समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक
# कालपृष्ठ
कालपृष्ठ दैनिक
KALPRISTHA DAINIK
वर्ष: २९, अंक:६७
शुक्रबार, १६ असोज २०८३
(Friday, 2 Oct. 2026)
पृष्ठ: ४, मूल्य: १० ।-
kalpristhanews.com
राष्ट्रिय दैनिक
'क' वर्गमा सूचीकृत



गाउँघर, कुनाकाप्चा, टोलका
विकास-निर्माण वा जनसमस्या
सम्बन्धित कुनैपनि खबर
सार्वजनिक गर्नु परेमा
हामीलाई जानकारी दिनुहोस् ।
मो.नं.: ९८५११४८३६१, ९८५८०५९५४४


# लुम्बिनी प्रदेशमा गरिबीको दर २४.३५ प्रतिशत

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

लुम्बिनी प्रदेशमा गरिबीको दर २४.३५ प्रतिशत रहेको पाइएको छ। राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले सार्वजनिक गरेको गरिबीको लघु क्षेत्र अनुगमन तथा गरिबी र अपांगतासम्बन्धी अध्ययन प्रतिवेदनले लुम्बिनीमा प्रदेशभित्रै गरिबीको अवस्था निकै असमान रहेको देखाएको हो।

सन् २०२२-२३ मा ९ हजार ६ सय घरधुरीमा गरिएको सर्वेक्षणका आधारमा तयार प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा प्रदेशगत गरिबीको दर सबैभन्दा बढी सुदूरपश्चिममा ३४.१६ प्रतिशत र सबैभन्दा कम गण्डकीमा ११.८८ प्रतिशत रहेको छ। लुम्बिनी भने २४.३५ प्रतिशत गरिबीका साथ उच्च गरिबी रहेको प्रदेशमध्ये परेको छ।

लुम्बिनी प्रदेशभित्र जिल्लागत गरिबीको अवस्था पनि समान छैन। यहाँ गरिबीको दर १५.१५ प्रतिशतदेखि ३९.९७ प्रतिशतसम्म रहेको छ। बर्दियामा गरिबीको दर सबैभन्दा बढी र रूपन्देहीमा सबैभन्दा कम रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। बाँकेको गरिबी दर भने प्रदेशका जिल्लामध्ये छैटौं स्थानमा रहेको छ।

बाँकेको स्थानीय तहगत अवस्थाले भने जिल्लाभित्रको आर्थिक असमानता अझ स्पष्ट देखाएको छ। जिल्लाको नरैनापुर गाउँपालिकामा ५०.३३ प्रतिशत गरिबी रहेको तथ्यांकले देखाएको छ। नेपालगन्ज जस्तो प्रमुख व्यापारिक तथा सहरी केन्द्र रहेको जिल्लामा समेत एउटा स्थानीय तहमा गरिबीको दर ५० प्रतिशत भन्दा माथि हुनु चुनौतीपूर्ण अवस्थाका रूपमा देखिएको छ।

स्थानीय तहगत तथ्यांकले गरिबी न्यूनीकरणका कार्यक्रमलाई जिल्लाको औसत अवस्थाका आधारमा मात्र सञ्चालन गर्दा सबैभन्दा बढी प्रभावित समुदायसम्म कार्यक्रम पुग्न नसक्ने संकेत गरेको छ। रोजगारी, आयआर्जन, शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार तथा सामाजिक सुरक्षाको पहुँचका आधारमा स्थानीय तह केन्द्रित कार्यक्रम आवश्यक रहेको तथ्यांकले देखाएको छ।

देशभर स्थानीय तहको गरिबी दर १.१८ प्रतिशतदेखि ७७.८९ प्रतिशतसम्म रहेको छ। लुम्बिनी प्रदेशमा पनि पालिकागत गरिबीको दर करिब ४ प्रतिशतदेखि ६४ प्रतिशतसम्म पुगेको छ। नेपालगञ्जसहित लुम्बिनीका नौ स्थानीय तह उच्च गरिबी दर भएका स्थानीय तहको सूचीमा परेका छन्।

प्रतिवेदनले गरिबीलाई आम्दानीको अभावमा मात्र सीमित गर्न नहुने देखाएको छ। अपांगता र गरिबीबीचको सम्बन्धलाई समेत अध्ययनले महत्वपूर्ण रूपमा उठाएको छ। अपांगता भएका व्यक्तिले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षा तथा आयआर्जनका अवसरमा भोग्ने अवरोधले परिवारको आर्थिक अवस्थामा समेत असर पार्ने देखिएको छ।

लुम्बिनी प्रदेशमा ३ लाख ८३ हजार ३ सय ४ घरपरिवारमा कुनै न कुनै प्रकारको अपांगता रहेको तथ्यांक प्रस्तुत गरिएको छ। यसले प्रदेशको गरिबी न्यूनीकरणका कार्यक्रमलाई अपांगता भएका व्यक्ति र उनीहरूका परिवारसँग समेत जोडेर अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता देखाएको छ।

> लुम्बिनी प्रदेशभित्र जिल्लागत गरिबीको अवस्था पनि समान छैन । यहाँ गरिबीको दर १५.१५ प्रतिशतदेखि ३९.९७ प्रतिशतसम्म रहेको छ । बर्दियामा गरिबीको दर सबैभन्दा बढी र रूपन्देहीमा सबैभन्दा कम रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । बाँकेको गरिबी दर भने प्रदेशका जिल्लामध्ये छैटौं स्थानमा रहेको छ ।

*बाँकी ३ पृष्ठमा*

# महाधिवेशन प्रतिनिधिमै हारे बाँकेका रविन्द्रमान श्रेष्ठले

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

नेपाली कांग्रेस १५औं केन्द्रीय अधिवेशनको लागि भएको महाधिवेशन प्रतिनिधिको निर्वाचनमा बाँकेबाट पराजित हुने 'ह्यावी वेट नेता' मा रविन्द्रमान श्रेष्ठ पनि पर्नु भएको छ। बाँके क्षेत्र नम्बर २ को पक्षमा उभिदैं आउनु भएको थियो।

बाँके कांग्रेसमा श्रेष्ठ बौद्धिक नेतामा पर्नु हुन्छ। २०७७ सालमा तत्कालिन कांग्रेस पार्टी सभापति शेर बहादुर देउवाले गठन गरेको उद्योग तथा व्यापार विभागमा श्रेष्ठलाई सदस्यको रूपमा मनोनयन गरिएको थियो। २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा नेपालगन्ज

महाधिवेशन प्रतिनिधिको निर्वाचनमा श्रेष्ठ पराजित हुनु भएको हो।

२०७८ सालमा भएको १४औं महाधिवेशनमा प्रतिनिधि भएर जानु भएका श्रेष्ठले केन्द्रीय सदस्यमा उम्मेदवारी दर्ता गराउनु भएको थियो। तर शेर बहादुर देउवा समुहमा नपरेपछि उहाँले अन्तिम समयमा नाम फिर्ता लिनु लिएको थियो। बाँके पछिल्लो समय उहाँ गगन थापा समुह प्रवेश गरेर विशेष महाधिवेशनको उपमहानगरपालिकाको मेयरको लागि गरिएको १४ जना व्यक्तिमा उहाँ पनि आंकाक्षीमा पर्नु भएको थियो भने २०७९ सालमा प्रतिनिधि सभाको निर्वाचनमा बाँके-२ बाट सम्भावित उम्मेदवारको रूपमा सिफारिसमा पर्नु भएको थियो। नेपाली कांग्रेस बाँकेका पुर्व पार्टी सभापति कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठको छोरा रविन्द्रमानले नेपाली गल्फ खेलको नेतृत्वमा बसेर काम गर्नु भएको छ।

# 'जेनजी' आन्दोलनका दुई सहिदको परिचय स्थानीय पाठ्यक्रममा समेटिँदै

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

नेपालगन्ज उप-महानगरपालिकाले 'जेनजी' आन्दोलनका क्रममा ज्यान गुमाएका नेपालगन्ज-१ धम्बोजीका दुई युवाको योगदानसहित परिचय स्थानीय पाठ्यक्रममा समेट्ने तयारी गरेको छ।

