भूमे साप्ताहिक

वर्ष ५   अङ्क ३५   २०८० माघ ०३ बुधबार

सम्पादकीय

खेलकुदमा लगानी बढाउन जरुरी

अहिले गाउँ बस्तीमा विभिन्न युवा क्लव वा समूहको पहलमा खेलकुद प्रतियोगिताहरु भइरहेका छन्। स्थानीय सरकारको सहयोग होस् वा संघ संस्था वा स्थानीयबासीको आफ्नै लगानीमा होस्, गाउँमा खेलकुदप्रति आम नागरिकको चासो बढेको देखिन्छ। विशेष गरी युवाहरु खेलकुदमा आकर्षित भएका छन्। यसरी गाउँ गाउँमा पुगेको खेलकुदको लहरले युवाहरुलाई खेलप्रति चासो बढाउनुका साथै गाउँ ठाउँको विकास, प्रचार र जनचेतना जगाउनका लागि खेल क्षेत्र महत्वपूर्ण पक्ष बनेको छ। गाउँठाउँमा लुकेर रहेका प्रतिभाहरुलाई चिनाउने, खेलाडीहरु उत्पादन गर्ने र खेलाडीहरुमार्फत् आफ्नो गाउँ ठाउँलाई बाहिरी जिल्ला, प्रदेश र राष्ट्रिय रुपमै पहिचान दिलाउन अहिले सबैको चासो खेल क्षेत्रमा देखिएको छ।

कुनै समय बेरोजगार भएर रक्सी, जुवातास र अन्य गलत क्रियाकलापमा हराउने युवाहरु विभिन्न क्लव र संघ संस्थामा आबद्ध भएर खेलकुदतर्फ लाग्ने र समाजको लागि केही गर्ने अठोट लिएको देखिन्छ। यसले युवाहरुलाई सही बाटोमा हिड्न प्रेरित गरेको देखिन्छ। त्यसैले गाउँ गाउँमा स्थानीय सरकारको पहलमा युवा क्लव, विभिन्न खेलकुद क्लवहरु बनाएर युवाहरुलाई खेलप्रति रुचि जगाउन र प्रोत्साहित गर्न जरुरी छ। अहिले युवाहरुमा खेलप्रति देखिएको क्रेजलाई सरकारले समयमै सम्बोधन गर्न सके खेल क्षेत्रमा राम्रो विकास गर्न सम्भव छ।

प्रकाशक

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

सकियो बृहत कृषि मेला प्रदर्शनी

कृषि उत्पादन बढाउन र कृषकलाई व्यावसायिक बनाउन प्रोत्साहन गर्ने उद्धेश्यले आयोजना गरिएको मेलाले कृषकमा उत्साह थपिएको छ।

❖ **बालाराम शेर्पाली**

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिकाको केन्द्र खाबाङबगरमा दुई दिनसम्म चलेको पालिका स्तरीय बृहत कृषि मेला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ। पुस २५ र २६ गते दुई दिन चलेको कृषि मेलामा स्थानीय कृषि उत्पादनको प्रचार प्रसारका साथै प्रतियोगितामार्फत् कृषकले उत्पादन गरेका विभिन्न वस्तुहरुको प्रदर्शनी गरिएको थियो। मेलाले स्थानीय कृषकहरुको कृषिजन्य वस्तुहरुको बजारीकरण गर्न र स्थानीय उत्पादनको प्रचार प्रसार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको मेला आयोजक भूमे गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि तथा कर्मचारीहरुको भनाई छ।

गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठको अध्यक्षतामा शुरु भएको कृषि मेलामा जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो।

मेलामा किसानले उत्पादन र निर्माण गरेका स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न मेलामा प्रतियोगितात्मक कृषि प्रदर्शनी, रैथाने बाली प्रदर्शनी, प्रतियोगितात्मक बाख्रा, कुखुरा प्रदर्शनी, बीउबिजन, बिरुवा तेलहन बाली, औजारहरु, हस्तकलाका विभिन्न सामग्रीहरु प्रदर्शन गरिएको भूमे गाउँपालिका कृषि शाखा प्रमुख स्वतन्त्रराज चौधरीले जानकारी दिनुभयो।

