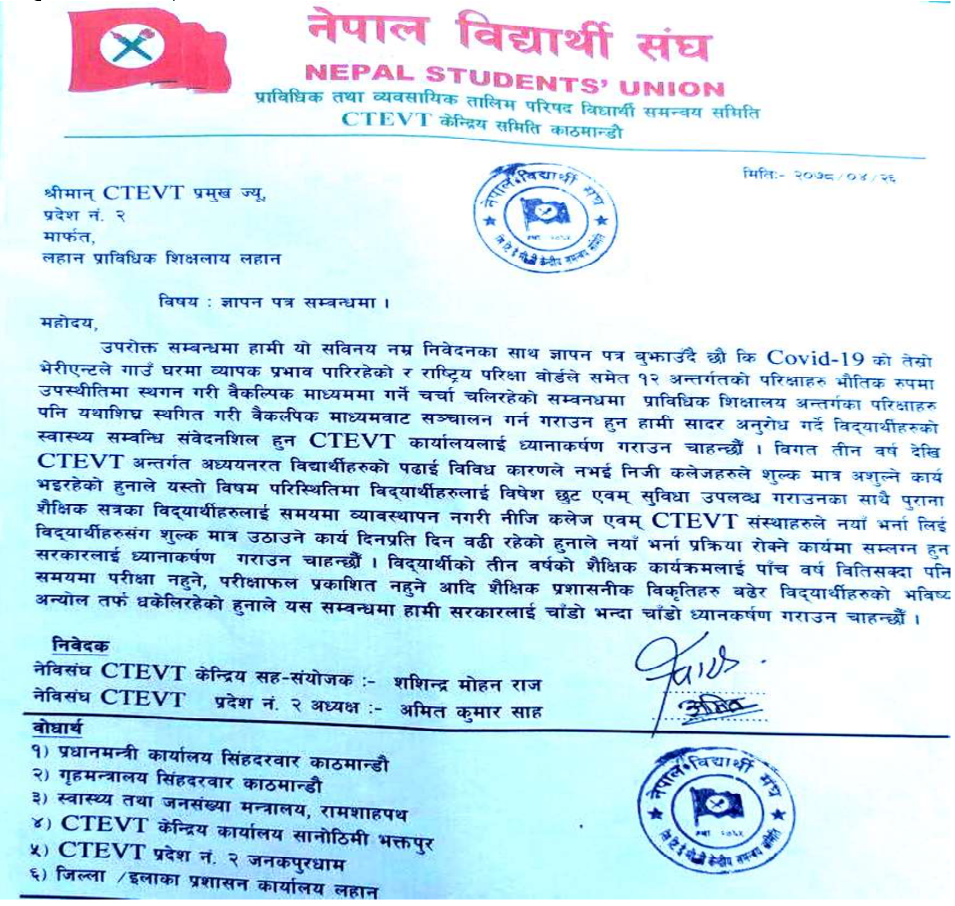
हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY
वर्ष : ०२ अंक : ०७ पृष्ठ : ४ २०७८ साउन २७ गते बुधबार (Wednesday 11 August 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-
FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

नेवि संघले गरे परिक्षा स्थगितको माग

लहान । नेपालविद्यार्थी संघले कक्षा १२ परिक्षा स्थगितभएसँगै प्राविधिक शिक्षालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको परीक्षा स्थगित गर्न माग गरेका छन् ।

मंगलबार इलाका प्रशासन कार्यालय र प्राविधिक शिक्षालय लहानमा ज्ञापन पत्र बुझाउँदै उनीहरू परिक्षा स्थगित गर्न माग गरेको हो । उनीहरू प्रदर्शन पनि गरेका छन् । परिक्षा स्थगित गरेर वैकल्पिक माध्यमबाट परिक्षा हुनुपर्ने माग गरेको नेविसंघ(सिटीभिटी)का प्रदेश २ का संयोजक अमित कुमार साहले बताए । 'गाउँगाउँमा कोरोना भाइरसको तेस्रो भेरियन्टको संक्रमण बढ्ने क्रममा छ । यस्तोमा भौतिक उपस्थितिमा परिक्षा संचालन गर्न हुँदैन्,'उनले भने,'सरकारले कक्षा १२ को परिक्षा स्थगित गरेको छ । प्राविधिक विद्यार्थीहरूको पनि स्थगित गरेर वैकल्पिक माध्यमबाट परिक्षा गराउँदा राम्रो हुन्छ ।' कोरोना भाइरसको संक्रमण देखा परेदेखि नै विद्यार्थीको पढाईमा असर परेको उनले सुनाए ।



नेपाल विद्यार्थी संघ
NEPAL STUDENTS' UNION
प्राविधिक तथा व्यवसायिक तालिम परिषद विद्यार्थी समन्वय समिति
CTEVT केन्द्रिय समिति काठमान्डौ

