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

राजविराज दैनिक

वर्ष ३१ अंक १९८ २०७८ साल फागुन २५ गते बुधबार (9 Mar. 2022 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

बजारमा वस्तु तथा सेवाको मूल्य र गुणस्तरमा शंका लागेमा वाणिज्य, आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभाग वा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी वा स्थानीय तहका निरीक्षण अधिकृतलाई जानकारी गराऔं, स्वच्छ बजार सञ्चालनमा मद्दत पुऱ्याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : महिला अधिकार र सशक्तीकरणका... ३ पृष्ठमा : गृहमन्त्री खाँणद्वारा नागरिकता.. ३ पृष्ठमा : जापानको विदेश मन्त्रालयद्वारा..

महिला दिवसमा ऱ्यालीसहितको सचेतनामूलक कार्यक्रम

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ फागुन ।
अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसको अवसरमा मंगलबार महिला मानव अधिकार रक्षक सञ्जाल मुल आयोजक समारोह समितिले ऱ्याली सहितको सचेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ ।

स्थानीय शिव मन्दिरबाट मुल आयोजक समारोह समितिको अगुवाईमा दलित सरोकार मञ्च, पत्रकार महासंघ, मैत्री मिथिला फाउण्डेशन, परिकल्पना नेपाल, जिल्ला प्रहरी कार्यालय लगायत एक दर्जन संघ/संस्था र कार्यालयको प्रतिनिधिको संयुक्त सहभागितामा निस्केको ऱ्याली बजार क्षेत्र परिक्रमा गरेको थियो ।

सो क्रममा सहभागिहरुले दाइजो प्रथा बन्द गर, छोराछोरीलाई सामान व्यवहार गर, बालविवाह तथा महिला हिंसा बन्द गर, भ्रुण हत्या बन्द गर लगायतका नाराबाजी समेत गरेका थिए ।

बजार परिक्रमा पश्चात ऱ्याली अन्तरक्रिया कार्यक्रममा परिणत भएको थियो । सामाजिक न्याय लैगिक सामानता, दिगो विकासको सुनिश्चितता नाराका साथ भएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा मुल आयोजक समितिकी संयोजक सुधा देव, प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतम, सामुदायिक प्रहरी सेवा मञ्चका हितनाराण लाल दास, एकम महिला संघकी अनिता देवकोटा, सञ्चारकर्मी मनोहर पोखेल, नानीमाया कटुवाल लगायतले सबै क्षेत्रमा महिलाको सामान सहभागितामा जोड दिएका थिए ।

कडा सुरक्षाबीच सप्तरी काँग्रेसको निर्वाचन सम्पन्न

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ फागुन ।
नेपाली काँग्रेस सप्तरीको विवाद पश्चात् शनिवार स्थगन भएको जिल्ला कार्यसमितिको निर्वाचन मंगलवार अबेर साँझ कडा सुरक्षा बीच सम्पन्न भएको छ ।

मतदान स्थल व्यवस्थित गर्ने विषयमा गत शनिबार निर्वाचन शुरु भई झण्डै ६० प्रतिशत मत खसिसकेको अवस्थामा संस्थापन र इतर पक्षाबीच विवाद चर्किएपछि स्थगन गरिएको मतदान मंगलबार सम्पन्न भएको हो ।

मंगलबार सम्पन्न भएको मतदान भने राजविराजस्थित पविमाविमा भएको हो । यसअघि शनिबार गजेन्द्र नारायण सिंह औद्योगिक क्षेत्रमा मतदान स्थल राखिएको थियो ।

काँग्रेसको जिल्ला निर्वाचनमा संस्थापन पक्षबाट शत्रुधन यादव र इतर पक्षबाट रामदेव साहको प्यानल चुनावी मैदानमा छन् । यादव संस्थापन र साह शेखर कोइराला पक्षका हुन् । यादव अहिले जिल्ला कार्यसमितिका सचिव र साह महाधिवेशन प्रतिनिधि हुन् ।

सभापति र पदाधिकारीसहित कुल ८४ पदमा हुने निर्वाचनमा हरेक पदमा २/२ जनाले उम्मेदवारी दिएका छन् । निर्वाचनमा जिल्लाको वडा, गाउँ, नगर, क्षेत्र, प्रदेश र केन्द्रका प्रतिनिधि गरी २ हजार ५ सय ३५ मतदाता छन् ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृत रुद्रनारायण शर्माका अनुसार अबेर साँझसम्म मतदान प्रक्रिया चलेकोले बुधवार बिहानैदेखि मतगणना सुरु गर्ने तयारी गरिएको जानकारी दिए । सम्पूर्ण मतपरिणाम आउँन भने दुई दिन समय लाग्ने अनुमान गरिएको छ ।

महिला दिवसमा लोकतान्त्रिक महिला संघद्वारा अन्तरक्रिया

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ फागुन ।
११२ औं अन्तराष्ट्रिय श्रमिक महिला दिवसको अवसरमा मंगलबार राजबिराजमा बिभिन्न संघसंस्थाहरुले कार्यक्रमको आयोजना गरि मनाएका छन् ।

