राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

वर्ष ८ अंक १७ २०८३ साउन २० गते बुधवार (5 Aust 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रु. ३।-

एलपी ग्यासको हाहाकार, आपूर्ति सहज बनाउन सरकार सक्रिय

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं १९ साउन । बजारमा एलपी ग्यासको अभाव देखिन थालेपछि प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयले सरोकारवालासँग छलफल गरी आपूर्ति सहज बनाउने उपायबारे समीक्षा गरेको छ ।

मुख्य सचिव गोविन्दबहादुर कार्कीको अध्यक्षतामा मंगलबार आयोजित छलफलमा ग्यास अभावको कारण, समाधानका उपाय तथा सम्बद्ध मन्त्रालय, विभाग, उद्योगी र ग्यास वितरकको भूमिकाबारे विस्तृत समीक्षा गरिएको प्रधानमन्त्रीको सचिवालयले जनाएको छ।

छलफलका क्रममा व्यवसायीहरूले बजारमा प्रचार गरिएजस्तो ग्यासको वास्तविक अभाव नरहेको दाबी गरेका छन्। उनीहरूका अनुसार पश्चिम एसियामा द्वन्द्व सुरु भएपछि सरकारले ७.१ किलोग्रामको आधा सिलिन्डर वितरणको व्यवस्था गरेको थियो। अहिले पुनः १४.२ किलोग्रामको पूर्ण सिलिन्डर वितरण सुरु भएपछि बजारमा एकाएक माग बढेको हो।

व्यवसायीहरूले हाल अघिल्ला वर्षहरूको तुलनामा बढी मात्रामा ग्यास आयात भइरहेको भए पनि उपभोक्ताले आवश्यकताभन्दा बढी ग्यास भण्डारण गर्न थालेकाले कृत्रिम अभावको अवस्था सिर्जना भएको बताएका छन्।

बैठकले ग्यास आपूर्तिमा समस्या देखिएका जिल्लाहरूमा वितरण प्रणालीलाई थप प्रभावकारी, नियमित र सहज बनाउन सम्बन्धित निकायबीच आवश्यक समन्वय र व्यवस्थापनलाई तीव्र बनाउने निर्णय गरेको सचिवालयले जनाएको छ। यस्तै, आगामी दशैं(तिहार तथा चाडपर्वमा हुने उच्च मागलाई ध्यानमा राख्दै आगामी तीन महिनासम्म प्रत्येक महिना ५० हजार मेट्रिक टनभन्दा बढी एलपी ग्यास आयात गर्ने व्यवस्था मिलाउने निर्णय पनि गरिएको छ।

मुख्य सचिव कार्कीले ग्यास आपूर्तिको दीर्घकालीन समस्या समाधानका लागि सरोकारवालासँग आगामी दिनमा पनि निरन्तर छलफल गरिने बताए।

छलफलमा प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयका सचिव वीरेन्द्रकुमार यादव, उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका सचिव नारायणप्रसाद शर्मा दुवाडी, सहसचिव नेत्रप्रसाद सुवेदी, गृह मन्त्रालयका सहसचिव सुरेश पन्थी, नेपाल आयल निगमका कार्यकारी निर्देशक दीपक बराल तथा ग्यास उद्योगीहरूको छाता संगठनका पदाधिकारीहरू कृष्णभक्त श्रेष्ठ, सुरेन्द्रराज पौड्याल, अमित अग्रवाल र रुद्रप्रसाद कोइरालालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

धनुषामा ११ फरार प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम १९ साउन । जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले अदालतबाट कैद तथा जरिवानाको सजाय सुनाइएपछि फरार रहेका ११ जना प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालयले सोमबार जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तिअनुसार गृह मन्त्रालयअन्तर्गत सञ्चालन भइरहेको फैसला कार्यान्वयन अभियानका क्रममा जिल्ला प्रहरी कार्यालय तथा मातहतका प्रहरी इकाइले फरार प्रतिवादीहरूको खोजतलास गरी उनीहरूलाई पक्राउ गरेको हो। प्रहरीका अनुसार पक्राउ परेकामध्ये सवारी ज्यान मुद्दाका ६ जना, लागूऔषध सम्बन्धी मुद्दाका ४ जना तथा कुटपिट र लुटपिट मुद्दाका १ जना रहेका छन्।

पक्राउ परेकामध्ये एक जनालाई अदालतले २ वर्ष कैद र २० हजार रुपैयाँ जरिवानाको सजाय सुनाएको थियो। अन्य केहीलाई ६ महिना कैद र २ हजार रुपैयाँ जरिवाना तथा बाँकीलाई २० देखि २८ दिनसम्म कैद सजाय तोकिएको प्रहरीले जनाएको छ। पक्राउ परेका सबैलाई आवश्यक कानुनी कारबाहीका लागि धनुषा जिल्ला अदालतमा पेश गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ।

प्रहरीले अदालतका फैसला प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न फरार प्रतिवादीहरूको खोजी तथा पक्राउ अभियानलाई आगामी दिनमा पनि निरन्तरता दिइने जनाएको छ।

नेपालमा करदाता संख्या ८४ लाख नाघ्यो

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं १९ साउन । नेपालमा करदाता दर्ता संख्या ८४ लाख नाघेको छ। अर्थ मन्त्रालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को अन्त्यसम्म कुल ८४ लाख २१ हजार ८०४ सक्रिय करदाता दर्ता भएका छन्।

मन्त्रालयको तथ्यांकअनुसार सबैभन्दा बढी व्यक्तिगत स्थायी लेखा नम्बर (प्यान) लिने करदाता रहेका छन्। हालसम्म ५६ लाख ९६ हजार ७०८ जनाले व्यक्तिगत प्यान लिएका छन् भने व्यावसायिक प्यान लिने करदाताको संख्या २१ लाख ७४ हजार ९९२ पुगेको छ।

त्यस्तै, सरकारी कार्यालय, अदालत, मन्त्रालय तथा संवैधानिक निकायलाई प्रदान गरिने 'डब्लू प्यान' (ध्ष्तजजयमिभच एब्ल) लिने करदाताको संख्या ३९ हजार १६४ पुगेको छ।

गत आर्थिक वर्षमा मात्रै ७ लाख ९३ हजार ९८६ जना नयाँ व्यक्तिगत प्यानधारी, १ लाख १४ हजार ३३४ व्यावसायिक प्यानधारी तथा ३ हजार २९४ डब्लू प्यानधारी थपिएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

मूल्य अभिवृद्धि कर (भ्याट)मा दर्ता हुने करदाताको संख्या पनि बढेर ३ लाख ७८ हजार २६८ पुगेको छ। गत आर्थिक वर्षमा मात्रै २६ हजार ५३३ नयाँ करदाता भ्याटमा दर्ता भएका छन्।

यस्तै, अन्तःशुल्कतर्फ दर्ता भएका करदाताको संख्या १ लाख ३२ हजार ६७२ पुगेको छ। गत आर्थिक वर्षमा यसतर्फ ७ हजार ६७५ नयाँ करदाता थपिएका छन्।

अर्थ मन्त्रालयका अनुसार सार्वजनिक गरिएको तथ्यांक सक्रिय करदाताको संख्या हो।

'नेपालमा नेपाली सेनाबाहेक अर्को सेना स्वीकार्य छैन'

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं १९ साउन । श्रम संस्कृति पार्टीले देशको सुरक्षा अवस्था, राष्ट्रियता तथा सरकारको कार्यशैलीप्रति गम्भीर आपत्ति जनाएको छ।

प्रतिनिधिसभाको मंगलबारको बैठकमा पार्टीका सांसद हर्कराज राईले नेपालमा नेपाली सेनाबाहेक अन्य कुनै पनि सेनाको अस्तित्व स्वीकार्य नहुने स्पष्ट पारे। पछिल्लो समय विभिन्न नाममा समूह गठन गरी आफूलाई 'सेना'को रूपमा प्रस्तुत गर्ने र सरकारले त्यस्ता समूहसँग वार्ता गर्ने प्रवृत्तिप्रति उनले असन्तुष्टि व्यक्त गरे।

