कालपृष्ठ दैनिक
KALPRISTHA DAINIK
वर्षः २९, अंकः९३
सोमबार, ३० कात्तिक २०८३
(Monday, 16 Nov. 2026)
पृष्ठः ४, मूल्यः १०।-

समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक

कालपृष्ठ

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 सरकारद्धारा बालविवाह न्यूनीकरण गर्न कार्यविधि जारी



कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कात्तिक

लुम्बिनी प्रदेश सरकारले प्रदेशलाई बालविवाहमुक्त बनाउने लक्ष्यसहित प्रदेशका सबै स्थानीय तहमा बालविवाह न्यूनीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने भएको छ। आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि स्थानीय तहलाई उपलब्ध गराइएको ससर्त अनुदान प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न प्रदेश सरकारले बालविवाह न्यूनीकरण ससर्त अनुदान कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्यविधि, २०८३ जारी गरेको छ।

कार्यविधि अनुसार प्रदेशभित्रका उपमहानगरपालिका, नगरपालिका र गाउँपालिकाले आफ्नो जिम्मेवार शाखामार्फत बालविवाह न्यूनीकरणसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने छ। कार्यक्रमका मुख्य लक्षित समूहमा विद्यालयमा कक्षा ६ देखि १२ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थी, विद्यालयबाहिर रहेका १२ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका बालिका तथा किशोरी र उनीहरूका अभिभावक रहने छन्। शिक्षक तथा शिक्षिकालाई समेत कार्यक्रममा सहभागी गराइने छ।

बालविवाहबाट पर्ने सामाजिक, शैक्षिक, स्वास्थ्य तथा कानुनी असरबारे लक्षित वर्गलाई सचेत गराउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने कार्यविधिमा उल्लेख छ। बालविवाहको जोखिम रहेका क्षेत्र, समुदाय र वर्ग पहिचान गरी विद्यालयबाहिर रहेका किशोरीलाई विशेष परामर्श प्रदान गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। त्यसै गरी बालविवाह र त्यसबाट उत्पन्न हुने कानुनी परिणामबारे न्यायिक, सुरक्षा तथा प्रशासनिक क्षेत्रका विज्ञ र उत्प्रेरक व्यक्तिमार्फत प्रशिक्षण दिन सकिने छ। बालविवाह न्यूनीकरणका लागि लामो समयदेखि योगदान दिएका व्यक्तिलाई प्रशिक्षकका रूपमा परिचालन गर्न सकिने व्यवस्था पनि कार्यविधिमा छ।

प्रदेश सरकारले उपलब्ध गराएको अनुदान सम्भव भएसम्म पालिकाभित्रका सबै वडामा खर्च गर्नुपर्ने छ। बालविवाहको अवस्थाबारे वार्षिक तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने, बालविवाह बढी हुने बस्ती, टोल, समुदाय र वडालाई केन्द्रित गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिएको छ। बालविवाहविरुद्ध तयार गरिएका वृत्तचित्र तथा लघु चलचित्र प्रदर्शन, सडक नाटक र सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिने छ।

स्थानीय रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन सञ्चार माध्यम र पत्रपत्रिकाबाट कार्यक्रमको प्रचारप्रसार गर्न अनुदान रकमको अधिकतम १५ प्रतिशतसम्म खर्च गर्न पाउने व्यवस्था कार्यविधिमा गरिएको छ। प्रदेशलाई बालविवाहमुक्त बनाउने आधार तयार गर्ने, बालअधिकारको संरक्षण तथा प्रवर्धन गर्ने र बालविवाहविरुद्ध बालबालिका, अभिभावक, शिक्षक तथा सामाजिक र धार्मिक अगुवाको सोच र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले कार्यविधि जारी गरिएको प्रदेश सरकारले जनाएको छ।

विशेष सुरक्षा सल्लाहकार कार्कीले बुझे पत्र



कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कात्तिक

प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहको विशेष सुरक्षा सल्लाहकारमा नियुक्त भएका तत्कालीन प्रहरी महानिरीक्षक दानबहादुर कार्कीले सोही दिन पत्र बुझेको गृह मन्त्रालयले जानकारी दिएको छ।

मुलुकको शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था सुदृढ गर्नका लागि प्रधानमन्त्रीलाई सुरक्षा सम्बन्धी आवश्यक सल्लाह, सुझाव र परामर्श दिन कार्कीलाई यही कात्तिक १८ गतेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले प्रधानमन्त्रीको विशेष सुरक्षा सल्लाहकार पद सिर्जना गरी नियुक्त गरेको थियो।

गृह मन्त्रालयका प्रवक्ता आनन्द काफ्लेले कार्कीले सोही दिन नियुक्ति पत्र बुझेको जानकारी दिए। त्यसपछि तिहार र छठ पर्वको सेमत लामो विदा परेका कारण उनी कार्यालय हाजिर भने भएका छैनन्। उनको कार्यकक्ष सिंहदरबारस्थित प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा स्थापना गरिएको छ।

तर पूर्वप्रहरीमहानिरीक्षक कार्कीले भने आफूलाई महानिरीक्षक पदबाट हटाएको भन्दै सरकारको सो निर्णयका विरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गरेका छन्।

नेपालगन्जमा धुमधामका साथ छठ सम्पन्न

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कात्तिक

नेपालगन्जको बागेश्वरी मन्दिर परिसरस्थित तलाउमा आज साँझ ठूलो संख्यामा व्रतालुहरूले अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिएर छठ पर्व मनाएका छन्।

सूर्यको उपासना र आराधना गर्दै मनाइने आस्थाको महापर्व छठका लागि बागेश्वरी मन्दिर परिसरको तलाउलाई यस वर्ष पनि आकर्षक रूपमा सजाएर 'छठी घाट' बनाइएको छ। छठ पर्व मनाउनेको संख्या वर्षेनी बढ्दै जाँदा नेपालगञ्जमा यसको रौनक र उल्लास समेत बढ्दै गएको छ। पछिल्ला केही वर्षयता बागेश्वरी मन्दिर परिसरस्थित तलाउमा छठ मनाउने भक्तजनको उल्लेख्य भीड लाग्ने गरेको छ।



