



भाषा...

अस्पताल उदयपुरा सामान्य उपचारपाली भोरडको विराटनगरस्थित न्युरो हीम्पिटल रेफर गरिएको छ ईलाम सुर्योदय नगरपालिका ९ का ४० वर्षीय रेणुका गौतमको नाकमा चोट लागेको छ उनको अवस्थामा भने सामान्य छ। रेणुकाकी १५ वर्षीय छोरा अनुष्म आचार्यको हात र अनुष्मरामा चोट लागे पनि अवस्था सामान्य छ। रेणुका शिवसताती नगरपालिका १ का ३० वर्षीय निर्देश भट्टार्इको दाहिने हात, अनुष्मरामा चोट लागेको छ उनको अवस्था बोल्न सक्ने छ भने उनको बहिरी १४ वर्षीय निकिता भट्टार्इको हात खुडामा सामान्य चोट देखिएको छ सुसारी बराहक्षेत्र नगरपालिका ५ बस्ने ३९ वर्षीय थीम्कुमार खत्रीको दाहिने हात र छातीमा चोट लागेको छ उनको अवस्थामा पनि बोल्न सक्ने रहेको उदयपुर प्रहरीले जेनाएको छ भाषा मैची नगरपालिका वडा नम्बर १० धुलावारीकी ३९ वर्षीय भारती कार्कीको दाहिने खुडामा चोट लागेको छ दुर्घटना भएको गाडीमा सावर १२ वर्षीय बालक संयम कार्की भारतीको छोरा हुन्। मोरड पथरी नगरपालिकाका १४ वर्षीय निर्जलाको दाहिने खुडामा चोट लागेको छ ललितपुर गोदावारी नगरपालिका ११ बस्ने ४७ वर्षीय विजय तामाङ्गो दुबै हात, दाहिने खुडामा चोट लागेको छ पौँच्वर फिरिम नपा ६ का ७२ वर्षीय बलवीर विक्रमको खुडा र अनुष्मरामा चोट लागेको छ भाषा धुलावारीका २७ वर्षीय अन्जु पोख्रेलको बायाँ हात, खुडामा चोट लागेको छ उनी बोल्न सक्ने अवस्थामा रहेकी छन्। धनुकुटा सागुरीगढी गाउँपालिका ६ का १८ वर्षीय रोशन राईको दुबै खुडामा चोट लागेको छ भाषा कन्काई नगरपालिका ४ बस्ने ३४ वर्षीय प्रिनिश श्रेष्ठको दुबै खुडामा चोट लागेको छ त्यसै भक्तपुर सूर्यीवनायक नगरपालिकाका देवी दाहालकी छोरी ८ वर्षीय आराध्या दाहालको खुडा र निधारमा चोट देखिएको छ।

**एक्सेल डेवलपमेन्ट बैंक लि.**  
Excel Development Bank Ltd. — नेपाली सार्वजनिक नायोन्पार्टन (Your Local Partner)  
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'स' वर्गको इजाजतप्राप्तात संस्था (पौध विल्ला कार्य सेत्र भएको)

**निक्षेपउपर हकदावाई सम्बन्धित ३५ दिने सूचना**

कोशी प्रदेश, ईलाम जिल्ला, देउमाई न.पा वडा नं.-०२, स्थायी ठेगाना भई हाल ईलाम जिल्ला, देउमाई नगरपालिका वडा नं.-०२, बस्ने श्री लाल बहादुर लिम्खुका नामी श्री चन्द्र बहादुर लिम्खुका छोरा अमिका लिम्खुको मिति २०८०/०५/२९ गते मृत्यु भएकाले निजका नाममा यस बैंकको शाखा कार्यालय मंगलबारेमा रहेको बचत स्थाता नं. ०१६०१००१२२६६२००००१ मा रहेको निक्षेप रकम भुकामी तथा नामसारी गरी पाँऊ भनी मृतकी श्रीमती मनिता राईले मिति २०८०/०६/२३ मा यस बैंकमा निवेदन दिनु भएको हुँदा उक्त निक्षेप रकमउपर निज निवेदकबाहेक अन्य कसैको हकदावाई भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैतिस) दिनभित्र सबूत प्रमाणासहित सम्बन्धित शाखामा हकदावाई गर्नुहोस् यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। उक्त म्यादभित्र हकदावाई गर्न नआएपा बैक तथा वित्तीय सस्था सम्बन्धी ऐन २०७३ बमोजी हुने तथा उल्लेखित म्यादभित्र रिपैवर्क हकदावाई गर्न नआएपा पछि कुनै उजुर नलाग्ने व्य्वेषण समेत यसै सूचनाद्वारा सम्बन्धित संवेदा जानकारीका लागि सुचित गरिएको छ।

शाखा कार्यालय, मंगलबारे, ईलाम  
फोन नं. ०२९ ४००९५०

## होण्डा दशैं तिहार अफर

HONDA साथ साथ



यो दशैं SCRATCH CARD मार्फत जीत्नुहोस् ९० लाख सम्मका नगद उपहार

SCRATCH UPTO 10,00,000/- + CHOOSE YOUR SCHEME (ANY ONE)  
ADDITIONAL SCRATCH UPTO 10,000/-  
5 YEARS AMC WORTH 12,500/-\*

