जि.का.सप्तरी द.नं. १(२०३९/०६/१८)-०३९/०४० नवीन साप्ताहिक म.वि.हु.का.द.नं. ६/०६४/०६५

वर्ष ३९ अंक ३६ २०७७ साल चैत २९ गते आइतवार (11 Apr 2021 Sunday) मूल्य रु. ७/-

२०७५ साल भदौ १ गते देखि लागू भएको अपराध संहितामा रहेका मुख्य व्यवस्थाहरु:

- छाउपडीमा राख्ने वा त्यस्तो अन्य भेदभाव, छुवाछुत र अमानवीय व्यवहार गर्नेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीन हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने,
- विवाहमा लेनदेख गर्ने तथा दाईजो नदिएको कारण सताउनेलाई पाँच वर्षसम्म कैद वा पचास हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना वा दुवै सजाय हुने,
- आफ्नो संरक्षकत्वमा रहेका नवजात शिशु, बालबालिका, अशक्त रोगी वा वृद्ध व्यक्तिलाई फाल्ने, परित्याग गर्ने वा बेवास्ता गरी छोड्नेलाई तीनवर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने,
- मन्जुरी बिना भएको विवाह, हाडनातामा भएको विवाह, बाल विवाह, बहु विवाह स्वत: बदर हुने ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

यस अंक भित्र – पृष्ठ २ मा : कसरी विकास भयो ... पृष्ठ ३ मा : प्रचण्डको गल्ती : जाँतोला ... पृष्ठ ५ मा : वालविवाह समाजको ... पृष्ठ ६ मा : बेलायतका राजकुमार ...

पत्रकार महासंघ सप्तरीको अध्यक्षमा प्रेस युनियन र प्रेस संगठनका साझा उम्मेदवार श्रवण देव बिजयी

राजविराज/नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा श्रवण देव निर्वाचित भएका छन् । प्रेस युनियन र प्रेस संगठनका साझा उम्मेदवार बनेका श्रवणकुमार देवले ५२ मत ल्याएर निर्वाचित भएका हुन् ।

बुधबार सम्पन्न निर्वाचनको बिहीबार आएको मतपरिणाम अनुसार अध्यक्ष देवले ७ मतले प्रतिद्वन्दी प्रेस मञ्च र प्रेस चौतारीका साझा उम्मेदवार मनोहर पोखरेललाई पराजित गरे । पोखरेलले ४५ मत प्राप्त गरे ।

त्यस्तै उपाध्यक्षमा बैद्यनाथ यादवले ५२ मत ल्याएर निर्वाचित भए । उनका प्रतिद्वन्दी बिनय कर्णले ४६ मत प्राप्त गरे । महिला उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहालले ४६ मत प्राप्त गर्दै पार्वती कुमारी सिंहलाई पराजित गरिन् । सिंहले ४४ मत पाए । त्यस्तै सचिवमा रामनारायण विश्वास बिजयी भएका छन् । उनले ६० मत प्राप्त गर्दै सतिश कुमार दत्तलाई पराजित गरे । दत्तले ३५ मत प्राप्त गरे । सहसचिवमा चन्दन यादव बिजयी भएका छन् । उनले सर्वाधिक ६७ मत ल्याउँदै कृष्णदेव यादवलाई पराजित गरे । यादवले ३१ मत पाए । त्यस्तै समावेशी सहसचिवमा गोपालप्रसाद गुप्ताले डम्बर राईलाई पराजित गरेका छन् । गुप्ताले ५४ र राईले ४४ मत ल्याएका थिए । कोषाध्यक्षमा नवीन गुप्ताले ५६ मत ल्याउँदै निर्वाचित भएका छन् । उनले वर्तमान कोषाध्यक्ष शुभचन्द्र झालाई पराजित गरेका हुन् । गुप्ताले ५६ र झाले ४१ मत ल्याएका थिए ।

यसैगरि दलित सदस्यमा राजकुमार पासवान र महिला सदस्यमा रश्मी झा निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । सो पदमा अर्को प्यानलबाट उम्मेदवारी नपरेकोले निर्विरोध भएको निर्वाचन समितिका संयोजक बैद्यनाथ झाले जानकारी दिएका छन् । यसैगरि आदिवासी जनजाती सदस्यमा कृष्णा मण्डलले महेन्द्र मण्डल बनवारीलाई पराजित गरेका छन् । कृष्णाले ४९ मत तथा बनवारीले ४६ मत प्राप्त गरे । यता मधेशी सदस्यमा परिष कर्णले धर्मपाल राउतलाई एक मतले पराजित गरेका छन् । कर्णले ४९ र राउतले ४८ मत ल्याएका थिए । यसैगरि खुल्ला सदस्यहरुमा दिनानाथ यादव र राजेन्द्र मिश्रले ४९/४९ मत तथा विद्ययानन्द रामले ५५ मत ल्याउँदै निर्वाचित भए । एक सदस्य पदमा चार जनाको बराबर ४४/४४ मत आएपछि शुक्रबार गरिएको गोलाप्रथाबाट खगेन्द्र कार्की चुनिएका छन् । बिहीबार सम्पन्न मतगणनाका क्रममा प्रेस युनियन र प्रेस संगठन गठबन्धनका उम्मेदबार रामनारायण यादव र बिन्दु यादव तथा प्रेस मञ्च र प्रेस चौतारी गठबन्धनका गंगाप्रसाद साह र खगेन्द्र कार्कीले बराबर ४४/४४ मत ल्याएका थिए ।

यस्तै राष्ट्रिय परिषद् सदस्यमा ढमला भट्राई बिजयी भएकी छिन् उनले ५६ मत, मनोजकुमार माझीले ४६ र सुखराम यादवले ४५ मत ल्याउँदै निर्वाचित भए । त्यस्तै प्रदेश परिषद् सदस्यमा अरुण कुमार तिवारीले ५२, शिवनारायण साहले ५१, देवेन्द्र मिश्रले ५६, रामअधिन साहले ५१, बृजमान तामाङले ५०, दिनेश शर्माले ५० र बिन्दु भट्राईले ४६ मत ल्याउँदै बिजयी भएका छन् ।

१५ सदस्यीय कार्यसमिति सदस्य रहेको महासंघ सप्तरी शाखामा कुल एक सय मतदाता रहेकोमा जम्मा ९८ मत खसेको निर्वाचन समिति संयोजक झाले जानकारी दिए ।

पत्रकार महासंघको इतिहासमै एकै दिन बुधबार संघ, प्रदेश र ७७ जिल्लाका शाखामा निर्वाचन सम्पन्न भएको हो । १३ हजार बढी मतदाता रहेको यस निनर्वाचनमा नेपाल प्रेस युनियन र प्रेस संगठन तथा प्रेस चौतारी र प्रेस मञ्चको दुई वटा प्यानलले प्रतिष्पर्धा गरेको थियो ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा श्रवणकुमार देव, उपाध्यक्षमा बैद्यनाथ यादव, महिला उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहाल, सचिवमा मनारायण विश्वास, सहसचिवमा चन्दन यादव, समावेशी सहसचिवमा गोपाल प्रसाद गुप्ता, कोषाध्यक्षमा नवीनकुमार गुप्ता लगायत निर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमि पदाधिकारीहरुलाई हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मनोज कुमार माझी
अध्यक्ष, नेपाल फोटो पत्रकार महासंघ, सप्तरी

सम्पादकीय ....

