भूमे साप्ताहिक
वर्ष ७ अङ्क ०४ साउन २५ आईतबार

सम्पादकीय

कृषिमा उत्पादन बढाऔं

कृषि हाम्रो जीवनको आधार हो। हाम्रो आत्मनिर्भरता र समृद्धिको बाटो कृषि हो। विगत केही वर्षयता भूमे गाउँपालिकाले कृषिलाई प्राथमिकतामा राख्दै, किसानलाई प्रोत्साहित गर्ने, सीप विकास गराउने र बजारसम्म उत्पादन पुऱ्याउने कामलाई निरन्तर अघि बढाइरहेको छ। यसको ताजा उदाहरण हो। असारदेखि हालसम्म सिमा गाउँका किसानहरूले १ हजार २ सय ३२ किलो अर्गानिक टमाटर उत्पादन गरी रुकुमकोट बजारमा पठाएका छन्। यो उत्पादनबाट ७३ हजार ९ सय २० रुपैयाँ आम्दानी भएको छ। यो उपलब्धि केवल संख्यामा मात्र नभई, माटो, पानी र पसिनाको फल हो। जसमा किसानको मेहनत, सहकारीको व्यवस्थापन क्षमता र संस्थागत सहयोग छ।

नेपाल सर्वाङ्गिण विकास समाजले विगत चार वर्षदेखि पुऱ्याएको योगदान उल्लेखनीय छ। यस संस्थाले बीउ, मल, औजार, प्राविधिक सल्लाह र आर्थिक सहयोगमार्फत किसानलाई आत्मनिर्भर र व्यवसायमुखी बनाउनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ। समृद्धि महिला कृषि सहकारी संस्थाले बजार व्यवस्थापन, उत्पादन संकलन र बिक्री वितरणको काम सम्हालेर किसानलाई उचित मूल्य पाउने सुनिश्चित गरेको छ। भूमे गाउँपालिकाले कृषिलाई आफ्नो विकासको मूल आधार मान्दै, गाउँ–गाउँमा कृषि प्राविधिक खटाएको छ। यी प्राविधिकहरूले किसानको घरआँगन र खेतमै पुगेर रोग उपचार र मलको सही प्रयोग, बीउ उत्पादन, सिंचाइ प्रविधि र खेतीको आधुनिक तरिका सिकाइरहेका छन्। यसैगरी, गाउँपालिकाले कृषिमा अनुदान, बीउ वितरण, सिंचाइ सुविधा र कृषि औजार उपलब्ध गराउँदै आएको छ। जसले किसानको लागत घटाएर उत्पादन क्षमता बढाउन मद्दत पुऱ्याएको छ।

सिमा मात्र होइन, भूमे गाउँपालिकाका अन्य गाउँबस्तीहरू पनि कृषिमा अग्रसर भइरहेका छन्। धेरै स्थानमा किसानहरूले रासायनिक मल र विषादीको प्रयोग घटाएर गाईभैंसीको गोबर र कम्पोस्ट मललाई प्राथमिकता दिन थालेका छन्। बजारमा सुरक्षित, ताजा र अर्गानिक तरकारीको माग निरन्तर बढ्दै गएको छ।

भूमे साप्ताहिकको तर्फबाट पाठक र किसान, सहकारीका सदस्य, प्राविधिक, स्थानीय सरकार र सहयोगी संस्थाहरूलाई हार्दिक बधाई दिन्छौं।

प्रकाशक

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

नागरिक
वर्ष ७ अङ्क ०४ २०८२ साउन २५ आईतबार

वडा कार्यालयले गर्यो सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम

❖ *सााप्तहिक संवाददाता*

रुकुमपूर्व। भूमे गाउँपालिकाको वडा नं. ७ मा आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को असार मसान्तसम्मको कार्य प्रगतिको सार्वजनिक सुनुवाइ तथा समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। विकट भूगोल र दुर्गमता हुँदाहुँदै पनि वडाले ९० प्रतिशतभन्दा बढी वित्तीय प्रगति हासिल गरेको छ। कार्यक्रममा वडामा देखिएका विभिन्न समस्या र जनताको गुनासोहरू पनि उठेका थिए।

स्थानीय बालकुमार विश्वकर्माले जेष्ठ नागरिकहरूले नवीकरणमा समस्या हुँदा अनावश्यक सास्ती भोग्नु परेको बताएका हुन। त्यसैगरी, स्थानीय रिता ओलीले वडाको दुर्गमता र भित्री ठाउँमा पर्ने भएकाले खानेपानीको अभाव रहेको गुनासो गर्नुभयो। अर्का स्थानीय धनमान रोकाले बाँदर र दुम्सीको आतङ्कले कृषकको मकै र आलु नष्ट भएको उल्लेख गर्दै वन्यजन्तु नियन्त्रण गर्न सरकारलाई आग्रह गर्नुभयो।

किसानहरूले उत्पादन गरेका लसुन बजार अभावमा खेर गएकाले उचित बजार व्यवस्थापनको माग पनि कार्यक्रममै उठाइएको थियो। स्थानीयहरूले सडक, पुल तथा अन्य भौतिक पूर्वाधारको अवस्था सुधार गर्नुपर्ने विषयमा पनि प्रश्न गरेका थिए।

जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख मेघ बहादुर श्रेष्ठले यसलाई "विकास निर्माणमा फड्को मारेको बताउनुभयो। उहाँले वडामा रहेका पर्यटन प्रवर्द्धनका सम्भावनाहरूको योजनाबद्ध विकास गरेर अघि बढाउने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ।

गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले विकासलाई केवल सडक, भवन र योजनासम्म सीमित नराखेर जनउत्तरदायी शासन प्रणालीको अभ्यास र नागरिकको आवाज सुन्ने संस्कार निर्माण गरेको बताउनु भएको छ। सहर नजिकका ठाउँहरूको तुलनामा बढी प्रतिकूल ठाउँमा भए पनि सहर बढी काम भएको देख्नु सकारात्मक विषय बनेको बताउनुभयो। खानेपानी, लसुन बजार, नवीकरण, बाँदरको समस्या यी सबै तत्काल समाधान गर्दै लैजाने बताउनु भएको छ। उहाँले जनताको विश्वास जितेर जनतालाई खुसी बनाउने प्रतिब्धता छ।

सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा वडाध्यक्ष संगम रोका मगरले वडा नं. ७ मा सम्पन्न योजनाहरू, चुनौतीहरू र आगामी योजनाका बारेमा विस्तृत रूपमा प्रस्ट पार्नु भएको थियो। वडामा भएको ९० प्रतिशतभन्दा बढी वित्तीय प्रगति कुनै संयोग नभई निरन्तर जनसहभागिता र योजना अनुसारको कार्यान्वयनको परिणाम भएको बताउनुभएको छ। वडाको जनशक्ति, स्रोत र सीमित बजेटलाई ध्यानमा राखेर काम गरेको बताउनुभयो। जेष्ठ नागरिकको नवीकरण प्रक्रिया कठिन भएको गुनासो ठिकै हो। हामीले वडा तहबाट सेवा पुऱ्याउने प्रयास गरिरहेका छौं। तर केही कामहरू पालिकासँग र केन्द्र सरकारसँग जोडिएकोले सहज बनाउन प्रयासरत रहेको बताउनुभयो। उक्त कार्यक्रमको सहजिकरण नेपाल पत्रकार महासंघ रुकुमपूर्व उपाध्यक्ष बालाराम शेर्पाली गरेका थिए।

