जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९ | स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३२ | अंक १४१ | २०७९ साल पुस १८ गते सोमबार | (2 Jan. 2023 Monday) | मूल्य रु. ५/-

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : योग : जीवन सफल... ३ पृष्ठमा : नेपालको सार्वजनिक ऋण... ३ पृष्ठमा : पूर्वप्रमुख पादरी बेनेडिक्टको..

डेंगीबाट बचौं

- 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 भरीकै 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 महेश प्रसाद यादवले संयुक्त रुपमा कार्यालय संचालनमा आउने समस्या र त्यसलाई समाधानका लागि पहल थालिने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । नवनिवार्चित दुबै प्रदेशसभा सदस्य हालै सम्पन्न प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनमा जनमत पार्टीका तर्फबाट उम्मेदवार रहेका थिए ।

प्रदेशसभाद्वयसहित प्रमुख जिल्ला अधिकारी भुपेन्द्र थापा समेतको समन्वयमा आईतवार राजबिराजमा 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 ब्यक्त 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 बस्नु परेको गुनासो पोखे । उनले कतैबाट बजेट नआउदा एक पत्ता सिटामोल किन्न पनि बिभिन्न पालिका र प्रदेश सरकारसंग सहयोगका लागी आग्रह गरेको गर्दै आएको बताए । उनले ती औषधीलाई गन्तब्यसम्म पुऱ्याउन ढुवानी भाडा समेत नरहेको लाचारी सुनाए ।

यस्तै नेपाल टेलिकमका शाखा प्रमुख हसन अन्सारीले कर्मचारीको चरम अभावले सेवा प्रवाहमा समस्या भईरहेको गुनासो पोखे । उनले कर्मचारीको चरम अभाव रहेको तथा अर्को तीर नियमित मोबाइल नेटवर्कका लागि २२ वटा टावर राख्नु पर्नेमा केन्द्रिय कार्यालयले २ वटा टावर मात्र राख्ने स्विकृत दिएको जनाए ।

यसैगरि तिलाठी कोईलाडी गाउपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सुरेन्द्र यादवले कर्मचारीको चरम अभावका कारण सेवा प्रवाहमा समस्या भएको भन्दै प्रदेश लोकसेवा आयोगबाट भएपनि यथासक्य विज्ञापन र रिक्त पदपुर्तीको व्यवस्था मिलाउन पहलका लागि आग्रह गरे ।

कृषि ज्ञान केन्द्र सप्तरीका प्रमुख राजेन्द्र प्रसाद यादवले रिक्त रहेको दरबन्दी पदपुर्ती नहुदा र आवश्यक बजेटको अभावमा कृषि क्षेत्रमा समस्या उत्पन्न हुने गरेको बताए । घरेलु तथा साना उधोग कार्यालयका प्रमुख रेखा यादवले कर्मचारी तथा भौतिक पुर्वाधारको अभावमा सेवा प्रवाह गर्न निकै अप्ठ्यारो भइरहेको भन्दै यसका लागि पहल गर्न ध्यानाकर्षण गराए ।

कार्यक्रमका अधिकाँश सहभागी कार्यालय प्रमुखहरुले कर्मचारी र बजेटको चरम अभाव प्रति ध्यानाकर्षण गराएपछि प्रदेशसभा सदस्यद्वय सिह र यादवले उक्त समस्या समाधानका लागि आफुहरुले प्रदेश देखी केन्द्र सम्म आवश्यक पहल गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका थिए ।

जग्गा बिक्रिमा

राजविराज वडा नं. ६ थानगाछी स्कुलको दक्षिण पट्टीको जग्गा विक्रीमा छ। जग्गाको तिनै भागमा १२ फिटको बाटो भएको घर सहितको जग्गा लिने इच्छुक व्यक्तिले सिन्हा लँज राजविराजमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

सम्पर्क नं. ०३१-५३०४३४

राजविराजमा पुस्तक मेला

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १७ पुस ।

आइतबारदेखी राजविराजमा साहित्यिक संस्था साझा प्रकाशनले बृहत पुस्तक मेलाको आयोजना गरेको छ। १४ दिन सम्म चल्ने उक्त पुस्तक मेलाको आईतवार साहित्यकर्मी एवं दहेजमुक्त मिथिला समाजकी राष्ट्रिय संयोजक करुणा झाले 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 सम्पुर्ण भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतीको श्रीबृद्धिमा टेवा पुऱ्याउने विश्वास ब्यक्त गरेकी छिन् ।

अन्तराष्ट्रिय मैथिली परिषद नेपालको महासचिव समेत रहेकी उनले अन्य भाषासगै 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 ब्यक्त गरेकी उनले यस्तो छुट सहितको पुस्तक मेलाले त्यस्ता पाठकलाई आकर्षण गर्न सफल हुने विश्वास ब्यक्त गरिन ।