कृषि उत्पादन बढाउन र कृषकलाई व्यावसायिक बनाउन प्रोत्साहन गर्ने उद्धेश्यले आयोजना गरिएको मेलाले कृषकमा उत्साह थपिएको छ। मेलामा ३ सय ४ जना किसानले कृषि सामग्री प्रदर्शन गरेका थिए। जसमा ३३ जनाले प्रथम, दोस्रो र तेस्रो स्थान हासिल गरेका छन् भने २१ जना कृषकले सान्त्वना स्थान प्राप्त गरेका छन्।

सो अवसरमा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि जिसस प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले कृषि मेला तथा प्रदर्शनीले कृषकहरुलाई कृषि कर्ममा लागिरहन प्रेरणा दिने बताउनु भयो। स्थानीय तहले किसानहरुको मेहनतलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने र उनीहरुलाई आधुनिक कृषि प्रविधिका बारेमा सीप सिकाउन पनि पहल गर्नुपर्ने भन्दै श्रेष्ठले मेला महोत्सवबाट किसानहरुबीच एक अर्कालाई सहयोग, समन्वय र प्रतिस्पर्धात्मक रुपमा उत्पादनमा लाग्न उत्साह प्राप्त हुने बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले गाउँपालिका स्तरीय कृषि मेला कार्यक्रमलाई समापन गर्दै किसान दाजुभाइ दिदिबहिनीहरुको परिश्रम मेहनत बराबर हुने भन्दै पुरस्कार नपाउने कृषकहरू निरास नहुन आग्रह गर्नुभयो। अध्यक्ष श्रेष्ठले कृषि उत्पादनलाई प्राथमिकतामा राखेर गाउँपालिकाबाट त्यसको सफल उदाहरण बनाउन पहल गर्ने बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष सविना बुढाले थुप्रै स्थानीय तथा अर्गानिक उत्पादन भएको बताउँदै स्थानीय उत्पादन कृषि मेलामा प्रदर्शन गरिएको बताउनु भयो। त्यस्तै एकीकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयका प्रमुख पिताम्वर बस्नेतले विस्तारै रुकुम पूर्व कृषि उत्पादनमा अघि बढिरहेको र आधुनिकतातर्फ लैजान जरुरी रहेको बताउनु भयो।

भूमे गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देविलाल विकको स्वागत मन्तव्य रहेको कार्यक्रमको सञ्चालन भूमे गाउँपालिका कृषि नाप्रस शिखर विश्वकर्माले गर्नुभएको थियो भने कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष रामसुर बुढा, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधि, गाउँपालिकाको शाखाका प्रमुख तथा सबै पालिकाका कर्मचारी, विभिन्न संघसंस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधि, कृषक तथा सञ्चारकर्मीहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

महतमा तेस्रो गाउँस्तरीय खेलकुद प्रतियोगिता

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ६ महतमा तेस्रो गाउँस्तरीय भलिबल तथा धनुषवाण प्रतियोगिता कार्यक्रम उद्घाटन गरिएको छ। महतस्थित विजयदीप युवा क्लवको तेस्रो वार्षिकोत्सव तथा माघे संक्रान्तिको अवसरमा भलिबल, फूटबल, धनुषवाण, ब्याडमिन्टन लगायतका खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो।

प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै जिल्ला समन्वय समिति रुकुमपूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले गाउँ गाउँमा हुने यस्ता प्रतियोगिताले प्रतिभा छनोट र दक्ष खेलाडी उत्पादनका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताउनु भयो। लुकेर रहेका प्रतिभाहरु यस्तै प्रतियोगिताबाट भेटिने भन्दै उहाँले प्रतिभावान् खेलाडीहरु समयमै चिनेर उनीहरुलाई अगाडि बढाउन स्थानीय सरकारले पहलकदमी लिनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले वास्तवमा रंगशाला कस्तो हुन्छ भन्ने बनाउने, भलिबल खेललाई अझै शुद्धिकरण गर्दै लैजाने र आफ्नो पालिकाका युवायुवतीलाई खेल जगतबाट परिचित गराउन आफूहरुले सक्दो पहल गर्ने बताउनु भयो।

अखिल क्रान्तिकारी रुकुम पूर्व जिल्ला संयोजक चन्द्र रसाइलीले ऐतिहासिक ठाउँलाई बृहत् रंगशाला निर्माणको काम पूरा नभएको भन्दै त्यसका लागि सरोकारवाला निकायले पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

