भूमे साप्ताहिक

वर्ष ६ अङ्क ३३ बैशख १४ आईतबार

सम्पादकीय

भौतिक संरचना बलियो बनाऔं

देशको समृद्धि र नागरिकको सुविधा बलियो भौतिक पूर्वाधारमा निर्भर गर्दछ। सडक, पुल, भवन, विद्युत, खानेपानी र सञ्चारजस्ता पूर्वाधारहरू देशको विकासको आधारशिला हुन्। यस्ता संरचनाहरू बलियो, सुरक्षित र दिगो हुनु अत्यावश्यक छ। नेपालमा मात्र नभई रुकुमपूर्वमा पछिल्ला वर्षहरूमा विकास निर्माणका कामहरू बढेका छन्। तर धेरैजसो निर्माणहरू गुणस्तरहीन र अस्थायी देखिन्छन्। केही वर्षमै सडक भत्किनु, पुलमा दरार आउनु वा भवन असुरक्षित ठहरिनुजस्ता घटनाहरू सामान्य भएका छन्। यसले बजेटको दुरुपयोग मात्र होइन, जनधनको क्षति पनि निम्त्याउँछ।

भौतिक संरचना बलियो बनाउन सरकार, निर्माण कम्पनी, प्राविधिककर्मी र सर्वसाधारण सबैको भूमिका हुन्छ। निर्माणमा पारदर्शिता, मापदण्डको कडाइ, गुणस्तरीय सामग्रीको प्रयोग, र नियमित अनुगमन अनिवार्य हुनुपर्छ। समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको सपना साकार पार्न बलियो भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्नु आजको आवश्यकता हो। अब ढिलासुस्ती र लापरवाही होइन, इमान्दार प्रयास र दीर्घकालीन सोचसहित अगाडि बढ्नुपर्छ।

यो महिनामा सिस्ने गाउँपालिका–५ मा रहेको धाउने स्थित क्रसर उद्योग, भूमे गाउँपालिका–२ खाबाङ बगरमा निर्माण भइरहेको कलभर्ट, भूमे–७ गुनाम आधारभूत विद्यालयमा निर्माण भइरहेको भवन लगायतको भौतिक संरचना सम्बन्धी विकास निर्माणको अवस्थाबारे जिल्ला अनुगमन समितिले अनुगमन ग¥यो। तर क्रसर उद्योगमा गुणस्तरहिन बालुवा, गिट्टी उत्पादन गर्नुका साथै उद्योग सञ्चालनको लागि पूरा प्रक्रिया पूरा नगरेको अनुगमन समितिले फेला पारेको छ। क्रसरबाट कमसल खालको मालवस्तु वितरणले गर्दा भौतिक संरचना निर्माण असर पार्ने देखिएको छ। निर्माण व्यवसायले पनि गुणस्तर भएको मालवस्तु प्रयोग गर्न नसकेको पाइएको छ।

खाबाङ बगरको कलभर्ट र गुनामको विद्यालय भवन निर्माणमा कमसल प्रकारको गिट्टी र बालुवा प्रयोग गर्दै आएको पाइएको अनुगमन समितिले जनायो। त्यसपछि अनुगमन समितिले गुणस्तर भएको मालवस्तु प्रयोग गर्नु भनी दिर्देशन दिएपछि निर्माण व्यवसायले गुणस्तर मालवस्तु प्रयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाउनु भएको छ। भने धाउनेको क्रसर उद्योगलाई उद्योग सञ्चालनको आवश्यक कागजात माग गर्नुका साथै गुणस्तर मालवस्तु उत्पादन गर्न अनुगमन समितिले निर्देशन दिएको छ।

प्रकाशक

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

१२, ९९९ जनाले राष्ट्रिय परिचयपत्रको फाराम भरे, कार्ड लिन आउनेको संख्या न्यून

❖ साप्ताहिक संवाददाता

सरकारी कामकाजमा राष्ट्रिय परिचयपत्र अनिवार्य बनाएपछि रुकुम पूर्वमा हाल सम्म १२ हजार ९ सय ९९ जनाले राष्ट्रिय परिचयपत्रको फाराम भर्नु भएको छ। राष्ट्रिय परिचयपत्रको फाराम भर्नेको संख्या धेरै भए पनि पछि कार्ड लिन आउनेको संख्या न्यून रहेको छ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, रुकुम पूर्वका अनुसार हालसम्म जम्मा ५ हजार १३ वटा कार्ड मात्र वितरण गरिएको छ। भने केही कार्डहरू मन्त्रालयबाट छापिने क्रममा रहेको र केही जिल्लामा आएको कार्ड पनि नागरिकले लिन आएका छैन। यसैगरी हाल ३ हजार ८ सय ५५ वटा कार्ड छपाइका लागि मन्त्रालयमा पठाइएको प्रमुख जिल्ला अधिकारीको सचिवालयले जनाएको छ। सचिवालयको अनुसार कार्ड छपाइ गृह मन्त्रालयबाट हुने भएकाले समय लाग्ने गरेको जनाइएको छ।