अर्गानिक टमाटरको बजारमा बढ्दो आकर्षण

साप्ताहिक संवाददाता

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिका –३ सिमा गाउँका किसानहरूले असारदेखि हालसम्म १ हजार २ सय ३२ किलो अर्गानिक टमाटर रुकुमकोटको बजारमा पठाएका छन्। नेपाल सर्वाङ्गिण विकास समाजका कृषि प्राविधिक पूर्णबहादुर सुनारका अनुसार, समृद्धि महिला कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडले ८ सय ८८ किलो र स्थानीय किसान दिलबहादुर रोकाले ३ सय ४४ किलो टमाटर बजारमा पुऱ्याउन सफल भएका हुन। प्रति किलो ६० रुपियाँका दरले बिक्री हुँदा किसानहरूले एक महिनामै ७३ हजार ९ सय २० रुपियाँ आम्दानी भएको बताईएको छ। नेपाल सर्वाङ्गिण विकास समाजले विगत चार वर्षदेखि भूमे –३ का किसानहरूलाई बीउ, मल, औजार, आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ।

बजारको व्यवस्थापनदेखि प्राविधिक तालिमसम्मको समन्वयले स्थानीय कृषकलाई आत्मनिर्भर मात्र होइन, व्यवसायमुखी बनाउनमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएको छ।

सिमाका किसानहरूले रासायनिक मलको सट्टा गाईभैंसीको गोबर र कम्पोस्ट मल प्रयोग गर्न थालेका छन्। यस प्रविधिबाट टमाटरसहित करेला,

काँक्रो, रायो सागजस्ता मौसमी र बेमौसमी तरकारीको राम्रो उत्पादन भइरहेको छ। विषादीरहित अर्गानिक तरकारीले बजारमा उपभोक्ताको आकर्षण बढाएको छ, जसका कारण सुरक्षित, स्वदेशी र ताजा तरकारीको माग उच्च रहेको छ।

सहकारीको पहल, किसानको मेहनत र संस्थागत सहयोगको संयोजनले भूमे –३ सिमालाई अर्गानिक

उत्पादनको नमुना क्षेत्रमा रुपान्तरण गर्ने सम्भावना देखिएको छ। यसले गाउँमै रोजगारी सिर्जना, आम्दानी वृद्धि र कृषिमा आत्मनिर्भरता स्थापित गर्न टेवा पुऱ्याइरहेको छ। कृषि विशेषज्ञहरूको अनुसार वर्तमान अभ्यासलाई थप संस्थागत गर्दै प्राविधिक प्रयोग र सहकारी प्रणाली सुदृढ बनाउने हो भने भूमे–३ सिमा निकट भविष्यमा जिल्लाकै प्रमुख कृषि गन्तव्य बन्न सक्ने बताईएको छ।

काँडामा स्तनपान सम्बन्धी जनचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न

❖ ***साप्ताहिक संवाददाता***

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका –४, काँडास्थित स्वास्थ्य चौकीमा स्तनपान सप्ताह २०२५ अगस्ट १–७ को अवसरमा एकदिने जनचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय, रुकुमपूर्वको आयोजनामा, भूमे गाउँपालिकाको समन्वय तथा मिक नेपाल/ सम्बोधन परियोजनाको सहयोगमा कार्यक्रम गरिएको हो। कार्यक्रममा गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। जनस्वास्थ्य निरीक्षक यादव प्रसाद शर्मा र काँडा स्वास्थ्य चौकी प्रमुख चन्द्रशेखर परियारले स्तनपान सम्बन्धी विषयमा मौखिक र प्रयोगात्मक विधिबाट जानकारी दिनुभएको थियो। पूर्ण स्तनपान, स्तनपान गराउने तरिका, सही आसन र स्तनपानबाट आमा र शिशुलाई हुने फाइदाबारे सहभागिहरूलाई अवगत गराएको मिक नेपाल/सम्बोधन परियोजनाको प्राविधिक अधिकृत मदन शर्माले बताउनुभयो।

कार्यक्रममा सहभागीहरुलाई अपेक्षा संकलन गरी कार्यक्रमको विषयवस्तु तयार पारिएको र समापन तर्फ सिकेका कुरा समिक्षा समेत गरिएको शर्माले बताउनुभयो। वडा नम्बर ४ का वडाध्यक्ष स्याम प्रसाद बुढाले यस्ता कार्यक्रमले समुदायस्तरमा स्वास्थ्यप्रति चेतना फैलाउने भएकाले निरन्तर

सञ्चालन हुनु आवश्यक रहेको बताउनुभयो। सो कार्यक्रममा परियोजना संयोजक राजेश राना, सामाजिक परिचालकहरू जनप्रतिनिधि लगायत स्थानीयहरुको सक्रिय उपस्थिती रहेको थियो।

स्वस्थ, सुरक्षित र सभ्य समाजका निर्माणका लागि निम्न कुरामा ध्यान दिऔं ।

- ❑ नियमित रुपमा हात मुख धोऔं, सरसफाइमा ध्यान दिऔं।
- ❑ खुला दिसा नगर्नें, प्रयोगशाला वा शौचालय प्रयोग गरौं।
- ❑ प्लास्टिकजन्य फोहर खुला चौर, नदी, खोला र सडकमा नफालौं।
- ❑ छोराछोरीलाइ विद्यालय पठाऔं, बालविवाह र बालश्रम अन्त्य गरौं।
- ❑ घरेलु हिंसा, मदिरा दुरूपयोग र लैंगिक विभेदको विरुद्ध आवाज उठाऔं।
- ❑ अपांगता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक र एकल महिलालाई सम्मान र सहयोग गरौं।
- ❑ स्थानीय सरकारद्वारा सञ्चालित योजनाहरुमा सहभागी बनौं, जानकारी लिऔं।
- ❑ समाजमा सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र सहकार्यको भावना फैलाऔं।

सजग नागरिक – समृद्ध गाउँपालिका ।

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम पूर्व

रुकुमपूर्व अस्पतालमा दन्त रोग विशेषज्ञ

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

रुकुमपूर्वका नागरिक अब सरकारी अस्पतालमै दन्त रोग विशेषज्ञको सेवा पाउने भएका छन्। रुकुमपूर्व अस्पतालमा बिहीबारदेखि दन्त रोग विशेषज्ञ डा. त्रिपुरारी शुक्लाले सेवा सुरु गरेका छन्।

यसअघि अस्पतालमा डेन्टल हाइजिनिस्ट जमुना ओलीको नेतृत्वमा सामान्य दन्त उपचार, दाँतको एक्सरे, भाँचिएका वा बिग्रिएका दाँत निकाल्ने तथा किराले खाएको दाँत सफा गर्ने जस्ता सेवा सञ्चालन हुँदै आएको थियो। तर, विशेषज्ञ स्तरको उपचार अभावका कारण धेरैले निजी क्लिनिकमा महँगो शुल्क तिरेर उपचार गर्दै आएका थिए।

डा. शुक्लाको पदस्थापनसँगै अब रुकुमपूर्वमा दाँत र मुखसम्बन्धी जटिल उपचार पनि सरकारी अस्पतालमै उपलब्ध हुने भएको छ। अस्पताल प्रशासनका अनुसार सेवा विस्तारका लागि आवश्यक उपकरण र सुविधा थप गर्ने तयारी भइरहेको छ।

समुद्री सतहबाट करिब ४ हजार मिटरको उचाइमा रहेको रमणीय चौरीबुकी। हरिया डाँडा, रंगीन जंगली फूल र मुक्त आकाश मुनि चरिरहेका घोडाहरूको दृश्य।

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 ।

लोकसेवा

वर्ष ७ अङ्क ०४ २०८२ साउन २५ आईतबार

लोकसेवा तयारी विशेष : वस्तुगत प्रश्नोत्तर

१.वैदेशिक रोजगार विभागले २०८२ साउनमा सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्क अनुसार सिप सिकेर वैदेशिक रोजगारमा जाने श्रमिकको हिस्सा कति रहेको छ ?

