भूमे साप्ताहिक

वर्ष ६ अङ्क ३८ जेठ २५ आईतबार

सम्पादकीय

जनयुद्धको उर्वर भूमीमा गुरिल्ला अल्ट्राको सन्देश

रुकुम र रोल्पाका पहाडी गोरेटा बाटोहरू कुनै समय बन्दुकको आवाजले गुन्जन्थे। अहिले ती गोरेटोहरूमा जुत्ता घिस्रिएको आवाज, साहसिक दौडको लय र पर्यटनको आशा पलाएको छ। यही संक्रमणको प्रतिविम्ब हो – गुरिल्ला अल्ट्रा ट्रेल म्याराथन, जुन यसपालि छैटौं संस्करणमा प्रवेश गर्दैछ। असार ३ गते हुन लागेको यो ५५ किलोमिटर लामो दौड केवल खेलकुदको प्रतिस्पर्धा मात्र होइन, एउटा जीवन्त इतिहासको पुनर्संवाद हो। रुकुमको महतदेखि रोल्पाको थबाङसम्म कुनै समय युद्धको गोप्य तयारी, रणनीति र बलिदान बोकेको स्थान आज शान्ति, पर्यटन र सहकार्यको प्रतीक बन्दै छ।

भूमे गाउँपालिका र थबाङ गाउँपालिकाको संयुक्त पहलमा सम्पन्न हुने यो म्याराथन स्थानीय तहबाट मुलुकको सम्भावनालाई उजागर गर्ने प्रेरणादायी अभ्यास हो। युद्धमा अभिशप्त भूगोल आज अवसरको केन्द्र बन्दै जानु एउटा दूरदर्शी सोचको परिणाम भूमेले देखाउँदै छ। यो म्याराथनको मार्ग केवल यात्रुका पाइला हैन, अनुसन्धानकर्ताका लागि दस्तावेज, साहसिक पर्यटकका लागि रोमाञ्च, र स्थानीयका लागि पहिचान निर्माणको माध्यम बन्न थालेको छ। गुरिल्ला युद्धका केन्द्र, तालिम स्थल, आश्रय गाउँहरूलाई समेटेर तयार गरिएको ट्रेलले, 'रणभूमिमा पर्यटकीय भविष्य' निर्माणको सन्देश दिएको छ।

त्यसो त, अल्ट्रा म्याराथनको निरन्तरता आफैंमा उपलब्धि हो। तर अब यो यात्रा स्थानीय पूर्वाधार विकास, ट्रेलको संरक्षण, युवा क्षमता अभिवृद्धि र अन्तर्राष्ट्रियकरणसँग गाँसिन आवश्यक छ। यसको दीर्घकालीन प्रभाव सुनिश्चित गर्न समुदाय, सरकार र साझेदारबीच अझ बलियो समन्वय अपरिहार्य छ।

गुरिल्ला ट्रेल शान्तिपछि पनि सन्देश दिइरहेको छ – संघर्षको गोरेटो अब समृद्धिको दौडमार्ग बन्न सक्छ। भूमे साप्ताहिक यो परिकल्पनाको सशक्त पक्षधर रहँदै, यसको सफल आयोजनाको शुभकामना व्यक्त गर्दछ।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

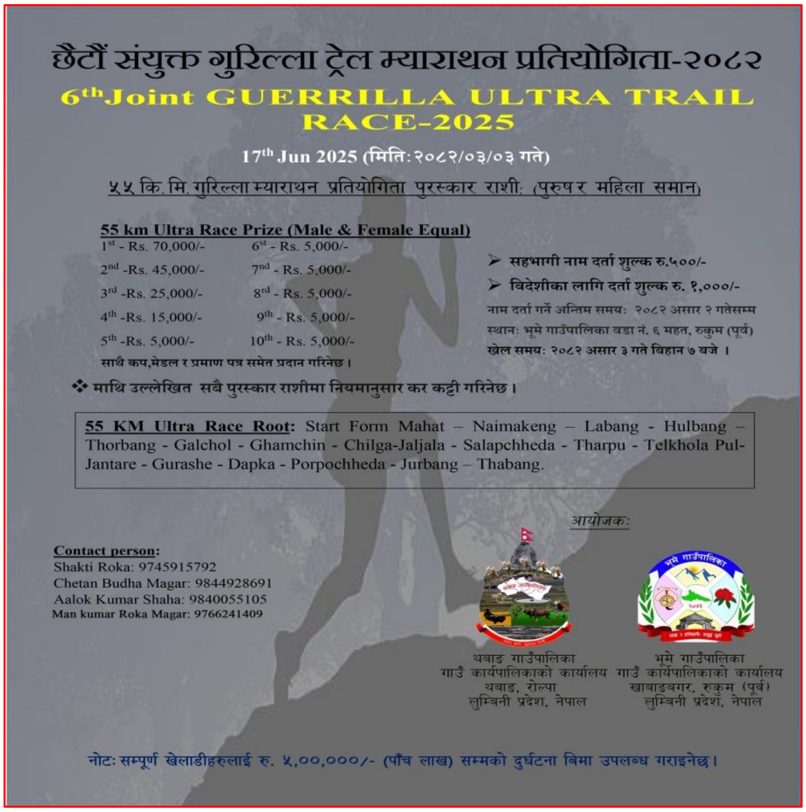
थवाङ्ग र भूमेको आयोजनामा छैटौं गुरिल्ला म्याराथनको तयारी

साहस र पहिचानको धुन फेरि एकपटक गुन्जाएको छ। तत्कालीन माओवादीले १० वर्ष सञ्चालन गरेको सशस्त्र युद्धमा गुरिल्लाहरुले हिँडेको गोरेटो, तालिम र सेल्टर लिएका केन्द्र तथा गाउँ–बस्तीहरु समेटेर दुई जिल्लाको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उदेश्यले प्रतियोगिता तथा कार्यक्रमको आयोजना गरिएको छ।