राष्ट्रिय परिचयपत्रको फाराम भरेको ६ महिना नाघेपछि जिल्ला प्रशासनमा आएर आफ्नो राष्ट्रिय परिचयपत्रको कार्ड लिन आउन जिल्ला प्रशासन कार्यालयले आग्रह गरेको छ।

एक चरण वडा र पालिकामा समेत कार्ड लगेर वितरण गरिएको प्रशासनले जनाएको छ।सरकारी कामकाजमा राष्ट्रिय परिचय पत्र अनिवार्य गरिएकोले नागरिकता प्राप्त गर्नु भएको सबै नागरिकलाई परिचयपत्र बनाउन प्रशासनले अनुरोध गरेको छ।

साउन देखि यता १,८५० जनाले नयाँ नागरिकता प्राप्त

रुकुम पूर्वमा गत साउन महिना देखि हाल सम्म १ हजार ८ सय ५० जनाले नयाँ नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र लिनु भएको छ।जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम पूर्वको अनुसार नागरिकता लिनेमा १८ देखि २० वर्ष उमेर समूहका धेरै रहेका छन्।९ सय ६९ जना महिला र ८ सय ८१ जना पुरुषले नयाँ नागरिकको प्रमाणपत्र लिनु भएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी जीवनकुमार खड्काले जानकारी दिनुभयो।

पुरानो नागरिकता हराएका कारण प्रतिलिपी लिनेको संख्या पनि बढ्दो रहेको खड्काले बताउनुभयो।उहाँको अनुसार १ हजार १ सय २५ जनाले हराएको नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिली लिनु भएको छ।

युवा नेता रसाइलीद्वारा मातातीर्थमा निस्सन्तान दाम्पत्यलाई उपहार

❖ साप्ताहिक संवाददाता

समाजसेवी तथा युवा नेता चन्द्र रसाइलीले मातातीर्थ औंसीका दिन रुकुमपूर्व भूमे गाउँपालिका–५ सेराबाङका निस्सन्तान ५० वर्षीय लयन दमाई र ५१ वर्षीया पदमकुमारी दमाईको दाम्पत्यलाई उपहार प्रदान गर्नु भएको छ। निस्सन्तान दाम्पत्यलाई सन्तान भएको महसुस गराउनका लागि रसाइलीले मातातीर्थका दिन भेटघाट गरी सन्तानको रुपमा उपहार प्रदान गर्नु भएको हो। समाजमा हरेक व्यक्तिलाई माया, सद्भाव र मानवताको खाँचो पर्ने गरेको अखिल क्रान्तिकारीका जिल्ला अध्यक्ष चन्द्र रसाइलीले बताउनुभयो। रसाइलीको यो कार्य प्रेरणादायी भएको वडाध्यक्ष टेकप्रसाद बुढा मगरले बताउनुभयो।

यस्ता कार्यहरूले समाजलाई सकारात्मक दिशा दिएको बुढा मगरले भन्नुभयो। भेटका क्रममा रसाइलीले दमाईका दाम्पत्यलाई हौसला प्रदान गर्दै भावुक हुँदै भन्नुभयो–"मातातीर्थको दिन आफ्नो आमाबुबालाई सम्झनेहरू धेरै छन्, तर जसको सन्तान छैन्, उहाँहरूको भावनात्मक छोरा बन्ने अवसर पाउनु मेरो लागि अत्यन्त गर्वको कुरा हो।" रसाईलीले उक्त दाम्पत्यलाई कपडासँगै मायाको चिनो लगायत उपहार प्रदान गर्नु भएको छ। वृद्धवृद्धा, असहाय तथा एकल नागरिकप्रति सम्मान र मायाको भावना अझ बलियो बनाउन यस्ता कार्यलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो।

स्थानीय तहका प्राविधिकसँग अन्तरक्रिया

❖ **सााप्ताहिक संवाददाता**

रुकुमपूर्वको तीन वटै स्थानीय तहका प्राविधिकहरूसँग अन्तरक्रिया गरिएको छ। कार्यक्रम एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुमपूर्वको आयोजनामा स्थानीय स्तरका कृषि प्राविधिकसँग परिचित हुने र अहिले सम्मको कार्यसम्बन्धी समीक्षा गर्ने उद्देश्यले उक्त कार्यक्रम गरिएको कृषि अधिकृत थलराज बस्नेत बताउनुभयो। बस्नेतका अनुसार ठाउँ अनुसारको कृषि प्रवद्र्धनसँगै आर्थिक वर्ष ०८२/०८३ मा गरिने कार्य योजना विषयमा विस्तृत छलफल गरी कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको हो।

तीन वटै स्थानीय स्तरमा कृषकको आवश्यकता अनुसार मौरीको घर, सिजनमा लगाउने तरकारीको बीउ वितरण गर्दै आएको र कृषिलाई नमूना

वर्ष ६ अङ्क ३३ २०८२ बैशाख १४ आईतबार

बनाउने आधार निर्माण गर्दै आएको बस्नेतले बताउनुभयो। तीन वटै स्थानीय तहमा गरिएका कामको विवरण देखाउँदै आगामी दिनमा गरिने कार्य योजनाको विषयमा पनि विस्तृत छलफल भएको हो।

