राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ७ अंक १०५ २०८२ कात्तिक २९ गते शनिवार (15 Nov. 2025) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

मधेसमा हरेक १० मध्ये ४ बालिकाको विवाह १८ वर्षअघि

दैनिक समाचारदाता
महोत्तरी, २८ कात्तिक । मधेश प्रदेशमा जनचेतनाको अभावको कारण बालविवाह रोक्न सकेको छैन । राज्यपक्ष र गैर सरकारी संस्थाहरुले बालविवाह न्यूनिकरणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएपनि हालसम्म लक्ष्य अनुसार न्यूनिकरण हुन सकेको छैन । विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संयन्त्रले लामो समयदेखि बालविवाह नियन्त्रणका लागि अभियान चलाए पनि २०७८ को राष्ट्रिय जनगणनाले देखाएको तथ्यचित्र मधेस प्रदेशमा समस्या ज्यूँका त्यूँ रहेको संकेत दिन्छ।
जनगणनाका अनुसार मधेसमा १० वर्ष नपुग्दै विवाह हुने ०.२ प्रतिशत घटना भेटिनु नै सामाजिक संरचनाभित्र गहिरो समस्याको अभिव्यक्ति हो। यही उम्र समूहभित्र विवाह हुनै नहुने अवस्था हुँदाहुँदै यस्ता उदाहरण देखिनु चिन्ताजनक छ। १०(१४ वर्षभित्र विवाह हुने ९.३ प्रतिशत, १५(१७ वर्षमा विवाह गर्ने २७.७ प्रतिशत र १८(२० वर्षभित्रका ३९.५ प्रतिशत विवाहले मधेसमा किशोरवयमै वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गर्ने दर अझै उच्च रहेको पुष्टि गर्छ।
तथ्याङ्कले यो पनि देखाउँछ कि १८(२० वर्ष उमेर समूहमा पुरुषहरूको औसत विवाह उमेर करिब २० वर्ष भए पनि महिलाहरूको औसत १७ वर्षकै आसपास छ, जसले लिंग(असमानता आधारित निर्णय प्रणाली अझै बलियो छ भन्ने प्रमाण प्रस्तुत गर्छ।सेभ द चिल्ड्रेनका अनुसार

मधेसमा १८ वर्ष नपुग्दै विवाह गर्ने महिलाको सङ्ख्या ४२.४ प्रतिशत छ, र महोत्तरीमा यो दर झनै बढी अर्थात् ४३.३ प्रतिशत छ। यी तथ्यले मधेसको सामाजिक संरचनामा महिलाको निर्णय क्षमता, शिक्षा पहुँच, आर्थिक निर्भरता र सांस्कृतिक दबाबले कस्तो प्रभाव पारिरहेको छ भन्ने कुरा सङ्क्षेपमै उजागर गर्छ।
यद्यपि, स्थानीय तहहरूले पछिल्ला वर्षहरूमा चलाइएका अभियानले केही सुधार आएको दाबी गरेका छन्। जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख सुमनकुमारलाल कर्णका अनुसार २०७८ यता बालविवाह घट्ने क्रम तीव्र छ। संघ(प्रदेश(स्थानीय संरचनाको समन्वय, सामाजिक संघसंस्थासँग साझेदारी र किशोरी शिक्षा तथा सचेतना कार्यक्रमले केही क्षेत्रमा सकारात्मक प्रभाव देखिएको उनको मूल्याङ्कन छ।
महोत्तरीकै मटिहानी नगरपालिकामा बालविवाह लगभग शून्यमा झरेको दाबी नगर प्रमुख हरिप्रसाद मण्डलको छ। नगरपालिकाले बर्सेनि डेटा संकलन, 'छोरी शिक्षा कार्यक्रम', किशोरी समूह, घरघरमा सचेतना अभियानजस्ता रणनीति सञ्चालन गरेपछि परिणाम देखिन थालेको उनको भनाइ छ। यस्तो दाबीले कार्यक्रमहरू व्यवहारमै कार्यान्वयन भए प्रभावकारिता देखिन सक्ने संकेत गर्छ।
प्रदेश सरकार पनि यस समस्यालाई दीर्घकालीन समाधानका साथ सम्बोधन गर्न अग्रसर छ। मधेस प्रदेश सरकारले २०७८ सालमै सन् २०३० सम्म प्रदेशलाई बालविवाह(मुक्त बनाउने लक्ष्यसहित १० वर्षे रणनीतिक योजना सार्वजनिक गरेको थियो। यसअघि बनेको प्रदेश बालअधिकार ऐन २०७७, सारभूत लैङ्गिक समानता नीति २०७८, बाल सहभागिता कार्यविधि २०७८, बालिका सशक्तीकरण तथा संरक्षण ऐन २०८१, तथा 'बेटी बचाउ, बेटी पढाउ' अभियानले पनि बालविवाह रोकथामलाई प्राथमिकतामा राख्दै आएको छ। तर वास्तविक चुनौती अझै दोहोरो छ-
पहिलो, सामाजिक परम्परा र सांस्कृतिक मान्यताले बालविवाहलाई वैधता दिइरहेका छन्।
दोस्रो, शिक्षा, स्वास्थ्य, आर्थिक अवसर र पहुँचमा रहेको असमानता छुट्टै मुद्दा बनेर छुट्टिँदै गएको छ।
सरकार तथा निकायद्वारा गरिएका हस्तक्षेपहरू महत्वपूर्ण छन्, तर मधेसमा बालविवाह नियन्त्रणका लागि दीर्घकालीन संरचनागत परिवर्तन अपरिहार्य देखिन्छ। स्थानीय नेतृत्वको सक्रियता, समुदायस्तरमै व्यवहार परिवर्तन, किशोरीहरूको शिक्षा तथा आर्थिक सशक्तीकरण र परिवारस्तरको सोच परिवर्तन बिना केवल कानुनी कठोरता वा बाह्य अभियान मात्र दीगो समाधान बन्न कठिन छ।
समग्रमा, तथ्याङ्कले सुधारको संकेत दिए पनि मधेसमा बालविवाहको जड सामाजिक संरचना भंग गर्न अझै धेरै काम गर्नुपर्ने निष्कर्ष यस अवस्थाबाट स्पष्ट रूपमा झल्किन्छ।

