झुलेनी पोष्ट

www.jhulenipost.com

साप्ताहिक

वर्ष ८, अंक १३, २०७८ असौज २६ मंगलवार (Jhuleni Post Weekly) 28 Sept.2021 पृष्ठ ८, मुल्य रु. २०

झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

विज्ञापन प्रकाशनका लागि सम्पर्क

०८६-५९०४३६

कार्यालय :
प्यूठान न.पा.-४, बिजुवार

Email :
jhulenipyuthan@gmail.com

मगरहरुको मौलिकता बच्यो : भाषा बचेन

तेजेन्द्र बि.एम.

झुलेनी पोष्ट

प्यूठान आसपास क्षेत्रमा बस्दै आएका मगर समुदायको मातृभाषा लोप हुँदै गएको छ। जिल्लामा आदिवासी जनजातीहरुको मौलिक रितिरिवाज बचेपनि मौलिक भाषा संरक्षण हुन सकेको छैन। जिल्लाको विभिन्न स्थानमा बसोवास गर्ने मगरहरुले मगर सम्बन्धी मौलिकता झल्कने पहिरन लगाउने गरेपनि आफ्नो मातृभाषा भने बोल्दैनन्।

मगरहरुको भाषामा पुस्तान्तरण नहुँदा यो भाषा लोभ हुँदै गएको छ। १२ सय वर्ष अघि रुकुमको हुकाम मैकुट क्षेत्रबाट प्यूठानमा मगरहरु बसाईसरी आएको बताइन्छ। प्यूठानमा आदिबासी जनजातिहरुले राज्य गरेर बसेपछि कब्जा गरेका अधिकांस ठाउँका नाम मगर भाषामै राखिएका छन्। जिल्लाभर आदिवासीहरुको बाहुल्यता रहेको प्यूठानमा मातृभाषा लोप हुँदै गएकोमा मगर अनुवाहरु बताउँछन्। जिल्लाको साविक हंसपुर गाविसको सुजिनपूर, चावा र दाङबाङको मान्द्रे लगायतका ठाउँमा मात्र हाल मगर भाषा

बाँकी ३ पेजमा.....

प्यूठानमा बाङहरू

जिल्लाका अधिकांस ठाउँका नाम 'बाङ' बाट राखीएका छन्। संघीय संरचना अनुसार नयाँ संरचना नहुन्जेल जिल्लाका दर्जन बढी गाविस 'बाङ' जोडेर राखिएका थिए। मगर भाषामा 'बाङ' को अर्थ चौर हो। मगरहरुले बोल्ने मातृभाषालाई अठार मगरात र बाह्र मगरात गरी दुई समुहमा विभाजन गरीएको छ। बाह्र मगरात अन्तर्गत पाल्पा, तनहुँ, बाग्लुङ तथा स्याङजा जिल्लामा बोलिने मगर भाषालाई मगर ढुट भनिन्छ। अठार मगरातमा बोलिने मगर भाषालाई खाम भाषा भनिन्छ। प्यूठान, रोल्पा, रुकुम लगायतका ठाउँमा यो भाषा बोल्ने प्रचलन छ।

जिल्लामा मगर भाषाबाट नामाकरण गरी राखीएका बस्तिहरु दर्जनौं छन्। स्याउलिबाङ, खलेसबाङ, खेर्जोबाङ, मोबाङ, जसेबाङ, खालिबाङ, पुबाङ, दल्सिबाङ, सिजुबाङ, झिबाङ, थोत्रे झिबाङ, खबाङ, पौरिबाङ, विबाङ, झरिबाङ, मौरिबाङ, कुचिबाङ, लितिबाङ, खातिबाङ, खलबाङ, सुत्लाबाङ, गुर्गिबाङ, लिबाङ, तोरबाङ, मर्काबाङ, गोठिबाङ, कोचिबाङ, बर्जिबाङ, धुबाङ, दाङबाङ लगायतका ठाउँहरु बाङ जोडिएर राखिएका छन्।

जीवनको रंग

श्रीमतीको सम्झनामा लाखौं खर्चे के.पी.ले

लोकेन्द्र सुनार

झुलेनी पोष्ट

मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ४ खलंगाको तिरतिरे धारा पुर्वी प्युठानीहरुको मुखैमा झुण्डिएको नाम हो। खलंगा बसपार्क नजिकै रहेको तिरतिरे धारा आइपुगेपछि खलंगा आएको महसुस हुन्थ्यो। साविकको धरमपानी,चुजाँ, रस्पुर कोट, बिजुली गाविसका स्थानियहरुको प्रमुख ब्यापारी केन्द्र सदरमुकाम खलंगा हो। गाडिहरुको सुविधा थिएन ५२ बर्षिय धरमपानी निवासी डिलाराम पौडेल भन्नुहुन्छ -"गाडिहरु संचालन नहुँदा हिडेर जानुपर्ने तिरतिरे धारा आएपछि खलंगा आइयो भनि मन खुसीले थकाई मेटिन्थ्यो।" अहिले तिरतिरे धारो ब्यवस्थित भएको छ। खलंगाका समाजसेवी कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठले आफ्नो धर्मपत्नीको संझनामा यो धारालाई ब्यवस्थित गर्नुभएको छ। बि.स २००४ साल फागुन १७ गते जन्मनु भएका मल्लरानी गाउँपालिका ४ खंलगा निवासी कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ (केपी) सदरमुकामवासीको लागि एउटा परिचित नाम हो। आफ्नो धर्मपत्नीसँग सल्लाह लिएर मात्र हरेक कदम चाल्ने उहाँ धर्मपत्नीबाट सकारात्मक रुपमा प्रभावित हुनुहुन्छ। यसैकारण आफ्नो स्वर्गीय धर्मपत्नी महालक्ष्मी श्रेष्ठको स्मृतिमा मल्लरानी गाउँपालिका क्षेत्र भित्र थुप्रै भौतिक पूर्वाधार निमार्ण कार्य गर्नु भएको छ। समाजसेवी श्रेष्ठले नेवार समुदायको परम्परागत हिसावले नजिक रहेको राधाकृष्ण मन्दिर, तिरतिरे धारामा पौवा एंव साँस्कृतिक हिसावले प्रसिद्ध ठाउँ झाँकृस्थानमा पनि केही भौतिक पुर्वाधार निर्माण गरी उदाहरणीय काम गर्नुभएको छ।

बाँकी ३ पेजमा.....

हाम्रो नजर

चल्यो अक्सिजन प्लान्ट

प्यूठान अस्पतालमा अक्सिजन प्लान्ट सञ्चालनमा ल्याइएको छ। जिल्लामा पहिलो पटक अक्सिजन प्लान्ट स्थापना भएपछि जिल्लावासी खुसी भएका छन्। कोरोना संक्रमित, दम, श्वास प्रश्वास लगायत अक्सिजन लिन आवश्यक बिरामीहरुलाई यसले फाइदा दिनेछ। यो जिल्लामा उत्पादन हुने भएपछि सेवाग्राहीलाई छिटो, छरितो र सुलभ मुल्यमा उपलब्ध हुनेछ। जिल्लामै अक्सिजन प्लान्ट स्थापना भएकाले अबदेखि जिल्लावासी महँगो र कम खर्चेर जिल्ला बाहिर जानुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भएको छ। अक्सिजन प्लान्ट सञ्चालनका लागि संघिय सरकारबाट आर्थिक सहयोग मिलेको हो। प्रदेश सरकारले भवन निर्माण गरीदिएको छ। अस्पतालबाट अक्सिजन प्लान्ट सञ्चालनमा ल्याउनु प्रसंसनिय कार्य हो। स्थापना मात्र नभई अव यसको दिगो ब्यवस्थापन र सञ्चालनमा सबै सरोकारवाला तदारुकताका साथ लाग्नुपर्ने आवश्यकता छ।

