको थियो।"

व्यवस्थापन समितिका कारण हुने राजनीतिले गर्दा शैक्षिक गुणस्तर खस्कियो : मुख्यमन्त्री सिंह

दैनिक समाचारदाता
जनकपुर, १३ माघ ।

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले विद्यालय व्यवस्थापन समितिका कारण हुने गरेको राजनीतिले नै गर्दा शैक्षिक गुणस्तरीयता खस्केको आरोप लगाएका छन् ।

जनकपुरधाममा आइतबार प्रधानाध्यापक सङ्घ नेपालद्वारा आयोजित प्रधानाध्यापकसँग मुख्यमन्त्री संवाद शिक्षा सुधार र भविष्यको दृष्टिकोण कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री सिंहले यस्तो आरोप लगाउँदै प्रदेशको शिक्षाको स्तर निकै खस्केको चर्चा गरे ।

शिक्षक भर्नामा सुधार, शिक्षकको तलब मासिक रुपमा उपलब्ध गराउनुपर्ने र परम्परागतभन्दा आधुनिक प्राविधिक शिक्षामा जोड दिँदै मुख्यमन्त्री सिंहले भने, "अनिमात्रै शिक्षामा सुधार आउनसक्छ, यसमा हामी सबैले बहस गर्न जरुरी छ ।"

अन्य राष्ट्रमा शिक्षालाई पहिलो प्राथमिकतामा राखिएको उल्लेख गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले नेपालमा शिक्षालाई बेवास्ता गर्दै आएका कारण पनि शैक्षिक अवस्था कमजोर रहेको बताए । शैक्षिक विकासका लागि समयअनुसार परिवर्तनको समेत आवश्यकता रहेको उनको भनाई थियो ।

उनले देशका सात वटा जिल्ला साक्षर हुन नसकेकामा दुखेसो गर्दै "अहिले विद्यालयमा परम्परागत आधारमा शिक्षा दिइँदै आएको छ, त्यसलाई आधुनिकताका आधारमा परिवर्तन गर्न जरुरी छ", उनले भने । आधुनिक शिक्षा कसरी कार्यान्वयनमा ल्याउने र वर्तमान शिक्षा नीति तथा शैलीमा कसरी परिवर्तन ल्याएर प्रदेशलाई साक्षर बनाउनेमा बहस गर्न जरुरी रहेकामा मुख्यमन्त्री सिंहले जोड दिए ।

उनले भने, "प्रदेशलाई उच्च शिक्षाको अधिकार दिइएको छ, तर यहाँ स्थानीय तहमार्फत रहेका शिशुदेखि कक्षा १२ सम्मकै अवस्था कमजोर छ, जबसम्म ती कक्षाको शैक्षिक अवस्थामा सुधार आएन भने उच्च शिक्षाको कुनै अर्थ रहँदैन, त्यसका लागि हामीले सङ्घ सरकारसँग पटकपटक स्थानीय तह मातहत रहेका कक्षा १२ सम्मको शैक्षिक अधिकार दिन माग गर्दै आएका छौं ।"

वीरगञ्ज नाका हुँदै ६ महिनामा निर्यात बढ्यो

पर्सा, १३ माघ (रासस) ।

वीरगञ्ज भन्सार नाका हुँदै चालु आर्थिक वर्षको छ महिनामा रु २९ अर्ब २७ करोड ८२ लाख चार हजार मूल्य बराबरका वस्तु तथा सामान विदेशी मुलुकमा निर्यात भएको छ ।

आव २०८०/८१ को छ महिनाको तुलनामा चालु आवको सोही अवधिमा निर्यात शतप्रतिशत अर्थात् रु १४ अर्ब ७१ करोड रकमले निर्यात वृद्धि भएको वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयले जनाएको छ ।

वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयका सूचना अधिकारी अमित तिवारीले चालु आवको छ महिनाको अवधिमा प्रशोधित भटमास र सूर्यमुखी तेल छिमेकीमुलुक भारत बढेकाले समग्रमा निर्यात बढेको बताउनुभयो । "गत आवको तुलनामा चालु आर्थिक वर्षमा समग्रमा प्रशोधित भटमास र सूर्यमुखीको तेल निर्यात बढेको छ," उहाँले भन्नुभयो,"अन्य कपडाजन्य सामग्री पनि बढेकाले निर्यात झण्डै दोब्बर भएको हो ।"

गत आवको छ महिनामा यो नाका हुँदै रु १४ अर्ब ५६ करोड ७१ लाख ८५ हजार मूल्य बराबरका वस्तु तथा सामान विदेशमा निर्यात भएको थियो । कार्यालयले चालु आवको छ महिनामा वस्तु तथा सामान निर्यात गरेवापत रु १७ करोड ६६ लाख ६३ हजार राजस्व सङ्कलन गरेको थियो ।

गत आवको सोही अवधिमा निर्यात गरेवापत भने रु १० करोड तीन लाख ८१ हजार राजस्व सङ्कलन गरेको थियो । वीरगञ्ज नाका हुँदै विशेषगरी भटमासको तेल प्रशोधित, सूर्यमुखीको प्रशोधित तेल, सेन्थेटिक यार्न, पशु आहाराको कच्चा पदार्थ, विभिन्न किसिमका कपडा, सिन्थेटिक कपडालगायत छन् ।

