भूमे साप्ताहिक
वर्ष ६ अङ्क ४३ असार २९ आईतबार

सम्पादकीय

गाउँपालिकाको अनुकरणीय सेवा

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका भने फरक उदाहरण बनेको छ। अति दुर्गम भौगोलिक अवस्थिति, कमजोर पहुँच, सूचनाको अभाव र जनशक्ति अपुगताको बाबजुद पनि यो पालिकाले देखाएको सेवा देशैको लागि उदाहरणीय बनेको छ। नेपालको संघीय संरचनाले निर्माण गरेको सबैभन्दा पछिल्लो जिल्लामध्ये एक रुकुमपूर्व भित्र भूमे पनि पर्छ। आफैंमा दुर्गमता, विकासको अभाव र राज्यको न्यून उपस्थिति लिएर परिचित छ। यिनै कठिनता बीच पनि भूमे गाउँपालिकाले देखाएको सेवा भाव र कामप्रतिको प्रतिबद्धता प्रेरणादायी छ।

बिहान ७ बजेदेखि साँझ ८ बजेसम्म कार्यालय खुला। सार्वजनिक बिदाको पर्वाह नगरी सेवा प्रवाह। वडाबाटै नागरिकका गुनासा टिपेर समाधान। गाउँ–गाउँ पुगेर सेवाका शिविर। अपुग जनशक्तिका बाबजुद पनि गाउँपालिकाले यही असम्भवलाई सम्भवमा बदलेको छ।

गाउँपालिका अध्यक्ष,उपाध्यक्ष, वडाध्यक्षहरु कार्यालय प्रमुखदेखि कार्यालय सहयोगीसम्म सबै राष्ट्रसेवकहरूको कामले अगाडि बढेको प्रशासन कागज मिलाउने काम होइन। भूमेली जनतासँगको सम्बन्ध बलियो बनाउने पुल बनेको छ। अहिले धेरै स्थानीय तहमा कर्मचारी समयमै कार्यालय नपुग्ने, सेवा ढिला दिने, गुनासा नसुन्ने प्रवृत्ति छ। तर भूमेमा भने उल्टो छ। जनताको चित्त बुझ्ने गरी काम गर्ने र नागरिक–सरकारको दूरी घटाउने प्रतिबद्धतामा गाउँपालिका छ।

७५३ स्थानीय तहले यसबाट केही सिक्ने आवश्यक छ ? भूमे गाउँपालिकाको यस्तो कार्यशैली कुनै आकस्मिक सफलता होइन। यो नेतृत्वको दूरदृष्टि, कर्मचारीको निष्ठा, र नागरिक–प्रतिको उत्तरदायित्वको मिलनबाट सम्भव हो। यस आर्थिक वर्षमा गाउँपालिकाले देखाएको ८८ प्रतिशत भन्दा वढी बजेट कार्यान्वयन गर्दा नागरिकको गुनासो समाधान गर्ने अभ्यास प्रशंसायोग्य छ। गाउँपालिकाका सम्पूर्ण राष्ट्रसेवक कर्मचारीहरूलाई सम्पादकीय मञ्चबाट हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं।

प्रकाशक

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

वर्ष ६ अङ्क ४३ २०८२ असार २९
आईतबार

चौँरी लेक पर्यटकको रोजाइमा

❖ ***साप्ताहिक संवाददता***

रुकुम पूर्वको चौँरी लेक पछिल्लो समय आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ। कुनै समय कमै मात्रामा चासो पाइरहेको यो लेक अहिले पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा परिचित हुँदै गएको हो।

चार हजार मिटरको उचाइमा अवस्थित चौँरी लेक भूमे गाउँपालिका – १ र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाको सिमा क्षेत्रमा पर्दछ। रुकुमपूर्व र बाग्लुङको सिमाना स्थित पातिहाल्नेबाट बिहानै हिँडेर लेक पुग्न सकिन्छ र बेलुकासम्म फर्कन सकिन्छ। ढोरपाटन शिकार आरक्षको पश्चिम क्षेत्रमा पर्ने चौँरी लेकबाट सिस्ने, पुथा , धौलागिरि, अन्नपूर्ण र माछापुच्छ्रे हिमालको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ।

लेकको वरिपरिको पाटनबाट पुथा उत्तरगंगाका विभिन्न गाउँहरू, रोल्पाको जलजला, जन्तरे, कोठी भिर लगायत प्यूठानका भूभाग पनि सजिलै देख्न सकिन्छ। हिउँदमा हिउँले ढाकिने चौँरी लेकमा वर्षायाममा भने रंगीचंगी फूलहरू फुल्छन्। असारदेखि भदौसम्म यहाँ भेडी गोठहरू बस्ने चलन छ। यस

अवधिमा बाख्रा, गाई, भैंसी, घोडा र भेडाका बगालले चौंरी लेकको पाटन झनै मनमोहक देखिन्छ।

पशु चरनका लागि उपयुक्त मानिने यस क्षेत्र बुकी प्रजातिका वनस्पतिले पनि भरिपूर्ण छ। प्राकृतिक वनस्पति, फूल र पाटनले गर्दा चौंरी लेक वर्षायाममा विशेष आकर्षक हुन्छ।

प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिएको चौंरी लेकको पर्यटकीय सम्भावनालाई ध्यानमा राख्दै स्थानीय सरकार सक्रिय भएको छ। भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ र वडा अध्यक्ष मनकाजी पुनको पहलमा चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा पर्यटन डिभिजन कार्यालय बाँके (कोहलपुर)को सहयोगमा करिब १० लाख रुपैयाँको बजेटमा ५ मिटर अग्लो जलकी, सिढी र फिल्ड निर्माण गरिएको छ।

आगामी आर्थिक वर्षका लागि पनि चौंरी लेकको प्रवर्द्धनका लागि प्रदेश सरकारबाट २५ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको वडा अध्यक्ष पुनले जानकारी दिए।

