भूमे साप्ताहिक

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

वर्ष ६ अङ्क ३० चैत्र २४ आईतबार

सम्पादकीय

वन जङ्गल जोगाउने सबैको दायित्व

हामी सबैलाई थाहा छ कि पृथ्वीमा जीवनका लागि जंगल एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। वन्यजीवन, वातावरण र जलवायु परिवर्तनमा यसको योगदान न मापन गर्न सकिने हुन्छ। वनस्पति र जनावरहरूको आवास, हावाको ताजगी, जलको संरक्षण र माटोको सुरक्षा यसका मुख्य पक्ष हुन्। यद्यपि, आजको दिनमा हाम्रो जंगलहरू अन्धाधुंध कटाइ, बढ्दो प्रदूषण र असंवेदनशील व्यवहारका कारण संकटमा छन्। वन जोगाउनको दायित्व केवल सरकारको मात्र होइन, हामी सबैको हो। सबै नागरिकहरूलाई आफ्नो उत्तरदायित्व सम्झाउनका लागि सरकार र स्थानीय निकायहरूले सक्रिय कदम चाल्न आवश्यक छ। सरकारलाई दायित्व पुरा गर्नका लागि कडा कानूनी व्यवस्थाहरू लागू गर्नु पर्छ, जसले वन संरक्षणलाई प्राथमिकता दिन्छ। साथै, व्यक्तिहरूसँगको भागीदारीका लागि सचेतना अभियान र वृक्षारोपण कार्यक्रमलाई प्रोत्साहित गर्न जरुरी छ। साथै, वन संरक्षणलाई आर्थिक र सामाजिक विकाससँग जोडेर हेर्न आवश्यक छ। हाम्रो जीवनयापन र रोजगारका अवसरहरू जंगलसँग सिधा जडित छन्। वन्यजीवन र पारिस्थितिकीय सन्तुलनलाई नष्ट गर्दा, हामी आफ्नो भविष्यलाई संकटमा पारीरहेका छौं। यसैले वन जोगाउने कार्यमा सबैको सक्रिय सहभागिता अनिवार्य छ। वृक्षारोपण र जंगल संरक्षणको अभियानलाई निजी क्षेत्र, शिक्षा संस्थान र आम नागरिकहरूको साथमा बलियो बनाउनु पर्छ। जब हामी सबै मिलेर काम गर्नेछौं, मात्र हामी हाम्रो प्राकृतिक धरोहरलाई बचाउन सक्षम हुनेछौं। हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो कि हामी जंगललाई बचाउने प्रयासमा सहभागी होऔं, ताकि आउने पुस्ता पनि यो प्रकृतिक सम्पत्ति अझै स्वस्थ र समृद्ध अवस्थामा पाओस्।

आगलागी हुँदाका असर

आगलागी, विशेषगरी वन क्षेत्रहरूमा लाग्दा, केवल एक प्राकृतिक आपत्ति मात्र होइन, अपूरणीय क्षति पुर्याउने एक गम्भीर समस्याको रूपमा हाम्रो सामु देखा परेको छ। नेपालजस्ता विकासशील देशहरूमा आगलागीले पारिस्थितिकीय सन्तुलनलाई नष्ट गर्दै वातावरणीय र सामाजिक संकटको रूप लिन्छ। यसको असरहरू तत्काल र दीर्घकालीन दुवै छन्, जसले हाम्रो जीवन र समृद्धिमा गम्भीर असर पार्छ। वन्यजीवन र पारिस्थितिकीय सन्तुलनका दृष्टिकोणबाट, आगलागीले जंगलका अंशहरू नष्ट गरेर जैविक विविधता घटाउँछ। प्रत्येक वनस्पति र प्राणीले पारिस्थितिकीय प्रणालीमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ, र आगलागीले यसलाई ध्वस्त पार्दा जैविक सन्तुलन बिग्रिन्छ। वन्यजीवनका लागि ठूलो चुनौती सिर्जना हुन्छ, र केही प्रजातिहरूको अस्तित्व नै संकटमा पर्न सक्छ। वातावरणीय प्रभावको कुरा गर्दा, आगलागीले हावामा ठूलो मात्रामा कार्बन डाइअक्साइड र अन्य हानिकारक ग्याँसहरूको उत्सर्जन गर्दछ, जसले जलवायु परिवर्तनको समस्या झनै तीव्र बनाउँछ। यसले केवल वनस्पति र जनावरहरूलाई मात्र नभई, मानव जीवनलाई पनि प्रभावित गर्दछ। वातावरणीय प्रदूषण र वायुमण्डलीय अस्थिरता हामी सबैका लागि ठूलो खतरा बनेको छ। आगलागीको माटोमा पनि गम्भीर असर पर्छ। आगोले माटोको संरचनालाई कमजोर बनाउँछ, जसका कारण माटो अपरदन र बाढीको जोखिम बढ्छ। यो कृषि र पानीका स्रोतहरूको लागि ठूलो चुनौती हो। जब जंगलहरूको रक्षात्मक भूमिका समाप्त हुन्छ, तब तिनीहरू माटो र पानीको संरक्षित गर्ने कार्यमा असमर्थ हुन्छन्, जसका कारण कृषिको उत्पादन घट्न सक्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको मानव जीवन र त्यसको समृद्धि हो। आगलागीले अक्सिजनको आपूर्ति घटाउँछ, मानिसहरूको स्वास्थ्यमा नकरात्मक असर पुर्याउँछ र ग्रामीण क्षेत्रका समुदायलाई विस्थापित बनाउँछ। यसका कारण जीवनयापनका साधनहरू गुम्न सक्छ र विपद्को अवस्था उत्पन्न हुन्छ। साथै, आगलागीले ठूलो आर्थिक नोक्सानी पुर्याउँछ, जसले खेती, पर्यटन र अन्य वनमूलक व्यवसायहरूलाई प्रभावित गर्छ। यस समस्याको समाधानको लागि सरकार, स्थानीय समुदाय, र नागरिक समाज सबैको एकीकृत प्रयास आवश्यक छ। यसका लागि कडा कानूनी प्रावधानहरू, जलवायु परिवर्तनको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू, र वन संरक्षणमा जन जागरूकता अभियानहरूलाई बढावा दिन जरुरी छ। सरकारसँगै, हामी सबैको दायित्व हो कि हाम्रो वन, जल र माटोको संरक्षणमा हामी पनि सक्रिय भागीदार बनौं। अन्ततः, आगलागी केवल एक प्राकृतिक आपत्ति मात्र होइन, यो हाम्रो सामूहिक दायित्व र प्रयासको अभावको परिणाम हो। हामी सबै मिलेर सही कदम चाल्न सक्दा मात्र हामी यसका दुष्परिणामहरूलाई कम गर्न सक्छौं र हाम्रो प्राकृतिक सम्पत्ति बचाउन सक्छौं।