स्वास्थ्य संस्थामाथी निगरानी बढाउनु आवश्यक

अहिले जिल्लाका अधिकांश स्वास्थ्य संस्थाहरु लथालिंग अवस्थामा रहेका छन् । स्थानिय निकायको मातहतमा आएपछि ती स्वास्थ्य संस्थाहरु लथालिंग भएको हो । कतिपय स्वास्थ्य संस्थामा कर्मचारीको अभावका साथै कर्मचारी भएपनि काम भने शुन्य रहेको छ ।

कर्मचारीहरु समयमा नआउनु तथा बिरामीहरुको उपचारमा हेलचक्राई हुने गरेको छ । बिहान १० बजे कार्यालय खुल्नु पर्नेमा १२ बजेसम्म पनि खुल्दैनन् । यदी खुलेमा स्वास्थ्यकर्मीहरु १२ बजेपछि आउने परम्परा बसेको छ । जसकारण बिरामीहरुले सास्ती ब्यहोर्नु परिरहेको छ । यस्तै सरकारले सरकारी अस्पताल तथा स्वास्थ्य चौकी एवं संस्थाहरुमा विभिन्न औषधिहरु निःशुल्क रुपमा बिरामीहरुलाई वितरण गर्नुपर्ने निर्देशन दिए पनि जिल्लाका अधिकांश ग्रामिण भेगका स्वास्थ्य चौकीहरुमा आवश्यकता अनुसारको औषधि बितरण गरेको पाइदैन् ।

तसर्थ सम्बन्धीत निकायले स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशिल क्षेत्रमाथी निगरानी बढाउनु पर्ने आवश्यकता रहेको छ भने सेवाग्राहीहरुलाई सजिलै आवश्यक औषधि तथा चेकजाँच गर्नेतर्फ समयमै राज्य तथा सम्बन्धित निकायको ध्यान जानुपर्ने जरुरी देखिन्छ ।

पुरानो रोगको उपचारका लागि सम्पर्क गरौं ।
होमियोप्याथिक रिसर्च इन्स्टिच्युट
डा. सुशील मोहन दास
(बी.एच.एम.एस)
सिरहा रोड, राजविराज फोन : ०३१-५२१९६८

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. दिनेश उप्रेती
Dr. Dinesh Upreti
MBBS, MD Internal Medicine (BPKIHS, Dharan), NMC Reg. No. : 13141
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. पारसमणि शाह
Dr. Parasmani Shah
MBBS (BPKIHS), MD (BPKIHS, Dharan)
NMC Reg. No. : 13297
दुखाई विशेषज्ञ
Anaesthesiology & Critical Care Medicine
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

कसरी विकास भयो होमियोप्याथिक उपचार पद्धति ?

डा खगेन्द्र ओली

संसारमा तीन प्रकारका मानिसको जन्म हुन्छ । इतिहास लेख्ने, इतिहास पढ्ने र इतिहास बनाउने । सन् १७५५ अप्रिल १० मा महामानव डा क्रिश्चियन फ्रेड्रिक स्यामुयल हेनिमेनको जन्म भयो । उनी इतिहास बनाउने महामानव थिए ।

उनको जन्म जर्मनीको सेक्सोनी शहरको मिसिल गाउँमा भएको थियो । उनका बुवाको नाम क्रिश्चियन गडाफ्रीड हेनिमेन र आमाको नाम जोहाना क्रिश्चियाना थियो । उनी परिवारको तेस्रो सन्तान थिए । उनको जन्म एक गरीब परिवारमा भएको थियो । बुबा माटोको भाँडामा रंगका बुट्टा लगाउने काम गर्दथे ।

गरीबिको कारण उनले १२ वर्षको उमेरसम्म विद्यालय जान पाएनन् । उनको अध्ययन गर्ने रुची अत्याधिक थियो । उनको रुचीकै कारण अभावका बाबजुत पनि उनलाई बुबाले विद्यालय भर्ना गरिदिए । विद्यालय जान थालेको आठ वर्षमा नै उनले माध्यमिक शिक्षा पुरा गरे । उनलाई चिकित्सक बनेर सेवा गर्ने ठूलो इच्छा थियो । उनी असल सोचाईका व्यक्ति थिए । उनको त्यो मिजासिलो र जिज्ञासु स्वभावले गर्दा उनलाई आफ्नै शिक्षक मिस्टर मजिस्टर मुलरले आफ्नो सन्तान सरह माया गरी पढाईमा ठूलो सहयोग गरे ।

माध्यमिक शिक्षा पुरा भएपछि उनी चिकित्सा शास्त्र अध्ययनका लागि लाइपसोग गए । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले उनले आफ्नो अध्ययन पुरा गर्न विभिन्न पुस्तकहरु अंग्रेजी, फ्रेन्च, जर्मनी आदि भाषामा अनुवाद गर्न थाले । त्यो समयसम्म आईपुग्दा उनी १२ भाषामा राम्रो दखल राख्न सक्ने भए । त्यो समयमा पुस्तक एक भाषाबाट अर्को भाषामा अनुवाद गर्नु त्यति सजिलो थिएन । तर पैसा भने राम्रै पाइन्थ्यो ।

त्यही आयस्रोतको आधारमा उनले सन् १७७९ मा आलिङ्गन युनिभर्सिटीबाट मेडिकल (चिकित्सा शास्त्रको सर्जरी विषयमा एम.डी. पास गरे र हस्पीटल विरामीको सेवामा उपचारकको रुपमा काम गर्न थाले । उनका जम्मा १२ जना सन्तान थिए । तिनीहरुको लालनपोषण गर्न सधैं उनलाई धौं-धौं पररिहन्थ्यो । थप घर खर्च जुटाउन उनले चिकित्सकीय कार्यका साथै विभिन्न पुस्तकहरु अनुवाद गर्ने कार्य जारी राखे । उनी यो अवस्थासम्म आईपुग्दा आफ्नो

चिकित्सकीय पेशामा सन्तुष्ट देखिएनन् । मानिसलाई चिरफार गर्नु अंग काटेर फाल्नु, कडा औषधि दिएर शरीरका अन्य सक्रिय तन्तुहरुलाई समेत नष्ट गर्नु पर्ने हुँदा उनी निराश थिए र यी रोगहरुलाई सरल तरिकाबाट कसरी ठिक पार्न सकिन्छ भन्ने उपायको खोजीमा उनी लाग्न थाले ।

एक दिन पुस्तक अनुवादकै क्रममा कुलेन्स मेटेरिया मेडीकालाई अंग्रेजीबाट जर्मनीमा अनुवाद गर्दा एक महत्वपूर्ण हरफ भेट्टाए । जहाँ लेखिएको थियो, 'सिन्कोना वार्क (एक प्रकारको वनस्पति) को झोल सेवन गर्दा मलेरिया ज्वरो निको हुन्छ', सिन्कोना वार्क तितो भएको कारणले मलेरिया ज्वरो निको हुन्छ भन्ने पुरानो मान्यता थियो ।

यो हरफले डा हेनिमेन सोच्न बाध्न बनायो । अब यहीबाट अनुसन्धान शुरु गर्ने निचोडका साथ उनले सिन्कोना वार्कको झोललाई चार ड्रमका दरले आफैं सेवन गर्न थाले यो प्रक्रिया केही दिनसम्म दोहोऱ्याइरहे । यसरी सेवन गर्दा उनलाई मलेरियाको जस्तो ज्वरो आयो । फेरी त्यसको न्यूनतम प्रयोगबाट त्यो ज्वरो निको भयो ।

यसबाट उनलाई अनुभव भयो की यदी कुनै पनि वस्तुको सेवनले रोगको जस्तो लक्षण ल्याउँछ भने त्यस वस्तुमा भएको सुक्ष्म शक्तिले रोग निको बनाउन सक्छ । यही सुत्र अनुसार उनले त्यो सिन्कोना वार्कमा तितो पदार्थले नभई त्यसमा भएको मलेरियाको जस्तो ज्वरोको लक्षण निकाल्ने गुणले सिन्कोना वार्कले मलेरिया निको भएको हो भन्ने कुरा आफ्नै शरीरमा सेवन पश्चात पत्ता लगाए । त्यसलाई गहन रुपमा अध्ययन अनुसन्धान गरी जर्मनी अखबार 'होप ल्यान्स जर्नल' मा सन् १७९६ मा समान नै समानको समाधान भन्ने नाम दिएर एक लेख प्रकाशित गरे । त्यो लेखले विश्वभरका स्वास्थ्य विज्ञहरुमा ठूलो तरंग पैदा गऱ्यो । ठूला ठूला बहस र छलफलहरु चल्न थाले ।

पुरा विश्वले उनको त्यो नयाँ सिद्धान्तलाई सहजै स्वीकार गर्ने अवस्था भएन । तर उनले आफ्नो खोजलाई निरन्तरता दिए र विस्तारै एलोप्याथिक उपचार पद्धति नै छाडे । आफुले पत्ता लगाएको सरल चिकित्सा पद्धतिबाट उपचार गर्न थाले । सफलता प्राप्त हुँदै गएपछि उनको दिन प्रति दिन चर्चा परिचर्चा हुँदै गयो ।

सयौं बिरामीहरु उनी कहाँ उपचार गराउन आउन थाले । उनी झन् झन् उत्साहित हुँदै गए । उनका थुप्रै एलोप्याथिक डाक्टर साथीहरुले उनलाई खिसी, टिउरी मात्र गरेनन् कार्वाहीको लागि अदालतमा मुद्धा समेत दर्ता गराए । उनीलाई दुख दिनेहरुको कमी भएन । तापनि उनी विचलित भएनन् । किनकी मानिसलाई सरल उपचार विधिबाट पूर्ण निको बनाउने उपचार विधिको खोजिमा उनी तल्लिन थिए ।