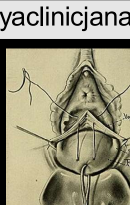
सुनसरी र मधेसका घटनाका क्रममा चर्चामा आएको 'हिन्दु सम्राट् सेना'लाई संकेत गर्दै सांसद राईले भने, "नेपालमा एउटै मात्र सेना छ, त्यो नेपाली सेना हो। ठाउँ(ठाउँमा सेना गठन गर्ने छुट कसले दियो ? यस्ता समूहसँग सरकारले वार्ता गर्नु हुँदैन, बरु कानुनी कारबाही गर्दै निषेध गर्नुपर्छ।"

उनले २०८३ साउन ५ गते जनकपुर जाँदा आफूलाई एक समूहले अवरोध गर्न खोजेको र आफ्ना सहयोगीमाथि कुटपिट भएको घटना पनि संसदमा उठाए। "एउटा सांसदले आफ्नै देशमा निर्बाध रूपमा हिँडडुल गर्न पाउने अधिकार छैन ? यो कानुनी राज्य हो कि जङ्गली राज्य ? मैले गृहमन्त्रीलाई व्यक्तिगत रूपमा फोन गरेर कारबाहीको माग गरेको छु। तर कारबाही भयो कि भएन ?" उनले प्रश्न गरे। सांसद राईले प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहले

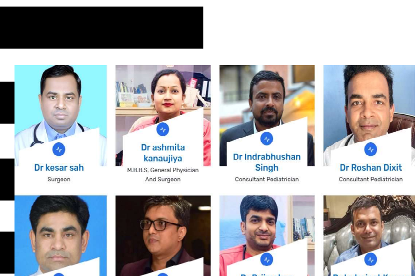
संसदमा नेपालले पनि भारतको केही भूमि मिचेको भन्ने आशयको अभिव्यक्ति दिएको र उक्त अभिव्यक्ति अझै संसदको अभिलेखबाट नहटाइएको भन्दै असन्तुष्टि जनाए। "के प्रधानमन्त्रीलाई अझै पनि नेपालले भारतको भूमि मिचेको छ भन्ने लाग्छ ? यस्तो अभिव्यक्ति तत्काल सच्याएर संसदको रेकर्डबाट हटाइनुपर्छ," उनले माग गरे।

राईले सरकारले कुनै पनि घटना घटिसकेपछि मात्र सक्रिय हुने तर सम्भावित जोखिमबारे समयमै सचेत हुन नसक्ने प्रवृत्तिले शान्ति(सुरक्षा र सुशासनमा प्रश्न उठाएको आरोप समेत लगाए।

अब अनलाइनबाट बुकिङ्गको सुविधा
divyaclinicjanakpur.com



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



सम्पर्क ठेगाना

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, Mob. 9801674020

सम्पादकीय

भन्सारको घट्दो राजस्व अर्थतन्त्रको चेतावनी

जनकपुरधाम भन्सार कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा तोकिएको लक्ष्यको केवल ६५.९२ प्रतिशत अर्थात् ३६ करोड ४० लाख रुपैयाँ मात्र राजस्व संकलन गर्न सफल हुनु एउटा सामान्य प्रशासनिक कमजोरी मात्र होइन, यसले मुलुकको सुस्त बन्दै गएको आर्थिक गतिविधि र सीमावर्ती व्यापार व्यवस्थापनका चुनौतीलाई स्पष्ट रूपमा उजागर गरेको छ। अघिल्लो आर्थिक वर्षमा ८४ प्रतिशतभन्दा बढी लक्ष्य हासिल गरेको कार्यालयको कार्यसम्पादन यसपटक उल्लेखनीय रूपमा घट्नुले अर्थतन्त्रका बहुआयामिक समस्याहरूको संकेत गर्दछ।

राजस्वमा आएको गिरावटको एउटा प्रमुख कारण आयातमा आएको कमी हो। नेपालजस्तो आयातमुखी अर्थतन्त्रमा भन्सार राजस्व सरकारी आयको मुख्य स्रोत हो। जब व्यापार सुस्त हुन्छ, उद्योग-व्यवसायमा लगानी घट्छ र विकास निर्माणका गतिविधि मन्द बन्छन्, त्यसको प्रत्यक्ष असर भन्सार राजस्वमा पर्नु स्वाभाविक हो। पूँजीगत खर्च प्रभावकारी रूपमा हुन नसक्दा निर्माण सामग्री, हार्डवेयर, मेसिनरी तथा अन्य वस्तुको आयात घटेको छ। यसले अर्थतन्त्रको समग्र चक्र नै कमजोर भएको देखाउँछ।

अर्कोतर्फ, नेपाल-भारत खुला सीमाको दुरुपयोग गर्दै हुने अवैध चोरी-पैठारीले वैधानिक व्यापारलाई कमजोर बनाइरहेको छ। कर नतिरी सामान भित्रिने प्रवृत्तिले राज्यको राजस्व घटाउने मात्र होइन, कानुनी रूपमा व्यापार गर्ने व्यवसायीलाई पनि प्रतिस्पर्धामा कमजोर बनाउँछ। सीमामा प्रभावकारी निगरानी, आधुनिक प्रविधिको प्रयोग तथा सम्बन्धित निकायबीच समन्वयको अभावले यस्तो समस्या अझ जटिल बनेको छ।

जटही र इनर्वा नाकामा क्वारेन्टाइन तथा विषादी परीक्षण कार्यालयको अभावले पनि वैधानिक आयातमा अवरोध सिर्जना गरेको छ। आवश्यक पूर्वाधार र सेवा उपलब्ध नहुँदा कतिपय छोटी भन्सार कार्यालय निष्क्रिय हुनु राज्यकै कमजोरी हो। व्यापार सहजीकरणका लागि आवश्यक संस्थागत संरचना निर्माण नगरी केवल राजस्व लक्ष्य बढाउनु व्यवहारिक हुँदैन।

यसबीच जयनगर-जनकपुर रेलमार्गमा कार्गो सेवा सञ्चालन गर्ने प्रस्ताव सकारात्मक देखिन्छ। यदि रेलमार्फत मालवस्तु ढुवानी सुरु गर्न सकियो भने आयात-निर्यात सहज हुने, ढुवानी लागत घट्ने र भन्सार राजस्व वृद्धि हुने सम्भावना बलियो छ। तर, यो सम्भावनालाई वास्तविक उपलब्धिमा बदल्न आवश्यक पूर्वाधार, नीतिगत स्पष्टता र अन्तरदेशीय समन्वय अनिवार्य छ।

राजस्व संकलन बढाउने उपाय केवल भन्सार कार्यालयलाई दबाब दिने विषय होइन। आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाउने, पूँजीगत खर्च समयमै गर्ने, सीमामा हुने तस्करी नियन्त्रण गर्ने, व्यापारमैत्री पूर्वाधार विस्तार गर्ने तथा सीमावर्ती नाकालाई आवश्यक सेवा-सुविधाले सुसज्जित बनाउने दीर्घकालीन नीति आवश्यक छ। जनकपुरधाम भन्सारको घट्दो राजस्वले सरकारलाई यही सन्देश दिएको छ–अर्थतन्त्र सबल नभएसम्म राजस्वका लक्ष्य कागजमै सीमित रहनेछन्।

उद्यमीका २२ जंघार

रुपुरूषोत्तम रिजाल

नेपालमा उद्योग व्यवसाय गर्नु भनेको आर्थिक लगानी, जोखिम बहन र नाफा-घाटाको व्यावसायिक हिसाब मात्र होइन, यो त राज्यका नीतिगत पासो, कर्मचारीतन्त्रको जडसूत्रवादी लालफिताशाही, वित्तीय संस्थाहरूको साहुजी प्रवृत्ति र तस्कर-बिचौलियाको 'सेटिङ' सँगको एक असमान जीवनमरणको लडाइँ हो।

