नि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३२ अंक १३१ २०७९ साल पुस ६ गते बुधबार (21 Dec. 2022 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

डेंगीबाट बचौं

- उच्च ज्वरो आउनु
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहृय 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।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : प्राधिकरणले बेच्यो ११ अर्ब १६.. २ पृष्ठमा : वैदेशिक लगानी आकर्षित... ३ पृष्ठमा : मधेस प्रदेश: अझै सत्ता...

टिपरको ठक्करबाट विद्यार्थीको ज्यान गएपछि रुपनी तनावग्रस्त

प्रहरीद्वारा १३ राउण्ड हवाई फायर

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ५ पुस ।

सप्तरीको रुपनीमा विद्यालयबाट साइकल चढेर घर फर्कदै गरेकी एक विद्यार्थी (छात्रा)को मंगलबार बिहान टिपरको ठक्करबाट ज्यान गएपछि बिहानैदेखी तनावग्रस्त बन्यो ।

राजविराज-रुपनी सडक खण्डमा विद्यालयबाट घर फर्किंदै गरेकी रुपनी गाउँपालिका १ निवासी शंकर यादवका १२ वर्षिया छोरी रिताकुमारीको ना.१क. ८५४२ नं.को टिपरले ठक्कर दिंदा घटनास्थलमै ज्यान गएको रुपनी गाउँपालिकाका अध्यक्ष दिनेश यादवले जानकारी दिएका छन् ।

दुर्घटना पश्चात् आक्रोसित विद्यार्थी, आफन्त र स्थानियले ठाउँ ठाउँमा टायर बालेर चर्को प्रदर्शन तथा पूर्वपश्चिम राजमार्गको रुपनी खण्डमा आवागमन ठप्प पारेपछि स्थिती नियन्त्रणमा लिन प्रहरीले एक दर्जन बढी हवाई फायर र अश्रु ग्यास प्रहार गरेको थियो ।

मृतकका बुबा बैदेशिक रोजगारमा छन् । स्थानिय रायपुर उच्चमाविमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत उनको घटनास्थलमै मृत्यु भएपछि आक्रोसित विद्यार्थी तथा स्थानियवासीले चक्काजाम गरि ठक्कर दिने गाडी तथा नजिकै रहेको इलाका प्रहरी कार्यालय रुपनीमा ढुंगामुढा र तोडफोड गर्न थालेपछि स्थिति नियन्त्रणमा लिन सामान्य बल प्रयोग गर्नुका साथै १३ राउण्ड हवाई फायर र ८ राउण्ड अश्रु ग्यास सेल प्रहार गर्नु परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी डिएसपी नरेशकुमार सिंहले जानकारी दिए ।

प्रदर्शनकारीले गरेको ढुंगामुढाबाट इलाका प्रहरी कार्यालय रुपनीको झ्यालका सिसाहरु फुटेका छन् भने दुई जना प्रहरी समेतलाई चोट लागेको छ । ठक्कर दिने गाडी र चालक भुपाल चौधरीलाई नियन्त्रणमा लिई कार्यवाही प्रक्रिया अघि बढाइएको तथा स्थिति नियन्त्रणमा रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

स्थानियले भने प्रहरीले समेत ढुंगामुढा गरेको र सो क्रममा स्थानिय सन्तोष यादव र श्रवण यादव घाइते भई उपचारका लागि युनिक अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ ।

आक्रोसित विद्यार्थी र आफन्तले चालकमाथी सवारी ज्यान मुद्दा अन्तरगत कारवाही हुनुपर्ने, उक्त सडकखण्डमा बाटो नै अवरुद्ध हुने गरि जथाभावी बालुवा, गिटी थुपार्ने निर्माण कम्पनीमाथी कारवाही हुनुपर्ने, मृतक परिवारलाई उचित क्षतिपूर्ती, घाइतेको उपचार, टिपरहरुमा टाइमकार्ड लागु तथा बल प्रयोग गर्ने प्रहरीमाथी विभागिय कारवाही हुनुपर्ने माग गरेका छन् ।

यसैबीच आन्दोलनकारी, मृतकका आफन्त, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि तथा प्रहरी अधिकारीबीच भएको तीन घण्टा लामो छलफल सहमति नजिक पुगेपछि मंगलबारै साँझदेखी आवागमन सूचारु गरिएको छ ।

जसपाले मधेश प्रदेश सरकारको नेतृत्वमा दाबी गर्ने : प्रदेशसभा सदस्य साह

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ५ पुस ।

मधेश प्रदेशको समानुपातिक तर्फबाट नवनिर्वाचित प्रदेशसभा सदस्य किरणकुमारी साहले मधेश प्रदेशसमा सम्मानजनक सीट ल्याएको जसपाले प्रदेश सरकारको नेतृत्वमा दाबी गर्ने बताएकी छिन् ।

मंगलबार राजविराजमा मलेठस्थित सहिद स्मारक स्थलमा माल्यार्पण पश्चात् संचारकर्मीहरुसित कुरा गर्दै उनले अधुरा काम पुरा गर्न र जनताको आंकाक्षा पुरा गर्न जसपाले नै मधेश प्रदेश सरकारको नेतृत्व लिनु पर्नेमा जोड समेत दिइन् ।

सप्तरीको विकासका लागि नयाँ खाका तयार गरि अघि बढ्ने जनाउँदै कानुन व्यवसायी समेत रहेकी साह जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) बाट पहिलो पल्ट मधेश प्रदेशको समानुपातिक सांसदमा प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर प्राप्त गरेकी हुन् ।

