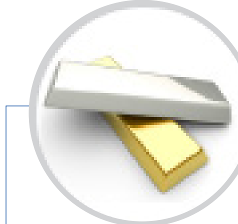

सुन चाँदी बजार मूल्य

छापावाल प्रतितोला	१,७३,८००
चाँदी प्रतितोला	१८३०

खम्बु पासाङल्हामु गाउँपालिका- ४ को दिङ्बोचे गाउँ। सगरमाथा आधार शिविर पुग्ने पर्यटकहरुका लागि सुविधासम्पन्न होटल रहेकाले पर्यटकहरु यहाँ वास बसेर आधार शिविरतर्फ यात्रा गर्छन्।

तस्बिरः हरि परियार/रासस

राष्ट्रिय मोही दिवस मनाइयो

काठमाडौं। राष्ट्रिय मोही दिवस मनाइएको छ। नेपाल डेरी एसोसिएसनको अगुवाइमा यसको आयोजना गरिएको हो। एसोसिएसनले जहाँ जहिले पनि स्वदेशी उत्पादनको उपभोग बढाउने उदेश्यले आफ्ना गतिविधि गरिरहेको हुन्छ। आफ्ना कार्यक्रमहरु बालबालिका वा जेष्ठ नागरिकलाई दुध सेवन गराई समुघाटन गरिएको कार्यक्रममा मायाको चिनो स्वरुप दुग्ध पदार्थ वितरण गरिएको थियो। कार्यक्रममा दुग्ध पदार्थ खुवाइएको थियो। यसैगरी अन्य पेय पदार्थको ठाउँमा मोही, लस्सी, दही, आइसक्रिम आदि राख्ने, सधैं दुध वा दुध चिया, कफि खुवाउने अभियानमा निरन्तर काम गरिरहेको छ। जसले गर्दा केही मात्रामा भए पनि दुध तथा दुग्ध पदार्थको स्वदेशी खपत बढेको छ। नेपाल डेरी एसोसिएसनले दुई वर्ष अगाडिबाट विद्यालय, अस्पताल, आश्रम विभित्र सामाजिक संघ संस्थामा निःशुल्क मोही सेवन गराउँदै आइरहेको छ। सो क्रममा काठमाडौंको दरबार मार्गमा रहेको रैथाने कृषि उपज बिक्री गर्ने स्थान ओरियन्ट क्याफेमा हरेक शनिवार बिहान ७ वजेदेखि ११ बजेसम्म परम्परागत रुपले ठेकीमा मोही तुल्याई निःशुल्क बितरण गरिरहेको जनाइएको छ। हालसम्म ८५ हप्तामा २५ हजार लिटर मोही झण्डै २ लाख जनालाई निःशुल्क सेवन गराइएको छ। सो मोही नेपाल डेरी एसोसिएसनले व्यवस्थापन गर्दै आएको छ। हालसम्मको हिसाबमा नेपाल डेरी एसोसिएसनले २० लाख बराबरको निशुल्क मोही सेवन गराएको छ। यही अभियानले आम मानिसमा मोही प्रतिको मोह बढ्दै जान थालेको र हिजोका दिनमा मोही सेवन गर्न मन लाग्दा लुकेर सेवन गर्नुपर्नेमा अब खुलारूपमा सेवन गर्न थालिएको आयोजकहरूको भनाइ छ। देश भरमा दुई दर्जन जति डेरी उद्योगले मोहीलाई लेबलिङ र प्याकेजिङ गरी बजारमा ल्याएका छन्। सबैभन्दा पहिला उपत्यका बाहिर लेबलिङ र प्याकेजिङ गरी बजारमा सञ्जिवनी ब्रान्डमा मोही उत्पादन कास्की लेखनाथमा रहेको बजगाई डेरी उद्योगले गरेको थियो भने उपत्यकामा पाटन औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको नवप्रभात डेरी उद्योगले "प्रभात मोही" भनि बजारमा ल्यायो। अहिले बजारमा लेबलिङ र प्याकेजिङ भएर करिब २५ हजार लिटर मोही दैनिक खपत हुन्छ। साथै झन्डै १ लाख लिटर मोही अनौपचारिक रुपमा देशभर खपत हुन्छ। दुग्ध क्षेत्र भित्र यो एउटा ठूलो क्षेत्र बन्ने सम्भावना रहेको छ। अब हामीले मोहीको प्रबर्द्धनमा निरन्तर लाग्न आवश्यक छ। मोहीको यसरी व्यापक प्रचारप्रसार भई आज यो किसिमको अवस्था सृजना हुनुमा आम मिडियाकर्मीको