मिति:- २०७८/०४/२६

श्रीमान् CTEVT प्रमुख ज्यू,
प्रदेश नं. २
मार्फत,
लहान प्राविधिक शिक्षलाय लहान

विषय : ज्ञापन पत्र सम्वन्धमा ।

महोदय,

उपरोक्त सम्वन्धमा हामी यो सविनय नम्र निवेदनका साथ ज्ञापन पत्र बुझाउँदै छौ कि Covid-19 को तेस्रो भेरीएन्टले गाउँ घरमा व्यापक प्रभाव पारिरहेको र राष्ट्रिय परिक्षा वोर्डले समेत १२ अन्तर्गतको परिक्षाहरु भौतिक रुपमा उपस्थीतिमा स्थगन गरी वैकल्पिक माध्यममा गर्ने चर्चा चलिरहेको सम्वनधमा प्राविधिक शिक्षालय अन्तर्गका परिक्षाहरु पनि यथाशिघ्र स्थगित गरी वैकलपिक माध्यमवाट सञ्चालन गर्न गराउन हुन हामी सादर अनुरोध गर्दै विद्यार्थीहरुको स्वास्थ्य सम्वन्धि संवेदनशिल हुन CTEVT कार्यालयलाई ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छौं । विगत तीन वर्ष देखि CTEVT अन्तर्गत अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको पढाई विविध कारणले नभई निजी कलेजहरुले शुल्क मात्र असुल्ने कार्य भइरहेको हुनाले यस्तो विषम परिस्थितिमा विद्यार्थीहरुलाई विषेश छुट एवम् सुविधा उपलव्ध गराउनका साथै पुराना शैक्षिक सत्रका विद्यार्थीहरुलाई समयमा व्यावस्थापन नगरी नीजि कलेज एवम् CTEVT संस्थाहरुले नयाँ भर्ना लिइं विद्यार्थीहरुसंग शुल्क मात्र उठाउने कार्य दिनप्रति दिन वढी रहेको हुनाले नयाँ भर्ना प्रक्रिया रोक्ने कार्यमा सम्लग्न हुन सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छौं । विद्यार्थीको तीन वर्षको शैक्षिक कार्यक्रमलाई पाँच वर्ष वितिसक्दा पनि समयमा परीक्षा नहुने, परीक्षाफल प्रकाशित नहुने आदि शैक्षिक प्रशासनीक विकृतिहरु बढेर विद्यार्थीहरुको भविष्य अन्योल तर्फ धकेलिरहेको हुनाले यस सम्वन्धमा हामी सरकारलाई चाँडो भन्दा चाँडो ध्यानकर्षण गराउन चाहन्छौं ।

निवेदक
नेविसंघ CTEVT केन्द्रिय सह-संयोजक :- शशिन्द्र मोहन राज
नेविसंघ CTEVT प्रदेश नं. २ अध्यक्ष :- अमित कुमार साह

बोधार्थ
१) प्रधानमन्त्री कार्यालय सिंहदरवार काठमान्डौ
२) गृहमन्त्रालय सिंहदरवार काठमान्डौ
३) स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, रामशाहपथ
४) CTEVT केन्द्रिय कार्यालय सानोठिमी भक्तपुर
५) CTEVT प्रदेश नं. २ जनकपुरधाम
६) जिल्ला /इलाका प्रशासन कार्यालय लहान

विद्यालयको शुल्क समयमै तिर्न नसक्दा सिंगो परिवारमाथि कुटपिट

बिनय यादव

मिर्चैया । सिरहामा एक निजी विद्यालयका प्रिन्सिपलले समयमै विद्यालयको शुल्क तिर्न नसक्दा सिंगो परिवारमाथि नै कुटपिट गरेका छन् । मिर्चैया नगरपालिका १० मा अवस्थित रादजेवी इङ्गलिस बोर्डिङ स्कुलका प्रिन्सिपल रामकुमार साहले स्थानीय अशोक साहको परिवारका सदस्यमाथि कुटपिट गरेका हुन् ।

तीन छोरी र एक छोरा गरी चार जना बालबच्चा रहेको अशोकका कान्छो छोरा नवीनकुमार साह सोही विद्यालयमा युकेजीमा पढ्दैछन् । परिवारजनका अनुसार विद्यालयको ५-६ हजार जति शुल्क तिर्न बाँकी थियो ।

मथिलेश्वर बजारमै पान पसल सञ्चालन गर्दै आएका अशोकले पसलमै रहेका बेला बाँकी पैसा माग्न प्रिन्सिपल साह सोमबार दिउँसो साढे १२ तिर आएको बताए । अशोकले लकडाउनले आर्थिक समस्या रहेको भन्दै केही दिनको समय मागेको तर प्रिन्सिपल साहले अहिले नै पैसा दिनुपर्छ भन्दै अपशब्द बोल्दै गाली गर्न थालेपछि आफूले यसरी नबोल्न भन्दा कुटपिट गरेको बताए ।

'लकडाउनले गर्दा व्यापार चलेको छैन । जसोतसो साँझबिहान खाइरहेका छौं,' उनले भने, 'त्यसकारण समयमै शुल्क तिर्न सकिनँ । शुल्क दिन्नँ भनेर त मैलै भनेको छैन । केही दिनको समय माग्दा अहिले नै दिनुपर्छ भन्दै उहाँले गालीगलौज र कुटपिट गर्न थाल्नुभयो ।' अशोकमाथि कुटपिट भइरहेको देखेपछि छुटाउन गएका परिवारका अन्य सदस्यमाथि पनि

बाँकी ३ पेजमा

एकै दिन झण्डै ५ हजार जनामा कोरोना संक्रमण, ३५ जनाको मृत्यु

पछिल्लो २४ घण्टामा ४९०४ जनामा कोरोना भाइरस संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अनुसार १९ हजार १२३ जनाको परीक्षणमा ४९०४ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको हो । संक्रमणका कारण ३५ जनाको मृत्यु भएको छ ।

यस्तै पछिल्लो २४ घण्टामा २ हजार ११५ जना निको भएका छन् । उपत्यकामा बिहीबारबाट राति ८ बजेपछि सवारीसाधन चलाउन नपाइने

कोरोना संक्रमितले भरिए पोखराका अस्पताल अझै उकालो लाग्दैछ कोरोना संक्रमण

कोरोना संक्रमितको कुल संख्या ७ लाख २० हजार ६८० पुगेको

बाँकी ४ पेजमा

बच्चालाई मोबाइलको लतबाट कसरी छुटकारा दिलाउने?