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 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 पच्ने ठोस र नपच्ने ठोस फोहोरमैलाको उचित व्यपस्थापन गरौं।

कार्यक्रममा पशु प्राविधिकहरुले पशुलाई रोगको पहिचान गरी अहिले सम्म सबै रोगले पीडित जनावरलाई सहजै उपचार गर्दै आएको बताएका छन्। घरपालुवा जनावर वातावरण हेरी कहाँ कस्तो जनावर पल्दा फाइदा हुन्छ भन्ने विषयमा पहिचान गरी कृषकलाई तालिम दिइदै आएको बताइएको छ। आगामी दिनमा कसरी उपचार गर्ने कसरी पशु रोगबाट मुक्त हुने जस्ता विषयमा केन्द्रीत भएर अन्तरक्रिया गरिएको छ।

स्थानीय तहका प्रविधिकसँग अन्तरक्रिया गोष्ठी कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै कृषि विकास निर्देशनालय बुटवलका निमित्त प्रमुख रामप्रसाद पाण्डेले प्रस्तुतिसँगै आगामी कार्ययोजना राम्रो भएको बताउनुभयो। निमित्त प्रमुख पाण्डेले कृषिमा सबैले ठूलो आशा गरेको र कृषकको मनमा भएको कृषि पेशा कृषकले आफै अपनाउँदा कृषकको पसिना अनुसार कृषकको माग पूरा हुँदै गएको बताउनुभयो।

कृषकले पहिलो पटक २।५ प्रतिशत खेती गर्न मन पराउँथ्ये दोस्रो वर्षमा प्रवेश गर्दा ३४ प्रतिशत र ४ वर्षमा ६८ प्रतिशत किसानले कृषि गर्न सक्षम भएको उहाँले बताउनुभयो।

कार्यक्रमको समापन गर्दै एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय रुकुमपूर्वका प्रमुख डिल्लीराज पौडेलले कृषि प्रविधिकसँग समन्वय र सहकार्यको लागि कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताउनुभयो।

बाख्रा पालन कसरी गर्ने ?

बाख्रापालनको परिचयःकृषि प्रणालीमा पशुपालनको ठूलो योगदान रहेको छ।नेपालको कुल कृषि ग्राहस्थ उत्पादनमा करिब एक तिहाई हिस्सा पशुपालन क्षेत्रले ओगटेको छ।पशुपालन व्यवसायमा बाख्रापालन एक अभिन्न व्यवसायको रुपमा सबै भौगोलिक क्षेत्रका कृषकहरुले अपनाएको पाईन्छ।बाख्रापालन व्यवसायको प्रमुख उद्देश्य मासु उत्पादन गर्नु रहेतापनि उच्च हिमाली क्षेत्रमा सामान ढुवानीको निम्ति समेत बाख्राहरुको प्रयोग भैरहेको छ।यस बाहेक बाख्राको छाला, रौं (पश्मिना) र हड्डीबाट निर्मित विभिन्न सरसामानहरुको उपयोग भइरहेकोछ।

बाख्राको रौं (पश्मिना) मुख्यतः च्याङ्ग्राको बहुमुल्य सामानको रुपमा निर्याततयोग्य वस्तु रहेको छ।बाख्राको दुधको उपभोग प्रचलनमा नभएपनि बालकको निम्ति प्रभावकारी हुनुका साथै कमलपित्त र क्षयरोग जस्ता रोगको उपचारमा समेत प्रभावकारी मानिएको हँदा बाख्रालाई एक वहुउद्देश्यीय एवं लोकप्रिय जनावरको रुपमा लिएको छ।

यस प्रकार बाख्रापालन व्यवसायबाट कृषकहरुको रोजगारी र आयवृद्धिमा उल्लेखनीय योगदान पु¥याइरहेको छ।

स्थानीय जातका बाख्राहरु

नेपालमा मुख्यतया चार जातका स्थानीय बाख्राहरु पाल्ने गरेको पाईन्छ।यी चारै जातका बाख्राहरु भौगोलिक क्षेत्रका आधारमा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ।तराई क्षेत्रमा तराई बाख्रा, तल्लो तथा मध्य पहाडी क्षेत्रमा खरि, उच्च पहाडी क्षेत्रमा सिन्हाल तथा उच्च हिमाली क्षेत्रमा च्याङ्ग्रा जातका बाख्राहरु पाइन्छन्।यि स्थानिय जातका बाख्राहरु यस प्रकार छन्।

तराई बाख्रा

नेपालको तराई क्षेत्रतिर पाइने जातको बाख्रालाई तराई बाख्रा भनिन्छ।यो शुद्ध जातको बाख्रा नभएर भारतीय जातको बाख्रा जमुनापारीको गुणहरु जस्तैः माथि उठेको नाक, झुण्डिएको लामो कान भएकोले यसलाई जमुनापारिको खच्चड पनि भनिन्छ, यद्यपी यसबारे अध्ययन अनुसन्धान हुनु जरुरी देखिन्छ।

