हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

वर्ष : ०१ अंक : २०३ पृष्ठ : ४ २०७७ फाल्गुन ११ गते मंगलबार (Tuesday 23 February 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

मो. ९८०५९६१००६

जे.डी. स्टेशनरी एण्ड स्पोर्टस सेन्टर

लहान-६

यहाँ पुस्तक, स्टेशनरी, स्पोर्टका समानहरू अर्डर अनुसार पाईन्छ ।

• बालक अपहरण घटना •

काकासहित दुईजना प्रहरी फन्दामा

सिरहा । बालक अपहरणमा संलग्न रहेको आरोपमा प्रहरीले आफ्नै काकासहित दुईजनालाई पत्राउ गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाले सिरहा नगरपालिका-१ डुम्वाखत्ताका प्रदिप यादवको २ वर्षिय छोरा प्रियान्सु यादव अपहरणमा संलग्न रहेको आरोपमा काका नाता पर्ने कुलदिप यादव र सिरहा नगरपालिका-१५ सुखचैनाका २३ वर्षिय भरोसी यादवलाई पत्राउ गरी सोमबार सार्वजनिक गरेको हो ।

अनुसन्धानको क्रममा प्रियान्सुको काका कुलदिप यादवकै योजनामा बालक अपहरण भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका सुचना अधिकारी डिएसपी शालिग्राम शर्माले जानकारी दिए । कल ट्रेसिङ र अन्य अनुसन्धानको आधारमा प्रहरीले उनीहरूलाई पत्राउ गरेको जनाएको छ । बालकलाई आरोपितहरूले माघ २० गते घरमा खेलिरहेको अवस्थामा अपहरण गरी भारतको खाजेडीह भन्ने स्थानमा पुर्‍याएकोमा भारतीय प्रहरीको सहयोगमा माघ २२ गते बालकको सकुशल उद्धार गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका डिएसपी शालिग्राम शर्मा पौडेलले बताए । 'घरको आगनमा खेलिरहेको थियो । म काममा भित्र थिएँ । बाहिर आएर हेर्दा बाबुलाई नभेटेपछि खोजतलास गरे । र जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा माघ २० गते नै उजुरी गरेँ । प्रहरीले खोजी गरी बाबुलाई माघ २२ गते नै ल्याएर मलाई जिम्मा लगाए ।'–बालककी आमा सञ्जितादेवी यादवले बताइन् ।

भारतीय कन्सुलर पार्टससँग समन्वय गरी भारत विहार प्रदेशको मधुवनी जिल्ला खाजेडीबाट २० माघमा अपहरणमा परेका बालकलाई उद्धार गरी आमा संजिता यादवको जिम्मा लगाइएको थियो ।

पत्राउ परेका उनीहरूलाई आइतबारै जिल्ला अदालत सिरहाबाट अपहरण तथा शरिर बन्धक मुद्दामा ७ दिनको म्याद थप गरीएको छ । अपहरणबारे अन्य अनुसन्धान कार्य भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

मामाले यसरी गरे आफ्नै भान्जाको अपहरण

आफ्नै भान्जाको अपहरण गर्ने एक युवकलाई धनुषा प्रहरीले सार्वजनिक गरेको छ । आइतबार पत्रकार सम्मेलन

गरी जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाले पत्राउ परेका महोत्तरी जिल्ला पिपरा गाउँपालिका-७ का लक्ष्मेश्वर दासलाई सार्वजनिक गरेको हो । अनुन्धानको क्रममा अपहरित बालकको बुवा रमेश दास र एक जना महिलालाई पनि पत्राउ गरिएको थियो । घटनामा संलग्नता नदेखिएपछि बालकका बुवा रमेशलाई भने प्रहरीले छाडेको छ ।

यसरी गरिएको थियो अपहरण

शनिबार दिउँसो २:३० बजेको समयमा जनकपुरधाम ७ माछा बजार नजिक कटैया चौरीमा डेरा गरी बस्दै आएका २० वर्षिय पिपरा निवासी लक्ष्मेश्वर दास आफ्ना भिनाजु रमेश दासको गाउँ नगराइन नगरपालिका-६ लगमा पुगे । लगमा पुग्ने बित्तिकै भिनाजुको घर नपुग्दै पसल जान हिडेँका ७ वर्षिय भान्जा चन्दन दासलाई घुम्न जाउँ भनेर बाटोबाटै मोटरसाइकल राखेर त्यहाँबाट लगेको अनुसन्धानबाट खुलेको प्रहरी उपरिक्षक प्रकाश रानाभाटले जानकारी दिए ।