भूमे सासाहिक
सदरमुकाम २
वर्ष ६ अङ्क ३० २०८१ चैत्र २४
आईतबार

सदरमुकाम विवादबारे विकल्प खोज्दै भूमे

जिल्ला सदरमुकाम भूमे नै उपयुक्त स्थान रहेको दाबी सहित कार्यपालिकाको निर्णय

❖ बालाराम शेर्पाली / खाबाङबगर

तर शेरबहादुर देउवा नेतृत्वको सरकारले २०७४ माघ ११ गते जिल्लाको स्थायी सदरमुकाम पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका–१२ गोलखाडामा तोक्ने निर्णय गर्‍यो। सरकारको उक्त निर्णयको विपक्षमा सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर भयो।

वि.सं. २०७२ को संविधान जारी भइ देशमा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना भएसंगै साविक रुकुम जिल्ला रुकुम पश्चिम र रुकुमपूर्व गरी दुई जिल्ला मा विभाजित भयो। रुकुमपूर्वले नयाँ जिल्लाको रुपमा पहिचान पायो। २०७४ असोज १९ गते सिस्ने गाउँपालिका –५ र ६ रुकुमकोटमा अस्थायी सदरमुकाम रहने भन्दै जिल्ला स्तरमा हुने कार्यालय उद्घाटन गरेर रुकुमकोटबाटै प्रशासनिक सेवा प्रवाह भइरहेको थियो।

उक्त मुद्दा सर्वोच्च अदालतको संवैधानिक इजलासमा करिब छ वर्ष विचाराधीन रह्यो। २०८० भदौ २७ गते संवैधानिक इजलासले सरकारले गरेको निर्णय बदर गर्दै सदरमुकाम तोक्नको लागि विभिन्न आधार र मापदण्डहरु व्याख्या गर्दै फैसला गर्‍यो।

यहीँ क्रममा जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वको नाममा रहेको जग्गामा एकीकृत सरकारी भवन निर्माण भइरहेको थियो। ***बाकि पृष्ठ ३ मा***

तर सदरमुकामको टुङ्गो नलागी सकेको अवस्थामा रुकुमकोटकै अनुकुलतामा पूर्वाधार विकासका कार्यहरु हुँदै गरेको व्यहोरा जनाउँदै उक्त निर्माण कार्य रोक्न सर्वोच्च अदालतमा अर्को रिट दायर भयो। तत्पश्चात २०८१ मंसिर १६ गते अदालतले स्थायी सदरमुकाम नतोकिए सम्म निर्माण कार्य रोक्न आदेश दियो।

हाल जिल्लाको सदरमुकाम विवाद कायमै छ। सदरमुकामको विषयले जिल्लाको मनोविज्ञान विभाजित हुँदै अत्यास लाग्दो परिस्थिति सिर्जना गरी रहेको छ। अर्को तर्फ जिल्लाको विकास निर्माणका कार्यहरु अलपत्र परेका छन् भने प्रशासनिक काम कारबाही र सेवा प्रवाह पनि प्रभावित छ।

यस विषयले खडा गरेको अन्यौलपूर्ण स्थिति, अनिर्णित समय र निरन्तर द्वन्द्वको अवस्थामा भूमे गाउँपालिकाले लामो समयको मौनतालाई तोड्दै द्वन्द्व व्यवस्थापनको लागि सदरमुकामको विकल्पको खोजी गर्ने निर्णय गरेको छ। आईतबार गाउँपालिकाको सभाहलमा बसेको ११ औं कार्यपालिकाको बैठकमा गाउँपालिकाका प्रवक्ता तथा भूमे–२ का वडाध्यक्ष नारायण पुन, भूमे –१ का वडाध्यक्ष मनकाजी पुन, भूमे–३ का वडाध्यक्ष प्रशुराम बुढामगरले लिखित निवेदन तथा भूमे–६ का वडाध्यक्ष बिक्रम पुन र भूमे–७ का अध्यक्ष संगम रोकामगरले मौखिक प्रस्ताव गरी सदरमुकामको विषय भूमेली समुदाय र नागरिकको पनि सरोकार र अधिकारको विषय भएकोले भूमे गाउँपालिकाले आफ्नो भूगोलमा सदरमुकाम स्थापना गर्न पहल गर्नु पर्ने विषय राखु भएको थियो। उक्त छलफल पश्चात प्रस्तावको पक्षमा सर्वसम्मत निर्णय पारित भएको गाउँपालिकाका प्रवक्ता पुनले जानकारी दिनुभयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले सदरमुकामको विवादमा द्वन्द्वरत दुई पक्षहरु सिस्ने गाउँपालिका र पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको बीचमा मध्यस्थताको भूमिका खेल्दै दुवैको मिलन बिन्दु भूमे गाउँपालिका हुन सक्ने कुरा जानकारी दिनुभयो। भूमेको उपयुक्त स्थानमा सदरमुकाम स्थापनाको पहल कदमी लिनु पर्छ भनि गरिएको कार्यपालिकाको निर्णयले सदरमुकाम हाम्रो भूमेको पनि हो र हामीले पनि सरोकार राखु पर्छ भन्ने उठिरहेको मनोविज्ञानलाई समेत प्रतिनिधत्व गर्छ भन्ने कुरा पनि अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो। जिल्ला सदरमुकाम भूमेमा उपयुक्त स्थान र मनोभावनालाई समेत सम्बोधन गर्ने भएकोले कार्यपालिकाले सर्वसम्मत निर्णय गरेको विषयलाई संघीय सरकार समक्ष निवेदन गर्ने कार्यपालिकाले निर्णय गरेको छ।