❖ **बालाराम शेर्पाली**

रुकुम र रोल्पाको उच्च पहाडी भेगहरू केवल युद्धका कथा बोकेका छैनन्, अब खेलकुदको गतिशीलता पनि बोकिरहेका छन्। त्यही गतिशीलता हो – गुरिल्ला अल्ट्रा ट्रेल म्याराथन, जसको छैटौं संस्करण आउँदो असार ३ गते आयोजना हुँदैछ। रोल्पाको थवाङ गाउँपालिका र रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकाको संयुक्त आयोजनमा हुन लागेको यो दौड प्रतियोगिता ऐतिहासिक पदमार्गमा जीवन,

५५ किलोमिटर लामो अल्ट्रा म्याराथन महतदेखि थबाङसम्मको कष्टसाध्य यात्रालाई दौडमार्फत् जीवन्त बनाउने अपेक्षा गरिएको छ। १० वर्षीय सशस्त्र युद्धको उद्गम थलो महत गाउँबाट सुरु हुने दौड नईमाकिङ्ग, लाबाङ, हुलबाङ, थोर्बाङ, जलजला, थार्पु हुँदै जुर्बाङ पार गरेर थबाङ पुग्नुपर्ने यो दौड केवल प्रतिस्पर्धा मात्र होइन, यो रुकुम र रोल्पाको



भौगोलिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक पर्यटनको साझा मञ्च बन्दै गएको भूमे गाउँपालिकाले जनाएको छ। प्रतियोगितामा पुरुष र महिलालाई समान रूपमा प्रतिस्पर्धा गरिनेछ। प्रथम हुनेले नगद ७० हजार दोस्रोले ४५ हजार र तेस्रो स्थान प्राप्त गर्नेले २५ हजार जित्नेछन्। चौथोदेखि दसौं स्थानसम्म पुग्ने सबै खेलाडीले ५ हजार नगदसहित प्रमाणपत्र, मेडल र कप प्राप्त गर्नेछन्। नेपाली खेलाडीका लागि दर्ता शुल्क ५ सय र विदेशी सहभागीका लागि १ हजार तोकिएको छ।

भूमे गाउँपालिकाले अघिल्लो वर्ष आफै सञ्चालन गरे पनी यस वर्ष भने रोल्पाको थवाङ्ग गाउँपालिकासगं सहकार्य गरेको भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले बताउनुभयो। म्याराथन खेलले यो क्षेत्रलाई राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठूलो सहयोग पुगेको देख्न सकिन्छ। पलिकाले प्रत्येक वर्ष बजेट विनियोजन गरेर खेललाई ब्राण्डिङ गरेको तथा कार्यपालिका सदस्यहरु र स्थानीय युवाको प्रमुख भूमिका यस म्याराथन प्रतियोगिता रहेको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार स्थानीय संस्कृति जनजीवन, भूगोलका साथै युद्ध पर्यटनलाई विकास र विस्तार गर्दै तत्कालीन जनयुद्धको ऐतिहासिकलाई प्रचार–प्रसार गर्न र जिल्लाको पर्यटन तथा प्रवद्धन गर्ने लक्ष्य अनुरुप प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको बताउनुभएको छ। यस्तै थवाङ गाउँपालिकाका अध्यक्ष ऋषिकेश बुढा भन्नुहुन्छ “थवाङ जनयुद्धको उर्वर भूमि हो। हामी अब शान्ति र पहिचानको खेती गर्दैछौं। यो म्याराथन त्यसैको नमुना हो।” थवाङ युद्धका दिनमा सरकारी फौज र विद्रोहीबीचको ठूलो भिडन्तको साक्षी थियो।

अहिले त्यही डाँडाकाँडामा युवा खेलाडी दौडिन्छन्। म्याराथनका दिनहरूमा गाउँमा उत्सवकै वातावरण बन्ने बुढाले बताउनुभएको छ। बन्दुक बोकेको इतिहासलाई अब बिब नम्बरले प्रतिस्थापन गर्दैछ। गुरिल्लाको गोरेटोमा अब दौडिने तयारी भइसकेको छ। तत्कालीन जनयुद्धको केन्द्रबिन्दु मानिने रोल्पाको थवाङ र रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकाले यस वर्ष छैटौं संस्करणको गुरिल्ला अल्ट्रा म्याराथन हुने छ। यो केवल दौड मात्र होइन, युद्धको भूमिमा शान्तिको उत्सव हो। ५५ किलोमिटर लामो म्याराथनले युद्धको स्मृतिलाई साहसिक खेलकुद र पर्यटनमा बदल्ने प्रयास गरेको छ।

भूमे गाउँपालिका पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा गरिएको छ। १५ महिनादेखि २३ महिनासम्मका १ हजार ६६ जना बालबालिकाले सम्पूर्ण नियमित खोप सेवा प्राप्त गरेपछि गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना गाउँपालिका घोषणा गरिएको हो। स्वास्थ्य कार्यालय रुकुम पूर्वका प्रमुख पुस्कल प्रसाद श्रेष्ठका अनुसार जिल्लाका तीन स्थानीय तहमध्ये भूमे पनि अब पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनामा पुग्न सफल भएको बताउनुभयो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तथा गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र पालिकाको समन्वित प्रयासकै कारण यो उपलब्धि सम्भव भएको बताउनुभयो। "स्वास्थ्य क्षेत्रका समस्यालाई प्राथमिकतामा राख्दै अबको लक्ष्य भनेको खोप सेवाको दिगोपनालाई सुनिश्चित गर्नु हो," अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो। यस्तै कार्यक्रममा उपाध्यक्ष सबिना बुढा मगरले खोप सुनिश्चितता सामाजिक न्यायसँग प्रत्यक्ष जोडिएको बताउँदै "स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँच सुनिश्चित गर्नु हाम्रो प्रमुख दायित्व भएको बाउनुभयो। महिला र बालबालिका समेत खोप सेवाबाट वञ्चित नहोस् भन्नेमा हामी विशेष सतर्क थियौं।" खोप सेवामात्रै हैन, मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सुधारका लागि पनि पालिकाले आवश्यक पूर्वाधार र जनशक्ति विस्तारमा जोड दिएको बताउनुभयो। भूमे गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका जनस्वास्थ्य निरीक्षक उपेन्द्र यादवले पछिल्लो समय पालिकाले ४ वटा स्वास्थ्य चौकीबाट १४ वटा पुर्‍याएको जानकारी दिनुभयो। सबै वडामा बर्थिङ सेन्टरको व्यवस्था गरिएको र बिरामी सेवा दिन स्वास्थ्यकर्मीहरू २४ सै घण्टा खटिइरहेको उहाँले बताउनुभयो।