समिक्षा हुँदैन समिक्षामा

जिल्ला स्तरिय समिक्षा कार्यक्रम समिक्षाविनै सकिने गरेको छ। जिल्लाका राजनीतिक दलका प्रमुखहरु, स्थानीय तहका जनप्रतिनिधी र सरोकारवालाको वेवास्ताका कारण समिक्षा कार्यक्रम समिक्षाविनै टुँगिने गरेको हो। हरेक वर्ष जिल्ला समन्वय समिति प्यूठानले जिल्लास्तरिय समिक्षा कार्यक्रमको आयोजना गर्छ। जसमा जिल्लाका सवै स्थानीय तह र सरकारी कार्यालयहरुले आर्थिक वर्षभरको प्रगती विवरण प्रस्तुत गर्छन। तर, जिल्लाका राजनीतिक दल, जनप्रतिनिधी र नागरिक समाजका प्रतिनिधीहरु कार्यक्रमको अन्तिमसम्म नवस्दा समिक्षा कार्यक्रम समिक्षा बिनै टुंगिने गरेको हो। शनिवार जिल्ला समन्वय समिति प्यूठानले आ.व. २०७७/०७८ को वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो।

कार्यक्रमको उद्घाटन लुम्विनी प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा सहकारीमन्त्री कृष्णध्वज खड्काले गरेका थिए। उद्घाटन सत्रमा एमाले वाहेक सवैजसो राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रनिनिधी, केहि स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, सुरक्षा निकायका प्रमुखहरु र पत्रकारको उपस्थिती रहेको थियो। उद्घाटन सकेर मन्त्रि निस्केसंगै उनिहरु सवै निस्किए। पहिलो दिन जिल्लाका स्थानीय तहहरुको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत भएको थियो भने आईतवार अन्य सरकारी कार्यालयले आफ्नो प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए। अन्तिम दिन सरोकारवाला कोहि उपस्थित नभएपछी सरकारी कार्यालय र गैह्रसरकारी कार्यालयको प्रतिवेदन प्रस्तुत सकिएसंगै कार्यक्रमका अध्यक्ष जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख केशवराज आचार्यले कार्यक्रमको समापन गरे। सधैजसो जिल्लाका सरोकारवालाले समिक्षा कार्यक्रमको वेवास्ता गर्ने गरेका छन्।

झुलेनी पोष्ट

सम्पादकीय....

बिजयादशमीको हार्दिक शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी हाम्रो घर आँगनमा भित्रीसकेको छ। घटस्थापनादेखि सुरु भई दशमीका दिन दुर्गामाताको प्रसाद ग्रहण गरेपछि सकिने यो पर्व असत्यमाथि सत्यको विजय भएको दिनको सम्झनामा मनाउने गरिन्छ। दशैं वा बडा दशैं (अन्य नामः दशहरा, विजया दशमी नवरात्र आयुध-पूजा) नेपालीहरूको प्रमुख चाड मानिन्छ। राष्ट्रिय चाड समेत मानिने दशैं (नवरात्र) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमी सम्म (नवरात्रभर) शक्तिको आराधना गरी दशौं दिन विहान दशमीका दिन टीका-प्रसाद ग्रहण र विशेष रुपमा पुर्णिमा सम्म (प्रसाद ग्रहणका लागि) मनाउने गर्छन्। नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले दशैको टिकाको उत्तम साइत आश्विन २९ गते बिहान १०:०२ मिनेटमा रहेको जनाएको छ।

आश्विन शुक्ल प्रतिपदा (घटस्थापना)मा जमरा राखी नवमीसम्म नवरात्र विधिले प्रत्येक दिन फरक देवीहरूको पूजा हुन्छ। प्रतिपदादेखि क्रमशः शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी,चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायिनी, कालरात्री,महागौरी,सिद्धिदात्री गरी नवदुर्गाको पूजा गदैं सप्तशती(चण्डी) पाठ गरी नव दुर्गा र तृशक्ति महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतीको विशेष पूजाआजा र आराधना गरी मनाउने गरिन्छ। विजयादशमीको दिन भगवतिले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्य र खुसीयालीमा नवदुर्गा भवानीको प्रसाद स्वरुप रातो टिका र जमरा लगाउने चलन छ। आश्विन (असोज) महिनाको शुक्ल पक्षको दशमी तिथिको दिन यस पर्वको प्रमुख दिन हो। भगवान् रामले यसै दिन रावणको वध गरेको उल्लेख गरेको पाईन्छ। यसलाई असत्य माथि सत्यको विजयको रूपमा लिईन्छ। यसकारण, यस दशमीलाई विजया दशमी भनिएको हो। नौ दिनसम्म पूजाअर्चना गरेको जमरा अनि दहि, रातो अविर, केरा र चामलसहितको समिश्रणबाट तयार पारीएको रातो बाक्लो अक्षताले निधार भरीने टिका नै बिजया दशमीको महत्वपूर्ण सकल परिवार एकै ठाँउमा बसेर, घरको मूलखाँबो पूजा गरेर उमेर क्रमानुसार ठूला अनि क्रमश सानाहरुले टीका, जमरा र आर्शिवाद थाप्ने चलन छ।

विजयादशमीले शहरबजारमा चहल पहल बढेको छ। तर कोरोना महामारीका कारण विगतका बर्षहरुमा जस्तो चहलपहल र रौनक नभए तापनि अघिल्लो बर्षभन्दा यो बर्ष केहि रौनक बजारहरुमा देख्न सकिन्छ। विजयादशमी, शुभदिपावली छठ जस्ता विभिन्न चाडपर्वहरु हाम्रो घर आँगनमा आईरहँदा पछिल्लो समय फैलिएको कोरोना महामारीलाई भने खासै ध्यान दिएको पाईएको छैन। हिन्दु धर्मावलम्बीहरुका महान पर्वहरु एकातर्फ भित्रिरहेका छन भने अर्कातर्फ कोरोना महामारीको चुनौती पनि उत्तिकै छ। हामीले चाडपर्व र रमाईलोको नाममा आफ्नो स्वास्थ्य संवेदनशीलतालाई ध्यान भने दिईराखेका छैनौ। चाडपर्वको बेला बढ्ने उच्च जोखिम र स्वास्थ्य संवेदनशीलतालाई बिशेष ध्यान दिन जरुरी छ। चाडपर्वका बेला बजारहरुमा पनि अखाद्य तथा मिसावटयुक्त बस्तुहरु पाईने ,अत्यधिक मुल्य बृद्धि हुने, कृत्रिम अभाव श्रृजना गर्नेजस्ता समस्या देखिने भएकाले यस तर्फ पनि सम्बन्धित सरोकारवालाहरुले बिशेष ध्यान दिन जरुरी छ। कोरोना महामारीसंगै उचित सावधानी र मापदण्ड अपनाएर दशै मनाऊ, घाँटी हेरेर हाड निल्ने बानीको बिकास गरौं ,आफुसंग जे छ त्यसैमा रमाएर चाडपर्व मनाऔं, सकारात्मक बाटो पछ्याउँदै अगाडी बढौं, सत्य बोल्न, सत्कर्म गर्न, आदर-सम्मान गर्न कहिले नचुकौं, सम्पूर्णमा विजयादशमीको टिका, जमरा र आशिर्वादले जीवनमा उर्जा भरोस्, देशमा शान्ति र स्थिरता कायम होस, विजयादशमीको धेरै धेरै शुभकामना।

दशैंमा के खाने - कसरी खाने ?

हिन्दू धर्मावलम्बीहरुको महान चार्ड बडादशैं लागिसकेको छ। यो चाँडको धार्मिक पक्ष र महत्त्व आफ्नै ठाउँमा छ, त्योभन्दा ठूलो यसको साँस्कृति पक्ष पनि छ, जसले गर्दा दशैं हिन्दूहरुको मात्र नभई गैर हिन्दूहरुको लागि पनि एउटा महत्त्वपूर्ण चाडको रुपमा मानिँदै र स्थापिँद हुँदै आएको छ। खासगरी दशैं आफन्तहरु संग भेटघाट गर्ने, मान्यजनहरुबाट टीका र आशिर्वाद ग्रहण गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण अवसर पनि हो। त्यसबाहेक, दुखजिलो गरेर भए पनि मीठो मसिनो खाने चाडको रुपमा लामो समयदेखि स्थापित परम्परा पनि हो दशैं।

दशैं संगसगै हाम्रो खानपानमा पनि परिवर्तन आउँदछ। चाडपर्वको खुसीको माहोलमा विभिन्न परिकारहरु पकाइने खाने गरिन्छ। सामान्यतः वर्षदिनभरि जे जस्तो भए पनि यो चाडको अवसरमा सबैको घरमा गच्छेअनुसार मीठोमसिनो पाक्ने, विशेषतः मासुजन्य परिकारहरु बन्ने र अरुबेलाभन्दा बढी नै त्यस्ता परिकारहरु खाने प्रचलन हुन्छ। तर त्यसरी बदलिएको खानपानले हाम्रो शरीरमा विभिन्न असर पुऱ्याउन सक्दछ। विशेष गरी दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरुमा दशैंमा हुने बदलिँदो खानपानले जोखिम बढाउन सक्दछ। त्यसैले दशैंको नाममा गरिने अनियन्त्रित खानपानले निम्त्याउने स्वास्थ्य समस्यालाई दृष्टिगत गर्दै दीर्घरोगीहरुले मात्रै हैन, स्वस्थ व्यक्तिहरुले पनि आफ्नो खानपान शैलीमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।

दशैंमा हामी कस्तो जीवनशैली अपनाइरहेका छौं त

दशैंमा के खाने ? दशैंमा मासु खाने?