स्वदेशमै केही गरौं, रोजगारीका अवसर सिर्जना गरौं र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको मेरूदण्ड बलियो बनाऔं भन्ने पवित्र दृढ संकल्पका साथ अगाडि बढेका इमानदार उद्यमीहरूले व्यवसायको पहिलो इँटा राखेदेखि यसलाई बन्द गरेर बाहिरिने अवस्थासम्मको यात्रामा जुन कहालीलाग्दो यातना भोग्नुपर्छ, त्यसलाई 'बाइस जंघारको यात्रा' का रूपमा चित्रण गर्न सकिन्छ।

आजको दिनमा नेपालको औद्योगिक र व्यावसायिक क्षेत्र कुन हदसम्म प्रताडित छ र यहाँ आर्थिक विकासले गति लिन नसक्नुका भित्री कारण के हुन् भन्नेबारे गरिएको यो समग्र आर्थिक चिरफार हो।

जंघार १ - उद्योग दर्ता र प्रशासनिक लालफिताशाहीको पासो

उद्यमी बन्ने पहिलो पाइलामै उसले अनगिन्ती टेबल, विभाग र मन्त्रालयका चक्कर काट्नुपर्छ। मुलुकमा 'व्यवसायमैत्री वातावरण' बनाउने भाषण जतिसुकै ठूला गरे पनि प्रशासनिक तहमा कायम शंकालु नियन्त्रणमुखी मानसिकताले गर्दा फाइलहरू महिनौंसम्म टेबल टेबलमा अल्झाइन्छन्।

इमानदार उद्यमी व्यवसाय सुरू गर्नुअघि नै राज्यको यो पहिलो जंघार तर्दा तर्दै मानसिक रूपमा थकित भइसकेको हुन्छ।

२ - औद्योगिक क्षेत्रमा पहुँचको जालो र जग्गाको कालो धन्दा

उत्पादनमूलक उद्योगका लागि आवश्यक पर्ने सस्तो र व्यवस्थित जग्गा वास्तविक उद्यमीले पाउन लगभग असम्भव छ। राज्यले स्थापना गरेका औद्योगिक क्षेत्रहरू अहिले वास्तविक उद्यमीका लागि 'स्वर्ग' होइन, पहुँचवालाहरूको 'रियल इस्टेट स्पेकुलेसन' (जग्गा दलाली) गर्ने क्रीडास्थल बनेका छन्।

नेताका निकटस्थ र दलालहरूले सस्तोमा लाइसेन्स ओगटेर वर्षौंसम्म जग्गा खाली राख्ने वा बैंकमा धितो राखी अन्य प्रयोजनमा लगाउने गरेका छन्।

उदाहरणका लागि हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रको 'शान्ति वनस्पति घिउ उद्योग' लगायत दशकौंदेखि बन्द उद्योगका जग्गाहरू निष्क्रिय रूपमा ओगटिँदा पनि औद्योगिक व्यवस्थापन लिमिटेड मुकदर्शक बनेर बस्नु यसको गतिलो प्रमाण हो।

३ - कच्चापदार्थको आयातमा प्रतिबन्ध (मैदा-चिनीको संकट र सेटिङको खेल)

स्वदेशमा पर्याप्त उत्पादन नहुने कच्चा पदार्थमा राज्यले लाद्ने अव्यावहारिक बन्देज र कोटा प्रणालीले अर्थतन्त्रलाई कसरी तहसनहस पार्छ भन्ने गतिलो उदाहरण मैदा, चिनी, केराउ, मरिच र सुपारीका प्रकरणहरू हुन्। नेपालका मैदा मिल र चिनी मिल जस्ता उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने मुख्य कच्चा पदार्थ (गहुँ र उखु) को आन्तरिक उत्पादनले मुस्किलले दुई महिना पनि धान्दैन।

गहुँ र मैदाको व्यथा- सरकारले बेलैमा छिमेकी देशबाट गहुँ आयातको सहज पहल नगर्दा खुला सिमानाबाट तस्करी मौलाउँछ। तस्करको अवैध गहुँ 'प्रोसेस' गरेर मैदा मिलहरूले वैध भ्याट बिल जारी गर्न सक्दैनन्। परिणाम स्वरूप, मैदाजन्य उद्योगदेखि दाना-चोकरमा आश्रित व्यावसायिक पशुपालन व्यवसायसमेत गम्भीर संकटमा पर्छ।

मिठो चिनी र उखुको तितो कथा- सीमावर्ती बजारमा ६० रूपैयाँ प्रति किलो पाइने चिनी नेपाली उपभोक्ताले १०५ रूपैयाँभन्दा बढी तिरेर खानुपर्ने विडम्बना छ। स्वदेशी किसानलाई समयमै मूल्य र भुक्तानी नदिने तर कृत्रिम अभाव खडा गरी निश्चित सिन्डिकेटलाई मात्र आयातको लाइसेन्स दिने प्रवृत्तिले नेपालमा औद्योगीकरणलाई भित्रभित्रै खोक्रो बनाइरहेको छ।

४ - बैंकको क्रुर 'साहुजी प्रवृत्ति' र आर्थिक चक्रव्यूह

जब बजार मन्दी, उच्च ब्याजदर वा अन्य बाह्य कारणले उद्योग संकटमा पर्छ, तब अभिभावक बन्नुपर्ने बैंकहरू 'सहयोगी' होइन, 'घाँटी निमोठ्ने साहुजी' को रूपमा प्रस्तुत हुन्छन्।

संकटमा परेकालाई ऋण पुनर्संरचना गरेर बचाउनुको साट्टा 'अब पैसा उठ्दैन, जे छ त्यसलाई धितो लिलाम गरेर आफ्नो साँवा-असुली गरिहाल्नुपर्छ' भन्ने निर्मम रिकभरी नीति बैंकहरूले अपनाउँछन्।

व्यक्तिगत जमानीका नाममा घरखेत लिलामी गरेर सडकमा पुऱ्याउने यो प्रवृत्तिले कतिपय इमानदार उद्यमीहरूलाई मानसिक रूपमा तोड्छ।

५ - कर परीक्षणका क्रममा देखापर्ने जटिलताहरू

पूर्ण कर परीक्षण क्रममा करदाता र नियमनकारी निकायबीचको सम्बन्ध थप व्यावसायिक र पारदर्शी बनाउन आवश्यक छ।

लेखाका जटिल प्रावधान वा सामान्य त्रुटिहरूले गर्दा साना तथा संघर्षरत उद्यमीहरूले अनावश्यक मानसिक दबाब र झन्झट भोग्नुपरेको गुनासो आइरहेको हुन्छ। राजस्व चुहावट रोक्न कर प्रशासनको भूमिका अपरिहार्य भए पनि प्रक्रियागत जटिलता र कानुनी अस्पष्टताले इमानदार करदाताहरू मारमा पर्छन्।

तसर्थ, कर अधिकृतहरूलाई दण्डात्मक रूपमा मात्र होइन, व्यावसायिक सहजीकरण गर्ने साझेदारका रूपमा उभ्याउँदै प्रशासनलाई सरलीकृत र प्रविधिमैत्री बनाउन आजको प्रमुख आवश्यकता हो।

६ - खाद्य, श्रम कानुनको जटिलता र ट्रेड युनियनको दबाब

खाद्य सुरक्षा सम्बन्धी कानुनका वर्तमान कठोर प्रावधानहरूले सामान्य व्यावसायिक वा प्राविधिक त्रुटिलाई समेत फौजदारी अपराधसरह मानेर उद्योगीलाई सोझै जेल चलान गर्ने अवस्था सिर्जना गरेका छन्। जानीबुझी मिसावट गर्ने माफिया र अज्ञानतावश हुने सामान्य त्रुटिलाई एउटै डालोमा राखेर रोजगारदातालाई 'ज्यानमारा' को रूपमा प्रस्तुत गर्ने यस्तो दण्डात्मक नीतिले निजी क्षेत्रको मनोबल गिराएको छ।