लोकतान्त्रिक महिला संघद्वारा राजबिराजस्थित जिसस सभा हलमा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरि मनाएको छ ।

आयोजित सभामा संघिय सांसद चन्द्रकान्त चौधरीले महिला हिंसा न्युनिकरण गर्न जनचेतना फैलाउनुपर्नेमा जोड दिएका छन । उनले अहिले पनि जनचेतनाको अभावमा महिलाहरु बिभिन्न हिंसाबाट पीडित बन्न पुगेकोप्रति दुखेसो व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा अर्का संघिय सांसद दुलारी देबी खंगले महिलाको अधिकार सुनिश्चितताका लागि आ-आफनो ठाउवाट आवाज उठाउनुपर्नेमा जोड दिदै महिला हिंसा, दुर्व्यवहार लगायतका बिभेदको बिरूद्ध एकजुट भएर लाग्नुपर्नेमा जोड दिईन ।

लोसपा केन्द्रिय नेता पुनम यादबको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा जिसस प्रमुख प्रभाकर यादव, लोसपाका केन्द्रिय नेताद्वय गजेन्द्र कुमार मण्डल, शैलेश चौधरी, तिलाठी कोईलाडी गाउपालिका अध्यक्ष सतिश सिँह, राजबिराज नगर उपप्रमुख साधना झा, छिन्नमस्ता गाउपालिका उपाध्यक्ष उषा मण्डल, बोदेबरसाईन नगरपालिका उपप्रमुख मन्जु साह, लोसपा जिल्ला अध्यक्ष सुनिल झा, सहसचिवद्वय बिद्यानन्द चौधरी, जयनारायण यादव लगायतले महिला हिंसा न्युनिकरणका लागि अझ सशक्त ढंगले सबैले भुमिका खेल्नु पर्नेमा जोड दिए ।

महिलालाई सबल बनाउन प्रदेश सरकार कटिबद्ध : मन्त्री साह

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ फागुन ।
समाजवादी महिला संघ सप्तरीद्वारा राजबिराजको नगरसभा कक्षमा आयोजित कार्यक्रममा सहभागी महिलाहरुले सबै क्षेत्रमा महिलाको समान सहभागिता सुनिश्चित गर्न सरकारसँग माग गरेका छन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक महिला दिवसको अवसरमा मंगलबार आयोजित कार्यक्रममा सहभागीहरुको जिज्ञासा र मागको जवाफमा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि रहेका मधेश प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साहले महिलालाई सबै क्षेत्रमा समान सहभागिताको सुनिश्चितता र आर्थिक रुपमा सबल बनाउन प्रदेश सरकारले बजेटमा धेरै कार्यक्रम समावेश गरेको बताए ।

उनले 'बेटी पढाऊ, बेटी बचाऊ अभियान' ल्याएको भन्दै छोरीहरुको शिक्षामा पहुँच बढाउन

साइकल वितरण, छोरीहरुको बिमा र सरकारी नोकरीमा ५० प्रतिशत महिलाको सहभागिता लगायतका महिलामुखी कार्यक्रम मधेश प्रदेश सरकारले अघि बढाएको बताए ।

कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका दुई दर्जनभन्दा बढी महिलालाई सम्मान गरिएको थियो । समाजवादी महिला संघ सप्तरीकी अध्यक्ष प्रमिला साहको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा जसपाका जिल्ला अध्यक्ष केदार यादव, राजविराज नगरपालिकाका प्रमुख शम्भु प्रसाद यादव, केन्द्रीय सदस्य लक्ष्मी चौधरी, महिला नेतृ गीता यादव, मञ्जु खड्गा, रमिला साह, आशा तामाङ लगायतले पनि बोल्दै महिलालाई उचित सम्मान र अवसर दिनुपर्नेमा जोड दिएका छन् ।

कर्मचारी युनियनको अध्यक्षमा पोखरेल

काठमाडौँ, २४ फागुन (रासस)।

नेपाली कांग्रेस निकट निजामती कर्मचारीहरूको छाता सङ्गठन नेपाल निजामती कर्मचारी युनियनको अध्यक्षमा गोपालप्रसाद पोखरेल निर्वाचित हुनुभएको छ।

युनियनको आठौं राष्ट्रिय महाधिवेशनको मंगलबार सम्पन्न मतपरिणामअनुसार उहाँले दोस्रो कार्यकालका लागि अध्यक्षमा निर्वाचित हुनुभएको हो। महाधिवेशनले अध्यक्ष पोखरेलको नेतृत्वमा २९ पदाधिकारीसहित १०१ सदस्यीय कार्यसमिति निर्वाचित गरेको उपमहासचिव दुर्गाप्रसाद फुँयालले जानकारी दिनुभयो।

यस्तै वरिष्ठ उपाध्यक्षमा उत्तम कटुवाल, खुला उपाध्यक्षमा यज्ञबहादुर ओली, प्रदेश नं १ अध्यक्षमा मानबहादुर वन, मधेस प्रदेश अध्यक्षमा राजकिशोर राउत, बागमती प्रदेश अध्यक्षमा श्रीराम लम्साल, गण्डकी प्रदेश अध्यक्षमा दीपक रेग्मी, लुम्बिनी प्रदेश अध्यक्षमा मदन गौतम, कर्णाली प्रदेश अध्यक्षमा चन्द्रबहादुर खड्का र सुदूरपश्चिम अध्यक्षमा धर्मबहादुर देउवा निर्वाचित हुनुभएको छ।