– मासु बिना दशैं अधुरो मानिन्छ। दशैं यस्तो चाड हो जसमा अरुबेला भन्दा मासुको प्रयोग अत्याधिक हुन्छ। मासु आफैंमा बोसो अत्यधिक हुने चिप्लो खाने कुरा त हुँदै हो, त्यसमाथि थप यस बेला तेलमा लपक्क पारेर अथवा अत्यधिक मात्रामा तेलको प्रयोग गरी खानेकुराहरु पकाइन्छ। साथसाथै रमाइलोको लागि जाँडरक्सीको सेवन गरिन्छ। जिब्रोका लागि स्वादिलो र मिठो तर अस्वस्थकर खानाको प्रयोग बढी गरिन्छ। यस्तो खानपान शैलीले स्वस्थमा नराम्रो असर पुऱ्याउँदछ।

हामी अस्वस्थकर खाना खाने मात्र नभएर खाना पकाउने शैली नै पनि गलत अपनाइरहेका हुन्छौं। मासु पकाउँदा स्वादका हिसाबले रोष्ट वा बारविक्यू गरी पकाउने चलन चर्चित छ। यस्तो शैलिमा मासु तयार गर्दा क्यान्सर गराउने पदार्थहरु (Carcinogenic Substances) को उत्पादन हुने जोखिम हुन्छ।

चार्डपर्वको नाममा दौनिक अत्याधिक मात्रामा मासु खाँदा बाथ रोग भएका विरामीहरुमा अझ समस्याको जटिलता बढ्ने जोखिम हुन्छ। चार्डपर्वमा एक पटक प्रयोग गरिएको तेल बारम्बार प्रयोग गर्ने पनि चलन छ। यसो गर्दा नराम्रो चिल्लो (त्चबलकाबत) को उत्पादन हुन्छ र सोको प्रयोगले स्वस्थमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँदछ। चाडपर्वमा शरीरको लागि आवश्यकभन्दा अत्यधिक बढी मात्रामा खानेकुराहरु खाइन्छ। सामान्यतः यो बेला हुने जमघटले गर्दा खानेकुराको दिनचर्यामा भारी फेरबदल आउँछ र जतिखेर पायो, त्यतिखेर खाने प्रचलन बढ्छ। यसरी एउटा नियमित दिनचर्याभन्दा फरक ढंगले जथाभावी खाने गर्दा पाचनप्रणाली सम्बन्धी समस्या, अपच, पखालाको जोखिम बढदछ। बढी मात्रामा नून, तेल र चिसो पेयको अत्यधिक सेवनसँगै चिनीको पनि प्रयोग हुन्छ जसले गर्दा रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोगका बिरामीहरुमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँदछ। सिसिको अचारको अत्याधिक प्रयोग, काबोनेटेड् पेय पदार्थको प्रयोगले रक्तचाप, मधुमेह, ग्यासट्राइटिसको जटिलता बढाँउदछ। माछा-मासुको अत्याधिक प्रयोगले शरिरमा अम्लीयपना बढाउँदछ। माछा मासु भनेको रेसा नभएको खानेकुरा हो। दशैंमा बढी मात्रामा मासु खाइने हुनाले कब्जीयतले पनि सताउन सक्छ। चाडपर्वमा बासी खानाको पनि प्रयोग बढ्ने हुनाले खानेकुरा संग्रहको उचित व्यवस्थापन हुन सकेन भने विभिन्न संक्रमणको जोखिम बढ्दछ।

दशैंको वेला कसरी खानुपर्दछ ?

संसारभरि नै मांसहारका बारेमा विवाद उठ्ने गरेको छ। अझ विशेषतः दशैंको बेलामा त नेपालमा पनि यो सवाल उठ्नु कुनै अनौठो कुरा होइन। तर प्रागऐतिहासिक कालदेखि नै मासुको सेवन चल्दै आएको पृष्ठभूमिमा मांसहार गर्दै आएकाहरुले दशैंको बेलामा मासु खानु नराम्रो होइन। तर यसो भन्दै गर्दा दशैं वा चाडपर्वको नाममा यो बेलामा साविकभन्दा बढी, दैनिक मासु खाइने हुनाले हामीले खाने मात्रा"(Portion Size) मा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु चाहिँ जरुरी छ। दशैंको बेला सामान्यतः मासु छदैछ तरकारी किन पकाउनुपऱ्यो अथवा दाल किन खानुपऱ्यो भन्ने भनाइहरु धेरै सुनिन्छ। तर हामीले भुल्नै नहुने कुरा के हो भने मासुले मात्रै हाम्रो शरीरको लागि आवश्यक दैनिक भोजनको आवश्यकता पूर्ति हुन सक्दैन। त्यसैले मासु भएपछि अरु खानेकुराहरु खाइबस्नु जरुरी हुँदैन भनने मानसिकता हटाउनु पर्दछ।

मासु खाँदा राम्रो सित पकाएर खानुपर्दछ। छाला निकालिएको मासुको प्रयोग सबैभन्दा उचित हो। रोग निम्त्याउने किटाणु जनावरको छालामा पनि बढी हुने हुनाले छाला निकालिएको मासुको प्रयोग गरे फित्तेजुका ९त्बउभधयच० को संक्रमण हुन सक्ने जोखिम कम हुन्छ। त्यसबाहेक, छाला निकालिएको मासुमा बोसोको मात्रा पनि कम हुन्छ। यसको सोझो अर्थ के हो भने अत्यधिक बोसोको सेवनबाट हामी बच्छौं। यसले गर्दा बोसोको अत्यधिक सेवनले स्वास्थमा नकारात्मक असर पर्ने जोखिम स्वतः कम हुन्छ। पोषणको दृष्टिले मासु उच्चकोटीको भए तापनि मासुमा पाइने चिल्लो पदार्थ ९ँबत० त्यसको स्रोतअनुसार फरकफरक हुन्छ। सेतो मासु जस्तै (माछा, कुखुरा) भन्दा रातो मासु जस्तो (राँगा, खसी, बोका) मा सेचुरेटेड बोसो बढी हुन्छ, जसले मुटु सम्बन्धी रोगको जोखिम बढाउँदछ।

रातो मासुको पनि अत्याधिक प्रयोगले उच्च रक्तचाप र यूरिक एसिड, बाथ भएका व्यक्तिहरुमा जटिलता बढाउन सक्छ। त्यसैले मासुको सेवन गर्नेहरुले सागसबजी र फलफूल प्रशस्त मात्रामा खानु पर्छ। दैनिक जीवनका लागि आवश्यक पर्ने पोषणका पूर्ति गर्नका लागि मासु सेवन गर्ने व्यक्तिले दैनिक रुपमा कम्तिमा ४०० ग्राम सागसब्जी र फलफुल खानुपर्दछ। दशैं हो मासु त टन्न खाइन्छ भन्ने मानसिकतालाई हटाई सबै खाद्यान्न समूहबाट सबै किसिमका खानेकुराहरुलाई उचित मात्रामा समावेश गरी सन्तुलित भोजनको प्रयोग गर्नुपर्दछ। त्यसबाहेक, स्वस्थ जीवनका लागि दैनिक कम्तिमा आठ ग्लास पानी पिउनुपर्ने कुरा छ छँदैछ।