छठ पर्वका अवसरमा तलाउ क्षेत्रमा आकर्षक टेन्ट तथा विद्युत् बत्तीको सजावट, बाजागाजाको व्यवस्था, सांस्कृतिक भजन प्रस्तुतिका लागि मञ्च निर्माण र घाटको सरसफाइ गरिएको छ। साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिएका व्रतालुहरूले सोमबार बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिएपछि यस वर्षको छठ पर्व विधिवत् रूपमा समापन गर्नेछन्।

पहिले विशेषगरी पूर्वी तराईमा धुमधामका साथ मनाइने छठ पर्व पछिल्लो समय पश्चिम नेपालमा समेत उत्तिकै उत्साह र श्रद्धाका साथ मनाउन थालिएको छ। धार्मिक आस्था, पवित्रता र प्रकृतिप्रतिको सम्मानसँग जोडिएको यस पर्वको आकर्षण नेपालगञ्जमा पनि वर्षेनी बढ्दै गएको छ।

चार दिनसम्म विभिन्न विधि र परम्परा अनुसार मनाइने छठ पर्वको पहिलो दिन व्रतालुहरूले नुहाएर चोखो भई अरबा अरबाइन (शुद्ध सात्त्विक भोजन) ग्रहण गर्छन्। दोस्रो दिन खरना विधिअन्तर्गत प्रसादका रूपमा खिर ग्रहण गरिन्छ। तेस्रो दिन साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिइन्छ भने चौथो दिन बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ्य दिएपछि छठ पर्वको समापन हुन्छ।



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

विकासमा भूउपयोग गुरुयोजना

भूउपयोग गुरुयोजनालाई समग्र विकासको आधार मान्नुको प्रमुख कारण क्षेत्रगत विकासका योजनाहरू निर्माण गर्न यसले बलियो आधार प्रदान गर्नु हो । यही आधारमा यातायात तथा समग्र 'कनेक्टिभिटी' को योजना बनाउन सहज हुन्छ । त्यसै गरी जोखिमयुक्त तथा सुरक्षित क्षेत्रहरू पहिचान गरी बस्ती विकासको योजना बनाउन सकिन्छ । जलवायु परिवर्तनका कारण बढ्दै गएको जोखिमको मूल्याङ्कन गरी नयाँ बस्ती मात्र होइन, पुराना बस्तीलाई समेत सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।



डा. ठाकुरप्रसाद भट्ट

दसकौंको विकासको चाहना र प्रयासपछि पनि हामी 'के नेपालको विकास सम्भव छ ?' भन्ने जस्ता सवालमा घोत्लिन बाध्य भइरहेका छौं । यो आफैंमा एउटा दुःखद अवस्था हो । त्यसो त विकास स्वयम् जटिल र बहुआयामिक विषय हो; यो त्यति सजिलो र छोटो समयमा हासिल गर्न सकिने विषय पनि होइन । तर पनि हाम्रो जस्तो स्रोतसाधनले धनी मानिने देशमा विकासले एउटा भरपर्दो लयसमेत समात्न नसकेको अवस्था रहनु विडम्बनायुक्त विषय हो ।

विकासको सपना देखेर वा यसको हुटहुटी भएर मात्र कुनै पनि देशले अपेक्षित विकास हासिल गर्न सम्भव हुँदैन । यस्तो सोचले विकासलाई खण्ड खण्डमा वा कुनै विशेष क्षेत्रमा हुने विकासलाई मात्र ध्यान दिने गर्छ । यसबाट समग्रतामा विकासको ढाँचा निर्माण गरी एउटा लयमा अघि बढाउने काम हुन सक्दैन । हामीकहाँ दसकौंदेखि गरिएका विकासका प्रयास कतै यस्तै खण्डित दृष्टिकोणका कारणले पूर्णता हासिल गर्न वा समग्र विकासको दिशातर्फ अघि बढ्न नसकेका हुन् कि भनेर प्रश्न गर्नुपर्ने देखिन्छ । त्यसैले विकासलाई समग्रतामा सोच्ने दृष्टिकोणले यसका कारणहरूको पहिचान गर्न र विकासका लागि चाहिने आधारभूत आधारहरूको खोजी गर्न सघाउँछ । हामीकहाँ विकासको सम्भावना छ तर त्यसका लागि आवश्यक वातावरण नै छैन भन्ने विचार र भावना सदैव रहिआएको छ । हो, त्यसैले पहिलो आवश्यकता विकासको आधार वा वातावरण तय गर्नु हो ।

यस्ता आधारहरूमध्ये हालसम्मको बहसमा छुटेको र प्राथमिकतामा नपरेको विषय हो- भूउपयोग गुरुयोजना । विकासको बाटोमा लाग्दा क्षेत्रीय विकास, एकीकृत ग्रामीण विकास आदि जस्ता अवधारणा र योजनाहरू नआएका होइनन् तर प्रसिद्ध भूगोलविद् एवं विकासविद् डा. हर्क गुरुङको पहलमा चौथो योजनामा समावेश गरिएको क्षेत्रीय विकास योजनाको नीतिले पूर्णता पाउन सकेन भने भूउपयोग गुरुयोजनाको नीति लागु नै हुन सकेन । यहाँ मनन गर्नुपर्ने पक्ष के छ भने सबै कुरा पुरानै अवस्थामा राखेर विकासको आधार निर्माण हुन सक्दैन । स्वतः बन्दै जाने, आफैं हुँदै जाने विकासको शैली अँगालेर वा हचुवा तवरमा योजनाहरू छरेर ठोस र दिगो विकास हासिल हुन सक्दैन । हाम्रा सडकलगायतका भौतिक पूर्वाधार र बस्तीहरू समग्र विकासको ढाँचामा आधारित नभई अलगथलग र एक किसिमको हचुवा शैलीमा निर्माण भइरहेका छन् । फलस्वरूप यस्तो विकासले विकासको झलक दिन सकिरहेको छैन ।