१० केजी गाँजासहित दुई युवक पक्राउ

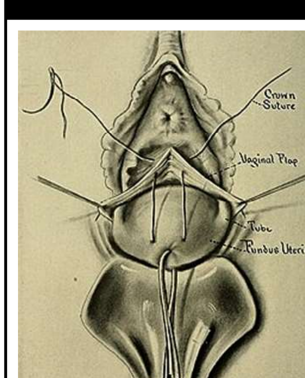
दैनिक समाचारदाता
महोत्तरी २८ कात्तिक । महोत्तरीको औरहीबाट लागूऔषध गाजासहित दुईजनालाई पक्राउ गरिएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीको अनुसार औरही नगरपालिका(१ स्थित औरही चोकमा प्रहरीले चेकजाँचका क्रममा ठुलो परिमाणको लागुऔषध गाजासहित दुईजनालाई पक्राउ गरिएको हो ।
बिहीबार साँझ प्रहरीले उत्तरबाट दक्षिणतर्फ आइरहेको बिआर ३० ए ०६०८ नम्बरको मोटरसाइकल चेकजाँच गर्ने क्रममा १० केजी गाँजा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । पक्राउ पर्नेमा मोटरसाइकल चालक भारत, बिहार(वैशालीका २७ वर्षीय गोबिन्द राम र पछाडि सवार २१ वर्षीय एकवाल मोहम्मद रहेका छन् । उनिहरूले बोकेको कालो झोलाभित्र प्लास्टिक र डोरीले कसेर लुकाइ राखिएको अवस्थामा दुई पोका गाँजा भेटिएपछि प्रहरीले तत्काल दुवैलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।
बरामद गरिएको गाँजा र पक्राउ परेका व्यक्तिहरूलाई थप अनुसन्धानका लागि इलाका प्रहरी कार्यालय गौशालाको हिरासतमा राखिएको छ । प्रहरीले उक्त कारबाहीलाई क्षेत्रीय सुरक्षा र लागूऔषध नियन्त्रण अभियानको निरन्तरता भएको जनाएको छ ।

मतदाता नामावली संकलनको म्याद पाँच दिन थप्ने तयारी

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं २८ कात्तिक । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले मतदाता नामावली संकलनमा देखिएको उत्साह र चापलाई ध्यानमा राख्दै म्याद थप्न निर्वाचन आयोगलाई आग्रह गरेकी छन् ।
कार्यवाहक प्रमुख निर्वाचन आयुक्त राम्रसाद भण्डारीसँग टेलिफोनमा कुराकानी गर्दै प्रधानमन्त्री कार्कीले म्याद थपका लागि आग्रह गरेको प्रधानमन्त्रीको सचिवालयले जनाएको छ ।
यसबारे आयोग सकारात्मक रहेको र ५ दिन म्याद थप्न सकिने जानकारी भण्डारीले प्रधानमन्त्रीलाई दिएको पनि सचिवालयको भनाइ छ ।

सोहीअनुसार म्याद थपको तयारी भइरहेको बताइएको छ ।
राष्ट्रिय परिचय पत्रको विवरणका आधारमा मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गराउन मिल्ने भएपछि बिहीबारबाट अनलाइनबाट नाम दर्ता गराउनेको उच्च चाप देखिएको छ ।
यसैबीच प्रधानमन्त्री कार्कीले इन्टरनेट सर्भरमा देखिएको समस्याका विषयमा पनि चासो व्यक्त गरेकी छन् ।
त्यो विषय पनि समाधान गर्दै अघि बढिरहेको भण्डारीले जानकारी दिएका छन् । यसअघि आयोगले मतदाता नामावली संकलनका लागि नयाँ नाम दर्ता गर्न कात्तिक ३० गतेसम्मको म्याद तोकेको थियो ।

