



રામ્મો ઘડેરી બિઝ્નેસમા

तिलोत्तमा-१ शंकरनगर प्यारामाउण्ट स्कुलको
पूर्वपट्टी उत्तरतर्फ २० फिट र पूर्वतर्फ २२ फिटको
बाटोमा मोहडा पर्ने एक कठ्ठा जग्गा खरिद गर्न
चाहेतेले तरुनै सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क नम्बर: ९८०१८२७९५०

वर्ष ३८ अंक १४५ बुटवल २०८३ जेठ ११ गते, सोमबार नेपाल संवत् १९४६ Monday May 25, 2026 पृष्ठ ४ मूल्य रु. ६ मात्र Lumbini

युटवल । नेपाल क्रिकेट संघ (ब्यान)ले एसियन गेम ब्यालिफायरका लागि दीर्घ रंहि ऐरीको कतानीमा १४ सदस्यीय टोली घोषणा गरेको छ । टोलीमा उनैसँग कुशल भुर्तेल, रोहित पाडेल, आसिफ शेख, सन्दीप जोरा, कुशल मल्ल, लोकेश बाम, सोमपाल कोसी, सन्दीप लामिछाने, मल्ल, नन्दन यादव, आरिफ शेख, कर्ण केसी र साहव आलम रहेका छन् । एसियन गेम्स ब्यालिफायर एक हलापछि अर्थात् मे ३१ देखि जुन १ सम्म सिंगापुरमा टिरो फ्रम्याटमा हुँदैछ । नेपालले मे ३१ बिहान ७:१५ बजे चीनसँग, जुन २ मा कतारसँग, जुन ४ मा मलेसियासँग खेल्नेछ । बलाफायरमा नेपालसँगै चीन, मलेसिया र कतार छन् । अर्को समूहमा सिंगापुर, ओमान, हङकङ र बहरेन छन् ।

गुल्मीको सालिमे दहमा वर्षौं एकांतमा तपस्या गरेका स्वामी विवेकानन्द भीडदेखि सधैं पर रहन चाहे । वनधुरीको डाँडामा बसेर आत्मपुराणको साधना गरेको भन्ने जब गुल्मीको आशाले जनसमूहको सम्पर्कमा आए त्यसपछि लाखौं भक्त उनका प्रशंसक बने । उनको चिनसपला यस्तो अदभुत थियो कि सामान्य मान्छे

परमानन्द सरस्वतीको देहावसानपछि उनका दुई सुयोग्य उत्तराधिकारीहरू स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती र स्वामी विवेकानन्द सरस्वती सँगसँगै देशभरि धर्मप्रचार र शिक्षाको चेतना फैलाउदै हिँडे। विभिन्न पुराण र ग्रन्थहरूको प्रवचन गरेर उनीहरूले दर्जनी शिक्षालयहरूको स्थापना र सञ्चालनमा बल पुऱ्याए। औपचारिक रूपमा उच्चशिक्षाको प्रमाणपत्र पनि लिने इच्छा नगर्ने उनले देशभरि थुप्रै गुरुकुलको स्थापना-संरक्षण-प्रवर्धन गरे। आधुनिक विद्यालय र क्याम्पसहरूबाट निस्केका सबैौ हाजुरी छात्रहरू उनको गुण भै सम्भन्धन्। विशेष गरेर गुल्मी-बागलुङ-पाता- अर्घाखाँची- स्याङ्जा-चितवन-

ब्रह्मलीन महापुरुष महामनीषी स्वामी विवेकानन्द
सरस्वती महाराजज्यूमा हार्दिक श्रद्धासुमन !

बैठकका काँग्रेसका प्रमुख सचेतक बास्ना थापा, एमालेका एन महार, नेकपाका युवराज दुलाल र राप्रपाका प्रमुख सचेतक खुबु ओली एषिए ।
 बैठकमा विपक्षीहरूको आवाजलाई दबाएर अगाडि बढेको र सभामुखको दलीय भूमिकाका बारेमा गम्भीर छलफल भएको महल्ले जानकारी दिए । उनले भने- 'संविधानको कार्यान्वयन, प्रतिनिधिसभा नियमावलीको पालना र लोकतन्त्रको रक्षका लागि संसदमा विपक्षीहरूबिचको छलफल र सहकार्यलाई आगामी दिनहरूमा पनि निरन्तरता दिने बारेमा हामी साभल निष्कर्षमा पुगेका छौं ।' प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहले समूदको अपेक्षा गरेको भन्दै विपक्षीहरू सदनमा विरोध प्रदर्शन गर्दै आएका छन् ।

नेपाली कांग्रेसकी सांसद सेन्डाडले प्रधानमन्त्रीलाई संसदमा उपस्थिति गराउनका लागि रूलिङ समेत गर्न नसकेको भन्दै सभामुख अर्यालप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरिन् । सांसद सेन्डाडले भनिन्- 'सभामुखको भूमिका निरिह लागेको छ । यो विषयमा हामीले पहिलो पलिन भर्तिराखेका छौं- सभामुख एउटा सभामुख नै भएर संसदमा प्रधानमन्त्रीलाई उपस्थित गराउन रूलिङ गर्दा हुन्छ्यो ।

» बाँकी ३ पेजमा





सम्पादकीय

मूल्य समायोजनमा विश्वास दिलाऊ

पश्चिम एसियामा जारी तनावले नेपालमा पूर्वाधार विकासको काम ठप्प भएको छ । नेपालमा निर्माण सामग्रीको अचाक्ली मूल्यवृद्धि भएपछि आफूहरूले काम रोकनुपरेको निर्माण व्यवसायीले बताएका छन् । बढेको निर्माण सामग्रीको मूल्य समायोजन नहुँदासम्म काम गर्न नसक्ने उनीहरूको अडानले देशभर पूर्वाधार निर्माणको काम ठप्प भएको हो ।