शाखा प्रबन्धक मनोज माझीले पठन संस्कृतीको विकास तथा ज्ञानबर्द्धक उपयोगि पुस्तकको बिक्री बितरण बृद्धि 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 ।

पुष मसान्तसम्म फेको प्रविधिद्वारा मोतिबिन्दुको शल्यक्रियामा २०% छुट तथा ज्येष्ठ नागरिकहरुका लागि OPD FEE निःशुल्क

हाम्रा विशेषताहरु

१. अनलाईन नाम दर्ताको सुविधा,
२. अत्याधुनिक फेको प्रविधिवाट 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

कुमारी र एनसिसी बैंकको एकीकृत कारोबार सुरु

काठमाडौँ, १६ पुस (रासस)।

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

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

यी दुबै बैंक एक बराबर एक स्वाप रेसियोमा 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

काठमाडौँ, १७ पुस (रासस)।

ग्रेगोरियन पात्रोअनुसार आइतबारदेखि नयाँ वर्ष सन् २०२३ सुरु भएको छ।

जिजस क्राइस्टलाई फाँसी दिएपछि इस्वी सम्वत् सुरुआत भएको भन्ने भनाइ छ। पोप ग्रेगोरीले 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।

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

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, 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 हँल, 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 प्रसुती रोग विशेषज्ञ
बाँझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनावारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

योग : जीवन सफल बनाउने सूत्र

काठमाडौँ, 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 सम्झेर उहाँहरुको जीवन पद्धति अनुशरण गर्न जरुरी छ। यसो गर्न सकेमात्र मानिस निरोगी र दीर्घजीवी हुन सक्छ र यसैमा खुसी र सुखी दुबै 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 आफैंमा र संसारका लागि बोझ मात्र हो। यसरी बाँचिरहेका मानिस खुशी र सुखी हुनै सक्दैनन्। त्यस्तो मानिसको जीवन कदापि सफल हुनै सक्दैन। यिनीहरुले कुनै प्रगति गर्न सक्दैनन्। आफ्ना लागि आफैं बोझ भएर बाँचेका मानिसले अरुलाई सहयोग गर्ने कुरै भएन। यिनीहरु 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 आफैं रोगी छ, केही गर्न सक्दैन। सँधै बिमारी 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 सँधै निरोगी छ। सधैं हँसिलो रसिलो छ। जुनसुकै काम, जतिबेला पनि गर्न सक्छ। आफ्नो काम आफैं 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 सँधै 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 बिदा 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 गर्नै पर्दैन। आफैं हुन सकिन्छ। यसो हुन बुढो हुन पनि पर्दैन। जीवनको महत्व बुझेर बेलैमा वा उमेर छँदै सजिलै हुन सकिन्छ। यसो हुन कुनै खर्च गर्न पर्दैन। धेरै पैसाको पनि जरुरी पर्दैन। केवल सहीजीउने जीवन पद्धति बेलैमा जाने पुग्छ। यसका लागि सही र सकारात्मक सोच हुन मात्र जरुरी पर्छ।

योग के हो र कसरी गर्ने ?

योग एकदमै सजिलो र सस्तो उपाए 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 बिहान ४ बजे उठेर दिसा पिसाब जे सम्भव हुन्छ गरेर, हात मुख कुल्ला गरेर योगासनमा बस्नुपर्छ। यो योग गर्ने तरिकाको लागि बिहान ५ बजे भारतीय टिभी च्यानलमा प्रशारण हुने रामदेब बाबाको योग पद्धति केही दिन हेरेर अभ्यास गरे आफैं सजिलै जान्न सकिन्छ। यो योग क्रियाअन्तर्गत कपालभाँती अनुलोम, बिलोमसमेतका धेरै विधिहरु 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, आफैंले बिहान आधा घन्टादेखि एक घन्टासम्म जाँगर मात्र लगाए पुग्छ। यस्तो सजिलो र सस्तो औषधि पनि हामी नगरेर रोगी हुन्छौं, अकालैमा मर्छौं। यो भन्दा विडम्बना मानिसको जीवनमा के हुन्छ ? त्यसैले हरेक मानिसले जान्न र बुझ्नैपर्ने के हो भने जीवनभरि खुसी र सुखी रहेर जीवन सफल बनाउन बिहानै योग गर्न अनिवार्य छ। सुरुमा केही दिन गाह्रो र असजिलो लागे पनि बानी परिसकेपछि एक दिन योग गरेन भने खान मन पनि लाग्दैन 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 पंतिकारको २५ वर्षदेखिको लामो अनुभव रहेको छ। करिब ३० वर्ष पहिले मलाई मधुमेहको रोग सुरु भयो। जुनबेला मेरो उमेर ४३ वर्षको थियो र म वकालत पेसामा धेरै व्यस्त थिएँ। त्यसपछि डाक्टरको सल्लाहअनुसार मैले औषधि सेवन गर्न सुरु गरें। त्यसपछि पनि मलाई रोगले च्याप्दै गएपछि डाक्टरकै सङ्केतअनुसार मैले भारतीय टिभी च्यानल हेरेर रामदेव बाबाले गरेको योग गर्न सुरु गरेदेखि मेरा समस्या जीउ झन्झनाउने, 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 शरेक 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 योगमैनिहीत हुन्छ। योग गर्नाले 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 गुरुहरुका योग अभ्यासका प्रयोगकर्ताले आफ्नो मात्र जीवन सफल बनाएका छैनन्, संसारभरिका मानिसको जीवनलाई योगमार्फत सही दिशाबोध गरेर जीवन सफल बनाउने सूत्र दिइरहेका छन्। जसजसले ती सूत्रहरुलाई आफ्नो जीवनमा पनि अभ्यास गरेका छन्, उनीहरुको जीवन सार्थक बनेको छ।