उक्त कार्यक्रममा गाउँपालिकास्तरीय खोप समन्वय समिति संयोजक तथा अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष सबिना बुढा मगर, नौ वटै वडाका वडाध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल विक, स्वास्थ्य कार्यालय रुकुम पूर्वका प्रमुख पुस्कल श्रेष्ठसहित विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधिको उपस्थिति थियो।

भूमे साप्ताहिक
अनुगमन ५
वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५ आईतबार

भूमेमा बाल जनजागरण विद्यालयमा अनुगमन, सुधारका लागि सुझाव

❖ *सासाहिक संवाददाता*

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका–६ स्थित बाल जनजागरण आधारभूत विद्यालय, रिसालचउरको अनुगमन गरिएको छ। सोमबार जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय समिति रुकुमपूर्वको टोलीले विद्यालयको शैक्षिक, भौतिक तथा व्यवस्थापकीय पक्षको अनुगमन गरेको हो।

जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइका प्रमुख तथा जिल्ला शिक्षा समन्वय समितिका सचिव तिलक गौतमका अनुसार अनुगमनका क्रममा विद्यालयको शैक्षिक अवस्था, भौतिक संरचना, दिवा खाजा कार्यक्रम, शिक्षक दरबन्दीको अवस्था, तथा पदपूर्तिसम्बन्धी पक्षहरूमाथि अवलोकन गरिएको थियो। गौतमले विद्यालयमा भएका राम्रा अभ्यासको सराहना गर्दै केही कमजोरीहरूलाई आगामी दिनमा सुधार गर्न सुझाव दिइएको जानकारी दिनुभयो। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भीमबहादुर ओलीले विद्यालयको समग्र अवस्था प्रस्तुत गर्नुहुँदै विषयगत शिक्षकको अभावले पठनपाठनमा समस्या आइरहेको बताउनुभयो। साथै, शिक्षक व्यवस्थापनमा सम्बन्धित निकायले ध्यान दिनुपर्ने र व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूको क्षमता अभिवृद्धिका लागि तालिम आवश्यक रहेको धारणा राख्नुभयो। अध्यक्ष ओलीले विद्यालयको नयाँ भवन निर्माण, परिसर घेराबार तथा अन्य भौतिक पूर्वाधार निर्माणका लागि पनि पहल गरिदिन अनुरोध गर्नुभयो। जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख तथा शिक्षा समन्वय समितिका अध्यक्ष मेघबहादुर श्रेष्ठले विद्यालयका समस्या सम्बोधनका लागि सम्बन्धित निकायमा पहल गरिने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो। गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षकहरू गम्भीर भएर लाग्नुपर्नेमा उहाँले जोड दिनुभयो। अनुगमन टोलीमा जिल्ला समन्वय समितिका पूर्वप्रमुख गजेन्द्रबहादुर ओली, निमित्त जिल्ला समन्वय अधिकारी रविन्द्र बुढाक्षेत्री, शिक्षक रमेश शर्मा लगायतको सहभागिता रहेको थियो।

वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

भूमेमा योजना तर्जुमा कार्यशाला सम्पन्न, मानसिक स्वास्थ्यमा जोड

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकामा योजना तर्जुमा सम्बन्धी एक दिने पालिका स्तरीय कार्यशाला सम्पन्न भएको छ। सामुदायिक रुपान्तरण परियोजना कार्यक्रम अन्तर्गत नेपाल जनजागरण मञ्च रुकुमपूर्वको आयोजनामा, यु.एम.एन. रुकुमपूर्व क्लस्टरको सहयोग तथा भूमे गाउँपालिकाको समन्वयमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो।

कार्यक्रममा गाउँपालिका अन्तर्गत रहेका सबै नौ वटै वडाध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य तथा शाखागत प्रमुखहरूको सहभागिता रहेको नेपाल जनजागरण मञ्च रुकुमपूर्वका कार्यक्रम संयोजक रुकुम टमटाले जानकारी दिनुभयो। उहाँको अनुसार कार्यशालामा स्थानीय तहको योजना निर्माण प्रक्रियामा मानसिक र मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्यालाई जोड दिई आर्थिक वर्ष ०८२/०८३ मा योजना तथा कार्यक्रम सुनिश्चित गर्न गहिरो छलफल गरिएको टमटाले बताउनुभयो।

कार्यशालामा गरिबी न्यूनीकरण, दिगो विकास लक्ष्, वातावरण संरक्षण, सामाजिक समावेशीकरण, समतामूलक विकास, विपद् व्यवस्थापन, सन्तुलित विकास, लैङ्गिक समानता तथा मानसिक स्वास्थ्यमा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्ने जस्ता विषयवस्तुमा विस्तृत रूपमा प्रस्तुति तथा छलफल गरिएको संयोजक टमटाले जानकारी दिनुभयो।

