सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ७ अङ्क ०८ भदौ २९ आईतबार

आजको बालबालिका उज्ज्वल भविष्यको पर्खाल

यस वर्ष नेपालले ६१ औं राष्ट्रिय बाल दिवस मनाउँदैछ। बालबालिका दिवसको नारा छ। **“बालबालिकामा लगानीः सुनिश्चित भविष्यको थालनी”**। यो केवल एक नारामात्र होइन, राष्ट्र र समाजलाई भविष्यप्रतिको चेतावनी हो। किनकि हाम्रा आजका बालबालिका नै भोलिका नागरिक, नेतृत्वकर्ता, स्रष्टा र अभियन्ता हुन्। उनीहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण र सुरक्षित बाल्यकालमा गरिएको लगानी नै हाम्रो देशको भाग्यनिर्धारण गर्ने छ। तर प्रश्न उठ्छ ? के हामीले यो कुरा व्यवहारमा उतारेका छौं त ? अझै पनि हजारौं बालबालिका विद्यालयभन्दा टाढा छन्। कतिपयलाई रोजगारीको दबाब छ, कतिपय बालविवाहको शिकार छन्, कतिपय हिंसा र विभेदमा बाँचेका छन्। ग्रामीण भेगमा विद्यालय भए पनि शिक्षकको कमी, पाठ्यपुस्तक अभाव, आधारभूत पूर्वाधारको अभाव छ। शहरमा विद्यालय त छन् तर गुणस्तरीय शिक्षा, सुरक्षित वातावरण र समान पहुँचमा प्रश्न उठ्छ।

रुकुमपूर्व जस्तो जिल्ला अझै बालबालिकाको अवस्था सुधार्न संघर्षरत छ। यहाँका कतिपय गाउँमा विद्यालय टाढा छन्, बालबालिकाले घण्टौं पैदल हिँडेर पढ्न जानुपर्ने बाध्यता छ। गरिबीका कारण बालबालिका खेतीपाती वा घरायसी काममा व्यस्त हुन्छन्। कतिपय अवस्थामा उनीहरूको बाल्यकाल किताब र खेलकुदमा नभई श्रममा बित्छ। यी सबै चुनौतीले बालबालिकाको भविष्य मात्र होइन, सम्पूर्ण समाजको भविष्यलाई खतरामा पार्छ।

यस्तो अवस्थामा बालबालिकामा लगानी गर्नु भनेको केवल सरकारको काम होइन,सबै सरोकारवालाको साझा जिम्मेवारी हो। अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई विद्यालय पठाउने कुरा पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ। स्थानीय सरकार र विद्यालयले गुणस्तरीय शिक्षामा जोड दिनुपर्छ। स्वास्थ्य संस्था र समुदायले बालबालिकाको पोषण, स्वास्थ्य र मानसिक विकासमा ख्याल गर्नुपर्छ। अनि मात्रै बालबालिका आत्मविश्वासी, सशक्त र जिम्मेवार नागरिक बन्न सक्छन्।

राष्ट्रिय बाल दिवस केवल एक दिनको औपचारिकता होइन, यो वर्षभरि पालन गर्नुपर्ने प्रतिज्ञा हो। आज बालबालिकामा गरिएको लगानी भोली समृद्ध नेपाल निर्माणको आधारशिला हो। बालबालिका केवल घरको आशा मात्र होइनन्, उनीहरू राष्ट्रको मेरुदण्ड हुन्। बालबालिकामा लगानी गर्नु भनेको भविष्यमा गरिबी, अशिक्षा र असमानताको जरो उखेल्नु हो। हामी सबै अभिभावक, शिक्षक, नेता, समाजसेवी, पत्रकार र नीति निर्माताले बालबालिकाको पक्षमा एकजुट हुनैपर्छ। आज हामीले बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, संरक्षण र प्रतिभा विकासमा गम्भीर लगानी गरेनौं भने, भोली समृद्ध नेपालको सपना केवल कागजमा सीमित हुनेछ। तर यदि आजैबाट सचेत भयौं भने, हामीले हाम्रा बालबालिकाको मुस्कानमै उज्यालो भविष्यको किरण देख्न सक्नेछौं।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

रुकुमपूर्वमा चराचुरुङ्गी विविधताको अध्ययनः चुनौतीपूर्ण अवस्था

❖ ***बालाराम शेर्पाली***

लुम्बिनी प्रदेशको हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्वमा गरिएको अध्ययनले चराचुरुङ्गीको विविधता अत्यधिक धनी भएको देखाएको छ। वन विज्ञान अध्ययन संस्थानका विभूषण दाहाल र डिभिजन वन कार्यालय रुकुमपूर्वको टोलीद्वारा गरिएको अध्ययनले चराचुरुङ्गीको अवस्था, मानव गतिविधि तथा संरक्षणका उपायहरूबारे महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान गरेको बताएको छ। अध्ययनका क्रममा फिल्ड सर्वेक्षण, विशेषज्ञ परामर्श, र परम्परागत ज्ञानसँगै आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरिएको डिभिजन वन कार्यालयको प्रमुख गणेशबहादुर खड्काले जानकारी दिनुभयो। रुकुमपूर्वमा ४७ परिवार र १६अर्डरका चराचुरुङ्गी फेला परेको खड्काले बताउनुभयो।

सबैभन्दा बढी पासेरिफॉर्मेस अर्डरका चराचुरुङ्गी पाइएका छन्। ९४ स्थायी प्रजाति, ३४ हिउँदे आगन्तुक, ३ गर्मी आगन्तुक र ६ बाटोमा बस्ने प्रजातिहरू भेटिएका छन्।

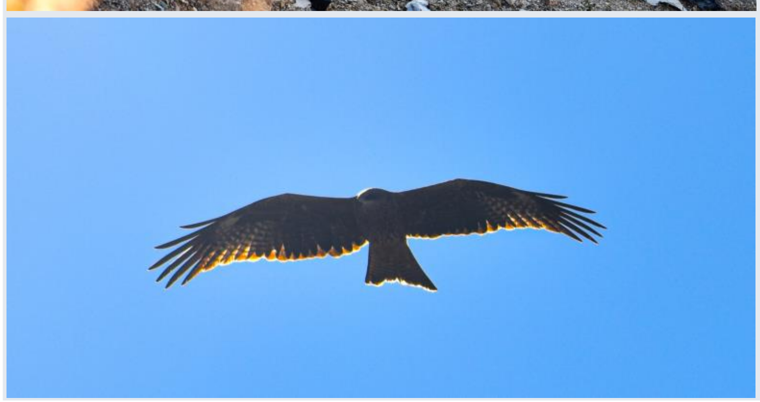
१३ सय देखि १८सय मिटर उचाइमा सबैभन्दा धेरै प्रजाति विविधता ३.७६३ र औसत ५.२३४ संख्या रहेको वन विज्ञान अध्ययन संस्थानका अनुशन्धानकर्ता विभूषण दाहाल बताउनुभयो। ९सय ८५ देखि १३ सय मिटरमा सबैभन्दा कम प्रजाति चराहरुले वासस्थान बनाएको दाहालले बताउनुभयो।

