म.जि.प्र.का.द.नं. : १०६/०६८, वर्ष १५ अंक १९४ शनिबार, १६ फागुन २०८२ ने. सं. ११४६ चिल्लाथ्व 28 February 2026 www.sajhakuranews.com पृष्ठ संख्या ४ मूल्यः रु. ३/-

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका

साझाकुरा

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuranews.com

ट्रक र बस एकआपसमा ठोक्किँदा १४ जना घाइते

हेटौंडा, १५ फागुन/मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका-९ रजैयास्थित पूर्व-पश्चिम सडकखण्डमा ट्रक र यात्रुबाहक बस एकआपसमा ठोक्किँदा १४ जना घाइते भएका छन् । बिहीबार राति करिब ११:४० बजेको समयमा हेटौंडाबाट मनहरीतर्फ जाँदै गरेको बा.प्र.०६-००१ ख ०४१५ नम्बरको चामल लोड ट्रक र विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको प्र.१-०१-००१ ख ४७६८ नम्बरको यात्रुबाहक बस एकआपसमा ठोक्किँदा दुर्घटना भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ । दुर्घटनाको खबर प्राप्त हुनासाथ इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले घाइतेको तत्काल उद्दार गरी उपचारका लागि हेटौंडा पठाएको थियो । घाइतेको हेटौंडास्थित चुरेहिल अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । दुर्घटनामा संलग्न ट्रकलाई घटनास्थलबाट हटाई सडक छेउमा पार्किङ गरिएको छ । दुर्घटनास्थल इलाका प्रहरी कार्यालय मनहरीबाट करिब १० किलोमिटर पूर्वमा पर्ने बताइएको छ ।

रामेश्वर रानाको प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक

रोकिएका र अधुरा विकासे कार्य सम्पन्न गर्ने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ नेकपा एमालेको तर्फबाट मकवानपुर क्षेत्र नं. १ का उम्मेदवार रामेश्वर रानाले आफ्नो प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक गरेका छन् ।

शुक्रबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै रानाले चुनावी प्रतिबद्धतापत्र सार्वजनिक गरेका हुन् । पत्रमा वैदेशिक हस्तक्षेप अन्त्य गर्ने र राष्ट्रिय स्वाधीनताको रक्षा गर्ने, लोकतन्त्रको सुदृढीकरण गर्दै समाजवादतर्फ उन्मुख हुने, पूर्णसुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्ने उल्लेख गरिएको छ । मकवानपुरमा रोकिएका र अधुरा रहेका विकास निर्माणका कार्य सम्पन्न गर्ने, युवामा सीपमुलक विकास गर्दै रोजगारीको सृजना गर्ने, कृषिक्षेत्रलाई निर्वाहमूखीबाट व्यावसायिकरुपमा विकास गरी खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बनाउन पहल गर्ने रानाको प्रतिबद्धता रहेको छ ।

हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रभित्र उद्योग थप गरी मयुरधापको नयाँ औद्योगिक क्षेत्रको कामलाई तीव्रता दिई थप उत्पादन र रोजगारी सृजना गर्ने, भूमिहीन दलित, सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी पुर्जा उपलब्ध गराउन पहल गर्ने, आधुनिक सहरको विकास गरी उचित व्यवसायिक वातावरण बनाउने उनले प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । उनको प्रतिबद्धतापत्रमा स्वास्थ्य बीमा सेवा पुनः बढाउन र अझै व्यवस्थित गर्ने, हेटौंडा अस्पतालमा सेवासुविधा वृद्धि गरी जनतालाई स्वास्थ्यसेवा सहज र थप प्रभावकारी बनाउने, सबै सामुदायिक क्याम्पस र विद्यालयमा सुविधा सम्पन्न भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्ने, गुणस्तरीय प्रविधियुक्त शिक्षा प्रदान गर्ने, मकवानपुरलाई उत्कृष्ट पर्यटकीय केन्द्रको रुपमा विकास गर्ने विषय समेटिएको छ ।

पत्रकार सम्मेलनमा रानाले राष्ट्रियता र भौगोलिक अखण्डताको रक्षाको निम्ति आफ्नो उम्मेदवारी रहेको बताए । रगतसँग साटेर ल्याएको संविधान र संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको रक्षागर्ने जिम्मेवारी नेकपा एमालेको रहेको उनले स्पष्ट पारे । जेनजी आन्दोलनपछि अभिभावकबिहिन देखिएको मुलुकलाई संवैधानिक बाटोमा लैजान, राजकीय कानुनी प्रबन्ध गर्नु आफ्नो प्राथमिकतामा रहेको उम्मेदवार रानाले उल्लेख गरे । उनले निर्वाचनबाट नयाँ जनादेश लिएर मुलुकमा देखिएको दण्डहिनताको अवस्था अन्त्य एमालेले गर्ने जिकिर गरे । जनताको हक सुरक्षित नगरी हेटौंडाको सडक विस्तार गर्न नहुने उनको धारणा छ ।

उम्मेदवार रानाले प्रभावितलाई आवश्यक क्षतिपूर्ति र उचित व्यवस्थापन गरेरमात्र सडक विस्तार गर्नुपर्ने उल्लेख गरे । सडकलाई यथास्थितिमा राख्न नहुनेमा उनको जोड थियो । उम्मेदवार रानाले एमालेले सपनामात्र देखाउन नभई व्यवहारमा पनि काम गरेर देखाएको दाबी गरे । उनले नेपालको भूमिलाई कसैले राजनीतिक खेलमैदान बनाउन पाइँदैन भन्ने मान्यता एमालेको रहेको बताए । ६३ वर्षीय राना नेकपा एमालेका केन्द्रीय सदस्य तथा मकवानपुर जिल्ला इन्चार्जको जिम्मेवारीमा छन् । उनी लामो समयदेखि जिल्लालाई स्थायी राजनीतिक कर्मक्षेत्र बनाएर संगठन निर्माणमा केन्द्रित नेता हुन् ।

रानाको राजनीतिक प्रवेश २०३६ सालको आन्दोलनबाट भएको हो । त्यसको एक वर्षपछि २०३७ सालमा उनले अनेरास्ववियुबाट संगठित राजनीति सुरु गरे । त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयको प्रारम्भिक कमिटी हुँदै जिल्ला र केन्द्रसम्मको संगठनात्मक यात्रा तय गरेका रानाले विद्यार्थी राजनीतिमै नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरे । २०३८ सालमा अनेरास्वविवि मकवानपुर जिल्ला उपाध्यक्ष र २०३९ सालमा जिल्ला अध्यक्ष बनेका उनी २०४२ सालमा केन्द्रीय सदस्यमा पुगे । २०४९ सालमा हेटौंडा नगरपालिका-११ को वडाध्यक्ष निर्वाचित हुँदै उनले कार्यकारी जिम्मेवारीको अभ्यास गरे । त्यसपछि २०५४ सालमा जिल्ला विकास समितिको सभापतिमा निर्वाचित भए ।

२०६४ सालको संविधान सभा निर्वाचनमा उम्मेदवार बने पनि उनी पराजित भए । रानाले चुरे संरक्षण अभियानको सुरुआत, मकवानपुरमा सडक सञ्जाल विस्तार र एकीकृत जिल्ला विकासमा काम गरेका छन् । उनले चीन, भारत र बंगलादेशलगायत देशको विकास र अभ्यासको अध्ययन गरेका छन् । जिल्लामा स्वच्छ छवि र सादगी जीवनशैली, संगठनात्मक अनुभव, स्थानीय विकासमा प्रत्यक्ष योगदान, पार्टीप्रति निरन्तर निष्ठा, वैचारिक नेतृत्व र कार्यकर्ता र स्थानीय जनतामाझ भरोसायोग्य छविकारुपमा उनी परिचित छन् । क्षेत्र नम्बर १ बाट १३ राजनीतिक दलका उम्मेदवार र १० जना स्वतन्त्र गरी कुल २३ जनाको उम्मेदवारी परेको छ । त्यसैगरी प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर १ मा एक लाख ५८ हजार ४३५ मतदाता रहेका छन् ।

मतदाताको उत्साहले जित सुनिश्चित छः राना

प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको मिति नजिकिँदै गर्दा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले) का तर्फबाट मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ का उम्मेदवार रानाले चुनावी घरदैलो कार्यक्रमलाई तीव्रता दिएका छन् । शुक्रबार उनले यसक्षेत्रमा पर्ने हेटौंडा उपमहानगरपालिका-४ र १० नम्बर वडाका मतदातामाझ पुगेर भेटघाट गरेका हुन् ।

हेटौंडा-४ कर्राचोकबाट सुरु भएको घरदैलो कार्यक्रममा रानाले स्थानीयसँग प्रत्यक्ष संवाद गरेका हुन् । एमालेका शालीन नेता रानाको उपस्थितिले मतदातामा उत्साह थपिएको स्थानीयको भनाइ छ । दिउँसो हेटौंडा-१० न्युरेनी, भुटनदेवीरोड, बसपार्कलगायत क्षेत्रमा पुगेका रानालाई घडा थापेर, फूलमाला र टीका लगाएर स्वागत गरिएको थियो ।

मतदाता भेटघाटका क्रममा रानाले मकवानपुर क्षेत्र नम्बर १ मा एमालेकै जित सुनिश्चित रहेको दाबी गरे । आफ्नो उम्मेदवारीप्रति देखिएको उत्साह नै जितको बलियो आधार भएको उनले बताए ।

'म घरदैलोमा पुग्दा मतदाता हातमा माला र अबिर बोकेर ढोकामा कुरेर बस्नुभएको हुन्छ,' उनले भने, 'मतदाताको मायाले नै उम्मेदवार जित्छ । मलाई देखाइएको माया, सद्भाव र साथले एमाले विजयी हुन्छ भन्नेमा कुनै दुविधा छैन ।' रानाले पछिल्लो समय केही निर्वाचन क्षेत्रमा नयाँ पार्टीको चर्चा चलेपनि मकवानपुरमा त्यस्तो अवस्था नरहेको जिकिर गरे । कसैले नचिनेका अनुहार, मतदाता माझ आफ्नो एजेण्डा स्पष्टरुपमा प्रस्तुत गर्न नसक्ने र भूगोल नबुझेका उम्मेदवारलाई मकवानपुरवासीले मत नदिने उनको भनाइ छ ।

मकवानपुर-१ अन्तर्गतका वडामा भ्रमण गर्दा एमालेको माहोल सकारात्मक रहेको उनले बताए । २०७९ को प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा तत्कालीन उम्मेदवार कमल थापालाई एमालेले दिएको मत परिणामलाई आधार बनाएर अरु दलले जित्ने भ्रम फैलाए पनि त्यसले कुनै असर नपर्ने उनको तर्क छ । मकवानपुरको विकासका लागि आफूले गरेको योगदानलाई मतदाताले मूल्यांकन गर्ने विश्वास व्यक्त गर्दै उनले सूर्यचिन्हमा मतदान गर्न आग्रह गरे । कार्यक्रममा उनले आगामी पाँच वर्षसम्म आफ्नो मतको कदर गर्ने प्रतिबद्धतासहित सूर्य चुनावचिन्हमा मतदान गर्न अपिल गरे ।

मतदानअवधिभर सवारी सञ्चालन र मदिरा बिक्रीमा मकवानपुर प्रशासनको कडाइ

बालेन साहको चित्र छापिएको टिसर्ट नियन्त्रणमा

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन समिति मकवानपुरले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का वरिष्ठ नेता बालेन्द्र साहको प्रचारसामग्री छापिएको टिसर्ट नियन्त्रणमा लिएको छ ।

होलीपर्वलाई लक्षित गरी प्रचारसामग्रीसहितका टिसर्ट हेटौंडा बजारक्षेत्रका विभिन्न पसलमा बिक्रीका लागि राखिएको भन्ने जानकारी प्राप्त भएपछि प्रशासनको टोलीले अनुगमन गरी ती सामग्री जफत गरेको हो । आचारसंहिता विपरित यस्ता सामग्री बजारमा राखिएको पाइएपछि सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा प्रमुख कोषनियन्त्रकको संयोजकत्वमा रहेको निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन समितिले हेटौंडा बजारक्षेत्रका विभिन्न स्थानमा अनुगमन गरी प्रचार सामग्रीसहितका २ सय २० थान टिसर्ट जफत गरिएको सहायक प्रजिअ मोहनराज जोशीले जानकारी दिए ।

निर्वाचन आचारसंहिता अनुसार कुनै पनि उम्मेदवार वा राजनीतिक दलले निर्वाचन चिन्ह अंकित टिसर्ट क्याप ज्याकेट मास्क लकेट झोला स्टीकर ट्याटु जस्ता सांकेतीक प्रचार सामग्री उत्पादन, प्रयोग, बिक्री वितरण तथा प्रदर्शन गर्न पाइदैन ।

सवारी सञ्चालन र मदिरा बिक्रीमा मकवानपुर प्रशासनको कडाइ

फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै मकवानपुरमा मतदान अवधिभर सवारीसाधन सञ्चालन र मदिराजन्य पदार्थको बिक्रीवितरणमा कडाइ गरिने भएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मकवानपुरले जारी गरेको सूचनामा फागुन २० गते मध्यराति १२ बजेदेखि फागुन २१ गते मतदानकार्य सम्पन्न नहुँदासम्म एम्बुलेन्स, खानेपानीको ट्यांकर, दुध ढुवानी, दमकल, दूरसञ्चार, शववाहन, अस्पताल तथा विद्युत् सेवाजस्ता अत्यावश्यक सेवबाहेकका निजी तथा सार्वजनिक सवारीसाधन सञ्चालनमा रोक लगाइने उल्लेख गरिएको छ । यो समयमा अनुमति प्राप्त सवारीसाधन तथा कूटनीतिक नियोगका सवारी भने सञ्चालन गर्न पाइने प्रशासनले जनाएको छ ।