पवित्र भावनाबाट गरेको कार्य सधैं सफल हुन्छ भने झैं उनले उपचारमा धेरै सफलता पाउँदै गए । पछि उनका सबै विरोधीहरु समेत उनको पछि लागे र थुप्रै एलोप्याथिक र अन्य चिकित्सा विधाका चिकित्सकहरुले एलोप्याथी छोडेर होमियोप्याथीमा आबद्ध भए । उनीहरु समेतले अझ झन् गहिरो अनुसन्धान गर्न लागे र डा हेनिमेनका अनुयायी बने ।

आज होमियोप्याथी यहाँसम्म आईपुग्दा विश्वको दोस्रो ठूलो उपचार पद्धति भएको छ । युरोपमा मात्र ४० वटा देशमा यसको राम्रो प्रभाव छ भने विश्वका सबै देशहरुमा होमियोप्याथिक सेवा विस्तार छ । विश्वमा प्रत्येक वर्ष २०० मिलियन मानिसहरु होमियोप्याथीबाट उपचार गराउँछन् । आज संसारमा थुप्रै उपचार पद्धतिहरु छन् । त्यसमध्ये विश्व स्वास्थ्य संगठनले मान्यता दिएको यो नविनतम र वैज्ञानिक उपचार पद्धति हो । मानिसको शारीरिक कठिनाई वा समस्या मात्र हेरेर उपचार पुरा हुँदैन । शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र संवेगात्मक अवस्थालाई हेरेर उपचार गरे मात्र बिरामी पूर्ण रुपमा निको बनाउन सकिन्छ भन्ने मान्यता होमियोप्याथिक भएकाले रोगीलाई यो सरल र सहज छ ।

आज तीनै सरल चिकित्सा पद्धति होमियोप्याथीका आविष्कारक महात्मा डा क्रिश्चियन फ्रेड्रीक स्यामुयल हेनिमेनको जन्म दिन अर्थात् अप्रील १० तारिख । आज विश्वमा हर्षोउल्लासका साथ उनको जन्म दिवश मनाउने गरिन्छ । यही उनको जन्म दिनलाई विश्व होमियोप्याथिक दिवस भनिन्छ । आजको दिनलाई हामी होमियोप्याथिक चिकित्सकहरु गर्वको रुपमा लिन्छौं । उही महामानव हेनिमेन प्रति हार्दिक श्रद्धा सुमन व्यक्त गर्दछु । साथै सम्पूर्ण होमियोप्याथि चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी, विरामी वर्ग तथा शुभ चिन्तकहरुमा होमियोप्याथिक दिवशको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

जय होमियोप्याथी, जय हेनिमेन । (डा खगेन्द्र ओली इटहरीस्थित ईन्खा पोली क्लिनीक प्रालिका निर्देशक हुन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

प्रचण्डको गल्ती : जाँतोलाई भन्दा हातोलाई खसखस !

अरुण बराल

महात्मा गान्धीले भनेका छन्- आफैंले बाहेक मान्छेलाई कसैले हराउन सक्दैन । कार्ल मार्क्सले भनेका छन्- परिवर्तनको मुख्य कारण आन्तरिक हो, बाहिरी कारण सहायक मात्र हो ।

चैत २४ गते रुकुम पुगेका माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले आफ्ना केही 'गल्ती'हरु सुनाए । अब ती गल्ती सच्याउने भन्दै उनले रुकुमेली जनतासमक्ष आत्मालोचना गरे । माफी मागे ।

आखिर प्रचण्डको गल्ती के हो ? जबसम्म मानिसले आफ्नो ठोस गल्ती खुट्याउन सक्दैन, तबसम्म उसले आफूलाई सच्याउन सक्दैन ।

प्रचण्डका गल्ती खोतल्नुपूर्व रुकुमको आमसभामा उनले के भनेका थिए, एकपटक 'रिभ्यु' गरौं -

काठमाडौंमा बसेर लडेको लडाइँले हामीलाई प्रतिफल धेरै दिएको छैन । जतिबेला हामी जनतामा गएका छौं, हामी विजयी भएका छौं । जतिखेर हामी सिंहदरबारभित्रै चलखेल गर्ने, कहिले योसँग, कहिले त्योसँग, विभिन्न शक्तिसँग सहकार्य गर्ने, खेल खेल्ने भएको छ, हामी हारेका छौं ।

अहिले के भन्न खोजिएको छ भने प्रचण्ड अब कमजोर भइसक्यो । अब प्रचण्डलाई जनताको साथ छैन । अब प्रचण्डले केही गर्न सक्दैन ।......अब प्रचण्डको त्यति तागत छैन भन्ने ठानेका छन् केही मान्छेहरुले ।

ती मान्छेहरूलाई भन्नका लागि मेरो पार्टी छ । मेरा नेता, कार्यकर्ता साथीहरु छन् । मसँग क्रान्तिकारी जनताको कहिल्यै नटुंगिने उर्जा, शक्ति छ र जनताको साथ छ भन्नका लागि चैत्र २४ गते रुकुममा जनआन्दोलन दिवस मनाउन आएको हुँ ।.... म यहाँबाट सरकारलाई, सिंहदरबारमा बसेर प्रतिगमन गर्न चाहनेलाई रुकुमेली जनताको वीचबाट खबरदारी गर्न आएको हुँ । म खबरदार भन्न चाहन्छु प्रतिक्रान्तिकारीहरुलाई ।

मैले प्रधानमन्त्री (ओली) लाई भनेको छु, बाजी त तिमीले हारिसकेका छौ । तिमी हारिसक्यौ । म फेरि जनताको काखमा, सडकमा आइपुगेको छु । मैले जितैं, भन्याछु मैले । जो जनतासँग हुन्छ, त्यसले जित्छ । जसले जनतालाई छोड्छ, त्यसले हार्छ ।

अब मैले थोरै समय काठमाडौं, धेरै समय जिल्लामा दिन चाहेको छु । मैले बाँकी अवधि जनताको काखमा फेरि एकचोटि गएर प्रतिक्रान्तिकारीहरुलाई चुनौती दिने आँट मसँग छ । आज तपाईहरुले दिएको उर्जाले त मलाई झन् ठूलो शक्ति प्रदान भएको छ । म कुनै हालतमा झुक्ने छैन । जनतासँग गरिएका बाचा, कबुल र प्रतिवद्धताहरु बिर्सने छैन ।

म वास्तवमा थोरै तपाईहरुसँग आत्मालोचना गर्न पनि आएको हुँ । मैले काठमाडौंका अरु पार्टीका नेताहरु देशी-विदेशी थुप्रै-थुप्रै मान्छेहरुसँग यसो गरे होला कि, त्यसो गरे होला कि..... मैले राष्ट्र र जनताको हितप्रति दायाँ-वायाँ त गरिनँ । गर्ने पनि छैन । ममाथि हजारौं, शहीद बेपत्ता, घाइते योद्धाहरुको बोझ मेरो टाउकोमा छ । म दायाँ-वायाँ सोच्नै सक्दिनँ ।

तर, यसवीचमा मलाई दुःखमा बचाउने, मलाई सहयोग गर्ने, जस्तोसुकै अप्ठ्यारो पर्दा पनि प्रचण्ड भनेर हिँड्ने नेता-कार्यकर्ता अलि ओझेलमा जस्तो, जाली फटाहाजस्ताले भाऊ पाएजस्तो चैं भयो ।

तपाईहरुले देख्नुभयो, पार्टी विभाजन गरेर गए पनि पछि आएर गल्ती भयो कमरेड भन्नेलाई मैले बडो उदारतापूर्वक पार्टीको माथिल्लो तहमा जिम्मा दिएँ । मलाई गद्दार भन्नेहरु मात्रै होइन, २०७० को चुनावमा ममाथि बम प्रहार गर्ने साथीलाई मैले गृहमन्त्री बनाएँ । शायद मैले गल्ती गरें । संगठन, जनतामा प्रभाव केही पनि नभएको मान्छेलाई लगेर स्थायी समितिमा राखिदिएँ । ती बिकाऊ माल सावित भए । शायद मैले गल्ती गरें ।

