समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक

कालपृष्ठ

कालपृष्ठ दैनिक
KALPRISTHA DAINIK

वर्षः २९, अंकः८१
सोमबार, ९ कात्तिक २०८३
(Monday, 26 Oct. 2026)
पृष्ठः ४, मूल्यः 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

विकासको गतिलाई तिव्र गतिमा पछ्याईरहेको राधापुर

सावित्री विश्वकर्मा

खजुरा, ८ कात्तिक



बाँकेको पश्चिम तर्फ सिमावर्ती क्षेत्रसँग जोडिएको वडा हो राधापुर। खजुरा गाउँपालिका वडा नम्बर १ राधापुरलाई सैनिक गाउँ भनेर पनि चिनिन्छ। सैनिक परिवारको धेरै वसोबास भएकोले राधापुरलाई धेरैले सैनिकको गाउँ भनेर चिन्छन्। विकसित वस्ती, टोल र घरहरूका कारणले राधापुरलाई एउटा विकासको गतिमा दौडिरहेको नमुना वडाका रूपमा हाम्रो राधापुरलाई लिइन्छ।

वडाको प्राय सबै तिर कालोपत्रे सडक बन्दैछन्। त्यसको लागि अहिलेका जनताप्रतिनिधिले निकै मिहिनेत गरेर काम गरिरहेका छन्। भौतिक पुर्वाधारको क्षेत्रमा राधापुरले नमुना योग्य विकासको गतिलाई पछ्याईरहेको छ। खजुरा गाउँपालिका वडा नं १ साबिक राधापुर गाउँ विकास समितिको वडा नं १ देखि ९ वटा वडाबाट बनेको हो। यस वडाको कुल जनसंख्या ४ हजार १ सय १२ (खजुरा गाउँपालिकाको पार्श्वचित्र, २०८१) र क्षेत्रफल ८.३७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। यो वडा दक्षिणमा भारतसँग सिमा जोडिएको वडा हो।

चार वर्ष अघि निर्वाचित हुनु भएका वडाको जनप्रतिनिधिको टिमले वडालाई नमुना बनाउन कडा परिश्रम गरिरहेको छ। वडा अध्यक्ष मनवीरसँगै वडा सदस्य एवम् कार्यपालिका सदस्य विष्णु सुनार, बाल कुमारी सुनार, दिपु राना, राम कुमार सुनार र वडाको सिंगो कर्मचारी टिमको मिहिनेत अहिले सार्थकता पाइरहेको छ।

पालिकाभित्र सबैभन्दा सुन्दर र भव्य वडा कार्यालय निर्माण गर्न सफल भएको छ राधापुर। जसको उद्घाटन भव्य रूपमा पन्चेबाजा बजाएर गरिएको थियो। खजुरा गाउँपालिकाकाको १ करोड ४० लाख ६४ हजार १ सय ५७ रूपैयाँ ७५ पैसामा वडा कार्यालयको दुई तले भवन निर्माण गरिएको थियो। अहिले वडाले नयाँ वडा कार्यालयमार्फत सेवा प्रदान गरिरहेको छ। वडाले थुप्रै क्षेत्रमा महत्वपुर्ण काम गरिरहेको छ। त्यसमध्ये भौतिक पुर्वाधार पनि एक हो। वडालाई सडक सञ्जालमार्फत पूर्वमा नेपालगन्ज र पश्चिममा बर्दियासँग जोडेको छ।

जसअर्न्तगत न्याउले डाँडा, बेलडाँडा, बीरपुर, चन्दननगर, बहादुरपुर र जलपोखरी करिब चार वर्ष अघि मनवीर क्षेत्रीको नयाँबाटोको ट्रयाक खोल्ने, ग्राभेल गर्ने, पिच गर्ने र बिजुलीबत्तीको लाईन बिस्तार गर्ने कार्य गरिएको छ।

> खजुरा गाउँपालिका वडा नं १ साबिक राधापुर गाउँ विकास समितिको वडा नं १ देखि ९ वटा वडाबाट बनेको हो । यस वडाको कुल जनसंख्या ४ हजार १ सय १२ (खजुरा गाउँपालिकाको पार्श्वचित्र, २०८१) र क्षेत्रफल ८.३७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यो वडा दक्षिणमा भारतसँग सिमा जोडिएको वडा हो ।

त्यस्तै ८० लाखको लागतमा एउटा डि बोरिङ पनि जडान गरि सञ्चालनमा ल्याईएको छ। यसले स्थानीयवासीलाई बेमौषमी खेती गर्न सहज भएको छ। राधापुरभित्र मानखोला तटबन्धनको लागि ठुलो समस्या रहेकोमा अघिल्लो वर्ष २० लाख र अहिले ३६ लाखको लागतमा तटबन्धनको काम भैरहेको छ जसले गर्दा स्थानीय सहज भएको हुनेछ।

वडा अध्यक्ष मनवीर भन्छन, 'राधापुरको समग्र विकासको जुन एजेन्डा लिएर हामी निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गरेका थियौं। हामीले वाचा गरेका धेरै योजना पुरा भैसकेका छन्, केहि पुरा हुने क्रममा छन्। कुनै बजेट अभावले सोचेजस्तो काम गर्न सकिएन। तर हामी निर्वाचित भएर आएपछि सुशासनलाई मुख्य प्राथमिकतामा राखेर काम गरेका छौं। जनताको समस्यालाई प्राथमिकता दिएर काम गरेका छौं। हाम्रो लक्ष्य राधापुरलाई देशकै नमुना वडा बनाउने थियो। त्यसमा हामी सफल भएका छौं।'

खजुरा गाँउपालिका वडा नम्बर १ ले वडाले थुप्रै क्षेत्रमा महत्वपुर्ण काम गरिरहेको छ। त्यसमध्ये भौतिक पुर्वाधार पनि एक हो। वडालाई सडक सञ्जालमार्फत पूर्वमा नेपालगन्ज र पश्चिममा बर्दियासँग जोडेको छ। सडक, सिँचाई, तटबन्धन सँगै पक्की नाला निर्माणमा पनि उल्लेख्य काम गरेको छ।

बाँकी ३ पृष्ठमा

धर्म, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं

- चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडक-भडक नगरौं,
- चाडपर्व सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा मनाऔं,
- धार्मिक, सांस्कृतिक संस्कारलाई निरन्तरता दिऔं,
- एक अर्काको चाडपर्वप्रति सम्मान गरौं ।

सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



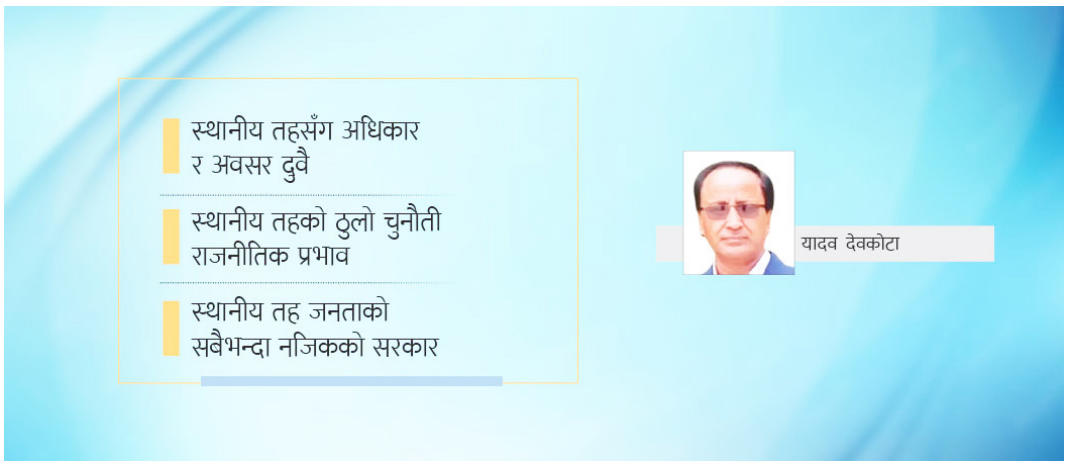


आईडी कार्ड
मात्र
रू. १५०/-

सम्पर्क:
मो. ९८५८०९२१०,
९८५८०५२५४४
नेपालगञ्ज-२, धम्बोझी
प्रिन्ट नेप

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

गाउँका सिंहदरबारको प्रभावकारिता



विकेन्द्रित शासनव्यवस्था उन्नत समाज र समृद्ध राष्ट्रको आधार मानिन्छ। त्यसैले नेपालको संविधान २०७२ ले मुलुकलाई सङ्घीय शासनप्रणालीमा रूपान्तरण गरी तिन तहको शासनव्यवस्था कायम गरियो। शासनको अधिकार जनताको घरदैलोसम्म पुऱ्याउने र स्थानीय आवश्यकता तथा प्राथमिकताका आधारमा विकास निर्माण गर्ने उद्देश्यले मुलुक सङ्घीय संरचनामा गएको हो। 'सिंहदरबारको अधिकार गाउँ गाउँमा' पु-याउने नारासहित स्थापित स्थानीय तहलाई विकासको सबैभन्दा महत्वपूर्ण आधार मानिएको पनि यही कारण हो।

सङ्घीयता कार्यान्वयनपछि गाउँदेखि सहरसम्म भौतिक पूर्वाधार निर्माणले गति लिएको छ। सडक, पुल, भवन, खानेपानी, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था तथा अन्य संरचना निर्माणमा स्थानीय तहले उल्लेख्य लगानी गरेका छन्। यस अर्थमा देशमा देखिएको भौतिक विकासको ठुलो हिस्सा स्थानीय तहको सक्रियतासँग जोडिन्छ तर प्रश्न यति मात्र होइन-हामीले बनाएका संरचनाले स्थानीय जनताको जीवन कति सहज बनायो? गाउँमा रोजगारी कति सिर्जना भयो? उत्पादन कति बढ्यो? बसाइँसराइ रोकियो कि झन् बढ्यो? वातावरण र भविष्यको पुस्तालाई ध्यानमा राखेर विकास

भयो कि भएन?

संविधान जारी भएको ११ वर्ष र निर्वाचनमार्फत सङ्घीयता पूर्ण रूपमा कार्यान्वयनमा आएको नौ वर्षको अभ्यास हेर्दा माथिका प्रश्नको उत्तर खोज्ने बेला आएको छ र अब प्रश्नको उत्तरसँगै राजनीतिक संस्कार, व्यवहार, विकासको परिभाषा सच्याउनुपर्ने समय भएको छ। विकास र राजनीतिलाई केवल दलीय स्वार्थका रूपमा मात्र नहेरी यसलाई राष्ट्रिय जिम्मेवारीका रूपमा लिनुपर्नेमा अझै पनि त्यो संस्कार विकसित भएको छैन। सङ्घीयताको पूर्ण कार्यान्वयनका लागि पालिकालाई निश्चित विषयबाहेक पूर्ण अधिकार दिएर जिम्मेवार बनाउनु पर्छ।

स्थानीय तहले अधिकार र अवसर दुवै पाएका छन् तर अधिकारसँगै राजनीतिक प्रभाव, दलगत हस्तक्षेप, कार्यकर्ता भर्ती, नातावाद, कृपावाद र भ्रष्टाचारका गुनासा पनि बढेका छन्। केन्द्रमा सरकार भएको पार्टीको पालिकामा नेतृत्व भए बजेट धेरै पाउने, अर्को दलको भए कम पाउने वा नियम अनुसार पाउनेजति मात्र पाउने विगतको परिपाटी रहेको छ र विकासका आयोजना जनताको वास्तविक आवश्यकताभन्दा राजनीतिक प्रभाव र आगामी निर्वाचनमा 'भोट बैङ्क' सुरक्षित गर्ने उद्देश्यबाट निर्देशित भएको आरोप लाग्ने गरेको छ। कतिपय पालिकामा जनप्रतिनिधि र कर्मचारीको मिलेमतोमा स्रोतको दुरूपयोग भएको, उपभोक्ता समिति औपचारिकतामा सीमित भएको तथा योजनाको गुणस्तरभन्दा बजेट खर्चलाई उपलब्धि मान्ने प्रवृत्ति देखिएको गुनासो पनि छ। यसको अर्थ सबै स्थानीय तह असफल छन् भन्ने होइन। देशका विभिन्न पालिकाले शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, रोजगारी, फोहोर व्यवस्थापन, पर्यटन तथा सामाजिक विकासमा उल्लेखनीय उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन्।

डोजरको विकास

नेपालमा विकासको सबैभन्दा प्रचलित परिभाषा सडक निर्माणसँग जोडिएको छ। गाउँमा बाटो पुग्यो भने विकास भयो, डाँडामा डोजर चल्यो भने जनप्रतिनिधिले काम गरे भन्ने मानसिकता अझै बलियो छ। यही सोचले कतिपय स्थानमा भौगर्भिक अध्ययन, वातावरणीय प्रभाव र दीर्घकालीन उपयोगिताको मूल्याङ्कनबिनै सडक खन्ने प्रवृत्ति बढाएको छ। माग भयो भन्दैमा जहाँपायो त्यहीं डोजर कुदाउनु विकास होइन। कमजोर भूगोलमा जथाभावी सडक खन्दा पहिरो, भूक्षय, बाढी र अन्य प्राकृतिक विपत्को जोखिम बढ्न सक्छ। पछिल्ला वर्षमा देखिएका विपत्का घटनाले विकास निर्माण र वातावरणीय सुरक्षाबिच सन्तुलन कायम गर्न नसक्दा त्यसको मूल्य समाजले नै चुकाउनुपर्ने अवस्था देखाएका छन्।

स्थानीय अर्थतन्त्र र रोजगारी

स्थानीय तहको ठुलो चुनौती राजनीतिक प्रभाव हो। पालिकाका कार्यालय र विभिन्न संरचनामा दलका कार्यकर्ता भर्ती गर्ने प्रवृत्ति बढ्यो भने स्थानीय सरकार जनताको सरकार नभई दलको संरचना जस्तो बन्न पुग्छ र कतिपय पालिका त्यस्तै छन्। टाढा जानु पर्दैन, काठमाडौँकै कतिपय पालिकाको सूक्ष्म अवलोकन गरे यसको पुष्टि हुन्छ। यस्तो प्रथा अन्त्य नभई मुलुक विकसित र समृद्ध हुँदैन। पालिकाको सिप विकास, रोजगारी, महिला था युवा सशक्तीकरणका कार्यक्रम नेतृत्वको दल निकटका कार्यकर्ताले पाउने र कागजी उपलब्धि देखाएर बजेट मिलान गर्ने परिपाटी रहेको गुनासो छ। जनप्रतिनिधिको नजिक भएकै कारण अवसर पाउने र अवसरको खोजी गरेकाहरू विदेश पलायन हुनुपर्ने बाध्यता कायम छ। यस्तो संस्कृतिले सुशासनलाई कमजोर बनाउँछ। स्थानीय तहले आफ्नो बजेटलाई रोजगारी सिर्जनासँग जोड्नु पर्छ।

कृषि र बजार

गाउँमा विकासका नाममा करोडौँ खर्च भइरहँदा खेतबारी बाँझै रहने र युवा भने रोजगारीका लागि बिदेसिनुपर्ने अवस्था रहिरहनु विडम्बना हो। स्थानीय तहले कृषि उत्पादनलाई आफ्नो प्राथमिक आर्थिक कार्यक्रम बनाउनु पर्छ। किसानलाई उत्पादनका लागि प्रोत्साहन दिने मात्र होइन, उत्पादनपछि बजार सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी पनि लिनु पर्छ। पालिकाले स्थानीय उत्पादनको लागत, बजार अवस्था र किसानको श्रमलाई आधार मानेर न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारण गर्न पहल गर्न सक्छ।