यसैगरी महिला उपाध्यक्षमा निर्मला शर्मा, जनजाति उपाध्यक्षमा पुरण गुरुङ, मधेसी उपाध्यक्षमा अशोककुमार रैनियार, पिछडिएको क्षेत्र उपाध्यक्षमा कृष्णबहादुर सैजुवाल श्रेणीविहीन उपाध्यक्षमा सोम कोइराला विजयी हुनुभएको छ। यस्तै महासचिवमा जनकबहादुर रावल, उपमहासचिव इन्दु शर्मा र गणेश भण्डारी, खुला सचिवमा कुलप्रसाद भट्टराई, जगतबहादुर पाठक, प्रकाश भट्टराई, झविन्द्र पोखरेल, युवा सचिव भूपेन्द्र अधिकारी, जनजाति सचिव शान्तराज राई, मधेसी सचिव चिन्तन आचार्य र कोषाध्यक्ष प्रयास घिमिरे निर्वाचित हुनुभएको छ। नयाँ निर्वाचित कार्यसमितिको कार्यकाल तीन वर्षको हुने युनियनले जनाएको छ।

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

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. 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. 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

महिला अधिकार र सशक्तीकरणका लागि सबै जुटौं: प्रधानमन्त्री

काठमाडौँ, २४ फागुन (रासस)। प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले महिला अधिकार र सशक्तीकरणका लागि सबै एकजुट भएर लाग्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ।

एक सय बाह्रौं अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसका अवसरमा महिला बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयले आयोजना गरेको मूल समारोहलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले महिलाविरुद्ध हुने सबैखाले भेदभाव र हिंसाविरुद्ध अभियानकै रूपमा जुट्न आग्रह गर्नुभयो।

प्रधानमन्त्री देउवाले महिला सशक्तीकरण हामी सबैको साझा सरोकारको विषय भएकाले तीनवटै तहका सरकारले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट समन्वयात्मक तवरले पहल गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो। उहाँले देशको कानुनी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गरी महिलाको लैङ्गिक, सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक अधिकार सुनिश्चित गर्न सबै प्रतिबद्ध हुनुपर्नेमा पनि जोड दिनुभयो।

प्रधानमन्त्री देउवाले संविधानले महिलाको हकलाई मौलिकहकको रूपमा स्थापित गरेको तथा राज्यका सबै निकायमा महिलाको समानुपातिक सहभागिता सुनिश्चित भएको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "नेपालको संविधानले महिलाउपर हुने सबै प्रकारका भेदभावको अन्त्य गर्दै समानुपातिक, समावेशी एवं समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने सङ्कल्प गरेको छ।" उहाँले संविधानले महिलाको हकलाई मौलिकहकका रूपमा स्थापित गरी उनीहरलाई लैङ्गिक भेदभाव बिना समान वंशीय हक, सुरक्षित मातृत्व र प्रजननसम्बन्धी हक, पैतृक सम्पत्तिलगायत सबै विषयमा समान हकको प्रत्याभूति गरेको बताउनुभो। उहाँले भन्नुभयो, "महिलाविरुद्ध हुने कुनै पनि किसिमको हिंसाजन्य कार्य र शोषणलाई दण्डनीय बनाएको छ।"

प्रधानमन्त्री देउवाले महिलालाई सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक र आर्थिक अवसरमा बिना कुनै भेदभाव समान अवसर उपलब्ध गराउन र लैङ्गिक समानताको बाटोमा अघि बढ्न दिवसले उत्प्रेरित गर्दै आएको उल्लेख गर्नुभयो। उहाँले लैङ्गिक समानता र महिला विकासका लागि राज्यका तर्फबाट भएका नीतिगत, कानुनी, संरचनागत एवं प्रक्रियागत सुधारको फलस्वरूप राजनीति र प्रशासनको क्षेत्रमा महिलाको प्रतिनिधित्व र सहभागिता उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएको बताउनुभयो।

कार्यक्रममा महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकमन्त्री उमा रेग्मीले महिलाको प्रतिनिधित्व राजनीतिक, आर्थिक एवं सामाजिक क्षेत्रमा क्रमशः वृद्धि भएको तथा मातृ मृत्युदरमा उल्लेखनीय सुधार, महिलाको कूल साक्षरतादरमा वृद्धि एवं आर्थिक सशक्तीकरणका सूचकमा सकारात्मक परिवर्तन भइरहेको भए पनि समाजमा विद्यमान पितृसतात्मक सोच र व्यवहारलाई निवारण गर्न नसक्नु चुनौतीको विषय भएको उल्लेख गर्नुभयो।