यस्तो हुनुका पछाडि हाम्रा विकासका योजनाहरू वस्तुनिष्ठ विश्लेषण र परिवेशमा आधारित साझा आवश्यकताका आधारमा नभई राजनीतिक पक्षधरता र लोकप्रियताका आधारमा बन्ने गरेका छन् । यसको एउटा उदाहरण राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाको छनोटसमेत कतिपय अवस्थामा साझा राष्ट्रिय प्राथमिकताभन्दा राजनीतिक तथा दलीय प्राथमिकताबाट प्रभावित हुने गरेको भनेर आलोचना हुँदै आएको छ । तराई र पहाडमा समेत गरी तीन वटा पूर्वपश्चिम राजमार्ग सञ्चालनमा आइसकेको अवस्थामा चुरे जस्तो संवेदनशील भूगोल, जैविक विविधताले भरिपूर्ण र पातलो बस्ती भएको क्षेत्रमा छोटो दुरीको अन्तरालमै अर्को समानान्तर राजमार्ग निर्माण गर्नुपर्ने आवश्यकता किन पऱ्यो ? जबकि पहाडी भेगमा रहेको पुष्पलाल लोकमार्ग र तराईमा रहेको हुलाकी मार्ग बर्सौंदेखि पूरा हुन सकेका छैनन् । हुन सक्छ, हामीलाई तीन वटा पूर्वपश्चिम राजमार्ग भइसकेको अवस्थामा उत्तरदक्षिण मार्गहरूलाई तिनमा जोडिदिँदा आर्थिक विकास र व्यवसायका लागि उचित वातावरण सिर्जना गर्न सकिने थियो । भूउपयोग गुरुयोजनालाई आधार बनाएर बस्तीहरूको अवस्था, आर्थिक-सामाजिक सम्भाव्यता र वातावरणीय पक्षसमेतको लेखाजोखा गरिएको भए उपयुक्त यातायात सञ्जाल वा प्रणाली विकास गर्न सहज हुने थियो ।

त्यसै गरी देशैभरि डोजरे सडकहरू बनिरहेका छन् । बेहिसाब सडक निर्माणको एउटा दृष्टान्त काठमाडौंबाट हेटौंडा जाने सडकहरूलाई लिन सकिन्छ । काठमाडौं-तराई/मधेश द्रुतमार्गसहित मूल सडक तथा उपसडक गरी यस क्षेत्रमा नौ वटा सडक निर्माण भइसकेका वा निर्माणाधीन छन् तर वर्षायाममा दिगो रूपमा सञ्चालन हुन सक्ने सडकको अभाव देखिन्छ । आखिर कति वटा सडकले हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्ने हो र त्यसको निर्धारण कसरी गर्ने हो ? एकातर्फ सडकको सञ्जाल गाउँ गाउँसम्म पुगिरहेको छ भने अर्कातर्फ गाउँहरूबाट बसाइँसराइका कारण गाउँहरू खाली हुँदै गएका छन् । त्यहाँ आर्थिक-सामाजिक विकासका गतिविधिहरू अवरुद्ध भइरहेका छन् । अर्को देखिएको समस्या देशका अधिकांश पालिकामा फोहोर व्यवस्थापनको रहेको छ । यसमा खास गरी फोहोर व्यवस्थापन गर्ने साइट पहिचान हुन सकेको छैन । त्यस्तै बस्ती बस्नुपर्ने ठाउँमा बस्तीको विकास हुन सकेको छैन भने उर्वर फाँटहरूमा सडक हुलेर हचुवा तवरमा घरहरू निर्माण गर्दै योजनाविहीन रूपमा बस्तीहरू बनिरहेका छन् ।

यस्तो अवस्थाले के देखाउँछ भने हाम्रा विकासका प्रयासहरू दिगो विकास हासिल गर्ने उद्देश्यले योजनाबद्ध र एकीकृत तवरमा भइरहेका छैनन् । अझ भौतिक पूर्वाधारका योजनाहरू निर्माण गर्दा ती योजनाहरूले कस्तो आर्थिक र सामाजिक लाभका अवसर र आधार सिर्जना गर्न सक्छन् भनेर पर्याप्त अध्ययन हुन सकिरहेको छैन । यस्तो हुँदो हो त हाम्रा गाउँहरूमा सडक, पानी र बिजुली पुग्दा पनि ती किन खाली भइरहेका छन् ? किन हाम्रा उर्वर जग्गाहरूमा घरहरू बनेर कृषिभूमि नाश भइरहेको छ र कृषि व्यवसाय ओरालो लागिरहेको छ ? यस्ता प्रश्न उठिरहेका छन् ।

यस्ता समस्याको समाधानको एउटा महत्वपूर्ण आधार भनेको भूउपयोग गुरुयोजनाका आधारमा समग्र विकास र आर्थिक-सामाजिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नु हो । हाम्रो जस्तो भौगोलिक विविधता र प्राकृतिक प्रकोपको उच्च जोखिम रहेको देशमा विकासका हरेक योजना तय गर्न यसलाई अनिवार्य आधार बनाइनुपर्ने विषय हो । हामीकहाँ विसं २०७२ को भूकम्पका बेला एकीकृत बस्ती विकासको चर्चा चलेको थियो भने हालैको भोटेकोशी-त्रिशूली बाढीको सन्दर्भमा बस्ती स्थानान्तरणको चर्चा चलिरहेको छ । यस्तो अवस्थामा यदाकदा भूउपयोग योजनाको चर्चा चल्छ तर हुनुपर्ने के हो भने भूउपयोग गुरुयोजनाको नीतिलाई बस्ती विकासदेखि भौतिक पूर्वाधार र समग्र सामाजिक-आर्थिक विकासको आधार बनाइनु जरुरी हुन्छ । यसले नै विकासको बलियो आधार निर्माण गर्छ । विकासका लागि चाहिने वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक नीतिहरूको अभावमा खण्डीकृत वा टुक्रे विकासका हाम्रा विकास प्रयासहरू प्रभावकारी र परिणाममुखी हुन नसक्नुको एउटा महत्वपूर्ण कारण भूउपयोग गुरुयोजनाको नीति अवलम्बन नगर्नु हो तर यो विषय पर्याप्त बहसमा आउन सकेको छैन । यसका कारण हाम्रा सीमित स्रोतसाधनको उचित सदुपयोग हुन नसकिरहेको मात्र होइन, अनियोजित विकासले कतिपय अवस्थामा विनाशसमेत निम्त्याइरहेको छ । फलतः विकासले अपेक्षित आर्थिक-सामाजिक विकासको दिशा समात्न सकेको छैन ।