जिल्लाका सबै जनप्रतिनिधि, बुद्धिजिवि र सरोकारवालासँग गहन छलफल चलाई तयार गरिने विकास निर्माणको खाका सार्वजनिक गर्ने र सोही अनुसार प्रदेश सरकारमार्फत कार्यान्वयनमा ल्याउने उनको प्रतिबद्धता थियो ।

जिल्लाको विभिन्न सडक स्तरोन्नती, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटनको विकास आफ्नो पहिलो प्राथमिकतामा पर्ने उनले बताइन् । जिल्लाको एकीकृक विकासका लागि सबै जनप्रतिनिधि एक भएर अघि बढ्न सके आफूले बनाउन लागेको खाकाले सार्थकता पाउने उनको विश्वास छ ।

राजविराज नगरपालिका क्षेत्रका ५ हजार भन्दा बढी परिवार वर्षौंदेखी जग्गा रोक्का, फुकुवा र नक्सा पास नहुँदा समस्या परेका बेला बैंकमा धितो राखी ऋण नपाएर बिचल्लीमा परेको खबर बारे जिज्ञासा राख्दा उनले यो विषय र अवस्था निकै दुःखद भएको बताइन् । उनले यस बारे प्रदेशसभामा जोडदार रुपमा आवाज उठाएर छिटै समाधानको प्रयास गर्ने समेत जानकारी दिइन् ।

आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार

तपाईंकै 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

सम्पादकीय

विभेद अन्त्यतर्फ ध्यान पुगोस्

नेपाल अहिले पनि धन, जात, रंग, धर्म, लिंग लगायतका आधारमा विभेदको अन्त्य हुन सकिरहेको छैन् । राज्य र सचेत नागरिकले इमान्दार प्रयास गरेमा सबै प्रकारका विभेद न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भने मान्यता रहको छ । यसर्थ विभेदरहित देश बनाउन असम्भव हुने कुरा कटुसत्य हो । नेपाल सबै भन्दा बढी जातीय भेदभाव रहेको छ ।

सानो जातका भनिएका दलितहरुलाई हजारौं वर्षदेखि विभेद गरिदै आइएको छ । दलित समुदायलाई पहाडे दलित, मधेशी दलित र नेवारी दलितमा विभाजन गर्ने गरिन्छ र सबैभन्दा पीडित भने मधेशी दलित छन् । नेपालको संविधान २०७२ धारा २४ ले छुवाछुत तथा भेदभाव विरुद्धको हक सुनिश्चित गरेको छ । धारा २४.१ बमोजिम कुनै पनि व्यक्तिलाई निजको उत्पति, जातजाति, समुदाय, पेशा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाका आधारमा निजी तथा सार्वजनिक स्थानमा भेदभाव गर्नु हुन्न भन्दाभन्दै पनि कानूनको फितलो कार्यान्वयनका कारण अझै पनि दलितहरुसँग जातीय भेदभाव र छुवाछुत कायमै रहेको छ ।

नेपालले पनि जातीय लगायत हरेक प्रकारका भेदभाव न्यूनीकरण गर्ने प्रचार गरेन भने शक्ति केन्द्रहरुलाई अस्थिर नेपाल बनाई राख्न झन सजिलो हुनेछ । तसर्थ अब त्यसका लागि कानूनलाई अझ सक्रिय बनाएर कार्यान्वयन पक्षलाई चुस्तदुरुस्त बनाउनु आवश्यक छ ।

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
बाझपन, कमजोरी, लिकोरिया, महिनाबारी समस्याको सफल उपचार
सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हँल, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

प्राधिकरणले बेच्यो ११ अर्ब १६ करोडको बिजुली

काठमाडौँ, ५ पुस (रासस) ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले एक अर्ब ३५ करोड ७७ लाख ५७ हजार युनिट बिजुली भारत निर्यात गरेको छ । प्राधिकरणले गत जेठ १९ देखि यही पुस ३ सम्म बिजुली निर्यात गरी रु ११ अर्ब १६ करोड ३० लाख आम्दानी गरेको छ ।

प्राधिकरणले देशभित्र खपत गरी बढी भएको बिजुली भारतलाई बिक्री गरेको हो । प्राधिकरणले इन्डियन इनर्जी एक्सचेन्ज लिमिटेड (आइएक्स)को डे-अहेड बजारमा प्रतिस्पर्धामार्फत् बिक्री सुरु गरेको थियो । भारतसँगको विद्युत् व्यापार भारतीय रुपैयाँ (भारु)मा हुने भएकाले यस अवधिमा विद्युत् बिक्रीबाट ६ अर्ब ९७ करोड ६९ लाख भारु नेपाल भित्रिएको छ । यसबाट मुलुकको वैदेशिक मुद्राको सञ्चिति बढाउनमा पनि योगदान पुगेको छ ।

सुरुमा दुईवटा जलविद्युत् केन्द्रबाट उत्पादित ३९ मेगावाट विद्युत्लाई स्रोत मानी दैनिक रुपमा आइएक्समा बिक्री सुरु गरिएको थियो । त्यसपछि गत जेठ २७ बाट छ वटा जलविद्युत् केन्द्रबाट उत्पादित विद्युत्लाई स्रोत मानी दैनिकरुपमा तीन सय ६४ मेगावाट भारतीय बजारमा दरमा बिक्री गरिएको थियो ।

प्राधिकरणले गत कात्तिक १८ र ३० देखि थप दुई जलविद्युत् केन्द्रबाट उत्पादित विद्युत् निर्यात गर्न स्वीकृति पाएको थियो । योसँगै आठ जलविद्युत् केन्द्रबाट उत्पादित विद्युत्लाई स्रोत मानी भारततर्फ निर्यात हुने विद्युत्को स्वीकृति क्षमता चार सय आठ मेगावाट बराबर पुगेको थियो ।