उपभोक्ताको स्वास्थ्य रक्षा हुनुपर्छ, तर रोजगारी सिर्जना गर्ने इमानदार उद्यमीलाई अपराधीसरह व्यवहार गर्ने कानुनको यो कठोरताले समग्र औद्योगिक वातावरण गम्भीर संकटमा पारेको छ।

नेपालको श्रम कानुन श्रमिकमैत्री त छ तर उद्यमीमैत्री र लचिलो छैन। व्यवसायको उतारचढाव वा संकटको समयमा आवश्यकता अनुसार कर्मचारी व्यवस्थापन गर्न वा 'नो वर्क, नो पे' को सिद्धान्त पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्न कानुनले धेरै जटिल प्रक्रियाहरू तोकेको छ। राजनीतिक ट्रेड युनियनको प्रभावका कारण उद्योगभित्र अनावश्यक गतिविधि र अवरोधहरूलाई प्रश्रय मिलिरहेको छ।

७ - जग्गा प्राप्ति सम्बन्धी कडा हदबन्दी र वन ऐनको झन्झट

ठूला उत्पादनमूलक, खनिज, सिमेन्ट वा जलविद्युत उद्योगहरूका लागि आवश्यक पर्ने जग्गा एकमुष्ठ पाउन भूमिसुधार सम्बन्धी हदबन्दी प्रणाली ठूलो बाधक बनेको छ। त्यस्तै, वन क्षेत्रभित्रका जग्गा प्रयोग गर्न वा रूख कटान तथा सट्टाभर्नाको स्वीकृति लिन वन ऐनका कारण वर्षौंसम्म लालफिताशाहीको चक्कर काट्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ।

८ - विदेशी लगानी स्वीकृतिको जटिल प्रक्रिया

वैदेशिक लगानी र प्रविधि हस्तान्तरण भित्र्याउन गरिने पूर्वस्वीकृति र रोयल्टी पठाउने प्रक्रिया अत्यधिक लामो छ। नेपाल राष्ट्र बैंक र विभिन्न विभागका दर्जनौं सर्तहरू पूरा गर्नुपर्ने हुँदा बाह्य लगानीकर्ताहरू हतोत्साहित भएर अन्य देशतर्फ मोडिँदैछन्।

९ - सार्वजनिक खरिद ऐन र भुक्तानीको असन्तुलन

निर्माण उद्योग र आपूर्तिकर्ताहरूका लागि सार्वजनिक खरिद ऐनको अव्यावहारिक मूल्य समायोजन र ठेक्का तोड्ने प्रक्रियाको जटिलता मुख्य बाधक बनेको छ। सरकारले समयमै भुक्तानी नदिने परिपाटीले गर्दा निर्माण क्षेत्रसँग जोडिएका सयौं साना तथा मझौला उद्योगहरू टाट पल्टिने अवस्थामा पुगेका छन्।

१० - बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षाको अभाव (पुरातन पेटेन्ट ऐन)

२०२२ सालमा बनेको पुरानो पेटेन्ट, डिजाइन र ट्रेडमार्क ऐनले आधुनिक प्रविधि, बौद्धिक सम्पत्ति, सफ्टवेयर र डिजिटल व्यवसायहरूको अधिकार संरक्षण गर्न पूर्ण रूपमा असमर्थ छ। नयाँ आविष्कार गर्ने उद्यमीहरूले आफ्नो ब्रान्ड र प्रविधिको सुरक्षा कानुनबाटै पाउन सकेका छैनन्।

११ - अनियमित ऊर्जा आपूर्ति र उच्च पूर्वाधार लागत

पर्याप्त र गुणस्तरीय विद्युत आपूर्तिको अनियमितता, भोल्टेज 'फ्लक्च्युएसन' ले महँगा मेसिनरीहरू जल्ने समस्या र कच्चा पदार्थको महँगो ढुवानी लागतले स्वदेशी उद्योगहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रतिस्पर्धी बन्न दिएको छैन।

बाँकी पृष्ठ ३मा

तपाईंको 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

उद्यमीका........

१२ - खुला सिमाना र अनधिकृत आयात (तस्करी) को मार

खुला सिमानाका कारण अनधिकृत रूपमा भित्रिने छ्याप्छ्याप्ती सस्ता वस्तुहरूसँग स्वदेशी गुणस्तरीय उत्पादनले मूल्यमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्दैन। सरकारको कमजोर नियमनले गर्दा इमानदार उद्योगीहरू बजारबाट विस्थापित हुने र तस्करहरू मौलाउने क्रम रोकिएको छैन।

१३ - उच्च करका दर र स्थानीय, प्रदेश तथा संघको दोहोरो कर प्रणाली

तीनवटै तहका सरकार (संघ, प्रदेश र स्थानीय) बाट विभिन्न शीर्षकमा लगाइने कर र राजस्वका दोहोरोपनले व्यवसाय सञ्चालन लागत अत्यधिक बढाएको छ। करको दायरा विस्तार गर्नुभन्दा भइरहेका करदातालाई नै निचोर्ने प्रवृत्तिले उद्योगीहरू आक्रान्त छन्।

१४ - नीतिगत अस्थिरता र फेरिने आर्थिक प्राथमिकता

सरकार फेरिएसँगै आर्थिक तथा औद्योगिक नीतिहरू परिवर्तन भइरहने प्रवृत्तिले गर्दा दीर्घकालीन लगानी गर्ने बाटोमा गम्भीर अनिश्चितता पैदा भएको छ। नीतिगत स्थिरता नभएका कारण नयाँ ठूला लगानीहरू भित्रिन सकिरहेका छैनन्।

१५ - दक्ष जनशक्तिको पलायन (ब्रेन ड्रेन)

देशका युवा जनशक्ति र प्राविधिक विज्ञहरू अध्ययन तथा अवसरको खोजीमा सामूहिक रूपमा विदेश पलायन हुँदा उद्योगहरूलाई आवश्यक पर्ने दक्ष र सिर्जनशील जनशक्तिको खडेरी परेको छ। कामदार पाउनै मुस्किल पर्ने अवस्थाले उद्योगहरूको उत्पादन क्षमता खुम्चिएको छ।

१६ - राज्यका निकायहरूको पूर्वाग्रही र शंकालु दृष्टिकोण

राज्यका नियमनकारी निकायहरूले उद्यमीलाई 'सहयोगी साझेदार' होइन, 'सम्भावित अपराधी वा कर छली गर्ने पात्र' को रूपमा हेर्ने गरेका छन्। हरेक व्यवसायीलाई अविश्वासको नजरले हेर्ने संस्कृति अन्त्य नभएसम्म आत्मबलका साथ काम गर्ने वातावरण बन्दैन।

१७ - कर्जाको उच्च ब्याजदर र वित्तीय अस्थिरता

अहिले ब्याज सस्तो भए पनि अलिकति अप्ठ्यारो परिस्थिति देखा पर्नेबित्तिकै बैंकहरूको मनपरी प्रिमियम दर, ब्याजदरको अस्थिरता र तरलताको बारम्बारको संकटले उद्योगको लागत हिसाबकिताबको गणित नै बिगारिदिने गरेको छ।

व्यवसाय सञ्चालनबाट आउने मुनाफाभन्दा बैंकको ब्याज तिर्नमै सबै आम्दानी स्वाहा हुने अवस्था छ।

१८ - आपूर्ति शृंखलाको भद्रगोल

कच्चा पदार्थको प्राप्तिदेखि उत्पादन र बजारसम्म पुर्‍याउने समग्र आपूर्ति शृंखलामा हुने सिन्डिकेट र बिचौलियाहरूको हालीमुहालीले गर्दा उत्पादन लागत अनावश्यक रूपमा आकाशिएको छ।

१९ - आन्तरिक बजारको न्यून क्रयशक्ति र मन्दी

देशभित्र आर्थिक मन्दीका कारण आम उपभोक्ताको क्रयशक्ति लगातार घटेको छ। बजारमा वस्तु तथा सेवाको मागमा आएको भारी संकुचनले गर्दा उद्योगहरूले आफ्नो उत्पादन क्षमताको ३० देखि ४० प्रतिशतभन्दा बढी चलाउन सकेका छैनन्।