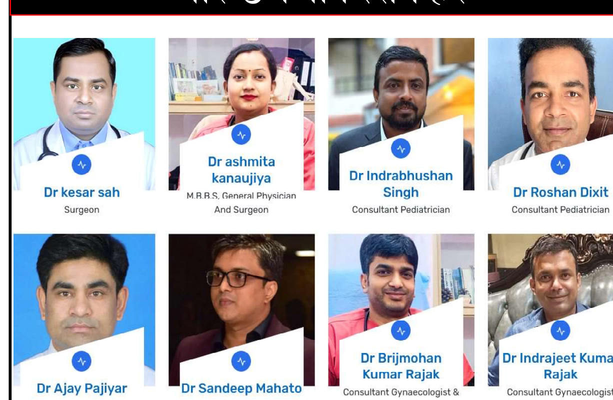
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035
9801674020

‘ऊनको स्विटर’ ५ मंसिरदेखि भारतीय हलमा

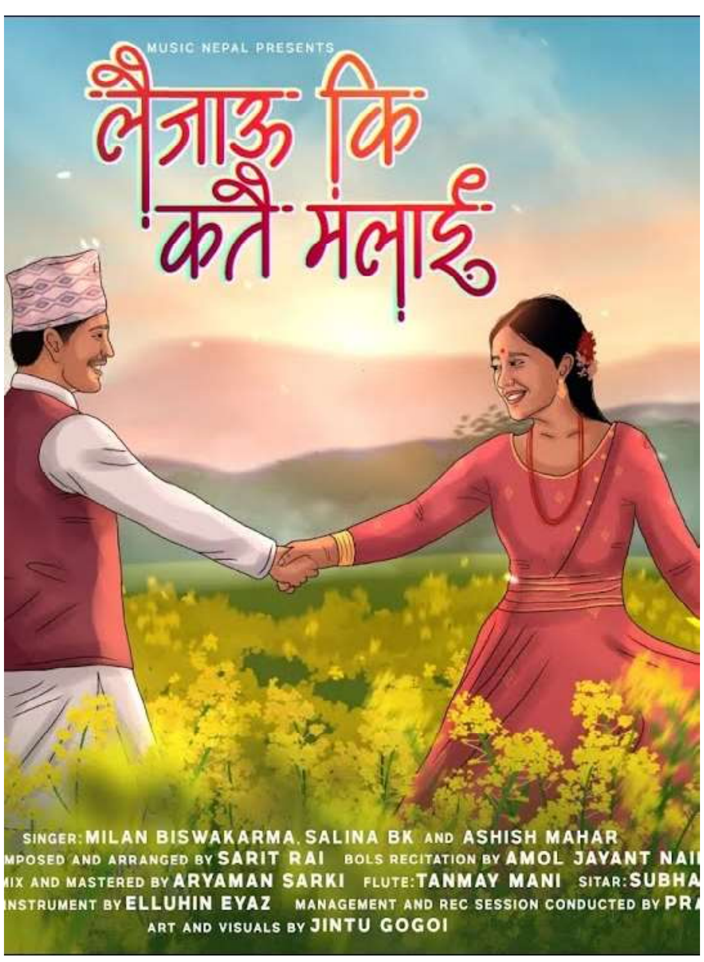
काठमाडौं । नेपाली बक्सअफिसमा साढे ११ करोड नेरु ग्रस कमाएको फिल्म ‘ऊनको स्विटर’ अब भारतमा रिलिज हुने भएको छ ।

आर्टमान्डूले निर्माण गरेको फिल्मलाई भारतमा एसली प्रोडक्सनले रिलिज गर्न लागेको हो । प्रेषित वक्तव्यअनुसार, यो फिल्म ५ मंसिर, शुक्रबार (नोभेम्बर २१)देखि भारतमा प्रदर्शनमा आउनेछ ।

नेपालीभाषी बहुल क्षेत्रहरू दार्जिलिङ, सिलिगुढी, गान्तोक, कर्स्याङ, कालिम्पोङ, आसाम र दिल्लीसहितका प्रमुख स्थानका हलमा फिल्म प्रदर्शन गर्न लागिएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

हिमाली क्षेत्रका नेपालीभाषी तथा नेपाली समुदाय नजिक रहेका भारतीय दर्शकलाई लक्षित गर्दै यी स्थानलाई प्राथमिकता दिइएको बताइएको छ । फिल्ममा अभिनेत्री मिरुना मगरले सिक्किमबाट नेपाल आएकी पात्रको भूमिका निर्वाह गरेकी छन् ।

