

डेंगीबाट बच्न

- उच्च ज्वरो आउनु
 - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु
 - आँखाको गेडी दुख्नु
 - अत्याधिक टाउको दुख्नु
 - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु
 - वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु
- यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

सरकारी कार्यालयमा सेवा प्रवाह तथा सुधारका लागि प्रदेशसभा सदस्यद्वयको चासो



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १७ पुस ।

मधेश प्रदेशसभा सदस्यहरुले पहिलो पटक जिल्ला भरिका कार्यालय प्रमुखहरुको भेला गराई कार्यालय संचालनमा आउने समस्या र त्यसलाई सुधारका लागि पहल थालिने बताएका छन् । सप्तरी क्षेत्र नं. २ को १ र २ बाट निर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यद्वय सतिश कुमार सिंह र मधेश प्रसाद यादवले संयुक्त रुपमा कार्यालय संचालनमा आउने समस्या र त्यसलाई समाधानका लागि पहल थालिने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । नवनिर्वाचित दुवै प्रदेशसभा सदस्य हालै सम्पन्न प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनमा जनमत पार्टीका तर्फबाट उम्मेदवार रहेका थिए । प्रदेशसभाद्वयसहित प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुपेन्द्र थापा समेतको समन्वयमा आईतवार राजविराजमा सबै सरकारी कार्यालयका प्रमुख तथा पालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृतहरुको भेला डाकेर यस्तो पहल थालेका हुन् । जनतालाई चुस्तदुरुस्त सेवा प्रवाहका लागि पहिले कार्यालय प्रमुखहरुबाट समस्याबारे जानकारी लिने र त्यसपछि आवश्यक पहल गरिने प्रदेशसभा सदस्यद्वय सिंह र यादवले बताए । प्रदेशसभा सदस्य सिंह र यादवका साथै प्रमुख जिल्ला अधिकारी थापाले सो बैठकमा जनतालाई सेवा प्रवाहमा सुधार ल्याई गुनासो नआओस भनी ध्यानाकर्षण गराएका थिए । बैठकमा अधिकांश कार्यालय

प्रमुखहरुले कर्मचारी र बजेटको चरम अभावका कारण काममा समस्या परिरहेको लाचारी व्यक्त गर्दै यस तर्फ आवश्यक पहल गर्न आग्रह गरेका थिए । बैठकमा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख दुनियालाल यादवले कार्यालयमा सिटामोल सम्म किन्ने बजेट नहुँदा स्थानीयतह र प्रदेश सरकारको मुख ताकेर वस्तु परेको गुनासो पोखे । उनले कतैबाट बजेट नआउदा एक पत्ता सिटामोल किन्न पनि विभिन्न पालिका र प्रदेश सरकारसंग सहयोगका लागि आग्रह गरेको गर्दै आएको बताए । उनले ती औषधीलाई गन्तव्यसम्म पुऱ्याउन ढुवानी भाडा समेत नरहेको लाचारी सुनाए । यस्तै नेपाल टेलिकमका शाखा प्रमुख हसन अन्सारीले कर्मचारीको चरम अभावले सेवा प्रवाहमा समस्या भइरहेको गुनासो पोखे । उनले कर्मचारीको चरम अभाव रहेको तथा अर्को तीर नियमित मोवाइल नेटवर्कका लागि २२ वटा टावर राख्नु पर्नेमा केन्द्रिय कार्यालयले २ वटा टावर मात्र राखे स्विकृत दिएको जनाए । यसैगरी तिलाठी कोईलाडी

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सुरेन्द्र यादवले कर्मचारीको चरम अभावका कारण सेवा प्रवाहमा समस्या भएको भन्दै प्रदेश लोकसेवा आयोगबाट भएपनि यथासक्य विज्ञापन र रिक्त पदपूर्तीको व्यवस्था मिलाउन पहलका लागि आग्रह गरे । कृषि ज्ञान केन्द्र सप्तरीका प्रमुख राजेन्द्र प्रसाद यादवले रिक्त रहेको दरबन्दी पदपूर्ती नहुदा र आवश्यक बजेटको अभावमा कृषि क्षेत्रमा समस्या उत्पन्न हुने गरेको बताए । घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका प्रमुख रेखा यादवले कर्मचारी तथा भौतिक पूर्वाधारको अभावमा सेवा प्रवाह गर्न निकै अप्ठ्यारो भइरहेको भन्दै यसका लागि पहल गर्न ध्यानाकर्षण गराए । कार्यक्रमका अधिकांश सहभागी कार्यालय प्रमुखहरुले कर्मचारी र बजेटको चरम अभाव प्रति ध्यानाकर्षण गराएपछि प्रदेशसभा सदस्यद्वय सिंह र यादवले उक्त समस्या समाधानका लागि आफुहरुले प्रदेश देखी केन्द्र सम्म आवश्यक पहल गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए ।

जग्गा बिक्रिमा

राजविराज वडा नं. ६ थानगाछी स्कूलको दक्षिण पट्टीको जग्गा बिक्रीमा छ । जग्गाको तिनै भागमा १२ फिटको वाटो भएको घर सहितको जग्गा लिने इच्छुक व्यक्तिले सिन्हा लेंज राजविराजमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । सम्पर्क नं. ०३१-५३०४३४

राजविराजमा पुस्तक मेला



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १७ पुस ।

आइतवारदेखी राजविराजमा साहित्यिक संस्था साभा प्रकाशनले बृहत पुस्तक मेलाको आयोजना गरेको छ । १४ दिन सम्म चल्ने उक्त पुस्तक मेलाको आईतवार साहित्यकर्मी एवं दहेजमुक्त मिथिला समाजकी राष्ट्रिय संयोजक करुणा भाले उदघाटन गरेकी छिन् । पुस्तक मेलामा विभिन्न साहित्य, कला, इतिहास, धार्मिक ग्रन्थ, बाल साहित्य, शब्दकोष संग सम्बन्धित २ हजार ५ सय भन्दा बढी शिर्षकका पुस्तकहरु राखिएका छन् । सो अवसरमा उनले यस्ता

