



# नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



निर्देशक तथा अभिनेता निश्चल बस्नेत राजनीतिप्रति चासो राख्छन् । यसैले उनका फिल्ममा कुनै न कुनै रूपमा राजनीतिक जोडिएको हुन्छ । उनी निर्देशनमा फर्किएको फिल्म 'दिमाग रसाब' पनि राजनीतिक पृष्ठभूमिमा केन्द्रित भएर बनेको छ । यस्तैमा उनकी श्रीमती तथा अभिनेत्री स्वस्तिमा रसकाले निश्चल राजनीतिमा आउन सक्ने संकेत गरेकी छन् । निश्चल 'सेलिब्रिटी निर्देशक' हुन् । यसैले हरेक पटकको निर्वाचनमा उनलाई विभिन्न राजनीतिक दलले चुनाव लड्न प्रस्ताव गरेको बताइन्छ ।

### आजको विचार...



दसैंको...  
(दुई पेजमा)

रत्न प्रजापति

आजभोलि धेरै कलाकारहरूले वैकल्पिक पेशा सुरु गरेका छन् । यस्तैमा, फिल्म 'कृ'बाट अभिनेत्रीको रूपमा डेब्यू गरेर बलिउड प्रवेशका लागि मुम्बईमा संघर्षरत अदिति बुढाथोकीले पनि व्यवसाय थालेकी छन् । उनले काठमाडौंको टांगाल (माटमटेनी)मा 'तुरण्य नेपाल' नाममा बुटिक सञ्चालनमा ल्याएकी हुन् । केही हप्ताअघि बुटिकका लागि फोटोसुट गर्न उनी भारतबाट नेपाल आएकी थिइन् । यो बुटिकको इन्स्टाग्राममा उनले साडी र कुर्तीमा फोटोसुट गरेका तस्वीरहरू भेटिन्छन् ।

तर्ष २८ अंक ९५ २०८० कार्तिक ३ गते शुक्रबार 20 October 2023, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### सक्षिप्त समाचार

## डोजरको ठक्करबाट बृद्धको मृत्यु

गुल्मी, कार्तिक २/गुल्मीमा डोजरको ठक्करबाट एक बृद्धको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा रेसुङ्गा नगरपालिका-१४ का ९२ वर्षीय कृष्णबहादुर सुनार रहेका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक डिल्लीनारायण पाण्डेका अनुसार लु १ का ५०२४ नम्बरको डोजरले पैदल यात्रु सुनारलाई ठक्कर दिएको हो ।

रेसुङ्गा-१४ टारनेटा-टापु जोड्ने मोटरबाटो मर्मत गर्ने क्रममा डोजरको ठक्करबाट बुधबार सुनार सख्त घाइते भएका थिए । उनको घटनास्थलमै ज्यान गएको प्रहरी नायब उपरीक्षक पाण्डेले बताए । प्रहरीले डोजर चालक पाल्पाको माथागडी गाउँपालिका-७ का कृष्णबहादुर लामिछानेलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । सुनारको शव सदरमुकाम तम्घासस्थित अस्पतालमा राखिएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । -रासस

## गृहमन्त्री श्रेष्ठ अस्वस्थ

पाल्पा, कार्तिक २/उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठ अस्वस्थ भएपछि अस्पताल भर्ना भएका छन् । चीनको भ्रमणमा रहेका उनी बुधबार छातीमा समस्या देखिएपछि बेइजिङस्थित पेकिङ युनियन मेडिकल कलेजमा भर्ना भएका हुन् ।

उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठलाई सामान्य खालको हृदयाघात भएको बताइएको छ । उनको छातीमा स्टेन्ट राखिएको छ । अहिले उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठको स्वास्थ्य अवस्था खतरामुक्त रहेको अस्पतालले जानकारी दिएको उनको सचिवालयले जनाएको छ । श्रेष्ठलाई २४ घण्टे निगरानीका लागि सघन उपचार कक्षामा राखिएको छ । उपप्रधानमन्त्री श्रेष्ठ चिनियाँ समकक्षीको निमन्त्रणमा चीन भ्रमणमा गएका थिए ।

# पाल्पामा नयाँ नोट लिन सर्वसाधारणलाई सास्ती वाणिज्य बैंकमा भीड, अन्य बैंकले दिएनन्

### रामचन्द्र रायमाझी/कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, कार्तिक २/दसैंका लागि नयाँ नोट साट्न राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक तानसेनस्थित शाखामा पुगेका तानसेन-५ कैलाशनगरका दिपक अधिकारीले ३ घण्टा कुरेर नयाँ नोट पाए । बिहीबार विहान बैंक पुगेका उनले नयाँ नोट साट्न विहानभर लाइन बस्नुप्यो । 'विहान १० बजेदेखि लाइन बस्दा दिउँसो १ बजे मात्र नोट हात पयो,' उनले भने, 'सास्ती खेपेरै भए पनि नयाँ नोट हात पयो, त्यसैमा खुसी छु, अन्य बैंकमा जाँदा नयाँ नोट नपाएर यहाँ आएका हुँ, यस पटक नयाँ नोट पाउँदैन कि भन्ने चिन्ता थियो तर पाए खुसी छु ।' तानसेनकै मिना खत्रीले पनि नोट साट्नको लागि अत्यासलाग्दो भिडभाड लाइन लागेरै नयाँ नोट पाइन् । 'नयाँ नोट पाउने आशामा तीन घण्टा लाइन लागे, निकै कठिन भयो, पहिले पहिले त यस्तो हुँदैन थियो, अहिले पाउनु दुख पाइयो' खत्रीले भनिन् । अधिकारी र खत्रीले मात्र होइन नयाँ नोट लिन पुग्ने अधिकांसले सास्ती भोग्नु परेको छ । राष्ट्र बैंकले वाणिज्य बैंकहरूबाट मात्र नयाँ नोट साट्ने व्यवस्था गरेकाले सर्वसाधारणलाई नोट साट्न सास्ती भएको हो । यस पटक अन्य बैंकहरूले नोट साट्न नपाएपछि एउटै बैंकबाट लिनुपर्दा सर्वसाधारण नागरिकको अत्याधिक भिड लागेको छ । राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकले बुधबारदेखि मात्र नोट साट्ने काम थालेको हो । जहाँ विहानैदेखि नयाँ नोट साट्न सर्वसाधारणको बाक्लो भीड लाग्ने गरेको छ । लामो लाइनमा बसेका सर्वसाधारणलाई नयाँ नोटका लागि घण्टौं कुनैपदा सास्ती भोग्नु परेको छ । दसैंको बेला टीका लगाउँदा दक्षिणा आदान-प्रदान गर्न नयाँ नोट प्रयोग गर्ने चलन छ । जसका कारण प्रत्येक दशैँमा नोट साट्नेहरूको ठूलो भीड लाग्ने