फिल्मको भारत प्रिमियर नोभेम्बर २० मा सिक्किममा हुनेछ । प्रिमियरमा नेपालबाट अभिनेता विपिन कार्की र एलेक्स पारससहित गायक सुजन चापागाईं र निर्देशक नवीन चौहान सहभागी हुने जनाइएको छ ।नेपालमा यो फिल्म गत वैशाख २६ गते रिलिज भएको थियो । फिल्मको नेपालको कूल कमाइ ११ करोड ४१ लाख रुपैयाँ नेरु ग्रस थियो ।



‘लैजाऊ कि कतै मलाई’ सार्वजनिक

काठमाडौँ । नेपाल आइडल प्रतियोगी मिलन विश्वकर्माको गीत ‘लैजाऊ कि कतै मलाई’ सार्वजनिक भएको छ । सरित राईको सङ्गीत एवं एरेन्ज रहेको लोक फ्युजन शैलीको गीतमा मिलनलाई सलिना बीके र आशिष महरले स्वरमा साथ दिएका छन्। तीन जनाको सामूहिक स्वरमा सजिएको गीतले प्रेम, चाहना र पुरानो दिनको सम्झनालाई विषय बनाएको छ । गीतलाई शैलेश गिरीले रचना गरेका हुन् ।

गीत नेपाल आइडल सिजन ६ का प्रतिभा र म्युजिक नेपालबिचको सहकार्यमा सिर्जना गरिने १२ गीतमध्येको एउटा गीत हो । म्युजिक नेपालले आइडलको सिजन ६ का प्रतिभालाई अवसर दिने सम्झौताअनुरूप यो गीतको सृजना गरिएको हो । यो गीतमा स्वर दिने मिलन विश्वकर्मा नेपाल आइडल सिजन ६ का प्रतिस्पर्धी हुन् ।

प्रस्तुत गीतको ध्वनि डिजाइन, मिक्सिङ र मास्टरिङ मुम्बईमा काम गर्दै आएका इन्जिनियर आर्यमान सार्कीले गरेका हुन् । गीतमा बाँसुरी, तन्मय मणि (पश्चिम बंगाल), सितार, शुभंकर हजारिका (असम) र गितार एलुहिन इयाजको रहेको छ । नेपाल आइडल सिजन ६ को उपाधि गंगा सोनामले जितेकी थिइन् ।

कहिया भेटत ?

अशोक दत्त

हाइर बूझल रहै कर्णकें
तैयो लडल पूरा तन्मयतासँ
दान क देलक
अपन कवच-कुण्डल तक
महाभारतक युद्धमे
द्वापरमे ।
आइ भिन्न अइछ परिस्थिति
समाज
राजनैतिक कपटके विरुद्ध
लडेबला योद्धाके
जे समधाइन सके
अर्जुन जेकाँ लक्ष
अन्यायक विरुद्ध
शोषण, दमन विरुद्ध ,
आइ आवश्यकता अइछ
ओहन योद्धाके
जे अपन लक्ष्य प्राप्तिके लेल
लइड सके दृढ इच्छाशक्तिसँ
जेकरामे
अर्जुन सन लक्ष समधान आ
कर्ण सन समर्पण होइ ।
आइ आवश्क अइछ
ओहन बुद्धिजीवी
जे न्यायक पक्षमे
मार्ग प्ररशस्त क सके
वौद्धिकतासँ श्रीकृष्ण जेकाँ
जेकर आभावमे
कुहैर रहल अइछ
मातृभूमि
जोहैत अइछ माय बाट
अपन स्मिताक रक्षा करेबला
सन्तानक,
जे बँटाएल अइछ खण्ड-खण्डमे
क्षणिक स्वार्थमे ।
ओ कहियो त जागत
एतै चेतना
अपन अस्तित्व
पहिचान, सम्मान आ अधिकारक लेल
एकजूट हएत
समधानत लक्ष
बराबरीक लेल
किए त माय जनैत अइछ जे
अखन आवश्क अइछ
मुक्ति आ तहिके लेल चाही
दृढ इच्छा शक्ति आ
लक्ष समधानेबला
सन्तानक एकजूटता
तँए अखनो पथराएल आँइखसँ
निहारैत अइछ बाट
जे कहियो त अतै चेतना
जे लडत सम्मानजनक अस्तित्व लेल
निजस्वार्थसँ ऊइठ क
मुक्ति लेल ।

समाजिक सञ्जाल फेसबुकबाट

तपाईको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स

मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००

प्रहरी कार्यालय

जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	

अस्पतालहरू

जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७

महत्वपूर्ण कार्यालयहरू

जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

भिटामिन बी-१२ को कमी शरीरका लागि घातक, खानामा यी वस्तुहरु समावेश गर्नुहोस्

सुरभि गुप्ता

सन् २०२५ को मे महिनामा युरोपियन जर्नल अफ कार्डियोभास्कुलर मेडिसिन मा भारतमा भिटामिन बी-१२ को कमी सम्बन्धी एक अनुसन्धान प्रकाशित भयो।

