समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक

कालपृष्ठ

राष्ट्रिय दैनिक 'क' वर्गमा सूचीकृत

kalpristhanews.com

कालपृष्ठ दैनिक
KALPRISTHA DAINIK

वर्षः २९, अंकः७७
बुधबार, २८ असोज २०८३
(Wednesday, 14 Oct. 2026)
पृष्ठः ४, मूल्यः १०।-

गाउँघर, कुनाकाप्चा, टोलका
विकास-निर्माण वा जनसमस्या
सम्बन्धित कुनैपनि खबर
सार्वजनिक गर्नु परेमा

हामीलाई जानकारी दिनुहोस् ।
मो.नं.: ९८५११४८३६१, ९८५८०५९५४४

सीमापारी जाने उपभोक्ता घट्दै, नेपालगन्जमा बढ्यो चहलपहल

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २७ असोज

नेपालगन्जस्थित जमुनाह नाकामा कडाइ गरिएपछि यस पटक सीमावर्ती भारतीय बजार रूपैडिहामा दसैँको किनमेल गर्ने नेपाली उपभोक्ताको भीड घटेको छ।

दसैँ र तिहारजस्ता ठुला पर्व नजिकिँदै गर्दा विगतका वर्षमा बाँकेको सीमावर्ती भारतीय बजार रूपैडिहामा पाइला टेक्ने ठाउँ हुँदैन थियो। दसैँको नयाँ लुगा, घरका लागि चाहिने उपभोग्य सामग्री किनमेल गर्न जमुनाह नाका हुँदै दैनिक ठुलो संख्यामा नेपाली उपभोक्ता सीमापारि जाने गर्दथे। यस पटक भने रूपैडिहा बजारको त्यो पुरानो रौनकता र चहलपहल हराएको छ।

सीमावर्ती भारतीय बजारमा नेपालीको भीड घट्नुका पछाडि मुख्य गरी सीमा नाकामा गरिएको कडाइ र भन्सारसम्बन्धी नयाँ नियम नै प्रमुख कारण रहेको नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्वअध्यक्ष कृष्णप्रसाद श्रेष्ठले बताए।



गत वैशाखदेखि नेपालगन्ज भन्सार नाकाबाट रु १०० भन्दा बढी मूल्यका सामान बिनाभन्सार नेपाल ल्याउन रोक लगाइएको थियो। उक्त सीमा बढाएर हाल रु ५०० पुऱ्याइएको छ।

अघिल्ला वर्षमा चाडपर्वका बेला नेपाली ग्राहकले भरिभराउ हुने रूपैडिहाका पसल यस पटक सुनसान देखिएका छन्। दुवैतर्फ जाँच र लामो लाइन बस्नुपर्ने भएकाले सीमा पारी जाने उपभोक्ता घटेको नेपालगन्ज-२१ पुरैनाकी सिर्जना थापाले बताइन्।

रु ५०० भन्दाबढीको सामान भन्सार जाँच गर्नुपर्ने व्यवस्थाले उपभोक्ता रूपैडिहा जान छाडेका छन्। नेपाली उपभोक्ताको आवागमन कम भएपछि रूपैडिहा बजार सुनसान बन्दै गएको उनको भनाइ छ।

सीमापारी रूपैडिहा बजार जाने उपभोक्ताको संख्या घटेसँगै नेपालगन्जका 'सपिङ मल'मा भिडभाड बढेको छ। नेपालगन्जको भाटभटेनी, वेष्टर्न मार्टलगायत सुपर स्टोरमा नेपाली उपभोक्ताको आकर्षण बढेको उपभोक्ता अधिकारकर्मी प्रभातकुमार ठकुरीले बताए।

उनले भन्सार कडाइले सीमापारी जान रोकिएका उपभोक्तालाई नेपालगन्जमै किनमेलको वातावरण बनाउन यहाँका व्यापारी, उद्योग वाणिज्य सङ्घले पहल गर्नुपर्ने बताए। चाडपर्वका बेला नेपाली बजारमा व्यापारीले मूल्यवृद्धि र वस्तुको अभाव गराउने कार्यलाई निरुत्साहित गर्न बजार अनुगमनलाई ध्यान दिनुपर्ने उनको सुझाव छ।

सीमापारी भारतीय बजार रूपैडिहामा किनमेलका लागि जाने उपभोक्ता घटे पनि स्थानीय बजारमा खरिदर सोही अनुपातमा नबढेको नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष चिरञ्जीवी ओलीले जानकारी दिए।

उनका अनुसार, तस्करी विगतको तुलनामा घटेको अनुमान छ। मुख्य नाकामा कडाइ भए पनि खुला सीमाका कारण भित्री नाकाबाट हुनसक्ने तस्करी रोक्न ती क्षेत्रमा निगरानी बढाउनुपर्ने देखिन्छ।

दसैँको सँघारमा किसानलाई धान भित्र्याउने चटारो

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २७ असोज

चारैतिर दसैँको रौनकता छाएका बेला बाँकेका किसानलाई भने यतिबेला वर्षभरि खाने धान सकुशल भित्र्याउने चटारो छ।

रातो टीका, जमरा र आफन्तसँगको खुसी साटासाट गर्ने पर्खाइमा धेरैजसो मानिस किनमेल र घर सिँगार्न व्यस्त छन्। तर यहाँका किसानलाई भने खेतभरि पहेँलपुर झुलेको धान वर्षाले भित्र्याउन दिन्छ कि दिन्न भन्ने पिरले गाँजेको नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका-१९ सुइयागाउँका किसान ध्रुव थापाले बताए।

"असारे हिलोमा बगाएको पसिना यतिबेला खेतभरि पहेँलपुर झुलेको छ, त्यसैले दसैँको टीका थाप्नेभन्दा पनि खेतको धान थन्क्याउने हतारो छ", थापाले भने, "यदि अहिल्यै धान भित्र्याउन सकिएन भने ठूलो क्षति हुन्छ, त्यसैले हाम्रा लागि यतिबेला दसैँको रौनकभन्दा धान भित्र्याउने चटारोले छोएको छ।"

गत असारमा लगाइएको धान पाकेर यतिबेला खेतमा झुलेको छ। अब वर्षा भए धान बालीमा ठूलो क्षति हुने भएकाले किसानलाई अहिले दसैँ मनाउनभन्दा पनि धान भित्र्याउन भ्याइनभ्याइ भएको उनी बताउछन्। गत हप्ता नै ठूलो वर्षा भएकाले धान भित्र्याउन नसकिएको जनाउँदै थापा केही दिन पानी नपरेकाले खेताला लगाएर धान काट्ने र भित्र्याउन काममा लागेको जानकारी दिए।

