भूमे साप्ताहिक

वर्ष ६ अङ्क १४ २०८१ भदौ १६ आईतबार

सम्पादकीय

उमङ्गको हरितालिका तीज

नेपाली महिलाको सबैभन्दा ठूलो पर्व तिज हो। पछिल्लो समय तीजको व्यापकताले देश भर निकै रौनकता छ। बदलिँदो समयक्रमसँगै तीजको नाममा बजारमा केहि नकरात्मक गीत, भिडियो छन् भने केही पुर्खावली पुरानो भाकाका तीज छ। जो हाम्रो समुदायमा मौलिकताका साथ सबैमा उमङ्ग उस्तै नै रहेको छ। तीज पर्व पतिको दीर्घजीवन तथा असल पति प्राप्तिको लागि भाकल गर्ने एउटा परम्परागत पर्व हो।

प्रत्येक वर्षझैं यस वर्ष पनि तीज नजिकिँदैछ। रातो सारी, गलामा पहेँलो पोते र हातमा टम्म हरिया चुरा लगाएर व्रत बसेर श्रीमानको आयुका लागि शिव मन्दिर धाउने व्रत सुरु भइसकेको छ। तीजमा खासगरी हिन्दु महिलाहरू आफ्नो पतिको दीर्घायु अनि आफ्नो अटल सौभाग्य एवं सुखद दाम्पत्य जीवनको कामना गर्दै पानीसमेत मुखमा नहाली निराहार रही शिवपार्वतीको आराधना गरी पूजाआजा गर्ने गरेको पाइन्छ। तीजको सम्बन्धमा एउटा परम्परावादी कथा पाइन्छ। हिमालय पर्वतकी छोरी पार्वतीले आफ्नो मनले चिताएको पति पाउनका लागि बसेको एउटा तपस्या हो यो। आफ्ना बाबुले आफ्नो विवाह विष्णुसँग गरिदिन गरेको प्रतिज्ञाको विरोध गरेर शिव पति पाउन पार्वतीले एकदिन एक रातभरि केही नखाई नसुती आराधना गरी शिव पति पाउनु भएको थियो। यसबाट एउटा सच्चा प्रेममा समर्पित भई एकचित्त एक मनले गरेको प्रयासले सुखी दाम्पत्य जीवन प्राप्त हुनसक्छ भन्ने सन्देश लिन सकिन्छ।

तीजको व्रत पानी समेत नखाइ गाउँघरमा चौतारीमा रातभर नाचगान गरेर रमाईलो गर्ने गर्दछन्। माइती आएका चेलीबेटी र आफन्तसमेत सहभागी हुने भएकाले दरको रौनक रुकुमपूर्वमा अविश्मरणीय छ। महिला दिदीबहिनीहरू गाउँमा साझको समयमा आफन्त जम्मा भएर मनमा भएको पीरव्यथा खुलेर गीत गाउने र नाच्ने गर्ने गरेका छन्। बुढापाखाले परम्परा, संस्कृति, संस्कार, रीतिरिवाज अमूल्य गहनालाई सम्बोधन गरेर गीत गाउँने गर्दा युवा पुस्ताले पनि चासो दिएको देखिन्छ। पछिल्लो समय रेकर्डिङ गरिएका गीतमा नाच्ने प्रवृत्ति बढिरहेको छ। मौलिक भाकालाई जगेर्ना गर्न विगतका वर्षहरू देखि नै भूमे गाउँपालिकाले तीज मिलन कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ।

विस्तारै हराउँदै जान थालेको तीजको मौलिक संस्कृतिको संरक्षण र चेलीका बेदना समेटिएका तीजका भाकाको संरक्षणका लागि गाउँपालिकाले कार्यक्रमको आयोजना गर्दै आएको हो। सफा र समृद्ध तर्फ उक्त नारालाई लिएर भूमे गाउँपालिका सो लक्ष्यमा अघि बढेको छ। गाउँपालिकाको तर्फबाट उमङ्गको हरितालिका तीज पर्वको अवसरमा सबैमा हार्दिक शुभकामना।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

सांसद् पुनद्वारा मावि सिमामा ८ कोठे भवन उद्घाटन

भौतिक पूर्वाधारका साथसाथै गुणस्तरीय शिक्षा तर्फ पनि जोड दिन सांसद् पुनको आग्रह

❖ साप्ताहिक संवाददाता

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिका – ३ सिमामा सहिद शुक्र माध्यमिक विद्यालयको नवनिर्मित ८ कोठे भवन लुम्बिनी प्रदेशका सांसद् सुरुल पुनमगरले उद्घाटन गर्नुभएको छ। गत आर्थिक वर्षको लुम्बिनी प्रदेश सरकारको बजेटमा मावि सिमाको नयाँ भवन निर्माण गरिएको हो। लुम्बिनी प्रदेश सरकार समाजिक विकास मन्त्रालयको एक करोड र स्थानीय जन श्रमदान १५ लाख ३९ हजार १ सय ७७ रुपियाँ गरी एक करोड १५ लाख ३९ हजार १ सय ७७ रुपियाँमा ८ कोठे पक्की भवन निर्माण गरिएको हो। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा लुम्बिनी प्रदेश सभाको सांसद् सुरुल पुनमगरले भवनको उद्घाटन गर्नुहुँदै विद्यालयलाई भौतिक रूपमा मात्र सम्पन्न नभई शैक्षिक गुणस्तर गर्न तर्फ पनि लाग्न आग्रह गर्नु भएको छ। यस विद्यालयलाई वास्तविक प्रदेशबाट नै नमुना विद्यालय बनाउन शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी एकताबद्ध भएर लाग्नुपर्नेमा सांसद् पुनमगरले जोड दिनुभयो। आगामी दिनमा आफ्नो कार्यकालमा निर्वाचन क्षेत्रमा आवश्यक्ता अनुसारको विद्यालयका भवन निर्माण गर्नमा मन्त्रालयमा पहलकदमी लिइराख्ने बताउनुभयो।

विशेष अतिथि जिल्ला समन्वय प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले भवन उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्नु हुँदै शैक्षिक गुणस्तर कायम गर्न भौतिक पूर्वाधारको महत्वपूर्ण भूमिका हुने बताउनुभयो।

शिक्षा निःशुल्क सँगसँगै गुणस्तरीय र व्यवहारिक हुनुपर्ने कुरामा जोड दिने प्रमुख श्रेष्ठको भनाइ रहेको छ। गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठ र सांसद् पुनमगरले गर्नु भएको पहल कदमीलाई प्रमुख श्रेष्ठले प्रशंसा गर्नुभयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले शिक्षामैत्री भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा गाउँपालिका लागि परेको बताउनुभयो। अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "समयमै विद्यालय भवन निर्माण गर्न आग्रह गरेका थियौं। समयमै भवन निर्माण भएको छ। साथै हामीले सोचेको भन्दा राम्रो काम छ।" शैक्षिक क्षेत्रको सुधारका लागि शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको त्रिपक्षीय सम्बन्ध सुमधुर हुनुपर्ने अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो।