विजयदीप युवा क्लवले वार्षिकोत्सवको अवसर पारी महिला, पुरुष भलिबल, फुटबल, धनुषवाण, नृत्य, लोकदोहोरी, रस्साकसी पुरुष डबल ब्याडमिन्टन, पुरुष पाँच हजार मिटर रनिङ र महिला तीन हजार मिटर रनिङ प्रतियोगिता आयोजना गरिएको छ।

विजयदीप युवा क्लवका संयोजक निस्मत शेर्पालीको अध्यक्षतामा भएको तेस्रो गाउँस्तरीय भलिबल प्रतियोगिता तथा विभिन्न विधाको खेलकुद कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि जिसस प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठ हुनुहुन्थ्यो भने विशेष अतिथिमा भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ रहनुभएको थियो। अतिथिहरुमा गाउँपालिका उपाध्यक्ष सबिना बुढा, वडा नम्बर ६ का अध्यक्ष बिक्रम पुन, निवर्तमान वडा अध्यक्ष देबबहादुर बुढा, भूमे गाउँपालिका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपेन्द्र यादव, योजना शाखाका प्रमुख प्रेमप्रसाद भट्टराई, अखिल क्रान्तिकारी रुकुम पूर्व जिल्ला संयोजक चन्द्र रसाइली, जिल्ला बाल सञ्जाल अध्यक्ष अमर खत्री, शिक्षक, विद्यार्थी, स्थानीयबासीको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन चेतन बुढा मगरले गर्नुभएको थियो।

पाँचौं भूमे राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड माघ १५ देखि

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्व । माघ १५ गते आइतवारदेखि भूमे गाउँपालिकामा पालिकास्तरीय पाँचौं भूमे राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड सञ्चालन हुने भएको छ। वडा नम्बर ६ मा रहेको जनजागृति माध्यमिक विद्यालय महतमा उद्घाटन गरी पाँचौं रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन हुने शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख कौशल कुमार तिवारीले जानकारी दिनुभयो।

१५ गतेदेखि १८ गतेसम्म सञ्चालन हुने रनिङ शिल्डमा भलिबल, कबड्डी, एथलेटिक्स, दौड, उफ्रने र प्याक्ने, हाइजम्प, लमजम्प, त्रिपलजम्प, ज्याभलिङ थ्रो ग्राम र सटफुट पाउन्ड प्रतियोगिता छात्र र छात्रा दुवै बिधामा खेलाइने तिवारीले बताउनु भयो।

गाउँपालिका स्तरीय शिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन सचिवालयको उद्घाटन माघ ८ गते महतमै गरिने बैठकले निर्णय गरेको छ। शिल्डको समय तालिका, फारम भर्ने मिति सचिवालयले सरोकारवालाहरूको वृहत् उपस्थिति गराइ निर्धारण गरी सार्वजनिक गर्ने जनाएको छ।

छिनोफानो युवा क्लवको वार्षिकोत्सवमा खेलकुद

दुर्गम गाउँमा युवा क्लवमार्फत् हुने खेलकुद प्रतियोगिताहरुले लुकेर रहेका प्रतिभाहरुको पहिचान हुने र उनीहरुलाई सही मार्गदर्शन र तालिमको अवसर दिन सके राष्ट्रकै प्रतिभा बन्न सक्ने वक्ताहरुले बताए।

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम (पूर्व) । भूमे गाउँपालिका-८ मा रहेको छिनोफानो प्रगतिशील मयुर युवा क्लव कोर्जाको १२ औं वार्षिकोत्सव उद्धाटन गरिएको छ। शनिबार जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पूर्वका प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठले छिनोफानो प्रगतिशील मयुर युवा क्लव कोर्जाको १२ औं वार्षिकोत्सव उद्धाटन गर्नुभएको हो। क्लवको वार्षिकोत्सव भलाबोटस्थित खेलमैदानमा विविध खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गरेको छ।