२० - कर्जा सूचना केन्द्रको पासो र कालोसूचीको त्रास

सानो आर्थिक असहजता वा बजारको मन्दीका कारण समयमै किस्ता तिर्न नसक्नेबित्तिकै बिना पर्याप्त समय दिएर कालोसूचीमा टाँग्ने प्रणालीले उद्यमीको सामाजिक प्रतिष्ठा मात्र होइन, व्यावसायिक जीवन सधैंका लागि समाप्त गराइदिने अवस्थासम्म सिर्जना हुने गरेको छ।

२१ - अनुत्पादक क्षेत्रमा लगानीको आकर्षण र उत्पादनको उपेक्षा

नेपालको वित्तीय पुँजी उत्पादनशील उद्योगमा भन्दा अनुत्पादक क्षेत्र (जस्तैः जग्गाको कित्ताकाट, सेयर बजारको जुवाजन्य उछाल र आयातमुखी व्यापार) तर्फ मात्र केन्द्रित हुने विकृत संरचनाले उत्पादनशील उद्योगहरू आर्थिक रूपले एक्ल्याइएका छन्।

२२ - असहज र कष्टकर 'एक्जिट पोलिसी' (उद्योग बन्द गरेर बाहिरिन जटिल प्रावधान)

नेपालमा उद्योग सुरू गर्न जति कठिन छ, घाटामा गएर बन्द गर्न त्योभन्दा हजारौं गुणा बढी कष्टकर छ।

श्रमिकको उपदान, सञ्चय कोष, कर फछ्र्यौट र बैंकको हिसाब मिलाएर उद्योगको 'इक्विटी र अचल सम्पत्ति' बेचेर बाहिरिन खोज्दा कानुनी र प्रशासनिक प्रक्रिया यति जटिल बनाइएको छ कि, टाट पल्टिएको उद्यमीले वर्षौंसम्म मानसिक पीडा र अदालती झमेला बोकेर हिँड्नुपर्छ।

सरकारको अनुदार 'एक्जिट पोलिसी' का कारण घाटाको उद्योग जबरजस्ती थामेर बस्न उद्योगीहरू बाध्य हुनुपर्ने बिडम्बना छ।

समाधानको बाटो के हो?

माथि उल्लिखित २२ जंघारहरूको कहालीलाग्दो यात्राले प्रस्ट पारेको छ – नेपालमा औद्योगिक विकास नहुनुको प्रमुख कारण पुँजी अभाव वा उद्यमीको क्षमता कमी होइन, बरू राज्यको नियन्त्रणमुखी, भ्रष्टाचारप्रेमी र अनुदार नीतिगत संरचना हो।

स्वदेशमै प्रशस्त रोजगार सिर्जना गर्ने हो र देशलाई आर्थिक संकटबाट उम्काउने हो भने राज्यले उद्योगीलाई 'शंकाको पात्र' को रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण तत्काल बदल्नुपर्छ। सहज र सम्मानजनक एक्जिट पोलिसी लागू गर्ने, कच्चा पदार्थको सहज आयातको बाटो खुलाउने, कर प्रशासन पारदर्शी बनाउने, औद्योगिक जग्गाको दलाली सदाका लागि अन्त्य गर्ने र बैंकहरूको नाफामुखी क्रुरता कडाइका साथ नियमन गर्ने आँट सरकारले देखाउनै पर्छ।

नीतिगत सुधारको यो पर्खाल नभत्काएसम्म नेपालमा उत्पादन र समृद्धिको बहस गर्नु कोरा कल्पना मात्र साबित हुनेछ।

(लेखक पुरूषोत्तम रिजाल 'रिजाल फुड एन्ड वेभरेजेज प्रालि' का प्रबन्ध निर्देशक हुन्।)

हड्डी बलियो बनाउनु किन जरुरी छ र त्यसका लागि के खानुपर्छ

हाम्रो हड्डीको घनत्व तपाईँले सोचेभन्दा पहिला नै घट्न थाल्छ। तर हाम्रो आहारमा केही पोषकतत्त्वहरू समावेश छन् भने त्यसले हाम्रो हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।

दूध पिउनाले हड्डीहरू बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। यो हामीमध्ये धेरैले पाउने पहिलो सल्लाह हो।

हामी बालबालिका हुँदा धेरैलाई खाजा खाने समयमा क्याल्सिअमले हामीलाई बलियो र स्वस्थ हड्डी बनाउन मद्दत पुग्ने भन्दै दूध पिउन प्रोत्साहित गरिएको थियो।

हामीले सानै छँदादेखि धेरैले दूध पिउनु हड्डी बलियो बनाउन आवश्यक हुन्छ भन्ने सुन्दै आएका छौँ।

तर हाम्रो सामाजिक परिवेशमा कमै चर्चा हुने अर्को महत्त्वपूर्ण तथ्य के हो भने जीवनको उत्तरार्द्धमा हड्डी कमजोर हुनु निकै सामान्य समस्या हो। यदि हामीले युवावस्थामै आफ्ना हड्डीको राम्रो हेरचाह गरेनौँ भने भविष्यमा हड्डी भाँचिने जोखिम उल्लेख्य रूपमा बढ्न सक्छ।

खुसीको कुरा के हो भने हामीले यस विषयमा उमेर जुनसुकै भए पनि केही गर्न सक्छौँ। सही पोषण भएको आहार खाँदा र जीवनशैली सक्रिय बनाउँदा हाम्रो हड्डी स्वस्थ हुन्छ र यो केवल धेरै दूध पिउने विषयमात्रै होइन।

हाम्रो हड्डी कमजोर देखिनुभन्दा धेरै दशकअघि नै यसले सङ्केत देखाउन थालेको हुन्छ। यूकेको यूनिभर्सिटी अफ साउथह्याम्प्टनकी विश्वव्यापी मांसपेशी तथा हड्डी स्वास्थ्य विषयकी प्राध्यापक केट वार्डका अनुसार बुढेसकालमा हुने हड्डीको बलियोपना बाल्यकाल र प्रारम्भिक युवावस्थामा बनाएको हड्डीको भण्डारमा निर्भर हुन्छ।

यही अवधिमा हड्डीहरू बलिया र बाक्ला बन्दै जान्छन् र प्रारम्भिक युवावस्थामा आफ्नो उच्चतम घनत्वमा पुग्छन्।

त्यसपछि उमेरसँगै हामीले हाम्रो हड्डीको घनत्व गुमाउँदै जान्छौँ। अस्टिओपरोसिस अर्थात् हड्डी कमजोर हुँदै जाने अवस्था भएका मानिस विश्वभरिमा करिब ५० करोड छन्। यस्तो अवस्थामा हड्डी पातलिँदै जाने र सजिलै भाँचिने हुन्छ।

यूकेको रोयल अस्टिओपरोसिस सोसाइटीकी जुली टोम्सनका अनुसार अस्टिओपेनिया र अस्टिओपरोसिस प्रायः "मौन रोग" हुन् किनभने हड्डी भाँचिदासम्म कुनै स्पष्ट लक्षण देखिँदैन।

खास गरी ५५ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूमा कम्मरको हड्डी भाँच्चिनु गम्भीर समस्या हो। विश्वभर प्रत्येक वर्ष १ करोडभन्दा बढी मानिसमा यस्तो समस्या हुने अनुमान गरिएको छ।

यसका परिणाम निकै गम्भीर हुन सक्छन्। हड्डी भाँचिएपछि न्यूमोनिआ वा हृदयाघातजस्ता जटिलता उत्पन्न हुन सक्छन्। समग्रमा ६० वर्षभन्दा माथिका करिब ३० प्रतिशत बिरामीको कम्मर भाँच्चिएको एक वर्षभित्र मृत्यु हुने गरेको छ। यद्यपि यसमा उमेर र पहिलेदेखिका स्वास्थ्य समस्याहरूजस्ता अन्य कारणहरू पनि प्रभावकारी हुन सक्छन्।