वि.सं. २०८२ भदौ २३ गते काठमाडौंमा भएको जेनजी आन्दोलनका क्रममा ज्यान गुमाएका १९ वर्षीय आयुष थापा र २३ वर्षीय सुलभराज श्रेष्ठको योगदानलाई नयाँ पुस्तामाझ परिचित गराउँदै उहाँहरूको स्मृतिलाई दीर्घकालसम्म जीवन्त राख्ने उद्देश्यले स्थानीय पाठ्यक्रममा परिचय समेट्न लागिएको उपमहानगर कार्यालयले जनाएको छ।

उप-महानगर प्रमुख प्रशान्त विष्टले सहिद परिवारको आग्रहअनुसार दुवै युवाको परिचय स्थानीय पाठ्यक्रममा समावेश गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइने बताए। "नयाँ पुस्तालाई जेनजी सहिदको योगदानबारे जानकारी गराउँदै उहाँहरूको स्मृतिलाई जीवन्त राख्न स्थानीय पाठ्यक्रममा परिचय समेट्ने तयारी भइरहेको छ", उनले भने।

सरकारी विवरणमा पनि आयुष थापा र सुलभराज श्रेष्ठलाई नेपालगन्ज-१, बाँकेका जेनजी सहिदका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

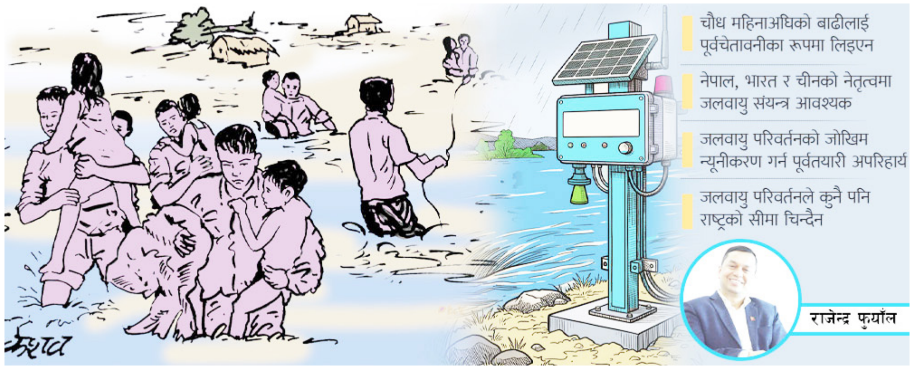
*बाँकी ३ पृष्ठमा*

आईडी कार्ड
मात्र
रू. १५०/-
सम्पर्क:
मो. ९८५८०४१२१०,
९८५८०५९५४४
नेपालगञ्ज-२, धम्बोजी
प्रिन्ट नेप

मेशिन द्वारा
शिलालेख, ताम्रपत्र
लक्ष्मी मिडिया प्रिन्टर्स
बि.पी. चोक, नेपालगंज । फोन नं.: 081-535860, 537486, 9858046254, 9858023860

kalpristha.news@gmail.com


# उत्थानशीलता जलवायु संयन्त्र




संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभामा प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहले हिमालय जलवायु उत्थानशीलताका लागि नेपाल, भारत र चीनको नेतृत्वमा संयन्त्र निर्माणको प्रस्ताव गर्नुभएको छ। जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अनुसन्धान, जोखिम मूल्याङ्कन र त्यससम्बन्धी सूचना समयमै आदानप्रदान गर्नु विपत् व्यवस्थापनका दृष्टिले अत्यन्तै महत्वपूर्ण कदम हो। खास गरी भूउपग्रहमार्फत प्राप्त गर्न सकिने वैज्ञानिक सूचना र त्यसको वस्तुनिष्ठ विश्लेषणबाट जलवायुसम्बन्धी पूर्वानुमानलाई भरपर्दो बनाउन सकिन्छ। पूर्वतयारीले विपत् टार्न त सकिँदैन तर त्यसबाट हुन सक्ने जनधनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

कठिन हिमाली भौगोलिक क्षेत्रमा निरन्तर विकास र लगातार भइरहने पारिस्थितिक प्रणालीको निरन्तर अवलोकन पनि भूउपग्रहमार्फत मात्रै गर्न सम्भव छ। हिन्दकुश हिमालय क्षेत्रमा हुने हलचलको प्रभाव तिब्बती र नेपाली पठार, हिमालय र पहाडी क्षेत्रमा मात्र होइन समग्र भारतीय उपमहादीपका तल्लो तटीय क्षेत्रसम्म नै पर्छ। तसर्थ हिमालय जलवायु उत्थानशीलताको नेतृत्व पनि नेपाल, चीन र भारतले गर्नु व्यावहारिक हुन्छ। आपसमा भूगोल जोडिएका यी देशले जलवायु सूचना प्रणालीको प्रभावकारी साझेदारी थाल्नुअघि नै पटक पटक विपत्को साझा भोगाइ बेहोरेका छन्। भौगर्भिक रूपमा पनि निरन्तर सङ्घर्षमा रहेको यो क्षेत्र भूकम्पीय दृष्टिले उच्च जोखिममा छ।

### चेतावनीको बेवास्ता

प्रधानमन्त्री शाहले सम्बोधनमा उल्लेख गरे जस्तै तीन वर्षअघि संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा आधार शिविरबाट दिएको जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी चेतावनी विश्वले खासै नसुनेको सत्य हो तर नेपाल आफैँले चाहिँ कति सुन्यो ? यो अर्को एक महत्वपूर्ण प्रश्न हो। नेपालमा स्वच्छ ऊर्जाका लागि जलविद्युत् उत्पादनमा लगानी बढेको छ। नयाँ आयात हुने सवारीका मुख्य हिस्सा स्वच्छ ऊर्जामा आधारित (विद्युतीय) छन्। ०.१ प्रतिशतभन्दा पनि थोरै हरितगृह ग्यास (कार्बन) उत्सर्जन गर्ने नेपालको झन्डै ४६ प्रतिशत भूभागमा हरियाली छ। वनक्षेत्रको पुनर्उत्थान समुदायको सानो प्रयत्नले सम्भव भएको पनि होइन तर प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम मूल्याङ्कन, पूर्वतयारी र सूचना सम्प्रेषणका सन्दर्भमा भने स्वदेशभित्रै गर्नुपर्ने र गर्न सकिने ससाना काम पनि पर्याप्त मात्रामा भएका छैनन्।

विसं २०८३ भदौ १० को हिमाली सुनामीको झन्डै १४ महिनाअघि (२०८२ असार २४) रसुवागढीको मितेरी पुल बगाउने गरी ठुलो बाढी आएको थियो। त्यतिबेलाको जनधनको क्षतिलाई पछिल्लो भोटेकोशी बाढीले स्वाभाविक रूपमा छायामा परेको छ। अघिल्लो वर्षको बाढीमा पनि थुप्रै नेपाली र चिनियाँ नागरिकले ज्यान गुमाएका थिए भने रसुवागढी सुक्खा बन्दरगाहमा राखिएका मालवाहक र भन्सार जाँचपासका क्रममा रहेका सयौँ सवारीसाधन बगेका थिए तर स्थानीय समुदाय र तिनै तहका सरकारका कुनै पनि संरचनाले त्यसलाई सन्निकट हिमाली सुनामीको सङ्केतका रूपमा बुझ्न सकेनन्। बरु बगाएको मितेरी पुल, एकीकृत जाँच चौकी र रसुवागढी स्याफ्रूबेँसी सडक पुनर्निर्माणका लागि नेपाल सरकारले छिमेकी मित्रराष्ट्र चीनलाई अनुरोध गऱ्यो। ती संरचना त्यसअघि पनि चिनियाँ सहयोगमै बनेका थिए। सामान्य पुनर्निर्माणपछि सुक्खा बन्दरगाह पूर्ववत् नदी किनारमै सञ्चालन गरियो। मानौँ, भविष्यमा फेरि त्यहाँ बाढी आउने छैन।

मौसम पूर्वानुमान र जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी वैज्ञानिक तथ्याङ्कमा नेपाल अन्य क्षेत्रमा जस्तै पछाडि छ। अघिल्लो वर्षको बाढीलगत्तै पनि जलवायु र भौगर्भिक सूचना साझेदारीका लागि अन्तरदेशीय संयन्त्रको आवश्यकता खड्किएको थियो तर त्यसलाई सरोकारवाला निकाय र उच्च पदाधिकारीले गम्भीरताका साथ लिएको पाइँदैन। चौध महिनाअघिको बाढीलाई पूर्वचेतावनीका रूपमा लिएर हिमाली क्षेत्रको जलवायु र भौगर्भिक परिवर्तनको ठोस अध्ययन हुन सकेको भए सायद भदौ १० को हिमाली सुनामीको पूर्वप्रक्षेपण हुन सक्थ्यो, जसले हजारौँको जीवन जोगाउन सक्थ्यो कि ?

