भूमे साप्ताहिक

वर्ष ५ अङ्क १४ २०८० साउन ३ बुधबार

सम्पादकीय

आर्थिक समृद्धिका लागि योगदान गरौं

साउन महिनाको शुरुवातसँगै आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को शुभारम्भ भएको छ। गत आर्थिक वर्षका थुप्रै राम्रा पक्ष र थुप्रै कमीकमजोरीका बीच हामी नयाँ आर्थिक वर्षको यात्रा शुरु गरेका छौं। हामीले हाम्रो गाउँपालिका, हाम्रो प्रदेश र देशलाई सबल, समृद्ध र सफल बनाउने इमान्दार प्रयास गरिरहेका छौं भने आजैदेखि विगतमा भएका कमीकमजोरी सच्याउने प्रतिबद्धता गरौं। विकास निर्माणका कामको प्रक्रिया आर्थिक वर्षको पहिलो दिनबाटै शुरु गरौं। विगतमा जस्तै असारे विकासको आरोपबाट बच्न कार्यतालिका बनाएर काम गरौं। जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, निर्माण व्यवसायीदेखि सबैले देश बनाउने संकल्प ग-यौं र इमान्दार बन्न सक्यौं भने हामीसँग भएको साधन स्रोत र बजेटले धेरै राम्रो काम गर्न सक्छौं।

उखान नै छ- सरकारी काम कहिले जाला घामको पारामा हामीले काम गर्न थाल्यौं भने न हाम्रो देश बन्छ, न हामी नै मान्छे भएर बाँचिरहेकोमा गौरवबोध गर्न लायक हुन्छौं। व्यक्तिगत स्वार्थ, लोभलालच र अरुलाई जित्नैपर्ने प्रवृत्तिले हामीलाई कहीँ पु-याउँदैन। रातारात धनी बन्नुपर्ने चिन्ता, लोभ र घमण्डले हामीलाई भ्रष्ट, अनैतिक र असामाजिक बन्दै जान्छौं र समयक्रममा आफू त सकिन्छौं नै। बिस्तारै परिवार, गाउँ, समाज र देशलाई नै खोक्रो बनाइरहेका हुन्छौं। त्यसैले हाम्रो गाउँ ठाउँ, जिल्ला, प्रदेश र देश बनाउन सबैले इमान्दार प्रयास गरौं। समयको महत्व बुझ्ने कोसिस गरौं। भ्रष्ट आचरण त्यागौं। यति मात्रै गर्न सक्यौं भने विस्तारै परिवार, समाज र सिंगो देशसँगै हामी पनि नयाँ ठाउँमा पुगिसकेका हुन्छौं।

अतः नयाँ आर्थिक वर्षको शुरुवातसँगै प्रण गरौं- विगतका कमजोरी नदोहो-याउँ, राम्रा पक्षहरुको अनुसरण गरौं र विगतको भन्दा राम्रो काम गरौं। समृद्ध पालिका, समृद्ध देश बनाउन योगदान गरौं।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

भूमे पूर्ण खोप सुनिश्चित गाउँपालिका घोषणा

❖ **बालाराम शेर्पाली**

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित गाउँपालिका घोषणा गरिएको छ। भूमे गाउँपालिकाभित्र रहेका लक्षित बालबालिकालाई सबै खोप पूरा गरिएपछि यहाँ एक कार्यक्रमको आयोजना गरी पूर्ण खोप सुनिश्चित गाउँपालिका घोषणा गरिएको हो।

घोषणा कार्यक्रममा बोल्दै भूमे गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख उपेन्द्र यादवले पूर्ण खोप सुनिश्चित घोषणा गरिएपछि अब जन्मिने बच्चाहरुका निम्ति सबैलाई सहज ढंगले खोप प्रदान गर्ने र पूर्ण खोप सुनिश्चित अभियानलाई दिगोपना कायम गर्न सुक्ष्म ढंगले योजना बनाएर आगामी दिनमा अघि बढ्ने बताउनु भयो।

पूर्ण खोप सुनिश्चितताका लागि सहयोग गर्ने भूमे गाउँपालिकाका ४६ जना स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्मान गरिएको थियो। उनीहरुलाई पूर्ण खोप

सुनिश्चित गर्न सहयोग गरेकोमा प्रशंसा पत्र प्रदान गरिएको थियो।

पाँच वर्षमुनिका सबै बालबालिकालाई नेपाल सरकारबाट दिइने निःशुल्क खोप लगाएपछि पालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता घोषणा गरिएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय रुकुम (पूर्व) का प्रमुख नारायणप्रसाद चौधरीले बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले गाउँपालिकालाई पोषणमैत्री घोषणा गर्न बालबालिकालाई प्रत्येक वडाका स्वास्थ्य चौकीमा निःशुल्क र गुणस्तरीय उपचार र पोषण सेवा सुनिश्चित हुनुपर्ने, गर्भवती, सुत्केरी महिला र बालबालिकालाई पोषण प्रोत्साहन र पोसिलो खाना उपलब्ध गराउनु पर्ने बताउनु भयो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयको वार्षिक समीक्षा गोष्ठी

❖ **बालाराम शेर्पाली**

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम (पूर्व)ले भूमे गाउँपालिकामा आर्थिक वर्ष २०७९/८० को वार्षिक समीक्षा तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ।

एक वर्षको अवधिमा जिल्ला प्रहरी कार्यालयले गरेका गतिविधिको जानकारी दिन र आगामी दिनमा कसरी अघि बढ्ने लगायतका विषयमा सुझावका लागि गत शुक्रबार भूमे गाउँपालिकाको सभाहलमा समीक्षा तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको हो।

शान्तिपूर्ण र सुरक्षित समाजका लागि समुदाय प्रहरी साझेदारी भन्ने मूल नाराका साथ प्रहरीले गर्दै

आएका कामकाजबारे सार्वजनिक सुनुवाइ एवं अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम (पूर्व) का प्रहरी निरीक्षक गणेश पाण्डेले जानकारी दिनु भयो।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा प्रहरी सेवा, जिप्रका रुकुम (पूर्वी भाग) बाट भएका कार्य सम्पादन र जनताका गुनासोका बारेमा प्रहरी निरीक्षक पाण्डेले सम्बोधन गर्नुभएको थियो। अपराधिक क्रियाकलाप र अपराधउन्मुख समस्याहरुको बेलैमा पहिचान गरी समाधान गर्न प्रहरी र स्थानीय बासिन्दाबीच समन्वय र सहकार्य हुनुपर्ने पाण्डेले बताउनु भयो।

जनस्तरबाट प्रहरीलाई प्राप्त सूचना वा गुनासोको अवस्था हेरेर तत्काल सम्बोधन गरिने भन्दै पाण्डेले सूचनाको प्रकृति हेरेर सूचना दिने व्यक्तिलाई सुरक्षा गर्ने, उसको पहिचान गोप्य राखिने बताउनु भयो।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले प्रहरीले सधैं देश र जनताप्रति बफादार रहेर काम गरेको चर्चा गर्दै समुदायमा प्रहरीलाई हेर्ने नजरमा परिवर्तन हुनुपर्ने बताउनु भयो। "समुदायमा प्रहरीलाई हेर्ने नजर अहिले पनि फरक छ," अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "देश र जनताप्रति बफादार भएर सदैव शान्ति सुरक्षाका लागि खट्ने प्रहरीहरुप्रतिको दृष्टिकोण बदल्न जरुरी छ।" अन्तरक्रिया कार्यक्रममा गाँजाको विषयमा कुरा उठेको थियो। त्यस विषयलाई सम्बोधन गर्न अध्यक्ष श्रेष्ठले गाँजा खेती परापूर्वकालदेखि पुर्खाहरुले गर्दै आएको पेसा भए पनि यसलाई संविधानले दण्डित गरेको हुँदा अहिले पुरानो ऐन नियम मान्नुपर्ने बताउनु भयो। अहिले सबैतिर स्थानीय तहदेखि राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय तहसम्म गाँजा खेतीको बैधानिकताका सन्दर्भमा बहसको बिषय बन्दै गएको पनि उहाँले बताउनु भयो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पूर्वी भागका प्रहरी निरीक्षक गणेश पाण्डेको अध्यक्षतामा सुरु भएको नागरिक सुनुवाई तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो।

कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिका निवर्तमान अध्यक्ष रामसुर बुढ़ा, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठ, वडाका जनप्रतिनिधिहरु, कर्मचारी लगायत सञ्चारकर्मीहरुको पनि उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन सहायक प्रहरी निरीक्षक बाबुराम पौडेलले गर्नुभएको थियो।

मारिङ सहकारीको खाजाबारे सुदूरपश्चिमको चासो

❖ बालाराम शेर्पाली

मारिङ बहुउद्देश्यीय सहकारीले विद्यालयमा खुवाउने दिवा खाजाको दिगोपनबारे छलफल गरिएको छ। रुकुम (पूर्व)को भूमे गाउँपालिकामा रहेको मारिङ बहुउद्देश्यीय सहकारी र सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार सामाजिक विकास मन्त्रालयको टोलीबीच विद्यालयको दिवा खाजाको दिगोपन बारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिएको हो।

विशेष गरी विद्यालयमा विद्यार्थीहरूलाई दिवा खाजा कुन समयमा र कसरी खुवाउँदा उनीहरु स्वस्थ र निरोगी हुन्छन् भन्नेबारे छलफल भएको थियो। छलफलमा सामाजिक विकास मन्त्रालय सुदूरपश्चिम प्रदेशका उपसचिव गणेशबहादुर सिंहले कृषकलाई आत्मनिर्भर बनाउनका लागि सरकारले अनुदान दिएर दिवा खाजामा प्रयोग हुने उत्पादन गर्न लगाई बाहिरबाट आउने जङ्कफुड तथा बिसादी मिसिएको खाद्यान्न रोक्न सकिने बताउनु भयो।

मारिङ बहुउद्देश्यीय सहकारी सञ्चालक समिति अध्यक्ष रामसुर बुढाले पहिले भन्दा अहिले कृषकले उत्पादन गरेका अर्गानिक कृषि उपजहरु सहकारीसम्म ल्याउने र सहकारीमा संकलित आफूलाई आवश्यक वस्तुहरु लिएर घर फर्किने गरेको बताउनु भयो।

देशभर खुला बजारसँग सहकारीहरु प्रतिस्पर्धामा जान निकै कठिन भइरहेको भन्दै मारिङ सहकारीका अध्यक्ष बुढाले जनताको जीवनस्तर माथि उठाउन आफूले सहकारीमा इमान्दारीपूर्वक काम गरिरहेको बताउनु भयो। आफू गाउँपालिका अध्यक्ष हुँदा पालिकाको भवन आफ्नै परिकल्पनाबाट निर्माण गरेर ५ वर्षे कार्यकाल इमान्दारीपूर्वक पूरा गरेको भन्दै अहिले सहकारीमार्फत् कृषकहरुलाई उद्यमी बनाउने अभियानमा लागेको बताउनु भयो।

उक्त अन्तरक्रियामा सामाजिक विकास मन्त्रालय सुदूरपश्चिम प्रदेशका उपसचिव गणेशबहादुर सिंह, अधिकृतहरु गोपालदत्त जोशी र लोकेन्द्र भट्ट, डब्लुएफपीका कार्यक्रम अधिकृत मनोज कुमार शाह, मारिङ बहुउद्देश्यीय सहकारीका अध्यक्ष तथा भूमे गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष रामसुर बुढा मगर लगायतले बोल्नुभएको थियो।

महतमा रोपियो ८ हजार बढी विरुवा

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ६ महतका विभिन्न खाली ठाउँमा ८ हजार ४ सय २० विरुवा रोपिएको छ। स्थानीयबासी, वन उपभोक्ता समिति र डिभिजन वन कार्यालयको पहल एवं सहयोगमा वृक्षारोपण गरिएको हो।

महतको सामुदायिक वन क्षेत्रको खाली ठाउँमा क्रियाशील नाखाखोला वन उपभोक्ता समितिले सल्ला, दालचिनी, बकाइनो, ईम्ली, अमला र लप्सी गरि १ हजार ६ सय २० विरुवा रोपिएको भूमे ६ महतका अगुवा कमल बुढा मगरले जानकारी दिनुभयो। महत प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल भएकोले पनि यहाँको खाली ठाउँमा बोट विरुवा रोपेर थप आकर्षक बनाउन वृक्षारोपणले सहयोग नै हुने कमल बुढा मगरले बताउनु भयो।

त्यस्तै डिभिजन वन कार्यालय रुकुम पूर्वको सहयोगमा ६ हजार ८ सय विरुवा रोपिएको छ। छिट्टै हुर्कने खालका विरुवा रोपेको हुँदा गाई वस्तुलाई घाँसका साथै जंगल हरभरा हुने भएकाले वृक्षारोपण गरिएको डिभिजन वन कार्यालय रुकुम पूर्वले जनाएको छ। सबैभन्दा बढी विरुवा युद्ध स्मारिका स्थलको वरिपरि खाली रहेको स्थानमा रोपिएको छ। युद्ध स्मारिका वरिपरि खाली रहेको जमिनमा वृक्षारोपण गर्दा थप आकर्षित हुने विश्वास गरिएको छ।

भूमेको सैपातुङमा मिल सञ्चालन

❖ बालाराम शेर्पाली

भूमे गाउँपालिका वडा नं. २ सैपातुङमा ओखर र भाङ्गो पेल्ने मिल सञ्चालन गरिएको छ। डिभिजन वन कार्यालय रुकुम (पूर्व) को ७५ प्रतिशत अनुदान र स्थानीय सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको २५ प्रतिशत लगानीमा मिल सञ्चालनमा ल्याइएको हो।

गत साता एक कार्यक्रमका बीच जिल्ला समन्वय समिति रुकुम (पूर्व)का प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले रिबन काटेर मिलको विधिवत् उद्घाटन गर्नुभएको थियो। सो अवसरमा उहाँले मिलको जतन गर्नुका साथै सही तरिकाले सदुपयोग गर्न र लाभ लिन समिति र स्थानीयबासीलाई आग्रह गर्नुभयो। सैपातुङमै मिल सञ्चालन भएपछि त्यहाँ र आसपासका नागरिकलाई सहज हुने अपेक्षा गरिएको श्रेष्ठले बताउनु भयो।

डिभिजन वन कार्यालयको ५ लाख र क्वाल्खा खोला सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको एक लाख ७५ हजार गरी ६ लाख ७५ हजार रुपैयाँको लगानीमा मिल सञ्चालन गरिएको डिभिजन वन कार्यालयका अधिकृत जितेन्द्रसिंह खडकाले बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिकामा ओखर र भाङ्गो प्रशस्त उत्पादन हुने र त्यसबाट तेल निकाल्न मिलको आवश्यक भएकाले ओखर तथा भाङ्गोको तेल पेल्ने मिल सञ्चालन गरिएको खड्काले बताउनु भयो। उहाँका अनुसार मिलका एउटा ठूलो फिक्स मेसिन छ भने अर्को सानो मेसिन राखिएको छ। सानो मिललाई आवश्यकता अनुसार मानिसले घरमै लगेर तेल निकाल्न सक्ने डिभिजन वन अधिकृत खड्काले बताउनु भयो।