यो बाख्रा मझौला आकारको र विभिन्न रंगको भएता पनि प्राय: खैरो शरिरमा सेतो धर्सो रहेको हुन्छ। यो बाख्रा दूध तथा मासु दुवैको लागि उपयुक्त मानिन्छ। यसको शारिरीक तौल करिव १८ देखि ३५ किलोग्रामसम्म हुन्छ। सालाखाला १५ महिनाको उमेरमा पहिलो पटक व्याउने र खरी तथा तराई बाख्राको प्रजनन् क्षमतामा धेरै समानताहरु पाईन्छन्। गर्मी ठाउँमा पाइने जात भएकोले जाडो तथा चिसो ठाउँमा कमै पाईन्छ।

खरी औंले बाख्रा

मध्यपहाडि प्रदेशमा पाइने बाख्रालाई पहाडि वा खरि बाख्र भन्ने गरिन्छ। विभिन्न ७ रंगका खरी बाख्राहरुमा कालो तथा खैरो रंगका बाख्राहरु तुलनात्मक रुपमा धेरै पाईन्छन्। प्राय: खरी बाख्राहरुमा मध्यम आकारका पछाडी वा माथीतिर फर्केका सिंग हुन्छन्। थोरै बाख्राहरु मुडुले पनि पाईएका छन्। खरि बाख्राको शारिरीक तौल साधारणतया १५ देखि २५ किलोग्रासम्म हुन्छ भने बोकाको शारिरीक तौल २५ देखि ३५ किलोग्रामसम्म हुन्छ। यो जातको बाख्रा सालाखाला १६ महिनाको उमेरमा पहिलो पटक व्याउने, साधारण अवस्थामा २ वर्षमा ३ पटक ब्याउने र प्रति बेत २ वा २ भन्दाबढी पाठापाठी हुर्काउन सक्ने क्षमता भएको हुनाले नेपालको अधिकांश भु–भागमा यो बाख्रा लोकप्रिय भएको पाईन्छ।

यसको शरिर सानो र फुर्तिलो हुन्छ। यो जातको बाख्रालाई बधुवा वा चराएर पाल्न सकिन्छ।

च्याङ्ग्रा

च्याङ्ग्रा हिमालय पर्वत श्रृंखलाको पछाडिपट्टि सुख्खा, बढी हावा लाग्ने, चिसो र अर्धभूमिजस्तो ठाउँमा पाइन्छ। च्याङ्ग्राले त्यस क्षेत्रमा पाइने ताल्ला भन्ने झारमा पलाएको पात, फूल, जरा र घाँसहरु खाएर जीवन निर्वाह गर्दछन्। च्याङ्ग्रा पश्मिना र नरम खालको न्यानो भुवा उत्पादनको लागि प्रसिद्ध छ। च्याङ्ग्राको शरीर वाक्लो लामो

रौंले ढाकेको हुन्छ। रौंको भित्रि भागमा मसिना पश्मिना रहेको हुन्छ।

यसको सानो तर लामो टाउको, सीधा नाक, साँघुरो थुतुनो र कसिलो शरीर तथा बटारिएको सिङ्ग हुन्छ।

तीव्वती तथा कश्मिरी च्याङ्ग्रा ठूलो खालको हुन्छ भने नेपालको उत्तरी भेकमा पाइने च्यांग्रा सानो खालको हुन्छ। यिनीहरु अन्दाजी दुई वर्षको उमेरमा पहिलो पटक ब्याउने, वर्षमा एक पटक ब्याउने र अधिकांशले एक पटकमा एउटा मात्र पाठापाठी पाउने गर्दछन्।

वयस्क च्यांग्राबाट वर्षमा ५० देखि २०० गाम सम्म पश्मिना उत्पादन हुने गर्दछ। वयस्क च्याङ्ग्राको तौल २५ देखि ३० किलोग्रामसम्म हुन्छ। यसको आफ्नो शारिरिक तौलको ३० प्रतिशत बराबर वजनको भारी बोक्न सक्ने क्षमता हुन्छ।

स्थानीय बाखाको विशेषता

नेपालमा पाइने बाखाहरु मध्ये खरि बाखा करिव ५६ प्रतिशत, सिन्हाल १६ प्रतिशत, च्याङ्ग्रा १ प्रतिशत र तराई बाखा २७ प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको पाइन्छ। जात, भौगोलिक क्षेत्र, शारिरीक बनावटको आधारमा स्थानीय बाखाहरुको स्थिती निम्ननुसार रहेकोछ।

जमुनापारी : जमुनापारी भारतमा पाइने सवैभन्दा ठूलो तथा आकर्षक जातको बाखा हो। भारतको जमुना, गंगा तथा चम्बल नदीहरुको बीच भाग हुँदै यो बाखा नेपालको तराई क्षेत्रमा आई पुगेको हो। जमुनापारी बाखाको रंग एकनासको हुँदैन। साधारणतया सेतो रंग भएका बाखाहरुमा कहिंकहिं गाढा रंगको चिन्हहरु हुने गर्दछ। ठूलो जीउ, लामो खुट्टा, नाकको बीच भाग उठेको (सुगानाके) , झुण्डिएका लामा कानहरु, छोटा र थेप्चा सिंगहरु हुनु यस बाखाका प्रमुख शारीरिक विशेषताहरु हुन्।