गर्छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले घटस्थापनाको दिनदेखि नै सर्वसाधारणको लागि १८ हजार ५ सयका दरले नयाँ नोट दिने भनिए पनि पाल्पामा कार्तिक १ गते देखि वाणिज्य बैंकबाट मात्र नयाँ नोट वितरण गरेपछि नयाँ नोट नपाएको भन्दै सर्वसाधारण आक्रोशित समेत हुने गरेका छन् । नेपाल राष्ट्र बैंकले एक महिना अघिदेखि नै सार्वजनिक रूपमा सञ्चार माध्यमबाट १८ हजार ५ सयका दरले नयाँ नोट वितरण गर्ने जानकारी गराए पनि जिल्लामा भने पर्याप्त नोट नपठाउँदा जनताले सास्ती भोग्नु परेको छ । पाँच/छ घण्टा देखि लामो लाइन बस्दा समेत कतियले नयाँ नोट नपाउँदा दुःखी भएका छन् । 'नयाँ नोटको लागि कार्तिक १ गते चार घण्टा लाइन बसियो, आज सकियो भोलि आउनुस् भन्नुभयो, दोस्रो दिन पनि नयाँ नोटको

लागि विहान ८ बजेदेखि लाईनमा बसेको तर पर्याप्त मात्रामा नयाँ नोट नपाएर रिक्त हात फर्किनु पयो' तानसेन ४ का बोधराज ढुङ्गनाले भने । गाउँ-गाउँबाट मानिसहरू नयाँ नोटको लागि सदरमुकाम धाउँदा समेत नपाएको बगनासकाली-९ की शोभादेवी बस्यालले बताइन् । सबैलाई नयाँ नोट भए खुसी हुन्छन्, केटाकेटीदेखि बुढा बुढीसम्मको रोजाइ नै नयाँ नोट हुने गरेको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-६ का सुमन थापाले बताए । नयाँ नोटको लागि लाईन लागे पनि बैंकबाट सकियो भनेपछि रिक्त हात फर्किएको थापाले बताए । राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पाका शाखा प्रमुख माधव पौडेलले भने जनतालाई रिक्त हात फर्किन नपरोस् भनि व्यवस्थित रूपमा नोट वितरण गर्दै आएको बताए । उनले भने 'हामीसँग भएको सिमित कर्मचारीको बापजुत पनि

बैंकमा आउने ग्राहकलाई नोट दिएर पठाउने गरेका छौं ।' राती ११ बजे सम्म कर्मचारी बसेर नोटहरू मिलाएर पाँच/पाँच हजारका प्याकेट बनाएर सर्वसाधारणहरूलाई वितरण गरिदै आइएको प्रमुख पौडेलले बताए । नयाँ नोट जनताले प्रशस्त नपाए पनि सुकिलो मुकिलो नोट भने चाहे अनुसार वितरण गरिएको उनको भनाई छ ।

राष्ट्र बैंकले नयाँ नोट, सुकिला मुकिला नोटहरू प्रशस्त मात्रामा बैंकहरूमा पठाएको दावी गरेको छ । नयाँ नोटसँगै सुकिला मुकिला नोटहरूको पनि प्रयोग बढाउन विगतका वर्षहरूमा भन्दा यो वर्ष वितरण प्रणाली परिवर्तन गरिएको नेपाल राष्ट्रबैंकले जनाएको छ । नयाँ नोट राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकबाट र सुकिला नोट सबै बैंकबाट वितरणको व्यवस्था मिलाएको नेपाल राष्ट्र बैंक भैरहवाका सहायक

# दसैंमा चङ्गा उडाउने संस्कृति हरायो

रामपुर (पाल्पा), कार्तिक २/दसैंका बेला चङ्गा उडाएर रमाइलो गर्ने जमात हिजोआज देखिँदैन । दसैंको चहलपहल



सुरु भएदेखि घरपरिवार, आफन्त, साथीभाइ जम्मा भएर आकाशमा चङ्गा उडाएर मनोरञ्जन गर्ने चलन अहिले हराउँदै गएको छ । विभिन्न रङरोगनले सिँगारिएका बस्ती, बाटो, घर वरपर सरसफाइले सुन्दर बनेका गाउँबाट आकाशमा चङ्गा उडाउँदा दसैंको रमझम बढाउने गरेको लेखनाथ शर्मा मरासिनी बताउँछन् । 'चाडपर्वमा सबैसँग जमघट हुने, गाउँघरदेखि टाढा भएका आफन्त, परिवार, साथीभाइ

भेटघाटको समयमा चङ्गा बनाएर कसले माथि पुऱ्याउने भन्दै आकाशमा उडाउँदा चाडपर्वको उमङ्ग बढाउँथ्यो, अहिले त चङ्गा उडाउने गरेको देखिँदै छैन, उनले भने । खुला आकाशमा चङ्गा उडाउँदा वातावरण नै सुन्दर बन्थ्यो । नयाँ पुस्तामाथि दसैंमा चङ्गा उडाउने संस्कृतिको जानकारी नै छैन । पुरानो संस्कृतिलाई अनुशरण गर्दै हिजोआज भने केही विद्यालयमा तल्ला कक्षामा पढ्ने साना-साना बालबालिकालाई दसैंका बेला चङ्गा

बनाएर देखाउन थालिएको छ । खुला आकाशमा चङ्गा उडाउँदा गाउँमा निकै रमाइलो उत्साह छाउँथ्यो । मनोरञ्जन मात्रै नभई परिवारमा खुसी, साथीभाइबीचको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने गरेको सुदीप गैरे बताउँछन् । हिजोआज बढ्दो सूचना प्रविधिको विकासले आकाशमा प्रतिस्पर्धात्मक रूपमा चङ्गा उडाएर मनोरञ्जन लिने चलन कतै देखिँदैन । यस्ता पुराना संस्कृति लोप हुन पुगेका छन् । -रासस