भूउपयोग गुरुयोजनालाई समग्र विकासको आधार मान्नुको प्रमुख कारण क्षेत्रगत विकासका योजनाहरू निर्माण गर्न यसले बलियो आधार प्रदान गर्नु हो । यही आधारमा यातायात तथा समग्र 'कनेक्टिभिटी' को योजना बनाउन सहज हुन्छ । त्यसै गरी जोखिमयुक्त तथा सुरक्षित क्षेत्रहरू पहिचान गरी बस्ती विकासको योजना बनाउन सकिन्छ । जलवायु परिवर्तनका कारण बढ्दै गएको जोखिमको मूल्याङ्कन गरी नयाँ बस्ती मात्र होइन, पुराना बस्तीलाई समेत सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ । योजनाबद्ध रूपमा विकास गरिएका एकीकृत र केन्द्रित बस्तीहरूमा पूर्वाधार तथा सेवाहरू सहज र कम लागतमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ । यस्ता बस्तीमा आर्थिक गतिविधि चलायमान हुनुका साथै सामाजिक सेवाहरूको पहुँच पनि सहज हुन्छ । संसारका अधिकांश व्यवस्थित बस्तीहरू कुनै न कुनै रूपमा भूउपयोग योजना वा त्यसमा आधारित दीर्घकालीन योजनाका आधारमै विकास भएका छन् ।

यसै गरी कृषि, वन, पर्यटन जस्ता आर्थिक विकासका क्षेत्रहरूको योजनाबद्ध विकासका लागि पनि भूउपयोग गुरुयोजनाले महत्वपूर्ण आधार प्रदान गर्छ । कृषि विकासका लागि स्थानीय उत्पादनलाई कसरी बजारसँग जोड्ने भन्ने योजना पनि यही आधारमा बनाउन सम्भव हुन्छ । त्यसै गरी पालिकाहरूबिचको सहकार्यमा जटिल बन्दै गएको फोहोर व्यवस्थापनको समस्या समाधानका उपाय पहिचान गर्न पनि भूउपयोग गुरुयोजनाले आधार प्रदान गर्न सक्छ । भूउपयोग गुरुयोजना भौतिक पूर्वाधारका योजनाका लागि मात्र आवश्यक हुने होइन; सामाजिक तथा आर्थिक विकासका योजनाका लागि पनि यो बलियो आधार बन्न सक्छ । विद्यालय तथा अन्य शैक्षिक संस्थाहरू कहाँ र कसरी केन्द्रित गर्ने, अस्पतालहरू कहाँ आवश्यक छन्, औद्योगिक क्षेत्रहरू कहाँ स्थापना गर्न उपयुक्त हुन्छन् जस्ता विभिन्न पक्षलाई पनि भूउपयोग गुरुयोजनाले मार्गदर्शन गर्न सक्छ ।

यसरी समग्र विकासको आधार बनाइनुपर्ने भूउपयोग गुरुयोजना तयार गर्न र कार्यान्वयन गर्न सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहबिच समन्वय र सहकार्य हुनु आवश्यक छ । आज सूचना प्रविधिको विकास भएको अवस्थामा यसको सदुपयोग गरी यस्तो गुरुयोजना तयार गर्न थप सहज भएको छ । यसका लागि विभिन्न विषयका विज्ञहरूको संयुक्त प्रयास आवश्यक हुन्छ भने योजना आयोग, अनुसन्धान संस्थाहरू तथा विश्वविद्यालयहरूको सहकार्य पनि उत्तिकै जरुरी छ । यस कार्यमा भूगोलविद्, भूगर्भशास्त्री, मानवशास्त्री तथा समाजशास्त्री, अर्थशास्त्री, विकास तथा योजनाविद् जस्ता विभिन्न विषयका विज्ञको संलग्नताका साथै रैथाने ज्ञान र स्थानीय अनुभवलाई पनि उत्तिकै महत्व दिन आवश्यक हुन्छ । यसो हुन सके मात्र बहुआयामिक दृष्टिकोणसहित समग्र विकासका लागि व्यावहारिक रूपमा कार्यान्वयन गर्न सकिने भूउपयोग गुरुयोजना निर्माण हुने छ । यस्तो गुरुयोजनाले मात्र देशको सर्वाङ्गीण विकासको दिगो आधार तय गर्न सक्छ ।

-गोरखापत्र

स्वास्थ्य

शरीरलाई दैनिक कति प्रोटिन चाहिन्छ ?



शरीरमा प्रायः प्रोटिनको कमी हुने गर्छ। प्रोटिनयुक्त खानेकुराको कम प्रयोग यसको मुख्य कारण हो।

शरीरमा प्रोटिनको कमी देखिएमा खानपानमा केही विशेष खानेकुरा समावेश गर्न सकिन्छ। यस्ता खानेकुरामा प्रोटिनको प्रचुर मात्रा पाइन्छ, जसले शरीरमा प्रोटिनको कमी हटाउनुका साथै आवश्यक मात्रा पनि बढाउँछ।

प्रोटिनको आपूर्तिका लागि दाल, राजमा, पनिर र उपमालाई दैनिक खानामा समावेश गर्न सकिन्छ।

दैनिक खानामा घट्दो प्रोटिनको मात्रा

डाइटिसियनका अनुसार शरीरका लागि प्रोटिन अपरिहार्य पोषक तत्त्व हो। नङ, कपाल वा हाम्रा जीवित कोषहरू सबै प्रोटिनबाटै बनेका हुन्छन्। त्यसैले दैनिक भोजनमा प्रोटिन हुनु अत्यन्तै आवश्यक छ।

तर, हाम्रो परम्परागत खानपानमा प्रोटिनको मात्रा कतै न कतै कम भइरहेको हुन्छ। मानिसहरू प्रायः एक कचौरा दालसँग दुई वा तीनवटा रोटी खाने गर्छन्।

खानामा भातको मात्रा बढी लिने गरिन्छ भने दाल, राजमाजस्ता कुराहरूको मात्रा कम हुने गर्छ। सामान्य वयस्क व्यक्तिलाई दैनिक ६० देखि ६५ ग्राम प्रोटिन आवश्यक पर्छ। यस्तै, १४ वर्षमुनिका बढ्दो उमेरका बालबालिकालाई पनि पर्याप्त प्रोटिनको खाँचो हुन्छ।

ज्येष्ठ नागरिक र गर्भवती महिलालाई बढी आवश्यकता

६० वर्षभन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिक वा गर्भवती महिलाहरूको हकमा प्रोटिनको आवश्यकता झनै बढ्छ। यो अवस्थामा दैनिक प्रोटिनको माग ६०-६५ ग्रामबाट बढेर ७० देखि ७५ ग्रामसम्म पुग्ने गर्छ। मांसाहारी व्यक्तिका लागि दैनिक अण्डा खानु लाभदायक हुन्छ।