त्यस्तै, निर्वाचनलाई मध्यनजर गर्दै फागुन १९ गतेदेखि अन्तिम मतपरिणाम घोषणा नभएसम्म मदिराजन्य पदार्थको बिक्रीवितरण तथा सार्वजनिकरुपमा सेवन गर्न नपाइने सूचनामा उल्लेख छ । प्रशासनले निर्वाचनअवधिभर सार्वजनिक शान्ति, सुरक्षा र सामाजिक सदभाव कायम राख्न होटेल व्यवसायी, राजनीतिक दल, नागरिकसमाज तथा सर्वसाधारणसँग पूर्ण सहयोगको अपेक्षा गरेको जनाएको छ । सूचना उल्लंघन गरी कानुन तथा निर्वाचन आचार संहिताविपरीत गतिविधि गरे प्रचलित कानुनअनुसार कारबाही गरिने चेतावनीसमेत प्रशासनले दिएको छ ।

होलीको दिन भीडभाड हुने कार्यक्रम नगर्न अनुरोध

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले यस वर्षको फागुपूर्णिमा (होली) पर्वका अवसरमा भीडभाड हुने कुनै पनि कार्यक्रम नगर्न आग्रह गरेको छ ।

सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी मोहनराज जोशीद्वारा जारी विज्ञप्तिमा होलीका दिन भीडभाड हुने कार्यक्रम नगर्न अनुरोध गरिएको हो । अत्यावश्यक कारणवश कार्यक्रम गर्नुपर्ने भएमा पूर्वअनुमति लिएर मात्र सञ्चालन गर्नुपर्ने जनाइएको छ । फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ को मौनअवधिभित्र फागुन १८ र १९ गते होली पर्व परेकाले निर्वाचनको सुरक्षा संवेदनशीलता र निर्वाचन आचारसंहिता पालना गर्नुपर्ने अवस्था रहेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । होली मनाउने नाममा कसैको इच्छा विपरीत जबरजस्ती, अमर्यादित तथा उच्छृंखल व्यवहार नगर्न पनि प्रशासनले आग्रह गरेको छ ।

मादक तथा नशालुपदार्थ सेवन नगर्ने, सेवन गरी सवारीसाधन नचलाउने, सार्वजनिकस्थलमा होहल्ला नगर्ने, चर्को आवाजमा बाजा (डिजे) नबजाउने तथा छिमेकीलाई असर पर्ने गतिविधि नगर्न अनुरोध गरिएको छ ।

पटका पड्काउने, आतिशबाजी गर्ने, कसैको इच्छा विपरीत रङ दल्ने, लोला हान्ने, फोहरपदार्थ छ्याप्ने तथा दुःख हैरानी दिने जस्ता कानुनविपरीतका गतिविधि नगर्न चेतावनी दिइएको छ । निर्वाचन आचारसंहिता, २०८२ को पूर्ण पालना गर्न तथा उल्लंघनसम्बन्धी जानकारी मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय, निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय, प्रदेश निर्वाचन कार्यालय, आचारसंहिता अनुगमन समिति वा नजिकको सुरक्षा निकायमा उपलब्ध गराउन आग्रह गरिएको छ ।

प्रचलित कानून वा निर्वाचन आचारसंहिता विपरीत कार्य गरे वा गराएमा कडा कारबाही गरिने प्रशासनले जनाएको छ । विज्ञप्तिमा जिल्लास्थित सम्पूर्ण राजनीतिक दल, उम्मेदवार, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, मतदाता तथा सर्वसाधारणबीच आपसी सद्भाव, शान्ति र सौहार्दपूर्ण वातावरण कायम रहने अपेक्षासहित शुभकामना व्यक्त गरिएको छ ।

यस पृष्ठमा प्रकाशित साहित्य बाहेकका सामग्रीहरु विभिन्न वेभसाइट, सामाजिक सञ्जाल तथा एजेन्सीहरुबाट साभार गरिएका हुन् ।

विज्ञान/प्रविधि

विश्वभरका नेपालीलाई एकै ठाउँ जोड्ने उद्देश्यले 'यूनेपाल' एप निर्माण

विश्वभर छरिएर रहेका नेपालीहरूलाई एउटै डिजिटल प्लेटफर्ममार्फत जोड्ने उद्देश्यले नेपाली युवाको सक्रियतामा यूनेपाल एप निर्माण गरिएको छ । मनोज भट्टराई र सरोज चौलागाईं लगायतका युवाहरूले यो एप निर्माण गरेका हुन् ।

फेसबुक र इन्स्टाग्राम जस्तै प्रयोगमैत्री डिजाइनमा एप तयार गरिएको एप निर्माणमा संलग्न सरोज चौलागाईं ले जानकारी दिए । ठूला अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक सञ्जालसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेभन्दा पनि देश तथा विदेशमा रहेका नेपाली समुदायलाई एकजुट गर्ने साझा डिजिटल चौतारी निर्माण गर्ने लक्ष्य रहेको उनको भनाइ छ ।

चौलागाईंका अनुसार युनेपाल एपमा रोजगारी खोज्न वा दिन, सामान किनबेच गर्न, कोठा खोज्न वा भाडामा लगाउन, सूचना-समाचार, विभिन्न घटना तथा कार्यक्रमबारे जानकारी आदानप्रदान गर्न सकिने सुविधा रहेको छ । साथै प्रयोगकर्ताले फोटो तथा भिडियो पोस्ट गर्न, लाइक-कमेन्ट गर्न र नजिकका साथीहरूसँग कनेक्ट हुन सक्ने विशेषता पनि छ ।

एपले साना तथा मध्यम व्यवसायलाई समेत अनलाइन माध्यमबाट प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास युवाहरूको छ ।

स्वास्थ्य

महिनावारीमा धेरै रगत बग्ने र दुखाइ हुने समस्या छ ? यो पाठेघरको फाइब्रोइड्स हुन सक्छ !

जब महिनावारीको मिति नजिकिन्छ, मनमा एउटा नभनिएको डर बस्न थाल्छ । कतै फेरि धेरै रगत बग्ने नहोस्, कतै त्यही असह्य पीडा फेरि सहनु नपरोस् । धेरै महिलाहरूका लागि यो केवल एक मिति होइन, बरु हरेक महिना दोहोरिने चिन्ताको विषय बन्ने गरेको छ ।

प्राय: यी पीडाहरूलाई 'सामान्य' मानिन्छ । तर हरेक पटक यस्तो हुनु सामान्य होइन । धेरै मामिलामा यसको कारण 'युटेरिन फाइब्रोइड्स' (Uterine Fibroids) हुन सक्छ । वास्तवमा, पाठेघरको भित्तामा जब साना गाँठाहरू बन्छन्, तिनीहरूलाई नै युटेरिन फाइब्रोइड्स भनिन्छ ।

बदलिँदो जीवनशैली, मोटोपन र हर्मोनल असन्तुलनका कारण महिलाहरूमा फाइब्रोइड्सको समस्या बढ्दै गएको छ । 'जर्नल अफ कन्टेम्परेरी क्लिनिकल प्राक्टिस' को अनुसन्धान अनुसार, विश्वभर ५० वर्षको उमेर सम्म हरेक १० मध्ये करिब ७-८ जना महिलालाई फाइब्रोइड हुन सक्छ । अर्थात्, यो उमेरसम्म अधिकांश महिलाहरूमा कहिलेकाहीँ फाइब्रोइड बन्न सक्छ ।

त्यसैले आज हामी फिजिकल हेल्थमा जान्नेछौँ युटेरिन फाइब्रोइड्स के हो ? यसका लक्षण र कारणहरू के हुन् ? डाक्टरलाई देखाउन कहिले जरुरी छ ?

के हो फाइब्रोइड ?

फाइब्रोइड गर्भाशय अर्थात् पाठेघरमा वा त्यसको वरपर बन्ने क्यान्सर नहुने गाँठाहरू हुन् । यी मांसपेशी र फाइब्रस तन्तुबाट बनेका हुन्छन् ।

यिनीहरूलाई युटेरिन मायोमा वा लियोमायोमा पनि भनिन्छ । फाइब्रोइडको आकार फरक-फरक हुन सक्छ । केही फाइब्रोइड मटरको दाना जत्रा साना हुन्छन् भने केही यति ठूला हुन्छन् कि पेट सुन्निएको वा उठेको स्पष्ट देखिन थाल्छ ।

फाइब्रोइड बन्नुको यकिन कारण अहिलेसम्म पूर्ण रूपमा स्पष्ट छैन, तर डाक्टर हरूले केही मुख्य कारणहरू मान्छन् । तलका बुँदाबाट बुझ्नुहोस्:

- फाइब्रोइडका सम्भावित कारणहरू
- वंशाणुगत कारण
- हर्मोनल असन्तुलन
- अस्वस्थ जीवनशैली
- एक्स्ट्रासेल्युलर म्याट्रिक्स (ईसीएम) को अधिक मात्रा
- दीर्घकालीन टक्सिन
- मोटोपन
- भिटामिन-डी को कमी

(हर्मोनल असन्तुलन - दुई मुख्य महिला हर्मोन एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोनको असन्तुलन ।)
(एक्स्ट्रासेल्युलर म्याट्रिक्स - ईसीएम एक प्रकार को ग्लु हो, जसले कोशिकाहरूलाई एक आपसमा जोड्छ ।)

एस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनले फाइब्रोइडको वृद्धिलाई बढावा दिन्छन् । यही कारणले गर्दा मेनोपज (महिनावारी सुकेपछि) पछि जब हर्मोनको स्तर घट्छ, धेरै पटक फाइब्रोइड आफैं साना हुन्छन् । फाइब्रोइड हरेक महिलामा फरक गतिमा बढ्छन् । केही बिस्तारै बढ्छन्, केही छिटो र केही लामो समयसम्म एउटै आकारमा रहन्छन् ।

फाइब्रोइड कति प्रकारका हुन्छन् ?

फाइब्रोइडलाई तिनीहरूको स्थानको आधारमा चार मुख्य प्रकारमा बाँडिन्छ:

- इन्ट्राम्युरल फाइब्रोइड (Intramural Fibroid): यी पाठेघरको मांसपेशीको भित्ता भित्र हुन्छन् र सबैभन्दा सामान्य प्रकारका हुन्छन् ।
- सबम्युकोसल फाइब्रोइड (Submucosal Fibroid): यी पाठेघरको सबैभन्दा भित्री तहको ठीक तल बढ्छन् । यो त्यही तह हो, जुन महिनावारीको लागि जिम्मेवार हुन्छ ।
- सबसिरोसल फाइब्रोइड (Subserosal Fibroid): यी पाठेघरको बाहिरी सतहमा बन्छन् र बाहिरतिर बढ्छन् । यदि यी ठुला भएमा, पेटको तल्लो भाग सुन्निएको देखिन सक्छ र पिसाब थैली वा आन्द्राहरूमा दबाब पर्न सक्छ ।
- पेडन्कुलेटेड फाइब्रोइड (Pedunculated Fibroid): यी कम पाइन्छन् । यी पाठेघरको भित्तासँग एउटा सानो जोर्नी (जसलाई पेडिकल भनिन्छ) मार्फत जोडिएका हुन्छन् ।

फाइब्रोइडका लक्षणहरू के हुन् ?

फाइब्रोइडका लक्षण हरेक महिलामा एउटै हुँदैनन् । कहिलेकाहीँ यी बिस्तारै बढ्छन् र सुरुमा कुनै खास समस्या महसुस हुँदैन । तर जसै फाइब्रोइडको आकार बढ्छ, शरीरले यसको संकेत दिन थाल्छ ।

फाइब्रोइडका केही सामान्य लक्षणहरू:

- महिनावारीमा धेरै रगत बग्नु
- महिनावारीमा अत्यधिक दुखाइ
- महिनावारी छिटो-छिटो हुनु
- महिनावारी लामो समयसम्म चल्नु
- बारम्बार पिसाब लाग्नु
- सम्पर्क राख्दा दुख्नु
- कम्मर दुख्ने समस्या
- सेतो पानी बग्नु
- दीर्घकालीन कब्जियत
- पेटको आकार बढ्नु
- धेरै थकान महसुस हुनु
- पेटको तल्लो भागमा भारीपन वा सुन्निने
- डाक्टरलाई कहिले देखाउनुपर्छ ?

यदि पेटको तल्लो भागमा दुखाइ लगातार भइरहे, महिनावारीमा धेरै रगत बग्ने वा दुखाइ हुने, बारम्बार महिनावारी हुने वा लगातार कमजोरी महसुस भएमा डाक्टरलाई भेट्नु जरुरी छ । अचानक धेरै रगत बग्ने वा तल्लो पेटमा कडा दुखाइ भएमा तुरुन्तै मेडिकल सहायता लिनुहोस् ।

फाइब्रोइडको जोखिम बढाउने तत्वहरू के हुन् ?