म्याग्दीको बेनी नगरपालिका- ७ का दिपेन कक्षाको नाममा बिहान उठेदेखि राति ११/१२ बजेसम्म

पुन निद्राबाट बिउझिँने बित्तिकै टेबुलमाथिको मोबाइल हातमा लिन्छन्। मोबाइलको स्क्रिन हेरेर उनको दैनिकी सुरु हुन्छ।

कक्षा ६ मा पढ्ने १२ वर्षीय पुनले मोबाइलमा के हेर्छन् त्यो त परिवारलाई पत्तो हुँदैन। उनले मोबाइल नपाउञ्जेलसम्म रिसाउने, झर्किने र खानै नखाइदिने गर्छन्। जसले गर्दा उनको परिवार पनि तनावमा रहनुपर्छ।

अनलाइन क्लासको बहानामा बालबालिका एक्लिँदै गएका र उनीहरुको आनिबानीमा नकारात्मक परिवर्तन देखा पर्न थालेपछि अभिभावक चिन्तित बनेका छन्।

'अहिले अनलाइन क्लासका नाममा मोबाइल, ल्यापटप र कम्प्युटरमा बालबालिका व्यस्त हुने गरेका छन्, न बोलाएको सुन्छन्, न समयमा खाना खान्छन्, अनलाइन क्लासमा पनि ज्वाइन नभएको भनेर विद्यालयबाट अभिभावकलाई फोन आइरहन्छ', बेनी मङ्गलाघाटका अभिभावक तिलबहादुर पुनले भने।

'बिहान उठ्नसाथ मोबाइल नहेरी अरु कुनै काम गर्न मान्दैनन्', बेनी नगरपालिका-४ सिगाका अभिभावक मोहन पौडेलले भने, 'न बाबाआमा, न साथी सङ्गती, मोबाइल पाएपछि अरू कोही पनि चाहिँदैन, यस्तो पाराले त कसरी बनाउँछन् खै आजभोलिका बालबालिकाले राम्रो भविष्य ?', पौडेलले चिन्ता व्यक्त गरे।

पौडेलको जस्तै चिन्ताले अहिले अधिकांश अभिभावक पिरोलिएका छन्। अनलाइन बालबालिका मोबाइल र ल्यापटपमा घोप्टिने गर्न थालेपछि अभिभावकले आ-आफ्ना बालबालिकाप्रति निगरानी त बढाउन थालेका छन् तर परिणाम भने झन् विपरीत प्राप्त भइरहेको अभिभावकको गुनासो रहने गरेको छ।

'बिहानदेखि रातिसम्म नै मोबाइलमा व्यस्त हुन थालेपछि मैले तीन दिनसम्म बच्चाको निगरानी गरें, अनलाइन क्लासमा ज्वाइन नै नभइ, पब्जी र अरु नानाभाँतिका खेल पो हेर्दोरहेछ', बेनीका अभिभावक सुमन सापकोटाले भने, 'त्यसपछि सम्झाइबुझाइ गर्दा उल्टै खानै खान मानेन, रिसाउने,झर्किने पो गर्न थाल्यो।'

म्याग्दीका प्रायः सबै अभिभावक मोबाइल फोन र इन्टरनेटले आफ्ना छोराछोरी कस्तो बाटोमा लाग्ने हुन् भन्ने कुराले चिन्तित छन्।कोरोना संक्रमणका कारण भौतिकरूपमा उपस्थित भई विद्यालयमा पठनपाठन गर्ने वातावरण नभएपछि विद्यालयले अनलाइन क्लास सञ्चालन गर्ने गरेका छन्। तर, अधिकांश बालबालिकालाई अनलाइन क्लास मोबाइल खेलाउन पाइने गतिलो बहाना बनेको छ।

सुरु सुरुमा बालबालिकालाई भुलाउन मोबाइल दिने गरेका अभिभावक पनि मोबाइलबिना अहिले बस्नै नसक्ने भएपछि तनावमा छन्।

पछिल्लो समय अभिभावकको मनमा एउटै मात्रै प्रश्न उठ्न थालेको छ-बच्चालाई मोबाइलको लतबाट कसरी छुटकारा दिलाउने?