यसमा भिटामिन बी-१२ को कमीबारे भएका विभिन्न अध्ययनका तथ्यांकका आधारमा विश्लेषण गरिएको छ।

यो मेटा-विश्लेषणमा समेटिएका २० वटा अध्ययनमा जम्मा १८,७५० सहभागी थिए। उनीहरूमध्ये ५१ प्रतिशतमा भिटामिन बी-१२ को कमी भेटिएको थियो। अध्ययनमा सहभागी शाकाहारीमध्ये ६५ प्रतिशतमा कमी पाइयो।

अब प्रश्न–भिटामिन बी-१२ के हो? यसको कमीले के समस्या ल्याउँछ? कमी पूरा गर्न के गर्न सकिन्छ?

यी सबै प्रश्नको उत्तरका लागि हामीले गुरुग्रामस्थित फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इन्स्टिच्युट की हेड क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट दीप्ति खाटूजा र 'दिल्ली डाइट्स' की संस्थापक तथा न्यूट्रिशन एक्सपर्ट अमृता मिश्रासँग कुरा गरेका छौं।

हामीलाइ भिटामिन बी-१२ किन आवश्यक हुन्छ?

शरीरका धेरै प्रक्रियाका लागि भिटामिनको आवश्यकता पर्छ। भिटामिन दुई प्रकारका हुन्छन्–

- फ्याट-सोल्युबल भिटामिन: भिटामिन A, D, E, K
- वाटर-सोल्युबल भिटामिन: भिटामिन ऋ र बी-कम्प्लेक्स

बी-कम्प्लेक्सकै एउटा महत्त्वपूर्ण भिटामिन हो भिटामिन बी-१२। दीप्ति खाटूजा भन्छिन्,

“भिटामिन बी-१२ एउटा माइक्रोन्युट्रियन्ट हो। यसको मात्रा कम चाहिन्छ तर शरीरमा यसको भूमिका अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।”

भिटामिन बी-१२ शरीरका प्रत्येक कोषिकाका लागि आवश्यक हुन्छ। यसले कोषिकाभित्र हुने प्रमुख रासायनिक प्रतिक्रिया–जस्तै ऊर्जा उत्पादन, नयाँ अणुहरूको निर्माण आदि–मा मुख्य भूमिका खेल्छ।

यसले नर्भस सिस्टम (तन्त्रिका तन्त्र) सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।

यसले रगतका कोषिकाहरू स्वस्थ राख्छ, र इम्युन सिस्टम मा पनि प्रभाव पार्छ।

अमृता मिश्राका अनुसार भिटामिन बी-१२ ले रेड ब्लड सेल्स बनाउन मद्दत गर्छ, जसले शरीरभरि अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्छन्।

भिटामिन बी-१२ कहाँ-कहाँ पाइन्छ?

भिटामिन बी-१२ मुख्यतः जनावरजन्य खाद्य पदार्थमा पाइन्छ।

वनस्पतिजन्य (प्लान्ट-बेस्ड) खानामा यो हुँदैन, जबसम्म फोर्टिफाइड

(अतिरिक्त मिसाइएको) नगरीएको हो।

यसका प्रमुख स्रोत–

- मासु
- माछा
- कुखुरा
- अण्डा
- दूध र दुग्धजन्य पदार्थ

यसका सप्लिमेन्ट (क्याप्सुल, सिरप, इन्जेक्सन) पनि उपलब्ध छन्, तर डाक्टरको सल्लाह बिना लिनु हुँदैन।

दीप्ति खाटूजा भन्छिन्,

“डाक्टरको निर्देशनमा निश्चित समयसम्म भिटामिन बी-१२ का सप्लिमेन्ट लिन सकिन्छ।”

भिटामिन बी-१२ को कमी किन हुन्छ?

अमृता मिश्राका अनुसार कमीका मुख्य कारण–

- खराब खानपान
- अत्यधिक प्रोसेस्ड फुड
- भेगन डाइट
- पर्याप्त डेयरी प्रोडक्ट नखानु

केही मानिसमा शरीरले भिटामिन बी-१२ अवशोषित गर्न नसक्ने समस्या पनि हुन्छ।

खानाले आए पनि शरीरले लिन नसकेपछि कमी बढ्दै जान्छ।

भिटामिन बी-१२ शरीरले कसरी अवशोषित गर्छ?

