जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९ स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३४ अंक १९१ २०८१ साल फागुन १५ गते बिहीबार (27 Feb. 2025 Thursday) 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 : आमसञ्चार परिषद् विधेयक ... ३ पृष्ठमा : मोटोपन र मुटुरोगको ... ३ पृष्ठमा : अमेरिकी 'गोल्ड कार्ड' भिसा ...

बोलबमको नारा लगाउँदै भगवान शिवलाई जल अर्पण

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ फागुन ।

महाशिवरात्रीको अवसरमा बुधबार सप्तरीका शिवालयहरुमा भक्तजनको घुईंचो लागेको छ । विशेष गरि सदमुकाम राजविराजस्थित हरिनन्देश्वर महादेव मन्दिर, शम्भुनाथ नगरपालिकास्थित शम्भुनाथ मन्दिर, महदेवा गाउँपालिकास्थित अंकुरी महादेव मन्दिर, छिन्नमस्ता गाउँपालिकास्थित लालेश्वरनाथ मन्दिरमा विहानै देखि घुईचो लागेको हो ।

राजविराजस्थित हरिनन्देश्वर महादेव मन्दिरमा विहानैदेखि बोलबमको नाराले गुज्यमान बन्यो । २२ किलोमिटर टाढा रहेको सप्तकोशी नदीबाट काँवरमा पवित्र जल बोकेर पैदल यात्रा गरि आएका हजारौं भक्तजनद्वारा लगाइएको बोलबमको नाराले उक्त शिवालय क्षेत्रलाई गुञ्जयमान बनाएको थियो ।

सप्तकोशी नदीबाट जल ल्याएर विहान ५ बजेदेखि ११ बजे सम्मको अवधिमा करिब दुई हजार जति भक्तालुले भगवान शिवलाई जल अर्पण गरेको मन्दिर समितिले जनाएको छ ।

शिवरात्रीका दिन शिवालयमा दुधजल बेलपत्र लगायतका सामग्री अर्पण गर्नु धार्मिक दृष्टिकोणले निकै महत्वपूर्ण मानिएकाले प्रत्येक बर्ष काँवर लिएर आउने भक्तजनको संख्या बढ्दै गएको समितिको भनाई छ ।

उक्त मन्दिरमा आउने दर्शनार्थीहरुका लागि मन्दिर व्यवस्थापन समितिका साथै विश्व हिन्दु युवा परिषद, सामुदायिक सेवा मञ्च र जिल्ला प्रहरी कार्यालय लगायतका संघ संस्था र

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

आमसञ्चार परिषद् विधेयक सर्वसहमतिले स्वीकृत

काठमाडौँ, १४ फागुन (रासस) ।

प्रतिनिधिसभाको आजको बैठकले 'आमसञ्चार परिषद् विधेयक, २०८१ माथि विचार गरियोस्' भन्ने प्रस्तावलाई सर्वसहमतिले स्वीकृत गरेको छ ।

मंगलबारको बैठकमा विधेयकमाथि उठेका प्रश्नको जवाफमा सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले जवाफ पेश गर्नुहुँदै प्रेस काउन्सिलले गरिरहेका कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउनका लागि प्रस्तावित परिषद्को भूमिका महत्त्वपूर्ण रहने बताउनुभयो ।

"विधेयकमा प्रेस काउन्सिलले गरिरहेको काम अझ प्रभावकारी बनाउन यो परिषद्को भूमिका रहनेछ, अधिकारका विषय समितिमा थप छलफल गरिनेछ, आचारसंहिता र कारबाहीका कुरा माथि पनि छलफल चल्नेछ", उहाँले भन्नुभयो, "परिषद्लाई स्वतन्त्र मर्यादित संस्थाका रूपमा परिकल्पना गरिएको छ, सदनमा उठेका विषयमाथि थप संशोधन गरिनेछ, समितिहरूबाट आउने विषयहरू पनि समेटिनेछ ।"

सैद्धान्तिक छलफलका क्रममा सांसदहरूले राख्नुभएको धारणा मननीय र ग्रहणयोग्य रहेको मन्त्री गुरूङको भनाइ थियो । यसअघि मिडिया काउन्सिल विधेयकका रूपमा दर्ता गरिएकामा त्यसलाई नेपालीकरण गरी 'आमसञ्चार परिषद् विधेयक' का रूपमा ल्याइएको उहाँको भनाइ थियो । राष्ट्रिय आमसञ्चार नीति, २०७३ कार्यान्वयनका लागि यो विधेयक जरूरी रहेको समेत उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । नीतिले मार्ग निदृष्ट गरेका विषय समयसापेक्ष बनाउन विधेयकले भूमिका खेल्ने उहाँले बताउनुभयो ।

पहिले छापा माध्याम बढी रहेको अहिले विद्युतीय माध्यामहरूको सङ्ख्या बढेको, प्रेस काउन्सिलले गरिरहेका कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउन यो परिषद्को भूमिका रहने उहाँको भनाइ थियो ।

सभामुख देवराज घिमिरेले उक्त विधेयकमा संशोधन पेश गर्न प्रतिनिधिसभा नियमावली २०७९ को नियम ११२ बमोजिम संशोधन पेश गर्न चाहने सांसदले विधेयक शाखा सिंहदरवारमा दिनसक्ने जानकारी गराउनुभयो ।

छात्रवृत्तिका लागि आवेदन दिन प्रधानमन्त्री ओलीको आह्वान

काठमाडौँ, १४ फागुन (रासस) ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयबाट विवरण गरिने विभिन्न विषयको छात्रवृत्तिका लागि केही सिट खाली रहेकाले आवेदन दिन आह्वान गर्नुभएको छ ।

मंगलबार सामाजिक सञ्जालमार्फत उहाँले शिक्षा मन्त्रालयले खुलाएको छात्रवृत्तिका लागि अझै केही सङ्ख्या बाँकी रहेकाले आवेदन दिन आह्वान गर्नुभएको हो ।

"शिक्षा मन्त्रालयबाट विभिन्न विषयको छात्रवृत्तिका लागि आवेदन खुलाइएकामा आवश्यक सङ्ख्या नपुगेका कारण अन्डर ग्रयाजुएट एमबीबीएस जना, पोस्ट ग्रयाजुएट इञ्जिनियरिङमा सात, एग्रिकल्चरमा तीन, पीएचडी इञ्जिनियरिङमा एक, भेटेरिनरीमा एक, आइटीमा चार, मेडिकल साइन्समा दुई र कन्जरभेसनमा एक सिट अझै खालिरहेको सूचना पाएको छु । खाली रहेका सिटमा छात्रवृत्तिका लागि छिटोभन्दा छिटो (एक दुई दिनभित्रै)

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

माछा मार्न गएका युवकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
सुनसरी, १४ फागुन ।

सुनसरी जिल्लाको कोशी गाउँपालिका क्षेत्रमा माछा मार्न गएका युवकको करेन्ट लागेर मृत्यु भएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सुनसरीले कोशी गाउँपालिका वडा नं. ३ का ४५ वर्षीय इसराफिल मियाँको करेन्ट लागेर मृत्यु भएको जनाएको छ ।

प्रारम्भिक जानकारी अनुसार करेन्ट लागेर मृत्यु भएको जस्तो देखिए पनि मृतकको पोस्टमार्टम रिपोर्ट आएपछि घटनाबारे विस्तृतमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भारतको केआइआइटीका विद्यार्थीले टियूमा अध्ययन गर्न पाउने

काठमाडौँ, १४ फागुन (रासस) ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय (टियू) ले भारतको उडिसास्थित कलिङ्गा इन्स्टिच्युट अफ इन्डस्ट्रियल टेक्नोलोजी (केआइआइटी) विश्वविद्यालयमा समस्या परेका विद्यार्थीलाई 'क्रेडिट ट्रान्सफर' गरेर अध्ययन गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ ।