मैले तपाईहरुलाई नै अगाडि बढाइराख्नुपर्थ्यो । पार्टी, लाइन र लिडरशिपप्रति इमान्दार, दुःख गरेका कार्यकर्ताहरुलाई नै मैले प्रत्येक नियुक्तिमा या पार्टीमा पदोन्नति गर्दा वा मन्त्री बनाउँदा बढी प्राथमिकता दिनुपर्नेमा मैले अलिकति गल्ती त गरें ।

सोझासीधा सहीद परिवारहरु अलिअति ओझेलमा परेको जस्तो । हिजो जनयुद्धमा त्यत्रो त्याग गर्नेहरु कता-कता पार्टीको नजरबाट अलि छुटेको जस्तो । फटाहा-फटाहा टाइपका मान्छेहरु चाहिँ हेडक्वार्टरलाई घेराऊ गरे भन्याजस्तो देखियो । म आत्मालोचना तपाईहरुसँग गर्न आएको हो । अब म त्यस्तो गर्दिनँ । हिजो आन्दोलनमा इमान्दारीताका साथ लागेका जनता र कार्यकर्तालाई अगाडि बढाउने संकल्प गर्न चाहन्छु ।

सबै मिलेर अपदस्थ गर्ने बन्यो भने पनि हामी अपदस्त हुँदैनौं । हामी प्रमुख प्रतिपक्षका रुपमा जनताको साथमा बसेर फेरि केही समयभित्रै सरकार कब्जा गर्ने ठाउँमा पुग्नेछौं ।

माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले रुकुमेली जनतासमक्ष आत्मालोचना गर्ने क्रममा महसुस गरेका यी गल्तीहरु एक हदसम्म सही नै देखिन्छन् । तर, यो आत्मसातीकरणको व्यवहारिक कार्यान्वयन अपरिहार्य छ ।

यसबीचमा प्रचण्डले केही राजनीतिक गल्तीहरु पनि गरेका छन् । ती गल्ती नसुधारेसम्म अन्य भावनात्मक कुरा मात्र गरेर माओवादीको गुमेको साख फर्कन सक्दैन ।

खासगरी, पुस ५ मा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटन गरेयता प्रचण्डले गरेका राजनीतिक गल्ती यस्ता छन् :

ओली सरकारलाई अझै समर्थन किन ?

केपी शर्मा ओलीबाट हदैसम्मको अपमान र धोका पाएर पनि प्रचण्डले अहिलेसम्म उनै ओली नेतृत्वको सरकारलाई समर्थन जनाइरहेका छन् । यो समर्थनले प्रचण्डमाथि यक्ष प्रश्न उब्जाएको छ- यो समर्थन प्रचण्डको बुद्धिमानी हो कि मूर्खता ? कुन विश्लेषणका आधारमा प्रचण्डले अहिलेसम्म ओलीलाई नै समर्थन जनाइरहेका होलान् ? जगत आश्चर्यचकित छ ।

सँगै बस्न नसक्ने भइसकेपछि श्रीमान-श्रीमतीले सम्बन्ध विच्छेद गर्छन् । सम्बन्ध विच्छेदपछि कसले, कोसँग पुनर्विवाह गर्ला भन्ने विश्लेषण गरिँदैन । सँगै बस्न सकिँदैन भने श्रीमान-श्रीमती छुटिन्छन् ।

राजनीतिक आधारमै विश्लेषण नै गर्ने हो भने पनि माओवादीले ओली सरकारलाई समर्थन जनाइराख्दा माओवादीलाई होइन, ओलीलाई नै फाइदा छ ।

फागुन २३ लगत्तै माओवादीले समर्थन फिर्ता लिएको भए अहिलेसम्म ओलीले विश्वासको मत लिइसक्नुपर्ने थियो । ओलीले जसपालाई फुटाएर बहुमत हासिल गरेको अवस्थामा पनि जसपा फुटेर माओवादीलाई घाटा हुँदैनथ्यो । जसपा नफुटी ओली सरकारलाई समर्थन गरेको भए पनि एउटै 'कन्सिचुएन्सी' भएको माओवादीलाई यसबाट लाभ नै हुने थियो । जसपा ओली सरकारमा सहभागी हुँदा बदनाम हुन गई मधेसको जनमत सो पार्टीले 'लुज' गर्ने निश्चित देखिन्छ ।

जसपाको साथ लिएर ओली सरकार थप दुई वर्ष टिक्न सक्ने विश्लेषणका आधारमा माओवादीले समर्थन फिर्ता नलिएको सो पार्टीका केही नेताले बताउने गरेका छन् । तर, ओली सरकार जतिसुकै वर्ष टिकोस्, प्रचण्डले रुकुममा भनेजस्तै 'प्रतिपक्षमा बसेर जनतामा जाने' आँट नगर्दासम्म माओवादीको भविश्य छैन ।

प्रतिपक्षमा बस्दैमा राजनीति कमजोर हुने भए गएको तीन वर्षयता नेपाली काँग्रेस कमजोर बन्नुपर्ने हो, अहिले झन् बलियो बनेको छ । बरु सत्तामा बसेको एमाले कमजोर बनेको छ ।

आखिर के विश्लेषणका आधारमा माओवादीले ओली सरकारलाई समर्थन जनाइरहेको होला ? कसको बुद्धिले प्रचण्डले यसो गरिरहेका होलान् ? इमान र मूल्यको राजनीतिक गर्ने हो भने ओलीलाई समर्थन जनाइराख्नुपर्ने किन ? यो मूर्धन्य प्रश्न प्रचण्डसामु तेर्सिएको छ ।

सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिनासाथ ओलीले फेरि संसद विघटन गर्छन् र देशलाई चुनावमा धकेल्छन् भन्ने डर प्रचण्डलाई छ भने त्यो पनि वस्तुसम्मत विश्लेषण होइन । किनभने, अहिलेको अवस्थामा देश चुनावमा गयो भने केपी ओलीको जीत हुँदैन, हार हुनेवाला छ । पत्रकार महासंघको चुनावी रुझानले पनि ओलीको भविश्य संकेत गरिसकेको छ । बरु माओवादीले समर्थन फिर्ता नलिएका कारण ओलीलाई आफ्नो शक्ति सञ्चय गर्न त्राण मिलिरहेको छ ।

प्रश्न केपी ओलीले के गर्लान् भन्ने होइन, यदि निष्ठाको राजनीति गर्ने हो भने प्रचण्डले यो प्रश्नको जवाफ दिनैपर्छ- आफैंले प्रतिगामी करार गरेको ओली सरकारलाई समर्थन किन ?

सर्वोच्चमा निवेदन हाल्न किन गएको ?

गतसाता प्रचण्डले नेकपाको मुद्दा उल्ट्याइदिन माग गर्दै सर्वोच्च अदालतमा पुगेर पुनरावलोकनका लागि निवेदन दर्ता गरे । लगत्तै अदालतले प्रचण्डलाई पंगु बनाइदियो ।

सर्वोच्च अदालतले नेकपाको एकता उल्ट्याइदेला भन्ने प्रचण्डको विश्लेषण नै कच्चा थियो । राजनीति गर्ने नेताले यसरी निवेदन बोकेर हिँड्नु नै गल्ती हो । एक त अदालतले मुद्दा उल्ट्याउँछ भन्ने विश्लेषण नै

बाँकी चार पृष्ठमा

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा श्रवणकुमार देव, उपाध्यक्षमा बैद्यनाथ यादव, महिला उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहाल, सचिवमा मनारायण विश्वास, सहसचिवमा चन्दन यादव, समावेशी सहसचिवमा गोपाल प्रसाद गुप्ता, कोषाध्यक्षमा नवीनकुमार गुप्ता लगायत निर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमिति पदाधिकारीहरुलाई हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

अमिर नारायण यादव

अध्यक्ष, हाम्रो कृषि सहकारी संस्था लि., राजविराज

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा श्रवणकुमार देव, उपाध्यक्षमा बैद्यनाथ यादव, महिला उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहाल, सचिवमा मनारायण विश्वास, सहसचिवमा चन्दन यादव, समावेशी सहसचिवमा गोपाल प्रसाद गुप्ता, कोषाध्यक्षमा नवीनकुमार गुप्ता लगायत निर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमिति पदाधिकारीहरुलाई हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

गजेन्द्र कुमार मण्डल

केन्द्रिय सदस्य, जनता समाजवादी पार्टी नेपाल

प्रचण्डको गल्ती ...