प्राधिकरणले गत आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को जेठ तथा असारमा २९ करोड ९१ लाख युनिट विद्युत् निर्यात गरी रु दुई अर्ब ८३ करोड ८८ लाख आम्दानी गरेको थियो । चालु आवको पुस ३ सम्ममा एक अर्ब पाँच करोड ८६ लाख ३४ हजार युनिट विद्युत् निर्यात गरी रु आठ अर्ब ३२ करोड ४२ लाख ४० हजार आर्जन गरेको छ ।

चिसो बढ्दा काठमाडौँ उपत्यकालगायतमा विद्युत् माग बढेको तर खोलानालामा पानीको वहाब घट्दा नदी प्रवाहमा आधारित जलविद्युत् केन्द्रबाट उत्पादन कम भएसँगै विद्युत् निर्यात बन्द भएको प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले जानकारी दिनुभयो ।

उहाँले देशभित्रको उत्पादन घट्दा हिउँदयामका करिब चार महिनाको विद्युत् माग धान्न भारतबाट विद्युत् आयात गर्नुपर्ने बाध्यात्मक अवस्था रहेको उल्लेख गर्नुभयो । घिसिङले आगामी वैशाख अन्तिम वा जेठको पहिलो हप्ताबाबाट फेरि विद्युत् निर्यात सुरु हुने बताउनुभयो ।

"देशभित्रको उत्पादन घट्दा आन्तरिक माग धान्न दैनिक रुपमा विद्युत् आयात सुरु भएको छ, विद्युत् आयात करिब चार महिनासम्म रहने हाम्रो प्रक्षेपण छ, तर विद्युत् आयात परिमाण निर्यातभन्दा कम हुनेछ", उहाँले भन्नुभयो ।

विगतका वर्षमा विद्युत् निर्यात परिमाण आयातभन्दा कम हुने गरेकोमा यस वर्षबाट निर्यात बढी र आयात कम हुनेछ । प्राधिकरणले आइएक्सको प्रतिस्पर्धी बजारमा विद्युत् बिक्री र खरिद गर्दै आएको छ ।

"आइएक्सबाट मात्र खरिद गर्ने या उत्पादकसँग छोटो अवधिको विद्युत् खरिद सम्झौता गरी आयात गर्ने भन्ने बारेमा छलफल भइरहेको छ", उहाँले उल्लेख गर्नुभयो । त्यसका लागि प्राधिकरणले बजार अध्ययन गरिरहेको उहाँको भनाइ छ ।

आइएक्समा विद्युत खरिद बिक्रीका लागि २४ घण्टालाई १५/१५ मिनेटको ९६ वटा ब्लकमा विभाजन गरी बजारले तय गरेको प्रतिस्पर्धी दरमा विद्युत्को कारोबार गरिन्छ । त्यसैले हरेक ब्लकको मूल्य फरक-फरक हुने गरेको छ । प्राधिकरणले ३ पुससम्म निर्यात गरेको विद्युत्को औसत दर प्रतियुनिट आठ रुपैयाँ २२ पैसा छ ।

विश्व समाचार

वैदेशिक लगानी आकर्षित गर्न प्रवेशाज्ञाको नयाँ व्यवस्था

कलम्बो, ५ मङ्सिर (रासस/सिन्ह्वा) ।

वैदेशिक लगानी आकर्षित गर्न श्रीलङ्का सरकारले प्रवेशाज्ञामा नयाँ व्यवस्था गरेको छ । बन्दरगाह शहर कलम्बोमा विदेशीलाई लगानी, रोजगारी र आवासीय प्रवेशाज्ञा जारी गर्ने अनुमति अध्यागमन विभागलाई दिइएको छ ।

अध्यागमन विभागसँगको समन्वयमा कलम्बो पोर्ट सिटी इकनमिक कमिसनले अब लगानीकर्ता, लगानीकर्तासँगै रोजगारीमा आउने श्रमिक तथा अन्य विदेशी नागरिकलाईआवासीय प्रवेशाज्ञा जारी गर्ने अधिकार दिएको मन्त्रिपरिषद्का प्रवक्ता बन्दुला गुनावर्देनाले बताएका छन् ।

गृहमन्त्री तिरन एलेसको प्रसतावलाई सरकारले स्वीकार गर्दै कलम्बो पोर्ट सिटी इकनमिक कमिसनलाई प्रवेशाज्ञा जारी गर्ने अधिकार दिइएको मङ्गलबार यहाँ भएको पत्रकारसम्मेलनमा मन्त्रिपरिषदेका प्रवक्ताले बताए ।

प्रवेशाज्ञाको नयाँ व्यवस्थाबाट विदेशी लगानी भित्र्याउत तथा बन्दरगाह शहरमा आर्थिक गतिविधि बढाउन सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको उनले बताए ।

ग्यास सिलिण्डर विष्फोट हुँदा बाह्र जनाको मृत्यु

इस्लामावाद, ५ पुस (रासस/सिन्ह्वा) ।

पाकिस्तानको दक्षिणपश्चिम बलुचिस्तान प्रान्तको लासबेला जिल्लाको एक बजारमा ग्यास सिलिण्डर विष्फोट हुँदा कम्तीमा १२ जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य १३ जना घाइते भएका छन् ।