क्लवको वार्षिकोत्सव कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै जिसस प्रमुख श्रेष्ठले खेलाडीले खेल क्षेत्रको माध्यमबाट देशलाई चिनाइ राखेको बताउनु भयो। खेलकुद क्षेत्रबाट खेलाडीले देशलाई चिनाउनुका साथसाथै शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वयम् व्यक्तिलाई पनि फाइदा हुने गरेको प्रमुख श्रेष्ठले बताउनु भयो। क्लवको वार्षिकोत्सवमा विविध खेलकुद आयोजनाले दुर्गम गाउँठाउँमा लुकेर रहेका युवाहरूको प्रतिभा बाहिर आउने गरेको श्रेष्ठको भनाइ रहेको थियो।क्लवको वार्षिकोत्सव कार्यक्रमले खेल क्षेत्रमा युवाहरू प्रतिभा पहिचान भइरहेको उहाँले बताउनु भयो।

यसैगरी जिल्ला खेलकुद विकास समिति रुकुम पूर्वका अध्यक्ष नामेन्द्र सुनारले युवा क्लवहरू वार्षिकोत्सवको अवसरमा मात्र सक्रिया नभई अन्य समयमा पनि सामाजिक कार्यमा समेत अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो। क्लवलाई वैधानिक रुपमा दर्ता गराई हरेक वर्ष नवीकरण गरी क्लवको विधान अनुसार सामाजिक कार्यमा समेत लाग्न सुनारले आग्रह गर्नुभयो। क्लवले वार्षिकोत्सवको अवसर पारी महिला/पुरुष भलिबल, धनुषवाण, नृत्य, लोकदोहोरी, रस्साकसी र घैटाफोर प्रतियोगिता आयोजना गरेको छ। जसमा पुरुष भलिबलतर्फ २४ टिम र महिला भलिबलतर्फ १५ टिमको सहभागी रहेको आयोजकले जनाएको छ।

क्लवको वार्षिकोत्सव उद्धाटन कार्यक्रम क्लवका अध्यक्ष अनिल रोकाको अध्यक्षतामा कार्यक्रम गरिएको हो। प्रमुख अतिथिमा जिसस प्रमुख मेघबहादुर श्रेष्ठको रहेकोमा विशेष अतिथिमा जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष नामेन्द्र सुनारको रहेको थियो। अन्य अतिथिमा भूमे गाउँकार्यपालिका सदस्य फोमली बुढा मगर, भूमे ८ का पूर्व वडाध्यक्ष पञ्चबहादुर रोका लगायत स्थानीय बुद्धिजिवी तथा खेलाडीहरुको उपस्थिति रहेकोमा कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य क्लवका सदस्य रवि रोकाले र सञ्चालन क्लवका सदस्य सुनिल बुढाले गर्नुभएको थियो।

घरमा आगलागी हुँदा ५ लाख बढी क्षति

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ३ सिमाका स्थानीय श्यामबहादुर पुनको घरमा आगलागी हुँदा ५ लाख बढीको क्षति भएको छ। हुदाँ क्षति भएको हो। पुनको दुई तले घरमा पुस २९ गते दिउँसो आगलागी हुँदा खाद्यान्न, लत्ताकपडा र अन्य घरभित्रका सामान जलेका छन्।

पीडित पुनका अनुसार घरभित्र रहेको १ क्वीन्टल धान, २ क्वीन्टल मकै, १ क्वीन्टल गहुँ जलेर नष्ट भएको छ। त्यस्तै ओढ्ने, ओछ्याउने, लगाउने लत्ताकपडा, प्लाष्टिकको २० एमएमको पाइप १ क्वाइल जलेर नष्ट भएको छ। आगो कसरी र किन लाग्यो भन्ने बारेमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

आगलागीबाट प्रभावित पुन परिवारलाई राहत स्वरुप खाद्यान्न, कपडा लगायतका आवश्यक सामग्री दिइएको छ। राहत सामग्रीमा तत्कालका लागि चामल ३ बोरा, डस्ना १ थान, सिरक १ थान, ब्ल्याङ्केट १ थान, तन्ना २ थान, सिरानी २ थान, दाल ५ केजी, तेल ४ लिटर, चना केराउ भट्टमास गरी ५ किलो, नुन ५ किलो उपलब्ध गराइएको एचडीसी नेपालका लेखा तथा प्रशासन प्रमुख रामचन्द्र केसीले बताउनु भयो। रुकुम पूर्वमा ग्रामीण सुधार परियोजना सञ्चालन गरिरहेको फेयरमेड फाउण्डेसन र एचडीसी नेपालको तर्फबाट पीडितलाई राहत दिइएको संस्थाका कार्यकारी निर्देशक लिलामणि गौतमले बताउनु भयो।