अण्डा उसिनेर, तरकारी बनाएर वा अम्लेटको रूपमा खान सकिन्छ। सातामा दुईदेखि तीन दिन मांसाहार गर्नेहरूले कुखुराको मासु, माछा वा कहिलेकाहीं खसीको मासु लिन सक्छन्। यी खानेकुरा डाइटमा समावेश गर्दा प्रोटिनको मात्रा सहजै बढ्छ।

बिहानको खाजा र खानालाई यसरी बनाउनुहोस् प्रोटिनयुक्त

बिहानको खाजामा मुङ दालको 'अप्पे', मुसुरोको दालको 'चिला', मासको दाल र चामलबाट बनेको 'इड्ली', पोहा, चना वा टुसा उमारेका गेडागुडी समावेश गर्न सकिन्छ। बदाम पनि प्रोटिनका लागि उत्कृष्ट विकल्प हो। यसरी बिहानको खाजा कार्बोहाइड्रेटका साथै प्रोटिनयुक्त पनि बन्न सक्छ।

दिउँसोको खानामा एक कचौरा दालसँग दुई वा तीनवटा रोटी लिने गरिन्छ। यसमा रोटीको मात्रा घटाएर दालको मात्रा बढाउनुपर्छ। उदाहरणका लागि, डेढ कचौरा भात खाइरहेको ठाउँमा एक कचौरा भात र डेढ कचौरा राजमा वा दाल लिन सकिन्छ। सम्भव भए एक कचौरा दालसँग एक कचौरा दही लिँदा प्रोटिनको मात्रा थप बढ्न जान्छ।

साँझको खाजा र रातिको खानाका स्वस्थ विकल्प

साँझको खाजामा पोलेको वा ग्रिल गरेको 'सोया चंक्स', भुटेको बदाम वा भुटेको चना लिन सकिनेछ। यी सबै प्रोटिनका राम्रा स्रोत हुन्, जसले साँझको खाजालाई पनि प्रोटिनयुक्त बनाउँछ।

रातिको खानामा उसिनेको मुङको सलाद खान सकिन्छ। छुट्टै दाल बनाउन मन नभए पनिर वा भटमासको तरकारी बनाउन सकिन्छ। यी विकल्प नभए बोडी वा राजमा जे उपलब्ध छ, त्यसलाई उसिनेर सलाद बनाउन सकिन्छ। यस्तै, सामान्य रोटीको साटो बेसनको रोटी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ब्लड क्यान्सर पीडित रुखसानाको उपचारका लागि खजुरामा देउसी-भैलोबाट ८१ हजार ९४० रूपैयाँ संकलन

गणेश राई

खजुरा, २९ कार्तिक



ब्लड क्यान्सरजस्तो गम्भीर रोगसँग संघर्ष गरिरहेकी रुखसाना खातुनको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले बाँकेको खजुरा गाउँपालिकामा सञ्चालन गरिएको देउसी-भैलो कार्यक्रमबाट ८१ हजार ९४० रूपैयाँ संकलन गरिएको छ। चाडपर्वको खुसीलाई मानवीय सेवासँग जोड्दै स्थानीय युवाहरूले देखाएको सक्रियताले सामाजिक उत्तरदायित्व र सहयोगी भावनाको सकारात्मक सन्देश दिएको छ।

सृजनशील बहुउद्देश्यीय युवा सञ्जालको आयोजनामा सञ्चालन गरिएको उक्त देउसी-भैलो कार्यक्रममा न्यू डाँफे स्पोर्ट्स क्लब, ब्रदर्स एफसी र आदर्श युवा सञ्जालले सहकार्य गरेका थिए। तिहारको अवसरमा परम्परागत रूपमा खेलिने देउसी-भैलोलाई मनोरञ्जन र संस्कृतिको संरक्षणमा मात्र सीमित नराखी मानवीय सेवाको माध्यम बनाउँदै युवाहरूले घरदैलो तथा विभिन्न स्थानमा पुगेर सहयोग संकलन गरेका हुन्।

लामो समयदेखि ब्लड क्यान्सरसँग जुधिरहेकी रुखसाना खातुनको उपचारका लागि ठूलो आर्थिक स्रोत आवश्यक परिरहेको छ। गम्भीर रोगसँगको संघर्षसँगै उपचार खर्च जुटाउनुपर्ने चुनौतीसमेत रहेपछि उनको उपचारमा सहयोग जुटाउन विभिन्न व्यक्ति, संघसंस्था तथा सामाजिक अभियन्ताहरूले आ-आफ्नो तर्फबाट पहल गर्दै आएका छन्। यही अभियानलाई थप सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले खजुराका युवाहरूले तिहारको अवसरमा देउसी-भैलो कार्यक्रम आयोजना गरी रकम संकलन गरेका हुन्।

आदर्श युवा सञ्जालका उपाध्यक्ष सुवास निरौलाले ब्लड क्यान्सरबाट पीडित रुखसाना खातुनको उपचारमा केही भए पनि सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले देउसी-भैलो कार्यक्रममार्फत आर्थिक सहयोग संकलन गरिएको बताउनुभयो। उहाँले चाडपर्वमा हुने रमाइलो र सांस्कृतिक गतिविधिलाई सामाजिक सेवासँग जोड्न सके पीडामा रहेका व्यक्तिहरूलाई राहत मिल्नुका साथै समाजमा सहयोग र सद्भावको भावना विकास हुने बताउनुभयो।

उहाँका अनुसार रुखसानाको उपचारका लागि संकलन गरिएको रकमले पीडित परिवारलाई उपचारका क्रममा केही राहत र हौसला प्रदान गर्ने विश्वास लिइएको छ। समाजमा रहेका युवाहरू एकजुट भएर मानवीय सेवामा जुट्दा कठिन परिस्थितिमा रहेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुग्ने उहाँको भनाइ छ।

यस अभियानले तिहारजस्तो सांस्कृतिक पर्वलाई सामाजिक उत्तरदायित्वसँग जोड्न सकिने उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ। व्यक्तिगत मनोरञ्जन र उत्सवमा मात्र सीमित नभई अरूको जीवन बचाउने अभियानमा हातेमालो गर्नु मानवीयताको महत्वपूर्ण पक्ष भएको स्थानीय युवाहरूको भनाइ छ।