स्थानीय अधिकारीहरूका अनुसार लासबेलाको बेला क्षेत्रमा अवस्थित ग्यास भर्ने पसलमा सिलिण्डरमा ग्यास भर्ने क्रममा विष्फोट हुँदा उक्त हताहति भएको हो । विष्फोटसँगै पसल वरपर भीषण आगो लागेको थियो । आगोमा परी २५ जना घाइते भएका तथा ती मध्ये १२ जनाको मृत्यु भएको हो ।

घाइतेहरूलाई तत्काल दक्षिण बन्दरगाह शहर कराँचीको सिभिल अस्पताल भर्ना गरिएको थियो । उपचारका क्रममा उनीहरूको मृत्यु भएको हो । अधिकांश घाइतेको अवस्था गम्भीर रहेकाले मृतकको सङ्ख्या बढ्न सक्ने अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

विष्फोटबाट शुरु भएको आगोले ग्यास भने पसलमा राखिएका अन्य सिलिण्डर पनि विष्फोट हुँदा नजिकैका चार वटा पसल तथा 'पार्क' गरिएका १२ वटा सवारी साधन ध्वस्त भएका छन् ।

मलेसिया बाढी : छपन्न हजार बढी विस्थापित

क्वालालम्पुर, ५ पुस (रासस/सिन्ह्वा) ।

मलेसियाका केही भागमा परेको भीषण वर्षापछिको बाढीमा परी ५६ हजार एक सय ५९ जना विस्थापित भएका छन् भने पाँच जनाको मृत्यु भएको छ ।

सरकारले मङ्गलबार सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कअनुसार देशका पाँच वटा राज्यमा बढीमा परी १५ महिनाको एक बालकसहित पाँच जनाको मृत्यु भएको छ । बाढीबाट पूर्वी तटका केलान्तान र तेरेन्गानु राज्य अधिक प्रभाावित भएका छन् ।

केलान्तानमा १७ हजार तीन सय २६ जना तथा तेरेन्गानु राज्यमा मा ३७ हजार सात सय ९२ जना विस्थापित भएका छन् । बाढी प्रभावित क्षेत्रका नदीमा पानीको सतहले खतराको स्तर नाघेको छ । पहाङ, जोहर र पेराक राज्य पनि बाढीबाट प्रभावित भएका छन् ।

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

- जाडो यामकोलागि समयमै न्यानो कपडाको जोहो (ब्यवस्था) गरौं ।
- शीतलहरको समयमा घर बाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घर बाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- रातको समयमा न्यानो सिरक, कम्बल जस्ता ओढ्ने प्रयोग गरौं र घरभित्र राति सुत्दा शरीरको साथै अनिवार्य रुपमा छाती तथा टाउको ढाक्ने गरौं ।
- शीतलहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने, छाती र टाउकोलाई विशेष गरेर चिसोबाट जोगाउने गरौं ।
- चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो खाने कुराहरु खाने गरौं ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा, 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 ब्यवस्था मिलाऔं।
- तातोपनकोलागि आगो बाल्दा आगलागी हुन सक्ने भएकोले सतर्कता अपनाऔं ।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

मधेस प्रदेश: अझै सत्ता समीकरण स्पष्ट भएन

जनकपुरधाम, ५ पुस (रासस) । सङ्घमा नवनिर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्यको शपथग्रहण यही पुस ७ र नयाँ सरकार गठनको प्रक्रिया सुरु हुँदा मधेस प्रदेशमा भने सत्ता समीकरण प्रष्ट भएको छैन ।

यसका लागि यहाँका राजनीतिक दलहरूले संसदीय गतिविधिका लागि खासै चासो नराखेका कारण हालसम्म उत्साह बढ्न नसकेको हो । यसले प्रदेशसभा सचिवालयसमेत सर्वदलीय बैठक र नवनिर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यलाई शपथग्रहण गराउने कार्यक्रम तय गर्न अन्योलमा छ ।

मधेस प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव रञ्जितकुमार यादवले प्रदेशसभामा प्रतिनिधित्व गर्ने दलका नेतृत्वसँग अनौपचारिक कुराकानी भइरहे पनि हालसम्म ठोस योजना बनिनसकेको बताउनुभयो । अर्को हप्तासम्म सर्वदलीय बैठक बोलाउने तयारी गरे पनि दलहरूबाट प्रष्ट सङ्केत नआएकाले निष्कर्षमा पुग्न नसकेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

"उहाँहरू (दलहरू) केन्द्रीय सत्ता समीकरणको पर्खाइमा हुनुहुन्छ होला । हामीलाई पनि पार्टीहरूको संसदीय दल र नेतृत्व चयन भएको भए सल्लाह गर्न सजिलो हुन्थ्यो", उहाँले भन्नुभयो, "तर पनि शपथग्रहण र प्रदेशसभा बैठकका लागि संसद् सचिवालय तयारी अवस्थामा छ । सर्वदलीय बैठकपछि कार्यक्रम तय गर्छौं ।"

पुस २१ भित्रै गरिसक्नुपर्नेछ शपथग्रहण र प्रदेशसभा बैठक

नेपालको संविधानको धारा १७९ अनुसार प्रदेसभाका सदस्यहरूले प्रदेशसभा बैठकमा पहिलोपटक भाग लिनुअघि प्रदेश कानुनबमोजिम शपथ लिनु पर्नेछ । त्यसैगरी संविधानको धारा १८३ (१) मा प्रदेश प्रमुखले प्रदेशसभाका लागि भएको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको मितिले २० दिनभित्र प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । निर्वाचन आयोगले यही पुस २ गते अन्तिम परिणाम घोषणा गरिसकेकाले आगामी पुस २१ गतेभित्र अधिवेशन बोलाइसक्नुपर्नेछ भने त्यसअघि नै नवनिर्वाचित प्रदेशसभा सदस्यले शपथ लिइसक्नुपर्नेछ ।