### हिमताल विस्फोटको जोखिम

हाम्रोमा हिमाली जलवायु परिवर्तन र भौगोलिक अध्ययन र पूर्वसतर्कताका काम हुँदै नभएका भने होइन। केही वर्षअघि दोलखाको च्छोरोल्पा हिमताल जोखिमको खतरा बढेका बेला अपनाइएको पूर्वतयारी र सतर्कतालाई उदाहरणका रूपमा हेर्न सकिन्छ। उक्त हिमताल विस्फोटको खतरा कम गर्न एकातिर क्रमिक रूपमा पानी निष्कासनको कृत्रिम प्रणाली जडान गरिएको थियो भने अर्कोतर्फ तल्लो तटीय क्षेत्रमा साइरनलगायतका पूर्वसूचना प्रणाली जडान गरिएका थिए। त्यस्तै सोलुखुम्बुकै इम्जा हिमतालको पानी घटाइएको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड) र संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकास कार्यक्रम (युएनडिपी) को अध्ययन प्रतिवेदन (२०२०) अनुसार हिन्दकुश हिमालय क्षेत्रमा नेपाल, भारत र चीनका तीन हजार ६२४ हिमतालमध्ये ४७ वटा विस्फोटको उच्च जोखिममा छन्। यस्तो उच्च खतरामा नेपालका २१ र तिब्बतका २५ हिमताल छन्।

रसुवाको ल्हेन्देखोलादेखि त्रिशूली नदी किनारका बासिन्दालाई हिमाली सुनामीको सम्भावित आकारबारे मात्र सचेत गराउन सकिएको भए नुवाकोटको देवीघाट र त्रिशूली बजारका धेरैको जीवन जोगिन सक्थ्यो। केही ढिला गरी भए पनि उनीहरूमध्ये धेरैले बाढीको सूचना पाएका थिए, प्रहरीले माइकिङ गरेको थियो तर धेरै मानिस उकालो होइन, बाढीको आकार आकल नगरी पुलतिर लागे। यसमा उनीहरूलाई मात्र दोषी ठान्नु गल्ती हुन्छ किनभने इतिहासमा कहिल्यै पनि यो स्तरको प्रलय सुनिएको थिएन। समुद्र मन्थनको चर्चा हुने धार्मिक ग्रन्थमा हिमाली सुनामीको चर्चा छैन। सायद त्यसैले आममानिसले रसुवा बाढीको पूर्वसूचनालाई गम्भीर रूपमा लिन सकेनन्। सामाजिक सञ्जालमा भिडियो हाल्ने लत लागेका कतिपय युवा भने अञ्जानमै भिडियो खिच्नतिर लागे। यसले प्रकोप सतर्कता र आपत्कालीन सुरक्षालाई नागरिक शिक्षाको अभिन्न अङ्गका रूपमा समेट्नुपर्ने नयाँ आवश्यकता औँल्याएको छ।

विपत् प्रक्षेपण, पूर्वतयारी र उत्थानशीलताबारे हाम्रा छिमेकी देशका आआफ्नै अभ्यास र अनुभव छन्। दुवै छिमेकी राष्ट्रसँग कूटनीति, वाणिज्य, वैदेशिक सहयोग जस्ता थुप्रै क्षेत्रमा अन्तरसरकारी संयन्त्र छन् तर जलवायु र जोखिम पूर्वसूचना आदानप्रदानको प्रभावकारी संयन्त्र छैन। यद्यपि हिमाली सुनामीपछिको उद्धार व्यवस्थापनमा उत्तरी चीनले स्याटेलाइट डेटा र तस्बिरका आधारमा थप जोखिम पूर्वानुमान र सतर्कताका लागि महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याएको छ। मौसम पूर्वानुमान मात्र नभई दुई देशीय सीमाक्षेत्रमा विस्फोटको खतरामा रहेका हिमतालको अवस्थाबारे भौगोलिक, भौगर्भिक र भूउपग्रहमा आधारित सूचना आदानप्रदानको भरपर्दो स्थायी प्रणाली विकास गर्न सक्दा मात्रै नेपालसहित तल्लो तटीय क्षेत्रका बासिन्दाको जीवन जोगाउन सकिन्छ। कृत्रिम बौद्धिकता र अन्तरिक्ष अन्वेषणमा महाशक्ति हुँदै गरेको छिमेकी चीनसँग भूउपग्रहबाट प्राप्त जलवायुसम्बन्धी सूचना साझेदारी गर्नुको विकल्प छैन।

हिमाली पर्यावरण संरक्षणमा विश्वको ध्यानाकर्षण गर्न नेपाल सरकारले २०८२ जेठको पहिलो साता सगरमाथा संवाद आयोजना गरेको थियो। दुःखद संयोग कस्तो परेको थियो भने विश्वभरका संरक्षणविद् काठमाडौँमा भेला हुँदै गर्दा २०८२ जेठ १ गते हिमबाढीका कारण हुम्लाको नाम्खा गाउँपालिकाको तिला गाउँ नै विस्थापित हुनु पऱ्यो। हिमाली पर्यावरण र हिमतालको जोखिमको अवस्थाबारे भरपर्दो पूर्वसूचना भएको भए सायद हुम्लाको तिला गाउँका बासिन्दालाई त्यस वर्षको जेठअगावै र रसुवागढी क्षेत्रका बासिन्दालाई असार नलाग्दै सुरक्षित स्थानमा लान सकिन्थ्यो।

### सुरक्षित विकल्पको खोजी

नेपाल चीन जोड्ने सबैभन्दा पुरानो सडक कोदारी राजमार्ग २०७२ को भूकम्पपछि निरन्तर बन्दप्रायः छ। त्यसपछि प्राथमिकतामा परेको रसुवागढी नाका कोरोना महामारीका कारण झन्डै तीन वर्ष अवरुद्ध थियो। व्यापारिक लय पक्रिने सँघारमै रहेका बेला १४ महिनाअघिको बाढीले अवरुद्ध दुईदेशीय सडक सम्बन्ध राम्ररी पुनर्स्थापित नै भइसकेको थिएन। राजधानी काठमाडौँबाट छोटो दुरी, सबै मौसममा यातायात सञ्चालन हुन सक्ने अनुकूल भूगोलका कारण रसुवागढी र तातोपानी नाका मात्रै नेपाल-चीन पारवहनका मुख्य नाका थिए। परम्परागत र मौसमी रूपमा सञ्चालनमा रहेका तिङ्कर, ताक्लाकोट, किमाथाङ्का, ओलाङचुङ्गोलालगायतका नाका मूलतः दुईदेशीय मित्रताका प्रतीक हुन्। पछिल्लो विकल्पमा सञ्चालनमा ल्याइएको मुस्ताङको कोरोला नाका भौगोलिक रूपमा दुरुह र मुख्य सहरी क्षेत्रबाट निकै टाढा छ। दक्षिण एसियाकै व्यापरिक ढोका बनाउने लक्ष्यका साथ सञ्चालनमा ल्याइएको रसुवागढी नाका पूर्ण रूपमा ध्वस्त हुँदा पनि यसको सुरक्षित विकल्प सोचिएकोसम्म पनि छैन।