बाँकी ३ पेजमा

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

MASSEY FERGUSON

मेसिफर्गुसन ट्र्याक्टरको खरिदमा

रु. १५,०००।- देखि रु.३०,०००।- सम्मको बम्पर छुट ।

यस छुटको समयावधि यही २०७७ माघ १० गते देखि चैत्र १५ गते सम्म भएको हुनाले कृपया सो मौकामा चौका पार्नुहोस् । र, साथै यस छुटको अवधिमा लिने ग्राहक वर्गमा विशेष गिफ्टको व्यवस्था गरिएको छ ।

गिफ्ट किसिम :
a) Led TV-24"
b) Fridge - 170 Ltr.
c) Leveller

हाम्रो यस फर्म रत्ना ओटो लहान-१, सिरहामा ट्र्याक्टर बिक्रीको लागी केही कर्मचारीको आवश्यकता भएको हुनाले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क स्थान :- रत्ना ओटो पडरिया-१, लहान सिरहा

फोन नं. :- ०३३-५६२१३५
मोवाईल :- ९८०११५१४३८

छिटो भनेको WORLDLINK

3C 25 Mbps Rs. 1,250
6C Rs. 2,700 Rs. 2,200

SPEEDमा BOOST नगदमा छुट

FREE

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

"Terms and Conditions Apply"

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchaiya: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229

फेब्रुअरी महिना : आयोडिन महिना

मानसिक फूर्ति शारीरिक शक्ति आयोडिनयुक्त नुन

February :Iodine Month

नुन थोरै खाऔं तर सही मात्रामा आयोडिन भएको दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको नुन मात्र खाऔं ।

सत्यमेव जयते

साल्ट ट्रेडिङ्ग कर्पोरेशन लिमिटेड

शाखा कार्यालय, लहान

फ्रेण्डस मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा

२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ डा. बृजेन्द्र यादव

मधुमेह, प्रेसर डा. ल्युस्युन यादव

प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा. विरेन्द्र यादव

FRIENDS MODEL HOSPITAL

स्वास्थ्य

निरोगी जीवनका लागि कस्तो दिनचर्या ?

निरोगी एवं तन्दुरूस्त रहनका लागि सन्तुलित

दिनचर्या जरूरी हुन्छ । यसको अर्थ सुत्ने र उठ्ने तालिका, खाने तालिका आदि व्यवस्थित र नियमित हुनुपर्छ । यसका साथै व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान आदिलाई दिनचर्याको हिस्सा बनाउनुपर्छ । शारीरिक रूपमा मात्र तन्दुरूस्त भएर पुग्दैन, मानसिक रूपले पनि तन्दुरूस्त हुनुपर्छ । शान्त, सकारात्मक, उत्साहित मन हुनुपर्छ ।

बिहान सूर्योदयअघि उठ्नु, सौच क्रिया गर्नु, व्यायाम गर्नु, ध्यान गर्नु, नास्ता गर्नु राम्रो दिनचर्याको सुरूवात हो ।

बिहान ताजा एवं पोषिलो नास्ता गर्नुपर्छ । किनभने रातभर केहि नखाने हुनाले हाम्रो मोटाबोलिज्म धीमा हुन्छ, जसको कारण तनाव हर्मोन बढ्छ । यसले हृदय रोग, तौल बढ्ने, मधुमेह हुने संभावना रहन्छ । जब हामी लामो समय केहि खाँदैनौ, तब हाम्रो शरीरमा पोषक तत्व कमी हुन्छ । त्यही कारण विहान उठ्नसाथ नास्ता गर्नुपर्छ ।

भोक मेट्ने वा नास्ता गर्ने भन्दैमा जस्तो पनि खानेकुरा सेवन गर्नु ठीक होइन । कतिले छिटो छरितोको लागि जंक फूड सेवन गर्छन् । यो हाम्रो शरीरको लागि अखाद्य पदार्थ हो, जसमा ट्रान्स फ्याट (वोसोको सबैभन्दा खराब प्रकार) हुन्छ । यसले शरीरमा एलडीएल कोलेस्टोरको स्तर बढाइदिन्छ र एचडीएल कोलेस्टोरको स्तर कम गर्छ । नतिजा, हृदय रोगको खतरा हुन्छ । त्यसैले नास्ता स्वस्थ, पोषिलो र ताजा हुनुपर्छ ।

यदि प्रतिदिन एक फल र दुई कप सब्जी खानु हुन्न भने शरीरमा भिटामिनको कमी हुन्छ र पाचनको समस्या हुन्छ । यसले हृदय रोगको खतरा बढाउँछ । आफ्नो छाला, केस स्वस्थ्य राख्न, हड्डी बलियो बनाउन भिटामिनको आवश्यक हुन्छ । त्यसैले मध्यन्ह एवं रातको खानामा सब्जीको उचित सेवन आवश्यक हुन्छ ।