विगतका वर्षमा प्रायः दसैँ सकिएपछि मात्र धान भित्र्याउने समय आउँथ्यो। तर, यसपालि दसैँ केही ढिला परेकाले धान पाक्ने र दसैँ मनाउने समय एकैपटक जुध्न पुगेको छ। गाउँघरमा दसैँको उल्लासभन्दा पनि यस वर्ष खेतबारीको कामको हतारो बढी देखिएको राप्ती सोनारी-५ का किसान अशोक वलीले बताए।

"अहिले त धान काट्ने बेलामै ठूलो वर्षा भयो। केही दिनदेखि पानी रोकिएकाले धेरै किसान धान काट्न र भित्र्याउनमै व्यस्त छौं", वलीले भने, "एकातर्फ धान भित्र्याउनु छ, अर्कातर्फ बारीमा गहुँ छर्ने समय भइसकेको छ। एकैपटक धेरै काम थपिएकाले यसपालिको दसैँ अघिल्ला वर्षजस्तो फुर्सदिलो र रमाइलो हुने छाँट छैन।"

केही दिनअघि नै धान काट्ने तयारी गरे पनि वर्षाका कारण रोकिएकाले अहिले किसान अर्मपर्म गरी धान भित्र्याउन व्यस्त रहेको राप्ती सोनारी गाउँपालिका-३ का वडाध्यक्ष मीनकुमार चौधरीले बताए।

उनका अनुसार यस वर्ष समयमै मनसुन सुरु भएकाले बाँकेमा धानको उत्पादन राम्रो भएको छ। खेतभरि झुलेका बालाले राम्रो भण्डारणको सङ्केत गरे पनि अनपेक्षित वर्षाको जोखिम भने अझै टरेको छैन।

"आकाशमा अलिकतिमात्रै बादल मडारिँदा पनि किसानको धड्कन बढ्ने गर्छ। मिहिनेतअनुसार धान राम्रो त भएको छ, तर समयमै घर भित्र्याउन नसके असिनापानीले नोक्सान पुर्याउन सक्छ", चौधरीले भने, "बाँकेका किसान यतिबेला दसैँको रमझमभन्दा माथि उठेर धान भित्र्याउन लागेका छन्, किसानलाई धानखेती सुरक्षित घर भित्र्याउन पाउनु नै यसपालिको सबैभन्दा ठूलो दसैँ र खुसी हुनेछ।"

कृषि ज्ञान केन्द्र बाँके सूचना अधिकारी वरिष्ठ कृषि प्रसार अधिकृत सुजिता शर्माले पाकेर स्याहार्ने बेला पानी पर्ने डरले यतिबेला किसान धमाधम धान भित्र्याउन लागेको बताइन्।

जिल्लामा कुल ५४ हजार ५२६ हेक्टर खेतीयोग्य जमिनमध्ये ३३ हजार ५७० हेक्टरमा धान रोपाइँ हुने गरेको छ। यो वर्ष ३३ हजार ५०३ हेक्टर क्षेत्रफलमा रोपाइँ भएको कृषि ज्ञान केन्द्र बाँकेका सूचना अधिकारी शर्माले जानकारी दिइन्।

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण
नेपालीमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

युनाइटेड एजुकेशनल एकेडेमी
नेपालगन्ज-१२, बाँके

+2 SCIENCE MANAGEMENT
विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
प्रिन्सिपल
जोमन जेम्स
JEEVAN JYOTI SECONDARY SCHOOL
081-542004 Kohalpur-10, Ramnagar Banke

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

विपतमा क्षतिपूर्ति कानुन



- विपत्तिमा राहत र पुनर्स्थापना नागरिकको संवैधानिक अधिकार
- वैदेशिक सहायताको अनिश्चितताले कानुनी क्षतिपूर्ति प्रणाली अनिवार्य
- विपत् व्यवस्थापनमा सीमापार कानुनी संयन्त्र निर्माण गर्नु पर्छ



डा. महेन्द्रजङ्ग शाह

प्राकृतिक विपत्ति केवल सामयिक वा मौसमी घटनामा मात्र सीमित छैन। एकातिर जलवायु परिवर्तनको तीव्रता, मरुभूमीकरण र भूगर्भीय असन्तुलन छ भने अर्कातिर विपत्तिमा दया वा परोपकारिताभन्दा माथि नागरिक अधिकार, राज्यको दायित्व, आर्थिक उत्थानशीलता र मानव अधिकारको स्तम्भका रूपमा यसलाई स्थापित गरिदिएको छ। हामी विषम भौगोलिकता, भूबनोट र जलवायु जोखिममा छौं। राज्यले विपत्पछि प्रदान गर्ने राहत र पुनर्स्थापना ऐच्छिक परोपकार नभई संवेगात्मक, संवैधानिक र वैधानिक दायित्व बनिसकेको छ।

विपत् तथ्याङ्क सन् २०२५ को प्रतिवेदन अनुसार यस वर्ष विश्वमा ३५८ वटा प्राकृतिक विपत्ति भएका छन्। यी विपत्का कारण १६ हजार ६०७ जनाले ज्यान गुमाए भने ११ करोड दुई लाख मानिस प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित भए। यसबाट विश्व अर्थतन्त्रले १६९.६८ अर्ब अमेरिकी डलर बराबरको प्रत्यक्ष आर्थिक क्षति बेहोर्नु पऱ्यो। सबैभन्दा पीडित एसिया महादेश भयो। म्यान्मारमा मार्च २८ मा गएको ७.७ म्याग्निच्युडको भूकम्पमा तीन हजार ८२० जनाको मृत्यु र ११ अर्ब डलरको क्षति भयो। अगस्त ३१ को राति अफगानिस्तानको हिमाली क्षेत्रमा गएको ६.० म्याग्निच्युडको भूकम्पमा दुई हजार दुई सय जनाको मृत्यु भयो।

हिमाली भूबनोट, कच्ची भौगर्भिक संरचना र मनसुनी विषमताका कारण नेपाल प्राकृतिक विपत्तिको उच्च जोखिममा छ। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कानुनको परिधिभित्र नागरिकको राहत तथा क्षतिपूर्तिको अधिकारलाई स्पष्ट रूपमा अङ्गीकार गरिनु अत्यावश्यक भइसकेको छ। नेपालमा हालैका वर्षमा शृत्त लाबद्ध रूपमा घटित महाविपत्तिले वैदेशिक सहायताको अनिश्चित प्रवाह र स्थानीय कानुनी संयन्त्रबिचको तादात्म्यको गहन कानुनी समीक्षा गर्न बाध्य तुल्याएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय सहायता : नेपालको सन् २०१५ को गोर्खा भूकम्प र २०२६ अगस्त २६ को रसुवा-भोटेकोशी (त्रिशूली) बाढीले मुलुकको सहायता अवशोषण क्षमता, वैदेशिक अनुदान परिचालन, सहायताको गति र कानुनी ढाँचामाथि गम्भीर प्रश्न खडा गरेको छ । तदर्थ रूपमा प्राप्त हुने अन्तर्राष्ट्रिय सहायताले सुनिश्चित क्षतिपूर्ति अधिकारको अन्तरलाई बुझ्न यी दुवै घटनाको वित्तीय तथा कानुनी लेखाजोखा गर्नु अपरिहार्य छ।