त्रिविका शिक्षाध्यक्ष प्रा डा खड्ग केसीले मंगलबार जारी गर्नुभएको विज्ञप्तिमा भारतको केआइआइटी विश्वविद्यालयमा सिर्जना भएको समस्याको कारणले स्वदेशमा फिर्ता भएका विद्यार्थीलाई त्रिविको 'क्रेडिट ट्रान्सफर' नीतिअनुसार भर्ना हुने व्यवस्था गरिएको जानकारी गराउनुभएको छ ।

"भारतको उडिसा राज्यको भुवनेश्वरस्थित केआइआइटीमा सिर्जना भएको समस्याको कारणले स्वदेश फिर्ता हुन बाध्य भएका नेपाली विद्यार्थीले त्रिविमा सञ्चालित कार्यक्रम र विषयमा अध्ययन गर्न चाहेमा त्रिविको क्रेडिट ट्रान्सफर नीति अनुरूप भर्ना गर्न सकिने व्यहोरा सम्बन्धित सबैका लागि जानकारी गराइन्छ," उहाँले जारी गर्नु भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

त्रिविले विद्यार्थी तथा अभिभावकलाई rectoroffice@tu.edu.np र rector@tu.edu.np मा सर्म्पक गर्न आग्रह गरेको छ । गत केही दिनअघि केआइआइटीको छात्रावासमा प्रकृति लम्सालको रहस्यम तरिकाले मृत्यु भएको थियो । त्यसपछि असुरक्षा भएपछि नेपाली विद्यार्थीबीचमा नै पढाइ छाडेर नेपाल फर्किएका छन् ।

नैतिक आचरणको पालना गरौं

- झुट, छलकपटजस्ता अनैतिक क्रियाकलापबाट टाढा रहौं,
- आफ्नो कर्तव्यप्रति इमान्दार बनौं,
- असहाय, वृद्ध, अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई सहयोग गरौं,
- कानुन र विधिको पालना गरौं,
- भ्रष्टाचार, वेइमानीजस्ता अनैतिक क्रियाकलापविरुद्ध आवाज उठाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय ....

आगलागिका घटना हुनबाट सचेत होऔं

फागुनदेखी बैशाख महिनासम्म हावाहुरी चल्ने मौसम हो। यस मौसममा आगलागिका घटना हुने गर्दछ। यसबाट बच्न सचेत हुनु जरुरी छ। विशेषगरि ग्रामिण भेगमा आगलागिका घटना हुने गरेको छ। ती क्षेत्रमा रहेका फुस तथा टिनको छाना भएको घरका संरचना हुने कारणले आगलागिका बेला निकै क्षति हुने गरेको छ। विगतको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने सप्तरी जिल्लामा आगलागिबाट करोडौं मुल्य बराबरको क्षति हुने गरेको छ। यसरी आगलागिबाट बच्न विभिन्न सावधानीका उपायहरु अपनाउन जरुरी छ।

हावाहुरीको मौसममा विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाउने बनी बसाल्नु पर्छ। सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसाल्नु पर्छ। घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा अनिवार्य रुपमा पानी २४सै घण्टा राख्नु पर्छ। गाईगोठमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउनसपर्छ लगायतका उपायहरु अपनाउन सकिए आगलागिका घटनाबाट बच्न सक्छौं। यसबाहेक आगजनीका घटनालाई न्यूनिकरणका लागि प्रहरीसँग सहकार्य गर्ने र आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म ब्यवस्था गरी राख्नु पर्छ।

यसरी आगलागिका घटनाहरुबारे सचेतना समेत आवश्यक छ। तसर्थ यसका लागि सरोकारवाला निकायले आगलागिका घटनाबारे स्थानियस्तरमै ती उपायहरुबारे जानकारीका साथै सचेतनामूलक कार्यक्रम समेत संचालन गर्नु अति आवश्यक छ। तर ती उपायहरुलाई भने ग्रामिण क्षेत्रका जनताहरुले अवमुल्यन गरेको पाइन्छ। यसका लागि सम्बन्धीत निकायले विशेष ध्यान दिनु पर्ने जरुरी देखिन्छ।

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

आमसञ्चार परिषद् विधेयक : पत्रकारिता क्षेत्र नियमनका लागि नयाँ कानुनी व्यवस्था प्रस्ताव

हेमन्त जोशी

काठमाडौँ, १४ फागुन (रासस)।

राष्ट्रियसभामा उत्पत्ति भएको 'आमसञ्चार परिषद् विधेयक, २०८१' प्रतिनिधिसभामा पेस भएको छ। यो विधेयकमाथि प्रतिनिधिसभाका सांसदहरूको संशोधन राख्ने, विषयगत समितिमा छलफलका लागि लैजानेलगायत प्रक्रियाहरू बाँकी छन्। तर 'विधेयकमाथि विचार गरियोस्' भनी सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले मङ्गलबार प्रतिनिधिसभामा राख्नुभएको प्रस्तावमाथि छलफलका क्रममै सांसदहरूले विधेयकका व्यवस्थामाथि अनेक प्रश्न र शङ्का व्यक्त गर्नुभयो।

यो विधेयकमार्फत संशोधन गर्न र थप्न खोजिएका विषयको औचित्य, प्रभावकारिता र सम्भावित चुनौतीबारे गम्भीर बहस आवश्यक धारणा सांसदहरूले राख्नुभयो। उहाँहरूले आ-आफ्ना धारणा राख्ने क्रममा यो विधेयकले पत्रकारिता क्षेत्रलाई थप सुदृढ बनाउँछ वा थप नियन्त्रण गर्छ भन्ने प्रश्न उठान गर्नुभएको छ। त्यस्तै, प्रस्तावित मिडिया काउन्सिललाई स्वायत्त निकायका रूपमा परिकल्पना गरिए पनि यसको संरचना, पदाधिकारीसम्बन्धी व्यवस्था, कोष व्यवस्थापन र नियमनको शैलीले यसलाई सरकारको एक शाखा बनाउने सम्भावना रहेको आशङ्का सांसदहरूको थियो। विशेषगरी सरकारबाट मनोनित व्यक्ति र सञ्चार मन्त्रालयका प्रतिनिधिहरू रहने व्यवस्था हुँदा यस संस्थाको निष्पक्षता कायम रहनेमा सांसदहरूको शङ्का थियो।

त्यस्तै, पत्रकार आचारसंहिताको अनुगमन गर्नु सरकार नियन्त्रित निकायको हातमा राख्दा स्वतन्त्र पत्रकारिता खतरामा पर्ने सम्भावना रहेको टिप्पणी उहाँहरूको थियो । न्यायिक प्रतिनिधित्व नभएको निकायलाई अनुगमन तथा कारबाहीको अधिकार दिँदा पत्रकारिता क्षेत्रमाथि शक्ति दुरुपयोग हुनसक्ने जोखिम औँल्याउँदै सांसदहरूले पत्रकार आचारसंहिता कार्यान्वयनका लागि नैतिक बल भएको गरिमामय र स्वतन्त्र नियामक निकाय बन्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ। त्यस्तै, मिडिया काउन्सिल कोष स्थापनाको कानुनी आधार, त्यसको सञ्चालन तथा प्रयोगसम्बन्धी व्यवस्थाहरूमा पनि संसदमा प्रश्न उठेका छन्।