प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव यादवले संवैधानिक व्यवस्थानुसार आगामी पुस २१ गतेभित्र प्रदेशसभा बैठक बस्नैपर्ने भएकाले त्यही आधारमा प्रदेशसभा बैठकको व्यवस्थापन गरिने स्पष्ट पार्नुभयो । बीस दिनभित्र बैठक बस्ने र त्योभन्दा अघि शपथग्रहण गरिसक्नुपर्ने प्रावधान भए पनि प्रदेशसभामा सत्तापक्ष र प्रतिपक्षको बन्ने प्रष्ट नभएकाले अहिले नै प्रदेशसभा बैठक व्यवस्थापनमा अन्योल रहेको बताउनुभयो । "बैठक बस्नुअघि नै नयाँ सरकार बनेमा सोहीअनुसार व्यवस्थापन गर्छौं", यादवले भन्नुभयो, "त्यसो नभए पनि सर्वदलीय बैठकको निर्णयबमोजिम अगाडि बढ्छौं ।"

संविधानको धारा १६८ (३) मा प्रदेशसभा निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको मितिले ३० दिनभित्र प्रदेश सरकार बनाउनुपर्ने प्रावधान छ । यसअनुसार आगामी पुस ३१ गतेभित्र सरकार बनाइसक्नु पर्नेछ ।

ज्येष्ठ सदस्यले गराउनेछन् शथप

निर्वाचन आयोगबाट प्राप्त परिणाम र प्रदेश सचिवालयमा उपलब्ध विवरणानुसार प्रदेशसभाका ज्येष्ठ सदस्य गोविन्दबहादुर न्यौपानेले पहिलो बैठकको अध्यक्षता गर्नुहुनेछ । नेकपा (एकीकृत समाजवादी)को तर्फबाट सप्तरी निर्वाचन क्षेत्र नं ४ (१) बाट निर्वाचित न्यौपाने हाल सबैभन्दा ज्येष्ठ सदस्य रहेको प्रदेशसभा सचिवालयले जनाएको छ । नेपालको संविधानअनुसार सभामुख र उपसभामुखको निर्वाचन नभएको अवस्थामा प्रदेशसभा बैठकको अध्यक्षता उमेरका हिसाबले ज्येष्ठ सदस्यले गर्छन् । ज्येष्ठ सदस्यले प्रदेशसभा सचिवालयको सिफारिसमा प्रदेश प्रमुखसमक्ष शपथग्रहण गर्ने गर्दछन् । यही व्यवस्थानुसार सर्वदलीय बैठकपछि ज्येष्ठ सदस्य र त्यसपछि बाँकी सदस्यको शपथग्रहणको योजना बनाउने प्रदेशसभा सचिवालयका सचिव यादवले जानकारी दिनुभयो ।

अघिल्लोपटक मधेस प्रदेशसभामा भोजपुरी, मैथली, नेपाली र हिन्दी गरी चार भाषामा शपथग्रहण गरिएको थियो ।

विष्णुपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
विष्णुपुर, सप्तरी
मधेश प्रदेश नं., नेपाल

करारमा सेवा लिने सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९/०९/०६

विष्णुपुर गाउँपालिकाको लागि गाउँकार्यपालिकाको निर्णयानुसार निम्न लिखित पदले गर्ने कार्य सेवा करारबाट गराउने निर्णय भएकोले तपसिल बमोजिमको पदको कर्मचारीहरु सेवा करारमा भर्ना गर्नु पर्ने भएकोले योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन (सो दिन विदा परेमा सोको भोलि पल्ट) भित्र यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, विष्णुपुर, सप्तरीमा कार्यालय समयमा ३ प्रति फोटो, राजश्व तिरेको रसिद समेत राखि रितपूर्वकको दरखास्त दिन हुन यो सुचना प्रकाशन गरिएको छ । एक भन्दा बढि विज्ञापित पदमा सेवा कारारका लागि दरखास्त दिन चाहने उम्मेदवारले अलग अलग रुपमा दरखास्त फारम पेश गर्नु पर्नेछ ।

विज्ञापन नं.	पद नाम	उमेरको हद	तह	माँग संख्यां	परिक्षा दस्तुर	कैफियत
०१-२०७८/०७९	कृषि स्नातक अधिकृत	२१ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको	छैठौं	१	१०००/-	
०२-२०७८/०७९	पोषण स्वयंसेवक	२१ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको	पाँचौं	१	६००/-	
०३-०७८/०७९	रोजगार सहायक	१८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको	पाँचौं	१	६००/-	
०४-२०७८/०७९	उधम विकास सहजकर्ता	१८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको	चौथो	१	४००/-	
०५-२०७८/०७९	हलुका सवारी चालक	१८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको	श्रेणी विहिन	१	३००/-	

दरखास्त साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु

क) हाल सालै खिचेको पासपोर्ट साईजको फोटो ३ प्रति
ख) उमेदवारको शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी
ग) नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी
घ) अनुभव/सिपको प्रतिलिपी
(पेश गरिने कागजातहरु आवेदक स्वंयले प्रमाणित गरेको हुनु पर्नेछ)

शैक्षिक योग्यता

१) कृषि स्नातक अधिकृत : (क) नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विश्व विद्यालय वा शिक्षण संस्थाबाट कम्तीमा B.Sc. Ag. तह वा सो सरह उतिर्ण गरेको हुनुपर्नेछ ।