**कपुरी मोटोकर्प** बितामोड ४, भद्रपुर रोड, भाषा  
फोन: ०२३-५३०८५२, फो: ८८०२६००५३७, ८८०२६००५४८

**बिता (सेप्टी तथा ढल सफाई)**

बितामोड, भाषा



सेप्टी तथा ढल सफाई गर्ने परेमा  
हावालाई सम्भवनहोस्।  
पहाडी क्षेत्रमा पछि सेवा उपलब्ध छ।

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**बन्दीविकास पुस्तकालय परिवार**  
भद्रपुर, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**कालिका टि इस्टेट परिवार**  
भद्रपुर, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**चन्द्रगढी टि इस्टेट परिवार**  
चन्द्रगढी, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**अध्यक्ष :**  
वशिष्ठ अधिकारी

**राष्ट्रसेवक सहकारी संस्था लि. परिवार**  
चन्द्रगढी, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**एसियन प्लाइउड उद्योग परिवार**  
भद्रपुर, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**अध्यक्ष :**  
केदार पोखरेल

**नेपाल निजामती कर्मचारी संगठन परिवार**

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**सचिव :**  
दुर्योधन कार्की      **अध्यक्ष :**  
चुडामणि मैनाली

**भाषा सामुदायिक बचत तथा ऋण संस्था लि. परिवार**  
भद्रपुर, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**पशुहाट पटके कर संकलन परिवार**  
भद्रपुर, भाषा

महान चाड बडादशैं, दिपावली, नेपाल सम्बत् तथा छठ पर्वको अवसरमा देश विदेशमा रहनुहोने सम्पूर्ण नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दिघायुको कामनासहित हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

**सचिव :**  
टिकाराम उप्रेती      **अध्यक्ष:**  
हरि गौतम

नव सञ्चार गृह प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा नव सञ्चार अफसेटमा मुद्रित। कार्यालय : भद्रपुर बस स्टेप्ट परिचम, गजुरमुखीटोल, बितामोड (भाषा) | फोन नं.: ०२३-५४३८२० | ईमेल : pratidin65@gmail.com | अध्यक्ष : युवराज दाहाल | सम्पादक : इन्द्रसिंह राजवर्षी



सम्पादकीय

## संक्रमित मासु नखाओं

मासु एक पौष्टिक आहार हो, जसमा १५ देवि २० प्रतिशत प्रोटीन पाइन्छ। यसमा जिक्र, शिटिनिं 'वी', पॉटेसियमजस्ता तत्व पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी तत्व हामी शरीरलाई अत्यावश्यक तत्वहरू हन्। तर, यसका बाबजुद मासुले थेरै किसिमका रोग पनि निष्पत्त्याउँछ। हावडे विश्वविद्यालयमा भएको एक अध्ययनअनुसार दैनिक रातो मासुको सेवनले मुझे रोग र च्यानसरको सम्भावना बढाउँछ। मासुमा भएको पोषक तत्वले हामी शरीरमा अवश्यक पोषक तत्वको अभाव पूरा गर्छ। तर, मासु खाँदा ठिक्क र मज्जाले पाकेको मात्र खानुपर्छ, अन्यथा विरामीसेवत पनि सकिन्छ।

जद्यान माल्हेण्टे एक दिनम २ सय ५० ग्रामसम्म मासु खानु राम्रो मानिने चिकित्सकले बताएका छन्। बढी मासु खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिनै र थेरै दिनसम्म फिजमा राखेको, भटेको वा सुकूटी बनाएर राखेको मासु पनि थेरै खानुपर्दैन।

यसरी राखिएको मासमा संक्रमित होइ जेतिम थेरै हन्छ। मासुको सेवनमा जथावारी गर्ने र होसियारी नञ्चपनाउने हो भने अस्वस्थ मासुको चिकित्सकले बताएका छन्। बढी मासु खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिनै र थेरै दिनसम्म फिजमा राखेको, भटेको वा सुकूटी बनाएर राखेको मासु पनि थेरै खानुपर्दैन।

यसरी राखिएको मासमा संक्रमित होइ जेतिम थेरै हन्छ। मासुको सेवनमा जथावारी गर्ने र होसियारी नञ्चपनाउने हो भने अस्वस्थ मासुको चिकित्सकले बताएका छन्। बढी मासु खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिनै र थेरै दिनसम्म फिजमा राखेको, भटेको वा सुकूटी बनाएर राखेको मासु पनि थेरै खानुपर्दैन।

यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। मासुबाट विभिन्न किसिमका रोग सर्न सकिन्छ। ती रोगमध्ये 'इकोलाई', 'साल्वोनेला', 'पर्जिवी (फिते जुका)', 'टोकसोल्पामोरिस', 'जिराईयासिस', 'नोरोभाइरस'जस्ता रोग सर्ने जारीम हुन्छ।