यस जातको बाख्री र बोका दुवैमा दाडी हुने गर्छ। यसको औसत जन्म तौल ४ के. जी. सम्म हुन्छ। २० देखि २५ महिनाको उमेरमा पहिलो पटक ब्याउने गर्दछ। वर्षमा एक पटक ब्याउने र प्रायः एकल पाठापाठी पाउने गर्दछ। मुख्यतया यो बाखा फाल्गुण चैत्रमा ब्याउने गर्दछ। यो बाखा दूध र मासु उत्पादनको लागि उपयुक्त जात हो।

यसले प्रति वेत १८८ दिन दूध दिने गर्दछ र प्रति वेत औसत दूध उत्पादन १५० देखि २०० ली.सम्म हुन्छ। यस बाखाको शरीर ठूलो भएकोले मासु भरिन धेरै समय लाग्दछ। वयस्क बोकाको जिउँदो तौल ५० देखि ६० के.जी र बाखीको ३० देखि ४० के. जी. हुने गर्दछ।

वर्ष ६ अङ्क ३३ २०८२ बैशाख १४ आईतबार

रुकुमपूर्व योगमा आकर्षण बढ्दै, योग गर्नाले निरोगी बन्दै

❖ साप्ताहिक संवददाता

रुकुमपूर्वमा योग प्रति आकर्षण बढ्दै गएको छ। दैनिक बिहानको समयमा योग गर्नाले विभिन्न रोग

निको हुने भएकोले जिल्लामा योग गर्नेहरूको सङ्ख्या बढ्दै गएको हो। नियमित योग गर्दा दम, श्वासप्रश्वास, रक्तचाप, मिर्गौला, पेट सम्बन्धी रोग, गोलागानो र ढाड, कम्मर दुख्ने जस्ता रोग निको हुने भएकोले योग प्रति आकर्षण बढ्दो रहेको छ।

तीनरचार वर्ष अघि योग बुझेका केही व्यक्तिले मात्र घरमा योग गर्ने गरेका थिए। तर, पछिल्लो समय योग शिविर सञ्चालनले गर्दा जिल्लावासीमा योग **गर्नेको आकर्षण बढिरहेको छ। योगले शारीरिक र मानसिकमा स्फूर्त आउने भएकोले योग प्रति आकर्षण बढिरहेको आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र रुकुमपूर्वका प्रमुख तथा योग अभियान्ता विष्णुहरि आचार्यले बताउनुभयो। दैनिक विहान नियमित** योग गर्नाले आहार, विहार र विचारमा सन्तुलन भइराख्ने आचार्यले बताउनुभयो। मान्छेको आहार, विहार र विचारमा सधैं सन्तुलन भइराख्यो भने कुनै पनि रोग नलाग्नुका साथै विशेष गरी नसर्ने रोग निको हुने गरेको उहाँको भनाइ छ।

प्राणायाम र ध्यानको सन्तुलन मिलाएर नियमित योग गर्न सके शारीरिक र मानसिक स्वस्थ हुनुका साथै वैचारिक र बौद्धिक विकास हुने पतञ्जली योग समिति रुकुमपूर्वका अध्यक्ष भुवनेश्वर उपाध्यायले बताउनुभयो।

उपाध्यायले भन्नुभयो, "विगत म पेट सम्बन्धी रोग र ढाड, कम्मर दुख्नेबाट ग्रसित थिए। त्यसको औषधि उपचार गरिराखे तर, निको हुन सकेन जब नियमित योगले नसर्ने रोग सबै निको हुन्छ भन्ने थाहा पाए तब देखि नियमित योग गरे त्यसपछि मेरो पेट सम्बन्धी रोग र ढाड, कम्मर दुख्ने निको भयो।"

नियमित योग गर्नाले निरोगी हुने भएकोले अहिले पतञ्जली योग समितिले विभिन्न निकायसँग सहकार्य र सहयोगमा योग अभ्यास ठाउँठाउँमा सिकाइ राखिएको उपाध्यायले जानकारी दिनुभयो। योग अभ्यास ठाउँठाउँमा सञ्चालन गरिराखेकोले हाल जिल्लामा योग गर्नेहरू बढ्दो क्रममा रहेको उहाँको भनाइ छ।

योग गर्नेमा युवा पुस्तासँगै वृद्धवृद्धा, जनप्रतिनिधि, कर्मचारीको आकर्षण बढेको छ। कुनै एक ठाउँमा जम्मा भएर बिहान ५ बजे देखि साढे ७ बजे सम्म योग गर्ने गरेका छन्।

नियमित योगले मान्छेलाई सकारात्मक सोचको विकास गर्ने गरेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी रुद्रप्रसाद न्यौपानेले बताउनुभयो।

