म.जि.प्र.का दर्ता नः
१०४/०६७/०६८

समृद्धि प्रकाशन प्रा. लि.
हेटौंडा, मकवानपुर

म.जि.हु.का.द.नं.
३०/०६९/०७०

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडाबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको समाचारपत्र

समृद्ध समाज

SAMRIDDHA SAMAJ NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

वर्षः१६ अङ्कः- ८४ २०८१ माघ २८ गते सोमबार 10 February 2025, Monday - पृष्ठ ४ मूल्य रू. ५/-

त्रिशुली नदीले बगाउँदा वडा सदस्यको मृत्यु

हेटौंडाः नुवाकोट जिल्लाको बिदुर नगरपालिका-५, देवीघाटमा त्रिशुली नदीले बगाउँदा वडा सदस्यको मृत्यु भएको छ । बिदुर नगरपालिका-९ का वडा सदस्य ५४ वर्षीया धनमाया सुनारको मृत्यु भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ । शनिबार बिहान ७ बजेर ३० मिनेटको समयमा त्रिशुली नदी छेउमा आरती गर्ने क्रममा नदीले बगाउँदा सुनार बेपत्ता भएकी थिइन् । सुनारलाई खोजतलास गर्दै जाँदा बिहान ८ बजेर ३५ मिनेटको समयमा मृत फेला परेको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । मुचुल्कापश्चात् शव पोष्टमार्टमका लागि जिल्ला अस्पताल त्रिशुली लगिएको छ ।

अलपत्र शीतभण्डार सञ्चालनमा ल्याउन निर्देशन

समाज संवाददाता

हेटौंडा : बागमती प्रदेशको सार्वजनिक लेखा समितिले प्रदेश सरकारको लगानीमा निर्माण गरिएको शितभण्डार संचालनमा ल्याउन निर्देशन दिएको छ । निर्माण सम्पन्न भएर पनि अलपत्र अवस्थामा रहेका बागमती प्रदेशका १२ वटा शीतभण्डार तत्काल सञ्चालनका लागि शुक्रबार बसेको सार्वजनिक लेखा समितिको बैठकले निर्देशन दिएको हो ।

बैठकले बागमती प्रदेश सरकारको १ अर्ब बढीको लगानीमा निर्माण सम्पन्न शीतभण्डारहरु यहि चैत महिनाभित्र सञ्चालनमा ल्याउन निर्देशन दिएको हो । प्रदेशको ९ जिल्लाको १२ स्थानमा एक अर्ब ६ करोड ७३ लाख रुपैयाँ लगानीमा निर्माण सम्पन्न भएर पनि शीतभण्डारहरु सञ्चालनमा आउन सकेका छैनन् । समितिले प्रदेशको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयलाई तत्काल सरोकारवाला निकायसँग सम्झौता गरी शीतभण्डारहरु सञ्चालनमा ल्याउन निर्देशन दिएको हो । समितिका सभापती श्रीराम लामिछानेले समितिको बैठकले शीतभण्डारको सम्पूर्ण विवरण उपलब्ध गराउन मन्त्रालयलाई निर्देशन दिएको जानकारी दिए ।

प्रदेशको पहिलो सरकारले आर्थिक वर्ष ०७५/७६ को बजेट वक्तव्यमार्फत 'एक जिल्ला, एक शीतभण्डार' अवधारणा ल्याएको थियो । सोहि अवधारण अनुसार प्रदेशको साबिक भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय (हाल कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय) र साझेदार संस्थाहरुसँगको सहकार्यमा एक वर्षभित्र निर्माण सक्ने गरी २०७६ साल असार २५ गते पहिलो चरणका आठ, असार ३० गते दोस्रो चरणका, माघ २ र १३ गते तेस्रो चरणका दुई शीतभण्डार निर्माणका लागि ठेकेदार कम्पनीसँग सम्झौता भएको थियो ।

नौ जिल्लाका १२ पालिका सिन्धुपाल्चोकको लिसंखुपाखर र इन्द्रावती, दोलखाको जिरी र भीमेश्वर, नुवाकोटको विदुर र बेलकोटगढी, रामेछापको मन्थली, सिन्धुलीको सुनकोशी, रसुवाको कालिका, काभ्रेको बनेपा, चितवनको खैरहनी र धादिङको बेनीघाटमा शीतभण्डार बनाउन एक अर्ब ६ करोड ७३ लाख २६ हजार ४५१ रुपैयाँमा ठेक्का लागेको थियो । प्रदेश सरकारले स्थानीय तह, स्थानीय सहकारी र निजी क्षेत्रको साझेदारीमा बनेका ६ शीतभण्डार सम्पन्न भएर पनि प्रयोगविहीन छन्, चार अधुरै छन् भने २ ठाउँमा अझै निर्माण नै सुरु हुन सकेको छैन ।

बसको ठक्करबाट घाइते चन्द्रिकाको मृत्यु

समाज संवाददाता

हेटौंडाः चितवन जिल्लाको राप्ती नगरपालिका-१, पिप्लेमा बसले स्कुटरलाई ठक्कर दिँदा स्कुटरमा सवार घाइते महिलाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ । गत सोमबार बिहान १० बजेर १५ मिनेटको समयमा पिप्लेस्थित पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा हेटौंडाबाट भण्डारातर्फ जाँदै गरेको लु २ ख १४९१ नम्बरको बसले सोही दिशातर्फ जाँदै गरेको बागमती प्रदेश ०२-०४४ प ०११३ नम्बरको स्कुटरलाई ठक्कर दिँदा २ जना घाइते भएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जानकारी दिएको छ ।

दुर्घटनामा चालक हेटौंडा-१४ का ४८ वर्षीय रामहरि पौडेल र स्कुटरमा सवार ४६ वर्षीया चन्द्रिका पौडेल घाइते भएका थिए । घाइते रामहरिलाई उपचारका लागि नयाँ मेडिकल कलेज लगिएको र चन्द्रिकालाई पुरानो मेडिकल कलेज लगिएको थियो । घाइते चन्द्रिकाको उपचारको क्रममा आइतबार बिहान ४ बजेर ३० मिनेटको समयमा मृत्यु भएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ । बस चालक रुपन्देहीको रोहिणी गाउँपालिका-४ का ४४ वर्षीय कन्हैया खवास इलाका प्रहरी कार्यालय भण्डाराको नियन्त्रणमा रहेका छन् ।

चोरीको घटनामा संलग्न थप तीन जना पक्राउ

समाज संवाददाता

हेटौंडा : गत मंगलबार राती हेटौंडा-४, स्कूलरोडस्थित एक मोवाइल पसलमा चोरीको घटनामा संलग्न भएको अभियोगमा प्रहरीले एक नाबालकसहित तीन जनालाई पक्राउ गरेको छ । मंगलबार राती प्रहरीले एकजना नाबालकलाई पक्राउ गरेको थियो ।

आइतबार प्रहरीले हेटौंडा-४, कमलडाँडाबाट १७ वर्षीय नाबालक र हेटौँडा-२, मनकामनाचोकबाट १९ वर्षीय सुनिल पटेल र १९ वर्षीय राहुल पटेललाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरीक्षक श्यामु अर्यालले जानकारी दिनुभयो । चोरीको घटनामा संलग्न भएका नाबालकको वयानका आधारमा थप ३ जनालाई पक्राउ गरिएको प्रहरीको भनाई छ । आइतबार पक्राउ परेका नाबालकसहित सुनिल र राहुल रौतहट जिल्लाका स्थायीवासी भएको प्रहरीले उल्लेख गरेको छ ।

मंगलबार राती १ बजेर ३० मिनेटको समयमा हेटौँडा-४, स्कूलरोडस्थित '९९ मोवाइल सोलुसन' बाट चोरी गर्दै गरेका १७ वर्षीय नाबालक पक्राउ परेका थिए । प्रहरीले चोरीमा संलग्न भएको नाबालकको साथबाट १३ थान मोवाइल र नगद गरी कुल ६ लाख ७० हजार २ सय २५ रुपैयाँ बराबरको सामान बरामद गरेको जनाएको छ ।

२३ जनाले गरे रक्तदान

समाज संवाददाता

हेटौंडाः अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा २३ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।

आइतबार आयोगको ३३ औं स्थापना दिवसको अवसरमा रक्तदान कार्यक्रममा आयोजना गरिएको थियो । रक्तदान कार्यक्रममा रक्तसञ्चार केन्द्र हेटौंडाको प्राविधिक सहयोग रहेको थियो ।

अनियमितताले हेटौंडा सिमेन्ट घाटामा: मजदुर संगठन

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडा सिमेन्ट उद्योगमा हुने गरेको भ्रष्टाचार र अनियमितता रोक्न सके उद्योग नाफामा जाने उद्योगका मजदुर संगठनले दावी गरेका छन् । हेटौंडा सिमेन्ट उद्योग लिमिटेडमा रहेको नेपाल कारखाना श्रमिक संघ र अखिल नेपाल औद्योगिक मजदुर संघले आइतबार गरेको पत्रकार सम्मेलनमा उक्त कुरा बताइएको हो ।