भूगर्भ जस्तै हिमाली शृङ्खला र खोचमा के भइरहेको छ, पूर्वानुमान गर्न गाह्रो छ। हो, यही जोखिम पूर्वानुमानका लागि हामीलाई भूउपग्रहदेखि भौगर्भिक सूचनासम्मको पहुँच आवश्यक छ। विश्व समुदाय, त्यसमा पनि छिमेकीसँगको साझा सूचना र प्राविधिक सहयोग आदानप्रदानका लागि प्रधानमन्त्रीले राष्ट्रसङ्घमा प्रस्ताव गरे जस्तो साझा संयन्त्र सहगोगी हुन सक्छ। जलवायु जोखिम र अन्य प्राकृतिक प्रकोपका महत्वपूर्ण सूचना आदानप्रदान र भरपर्दो सतर्कता प्रणालीबाट मात्रै जनधनको क्षति न्यूनीकरण सम्भव छ। हिन्दकुश हिमालय पर्यावरणमा आश्रित दुई अर्ब मानिसको सुन्दर भविष्यका लागि हिमालय क्षेत्रलाई भूराजनीतिक सङ्घर्ष होइन जलवायु न्यायसहितको अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्यको क्षेत्र बनाइनु पर्छ किनकि प्रधानमन्त्रीले सम्बोधनमा उल्लेख गरे जस्तै जलवायु परिवर्तनले सीमा चिन्दैन। हिमनदी र बाढी राहदानीमा भिसा लगाएर आउँदैन।-गोरखापत्र

## कविता

टिपी पौडेल

### "मृत्यु मन्थन"

सुन्दर युवतीको मनमोहक नृत्यमा
मेरो मृत्यु नाचेजस्तो लाग्छ,
तिनै युवतीसँगै नाचिदिन्छु
मृत्युको नृत्य मलाई प्रिय लाग्छ।

मेरो मुटुको धड्कन
मृत्युको धड्कन हो
यिनै धड्कनसँग म
जीवनको उचाइ र गहिराइ नापिरहेको छु,
जीवनसँग मृत्यु साटिरहेजस्तो छु।
मलाई थाहा छैन जीवनमा
आजसम्म मैले के नापेँ?
कहाँसम्म नाप्ने हो?
श्वासको माला पनि
बारुदको माला जस्तै भएको छ।
म फगत हिँडिरहेको छु
कतै जानलाई होइन,
आफैलाई बिर्साउनलाई
हिँडेजस्तो गरिरहेको छु।

लाग्छ कताकता मेरो खुट्टासँगै हिँड्छ मृत्यु
र त दह्रोसँग टेक्न सक्छुस
मेरा हातले प्रेयसीको कपाल सुमसुमाउँदा
मृत्यु सुमसुमाएझैँ लाग्छ
र निधारमा मृत्युको टीका टप्कन्छ।
टल्काउने टीका सबैले झल्काउने होइन,
मलिन मनको अँध्यारोमा
दियो पनि बले जस्तो लाग्छ।

समयले भिजायपछी
सम्झनासँग साउती मार्छु
सम्झना पनि मृत्युको सङ्कलन रहेछ।
क्रमस मृत्युको सङ्ग्रहमा
म एकाकार हुन्छु।
मृत्यु, म र मेरो सम्झना
सबै मृत्युहरूको सुन्दर साङ्लो रहेछ।

सम्झना र प्रियजनलाई प्रेम मात्र देख्छु
किनकि म जस्तै उनीहरू पनि मृत्यु रहेछन्
र त म उनीहरूलाई अगाध प्रेम गर्छु।
म मृत्युप्रेमी भएरै होला
जीवन पनि प्रेम नै प्रेमको
प्रेमिल पत्रदल जस्तो होला।
देह सुस्ताउने देवघाट दोभान सम्झन्छु।
हरेक जीवनमा मृत्यु देख्छु,
हरेक मृत्युमा जीवनको हरक पाउँछु।

## स्वास्थ्य

# के खाली पेट वा राति केरा खानु ठिक हो ?

केरा यस्तो फल हो, जसलाई मानिसहरू दिनको फरक-फरक समयमा खान रुचाउँछन्। कसैले यसलाई बिहानको खाजामा खान्छन् भने धेरैले व्यायाम गर्नुअघि वा पछि स्न्याकका रूपमा लिने गर्छन्।

कतिपयले राति हल्का भोक लाग्दा पनि केरा खाने गर्छन्। हुन त सामाजिक सञ्जालमा यसबारे विभिन्न कुरा सुन्न पाइन्छ। तर, वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा केरा खाने कुनै एउटा 'सही समय' तोकिएको छैन।

तपाईं यसलाई आफ्नो खानपान, दिनचर्या र शरीरको आवश्यकताअनुसार खान सक्नुहुन्छ।

केरामा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, पोटासियम र भिटामिन बी-६ जस्ता धेरै पोषक तत्त्व पाइन्छन्। अमेरिकी नेसनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थका अनुसार एउटा केरामा करिब ४२२ मिलिग्राम पोटासियम र ०.४ मिलिग्राम भिटामिन बी-६ हुन्छ।

पोटासियमले शरीरमा नसा र मांसपेशीको सामान्य कामकारबाहीका साथै तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यस्तै, भिटामिन बी-६ ले शरीरमा प्रोटिनको उपयोगलगायत धेरै आवश्यक प्रक्रियामा मद्दत गर्छ।

केरामा हुने कार्बोहाइड्रेटले यसलाई छिट्टै ऊर्जा दिने सजिलो स्न्याक बनाउँछ। त्यसैकारण जिम जाने मानिस र खेलाडीहरू यसलाई व्यायाम गर्नुअघि वा पछि खान रुचाउँछन्।

यद्यपि, केरा मात्र खाँदा शरीरको सम्पूर्ण पोषणसम्बन्धी आवश्यकता पूरा हुँदैन। यसलाई सन्तुलित आहारको एउटा हिस्सा मान्नु राम्रो हुन्छ।

### के खाली पेटमा केरा खानु सही हो ?

यदि बिहान खाली पेटमा केरा खाँदा तपाईंलाई कुनै किसिमको समस्या हुँदैन भने यसलाई बिहानको खाजामा समावेश गर्न सकिन्छ। तर, केही मानिसलाई खाली पेटमा फलफूल खाएपछि पेट फुल्ने वा भारी हुने समस्या हुन सक्छ। यस्ता मानिसले केरालाई ओट्स, ब्रेड, दही वा अन्य कुनै खानेकुरासँग खान सक्छन्।

केरा र दुध पनि एक साधारण सम्मिश्रण हो। केराबाट कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ भने दूधले प्रोटिन र अन्य पोषक तत्त्व प्रदान गर्छ। यदि कुनै व्यक्तिलाई दूध सजिलै पच्छ भने, केरा र दूधको सेक वा स्मुदी सामान्य खानपानको हिस्सा बन्न सक्छ।

अर्कोतर्फ, ल्याक्टोज पचाउन समस्या हुने मानिसलाई दूधका कारण ग्यास बढ्ने वा पेट फुल्ने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। यसलाई केरासँग मात्र जोडेर हेर्नु उचित हुँदैन।

### के राति केरा खाँदा बेफाइदा हुन्छ ?

राति केरा खानु आफैँमा हानीकारक मानिँदैन। यदि यो खाएपछि तपाईंलाई पेट भारी भएको वा असहज महसुस हुँदैन भने राति पनि खान सक्नुहुन्छ। तर, राति केरा खाँदा पाचनसम्बन्धी समस्या हुन्छ भने यसलाई दिनको अन्य कुनै समयमा खानु उत्तम हुन्छ।