पर्यटकको सुविधाका लागि भूमे गाउँपालिकाले लेकसम्म पुग्ने मोटर बाटो निर्माण गरिसकेको छ। चौंरी लेक जान चाहने पर्यटकहरू साबिकको दिन पातिहाल्ने भञ्ज्याङमा बास बस्न सक्ने व्यवस्था छ। ३१०० मिटरको उचाइमा रहेको पातिहाल्नेमा खानपिन र बासको सुविधा भएको होटलहरू छन्।

यहाँबाट कोठीभिर, जन्तरे, तिलाचन हुँदै ढोरपाटन सजिलै पुग्न सकिन्छ। समथर भू–भागदेखि उच्च हिमाली क्षेत्रसम्म फैलिएको रुकुम पूर्वमा धार्मिक र पर्यटकीय गन्तव्य प्रशस्त छन्। तर प्रचारप्रसारको अभाव र पूर्वाधारको कमीका कारण धेरै क्षेत्र अझै ओझेलमा परेका छन्।

पछिल्लो समय स्थानीय तहको सक्रियता बढेसँगै पर्यटकीय सम्भावना भएका क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा चासो देखिएको छ।

भूमे साप्ताहिक
अर्थतन्त्र
४
वर्ष ६ अङ्क ४३ २०८२ असार २९ आईतबार

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते ओलीलाई भूमे गाउँपालिकाबाट ३५ हजारको सहयोग

आकस्मिक कोषमार्फत विपद् पीडितलाई निरन्तर राहत वितरण

❖ ***साप्ताहिक संवाददता***

रुकुमपूर्व। रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकाले सवारी दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका स्वास्थ्यकर्मी हेमराज ओलीलाई आकस्मिक कोषबाट ३५ हजार रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गरेको छ।

गत असार १८ गते सिस्ने गाउँपालिका –५ को मध्यपहाडी लोकमार्गमा दुई मोटरसाइकल आपसमा ठोक्किँदा रुकुम पश्चिम त्रिवेणी गाउँपालिका –८ निवासी २७ वर्षीय ओली गम्भीर घाइते भएका थिए। दुर्घटनामा उनको टाउको र शरीरका विभिन्न भागमा गम्भीर चोट लागेको थियो।

प्रारम्भिक उपचारपछि रुकुमपूर्व अस्पतालबाट ओलीलाई थप उपचारका लागि पोखरास्थित मणिपाल शिक्षण अस्पतालमा हेलिकप्टरमार्फत रिफर गरिएको थियो।

उपचार खर्च धेरै लाग्ने देखिएपछि उनको घर परिवारले आर्थिक सहयोगको अपिल गरेका थिए। उक्त अपिलपछि हजारौ नागरिकले सहयोग गर्दै आएका छन्। यसै बिच भूमे गाउँपालिकाले आकस्मिक कोषबाट ३५ हजार रुपैयाँ राहतस्वरूप प्रदान गरेको गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल विकले जानकारी दिनुभएको छ।

गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापन तथा मानवीय सहयोगका लागि २०७४ सालदेखि आकस्मिक कोष खाता सञ्चालन गर्दै आएको छ। “प्राकृतिक तथा मानवीय कारणले जुनसुकै बेला विपद् आउन सक्ने

भएकाले हाम्रो गाउँपालिकाले यस्तो संकटको घडीमा सहयोग पुग्न सकोस् भन्ने उद्देश्यले जनप्रतिनिधि र कर्मचारीबाट वर्षमा दुई दिन बराबरको पारिश्रमिक कोषमा जम्मा गर्दै आएको हौं" अधिकृत विकले भन्नुभयो। आकस्मिक कोषमार्फत गाउँपालिकाले विगतमा पनि विभिन्न दुर्घटनामा परेका तथा गम्भीर रोग लागेकाहरूलाई राहत दिँदै आएको जनाएको छ। गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापन निर्देशिका तयार गरी उद्धार, राहत र पुनःस्थापना सम्बन्धी कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन रणनीति बनाएको छ।

जनतासँग प्रत्यक्ष संवाद गर्न सकिने पद्धति अवलम्बन गर्न सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम गर्न थालेको हो। गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल विकका अनुसार, कार्यक्रममा वडास्तरका जनप्रतिनिधि, नागरिक समाज , बुद्धिजीवी, शिक्षक, विद्यार्थी, पत्रकार तथा सरोकारवाला संघ – संस्थाको सक्रिय सहभागिता उक्त कार्यक्रम गर्ने बताउनुभयो। "हामी जवाफदेही शासनलाई व्यवहारमा उतार्न चाहन्छौं, जनतासँग सोझो संवाद यही अभ्यास हो," विकले भन्नुभयो।

भूमे गाउँपालिकाले सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम गर्दै

❖ ***साप्ताहिक संवाददता***

पारदर्शिता, जवाफदेहिता र जनसहभागिताको अभ्यास गर्दै भूमे गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा सम्पन्न विकास योजना र सेवा प्रवाहबारे सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम गर्न लागेको छ। असार ३० गते सोमबार दिन गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय खाबाङबगरमा आयोजना हुने यो कार्यक्रम स्थानीय लोकतन्त्र सुदृढ पार्ने उल्लेखनीय प्रयासका रूपमा हेरिएको छ।

विकट भौगोलिक अवस्थासहित चुनौतीपूर्ण प्रशासनिक जिम्मेवारी निर्वाह गरिरहेको भूमे गाउँपालिकाले