वीरगञ्ज नाका हुँदै चालु आवको छ महिनामा रु दुई खर्ब ७७ अर्ब १५ करोड ५७ लाख १६ हजार मूल्य पर्ने वस्तु तथा सामान आयात भएको थियो । त्यसैगरी, गत आवको छ महिनाकै अवधिमा भने रु दुई खर्ब ६० अर्ब ३६ करोड ६१ लख ६६ हजार मूल्य पर्ने वस्तु तथा सामान आयात भएको थियो । गत आवको तुलनामा चालु आवको सोही अवधिमा आयात पनि छ दशमलव ४५ प्रतिशतले बढेको छ ।

नेपाल कुष्ठरोग मुक्ततर्फ नजिक

काठमाडौं, १३ माघ (रासस) ।

७२औं विश्व कुष्ठरोग दिवस नेपालसहित विश्वभर नै मनाइँदैछ । 'कुष्ठरोग अन्त्यको कार्यमा सहभागी हौं' भन्ने मूल नाराका साथ दिवस मनाइँदैछ ।

नेपालले कुष्ठरोगविरुद्धको लडाईंमा उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल गरेको छ । मुलुकमा अवलम्बन गरिएको नीतिअनुसार कुष्ठरोगका बिरामी घट्दै गएको तथ्याङ्कले देखाएको छ । कुष्ठारोगका बिरामी बर्सेनि घट्दै गएपछि मुलुक कुष्ठरोगमुक्ततर्फ नजिक पुगेको छ ।

नेपालमा सन् २०१९ को तुलनामा, सन् २०२४ मा नयाँ बिरामीको सङ्ख्यामा २५ प्रतिशत र बालबालिकामा कुष्ठरोग लाग्ने दरमा करिब ५० प्रतिशतले घटेको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका नेपालका प्रतिनिधि डा राजेश पाण्डवले आइतबार जारी गर्नुभएको विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ । सन् २०१० मा कुष्ठरोगलाई राष्ट्रियस्तरमा जनस्वास्थ्य समस्याका रूपमा निवारण गरिएको घोषणा गरिएको थियो । त्यसपछि नयाँ बिरामीको सङ्ख्या हरेक वर्ष लगातार घटिरहेको छ ।

उहाँले लगातार पाँच वर्षदेखि ७० प्रतिशतभन्दा धेरै स्थानीय तहले बालबालिकामा कुष्ठरोगको सङ्क्रमण शून्य रहेको प्रतिवेदन पेस गरेको बताउनुभयो । उहाँले नेपालमा राष्ट्रियस्तरमा कुष्ठरोगका बिरामीको सङ्ख्यामा उल्लेखनीय कमी आएको बताउनुभयो ।

इपिडिमिलोजी तथा सरुवा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देशक डा यदुचन्द्र घिमिरेका अनुसार ७७ जिल्लामध्ये झापा, महोत्तरी, सिराहा, रौतहट, कपिलवस्तु, बाँकेलगायत १८ जिल्ला अझै पनि उच्च जोखिममा रहेका छन् । उहाँले नेपालमा गत आर्थिक वर्षमा दुई हजार चार सय ७२ जना मात्र कुष्ठरोगका नयाँ बिरामी फेला परेका बताउनुभयो । उहाँ कुष्ठरोगका बिरामीलाई लाञ्छना होइन माया गर्नुपर्ने बताउनुहुन्छ ।

उहाँका अनुसार कुष्ठरोगबारे गलत धारणाले डर र सामाजिक बहिष्कारलाई बढावा दिने, उपचार खोज्नमा ढिलाइ र रोगको सङ्क्रमणलाई अझ बढाउने गर्दछ । निरन्तर लाञ्छना र विभेदले सङ्क्रमित व्यक्तिलाई प्रभाव पार्ने मात्र नभई निदान तथा उपचारका प्रयासमा अवरोध सिर्जना गर्ने गर्दछ । लाञ्छना र विभेदलाई समाधान गर्ने, जनचेतना बढाउने, आमजनतालाई शिक्षा दिने र समावेशी नीति कार्यान्वयन गर्न आवश्यक रहेको उहाँको भनाइ छ ।

नेपालले कुष्ठरोगबाट प्रभावित व्यक्तिविरुद्ध हुने लाञ्छना र विभेद अन्त्यका लागि २०औं ग्लोबल अपिल २०२५ लाई अङ्गीकार गरी कुष्ठरोगसँग सम्बन्धित लाञ्छना र विभेद अन्त्य गर्ने आफ्नो प्रतिबद्धता जाहेर गरेको छ । सरकारले कुष्ठरोगका बिरामीलाई निःशुल्क औषधि उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