भूमे गाउँपालिकामा ग्रामीण आँखा उपचार केन्द्र स्थापना

❖ बालाराम शेर्पाली / खाबाङबगर

रुकुमपूर्व भूमे गाउँपालिकामा ग्रामीण आँखा उपचार केन्द्र सेवा सञ्चालन गरिएको छ। आँखा उपचार तथा आँखा चेकजाँचका लागि विगतमा अन्यन्त्र टाढा ठाउँमा तिर जानु पर्ने बाध्यता रहेको थियो। उक्त समस्यालाई मध्येनजर गरी भूमे गाउँपालिकामै आँखा उपचार केन्द्र स्थापना गरी सेवा प्रवाह गरिएको छ।

नेपाल आँखा कार्यक्रम तिलगंगा प्रतिष्ठान गौशाला काठमाण्डौंको सहकार्य, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी जिल्ला शाखा रोल्पाको समन्वय र दफ्रेद हलोज फाउन्डेसन अस्ट्रेलियाको सहयोग र भूमे गाउँपालिकाको आयोजनामा ग्रामीण आँखा केन्द्रको स्थापना गरिएको भूमे गाउँपालिकाले जनाएको छ।

भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले भूमेली नागरिकलाई बाहिरी जिल्ला गएर उपचार गर्ने बाध्यता अन्त्य भएको बताउनुभयो। भूमे गाउँपालिकाको नागरिकले मात्रै नभएर जिल्ला भरका नागरिकल प्रत्यक्ष लाभ ग्रामीण आँखा उपचार केन्द्रबाट सेवा ल्याउन सक्ने बताउनुभयो।

अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा दृष्टि समस्या भएका नागरिकहरूको संख्या धेरै रहेको बताउनुभयो। आँखा उपचार केन्द्रले

सुरुवाती चरणमा सिमित सेवा प्रदान गर्ने भए पनि भविष्यमा अपरेशन तथा थप सेवा विस्तार गर्ने योजना रहेको अध्यक्ष श्रेष्ठल बताउनुभयो। भूमे ग्रामिण आँखा केन्द्रमा उपचार गर्दा नयाँ नाम दर्ताको लागि **५० रुपियाँ, पुरानो नाम दर्ताको लागि ४० रुपियाँ, आकस्मिक सेवाको लागि नाम दर्ता १ सय ५० रुपियाँ, आँखामा भएको बाह्य वस्तु निकालेमा १ सय रुपियाँ र सामान्य शल्यक्रिया को लागि ५** सय रुपियाँ लाग्ने भूमे ग्रामीण आँखा केन्द्रका नेत्र सहायक हिरा बस्नेतले जानकारी दिनुभयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको भूमे ग्रामीण आँखा केन्द्र रुकुमपूर्वको उद्घाटन कार्यक्रममा उपाध्यक्ष सविना बुढा, गाउँपालिकाका संस्थापक अध्यक्ष रामसुर बुढा मगर, जिल्ला सामुदायिक आँखा केन्द्र लिबाङ रोल्पाका अध्यक्ष नैलसिंह पुन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देवीलाल बिक, वडा अध्यक्षहरू, रेडक्रस रुकुमपूर्वका प्रमुख, सिस्ने शिक्षा क्याम्पसका प्रमुख तिव्र गौतम, गाउँपालिकाका शाखागत प्रमुखहरू, पत्रकार लगायतको उपस्थिति रहेको कार्यक्रमको सहजीकरण भूमे गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा संयोजक उपेन्द्र यादवले गर्नुभयो।

बाक्लो तुवाँलोः गाउँ नै नदेखिने समस्या

निराजन शेर्पाली

हिमाली जिल्ला रुकुम पूर्वका विभिन्न स्थानमा केही दिनयता बाक्लो तुवाँलो लागेको छ।बिहान र साँझको समयमा तुवाँलो यति बाक्लो हुने गरेको छ कि एक गाउँबाट अर्को गाउँ प्रष्ट देख्न पनि मुस्किल परेको छ।मौसमी परिवर्तनले कृषि, यातायात र जनस्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्ने आँकलन गरिएको छ।जिल्ला अस्पताल तथा स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी बिरामीको संख्यामा समेत बृद्धि भएको स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरूले बताएका छन।उनीहरूले जोखिम समूहका मानिसहरूलाई सावधानी अपनाउन सुझाव समेत दिएका छन्।यसैबीच, राजधानी काठमाडौं वायुप्रदूषणको सूचीकृत तथ्याङ्कअनुसार, विश्वका सबैभन्दा प्रदूषित सहरहरूको सूचीमा पहिलो स्थानमा परेको छ।पछिल्लो केही दिनदेखि काठमाडौँको वायुगुणस्तर सूचकांक अत्यधिक खराब अवस्थामा पुगेको छ।