बिचौलियाका कारण किसानले उचित मूल्य नपाउने र उपभोक्ताले महँगोमा सामान किन्नुपर्ने अवस्था अन्त्य गर्न स्थानीय तहले उत्पादक र बजारबिच प्रत्यक्ष सम्बन्ध स्थापित गर्नु पर्छ। स्थानीय सहकारीमार्फत उत्पादन सङ्कलन, भण्डारण, प्रशोधन र बजारीकरणको व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

किसानले उत्पादन गरेको तरकारी खेतमै कुहिने र त्यही समयमा बाहिरबाट तरकारी आयात हुने अवस्थालाई सामान्य मान्न सकिँदैन। पालिकाले आफ्नो क्षेत्रको उत्पादनको तथ्याङ्क राखेर बजारको मागसँग जोड्ने हो भने स्थानीय अर्थतन्त्रलाई नयाँ गति दिन सकिन्छ। यसका लागि सहुलियतपूर्ण कर्जाको पहुँच विस्तार गरी कृषिमा युवाको आकर्षण बढाउनु पर्छ। स्थानीय तहले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थासँग समन्वय गरेर वास्तविक किसान, युवा उद्यमी र कृषि समूहलाई सहज र सस्तो कर्जा उपलब्ध गराउन पहल गर्न सक्छ। यसका लागि जग्गा वितरण मात्र होइन, उत्पादन, बजार, प्राविधिक सहयोग र कर्जालाई एकीकृत गर्नु पर्छ। तब मात्र कृषि रोजगारी र आम्दानीको भरपर्दो आधार बन्न सक्छ। यस्ता योजना हरेक पालिकाले अघि सार्ने र बिनाराजनीकि स्वार्थ काम गर्ने हो भने मुलुकको समृद्धि र विकासमा नयाँ आधार खडा हुने छ।

जलवायु परिवर्तन

विकासका बहस गर्दा जलवायु परिवर्तन छुटाउनै नहुने मुद्दा बनिसकेको छ। गत भदौ १० गते रसुवामा 'हिमाली सुनामी' का कारण भोटेकोशी-त्रिशूली नदीमा आएको अकल्पनीय विनाशकारी बाढीपछि यो विषय जनजनको मस्तिष्कमा बसिसकेको छ। त्यसैले अब स्थानीय तहले जलवायु परिवर्तनलाई छुट्टै विषय होइन, हरेक विकास योजनाको अभिन्न हिस्सा मान्नु पर्छ। खानेपानीका मुहान सुक्नु, अनियमित वर्षा, बाढीपहिरो, डुबान, खडेरी र कृषि उत्पादनमा आउने परिवर्तन स्थानीय जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका समस्या हुन्। त्यसैले सडक बनाउँदा पहिरोको जोखिम, भवन बनाउँदा भूगोल, नदी नियन्त्रण गर्दा प्राकृतिक बहाब र कृषि योजना बनाउँदा बदलिँदो मौसमलाई ध्यान दिनु पर्छ। जलवायु अनुकूलन र विपत् जोखिम न्यूनीकरणलाई बजेटमै प्राथमिकता दिनु पर्छ।

सङ्घीयताको वास्तविक सफलता पालिकाको भवन गाउँमा बनेर मात्र हुँदैन। नागरिकले आफ्नै ठाउँमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, कृषि बजार, सुरक्षित सडक, खानेपानी र सम्मानजनक जीवनको अवसर पाउँदा स्थानीय सरकारको सार्थकता बढ्छ। अब स्थानीय तहले आफ्नो प्राथमिकता पुनःनिर्धारण गर्नु पर्छ। अनावश्यक संरचना र देखावटी आयोजनाभन्दा रोजगारी सिर्जना गर्ने, उत्पादन बढाउने, स्थानीय बजार बलियो बनाउने, वातावरण जोगाउने र जनताको जीवनस्तर सुधार्ने योजनालाई प्राथमिकता दिनु पर्छ। जनप्रतिनिधिले पाँच वर्षमा कति बजेट खर्च गरे भन्नेभन्दा पाँच वर्षमा कति परिवारको आम्दानी बढ्यो, कति युवाले स्वदेशमै रोजगारी पाए, कति खेतमा उत्पादन बढ्यो, कति बालबालिकाले गुणस्तरीय शिक्षा पाए, कति नागरिकले सहज स्वास्थ्य सेवा पाए र कति प्राकृतिक स्रोत जोगिए भन्ने हिसाब दिनुपर्ने समय आएको छ।

स्थानीय तह जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो। त्यसैले यसको सफलता देशकै सफलतासँग जोडिएको छ। दलगत प्रभावबाट मुक्त, पारदर्शी, उत्तरदायी र उत्पादनमुखी स्थानीय सरकार निर्माण गर्न सके सङ्घीयताको वास्तविक अर्थ स्थापित हुने छ। सिंहदरबार गाउँमा पुग्नु भनेको सिंहदरबारको भवन, शैली र विकृति गाउँमा पु-याउनु होइन; राज्यको सेवा, अधिकार, अवसर र सुशासन गाउँमा पु-याउनु हो।

अबको विकास डोजरको गतिले होइन, जनताको जीवनमा आएको परिवर्तनले मापन गरिनु पर्छ। पालिकाले यही बाटो रोजे भने गाउँमा रोजगारी सिर्जना हुने छ, उत्पादन बढ्ने छ, वातावरण जोगिने छ र बसाइँसराइको बाध्यता घट्ने छ। त्यसपछि मात्र गाउँको सिंहदरबारको प्रभावकारिता बढ्ने छ।-गोरखापत्र

स्वास्थ्य

खानपान र जीवनशैलीमा ध्यान दिँदा टाइप २ मधुमेहलाई उल्ट्याउन सकिन्छ ?



हामीले दैनिक जीवनमा अपनाउने खानपान जीवनशैली परिवर्तन गरेर, टाइप २ मधुमेहलाई मधुमेह नभएको अवस्थामा फर्काउन सकिन्छ होला त?

सकिन्छ! तर यसका लागि कुनै चमत्कारिक औषधि तथा खानेकुरा भने छैन। स्वस्थ र पोषण युक्त खानपान अनि केही दैनिक जीवनशैलीमा निरन्तरता नै मुख्य कुरा हो।

धेरै मानिसहरूका लागि, टाइप २ मधुमेह देखिनु भनेको जीवनभर औषधि सेवन गर्ने, रगतमा चिनीको मात्रा जाँच गरिरहने र चिनी तथा गुलियो खानपानमा बन्देज लगाउने अवस्थाको सुरुवात भन्ने लाग्छ। तर, यससम्बन्धी गरिएका धेरै अध्ययनहरूका नतिजाले अर्कै सन्देश दिन्छन्ः टाइप २ मधुमेह निको नहुने अवस्था होइन, यसलाई समान्य अवस्थामा फर्काउन सकिन्छ।

मोटोपना भएका व्यक्तिहरूका लागि भने, स्वस्थ खाना र नियमित शारीरिक गतिविधि तथा व्यायाम गरेर बिस्तारै तौल घटाउनाले मधुमेहबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। अमेरिकी मधुमेह संघको २०२६ को हेरचाह मापदण्डअनुसार शरीरको तौलको ५ देखि ७ प्रतिशत घटाउँदा पनि रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणमा ल्याउन सकिन्छ। १० प्रतिशत भन्दाबढी तौल घटाउँदा भने स्वास्थ्यको दृस्टिकोणले ठूला फाइदा मिल्ने र केही व्यक्तिहरूले मधुमेहबाट छुटकारा समेत पाउन सक्छन्।

यद्यपि, एक पटक तौल घटाउनु दिर्घकालीन समाधान होइन। यदि कुनै व्यक्तिको पुनः तौल बढेमा मधुमेह फेरि फिर्ता आउन सक्छ।