उमेर बढ्दै जाँदा महिलाहरूमा, विशेष गरी महिनावारी रोकिएपछि, हड्डीको घनत्व घट्ने जोखिम बढी हुन्छ। त्यसैले उनीहरूमा अस्टिओपरोसिसको सम्भावना पनि बढी देखिन्छ। तर पुरुषहरूमा पनि यस्ता समस्याहरू देखिन्छन्।

"विगतमा अस्टिओपरोसिस महिलामा देखिने रोगजस्तो मानिन्थ्यो किनभने पुरुषहरूको ६० देखि ७० वर्षभित्र नै मुटुरोगका कारण मृत्यु हुन्थ्यो। अहिले भने अस्टिओपरोसिसको समस्या व्यक्त गर्न सक्ने उमेरसम्म उनीहरू बाँच्छन्," टफ्ट्स यूनिभर्सिटीमा हड्डी र मांसपेशीको काममा विशेषज्ञता हासिल गरेकी प्राध्यापक बेस डसन-ह्यूजले भनिन्।

त्यसो भए हामीले हाम्रो हड्डीलाई बलियो राख्न हामीले के खानुपर्छ?

चीज र दही

क्याल्सिअम, भिटामिन डी र प्रोटीन हड्डीको स्वास्थ्यका मुख्य आधार हुन्। साथै भिटामिन के, म्याग्नीशिअम, जिङ्क र फस्फरसजस्ता पोषक तत्त्वहरूले पनि हड्डी र मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

दुग्धजन्य खाद्य पदार्थहरू क्याल्सिअमका राम्रा स्रोत हुन् भन्ने कुरा सबैलाई थाहा छ। उदाहरणका लागि, २०० मिलिलिटर दूधमा लगभग २६० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ।

हालै गरिएको एउटा अध्ययनमा अनुसन्धानकर्ताहरूले वृद्धाश्रममा बस्ने ७,१९५ जना वृद्धवृद्धामा दुग्धजन्य पदार्थ र प्रोटीनको सेवन बढाउँदा पर्ने प्रभावको अध्ययन गरे।

दुई वर्षपछि दुग्धजन्य पदार्थ बढी सेवन गर्ने समूहमा लड्ने जोखिम ११ प्रतिशतले कम भएको र कम्मरको हड्डी भाँचिने जोखिम ४६ प्रतिशतले कम भएको पाइयो। यो अध्ययनमा क्याल्सिअम र प्रोटीन दुवैको सेवन बढाइएको थियो, त्यसैले अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार यी दुईको संयुक्त प्रभावले हड्डीलाई सुरक्षा प्रदान गरेको हुन सक्छ।

कति क्याल्सिअम सेवन गर्ने भन्ने सिफारिस भने देशअनुसार फरकफरक हुन्छ।

यूकेमा वयस्कहरूलाई दैनिक करिब ७०० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्न सिफारिस गरिएको छ।

यदि कसैलाई अस्टिओपरोसिस हुने जोखिम छ भने दैनिक १,००० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्न सुझाव दिइन्छ।

महिनावारी रोकिएपछि महिलाहरूले दैनिक १,२०० मिलिग्राम क्याल्सिअम सेवन गर्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

अमेरिकामा भने उमेर र लिङ्गअनुसार वयस्कहरूले दैनिक १ ,००० देखि १,२०० क्याल्सिअम सेवन गर्न सिफारिस गरिएको छ।

भटमास

वार्डका अनुसार दूधबाट बनेका खानेकुराबाहेक पनि क्याल्सिअम पाउन सकिने धेरै खाद्य स्रोतहरू छन्। तीमध्ये हरियो भटमास र भटमासबाट बनेका तोफुजस्ता खाद्यपदार्थ उत्कृष्ट विकल्प हुन्। उदाहरणका लागि, १०० ग्राम तोफुमा करिब २०० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ।

हालका अनुसन्धानहरूले भटमासबाट बनेका खाद्य पदार्थहरूले हड्डी भाँचिने जोखिम कम गर्न सक्ने सङ्केत दिएका छन्। यसमा आइसफ्लेभोन नामक प्राकृतिक वनस्पतिजन्य यौगिक पाइन्छ, जसको संरचना महिलाको ईस्ट्रजन होर्मोनसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले महिनावारी रोकिएका महिलाहरूमध्ये भटमास वा भटमास भएका पूरक खानेकुरा बढी सेवन गर्नेहरूको हड्डीको घनत्व राम्रो हुने देखाएका छन्।

नौ हजारभन्दा बढी रजोनिवृत्तिपछिका महिलाहरू समावेश गरिएको एक विश्लेषणले पनि भटमासमा पाइने तत्त्व भएका पूरक खानेकुरा सेवन गर्ने महिलाहरूमा मेरुदण्ड, कम्मर र हातका हड्डीहरूको खनिज घनत्वमा सानो तर सकारात्मक सुधार देखिएको पत्ता लगाएको छ।

सबैभन्दा बढी लाभ धेरै मात्रामा कम्तीमा एक वर्षसम्म यस्ता पूरक खानेकुरा खानेहरूमा देखिएको थियो। तर पूरक खानेकुरा ('सप्लिमेन्ट')भन्दा प्राकृतिक रूपमा पाइने भटमासबाट बनेका खानेकुरा खाँदा कति फाइदा हुन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बुझ्न अझ धेरै अनुसन्धान आवश्यक रहेको वैज्ञानिकहरू बताउँछन्।

चीआ सीड

चीआ सीमा क्याल्सिअम, म्याग्नीशिअम र फस्फरस प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। अनि यो थोरै खाँदा पनि पर्याप्त पोषण पाइन्छ। एक चम्चा चीआ सीडमा ९५ मिलिग्राम क्याल्सिअम पाइन्छ। त्यसमा ओमेगा-३ नामक चिल्लो पदार्थ धेरै पाइन्छ, जसले सुजन कम गराउँछ।

यो एकदमै महत्त्वपूर्ण छ किनभने चरम सुजन हुँदा त्यसले शरीरमा पुरानो हड्डीको तन्तुलाई बनाउनभन्दा टुक्र्याउँछ। लामो समय यस्तो असन्तुलन हुँदा अस्टिओपरोसिसको खतरा बढ्छ।

अन्जिर र खुर्पानीजस्ता 'ड्राई फ्रूट'

हड्डीको स्वास्थ्यको कुरा गर्दा तपाईंको दिमागमा तत्कालै 'ड्राई फ्रूट' नआउन सक्छ तर अन्जिर र सुक्खा खुर्पानीजस्ता खानेकुरामा क्याल्सिअम बढी हुन्छ। दुईवटा अन्जिरमा १०० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ। त्यस्तै ताजा फलफूलमा पनि हुन्छ। एउटा सुन्तलामा ५० मिलिग्राम क्याल्सिअम हुन्छ। अञ्जिर र खुर्पानीमा पनि म्याग्नीशिअम हुन्छ, जसले हड्डी बनाउन र खनिज सन्तुलन गर्न मद्दत गर्छ।

एउटा परीक्षणमा एक वर्षसम्म दैनिक ५० ग्राम सुकाइएको खुर्पानी खाने महिलाहरूमा नखाने महिलाहरूको तुलनामा हड्डीको घनत्व घट्ने दर कम थियो।

त्यस्तै, विभिन्न अध्ययनहरूको समीक्षात्मक विश्लेषणले पनि फलफूल र तरकारीको बढी सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा हड्डीको खनिज घनत्व उच्च हुने र हड्डी भाँचिने जोखिम कम हुने देखाएको छ।

यसले पर्याप्त मात्रामा फलफूल र तरकारी समावेश भएको सन्तुलित आहारले हड्डीलाई बलियो र स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउन सक्ने सङ्केत गर्दछ।

डब्बामा प्याक गरिएका माछा ('क्यान्ड फिस')

एउटा सानो डब्बामा भएको माछामा हामीलाई दैनिक चाहिने क्याल्सिअमको ३० प्रतिशत हुन्छ।