केही अवस्थामा फाइब्रोइड हुने जोखिम बढ्छ । यी अवस्थाहरू हर्मोनल सन्तुलन र जीवनशैली सँग जोडिएका हुन्छन्:

- मोटोपन
- फाइब्रोइडको पारिवारिक इतिहास
- कम उमेरमै महिनावारी सुरु हुनु
- कहिल्यै गर्भवती नहुनु
- मेनोपज ढिलो हुनु
- चुरोट-रक्सी पिउनु

युटेरिन फाइब्रोइडको उपचार कसरी हुन्छ ?

उपचार फाइब्रोइडको आकार, संख्या, स्थान र लक्षणहरूमा निर्भर गर्दछ । लक्षण नदेखिएका साना फाइब्रोइडहरूमा प्राय: नियमित जाँचको मात्र सल्लाह दिइन्छ । आवश्यकता परेमा औषधि, हर्मोनल थेरापी वा शल्यक्रियाको विकल्प अपनाइन्छ ।

धेरैजसो अवस्थामा फाइब्रोइड साधारण अल्ट्रासाउन्डमा देखिन्छन् । तर कहिलेकाहीँ तिनीहरूको आकार धेरै सानो हुन्छ वा तिनीहरूको स्थान यस्तो हुन्छ कि स्पष्ट देखिँदैनन् । यस्तो अवस्थामा डाक्टरले ट्रान्सभ्याजिनल अल्ट्रासाउन्ड वा एमआरआई जस्ता जाँचको सल्लाह दिन सक्छन् ।

फाइब्रोइडको जोखिमलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

फाइब्रोइडको जोखिम कम गर्न जीवनशैली र खानपानमा ध्यान दिनु जरुरी छ । तल दिइएका कुराहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा समावेश गर्नुहोस्:

- फाइब्रोइड जोखिम कम गर्ने टिप्स
- फाइबर युक्त खाना खानुहोस् ।
- हरियो सागसब्जी खानुहोस् ।
- बेरीज र मौसमी फलफूल खानुहोस् ।
- साबुत अनाज खानुहोस् ।
- अलसीको दाना खानुहोस् ।
- स्वस्थकर बोसो लिनुहोस् ।
- चिनी र रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट नखानुहोस् ।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् ।
- ८ घण्टा सुत्नुहोस् ।

हरियो सागसब्जी र साबुत अनाजमा फाइबर हुन्छ, जसले हर्मोनल सन्तुलनमा मद्दत गर्छ । बेरीज र बेसारमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छन् । अलसी र हेल्दी फ्याट्सले शरीरको समग्र स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्छन् ।

फाइब्रोइडसाग जोडिएका केही सामान्य प्रश्न र उत्तर

के फाइब्रोइडले एनिमिया (रगतको कमी) हुन सक्छ ?

हो, बारम्बार वा धेरै रगत बग्ने महिनावारी हुँदा एनिमिया हुन सक्छ । यदि फाइब्रोइडका साथै एनिमियाका लक्षण देखिए, तुरुन्त डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ।

के फाइब्रोइडले क्यान्सर हुन्छ ?

होइन, धेरैजसो अवस्थामा यी नन-क्यान्सरस हुन्छन् ।

के फाइब्रोइड औषधिले हराउछन् ?

औषधिले फाइब्रोइडलाई पूर्ण रूपमा हटाउँदैन, तर यसका लक्षणहरूलाई नियन्त्रण गर्न र वृद्धिलाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

के फाइब्रोइड फेरि हुन सक्छन् ?

हो, केही अवस्थामा उपचार पछि पनि नयाँ फाइब्रोइड बन्न सक्छन् । त्यसैले नियमित फलो-अप (जाँच) जरुरी छ । युटेरिन फाइब्रोइडलाई सही समयमा जाँच, सन्तुलित जीवनशैली र डाक्टरको सल्लाहले राम्रो तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

साहित्य

कथा

सारिकाको सिउँदो

✍ विमल लामिछाने

अस्पतालको आइसीयू बेडमा वार कि पार जस्तै थिईन् सारिका । उनका शून्य आँखाले छत हेर्दै वरिपरी गर्दै थिए । टाउकोमा गहिरो चोट, शरीरमा थकाइ, र मनमा पहाडजस्तो बोझ । गुम्सिएर निसास्सिएका भावनाहरु कसैसँग शियर गर्ने मौका नै थिएन ।

उनी एक हप्ता अघिसम्म बिराटनगरको एउटा कलेजमा समाजशास्त्र पढाउँथिन् । उच्च चेहरा भएकी, गोरी र आकर्षक थिइन् सारिका । दिमागपनि निकै तेज, पढाउने कला पनि अरुभन्दा पृथक भएको अनुभव साटिरहेका थिए, कलेजको अघिल्पट्टीको चौरीमा बसेका उनका समकक्षीहरु । परिवर्तनकी सम्बाहक हुन् । मान्छेलाई मोटिवेशन गर्न सिपालु र कडा छिन् । चिया पसलसम्म उनको प्रशंसा पनि सुनिन्थ्यो ।

गौरव नाम गरेका साथीसँग उनको निकट सम्बन्ध थियो । उनका साथी गौरव सामाजिक अभियन्ता पनि हुन् । उनीजस्तै हक्की र निडर थिए गौरव । गौरवसँग कलेज पढ्दादेखिनै बसेको गाढा प्रेमलाई बैवाहिक जीवनमा परिणत गरेको वर्षदिनमात्रै कट्तै थियो । वैवाहिक जीवनमा बाँधिएर दुईबसन्त पनि बिताउन नपाउँदै विछोडिनु पर्यो । जेन-जी आन्दोलनले गौरवलाई सारिकासँग चुँडेर लग्यो ।

काठमाण्डौमा जेन-जी आन्दोलनको अभियान चलाउने क्रममा उग्र भीडको विच आक्रमणमा परे गौरव । भिडका विचमा बतासिएर आएको बन्दुकको गोली छात्तीमै लाग्यो । ऐइया पनि भन्न पाएनन् । उनी ठाउँको ठाउँ त्यहीँ ढले । सारिका बचिन्, तर घाइते भएर । रक्तम्य थियो उनको शरीर । शरिभरी घाउ र मनमा अनगिन्ती चोट बोकेर अस्पतालको बेडमा अईया... अईया...को मन्द आवाज आइरहेको थियो ।

सारिकाको पेटमा आठ महिनाको गर्भ थियो । अस्पतालको बेडमा सारिकालाई स्याहार गरिरहेका थिए डा. आर्यन । युवावस्था पार गरिरहेका, अनुभवी, शान्त स्वभावका, तर आँखामा गहिरो अनुभूति बोकेका उनले सारिकाको घाइते शरिरको उपचारमा बहुत मेहनत गरिरहको आभाष हुन्थ्यो । उपचारमा मात्र होइन, मानसिक पुनर्बहालीमा पनि विशेष ध्यान दिइरहेका थिए ।

सारिकाको छेउमा एककोहोरो जस्ती निरीह भएर उभिएकी थिइन् उनकी सासूआमा जानकी देवी । "हे भगवान ! छोरालाई त खोसिहाल्यौ, अब बुहारी र यो जन्मनलागेकी नातिनीलाई त बचाइदेउ ! बरु मलाई चुँडाए हुन्छ, अब मेरो काम छैन ।" उनी बर्वराउँदै बोल्थिन् । सक्छौ भने भगवान बाँचेकाहरूको लागि केही कृपा गर !

करिव दुईहप्ताको उपचार पछि सारिका अस्पताल नजिकै डेरा सरिन् । डा. आर्यनको डेरापनि सरिकाको डेराभन्दा दुई कोष टाढा मात्र थियो । अलिदिनपछि सारिका सुत्केरी भइन् । डा. आर्यनकै सहयोगमा उनले छोरीको जन्म दिइन् । दिनहरु वित्तै गए । डाक्टरी सेवा बाहेक सामाजिक न्याय र महिला अधिकारका क्षेत्रमा काम गर्ने आर्यन आफैं पनि अनाथ आश्रममा हुर्किएका ब्याक्ति थिए । त्यसैले सारिकाको पीडा उनले आत्मीय रूपमा अनुभूति गरेका थिए ।

एकदिन जानकी देवीसँग उनले सोधे, 'आमा, म सारिकाको जीवनमा साथी बन्न सकूँ भन्ने चाहना राख्छु । तर तपाईंको अनुमतिमा मात्र अघि बढ्न चाहन्छु ।'

जानकीको मन हलचल भयो । केही बोलिनन् । प्रतिउत्तर पनि गरिनन् । उनले मनमनै सोचिन, विचरो गौरव जस्तै लाग्ने । अहा कति माया गर्छ सारिकालाई .... । फेरि उता सम्झिन्छिन् यो कुरा सुन्दा सारिकाको मन अझ बेचैन हुने पो हो कि ? कसरी सुनाउँ उनलाई, होस बरु अहिलेलाई नबोल्दै जितिएला ।

डा.आर्यन केही दिनपछि महिला सशक्तिकरण दिवसको दिन पारेर सारिकालाई भेट्न गए । जुस, मिठाई, फलफूल र एउटा किताब लिएर । त्यो किताबको कभरमा लेखिएको थियो 'जेन जी पुस्ता र महिला पुनर्जागरण' । सारिकालाई आर्यनले हातमा थमाइदिए । एकछिन बसे, सन्चो विसन्चो सोधे, औषधी भए नभएको सोधे, समय मिलाएर खान र बच्चा र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्न भनेर बाहिरिए ।

दुईदिनपछि सारिकाले किताव पढ्ने इच्छा राखेर खोलिन । किताबको पाना बीचमा एउटा चिठी रहेछ... ।

प्रिय सारिका,

तपाईंलाई एक्लै लड्न नपरोस् भन्ने चाहन्छु । जसरी तपाईंले समाज रूपान्तरणको सपना देख्नुभयो, म पनि तपाईंको जीवनमा सहयात्रीको सपना देख्छु । तपाईंको जीवनमा विगतको तिक्तताले होइन, भविष्यको हर्षले परि भाषित गरोस् । म तपाईंको हिजो होइन, आज र भोलि बनेर साथ दिन चाहन्छु । ... उही डा.आर्यन ।

सारिकाको मुटु हल्लियो । केही बोल्न सकिनन् । निशब्द भयो, उनको गला अड्कियो । मनमा कुरा खेलिइरहे । एकपछि अर्को छाल बनेर भक्कानियो मुटु ।

भोलीपल्ट आर्यन चिया समयमा सारिकाको डेरा छिरेकामात्र थिए । उनले एकैपटक आर्यनमाथि शब्दको वर्षावाँण गरिन् । "डा. साब ! मैले आन्दोलनमा लड्न पाएकोमा आफूलाई भाग्यमानी सम्झेकी छु, मुलुक परिवर्तन गर्ने यो महान यात्रामा जो केही चाहेर पनि सामेल हुन सक्दैन । श्रीमान गुमाएकी छु, तर सहिदको कोटा चुक्ता गरेकोमा म गौरवलाई स्यावासी दिन्छु । सहिद हुनुपनि अजम्मरी हुनु नै हो ।

तपाइको सेवालाई मैले एउटा डाक्टरको पेशा र कर्तब्यमात्रै ठानेकी हुँ । मैले मायाको भिख मागेकी होइन । मेरो सिउँदो रित्तिएको हो, त्यो भरिनै पर्दैन । म आजिवन गौरवकी हूँ । म सहिद गौरवकी धर्मपत्नीको परिचय मेटाउन चाहन्न ।

डा. आर्यनले भने, ठीकै छ, मैले जवर जस्ती गर्न चाहेको पनि होइन । तर तपाईँ समाजसास्त्रको विद्यार्थी भएकाले समाज बुझ्नुभयो अब, बदल्ने दायित्व पनि तपाईंकै काँधमा छ । म निरीह विधवा नारी भएर होइन, तपाईंलाई परिवर्तनको संवाहक साहसी नारी भएर बाँचेको हेर्न चाहन्छु । तपाईँको जो विचार । म अहिले गएँ ।

सासू जानकीले पनि दुबैतर्फका कुरा सुनिन् । समय वित्तै गयो । केही समय मौन भइन् । समयसँगै उनको मौनताको घडी समाप्त भएको उनले देखिन् कि उनकी नातिनी (सारिकाको छोरी) आर्यनकै भरथेगमा हुर्किरहेकी छन् । अलि ठूली भएपछि दिनभरि आर्यनकै पछाडि लाग्ने गर्थीन् । तर उनले आर्यनलाई अंकल कहिलै भनिनन् । 'आर्यन बाबा' भनेर बोलाउन थालिसकेकी थिईन् ।

एक साँझ ठूलो आँधीसहित पानी आयो । बिजुली चम्किएको बेला सारिका झ्याल बन्द गर्न उठेकी थिइन् । बाहिर बाटोमा आर्यन भिजिरहेको देखिन् । सारिकाको फदयको कुण्ठा फुट्यो । 'आर्यन, किन भिज्नुभएको ज्वरो आउँछ । झरी बतासमा बाहिर बसेर यस्तो गर्नुहुन्न । माया गर्नु भनेको सास्ती त हैन नि ! खरक्क भित्र आउनु ।