नेपाल सरकारको स्वमित्वमा सञ्चालित हेटौंडा सिमेन्ट उद्योग ६ महिनाभन्दा बढी समयदेखि बन्द छ । प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष हजारौंले रोजगारी पाइरहेका उक्त उद्योग साढे ६ महिनादेखि बन्द हुदा मजदुरहरुको दैनिकी कष्टकर बनेको मजदुर संघको भनाइ छ ।

ट्रेड युनियनका अनुसार उद्योग प्रशासन र व्यवस्थापनले सिमेन्ट बिक्री गरेको बक्यौता समयमै उठाउन नसक्दा उद्योग घाटामा गएको हो । ७/८ वर्ष अगाडि उधारोमा सिमेन्ट बिक्री गर्न थालेपछि उद्योगमा समस्या बढ्दै गएको हो । '३ वर्षअगाडि उद्योग १० करोड रुपैयाँ घाटामा रहँदा उधारोमा बिक्री गरेको सिमेन्टको बक्यौता रकम नै १० करोड रुपैयाँभन्दा बढी असुलउपर गर्नुपर्ने थियो', मजदुर संघले भनेको छ- 'उक्त रकम त्यही समयमा उठाउन सकेको भए आज अरबौं घाटामा नभई उद्योग नाफामा सञ्चालन भइरहेको हुन्थ्यो ।'

उद्योगका व्यवस्थापकले चुनढुङ्गा खरिद गर्दा ३५ प्रतिशतसम्म माटो भएको ढुङ्गा खरिद गरेको र उक्त माटोलाई पनि ढुङ्गासरह मूल्य भुक्तानी गर्दा उद्योगले ठूलो क्षेति व्यहोर्नु परेको ट्रेड युनियहरुको भनाइ छ । बजार भाउभन्दा दोब्बर मूल्यमा कोइला खरिद गर्ने गरेका कारण पनि उद्योगको यो अवस्था आएको ट्रेड युनियनले जनाएको छ । यस्ता अनियमिततालाई रोक्ने हो भने सिमेन्ट उद्योग नाफामा जाने पक्का रहेको बताइएको छ ।

स्थानीय संघर्ष समितिको आरोपमा असन्तुष्टि

हेटौंडा सिमेन्ट उद्योग पुनः सञ्चालनका लागि दबाब दिने उद्देश्यले गठन भएको स्थानीय संघर्ष समितिले ट्रेड युनियन नै मजदुरको पक्षमा नरहेको उभिव्यक्तिप्रति संघले असन्तुष्टि जनाएको छ । सुरेश बोरोजगारको अध्यक्षतामा स्थानीय संघर्ष समित गठन भएको छ । उक्त समितिले गत बिहीबार र्‍यालीसहित उद्योगका महाप्रबन्धकलाई ध्यानाकर्षणपत्र बुझाएको छ । उक्त कार्यक्रममा नेपाल कारखाना श्रमिक संघ र अखिल नेपाल औद्योगिक मजदुर संघका पदाधिकारीहरु उपस्थित भएका थिएनन् ।

स्थानीय संघर्ष समितिले आफूहरुलाई ध्यानाकर्षणपत्रको ड्राफ्ट उपलब्ध नगराएको र गठनै नभएको उपसमितिको संयोजक हुँ भन्दै फोन आएपछि शंका लागेर र्‍यालीमा नगएको अखिल नेपाल औद्योगिक मजदुर संघ इकाई कमिटीका सचिव मुकुन्दप्रसाद भट्टराईले जानकारी दिनुभयो । ट्रेड युनियन संघ मजदुरको पक्षमा रहने भन्दै गलत क्रियाकलापको विषयमा कहिल्यै विचलित नभई निरन्तर खबरदारी गरिरहने उहाँले बताउनुभयो । आगामी दिनमा स्थानीय संघर्ष समितिसँग वैधानिकरुपमा सहकार्य गरेर अगाडि बढ्न स्वीकार्य भएको उहाँको भनाइ छ ।

|| बिशेष आकर्षण ||

हेटौंडा आईडल

हेटौंडा आईडल
Construction Expo-2
निर्माण व्यवसायी संघ मकवानपुरको आयोजनामा यही मिति २०८१ फागुन ६ गतेदेखि १८ गतेसम्म हेटौंडा-१० टिसिएन चौर मा दोश्रो राष्ट्रिय निर्माण तथा ब्यापार महोत्सव-२०८१ हुन गईरहेको छ । सोही अवसरमा **हेटौंडा आईडल** गायन प्रतियोगिता हुने भएकोले ईच्छुक नव गायकहरुले संघको कार्यालयमा सम्पर्क गरी रु. १००/- (रु. एकसय) को फारम खरिद तथा एकप्रति फोटो सहित २०८१ फागनु २ गतेसम्म बुझाउन हुन अनुरोध गरिन्छ ।
सम्पर्क :
निर्माण व्यवसायी संघ, मकवानपुर । हेटौंडा-४
सम्पर्कः ०५७-५२०८१६, ९८०६८०००८१ (दिपेश)

CONSTRUCTION EXPO-2
दोस्रो राष्ट्रिय निर्माण तथा ब्यापार महोत्सव-२०८१
फागुन २०८१ फागुन ६ गतेदेखि १८ गतेसम्म
स्थान : हेटौंडा-१०, टिसिएन चौर ।
आयोजक : निर्माण व्यवसायी संघ, मकवानपुर । सम्पर्कः ०५७-५२०८१६

महोत्सवका आकर्षणहरू
- निर्माण उपकरण तथा सामग्रीहरुको प्रदर्शनी एवम् बिक्री ।
- बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरुको उत्पादनको प्रदर्शनी एवम् बिक्री ।
- सूचना प्रविधि प्रदर्शनी ।
- कृषि उत्पादनको प्रदर्शनी तथा कृषि प्रतियोगिता ।
- दैनिक राष्ट्रिय/स्थानीय कलाकारहरुको प्रश्तुती ।
- शैक्षिक, घरजग्गा, अटो तथा खाना महोत्वस ।
- मनोरञ्जनात्मक बाल उद्यान ।
- नविनतम उपकरणहरुको प्रदर्शनी ।
- नयां/नौलो प्रबिधिको प्रदर्शनी ।

सम्पादकीय

फोहोर व्यवस्थापनको जिम्मेवारी

मुलुकका सबैजसो ठूला सहरमा देखिएको फोहोर व्यवस्थापनको चुनौती हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले पनि सामना गरिरहेको छ । उपमहानगरपालिका नेतृत्वले नगर क्षेत्रबाट संकलन हुने फोहोर व्यवस्थापनको उचित स्थान तथा प्रक्रियामा ध्यान दिन नसक्दा नगरबासीले हैरानी बेहोर्नु परिरहेको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले संकलित फोहोरमैला बिसर्जन गर्ने उपयुक्त स्थानमा डम्पिङ साइट बनाउन नसक्दा पटक–पटक समस्या सृजना भइरहेको छ । उपमहानगर नेतृत्वले नगरको सरसफाइमा प्रभावकारी र ठोस नीति बनाउन उदासिन बनिदिँदा समस्या जस्ताको त्यस्तै रहिरहेको छ । देशका सबैजसो क्षेत्रमा भीर, पाखा र खोला तथा नदी किनारमा फोहोर फाल्ने वा थुपार्ने गरिएको छ । हेटौंडा उपमहानगर क्षेत्रबाट संकलन हुने फोहोरमैलालाई पनि राप्ती खोलाको किनारामा थुपारेर व्यवस्थापन गरिँदै आएको छ । खोलाको बगरमा फोहोर फाल्दा पर्यावरणमा असर पुग्ने भए पनि वर्षौंदेखि फोहोर थुपारेर ढुक्कसँग बसिरहनुले उपमहानगर नेतृत्व फोहोर व्यवस्थापनमा संवेदनशील नभएको पुष्टि गर्दछ ।

करिब दुई साताअघि राप्ती खोला किनारमा थुपारिएको फोहोरको डंगुरमा अगालागी हुँदा ४ दिनसम्म आगो नियन्त्रणमा ल्याउन सकिएन । फोहोरमा लागेको आगोले प्लाष्टिकजन्य फोहोर बलेर निस्किएको प्रदूषित धुवाँले वरपरका बस्तीका मानिसलाई निकै सकस बनायो । राप्ती खोला किनारको अव्यवस्थित डम्पिङ साइटको विकल्प खोज्नुपर्ने र फोहोर व्यवस्थापनमा देखिएका समस्याको दीर्घकालीन समाधान खोज्न उपमहानगरपालिकालाई दबाब दिने उद्देश्यले संघर्ष समिति बनाइएको छ । संघर्ष समितिले ३५ दिने अल्टिमेटमसहित ज्ञापनपत्र बुझाएको केही दिनमै राप्ती खोला किनारमा फोहोर नफाल्न अदालतले हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई आदेश दिएको छ । उच्च अदालत पाटन, हेटौंडा इजलासले उपमहानगरपालिकालाई राप्ती खोला किनारमा फोहोर फाल्ने कार्य तत्काल रोक्न आदेश दिनेवित्तिकै उपमहानगरपालिकाले फोहोर संकलनसमेत स्थगित गरेको छ । उपमहानगरपालिकाले सूचना निकाल्दै अदालतको आदेशअनुसार फोहोर संकलन बन्द गरिएको जनाएको छ ।