बैठकमा सांसदहरूले उठान गर्नुभएको जिज्ञासामा सञ्चारमन्त्री गुरुङले पत्रकारिता क्षेत्रलाई थप व्यावसायिक र मर्यादित बनाउनका लागि सरकारले यो विधेयक ल्याएको स्पष्ट पार्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "पेसागत तथा व्यावसायिक आचरण कायम राख्न तथा स्वनियमनलाई प्रवर्द्धन गरी स्वच्छ, स्वतन्त्र र जवाफदेही पत्रकारिताको विकास गर्न स्वायत्त नियामक निकायको रूपमा आमसञ्चार परिषद् (मिडिया काउन्सिल) आवश्यक रहेको र त्यसको स्थापनाका लागि यो विधेयक ल्याइएको हो।" हाल प्रेस काउन्सिलले गरिरहेको काम आमसञ्चार परिषद्मार्फत गर्नका लागि त्यस्तो परिषद् स्थापना र सञ्चालन गर्न नयाँ कानुन आवश्यक रहेको उहाँको जवाफ थियो। मिडिया काउन्सिलसको आवश्यकता पहिचान आमसञ्चार नीति, २०७३ बाटै भएको उल्लेख गर्नुहुँदै सञ्चारमन्त्री गुरुङले सोहीअनुसार विद्यमान प्रेस काउन्सिलका काम, कर्तव्य तथा अधिकार पुनःपरिभाषित गर्नुपरेको बताउनुभयो। पत्रकारिता क्षेत्रको आचारसंहिता बनाउने र कार्यान्वयन गर्ने निकायलाई स्वायत्त एवं सक्षम बनाउने लक्ष्यका साथ यो विधेयक ल्याइएको मन्त्री गुरुङको भनाइ छ।

किन आवश्यक ?

रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन, डिजिटल वा विद्युतीय उपकरण, छापाखाना वा अन्य सञ्चारमाध्यमहरूको व्यवस्थापन एवं नियमनका लागि नयाँ कानुनी व्यवस्थासहित यो विधेयक ल्याइएको छ। विश्व प्रेस काउन्सिल, दक्षिण एसियाली प्रेस काउन्सिललगायत विश्वका अन्य देशका काउन्सिलहरूसँग सम्बन्ध स्थापना गर्नका लागि पनि यो कानुनले भूमिका खेल्ने जनाइएको छ। त्यस्तै, पत्रकारिताको क्षेत्रमा आएका परिवर्तन र प्रविधिमा भएको विकासको प्रयोगलाई आत्मसात् गर्नका लागिसमेत नयाँ संरचना आवश्यक रहेको सरकारको भनाइ छ। यो कानुन बनेपछि सबै मिडिया र पत्रकारलाई समेटी आचारसंहिता पालना गराउन वा अनुगमन गर्न मार्गप्रशस्त हुने, प्रेस काउन्सिलको पुनर्संरचना हुनुका साथै भूमिका अझ प्रभावकारी हुनेलगायत काममा सहजीकरण हुने अपेक्षा गरिएको छ।

प्रस्तावित विधेयकले काउन्सिलको स्थापना तथा काम, कर्तव्य र अधिकारसम्बन्धी व्यवस्थालाई संशोधन गरेको छ। त्यस्तै, पत्रकार आचारसंहिता जारी गर्नेसम्बन्धी व्यवस्था, आचारसंहिताको पालना, अनुगमन तथा कारबाहीसम्बन्धी व्यवस्था, प्रेस प्रतिनिधिसम्बन्धी व्यवस्था, काउन्सिलको कोष तथा लेखा परीक्षणसम्बन्धी व्यवस्था, कर्मचारीसम्बन्धी व्यवस्थालगायत विषय विधेयकमार्फत परिमार्जित ढङ्गले ल्याउन खोजिएको छ।

'स्वच्छ, मर्यादित र जवाफदेही पत्रकारिताको विकासका लागि स्वायत्त नियामक निकायका रूपमा मिडिया काउन्सिलको स्थापना गरिने' विधेयकमा उल्लेख छ। काठमाडौँमा उपत्यकामा कार्यालय रहने यो संस्था अविच्छिन्न उत्तराधिकारवाला स्वशासित एवं सङ्गठित संस्था हुने र यसले कानुनी व्यक्तित्व प्राप्त गर्ने जनाइएको छ।

विद्यमान प्रेस काउन्सिललाई मिडिया काउन्सिलमा रुपान्तरण गर्दा यसका काम, कर्तव्य र अधिकारलाई पनि पुनःपरिभाषित गरिएको छ। मिडिया काउन्सिलले आमसञ्चारसम्बन्धी नीति निर्माणमा नेपाल सरकारलाई सुझाव दिने तथा समन्वय गर्नेछ। त्यस्तै, प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, सञ्चारको हकको संरक्षण, संवर्द्धन र प्रवर्द्धन गर्ने, पत्रकारको अभिलेख राख्ने तथा प्रेस प्रतिनिधि परिचयपत्र प्रदान गर्ने अधिकार पनि यो संस्थालाई रहनेछ। आमसञ्चारमाध्यम तथा आमनागरिकबीचको सम्बन्धलाई सौहार्दपूर्ण बनाउन आवश्यक समन्वय गर्ने, प्रकाशन तथा प्रसारण स्वतन्त्रता र पत्रकारिताको पेसागत मर्यादा हनन् हुन नदिन क्रियाशील रहने, आमसञ्चार तथा पत्रकारिताका विषयमा समसामयिक अध्ययन, अनुसन्धान र प्रशिक्षण गर्नेलगायतका विषय काउन्सिलको क्षेत्राधिकारभित्र पर्नेछन्। आचारसंहिता जारी गर्ने तथा सोको कार्यान्वयनको अनुगमन गर्ने, आचारसंहिता उल्लङ्घनको विषयमा उजुरी लिने र सुनुवाइ गर्ने जिम्मेवारी पनि मिडिया काउन्सिलले पाउनेछ।

सरकारले नियुक्त गरेको व्यक्ति अध्यक्ष रहने काउन्सिलमा मन्त्रालयले तोकेको राजपत्राङ्कित प्रथम श्रेणीको अधिकृत, नेपाल पत्रकार महासङ्घको अध्यक्ष सदस्य रहने छन्। त्यस्तै छापा, अनलाइन, रेडियो, टेलिभिजनका प्रकाशक तथा सम्पादक र श्रमजीवी पत्रकारहरूको समेत प्रतिनिधित्व हुनेगरी प्रत्येक प्रदेशबाट एक जनाका दरले कम्तीमा तीन जना महिला रहनेगरी सात जना सदस्य नियुक्त हुने छन्। सञ्चारमाध्यमका पाठक, दर्शक, स्रोताको समेत प्रतिनिधित्व हुनेगरी एक जना सदस्य काउन्सिलमा रहने व्यवस्था विधेयकमा राखिएको छ। सूचना तथा प्रसारण विभागको महानिर्देशकले काउन्सिलको सचिव भई काम गर्ने पनि विधेयकमा उल्लेख छ।

आचारसंहितासम्बन्धी व्यवस्थाझ

पत्रकार आचारसंहिता निर्माण त्यसको अनुगमन तथा कारबाही गर्ने जिम्मेवारी काउन्सिलको हुने छभने त्यसको परिपालना गर्नु प्रत्येक सञ्चार संस्था, आमसञ्चार माध्यम र पत्रकारको कर्तव्य हुनेछ। सबै आमसञ्चारमाध्यमले काउन्सिलले जारी गरेको आचारसंहिताको प्रतिकूल नहुने गरी आ-आफ्नो सञ्चारगृहका लागि आचारसंहिता र सम्पादकीय नीतिको स्वघोषणा गर्नुपर्ने छ। स्वच्छ, मर्यादित र जवाफदेही पत्रकारिताका लागि आमसञ्चारमाध्यम स्वयं जिम्मेवार भई स्वनियमन तथा स्वमूल्याङ्कन गर्नुपर्ने व्यवस्था विधेयकमा छ। त्यस्तै, सबै माध्यमले पाठक, श्रोता र दर्शकको गुनासो सुनुवाइ गर्न स्वनियमन संयन्त्र बनाउनुपर्ने छ।