रुखसाना खातुन बचाउ अभियानले देउसी-भैलो कार्यक्रममार्फत सहयोग गर्ने सृजनशील बहुउद्देश्यीय युवा सञ्जाल, न्यू डाँफे स्पोर्ट्स क्लब, ब्रदर्स एफसी, आदर्श युवा सञ्जाल, सम्पूर्ण युवा साथीहरू तथा सहयोगी मनहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गरेको छ। अभियानले युवाहरूको यो साथ र सहयोगले रुखसानाको उपचार अभियानमा थप हौसला, साहस र आशा जगाएको जनाएको छ।

ब्लड क्यान्सरसँग संघर्ष गरिरहेकी रुखसानाको उपचारका लागि अझै आर्थिक सहयोग आवश्यक रहेकाले अभियानले सहयोगी व्यक्ति, संघसंस्था तथा देशविदेशमा रहेका नेपालीहरूलाई आफ्नो क्षमताअनुसार सहयोग गर्न अपिल गरेको छ। मानवीय सेवाका लागि गरिने सानो सहयोगले पनि कसैको जीवनमा ठूलो आशा जगाउन सक्ने भएकाले रुखसानाको उपचार अभियानमा सबैको साथ र सहयोग अपेक्षा गरिएको छ।

हवाई सेवा सञ्चालनको गृहकार्य

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कार्तिक



कर्णाली प्रदेश सरकारले प्रदेश राजधानी सुर्खेतदेखि दुर्गम जिल्लाहरूमा हवाई सेवा सञ्चालनको गृहकार्य सुरु गरेको छ। साबिक कर्णालीको कालीकोटबाहेक मुगु, हुम्ला, जुम्ला र डोल्पामा प्रदेश राजधानी सुर्खेतबाट हवाई सेवा नियमित छैन। ती जिल्लामा हवाई मार्ग हुँदै जाँदा लुम्बिनी प्रदेशको नेपालगन्ज भएर जानुपर्ने बाध्यता छ।

प्रदेश सरकारले सुर्खेतबट दुर्गम जिल्लामा हवाई उडान नियमित गर्न र सेवा प्रदायकलाई सहुलियत प्रदान गर्न चालु आवमा ६० लाख रुपियाँ बजेट छुट्याएको छ। प्रदेश सरकारले सोही शीर्षकमा नियमित बजेट छुट्याउने गरेको छ तर कार्यान्वयन हुन सकेको छैन। चालु आर्थिक वर्षमा उक्त कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि प्रदेश सरकारले गृहकार्य थाले को छ। मुख्यमन्त्री मङ्गलबहादुर शाही र उद्योग, पर्यटन वन तथा वातावरणमन्त्री कल्याणी खड्काले सेवा प्रदायक संस्था तथा सङ्घीय सर कारसँग समन्वय र छलफल सुरु गर्नुभएको छ।

मुख्यमन्त्री मङ्गलबहादुर शाहीले दुर्गममा हवाई सेवा सञ्चालनका लागि सेवा प्रदायक संस्थाहरूसँग उडानका लागि विभिन्न विकल्पमा छलफल गरिरहे को जानकारी दिनुभयो। उहाँले नागरिक उड्डयन प्राधिकरण तथा निजी कम्पनीहरूसँग प्रदे शका पहाडी जिल्लामा उडान सञ्चालनका लागि कुराकानी भइरहे को बताउनुभयो। दुर्गममा जाने यात्रु सिट क्षमता अनुसार अपुग भएमा ती अपुग यात्रुको शुल्क बराबर र कम उपलब्ध गराउने, इन्धनमा र ाहत दिने जस्ता विकल्पमा हवाई सेवा कम्पनीसँग छलफल भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

चालु आवमा प्रदेश सरकारले हवाई सेवा सञ्चालनका लागि सहुलियत दिन ६० लाख मात्र बजेट छुट्याएको छ। यो बजेटले अपुग यात्रुको शुल्क दिएमा १५ दिन पनि नपुग्ने भन्दै मुख्यमन्त्री शाहीले अन्य विकल्पमा छलफल गरी दुर्गम पहाडी जिल्लामा हवाई सेवा सञ्चालनको गृहकार्य थालिएको बताउनुभयो।

प्रदेश राजधानी सुर्खेतका पहाडी जिल्ला हुम्ला, जुम्ला, मुगु, कालीकोट र डोल्पामा बासिन्दा धेरै छन् तर सुर्खेतबाट ती जिल्लामा नियमित हवाई सेवा भने सञ्चालनमा छैन। यात्रुले प्रदेश र ाधजानीबाट दुर्गममा नियमित हवाई उडानको माग गरिरहेका छन्।

यसअघि सुर्खेतबाट हिमाली जिल्लामा नियमित उडान गर्ने प्रयास पटक पटक भएको थियो तर पर्याप्त यात्रु अभाव र घाटाका कारण हवाई कम्पनीले सेवा बन्द गरेका थिए। मुख्यमन्त्री शाहीले यस कामका लागि सङ्घीय सरकारको भूमिका महत्वपूर्ण हुने भएकाले सङ्घीय सर कारलाई पहल थालिदिन आग्रह गरिएको बताउनुभयो।

गत असोजमा उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरणमन्त्री कल्याणी खड्काले सङ्घीय सरकार का संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री खडकराज पौडेलसँग छलफल गरी कर्णालीका दुर्गम जिल्लामा नियमित हवाई सेवा सञ्चालनमा पहल गर्न माग गर्नुभएको बताउनुभएको छ। सुर्खेत विमानस्थलको धावनमार्ग विस्तार को योजना पनि अलपत्र छ। प्रदे श सरकारले धावनमार्ग विस्तारका लागि सङ्घीय सरकारसँग साझेदारी गर्न पाँच करोड बजेट छुट्याएको छ। विगतमा पनि सोही अनुपातमा बजेट छुट्याए पनि योजना अगाडि नबढ्दा कार्यान्वयन हुन सकेको थिएन।

पासपोर्ट हराएको सूचना

मिति २०८३/०७/२० गते अन्दाजी दिउँसो ११:०० बजे नेपालगन्ज देखि खजुरा जाने क्रममा मेरो तपसिल बमोजिमको विवरण भएको पासपोर्ट हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभाबले नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा निम्नलिखित ठेगानामा बुझाईदिनु हुन अनुरोध छ।

नाम: भिम बहादुर थापा क्षेत्री
पासपोर्ट नं.: PA0605959
ठेगाना : ठाकुरपुर, खजुरा-८, बाँके
मोबाइल नं.: ९८६७६०८४०६