कार्यक्रममा प्रमुख वक्ताका रूपमा सहभागिता जनाएका मुसिकोट नगरपालिकाका न्यायाधिवक्ता ललित बुढामगरले योजना तर्जुमा प्रक्रियामा कानुनी र नीतिगत पक्षको स्पष्टता आवश्यक रहेको बताएका छन्। कार्यक्रमको समापन सत्रमा बोल्दै भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले स्थानीय तहको योजना निर्माणमा सरोकारवाला सबै पक्षको सहकार्य आवश्यक रहेको र मानसिक स्वास्थ समस्यालाई सामाधान गर्ने आगामी दिनमा कार्यान्वयन गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनु भएको छ।

भूमे साप्ताहिक
समाचार ७
वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

असार २ गतेदेखि साँस्कृतिक भूमे महोत्सव नाचको प्रतिस्पर्धा हुने

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

रुकुम पूर्व, भूमे – भूमे गाउँपालिकामा परम्परागत कला र संस्कृति जोगाउन उद्देश्यसहित पाँचौं साँस्कृतिक महोत्सव हुने भएको छ।

असार २ गतेदेखि सुरु हुने महोत्सव गाउँपालिकाको केन्द्र खाबाङ बगरमा सञ्चालन हुने महोत्सव व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ। गाउँपालिका उपाध्यक्ष तथा महोत्सव समितिका संयोजक सविना बुढा मगरको अध्यक्षतामा बसेको समितिको बैठकले महोत्सव आयोजना गर्ने निर्णय गरेको हो। व्यवस्थापन समितिका सदस्य–सचिव चन्द्र रसाइलीका अनुसार, भूमि पूजाको अवसर पारेर यो महोत्सव आयोजना गर्दै आएको बताउनुभएको छ।

महोत्सवमा भूमे नाच, ढोङ्गेनचारु नाच/, मयूर नाच, डिग्रेपैंसेरु नाच/, झोरेल्ली नाच, फाक नाच, सिंगारु नाच तथा लस्के गीत लगायतका परम्परागत नृत्य र सांगीतिक विधाको प्रतियोगिता हुनेछ।

भूमे साप्ताहिक
समाचार ८

वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

भूमे नाच प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा सान्त्वना स्थान प्राप्त गर्ने समूहले क्रमशः १ लाख, ७५ हजार, ५० हजार र २० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउने छन्। त्यस्तै ढोङ्गेनचारु नाच/ मयूर नाच र डिग्रेक्रमशः प्रथमले पैंसेरु नाचतर्फ/ २५ हजार, दोस्रोले १५ हजार, तेस्रोले १० हजार र सान्त्वना स्थानले ५ हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन्। अन्य नाच तथा गीत प्रतियोगिता – झोरेल्ली, फाक, सिंगारु नाच र लस्के गीततर्फ भने प्रथम स्थानलाई १० हजार, दोस्रोलाई ७ हजार, तेस्रोलाई ५ हजार र सान्त्वनालाई ३ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिने भएको छ। भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले भूमे नाचदेखि विभिन्न सँस्कृतिलाई परम्परागत विधाहरू केवल मनोरञ्जन मात्रै नभए र पुर्खाहरूको ज्ञान, जीवनशैली र इतिहास बोकेका अमूर्त सम्पत्तिलाई बचाउने बताउनुभएको छ। स्थानीय लोपोन्मुख संस्कृति र पहिचानलाई संरक्षण गर्ने उद्देश्यले गाउँपालिकाले प्रत्येक वर्ष यो महोत्सव आयोजना गर्दै आएको गाउँपालिका उपाध्यक्ष सविना बुढा मगरले बताउनुभयो।

उहाँका अनुसार, प्रतियोगितामार्फत युवापुस्तामा मौलिक संस्कृति प्रतिको आकर्षण बढाउन खोजिएको बताउनुभएको छ।

पहिचान बचाउन भूमे – २ मा मौलिक संस्कृतिको तालिम

❖ ***साप्ताहिक संवाददाता***

एकातर्फ विश्वव्यापी आधुनिकताको लहर, अर्कोतर्फ गाउँघरतिर लोप हुँदै गइरहेका मौलिक कला र संस्कृति। यही सन्दर्भमा, रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका–२ सैपातुङमा एक विशेष अभ्यास सुरु भएको छ। संस्कृति बचाउने अभ्यास, बुधबार जेठ २१ देखि २७ गतेसम्म चल्ने यो अभ्यास नाचगानको तालिम मात्रै होइन, आफ्नै पहिचान सँगाल्ने एउटा अभियानको रुपमा रहेको छ। एक हप्तासम्म चल्ने तालिमको केन्द्रमा छन्—भूमे नाच , फाँक र पैंसेरु नाच, यी सबै परम्परागत नाच शैली मगर समुदायसँग प्रत्यक्ष जोडिएका हुन्। तर यसको उद्देश्य केवल मगर समुदायभित्र सीमित छैन। स्थानीय कला, परम्परा र संस्कृतिको साझा पहिचान भएको स्थानीयले बताएका छन्।