गलत थियो, अर्को नेकपाको निर्णय उल्टिए पनि माओवादीलाई फाइदा केही हुनेवाला थिएन । किनभने, केपी ओलीसँग अझै मिलेर जान सकिन्छ भन्ने ठान्नु नै मूर्खता हो । फागुन २३ को फैसला नआउँदै नेकपा फुटिसकेको थियो ।

बरु, प्रचण्डले एमालेमा लगेर फसाएको माओवादी पार्टीलाई सकुशल ब्युँताइदिएकोमा सर्वोच्च अदालतलाई धन्यवाद दिएको भए हुन्थ्यो । आफ्ना पार्टीका कार्यकर्तालाई विश्वास गर्नुको साटो केही वकिलहरुका पछाडि लागेर अदालत धाउँदा प्रचण्डलाई फाइदाको साटो नोक्सान भयो ।

बेलैमा निर्वाचन आयोगमा दाबी किन नगरेको ?

प्रधानमन्त्री ओलीले संसद विघटन गरेपछि प्रचण्ड-माधव समूह र ओली समूहबीचको लडाइँ निर्वाचन आयोगमा चलेको थियो । पार्टीको वैधानिकता कसले पाउने भन्ने सो विवादमा ३० दिन कटेपछि मात्रै प्रचण्ड-माधव समूहले दाबी पेश गऱ्यो । त्यसअघिसम्म 'हामीसँग दुई तिहाई बहुमत छ, दाबी गरिँदैन' भन्दै घमण्ड प्रकट गर्ने काम प्रचण्ड-माधव समूहले गऱ्यो ।

तर, निर्वाचन आयोगमा बेलैमा दाबी प्रस्तुत गरेको भए सम्भवतः अहिले प्रचण्ड र माधव नेपाल समूह एकै ठाउँमा हुने थिए । सकभर उनीहरुको पार्टी संसदको सबैभन्दा ठूलो दल हुने थियो । अहिलेजस्तो खुम्चिएर बस्नुपर्ने थिएन । तर, त्यसबेला समयमै, सही स्टेप चाल्न प्रचण्डले भूल गरे ।

अरुको पुच्छर समाउने कि आफ्नै खुट्टामा उभिने ?

तीन वर्ष पहिले एमालेसँग एकता गरेदेखि नै प्रचण्ड आफ्नो स्वतन्त्र पहलकदमीमा कमजोर देखिन थालेका हुन् । अहिलेसम्म उनी आफ्नै जगमा बनेको पार्टीको पुनर्निर्माणमा भन्दा बढी एमालेमा माधव नेपालीहरुसँगको गोप्य बैठकमा अल्मलिँदै आए । आफ्नै बलबुँतामा माओवादी पार्टीलाई पुनर्जाग्रित गर्न सक्छु भन्ने विश्वास नभएकैले उनले अरु दलको पुच्छर समाउन खोजेको देखिन्छ ।

नेकपासँग एकता हुनुपूर्व स्थानीय चुनावमा कांग्रेससँग गरिएका तालमेल हुन् या त्यसपछि एमालेसँग मिलेर चुनाव लडेका घटनाहरु हुन, यसले माओवादीलाई स्वतन्त्र भूमिकामा भन्दा परनिर्भर बनाउँदै लग्यो । त्यसको नतिजास्वरुप अहिलेसम्म प्रचण्ड अरुको पुच्छर समाउनेतिर बढी केन्द्रित भएको देखिन्छ ।

एमाले विभाजित बनेको अवस्थामा नेपाली कांग्रेसको विकल्प बन्ने गरी चुनावी मैदानमा जाने र त्यसको पूर्वतयारी गर्ने आँट अहिलेसम्म प्रचण्डमा देखिँदैन । एउटा चुनाव हारिएला, तर विचारलाई बचाइराख्ने हो भने १० वर्षपछिको चुनाव जितिन्छ भन्ने धैर्यता र विश्वास पनि प्रचण्डमा गुमेको देखिन्छ ।

भारतको बीजेपी १० वर्ष प्रतिपक्षमा बसेर शक्तिमा फर्किएको हो । अमेरिकाका पार्टीहरूमा पनि यस्तै हुने गर्छ । तर, प्रचण्डमा चाहिँ टाकटुक मिलाएर अहिल्यै सरकारमा गइहाल्ने सत्तावादी चिन्तन हावी भयो । सत्तामा नभएसम्म राजनीति अघि बढ्दैन भन्ने गलत चिन्तन देखियो ।

जाँतोलाई भन्दा हातोलाई खसखस !

गतसाता नेपाली कांग्रेसले ओलीको राजीनामा माग्ने र सरकारको नेतृत्व आफूले लिने निर्णय गर्नासाथ कपिलवस्तुबाट प्रचण्डले खुशी व्यक्त गर्दै अब चाँडै नयाँ सरकार बन्ने उद्घोष गरे । साथै, आफूले काठमाडौं फर्केर कांग्रेस र जसपाका नेताहरुसँग छलफल गर्ने बताए ।

प्रचण्डको यो खुशी पनि बेकारकै हो । माओवादी पार्टी प्रमुख प्रतिपक्षी दल होइन । सरकारको विकल्प दिने भनेको प्रमुख प्रतिपक्षी दलले हो । 'वेटिङ प्राइमिनिस्टर' ले हो । माओवादी त संसदको तेस्रो दल हो ।

ओली सरकारको विकल्प खोज्दै मरिहत्ते गरेर हिँड्नुभन्दा आफ्नो पार्टी संगठनको विस्तारमा लाग्नु माओवादीका लागि अहिलेको आवश्यकता हो । यत्ति हो, प्रमुख प्रतिपक्षले सहयोग मागेको खण्डमा माओवादीले सहयोगी भूमिका खेल्न सक्छ ।

'जाँतोलाई भन्दा हातोलाई खसखस' भनेजस्तो दौडधूप गरेर नयाँ सरकारको पहल गरेर माओवादीलाई फाइदा हुने देखिँदैन । प्रचण्डले आफ्नो दलबाट प्रधानमन्त्रीको दाबी नरहेको बताइसकेकै छन् ।

अन्त्यमा, फेरि एकपटक प्रचण्डले रुकुममा भनेको सम्झौं- '.... अहिले के भन्न खोजिएको छ भने प्रचण्ड अब कमजोर भइसक्यो, अब प्रचण्डलाई जनताको साथ छैन । अब प्रचण्डले केही गर्न सक्दैन.....।'

गान्धीले शायद ठीकै भनेका हुन्- आफैंले बाहेक मान्छेलाई कसैले हराउन सक्दैन....। रातोपाटीबाट

दुई मोटरसाइकल ठोकिदा एकको मृत्यु

राजविराज/दुई मोटरसाइकल एकआपसमा ठोकिदा सप्तरीमा भएको दुर्घटनामा एक जनाको ज्यान गएको छ ।

बिहीबार राती ९ बजेतिर जिल्लाको शम्भुनाथ सडकखण्डमा स.६प. ५२४३ नम्बरको मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा स.८प. ७३३० नम्बरको मोटरसाइकलमा सवार सप्तरीको खडक नगरपालिका ९ बस्ने ३५ वर्षिय मो. अनवर अलीको ज्यान गएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

अलीको उपचारका लागि अस्पतालतर्फ लैजादै गर्दा बाटोमै मृत्यु भएको प्रहरी नायब उपरिक्षक माधवप्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

सोही मोटरसाइकलमा सवार अर्का एक जना गम्भिर घाइते भएको तथा उनको बिराटनगरमा उपचार भइरहेको मृतकका परिवारजनले जनाएका छन् ।

यता ठक्कर दिने मोटरसाइकल र चालकलाई नियन्त्रणमा लिई आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

आगलागिमा ६ लाख मुल्य बराबरको क्षति

राजविराज/सप्तरीको तिलाठी कोइलारी गाउँपालिकामा आगलागी हुँदा करिब ६ लाख मूल्य बराबरको क्षति भएको छ ।

सो गाउँपालिका वडा नं ६ निवासी सुधांशुप्रसाद सिंहको गोठ र स्टोर कोठामा आगलागी भएको हो ।

आगलागी भएको खुल्न नसकेको प्रहरीले जनाएको छ । आगलागिबाट घरभित्र रहेको सन्दुक, लत्ताकपडा, भाडावर्तन, नगद जिन्सी तथा विभिन्न सरसमान जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

आगो स्थानीयवासी, प्रहरी र हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिकाबाट गएको बारुणयन्त्रले नियन्त्रमा लिएको थियो ।