आर्यनको चाहना पूरा गर्न नै आँधी आएजस्तै भयो । उनी केही नबोली सारिकाको तर्फ लागे । सारिकाले भिजेको लुगा फेर्न भनिन् । र तातो पानी, सुप बनएर खुवाइन् । एकैछिन मौनता छायो, बोलेनन् दुवै । तर आँखाका तरेलीहरु दुवैले एक अर्कालाई पहिल्याईरहेका थिए । सारिकाले मुख खोलिन: 'मलाई पनि त्यो सास्तीमा तपाईंको साथ चाहिएको थियो । अब टाढा हुन सकिँन ।' आर्यन मुस्कुराए ।

त्यही साँझ, जानकी देवीले आर्यनको हातमा फूलमाला र सिन्दुरको डब्बा थमाउँदै भनिन्, 'म समाजको नियमभन्दा तपाईंको माया ठूलो मान्छु । मेरो बुहारीको जीवन फेरिन तपाईको हात र साथ दुवैको भूमिका छ, अब जीवनभर साथ दिनुहोस् बाबू ।' आर्यनले सारिकाको सिउँदो रंगाए । सारिकाको सिउँदोले दोस्रो पटक रंगिनशान्ति पाएको छ । त्यो सिउँदो अब समाजको मजाक होइन, समानताको प्रतीक बन्यो । अन्यायमा ठगिएको सारिकाको जीवनले न्याय पाएको महशुस भयो ।

सारिका र आर्यनले मिलेर एउटा 'सशक्त नारी केन्द्र' स्थापना गरे, जसले जेन-जी आन्दोलनको भावनालाई विस्तार गऱ्यो । जहाँ विधवा, पिडित, अपांगता भएका र शोषित महिलाहरूले नयाँ जीवन पाउँछन् । त्यो सिउँदो, जसलाई समाजले विधवाको 'शोक' मानेको थियो, आज स्वाभिमानको 'शान' बनेको छ ।

कविता

तिमी जन्मिएको दिन

✍ नीलम कार्की "निहारिका"

यदाकदा म यसरी पनि सोच्ने गर्छु-
तिम्रो जन्म दिन
तिमी मसँग छुट्टिएको दिन थियो

छुट्टिएको दिनको कैफियतमा-
दर्के झरीमा ओत लागेको छाता
बर्सात बिदो भएसँगै कतै छुटे जस्तो छुटाई होइन

उर्लेको खोला तर्दाको, अनकन्टार पहाड उक्लँदाको
दह्रो भर-भरोसा बनेको हातको लौरो
पल्लो किनार छोए पछि या
टाकुरामा कदम भए पछि छुट्नु जस्तो पनि होइन

दगुरेर पुग्दा पुग्दै, हत्केलाको इसाराले रोक्दा रोक्दै
सँगै गन्तव्यमा पुग्ने साथ ओझेल परे जस्तो
या लयमा गुनगुनाउँदै रमाउँदै अविराम
हिँडिरहेको नदी
अचानक भँगालोमा छुटे जस्तो छुटाइ पनि होइन

छुट्नु-
तिमी आमाको कोखबाट
आमाको काखमा पुग्नु
आमाले आफ्नै हत्केलामा हार्दिकता साथ
साक्षात् सुकोमल जुनको दर्शन पाउनु
शीतलता बनी आमाको आँखाको नानीमा
समाहित हुनु हो

छुट्नु-
फरक शरीर बग्ने फरक रक्त सञ्चार, फरक
मुटु भएर पनि
आमाकै छातीमा उसै आमाकै प्राण बनी धड्किरहनु
आफ्ना सारा सपनालाई थन्काएर
तिम्रा सफल पाइलामा
तिमी भन्दा एक कदम अघि हर्ष गर्दै तिम्रा खुसी
बाँच्नु हो

यसरी पनि सोच्ने गर्छु-
तिम्रो पहिलो बास थलोबाट
तिमी बाहिरिए पछि
नाल काटेर तिमी र मलाई अलग पारियो
काख, कोक्रो हुँदै चरणबद्ध-
बामे अनि ताते-ताते गर्दै तिमी पर-पर हुँदै गयौं
विद्यालय, कलेज, जागिर, व्यापार यस्तै त्यस्तै
अनेक थरी शीर्षक उप-शीर्षकले
तिमी र ममा लामो क्षितिजीय दुरी तानिदियो
दुरीले साथ छुटे जस्तो हृदयत कहिले टाढा भयौ
र हामी ?
म सर्लक्कै आमाकै एक अङ्ग मासपिण्ड हुँ भन्ने आभासले
कहिले छोड्यो र तिमीलाई ?
तिमी म मै धड्की रहेकी छौ भनी
आफ्नै मुटुमा तिमी सुन्न कहिले भुलाएर मैले ?

तिमी जन्मँदा
म आफ्नै रगतको आहालमा
अचेत हुँदै बौरिने गर्थे

अब यति त हो भेट भन्दै
हेर्न आएका आफन्त
आफ्ना आँखाबाट भक्कानिँदै बगेको समवेदना
मजेत्रोले पुछ्दै फर्किन्थे

सुत्केरी बेथामा म पराजित भएँ भने
नभनी तिम्रो दु:ख र नबोली तिम्रो भोक बुझिदिने
यो दुनियाँमा कहिल्यै कोही हुने छैन भन्ने ठुलो भयले
ममा वात्सल्यको शक्तिशाली ऊर्जा प्रज्वलित भयो
र त पिडाको उत्कर्ष पुगेर
सम्मुखको मृत्युलाई हाँक दिँदै
तिमीलाई जन्माएको कीर्तिमान दिन पो हो आज

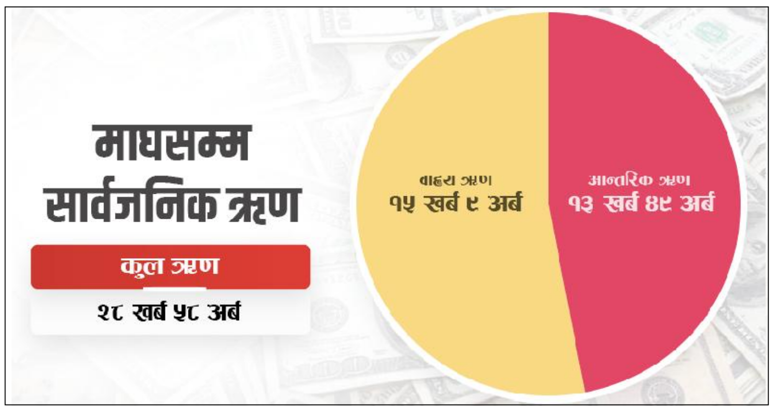
हो, तिमी जन्मँदा
जीवन मृत्युको गम्भीर सँघारमा घनघोर युद्ध
लडेकी थिए मैले
तिमी जन्मजात टुहुरी हुन लेखेको रहेनछ
त्यसैले बाबै, तिम्रै भाग्य बाँचेकी हुँ म !
यहीँबाट सुरु भएको हो, जीवनका महत्त्वपूर्ण
बाँकी अध्यायहरू
संसारमा सर्वपूज्य, सर्वमान्य
आमाको परिचय लहरमा तिमीले मलाई पनि
उभ्याई दिएकी थियौं
यो सम्पूर्णता त्यसै दिन तिमीबाट पाएकी हुँ मैले

जन्मँदा जन्मँदै तिमी रोएकी थियौ
तिमीलाई हेरेर म भने मुस्कुराई रहेकी थिए
तिम्रो रुवाइ आफ्नो जन्म
यो लोकलाई सुसूचित गर्ने ओजस्वी शंखघोष थियो
या
तिमी आमाको न्यानो गर्भबाट टाढा हुनुको
विद्रोह रोएकी थियौ
म भने
यो संसार तिमीलाई देखाउनु
यो धर्ती तिमीलाई टेकाउनुको गौरव
दीप्तिमान मुस्कुराएकी थिए

म यसरी पनि सोच्छु-
तिमि सन्तान भएर जन्मिएको दिन
म जननी, म आमा भएर जन्मिएकी थिए !

यदाकदा म यसरी पनि सोच्ने गर्छु-
नि:सन्देह
तिमीले जीवन पाउँदा
मैले पुन: जीवन पाएकी थिए
हेर्दा फरक शरीर
देख्दा पृथक् अस्तित्व
तर म
तिमी भएर पनि जन्मिएकी थिएँ ।

जीडीपी अनुपातको ४७ प्रतिशत नजिक सार्वजनिक ऋण, पुग्यो साढे २८ खर्ब



काठमाडौं / नेपालको सार्वजनिक ऋण साढे २८ खर्बमाथि पुगेको छ । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले सार्वजनिक गरेको तथ्यांक अनुसार चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को ७ महिना (साउन-माघ) सम्म सार्वजनिक ऋण आकार २८ खर्ब ५८ अर्ब ९७ करोड पुगेको छ ।

गत आव अन्तिम (असार मसान्त) सम्म सार्वजनिक ऋण दायित्व २६ खर्ब ७४ अर्ब ४ करोड बराबर थियो । चालु आव ७ महिनामा सार्वजनिक ऋण ह्वात्तै बढ्नुमा नेपालले थप लिएको सार्वजनिक ऋणसँगै नेपाली मुद्रा कमजोर हुँदा परेको भारसमेत हो । कार्यालयका अनुसार नेपाली मुद्रा कमजोर हुँदा सार्वजनिक ऋणमा ९२ अर्ब ९६ करोड बराबर अतिरिक्त भार थपिएको छ । यस्तो भार वाह्य ऋणमाथि पर्छ ।

माघ मसान्तसम्म आन्तरिक ऋण १३ खर्ब ४९ अर्ब १३ करोड पुगेको छ । वाह्य ऋण दायित्व १५ खर्ब ९ अर्ब हाराहारी पुगेको छ । नेपालको कुल गार्हस्थ उत्पादन (जीडीपी) का आधारमा सार्वजनिक ऋण आकार ४६.८१ प्रतिशत पुगेको छ । जसमा वाह्य ऋणभार २४.७२ र आन्तरिक ऋण २२.०९ प्रतिशत छ ।

माघसम्म सार्वजनिक ऋण

आन्तरिक : १३ खर्ब ४९ अर्ब
वाह्य : १५ खर्ब ९ अर्ब
कुल : २८ खर्ब ५८ अर्ब

धनी नहुँदै मुलुक ऋणी

नेपालको अहिलेको सार्वजनिक ऋणको अवस्थालाई विज्ञहरू 'मुलुक धनी नहुँदै ऋणी' बनेको अवस्था मान्छन् । यसलाई व्यक्तिको जीवनसँग तुलना गर्दा ऋण तिर्न पुन: ऋण लिनुपर्ने दलदलमा फस्नु हो । अहिले मुलुकको अवस्था पनि उस्तै छ । माघसम्म नेपालले २ खर्ब ५५ अर्ब रुपैयाँ बराबर थप ऋण लिएको छ । यो अवधिमा १ खर्ब ६३ अर्ब ५२ करोड ऋण भुक्तानी समेत गरिएको छ ।

सरकारले ऋण लिएर पुन: ऋण दायित्व भुक्तानी गरिरहेको छ । किनकि, ऋणबाहेक सरकारको अर्को आम्दानी वैदेशिक अनुदान र राजस्व हो । जसबाट प्राप्त रकम सरकारले चालु प्रकृतिको अनिवार्य दायित्व भुक्तानीमै खर्च गर्नुपरेको छ । वित्तीय व्यवस्था र पूँजीगत खर्चका लागि पुन: ऋण लिनुपर्ने अवस्था छ ।

७ महिनामै ६० प्रतिशत उठ्यो आन्तरिक ऋण, वाह्य ऋण परिचालन कमजोर

नेपाल वाह्य ऋण प्राप्तिको लक्ष्य ठूलो राखे पनि प्राप्ति गर्न असफल मुलुक हो । ७ महिनामा वाह्यतर्फ लक्ष्यको १६.१८ प्रतिशतमात्र ऋण उठेको छ । अर्थात्, यस वर्ष सरकारले २ खर्ब ३३ अर्ब रुपैयाँ वाह्य ऋण उठाउने लक्ष्य राखेको छ । माघसम्म ३७ अर्ब ८१ करोडमात्र परिचालन गरिएको छ ।

त्यस्तै आन्तरिकतर्फ भने माघसम्म ६०.१३ प्रतिशत परिचालन भइसकेको छ । यस वर्ष ३ खर्ब ६२ अर्ब आन्तरिक ऋण परिचालन लक्ष्य छ । कुल परिचालन भएको सार्वजनिक ऋणमा ८५.२० प्रतिशत आन्तरिक र १४.८० प्रतिशतमात्र वाह्य ऋण हिस्सा छ । यस वर्ष सरकारले ६ खर्ब हाराहारी सार्वजनिक ऋण परिचालन लक्ष्य राखेकोमा माघसम्म ४२.८९ प्रतिशत परिचालन भएको छ । जुन २ खर्ब ५५ अर्ब ४८ करोड बराबर हो ।

साँवा-ब्याज भुक्तानीमा २ खर्ब बढी खर्च

७ महिना अवधिमा सरकारले सार्वजनिक ऋणको साँवा-ब्याज भुक्तानीमा मात्र २ खर्ब ३ अर्ब ६५ करोड बराबर खर्च गरिसकेको छ । यस वर्ष ४ खर्ब ११ अर्ब १ करोड बजेट सोही प्रयोजनमा छुट्याइएको छ । माघसम्म ४९.५५ प्रतिशत भुक्तानी भइसकेको छ । माघसम्म आन्तरिक ऋणमा १ खर्ब ७० अर्ब र वाह्य ऋणको ३३ अर्ब ४ करोड साँवा भुक्तानी गरिएको छ । यस अवधिमा कुल साँवा भुक्तानी १ खर्ब ६३ अर्ब र ब्याज भुक्तानी ४० अर्ब १३ करोड बराबर भएको छ ।