कुनैपनि काम गर्न अल्छी मान्नुहुन्छ, धेरै समय बसेर बिताउनुहुन्छ भने तपाइंको शरीर कमजोर हुँदै जान्छ । मांसपेशी र हड्डी कमजोर हुन्छ, जसले आस्टियोपोरोसिसको संभावना बढ्छ । तपाईको शरीरको कार्यसंचालन ठिक ढंगले हुँदैन । फलतः अनेकन रोगहरू लाग्न सक्छ । यस्तो खतराबाट बच्नका लागि सक्रिय जीवनशैली अपनाउनुहोस् । नियमित व्यायाम गर्ने, हिँड्ने, कुद्ने, काम गर्ने जस्ता गतिविधि बढाउनुहोस् ।

हाम्रो शरीरले आफ्नो कार्यसंचालन सुचारू राख्नका लागि हाइड्रेटेड रहनुपर्छ । यदि हाम्रो शरीरमा पानीको मात्रा अपुग भयो भने थकान महसुष हुन्छ, अनेक किसिमको समस्याहरू देखा पर्न थाल्छ । किनभने पर्याप्त मात्रामा पानी पिउँदा शरीरको विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । हामीलाई प्रतिदिन कम्तीमा दुई लिटर पानी आवश्यक हुन्छ ।

कुनैपनि खानेकुरा सेवन गर्नुअघि राम्ररी हात धुने, ब्रस गर्ने, नुहाउने, सफा कपडा लगाउने जस्ता कुराले हामीलाई

बाँकी ४ पेजमा

नेपाली क्रान्ति : 'फसाना इस कदर रंगीन था ...'

दोस्रो जनआन्दोलन (२०६२/०६३) ताका सात दलीय गठबन्धनका कमान्डर नेपाली कांग्रेसका सभापति गिरिजाप्रसाद कोइराला भन्ने गर्थे - अधिकार प्राप्तिका लागि गरिने यो नै अन्तिम आन्दोलन हुनेछ । भावी पुस्ताले प्रजातन्त्रका लागि फेरि संघर्ष गर्नु नपरोस् भन्ने हाम्रो ध्येय हो । यो आन्दोलनपछिको युग विकास र समृद्धिको हुनेछ ।

नेतृत्वको त्यही वचनमा विश्वास गरेर जनता शाही शासनविरूद्ध सडकमा ओर्लिए । आन्दोलन सफल भयो । सडकमा उर्लिएको जनआक्रोश साम्य पार्न शाही सत्ता असफल भयो । फलस्वरूप २०५९ जेठ ८ विघटित प्रतिनिधि सभाको पुनःस्थापना भयो । त्यही संसद्ले संविधान सभाको मार्गचित्र तय गऱ्यो । अनि पुनःस्थापित संसद्को पहिलो बैठकबाट राजतन्त्रको अन्त्य र गणतन्त्र स्थापनाको ऐतिहासिक घोषाणा भयो ।

त्यतिन्जेल मुलुकको समृद्धि र राजनीतिक स्थिरताका लागि राजदरबार वाधक रहेको ठानिने गर्थ्यो । त्यही ठानेर नै नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)मा सामेल एमाले र माओवादी केन्द्रको संयुक्त घोषणापत्रमा तीव्र विकास र राजनीतिक स्थायित्वको नारा अघि सारियो । 'समृद्ध नेपाल : सुखी नेपाली' भन्ने उनीहरूको नारा अनुमोदन गर्दै जनताले दुई तिहाइ निकटको अपार बहुमत पनि दिए । तर, नेतृत्वले चुनावमा गरेको वाचा पूरा गर्नु त कहाँ हो कहाँ हठात संसद् भंग गरी नेपाली जनताको सात दशक लामो आन्दोलन र बलिदानबाट प्राप्त संविधानलाई नै संकटमा पारिदियो । गणतन्त्र आएपछि सबै प्रकारका संकटबाट मुक्ति पाइने जनताको आशा तुहियो । सत्ताधारीको काम र विपक्षीको मौनले जनतामात्र होइन तिनैका कार्यकर्ता समेत वाक्कदिक्क छन् ।

यतिबेला सरकार र सडक आन्दोलन दुवै मोर्चामा नेकपा रहेको छ । प्रतिगमन सच्याउन तेस्रो जनआन्दोलनको आवश्कता छ भन्नेहरूलाई धेरैको प्रश्न छ । अब पनि केका लागि आन्दोलन ? र कसका विरूद्धमा आन्दोलन ?

नेपालले राजनीतिक आन्दोलनबाट कहिले मुक्ति पाउने हो ? विकास निर्माण र आर्थिक उन्नतिको युग कहिले सुरू होला ? आन्दोलनको प्रतिफल जनताले पनि पाउने कि नेतृत्वले मात्र ? यस प्रश्न उत्तर नेतृत्वले दिन सकिरहेको छैन ।

जगत नेपाल

आधुनिक नेपालको इतिहासमात्र हेर्ने हो भने पनि आठ दशकको अवधिमा २००७ यता पटकपटक आन्दोलनबाट राजनीतिक व्यवस्था बदलिए तर देशले स्थायित्व पाउन सकेन । आन्दोलनमा बलिदान दिने जनताले बदलामा के पाए ?