शरीरमा भिटामिन बी-१२ पुग्ने प्रक्रिया कठिन हुन्छ।

खानामा बी-१२ प्रोटिनसँग बाँधिएको हुन्छ।

अमेरिकाको नेशनल इन्स्टिट्युट अफ हेल्थ (NIH) का अनुसार–

अवशोषणका दुई चरण छन्:

पहिलो चरण:

- पेटको हाइड्रोक्लोरिक एसिडले खानेकुरामा रहेका प्रोटिनबाट बी-१२ अलग गर्छ।

दोस्रो चरण:

- अलग भएको बी-१२ पेटले बनाउने इन्स्ट्रिन्सिक फ्याक्टर नामक प्रोटिनसँग जोडिन्छ।

त्यसपछि मात्र शरीरले अवशोषित गर्न सक्छ।

सप्लिमेन्टमा बी-१२ प्रोटिनसँग नबाँधिएको हुन्छ, त्यसैले पहिलो चरण आवश्यक हुँदैन।

तर अवशोषणका लागि इन्स्ट्रिन्सिक फ्याक्टरसँग जोडिनु आवश्यक हुन्छ।

यदि यो प्रक्रियाको कुनै पनि चरण बिग्रियो भने कमीको जोखिम बढ्छ।

कसलाई कमीको जोखिम बढी हुन्छ? (NIH अनुसार)

५० वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्ति:

उमेरसँगै पेटको एसिड कम हुन्छ, जसले अवशोषण घटाउँछ।

एट्रोफिक ग्यास्ट्राइटिसका बिरामी:

पेटमा एसिड र इन्स्ट्रिन्सिक फ्याक्टर दुवै कम बन्छ।

पर्निसियस एनीमियाका बिरामी:

शरीरले इन्स्ट्रिन्सिक फ्याक्टर बनाउँदैन।

न खानाबाट न सप्लिमेन्टबाट–दुवैबाट बी-१२ अवशोषित हुँदैन ।

यस्तो अवस्थामा बी-१२ का इन्जेक्सन दिइन्छ।

पेट/आन्द्राको सर्जरी गराएकाहरू:

एसिड तथा इन्स्ट्रिन्सिक फ्याक्टरको उत्पादन घट्न सक्छ।

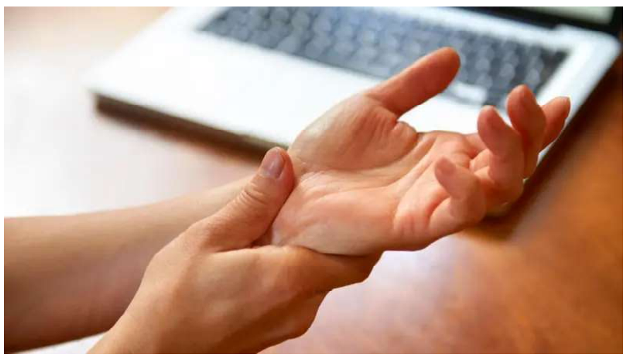
शाकाहारी तथा भेगनहरू:

जनावरजन्य खाद्य नखानुले प्राकृतिक स्रोतबाट बी-१२ नपुग्ने सम्भावना बढी।

भिटामिन बी-१२ कमीका लक्षणहरू

कमीका लक्षण देखिन धेरै वर्ष लाग्न सक्छ।

दीप्ति खाटूजा भन्छिन्,



“कमी विस्तारै विकास हुने भएकाले लक्षण पनि विस्तारै देखिन थाल्छन्।”

मुख्य लक्षणहरू–

- हात/खुट्टामा झनझनाहट, सुन्निने, चसक्क हुने
- हिँडडुल गर्न समस्या, सन्तुलन गुम्नु
- पर्निसियस एनीमिया
- जिब्रो सुन्निनु
- बिर्सने समस्या, सोच-सम्झना कमजोर हुनु
- शरीर कमज़ोर हुनु
- छिट्टै थकाइ लाग्नु
- छाला पहेँलो देखिनु
- मुड स्विङ, चिडचिडापन
- एकाग्रता कमी

भिटामिन बी-१२ को कमी छ कि छैन भन्ने कुरा रक्त परीक्षण (Vitamin B12 Level Test) बाट थाहा पाउन सकिन्छ।

बीबीसीका लागि कलेक्टिभ न्यूजरूमबाट प्रकाशित सामग्रीको नेपाली अनुवाद।

वीरगञ्ज भन्सारमा छ वर्षदेखि १८५ मालवाहक कन्टेनर अलपत्र

वीरगञ्ज २८ कात्तिक । वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा छ वर्षदेखि १८५ भन्दा धेरै मालवाहक कन्टेनर अलपत्र अवस्थामा छन् ।