दैनिक सरसफाइ र फोहोर संकलन हुँदै आएको हेटौडा बजार क्षेत्रको फोहोर अहिले सडक छेउमै थुपार्न थालिएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका सफाइ कर्मचारीले सडकका फोहर बढारेर सडक छेउमै थुपार्ने गरेका हुन् । अदालतले डम्पिङ साइटमा फोहोर नफाल्न अन्तरिम आदेश जारी गरे पनि उपमहानगरपालिकाले फोहोर उठाउनै छाडेको हो । मुख्य बजार क्षेत्रका सडकबाट उपमहानगरपालिकाकै कर्मचारी फोहोर उठाउँदै आएका थिए । निजी क्षेत्रलाई जिम्मा दिएर आवासीय तथा व्यावसायिक क्षेत्रबाट सशुल्क फोहोर संकलन गर्ने कार्य पनि बन्द गरिएको छ । अदालतले राप्ती किनारको डम्पिङ साइटमा फोहोर नफाल्नु भन्नेवित्तिकै आवास, व्यवसाय र सडकबाट फोहोर उठाउन बन्द गर्ने उपमहानगरपालिकाले अदालतको आदेशविपरित मुख्य राजमार्गबाट चल्ने सवारी साधनलाई बाइपास गराएर शुल्क उठाउन भने छोडेको छैन ।

दशकौंसम्म खोला किनारमै फोहोर थुपारेर बसिरहेको उपमहानगरपालिकाले उपयुक्त स्थानमा डम्पिङ साइट वा ल्याण्डफिल्ड साइटको खोजी तथा निर्माण गर्न नसक्नु विडम्बना हो । बागमती प्रदेशको राजधानीसमेत रहेको हेटौंडाको फोहोर व्यवस्थापनमा उपमहानगर नेतृत्व हदैसम्म उदासिन बनिरहेको छ । उपमहानगर क्षेत्रमा डम्पिङ साइट वा ल्याण्डफिल साइट निर्माण गरेर फोहोरको दीर्घकालीन व्यवस्थापन गर्न जिम्मेवारीलाई बेवास्ता गर्दा उपमहानगर नेतृत्व आलोचित बन्ने गरेको छ । अदालतले दालतले डम्पिङ साइटमा फोहोर नफाल्न भने पनि पमहानगरपालिकाले फोहोर नै नउठाउनु गलत भएको भन्दै नगरबासीले आलोचना गरेका छन् । फोहोर व्यवस्थापन जस्तो संवेदनशील विषयमा उपमहानगरपालिका नेतृत्वले चाँडो भन्दा चाँडो जिम्मेवार भएर काम गर्नु आवश्यक छ ।

महत्वपूर्ण फोन नम्बरहरु

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ५२०४९५	चित्लाङ इलाका ६२१०००
जिल्ला प्रहरी कन्ट्रोल १००	वारुण यन्त्र १०१
ट्राफिक प्रहरी १०३	बालबालिका खोजतलास केन्द्र १०४
वडा प्रहरी ५२०२९९	बाल हेल्पलाइन १०९८
पशुपतिनगर इलाका ५२०५९८	हेलो सरकार ११११
मनहरी इलाका ९८५५०९०१६१	नेपाल टेलिकम सोधपुछ १९७
भीमफेदी इलाका ६९१४६२	एम्बुलेन्स १०२
पालुङ इलाका ६२०४६७	नेपाल विद्युत प्राधिकरण गुनासो ११५०
फापरबारी इलाका ६२१९८०	

तपाईको राशिफल

पं. ज्योतिषः तोयानाथ सुवेदी
ॐ तुलसी मेडिकल हल, हेटौंडा-८, कमाने
सम्पर्क : ९७४५०२८५५५

मेष : आर्थिक समृद्धि बढाउन अझै प्रयास गर्दा राम्रो ।
वृष : खानपान र वस्त्राभूषणका लागि खर्च बढ्ला ।
मिथुन : शत्रुहरुसँग सजगता अपनाउँदा राम्रो रहन्छ ।
कर्कट : सहकर्मी र सहपाठीसँग प्रेम सम्बन्ध बढ्न सक्छ ।
सिंह : व्यापार र कारोबारमा अझै मिहेनत गर्नुपर्ला ।
कन्या : धार्मिक एवम् सामाजिक स्थलको भ्रमण होला ।
तुला : यात्रा योगमा सरिक र धन खर्च हुने समय छ ।
वृश्चिक : अध्ययन–अध्यापन मध्यमकारक रहने समय छ ।
धनु : बिलासिताका वस्तुहरुको क्रय हुने समय छ ।
मकर : हाँके/ताकेका कामहरु पूर्ण हुने समय योग छ ।
कुम्भ : स्वास्थ्य समस्या समाधान हुने समय छ ।
मीन : धार्मिक कृत्यमा विशेष लाभ प्राप्त हुने समय छ ।

सिस्नुद्वारा मानव स्वास्थ्यको उपचार

✍ सम्राट तुम्बाहाङफे

१. विषय प्रवेशः

सामान्यता आयुर्वेदको सिद्दान्त, मुल्य, मान्यता र सिस्नु सम्बन्धी अध्ययन, दैनिक जीवनमा यस्को उपभोगको एवम अनुभवको आधारमा सिस्नुद्वारा मानव स्वास्थ्यको औषधीय उपचार नामक आलेख निम्नानुसार प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको छ ।

२. ऐतिहासिक पृष्ठभूमिः

विभिन्न अध्ययन तथा अनुसन्धानले पत्ता लगाए अनुसार सिस्नु, युरोपेली देशहरुमा १५औं शताब्दीतिरनै पाइएको थियो । १९औं शताब्दीमा भने जर्मनी र अस्ट्रियामा कपडाको कच्चा पदार्थको रुपमा यसको खेती गरिएको पाइएको छ ।

३. सामान्य परिचयः

सिस्नुको पातहरु डाँठहरु झुसिला हुन्छन । यसको डाँठ र पातहरु हरियो हुन्छ । पातहरू करीब ५ देखि १० से.मि. लामा र तीखो टुप्पा भएको किनारहरूमा अन्तर हुन्छन । यसका फूलहरू हरियो या खरानी रंगको हुन्छ । वोट र पातहरु छोडएड्मा पोल्ने र विझाउने हुन्छ ।

४. सिस्नुको नामः

१. नेपाली नामः सिस्नु २. हिन्दी नाम विच्छु वटी विच्छुघाँस ३. Latin Name: Urtica Diocialinn ४. नेवारी नामः न्हयिकमा ५. English Name: Common Neltte ६. Family: Urticaceae.

५. उत्पत्ति स्थानः

यो नेपालको हिमाली प्रदेशदेखि तराई प्रदेशसम्म २४०० देखि ३००० मिटर उचाइमा यो प्राकृतिक रुपमा फैलिएको पाइन्छ ।

७. यसको मुख्य रासायिनिक संरचनाः

ताजा पातमा करीव ८२.४% पानी, १७.६% सुख्खा तत्व, ५.५% प्रोटिन, ०.७ देखि ३.३% वासो, ७.१% कार्बोडाई अक्साइड, परिपक्व पातमा करीब ४०% अलिनोडेलिक एसिड हुन्छ महत्वपूर्ण ओमेगा ३ एसिड हुन्छ । मिटामिन सी, मिटामिन वि-२ र मिटामिन के, I, मिटामीन ई. आदि सिस्नुको पातहरूमा उच्च कोटीका मिटामिनहरु प्रसस्त मात्रामा पाइन्छन ।

औषधोपयोगी भाग (Part/used) पत्र, मूल (Root Leaves) गुण कर्म

१. रस : कुट
२. गुण : रुक्ष
३. विपाक : कुट
४. वीर्य : उष्ण
५. दोष कर्म : वातकफ शामक

७. सिस्नुद्वारा औषधीय उपचारः

क) मधुमेह पिडित, रोगीहरूका लागि सिस्नुद्वारा औषधीय उपचारः

सिस्नुमा एन्टीहाईपर ग्लाइसेमिक एजेन्टहरु हुन्छन, जसले ब्लड सुगरलाई नियन्त्रण गर्दछ । ताजा सिस्नुका पातहरु र सिजनमा प्राप्त हुने फुलहरुको सुप, दाल या तरकारी बनाएर समय समयमा सेवन गर्नु पर्दछ । ताजा नपाए पनि सिस्नुको घुलो प्याकेट किन्न पाइन्छ । त्यसलाई दाल बनाएर या दालमा मिसाएर पिउन सकिन्छ । यसले मधुमेहलाई मजाले नियन्त्रण गर्दछ । सिस्ननुको नियमित सेवनले मधुमेहको औषधीय उपचार हुन्छ ।

ख) उच्च रक्तचाप पिडितहरूको लागि सिस्नुद्वारा औषधीय उपचारः

सिस्नुमा पाइने हाइपरटेम्सिभ गुणहरूले रक्तचापलाई कम गर्छ एवम नियन्त्रण गर्दछ । सिस्नुको सेवनले मानिसको उच्च रक्तचापको समस्यालाई समाधान गर्न सकिन्छ ।