- ७३ प्रतिशत

२.विभिन्न देशमा निर्यात गर्न सकिने नेपालमा उत्पादित खाद्यवस्तुको सङ्ख्या कति रहेको छ ?

- ८१४

३.फ्रान्सले प्यालेस्टाइनलाई स्वतन्त्र राष्ट्रको मान्यता दिने घोषणा कहिले गरेको हो ?

- सन् २०२५ जुलाई

४.'ग्लोबल हिरो अवार्ड २०२५' बाट सम्मानित हुने नेपाली को हुन् ?

- कुलमान घिसिङ नेपाल विद्युत प्राधिकरणका पूर्वकार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङलाई अमेरिकाको न्यूयोर्कमा आयोजित एक विशेष समारोहमा प्रवासी नेपालीको संस्था 'हामी नेपाली ग्लोबल' ले सो अवार्ड प्रदान गरेक।

५.'सावर्णि' नामक औपन्यासिक कृतिका लेखक डा. श्रीधर खनाल हुन् भने 'हिउँको गीत' नामक उपन्यासका लेखक को हुन् ?

- तीर्थ गुरुङ

६.नोबेल पुरस्कारबाट सम्मानित हुने संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव को–को हुन् ?

- कोफी अन्नान र ड्याग ह्यामरसोल्ड

७.नेपालमा पहिलो पटक जेनेटिक ल्याव अर्थात् वंशाणुगत प्रयोगशाला कहाँ सञ्चालनमा ल्याइएको हो ?

- वीर अस्पताल

८ यार्चागुम्बाको वैज्ञानिक नाम के हो ?

- कोर्डिसेप्स सिनेन्सिस

९.नेपालको संविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम नागरिकताका प्रकार कति छन् ?

- चार (वंशज, अङ्गीकृत, गैरआवासीय र सम्मानार्थ)

१०.नेपालमा बर्सेनि नयाँ वर्षको पहिलो सप्ताहलाई 'वन्यजन्तु सप्ताह' को रूपमा कहिलेदेखि मनाउँदै आइएको छ ?

- विसं २०५३

११.नेपालमा कहिलेसम्म सबै नेपालीलाई स्वच्छ खानेपानीमा पहुँच पु¥याउने लक्ष्य लिइएको छ ?

- सन् २०३० सम्म

प्रस्तुतकर्ता : टङ्क केसी

स्वास्थ्य सेवामा उपलब्धि, चुनौती र सुधारका पक्ष छन् :प्रमुख श्रेष्ठ

स्वास्थ्य कार्यालय रुकुमपूर्वका कार्यालय प्रमुख पुस्कल प्रसाद श्रेष्ठ हुनुहुन्छ।

रुकुम पूर्वमा स्वास्थ्य सेवाको अवस्था कस्तो छ? प्रमुख उपलब्धिहरू के–के रहेको छ बताईदिनुस ?

लुम्बिनी प्रदेशको हिमाली जिल्ला ३ वटा स्थानीय तह रहेको र स्थानीय जनतालाई नजिकबाट स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्न स्थानीय सरकार कटिबद्ध रहेता पनि हिमाली जिल्लामा स्वास्थ्य सेवाहरुको पहुँच र गुणस्तर स्वास्थ्य सेवामा केहि चुनौतीहरु रहेका छन।प्रत्येक वडामा स्वास्थ्य चौकी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र र सामुदायिक स्वास्थ्य ईकाइ स्थापना गरि स्वास्थ्य सेवा प्रवाह भैरहेको अवस्था छ।स्वास्थ्य सेवाको अवस्था भन्नुपर्दा संघीयता पछि स्थानीय सरकारबाट गुणस्तर सेवा प्रवाह गर्न स्वास्थ्य सेवाको पँहुच अभिबृद्धि गर्न र आधारभुत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न कटिबद्ध रहेको छ।प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट स्वास्थ्य सेवाहरुको सुधारका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ।घरैमा जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम, किशोरीहरुमा रक्त अल्पता अवस्थाबारे रक्त परीक्षण कार्यक्रम र मोबाईल स्वास्थ्य कार्यक्रम आदी।नसर्ने रोगको अवस्था पहिचान गरि जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न स्वास्थ्य कार्यालयको आयोजनामा ३० वर्षदेखि माथिल्लो उमेरका नागरिकलाई स्थानीय स्वास्थ्य कर्मीको सहयोगमा ब्लडप्रेसर जाँच, पिसावमा चिनिको मात्रा जाँच, रगतमा चिनिको मात्रा जाँच र उमेर अनुसार तौल परीक्षण गरि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाबारे पहिचान गरि जोखिम पुर्ण अवस्था भएमा चिकित्सको परामर्श लिनबारे समेत जानकारी गराईयो र सवै स्थानीय तहमा गरि करिव ३३५४ जना नागरिकको स्वास्थ्य परीक्षण समेत गरियो।यसै गरि जेष्ठ नागरिक असक्त असहाय क र ख गरि ६५१ जना, विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरीको रक्त अल्पता परीक्षण १२९४ जना र कुपोषित बाल बालिकाहरु ३०३८ जनालाई सेवा प्रदान गरिएको छ।

जनशक्ति अभाव, औषधिको समस्या, पूर्वाधार लगायत मुख्य चुनौती के छन्? प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र स्वास्थ्य चौकीहरूको सेवा स्तर कस्तो छ?

अन्य जिल्लाहरुको जस्तै स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि यस जिल्लामा थुप्रै चुनौतीहरु छन्।स्थानीय स्वास्थ्य

संस्था सञ्चालन ऐन अनुसार स्वास्थ्य कार्यालयबाट समन्वयको जिम्मेवारी रहेको छ भने स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापनको मुख्य भूमिका भनेको स्थानीय तहबाटै हुने व्यवस्था रहेको छ। भौगोलिक विकटता यातायात पहुँचको अभावको कारण समयमै विरामीहरुलाई रिफर गरि थप उपचारमा सहयोग गर्न समस्या नै रहेको छ। धेरै जसो स्वास्थ्य संस्थाहरुमा करारका स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट सेवा प्रवाह भै रहेको छ। स्थायी स्वास्थ्यकर्मी पदपूर्ती हुन सकेको छैन। स्वास्थ्य चौकीबाट स्वास्थ्य सेवा प्रवाह भन्दा चिकित्सकबाट हुने सेवा गुणस्तर हुने हुन्छ। स्वास्थ्य विमालाई थप प्रभावकारी बनाउन सकिएको छैन।

पुथा १२ कोलमा दरबन्दी अनुसार कर्मचारी नभएता पनि कार्यरत कर्मचारीबाट सेवा प्रवाह भए/ नभएको कर्मचारीहरुको नियमित उपस्थितबारे पालिकाबाट अनुगमन हुन जरुरी देखिन्छ। समस्याको बाबजुद पनि स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट सेवा प्रदान गर्न प्रयासरत रहेको छ।

- दक्ष जनशक्तिको अभाव।
- भौतिक पुर्वाधारको अभाव।
- दुर्गम भेगमा यातायातको समस्या।
- जनचेतनाको कमी।
- आर्थिक विपन्नता।

जिल्लाको तीन पालिका मध्य सबै भन्दा कमजोर स्वास्थ्य सेवा कुन छ ? त्यहाँ सुधारका लागि के योजना छन्?