उहाँले घरेलु हिंसा, बोक्सीको नाममा हुने ज्यादती, बलात्कार, यौनहिंसा, अमर्यादित महिनावारी, दाइजो प्रथा, बालविवाह, बहुविवाह, मानव बेचबिखन जस्ता स्वरूपमा विद्यमान विकृतिले महिलालाई सम्मान गर्ने हाम्रा मौलिक सभ्यताको उपहास भइरहेको टिप्पणी गर्नुभयो। मन्त्री रेग्मीले घरभित्रै जरो गाडेको महिला हिंसा र असमानतालाई निर्मूल नपारेसम्म देश र समाजको आर्थिक सामाजिक विकास नहुने धारणा राख्नुभयो।

ऊर्जा जलस्रोत तथा सिँचाइमन्त्री पम्फा भुसालले महिलालाई संविधान र राज्यले अवसर दिएको भन्दै सोही आधारमा महिलाले दक्षता र क्षमताका आधारमा आफनो अधिकारको कार्यान्वयनका लागि पहल गरिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। महिला अधिकारका सवालमा अझैपनि राज्यको नीति र व्यवहारमा चुनौती रहेको भन्दै उहाँले प्राप्त अधिकारको कार्यान्वयनका साथै प्राप्त भइनसकेका अधिकारका लागि रचनात्मक सङ्घर्ष जरुरी भएको बताउनुभयो।

सहरी विकासमन्त्री रामकुमारी झाँक्रीले संविधानले महिला हकअधिकारको सुनिश्चितता गरेपनि यसको व्यवहारिक कार्यान्वयन तथा राज्यका हरेक निकायमा महिला सहभागिताको सुनिश्चितता र सामाजिक न्यायसहितको समानताको अधिकारका निम्ति खबरदारी गर्न जरुरी छ भन्नुभयो। उहाँले समाजमा व्याप्त महिला हिंसा, बलात्कारजन्य घटना आदिको निर्मूल पार्न सबै जुट्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

राष्ट्रिय महिला आयोगका अध्यक्ष कमला पराजुलीले महिला राज्यको उपल्लो निकायमा पुग्नु सकारात्मक परिणाम हो भन्दै अझैपनि महिलाको भूमिका र पहुँच प्रभावकारी हुनुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले अझै पनि महिलाको वंश र अंशको अधिकारमा समानता आउन नसकको तथा महिला हिंसा, बलात्कार, बोक्सीको आरोप, दाइजो प्रथा आदि समाजमा जकडिएकाले यसलाई जरैदेखि निर्मूल पार्न सबै जुट्नुपर्ने खाँचो औंल्याउनुभयो।

राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगका अध्यक्ष तपबहादुर मगरले संवैधानिक रुपमै महिला अधिकारको सुनिश्चितता भए पनि कतिपय कानुन कार्यान्वयन नभएका कारण बालविवाह, जघन्य हिंसा, बलात्कारजन्य घटना बढेकोमा चिन्ता व्यक्त गर्नुभयो। उहाँले मानवअधिकार र महिला अधिकारको प्रवर्द्धनका लागि आयोगले विशेष भूमिका निर्वाह गर्ने विश्वास दिलाउनुभयो।

राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्य सलोनी प्रधान सिंहले महिलाले लामो सङ्घर्ष पश्चात् राज्यको निर्णायक भूमिकामा पुगेको भन्दै अझैपनि सबै प्रकारका विभेद् र प्रथाको अन्त्यका लागि सङ्घर्षलाई जारी राख्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। महिला मन्त्रालयका सचिव हरिप्रसाद मैनालीले संविधानले व्यवस्था गरेको मौलिक हकको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा राज्यका सबै संरचनाले समन्वयात्मक ढङ्गले काम गर्न जरुरी भएको बताउनुभयो।

'सामाजिक न्याय र लैङ्गिक समानता : दिगो विकासको सुनिश्चितता' भन्ने राष्ट्रिय नाराका साथ २०७८ को महिला दिवस मनाइएको हो। नारी मुक्ति आन्दोलनका अभियन्ताको पहलमा सन् १९१० को मार्च ८ मा महिला कामदारमाथि भएको श्रम शोषणविरुद्ध आवाज उठाएको दिनको स्मरण गर्न तथा महिला हक अधिकार स्थापित गर्न सङ्घर्ष सुरु गरेको दिनका रूपमा विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवस मनाउने गरिएको छ।

मत्स्य कृषकहरुका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाइने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली 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. गोबर 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 यूरियापति कठ्ठा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने। उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ। कम्तिमा १.५ मि. पानी राखने (प्रवेशद्वारमा जाली राखेर)।

माछा भुरा फिंगरलिङ्गको 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	रहु	१५			१०
६	नैनि	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

मछाको आहार बिहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाक्टन
रहु नैनि	पानीको मध्य भागदेखी पिंध सम्म पानीको पिंधभागमा	डट्रिटस, दाना 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. गहुको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी
मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

गृहमन्त्री खाँणद्वारा नागरिकता विधेयकमा सहमति जुटाउन पहल

काठमाडौं, २४ फागुन (रासस)।
गृहमन्त्री बालकृष्ण खाँणले नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयकमा राजनीतिक दलबीच सहमति जुटाउन छलफल सुरु गर्नुभएको छ । छलफलमा सहभागी वक्ताले बिधेयकमा पारित नहुँदा धेरै नागरिक शिक्षा, रोजगारीलगायतका राज्यबाट प्राप्त हुने अन्य सेवा सुविधाबाट वञ्चित हुनु परेकाले सदनमा प्रतिनिधित्व गर्ने सबै राजनीतिक दलबीच सहमति कायम गरी यथाशीघ्र निष्कर्षमा पुऱ्याउन सुझाव दिनुभयो ।