प्रसंग सुरू गरौं २००७ को जनक्रान्तिबाट । जनक्रान्तिपूर्व शासक रहेको राणा परिवारका हिमालय शमशेर राणाले लेखकलाई सुनाएका छन् - अहिलेजस्तो सूचना प्रविधिको युग थिएन । अन्तिम राणा प्रधानमन्त्री मोहनशमशेर त्यति पढेका थिएनन् । कुरा बुझ्दैनथे । तिनैताकाको कुरा हो । मोहनशमशेर दिल्ली गएका बेला भारतीय प्रधानमन्त्री नेहरूसँग उनको कुरा भयो । नेहरू बेलायतमा पढेका । अंग्रेजी भाषामा बोल्दा पनि शिष्टतापूर्वक कुरा गर्ने ।

राणा भए पनि विद्रोही (कांग्रेसी) पक्षमा सक्रिय हिमालयले लेखकलाई सुनाए । मोहन शमशेरसँगको भेटमा नेहरूले भने - अब जमाना बदलियो चीनमा कम्युनिज्म आयो । त्यसको हावा नेपालमा आउन दिनुहुन्न । शासनमा जनताको सहभागिता बढाउँदै लैजानुपर्छ ।

जबाफमा मोहन शमशेरले भनेछन् - अब कम्युनिज्म त हामीलाई उत्तर होइन दक्षिणबाट आउँछ । दक्षिणमा त सीमा खुला छ नि ! मोहन शमशेर फर्किएर आएपछि दिल्लीमा रहेका राणाजीका शुभचिन्तकहरूले नेहरूसँग लामो कुराकानी गरे । उनीहरूले सोधे मोहनशमशेरसंगको वार्तालाप कस्तो भयो ? नेहरूले भने रे - आई थट दे बिलङ्स् टु द डिफरेन्ट स्पेसिज अफ द ह्युमन काइन्ड ।

त्यतिञ्जेल राणा परिवार विभाजित भइसकेको थियो । निरंकुश शासन सत्ता कसैगरी टिकाउनुपर्छ भन्नेमा बबर शमशेर, बहादुर शमशेरलगायत थिए । तर परिवर्तनको वेगका अघि राणाको केही लागेन ।

एक सय चार वर्षे राण शासन ढल्यो ।

त्यो क्रान्ति नेपालको इतिहासमा एउटा युगान्तकारी परिवर्तन थियो जसले राणा र रैती दुवैलाई नागरिक बनायो । हुकुमी शासन हटेर कानुनी राज्य स्थापना भयो । क्रान्ति सफल भयो तर जनचाहना भने पूरा हुन पाएन ।

मुक्ति सेनाको लडाकुका हैसियतले त्यो क्रान्तिमा भाग लिएका पूर्वप्रहरी महानिरीक्षक खड्गजित बरालले एउटा भेटमा लेखकलाई सुनाए - मेरा पिता बहादुरसिंह बराल ब्रिटिस (भारतीय) सेनामा कप्तान हुनुहुन्थ्यो । त्यो कुनै नेपालीले पाउने माथिल्लो तहको पद थियो । बीपी कोइराला, कृष्णप्रसाद भट्टराईलगायतका नेता हाम्रो घर (गोरखपुर) मा आएर बस्थे । उनीहरू बालाई भन्ने गर्थे हाम्रो शासन आयो भने त हजुरलाई प्रधानसेनापति नै बनाउने हो ।

यी घटनाले आफूलाई नेपाली क्रान्तिमा लाग्न प्रेरणा मिलेको बरालले सुनाए - युवा उमेर थियो । भारतीय सेनामा रहेका नेपाली लाहुरेलाई उचाल्ने र क्रान्ति सफल बनाउने एउटा प्रमुख रणनीति कांग्रेसले बनाएको रहेछ । त्यसका लागि भारतका विभिन्न भागमा उसले आफ्ना मानिस खटाएको थियो । राजनीतिक दृष्टिले भन्दा पनि धेरै मानिसलाई आफू शक्तिमा आएपछि ठूलो ओहोदा दिने प्रलोभनमा पारेर क्रान्तिमा होमे । यस क्रममा भाक्सु, देहरादुन, हैदरावाद, सिलोङ, नागपुर, पुनाजस्ता स्थानसम्म पुगेर क्रान्तिका लागि बरालको टोलीसमेतले पूर्वगोर्खा सैनिकबाट सय, डेढसय राइफल र तीन चार हजार गोली जम्मा गऱ्यो ।

कांग्रेसको मुक्ति सेनामा ब्रिटिस, भारतीय सेनाका अतिरिक्त भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनका लागि सुभाषचन्द्र बोसले तयार पारेको आजाद हिन्द फौजमा काम गरेका धेरै तालिम प्राप्त लडाकु थिए ।