विद्यालय व्यस्थापन समितिका अध्यक्ष जोगबाहादुर पुनले विद्यालय भवन निर्माण हुँदा खर्च भएको रकम प्रस्तुति गर्दै भवन निर्माणको काम गर्दा बिचबिचमा धेरै चुनौती खेप्नु परेको बताउनुभयो। विव्यस अध्यक्ष पुनले भन्नुभयो, "हाम्रो विद्यालयमा भवन आवश्यक्ता रहेको थियो। ८ कोठे पक्की भवन निर्माण भइसकेपछि अब सहज भएको छ।"

भवन उद्घाटन कार्यक्रममा विद्यालय व्यस्थापन समितिका अध्यक्ष जोगबहादुर पुनको अध्यक्षता रहेको थियो। कार्यक्रमको प्रमुख अतिथिमा लुम्बिनी प्रदेशसभाका सांसद् सुरुल पुनमगर, विशेष अतिथिमा जिल्ला समन्वयका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठ, भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठको रहेकोमा निमित्त समन्वय अधिकारी रविन्द्र बुढाक्षेत्री, जिल्ला जिसस सदस्य विष्णु रोका, वडाध्यक्ष प्रशुराम बुढा, वडा सदस्यहरू, अखिल क्रान्तिकारी रुकुमपूर्वका अध्यक्ष चन्द्र रसाइली, वडाका तीन विद्यालयका प्रअ, बुद्धिजीवि लगायत युवा तथा समाजसेवीको उपस्थिति रहेकोमा कार्यक्रम सञ्चालन मावि सिमाका शिक्षक फर्कबहादुर पुनले गर्नु भएको थियो।

मध्यपहाडी र सहिदमार्गको बिजोक : हिलैहिलो – खाल्डैखाल्डा

❖ जयमान बुढामगर

विकास निर्माण समयमै गुणस्तरीय रूपले काम हुनु पर्दछ। काम भएपनि समय – सयममा रेखदेख तथा संरक्षण गरिरहनु पर्छ। त्यसको लागि सरकारले निर्माण व्यवसायीलाई बजेटको व्यवस्था पूर्ण रूपले गरिदिएको हुन्छ। तर, जिम्मा पाएका ठेकेदारले समयमै काम नगरी आयोजना अलपत्र पार्नुका साथै काम भएका क्षेत्रमा बिग्रिएका ठाउँमा मर्मत, सम्भार नगर्दा सरकारको लगानी बालुवामा पानी हाले जस्तै खेर गइरहेको छ। एका तर्फ सरकारको लगानी खेर गइरहेको छ भने अर्को तर्फ जनताले भरपर्दो सहज सेवा, सुविध पाउन सकेका छैन्।

यसको एक उदाहरण छ – रुकुमपूर्व खण्डको राष्ट्रिय गौरवकै आयोजनाका मध्यपहाडी लोकमार्ग र सहिदमार्ग

यस जिल्लामा यी दुई सडकको पहुँच पुगे पनि समय – सयममा सडक मर्मत, सम्भार नहुँदा नागरिकले जोखिम मोलेरै यात्रा गर्न बाध्य छन्। यी सडक खण्डमा ठाउँ–ठाउँमा पहिरो र सडकमा नाली नहुँदा भलले सडक बिजोक बनाएको छ। ठाउँ – ठाउँको सडकमा पहिरो खस्दा र भत्किदा सडक साँघुरो हुनुका साथै हिलैहिलो–खाल्डैखाल्डामा सडक परिणत भएका छन्।

मध्यपहाडी लोकमार्ग खण्ड

रुकुमपूर्व खण्मा मध्यहाडी लोकमार्ग ५५ किलोमिटर पर्दछ। जसमा भूमे गाउँपालिका–१ लुगुम देखि सिस्ने गाउँपालिका – ६ रानीकोट सम्म ३५ किलोमिटर खण्डमा सडक कालोपत्रे गरिएको छ।

वर्ष २०७२ /०७३ मा सिद्धिशाही प्रकाशरभारत खिन्टी महादेव कन्स्ट्रक्सन जेभीले ठेक्का पाएको थियो। आठ , नौ वर्ष सयम बित्दा पनि कालोपत्रेको काम पूरा गर्न नसकेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी माधवप्रसाद शर्माले बताउनुभयो। बारम्बार काम गर्न ताकेता गर्दा पनि ठेकेदारले बेवास्ता गरिराखेको प्रजिअ शर्माले बताउनुभयो। यसैगरी रानीकोट – रुकुम पश्चिम सँगको सिमाना खोपीचार सम्मको सात किलोमिटर खण्डमा पनि ठेकेदारले सारै नै सुस्त ढङ्गले काम गरिराखेको शर्माको भनाइ रहेको छ। यो खण्डमा कालिका प्यासाफिक जेभीले ठेक्का पाएको छ। अन्य खण्डमा कालिका प्यासाफिक जेभीले कालोपत्रेको काम सम्पन्न गरेता पनि यो खण्डमा सुस्त रूपले काम गरिराखेको छ। लगातार वर्षा हुँदा ठाउँ – ठाउँमा आएको पहिरो हटाउन सारै कठिनाइ भइरहेको रुकुमकोट यातायात प्रालिका सनम गौतमले बताउनुभयो। गौतमले भन्नुभयो, "मुख्य सडक भएकोले यातायात साधन छिनछिनमै आउजाउ गरिरहन्छन्, तर, सडकमा आएको पहिरो हटाउन सारै नै समय लाग्ने गर्दा यात्रुले सास्ती खेप्दै आएका छन्।"

भने रानीकोट देखि रुकुम पश्चिम सँगको सिमाना गर्ने खोपीचार सम्म सात किलोमिटर र भूमे गाउँपालिका – १ लुगुम देखि बाग्लुङसँगको सिमाना यिरतेता सम्मको १३ किलोमिटर गरी २० किलोमिटर सडक कालोपत्रेको काम अलपत्र अवस्थामै रहेको छ। अलपत्र अवस्थामा रहेको २० किलोमिटरको सडक खण्डमा हिलैहिलो – खाल्डैखाल्डा हुनु खासै नौलो कुरा होइन्, तर कालोपत्रे भएको ३५ किलोमिटर सडक खण्ड पनि पहिरो र हिलैहिलो – खाल्डैखाल्डाका कारण सडक बिजोक अवस्थामै रहेको छ। लुगुम – यिरनेता १३ किलोमिटर खण्डको सडक कालोपत्रेको लागि आर्थिक

निर्माण व्यवसायी आफ्नै कार्यक्षेत्रमा नहुँदा सडकमा आएको पहिरो र हिलो हटाउने काममा सारै दुःख पाउँदै आएको गौतमले जानकारी दिनुभयो।ठेकेदार फिल्डमा नहुँदा जिल्ला प्रशासन र गाउँपालिकालाई हारगुहार गर्दै र कहिले त यातायात व्यवसायीले नै जेसिबी र इन्धन जुटाएर सडक सुचारु गर्ने गरिएको गौतमले सुनाउनुभयो।