गाउँपालिकाले आम नागरिकलाई कार्यक्रममा गरिमामय उपस्थिति जनाई आफ्ना राय, सुझाव र मूल्यांकन राख्न आग्रह गरेको छ, जुन स्थानीय तहमा बढ्दो नागरिक चेतना र सहभागिताको प्रतिबिम्ब हो। भूमे गाउँपालिकाले अपनाएको यो पारदर्शी विधि अन्य स्थानीय तहका लागि पनि अनुकरणीय अभ्यास बन्न सक्छ। केवल प्रतिवेदनमात्र होइन, जनताको मत, मूल्यांकन र सुझावलाई समेटेर आगामी नीति निर्माणमा समेत आधारित गराउने यो अभ्यास बनेको छ।

एसईईमा रुकुमपूर्वका तीन विद्यालय शून्य

❖ *जयमान बुढा मगर*

२०८१ सालको माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई)मा रुकुमपूर्वका तीन विद्यालयको नतिजा शून्य आएको छ। गएको शुक्रबार राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड, परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले कक्षा–१०, एसईईको नतिजा सार्वजनिक गरेको थियो।

जिल्लामा २५ वटा सरकारी र एक निजी गरी जम्मा २६ वटा माध्यमिक विद्यालय छन्। २५ वटा सरकारी विद्यालय मध्ये तीन वटा विद्यालयका विद्यार्थी अनुत्तीर्ण भएका छन्। भूमे गाउँपालिका–२ मा रहेको त्रिवेणी मावि काँक्री, भूमे–४ मा रहेको जनशक्ति मावि काँडा र सिस्ने गाउँपालिका–४ मा रहेको जनप्रिय मावि दादिङको नतिजा शून्य आएको शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ प्रमुख तिलक गौतमले जानकारी दिनुभयो। मावि काँक्रीबाट १५ जना, मावि काँडाबाट २१ जना र मावि दादिङबाट १७ जना विद्यार्थीले एसईईको परीक्षा दिएका थिए।

यसैगरी जिल्लामा एक मात्र निजी मावि रहेको सिस्ने गाउँपालिका–६ रुकुमकोट स्थित हिमशिखा माविबाट पाँच जना विद्यार्थीले एसईई दिएका थिए। जसमा सतप्रतिशत विद्यार्थी नै उत्तीर्ण भएको इकाइ प्रमुख गौतमले बताउनुभयो। जिल्लाको २६ वटा माविबाट नियमित तर्फ नौ सय २२ जना विद्यार्थीले एसईईको परीक्षा दिएका थिए। जसमा तीन सय २५ जना विद्यार्थी अर्थात ३५.२५ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका छन्। यसैगरी ग्रेडवृद्धि तर्फका दुई सय ६७ जना मध्ये एक सय २१ जना विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका छन्। नियमित र ग्रेडवृद्धि दुबै तर्फका गरी चार सय ४६ जना अर्थात ४०.०३ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका छन्। भने नियमित तर्फका पाँच सय ९७ जना र ग्रेड वृद्धि तर्फका एक सय ४६ गरी जम्मा सात सय ४३ जना विद्यार्थी अनुत्तीर्ण अर्थात नग्रेडेड भएका छन्।

१० वटा मावि रहेको सिस्ने गाउँपालिकाबाट तीन सय ६६ जना विद्यार्थीले एसईई परीक्षा दिएका थिए। जसमा एक सय ७७ जना अर्थात ४८.३६ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका छन्। भने ८ वटा मावि रहेको भूमे गाउँपालिकाबाट दुई सय ८७ जना विद्यार्थीले परीक्षा दिएकामा ७७ जना अर्थात २६.८३ प्रतिशत उत्तीर्ण भएका छन्। साथै ८ वटै मावि रहेको पुथाउत्तरगङ्गा गाउँपालिकाबाट दुई सय

६९ जना विद्यार्थीले एसईई परीक्षा दिएकामा ७१ जना अर्थात २६.३९ प्रतिशत उत्तीर्ण भएका छन्।

कुन विद्यालयको नतिजा अब्बल

एक मात्र निजी मावि रहेको हिमशिखाबाट पाँच जनाले एसईई दिएकामा सतप्रतिशत उत्तीर्ण भइ अब्बल नतिजा ल्याएको छ। पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका–७ मा रहेको जनजोति मावि जाङबाट १९ जनाले परीक्षा दिएकामा १७ जना अर्थात ८९.४७ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भइ दोस्रो स्थानमा आएको छ। सिस्ने गाउँपालिका–१ मा रहेको नवज्योति मावि बल्लेचउरबाट १४ जना विद्यार्थी मध्ये ११ जना अर्थात ७८.५७ प्रतिशत उत्तीर्ण भइ तेस्रो, सोही वडाकै हिमालय मावि पाखापानीबाट २२ जना मध्ये १६ जना अर्थात ७२.७३ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भइ सान्त्वना र सिस्ने–८ मा रहेको सानीभेरी मावि लम्पाकोटबाट १९ जना मध्ये १३ जना अर्थात ६८.२० प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भइ पाँचौं स्थानमा आएको छ।

भूमे गाउँपालिकाको बजेट खर्च ८८.५ प्रतिशत

❖ ***साप्ताहिक संवाददता***

रुकुमपूर्व, भूमे – आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा भूमे गाउँपालिकाले कुल ४९ करोड ५५ लाख १ हजार ७ सय ९१ रुपैयाँको बजेट विनियोजन गर्दा करिब ८८.५ प्रतिशत रकम खर्च गर्न सफल भएको छ। सार्वजनिक विवरणअनुसार गाउँपालिकाले यो वर्ष कुल ४९ करोड बजेटमध्ये ४९ करोडभन्दा केही कम रकम खर्च गरी उत्साहजनक कार्य सम्पादन गरेको जनाएको छ। यद्यपि, खर्चको विवरणमा पुग्दा विकास निर्माणभन्दा बढी प्रशासन र चालु तर्फ खर्च गरिएको देखिन्छ। उपलब्ध तथ्यांकअनुसार, पुँजीगत खर्चतर्फ १७ करोड ३८ लाख ७७ हजार २ सय ५३ रुपैयाँ खर्च भएको छ भने, चालु खर्चतर्फ ३२ करोड १६ लाख २४ हजार ५ सय ३८ रुपैयाँ खर्च भएको छ।