प्यू.जि.प्र.का.द.नं. : ११/०७०/०७१
जि.हु.का.द.नं. : ५/०७२/०७३

समाचार

भुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित समाचारमुलक पत्रिका

भुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

अक्सिजन प्लान्ट मेसिनको उद्घाटन

बोम बहादुर परियार
भुलेनी पोष्ट

प्युठान अस्पतालमा अक्सिजन प्लान्ट मेसिन जडान गरिएको छ। लुम्बिनी प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा कानुन मन्त्री कृष्णध्वज खड्काले सो रिबन काटेर शनिवार मेसिन उद्घाटन भएको सुरुवात गरेका हुन्। यो मेसिन सुरुवात भएपछी जिल्लामा पर्याप्त अक्सिजनको सुविधा हुनेछ। यो मेसिन नहुँदा स्वासप्रश्वास सम्बन्धिका बिरामि जिल्ला बाहिर जानुपर्ने बाध्यता थियो। पछिल्लो समय कोरोना संक्रमित बिरामीहरु अक्सिजन अभावका कारण ज्यान गुमाइरहेको अवस्थामा जिल्लावासीलाई सुविधा हुनेछ। अस्पतालमा जडान गरिएको अक्सिजन प्लान्ट मेसिन २० मिलिक्युब क्षमता भएको र दिनमा ७० देखि ७५ वटा ठुला अक्सिजन सिलिन्डर भर्न मिल्ने प्युठान अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डाक्टर नवीन दर्नालले बताए। अक्सिजन प्लान्ट पनि एक प्रकारको कन्सन्ट्रेटर जस्तै हो। यसले पनि वातावरणमा भएको हावाबाट नै अक्सिजन निकाल्ने गर्छ। यसबाट तरल र ग्यास अवस्थाको दुवै अक्सिजन निकाल्न सकिन्छ। जिल्लामै अक्सिजन प्लान्ट मेसिन सुचारु भएपछी अस्पतालबाट दिईने सेवामा सहजता हुने र जिल्ला बासिलाई सुविधा पुग्ने दर्नालको भनाई छ। मेसिन उद्घाटन कार्यक्रममा मन्त्री खड्काले प्युठान अस्पतालमा चालु आर्थिक वर्षमै ईन्डोस्कोपिक सेवा सुचारु गर्नको लागि ३० लाख बजेट छुट्याएको जानकारी दिए। नागरिकहरुको स्वास्थ्यलाइ मध्यनजर गर्दै आउदो चैत्र महिना सम्म जिल्लामै सिटि स्क्यान र ईन्डोस्कोपिक सेवा सुचारु गर्ने मन्त्रि खड्काले बताए। अस्पतालमा स्थापना गरीएको अक्सिजन प्लान्टले जिल्लावासीलाई सुविधा थपिएकोले यसको फाइदा लिन उनको आग्रह छ। प्युठान अस्पताल व्याबस्थापन समितीका अध्यक्ष शिद्मिणी सुबेदिको अध्यक्षता, प्रमुख जिल्ला अधिकारी खिमराज भुसाल, जिल्ला समन्वय उपप्रमुख पदम थापा, प्युठान नगरपालिकाका नगर प्रमुख अर्जुनकुमार कक्षपति प्युठान जिल्लाका प्रहरि प्रमुख सुनिल मल्ल लगायतको उपस्थिती रहेको थियो।

स्काउट छात्र/छात्राहरूलाई पोशाक

भुलेनी पोष्ट
प्यूठान

नेपाल स्काउट लुम्बिनी प्रदेशले स्काउट बालबालिकाहरुलाई पोशाक वितरण गरीएको छ। जनता मा.वि. बाग्दुलामा अध्यनरत स्काउट विद्यार्थीहरुलाई प्रदेश स्काउटको सहयोगमा पोशाक वितरण गरीएको हो। प्रदेश स्काउटले लुम्बिनी प्रदेशका १२ जिल्ला मध्ये प्यूठान जिल्लाको जनता माध्यमिक विद्यालयलाई छनोट गरेको थियो। शुक्रबार बाग्दुलामा आयोजित कार्यक्रममा नेपाल स्काउट जनता स्काउट टुपका बालबालिकाहरुलाई पोशाक उपलब्ध गराइएको हो।

पोशाक पाउनेहरुमा १६/१६ जना छात्र/छात्रा स्काउट रहेका छन्। उनीहरुलाई एक/एक सेट स्काउट पोशाक दिएको हो। प्यूठान नगरपालिकाका उप-प्रमुख एवं स्काउट संरक्षक शान्ता आचार्यको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि रहेकी थिइन्। कार्यक्रममा बोल्दै उनले स्काउटको आचारसंहितामा रहेर विद्यार्थीहरुले कार्य गर्न सुझाव दिएकी थिइन्। प्रदेश स्काउटले जिल्लाभरका विद्यालयहरुमध्ये जनता माध्यामिक विद्यालयलाई छनौट गरेकोमा संरक्षक एवं उपप्रमुख आचार्यले धन्यवाद दिएकी थिइन। कार्यक्रममा नेपाल स्काउट प्रदेश संयोजक दिनानाथ भट्टराईको विशेष आतित्थ्यता रहेको थियो। उनका अनुसार प्यूठान जिल्ला सहित हालसम्म लुम्बिनी प्रदेशका ७ वटा जिल्लामा स्काउट पोशाक वितरण गरीएको छ। क्रमश अन्य जिल्लामा पनि यसैगरी पोशाक वितरण गरीने उनको भनाइ छ। नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई स्काउटमा आधिकाधिक मात्रामा सहभागी गराई तिनीहरूको शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक विकास गरी तिनीहरूलाई अनुशासित र स्वावलम्बी बनाई देश विकास कार्यमा सहभागी गराउन नेपाल स्काउटको स्थापना भएको हो। यसको स्थापना विसं २००९ सालमा भएको हो। कार्यक्रमको अध्यक्षता विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा नेपाल स्काउट जनता स्काउट टुपका संरक्षक ईन्द्रमणि पोखरेलको रहेको थियो।

स्थापना दिवसमा विविध कार्यक्रम

प्यूठान। नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा प्यूठानको २१ ओ स्थापना दिवस बुधवार बुधवार विविध कार्यक्रमको आयो जना गरी मनाइएको छ। दिवसको अवसर मा शाखाले स्थापना गरेको स्मृती पत्रकारि ता पुरस्कार बितरण गरीएको छ। शाखाका संस्थापक अध्यक्ष स्वर्गिय सुर्य बि.क.को स्मृतिमा स्थापना गरीएको पुरस्कार संस्थाका पुर्व अध्यक्ष शुसिल पोखेल र संस्थाका निवर्तमान उपाध्यक्ष स्व. बसन्ता भट्टको स्मृतिमा स्थापना गरिएको पत्रकारि ता पुरस्कार पत्रकार नर्मदा भट्टलाइ प्रदान गरीएको छ। सोहि अवसरमा महासंघले प्रकाशनमा ल्याएको मिडिया डायरी कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि अर्जुन कुरमा कक्षपतिले बिमोचन गरेका थिए। महासंघ प्यूठान शाखा २०५८ सालमा स्थापना भएको थियो।

मगरहरुको ......