ठेकेदारको लापरबाहीले सारै नै दुःख पाइरहेको उहाँको भनाइ छ।यातायात व्यवसायी गौतमले थप्नुभयो, "काम नगर्ने ठेकेदारलाई कारबाही हुने भए काम गर्ने थियो की रु यहाँ त काम नगर्ने ठेकेदारलाई केही कारबाही नहुँने भयो।"

सहिदमार्ग खण्ड

सहिदमार्ग खण्ड पनि रुकुमपूर्वमा ७७ किलोमिटर पर्दछ।रोल्पा हुँदै आएको सहिदमार्ग भूमे गाउँपालिका – ७ धर्मशालाबाट सुरु भएको रुकुमपूर्व खण्डमा पुथाउत्तरगङ्गा गाउँपालिका – १ मैकाट सम्म पर्दछ।यो खण्डमा ट्र्याक खोलिए पनि कालोपत्रेको काम अझै हुन सकेको छैन्। कालोपत्रेको लागि आर्थिक वर्ष २०७३ र ०७४ मा ठेक्का लागेको थियो।

कालोपत्रेको लागि पपुकोसी न्यौपाने जेभीले जिम्मा पाएको थियो।तर सयममै काम गर्न नसकेपछि आर्थिक वर्ष २०७९ र ०८० मा ठेकेदारसँग ठेक्का तोडिएको सहिदमार्ग आयोजना कार्यालय रोल्पाका सूचना अधिकारी तथा इञ्जिनियर सुमन सुवेदीले जानकारी दिनुभयो।हाल नयाँ ठेक्काको लागि डीपीआरको काम भइरहेको छ।डीपीआरको काम सकिएपछि नयाँ ठेक्काको लागि टेन्डर आह्वान गरिने सूचना अधिकारी सुवेदीले बताउनुभयो।काम गर्ने ठेकेदार नभएको कारण सडक मर्मत, सम्भारमा कठिनाइ भइरहेको उहाँले बताउनुभयो।यद्यपि गाउँपालिकाको सहकार्यमा अवरुद्ध सडक खुलाउने र मर्मत, सम्भारको काम भइरहेको सुवेदीले बताउनुभयो।

सहिदमार्ग खण्डको पूरै ७७ किलोमिटरमा नै कालोपत्रे नभएकोले अधिकांश खण्डमा हिलैहिलो – खाल्डैखाल्डाको अवस्थामा रहेको छ।सडकको स्तरोन्नति नहुँदा जोखिम मोलेरै यात्रा गर्नु पर्ने बाध्यता रहेको स्थानीय तिर्थबहादुर रोकामगरले बताउनुभयो।

करेसाबारीमा क्रान्ति ल्याउँदै झुम्लाबाङ

❖ बालाराम शेर्पाली

लुम्बिनी प्रदेशको एक मात्र हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा कृषि क्षेत्रमा लगानी भइरहेको छ। भूमे गाउँपालिका – ३ स्थित झुम्मलाबाङ गाउँ पुग्ने वित्तिकै सुन्दर डाँडापाखा चट्टान भएको क्षेत्र अहिले यस गाउँमा प्रायः सबै टोलको घरमा करेसाबारी देख्न पाइन्छ। झुम्लाबाङ भिलेज फाउन्डेसनको पहलमा घर –घरमा करेसाबारी अभ्यास गर्न प्रोत्साहन गरिरहेको छ।

झुम्लाबाङमा किसानहरूलाई वर्षभरी बारीमा केही न केही फलफूल, अन्नबाली र सागसब्जी उत्पादन गर्नको लागि उक्त संस्था अहोरात्र खटिहरेको छ। किसानलाई आफ्नो परिवारलाई तरकारीको समस्या हुन नदिनको लागि आफ्नै बारीमा अर्गानिक हरियो सागसब्जी उत्पादन गर्न तर्फ उत्प्रेरित गरिराखिएको छ। बाहिरको तरकारी किनेर खाने प्रणाली अन्त्य गर्ने उद्देश्यका साथ सबैले स्वस्थ तरकारी खाने र बचेको तरकारी बिक्री गरेर आम्दानी पनि गर्ने लक्ष्यको साथ घरघरमा तरकारी फलाउन लागिएको हो। हरेक किसानले आ–आफ्नो घरमा ताजा, स्वच्छ र हरियो सागसब्जी पनि खान पाइने भएकोले किसान यसतर्फ आकर्षित भएको सामाजिक अभियन्ता अजय बुढामगरले बताउनुभयो।

झुम्लाबाङका किसान लालबहादुर बिकले बेला – बेलामा जेभिएफ संस्थाले कृषि प्राविधिक नै परिचालित गरेर करेसाबारी निर्माणमा साथ सहयोग गरिराखेको बताउनुभयो। किसानलाई आवश्यक तालिमको आयोजना समेत गर्दै समय–समयमा बिउविजन भने गाउँपालिकाले निःशुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ। बाहिरबाट बिउविजन किन्न नपरेको र एउटै बारीमा एक मौसममा दुई भन्दा बढी बाली उब्जाउने अभ्यासले उत्पादन वृद्धि भइरहेको अर्का कृषक पूर्ण सुनारले बताउनुभयो।

आर्थिक र वातावरणीय लाभको लागि कृषि उत्पादनलाई तीव्र पार्ने र बाली मिश्रणलाई विविधिकरण गर्न उक्त संस्थाले कदम चाली रहेको छ।

समुदायमा आधारित कृषि अभियानको रूपमा अगाडि बढी रहेको छ। जेभिएफ संस्थाले करेसाबारी सञ्चालन गरेको छ। यो एक प्रकारको करेसाबारी तालिम केन्द्रको रूपमा स्थापित भइरहेको छ। जहाँ समय – समयमा तालिम लिइरहेका छन्। मौसम अनुसारको सागसब्जी, केराउ, काउली, बन्दा, सिमी, कुरिलो, जर्को, जंगली सागसब्जी उत्पादन गर्ने गरेका छन्। त्यस्तै मौसम अनुसारको तोरी, बहुवर्षीय सिमी, बकुल्ला, गोलभेडा, प्याज, लसुन जस्ता पोषणयुक्त तरकारी पनि उत्पादन भइरहेको छ। छोटो समयमा झुम्लाबाङका विभिन्न टोलमा किसानहरू करेसाबारीतर्फ आकर्षित हुँदैछन्। शिक्षा, स्वास्थ्य र विकासका काममा सधैं अग्रणी झुम्लाबाङवासी करेसाबारीमा समेत क्रान्ति ल्याउने बाटोमा छन्।

भूमे–३ मा चट्याङ लागेर तीन बाख्रा मरे

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका –३ स्थित क्याङ्सीको बेलढुङ्गा भन्ने लेकमा चट्याङ पर्दा तीन वटा बाख्रा मरेका छन्। शनिबार बेलुकी ४ बजे तिर बेलढुङ्गा लेकमा चट्याङ पर्दा तीन वटा बाख्रा मरेका हुन्।

बाख्रा चराउन गएको क्रममा एक्कासि वर्षा भएपछि रुखको छहारीमा ओट लागेको समयमा चट्याङ पर्दा बाख्रा मरेको भूमे गाउँपालिका–३ का वडाध्यक्ष प्रशुराम बुढा मगरले जानकारी दिनुभयो।