पुस्तक मेलाले सम्पूर्ण भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतीको श्रीवृद्धिमा टेवा पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरेकी छिन् । अन्तराष्ट्रिय मैथिली परिषद नेपालको महासचिव समेत रहेकी उनले अन्य भाषासंगै मैथिली भाषा र साहित्यका पुस्तकहरु पनि बढी प्रकाशनमा ल्याउनु पर्नेमा जोड दिदै मैथिली भाषा साहित्य क्षेत्रमा कलम चलाउने साहित्यकार र प्रकाशक संस्थाहरुलाई यस तर्फ सक्रियता देखाउन आग्रह समेत गरिन् । मधेश प्रदेशमा भाषा, साहित्य, कला संस्कृतीका पुस्तकहरुको अध्ययन गर्ने पाठकको संख्या कम

रहेकोमा चिन्ता व्यक्त गरेकी उनले यस्तो छुट सहितको पुस्तक मेलाले त्यस्ता पाठकलाई आकर्षण गर्न सफल हुने विश्वास व्यक्त गरिन । शाखा प्रबन्धक मनोज माभीले पठन संस्कृतीको विकास तथा ज्ञानवर्द्धक उपयोगी पुस्तकको विक्री वितरण वृद्धि गर्ने उद्देश्यले पुस्तक मेलाको आयोजना गरीएको बताए । एक हजार ६ सय भन्दा बढी लेखकको कृती राखिएको पुस्तक मेला पुष ३० सम्म चल्ने र उक्त अवधीमा विभिन्न विद्याका पुस्तकमा २५ देखी ५० प्रतिशत सम्म छुटको व्यवस्था मिलाइएको सो संस्थाले जनाएको छ ।

आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार तपाईकै सहर राजविराजमा

आँखा सम्बन्धि उत्कृष्ट सेवाका लागि सहज र सुलभ उपचारलाई मध्यनजर गरी नेपालकै दक्ष, अनुभवी तथा वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञहरुको सेवा अब उपरान्त सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि., रुपनी रोडमा उपलब्ध हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

हाम्रा विशेषताहरु

१. अनलाईन नाम दर्ताको सुविधा,
२. अत्याधुनिक फेको प्रविधिबाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
३. बिना सुई फेको प्रविधिबाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
४. एकै दिनमा शल्यक्रिया गराई डिस्चार्ज सेवाको व्यवस्था (Day Care)
५. सुख्खा आँखाको उपचार
६. कोर्निया अल्सर तथा आँखाको नानी प्रत्यारोपणको सम्बन्धि विशेषकृत सेवा
७. दृष्टिपर्दा उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
८. आँखाको बनावट तथा सौन्दर्यता कायम राख्नकालागि अकुलोप्लाष्टिको विशेषकृत सेवाहरु
९. जलबिन्दुको उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
१०. बच्चाको आँखा जाँचका सेवाहरु
११. वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञद्वारा आँखाको पावर जाँच
१२. B-Scan/VisualField/OCT/Airpuff tonometer/Auto Refractometer लगायतका diagnostic सुविधाहरु

सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.

राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७११२२२
बिरामी जाँचको समय : बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

पुष मसान्तसम्म फेको प्रविधिद्वारा मोतियबिन्दुको शल्यक्रियामा २०% छुट तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुका लागि OPD FEE नि:शुल्क

कुमारी र एनसिसी बैंकको एकीकृत कारोबार सुरु

काठमाडौं, १६ पुस (रासस) ।

कुमारी बैंक र नेपाल क्रेडिट एण्ड कमर्स (एनसिसी) बैंकको आजदेखि एकीकृत कारोबार सुरु भएको छ । दुवै बैंक एकआपसमा गाभिएपछि कुमारी बैंककै नामबाट आजदेखि एकीकृत कारोबार सुरु भएको हो ।

गत मङ्सिर २५ गते दुवै बैंकले छुट्टाछुट्टै विशेष साधारणसभामार्फत एकआपसमा गाभिने प्रस्ताव पारित गरेका थिए । नेपाल राष्ट्र बैंकले यही पुस ६ गते एकआपसमा गाभिन दुवै बैंकलाई अन्तिम स्वीकृति दिएको थियो ।

यी दुवै बैंक एक बराबर एक स्वाप रिसियोमा गाभिएका हुन् । एकीकृत कारोबारपछि बैंकको प्रमुख कार्यकारी अधिकृत एनसिसी बैंकका रमेशराज अर्याल बन्नुभएको छ । कुमारी बैंकका रामचन्द्र खनाल वरिष्ठ प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हुनुहुनेछ ।

एकीकृत कारोबारपश्चात् बैंकको चुक्ता पुँजी रु २६ अर्ब २३ करोड, कूल निक्षेप रु तीन खर्ब दुई अर्ब र कर्जा रु दुई खर्ब ८० अर्ब पुग्नेछ । गाभिएपश्चात् शाखा सङ्ख्या तीन सय छ, एटिएम सङ्ख्या तीन सय ४४, एक्स्टेन्सन काउन्टर ४७ र शाखारहित शाखा ६२ वटा पुग्नेछन् ।

सन् २०२३ सुरु

काठमाडौं, १७ पुस (रासस) ।

ग्रेगोरियन पात्रोअनुसार आइतबारदेखि नयाँ वर्ष सन् २०२३ सुरु भएको छ ।

जिजस क्राइस्टलाई फाँसी दिएपछि इस्वी सम्बन्ध सुरुआत भएको भन्ने भनाइ छ । पोप ग्रेगोरिले जुलियन पात्रोअनुसारको सन्लाई प्रतिस्थापन गर्दै अहिले प्रचलनमा आएको पात्रोलाई चलाएकाले यसलाई ग्रेगोरियन पात्रोअनुसारको नयाँ वर्ष भनिन्छ ।

जुलियन पात्रो शासक जुलियस सिजरले प्रचलनमा ल्याएका थिए । विवादकै कारण यो पात्रो रसियाले दुई सय वर्षपछि मात्र प्रचलनमा ल्याएको पूर्व प्रशासक एवं ज्योतिषाचार्य डा खिलानाथ बस्ताकोटी बताउनुहुन्छ ।

विवाद भए पनि उपनिवेशकालमा विभिन्न स्थानमा यो संवत् प्रचलनमा आएको थियो भने हाल यसको विश्वव्यापी प्रचार छ । केही वर्षअघिदेखि नेपालका विभिन्न स्थानमा इस्वी सन् मनाउने गरिएको छ । विदेशी पर्यटकको भीडभाड हुने काठमाडौंको ठमेल, बौद्ध, पोखरा, सौराहा, लुम्बिनीलगायत स्थानमा 'न्यू इयर इभ'का नाममा यो संवत् मनाइन्छ ।