बोल्ने गर्दछन्। नौबहिनी गाउँपालिकाको स्याउलीवाङ, लिघा, डामु, खबाङ, गौमुखी गाउँपालिकाको अर्खा, रजवारा, लिवाङमा मगर समुदायको बाहुल्यता छ रहेपनि यहाँ आफ्नो मातृभाषा बाल्दिैन। यहाँका समुदायले अन्य जातजातीका समुदायसँगको संगतले मातृभाषा लोप हुँदै गएको छ। मगर भाषा हराए पनि यहाँ मौलिकता झल्कने परम्परागत पोशाक भने लगाउने गरीन्छ। मगर भाषाको संरक्षणको लागि सरुमारानी गाउँपालिकाको जनता मा.वि.ले आधारभूत तहसम्म मगर भाषाको कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको छ। जसका लागि गाउँपालिकाले आर्थिक सहयोग गर्दै आएको गाउँपालिका उपाध्यक्ष मिना सौमै मगरले बताइन्। उनका अनुसार सत्य गोरखनाथ प्रा.वि. सुजिनपूरमा पनि कक्षा सञ्चालनको लागि प्रक्रियामा रहेको छ। मगरहरुको महान पर्व माघे सकराती र फागुन १५ (मगर दिवस) को अबसरमा आयोजना गरिने कार्यक्रम र विद्यालयहरुमा मगर भाषा पठन पाठनको लागि बजेट समेत विनियोजन भइरहेको छ। 'भेषभुषा र भाषा संरक्षणमा जोड दियौ भने मात्र हाम्रो जातिय अस्तित्व जोगिन्छ', उनले भनिन्, 'यसको लागि आफ्नो क्षेत्रबाट आवाज उठाइरहेका छौं।' यस्तै स्वर्गद्वारी नगरपालिकाको धनबाङमा पर्यटन मन्त्रालय लुम्बिनी प्रदेश र स्थानीय बासीको सकृयतामा मगर होम स्टे सञ्चालन गरिएको छ। मगर परम्परागत बाजा, महिला पुरुषको भेषभुषा र मगर समुदायका संस्कृति झल्कने लोपोन्मुख चिज बस्तुहरु यहा राखिएको वडा अध्यक्ष मिनराज राना मगरले बताए। माण्डवी गाउँपालिकाले पनि मगर समुदायलाई लक्षित गरि भाषा तथा भेषभुषा संरक्षणको लागि बजेट विनियोजन गर्ने अध्यक्ष श्रीधर रोका मगरले जानकारी दिए। उनले मुलुकको सामाजिक-राजनीतिक परिवर्तनमा मगर समुदायको योगदान महत्वपूर्ण रहेको बताउँदै राजनीतिक आन्दोलन समाप्त भएकोले अब आफ्नो समुदायको पहिचान रक्षा गर्नतर्फ ध्यान दिनुपर्ने विचार व्यक्त गरे। आफ्नो भाषा, कला, भेषभुषा, संस्कार र संस्कृतिलाई लोप हुन नदिन हाम्रो चेतना स्तर बढाउनुपर्ने नेपाल मगर संघका केन्द्रिय सल्लाहकार भोज बिक्रम बुढा मगरले बताए। 'हाम्रो जाति विशेषलाई लक्षित गरेर आएको बजेट स्थानीय तहहरुले अन्य शिर्षकमा खर्च गरिरहेका हुन्छन्, 'उनले भने,' ति रकमहरु रकमान्तर हुन नदिन आवाज उठाउँन जरुरी छ।' 'मगर संस्कृतिको रक्षा अरु कुनै जाति र समुदायले गर्दैनन्, तपाईंहरु आफैले गर्ने हो', बुढामगरले भने। मगर भाषा लोप हुन थालेको भन्दै आफ्ना छोराछोरीलाई मातृभाषा पढाउने र आफ्नो भाषाप्रति गौरव गर्न उनको आग्रह छ। नौबहिनी गाउँपालिका उपाध्यक्ष घन बहादुर बुढामगरले आयातित संस्कृतिको नक्कल नगरी सबै नेपालीले आफ्नो जातजातिको भेषभुषाको प्रयोग गर्नुपर्ने बताए।

श्रीमतीको सम्झनामा......

२०४९ र २०५४ सालमा उहाँ दुई पटक सम्म खंलगा गाबिसको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित ब्यक्तित्व हुनुहुन्छ। यति मात्र नभई उहाँ स्थानीय निकाय गाउँ पञ्चायतको खंलगा वडा ३ बाट २०४४-०४५ को विर्वाचनमा वडा अध्यक्षमा निर्विरोध निर्वाचित समेत हुनुभएको थियो। उहाँ भन्नुहुन्छ, महिलाहरु चुलो चौकोमा मात्र सिमित रहदैनन्। एउटा पुरुषले सफलता प्राप्त गर्न श्रीमतीको सहयोग बिना अगाडी बढ्न सकिदैन।

हरेक क्रियाकलापमा महिलाहरुले सकारात्मक सुझाव दिई मार्गदिर्शन गर्न सक्छन र त्यो काम आफ्नो स्वर्गीय धर्मपत्नीबाट भएकोले आफु समाज सेवामा लाग्ने प्रेरणा मिलेको बताउँनुहुन्छ। आफ्नो हरेक सफलतामा श्रीमतीको ठूलो भूमिका रहेको उहाँको भनाई छ। लामो समयसम्म खंलगा गाबिस अध्यक्षमा कुशलतापूर्वक कार्य अनुभव हासिल गर्नुभएका श्रेष्ठले खंलगामा खानेपानी, शिक्षा, स्वास्थ्य, तथा समाज सेवामा धेरै वर्ष बिताएको अनुभव छ। उहाँले सदरमुकाम खंलगामा लामो समय खानेपानी क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउनु भएको छ। स्थानीयको सकृयतामा चन्दा तथा अन्य सहयोगबाट तिरतरे धारामा पौवा निर्माण गर्नुका साथै श्रेष्ठ र स्थानीयको सकृयतामा २०४६, ०४७ साल तिर राधाकृष्ण मन्दिर निर्माण गर्न ठूलो सहयोग पुऱ्याउनुभएको थियो।

श्रेष्ठले २०३७ सालबाट २०४८ साल सम्म खंलगा खानेपानी उपभोक्ता समिति सदस्यमा रही काम गर्नु भएको थियो भने २०४९ साल देखि २०६५ साल सम्म खंलगा खानेपानी तथा सरसरफाई मूल उपभोक्ता समितिको अध्यक्षमा रही काम गर्नु भएको थियो। स्थानीय मल्लरानी क्लव, हालको मल्लरानी ग्रामिण बिकास सरोकार केन्द्रको २०४८ साल देखि २०५० साल सम्म यस संस्थामा रही अध्यक्ष पदको भूमिका कुशलतापूर्वक निर्वाह गर्नुभएको थियो। २०४४ साल देखि ०४८ साल सम्म काशीपानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको अध्यक्ष भई काम गर्नु भएको थियो। उहाँले २०४७ साल देखि २०६२ साल सम्म राधाकृष्ण मन्दिर तथा पौवा व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षमा रही काम गर्नु भएको छ भने हाल सल्लाहकारको भूमिकामा हुनुहुन्छ। २०५४ साल देखि २०६५ साल सम्म भारतीय भुपू योजना खानेपानी माग तथा सञ्चालनमा मानार्थ तथा सल्लाहकारको रुपमा रहँदै आउनु भएको थियो। उहाँले गरेका कैयौ सामाजिक कृयाकलापले गर्दा श्रेष्ठलाई अझै उचाईमा पुऱ्याएको छ। जुनसुकै काम गर्दा पनि आफ्नो श्रीमतीलाई सल्लाह गरी काम गर्ने श्रेष्ठले निजी तथा सामाजिक काममा प्राय ठक्कर खानु परेको छैन। शिक्षाको हिसाबले श्रेष्ठले तत्कालिन बैश्नव गुरु जित बहादुर कौको न्यानो मायामा प्रारम्भिक शिक्षा भाषा पाठशालाका रुपमा खंलगा बजार स्थित गणेश मन्दिरको नजिक पौवामा लिनुभएको थियो भने उहाँले ७ कक्षा सम्मको शिक्षा हासिल गर्नु भएको थियो। श्रेष्ठका २ छोरा र २ छोरी हुनुहुन्छ भने श्रीमती महालक्ष्मी श्रेष्ठको ७४ वर्षको उमेरमा २०७६ साल चैत्र २० गते स्वर्गारोहण भएको थियो।

श्रेष्ठको श्रीमतीको स्मृतिमा खंलगामा रहेको राधाकृष्ण मन्दिर पौवा नामले चर्चित नेवार समुदायको मृत्यू संस्कारमा प्रयोगमा आउने मन्दिर तिरतिरे धारामा शौचालय, स्नान कक्ष, गेट, रेलिङ, बाटो २०७७ सालमा स्वर्गीय श्रीमतीको स्मृतिमा निमार्ण गर्नु भएको थियो। यस्तै २०७८ सालमा स्वर्गीय श्रीमतीको स्मृतिमा प्यूठानको पर्यटकिय एंव धार्मिक हिसावले चर्चित ठाँउ भाकृस्थानमा पिकनिक स्थल अर्थात पर्यटकीय एंव त्यहा पूजा आर धना गर्न आउने भक्तजनहरुका लागी बस्ने व्यवस्था मिलाउन बिश्रामका लागि ट्रष्ट अर्थात बिश्राम घर निर्माण गर्नुभएको छ। जेठो छोरा इन्जिनियर सन्तोष कुमार श्रेष्ठ तथा बुहारी टुम्ला श्रेष्ठको सहयोग र सल्लाहबाट उक्त कार्य सम्पन्न भएको हो। यो बिश्राम घर ट्रष्ट करिव ७ लाख भन्दा बढी लागतमा निर्माण सम्पन्न भएको निमार्ण कार्यमा खटिनु भएका श्रेष्ठका ज्वाई माधव प्रसाद श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ।