साढे ६ वर्षमै दोब्बर सार्वजनिक ऋण

अर्थ मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार पछिल्लो साढे ६ वर्षमा सार्वजनिक ऋण झन्डै दोब्बरले बढेको छ । आव २०७६/७७ सम्म मुलुकको ऋणभार १४ खर्ब ३३ अर्ब ४० करोडमात्र थियो । त्यसयता गुणात्मक वृद्धि भएको ऋण भार अहिले साढे २८ खर्ब नाघेको हो । साढे ६ वर्ष अगाडि जीडीपीको ३८.०५ प्रतिशतमात्र रहेको सार्वजनिक ऋण अहिले बढेर ४७ प्रतिशत नजिक पुगेको हो । बढ्दो सार्वजनिक खर्च, घट्दै गएको वैदशिक अनुदान र अपेक्षित राजस्व परिचालन नहुनुजस्ता कारण सार्वजनिक ऋण निरन्तर बढ्दै गएको हो ।

अर्थविद् तथा राष्ट्रिय योजना आयोग पूर्वसदस्य डा. रामकुमार फुयाँल उत्पादनमूलक र पूँजी वृद्धि हुने आयोजना छनोट, लगानीको प्रतिफलबाट ऋण तिर्न सक्ने अवस्था रहे जीडीपी बराबर नै ऋण लिए पनि जोखिम नहुने बताउँछन् । तर, नेपालमा त्यस्तो हुन सकेको छैन । सरकारले ऋण लिएर बनाएका धेरैजसो ठूला आयोजना अपेक्षित चल्न सकेनन् । पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल र भैरहवा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल त्यसका प्रमुख उदाहरण हुन् ।

सरकारले ऋण नै लिएर निर्माण गरेको मेलम्ची खानेपानी आयोजना समयमै सकिएन । सम्पन्न भएपछि प्राकृतिक विपद्ले थप क्षति गर्‍यो । यसरी ऋण लिएर बनाइएका पूर्वाधार आयोजनाले अपेक्षित लाभ दिन नसकेपछि नेपालमा सार्वजनिक ऋणको सदुपयोगबारे प्रश्न भने उठिरहेको छ ।

कसरी गर्ने सुधार ?

अघिल्लो सरकारले गठन गरेको उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगको प्रतिवेदन अनुसार सार्वजनिक ऋण संरचना मात्रा बढे अनुसार जीडीपी र राजस्व परिचालन बढ्न नसक्दा साँवा-ब्याज भुक्तानी अनुपात बढ्दै गएको हो । 'सार्वजनिक ऋणको सही सदुपयोग नगर्ने हो भने र प्रतिफल नहुने हो भने देश ऋणको जालोमा पर्ने सम्भावना बढ्दै जाने छ,' सोही प्रतिवेदनमा छ ।

प्रतिवेदन अनुसार साँवा-ब्याज भुक्तानी दायित्व बढ्दै जाँदा शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षाजस्ता सरकारले गर्नुपर्ने अत्यावश्यक कामका लागि बजेट अभाव हुने गरेको छ । सोहीकारण सरकारी निकाय र विज्ञले ऋण परिचालन पूँजी निर्माण हुने क्षेत्रमा केन्द्रित गर्न सुझाव दिइरहेका छन् । राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले समेत यसमा चिन्ता जनाएको छ । आयोगले चालु आव २०८२/८३ का लागि सरकारलाई गरेको सिफारिसमा भनेको छ, 'चालु र प्रशासनिक खर्चमा कडाइसाथ निषेध गर्नुपर्छ ।'

आयोगले आयोजनाको लागत लाभ विश्लेषण, खुद वर्तमान मूल्य र आन्तरिक प्रतिफल दर विश्लेषण गरी प्रचलित पूँजीको लागतभन्दा वित्तीय आन्तरिक प्रतिफल दर बढी भएका नाफामूलक आयोजना र आर्थिक आन्तरिक प्रतिफल दर बढी भएका सामाजिक क्षेत्रमा मात्र आन्तरिक ऋण उपयोग गर्न भनेको छ ।

आयोगले उत्पादन वृद्धि, आय वृद्धि, पूर्वाधार विकास र पूँजी निर्माण हुने खालका पूर्वतयारी सम्पन्न भएका आयोजना/परियोजनामा मात्र आन्तरिक ऋण परिचालन गर्न भनेको छ । प्रदेश र स्थानीय सरकारले आन्तरिक ऋण उठाउने हो भने यसलाई बजेटको स्रोतका रूपमा राख्नुपर्ने समेत आयोगको सुझाव छ । सरकारले बजेट तर्जुमा गर्दा आयोजना/कार्यक्रमको स्रोतगत विवरण खण्डमा अनिवार्य आन्तरिक ऋण राख्नुपर्ने समेत आयोगको सुझावमा उल्लेख छ ।

सार्वजनिक ऋणबारे निर्वाचनमा होमिएका दलका प्रतिबद्धता के छ ?

राजनीतिक दलहरूले समेत सार्वजनिक ऋणलाई प्राथमिकता दिएका छन् । नेकपा एमालेले अब राष्ट्रिय प्राथमिकताप्राप्त आयोजना कार्यान्वयन गर्नमात्र सार्वजनिक ऋण लिने भनेको छ । सार्वजनिक ऋणलाई राष्ट्रिय सामर्थ्यको सुरक्षित अनुपात भन्दा बढ्न नदिने बताएको छ ।

नेपाली कांग्रेसले सार्वजनिक ऋणलाई जीडीपीको वाञ्छित सीमाभित्र राखी वित्तीय अनुशासन कायम गर्ने र ऋण भारले भविष्यको पुस्तालाई थप मर्का नपर्ने गरी परिचालन गर्ने भनेको छ । त्यस्तै नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीले वैदेशिक र आन्तरिक ऋणलाई विलासिताका वस्तु आयात वा प्रशासनिक खर्च धान्न प्रयोग नगरी राष्ट्रिय गौरवका आयोजना र उत्पादनशील क्षेत्रमा मात्र परिचालन गर्ने नीति घोषणापत्रमा समटेको छ ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

मेनुका र रिकेनले जर्जिया पुगेर 'ह्वेन क्लाउड्स फल' को छायांकन टुंगाए

काठमाडौं/अभिनेत्री मेनुका प्रधान र डेब्यू कलाकार रिकेन परियारले आगामी फिल्म 'ह्वेन क्लाउड्स फल' को जर्जिया सेड्युलको छायांकन सम्पन्न गरेका छन् ।

जर्जियाको सिबिलीमा गत साता छायांकन सकिएको हो । मेनुकाको पात्र लुकसहितको तस्वीर संचारकर्मीलाई प्राप्त भएको छ । फिल्ममा हलिउड अभिनेता एलोन अबाउटबोल पनि प्रमुख भूमिकामा छन् ।

यसअघि नेपालमा आइसफल प्रोडक्सनको निर्माण साझेदारीमा पोखरा र मनाङमा समेत छायांकन गरिएको थियो ।

इजरायली र नेपाली पात्रको कथामा आधारित यो फिल्मलाई केहात फिन्केल र माताना पोर्टनोयले संयुक्त निर्देशन गरेका हुन् । निर्माता रामकृष्ण पोखरेलका अनुसार भिसालगायत केही प्राविधिक कारणले छायांकनमा ढिलाइ भए पनि जर्जिया सेड्युल सफलतापूर्वक टुंगिएको हो ।

फिल्म ओसिफ फिल्म्स र लाको मिडियाको निर्माणमा बनेको हो । एलेक्स ओस्मोलोभ्स्की, माइकल क्याट्रिह र यार्डेन शिमोनी निर्माता रहेका छन् ।

आइसफल प्रोडक्सनले यसअघि 'बेबी', मोस्ट वान्टेड, जापानी फिल्म एभरेस्ट समिट अफ द गड्स, फ्रेन्च फिल्म द क्लाइम्ब र हाइवे टु धम्पुस लगायत विदेशी फिल्मको नेपालमा निर्माण व्यवस्थापन गरिसकेको छ ।

विजयको वैवाहिक जीवन संकटमा, श्रीमतीले दायर गरिन् सम्बन्धविच्छेदको मुद्दा

काठमाडौं / तमिल सुपरस्टार तथा राजनीतिक दल तमिलगा वेट्री कजगमका प्रमुख थलापति विजयको २५ वर्ष लामो वैवाहिक जीवन संकटमा परेको छ । उनकी श्रीमती संगीता सोर्नालिंगमले तमिलनाडु राज्यमा रहेको चेन्नगपट्टू पारिवारिक अदालतमा सम्बन्ध विच्छेदको मुद्दा दायर गरेकी छन् । उनले विजयमाथि विश्वासघातको आरोप लगाएको भारतीय मिडियाले जनाएका छन् ।

अदालतमा मुद्दा दायर गरेपछि उनले विजयले अन्य महिलासँग सम्बन्ध राखेका कारण अलग हुने निर्णय गरेको बताएकी छन् । आजतकका अनुसार उनले विशेष विवाह ऐन १९५४ अन्तर्गत धारा २७ (१) (क) अनुसार डिभोर्सको मुद्दा दायर गरेकी हुन् । यस प्रावधान अन्तर्गत विवाहपछि प्रतिवादीले पति वा पत्नीबाहेक अन्यसँग यौन सम्बन्ध राखेको आधारमा डिभोर्स माग गर्न सकिन्छ ।

यसअघि विजय र संगीता अक्सर सार्वजनिक कार्यक्रममा एकसाथ देखिने गरेका थिए । उनीहरूलाई 'आदर्श जोडी' समेत भन्ने गरिन्थ्यो । तर, अब संगीतले डिभोर्सको माग गर्दै अदालतमा मुद्दा दायर गरेपछि यो राजनीति र तमिल फिल्म क्षेत्रमा चर्चाको विषय बनेको छ । त्यसो त यसअघि पनि उनीहरूको वैवाहिक सम्बन्धमा दरार आएको खबर सार्वजनिक भएका थिए ।

विजय र संगीताले २५ अगस्ट १९९९ मा विवाह गरेका थिए । विवाहपछि २६ अगस्ट २००० मा उनीहरूलाई पहिलो सन्तानको रूपमा पुत्रलाभ भएको थियो । त्यसपछि सन् २००५ मा उनीहरूको घरमा छोरी जन्मिइन् । विजयका छोरा जेसन सञ्जयले तमिल फिल्म उद्योगमा सर्ट फिल्म 'पुल द ट्रिगर'मार्फत निर्देशकका रूपमा डेब्यु गरिसकेका छन् ।

तमिल फिल्म उद्योगका सर्वाधिक सफल अभिनेता मानिएका विजय अभिनयबाट सन्न्यास लिएर राजनीतिमा होमिसकेका छन् । सन् २०१४ मा तमिलगा वेट्री कजगम पार्टी सुरु गर्दै उनले २०२६ को तमिलनाडु विधानसभा चुनावअघि अभिनयबाट सन्न्यास लिएको घोषणा गरेका थिए । उनको अन्तिम फिल्म 'जन नायगन' (जन नेता) कानुनी झमेलामा फसेका कारण प्रदर्शन हुन सकेको छैन ।

केरा उत्पादनको वास्तविक अवस्था र भावी रणनीतिबारे सरकारी प्रतिवेदन के भन्छ ?