करिब ६ महिना गरेको अध्ययनले मानव गतिविधि र वातावरणीय परिवर्तनका कारण चराचुरुङ्गी संरक्षणमा चुनौतीहरू बढेको देखाएको छ। तापक्रम

र वर्षा ढाँचामा आएको परिवर्तनले प्रवास र प्रजनन चक्रमा असर,हिमाल पग्लनु र वनस्पति आवरणमा भएको परिवर्तनले खाना र आश्रयमा कमी ,चराचुरुङ्गी गुँड नजिक मानवीय क्रियाकलाप बढ्नु,मिचाहा वनस्पति र जनावरसँग प्रतिस्पर्धा लगायतको चुनौतीहरु रहेको दाहाले बताउनुभयो।

रुकुमपूर्व चराचुरुङ्गीको धनी क्षेत्र भए पनि मानवीय क्रियाकलाप र वातावरणीय चुनौतीहरूले उनीहरूको आवास र जीवनमा प्रतिकूल असर पारिरहेका छन्। अध्ययनले लक्षित संरक्षण योजना, दिगो विकास रणनीति, र प्रवर्द्धन आवश्यक रहेको सुझाव दिएको छ। मानवीय गतिविधि र प्राकृतिक कारणका कारण चराचुरुङ्गी प्रजाति, प्रजनन र आहार स्रोत नै खतरामा परेको अनुसन्धानले औंल्याएको छ।

मध्यपहाडी राजमार्ग निर्माण, बस्ती विस्तार, कृषि वृद्धिले जंगल टुक्रिँदै गएका छन्। यसले घाँसपात, गुँड बस्ने ठाउँ र आहारमा कमी ल्याएको छ भने सडक र सवारी चापका कारण आक्रामक वनस्पति लान्टाना र वनमाराले स्थानीय घाँसपात विस्थापित गरिरहेको अनुसन्धानकर्ता दाहालले बताउनुभयो।



चाडपर्व र सुरक्षाबारे रुकुमपूर्वमा सरोकारवालाहरूको बैठक

❖ ***साप्ताहिक संवाददाता***

नजिकिँदै गरेको दशैं–तिहारलगायत चाडपर्वलाई लक्षित गर्दै रुकुमपूर्वमा शान्ति, सुरक्षा र सुव्यवस्था कायम गर्न सरोकारवाला निकायहरूको संयुक्त समन्वय बैठक बसेको छ। प्रमुख जिल्ला अधिकारी सीता परियारको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले जिल्लाको सुरक्षा संवेदनशीलता विचार गर्दै ८ बुँदे निर्णय गरेको हो।

बैठकले चाडपर्व अवधिमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्न सबै निकाय र नागरिकको सहकार्य आवश्यक रहेको भन्दै स्थानीय तहलाई भित्री तथा सहायक सडक मर्मत गर्न र सम्बन्धित कार्यालयलाई मुख्य राजमार्ग मर्मत गर्न आग्रह गरेको छ। अन्य जिल्लाका कारागारबाट फरार कैदीबन्दीहरू जिल्लामा प्रवेश गर्न सक्ने सम्भावना भएकाले त्यस्ता व्यक्तिहरू देखिएमा नजिकको सुरक्षापोष्टमा जानकारी दिन पनि बैठकले आग्रह गरेको छ।

यसबाहेक, होटल तथा खाजाघरहरूलाई राति १० बजेपछि बन्द गर्ने, सार्वजनिक यातायातको भाडादर पुनरावलोकन गर्ने, पटका र प्लास्टिकजन्य माला प्रतिबन्ध गर्ने, इन्धन ढुवानी सहजीकरण गर्ने तथा प्राकृतिक विपदका कारण सडक अवरुद्ध भएमा समन्वय गरी सडक सुचारु गर्ने निर्णयसमेत बैठकले गरेको छ।

बैठकमा जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठ, उप प्रमुख मोहन बहादुर केसी ,सिस्ने गाउँपालिकाको अध्यक्ष कृष्ण रेग्गी, भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाका अध्यक्ष पुनिराज घर्तीमगर, सुरक्षाकर्मी, उद्योग वाणिज्य संघ तथा अन्य सरोकारवाला प्रतिनिधिहरू सहभागीमा उक्त बैठक सम्पन्न भएको हो।

शहिद शुक्र माविमा ५९ औँ अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस उत्साहपूर्वक सम्पन्न

❖ *कमल बिक*

जिल्लाको भूमे गाउँपालिका–३ स्थित शहिद शुक्र माध्यमिक विद्यालयले ५९औं अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस विविध कार्यक्रमसहित भव्यताका साथ मनाएको छ। सेप्टेम्बर ८ (भदौ २३) का दिन विद्यालयले विद्यार्थीहरूको सिर्जनशीलता प्रदर्शन गर्ने उद्देश्यसहित खेलकुद, हाजिरीजवाफ, वक्तृत्वकला, नाटक तथा चित्रकला प्रतियोगिता लगायतका गतिविधि सञ्चालन गरेको थियो।

चित्रकला (कक्षा १–३) कुसल बि.क प्रथम, समयुक रोका द्वितीय, रिजल पुन तृतीय, इमेज पुन सान्त्वना भएका हुन। यस्तै चित्रकला (कक्षा ४–५) एन्जोल पुन प्रथम, सन्दीप बि.क द्वितीय, प्रवेश पुन तृतीय, रिदम पुन सान्त्वना भएका छन्।

हाजिरीजवाफ तर्फ (कक्षा ६–८) सगरमाथा सदन प्रथम, अन्नपूर्ण सदन द्वितीय, धौलागिरी सदन तृतीय, सिस्ने सदन सान्त्वना भएको हो।

वक्तृत्वकला (कक्षा ६–८) आयुस सुनार प्रथम, निकेश शाह द्वितीय, अनुजा रोका तृतीय, कोपिला पुन सान्त्वना भएका हुन। भने वक्तृत्वकला (कक्षा ९–१२) सरिता शेर्पाली प्रथम, महिमा पुन द्वितीय, वर्षा रोका तृतीय, रुष्टम शेर्पाली सान्त्वना भएको विद्यालय स्रोतले जनाएको छ। यस्तै कक्षा ९–१० का विद्यार्थीहरूले नाटक प्रस्तुत गरेका थिए भने कक्षा १२ का विद्यार्थीहरूले नृत्य प्रस्तुत गरी दिवसलाई झनै रंगिन बनाएको थियो। कार्यक्रमको अध्यक्षता विद्यालयका प्रधानाध्यापक अनिल आचार्यले गर्नुभयो थियो। भने प्रमुख अतिथि वडा अध्यक्ष प्रशुराम बुढा र विशेष अतिथिमा वडा सचिव सुरेश कुमार साही उपस्थित रहेको थियो।