डब्बाको साल्मोनमा पनि क्याल्सिअम र प्रोटीन धेरै हुन्छ, जसले स्वस्थ हड्डी राख्न, मांसपेशी जोगाउन र शरीरको प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। "हड्डी र मांसशेसीलाई एउटै प्रणालीका रूपमा ठान्नुपर्छ," डसन ह्यूजले भनिन्।

"यदि तपाईंले मांसपेशीको शक्ति जोगाउन सक्नुभयो भने यसले लड्ने खतरा कम हुन्छ र नाटकीय रूपमा भाँचिने खतरा पनि कम हुन्छ।"

माछामा भिटामिन पनि धेरै हुन्छ, जसले क्याल्सिअम सोस्न शरीरलाई मद्दत गर्छ। भिटामिन कम हुँदा थकान लाग्ने, मांसपेशीको काम कमजोर हुने र लड्ने खतरा उच्च हुन्छ। बीबीसी/नेपालीबाट

विहानको सुरुवात ताजा समाचारसँगै। विहान-विहानै देश-दुनियाँका ताजा, विश्वसनीय र विश्लेषणात्मक समाचार पढ्नुस् –तपाईंको आफ्नै पत्रिका। साथै जहाँ पत्रिका उपलब्ध छैन त्यहाँका लागि-
Website www.esamachardainik.com
राष्ट्रिय दैनिक समाचार दैनिक जनकपुर

गृहमन्त्री नआएसम्म शव नबुझ्ने आफन्तको अडान

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं १९ साउन । सुनसरीको देवानगञ्ज गाउँपालिका(३ कप्तानगञ्जमा भएको घटनामा गोली लागेर घाइते भएका २२ वर्षीय रवीन्द्र मेहताको उपचारका क्रममा मंगलबार महाराजगञ्जस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालमा मृत्यु भएको छ। तर, उनका आफन्तले गृहमन्त्री सुधन गुरुङ स्वयं अस्पतालमा आएर आफ्ना माग सम्बोधन नगरेसम्म शव नबुझ्ने अडान लिएका छन्।

अस्पतालका सूचना अधिकारी कालीप्रसाद रोसयारका अनुसार चिकित्सकले मेहतालाई मृत घोषणा गरेपछि अस्पताल प्रशासनले शव बुझ्न आग्रह गरेको थियो। तर करिब ३५(४० जना आफन्त तथा समर्थकले गृहमन्त्री अस्पताल नआएसम्म शव नबुझ्ने भन्दै अस्वीकार गरेका छन्।

"हामीले बिहानदेखि नै शव बुझ्न आग्रह गरिरहेका थियौं, तर उहाँहरूले मान्नुभएन। उल्टै आक्रोशित हुन थालेपछि हामीले थप दबाब दिएनौं," रोसयारले बताए। उनका अनुसार हाल पनि मेहताको शव अस्पतालको आईसीयू वार्डमै राखिएको छ।

यसबीच, मेहताका आफन्तले त्रिवि शिक्षण अस्पताल परिसरमा धर्ना दिँदै आफ्ना माग पूरा नभएसम्म शव नउठाउने अडान कायम राखेका छन्।

गृहमन्त्री निकट स्रोतका अनुसार गृहमन्त्री सुधन गुरुङ हिन्दु र मुस्लिम समुदायका अगुवासँगको छलफल सकेपछि केहीबेरमै त्रिवि शिक्षण अस्पताल पुग्ने तयारीमा छन्। स्रोतका अनुसार दिउँसोदेखि जारी छलफलपछि उनी आफन्तसँग भेटेर उनीहरूको मागबारे छलफल गर्ने कार्यक्रम रहेको छ।

रवीन्द्र मेहता सुनसरीको कप्तानगञ्जमा भएको हिंसात्मक घटनाका क्रममा गोली लागेर घाइते भएका थिए। उनलाई थप उपचारका लागि काठमाडौं ल्याइएको थियो।

बागमतीमा हानेपाका बज्राचार्य मन्त्री नियुक्त

दैनिक समाचारदाता

हेटौंडा १९ साउन । बागमती प्रदेशका नवनियुक्त भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री शैलेन्द्रमान बज्राचार्यले मंगलबार पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन्।

प्रदेश प्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटाले बज्राचार्यलाई पद तथा गोपनीयताको शपथ गराएका हुन्। उनी हाम्रो नेपाली पार्टी (हानेपा)को तर्फबाट प्रदेश सरकारमा सहभागी भएका हुन्।

यसअघि भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री बिनु रायमाझी पौडेलले मंगलबार राजीनामा दिएपछि मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँले बज्राचार्यलाई मन्त्री नियुक्त गर्न

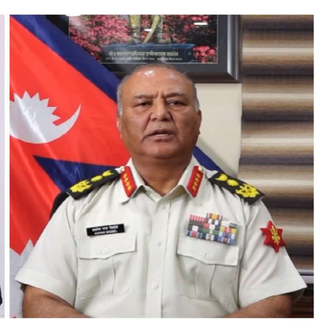
प्रदेश प्रमुखसमक्ष सिफारिस गरेका थिए।

सत्ता साझेदार नेकपा (एमाले)ले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि मुख्यमन्त्री बानियाँ नेतृत्वको सरकार अल्पमतमा परिसकेको छ। यही राजनीतिक परिस्थितिका बीच सरकारको समीकरण बलियो बनाउने प्रयासस्वरूप हानेपाका बज्राचार्यलाई मन्त्री नियुक्त गरिएको हो।

संविधानअनुसार बागमती प्रदेश सरकारले भदौ ५ गतेभित्र प्रदेशसभाबाट विश्वासको मत लिनुपर्नेछ। विश्वासको मत सुरक्षित गर्ने तयारीकै क्रममा मन्त्री नियुक्ति गरिएको राजनीतिक विश्लेषण गरिएको छ।

यसअघि मुख्यमन्त्री बानियाँले प्रदेश सरकारको निरन्तरताका लागि नेकपा (एमाले), नेकपा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा), नेपाल मजदुर किसान पार्टी र हाम्रो नेपाली पार्टीसँग औपचारिक रूपमा समर्थन माग्दै पत्राचार गरेका थिए।

प्रधानमन्त्री र प्रधानसेनापतिबीच भेटवार्ता



दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं १९ साउन । प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाह र प्रधानसेनापति अशोकराज सिग्देलबीच मंगलबार बिहान भेटवार्ता भएको छ।

प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा भएको भेट केही समयका लागि भएको प्रधानमन्त्रीको सचिवालय स्रोतले जनाएको छ। भेटमा के(कस्ता विषयमा छलफल भयो भन्नेबारे भने कुनै आधिकारिक जानकारी सार्वजनिक गरिएको छैन।

यस विषयमा प्रतिक्रिया माग्दा नेपाली सेनाका प्रवक्ता सहायक रथी राजाराम बस्नेतले आफूलाई भेटबारे कुनै जानकारी नभएको बताए।

सप्तरीमा मोटरसाइकल दुर्घटना, दुईको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता

राजविराज १९ साउन । सप्तरीको महादेवा गाउँपालिका(१ स्थित महुवा खोलाको पुलमा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ।

हुलाकी सडकखण्डअन्तर्गत सोमबार राति भएको दुर्घटनामा महादेवा गाउँपालिका(१ पकरी रामटोलका करिब ३७ वर्षीय फैंकन राम र २८ वर्षीय सन्तोष रामको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

प्रहरीका अनुसार स ०१(००६ प २४९६ नम्बरको मोटरसाइकल तीव्र गतिमा पकरीबाट बनौलीतर्फ जाँदै गर्दा अनियन्त्रित भई पुलमा ठोक्किएर दुर्घटनामा परेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका दुवै जनालाई उपचारका लागि राजविराजस्थित गजेन्द्रनारायण सिंह अस्पताल लगिएको थियो। थप उपचारका लागि विराटनगर पठाइएकामध्ये उपचारकै क्रममा दुवैको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। सप्तरी प्रहरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक हेमराज घिमिरेका अनुसार मृतकहरूको शव परीक्षणपछि परिवारको जिम्मा लगाइएको छ। घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