### मधुमेह र मिर्गौलाका बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

मधुमेह भएका मानिसले केराको मात्रामा ध्यान दिनुपर्छ। यसमा प्राकृतिक चिनी र कार्बोहाइड्रेट हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर) लाई प्रभाव पार्न सक्छ।

त्यस्तै, मिर्गौलाको रोग लाग्दा शरीरलाई अतिरिक्त पोटासियम बाहिर निकाल्न गाह्रो हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा केरा कति खाने भन्ने कुरा व्यक्तिको स्वास्थ्यस्थितिमा निर्भर गर्छ। त्यसैले मिर्गौलाका बिरामीले डाक्टर वा डाइटिसियनको सल्लाहअनुसार मात्र यसलाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुपर्छ।

समग्रमा भन्नुपर्दा, केरा एक पौष्टिक र सजिलै पाइने फल हो। तर, कुनै एउटा फललाई मात्र सम्पूर्ण आहारको विकल्प मान्न सकिँदैन। राम्रो स्वास्थ्यका लागि केराका साथै विभिन्न थरीका फलफूल, तरकारी, दाल, गेडागुडी तथा प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थलाई पनि भोजनको हिस्सा बनाउनु जरुरी छ।-रातोपाटी

# आधुनिकताले लोप हुँदै कुचबधियाको परम्परागत पेसा

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

आधुनिक प्रविधिको विकाससँगै लोपोन्मुख कुचबधिया समुदायको परम्परागत पेसा सङ्कटमा पर्दै गएको छ।

बाँकेको जानकी गाउँपालिका-३ इन्द्रपुर निवासी अर्जुन कुचबधियाले सहर बजारदेखि गाउँघरसम्म मिक्सर मेसिन प्रयोग हुन थालेपछि जाँतो र सिलौटो बनाएर बिक्री गर्ने आफ्नो पुर्ख्यौली पेसा सङ्कटमा पर्दै गएको बताए।

"हाम्रो पुर्ख्यौली पेसा सिलौटा, जाँतो र सनडोरीको व्यापार हो तर अहिले बिक्री नै हुँदैन", उनले भने, "अहिले घर-घरमा मिक्सर चलाउने भएकाले सिलौटा र जाँतो कसैले पनि किन्दैनन्।"

सिलौटा र जाँतो बनाउने ढुङ्गा लगायतका कच्चापदार्थ भारतबाट किन्नुपर्ने बाध्यता रहेको छ। भारतबाट कच्चापदार्थ आयात गर्दा भन्सार नाकामा समस्या हुने गरेको उनले बताए। कच्चापदार्थको अभाव तथा तयार भएका मालसामान सजिलै बिक्री हुन छोडेपछि युवापुस्ता अन्य कामको खोजीमा सहर पस्ने गरेको उनले बताए।

कुचबधिया बस्तीकी मीना कुचबधियाले भन्नुभयो,

"हिजोआज सिलौटा र जाँतो बिक्री हुँदैन, सबैले मसला पिस्ने मिक्सचर छ भन्छन्, रित्तो हात फर्कनुपर्छ।"

कुचबधिया समुदायका पुरुष सिलौटा, जाँतो बनाएर बिक्री गर्छन्। महिला भने घरघरमा पुरानो सिलौटा, जाँतो खोप्न जाने गर्दछन्। दिनभरि डुलेर एक दुई ठाउँमा पुरानो सिलौटा खोप्ने काम गरेबापत पाउने चामल र दालबाट छाक टार्न मुस्किल भएको उनको भनाइ छ।

जानकी गाउँपालिका-३ इन्द्रपुरस्थित कुचबधिया बस्तीका अगुवा पटवारी कुचबधिया दिनभरि सिलौटा, जाँतो र डोरी बेचेर आएको आम्दानीबाट साँझ बिहानको छाक टार्नै मुस्किल हुने भएपछि अहिले नयाँ पुस्ताले पुर्ख्यौली पेसा छोडेर मजदुरी गर्न थालेको बताए।

"जाँतोको ठाउँमा मिल आयो, सिलौटाको साटो मिक्सचर उपलब्ध भयो। सनपाटका डोरी छोडेर प्लास्टिकको डोरी लिन थाले, हाम्रो मेहनत कसैले बुझ्दैनन्", पटवारीले भने, "अब हाम्रो पेसा बन्द हुँदै गएको छ।"

उनका अनुसार सिलौटा र जाँतो बनाउने ढुङ्गा नेपालमा नपाइने भएकाले भारतको बहराइचबाट किनेर ल्याउनुपर्छ। ढुङ्गालाई काँटछाँट गरेर मेहनतका साथ कलात्मक बनाएर बिक्रीका लागि गाउँ-गाउँ पुगे पनि बिक्री हुँदैन। एउटा सिलौटा बनाउने ढुङ्गाको भारु १५० पर्छ। बनाइसकेपछि रु चार/पाँच सयमा बिक्री गर्न पनि समस्या भएको अगुवा पट्वारीले बताए।

पुर्ख्यौली पेसा सङ्कटमा पर्दै गएपछि अहिले उनीहरू सामाजिक सुरक्षा भत्ताबाट जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन्। जनजाति भित्रको लोपोउन्मुख जाति मानिने कुचबधिया/पथरकट्टा समुदायका प्रत्येक सदस्यले सरकारबाट प्रतिमहिना रु चार हजार सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउँदै आएका छन्। इन्द्रपुरस्थित कुचबधियाबस्तीका २७५ जनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाउँदै आएको जानकी गाउँपालिका-३ का सचिव लालबहादुर रानाले जानकारी दिए।

उनका अनुसार, बाँकेको जानकी गाउँपालिका-३ इन्द्रपुर, नेपालगन्ज उप-महानगरपालिका-६ फुल्टेक्रा र नेपालगन्ज-२० गायत्रीनगरमा कुचबधिया समुदाय बस्दै आएका छन्। विसं २०७८ को जनगणनाअनुसार कुचबधिया/पत्थरकट्टा समुदायको जनसंख्या तीन हजार ३४३ रहेको छ।

# कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा टेलिमेडिसिन सेवा सुरु

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले टेलिमेडिसिन सेवा सुरु गरेको छ।

टेलिमेडिसिन सेवाको आज उद्घाटन गर्दै प्रतिष्ठानका रेक्टर प्रा डा धर्मभक्त सुवेदीले उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा पुग्न नसक्ने बिरामीले घरबाटै स्वास्थ्य सेवा लिन सक्ने बताए।

दुर्गमका धेरै नागरिक विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित भएकाले टेलिमेडिसिन सेवा सुरु गरिएको प्रतिष्ठानले जनाएको छ। यस सेवाबाट घरमै बसेर विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्श लिन सहज हुने छ।

प्रतिष्ठानका निर्देशक डा विनम्र विष्टले सेवाको सुरुआतसँगै प्रतिष्ठानमा उपचारका लागि आउने बिरामी तथा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाबाट 'रेफर' भएर आउने बिरामीले विशेषज्ञ चिकित्सकको सेवा लिन थप सहज हुने बताए।

दुर्गम तथा विशेषज्ञ सेवा सहज रूपमा उपलब्ध हुन नसक्ने क्षेत्रका नागरिकलाई आवश्यकताअनुसार विशेषज्ञ चिकित्सकीय परामर्श तथा सेवा उपलब्ध गराउन टेलिमेडिसिनले सहयोग पुग्ने छ। प्रतिष्ठानका अनुसार बुधबार जाजरकोटका एक बिरामीलाई टेलिमेडिसिनमार्फत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको थियो।

प्रतिष्ठान र छाया नेपालको संयुक्त पहलमा टेलिमेडिसिन सेवा सञ्चालनमा ल्याइएको कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले जनाएको छ।

# ब्राउनसुगरसहित तीन जना पक्राउ

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

लागुऔषध ब्राउनसुगरसहित तीन जना भारतीय नागरिकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