ग) घाउचोट चाँढै निको हुन्छः

सिस्नुमा हुने हाइड्रो अल्कोहोलिक एक्ट्र्याक्टले घाउचोट चाँढै निको पार्ने काम गर्दछ । यसमा एक्टी इन्फ्लेपेटरी र एन्टी व्याकटोरियल गुण पनि हुन्छ, जसले घाउहरु छिटो-छिटो निको पार्ने गुण एवम विशेषताहरु हुन्छन ।

घ) पाचन सम्बन्धी समस्याको समाधानः

सिस्नुमा पाइने एन्टी अल्सर गुणले अल्सरको समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ । गलत खानपिनको कारणले उत्पन्न भएको एसिडिटी समस्यालाई हटाउन सिस्नुको सेवन अति उपयोगी हुन्छ । यसरी सिस्नुको सेवनले हाम्रो पाचन पक्रियालाई ठीकसँग काम गर्न मद्दत गर्दछ ।

ङ) हाँडजोर्नीको समस्याबाट समाधानः

सिस्नुमा क्याल्सीयम हुन्छ, जसले हाडलाई मजबुत बनाउने र अस्टियोपोटोसिस रोगको जोखिम कम गर्दछ । सिस्नुको सेवनले शरीरमा क्याल्सीयमको क्षयलाई रोक्दछ । हाडहरु खोक्रो हुनबाट रोक्दछ । जोर्नीहरु दुख्ने समस्याहरुका लागि पनि सिस्नु सेवनले समाधान गर्दछ । सिस्नुमा हुने एन्टी इन्फलेमेटरी गुण हाडहरुको ढुखाई र सुनिन्ने समस्या समाधान भएर जान्छ ।

च) मृगौला स्वस्थ्य रहन्छः

सिस्नुको सेवनले रगत शुद्धिकरण गराउन, क्रिटिनिन स्तर घटाउन मदुत गर्दछ । शरीरमा रहेको अतिरिक्त नून पिसाबसँगैं बाहिर निस्कन्छ । मृगौला सम्बन्धी, पिसाबनलीको संक्रमण र मृगौला पत्थरी समेतलाई सिस्नु सेवन अत्यन्त उपयोगी हुन्छ ।

छ) सम्पूर्ण शरीर दुखेको अवस्थालाई सिस्नुले ठीक गर्छः

थकाई लागेमा, आलस्य भएमा, अमन हुने र शरीरका सम्पूर्ण महत्वपूर्ण अङ्गहरु दृख्ने गरेमा त्यस्तो अवस्थामा सिस्नुको दाल या सुप पिएर सुत्न पर्दछ र भोली विहान शरीर चङ्गा भएको अनुभव गर्दै आएका छौं ।

ज) भित्री पेटको सफार्ड :

मानिस स्वस्थ्य रहनको लागि मित्री पेटको सफाई हुन अनिवार्य हुन्छ । यसको लागि सिस्नु भन्दा उत्तम विकल्प अरु केही हुन सक्तैन । हप्ताको एक दुई पटक सिस्नु सेवन गर्नाले पेटमा रहेका सबै विकार दिशाको माध्यमबाट बाहिर जाने तथा दिशाको थैलो सफा हुने कुरा र हप्ताको एक दुई पटक सिस्नुको सेवन गर्ने मानिससँग जुनसुकै प्रकारको रोगहरुसँग लडने क्षमता बढि हुन्छ भन्ने कुरा नेपालका कृषि वैज्ञानिकहरुले आफ्नो अनुसन्धानका कार्यहरुबाट पत्ता लगाएका छन ।

झ) बात कफ विकार सम्बन्धी समस्यामा सिस्नुः

यस समस्याको समाधानको लागि सिस्नुलाई विहान खानासँग व्यवस्थित रुपमा सेवन गर्ने विधिनै हो । (विस्तृत व्याख्या पछि)

ञ) अरूची बढेको अवस्थामा सिस्नुः

यस अवस्थामा सिस्नु सेवन विधि पूर्वक गर्नु पर्दछ, यस समस्याको समाधान हुन्छ । (विस्तृत व्याख्या पछि)

ट) गुल्मको समस्यामा सिस्नुः

सिस्नुको सेवनको तरिका पुऱ्याएर गर्नु पर्दछ, समस्याको समाधान हुन्छ । विस्तृत रुपमा आर्युवेद ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको छ पछि)

१२. प्लीहा रोगमा सिस्नुः

सिस्नुको व्यवस्थित रूपमा सेवन गर्दा यस समस्याको निदान हुन्छ । (यस सम्बन्धमा अनुसन्धानका प्रमाणहरु छन बिस्तृत व्याख्या पछि)

ठ) जाडोको मौसममा सिस्नुः

१२ महिना भरिनै सिस्नुको सेवन गर्नु स्वास्थ्यको लागि उपयोगी हुन्छ । त्यसमा पनि हाम्रो जस्तो देशको मौसममा खास गरेर पौष र माघ महिनामा ज्यादै जाडो भयो भने सिस्नुको दाल पिउँदा (साँझ र विहान) जस्तै जाडोलाई पनि आन्तरिक शारिरीक रूपमा जाडोलाई मज्जाले मुकाबला गर्ने क्षमता हामीमा रहन्छ ।

८. प्रयोग गर्ने विधिः

सर्वप्रथम सिस्नुको पात र फूलको दाल, सुप या तरकारी सेवन गर्नु पर्छ । दोस्रो १० ग्राम सिस्नुको घुलोलाई दुइसय मिलिलिटर तातोपानीमा मिसाएर रातभरी भिजाएर छोडने र विहान खाली पेटमा खाने पिउने । यसरी नियमित रुपमा प्रयोग गर्दा छोटो समयमै यसबाट फाइदा लिन सकिन्छ ।

९. सावधानी पूर्वक ध्यान दिनुपर्नेः

ज्यादै लो ब्लड प्रेसरको समस्या भएका व्यक्तिले सिस्नु सेवन गर्नु हुँदैन । यसमा एन्टीहाईपरटेन्सी उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने गुण हुन्छ । त्यसैले सिस्नुको सेवनले प्रेसर झन कम हुन सक्छ ।

१०. प्रेसरको चेकअप गरिरहनु पर्छः

प्रेसर सामान्य २०-१९ को एभरेजमा जस्तो कमि भएमा खास चिन्ता लिनु पर्दैन तर अलिक निक्कै प्रेसर कमि भयो भने तुरुन्तै सिस्नुको सेवन गर्ने कार्यलाई रोक्नु पर्दछ । अलिक नुनिलो पेय पदार्थ, झोलिलो नुनीलो चिजहरु पिउन खान तिर लाग्नु पर्दछ । प्रेसरको चेकअप गरिरहनु पर्दछ । चिकित्सकको परामर्श लिइरहनलु पर्दछ ।

११. निष्कर्षः

यस लेखलाई आयुवेदिक सिद्धान्त, मुल्य मान्यता र मापदण्ड अनुसार व्याख्या गर्ने प्रयत्न गरेको छु । त्यो भन्दा पनि मलाई मधुमेह भएको ३३ वर्ष जति भयो उपलब्ध भएसम्म १२ महिना भनौं साँझ विहान दैनिकनै सिस्नुको दाल बनाएर खाने गरेको छ । सिस्नुको सेवनबाटनै मेरो सुगरलाई नियन्त्रणमा राखेको छ, दैनिक जीवनमा सिस्नुको सेवन, प्रयोग एवम उपभोगबाट मेरो अनुभवबाट सिस्नुद्वारा मानव स्वास्थ्यको औषधीय उपचार नामक लेख लेख्न सफल भएको छु । यसबाट के प्रमाणीत गर्दछु भने मानव जीवनको लागि खाने कुरानै औषधी हो ।

("लेखक सिस्नुको दाल १२ महिना भरिनै एवम प्रत्येक विहान र साँझ सेवन गर्ने व्यक्ती हुन")

बालबालिकाले कसरी सिक्छन् ?

✍ मणिकुमार लिम्बू

भर्खरै मात्र डा. विद्यानाथ कोइरालाले सामाजिक सञ्जालमा भन्नुभएछ-अब विद्यार्थी धेरै जान्ने भइसक्यो शिक्षक भन्दा पनि । उहाँको यो भनाइ पढिसकेपछि मेरो मनमा धेरै कुराहरु आइरह्यो-के साँच्चै विद्यार्थीहरू उनले भनेजस्तै त्यही स्तरका भइसके त ? कि उनले कुनै एउटा विद्यालयका बच्चाहरूको अवस्था हेरेर भनेका हुन्? के नेपालभरिका सबै विद्यालयका विद्यार्थीहरुको स्तर यस्तै छ त ? यदि त्यस्तो भयो भने कसरी भयो त ? पक्कै पनि उत्तर सहज छ-यस्तो अवस्था छैन ।

प्राय अहिले पनि सामुदायिक विद्यालयमा भौतिक पूर्वधारदेखि शैक्षिक गुणस्तर, पाठयक्रम सम्बन्धि बुझाइ, जनशक्ति व्यवस्थापन, शिक्षकका तालिमलगायत स्थानीय तहहरुले शिक्षामा विनियोजन गर्ने बजेट, आम मानिसले शिक्षकलाई हेर्ने दृष्टिकोण सबैमा कहीँ न कहीँ समस्या रहेको छ । शिक्षाको त्रिकोणात्मक सम्बन्ध परिवार, विद्यालय र समाज अहिले पनि सन्तुलनको अवस्था रहेको छैन । यी तीनवटा मुख्य पक्षहरू एक आपसमा जति अन्तर सम्बन्धित भएर काम हुनुपर्ने हो त्यो भएको छैन ।