ज्यामरूककोटकी लक्ष्मी सुवेदीले छोरी सानो छँदा

बाँकी ४ पेजमा

कांग्रेसको व्यथा

गोविन्द अधिकारी

प्रतिबन्धित कालमा समेत कुनै न कुनै तरिकाले 'नैतिक वैधता' जोगाएको पार्टी नेपाली कांग्रेसलाई 'अवैध' बनाउन पुग्ने नेतृत्वलाई 'नालायक' भन्नु अन्याय पक्कै हुँदैन । यस नालायकीको मुख्य पात्र सभापति शेरबहादुर देउवा नै हुन् तर पार्टीका अरु पदाधिकारी विशेषगरी वरिष्ट नेता रामचन्द्र पौडेल, महामन्त्री द्वय डा. शशाङ्क कोइराला र पूर्णबहादुर खड्कालगायत पनि उत्तिकै 'नालायक' सिद्ध भएका छन् ।

थोरै पनि लाज र नैतिकता भए यिनीहरु सबैले पार्टीबाट मात्र होइन राजनीतिबाटै सन्यास लिनुपर्ने हो । उमेर त यसै पनि कतिपयको 'वान्यप्रस्थ'को भइसकेकै छ । तर, लाग्छ, यिनले पार्टीलाई सिध्याएरमात्र छाड्नेछन् । यी पार्टीका 'आकाशेबेली' हुन् । अहिलेसम्म पार्टीलाई यिनले दिएका छैनन् लिएका मात्र छन् । अब केके लिने हुन् ?

नेपाली कांग्रेस कमजोर हुँदा अधिनायकवादले टाउको उठाउने गरेको छ । विडम्बना, देखिने नदेखिने गरी कांग्रेसकै नेताहरु त्यसको कारक बन्ने गरेका छन् । अहिले त कमजोरमात्र हैन समाप्तै बनाउने खेल सुरू भएको देखिन्छ । कांग्रेस अवैध बनाउन सके अधिनायकवादी आकांक्षा राख्ने धेरैको इच्छा पूरा जो हुनेछ ।

नालायकका अनुयायी

पार्टीको महाधिवेशनको तयारी गर्ने समय तमासामा बिताउने शीर्ष भनिएका नेताहरूलाई नै जिम्मा दिएपछि कसरी होला र महाधिवेशन ! उनीहरूलाई पनि त महाधिवेशन नभएकै जाति ! महाधिवेशनपछि तलमाथि हुनसक्छ । अहिलेको अवस्था ल्याउन दोषी त दोस्रो वा तेस्रो तहका लाछी नेता हुन् जसले भताभुङ्ग बनाए तिनैलाई मौका दिइरहने, तिनैका पछि लागिरहने !

यस्तै हो भने !

महामन्त्री कोइरालाले भनेछन् - भदौमा महाधिवेशन सम्भव छैन । सभापति देउवा केही दिन पहिलेसम्म महाधिवेशन भदौमै हुन्छ भन्दै थिए । सभापतिसँग संवाद गरेर महाधिवेशनको वातावरण बनाउने अवधिसम्म वरिष्ठ नेता पौडेल गुटको भेला गरेर बसे । अहिले विशेष महाधिवेशनको रट लगाउन थालेका छन् । शीर्षतहका यिनै नेता र यिनको सोच, कार्यशैली यस्तै रहने हो भने नेपाली कांग्रेसको महाधिवेशन कहिल्यै पनि 'सम्भव' नहुनसक्छ ।

आफ्नै पार्टीको महाधिवेशन गर्न नसक्नेको नेतृत्वमा संसद्को महानिर्वाचन कसरी होला भन्ने प्रश्न गर्नेलाई 'विरोधी' भनेर अहिले उम्कन त सकिएला तर कटु सत्य त त्यही हो । प्रश्न उठ्ने नै छ ।

दाइहरूको बोझ

शीर्ष भनिनेहरु नालायक सिद्ध भइसकेपछि अगाडि सरेर पार्टी बचाउन पर्ने त गगन, विश्वप्रकाश, गोविन्द भट्टराई, प्रदीप पौडेल, गुरु घिमिरेजस्ता होनहार नेताहरु (अब पनि यिनलाई युवा नेता भनिरहन जरूरी छ ?)ले हो । परन्तु, अहिले पनि यिनीहरु 'दाइ'हरूको दौराको फेरमै झुन्डिइरहेका छन् । बुझिनसक्नु भएको छ ।

विश्वप्रकाशका लागि देउवा भार भएका छन् कि सहारा ? यस्तै गगन र प्रदीपका लागि सिटौला बोझमात्र हुन् । यिनले कहिले बुझ्ने ? केको डर हो ? गगनले गत महाधिवेशनमा महामन्त्रीको चुनाव जित्ने त थिएनन् होला तर कृष्णप्रसाद सिटौलासँग नटाँसिएका भए केही सय मत पक्कै थप ल्याउने थिए । देउवा, सिटौला वा पौडेलको बोझ कति बोक्ने हो ?

आकाशेबेलीको भाग्य

विडम्बना, अहिलेका निर्णायक पदाधिकारी अधिकांश विद्यार्थी राजनीतिबाट उदाए र प्रतिबन्धित कालमा जिल्लाको संगठनको मुखै नदेखी केन्द्रमा स्थापित भए । प्रतिबन्धित कालमा अधिकांश समय जेल कि काठमाडौंमा बिताएका यी शीर्ष नेताको कांग्रेसको संगठन निर्माणमा खासै योगदान छैन । सायद, यसैले माया पनि छैन ।

जिल्ला सभापतिहरूको आँट

संगठनको पीडा जिल्ला सभापतिहरूले भोगेका छन् । यसैले उनीहरु बेलाबखत 'दाइहरु'को घेराबाट बाहिर निस्कने जमर्को पनि गर्छन् । तर, उनीहरु पनि निर्णायक पाएला चाल्ने आँट गर्दैनन् । पार्टीको माया र आँट भए अनि संगठनभित्र पकड पनि भए जिल्ला सभापतिहरूले जिल्ला अधिवेशन भदौभित्रै गरून् । बहुसत्त्यक जिल्लाको अधिवेशन भयो भने केन्द्रले कसरी मान्यता नदिने रहेछ ? जिल्ला अधिवेशन भयो भने केन्द्रीय महाधिवेशन सजिलै हुन्छ । पार्टी अवैध त ठहरिनेछैन । जिल्ला सभापतिहरूले केन्द्र तयार नभए पनि आफूले अधिवेशन गर्ने चेतावनी दिएर हेर त ?