डा. केआई सिंह नेतृत्वमा भैरहवा मोर्चामा लडेका बरालले सुनाए क्रान्ति सफल त भयो तर हाम्रो मोर्चाले राजा, राणा र कांग्रेसबीच भएको त्रिपक्षीय सम्झौता नमान्ने घोषणा गऱ्यो ।

संझौताअनुसार अन्तिम राणा प्रधानमन्त्री मोहनशमशेरकै नेतृत्वमा सरकार बन्यो । केआई सिंह मर्ने वा मार्ने नीतिमा थिए । कि राणा शासन खत्तम गर्ने कि आफू सकिने । परिवर्तनपछि गृहमन्त्री बनेका कांग्रेस नेता बीपीले विद्रोहीलाई सम्झाउन अनेकौं प्रयास गरे । तर, केही लागेन । अनि केआई सिंह नेतृत्वको मुक्ति सेनाको पश्चिम मोर्चा दबाउन सरकारले भारतीय सहयोग खोज्यो । गोर्खालीको विद्रोह दबाउन सहज छैन भन्ने बुझेर नै भारतीय सेनाको त्यो मिसनमा मराठी फौज पठाइएको थियो ।

बरालका अनुसार विद्रोहीहरू खेतमा लुकेर बसेका थिए । राति तीन बजे चारैतिरबाट घेरेर भारतीय सेनाले मोर्टार आक्रमण गऱ्यो । केही विद्रोही मारिए । बाँकीलाई हात खुट्टा बाँधेर लात्तैलात्ताले हान्दै भकुर्दै भैरहवा पुऱ्याइयो । अनि नेपाली सेनाको जिम्मा लगाएर एउटा सानो हलमा दुई सय पचास जनाको त्यस समूहलाई थुनियो ।

बरालले सम्झिए - एउटा मानिस माथि अर्को खप्टिएर बस्नुको विकल्प थिएन । दिसापिसाप पनि भित्रै गर्नुपर्ने । ओहो कस्तो दुर्गन्ध ! आज कल्पना गर्न पनि सक्दिन । नुन छरेको भात थुनुवा कोठामा फालिदिन्थे । त्यही डल्ला टिपेर खानुपर्ने । त्यस्तो बिजोगले मानिस थुनेको मैले कहिल्यै देखेको छैन ।

चार पाँच महिना थुनामा राखेपछि विद्रोहीका वकिलले त्यो बिजोग बारे गृहमन्त्रालयमा पत्राचार गरे । अनि गृहमन्त्री बीपी कोइरालाको आदेशमा थुनामा रहेका बरालसहित २७ विद्यार्थी रिहा भए । अरूको

बाँकी ४ पेजमा

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज लाभ,हानी,आय,व्यय,सुख,दुख वरावरी मध्यम खालको दिनछ तर ठुलो कारोबारमा लगानी नगर्दा वेश हुनेछ । प्रेममा बाधा पनि आउन सक्छ ।

वृष :- अरूलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ । मनोरञ्जनमा सहभागी भइएला । परिवारिक सद्भाव बढ्नेछ । लगानी र व्यवसायमा पर्याप्त लाभ मिल्नेछ ।

मिथुन:- आत्मविश्वास र पराक्रममा वृद्धि हुनेछ । अचल सम्पत्ति हात पर्ने योगछ । शेयर बजार, कलकारखाना र बन्द व्यापारमा फाइदा नै हुनेछ ।

कर्कट :- आज बन्न लागेको काम विग्रनसक्छ । सामान हराउने वा चोरी हुने भयछ । दुष्ट व्यक्तिको संगतले आत्मघाती काम गर्न पुगिएला सचेत रहनुहोला ।

सिंह:- नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ । लगनशीलताले कामहरु अगाडी बढ्नेछन । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ । पदोन्नतीको सम्भावना प्रवलछ ।

कन्या :- आज धर्म कर्म,परोपकार,समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ । रोकिएको धन पाइएला । अतिथिको रूपमा सत्कार पनि पाइनेछ ।

तुला :- आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ । कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । दाम, इनाम र प्रतिष्ठा पनि कमाउने बेलाछ ।

वृश्चिक :- सरकारी निकाएको भय रहला । व्यवसायमा नोक्सानी बेहोर्नु पर्नेछ । अविश्वाश उत्पन्न हुनेछ । घर परिवारमा झैं-झमेलाको अवस्था आउन सक्छ ।

धनु :- आज आफन्तसंग भेट घाट हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्त्व जमाउन सकिनेछ । स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ । एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ ।

मकर:- आज प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

कुम्भ:- वैदेशिक क्षेत्रको काम अघी बढ्नेछ । राज्यबाट मान सम्मान पाइनेछ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