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जँगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कठ्ठा जलाशयको लागि एमोनियम सल्फेट ३.७५ के.जी र घर पोत्ने चुना १८.७५ के.जी.मिलाएर छरेर जंगली माछा मार्ने । पोखरीको डिल र साईडमा भएका झारपात हटाउने । आवश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने ।

घर पोतने चुना :१०-१५ के. जी. चुनाप्रति कठ्ठाका दरले चारै तिर छर्ने ।

मल: गोवर मल १०० के. जी. प्रति कठ्ठा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कठ्ठाका दरले प्रयोग गर्ने तर नयाँ पोखरीको लागि १५० देखि ३०० के.जी. पाकेको गोबर मल प्रयोग गर्ने वा १.७ के.जी.डि. ए.पी. र १ के.जी. यूरियाप्रति कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने । उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ । कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्धारमा जाली राखेर) ।

माछा भुरा फिगंरलिङ्गलको स्टोकिंग ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कठ्ठाको दरले स्टक गरिन्छ । तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ ।

स्टकिंग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	बिगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाक्टन
रहु	पानीको मध्य भागदेखी पिंध सम्म	डेट्रिटस, दाना
नैनि	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लांटन
बिगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लांक्टन
ग्रास कार्प	पानीको जुन सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंधभागमा	सर्वाहारी दाना

प्रयोग :

पेलेट दाना माछाको शारिरीक तौलको ५ प्रतिशतको दरले दिने (शुरुमा ५ देखी १० प्रतिशत शारिरीक तौलको र ठूलो माछाको हकमा १ देखी ३ प्रतिशत शारिरीक तौलको वा ग्रास कार्प ५० ग्रामभन्दा ठूला शारिरीक तौलको २० देखी ३० प्रतिशतसम्म घाँस खान्छ, त्यही अनुपातमा घाँस हाल्ने

वा

२५ प्रतिशत प्रोटिन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी
मोवाईल नं. ९८५२८२०९३५

हार्दिक बधाई एवं शुभकामना

नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरी शाखाको सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा श्रवणकुमार देव, उपाध्यक्षमा बैद्यनाथ यादव, महिला उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहाल, सचिवमा मनारायण विश्वास, सहसचिवमा चन्दन यादव, समावेशी सहसचिवमा गोपाल प्रसाद गुप्ता, कोषाध्यक्षमा नवीनकुमार गुप्ता लगायत निर्वाचित सम्पूर्ण कार्यसमिति पदाधिकारीहरुलाई हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

शम्भुनन्द चौधरी
अध्यक्ष, गैसस महासंघ नेपाल सप्तरी

वालविवाह समाजको बिकृतीको रूपमा रहेकाले त्यसलाई अन्त्य गर्नुपर्नेमा जोड

राजविराज/राजबिराज नगरपालिका वडा ४ मा बालमैत्री स्थानिय शासन सम्बन्धी एक दिने अभिमुखिकरण तालिम सम्पन्न भएको छ।

राजविराज नगरपालिकालाई बालमैत्री स्थानिय शासन घोषणा गर्ने उद्देश्यले नगरपालिकाको सहयोग तथा हाम्रो नेपाल सहयोगी संस्थाको आयोजनामा सो तालिमको सम्पन्न गरिएको हो।

तालिम समापनको अवसरमा राजबिराज नगरपालिकाकी उपप्रमुख साधना झाले वालविवाह समाजको बिकृतीको रूपमा रहेकाले त्यसलाई मुक्त गरि समतामुलक समाज निर्माण गर्न सबै एकजुट हुनुपर्नेमा जोड दिइन्।

उनले वालविवाहले राम्रो दाम्पत्य जीवन बन्न नसक्ने हुनाले वालविवाह बिरुद्ध एकजुट हुनुपर्ने विचार व्यक्त गरिन्। बालविवाहले परिवारमा राम्रो ब्यबस्थापन नहुनाले परिवारमा हिंसा मात्र निम्त्याउने उल्लेख गरिन्।

बालबालिका बचाऊ, संरक्षण, बालअधिकार र अर्थपुर्ण, बालसहभागिता सहितको अधिकार सहितको सुचकहरू बारेमा सहजिकरण गरिएको सहजकर्ता निता गौतमले जानकारी दिईन।

सो अवसरमा राजबिराज नगरपालिका उपप्रमुख साधना झा, योजना अधिकृत मनोज यादव, वडा सचिव ओमप्रकाश साह, पत्रकार चन्दन यादबलाई हाम्रो नेपाल सहयोगी संस्थाका अध्यक्ष बब्लु खानले सम्मान गरेका थिए।

लैगिक तथा समावेशीकरण सम्बन्धी तालिम सम्पन्न

राजविराज/राजबिराज नगरपालिका वडा नं. १५ स्थित देउरी भरूवामा लघु उधमी सृजना तथा बिकासका लागि ब्यवसाय सचेतना तथा तालिम एवं लैगिक तथा समावेशीकरण सम्बन्धी ८ दिने तालिम सम्पन्न भएको छ।

आयोजित ब्यवसाय लघु उधमी कार्यक्रमले गरिब, बिपन्न महिलालाई ब्यवसाय तर्फ उन्मुख गराउन उद्देश्यले कार्यक्रमको आयोजना गरिएको जनाइएको छ

सो अवसरमा राजविराज नगरपालिकाका उपप्रमुख साधना झाले ब्यवसाय सचेतना तथा लैंगिक तथा सामाजिक समाबेशीकरण तालिमले उद्यमी छनोट गरी आर्थिक रूपमा कमजोर भएका परिवारलाई आत्मनिर्भर गरी आयआर्जन गर्न ठुलो सहयोग पुग्ने बिश्वास ब्यक्त गरिन्।

सोही कार्यक्रममा राजबिराज नगरपालिका योजना अधिकृत मनोज यादबले उद्यम तालिमले गरिबी, बिपन्न परिवारलाई आर्यआर्जन गरी महिलाले स्वयम आत्मनिर्भर बनाउन तालिमको उपयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिए।

राजबिराज नगरपालिकाको आयोजनामा संचालित गरिबी निवारणका लागि लघु उद्यम बिकास कार्यक्रम (मेडपा) राजबिराज नगरपालिका वडा नम्वर १५ देउरी भरूवा र मुसहरनियाका २१ जना महिलालाई सिलाई कटाई र तरकारी खेती ब्यबसायको लागि तालिम दिएको उद्यम बिकास सहजकर्ता कमली शर्माले बताईन।

राजबिराज वडा १५, १२, ११, ९ र वडा नम्वर १ मा उद्यमी सृजनाका लागि उद्यमी ब्यवसायी सम्बन्धी कार्यक्रम संचालनमा रहेको शर्माले बताईन।

सो अवसरमा राजबिराज वडा नं. १५ का वडा अध्यक्ष रामप्रसाद यादब, राजबिराज नगरपालिका योजना अधिकृत मनोज कुमार यादब, नेपाल पत्रकार महासंघका सहसचिव चन्दनकुमार यादब लगायतले शुभकामना मन्तब्य दिएका थिए।

खाद्य उद्योगी किराना पसल सञ्चालक एवं होटेल, मिठाई पसल रेष्टुरेन्ट सञ्चालकमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराजको अनुरोध

१. खाद्य पदार्थ एवं तैयारी खानेकुरालाई छोपेर राख्नुहोला एवं पूर्ण लेवल विवरण भएको पदार्थ प्रयोग गर्नु होला।
२. बासी सडेगलेका एवं झिंगा भनकेका खानेकुराहरू नबेच्नु होला।
३. पकाउनु पर्ने वा तारेर खाने कुनै पनि खानेकुरामा रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।
४. तेलको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु होला साथै एउटै तेललाई पटक-पटक प्रयोग नगर्नुहोला।
५. मिठाईमा हाईड्रो जस्ता अखाद्य रंग प्रयोग नगर्नुहोला।
६. पिउने पानीलाई स्वच्छ र सफा तरिकाले राख्नुहोला।
७. खाद्य पदार्थ तैयार गर्ने र बाँड्ने ब्यक्तिको आफ्नो ब्यक्तिगत सर-सफाईमा ध्यान दिनु होला।
८. किराना पसल सञ्चालकहरूले ब्याच नम्बर उल्लेख नभएको उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति सकेको खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण नगरौं।
९. खाद्य उद्योगीले खाद्य अनुज्ञापत्र लिई मात्र उत्पादित खाद्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्नुहोला।
१०. मासु ब्यवसायीले अखाद्य रंगको प्रयोग नगर्नुहोला।