भूमे सासाहिक
समाचार

९

वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

लोप हुँदै गएका कला पुनर्जीवनतर्फ

तालिमको आयोजना मगर कला संस्कृति संरक्षण प्रवद्र्धन भूमे–२ ले गरेको छ। जसको सहयोग भने जिजी कोष (यूएसए/युकेको आर्थिक सहयोग) र दिगो तथा समतामूलक विकास नेपाल काठमाडौंले गरेको छ। भूमे गाउँपालिकाले भने यसको प्रवद्र्धकको भूमिका निर्वाह गरेको सो गाउँपालिकाले जनाएको छतालिममा सहभागी छनोट गरिएको छ। भूमे नाचका लागि ३० जना (१५ महिला, १५ पुरुष), पैसेरुका लागि १५ जना र फाँक नाचका लागि १२ जना। सहभागीलाई पोसाक, भत्ता र आवश्यक बाजागाजासहितको सुविधा दिइएको छ। उद्घाटन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले तालिमलाई सांस्कृतिक जगेर्नासँगै रोजगारीको सम्भावना बोकेको कार्यक्रम रहेको बताउनुभयो "मौलिकता जोगाउने त हो नै, अब यसलाई पर्यटकले पनि हेर्ने ठाउँ बनाउनु पर्छ। संस्कृति सँगसँगै आर्थिक गतिविधि जोड्न सकिन्छ," अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो। यस्तै भूमे गाउँपालिकाका संस्थापक अध्यक्ष एवम् तालिम उद्घाटन कार्यक्रमका विशेष अतिथि रामसुर बुढामगरले पुराना कलालाई संरक्षण गर्दै प्रवद्र्धन गर्नु पर्ने आवश्यक रहेको बताउनुभयो। मौलिक कला, संस्कृतिलाई प्रवद्र्धन गर्नमा ठूलो योगदान मिल्ने बुढामगरले बताउनुभयो। तालिम सकिएपछि सिकाइ भएका सहभागीहरूलाई गाउँगाउँमा उत्पादनमूलक नाच कार्यक्रम प्रस्तुति दिन र पर्यटन गन्तव्यमा प्रस्तुति गर्न उत्प्रेरित गरिने बताइएको छ।

अहिलेको तालिमले देखाएको छ—संस्कृति जोगाउने काम केवल विगत सम्झनाका लागि होइन, भविष्य निर्माणका लागि हो। आधुनिकतासँगै अगाडि बढ्दै पनि आफ्नो जरा नभुल्ने अभ्यास बनेको छ। उक्त कार्यक्रम मगर कला संस्कृति संरक्षण प्रवद्र्धन भूमे–२ का अध्यक्ष मदन बुढामगरको अध्यक्षतामा सुरु भएको थियाे। प्रमुख अतिथि भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठको रहेको थियो भने विशेष अतिथिमा भूमे गाउँपालिकाका संस्थापक अध्यक्ष रामसुर बुढामगरको रहेको थियो। यस्तै वडा सदस्य रकम पुनमगर, रासकुमार बुढामगर, भूमे गाउँपालिकाका संस्थापक कार्यपालिका सदस्य श्यामसुन्दर सदार यसैगरी नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सहसचिव धनप्रताप बुढा, अखिल क्रान्तिकारीका जिल्ला अध्यक्ष चन्द्र रसाइली, नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक जिल्ला अध्यक्ष मैत्या घर्ती मगर, वर्तमान महासंघका उपाध्यक्ष बालाराम शेर्पाली, प्रेस सेन्टर नेपाल रुकुमपूर्वका अध्यक्ष जयमान बुढामगर लगायत स्थानीय बुद्धिजीविको आतिथ्यता रहेको थियो।

वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

१६ औं राष्ट्रपति रनिङ सिल्डको उपाधी सिस्नेलाई भूमेको उर्जाशील दौड

❖ *सासाहिक संवाददाता*

रुकुम पूर्वका युवायुवतीहरूको साहस, सिप र समर्पणको प्रत्यक्ष दृश्य बनेको १६ औं जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड सम्पन्न भएको छ। असार १७ गतेदेखि सिस्ने गाउँपालिका–५ स्थित रुक्मिणी माध्यामिक विद्यालयको प्राङ्गणमा आयोजित प्रतियोगितामा सिस्ने गाउँपालिकाले कुल १६ स्वर्ण, ११ रजत र ७ काश्य पदक लिएर उपाधि उचाल्यो।

तर चर्चा त्यत्तिमा मात्रै सीमित भएन — उत्साह, खेलप्रतिको लगाव र अनुशासनको दृष्टिकोणले भूमे गाउँपालिकाले दर्शाएको प्रतिबद्धता सबैको ध्यान खिच्न सफल भयो। १० स्वर्ण, ९ रजत र ८ काश्य पदकसहित भूमेले दोस्रो स्थान हासिल गऱ्यो। पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाले ४ स्वर्ण, १० रजत र १२ काश्य पदक हात पार्दै तेस्रो स्थान हासिल गरेको हो।

स्थानीय सरकारको सक्रियता

प्रतियोगिता अवधिभर भूमे गाउँपालिकाको नेतृत्व टोली — अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देबिलाल विक, खेल संयोजक चन्द्र रसाइलीले भूमे गाउँपालिकाको प्राङ्गणमा सम्मान गर्नु भएको थियो। एथ्लेटिक्स (१०० मिटरदेखि ३००० मिटर दौड, लङ जम्प, हाई जम्प, त्रिपल जम्प, सटपुट, ज्याभलिन), कबड्डी र

भलिबलजस्ता विविध विधामा आयोजित प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउनु नै ग्रामीण भेगका युवाहरूका लागि ठूलो अवसर हो। यसले खेलकुदप्रतिको लगाव त बढाउँछ नै, स्थानीय सरकारको भूमिकालाई पनि उजागर गरेको छ।

भूमे साप्ताहिक
लोकसेवा
११
वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५
आईतबार

लोकसेवा तयारी विशेष वस्तुगत प्रश्नोत्तर :

१.उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलद्वारा आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि कति राशिको बजेट प्रस्तुत गरियो ? रु. १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोड चालुतर्फ : ११ खर्ब ८० अर्ब ९८ करोड (६०.१ प्रतिशत) पुँजीगततर्फ : चार खर्ब सात अर्ब ८९ करोड (२०.८ प्रतिशत) वित्तीय व्यवस्थापनतर्फ : तीन खर्ब ७५ अर्ब २४ करोड (१९.१ प्रतिशत

२.राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयले सार्वजनिक गरेको आव २०८१/८२ को प्रारम्भिक प्रादेशिक राष्ट्रिय लेखा अनुमान अनुसार सबैभन्दा धेरै आर्थिक वृद्धिदर कुन प्रदेशको रहेको छ ?