बुढा मगरका अनुसार चट्याङ लागेर क्याङ्सी गाउँका स्थानीय कर्मधन रोका मगरको बाख्रा मरेका हुन्। शनिबार दिउँसो गोठ देखि नजिकै रहेको जङ्गलमा बाख्रा चराउन गएको समयमा उक्त घटना घटेको वडाध्यक्ष बुढाले बताउनुभयो।

खेलाडी जन्माउन वडाको जोड, सांसद् पुनद्वारा खेलकुद उद्धाटन

❖ साप्ताहिक संवाददाता

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका वडा–३ झुम्लाबाङमा विविध खेलकुद प्रतियोगिता सोमबार लुम्बिनी प्रदेश सभाका सांसद् सुरुल पुनमगरले उद्धाटन गर्नुभएको छ। वडा कार्यालय र झुम्लाबाङ स्थित देश तथा विदेशमा रहनु भएका व्यक्तिहरूको आर्थिक सहयोगमा लालीगुराँस जन युवा क्लवले आफ्नो १५ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा विविध खेलकुद प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको हो।

लालीगुराँस जन युवा क्लवको आयोजनामा महिला तथा पुरुष भलिबल प्रतियोगिता, नृत्य, लोक दोहोरी, घैंटोफोर प्रतियोगिता लगायतका विभिन्न सांस्कृतिक तथा खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको क्लवका अध्यक्ष भिमप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो।

सोही अवसरमा प्रमुख अतिथि तथा लुम्बिनी प्रदेश सभाका सांसद् सुरुल पुनमगरले रुकुमपूर्वका विगत गाउँठाउलाई सुहाउने र प्रत्यक्ष किसानले लाभ लिने गरी बजेटको व्यवस्था गरिएको बताउनुभयो। एकैपटक नागरिकको माग र इच्छा आकांक्षा पूरा गर्न सकिदैन् तर जनताको मतले आफू सांसद्

भएकाले आफ्नो ५ वर्षे कार्यकाल रहँदा सम्म जनताको चाहानालाई पूरा गर्ने हर प्रयास गर्ने बताउनुभयो।

जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले खेल भनेको एउटा सिर्जनशील, जागरुक तथा समाजलाई एकतामा बाँध्ने एक सुत्र तथा कला भएको बताउनुभयो।गणतन्त्र स्थापना गर्नमा झुम्लाबाङवासी र यो ठाउँको भूमिका अहम रहेको बताउनुभयो।झुम्लाबाङको फलाम खानीको पछिल्लो चर्चामा आएसँगै झुम्लाबाङवासीको माग र इच्छा चाहाना विपरित खानी सञ्चालन नहुने र त्यो कुराको समन्वय तथा सहजीकरण राजनितीक दल तथा जनप्रतिनिधि सबैले गर्ने प्रमुख श्रेष्ठले बताउनुभयो।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै भूमे गाउँपालिका–३ का वडाध्यक्ष प्रशुराम बुढामगरले भलिबल खेललाई राष्ट्रिय खेलको रुपमा स्थापित गर्न रुकुमपूर्वका नेता तथा पूर्व खेलकुद मन्त्री दलजित शेर्पालीले ठूलो भूमिका खेलेको बताउनुभयो ।

लालीगुराँस जन युवा क्लवका अध्यक्ष भिमप्रसाद श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको खेल उद्घाटन कार्यक्रमको प्रमुख आतिथ्यता लुम्बिनी प्रदेश सभाका सांसद् सुरुल पुनमगरको रहेको थियो। भने विशेष आतिथ्यता जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठको रहेको थियो।

त्यस्तै कार्यक्रममा जिसस सदस्य विष्णु रोका, भूमे ३ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष प्रशुराम बुढा, जिससका समन्वय अधिकारी रवीन्द्र बुढा क्षेत्री, भूमे गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल बिक, इलाका प्रहरी काँक्रीका इन्चार्ज दिप खड्का, क्लबका संस्थापक सचिव तथा नेपाल शिक्षक महासंघ भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमजङ राना, राष्ट्र सेवक कर्मचारीहरु, वडा सदस्यहरु समाजसेवी, शिक्षक बुद्धिजीवी तथा पत्रकारहरुको उपस्थिति रहेको कार्यक्रमको सञ्चालन क्लबका सचिव इन्द्रमान शेर्पालीले गर्नुभएको थियो ।

ऐतिहासिक गाउँको यात्रा ...

जहाँ एउटै गाउँमा धेरै भन्दा धेरै जातजातिको मिश्रित बसोबास

❖ बालाराम शेर्पाली

सोमवारको दिन थियो। बर्खाको समय भदौ १० गतेको श्रीकृष्ण जन्माष्टमी अवसर पारेर लालीगुराँस युवा क्लवले आयोजना गरेको विविध खेलकुद प्रतियोगिता कार्यक्रमको सोभा बढाउन र टकसार आधारभूत विद्यालयको भत्किएको भवन अवलोकन गर्न लुम्बिनी प्रदेश सभाका सांसद् सरुल पुनमगर, जिल्ला समन्वय रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठ, जिसस सदस्य विष्णु रोका, निमित्त जिल्ला समन्वय अधिकारी रविन्द्र बुढाक्षेत्री, भूमे गाउँपालिका–३ वडाध्यक्ष प्रशुराम वुढामगर, वडा सदस्य निमकुमारी सुनार, भूमे गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल बिक, अखिल क्रान्तिकारी रुकुमपूर्वका अध्यक्ष चन्द्र रसाइली, विभिन्न मिडियामा आवद्ध पत्रकार, सुरक्षाकर्मी, बुद्धिजीवि लगायत टोली झुम्लाबाङ गाउँमा पुग्नु भएको थियो। त्यहाँ पुग्दा त्यहाँका स्थानीयसँगको भेटघाट हुँदा छुट्टै रौनकता भएको थियो।

रुकुमकोट देखि यात्रा सुरु भएको १ घण्टा नवित्दै टकसार आधारभूत विद्यालय भूमे–३ झुम्लाबाङको प्राङ्गण पुग्यौं। त्यहाँ शिक्षकले सयपत्री फूलको गुच्छाले न्यानो स्वागतसँगै चिसो पानी खुवाउनु भयो। केही समय आराम गर्दै भत्किएको विद्यालय भवनको कुरा चल्न थाल्यो। रविन्द्र बुढाक्षेत्री सरलाई टकसार आविका प्रअ होमजङ रानामगरले दराज देखि माइन्युट निकालेर दिनुभयो। त्यसपछि रविन्द्र सरले माइन्युट खोलेसँगै १ वर्ष पहिले म आफैले लेखेको थिए अहिले सम्म अन्य सरोकारवाला निकाय आउनु भएन प्रश्न गर्नुभयो ? प्रअ रानामगरले माननीय ज्यूलाई अब कसरी विद्यालय बनाउने होला ? हाम्रो स–साना प्यारा नानीबाबुलाई निकै कठिन भएको छ। भारी वर्षाका कारण भत्किएको भवन र तल माथी आउजाउ गर्ने सिँढी क्षति ग्रस्त हुँदा हजुरले पहलकदमी अगाडि बढाएर मर्मत गर्न पाए यहाँ बालबालिकालाई पठनपाठनमा सहज हुने थियो ?