गुनासोका लागि
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय राजविराज, सप्तरी
०३१-५२२५२३

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बेलायतका राजकुमार फिलिपको निधन

लण्डन/बेलायतकी महारानी एलिजाबेथ द्वितीयाका श्रीमान् राजकुमार फिलीपको ९९ वर्षको उमेरमा निधन भएको बकिङ्घम राजदरबार स्रोतले घोषणा गरेको छ।

सन् १९४७ मा एलिजावेथसँग बिहे गर्नुभएका राजकुमार फिलिपले बेलायतकी महारानीसँग ७३ वर्षसम्म वैवाहिक जीवन विताउनुभएको राजदरबार स्रोतले पुष्टि गरेको छ। उहाँहरूको विवाह भएको पाँच वर्षपछि मात्र एलिजावेथलाई महारानी बन्नुभएको थियो।

बेलायतको बकिङ्गम रादरबारले राजकुमार फिलिपको मृत्यु भएको पुष्टि गर्न जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "गहिरो दुखका साथ महारानीले उहाँका प्रिय श्रीमान् 'ड्यूक अफ एडिनबरा' राजकुमार फिलिपको मृत्यु भएको घोषणा गर्नुभएको छ।" "फिलिपको शुक्रबार बिहान 'विन्डसर क्यासल' मा निधन भएको छ।"

'द ड्यूक अफ एडिनबरा'को उपाधिले चिनिने राजकुमार फिलिपलाई एक महिना बेलायती अस्पतालमा भर्ना गरी उपचारपछि उहाँको निवासमा लगिएको थियो। राजकुमार फिलिप र रानीका चार सन्तान, आठ नातिनातिनी र १० जना पनातिपनातिनीहरू हुनुहुन्छ।राजकुमार फिलिप 'ग्रीक आइल्यान्ड अफ कोर्फु'मा सन् १९२१, जुन १० मा जन्मिनुभएको थियो। उहाँ हेलेन्सका राजा जर्ज प्रथमका कान्छा छोरा हुनुहुन्थ्यो। एजेन्सी

फ्लोइडको मृत्यु अक्सिजनको कमीले भएको चिकित्सकको विवादास्पद भनाइ

न्यूयोर्क/अमेरिकी नागरिक जर्ज फ्लोइडको मृत्यु अक्सिजनको कमीका कारण भएको एक चिकित्सकले विवादास्पद धारणा सार्वजनिक गरेका छन्।

छयालीस बर्षीय फ्लोइडका गत वर्ष प्रहरीले पक्राउ गर्ने क्रममा मृत्यु भएका अश्वेत अमेरिकी नागरिकको घटनाले विश्वव्यापी बहस सिर्जना गरेको थियो। उहाँलाई प्रहरीले पक्राउ गर्ने क्रममा भएको ज्यादतीको भिडियो सार्वजनिक भएसँगै अमेरिकासहित विश्वभर प्रहरी प्रशासनको फरक व्यवहार र रंगभेदलाई लिएर प्रदर्शन भएको थियो।

प्रहरी अधिकारी चोभनका वकिलले फेन्टनायल नामक लागुऔषधका कारण फ्लोइडको निधन भएको दाबी गर्दै आएपनि गतवर्ष सामान्य बिवादमा प्रहरीले ८ मिनेटसम्म घुँडाले गर्धनमा थिच्दा फ्लोइडको मृत्यु भएको भन्ने धारणालाई अधिकांश अमेरिकी समाज तथा विश्व समुदायले विश्वास गरेको तथ्य विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमबाट प्रकाशित समाचारहरूले स्थापित गरेका छन्।

फ्लोइडको हत्या अभियोग लागेका पूर्व प्रहरी अधिकारी डेरेक चोभनमाथि लागेको मुद्दाको सुनुवाइको क्रममा चिकित्सकले अक्सिजनको कमीका कारण उहाँको मृत्यु भएको बताउनुभएको हो। डा. मार्टिन टोबिनले फेन्टनायलका कारण नभइ पक्राउ पर्ने क्रममा अक्सिजनको अभावका कारण मृत्यु भएको बताएपछि यस बिषयले फेरि एक पटक सामाजिक सञ्जालहरूमा उच्च स्थान पाएको छ।

सुनुवाइको पहिलो दिन अभियोजनकर्ताको तर्फबाट फ्लोइडलाई सुरक्षाकर्मीले नियन्त्रणमा लिएर दिएको यातानको भिडियो प्रशारण गरिएको थियो। पीडित पक्षले हत्यामा संलग्न पूर्व प्रहरी अधिकृतलाई हदैसम्मको कारवाहीको माग गरेका छन्। सो मुद्दामा अब निरन्तर सुनुवाइ हुने सरकारी अधिकारीहरुले जनाएका छन्। एजेन्सी

भारतमा एकै दिन एक लाख ४५ हजार कोभिड-१९ सङ्क्रमित

नयाँदिल्ली/भारतमा कोरोनाभाइरसबाट एकै दिन झण्डै डेढ लाख सङ्क्रमित भएका छन्।

यो सङ्ख्या कोरोनाभाइरस महामारी सुरु भएदेखि अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो भएको स्वास्थ्य अधिकारीहरुले शनिबार जनाएका छन्। उनीहरुका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा भारतमा कोरोनाभाइरसबाट एक लाख ४५ हजार ३८४ जना सङ्क्रमित भएका हुन्।

यसअघि अघिल्लो एकै दिनमा एक करोड ३२ लाख पाँच हजार ९२६ जना कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित भएका थिए।

सरकारी अधिकारीहरुले सोही अवधिमा भारतमा देशभरी कुल ७९४ जनाको कोरोनाभाइरसका कारण मृत्यु भएको छ।

भारतमा अहिले पनि सङ्क्रमित अवस्थामै रहेकाहरुको सङ्ख्या दश लाख ४६ हजार ६३१ रहेको केन्द्रीय स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले जनाएको छ। शुक्रबार मात्रै ७७ हजार ५६७ जना कोरोनाभाइरस मुक्त भएका छन् भने अहिलेसम्म कोरोनाभाइरस मुक्त भएकाहरुको सङ्ख्या एक करोड १९ लाख ९० हजार ८५९ रहेको छ। एजेन्सी

डिक्का महासंघको जिल्ला सम्मेलन सम्पन्न, पत्रकार मण्डल सम्मानित

राजविराज/डिक्का महासंघको दोस्रो जिल्ला सम्मेलन शनिवार राजविराजमा सम्पन्न भएको छ ।

डिक्का महासंघको आयोजना तथा महासंघका केन्दीय अध्यक्ष अनिल सदाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न सम्मेलनका वक्ताहरुले धानुक, केवट, कुर्मी र अमात जातीको संरक्षण सम्वर्द्धनमा जोड दिएका छन ।

वि.स. २०५५ सालमा स्थापना भएको महासंघको दोस्रो जिल्ला सम्मेलन करिब डेढ दशकपछि सम्पन्न भएको हो । अब हुने सम्मेलन २०७८ साल भित्र सम्पन्न गरिने प्रमुख अतिथि अनिल सदाले जानकारी दिए ।

सो सम्मेलनमा नेपाल पत्रकार महासंघ शाखा सप्तरीमा जनजाति सदस्यमा निर्वाचित पत्रकार कृष्ण कुमार मण्डललाई सम्मान गरिएको छ । उनलाई महासंका केन्द्रीय संयोजक अनिल सदा र जिल्ला संयोजक रामनारायण मण्डलले संयुक्त रुपमा फुलमाला, अबिर र दोसल्ला ओढाइ सम्मान गरेका थिए ।

जिल्ला संयोजक रामनारायण मण्डलको अध्यक्षता सम्पन्न सम्मेलनमा जसपाका केन्द्रिय सदस्य गजेन्द्र मण्डल, अमरनाथ मण्डल, माओवादी केन्द्रका नेता अशोक कुमार मण्डल, छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका उपप्रमुख उषाकुमारी मण्डल, डिक्का महासंघका केन्द्रिय सदस्य गजाधार मण्डल, महोत्तरीका क्षेत्रिय अध्यक्ष रामेश्वर मण्डल, धनुषाका जिल्ला अध्यक्ष उमेश कुमार मण्डल, उपाध्यक्ष सत्यनारायण मण्डल, पूर्व डिएसपी उपेन्द्र मण्डल, वरिष्ठ पत्रकार विष्णु मण्डल, तिलाठी कोइलाडी गापा २ का अध्यक्ष खगेन्द्र मण्डल, विष्णुपुर गापा ५ का अध्यक्ष जिवछ मण्डल, रावि नपा ८ का अध्यक्ष जयनारायण मण्डल, नेपाल अमात्य महासंघका रामकुमार रायलगायतका वक्ताहरुले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