हाम्रा बालबालिकाहरु कस्तो परिवारमा हुर्किरहेको छ ? समाजको अवस्था कस्तो छ ? विद्यालयको अवस्था कस्तो छ ? यी तीनवटा खुट्टाहरू एउटा मात्र कमजोर भएमा बाँकलाई निकै गाह्रो हुन्छ ।

बाँकी बालबालिकाहरुले विद्यालयमा सिकेका कुरालाई उसले आफ्नो घरमा कत्तिको भन्न पाउँछन्, उसले विद्यालयमा गरेका, सिकेका कुरा अभिभावले कत्तिको ध्यानपूर्वक सुन्ने गर्दछन् भन्नेले पनि उसको सिकाइ र सोच्ने क्षमतामा फरक पार्छ ।कतिपय अभिभावहरू विचार नै नपुऱ्याइ आफ्ना नानीहरुले केही कुरा शेयर गर्न खोज्यो भने भन्ने गर्छन्–भैगो भन्नु पर्दैन मलाई सबै थाहा छ, अहिले म भर्खरै कामबाट आएको गलेको छु, मलाई नभन भन्ने गरेको पाइन्छ ।जसका कारण बालबालिकाहरुले आफूले सिकेका कुराहरु भन्न नपाउँदा उनीहरुमा एक प्रकारको नकारात्मकता आउँछ ।

त्यसकारण बालबालिकालाई बोल्नका लागि प्रोत्साहन गर्न जरुरी छ । उनीहरुले भनेका कुरा सुन्न जरुरी छ । अभिभावकले बेलुका कम्तिमा आधा घण्टा विद्यालयमा भएका घटनाहरु साथै पढाइकै बारेमा उनीहरुलाई बताउन लगाउँदा उनीहरुमा आत्मविश्वास पलाउँछ । उनीहरुमा सञ्चारको सीपको विकास हुन्छ । उनीहरुमा प्रोत्साहन थपिन्छ र अझ सिर्जनशिलता पलाउँदै जान्छ ।

तर बालबालिकाले सबै जानेको छ, सबैकुरा विद्यालयमा सिक्छ भनेर अभिभावले नसिकाउने हो भने उनीहरुले केही सिक्न सक्दैन । विद्यालयमा पनि विद्यार्थीले सबै जानेकै छ भन्ने हो भने फेरि के का लागि विद्यालय गइरहनु भन्ने प्रश्न उठ्छ । हो सिकाइ निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो । शिक्षक होस वा अन्य जुनसुकै क्षेत्रको होस आफूलाई अपडेट गर्न नसक्ने हो भने त्यो वर्तमान तथा भविष्य हुन सक्दैन त्यो त केवल विगत भएर जान्छ ।

विद्यालयमा बालबालिकाले केबल शिक्षकबाट मात्र सिक् छभन्ने कुरा सर ासर गलतन हो। विद्यालयमा धेरैजसो उनीहरुले आफ्ना सथीहरुबाट सिकिरहेका हुन्छन् । घर परिवारमा थोरै मानिसबाट

...बाँकी पृष्ठ ३ मा

यामाहा स्कूटर माइलेज च्यालेन्जमा भट्टाचार्य प्रथम

समाज संवाददाता

हेटौंडा : हेटौंडामा भएको यामाहा स्कूटर माइलेज प्रतियोगितामा हेटौंडा-१० स्थित सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमीकी शिक्षक सेफाली भट्टाचार्य विजेता बन्नु भएको छ। हेटौंडाका लागि यामाहा कम्पनीको मोटरसाइकलका लागि आधिकारिक विक्रेता राज मोटर्सले शनिबार आयोजना गरेको यामाहा स्कूटरको माइलेज प्रतियोगितामा शिक्षक भट्टाचार्य विजेता बन्नु भएको हो। २४ जनाको सहभागिता रहेको यामाहाको रे-जेड-आर १२५ एफआई हाइब्रिड स्कुटरको माइलेज च्यालेन्जमा अधिक उमेरका व्यवसायी शम्भु प्रसाद खनाल द्वितीय हुनुभएको छ। यस्तै, सुजन घिमिरे भने तृतीय हुनुभएको छ।

प्रतिलिटर भट्टाचार्यले ७३.३३ किलोमिटर, खनालले ७२.१३ किलोमिटर र घिमिरेले ७०.९७ किलोमिटर यात्रा तय गर्नुभएको राज मोटर्सका सञ्चालक राजन श्रेष्ठले जानकारी दिनुभएको छ। हेटौंडाबाट २५ किलोमिटर परिक्रमा गरेर मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको गढी भ्यु रेष्टुरेन्टसम्म पुगेर र्‍यालीको समापन गरिएको सञ्चालक राजन श्रेष्ठले बताउनुभयो। हेटौंडा कान्तिलोकपथबाट हेटौंडा उपमहानगरको परिक्रमा गरिएको उहाँले बताउनुभयो।

विजेता भट्टचार्यले यात्रा गर्दा सजिलो हुने भएकोले यामहाको स्कूटर छनौट गरेको बताउनुभयो। यसअघि फेसिनो स्कूटर चलाउने गरेकोमा २ वर्ष अघिबाट नै यामाहाको स्कूटर चलाउन सुरु गरेको उहाँले बताउनुभयो। यामाहा कम्पनीको स्कूटरले माइलेज पनि कम पेट्रोलमा राम्रो दिन गरेको उहाँको धारणा छ।

उपविजेता बन्नुहुने खनालले यामाहाको हाइब्रिड स्कूटर खरिद गरेदेखि सजिलो भएको बताउनुभएको छ। आफू पेसा, व्यवसायमा लागेको कारणले सामान ल्याउन र ओसर्न सजिलो भएको उहाँले बताउनुभयो। प्रतिलिटरमा ७२.७ किलोमिटरको माइलेज दिएकोमा उहाँले खुशी व्यक्त गर्नुभयो। तृतीय स्थानमा पर्नुभएको घिमिरेले पहिलादेखि माइलेज राम्रो भएकोले स्कूटर लिएको उहाँले बताउनुभयो।

प्रतियोगिताका विजेताहरुलाई मूर्ति र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको थियो। पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा राज मोटर्स हेटौंडाकी सञ्चालक एन्जिला श्रेष्ठ, यामाहा मोटरसाइकलको नेपालका लागि विक्रेता एमएडब्लु राइड्सका क्षेत्रीय बिक्री प्रबन्धक मणिभूषण चौधरी र इन्जिनियर जीतेन्द्र प्रसाद कहारलको उपस्थिति रहेको थियो।

कानुन बमोजिम...

त्यति धेरै बालबालिका भएका ठाउँमा जाँदा पक्कै पनि विद्यार्थीहरुले सर्वप्रथम कसरी अरुसँग मिलेर बस्ने, समूहमा बस्ने क्षमताको विकास गर्दछ। त्यसपछि उनीहरुले नयाँ साथी कसरी बनाउने त्यो क्षमता आर्जन गर्छन्। साथीहरुसँग कसरी बोल्ने त्यो पनि त्यहाँ सिक्छन्। शिक्षकले बोलेका, लेखेका कुराहरुबाट पनि केही न केही उनीहरुले हरपल सिकिरहेका हुन्छन्।

त्यस्तै शिक्षकले बालबालिकाबाट धेरै कुरा सिक्न अवसर प्राप्त गर्दछन्। आज विज्ञान-प्रविधिमा भएको विकासले पनि धेरै कुराहरु किताबबाट भन्दापनि घरमै बसेर मोबाइल, ल्यापटपबाट सिकिरहेका हुन्छन्। त्यो कुरा बालबालिकाबाट शिक्षकहरुले सिक्न सक्दछन्।

जीवनको आशा, निश्वार्थ, दयालुपन, सहयोगको भावना वयस्क मानिसमा भन्दा पनि बालबालिकामा बढी हुने हुँदा ती कुरा शिक्षक वा वयस्क मानिसले सिक्न सक्दछ। विभिन्न प्रकारका मोबाइल एप्सको बारेमा पनि बालबालिकाहरु पोख्त हुन सक्छन्। त्यसका बारेमा पनि उनीहरुबाट सजिलैसँग सिक्न सकिन्छ। यसका लागि कुनै लाज सरम मान्न जरुरी छैन। नजानेको कुरा जानेको छु भन्नु मुर्खताबाहेक केही पनि होइन। त्यसकारण नयाँ कुरा जोसुकैले गरे पनि कान ठाडो बनाएर सिक्दा सबैलाई फाइदा नै हुन्छ।

पक्कै पनि समय बदलिएको छ। हिजोको जस्तो एकतर्फी सिकाइ अहिले छैन। अहिले बिस्तारै किताब पढ्ने बानी पनि हराउँदै गएको छ। मोबाइलमा हेरेको कुनै भिडियोलाई मात्र रिफरेन्स गरेर अगाडि बढ्दा त्यस्ले गन्तव्यमा पुऱ्याँउन सकिँदैन, यो कुरा बुझ्न जरुरी छ। त्यसका लागि आफैँले निरन्तर अध्ययन गर्न जरुरी छ।