प्रअ रानामगरले प्रश्न गर्नुभयो। माननीय सरुल पुन मगरले क्षति ग्रस्त विद्यालयलाई आफ्नो क्षेत्र विकास कोषबाट काम गर्न अनुमति मैले दिए चाडैं काम गर्नुहोस् ? विद्यार्थीलाई सहज बनाएर राम्रो शिक्षा दिने तपाई हाम्रो सबै भूमिका हो। भवन मर्मत गर्न ढिलासुस्ती नगरौं चाडै गरौं प्राविधिकले लागत स्टेमेट गरेको भवन निर्माण गर्दा लागेको रकमलाई दायीत्व राखेर भए पनि भुक्तानी गरौंला माननीय पुनले भन्नुयो। मैले क्यामेराबाट क्षति ग्रस्त भवनको तस्बिर पनि लिए। सबै जनाले एक आपसमा भवनको बारेमा केही कुरा गर्न थाल्नुभयो। अब कसरी निर्माण गर्दा ठिक हुन्छ होला भन्ने छलफल चल्यो। चर्को घाम संगै दिउँसोको १ बजे र २० समय घडीको सुई आफ्नै गतिमा अघि बढ्दै थियो। हामी त्यहाँ देखि गाडी रोकेर उकालो लाग्यौं। उकालो लागेसंगै हरियाली डाँडाकाँडा निहाल्दैं गाउँ नजिकै पुगियो। ठूलो समूहमा बालक देखि वृद्धवृद्धा सम्म पञ्चेबाजा टिमले माननीय ज्यू लगायत सबैलाई सिरमा नेपाली ढाका टोपी, मखमलको पेताङ्गे, कम्मरमा १४ हात भन्दा लामो पटुकी, तानमा हप्ता दिन लगाएर बुनिएको खाडीको गाडा पोसाकमा सजिएका समूहले पैसेरु नाचेर न्यानो स्वागत गर्नुभयो। क्यामेरा निकालेर तस्बिर लिए र भिडियो पनि बनाए केही समय पश्चात् लालीगुराँस युवा क्लवले आयोजना गरेको विविध खेलकुद प्रतियोगिता माननीय सुरुल पुनमगर, जिसस प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले ब्यानर पढेर उद्घाटन गरे लग्तै म भने प्रमुख अतिथिले बोलेका कुरालाई डायरीमा टिप्न थाले। कार्यक्रममा शुभकामना मन्तव्य दिदैं प्रमुख अतिथि माननीय ज्यूले पूर्वी रुकुमका जनताको लागि आफूले सकेको पहलकदमी अगाडि बढाउने र सिसाघारी, जितखोला, सिमा हुँदै झुम्लाबाङ, राङ्सी सडक खण्ड ६ किलोमिटर पिच र राङ्सी जोड्न ट्र्याक खोल्ने कामलाई पनि प्राथमिकता दिने नागरिकसँग प्रत्यक्ष कुरा राख्नुभयो। हामी लाग्यौं नागरिकले सहयोग जुटाएर र जनश्रमदान गरेर बनाएको सांस्कृतिक भवन हेर्न गयौं। भवनको दुई तला माथी चढे पश्चात् माननीय ज्यूसँग मेरो संवाद चल्न थाल्यो। मैले माननीय ज्यू यस भवनमा अव हजुरको पहलमा केही बजेटको व्यवस्थान गर्नु पर्छ भने माननीय ज्यूले मेरो कुरा गल्न नपाउदै के आधारमा बजेट विनियोजन गर्ने बालाराम जी कारण सोध्नुभयो। मैले जवाफ दिए यहाँ कला संस्कृतिलाई जगेर्ना गर्न मौलिकता झल्काउन। केही बेर अवलोकन गरेर लग्तै उत्सुक्ताको साथ नाताले दाई निराजनले कलात्मक शैलीमा भनेको घरको तस्विर लिदै थिए समय साझको ६ बज्न आती सकेको थियो। खाजा खादै गर्दा मगर, नेवार, गुरुङ, ठकुरी, क्षेत्री र दलित समुदायको मिश्रित बसोबास गाउँ झुम्लाबाङमा करिब दुई सय वर्षअघि यस गाउँमा गुल्मीको भार्से, बाग्लुङको गल्कोट र भक्तपुरबाट नेवारहरू,

प्युठानसँगै देशका अन्य भागबाट बसाइँ सरी आएर आन्तरिक आप्रावासीहरुले बसालिएको गाउँको छुट्टै इतिहास पाईयो। पश्चिममा रहेको चालनेता डाँडामा राहुल राजाको दरबारका अवशेष उत्तरमा चम्बाङमा धार्मिकस्थल र पूर्वतिर ठूलो रामली चौर निहालियो। झुम्लाबाङ गाउँमा वि.सं.१९६४ सालमा टकसारको रुपमा स्थापना भएको इतिहास कोत्याउन पाईयो। पैसा काट्ने कार्य यसै स्थानबाट भएको र खानी राम्रोसँग सञ्चालन भएको र मनग्य आय आर्जन हुँदा दाङ, नेपालगञ्ज र सल्यानबाट व्यापारीहरुले मालसामन ल्याएर व्यापार व्यवसाय चलाएका कुरा अग्रजहरुको मुखबाट सुन्न पाईयो। थरि–थरिका जातजातिको बसोबास भए पनि नेपाली भाषालाई यहाँका बासिन्दाले परापूर्वकाल देखि साझा भाषाको रुपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। सामुहिक भावना बोकेका गाउँलेहरु समाजमा आइपर्ने समस्यामा सबै एकजुट भएको सस्कार हामीले देखेउ युवाहरु गाउँको विकास र परिवर्तनको लागि सकारात्मक छन्।

शैक्षिक रुपले चिनिएको यहाँ पढे लेखेका र उच्च शिक्षा हासिल गरेका युवाहरु गाउँमा प्रशस्त भेटिन्छन्। यहाँका मानिसहरुको शिक्षण पेशा, सामुदायीक स्वास्थ्यकर्मी, कानूनी सेवा, सरकारी कर्मचारी, इन्जिनियर, संचारकर्मी, व्यवसाय र समाजसेवामा संलग्नता हुँदा कुनै समस्या परेमा तत्कालै समस्या सामाधान हुन्छ। रोजगारीको शिलशिलामा युवाहरु विदेश गए पनि गाउँको माया मार्न भने सकेका छैन। साझ खाना पाक्दै थियो। मिठो सुरीलो स्वरमा होमजङ सरले गीत निकाल्नुभयो। सबैले गीतको लय छोप्न थाले म भने मादल खोज्न तिर लागे निकै रमाइलो गरियो। झुम्लाबाङ भिलेज फाउण्डेशनको पहलमा गाउँमा सामुदायीक स्वस्थ्य केन्द्र, सांस्कृतिक भवन र स्कुल भवन निर्माण र थुप्रै सामुदायीक विकासका कामहरु भएको रहेछ। जुन निकै अनुकरणीय छ। झुम्लाबाङ सेरोफेरोमा सुन्दर टोलहरु ठूलोगाउँ, सानोगाउँ, बिसौना, तिम्बरबाङ, गोठबाङ, टुनबाङ, डाङलिगा, ओखरबोट, डिम्बरगैरा, चौरिबाङ र खसिबाङ छन्।