२) पोषण स्वयंसेवक : (क) मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तीमा १२ कक्षा उतिर्ण गरेको महिला उम्मेदवार ।
(ख) सामुदायीक परिचालनको क्षेत्रमा कम्तीमा २ वर्षको अनुभव हासिल गरेकालाई प्राथमिकता दिईनेछ ।
(घ) यस विष्णुपुर गाउँपालिकामा स्थाई बसोवास गरेको हुनु पर्नेछ ।

३) रोजगार सहायक : (क) नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तीमा प्रविणता प्रमाण पत्र तह वा सो सरह उतिर्ण गरेको हुनु पर्नेछ ।
(ख) आधारभुत कम्प्युटर सिप सम्बन्धी कम्तीमा ३ महिनाको तालिम लिएको ।

४) उद्यम विकाष सहजकर्ता : (क) प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद (CTEVT) बाट मान्यता प्राप्त उद्यम विकास सहजकर्ता सम्बन्धी डिप्लोमा कोर्ष उतिर्ण गरेको वा
(ख) प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषदबाट उद्यम विकास सहजकर्ता सिप परिक्षण तह २ वा ३ उतिर्ण गरेको वा
(ग) प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषदबाट मान्यता प्राप्त उद्यम विकास सहजकर्ता सम्बन्धी प्राविधिक प्रवेशिका परिक्षा (TSLC) उतिर्ण गरेको ।

५) हलुका सवारी चालक : (क) मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तीमा ८ कक्षा उतिर्ण गरी हलुका सवारी चालक सवारी चालक अनुमति पत्र प्राप्त गरेको हुनुपर्ने ।

अन्य योग्यता र अनुभव :

१. नेपाली नागरिक भएको ।
२. अन्य प्रचलित कानूनबाट अयोग्य नभएको तथा नैतिक पतन देखिने फौजदारी अभियोगमा सजाय नपाएको हुनुपर्नेछ ।

परिक्षाको किसिम

१. प्रारम्भिक छनौट (Short Listing), लिखित तथा अन्तरवार्ता (हलुका सवारी चालकको हकमा अन्तरवार्ता तथा प्रयोगात्मक मात्र)

अन्य ब्यहोरा

१) दरखास्त बुझाउने स्थान : विष्णुपुर गाउँपालिकाको कार्यालय, प्रशासन शाखा, सप्तरी (दरखास्त फारम कार्यालयको प्रशासन शाखा वा कार्यालयको वेव साईटबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ)
२) सम्पर्क मिति : दरखास्तको म्याद सकिएको भोली पल्ट (सो दिन विदा परेमा सो को भोली पल्ट)
३) परिक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।

करार अवधि : नेपाल सरकारबाट सोही पदमा अर्को व्यवस्था नभए सम्म बढिमा २०८० असाढ मसान्त सम्म

नोट : छनौट भएका उम्मेदवारहरुले सम्झौतामा उल्लेख भए बमोजिमको पारिश्रमीक सुविधा पाउने छ । विज्ञपन नं. ५ बाहेकका पदहरुको हकमा कम्प्युटर सम्बन्धी ज्ञान सिप भएका उम्मेदवारलाई प्राथमिकता दिईनेछ । गाउँपालिकाले तोके अनुसारको कार्यक्षेत्रमा तोकिएको कार्य गर्नु पर्नेछ । थप जानकारीको लागि यस कार्यालयको प्रशासन शाखामा तथा कार्यालयको वेव साईटमा हेर्न हुन समेत अनुरोध छ ।

....
संयोजक
पदपुर्ति समिति

विद्यालय भवनको मर्मत सम्भारका साथै द्रिष्टिविहिन बालबालिकालाई शैक्षिक सामाग्रि प्रदान

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ५ पुस ।
फरक क्षमता (द्रिष्टिविहिन) भएका बालबालिका लागि भवन मर्मत सम्भारका साथै शैक्षिक सामाग्रि प्रदान गरिएको छ ।

सेभ द चिल्ड्रेनको सहयोग तथा सेभ द सप्तरीको आयोजनामा संचालित समुन्नती कार्यक्रम अन्तरगत राजविराजस्थित पविमाविको श्रोत विद्यालयको १८ लाख लागतमा मर्मत तथा द्रिष्टिविहीन बालबालिका लागि शैक्षिक सामाग्रि प्रदान गरिएको हो ।

मंगलबार विद्यालयमा आयोजित मर्मत सम्भार तथा रंगरोघन र सामाग्रि हस्तान्तरण कार्यक्रममा ती बालबालिकाका लागि पठन पाठन सामग्री, जाडो मौसमको लुगा बितरण गरिएको आयोजक संस्थाले जनाएको छ ।

