नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ११/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ४/०६४/०६५

वर्ष ३३ अंक ११ २०८० साल साउन १३ गते शनिबार (29 July 2023 Saturday) मूल्य रु. ५/-

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : विश्व हेपाटाइटिसविरुद्धको... ३ पृष्ठमा : जनसंख्याका आधारमा उम्मेदवारको ... ३ पृष्ठमा तीस वर्षपछि महिलालाई...

वर्षौंदेखी अतिक्रमित हटियाको जग्गा ठूलो संख्यामा सुरक्षाकर्मी परिचालन गरि हटाइयो

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ साउन ।

वर्षौंदेखी स्थानियले सप्तरी सदरमुकाम राजविराजस्थित हटियाको जग्गा अतिक्रमित गरि भोगचलन गर्दै आएकोमा शुक्रबार नगरपालिकाले प्रहरीको सहयोगमा त्यहा बनाइएका घर, टहरा, पसल भत्काएको छ ।

नगरपालिकाले हटियाको चारैतिर १०/१० फिट अतिक्रमण गरि बनाइएका घर, टहरा र पसल लगायतका भौतिक संरचना शुक्रबार भत्काएको हो ।

राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परबिन, वडा अध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य, कर्मचारी तथा ठूलो संख्या सशस्त्र र नेपाल प्रहरीको उपस्थितिमा तीन वटा डोजरको प्रयोग गरि अतिक्रमण गरि बनाइएका भौतिक संरचना हटाउन थालिएको थियो ।

अतिक्रमित संरचना हटाउन नगरपालिकाले तीन दिने सूचना जारी गरेर पनि खाली नगरिएको संरचना डोजर लगाएर हटाउन सुरु गरिएको कार्यवाहक नगरप्रमुख परबिनले बताइन् ।

तीन दिन अघि कार्यवाहक नगरप्रमुख परवीन, प्रमुख जिल्ला अधिकारी भूपेन्द्र थापा, एसपी नरेन्द्रकुमार कार्की लगायतको टोलीले हटिया क्षेत्र, सिरहा रोड, अदालत रोडको निरीक्षण गरी अबैध तरिकाले निर्माण गरी अतिक्रमण गरेको संरचना हटाउन सम्बन्धितलाई आग्रह गरेका थिए । आग्रहका बाबजुद पनि नहटाएपछि शुक्रबार डोजर लगाएर भत्काइएको हो ।

कार्यवाहक नगरप्रमुख परविनले यस अघि पनि तीन पटक सूचना जारी गरी अतिक्रमित स्थान खाली गर्न आग्रह गर्दा पनि अटेर गरेका कारण तीन दिन अघि अन्तिम पटक खाली गर्ने समय दिँदा पनि खाली नगरिएकाले बाध्य भई डोजर लगाउनु परेको बताईन् ।

यसअघि शुक्रबार विहान हटियावासीका तर्फबाट पत्रकार सम्मेलन गरी छोटो समय दिएर संरचना भत्काउन थालेको भन्दै आपत्ति प्रकट गरिएको थियो । हाटिया संरक्षण संघर्ष समितिका संयोजक सन्तोष प्रसाद साहले हटियामा सपिङ कम्प्लेक्स निर्माण गर्न भनि नगरपालिकाले ७ वर्ष अघि सुरु गरेको निर्माण कार्य अहिलेसम्म अधुरो राखेका कारण पहिला त्यसलाई पूरा गरेर मात्र अतिक्रमण हटाउनु पर्ने बताएका थिए । उनले त्यत्रो ठूलो लगानी गरेर सपिङ कम्प्लेक्सको निर्माण गरिएपनि त्यसमा एउटा पनि शौचालय नरहेको गुनासो पनि गरे । पत्रकार सम्मेलनमा संघर्ष समितिका सदस्य बिन्देश्वर प्रसाद साह बिन्दीले सपिंङ कम्प्लेक्सको काम अधुरो राखिनाले पूरै हटिया क्षेत्र अस्तव्यस्त बन्न पुगेको बताए ।

उनले आफूहरु अतिक्रमित जग्गा खाली गराउन बाधक नरहेको स्पष्ट पार्दै पहिला हटिया कम्प्लेक्स पूर्ण रुपमा निर्माण हुनु पर्नेमा जोड दिएका थिए । सरोकारवालासित कुनै समन्वय नै नगरी एक्कासी ४८ घण्टे सूचना जारी गरी नगरपालिकाले एकपक्षिय रुपमा अघि बढ्न थालेको उनीहरुले आरोप लगाएका छन् ।

युवकको कुटेरै हत्या : प्रहरी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ साउन ।

सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका ७ मंसापुरमा शुक्रबार बिहान एक युवक मृत हवस्थामा फेला परेका छन् ।

हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १० इनर्वा घर भई काम विशेषले मंसापुर पुगेका २१ वर्षिय तिर्थनारायण मण्डलको युवाहरुको एक समूहद्वारा कुटपिट गरि हत्या गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

विगत १५ वर्ष देखी संचालन हुदै आएको
ओभरसियरी क्याम्पस
(CTEVT बाट मान्यता प्राप्त)

डिप्लोमा इन कम्प्यूटर इन्जिनियरिङ
(३ बर्षे)

न्यूनतम योग्यता : S.L.C. उत्तीर्ण तथा S.E.E. परीक्षाको स्तरिकृत अंक समग्रमा न्यूनतम १.६ जि. पि. ए. वा S.E.E. मौका परीक्षामा सामेल हुने विद्यार्थीहरुले पनि फाराम भर्न पाउने छ ।
फारम भर्ने अन्तिम मिति : २०८० श्रावण १२ गते सम्म ।

सम्पर्क :
सफटेक इन्जिनियरिङ कलेज
रुपनी रोड, राजविराज–८ (सप्तरी)
फोन नं.–०३१–५३०८३९, मो.नं. ९८०४७०१४२१, ९८०४७८०६७४

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त
जगदम्बा मेडिकल इन्स्टिच्यूट
राजविराज

संचालित कार्यक्रमहरु

डिप्लोमा तह
H.A. (सामान्य चिकित्सा)
अवधी : ३ वर्षे

V-JTA भेटनरी जे.टी.ए.
१८ महिने
P-JTA बाली विज्ञान
१८ महिने

भर्ना खूल्यो । भर्ना खूल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥।

प्रवेश परिक्षा मिति : २०८०/४/२४ गते

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्
राजविराज (रुपनी रोड), सफटेक कलेज नजिक
फोन नं. ०३१–५३१४७८
मो. नं. ९८५२८२०४७२, ९८०४७१२७०५

सम्पादकीय

हटिया अतिक्रमणमुक्त !