हजारौं पुस्तक,तर पाठक शून्य

❖ ***बालाराम शेर्पाली***

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकाले २०७७ सालमा स्थापना गरेको पुस्तकालय आजसम्म पनि पाठकको पर्खाइमै छ। गाउँपालिकाका विभिन्न शाखामा हरेक दिन सेवाग्राहीहरूको भीड लाग्ने भए पनि पुस्तकालय भने प्रायः सुनसान छ। भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत सूचना प्रविधि केन्द्रका सूचना अधिकृत जनक ओलीका अनुसार पुस्तकालयमा हालसम्म करिब १४ हजार १ सय ६९ थानभन्दा बढी पुस्तक छन्। तर स्थापना भएको पाँच वर्षभन्दा बढी समय बित्दा पनि जम्मा २५ जनाले मात्र पुस्तक पढ्न घर लगेको तथ्यांक रहेको बताउनुभयो।

२०७७ सालमा गाउँपालिकाले स्थानीय बासिन्दामा पठन संस्कृति विकास गर्ने, विद्यार्थी तथा युवालाई ज्ञानसँग जोड्ने र स्थानीय बौद्धिक क्षमताको विकास गर्ने उद्देश्यले पुस्तकालय स्थापना गरेको थियो। पुस्तक खरिद, कोठा व्यवस्था र सूचना प्रविधि पूर्वाधार बनाउन गाउँपालिकाले लाखौं लगानी गरेको थियो।

पुस्तकालयमा लोकसेवाका गुरु, संवैधानिक तथा प्रशासनिक कानुन, सिकाइ सहयोग, उखान, इतिहास, भूमे गाउँपालिकाको भूगोल, कथा संग्रह, बाल साहित्य, कला साहित्य, जीवन स्मरण, राजनीतिक, धर्म तथा संस्कृति लगायतका हजारौं पुस्तक छन्। यति धेरै विविधतायुक्त संग्रह हुँदाहुँदै पनि पाठक संख्या न्यून हुनु चिन्ताको विषय भएको ओलीले बताउनुभयो।

किन घट्यो पुस्तकालयप्रतिको आकर्षण ?

स्थानीयहरुका अनुसार प्रविधिको बढ्दो प्रयोग, सामाजिक सञ्जालमा समय बिताउने बानी, मोबाइल र इन्टरनेटबाट सजिलै जानकारी पाउने सुविधा लगायतका कारणले पुस्तकालयतर्फ आकर्षण घटेको

कतिपय युवाले पुस्तक पढ्नुभन्दा अनलाइन नोट र युट्युबको सामग्रीलाई प्राथमिकता दिने गरेको पाइन्छ। लगानी गरेर पुस्तकालय स्थापना गरिए पनि पाठक नहुँदा यसको उद्देश्य पूरा हुन सकेको छैन। गाउँपालिकाले गरेको लगानी धुलोमा गाडिने अवस्था आएको छ।

तेस्रो वडा स्तरीय रनिङ शिल्डको उपाधी शहिद वासु स्मृति नमुना क्याङ्सीले उचाल्यो

❖ ***कमल बिक***

६१औं बालदिवसको अवसर पारेर भूमे गाउँपालिका –३ द्वारा आयोजित तेस्रो वडा स्तरीय आधारभूत रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताको उपाधी शहिद वासु स्मृति नमुना विद्यालय क्याङ्सीले ७ स्वर्ण हात पारेको छ ।

भदौ २७ शुक्रबार देखि २९ गतेसम्म सहिद वासु स्मृति नमुना आधारभूत विद्यालय क्यासीमा सुरु भएको थियो। उद्धाटन समारोहमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भान्देउ रोकाको अध्यक्षतामा भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा माओवादी पार्टीका वैकल्पिक केन्द्रीय सदस्य होमप्रकाश श्रेष्ठले रिवन कातेर उद्धाटन गर्नुभएको थियो।

वडा कार्यालयले आयोजना गरेको तेस्रो वडा स्तरीय आधारभूत तहको रनिङ शिल्डमा वडा भित्रका ४ वटा विद्यालय सहभागी भएका थिए। जसमा शहिद वासु स्मृति नमुना विद्यालय क्याङ्सीले स्वर्ण ७ रजत ५ र कास्य २ लिएर शिल्ड हात पारेको हो। यस्तै क्याङ्सीलाई पछ्याउदै टक्सार आधारभूत विद्यालय

झुम्लावाङले ३ स्वर्ण २ रजत ६ कास्य लिएर द्धतीय भएको छ। शहिद शुक्र मा वि सिमाले २ स्वर्ण ५ रजत ४ कास्य लिदै तेस्रो स्थान प्राप्त गर्दा २ स्वर्ण २ रजत २ कास्य लिएर नमुना आधारभूत विद्यालय मोराबाङ्ले सानत्वना स्थान हात पारेको छ।

गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठले बाल अधिकार र बाल दिवसको महत्वमा जोड दिनुभएको छ। बालबालिका राष्ट्रका आधार स्तम्भ हुन्। उनीहरूको शिक्षा, खेलकुद र सिर्जनशीलतालाई प्रोत्साहन नगरी समृद्ध समाज निर्माण सम्भव हुँदैन। यस्ता प्रतियोगिताले विद्यार्थीमा आत्मविश्वास, सहकार्य र नेतृत्व क्षमताको विकास गर्छ। पालिकाले खेलकुदसँगै शैक्षिक प्रतिस्पर्धालाई निरन्तरता दिन प्रतिबद्ध जनाउदै। अध्यक्ष श्रेष्ठले सफलताको शुभकामना दिनुभएको छ। विशेष अतिथि वडा अध्यक्ष पशुराम बुढाले प्रतियोगिता तीन दिनसम्म सञ्चालन भएको आधारभूत स्तरको रनिङ शिल्ड आगामी दिनमा माध्यमिक स्तरसम्मको तयारी स्वरूप भएको बताउनु भएको छ। आधारभूत स्तरका विद्यार्थीलाई प्रतियोगितामुखी बनाउने लक्ष्यले वडा कार्यालयले हरेक वर्ष वडा स्तरीय रनिङ शिल्ड सञ्चालन गर्दै आएको बताउनुभयो।