कोभिड महामारीअघि तेस्रो मुलुकबाट आयात गरिएका ती मालवाहक कन्टेनर अहिले पनि वीरगञ्ज भन्सार कार्यालय मातहतको सुक्खा बन्दरगाहमा बेवारिसे अवस्थामा छन् । आयातकर्ताले तेस्रो मुलुकबाट आयात गरेर सुक्खा बन्दरगाहमा मालवाहक कन्टेनर भित्र्याए पनि भन्सार जाँचपासको प्रक्रिया अघि नबढाउँदा ती मालवस्तुसहितका कन्टेनर अहिले पनि बन्दरगाहमा थुप्रिरहेका छन्।

भन्सार कार्यालयका प्रमुख भन्सार प्रशासक विष्णुप्रसाद ज्ञवालीले २०७६ सालमा आयात गरिएका मालवाहक कन्टेनरमध्ये अहिले पनि १८५ वटा अलपत्र हुँदै आइरहेको जानकारी दिनुभयो । “त्यो बेला २२० कन्टेनर आएका थिए, जसमध्ये तीनवटा कन्टेनरको आवश्यक कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी फिर्ता भइसकेका छन्”, उहाँले भन्नुभयो,

“तीमध्ये थप १४ कन्टेनर खाली भएर कानुनी प्रक्रिया पूरा हुने चरणमा पुगेको छभने बाँकी रहेका कन्टेनर कसरी व्यवस्थापन गर्ने विषयमा आवश्यक परामर्श गरिरहेका छौँ ।” ज्ञवालीले ती मालवाहक कन्टेनर ल्याउने व्यक्ति वा आयातकर्ताको पहिचान गर्न नसक्दा पनि सुक्खा बन्दरगाहमा अलपत्र हुँदै आइरहेको बताउनुभयो । “अहिले पनि १८५ मालवाहक कन्टेनर मुचुल्का उठाएर सिलबन्दी गरेर राखेका छौँ”, उहाँले भन्नुभयो, “यो कन्टेनर खाली गरेर व्यवस्थापन गर्नका लामो कानुनी प्रक्रिया पुर्‍याउनुपर्ने भएकाले पनि धेरै समय लागिरहेको छ ।”

सिलबन्दी गरिएका कन्टेनरमध्ये ९० वटामा केराउ, ६१ वटामा छोकडा, १० वटामा पोस्ता दाना, नौ वटामा सुपारी, सात वटामा फुड सप्लिमेन्ट (आहार पूरक) र दुई कन्टेनरमा मसुरो दाल छ । भन्सार कार्यालयका अनुसार सिलबन्दी कन्टेनरमध्ये केहीमा चना, ओखर, उडन टुथब्रस, बफेल्लो हर्न, मुंग दाल र डियो स्प्रेलगायत राखिएका कन्टेनर पनि छन् ।

प्रमुख भन्सार प्रशासक ज्ञवालीले सुक्खा बन्दरगाहमा रहेका नष्ट गर्नुपर्ने मालवाहक कन्टेनरको विषयमा अर्थ मन्त्रालय, भन्सार विभाग लगायतका निकायसँग समन्वय भइरहेको पनि बताउनुभयो । “विगतमा कन्टेनरको मालवस्तु हेरेर ल्याब ‘टेष्ट’ गर्नका लागि पठाइएको थिया”, उहाँले भन्नुभयो, “छ वर्षअघि ल्याब टेष्ट गर्दा राम्रो देखिएको वस्तु तथा सामान अहिले बिग्रिएको पनि हुन सक्छन्, त्यसैले पनि नष्ट गर्नुपर्ने सामानको विषयमा फेरि ल्याब टेष्ट गर्नुपर्ने वा नपर्ने विषयमा पनि आवश्यक समन्वय भइरहेको छ ।” रासस

चुनावका लागि ५ अर्ब बजेट स्वीकृत

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २८ कात्तिक । सरकारले २१ फागुनमा हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि ५ अर्ब बजेट स्वीकृत गरेको छ । आयोगले साढे सात अर्ब माग गरेकोमा अर्थ मन्त्रालयले ४ अर्ब ९६ करोड रूपैयाँ स्वीकृत गरेको निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता नारायण भट्टराईले जानकारी दिए ।

'निर्वाचनका लागि स्रोत सुनिश्चितता भएको छ,भ्र भट्टराईले भने । थप बजेट आवश्यक परे भविष्यमा सरकारले सहजीकरण गर्ने र अहिलेलाई ५ अर्ब स्वीकृत भएको नले बताए ।

एकै दिन ४ वटा नयाँ दलले दिए दर्ताको निवेदन

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, २८ कात्तिक । २१ फागुनमा प्रतिनिधिसभाको मध्यावधि निर्वाचन तोकिएयता निर्वाचन आयोगमा दल दर्ताको काम धमाधम भइरहेको छ। २३ र २४ भदौमा भएको जेन-जी आन्दोलनयता दल दर्ताका लागि २७ वटा निवेदन परेका छन्। त्यसअघिका ९ वटा निवेदन समेत गरी ३६ वटा दल दर्ताका निवेदन आयोगमा विचाराधीन अवस्थामा छ।