आईडी कार्ड
मात्र
रू. १५०/-
सम्पर्क:
मो. ९८५८०४१२१०,९८५८०५२५४४
नेपालगञ्ज-२, धम्बोझी
प्रिन्ट नेप



समाचार र विचारको स्वतन्त्र संवाहक
kalpristhanews.com

एनपिएलको मैदानमा चम्किएका चार हिरा



कालपृष्ठ समाचारदाता

काठमाडौँ, २९ मंसिर

तेस्रो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) क्रिकेट प्रतियोगितामा प्लेअफ पुग्ने चार टोलीको टुङ्गो लागिसकेको छ। यसपालि लुम्बिनी लायन्स, सुदूरपश्चिम रोयल्स, काठमाण्डु गोर्खाज र चितवन राइनोजले प्लेअफमा आफ्नो स्थान सुरक्षित गरेका हुन्।

प्रतियोगिताको लिग चरणका खेलहरू जारी रहँदा यस पटक केही नेपाली युवा खेलाडीले आफ्नो प्रदर्शनबाट विशेष चर्चा बटुलेका छन्। एनपिएलको प्रत्येक संस्करणले नयाँ प्रतिभालाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा आफ्नो क्षमता देखाउने अवसर प्रदान गर्दै आएको छ। यस पटक पनि केही युवा खेलाडीले प्राप्त अवसरलाई सदुपयोग गर्दै आफ्नो उपस्थितिलाई बलियो बनाएका छन्। बलिङतर्फ राहुल यादव र रिजन ढकाल तथा ब्याटिङतर्फ लोकेश बम, रशिद खानलगायतले प्रभावशाली प्रदर्शन गरेका छन्।

यस संस्करणमा सर्वाधिक चर्चा कमाउन सफल खेलाडीमध्ये एक हुन् युवा तीव्रगतिका बलर राहुल यादव। जनकपुर बोल्ट्समा आबद्ध राहुल 'ट्यालेन्ट हन्ट'मार्फत छनोट भएर टोलीमा जोडिएका हुन्। पहिलो सहभागितामै उनले आफ्नो बलिङ क्षमताबाट समर्थक तथा क्रिकेटप्रेमीको ध्यान खिच्न सफल भएका छ।

राहुलले सात खेलमा १२ विकेट लिएका छन्। यससँगै उनी प्रतियोगितामा सर्वाधिक विकेट लिने खेलाडीको सूचीमा शीर्षस्थानमा छन्। काठमाण्डु गोर्खाजविरुद्धको खेलमा राहुलले चार ओभरमा ३१ रन खर्चिएर चार विकेट लिएका थिए। त्यसपछि लगातार दुई खेलमा विकेटविहीन भएका उनले पाँचौँ खेलमा दुई विकेट लिँदै पुनरागमन गरे। त्यसपछिका दुई खेलमा क्रमशः एक र तीन विकेट लिएका छन्।

यस संस्करणमा बलिङतर्फ रिजन ढकाल उत्कृष्ट लयमा देखिएका छन्। चितवन राइनोजबाट खेलिरहेका ढकालले हलासम्म पाँच खेलमा ११ विकेट लिएका छन्। उनले प्रतियोगिताका प्रत्येक खेलमा विकेट लिएका छन्।

रिजनको प्रभावशाली बलिङ चितवनका लागि महत्त्वपूर्ण बनेको छ। चितवनले हालसम्म खेलेका छ खेलमध्ये तीन खेलमा जित हासिल गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटको अनुभवसमेत बटुलिसकेका ढकालले नेपालका लागि आठ टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय र चार एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेलेका छन्।

ब्याटिङमा लोकेश बम अब्बल

ब्याटिङतर्फ लोकेश बमले यस संस्करणको एनपिएलमा राम्रो प्रभाव छोडेका छन् छ। विराटनगर किङ्सबाट खेलेका उनले सात खेलमा २४२ रन बनाएका छन्। हालसम्म उनी लिगमा सर्वाधिक रन बनाउने ब्याटर हुन्।

लोकेशले प्रतियोगितामा दुई अर्धशतकीय पारी खेलेका छन्। नेपालका लागि २९ टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेलिसकेका लोकेशले अहिलेसम्म एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा भने डेब्यु गर्ने अवसर पाएका छैनन्।

राशिद खान पनि पुनरागमनको खोजीमा

राशिद खानले पनि एनपिएलको तेस्रो संस्करणमा ब्याटिङबाट चर्चा बटुलेका छन्। काठमाण्डु गोर्खाजबाट खेलिरहेका उनले छ खेलमा एक अर्धशतकसहित १५५ रन बनाएका छन्।

राशिदले नेपालका लागि हालसम्म दुई टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेलेका छन्।

वैभवीलाई थाइल्यान्डमा दुई पदक

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कार्तिक



तेक्वान्दो खेलाडी वैभवी सापकोटाले थाइल्यान्डमा सम्पन्न बैंकक खुल्ला अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा नेपाललाई दुई पदक दिलाएकी छिन्।

नेपालबाट एकमात्र सहभागी खेलाडी वैभवीले क्योरुगी विधामा रजत र पुम्से विधामा कास्य पदक दिलाएकी हुन्। बैंककस्थित फेसन आइल्याण्डको स्पोर्ट्स हलमा भएको उक्त प्रतियोगितामा ११ वर्षीया वैभवी क्योरुगीमा थाइल्यान्डकी खेलाडीसँगको प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा पराजित भइन्।

त्यस्तै, पुम्से विधामा ३५ सहभागी खेलाडीमाझ भएको प्रतिस्पर्धामा वैभवीले कास्य पदक प्राप्त गरेकी हुन्। वैभवीले यसअघि थाइल्यान्डमै सम्पन्न १४औँ रोयल प्रिन्सेस कप अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा दुई रजत पदक प्राप्त गरेकी थिइन्। शनिबार र आइतबार चलेको उक्त प्रतियोगितामा नेपालसहित थाइल्यान्ड, भारत, इन्डोनेसिया, अमेरिका, हङकङ, म्यान्मा, बेल्जियम, सिङ्गापुर र भियतनामका करिब तीन हजार खेलाडीको सहभागिता रहेको थियो।