सन् २०२६ अगस्त २६ को रसुवा बाढीले एक हजार ४५४ जनाभन्दा बढीको मृत्यु भयो, चार हजार ७१८ जना बेपत्ता भए र नौ हजार २८७ जना घाइते भए। विपत्तिका कारण २७७.७९ अर्ब रुपियाँ बराबरको प्रत्यक्ष भौतिक क्षति र १३६.२७ अर्ब आर्थिक नोक्सानी भई कुल चार सय अर्ब रुपियाँभन्दा बढीको अभूतपूर्व क्षति भयो। सङ्कट सामना गर्न अन्तर्राष्ट्रिय समुदायबाट सहायता प्रवाह भयो। बहुपक्षीय विकास बैङ्क तथा एसियाली विकास बैङ्कले ४५ मिलियन (रु. ७६ करोड) अनुदान उपलब्ध गरायो भने संयुक्त राष्ट्रसङ्घ कोषबाट ४२० मिलियन अमेरिकी डलर विनियोजन गरियो। द्विपक्षीय सहायताका तर्फबाट अमेरिकाले ४५ लाख प्रारम्भिक, ४३.६ मिलियन आपत्कालीन भोजन, ४१ मिलियन फरेन्सिक/डिएनए पहिचान सहायता र ४३१ मिलियन पुनर्निर्माण गरी कुल ४३५.६ मिलियनभन्दा बढी सहायता प्रदान गऱ्यो।

संयुक्त अरब इमिरेट्सले ४१० मिलियन र १८६ टन राहत सामग्री, क्यानडाले दुई मिलियन (क्यानडियन डलर), जर्मनीले ४२ मिलियन तथा जापान, श्रीलङ्का, मलेसिया र बङ्गलादेश प्रत्येक देशले ४१.१ मिलियन सहयोग गरे। छिमेकी मुलुक चीनले ३३६ मिलियन नगद सहायता र युवा तथा खेलकुद एवं बालकल्याणका लागि ११ मिलियन रुपियाँ उपलब्ध गरायो। संयुक्त अधिराज्यबाट ३५ मिलियन प्राप्त भयो भने गैरसरकारी तथा परोपकारी क्षेत्रबाट वेल्टहुङ्गरहिल्फेले दुई मिलियन र प्रविधि क्षेत्र/बिस्ट परोपकार अभियानले ४१ मिलियनभन्दा बढी प्रविधि/निजी क्षेत्रको कुल प्रतिबद्धता ४१० मिलियन पुग्ने गरी सहायता जुटाए। यसका साथै बेलायतस्थित तमु धींबाट १.३ करोड रुपियाँ र क्षेत्री समाजबाट २३ लाख रुपियाँ बराबरको सहयोग प्राप्त भयो। आन्तरिक रूपमा सङ्कलन गरिएको प्रधानमन्त्री दैवीप्रकोप उद्धार कोषमा विभिन्न खातामार्फत ९.६८ अर्ब रुपियाँ र ४२३.२८ मिलियन गरी कुल १३.२३ अर्ब रुपियाँ जम्मा भयो।

नेपालमा २०७२ वैशाख १२ को ७.८ म्याग्निच्युडको भूकम्पले करिब नौ हजार जनाको मृत्यु, १८ हजार घाइते, ५५ लाखभन्दा बढी प्रभावित र १० लाखभन्दा बढी संरचना ध्वस्त भए। दाता सम्मेलनबाट ४३ अर्ब डलरको प्रतिबद्धता व्यक्त भयो। भारतले ४१ अर्ब, एसियाली विकास बैङ्कले चार हजार छ सय मिलियन, विश्व बैङ्कले चार हजार पाँच सय मिलियन, चीनले तीन अर्ब युआन, जापानले चार हजार २६० मिलियन, अमेरिकाले चार हजार १३० मिलियन र युरोपेली सङ्घले चार हजार एक सय मिलियन पठाउने प्रतिबद्धता जनाए तर भूकम्पको एक दशक बितिसक्दा ८० प्रतिशत संरचना निर्माण भए पनि प्रतिबद्धता अनुसारको सहायता प्राप्त नहुनुमा प्रशासनिक ढिलाइ र सहायता अवशोषण क्षमताको कमीले पुनरुत्थानको गति भने केही कमी हुन पुग्यो।

जोखिम-वित्तपोषणमा क्याटास्ट्रोफी बिमा प्रणाली र सार्वजनिक कानुनी सुरक्षा सञ्जालमा विश्व छ। विकसित र विकासोन्मुख राष्ट्रले विपत्पछिको क्षतिपूर्तिका लागि अपनाएका कानुनी संरचनाले पुँजीको उपलब्धताभन्दा कानुनी ढाँचा मुख्य निर्धारक हो भन्ने देखाउँछ। स्पेनको क्याटालोनिया क्षेत्रमा सन् २०२० को स्टर्म ग्लोरियामा अपनाइएको क्षतिपूर्ति ढाँचा सफल उदाहरणीय ढाँचा हो। संयुक्त राज्य अमेरिकामा स्टाफोर्ड एक्टको वैधानिक अधिकार प्रयोग गरी फेमाको विपत् राहत कोषमार्फत सङ्घीय बजेटमा राहत प्रदान गरिन्छ। क्यालिफोर्नीया अर्थक्वेक अथोरिटीले ४९.५३ अर्ब डलरको भूकम्प बिमासहित सार्वजनिक जोखिम पुलिङको सफल कानुनी मोडेल प्रस्तुत गरेको छ। सन् २०१० को महाभूकम्पपछि हाइटीमा देखिएको कानुनी र कार्यान्वयनगत जटिलताले गर्दा अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले गरेको अर्बौं डलरको सहायता प्रतिबद्धता घरेलु कानुनी संरचना, संस्थागत असमन्वय र वैधानिक क्षतिपूर्ति संयन्त्रको अभावमा स्थानीय क्षमता निर्माण र दिगो पुनर्स्थापनामा रूपान्तरण हुन सकेन।

अन्तर्राष्ट्रिय विपत् अध्ययन प्रतिवेदनले गरेको सहायतासम्बन्धी तथ्याङ्कले प्रतिव्यक्ति विपत् सहायतामा विश्वव्यापी असमानता देखाउँछ। सन् २००४ का सुनामीपीडितले प्रतिव्यक्ति ४८ हजार डलरसम्म प्राप्त गरे भने सन् २००५ को काश्मीर भूकम्पका पीडितले प्रतिव्यक्ति चार हजार तीन सयदेखि चार हजार चार सय डलर प्राप्त गरे। सुडानका पीडितले प्रतिव्यक्ति चार हजार चार सय डलरभन्दा बढी पाउँदा नाइजर, चाड र मलावीका विपत्पीडितले प्रतिव्यक्ति ४३० डलर वा सोभन्दा कम मात्र प्राप्त गरे। यो अन्तर्राष्ट्रिय सहायताको अनिश्चितता एवं असमानताको ज्वलन्त प्रमाण हो। यसले कानुनको आवश्यकता बोध गराउँछ ।