विशेषज्ञहरूका अनुसार, वायुप्रदूषण र बाक्लो तुवाँलोले गर्दा देशभरि वातावरणीय संकट सिर्जना गरिरहेको छ।रुकुमपूर्वजस्तो हिमाली जिल्लामा पनि यसको असर देखिनु चिन्ताजनक भएको विज्ञहरूको भनाइ छ।साथै अहिले जिल्लाको विभिन्न ठाउँहरूमा आगलागीका घटनाहरू पनि दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ।केही दिन यता सिस्ने गाउँपालिका वडा नम्बर २ मा लागेको डढेलोले वनमा रहेका रुख विरुवा सँगै वन्यजन्तु र गोठहरुमा क्षति पुगेको छ।

भूमेमा अर्गानिक उत्पादन प्रमाणीकरण सम्बन्धी छलफल

❖ निराजन बिक शेर्पाली

रुकुमपूर्व भूमे गाउँपालिकाको सभाहल खाबाङबगरमा अर्गानिक उत्पादन प्रमाणीकरण सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम कार्यान्वयन गोष्ठी सम्पन्न भएको छ। मंगलबार एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुमपूर्वको आयोजनामा र ओसिएम नेपालको प्राविधिक सहयोगमा अर्गानिक उत्पादन प्रमाणीकरण सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम कार्यान्वयन गोष्ठी सम्पन्न भएको हो।

उक्त गोष्ठीमा अर्गानिक उत्पादनको प्रमाणीकरण प्रक्रिया, यसको आवश्यकतासँगै किसानलाई प्राप्त हुने अवसरहरूबारे विस्तृत छलफल गरिएको थियो।

सहभागी किसान तथा सरोकारवालाहरूले अर्गानिक खेतीलाई प्रवद्र्धन गर्न आवश्यक नीतिगत तथा व्यावहारिक उपायहरूबारे पनि सुझाव प्रस्तुत गर्नु भएको थियो।

कार्यक्रममा ओसिएन नेपालका प्रमुख भोलाकुमार श्रेष्ठले अर्गानिक खेतीका फाइदा, उत्पादन वृद्धिका तरिका, बजार प्रवद्र्धन, तथा अन्तरराष्ट्रिय प्रमाणीकरणका प्रक्रियाहरूबारे प्रशिक्षण दिनुभएको थियो। साथै रुकुमपूर्वका तीनवटै गाउँपालिका उत्पादन हुने अर्गानिक चिजवस्तुका बारेमा चर्चा गरिएको थियो।

भने यहाँ उत्पादन हुने वस्तुलाई कसरी प्रमाणीकरण तथा लेबलिङ गर्न सकिन्छ भन्नेबारे पनि ज्ञान सिकाइएको थियो। हाल बजारमा माग के कस्तो छ, बिउ उत्पादनमा जिल्लाको सम्भावना के छ लगायतको अवस्था बारे अन्तरक्रिया गरिएको हो।

कार्यक्रममा मारिङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडका अध्यक्ष रामसुर बुढा मगरले रुकुमपूर्वलाई अर्गानिक जिल्ला घोषणा गरिए पनि प्रदेश सरकारले अर्गानिक उत्पादन गर्ने खालका कार्यक्रम तथा बजेटको व्यवस्थान गर्न नसकेको बताउनुभयो। भूमे गाउँपालिकाका संस्थापक अध्यक्ष समेत रहनु भएका बुढामगरले अब जिल्लाको वस्तुगत स्थितिलाई हेरेर सरकारले रुकुमपूर्वलाई भाङ्गो खेतीको हब बनाउने गरी नीति ल्याउनु पर्ने बताउनुभयो। उहाँले कानुनी रुपमा भाङ्गोलाई बन्देज गरिएको भए पनि भाङ्गोबाट जनताको जीवन स्तरलाई माथि उकास्न सकिने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, –"हामीले अहिले मारिङ सहकारी मार्फत भाङ्गोको फलबाट तेल निकालेर बिक्रीवितरण गरिरहेका छौं। साथै भाङ्गो फल पनि बढी मात्रामा माग बढी रहेको छ।"कृषि विकास निर्देशनालय वागवानी विकास निर्देशक सन्देश धितालले रुकुमपूर्वको अर्गानिक उत्पादित चिज वस्तुलाई प्रमाणीकरण तथा लेबलिङ गर्न कुरामा लुम्बिनी प्रदेश सरकार लागेको बताउनुभयो।

निर्देशक धितालले अर्गानिकताका कुराहरू तथा गतिविधिहरूलाई खाका बनाएर अभिलेख राख्ने कुरामा जिल्लावासी तथा सम्बन्धित निकायहरूले ध्यान दिए उत्पादित वस्तुको प्रमाणीकरण तथा लेबलिङ गर्ने कुरामा त्यति धेरै गाह्रो नहुने बताउनुभयो। यसैगरी कार्यक्रममा पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका अध्यक्ष पुनिराज घर्ती मगरले रुकुमपूर्व अझै त्यसमा पनि पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको माटोसँगै हावापानीनै अर्गानिक भएको दाबी गर्नुभयो। अध्यक्ष घर्तीमगरले पुथाउत्तरगंगामा आलु, स्याउ, कोदो, फापर, जौं, सुन्तला, विभिन्न जडिबुटी लगायत थुप्रै कृषि उपज अर्गानिक उत्पादन भइरहेको छ। अध्यक्ष घर्तीमगरले पुथाउत्तरगंगामा स्याउको रक्सीलाई ब्रान्डिङ गर्ने कुराको सुरु भएको बताउनु हुँदै भाङ्गो खेती तर्फ स्थानीय सरकारले कानुन निर्माण गरेर भाङ्गोको फल र रेसालाई बढवा दिएको छौं।