## हार्दिक मंगलमय शुभकामना

हिन्दुहरूको महान् चाड विजया दशमी, शुभ दिपावली, छठ पर्व २०८० तथा नेपाल सम्वत् १९४४ को सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण श्रद्धालु भक्तजन, व्यवस्थापन समिति, शुभेच्छुकहरू साथै देश तथा विदेशमा रहनुहुने सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूमा सुख, शान्ति तथा समृद्धिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

दिलिप रायमाझी सचिव  
मोबिन्द बहादुर पोखरेल अध्यक्ष

पाल्पा भैरवस्थान मन्दिर व्यवस्थापन समिति परिवार  
रिब्दीकोट-४, पाल्पा

**सम्पादकीय**

**दसैको खानपिनमा ध्यान देऊ**

दसै नेपाली हिन्दुहरूको घर आगनमा आइपुगेको छ । आज दसैको छैठौ दिन हो । खास गरी दसै भन्ना साथै मनोरञ्जन र खानपान सँगसँगै जोडिने गर्छ । चाडपर्व मनाउने निहुँमा आफ्नो स्वास्थ्य बिग्रने खालका खाद्यवस्तु खानु हुँदैन । मिठो-मिठो खाने नाउमा विभिन्न विषादी हालेका तरकारी र फलफूल र अधिक मात्रमा मासु खानाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर गर्दछ । चाडबाड आयो कि जतिसक्थो बढी खाने भन्ने चलन नेपाली समाजमा छ । धेरै नखानु भन्ने सुझाव कसैले दियो भने पनि जवाफ आउँछ- 'दसै हो दसै दसैमा नखाए कहिले खाने ?' तर ख्याल गरौं जथाभावी खाँदा समस्यामा परिआउने । दसैका बेला मासुका परिकार र बढी चिल्लो भएका खाद्यवस्तुहरू खाने गरिन्छ । यस्तो खाँदा अझ बढी ख्याल गरौं । स्वास्थ्यको ख्याल नै नगरी मासुजन्य पदार्थ तथा चिल्लो पदार्थ बढी भएका परिकार सेवन गर्दा हृदयाघात, मस्तिष्कघात जस्ता रोग निम्तन सक्ने खतरा रहन्छ । यसकारण खानपानमा विशेष सजगता अपनाउन आवश्यक छ ।

मासुमा चिल्लो र कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढी हुने भएकाले मुटु तथा मिर्गौला रोगीहरूले खान नहुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । छालामा कोलेस्ट्रॉल र चिल्लोको मात्रा बढी हुने हुँदा सामान्य व्यक्तिले पनि छाला खान नहुने चिकित्सकहरूको सुझाव छ । उनीहरूका अनुसार आन्द्रामुँडी टाउकोको सेवन पनि हानिकारक हुन्छ । मासु सेवन गरिसकेपछि सागसब्जी, फलफूल, गेडागुडी, कागतीको सर्वतलगायत फाइबरयुक्त खानेकुरा खान सुझाव छ । खानपानसँग यस पर्वको विशेष प्रकारको सम्बन्ध हुनाले पनि अरुभन्दा यो चाडलाई फरकरूपमा हेरिन्छ । वर्षमा सबैभन्दा धेरै खर्च हुने चाडसमेत दसै हो । यो चाडमा मीठो-मीठो खान पर्ने, राम्रो-राम्रो लगाउन पर्ने प्रचलन भन्नु बढ्दै गएको छ । खाने, लाउने सन्दर्भमा मात्रै नभएर भेटघाट र भ्रमणमा समेत दसैलाई प्रयोग गर्ने संस्कारसमेत पछिल्ला दिनहरूमा विकसित भएको देख्न सकिन्छ । खानपानकै कारण स्वास्थ्यमा शीघ्र तथा दीर्घ असरहरू पर्ने भएकाले दसैको अवधिभरि खानपिनमा विशेष ध्यान दिऔं ।

**f Opinion @ Social Network f**

अपठ्यारो छ भन्दा जीवन सकिएको नसोचनुहोस्, यहाँ सुन्दर बिहानी आउन पनि ती अन्धकार रात कटाउनु पर्छ ।  
(धर्मगत शर्माको फेसबुक स्टार <https://www.facebook.com/Dharmagat>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shitalpatel](http://www.facebook.com/shitalpatel) मा लगन गर्न सक्नुहोस् ।

नवजन्मतनिका दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजन्मतनिका दैनिक  
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

**दसैको अर्थ-सामाजिक पाटोलाई नियाल्दा**



**रत्न प्रजापति**

*पछिल्लो समय सरकारले प्रदान गर्ने वृद्धभताले पनि ग्रामीण क्षेत्रका गरिब परिवारलाई निकै राहत प्रदान गरेको छ । मासिक चार हजारका दरले तीन महिनाको एकमुष्ट प्राप्त हुने बाह्र हजार रुपैयाँले गरिब परिवारलाई दसै मनाउन निकै सहयोग गरेको छ । त्यसैले वृद्धवृद्धाले पाउने त्यही वृद्धभताले पनि दसै मनाएकै छन गरिब जनताले । आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को पहिलो त्रैमासिक किस्ता वृद्धभता अहिले धमाधम वितरण भइरहेको छ । यसले ग्रामीण क्षेत्रका गरिब परिवारलाई दसै मनाउन निश्चितरूपमा मद्दत गर्नेछ ।*