कानून, न्याय तथा संसदीय व्यवस्थामन्त्री दिलेन्द्रप्रसाद बडू, नेपाली कांग्रेसका सचेतक पुष्पा भुसाल, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका सांसद लक्ष्मणलाल कर्ण, महान्यायाधिवक्ता खम्मबहादुर खाती, गृहसचिव टेकनारायण पाण्डे, कानूनसचिव उदयराज सापकोटालगायत सोमबारको छलफलमा सहभागितामा हुनुहुन्थ्यो ।

सो अवसरमा गृहमन्त्री खाँणले नागरिकले आफ्नो मुलुकको नागरिकता प्राप्त गर्नु उसको मूल अधिकार भए पनि नागरिकताको प्रमाणपत्र नभएर समस्या खेपिरहेकालाई सहजरूपमा नागरिकता उपलब्ध गराउन दलहरूबीच सहमति जुटाउने प्रयास भइरहेको बताउनुभयो । उहाँले सरकार सदनमा प्रतिनिधित्व गर्ने राजनीतिक दलको सहमतिमा विधेयक पेस गर्ने पक्षमा सरकार रहेको जानकारी दिनुभयो ।

गृहमन्त्री खाँणले पहिला सबै राजनीतिक दलका सांसदबीच सहमति खोज्ने प्रयास गर्ने र त्यसपछि शीर्ष तहमा छलफल गरेर अघि बढ्ने बताउनुभएको मन्त्रीका प्रेस संयोजक मधुसुधन भट्टराईले जानकारी दिनुभयो । कानून, न्याय तथा संसदीय व्यवस्थामन्त्री बडूले शीर्ष तहमा राजनीतिक सहमति जुटाएर विधेयक संसद्मा पेस गरिने बताउनुभयो ।

नेपाली कांग्रेसका सचेतक भुसालले संविधानले दिएको नागरिकता प्राप्त गर्ने अधिकारलाई कार्यान्वयन गर्नेगरी विधेयकलाई अगाडि बढाउनुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले बाबु र आमा नेपाली नागरिकता भएका छोरीछोरीलाई बंशजको नागरिकता दिने व्यवस्था गरिनुपर्छ भन्नुभयो । लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका सांसद् कर्णले नागरिकता विधेयक अत्यावश्यक भएको जनाउँदै तत्काल पारित गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो । उहाँले पहिला ऐन पारित गरेर पछि संशोधन गर्दै लैजान सकिने धारणा व्यक्त गर्नुभयो ।

महान्यायाधिवक्ता खातीले संविधानले नागरिकताका विषयमा प्रदत्त गरेको अधिकार नागरिकलाई दिन कानून 'अपडेट' आवश्यक रहेको बताउनुभयो । नागरिकता विधेयक सहमतिको दस्तावेजका रूपमा अगाडि बढाउन उपयुक्त हुने उहाँको भनाइ थियो ।

तपाई निम्नमध्ये कुनै विवाहको साक्षी त बनिरहनु भएको छैन ?

- बाल विवाह
- अनिच्छित विवाह
- बहु विवाह
- दाइजो विवाह
- दवाव विवाह

विचार गर्नुस,

के तपाई अपराध र अपराधीलाई सहयोग त गरिरहनुभएको छैन ? यी सबै विवाह सामाजिक र कानूनी अपराध हुन् ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीँ कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्चा, गैंती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

डा. आदर्श कुमार सिंह
Dr. Adarsh Kumar Singh

MBBS, MD TU
NMC Reg. No. : 9413
कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), मुटु, दम एवम् श्वास प्रश्वास, पेट तथा कलेजो रोग मृगौला, छाती, थाइराइड सम्बन्धि रोग

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ
वरिष्ठ नवजात शिशु तथा बालरोग

सम्पर्क : जयश्री कृष्ण फार्मेशी
गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल (दक्षिण गेट), हनुमाननगर रोड, राजविराज, सप्तरी
Phone : 031-533774 / **Mo. No** : 9819721526, 9852820734

विश्व समाचार

जापानको विदेश मन्त्रालयद्वारा रुस र बेलारुस विरुद्धको प्रतिबन्ध प्याकेजको विवरण सार्वजनिक