यस्तै भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले कार्यक्रम, बजेट र उत्पादनमा तीनवटै सरकारको सहकार्य अति आवश्यक भएको बताउनुभयो। रुकुमपूर्वमा प्रायः कृषि उपज जिल्लामै उत्पादन भइरहेको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो। तर बोइलर कुखुरा जिल्लामा धेरै भित्रिरहेकोले यसलाई कसरी निरुत्साहित गर्ने खालका नीति कार्यक्रम आवश्यक रहेको उहाँले औंल्याउनुभयो।

अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "अर्गानिकतालाई जोगाउने कुरा गरिराखेका छौं।हामी ढिडो खान्छौं।तर हाम्रा छोराछोरीले भात मात्रै रूचाउन थाले, खेतीपाती गर्न छाडे।अर्गानिकता के हो।यसले के फाइदा गर्छ भन्ने कुरामा ध्यान पुगेन यो कुराले भविष्यमा हाम्रो सन्ततिलाई ठूलो असर पार्ने सम्भावना छ।हामीले यतातिर पनि ध्यान दिन जरुरी छ।"

सिस्ने गाउँपालिका अध्यक्ष कृष्ण रेग्मीले जिल्ला भित्रिने हरेक कुराहरूको क्वारेन्टाइन गरेर कडाइ गरी विषादी आयदित वस्तुलाई रोक्नका लागि सबै लाग्नुपर्ने बताउनुभयो।कृषिलाई छोडेर कोही पनि सम्पन्न हुन नसक्ने कुरा उल्लेख गर्दै अध्यक्ष रेग्मीले रुकुमपूर्व जस्तो जिल्लामा कृषि एम्बुलेन्स अति आवश्यक भएको र यो प्रक्रिया प्रदेश सरकारले तत्काल व्यवस्था गरिदिनु पर्ने बताउनुभयो।उहाँले भन्नुभयो "कृषि नै हाम्रो जीवन बचाउने माध्यम हो।एकातिर आयस्रोतको कुरा छ भने अर्को तिर स्वस्थ्य खानपिनको कुरा छ।"

कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले अब रुकुमपूर्वलाई र यहाँका किसानहरूलाई कसरी कुन पक्षबाट जादा राम्रो हुन्छ अथवा फाइदा हुन्छ त्यो लय र पक्षमा हामी सबै जाने वातावरण बनाउन आवश्यक भएको कुरा औंल्याउनुभयो।प्रमुख श्रेष्ठले टुक्रे उत्पादनलाई छोडेर अब व्यवसायिक तरिकाले मेहनतका साथ लागे मात्रै आर्थिकसँगै स्वस्थ्य जीवनशैली अपनाउन सकिने बताउनुभयो।भूगोल सुहाउँदो र बजारको मागलाई हेरेर कृषि कर्ममा लागे खासै समस्या नभएको उहाँले बताउनुभयो।

एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुमपूर्वका प्रमुख डिल्लीराज पौडेलले अर्गानिकता जोगाउन र यसको प्रवद्र्धन गर्न कार्यालय लागि परेको बताउनुभयो।अहिले कार्यालय किसानसँग नजिक भएर तथ्यांक संकलनको कामलाई तिव्रता दिएको बताउनु हुँदै विवरण भए मात्रै प्रतिफल निकाल्ने गरी काम गर्न सकिने उहाँले बताउनुभयो।एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयका प्रमुख डिल्लीराज पौडेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । भने सिस्ने गाउँपालिका अध्यक्ष कृष्ण रेग्मी, भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका अध्यक्ष पुनिराज घर्ती मगर र कृषि विकास निर्देशनालय वागवानी विकास निर्देशक सन्देश धितालको विशेष आतिथ्यता रहेको थियो।एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयका अधिकृत खिमबहादुर रोकायको स्वागत मन्तव्य राख्नु भएकोमा कार्यक्रमको सहजीकरण एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयका अधिकृत थलराज बस्नेतले गर्नुभएको थियो।

वर्ष ६ अङ्क ३० २०८१ चैत्र २४
आईतबार

हमनमोहक प्रकृतिको वरदान

अग्ला लेकहरूबाट झल्किएका रुकुमपूर्वका पुथा र सिस्ने हिमालका विशाल शिखरहरूले पर्यटकको मन मुटु जित्न सफल भएको छ।

रुकुमपूर्व प्रकृतिक सौन्दर्य मात्रै होइन, यहाँको मौसमी परिवेशले पनि जीवनलाई विविधता र उत्साहका नयाँ आयामहरू प्रदान गरी रहेको छ।कहिले सेताम्ये हिउँले सजिएका वनपाखा, कहिले विभिन्न थरीका रंगीविरंगी फूल, हरियाली लगायतका मनोरम प्रकृतिको वरदान रहेको छ।

हिमाली भागमा प्रकृतिले आफैंलाई अनुपम सुन्दरतामा परिणत गरेको छ।

यहाँको खुल्ला आकाशले मुस्कुराइरहेका जस्तो देखिने भूमिमा अग्ला धुपीका रुख डाँडापाखाबाट लालिगुराँसका फूलका रमाइला झिलिमिली दृश्यहरू आफैंमा एक सजीव चित्र प्रस्तुत गरेका छन्।