मिल उद्घाटन कार्यक्रममा कार्यालयका प्रमुख पिताम्बर बस्नेत, प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना कार्यान्वयन इकाई रुकुम(पूर्व) र रोल्पा कार्यालयका प्रमुख मित्रलाल शर्मा, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका उद्योग अधिकृत मधुकर डाँगी, यूएमएनका टोली प्रमुख शिव सुवेदी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

विद्यार्थीहरुलाई मोटिभेसन कक्षा

❖ **बालाराम शेर्पाली**

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ३ का चार वटा विद्यालयका विद्यार्थीहरुलाई मोटिभेसन कक्षा दिइएको छ। सहिद शुक्र मावि सिमा, बासु स्मृति नमूना आधारभूत विद्यालय क्याङ्सी, नमूना आधारभूत विद्यालय मोराबाङ र टक्सार आधारभूत विद्यालय झुम्लाबाङका कक्षा ८ देखि १२ सम्म पढ्ने विद्यार्थीहरुलाई मोटिभेसन कक्षा दिइएको हो।

समाजप्रति हाम्रो दायित्व शीर्षकमा भूमे गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठले विद्यार्थीहरुसँग अन्तरक्रिया गर्नुभएको थियो। गाउँपालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको रुपमा लामो समय सेवा गरी सरुवा हुन लाग्नुभएका श्रेष्ठले आफूले पढेको विद्यालय र छिमेकी गाउँका विद्यालयका विद्यार्थीहरुसँग विद्यालय शिक्षापछिको योजना, इमान्दारिता, नैतिकता, आफू असल बनेर कसरी समाज परिवर्तन सकिन्छ भन्ने विषयमा प्रवचन दिनुभएको थियो।

सो अवसरमा भूमे गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष रामसुर बुढामगरले पनि विद्यार्थीहरुलाई आफूले भोगेका कथाहरु, आफूले पढ्दाको अवस्था र अहिलेको अवस्थालगायतका विषयमा बोल्नुभएको थियो। कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिकाका वडा नं. ३ का अध्यक्षसहित जनप्रतिनिधिहरु, शिक्षक, अभिभावक र स्थानीयबासीको पनि उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो। सोही अवसरमा भूमे वडा नं. ३ को तर्फबाट प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्रेष्ठलाई भव्य बिदाइ गरिएको थियो।

राज्यले प्रदान गर्ने सेवा सुविधाबाट कोही नछुट्टून् भन्ने हाम्रो मुख्य लक्ष्य हो

लिलामणि गौतम
कार्यकारी निर्देशक तथा परियोजना संयोजक, HDC NEPAL/RHIP परियोजना

सर्वाङ्गीण विकास केन्द्र नेपालमा कहिलेदेखि आवद्ध हुनुहुन्छ?

सर्वाङ्गीण विकास केन्द्र नेपाल अर्थात एचडीसी नेपालको स्थापना वि.स. २०७३ सालमा भएको हो। म यस संस्थाको संस्थापक अध्यक्ष पनि भएकोले स्थापनाकालदेखि नै विभिन्न जिम्मेवारीमा रहदै हाल कार्यकारी निर्देशकको रुपमा कार्यरत छु।

एचडिसी नेपाल कस्तो संस्था हो? यस संस्थाले रुकुम (पूर्व)मा के कस्तो काम गर्दै आइरहेको छ?

सर्वाङ्गिण विकास केन्द्र नेपालको कानुनी दर्ता जिल्ला प्रशासन कार्यालय भक्तपुरमा रहेता पनि आ.व. २०७४/०७५ देखि रुकुम (पूर्व)मा स्थानीय अधिकारीको पूर्वस्विकृति लिई जिल्लाका ३ वटै पालिकाका ३१ वटा वडाहरुमा सामाजिक तथा सामुदायिक विकाससँगै स्वास्थ्यको क्षेत्रमा क्रियाशील गैरनाफामुलक सामाजिक संस्था हो।

संस्थाले आफ्नो स्थापनाकालदेखि हालसम्म आत्मनिर्भर र समतामूलक समाज निर्माण गर्ने दूरदृष्टिका साथ आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक सशक्तिकरण तथा समन्वयको माध्यमबाट लक्षित वर्गलाई विकासको मूलधारमा समाहित गर्दै मर्यादित जीवनयापन गर्न सहयोगी भूमिका खेलिरहेको छ। लक्षित समूहको सामाजिक-आर्थिक तथा ग्रामीण स्वास्थ्य स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन, व्यक्तिगत तथा संस्थागत क्षमतामा वृद्धि र राज्यबाट प्रवाह हुने सेवा र सुविधामा समान पहुँच र नियन्त्रणको लागि उनीहरुलाई सबल र सक्षम बनाउनका लागि यस संस्थाले विभिन्न क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। हाल एचडिसी नेपालले सन् २०२२ देखि रुकुम पूर्वमा फेयरमेड फाउण्डेसनसँगको साझेदारी र जिल्ला समन्वय समिति, स्वास्थ्य कार्यालय एवं स्थानीय तहहरुसँगको समन्वय र सहकार्यमा ग्रामीण स्वास्थ्य सुधार परियोजना सञ्चालन गरिरहेको छ।

यस परियोजनाले हाम्रा कर्मचारीमार्फत् समुदाय स्तरमा मातृ शिशु स्वास्थ्य क्षेत्र सुधारका साथै उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोगहरु, अपाङ्गता भएका तथा सीमान्तकृत समुदायको स्वास्थ्यमा पहुँच बढाउने कार्यमा स्थानीय सरकारहरुसँग समन्वय र सहकार्य गर्दै समुदायलाई शिक्षित र जागरुक बनाउने कार्यमा सहजीकरण र उनीहरुको गुणस्तरीय आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको अधिकारलाई माग गर्न सक्षम बनाउँदै नेपाल सरकारको प्रयासलाई टेवा दिने मुख्य उद्देश्य राखेको छ। साथै भूमे गाउँपालिकाको सरसफाई रणनीतिक योजना कार्यान्वयनको लागि समेत आ.व. २०७९/०८० देखि भूमे गाउँपालिकामा थप फरक जिम्मेवारीका साथ काम गरिरहेको छ।

तपाईको संस्थाको मुख्य लक्ष्य के हो र लक्ष्य प्राप्तिको लागि के गरिरहनु भएको छ?

हाम्रो मुख्य लक्ष्य भनेको राज्यले प्रदान गर्ने सेवा सुविधा र सेवा प्राप्तिमा कोही पनि नछुटून्। सामाजिक, सांस्कृतिक, भौगोलिक तथा आर्थिक र अन्य कुनै पनि कारणले नागरिकहरुलाई सेवा प्राप्तिमा वञ्चित नगरियोस् र सीमान्तकृत तथा लक्षित वर्गका नागरिकहरुको जीवनस्तर सुधारमा सहजीकरण गर्दै समुन्नत समाजको निर्माण गर्नु नै हो। यस लक्ष्य प्राप्तिको लागि संस्थाले निरन्तर वहस र पैरवीका साथै त्यसलाई टेवा दिने विभिन्न खाले क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ।

रुकुम (पूर्व) जिल्लामा ग्रामीण स्वास्थ्य सुधार परियोजना सञ्चालन गरिरहेका छौं भन्नुभयो, जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा यस परियोजनाले कस्तो प्रभाव पारिरहेको छ?

हाल हामीले फेयरमेड फाउण्डेसनको आर्थिक सहयोग र साझेदारीमा यो परियोजना सन् २०२२ को जनवरीदेखि रुकुम पूर्व जिल्लामा सञ्चालन गरिरहेका छौं। यस परियोजनाले विशेष गरि मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य, उपेक्षित उष्ण प्रदेशीय रोग, अपाङ्गता, वास र लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरणका क्षेत्रमा काम गर्दै आइरहेको छ। यस परियोजना सञ्चालन भएको छोटो समयमा पनि जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा केही सकारात्मक प्रभाव देखिन थालेका छन्। हाल परियोजनाका प्रभाव र सम्पादित मुख्य क्रियाकलापहरु यस्ता छन्-

- मैकोट, तकसेरा, मोराबाङ, महत, काँडा, पोखरा र सिस्ने स्वास्थ्य चौकीमा सुत्केरी कुरुवा भान्सा घरको सञ्चालनपछि संस्थागत सुत्केरी हुने गर्भवतीहरुको संख्यामा वृद्धि भएको।
- हुकाम, तकसेरा र जाङ स्वास्थ्य चौकीमा ल्याव सेवा सञ्चालन गर्दा दुर्गमका बासिन्दाहरुमा स्थानीय स्तरमै ल्याब सेवाको पहुँच पुगेको।
- सिस्नेको दादिङ्ग र खरिबोट तथा पुथा उत्तरगंगा गा.पा.को पुछारमा खोप तथा गाउँघर क्लिनिक भवन निर्माण गरि सेवा सञ्चालन गर्दा स्वास्थ्य चौकीबाट टाढा रहेका बस्तीका नागरिकहरुलाई सेवा प्राप्तिमा सहज पहुँच हासिल भएको।
- भवन अभावमा विगत लामो समयदेखि बन्द रहेको रुकुमकोट स्वास्थ्य चौकीमा बर्थिङ सेन्टरको लागि २ कोठे भवन निर्माण गरि सेवा सुचारु गरिएको।
- हालसम्म पनि यातायात र विद्युत सञ्जालले छुन नसकेको सिस्ने स्वास्थ्य चौकीमा २ किलोवाट सोलार जडान गरि अति आवश्यक सेवा प्रवाहमा सहजता ल्याएको।
- हिमाली जिल्ला र त्यसमा पनि बाह्रै महिना चिसो भइरहने भएकोले स्वास्थ्य चौकीमा

नवजात शिशुहरुलाई न्यानो राख्न कठिनाई भइरहेको अवस्थामा सिस्ने, मैकोट, हुकाम, तकसेरा, पोखरा र काँडा स्वास्थ्य चौकीहरुमा बच्चालाई न्यानो राख्ने मेसिन (वेवी वार्मर मेसिन) उपलब्ध गराइएको।

- राज्यको पहुँचबाट टाढा रहेका समुदायहरुलाई सहज स्वास्थ्य सेवा प्राप्तिमा पैरवी भइरहेको।
- स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई परियोजनामार्फत् विभिन्न तालिमहरु प्रदान गर्दा उनीहरुको सेवा प्रवाहमा गुणस्तरियता र सक्रियता देखिएको।
- ग्रामीण भिडियो एक्सरे मेसिनमार्फत् ग्रामीण बस्ती र स्वास्थ्य संस्थाहरुमा शिविर सञ्चालन गर्दा दुर्गम बस्तीका गर्भवतीहरुले स्थानीय स्तरमै सहज सुविधा लिएका।
- परियोजनाको थोरै सहयोगले स्वास्थ्य संस्थाहरुको सेवा प्रवाहको गुणस्तरियतामा सुधार भएको।
- निस्क्रिय भएका समुदाय स्तरका स्वास्थ्य आमा समुहहरु सक्रिय र नियमित भएका।
- स्वास्थ्य चौकीहरुमा ३ दिने स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन तालिमका कारण स्वास्थ्य समिति प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन भै आफ्ना काम, कर्तव्य र अधिकारका विषयमा जागरुक भएका।

जिल्ला भित्रका स्थानीय निकायसँग कसरी समन्वय र सहकार्य गरिरहनु भएको छ ?

समन्वय र सहकार्य तथा आवश्यक सल्लाहको लागि जिल्लामा जिल्ला समन्वय समिति प्रमुखको अध्यक्षतामा जिल्ला परियोजना सल्लाहकार समिति र स्थानीय स्तरमा पालिका अध्यक्षको अध्यक्षतामा स्थानीय परियोजना सल्लाहकार समिति गठन गरिएको छ। ती समितिहरु आवश्यकताको आधारमा बैठक बसी प्रभावकारी रुपमा परियोजना सञ्चालनको लागि नीति निर्देशन दिने र सो को कार्यान्वयन गर्ने गरिन्छ। साथै हाम्रा अधिकांश क्रियाकलापहरु पालिकासँग साझेदारीमा पनि गर्नुपर्ने भएकोले हालसम्म रुकुम पूर्वका ३ वटै पालिकाहरुको यस परियोजनासँग राम्रो आर्थिक साझेदारी समेत रहदै आएको छ। जसले गर्दा परियोजना समापनपश्चात् पनि सञ्चालित क्रियाकलापहरुलाई दिगोपना दिन सकिन्छ।

उसो भए रुकुम पूर्वको ग्रामीण स्वास्थ्य सुधार एचडिसी नेपालको पहिलो प्राथामिकता हो?

हजुर, स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठुलो कुरा हो। जब व्यक्तिको जीवन स्वस्थ रहदैन उसले अन्य कुरा सोच्न र गर्न पनि सक्दैन। त्यसैले सर्वप्रथम आफू स्वस्थ रहनु पर्दछ। अझ यसमा पनि विभिन्न सुचकका आधारमा पछाडि परेको वा पारिएको समुदाय हाम्रो परियोजनाको मुख्य लक्षित वर्ग हो हामी त्यहाँबाट नै कामको थालनी गर्दछौं। अर्थात् गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्राप्तिमा कोही पनि नछुट्न् भन्ने हाम्रो उद्देश्य हो।

अन्तमा केही भन्नु छ कि ?

भूमे साप्ताहिकमार्फत् रुकुम पूर्वमा सर्वाङ्गिण विकास केन्द्र नेपाल (एचडिसी नेपाल)ले गरेका क्रियाकलापहरुलाई पाठक सामु पु-याउने अवसर प्रदान गर्नुभएकोमा तपाई र तपाईको टिमलाई संस्थाको तर्फबाट धन्यवाद दिनै रुकुम पूर्वमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा सबैले आफ्नो ठाउँबाट हातेमालो गरौं।

प्रस्तुतिः बालाराम शेर्पाली

सांस्कृतिक ऐतिहासिक महत्वको झाँक्री पर्व

लुगुम गाउँमा सयौंको संख्यामा झाँक्रीहरु रहेका छन्। यहाँ पुरुष मात्रै नभई महिला झाँक्रीको संख्या पनि उत्तिकै देख्न सकिन्छ।लामो समयदेखि यहाँ झाँक्रीहरुको मेला नै लाग्ने गर्दछ।

❖ हेमन्त राई

झाँक्री भनेर त सुन्नुभएकै होला तर एउटै गाउँमा सयौंको संख्यामा झाँक्रीहरुको भनेर सुन्नुभएको छ? अनि सयौं झाँक्रीहरुको एकसाथ भेला भएर मनाइने झाँक्री पर्वको बारेमा सायद धेरै थोरैले सुनेका होलान्। आज यही झाँक्री पर्वको जानकारीका साथै यसको इतिहासको बारेमा केही चर्चा गरिनेछ।

लुम्बिनी प्रदेशको एक मात्र हिमाली जिल्ला रुकुम (पूर्व) भूमे गाउँपालिकाको एक सुन्दर गाउँ हो लुगुम। अधिकांश मगर जातिको बाहुल्यता भएको यो बस्तीमा केही दलित अनि गुरुङ समुदायको पनि बसोबास रहेको छ। आफ्नै भाषा अनि मौलिक संस्कृतिजस्ता छुट्टै पहिचान बोकेको यो गाउँमा, आफ्नै बेग्लै किसिमको परम्परा अनि

रीतिरिवाज पनि रहेका छन्। यही र यस्तै किसिमको परम्परा बीच झाँक्री पर्व पनि एक हो।

सामान्य अर्थमा परम्परागत रुपमा झारफुक गरि बिरामी निको पार्ने व्यक्ति भन्ने बुझिन्छ। तर यहाँ झाँक्री निको पार्ने व्यक्ति मात्रै होइन, इतिहास बोक्ने बुद्धिजीवीको रुपमा पनि लिइन्छ। लुगुम गाउँमा सयौंको संख्यामा झाँक्रीहरु रहेका छन्। यहाँ पुरुष मात्रै नभई महिला झाँक्रीको संख्या पनि उत्तिकै देख्न सकिन्छ।यो भन्दा अझैं चाखलाग्दो त के छ भने, धेरै लामो समयदेखि यहाँको गाउँमा झाँक्रीहरुको मेला नै लाग्ने गर्दछ, जसलाई झाँक्री पर्व पनि भनिन्छ।

२१औं शताब्दीको उत्तरार्धमा पनि यो ठाउँमा झाँक्रीहरुको अस्तित्व रहनु बाहिरी दुनियाँका लागि अनौठो हुन सक्ला तर यो ठाउँका लागि यो एउटा परम्परा हो। इतिहास हो। पर्व हो। साउने संक्रान्तिलाई अठार मगरात क्षेत्रमा तिवार/राँखे पर्वको रुपमा भव्य रुपले मान्ने गर्दछन्। यसै अवसर पारेर रुकुम (पूर्व)को लुगुम गाउँमा हरेक बर्षको साउन महिनाको पहिलो हप्तामा पर्ने मंगलबार र शनिबारमा जुन बार पहिला पर्छ, त्यसै बारमा सबै थरका झाँक्रीहरू मिलेर ज्याः पलेन्ये रम्मा राम अर्थात् भूत निकाल्ने झाँक्री उत्सव मान्ने गर्दछन्। जम्मा भएका झाँक्रीहरूले एक अर्काको ग्रहदशा फार्ने, हेराहेर गर्ने गर्दछन् भने गाउँका युवायुवती, राम्चेहरू र झाँक्रीका चुम्मी वा भान्जाहरूका बीचमा एक अर्कालाई सिस्नो हानाहान गरेर अति रमाइलो गर्ने गर्दछन्।

किंवदन्ती अनुसार पौराणिककालमा एक 'काना सुरपाङ्के' नामक प्राकृत प्रेत आत्मा थियो। सो प्रेत आत्माले यो ठाउँ भएर आवतजावत गर्ने मान्छेहरूलाई सताउन थाल्यो। धेरै नै सताउन थालेपछि दिक्क भएर त्यसबेलाका घर्तीको शाखा र सिंजाकोटबाट आएका दर्लामी पुनले सो प्रेत आत्मालाई गाडेका थिए। किरखोलाको किनारमा पर्ने मःझेरबाङ भन्ने स्थानमा त्यो आत्मा गाडिएको थियो। पछि त्यसलाई त्यहाँबाट निकालेर ठूलो लुगुम गाउँको खालीखोला किनारमा ल्याई राखियो। आइन्दा कुनै पनि प्रकारले मानव आत्मालाई दुःख नदेओस् भनेर निगरानीमा राख्न ठूलो गाउँको नजिक सारिएको विश्वास छ। यही प्रेत आत्मालाई विचरण गर्न र गरिएको सर्त पूरा गरि वशमा पार्नलाई यो झाँक्री पर्व मनाउने गरिन्छ।

प्रक्रिया सुरु हुन्छ साउन १ गते बाट। लुतो फाल्ने दिन- राँका बालेपछि मौन अवधि सुरु हुन्छ। राँका बालेको दिन मकै, काँक्रो, फर्सी, सिमी, तामालगायत घरमा उब्जाइने तथा जंगलमा पाइने खाद्य बालीहरू चढाउने गरिन्छ। खाम भाषामा राखे को पनि आफ्नै अर्थ रहेको छ। रा को अर्थ आगो र खे को अर्थ फाल्नु हो। यसरी यो दिन आगो बालेर प्रत्येक घरकाले फाल्ने गर्दछन्। यो राँके प्रथाको महत्व लुतो फाल्ने एक रहेको छ भने अर्को चाहिँ प्रेत आत्मालाई कमजोर बनाउन पनि रहेको छ।

भनेको शरीरमा रहेका अदृश्य भूतप्रेतलाई धपाउनु हो। त्यसैले कोही कसैलाई हानियो भने पनि रिसाउने गरिदैन्।

नौ फन्का पूरा गरेपछि खाली खोलामा राक्से (भूत प्रेत) निकाल्न जान्छन्। त्यसका लागि मुख्य झाँक्रीले आफ्नो मन्त्र बाचासहित उठाउन जान्छ। मन्त्र बाचा बिना उठाउन गएमा भुतप्रेतले झम्टिने भएकाले पाको झाँक्री मात्रै आफ्नो मन्त्र बाचासहित जाने गर्दछन्। खोलाबाट राक्से निकालेर आएपछि राक्षसको टाउकोमा सुरा ठोकिन्छ। मुख्य पालो पाएको झाँक्रीले राक्से निकाली दगुरेर गाउँ छिचोल्दै पश्चिमको झोलेनी बिसौनामा आएर बस्छ। मुख्य झाँक्री दगुर्दै आएपछि पछाडि पछाडि सबै झाँक्रीहरू पनि दगुरेर गाउँ पस्छन्। त्यसबेला हेर्ने दर्शकका लागि पनि मनोरम र उत्साहित दृश्य देखिन्छ।

झाँक्री पर्वको दिन झाँक्रीको सहयोगी चुम्मीलाई मुख्य सहयोगीको रुपमा लिइन्छ। घरबाटै निस्कनुपूर्व भूतप्रेतले केही नगरोस् भनेर झाँक्रीले तन्त्रमन्त्रद्वारा आफ्नो र भान्जको शरिर बाँध्ने गर्छन्। त्यसपछि भान्जले झाँक्रीको सामान बोकेर नाच्ने ठाउँमा गई आगो बालेर ढ्याङ्ग्रो तताउने र नाच्ने गर्दछन्।

त्यसको केही समयपछि झाँक्रीहरु बर्छा अर्थात् टेकाउने लिएर आउने गर्छन्। झाँक्रीहरु पहिले झाँक्री पोशाक अर्थात् छेर्ला नलगाएर नाच्ने गर्दछन्। यसरी ९ फन्को नाचिसकेपछि झाँक्री पोशाक अर्थात् छेर्ला लगाउने गर्छन्। छेर्ला लगाएपछि तन्त्र मन्त्र गरी पित्रलाई बोलाउने गरिन्छ र पित्र आत्मा आइसकेपछि झाँक्रीहरु काम्न थाल्छन्।त्यसपछि एक अर्काले पिठ्यूमा बोकी ग्रहदशा शान्त पर्ने गर्दछन्। यति प्रक्रिया पूरा भएपछि फेरि ९ फन्का नाचिन्छ। यही दौरानमा सिस्नो हान्ने पनि गरिन्छ। सिस्नो हान्नु

झाँक्रीहरू गाउँ पसेपछि घर घरमा गई मान्छेहरूलाई पिठ्यूँ चढाउँदै जान्छन्। ज-जसले पहिला आफूलाई जानकारी गराउँछन्, तिनीहरूको घरमा जाने हुन्छ। अन्धाधुन्ध जो पायो त्यसको घरमा जाने हुँदैन। घर घरमा गएर कुखुराको टाउको छिनाएर रक्सी खानेले एक बटुको रक्सी र रक्सी नखानेले पानी खाने गर्दछन्। एउटा कुखुरा सन्तानभरिको घरमा डुलाएर झोलेनी

बिसौनामा गएर आफ्ना आफ्ना थरकाले रक्सी, रोटी सेल लगेका हुन्छन्, त्यही खान्छन्। त्यहाँबाट आएर एउटा घरमा जम्मा भई साग खाने फुकाउँछन्।

थर्की अर्थात् थला मा आएर नाँची आफ्नो आफ्नो थरको मुख्य झाँक्रीको घरमा जम्मा भई फेरि अर्को कुखुरा खाएर घरमा जान्छन्। प्रेत आत्माबाट बचेको र फेरि पनि धेरै बाँच्ने कामनासहित सो अवसरमा करिब १ हजार हाराहारीमा गाउँभरि भालेको बली चढाइन्छ।

झाँक्री पर्वको भोलिपल्ट जुम्जुते हुन्छ। जुम्जुतेमा माटो निकाल्ने, रगतको बली चढाउने लगायत कडा काम गर्नु हुँदैन र टाढाको यात्रासमेत गर्नु हुँदैन भन्ने बिश्वास रहेको छ। टाढा टाढा बसाइ सरेर गएका लुगुम्यालहरू मेला हेर्न आए भने जुम्जुतेको दिन फर्केर घर जाँदैनन्। सो दिन गाउँमा हिलो खेलेर बस्ने गर्छन्।

हिलो खेल्ने दिनमा झाँक्रीका भान्जहरु झाँक्री चालामा नाच्ने र हिलो हानेर हिलाराम मेला बनाउने गर्दछन्। हिजोको दिनमा टाउकोमा सुरा खोपेको राक्षसले मान्छेलाई फेरि नभेटोस्, नचिनोस् र नराम्रो नहोस् भनेर हिलो छ्यापेर मान्छेलाई नचिनिने बनाइन्छ।

समग्र गाउँपालिकाका बस्तीहरुमध्ये सबैभन्दा बढी संख्याको रुपमा झाँक्रीहरु रहेको यो लुगुम गाउँमा झाँक्रीको महत्व र बिशेषतासहित थुप्रै कथाहरु रहेको छन्। यस ठाउँमा यो एउटा परापूर्वकालदेखि मानिदै आएको परम्परा हो। यस परम्पराले पर्यटनको क्षेत्रलाई पनि टेवा पु-याउँदै आएको छ। यस परम्परालाई पर्यटनको रुपमा थप विकास गर्न, प्रबर्धन गर्न र बचाइराख्न स्थानीय सरकारले बिशेष चासोका साथ् कदम अगाडि बढाएको पाइन्छ। आशा छ, आगामी दिनमा यो झाँक्री पर्वले भूमे गाउँपालिकाको सांस्कृतिक पर्यटन क्षेत्रलाई अर्को उचाईमा लग्नेछ।

यो लेख स्थानीय झाँक्रीहरुसँगको अन्तरक्रिया, पर्यटन प्रबर्धनमा सक्रिय स्थानीय युवा दिलचन पुन र संस्कृति अध्येता तिलक रोका मगरको सहयोगमा लेखिएको हो।

लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताका लागि उपयोगी

१. विराटनगर-जोगवनी संयुक्त भन्सार नाकामा मालवाहक रेल सेवा कहिलेदेखि सुरु भएको हो ?

≅ विसं २०८० जेठ १८

– प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' र भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरेसँगै विराटनगर-जोगवनी नाकामा रहेको संयुक्त भन्सार जाँच चौकीसम्म भारतीय मालवाहक रेलसेवा सञ्चालनमा आएको छ। आइसिपीसम्म मालवाहक रेल सेवा सुरु भएपछि व्यवसायीले दोहोरो झन्झट खेप्नु नपर्ने र ढुवानी खर्च पनि घट्ने भएको छ।

२. विश्व दुध दिवस कहिले मनाइन्छ ?

≅ जुन १ (सन् २०३३ को नाराः दुग्ध क्षेत्रको दिगो विकास, आर्थिक समृद्धिको आधार)

– विश्वमा दुग्ध क्षेत्रले पोषण तथा खाद्य सुरक्षण एवं जीविकोपार्जनमा पु¥याएको योगदानको मनन गर्दै दुधको उपभोग वृद्धि गर्ने उद्देश्यले संयुक्त राष्ट्रसङ्घको खाद्य तथा कृषि सङ्गठन (एफएओ) ले सन् २००१ जुन १ देखि र नेपालमा यो दिवस सन् २०११ देखि मनाउन सुरु गरिएको हो।

३. नेपालगन्जस्थित एकीकृत जाँच पोस्ट (आइसिपी) कहिलेदेखि सञ्चालनमा आएको हो ?

≅ विसं २०८० जेठ १८ (भारत भ्रमणको सन्दर्भमा नेपालका प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र भारतीय समकक्षी नरेन्द्र मोदीद्वारा संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरेसँगै सो आइसिपी सञ्चालनमा आएको हो। यसअघि नेपाल-भारत सीमा नाका अन्तर्गत वीरगन्ज, विराटनगर र भैरहवामा आइसिपी सञ्चालनमा आइसकेका छन्।)

४. कृषि तथा वन क्षेत्रको रूपान्तरण गर्न तर्जुमा गरिएको कन्ट्री प्रोग्रामिङ फ्रेमवर्कको अवधि कुन हो?

≅ सन् २०२३-२०२७

- (सन् २०२३ देखि २०२७ सम्मको रणनीतिक कार्यक्रम समावेश भएको सो फ्रेमवर्क कृषि तथा पशुपन्छी विकासमन्त्री डा वेदुराम भुसाल, राष्ट्रिय योजना आयोगका उपाध्यक्ष डा मीनबहादुर श्रेष्ठ, एफएओका एसिया प्रशान्त क्षेत्रका प्रमुख जोङ जिन किमर, संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय आवासीय प्रतिनिधि हाना सिंगर हाम्डीद्वारा संयुक्त रूपमा सार्वजनिक गरिएको हो। यसले नेपालको कृषि र वन क्षेत्रको दिगो विकास, खाद्य तथा पोषण सुरक्षा कायम गर्ने साथै दिगो विकासका लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ।)

५. राष्ट्रिय महिला अधिकार दिवस कहिले मनाइन्छ ?

≅ जेठ १६ (विसं २०८० को महिला दिवसको नारा- **महिला हक अधिकार : सबैको साझा सरोकार** रहेको छ। विसं २०८० जेठ १६ मा पाँचौं राष्ट्रिय महिला अधिकार दिवस मनाइयो। विसं २०६३ जेठ १६ गतेका दिन तत्कालीन पुनर्स्थापित प्रतिनिधि सभाले नेपाली महिलाको हकअधिकारसम्बन्धी महत्वपूर्ण चार वटा विशेष प्रस्ताव पारित गरेको दिनको स्मरण गर्दै राष्ट्रिय महिला अधिकार दिवस मनाउन थालिएको हो।)

संकलन- टंक के.सी.
गोरखापत्र दैनिकबाट साभार

दुग्ध पदार्थ सेवनका फाइदाहरु

नारायण ओली

ऐतिहासिक पृष्ठभूमिः

दुध एक पोषक तत्वयुक्त सेतो तरल पदार्थ हो, जुन पोथी स्तनपायी प्राणीहरूको स्तन ग्रन्थीहरूले उत्पादन गर्दछन्। यो अन्य प्रकारका खाना पचाउन सक्नुअघि शिशु स्तनपायी जन्तुहरू (स्तनपान गराएका मानिससहित) को लागि पोषणको प्राथमिक स्रोत हो। नवजात पशुहरू प्रायजसो दुधमा निर्भर हुने गर्छन्। सुरुको दुधमा कोलोस्ट्रम हुन्छ, जसले आमाको एन्टिबडीहरू आफ्ना शिशुलाई दिन्छ जसले धेरै रोगहरूको जोखिम कम गर्न सक्छ। यसमा प्रोटिन र ल्याक्टोजसहित अन्य धेरै पोषक तत्वहरु समावेश हुन्छ। दुधको अन्तरप्रजातीय उपभोग असाधारण होइन, विशेष गरी मानवहरूमा, जसमध्ये धेरैले अन्य स्तनपायीहरूको दूध खान्छन्।

नेपालमा दुध विकासको विकासक्रमः

नेपाल सरकार कृषि विभागअन्तर्गत रहेको तत्कालीन दुग्ध विकास बोर्डले वि.सं. २००९ मा टुसाल, काभ्रेपलान्चोक र खरिपाटी, भक्तपुरमा १/१ गोटा दुग्ध संकलन केन्द्र साथै लाङ्गटाङ्ग, रसुवामा एक याक चीज केन्द्र स्थापना सँगसँगै दुग्ध विकासको थालनी भएको हो। वि.सं. २०१०/११ मा काठमाडौंको भोटाहीटीमा दुग्धशाला स्थापना गरि दुग्ध प्रशोधन कार्यको सुरुवात भएको थियो।

वि.सं २०१३ मा थोदुङ्ग, रामेछापमा थप एक याक चीज केन्द्रको स्थापना, भोटाहीटी दुग्धशालाको दुग्ध प्रशोधन क्षमता धेरै न्यून भएकोले २०१३ फागुन २९ गते ५०० लि. प्रति घण्टा दुध प्रशोधन क्षमताको मेसिन जडान गरि लैनचौर (हाल दुग्ध विकास संस्थान, केन्द्रीय कार्यालय) मा केन्द्रीय दुग्धशाला स्थापना भएको थियो। वि.सं २०१७ मा पूनः पिके, सोलुखुम्वुमा थप १ याक चीज केन्द्रको स्थापना भएका थिए। वि.सं २०२६ मा दुग्ध विकास वोर्डबाट २ वटा दुग्ध संकलन केन्द्र र ३ याक चीज केन्द्र साथै लैनचौरको दुग्धशाला दुग्ध विकास संस्थानलाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। लगत्तै वि.सं २०२७ मा गोसाइकुण्ड, रसुवा, वि.सं २०२८ मा चोर्दुङ्ग, दोलखा र वि.सं २०२९ मा क्यामा, रामेछापमा गरी थप ३ याक चीज केन्द्र स्थापना भएको पाइन्छ। संगठित रुपमा दुग्ध व्यवसायलाई बढी प्रभावकारी बनाई ग्रामीण क्षेत्रका कृषकहरुद्वारा उत्पादित दुधको सुरक्षित बजार र शहरी क्षेत्रका उपभोक्ताहरुलाई उच्च गुणस्तरयुक्त प्रशोधित दुध तथा दुग्धजन्य पदार्थहरु आपूर्ति गर्ने उद्देश्यले तत्कालीन दुग्ध विकास वोर्डलाई संस्थान ऐन २०२१ अन्तर्गत २०२६ श्रावण १ गते दुग्ध विकास संस्थानमा परिणत गरिएको थियो।

दुध र दुधको पौष्टिक महत्व

दुध भन्नाले स्वस्थ गाई वा भैसीको कचौडाबाट उत्पादन हुने ताजा र स्वच्छ श्राव हो। पशु व्याएको ५ दिन पछिबाट व्याउनुभन्दा २ महिना अगाडिसम्म प्राप्त गर्न सकिन्छ। जून स्वस्थ र वयस्क दुहुनो पशुले मात्र उत्पादन गर्ने गर्छन्। गाईको दूध ३.५ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ र ७.५ प्रतिशत ठोस पदार्थ भएको हो। भैंसीको दूध ५ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ र ८ प्रतिशत ठोस पदार्थ हो। नेपालको कुल दुध उत्पादनमध्ये करिब ७० प्रतिशत योगदान भैंसीले र ३० प्रतिशत योगदान गाईले गर्ने गर्दछ। नेपालको कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा करिब १२ प्रतिशत दुधको योगदान छ। कृषि क्षेत्रको ग्राहस्थ उत्पादनमा पशुपालन क्षेत्रबाट करिब एक तिहाई योगदान रहेको

पाइन्छ। दुग्ध क्षेत्रको १२ प्रतिशत छ। नेपालमा दुधको उत्पादन वृद्धिदर करिब ५ प्रतिशतले वृद्धि भएको पाइन्छ। हाल नेपालमा दुधको उत्पादन ३०३ लाख मेट्रिक टन छ।

पौष्टिकको दृष्टिकोणले दुध एक सर्वोत्तम, महत्त्वपूर्ण र सन्तुलित आहारा हो। जुन वालक वृद्ध रोगी सबैका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ। दुधको सामाजिक तथा धार्मिक महत्व पनि त्यत्तिकै देखिन्छ। विगौती दुधमा नवजात शिशुलाई आवश्यक पर्ने पोष्टिक तत्त् गर्नुका साथै रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमताको पनि विकास गर्छ। दुधमा चिल्लो पदार्थ, प्रोटिन, खनिज (क्याल्सियम, आयोडिन, पोटासियम, फस्फोरस) भिटामिनहरु, ल्याक्टोज र पानीजस्ता पोषक तत्व पाइन्छ, जुन हाम्रो शरीरको लागि अति आवश्यक नभई नहुने हुन्छन्। विभिन्न खोज अनुसन्धानका अनुसार हामीलाई हरेक दिन १ हजारदेखि २ हजार एमजी क्याल्सियम आवश्यक पर्छ। जसमा हामीले पिउने एक गिलास दुधबाट २८५ एमजी क्याल्सियम प्राप्त गर्ने गर्छौं। नियमित दुध पिउने बानीले हड्डी र दाँतहरु बलियो हुन्छन्। दुधको नियमित सेवनले गर्नाले उमेर बढ्दै जाँदा हड्डी सम्बन्धि समस्याबाट बच्न सकिन्छ। स्वास्थ्य विशेषज्ञहरुका अनुसार धेरै दुध पिउने गर्दा शरीरमा आइरनको कमी हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ। दुधमा भएको क्याल्सियमले आइरन सोस्ने प्रक्रियालाई रोकावट गर्ने गर्दछ।

सफा दुध उत्पादन गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

मानिसहरुका लागि सर्वोत्कृष्ट र पोसिलो भोजनमा भएको हुँदा दुध सफा, स्वच्छ र संक्रमणमुक्त हुन जरुरी छ। दुध संवेदनशील र सबै प्रकारका जिवाणुहरुले मन पराउने हुँदा दुध छिटो बिग्रने हुन्छ। दुधलाई जस्तोसुकै हानीकारक सुक्ष्म जीवले पनि आक्रमण गर्न सक्छ र दुधको गुणस्तरमा ह्रास आउँछ। यदि सफा र स्वच्छ दुध उत्पादन गर्न सकिएन भने हाम्रो स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्षरुपमा असर गर्ने गर्दछ। जसका लागि दुध उत्पादन गर्ने किसान, दुध राख्ने भाँडा, संकलनकर्ता, ढुवानीकर्ता, प्रशोधनकर्ता, प्रशोधन स्थान र भण्डार स्थान सफा हुनुपर्छ। दुध भण्डार गर्न उपयुक्त तापक्रमको व्यवस्था गर्नुपर्ने । दुहुना पशुले खाने दाना र पानी सफा दिनुपर्छ। दुधलाई उत्पादन केन्द्रदेखि प्रशोधन केन्द्रसम्म छिटोछरितो तरिकाले ढुवानी गर्नुपर्नेछ। बेला बेला आन्तरिक तथा वाह्य परजिवीको उपचार गर्ने, महामारी र सरुवा रोगविरुद्ध खोप समय लगाउने गर्नुपर्छ। गाई भैंसी पाल्नुको मुख्य उद्देश्य दुध उत्पादन गर्नु हो। गाई भैंसी पाल्ने किसानहरुले जति सक्दो धेरै दुध उत्पादन कसरी गर्न सकिन्छ त्यसमै तल्लीन रहनु जरुरी हुन्छ। कसरी आफ्नो फार्ममा सफा र स्वच्छ हाइजेनिक दुध उत्पादन गर्न सकिन्छ भन्ने ध्यान दिन जरुरी छ। किटाणु र विषाणुरहित उक्त दुध मानिसले प्रयोग गर्न मिल्ने हुनु पर्छ।

कोभिड १९ महामारीका बेला विभिन्न मिडियाका माध्यमबाट जनचेतनामूलक कार्यक्रम, सन्देश प्रसारण र भर्चुअल अन्तरक्रियामार्फत् ***दूध तथा दुग्ध पदार्थ नियमित सेवन, कोरोना भाइरसविरुद्ध दीर्घ जीवन*** भन्ने मूल नाराका साथ दूधको महत्वका बारेमा जनचेतना जगाएका थिए।

लम्पी स्किन रोग सम्बन्धी जानकारी

परिचयः

- यो रोग गाई भैसीमा देखिने रोग हो ।
- यो पोक्स भाइरसले गर्दा लाग्ने गर्छ ।
- सन् 2012 मा मध्यपूर्व देखि दक्षिण-पूर्वी युरोपमा फैलिएको थियो ।
- हाल ५५ जिल्लामा फैलिएको पुष्ट्याई भएको छ ।
- मृत्युदर गाईवस्तुमा ३-७ र भैंसीमा ०% रहेको छ ।
- यसले स्थानीयको तुलनामा उन्नत नश्ललाई बढी असर गर्ने गर्छ ।
- उत्पादनमा गिरावट् आउने, ओसारपसारमा प्रतिवन्ध गर्नुपर्ने हुदा आर्थिक नोक्सानी हुने गर्दछ ।
- यो रोग पशुबाट मानिसमा सर्दैन ।
- रोग गर्मि मौसममा किराहरुको टोकाईबाट सर्ने गर्दछ ।

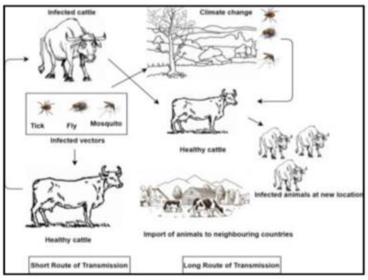
लक्षणहरुः

संक्रमित पशुहरुमा निम्न लक्षणहरु देखा पर्ने गर्दछ ।

- उच्च ज्वरो १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी आउने गर्दछ ।
- छालामा १ देखि ५ सेन्टिमिटरका साह्रा गोलो गिर्खाहरू देखिने ।
- थुतुनो,ओठ, मुख र नाकभित्र घाउ देखिन्छ।
- आखाँ र नाकबाट अत्यधिक मात्रामा तरल पदार्थ आउँछ,र्‍याल काड्छ, लिम्फ नोडहरू सुनिन्छन, संक्रमित पशु लक्षण नदेखाई मर्न पनि सक्छ ।
- किराले गिर्खाहरु फुटाएर जटिल प्रकारका घाँउ बनाउन सक्छ ।

रोग सर्ने माध्यमः

- संक्रमित लामखुट्टे, झिंगा, किर्ना जस्ता किराहरूको टोकाइबाट सर्छ ।
- संक्रमित गाईवस्तुहरुको ओसारपसार गर्दा सर्छ ।
- उपचारमा संलग्न प्राविधिक तथा प्रयोग गरिने संक्रमित औजारबाट सर्न सक्छ।
- पशुको प्रजनन, दानापानी खाने भाँडा, चरण क्षेत्र तथा प्रत्यक्ष पशुको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ ।



उपचारः

दुर्भाग्यवश यो रोग भाइरसबाट लाग्ने भएको हुदाँ प्रभावकारी उपचार छैन । यसको सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको रोग लाग्न नदिनुनै उत्तम उपाय हो। यसको सट्टा, संक्रमित जनावरहरूले सहायक हेरचाह गर्न सकिन्छ,जसमा लक्षणको आधारमा उपचार गर्न एन्टिबायोटिक, पेनकिलर र घाउ सफा गर्ने स्प्रेहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुनै उपचार नभए पनि रोग फैलिन नदिन वा नियन्त्रण गर्न भ्याक्सिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । दुर्भाग्यवश यसको भ्याक्सिन हाल सम्म नेपालमा उपलब्ध छैन । आसा छ यसको भ्याक्सिन नेपालमा छिटै उपलब्ध हुने छ ।

रोगको शंका लागेमा के गर्नेः

- रोगको प्रकोप फैलिएको क्षेत्रका पशुहरुलाई नियमित निरिक्षण गर्ने ।
- रोगको शंका लागेका नजिकका भेटेरीनरी प्राविधिक, गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र, एकिकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयमा खबर गर्ने ।
- पशुहरुको ओसारपसार गर्न पुर्णरुपमा बन्द गर्नुपर्छ ।

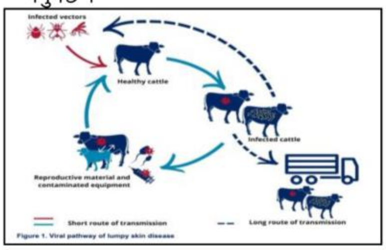


Figure 1. Viral pathway of lumpy skin disease

रोकथाम तथा जैविक सुरक्षाका उपायहरुः

तपाईं आफ्नो फार्मको सुरक्षा कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ? आफ्नो फार्मको सुरक्षाका लागि विभिन्न उपायहरु अपनाउने गर्नुहोला । विश्वसनीय स्रोतहरूबाट गाईभैंसी खरिद गर्नुपर्दछ । गाईभैंसी खरिद गरेर ल्याउदा २८ दिनसम्म बथानबाट अलग्गै वा क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्दछ । यो रोगको प्रकोपको समयमा रोग लागेको ठाउँ बाट गाईभैंसी ल्याउन हुदैन। गोठलाई झिंगा, लामखुट्टे तथा अन्य किराहरूबाट मुक्त राख्नु ,सरसफाइमा ध्यान दिनपुर्दछ । आवश्यकता अनुसार उपयुक्त किटनाशक औषधी प्रयोग गर्नुपर्दछ । गोठको वरिपरि पानी जम्ने ठाउँ हनु हुदैन । आफ्नो फार्ममा जैविक सुरक्षाका उँपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ । प्रत्यक वर्ष पशुवस्तुहरुलाई खोप लगाउनुपर्छ ।

रोग देखिएमा यहाँ सम्पर्क गर्नुहोलाः

- वडानं १ र २ का लागि अमृता रोका, ९८४८०५७२७२
- वड नं ३ र ८ का लागि दिल कुमारी सुनार, ९८६७२२९४६६
- वडा न् ४ र ५ का लागि जनम बुढा मगर, ९८४८६९९७२८
- वडा नं ६ र ७ का लागि भुपाल ओली, ९८६६९१६०३७
- वडा नं ९ का लागि कमल के सी, ९८४६८१०१६०
- गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र का लागि नारयण ओली, ९७६२५२७१७० भुपेन्द्र शाही , ९८६६९१६०३७

जनहितका लागि
भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पशु सेवा केन्द्र

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

थप जानकारीका लागि. ९७६२५२७१७०, ९८६६९१६०३७, ९८४८६९९७२८, ९८६८६३३५५१, ९८४८०५७२७२, ९८४६८१०१६०