सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ६ अङ्क ३१ चेत्र ३१ आईतबार

प्रकोपबाट बच्न सजक हौं

प्राकृतिक प्रकोपहरू—जस्तै बाढी, पहिरो, भूकम्प, डुबान, आगलागी आदि—नेपालजस्तो भौगोलिक विविधता भएको देशका लागि सामान्यजस्तै भएका छन्। यस्ता प्रकोपले जनधनको ठूलो क्षति पुऱ्याउँदै आएको तथ्यलाई नकार्न सकिन्न। हालै मात्र प्रायः दैनिक हावा, हुरी सहित पानी परिरहेको छ। हावा, हुरीले धनजनको क्षति पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यी प्रकोपबाट बच्न स्वयम् व्यक्ती नै सजक हुनु पर्ने हुन्छ। हावा, हुरी चल्दा अनावश्यक आउजाउ नगर्ने, घरका सरसामान सुरक्षित ठाउँमा राखे गरौं। पूर्वाधार निर्माणमा सावधानी अपनाउनु जरुरी छ। भूकम्प मात्र नभइ हावा, हुरी प्रतिरोधी भवन, बाढीबाट सुरक्षित पुल तथा बाटो बनाइनु आवश्यक छ। विकासको नाममा जथाभावी डोजर प्रयोग गर्नु, जंगल फँडानी गर्नु, नदी किनारमा अवैध बसोबास गर्नुजस्ता कार्यले प्राकृतिक प्रकोपको सम्भावना बढाउँछन्। त्यसैले, दिगो विकासका सिद्धान्तलाई आत्मसात् गरेर मात्र पूर्वाधार विकास गर्नुपर्छ। प्राकृतिक प्रकोप कुनै एक क्षेत्र वा वर्गको समस्या होइन, यो सम्पूर्ण समाजको साझा चुनौती हो। त्यसैले यसको समाधान पनि साझा प्रयासबाट मात्र सम्भव छ। सरकार, स्थानीय तह, सामाजिक संस्था र आम जनताबीच सहकार्य हुनुपर्छ। हामी सबैले आफू र अरूको सुरक्षाको लागि अग्रसर भई प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्ने उपायहरूमा गम्भीर ध्यान दिन आवश्यक छ। विडम्बना के छ भने हामी प्रायः प्रकोप आएपछि मात्र सक्रिय हुने गर्छौं, जब कि सतर्कता र पूर्वतयारी नै बचावको सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो। वर्षात् सुरु भएसँगै देशका विभिन्न भागमा बाढी र पहिरोको जोखिम बढ्ने गर्छ। तर, सम्बन्धित निकायहरू समयमै पूर्वतयारी लिन चुकेका उदाहरण प्रशस्तै छन्। यसले गर्दा जनताको ज्यानमाल संकटमा पर्ने गरेको छ। एकातिर पूर्वसूचना प्रणाली कमजोर छ भने अर्कोतर्फ जनचेतना अभाव पनि उत्तिकै चिन्ताको विषय हो। प्रकोपबाट जोगिनका लागि राज्य, स्थानीय तह, सामाजिक संघसंस्था र आम जनताबीच सहकार्य हुनु अत्यन्त आवश्यक छ। पूर्वसूचना प्रवाह गर्ने, जोखिमयुक्त क्षेत्रबाट समयमै स्थानान्तरण गर्ने, सुरक्षित बसोबासको व्यवस्था मिलाउने, र आपतकालीन उद्धार टोली तयारी अवस्थामा राख्नेजस्ता कार्य अनिवार्य छन्। विद्यालय, सञ्चार माध्यम र सामाजिक अभियानहरू मार्फत जनस्तरमा चेतना फैलाउने खालका कार्यक्रम प्रभावकारी बन्न सक्छन्। बाढीको समयमा कुन बाटो प्रयोग गर्ने, कहाँ जानु सुरक्षित हुन्छ, प्राथमिक उपचार कसरी दिने—यस्ता विषयमा सर्वसाधारणलाई जानकारी दिनु जरुरी छ। अन्ततः प्रकोपलाई पूर्णरूपमा रोक्न नसकिने भए पनि त्यसबाट हुने क्षति भने घटाउन सकिन्छ—यदि हामी समयमै सजग, सचेत र तयारी अवस्थामा रह्यौं भने। अब ढिलो गर्नुहुन्न, प्रकोप आउनु अघि नै सजक बनौं।

प्रकाशक

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

भूमे गाउँपालिका–१ लुकुममा रेन्बो ट्राउट माछा सिद्धचौर मावि लुकुमका प्रधानाध्यापक समेत रहेका रामबहादुर पुन मगरले पालन गरेका माछा

श्री छेलोफाल्ने आधारभूत विद्यालयको निर्माणाधिन ३ कोठे विद्यालयको पक्की भवन र श्री जन ज्योती आधारभूत विद्यालय धर्मशालामा बनिरहेको ४ कोठे पक्की भवन लगायतको अवलोकन गर्दै भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठ , वडा नं.- ६ का वडा अध्यक्ष बिक्रम पुन, ७ नं. वडा अध्यक्ष संगम रोका, वडा सदस्य सुन कुमारी सुनार, प्राविधिक सुनिल बुढा मगर

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

भूमे गाउँपालिकाद्वारा छिमेकी गाउँपालिकालाई डेढ लाख सहयोग

❖

बालाराम शेर्पाली

रुकुमपूर्व भूमे गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापनका लागि आकस्मिक कोष खाता २०७४ साल देखि सञ्चालन गर्दै आएको छ। गाउँपालिका भित्रका जनप्रतिनिधि र कर्मचारीले वर्षको दुई दिनको पारिश्रमिक आकस्मिक कोष खातामा जम्मा गर्दै आउनु भएको छ।