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल बिकका अनुससार "यो वर्ष सडक, खानेपानी आयोजना, विद्यालय भवन निर्माण जस्ता पूर्वाधार योजनामा बढी ध्यान दिइएको हो। अधिकांश योजना कार्यान्वयनमा भैसकेकव बताउनुभयो।

गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष बजेट खर्चको दर र भौतिक कार्यान्यन दुवै सन्तोषजनक भएको भन्दै गाउँपालिकाले आगामी वर्षका लागि अझ प्रभावकारी योजनासहित अगाडि बढ्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ।

गाउँपालिकाले आगामी वर्षमा पुँजीगत क्षेत्रमा थप प्राथमिकता दिई आधारभूत संरचना निर्माणमा ध्यान दिने योजना बनाएको जनाएको छ। स्थानीय तहमा देखिएको यो बजेट खर्चको प्रवृत्तिले स्थानीय विकासको दिशातर्फ एक सकारात्मक सन्देश दिएको छ। तर, चालु खर्चको नियन्त्रण र पुँजीगत लगानीको प्रभावकारिता अझ सुदृढ गर्नुपर्ने देखिन्छ।

भूमे साप्ताहिक
समाचार ८
वर्ष ६ अङ्क ४३ २०८२ असार २९
आईतबार

भूमे गाउँपालिकाको वार्षिक समीक्षा सम्पन्न

❖ ***साप्ताहिक संवाददाता***

भूमे गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम आज आइतबार सम्पन्न गरेको छ। समिक्षा कार्यक्रम गाउँ कार्यपालिकाको आयोजनामा सम्पन्न भएको हो। जसमा सम्पूर्ण शाखा, सेवा केन्द्र, वडा कार्यालयहरूबाट वर्षभरको प्रगति विवरण प्रस्तुत गरिएको थियो।

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देवीलाल बि.क.का अनुसार, कार्यक्रमले नीतिगत निर्णयदेखि योजना कार्यान्वयनसम्मको प्रक्रिया सुधारमा टेवा पुऱ्याउने विश्वास लिइएको बताउनुभयो। समिक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले गरिएको बताउनुभयो। कार्यक्रममा विकास निर्माण, स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, सामाजिक सुरक्षा लगायतका विविध क्षेत्रका योजनाहरूको वर्तमान अवस्था, चुनौती र समाधानमाथि विस्तृत छलफल भएको थियो।

सहभागीहरूबीच योजना कार्यान्वयनमा देखिएका ढिलाइ, स्रोत अभाव र स्थानीय सहकार्यको कमीबारे पनि विचार साटासाट भएको थियो।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले समिक्षालाई योजना निर्माणको मेरुदण्डका रूपमा व्याख्या गर्दै शिक्षा र पूर्वाधारलाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्ने बताउनु भएको छ। अध्यक्ष श्रेष्ठले शिक्षा र पूर्वाधार शाखाका प्रमुखहरूसँग एक ठाउँमा बसेर ठोस छलफल गर्न आवश्यक रहेको उल्लेख गर्नु भएको छ। योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्नेबीच समन्वय नहुँदा प्रभावकारी परिणाम आउँन नसकेको बताउनुभएको छ।

भूमे साप्ताहिक
लोकसेवा ९

वर्ष ६ अङ्क ४३ २०८२ असार २९
आईतबार

लोकसेवा तयारी विशेष : वस्तुगत प्रश्नोत्तर

१.दैलेखको जलजले क्षेत्रमा कति वर्षलाई पुग्ने ग्यास रहेको रिपोर्ट आएको छ ?

- ५० वर्ष

२.थाइल्यान्डका प्रधानमन्त्री पेटोङटार्न सिनावात्रालाई त्यहाँको संवैधानिक अदालतले देशको सूचना चुहाएको अभियोग लगाउँदै कहिले निलम्बन गरेको हो ?

- सन् २०२५ जुलाई १

३.न्यूनतम सेवा मापदण्डको लेखाजोखामा कोशी प्रदेशकै उत्कृष्ट अस्पताल बन्न सफल अस्पताल कुन हो ?

- उदयपुर जिल्ला अस्पताल

४ विश्वकै गरिब राष्ट्रपतिको उपनामबाट परिचित उरुग्वेका पूर्वराष्ट्रपति जोसे अल्बर्टो 'पेपे' मुजिका कोर्डानोको निधन कहिले भएको हो ?

- सन् २०२५ मे १३ (८९ वर्षको उमेरमा)

५.प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल सुन्द्रावती सेतीदेवी कुण्ड कहाँ रहेको छ ?

- दोलखा

६.राष्ट्रिय पर्यटन नीति, २०८२ कहिले स्वीकृत गरिएको हो ?

- विसं. २०८२ असार १३

७.राष्ट्रिय खेलकुद नीति – २०८२ कहिले स्वीकृत गरिएको हो ?

- विसं २०८२ असार ९

८.संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय विकासका लागि वित्तसम्बन्धी चौथो अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन कहिले र कहाँ सम्पन्न भएको हो ?

- सन् २०२५ जुन ३०–जुलाई ३, सेभिया (स्पेन)

९. आन्तरिक राजस्व विभागले केन्द्रीय विजक प्रणालीको सुरुवात कहिलेदेखि गरेको हो ?

- विसं २०७४ मङ्सिर १

१०.नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठानको स्थापना कहिले भएको हो ?

- विसं २०३९ मङ्सिर २०

१५नेपाल र भारतबिच भएको सन् १९५० को सन्धिमा नेपालको तर्फबाट कसले हस्ताक्षर गरेका थिए ?