जापान (टोकियो), २४ फागुन, (रासस-एएनआई/स्पुतनिक)।
जापानी विदेश मन्त्रालयले युक्रेनको अवस्थाको सम्बन्धमा रुस र बेलारुस विरुद्ध तेस्रो प्रतिबन्ध प्याकेजको बिवरण सार्वजनिक गरेको छ । त्यसैगरी अन्य २० रुसी र १२ बेलारूसी नागरिक विरुद्ध व्यक्तिगत प्रतिबन्धसमेत लगाएको छ । साथै दुई थप रूसी र १२ बेलारूसी संगठन विरुद्ध पनि प्रतिबन्ध लगाएको छ । साथै सशस्त्र बल, कानून प्रवर्तन एजेन्सी र खुफिया संगठनसहित बेलारूसी रक्षा मन्त्रालयको लागि निर्यात प्रतिबन्ध लगाइएको छ । व्यक्तिगत प्रतिबन्ध विशेष गरी क्रेमलिनका प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोभ, चेचेन नेता रमजान कादिरोभ, व्यापारी बोरिस रोटेनबर्ग र अलीशेर उस्मानोभ र अन्यमाथि लगाइएको हो । जापानले रुसलाई तेल प्रशोधन गर्ने उपकरण निर्यातमा पनि प्रतिबन्ध लगाएको जापानी विदेश मन्त्रालयले जनाएको छ ।

अफगानिस्तान आतङ्कवादबाट प्रभावित देशको सूचीमा शीर्ष स्थानमा

काबुल (अफगानिस्ताने), २४ फागुन (रासस-एएनआई)।
अफगानिस्तान सन् २०२१ मा आतङ्कवादबाट प्रभावित देशको सूचीको शीर्षस्थानमा परेको छ । स्थानीय मिडियाले अर्थशास्त्र र शान्ति संस्थान (आइइपी)द्वारा प्रकाशित ग्लोबल आतङ्कवाद सूचकाङ्कलाई उद्धृत गर्दै उक्त कुरा जनाएको छ । देशले २०२१ मा आतङ्कवादबाट १, ४२६ को ज्यान गएको छ जुन विश्वको कुल सङ्ख्याको २० प्रतिशत हो । (आइइपी) प्रतिवेदनअनुसार जसले अफगानिस्तानमा आतङ्कवादी घटनामा कम्तिमा २,१९९ घाइते भएका छन् भने ९१ जना बन्धक पारिएका छन् । यी पीडितमध्ये आधाभन्दा बढी नागरिक रहेका थिए जसमा काबुलमा भएको सन् २०२१ को आक्रमणमा परेका थिए । दाएसले काबुल अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल नजिक दुईवटा आत्मघाती बम विस्फोट गराएको थियो जसमा १७० मारिएका थिए भने अन्य थुप्रै घाइते भएका थिए । अफगानिस्तान पछि इराक र पाकिस्तानमा सबैभन्दा धेरै आतङ्कवादी हमला गरिएका प्रतिवेदन सार्वजनिक भएका थिए । यसैबीच, अगस्टको मध्यमा अफगानिस्तानमा तालिवानले सत्ता कब्जा गरेपछि आर्थिक अस्तव्यस्तता र गम्भीर मानवीय सङ्कट निम्त्याएको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अनुसार अफगानिस्तानमा दुई करोड ४० लाखभन्दा बढी मानिसलाई मानवीय सहायता आवश्यक छ ।

रुस र युक्रेनका विदेशमन्त्री बिहीबार टर्कीमा भेट गर्दै

अङ्कारा, २४ फागुन (रासस/सिन्ह्वा)।
रुस र टर्कीका विदेशमन्त्रीबीच आगामी बिहीबार टर्कीमा भेट हुने भएको छ । बिहीबार टर्कीको अन्तालयामा हुनलागेको कूटनीतिक फोरममा सो भेट हुनलागेको बताइएको छ । टर्कीले टर्कीको दक्षिणी सहर अन्तलायामा सो फोरमको आयोजना गर्न लागेको छ । त्यस अवसरमा रुस र टर्कीका विदेशमन्त्रीका बीचमा भेटघाट हुनलागेको हो । सो फोरममा सहभागी हुन रुसी विदेशमन्त्री सेर्गेइ लाभरोभ र युक्रेनका विदेशमन्त्री मेभलुत काभुस्लु अन्तलाया जाने हुनुभएको हो । रुसी विदेशमन्त्री लाभरोभले आफू सो कूटनीतिक फोरममा सहभागी हुन जान लागेको जानकारी दिँदै त्यस अवसरमा युक्रेनका विदेशमन्त्रीसँग भेटघाट हुने जानकारी दिनुभएको बताइएको छ । उता युक्रेनी विदेशमन्त्री मेभलुतले पनि सो फोरममा आफू जान लागेको भन्दै रुसी विदेशमन्त्रीसँग भेट हुने जानकारी दिनुभएको विभिन्न सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन् ।