हराउँदै सिङ्गारु नाचको परम्परा

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम (पूर्व) । सिङ्गारु भूमे गाउँपालिका वडा नं. ३ झुम्लाबाङमा बाजे बाजुराको पालादेखि नाच्दै गाउँदै आएको सबैभन्दा पुरानो नाच हो। अहिले भूमेको झुम्लाबाङमा मात्रै यो नाच्ने गरिन्छ। जिल्लाको लोकसंस्कृति हराउँदै जाँदा चिन्ताजनक रहेको छ। दशैं लगायतका चाडबाड र अन्य पर्वहरुमा हुने विभिन्न किसिमको साँस्कृतिक जगेर्ना र रमाइला पक्षहरु बिस्तारै हराउन थालेको र भोलिको पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्न सकिन्न कि भन्ने चिन्ता लाग्न थालेको झुम्लाबाङका ६३ बर्षीया तोपबहादुर बिकले बताउनु हुन्छ।

"दसैंको बेला गाउँघरमा हालिने लिङ्गे पिङ अघिल्लो बर्षको दसैंदेखि नै हाल्न छोडेका छन्, गाउँभरि युवा जम्मा भएर भैलो देउसी, नाचगान र रातभरि रमाइलो गर्दथे। पुर्खाले चलाएको संस्कृति लोप हुन थाल्ला भनेर बुढापाकाहरुले चिन्ता गरिरहेका छन्, विकले भन्नुभयो, "हाम्रो पालामा युवतीले पिङको डोरी बनाउन जङ्गलमा गएर बाबियो काटेर ल्याउने र केटाहरुले जङ्गलबाट लामो डाली भएको लिङ्गो काटेर दसैंमा पिङ हाल्ने गर्दथे। अहिलेका युवा केटाकेटीहरुमा पहिलेको जस्तो जाँगर र संस्कृतिप्रतिको मोह नै देखिदैन।"

पहिले सबै गाउँमा पिङ हालेको प्रशस्त हुन्थ्यो अहिले पिङ हालेको गाउँ कमै भेटिन्छन्। दसैंमा मात्र नाचिने सिङ्गारु नाच नाच्न भन्दा युवा युवतीहरु मोबाइल, टिभी, सामाजिक सञ्जालमै रमाउन थालेका छन्। प्रविधिको विकासले गर्दा पुर्खाले चलाएको लोपोन्मुख सिंगारु नाच लोप हुने अवस्था पुगे भन्दै स्थानीयले चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। लोक संस्कृतिको संरक्षण र सम्वर्द्धनमा युवा पुस्ताले ध्यान नदिए अर्को पुस्ताले यस्ता सांस्कृतिक गीत नृत्यहरु देख्न नपाउने स्थानीय बताउँछन्। बर्ष दिनको दसैंमा घर लिपपोत गरेर माथितिर कमेरो माटो र तलतिर रातो माटोले घर लिपेर झकिझकाउ पारिन्थ्यो। अहिले माटोको ठाउँमा बजारिया रङ र चुन लगाउन थालेका छन्। पहिले गाउँघरकै झ्याली दमाहा पैचन स्थानीय बाजा घन्किन्थे भने अहिले बजारको डिजे डेकले ठाउँ ओगटेको छ।

लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताका लागि उपयोगी

१. नेपाल पर्यटन बोर्डका अनुसार सन् २०२३ मा नेपाल आएका पर्यटकको सङ्ख्या कति रहेको छ?

≅ १० लाख १५ हजार ८७६

२. चितवनको सौराहामा सञ्चालित हात्ती तथा पर्यटन महोत्सव अन्तर्गत हात्ती सौन्दर्य प्रतियोगिताको उपाधि कसले जित्यो ?

≅ सेल्फीकली (विसं २०८० पुस १०-१४, सौराहा, चितवन)

३. अपरेसन म्यान हन्ट भन्नाले के बुझिन्छ ?