आँटे पुग्छ

अठोट गर्ने हो भने भदौ २३ को महाधिवेशनलाई 'विशेष' भनिरहनै पर्दैन । पार्टी अवैध हुन नदिने मनसाय भए महाधिवेशन गर्न त अझै भ्याइन्छ । भदौको पहिलो साता वडा र गाउँनगरको, दोस्रो साता क्षेत्र, जिल्ला र प्रदेशको तथा अर्को साता केन्द्रको अधिवेशन गरे हुन्छ । जिल्लाभन्दा माथिका हकमा इलेक्ट्रोनिक मतदान प्रणाली अपनाए सहज पनि हुन्छ ।

संकटको आभास भएपछि स्थानीय तहका धेरै पदमा निर्विरोध हुनेछ । पार्टीको कुनै पदको आकांक्षा नराख्ने शुभेच्छुकलाई जिम्मा दिए मतदातासँग सोधेरै पनि निर्वाचन सम्पन्न गर्न सक्नेछन् । यत्ति हो यसबाट कसैको पनि पदको 'ग्यारेन्टी' नहुनसक्छ । पार्टी बचाउने कि पद भन्ने रोजाइ हो । पार्टी रोज्ने हो भने संकट टर्छ ।

लाभले विलाप

महाधिवेशन गर्नुको साटो निर्वाचन आयोगलाई प्रभावमा पारेर पार्टीको वैधता जोगाउन खोज्नु नालायकी धुर्त्याइँ हो । त्यसरी जोगाएको वैधता त 'गोर्खाली राजाले गरेको न्याय' भन्दा पनि क्षणभङ्गुर पो हुन्छ !सबैलाई थाहा छ अहिले निर्वाचन आयोगमा अगिल्लो सरकारका विशेष कृपापात्र निर्णायक स्थानका छन् । पद जोगाउन वा पाउन पार्टी कब्जा गर्ने तानातानमा नेपाली कांग्रेस अवैध ठहर होला है ! पद पनि जाने पार्टी पनि सकिने हुनसक्छ ।

देउवाको हातबाट पार्टी मुक्त गर्न अहिलेका 'लोभीपापी' नेताले सक्ने देखिएन । त्यसै हो भने देउवालाई 'महाधिवेशन गरौं बरू सभापति तिमी नै बन' भनेर पनि पार्टी बचाए हुन्छ । पार्टी रहेन पद रहने हो । देउवालाई त नेपाली कांग्रेस नरहे अर्को कुनै नामको पार्टीको अध्यक्ष भए पनि प्रधानमन्त्री भए पुग्छ । विगतमा देखेकै हो ।

आत्माविहीन संगठन

यस्तै हो भने नेपाली कांग्रेस नामको आधुनिक नेपालको पर्याय मानिने ऐतिहासिक राजनीतिक संगठन इतिहासकै विषय हुनेछ । अर्को बाटो जाने आँट र अठोट कसैमा देखिएको छैन । जरिवाना तिरेर वैधता बचाउन परे सतिसाल जस्तो नेपाली कांग्रेसको शरीर बाँकी रहे पनि आत्मा ओइलाउनेछ । अनि कांग्रेसका नेताले दुनियाँका सामु कुन नैतिकताले मुख देखाउने हो ?

नियतिले कांग्रेस सिध्याउनै खोजेको होला त ?

र अन्त्यमा

सभापति चुनाव लड्ने वा देउवाविरोधी समूहबाट चुनाव लड्नेहरु उनको मन्त्रिपरिषद्मा नजानु नैतिक र राजनीतिक दुवै दृष्टिबाट उचित हुन्छ । देउवा सरकार नेपाली कांग्रेसका लागि बोझ साबित हुने लक्षण देखिइसक्यो । चेतना होस् !

साभार बाह्रखरी

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट LAHANPOST DAILY

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । परिवारजनको साथले नयाँ आशा पलाउनेछ । प्रेम र मित्रताको बन्धनमा रमाउने समय पनि छ ।

वृष :- आज चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । सामाजिक क्षेत्र र नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ । परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइनेछ ।

मिथुन:- आज एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । नोकरी गर्नेले मानसम्मान पाउने छन् । छोटो यात्राको सम्भावना पनि रहेको छ ।

कर्कट :- आज अध्यापनको क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ । आजको दिन हाँसखेल र मनोरञ्जनपूर्ण समय हो । पारिवारिक सुख पनि मिल्नेछ ।

सिंह:- विचार पुर्याएर निर्णय लिनु राम्रो होला । मनमा दोधारको अवस्था सिर्जना हुनसक्छ । दाम्पत्य जीवनमा एक किसिमको निरसता आउन सक्छ ।