राजविराजस्थित हटियालाई अतिक्रमणमुक्त बनाउन नगरपालिकाले ऐतिहासिक कदम उठाएको छ । लामो समयको गृहकार्यपछि नगरपालिकाले अन्ततः शुक्रबार पदाधिकारी, कर्मचारी तथा सुरक्षाकर्मीहरुको फौजसहित अतिक्रमण हटाउन सफल सुरुवात गरेको छ । दशकौंदेखी हटिया क्षेत्रमा बसोवास गर्दै आइरहेका घरधनीले आफ्नो जग्गा बाहेक १० फिट थप जमिनमा अस्थायी घर, टहरा, पसल निर्माण गरेर नगरपालिकाको जग्गा अतिक्रमण गरिरहेका थिए । सोही विषयलाई लिएर नगरपालिकामा वर्षौदेखी जग्गा अतिक्रमण हटाउने विषयमा बहस सुरु भएपनि ठोस कदम चाल्न सकेको थिएन् ।

पुरानो संरचना हटाएर हटियामा नयाँ संरचना निर्माण कार्य झण्डै सम्पन्न हुने अवस्थामा पुगेको बेला ती अतिक्रमण पनि हटाउने सहमति जुटेपछि हटाइएको हो । अतिक्रमण हटेसँगै अब सो क्षेत्रमा नाला र सडकको निर्माण गरि हटियालाई थप व्यवस्थित गर्ने लक्ष्य रहेको छ । अतिक्रमण हटाउनु अघि बिरोधका आवाजहरु सुनिने भनिएपछि त्यस्तो कतैबाट नआएकोले त्यसलाई सकारात्मक बुझ्न सकिन्छ । अतिक्रमण हटाइएपछि त्यहा रहेका घरहरुको रौनक पनि खुलेको छ भने हटिया झनै खुल्ला र सफा देखिएको छ । यता नगरपालिकाले अतिक्रमण हटाएर मात्र पुग्दैन्, अब आउने दिनहरुमा चुनौतीको सामना समेत गर्नु पर्नेछ । सो क्षेत्रमा छाडाचौपायाको प्रवेश निषेध, जथाभावी राखिने सवारीसाधनलाई नियन्त्रण, किनमेल गर्नेहरुका लागि सुविधा लगायतका विषयमा समेत गम्भिर बन्नुपर्छ ।

तसर्थ हटियाको अतिक्रमण हटाएर नगरपालिकाले युद्ध जितेको जस्तो महसुस नगरि नगरभित्रका अतिक्रमण पनि यस्तै तरिकाबाट हटाउन आवश्यक रणनीति बनाउनु आवश्यक छ । अनिमात्र नगरलाई व्यवस्थित गर्न सकिन्छ । यसका लागि सम्पूर्ण नगरवासीको सहयोग समेत आवश्यक पर्छ ।

विश्व हेपाटाइटिसविरुद्धको दिवस

काठमाडौँ, १२ साउन (रासस) ।

शुक्रबार विश्व हेपाटाइटिसविरुद्धको दिवस नेपालमा पनि विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी मनाइएको छ ।

हरेक वर्षको जुलाई २८ तारिखमा मनाइने हेपाटाइटिसविरुद्धको दिवस यस वर्ष 'एक जीवन, एक कलेजो' नारासहित विभिन्न अस्पताल तथा चिकित्सकले जनचेतनामूलक कार्यक्रम र अन्तर्क्रिया आयोजना गरी मनाइएको हो ।

वरिष्ठ कलेजोरोग विशेषज्ञ प्रा डा सुधांशु केसी विशेषगरी हेपाटाइटिस रोगबारे जनचेतना फैलाउन दिवस महत्वपूर्ण भएको बताउनुहुन्छ । नेपालमा हुने भाइरल हेपाटाइटिसमा चार प्रमुख छन् । यसमा हेपाटाइटिस 'ए', हेपाटाइटिस 'इ', हेपाटाइटिस 'बी' र हेपाटाइटिस 'सी' रहेका छन् ।

के हो हेपाटाइटिस ?

हेपाटाइटिस रोग कलेजोमा सुजन वा सुन्निनु हो जुन विभिन्न प्रकारका सङ्क्रामक भाइरस र गैरसङ्क्रामक कारणले स्वास्थ्यमा समस्या निम्त्याउने गर्छ । हेपाटाइटिस मुख्यतः पाँच प्रकारका हुने गर्छन् ।

कलेजोरोग विशेषज्ञ डा दिलीप शर्माका अनुसार यी सबैले कलेजोको रोग निम्त्याउने भए पनि सर्ने तरिका, रोगको गम्भीरता, भौगोलिक वितरण र रोकथामको विधि फरक हुने गर्छ । हेपाटाइटिस बी र सीले दीर्घकालीन समस्या निम्त्याउँछ । कलेजो सिरोसिस, कलेजो क्यान्सर र भाइरल हेपाटाइटिसबाट मृत्युसम्मको कारण हेपाटाइटिस बी र सी रहेको छ ।