अन्तर्राष्ट्रिय न्याय र कानुनः विपत् व्यवस्थापन घरेलु प्रशासनिक कानुनभन्दा अन्तर्राष्ट्रिय मुद्दा, राज्यको दायित्व र मानव अधिकारको अनिवार्य क्षेत्रमा प्रवेश गरिसकेको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी खाकाले क्षति कोषको कानुनी विकास भइसकेको छ। हरितगृह ग्यास उत्सर्जनका आधारमा न्यूनतम उत्सर्जन गर्ने तर उच्च जोखिममा रहेका राष्ट्रले कानुनी रूपमा क्षतिपूर्तिको दाबी प्रस्तुत गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय आधार निर्माण भएको छ। क्षतिपूर्ति अनुदान वा दयाका रूपमा नभई जलवायु न्याय र कानुनी हकका रूपमा स्थापित भएको छ। नेपालको उत्तरी सीमापार क्षेत्रमा हुने हिमपहिरो, हिमताल विस्फोट वा चट्टान-बरफको पहिरोले नेपालतर्फ ल्याउने विनाशमा सीमापार वातावरणीय उत्तरदायित्व तय गर्नु आवश्यक छ। इन्टरनेसनल फेडरेसन अफ रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय विपत् प्रतिक्रिया कानुन निर्देशिका र अन्तर्राष्ट्रिय कानुन आयोगको विपत्तिको समयमा व्यक्तिहरूको संरक्षणसम्बन्धी मसौदाले विपत्तिको समयमा मानवीय मर्यादाको रक्षा गर्ने, मानव अधिकारको संरक्षण गर्ने र बाह्य सहायताको प्रभावकारी समन्वय गर्ने राज्यको वैधानिक कर्तव्यलाई स्पष्ट पारेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय कानुनी मानकलाई नेपालको आन्तरिक कानुनी ढाँचाभित्र आन्तरिकीकरण गर्नु नेपालको दायित्व हो।

नीतिगत सुधारको मार्गचित्र : नेपालले अब आपत्कालीन राहत वितरणको परम्परागत र प्रतिक्रियात्मक मोडेलबाट माथि उठेर कानुनी रूपमा ग्यारेन्टी गरिएको अधिकारमुखी क्षतिपूर्ति व्यवस्थामा रूपान्तरण हुन ढिलाइ गर्नु हुँदैन। अन्तर्राष्ट्रिय कानुन, तुलनात्मक अभ्यास र नेपालको संवैधानिक मर्मलाई ध्यानमा राख्दै निम्नबमोजिमको स्पष्ट कानुनी र नीतिगत सुधारको मार्गचित्र कार्यान्वयन गरिनु पर्छ ।

वैधानिक र कानुनी सुधार : 'विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४' लाई संशोधन गरी विपत्पीडित नागरिकका लागि राज्यका तर्फबाट अनिवार्य क्षतिपूर्ति पाउने वैधानिक अधिकार र स्पष्ट क्षतिपूर्ति मापदण्ड समावेश गरिनु पर्छ। देवानी कानुनमा अनुबन्धभन्दा बाहिरको कानुनी दायित्वसम्बन्धी व्यवस्थामा संशोधन गरी प्राकृतिक तथा जलवायु-सिर्जित विपत्तिको क्षतिपूर्ति सुनिश्चित गर्ने कानुनी आधार तयार पारिनु पर्छ।

बिमा संस्थागत : स्पेन र क्यालिफोर्नियाबाट प्रेरणा लिँदै नेपालमा भौतिक पूर्वाधार, जलविद्युत् आयोजना, कृषि र न्यून आय भएका सर्वसाधारणका निजी आवासका लागि राष्ट्रिय जोखिम पुलसहितको सार्वजनिक-निजी क्याटास्ट्रोफी बिमा प्रणालीको कानुनी र संरचनात्मक निर्माण गरिनु पर्छ। यसले जोखिम हस्तान्तरण संयन्त्रका रूपमा काम गरी राज्यको वित्तीय भार कम गर्छ।

सीमापार कानुनी संयन्त्र : चीन र भारत जस्ता छिमेकी मुलुकसँग वास्तविक समयको जलवैज्ञानिक तथा भौगर्भिक तथ्याङ्क आदानप्रदान, सीमापार पूर्वसूचना दायित्व र संयुक्त विपत् बिमा कोष वा विपत् पुनरुत्थान कोष स्थापनाका लागि द्विपक्षीय कानुनी संयन्त्र र सम्झौता गरिनु पर्छ।

बढ्दो जलवायु जोखिम र भौगर्भिक संवेदनशीलताको अवस्थामा वैदेशिक सहायताको याचिका मात्रको राहत प्रणाली दिगो हुन सक्दैन। त्यसका लागि नागरिकको संवैधानिक अधिकारमा आधारित, कानुनी र संस्थागत क्षतिपूर्ति ढाँचा स्थापना गर्नु नेपालको सार्वभौमसत्ता, मानव अधिकारको संरक्षण र दीर्घकालीन आर्थिक उत्थानका लागि एक अपरिहार्य कानुनी र राज्यको आवश्यकता हो। यसबाट क्षतिको निष्पक्ष मूल्याङ्कन, तत्काल राहत, घरजग्गा तथा जीविकोपार्जन पुनर्स्थापना, मृत्यु वा गम्भीर क्षतिमा उचित क्षतिपूर्ति, राहतमा भ्रष्टाचार/दुरूपयोग भए कानुनी कारबाही र पीडितलाई उजुरी र अदालत जाने प्रभावकारी बाटो खुला गर्न सकिन्छ। -गोरखापत्र

स्वास्थ्य

दाल, गेडागुडीमा पाइने प्रोटिन र अण्डा, मासुमा पाइने प्रोटिन उस्तै हुन्छ ?

धेरै मानिसहरू बिहान वा बेलुकाको हिँडडुलपछि दाल, चना, केराउ र अन्य गेडागुडी खान रुचाउँछन्।

मानिसहरू यिनलाई प्रोटिन र फाइबरले भरिपूर्ण स्वस्थकर खानाको रूपमा लिने गर्छन्। धेरैजसो पार्कबाहिर केराउ, चना, अन्य गेडागुडी र भटमासबाट बनेका परिकारहरू बेच्ने साना पसलहरू देख्न सकिन्छ।

तर चना, केराउ र दालमा वास्तवमै कति प्रोटिन हुन्छ ? यिनीहरू खाएपछि किन कतिपय मानिसलाई पेटमा ग्यास जम्ने वा पेट फुल्ने समस्या हुन्छ ? यो असुविधालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

यस लेखमा, हामी विज्ञहरूको राय र विभिन्न अध्ययनका आधारमा यी प्रश्नहरूको जवाफ दिने प्रयास गर्नेछौं।

दाल, चना र केराउमा वास्तवमै कति प्रोटिन हुन्छ ?