कन्या :- शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । भौतिक साधन जुटाउने समय छ । व्यवसायको सन्दर्भमा रमाइलो यात्रा होला । अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला ।

तुला :- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बन्दव्यापार र पेसाव्यवसायका क्षेत्रमा उन्नति प्रगतिको वातावरण बन्नेछ ।

वृश्चिक :- विवाद र प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्नेछ । धार्मिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । आधुरा कामसमेत सम्पादन हुनसक्छ ।

धनु :- अधिकार प्राप्तिका लागि गरिएको प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ । बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको कामसमेत सम्पादन हुन सक्छ ।

मकर:- आज रोकिएका काम पुनः सुरू हुन सक्छन् । जग्गाजमिनको कारोबारबाट राम्रो फाईदा हुनेछ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्न सक्छ ।

कुम्भ:- दबाब र तनाव बढेको महसुस हुनेछ । महत्त्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नेछ । सन्तानपक्षको मायामा कमी आउनेछ । यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।

मिन :- आज रमाइलो यात्राको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ । लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कामहरु पूरा हुनेछन् ।

Invitation for Bids

Government of Nepal (GoN)
Ministry of Agriculture and Live stock Service
Department of Live stock Services

National Livestock Breeding Office, Lahan, Siraha

Invitation for Bids for the

Supply and Delivery of Liquid Nitrogen Transport Container of 50 Liter Capacity at specified Place and Quantity in Bid Document

Contract Identification No: NLBOLAHAN/NCB/G/02/2078-79

Date of publication: 11 August, 2021 (2078/04/27 BS)

1. The National Livestock Breeding Office, Lahan, Sirahainvites bids from eligible bidders for the procurement, Supply and Delivery of Liquid Nitrogen Transport Container of 50 Liter Capacity at time, place and quantity specified by NLBO, Lahan, Sirahaunder National competitive bidding procedures specified in Public Procurement Act and Regulations.

Contract ID No.	Name of Procurement	Bid Security NRs	Document FeeNRs
NLBO LAHAN /NCB/G/03/2078-79	Supply and Delivery of Liquid Nitrogen Transport Container of 50 Liter Capacity	60000/-	3,000/-

2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the bidding documents at the office of NLBO, Lahan, Siraha, Tel. no 033-560273, and email address nlbolahan@gmail.com.
3. A complete *set* of each Bidding Documents may be purchased from the office of NLBO, Lahan, Sirahaby eligible Bidders on the submission of a written application, along with the copy of company/firm registration certificate, and upon payment of a non-refundable fee of NRs 3000/- on or before **9 September 2021** during office hours.

Information to deposit the cost of bidding document in Bank:

Name of the Bank: RashtriyaBanijya Bank
Name of Office : National Livestock Breeding Office, Lahan, Siraha
Office Code no. : ***312021601*** **Office Account no.:** ***1000200010000***
Rajaswa (revenue) Shirshak no. : ***14229***

4. Bids must be submitted by hand on or before ***12:00 Noon*** *on* **10 September, 2021.** Documents received after this deadline shall not be accepted.
5. Bids shall be opened in the presence of bidder's representatives who choose to attend ***2:00 PM*** *on***10 September, 2021**at the office of ***NLBO, Lahan, Sirha***.
6. Bids must be valid for a period of *90 days* counting from the day of bid opening and must be accompanied by bid security amount mentioned above table for each contract, which shall be valid for minimum 30 days beyond the bid validity period i.e. total of 120 days from the day of bid opening.
7. If the bid security shall be in the form of cash voucher that must be deposited in the Bank **Account No.:** 21300102030000of Treasury and Account Controller office, Siraha (Ko. Le. Ni. Ka. Siraha) **at** ***RastriyaBanijya Bank, Siraha***and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the bid.
8. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.
9. Matters not covered by this notice shall be in accordance with Public Procurement Act-2063, Public Procurement Regulations-2064 and their amendments.
10. The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning reason, whatsoever.

विद्यालयको ...

प्रिन्सिपल साहले कुटपिट गरेको उनको भनाइ । कुटपिटबाट अशोककी पत्नी सुनितादेवि साह, जेठी छोरी सरिता साह, माइँली छोरी अञ्जली पनि साह घाइते भएका छन् । यसमध्ये अशोक र उनकी छोरी सरिता गम्भीर छन् । अशोकको टाउकोमा चोट लागेको छ भने छोरी सरिताको हात भाँचिनुका साथै टाउको पनि फुटेको छ । उनीहरु दुवैलाई मिर्चैयामा प्राथमिक उपचारपछि विराटनगर रिफर गरिएको छ । अन्यको भने यहीँ उपचार भइरहेको छ । यता, घटनापछि प्रिन्सिपल साह फरार भएका छन् । उनको खोजीकार्य भइरहेको मिर्चैया प्रहरीले जनाएको छ । 'प्रिन्सिपल फरार छन्,' इलाका प्रहरी कार्यालय मिर्चैयाका डीएसपी राजेन्द्र श्रेष्ठले भने, 'उनलाई खोज्दैछौं ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६३०१५
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५
पञ्चदेवी टेक्निकल ईन्टिच्युट लहान	०३३-५६५४६८ ९८१६७३७३३१

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं । जथाभावी रुख नकाटौं, वातावरणलाई स्वच्छ राखौं । घर वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं, रोगब्याधिबाट बचौं । फागुन देखि वैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी बढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई लाइटर, मट्टीटेल आदि ज्वलनशील वस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावी आगो बाल्दा हुन सक्ने आगलागीका दुर्घटनाहरुबारे सम्झाई-बुझाई गर्ने र यस्ता कुराहरुबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं । गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा	सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

खालीपेटमा खानै हुन्न यी खानेकुरा

बिहान उठेर धेरै मान्छे चिया र कफी वा खाजामा फलहरू खाने गर्छन् । तर यो शरीरको लागि कत्तिको लाभदायक छ त ?