इतिहासमा फलाम र तामाखानीको भूमि, टकसार बसेको ठाउँ, वरिपरी दर्जनौं गाउँबस्ती र मिश्रित छ। गीत गाउँदा गाउँदै गर्दा राति २ दुई बजेको पत्तो नै भएन। ३ घन्टाको निन्द्रा भकाउँदै उठियो हामी उठ्दा बिहानको नास्ता पाकी सकेको रहेछ गहुँको रोटी टमटरको अचार कागति चिया खाए लगतै हामी सबै जना झुम्लाबाङ देखि विदा मागेर अर्को पटक आउने बाचा गर्दै छुटिन्छौं।

सिस्नोको उपयोगिता, मानिस र पशुपन्छीमा यसको प्रयोग

❖ नारायण ओली

सिस्नो मध्य पहाडी क्षेत्र तथा उपत्यकामा पाइने अट्रिक्य परिवारको पोल्ने वनस्पती जन्य झार हो। यसको झुसमा हुने फाइनल अम्ल फर्मिक एसिडले पोल्ने र हिस्टामाइनले सुन्निने हुन्छ तर पानीमा उमाले पछि ती तत्वहरू नास्ट हुदै जान्छन् र खान योग्य हुन्छ। यो एक औषधीजन्य गुणले भरिपूर्ण हुन्छ।

यसलाई आयुर्वेधिक चिकित्सा पद्दतीमा विभिन्न रोगहरुको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई गरिबको अन्न तथा दाल भनेर पनि चिनिन्छ।

यसको परिकार प्राय गरिबको घरमा छाक टार्नका लागि तयार गरिन्छ। भोकमरी लागेको समयमा हाम्रा पाखापुर्खाहरुले सिस्नोको परिकार खायर जीवन चलायका इतिहास पनि छन्।

यसलाई उमालेर मिठा मिठा परिकार बनाइ खान सकिन्छ। हाल सिस्नोका विभिन्न परिकारहरु पाँच तारे होटेलहरु समेतम तयार भएर विग्रिवितरण हुदै आएको छ। सिस्नोबाट विभिन्न परिकारहरु तयार गर्न सकिन्छ जस्तो की तरकारी, दाल, मामा, रोटी आदि तयार गरि खान र खुवाउन सकिन्छ। यसबाट तयार गरेका परिकारमा विभिन्न स्वादहरु पनि तयार गर्न सकिन्छ। हाल विभिन्न बजारी क्षेत्रममा यसको माग अत्याधिक बढेको छ। यसलाई मुर वा धुलो बनायर बेच्न सकिन्छ। यस एउट बहुउपयोगी बनसपती हो। यसले ग्रामीण क्षेत्रको अर्थतन्त्रमा ठूलो योगदान गरेको छ भन्दा पनि त्यतिधेरै अन्यथा लाग्दैन होला। ग्रामीण क्षेत्रमा पशुपन्छीहरुको दानका रुपमा पनि सिस्नो पखाएर खुवाउने चलन छ। हालै कृषि अनुसन्धान परिषदबाट प्रशासित ब्रोसरका अनुसार १५ देखि २० ग्राम सिस्नो दिन विरायर दानामा मिसाई खुवाउदा दैनिक थप औसत १६ ग्रामका दरले शारिरीक बृद्ध भएको पाइयको छ।

कृषि अनुसान्धान केन्द्र पाखिवास कृषि अनुसन्धान केन्द्रमा गरिएको अर्को अध्ययन अनुसार लेयर्स कुखुरालाई हप्तामा एक पटक १२ प्रतिसतका दरले सिस्नोको धुलो प्रयोग गर्दा अण्डा पार्ने दर ३५ले बृद्धि भएको देखिएको छ। त्यस्तै बंगुरलाई सिस्नो पकाएर खुवाउदा ३० प्रतिशत बृद्धि भएको देखिन्छ। पशुपन्छीको दानामा सिस्नो प्रयोग गर्दा बृद्धि बिकास राम्रो हुने, रोग प्रतिरोधक शक्ति पनि राम्रो हुने र मासु पनि स्वादिष्ठ हुने अध्ययनले देखाएको छ। यसलाई सुकाएर घासको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

सिस्नोको प्रयोगले मानिसमा पनि विभिन्न समस्याहरु हल गर्न सकिन्छ। यसमा औषधीय गुण हुनुका साथै पोसिलो पनि हुन्छ यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको वृद्धि गर्दछ। सिस्नोको नियमित प्रयोगबाट मिर्गौलाको समस्या, पिसाब पोल्ने, दम, बाथ रोग तथा यसको प्रयोगले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउने काम गर्छ। यसका साथै सिस्नोको मेहन्दी बनाएर कपालमा लगाउँदा कपाल झर्ने समस्य पनि हल हुने गरेको आयुर्वेधिक विग्यहरुको भनाई छ। हालै गोर्खापत्र अन्लाइनमा अच्युतमान सिंहले तयार गर्नुभएको लेखका अनुसार महिलाहरुमा हुने महिनावारी अनियमित हुने, ग्यास्टिक, स्त्रीरोग, खाना नरुच्ने, मधुमेह, उच्च रक्तचापका बिरामीलाई समेत सिस्नो राम्रो मानिन्छ। पुरुषमा शुक्रकीट उत्पादन, भाँचिएको र मर्केको हाडलाई जोड्न, आँखालाई तेजिलो र अनुहारलाई चम्किलो तथा शरीर फुर्तिलो, छरितो र आकर्षक बनाउन सिस्नोको पाउडर प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको प्रयोगले मानिसमा आउने दैनिकरुपमा आई पर्ने विभिन्न समस्याहरु हजिलै हल गर्न सकिन्छ। यसको नियमित प्रयोगले मानिसमा हुने धेरै जसो समस्याहरु समाधान गरि स्वस्थ र दृघ जीवन जिउन मद्दत गर्छ।

ग्रामीण क्षेत्रमा सिस्नोलाई गाईबस्तुको दाना तथा खोलेको रूपमा प्रयोग गर्दा राखो उत्पादन हुने र मासुको स्वाद राम्रो हुने गर्दछ। अमेरिका, बेलायत, जापान, कोरिया जस्ता ठूला देशमा यसलाई सुप, तरकारी, चिया, जुस, औषधि आदिको रुपमा सिस्नुको पात तथा जराको प्रयोग गरिन्छ। हालैको एउटा अनुसन्धानले गाउँघरमा पाइने सिस्नो मानव स्वास्थ्यका लागि मात्रै नभई जीवजन्तुका लागि पनि बहुउपयोगी रहेको देखाएको छ। सिस्नोको मुन्टालाई दानाका रूपमा खुवाए कुखुराहरुमा तुलनात्मक रूपमा धेरै अन्डा पार्ने, मासु स्वादिलो हुने र अन्डासमेत गुणस्तरीय हुने,सिस्नुलाई दानाका रूपमा खुवाउदा गाई भैसीमा दूधको परिमाण र