गाउँपालिकाले मानव जीवनको रक्षा, मानव अधिकारको प्रवद्र्धन गर्नको लागि र जुनसुकै समयमा हुन सक्ने विपद्को अवस्थालाई मध्येनजर गरी राहत, उद्धार र खोजीकार्यका लागि निर्देशिका तयार गरेर आकस्मिक कोष सञ्चालन गरिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ। भूमे गाउँपालिकाको यसै हप्तामा बसेको ११ औं कार्यपालिका बैठकले छिमेकी गाउँपपालिका सिस्ने गाउँपालिकामा सञ्चालनमा रहेको अल्पकालीन सुरक्षित आवास गृहलाई एक लाख पचास हजार रुपियाँ आर्थिक सहयोग गर्ने निर्णय गरेको छ।

सहयोगको रकम गाउँपालिकाको आकस्मिक कोषबाट विनियोजन गरिने गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत तथा कार्यपालिका सचिव

देबिलाल बिकले जानकारि दिनुभयो। सुरक्षित आवास गृहले घरेलु हिंसा, सामाजिक शोषण तथा अन्य कारणले संकटमा परेका महिला, बालबालिकालाई अस्थायी आवास, मनोपरामर्श तथा पुनःस्थापना सेवा दिँदै आएको छ। तर यो कार्य सिस्ने गाउँपालिकाको मात्रै नभएर भूमे गाउँपालिकाको पनि सामाजिक उत्तरदायित्व भएकोले उक्त सहयोग गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले बताउनुभयो। अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "हामी नेतृत्वमा बसेका व्यक्तिहरू संकटमा परेका जनताको पीडामा साथ दिन तयार हुनुपर्छ।"

जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिद्वारा विपद् न्यूनीकरणका लागि विभिन्न निर्णय

❖ **बालाराम शेर्पाली**

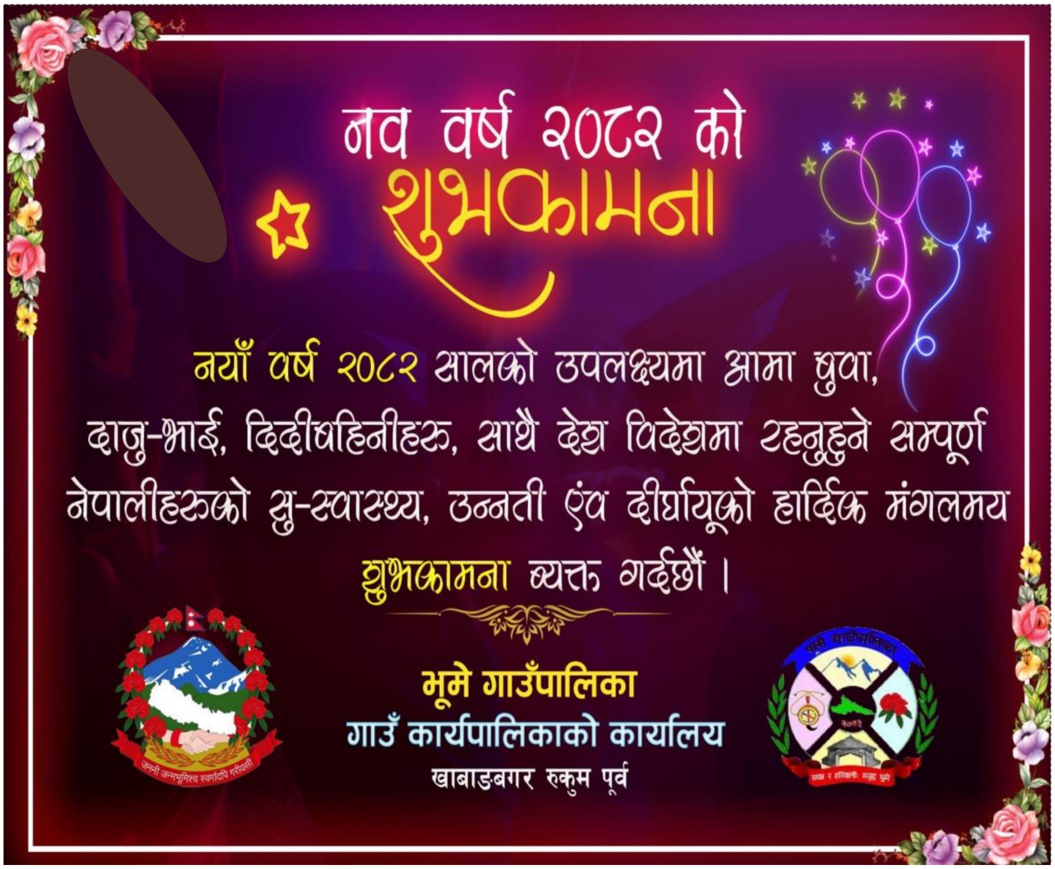
चैत्र २७ गते बुधाबार जिल्लामा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठकले पाँच महत्वपूर्ण निर्णयहरू गरेको छ।

आगलागी, चटयाङ, बाढी, पहिरो तथा महामारीजस्ता प्राकृतिक विपद्हरूको व्यवस्थापनका लागि विस्तृत योजना पारित गरिएको हो।