लक्षण

कुष्ठरोगको लक्षण शरीरमा छुँदा थाहा नपाउने, रातो वा फुस्रो रङको दाग देखिनु, अनुहार वा शरीरका अन्य भागमा दुख्ने वा नदुख्ने गिर्खा देखा पर्नु, अनुहारको छाला र कानको लोती बाक्लो तथा चम्किलो हुनु, नशा सुन्निनु वा दुख्नु तथा झमझम गर्नु, आँखा चिम्लिंदा पूरै बन्द नहुनु, आँखीभौं झर्नु वा पातलो हुनु, हल्केलाको मासंपेशी सुकेर जानुजस्ता हुन् ।

यस्तै हातगोडाका औंला बाङ्गा हुनु र कमजोर हुँदै जानु, हातगोडा पोल्नु, निदाएको जस्तो हुनु वा झमझम गरिराख्नु पनि कुष्ठरोगका लक्षण हुन् । कुष्ठरोगको उपचारमा लगानी बढाउन, उपचार सेवालाई सुदृढ पार्न र कुष्ठरोगसँग जोडिएका लाञ्छना तथा विभेदको अन्त्य गर्न जरुरी रहेकामा उक्त विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय सप्तरी
राजविराज

प.सं. २०८१/८२ मिति: २०८१/१०/१३
च.नं.

विषय : ३५ दिने हकदाबी सम्बन्धि सार्बजनिक सूचना ।

८९ नं. को रैती घेघरु मोची चमार नाममा दर्ता रहेको साविक प्रगन्ना रायझमुना मौजे काचन लालपुर हाल तपसिल बमोजिम नापी भएको जग्गा छुट जग्गा दर्ता गरि जग्गाधनी प्रमाण-पुर्जा पाऊँ भनि जिल्ला सिरहा साविक गा.वि.स. भगवानपुर वडा नं. ३ हाल परिवर्तित भगवानपुर गा.पा. वडा नं १ वस्ने गुलजार वतीको यस कार्यालयमा द.नं. ६५३९ मिति २०८१/०७/१२ गतेमा निवेदन परि हकदाबी सम्बन्धि सार्बजनिक सूचना प्रकाशित गर्ने मिति २०८१/१०/१३ गतेमा आदेश भए बमोजिम यो ३५ दिने हकदाबी सम्बन्धि सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । तपसिलमा उल्लेखित जग्गामा निवेदक बाहेक अरु कसैको हक लाग्ने भए वा निवेदकको नाममा छुट जग्गा दर्ता गर्दा कसैको हक जाने छ भने सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्रमा सप्रमाण यस कार्यालयमा उजुरी गर्नु होला । म्याद भित्र कसैको हकदावी उजुरी पर्न नआएमा निवेदकको माँग दावी बमोजिम छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्न तर्फ कानुन बमोजिम कार्यवाही भै जानेछ । यस सम्बन्धमा पछि कुनै पनि उजुरी दावी नलाग्ने व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

सा.कि.नं.	गा.वि.स.	वार्ड.नं.	हाल कि.नं.	जग्गा क्षेत्रफल	साविक दर्तावाला	कैफियत
९४८	काचन	५क	१८५	०-१-५.५	घेघरु मोची चमार	

श्री लक्ष्मी प्रसाद खरेल
(प्रमुख मालपोत अधिकृत)
प्रमुख मालपोत अधिकृत

सामाजिक अपराध र हिंसा विरुद्ध एकजुट होऔं

- अपराधमुक्त समाजका लागि कानुनी दायित्व निभाऔं,
- पिडितलाई न्यान दिलाउन सबैले सहयोग गरौं,
- हिंसा र अपराधका घटनालाई रोक्न सामुदायिक सचेतना फैलाऔं,
- महिला र बालबालिकाको सुरक्षामा ध्यान दिऔं,
- सामाजिक अपराध र हिंसा विरुद्ध एकतावद्ध भएर आवाज उठाऔं,
- अपराध भएको वा हुनसक्ने आशङ्का लागेमा तुरुन्त प्रहरीलाई खबर गरौं,
- सामाजमा हुने विभेद, भेदभाव, अन्याय र अत्याचारको सबै मिलेर अन्त्य गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

भारु नोटको ...

प्रतिबद्धता जनाए । उनले भारु सटही काउन्टर पुनः संचालन कार्य आफ्नो हातमा नरहेको तथा यसका लागि नेपाल राष्ट्र बैंक तथा राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकको माथिल्लो निकायमा आफुले पहल गर्ने बताएका छन ।

विगतमा राजविराजस्थित राष्ट्रिय बाणिज्य बैंकले सर्वसाधारको सुविधाका लागी भारु सटही काउन्टर खोली सेवा प्रदान गर्दै आएको थियो ।

बैंकले घरकाजका लागी भन्दै प्रति निवेदन १ हजार पाँच सय र उपचारका लागी पाँच/पाच हजार भारु दिदै आएको थियो । तर सो सुविधा बैंकले विगत ८ वर्ष देखी बन्द गर्दा सर्वसाधारण मारमा परेका हुन । अहिले भारतीय नोटका लागि बजारमा प्रति सय रुँपैयाका लागि ६ देखी ८ रुँपैयासम्म बटी लिने गरिएको छ ।

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३८२३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** rajbirajdainik@gmail.com, **वेवसाइट :** rajbirajdainik.com.np