बालबालिकालाई विद्यालयमा केवल पाठ्यपुस्तक मात्र पढाउँदा एक प्रकारको मोनोटोनस हुन्छ। त्यसकारण हप्तामा एक दिन भएपनि अन्य कुनै लेख, कथा, कविताको बारेमा कुरा गर्दा त्यसले उनीहरुमा चाख बढाउँछ। अध्ययन गर्ने बानीको विकास गराउँछ। यसका लागि सर्वप्रथम शिक्षकले पढन जरुरी छ।

पक्कै पनि एकजना शिक्षक जो पढेर मात्र आफ्नो कक्षामा जान्छ भने उसले विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्न सक्छ। शिक्षक नपढ्ने अनि विद्यार्थीलाई मात्र पढ भन्दा त्यो न्यायोचित हुँदैन। कतिपय विद्यालयमा देख्ने गरिन्छ विद्यार्थीहरुलाई 'गुट्खा खानु हुँदैन, जङ्क फुड खानु हुँदैन भनेर शिक्षकले भनिरहेको हुन्छ अनि एकछिनमा शिक्षक आफैं ती सबैकुराहरु सेवन गरिरहको हुन्छन यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीले त्यसबाट के सिक्छ यो सबैले बुझ्नेकै कुरा हो। जे कुरा बालबालिकालाई हामी सिकाउन गइरहेका छौं त्यसबारे सर्वप्रथम मैले के गरिरहेको छु भनेर आफैंलाई प्रश्न गर्ने हो भने समस्या केही हदसम्म भए पनि हल भएर जान्छ।

(स्रोत: अनलाईनखबर)

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली

जन्मः २०५७/१०/१४ गते

स्वर्गारोहणः २०८१/१०/२४ गते

स्व. रूद्र प्रसाद न्यौपाने

यस इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा अ.सब-इन्जिनियर पदमा कार्यरत कर्मचारी रूद्र प्रसाद न्यौपानेको मिति २०८१/१०/२४ गते भएको असमायिक निधनले हामी मर्माहत भएका छौं। दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना सहित हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। दु:खको यस क्षणमा मृतआत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति मिलोस् भन्ने कामना सहित गहिरो समवेदना प्रकट गर्दछौं।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका
कुलेखानी, मकवानपुर

बालजागृतिका विद्यार्थीको आवाज

BALJAGRITI ENGLISH SECONDARY SCHOOL
Hetauda-2

रेडियोमा अन्तरवार्ता (अनुभव)

आध्या कोईराला

मिति २०८०/१२/३० गते शुक्रबार, मेरो बाबा क्याम्पसबाट आएपछि मलाई छोरी आज तिमीलाई रेडियो निकास ९३.४ मेगाहर्जमा "विद्यार्थीका कुरा" कार्यक्रममा बोल्नुपर्छ भन्नुभयो। शुरुमा त म धेरै नै आत्तिए, के बोल्ने, कसरी बोल्ने भन्ने लाग्यो। १:३० मा स्टुडियो पुग्नु पर्ने थियो। मनमा कुरा खेलिरहेका थिए, तर पनि जाने तयारी गर्न थालेँ।

बाबाले मलाई आत्तिनु पर्दैन, आफूलाई थाहा भएका र आफूले जानेका कुराहरु स्पष्टसँग बोल्नुपर्छ भन्नुभयो। त्यसपछि मेरो डर पनि कम हुन थालेको थियो, तर पूरै हटेको थिएन। हामी स्टुडियोमा १:३० तिर पुग्यौं। समृद्ध समाज राष्ट्रिय दैनिकको अफिसमा बाबाका साथीहरुसँग भेट भयो। उहाँहरुसँग बोलेपछि अझै डर कम भयो। एकछिन पछि म र मेरै विद्यालय बालजागृति इंग्लिस सेकेण्डरी स्कुलमा पढ्ने कक्षा–९ मा जानुभएका दादा रिदम घिमिरेलाई स्टुडियोमा लानुभयो।

त्यहाँ काम गर्ने दिदीले पनि नआत्तिनु भन्नुभयो। एकछिन हामीसँग गफ गर्नुभयो। यसले मलाई अझ सजिलो भयो। उहाँले कार्यक्रम सुरु गर्नुभयो। मैले नडराई बोलेपछि सुन्दा राम्रो लाग्यो। यसरी कार्यक्रममा बोल्नुपर्छ, सुरुमा देखिएका डरहरुलाई निडरमा परिवर्तन गर्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्णलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु र यो अवसर प्रदान गर्नु हुने सुरेश श्रेष्ठ सर तथा रेडियो निकास परिवारलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

कक्षा-५

शिक्षा

गरिमा घिताल

शिक्षा नै हो ज्ञानको ज्योति
कम छैन मूल्य भन्दा हीरा-मोती
शिक्षकले छर्छ ज्ञानको दीप
सिकाउँछ हामीलाई अनेकौं सीप।

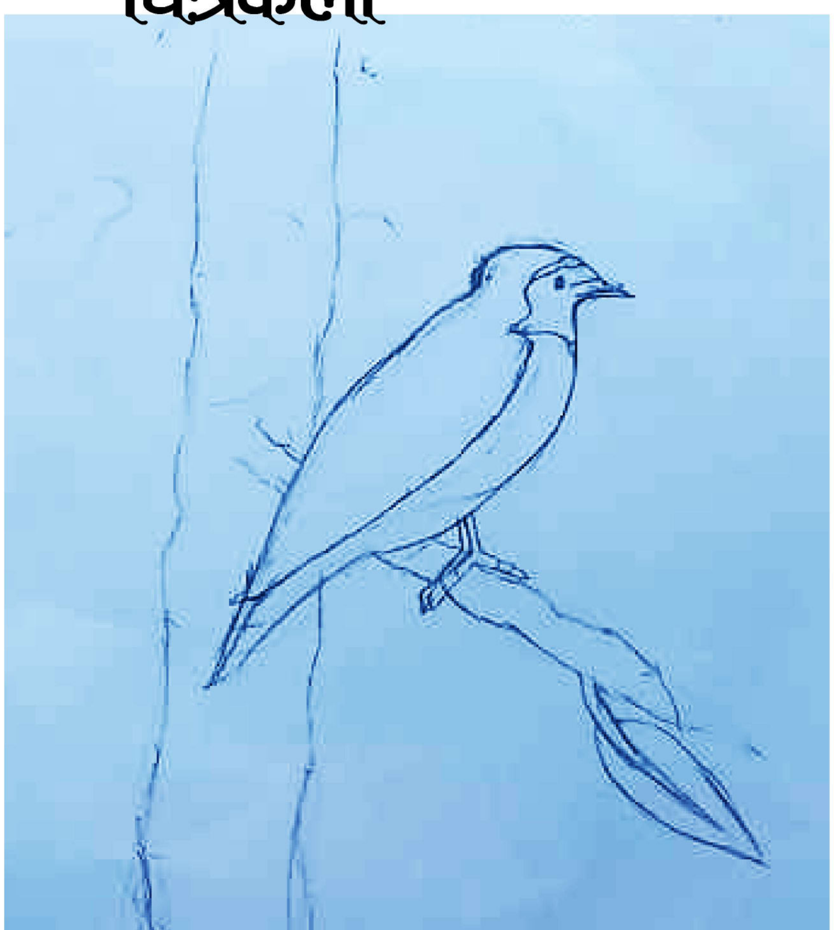
जतातते छ ज्ञान-गुनका कुरा
शिक्षा बिना हामी हुन्छौं अनुरा
जन्मदेखि मृत्युसम्म चाहिन्छ शिक्षा
गुरु वर्गसँगै हामीले लिन्छौं दीक्षा।

शिक्षा लिना विद्यालय जान्छन् साना बाबुनानी
पढेपछि बन्छौं हामी असल र ज्ञानी
छोराछोरी दुबैलाई धेरै पढ्नुपर्छ
पढी, लेखी राम्रो बाटोमा अघि बढ्नुपर्छ।

शिक्षा नै हो हामी सबको जिन्दगीको साथी
शिक्षा पाई बढ्छौं हामी धेरै माथि माथि
शिक्षा बिना जतातते छ है अन्धकार
नपढेमा जीवन हाम्रो बन्द्ध बेकार।

कक्षा-४

चित्रकला



आरभ अर्याल
कक्षा-8

डुमरवाना क्रिकेट प्रतियोगिताको फाइनलमा मकवानपुर

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मधेश प्रदेशको बारा जिल्लामा जारी ५ औं संस्करणको डुमरवान क्रिकेट प्रतियोगिताको फाइनलमा मकवानपुर क्रिकेट एकेडेमी प्रवेश गरेको छ । आइतबार बाराको जीतपुर सिमरा उपमहानगरपालिकामा भएको समूह चरणको खेलमा दोस्रो जीत निकालेसँगै घरेलुटोली मकवानपुरको टिमले फाइनलको यात्रा पूरा गरेको हो ।