अमेरिकी 'नेशनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थ' का अनुसार, दाल, चना र केराउजस्ता खानेकुराहरू प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, भिटामिन र खनिजका राम्रा स्रोत हुन्। विश्वभरका मानिसहरूले अन्नबालीका साथै यिनलाई आफ्नो मुख्य आहारमा समावेश गर्छन्। उनीहरू आफ्नो प्रोटिनको आवश्यकता पूरा गर्न पनि यिनैमा निर्भर रहन्छन्।

उक्त संस्थाले भन्छ, 'यी विशेष गरी विकासशील र कम विकसित राष्ट्रहरूका विपन्न वर्गका लागि खानाको महत्त्वपूर्ण स्रोत हुन्।

यिनमा अन्नको तुलनामा दोब्बर मात्रामा प्रोटिन हुन्छ।

'नेशनल इन्स्टिच्युट अफ न्युट्रिसन' र 'इन्डियन काउन्सिल अफ मेडिकल रिसर्च' को तथ्याङ्क अनुसार, १०० ग्राम दालमा औसतमा २२ देखि २४ ग्राम प्रोटिन हुन्छ। यो मात्राले ३२३ क्यालोरी प्रदान गर्छ।

यद्यपि, आहारविद् अरूण कुमार भन्छन्, 'त्यो २२ देखि २४ ग्राम प्रोटिन काँचो दालको हकमा हो। पकाउने क्रममा दाललले पानी सोस्छ; त्यसैले, पाकिसकेपछि यसमा हुने प्रोटिनको मात्रामा परिवर्तन आउँछ।'

उनका अनुसार १०० ग्राम उसिनेको दालमा केवल आठदेखि नौ ग्राम प्रोटिन हुन्छ।

के यो तौल घटाउन खोजिरहेकाहरूका लागि लाभदायक छ ?

डा. अरूण कुमार भन्छन्, 'चामल र गहुँजस्ता अन्नमा ३३० देखि ३५० क्यालोरी हुन्छ। दाल, चना र केराउजस्ता खानेकुरामा औसतमा ३२३ क्यालोरी हुन्छ।' 'त्यसैले, चामल र गहुँजस्ता अन्न तथा दाल वा गेडागुडीमा पाइने क्यालोरीको मात्रामा खासै ठूलो भिन्नता हुँदैन।'

'अधिकांश दाल र गेडागुडीमा प्रति १०० ग्राममा करिब ६० देखि ६२ ग्राम कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ 'अरूण कुमार भन्छन्।

'चामलमा करिब ७५ ग्राम, गहुँमा करिब ७२ ग्राम र साना दाना भएका अन्नमा करिब ६५ देखि ६६ ग्राम स्टार्च हुन्छ। यसको अर्थ अन्नको तुलनामा दाल र गेडागुडीमा १० देखि १५ प्रतिशत कम मात्र स्टार्च हुन्छ'

अमेरिकाको 'नेशनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थ' ले पनि दाल र गेडागुडीमा ६० देखि ६५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट हुने कुरा उल्लेख गरेको छ।

डा. अरूण कुमारका अनुसार यिनमा करिब १५ ग्राम स्टार्च यस्तो हुन्छ जुन हाम्रो शरीरले पचाउन सक्दैन। यो स्टार्च क्यालोरी वा ग्लुकोजमा परिणत हुँदैन। यदि हामीले नपच्ने यो स्टार्चलाई हटाउने हो भने, शरीरले पचाउन सक्ने करिब ४५ ग्राम स्टार्च बाँकी रहन्छ। फलस्वरूप, चामल र गहुँको तुलनामा दाल र गेडागुडी खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अलि कम बढ्छ।'

सन् २०२१ मा गरिएको अध्ययनले पनि दाल र गेडागुडीको सेवनले खाना खाइसकेपछि रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने गतिलाई सुस्त बनाउँछ भन्ने कुरा देखाएको छ। त्यो अध्ययन २,१०२ जनामा गरिएको थियो।

तौल घटाउने योजनामा रहेका व्यक्तिले अन्य अन्नको सट्टामा दाल र गेडागुडी खानु उपयुक्त हुने डा.अरूण कुमार बताउँछन्। 'तर, खानेकुराको मात्रामा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले नियमित खानाका अतिरिक्त साँझको खाजाको रूपमा चना खानुभयो भने, यसले तौल घटाउन खासै मद्दत गर्दैन' उनी भन्छन्।

गम्भीर मधुमेह भएकाहरूले भने दाल, गेडनगुडीको सेवन पनि सीमित मात्रै गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ।

के दाल, गेडागुडी मासु र अण्डाबाट पाइने प्रोटिनको विकल्प बन्न सक्छन् ?

हामी विभिन्न प्रकारका खानेकुराबाट प्रोटिन प्राप्त गर्छौं। तर, कुनै खानेकुरामा कति प्रोटिन छ भनेर मात्र हेर्नु पर्याप्त हुँदैन। शरीरले त्यो प्रोटिनलाई कति प्रभावकारी रूपमा उपयोग गर्न सक्छ भन्ने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसलाई प्रोटिनको 'जैविक गुणस्तर' भनिन्छ। यो त्यसमा पाइने एमिनो एसिडहरूमा निर्भर गर्दछ।

एमिनो एसिडहरू प्रोटिनका आधारभूत एकाइ हुन्।

युरोपियन फुड इन्फर्मेसन काउन्सिलका अनुसार, 'सामान्यतया, वनस्पति-आधारित प्रोटिनको तुलनामा पशु-आधारित प्रोटिनको जैविक गुणस्तर उच्च हुन्छ।

शरीरले खानामा पाइने प्रोटिनलाई कति राम्रोसँग उपयोग गर्छ र त्यसलाई मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिनमा कसरी रूपान्तरण गर्छ भन्ने प्रोटिनको जैविक गुणस्तर निर्धारण हुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन्।

उनका अनुसार पशु-आधारित प्रोटिनका स्रोतहरूमा मासु, माछा, अण्डा, दूध, चिज र दही पर्दछन्। यिनीहरूले उच्च गुणस्तरको प्रोटिन प्रदान गर्छन्।

यसको विपरीत, वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटिनहरू- दाल, गेडागुडी, अन्न, नट्स (बदाम/ओखर आदि), बीउबिजन र तरकारीहरू - को जैविक गुणस्तर कम हुन्छ।