एक एउटा उदाहरण

माया नामकी एक ४८ वर्षीया महिला पात्रको उदाहरणलाई विचार गर्नुहोस्।

वर्षौंसम्म मायाको दिनको सुरुवात चिया र बिस्कुटबाट हुन्थ्यो। उनको दिउँसो र बेलुकाको खानामा भात मुख्य हुन्थ्यो, जबकि तरकारी, हरियो सागपात, दाल र प्रोटिनयुक्त खानेकुरा उनको थालमा निकै कम मात्रामा हुन्थे।

व्यस्त दिनहरूमा उनी प्रायः तारेका परिकार, मिठाई र प्याकेटमा पाइने खानेकुराहरू खान्थिन्। उनले व्यायामका लागि विरलै मात्र समय निकाल्थिन्। बिस्तारै उनको शरीरको तौल बढ्यो।

नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने क्रममा उनलाई 'टाइप २ मधुमेह' भएको पत्ता लाग्यो।

सुरुमा मायालाई मधुमेह भन्नाले हरेक दिन एउटा चक्की खानु र चिनी तथा गुलियो खानेकुराहरू नखानु मात्र हो भन्ने लाग्थ्यो। तर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गरेपछि उनले आफ्ना दैनिक बानीहरू पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छन् भन्ने बुझिन्।

उनले भात खान पूर्ण रूपमा छोडिनन्, बरू यसको मात्रा घटाइन्। उनले आफ्नो खानामा हरियो साग, तरकारी र दालको मात्रा बढाइन् तथा प्रोटिनका अन्य स्वस्थ स्रोतहरू समावेश गरिन्। उनले चिनीयुक्त पेय पदार्थ नियमित रूपमा पिउन छोडिन्। मिठाई, तारेका खानेकुरा तथा अत्यधिक प्रशोधन गरिएका खाजाको सेवन कम गरिन्। त्यसपछि उनले दैनिक हिँड्न सुरु गरिन्।

सुरुमा, उनले दैनिक १५ वा २० मिनेट मात्रै हिड्न थालिन, बिस्तारै अझ सक्रिय भइन् त्यसपछि कम्तीमा एक घण्टा हिड्ने बानी बनाइन र खानपान सम्बन्धी नयाँ बानीलाई आफ्नो दैनिक जीवनशैलीको हिस्सा बनाइन्।

त्यसपछिका महिनाहरूमा उनको तौल घट्यो, रगतमा चिनीको मात्रामा सुधार आयो। स्वास्थ्यकर्मीले उनको अवस्थाको निरन्तर निगरानी गरे र आवश्यकता अनुसार औषधिमा समायोजन गरे।

यहाँ मायाको कथा काल्पनिक भए पनि यसमा निहित सिद्धान्त भने वास्तविक होः हामी दैनिक रूपमा शारीरिक रूपले कत्तिको सक्रिय छौं र कस्तो खानेकुरा खान्छौ भन्ने कुराले हाम्रो मेटाबोलिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ।

चिनी नखाँदैमा मधुमेह सुधार हुँदैन

आम मानिसहरूको बुझाइमा मधुमेह सुधार गर्ने भनेको केवल चिनी खान बन्द गर्ने मात्र हो भन्ने सोचाइ छ। तर, वास्तविकता यो भन्दा अझ फरक अनि जटिल छ। टाइप २ मधुमेह भएका मानिसको इन्सुलिन प्रतिरोध गर्ने क्षमता, शरीरमा भएको अतिरिक्त बोसोको मात्रा र रगतमा ग्लुकोज नियन्त्रण गर्ने शरीरको क्षमता कम हुन्छ। त्यसैले, शरीरको तौल घटाउनाले इन्सुलिन संवेदनशीलता र रगतमा ग्लुकोजको नियमनमा सुधार गर्न सक्छ।

अमेरिकी राष्ट्रिय मधुमेह तथा पाचन तथा मिर्गौला रोग संस्थानले गरेको अनुसन्धानअनुसार अनावश्यक क्यालोरी भएका खानेकुराहरूको उपभोग बन्द गर्दै सामान्य जीवनशैली परिवर्तन गरी शरीरको तौल घटाउनुपर्छ। यसो गर्दा टाइप २ मधुमेह भएका केही व्यक्तिहरूले यसलाई जित्दै पुन मधुमेह नभएको अवस्थामा आफ्नो स्वास्थ्यलाई फर्काउन सक्छन्।

हामीले दैनिक खाने खानेकुरामा खाली कार्बोहाइड्रेटको मात्रा धेरै बनाउनु हुँदैन। हरियो सागपात, मौसमी फलफूल, तरकारी, दाल तथा गेडागुडी, बोक्रासहितका अन्नहरू जस्तै जौउ, कोदो, फापर बदाम, फर्सी, सूर्यमुखीको बियाँ जस्ता पोषण युक्त खानेकुराहरूको प्रयोग दैनिक खानामा समावेश गर्नुपर्छ। त्यस संगसँगै चिनीयुक्त पेय पदार्थहरू, मिठाई र अत्यधिक प्रशोधित खानेकुराहरूको उपभोग कम गर्न सकिन्छ।

त्यसैले अब 'के म कहिल्यै भात अर्थात कार्बोहाईड्रेड भएका खाना खान सक्छु?' भन्ने प्रश्न होइन। बर", 'मैले कति मात्रामा र कति पटक भात लगायत चिनी र गुलियो खानेकुराहरू दैनिक खाइरहेको छु, अनि मेरो थालमा भात संगै, गुलियो खानेकुरा लगायत अरू के-के पोषण युक्त खानेकुराहरू समावेश छन्?' भनेर सोच्नु उपयुक्त हुन्छ। अनि, मैले दैनिक शारीरिक व्यायाम गरिरहेको छु कि छैन भनेर पनि सोच्नुपर्छ।

सायद सबैभन्दा कठिन पक्ष भनेको के खाने के नखाने भन्ने कुरा थाहा नपाउनु होइन। गुलियो पेय पदार्थ भन्दा तरकारी, फलफूल र घरमा नै तयार पारिएको खानेकुरा स्वस्थ हो र स्वास्थ्यका लागि नियमित व्यायाम आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छ। तर त्यसलाई पालना नगर्नु र पालना गरेपनि निरन्तरता नदिनु मुख्य समस्या हो।

स्वस्थ जीवनशैली भन्नाले महँगो 'मधुमेह-मैत्री' खानेकुरा खानु वा जटिल आहार-नियम पालना गर्नैपर्छ भन्ने छैन। यसको अर्थ घरमै खाना पकाउनु, उचित मात्रामा खानु, बजार गएर खानेकुरा किन्दा कम प्रशोधन गरिएका खानेकुराहरूको छनोट गर्नु, धेरै पानी पिउनु र शारीरिक गतिविधिलाई दैनिक दिनचर्याको हिस्सा बनाउनु पनि हुन सक्छ।-अनलाइन खबर

मेहनत र लगानी अनुसारको मूल्य पाउँदैनन् दुग्ध किसान

कालपृष्ठ समाचारदाता

दाङ, ८ कात्तिक



यहाँका दुग्ध उत्पादक किसानले मेहनत र लगानी अनुसारको मूल्य पाउन नसक्दा मारमा परेका छन्। पशुपालन व्यावसायमा दुःख मेहनत धेरै गर्नुपर्ने भए पनि त्यसअनुसार मूल्य नपाउँदा मारमा परेका हुन्।

दूध उत्पादन गर्ने किसानले उचित मूल्य नपाउने र उपभोक्ताले भने तुलनात्मक रूपमा महँगो मूल्य तिर्नुपर्ने अवस्थाले दूधको मूल्य शृत्र लामा समस्या रहेको देखिएको छ। उत्पादनदेखि उपभोक्तासम्म पुग्ने क्रममा हुने लागत र मुनाफाको पारदर्शी विवरण सार्वजनिक हुनुपर्ने किसानहरूको माग छ। किसानलाई उत्पादनमा प्रोत्साहन गर्ने हो भने दूधको उचित मूल्य सुनिश्चित गर्नुपर्ने उनीहरूको भनाइ छ।