- मोहनशमशेर (भारतको तर्फबाट : चन्द्रेश्वर नारायण सिंह)

प्रस्तुतकर्ता : टङ्क केसी

भूमे साप्ताहिक
स्वास्थ्य

वर्ष ६ अङ्क ४३ २०८२ असार २९ आईतबार

पाचन प्रणालीलाई आराम दिने फास्टिङ थेरापी

उपवास अर्थात् 'फास्टिङ'लाई महत्व दिएको पाइन्छ । खानपिनका आधारमा उपवासका विभिन्न विधि छन् ।

निराहार, जलाहार वा फलाहार उपवास बस्न सकिन्छ। पूर्ण रूपमा भोकै बसिने उपवास निराहार उपवास हो । पूर्ण स्वच्छा वा खुसीले केही वा सबै खाना, पेय पदार्थ वा दुवैबाट निश्चित समयका लागि अलग रहने प्रक्रियालाई उपवास अर्थात् फास्टिङ भनिन्छ। उपवासबाट गरिने उपचार पद्धतिलाई फास्टिङ थेरापी भनिन्छ ।

प्राकृतिक उपचारमा उपवासलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण विधि मानिन्छ। उपवासलाई खानाको कुनै अतिरिक्त भारविना प्राकृतिक रूपले शरीर सफाइ गर्ने प्रक्रिया मानिन्छ । पाचन प्रणालीमा सक्रिय अंगलाई उपवासले आराम दिन्छ। सुरुमा एक सीमित समयका लागि उपवास बस्नुपर्छ र त्यसपछि बिस्तारै समयावधि बढाउँदै जानुपर्छ । फास्टिङलाई ईसापूर्व ४५० वर्षदेखि नै उपचार विधिका रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । फास्टिङको श्रेय हिपोक्रेट्सलाई दिइन्छ । सबै धर्म संस्कारमा

स्वस्थ, सुरक्षित र सभ्य समाजका निर्माणका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिऔं ।

- ❑ नियमित रुपमा हात मुख धोऔं, सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।
- ❑ खुला दिसा नगर्ने, प्रयोगशाला वा शौचालय प्रयोग गरौं ।
- ❑ प्लास्टिकजन्य फोहर खुला चौर, नदी, खोला र सडकमा नफालौं ।
- ❑ छोराछोरीलाइ विद्यालय पठाऔं, बालविवाह र बालश्रम अन्त्य गरौं ।
- ❑ घरेलु हिंसा, मदिरा दुरूपयोग र लैंगिक विभेदको विरुद्ध आवाज उठाऔं ।
- ❑ अपांगता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक र एकल महिलालाई सम्मान र सहयोग गरौं ।
- ❑ स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित योजनाहरूमा सहभागी बनौं, जानकारी लिऔं ।
- ❑ समाजमा सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र सहकार्यको भावना फैलाऔं ।

सजग नागरिक – समृद्ध गाउँपालिका ।

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम पूर्व

निराहारमा पानीसमेत पिइँदैन। पानीजस्तो तरल पदार्थ पिएर बस्ने उपवास जलाहार उपवास हो। फलफूल खाएर बस्ने उपवास फलाहार उपवास हो। आंशिक निराहार

पनि बसिन्छ।फलफूल, जुस खाएर बसिने उपवासलाई आंशिक उपवास पनि भनिन्छ।

जडीबुटी खाएर उपवास

खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय,रूकुम पूर्वको सूचना

सफा र शुद्ध पानीको उपयोगले स्वास्थ्य र जीवनशैलीमा प्रत्यक्ष सुधारले हाम्रो जीवन स्वस्थ रहन्छ।खानेपानीको मुहानहरुमा सरसफाइमा अल्प ध्यानले पनि गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।रोग निम्तिन दिन भन्दा पहिले हामी सबै सचेत हुन जरुरी रहेको छ।खानेपानीको उचित हेरचाह उमालेर वा फिल्टर गरेर पिउँदा हाम्रो परिवार र समुदायलाई रोगबाट बचाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।यसैले, स्वस्थ जीवनका लागि स्वच्छ पानी र सरसफाइमा निरन्तर जागरूकता र सही अभ्यास अपनाउनु आवश्यक छ।

स्वच्छ खानेपानी, स्वस्थ जीवन।

- स्वच्छ पानी पिउँ, स्वस्थ रहौं।
- खानेपानीको मुहान सफा राखौं, रोगबाट जोगिऔं।
- खानेपानी सरसफाइ अभियानमा सक्रिय सहभागी बनौं।
- जहिले हामी सबैले सफा र शुद्ध पानी मात्रै पिउँ।
- मुहानहरू सुरक्षित राखौं,पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउँ।

पूर्ण सरसफाई प्राप्तिको लागि निम्न कुराहरू अवलम्वन गरौं।

- दिसापिसावका लागी चर्पिको मात्र प्रयोग गरौं।
- महत्वपुर्ण अवस्थाहरूमा (दिशापिसाव पछि,खाना पकाउनु अघि,खाना खानु अघि)साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने गरौं।
- घरायसी तहमा पिउने पानीको सुरक्षित व्यवस्थापन र शुद्दिकरण गरौं।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिऔं।
- सुरक्षित खानाको प्रयोग गरौं।
- घरभित्र र बाहिरका तरल पच्ने ठोस र नपच्ने ठोस फोहोरमैलाको उचित व्यपस्थापन गरौं।

रोगलाई नाश गर्ने एकै किसिमको परिकार वा जडीबुटी मात्रै खाएर बसिने उपवासलाई ‘कल्प उपवास’ नाम दिएको पाइन्छ।विभिन्न जडीबुटीले ‘आमरस’लाई निष्क्रिय बनाउन मद्दत गर्छन्।खाद्य पदार्थ नखाए पनि यस्ता जडीबुटी तथा मनतातो पानी पिएर उपवास बस्नु उचित हुन्छ।खाली पेटै उपवास बस्नुपर्छ भन्ने छैन।फलफूल खानुका साथै जुस, दुध, पानीजस्ता पेय पदार्थ पिएर पनि उपवास बस्न सकिन्छ।

कसरी बस्ने उपवास ?