बैठकले डिभिजन वन कार्यालय (पूर्वी भाग) द्वारा प्रस्तुत आगलागी तथा चटयाङ न्यूनीकरण कार्ययोजना पारित गर्दै तुरुन्त कार्यान्वयनमा लैजान निर्देशन दिएको छ।

योजना अनुसार जोखिमयुक्त वन क्षेत्रमा झाडी सफा गर्ने, प्राथमिक आगो नियन्त्रण सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने र चटयाङ न्यूनीकरणका

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार



कार्यक्रम सञ्चालन गरिने प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रुद्रप्रसाद न्यौपानेले बताउनुभयो। पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको वडा नं।

१४ अन्तर्गत देउखोलामा वर्षातको समयमा सानीभेरी नदी जलसतह बढ्दा सिस्ने गाउँपालिका र पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाका नागरिकलाई आउजाउमा निकै समस्या देखिएको कारण जोखिमयुक्त बाटोलाई मर्मत गर्ने प्रक्रिया अघि बढाउने निर्णय गरिएको छ। पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको हुकाम र पेल्मा बिचको जोखिमपूर्ण

झोलुङ्गेपुल मर्मत गर्न गाउँपालिका र सडक पूर्वाधार कार्यालय रुकुमपूर्वलाई अनुरोध गर्ने निर्णय गरिएको छ।

बैठकले जिल्लाका तीन वटै स्थानीय तहलाई विपद् न्यूनीकरण र व्यवस्थापनका लागि कार्यदिश समेत दिएको छ। सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, आगलागी न्यूनीकरणको लागि गाउँ गाउँमा सूचना प्रवाह गर्न अनुरोध समेत गरेको छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी रुद्रप्रसाद न्यौपानेको संयोजनमा सम्पन्न बैठकमा सिस्ने गाउँपालिका अध्यक्ष कृष्ण रेग्मी, भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका गाउँपालिका अध्यक्ष पुनिराज घर्तीमगर लगायत सुरक्षा निकाय, स्थानीय तह, वन, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा अन्य सरोकारवाला निकायहरूको सहभागिता रहेको थियो।

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

लालीगुराँसको रङमा रंगिएको रुकुमपूर्व, पर्यटकको आकर्षण बढ्यो

हिमाली जिल्ला रुकुमपूर्व यतिबेला लालीगुराँसको फूलले ढकमक्क छ। जिल्लाको सिस्ने, भूमे र पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाका डाँडापाखामा रातो गुराँस फक्रिएपछि यहाँको दृश्य झनै मनमोहक बनेको छ।

भूमे गाउँपालिका–१ लुकुमका अग्ला धूपीका रुखबीच गुराँस फुलेको देख्दा सम्पूर्ण पहाड नै रंगिएको छ। छर्लङ्ग आकाश, हरियाली बन र गुराँसको सुगन्धले रुकुमपूर्वलाई स्वर्गजस्तै बनाएको छ। भूमे ३ को कव लेक गुराँसे, निम्बाङ, राम्ली, महत हुँदै थबाङसम्मको पदमार्गमा स्थानीय र बाह्य पर्यटकहरूको चहलपहल बढ्दो छ। यति ठाउँहरु मात्र नभई रुकुमपूर्वका सबै ठाउँमा हाल लालीगुराँस फूलेको छ। जसले गर्दा हाल रुकुमपूर्वका विभिन्न ठाउँमा पर्यटक आउनेको संख्या बढेको छ।

चैत–वैशाखमा फुल्ने लालीगुराँससँगै वनमा गुञ्जिने कोइलीको स्वर र स्थानीयको दैनिकीले यहाँको प्राकृतिक जीवनशैली झल्किन्छ।

डाँडापाखामा घाँस–दाउरा काट्न गएका महिला–पुरुषको समुह र गुराँस फुल्ने वातावरणले रमाइलो दृश्य सिर्जना गर्छ।

स्थानीय तहहरूले यस्ता मौसमी सौन्दर्यलाई प्रवद्र्धन गर्दै पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माणमा चासो देखाइरहेका छन्। समयमै योजना बनेमा रुकुमपूर्व आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि एक आकर्षक गन्तव्य बन्ने निश्चित भएको छ।

रुकुमपूर्वमा एक वर्षमा एक हजार भन्दा बढीले बनाए राहदानी

❖ किस्मत शेर्पाली

लुम्बिनी प्रदेशको हिमाली तथा दुर्गम जिल्ला रुकुम पूर्वमा पछिल्लो एक वर्षमा १ हजार २ सय ३६ जनाले राहदानी (पासपोर्ट) बनाएका छन्। जिल्ला प्रशासन कार्यालय अन्तर्गतको राहदानी शाखाका अनुसार गत वर्षको वैशाख देखि चैत्र महिनासम्म ८ सय ६५ पुरुष र ३ सय ७१ महिलाले राहदानी बनाएका हुन्।

स्थानीय तहमा पर्याप्त रोजगारीको अवसर नहुनु, आर्थिक संकट, पारिवारिक दबाब, तथा सामाजिक अस्थिरताका कारण युवाहरू वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश जाने बाध्य भएका छन्। कार्यालयका अनुसार वैशाख महिनामा १ सय ६ जनाले राहदानी लिएका थिए भने जेठमा ९६, असारमा १ सय १० जना श्रावणमा १ सय १८, भदौमा ५७ जना र असोजमा ८९ जनाले राहदानी बनाएका छन्। असारदेखि असोजसम्मको अवधिमा मात्र ३ सय ७४ जनाले राहदानी लिएका छन्।