दूधमा चिल्लो पदार्थको मात्रा समेत वृद्धि हुने अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको छ।समग्रमा सिस्नोमा भिटामिन ए,भिटामिन सी, भिटामिन डी, आइरन, पोटासियम, म्यागानिज, क्याल्सियम जस्ता महत्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थ पाइने गर्दछ।यसमा २५५ सम्म प्रोटिन हहुने गर्दछ र शाकाहरीहरुका लागि अति उत्तम भोजन मानिन्छ।प्रकारहरुस हाम्रो क्षेत्रमा

पाइने धेरै प्रकारका सिस्नोहरु छन्।साधारण सिस्नो जुन समशीतोष्ण क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र यसको डाँठ र पातहरू दुवैमा धेरै कपालहरू हुन्छन्।जंगली सिस्नो यो जंगली क्षेत्रमा पाइन्छ।यसका पात र डाँठहरूमा पनि डसने कपाल हुन्छ।कपाल विनाको सिस्नो यस प्रजातिको कपाल हुदैन।सिस्नोको बोट ८ सानो हुने रौ भएका पात र डाढ हुने गर्दछन। विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकारका नामले पुवा, ठूलो सिस्नो, लेकाली सिस्नो, भांग्रे सिस्नो, भल्लो आदि नामले चिनिन्छ।

सिस्नोमा पाइने पोष्टिक तत्वहरुः

समग्रमा सिस्नोमा भिटामिन ए,भिटामिन सी, भिटामिन डी, आइरन, पोटासियम, म्यागानिज, क्याल्सियम जस्ता महत्वपूर्ण पौष्टिक पदार्थ पाइने गर्दछ।यसमा २५५ सम्म प्रोटिन हहुने गर्दछ र शाकाहरीहरुका लागि अति उत्तम भोजन मानिन्छ।

सिस्नोका फाइदाहरू :

शरीरका विभिन्न स्थानहरुमा विभिन्न कारणले हुने दुखाईमा सिस्नोको सेपनले आराम दिने गर्छ।हड्डी यसका जोर्नीहरुको दुखाई तथा शरीरमा आएका विभिन्न खालका बिबिराहरु पन हटाउन सहयोग गर्छ।महिलाका लागि सिस्नो एकदमै उपायोगी मानिन्छ किनभने यसमा पर्याप्त फलाम तत्व हुने गर्दछ जसले रक्तअल्पता र कमजोरीपन हटाउन सहयोग गर्छ।यसले कलेजो र महिलाहरुको हर्मोन संरक्षण गर्छ।

गर्भवती महिलाको पेटमा भएको बच्चालाई स्वस्थ्य बनाउन र रक्तश्राव रोक्न मदत गर्छ। यसको प्रयोगले महिनावारी नियमित गराउछ। सिस्नोको प्रयोगले महिलाहरूको योनीमा आउने बिबिरा हटाउन प्रयोग गर्ने गरिन्छ। कपाल झर्ने समस्या र छालाको रोगमहरुमा समेत यसको प्रयोग सान्दर्भिक मानिन्छ। डन्डीफोरको समस्या हटाउनऽ टाउकोको छालामा हुने समस्या हटाउन, पाचन प्रणाली सक्रिय बनाउन, रुघाका खोकी कम गर्न, घाँटी बसेको कम गर्न, गुद्धद्वार सुन्निंदा, नाथ्री फुट्दा र मुख दुख्ने रोगमा, मुत्रनलीमा हुने अवरोध हटाउन, बर्खे ज्वरोमा, अपचमा, आदि समस्या समाधान गर्नका लागि सिस्नो उपयुक्त मानिन्छ।

सिस्नोमा धेरै प्रकारका पोषण हुन्छ। भिटामिन, मिनरल, बेटा कारोटेन, पोटासियम, आइरन, क्लोरोफिल र जिङ्क हुनाले शरीरमा लाग्ने धेरै प्रकारका रोगहरुसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्न सहयोग गर्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा पशुपन्छीहरुको दानका रुपमा पनि सिस्नो पखाएर खुवाउने चलन छ।

हालै कृषि अनुसन्धान परिषदबाट प्रशासित ब्रोसरका अनुसार १५ देखि २० ग्राम सिस्नो दिन विरायर दानामा मिसाई खुवाउदा दैनिक थप औसत १६ ग्रामका दरले शारिरीक बृद्ध भएको पाइयको छ। कृषि अनुसान्धान केन्द्र पाखिवास कृषि अनुसन्धान केन्द्रमा गरिएको अर्को अध्ययन अनुसार लेयर्स कुखुरालाई हप्तामा एक पटक १२ प्रतिसतका दरले सिस्नोको धुलो प्रयोग गर्दा अण्डा पार्ने दर ३५ले बृद्धि भएको देखिएको छ। त्यस्तै बंगुरलाई सिस्नो पकाएर खुवाउदा ३० प्रतिशत बृद्धि भएको देखिन्छ।

पशुपन्छीको दानामा सिस्नो प्रयोग गर्दा बृद्धि बिकास राम्रो हुने, रोग प्रतिरोधक शक्ति पनि राम्रो हुने र मासु पनि स्वादिष्ट हुने अध्ययनले देखाएको छ। यसलाई सुकाएर घासको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। सिस्नोको प्रयोगल बालीनालीमा लाग्ने रोगहरुमा प्रयोग गर्ने हरियो मल र बनस्पती जन्य विषादी तयार गर्न सकिन्छ।

साहित्य सृजनाहरु

मुक्तक

❖ विष्णमाया विश्वकर्मा

कहाँ लुकिन मेरी माया कुहिरोले छेक्ने गरि
खोजी गर्दा आँसु झर्यो दुनियाँले देख्ने गरि

सँगै यात्रा गर्ने थियो।सम्झौता हामी बीच,
एक्लै लडे सडक माझ बटुवाले टेक्ने गरि।

याद आए पुगि हेर्नु हामी भेट्ने चौतारीमा।
छोडेको छु शिलामैरे नाम लेख्ने गरि। ढुङ्गा-।

तिम्रो मन भित्र पस्न, पाए हुन्थ्यो ।।
सधै भरी घर बनाई बस्न, पाए हुन्थ्यो।।

लाग्छ सधै तिमी नै मेरो मनको राजा बनिदेउ।
तिमी संगै जीबन कथा रच्न पाए हुन्थ्यो।।

कविता छुटेको प्रेम

❖ भिमकाजी पुन मगर

कहिले एका बिहानीको ब्युँझाइमा झस्काउँछ्यौ।
कहिले निद्रा सपनीको हराम गर्न आइपुग्छ्यौ।

चिल्ला कुरा खस्रो बानी गर्यौं बुझिन तिमीलाई
हतौडाले हिर्काइएको दुङ्गा झैं आज फुटायौं मलाइ।।