केही दाल र गेडागुडीमा चामल तथा अन्य अन्नहरूमा नपाइने प्रोटिन प्राप्त हुने भएकाले शाकाहारीले भातसँगै दाल, गेडागुडी खानु लाभदायक हुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन्।

कुखुराको मासु, अण्डा र नट्सको तुलनामा दाल र गेडागुडीले रगतमा चिनीको मात्रा दुईदेखि तीन गुणा बढी बढाउने डा. अरूण कुमार पनि स्वीकार गर्छन्।

'दाल र गेडागुडीबाट प्राप्त हुने प्रत्येक ग्राम प्रोटिनसँगै व्यक्तिले साढे दुईदेखि तीन ग्राम अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट पनि सेवन गरिरहेको हुन्छ' उनी भन्छन्।

मासु र अण्डाजस्तै दाल र गेडागुडीलाई पूर्ण प्रोटिनको स्रोतका रूपमा वर्गीकरण गर्न नसकिने डा. अरूण कुमारले स्पष्ट पारे। उनले उदाहरण दिँदै भने '१०० ग्राम कुखुराको मासुमा २८ ग्राम प्रोटिन हुन्छ, तर कार्बोहाइड्रेट भने हुँदै हुँदैना।'

दाल, चना र केराउले किन ग्यास बनाउँछन् ?

दाल र गेडागुडीमा प्रोटिन हुन्छ। तर, एक अध्ययनका अनुसार यिनीहरूमा 'राफिनोज ओलिगोस्याकराइड' नामक विशेष प्रकारको कार्बोहाइड्रेट पनि उच्च मात्रामा पाइन्छ।

यसले मानिस र मोनोगास्ट्रिक जनावरहरू (एउटा मात्र कोठा भएको पेट हुने जनावरहरू) मा ग्यासको समस्या निम्त्याउन सक्छ।

डा. अरूण कुमारका अनुसार 'हाम्रो शरीरमा 'राफिनोज' नामक कार्बोहाइड्रेट पचाउन आवश्यक इन्जाइमको अभाव हुन्छ, जुन कार्बोहाइड्रेट दाल र गेडागुडीमा पाइन्छ।

'त्यसैले, हाम्रो आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाले यसलाई पचाउँन मेहनत गरिरहेका हुन्छन्। यस प्रक्रियामा मिथेनजस्ता ग्यासहरू ठूलो मात्रामा उत्पन्न हुन्छन्।

नियमित रूपमा दाल र गेडागुडी खाने मानिसहरूको शरीरमा 'बिफिडोब्याक्टेरियम' नामक लाभदायक ब्याक्टेरियाको संख्या बढ्छ। यसले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउने उनको भनाइ छ।

ग्यासको समस्याबिनै कुनै व्यक्तिले दाल र गेडागुडी पचाउन सक्छन् वा सक्दैनन् भन्ने कुरा पनि उनीहरूको स्वास्थ्यमा निर्भर रहने डा.अरूण कुमार बताउँछन्।

दाल र गेडागुडी खाएपछि सबैलाई ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या नहुने पोषणविद् तारिणी कृष्णन बताउँछिन्। दाल र गेडागुडी अत्यधिक मात्रामा पनि खान नहुने उनको भनाइ छ।-अनलाइन खबर

लुम्बिनी प्रदेशमा बजार अनुगमन तीव्र पारिने

कालपृष्ठ समाचारदाता

दाङ, २७ असोज

लुम्बिनी प्रदेश सरकारले चाडपर्वको समयमा बजार अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाउने र सार्वजनिक यातायातमा तोकिएभन्दा बढी भाडा असुल्ने कार्य नियन्त्रण गर्न सरोकारवाला निकायलाई निर्देशन दिएको छ।

आन्तरिक मामिला, कानुन, उद्योग तथा यातायातमन्त्री भण्डारीलाल अहिरको अध्यक्षतामा मंगलबार बसेको बजार नियमन तथा प्रतिस्पर्धा प्रवर्धन परिषद्को बैठकले उपभोक्ताको अधिकार संरक्षण, बजारमा सहज आपूर्ति र सुरक्षित यातायात व्यवस्थाका लागि विभिन्न निर्णय गरेको हो। बैठकले दसैं, तिहार र छठ पर्वलाई लक्षित गरी घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयमार्फत बजार अनुगमन नियमित गर्ने निर्णय गरेको मन्त्रालयका सचिव भरतमणी पाण्डेले जानकारी दिए। अनुगमनमा स्थानीय प्रशासन, प्रहरी, स्थानीय तह, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय, उपभोक्ता हित संरक्षण मञ्च र पत्रकारलगायत सरोकारवालालाई सहभागी गराइनेछ।

अनुगमनका क्रममा बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तुको आपूर्ति अवस्था, वस्तु तथा सेवाको मूल्यसूची, मूल्य र गुणस्तरलगायत विषयमा निरीक्षण गरिनेछ। उपभोक्तालाई ठगीबाट जोगाउन र बजारमा अनुचित व्यापारिक गतिविधि नियन्त्रण गर्न अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाइने बैठकको निर्णय छ।

चाडपर्वमा यात्रुको चाप बढ्ने र विपद्का कारण सडक अवरुद्ध हुँदा यात्रा कठिन हुन सक्ने अवस्थालाई ध्यानमा राख्दै सार्वजनिक यातायातको निगरानी बढाइने भएको छ। यातायात व्यवस्था कार्यालयसँगको समन्वयमा जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयले सवारीसाधनले तोकिएकोभन्दा बढी भाडा लिए नलिएको, सिट क्षमताभन्दा बढी यात्रु राखे नराखेको तथा यात्रुको सुरक्षा अवस्थाबारे नियमित अनुगमन गर्नेछ। यात्रुको चाप हुने स्थानमा सहायता कक्षसमेत स्थापना गरिनेछ। बैठकले उपभोक्तालाई वस्तु तथा सेवाको मूल्य, गुणस्तर, परिमाण र शुद्धताबारे जानकारी गराउन मन्त्रालयले आवश्यक सूचना सामग्री तयार गर्ने निर्णय गरेको छ।

स्वच्छ प्रतिस्पर्धाको महत्त्व, अनुचित व्यापारिक क्रियाकलापका असर र उपभोक्ताको अधिकारबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्न मातहतका निकायलाई निर्देशन दिने निर्णयसमेत गरिएको छ।