त्यसपछि कार्तिक देखि चैत्र महिनासम्म पाँच महिनाको अवधिमा ६ सय ६२ जनाले राहदानी बनाएका छन्। कार्तिकमा १ सय ६१, मंसिरमा ९६, पौषमा १ सय ३७, माघमा ९७, फाल्गुनमा ८१ र चैत्रमा ९० जनाले राहदानी लिएका हुन्।

गणित, विज्ञान र अंग्रेजी विषयमा कमजोर

हालै सार्वजनिक गरिएको कक्षा ८ अर्थात गाउँपालिका स्तरीय वार्षिक परीक्षाफलको नतिजा सार्वजनिक गरिएको छ। यस जिल्लामा तीन गाउँपालिका रहेको छ। जसमा तीन गाउँपालिकाले गाउँपालिका स्तरीय कक्षा ८ को वार्षिक परीक्षाफलको नतिजा सार्वजिक गरेका छन्।

अधिकांश विद्यालयमा परीक्षाको नतिजा कमजोर आएको छ। गणित, विज्ञान र अंग्रेजी विषयमा कम उत्तीर्ण भएका छन्। कमजोर नतिजा देखिएपछि अभिभावकहरू चिन्तित भएका छन्। सिस्ने गाउँपलिकाबाट ४ सय ९६ जना, भूमे गाउँपालिकाबाट ३ सय ३१ जना र पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाबाट ३ सय ८२ गरी जिल्लाभरबाट जम्मा १ हजार दुई सय ९ जना विद्यार्थी वार्षिक परीक्षामा सहभागी भएका थिए। भूमेमा १८, सिस्नेमा १८ र पुथाउत्तरगगामा १७ गरी जम्मा ५३ वटा विद्यालयबाट कक्षा ८ को परीक्षामा सहभागी थिए।

भूमे गाउँपालिका द्धारा जनहितमा जारी सन्देश

रुकुमपूर्वमा मात्रै नभएर यती बेला देश भर नै वनजंगल जल्नेर नष्ट भएका छन्।वनजंगल मासिनु भनेको भनेको हाम्रो सम्पति मासिनु हो।सुख्खा खडेरी प्राकृतिक विपत्ति हो,जसले बालीनाली नष्ट गर्छ, जलस्रोत सुकिरहेको छ। भने हाम्रो मानव जीवनमा ठूलो असर पारी रहेको छ।तपाई हामी समयमै सचेत भइएन भने, यसको प्रभाव अझै गम्भीर हुन सक्छ। सजग बनौं, स्रोतहरूको दुरुपयोग रोकौं, र दीर्घकालीन समाधान खोजौं!

आगलागी नियन्त्रण गरौं!

- "सावधानी अपनाऔं, आगलागी रोकौं!"
- "होसियारी भएर आगलागी नियन्त्रण गरौं!"
- "थोरै लापरवाही, ठूलो क्षति! सचेत बनौं, सुरक्षित रहौं!"
- बिजुलीका तार व्यवस्थित गरौं, छरछिमेक सुरक्षित बनाऔं।
- चुरोट, धूप, मैनबत्ती निभाएर मात्र छाडौं।
- ग्यास सिलिन्डर प्रयोग गर्दा सुरक्षाका उपाय अपनाऔं।
- बालबालिकालाई आगोबाट टाढै राखौं।
- आगो लागेमा तुरुन्तै १०१ नम्बरमा खबर गरौं।
- विपत परि हाले गाउँपालिकालाई खवरर गरौं।

आगलागी गर्ने व्यक्तिलाई वन ऐन अनुसार कारवाही गरिन्छ।हाम्रो सम्पति हामी सबैले संरक्षण गरौं

खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालय,रूकुम पूर्वको सूचना

सफा र शुद्ध पानीको उपयोगले स्वास्थ्य र जीवनशैलीमा प्रत्यक्ष सुधारले हाम्रो जीवन स्वस्थ रहन्छ।खानेपानीको मुहानहरुमा सरसफाइमा अल्प ध्यानले पनि गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।रोग निम्तिन दिन भन्दा पहिले हामी सबै सचेत हुन जरुरी रहेको छ।खानेपानीको उचित हेरचाह उमालेर वा फिल्टर गरेर पिउँदा हाम्रो परिवार र समुदायलाई रोगवाट वचाउन 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 बहिरका तरल पच्ने ठोस र नपच्ने ठोस फोहोरमैलाको उचित व्यपस्थापन गरौं।

भूमे साप्ताहिक
साहित्य ९
वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

कविता: सम्बन्धको सात फेरो

❖ नारायण ओली

आउ तिम्रो सुन्दरता संग
मेरो सुन्दरता जोडौ।
लुकेका ती कलिला मुनालाई,
सुकेका पातले छोपे जस्तो,
तिमीलाई पनि तिम्रो,
मन्द मुस्कानले छोपेको छ।
आउ एकैछिन खुल,
मेरो हृदयमा डुब।
फूलेको फूल ओइलाए झै,
ओइलाएको फूलमा भमरा लजाए झै,
कति पछेउरा छेल पारेर हेर्छेउ।
आउ कहिलेकाही त,
मेरै काधमा सुतेर,मलाई हेरि राख।
तिम्रो अनुहारबाट हटाउ,
मखमलको घुम्टे फेरो,
फूल्न आटेका कोपिलाहरु,
मलाई त,बादलाई जुन घेरे जस्तो लाग्छ।
तिमीले पछेउरा खोलेको दिन,
पानी परेर थाकेको आकाशलाई,
बादलले छोडे जस्तो लाग्छ।