भारतबाट ब्राउनसुगर भित्र्याएर लुम्बिनी प्रदेशको नेपालगन्ज र कर्णाली प्रदेशका विभिन्न स्थानमा बिक्री वितरण गर्दै आएको भन्ने सूचनाका आधारमा प्रहरीले छापा मार्दा ८०८ ग्राम ब्राउनसुगर बरामद गरेको हो।

ब्राउनसुगरसहित भारतको उत्तर प्रदेश, बहराइचका २१ वर्षीय रिजवान अहमद इदरीशी, १८ वर्षीय माज अहमद र २६ वर्षीय रफत खानलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रतित सिंह रोठौरले जानकारी दिनुभयो।

उहाँका अनुसार नेपालगन्ज-२ स्थित होटल डायमन्ड प्यालेसमा लागुऔषधको कारोबार भइरहेको सूचनाको आधारमा लागुऔषध नियन्त्रण ब्यूरो र जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेबाट खटिएको संयुक्त प्रहरी टोलीले छापा मारेको थियो।

पक्राउ परेकाहरूले भारतबाट ब्राउनसुगर भित्र्याएर विभिन्न स्थानमा बिक्री वितरण गर्ने कारोबारमा संलग्न रहेको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ।

पक्राउ परेकाहरूको साथबाट ब्राउनसुगरसहित भारतीय नम्बर प्लेट युपी ३२ एफएच २६७९ भएको एक थान स्कुटर र दुई थान मोबाइल फोन बरामद गरिएको प्रनाउ रोठौरले बताउनुभयो।

उहाँका अनुसार पक्राउ परेका तीनै जनालाई आवश्यक अनुसन्धान तथा कारबाहीका लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेमा राखिएको थप अनुसन्धान भइरहेको छ।

लागुऔषध नियन्त्रणका लागि बाँकेमा बिशेष अभियान नै सञ्चालन गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाँकेका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक अंगुर जिसीले बताउनुभयो। नेपाल-भारत सीमापारी रूपैडिहा, नानपारा र बहराईचमा बाराबंकीबाट नेपालमा लागुऔषध भित्र्याउने गरिएकाले प्रहरीले विशेष निगरानी गरेको बताउनुभयो।

## बाँकी

### लुम्बिनी ...

राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले बिहीबार नेपालगञ्जमा आयोजना गरेको प्रतिवेदन सार्वजनिक तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रममा कार्यालयका निर्देशक मनोहर घिमिरेको अध्यक्षता तथा जिल्ला समन्वय समिति बाँकेका प्रमुख ज्ञानेन्द्रकुमार चौधरीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो।

कार्यक्रममा बाँकेका प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिलकुमार तामाङ, नेपाल पत्रकार महासंघ बाँकेका अध्यक्ष नवीन गिरी, अपांगता अभियन्ता गोकर्णप्रसाद आचार्य, नेपालगन्ज उप-महानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मानबहादुर बम लगायत सरोकारवालाको सहभागिता थियो।

निर्देशक घिमिरेले नेपालको गरिबीको अवस्थासम्बन्धी प्रस्तुति दिएका थिए भने निर्देशक शिव श्रेष्ठले अपांगता र गरिबीसम्बन्धी प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए। तथ्यांक कार्यालय दाङका सूचना अधिकारी हरिभक्त गौतमले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

### 'जेनजी'...

दुवै युवाको सम्मान तथा स्मृतिमा नेपालगन्ज उप-महानगर र वडा कार्यालयले विभिन्न भौतिक तथा सामाजिक गतिविधि पनि अघि बढाएको छ।

नेपालगन्ज-१ का वडाध्यक्ष एवं प्रवक्ता प्रमोद रिजालका अनुसार धम्बोजीस्थित वडा कार्यालय परिसरमा दुवै सहिदको स्मृतिमा 'सहिद योग भवन' र खुला 'जिम हाउस' निर्माण गरिएको छ। उहाँहरूकै सम्मानमा थप संरचना निर्माण प्रक्रिया पनि अघि बढाइएको उनको भनाइ छ।

वडाध्यक्ष रिजालले भने, "उहाँहरूको सम्मानमा वाटरपार्क नजिकै अर्धकदको सालिक निर्माण गर्नुका साथै विशालनगर क्षेत्रमा उहाँहरूका नाममा 'सहिद प्रवेशद्वार' निर्माण भइरहेको छ।" उपमहानगरले दुवै सहिदको स्मृतिमा 'सहिद रनिङ शिल्ड' प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने निर्णय पनि गरेको उनले जानकारी दिए।

वडाध्यक्ष रिजालका अनुसार स्थानीय सरकार सहिद परिवारका समस्या तथा माग सम्बोधन गर्न निरन्तर संवादमा छ। जेनजी आन्दोलनका क्रममा एउटै टोलका दुई युवाले ज्यान गुमाएपछि धम्बोजीका स्थानीयवासीमा घटनाको अहिलेसम्म प्रभाव रहेको स्थानीयवासी बताउँछन्।

आयुष र सुलभका परिवारले छोराहरूको मृत्युको घटनाको निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीमाथि कानुनी कारबाही हुनुपर्ने माग गर्दै आएका छन्। आफ्ना छोराले काठमाडौँमा ज्यान गुमाएको एक वर्ष बितिसक्दा पनि घटनाको निष्पक्ष छानबिन र दोषीमाथि कारबाही हुन नसकेको भन्दै सहिदका आफन्त तथा परिवारले तत्काल आफ्ना माग सम्बोधन हुनुपर्ने बताएका छन्।

परिवारले सहिदको सम्मान, परिवारका एक सदस्यलाई रोजगारी, घटनाको निष्पक्ष छानबिन तथा गोली चलाउनेमाथि कानुनी कारबाहीको माग सरकारसँग गर्दै आएका छन्। सहिद आयुष थापाका पिता सुशील थापाले आन्दोलनका क्रममा निर्दोष युवाले ज्यान गुमाए पनि घटनाको जिम्मेवारी लिने र दोषीमाथि कारबाही गर्ने काम हुन नसकेको बताए।

नागरिक सरोकार मञ्च बाँकेका संयोजक कृष्णप्रसाद श्रेष्ठले जेनजी आन्दोलनका सहिदका चाहना र माग पूरा गर्ने जिम्मेवारी आन्दोलनपछि बनेको सरकारको भएको बताए। "जेनजी आन्दोलनका सहिदका चाहना र माग पूरा गर्ने जिम्मेवारी आन्दोलनपछि बनेको सरकारको हो। घटनाको निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीलाई कारबाही गर्नुपर्दछ", उनले भने।

नेपालगन्ज उप-महानगरले जेनजी सहिदको स्मृतिलाई स्थानीय तहमा संस्थागत गर्ने उद्देश्यले पाठ्यक्रममा उहाँहरूको परिचय समेट्ने तयारी गरेको छ। यससँगै सहिदको स्मृतिमा भौतिक संरचना, खेलकुद तथा अन्य सामाजिक गतिविधिलाई निरन्तरता दिइएको छ। सहिद परिवारले भने स्मृतिका कार्यक्रमसँगै घटनाको निष्पक्ष छानबिन र दोषीमाथि कानुनी कारबाही हुनुपर्ने मागलाई निरन्तर उठाउँदै आएका छन्।

### अपेक्षाकृत ...

अध्यक्ष वज्राचार्यले अनुभव र स्तरीय प्रशिक्षणको कमीले पनि विपक्षी खेलाडीलाई चुनौती दिन नसकेको स्विकार्नुभयो। जापानबारे फर्केपछि यसको गहन छलफल गर्ने छौँ," उहाँको भनाइ छ।