मिन :- जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।

डिहबार मन्दिर शिलान्यास

सिरहा । सिरहाको औरही गाउपालिका-५ मा डिहबार मन्दिर बन्ने भएको छ । शुक्रबार पूजापाठ गरी गाउँपालिका अध्यक्ष सिदार्थ यादवले मन्दिरको शिलान्यास गरे ।

वडाध्यक्ष यादवका अनुसार गाउपालिकाले मन्दिर निर्माणका लागि १५ लाख रूपैया छुट्याएको छ । गाउँपालिका प्रमुख सिदार्थ यादवको प्रमुख आतिथ्यतामा मन्दिर शिलान्यास गरिएको हो ।

कृषिसम्बन्धी सम्पूर्ण काम गर्नेगरी राष्ट्रिय खाद्य बैंक स्थापना

नेपालमा पहिलो पटक 'पोषिलो आहारका लागि दिगो कृषि उत्पादन हाम्रो अभियान' भन्ने नाराका साथ राष्ट्रिय खाद्य बैंक लिमिटेड स्थापना भएको छ ।

बैंकले देशका ७७ वटै जिल्लाहरूमा कृषि उत्पादन र बजारीकरण गर्ने पनि जनाएको छ । बैंकका अध्यक्ष शंकरनाथ उप्रेतीका अनुसार बैंकले कृषि क्षेत्रमा ठूलो लगानी गरी अर्गानिक कृषि प्रणालीलाई जोड दिँदै देशलाई आत्मर्निभर बनाउने अभियान रहेको छ ।

उप्रेतीले भने, खाद्य बैंकले पैसाको कारोबार नभएर कृषिसम्बन्धी सम्पूर्ण कारोबार गर्नेछ ।' बैंकले खाद्यान्न, गेडागुडी, हरियो तरकारी, फलफूल, दशी दुध, माछा मासु, जडिबुटीलगायतका उत्पादनको कार्य गर्ने जनाइएको छ ।

बैंकले प्रयोग नभएको सरकारी, सामुदायिक वा गुठीका जग्गाहरू लिजमा लिएर खाद्य उत्पादनको काम अगाडि बढाउने जनाएको छ । बैंकले तराईका १४ वटा जिल्लाहरूमा जग्गा लिजमा लिई उत्पादन कार्य सुरू गरिसकेको पनि उनले जानकारी दिए । त्यसैगरी झापा, मोरङ, सुनसरी जिल्लामा १ हजार ४१ बिघा र लमजुङमा ५ सय ५० रोपनी जग्गा लिजमा लिने सहमति भएको अध्यक्ष उप्रेतीले बताए ।

बैंकले पाइलट प्रोजेक्टका रूपमा हरेक प्रदेश, जिल्लाहरूलाई कृषि उत्पादनको पकेट क्षेत्रका रूपमा विकसित गर्दै लैजाने पनि जानकारी दिएको छ । पत्रकार सम्मेलनमा अध्यक्ष उप्रेतीले बैकले आइपीओ पनि जारी गर्ने जानकारी दिए ।

उनले आगामी केही वर्षभित्रमा नै पूँजीका लागि आइपीओ जारी गर्ने बताउँदै हालसम्म ४९१ जना संस्थापक सेयर सदस्य रहेको बताए । बैंकले आगमी चैत्र १५ गतेभित्र औपचारिक उदघाटन गर्नेछ ।

मामाले...

घटना बारे जानकारी दिदैं उनले भने 'लगमाबाट लक्ष्मेश्वरले चन्दनलाई आफू बस्दै आएको डेरा ढोका थुनेर मुख बाँध राखेको रहेछ । चन्दन हराएको भनेर दिदीको फोन उनै लक्ष्मेश्वरलाई आयो ।' दिदीको फोन आउने लगतै मोबाइलमा रूमाल बाँधेर आवाज परिवर्तन गरी लक्ष्मेश्वरले आफ्ना दिदी र भिनाजुसँग एक करोड रूपैया फिरौती माग गरे । चारपाँच वटा सिम प्रयोग गरेर विभिन्न नम्बरबाट लक्ष्मेश्वरले फिरौती माग गरे ।