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

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (व्यवस्था) 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 कुराहरु खाने गरौं।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउने, बालबालिकाहरुलाई 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 बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्तै उपचारको लागि जाने/लैजाने गरौं।
- चिसोको कारण पशुपंक्षी बिरामी 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

काठमाडौँ, 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 १३ अर्ब २९ करोड बराबर थियो । सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयका अनुसार पहिलो त्रैमासिक अवधिसम्ममा नेपालको कूल बाह्य ऋण रु १० खर्ब ५० अर्ब २३ करोड छ भने आन्तरिक ऋण रु नौ खर्ब ५७ अर्ब ६१ करोड बराबर छ । यो आँकडा गत असार मसान्तसम्मको ऋणको अवस्थासँग तुलना गर्दा बाह्य 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 बाह्य ऋण उठाएको छ । यही अवधिमा आन्तरिक ऋण उठाएको छैन । पहिलो त्रैमासमा रु पाँच अर्ब ८४ करोड बराबर बाह्य 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 ५१ अर्ब ६२ करोड बराबर छ । जिडिपी आकारसँग नेपालको सार्वजनिक ऋणको अवस्था तुलना गर्दा ४१ दशमलव ३८ प्रतिशत पुगेको छ । जसमध्ये बाह्य ऋण २१ दशमलव ६४ प्रतिशत र बाह्य ऋण १९ दशमलव ७३ प्रतिशत बराबर हो ।

आन्तरिक ऋण व्यवस्थापन बढी सकसपूर्ण

अहिले नेपालका लागि बाह्य 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, बचतपत्र 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 । बाह्य ऋण सहुलियत ब्याजदरको र लामो समयका लागि लिइने भएका कारण त्यस्तो ऋण व्यवस्थापनमा समस्या छैन", उहाँले भन्नुभयो ।

नेपालले विदेशी दातृ निकायबाट व्यावसायिक ऋण प्रयोग गरेको छैन । सहुलियतपूर्ण कर्जा मात्रै नेपालले लिने गरेको छ । अधिकांश बाह्य ऋण करिब एक प्रतिशत ब्याजदरमै लिइएको न्यौपाने बताउनुहुन्छ । तर नेपालले लिएको विदेशी ऋण विदेशी मुद्रामा तिर्नुपर्ने भएकाले विनियय दरमा आउने उतारचढाव भने त्यसमा रहन्छ । "बाह्य ऋणको चुनौती भनेको विनिमय 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 सस्क्राइब' हुने अर्थात् सरकारले उठाउन खोजेको जति प्रस्ताव नपर्ने जस्ता समस्याहरू पनि देखिने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

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 परिक्षार्थिहरुबाट प्रयोगात्मक परिक्षा शुल्क लिई सेवा प्रदान गर्ने शर्तमा प्रयोगात्मक परिक्षास्थल सम्झौता भएको मितिले दुई वर्षको लागि भाडामा उपलब्ध गराउन ईच्छुक स्वीकृति प्राप्त फर्म वा कम्पनीहरुबाट 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 शर्तहरुको 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 आहान 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 मापदण्डहरु 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 ड्राईभिङ्ग सेन्टर संचालन ईज्जात पत्र प्राप्त भएको र अवधि समाप्त भएको भए नविकरणसमेत भएको हुनुपर्नेछ ।

५. प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) परिसरमा शुद्ध पिउने पानी, प्रतिक्षालय एवम् महिला, पुरुषको छुट्टा छुट्टै शौचालयको व्यवस्था भएको हुनु पर्नेछ ।

६. प्रयोगात्मक परीक्षा स्थल (Trial Center) परिसरमा पर्याप्त पार्किङ्गस्थल भएको हुनु पर्नेछ ।