दिनभर उर्जावान बन्नको लागि बिहान खाजा खानु आवश्यक छ । खाजामा पोषणले भरिएको खाद्यपदार्थ पनि खानुपर्छ । तर कैयौ पटक जानकारीको अभावमा मान्छे खाजामा गलत खानेकुराको सेवन गर्ने गर्छन् । जसको कारणले पाचनसँग जोडिएको समस्य वा अन्य बिमारीहरू समेत हुन सक्छ । के खानुपर्छ बिहानको खाजामा भन्ने विषयमा भन्ने बारेमा यो लेख तयार पारिएको छ ।

चिया कफी

प्रायः मान्छे आˆनो दिनको सुरूवात चिया वा कफीबाट गर्ने गर्छन् । यो ठीक कुरा पनि होइनन । किनकी खाली चिया र कफीको सेवान गर्दा पेटमा ग्यास्ट्रिकको समस्या बढ्ने गर्छ । यस्तो अवस्थामा पाचनतन्त्रमा हाइड्रोक्लोरिक एसिडको स्राव बढ्न जान्छ । जसले कतिपयको पेटमा दुखाइ पनि सुरु गर्न सक्छ । त्यसैले बिहान चिया र कफीको सट्टा बिस्कुट र पाउरोटी जस्ता खानेकुराहरू लिनु जरूरी छ ।

अमिलो फल

फ स्वास्थ्यको लागि धेरै फाइदाजनक छ । तर खाली पेटमा यस्तो फल खानुले पेटमा अधिक एसिड जम्मा हुने गर्छ । फलफूलमा प्रचूर मात्रामा फाइबर र फ्रुक्टोज पाइन्छ । जसले गर्दा हाम्रो पाचनतन्त्रमा समस्या सिर्जना हुन सक्छ । यसका कारण खासगरी बिहान खाली पेटमा यस्ता अमिलो खानेकुरा खानु हुँदैन ।

काँचो तरकारी

खाली पेटमा सलाद लगायत काँचो तरकारी पनि खानु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ । यसमा हुने फाइबरका कारण खाना सजिलैसँग पच्दैन । त्यसैले बिहान उठेर काँचो तरकारी खानु हुँदैन ।

केरा

खाली पेटमा केरा खाँदा पेटमा म्याग्नेसियमको मात्रा बढ्न जान्छ । जसका कारण शरीरमा क्याल्सियम र म्याग्नेसियमको मात्रा बढ्न जाँदा शरीरमा अनेक समस्या हुन सक्छ ।

चिसो पेय पदार्थ

खाली पेटमा चिसो पेय पदार्थ खानु पनि स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ । यसले तपाईंको म्युकस मेम्ब्रेनलाई नोक्सानी पुर्‍याउँछ । जसका कारण दिनभर तपाईंको पाचन प्रणाली धिमा गतिमा चल्छ । यसको लागि बिहान खाली पेटमा चिसो भन्दा तातो पेय पदार्थ खानु उपयुक्त ।

गोलभेडा

गोलभेडाको सेवन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । तर खाली पेटमा टमाटर खानु बढी नोक्सानदायक हुन सक्छ । टमाटरमा साइट्स एसिड पाइन्छ । जसले गर्दा पेटमा ग्यास्ट्रो इन्स्टेन्टाइल एसिडको साथ मिलेर पेटमा ग्यास्ट्रिक दुखाइको समस्या पैदा गर्न सक्छ ।

दही

दहीको सेवन स्वास्थ्यको लागि राम्रो मानिन्छ । तर तर बिहान खाली पेटमा दही खानु फाइदा भन्दा नोक्सानी बढी हुन्छ । यसबाट पेटमा अपचको समस्या बढ्छ । यसको लागि खाली पेट मसलेदार खाद्य पदार्थ खाने कोसिस गर्नुपर्छ । खालीपेटमा के–के सेवन गर्ने ?

मनतातो पानीको साथमा मह

बिहानको समयमा मनतातो पानीमा एक चम्चा मह राखेर पिउनुहोस् । यो धेरै खनिज भिटामिन, ˆ लेवनाइड र एन्जाइम प्रदान गर्न मद्दत दायक हुन्छ । जुन पेट सफा गर्ने एवं स्वस्थ राख्नको लागि प्रभावकारी हुन्छ । यसका अलावा यो वजन कम गर्नको लागि पनि प्रभावकारी हुन्छ ।

एलोबेरा जुस

यदि तपाई पेटको समस्याबाट ग्रस्त हुनुहुन्छ भने वा पेटसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने खालीपेटमा एलोबेराको जुस लिन सकिन्छ । यसबाट केवल आˆनो पेट सफा हुन सक्छ । यसबाट कब्जियतको समस्याको समाधान समेत हुन्छ ।

साभार : अनलाईनखबर

एकै दिन ...