मासु किने पसल सफागरे राखेको छ कि छैन हेँ, मासु काटदा र समाँदांदा मासु तक्को जस्तो हुन नहुन, मासु फिजमा भएरारण गरेको हुन्नपै, मासु हल्क गुलावी तथा हरीयो याजी रडको हुन नहुन र असाधारण गन्ध नाराएको हुन्नपै हुन्छ।

यसका लागि राम्रारी पाखलाको र राम्रारी पाकेको, काँचो मासु (कचिला) र पोलेको मासु (छिल्यालो)को प्रयोग सक्तेसम्म नार्ने, खुला राखेको र बासी मासु खानाने र फिजमा लामो समयसम्म भएरारण गरेर राखिएको मासु पनि सक्तेसम्म नार्नुपर्छ। मासुलाई सकारात्मका गरी राम्रारीसंग पकाएर खाएमा मासुजय्य रोगको संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ। हामीले सक्तेसम्म पोलेको मासु खानुपर्दैन। साधारण तरिकाले एकाएको वा उमालेको मासु स्वास्थ्यकर मानिन्छ।

मध्यमेह, उच्च रक्तचाप, मिर्गालाको समस्या, कोलेस्ट्रोलगायतका समस्या भएको व्यक्तिले बासी नभएको मासु र उसिनेको मासुमा थोरै जिक्राको थुगो र कागती राखेर खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ। मासु खाएपछि एकै ठार्मा बन्सुहैन, मासु खाएपछि हल्का व्यायाम गर्नुपर्छ।



• नेम्बु सुवेदी 'प्रधान'

याहाँगमाना दसैं भित्रिसकेको छ।

चर्चा पनि दसैंकै कै, कहाँ सुन जाने, कै गर्ने, अनि बिदा करसी बिताउने?

सबैमा एउटा विषय साफा हुन्छ-खुसीयाली। मालश्रीको धूनसाँगै रेडियो र टेलिभिजनहरूले पनि दसैंसँग सम्बन्धित कार्यरत कार्यसाहित रोगहरूको तलबमा एक महिनाको थाप दिने चलन छ। पारिवारिक खाँचोलाई समेत रोजगारीहरू

संवेदनशील भएर हेर्छन्। घर छाडेर देशभित्र वा बाहिर रोजगारीमा रहेकाहरू मिलेसम्म आएँ आउँछन् नभए थेरथोर पैसा वा सामान पठाउँछन्। यसरी

हेर्दै चाडबाट मनाउँदै गरेको कुरै पनि परिवारको आर्थिक अवस्था दसैंकै बेला प्राप्त गर्ने र खर्च गर्ने दुवै उच्च हुन्छ।

बचत गरेको रकम पनि खर्च हुन्छ। पालेर राखेको खसी, बोका, कुखुरा, सुँगुरा आदि पनि यसी बेला किनबेच हुन्छ। आफूले पालेको गाईवस्तुलाई खुगाउन खाँससमेत दरीलाई भनेर जोगाउने चलन गाउँयरितर छ। आर्थिक अवस्था कामजोर भएका व्यक्तिलाई दसैंकै बेला सक्नेले महोयोग गर्ने चलन पनि छ।

सहरमा सरसफाइमा सलमन संस्थाका कर्मचारीले दसैंलाई भनेर छुट्टीहरू लाईनमा उपर्युक्त भएको हुन्छ। दसैंकैको मौलिकता भनेकै भेटाहारसहितको उपर्युक्त भएको हुन्छ।

दसैंकै बेला बजारमा विभिन्न कम्पनीले आपाना उत्पादन बजारमा ल्याउँछन्।

साहित्यकार तथा लेखकहरूले नयाँ पुस्तक प्रकाशन गर्नुँ। चलचित्र निर्माताहरूले नयाँ चलचित्र प्रदर्शनीमा ल्याउँछन्। त्यति मात्र होइन, दसैंकै बेला तुगाटाटो किन्ने, अलि मिठो मसिनो खाने र आफन्त भेट्न भाले जस्ता क्रियाकालापले पनि बजारलाई चलायामान बनाउँछ। यस्तो परिवेशले दसैंमा रामालो थाउँ। सरदै रुखलुले सफा आकाश र हरियालीयुक्त धर्थार्थी सबैका मनमा उपर्युक्त भएको हुन्छ।

दसैंकै बेला बजारमा विभिन्न कम्पनीले आपाना उत्पादन बजारमा ल्याउँछन्।

यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, कोलेस्ट्रोल बढने तथा स्तन क्यान्सर होने सम्भावना पनि थेरै हन्छ। तेपालमा भने मासुबाट जुका पर्ने र व्याकटेरिया संक्रमण हुने बढी पाइएको छ। कहिलाकाही 'बढेर फल' जस्ता भाइरल रोगहरू पनि आउँछन्। मासु खानालाई फुड पौडिनिहरू खानाका कारण हुने विवाकता भई अस्पताल धारनेहरूको संचाय हामी मुलुकमा थेरै छ। यसका साथतामै थेरै मासु खानाले हामी कम्जोर होइ, आशाइटिस जोनीसम्बन्धी रोग हुने, क