निर्माणमा प्रयोग हुने बिटुमिन, सिमेन्ट, डन्गा, ढुंगा, गिट्टी, बालुवालगायत सामग्रीको मूल्यवृद्धि अस्वभाविक ढंगले भएको छ । ठेक्का सम्झौता भइसकेको काम गर्दा घरजग्गा लिलामी हुने नगर्दा राज्यले कालोसूचीमा राख्ने अप्टारो परिस्थितिमा निर्माण व्यवसायी छन् । व्यवसायीको माग छ,—सरकारले तत्काल मूल्य समायोजनाको निर्णय गर्नुपर्छ । मूल्य समायोजन नभए काम बन्द गरेर बस्नुको विकल्प छैन । भौतिक पूर्वाधार मन्त्री भन्छन्— निर्माण व्यावसायी मारमा छन्, उनीहरूलाई समायोजन अनुसारको रकम दिनुपर्छ । भट्ट सुन्दा मन्त्रीको यो भनाइले निर्माण व्यवसायीप्रति सरकार सकारात्मक छ भन्ने सुनिन्छ, तर सरकारका मन्त्रीले सहानुभूति जनाएर मात्रै भएर, व्यवसायीले खोजेको व्यवहारिक समाधान हो, उनीहरूलाई चाहिएको छ, ठेक्का रकममा मूल्यवृद्धिअनुसार समायोजन । व्यवसायीहरू राज्यबाट पटक पटक ठगिएकोले मन्त्रीको मौखिक भनाइलाई आधार मानेर काम अघि बढाउन नसक्ने व्यवसायीको भनाइ छ । विगतमा सहमति भएको विषयमा पनि राज्यले क्षतिपूर्ति नदिने, काम गरेको ठेक्काको अबै भुक्तानी नहुँदा कैयौं व्यवसायी व्यवसायबाट पलायन हुन बाध्य भए । राज्यले व्यवसायीले सम्झौताअनुसार काम नगरे कालो सूचीमा राख्ने कानुनी प्रबन्ध गरेको छ, तर व्यवसायीले काम गरेको भुक्तानी नपाउँदा क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने बाध्यता छैन । यसको अर्थ हो, व्यवसायीले काम गर्नुपर्छ, तर राज्यले क्षतिपूर्ति नदिए पनि हुन्छ भन्ने हो, त्यसो हो भने अब केही वर्षमै नेपालमा धेरै निर्माण व्यवसायी पलायन हुने जोखिम छ । अनुभवी निर्माण व्यवसायी पलायन भए भने नेपालको निर्माण उद्योगमा भयानक समस्या आउनेछ, त्यसको मूल्य अन्ततः राज्यले चुकाउनुपर्नेछ । निर्माणको कामका लागि विदेशी कम्पनीको भरपर्नुपर्ने बाध्यताले भन्ने जोखिम निम्त्याउने छ ।

अहिले मूलतः राज्य र निर्माण व्यवसायीबिच विश्वास टुटेको छ । राज्यले कानुनको सहारामा व्यवसायीमाथि डण्डा चलाउने, तर व्यवसायीको मर्कामा संवेदनशील नबन्ने र उनीहरूले पाउनुपर्ने भुक्तानीमा सहज नबन्ने परिपाटीको अन्त्य गर्दै विश्वास बढाउनुपर्नेछ । राज्य र निजी क्षेत्रबिच टुटेको विश्वास जोड्ने अवसर हो, अहिले । भौतिक पूर्वाधार मन्त्री सुनिल लम्सालले भनेभैँ व्यवसायीलाई मूल्य समायोजनको विश्वासिलो आधार दिएर रोकिएको पूर्वाधार निर्माणको काम खुलाउनुपर्छ ।



ईन्द्रप्रसाद भूसाह

विश्व अर्थतन्त्र आज केवल उत्पादन, व्यापार र लगानीले मात्र चाल रहेको छैन। वित्तीय परदास्तीता, बैंकिङ विश्वसनीयता र अवैध धन नियन्त्रण क्षमताले पनि कुनै राष्ट्रको अन्तर्राष्ट्रिय स्थितिमा निर्धारण गर्ने गर्छ। यी हाकी लागू Financial Action Task Force (FATF) नामक अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको निर्णयले विश्वका देशहरूको आर्थिक माथिमाका गहिरो प्रभाव पार्ने गर्दछ। कुनै देश (FATF) को प्रेस्टेज वा ब्यालेले लिस्टमा पर्दा त्यसलाई सामान्य प्रसारणलाई टिप्पणीको रूपमा मात्र हेरिँदैन। यसले विदेशी लगानी, बैंकिङ कारोबार, रमियेड्यान्स, अन्तर्राष्ट्रिय सहायता तथा साम्य अर्थतन्त्रमा आमिषाक भूकम्प जस्तै असर पार्न सक्छ। नेपाल अहिले पुनः(FATF) को प्रेस्टेजमा परेकोले विश्व भन्नु संवेदनशील बनेको छ। सन् १९८९ मा G7 राष्ट्रहरूको पहलमा स्थापित यन अकारोले अवैध धन शुद्धीकरण, अतःक्ष्वादा विरोधपेण र निवेदक हातवाको ओसापरामिचरिक्ख विश्वव्यापी ४० वटा मापदण्ड तय गर्छ, जुन विश्वभरका अवैध धन नियन्त्रण हाचाको आधारशिला बनेको छ। (FATF) ले वर्षमा तीन पटक (फेब्रुअरी, जुन र अक्टोबर) पूर्ण बैठक गर्दा विभिन्न देशको वित्तीय प्रणालीको मूल्याङ्कन गर्दा प्रेस्टेज र ब्यालेले लिस्ट तयवा पाउँछ।