यस्तै अतिथि अखिल क्रान्तिकारी रुकुमपूर्वका अध्यक्ष चन्द्र रसाइलीले कार्यक्रममा शुभकामना दिँदै, आज देश सुस्ताइरहेको छ। यसलाई सचेत र क्रान्तिकारी जनशक्तिले उठाउनु आवश्यक रहेको बताउनुभयो। वडा कार्यालयले सुरु गरेको सो प्रतियोगिता सराहनीय भएको बताउनुभयो। खेलकुदले अनुशासन, आत्मविश्वास र एकताको भावना जगाउँने बताउनु भएको हो। विद्यालयका शिक्षक डिकेन्द्र शाहका अनुसार प्रतियोगितामा एथलेटिक्स अन्तर्गत ४ सय मिटर रिले, १०० मिटर दौड, हाईजम्प, लङजम्प, ट्रिपलजम्प, सटफुट, भलिबल (छात्र–छात्रा दुवै), साथै शैक्षिक तर्फ हाजिरीजवाफ, वक्तृत्वकला, हिसाब दौड र मेमोरी गेमका विभिन्न विधामा प्रतिस्पर्धा भएको हो।

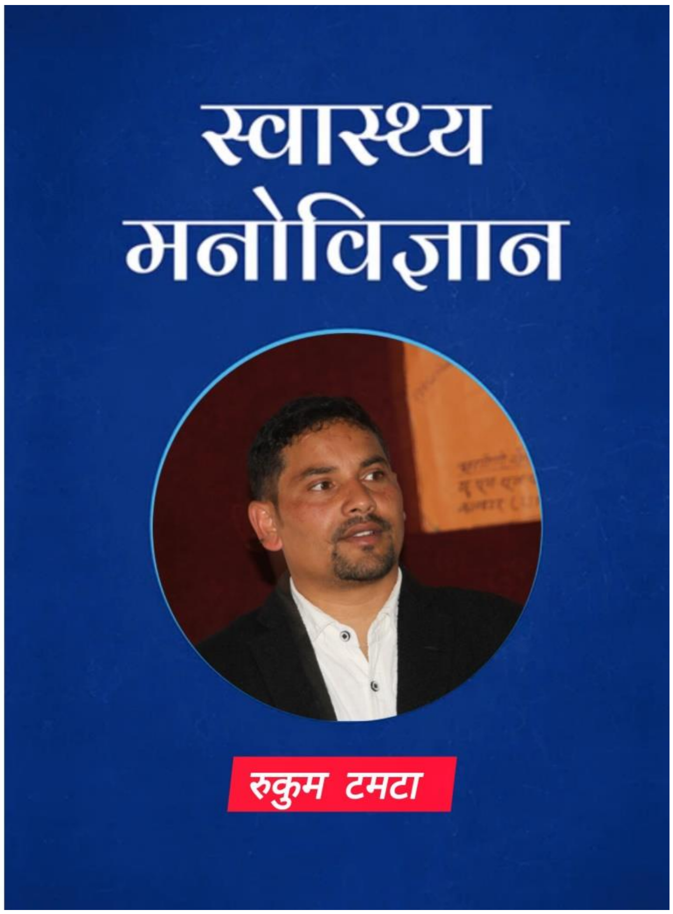
बालबालिकामा लगानी, सुनिश्चित भविष्यमा थालनी' भन्ने मुल नाराका साथ भूमे गाउँपालिका -९ चुन्वाङमा ६१औं राष्ट्रिय बालदिवस विविध कार्यक्रमका साथ मनाइएको छ।

चुन्वाङ गैरीगाउँ बजार परिक्रमा गर्दै प्रभातफेरी गरिएको कार्यक्रममा वडा नम्बर ९ भित्रका ७ वटै विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक तथा अभिभावकहरूको सहभागिता भएको हो। कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष विनोद वुढा लगायत अभिभावकहरुको उपस्थि रहेको थियो।

भाईरल मनोविज्ञान – मौन यौन मनोविज्ञान र मानसिक स्वास्थ्य

रुकुम टमटा (मनोविद्)

यदि तिमी मेरो शब्दलाइ बुझ्न सक्दैंनौ भने मौनतालाई बुझ्नै सक्दैनौ हाम्रो वरिपरिको समाज परम्परा चलन चल्ती रिति - रिवाज र संस्कृति र संस्कारले राम्रो मानसपटलमा केहि कुराको अभावमा धेरैकुराको दबावमा सबै कुराको प्रभाव परेको पाइन्छ।यि तिनै वटै कुराको व्यक्ति स्वभाव निर्माण गरेको पाइन्छ त्यसलाई थप रोचक र घोचक बनाउने काम सामाजिक सञ्जालको आतंकले वर्तमान परिस्थिती मा भाईरल मनोविज्ञान ले निर्माण गरेको पाइन्छ।



हुन त मौनता भित्रको मौनता जति जति उकुस मुकुस अटस पटस हुदैजान्छ त्यतिकै त्यो ज्वालामुखी झै विस्पोट हुदै जान्छ।त्यस्तो भएमा यौन्ताको सुन्द्रता केवल, देखावटी र विकाउटी हुन थाल्छ के यसको मतलव यौन खुल्ला हुनु पर्छ भनेको हो त ? यो पटक कै होइन यसको मतलव यौन को सुन्द्रता बजारमा र हजारमा भाईरल हुनु हुदैन भन्ने हो।करोडौ कस्तुरीमा लेखिएको एक वाक्याशं घन घोटे बन्चर हुन्छ मन घाटे मस्तिक हुन्छ।हाम्रो मन हाम्रो सोच र चिन्तनलाई कस्तो खालको चलिरहेको भाईरल क्रियाकलाप लाई पछ्याइ रहेका छौं।यसले हाम्रो यौन र मौन लाई असर पारेको देखिन्छ मनोवैज्ञानिकका अनुसार शब्द नै शक्ति हो र सोच नै शक्ति हो भन्ने गरेको पाइन्छ।जुन कुराले हामो शरिरमा औरा शक्ति सकरात्मक शक्ति प्रदान गर्ने काम गर्छ।

यदि हामीले मौन र यौनलाई ठिक तरिकाले चिनेनौं र बुझेनौं भने यसले यस्तो परिस्थिती को निमाण गर्न सक्छ।उदाहरणका लागि धेरै समय भोकाएको कुकुरले महिनौ अधिबाट सुकेको हडि मिठो मानेर खाएको जस्तो हो।वास्तमै त्यो त मिठो होइन त्यो सुकेको हडिले आफ्नै दात, गिजा, जिब्रो मा घोचेर निकालेको रगतलाई हड्डिको मिठो रस मानेर खाए जस्तो हो।यसको परिणाम केहि पछी मात्र थाहा हुन्छ।अर्को प्रसंग लाई जोडनु पर्दा

करोडौं। कस्तुरी आपनो जिवन भरि आफैमा रहेको शुःवास्ना खोज्दा खोज्दै अन्तमा सिकारीको पासोमा गएर मर्ने गर्छ। यदि यौन र मौन ठिक तरिका बुझिएन भने के होला ?