मकवानपुर क्रिकेट एकेडेमीले चितवन जिल्लाको इस्टर्न क्रिकेट संघलाई २० रनले पराजित गरेको छ। टस जितेर पहिलो ब्याटिङ गरेको मकवानपुर क्रिकेट एकेडेमीले १९ ओभर २ बलमा १ सय ५५ रन बनाउँदै अल आउट हुन पुगेको थियो । मकवानपुरका लागि गोकुल अधिकारीले ४५ बलमा सर्वाधिक ५६ रन बनाउँदै अर्धशतक बनाएका थिए । टिम कप्तान सुमन सुनारले ४८ बलमा ३० रन बनाएका थिए ।

मकवानपुरले दिएको १ सय ५६, रनको लक्ष्य पच्छ्याएको चितवनको इस्टर्न क्रिकेट संघले ९ विकेट गुमाउँदै निर्धारित २० ओभरमा १ सय ३५ र नमात्र जोड्न सक्यो । मकवानपुरबाट शुभ कंसाकारले २ ओभरमा १४ रन दिँदै सर्वाधिक ५ विकेट लिएका थिए । ४ ओभरमा ३१ रन दिएका समीर चौलागाईंले २ विकेट थिए भने ४ ओभरमा ८ रन दिएका विशाल फुयाँलले कुनै पनि विकेट लिन सकेनन् । खेलको म्यान अफ द म्याच मकवानपुरका गोकुल अधिकारी घोषित भएका छन् ।

प्रगतिशील युवा क्लबको आयोजनामा शनिबारबाट सुरु भएको प्रतियोगितामा मकवानपुरसहित ६ वटा टिमको सहभागिता रहेको मकवानपुर क्रिकेट संघका सचिव विनोदकुमार बानियाँले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगिता आगामी फागुन ३ गतेसम्म सञ्चालन हुने सचिव बानियाँले बताउनुभयो । प्रतियोगितामा गौर क्रिकेट क्लब, इस्टर्न क्रिकेट एकेडेमी, मकवानपुर क्रिकेट संघ, पर्सा क्रिकेट संघ, कलैया क्रिकेट क्लब र आयोजक प्रगतिशील युवा क्लबको सहभागिता रहेको छ । गतवर्ष भएको चौथो संस्करणको प्रतियोगिताको उपाधि मकवानपुरले जितेको थियो ।

प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले एक लाख र उपविजेता टिमले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । प्रत्येक खेलमा म्यान अफ द म्याच हुने खेलाडी तथा विधागततर्फ म्यान अफ द सिरिज, उत्कृष्ट बलर र उत्कृष्ट ब्याटरका लागि पनि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको बताइएको छ ।

प्रणामी युवाद्वारा विद्यार्थीलाई पोशाक सहयोग

समाज संवाददाता

हेटौँडाः श्री कृष्ण प्रणामी युवा परिषद् नेपालको ३४ औँ वार्षिकोत्सव तथा ३५औं स्थापना दिवसको अवसरमा विद्यार्थीलाई पोशाक वितरण गरिएको छ । मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकास्थित माटोकोरी आधारभूत विद्यालयका कक्षा ६ देखि ८ सम्मका विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो ।

कार्यक्रममा श्रीकृष्ण प्रणामी युवा परिषद् मकवानपुरका अध्यक्ष सुजन तिमल्सिनाको सभाध्यक्षता तथा गाउँपालिका अध्यक्ष धर्मराज लामिछानेको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा श्री कृष्ण प्रणामी युवा परिषद् नेपालका राष्ट्रिय उपाध्यक्ष प्रमोद वाग्ले, पूर्व अध्यक्ष रामप्रसाद शर्माको पनि आतिथ्य रहेको थियो । पोशाक वितरण कार्यक्रम अजय सापकोटाको संयोजकत्वमा भएको हो । कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य सुवास गुरुङ, शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष विकास थिङ, प्रधानाध्यापक एवम् श्रीकृष्ण प्रणामी युवा परिषद् प्रारम्भिक समिति कर्मचुलीका अध्यक्ष शिव बोलखे, परिषद्का उपाध्यक्षद्वय प्रकाशराज वाग्ले नमराज ढकाल, प्रारम्भिक समिति गुरुधामका अध्यक्ष रूपक वास्ताकोटी, राजपानीका अध्यक्ष विष्णु तिमल्सिना, अक्षराती धामका अध्यक्ष सागर उप्रेती, कर्मचुली मन्दिरका पूर्व अध्यक्ष रामप्रसाद तिमल्सिना, बाइजुराज महिला समिति सदस्य रमा काफ्ले, इकाई समिति सदस्य मन्दिरा बोलखे, मन्दिर इकाई समिति अक्षरातीधामका सचिव राजकिशोर चौलागाईंको आतिथ्य रहेको थियो ।

विद्यालयमा साँस्कृतिक भेषभुषा प्रदर्शनी प्रतियोगिता

विद्यालयमा मौलिक साँस्कृतिक पोशाकमा आएका विद्यार्थी ।

समाज संवाददाता

हेटौँडा : हेटौँडा-१८, हर्नामाडीमा रहेको ज्योति माध्यामिक विद्यालयमा शुक्रबारे अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तर्गत प्रतिस्पर्धात्मक साँस्कृतिक भेषभुषा (जातिगत भेषभुषा) प्रदर्शनी कार्यक्रम भएको छ । विद्यालयले प्रत्येक शुक्रबार विभिन्न प्रदर्शनी सम्बन्धी कार्यक्रमहरु गर्दै आएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक जयराम थापाले जानकारी दिनुभयो ।

शुक्रबार भएको भेषभुषा प्रदर्शनी कार्यक्रम आधारभूत तह १-३ र ४-८ गरी दुई समूहमा विभाजन गरेको थियो । प्रतियोगितामा १-३ मा अधिरा लामा प्रथम र समीर लामा द्वितीय भएका छन् भने ४-८ मा रञ्जित थिङ प्रथम, मनिषा थिङ र अर्जुन सापकोटा द्वितीय भएका छन् । प्रतियोगितामा सर्वोत्कृष्ट प्रस्तुती सोमिता थिङको रहेको थियो । प्रतियोगितामा २६ जना छात्रा र १७ जना छात्रले प्रस्तुती गरेका थिए । प्रतियोगितामा प्रथम र द्वितीय हुने विद्यार्थीलाई सोमबार पुरस्कारस्वरुप शैक्षिक सामग्री वितरण गरिने उहाँले बताउनुभयो ।

सामाजिक विषय अन्तर्गत प्रदर्शनी गरिएको थियो । विद्यार्थीहरुमा भेषभुषाको महत्वबारे जानकारी गराउने उद्देश्यले प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको प्रधानाध्यापक थापाले जानकारी दिनुभयो । १२ कक्षासम्म पठनपाठन हुने विद्यालयमा एक हजार २ सय जना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

मेयरकप फुटबलको उपाधि ७ नम्बर वडाले जित्यो

समाज संवाददाता

हेटौंडाः मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा भएको वडास्तरीय मेयर कप फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि ७ नम्बर वडाले जितेको छ। शनिबार सम्पन्न भएको फाइनल खेलमा १ नम्बर वडालाई २-१ गोल अन्तरले हराउँदै ७ नम्बर वडाले उपाधि जितेको हो ।

७ नम्बर वडाको तर्फबाट राजन गोले र शुभराज गोलेले समान १/१ गोल गरेका थिए । १ नम्बर वडाको तर्फबाट हेमन्त प्रधानले मात्र सान्त्वना गोल गरेका थिए । उपाधि जितेसँगै ७ नम्बर वडाको टिमले ५० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ । उपविजेता बनेको ७ नम्बर वडाको टिमले ३० हजार रुपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ ।

विजेता र उपविजेता टिमलाई थाहा नगरपालिकाका मेयर विष्णु विष्टले पुरस्कार वितरण गर्नुभयो । प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी १ नम्बर वडाका रोहित श्रेष्ठ घोषित भएका छन् । सर्वाधिक गोलकर्ता १ नम्बर वडाका विनिप अमात्य, सर्वोत्कृष्ट डिफेन्डर ७ नम्बर वडाका आरएस थिङ, सर्वोत्कृष्ट गोलकिपर ७ नम्बरका आसामान गोले र उदियमान खेलाडी ३ नम्बर वडाका अभियान जंग रायमाझी घोषित भएका छन् ।

प्रतियोगिताका लागि प्रथम पुरस्कारको प्रायोजन बानियाँ निर्माण सेवाले गरेको थियो भने दोस्रो पुरस्कारको प्रायोजन नेपाली कांग्रेस महासमिति सदस्य जयराम लामिछानेले गर्नुभएको थियो । यस्तै, अर्जुन बस्नेतले प्रतियोगिताको विजेताका लागि शिल्ड र मेडल सहयोग गर्नुभएको आयोजक ऋषेश्वर क्लबका सचिव सन्तोष कार्कीले जानकारी दिनुभएको छ । प्रतियोगितामा ११ वटा वडाको सहभागिता रहेको थियो ।

नगर खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष टीकाराम स्याङ्तानको सभाध्यक्षमा समापन कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा उपमेयर भरत गोपाली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुरेन्द्र प्रधान, युवा खेलकुद तथा शिक्षा शाखाका प्रमुख माधवविक्रम मल्ललगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