ठूलो साथ र सहयोग रहेको छ। अब २०८१ सालबाट यहि चैत २८ गते नेपाल डेरी एसोसिएसन र सरोकारवाला सबैको आयोजनामा "नियमित मोही सेवन स्वस्थ र फूर्तिलो जिवन" भन्ने नाराका साथ राष्ट्रिय मोही दिवस मनाइएको छ।

यो मोही दिवस मनाइनाले मोहीको महत्व र यसबाट हुने फाइदाको बारे सबैलाई थाहा हुने र ठेकीमा मोही तुल्याउने कुरा हाम्रो मौलिक परम्परा हो र यसलाई बचाउँन सहयोग पुग्नुको साथै यसको महत्व बुझी स्वदेशी खपत पनि बढ्छ भन्ने नै प्रमुख उदेश्य हो। मोहीले गर्मी मौसम शुरु भएसँगै शरीरलाई चिसो राख्ने र ताजगी दिने गर्दछ। जब गर्मी बढेसँगै पेय पदार्थहरूको चर्चा पनि बढ्न थाल्छ। कोल्ड ड्रिंक, जुस र अन्य कृत्रिम पेय पदार्थको विकल्पमा प्राकृतिक, स्वस्थकर र पारम्परिक रूपमा हाम्रो भान्सामा सहजै उपलब्ध हुने भनेको मोही नै हो। पहिले गाउँघरमा मात्रै सीमित रहेको मोही अहिले शहर बजारमा सहजै पाइन थालेको छ। अहिले विभिन्न मेला, विवाह, भोज, भतेर तथा अन्य ठूला कार्यक्रममा समेत मोही राख्ने चलन चलेको छ। एसोसिएसनले देशभर मोही प्याकेजिङ, ब्रान्डिङ र बजार व्यवस्थापन गर्न सबैलाई आव्हान गर्दै आएको छ। यसैले गर्दा डेरीहरूले स्थानीयस्तरमै उत्पादन गरेको मोहीलाई अब सुपर मार्केट, खुद्रा पसल, होटल र क्याफेहरूमा सहजै उपलब्ध गराउन थालेका छन्। एसोसिएसनले मोही अभियानलाई अझ व्यापक बनाउन विवाह, भोज, महोत्सव तथा व्यापारिक मेला जस्ता स्थानमा प्रचारप्रसारका लागि निशःशुल्क मोही वितरण गरिरहेको छ। यो अभियानले डेरी उद्योगलाई नयाँ उचाइमा पुर्‍याएको छ भने नेपालको मौलिक उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गर्न पनि टेवा पुऱ्याएको छ। मोहीलाई यहाँसम्म पुऱ्याउन एसोसिएसनको ठूलो योगदान, साथ र सहयोग रहेको छ। अब डेरी उद्योगले थप नयाँ उचाईमा पुर्‍याउन यसको फाइदा, महत्व, र मौलिकता बुझी सबैलाई बुझाउन जरुरी छ।

मोही दहीबाट बनाइने एक पारम्परिक पेय पदार्थ हो। पहिलेदेखि नै नेपाली समाजमा दहीको उपयोग उच्च छ। जसलाई विभिन्न तरिकाले उपभोग गरिँदै आएको छ। मोही बनाउने परम्परागत विधिमा दहीलाई ठेकी वा मट्कोमा राखेर पानी मिसाएर घोटिन्छ। यसरी बनाइएका मोहीमा आवश्यकता अनुसार स्वादका लागि नुन, जिरा, अदुवा, वा अन्य मसला मिसाएर बनाइन्छ। तर, अहिले बजारमा प्याकेजिङ सहितका मोहीहरू पनि आउन थालेका छन्, जसले गर्दा आधुनिक जीवनशैलीमा पनि मोहीलाई सहजै अपनाउन सकिन्छ।