उहाँका अनुसार यो विश्राम घर प्यूठानबाट निर्वाचित संघीय सांसद दुर्गा पौडेलको प्रमुख आतिथ्यतामा समुद्घाटन गरीएको हो। श्रेष्ठको पत्नी स्वर्गीय महालक्ष्मी श्रेष्ठको स्मृतिमा निर्मित प्रतिक्षालय उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्नुहुँदै सांसद दुर्गा पौडेलले समाजसेवी कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठले जिल्लाको विकास र समग्र मल्लरानी गाउँपालिकाको सेरोफेरोमा गरेका कैयौ काम स्मरण गर्न लायक रहेको उल्लेख गर्नुभयो। जनप्रतिनिधि हुँदाका बखत समेत सबैलाई मिलाएर काम गरेको उल्लेख गदै श्रेष्ठबाट अहिलेका यूवाले धैरै पाठ सिक्नु पर्नेमा पौडेलले जोड दिनु भएको थियो। मल्लरानी गाउँपालिका भित्र रहेको प्रशिद्ध स्थल भाँकृस्थानमा बहिरा अर्थात कान कम सुन्ने देवता रहेको हुँदा चिच्चाएर वा अलि ठूलो स्वरमा कराएर वर मागेमा मनोकाङ्क्षा पुरा हुने जनविश्वास छ। दैनिक जसो पुजा गर्न आउनेको निकै भिड लाग्ने भाकृस्थानमा बस्नको लागी व्यवस्थित ठाउँ नभएकाले आफ्नो जेठो छोरा इन्जिनियर सन्तोष श्रेष्ठको सल्लाह लिई बस्ने प्रतिक्षालय निर्माण गरिएको केपीको भनाई रहेको छ। मानिसले कमाएको पैसा मर्दा कसैले लगेर जादैन। तर कमाएको केही रकम समाज सेवामा खर्चिनु पर्छ भन्ने मान्यता राख्ने श्रेष्ठ केपीले लामो समय स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गरेको अनुभव छ।

२०२० सालबाट प्यूठान हेल्थ सेन्टरमा करिव १ वर्ष स्वंयम सेवक र त्यस पछि २०२४ साल कात्तिक सम्म ३ वर्ष कार्यकाल कार्यालय सहयोगी भई काम गर्नु भएको थियो। कार्यालय सहयोगी हुदा हुदै सबै कुरामा परिपक्क भए पछि औषधी दिने, कार्यालयको आम्दानी खर्चको रेकर्ड राख्ने, तथा अन्य काम गर्दा गर्दै श्रेष्ठले स्वास्थ्य क्षेत्रमा धैरै काम सिक्नु भएको छ। पछि २०२५ साल बैसाख २६ गते र प्ती अञ्चलाधिश कार्यालय शाखा नं. २ प्यूठानबाट इजाजत लिई औषधी बिक्री बितरण गर्ने काम सुरु गर्नुभएका श्रेष्ठले हाल सम्म करिब ५४ वर्ष स्वास्थ्य क्षेत्रमा सेवा पुऱ्याउनुभएको छ। श्रेष्ठ आफ्नो स्वास्थ्य क्षेत्रमा कुनै ठाँउमा गएर नपढेपनि लामो अनुभवका कारण स्वास्थ्य क्षेत्रमा पुराना मध्ये अब्बल रुपमा चिनिनुहुन्छ। जब स्वास्थ्य क्षेत्रमा लागे पछि औषधी बिभाग स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाले दिएको तालिम लिई अझ थप व्यवस्थित सेवा दिएको श्रेष्ठले बताउनु भयो। स्वास्थ्य क्षेत्रमा करिब ५४ वर्षको तिताभिठा अनुभव संगाल्नु भएका श्रेष्ठले अहिले ७४ वर्ष उमेर हुँदा पनि कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ केपी मेडिकल हलका नामबाट स्थानीयलाई सेवा दिदै आउनु भएको छ। यो मेडिकल सदरमुकाम लगायत यस क्षेत्रका लागि प्रशिद्ध र सुपरिचित मेडिकलका रुपले चिनिन्छ। आफ्ना बुवा आमाको आर्शिवाद स्मरण गर्दै जहिले पनि समाजमा राम्रो काम गर्नु, समाजको सेवा गर्नु, कसैसंग १ पैसा ढाँटछल नगर्नु भनि दिएको शिक्षालाई जहिले पनि शिरोपर गर्दै जहिल्यै पनि अगाडी बढिरहनु भएको हुन्छ श्रेष्ठ।

मावन जातिले आफ्ना पुर्खा सम्झने खालको अर्थात पुर्खाको स्मृतिमा केही समाजमा योगदान गर्न सकेमा राम्रो हुने श्रेष्ठ बताउनु हुन्छ। आफ्ना बाबा आमाको सम्झनामा पनि केही गर्न सकिन्छ की भनेर सोच बनाएको उहाँले बताउनुभयो। आगामी दिनमा बुवा आमाको सम्झनामा भाँकृस्थान लगायत अन्य केहिँ ठाउँमा यस्तै पुर्वाधार निर्माण गर्ने सोचमा रहेको उहाँले बताउनु भयो। मल्लरानी गाउँपालिका प्यूठानले गाउँपालिका भित्रका सबै बिद्यालहरुमा कक्षा १ देखि ५ कक्षा सम्म स्थानीय पाठ्यक्रम लागु गरेकोले पाठ्य पुस्तक तर्जुमा प्रयोजनको लागि पनि समाजसेवीबाट कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठलाई गाउँपालिकाले छनौट गरी बायोडाटा निमार्ण गरेको छ। सिमिति ठाउँमा बसेर केहि गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरणीय पात्र बन्नु भएको छ कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ। उहाँको यो प्रेरणादायी कार्यको सबैले सिको गर्न सके सभ्य र सुन्दर समाज निर्माण गर्न सकिने कुरामा कुनै दुई मत नहोला।

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराइ जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

कोमल पुरी
वडा सचिव

श्यामलाल पुरी
अध्यक्ष

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
७ नं. वडा कार्यालय, नारीकोट प्यूठान

दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि होस भन्दै
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सम्पर्क :
९८०१३३४८६०
९८४७८२५४८९

प्रो. भिउराज मगर
क्रियटिभ प्रिन्टिङ एण्ड गार्मेन्ट
घोराही-१५, दाङ

हामिकहाँ अर्डर अनुसारका स्कुल, कलेज तथा विभिन्न संघ संस्थाहरुका ड्रेस, टिसर्ट, ट्र्याकसुट, खेलाडी जर्सि, उत्पादन गरीनुका साथै कपडामा प्रिन्टिङ सम्बन्धी काम गरीन्छ ।

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराइ जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

केशर सुनार
प्रशासन सहायक

हुमलाल के.सी.
अध्यक्ष

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
५ नं. वडा कार्यालय, खुङ प्यूठान

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराइ जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

मोहन पुन
प्रशासन सहायक

लाल बहादुर के.सी.
अध्यक्ष

अनुरोधक
गौमुखी गाउँपालिका
६ नं. वडा कार्यालय, लिवाङ प्यूठान

वडावासीलाई अनुरोध

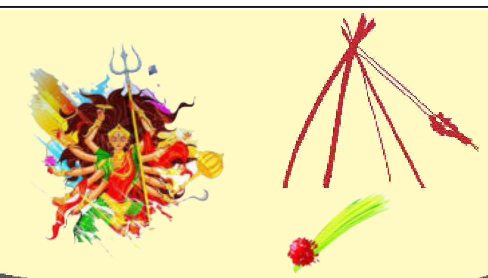
लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराइ जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

कृष्ण बहादुर जि.सी.
सचिव

भिमेश कुमार घर्तिमगर
अध्यक्ष

अनुरोधक
ऐरावती गाउँपालिका
२ नं. वडा कार्यालय, बरौंला प्यूठान



बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस्
हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सम्पर्क :
९८५७८३१९४७
९८४८१६५१४७

प्रो. सन्देश आचार्य
हाम्रो राम्रो अर्डर एण्ड सप्लायर्स
बाग्दुला, पुलचोक प्यूठान

घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निसिङ सम्बन्धी सामग्रि आवश्यक परेमा हामीलाई सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

बडा दशैं को शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रो. रामप्रसाद पोखे्रल