बिसिदिनसक्ने तिनै गरिब नेपालीले नै बुझेका छन् दसैको महत्व, र तिनले जस्तै दुखमा पनि दसैलाई निरन्तरता दिइरहेका छन् । हुनेखाने वर्गलाई सधैं दसैजतिकै हुन्छ, हुँदाखाने वर्गलाई मात्रै हो दसै पर्छनुपर्ने । हुनेखानेहरूले सधैं मीठोमसिनो खाएकै हुन्छन् राम्रो लाग्ने हुन्छन् तर पनि एक छाक मीठोमसिनो खाएर र एक आड राम्रो लागेर तिनै गरिब नेपाली जनताले चाडपर्व र संस्कृतिलाई बचाउँदै आएका छन् । बरू हुनेखानेहरूले आफ्नो संस्कृतिलाई बिर्सदै गएका छन् र आयातित संस्कृतिलाई अँगालेर आफ्नो मौलिक संस्कृतिलाई ओझेलमा पारेका छन् । हुनेखानेले सधैं मीठोमसिनो खाने राम्रो लाउने तर हुँदाखानेले त्यस्तो गर्न नसक्ने हुँदा चाडपर्व भनेकै हुँदाखानेका लागि हो भन्ने भनाइमा केही हदसम्म सत्यता पनि छ । अरू बेला जेजस्तो खाल्नाए पनि दसैजस्ता ठूला चाडपर्वमा एक छाक मीठो खाने र एक आड राम्रो लाउने व्यवस्था जोसुकैले गर्छन् भन्ने मान्यता रहिआएको छ । यद्यपि त्यस्तो व्यवस्था कसरी गर्छन् भन्ने कुराचाहिँ ज्यादै सोचनीय छ ।

गरिब जनतालाई आफ्नो थोरै कमाइले दैनिक छाक टार्ने कि चाडपर्वका लागि जोहो गर्ने भन्ने समस्या छ । राज्यले धनी गरिब सबैलाई आर्थिक अवसरको समान वितरण गर्न नसक्दा त्यस्तो अवसरबाट बञ्चित अधिकांश जनताको जीवनस्तर कहालीलाग्दो छ । त्यस्तो परिवारमा दसैजस्तो ठूलो चाडपर्व आउँदा एक प्रकारको तनाव आएसकैं हुन्छ । हुनेखानेका घरपरिवारमा खुशियाली छाउँदा त्यस्तो हुँदाखाने घरपरिवारमा तनाव र उदासीमात्रै बढ्छ । त्यस्तो तनावले जीवनलाई समाप्त पार्नुपर्ने घटनाहरू समेत भएका छन् । राज्यले त्यस्तो घटना हुन नदिन आर्थिक अवसरलाई न्यायोचित रूपमा वितरण गर्नुपर्छ र हुँदाखानेलाई पनि हुनेखाने बन्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । अनि मात्रै संस्कृति र परम्पराको जगेनासँगसँगै समावेशी विकासको अवधारणाले मूर्तरूप लिनसक्छ । समाजमा हुनेखाने र हुँदाखाने वर्गको विभेद रहनुजेल समावेशी विकासको परिकल्पना नै गर्न सकिँदैन । दसैकै अवसरमा आफूति न्यून

र माग उच्च भइँदा बजारमा वस्तुको मूल्यवृद्धि पनि हुन्छ । त्यस्तो मूल्यवृद्धिको सबैभन्दा बढी असर पनि तिनै हुँदाखाने वर्गलाई नै पर्छ । सरकारको अनुगमन निकाय निष्पक्षी बनिँदा बजारमा मनपरी मूल्यवृद्धि हुन्छ । त्यसको मारले हुँदाखाने वर्गको क्रयशक्ति थप कमजोर हुन्छ । यसरी अपत्यक्षरूपमा दसैको आर्थिक लाभ व्यापारीवर्गले मात्रै प्राप्त गर्दछन् र दसै पनि उनीहरूलाई नै बढी लाग्छ । दसै आउनुअघि नै शहरबजारमा दसै आइसकेको हुन्छ र दसैको रौनक छाइसकेको हुन्छ । यसअर्थमा दसै सबैभन्दा पहिला शहरबजारका व्यापारीलाई लाग्छ, अनि त्यसपछि मात्रै सर्वसाधारणलाई लाग्छ । सर्वसाधारणमा पनि हुनेखानेलाई सबैभन्दा पहिला दसै लाग्छ, त्यसपछि मात्रै अरूलाई लाग्छ । सरसामानको जोहो गर्न र लत्ताकपडा किन्न शहरबजारका सपिङ मलहरूमा हुनेखानेहरूको भौड लाग्दा हुँदाखानेहरू चाहिँ बल्ल दसै मान्नका लागि सकेको जोहो गर्ने तर्भरमा हुन्छन् । हातहातमा लत्ताकपडा र सरसामानका पोका बोकेर सदस्यहरूले त्यही सपिङ मल वरिपरि अथवा बाटोमा नाङ्लो पसल थापेर बस्ने, मकै पोलेर बेच्ने, काँक्रो बेचेर बस्ने, भारी बोक्नेहरू, रिक्सा चलाउनेहरू, ठेलगाडा ठेल्नेहरूलाई गिज्याएजस्तो हुन्छ । अरू त्यसरी खुशीले रमाउँदै हिँडेको देखेर गरिबको कोटामा परेकाहरूले आफूलाई निकै सानो, पुङ्को र दुःखी महसुस गर्छन् । अरूका खुशीलाई टुलुटुलु हेरेर आफ्नो खुशीलाई सपनामा सीमित पार्न बाध्य हुन्छन् गरिबहरू । हुन त जसलाई दसै के तिहार ? अनि जसलाई त्रिशुलीको चिसो पानीमा आधा शरीर डुबेर फिकेको बालुवा बेचेर छाक टार्नुपर्ने बाध्यता छ, उसलाई पनि के दसै के तिहार ? दसैलाई दशको पर्यायको रूपमा लिने यस्ता जनतालाई साँच्चिकै रमाउँदै दसै मनाउने अवसर प्रदान गर्नका लागि राज्यले अब मुलुकको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा आमल