डा. ललन प्रसाद राणियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सल्टेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore) NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज NMC No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ

बाभ्रपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

योग : जीवन सफल बनाउने सूत्र

काठमाडौं, १७ पुस (रासस) ।

भनिन्छ, मानिसको जीवन भएसम्मको संसार । जीवन नभए संसारै शून्य । यो भनाइलाई सत्य मान्ने हो भने संसारमा मानिस जीवित रहन पहिले जीवनलाई बचाउन जरुरी हुन्छ । यो भनेको आफू संसारमा जीवित रहनका लागि जीउने जीवन पद्धति जान्नुपर्छ, बुझ्नुपर्छ । सुत्ने, उठ्ने र खाने तरिका ठीक हुनुपर्छ । सकारात्मक सोच बनाउनुपर्छ । अनिमात्र मानिस निरोगी र दीर्घजीवी हुनसक्छ । यसो हुन अहिलेको युगमा रामदेव बाबा, हरिजी माहाराज, भानु शर्मा र रमेश नेपाल समेतलाई सम्भरेर उहाँहरूको जीवन पद्धति अनुशरण गर्न जरुरी छ । यसो गर्न सकेमात्र मानिस निरोगी र दीर्घजीवी हुन सक्छ र यसैमा खुसी र सुखी दुवै हुन सकिन्छ । जीवनको अन्तिम सफलता र उपलब्धि पनि यही हो ।

मानिस रोगी भएर बाँच्नुको अर्थ छैन । यसरी बाँच्नु भनेको बेकार हुनु हो । यसरी बाँचेका मानिस आफैमा र संसारका लागि बोझ मात्र हो । यसरी बाँचिरहेका मानिस खुशी र सुखी हुनै सक्दैनन् । त्यस्तो मानिसको जीवन कदापि सफल हुनै सक्दैन । यिनीहरूले कुनै प्रगति गर्न सक्दैनन् । आफ्ना लागि आफैँ बोझ भएर बाँचेका मानिसले अरुलाई सहयोग गर्ने कुरै भएन । यिनीहरू जति दिन बाँच्छन् अरुको आश, भरोशमा बाँचेका हुन्छन् । यस्ता मानिस बाँचेसम्म जसरी, तसरी बाँच्ने मात्र हो । खुशीसाथ सुखी भएर बाँच्न सम्भव नै हुँदैन । जीवनभरि ऐय ऐय... भनेर बाच्नुपर्ने बाध्यतामै बाँचिरहेका हुन्छन् । यो भनेको यही संसारमा यही जीवनकालमा नर्कमा डुबिरहनु हो । जो आफैँ रोगी छ, केही गर्न सक्दैन । सधैं विमारी भइरहन्छ । कुनै काम गर्न सक्दैन । सधैं डाक्टर र औषधिको प्रयोग गरिरहन्छ, उस्को जीवन के जीवन ? यस्तो जीवन बिताउनु परेमा बुझ्नुहोस् नर्कको जीवन बिताइरहेको भन्नै पर्छ । जो मानिस सधैं निरोगी छ । सधैं हँसिलो रिसिलो छ । जुनसुकै काम, जतिबेला पनि गर्न सक्छ । आफ्नो काम आफैँ गर्न

सक्षम छ । परेका बेलामा अरुलाई पनि सहयोग गर्न सक्षम छ भने त्यो मानिस सबैका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्छ । यस्ता मानिस आफ्ना लागि र अरुका लागि पनि खुसी, र सुखीको थलो सधैं भइरहन्छ । यो भनेको ऊ सधैं स्वर्गमा नै रहेको हुन्छ । यस्तो हुन जीवन जीउन जान्नुपर्छ । अनि मात्र खुसी र सुखी हुन सकिन्छ ।

खुसी र सुखी हुने सूत्र :

यसो हुन सर्वप्रथम हरेक मानिसले आफ्नो जीवनचक्र बुझ्न जरुरी हुन्छ । यो भनेको मानिसको लागि यो संसारमा सधैं एकनास हुँदैन । बच्चा, जवान, बुढो हुने जीवनचक्र हो । सधैं कोही बाँच्दैन । चाहे कोही कति नै धनी, विद्वान वा राजा र मन्त्री नै किन नहोस् । यसो भएकाले सबैका लागि मृत्यु अनिवार्य छ । मोटो-पातलो, रोगी-निरोगी, धनी-गरिब, ठूलो-सानो सबैले एकदिन मृत्युवरण गरेर यो संसारबाट विदा हुनै पर्छ ।

यो अकाट्य सत्य हो । केवल कुन दिन को मर्छ यो भने कसैलाई थाहा हुँदैन । यो थाहा पाउन जरुरी पनि छैन । केवल म मर्छु भनेर हरेकले बेलैमा बुझेर सोहीअनुसार काम गर्नसके सजिलै जीवन सफल बनाउन सकिन्छ । यो भनेको फेरि पनि जीवनलाई बेलैमा बुझेर खुसी र सुखी हुनु नै हो । यसो हुन अरुले केही गर्नु पर्दैन । आफैँ हुन सकिन्छ । यसो हुन बुढो हुन पनि पर्दैन । जीवनको महत्व बुझेर बेलैमा वा उमेर छुट्टै सजिलै हुन सकिन्छ । यसो हुन कुनै खर्च गर्न पर्दैन । धेरै पैसाको पनि जरुरी पर्दैन । केवल सहीजीउने जीवन पद्धति बेलैमा जाने सकारात्मक सोच हुन मात्र जरुरी पर्छ ।

योग के हो र कसरी गर्ने ?