गर्मी मौसममा मोही पिउनु भनेको शरीरलाई चिसो बनाउनु हो। गर्मीले शरीरको पानी कम हुँदा डिहाइड्रेसनको समस्या आउन सक्छ। मोहीले त्यस्तो समस्याको समाधान गर्छ। मोहीमा पाइने प्रोबायोटिक तत्वले पेटलाई स्वस्थ राख्छ। गर्मी मौसममा देखिने अपच, एसिडिटी वा ग्यास्ट्रिक समस्या मोही पिउँदा कम हुन्छ। मोही कम क्यालोरीयुक्त पेय पदार्थ हो। यसको नियमित सेवनले शरीरलाई आवश्यक पोषण दिन्छ तर तौल बढाउँदैन। मोहीमा क्याल्सियम र प्रोटिन भरपूर मात्रामा पाइन्छ। मोहीले हड्डी बलियो बनाउँछ। विशेष गरी वृद्धवृद्धा, बालबालिका, वा तौल घटाउने प्रयासमा रहेका व्यक्तिहरूका लागि मोही उपयुक्त पेय हो। नियमित मोही सेवनले छालामा नमी बढाउँछ र चमक ल्याउँछ। यसमा भएको ल्याक्टिक एसिड छालालाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ। गर्मी मौसममा भाइरल इन्फेक्सनहरू धेरै हुने भएकाले मोहीको सेवनले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता दिन्छ।

तौल घटाउने प्रयास गरिरहँदा दहीभन्दा मोही नै बढी फाइदाजनक हुन्छ। सय ग्राम दहीमा ९८ क्यालोरी हुन्छ भने मोहीमा ४० ग्राम मात्रै क्यालोरी हुन्छ। तौल घटाउने अभियानमा रहेकालाई दहीको तुलनामा मोही बढी उपयोगी हुन्छ। मोहीमा प्रशस्त मात्रामा पानी हुन्छ। यसले शरीरलाई लामो समयसम्म हाइड्रेटेड राख्छ। मोही पिउँदा लामो समयसम्म पेट टम्म भरिएको महसुस हुन्छ। शरीरमा पानीको पनि कमी हुँदैन। अर्को महत्वपूर्ण कुरा चाहीँ केही मानिसलाई ल्याक्टोज इन्टोलरेन्स हुन्छ। यस्ता मानिसहरू दही खान सक्दैनन्। दही सहजै पच्दैन। तर मोही पचाउन धेरै मिहेनत गर्नु पर्दैन। त्यसैले पनि यो राम्रो विकल्प हुन्छ। पौष्टिकता बारे कुरा गर्ने हो भने दही र मोही दुवैमा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक भरपुर मात्रामा प्रोबायोटिक्स पाइन्छ। यी दुवैमा क्याल्सियम, भिटामिन र अन्य धेरै पोषक तत्वहरू हुन्छन्।

मोही खाँदा स्वास्थ्यमा फाइदा पुऱ्याउनुको साथै अन्य धेरै कुरामा समेत हित गर्दछ। पटक पटक बाडुल्की लाग्ने समस्या रहेमा मोहीमा एक चम्मच अदुवाको पाउडर मिलाएर सेवन गर्दा लाभ दायक हुन्छ। सौन्दर्य समस्याको लागि पनि मोही निकै फाइदाजनक चीज हो। यसको साथै गुलाबको जरालाई मोहीमा पिसेर अनुहारमा लगाउँदा डन्डीफोरको समस्या कम हुन्छ। यदि हामी अत्यधिक तनावमा भयौं भने वा शरीरको कुनै पनि भागमा पोलेको छ भने तुरुन्त मोही सेवन गर्ने वा लगाउँदा आराम मिल्छ। कुर्कुच्चा फाट्ने समस्या हुँदा मोहीको सेवन गर्दा अत्यधिक लाभदायिक मानिन्छ।

यी सबै कुराको महत्व बुझी नेपाल डेरी एसोसिएसनले हाम्रो मौलिक, पराम्परागत रुपमा परापूर्वकालदेखि नै पेय पदार्थको रुपमा उपयोग हुँदै आएको स्वास्थ्यको दृष्टीकोणले पनि श्रेयस्कर घरमै बनाउन सकिने अत्यन्तै लाभदायक पेय पदार्थ मोहीको उपयोगिता, व्यवासायिकरण तथा बजारीकरणका लागि लामो समयदेखि क्रियाशील रही आएको कुरा सबैमा अवगत नै रहेको जनाउँदै नेपाल डेरी एसोसिएसनका अध्यक्ष प्रल्हाद दाहालले विज्ञप्तिमा भनेका छन्। राष्ट्रिय मोही दिवस कार्यक्रम कृषि तथा पशुपक्षि विकास मन्तालयका सचिव डा. राजेन्द्र प्रसाद मिश्रको प्रमुख आतिथ्यतामा तथा एसोसिएसनको अध्यक्ष दाहालको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ।