किसानबाट न्यून मूल्यमा दूध खरिद गर्ने डेरी तथा व्यवसायीले उपभोक्तालाई महँगोमा बिक्री गर्दा उत्पादनकर्ता र उपभोक्ता दुवै प्रभावित भएका छन्। घोराही उपमहानगरपालिका-२ रामपुरमा ग्रिन लक्ष्मी गाई तथा भैंसी फार्म सञ्चालन गर्दै आएका गोपाल खनालले दैनिक एक सय लिटरभन्दा बढी दूध उत्पादन गर्छन्।

उत्पादित दूधमध्ये करिब ६५ लिटर डेरीलाई बिक्री गर्ने गर्नुभएको छ भने बाँकी दूध घरघरमा उपभोक्तालाई बिक्री गर्दै आएको बताउँछन्। खनालका अनुसार डेरीलाई दूध बिक्री गर्दा भैंसीको दूधको प्रतिलिटर रु ७५ भन्दा बढी मूल्य पाउने अवस्था छैन।

गाईको दूधको मूल्य भने प्रतिलिटर रु ६५ मूल्य पाउने गरेका छन्। तर, त्यही दूध डेरी व्यवसायीले उपभोक्तालाई प्रतिलिटर रु एक सय सम्ममा बिक्री गर्ने गरेका छन्। गाई र भैंसीको दूध छुट्टाछुट्टै उत्पादन लागत भए पनि उपभोक्ताले भने दुवै प्रकारको दूधका लागि करिब समान मूल्य तिर्नुपर्ने अवस्था रहेको उनले बताए। "मूल्य निर्धारण गर्दा कृषकको सहभागिता समेत गराइँदैन," उनले भने।

दूध उत्पादनमा लाग्ने दाना, चोकर, घाँस, औषधि तथा पशु उपचार लगायतको खर्च बढ्दै गए पनि किसानले पाउने मूल्य सोही अनुसार वृद्धि हुन नसकेको उनले बताए। उत्पादन लागत बढ्दै जाँदा किसानको आम्दानी घट्ने अवस्था आएको उनको भनाइ छ।

किसानको लागत बढे पनि दूधको मूल्यमा अपेक्षित वृद्धि नभएको अवस्थामा डेरी व्यवसायीले भने दूधबाट उत्पादन हुने दही, पनिर र घिउको मूल्य बढाएका छन्। व्यवसायी समिति घोराहीले असोज १५ गतेदेखि लागू हुनेगरी मूल्य वृद्धि गरेका हुन्। लागत वृद्धि भएको कारण देखाउँदै ती वस्तुको मूल्य बढाएको जनाएका छन्।

हाल दही प्रतिलिटर रु १४०, पनिर प्रतिकिलो रु ९०० र घीउ प्रतिकिलो रु एक हजार ४५० बनाएका छन्। घोराहीका एक कृषकले प्रतिलिटर रु ७० देखि ७५ सम्ममा दूध बिक्री गर्ने गरेको बताउँछन्।

आफैंले मोटरसाइकलमा सम्बन्धित स्थानसम्म दूध पुर्याउने भएकाले प्रतिलिटर रु ७५ सम्म मूल्य पाउने गरेको उनको भनाइ छ। तर, दूध बजारसम्म पुर्याउँदा हुने यातायात खर्च, समय र श्रमका कारण वास्तविक आम्दानी अझ कम हुने गरेको बताए।

लगानी र श्रम गरे पनि मूल्य निर्धारणमा आफूहरूको भूमिका कमजोर रहेको किसानको गुनासो छ। पशुपालनका लागि आवश्यक दाना, औषधि, श्रमिक, विद्युत, पानी तथा पशु स्वास्थ्य सेवाको लागत बढ्दै गए पनि दूधको मूल्य भने लागतअनुसार समायोजन हुन नसकेको उनीहरूको भनाइ छ।

किसानहरूले दुधको मूल्य निर्धारण गर्दा उत्पादन लागतको वैज्ञानिक हिसाब गर्नुपर्ने, किसानको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्ने र बजारसम्म दूध पुर्याउँदा लाग्ने खर्चको पनि मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने माग गरेका छन्।

'अटो रिक्सा' सञ्चालनमा आएपछि स्थानीयवासीलाई आवागमनमा सहज

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगञ्ज, ८ कात्तिक



बाँकेको दुर्गम मानिने राप्ती सोनारी र नरैनापुर गाउँपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा अटो रिक्सा सञ्चालनमा आएपछि स्थानीयवासीलाई आवागमनमा सहज भएको छ।

छोटो दूरीको यात्राका लागि सवारीसाधन नपाइने समस्याबाट हैरान भएका राप्ती सोनारी र नरैनापुरवासीलाई अटो रिक्सा सञ्चालनमा आएपछि गन्तव्यसम्म पुग्न सजिलो भएको नरैनापुर-५ जमुनीगाउँकी निवासी टीका बुढाथोकीले बताइन्।

उनका अनुसार, साँझ र बिहान यात्रुबाहक बस जाने आउने गरेपनि अन्य समयमा आवागमनमा सास्ती व्यहोर्नुपर्ने नरैनापुरवासीको बाध्यता अटो रिक्साले अन्त्य गरेको छ। नेपालगञ्ज-बघौडा हुलाकी सडक पक्की भएसँगै नरैनापुरमा सञ्चालनमा ल्याइएको अटो रिक्सा स्थानीयवासीको यात्राको सारथी बनेको छ।

सदरमुकाम नेपालगञ्जबाट नरैनापुर ४४ किलोमिटर टाढा भए पनि बस कुरेर बस्नुपर्ने बाध्यता हटेको छ। हिजोआज रिक्सा चढेर एक घण्टामै नेपालगञ्ज आउन सकिने नरैनापुर-६ निवासी सोहनलाल यादवले बताए। "रिक्सामा चढेपछि न घामपानीले प्रभावित पार्छ, न त धेरै समय नै लाग्छ। सजिलोसँगै गन्तव्यमा पुग्न सकिन्छ", यादवले भने, "नरैनापुरमा अटो रिक्सा सञ्चालनमा आएपछि स्थानीयवासीलाई धेरै सहयोग पुगेको छ।"

नरैनापुर गाउँपालिकाभित्रका गङ्गापुर, मटेहिया, कालाफाँटा, लक्ष्मणपुर र कटकुइँयाका गाउँबस्तीसम्म आवागमनमा अटो रिक्साले सहज बनाएको छ। साइकल वा मोटरसाइकलजस्ता निजी सवारीसाधन नहुने सर्वसाधारणलाई गाउँपालिकाभित्रैका एक वडाबाट अर्को वडामा आउनजान अटो रिक्साले ठूलो सुविधा मिलेको छ।

अटो रिक्सा सञ्चालनमा आएपछि बालबालिका, अशक्त, अपाङ्गता र ज्येष्ठ नागरिक तथा बिरामी प्रत्यक्ष लाभान्वित भएका छन्। महिला, विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारीले पनि रिक्साको उपयोग गर्दै आएका छन्। एक घण्टा पैदल हिँड्नुपर्ने यात्रा १५-२० मिनेटमा पुगिने गरेको राप्ती सोनारी -५ स्थित भुवर भवानी माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक चेतबहादुर विष्टले बताए।

उनले नेपालगञ्जको सल्यानीबागबाट राप्ती सोनारीको फत्तेपुर हुँदै अगैयासम्म पुग्ने अटो रिक्साले स्थानीयवासिन्दा तथा कामकाजी कर्मचारीलाई धेरै सहज भएको बताए।

अटो रिक्सा चलाएर नागरिकलाई यातायात सेवा दिनुका साथै गाउँमै राम्रो आम्दानी गर्दै आएको नरैनापुर-१ कटकुइँया निवासी अटोचालक जाकीर अलीले बताए। चार सिट क्षमताको अटो रिक्साले नरैनापुरको सीमावर्ती क्षेत्र सुइँया बघौडादेखि नेपालगञ्जसम्मको प्रतिव्यक्ति रु २५० र गाउँपालिका केन्द्र नरैनापुरदेखि रु २०० भाडा लिने गरेको अलीको भनाइ छ।

बाँकी

विकासको ...