भाइरल हेपाटाइटिस साइलेन्ट किलर पनि भनिन्छ । हेपाटाइटिस बी र सीका अधिकांश बिरामीमा लक्षण देखिँदैन, लक्षण नदेखिँदा ढिला उपचार गराउने कारण क्यान्सर लाग्ने हुन्छ । हेपाटाइटिस बी र सी एउटा समूहमा राखिन्छ । रगत र रगतजन्य पदार्थबाट सर्ने यो प्रकारको हेपाटाइटिस शारिरीक सङ्क्रमणबाट समेत सर्दछ । सीको सङ्क्रमण धेरै लागुपदार्थ दुर्व्यसनीमा फस्नेमा देखिने गरेको छ । हेपाटाइटिस बी सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा सर्ने हुन्छ । परिवार र समुदायमा बढी देखिने गर्दछ ।

चिकित्सकका अनुसार भाइरल हेपाटाइटिस सङ्क्रमण मौन हुने गर्छ । हेपाटाइटिस ए र 'इ'भन्दा बी र सीको सङ्क्रमण घातक हुने गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ)का अनुसार विश्वभर यी दुई प्रकारका हेपाटाइटिसबाट हरेक दिन झन्डै आठ हजार नयाँ सङ्क्रमित थपिन्छन् । यसबाट प्रत्येक वर्ष १० लाखभन्दा बढी हेपाटाइटिसका कारण मृत्यु हुने अनुमान डब्लुएचओको अनुमान छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको विश्वव्यापी हेपाटाइटिस रणनीतिअनुसार सदस्य राष्ट्रमा सन् २०३० सम्म नयाँ हेपाटाइटिस सङ्क्रमण ९० प्रतिशत र मृत्युलाई ६५ प्रतिशतले घटाउने लक्ष्य छ ।

हेपाटाइटिसबाट कसरी बच्ने ?

चिकित्सकका अनुसार हेपाटाइटिस रोगको रोकथामको पहिलो उपाय भनेको यसको पहिचान नै हो । हेपाटाइटिसको परीक्षण नियमित गर्नुपर्छ । हेपाटाइटिस नभएका व्यक्तिले यसविरुद्धको खोप लगाउने, उमालेको पानी पिउने र सफा स्वच्छ आहार खाने, रातो मासु, रक्सी नखाने र जन्डिस तथा खाना अरुचिको लक्षण देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिन डा शर्माको सुझाव छ ।

उहाँ भन्नहुन्छ, "हेपाटाइटिस बी र सीलाई प्राथमिकतामा राखेर त्यसको परीक्षण र उपचार गर्नसके मात्र यो रोग कम हुँदै जान्छ ।" उहाँका अनुसार कलेजोलाई स्वस्थ्य राख्न व्यक्ति स्वयं सचेत हुनुपर्छ ।

हेपाटाइटिसको उपचार

"आफैँ निको हुने रोगको नेपालमा गलत उपचार भइरहेको छ । बिरामीलाई अप्ठचारोसँगै कतिपय अवस्थामा मृत्युसमेत हुने गरेको छ", डा केसी भन्नुहुन्छ, "बिरामीलाई जन्डिसको समस्या देखिन्छ । जन्डिस भइसकेपछि आयुर्वेद र जडीबुटीको औषधि खाने तथा खाना बार्ने गर्दा रोग बिग्रिन्छ । त्यसले गर्दा अरु अप्ठचारो आउन सक्छ ।"

डा केसी जनचेतनाको अभावमा बिरामीले जथाभावी औषधिको सेवन गर्न नहुने बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार हेपाटाइटिस ए र इ हेपाटाइटिस पानी र फोहर खानेकुराबाट सर्ने गर्छ । यसका बिरामीले पर्याप्त आराम र स्वच्छ आहार सेवन गरेको केही समयमा आफैँ निको हुन्छ । उहाँका अनुसार यो विशेषगरी दीर्घरोगी र गर्भवतीमा बढी सङ्क्रमण हुने गर्छ ।

हेपाटाइटिस सीको उपचारका सन्दर्भमा उहाँ भन्नुहुन्छ, "औषधिको मूल्य समान हुनाले अहिले एक बिरामीलाई रु ७० हजारसम्म उपचार खर्च लाग्न सक्छ ।" सी र एचआइभीको संयुक्त सङ्क्रमण हुने बिरामीलाई सरकारले निःशुल्क औषधि उपलब्ध गराउँदै आएको छ । हेपाटाइटिस बीका लागि खोप उपलब्ध छ ।

डा शर्मा भन्नुहुन्छ, "हेपाटाइटिस बी सङ्क्रमण धेरै भएको पकेट क्षेत्रमा माइक्रो एलिमेनेसनको कार्यक्रम गर्नुपर्दछ । त्यस्ता ठाउँमा रोगको परीक्षण गर्नुपर्छ र बिरामीको समयमा उपचारको व्यवस्था गर्न सके सङ्क्रमण फैलिनलाई रोक्न सहयोग पुग्छ ।"

हेपाटाइटिस ए र इ स्वास्थ्यकर आहार र पर्याप्त आरामबाट निको हुनसक्छ । सीको औषधिको प्रयोगबाट निको हुन्छ भने बीको औषधिको प्रयोगले नियन्त्रण हुनसक्छ । बी र सीको औषधि उपचारबाट कलेजोलाई कडा हुनबाट बचाउँछ । चिकित्सकका अनुसार लिभर सिरोसिस भएमा अन्तिम विकल्प भनेको ट्रान्सप्लान्ट हो । त्यसकारण पनि समयमै रोगको पहिचान गर्नुपर्ने उहाँको सुझाव छ ।

नेपालमा हेपाटाइटिसको समस्या

सरकारसँग यकिन तथ्याङ्क नभए पनि तीन लाख जना हेपाटाइटिस रोगबाट पीडित हुनसक्ने चिकित्सकको अनुमान छ । देशभर तीन लाखमध्ये हेपाटाइटिस सीका बिरामी एक लाख छन् । चिकित्सकका अनुसार नेपालमा हेपाटाइटिस ए र इ बढी देखिन्छ । प्रत्येक वर्ष वर्षायाममा बढी देखिन्छ ।