तीन स्थानीय तह भएको यस जिल्लामा सवै भन्दा कमजोर कुन पालिका हो भनी भन्न सकिदैन। तीनै वटा पालिका भौगोलिक विकता यातायातको पहुँच नपुगेको वडा। स्थानीय तहका अध्यक्ष उपाध्यक्ष प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतबाट गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा कसरी दिन सकिन्छ भन्ने बारेमा चिन्तित रहनु भएको छ। विभिन्न सुचकलाई आधार मानी प्रत्येक वर्ष स्वास्थ्य क्षेत्रको बार्षिक समिक्षा गरिन्छ कुन वर्षमा कुन पालिका पालिका प्रथम आउने गर्दछ। कर्मचारीहरुले दिएको सेवाको आधारमा मापन गरिन्छ। सेवा प्रवाह गर्न स्वास्थ्य संस्थाको भौतिक संरचाना नै महत्वपूर्ण हुने रहेछ। अधिकांश स्वास्थ्य संस्थाहरुको मापदण्ड अनुसार भवन नै छैन। कर्मचारी नियमित उपस्थित भै सेवा प्रवाह भएको छ कि छैन। औषधीको आपुर्तिको अवस्था कस्तो छ। कर्मचारी र सेवाग्राही विचको सम्बन्ध के कस्तो छ भन्नेबारे पालिका स्तरबाट अनुगमन हुन जरुरी देखिन्छ। स्वास्थ्य संस्था तथा सेवा सुधारका लागि योजना स्थानीय तहबाटै हुने गरेको छ।

स्वास्थ्य कार्यालयबाट कर्मचारीको सेवा प्रवाहमा क्षमता अभिबृद्धि गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय, स्वास्थ्य तालिम केन्द्र र संघ/संस्थाहरुको समन्वयमा तालिमको व्यवस्थापन गरि दक्ष जनशक्तिबाट गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने कार्यको भूमिका रहन्छ।

स्वास्थ्य कार्यालयले चालु आर्थिक वर्षमा कस्ता प्राथमिकता र कार्यक्रम ल्याएको छ?

गत आ.ब. ०८१।०८२ मा महत्वपूर्ण क्रियाकलाप जस्तै ३० वर्ष भन्दा माथीका नागरिकहरुका लागि नसर्ने रोगको परीक्षण, जेष्ठ नागरिक तथा **क र ख** बर्गलाई घरैमा स्वास्थ्य सेवा, विद्यालयमा अध्ययनरत

किशोरीहरुको रक्त अल्पता परीक्षण, बाल बालिकाहरुको पोषण अवस्थाको लेखाजोखा र नसर्ने तथा संक्रामक रोगसंग स्वास्थ्यमन्त्री कार्यक्रम जनताको घरैमा पुगी स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने कार्यक्रम रह्यो भने चालु आ.ब. ०८२।०८३ मा माननीय स्वास्थ्य मन्त्री खेम बहादुर सारुज्यूको पहलमा लुम्बिनी प्रदेश मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रणनीती कार्ययोजना २०८१-२०८६ सार्वजनिक भै सकेको छ।

जस्मा मानसिक स्वास्थ्यमा सुधारः स्वस्थ नागरिक लुम्विनीको आधार भन्ने मुल नाराका साथ बढ्दो मानसिक स्वास्थ्य समस्याको आत्महत्याको रोकथाम र उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्था र समुदाय स्तरमा योग ध्यान तथा मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रम, मेरो स्वास्थ्य मेरो जिम्मेवारी, सुरक्षित मातृत्व अभियन र समुदाय स्तरमा विद्यार्थी स्वास्थ्य क्लब गठन जस्ता महत्वपूर्ण कार्यक्रम समावेश भएको छ।

मातृशिशु स्वास्थ्य सुधारका लागि के काम भइरहेको छ?

मातृशिशु स्वास्थ्य सुधारका गर्न स्वास्थ्य कार्यालय स्थानीय तह र संघ/संस्थाको सहयोगमा विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आइरहेका छौं। कार्यक्रमको मुख्य उद्धेश्य गर्भवती सुत्केरी नवजात शिशु र ५ बर्ष मुनिका बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधार गर्नु नै हो। मातृशिशु सुधारका लागि निम्न कार्यहरु सञ्चालन भै रहेका छन्।

- सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम
- गर्भवती महिलाको नियमित जाँच
- नवजात शिशु सेवा
- सामुदाय स्तरमा महिला स्वास्थ्य स्वंय सेविका मार्फत सेवा
- पोषण सुधार कार्यक्रम
- स्वास्थ्यकर्मी र संस्था सुदृढीकरण
- निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा

निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा OPD, प्रसूति, खोप, आदिको प्रभावकारिता कस्तो छ? खोप अभियान, परिवार नियोजन, कुष्ठरोग, क्षयरोग, सरुवा रोग नियन्त्रणको अवस्था कस्तो छ?

तीन तहको सरकार मध्य नजिकको सरकार स्थानीय सरकार जनतासंग प्रत्येक्ष सरोकार रहेको हुन्छ। OPD सेवा प्रसुती सेवा खोप कार्यक्रम स्वास्थ्य सुधारको मेरुदण्ड मानिन्छन्। स्वास्थ्य संस्थाबाट दिइने सेवा सवै निःशुल्क नै हुन्छ। बच्चाले पाउनु पर्ने खोप नियमित खोपकेन्द्र मार्फत प्रत्येक महिनामा खोप सञ्चालन भैरहेका छन्। संस्थागत प्रसुती हुन विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन्। निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा, सुत्केरी भान्सा घर, विभिन्न पोषण किट बक्स लगायत २०८१/०८२ मा स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्थाहरु मार्फत जिल्लामा १२०१ भन्दा बढी बच्चाहरुलाई ५७ वटा खोप केन्द्रहरुबाट १३ प्रकारका रोग विरुद्ध Antigen खोप लगाईएको छ। जस अन्तर्गत जन्मेदेखि १५ महिनासम्म खोप पाउनेको संख्या सिस्ने गाउँपालिकामा ४४२, भूमे गाँपालिकामा ३५४, र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकामा ४०५ जना बच्चाहरुले पूर्णखोप पाएका छन। जिल्लामा घर धुरी सर्वेक्षणबाट (१६ महिना देखि २३) महिनासम्मको खोप पाउने बच्चाको संख्या ७२९ जना र २४ महिना देखि ५९