योग एकदमै सजिलो र सस्तो उपाय हो एकरात दिनमा २४ घन्टा हुन्छ । जतिसुकै काम गरे पनि, जस्तोसुकै व्यस्त भए पनि २४ घन्टामा बढीमा एक घन्टा मात्र समय आफ्नो स्वास्थ्यका लागि दिए पुग्छ । यति समय आफ्ना लागि नदिएर काम गरेर कमाउनु भनेको कस्तो कमाउने हो र के

का लागि कमाउनु हो ? यसो गर्नु भनेको फेरि पनि जीवनको सही अर्थ नबुझ्नु नै हो ।

सही अर्थमा जीवनलाई बुझ्ने मानिस विहान ४ बजे उठेर दिसा पिसाव जे सम्भव हुन्छ गरेर, हात मुख कुल्ला गरेर योगासनमा बस्नुपर्छ । यो योग गर्ने तरिकाको लागि विहान ५ बजे भारतीय टिभी च्यानलमा प्रशारण हुने रामदेव बाबाको योग पद्धति केही दिन हरेर अभ्यास गरे आफैँ सजिलै जान्न सकिन्छ । यो योग क्रियाअन्तर्गत कपालभाँती अनुलोम, विलोमसमेतका धेरै विधिहरू छन् । यसअन्तर्गत योग, ध्यान र व्यायाम सबै पर्दछ । यतिमात्र नियमित दैनिक गर्नसकेमा त्यो मानिस शारीरिक र मानसिक दुवै दृष्टिले तन्दुरुस्त हुन्छ । यसो भयो भने उ सधैं निरोगी हुन्छ र उस्ले अरुले भन्दा राम्रोसँग सबै काम सजिलै गर्नसक्छ । यो भनेको आफैँले आफूलाई गर्ने अचुक औषधि हो । यसलाई पैसा हालेर किन्नै पर्दैन, आफैँले विहान आधा घन्टादेखि एक घन्टासम्म जाँगर मात्र लगाए पुग्छ । यस्तो सजिलो र सस्तो औषधि पनि हामी नगरेर रोगी हुन्छौँ, अकालैमा मर्छौँ । यो भन्दा विडम्बना मानिसको जीवनमा के हुन्छ ? त्यसैले हरेक मानिसले जान्न र बुझ्नुपर्ने के हो भने जीवनभरि खुसी र सुखी रहेर जीवन सफल बनाउन विहानै योग गर्न अनिवार्य छ । सुरुमा केही दिन गाढो र असजिलो लागे पनि बानी परिसकेपछि एक दिन योग गरेर भने खान मन पनि लादैन र निन्द्रा पनि लाग्दैन । अनी दिनभरि के नभएको, के नभएको जस्तो असजिलो भइरहन्छ । यसरी योग गर्नु भनेको शरीर र मन दुवै चङ्गा हुने सजिलो उपाय हो ।

यस सम्बन्धमा यो पतिकारको २५ वर्षदेखिको लामो अनुभव रहेको छ । करिब ३० वर्ष पहिले मलाई मधुमेहको रोग भयो । जुनवेला मेरो उमेर ४३ वर्षको थियो र म वकालत पेसामा धेरै व्यस्त थिएँ । त्यसपछि डाक्टरको सल्लाहअनुसार मैले औषधि सेवन गर्न सुरु गरेँ । त्यसपछि पनि मलाई रोगले च्याप्दै गएपछि डाक्टरकै

सङ्केतअनुसार मैले भारतीय टिभी च्यानल हेरेर रामदेव बाबाले गरेको योग गर्न सुरु गरेदेखि मेरा समस्या जीउ भन्कनाउने, टाउको दुख्ने रिंगटा लाग्ने र विस्मरण हुनेसमेतका समस्या सबै ठीक भए र अहिले मेरो शारीरिक र मानसिक दुवै अवस्था २५ वर्ष पहिलेभन्दा पनि ठीक छन् । अहिले मेरो उमेर ७३ वर्षको भए पनि शेरक काम गर्न उत्तिकै सक्रिय छु र स्मरण शक्ति पनि राम्रो छ ।

यसो हुनुमा म शुद्ध शाकाहारी भोजन र योग अभ्यास नै मुख्य हो । सुखी हुन पहिले खुसी हुन जरुरी छ । खुसी हुन लोभ पाप त्यागेर सकारात्मक सोच सिर्जना गर्नुपर्छ । सकारात्मक सोचले मानिसलाई सन्तोषी बनाउँछ । यसो भएपछि मानिस स्वतः परोपकारी बन्छ । यी सबैकुरा योगमैनीत हुन्छ । योग गर्नले एकैपटक सजिलै पाउन सकिन्छ ।

मानिस विवेक प्राणी भएकाले आफ्नो जीवन सफल पार्न हरेक मानिसले विवेक प्रयोग गर्न सक्नु पर्छ । जीवन जीउनु भनेको आफूले मात्र खानु, लाउनु हुँदै होइन । अरु मानिसलाई, समाजलाई र समग्रमा संसारलाई नै सेवा र सहयोग गरेका मानिसलाई उत्कृष्ट मानिस भनिएको छ । जीवनको यथार्थ बुझ्न आफू सबै दृष्टिले सक्षम हुन जरुरी हुन्छ । यसो हुनु योग गरेकै हुनुपर्छ । योगले शरीर र मनलाई निरोगी बनाउँछ र शान्त मन बनाएर जीवनको यथार्थ बोध हुन्छ । अनि मात्रै मानिस सधैं सकारात्मक भावले खुसी र सुखी बन्दछ ।

यसरी जीवन सफल बनाउने सूत्र योगबाट फेला पार्न सकिन्छ । यही भएर विभिन्न योग गुरुहरूका योग अभ्यासका प्रयोगकर्ताले आफ्नो मात्र जीवन सफल बनाएका छैनन्, संसारभरिका मानिसको जीवनलाई योगमार्फत सही दिशाबोध गरेर जीवन सफल बनाउने सूत्र दिइरहेका छन् । जसजसले ती सूत्रहरूलाई आफ्नो जीवनमा पनि अभ्यास गरेका छन्, उनीहरूको जीवन सार्थक बनेको छ ।

शीतलहरको समयमा चिसोको कारण मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ, त्यसैले निम्न सावधानी अपनाऔं

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरू खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा विरामीहरूको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरूलाई न्यानो अवस्थामा राख्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाने, गोठ/टहरामै राखेर पर्याप्त घाँस/पराल र दाना दिने गरौं ।
- चिसोको कारण विरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं ।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी विरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधोपचार गर्ने गरौं ।
- कोठाभित्र आगो बालेर तातो पार्दा पर्याप्त भेन्टिलेशनको व्यवस्था मिलाऔं ।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता

तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

नेपालको सार्वजनिक ऋण २० खर्ब सात अर्ब, विश्व बैंक सबैभन्दा ठूलो ऋणदाता

काठमाडौं, १७ पुस (रासस) । चालू आर्थिक वर्ष २०७९/८० को पहिलो त्रैमासिक अवधिसम्म नेपालको कूल सार्वजनिक ऋण रु २० खर्ब सात अर्ब ८४ करोड बराबर देखिएको छ । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयको पहिलो त्रैमासिक प्रतिवेदनअनुसार गत असार मसान्तको तुलनामा असोज मसान्तसम्ममा सार्वजनिक ऋण शून्य दशमलव २७ प्रतिशतले घटेको हो ।

गत असार मसान्तसम्ममा नेपालको कूल सार्वजनिक ऋण रु २० खर्ब ९३ अर्ब २९ करोड बराबर थियो । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयका अनुसार पहिलो त्रैमासिक अवधिसम्ममा नेपालको कूल बाध्य ऋण रु १० खर्ब ५० अर्ब २३ करोड छ भने आन्तरिक ऋण रु नौ खर्ब ५७ अर्ब ६९ करोड बराबर छ । यो आँकडा गत असार मसान्तसम्मको ऋणको अवस्थासँग तुलना गर्दा बाध्य ऋण रु २४ अर्ब ३८ करोडले बढेको र आन्तरिक ऋण रु २९

अर्ब ८३ करोडले घटेको हो । चालू आवको पहिलो तीन महिनामा सरकारले कूल २४ अर्ब ७० करोड बराबर बाध्य ऋण उठाएको छ । यही अवधिमा आन्तरिक ऋण उठाएको छैन । पहिलो त्रैमासमा रु पाँच अर्ब ८४ करोड बराबर बाध्य ऋण तिरेको छ । विदेशी मुद्रामा लिएको ऋण विनियमदरमा भएको वृद्धिका कारण थप रु पाँच अर्ब ५२ करोड तिर्नुपर्ने पनि सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले जनाएको छ ।

यही अवधिमा आन्तरिक ऋणको साँवा र ब्याजका रूपमा रु २९ अर्ब ८३ करोड भुक्तानी गरिएको छ । अहिले नेपालको कूल गार्हस्थ्य उत्पादन (जिडिपी) को आकार रु ४८ खर्ब ५९ अर्ब ६२ करोड बराबर छ । जिडिपी आकारसँग नेपालको सार्वजनिक ऋणको अवस्था तुलना गर्दा ४९ दशमलव ३८ प्रतिशत पुगेको छ । जसमध्ये बाध्य ऋण २९ दशमलव ६४ प्रतिशत र बाध्य ऋण १९ दशमलव ७३ प्रतिशत बराबर हो । आन्तरिक ऋण व्यवस्थापन

बढी सकसपूर्ण अहिले नेपालका लागि बाध्य ऋणको तुलनामा आन्तरिक ऋण भुक्तानी बढी सकसपूर्ण रहेको सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयका सूचना अधिकारी हिरा न्यौपाने बताउनुहुन्छ । विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय घटनाक्रमबाट सिर्जित समस्याका कारण ब्याजदर बढ्नु र भुक्तानी गर्नुपर्ने साँवा तथा ब्याजको भार बढेका कारण समस्या रहेको उहाँको भनाइ छ ।

नेपालले विभिन्न ऋणपत्र, वचतपत्र तथा ट्रेजरी बिल सार्वजनिक गरेको आन्तरिक ऋण उठाउने गरेको छ । “ब्याजदर बढेका कारण आन्तरिक ऋणको व्यवस्थापनमा चाप बढेको छ । ऋणपत्र र ट्रेजरी बिलहरू महँगो ब्याजदरमा ल्याउनुपरेको छ । बाध्य ऋण सहूलियत ब्याजदरको र लामो समयका लागि लिइने भएका कारण त्यस्तो ऋण व्यवस्थापनमा समस्या छैन”, उहाँले भन्नुभयो ।

नेपालले विदेशी दातृ

निकायबाट व्यावसायिक ऋण प्रयोग गरेको छैन । सहूलियतपूर्ण कर्जा मात्रै नेपालले लिने गरेको छ । अधिकांश बाध्य ऋण करिब एक प्रतिशत ब्याजदरमै लिइएको न्यौपाने बताउनुहुन्छ । तर नेपालले लिएको विदेशी ऋण विदेशी मुद्रामा तिर्नुपर्ने भएकाले विनियम दरमा आउने उतारचढाव भने त्यसमा रहन्छ । “बाध्य ऋणको चुनौती भनेको विनियम दरको उतारचढाव हो । न्यून रकम हुने भएकाले त्यसको व्यवस्थापनका लागि हामीलाई धेरै समस्या छैन । बढी समस्या देखिएको आन्तरिक ऋणको व्यवस्थापनमा हो”, न्यौपानेले भन्नुभयो । पछिल्लो केही समययता ब्याजदर लगातार बढेपछि सरकारी ऋणपत्र र ट्रेजरी बिलहरू पनि उच्च ब्याजदरमा जारी गर्नुपर्ने अवस्था छ । ब्याजदरकै कारण ट्रेजरी बिल ‘अन्डर स्क्राइब’ हुने अर्थात् सरकारले उठाउन खोजेको जति प्रस्ताव नपर्ने जस्ता समस्याहरू पनि देखिने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विश्व समाचार