काठमाडौं / बजारमा केराको हालको अभाव र मूल्यवृद्धिका पछाडि भारतबाट आयातमा कडाइमात्र नभई केरामा लाग्ने विश्वव्यापी रोगको त्रास, आन्तरिक उत्पादन असन्तुलन र किसानले भोगिरहेका नीतिगत समस्याको समेत भूमिका रहेको एक सरकारी अध्ययनले देखाएको छ । राष्ट्रिय फलफूल विकास केन्द्र प्रमुख महेशचन्द्र आचार्यको संयोजकत्वमा गठित कार्यदलले तयार पारेको प्रतिवेदनले नेपालमा केरा खेतीको प्रचुर सम्भावना भए पनि विभिन्न तहमा सुधार नगरेसम्म बजार असन्तुलन र परनिर्भरता कायमै रहने औंल्याएको छ ।

केन्द्र प्रमुख आचार्यका अनुसार तत्कालका लागि देखिएको समस्या क्वारेन्टिनले आयातमा गरेको कडाइ भए पनि यसको पृष्ठभूमिमा केरा खेतीलाई नै सखाप पार्न सक्ने 'पानामा टीआर-४' रोगको नयाँ प्रजातिको विश्वव्यापी संक्रमण रहेको छ । 'केरामा अहिले संसारभरि नै ओइलाउने रोग (पानामा डिजिज) को एउटा नयाँ प्रजातिले ठूलो संकट निम्त्याइरहेको छ,' आचार्यले भने, 'यो रोग नेपालमा पनि कैलाली, रुपन्देहीको प्रतापपुर र चितवनमा समेत सुरु भएको हो कि भन्ने शंका छ, यसले केरा खेतीलाई नै ध्वस्त पार्न सक्ने भएकाले क्वारेन्टिनले संक्रमण भित्रिन नदिन कडाइ गर्नु स्वाभाविक हो ।'

यही सन्दर्भमा कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयले नेपालको केरा उत्पादनको वास्तविक अवस्था र भावी रणनीतिबारे अध्ययन गर्न आचार्यको संयोजकत्वमा कार्यदल गठन गरेको थियो । कार्यदलले मन्त्रालयमा प्रतिवेदन बुझाइसकेको छ, जसमा नेपाल केरामा आत्मनिर्भर बन्न सक्ने स्पष्ट खाकासहित किसानका समस्या र समाधानका उपाय सुझाइएको छ ।

उत्पादन बढ्यो, तर १५-२० प्रतिशत परनिर्भरता कायमै

कार्यदलको अध्ययन अनुसार सन् १९९० को दशकयता नेपालमा केरा खेतीको क्षेत्रफल र उत्पादनमा ६ देखि ७ गुणाले वृद्धि भएको छ । करिब ५ हजार हेक्टर भन्दा कम क्षेत्रफलबाट सुरु भएको केरा खेती अहिले लगभग २७ हजार हेक्टरमा विस्तार भएको छ । तर, यो वृद्धि हुँदाहुँदै नेपालले वार्षिक करिब २ अर्ब रुपैयाँभन्दा बढीको केरा आयात गर्दै आएको छ ।

'हाम्रो तथ्यांकले कुल मागको करिब १५ देखि २० प्रतिशत केरा बाहिरबाटै आइरहेको देखाउँछ,' आचार्यले भने, 'यो हिस्सा हेर्दा ठूलो होइन र उत्पादन बढाएर आत्मनिर्भर हुन सकिने अवस्था हो, जुन केरा खेतीका लागि देशको निम्ति धेरै राम्रो सम्भावना हो ।'

सहरी क्षेत्रमा अभाव, गाउँमा उत्पादन

अध्ययनले माग र आपूर्तिको राष्ट्रिय तथ्यांकले मात्र वास्तविक बजारको चित्र नदेखाउने निष्कर्ष निकालेको छ । कुल उत्पादनमा गाउँघरमा हरेक परिवारले आफ्नो लागि लगाएको केरा पनि जोडिने तर सहरी क्षेत्रमा माग अत्यधिक र उत्पादन शून्य हुँदा अभाव सिर्जना हुने गरेको छ । 'सहरमा करेसाबारी छैन, तर स्वास्थ्य चेतना र क्रयशक्ति बढेको छ, फलफूलमध्ये केरा सस्तो पनि पर्ने भएकाले सहरी क्षेत्रमा यसको माग अत्यधिक छ,' प्रमुख आचार्यले भने, 'तर, हाम्रो उत्पादन प्रणाली र आपूर्ति शृङ्खलाले यो सहरी मागलाई बाह्रै महिना सम्बोधन गर्न सकेको छैन ।'

किसानका समस्या र समाधानका उपाय

प्रतिवेदनले केरा किसानहरूले मल, बिमा, प्राविधिक ज्ञान र बजार व्यवस्थापनमा गम्भीर समस्या भोगिरहेको देखाएको छ । कार्यदलले पहिचान गरेका मुख्य समस्या र समाधानका लागि दिएका सुझाव यस्ता छन् :

मौसमी उत्पादन र बजार असन्तुलन

नेपालमा अधिकांश केरा दसैंतिहार लक्षित गरी उत्पादन गरिन्छ, जसले गर्दा चाडपर्वमा उत्पादन बढी भई किसानले मूल्य नपाउने र अरू बेला बजारमा अभाव हुने गरेको छ ।

सुझाव

किसानलाई बेमौसमी उत्पादनका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । सरकारी अनुदान तथा सहयोगका कार्यक्रमहरू आर्थिक वर्षको अन्त्यमा (वैशाख-जेठ) नभई सुरुमै (साउन-भदौ) देखि उपलब्ध गराउनुपर्छ, ताकि किसानले वर्षभरि नै उत्पादन चक्र मिलाउन सकुन् ।

मल अभाव

केरा विशेषगरी जी-९ प्रजाति (लामो हरियो केरा) लाई धेरै मल चाहिन्छ । तरकारी वा अन्य बालीको जस्तो केराका लागि पोटास मलको कोटा प्रणाली छैन । किसानले महँगोमा तस्करीको वा निजी बजार बाट मल किन्नुपर्ने बाध्यता छ ।

सुझाव

किसानको सबैभन्दा ठूलो गुनासो पोटास मल नपाउनु हो । केरामा आत्मनिर्भर हुने हो भने सरकारले केरा किसानका लागि मलको छुट्टै र भरपर्दो व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

बीमा समस्या

बीमा कम्पनीहरूले पोलिसी जारी गर्न ढिलाइ गर्दा किसानले पूरा अवधिको सुरक्षा नपाउने समस्या छ । साथै, केरा बहुवर्षे बाली भए पनि एक वर्षको मात्र बीमा हुने र नयाँ पलाएका पिरा (बिरुवा) को बीमा नहुनेजस्ता जटिलता छन् ।

सुझाव

बीमा समितिले कम्पनीहरूलाई किसानले निवेदन दिएलगत्तै पोलिसी जारी गर्न कडा निर्देशन दिनुपर्छ र केराको बहुवर्षे प्रकृतिको आधारमा बीमा नीति परिमार्जन गर्न आवश्यक छ ।

बजार व्यवस्थापन र ग्रेडिङ कमी

किसानले केराको घरी नै बजार पठाउने तर त्यसलाई गुणस्तर अनुसार (ए-ग्रेड, बी-ग्रेड) छुट्याएर प्याकेजिङ गर्ने चलन छैन । बोक्रामा सामान्य दाग लागेको केरा (जुन खानयोग्य हुन्छ) काठमाडौं जस्ता मुख्य बजारमा बिक्री नै नहुने अवस्था छ ।

सुझाव

किसान र व्यवसायीलाई पोस्ट-हार्भेस्ट, ग्रेडिङ र प्याकेजिङ सम्बन्धी तालिम दिनुपर्छ । यसबाट किसानले राम्रो मूल्य पाउँछन् भने उपभोक्ताले पनि गुणस्तरीय केरा रोजेर किन्न पाउँछन् ।

३-४ वर्षमा आत्मनिर्भर हुन सम्भव

राष्ट्रिय फलफूल विकास केन्द्र प्रमुख महेशचन्द्र आचार्यका अनुसार यी समस्या समाधानका लागि सरकारले एक मिसनका रूपमा काम गर्ने हो भने नेपाल आगामी ३ देखि ४ वर्षभित्र केरामा पूर्णरूपमा आत्मनिर्भर बन्न सक्ने अवस्था छ । 'हामीसँग सम्भावना छ, बाह्रै महिना उत्पादन गर्न पनि सकिन्छ,' उनले भने, 'तर, यसका लागि किसानलाई मल, बीमा, प्रविधि र बजारको सुनिश्चितता दिने गरी ३-४ वर्षको एउटा स्पष्ट योजना बनाएर अघि बढ्नुपर्छ ।'

बजारमा केरा अभाव र अस्वाभाविक मूल्यवृद्धि भइरहेका बेला समस्या समाधानका लागि गठित एक सरकारी कार्यदलले आफ्नो प्रतिवेदन कृषि तथा पशुपन्छी मन्त्रालयलाई बुझाएको तर प्रतिवेदनमाथि अध्ययन भइरहे पनि आवश्यक नीतिगत निर्णय हुन बाँकी रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ । बजारमा केराको मूल्य प्रतिदर्जन २ सय ५० रुपैयाँसम्म पुगेको र उपभोक्ताले गुणस्तरीय केरासमेत नपाएको गुनासो बढेपछि मन्त्रालयको भूमिकाबारे प्रश्न उठेको थियो ।

यस विषयमा मन्त्रालयका सूचना अधिकारी महानन्द जोशीले कार्यदलले प्रतिवेदन पेस गरिसकेको र त्यो अहिले प्रक्रियामा रहेको जानकारी दिए । 'कार्यदलले प्रतिवेदन पेस गरिसकेको छ,' सूचना अधिकारी जोशीले भने, 'त्यसबारे मन्त्रालयमा अध्ययन भएर आवश्यक नीतिगत निर्णय हुने क्रममा रहेको छ ।'

उनका अनुसार, प्रतिवेदनमा उल्लिखित सुझाव विश्लेषण गरेर मन्त्रीस्तरीय निर्णयबाट कार्यान्वयन प्रक्रिया अघि बढाइने छ । तर, यो निर्णय कहिलेसम्म हुन्छ भन्नेबारे भने उनले स्पष्ट पारेनन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

'मितज्यू'को पोस्टरमा रिसाएकी तेरिया र दयाहाङ-सौगातको पञ्जा लडाइँ

काठमाडौं/यही सोमबार मात्र छायांकन सकिएको फिल्म 'मितज्यू'को फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ । निर्माण पक्षले गत वर्षको माघमा फिल्मको निर्माण घोषणा गर्दा सार्वजनिक गरेको पेन्टिङ पोस्टरमा आधारित रहेर फर्स्टलुक तयार पारिएको छ । फिल्मका तीन मुख्य कलाकार दयाहाङ राई, सौगात मल्ल र तेरिया फौजा मगरलाई पोस्टरमा देख्न सकिन्छ ।

दयाहाङ र सौगातबीच पञ्जा लडाइँको दृश्य समावेश पोस्टरमा तेरिया भने मालवहाक गाडीको बोनटमाथि बसेकी छन् । मगर समुदायको मौलिक पहिरनमा प्रस्तुत भएकी उनी रिसाएको भावमा देखिएकी छन् । पहाडी भूगोललाई पृष्ठभूमिमा राखिएको पोस्टरले फिल्मको कथावस्तु प्रेम त्रिकोण, पात्रहरूको आत्मसम्मानको लडाइँ र सामाजिक द्वन्द्वमा आधारित रहेको संकेत गर्छ ।

अनिल बुढा मगरको निर्देशन तथा जनक घर्ती मगरको निर्माणमा बनेको यस फिल्ममा दयाहाङ र सौगात र तेरियासहित पुष्कर गुरुङ, शिशिर वाङ्देल, राज थापा, सुवर्ण थापा, अनु थापा, स्मिता लामिछाने, अरुण पुन मगर, उत्तम राज पाण्डे, सविन कट्टेल, उमेश सोनाम, पवित्रा खड्का, खड्गबहादुर पुन मगर (खबपु) लगायतका कलाकारहरूले अभिनय गरेका छन् ।

शिशिर बिशंखेको छायांकन रहेको यस फिल्मका सम्पादक लोकेश बज्राचार्य हुन् । फिल्ममा प्रभात विष्टको द्वन्द्व निर्देशन, नवीन श्रेष्ठको साउन्ड डिजाइन तथा श्रीकृष्ण बम मल्लको संगीत रहेको छ । रोहित-रत्न समूहको आरआर फिल्म्सले देशभर वितरण गर्ने यो फिल्म गणतन्त्र दिवसको अवसर पारेर जेठ १५ गते प्रदर्शन हुने जनाइएको छ ।

ब्लु हेवन टेलर्स सरेको सूचना

हेटौंडा बुद्धचोक मेनरोडमा रहेर यहाँहरुको सेवामा लामो समयदेखि समर्पित यस **ब्लु हेवन टेलर्स** कान्तिराजपथस्थित **शाक्य प्लाजा** भवनमा सरेको सम्पूर्णमा जानकारी गराउँदछौं ।

ब्लु हेवन टेलर्स्
हेटौंडा-२, कान्तिराजपथ
९८४५०२२९८१

के तपाई फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?