महिनासम्मको २३९५ गरि कुल ३१२४ जना बालबालिकाहरुले पूर्णखोप प्राप्त गरेको सुनिश्चितता भएको छ।माघको २२ गतेदेखि शुरु भएको राष्ट्रिय अभियान HPV खोप विद्यालयमा अध्ययन गर्ने किशोरी ६ कक्षादेखि १० कक्षासम्म अध्ययन गर्ने र विद्यालय बाहिर रहने १० बर्ष देखि १४ वर्षसम्मका किशोरीहरेमा २२७२ ९७.७६% खोप लगाईएको छ।४ पटक गर्भ जाँच (१६ हप्ता, २०-२४ हप्ता ३२ हप्ता ३६ हप्तामा) गर्भ परीक्षण गर्ने महिलाको संख्या ६६८ रहेको छ।भौगोलिक विकटता र यातायात पहुँच नभएको दक्ष प्रसुतीकर्मीको अभावको कारण घरैमा सुत्केरी हुने संख्यालाई अझै कम गर्न सकिएको छैन।पूर्णखोप निर्देशिकाले तोके बमोजिम बालबालिकाहरुले खोप लगाए नलगाएको सुनिश्चितता गर्ने क्रममा रुकुमपूर्वमा १६ महिना देखि ५९ महिनासम्मका ३१२४ बालबालिकाहरु र १५ महिना मुनिका १२०१ बालबालिकाहरु समक्ष हाम्रा स्वास्थ्यकर्मीहरु घरमै पुगेर तथ्याङ्क संकलन भएको छ।यी तथ्याङ्कको आधारमा जिल्लालाई पूर्णखोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा गरिदै आइरहेको छ।

परिवार नियोजना सेवा पनि जिल्लाको सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा उपलब्ध रहेको छ।जिल्लामा कुष्ठरोगीको पत्तालाग्ने दर पनि रहेको छ।जिल्लाको पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिका र भूमे गाउँपालिकाको केही बस्तीमा कुष्ठरोगीलाई लक्षित गरि स्क्रिनिङ्ग शिविर समेत भएको थियो।

जनचेतनामूलक कार्यक्रम कत्तिको सञ्चालन गर्नु भएको छ? जिल्लामा स्वास्थ्य जनशक्तिको अभाव कत्तिको छ? सबै पदहरू भरिएका छन्?

स्वास्थ्य कार्यालयको दरबन्दी अनुसार कर्मचारीहरुको पदपूर्ती छैन जनशक्तिको अभावको कारण कार्य सञ्चालन गर्न समस्या नै भएको छ।जनशक्तिको अभाव भएता पनि संघ/प्रदेशबाट प्राप्त जिम्मेवारी इमान्दारीताका साथ सम्पन्न भएका छन्।सहयोगी संघ संस्थाको सहयोगमा पत्रकार महासंघको सहकार्यमा चेतनामूलक क्रियाकलाप जस्तै विश्व उच्च रक्तचाप दिवस, स्वास्थ्य प्रबर्द्धन सेवा सम्बन्धी मिडियाकर्मी संग पैरवी कार्यक्रम, विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, महिनावारी स्वच्छता दिवस, विश्व क्षयरोग दिवश, विश्व धुम्रपान दिवश जस्ता क्रियाकलाप समुदाय स्तरका सञ्चालन गरिदै आएका छौं। भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत सिमा वडा नं.३ मा महिलाको पाठेघर क्यान्सर सम्बन्धी स्क्रिनिङ्ग वडा नं. ६ महत बजार क्षेत्रमा क्षयरोगको स्क्रिनिङ्ग गरि क्षयरोग के हो ? कसरी लाग्छ भन्ने बारेमा सचेतना कार्यक्रम समेत सञ्चालन भएको छ।

स्वास्थ्य चौकीहरूमा सुत्केरी सेवा, ल्याव सेवा, एक्सरे सेवा आदि कत्तिको सुलभ छन्? सिस्ने पुथा, भूमे लगायत दुर्गम क्षेत्रमा स्वास्थ्य पहुँच पुऱ्याउन के प्रयास भइरहेको छ?

स्वास्थ्य चौकीमा सुरक्षित प्रसुती सेवा उपलब्ध गर्न २४ सै घण्टा बर्थिङ्ग सेन्टरबाट सेवा प्रवाह भै रहेको छ।बर्थिङ्ग सेन्टरमा कार्यरत नर्सिङ्ग कर्मचारीलाई SBA (दक्ष प्रसुतीकर्मी) तालिम प्रदान पश्चात स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रसुती सेवा अझ प्रभावकारी बनेको छ।सेवालाई थप गुणस्तर र दिगो बनाउन ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड ROUSG सेवा, स्थानीय तहबाट स्वास्थ्य चौकीमा ल्याव स्थापना गरि गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य परीक्षणमा अझ सहज भएको छ।प्रदेश

स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट सेवा प्रभावकारी बनाउन भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत काँक्री स्वास्थ्य चौकी र सिस्ने गाउँपालिका अन्तर्गत पोखरा स्वास्थ्य चौकीलाई १/१ थान ROUSG उपलब्ध भएको छ।जिल्लाको एक मात्र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पुथा १२ कोलमा एक्सरे सेवा सुचारु हुन सकेको छैन।ल्याव सेवा रहेता पनि विविध कारणले गर्न त्यहाँका नागरिक सेवाबाट बन्चित हुनु परेको छ।यस विषयमा स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी बढी जिम्मेवारी हुनु पर्दछ जस्तो लागेको छ।जिल्लामा स्थानीय तहबाट सञ्चालन हुने आधारभूत अस्पताल सञ्चानको अन्तिम अवस्थामा रहेको छ।आशा गरौ पक्कै पनि स्वास्थ्य सेवाको क्षेत्रमा सकारात्म फड्को मार्ने छ।

कोभिड पछिको स्वास्थ्य सेवा सुधारमा के–कस्ता सकारात्मक परिवर्तन भएका छन्?महामारीका बेला सिकेका पाठहरूलाई नीति निर्माणमा कसरी लागू गर्नुभएको छ ?

कोभिड -१९ महामारी पछी जिल्लामा स्वास्थ्य सेवा सुधारका क्षेत्रमा केही महत्वपूर्ण र सकारात्मक परिवर्तनहरु देखिएका छन्।महामारीका समयमा प्राप्त अनुभवलाई नीति निर्माण र कार्यान्वयमा समाबेश गर्न विभिन्न छलफल माध्यमबाट प्रयास पनि भएको छ।कोभिड पछि स्वास्थ्य सेवा सुधारमा सकारात्मक परिवर्तनहरु जस्तैः-

- स्थानीय तहबाट स्वास्थ्य संस्थामा ल्याव स्थापना हुनु।
- जिल्ला अस्पतालमा अक्सिजन प्लान्ट आइसोलेसन बेड लगायत आपतकालिन पुर्वाधारको विस्तार हुनु।
- कोभिडको परीक्षण निगरानी र प्रतिकार्य क्षमतामा सुधार हुनु।
- महामारीको बेला विकास गरिएको भएको बहु निकायसंगको सहकार्यमा हुने कार्य विकास हुनु।
- एम्बुलेन्स सेवालाई अझ प्रभाकारी सञ्चालनमा ल्याउनु।
- प्रत्यक जोखिम पूर्व व्यवहार भए पछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुन पर्छ भन्ने बानिको विकास हुनु।
- सामान्य रुधाखोकीको अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने बानीको विकास हुनु।

स्थानीय सरकारसँगको समन्वय कत्तिको प्रभावकारी छ?आम नागरिकलाई तपाईं स्वास्थ्य सेवा उपयोग गर्न के सन्देश दिनुहुन्छ?