त्यसैगरी, बजारमा वस्तु तथा सेवाको आपूर्ति प्रणाली सहज बनाउन घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय र यातायात व्यवस्था कार्यालयको सक्रियतामा जिल्ला प्रशासन कार्यालय तथा स्थानीय तहसँग समन्वय गरिने भएको छ। उपभोक्ताका गुनासा छिटो सङ्कलन र सम्बोधन गर्न प्रदेशका सबै जिल्ला प्रशासन कार्यालय तथा स्थानीय तहमा क्यूआर कोड, टोल फ्री नम्बर र हटलाइनमार्फत गुनासो सुनुवाइको व्यवस्था मिलाउन अनुरोध गर्ने निर्णय भएको छ। बजार नियमन तथा प्रतिस्पर्धा प्रवर्धन ऐन, २०७७ कार्यान्वयनका लागि नियमावली तर्जुमा गर्ने र आवश्यकताअनुसार कार्यविधि तयार गर्ने निर्णय पनि बैठकले गरेको छ। ऐनको दफा १४ बमोजिमको प्रदेश अनुगमन समितिलाई तत्काल अनुगमन टोली गठन गरी बजार अनुगमन अघि बढाउन निर्देशन दिने निर्णयसमेत गरिएको छ।

कम्पनी खारेजी (बन्द) सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८३/ ०६ / ०७

यस फोक्सुण्डो मिडिया एण्ड म्युजिक प्रा.लि. (दर्ता नंः २४२६९७/०७७/०७८, ठुलिभेरी नगरपालिका - ३ दुनै, डोल्पा) ले कम्पनी ऐन, २०६३ बमोजिम कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय, त्रिपुरेश्वर, काठमाडौँमा दर्ता भई सञ्चालन हुँदै आएकोमा सञ्चालक समितिको निर्णय र साधारण सभाको सर्वसम्मत प्रस्ताव अनुसार कम्पनीको सम्पूर्ण कारोबार पूर्ण रूपमा बन्द गरी खारेजी (Deregistration/Liquidation) प्रक्रिया अगाडि बढाइएको छ।

अतः यस कम्पनीसँग कुनै प्रकारको लेनदेन, दायित्व, दाबी, वा हिसाब-किताब बाँकी रहेका व्यक्ति, फर्म, सङ्घ-संस्था वा निकायहरूले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैत्तीस) दिनभित्र आफ्ना प्रमाण वा दाबी सहित कम्पनीको कार्यालय (दुनै, डोल्पा) वा कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहुन सूचित गरिन्छ।

तोकिएको म्यादभित्र कुनै पनि दाबी वा विरोध नपरेमा कम्पनीको कुनै पनि दायित्व बाँकी नरहेको मानी कम्पनी ऐन, २०६३ बमोजिम कम्पनी खारेजीको कानुनी प्रक्रिया पुरा गरिनेछ। सो म्याद पछि पर्न आउने कुनै पनि दाबी वा उजुरी माथि कुनै कारबाही नहुने व्यहोरा समेत यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

सम्पर्क तथा विवरणः

- कम्पनीको नामः फोक्सुण्डो मिडिया एण्ड म्युजिक प्रा.लि.
- ठेगानाः ठुलिभेरी नगरपालिका - ३ दुनै, डोल्पा
- सम्पर्क नम्बरः ९८४८३६६८५०
- इमेलः phoksundonews@gmail.com

कम्पनी खारेजी (बन्द) सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८३/ ०६ / २३

यस ऋतम्भरा मिडिया प्रा.लि. (दर्ता नंः ३१७९५३/०८०/०८१ त्रिपुरासुन्दरी - १ त्रिपुराकोट, डोल्पा) ले कम्पनी ऐन, २०६३ बमोजिम कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय, त्रिपुरेश्वर, काठमाडौँमा दर्ता भई सञ्चालन हुँदै आएकोमा सञ्चालक समितिको निर्णय र साधारण सभाको सर्वसम्मत प्रस्ताव अनुसार कम्पनीको सम्पूर्ण कारोबार पूर्ण रूपमा बन्द गरी खारेजी (Deregistration/Liquidation) प्रक्रिया अगाडि बढाइएको छ।

अतः यस कम्पनीसँग कुनै प्रकारको लेनदेन, दायित्व, दाबी, वा हिसाब-किताब बाँकी रहेका व्यक्ति, फर्म, सङ्घ-संस्था वा निकायहरूले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैत्तीस) दिनभित्र आफ्ना प्रमाण वा दाबी सहित कम्पनीको कार्यालय (त्रिपुराकोट -१, डोल्पा) वा कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहुन सूचित गरिन्छ।

तोकिएको म्यादभित्र कुनै पनि दाबी वा विरोध नपरेमा कम्पनीको कुनै पनि दायित्व बाँकी नरहेको मानी कम्पनी ऐन, २०६३ बमोजिम कम्पनी खारेजीको कानुनी प्रक्रिया पुरा गरिनेछ। सो म्याद पछि पर्न आउने कुनै पनि दाबी वा उजुरी माथि कुनै कारबाही नहुने व्यहोरा समेत यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

सम्पर्क तथा विवरणः

- कम्पनीको नामः ऋतम्भरा मिडिया प्रालि त्रिपुरासुन्दरी-१ डोल्पा
- ठेगानाः त्रिपुरासुन्दरी नपा- १ त्रिपुराकोट, डोल्पा
- सम्पर्क नम्बरः ९८५१२४०६६०
- इमेलः ritambharamedia2080@gmail.com

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व २०८३ को अवसरमा हाम्रा बचतकर्ता, सेयर सदस्य, कर्मचारी, शुभचिन्तक एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
साकार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
एवम् परिवार
नेपालगन्ज, (बाँके)

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व २०८३ को अवसरमा हाम्रा बचतकर्ता, सेयर सदस्य, कर्मचारी, शुभचिन्तक एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
शुभम् बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
एवम् परिवार
नेपालगन्ज, (बाँके)

वनजंगल फडानी गरी अतिक्रमण तरिकाले संरचना बनाउनु कानुनी अपराध हो ।
साथै
विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व २०८३ को अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
डिभिजन वन कार्यालय
नेपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व २०८३ को अवसरमा हाम्रा बचतकर्ता, सेयर सदस्य, कर्मचारी, शुभचिन्तक एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
पौरखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
एवम् परिवार
नेपालगन्ज-१८, (बाँके)

१२औँ नेपालगन्ज म्याराथन १२ मंसिरमा

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २७ असोज

धारा नेपालगन्ज म्याराथनको १२ औँ संस्करण मंसिर १२ गते शनिबार नेपालगन्जमा हुने भएको छ। यसपटक म्याराथनमा १२ विधामा दौड समावेश गरिएको छ।

स्थानीय बीपी चोकबाट सुरु हुने म्याराथनमा ४२ किलोमिटर पुरुष खुला, २१ किलोमिटर महिला खुला, १० किलोमिटर पुरुष खुला, १० किलोमिटर महिला खुला, पाँच किलोमिटर पुरुष खुला, पाँच किलोमिटर महिला खुला, पाँच किलोमिटर स्कुलस्तरीय छात्र-छात्रा दौड, तीन किलोमिटर कर्पोरेट रन, तीन किलोमिटर किड्स रन, तीन किलोमिटर ह्वीलचेयर रन, दुई किलोमिटर फेमिली रन र तीन किलोमिटर रन फर अल समावेश छन्।