यसको मुख्य उद्देश्य विषय बैँकङ प्रणालीलाई सुरक्षित, पारदर्शी र विश्ववर्नीय बनाउनु हो । (FAITF) ले विभिन्न देशको कानुन, बैँकङ निगरानी, अनुसन्धान प्रणाली तथा आर्थिक पारदर्शीताको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक सुधार गर्न दबाव दिने गर्छ । (FAITF) कमजोर वित्तीय निगरानी भएका देशलाई ग्रे लिस्ट र कालो सुचिमा छुट्टाउने गर्दछ र यसको अर्थ ती देशमाथि अन्तर्राष्ट्रिय निगरानी गर्दछ । सूची भने अग्र गम्भीर अवस्था हो । (FAITF) High-Risk Jurisdictions subjecttoa Call for Action भनेर चिनिने विषय वित्तीय प्रणालीलाई प्रत्यक्ष जोखिममा पर्ने खालका कमजोरी देखाउने देशहरूलाई यो सुचिमा राख्दछ । अहिले उक्त प्रक्रिया, इरान, म्याग्मार (FAITF) को सूचीमा रहेका प्रमुख देश हुन् । नेपाल यसअघि सन् २००९ देखि २०१४ सम्म (FAITF) को ग्रे लिस्ट मा परिसकेको थियो । त्यस समयमा बैँकङ निगरानी कमजोर हुनु, हुन्दी कारोबार, अवैध सम्पत्ति शुद्धीकरण र कमजोर अनुसन्धान प्रणाली मुख्य कारण थिए ।

त्यसपछि नेपालले कानुनी सुधार तथा वित्तीय निगरानी प्रणाली बलियो बनाएपछि सुचीबाट बाहिरिएको थियो । तर पछिल्ला वर्षहरूमा सहकारी रङ्ग, अनौपचारिक वित्तीय कारोबार, समष्टि सुचीकरण निर्माण, कर्मजोरो, आलोकवादी वित्तीयकरण रोकथाममा कमजोरी, सहकारी तथा रेमिट्यान्स क्षेत्रमा प्रभावकारी निगरानी अभाव, शंकास्पद कारोबारको अनुसन्धान र अभियोगजन कमजोर हुनु, प्रष्टाचार र अवैध सप्टिमिथाय प्रभावकारी कारबाही नहुनु, बैङ्क क्षेत्रमा KYC तथा वित्तीय प्रारदर्शिता कमजोर हुने, राजनीतिक संरक्षणयुक्त आर्थिक अपराध तथा कम्पजोर कार्यान्वयनका कारण नेपाल २१ फेब्रुअरी २०२५ मा पुनः ग्रे लिस्ट मा परेको प्रतिक्रिया गरि लक्ष्यको अरु वर्ष बितिसकेको छ । एक वर्षको अन्धमार्ग नै यसको असर स्पष्ट देखिनु थालेको छ । चालु आर्थिक वर्षमा नेपाल सरकारले वैदेशिक सहायतामा रु. ५२.४४ अर्बको लक्ष्य राखेको थियो, तर मार्च २०२६ सम्म केवल रु. १२.२४ अर्ब मात्र प्राप्त हुन सकेको छ । नेपाली सहजले जुन १०, २०२५ मा जारी गरेको नियमावलीमार्फत नेपाललाई उच्च जोखिमयुक्त राष्ट्रको सुचीमा राखेको छ, जसले गर्दा युरोपेली देशहरूले नेपाललाई व्यवहार गर्ने तरिकामा प्रत्यक्ष असर पारेको छ । थाइल्यान्ड, हङकङ र संयुक्त अरब इमिरेट्स जस्ता देशहरूले पनि नेपाली नागरिकलाई भिषा मा थप कडाइ गरेका छन् ।

FATF को निगरानीमा नेपाल:

वित्तीय पारदर्शिता र आर्थिक अनुशासनको परीक्षा



कुनै देश प्र लिस्टमा पर्नु भनेको तत्काल सबै आर्थिक कुरा ध्वस्त हुनु होइन, तर यसले अवैतनमा गएको आर्थिक काममा पर्नु गर्छ। विदेशी बैंकहरूले त्यस्तो देशहरूको कोषबार गर्दा अतिरिक्त सर्तकता बनाउँदै अन्तर्राष्ट्रिय बचतकर्ता हिलो गर्छन् । अन्तर्राष्ट्रिय बैंक शुल्क भुक्तानुमा समै लगानीकर्ताले जोखिम घट्ने थाल्छन् । नेपालराष्ट्रको राष्ट्रियतासम्म आधारित अवैतनका लागि यो विशेष खतरनाक हुन्छ । विदेशमा रहेका नेपालीले पठाउने रकममा विदेशी निगरानी हुँदा दान्नाफर खर्च बढ्नु सक्छ । औपचारिक प्रणाली जटिल बन्यो भने मानिसहरूको हुन्डीबाट आर्कषित हुनु सक्छ । यसले राज्यको राजस्व र विदेशी मुद्रा सञ्चित्यमा प्रत्यक्ष असर पार्छ । त्यस्तै विदेशी लगानीकर्ताले पनि यो बचत मा परेको देशलाई उच्च जोखिमयुक्त मान्छ । उद्योग, पर्यटन, बैंकङ तथा पूर्वाधार क्षेत्रमा आउने विदेशी लगानी घट्नुन सक्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बचत बैंकहरूले नेपाली बैंकलाई Correspondent Banking सम्बन्ध कम गर्न थाले भने व्यापारिक भुक्तानी, आयात तथा निर्यात प्रक्रिया मथौरो र हिलो हुन्छ ।

कुनै देश कालो सूचीमा पर्‍यो भने त्यसको असर आर्थिक भूकम्पभन्दा कम हुँदैन। विजय बैंकङ्ग प्रणालीलाई त्यसको देवालाई लगभग अलग गर्न थाल्छ। विदेशीहरूलाई कारोबार बन्द गर्न सक्छन्, अन्तर्राष्ट्रिय ऋण तथा सहायता काटिन बन्द, विदेशी मुद्रा सञ्चित घट्छन् थाल्छ र आयातमा ठूलो संकेत आउँछ। नेपालजस्तो आयातकलाई अर्थतन्त्रका लागि यसो अवस्था अत्यन्त जटिल हुन सक्छ। पेट्रोलियम, औषधि, मेसिनरी, शिक्षा, तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा आवश्यक विदेशी भुक्तानी अवरुद्ध हुन सक्छ। विदेशमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई शुल्क घटाउन कठिन हुन सक्छ। वैदेशिक रोजगारमा रहेका नेपालीले घाटाने रकममा पनि जटिलाता आउन सक्छ। कालो सूची मा परेपछि देशको मुद्रा कमजोर बन्छ, मशीन बढ्छ र बेरोजगारी चर्किन सक्छ। अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय संस्थाहरूले समेत सहयोग घटाउन सक्छन्। यही कारणले (FATF) को कालो सूचीलाई वित्तीय काराबन्दी सँग तुलना गर्न सकिन्छ।