नाटकीय रूपमा लक्ष्मेश्वरले भिनाजुसँग मोटरसाइकलमा बसेर चन्दनलाई खोज्न विभिन्न ठाउँमा पुगे । घटनाको करीब ३ घण्टापछि गाउँमा लग्मा प्रहरी चौकीमा बालकको अपहरण भएको निवेदनसमेत भिनाजुसँगै गएर लक्ष्मेश्वरले दर्ता गराए । प्रहरीलाई जानकारी भए लगतै प्रदेश प्रहरीको प्राविधिक टीमको सहयोगमा फिरौती माग गरिएका मोबाइलहरूलाई ट्रेस गर्दा जनकपुरधामको कटैया चौरीबाट फोन गरिएको खुल्न आएपछि खोजतलास गर्दा घटनाको करीब ७ घण्टापछि लक्ष्मेश्वर भाडामा बस्दै आएको सरोज ठाकुरको घरबाट बालकको उद्धार गरियो । अनुसन्धान गर्दै जाँदा बन्धक बनाई बालक चन्दन राखिएको कोठा लक्ष्मेश्वरले भाडा लिएको खुल्न आएपछि,उनलाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान थालियो । लक्ष्मेश्वरसँगै बालकको बुवा रमेश पनि रहेको कारण तिनलाई पनि अनुसन्धानको क्रममा लिइएको थियो । तरपछि बालकका बुवा रमेशको संलग्नता नदेखिएपछि सोधपुछ पछि छाडियो । घटनामा संलग्न रहेको आशंकामा घरधनी सरोज ठाकुरको घरबाट एक महिलालाईसमेत नियन्त्रणमा लिइएको छ । तर, अनुसन्धानकै क्रममा रहेको कारण प्रहरीले उनको नाम सार्वजनिक गरेको छैन ।यसअघि प्रदेश प्रहरी कार्यालयका डिआईजी धिरजप्रताप सिंहले घटनामा बुवा रमेश, मामा लक्ष्मेश्वर र अन्य एकजनासहित तीनजनालाई नियन्त्रणमा लिइएको जनाएको थियो ।

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	०३३-५६००१६
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

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमैं गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔँ, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔँ । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔँ । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔँ । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔँ । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔँ । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौँ ।

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

सप्तरीमा राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण सुरु

सप्तरी । हरेक नेपालीको जैविक तथा वैयक्तिक विवरणलाई सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्ने उद्देश्यले सुरु गरिएको राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण कार्य सप्तरीमा सोमबारदेखी सुरु भएको छ ।

पहिलो दिन जिल्ला प्रशासन कार्यालय मातहतको राष्ट्रिय परिचय पत्र व्यवस्थापन कक्षद्वारा आयोजित एक कार्यक्रमबीच प्रमुख जिल्ला अधिकारी शंकरहरि आचार्यले १४ जनालाई राष्ट्रिय परिचय पत्र प्रदान गरेका छन् ।

सो अवसरमा प्रजिअ आचार्यले सरकारी सेवालाई छिटो छरितो र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले राष्ट्रिय परिचयपत्र योजना ल्याइएको भन्दै राष्ट्रिय परिचयपत्र बाडिएपछि एउटै कार्डले सबै काम गर्न सकिने बताए ।

सप्तरीमा राष्ट्रिय परिचयपत्र कामकाजको सुरुवात २०७६ असार १ गतेदेखी सुरु भएको थियो । तर, कोभिड १९ को जोखिमलाई ध्यानमा राख्दै भदौंसम्म स्थगित भएको काम पुनः असोजदेखी अघि बढाइएको छ । हाल आएर यस कामलाई तिब्र बनाइएको जानकारी दिँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारी आचार्यले जिल्लाको बलान विहुल गाउँपालिकाको सबै ६ वडामा १६ र बोदेबरसाइन नगरपालिकाको सबै १० वटा वडामा ३७ वटा राष्ट्रिय परिचयपत्र व्यवस्थापन कक्षमा खटेको टोलीमार्फत नागरिकको विवरण संकलन र दर्ता कार्य भइरहेको जानकारी दिए । जिल्लामा सोमबारसम्ममा राष्ट्रिय परिचयपत्र अभियानका लागि जम्मा डाटा इन्ट्रि संख्या २७ हजार ८ सय ६६ पुगेको जिल्ला प्रशासन कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

इन्भेस्टमेन्ट बैंकको ८७ औं शाखा लहानमा

लहान । नेपाल इन्भेस्टमेन्ट बैंकले लहान नगरपालिकामा आफ्नो ८७ औं शाखा स्थापना गरी कारोबार विस्तार गरेको छ ।

नव स्थापित शाखाको लहान नगरपालिकाका मेयर मुनि साह र इन्भेस्टमेन्ट बैंकका प्रदेश २ का प्रबन्धक सुशील श्रेष्ठले गरे । बैंकले ८७ शाखा, १२८ एटीएमहरु, २० एक्सटेन्सन काउन्टर, १० राजस्व संकलन काउन्टर र ५६ शाखारहित बैकिङ काउन्टरहरुबाट सेवा दिईरहेको जनाएको छ ।

निरोगी जीवनका...