४२ किलोमिटरको पुरुष खुला म्याराथनमा महिलाले पनि आफ्नो व्यक्तिगत समयका लागि दौडिन चाहेमा विद्युतीय चिप उपलब्ध गराइनेछ। त्यस्तै, महिलाका लागि निर्धारित २१ किलोमिटर हाफ म्याराथनमा समय सुधारका लागि दौडिन चाहने पुरुष धावकलाई पनि विद्युतीय चिप प्रदान गरिने रेस डाइरेक्टर चन्द्रबहादुर गुरुङले जानकारी दिए।

४२ किलोमिटरतर्फ विभिन्न उमेर समूहमा समेत वरियताक्रम निकालिने उनले बताए। ४० देखि ५०, ५० देखि ६० र ६० देखि ७० वर्ष उमेर समूहका धावकलाई पहिलो, दोस्रो र तेस्रो वरियता प्रदान गरी प्रोत्साहन गरिनेछ। एबोट वर्ल्ड म्याराथन मेजरसँगको सहकार्यमा उमेर समूहका धावकलाई विश्वव्यापी वरियतामा समावेश गर्ने व्यवस्था यसपटक पनि निरन्तर रहनेछ। साथै, उमेर समूहको विश्व च्याम्पियनसिपमा सहभागिताका लागि सहजीकरण गरिनेछ।

विभिन्न विधाका शीर्ष धावकलाई मेजर म्याराथनलगायत वर्ल्ड एथलेटिक्सका प्लेटिनम, गोल्ड, इलाईट र लेभल रेसमा सहभागिताको अवसर प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ। अनलाइन दर्ता खुला भइसकेको दर्ता संयोजक गगन थापाले जानकारी दिए। दर्ताका लागि नेपालगन्ज म्याराथनको वेबसाइटमा जानुपर्ने उनले बताए।

नेपालगन्ज म्याराथनले गत जुनमा नर्वेको ट्रम्सोमा विश्वभरका रेसमध्ये एम्स सोसल अवार्ड प्राप्त गरेको थियो।

नेपालगन्ज म्याराथन सन् २०१५ देखि निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएको छ। कोभिडकालमा समेत नेपाल सरकारको प्रोटोकल पालना गर्दै टोकियो ओलम्पिकका लागि खेलाडी छनोट गर्ने काम यसले गरेको थियो। एघार वर्षे सशस्त्र द्वन्द्व विधिवत् अन्त्य गर्ने विस्तृत शान्ति सम्झौता भएको ५ मंसिर २०६३ को स्मरणमा २०७२ सालदेखि नेपालगन्ज म्याराथन सुरु गरिएको हो।

बहुजाति, धर्म र सम्प्रदायका मानिसको बसोबास रहेको नेपालगन्जलाई शान्ति, सद्भाव र एकताको सूत्रमा बाँध्ने प्रभावकारी माध्यमका रूपमा म्याराथनलाई अघि बढाइएको हो। अहिले नेपालगन्ज म्याराथनसँग करिब एक दर्जन भगिनी इभेन्ट सञ्चालनमा छन्।

स्कुले बालबालिकालाई जलवायु परिवर्तनले निम्त्याएका समस्याबारे सचेत गराउने र अनुकूलनका लागि प्रेरित गर्ने उद्देश्यले गौघाट ग्रीन रन र राप्तीसोनारी नेचर रन दुई वर्षदेखि निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएका छन्। रात्रीकालीन समयमा समेत सुरक्षित अनुभूति दिलाउने उद्देश्यले नेपालगन्ज १० के नाइट रनका दुई संस्करण आयोजना भइसकेका छन्।

विश्वसामु नेपाली सम्पदाको प्रचारप्रसार गर्ने उद्देश्यले गत वर्षदेखि काठमाडौं २५ किमी हेरिटेज रेस सुरु गरिएको छ। कर्णाली प्रदेशमा पनि कर्णाली हाफ म्याराथन सुरु गरिएको छ। लोकतन्त्रमा संवाद र बहस अपरिहार्य रहेको महसुस गर्दै नेपालगन्ज डिस्कोर्सको शृंखलाअन्तर्गत नेपालगन्ज कन्क्लेभका छ संस्करण सञ्चालन भइसकेका छन्।

गत वर्ष एम्सको बोर्ड बैठकसहित नेपाल इन्टरनेसनल रनिङ कन्फ्रेन्स आयोजना गरिएको थियो। त्यसमा १८ देशका प्रतिनिधि सहभागी थिए। यस वर्षदेखि 'वन ग्लोबल माइल' अन्तर्गत नेपालमा कोहलपुर माइल पनि सुरु गरिँदै छ। यसका साथै नेपाल रनिङ म्यागजिनसमेत निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको छ।

नेपालगन्ज म्याराथनले विभिन्न अवधारणामा निरन्तर काम गरिरहेको विषयको मूल्यांकनका आधारमा प्रतिष्ठित अवार्ड प्रदान गरिएको आफूलाई लागेको संस्थापक टीएस ठकुरीले बताए। 'हामी दौडलाई सामाजिकीकरण गर्न र संस्कृति बनाउन चाहन्छौं,' उनले भने, 'यो अन्तर्राष्ट्रिय अवार्डले हामीलाई ऊर्जा दिनेछ। नेपाललाई विश्वभर चिनाउनेछ।'

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
सन्जीविनी कलेज अफ साइन्स परिवार
नेपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
नेपालगन्ज टेक्निकल कलेज परिवार
नेपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
सरस्वती माध्यमिक विद्यालय परिवार
नेपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
सिदार्थ विद्या सदन परिवार
नेपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व २०८३ को अवसरमा
हाम्रा बचतकर्ता, सेयर सदस्य,
कर्मचारी, शुभचिन्तक एवम् देश
तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण
नेपालीमा हार्दिक मंगलमय
शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
भेरी वित्तीय सहकारी संस्था लि.
एवम् परिवार
नपालगन्ज, बाँके

विजया दशमी, तिहार तथा छठ पर्व
२०८३ को अवसरमा हाम्रा अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षक, कर्मचारी, व्यवस्थापन समिति, शुभचिन्तक
एवम् देश तथा विदेशमा रहनु भएका
सम्पूर्ण नेपालीमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।
धम्बोझी मा.वि परिवार
नेपालगन्ज-१८ , बाँके

कालपृष्ठ दैनिकका लागि संस्थापक हेमन्त कर्माचार्य ९८५८०२१९५९, प्रकाशक/सम्पादक : कमल खत्री, कार्यालय: नेपालगन्ज-२, धम्बोझी, मो.नं.: ९८५११५८३६१, ९८५८०४१२१०, E-mail: kalpristha.news@gmail.com, kalpristha.marketing@gmail.com, मुद्रण: रंगशाला अफसेट प्रेस, नेपालगन्ज, बाँके।