सञ्चार संस्थाका मालिकहरूले अन्य क्षेत्रमा लगानी गरेको भए त्यस्तो व्यवसाय तथा लगानीको क्षेत्र र स्रोतको बारेमा काउन्सिललाई जानकारी गराउनुपर्ने छ। त्यस्तै, सञ्चार संस्थाले आफ्नो व्यवसाय वा लगानी गरेको संस्थासँग सम्बन्धित समाचार, लेख वा रचना प्रकाशन वा प्रसारण गर्दा त्यस्ता सामग्री आफ्नो लगानी रहेको क्षेत्रसँग सम्बन्धित भएमा सर्वसाधारणले देख्न, पढ्न वा सुन्न सक्नेगरी जानकारी (डिस्क्लेमर) गराउनुपर्ने पनि विधेयकमा उल्लेख छ।

पत्रकार आचारसंहिता उल्लङ्घनसम्बन्धी उजुरी लिने, त्यसको जाँचबुझ तथा छानबिन गर्ने र आचारसंहिता उल्लङ्घन भऐको देखिएको त्यसको निरुपणसम्बन्धी व्यवस्था पनि विधेयकमा राखिएको छ। आचारसंहिता उल्लङ्घनसम्बन्धी मुद्दामा मेलमिलाप गर्न सकिने व्यवस्था यो कानुनले समेटेको छ। मेलमिलाप हुन नसकेको खण्डमा क्षमायाचना गर्न लगाउने, खण्डन प्रकाशन तथा प्रसारण गर्न लगाउने, आचारसंहिता पालना नगरेको भनी सार्वजनिक रूपमा सूचना प्रकाशित गर्ने, सचेत गराउने, प्रेस प्रतिनिधि परिचयपत्र एक वर्षसम्मको लागि निलम्बन गर्नेलगायत कारबाही गर्ने विधेयकमा उल्लेख छ। त्यस्तै, सरकारबाट पाउने सेवा, सुविधा, सहुलियत वा लोककल्याणकारी विज्ञापनजस्ता आंशिक वा पूरै रोक लगाउन सम्बन्धित निकायमा सिफारिस गर्न सकिने व्यवस्था प्रस्तावित कानुनमा छ।

आचारसंहिता उल्लङ्घनबाट भएको क्षतिको पूर्ति गर्न सकिने विषय पनि विधेयकले समेटेको छ। "काउन्सिलबाट जारी भएको आचारसंहिताविपरीत कुनै सञ्चार संस्था, सञ्चारमाध्यम वा पत्रकारबाट प्रकाशन वा प्रसारण भएको कुनै समाचार वा सूचनाबाट कुनै व्यक्तिको मर्यादा वा प्रतिष्ठामा गम्भीर असर पुर्‍याएको वा सम्पत्ति वा व्यवसायमा हानि नोक्सानी भएको अवस्थामा त्यस्तो व्यक्तिले क्षतिपूर्तिको दाबीसहित सम्बन्धित सञ्चार संस्था, आमसञ्चारमाध्यम वा पत्रकारविरुद्ध सम्बन्धित जिल्ला अदालतमा उजुरी दिन सक्ने छ", विधेयकमा भनिएको छ। जिल्ला अदालतको फैसलामाथि चित्त नबुझेमा उच्च अदालतमा पुनरावेदन गर्न सकिने छ।

आमसञ्चार काउन्सिलको एउटा छुट्टै कोषसम्बन्धी व्यवस्था पनि विधेयकमा राखिएको छ। उक्त कोषमा सरकारबाट प्राप्त रकम, कुनै स्वदेशी व्यक्ति वा सङ्घसंस्थाबाट आर्थिक अनुदान वा सहायतास्वरूप प्राप्त रकम र कुनै विदेशी सरकार, निकाय वा संस्थाबाट वैदेशिक सहायतास्वरूप प्राप्त आर्थिक अनुदानको रकम राख्न सकिने जनाइएको छ।

मोटोपन र मुटुरोगको अन्तर्सम्बन्ध

डा अवनिभूषण उपाध्याय

काठमाडौँ, १४ फागुन (रासस) ।

केही वर्षअघिसम्म मोटो व्यक्तिलाई स्वस्थ एवं खाइलाग्दो व्यक्तिको रूपमा हेरिन्थ्यो भने दुब्लो, पातलोलाई रोगीको रूपमा हेर्ने गरिन्थ्यो । तर विस्तारै यस्तो सामाजिक सोचमा परिवर्तन आएको छ । अहिले अधिकांश मानिस आफूलाई स्वस्थ राख्न मोटो हुनबाट निकै सचेत रहेको पाइन्छ । मोटोपनबाट हुनसक्ने स्वास्थ्य जोखिमका बारेमा जानकारी राख्नेहरूको सङ्ख्या बढ्दैछ । मोटोपनलाई रोगको घरको रूपमा लिन थालिएको छ । यद्यपि, कतिपय मानिसहरू चाहेर वा नचाहेर पनि मोटोपनको सिकार बनेका छन् । मोटोपन भएकालाई जुन कारण र जति धेरै स्वास्थ्य जोखिम छ दुब्लो पातलोलाई त्यस्तो हुन्न । दुब्लो भएर पनि धुमपान गर्ने, चिनीयुक्त खानेकुरा खाने, सन्तुलित भोजन नगर्ने, तनावग्रस्त रहने व्यक्तिलाई मुटुरोगको उच्च जोखिम हुने गर्दछ ।

मोटोपन यस्तो अवस्था हो, जसले गर्दा शरीरमा धेरै किसिमका रोग उत्पन्न भई मानिसको मृत्युसम्म हुने गर्दछ । त्यसमध्ये मटुरोग पनि एउटा हो । मुटुरोगमा हृदयघात, हार्ट फेलियर, अपर्झट मृत्यु हुने, एन्जाइना, मुटुको चालको गडबडी आदि समस्या हुने पर्दछ । शरीरको तौल अर्थात् बीएमआई २५ भन्दा बढी भएकाहरूमा मोटोपनको समस्या ज्यादा हुने गर्दछ । शरीरको वजन ठिक्क भएका भन्दा वजन बढी भएका मानिसमा उच्च रक्तचाप दोब्बर हुने गर्दछ । मोटोपनले नराम्रो करोस्टेरोल बढाउने मात्र होइन, राम्रो कलेस्टेरोललाई पनि घटाउँछ । शरीरमा कोलेस्ट्रोल मात्रा बढ्न गएमा रगतको नसामा जम्मा हुन्छ र नसा साँघुरो बनाइदिन्छ । यसले मुटुलाई पम्प गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले मोटोपन र मुटुरोगबीच सिधा सम्बन्ध रहेको छ ।

मोटोपनलाई विश्वमा दीर्घरोगको रूपमा हेर्न थालिएको छ । हाल युरोप, अमेरिकामा स्वास्थ्यका समस्याहरूमध्ये मुख्य समस्याको रूपमा मोटोपनलाई मानिएको छ । मानिसमा चेतना बढ्दै गए पनि जीवनशैली बिग्रिँदै गएका कारण ती देशहरूमा पनि यो समस्या धेरै मानिसलाई देखिएको छ । असन्तुलित खानपान, अत्यधिक खानपान, अनियन्त्रित खानपान नै मोटोपनको एउटा मूल कारण हो । त्यसमध्ये पनि कतिपयमा वंशाणुगत कारण वा कुनै रोगको कारण पनि मोटोपन हुने गर्दछ । विश्वमा सामान्यतया १५ प्रतिशत महिलामा मोटोपन देखिएको छभने ११ प्रतिशत पुरुषमा मोटोपन छ । तीन जनामा एक जना पुरुषमा मोटोपनको समस्या छभने महिलामा चार जनामा एक जनामा वजन ज्यादा देखिएको छ ।