एफएनसीसीआईद्वारा उद्योगी व्यवसायीको मनोबल अझ बढ्न नसकेकोमा चिन्ता व्यक्त

काठमाडौं। उद्योगी व्यवसायीको मनोबल अझ बढ्न नसकेकोमा चिन्ता जाहेर गरिएको छ। नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघको ५९ औं वार्षिक साधारण सभा एवम् उद्योग वाणिज्य दिवस २०८१ को उद्घाटन सत्रमा यस्तो चिन्ता व्यक्त गरिएको हो।

महासंघका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकालले यस्तो चिनता व्यक्त गरेका हुन्। उनले महासंघको ५७औं वार्षिक साधारण सभामा सहभागीहरूले नेपाल श्रीलंका जस्तै आर्थिक संकटमा पर्न सक्ने चिन्ता गरिरहेका बेला आफूले त्यस्तो नहुने बताएको बताए।

उनले त्यतिखेर आधार जनाए अनुसार नेपालले सहुलियतपूर्ण कर्जा लिने, कुल गार्हस्थ्य उत्पादन र कर्जाको अनुपात ४० प्रतिशत भन्दा कम रहेको थियो। त्यतिखेर विदेशी विनिमय संचिति ६ महिना भन्दा बढी समयको वस्तु तथा सेवा आयात धान्न पर्याप्त थियो।

५९औं साधारण सभाका बेला अर्थतन्त्रको अवस्थामा परिवर्तन आएको र त्यसका लागि अपनाइएका कठोर नीतिले गर्दा अर्थतन्त्रका समस्या समाधान नभएको अध्यक्ष ढकालले बताए। उनका अनुसार त्यतिखेर देशमा बढी नै सतर्कता अपनाइयो। चाहिने भन्दा बढी सतर्कता अपनाएर धेरै कुरा नियन्त्रण गर्न खोजियो। जसको फलस्वरुप राजस्व पनि गुमाइयो। औपचारिक च्यानलबाट हुने गरेको व्यापार अनौपचारिक हुन गयो। अनौपचारिक आयात संस्थागत भयो। गाडी र मोटरसाइकल बाहेक सबै सामग्री अनौपचारिक रुपमा भित्रियो। त्यतिबेला बजारको माग नियन्त्रण गर्न अपनाइएका ती नीतिगत निर्णयले बजारलाई अझैसम्म चलायमान हुन दिएको छैन। लगातारको प्रयत्न पछि पछिल्लो त्रैमासिकमा ५ प्रतिशत आर्थिक वृद्धि भएको राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयको प्रतिवेदन आएको छ। यो सकारात्मक छ।

तर उद्यमी व्यवसायीको मनोबल अहिले पनि बढ्न नसकेको देशभरका करिब अढाई सय संस्थाहरुसंग गरेको सर्वेक्षणमा देखिएको अध्यक्ष ढकालले बताएका छन्।

अवस्था सुधारोन्मुख छ। तर हाम्रा युवाहरुको चाहना पुरा गर्न अहिलेको सुधार पर्याप्त छैन। जबसम्म हामी देशभित्रै मर्यादित र उच्च ज्याला सहितको रोजगारीका अवसरहरु सिर्जना गर्न सक्दैनौ, निराशालाई आशामा बदल्न सकिदैन। अहिले व्याप्त निराशा त्यसैको परिणाम हो।

हामीलाई थाहा छ रोजगारी प्रदान गर्न सरकारको सिमितता छ। अहिले करिब पाँच लाख जनशक्तिलाई सरकारले रोजगारी दिएको छ। निजी क्षेत्रले ८६ प्रतिशतलाई रोजगारी दिएको छ। तर हरेक वर्ष श्रम बजारमा प्रवेश गर्ने करिब पाँच लाख युवालाई रोजगारी दिनसक्ने क्षमता नेपालको निजी क्षेत्रमा पनि छैन। त्यस कारण युवाहरु जुन अर्थतन्त्रले रोजगारी दिनसक्छ त्यही अर्थतन्त्रमा काम खोज्न जाने गरेका हुन्।