गजल :दृष्टिकोण

❖ प्रकाश शेर्पाली

सुनेको मैले प्रेमको कुनै आँखा हुदैन
प्रीतीको कुनै धुन अनि भाका हुदैन।।
प्रेमी प्रेमिकाको बीच जस्तो माया भएपनि ,
बाबा आमाको माया कैल्यै पाखा हुदैन।
भर पर्छु म त हजुर ईश्वरको त्यो लीलामा,
पापी र अधर्मीको सन्तान शाखा हुदैन।।
बाहिरी आँखाले त मान्छे चिन्न गाह्रो,
हो कि जस्तो देखिने सबै डाका हुदैन।।
बानी, व्यवहारले नै हो मान्छेको रुप चिन्ने
दिमागले नै हो हेर्नुस्, उमेर पाका हुँदैन।।

साथ तिम्रो

लाग्दैछ केही पाएको,र गुमाएको जस्तो।
आँखामा आँसु तर मन रमाएको जस्तो।।
तिम्रो त्यो रुपको बयान म कुन शब्दले गरुँ।
यति बुझ बच्चाले हात समाएको जस्तो।।
तिमी उदाउनु नै पर्छ कसैको जिवनमा
यता गरिदेउन बिन्ती अस्ताएको जस्तो
मन भोको थियो तिम्रो भरोसा मायाको।
भयो पस्किनै नपाउंदै अघाएको जस्तो।।

साप्ताहिक लोक सेवा प्रश्नोत्तर

१ बहुक्षेत्रीय प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि बङ्गालको खाडीको प्रयास (बिम्स्टेक) को छैटौं शिखर सम्मेलन कहिले र कहाँ सम्पन्न भएको हो ?

- सन् २०२५ अप्रिल ४, बैङ्कक (थाइल्यान्ड)

२. मैनाली कथा सम्मान–२०८१ बाट सम्मानित हुने स्रष्टा को हुन् ?

- कथाकार रत्न कोजु

३. विश्व बैङ्कद्वारा सन् २०२५ अप्रिल ३ मा सार्वजनिक प्रतिवेदन अनुसार आव २०८१/८२ मा नेपालको आर्थिक वृद्धिदर कति कायम हुने अनुमान छ ?

- ४.५ प्रतिशत

४. किराँती प्रथम राजा यलिहाङ (यलम्बर) को सालिक कहाँ निर्माण गरिएको छ ?

- बुइपा, खोटाङ

५. प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली थाइल्यान्डको औपचारिक भ्रमण तथा बहुक्षेत्रीय प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोगका लागि बङ्गालको खाडीको प्रयास (बिम्स्टेक) को छैटौं शिखर सम्मेलनमा सहभागी हुन कहिले थाइल्यान्ड प्रस्थान गर्नुभएको हो ?

- विसं २०८१ चैत्र १९ (स्वदेश फिर्ता : चैत्र २३)

६ नवनिर्मित धरहरा अस्थायी रूपमा कहिलेदेखि सञ्चालनमा आएको हो ?

- विसं २०८१ असोज ३

७ विश्व स्वास्थ्य दिवस कहिले मनाइन्छ ?

- अप्रिल ७

८ लेखा व्यवसायीहरूको चौथो राष्ट्रिय सम्मेलनका लागि तय गरिएको मिति कुन हो ?

- विसं २०८१ चैत्र २६–२७

प्रस्तुतकर्ता : टङ्क केसी

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

आत्महत्याको भाईरल मनोविज्ञान

जोखिम भएका व्यक्तिलाई सम्हालने तरिका

आत्महत्या विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार मर्ने उद्देश्यले आफूले आफैंलाई हानी गरेर ज्यान गुमाउनु आत्महत्या हो। नेपालको संविधानले बाँच्न पाउने अधिकारको प्रत्याभूत गरेको भएता पनि विभिन्न बाध्यात्मक परिस्थितिबाट उम्कन नसक्दा व्यक्तिले आत्महत्यालाई अन्तिम विकल्पको रूपमा लिइरहेका हुन्छन।

बिश्वस्वाथ्य संगठनको आंकडा अनुसार पहिलो क्यान्सर दोसा्रे मुटु रोग र तेस्रो स्थान मानसिक रोगले लिएको अबस्था छ।

❖ <u>रुकुम टमटा (मनोविद)</u>

मानसीक रोग पनि अन्य रोगहरु जस्तै मधुमय, मुटुरोग, क्षयरोग, उच्च तथा न्यून रक्तचाप जस्ता उपचार संम्भव भएका रोग हरु जस्तै एउटा रोग अवस्था हो। यो कुनै देबी देबताको साराप बोक्सी वा अन्य यस्तै अलौकीक शक्तिको प्रभाव बाट सृजित समस्या होइन। यो एक प्रकारको सामान्य समस्या हो जसको समाधान संभब छ। सम्बन्धित चिकीत्सक संग उपचार गराई नियमीत औषधि सेबन गरेमा यो रोग पुर्ण रुपमा निको हुन्छ।

व्यवहारमा परिवर्तन, निराशाको अभिव्यक्ति, मूडमा परिवर्तन, वा दैनिक गतिविधिहरूमा कठिनाइ जसले मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिएको अवस्थाको उपस्थितिलाई संकेत गर्न सक्छ भनेर ध्यान दिनुहोस र कसैलाई सोध्न नडराउनुहोस कि उनीहरूमा आत्महत्याको विचारहरू छन विशेष गरी यदि तिनीहरू जीवन तनावको अनुभव गर्दैछन्।