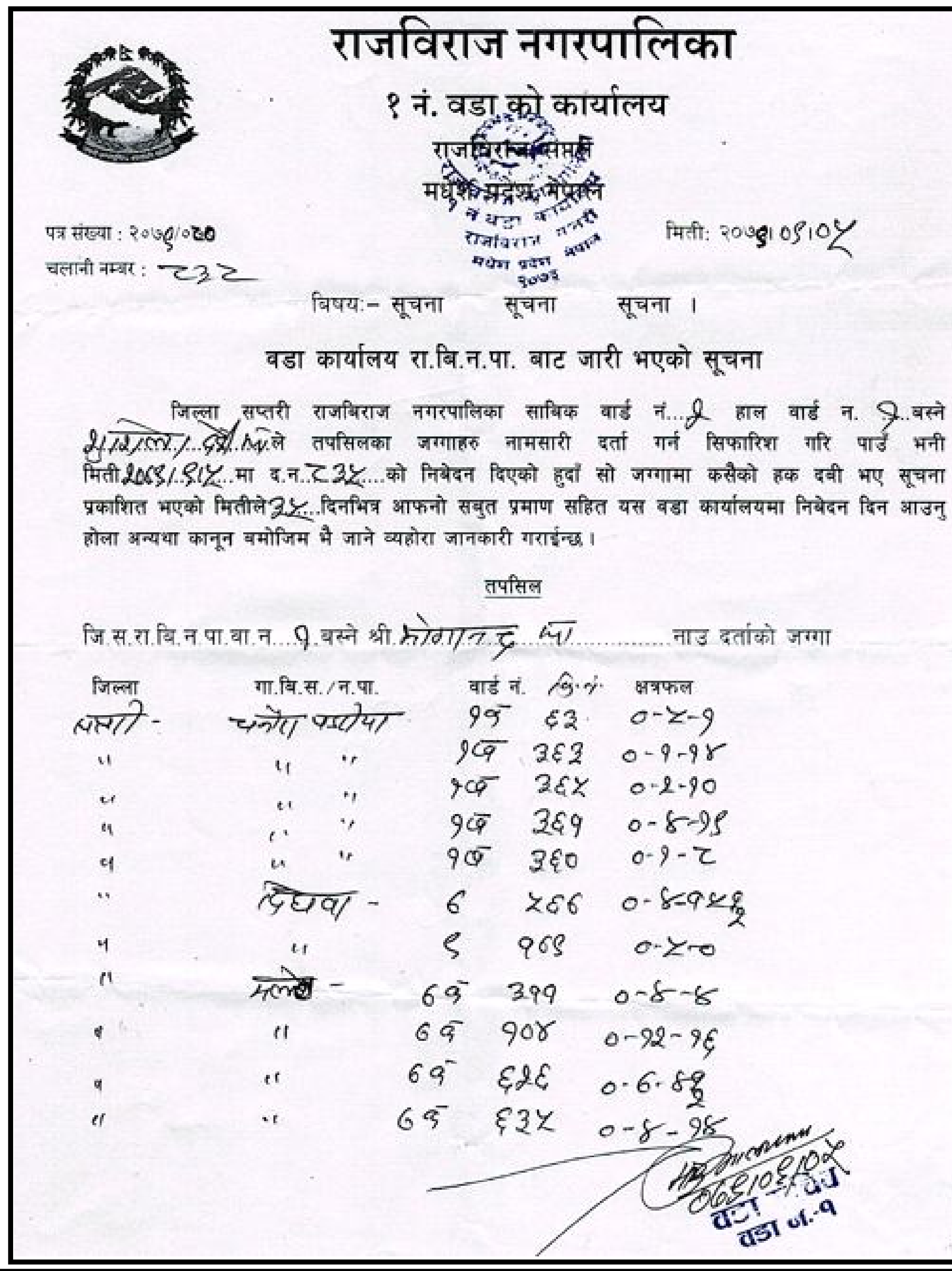
आयोजित कार्यक्रममा सेभ द सप्तरीका अध्यक्ष ध्रुव देव, सेभ द चिल्ड्रेनका बरिष्ट कार्यक्रम अधिकृत खिलानाथ निरौला, सुरेश यादव लगायत विद्यालयका प्रअ, शिक्षकहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

कांग्रेस संसदीय दलको नेतामा सभापति देउवा र महामन्त्री थापाको उम्मेदवारी

काठमाडौं, ५ पुस (रासस) ।
नेपाली कांग्रेस संसदीय दलका नेताको निर्वाचनमा प्रधानमन्त्री एवं पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवा र महामन्त्री गगनकुमार थापाले उम्मेदवारी दिनुभएको छ ।

सिंहदरबारस्थित संसदीय दलको कार्यालय परिसरमा पुगेर दलको नेताका लागि सभापति देउवा र महामन्त्री थापाले उम्मेदवारी दर्ता गराउनुभएको हो । सभापति देउवाको प्रस्तावकमा वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेल र समर्थकमा उपसभापति पूर्णबहादुर खड्का रहनुभएको छ ।

त्यस्तै महामन्त्री थापाको प्रस्तावक डा शेखर कोइराला र समर्थकमा उपसभापति धनराज गुरुङ र महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मा हुनुहुन्छ । कांग्रेस संसदीय दलको नेताको निर्वाचन पुस ६ मा हुँदैछ । मतदान बुधबार बिहान ८ देखि १० बजेसम्म कांग्रेस संसदीय दलको कार्यालय परिसरमा हुनेछ ।



राजविराज नगरपालिका
१ नं. वडा को कार्यालय
राजबिराज सप्तरी
मधेश प्रदेश, नेपाल

पत्र संख्या : २०७९/०८०
चलानी नम्बर : ८३२
मिती: २०७९।०९।०५

विषय:- सूचना सूचना सूचना ।

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

जिल्ला सप्तरी राजबिराज नगरपालिका साबिक वार्ड नं...१ हाल वार्ड न. १..बस्ने [illegible]...ले तपसिलका जग्गाहरु नामसारी दर्ता गर्न सिफारिश गरि पाउँ भनी मिती२०७९।९।५...मा द.न..८३५...को निबेदन दिएको हुदाँ सो जग्गामा कसैको हक दबी भए सूचना प्रकाशित भएको मितीले३५...दिनभित्र आफनो सबुत प्रमाण सहित यस वडा कार्यालयमा निबेदन दिन आउनु होला अन्यथा कानून बमोजिम भै जाने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