हपहाडको काखमा चढेका रङगीन प्रकृतिले स्थानीय युवायुवती र गाउँ–बस्तीका बासिन्दाहरुलाई प्राकृतिक रमणीयतासँगै शारीरिक र मानसिक आनन्द प्रदान गरिरहेको छ।

प्राकृतिक परिवेश मौसमी परिवर्तन र सांस्कृतिक धरोहरको गहिरो मेललाई प्रतिबिम्बित गर्दै, एउटा यस्तो जीवन–शैली प्रस्तुत गर्दछ जसले मानिसहरूलाई प्रकृतिको शरणमा भई आफ्नो मनका सबै पीडा र थकाइलाई विस्मृत गर्दै, नयाँ उमंग र आशाका साथ अघि बढ्न प्रेरणा प्रदान गरेको छ रुकुमपूर्वका विभिन्न पर्यटकीय स्थलले।

वर्ष ६ अङ्क ३० २०८१ चैत्र २४ आईतबार

गाउँ–गाउँमा सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम गर्दै भूमे गाउँपालिका

रुकुमपूर्व भूमे गाउँपालिकाले गाउँ–गाउँमा सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम मार्फत भूमे गाउँपालिका स्थानीय जनताको गुनासो माग र आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न गाउँ–गाउँमा सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ। यसै कार्यक्रम अन्तर्गत मंगलबार गाउँपालिकाले वडा नम्बर ७ स्थित धर्मशालामा गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष सविना बुढा, वडाध्यक्ष संगम रोकामगर, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल बिक, पालिकाको विभिन्न शाखागत प्रमुखहरु वडामा पुगेर नागरिकहरूसँग प्रत्यक्ष संवाद गर्न टोल–टोलमा गाउँपालिका टिम पुग्नु भएको हो।

भूमे गाउँपालिकाले चालू आर्थिक वर्ष ०८१/०८२ को दोस्रो चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम धर्मशालामा गरिएको गाउँपालिका जानकारी दिएको छ। स्थानीय नागरिकले शिक्षा, स्वास्थ्य, भौतिक पूर्वाधार लगायतका समस्याहरू उठाएक थिए। स्थानीयको गुनासोअनुसार गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा अझै पनि उचित शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छैन।

सरकारी विद्यालयहरूमा शिक्षक अभाव, पठनपाठनको गुणस्तर कमजोर रहेको गुनासो सहभागीहरूले प्रश्न उठाएका हुन्। त्यस्तै गाउँपालिकाका धेरै ठाउँमा सडक बाटो नपुगेको स्थानहरुमा गोरेटो बाटो जीर्ण भएको र नियमित मर्मत नहुँदा आवतजावतमा समस्या परेको भित्रीवनका स्थानीय कुमारओलीले गाउँपालिका समक्ष गुनासो गर्नु भएको थियो।

भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले नागरिकले उठाएका प्रश्नको जवाफ दिँदै स्थानीयको आवश्यकता र समस्याप्रति गाउँपालिका सक्रिय रुपमा लागि परिरहेको बताउनुभयो। आवश्यक भौतिक संरचना सुधार गर्न गुणस्तरीय शिक्षा प्रवाहमा अहोरात्र खटेको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो। नागरिकका गुनासा र सुझावलाई नीतिगत तहमा समावेश गर्दै गाउँपालिकाको कामलाई अझ पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउदै लगिएको बताउनु भएको छ।

यस्तै गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष सविना बुढाले गाउँपालिका दोस्रो अभिभावक भएको हैसियतले नागरिकको समस्यालाई समाधान गर्न आवश्यक पहल गर्ने बताउनुभयो। गाउँपालिकाकाले सेवा प्रवाहका विषयमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल बिकले गाउँपालिकाले नागरिकमैत्री, प्रभावकारी र पारदर्शी सेवा प्रदान गर्न निरन्तर प्रयास गरिरहेको बताउनुभयो। यश आर्थिक वर्षको फागुन महिनासम्म ३३ प्रतिशत विकास निर्माण काम सम्पन्न भएको बताउनुभयो। भने कार्यक्रमको सहजिकरण नेपाल पत्रकार महासंघ रुकुमपूर्वका सचिव निराजन बिक शेर्पालीले गर्नुभएको थियो।

खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय,रूकुम पूर्वको सूचना

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

स्वच्छ खानेपानी, स्वस्थ जीवन।

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

पूर्ण सरसफाई प्राप्तिको लागि निम्न कुराहरू अवलम्वन गरौं।

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

साप्ताहिक लोक सेवा वस्तुगत प्रश्नोत्तर

१ विश्व बैङ्कले सन् २०२५ मार्च २४ मा सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदन अनुसार नेपालको तीन दशकको आर्थिक वृद्धिदर कति रहेको छ ?

- ४.२ प्रतिशत
- प्रतिवेदन अनुसार सन् १९९६ देखि २०२३ सम्मको अवधिमा नेपालको आर्थिक वृद्धिमा विप्रेषणको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको।

२ वल्ड ह्यापिनेस रिपोर्ट–२०२५ अनुसार विश्वमा सबैभन्दा धेरै खुसी देशको शीर्ष स्थानमा कुन राष्ट्र रहेको छ ?

- फिनल्यान्ड

३ दसौं राष्ट्रिय खेलकुदको मस्कट के हो ?

- रेड पान्डा (हाब्रे)

–२०८१ चैत्र ५ मा लोगो र मस्कट सार्वजनिक गरिएको।

४. तेस्रो लुम्बिनी अन्तर्राष्ट्रिय पिस म्याराथन–२०२५ को उपाधि विजेता धावक को हुन् ?