पाकिस्तान लामो समय ग्रे लिस्ट मा रह्यो। पाकिस्तान सन् २०१८ मा (FATF) को ग्रे लिस्टमा परेको थियो भने फिनिफिन्स सन् २०२१ मा ग्रे लिस्टमा समावेश भएको थियो। पाकिस्तानले आतंकवादी वित्तीय क्रान्ति निम्त्याउने, मनी लाउन्ड्रिङ विवरुद्ध कडा कानुनी व्यवस्था, शंकास्पद वित्तीय कारोबारमाथि अनुसन्धान, बैङ्क निगरानी सुधार तथा (FATF) ले दिएको ३४ बुँदे कार्ययोजना कार्यान्वयन गरेपछि सन् २०२२ मा ग्रे लिस्टबाट बाहिरिन सफल भयो। त्यसोरी फिनिफिन्सले क्यासिनो तथा रेमिट्यान्स क्षेत्रको निगरानी कडा गर्नुने, AML/CTF कानुन प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने, suspicious transaction monitoring प्रणाली सुदृढ गर्ने तथा (FATF) को १८ बुँदे कार्ययोजना पूरा गरेपछि सन् २०२५ मा ग्रे लिस्टबाट हटाउन सफल भयो। यी दुवै देशले कानुनी सुधार, वित्तीय प्रशासिता तथा निगरानी प्रणाली मजबुत बनाएर अन्तर्राष्ट्रिय विश्वास पुनः हासिल गरेका हुन्। त्यस अवधिमा पाकिस्तानले विदेशी लगानी घट्नु, मुद्रा संकट गम्भीर र अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय दबाव बढ्नुअस्ता समस्या भोग्नुपरे।

हाल उत्तर कोरिया, इरान र म्यानमार (FATF) को कालो मुचिमा छन । उत्तर कोरियालाई कालो सूचीमा राख्नुको मुख्य कारण भनेको त्यहाँको अवैध धन शुद्धीकरण र आतङ्कवादी वित्तपोषण नियन्त्रण प्रणालीमा गम्भीर कमजोरी रहेको हो । विशेष गरी, समूहिक विश्व वित्तीय प्रणालिलाई र त्यसको वित्तपोषण विना वित्तीय प्रणालिलाई प्रत्यक्ष रूपमा

खतरामा परेको अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय कार्यदलको ठहर छ । सदस्य तुह्रुल्लाई उत्तर कोरियालाई बैकहरूसँगको पञ्चापर सम्बन्ध तोड्नेदल र वित्तीय कारोबार अत्यन्त सीमित गरि निर्देशन दिइएको छ । उत्तर कोरियाको कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय सुधार योजना लागू नगर्ने प्रवृत्ति कायम राखेकोले यो देश सम्भवना लामो समयदेखि कालो सूचीमा छ । इरानको अवस्था पनि अभ्रम गम्भीर छ । इरानको कार्ययोजनामा सन् २०१८ मा नै समाप्त भएको थियो, तर त्यसपछि कुनै उल्लेखनीय सुधार भएको छैन । फेब्रुअरि २०२० देखि इरानले समय-समयमा प्रतिवेदन पत्रा गर्दै आएको छ, तर कार्ययोजनाको अवस्थामा कुनै भौतिक परिवर्तन देखिएकोको छैन । इरानले वर्षेदेखि हमास र हिज्बुल्लाह जस्ता आतङ्कवादी संगठनहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्दै आएको र समूहहरू विनाशकारी हतियार प्रसारामा गम्भीर जोडिनेमा उत्पन्न भएकोको ठहर गरिएको छ । म्यान्मार्को कथा भने केही फरक छ । सन् २०१६ देखि लामो समय ग्रे लिस्टमा रहेको म्यान्मार्मा अक्टोबर २०२२ मा कार्ययोजनामा पर्याप्त प्रगति गर्न नसकेपछि कालो सूचीमा राखिएको थियो । म्यान्मार्मा सन् २०२१ को सैनिक 'कू' पछि राजनीतिक अस्थिरता चरम बिन्दुमा पुग्यो र वित्तीय सुधारका सबै प्रयास थप भए । लागुधन्धारा तस्करी, मानव वेचबिखन र शास्त्रजु गृहहरूको अझै वित्तीय कारोबार व्यापक रूपमा फैलिएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको अभाव, राजनीतिक इच्छाशक्तिको कमी र सुधारमा निरन्तर अफसलताले जुनसुकै देशलाई कालो सूचीमा पुर्याउन सक्छ भन्ने कुरा म्यान्मार्मा बाट सिक्न पर्छ । नेपालका लागि यो महत्त्वपूर्ण शिक्षा हो ।