- गण्डकी प्रदेश गण्डकी ५.५१ ,बागमती ५.१८,कर्णाली ४.७४,लुम्बिनी ४.७०, मधेश ४.५०,कोशी ३.३४, सुदूरपश्चिम ३.३२

३. मधुपर्क सम्मान २०८२ बाट सम्मानित स्रष्टा को हुन् ? पद्यतर्फ : कवि ज्ञान उदास, गद्यतर्फ : कथाकार ध्रुव सापकोटा, खुला प्रतिभातर्फ : कथाकार पद्मावती सिंह

४. गायक तथा सङ्गीतकर गणेश रसिकको निधन कहिले भएको हो ? विसं २०८२ जेठ १८

५. विश्वविख्यात आरोही कामिरिता शेर्पाले सगरमाथाको ३१ औं पटक सफल आरोहण कहिले गरेका हुन् ?

- विसं २०८२ जेठ १३ (सन् २०२५ मे २७) कामिरिताले सर्वाधिक सगरमाथाको आरोहणको आफ्नै रेकर्ड तोड्दै नयाँ रेकर्ड कायम गरेका। उनले यसअघि विसं २०८१ जेठ ९ मा ३० औं पटक आरोहण गरी विश्व रेकर्ड कायम गरेका थिए।

६. सरकारले कुन निकाय अन्तर्गत राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास परिषद् स्थापना गर्ने निर्णय गरेको छ ?

- राष्ट्रिय योजना आयोग सरकारले २०८२ कात्तिक महिनाभित्र राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास परिषद् स्थापना गर्ने निर्णय गरेको। २०८२ जेठ ५ गते बसेको मन्त्रीपरिषद् बैठकले यो कार्ययोजना स्वीकृत गरेको।

८. नेपाल राष्ट्र बैङ्कको १८ औं गभर्नरमा कसलाई नियुक्त गरियो ? डा. विश्वनाथ पौडेल विसं २०८२ जेठ ६ को मन्त्रीपरिषद् बैठकले पौडेललाई गभर्नरमा नियुक्त गरेको। उहाँ राष्ट्रिय योजना आयोगका पूर्वउपाध्यक्ष पनि हुनुहुन्छ। डा. पौडेल २०७८ श्रावण १२ गते राष्ट्रिय योजना आयोगको उपाध्यक्ष नियुक्त हुनुभएको थियो। डा. पौडेलले अमेरिकास्थित 'युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया बर्कले'बाट अर्थशास्त्रमा विद्यावारिधि गर्नुभएको। चीनको साँघाइस्थित एक विश्वविद्यालयबाट इन्जिनियरिङमा स्नातक तहको अध्ययनसमेत गर्नुभएका गभर्नर पौडेल चीन र अमेरिकाको अर्थतन्त्र समाज र इतिहासका अध्येता पनि हुनुहुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य र मानसिक तनाव

❖ *रुकुम टमटा मनोविद्*

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार स्वास्थ्य भनेको कुनै पनि रोग वा अशक्तता नहुनु मात्र नभई पूर्णरूपमा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र सामाजिक स्वस्थताको गतिशील अवस्था हो।

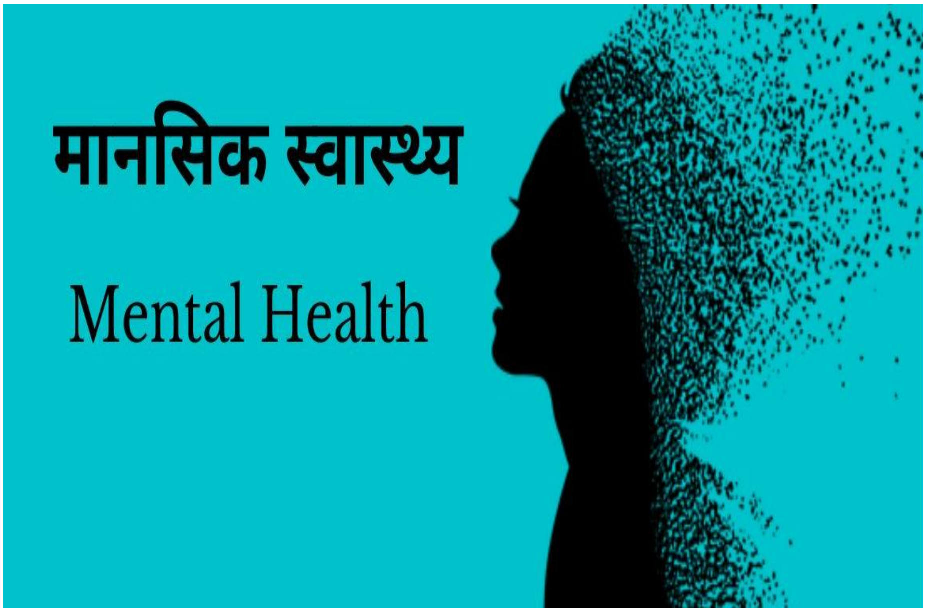
मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ जसमा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्दछ, जीवनका सामान्य तनावको सामना गर्न सक्दछ, उत्पादनशील तरिकाले काम गर्न सक्दछ र आफ्नो समुदायमा योगदान दिन सक्षम हुन्छ। मनोसामाजिक सु–स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको मन, शरीर र उसको समाज यी तीनै पक्षहरु बीचको सम्बन्ध सन्तुलित हुनु हो।

यदि यी तीन मध्ये कुनै एकमा समस्या आएमा उसको मनोसामाजिक सु–स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ। उदाहरणको लागि यदि कुनै व्यक्ति तनावमा छन् भने यसले उनको मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्दछ।

विभिन्न खालको मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कारक तत्वहरूबाट उत्पन्न हने समस्या नै मनोसामाजिक समस्या हो। दौतरी, पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, विभिन्न समूह तथा अन्य थुप्रै वातावरणीय कारक तत्वहरूले व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक अवस्थालाई प्रभाव पार्ने गर्दछन्।

मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई मनको समस्या, मनोरोग, मानसिक रोग जस्ता विभिन्न शव्दहरुबाट पनि बुझ्ने गरिन्छ। कहिलेकाहीँ विभिन्न कारणले गर्दा पनि मानिसहरूमा क्षणिक रूपमा भावनात्मक विचलन आउन सक्दछ।

तर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनेको मानिसमा देखिने भावनात्मक, संवेगात्मक र सामाजिक आदि \विभिन्न कारणहरूबाट व्यक्तिको व्यवहारमा हुने परिवर्तन हो। मानसिक रोग एक (रोगको लक्षणहरुको समूह)हो। उदाहरणका लागि डिप्रेसन, एन्जाइटि डिसअर्डर, साइकोसिस, लागूपदार्थ दुव्र्यसनी आदि।



मानसिक तनाव हुन्छ। वैवाहिक जीवनमा उत्पन्न कठिनाई, प्रिय व्यक्तिको निधन, दुव्र्यवहार, स्वास्थ्य समस्या तथा आर्थिक संकट इत्यादि तनावजन्य अवस्थाका केहि उदाहरण हुन्। लामो समयसम्म तनाव हुँदा रोग प्रतिरक्षा क्षमतामा ह्रास आउनुका साथै संक्रामक तथा प्रतिरक्षा प्रणाली सम्बन्धी रोगहरु हुन सक्छ।

त्यस्तै, निरन्तर अत्याधिक तनावको सामना गर्दा उच्च रक्तचाप, अल्सर, क्यान्सर तथा मानसिक समस्या जस्तै, डिप्रेसन हुन सक्छ। तनावले व्यक्तिमा हर्मोनको गडबडि पनि निम्त्याउन सक्छ जसले कालन्तरमा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीको क्रियाकलाप मा नकरात्मक असर पार्दछ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई त्यसको किसिम र प्रभावका आधारमा प्रायः विशेष उपचार (जस्तैः औषधी, व्यवहार परिवर्तन, मनोसामाजिक सहयोग) आदिको आवश्यकता पर्दछ।

मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्राथमिक स्तरबाट दिन सकिन्छ। यसका लागि नेपाल सरकार तथा मातहतका निकायहरूबाट डाक्टर तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तोकिए अनुसार तालीम दिई नियमित सुपरीवेक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाई, निशुल्क औषधीको व्यवस्थापन समेत मिलाउनु अत्यन्तै जरुरी छ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूमध्ये डिप्रेसन एक हो। जब एउटा व्यक्ति तनावजन्य अवस्थालाई सामना गर्न प्रयोग हुने आफु सँग भएका स्रोतहरुले कुनै परिस्थितिको मुकाबिला गर्न नसक्ने स्थितिमा पुग्छ तब व्यक्तिमा भावनात्मक तथा शारीरिक प्रतिक्रियाहरु देखा पर्छ जसले गर्दा व्यक्तिलाई

तनावले मानिसमा देखिने शारीरिक असर तथा लक्षणहरु

- मुटुको धड्कन तेज हुने, उच्च रक्तचाप
- मांसपेशी बाउडिने वा कडा हुने
- टाउको दुख्ने, छाति दुख्ने
- रिंगटा चल्ने, भाउन्न पार्ने
- खलखली पसिना आउने
- थरथर काप्ने
- हातखुट्टा काम्ने
- शारीरिक थकान
- शरीरको तौलमा परिवर्तन
- सास फेर्न गाह्रो
- यौन इच्छामा कमी

- महिनावारी गडवडी हुने
- पेट सम्बन्धि समस्या
- वाकवाकि लाग्ने
- छिटोछिटो दिसा पिसाब लागेको महसुस हुने
- तनावले मानिसमा देखिने भावनात्मक असर तथा लक्षणहरु
- रिस उठ्ने
- चिडिने
- दिक्क लाग्ने
- डर लाग्ने
- छटपटी हुने
- दु:खी हुने
- उदासीनता
- चिन्तित हुने

तनावले मानिसमा देखिने संज्ञानात्मक असर तथा लक्षणहरु

- चिन्तित हुने खालका सोंच, विचार गर्ने डरलाग्दो खतरा, आतंक, पीडा अथवा बर्बादिको पूर्व आशंका
- एकाग्रतामा कठिनाइ, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- उचित मुल्याङ्कन गर्न नसक्ने
- स्मरण शक्तिमा समस्या
- नकारात्मक सोच आइरहने
- अल्मलिने, निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी हुने
- सोचाइमा स्थिरता नहुने

तनावले मानिसमा देखिने व्यवहारजन्य असर तथा लक्षणहरु

- निद्रामा गडबडि
- खानपानमा गडबडि
- धेरै रोइरहने
- मुट्ठी कस्नु
- अत्याधिक मादक पदार्थ तथा लागुपदार्थ सेवन गर्ने, धुम्रपान गर्ने
- तनावले चेहेरा कस्सीने, बिग्रिने
- एकठाउँमा स्थिर नहुने, चटपटे व्यवहार
- कार्यक्षमतामा ह्रास हुने तथा निर्दिष्ट कामकाज सम्पन्न गर्न कठिनाई
- जिम्वेबारी बाट पन्छिने अथवा ढिलाई गर्ने
- समाजसंग बढ्दो दुरी

तनावले मानिसमा देखिने सामाजिक असर तथा लक्षणहरु

- परिवार, साथीभाइसँग अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध बिग्रँदै जाने,
- सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी नहुने
- सामाजिक सम्बन्धहरुमा कठिनाइ
- आफूले सम्पन्न गर्ने सामाजिक कामको गुणस्तरमा समस्या
- जीवनका महत्वपूर्ण परिवतर्नहरु
- कार्यक्षेत्र अथवा विद्यालय
- सम्बन्धमा कठिनाई, समस्या
- आर्थिक समस्याहरु
- अत्याधिक व्यस्त जीवनशैलि
- परिवार तथा छोराछोरी सँगको सम्बन्ध
- तनावलाई व्यवस्थापन तथा नियन्त्रण गर्न हामी के गर्न सक्छौं ?
- जीवनशैलिमा सुधार –