फोन : ०८६-४६०६८७
मोवाइल : ९८५७८३३०८९

राप्ती इलेक्ट्रिकल एण्ड मेसिनरी हाउस
प्यूठान नगरपालिका-४, विजुवार

हामीकहाँ सम्पूर्ण सिंङ्गल फेस, थ्रि फेसका विद्युतीय सामान, विभिन्न थरीका मोटर लिफ्ट, खानेपानी लगायत सम्पूर्ण सामान, कृषिजन्य मेसिनरी औजार सुपथ मुल्यमा पाइनुका साथै मर्मत पनि गरीन्छ ।

बडा दशैं को शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रो. पुर्ण प्रसाद कालाथोकी

सम्पर्क मोवाइल :
९८५७८२१२४१, ९८५७८३८२४१

पि.डि. मल्टी प्रपोज प्रा.लि.
स्वर्गद्वारी न.पा.-९, लामाचौर प्यूठान

हामीकहाँ होमपाइप, ब्लक, इन्टरलक, टायल, रिङहरु, उत्पादन तथा बिक्रि गरीनुका साथै ढुवानीको पनि व्यवस्था रहेको छ । एकपटक सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

बडा दशैं को शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

शोभाराम न्यौपाने
महासचिव

पशुपति नकर्मि
अध्यक्ष

निर्माण ब्यवसायी संघ
प्यूठान

वडावासीलाई अनुरोध

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध वनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

उमादेवी डाँगि
वडा सचिव

लेख बहादुर थापा
अध्यक्ष

अनुरोधक
मल्लरानी गाउँपालिका
२ नं. वडा कार्यालय, प्यूठान

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी, विद्यार्थी एवं अभिभावक ज्यूहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रमेश कुमार परियार
प्रिन्सिपल

नर्मदा बेलवासे
अध्यक्ष

मोडर्न अरूणा इङ्गलिस बोर्डिङ स्कुल
ऐरावती गा.पा.-२, बरौंला, प्यूठान

यहाँ दक्ष, अनुभवी, योग्य शिक्षकहरुबाट बालमैत्री तरीकाले शान्त वातावरणमा पठन पाठन गरीन्छ ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी, उद्योगी, व्यवसायी, लगायत समस्त महानुभावहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि र खुसीयाली छाओस भन्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

कृष्णभक्त गिरी
महासचिव

मेघराज कक्षपति
अध्यक्ष

समयमै ब्यवसाय दर्ता र नविकरण गरी जरीवाना हुनबाट बचौं ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी एवं समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रोपाइटर
हिमाल श्रेष्ठ

न्यू स्वर्गद्वारी निर्माण सेवा
प्यूठान नगरपालिका-४, बिजुवार प्यूठान

निर्माण सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुका साथै जे.सि.वि., स्काभेटरको लागि सेवा चाहिएमा हामिलाई सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

श्रीराम खड्का
शाखा प्रबन्धक

ज्योति विकास बैंक
दर्भान शाखा, प्यूठान

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

सम्पर्क : ९८४७३१३३९९३

रोहित सुनचाँदी पसल
झिमरुक गाउँपालिका-२, बाँदिकोट, प्यूठान

हामीकहाँ दशैं तिहारको अवसर पारि ज्याला तथा जर्तीमा विशेष छुटका साथ गरगहनाहरु बनाइन्छ ।

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा समस्त सेवाग्राहीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

मेघराज पोखरेल
शाखा प्रबन्धक

साईन रेसुङ्गा डेभलपमेन्ट बैंक
बिजुवार शाखा, प्यूठान

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता एवं लक्षित कार्यक्रममा हुनसक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं। वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं। बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

खड्क बहादुर पुन
वडा सचिव

नेत्र बहादुर के.सी.
अध्यक्ष

अनुरोधक
प्यूठान नगरपालिका
७ नं. वडा कार्यालय, प्यूठान

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

न्यू कक्षपति ट्रेडर्स
प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला प्यूठान

हामीकहाँ खाद्यान्न, किराना, गल्ला, कपडा, हार्डवयर लगायत जुनसुकै सामान होलसेल तथा फुटकर बिक्रि गरीन्छ ।

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रो.नेगनसिंह कुवर
मो. ९८५७८२०६७६

पौरखी अफसेट प्रेस
प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला प्यूठान

हामीकहाँ सादा तथा रंगीन छपाई सम्बन्धी जुनसुकै काम आवश्यक परेमा सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रो. जुद्ध बहादुर कुवर
मो. ९८५७८३३५८७

राप्ती होटल एण्ड लज
प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला प्यूठान

हामीकहाँ खाना, नास्ता र बास बस्नको लागि एटेज, नन एटेज तथा तालिम सञ्चालक गर्नुपरेमा हलको व्यवस्था पनि छ ।

बडा दशैंको शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमा वुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रो. गन्ज बहादुर थापा
मो. ९८५७८३३१८५

थापाजी गेष्ट हाउस
मल्लरानी गाउँपालिका, खलंगा प्यूठान

हामीकहाँ खाना, नास्ता र बास बस्नको लागि एटेज, नन एटेज तथा तालिम सञ्चालक गर्नुपरेमा हलको व्यवस्था पनि छ ।

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराई जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

शितल सुवेदी
सचिव

द्रोण प्रसाद पाण्डे
अध्यक्ष

अनुरोधक
ऐरावती गाउँपालिका
१ नं. वडा कार्यालय, दाङवाङ प्यूठान

वडावासीलाई अनुरोध

लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खबरदारी गरौं । वातावरणमैत्री वडा बनाउन प्रतिवद्ध बनौं । बाल विवाह न्युनीकरण गर्न अभियान चलाऔं । गाउँपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र ब्यवसाय गरौं । जन्म, मृत्यु र बसाइसराई जस्ता घटना समयमै दर्ता गरौं ।

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, एवं दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धिको लागि **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

प्रकाश बि.क.
सचिव

चन्द्र बहादुर राना
अध्यक्ष

अनुरोधक
ऐरावती गाउँपालिका
६ नं. वडा कार्यालय, बिजुली प्यूठान

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी, अभिभावक, विद्यार्थी तथा शुभचिन्तकहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. बालाजु श्रेष्ठ
फोन : ०८६-४६०४२०

आँशु निर्माण सेवा
प्यूठान न.पा.-४, जुम्रि प्यूठान

निर्माण सम्बन्धी सम्पूर्ण काम गरिनुका साथै जे.सि.वि., स्काभेटर, लोडर लगायत चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस

बडा दशैं को शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड विजयादशमी २०७८ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली तथा प्यूठानवासी आमावुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनी तथा समस्त ग्राहक महानुभावहरुमा सुख, शान्ति, सम्मृद्धि र खुसियाली छाओस् भन्दै **हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।**

सम्पर्क : ९८०३६५६०६२, ९८६८०५७०९८

प्रो.सन्दीप बेल्बासे
बिरेन्द्र भेट सेन्टर
सरुमारानी-२ दर्भान

चल्लाको ब्रुडिङ व्यवस्थापन तथा परामर्श सेवा, फार्म तथा खोर व्यवस्थापन, कुखुराको पोष्टमार्टम जाँच, सुई मार्फत गरिने सबै भ्याक्सिनहरु, पोल्ट्री व्यवसायका लागि विशेषज्ञ सेवा तथा दाना चल्लाका लागि परामर्श, कृषि बीउ तथा औजारहरु चाहीएमा हामीलाई सेवा गर्ने मौका दिनुहोस् ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी तथा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

भण्डारी पुस्तक पसल
सरुमारानी- २ दर्भान, प्यूठान
प्रो. नवराज भण्डारी (मो.नं.: ९८६३५७०१०००, ९८०९८४४३०८)

विभिन्न सरकारी तथा बोर्डिङ स्कुलका लागि आवश्यक पुस्तक लगायत सम्पुर्ण स्टेसनरी तथा मसलन्द सामानहरु सुपथ मुल्यमा पाइन्छ ।

सरुमारानी गाउँपालिका १ नं. वडा कार्यालयको अनुरोध

हाल कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट सहित संक्रमण तिव्र गतिमा बढिरहेको हुँदा अति आवश्यक काम नपरी घर बाहिर ननिस्कौं । अति आवश्यक नपरी घर बाहिर ननिस्कौं । अति आवश्यक काम परी घर बाहिर जानैपर्ने भएमा नाँक, मुख राम्रोसँग छोपिने गरी मास्क लगाउँ । अनवावश्यक भिडभाड नगरौं । भौतिक दुरी कायम गरी स्वास्थ्यका आवश्यक मापदण्ड पालना गर्दै चाडवाड मनौं र मनाउन लगाऔं । सजग रहौं, सचेत बनौं । कोरोनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