छ । योसँगै नेपाल मृत्रूयु हुनेको संख्या १० हजार १५० पुगेको छ भने ६ लाख ७३ हजार १९८ जना संक्रमणमुक्त भएका छन् ।

मन्त्रालयका अनुसार हाल देशभर सक्रिय संक्रमितको संख्या ३७ हजार ३३२ जना रहेका छन् । जसमध्ये ३३ हजार ९८५ जना होम आइसोलेसनमा रहेका छन् भने ३ हजार ३४७ जना संस्थागत आइसोलेसनमा रहेका छन् । कोरोनाका बिरामीमध्ये ७६१ जना आईसीयू र १७६ जना भेन्टिलेटरमा उपचाररत् छन् ।

यस्तै १० वर्ष मुनिका १०३ बालबालिकामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ भने ११ देखि २० वर्ष उमेर समूहका २ सय ४१ जना कोरोना संक्रमित थपिएका छन् । कुन जिल्लामा कति संक्रमित थपिए ?

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अनुसार सबैभन्दा धेरै काठमाडौंमा ७९५, झापामा २९७, कास्कीमा २९४, ललितपुरमा २३९ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ ।

यस्तै चितवनमा १७९, मोरङमा १६४, भक्तपुरमा १५२, सुनसरीमा १३९, काभ्रेपलाञ्चोकमा १३८, र नवलपरासी पूर्वमा १०० जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको छ ।

बागलुङमा ७१, नुवाकोटमा ५७, रूपन्देहीमा ५३, दोलखामा ४८, गोरखामा ४१, मकवानपुर र सुर्खेतमा ३५/३५ जना, स्याङजामा २८, कैलालीमा २४, कञ्चनपुरमा २१, तनहुमा २०, सिन्धुपाल्चोकमा १८ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जनाएको छ ।

बच्चालाई ...

घरधन्दा भ्याउनुपर्ने अवस्था भएकाले मोबाइल खेलाउन दिएर भुलाउने गर्नुहुन्थ्यो।

विस्तारै विस्तारै छोरीलाई मोबाइल खेलाउने बानी भयो। अहिले मोबाइल भएपछि आमाबुबा, साथीभाई नै भुल्ने र कोठाबाट बाहिर निस्कन नमान्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न थालेपछि आफू आजित बनेको लक्ष्मीले सुनाइन्।

बालबालिकामा विकसित हुँदै गएको एकलकाँटे प्रवृत्तिको असर दीर्घकालसम्म पर्ने भएकोले यसतर्फ अभिभावक सचेत रहनुपर्ने समाजशास्त्री तथा बाल मनोविज्ञानका जानकारको राय रहेको छ।

पछिल्लो समय अभिभावकको व्यस्त जीवनशैली र प्रविधि प्रयोगका कारण बालबालिका समाजमा घुलमिल हुन नचाहने, एकान्तमा बस्न रूचाउने जस्ता आनीबानी बढ्न थालेको बालरोग चिकित्सक डा मीना शाक्यले बताइन्।

मोबाइल फोन भेटेपछि घण्टौंसम्म एक्लै बस्ने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कसरी बोल्ने जस्ता संस्कार बालबालिकामा हराउँदै गएको अभिभावकको गुनासो छ । (रासस)

जनहितमा जारी सूचना

- जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध बिच्छेद,बसाई–सराई जस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा दर्ता गरौ/गराऔं ।
- विकास निर्माणको काम उपभोक्ता समिति मार्फत जनसहभागीतामा समयमै सम्पन्न गरेर फर्छ्यौट गरौं अर्थात विकास निर्माण काममा बिलम्ब नगरौं ।
- कृषि पशुपालनमा युवा सहभागीता बढाएर स्वरोजगार सृजना गरौं ।
- छोरा छोरीलाई शिक्षित र सक्षम बनाउन विद्यालय पठाऔं ।
- बाँझो जमिनमा बोट–बिरुवा रोपौं, हरियाली बढाऔं ।
- सीप सिकौं स्वावलम्बी बनौं ।
- भुकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण गरौं, सुरक्षित जीवन यापन गरौं ।
- हिंसा मुक्त परिवार हामी सबैको सरोकार ।
- पिउने पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउने गरौं ।
- बालविवाह रोकौं छोरीको भविष्य आजै देखि सोचौं ।
- आफ्नो घर आंगन सफा राखौं ।

४ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
५ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
११ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
२२ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
१७ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
१६ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
१९ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा
१८ नं.वडा कार्यालय सिरहा नगरपालिका,सिरहा

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं । जथाभावी रुख नकाटौं, वातावरणलाई स्वच्छ राखौं । घर वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं, रोगब्याधिबाट बचौं । फागुन देखि वैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी बढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई लाइटर, मट्टीटेल आदि ज्वलनशील वस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावी आगो बाल्दा हुन सक्ने आगलागीका दुर्घटनाहरुबारे सम्झाई–बुझाई गर्ने र यस्ता कुराहरुबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं । गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । आफ्नो घर–आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, सल्लाहकार सम्पादक : उद्धव हमाल, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्यूटर ले-आउट : महेन्द्र प्र. चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६४९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)