परिवर्तन ल्याउन साँच्चिकै 'आर्थिक क्रान्ति' नै गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यसका लागि उपयुक्त आर्थिक नीतिहरूको तर्जुमा गरी प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु, सुशासनमा जोड दिनु र आर्थिक समृद्धिमा जोड दिनु आवश्यक छ । साथै गरिबसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने राज्यका निकायहरूको कार्यसम्पादनलाई अझ प्रभावकारी बनाउनुपर्ने आवश्यकता पनि छ । किनभने हुँदाखाने वर्गलाई स्वरोजगार बनाएर उनीहरूलाई गरिबीबाट मुक्त गर्नसके मात्रै दसैजस्ता ठूला चाडपर्वका बेला कोही खुशी र कोही दुखी हुने अवस्था रहँदैन र कसैले कसैसामु सानो, पुङ्को र दुखी महसुस गर्नुपर्दैन । अनि कसैले पनि दसै आउँदा दशा आएको अनुभूतिले निराश हुनुपर्दैन । हुँदा खाने जनताले दुःखसुखम दसैका लागि सकेको जोहो गरिरहेका हुनेखानेका घरघरमा दसैको उपहार टक्याउँनेहरूको तार्ती लाग्छ । रक्सीका बोतलदेखि महँगो सारीका थान र पहाडबाट फिकाएको खसीदेखि विदेशबाट मगाएका गरगहनासम्म बोकेर ठेकेदार र व्यापारीहरू तिनै हुनेखाने शक्तिवालहरूका घरघरमा चाकरी बजाउन पुग्छन् । तर त्यसको मूल्य पनि उनी हुँदाखाने वर्गले नै चुकाउनुपर्छ । सरकार माफिया र दलालको इसारा र व्यक्तिगत स्वार्थमा चल्दा हुँदाखाने वर्ग कहिल्यै हुनेखाने वर्गमा परिणत हुन नसकेको अवस्था छ । सत्तास्वार्थ र भ्रष्टाचारमा चुल्मुम डबेर देशलाई बर्बाद पार्ने, अनि भाषणमा चाहिँ विकास र समृद्धिका कुरा गर्ने निर्लज्ज नेताहरूले आफू सम्पन्न र शक्तिशाली बनेर जनतालाई चाहिँ तन्म र कमजोर बनाएका छन् । थुप्रै स्रोत र सम्पदाले धनी र समृद्धिको सम्भावना बोकेको मुलुकलाई राजनीतिक गैरजिम्मेवारी र अकर्मण्यताले गरिब बनाइराखेको छ । त्यसैले वर्षमा एक पटक आउने दसैजस्तो ठूलो चाडमा पनि नेपाली जनता मन फुकाएर रमाउन सकिरहेका छैनन् । जातीय विभेदको कुराले प्रश्रय पाइरहेको वर्गीय विभेदको सवाल ओझेलमा परेका भएकै छ । हाम्रो समाजमा वर्गीय विभेद डरलाग्दो गरी बढेको छ । एकथरी धनीबाट भन्नु धनी हुँदैछन् । अर्कोथरी गरिबबाट भन्नु गरिब हुँदैछन् । त्यसैले गरिब अर्थात् हुँदाखानेका घरमा दसैका लागि मुक्तिद्वारा केही वस्तुको जोहो हुँदै गर्दा धनी अर्थात् हुनेखानेका घरपरिवारमा फजुल खर्च फवात्तै बढ्ने गरेको छ । त्यसरी हुने फजुल खर्चले थुप्रै गरिबहरूको कल्याण हुनसक्ने कुरामा भने कसैले ध्यान दिएका छैनन् । सरकारले पनि यस विषयमा केही सोचेको छैन । बलियाले कमजोरलाई उठाउन सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने सामाजिक सोचको अझै राम्रो विकास हुन सकेको छैन । हुनेखानेको घरपरिवारमा बग्ने मदिरोको खोलोलाई अलिकति कम गरेर थोरैमात्र रकम सामाजिक हितलाई सोचेर हुँदाखानेका गाउँठाउँमा प्रयोग गर्न सकियो भने त्यहाँ खानेपानीको व्यवस्था हुनसक्छ ।

**-इहिमालय टाइम्स डटकम**

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>पहिली कार्यालय</b>                 | ५४०२०९                                 |
| बुटवल ०९१-५४०२२२                      | मिमअस्पताल भैरहवा ०९१-५२०१९३           |
| स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४३०८३४६९        | मिसनअस्पताल पाल्पा ०५५-५२०१११, ५२०४८९  |
| बुटवल रामनगर ०९१-५४४१२३३              | परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०५५-५२०१२३    |
| भैरहवा ०९१-५२०१९९                     | पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०५५-५२०११४       |
| अर्घाखाँची ०५५-५२०१९९                 | लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयास ०५५-४११२०१ |
| गुल्मी ०५९-५२०१९९                     | पिचन्द्र परासी ०५८-५२०१८८              |
| परासी ०५८-५२०१९९                      | भैरहवा आँखा अस्पताल ०९१-५२०२६५         |
| तौलिया ०५६-५६००९९                     | अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०५५-५२०२५७   |
| पाल्पा ०५५-५२०५३६, ५२०१९९             | तम्घास जिल्ला अस्पताल ०५९-५२०१८८       |
| इप्लका रामपुर ०५५-६९१५१५              | तौलिया जिल्ला अस्पताल ०५६-५६०२००       |
| <b>अस्पताल कार्यालय</b>               | सिद्धार्थभाल महिला अस्पताल ०९१-५४४४४५  |
| लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०९१-५४५५७, ५४५५८ | बुटवल हस्पिटल ०९१-५४६४३२               |
| लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०९१-५४०२००     | लुम्बिनी नर्सिङ होम ०९१-५४२६४१, ५४२६४१ |

|   |   |
|---|---|
| रेडक्रेस बुटवल ५४१००४                   | रेडक्रेस अर्घाखाँची ०५५-४२०२९५, ४२०१९७    |
| लायस आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५       | रेडक्रेस गुमी ०८९-५२०१६३                  |
| मेडिटिक अस्पताल ५४९०२२                  | नेपाल परिवार नियोजन संघ ०९१-५४००८९        |
| कान्तिपुर टेपटल हस्पिटल ०९१-५४५८४०      | लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०९१-५४५१६४   |
| आँखा अस्पताल पाल्पा: ०५५-५२०३३३, ५२११९९ | नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९      |
| रामपुर अस्पताल: ०५५-४००५४               | सन्सेवा क्लब न्यार्मिलेन ९५५७०२९४६        |
| <b>उपभूक्तान.</b>                       | लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२०५८८        |
| रेटरी क्लब बुटवल ०९१-५४४६००             | बनगाई क्लब बनगाई ०५६-६९०१०२               |
| लियो क्लब अफ बुटवल ०९१-५४५८९३           | रेडक्रेस केव्ह ०९१-५७७०९९                 |
| रेडक्रेस भैरहवा ०९१-५२०२६३              | लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०५५-५२०६५०           |
| सुक्काई भैरहवा ०९१-५२६६७३, ९८४७०२२६४    | बुटवल जेसिस ९८४७१२९६४                     |
| परासी ०५८-५२०१९५                        | न्यू एक्टा क्लब तानसेन : ०५५-५२२२००       |
| रेडक्रेस पाल्पा ०५५-५२०६००              | परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७५      |
| रेडक्रेस तौलिया ०५६-५६००९५              | रामपुर टे.इन्स्टी.: ९८५७३६२२४७, ९८५७३६४५४ |