नेपाललाई प्रेसिडेंट बाट बाहिर ल्याउन र ब्यालेक लिस्ट को सम्भावित जोखिमबाट जोगाउन सरकारले केही कठोर तर आवश्यक कदम चाल्नुपर्ने देखिन्छ । पहिलो, Money Laundering विषय निष्पक्ष कारबाही गर्नुपर्ने । राजनीतिक पहुँच भएका व्यक्ति वा संस्थालाई संरक्षण दिने प्रवृत्ति अन्य गरी (FATF) को विश्वास जित्न सकिदैन । दोस्रो, हुन्दी तथा अनौपचारिक वित्तीय कारोबारमाथि कडा निगरानी आवश्यक छ । नेपालमा वित्तीय क्षेत्रो रकम औपचारिक बैंकिङ प्रणालीबाहिर चल्ने गरेको विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । तेस्रो, सहकारी र बैंकिङ क्षेत्रको निगरानी बालियो बनाउनुपर्छ । पिछ्ल्या वर्षहरूमा नेपालमा सहकारी ठागीका घटनाले वित्तीय विश्वसनीयतामाथि गम्भीर प्रश्न उठाएका छन् । Suspicious Transaction Reporting तथा डिजिटल ट्र्याकिङ प्रणालीलाई आधुनिक बनाउनु अत्यावश्यक छ । चौथो, भ्रष्टाचार नियन्त्रणलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । पाँचौं, आधुनिक प्रविधिमा आधारित निगरानी प्रणाली विकास गर्नुपर्ने । विश्वका विकसित बैकहरूले Artificial Intelligence तथा Data Analytics प्रयोग गरेर संदिग्ध कारोबार पहिचान गरिरहेका छन् । नेपालले पनि वित्तीय अनुसन्धान प्रणालीलाई प्रविधिधर्मी बनाउन आवश्यक छ ।

(FATF) को ग्रे लिस्ट बा ब्यालेक लिस्ट अन्तर्राष्ट्रिय
प्राधिकरण विश्वसनीयता, सुशासन र वित्तीय अनुशासनको
आँखा हो। नेपाल अहिले संवेदनशील मोडमा उभिएको हो।
यदि सरकारले कानुनी ढाँचा, पारदर्शिता, भ्रष्टाचार नियन्त्रण
र निष्पक्ष अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिँदै दियो भने नेपाल
ग्रे लिस्ट बाट बाहिरिने अवस्था छ। तर यदि राजनीतिक संरक्षण,
कमजोर कानूनव्यवस्था र अझै वित्तीय कारोबार जारी रह्यो
भने कालो सूचीको जोखिम बढन सक्छ। नेपालजस्तो
विकासोन्मुख र रमेट्यान्समा निर्भर देशका लागि FATF को
कालो सूची आर्थिक भूधर्मसावित्व हुन सक्छ। त्यसैले यो
विषय केवल बैकिङ क्षेत्रको समस्या नभई राष्ट्रिय अर्थतन्त्र,
जनजीवन र भविष्यको जोडिएको राष्ट्रिय चर्नी हो।

आँप खाने बित्तिकै किन लाग्छ केहीलाई पखाला ?



काठमाडौँ । गर्मीको आगमनसँगै बजारमा ह्याण्डह्याप्ती आँप देखिन थाल्छ ।

कोही मानिसहरू आँपलाई फ्रिजमा राखेर चिसो आँप टोकेर वा चुसेर

खान रुचाउँछन् भने कोही आँपको रस, शेक वा आँपको मिठाई खान उत्सुक हुन्छन् । स्वाद र पोषणले भरिपूर्ण यो फल धेरैजसोको मनपर्ने फल हो ।

तर कहीलाई आँप खाएपछि पेट दुख्न थाल्छ । कसैको पेटमा ग्यास

बन्दछ त कसैलाई पेटमा भारी महसुस हुन्छ र कसैलाई पखाला पनि लाग्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरू औप औफैमा हानिकारक नभएको विश्वास गर्छन् । तर खाने विधि, मात्रा र शरीरको पाचन क्षमताले यसको स्वास्थ्य लाभ निर्धारण गर्छ ।

स्वस्थ व्यक्तिहस्ते ऑप खापछि सामान्यतया पखाला अनुभव गर्देनन् भनेर सीके बिर्ला अस्पतालकी क्लिनिकल पोषणविद् दीपाली शर्मा भन्छिन् । एक पटकमा धेरै ऑप नखाँदासम्म वा अनुचित तरिकाले ऑप नखाँदासम्म यस्तो नहुने उनी भन्छिन् ।

एकै पटकमा खान् हन्त धेरै आँप

आँपमा राम्रो मात्रामा फाइबर हुन्छ । यसले पाचन सुधार गर्न मद्दत गर्छ । तर आवश्यकताभन्दा धेरै फाइबरको सेवन गर्दा पेट दुख्न सक्छ । धेरै मानिसहरूले एकैचोटी ३-४ वटा आँप खान्छन्, जसले पेटमा दबाव बढाउन सक्छ र पखाला नै निम्ताउन सक्छ ।

प्राकृतिक चिन्ती

आँपमा फुक्कोज हुन्छ । यो भनेको फलफूलको चिनी हुन्छ । केही मानिसको शरीरले यसलाई सजिलै पचाउन सक्दैन । यसले ग्यास, पेट फुल्ने र पेट दुख्ने जस्ता पेटका समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । पहिले नै कमजोर पाचन भएका मानिसहरूले यी समस्याहरू अझ बढी अनुभव गर्न सक्छन् ।

धेरै पाकेको आँपले पनि निम्त्याउँछ समस्या

धेरै पाकेको आँपको स्वाद मीठो हुन्छ, तर केहीको लागि यो मिठासले एसिडिटी र पेटमा जलन निम्त्याउन सक्छ । विशेष गरी यदि खाली पेटमा वा धेरै मात्रामा आँप खाएमा यसले पेट खराब हुने जोखिम बढाउन सक्छ ।

हानिकारक हुन सक्छ रासायनिक रूपमा पाकेको आँप

केही ठाउँमा औपलाई चाँडै पकाउन रसायनहरूको प्रयोग गरिन्छ । यसरी पकाइएका औप प्रायः पेटको लागि प्रतिकूल हुन्छन् र आन्द्रामा जलन गराउन सक्छन् । त्यसैले, प्राकृतिक रूपमा पाकेको औप किनने प्रयास गर्नुहोस् ।