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 सोह्रौँको असामयिक निधन भएकामा शोक प्रकट गर्नुभएको छ । पञ्चानब्बे वर्षको उमेरमा शनिबार बिहान भ्याटिकनको मेटर 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 पुनजागृत गर्ने प्रयास गर्नुभएको थियो । आगामी बिहीबार पोप फ्रान्सिसको अगुवाईमा सेन्ट पिटर स्क्वायरमा उहाँको अन्त्येष्टि हुनेछ । सोमबारदेखि उहाँको शव सेन्ट पिटरको बासिलिकामा श्रद्धाञ्जलिका निम्ति राखिने भ्याटिकनले जनाएको छ । विश्वका विभिन्न देशका नेताहरूले पूर्वपोपको निधनमा गहिरो दु:ख व्यक्त गर्दै उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरेका छन् ।

फिलिपिन्समा कोभिडबाट छब्बीस जनाको मृत्यु

मनिला, १७ पुस (रासस/सिन्ह्वा) ।

फिलिपिन्समा कोभिड १९ बाट शनिबार मात्र २६ जनाको ज्यान गएको यहाँका स्वास्थ्य अधिकारीहरुले जानकारी दिएका छन् । दक्षिणपूर्व एसियाली देश फिलिपिन्समा कोभिडबाट एकै दिन अर्थात् शनिबार मात्र २६ जनाको ज्यान गएको यहाँको स्वास्थ्य विभागले जानकारी दिएको छ । सो विभागकाअनुसार शनिबार यहाँ कोभिडबाट पाँच सय ९१ 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 अधिकारीहरुले 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 शनिबार बताएका छन् । दक्षिण किभु प्रान्तको फिजी एन्क्लेभमा बिहीबारदेखि 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 बारम्बार पहिो आउने गरेको बताइएको छ । दश जनाको मृत्यु भएको पुष्टि भएको र अन्य शव निकाल्ने खोजी टोलीले प्रयास गरिरहेको स्थानीय रेडक्रसका अधिकारी ओनेसफोर काबन्डिल्वाले 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/सिन्ह्वा) ।

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 विस्फोट भएको थियो र दुर्भाग्यवश हाम्रा केही नागरिकको मृत्यु र घाइते भएका छन्,' प्रवक्ताले आइतबार सिन्ह्वा 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 ।

डिजिटल माध्यमबाट सञ्चारमाध्यम र पत्रकारमाथि आक्रमण बढ्दो

काठमाडौँ, 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 सञ्जालमार्फत् विभिन्न प्रकारका धम्की दिने, सामाजिक सञ्जाललाई बन्द गर्न प्रयास गर्ने र विमुख बनाउने तथा ह्याक 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 शनिबार 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 ङ्घ, प्रदेश र स्थानीय सरकारले ल्याएका सञ्चारसम्बद्ध विचाराधीन कानुन प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविरुद्ध भएको पाइएको छ। त्यस्ता कानुनले 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।

जसपाको मन्त्री छनोटको जिम्मा राजनीतिक समितिलाई

काठमाडौँ, १७ पुस (रासस)।

जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले पार्टीका तर्फबाट सरकारमा सहभागी हुने मन्त्रीहरूको टुङ्गो लगाउन राजनीतिक समितिलाई जिम्मेवारी दिएको छ।

जसपाको शनिबार 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 मधेस 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 एग्रिकल्चर 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 (इआइबी) 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, नर्डिक डेभलपमेन्ट फन्डको रु एक अर्ब ८१ करोड ८५ लाख, र कुवेतको एक अर्ब ५० करोड ५७ लाख ऋण तिर्न बाँकी छ।

त्यसैगरी, 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 ड्रइङ राइट (एसडिआर) अन्तर्गत मान्यता पाएका विभिन्न पाँचवटा मुद्रा (अमेरिकी डलर, जापानी येन, युरो, पाउन्ड स्टर्लिङ र चिनियाँ येन) मा तिर्नेगरी ऋण लिने गरेको छ।

पछिल्लो पाँच वर्षमा दोब्बर भयो सार्वजनिक ऋण

प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्यको अघिल्लो 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 प्रात्साहन गर्ने संस्था।
सदस्यहरुको कृषि उत्पादनको उचित मुल्यमा आकर्षक बजारीकरण गर्ने संस्था।
त्यसैले आजै संस्थामा जुटौं, **"बचत गरौं समृद्ध वनौं"**

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

आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं।

- झ्याल, 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 बाथरुममा ग्यास गिजरको प्रयोग नगरौं। गर्नै परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं।

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

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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 झर्ने, 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 फार्मेसी
हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस्।
हाम्रो सेवाहरु →
iPay remit
City Express Money Transfer
Best Remit Quick & Easy
Prabhu Money Transfer
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*