पूर्वप्रमुख पादरी बेनेडिक्टको निधनमा अमेरिकी राष्ट्रपतिद्वारा शोक प्रकट

वासिङ्टन, १७ पुस (रासस/एएनआई) । अमेरिकाका राष्ट्रपति जो बाइडेनले संसारभरका क्याथोलिक गिर्जाघरका पूर्वप्रमुख पादरी बेनेडिक्टको सोझैको असामयिक निधन भएकामा शोक प्रकट गर्नुभएको छ । पञ्चानव वर्षको उमेरमा शनिवार बिहान भ्याटिकनको मेटेर इक्लेसिया मठमा उहाँको निधन भएको हो । पूर्वप्रमुख पादरी बेनेडिक्टले इसाई धर्मको पुनर्जागरणका निम्ति गर्नुभएको योगदान र गिर्जाघरप्रतिको उहाँको समर्पणको अमेरिकी राष्ट्रपतिले प्रशंसा गर्नुभएको छ । धर्मपत्नी जिलसहित विश्वभरका इसाई धर्मावलम्बीप्रति अमेरिकी राष्ट्रपतिले शोक व्यक्त गर्दै उनीहरूप्रति समवेदना व्यक्त गर्नुभएको छ । शोक सन्देशमा अमेरिकी राष्ट्रपतिले पादरी बेनेडिक्ट एक निष्ठावान् व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो भन्दै उहाँका सिद्धान्तहरूलाई विश्वले सधैं सम्झने बताउनुभएको छ । सन् २०१३ मा उहाँले स्वास्थ्यको कारण देखाउँदै पदबाट राजीनामा गर्नुभएको थियो । छ सय वर्षपछि पदबाट त्यसरी राजीनामा गर्ने उहाँ पहिलो प्रमुख पादरी हुनुहुन्थ्यो । त्यस बेला उहाँले एक अर्ब २० करोड क्याथोलिकका गिर्जाघर सम्हाल्ने शक्ति आफूमा नरहेको घोषणा गर्दै पदबाट बाहिरिनु भएको थियो । जर्मनीका लजालु धर्मशास्त्री बेनेडिक्टले धर्मनिरपेक्ष युरोपमा इसाई धर्मलाई पुनर्जागृत गर्ने प्रयास गर्नुभएको थियो । आगामी बिहीवार पोप फ्रान्सिसको अगुवाईमा सेन्ट पिटर् स्क्वायरमा उहाँको अन्त्येष्टि हुनेछ । सोमबारदेखि उहाँको शव सेन्ट पिटर्को बासिलिकामा श्रद्धाञ्जलिका निम्ति राखिने भ्याटिकनले जनाएको छ । विश्वका विभिन्न देशका नेताहरूले पूर्वपोपको निधनमा गहिरो दुःख व्यक्त गर्दै उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरेका छन् ।

फिलिपिन्समा कोभिडबाट छव्वीस जनाको मृत्यु


मनिला, १७ पुस (रासस/सिन्ट्वा) । फिलिपिन्समा कोभिड १९ बाट शनिवार मात्र २६ जनाको ज्यान गएको यहाँका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले जानकारी दिएका छन् । दक्षिणपूर्व एसियाली देश फिलिपिन्समा कोभिडबाट एकै दिन अर्थात् शनिवार मात्र २६ जनाको ज्यान गएको यहाँको स्वास्थ्य विभागले जानकारी दिएको छ । सो विभागका अनुसार शनिवार यहाँ कोभिडबाट पाँच सय ९९ जना सङ्क्रमित भएका पनि बताइएको छ । यो समेत गरी यहाँ कोभिड महामारी सुरु भएदेखि अहिलेसम्ममा ४० लाखभन्दा बढी नागरिक सङ्क्रमित भएका बताइएको छ । यहाँ अहिले सक्रिय सङ्क्रमित १३ हजार मात्र भएपनि पछिल्लो समयमा कोभिडबाट हुने सङ्क्रमितको सङ्ख्या बढ्दै गएको देखिएको अधिकारीहरूले जनाएका छन् । प्राप्त समाचारअनुसार यहाँ कोभिडका कारण ६५ हजार जनाभन्दा बढीको ज्यान गएको छ ।

पहिरोमा दश जना खानी मजदूर पुरिए

बुकाभु, १७ पुस (रासस/एएफपी) । पूर्वीप्रजातान्त्रिक गणतन्त्र कङ्गोको दुई अस्थायी खानीमा भीषण वर्षापछि आएको पहिरोमा परी कम्तीमा दश जनाको मृत्यु भएको स्थानीय अधिकारीहरूले शनिवार बताएका छन् । दक्षिण किभु प्रान्तको फिजी एन्क्लेभमा बिहीवारदेखि शुक्रबार रातिको भारी वर्षापछि यो प्रकोप आएको स्थानीयहरूले बताएका छन् । पहिरोले सो क्षेत्रका दुईवटा सुन खानी स्थलमा क्षति पुगेको छ । अस्थायी खानीका १० जनाको मृत्यु, नौ जना घाइते, र बेपत्ता छन् । अधिकांश पीडितहरू कारीगर खानीका रहेका बताइएको छ । दुई खानी साइटहरूमा वारम्बार पहिरो आउने गरेको बताइएको छ । दश जनाको मृत्यु भएको पुष्टि भएको र अन्य शव निकाल्ने खोजी टोलीले प्रयास गरिरहेको स्थानीय रेडक्रसका अधिकारी ओनेसफोर कार्बन्डल्वाले बताउनु भएको छ । अन्य शव निकाल्न खोजी टोलीले प्रयास गरिरहेको उहाँले बताउनु भएको छ । डिसेम्बरको मध्यमा, मुसलधारे वर्षाको कारण आएको बाढीले देशको पश्चिममा रहेको राजधानी किन्शासामा एक सय ६० भन्दा भन्दा बढी मानिसको ज्यान गएको जनाइएको छ ।

अफगानिस्तानको राजधानीमा शक्तिशाली विष्फोट

काबुल, १७ पुस (रासस/सिन्ट्वा) । अफगानिस्तानको राजधानी काबुलमा आइतबार भएको बम विष्फोटमा परी केही हताहत भएको आन्तरिक मन्त्रालयका प्रवक्ता अब्दुल नाफी टकारले जानकारी दिनु भएको छ । ‘आइतबार बिहान सैनिक एयरपोर्टको गेट बाहिर विष्फोट भएको थियो र दुर्भाग्यवश हाफ्रा केही नागरिकको मृत्यु र घाइते भएका छन्,’ प्रवक्ताले आइतबार सिन्ट्वा समाचार समितिलाई जानकारी दिनुभएको छ । थप विवरण नदिई घटनाको अनुसन्धान शुरु भएको उहाँले बताउनु भएको छ । हालसम्म विष्फोटनको जिम्मेवारी कुनै समूह वा व्यक्तिले लिएको छैन ।



भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय
यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय
राजविराज, सप्तरी, नेपाल

विषय -आशयपत्र पेश गर्ने सम्बन्धी १५ दिने सार्वजनिक सूचना ।
प्रथम पटक प्रकाशित मिति -२०७९/०९/१८