सरसफाईमा ध्यान

गर्मीमा फलफुल छिट्टै बिग्रिन्छन् । तपाईंले राम्ररी नपखालिकन काटेको आँपलाई लामो समयसम्म खुल्लामा राख्नुभयो भने यसमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छन् । यस्तो आँप खाँदा पेट दुख्ने, बान्ता हुने र पखाला लाग्ने समस्या आउन सक्छ । सडक किनारामा खुल्लामा काटेको बेचिने फलफुल सकेसम्म नखानुस् ।

आँप खाँदा ध्यानमा राख्नुस् यी कुराहरू:

- एकैचोटी घेरै आँप नखानुहोस ।
- खानु आँप आँप रामरी धुनुहोस ।
- काट्योको आँपलाई लामो समयसम्म बाहिर नखोड्नुहोस ।
- तेल वा मसलादार खानासँग आँप नखानुहोस ।
- यदि तपाईंको पेट संवेदनशील छ भने सन्तुलित मात्रामा आँप खानु पर्छ ।

आँप खान बन्द गर्नपर्छ र ?

आँपमा शरीरको लागि लाभदायक मानिने धेरै आवश्यक पोषक तत्वहरू पाइन्छ। त्यसैले आँपलाई पूर्णरूपमा बेवास्ता गर्नु हुँदैन। तपाईंलाई चाहिँएको भनेको सन्तुलित आहार र यसलाई खाने सही तरिका हो। उचित सावधानी अपनाउने हो भने स्वादका साथ आँप खान सकिन्छ र कुनै समस्याबिना यसको मीठो स्वादको आनन्द लिन सकिन्छ।



गोलभेडा बिक्रीका लागि बजार पठाउँदै:

दाङको घोराही उप-महानगरपालिका-१६ तेरौटेस्थित नविनतम कृषि फर्ममा उत्पादन गरिएको गोलभेडा बिक्रीका लागि बजार पठाउँदै। घोराही-१८ मसिनाका किसान महेश पौडेलले तेरौटेमा विगत सात वर्षदेखि करिब ११ बिघा भाडाको जग्गामा व्यावसायिक तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। तस्विर : रासस

काभा महिला भलिबल च्याम्पियनसिप :

नेपाल सेमिफाइनलमा प्रवेश



बुटवल । नेपाल काभा महिला भलिबल च्याम्पियनसिपको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। समूह 'ए' को अन्तिम खेल खेलेको नेपालले आइतबार माल्दिभ्सलाई सोभ्रो सेटमा पराजित गर्दै सेमिफाइनलमा स्थान बनाएको हो। त्रिपुरेश्वरस्थित दशरथ रंगशाला कभर्डहलमा भएको खेलमा माल्दिभ्सविरुद्ध नेपाल २५-१२, २५-९, र २५-२० ले विजयी बन्यो। लगातार दोस्रो जित निकालेको नेपालले तीन

खेलमा ७ अंक जोड्दै शीर्ष स्थानमा उकलिएको छ। भारत २ खेलबाट ५ अंकसहित दोस्रो स्थानमा रहेँदा किर्गिस्तान ३ अंकसहित तेस्रो स्थानमा छ। सोमबार हुने भारत र किर्गिस्तानबिचको खेलपछि यस समूहबाट सेमिफाइनल पुग्ने दोस्रो टोलीको टुक्रो लामेछ। यस्तै समूह 'बी'बाट कजाखस्तान र इरानले सेमिफाइनलमा स्थान बनाइसकेका छन्।

मैकोट खोलामा बनेको बेलिब्रिज सञ्चालनमा



रुकुमपूर्व । रुकुमपूर्वको पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिका-२ मैकोट खोलामाथि निर्माण गरिएको बेलीब्रिज आइतबारदेखि सञ्चालनमा आएको छ। बेलिब्रिजको उद्घाटन गाउँपालिका अध्यक्ष पुनिराज घर्तीमगरले एक कार्यक्रमका बीच गरेका छन्।

गाउँपालिकाले आफ्नै स्रोतमार्फत करिब १ करोड ५० लाख बजेट उक्त बेलिब्रिज निर्माण गरेको हो। बेलिब्रिज सञ्चालनमा आएसँगै बर्खायाममा आवतजावत गर्न सर्वसाधारणलाई सहज भएको अध्यक्ष घर्तीमगरले बताए।

निश्चल कृषि सहकारी संस्थाद्वारा लेखा व्यवस्थापन तालिम सम्पन्न



कञ्चन । रुपन्देहीको कञ्चन गाउँपालिकामा सञ्चालित श्री निश्चल कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडले संस्थाका सञ्चालक समिति, लेखा सुपरिवेक्षण समिति र शिक्षा उपसमितिका लागि १ दिने आधारभूत लेखा व्यवस्थापन तालिम सम्पन्न गरेको छ।

तालिममा प्रशिक्षक लक्ष्मण पौडेलले लेखा व्यवस्थापनका आधारभूत ज्ञान र लेखा व्यवस्थापनको क्रममा आवश्यक पर्ने लेखा प्रणाली, वित्तीय व्यवस्थापन र सञ्चालक समिति, लेखा सुपरिवेक्षण समिति र अन्य विषयगत समितिहरूको भूमिका, जिम्मेवारी र कर्तव्यका बारेमा समेत प्रशिक्षण दिएका थिए। यस्तै कार्यक्रमको औचित्य र आवश्यकताबारे बताउँदै श्री निश्चल कृषि सहकारी संस्थाका अध्यक्ष जगलाल थापाले हेरेक सहकारीका हेरेक शेयर सदस्यहरूले सहकारीमा हुने आर्थिक पारदर्शिता र सहकारी व्यवस्थापनमा हुने जोखिमबारे अनिवार्य रूपमा जान्नु र बुझ्नु पर्ने विषय रहेको बताए। लेखा व्यवस्थापन तालिम कुनै पनि संस्था, समूह, सहकारी, उपभोक्ता समिति वा कार्यालयको पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र सुशासनको आधार भएको र सही ढंगले चारखाता राख्ने तथा गोश्वारा भौचर तयार गर्ने सीपले आर्थिक गतिविधिलाई व्यवस्थित, विश्वसनीय र प्रभावकारी बनाउन पनि संस्थाका सञ्चालक समिति, लेखा सुपरिवेक्षण समितिलगायत उपसमितिका पदाधिकारहरूलाई एक दिनको भए पनि तालिमको आयोजना गरिएको उनले जनाए। तालिममा सहभागीहरूलाई स्वागत गर्दै संस्थाका सचिव दुर्गा रानाले सञ्चालक समिति, लेखा सुपरिवेक्षण समितिलगायत उप-समितिका पदाधिकारहरूको क्षमता विकासअन्तर्गत लेखा व्यवस्थापन तालिमअन्तर्गत चारखाता तथा गोश्वारा भौचर भर्ने तालिमले सहभागीहरूमा व्यवहारिक ज्ञान, सीप र अनुभव प्रदान गर्ने विश्वास व्यक्त गरे। श्री निश्चल कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड शिक्षा उप-समितिको आयोजनामा भएको तालिम संस्थाका अध्यक्ष जगलाल थापाको अध्यक्षता तथा शिक्षा उपसमितिका सदस्य पवित्रा थापाको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको हो। तालिम रुद्रपुर माध्यमिक विद्यालयमा भएको थियो।