आकाशको तारा रै छौं हेर्न नपाउदैं खस्यौं कता ।
साथमा हुँदा मनोरमभो नहुँदा यता न उता।।

कल्पनाको सागर तैरायौं मायाको नशा पिलाएर।
कुन पदक जित्यौं देखाउ मलाइ यो दिल जलाएर।।

भाविको लेखान्त कि मैरै कर्म खोती बुझ्दैछु आज।
हर साँझ गिलास भर्छु सराफको नशामा डुब्दैंछु आज।।

बंगुरमा देखा पर्ने अफ्रिकन स्वाईन फिवर रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने उपाय

❖ भूपेन्द्र शाही

परिचयःअफ्रिकन स्वाईन फिवर नेपालमा सन २०२२ मे ३० बि.स २०७९ जेष्ठ १६ गते पहिलो पटक देखिएको थियो। त्यसपछि दुई वर्ष भित्र देशका २८ जिल्लाका विभिन्न संक्रमण फैलिएको थियो। पशु सेवा विभागका अनुसार यस रोगका कारण ७० हजार बँदेल र सुँगुरको मृत्यु भएको थियो। यो एक गम्भीर प्रकारको वंगुरको प्राण घातक, भाइरल रोग हो जुन वंगुरपालन व्यवसायको लागी एक महत्वपूर्ण समस्याको रुपमा रहेको छ।

करणक तत्वः अफ्रिकी स्वाइन फिभर भाइरस (ASFV), Asfarviridae परिवारसँग सम्बन्धित एक ठूलो, डबल-स्ट्र्यान्डेड DNA भाइरसका कारण लाग्दछ।

सर्ने माध्यमः प्रत्यक्ष सम्पर्क संक्रमित सुँगुर : वंगुरको शारिरीक तरल पदार्थ (रगत, र्याल, सिगान, मल, मुत्र संग सम्पर्कमा आउँदा उक्त रोग सर्ने गर्दछ।

प्रत्यक्ष सम्पर्कः दूषित दाना (विशेष गरी फोहोर खुवाउने, जताभावी बंगुरको मासु काटेर बिक्री वगर्ने) दुषित (दूषित कपडा, उपकरण, सवारी साधन, आदि),प्राविधिकहरु,किराहरु र हावाको माध्यमबाट पनि सर्न सक्छ।

लक्षणहरूः

लक्षणहरू विषेश गरि भाइरसको स्ट्रेन र बंगुरको रोगसंग लड्ने क्षमताका आधारमा विभिन्न प्रकारका हुने गर्दछन।

अति तिक्ष्ण प्रकारको प्रकोप

- उच्च ज्वरो (४२°C वा १०७.६°F सम्म) आउने
- भोक नलाग्ने वा अरुची हुने
- जिरिङ्ग र सुस्ती देखिने
- रौ नभएको स्थानमा रातो वा नीलो धब्बा, विशेष गरी कान, पेट,थुन र खुट्टामा आउने
- उल्टी र पखाला गर्ने।
- खोकी लाग्नु, सास फेर्न गाह्रो हुनु
- गर्भवती बंगुरमा गर्भपात हुने
- केहि दिन देखि एक हप्ता भित्र मृत्यु हुने
- यसमा मृत्यु दर १०० प्रतिशत हुन सक्छ।

तिक्ष्ण प्रकारको संक्रमणः

- अलि कम गम्भीर लक्षणहरू देखिलन्छन।
- जोर्नी र घुडाहरु सुनिन्छ।

श्वसप्रस्वामा कठिन ससमस्याहरू देखिने।

- तौल घट्ने वा वृद्धि विकास रोकिने

जिर्ण प्रकारको संक्रमणः

- कहिलेकारी सञ्चो हुदै ज्वरो आउदै गर्ने वा बीच-बीचमा ज्वरो आउने गर्छ।
- छालामा घाउहरू हुने
- श्वासप्रश्वास समस्या हुने
- दानापनी कम खाने।
- प्रजनन समस्याहरू देखा पर्ने।
- हप्ता वा केहि महिना पछि मृत्यू हुन पनि सक्छ।

रोग निदानः

क्लासिकल स्वाइन फिवर जस्ता अन्य स्वाइन रोगहरूसँग समानताको कारण ASF निदान महत्त्वपूर्ण छ।

रोगका लक्षणका आधारमाः विशिष्ट ASF लक्षणहरूको अवलोकन गरेर निदान गर्न सकिन्छ।

प्रयोगशाला परीक्षणः PCR, Virus isolation, Antigen detection गरेर पनि रोग पत्ता लगाउन।

उपचारः

यो भाईरसबाट लाग्ने रोग भएका कारणले गर्दा यसको कुनै उपचार छैन तर पनि हामिले लक्षणका आधारमा उपचार गर्दै जानुपर्छ।

सेकेन्डरी संक्रमणका लागि एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्ने। सुन्निएको स्थानमा कम गर्नमा लागी डेक्सोना, ज्वरो कम गर्नका लागि मेलोक्सिकेम र रोगसंग लड्ने क्षमताको विकास गर्नका लागि भिटामिन तथा राम्रो फिड सप्लिमेन्टको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यदि कुनै फार्मा वंगुर विरामी भएको भए प्राविधिक वोलाएर उपचार गर्ने र परामर्श लिने काम तुरुन्तै गर्नु पर्छ।

रोकथामः

रोकथाम ASF नियन्त्रण को आधारशिला खोप हो। उपल्बध भए सम्म खोप लगाउने तर नेपालमा यसको खोप उपलब्ध छैन।

जैविक सुरक्षाः

- सुँगुर फार्महरूमा जैवक सुरक्षाका उपायहरु कडाईका साथ पालना गर्ने र गराउने।
- फार्ममा आगन्तुकहरूलाई पहुँचमा नियन्त्रण गर्ने।
- फार्ममा पूर्ण सफाई र कीटाणुरहित अभ्यासहरू लागू गर्दै।
- भर्खरै ल्याएका सुँगुरहरूलाई क्वारेन्टाइनमा अलगै गराउने **दानको सुरक्षाः**

- दाना सुरक्षित स्रोतबाट आएको सुनिश्चित गर्ने।
- संक्रमित सुँगुरको मासुसंग नुछुएको फोहोरलाई खान नदिने।
- मरेको वंगुरलाई गहिरो खाडल खनेर गार्ने।
- फार्मलाइ निशंक्रण गर्नका लागि फिनेल,कृषि चुन वा भिर्कोण जस्ता सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्ने।

किरा नियन्त्रणः

- किरा नियन्त्रण कार्यक्रमहरू प्रयोग गर्ने, विशेष गरी स्थानीय क्षेत्रमा हुने झिंगाहरुले रोग सार्ने काम गर्छ।

निग्रानी राख्ने :

- रोग देखा परेको खण्डमा पशुलाई छुट्टै राखेर सम्बन्धित निकायमा खवर गर्ने।

आयात प्रतिबन्धहरूः

- प्रभावित क्षेत्रहरूबाट सुँगुरका बच्चा, दाना, र सुँगुरको मासुको आयातमा कडाइका साथ नियमन गर्ने।

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराईं, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।