गल्फर सुभाष र राहुलको कमजोर सुरुवात

२० औँ एसियाली खेलकुदमा नेपालले पदकको आशा गरेको खेल गल्फ बुधबार सुरु भएको छ। यद्यपि पहिलो दिन नेपाली गल्फरद्वय सुभाष तामाङ र राहुल विश्वकर्माले निराश बनाउनुभयो। कासुगाई कन्ट्री क्लब इस्ट कोर्समा भएको पुरुष एकल इभेन्टमा सुभाषले पहिलो दिन १८ होलको खेल्दा इभन पार ७० को स्कोर कार्ड बनाउनुभयो। सुभाष र अन्य चार गल्फर संयुक्त रूपमा १८ औँ स्थानमा हुनुहुन्छ। यसै गरी राहुलले छ ओभर ७६ को स्कोर कार्ड बनाउनुभयो। राहुलसँग सात खेलाडी संयुक्त रूपमा ४३ औँ स्थानमा रहेका छन्। कुल ६५ खेलाडीले पहिलो दिन १८ होलको खेल खेलेका थिए। शीर्ष स्थानमा रहेका दुई गल्फर चाइनिज ताइपेईका वी सवान वाङर र जापानकी काजुकी हिगाले समान पाँच अन्डर ६५ स्कोर गर्नुभएको छ।

यस स्पर्धामा नेपाली गल्फर सद्भाव आचार्य भने अस्वस्थताका कारण सहभागी हुन सक्नुभएन। अमेरिकामा प्रशिक्षण गरेर जापान आएका सद्भावबाट नेपालले पदकको अपेक्षा गरेको छ। आइची नागोया एसियाडमा यी तीन पुरुष गल्फरसहित तारा कार्कीले पनि सहभागिता जनाउनुभएको छ।

कायाक विजय १०औँ स्थानमा

नेपालका विजयी माझी २० औँ एसियाली खेलकुदको कनोइ स्लालम अन्तर्गत पुरुष कायाक एकलको फाइनल चरणमा १० औँ स्थानमा रहनुभएको छ।

उहाँ बिहीबारै सेमिफाइनल चरण पार गरेर फाइनल चरणमा प्रवेश गर्नुभएको थियो। याहागिगावा कनोइ स्लालम कोर्समा बुधबार भएको फाइनल चरणमा विजयले सबभन्दा कमजोर प्रदर्शन गर्नुभयो। विजय ३११.१४ स्कोरसहित फाइनल चरणमा सबभन्दा अन्तिम स्थानमा रहनुभयो। चीनका हु जाओसानले स्वर्ण, जापानका तानाका युकीले रजत र काजकिस्तानका कोरोभोभ अलेक्ज्यान्दरले कांस्य पदक प्राप्त गर्नुभयो।

यसअघि सेमिफाइनल चरणमा विजयले २७५.७३ स्कोर गर्नुभएको थियो। सो स्कोरसँगै अन्तिम १६ औँ स्थानमा रहेपछि विजय फाइनल चरणका लागि योग्य बन्नुभएको हो। नेपालका अर्को कायाक आशिष रानामगर भने सेमिफाइनल चरणबाटै बिदा हुनुभयो। एक दिनअघि विजयले २०२.६ स्कोरका साथ १५ औँ तथा आशिषले २११.८६ स्कोरका साथ १६ औँ स्थानमा रहेर सेमिफाइनल चरणमा स्थान बनाउनुभएको थियो।

### एसियाली ...

ओपनर वैभव सूर्यवंशीले २१ बलमा ६ चौका र २ छक्कासहित ३८ रन जोडे।

भारतका अन्य ब्याटर भने ठूलो स्कोर बनाउन असफल भए। अभिषेक शर्मा ७, सञ्जु सामसन ७ तथा कप्तान श्रेयस अय्यर १३ रनमा आउट भए। श्रीलंकाका थारिन्दु रत्नायके र साहान आराचिगेले २ विकेट लिए।

यसअघि पहिलो सेमिफाइनलमा पाकिस्तानले बंगलादेशलाई पराजित गर्दै फाइनलमा स्थान बनाइसकेको थियो।

समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक
kalpristhanews.com

# अपेक्षाकृत भएन जुडोको प्रदर्शन

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

२० औं एसियाली खेलकुदमा बुधबार नेपालले जुडो, गल्फ र क्यानोइमा सहभागी भएको थियो तर तिनै खेलमा नेपालको प्रदर्शन अपेक्षाकृत भएन। आइची अन्तर्राष्ट्रिय एरिनामा नेपालका चारै जुडो खेलाडी निशा श्रेष्ठ, देवकीमाया श्रेष्ठ, विशेष श्रेष्ठ र विकास श्रेष्ठ कमजोर प्रदर्शनसहित पहिलो चरणबाटै बिदा हुनुभयो। विकास र विशेष दाजुभाइ हुनुहुन्छ। यसै गरी निशा र देवकीमाया पनि सहोदर दिदीबहिनी हुनुहुन्छ। विकास र देवकीको यो दोस्रो एसियाड हो।

छ खेलाडी सहभागी रहेको नेपाली जुडो टिममा पुनम श्रेष्ठ सबभन्दा अनुभवी खेलाडी हुनुहुन्छ। उहाँको यो तेस्रो एसियाड हो। सो टिममा सुजन गुरुङ पनि हुनुहुन्छ। सुजनको यो पहिलो एसियाड हो। पुनमले ७० केजीमुनि र सुजन गुरुङले ९० केजीमुनि बिहीबार खेल्नुहुने छ। पछिल्लो एसियाली खेलकुदमा आठ जुडो खेलाडीले सहभागिता जनाएका थिए।

महिला ४८ केजीमुनि अन्तिम १६ मा नेपालकी निशा हङकङकी वोङ कालीसँग इप्पोनको आधारमा पराजित हुनुभयो। जुडोमा इप्पोन भनेको नकआउट सरह हो। वोङ विश्व वरीयतामा ५९ औं स्थानमा हुनुहुन्छ। यसै गरी महिला ५२ केजीको प्रिक्वाटरफाइनलमै देवकीलाई भियतनामकी नान हाल लामले युकोका आधारमा हराउनुभयो। देवकीले अन्तिम समयमा लामलाई अङ्क दिनु पराजयको कारण बन्यो। त्यसपछि देवकीले खेलमा फर्किने अवसर पाउनुभएन।

पुरुषतर्फको ६६ केजीमुनि विशेष हङकङका की वोङसँग वाजा अरीका आधारमा पराजित हुनुभयो। यसै गरी ६६ केजीमुनि इप्पोनकै आधारमा विकासले उज्बेकिस्तानका खुचकरोभ समारिदिनसँग हार बेहोर्नुभयो। "नेपाली टिमकी प्रशिक्षक सुनिता मगर ताम्राकारले विकासमा प्रदर्शन चित्तबुझ्दो भएको बताउनुभयो। विकासले सुरुमा राम्रो आक्रमण गरेको तर अर्को आक्रमण गर्न खोज्दा विपक्षी खेलाडीले प्रत्याक्रणमा अङ्क लिए, खेलमा यस्तो हुन्छ," उहाँले भन्नुभयो।

प्रशिक्षक ताम्राकारले आज सबैले राम्रै खेलेको बताउनुभयो। "एउटा पनि बाउट नजित्दा दुःख लाग्छ तर हाम्रा खेलाडीले आफ्नो क्षमता अनुरूप खेलेका हुन्। एसियाली खेलकुदमा विश्वकै शीर्ष खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्छन्। मेरा खेलाडीले नर्भस नभइकन खेले। यति ठुलो हलमा नआत्तिकन खेले। हामी अनुभव र एक्सपोजरको कमीले हारेका हौं। एसियाली खेलकुदमा चुनौती दिन धेरै अन्तर्राष्ट्रिय एक्सपोजर कम्तीमा १० वटा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेल्नु पर्छ। हामीले नतिजा मात्र खोजेर हुँदैन, पदकका लागि लगानी पनि गर्नु पर्छ," उहाँले भन्नुभयो। प्रशिक्षक ताम्राकारका अनुसार नेपाली खेलाडीले सन् २०२४ मा थाइल्यान्डमा खेलेपछि अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलेका छैनन् यद्यपि प्रशिक्षक ताम्राकारले अनुभवी पुनमबाट राम्रो प्रदर्शनको अपेक्षा गर्नुभएको छ।