Brother, Canon, HP, Sharp Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

टोनर रिफिलिङ्ग, प्रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी लगायतको सर्भिस छिटो छरितो र भरपर्दो रुपमा गर्नुभई ढुक्क हुनुहोस् ।

Printer Shop
The complete office solution
Contact No. 9845292140, 057-527041, Schoolroad, Hetauda-4
tonerhouse_htd@yahoo.com

मतदानकै दिन साँझदेखि मतगणना सुरु हुने

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ निर्वाचन आयोगले यसपटक मतपेटिका संकलनको समय घटाउने र मतदानकै दिन साँझबाट मतगणना सुरु गर्ने योजना बनाएको छ ।

मतदाताको प्रतीक्षाको समय छोट्याउन आयोगले यस्तो रणनीति लिएको आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईले बताएका छन् । निर्वाचन आयोगले मतदान सम्पन्न भएलगत्तै छिटोभन्दा छिटो नतिजा सार्वजनिक गर्नेगरी तयारी तिब्र पारेको उनले बताए । प्रवक्ता भट्टराईका अनुसार विगतका अनुभवलाई ध्यानमा राख्दै यो पटक मतपेटिका संकलन गर्ने समयलाई उल्लेख्यरुपमा घटाइनेछ । आयोगको योजनाअनुसार मतदान सकिएकै दिन साँझबाट मतगणना सुरु गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।

यसका लागि राजनीतिक दलसँगको समन्वयमा मतदान हुनुपूर्व नै मतगणनास्थल र आवश्यक व्यवस्थापन मिलाइसकिने उनले बताए । मतदाताको नतिजा सुन्ने व्यग्रतालाई सम्बोधन गर्न आयोगले यो 'गुड इन्टेन्सन' राखेको प्रवक्ता भट्टराईले स्पष्ट पारेका छन् । 'निर्वाचन आयोगले यो पटक विगतका अनुभवलाई पनि लिएर मतदान पश्चात मतपेटिका संकलन गर्ने टाइम घटाउन थालेको छ । हामी सकेसम्म छिटो मतपेटिका कलेक्सन गर्छौं । त्यसले ओभरअल रिजल्टको टाइम छोटो बनाउँछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ । त्यो बाहेक मतगणनाकै बेलामा पनि त्यसको लागि नेसेसरी एरेन्जमेन्ट मतदानको दिन भन्दा पहिले नै आवश्यक एरेन्जमेन्ट मिलाएर राजनीतिक दलहरूसँग समन्वय गरेर मतगणना मतदान भएकै दिन साँझबाट मतगणना सुरु गर्ने योजना छ ।'

'मतपेटिका संकलनको समय घटाउने, अनि मतदानपश्चात त्यसै दिन मतपेटिका संकलनको समय घटिसकेपछि त्यसै दिन बेलुकीबाट मतगणना गर्ने कामलाई प्राथमिकतामा राख्ने र मतगणना काम गर्ने काम पनि त्यसलाई अलि छिटोछरितो बनाउने । त्यो हिसावले काम गर्दाखेरि यो नतिजा घोषणाको समय छोट्याउन सकिन्छ भन्ने मान्यताका साथ हामीले त्यो कुरा बोलेका हौं ।' उनले भने 'कतिपय ठाउँमा आउन सक्ने लोकल्ली अप्ठ्यारालाई त हामीले अहिले नै आँकलन गर्न सक्दैनौं । तर, पनि नर्मल्ली यति समयमा हामी सक्न क्छौं भन्ने हिसावले आयोगले गुड इन्टेन्सनबाट छिटो नतिजा सार्वजनिक गर्न सकियो भने त्यसले मतदाताको जुन प्रतीक्षा गर्ने व्यग्रतालाई त्यो समयलाई छोट्याउन सक्छ भन्ने हिसावमा यो कुरा प्रोजेक्सन गरिएको हो ।'

'कतैकतै स्थानीय तहमा त्यस्तो ढिलो हुनेभयो भने त्यतिबेला यहाँहरूले जानकारी नै पाउनुहुनेछ । तर, आयोगले लक्ष्य राख्दाखेरि यसको अप्टिमम काम कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने हिसावले लक्ष्य राख्नु आफैंमा नकारात्मक कुरा होइन' उनले भने । स्थानीयस्तरमा आउनसक्ने प्राविधिक कठिनाइलाई ध्यानमा राख्दै आयोगले अप्टिममरुपमा काम गर्ने लक्ष्य लिएको छ । धेरैजसो निर्वाचन क्षेत्रमा मतगणनास्थल जिल्ला सुरक्षा समितिसँगको समन्वयमा तोकिसकिएको पनि उनले जानकारी दिए ।

मतदानको दिन देशभर मौसम सफा रहने

जल तथा मौसम विज्ञान विभागले बताएअनुसार मतदानको दिन देशभर मौसम सफा रहने निर्वाचन आयोगले बताएको छ ।

निर्वाचनको दिन मौसमले कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने आम चासोकाबीच निर्वाचन आयोगले जल तथा मौसम विज्ञान विभागसँग निरन्तर समन्वय गरिरहेको शुक्रवार आयोगमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनका क्रममा आयोगका प्रवक्ता भट्टराईले बताए । विभागका महानिर्देशकसँगको छलफलपछि आयोगले मतदानको दिन देशभर मौसम सफा रहने बताएको छ । विगत ३० वर्षको तथ्यांकमा आधारित पूर्वानुमानलाई परिमार्जन गर्दै विभागले अहिले एक हप्तासम्मको यथार्थपरक पूर्वानुमान गर्न थालेको छ ।

हाल देशका विभिन्न भागमा, विशेषगरी संखुवासभा लगायतका हिमाली जिल्लामा छिटपुट हिमपात भइरहे पनि यसले मतदान प्रक्रियालाई अवरुद्ध नगर्ने आयोगको निष्कर्ष छ । संयुक्त निर्वाचन सञ्चालन केन्द्र (जेईओसी) मार्फत आयोगले दिनभरको मौसम अपडेट लिइरहेको प्रवक्ता भट्टराईले बताएका छन् । जमेको हिउँमाथि थपिएको नयाँ हिउँले मतदान केन्द्रसम्म पुग्न मतदातालाई खासै समस्या नपार्ने प्रवक्ता भट्टराईले बताए । 'हिमपातले के असर गर्छ भन्नुभएको छ । हामीले यसको रेगुलर अपडेट लिइराखेका छौं । मैले हिजो मात्रै पनि जल तथा मौसम विज्ञान विभागको महानिर्देशकसँग उहाँहरूलाई यही आयोगमै आमन्त्रण गरेर छलफल गरेको छु' उनले भने । नले अगाडि भने-'त्यसमा उहाँले अब निर्वाचनको मतदानको मिति नजिकिँदै गर्दाखेरि हिजोको पहिला उहाँहरुले गर्नुभएको फोरकास्ट विगत ३० वर्षको डाटालाई आधार मानेर गर्नुभएको छ भनेर मैले यही कार्यक्रममा यहाँहरुलाई जानकारी गराएको थिएँ ।'

'हाम्रो प्रणालीले एक हप्तासम्मको त धेरै सत्यताको नजिकको फोरकास्ट गर्नसक्छ । मलाई उहाँले हिजो दिनुभएको इन्फर्मेसन अनुसार यसलाई गुड न्युज नै भन्नुपर्छ । २१ गतेको दिन देशभर मौसम सफा रहन्छ भन्नुभएको छ । त्यसकारणले त्यो २१ गतेको सफा छँदैछ । त्यो भन्दा अगाडि आजभोलि विभिन्न ठाउँमा हिमपात भएको, हल्का वर्षा भएको कुरालाई हामीले क्लोजली वाच गरि राखेका छौं' उनले भने । 'सम्बन्धित जिल्लाको जिल्ला सुरक्षा समिति र निर्वाचनसँग सम्बन्धित अधिकारीसँग आयोगको जेईओसीले संयुक्त निर्वाचन सञ्चालन केन्द्र जहाँ प्रहरीको सञ्चार सेट पनि उपलब्ध छ । उहाँले दिनभर अपडेट लिनुभएको छ र मलाई उहाँहरुले बताउनुभए अनुसार अहिले देशभरिमा छिटपुट हिमपात भइरहेको छ ।'

'अलिकति बढी हिमपात भएको संखुवासभामा देखिन्छ । तर, संखुवासभामा पनि त्यस्तो धेरै मतदान केन्द्रसम्म हिमपातकै कारणले पुग्न गाह्रो हुने पहिलादेखि जमेकै हिउँ त छँदैछ । यो पटक थपिएको नयाँ हिउँका कारणले समस्या हुनेकुरा मेरो रिपोर्टिङमा चुकेको छैन' प्रवक्ता भट्टराइले बताए । २१ गतेसम्म मौसम सफा हुने भएको हुनाले त्यसले थप सकारात्मक बनाउँछ भन्ने हाम्रो अहिलेसम्मको एजम्सन रहेको आयोगले जनाएको छ । 'यो हिमपातले धेरै असर पर्दैन ताकि मतदातालाई मतदान गर्ने अवरोध हुनेसम्मको अप्ठ्यारो पर्दैन भन्ने विश्लेषण हामीले गरेका छौं' उनले बताए । आयोगले मौसमको अवस्थालाई नजिकबाट नियालिरहेको र अचानक मौसममा कुनै ठूलो परिवर्तन आए थप अपडेट लिने र आवश्यक प्रवन्ध मिलाउने तयारी गरेको बताइएको छ ।

बागमती विश्वविद्यालयले बीमालाई पाठ्यक्रममा राख्यो

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ बागमती प्रदेश विश्वविद्यालयले स्नातकोत्तर तहमा 'मास्टर अफ रिस्क एन्ड इन्स्योरेन्स म्यानेजमेन्ट' (एमआरआइएम) कार्यक्रम सुरु गरेको छ । विश्वविद्यालयले शुक्रबार काठमाडौंमा आयोजित विशेष कार्यक्रममा औपचारिकरुपमा सार्वजनिक गरेको हो ।

विश्वविद्यालयका पदाधिकारी तथा सरोकारवालाको उपस्थितिमा सार्वजनिक गरिएको कार्यक्रममा एमआरआइएम चार सेमेस्टरको स्नातकोत्तर कार्यक्रम रहेको जानकारी दिइयो । जोखिम व्यवस्थापन, बीमा, पुनर्बीमा, एक्चुरियल आधार, तथ्यांक विश्लेषण तथा नियामकीय संरचनाजस्ता विषयमा दक्षजनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यसहित कार्यक्रम ल्याइएको विश्वविद्यालयले जनाएको छ । कार्यक्रममा जीवन बीमा, पेन्सन कोष तथा सम्पत्ति व्यवस्थापन, सामाजिक बीमा, निर्जीवन बीमा, पुनर्बीमा र जोखिम व्यवस्थापन लगायत पाँचवटा विशेषज्ञता क्षेत्र रहनेछन् ।

सैद्धान्तिक अध्ययनसँगै प्रायोगिक अभ्यास, औद्योगिक भ्रमण, अनुकरण अभ्यास (सिमुलेसन), भूमिका निर्वाह तथा प्रविधिमा आधारित सिकाइ पद्दतिलाई प्राथमिकता दिइने बताइएको छ । छ महिनाको इन्टर्नसिप र शोध-प्रबन्ध (थेसिस) अनिवार्य गरिएको छ । योग्यताअन्तर्गत मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट स्नातक उत्तीर्ण गरी न्यूनतम २.० सीजीपीए (सेमेस्टर प्रणाली) वा ४५ प्रतिशत (वार्षिक प्रणाली) अंक हासिल गरेको हुनुपर्नेछ । सम्बन्धित क्षेत्रमा कम्तिमा दुई वर्षको अनुभव भएका आवेदकलाई पनि अवसर दिइने विश्वविद्यालयले जनाएको छ । सबै आवेदकले एमआरआइएम प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

चार सेमेस्टरमा विभाजित पाठ्यक्रमअन्तर्गत व्यवस्थापनका सिद्धान्त, बीमा लेखांकन तथा वित्तीय प्रतिवेदन, जोखिम र बीमाका आधार, मात्रात्मक विधि, एक्चुरियल विज्ञानका आधार, बीमा अर्थशास्त्र, तथ्यांक विश्लेषण, रणनीतिक व्यवस्थापन लगायत विषय समेटिएका छन् । अन्तिम सेमेस्टरमा छ महिनाको इन्टर्नसिप र शोधकार्यका लागि ९ क्रेडिट निर्धारण गरिएको छ । विश्वविद्यालयले बीमा तथा वित्तीय क्षेत्रमा दक्ष, विश्लेषणात्मक र अनुसन्धानमुखी जनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्यसहित कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको जनाएको छ ।

नयाँ कार्यक्रमले बीमा उद्योग, बैंकिङ तथा वित्तीयक्षेत्र र नियामक निकायमा आवश्यक जनशक्ति आपूर्तिमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यो नेपालकै पहिलो बीमा पाठ्यक्रम हो । हाल नेपालमा संचालित अन्य बिश्व विद्यालय मा बीमासम्बन्धी पाठ्यक्रम छैन । बीमाबिज्ञ रबिन्द्र घिमिरेले यो स्वागतयोग्य भएको बताए । यसले बीमाक्षेत्रमा दक्ष जनशक्ति आपूर्ति गर्न सहज हुने उनको भनाइ छ । विश्वविद्यालयका डिन गंगाराम बिश्वकर्माले आवश्यकताका आधारमा यो कार्यक्रम ल्याएको बताए । यसले बीमा सेवासम्बन्धी जनशक्ति उत्पादनमा सहयोग पुग्ने बताए । यसलाई प्रभावकारी रुपमा अघि बढाउने उनको प्रतिबद्धता छ ।

निर्वाचन सुरक्षाका लागि ३ लाख बढी सुरक्षाकर्मी परिचालन

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि ३ लाख बढी सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको छ ।

स्वच्छ, स्वतन्त्र र निशपक्ष तथा भयरहित वातावरणमा मतदान कार्य सम्पन्न गर्ने उद्देश्यकासाथ निर्वाचन सुरक्षा तथा जोखिम व्यवस्थापन समितिको निर्णयमा सरकारले निर्वाचन प्रहरीसहित ३ लाख ४१ हजार १ सय ११ जना सुरक्षाकर्मी परिचालन गरेको हो । नेपाली सेनाबाट ७९ हजार ७ सय २७, शसस्त्र प्रहरी बलबाट ३४ हजार ५ सय ७६, नेपाल प्रहरीबाट ७५ हजार ७ सय ९७, राष्ट्रिय अनुसन्धानबाट १ हजार ९ सय २१ र निर्वाचन प्रहरीबाट १ लाख ४९ हजार ९० जना परिचाल गरिएको छ ।

निर्वाचन सुरक्षा तथा जोखिम व्यवस्थापन समितिका संयोजक रहेका आयुक्त सगुनशमशेर जबराले अहिलेसम्म मुलुकभरको शान्तिसुरक्षाको अवस्थामा कुनै शंका गर्नुपर्ने अवस्था नगरेको बताए । उनले आयोगले समयसमयमा सुरक्षा निकायका प्रमुखसँग देशभरको सुरक्षा अवस्थाको बारेमा जानकारी लिइरहेको उल्लेख गर्दै कुनैपनि सुरक्षा चुनौतीको रिपोटिङ नभएको पनि जानकारी दिएका छन् । तर, निर्वाचनको वातावरण बनाउन तथा सबैलाई सुरक्षित भएको अनुभूति दिन आयोगले विगतमा भन्दा केही अघि नै सेना परिचालनको निर्णय गरेको उनले स्पष्ट पारे ।

विगतका निर्वाचनमा सेना परिचालन भएपनि तेस्रो घेरामा राख्दा सुरक्षा प्रभावकारी हुन नसकेको भन्ने राजनीतिक दलहरुको पनि सुझाव आएकाले शान्तिसुरक्षाको लागि आवश्यक परे पहिलो घेरामा बस्नसक्ने गरी परिचालनको मोडालिटी तय गरिएको उनले स्पष्ट पारे । निर्वाचन सुरक्षा समितिको पहिलो बैठकले नै निर्वाचनमा नेपाली सेना प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा सरकारलाई सिफारिस गर्ने निर्णय गरेको थियो । प्रतिनिधिसभा निर्वाचन यही फागुन २१ गते हुँदैछ ।

राष्ट्र बैंकले किन खुकुलो बनाउँदै छ चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शन ?