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>मेष</b> :     | व्यवसायिक क्षेत्रबाट लाभ हुनेछ । धनसञ्चयको अवसर प्राप्त हुनेछ ।      |
| <b>वृष</b> :     | आफन्त तथा मित्रवर्गको सहयोगले महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनसक्छ ।     |
| <b>मिथुन</b> :   | रौकिएका काम सुरु हुन सक्छ । महत्वपूर्ण क्षेत्रमा भ्रमण हुनसक्छ ।     |
| <b>कर्कट</b> :   | काम बिगानै अगाडि बढ्न सक्छन् । दौडधूप गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।          |
| <b>सिंह</b> :    | सजिलै अरूको मन जित्न सकिने । काममा सफलता हात पर्नेछ ।                |
| <b>कन्या</b> :   | लगानीको समय छ । आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसर जुट्नेछ ।     |
| <b>तुला</b> :    | जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ । विशेष सफलता हात लाग्नेछ ।          |
| <b>वृश्चिक</b> : | व्यस्त रहन पर्नसक्छ । प्रेमी/प्रेमिकाकाबिच खिन्तता बढ्नेछ ।          |
| <b>धनु</b> :     | फाइदा हुने समय छ । विपरीत वर्गप्रीति आकर्षण बढ्न सक्छ ।              |
| <b>मकर</b> :     | कसैलाई परदेशी घर फर्कने र रमाइलो वातावरण छाउनेछ ।                    |
| <b>कुम्भ</b> :   | यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । वाणीमा कुशलता आउने योग छ ।            |
| <b>मीन</b> :     | वैशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्नेछ । सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनसक्छ । |



# मिर्गौला, मुटु र दीर्घरोगीले खसीको मासु खानै हुँदैन ?

अहिले यसैपनि दशैंको माहौल सुरु भइसकेको छ । दशैंको प्रिय भोजन हो, मासु । त्यसमा पनि खसीको पक्क । तर, खसीको मासु खाने कि नखाने ? कतिपयमा द्विविधा हुन्छ । खासगरी मुटुको रोग भएका, कोलेस्टेरोलको समस्या भएकाहरू खसीको मासु खान डराउँछन् । पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञ डा. अवशेष भण्डारी भन्छन्, 'कुनै पनि रोगको लागि यो खानेकुरा खानै हुन्न भन्ने हुँदैन । जुनसुकै रोगमा पनि सबै कुरा खान मिल्छ तर सन्तुलन मिलाएर र उमेर अनुसार मात्रा मिलाएर चिकित्सकको सल्लाह अनुसार खानुपर्ने हुन्छ ।' खसीको मासुमा उच्च प्रोटीन, जनवारजन्य बोसो (एनिमल फ्याट)का साथै हाई कोलेस्टेरोल र हाई कार्बोहाइड्रेट पनि हुन्छ । यस्ता बोसोयुक्त रातो मासु अत्यधिक खोँदा विभिन्न रोग निम्त्याउन सक्ने उनी बताउँछन् ।



**मुटुरोग विशेषज्ञ डा. माधव विष्ट भन्छन्, 'सेतो मासुको तुलनामा रातो मासुमा बढी चिल्लो पदार्थ, बोसो र कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी हुन्छ । जुन धेरै खोँदा मुटुरोग तथा उच्च रक्तचापको जोखिम हुन्छ । किनकि मासुमा भएको बोसो रक्तनली वा धमनी साँघुरो बनाएर रक्तसञ्चारलाई प्रभाव पार्छ ।' रक्तसञ्चार राम्ररी हुन नपाएपछि मुटुमा चाप पर्छ र रक्तचाप एक्कासी बढ्छ । त्यसैले मुटुसम्बन्धी रोगी, उच्च रक्तचापका बिरामीलाई रातो मासु कम खान उपयुक्त हुने डा. विष्ट सुभाउँछन् ।**

मासु रातो र सेतो गरी दुई प्रकारको हुन्छ । खसीको मासुलाई रातो मासुमा राखिन्छ । मुटुरोग विशेषज्ञ डा. माधव विष्ट भन्छन्, 'सेतो मासुको तुलनामा रातो मासुमा बढी चिल्लो पदार्थ, बोसो र कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी हुन्छ । जुन धेरै खोँदा मुटुरोग तथा उच्च रक्तचापको जोखिम हुन्छ । किनकि मासुमा भएको बोसो रक्तनली वा धमनी साँघुरो बनाएर रक्तसञ्चारलाई प्रभाव पार्छ ।' रक्तसञ्चार राम्ररी हुन नपाएपछि मुटुमा चाप पर्छ र रक्तचाप एक्कासी बढ्छ । त्यसैले मुटुसम्बन्धी रोगी, उच्च रक्तचापका बिरामीलाई रातो मासु कम खान उपयुक्त हुने डा. विष्ट सुभाउँछन् । 'बहु यसको सट्टामा कुखुरा र हाँसको मासु खान सकिन्छ, उनी भन्छन् । मुटुरोग, फ्याटी लिभरको समस्या भएका व्यक्तिले सकेसम्म रातो मासु खान हुँदैन । यसमा भएको उच्च कार्बोहाइड्रेट र कोलेस्टेरोलले रोग अरु बल्झाउने सम्भावना हुने डा. भण्डारी बताउँछन् । रातो मासु धेरै खोँदा मोटोपन र कोलेस्टेरोल बढ्ने सम्भावना अधिक हुन्छ । मासु पच्ने कुरा उमेरमा पनि भर पर्छ । '२० वर्षको मानिसले धेरै खाए पनि त्यो सामान्य