जसमा बीरपुर, बहादुरपुर, जलपोखरी, छोटी लाईन जाने बाटोमा र स्वास्थ्य चौकी जानेबाटोमा पक्कीनाला बनाईएको छ।

वडा अध्यक्ष क्षेत्री भन्नु हुन्छ, '२०७९ सालको निर्वाचित मैले उम्मेदवारी दिँदा मैले राधापुर भित्रको जनताहरूलाई नेपालगन्ज नगरसित सहज तरिकाले जोडन र यो राधापुर भित्रको सम्पूर्ण विकासको एजेन्डा बनाएर जनतासँग मत माग्न गएका थियौं। अहिले हामीले थुप्रै महत्वपुर्ण योजनाहरू सम्पन्न गरेका छौं। केहि अझै पुरा हुने क्रममा छन्। चार वर्षको अवधिमा राम्रै खालका योजनाहरू, राम्रै खालका विकासहरू गर्न हामी सफल भएका छौं। काम गर्ने क्रममा राधापुरका जनताको ठुलो साथ र सहयोग मिल्यो।'

विगतमा नेपालगन्ज जानको लागि नौ किलोमिटर बाटो पुरा गर्न घण्टौं लाग्ने बाध्यता थियो र बाटो पनि राम्रो थिएन।

अहिले त्यो समस्या समाधान भएको छ। वडा सदस्य विष्णु सुनार भन्नु हुन्छ, 'परसपुरदेखि नवाजी गाउँ हुँदै बेल्भार हुँदै जलपोखरीसम्मको बाटो बनाउने योजना थियो र हामी सफल पनि भयौं। पहिला डेढ घण्टा लाग्नेमा आज हाम्रो जनता नौ मिनेटमा यहाँबाट नेपालगन्ज पुग्छन। यसपाली सडकको स्तरउन्नती गर्दै कालोपत्रे पिच सहित हामीले बहादुरपुरको लखन थापा चोकसम्म लिएर आएका छौं।'

राधापुर २०२४ सालदेखि बसेको बसोबास सुरु गरेको वस्ती हो। विगतमा बाटाघाटाहरू नखुलेर विकासहरू रोकिएका थिए। अहिले भएका विकासको कामबाट जनता खुसी भएको वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनु भयो।

उहाँले भन्नु भयो,'हाम्रो राधापुरको जनतालाई बर्दियाको बढैयाताल गाउँपालिका वडा नम्बर १ शान्तिपुर, डाँफे, सानो डाँफे जोड्नको लागि ठुलो समस्या थियो। बर्दिया जानको लागि घुमेर गौघाट भएर जानुपर्ने अवस्था थियो। बेलडाँडाको मानखोलामा बनेको झोलुंगेले त्यो समस्या समाधान भएको छ। अहिले त्यहाँको आवतजावतमा हामीलाई सहज भएको छ।'

स्वर्गधाममा मानखोला स्वर्गधाममा जाँदा अफ्ट्यारो थियो। मलामीहरू गएर बस्नको लागि समस्याहरू थियो। पर्यटन मन्त्रालयमार्फत पूर्व माननीय किशोर राठोरसँग समन्वय गरेर त्यहाँ बजेट पाउन सफल भएको वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनु भयो। राधापुरभित्रको धेरै सडकमा कालोपत्रे हुन सकेको थिएन। उहाँले भन्नु भयो, 'छुटेका धेरै ठाउँमा हामीले कालोपत्रे सडक निर्माण गरिसकेका छौं केहि निर्माण हुने क्रममा छन्।'

सुचाईमा पनि राधापुरले विकास गरिरहेको बताउनु हुन्छ वडा सचिव मन्जु शर्मा। उहाँले भन्नु भयो, 'विगतमा राधापुरका किसानहरूलाई सिँचाइको समस्या थियो। हाम्रो राधापुर एउटा किरण नाला लिफट सिँचाइ योजना छ। त्यो किरण नाला लिफ्ट सिँचाइ योजनाको पुरानो संरचनाहरू भत्किएको अवस्था थियो भने इट्टाको पर्खाल थियो। अहिले आरसीसी कुलोहरू बनेका छन। कति अन्य स्थानमा बनिरहेका छन्। यसले यहाँको कृषकलाई काम धेरै भएपनि सहयोग पुगिरहेको छ। सिंचाईको लागि वडाले अन्य वैकल्पिक योजनाहरू पनि बनाएर काम भैरहेको छ।'

किरण नाला लिफट सिँचाइ योजना मार्फत किसानलाई हरेक महिना उत्पादन मुलुक कृषि क्षेत्रमा काम गर्न सुविधा उपलब्ध गराउने वडा लक्ष्य रहेको शर्माले बताउनु भयो।

राधापुरभित्र मानखोला तटबन्धनको लागि ठुलो समस्या थियो। न्याउलेडाँडाको साइडबाट बेलडाँडालाई खोलाले भत्काउँला जस्तो अवस्था भएर अघिल्लो वर्ष २० लाख र यस वर्ष ३६ लाख बजेट हालेर तटबन्धनको काम गरेको बताउँनुहुन्छ वडा सदस्य राम कुमार सुनार। उहाँले भन्नु भयो, 'प्रदेश सिँचाइ मन्त्रालय अन्तर्गत हाम्रो सिँचाइ डिभिजन नेपालगन्ज बाँकेबाट हामीले अहिले बीस लाखको फेरि तटबन्धन गर्दैछौं। खजुरा एक राधापुरबाट सुक्खा बन्दरगाह जाने जानकी २ जोड्ने बाटोको किरण खोलामा पुल नबनेको अवस्था थियो। त्यो पुल ढलान भएको छ। त्यो ढलान भइसकेपछि त्यसको संरचना हुन बाँकी छ ढलान भयो भने जनतालाई आवतजावत गर्न र नेपालगन्ज जान र सुक्खा बन्दरगाह जान सहज हुनेछ।'

विद्यालय र खेलकुदको पुर्वाधारमा पनि वडाले काम गरेको बताउँछन वडा सदस्य दिपु राना। मैटहवा माविमा बनेको खुला प्यारापिटले फुटबल लगायतको खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गर्न वडा भित्र सहज भएको उहाँले बताउनु भयो।

युवाहरूलाई खेलकुदमा आर्कषित गर्नको लागि वडाले प्राथमिकताका साथ काम गरिरहेको बताउँनुहुन्छ वडा सदस्य बाल कुमारी सुनार। उहाँले भन्नु भयो, 'राधापुरको पुरानो बि.स. २०२४ सालदेखि स्थापना भएको मैटहवा मावि स्कुल छ वीरपुरमा। तिर्खा प्रावि छ जलपोखरीमा। शिक्षा र खेल साथमै जोडिएकोले गर्दा हामीले निरन्तरता दिनुपर्छ भन्ने जोड गर्दै विद्यालयमा आवश्यक भएका भवनहरू निर्माण र खानेपानीको लागि वाटर फिल्टरको व्यवस्था गर्यो। मैटहवा मावि भित्रै खुल्ला प्यारापिट पनि बनेको छ, अहिले थप बन्दैछ। यसले शिक्षालाई र खेललाई निरन्तरता दिनको लागि सहयोग मिल्नेछ।'