नेपालमा पनि मोटोपन एक स्वास्थ्य समस्याको रूपमा देखिएको छ । सन् २०१३ मा नेपालको कुल जनसङ्ख्याको २१ प्रतिशतमा मोटोपन पाइएको थियो भने सन् २०१९ मा २९ प्रतिशतमा यो समस्या पाइएको थियो । तैपनि नेपाल मोटोपन कम नै भएको देशको सूचीमा पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ)ले गरेको अध्ययनअनुसार नेपालमा ३५ प्रतिशत महिला, छ प्रतिशत किशोरकिशोरी र तीन प्रतिशत पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा मोटोपन पाइन्छ । अरु प्रदेशमा भन्दा बागमती प्रदेशमा मोटोपनको समस्या धेरै भएको सो अध्ययनले देखाएको छ ।

मोटो व्यक्तिमा जोखिम कस्तो छ त ?

वार्षिक रूपमा विश्वमा समयअगावै अर्थात् औसत उमेरभन्दा कम उमेरमा हुने मृत्युको सङ्या करिब तीन लाख रहेको छ । विश्वमा मोटोपनकी समस्याले वार्षिक तीन लाख मानिसको मृत्यु भइरहेको छ । मृत्युको कारणमध्ये मोटोपनलाई प्रमुख जोखिम तत्व मानिन्छ । डब्लुएचओले गरेको अध्ययनमा उच्च रक्तचाप, सुर्तीजन्य वस्तुको सेवन र खानपिनका कारण हुने मृत्युपछि चौथो नम्बरको कारणमा मोटोपनलाई देखाएको छ । जति शरीरको वजन बढ्यो उति मानिसको मृत्यु बढ्ने गर्छ । बीएमआई ३० भन्दामाथि भएका मोटा मानिसहरूमा ५० प्रतिशतदेखि शतप्रतिशतसम्म अकाल मृत्यु हुने खतरा हुन्छ । सामान्य बीएमआई हुनेको भन्दा बीएमआई ३० भन्दा बढी हुनेको मृत्यु अकालमा हुने खतरा धेरै नै हुन्छ । त्यसकारण मोटोपन आफैं पनि मानिसको मृत्युको कारक तत्व हो । मोटोपन अलिअलि हुँदा पनि मानिसको मृत्युको सङ्ख्या बढी देखिन्छ ।

एक अध्ययनअनुसार मानिसको तौल हुनुपर्ने आवश्यक तौलभन्दा पाँच केजीमात्र बढी हुँदा पनि ३० देखि ६४ वर्षका मानिसको मृत्यु बढी भएको पाइएको छ । उनीहरूलाई हृदयघात बढी भएको पाइएको छ । शरीरको तौल बढी अर्थात् बीएमआई २५ भन्दा बढी भएमा हुने मुटुका रोगहरूमा हृदयघात, हार्ट फेलियर, एन्जाइना, मुटुको चाल गडबडी हुने, मुटुमा भएका अन्य समस्याका कारण हुने आकस्मिक मृत्यु आदि हुने गरेको पाइएको छ । शरीरको तौल करिब पाँच केजी जति बढी हुँदा पनि शरीरको तौल ठिक्क भएकाहरूलाई भन्दा तौल बढी भएकालाई उच्च रक्तचाप र मधुमेह करिब दोब्बर हुने गरेको पाइएको छ । मधुमेह भएकाहरूमध्ये करिब ८० प्रतिशतको शरीरको तौल बढी भएको पाइन्छ । साथै, शरीरको तौल बढी भएकाहरूमा राम्रो कलेस्टेरोल कम हुने र खराब कलेस्टेरोल बढी हुने गरेको पाइएको छ ।

यसैगरी मोटोपनले ल्याउने अर्को समस्यामा क्यान्सर पनि हो । मोटा मानिसमा स्तन क्यान्सर, पाठेघरको क्यान्सर, ठूलो आन्द्राको क्यान्सर, पित्तथैलीको क्यान्सर, मिर्गौलाको क्यान्सर, प्रोस्टेट क्यान्सर बढी हुने गरेको पाइन्छ । शरीरको तौल बढी भएका महिलामा ठिक्क वजन भएकाहरूमा भन्दा स्तन क्यान्सर दुई गुणा बढी भएको पाइएको छ । मोटो व्यक्तिमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या बढी नै हुने गर्दछ । सुत्ने बेलामा हुने श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या वा घुर्ने समस्या पनि शरीरको तौल बढी हुनेहरूमा धेरै भएको पाइन्छ । यस्तो समस्या हुँदा सुतेको बेला छिनछिनमा श्वास रोकिने अवस्था आउँछ, जसले मुटुमा प्रत्यक्ष असर गर्छ । साथै, मोटा मानिसमा घुर्ने समस्या पनि धेरै आउँछ ।

शरीरको तौल करिब एक किलोग्राम बढ्दा नौदेखि १३ प्रतिशतसम्मलाई जोर्नी दुख्ने समस्या बढ्ने गरेको पाइएको छ । साथै तौल घट्नासाथ जोनीको दुखाइ घट्ने गरेको पाइन्छ । मोटा महिलालाई गर्भाधान भएको बेला धेरै समस्या हुन्छ । गर्भावस्थामा मोटोपन भएको कारण आमा र बच्चाको मृत्युदर बढ्छ । मोटोपनको कारणले गर्भावस्थामा हुने डायबिटिज पनि बढी हुन्छ । वजन धेरै भएका आमाहरूबाट जन्मजातात रूपमा रोग भएका बच्चाहरू धेरै जन्मिन्छन् । अन्य समस्याहरूमा पित्तथैलीको रोग, पिसाब चुहिने रोग, शल्यक्रिया गर्दा जोखिम हुने, डिप्रेशन धेरै हुने हुन्छ । बालबच्चाहरूमा मोटोपन भएमा पछि गएर मुटुरोग धेरै हुने, मधुमेह हुने, पछिसम्म पनि मोटो भइराख्ने समस्या हुन्छ ।

कसरी बच्ने त ?

मोटोपन मुटु रोगको एउटा मुख्य कारण हो । त्यसैले मोटोपनलाई नियन्त्रण गर्न सकियो भने मुटु रोगको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । साथै मधुमेह, उच्च रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल पनि मुटु रोग निम्त्याउने भएकाले त्यसलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । मुटुरोगको जोखिमबाट बच्न मोटोपन नियन्त्रणसँगै जीवनशैली परिवर्तन र खानपान परिवर्तन गर्नुपर्छ । दैनिक व्यायाम गर्ने, तनाव कम गर्ने गर्नुपर्छ । अल्छी जीवन, बसिरहनुपर्ने, ज्यादा खाना खानुपर्ने, गुलिया चिल्लो, नुन धेरै खाने, फलफूल, सागपात नखाने वा थोरै मात्र खाने, व्यायाम नगर्ने, रक्सी चुरोट पिउने, टेलिभिजन, कम्प्युटर मोबाइलमा धेरै समय बिताउने आदि खराब जीवनशैली हुन् । ठीक समयमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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 पदार्थ देखि टाढा रहौं ।