पत्रकार महासंघमा पोखरेलको प्यानल विजयी

काठमाडौं/नेपाल पत्रकार महासङ्घको अध्यक्षमा विपुल पोखेल निर्वाचित भएका छन् । शनिबार सम्पन्न मतगणना अनुसार पोखरेलले ६ हजार ९ सय ४२ मत ल्याउँदै निर्मला शर्मालाई पराजित गरेका हुन् ।

उनका निकटम प्रतिद्वन्द्वी शर्माले ३ हजार ९ सय १५ मत प्राप्त गरेकी छिन् । यस्तै अध्यक्षकै अर्का उम्मेदवार गजेन्द्रसिंह बुढाथोकीले ४ सय ९१ मत र रामप्रसाद दाहालले १ सय ५६ मत प्राप्त गरे ।

निर्वाचित कार्यसमितिको वरिष्ठ उपाध्यक्षमा रमेश विष्टले ६ हजार ७४१ मत प्राप्त गरि निर्वाचित भए । सोही पदमा माधव नेपालले ३ हजार ७ सय ८१ र रामजी दाहालले ६ सय ५ मत प्राप्त गरे । उपाध्यक्ष (महिला) का बाला अधिकारीले ७ हजार २ सय २६ मत प्राप्त गरी विजयी भए । उपाध्यक्ष (समावेशी) मा उदय जिएमले ६ हजार १ सय १७ मत प्राप्त गरि बिजयी भएका छन् । त्यस्तै महासचिवमा रोशन पुरी र कोषाध्यक्षमा कलेन्द्र सेजुवाल निर्वाचित भएका छन् ।

यस्तै खुला सचिवमा गोविन्द चौलागाईं, सचिव (महिला)मा सिर्जना अर्याल, सचिव (आदिवासी जनजाति) नारायणसुन्दर किलम्बू, सचिव (मधेसी) दीपेन्द्र चौहान, सचिव (दलित)मा हेमकर्ण विक र सचिव (एशोसिएट)मा पवन आचार्य निर्वाचित भए । यस्तै लेखासमिति संयोजकमा लेखनाथ न्यौपाने निर्वाचित भएका छन् ।

अधिकांश सदस्यमा लोकतान्त्रिक प्रगतिशील प्यानल विजयी भएको छ । सो प्यानलमा नेपाल प्रेस युनियन, प्रेस सङ्गठन नेपाल, प्रेस चौतारी नेपाल र प्रगतिशील पत्रकार सङ्घलगायतका संस्था आबद्ध थिए ।

गोली प्रहार गरि फरार अभियुक्त पक्राउ

राजविराज/महोत्तरी प्रहरीले गोली प्रहार गरी घाइते बनाएर फरार भएका एक अभियुक्तलाई बिहीबार पक्राउ गर्न सफल भएको छ ।

जिल्लाको बर्दिबास नगरपालिका ३ बस्ने ३० बर्षीय सन्तोष यादवलाई प्रहरीले जलेश्वर नगरपालिका १ बाट विशेष सूचनाको आधारमा पक्राउ गरेको हो ।

महोत्तरीको औरही नगरपालिका ४ मा चैत १८ गते यादवले गोली प्रहार गर्दा बर्दिवास नगरपालिका १ निवासी रोशन कोइराला घाइते भएका थिए ।

प्रहरीका अनुसार ज.१२ प. १९११ नम्बरको मोटरसाईकलमा घरतर्फ गइरहेको अवस्थामा २८ बर्षीय कोइरालामाथि औरही नगरपालिका ४ शेरामा गोली प्रहार गरिएको थियो । उनको हात र काखीमा दुई गोली प्रहार गरिएको थियो ।

यादवलाई नियन्त्रणमा लिई ज्यान मार्ने उद्योग र हातहतियार तथा खरखजाना मुद्दामा अनुसन्धान गरिरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीले जनाएको छ ।

बहुविवाहका फरार प्रतिवादी पक्राउ

राजविराज/सप्तरी प्रहरीले बहुविवाह मुद्दाका फरार एक प्रतिवादीलाई बिहीबार पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरीले जिल्लाको महदेवा गाउँपालिका वडा नं. ५ का दिपेन्द्र दासलाई पक्राउ गरेको हो ।

रानी देवी दासको जाहेरीको आधारमा २०७५ चैत २५ गते सप्तरी जिल्ला अदालतको फैसलाले दिपेन्द्र कुमार दासलाई एक बर्ष कैद र दश हजार जरिवाना तोकेको थियो ।

प्रहरीका अनुसार फैसला भएकै मितिले उनी फरार रहेकोमा ईलाका प्रहरी कार्यालय हनुमाननगरको प्रहरी टोलीले बिहीबार घरबाटै पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ परेका दासलाई सप्तरी जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराएर कैद भुक्तानको लागी राजविराज कारागार चलान गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डिएसपी माधव प्रसाद काफ्लेले जानकारी दिएका छन् ।

सूचना

हाल कोरोना भाइरस महामारीको कारण बन्दाबन्दीको समयमा सञ्चारक्षेत्रमा संलग्न बाहेकका ब्यक्तिहरूले सञ्चार क्षेत्रको हवाला दिँदै सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमा अफवाहपूर्ण विषय सम्प्रेषण गर्ने, अनधिकृत रूपमा परिचय-पत्र, पोशाक सवारी साधनको प्रयोग गर्ने र सामाजिक मर्यादा विपरितका क्रियाकलाप गरेको गुनासो आएको हुँदा कोहि कसैले पनि गैर कानूनी क्रियाकलाप नगर्नु हुन अनुरोध छ । यदि यस्तो भएको पाईएमा कानूनबमोजिम कारबाही हुने ब्यहोरा सूचित गरिन्छ ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

हाम्रो जिम्मेवारी : कोरोना भाइरस संक्रमण रोक्नकालागि अपनाउनु होसियारी

- कोराना भाइरस रोग स्वाँस प्रश्वाँस माध्यमबाट फैलिने संक्रमण हो ।
- संक्रमित भएको ब्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा निस्किने थुक, खकार र सिङ्गानबाट यो भाइरस एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा सर्न जान्छन् ।

यो रोगबाट जोगिन यस्तो गर्नुपर्छ

- खोकी वा हाच्छ्यु गर्दा मुख छोप्नुपर्छ । मुख छोपेको टिसूपेपरलाई फोहोर राख्ने भाडामा फाल्नुपर्छ ।
- समय-समयमा साबुन पाइनले राम्रोसँग २० सेकेण्डसम्म मिचमिची हात धुनुपर्छ वा सेनिटाईजर हातमा लगाउनुपर्छ । कुनै ब्यक्तिसँग भेट्नुपरेमा हात मिलाउनु हुँदैन, बरू हात जोडेर नमस्कार गरौं ।
- खोकी लागेको ब्यक्तिबाट दुरी बनाउनुपर्छ । यदी तपाईलाई खोकी लागेको छ भने तपाई आफु पनि अरू मान्छेबाट दुरी बनाएर बस्नुपर्छ ।
- भिडभाडमा जानु हुँदैन र अरूलाई पनि भिडमाडमा जान नहुने भनि बुझाउनुस ।
- आवश्यकता भएको ठाउँमा मास्कको उचित प्रयोग गर्नुहोस् ।

महत्वपूर्ण सवाल :

- ज्वरो र खोकी लागेको र स्वाँस लिंदासमेत असहज महसुस भएमा चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- कोरोना भाइरस रोगको बारेमा अरू जानकारी प्राप्त गर्न नि:शुल्क टेलिफोन नम्बर १११५ मा फोन गर्न सकिन्छ ।
- कोरोना भाइरसबाट डराउनु हुँदैन, बरू सतर्कचाहिं हुनुपर्छ ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् । हाम्रो सेवाहरु
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५२१०९६
ipay remit
City Express Money Transfer
Money Transfer Made Easy
Best Remit Quick & Easy
Prabhu Money Transfer
प्रभुको इच्छा
रकम पठाउन तथा पाउनका लागि भरपर्दो माध्यम
IME International Money Express
himal remit
हिमालरेमिट
CG Money

प्रकाशक : श्रीमती सुमित्रा गुप्ता, **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सह-सम्पादक** : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, **फोन** : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *saptahiknavin@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*