व्यक्तिको शारीरिक अवस्थाअनुसार चिकित्सकको परामर्शमा मात्रै उपवास बस्नुपर्छ।स्वास्थ्यका लागि हरेक दिन एक छाक मात्रै खानु उचित हुन्छ।कतिपय अवस्थामा पानीसम्म नपिई पनि उपवास बस्ने चलन छ।कसैले भने फलफूल खाएर बस्ने, एक छाक मात्रै खाएर पनि उपवास बस्ने गर्छन्।

दिन बिराएर, एक साता, पन्ध्र दिन, एक महिना, वर्षमा एकपटक पिरियोडिक उपवाससमेत बस्न सकिन्छ।सामान्यत: बालबालिका बाहेक सबै उमेर समूहका व्यक्ति उपवास बस्न सक्छन्।

फाइदा

शरीरमा जम्मा भएका विकार तत्व, विष एवं फोहोर पदार्थलाई निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ। मृत कोषिका प्रतिस्थापन गरी नयाँ कोषिका बन्ने प्रक्रियालाई द्रुत पार्छ।विभिन्न अंगलाई विशेष गरी पाचनप्रणाली र सोसँग सम्बन्धित अंगलाई आराम दिन्छ।

कुनै रोग जस्तै अपच, मोटोपन, दम, उच्च रक्तचाप, र अन्य पाचन प्रणालीसम्बन्धी रोगमा फलदायी हुन्छ।

खाली पेट बस्नाले पेट र आन्द्राको ऊर्जा शरीरका अन्य अंगमा पुगेर काम गर्न सक्छन्।पेट खाली राख्नाले ‘ग्यास्टोइन्टेस्टिनल सिस्टम’ले आराम गर्न पाउन सकिन्छ।

प्राँगारिक उत्पादनका लागि गाईवस्तुको गोबरमल तथा कम्पोष्ट मल तयार गर्ने प्रविधि

कृषकले अपनाएको परम्परागत तरिका

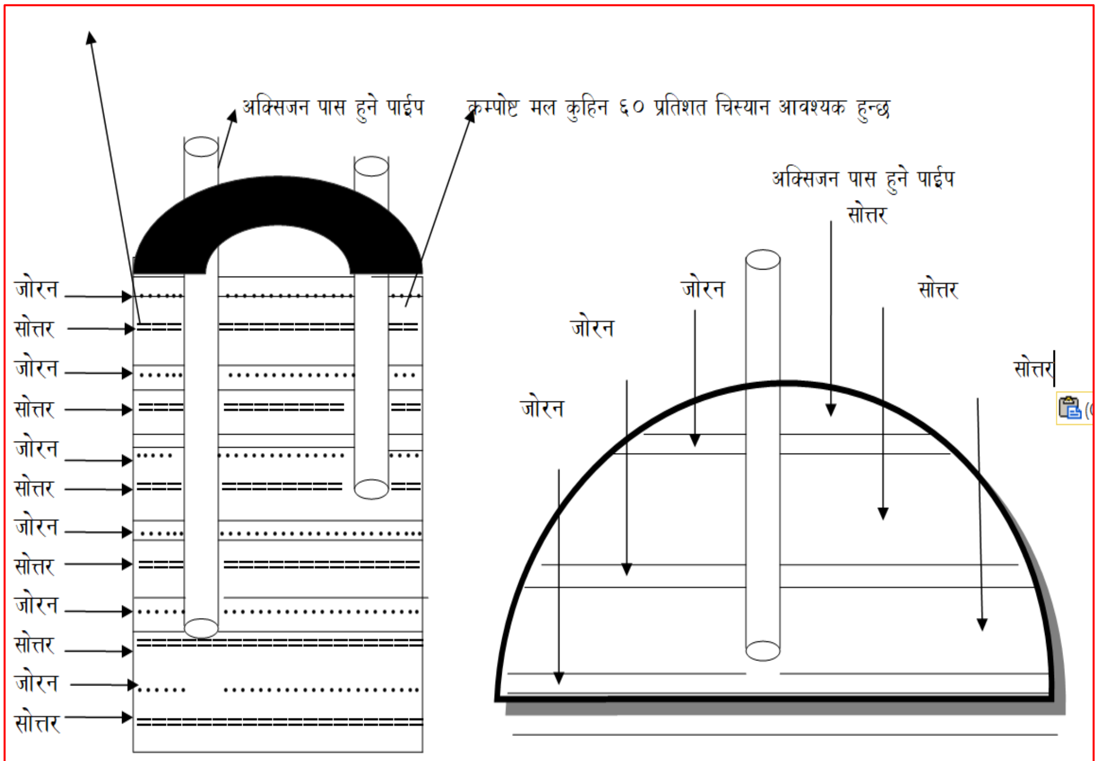
सुधारिएको प्रविधिबाट बनाइएको गोठेमल

❖ *डिल्लीराज पौडेल*

परिचय र महत्व : खेत बारीको माटो कृषकको मुटु हो तर अधिकांश किसान माटो के हो त भन्ने विषय अनविज्ञ हुनु।माटोको अवस्थाकसरी थाहा पाउने माटोमा अम्लिय तथा क्षारिपना बढि भए बालीलाई कस्तो असर गर्दछ।माटो अम्लिय बनाउने तत्वहरु के–के हुन भन्ने विषयमा थाहा पाउन नसक्नु, अधिकांश रासायनिक मलको प्रयोग र गाई गाई भैसीको कांचो गोवर मलको प्रयोगका कारण बालीमा रोग र किराको प्रकोप बढेर जानु यी कारणले कृषकले चाहे अनुसार कृषि व्यावसायलाई अगाडि बढाउन सकेका छैनन्।