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।
- महत्वपूर्ण अवस्थाहरूमा (दिशापिसाव पछि,खाना पकाउनु अघि,खाना खानु अघि)साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने गरौं।
- घरायसी तहमा पिउने पानीको सुरक्षित व्यवस्थापन र शुद्धिकरण गरौं।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिऔं।
- सुरक्षित खानाको प्रयोग गरौं।
- घरभित्र र बाहिरका तरल पच्ने ठोस र नपच्ने ठोस फोहोरमैलाको उचित व्यपस्थापन गरौं।

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

सूचना नं.:- ८४
प.स. ०८१/८२

सामुदायिक बीउ बैंक सुदृढीकरण कार्यक्रमका लागि सामुदायीक बीउ बैंक स्थापना गर्नको लागि सम्झौता गर्न आउने सम्बन्धी सूचना ।

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति :- वि.सं.२०८२/०२/२१ गते

प्रस्तुत विषयमा यस भूमे गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, कृषि सेवा केन्द्र, खाबाङ बगर, रुकुम (पूर्व)को आ.व. २०८१/०८२को स्वीकृत वार्षिक विकास कार्यक्रम अन्तर्गत तेस्रो चौमासिक अवधिमा सञ्चालन हुने कार्यक्रमतर्फ *कृषि जैबिक बिविधता संरक्षण तथा सामुदायिक बीउ बैंक सुदृढीकरण कार्यक्रमका लागि सामुदायीक बीउ बैंक स्थापना गर्न* सञ्चालनका लागि प्रथम पटक प्रकाशित सूचना अनुसार माग भई आएका भूमे गाउँपालिका भित्रका कृषक समूह/कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडहरु मध्येबाट तपशिल बमोजिमका कृषक समूह/कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडहरु छनौट भएको हुँदा यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले *७ दिन (२०८२/०२/२८ गते)भित्र* सम्झौताका लागि भूमे गाउँपालिका, कृषि सेवा केन्द्र, खाबाङ बगर, रुकुम (पूर्व)मा सम्पर्क राख्नुहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

तपशिल:

क.सं.	छनौटमा परेका कृषक समूह/कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडहरुको नाम	स्थायी ठेगाना	अनुदान किसिम	स्वीकृत अनुदान रकम (रु.)
१.	मारिडबहुउदेश्यीय सहकारी संथा लिमिटेड	भूमे गाउँपालिका वडा नं.-२, खाबाङबगर, रुकुम (पूर्वी भाग)	बीउ बैंकको लागी पुर्वाधार निर्माण तथा मर्मत	१,००,०००।-
२.	झुम्लाबाङ गाउँ सस्थापना (JVF	भूमे गाउँपालिका वडा नं.-३,झुम्लाबाङ, रुकुम (पूर्वी भाग)	बीउ बैंकको लागी पुर्वाधार निर्माण तथा मर्मत	१,००,०००।-
	जम्मा			रु.२,००,०००।-

सम्झौताका लागि आवश्यक कागजातहरु:

- सम्वन्धित निकायमा दर्ता तथा नविकरण प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी ।
- स्थायी लेखा नम्वर (PAN) तथा मूल्य अभिवृद्धि कर (VAT) दर्ता प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी ।
- गत आ.व.२०८०/८१ को करचुक्ता प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी ।
- गत आ.व. २०८०/८१ को अन्तिम लेखा परिक्षण प्रतिवेदनको प्रतिलिपी ।
- कृषि अनुदान कार्यक्रम सञ्चालनका लागि सम्झौता गर्ने सम्बन्धमा निर्णयको प्रतिलिपी

(स्वतन्त्र राज चौधरी)
कृषि प्रसार अधिकृत

(देबिलाल बि.क)
प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

सम्पर्कका लागि:
१. कृषि प्रसार अधिकृत- स्वतन्त्र राज चौधरी :- ९८४१८०२७३२
२. प्रा.स.- मोहन कुमार डाँगी :- ९८४७८६१३२९
३.कृषि प्राविधिक.- विशाल पुन मगर :- ९८६६९०४६५६, ९८१०९४०९९५

- सन्तुलित आहार, उचित निद्रा, मनोरञ्जन, आराम, व्यायाम तथा ध्यान
- माइन्डफुलनेश अभ्यास

बडी स्क्यान चित्र कोर्ने,अभिनय,साहित्य लेखन, गहिरो श्वासप्रश्वास विधि, ध्यानकेन्द्रित गर्ने अभ्या,व्यक्तिगत सबल पक्षको सूची बनाउने,आत्मा करुणामा ध्यान दिने,आफैंने चित्र कोर्ने, भावना व्यक्त गर्न किर्याकलापमा सहभागि हुने सगित सुन्ने, रचनात्मकतामा धयानदिने, सकारात्मक आत्म वार्ता।

सामाजिक समर्थन

फुर्सद सामाजिक क्रियाकलाप सङ्गन हुने,सोहेरचाहमा ध्यान दिने,सामाजिक सम्बनध मा ध्यान दिने,खेल खेलने,विवाहवर्तबनमा ध्यान रमाउने,भजनक्रिर्तनमा समाबेस हुने, बलियो पारस्परिक सम्बन्ध निर्माण गर्ने, धार्मिक गतिविधिमा समाबेस हुन,मानसीक रोग पनि अन्य रोगहरु जस्तै मधुमय, मुटुरोग, क्षयरोग, उच्च तथा न्यून रक्तचाप जस्ता उपचार संम्भव भएका रोग हरु जस्तै एउटा रोग 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 उaपचार गराई नियमीत औषधि सेबन गरेमा यो रोग पुर्ण रुपमा निको हुन्छ।

वर्ष ६ अङ्क ३८ २०८२ जेठ २५ 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 ।