प्रस्तुत विषयमा भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय मधेश प्रदेश जनकपुरधामको च.नं. ७६३ मिति २०७९/०९/१४ गतेको प्राप्त पत्रानुसार यस कार्यालयबाट नया सवारी चालक अनुमती पत्र जारी गर्न अनुमती प्राप्त भै आएको छ । तत् सम्बन्धमा A,B,C,C1,E,K वर्गको प्रयोगात्मक परिक्षा संचालन गर्न अभाव भएको हुँदा सम्बन्धीत प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) र सवारी साधन उपलब्ध गराउने फर्म वा कम्पनीले परिक्षार्थिहरूबाट प्रयोगात्मक परिक्षा शुल्क लिई सेवा प्रदान गर्ने शर्तमा प्रयोगात्मक परिक्षास्थल सम्झौता भएको मितिले दुई वर्षको लागि भाडामा उपलब्ध गराउन ईच्छुक स्वीकृति प्राप्त फर्म वा कम्पनीहरूबाट प्रचलित कानून बमोजिम प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) र सवारी साधन वापत प्रति सेवाग्राहीबाट के/कति सेवा शुल्क लिई उपलब्ध गराउन सकिन्छ ? सो कुरा खोली तपसिलको शर्तहरूको अधीनमा रही यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र प्राविधिक तथा आर्थिक प्रास्ताव छुट्टा छुट्टै गरी यस कार्यालयमा शिलबन्दी बुझाउन हुन यो शिलबन्दी प्रस्ताव आह्वान गरिन्छ ।

तपसिल

१. शिलबन्दी बुझाउने स्थान – यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय, राजविराज, सप्तरी ।
२. प्रशिक्षण केन्द्र/स्थल- यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय राजविराज देखि ४ किलोमिटर भित्र मुल सडकको आसपासमा हुनुपर्नेछ जहाँ आवत-जावत गर्दा सर्वसाधारणलाई असर पर्ने खालको हुनु हुदैन ।
३. प्रशिक्षण केन्द्र भएको जग्गाको प्रकृति ,क्षेत्रफल एवम् मापदण्डहरू सवारी चालक प्रशिक्षण संचालन निर्देशिका ,२०७४ तथा सवारी चालक अनुमति पत्र तथा सवारी चालक अनुमतिपत्रको परीक्षा संचालन गर्ने निर्देशिका २०७७ संसोधित बमोजिम भएको हुनु पर्नेछ ।
४. प्रचलित कानून बमोजिम ड्राईभिङ सेन्टर संचालन ईज्जात पत्र प्राप्त भएको र अवधि समाप्त भएको भए नविकरणसमेत भएको हुनुपर्नेछ ।
५. प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) परिसरमा शुद्ध पिउने पानी, प्रतिकालय एवम् महिला, पुरुषको छुट्टा छुट्टै शौचालयको व्यवस्था भएको हुनु पर्नेछ ।
६. प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) परिसरमा पर्याप्त पार्किङस्थल भएको हुनु पर्नेछ ।

डिजिटल माध्यमबाट सञ्चारमाध्यम र पत्रकारमाथि आक्रमण बढ्दो

जसपाको मन्त्री छनोटको जिम्मा राजनीतिक समितिलाई

काठमाडौं, १७ पुस (रासस) । यस वर्ष डिजिटल माध्यमबाट सञ्चारमाध्यम र पत्रकारमाथि आक्रमण भएको पाइएको छ । नेपाल पत्रकार महासङ्घका अनुसार अनलाइन सञ्चारमाध्यमको सिएमएसमा अनधिकृत प्रवेश गर्ने, सङ्गठितरूपमा अनफलो अभियान चलाउने, सामाजिक सञ्जालमार्फत विभिन्न प्रकारका धम्की दिने, सामाजिक सञ्जाललाई बन्द गर्न प्रयास गर्ने र विमुख बनाउने तथा हत्याक गर्ने काम भएको छ । प्रकाशित तथा प्रसारित समाचारमा असहमति राख्ने व्यक्ति वा समूहले सञ्चार संस्था र पत्रकारमाथि नयाँ

नयाँ तरिका अपनाएर आक्रमण गरेका पाइएको छ । महासङ्घले शनिवार सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनअनुसार सन् २०२२ मा प्रेस स्वतन्त्रता हननका ५३ वटा घटना भएका छन् । नेपाल पत्रकार महासङ्घको प्रेस स्वतन्त्रता अनुगमन शाखाको अभिलेखअनुसार ५३ वटा घटनामा एक सय ३२ पुरुष र १८ महिला पत्रकारसहित छ वटा सञ्चारसंस्था प्रभावित भएका छन् । सन् २०२१ मा प्रेस स्वतन्त्रता हननका ६२ वटा घटना अभिलेख भएका थिए । जसमध्ये एक सय ९० जना पत्रकार तथा चार सञ्चारमाध्यम प्रभावित भएका थिए । सन् २०२२ मा इध, प्रदेश

र स्थानीय सरकारले ल्याएका सञ्चारसम्बद्ध विचाराधीन कानून प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविरुद्ध भएको पाइएको छ । त्यस्ता कानूनले नेपालको संविधानले प्रत्याभूत गरेको पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको व्यवस्थालाई समेत चुनौती थपिदिएको महासङ्घको भनाइ छ । प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको विषयमा सन् २०२२ निकै नै चुनौतीपूर्ण वर्ष बनेको महासङ्घका महासचिव रोशन पुरीले बताउनुभयो । नयाँ प्रविधि र शैलीको विकाससँगै प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविरुद्धका घटनामा पनि नयाँ-नयाँ तरिका अपनाउने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

काठमाडौं, १७ पुस (रासस) । जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले पार्टीका तर्फबाट सरकारमा सहभागी हुने मन्त्रीहरूको टुङ्गो लगाउन राजनीतिक समितिलाई जिम्मेवारी दिएको छ । जसपाको शनिवार बसेको कार्यकारिणी समितिको बैठकले सरकारमा सहभागी हुने मन्त्रीहरूको निर्णय गर्ने जिम्मा राजनीतिक समितिलाई दिएको सो पार्टीका प्रवक्ता मनिष सुमनले जानकारी

दिनुभयो । जसपाले यही पुस १८ र १९ गते पार्टीको राजनीतिक समितिको बैठक बोलाएको छ । नेकपा (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' नेतृत्वको सरकारलाई जसपाले समर्थन गरेको छ । ललितपुरस्थित पार्टी केन्द्रीय कार्यालय बालकुमारीमा भएको बैठकमा निर्वाचनको समीक्षा गर्दै पार्टीको महाधिवेशन गर्नेबारे पनि विचार-विमर्श भएको

जसपाले जनाएको छ । निर्वाचनको समीक्षा गर्न शिवलाल थापा नेतृत्वको तीन सदस्यीय समिति गठन गरेको छ । बैठकले पार्टीका तर्फबाट मधेश प्रदेशसभामा संसदीय दलको नेता चयनका लागि गठित तीन सदस्यीय समितिलाई अनुमोदन गरेको छ । लालकिशोर साहको संयोजकत्वमा गठित समितिको सदस्यमा दिनेश यादव र रवीन्द्र गिरी रहनुभएको छ ।


नेपालको सार्वजनिक...