साधारण अर्थमा गोठेमल वा गोबरमल भन्नाले गाई–बस्तुको मल भन्ने बुझिन्छ।गाई–बस्तुको गोठबाट जम्मा गरिएको सोतर, गोबर र गहुँत जम्मा गरेर कुहिएपछि गोठेमल तयार हुन्छ। खेती पातीको लागि गोठेमल नभई हुदैन।गोठेमलमा बिरुवाको लागि आवश्यक खाद्यतत्वहरु पाईन्छन्।यसमा सरदर ०.५ प्रतिशत नाईट्रोजन, ०.२५ प्रतिशत फस्फोरस, ०.५ प्रतिशत पोटास र अन्य आवश्यक तत्वहरु पनि हुन्छन्।त्यसैले आवश्यक परिमाणमा गोठेमल प्रयोग गरेमा बालीको उत्पादकत्व र उत्पादनमा बृद्धि गर्न सकिन्छ।एक रोपनी जग्गामा कम्तिमा ४० डोको (१ टन प्रति रोपनी) गोठेमल प्रयोग गर्न सकेमा माटोको उर्वराशक्ति बढ्नुका साथै बाली उत्पादन दिगो रुपमा बृद्धि गर्न सकिन्छ।

खेत बारीको माटो कृषकको मुटु हो तर अधिकांश किसान माटो के हो त भन्ने विषय अनविज्ञ हुनु,



माटोको अवस्था कसरी थाहा पाउने, माटोमा अम्लिय तथा क्षारिपना बढि भए बालीलाई कस्तो असर गर्दछ, माटो अम्लिय बनाउने तत्वहरु के–के हुन, माटो सुधारका लागि गाई वस्तुको गोबर मल व्यवस्थापन नै महत्वपुर्ण विषय हो भन्ने कम जानकार हुनु साथै कृषकहरुले गाई वस्तुको गोबर मललाई मलखादोमा यत्रतत्र छरिएर राख्नु, घाम र पानीबाट जोगाउन उचित चिस्यान/छाहारी/ वा कुनै छाप्रोको व्यवस्थापन नगर्नु, खेत बारीलाई गाई वस्तु चरन क्षेत्रको रुपमा लिनु, कांचो गोवर मलको प्रयोग गर्नु, खेतबारीमा लामो समय सम्म खुल्ला रुपमा गोबर मल छरेर राख्नु आदि कारणले माटो र मलमा भएको खाद्यतत्व संरक्षण पनि हुन नसक्ने र दिनानु दिन बालीमा रोग र किराको प्रकोप बढेर जाने आदी कारणले कृषकहरुले सोचे अनुसार उत्पादन लिन सकिरहेका छैनन्।

तसर्थ गोबर तथा गोठे मल र पशुमुत्रलाई व्यवस्थित र बालीलाई उच्च पोषकतत्व प्रदान गरि उत्पादन तथा उत्पादकत्व बृद्धि गर्न गोठेमल व्यवस्थापनलाई प्राथमिकता दिनु सबै भन्दा उत्तम उपाय रहेको छ।

पशु मुत्रको क्यूरिङ तथा मलमा भएको पोषकतत्व कायम गर्न र यसलाई शिघ्र डिकम्पोज गरि पोषक तत्व विरुवालाई प्रचुरमात्रामा उपलब्ध गराउन र मलमा भएका प्रमुख खाद्यतत्वहरुको संरक्षण गर्न गोबर मल तथा माटो व्यवस्थापनको महत्व रहेको छ।

गोठेमल बनाउन सुधारिएको तरिका किन आवश्यक ?

गोठेमलमा भएको प्रांगारिक पदार्थहरुलाई सूक्ष्म जीवहरुले कुहाएपछि मल तयार हुन्छ। गोठेमललाई सूक्ष्म जीवहरुद्वारा राम्ररी कुहाउन उचित मात्रामा ताप, चिस्यान र हावा सञ्चारको आवश्यकता हुन्छ। यी सबै कुराहरुलाई उचित मात्रामा मिलाउन सुधारिएको प्रविधि आवश्यक हुन्छ। गोठेमलको थुप्रोमा उचित ताप उत्पन्न गराउन गोबर मिसिएको सोतरलाई तह–तह पारेर राख्नु आवश्यक हुन्छ। कृषि चूनको प्रयोगले पनि थुप्रो भित्रको तापक्रम बढ्छ।

गोठेमल सिधा चर्को घाममा पर्न गएमा बढी सुख्खा भएर नकुहिने र त्यसमा भएको नाईट्रोजन तातिएर ग्यासको रुपमा नष्ट हुन्छ।

वर्षाको पानीबाट नजोगाएमा गाठेमलमा भएको ५० प्रतिशत नाईट्रोजन, ५० प्रतिशत फस्फोरस र ९० प्रतिशत सम्म पोटाशियम पानी संगै चुहिएर नाश हुन्छ। गोठेमलको थुप्रोभित्र हावाको राम्रो सञ्चार हुन आवश्यक छ।

यी सबै कुराहरुको कमीले गर्दा परम्परागत तरिकाले तयार पारेको गोठेमल राम्ररी कुहिंदैन र कमशल गुणस्तरको हुन्छ।

त्यसैले हाम्रा कृषकहरुले सुधारिएको प्रविधिको प्रयोग गरेर राम्रो गुणस्तरको गोठेमल बनाउन आवश्यक छ।

परम्परागत तरिकाबाट बनाएको राम्ररी नकुहिएको गोठेमल कमसल गुणस्तरको (राम्ररी नकुहिएको) भएको हुनाले खाद्यतत्वहरुको आपूर्ति कम हुने र माटोमा रोग र कीरा (खुम्रे, रातो कमिला) को प्रकोप बढ्ने हुन्छ।