रुसले आक्रमण गरेपछि युक्रेनबाट २० हजारभन्दा बढी नागरिक टर्की पुगे

अंकारा, २४ फागुन (रासस/सिन्ह्वा)।
युक्रेनमा रुसले सैन्य हमला गरेपछि यहाँका नागरिक भागेर विदेशिएका छन् । त्यस क्रममा २० हजारभन्दा बढी युक्रेनी नागरिक भागेर टर्की पुगेका बताइएको छ । टर्कीका अधिकारीले दिएको जानकारीअनुसार आइतबारसम्ममा युक्रेनबाट भागेर २० हजार ५५० जना नागरिक टर्की पुगेका छन् । रुसले युक्रेनमाथि गएको फेब्रुअरी २४ मा सैन्य हमला गरेको थियो । त्यसपछि आक्रमणको त्रासले यहाँबाट नागरिक भाग्ने क्रम सुरु भएको थियो । त्यसै क्रममा गएको फेब्रुअरी २४ देखि आइतबारसम्ममा २० हजार ५५० जना युक्रेनी नागरिक टर्की पुगेका बताइएको छ । टर्कीको आन्तरिक मामिलासम्बन्त्री मन्त्रालयका अनुसार हाल युक्रेनी नागरिकलाई टर्की प्रवेश गर्नका लागि प्रवेशाज्ञा नचाहिने भएको छ । उनीहरु राहादानी तथा परिचय पत्रका आधारमा त्यहाँ प्रवेश गर्न सक्ने भएका छन् । त्यसैले पनि यता युक्रेनमा रुसी हमलाबाट तर्सिएका नागरिक टर्की तथा अन्य छिमेकी मुलुकतर्फ भागेका हुन् । रुसले अहिले पनि युक्रेनका बिभिन्न सहरमा हमला जारी नै राखेको छ । यहाँ सयौं सैनिक तथा गैरसैनिक नागरिक मारिएका छन् । यहाँ अहिले पनि आक्रमण जारी नै रहेकाले मानवीय सङ्कटको अवस्था देखिएको छ । त्यसकारण पनि सहयोगको खोजीमा यहाँका नागरिक बाहिरिएका छन् ।

गोबरगाढाका ५८ परिवारलाई सौर्य बत्ती प्रदान

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, २४ फागुन ।
सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका १३ को विकट तथा दुर्गम गाउँ गोबरगाढाका वासिन्दाहरुले अब अब सहज रुपमा विद्युतको प्रयोग गर्न पाउने भएका छन् ।

कोशी नदीले घेरिएको उक्त गाउँमा मंगलवार ढुंगा र ट्याक्टर चढदै पुगेका मधेश प्रदेशका सामाजिक बिकास मन्त्रि नवलकिशोर साहले नियमित वसोवास गर्ने ५८ परिवारलाई सौर्य बत्ती (सोलार प्यानल सेट) उपलब्ध गराएका हुन् ।

गोबरगाढास्थित राष्ट्रिय आधारभुत विद्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रमका बीच मन्त्री साहले ५८ परिबारलाई आफ्नो संसदीय विकास कोषबाट नौं लाखको लगानीमा प्रत्येक घरमा चार वटा बत्ती बाल्न सकिने क्षमता भएको १२ भोल्टेज ब्याट्री सहितको सोनार प्यानल सेट हस्तान्तरण गरेका छन् ।

मन्त्री साहले गोबरगाढा गाउँको विकासका लागि प्रदेश सरकारको साधन श्रोत र क्षमताले भ्यासम्म काम गर्ने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरे । सहजता र नियमित सेवाका लागि सो गाउँमा ६ वटा सोनार प्यानल सेट तत्कालै जडान समेत गरिएको छ ।

राजविराजमा यातायात कार्यालय स्थापना गर्ने निर्णय

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, २४ फागुन ।
राजबिराजमा मधेश प्रदेश सरकारले यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय स्थापना गर्ने निर्णय गरेको छ ।

मंगलबार बिहान बसेको मन्त्रीपरिषद्को बैठकले राजबिराजमा यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय स्थापना गर्ने निर्णय भएको हो ।

मधेश सरकारका प्रवक्ता समेत रहेका अर्थ मन्त्री शैलेन्द्रप्रसाद साहले सिरहाको लहानस्थित यातायात व्यवस्था कार्यालयको सेवालाई विस्तार गर्दै राजबिराजमा यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय स्थापना गर्ने कार्य बढाइएको जानकारी दिए ।

उनले भवनसहितका आवश्यक पूर्वाधार व्यवस्थापन भएसँगै कर्मचारी पठाइने तयारी रहेको बताए ।

तेल किन्न निगमलाई चार अर्ब २५ करोड उपलब्ध गराइने

काठमाडौं, २४ फागुन (रासस) ।
सरकारले सञ्चित बचत शून्यमा झरेपछि अप्ठचारोमा पुगेको नेपाल आयल निगमलाई पेट्रोलियम पदार्थको खरिदका लागि रकम उपलब्ध गराउने भएको छ । मूल्य स्थिरीकरण कोषको सोमबार बसेको बैठकले निगमले इन्डियन आयल कर्पोरेशनलाई भुक्तानी गर्नुपर्ने पहिलो किस्ता बापतका नपुग रु चार अर्ब २५ करोड उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको हो ।

गत बिहीबार पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य समायोजनपश्चात पनि १५ दिनमा करिब दुई अर्ब ५० करोड घाटा रहेको निगमले जनाएको छ । पछिल्लो समय अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको मूल्य आकाशिएपछि निगमको खरिद मूल्य बढेर घाटा बढ्दै गएको छ । निगमले आइओसीलाई मार्च महिनामा बुझाउनुपर्ने पहिलो किस्ता बापतको रकम अपुग भएपछि मूल्य स्थिरीकरण कोषबाट नपुग रकम उपलब्ध गराउन माग गरेको थियो । निगमले प्रत्येक महिनाको आठ र २३ तारिखका दिन आइओसीलाई किस्ता बुझाउँदै आएको छ ।