- अनिश थापामगर

५ तेस्रो नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय नाट्य महोत्सव (निटफेस्ट) कहिले सम्पन्न भएको हो ?

- विसं २०८१ चैत्र ६–१२

६.वरिष्ठ पत्रकार तथा राजनीतिज्ञ कमल कोइरालाको निधन कहिले भएको हो ?

- विसं २०८१ चैत्र १७

७ नेपालमा पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको दौड सम्मेलन (नेपाल इन्टरनेसनल रनिङ कन्फ्रेन्सको आयोजना कहिले हुने भएको छ ?

- विसं २०८२ जेठ २३

विना हातहतियार मन मस्तिष्कको उपचार

❖ रुकुम टमटा (मनोविद्)

व्यक्तिका भावना बिचारहरु दृश्य अदृस्य विचार र घटनाबाट प्रभावित भएको पाइन्छ। ति भावनाहरु बिषयगत र वस्तुगत हुन्छन जुन कुराले व्यक्तिको शारीरिक र भावनात्मक कुरामा प्रभाव परेको पाइन्छ, शारीरिक प्रभाव अथवा घाउ चोटपटक, दुखाई प्रत्यक्ष तरिकाले देख्न सकिन्छ। र त्यस वमोजिम उपचार, स्याहार, चिरफार, सिलाई, कटाई गर्न सकिन्छ।

त्यसका साथै व्यक्तिको अदृस्य मन मस्तिस्क पनि भत्किने, च्यातिने दुःख्ने गर्दछ। ति उधरेका भावना विचारलाई जोड्न, सिलाउन, बुन्न धेरै प्रकारका मनोसामाजिक सहयोग चाहिन्छ। जुन विना हातहतियार मन मस्तिस्कको उपचार गर्ने सकिन्छ।

हिजो हाम्रो समाजमा मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई दिलको विमारी, मन जलेको भनेर भन्ने गर्थे र उपचार हुदैन भन्ने गरिन्थ्यो। र व्यक्तिका मौन भएर मौनतामा नै संघर्स गरिरहन्थ्यो आजपनि थुप्रै व्यक्ति हजारौंको भिडमा आफुलाई एक्लै हिडीरहेका छन भने प्रत्येक दिन मन र हृदयलाई मृत्युले लखेटी रहेको देखिन्छ। त्यो मृत्यु मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको पाइन्छ। जब ब्यक्तिको जीवन एक नासले चलिरहन्छ र हरेक परिस्थितिले तरंग ल्याउछ तव व्यक्तिको जीवनमा उतारचढाव आउछ। त्यस्तो प्रकारको उतारचढाव लामो समय सम्म भएमा त्यसले मन मस्तिस्कमा हलचल पैदा गर्दछ। त्यो हलचल उतारचढाव विगतमा यादहरुले वर्तमान का सम्झना र भविष्यका कल्पना वा नकारात्मक घटनाले उत्पन्न गराएको पाइन्छ। यो सबै व्यक्तिको समाजिक भावनात्मक सिकाईबाट प्रभावित भएको पाइन्छ।

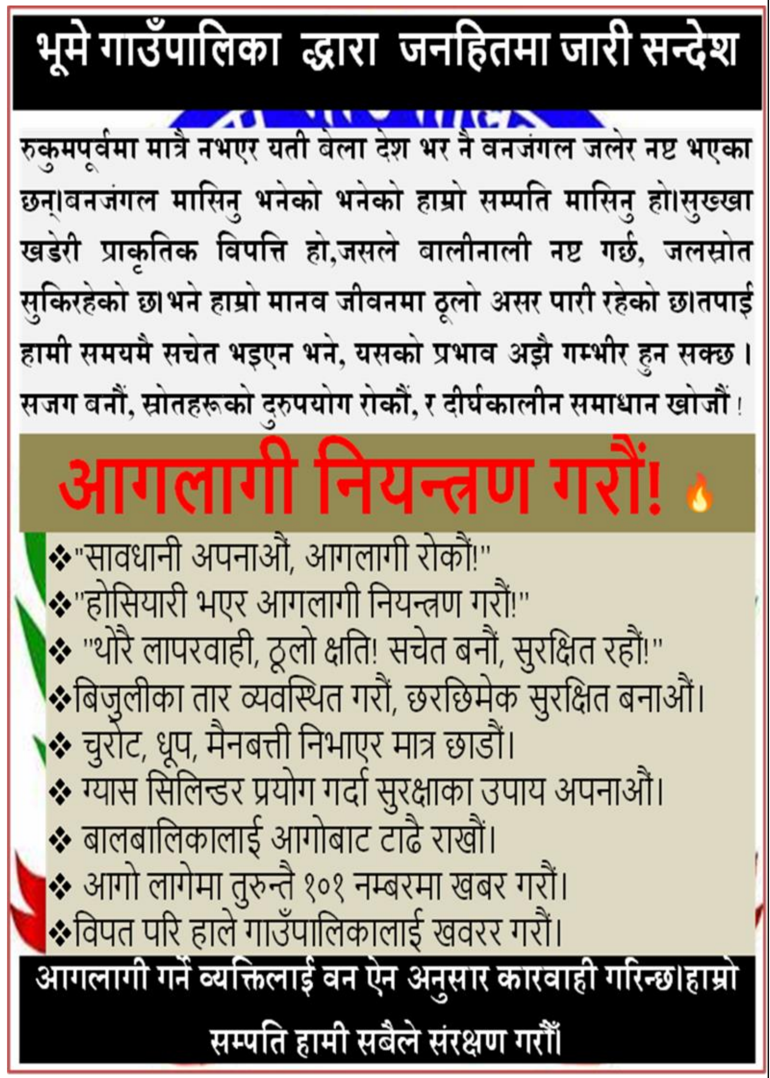
व्यक्तिको मस्तिस्कका तानावाना मन भावनालाई विचलित पार्ने वा भावनामा ठेस पुर्याउने विगतका यादका घाउहरु कोट्याउने, नितोरने समाजमा घटित घटना परिघटनाले भएको पाइन्छ यस्तो खालको परिस्थितिमा वा मनमा मस्तिस्कमा मलम पट्टी लगाएर निको पार्ने कम विना हातहतियार मनको उपचार स्याहार मानसिक स्वास्थ्यको उपचार मनोपरामर्ष द्वार सम्भव छ। मनोसामाजिक सहयोग एक त्यस्तो विधि वा अवधारणा हो जसको उद्देश्य व्यक्तिको सुस्वास्थ्यलाई माथि उठाउनु हो। जसले सामाजिक परिवेश तथा वातावरण संगको सम्बन्धमा केन्द्रित रही कम गर्दछ। मनोसामाजिक सहयोगबाट मानिसले आफ्नो जीवनमा आइपर्ने बाधा, अड्चन,भावनात्मक तनावलाई सही तरिकाले सामना गर्दै तथा आफ्ना श्रोत तथा साधनलाई सही रुपमा परिचालन गरी मानसिक तथा सामाजिक रुपमा आफुलाई विकास गर्न सक्दछ। कुनै पनि व्यक्ति एउटा समाजमा हुर्केको, बसेको हुन्छ र त्यस समाज प्रति उसको मन (भावना, विचार र सोचाई) समान ढंगको हुन्छ। यी दुई (मन र समाज) विचको सम्बन्ध नै मनोसामाजिक सम्बन्ध हो। जब व्यक्तिको व्यवहार समाजले स्वीकार गर्दछ, तब त्यस व्यक्ति त्यस समाजमा राम्ररी समायोजन हुन् सफल हुन्छ, जसले गर्दा व्यक्ति मनोसामाजिक रुपमा स्वस्थ हुन्छ।