पछिल्लो समय मान्छेहरु शारीरिक व्यायाम गर्ने कम तर बसेर सामाजिक सञ्चालन चलाउने बानी धेरै हुँदै गएको न्यौपानेले बताउनुभयो। सामाजिक सञ्चालनमा पनि लेख्ने सकारात्मक लेख राख्ने भए त त्यसले पनि सकारात्मक कुरा दिन्थ्यो तर सामाजिक सञ्चालनमा नकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने वृद्धि भइरहेको उहाँको भनाइ रहेको छ।

त्यस कारण सकारात्मक सोचको विकास गर्नेमा नियमित योग गर्नु नै उत्तम उपाय रहेको प्रजिअ न्यौपानेले बताउनुभयो। नियमित योग गर्नाले धैरै फाइदा हुन गरेको सिस्ने गाउँपालिकाका अध्यक्ष कृष्ण रेग्मीले बताउनुभयो।

अध्यक्ष रेग्मीले भन्नुभयो, "रोग लागेपछि उपचारका लागि धेरै पैसा खर्च गर्नुका साथै दुःख खेपिराख्नु भन्दा बरु नियमित योग गरेर निरोगी बन्ने तर्फ ध्यान दिनु पर्छ ।" रोग लाग्न नदिनु सबै भन्दा बुद्धिमानी काम भएको अध्यक्ष रेग्मीले बताउनुभयो। त्यस कारण योग शिक्षाका लागि गाउँपालिकाले समेत सहयोग गरिराखेको उहाँले बताउनुभयो।

लोक सेवा विशेष वस्तुगत प्रश्नोत्तर

१. विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) का सदस्य मुलुकबिच भविष्यका महामारीको सामना गर्नेसम्बन्धी सम्झौतामा कहिले सम्झौता भएको हो ?

- सन् २०२५ अप्रिल १६
- कोभिड–१९ को समयमा गरिएका गल्ती नदोहोऱ्याइ भविष्यका महामारीसँग जुध्ने उद्देश्यका साथ ऐतिहासिक सम्झौतामा सहमत भएका ।

२. नेपाल ललितकला प्रज्ञा–प्रतिष्ठानको आयोजनामा 'राष्ट्रिय मूर्तिकला सम्मेलन' कहिले सम्पन्न भएको हो ?

- विसं २०८२ वैशाख ५–६, काठमाडौ
- सम्मेलनले १५ बुँदे घोषणापत्र जारी गरेको।

३. कोशी प्रदेश सरकारद्वारा पहिलो पटक लगानी सम्मेलनको आयोजना कहिले गरिने भएको छ ?

- विसं २०८२ वैशाख १८ र १९

४. नेपालमा हाल (२०८२ वैशाख) सम्म चरा प्रजातिको सङ्ख्या कति पुगेको छ ?

- ८९९ पूर्वी नेपालको इलाम सुखानीमा नयाँ प्रजातिको चरा 'बैजनी कोइली' 'भ्वाइलेट कुक्कु' फेला परेको।

५. नेपालको प्रवासन दर प्रतिहजार जनसङ्ख्यामा कति रहेको छ ?

- ७.५ प्रतिशत

६. हात्तीको मुखाकृति जस्तै रहेको हात्तीढुङ्गा कहाँ अवस्थित छ ?

- जैमिनी नपा–९, पैयुँथन्थाप

७. शिलापत्र वर्ष खेलाडी २०८१ घोषित हुन सफल खेलाडी को हुन् ?

- पलेशा गोवर्धन

८. वल्र्ड इकोनोमिक फोरमको योङ ग्लोबल लिडर–२०२५ छनोट हुन सफल व्यक्तित्व को हुन् ?

- कामपा उपमेयर सुनिता डङ्गोल

प्रस्तुतकर्ता : टङ्क केसी

घाईते कान्छालाई मृत्युले लखेटि रहेको छ ?

❖ **रुकुम टमटा (मनोविद्)**

नेपालकै कान्छो जिल्ला, भूगोलले बाँडिएको, तर पिँढी(पिँढीको इतिहासले गाँसिएको। यही ठाउँ कहिल्यै थाक्दैन, सधैं केही न केही लडिरहन्छ– कहिले जनयुद्धको मैदानमा, कहिले भोक र अभावको दलदलमा, र आज– आफ्नै मनको युद्धसँग। यही जिल्लाको एउटा प्रतिनिधि पात्र हो– कान्छो। उसको वास्तविक नाम छैन,किनभने उसजस्तै थुप्रै छन। कान्छोले युद्ध सकिएपछि केही समय गाउँमै बितायो। पाखा पखेरा घुम्यो, तर शान्ति उनलाई बोझ लाग्यो। रातको निद्रा कहिले हरायो, कहिले आउँदा पनि काँचो सपना लिएरै गयो। छातीमा जति चोट थिए, त्यो भन्दा गहिरो मनमा घाउ थियो।