बिभिन्न अध्यन अनुसार सेलिब्रेटीहरूमा आत्महत्या बढेको पाईन्छ।

भूमे साप्ताहिक
आलेख १२
वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

विशेष गरी भाईरल(देखासिखी) मनोविज्ञान लाइ थप उत्प्रेरित सामाजिक सञ्जाल मा भेटिने आत्महत्याका घटनाको उचित सम्प्रेषणले आत्महत्याको जोखिममा रहेका व्यक्तिको ज्यान जोगाउन मदत पुग्न सक्छ भने गलत सम्प्रेषणले त्यस्ता व्यक्तिलाई दुरुत्साहन गरी त्यस्ता घटना बढाउन सक्छ। आत्महत्या अर्को आत्महत्याको अनुकरणको रूपमा परिभाषित गरिएको छ जुन आत्महत्याको प्रयास गर्ने व्यक्तिले टेलिभिजन र अन्य मिडिया का कारण थाहा पाएको छ।

क्र.स	प्रदेश	पुरुष	महिला	वालक	वालिका	जम्मा
१	सुदुरपश्चिम	२५९	१९७	३९	६०	५५५
२	लुम्बिनी	७०४	४८५	४७	९३	१३२९
३	मधेश	५४०	४८०	६७	२०३	१२९०
४	कोशी	९७४	४६४	६५	५३	१५५६
५	बागमती	७५६	५९४	६३	९७	१५१०
६	गण्डकी	३४०	२५६	२५	३६	६५७
७	कर्णाली	१५४	९७	२५	५०	३२६
	जम्मा	३७२७	२५७३	३३१	५९२	७२२३

स्रोत : नेपाल प्रहरी

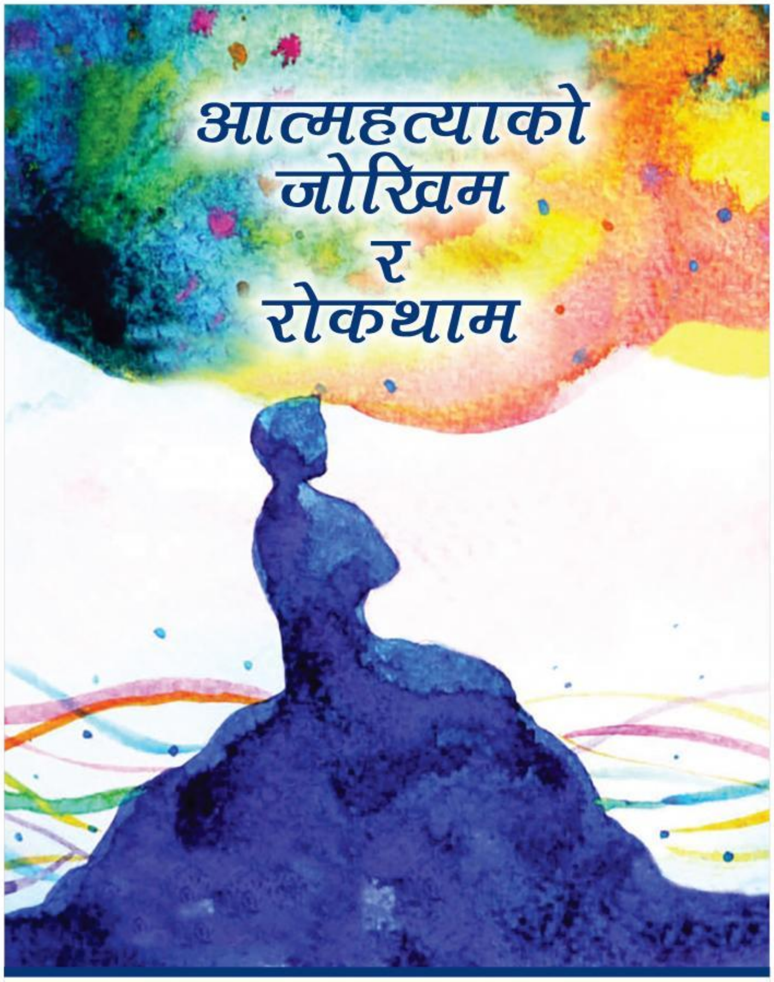
यदि तपाइँ संघर्ष गरिरहेको कसैलाई चिन्नुहुन्छ भने, उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस यदि तपाईं, आफैं, संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने, एक प्रियजन वा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई खोल्नुहोस्। वार्तालाप सुरु गर्नु मद्दत प्राप्त गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण पहिलो चरण हो।

आत्महत्याको सोंचले गर्दा देखापर्ने मानसिक असर र लक्षणहरु

- भविष्यका बारेमा बढी चिन्तित हुने।
- आफ्नो जीवनको सम्भावना नदेख्ने साथसाथै असहाय महसुस गर्ने।
- छटपट हुने तथा अनावश्यक रुपमा झर्किने।
- आफुले गर्न नसकिने कामको लागि मरी मिटी लागि रहने।
- राज्यको उचित शान्ति सुरक्षाको व्यवस्था सम्बन्धी बढी पिर लिने।
- अत्याधिक चिन्ता लाग्ने ,सम्हाल्नै नसक्ने गरि मन दुःखी हुने।
- एक्लो पारिएको महसुस हुने।
- कुनै कुरामा चाख नलाग्ने ,कसैले केही गर्छ कि भनी डर मान्ने।
- आफ्नो दैनिककामलाई राम्रो किसिमले गर्न नसक्ने।
- लागुपदार्थको प्रयोग वा दुरुपयोग गर्ने
- मनको असर शरिरमा देखापर्न थालदछ।