कुन देश र दातृ निकायलाई कति ऋण तिर्न बाँकी ?

नेपालको सबैभन्दा ठूलो ऋणदाता विश्व बैंक समूहअन्तर्गत 'इन्टरनेसनल डेभलपमेन्ट एसोसिएसन (आइडिए) हो । आइडिएसँग नेपालले रु पाँच खर्ब २६ अर्ब एक करोड १८ लाख बराबर ऋण लिएको छ । त्यस्तै, एसियाली विकास बैंक (एडिबी) नेपालको दोस्रो ठूलो ऋणदाता हो । एडिबीलाई नेपालले रु तीन खर्ब २३ अर्ब ६४ करोड ९० लाख ऋण तिर्न बाँकी रहेको छ । नेपालले जापान अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नियोग (जाइका) सँग रु ४८ अर्ब ४१ करोड ३४ लाख र अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोष (आइएमएफ) सँग रु ४३ अर्ब ८९ करोड ५३ लाख बराबर ऋण लिएको छ । एक्जिम बैंक लाइन अफ क्रेडिट-इन्डियासँग रु ३७ अर्ब ५६ करोड ६३ लाख, एक्जिम बैंक अफ चाइनासँग रु ३३ अर्ब ५१ करोड २८ लाख, इन्टरनेसनल फन्ड फर एग्रीकल्चर डेभलपमेन्ट (

आइएफएडी) सँग रु १० अर्ब २५ करोड ४४ लाख र ओपेक फन्ड फर इन्टरनेसनल डेभलपमेन्ट (ओएफआइडी) रु आठ अर्ब ३८ करोड ३३ लाख बराबर ऋण नेपालले लिएको छ । युरोपियन इन्भेस्टमेन्ट बैंक (इआइवी) को रु पाँच अर्ब ६१ करोड ५५ लाख, एक्जिम बैंक कोरियासँग रु पाँच अर्ब ६२ करोड ८५ लाख, साउदी कोषको रु तीन अर्ब तीन करोड, नर्डिंक डेभलपमेन्ट फन्डको रु एक अर्ब ८१ करोड ८५ लाख, र कुवेतको एक अर्ब ५० करोड ५७ लाख ऋण तिर्न बाँकी छ । त्यसै गरी, नेपालले बेल्जियमसँग ५७ करोड ३६ लाख, युरोपियन इकोनोमिक काउन्सिल (इइसी) सँग १९ करोड ५३ लाख, नाजिक्सिक बैंक फ्रान्स १३ करोड ९५ लाख र एसियन पूर्वाधार लगानी बैंक (एआइआइबी) सँग तीन करोड ७० लाख बराबर ऋण लिएको देखिन्छ । नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोष (आइएमएफ) ले स्पेसल ड्रइड राइट (एसडिआर) अन्तर्गत मान्यता

पाएका विभिन्न पाँचवटा मुद्रा (अमेरिकी डलर, जापानी येन, युरो, पाउन्ड स्टर्लिंग र चिनियाँ येन) मा तिर्नेगरी ऋण लिने गरेको छ । पछिल्लो पाँच वर्षमा दोब्बर भयो सार्वजनिक ऋण प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्यको अधिल्लो निर्वाचनताका नेपालको सार्वजनिक ऋण अहिलेको भन्दा आधा थियो । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७४/७५ मा नेपालको सार्वजनिक ऋण रु नौ खर्ब १७ अर्ब बराबर थियो । यस्तो ऋण आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा रु १० खर्ब ४८ अर्ब पुग्यो । त्यस्तै, सार्वजनिक ऋण आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा रु १४ खर्ब ३३ अर्ब र आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा १७ खर्ब ३७ अर्ब पुगेको देखिन्छ । गत आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा नेपालको कूल सार्वजनिक ऋण २० खर्ब १३ अर्ब पुगेको देखिन्छ ।



जनज्योती कृषि सहकारीमा सदस्यता किन ...?

नीति, कार्यविधि र सुशासनमा चलेको संस्था रणनीतिक योजना एवं लक्ष्य र उद्देश्यका आधारमा संचालित संस्था । आर्थिक समृद्धिका विभिन्न अवसरहरु भएको संस्था । विभिन्न घटना एवं दुर्घटनामा सुरक्षाको प्रत्याभुती गर्ने संस्था । प्रभावकारी व्यवस्थापन र सुशासनका लागि राष्ट्रिय सहकारी बैंकको राष्ट्रिय स्तरको care कार्यक्रममा आवद्ध संस्था । नेतृत्व विकासका लागि प्रसस्त अवसरहरु भएको संस्था । उद्यमशिलता विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु भएको संस्था । सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने संस्था । सहकारी अभियानमा राष्ट्रिय तहको नेतृत्व गर्न सफल संस्था । सदस्य मैत्री बचत र ऋण सेवा सहितको संस्था । व्यवसायिक कार्यक्रम संचालन गरेको संस्था । कृषि पेशालाई प्राप्ताहन गर्ने संस्था । सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था । त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, "बचत गरौं समृद्ध बनौं"

जनज्योति कृषि सहकारी संस्था लि.
राजविराज ९ मलेठ, सप्तरी
सम्पर्क नं. ०३१-५९०६०१, ०३१५९०६०२,
www.janajyoticoop.com.np

डा. कालीप्रसाद यादव

MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज

डा. रिपला आचार्य

MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992

छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ

डण्डीफोर, कपाल भर्ने, एलर्जीदाद, ढुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुबी यहाँ हरेक किसिमका छाला, नङ्ग, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ ।

सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मसी हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७

आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं ।

- इयाल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुनेगरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरूममा ग्यास गिजरको प्रयोग नगरौं । गर्दै परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं ।

इयालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यान जान सक्दछ ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भन्नुहोस् ।

नेपाल सहकारी संस्था लि.

राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