≅ नक्कली डाक्टर पत्ता लगाउन नेपाल प्रहरीद्वारा सञ्चालित अभियान

४. कुन अवधिलाई सार्वजनिक विद्यालय सबलीकरण दशकका रूपमा घोषणा गरिएको छ ?

≅ विसं २०७६-२०८५

५. प्रशासनमा 'एक्स र वाइ÷ को सिद्धान्त केसगँ सम्बन्धित छ ?

≅ उत्प्रेरणा

६. सिद्धार्थ गौतम बुद्धको धर्मपत्नी को हुन् ?

≅ यशोधरा (सिद्धार्थ र यशोधराको कोखबाट एक छोरा राहुलको जन्म भएको थियो।)

७. गोस्वारा हुलाकको पुरानो नाम के हो ?

≅ नेपाल हुलाक घर

८. चिया बगानका श्रमिकलाई बस्नका लागि साहुले बनाइदिएको घरलाई के भनिन्छ ?

≅ धुरा

९. नेपालबाहिर बनेको पहिलो नेपाली चलचित्र कुन हो ?

≅ सत्य हरिशचन्द्र (यो नेपाली भाषाको पहिलो चलचित्र हो।)

१०. क्षेत्रफलका आधारमा सबैभन्दा ठुलो गाउँपालिका हुम्लाको नाम्खा (२४१९.६४ वर्ग किलोमिटर) हो भने सबैभन्दा सानो गाउँपालिका कुन हो ?

≅ परवानीपुर (बारा), १५.४८ वर्ग किमि (क्षेत्रफलका आधारमा सबैभन्दा ठुला पाँच गाउँपालिका क्रमशः नाम्खा (हुम्ला), मुगुम कार्मारोङ्ग (मुगु), फाक्ताङलुङ (ताप्लेजुङ), चुमनुब्री (गोरखा) र खुम्बु पासाङ ल्हामु (सोलखुम्बु)। क्षेत्रफलका आधारमा सबैभन्दा साना पाँच गाउँपालिका क्रमशः परवानीपुर (बारा), यमुनामाई (रौतहट), दुर्गाभगवती (रौतहट), विश्रामपुर (बारा) र प्रसौनी (बारा)

११. चन्द्र धरातलमा पुग्ने पहिलो अन्तरिक्ष यान कुन हो ?

≅ लुना-२

संकलन: टङ्क केसी/गोरखापत्रबाट

ओखर खेती प्रविधि र यसका फाइदा

नेपालमा ओखर खेती गर्ने कृषकहरु वृद्धि भइरहेका छन्। स्थानीय उत्पादनलाई राम्रो ब्राण्डिङ गर्ने र बजारीकरणमा जोड दिने हो भने विदेशबाट आयात हुने ओखरको परिमाणलाई कम गर्न सकिन्छ।

ओखर एक प्रकारको बहुउपयोगी फल हो। जसमा प्रोटिन, एन्टिओक्सिडेन्ट, भिटामिन, खनिज पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ। विशेष गरी ओखरमा ओमेगा फ्याटी एसिड हुन्छ, जसले मस्तिष्कको गतिविधिलाई तेज बनाउन मद्दत गर्दछ।

तिहारमा ओखर फोरेर दिदी-बहिनीले आफ्ना दाजु-भाइका बाधा फुकाइदिने साँस्कृतिक परम्परा छ। तर, त्यही बाधा फोडिदिने ओखर भने विदेशबाट आयात हुने गरेको छ।नेपालको भौगोलिक बनावट अनुसार ओखर फल्ने पर्याप्त सम्भावना छ।

कृषि प्राविधिकहरुका अनुसार खेतीयोग्य जमिनको ५२ प्रतिशत जमिनमा ओखर खेती गर्न सकिन्छ। तर, यसको व्यावसायिक खेती हुन नसकेका कारण विदेशी ओखरको भर पर्नुपरेको हो। कृषिको आधुनिकीकरण र व्यावसायीकरण नभएका कारण

नेपालले वर्षेनी खबौं रकम बराबरका कृषि उत्पादन आयात गर्दै आएको छ।

परिचय :

ओखर एकदमै ठूलो हुने रुख हो। यस रुख धेरै बलियो हुन्छ। यस रुखको आयु सरदर २०० बर्ष हुन्छ।ओखरको एक वयस्क रुखले १०० देखि २०० केजीसम्म फल दिन्छ।