सामुदायिक रेडियो, रेडियो निकास ९३.४
मेगाहर्ज सुनौं र सुनाऔं
रेडियो निकास ९३.४
हेटौंडा, मकवानपुर
The Voice of Community

राष्ट्रिय खुला तेक्वान्दोको उपाधि शोणितपुर डोजाङलाई

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा सम्पन्न दोस्रो राष्ट्रिय खुला तेक्वान्दो प्रतियोगिताको उपाधि शोणितपुर डोजाङ काठमाडौंले जितेको छ । शुक्रबार र शनिबार भएको प्रतियोगितामा ७ स्वर्ण, ६ रजत र ६ कास्य पदकसहित शोणितपुर तेक्वान्दो डोजाङ प्रथम भएको हो ।

प्रतियोगितामा आयोजक क्रियटिभ तेक्वान्दो एकेडेमी मकवानपुर ७ स्वर्ण, ३ रजत र ८ कास्यसहित दोस्रो भएको छ। यस्तै, तेस्रो स्थानमा रहेको चितवनले ५ स्वर्ण, ५ रजत र ८ कास्य पदक हात पारेको छ।

प्रतियोगिताका पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुने टोलीले क्रमशः २० हजार, १५ हजार र १० हजार नगदसहित ट्रफी प्राप्त गरेका छन् । विजेताहरूलाई हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडन नम्बर १७ का अध्यक्ष उद्धव सत्यालले पदक तथा प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो ।

प्रतियोगितामा ४० विधामा १८ टोलीका ३ सय ४० खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न करिब १३ लाख रुपैयाँ खर्च भएको प्रतियोगिता संयोजक भोजराज पराजुलीले जानकारी दिनुभयो । कार्यक्रमका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिका, भीमफेदी गाउँपालिका, हेटौंडाका विभिन्न वडासहित संघसंस्था तथा खेलप्रेमीहरुको सहयोग रहेको थियो ।

आदरणीय वडावासीहरुमा जानकारीका लागि अनुरोध

नेपालको सविधानको भाग ३, मौलिक हकको धारा ३९ मा बालबालिकाको हकसम्बन्धी व्यवस्था भएको स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २००४ तथा बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५ समेतलाई कार्यान्वयन गर्न। गराउनका लागि यो वडा तत्पर रहेको हुँदा २० वर्ष मुनिका किशोर-किशोरीहरुले विवाह गरे गराएका दुबै पक्ष कानुन बमोजिम दण्डनीय भई उक्त २० वर्ष मुनिको विवाह दर्ता नहुने र स्वतः बदर हुने भएकाले आ-आफ्नो तर्फबाट सचेत भई अरुलाई समेत सचेत गराई कानुनको पालना गर्न गराउनका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

साथै १४ वर्ष मुनिका बालबलिकालाई निष्कृष्ट प्रकारको श्रम (जस्तै मोटर ग्यारेज, होटेल, गिट्टी बलुवा ढुवानी आदि) मा नलगाउनु हुन र विद्यालयमा भर्ना गराई नियमित रुपमा पठानपाठन कार्यमा संलग्न गर्न, गराउनु हुन हार्दिक अनुरोध छ । यदि वडा भित्र माथि उल्लेखित कानुन विरुद्धका कार्यहरु भए गरेमा कानुन बमोजिम भई जाने व्यहोरा पनि जानकारी गराइन्छ ।

नरनाथ सुवेदी, वडाध्यक्ष
एवम् १९ नम्बर कार्यालय
हेटौँडा उपमहानगरपालिका

जिल्लास्तरीय ५ किलोमिटर दौड हुँदै

समाज संवाददाता

हेटौंडाः हेटौंडामा ५ किलोमिटर दुरीको जिल्लास्तरीय खुला दौड प्रतियोगिता हुने भएको छ । नेकपा माओवादी निकट संगठन पूर्वजनमुक्ति सेना नेपाल मकवानपुरको आयोजनामा आगामी फागुन १ गते ५ किलोमिटर दुरीको खुला दौड प्रतियोगिता हुने भएको हो ।

आइतबार पत्रकार सम्मेलन आयोजना गर्दै वाइसियल मकवानपुर, अखिल क्रान्तिकारी मकवानपुर र अखिल नेपाल खेलकुद महासंघको आयोजनामा हुने प्रतियोगिताको बारेमा पूर्वजनमुक्ति सेना मकवानपुरका अध्यक्ष सौगात पाख्रिन (सुमन) ले जानकारी दिनुभएको छ । हेटौंडा-१० स्थित बुद्धचोकबाट सुरु हुने दौड भैरवरोड, चिसापानी, गर्दोइको लक्ष्मी आधारभूत विद्यालय, सूर्यचोक, ब्रह्मदिक् एकेडेमी, नवोदय शिशु सदन, थाहाचोक, शीतल महलचोक, ओमभवन हुँदै पुनः बुद्धचोकमा आएर पूरा हुने उहाँले बताउनुभयो । प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि प्रतियोगीहरुले माघ ३० गतेसम्म नाम दर्ता गराइसक्नुपर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेहरुलाई क्रमशः १५ हजार रुपैयाँ, १० हजार रुपैयाँ र ५ हजार रुपैयाँसहित मेडल तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ। यस्तै, सान्त्वना हुने ७ जना प्रतियोगीहरुलाई प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान गरिनेछ । प्रतियोगिता आयोजना गर्न १ लाख रुपैयाँ खर्च हुने आयोजकको अनुमान रहेको छ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
८ नम्बर वडा कार्यालयको सूचना

व्यक्तिको कानुनी पहिचान र राज्यबाट प्रवाह हुने विभिन्न सेवा प्राप्तिका लागि जन्म, मृत्यु, बिवाह, बसाइँसराइ र सम्बन्ध विच्छेद लगायतका व्यक्तिगत घटनाहरु, घटना घटेको ३५ दिन भित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौँ/ गराऔँ ।

रामकृष्ण थापा
वडा अध्यक्ष तथा
८ नम्बर वडा कार्यालय परिवार

VACANCY ANNOUNCEMENT

MIHM
MEGHA INSTITUTE OF HOTEL MANAGEMENT
The art of meeting your highest expectations

Positions: Receptionist/ Marketing staff/ Accountant (Only female candidate can apply)
Location: Megha Institute of Hotel Management, Hetauda-4, Sheetal Mahal Bhavan.
Employment Type: Full-time

About Us:
Megha Institute of Hotel Management *is a leading institute dedicated to providing high-quality hospitality training, including Diploma in Culinary Arts, Barista, Sushi, Bakery, Bartender, Waitstaff, Housekeeping, Naan-Tandoori, and other cooking courses. We are looking for a dynamic and professional Receptionist, Marketing staff and an Accountant to manage operations and to support our administrative team.*

Requirements:
- *Minimum +2 levels completed (Priority for Hotel Management graduates).*
- *Proficiency in MS-Word, Excel, and Photoshop.*
- *Strong communication skills in both Nepali and English.*
- *Basic accounting knowledge (billing, record-keeping, cash handling).*
- *Pleasant personality with a customer-friendly attitude.*

Responsibilities:
- *Greet and assist students, visitors, and staff.*
- *Handle phone calls, emails, and inquiries professionally.*
- *Maintain student records, registrations, and course schedules.*
- *Perform basic accounting tasks (fee collection, record maintenance).*
- *Assist in preparing promotional materials using Photoshop.*
- *Support the management team in daily administrative tasks.*

Benefits:
- *Attractive salary based on experience.*
- *Professional growth opportunities.*

How to Apply: *Interested candidates can visit our office for direct application with their updated CV and a recent photograph.* **Application Deadline: 2081/10/28.**
For more details, contact us: 057-524042

Join us and be a part of a dynamic hospitality training institute!

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

ELISA, CLIA तथा फुल्लि अटोमेटेड मेसिनद्वारा रगतको स्पेसल जाँचहरु गरिन्छ ।

Papcytology
-थाईराईड
-क्यान्सर
-रक्तअल्पता
-वाथरोग
-बाँझोपन
-भाइरस सम्बन्धी सम्पूर्ण परीक्षण गरिन्छ ।

साथै रगत, दिसा, पिसाब, पिप कल्चर समेत गरिन्छ ।

(HRL)

खुल्ने समयः विहान ७:00 बजेदेखि बेलुका ७:00 बजेसम्म

सञ्चालनको छोटो अवधिमै हाम्रो सेवालाई विश्वास गर्दै सेवा गर्ने अवसर दिनुहुने सम्पूर्ण सेवाग्राहीप्रति आभारसहित अब प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार सुगर जाँच निशूल्क र चौथो शनिबार थाइराइड जाँचमा ५0 प्रतिशत छुट हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

थप जानकारीको लागि HRL

हेटौंडा रिफरेन्स ल्याबरोटरी

हेटौंडा-१, भिन्तुनापथ सम्पर्क फोन नं.: ०५७-५२०४५७

समृद्धि प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, ठेगानाः हेटौंडा-४, अजरअमररोड, ०५७-५२६८३०, Email:sambridhasamaj@gmail.com, website:www.samriddhasamaj.com, प्रबन्ध निर्देशकः रोजिना श्रेष्ठ, सम्पादकः सुरेश श्रेष्ठ