संसारमा हरेक व्यक्ति दुर्लव छ जस्तो म छु त्यस्तो संसारमा कोहि छैन अरु जस्तो म छैन हरेकको आआफ्नै महत्व हुन्छ। जस्तो हिराको कसैले मोल तोकेर महत्व बढेको होइन हिरा आफैमा मुल्यवान भएर हो। विश्व सुन्दरी महत्व सुन्दरतालाई लिएर जति हुन्छ एउटा भान्छामा काम गर्ने व्यक्तिको पनि त्यतिकै महत्व छ। व्यक्ति पिछे खिचिएका तस्विरहरु र तस्विरमा कैद गरिएका हाँसो मुस्कानको आफ्नै महत्व छ। हरेक व्यक्ति Unique अदितीय छ जीवन कसैको दर्शन,सिद्दान्त, Theory र Formula ले चल्दैन हरेक जीवन आफ्नो अस्तित्व हुन्छ। त्यो अस्तित्वमा उतारचढावले मनोसामाजिक अवस्थामा खलबली ल्याउदछ। त्यो खलबलीलाई सन्तुलन ल्याउन मनोपरामर्षको आवश्यक पर्छ। जुन मनोपरामर्ष कलात्मक ढंगले र सिर्जनात्मक र बिभिन्न विधि पद्दतिबाट सहयोग चेक जाँच गरिन्छ। मन बुझ्न मनका कुरा सुन्नु पर्ने हुन्छ।पिडामा रहका भावना बिचार को अपररेशन गर्न भावना वा व्यक्ति लाई स्वीकार गर्नु पर्छ अदृश्य रुपमा द्ःखने पाक्ने घो हरु लाई वोली बिश्वास भरोसा को मलहम लगाउनु पर्छ। त्यस्तै निचोरिईको कुड़ीएको सुकेको मन मस्तिष्क लाई मनोपरामर्ष दवारा व्यक्ति सयमलाई श्रीगारन सजाउन म भीत्र को म लाई बुझ्न सहजिकरण गर्नुपर्न हुन्छ, यो सबै बिना विना हातहतियार गरिने उपचार हो।

कसरी गर्न सकिन्छ विना हातहतियार मानसिक स्वास्थ्यमा सहयोगः

- ❖ व्यक्तिको भावनालाई ध्यान पुर्बक सुनिदिने।
- ❖ प्राथमिक मानसिक स्वास्थ्य उपचार प्रदान गर्ने।
- ❖ सो हेरचाहमा ध्यान दिने।
- ❖ व्याम मा ध्यान, आराम, आहार व्यवहारमा ध्यान दिने।
- ❖ व्यक्तिको अवस्थालाई बुझ्ने।

- ❖ सामुहिक धार्मिक कार्यमा सहभागी हुने
- ❖ सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा ध्यान दिने
- ❖ फुर्सद को समयमा सिर्जनसिल कार्यमा संलग्न हुने
- ❖ अन्तरसम्बन्ध निर्माणमा ध्यान दिने
- ❖ आफ्नो प्रसंसा आफै गर्न
- ❖ आफ्नो कामलाई माया गर्ने र माया गरेर कम गर्ने
- ❖ आफ्नो सबल पक्ष को सुची तयार गर्ने
- ❖ सहयोग माग्ने सहयोग दिने
- ❖ छरछिमेकसंग सुमधुर सम्बन्ध निर्माण गर्ने



सम्पूर्ण शिक्षक शिक्षिकाहरुलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

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