गाई भैसीको गोबरलाई छिटो कुहाउनका लागि आवश्यक सामग्री

आवश्यक सामग्रीः

- ❖ गाईको गोबरः ताजा वा सुक्खा,उपलब्धताका आधारमा।
- ❖ सुक्खा जैविक पदार्थः सुकेको पात, पराल, काठको धुलो, वा काठका टुक्राहरू।
- ❖ हरियो जैविक पदार्थः हरियो घाँस, तरकारीका फालिने भागहरू, वा अन्य नाइट्रोजनयुक्त सामग्री।
- ❖ पानीः चिस्यान ५०–६०% आद्रता कायम राख्नका लागि।
- ❖ कम्पोस्ट स्टाटरः लाभदायक सूक्ष्मजीवहरू थप्न तयार गरिएको कम्पोस्ट
- ❖ छोप्ने सामग्रीः पराल, त्रिपाल, वा प्लास्टिक
- ❖ हावा लगाउने उपकरणः काँटा, बेल्चा, वा कम्पोस्ट पल्टाउने साधन।

अन्य सामग्रीः

•सूक्ष्मजीव बढाउने पदार्थः कम्पोस्ट एक्टिभेटर, जस्तै गाईको पिसाब।

•बायोचारःसूक्ष्मजीवहरूको सक्रियता बढाउन।

गोठेमलको उचित व्यवस्थापन गरी प्रयोग गर्दा हुने फाईदाहरु

•गोठेमलमा थोरै मात्रामा भए तापनि बिरुवाहरुलाई आवश्यक प्राय सबै खाद्यतत्वहरु पाइने भएकोले यसले एक प्रकारको पूर्ण मलको रुपमा काम गर्दछ।

•गोठेमलमा पाइने खाद्यतत्वहरु विस्तारै माटोमा बिरुवाहरुले उपयोग गर्न सक्ने रुपमा परिवर्तन हुने भएकोले रासायनिक मलहरु जस्तो चुहिएर नाश हुने समस्या कम हुन्छ।

यसै गुणले गर्दा प्राङ्गारिक मलहरुको असर माटोमा लामो

समयसम्म रहन्छ र पछि लगाइने अरु बालीलाई पनि काम दिन्छ।

•गोठेमलको प्रयोगबाट माटोको भौतिक गुणमा सुधार आउँछ।

फलस्वरुप माटो खुकुलो हुने, माटो भित्र हावाको सञ्चार राम्रो हुने, माटोले पानी सोस्ने र अड्याउन सक्ने शक्ति बढ्ने, माटोको बनौट राम्रो हुने र भू-क्षय कम हुने आदि हुन्छ।

•गोठेमलको प्रयोगबाट माटोमा रहने लाभदायक सूक्ष्म जीवाणुहरुको संख्या र क्रियाकलाप बढ्दछ।

•गोठेमलको प्रयोगबाट माटोमा बिरुवालाई आवश्यक तत्वहरुको सन्तुलनमा नराम्रो असर पर्दैन।माटो अम्लीय अथवा बढी क्षारीय बन्दै जाने समस्या पनि हुँदैन्।गोठेमल आफ्नै मिहेनतबाट गाउँ-घरमा नै तयार गर्न सकिन्छ।यसको लागि ठूलो धनराशि खर्च गर्नु पनि पर्दैन।

कम्पोष्ट मल कसरी तयार गर्ने त?

मल खाल्डोमा राखेको २५–३० दिन सम्म मल खाल्डोमा तापक्रम २५–३० डि.ग्री से.हुन्छ , ३०–६० दिन सम्ममा तापक्रम बढेर ६०–७० डि.ग्री से. सम्म पुग्दछ उक्त तापक्रमका कारण मल कुहिन थाल्दछ र मल खाल्डोमा राखेको ३ महिना पछि जब मल राम्रो संग कुहिन्छ पुन मल चिसिन थाल्दछ र तापक्रम घटेर २०–२५ डि.ग्री से.मा कायम रहन्छ।**खाल्ड विधिबाट कम्पोष्ट मल तयार गर्ने विधि थुप्रो विधिबाट कम्पोष्ट मल तयार गर्ने विधि**

•कम्पोष्ट मल तयार गर्दा छिटो कुहिने स्याउला झारपातको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

•जथाभावि रुपमा मललाई बारीमा खुल्ला अवस्थामा मल बारीमा छर्नाले मलमा भएको नाईट्रोजन हावामा विलिन हुन्छ।

•खाल्डो बनाई मल तयार गर्न २ मि चौडाई १ मि गहिराई र आवश्यकता अनुसार लम्बाई बनाउन सकिन्छ।

•सामान्य तया मल तयार हुन ३ महिना लाग्दछ।

•कांचो गोवर मल प्रयोगले रोग किराको प्रकोप बढाउंदछ।

•गाई भैसिको गहुत संकलन गरि मल कुहाउन जोरनको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

•राम्रो संग कुहिएको गोबरमलको प्रयोग गर्नाले माटोको उर्वराशक्ती बृद्धि हुनुको साथै दोस्रो, तेस्रो बालीको लागि संञ्चित खाना माटोमा रहिरहन्छ।

•मललाई कुहाउन जोरनको रुपमा शुक्ष्म जैविक मल इ.एम, कृषि चुन, गाई भैसिको गहुत तथा मल प्रयोग गर्न सकिन्छ।

रुकुम पूर्वको रुकुमकोटमा सबैभन्दा धेरै २० दशमलव २ मिलिमिटर पानी परेको जल तथा मौमस पूर्वानुमान महाशाखाका मौसमविद् हरिप्रसाद दाहालले बताउनुभयो।

यसैगरी कास्कीमा १४ दशमलव ६ मिलिमिटर, सिन्धुपाल्चोकको मानिर्खकमा ११ मिलिमिटर, जिरीमा ८ दशमलव २ मिलिमिटर, जुम्लामा ६ दशमलव २ मिलिमिटर वर्षा मापन भएको विभागले जनाएको छ।

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 ।