अन्तराष्ट्रिय वित्त निगम र महासंघले गत वर्ष गरेको अध्ययनले पनि अर्थतन्त्रमा निजी क्षेत्रको योगदान ८१ प्रतिशत देखाएको बताउँदै उनले सरकारको समृद्धिको लक्ष्य पुरा गर्न निजी क्षेत्रले निर्वाध रुपमा काम गर्न पाउने विषय पहिलो प्राथमिकतामा हुनुपर्छ। उद्घाटन सत्रमा उपस्थिति प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूको ध्यानाकर्षण गर्दै देशमा लगानीको समस्या समाधान गर्न अध्यक्ष ढकालले भने 'लगानीका लागि पहिला म विदेशी लगानीको कुरा गर्छु। अहिले कुल गार्हस्थ्य उत्पादनको शुन्य दशमलव २ प्रतिशत मात्रै विदेशी लगानी आउँछ। त्यो भनेको वर्षको करिब ८ अर्ब रुपैया हो। यसलाई सजिलै पाँच गुणा बढाउन सकिन्छ।

सन २०३० सम्ममा वार्षिक एक अर्ब डलर ल्याउने लक्ष्य राखौं। किनभने नेपालसंगै विश्व व्यापार संगठनको सदस्य भएको छ। हामीले पछिल्लो दुई वर्षमा भारत, चीन र युएईमा गरी चारवटा सम्मेलन आयोजना गर्यौं। हरेक कार्यक्रममा डेढ सय भन्दा बढी स्थानीय उद्यमी व्यवसायीको सहभागिता थियो। उहाँहरु नेपाल आउन चाहिरहनु भएको छ। विश्वव्यापी रुपमा नयाँ आर्थिक परिवेशले पनि नेपाललाई लाभ दिने संकेत गरेको छ। नेपालका प्रतिस्पर्धी मुलुकहरुको तुलनामा निक्कै कम भन्सार दर अमेरिकाले नेपालका लागि तोकेको छ।'

यसबारे प्रष्ट पार्दै अध्यक्ष ढकालले भने 'यसले नेपालमा लगानी बढ्न सक्ने सम्भावना झन् बलियो बनाएको छ। यसबाट पनि हामीले लाभ लिन सक्नुपर्छ। यसबारे हामी अध्ययन गरिरहेका छौं। देशभित्र लगानीकर्ताको मनोबल बढाउन बहस पैरवीसँगै महासंघको पहलमा एफएनसीसीआई, सीएनआई, च्याम्बर, जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, वस्तुगत संघ अन्तर्गतका व्यवसायीहरु, गैर आवासीय नेपालीहरु र अन्य संस्थागत तथा व्यक्तिगत सबै उद्यमी, व्यवसायी र लगानीकर्तालाई समेट्दै आन्तरिक पुँजी परिचालनका लागि नेपाल डेभलपमेन्ट कम्पनी स्थापना गरिएको छ।'

अध्यक्ष ढकालले आवश्यक कानुनमा सुधार गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याएका थिए।

नेपाल–भारतका भन्सार अधिकारीहरूबीच दुई दिने छलफल सुरु

काठमाडौ। नेपाल र भारतका भन्सार अधिकारीहरूबीच काठमाडौंमा भन्सारसम्बन्धी दुई दिने छलफल सुरु भएको छ। भन्सार विभागका महानिर्देशक महेश भट्टराई नेतृत्वमा नेपाली टोली र भारतको राजस्व इन्टेलिजेन्स निर्देशनालयका महानिर्देशक अभय कुमार श्रीवास्तवको नेतृतवमा भारतीय टोलीबीच दुई दिने छलफल सुरु भएको हो।

नेपाली टोलीमा अर्थ, परराष्ट्र र उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका साथै खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, पशु तथा बाली क्वारेन्टाइन विभागका प्रतिनिधिहरू सहभागी रहेका छन्।

भारतीय टोलीमा राजस्व इन्टेलिजेन्स निर्देशनालय लखनउ क्षेत्रीय ईकाईका सहायक महानिर्देशक, नेपालस्थित भारतीय दूतावासका प्रथम सचिव, कलकत्ता, पटना र लखनउ भन्सार कार्यालयका प्रमुखलगायतका अधिकारीहरूको सहभागिता रहेको छ। दुई देशका भन्सार कार्यालयबीचमा निर्यात व्यापारसँग सम्बन्धित प्रारम्भिक सूचना अग्रिमरुपमा उपलब्ध गराउने, तेस्रो मुलुकबाट भारत हुँदै नेपाल आउने तथा नेपालबाट भारत हुँदै तेस्रो मुलुकसम्म निकासी हुने मालवस्तु बोकेका मालबाहक कन्टेनरमा विद्युतीय कार्गो ट्र्याकिङ प्रणाली लागू गर्ने, आयात-निर्यात हुने मालवस्तुको गुणस्तर परीक्षणका लागि सीमा नाकामा गुणस्तर तथा क्वारेन्टाइन चेकजाँच प्रणालीलाई थप सुदृढ गर्ने लगायत विषयमा छलफल हुने जनाइएको छ।