- आत्महत्याको सोंचले गर्दा देखापर्ने व्यवहारजन्य लक्षणहरु
- आत्महत्या गर्नको लागि प्रयोग हुने सामग्री जुटाउने, जस्तैः डोरी, विषादि औषधि प्रज्वलनशील पदार्थ आदि।
- अस्वाभाविक रुपमा आफ्नो स्वामित्वमा रहेका बस्तुहरु अरुलाई दिने।
- मानसिक रुपमा अपरिपक्व तथा कमजोर हुने सानो तिनो उतारचढाव देखि हायल कायल हुने व्यक्तिको रुपमा देखिने।
- धेरै संवेदनशील तथा बिना सोच विचार निर्णय गर्ने व्यतिmहरु बन्न।
- आत्महत्याको जोखिम भएका व्यक्तिलाई सम्हाल्ने तरिका
- आत्महत्याका हरेक धम्की वा वचनलाई संवेदनशीलताका साथ लिने
- सहानुभूतिरसमभावका साथ सुन्ने
- भावनात्मक सहयोग गर्ने
- परिवारजन र मित्रहरुलाई सम्पर्क गर्ने र उनीहरुसँग बिरामीलाई जोडिदिने र सहयोगको निश्चितता गर्ने
- यदि धेरै जोखिम छ भने कहिल्यै एक्लो नछोड्ने
- सकारात्मक सोच्ने , बोल्ने , धार्मिक र साँस्कृतिक गतिविधिमा सहभागी हुने।
- गीत, संगीत सुन्ने, चित्र बनाउन
- योग ,ध्यान गर्ने। आफ्नु लागि समय छुट्याउने।
- आफ्नो मन मिल्ने मानिस संग मनको कुराकानी गर्ने।
- सांगीतिक बाजा बजाउँने। गायन र नृत्य
- कागजहरू च्यात्ने, आफैलाई रुन दिनुहोस
- रमाईलो भिडियोहरू हेर्ने,आफ्नो विचार र भावनाको बारेमा लेखे
- आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने
- मनोसामाजिक स्याहारकर्ताको सहयोग लिने।
- आफैले आफैलाइ माया गर्ने, प्रंसासा गर्ने,
- काम , आराम र निन्द्राको संतुलन मिलाउने।
- विशवासिलो ब्यातिmसग पेरम सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस।

मथिमा क्रियाकला ले निम्न हमोन उत्पादन गर्छ के पाईदा के हुन्छ सेरोटोनिन धेरै शारीरिक कार्यहरूमा सन्तुलन वा मूडलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले, सेरोटोनिनलाई प्रायः शरीरको प्राकृतिक फिल(गुड् रसायन भनिन्छ।
साथै डोपामाइन,सम्पूर्ण शरीरमा हाम्रो मूड र भावनाहरूमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। थप रूपमा, डोपामाइन हाम्रो दिमागमा प्रणालीमा संलग्न हुन्छ।



मस्तिष्क मा पिट्यूटरी ग्रंथि र हाइपोथालेमस द्वारा जारी न्यूरोट्रांसमिटर हो। प्राकृतिक हर्मोनको रूपमा, यसले दुखाइ कम गर्न, तनाव कम गर्न, मुड सुधार गर्न, र तपाईंको कल्याणको भावना बढाउन सक्छ। खाना, व्यायाम, यौनसम्पर्क आदि जस्ता मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दा शरीरले एन्डोर्फिन उत्सर्जन गर्छ। प्रेम वा खुशी हर्मोनको रूपमा चिनिन्छ, अक्सिटोसिनले तपाईंको भावनाहरूलाई कडा प्रभाव पार्न सक्छ। माथि उल्लेखित क्रियाकलाप छुनु जसमा अक्सिटोसिनले तपाईंलाई र तपाईंको रोमान्टिक, पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धहरूलाई सकरात्मकअसर गर्न सक्छ।

आत्महत्या लाई प्रेररि गर्ने काम तनाबले थप गरेको पाईन्छ सबैले फरक–फरक हिसाबले तनाव व्यवस्थापन गर्छन्। अर्काको तनाव व्यवस्थापन नक्कल गर्नाले चाहिँ भावनात्मक र शारीरिक रुपमा राम्रो वा नराम्रो दुवै कुरा हुन सक्छ। त्यसकारण आफ्नो लागि उपयुक्त विधि आफैंले खोज्नु राम्रो हो। थोरै तनाव चाहिँ सबैका लागि राम्रो हुन सक्छ, किनकि त्यसले तपाईंलाई केही गर्न, उद्वेलित बन्न र चुनौतीसँग सामना गर्न सहयोग पुर्याउँछ। तर, निरन्तर र दीर्घकालीन तनावले शारीरिक स्वास्थ्यमा अत्यन्त प्रतिकूल असर गर्छ। तनाव व्यवस्थापनमा सन्तुलित दिनचर्या अझ भनौं सन्तुलित जीवनचर्या महत्वपूर्ण हुन्छ। जीवन र दैनिक कार्यलाई आवश्यकता र महत्वका आधारमा वर्गीकरण गरी समय निर्धारण गर्नुपर्छ। नियमित व्यायाम र आराम गर्नाले सन्तुलित जीवनयापनमा फर्कन निकै सहयोग पुग्छ। महत्वका आधारमा दैनिक कार्य समयानुसार सम्पन्न गर्ने बानीले तनाव व्यवस्थापनमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आफ्ना जीवनका आवश्यकता र महत्वलाई बुझ्नु पनि तनाव र आत्महत्या निउनिकरण र व्यवस्थापनमा थप उपयोगी हुन्छ।