यो दुई प्रजातिको हुन्छ। एउटा हाडे ओखर र अर्को दाँते ओखर। प्रायः नेपालमा हाडे ओखर वन जङ्गलमा पाइन्छ। दाँते प्रजातिको ओखर भने खेती गरिन्छ। हाडे ओखरको बाहिरी भाग निकै कडा हुन्छ। हाडे ओखर सहजै फुटाउन सकिदैन।त्यसको ठीक उल्टो दाँते ओखरको बाहिरी भाग नरम हुन्छ।यसको बाहिरी भाग नरम हुने हुँदा दाँतले नै फुटाएर खान सकिन्छ।

खेती प्रविधि :

नेपालमा ओखरको खेती समुन्द्री सतहबाट ९०० मि.देखि ३५०० मि.सम्म गर्न सकिन्छ।ओखरको रुख ठुलो हुने हुँदा यसलाई ७-७ मिटरको फरकमा लगाउनु पर्छ। यो बिरुवा १ रोपनीमा १०-१५ ओटा लगाउन सकिन्छ। यस बिरुवाले ५-६ बर्षबाट उत्पादन दिन सुरु गर्दछ।

लगाउने विधि :

- २ फीटको खाडल खनेर मल र माटोको मिश्रण राख्ने।त्यसपछि नयाँ पालुवा आउनुअघिको विरुवालाई रोप्ने।
- हिउँदको समयमा पानीको राम्रो व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भने हिउँदमा पनि राम्रोसँग यसलाई लगाउन सकिन्छ।
- स्याहार राम्रोसँग गरेर एक पटक हुर्काएको विरुवालाई हुर्किसकेपछि धेरै हेरचाह गर्नु नपर्ने।

ओखरका फाइदाहरु :

- मधुमेहका बिरामीहरुका लागि ओखरले धेरै नै फाइदा गर्ने चिकित्सकहरु बताउँछन्। त्यसैले मधुमेहका बिरामीहरुका लागि फाइदाजनक हुन्छ।
- ओखरमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम हुन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउन आवश्यक पोषक तत्व प्रदान गर्दछ।
- एक दिनमा ४-५ वटा ओखरको सेवन गर्नाले मुटुलाई स्वस्थ राख्नुका साथै शरीरमा कोलेस्ट्रेरोलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ।
- ओखरको सेवनले मानसिक समस्या कम गर्नुका साथै तनावबाट मुक्ति मिल्छ।
- यसको नियमित सेवन गर्नाले मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाइराख्न मद्दत गर्छ।
- ओखरमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ, जसले पाचन क्रियालाई मजबुत बनाउँछ। यसको नियमित सेवनले कब्जियतसम्बन्धी समस्याबाट मुक्ति मिल्न सक्छ। ओखर खाँदा किड्नीमा पत्थरी हुने सम्भावना कम हुन्छ।
- ओखरमा भिटामिन ई हुन्छ जसले छालासम्बन्धी समस्याबाट मुक्ति दिलाउँछ।

यसले छालालाई सुन्दर र स्वस्थ राख्नमा मद्दत गर्छ।

- ओखरमा पोलिफेनोलिक कम्पाउन्ड र फाइटोकेमिकल्स पाइन्छ, जसले शरीर दुःख्ने, पोल्ने, जोर्नीमा जलन हुने आदि समस्याबाट राहत दिन्छ।
- ओखर विभिन्न भिटामिनको राम्रो स्रोत हो। ओखरमा शरीरलाई चाहिने भिटामिन-ई, भिटामिन-बी, भिटामिन-बी ६ जस्ता अत्यावश्यक तत्व पाइन्छ अनिद्राको समस्या भएकाहरूलाई ओखर रामबाण हो।
- सुत्नुअघि भिजाएको ओखर खानाले मीठो निद्रा लाग्छ अथवा खानासँगै सलादमा ओखर छरेर पनि खान सकिन्छ। ओखरमा पाइने मेलाटोनिन तत्वले निद्रा लगाउने गर्छ।