रुकुमपूर्व कान्छो जिल्ला विगतका यादहरुले कान्छालाई निन्द्रा लाग्दैन वर्तमानका सम्झनाले कान्छाको मुटुको धत्कन बढी रहन्छ। त्यस पछि भविष्यको कल्पनाले ओछ्यान छट्पटी धई रहेको छ। कान्छो साहासी थियो। जनयुद्ध पनि लड्यो। छाती बम बारुध पनी थप्यो त्यहीं थपेको बम बारुध हिजो आज भारी भएर उकुसमुकस गर्दै छ। ऊ केही कुराको अभावमा थियो।

वर्ष ६ अङ्क ३३ २०८२ बैशाख १४ आईतबार

थोरै कुराको दवावमा पर्यो। अहिले कान्छो दरको प्रभावले थकित भएको मन लिएर हजारौ समुद्ध तरेर झोला भरी सपना बोकेर थकान महसुस गर्दै

अमेरिकाको यात्रामा छ। त्यो यात्राले सयौ हारका खुसीमा सोहोरे सुनको पिन्जदामा कैद भएको छ। सुनको पिन्जदामा भएको कान्छाको घरमा छिमेकमा समाजमा भएका ब्यक्तिहरुले गत चैत्र १४ र १५ गते सम्पन्न मानसिक स्वास्थ्य शिविरमा यसरी पिडा पोख्छन्।

डाक्टर साव म युद्ध लडेको मन पोले जस्तो हुन्छ। मनमा खडेरी लगेको छ। कानमा बम पड्केको आवाज आउँछ म आफैले आफैलाई हराए जस्तो हुन्छ र खोजी रहन्छु।

ल जिन्दगी यस्तो लाग्छ खाए सार लगाए सार मरे पछि लम्पससार त्यही पिडा भुलाउन दिन तीन पटक रक्सी खान्छु। यसै बिच अर्का एक जना आमाले यसरी पिडा पोख्न हुन्छ। चार भाई छोरा थिए डाक्टर साव दुई छोरा अमेरीका पुगेको तीन वर्ष भयो।

एउता अमेरीकाको जेलमा छ रे एक बिच बाटोमा छ। पाचँ करोड ऋण छ रे म राती सुत्न सक्दैन। म छोराहरुको पिरले रोगिएको छु। कान्छो छोरा बाटोमा छ रे नेपाल फर्काई दिन्छ क भन्ने दर त्यो भन्दा पनि गाउँमा म मरे भने मलामी जाने मान्छे छैन मलाई हरेक राती कालले लखेटे जस्तो महसुस हुन्छ।

मलाई सुत्न औषधी दिनु मनका हजारौं पिडाहरु छ। ती पाटाहरुले भित्र भित्रै सोच्छन बिचार गर्छन आन्तरिक रूपमा जन्छन पगलिन्छन छचलकिन्छन पनि ती छचलकिएका तरङ्गले मन तरङ्गित भएमा मनका कम्पन पैदा गर्छ भने त्यस वाहय पातोलाइ पनी असार पार्छ जसलाई हामी समाज या समुदाय भन्छौ जसमा समुदाय रिति रिवाज चाल चलन आदि पर्दछन।

आशाको बीउ पुथा अझै मुस्कुराउँछ

मनोसामाजिक मानसिक प्रक्रिया आन्तरिक र सामाजिक प्रक्रिया वाहय हुने भए पनि एकले अर्कालाई प्रभाव परिरहन गर्दछ।

त्यस्तै रुकुमपूर्व कान्छो जिल्ला निशुल्क मानसिक स्वास्थ्य शिविरमा आयोजना सिस्ने गाउँपालिका र आर्थिक प्राविधिक सहयोग नेपाल जनजागरण मञ्च सम्पन्न शिविरमा जम्मा ५ सय २२ मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको नयाँ तथा पुराना थिए भने महिला ३ सय ६० पुरुष र १ सय ५९ थिए भने लागू पदार्थ सेवनले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको ४०५ प्रतिशत आत्माहत्याको प्रयास र सोच भएका २५५ प्रतिशत थिए भने ३५५ प्रतिशतमा विभिन्न कारणले नोट ९५ प्रतिशत जस्तै द्वन्द्वमा परेर अमेरिका देखि फर्केर आएको पारिवारिक कलह द्वोन्द सम्बन्ध बिच्छेद लगायतका बिषयले कडा मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्या देखिएको छ।

पाटन मानसिक अस्पतालका डाक्टर निराजन भट्टराईका अनुसार मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई बढ्न नदिन र कम गर्न रुकुमपूर्वबाट सुरुवात गर्नु पर्छ।त्यस पछि यस जिल्ला मानसिक रोगी भएका विरामी अल्ली कम हुदैं जाने भट्टराईले भने।

यो कान्छो जिल्ला हो– सधैं विछोड, विग्रह र पीडाको प्रतीकजस्तो देखिए पनि यहाँ आशाको बीउ अझै बाँचेका छन्।बिहान सिस्ने मुस्कुराउँछ।

बुढाबुढी घाम ताप्छन्। बालबालिकाहरू लुकामारी खेल्छन्।यी स- साना दृश्यहरूले देखाउँछन्– यो भूगोल अझै पनि पुनःउठ्न सक्छ।रुकुमपूर्वले इतिहासमा साहस देखाइसकेको छ।अब समय आएको छ, मनोसामाजिक साहस देखाउने।