सूचना

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चेत्र ३१
आईतबार

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

आर्थिक वर्ष : ०८१।०८२
सूचना नं.: ६९

तहवृद्धि/तह मिलानको लागि आवेदन पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना !
(सूचना प्रकाशित मिति: २०८१/१२/२७ गते)

लुम्बिनी प्रदेश, स्थानीय निजामती सेवा ऐन, २०८१ को **दफा ७** बमोजिम तहमिलान र सोही ऐनको **दफा ३१** बमोजिम तहवृद्धिका लागि तहवृद्धि हुने पदभन्दा एक तहमुनिको पदमा पाँच वर्षको सेवा अवधि पूरा भएका, पछिल्लो पाँच वर्षको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनमा औषत नब्बे प्रतिशत अंक प्राप्त गरेका, आवश्यक भौगोलिक क्षेत्रमा अनुभव प्राप्त गरेका, दफा ३४ बमोजिमको अवस्था विद्यमान नरहेका उपयुक्त उम्मेदवारहरुले तह वृद्धि हुन चाहेमा तहवृद्धि हुनका लागि यस, कार्यालयमा स्थानीय निजामती सेवा नियमावली, २०८१ को नियम-४८ अनुसार सोही नियमावलीको अनुसूचि-१६ बमोजिमको ढाँचामा सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र तपसिलका कागजातसहित आवेदन पेश गर्नहुनु यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

तपसिल :

क) **दफा ७को हकमा**
१. सक्कल निवेदन,
२. हालको पदमा नियुक्ती पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि,
३. नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
४. अद्यवधिक वैयक्तिक विवरणको प्रतिलिपि,

ख) **दफा ३१ को हकमा**
१.सक्कल निवेदन,
२.हालको पदमा नियुक्ती पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि,
३.नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
४.अद्यावधिक वैयक्तिक विवरणको प्रतिलिपि,
५. पछिल्लो पाँच वर्षको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन फाराम पेश गरेको निकायको विवरण,
६. सम्बन्धित कार्यालयको सेवा निरन्तरता सम्बन्धी सिफारिस पत्र,
७. हालसम्म विभागीय कारबाहीमा नपरेको तथा प्रचलित कानून बमोजिम तहवृद्धिका लागि अयोग्य नरहेको स्वघोषणा,
८. तोकिएको शैक्षिक योग्यताको प्रमाणित प्रतिलिपि,

२०८१।१२।२६
(उपेन्द्र यादव)
नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व), लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल । सम्पर्क फोन नं. +९७७-९७६२५२७११०, ९७६२५२७१११
इमेल: info@bhumemun.gov.np, ito.bhumemun@gmail.com, वेबसाइट: www.bhumemun.gov.np

---

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

प.स:२०८१।०८२(शिक्षा प्रशासन)
च.नं. १०६४
मिति:२०८१।१२।२७

श्री कक्षा-८,सञ्चालित विद्यालय सबै,
भूमे गाउँपालिका, रुकुम पूर्व।

विषय: ग्रेड बृद्धि परीक्षा तालिका संशोधन गरीएको सम्बन्धमा।

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयको प.सं.२०८१।०८२, च.नं. १०२४को पत्रानुसार भूमे गाउँपालिका स्तरीय आधारभूत शिक्षा परीक्षा(कक्षा-८)को ग्रेड बृद्धी परीक्षा मिति २०८१।१२।२९ देखि सञ्चालन तथा व्यवस्थापन हुने भनी तोकीएकोमा नेपाल शिक्षक महासंघ,रुकुम (पूर्वी भाग)को मिति २०८१।१२।२४ को प्रेस विज्ञप्तीलाई मध्यनजर गरी आधारभूत शिक्षा परीक्षा समितिको मिति २०८१।१२।२८ गते बसेको बैठकको निर्णायानुसार ग्रेड बृद्धि परीक्षा तालिका तपशिल बमोजिम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन हुने गरी संशोधन गरीएको बेहोरा सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ।

तपशिल:

क.सं.	विषय	मिति	परीक्षा केन्द्र	परीक्षा सुरु हुने समय
१	अङ्ग्रेजी	२०८२।०१।०३	श्री जनजागृती मावि भूमे ६ महत	११:०० बजे विहान
२	गणित	२०८२।०१।०४		
३	विज्ञान	२०८२।०१।०५		
४	नेपाली र अन्य सबै	२०८२।०१।०६		

कौशल कुमार तिवारी
शिक्षा अधिकृत/शाखा प्रमुख
कौशल कुमार तिवारी
शिक्षा अधिकृत/शाखा प्रमुख

बोधार्थ:
श्री अध्यक्षज्यूको सचिवालय ।
श्री उपाध्यक्षज्यूको सचिवालय।
श्री सूचना तथा अभिलेख केन्द्र:websiteमा राख्नु हुन।

खाबाङबगर,रुकुम (पूर्व),लुम्बिनी प्रदेश,नेपाल । फोन न. +९७७-९७६२५२७१३०,९८०१३३२३८३
इमेल: bhumemun@gmail.com/edu.bhumemun@gmail.com वेबसाइट: www.bhumemun.gov.np

---

गजल

सिस्ने गैई हिउँ खेलौला
पुथा गैइ शिकार
थर्की पुज्दै भूमे नाच्दै भेटौ खाबाङबजार
चौरी छैबाङ बुकीपाटन तल सानी भेरी
आउनु रुकुम माया गास्दै खाउला कमल अचार

चन्द्र रसाईली

सूचना

वर्ष ६ अङ्क ३१ २०८१ चैत्र ३१ आईतबार

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

जनहितमा जारी सन्देश

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