वडा सचिव | मुकुन्दराज शर्मा, अध्यक्ष

एवम् समस्त
सरुमारानी गाउँपालिका
१ नं. वडा कार्यालय परिवार बाङ्गेशाल प्यूठान

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी, अभिभावक, विद्यार्थी तथा शुभचिन्तकहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

पुष्पलाल पुन मगर, प्रधानाध्यापक | एवम् समस्त | विष्णु के.सी., अध्यक्ष

धर्मावती माध्यामिक विद्यालय परिवार
प्यूठान नगरपालिका-६, माझकोट प्यूठान

कोभिड महामारीको जोखिमबाट बँच्न स्वास्थ्यका आवश्यक मापदण्ड पालना गरी यस विद्यालयमा पठन पाठन सुचारु भइरहेको सम्पूर्ण अभिभावक तथा विद्यार्थीहरुमा सुचीत गरीन्छ ।

प्यूठान न.पा. ६ नं. वडा कार्यालयको अनुरोध

हाल कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट सहित संक्रमण तिव्र गतिमा बढिरहेको हुँदा अति आवश्यक काम नपरी घर बाहिर ननिस्कौं । अति आवश्यक नपरी घर बाहिर ननिस्कौं । अति आवश्यक काम परी घर बाहिर जानैपर्ने भएमा नाँक, मुख राम्रोसँग छोपिने गरी मास्क लगाउँ । अनवावश्यक भिडभाड नगरौं । भौतिक दुरी कायम गरी स्वास्थ्यका आवश्यक मापदण्ड पालना गर्दै चाडवाड मनौं र मनाउन लगाऔं । सजग रहौं, सचेत बनौं । कोरोनाबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।

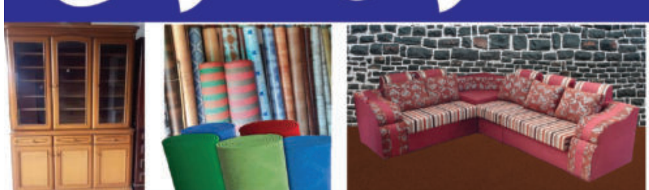
विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

सुर्य बहादुर गैरे, वडा सचिव | कमानसिंह पुन, अध्यक्ष

एवम् समस्त
प्यूठान नगरपालिका
६ नं. वडा कार्यालय, माझकोट परिवार प्यूठान

तपाईको घर तथा अफिसको साथी.....
प्रो.सन्देश आचार्य

हाम्रो राम्रो डेकोर एण्ड मल्टि सप्लायर्स



प्यूठान न.पा.-८, बाग्दुला
मो. ९८५७८३१९४७, ९८४८१६५१४७

घर तथा अफिस सजावटका सम्पूर्ण फर्निचर तथा फर्निसिङ सम्बन्धी सामाग्रि आवश्यक परेमा हामीलाइ सम्झनुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका प्यूठानको अनुरोध

१. नहुँदै २० वर्ष पुरा, नगरौं विवाहका कुरा ।
२. बाल विवाह कानुनी अपराध मात्र नभई विकास र समृद्धिको बाधक पनि हो।
३. त्यसैले बाल विवाह, बसाईसराई तथा सम्बन्ध विच्छेद जस्ता ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई नि:शुल्क दर्ता गराई सभ्य नागरिकको परिचय दिउँ ।
५. लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । जाती, धर्म, वर्ण लिङ्गका आधारमा विवाद नगरौं ।
६. ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

शिसिर रिजाल प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	मुगा पुन उपाध्यक्ष	श्रीधर रोका अध्यक्ष

एवं
समस्त नौबहिनी गाउँपालिका परिवार, बाहाने प्यूठान

माण्डवी गाउँपालिका प्यूठानको अनुरोध

☞ उद्यम गरौं, स्वरोजगार बनौं ।
☞ लघु उद्यमीहरुलाई प्रोत्साहन गरौं ।
☞ लघु तथा घरेलु उद्यमीहरुले उत्पादन गरेका सामिग्रहरु प्रयोग गर्ने बानी बसालौ ।
☞ उद्योग दर्ता गरेर मात्र ब्यवसाय सञ्चालन गरौं । उद्योग दर्ता गराउँदा निम्न कागजातहरु चाहिन्छ : जानीराखौं ।
- नागरिकताको फोटोकपी
- लालपुर्जाको फोटोकपी वा घर बहाल सम्झौता
- चारकिल्ला सिमाना वडा सिफारिस, सर्जमिन मुचुल्का
- बिजुली बत्ती, खाने पानी तिरेको रसिद, वित्त आदि
- फोटो २ प्रति सहित रु. १० को टिकट र राजस्व दस्तुर

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

खेम बहादुर थापा
उद्योग अधिकृत

एवं समस्त
घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, परिवार खलंगा प्यूठान

नौबहिनी गाउँपालिका प्यूठानको अनुरोध

१. नहुँदै २० वर्ष पुरा, नगरौं विवाहका कुरा ।
२. बाल विवाह कानुनी अपराध मात्र नभई विकास र समृद्धिको बाधक हो।
३. त्यसैले बाल विवाह, बसाईसराई तथा सम्बन्ध विच्छेद जस्ता ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई नि:शुल्क दर्ता गराई सभ्य नागरिकको परिचय दिउँ ।
५. लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । जाती, धर्म, वर्ण लिङ्गका आधारमा विवाद नगरौं ।
६. ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

अरबिन्द्र ब्रह्मा नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	घन बहादुर बुढा उपाध्यक्ष	शिव रिजाल अध्यक्ष

एवं
समस्त नौबहिनी गाउँपालिका परिवार, बाहाने प्यूठान

सरुमारानी गाउँपालिका प्यूठानको अनुरोध

१. नहुँदै २० वर्ष पुरा, नगरौं विवाहका कुरा ।
२. बाल विवाह कानुनी अपराध मात्र नभई विकास र समृद्धिको बाधक हो।
३. त्यसैले बाल विवाह, बसाईसराई तथा सम्बन्ध विच्छेद जस्ता ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिनभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई नि:शुल्क दर्ता गराई सभ्य नागरिकको परिचय दिउँ ।
५. लैंङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । जाती, धर्म, वर्ण लिङ्गका आधारमा विवाद नगरौं ।
६. ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवं अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं ।

विजया दशमी तथा शुभ दिपावली, २०७८ को पावन अवसरमा सु-स्वास्थ्य र दिर्घायुको हार्दिक शुभकामना ब्यक्त गर्दछौं ।

लक्ष्मण आचार्य नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	मिना सोमै उपाध्यक्ष	झगा बहादुर विश्वकर्मा अध्यक्ष

एवं
समस्त सरुमारानी गाउँपालिका परिवार, प्यूठान

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरुको महान चाड शुभ विजयादशमी २०७८ को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने आमावुवा, दाजुभाई, दिदिवहिनी तथा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रीन्सा पशुपन्छी तथा कृषि फर्म
गौमुखी फिड इन्डष्ट्रिज एण्ड ट्रेड लिंक
झिमरुक गाउँपालिका-६, चिसाबाङ्ग प्यूठान
प्रो. ईश्वरी प्रसाद पोखरेल
मो. ९८५७०२०८७७, ९८५७०८१८६३

हामि कहाँ कुखुराका ताजा अण्डा, खाद्यन्न, किराना सामानहरु होलसेल तथा फुटकर मूल्यमा बिक्री वितरण गरिन्छ । साथै घर तथा भवन निर्माण सम्बन्धी छड, सिमेन्ट, पेन्ट, गि ी, ई ा, बालुवा, खानेपानी निर्माण सामाग्रीहरु पनि पाईन्छ । साथै जुनसुकै स्थानमा खाद्यन्न तथा निर्माण सामाग्रीको अर्डर अनुसार ढुवानिको व्यवस्था रहेको छ ।

झुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित झुलेनी पोष्ट साप्ताहिक
अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (९८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (९८५७८३६६७२)
कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५९००४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : पौरखी अफसेट प्रेस बाग्दुला प्यूठान