"हेपाटाइटिस बी कुनै कम र कुनैमा धेरै छ । मनाङ, मुस्ताङ र डोल्पामा धेरै छ", डा केसी भन्नुहुन्छ, "हिमाली भू-भागमा मात्र होइन, तराईका केही समुदायमा पनि हेपाटाइटिस बीको सङ्क्रमण धेरै देखिएको छ ।" एचआइभी/एड्सलाई महत्त्व दिएजस्तै सरकारले हेपाटाइटिसलाई पनि प्राथमिकतामा राखेर यसको उपचार निःशुल्क गर्न चिकित्सकले सुझाव दिएका छन् ।

बाढी/पहिरोबाट सतर्क रहौं ।

- गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उचित निकास दिऔं ।
- जमिन चिरा परेको देखिएकामा पानी नछिर्ने गरी टालौं ।
- घरभित्र वा वरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं ।
- भुकम्पले चिरा पारेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं ।
- भौगोलिक अवस्था बिचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं । भु–क्षयबाट बचौं र बचाऔं ।

जनहीतका लागि : राजविराज दैनिक

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

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

डा. सन्तोष प्रसाद शाह
Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine (NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019
कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

डा. यमेश यादव
Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392
जेनरल सर्जन

सम्पर्क :
कृताञ्जली मेडिकल हँल
राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

जनसङ्ख्याका आधारमा उम्मेदवारको व्यवस्था गर्न माग

काठमाडौं, १२ साउन (रासस) । विभिन्न राजनीतिक दलका नेता तथा सांसदहरूले जनसङ्ख्याका आधारमा निश्चित प्रतिशत नै तोकेर निर्वाचनमा दलितहरूको उम्मेदवारी सुनिश्चित गर्न माग गर्नुभएको छ ।

दलित महिला सङ्घ (फेडो) ले यहाँ शुक्रबार आयोजित निर्वाचन व्यवस्थापन विधेयकको मस्यौदामाथि सङ्घीय स्तरमा छलफल कार्यक्रममा सांसदहरूले प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीमा राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा सङ्घ र प्रदेशमा दलित समुदायको जनसङ्ख्याका आधारमा निश्चित प्रतिशत नै तोकेर अनिवार्य उम्मेदवार दिनुपर्ने व्यवस्थाको गर्नुपर्यो ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का प्रमुख सचेतक सन्तोष परियारले दलित समुदायभित्र पनि दलित महिलाको प्रतिनिधित्वका निम्ति दलित समुदायका पुरुष नै बोल्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) का नेता तथा सांसद रणेन्द्र बराइलीले दलित समुदायले आफैंले पार्टी खोल्नेभन्दा पनि प्रतिनिधित्वको निम्ति भइरहेका पार्टीभित्र सङ्घर्ष गर्दै हस्तक्षेपकारी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

सांसदहरू प्रभु हजारा पासवान, सीता मिजार, हर्कमाया विश्वकर्मा र चन्द्रबहादुर विश्वकर्माले कुनै पनि व्यक्ति दुई पटकभन्दा बढी समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट प्रतिनिधित्व गर्न नपाउने व्यवस्था खारेज गर्नुपर्ने लगायतका मागसहित निर्वाचन आयोगमा ज्ञापनपत्रसमेत बुझाउनुभएको छ ।

महिलाले प्राप्त गर्ने ३३ प्रतिशत प्रतिनिधित्वमा संविधानले निर्दिष्ट गरेका सबै समुदायका महिलाहरूको समानुपातिक प्रतिनिधित्वको व्यवस्था गरिनुपर्ने दलित नेताहरूको माग छ ।

हाल प्रतिनिधिसभामा समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट १५ र पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबाट निर्वाचित एक गरी १६ सांसद दलित समुदायबाट हुनुहुन्छ । जुन कुल सांसद सङ्ख्याको पाँच दशमलव ८१ प्रतिशत हो ।

संविधान जारी भएपछिको पहिलो प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन, २०७४ मा १९ जना (६ प्रतिशत) को प्रतिनिधित्व थियो । जसमध्ये नेकपा (एमाले)बाट दुई र माओवादीबाट एकजना प्रत्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको थियो ।

'पत्रकारलाई कानुनबमोजिम सुविधा नदिए सरकारी सुविधा कटौती'

काठमाडौं, १२ साउन (रासस) । न्यूनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितिले सञ्चारकर्मीलाई श्रमजीवी पत्रकारसम्बन्धी ऐन, २०५१ र नियमावली, २०५३ तथा विद्यमान कानुनले प्रत्याभूत गरेको सेवा सुविधा उपलब्ध गराउन सञ्चार प्रतिष्ठानको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

विभिन्न सञ्चार प्रतिष्ठानमा श्रमजीवी पत्रकार, कर्मचारी तथा कामदारलाई नियमित पारिश्रमिक उपलब्ध नगराउने, कानुनविपरित बर्खास्त, सरुवा, बढुवा गरिएको विषय सार्वजनिक भएसँगै समितिले प्रचलित कानुनी व्यवस्थाको कार्यान्वयनका लागि ध्यानकर्षण गराएको हो ।

समितिका अध्यक्ष सङ्गीता खड्काले बिहीबार विज्ञप्ति जारी गर्दै ऐन, कानुनको पालना नगर्ने/नगराउने सञ्चार प्रतिष्ठानलाई राज्यले प्रदान गर्ने सेवा सुविधा कटौती गर्न सिफारिस गरिने अवस्था आउनेतर्फ सचेत गराउनुभयो ।

सञ्चार प्रतिष्ठानमा कार्यरत पत्रकार, कर्मचारी र कामदारका सेवा सुविधाको विषय तथा श्रमजीवी पक्ष र सञ्चालक पक्षका अधिकार र कर्तव्यसम्बन्धी स्पष्ट व्यवस्था गरेको उल्लेख गर्दै उहाँले राज्यको चौथो अङ्गका रूपमा रहेको पत्रकारिता क्षेत्रमा नै श्रम अधिकार हननसम्बन्धी यस्ता उजुरी र गुनासो आउनु दुःखद भएको बताउनुभयो ।