स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी बनाउन स्थानीय सरकारसंगको समन्वय सहकार्य अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।नीति तथा योजना निर्माणमा सहभागीता स्थानीय तहले आफ्ना क्षेत्रका आवश्यकताको आधारमा स्वास्थ्य योजनामा प्राथमिकता दिन थालेका छन्।स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति अनुरुप स्वास्थ्यको अवस्थाबारे लेखाजोखा हुन थालेका छन्।स्थानीय तहबाट सञ्चालन हुने कार्यक्रमहरुका समन्वयका साथ स्वास्थ्य कार्यालयबाट प्राथमिकताको आधारमा कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ।

स्वास्थ्य संस्थाको निगरानी सेवा गुणस्तरमा सुधार ल्याउन पालिकाले निगरानी र अनुगमन गर्ने बानिको विकास भएको छ।संघ,प्रदेश र स्थानीय तहको

सहकार्यमा स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा सहजता थपिएको छ। आम नागरिकहरुमा स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने मुल मन्त्रका साथ केहि स्वास्थ्य समस्या देखिएमा नजिकैको स्वास्थ्यकर्मीसंग परामर्श गर्नुहोस। स्वास्थ्य यहाँहरुको अधिकार हो। सरकारले उपलब्ध गराएका निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा जस्तै खोप, मातृ शिशु सेवा, परिवार नियोजना सेवा लिन र अरुलाई सेवा लिन प्रेरित गर्नुहोस।

हल्लामा विश्वास होइन बास्तविकताको आधारमा प्रमाणको आधारमा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिनुहोस भन्ने सुझाव दिन चाहन्छु।

अन्तमा केही भन्नु छ कि ?

तपाईको पत्रिका मार्फत आम जनता समक्ष आफ्नो धारण प्रस्तुत गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ। स्वास्थ्य जस्तो सम्वेदनशील विषयमा सबै सरोकारवालाहरुको साझा बुझाई हुनु पर्दछ। चिकित्सक तथा स्वास्थ्य कर्मीको परामर्श अनुसार मात्र औषधी प्रयोग र्ने बानीको विकास हुनु पर्दछ। नीति निर्माण तहमा रहेको जिम्मेवारी व्यक्तिहरुबाट महत्वपूर्ण भुमिका खेल्नु पर्दछ र सेवा प्रवाह छिटो - छरितो र प्रभावकारी बनाउन स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी पालिकाको जनप्रतिनिधि ज्यूहरुबाट अनुगमन, दण्ड/सजाय र राम्रो काम गर्ने स्वास्थ्य कर्मीको मूल्याङ्क भएको अवस्थामा अझ सेवामा सक्रीय हुने देखिन्छ।

चुङ रि बुकी पाटन (चौँरीखर्क) जानेहरूले बुझ्नै पर्ने कुरा

❖ **पूर्ण ओली**

यात्रीहरूको निम्तिः -वर्षात् ऋतु लेकाली भेकहरूमा विभिन्न रङका बुकीहरू फुल्ने मौसम हो। समुन्द्री सतहदेखि ४००० मिटर आसपास उचाइका धेरैजसो लेकहरूमा यस्ता विभिन्न रङ र विभिन्न प्रकारका बुकीहरू फुल्ने गर्दछन्। तर अन्य लेकहरूमा आवागमन र पहुँच त्यति सजिलो छैन।

यस लेकमा सजिलै पुग्न सकिन्छ। जति ढिला गर्‍यो त्यति यो सुन्दरतापान गर्ने तपाईंको अवसर चुक्दै जानेछ। मौसम वा घरायसी कामको बहाना झिकेर ढिला नगर्नुहोस्। जाँदा मन मिल्ने साथीहरूको समूह बनाउनुहोस्। वाद्यवादन सामग्रीहरू र न्याना कपडाहरूको बन्दोबस्त गरेर जानुहोस्। रुकुम-काठमाडौं चल्ने सार्वजनिक बस वा भाडा वा आफ्नै सवारी साधनमा पातीहाल्ना सम्म जान सक्नुहुन्छ।

मुसीकोटबाट करिब ४ घण्टा लाग्दछ भने रुकुमकोटबाट करिब अढाइ घण्टा र बुर्तीबाङ तिरबाट करिब एक/डेढ घण्टामा पातीहाल्ना पुगिन्छ। पातीहाल्नासम्म मध्यपहाडी लोकमार्ग पर्ने भएकोले आवागमन सजिलो छ। त्यसभन्दा पर पनि सडक र पैदल मार्ग खनिएकोले यात्रा सहज छ।

-मुसीकोटको आसपासको क्षेत्रबाट चौंरीलेक एकै दिनमा पुगेर मजाले फर्कन सकिन्छ। तर तपाईं म्याराथन धावक होइन र कसैलाई जित्नुछैन। तसर्थ हतार नगर्नुहोस्। एक रात पातीहाल्नाको आसपासमा बास बस्ने गरी जानुहोस्। प्रभातकालीन प्रकृतिको अत्यधिक रसपान गर्नको निम्ति बिहान ९ बज्नु अगावैको समय नै दृश्यावलोकनको निम्ति सर्वाधिक

उपयुक्त हो। पातीहाल्नाबाट सरासर हिँडेर पाटन पुग्दा नै ३ घण्टा लाग्ने ह। फोटो भिडियो लिँदै आराम गर्दै जाँदा त ४-५ नै घण्टा लाग्दछ। अतः पातीहाल्नाबाट बिहान ४-५ बजेभित्र यात्रा सुरु नगरे तपाईं चौंरी लेक पुग्न त सक्नुहोला तर उत्तरतिरका हिम शृङ्खलाहरू लगायत वरिपरिका उच्च लेकहरू र ढोरपाटन लगायतका सुन्दर बस्तीहरूको दृश्यावलोकन गर्न चुक्नुहुनेछ। जति ढिला गर्‍यो कुहिरोले वरिपरि उति ढाकिसक्छ।

पातीहाल्नामा सामान्य सुविधाका २/३ वटा साना होटेल मात्र रहेकोले त्यहाँका होटेलहरूमा कोठा अग्रिम बुक गर्नुभयो भने बास भेट्टाउन सक्नुहोला नत्र त्यहाँ कोठा पाउनुहुनेछैन। त्यहाँ पुगेका यात्रीहरूलाई उम्कन नदिन होटलवालाले आच्चकोच्च गरेर बस्नुहोस् भन्न सक्छन्। पातीहाल्ना ३२०० मिटरको उचाइमा रहेकोले दिउँसै चिसो सिरेटो चल्छ। राति झनै ठण्डा बढ्दै जाने भएकोले रातभर निद्रा नलाग्न सक्छ र तपाईंको दृष्टि शक्तिमा समस्या आउन सक्छ। पातीहाल्नाको सट्टा रुकुमको लुगुम वा काँक्रीतिर बास बस्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्। बाग्लुङको निसिखोला र बुर्तीबाङमा सुविधासम्पन्न होटेलहरू पनि छन्।

दुबैतिरबाट पातीहाल्ना पुग्न समय उस्तै लाग्ने हो। बास बसेको ठाउँबाट ३-४ बजे नै यात्रा सुरु गर्नुहोस्। यात्रा गर्दा २ बोत्तल पानी र ड्राइफुडहरू लान नबिर्सनुहोस्। घरमै बनेका चिउरा खुर्मा आदि खाजा लानु उत्तम हुनेछ। पातीहाल्नाभन्दा माथि कुनै गाउँ वा होटेलहरू पाइँदैनन्। यदि आफ्नै सवारी साधन छ र केही दिनदेखि मौसम सफा रहेको छ भने पातिहाल्नाबाट पनि आफ्नो सवारी साधन लिएरै उत्तर पश्चिमतिर अगाडि बढ्नुहोस्। करिब ७/८ किलोमिटर परसम्म बाइक र फोरह्विलर गाडी जान सक्छन्। पानी परिरहेको बखतमा भने बाटो निकै चिप्लो हुनेभएकोले गाडीमा नजानुहोस्। पैदल नै जानुहोस्। –पातीहाल्ना देखि सडकको पहिलो मोडसम्म बाटो अलि उखडखाबड र चिप्लो हुनसक्छ। त्यसभन्दा पर कमै उखडखाबड र कमै चिप्लो छ। अतः सुरुकै बाटो देखेर नआत्तिनुहोस्।