अनुरोधकर्ता

तिरहुत गाउँपालिका

गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालय

सप्तरी, मधेश प्रदेश

विश्व समाचार

अमेरिकी 'गोल्ड कार्ड' भिसा ५० लाख डलरमा बेच्ने ट्रम्पको घोषणा

वासिङटन, १४ फागुन (रासस/एएफपी) ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले नयाँ 'गोल्ड कार्ड' आवासीय अनुमति ५० लाख अमेरिकी डलरमा बिक्री गर्ने योजना सार्वजनिक गर्नुभएको छ । ट्रम्पले परम्परागत ग्रिनकार्डको उच्च मूल्यको संस्करण नयाँ भिसाको बिक्रीले रोजगारी सिर्जना गर्ने र अमेरिकी राष्ट्रिय घाटा कम गर्न प्रयोग गर्न सकिने बताउनुभएको छ । "हामी 'गोल्ड कार्ड' भिसा बेच्ने तयारी गरिरहेका छौँ । हामी त्यो कार्डको मूल्य करिब ५० लाख अमेरिकी डलर मूल्य राख्ने तयारी गरिरहेका छौँ," ट्रम्पले ओभल अफिसमा पत्रकारहरुसँग भन्नुभयो । आफ्नो दोस्रो कार्यकालको पहिलो प्राथमिकता लाखौँ गैरकानुनी आप्रवासीलाई देश निकाला गरेका रिपब्लिकन राष्ट्रपति ट्रम्पले नयाँ कार्ड अत्यधिक मूल्यवान् अमेरिकी नागरिकताको मार्ग हुने बताउनुभएको छ । ट्रम्पले भन्नुभयो, "धेरै मानिसहरू यो देशमा बस्न चाहन्छन्, र उनीहरूले काम गर्न, रोजगारी प्रदान गर्न र कम्पनीहरू निर्माण गर्न सक्षम हुनेछन् र यसरी आउने पैसा भएका मानिसहरू हुनेछन् ।" करिब दुई हप्ताभित्र कार्डको बिक्री सुरु हुने ट्रम्पले बताउनुभयो ।

"हामी यी कार्डहरू मध्ये १० लाख बिक्री गर्न सक्षम हुनेछौं। हामीले यो सबै काम अमेरिकी कानुन अनुरूप नै गरेका छौँ," ट्रम्पले भन्नुभयो । उहाँले नयाँ गोल्ड कार्डको लागि सबै आवेदकहरूलाई सावधानीपूर्वक जाँच गरिने बताउनुभयो । धनी रुसीहरुले पनि आवेदन दिन पाउँछन् कि सक्दैनन् भन्ने प्रश्नमा ट्रम्पले यो सम्भावना रहेको बताउनुभयो । "सम्भवतः म केही रूसी कुलीन वर्गहरूलाई चिन्दछु जुन धेरै राम्रो मानिसहरू हुन्। यो सम्भव छ," ट्रम्पले भन्नुभयो । "उनीहरू पहिलेजस्तो धनी छैनन्। मलाई लाग्छ कि उनीहरूले गर्न सक्छन्। मलाई लाग्छ उनीहरूले ५० लाख डलर खर्च गर्न सक्छन् ।

तीन वर्षअघि मस्कोले युक्रेनमाथि आक्रमण गरेयता थुप्रै रुसी कुलीन वर्गपश्चिमी प्रतिबन्धको चपेटामा परेका छन् । अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पले पत्रकारहरुसँग कुरा गर्दै रुसमाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गर्न कुनै न कुनै समयमा सम्भव भए पनि अहिले वार्ताको टेबलमा नरहेको बताउनुभयो । ओभल अफिसमा ट्रम्पको छेउमा उभिएका अमेरिकी वाणिज्य मन्त्री हावर्ड लुटनिकले गोल्ड कार्डको बारेमा भन्नुभयो, "हामी त्यो पैसा हाम्रो घाटा कम गर्न प्रयोग गर्न सक्छौँ ।" लामो व्यावसायिक करियरमा होटल र क्यासिनोको शृङ्खलाबद्ध ब्रान्डिङ गरेका ट्रम्पले नयाँ कार्डको नाम पनि आफ्नो नाममा राख्न सकिने सुझाव दिनुभएको छ । "कसैले भन्यो, "के हामी यसलाई ट्रम्प गोल्ड कार्ड भन्न सक्छौं?" प्रतिउत्तरमा मैले भने, भनेँ, "यदि यसले मद्दत गर्छ भने, ट्रम्प नाम प्रयोग गर्नुहोस् ।"

कैदी सम्झौतापछि गाजाबारे दोस्रो चरणको युद्धविराम वार्ता पुनः सुरु

जेरुसेलम, १४ फागुन (रासस/एएफपी) ।

इजरायलले गत हप्ता चार जना इजरायली बन्धकको शवको बदलामा रिहा गर्ने भनिएका ६०० कैदीबन्दीको रिहा गर्न सहमत भएको इजिप्टको राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन् । सहमतिपश्चात गाजा युद्धविराम सम्झौताको दोस्रो चरणका लागि वार्ता जारी रहेको जनाइएको छ । प्यालेस्टाइनी लडाकू समूह हमासले इजिप्टको निगरानीमा भएको रिहाइका लागि भएको सहमतिको पुष्टि गरेको छ । वासिङ्टनमा अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका मध्यपूर्वमामिला हेर्न तोकिएका अधिकारी स्टिभ विटकोफले इजरायली प्रतिनिधिहरू युद्धविराम सम्झौताको अर्को चरणका लागि वार्ताका लागि अघि बढिसकेको बताउनुभएको छ । "हामीले धेरै प्रगति गरिरहेका छौँ ।

इजरायलले अहिले एउटा टोली पठाउँदैछ," विटकोफले अमेरिकी यहूदी समितिका लागि आयोजित एक कार्यक्रममा भन्नुभयो । "यो वार्ता दोहामा वा कायरोमा हुनेछ । वार्तामा इजिप्ट र कतारका मध्यस्थ अधिकारीसहित फेरि वार्ता सुरु हुनेछ," उहाँले भन्नुभयो । युद्धविरामको पहिलो चरण शनिबार सकिँदैछ तर फेब्रुअरीको सुरुमा सुरु हुने भनिएको बाँकी प्रक्रियाका लागि तय गरिएको वार्ता सुरु भएको छैन । हमासले दोस्रो चरणमा बाँकी रहेका सबै बन्धकलाई एकैपटक रिहा गर्न तयार रहेको बताएको छ । समूहले आइतबार इजरायलले ६०० प्यालेस्टिनी कैदीको रिहाईमा ढिलाइ गरेर गाजा युद्धविरामलाई खतरामा पारेको आरोप लगाएको थियो । इजरायलका प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतन्याहूले बन्धकहरूलाई कसरी मुक्त गरिएको छ भन्नेबारे चिन्ता व्यक्त गर्दै ढिलाइलाई उचित ठह्र्याएका छन् र यस प्रक्रियालाई 'अपमानजनक समारोह' को रूपमा वर्णन गरिएको छ । जनवरी १९ मा युद्धविराम लागू भएयता हमासले सार्वजनिक समारोहमा रेडक्रसका अधिकारीमार्फत् गाजाबाट २५ जना इजरायली बन्धकलाई रिहा गरेको छ ।

इजरायलले नकाबपोश, सशस्त्र लडाकुहरूले बन्दीहरूलाई नाराले सजाइएको मञ्चमा राखिएको र सम्बोधन गर्न लगाई अपमान गर्ने काम भइरहेको दावी गर्दै इजरायली नियन्त्रणमा रहेका करिब ६०० प्यालेस्टिनी कैदी बन्दीको रिहाइमा ढिला गरेपछि यसद्धविराम वार्ता अवरूद्ध हुने अवस्थामा पुगेको थियो । इजरायलले एक हजार १०० भन्दा बढी प्यालेस्टिनी कैदीलाई रिहा गरिसकेको छ । रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय समितिले सबै पक्षलाई बन्दी र बन्धकको अदलाबदली 'मर्यादित र निजी तवरमा' गर्न आग्रह गरेको छ ।