घुससहित सूचना प्रविधि अधिकृत पक्राउ

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं १९ साउन । नुवाकोटको म्यागङ गाउँपालिकाका सूचना प्रविधि अधिकृत वीरेन्द्र तामाङ एक लाख रुपैयाँ घुससहित पक्राउ परेका छन्।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको टंगालस्थित कार्यालयबाट खटिएको टोलीले सेवाग्राहीबाट एक लाख रुपैयाँ घुस लिइसकेको अवस्थामा तामाङलाई सोमबार काठमाडौं महानगरपालिका(१६, बालाजुबाट नियन्त्रणमा लिएको हो। आयोगका अनुसार भुक्तानी रकम उपलब्ध गराइदिने क्रममा कमिसन मागिएको भन्ने सूचनाका आधारमा निगरानी बढाइएको थियो। सोही क्रममा घुस रकमसहित तामाङलाई पक्राउ गरिएको हो।

अख्तियारले तामाङविरुद्ध म्याद थप गरी भ्रष्टाचारसम्बन्धी कसुरमा थप अनुसन्धान अघि बढाइएको जनाएको छ।

कांग्रेसले बनायो स्वकीय सचिव नियुक्ति कार्यविधि

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं १९ साउन । नेपाली कांग्रेसले प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभाका सांसदका लागि स्वकीय सचिव नियुक्ति सम्बन्धी कार्यविधि तयार गरेको छ।

कांग्रेस संसदीय दलले संघीय संसद्का दुवै सदनका सदस्यका लागि 'स्वकीय सचिव नियुक्ति सम्बन्धी कार्यविधि-२०८३' जारी गर्दै नियुक्ति प्रक्रिया, योग्यता, जिम्मेवारी, आचारसंहिता र कार्यसम्पादन मूल्यांकनका मापदण्ड तय गरेको हो।

कार्यविधिको प्रस्तावनामा सांसदलाई संसदीय अध्ययन, कानुन निर्माण, नीति विश्लेषण, जनप्रतिनिधित्व तथा निर्वाचन क्षेत्रसँगको समन्वयमा प्रभावकारी सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले स्वकीय सचिव नियुक्तिको व्यवस्था गरिएको उल्लेख छ। नियुक्ति प्रक्रियालाई मापदण्डमा आधारित, पारदर्शी र उत्तरदायी बनाउन कार्यविधि तयार गरिएको

पनि जनाइएको छ।

कार्यविधिअनुसार स्वकीय सचिव प्रशासनिक सहयोगीमा मात्र सीमित रहने छैनन्। उनीहरूले सांसदको कार्यसम्पादन क्षमता अभिवृद्धि गर्ने, संसदीय प्रभावकारिता बढाउने तथा जनप्रतिनिधित्वलाई थप उत्तरदायी, पारदर्शी र नतिजामुखी बनाउन प्रमुख सहकर्मीको भूमिका निर्वाह गर्नेछन्।

कांग्रेसले स्वकीय सचिवका लागि न्यूनतम शैक्षिक योग्यता स्नातक तह उत्तीर्ण र उमेर कम्तीमा २१ वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने मापदण्ड निर्धारण गरेको छ।

त्यस्तै, कानुन, राजनीति, अर्थशास्त्र, सार्वजनिक प्रशासन, पत्रकारिता, सूचना प्रविधि, आमसञ्चार, कृषि, इन्जिनियरिङ, स्वास्थ्य, व्यवस्थापन वा सम्बन्धित विषयमा अध्ययन गरेका उम्मेदवारलाई प्राथमिकता दिइने उल्लेख गरिएको छ।

कार्यविधिमा स्वकीय सचिवका लागि पाँचबुँदे आचारसंहिता पनि समावेश गरिएको छ। त्यसअनुसार स्वकीय सचिवले उच्च नैतिकता, इमानदारी, गोपनीयता, निष्पक्षता, अनुशासन र व्यावसायिकता कायम राख्नुपर्नेछ। पदको दुरुपयोग वा व्यक्तिगत लाभका लागि प्रभाव प्रयोग गर्न नपाइने, गोप्य सूचना सार्वजनिक गर्न नहुने तथा स्वार्थ बाझिने गतिविधिमा संलग्न हुन नपाइने व्यवस्था गरिएको छ। साथै सांसद, संसद, पार्टी र सार्वजनिक संस्थाको गरिमा कायम राख्दै कानुन र संसदीय मर्यादाअनुरूप जिम्मेवार तथा सेवामुखी व्यवहार गर्नुपर्ने उल्लेख छ।

कार्यविधिअनुसार स्वकीय सचिवको कार्यसम्पादन मूल्यांकन जिम्मेवारीको प्रभावकारी कार्यान्वयन, कामको गुणस्तर, समयपालना, अनुशासन, गोपनीयताको पालना, अध्ययन-अनुसन्धान क्षमता, समन्वय तथा सञ्चार सीप, जनउत्तरदायित्व र सांसदप्रतिको व्यावसायिक सहयोगका आधारमा नियमित रूपमा गरिनेछ।

साथै उत्कृष्ट कार्यसम्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने र कमजोरी देखिएमा आवश्यक सुधार, परामर्श वा उपयुक्त निर्णय मूल्यांकनका आधारमा गरिने व्यवस्था पनि कार्यविधिमा समावेश गरिएको छ।

शैक्षिक परामर्श सेवा तथा भाषा शिक्षण निर्देशिका, २०७३ खारेज

दैनिक समाचारदाता

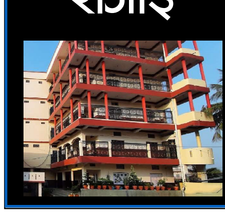
काठमाडौं १९ साउन । शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयले शैक्षिक परामर्श सेवा तथा भाषा शिक्षणसम्बन्धी निर्देशिका, २०७३ खारेज गरेको छ ।

मन्त्रालयका अनुसार शैक्षिक परामर्श, भाषा शिक्षण तथा तयारी कक्षा (सञ्चालन र व्यवस्थापन) नियमावली, २०८३ कार्यान्वयनमा आएकाले निर्देशिका खारेज गरेको हो ।

नियमावली कार्यान्वयनमा द्विविधा उत्पन्न नहोस् भनेर खारेज गरिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । हालै जारी भएको नियमावलीमा पनि सरोकारवाला भने असन्तुष्टि जनाइरहेका छन् ।

शैक्षिक परामर्श संघसंस्था खोल्न २५ लाख धरौटी राख्नु पर्ने लगायतका प्रावधानमा सरोकारवालाले विरोध गरेका हुन् ।

अब उत्कृष्ट भविष्यको रोजाई



MIT Campus, Janakpurdham

- गुणस्तरीय शिक्षा
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक टोली
- आधुनिक शिक्षण पद्धति
- अनुशासित र विद्यार्थीमैत्री वातावरण
- उत्कृष्ट नतिजासहित उज्ज्वल भविष्यको सुनिश्चितता

"आजको सही निर्णय, भोलिको सफल भविष्य"

किन रोज्ने
- SEE पछि उत्कृष्ट अध्ययनको अवसर
- विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन संकायमा विशेष सफलता
- नियमित कक्षा, अतिरिक्त शैक्षिक गतिविधि र करिअर मार्गदर्शन
- प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाको तयारीमा विशेष ध्यान
- आधुनिक प्रयोगशाला तथा सुविधा सम्पन्न कक्षा कोठा

Janakpurdham-4,Dhanusha Nepal
Mob. No. 9801670856, 9801670861, 9854025907, 9844005260 Phone : 041-425035, 526377
Email: mitcampus.jnk@gmail.com Website : www.mitjnk.edu.np

विज्ञान, वाणिज्य तथा व्यवस्थापन शिक्षामा विश्वासिलो नाम

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