गाउँपालिका अध्यक्षद्वारा आरोप पुष्टी गर्न चुनौती



परासी । प्रतापपुर गाउँपालिका अध्यक्ष उमेशचन्द्र यादव माथि कागजात किर्ते गरेको र कृषि ऋण अनुदान दुरुपयोग गरेको गम्भीर आरोप लागेपछि पुष्टि गर्न चुनौती दिएका छन्। यादवले पत्रकार सम्मेलनमार्फत आफूमाथि लगाइएको सार्वजनिक जग्गा अतिक्रमण, सरकारी अनुदान रकम दुरुपयोग तथा किर्ते कागजात बनाएको आरोप पुष्टी गरेर देखाउन चुनौती दिएका हुन्। अध्यक्ष यादवमाथि प्रतापपुर-७ भोलीपुरस्थित गण्डक नहर क्षेत्रको जग्गा अतिक्रमण गरेर पोखरी निर्माण गरेको, सरकारी रकमबाट बाटो तथा विद्युत् विस्तार गरेको र किर्ते कागज प्रयोग गरेर पोखरी निर्माण गरेको गम्भीर आरोप गण्डक भूआर्जन तथा जनसम्पर्क कार्यालय भैसालोतनका सम्पर्क अधिकृत सोभित हलुवाईले सञ्चारमाध्यममार्फत सम्पर्क अधिकृत हलुवाईले पटक पटक गाउँपालिकाको विकास निर्माणदेखि व्यक्तिगत काममा समेत अवरोध र उजुरी दिँदै आएको बताउँदै अहिले पनि निराधार र व्यक्तिगत चरित्र हत्या गर्ने उद्देश्यले आरोप लगाएको अध्यक्ष यादवको भनाइ थियो। भूआर्जन अधिकृत हलुवाईले विभिन्न बहाना बनाएर त्रिवेणी ब्यारेजदेखि भोलीपुरसम्म गण्डक नहरको १९ किलोमिटर क्षेत्रमा हाल अस्थायी पसल गरेर रोजगारी गरिरहेका गरिब समुदायलाई हटाउन प्रपञ्च रचेको यादवले आरोप लगाए। उनले गरिब जनताको रोजिरोटी खोसेर विस्थापित गराउने कसैले नपाउने भन्दै उनीहरूको संरक्षणमा आफू सधैं लडिरहेने बताए। उनले आफ्नो पोखरी निर्माण भएको जग्गा नाप जाँच गर्न, सरकारी रकम दुरुपयोगको छानबिन गरी सत्य तथ्य बाहिर ल्याइदिन पनि सम्बन्धित निकायसँग माग समेत गरेका छन्। आफ्नो नाउँमा ६ कित्तामा रहेको कुल ५ बिघा १३ कठ्ठा जग्गाको लालपुर्जा देखाउँदै सोही जग्गामा पोखरी निर्माण गरेको जानकारी दिए। कृषि विद्युतिकरण र

पोखरीमा जाने पुल(कल्भर्ट)आफू निर्वाचित हुनअघिकै जनप्रतिनिधिहरूले गाउँका सबै किसानहरूका निम्ती लगाइएको, ट्रान्सफर्मर प्रदेश सरकारको अनुदानबाट लगाइएको र नहरबाट गाउँसम्म जानका लागि आफ्नै व्यक्तिगत ४ कठ्ठा जग्गाबाट बाटो खोलिएदिएको उनले बताए। आफ्नो व्यक्तिगत जग्गामै पोखरी रहेको र किर्ते कागज बनाएर पोखरी बनाएको विषय व्यक्तिगत चरित्र हत्या गर्ने उद्देश्यले आरोप लगाइएको उनले बताए। आफूले कृषि प्रयोजनका लागि कृषि विकास बैकबाट एक करोड ऋण लिएको र त्यो ऋणसमेत दुरुपयोग गरी लिएको भन्नु भन्ने हास्यास्पद रहेको बताए। राजनीतिक प्रतिशोध र भ्रमको खेती रहेको भन्दै अध्यक्ष यादवले आफूमाथि लगाइएका सम्पूर्ण आरोपहरू निराधार, कपोलकल्पित र राजनीतिक प्रतिशोधबाट प्रेरित रहेको दावी गरेका छन्। आफ्नो लोकप्रियता र गाउँपालिकामा भइरहेको विकास निर्माणको कामलाई सहन नसकेर विपक्षीहरूले भ्रम फैलाउन खोजेको उनको तर्क छ। 'यदि मैले कुनै पनि किसिमको सरकारी रकम दुरुपयोग वा कागजात किर्ते गरेको प्रमाणित भए म सजाय भोग्न तयार हु। तर विना प्रमाण मेरो र मेरो ओहोदाको बदनाम गर्नेहरू विरुद्ध म कानुनी उपचारमा जानेछु।' -उनले भने। उनले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग वा अन्य कुनै पनि नियामक निकायले गर्ने निष्पक्ष छानबिनलाई पूर्ण रूपमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरेका छन्। कृषि सहकारी वा बैकबाट लिइएको ऋण र अनुदानको विषयलाई लिएर मिडियामा आएका समाचारहरूमा सत्यता नरहेको उनले बताए। उनले नियमसंगत रूपमा भएका प्रक्रियाहरूलाई तोडमरोड गरेर आफ्नो चरित्र हत्या गर्ने प्रयास गरिएको उल्लेख गर्दै सम्बन्धित निकायहरूबाट सत्यतथ्य छानबिन गराउन आफू तयार रहेको पनि चुनौती दिएका छन्।