पछिल्ला दिनमा विभिन्न सञ्चार प्रतिष्ठानले कानुनी व्यवस्थाविपरीत पत्रकार तथा कर्मचारीलाई ऐनले तोकेको सेवा सुविधा बिना नै करार सम्झौता भङ्ग गर्ने, निष्काशन गर्ने, सरुवा गर्नेलगायत विषयमा गुनासो र उजुरी प्राप्त भएको समितिले जनाएको छ ।

मिटरब्याज सम्बन्धी विधेयक राष्ट्रपतिबाट प्रमाणीकरण

दैनिक समाचारदाता काठमाडौं, १२ साउन । अनुचित लेनदेन (मिटरब्याज) सम्बन्धी 'मुलुकी संहिता सम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने विधेयक, २०८०' राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले प्रमाणीकरण गरेका छन् ।

दुवै सदनबाट पास भई प्रमाणीकरणका लागि शीतलनिवास पुगेको विधेयक शुक्रबार राष्ट्रपति पौडेलले प्रमाणीकरण गरेको राष्ट्रपति कार्यालयकी प्रवक्ता शैलजा रेग्मी भट्टराईले जानकारी दिइन् । राष्ट्रपतिले प्रमाणीकरण गरेपछि विधेयकले कानुनको रुप लिएको छ ।

राष्ट्रिय सभामा उत्पत्ति (५ असार २०८० मा दर्ता) भएको यो विधेयक १५ असार २०८० मा पारित भएर राष्ट्रिय सभामा गएको थियो । ३१ असार २०८० मा प्रतिनिधिसभाले संशोधन सहित पारित गरेको विधेयकलाई १० साउनमा राष्ट्रिय सभाले सर्वसम्मत रुपमा स्वीकार गरेको थियो ।

विभिन्न विपद्को समयमा सतर्क रहौं

चट्याङको समयमा

१. बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने ।
२. बिद्युतीय तरंग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
३. बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने ।
४. सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने ।
५. खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने ।
६. सकभर अग्लो स्थानमा बस्ने ।
७. धातुको ह्यान्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

भुकम्पको समयमा

१. भुकम्प आएको बेला सतर्क रहने ।
२. घरबाहिरको सुरक्षित स्थानमा पुग्न नभ्याइने हुनसक्छ । तुरुन्तै खाट, टेबुल, ढोकामुनी तथा घरभित्रकै अन्य सुरक्षित स्थानमा बस्ने ।
३. अग्ला र कमजोर घर बिजुलीका खम्बा, ट्रान्सफर्मर, रुख तथा अन्य संरचनाहरु ढल्न सक्ने हुँदा त्यसबाट बच्ने ।
४. भुईचालो थामिए पनि फेरि दोहरीन सक्ने हुँदा परिवारका सदस्य, मुल्यवान बस्तु संकटकालिन झोला आदी लिएर सुरक्षित स्थानमा निस्कने र उद्दार कार्यमा जुट्ने ।
५. उपचारको व्यवस्था तत्कालिन राहत तथा उद्दार कार्यमा थप सहयोगका लागि भुईचालोबाट क्षतिको सम्बन्धीत निकायमा तुरुन्त खबर गर्ने ।

आगलागिको समयमा

१. आगलागिको बेला सतर्क रहने ।
२ आगलागि नियन्त्रणको लागि घर बनाउँदा, बिद्युतीय वायरिङ गर्दा, भान्सा बनाउँदा, ग्यास, सलाई लाइटर चलाउँदा, चुरोट तान्दा, धुपबत्ति बाल्दा ध्यान पुर्‍याउने ।
३. आगलागि नियन्त्रणको लागि चाहिने अग्निसमय Fire Extinguisher लगायतका आवश्यक संसाधनहरु तयारी अवस्थामा राख्ने ।
४. भवन वा अन्य भौतिक संरचना निर्माणमा उपयुक्त स्थलगत योजना तयार गरी गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रिको प्रयोग गर्ने ।
५.आगलागिका सम्भावित क्षेत्रमा क्षति न्युनिकरण गर्नको लागि जोखिम क्षेत्रको नक्साङकन गरी सामाजिक जनचैतना अभिबृद्दि गर्ने ।

आकस्मिक सम्पर्क नम्बर : जिल्ला आपतकालिन कार्य संचालन केन्द्र सप्तरी -०३१५३३७६२

जनहीतका लागि जारि सन्देश : राजविराज दैनिक

विश्व समाचार

बीस वर्षपछि महिलालाई मृत्युदण्ड

सिङ्गापुर, १२ साउन (रासस/एएफपी) ।

अपराध नियन्त्रण गर्न मृत्युदण्ड प्रभावकारी हुने दाबी गर्दै आएको सिङ्गापुरले लागुऔषध तस्करीमा दोषी ठहरिएकी एक महिलालाई शुक्रबार मृत्युदण्ड दिएको छ ।

एम्नेष्टि इन्टरनेशनललगायत मानवअधिकारवादी संस्थाले प्राण हरणको उक्त दण्ड स्थगनका निम्ति गरेको अपीललाई बेवास्ता गर्दै पचास ग्राम हेरोइन तस्करी गरेको अभियोगमा दोषी ठहर भएकी ४५ वर्षीया सरिदेवी जामानीलाई फाँसी दिएको हो ।

सिङ्गापुरले २० वर्षपछि पहिलोपटक महिलालाई झुन्ड्याएर मृत्युदण्ड दिएको हो । सन् २०२२ को मार्चदेखि कार्यान्वयन गरिएको यो पन्धौं मृत्युदण्ड हो । बीस वर्षअघि यस्तै प्रकृतिको अपराधमा केशकर्तन एवम् सौन्दर्य सेवा प्रदायक केन्द्रमा काम गर्ने ३६ वर्षीय एक महिलालाई झुन्ड्याइएको थियो ।