हुन्छ । किनकि उसको मेटाबोलिज्म बलियो हुन्छ । तर ४० वर्षको उमेरमा बढी मासु खाएमा मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, प्यारालाइसिस र हृदयघातको जोखिम हुन्छ,' डा. भण्डारी भन्छन्, 'उमेर बढेसँगै मेटाबोलिज्म घट्दै जान्छ ।' खसीको मासु कसले खानुहुँदैन ? खसीको मासु पटकै खानु हुँदैन भन्ने नभएको डा. भण्डारी बताउँछन् । तर युरिक एसिडको समस्या भएकाले खसीको मासु कम खानु राम्रो हुने उनको सुझाव छ । 'किनकि खसीको मासुमा प्रोटीन र बोसोको मात्रा धेरै हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'युरिक एसिडको समस्या भएकाले प्रोटीन बढी सेवन गर्दा जीउ दुख्ने वा रोग अझ बल्झ्ने सम्भावना हुन्छ ।'

मिर्गौला फेल भएकाले पनि खसीको मासु कम खानु लाभदायक हुन्छ । मिर्गौलाको काम प्रोटीनलाई छानेर शरीरलाई चाहिने र नचाहिने कुरा छुट्टाउनु हो । यदि मिर्गौला फेल, भएका व्यक्तिको मिर्गौलाले प्रोटीन छान्न नसक्ने भएकाले दैनिक सीमित मात्रामा मात्र प्रोटीन खान डा. भण्डारी

सुभाउँछन् । यस्तै पायल्स, फिस्टुलाका बिरामीले कब्जियत गराउने खानेकुरा सकेसम्म कम खानुपर्छ । 'खसीको मासुमा बोसो र प्रोटीन बढी भएकाले गर्दा पचन समय लाग्ने गर्छ । यसले कब्जियत भएर दिसा गर्न समस्या हुनसक्छ ।

त्यसैले पायल्सको बिरामीलाई पनि मासु नखाने नै सल्लाह दिइन्छ,' डा. भण्डारी भन्छन् । यस्तै दीर्घरोगीले सकेसम्म खसीको मासु कम खानु राम्रो हुन्छ । किनकि यसमा धेरै फ्याट र प्रोटीन हुन्छ, जसले शरीरमा एसिड र शरीरलाई नचाहिने कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउँछ । खसीको मासुको विकल्पमा गेडागुडी, च्याउ, पनीर, तोफू, भटमास दुग्धजन्य पदार्थ (दूध, दही, चीज), फलफूल जस्ता प्रोटीनका साथै फाइबरयुक्त खानेकुरा सकिन्छ । तर मासुमा पाइने एनिमल फ्याटका लागि भने मासु नै खानुपर्ने डा. विष्ट सुनाउँछन् । यसमा पाइने भिटामिन बी-१२ अन्य खानेकुराले पूर्ति गर्न नसक्ने उनी बताउँछन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

# कपाल धेरै नै भर्न थालेको छ ? यसो गर्नुहोस्

आजकल मानिसहरू कपाल भर्ने समस्याले सताउने गरेका छन् । यस्ता समस्या हुने बित्तिकै मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका कपाल उपचार र कपाल हेरचाहका सामानहरू प्रयोग गर्न थाल्छन् । तर कहिलेकाहीं यसले फाइदाको सट्टा कपाललाई थप हानि पुऱ्याउन सक्छ । यसको कारण यसमा पाइने केमिकल हो जसले कपाललाई हानि पुऱ्याउँछ । यस्तो अवस्थामा कपालको समस्याबाट बच्न दहीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामी तपाईंलाई बताउँछौं कि दही हाम्रो स्वास्थ्यका साथै कपालको लागि पनि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पाइने एन्टि-ब्याक्टेरियल गुणले कपालबाट ब्याक्टेरिया, मृत छाला र डन्ड्रफ हटाउन मद्दत गर्छ । दहीमा पाइने तत्वले कपालको फोलिकल्सलाई मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ, जसले कपाल भर्ने समस्यालाई पनि कम गर्छ । यसका साथै यसको प्रयोगले कपाल पनि नरम र चम्किलो देखिन थाल्छ । आउनुहोस्, कपाल भर्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन दही प्रयोग गर्ने तरिका जानौं ।



**दही र प्याज :** कपाल भर्नबाट जोगाउन दही र प्याजको प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्याजमा सल्फर पाइन्छ जसले कपाल भर्ने मात्र नभई कपाल बढाउन पनि मद्दत गर्छ । यो मास्क बनाउनको लागि एउटा कचौरामा दुई चम्चा दही लिनुहोस् र त्यसमा ३-४ चम्चा प्याजको रस मिलाउनुहोस् । यी दुई चीजलाई राम्ररी मिलाएर कपालमा लगाउनुहोस् र लगभग ३० मिनेटसम्म छोड्नुहोस् । यसपछि माइल्ड स्याम्पुले कपाल धुनुहोस् । तपाईंले यो मास्क हप्तामा एक पटक लगाउन सक्नुहुन्छ ।

**दही र मेथीको दाना :** दही र मेथीको दाना पनि कपालको लागि लाभदायक हुन सक्छ । यसले कपाल भर्नबाट जोगाउन पनि मद्दत गर्छ, र यो उपाय कपालबाट डन्ड्रफ हटाउन पनि लाभदायक हुन सक्छ । यो मास्कको प्रयोगले कपाल लामो र बाक्लो बनाउन पनि मद्दत गर्छ । यो मास्क बनाउनको लागि एउटा कचौरामा २-३ चम्चा दही लिनुहोस् । यसमा २ चम्चा मेथीको धुलो हालेर राम्ररी मिलाउनुहोस् । अब यो पेस्ट कपाल र स्वयाल्पमा लगाउनुहोस् र बिस्तारै मसाज गर्नुहोस् र एक घण्टाको लागि छोड्नुहोस् । एक घण्टा पछि, हल्का शैम्पुले कपाल धुनुहोस् ।

-डिसी नेपाल डटकम

## वडा कार्यालयको अनुरोध

चाडवाडको समयमा खानपानमा ध्यान दिऊ त्यसैले,

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको आवश्यकताभन्दा बढी उपभोग नगरौं,
- काटेको वा पकाएको मासु तथा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं,
- सडेगलेको र गन्हाएको मासुजन्य पदार्थ उपभोग नगरौं,
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थसँग अन्य खानेकुराको सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं,