लैङ्गिक अल्पसंख्यकको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न माग

काठमाडौं, १४ फागुन (रासस)।
महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकमन्त्री नवलकिशोर साह सुडीले यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक नागरिकका हकअधिकारलाई संस्थागत गर्दै सुनिश्चत गर्न सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताउनुभएको छ।

निल हिरा समाजद्वारा यहाँ आज आयोजित 'विविधता गतिशीलता: न्यायसङ्गत, समावेशी र दिगो एसियाको लागि एकता' विषयक गोष्ठीको उद्घाटन गर्दै उहाँले यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक नागरिकका हकअधिकारलाई संस्थागत गर्दै नीतिगत सुधार गर्न र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सरकार, नागरिक समाज, अन्तरराष्ट्रिय साझेदार, सञ्चारमाध्यम र समुदायबीच सहकार्य र समन्वय अपरिहार्य रहेको बताउनुभयो।

सहकार्य र आपसी साझेदारी लैङ्गिक समानता प्राप्त गर्ने मार्गको महत्त्वपूर्ण आधार रहेको भन्दै मन्त्री सुडीले समावेशी समाज निर्माण गर्न नीति निर्माण तहदेखि समुदायस्तरसम्म सबैको सहभागिता आवश्यकता रहेकामा जोड दिनुभयो।

उहाँले सरकार मानवअधिकार, समानता र समावेशी समाज निर्माण गर्न प्रतिबद्ध रहेको बताउँदै समावेशी नीतिहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

मन्त्री सुडीले भन्नुभयो, "हामी मानवअधिकारको रक्षा मात्र होइन, समावेशी नीतिहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनको सुनिश्चित गर्न चाहन्छौं, नेपालमा समावेशी संस्कृतिलाई सम्मान गर्ने परम्परा पनि छ, सोहीअनुरुप मैले समावेशिताबारे संविधान, ऐन कानुनबमोजिम कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न चाहन्छु।" सबै क्षेत्रमा यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समुदायका लागि सुरक्षित स्थान हुनुपर्नेमा जोड दिँदै उहाँले सुरक्षित स्थान केवल भौतिक संरचना मात्र नभएर एक सामाजिक, कानुनी र मानसिक वातावरण भएको बताउनुभयो।

"व्यक्ति आफ्नो वास्तविक पहिचान खुलस्त रूपमा अभिव्यक्त गर्न, भेदभाव र हिंसाबाट मुक्त रहन र समानता प्राप्त गर्न सक्नुपर्छ। सरकार, नागरिक समाज र समुदाय मिलेर मुलुकलाई यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समुदायका लागि अझ सुरक्षित, समावेशी र समानतायुक्त देश बनाउने अभियानमा सक्रिय हुनु पर्दछ", उहाँले भन्नुभयो।

महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालय यौनिक तथा लैङ्गिक समुदायको आवाज सुन्ने सरोकारवाला निकाय रहेको बताउँदै मन्त्री सुडीले मन्त्रालयले समुदायको जागरुकता बढाउन प्रादेशिक र स्थानीयस्तरमा विभिन्न किसिमका क्षमता अभिवृद्धि, जीविकोपार्क र अभिमुखीकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको जानकारी दिनुभयो।

निल हिरा समाजका कार्यकारी निर्देशक मनिषा ढकालले संविधानमा व्यवस्था गरिएको यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समुदायको अधिकार कार्यान्वयन गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

कर्मचारी सञ्चयकोषलगायत संस्थाका लागि केन्द्रीय बैंकद्वारा निर्देशिका जारी

काठमाडौं, १४ फागुन (रासस)।
नेपाल राष्ट्र बैंकले कर्मचारी सञ्चय कोष, नागरिक लगानी कोष र सामाजिक सुरक्षा कोष र हायर पर्चेज कर्जा दिने संस्थाका लागि सम्पत्ति शुद्धीकरण तथा आतङ्कवादी कार्यमा वित्तीय लगानी निवारणसम्बन्धी नयाँ व्यवस्था ल्याएको छ।

राष्ट्र बैंकले मंगलबार यी संस्थाहरूका लागि निर्देशन जारी गर्दै ग्राहकको पहिचान तथा सोको सम्पुष्टि (केवाईसी) नागरिकता वा राष्ट्रिय परिचयपत्रका आधारमा अनिवार्य गर्ने, उच्च पदस्थ व्यक्ति पहिचान तथा यकिन गर्ने, उनीहरूको वर्गीकरण गर्ने, उच्चपदस्थका परिवार तथा सम्बद्ध व्यक्ति पहिचान गर्नेलगायतका काम गर्न निर्देशन दिएको हो।

यी संस्थाहरूले पदमा बहाल रहेका उच्च पदस्थ व्यक्ति, पदमा बहाल नरहेका उच्च पदस्थ व्यक्ति, छिमेकी वा नजिकका मुलुकको विदेशी उच्च पदस्थ व्यक्ति, अन्य विदेशी उच्च पदस्थ व्यक्ति र अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको उच्च पदस्थ व्यक्तिका रूपमा ग्राहक वर्गीकरण गर्नुपर्नेछ।

त्यसैगरी, शङ्कास्पद कारोबार तथा गतिविधिको प्रतिवेदन तयार गर्दा नेपाल राष्ट्र बैंकअन्तर्गतको वित्तीय जानकारी इकाइले जारी गरेको कार्यविधिअनुसार गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

लहानमा अनलाइनबाट नागरिकता सिफारिस सेवा सुरु

सिरहा, १४ फागुन (रासस)।
इलाका प्रशासन कार्यालय लहानले अनलाइनबाट नागरिकता सिफारिस सेवा सुरुआत गरेको छ।

सूचना अधिकारी शशिकुमार चौधरीले ४० वटै वडा कार्यालयबाट नागरिकले सहज ढङ्गबाट त्रुटिरहित र जन्मदर्तासँगै नागरिकता विवरणमा एकरुपता ल्याउने उद्देश्यले यो सेवा सुरु गरेको जानकारी दिनुभयो।

गृह मन्त्रालयको योजनाअनुरुप वडा कार्यालयबाट अनलाइन प्रणालीमार्फत नागरिकता सिफारिस भएर आउँदा पहिलो दिन लहान नगरपालिका-१५ का अनुसा चौधरी र लहान नगरपालिका-१ का हेमशङ्कर साहलाई नयाँ नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको इलाका प्रशासन कार्यालयका प्रमुख गोकर्णराज सुयालले जनाउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "वडामा अनलाइन दर्ता गर्दा केही कागजात अपुग भए अनलाइनमै इलाका प्रशासनले सच्याउन लगाउँछ। अनलाइन भइसकेका कागजात हेरेर नागरिकता दिने गर्छ।" विस्तारै कागज लिएर आउनु नपर्ने बनाउने कार्य भइरहेको उहाँले बताउनुभयो।

कार्यालयका अनुसार वडामा अनलाइन भरिसकेका सेवाग्राही कार्यालयबाट अब नागरिकता लिएर मात्र फर्किन्छन्। पहिलेजस्तो धेरैपटक दौडधुप गर्ने अब हुँदैन। इलाका प्रशासन कार्यालय लहानको कार्यक्षेत्रमा लहान नगरपालिका, भगवानपुर गाउँपालिका, सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिकाका सबै वडा र धनगढीमाई नगरपालिकाको वडा नं १२, १३ र १४ यस्तै लक्ष्मीपुरपतारी गाउँपालिकाका वडा नं २, ६ र नवराजपुर गाउँपालिकाको वडा नं १ रहेको कार्यालयले जनाएको छ।