लागू औषध नियन्त्रण कार्यालयले एक विज्ञप्ति निकालेर जामानीलाई मृत्युदण्ड दिइएको पुष्टि गरेको छ । हेरोइन तस्करीमा दाषी मानिएका ७९ वर्षका मोहम्मद अजिज बिन हुसेनलाई गत बुधबार चङ्गी जेलमा मृत्युदण्ड दिइएको थियो ।

विश्वका धेरै देशले मृत्युदण्डको सजाय परित्याग गर्दै लागू औषधसम्बन्धी मुद्दा सम्बोधनका निम्ति उदार नीति अङ्गीकार गरिरहेको परिप्रक्ष्यमा सिङ्गापुरले त्यसलाई मनन नगर्नु दुर्भाग्यपूर्ण भएको एम्नेस्टीले बताएको छ । लागुऔषध नियन्त्रणको नाममा मृत्युदण्ड दिने क्रम जारी राख्नु अनुचित भएको टिप्पणी पनि एम्नेस्टीले गरेको छ ।

कोभिड-१९ को महामारीमा दुई वर्षको अन्तरालपछि सरकारले फाँसीको सजाय पुनःकार्यान्वयन गरेको हो । अधिकारवादी सङ्गठन ट्रान्सफर्मेटिभ जस्टिस कलेक्टिभ (टिजेसी)ले अगामी बिहीबार लागू औषध मुद्दाका अर्का दोषीलाई मृत्युदण्डको सजाय हुन लागेको जनाएको छ । पचास ग्राम हेरोइन तस्करी गरेको आरोपमा सन् २०१६ मा पक्राउ परेका उनलाई २०१९ मा अदालतले मृत्युदण्डको फैसला सुनाएको हो ।

गत बुधबार र शुक्रबार झुन्ड्याइएकाहरूलाई आममाफी दिन त्यो सम्भव नभए प्राणदण्डको सट्टा त्यसलाई आजीवन कारवासको सजायमा रुपान्तरण गर्न राष्ट्राध्यक्षसमक्ष अपील पनि गरिएको थियो ।

नेत्री सुचीलाई कारागारबाट सारियो

याङ्गुन, १२ साउन (रासस/एएफपी) ।

सन् २०२१ को सैनिक विद्रोहमा अपदस्थ गरिएकी म्यान्माकी प्रजातन्त्रवादी नेत्री आङ सान सुचीलाई कारागारबाट सरकारी भवनमा सारिएको छ ।

नेश्नल लिग फर डिमोक्रेसीका एक अधिकारीका अनुसार सोमबार राति नेत्री सुचीलाई उच्चस्तरीय परिसरमा सारिएको हो । उहाँले तल्लो सदनका सभामुख सभामुख ति खुन म्याटसँग भेटवार्ता पनि गर्नुभएको छ । उहाँले चीनका एसियाली मामिलासम्बन्धी विशेष दूत देङ सिजुआनलाई पनि भेट्ने सम्भावना रहेको ती अधिकारीले पुष्टि गरेका छन् । यसै महिना थाइल्यान्डका विदेशमन्त्रीले उहाँसँग भेटवार्ता गरेका थिए ।

म्यान्मामा विकसित पछिल्लो घटक्रमबारे जानकार एक अर्का अधिकारीका अनुसार नेत्री सुचीलाई राजधानी नेपिटस्थित विशिष्ट व्यक्ति आवासमा उहाँलाई सारिएको छ ।

निर्वाचित नेत्री सुचीलाई अपदस्थ गरिएसँगै देशमा भड्केको हिंसामा परी तीन हजार आठ सयभन्दा बढीको मृत्यु भएको छभने दश लाखभन्दा बढी विस्थापित भएका छन् ।

हिरासतमा रहनुभएकी ७८ वर्षीय नोबेल पुरस्कार बिजेता सुचीको स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता व्यक्त भएको छ । उहाँमाथि भ्रष्टाचार, गैरकानूनीरूपमा वाकीटकी राखेको, कोरोना महामारीमा जारी गरिएका प्रतिबन्धको पालना नगरेकोलगायत आरोपमा ३३ वर्षको जेल सजाय सुनाइएको छ ।

फिलिपिन्समा डुङ्गा दुर्घटना, तीस जनाको मृत्यु

मनिला, १२ साउन (रासस/एएफपी) ।

क्षमताभन्दा धेरै यात्री बोकेको यात्रीबाहक एउटा डुङ्गा फिलिपिन्सको राजधानी मनिला नजिक रहेको एउटा तालमा दुर्घटना हुँदा ३० जनाको मृत्यु भएको छभने ४० जनाको उद्धार गरिएको छ । बयालीस जना यात्री क्षमताको उक्त डुङ्गामा ७० जना सवार थिए ।

तालमा हुरी चलेको त्यसबाट त्रस्त अधिकांश यात्री डुङ्गाको एकभागमा एकत्रित हुँदा सन्तुलन बिग्रेर दुर्घटना भएको फिलिपिन्सका तटरक्षकले बताएका छन् । डुङ्गामा अन्य यात्री पनि रहेका आशङ्का गरिएको छ ।

बिनगोनान नगरपालिकाको बन्दरगाहबाट लागुना तालमा रहेको टापुतर्फ गइरहेका बेला बिहीबार अपराह्न उक्त दुर्घटना भएको हो । सात सयभन्दा बढी टापु भएको फिलिपिन्समा जल यातायात सुरक्षा नियम पालना नहुँदा वर्सेनि सयौंले ज्यान गुमाउने गरेका छन् ।

कालो बजारीको आरोपमा एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ साउन ।

सप्तरी प्रहरीले कालो बजारी गरेको आरोपमा एक जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

पेट्रोलको कालो बजारी गरेको आरोपमा बिहीबार राती राजविराज नगरपालिका ९ निवासी किराना पसल संचालक गुलाम मियाँ पक्राउ परेका हुन् ।

५० वर्षिय व्यवसायी गुलामले एकातिर पेट्रोल विक्री वितरण गर्ने अनुमती नलिएको अर्का तिर मिसावट गरी बोतलमा राखेर मनपरी मुल्यमा उपभोक्तालाई विक्री वितरण गरेको पाइएकोले नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता डिएसपी नरेश कुमार सिंहले बताए ।