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली २०८० को शुभ अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपालीहरू, वडावासी तथा सेवान्नाहीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दिर्घायुको कामना गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
सागरमान महर्जन  
वडा अध्यक्ष एवं  
तानसेन नगरपालिका वडा नं. ६ परिवार  
तानसेन, पाल्पा

## वडा कार्यालयको अनुरोध

डेगुबाट बच्ने उपायहरू :

- बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेगु लाग्न सक्दछ ।
- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बालौं र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं ।

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली २०८० को शुभ अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपालीहरू, वडावासी तथा सेवान्नाहीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दिर्घायुको कामना गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
लक्ष्मी अधिकारी  
वडा अध्यक्ष एवं  
बगनासकाली गाउँपालिका वडा नं. ६ परिवार  
यम्घा, पाल्पा

बडादसैं २०८० को पावन अवसरमा  
हार्दिक मंगलमय शुभकामना  
विजया दशमी तथा शुभ दीपावलीको अवसरमा राजनीतिक दल, देश तथा विदेशमा रहनुभएका नेपाली आमाबुवा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तकहरूमा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
जगन्नाथ नेपाल सचिव  
मोहनलाल गैरे का.वा.अध्यक्ष  
नेकपा (एकिकृत समाजवादी) पाल्पा परिवार

बडादसैं २०८० को पावन अवसरमा  
हार्दिक मंगलमय शुभकामना  
विजया दशमी तथा शुभ दीपावलीको अवसरमा राजनीतिक दल, देश तथा विदेशमा रहनुभएका नेपाली आमाबुवा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तकहरूमा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
हिमालदत्त श्रेष्ठ समापति  
नेपाली कांग्रेस पाल्पा परिवार

**बडादसै २०८० को हार्दिक शुभकामना**

विजया दशमीको सुखद अवसरमा समस्त ग्राहकवर्म, व्यवसायी मित्र तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. मकबुल अली

**नारी फेन्सी फसल परिवार**

तानसेन-४, सिल्खानटोल, पाल्पा

हामीकहाँ: नारीहरूका सम्पूर्ण किसिमका कपडाहरू अर्डर अनुसार सुपब मूल्यमा पाइन्छ ।

**बडादसै २०८० को पावन अवसरमा**

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, सेवान्राही, यात्रुवर्म, व्यवसायीहरू तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

डिल बहादुर ढुङ्गाना  
अध्यक्ष

**श्रीनगर यातायात सेवा कम्पनी प्रा.लि. परिवार**

तानसेन, पाल्पा

**बडादसै २०८० को पावन अवसरमा**  
हार्दिक मंगलमय शुभकामना  
विजया दशमी तथा शुभ दीपावलीको शुभ अवसरमा दाजुभाइ, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक, तथा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरूमा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
प्रो. प्रेम दलामी मगर  
**रिमिका सप्लायर्स परिवार**  
विशालबजार, तानसेन, पाल्पा

**बडादसै २०८० को पावन अवसरमा**

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

हुमराज बस्याल सचिव  
सुरेश कर्माचार्य अध्यक्ष

**भवन तथा बाटो निर्माणकर्मी संघ परिवार**

तानसेन, पाल्पा

**बडादसै २०८० को पावन अवसरमा**

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, सेवान्राही तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

रुक्मागत शर्मा  
प्रोपाइटर

**संगम मेडिकल हल परिवार**

बडिज्ञानटोल, तानसेन, पाल्पा

**बडादसै २०८० को पावन अवसरमा**

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, ग्राहकवर्म तथा सम्पूर्ण नेपालीजनहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

मीम बहादुर श्रेष्ठ  
प्रोपाइटर

**श्री कृष्ण बेकरिज उद्योग परिवार**

तानसेन-७, बाँसटारी, पाल्पा

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना**

विजया दशमी, शुभ दीपावली, छठ पर्व २०८० तथा नेपाल सम्वत् १९४४ को अवसरमा सम्पूर्ण कार्यकारी समिति, उपसमिति, पदाधिकारी, सेयर सदस्यहरू, शुभेच्छुकहरू तथा देश विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनीमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवं दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

होमराज बस्याल सुदेश कर्माचार्य शिवचन्द्र खनाल  
कोषाध्यक्ष सचिव अध्यक्ष

**श्री नवोदित बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

तानसेन-१, मैरागाउँ, पाल्पा

(नोट: १३ औं वार्षिक साधारण सभा तथा ५ औं अधिवेशन कार्तिक १८ गते हुने भएकाले सम्पूर्ण सेयर सदस्यहरूलाई उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।)

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना**  
विजया दशमी तथा शुभ दीपावलीको शुभ २०८० अवसरमा सम्पूर्ण आमाबुवा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक तथा सम्पूर्ण महानुभावहरूमा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।  
शिव प्रसाद देवकोटा  
अध्यक्ष/अधिवक्ता  
प्रतिभा कानुनी परामर्श तथा सेवा केन्द्र  
परमानन्द बालवृद्ध कल्याण संघ नेपाल डेमोक्रेटिक पाल्पा परिवार  
तानसेन-६, पाल्पा

**बडादसै २०८० को शुभकामना**

विजया दशमीको शुभ अवसरमा देश विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली बुबाआमा, दाजुभाई, दिदीबहिनी, खेलकुदप्रेमी तथा शुभचिन्तकहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सुजन थापा मगर प्रणयविरुजंग राणा  
महासचिव अध्यक्ष

**पाल्पा जिल्ला फुटबल संघ परिवार**

तानसेन, पाल्पा

**हार्दिक मंगलमय शुभकामना**

नेपालीहरूको महान चाड विजया दशमी २०८० को शुभ अवसरमा शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, शिक्षासेवी तथा सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

पुस्करराज रेग्मी  
क्याम्पस प्रमुख

राजन प्रसाद पन्त  
अध्यक्ष

डा.राम प्रसाद शर्मा  
संरक्षक

**तानसेन बहुमुखी क्याम्पस परिवार**

तानसेन, पाल्पा