पारा तेक्वान्दो टोली कोरिया जाने

कालपृष्ठ समाचारदाता

काठमाडौँ, २९ कार्तिक

११ औँ विश्व पारा तेक्वान्दो प्रतियोगिता (जी १४) मा सहभागी हुन २ पुरुष खेलाडीसहित ३ सदस्यीय नेपाली टोली सोमबार दक्षिण कोरियाको मुजु प्रस्थान गर्ने भएको छ।

विश्व तेक्वान्दो महासंघको कार्यक्रम अनुसार नोभेम्बर २० देखि २२ तारिखसम्म हुने प्रतियोगितामा दिपेश महतले के ४१ क्याटगोरीअन्तर्गत ५८ केजीमुनि तथा के ४४ क्याटगोरीअन्तर्गत ६३ केजीमुनि अमिर भ्लोनले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्ने छन्।

दिपेशको यो 'डेब्यु' अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता हो। अमिरले ३ एसियाली च्याम्पियनसिप, पेरिस पारालिम्पक छनोटलगायत अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलेका छन्। विश्व च्याम्पियनसिपमा भने अमिर पहिलोपटक सहभागी हुँदै छन्।

टिम व्यवस्थापकमा नेपाल तेक्वान्दो महासंघका महासचिव हेमन्त डाँगी र प्रशिक्षकमा कविराज नेगी लामा रहेका छन्।

टोलीलाई नेपाल तेक्वान्दो संघका सल्लाहकार परिषद्का अध्यक्ष प्रकाशशम्सेर राणा, तेक्वान्दो संघका अध्यक्ष दीपराज गुरुङ, काठमाडौं जिल्ला तेक्वान्दो संघका अध्यक्ष विक्रम खड्गीलगायतले आइतबार सातदोबाटोमा बिदाइ गरे।

कर्णालीको सुखद अन्त्य

कालपृष्ठ समाचारदाता

नेपालगन्ज, २९ कार्तिक

नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) अन्तर्गत आफ्नो अन्तिम खेलमा कर्णाली याक्सले चितवन राइनोजलाई २४ रनले पराजित गरेको छ।

त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा आइतबार भएको खेलमा कर्णालीले दिएको १५४ रनको लक्ष्य पछ्याएको चितवन १९.१ ओभरमा १२९ रनमा समेटियो। यस जितसँगै कर्णालीले प्रतियोगिताको लिग चरण सुखद रूपमा टुङ्ग्याएको छ। यद्यपि, कर्णाली प्लेअफमा पुग्न सकेन भने चितवनले यसअघि नै प्लेअफमा स्थान सुरक्षित गरिसकेको छ।

चितवनका लागि उसामा मिरले अर्विजित २८ रन बनाउनुभयो। कामिल मिश्राले २५, कुशल मल्लले १८ र देव खनालले १४ रन जोड्नुभयो।

बलिङतर्फ कर्णालीका हुसैन तलातले तीन विकेट लिनुभयो। पवन सर्राफ र मार्क वाटले दुई-दुई तथा सोमपाल कामीले एक विकेट लिनुभयो।

त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको कर्णालीले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेट गुमाएर १५३ रन बनाएको थियो।

कर्णालीका लागि हुसैन तलातले अर्विजित ५१ रन बनाउँदै अर्धशतक पूरा गर्नुभयो। यस्तै, अरिफुल इस्लामले ३५, गुलशन झाले १८ र पवन सर्राफले १५ रन बनाउनुभयो।

चितवनका कमल सिंह ऐरी, सलाहुद्दीन खान र उसामा मिरले दुई-दुई विकेट लिनुभयो भने सिकन्दर रजा र रिजन ढकालले एक-एक विकेट लिनुभयो।

विमानस्थलबाट करिब २२ करोडको लागुऔषधसहित भारतीय नागरिक पक्राउ

कालपृष्ठ समाचारदाता

काठमाडौँ, २९ कार्तिक

त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलबाट करिब २२ करोड रूपैयाँ बराबरको लागुऔषधसहित एक जना भारतीय नागरिक पक्राउ परेका छन्।

शनिबार थाइल्यान्डबाट काठमाडौं आएका भारतको महाराष्ट्र पुणे घर भएका ५२ वर्षीय रेवराज टिघारेलाई लागुऔषधसहित नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ।

उनलाई लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो शाखा कार्यालय त्रिभुवन अन्तराष्ट्रिय बिमानस्थल गौचरणबाट खटिएको टोलीले नियन्त्रणमा लिएको हो। चेकजाँच गर्ने क्रममा लगेज भित्र खरायो र बिरालोको खानाको प्याकेटमा लुकाई राखेको लागुऔषध सेतो हेरोइन भेटिएको ब्युरोका प्रवक्ता दुर्गाराज रेग्मीले जानकारी दिए।

उनकाअनुसार लागुऔषध सेतो हेरोइन ५ किलो ५ ग्राम बरामद भएको छ। जसको मूल्य नेपाली बजारमा २२ करोड बराबर हो।

भारतीय नागरिक यसअघि पनि दुई पटक नेपाल आएको देखिएको छ।

सन् २०२५ नोभेम्बर ४ र २०२६ फ्रेबुअरी २६ मा लाओसबाट नेपाल आइ पहिलो पटक नेपालबाट हवाइ मार्ग र दोस्रो पटक स्थलमार्गबाट भारतसम्म लागु औषध पुऱ्याएको प्रहरी अनुसन्धानमा फेला परेको छ।

उनले लाओससहित जिम्बाब्वे, सुडान, बंगलादेश, भियतनाम र कम्बोडियासमेत भ्रमण गरेको देखिएको छ। अनुसन्धानका क्रममा लागु औषध कारोबारीको अन्तराष्ट्रिय सञ्जालको मुख्य व्यक्ति रहेको खुलेको एसपी रेग्मीले जानकारी दिए।

उनको साथ मेकानिकल इन्जिनियरिङको प्रमाणपत्र समेत बरामद भएको छ। लागु औषध नियन्त्रण ऐन २०३३ बमोजिम उनीमाथि १५ वर्षदेखि जन्मकैद र ५ लाखदेखि २५ लाखसम्म जरिवाना हुने कानुनी प्रावधान रहेको छ।

मौसमजन्य स्वास्थ्य समस्याबाट सुरक्षित बनौं



- नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं,
- स्वच्छ पानी र ताजा तथा पोषणयुक्त खाना खाऔं,
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मुख-नाक छोपौं,
- घर तथा वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं,
- ज्वरो, रुघाखोकी वा अन्य लक्षण देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य जाँच गराऔं ।

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।