नेपाल जुडो सङ्घका अध्यक्ष दीपकहर्ष वज्राचार्यले सरकारबाट हुनुपर्ने सहयोग नहुँदा जुडो पछाडि परेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "यसपालि धेरै प्रयास गर्दा पनि वैदेशिक प्रशिक्षणमा पठाउन सकिएन।

*बाँकी ३ पृष्ठमा*

# फिफा निलम्बन नहट्दा नेपाल साफ च्याम्पियनसिपबाट बाहिर

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

नेपालले पहिलोपटक साफ च्याम्पियनसिप गुमाउने भएको छ।

फिफाले अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)माथि लगाएको निलम्बन तोकिएको समयभित्र फुकुवा नभएपछि नेपालले बंगलादेशमा हुने १५औं साफ च्याम्पियनसिप गुमाउने पक्का भएको हो।

दक्षिण एसियाली फुटबल महासंघ (साफ)ले सेप्टेम्बर ३० सम्म निलम्बन फुकुवा भए नेपाललाई प्रतियोगितामा सहभागी गराउने जनाएको थियो। तर, उक्त समयसीमाभित्र निलम्बन फुकुवा नभएपछि नेपाल प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको हो।

फिफाले सरकारी हस्तक्षेप भएको भन्दै गत असार ११ गते एन्फालाई निलम्बन गरेको थियो। निलम्बनकै कारण नेपालले साफ च्याम्पियनसिपमा सहभागिता जनाउने वा नजनाउने विषय अनिश्चित बनेको थियो।

गत अगस्ट १ मा भुटानको थिम्पुमा भएको समूह विभाजनमा नेपाललाई आयोजक बंगलादेश, श्रीलंका र भुटानसँगै समूह 'ए'मा राखिएको थिटयो। साफले त्यतिबेलानै डेडलाइनका बारेमा स्पष्ट पारेको थियो। तर, दुई महिनापछि पनि निलम्बन कायमै रहँदा नेपालले पहिलोपटक प्रतियोगिता गुमाउने भएको हो।

सन् १९९३ मा सुरु भएको दक्षिण एसियाको फुटबल महोत्सवका यसअघिका सबै संस्करणमा नेपाल सहभागी हुँदै आएको थियो।

साफ च्याम्पियनसिपको १५औं संस्करण नोभेम्बर ९ देखि १७ सम्म बंगलादेशको ढाकामा हुँदैछ। समूह 'बी'मा साविक विजेता भारत, माल्दिभ्स र पाकिस्तान छन्। सिंगल राउन्ड रोविन लिगपछि दुवै समूहका शीर्ष दुई टोली सेमिफाइनलमा पुग्नेछन्।

# एसियाली खेलकुद क्रिकेटको फाइनलमा भारत र पाकिस्तान भिड्ने

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

एसियाली खेलकुदअन्तर्गत क्रिकेटको स्वर्ण पदकका लागि भारत र पाकिस्तान आमनेसामने हुने भएका छन्।

दोस्रो सेमिफाइनलमा श्रीलंकालाई १२४ रनले पराजित गर्दै भारतले फाइनलमा स्थान पक्का गरेको हो। १७० रनको लक्ष्य पछ्याएको श्रीलंका भारतीय बलिङसामु टिक्न सकेन। जसप्रित बुमराहले पहिलो ओभरमै दुई विकेट लिएपछि श्रीलंकाको विकेट पतन सुरु भएको थियो। लगातार विकेट गुमाएको श्रीलंकाले ९.५ ओभरमै ४५ रनमा सबै विकेट गुमायो।

श्रीलंकाका नुआनिन्दु फर्नान्डोले सर्वाधिक १५ रन बनाए। टोलीका पाँच ब्याटर शून्य रनमै आउट भए। भारतका जसप्रित बुमराह, अक्षर पटेल र अभिषेक शर्माले समान २ विकेट लिए। अभिषेकले खेलको अन्तिम दुई बलमा लगातार विकेट लिएका थिए।

त्यसअघि निशिन करोगी स्पोर्ट्स पार्कमा पहिले ब्याटिङ गरेको भारतले निर्धारित २० ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै १६९ रन बनाएको थियो। भारतका इशान किशनले उत्कृष्ट ब्याटिङ गर्दै ४६ बलमा ४ चौका र ५ छक्काको मद्दतमा ८० रन बनाए।

*बाँकी ३ पृष्ठमा*

# बिपिनको अर्धशतकमा भुटानसँग क्यान-११ विजयी

**कालपृष्ठ समाचारदाता**

*नेपालगन्ज, १५ असोज*

नेपाल भ्रमणमा रहेको भुटान अभ्यास खेलमा क्यान-११ सँग १३ रनले पराजित भएको छ।

'भुटान टुर टु नेपाल-२०२६' अन्तर्गत बिहीबार भएको खेलमा क्यान-११ ले दिएको १२४ रनको लक्ष्य पछ्याएको भुटानले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै ११० रन मात्र बनाउन सक्यो।

१२४ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा भुटानले सुरुवातदेखि नै नियमित अन्तरालमा विकेट गुमायो। नामगे थिन्लेले ४४ बलमा ५ चौकासहित २९ रन बनाए।

सोनाम छोफेल र थिन्ले जम्त्शोले समान १९ रन बनाए पनि टोलीलाई जितसम्म पुऱ्याउन सकेनन्।

त्यस्तै रञ्जुङ मिक्यो दोर्जीले १३ तथा अन्तिमतिर आनन्द मोङ्गरले अविजित १० रन बनाए। सोनाम येशे ३ बलमा ५ रन बनाउँदै अविजित रहे।

क्यान-११ का बिपिन शर्माले उत्कृष्ट बलिङ गर्दै ४ ओभरमा एक मेडनसहित १५ रन खर्चेर ३ विकेट लिए। बिपिन खत्री र युवराज खत्रीले समान २ विकेट लिए भने दयानन्द मण्डलले १ विकेट हात पारे।

यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको क्यान-११ ले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै १२३ रन बनाएको थियो।

टोलीको इनिङ्समा कप्तान बिपिन खत्री नायक बने। उनले ३६ बलमा ५ चौका र ४ छक्काको मद्दतले ५२ रनको आक्रामक इनिङ्स खेले।

क्यान-११ का अर्जुन कुमालले २१ बलमा २५ रन बनाए। उनले २ चौका र १ छक्का प्रहार गरे।

भुटानका सोनाम येशे सबैभन्दा प्रभावशाली रहे। उनले ४ ओभरमा मात्र ११ रन खर्चेर २ विकेट लिए। थिन्ले जम्त्शो र गाकुल कुमार घलेले पनि २-२ विकेट लिए।


**बिल लिने र दिने बानी बसालौं**

- बिल-बीजक उपभोक्ता अधिकारको सुरक्षा हो,
- प्रत्येक खरिद, बिक्रीमा बिल-बिजकलाई खरिदको प्रमाणका रूपमा सुरक्षित राखौं,
- म्याद नाघेका, गुणस्तरहीन वा लेबल नभएका वस्तु खरिद, बिक्री नगरौं,
- वस्तु तथा सेवाको मूल्य, गुणस्तर, परिमाण र उत्पादन मिति जाँच गरेर मात्र खरिद गरौं,
- अनुचित मूल्यवृद्धि, ठगी वा कालोबजारी भएमा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं,
- जिम्मेवार उपभोक्ता र इमानदार व्यवसायी मिलेर स्वच्छ बजार निर्माण गरौं ।

सचेत उपभोक्ता बनौं, स्वच्छ र पारदर्शी बजार निर्माणमा सहयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कालपृष्ठ दैनिकका लागि संस्थापक हेमन्त कर्माचार्य ९८५८०२१९५९, प्रकाशक/सम्पादक : कमल खत्री, कार्यालय: नेपालगन्ज-२, धम्बोझी, मो.नं.: ९८५११४८३६१, ९८५८०४१२१०, E-mail: kalpristha.news@gmail.com, kalpristha.marketing@gmail.com, मुद्रण: रंगशाला अफसेट प्रेस, नेपालगन्ज, बाँके।