किशोर अवस्थाको उमेर समुह भन्दा माथी व्यक्ति मौनतामा मानसपटलमा बिगतका यादहरु,वर्तमानका सम्झनाहरु र केहि भविष्यका कल्पनाहरुले व्यक्तिको मौनतामा ठेएलाग्यौ भन मन कुडियो तुहियो भने बिचारमा चिन्तनमा खिया लागेको अनुभुति हुन थाल्छ र त्यसले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थमा नकरात्मक भुमिका खेल्ने गर्छ। जसले गर्दा व्यक्ति को सिजन सिलता तुहिन थाल्छ त्यसको परिणाम दैनिक जिवनमा खलबली ल्याउँछ।

हाम्रो समाजले चित्रण गरेको पुरुष बलियो निडर साहस यस्ता कयौ समाजमा स्थापित मुल्यमान्यता ले पुरुषमा रहेका वस्तुगत र विषयगत भावनाहरु खिया लाग्ने गरेको पाइएको छ। त्यसको कारण पुरुष कयौ भावनाहरु दबिदै आएको पाईन्छ। त्यति मात्र नभई महिला पुरुषको सम्बन्धमा खटपट भएको देखिन्छ। त्यसैले कहिले काहि मौनता र मौन उपचारमा विकसित हुन्छ र विनासकारी व्याहारको ढाँचा बन्छ तब मौनतामा ठेस लाग्छ त्यसले भावनामा विचलन ल्याउछ र व्यक्ति स्वयम लाई हरेक परिस्थिती अपमान जनक अनुभुति गर्छ। त्यसले व्यक्तिको मौन र यौनमा समस्या देखिन्छ। हाम्रा कतिवटा दबिएका यौन र मौन भावनाहरु चर्पिको भित्तामा स्कुलको भित्तामा स्कुलको पर्खालमा र हाम्रो मठ, मन्दिरमा कोरिएको यौन आसनका तस्वीर ले प्रस्तुत गरेको पाईन्छ।

किन मौन र यौनमा समस्या किन हुन्छ ?

- बढ्दो तनावको कारणले।
- पारिवारिक सम्वन्धमा उतारचढाव भएमा।
- यौन आघात जन्य घटनाको कारण।
- संचार र भावना नियमन मा संघर्ष भएमा।
- अरुको जिवनशैलीका नकंल गर्नाले।
- सामाजिक सन्जालको आतंङ्कगले छोएमा।
- यौनजन्य सामग्रिको लत बसेमा।
- लागु औषधकुलतमा परेमा।
- मानसिक र मनोसामाजिक समस्या भएमा।
- यौन उत्पीडन वा शोषणमा परेमा।
- असफलता, विछोड।
- जबरजस्ती विवाह र बालविवाह भएमा।

यौन्ता र यौन्तामा असरपर्दा देखिने लक्षणहरु

- खालिपनको महशुष हुनु।
- हजारौंको भिडमा एकलो महशुष हुनु।
- मन बुचो वा कुडिएको महशुष हुने।
- इच्छा र समयको माग बमोजिम चलन नसक्नु
- आफ्नो प्रशंसा आफै गर्ने नसक्ने।
- self image ,self concept and self perception नकरात्मक धारण हुनु।
- अस्थित्व घुमेको महशुष हुने।
- यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुन कम वा कुनै रुचि नहुनु।
- यौनसम्पर्क गर्दा शीघ्र स्खलन हुन्छ।
- महिनावारी गडबड हुने।
- मन निराश वा उदास हुने,

- ❖ निद्रा राम्रो नपर्ने,
- ❖ सेक्सबाट आनन्द प्राप्त गर्न कठिनाई

यौन्ता र यौन्तामा समस्या लाई कसरी सामना र सामाधान गर्ने सकिन्छ ?

- ❖ आपनो स्वहेरचाहमा ध्यान दिने।
- ❖ आपनो अस्थित्वलाई स्विकार गर्ने।
- ❖ सामाजिक भावनात्मक सम्बन्धमा जोड दिने।
- ❖ वैवाहिक र पारिवारीक परामर्श मा ध्यान दिने।
- ❖ अर्गानिक खानेकुरामा ध्यान दिने।
- ❖ आत्मनिर्भर को महशुष गर्न।
- ❖ आपनो जीवनको आद्र्शनिर्माण गर्नु पर्छ।
- ❖ मनोरंजनात्मक क्रियाकलापमा सामेल हुने।
- ❖ सामाजिक समर्थन मा ध्यान दिने।
- ❖ रचनात्मक क्रियाकलाप मा ध्यान दिने।
- ❖ सकरात्मक आत्मा वार्तामा ध्यान दिने।
- ❖ आफूले थकान महसुस गर्नुअघि नै आराम लिने।
- ❖ क्षमता अनुसारका योजनाहरू बनाउन, समुदायमा उत्पादनशील कार्य गर्न र वास्ताविक सोचाइ राख्ने।
- ❖ ध्यान, गहिरो साश्प्रशास विधी।
- ❖ प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम।

जब ब्यक्ति मौनताले र बिषादीको रुपलिन्छ तब ब्यक्ति स्वचालित होईन सञ्चालित हुन थाल्छ र अन्तमा त्यसले **identity crasis** ब्यक्तिको व्यक्तिगत पहिचानमा समस्या हुन थाल्छ त्यसअर्थ मौनता को आवाजलाई बुझौं र सक्रिय तवरले एक अर्काको कुरालाई सुनौं।

हामी सुध्रिए बालबालिका त त्यसै सुध्रिन्छन् !

❖ *तिलक गौतम*

बच्चा भाँडा खेलाउन खोज्छ, हामी तिनीहरू फुट्ने ठान्छौं। बच्चा पानी खेलाउन खोज्छ, हामी पानी पोखिने वा बच्चा भिज्ने ठान्छौं।

बच्चा जेसुकै गरोस्, हामी समस्या बढ्ने ठान्छौं। अनि शुरू हुन्छ धावा बोल्ने काम। यो पनि नगर, त्यो पनि नगर। अनि केचाहिँ गर्ने हो बच्चाले। बच्चा केही नगरी बस्नै नसक्ने, हामी उसलाई केही गर्नै नदिने। समस्या यहिँनेर छ। आज भर्खरै हामीले बाल दिवस मनायौं। बालबालिकाका सम्बन्धमा बहसहरू भए, छलफल तथा तर्कवितर्कहरू भए। कर्मकाण्डीय रूपमा वर्षैंसाल हामी यस्ता दिवसहरू मनाउँछौं। बालबालिकालाई उचित ध्यान नदिएको भनी राज्यलाई गाली गर्छौं, उपदेश दिन्छौं। तर हामीले बालबालिकाप्रति हाम्रो आफ्नै व्यवहार कस्तो छ भनी कहिल्यै विश्लेषण गर्दैनौं। हामी राज्यले यो गरेन, त्यो गरेन भन्न खप्पिस छौं तर बालबालिकाप्रतिको आफ्नो व्यवहार सही वा गलत के छ, कहिल्यै सोच्तैनौं। यस विषयमा, कमसेकम बाल दिवसको