-तपाईंलाई चुडुरि लेक मात्र पुग्नुछ भने सडकसडकै जानुहोस्। होइन प्राकृतिक दृश्यावलोकन गर्नुछ भने सडकको पहिलो मोडदेखि सडक छोडेर उकालोतिर लाग्नुहोस्। अहिलेको समयमा दिनहुँ सैयौं पर्यटकहरू सडक भएरै ओहोरदोहोर गरिरहेका छन्। आसपासका फूलहरू जरैदेखि टिपिइसकेका छन्। समय उस्तै लागे पनि यहाँबाट उकालोको पैदल यात्रा सुरु गर्नुभयो भने सडकपट्टिको भन्दा १० गुणा बढी दृश्यावलोकन गर्न पाउनुहुनेछ।

यो बाटो निकै कम यात्रीहरू मात्र उक्लन्छन तर ती यात्रीले पाउने वृहत् दृश्यावलोकनको अवसर अरूलाई पत्तै हुँदैन। चौंरीलेकको पाटन भाग करि

३९८५ मिटरको उचाइमा छ भने अलिकति पर ४०१० मिटरको उचाइ छ। यो उचाइमा कसै कसैलाई लेक लाग्न सक्छ। वाकवाकी आउलाजस्तो भयो वा टाउको घुमायो भने औषधि वा जडीबुटीतिर लाग्नुभन्दा केही ओरालो झरेर आराम गर्नु राम्रो हो। -कृपया बाटो आसपासका फूलहरू टिपेर यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य नलुट्नुहोस्। तपाईंले टिपेको लेकाली फूल तलको वातावरणमा २-३ घण्टाभन्दा बढी किमार्थ टिक्दैनन्। तपाईंले परिवारलाई देखाउने भनेर टिपेका फूलहरू घर पुग्दा स्याउलामा परिवर्तन भइसकेका हुनेछन् जसले गर्दा यात्राको आकर्षण होइन विकर्षण मात्र बढाउनेछ। प्राकृतिक सौन्दर्य बिगार्ने अधिकार तपाईंलाई कसैले दिएको छैन।

पाटन पुगेपछि अरूले किचिमिची पारेको ठाउँ नै रोज्नुहोस्। अर्को ठाउँ किचिमिची नपार्नुहोस्। रमाइलो आँखाले गर्ने हो खुट्टाले होइन। बाटोमा प्लास्टिकजन्य पदार्थहरू नफाल्नुहोस्। तपाईंले लिएका खाजाहरूको खोल आफैसँग बोकेर फिर्ता ल्याउनुहोस्।

स्थानीय सरकार र सरोकारवालाहरूलाई सुझावः

-लुम्बिनी प्रदेशकै मुख्य गन्तव्य यस लेकलाई प्राथमिकतामा राखी सडक परैसम्म पुऱ्याइदिएकोमा धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ। तर हालको अन्तिम बिन्दुबाट अझै पर सडक नलैजानुहोस्। बजेटले पुग्छ भने पदमार्गमा ढुङ्गा बिछ्याएर रेलिङ पनि राखिदिनुहोस्। बिचबिचमा फोहोर मलाई लेखिएका टोकरी वा डस्टबिन राखिदिनुहोस्। सगरमाथा पदयात्रामा प्रत्येक १०० मिटरको दूरीमा फोहोर फाल्ने साना झुप्राहरू नै बनाइएका छन्। बाटोमा कसैले फोहोर गर्दैन र गर्नेलाई ठुलो जरिवाना गरिन्छ। त्यो अभ्यास यहाँ पनि गर्न सकिन्छ। अहिले चौंरीलेकमा पुग्नेहरूले पर्यटकीय संस्कार पटक्कै बुझेका छैनन्। अधिकांशले जथाभावी फोहोर गर्ने र झोलाभरि वा गादोभरि वा डोकोभरि फूल वा महत्त्वपूर्ण जडीबुटी उखेलेर ल्याउने गरेका छन्। त्यसो हुन नदिन कर्मचारी खटाउनुहोस् र बिचबिचमा चेकिङको व्यवस्था गर्न ढिला नगर्नुहोस्। प्रत्येक यात्रीले लिएको प्लास्टिकजन्य पदार्थहरू प्रवेश बिन्दुमै निरीक्षण गरेर ती कुराहरू फिर्ता ल्याउन सल्लाह दिनुहोस्। बिचबिचमा र गन्तव्यमा मनोरञ्जन स्थल तोकिदिनुहोस्। त्यसभन्दा यताउति मनोरञ्जन गर्न निषेध गरिदिनुहोस्। -चौंरीलेक प्रवेश गर्ने यात्रीहरूलाई पर्यटकीय दस्तुर लगाउन ढिला नगर्नहोस्। सुरुमा २/३०० रुपैयाँले पनि दिनमै १०/१५००० आम्दानीको स्रोतबाट चुकिरहनुभएको छ। ४/५००० खर्च गरेर जानेको निम्ति २/३०० ठुलो कुरा होइन। आम्दानीबाट पर्यटकीय सुविधा व्यवस्थापन र हेरालु राख्न सकिन्छ। आसपासका गाउँ तथा बजारहरूमा होमस्टेहरू चलाउन उत्प्रेरित गर्नुहोस्। पातीहाल्नामा पाहुना घर स्थापना गरिहाल्नुहोस्। मिठो र गुणस्तरीय सेवाले तपाईंको प्रचारप्रसार ग्राहकहरूले निशुल्क गरिदिनेछन्। चौंरीलेक संरक्षणको निम्ति गुरुयोजना, नीति र कानुनहरू बनाउन थालिहाल्नुहोस्। कानुन बनाएर मात्र जिम्मेवारी पूरा हुँदैन, अक्षरशः कार्यान्वयन गर्नुहोस्। यो लेक चौंरी खर्क हो कि चुडुरि पाटन हो ? आधिकारिक धारणा बनाएर प्रचारप्रसारलाई आजैदेखि तीव्र पार्नुहोस्।