लक्ष्यको तुलनामा कम धान खरिद

जनकपुरधाम, १४ फागुन (रासस)।
नेपाल सरकारको स्वामित्वमा रहेको खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी लिमिटेड प्रादेशिक कार्यालय जनकपुरधामले चालु आर्थिक वर्षमा लक्ष्यको तुलनामा कम धान खरिद गरेको छ।

बत्तीस हजार क्विन्टल धान खरिद गर्ने लक्ष्य रहेको थियो। तर पाँच हजार तीन सय ४६ क्विन्टल धानमात्र खरिद गर्न सकेको सो कार्यालयले जनाएको छ। कार्यालयबाट प्राप्त विवरणअनुसार तोकिएको लक्ष्यको तुलनामा २६ हजार छ सय ५४ क्विन्टल धान कम खरिद गरेको जनाइएको छ।

तोकिएको समर्थन मूल्यभन्दा बजार मूल्य अत्यधिक रहेकाले किसानले आफ्नो उत्पादन त्यहाँ बिक्री नगरेर निजी क्षेत्रका बजारमा बिक्री गरेकाले लक्ष्यअनुसार धान खरिद नभएको सो कार्यालयका प्रमुख देवेन्द्र राईले बताउनुभयो।

सरकारले प्रतिक्विन्टल रु तीन हजार पाँच सय ८० का दरले धान खरिद गर्न निर्देशन दिए पनि बजारमा करिब रु चार हजार प्रतिक्विन्टलका दरले किसानले धान बिक्री गरेकाले सो कार्यालयले धान खरिद गर्न नसकेको उहाँले जानकारी दिनुभयो। सो कार्यालयले लक्ष्यप्राप्त गर्न चारवटा सहकारी संस्थासँग धान खरिद गर्ने सम्झौता गरे पनि किसान नआएकाले सो लक्ष्य प्राप्त नभएको सो कार्यालयका कर्मचारीले बताएका छन्।

जनकपुरको मुजेलियामा रहेको कार्यालयले कार्यालय हाताभित्र धान खरिदका लागि काँटा (धान खरिद केन्द्र) मङ्सिर २४ गतेदेखि सुरु गरेको थियो। धनुषाका किसानबाट कार्यालयले यस वर्ष ३२ हजार क्विन्टल सोना मन्सुली धान खरिद गर्ने सूचना जारी गरेको थियो। कार्यालयका प्रमुख राईले यस वर्ष धनुषाका किसानबाट सोनामन्सुली प्रतिक्विन्टल रु तीन हजार पाँच सय ८० का दरले सो धान खरिद गर्ने सरकारले समर्थन मूल्य तोकेको थियो।

धनुषाका सम्बन्धित स्थनीय तहको कृषि शाखाको सिफारिसमा तथा किसानले धान बिक्री गर्न ल्याउँदा धान सफा गरी कार्यालयले तोकेको मापदण्डअनुसारको हुनुपर्ने तथा धान बिक्रीको भुक्तानी चेकमार्फत हुने कार्यालयद्वारा जारी सूचनामा जनाइएको थियो। तर पटकपटक सूचना जारी गरे पनि किसान धान बिक्रीका लागि नआएको उहाँले भन्नुभयो।

कृषि ज्ञान केन्द्र कार्यालय धनुषा जनकपुरधामका अनुसार जिल्लामा यस वर्ष ४१ हजार पाँच सय ६६ हेक्टर क्षेत्रफलमा एक लाख ६६ हजार दुई सय ६० मेट्रिक टन धान उत्पादन भएको थियो। यसअघि सो कार्यालयको धान खरिदका लागि धनुषाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजुराम कडरियाको अध्यक्षतामा जिल्ला प्राथमिक धान खरिद समितिको सम्पन्न बैठकबाट धान खरिद प्रक्रिया सुरु गरेको प्रमुख राईले जानकारी दिनुभयो। यस वर्ष सो कार्यालयले गहुँ खरिद गर्ने योजना बनाएको छ।

मोटोपन र मुटुरोगको ...

सुत्ने र ठीक समयमा उठ्ने अर्थात् सधैं एउटै समयमा सुत्ने, उठ्ने गर्नुपर्छ। तनावबाट आफूलाई बचाउनुपर्छ।

मोटोपनबाट आफूलाई बचाउन सन्तुलित खाना (प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट र चिल्लोको सन्तुलन भएको) खाने गर्नुपर्छ। कार्बोहाइड्रेट घटाउने र प्रोटिन बढाउने गर्नुपर्छ। गुलियो मिठाई, केक, आइसक्रिम आदि खानु हुँदैन। दैनिक व्यायाम एवं योग गर्ने, फलफूल र सागपात प्रशस्त खाने, सकेसम्म हिँड्ने र यातायातको साधन कम प्रयोग गर्ने, सकेसम्म लिफ्टको प्रयोग नगरी भऱ्याङमा हिँड्ने गर्नुपर्छ। साँझको खाना सकेसम्म घाम अस्ताउनेबित्तिकै खानुपर्छ। दिनभरिमा ३-४ पल्टभन्दा बढी केही पनि खानु हुँदैन। नियमित रूपले एउटै समयमा खाना खाने, एकैपटकमा धेरै खाना नखाने, भोक धेरै लागेको बेला कम क्यालोरी दिने खानेकुराहरू जस्तै गाँजर, काँक्रो, कागतीको सर्वतलगायत फलफूल र जुस सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ। तसर्थ, मुटुरोग निम्त्याउन सक्ने यस्ता कुराहरूमा ध्यान दिन सकियो भने मुटुरोगको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। (*प्रस्तुत विचार हालै प्रकाशित 'मान्छेको मुटु' नामक पुस्तकका लेखक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा उपाध्यायसँग गरिएको कुराकानीमा आधारित*)

माछा मार्न ...

जानकारी प्राप्त हुने प्रहरीले जनाएको छ।

घटना पश्चात् आक्रोशित आफन्त तथा स्थानीयवासीले पूर्वपश्चिम लोकमार्ग अवरुद्ध गरेपछि घटनास्थल पुग्नुभएका सुनसरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी धर्मेन्द्रकुमार मिश्रले घटनाका बारेमा छानबिन गरी यथार्थ विषय सार्वजनिक गरिने बताए।

उनले घटनामा कोही दोषी देखिएमा निजलाई कानुनी कारबाही गरिने प्रतिबद्धता समेत जनाए।

छात्रवृत्तिका लागि ...

आवेदन दिनुहोला", प्रधानमन्त्री ओलीले लेख्नु भएको छ।

उहाँले निवेदन secretariat.education@moest.gov.np मा इमेल गर्न आग्रह गर्नु भएको छ।

बोलबमको ...

कार्यालय मिलेर सुविधा प्रदान गरेका थिए।

यता महाशिवरात्री कै अवसरमा बुधबार ब्रह्मकुमारी राज योग सेवा केन्द्र राजबिराजद्वारा शान्ति यात्रा निकालिएको थियो।

सेवा केन्द्रको भवनबाट निकालिएको शान्ति यात्रामा मधेश प्रदेश सभासदस्य तथा पूर्व शिक्षा मन्त्री महेश प्रसाद यादवसहितको ब्रह्मकुमारी सेवा केन्द्रका पदाधिकारीको सहभागिता रहेको थियो।

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 पदार्थ देखि टाढा रहौं।

अनुरोधकर्ता
रुपनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालय
सप्तरी, मधेश प्रदेश

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*