तिर्खा प्रावि जलपोखरीको भौतिक संरचना स्तरोन्नती तथा सुधारमा पनि वडाले काम गरेको छ। विद्यालयको भौतिक पुर्वाधार तथा व्यवस्थापकि पक्षको सुधार गर्दै ५० जना विद्यार्थीबाट १ सय ५० जना सम्म पुगेका छन्। विद्यालय छोडेका तथा विद्यालय नै नगएका बालबालिको लागि विद्यालयमा भर्ना गराउने वातावरण बनाउनको लागि बिभिन्न क्लबहरूसँग मिलेर सचेतनामूलक कार्यक्रमहरू गरिरहेको वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनु भयो।

यसैगरी वडाको अर्को विकाससँग जोडिएको योजना हो च्यामे रोड। बाँके जिल्लाको सुख्खा बन्दरगाहदेखि जयपुर हुँदै राधापुरको बेलडाँडासम्मको लागि बाँके जिल्ला रिडरोड च्यामे रोड सहितको रिडरोडमा पर्छ।

जयसपुरदेखि राधापुरको बेलडाँडासम्मको लागि बाटो पुल बन्नेबित्तिकै टु लेनको बाटो बनेपछि वडाको विकास थप सहयोग पुग्ने वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताउनु भयो। उहाँले भन्नु भयो, 'बाँके जिल्लालाई पनि रिङरोड बनाउने र बाहिरबाट आउने पर्यटकहरूले पनि यो सैनिक जानको लागि यो बाटो राम्रो रैछ भनेर प्रयोग गर्नको लागि यो बाटो बनाउनको लागि हामीले पहल गरेका छौं।'

एनपिएलमा ...

गत संस्करणको विजेता लुम्बिनी लायन्सले १ करोड १० लाख रूपैयाँ पाएको थियो। त्यसको तुलनामा यसपटक विजेताको पुरस्कार ४० लाख रूपैयाँ बढेको छ। लुम्बिनीले फाइनलमा सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई ६ विकेटले हराउँदै उपाधि जितेको थियो।

कीर्तिपुरस्थित त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा सोमबार सुरू हुने प्रतियोगितामा यसपटक अधिल्ला दुई संस्करणभन्दा केही महत्त्वपूर्ण परिवर्तन भएका छन्। अस्ट्रेलियाका डेभिड वार्नर, वेस्ट इन्डिजका आन्द्रे रसेल, दक्षिण अफ्रिकाका डेभिड मिलर र बंगलादेशका शाकिब अल हसनजस्ता विश्वचर्चित खेलाडीको सहभागितामा प्रतियोगिताको चर्चा बढाएको छ।

त्यसमा आइसिसीको आधिकारिक मान्यता, डिआरएस प्रविधि, विदेशी खेलाडीको अनुबन्धमा थप सहजता र कीर्तिपुर मैदानमा सुधारिएका सुविधाले यसपटकको एनपिएललाई थप विशेष बनाएका छन्। आठ फ्रेन्चाइज टोलीले उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्। प्रतियोगिता नोभेम्बर २१ अर्थात् मंसिर ५ गतेसम्म चल्नेछ।

एसिया ...

अध्यक्ष चन्दले सरकारले पनि एसियाली प्रतियोगितामा च्याम्पियन, दोस्रो र तेस्रो हुने टोलीलाई पुरस्कार दिने व्यवस्था गर्दै आएको छ। तर, पछिल्लो समय विविध कारणले खेलाडीले पुरस्कार पाउन नसकेको बताए। उनले क्रिकेटलाई प्राथमिकतामा राखेर पुरस्कारसम्बन्धी निर्णय गर्न सरकारसँग आग्रह गरे।



समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक
kalpristhanews.com

एनपिएलमा भिन्निँदै स्टार क्रिकेटर, एनपिएल विजेताले डेढ करोड पाउने

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, ८ कार्तिक



सेरफन रदरफोर्ड | आन्द्रे रसेल | डेभिड मिलर | साहिबजादा फर्हान | साकिब अल हसन | डेविड वार्नर

तेस्रो संस्करणसम्म आइपुग्दा नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) विश्व क्रिकेटकै उत्कृष्ट फ्रेन्चाई क्रिकेट लिगमध्ये एक बनिसकेको छ। एनपिएलका पछिल्ला दुई संस्करण सफल हुनुको कारणमध्ये एक विदेशी खेलाडीको प्रभाव पनि हो। दुवै संस्करणमा विदेशी खेलाडीको प्रदर्शन निर्णायक बनेका थिए।

यस पटक अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (क्यान) को मान्यता पाएपछि एनपिएलमा प्रत्येक फ्रेन्चाइज टिमले कम्तीमा छदेखि बढीमा आठ जनासम्म विदेशी खेलाडी राख्न पाउने प्रावधान छ। अन्तिम ११ मा सात नेपाली र चार विदेशी खेलाडी अनिवार्य समावेश गर्नुपर्ने नियम छ। यद्यपि यसपालि हरेक टिमसमक्ष अझ धेरै विदेशी खेलाडीको विकल्प उपलब्ध भएको छ।

पछिल्ला दुई संस्करणमा उपाधिको होडमा विदेशी क्रिकेटर निर्णायक बनेपछि यसपालि एनपिएलमा विगतमा भन्दा नाम चलेका एक से एक विदेशी खेलाडी देख्न पाइने भएको छ। पछिल्ला दुई संस्करणको उपविजेता सुदूरपश्चिम रोयल्सले शनिबार वेस्ट इन्डिजका आक्रामक ब्याटर सेरफन रदरफोर्डलाई टिममा भित्र्याएको जानकारी दियो। २८ वर्षीय बायाँहाते ब्याटर तथा मध्यम गतिका बलर रदरफोर्ड छोटो प्रारूपका आक्रामक खेलाडीका रूपमा परिचित हुनुहुन्छ। उहाँको विशेषता भनेको मध्यक्रममा तेज गतिमा ब्याटिङ गर्ने हो। रदरफोर्डले सबैखाले टी-२० क्रिकेटमा २८३ खेलमा पाँच हजार ९० रन बनाउनुभएको छ। टी-२० मा ३२४ छक्का प्रहार गरिसकेका रदरफोर्डको टी-२० ब्याटिङ स्ट्राइक रेट १४२.०५ रहेको छ। सन् २०२२ मा सेन्ट किट्स एन्ड नेभिस प्याट्रियट्सलाई सिपिएल र सन् २०२०-२१ मा करौंची किङ्गसलाई पिएसएल उपाधि दिलाएका रदरफोर्डले अब सुदूरपश्चिमलाई च्याम्पियन बनाउने प्रयास गर्नुहुने छ।

सुदूरपश्चिम रोयल्सका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत प्रकाश खड्काले पनि यस सिजन टोलीको उपाधि जित्ने लक्ष्यमा उहाँको आक्रामक खेल र अनुभव महत्तवपूर्ण हुने अपेक्षा गरेको बताउनुभएको छ। रदरफोर्डले पनि सुदूरपश्चिम रोयल्सबाट एनपिएल खेल्न पाउँदा उत्साहित रहेको बताउँदै नेपाली समर्थकका अगाडि आफ्नो क्षमता देखाउने अवसरको प्रतीक्षामा छु, भन्नुभयो। वेस्ट इन्डिजका अर्का अलराउन्डर आन्द्रे रसेलका कारण पनि यसपालिको एनपिएल विशेष हुने छ। विराटनगर किङ्गसले सामाजिक सञ्जालमार्फत रसेललाई अनुबन्ध गरेको जानकारी गराएको छ। विश्वभरका विभिन्न फ्रेन्चाइज क्रिकेट लिगमा आफ्नो विस्फोटक ब्याटिङ, प्रभावशाली बलिङ र उत्कृष्ट फिल्डिङका कारण परिचित रसेलको आगमनसँगै विराटनगर किङ्गस उपाधि दाबेदारको होडमा सामेल भएको छ।