चंगा बनाउँछ । यसले शरीरलाई जिवाणुहरुको सम्पर्कबाट पनि टाढा राख्छ । फलतः कुनैपनि संक्रमणको संभावना हुँदैन ।

प्रत्येक व्यक्तिका लागि पर्याप्त निन्द्रा आवश्यक हुन्छ । मस्त निदाउन सकिएन भने शरीर भद्दा हुन्छ । हाम्रो दिनचर्या अस्तव्यस्त हुन्छ । मानसिक थकान महसुष हुन्छ । यसले अनेक किसिमको रोग पनि निम्त्याउँछ । त्यसैले पर्याप्त निदाउनुपर्छ ।

हामी काम, करियर, पैसाको दौडामा लागेर आफैलाई भुल्छौं । आफ्नो अवस्था कस्तो छ भन्ने कुराको हेक्का राख्दैनौ । आरम, मनोरञ्जन जस्ता कुरामा ध्यान दिदैनौ । यो सहि तरिका होइन ।

हरेक दिन केहि न केहि समय आफ्नो लागि निकाल्नु पर्छ । त्यस अवधीमा तपाई मस्त आनन्द लिनुहोस् । मनोरञ्जन गरेर हुन्छ कि, फिल्म हेरेर हुन्छ, मसाज गराएर हुन्छ कि, मेकअप गरेर नै, आफ्नो लागि अतिरिक्त समय दिनैपर्छ ।

नेपाली क्रान्ति...

हकमा छानबिन आयोग गठन भयो । रिहा हुने दिन बराललाई लिन पुगेका उनका पिताले भने - अब त क्रान्ति बुभिस् होला नि हैन ? जे भयो भयो । चिन्ता नगर । मेरो नोकरी अफै दुई तीन वर्ष बाँकी छ । गएर खुरूक्क पढाइ गर । त्यसपछि जे गरे पनि हुन्छ ।

विसं २००७ सालको जनक्रान्तिताका आईएससी पास गरेका बराल पटना विश्वविद्यालयमा भर्ना भए । राजनीति शास्त्रमा एमए पूरा गरेपछि २०१२ सालमा प्रहरी निरीक्षक बने । अहिले उमेरले नौ दशक काटेका बरालले गत वर्ष महाराजगन्जस्थित निवासमा लेखकलाई हाँस्दै भने - बाको एउटा वचनले मलाई पढ्ने प्रेरणा दियो र प्रहरीको सर्वोच्च नेतृत्वसम्म पुग्न सकैं । मेरा साथीहरू पछिसम्म सुनाउँथे क्रान्ति सकिएपछि विद्रोही नेता शासन सत्तामा आए ।

उनीहरुमध्ये धेरैलाई दरबारमा बस्ने व्यवस्था मिलाइयो । जहाँ राणाका दुई तीन सय दासी युवती हुन्थे । नेताहरू त्यही भूलभुलैयामा हराए । लामो समयसम्म मुक्ति सेनाको समायोजन भएन ।

लडाकुहरु दिनहुँ टुडिखेलमा कबाज खेल्थे । तिनैताकाको कुरा हो सरकारले एक जना सुब्बा मुक्तिसेनाको लगत लिन खटाएको थियो । ती सुब्बाले मुक्तिसेनाका योद्धाहरूलाई एक एक गरेर उनीहरुको दर्जा बारे सोधेछन् । सबैले पाँच सयले कप्तानमात्र भन्ने जवाफ दिएपछि उनी त्यहाँबाट भागे रे !

क्रान्तिको फलस्वरूप राणा परिवारमा सीमित शासन सत्तामा नेताहरू पनि पुग्न सफल भए । तर, त्यसको लाभ जनताले महसुस गर्न पाएनन् । नेपाली जनताको बलिदानबाट स्थापित प्रजातन्त्रमाथि २०१७ मा राजा महेन्द्रले 'कु' गरे । अनि ३० वर्ष पञ्चायती व्यवस्थाका नाममा राजाले शासन गरे ।

यसबीच २०४६ र २०६२-०६३ मा क्रमशः पहिलो र दोस्रो जनआन्दोलन भए । दुवै आन्दोलनले राजनीतिक स्थायित्व दिन सकेन । सात दशकको अवधिमा बरालको पुस्ताले राणा शासन, प्रजातन्त्र, पञ्चायत, संवैधानिक राजतन्त्र, लोकतन्त्र र गणतन्त्र भोग्यो । तर, परिवर्तनका लागि ज्यानको बाजी लगाउने क्रान्तिकारी र जनता कसैले त्यसको फल पाउन सकेनन् । क्रान्तिकारीहरूको नियति बरालले मन्द मुस्कानका साथ लेखकलाई सुनाएको हिन्दी सिनेमा -'सुनहरे दिन' को शेवन रिजवीले लेखेको गीतका यी पंक्ति जस्तै छ :- "फसाना इस्कदर रंगीन था मेरे जवानी का

कि जिसने भि सुना कहने लगा मेरी कहानी है ।" *साभार : बाह्रखरीबाट*

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
लहानपोस्ट् LAHANPOST DAILY

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमै गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

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

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्युटर ले-आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यु यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)