काठमाडौं/नेपाल राष्ट्र बैंकले 'चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शन २०७९' तेस्रो पटक संशोधन गरेको छ । राष्ट्र बैंकले चालु आर्थिक वर्ष मौद्रिक नीतिको मध्यावधि समीक्षा मार्फत मार्गदर्शनमा तेस्रो पटक संशोधन गर्दै चालु पूँजी कर्जाको बक्यौता सीमा खुकुलो बनाएको हो । तीन वर्षअघि लागु भएको यो मार्गदर्शन हालसम्म पनि पूर्ण कार्यान्वयन हुन सकेको छैन ।

वित्तीय क्षेत्रमा कर्जा दुरुपयोग बढेपछि त्यसलाई नियन्त्रण गर्न भन्दै केन्द्रीय बैंकले मार्गदर्शन ल्याएको थियो । मौद्रिक नीतिको मध्यावधि समीक्षा मार्फत गरिएको संशोधन अनुसार चालु पूँजी कर्जाको बक्यौता रकम वर्षको एक पटक सात दिनका लागि ३० प्रतिशतभन्दा तल ल्याए पुग्ने व्यवस्था भएको छ । यसअघि यस्तो सीमा १० प्रतिशत थियो । साथै, बैंक तथा वित्तीय संस्थाले ऋणीको नगद प्रवाह तथा वित्तीय विवरण विश्लेषणका आधारमा 'पर्मानेन्ट वर्किङ क्यापिटल' को अवधि निर्धारण गर्न सक्ने व्यवस्था केन्द्रीय बैंकले गरेको छ ।

बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट प्रवाह भएका कर्जा उद्देश्य अनुसार परिचालन नभएका कारण कर्जा डिफल्ट दर बढ्न थालेको राष्ट्र बैंकको बुझाइ थियो । घरजग्गा र सेयर बजारमा आएको मन्दीपछि कर्जा एकपछि अर्को डिफल्ट हुन थालेको थियो । वित्तीय संस्थाबाट कृषि कर्मका लागि लिएको कर्जासमेत सेयर बजार र घरजग्गामा लगानी भएको राष्ट्र बैंकको अध्ययनले देखाएको थियो । त्यसलाई रोक्न भन्दै केन्द्रीय बैंकले चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शन लागु गरेको थियो ।

कतिपय उद्योगी तथा व्यवसायीले त बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट लिएको कर्जालाई ब्याजदर बढाएर आफन्तका संस्था तथा व्यक्तिलाई सापट दिएर समेत आम्दानी गरेको पाइएको थियो । केन्द्रीय बैंकको अनुमति नलिई कसैले पनि निक्षेप संकलन गर्न वा कर्जा प्रवाह गर्न पाउँदैन । त्यसमा पनि बैंकिङ क्षेत्रबाट कर्जा लिई त्यसलाई पुन: अर्को व्यक्ति वा संस्थालाई प्रवाह गर्नु दुरुपयोग हो ।

यस किसिमका विकृति नियन्त्रण गर्न ल्याएको मार्गदर्शन केन्द्रीय बैंकले बारम्बार संशोधन गर्दा बैंकिङ क्षेत्रको सम्पत्तिको गुणस्तरमा झनै समस्या निम्त्याउने सरोकारवालाहरू बताउँछन् । बैंकबाट कर्जा लिएर लगानी गर्ने क्षेत्र स्पष्ट नगर्ने तथा एक पटक लिएको कर्जा चुक्ता नगरी अर्को कर्जा लिने अभ्यास नियन्त्रण गर्न केन्द्रीय बैंकले चालु पूँजी कर्जा ल्याएको एक बैंकरले बताए ।

साथै, उद्योगी-व्यवसायीले व्यक्तिगत कर्जा, चालु पूँजी कर्जा घरजग्गा, सेयर बजार, ब्याजमा सापट दिने, ब्याजदर थोरै भएको संस्थाबाट कर्जा लिने र केही धेरै भएको संस्थामा राख्नेसमेत गरेको ती बैंकरको भनाइ छ । 'कोरोना महामारीका बेला केन्द्रीय बैंक केही लचक भएको थियो,' ती बैंकरले भने । उद्योगी-व्यवसायीको दबाबका कारण यो मार्गदर्शन पूर्ण कार्यान्वयनमा समस्या भएको ती बैंकरले बताए । उद्योगी-व्यवसायी नै बैंक वित्तीय संस्थाका लगानीकर्ता समेत भएकाले पनि त्यो मार्गदर्शन लागु गर्न समस्या भएको उनले बताए ।

चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शनका कारण पुरानो कर्जा तिर्नुपर्ने र नयाँ कर्जा पनि सीमाभित्र रहेर लिनुपर्छ । केन्द्रीय बैंकले कर्जामा कडाइ गरेपछि व्यवसायीले उद्देश्यविनाको कर्जा लिन नपाउने र पुरानो कर्जा भुक्तानी नभई नयाँ नपाउने भए पनि कर्जाको माग प्रभावित भएको ती बैंकरले बताए ।

तर, उद्योगी-व्यवसायीले भने चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शनका कारण अर्थतन्त्र मन्दीमा गएको दाबी गर्छन् । चालु पूँजी कर्जा मार्गदर्शन खारेज हुनुपर्ने आफूहरूको माग रहेको नेपाल उद्योग परिसंघका पूर्वअध्यक्ष राजेशकुमार अग्रवालले बताए ।

भारतमा सुरुमा १९९१ मा लागु भएर ६ पटकको संशोधनपछि चालु पूँजी कर्जा मार्गदशन खारेज भएको अग्रवालले बताए । 'भारतमा असफल भएको ३० वर्षपछि नयाँ व्यवस्था भन्दै राष्ट्र बैंकले त्यस्तै मार्गदर्शन लागु गर्न खोजेको छ, जुन व्यावहारिक छैन,' उनले भने ।

हरेक कम्पनीको प्रकृति फरक हुने र चालु पूँजीसम्बन्धी आवश्यकता पनि त्यही अनुसार भिन्न हुने भए पनि मार्गदर्शनले सबैलाई एउटै डालोमा हालेको उनको भनाइ छ । 'अहिलेको संशोधनबाट बैंकको लगानी बढिहाल्ने अवस्था छैन,' उनले भने । केही ऋणीले कर्जा लिएर दुरुपयोग गरेको हुन सक्ने बताउँदै उनले त्यस्तो काम ऋणी एक्लैले गर्न नसक्ने र बैंक र ऋणीको मिलोमतोमा भएको हुन सक्ने उनको भनाइ छ ।

'५ प्रतिशत ऋणीले बदमासी गरेका होलान्, बैंकले पनि बदमासी गरेका छन्, जसले बदमासी गरे उनीहरूलाई पो कारबाही गर्ने त ? बाँकी ९५ प्रतिशत व्यवसायीलाई सजाय दिन त भएन नि !,' अग्रवालले भने । कुनै उद्योग लगाउन आवश्यकता अनुसार पूँजी नै नपाउने अवस्था भएपछि उद्योग किन र कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने प्रश्न अग्रवालले गरे । केन्द्रीय बैंकका पूर्वअधिकारीहरू भने यस्ता नीतिगत व्यवस्थामा छिटोछिटो परिमार्जन गर्न नहुने बताउँछन् ।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

क्षति न्यूनीकरणमा नयाँ सहकार्यको सुरुवात

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, १५ फागुन/ सिआन क्षति न्यूनीकरण परियोजना (ड्रप इन सेन्टर) द्वारा लागुऔषध सम्बन्धी चुनौतीलाई सामना गर्न सार्वजनिक स्वास्थ्य र कानून कार्यान्वयन निकायबीचको सहकार्य अझ मजबुत बनाउने उद्देश्यले आयोजित समन्वय बैठक उत्साहजनक र सकारात्मक वातावरणमा सम्पन्न भएको छ ।

सिआन क्षति न्यूनीकरण परियोजना (ड्रप इन सेन्टर) अन्तर्गत सञ्चालन भइरहेको महिलालक्षित कार्यक्रमबारे छलफल गर्दै सहभागीले महिला लागुऔषध प्रयोगकर्ता जस्ता जोखिममा रहेका महिलाका लागि सेवापहुँच, उपचार-केन्द्रित दृष्टिकोण र सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्न संयुक्त प्रयास आवश्यक रहेकोमा जोड दिए । बैठकमा स्वास्थ्य जोखिम न्यूनीकरण, ओभरडोज रोकथाम तथा एचआईभी/हेपाटाइटिस संक्रमण घटाउने साझा लक्ष्यलाई केन्द्रमा राखिएको थियो ।

छलफलमा प्रयोगकर्ता र कारोबारीबीच स्पष्ट भेद गर्दै पहिलो प्राथमिकता उपचार र पुनर्स्थापनालाई दिनुपर्ने विषयमा सहमति जुटेको छ ।

औपचारिक रेफरल प्रणाली स्थापना, वडा प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका लागि पुरुषतर्फ परामर्शदाता अनुप भुजेल तथा महिलातर्फ बिन्ति श्रेष्ठलाइ फोकल पर्सन तोकिएको छ । नियमित समन्वय बैठक तथा तथ्यांक आदान-प्रदानलाई संस्थागत गर्ने निर्णय भएको छ । सहभागीले कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउन महिलामैत्री, गोपनीयता-मैत्री र मानवअधिकार संवेदनशील अभ्यास अपरिहार्य भएको उल्लेख गरे । सबै पक्षले सहकार्य, विश्वास र निरन्तर संवादमार्फत मात्र दीगो समाधान सम्भव हुने निष्कर्ष निकाल्दै भविष्यमा अझ सुदृढ समन्वय गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

बैठकमा वडा प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरीनिरीक्षक धर्मराज खतिवडाले सहकार्यको महत्वमा जोड दिँदै भने, 'हामी सार्वजनिक सुरक्षासँगै सामाजिक उत्तरदायित्वलाई पनि प्राथमिकता दिन्छौं । उपचार-केन्द्रित र समन्वयात्मक दृष्टिकोण अपनाउँदा मात्र दिगो समाधान सम्भव हुन्छ । प्रहरी र स्वास्थ्यक्षेत्रबीचको सहकार्यले समुदायमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ ।' यो बैठकले स्वास्थ्य र सुरक्षालाई सँगै अघि बढाउने साझा यात्राको नयाँ आधार तयार गरेको सरोकारवालाले विश्वास व्यक्त गरेका छन् ।

निर्वाचनको समयमा कर्मचारीले पालना गर्नुपर्ने आचरण

- कुनै राजनीतिक दल वा उम्मेदवारको पक्ष वा विपक्षमा कुनै कार्य गर्नु/गराउनु, प्रचारप्रसारमा संलग्न हुनु वा प्रचारप्रसार गर्नु हुँदैन ।
- कुनै राजनीतिक दल वा उम्मेदवारलाई कार्यालय वा आफ्नो भवन, सवारी साधन वा अन्य सामग्री प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन ।
- निर्वाचनलाई प्रतिकूल प्रभाव पार्ने विषयमा कृत्रिम बौद्धिकता (आर्टिफिसियल इन्टिलिजेन्स- एआई) को प्रयोग गरी वा नगरी सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट, रिपोष्ट, शेयर, कमेन्ट वा प्रतिकमेन्ट, लाइभ स्ट्रिमिङ, ट्याग वा मेन्सनलगायतका कार्य गर्नु/गराउनु हुँदैन ।
- निर्वाचन प्रयोजनका लागि सम्प्रेषण गर्नुपर्ने सूचनाबाहेक अन्य कुनै प्रकारका आफूलाई प्राप्त जानकारी कुनै राजनीतिक दल वा उम्मेदवार वा अनधिकृत व्यक्तिलाई दिनु हुँदैन ।
- निर्वाचनसम्बन्धी कार्य गर्दा गराउँदा कसैको पक्ष वा विपक्ष लिनु हुँदैन ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

साझाकुरा राष्ट्रिय दैनिकका लागि **सविन न्यौपाने**द्वारा प्रकाशित, सम्पादक: **सरला खनाल**, कार्यालय/मुद्रण: हेटौंडा-१ चौकीटोल, फोन नं.: ०५७-५२१११५, E-mail:sajhakura@gmail.com, URL: www.sajhakuranews.com, पोष्ट बक्स नं. २९, **मुद्रण:** सफल छापाखाना