अनुभवी क्रिकेटर रसेललाई टी-२० क्रिकेटका सबैभन्दा खतरनाक अलराउन्डरमध्ये एक मानिन्छ। दबाबपूर्ण अवस्थामा पनि खेलको दिशा परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता भएका उहाँले आफ्नो आक्रामक खेल शैलीमार्फत विश्व क्रिकेटमा छुट्टै पहिचान बनाउनुभएको छ। सन् २०१२ मा श्रीलङ्कामा भएको आइसिसी पुरुष टी-२० विश्वकप र सन् २०१६ मा भारतमा भएको टी-२० विश्वकप जित्दा रसेल वेस्ट इन्डिज टोलीका महत्तवपूर्ण सदस्य हुनुहुन्थ्यो।

रसेलले नेपाली क्रिकेट समर्थकको जोस र माया अनुभव गर्न आतुर भएको बताउँदै मैदानमा आफ्नो उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै समर्थकलाई मनोरञ्जन दिनु र विराटनगर किङ्गसलाई उपाधि जिताउन योगदान गर्नु आफ्नो प्रमुख लक्ष्य हुने बताउनुभएको छ।

एक दिनअघि कर्णाली याक्सले दक्षिण अफ्रिकाका फिनिसर डेभिड मिलरलाई अनुबन्ध गरेपछि आगामी एनपिएलको रौनक अझ बढेको छ। मिलर एनपिएलको इतिहासमा सहभागीमध्ये सबैभन्दा ठुलो स्टार र सफल खेलाडीमध्ये एक हुनुहुन्छ।

मिलर कर्णाली याक्समा अनुबन्ध हुने छैटौँ विदेशी हुनुहुन्छ। यसअघि क्लबले पाकिस्तान टी-२० क्रिकेटका कप्तान साहिबजादा फरहानसँगै अलराउन्डर हुसैन तलातलाई अनुबन्ध गरेको थियो। कर्णालीका लागि दोस्रो सिजन सानदार प्रदर्शन गरेका स्कटल्यान्डका अलराउन्डर मार्क वाट, अरिफुल इस्लाम र अकबर अलीलाई अनुबन्ध गरेको छ।

कर्णालीका अध्यक्ष गृहेन्द्र घिमिरेका अनुसार ठुला खेलाडीको अनुबन्धले कर्णाली याक्सलाई मात्रै नभएर एनपिएलदेखि नेपालको पर्यटन प्रवर्धनमा समेत ठुलो योगदान पुग्ने छ। "पहिलो सिजन हामीले शिखर धवनलाई अनुबन्ध गरेका थियौँ। जसले नेपाली क्रिकेट र एनपिएलको निकै चर्चा भयो। यस पटक डेबिड मिलर, पाकिस्तानका टी-२० टिमका कप्तान साहिबजादा फर्हान र हुसैन तलातलाई अनुबन्ध गरेका छौँ," उहाँले भन्नुभयो।

पोखरा एभेन्जर्सले एक दिनअघि बङ्गलादेशी अलराउन्डर मोहम्मद सैफुद्दिनलाई अनुबन्ध गरेको थियो। सैफुद्दिन पोखरालेे अनुबन्ध गरेको तेस्रो बङ्गलादेशी तथा पाँचौँ विदेशी खेलाडी हुनुहुन्छ। यसअघि पोखराले बङ्गलादेशका साकिब अल हसन र महेदी हसन तथा श्रीलङ्काका धनञ्जय लक्षण र चमिका करुणारत्नेलाई अनुबन्ध गरिसकेको छ।

यसबिच च्याम्पियन लुम्बिनी लायन्सले हालै बङ्गलादेशका ब्याटिङ अलराउन्डर समिम हुसेनलाई टिममा भित्र्याएको छ। बायाँहाते आक्रामक ब्याटिङ र आवश्यक पर्दा अफ स्पिन बलिङ गर्न सक्ने क्षमता भएका हुसेनले लायन्सको ब्याटिङ लाइनअपलाई थप मजबुत बनाउने अपेक्षा गरिएको छ। यसबिच काठमाडौँ गोर्खाजले पनि अस्ट्रेलियाका पूर्वकप्तान डेबिड वार्नरलाई अनुबन्ध गरेर आफ्ना समर्थकलाई खुसी पारेको छ।

एनपिएल विजेताले डेढ करोड पाउने

नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) को तेस्रो संस्करणको विजेताले १ करोड ५० लाख रूपैयाँ पुरस्कार पाउने भएको छ।

उपविजेताले ८० लाख रूपैयाँ पाउनेछ भने तेस्रो हुने टोलीले ४० लाख र चौथो हुने टोलीले ३० लाख रूपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्। शीर्ष चार टोलीको पुरस्कारमा कुल ३ करोड रूपैयाँ खर्च हुनेछ।

कीर्तिपुरमा आइतबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उक्त जानकारी दिइएको हो।

बाँकी ३ पृष्ठमा

तेक्वान्दो खेलाडी वैभवीले थाइल्यान्डमा जितिन् दुई रजत

कालपृष्ठ समाचारदाता

काठमाडौं, ८ कार्तिक



तेक्वान्दो खेलाडी वैभवी सापकोटाले थाइल्यान्डमा भएको १४औं रोयल प्रिन्सेस कप अन्तरराष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै दुई रजत पदक जितेकी छिन्।

बैङ्ककस्थित माहिडोल विश्वविद्यालयको हातामा रहेको स्पोर्ट्स हलमा भएको उक्त प्रतियोगितामा वैभवीले पुम्से विधा र क्योरुगी विधा दुवैमा दोस्रो हुँदै रजत पदक जितेकी हुन्। उक्त प्रतियोगितामा थाइल्यान्ड, फिलिपिन्स, म्यान्मा, भियतनाम, चीन, भारत, हङकङ, लाओस, कम्बोडिया, टर्की, ब्राजिल, अमेरिका, रसिया, इन्डोनेसिया, सिङ्गापुर, काजकिस्तानलगायत देशका खेलाडीको सहभागिता रहेको थियो।

वैभवी असोज दोस्रो सातादेखि बैङ्ककमा रहेर तेक्वान्दोको प्रशिक्षण लिइरहेकी छिन्। वैभवीलाई बैङ्ककस्थित अल स्टार तेक्वान्दो एकेडमीले अनुबन्ध गरेसँगै उनले यसै एकेडेमीबाट उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएकी हुन्। वैभवीलाई हालै मात्र तेक्वान्दो एसोसिएसन अफ थाइल्यान्डले सदस्यता पनि प्रदान गरेको छ।

एसिया कपमा छनोट नेपाली क्रिकेट टोलीलाई क्यानले ३० लाख दिने

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, ८ कार्तिक

नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)ले एसिया कपमा दोस्रोपटक छनोट भएको नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीलाई ३० लाख रूपैयाँ पुरस्कार दिने घोषणा गरेको छ।

क्यानका अध्यक्ष चतुरबहादुर चन्दले आइतबार कीर्तिपुरमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा एसिया कपमा छनोट गराउने टोलीलाई प्रोत्साहनस्वरूप ३० लाख रूपैयाँ दिने घोषणा गरेका हुन्।

उनले एसिया कपमा छनोट हुनु नेपाली क्रिकेटका लागि महत्त्वपूर्ण उपलब्धि भएको उल्लेख गर्दै खेलाडीलाई आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउने प्रयास भइरहेको बताए। विगतमा सीमित स्रोतसाधन र न्यून पारिश्रमिकका बाबजुद खेलाडीहरूले देशका लागि खेल्दै आएको स्मरण गर्दै उनले पछिल्लो समय खेलाडीलाई विभिन्न प्रतियोगिता र प्रायोजनमार्फत आर्थिक रूपमा सबल बनाउने प्रयास भइरहेको उल्लेख गरे।

बाँकी ३ पृष्ठमा



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।