अवसर पारेर हामी ठूलाहरूले एक पटक स्वमूल्याङ्कन गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ।

स्वभावैले बालबालिका चञ्चल हुन्छन्। खेल्न खोज्छन्। खान खोज्छन्। निर्वाध रूपमा रमाउन खोज्छन्। तर हामी आफ्नो सोच र परिपक्वताको 'फ्रेम' भित्र उनीहरूलाई जबरजस्ती कोच्न खोज्छौं। बच्चा एक थोक गर्न खोज्छ, हामी तर्कको तगारो लगाइदिन्छौं। बच्चा केही नयाँ गर्न खोज्छ, हामी परिस्थितिको नापतौल गर्न थाल्छौं। बच्चा बेपरबाह अगि बढ्न खोज्छ, हामी बडप्पनको लगाम कस्न थाल्छौं।

जति बेला बच्चा केही खान खोज्छ, हामी हाम्रो पेट छाम्छौं र खान मिल्ने नमिल्ने निर्धारण गर्छौं। यस्ता तमाम कुराहरू छन्, जसबारे हामी सोच्तै सोच्तैनौं। हामी ठूलो हुनुको, पाको हुनुको र जान्ने हुनुको ध्वांस बालबालिकामा देखाइरहन्छौं। हामी नै हौं जो बाहिर कतैबाट ल्याएको तनाव बच्चामा खन्याउँछौं। बाहिर कसैलाई जित्न नसकेको तुष बच्चामा थोपर्छौं।

बच्चा कसरी बस्नुपर्ने, बच्चा कसरी बोल्नुपर्ने, बच्चा कति बोल्नुपर्ने, बच्चा कुन बेला हाँस्नुपर्ने, कुन बेला नहास्नुपर्ने, सबै हामी निर्धारण गर्न खोज्छौं। बच्चाभित्र संस्कृति, संस्कार, 'हुनर' र 'म्यानर' हामी नै जबरजस्ती थोपर्न खोज्छौं। बच्चाको संवेदनशीलता, रुचि, चाहना र क्षमताको ख्याल नगरी हामी हाम्रो रुचि उनीहरूमा लाद्न प्रयत्न गर्छौं।

बच्चा ढुंगा खेलाउन खोज्छ, हामी त्यसमा फोहोर देख्छौं। बच्चा भाँडा खेलाउन खोज्छ, हामी तिनीहरू फुट्ने ठान्छौं। बच्चा पानी खेलाउन खोज्छ, हामी पानी पोखिने वा बच्चा भिज्ने ठान्छौं। बच्चा जेसुकै गरोस्, हामी समस्या बढ्ने ठान्छौं। अनि शुरू हुन्छ धावा बोल्ने काम। यो पनि नगर, त्यो पनि नगर। अनि केचाहिँ गर्ने हो बच्चाले। बच्चा केही नगरी बस्नै नसक्ने, हामी उसलाई केही गर्नै नदिने। समस्या यहिँनेर छ। सबै कुरामा बच्चाको निर्णय परिपक्व नहुन सक्छ। बच्चाले गुणस्तर नचिन्न सक्छ। मौसम अनुसार कुन लुगा लगाउने भन्ने नजान्न सक्छ। खानाको प्रकृति अनुसार कुन खाने र कति खाने, थाहा नपाउन सक्छ। यस्तो बेला गाइड गर्ने हाम्रो कर्तव्य हो। तर आफ्नो सजिलो, चाहना र अहंकारभित्र बच्चाको कलिलो रहर निमिट्यान्न पार्ने र उसको प्राकृतिक स्वभावलाई जबरजस्ती उल्टाउन खोज्ने प्रवृत्तिलाई भने हामी ठूलाहरूले सच्याउनै पर्छ।

बच्चालाई तर्साएर, थर्काएर, हप्काएर वा पाटपिट पारेर नियन्त्रणमा राख्न खोज्नु सबैभन्दा ठूलो मूर्खता रहेछ। हामी बच्चालाई जति जबरजस्ती नियन्त्रण गर्न खोज्छौं, त्यति नै धेरै जिङ्ङिने, बुङ्ङिने रहेछ। बच्चालाई डराएर, धम्क्याएर हामी जति नजिक र मान्ने बनाउन खोज्छौं, बच्चा त्यति टाढा र

नमान्ने हुँदो रहेछ। अनुभवले त्यस्तै भन्छ। मिहिन रूपमा विष्लेषण गरी हेर्‍यौं भने बालबालिकाप्रतिका हाम्रा व्यवहार कम्ती अचम्मका हुँदैनन्। हामी बच्चाका लागि खेलौना किनिदिन्छौं तर तिनको निर्वाध उपयोगमा अंकुश लगाउँछौं। हामी बच्चाका लागि हर्लिक्स, फलपूmल वा अन्य चिजबिज किन्छौं, तर तिनकै विषयमा बच्चालाई बारम्बार पिट्छौं वा धम्क्याउँछौं। अझ् डरलाग्दो कुरा के छ भने हामी बच्चालाई 'यो गर्नुपर्छ, त्यो गर्नुपर्छ' भनेर सिकाउँछौं तर हाम्रो अपेक्षा अनुरूप नभए उनीहरूमाथि जाइलाग्छौं। बिचरा तिनलाई थाहै हुँदैन— दोष के हो ?

के गर्ने त ?

जति सकिन्छ सकारात्मक बनौं :बच्चाको अगाडि जति सकिन्छ, सकारात्मक कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ। 'सकिन्छ', 'गर्नुपर्छ', 'हुनुपर्छ' खालका पदावली प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। बच्चालाई यसो 'गर्न सक्तैनस्', 'उसो गर्न सक्तैनस्' भन्नु हुँदैन। 'यो नगर' 'त्यो नगर', 'यता नजाऊ' 'त्यता नजाऊ', 'यो नखाऊ' 'त्यो नखाऊ', 'यो नबोल' 'त्यो नबोल', 'योसँग नखेल' 'त्योसँग नखेल' आदि पनि भन्नु राम्रो हुँदैन। बच्चालाई सकारात्मक मात्रै बन्न सिकायौं भने पनि समाजका लागि ठूलो योगदान हुन पुग्छ।

जति सकिन्छ नरम बनौं : हामी नै हौं बच्चाका लागि प्रथम पाठशाला, शिक्षक वा गुरु। हाम्रा व्यवहारबाटै बच्चाले आफ्ना व्यवहार बनाउँदा रहेछन्। त्यसैले बच्चासँग र बच्चाका अगि सधैं नरम बनौं। हप्काउने, धम्क्याउने, ठूलो स्वरले झ्पार्ने, रिसाउने, मुरमुरिने, कड्किने जस्ता व्यवहार बच्चासँग नगरौं। आफ्नो रिस काबु गरौं। बच्चाका अगाडि ठूलाहरू नबाझैं। सल्लाह र सहभागिताको संस्कृति सिकाऔं। हल्ला, झगडा र रिसको संस्कृति नसिकाऔं।

बच्चालाई काम दिऔं : स्वभावैले बच्चाहरू केही न केही नगरी बस्नै सक्तैनन्। त्यस कारण तिनलाई केही न केही काम दिइरहनुपर्छ। उमेर, अवस्था हेरेर लेख्ने, चित्र बनाउने, ब्लकहरू मिलाउने, तरकारी भाँच्ने, किताब मिलाउने वा यस्तै कामहरू गर्न भन्न सकिन्छ। हामी जे काम गर्छौं, बच्चाहरू त्यही गर्न खोज्छन्। यसलाई हामी डिस्टर्ब मान्छौं। खास गरी सानो परिवारमा डेरामा बस्नुपर्नेहरूका लागि यो अझ् बढी समस्याको रूपमा देखिन्छ। त्यस कारण 'डिस्टर्ब' गरेको ठानी हप्काउने वा आफूले गरेको काम छुनै नदिने नगरौं। उसलाई के काम दिन सकिन्छ, आफूसँगै लगाऔं। यसले बच्चा सन्तुष्ट हुन्छ, इन्गेज हुन्छ र सबैभन्दा ठूलो कुरा उसमा जिम्मेवारी र जवाफदेहिताको विकास हुन्छ।

प्रतिक्रियावादी (Reactive) नबनौं : हामी बच्चाका हरेक गतिविधिमा तत्काल प्रतिक्रिया जनाउँछौं। 'ए त्यो फुट्ला, ए त्यो ढल्ला, ए त्यसले पोल्छ, ए पिरो हुन्छ', यस्तै यस्तै। बच्चाले जे गर्छ, गर्न खोज्छ, त्यसको नकारात्मक टिप्पणी वा प्रतिक्रिया। तर त्यसो नगरौं। हामी पनि धैर्यशाली बनौं। अनि मात्रै बच्चालाई धैर्यशाली बनाउन सक्छौं। बारम्बारका प्रतिक्रियाले बच्चालाई चिडचिडे, अधीर र आत्तिने बनाउँदो रहेछ। केही गर्दा पनि बिग्रिहाल्छ कि भन्ने डर पैदा हुँदो रहेछ बच्चामा। त्यसैले बच्चाका

गतिविधिलाई सकारात्मक रूपमा हेरौं, प्रतिक्रियाका लागि धैर्यता गरौं, तत्काल नबोलौं।

बच्चालाई सुनौं : हामी प्रायः ठूलाहरू बालबालिकाका कुरा सुन्दै सुन्दैनौं या कम सुन्छौं। बच्चाका प्रश्न, जिज्ञासा सुनिदिंदा उनीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। बच्चामा जिज्ञासुपन र ज्ञानको भोक बढाउने भनेकै हामीले हो। तिनका कुरा नसुनेपछि बच्चा बिस्तारै बोल्न छाड्छन्। मनका कुरा मनमै राख्ने अन्तरमुखी बन्छन्। हामी हाम्रा विभिन्न 'ह्याङ' का कारण बच्चाहरूलाई 'ह्या¥यास' गर्छौं। 'बाबा, रेशम फिरीरी भनेको के हो ?', मलाई छोरीले सोधी। हामीलाई सिल्ली जस्ता लाग्ने यस्ता प्रश्न बच्चाहरू सोधिरहन्छन्। हामीलाई सिल्ली जस्ता लागे पनि बच्चाका लागि यिनले अहम् महत्व राख्छन्। त्यस कारण तिनका कुराहरू सुन्नुपर्छ। जिज्ञासा मेटिदिनुपर्छ। बच्चाका कुरा सुन्नेहरू मात्रै बच्चाका साथी, विश्वासी बन्न सक्छन्। अन्यथा बच्चाहरू आफ्नैबाट टाढिन्छन्। यसमा ख्याल गर्नु जरुरी छ।

बच्चाको खुशीलाई ध्यान दिऔं : हामी ठूलाहरू हाम्रो आफ्नो खुशीका लागि प्रशस्त लगानी र प्रयत्न गर्छौं। लगाउने लुगाफाटोदेखि मन परेका सरसामान किन्न, चाहेको काम गर्न हामी हरदम लागिरहन्छौं। हामीमध्ये कतिपय प्रत्येक दिन म्यारिज खेल्ने, विभिन्न थरी रक्सीको चुस्की लिने, नानाथरी रमाइलो गर्ने गरिरहन्छौं। तर हामी बच्चाको खुशीलाई ध्यानै दिंदैनौं। जबकि बच्चालाई खुशी पार्न हाम्रो जस्तो महँगो पर्दैन। बच्चासँग केही बेर ब्याडमिन्टन खेल्न प्रयत्न गरौं। बच्चालाई केही बेर ल्याप्टममा खेलाऔं। किनमेल गर्न जाँदा बच्चालाई पनि हात समातेर लैजाऔं। बच्चासँग कहिलेकाहीं 'मोटु पत्लु' वा 'निन्जा हतौरी' हेरौं। बच्चा त्यसै खुशी भइहाल्छन्।

हामी बच्चालाई जति धेरै समय दिन्छौं, बच्चा उति धेरै खुशी हुन्छ। र बच्चा जति धेरै खुशी हुन्छ, उसको शारिरिक, मानसिक, भाषिक, सामाजिक, भावनात्मक वा संवेगात्मक विकास उति धेरै हुन्छ। त्यस कारण बच्चालाई खुशी तुल्याउन अधिकतम प्रयत्न गरौं र उसको सर्वाङ्गीण विकासमा सकारात्मक योगदान गरौं।