शुक्रबार एकै दिन चारवटा नयाँ दलले दर्ताको लागि निवेदन दिएका हुन्। आयोगका अनुसार अद्यावधिक दलको संख्या हाल १२६ वटा रहेको छ ।

सात दलले प्रदेश प्रमुखलाई बुझाए तथ्याङ्क

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, २८ कात्तिक । सात दलीय गठबन्धनले मधेश प्रदेश प्रमुख डा. सुरेन्द्र लाभलाई भेटेर मधेश प्रदेश सभामा भएको घटनाबारे जानकारी गराएका छन् ।

सात पार्टीका संसदीय दलका नेता र पूर्व मुख्यमन्त्रीहरूले शुक्रबार प्रदेश प्रमुख लाभलाई भेटेर बुधबार मधेश प्रदेश सभामा घटेको घटनाबारे जानकारी गराएका हुन् ।

उनीहरूले सभामुख रामचन्द्र मण्डलविरुद्ध दर्ता गरिएको पदीय आचरण विपरीत कार्य गरेको अभियोगको प्रस्ताव अघि बढाइदिन प्रदेश प्रमुख लाभसमक्ष आग्रह गरेका छन् ।

जसपा नेपालका प्रमुख सचेतक रामअशिष यादवका अनुसार नेपालको संविधान, २०७२ र प्रदेश सभा कार्य सञ्चालन नियमावली, २०७५ बमोजिम प्रदेश सभाको सभामुखले सभाको बैठक सञ्चालनको क्रममा कुनै दलको प्रभावविना संसदीय मूल्य मान्यता तथा नियमावली बमोजिम सञ्चालन गर्नु पर्नेमा सभामुख मण्डलले त्यसो नगरेको उनीहरूको भनाइ छ । मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवको नियुक्तिविरुद्ध विरोधमा रहेका सात दलहरूले सभामुख मण्डलले समेत पदीय आचरण विपरीत कार्य गरेको अभियोग प्रदेशसभामा दर्ता गराएका छन् ।

नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीले आयोगबाट लियो दल दर्ताको प्रमाणपत्र

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ २८ कात्तिक । नेकपा (माओवादी केन्द्र), नेकपा (एकीकृत समाजवादी) सहितका वाम समूह मिलेर गठन भएको नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीले निर्वाचन आयोगबाट दल दर्ताको प्रमाणपत्र पाएको छ । शुक्रबार दलका नेताहरू निर्वाचन आयोग पुगेर दर्ताको प्रमाणपत्र लिएका हुन् ।

फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधि सभा निर्वाचनका लागि दल दर्ता र प्रमाणपत्र लिनुपर्ने समय सीमा कात्तिक ३० गते भित्र रहेको छ । गत कात्तिक १९ गते माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी लगायतका पार्टीबिच एकता घोषणा गर्दै नयाँ पार्टी गठन गरिएको थियो । उक्त पार्टीको संयोजक पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड छन् भने सहसंयोजक माधवकुमार नेपाल रहेका छन् ।

बाबुरामको पार्टीसहित तीन शक्तिबिच मंसिर ७ गते एकता

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौँ २८ कात्तिक । पूर्वप्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराई नेतृत्वको नेपाल समाजवादी पार्टी (नयाँ शक्ति), रवि लामिछाने नेतृत्वको रास्वपा छाडेका सन्तोष परियार र प्रगतिशील राष्ट्रिय अभियानका संयोजक सुदन किरातीबिच मंसिर ७ गते एकता हुने भएको छ ।

आज मात्रै उनीहरूबिच ५ बुँदे सहमति भएको छ ।

‘मङ्सिर ७ गते वृहत् एकता घोषणा कार्यक्रम गर्न सहमत भएका छौँ’, सहमति पत्रमा भनिएको छ ।

साथै उनीहरुले देश तथा विदेशमा बस्ने प्रगतिशील, लोकतान्त्रिक, वामपन्थी र देशभक्त शक्तिहरू र विशेष गरी जेनजी पुस्तालाई बृहत् राजनीतिक पुनर्संरचनाको अभियानमा सहभागी हुन आह्वान गरेका छन् ।

‘भ्रष्ट, अनैतिक र अहङ्कारी प्रवृत्तिहरूलाई निर्वाचनबाटै परास्त गर्न सम्पूर्ण नयाँ तथा वैकल्पिक शक्तिहरू र नवयुवाहरूलाई हातेमालो गर्न अपिल गर्दछौँ’, सहमतिपत्रमा भनिएको छ ।

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि सम्पर्क
इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

- विभिन्न प्रकारको कोटन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्गजैङ्ग कोटन
- डिलेभरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग
जनकपुरधाम, २४, मधेश प्रदेश
मो.नं.: ९८१९८३५३२४

‘समाचार दैनिक जनकपुर’का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४