बिसे नगर्चीको पूर्णकद शालिक अनावरण तथा विश्राम गृह उद्घाटन हुँदै



बुटवल । नेपाल एकताको प्रतीकका रूपमा परिचित ऐतिहासिक व्यक्तित्व बिसे नगर्चीको पूर्णकद शालिक अनावरण तथा विश्राम गृह उद्घाटन कार्यक्रम सोमबार बुटवलस्थित मणिमुकुन्द सेन फुलबारीमा आयोजना हुने भएको छ। "बिसे नगर्ची एकताको प्रतीक नेपाल, बुटवल-रुपन्देही" को आयोजनामा हुन लागेको उक्त कार्यक्रममा बिसे नगर्चीको योगदानलाई राष्ट्रिय रूपमा स्थापित गर्ने उद्देश्य राखिएकोसंस्थाका अध्यक्ष रामबहादुर रणपालले बताए। उनकाअनुसार नेपालको ऐतिहासिक दस्तावेजमा बिसे नगर्चीको उल्लेख पर्याप्त रूपमा नभएकोले उनको पहिचानलाई देशव्यापी बनाउन सातै प्रदेशमा शालिक निर्माण अभियान सञ्चालन गरिएको छ। आगामी पुस्ताले पनि बिसे नगर्चीबारे जानकारी पाउनुपर्ने उद्देश्यले यो अभियान अघि बढाइएको जनाइएको छ। इतिहासअनुसार पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकीकरण अभियानका क्रममा नुवाकोट युद्धमा पराजय भोगेपछि बिसे नगर्चीको घर पुगेका थिए। त्यस क्रममा बिसे नगर्चीले जनताबाट एक-एक रुपैयाँ संकलन गरी हतियार खरिद गर्न सफल भएको उल्लेख पाइन्छ। नेपाल एकीकरण अभियानमा उनको योगदान महत्वपूर्ण रहेको चर्चा हुने गरेको छ। वि.सं. १७४६ सालमा जन्मिएका बिसे नगर्ची दलित समुदायका प्रतिनिधि पात्र मानिन्छन्। गोर्खा

दरबारका गतिविधिमा उनी सल्लाहकार भूमिकामा सक्रिय रहेको बताइन्छ। उनको सम्मानस्वरूप हुलाक टिकटसमेत प्रकाशन भइसकेको वरिष्ठ उपाध्यक्ष लोकबहादुर नेपालीले बताए। साथै, बिसे नगर्चीलाई विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा समावेश गराउन शिक्षा मन्त्रालयमा डेलिगेसन जाने तथा राष्ट्रिय विभूतिको रूपमा घोषणा गर्न माग गर्ने योजना रहेको उनले सुनाए। कार्यक्रममा बुटवल उप-महानगरपालिकाका मेयर खेताराज पाण्डेय, जग्गादाता मणिमुकुन्दका अध्यक्ष माधव नेपाल तथा संस्थाका अध्यक्ष रामबहादुर रणपालले संयुक्त रूपमा शालिक र विश्राम गृह उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम तय गरिएको छ। करिब ३ कठ्ठा ३ धुर जग्गामा निर्माणाधीन विश्राम गृह तथा शालिक निर्माणमा करिब ३८ लाख रुपैयाँ लगानी गरिएको संस्थाले जनाएको छ। ६ फिट अग्लो शालिक निर्माणमा मात्रै करिब १० लाख रुपैयाँ खर्च भएको र मूर्तिकार महेन्द्र पुमले शालिक निर्माण गरेका हुन्। उक्त परियोजनाका लागि जग्गा प्राप्तिपछि पूर्वराजदूत पदम सुन्दासको हातबाट वि.सं. २०७९ असार १५ गते शिलान्यास गरिएको थियो। साथै, "बिसे नगर्ची एकताको प्रतीक नेपाल" संस्था वि.सं. २०७९ मंसिर २५ गते स्थापना भएको हो। संस्थाका सचिव नारायण परियारको सञ्चालनमा कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी सार्वजनिक गरिएको थियो।

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

सबै किसिमका रंगिन तथा सादा डिजाइनका साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि सधै हामीलाई सम्झनुहोस् !

आइडिया
डिजाइनर्स/अफसेट प्रेस

सम्पर्क :
बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सञ्जीमण्डी पछाडि)
यातायात मजदूर संघको भवनमा
फोन:-०७१-५५०२९३ मो.
९८५७०३५३८०, ९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

हामी बोलेर मात्र होइन पुन्याएर छाड्छौ

तपाईंको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पर्सलहरू नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्

सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्विस

ट्राफिक चोक हिमालयन बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स भएको भवन) फोन:- ०७१५४२५७१

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स फोन: ०७१-५३५३१७
८८५७०६०३६८, ८८५७०६०३८४

न्यू कुमकुम ज्वेलर्स
वि.पि. चोक, बुटवल-४, रुपन्देही

विगत १५ वर्षदेखि तपाईंको सेवामा समर्पित

स्वदेशी तथा विदेशी डिजाईनका शुद्ध सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको एकमात्र विश्वासिलो पसल

पुराना गहनाहरू संग नयाँ गहना सादनुका साथै खरिद विज्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस्