



सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ५ अङ्क १७ २०८० साउन २४ बुधबार

विपद्बाट बच्न पूर्व सतर्कता अपनाऔं

वर्षातको मौसमसँगै पछिल्ला केही दिनयता देशभर भारी वर्षा भइरहेको छ। वर्षासँगै ठाउँ ठाउँमा बाढी पहिरोले नागरिकको जीवन प्रभावित बनाएको छ। हरेक वर्ष अविरल वर्षाका कारण उत्पन्न हुने बाढी, पहिरो र डुबानले कयौंको ज्यान जाने गरेको छ भने लाखौं विस्थापित हुनुपर्ने अवस्था छ। यस वर्ष पनि वर्षायामको वितण्डा शुरु भइसकेको छ। कतै डुबान त कतै बाढी पहिरोले जनधनको क्षति भइरहेको छ। हाम्रो जस्तो उच्च पहाडी क्षेत्रमा बाढी पहिरोको जोखिम निकै हुने गर्दछ। त्यसैले वर्षायाममा सरकारी संयन्त्र, जनप्रतिनिधि र आम नागरिक समेतले बाढी पहिरोको जोखिमबाट बच्न पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाउनै पर्दछ।

आफ्नो पालिका वा जिल्लामा बाढी पहिरो आउनुअघि नै खतरामा रहेका बस्ती, घर एवं नागरिकलाई सुरक्षित कसरी गर्ने? ठूलै विपद् आइलागे तत्काल कसरी उद्धार गर्ने? विस्थापितहरूलाई कहाँ राख्ने? स्थानीय सरकारले उनीहरूको आवास व्यवस्थापनदेखि औषधी उपचारसम्मको तयारी समयमै गर्नु पर्दछ।

वर्षायामको शुरुवातमै हाम्रो भूमे गाउँपालिकामा बाढी पहिरोले वितण्डा शुरु गरिसकेको छ। अझै पनि वर्षातको मौसम सकिएको छैन। पछिल्ला केही दिनको अवस्था हेर्दा अझ भीषण वर्षात शुरु हुन थालेको महसुस भइरहेको छ। त्यसैले स्थानीय सरकार, जनप्रतिनिधि र कर्मचारीहरूले विपद् भइहाले कसरी कमभन्दा कम क्षतिमा त्यसबाट बच्ने भन्नेतर्फ सोच्नु पर्दछ। सबैले पूर्वसतर्कता र पूर्वतयारी गरौं। हामी सबै हरसमय तयारी अवस्थामा रह्यौं भने बाढी पहिरो आए पनि क्षति न्यूनीकरण गर्न सक्छौं। यसका लागि गाउँपालिकाको अगुवाइमा जनप्रतिनिधि, कर्मचारी एवं आमनागरिक बाढीपहिरो र प्राकृतिक विपद्को सम्भावित खतराबाट बच्न पूर्वतयारी गरौं।



प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाडबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

किसानको घर दैलोमा प्राविधिक

भूमे गाउँपालिकाका पशु सेवा प्राविधिकहरु कृषकको घरदैलोमै पुगेर पशु चौपायाहरुको उपचार तथा कृषकहरुलाई पशुहरुको स्याहारबारे सचेतना फैलाउने गरेका छन्।



❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिकामा पशु सेवा केन्द्रमा कार्यरत प्राविधिकहरु धेरैजसो किसानकै घरदैलोमा भेटिन्छन्। घरपालुवा पशुपन्छीहरुको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र बिरामी पशुपन्छीको उपचार गर्न प्राविधिकहरु किसानको घर आँगनमै पुग्ने गरेका छन्।

कृषि क्षेत्रको अभिन्न अंगको रूपमा रहेको पशुपालन व्यवसायमा उत्पन्न हुने समस्याहरु निराकरण गरि किसानहरुलाई सेवा दिन कृषि तथा पशु स्वास्थ्यसम्बन्धी प्राविधिकहरु घरदैलोमै

गाएर काम गरिरहेको भूमे गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्रका प्रमुख नारायण ओलीले बताउनु भयो। पशुपन्छीहरुको उपचारका लागि मात्र नभई पशुपालनको महत्त्व बुझाई किसानहरुलाई कृषि तथा पशुपालन व्यवसाय गर्न प्रेरित र जागरुक बनाउन गाउँ गाउँमा जाने गरेको ओलीले बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिकाले वर्षभरिमा १५ हजार बढी पशुपन्छीहरुको उपचार गरिसकेको ओलीले जानकारी दिनुभयो। जसमा ८५ प्रतिशत

पशुपन्छीको उपचार घरमै पुगेर गरिएको उहाँको भनाई छ। गाउँघरमै गएर किसानको सेवा गर्न जाँदा कठिनाइ झेलनुपर्ने भए पनि किसानहरूको मायाले खुसी लाग्ने प्राविधिकहरू बताउँछन्।

गाउँपालिकाका पशु सेवा प्राविधिकहरू गाउँघरमै आएर गाई, भैसी, भेडा, बाख्रा, बङ्गुर, कुखुरालाई उपचार गरेको देख्न पाउँदा खुसी लागेको भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर १ रिगुका दुधै बुढा मगरले बताउनु भयो। कुनै बेला आफ्नो पशुचौपाया विरामी हुँदा गाउँघरमा धामी झाँक्रीको भर पर्दा पशु चौपाया मर्ने गरेको भन्दै बुढाले अहिले प्राविधिकहरूले उपचार गरेर बताउनु गरेको बताउनु भयो।

दुधै बुढाजस्तै भूमे गाउँपालिका वडा नं. ८ स्याला सुरपाका अर्का किसानले गाई भैसीलाई जुकाको औषधि ल्याउन गाउँपालिकासम्म पुग्नुपर्ने बाध्यता अहिले नभएको बताउनु भयो। “पहिले विहानभर हिडेर गाउँपालिकासम्म पुग्नुपर्थ्यो,” उहाँले भन्नुभयो, “अहिले पशु चिकित्सकहरू घरमै आएर गाई भैसीको हेरविचार गर्दा राम्रो भएको छ। गाउँघरमा आएका पशु चिकित्सक तथा प्राविधिकहरूले पशुहरूको आहाराको लागि विभिन्न किसिमका घाँसको विउ पनि वितरण गर्नुहुन्छ। हामीलाई घरमै सेवा दिनुभएको छ।”

सबै गाउँमा सडकको पहुँच नहुँदा फिल्ड जाँदा पैदल हिड्नुपर्ने, वर्षातको समयमा बाढी पहिरोको जोखिम पनि निकै हुने भएकाले अष्टचारो धेरै

झेलनुपर्ने भूमे गाउँपालिकाका पशु सेवातर्फका प्राविधिक सहायक भूपेन्द्र शाही बताउनु हुन्छ।

“कतै दिनभर पैदल हिडेर पनि नपुग्ने गाउँहरू छन्। कहिलेकाहीं कार्यालय जाँदा जाँदै बाटोबाटै किसानको घरतिर मोडिएर पशुपन्छीको उपचार गर्नुपर्छ।” प्राविधिक सहायक भूपेन्द्र शाही भन्नुभयो, “प्राविधिकहरू गाउँ गाउँ र बस्ती बस्तीमा पुगेर सेवा गर्दा उत्तिकै जोखिम छ। केही जुनोटिक रोगहरूको त्रास मनमा लिनुपर्छ। कहिलेकाहीं त सामना पनि गर्नुपर्छ।”

संक्रमित पशुहरूको उपचार गर्दा कयौं पटक जोखिम मोलेको शाहीले बताउनु भयो। उहाँले भन्नुभयो, “धेरै पटक कुकुरले टोकेर खोप लिएको मेरै अनुभव छ। कहिले जुनोटिक रोगको जोखिम कहिले रेसिष्टेन्स जोखिम हुन्छ। धेरैजसो स्थानीय तहका कार्यालयमा प्राविधिक बस्ने कक्ष र पशुको औषधी राख्ने कक्ष सँगै हुँदा पनि समस्या हुन्छ।”

तल्लो तहमा रहेर काम गर्ने प्राविधिकहरूले जोखिमपूर्ण काम गर्दा पनि जस नपाउने अवस्था आउँदा भने दुःख लाग्ने शाहीले बताउनु भयो। तल्लो स्तरमा किसानसँग बसेर काम गर्ने प्राविधिकको कहिल्यै सम्मान हुँदैन। जिल्ला र प्रदेशमा बसेर रिपोर्टिङ गर्नेलाई मात्र सरकारले देख्ने गरेको उहाँको भनाई छ। किसानहरूसँग प्रत्यक्ष जोडिएर उनीहरूलाई सेवा दिने तल्लो तहका कर्मचारीहरूलाई स्थानीय सरकारले ध्यान दिन जरुरी रहेको शाहीले बताउनु भयो।

गाउँलेको मासिक बैठक बस्ने क्याङ्सी गाउँ



❖ जयमान बुढामगर

रुकुम (पूर्व) । विकास निर्माण तथा सामाजिक रूपान्तरणको रूपरेखा कसले बनाइ दिने। कस्तो हुन्छ, विकास भए कसलाई फाइदा हुन्छ। यी लगायत कुरामा एक दिन जिल्लाको भूमे गाउँपालिका-३ स्थित क्याङ्सी गाउँमा गाउँले बीच छलफल चल्यो। जसको लागि कम्युन अभ्यासमा जाने।

करिब पाँच सय घरधुरी आसपासमा रहेको क्याङ्सी गाउँलाई तीन गाउँले समूहमा बाँडियो। हरेक महिनामा गाउँले समूहको बैठक बस्ने निर्णय

भयो। आफ्नो गाउँ, आफैं बनाऔं अभियानलाई अघि सारियो।

विगत वर्षदेखि नै गाउँले समूह प्रत्येक महिना बैठक बस्दै आयो। गाउँले समूहमार्फत् गाउँ विकासको लागि छलफल चल्दै आयो। बैठकमार्फत् काम योजनाका निर्णय गर्दै निर्णय कार्यान्वयन गर्दै आएका छन्। विकास निर्माणका काम मात्र नभई सामाजिक रूपान्तरण, समस्यामा परेका गाउँलेलाई समूह मार्फत साथ सहयोग गर्दै आएको छ।

गाउँ विकासका लागि हरेक महिनाको ८ गते गाउँले समूहको बैठक बस्दै आएको भूमे गाउँपालिका-३ क्याङ्सी निवासी एवम् पूर्व वडाध्यक्ष दिलमान रोका मगरले बताउनु भयो। उहाँले भन्नुभयो, “गाउँ विकास कसरी गर्ने, सरकारबाट आएको योजनाका बजेटलाई स्थानीय उपभोक्ता समितिमार्फत् काम गर्ने यी लगायत विषयमा छलफल गर्दै काम गर्ने गरेका छौं।” यसको अलवा समूहको आर्थिक कारोबारलाई पनि बलियो तथा पारदर्शिता गर्दै लिएको समेत रोका मगरले जानकारी दिनुभयो। तीन गाउँले समूहमै हाल करिब १०-१० लाख रुपियाँको बचत रहेको पूर्व वडाध्यक्ष रोका मगरले बताउनु भयो। समूहका रहेको रुपियाँ ऋण लगानी साथै गाउँको

सामाजिक कार्य तथा कार्यक्रममा समेत खर्च तथा सहयोग गर्दै आएको स्थानीय जीवन रोका मगरले बताउनु भयो। गाउँलेको नियमित बैठकले गाउँको विकास सवालमा सहज भइरहेको रोका मगरको भनाइ रहेको छ। नियमित बैठकले गाउँलेलाई सामाजिक तथा व्यक्तिगत कार्यमा सक्रिय बनाउँदै आएको गाउँलेको भनाइ रहेको छ।

गाउँले आफैँ सक्रिय हुँदै गाउँ विकासमा लाग्ने कार्य देशभर कमै रहेको जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई प्रमुख तिलक गौतमले बताउनु भयो। गाउँले आफैँ सक्रिय भएर सामाजिक कार्यमा लाग्नु गाउँवासीको रचनात्मक कार्य सबैले सिक्नुपर्ने गौतमको भनाइ छ।

चुनबाङमा डेङ्गु नियन्त्रण गर्न सरसफाइ

रुकुम (पूर्व) । लामखुट्टेको टोकाइबाट लाग्ने डेङ्गु रोग नियन्त्रण गर्न भूमे गाउँपालिका वडा नं. ९ चुनबाङमा सरसफाइ गरिएको छ। चुनबाङ स्वास्थ्य चौकी र गैरीगाउँ बजार व्यवस्थापन समितिको संयुक्त आयोजनामा चुनबाङको गैरीगाउँ बजारभित्र र आसपासको क्षेत्रमा सरसफाई गरिएको हो।

रुकुम (पूर्व)मा डेङ्गुका बिरामी भेटिन थालेपछि रोग फैलिन नदिन र स्थानीय नागरिकलाई सचेत गराउन सरसफाई कार्यक्रम गरिएको भूमे गाउँपालिका वडा नं. ९ चुनबाङ स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख चित्र बहादुर केसीले जानकारी दिनुभयो। जिल्लामा अहिलेसम्म ५१ वर्षका पुरुष र ९ वर्षकी बालिकालाई डेङ्गु देखिएपछि सबैतिर सतर्कता अपनाइएको केसीले बताउनु भयो।

समुदाय प्रहरी पोष्ट भूमे ९ को साझेदारी र बजार व्यवस्थापन समितिको संयुक्त आयोजनामा घर आँगन सफा राख्ने, पानी जमेको खाल्डा खुल्डी पुर्ने, फोहोर व्यवस्थापन गर्ने, खानेपानीको मुहान सफा गर्ने, घर वरिपरिको झार जङ्गल हटाउने र पानी भरिसकेपछि छोपेर राखेलागायतका कुरा कार्यक्रममा जानकारी गराइएको थियो।

सो अवसरमा डेङ्गु रोगको परिचय, यसका लक्षण, उपचार पद्धति र सुरक्षित हुने उपाय लगायतको बारेमा पनि नागरिकलाई सचेत गराइएको थियो। भूमे ९ चुनबाङ ईप्रकाका प्रहरी सहायक निरीक्षक दिपराज रोकायले कार्यक्रमको सहजीकरण गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा वडा सदस्य गनबहादुर पुन, स्वास्थ्य चौकी चुनबाङका प्रमुख चित्रबहादुर केसी, बजार व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरू र स्थानीयको उपस्थिति रहेको थियो।

जग्गा व्यवस्थापनका लागि सहयोग संकलन



❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिका वडा नं. ३ को वडा कार्यालय भवन, चिस्यान केन्द्र र सुत्केरी भान्छा घर निर्माणको लागि सिमामा जग्गा व्यवस्थापन गर्न रकम संकलन गर्न थालिएको छ।

भूमे गाउँपालिकाले क्रमशः वडा कार्यालयहरुलाई व्यवस्थित तथा पक्की संरचनाका साथ निर्माण गर्ने योजना अघि सारेसँगै सिमामा वडा कार्यालय, चिस्यान केन्द्र र सुत्केरी भान्छा घर निर्माणका

लागि जग्गा व्यवस्थापनका लागि सहयोग संकलन गर्न लागिएको हो।

हाल सिमास्थित कच्ची भवनबाटै सेवा दिइरहेको वडा नम्बर ३ को वडा कार्यालय पक्की बनाउन स्थानीयकै पहलमा जग्गा व्यवस्थापनको काम भइरहेको स्थानीय चन्द्र रसाइलीले बताउनु भयो। हाल सेवा प्रवाह गर्दै आएको वडा कार्यालयको जग्गा नयाँ संरचना अनुसारको भवन निर्माण गर्नको लागि मापदण्ड अनुसार जग्गाको क्षेत्रफल अपुग

भएकाले नयाँ ठाउँमा जग्गा व्यवस्थापन गर्न लागिएको हो।

सिमावासीलाई थप जग्गा व्यवस्थापन गर्नमा सकस परेको र सिमावासीले गाउँको बैठक बसेर एउटा निर्णयका साथ उक्त वडा कार्यालय जग्गा व्यवस्थापनलाई कसरी निरन्तरता दिन र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी एउटा निर्णयमा पुगेको स्थानीय बुद्धिजीवी चन्द्र रसाइलीले जानकारी दिनुभयो।

उक्त निर्णयलाई कार्यान्वयनमा लैजान सिमामा रहेको हरियाली जनयुवा क्लव र भुइँचाले सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिलाई जिम्मेवारी दिएर सहयोग उठाउने क्रम अगाडि बढाउने निर्णय भएको रसाइलीले बताउनु भयो। सिमा वस्तीका स्थानीय, वैदेशिक रोजगारमा गएका सिमावासीबाट सल्लाह सुझावका साथै आर्थिक सहयोगका लागि अपिल गर्ने र प्रत्येक घरबाट सके जति सहयोग उठाउने निर्णय भएको रसाइलीले बताउनु भयो।

लम्पी स्किन रोग कम गर्न गाइगोरुलाई खोप

रुकुम (पूर्व) । लम्पी स्किन रोगबाट थुप्रै पशु चौपायाको मृत्यु हुन थालेपछि भूमे गाउँपालिकाको पशु सेवा शाखाले गाई गोरुलाई खोप लगाउन शुरु गरेको छ।

लम्पी स्किन रोगको रोकथामका साथै पशु चौपाया बचाउन पशु सेवा शाखाले हालै भूमे गाउँपालिका वडा नं. ९ चुनबाड र वडा नं. ४ काँडाका ५५ वटा गाई गोरुलाई लम्पी स्किन रोग विरुद्धको खोप लगाइएको ओलीले जानकारी दिनुभयो। ती दुई वडामा लम्पी स्किन रोगको धेरै संक्रमित देखिएकोले खोप लगाइएको ओलीको भनाइ छ।

जेठ पहिलो हप्तादेखि देखिएको लम्पी स्किन रोगबाट अहिलेसम्म भूमे गाउँपालिकामा मात्रै १९५ भन्दा बढी गाई गोरु र भैंसी मरिसकेको पशु सेवा शाखाका प्रमुख नारायण ओलीले जानकारी दिनुभयो। अहिले पनि पालिकाभित्र ३ हजार बढी पशु चौपायाहरू संक्रमित भएको ओलीले बताउनु भयो। पशुपालन व्यवसाय गरी जिविकोपार्जन गरिरहेका किसानहरूलाई लम्पी स्किन रोगले ठूलो आर्थिक नोक्सानी पु-याएको ओलीको भनाइ छ।

खेती किसानी गर्ने कृषकको गोरु लम्पी स्किनले मरेपछि खेतबारी कसरी जोत्ने चिन्ता परेको छ। नयाँ गोरु किन्नलाई पैसा छैन, भदौदेखि तोरी छर्ने बेला बारी केले जोत्ने समस्या भएको भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ४ का कृषक पलु सुनारले दुखेसो गर्नुभयो।

“लम्पी स्किन रोगले खेत जोत्ने गोरु मर्दा मलाई ठुलो चिन्ता लागेको छ। तत्काल गोरु किन्न पनि पैसा छैन,” कृषक पलु सुनारले भन्नुभयो, “भाद्र तेस्रो हप्तादेखि तोरी छर्ने सिजन सुरु हुन्छ। जोत्नलाई गोरु कहाँबाट ल्याउनु?”

मध्यपहाडी लोकमार्ग र स्थानीय सडकहरुको निर्माणले रुकुम (पूर्व) मा सडक सञ्जाल राम्रो बन्दै गइरहेको छ

दीपक खड्का

प्रमुख, सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय, रुकुम (पूर्व)



मध्यपहाडी लोकमार्ग अधिकांश पहाडी जिल्ला, तिनका सदरमुकाम र प्रमुख सहरहरु हुँदै गएको छ। यसले रुकुम पूर्वमा उत्पादित वस्तुहरुको बजारीकरण गर्न, मालसामान ढुवानी गर्न र यहाँका बासिन्दालाई आवात जावतमा सहज भएको छ।

तपाईं कहिलेदेखि सडक पूर्वाधार कार्यालयमा कार्यरत हुनुहुन्छ?

सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय रुकुम (पूर्व)मा विगत ९ महिना अगाडिबाट सडक पूर्वाधार विकास कार्यालयमा कार्यालय प्रमुखको रूपमा कार्यरत रहेको छु।

रुकुम पूर्वमा सडक पूर्वाधार कार्यालय कहिले स्थापना भएको हो?

लुम्बिनी प्रदेशको २०७६/०६/२४ गतेको निर्णयानुसार २०७६/०९/२४ गते रुकुम (पूर्व) जिल्लामा पनि सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय स्थापना गरिएको हो।

ग्रामीण सडक मर्मत-सम्भारमा कतिको जोड दिनुभएको छ?

विगत केही वर्षदेखि ग्रामीण सडकको मर्मत-सम्भार स्थानीय निकायमार्फत् हुने गरेको छ। सडक निर्माणमा ठूलो पूँजीगत लगानी गरिएको हुन्छ। त्यसैले सवारी सञ्चालन लागतमा प्रभावकारी रूपमा कमी ल्याउन, सडकको स्तर-हासको गतिलाई न्यूनीकरण गरी सडकको आयु लम्ब्याउन र सुरक्षित तथा भरपर्दा यातायात सेवाको सुविधा उपलब्ध गराउन उपयुक्त मर्मत सम्भारको व्यवस्था ग्रामीण सडक मर्मत-सम्भार कार्यको लागि यस जिल्लामा व्यावहारिक र अनुभवहरुबाट प्राप्त गरि अगाडि बढेको छौं। मर्मत-सम्भार योजना तर्जुमा गर्ने, मानवीय तथा वित्तीय श्रोत

जुटाउने, व्यवस्थापन गर्ने, परिचालन गर्ने र प्राथमिकतामा राखेर उचित मर्मत-सम्भार कार्य सञ्चालन गरिएको छ। जिल्लाको तीन वटै स्थानीय निकाय र प्रयोगकर्ताहरूको सल्लाहबाट मर्मत गर्ने गरेका छौं।

ग्रामीण सडकको डिजाइन र क्षमता कस्तो रहेको छ?

ग्रामीण सडकको डिजाइन क्षमता ग्रामीण सडकको श्रेणी निर्धारणमा आधार प्रदान गरिएको छ। सडक सञ्जालको स्तरको आधारमा पनि ग्रामीण सडकहरूको श्रेणी निर्धारण गरेका छौं। सडकको सेवा स्तरको सुनिश्चित गर्न सडकमा विद्यमान वा भविष्यमा थपिन सक्ने सवारी साधन बढी गतिको लागि डिजाइन गरिदा डिजाइन स्टाण्डर्ड पनि सोही अनुसार उच्च रहेको हुन्छ र क्षमता भन्ने हो भने भौगोलिक अवस्थामा भर पर्दछ।

रुकुम (पूर्व)को तिन वटै स्थानीय तहहरूको भौगोलिक अवस्थाको बारेमा बताइदिनुस् न?

भौगोलिक अवस्था, जहाँबाट ग्रामीण सडक यातायातको मार्ग विस्तार भएर जान्छ, जसले सडकको छनौटलाई सिधै असर गर्दछ। भौगोलिक अवस्थामा आधारित भू-उपयोग, भूमिको उपलब्धता, प्राकृतिक अवरोध (वन, भिरालो पहाड, उच्च ठाउँमा पानी बग्ने र रुकुम पूर्वको अधिकांश क्षेत्रहरूमा पहाडी भुभाग भएको कारण पहिरो जाने सडकहरू नजिकै रहेको घर जग्गा मठ मन्दिर आदि जोखिम

अवस्थामा रहेका छन्। यस्तो जोखिम अवस्था हुनुको कारण भनेको भौगोलिक अवस्था कमजोर भएर हो।

रुकुम पूर्वका सडक निर्माणमा गुणस्तरीय काम भएको छ कि छैन?

सडकखण्डको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिन हामीले बेला बेलामा कार्यालयबाट अनुगमन गर्ने गर्छौं। सडक निर्माणमा गुणस्तरीय काम भएको छ कि छैन भनेर चेकजाच गरिरहेका छौं। सडक अनुगमनपछि अनुगमनका क्रममा निर्माण कम्पनीले सडकको निष्कर्ष निकालेर मात्र अगाडि बढिरहेका छौं।

मध्यपहाडी लोकमार्गको सेवा कस्तो छ?

नेपालका पहाडी जिल्लाहरूमा आवागमन सहज गरि त्यहाँको विकासमा तिव्रता ल्याउन मध्यपहाडी लोकमार्गको अवधारणा ल्याइएको हो। मध्यपहाडी लोकमार्ग अधिकांश पहाडी जिल्ला, तिनका सदरमुकाम र प्रमुख सहरहरू हुँदै गएको छ। यसले रुकुम पूर्वमा उत्पादित वस्तुहरूको बजारीकरण गर्न, मालसामान ढुवानी गर्न र यहाँका बासिन्दालाई आवात जावतमा सहज भएको छ। यसले व्यापार व्यवसायलाई वृद्धि गर्न पनि निकै सहज बनेको हुँदा मध्यपहाडी लोकमार्गले रुकुम पूर्वका नागरिकलाई राम्रो सेवा दिएको भन्न सकिन्छ।

प्रस्तुति: बालाराम शेर्पाली

धान खेती जोगाउन हरेली पर्व



तिलक रोका मगर

नेपाल विविध साँस्कृतिक, विविध भाषिक र विविध जातित्वले ओगटेको देश हो। जहाँ अनगिन्ती पर्यटकीय सम्भावना बोकेको ठाउँ पनि हो। संस्कृति मानव सभ्यतासँग जोडिएको छ। त्यही सभ्यतासँग जोडिएको रुकुम (पूर्व) भूमे गाउँपालिकाको एक संस्कृति हो- हरेली।

सीमा गाउँ विस्तारको इतिहास

जतिखेर मानवको उत्पत्ति भयो। मानिस घुमन्ते जीवनसँगै खोलानाला, वनजंगल र ओडारहरुमा बसेर आफ्ना जीविकोपार्जन गरेको इतिहास प्रशस्तै

भेटिन्छ। जतिखेर घुमन्ते जीवन थियो, त्यतिखेर कुनै ठुला झुप्प गाउँको विस्तार भएको थिएन। त्यही समयमा पानी जोख्दै, पारिलो घाम खोज्दै सिमा गाउँको तल्लो भेग सिममा मैकोइबाट आएको राँगु पोनले आफ्नो बसाई विस्तार गर्छन्। केही समयपछि कारीबाट रामजाली रोका र केही दलित पनि त्यही ठाउँमा बसाई गर्न आउँछन्। केही वर्षपछि पोन, बुढा, रोका र दलित बस्ती बसेको तल्लो टाकुरीमा मगर राजा बसेको हुन्छ। खोलाको छेउ र बस्न अलि अष्ट्यारो ठाउँ भएकाले सो मगर राजा आफ्ना दलबलका साथ



हर प्रयास गर्छन्।
 अन्तमा समस्या
 पत्ता लगाएपछि
 खेतको मुनि
 छहरामा गएर
 अलप हुन्छन्।
 गाउँका
 बुद्धिजीवीको
 सल्लाह बमोजिम
 सिमाको बस्ती सबै
 गाउँको माथि सार्ने
 निर्णय हुन्छ।
 बस्ती सार्नुको

सिमको माथि भूईँचाले भन्ने ठाउँमा दरबार बनाएर बस्छन्। समय बित्दै जान्छ। राजा राहुका दुई भाई छोरासहित सबै दलबलको खस राज्यले आक्रमण गरि भूईँचालेबाट लखेट्दै राजा राहुलाई त्यही सिम बस्तीको नजिक धनुष वाणले निर्ममतापूर्वक हत्या गरि सम्पूर्ण वंश नाश गरिदिन्छन्। राजा राहु बाँस भित्र लुकेर बसेको बेला खस राज्यको धम्कीले एक बुढा मगरले सिकायत गरेको कारण राजा राहु पनि मारिएको बताउनु हुन्छ सिमा गाउँका जानकार उदिम पुन मगर।

समय बित्दै जाने क्रममा त्यस सिम बस्तीमा दिन प्रतिदिन मानिस बिरामी हुन्छन्। कारीबाट आएका झाँक्री कम्फु रम्माले यो ठाउँमा राजा राहु थानीको रूपमा प्रेत रूपधारण गरेकोले सो बस्ती सार्नु पर्ने भन्छन्। उनी सिमा गाउँलाई बचाउन

कारण बसेको बस्ती उब्जिलो हुने, गर्मीका कारण औलो रोग लाग्ने र अर्को प्रेतले नसताओस् भन्नु नै थियो।

हरेली पर्वको इतिहास

तल्लो सिमबाट आफ्नो बसाई माथिल्लो भेगमा सारेपछि तल्लो सीमको वरीपरि सबै खेत बनाउँछन्। खेतमा विउ जमाउने समय जेठको पहिलो हप्ता हुन्छ। विउ जमाइसकेपछि असारको पहिलो हप्ता धान रोपी सक्नु पथर्यो तर त्यसपटक भने पानी परेन र भैरम खोलाबाट लिएको पानीले विउ जमाउनलाई मात्र पुग्यो। सामान्य परेको पानीले खेतको वरीपरि मात्र हरियाली भयो भने खेत भने खाली भयो। यसरी खेत नाङ्गै भएपछि गाउँको सरसल्लाह बमोजिम जल देवता र भूमि देवतासँग पानी माग्छन्। सयरी भूमि पूजा र जल

पूजा गरेपछि श्रावणको पहिलो हप्ता पानी पर्छ र खेत लगाएपछि श्रावणको दोस्रो हप्ता खेत सबै हरियाली बन्छ। त्यसै समयदेखि गाउँका मुखिया भद्र भलाङ्गीको सरसल्लाह बमोजिम १५ गतेदेखि २१ गतेसम्म जुन दिन आइतबार पर्छ त्यही दिन भूमे पूजा गर्दै हरेली पर्व मात्र शुरु गरिएको अग्रजहरु बताउँछन्।

हरेली पर्व हरियालीबाट नामाकरण भएको पाइन्छ। हरेली भनेको हरियो, हराभरा भन्ने बुझिन्छ। सिमबाट आफ्नो बस्ती विस्तार गरेको कारण सिमबाट सीमा गाउँको नामाकरण भएको बुढापाकाहरु बताउँछन्।

कसरी गरिन्छ

भूमे पुजा

भूमे पूजा अन्य ठाउँमा एक पटक

गरिन्छ भने सीमा र क्याङ्सी गाउँमा भने २ पटक गरिन्छ। यसको पनि आफ्नै इतिहास छ। जेठ मसान्तको दिन वा असारको एक गते पनि भूमे पुजा गरिन्छ त्यो भूमे पूजा बाढी पहिरोबाट बच्न, रोग व्याधी हटाउन र बालीनाली राम्रो हुन गरिन्छ भने यसपटकको भूमे पूजा भने पाकेको बालीमा किरा फट्याङ्गा, मुसाले क्षति नगरुन्

भनी गरिन्छ। अर्को कुरा बालीनाली पाकेपछि बाली लगाउन खेतबारीमा गएको बेला सर्प, छेपारो, बिच्छी, गंगटो आदिले मानिसमा कुनै क्षति नगरुन् भनेर गरिन्छ। तसर्थ यस समयको पूजामा जमिनसँगै जमिनभिन्न बस्ने किरामिरा र सर्प सबैलाई पूजा गर्ने चलन छ।

सिमा गाउँको भूमे पूजा वा हरियाली पर्व भने पृथक छ। श्रावण महिनाको शुरुवाट सँगै जब श्रावणको १५ देखि २१ गतेसम्म आइतबार



आउँछ त्यही अघिल्लो शनिबारका दिन खेतबारीमा भोकर वा थारम गाड्ने चलन छ। भोकर कुनै गाउँमा मिहेल र कुनै गाउँमा भलायोको बनाइन्छ। भोकरमा चारे ढुङ्गा र कालो रातो सेतो ध्वजा राखे गरिन्छ। मिहेलको हाँगा खेतको लागि हुन्छ भने ध्वजा अदृश्य शक्ति प्रेतको लागि हुन्छ। त्यही दिन साँझ प्रत्येक घरमा विभिन्न

नानावाना बनाइन्छ। नानावाना भन्नाले मानव जीवनमा उपयोग हुने हतियारदेखि लिएर मुसा, बिरालो, बिच्छी, सर्प, ढ्याङ्गो, धनुष, मट्याङ्गा आदि बनाइन्छ। प्रत्येक घरमा नानावाना बनाउने बेला पञ्च घरमा भने सबै जम्मा भएर हरेलीको इतिहासको कुरा गर्दै नानावाना बनाउने चलन छ। भोलिपल्ट बिहानै हातमा लिङ्जा, धुप, कुखुरा, लिएर पुरुष मान्छे खेत झर्छन् भने महिला रोटी रक्सी लिएर खेत झर्छन्। केही समयपछि खेतमा सबैले कुखुराको बली दिदै भूमे पूजा गर्छन् भने एक छेउमा दमाहा बजाउँछन्। खेतमा पूजा गर्ने बेलामा राजा राहुलाई कुनै मानवीय क्षति नगर्नु भनेर मनाउँछन् भने कम्फु रम्मालाई पनि तिम्रा लाला वाला जोगाइदिनु भनेर मनाउँछन्। पूजा गरेको केही समयपछि सबै पुजारी एकै ठाउँमा जम्मा हुन्छन् र सबैले आफ्ना रोटी रक्सी एक ठाउँमा जम्मा गरी बाँडेर खाइसकेपछि गाउँका केही व्यक्ति भूमि देवतासँग बर माग्ने चलन छ, जुन मागेको हो त्यो मनोकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वास छ। बर माग्ने बेला निसन्तानले सन्तानको बर माग्ने, सन्तान भए पनि छोरा नहुनेले छोराको बर माग्ने र कोही विवाह गरेको छैन भने स्वास्नी बर माग्ने चलन छ। बर मागेकालाई गाउँका जात्रे मात्रैले फूल पाती लगाएर घरसम्म बोकेर लैजाने चलन छ।

नाचगानसँग जोडिएको हरेली

रुकुम रोल्पाका सबै भेगमा हरेली पर्व मानेको सुनिँदैन। सीमामा मात्रै हरेली पर्व हुने भएकोले

सबै गाउँका मान्छे मेला हेर्न आउँछन्। यस मेलाको प्रमुख आकर्षण भनेको भूमे पूजा र नाचगान हो। नाचमा खन्जना नाच, पैसेरु नाच, नचारु नाच, झोरा नाच र फाँक नाच नाच्ने चलन छ। यो मेला ३ दिनसम्म धुमधामका साथ मनाउने चलन परापूर्वकालदेखि चल्दै आएको पाइन्छ।

किन नाचिन्छ जेठ असारमा नाच्ने नाच श्रावणमा

तपाईं हामीले कुनै किताब वा पत्रपत्रिकामा पढ्छौं- भूमे नाच असार महिनामा बन्द हुन्छ। हो, यसको लामो इतिहास छ- भूमे पूजा जतिखेर पायो त्यतिखेर नाचन मिल्दैन। तर श्रावणको महिना भने नाचन मिल्छ। हामी श्रावणको १ गते राँख्या सकराती मानेपछि गाजाबाजा सबै फुकाउने चलन छ। नचारु र झोरा नाच यदि चैते दशैँमा सो नाच फुकाइएन भने यही श्रावणको १ गते फुकाउने चलन छ। सँगसँगै भूमे नाच पनि नाच्ने चलन छ। भूमे नाचभित्रको खञ्जना चाला यस अवसरमा बढी नाचेको पाइन्छ। अर्को कुरा हामी प्रकृतिप्रेमी हौं। हामी आफ्नो कारणले प्रकृतिलाई नोक्सान गराउन चाहन्नौं पनि। जमिनभित्र बस्ने सर्प, लगायत अन्य जीवजन्तु श्रावणको महिनासम्म बाहिर नै हुन्छन्। भदौ महिनादेखि जाडो शुरु हुने भएकोले यी किरामिरा सर्प सबै माटोमुनि जाने भएकाले दमाहाले जमिनमुनि बस्ने जीवलाई असर गर्ने भएकाले लामो समयसम्म दमाहा बजाउन बन्द हुन्छ।

(लेखक रोका लोकसंस्कृति अध्येता हुनुहुन्छ।)

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

१. व्यावसायिक रूपमा प्रयोग गरिएको नेपालको पहिलो रोबोट कुन हो ?
≡ रोबोट परी (निर्माणकर्ता: इन्जिनियर (पाइला टेक्नोलोजी) । प्रयोग गर्ने संस्था: एसबिआई बैङ्क । प्रयोगमा ल्याउन थालिएको: विसं २०७४ असारदेखि)
२. रोमन म्यागासेसे पुरस्कार २०२२ बाट सम्मानित हुने व्यक्तित्व को को हुन् ?
≡ गेरी बेन्चेघिब (इन्डोनेसिया), बर्नडेट्टे जे. मेड्रिड (फिलिपिन्स), तादासी हातोरी (जापान), सोथिरा छिम (कम्बोडिया)
३. संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा सर्वप्रथम भिटो प्रयोग गर्ने राष्ट्र कुन हो ?
≡ रुस
४. बुद्ध सर्किटका रूपमा कुन-कुन क्षेत्रको विकास गरिँदै छ ?
≡ लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ, कुशीनगर
५. प्रसिद्ध समाजसेवी तुलसी मेहरद्वारा जनचेतना जगाउने उद्देश्यका साथ सञ्चालन गरिएको चर्खा प्रचार नामक अभियानमा रोक लगाउने राणा प्रधानमन्त्री को हुन् ?
≡ भीमशमशेर
६. पशुपतिनाथमा सन्ध्याकालीन आरतीको थालनी कहिलेदेखि गरिएको हो ?
≡ विसं २०६४
७. विश्व प्रतिस्पर्धात्मक सूची २०२३ मा प्रथम स्थानमा रहेको राष्ट्र कुन हो ?
≡ डेनमार्क
८. साउथ एसियन फेडरेसन (साफ) गेमलाई कहिलेदेखि साउथ एसियन गेम्समा रूपान्तरण गरिएको हो?
≡ सन् २००६ (१० औँ दक्षिण एसियाली खेलकुद)
९. कुन क्रान्तिलाई यान्त्रिक क्रान्ति पनि भनिन्छ ?
≡ औद्योगिक क्रान्ति
१०. अपरेसन नाइटिङ्गेल भन्नाले के बुझिन्छ ?
≡ प्राकृतिक प्रकोपबाट पीडित जनतालाई चिकित्सकीय सेवा उपलब्ध गराउन स्थायी रूपमा सञ्चालित कार्यक्रमलाई अपरेसन नाइटिङ्गेल भनिन्छ ।
११. कुनै वस्तुमा भएको पदार्थको परिमाणलाई के भनिन्छ ?
≡ पिण्ड (वस्तुको पिण्ड भौतिक तराजुले नापिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय नापतौल विभागमा राखिएको प्लाटिनम इरिडियम धातुबाट बनेको ढकको पिण्डलाई एक किलोग्राम मानिन्छ ।)
१२. नेपालमा सामाजिक सुरक्षा कर कुन आवदेखि लिन सुरु गरिएको हो ?
≡ आव २०६६/६७
१३. हिल स्टेसन अफ नेपाल भनी कुन ठाउँलाई चिनिन्छ ?
≡ शैलुङ (दोलखा)

गोरखापत्र दैनिकबाट साभार

पशुपालन: चारा उत्पादन र चरन व्यवस्थापन



- नारायण ओली

नेपालमा प्रशस्त मात्रामा चरन क्षेत्र र खाली जमिन छ तर उक्त जमिनको सदुपयोग गरेर पशुपालनका लागि आवश्यक पर्ने चारा उत्पादन गरि थोरै लगानीमा पशुपालन व्यवसाय गर्न सकिन्छ। नेपालमा पशुपालनमा घाँस उत्पादन र चरन व्यवस्थापनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। नेपालमा घाँस उत्पादन र चरन व्यवस्थापनका केही आधारभूत कुराहरू यहाँ छन्:

१. चारा उत्पादन

चारा बाली : आफ्नो क्षेत्रको हावापानी, माटोको अवस्था र पानीको उपलब्धताको आधारमा

उपयुक्त चारा बालीहरू बनाउनुहोस् र खेती गर्नुहोस्। नेपालमा साधारण चारा बालीहरूमा मकै, जई, जौ, ज्वार, काउपी र अल्फाल्फा पर्दछन्।

जमिनको तयारी : घाँस बाली छर्नको लागि उपयुक्त बीउ तयार गर्न जमिनलाई जोत्ने, हार्निङ र समतल गरेर तयार पार्नुहोस्।

रोप्ने : तपाईंले खेती गरिरहनु भएको विशेष चारा बालीको लागि सिफारिस गरिएको छर्ने प्रविधि र स्पेसिडको पालना गर्नुहोस्। राम्रो अंकुरणको लागि बीउ-माटोको उचित सम्पर्क सुनिश्चित गर्नुहोस्।

सिँचाइ : घाँस बालीको वृद्धिको लागि पर्याप्त पानी प्रदान गर्नुहोस्। बालीको पानीको आवश्यकता र जलस्रोतको उपलब्धता अनुसार सिँचाइ गर्ने।

उर्वरीकरण : माटो परीक्षण नतिजा र बाली पोषण आवश्यकताहरू मा आधारित उपयुक्त जैविक वा अजैविक मल लागू गर्नुहोस्। इष्टतम वृद्धिको लागि सिफारिस गरिएका खुराकहरू र समयहरू पालना गर्नुहोस्।

झार र कीरा व्यवस्थापन : नियमित रूपमा झार र कीराहरूको लागि बालीको निरीक्षण गर्नुहोस्। घाँस बालीहरूमा उनीहरूको प्रभावलाई कम गर्न उपयुक्त झार नियन्त्रण विधिहरू र एकीकृत कीट व्यवस्थापन प्रविधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

फसल काट्ने : अधिकतम पोषण मूल्य सुनिश्चित गर्न घाँस बाली परिपक्वताको उपयुक्त चरणमा काट्नुहोस्। विशेष बाली र हरियो चारा वा चाराको रूपमा यसको प्रयोग गर्ने उद्देश्यका आधारमा समय फरक हुन सक्छ।

२. चरन व्यवस्थापन

चरन प्रणाली : चरनको उचित उपयोग सुनिश्चित गर्न र अत्यधिक चरन रोक्नको लागि घुमाउरो चरन प्रणाली लागू गर्नुहोस्। घाँसलाई पर्याप्त आराम र घाँसको पुनः वृद्धिको लागि अनुमति दिनको लागि चराहरूलाई स-साना प्याडहरूमा विभाजन गर्नुहोस् र तिनीहरूको बीचमा पशुधन घुमाउनु होस्।

फेन्सिङ : पशुधनको आवागमन नियन्त्रण गर्न र चरनमा हुने क्षतिलाई रोक्न उपयुक्त फेन्सिङ

स्थापना गर्नुहोस्। यसले चरन तीव्रता व्यवस्थापन गर्न र चरनलाई कटानबाट जोगाउन पनि मद्दत गर्नेछ।

झार नियन्त्रण : झारको प्रकोपको लागि चरन नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुहोस्। चरनको गुणस्तर कायम राख्न आवश्यक झारपात नियन्त्रण उपायहरू जस्तै म्यानुअल हटाउने, घास काट्ने वा जडीबुटी प्रयोग गर्ने।

पानी आपूर्ति : चरनभिन्न पशुधनको लागि भरपर्दो र सफा पानी आपूर्ति सुनिश्चित गर्नुहोस्। यसमा पानी बिन्दुहरू स्थापना गर्न वा प्राकृतिक जल स्रोतहरूमा पहुँच प्रदान गर्न समावेश हुन सक्छ।

माटोको उर्वरता : नियमित रूपमा घाँसको माटोको उर्वरताको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र घाँसको अधिकतम वृद्धि कायम राख्न उपयुक्त मल वा जैविक परिमार्जनहरू लागू गर्नुहोस्।

आराम र रिकभरी : चरनपछि रिकभर गर्न चरनको लागि पर्याप्त आराम अवधि अनुमति दिनुहोस्। यसले स्वस्थ पुनरुत्थानलाई बढावा दिन र चरनको समग्र उत्पादकता कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

यो नोट गर्न महत्त्वपूर्ण छ कि यी सामान्य दिशानिर्देशहरू हुन्, र विशिष्ट अभ्यासहरू स्थान, जलवायु, र उपलब्ध स्रोतहरूको आधारमा भिन्न हुन सक्छन्। स्थानीय कृषि विस्तार सेवाहरू वा तपाईंको क्षेत्रका विशेषज्ञहरूसँग परामर्शले नेपालमा तपाईंको विशिष्ट अवस्थाको लागि थप उपयुक्त सल्लाह प्रदान गर्न सक्छ।

पशुधन उत्पादनमा चारा र घाँसे मैदानको महत्व

चारा र घाँसे मैदानहरूले धेरै कारणहरूले पशुधन उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्:

१. **पोषण मूल्य** : चारा र घाँस कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन र खनिज जस्ता पोषक तत्वहरूको समृद्ध स्रोत हुन्। पशुधनलाई वृद्धि, प्रजनन र समग्र स्वास्थ्यको लागि आफ्नो पोषण आवश्यकताहरू पूरा गर्न सन्तुलित आहार चाहिन्छ। चारा र घाँसहरूले यी आवश्यक पोषक तत्वहरूको पर्याप्त अंश प्रदान गर्दछ, जसले जनावरहरूको समग्र कल्याणमा योगदान पुऱ्याउँछ।

२. **ऊर्जा स्रोत**: चारा र घाँस पशुधनको लागि ऊर्जाको प्राथमिक स्रोतको रूपमा काम गर्दछ। यी दाना स्रोतहरूमा उपस्थित कार्बोहाइड्रेटहरू ग्लुकोजमा परिणत हुन्छन्, जुन जनावरहरूले मांसपेशी गतिविधि, दूध उत्पादन, र शरीरको तापक्रम कायम राख्नका लागि विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाहरूमा प्रयोग गर्छन्।

३. **फाइबर सामग्री**: घाँस र घाँसमा फाइबर धेरै हुन्छ, जुन गाई, भेडा र बाखा जस्ता रूमिनट जनावरहरूमा उचित पाचनका लागि आवश्यक छ। फाइबरले रुमेन किण्वनमा मद्दत गर्दछ, लाभकारी ब्याक्टेरियाको विकासलाई बढावा दिन्छ, र स्वस्थ पेटको वातावरण कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

४. **सुधारिएको दूध उत्पादन** : उच्च गुणस्तरको चारा र घाँसले दुग्ध जनावरहरूमा दुध उत्पादनमा उल्लेखनीय वृद्धि गर्न सक्छ। पोषक तत्वले

भरिपूर्ण फिड स्रोतहरूले राम्रो दुग्धपानलाई बढावा दिन्छ, जसले दूध उत्पादनमा वृद्धि र दूधको गुणस्तर सुधार गर्दछ।

५. **तौल वृद्धि र वृद्धि** : पौष्टिक चारा र घाँसहरूमा पर्याप्त पहुँचले जनावरहरूलाई वजन बढाउन र प्रभावकारी रूपमा बढ्न अनुमति दिन्छ। यो विशेष गरी मासु उत्पादन गर्ने जनावरहरू जस्तै गाई, भेडा र बाखाहरूको लागि महत्त्वपूर्ण छ। गुणस्तरीय दाना स्रोतहरूको साथ उचित आहारले पशुधनको लागि इष्टतम वृद्धि दर र उच्च बजार मूल्य सुनिश्चित गर्दछ।

६. **लागत-प्रभावी फिड विकल्प** : चारा र घाँसहरू प्रायः अन्य दाना स्रोतहरूको तुलनामा बढी लागत-प्रभावी हुन्छन्। तिनीहरू खेतमा उब्जाउन सकिन्छ वा स्थानीय रूपमा सोर्स गर्न सकिन्छ, व्यावसायिक फीडहरू खरिद गर्न सम्बन्धित खर्चहरू कम गर्दै तिनीहरूलाई साना-स्तरीय पशुपालक किसानहरूको लागि दिगो र किफायती विकल्प बनाउँछ।

७. **वातावरणीय फाइदाहरू** : घाँसे मैदान र चारा बालीहरूले वातावरणीय दिगोपनमा योगदान गर्दछ। तिनीहरूले माटोको क्षरण रोक्न, माटोको उर्वरता सुधार गर्न र कार्बन पृथक्कीरणमा योगदान पुऱ्याउँछ। राम्रोसँग व्यवस्थित घाँसे मैदानहरूले जैविक विविधता र समर्थन इकोसिस्टम सेवाहरूको लागि बासस्थान पनि प्रदान गर्दछ।

समग्रमा, चारा र घाँसे मैदानहरूले पशुधनको पोषण आवश्यकता, वृद्धि र उत्पादकतालाई समर्थन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। पशुधन उत्पादनमा

घाँस र घाँसे मैदानबाट प्राप्त हुने फाइदाहरू अधिकतम बनाउन उपयुक्त दाना स्रोतहरूको छनोट, नियमित अनुगमन र उपयुक्त चरन वा फसल काट्ने अभ्यासहरू सहितको उचित व्यवस्थापन आवश्यक छ।

चारा र यसको वर्गीकरण

चारा भनेको कुनै पनि प्रकारको दाना वा चारालाई बुझाउँछ जुन पशुधनलाई उनीहरूको पोषणको लागि उपलब्ध गराइन्छ। यसको स्रोत, संरचना र संरक्षण विधिको आधारमा यसलाई विभिन्न वर्गमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। यहाँ चाराका केही सामान्य वर्गीकरणहरू छन्:

१. हरियो घाँस: हरियो घाँसमा ताजा, हरियो बिरुवाहरू समावेश हुन्छन् जुन प्रत्यक्ष रूपमा पशुधनद्वारा खपत हुन्छन्। यो सामान्यतया कटनी गरिन्छ र यो परिपक्वतामा पुग्नु अघि जनावरहरूलाई खुवाइन्छ। हरियो चाराका उदाहरणहरूमा घाँस, फलफूल र अन्य जडीबुटी बिरुवाहरू समावेश छन्।

२. सुख्खा चारा: सुख्खा चारा भन्नाले बिरुवाको सामग्रीलाई बुझाउँछ जसलाई पशुधनलाई खुवाउनु अघि काटेर सुकाइन्छ। यसमा घाँस, पराल, र अन्य सुकेको घाँस वा बाली अवशेषहरू समावेश छन्। सुख्खा चारा सामान्यतया कम चारा उपलब्धताको अवधिमा प्रयोग गरिन्छ, जस्तै जाडो वा सुख्खा मौसम।

३. साइलेज: साइलेज एक प्रकारको चारा हो जुन हरियो चारा बालीलाई एनारोबिक अवस्थामा किण्वन गरेर बनाइन्छ। बालीलाई सानो टुकामा

काटेर, कम्प्याक्ट गरी हावा बन्द भाँडो वा साइलोमा भण्डारण गरिन्छ। किण्वन प्रक्रियाले चारामा पोषक तत्वहरू सुरक्षित राख्छ र यसको पाचन क्षमता बढाउँछ। सामान्य साइलेज बालीहरूमा मकै, ज्वार र घाँसहरू समावेश छन्।

४. सांद्रता: कन्सेन्ट्रेट्स अत्यधिक पौष्टिक फिड स्रोतहरू हुन् जुन ऊर्जा र प्रोटीनमा धनी हुन्छन्। तिनीहरू सामान्यतया अन्य प्रकारका चाराको साथमा पशुधनको आहार पूरक गर्न प्रयोग गरिन्छ। ध्यान केन्द्रित मा अनाज, तिलहन, प्रोटीन भोजन, र खाद्य प्रशोधन को उप-उत्पादन शामिल छन्।

५. जरा र ट्युबरहरू: जरा र ट्युबरहरू, जस्तै गाजर, चुकन्दर र मीठो आलु, पशुधनको लागि चाराको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तिनीहरू कार्बोहाइड्रेटमा धनी हुन्छन् र ऊर्जाको राम्रो स्रोत प्रदान गर्न सक्छन्।

६. चारा बालीहरू: चारा बालीहरू विशेष गरी पशुधनलाई घाँस उपलब्ध गराउने उद्देश्यले खेती गरिन्छ। यी बालीहरू सामान्यतया उच्च उपज र राम्रो पोषण मूल्य छन्। उदाहरणहरूमा अल्फाल्फा, क्लोभर, राईग्रास र ओट्स समावेश छन्।

७. बाली अवशेषहरू: बाली अवशेषहरू मानव उपभोगको लागि बाली कटाई पछि उप-उत्पादन वा अवशेषहरू हुन्। यसमा डाँठहरू, पातहरू, भुसीहरू र बिरुवाहरूको अन्य भागहरू समावेश छन् जुन खानाको रूपमा प्रयोग हुँदैन। घाँसको रूपमा प्रयोग हुने सामान्य बाली अवशेषहरूमा

गहुँको पराल, चामलको पराल र मकैको भाँडो समावेश हुन्छ।

प्रत्येक प्रकारको घाँसको आफ्नै पौष्टिक संरचना र विभिन्न पशुधन प्रजातिहरू र उत्पादनका चरणहरूको लागि उपयुक्तता हुन्छ। जनावरहरूको विशेष पोषण आवश्यकताहरू विचार गर्न र उनीहरूको आवश्यकताहरू पूरा गर्न उपयुक्त प्रकारको चारा छनोट गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

घाँसे मैदान, घाँसे मैदानका प्रकार र व्यवस्थापन प्रविधिहरू

१. घाँसे मैदान: घाँसे मैदान भन्नाले घाँस र अन्य जडीबुटी बिरुवाहरूको प्रभुत्व भएको क्षेत्रलाई जनाउँछ, जहाँ रूख वा झाडीहरूको सीमित उपस्थिति हुन्छ। यो एक मूल्यवान इकोसिस्टम हो जसले वन्यजन्तुको लागि बासस्थान प्रदान गर्दछ, जैविक विविधतालाई समर्थन गर्दछ, र पशुधनको लागि चाराको स्रोतको रूपमा सेवा गर्दछ।

२. घाँसे मैदानका प्रकारहरू:

- प्राकृतिक घाँसे मैदान: प्राकृतिक घाँसे मैदानहरू ती क्षेत्रहरूमा हुन्छन् जहाँ मौसमी अवस्थाहरू जस्तै वर्षा र तापक्रमले घाँसको वृद्धिलाई समर्थन गर्दछ। तिनीहरू प्रायः प्रेरी, स्टेप र सवानामा पाइन्छ।
- सुधारिएको घाँसे मैदान: सुधारिएको घाँसे मैदानहरू स्थानीय घाँसहरू प्रतिस्थापन वा परिचय गरिएका वा खेती गरिएका घाँस प्रजातिहरूसँग पूरक बनाइएका क्षेत्रहरू हुन् जसले राम्रो चारा गुणस्तर र उत्पादकता प्रदान

गर्दछ। यी घाँसे मैदानहरू सामान्यतया कृषि परिदृश्यहरूमा पाइन्छ र पशुधन चरन वा घाँस उत्पादनको लागि प्रयोग गरिन्छ।

- Rangeland: Rangelands घाँसे मैदानको विशाल क्षेत्रहरू हुन् जुन मुख्य रूपमा व्यापक पशुधन चरनका लागि प्रयोग गरिन्छ। तिनीहरू सामान्यतया सुक्खा वा अर्ध-सुक्खा क्षेत्रहरूमा पाइन्छ र देशी घाँस र अन्य वनस्पतिहरूलाई समर्थन गर्दछ।
- चरन : चरनहरू व्यवस्थित घाँसे मैदानहरू हुन् जुन विशेष रूपमा पशुधन चरनका लागि स्थापना गरिएको हो। तिनीहरू प्रायः पशुधनको लागि उच्च-गुणस्तरको चारा उपलब्ध गराउनका लागि चयन गरिएका घाँस प्रजातिहरूसँग बीउ लगाइन्छ।

३. घाँसे मैदान व्यवस्थापन प्रविधिहरू

चरन व्यवस्थापन: ओभरग्राजिड रोक्न र घाँसको स्वस्थ पुनः वृद्धि प्रवर्द्धन गर्न घुमाउरो चरन प्रणाली लागू गर्नुहोस्। घाँसे मैदानमा विभाजन गर्नुहोस्। साना प्याडकहरू र पर्याप्त आराम र रिक्तभरी अवधिको लागि अनुमति दिन पशुधन घुमाउनु होस्।

फेसिड: पशुधनको आवागमन नियन्त्रण गर्न, संवेदनशील क्षेत्रहरूको सुरक्षा गर्न र चराउने तीव्रता व्यवस्थापन गर्न उपयुक्त फेसिड स्थापना गर्नुहोस्। फेसिडले घुमाउरो चरन लागू गर्न र घाँसे मैदानमा हुने क्षतिलाई रोक्न पनि मद्दत गर्न सक्छ।

झार नियन्त्रण: झारपातको प्रकोपको लागि घाँसे मैदानको नियमित रूपमा निरीक्षण गर्नुहोस् र आक्रमणकारी प्रजातिहरूको फैलावट रोक्न नियन्त्रण उपायहरू लागू गर्नुहोस्। यसमा म्यानुअल हटाउने, घास काट्ने, वा जडीबुटीको प्रयोग समावेश हुन सक्छ।

सिँचाइ: सीमित वर्षा भएका क्षेत्रमा, पर्याप्त माटोको चिस्यान कायम राख्न र घाँसको वृद्धिलाई बढावा दिन सिँचाइ प्रविधिहरू लागू गर्ने बारे विचार गर्नुहोस्। यसमा स्प्रिंकलर सिँचाई वा ड्रिप सिँचाई जस्ता विधिहरू समावेश हुन सक्छन्।

माटोको उर्वरता व्यवस्थापन: घाँसे मैदानको माटोको उर्वरता मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र उपयुक्त मल वा जैविक परिमार्जनहरू लागू गर्नुहोस्। इष्टतम घाँसको वृद्धि कायम राख्न। नियमित माटो परीक्षणले घाँसको पोषण आवश्यकताहरू निर्धारण

गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

पुनर्स्थापना र पुनःरोपण: बिग्रेको घाँसे मैदानहरूमा, पुनर्स्थापना प्रविधिहरू विचार गर्नुहोस् जस्तै देशी घाँस प्रजातिहरूसँग पुनः रोपण वा वनस्पति आवरण र जैविक विविधता सुधार गर्न माटो संरक्षण अभ्यासहरू लागू गर्ने। प्रभावकारी घाँसे मैदान व्यवस्थापनमा उचित चराउने अभ्यासहरू, झारपात नियन्त्रण, माटोको उर्वरता व्यवस्थापन र पुनर्स्थापना प्रविधिहरूको संयोजन समावेश छ। व्यवस्थापन प्रविधिहरू लागू गर्दा घाँसे मैदानको विशिष्ट विशेषताहरू, स्थानीय मौसम अवस्था, र घाँसे मैदानको अभिप्रेत प्रयोग (जस्तै, चरन, घाँस उत्पादन) लाई विचार गर्न महत्त्वपूर्ण छ। घाँसे मैदानको दीर्घकालीन दिगोपन र उत्पादकताका लागि व्यवस्थापन अभ्यासहरूको नियमित अनुगमन र अनुकूलन पनि आवश्यक छ।

‘स्तनपानमैत्री कार्यस्थलको सुनिश्चितता, सबै सरोकारवालाहरूको प्रतिवद्धता’
“Enabling breastfeeding: making a difference for working parents.”

विश्व स्तनपान सप्ताह २०८०

अगस्ट १ देखि ७ २०२३ (श्रावण १६ देखि २२ २०८०)



ENABLING BREASTFEEDING
Making a difference for working parents
WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2023



शिशु जन्मिए पछि जतिसक्दो चाँडो (१ घण्टा भित्र) आमाको दूध) बिगौती दूध खुवाऔं।

शिशुलाई जन्मे देखि ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूधमात्र खुवाऔं।

आमाको दूध शिशुको लागि सर्वोत्तम आहार हो र यसले शिशुको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई बढाउँछ।

बालबालिकालाई ६ महिना पूरा भएपछि पूरक खानाकासाथसाथै कम्तीमा २ वर्ष उमेर सम्म निरन्तर स्तनपान गराऔं।

स्तनपानले महिलाहरूमा स्तन क्यान्सर र पाठेघरको क्यान्सर हुने जोखिमलाई कम गर्दछ।

चिकित्सकको सल्लाह बिना शिशुलाई आमाको दूध बाहेक अन्य कुनै किसिमको दूध नखुवाऔं।

स्तनपान सम्बन्धित उचित परामर्श तथा थप जानकारीको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

प्रविधिक सहयोग:



भूमे गाउँपालिका
रुकुम पूर्व