लगानीगर्दा फाइदा कति

किसानहरु खेतीका साथै पशुपालन र त्यसको उपयोग प्राचिनकाल देखिनै गर्दै आई रहेका छन्। पशुहरुको उपयोगिता यसैले पनि महत्वपूर्ण छ किनकी कृषि सँग जोडिएका कैयौं प्रमुख कार्यहरुमा यिनको प्रयोग गरिदैं आइएको छ। यिनको गोबरवाट बनेको जैविक मल कृषि उपजलाई बढावा दिन्छ। यी पशुहरुको श्रोत दुध मासु त छैन साथै किसानका लागी आयको प्रमुख साधन पनि। यस्तोमा अहिलेको अवस्थामा केहि किसानहरु कृषिमा ज्यादा लाभ नपाउनका कारणले पशुपालन तिर आफ्नो झुकाव देखाई रहेका छन्। यदि तपाई पनि पशुपालन गर्ने सोचमा हुनु हुन्छ भने बाख्रा पालनको शुरुवात गर्न सक्नु हुन्छ। बाख्रा पालनमा सबै भन्दा ठूलो फाइदा यो छ कि यसका लागि स्थानीय स्तर उपलब्ध छ जसले गर्दा बजारको कुनै समस्या रहेन। ग्रामीण क्षेत्रमा गरीबको गाईको नामले प्रख्यात बाख्रा हमेशा नै आजीविकाको सुरक्षित श्रोतको रुपमा चिनिदै आएको छ। बाख्रा सानो जनावर भएको कारण यसको हेरचाहको लागत कम हुन्छ। खडेरी परेको बेलामा पनि यिनको चारा आहार सजिलै हुन सक्दछ। यिनको देखभालको कार्य पनि महिला केटाकेटीहरुले सजिलै गर्न सक्दछन् र साथै आवश्यक परेको बेलामा सजिलै बिक्री गरी आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ। धेरैजसो साना र सिमान्तकृत कृषकहरु आय काम हुनका कारण सपरिवार एक या दुई पशु अवश्य पाल्छन् ताकी तिनको लागि दुग्ध व्यवसाय भई राखोस् यिनमा गाई, भैंसी र बाख्रा सामील हुन्छ। बितेको केही बर्षदेखि परी राखेको खडेरी बाढी पहिरो अनि हुन्डरी र असिनापातका कारण ठुलो जनावरहरुका लागी दाना आहार आदिको समुचित व्यवस्थापन गर्न एउटा मुश्किल काम हुँदै गएकोले मानिस अब बाख्रा पालनलाई प्राथमिकता दिन थालेका छन्। हाम्रो आफ्नो परिपेक्षमा बोयर जस्ता प्रजातीका साथै रैथाने, वर्णशंकर अनि विश्वमा प्रचलित बाख्रा प्रजातीका बाख्राहरुको व्यवसायिक पालनका लागी देशका विभिन्न ठाउँमा खुलेको बाख्रा फार्महरु पुष्टि गर्दछ।

भारतीय उपमहाद्वीपमा करीवन २०थरी मुख्य बाख्राको नशल पाइन्छन्। यी बाख्राहरुलाई उत्पादनका आधारमा तीन भागमा बाँडिएको छ। दुधारु प्रजातीमा जमुनापारी सुरती जखराना, बारबेरी, विरल सानन आदि। मासुका लागी ब्लेक बगाल ,उस्मानवादी,मारवाडी, मेहशाना संगम नेरी कच्छी तथा सिरोही प्रजाती सामील छन। उनी उत्पादनका लागी कशमीरी गददी चाङग थाङग चेङगुवाट पश्मीन। उपलब्ध हुन्छ। हाम्रो आफ्नो परिवेशमा सिँन्हाल च्याङग्रा खरी प्रजाती पनि लोकप्रिय

छन्। बाख्रा पालनका लागी पशुपालकलाई वेग्लै कुनै आश्रय स्थलको आवश्यकता पर्देन तीनले आफ्नो घर आंगनमा पनि यो पशुलाई राख्न सकत्छन्।

ब्यवशायीक रुपमा नै यदि बाख्रा पालन गर्ने हो भने त्यस्को लागि बेग्लै थर खोर वनाउन पर्ने हुन्छ। हाम्रो नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा मनिसहरु खेती किसानका साथै बाख्रा पालन गर्दछन्। यस्तो परिस्थीतीमा यी बाख्राहरु खेतीबारीहरुमा र नजीकैको वनजंङगलहरुमा डुल्दै आफ्नो चारा आहार सजिलै प्राप्त गर्दछन्। तसर्थ यिनको लागि वेग्लै दाना चारा आहार आदि को ब्यवश्थापन कमै गर्नु पर्ने हुन्छ।

यर्थाथ यो छ कि रैथाने बाख्रा प्रजाती भन्दा उन्नति भनिएको अन्यत्रवाट ल्याइएको सानन वोयर, जमुनापारी विटल सिरोही प्रजातीका बाख्रा पालनका लागि दाना आहार घाँस डाले घाँस चरणाको समुचित व्यवस्थापन लागि गर्नु पर्ने हुन्छ। तर त्यो पनि सस्तो र किफायतमा गर्न सकिन्छ। दुई देखि पाँच बाख्राहरु एउटा परिवारले बिना कुनै अतिरिक्त व्यवस्थापन विना सजिलै गर्न सकछीन र भान्साको वीच को रछयान यसलाई भुसा आहारमा मिसमास गरी दिन सकिन्छ। बाख्रालाई बस्नका लागि सफा सुग्घर अनि सुख्खा ठाउँ चाहिन्छ। एउटा बाख्राले करिवन डेढ बर्षको उमेरमा बच्चा प्रजनन गर्ने स्थितीमा आउँछ र ६–७ मा प्रजनन गर्दछ।

प्रायजसो एउटा बाख्राले एक पटकमा ३ देखि ४ वटा पाठापाठी जन्माउँछ र एक वर्षमा दुई पटक व्याउछ र यिनको संख्या वृद्धि हुन्छ। पाठापाठीहरु एक वर्ष पाले पछि बिक्रि गर्न सकिन्छ। रैथाने बाख्राहरुमा प्रायःजसो, खोरेत साथै पेट आन्ध्रका जुका, दाद खोइरो, पि आर जस्ता रोग लाग्ने गर्दछ। यो समस्याहरु प्रायःबर्षातको मौसममा देखिन्छ। बाख्राको रोगहरुको प्रसार सजिलै अनि दुरत गतिमा हुन्छ। त्यसैले रोगको लक्षण देखिना साथ तुरुन्त विश पशुचिकत्सकहरुको त के भर भो र बसोवासको क्षेत्र जङ्गलसग टाँसिएको कारणले वन्यजन्तुको डर भइ राख्छ किनभने बाख्रा जंहा बस्दछ त्यहा तेसको गन्धले आउछ र त्यो गन्ध सुघेर जंगली जनावरहरु बस्ती तिर आउँछन् र घरपालुवा जनावरलाई नोक्सान पुय्राउँछन्। बाख्राका पाठापाठीलाई कुकुरवाट बचाएर राख्नु पर्छ। बाख्रा यस्तो जनावर हो जसले वालीनालीको मुनाहरु अत्याधिक क्षति गर्छ। यसैले खेतवारीमा वालीनाली भएको बेलामा विशेष निगरानीमा यसलाई राख्नु पर्छ। बाख्रा गरीब को त गाई हो भनिन्छ तर पनि यसको पालनमा कतिपय समस्याहरु आँउछ वर्षाको बेला बाख्राको हेरचाह गर्नु सबै भन्दा गाह्रो हुन्छ। यति हुँदाहुँदै पनि बाख्रा पालनवाट केहि फाइदा प्राप्ता गर्न सकिन्छ। खडेरी प्रभावीत क्षेत्रमा बालीनाली सगैं बाख्रा पालन गर्न सकिने कम लागत को राम्रो व्यवशाय मानिन्छ जसवटा निम्न अनुसार फाइदा प्राप्त हुन्छ।

आवश्यक परेको बेला, पाठापाठी, खसी बोका विक्री गरेर सजिलै नगद पैसा प्राप्त गर्न सकिन्छ। बाख्रा पालन गर्न कुनै खास प्रविधि अनि विज्ञता चाहिएन यो व्यवसाय धेरै चाँडो फैलिन्छ यसको लागि यस व्यवसायमा कम लागतमा बढि मुनाफा छ यसको लागि बजार गाउँघरमा नै छ , राम्रोसँग बाख्रा पालन गर्न सके कलङकी टुकुचाका व्यापारी त के पारी सिमाना कै आइ पुग्दछन्।