पीडाको सार्वजनिक स्वीकारोक्ति, सरकारी नीति निर्माणमा ध्यान, स्थानीय तहबाट निरन्तर कार्यक्रम, सामुदायिक संवाद र परामर्श यी सबैको संयोजनले मात्र यो मनको युद्ध जित्न सकिन्छ।

वर्ष ६ अङ्क ३३ २०८२ बैशाख १४ आईतबार

कान्छोहरू अमेरिका पुगेका छन्, तर उनीहरूको मन अझै सिस्नेको कुना काप्चामा अल्झिएको छ। हामीले त्यो मनको यात्रा बुझ्न सक्यौं भने मात्र रुकुमपूर्व वास्तवमै स्वस्थ जिल्ला बन्न सक्छ। नत्र, यहाँ केवल गन्तव्य हुनेछ, सपनाले थिचिएको यात्रा बन्ने छ।

कान्छाको जेठाको मनोसामाजिक मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह कसरी गर्ने सकिन्छ

- सो हेरचाहमा ध्यान दिने
- समुदायमा एक अर्को सहयोगी भावना कायम गर्ने।
- वर्तमान समुदायमा बिश्वासिलो भरपर्दो ब्यक्तिलाई आफ्नो समस्या बारे भन्ने सुन्ने
- एकान्तमा नबस्ने समुदायमा रहेका सकारात्मक परम्परा क्रियाकलापमा सहभागी हुने। जस्तै स् नाच गान मेला पर्व
- आफ्ना मनमा घरी घरी आइरहेका गाह्रो भएका कुराहरू लेख्ने।
- आफुमा भएका सकारात्मक पक्ष गुणको शुचि बनाउने
- सन्तुलित, अर्गानिक, आहार ब्याहार ब्याम ध्यान जस्ता कुरालाई प्राथमिकता दिने
- आफुलाइ आवश्यकता अनुसार ब्यस्त राख्ने फुर्सदको समयमा घर आगन लिपपोत रङ रोगन गर्ने।
- यदि दुई हप्ता वा सो भन्दा माथी ६ महिना सम्म अपदुया असहज भएमा मनोपरामर्श कर्ता मनोबिद र मनोचिकित्सालाई भन्ने चेक जाँच गराउने

भूमे गाउँपालिका रूकुम पूर्वको सचेतनामुलक सन्देश

आपतकालीन सुरक्षा र विपद् व्यवस्थापन

- भूकम्प सुरक्षा अपनाऔं, सुरक्षित बसोबास गरौं।
- बाढीपहिरोबाट बच्न सचेत बनौं, सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गरौं।
- अग्नि सुरक्षा अपनाऔं, आगलागीबाट जोगिऔं।
- आपतकालीन अवस्थामा धैर्य राखौं, सुरक्षित स्थानमा रहौं।

लैंगिक समानता र सामाजिक न्याय

- महिलाहरू माथि हुने हिंसा अन्त्य गरौं, समान समाज बनाऔं।
- समानता सबैका लागि, विभेदरहित समाज निर्माण गरौं।
- बालविवाह रोकौं, बालबालिकाको भविष्य सुनिश्चित गरौं।
- अपांगता भएका व्यक्तिहरूको अधिकार सुनिश्चित गरौं।

स्थानीय कर, कानुन र प्रशासन

- स्थानीय कर समयमा तिरौं, सेवा सुविधाको उपयोग गरौं।
- सरकारी सेवा प्रवाहलाई पारदर्शी बनाऔं, उत्तरदायी प्रशासन निर्माण गरौं।
- हाम्रो अधिकार र कर्तव्य बुझौं, कानुनको पालना गरौं।
- सुरक्षित यात्रा गरौं, सवारी नियम पालना गरौं।

स्वास्थ्य र सरसफाइ

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं, सफा र स्वस्थ समुदाय निर्माण गरौं।
- नियमित हात धोऔं, रोगबाट जोगिऔं।
- खोप लगाऔं, रोगप्रतिरोधी शक्ति बढाऔं।
- स्वच्छ खानेपानी प्रयोग गरौं, पानीजन्य रोगहरूबाट बचौं।

शिक्षा र बालअधिकार

- शिक्षा सबैका लागि, आधारभूत अधिकारका लागि।
- बालश्रम रोकौं, शिक्षामा लगाऔं।
- छोरीलाई पनि शिक्षा दिऔं, समान अवसर सिर्जना गरौं।
- विद्यालय जान प्रेरित गरौं, शिक्षाको उज्यालो भविष्य निर्माण गरौं।

वातावरण संरक्षण

- वृक्षरोपण गरौं, हरियाली प्रवर्द्धन गरौं।
- फोहरलाई वर्गीकरण गरौं, रिसाइकल गर्न सहज बनाऔं।
- नदी, ताल र पोखरी सफा राखौं, वातावरण स्वच्छ बनाऔं।
- प्लास्टिकको प्रयोग कम गरौं, प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गरौं।