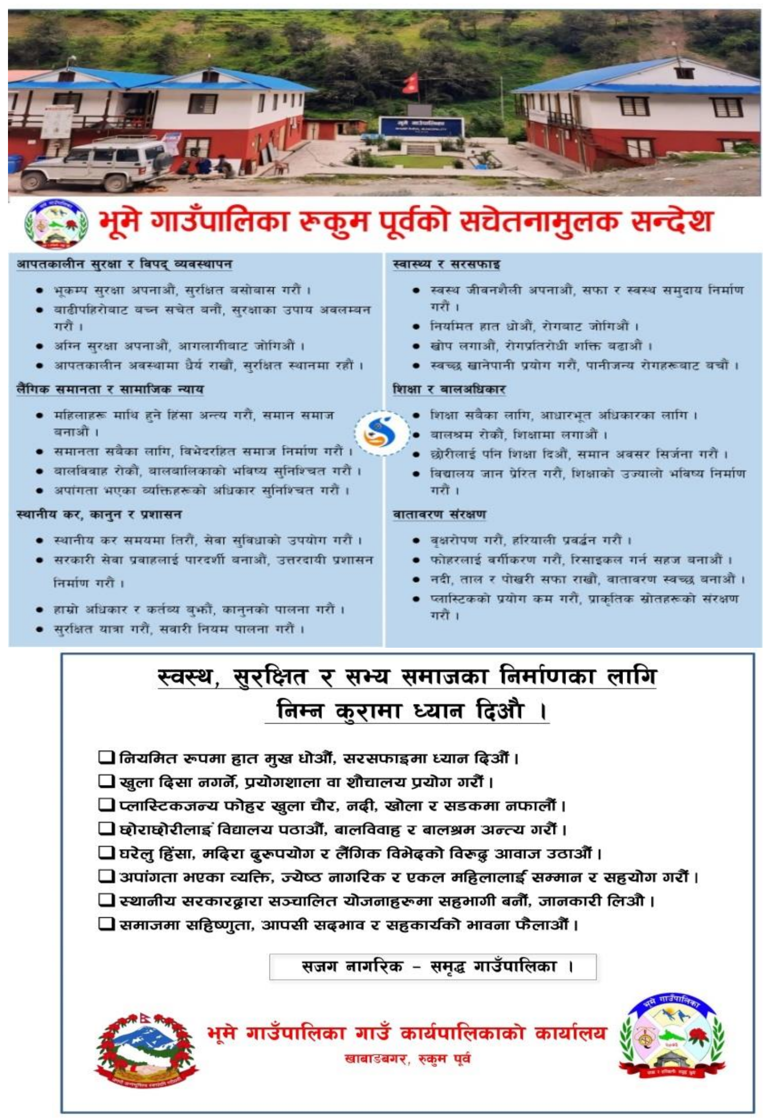
बच्चाको सुरक्षालाई ध्यान दिऔं : बाल्यकालमा सबैभन्दा बढी संकटापन्न (Vulnarable) अवस्था हो। स्वाभाव र संकटापन्न अवस्थाका कारण बच्चाहरूमा सधैं सुरक्षा खतरा रहिरहन्छ। त्यस कारण बच्चाहरूको सुरक्षालाई हामी ठूलाले पर्याप्त ध्यान दिनु जरुरी छ। हिंडडुल गर्दा वा दगुर्दा लड्ने, हातखुट्टा भाँच्ने, कौसी, बार्दली, छत वा यस्तै अग्ला ठाउँबाट खस्ने, खोलामा वा पोखरीमा डुब्ने, रूखबाट खस्ने, गाडी मोटरको ठक्करबाट अंगभंग हुने वा ज्यानै जाने लगायतका घटनाहरू आम रूपमा सुनिइरहन्छन्। हामीले थोरै भए पनि सजगता अपनायौं वा ध्यान दियौं भने यस्ता घटनाबाट बच्चालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। यसका लागि हामी बच्चा सँगसँगै हुनु वा आफ्नो निगरानीमा मात्रै बच्चाहरूलाई छोड्नु राम्रो हुन्छ। बच्चाहरूलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा समेत सुरक्षित राख्नुपर्छ। खास गरी ठूला बच्चाले साना बच्चालाई वा बलियाले कमजोरलाई गर्ने पेलाई (Bullying) र गलत व्यवहार,

आलेख

पाटपिट, धम्की आदिबाट जोगाउन विशेष ध्यान दिनु जरुरी छ भने अर्कोतिर तिनीहरूलाई अँध्यारो, अग्लो ठाउँ, कुकुर वा अन्य यस्तै चिजबिजबाट हुने स्वाभाविक डरबाट पनि बचाउनुपर्छ। बच्चालाई संवेगात्मक रूपमा सबल बनाऔं। उनीहरू डराउने कुरामा जबरजस्ती नगरौं। भ्रमहरू हटाउने प्रयत्न गरौं।

चक्लेटी माया नगरौं : हामी बच्चालाई चक्लेट खुवाउन खुब मन गर्छौं। चक्लेट, चुइगम, चाउचाउ, बिस्कुट, बरफ लगायतका विभिन्न 'जंक फुड' हरू माया गर्ने नाममा बच्चालाई नखुवाऔं। हिजोआज चक्लेट, चुइगमको बानी बच्चाहरूमा नराम्ररी बढिरहेको छ। र यसले कुपोषण लगायतका विविध स्वास्थ्य समस्याहरू बढिहेका छन्। फेन्टा, कोकाकोला, पेप्सी लगायतका पेय पदार्थ अत्यधिक खान खोज्ने तथा हरपल टेलिभिजन हेरिरहन खोज्ने बानीलाई पनि दुरुत्साहन गरौं। बाहिरबाट आउँदा वा बच्चाहरूलाई घुमाउन लैजाँदा चक्लेट, चुइगम दिएर माया देखाउने प्रवृत्ति हटाउनुपर्छ।

हामीले गर्ने चक्लेटी मायाले अन्तत्वोगत्वा बच्चाहरूमा नकारात्मक असर गर्छ। बच्चाका कतिपय हठहरू प्रष्ट रूपमा नकार्नु पनि पर्छ। जोसँग पनि पछि लागेर जान खोज्ने, पसलमा जे पनि किनाउन खोज्ने, सलाई, लाइटर खेलाउन खोज्ने जस्ता बालचाहना, हठ वा स्वभावालाई नकार्न सक्नुपर्छ। बच्चा एक–दुई पटक रुन, कराउन, रिसाउन, वा ठुस्सिन सक्छ। यस्तोमा हामी गल्नु हुँदैन। सही कुरा बुझउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। **आफै बनौं रोलमोडल** :हाम्रा हरेक गतिविधिमा बच्चाको नजर र निगरानी हुन्छ। त्यस कारण हाम्रो व्यवहार सही र सकारात्मक हुनु जरुरी छ। जाँडरक्सी खाने, चुरोटबिंडी तान्ने, तास खेल्ने, अर्कालाई होच्याएर बोल्ने, अर्काका कुरा काट्ने, काम नगरी बस्ने, सरसफाई नगर्ने, झगडा गरिरहने लगायतका कुराहरूले बच्चालाई पनि त्यस्तै सिकाउँछ। तसर्थ हामी बच्चाका अगाडि सधैं रोलमोडल बन्न प्रयत्न गरौं। आफू राम्रो बनौं, बच्चाहरूलाई राम्रो बनाऔं।



भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, 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 ।