पक्राउ परेका उनीमाथी कालो बजारी मुद्दा अन्तर्गत सप्तरी जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गराई आवश्यक अनुसन्धान थालिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

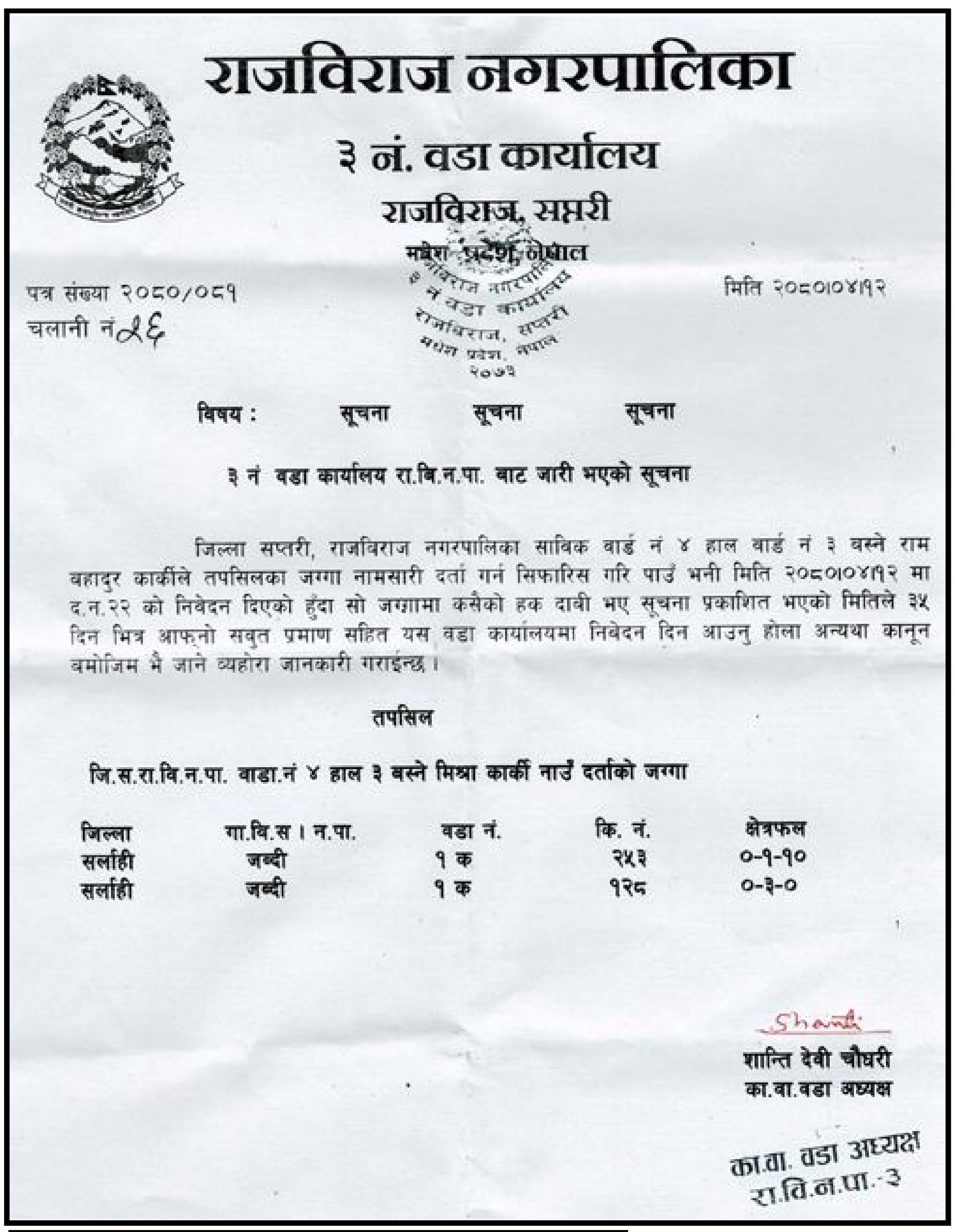
२५ लाख बढीको कर्जामा प्यान अनिवार्य

काठमाडौँ, १२ साउन (रासस) ।

बैंक तथा वित्तीय संस्थाले एकमुष्ट वा छुट्टा छुट्टै रूपमा रु २५ लाख वा सोभन्दा बढी कर्जा प्रवाह गर्नुपरेमा अनिवार्यरूपमा स्थायी लेखा नम्बर (प्यान) लिएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको एकीकृत निर्देशनमा यस्तो व्यवस्था गरिएको हो । यसअघि रु ५० लाख वा सोभन्दा बढीको कर्जामा प्यान अनिवार्य थियो ।

ऋणीले स्थायी लेखा नम्बर लिएको हुनुपर्ने सम्बन्धमा बैंक तथा वित्तीय त्यस्तै, ऋणी एउटै समूह अन्तर्गत पर्ने भएमा त्यस्तो समूहले रु २५ लाख वा सोभन्दा बढी रकमको कर्जा लिएको अवस्थामा पनि अनिवार्य रूपमा स्थायी लेखा नम्बर लिएको हुनुपर्ने संशोधनमा उल्लेख छ ।



राजविराज नगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

राजविराज, सप्तरी

मधेश प्रदेश, नेपाल

पत्र संख्या २०८०/०८१
चलानी नं २६

मिति २०८०।०४।१२

विषय : सूचना सूचना सूचना

३ नं वडा कार्यालय रा.बि.न.पा. बाट जारी भएको सूचना

जिल्ला सप्तरी, राजविराज नगरपालिका साविक वार्ड नं ४ हाल वार्ड नं ३ बस्ने राम बहादुर कार्कीले तपसिलका जग्गा नामसारी दर्ता गर्न सिफारिस गरि पाउं भनी मिति २०८०।०४।१२ मा द.न.२२ को निवेदन दिएको हुंदा सो जग्गामा कसैको हक दावी भए सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफ्नो सबुत प्रमाण सहित यस वडा कार्यालयमा निवेदन दिन आउनु होला अन्यथा कानून बमोजिम भै जाने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