भन्सार विभागका सूचना अधिकारी नारायणप्रसाद रेग्मीले जानकारी सार्वजनिक गरे अनुसार नेपालले लागू गरेको राष्ट्रिय एकद्वार प्रणालीमार्फत विद्युतीयरुपमा जारी हुने उत्पत्तिको प्रमाणपत्रलाई भारतले मान्यता दिनुपर्ने, भैरहवा तथा चाँदनी-दोधारामा निर्माणाधीन एकीकृत जाँच विन्दुलाई लक्षित समयसीमा भित्रै सम्पन्न गर्ने, नेपाली उत्पादन भारत निर्यातका लागि भारतले लागू गरेको गुणस्तर प्रमाणीकरण कार्यलाई सहज बनाउनुपर्ने लगायत विषय दुई पक्षीय छलफलमा वार्ताको एजेण्डाको रुपमा रहेका छन्।

वालिङ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
वालिङ, स्याङजा
गण्डकी प्रदेश, नेपाल

क्याटलग सपिङ विधिद्धारा
व्याकहो लोडर खरिद कार्यको लागि प्रकाशित सूचना

सूचना प्रकाशित मिति : २०८१/१२/२९

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयको निर्णयानुसार व्याकहो लोडर खरिद कार्यको लागि हेभी इक्विपमेन्ट डिभिजन कार्यालय पोखराबाट तयार गरि यस कार्यालयबाट स्वीकृत भएको प्राविधिक स्पेशिफिकेसन बमोजिमको व्याकहो लोडर खरिद कार्यका लागि सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ (संशोधित समेत) को नियम ३१ ख को (१) बमोजिम उत्पादन वा आधिकारी बिक्रेताद्धारा निर्धारण दरमा (क्याटलग सपिङ) विधिबाट खरिद कार्य गरिने भएकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र सोही नियमावलीको नियम ३१ ख को उपनियम (२) बमोजिम बिक्री गर्न चाहने उत्पादन कम्पनी वा त्यसको आधिकारीक विक्रेताहरुले उत्पादनको स्पेशिफकेसन, गुणस्तर मूल्य र सुविधा सहितको विवरण (क्याटलग/ब्रोसर) संलग्न राखी नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा खामबन्दी निवेदन दर्ता गराउनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

नेपाल राष्ट्र बैंकले तोकेको विनियम दर

स्रोत : नेपाल राष्ट्र बैंक

मुद्रा	एकाइ	खरिद दर	विक्री दर
भारतीय रुपैयाँ	१०० को	१६०.००	१६०.१५
अमेरिकी डलर	१ को	१३६.०८	१३६.६८
युरो	१ को	१४९.०९	१४९.७५
पाउण्ड स्टलिङ	१ को	१७५.४३	१७६.२
स्विस फ्रैन्क	१ को	१५८.१३	१५८.८३
अष्ट्रेलियन डलर	१ को	८२.२५	८२.६१
क्यानाडियन डलर	१ को	९५.६९	९६.११
सिंगापुर डलर	१ को	१०१.१	१०१.५५
जापानी येन	१० को	९.२६	९.३
चिनियाँ युआन	१ को	१८.६९	१८.७७
साउदी अरब रियाल	१ को	३६.२७	३६.४३
कतारी रियाल	१ को	३७.३३	३७.५
थाई भाट	१ को	३.९५	३.९७
दिराम	१ को	३७.०५	३७.२१
मलेसियन रिंगिट	१ को	३०.६७	३०.८
दक्षिण कोरियन वन	१०० को	९.३२	९.३६
स्विडिस क्रोनर	१ को	१३.६२	१३.६८
डेनिस क्रोनर	१ को	२०	२०.०८
हङकङ डलर	१ को	१७.५	१७.५८
कुवेती दिनार	१ को	४४२.०९	४४४.०४
बहराइन दिनार	१ को	३६०.९६	३६२.५६
ओमनी रियाल	१ को	३५३.४९	३५५.०५