जि.स.रा.बि.न.पा.वा.न...१.बस्ने श्री.[illegible]...............नाउ दर्ताको जग्गा

जिल्ला	गा.बि.स./न.पा.	वार्ड नं.	कि.नं.	क्षत्रफल
सप्तरी -	[illegible]	१५	६३	०-५-१
"	" "	१७	३६२	०-१-१४
"	" "	१७	३६५	०-२-१०
"	" "	१७	३६१	०-४-१५
"	" "	१७	३६०	०-१-८
"	दिघवा -	६	५६६	०-४-१५½
"	"	६	१६९	०-५-०
"	मलेठ -	६५	३११	०-४-४
"	"	६५	१०४	०-१२-१६
"	"	६५	६२६	०-६-४½
"	"	६५	६३५	०-४-१४

वडा नं.-१

गुठी ऐन तर्जुमा गर्न समिति गठन

काठमाडौं, ५ पुस (रासस) ।
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयले गुठीसम्बन्धी ऐन तर्जुमा गर्न सरोकार भएकासहितको समिति गठन गरेको छ ।

मन्त्रालयका सहसचिव एवं जग्गा व्यवस्थापन महाशाखा प्रमुख पद्मनिधि सोतीको संयोजकत्वमा सात सदस्यीय समिति गठन गरिएको हो । मन्त्रीस्तरीय निर्णयानुसार गठित समितिमा गुठीका जानकारद्वय चुन्दा बज्राचार्य र पवित्र बज्राचार्य, मन्त्रालय कानुन शाखा प्रमुख उपसचिव गुणराज श्रेष्ठ, जग्गा प्रशासन शाखा प्रमुख उपसचिव काजीबहादुर विष्ट र गुठी संस्थानका कानुन अधिकृत जनक पोखरेल सदस्य रहनुभएको संयोजक सोतीले राससलाई जानकारी दिनुभयो ।

सर्वोच्च अदालतको विसं २०६४ माघ १० गतेको आदेशमा गुठी ऐन खारेज भएपछि नयाँ ऐन मस्यौदा गर्न समिति गठन गरिएको हो । समितिले मस्यौदा तयार पारिसकेको छ । त्यसलाई अन्तिम रुप दिएर यसै हप्ता प्रतिवेदन बनाएर मन्त्रीसमक्ष पेश गर्ने समितिको तयारी छ ।

प्राचीनकालदेखि चल्दै आएका कतिपय पर्व, पूजा सञ्चालनका लागि गुठी छैन । गुठी भएकालाई पनि थप व्यवस्थित गरिनुपर्ने अवस्था छ । त्यो विषयलाई पनि प्रस्तावित मस्यौदामा समावेश गरिएको जनाइएको छ । गुठी ऐन नआएकै कारण गुठी संस्थानले रिक्त भएका स्वीकृत दरबन्दी पनि पूर्ति गर्न सकेको छैन । संस्थान हाल स्वीकृत दरबन्दीको ५० प्रतिशतभन्दा कम जनशक्तिका भरमा सञ्चालन भइरहेको छ । जसका कारण काम गर्न असहज भएको संस्थानले गुनासो गर्दै आएको छ ।

पत्रकारलाई धम्की दिनेमाथी कारवाहीको माग गर्दै प्रजिअलाई ज्ञापन पत्र

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ५ पुस ।
पत्रकारमाथी धम्की दिनेलाई कारवाहीको माग गर्दै आन्दोलनमा उत्रेको नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीले मंगलबार प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापन पत्र बुझाएको छ ।

महासंघका अध्यक्ष श्रवणकुमार देवको नेतृत्वमा गएको टोलीले महासंघका पूर्व केन्द्रीय सदस्य सप्तरी शाखाका सदस्य एवं कान्तिपुर दैनिक पत्रिकामा कार्यरत अवधेशकुमार झाले राजविराज नगरपालिका कार्यालयको समाचार लेखेकै कारण फेसबुकमा नसरुल राजा र मो. सजाद नामको फेसबुक आईडीवाट पत्रकार झालाई मंसिर १९ गते ज्यानमार्ने धम्की दिंदा पनि जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले कारबाही प्रक्रिया अगाडी बढाउन नसकेको भन्दै प्रजिअ भुपेन्द्र थापालाई ज्ञापनपत्र बुझाएका हुन् ।

ज्ञापन पत्र बुझ्दै प्रजिअ थापाले आफूले प्रहरी प्रशासनसँगै घटना विवरण बुझेर कारवाही प्रक्रिया अगाडी बढाउने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

यसअघि महासंघले घोषणा गरेको संघर्षका कार्यक्रम अन्तरगत मंगलबार पीडित पत्रकारलाई न्याय र पीडकलाई कारबाहीको मागराखी हातमा कालो पट्टी बाँधेर प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापन पत्र बुझाएको हो ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा सचेत रहौं

➢ आधिकारिक कागजातका आधारमा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं ।

➢ आधिकारिक कागजात नहुँदा वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारहरुले:
- करारबमोजिम काम र सुविधा नपाउने,
- विदेशी भूमिमा पीडित बन्नुपर्ने,
- स्वदेश फर्कन कठिनाई हुने,
- कतिपय अवस्थामा जेल सजायसमेत भोग्नुपर्ने,
- ज्यानसमेत गुमाउनु पर्ने लगायतका अवस्था आउन सक्छन् ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्झनुहोस् । हाम्रो सेवाहरु →
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३१०९६

ipay remit
CITY EXPRESS MONEY TRANSFER
Best Remit
PRABHU Money Transfer
IME International Money Express
himal remit हिमालरेमिट
CG Money

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*