जि.स.रा.बि.न.पा. वाडा.नं ४ हाल ३ बस्ने मिश्रा कार्की नाउँ दर्ताको जग्गा

जिल्ला	गा.वि.स । न.पा.	वडा नं.	कि. नं.	क्षेत्रफल
सर्लाही	जब्दी	१ क	२५३	०-१-१०
सर्लाही	जब्दी	१ क	१२८	०-३-०

Shanti
शान्ति देवी चौधरी
का.वा.वडा अध्यक्ष

का.वा. वडा अध्यक्ष
रा.वि.न.पा.-३

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

मिडियालाई बजेट उपलब्ध गराउन मधेश प्रदेश सरकारसँग माग

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १२ साउन ।

सप्तरीका मिडिया संचालकहरुले मधेश प्रदेश सरकारले मिडियाहरुका लागि उपलब्ध गराउँदै आएको लोककल्याणकारी विज्ञापन वापतको रकम चालु आ.व. २०८०/८१ मा कटौती गरेकोमा गम्भिर ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीमा शुक्रबार वरिष्ठ पत्रकार अनिलकुमार अनलको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले उक्त कार्यप्रति ध्यानाकर्षण गराउँदै मिडियाको निरन्तरताका लागि सहयोग गर्ने प्रदेश सरकारको दायित्व भएकोले आमसंचार प्राधिकरणले माँग गरे बमोजिम बजेट उपलब्ध गराउन माग समेत गरेको छ ।

सोही बैठकले नेपाल सरकारले वितरण गर्दै आएको विज्ञापन समान रुपमा वितरण गर्ने नीति ल्याए पनि अहिलेसम्म व्यवहारमा लागु गर्न नसकेकोले समान रुपमा विज्ञापन वितरण गर्न नेपाल सरकारसँग जोडदार माग पनि गरेको छ ।

बैठकले जिल्लाको १८ वटै स्थानीय तहहरुले स्थानीय संचारमाध्यमहरुलाई विज्ञापन तथा सूचना उपलब्ध गराउन कन्जुसियाई गरेको भन्दै सरल र सहज ढंगले स्थानीय संचारमाध्यमलाई विज्ञापनका साथै सूचना समेत उपलब्ध गराउन माग गरेको छ ।

बैठकमा नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका सभापति श्रवणकुमार देव, पूर्वसभापति मुरलीप्रसाद यादव, पूर्वउपाध्यक्ष सुधा देव, विभिन्न मिडियाका संचालक तथा संचारमाध्यममा कार्यरत संचारकर्मीहरुको उपस्थिती रहेको थियो ।

कोशी प्रदेशमा नयाँ सरकार गठनका लागि आह्वान

विराटनगर, १२ साउन (रासस) ।

कोशी प्रदेशका प्रदेश प्रमुख परशुराम खापुङले सरकार गठनका लागि चार दिनभित्र दावी पेश गर्न आह्वान गर्नुभएको छ ।

प्रदेश प्रमुख खापुङले दुई वा दुईभन्दा बढी दलको समर्थनमा बहुमत प्राप्त गर्न सक्नेलाई मुख्यमन्त्रीमा नियुक्ति गर्नका लागि दावी पेश गर्न आह्वान गर्नुभएको हो । प्रदेश प्रमुख खापुङले यसका लागि यही साउन १६ गते मङ्गलबार अपराह्न ५ बजेसम्मको समय तोक्नुभएको छ ।

गत असार २१ मा भएको कोशी प्रदेश सरकारको मुख्यमन्त्री नियुक्ति तथा सरकार गठनविरुद्ध सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर भएको थियो । रिटमाथिको सुनुवाई गर्दै सर्वोच्च अदालतले साउन ११ को पूर्ण इजलाशबाट जनु विन्दुबाट संविधानको प्रयोग र पालनमा त्रुटि भएको हो सोही अवस्थाबाट संविधानसम्मत् तवरले सरकार गठनको प्रक्रिया अगाडि बढाउन आदेश दिएको थियो ।

"विसं २०८० साउन १७ गतेभित्र नेपालको संविधानको धारा १६८ को उपधारा (२) बमोजिम प्रदेशसभाको बहुमत प्राप्त गर्न सक्ने प्रदेशसभाको सदस्यलाई मुख्यमन्त्री पदमा नियुक्ति गर्नु भन्ने परमादेश जारी भएकाले सोही आधारमा प्रदेश प्रमुखले आह्वान गरिएको हो', जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

युवकको कुटाइ ...

प्रहरीका अनुसार शुक्रबार बिहान उनको मृत शरीर मंसापुर टोलस्थित एकान्त स्थलमा हिलोमाटोले लतपतिएको अवस्थामा फेला परेको छ । उनको शरीरको विभिन्न भागमा गहिरो चोटपटकको निशान देखिएको घटनास्थलमा पुगेका प्रहरी उपरिक्षक नगरेन्द्र कुमार कार्कीले जानकारी दिए ।

घटनाका बेला तिर्थनारायणसँगै रहेका उनका साथी २० वर्षिय अजय मण्डल पनि ती यूवाहरुको कुटाईबाट गम्भिर घाइते भएका छन् । उनको स्थानिय छिन्नमस्ता अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

घटनामा संलग्नहरुको खोजिकार्य तथा घटना बारे थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको प्रहरी उपरिक्षक कार्कीले बताए ।

जंगली च्याउहरु विषालु पनि हुन सक्छन्, त्यसैले राम्ररी पहिचान गरेर मात्र खाऔं ।

खेती गरेर उमारेका च्याउ खाने गरौं । जीवन सुरक्षित गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

घर वरिपरि सरसफाई राखौं । रोगबाट बचौं ।

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, **वेबसाइट** : rajbirajdainik.com.np