यसअघि स्थिरीकरण कोषबाट गत जनवरी महिनामा निगमलाई रु एक अर्ब ८० करोड उपलब्ध गराइएको थियो । निगमलाई रकम उपलब्ध गराउने सरकारको निर्णयबाट पेट्रोलियम पदार्थको आपूर्तिलाई सहज बनाइराख्न मद्दत पुग्ने प्रवक्ता विनितमणि उपाध्यायले बताउनुभयो । पछिल्ला दिनमा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको मूल्य बढिरहेकाले आइओसीलाई भुक्तानी गर्नुपर्ने रकम अझ धेरै नै नपुग हुने स्थिति देखिएको निगमले जनाएको छ । विश्व बजारमा अहिले कच्चा तेलको मूल्य प्रतिव्यारेल १२० डलर नाघेको छ ।

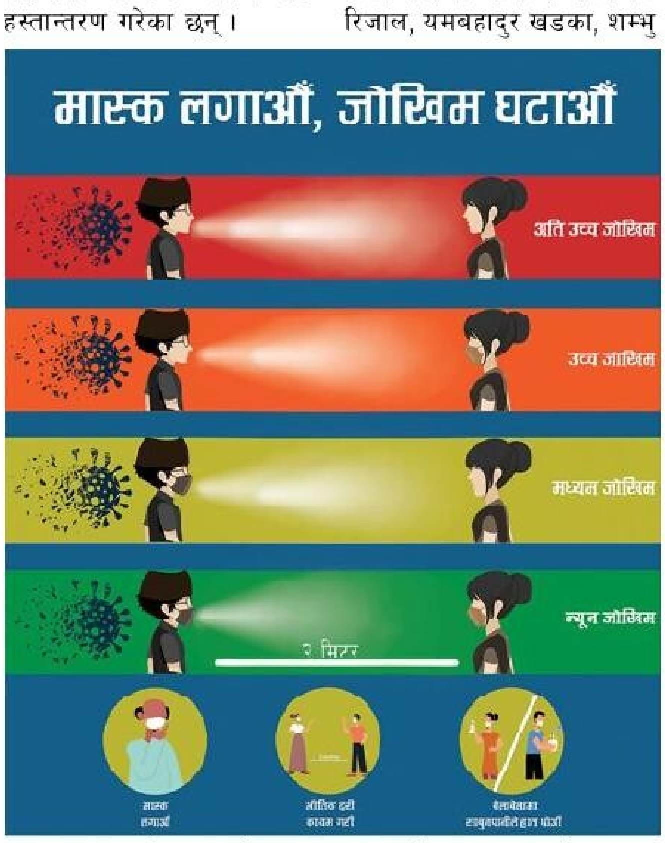
नेशनल प्याब्सनको अध्यक्षमा हमाल

काठमाडौं, २४ फागुन (रासस) ।
राष्ट्रिय निजी तथा आवासीय विद्यालय एशोसिएशन (नेशनल प्याब्सन) को सातौं केन्द्रीय महाधिवेशनलले पाण्डव हमाल ठकुरीको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत चयन गरेको छ ।

शिक्षा क्षेत्रमा गत २४ वर्षदेखि कार्यरत सिरहा निवासी हमाल लाहान मेरिचिल्ड्रेन एकेडेमीको संस्थापक प्रिन्सिपल तथा सल्लाहकार हुनुहुन्थ्यो हुनुहुन्थ्यो ।

बाँकेको नेपालगन्जमा सोमबार सम्पन्न महाधिवेशनले सहअध्यक्षमा सुवास न्यौपाने, उपाध्यक्षमा प्रबोद प्रभाकर रिजाल, यमबहादुर खडका, शम्भु अधिकारी, श्यामसिङ मौनी, जयबहादुर श्रेष्ठ, ब्रजेन्द्र मिश्रा, डम्बर कार्की, तिलक चौहान, सुबोद डाँगी, कमलकुमार सिङ, महासचिवमा पारसमणि दाहाल, उपमहासचिवमा कुसुम रानाभाट, प्रकाश खडका, कोषाध्यक्षमा प्रताप थापा र सहकोषाध्यक्षमा विक्रम ढुकुछु चयन हुनुभएको छ ।

सुदूरपश्चिबाट धर्मराज रेग्मी-केन्द्रीय सचिव, सत्येसबहादुर चन्द, दिपक भट्ट, तेजराज खनाल (केन्द्रीय सदस्य) लगायत ५७ जना केन्द्रीय समितिमा चयन भएको जनाइएको छ ।



अनुरोधकर्ता : बलान बिहुल गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय सप्तरी

मुटुलगायत स्वास्थ्य समस्यावाट बच्न

- चिसोमा बाहिर ननिस्कौं,
- धुम्रपान मद्यपान नगरौं,
- चिल्लो तथा वोसोयुक्त खानेकुरा नखाऔं,
- शारिरीक व्यायमलाई निरन्तरता दिऔं,
- मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं,

आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

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
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 : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक** : दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट** : संजय शेखर, **मुद्रण** : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५२०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*