बजार : विश्व बजारमा ओखरको माग अत्यधिक छ। नेपाली बजारमा ओखर प्रतिकिलो ६००-७०० सम्ममा बिक्री हुन्छ। ओखर चाँडै नबिग्रने हुँदा यसलाई लामो समयसम्म पनि भन्डारण गरेर राख्न सकिन्छ। यो बिरुवा धेरै बर्षसम्म बाँचिरहने हुँदा पछिल्लो पुस्तासम्मको लागि पनि आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्छ। पछिल्लो समय नेपालमा ओखर खेती गर्ने कृषकहरु वृद्धि भइरहेका छन्। स्थानीय उत्पादनलाई राम्रो ब्राण्डिङ गर्ने र बजारीकरणमा जोड दिने हो भने विदेशबाट आयात हुने ओखरको परिमाणलाई कम गर्न सकिन्छ।

दही सम्बन्धी रोचक जानकारी

❖ नारायण ओली

हाम्रो जीवनमा भएका विकास र अहिलेको आधुनिक समाजमा भएका आविस्कारका बारेमा हामी अनविज्ञ छौं। हामीले प्रयोग मात्र गरिरहन्छौं तर यसको खोजी गर्ने ईच्छा र चाहना मैले कहिले पनि राखेनौं। यो सबै गर्न हामीलाई आवश्यक पनि थिएन। हामी दहीको आविस्कार कसरी, कहिले र कहाँबाट भयो? भन्ने कुराको जानकारी दिन गइरहेको छु। हामी सबैले प्रत्येक दिन दही खाने गरेका छौं। दही स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो मानिन्छ। सामान्यतया दुधबाट बन्ने दही सुरुमा कसले बनाए ? दही बनाउने प्रचलनको सुरुवात कहाँबाट भयो ? दिनदिनै दही खाने हामी मध्ये थोरैलाई मात्र थाहा छ होला।

हिन्दु मुलुकहरुमा भगवान श्रीकृष्णको पालादेखि नै दहीको सुरुवात भएको मानिन्छ। श्रीकृष्ण भगवान पनि मखन र दही चोरका रुपमा परिचित छन् तर पश्चिमा देशहरुमा दहीको सुरुवात कहाँबाट र कहिलेबाट भयो भन्ने कुराको विवाद कायमै रहेको छ। पूर्वी युरोपियन देश बुल्गारियामा आजभन्दा चार हजार बर्ष पहिले घुमक्कड जातिका मानिसहरुले दही जमाउने तरिकाको खोजी गरेको विभिन्न लेखहरुमा लेखकले दाबी गरेका छन्। उनीहरु आफ्ना परिवारका साथमा एक ठाउँबाट अर्का ठाउँमा बसाइ सरिरहन्थे। यसै क्रममा दहीको प्रचलन विश्वव्यापी रुपमा फैलिएको भन्ने मान्यता रहेको छ। यो देशको इतिहासझैं दहीको इतिहास पनि

उति नै पुरानो रहेको मानिएको छ। यहाँ दहीलाई नियमित रुपमा खाने गरिन्छ भने यहाँ दहीबिना खाना नै अपुरो मानिन्छ। जानकारहरुका अनुसार दही बनाउने काम मध्य एसिया र मध्यपूर्वका क्षेत्रहरुमा अलग अलग समयमा सुरु भएको थियो। बुल्गेरियामा दही प्रयोगको सिलसिला सदियौँदेखि चलिआएको थियो।

दही जमाउनका लागि जरुरी ब्याक्टेरियाको एउटा खास नस्ल पाइने गर्दछ। त्यहाँको माहोल पनि दही जमाउनका लागि धेरै नै प्रभावकारी

रहेको थियो। बुल्गेरियाले नै पश्चिमी देशहरुलाई दहीसँग परिचित गराएको थियो। त्यहाँका स्टामेन ग्रीगोरोव नाम गरेका बैज्ञानिकले सबैभन्दा पहिले दही जमाउने तरिकाका बारेमा खोजी गरेका थिए। बुल्गेरियामा यी बैज्ञानिकका नाममा ट्रन इलाकामा दही म्यूजियम पनि बनाइएको छ। उनले नै दहीको ब्याक्टेरियाको खोजी गरेका थिए। उनले खोजी गरेको उक्त ब्याक्टेरियाको नाम ल्याक्टोब्यासिलस बुल्गारिकस राखिएको छ।

दही बनाउनका लागि विभिन्न तरिकाहरू छन्, प्रत्येकको आफ्नै फाइदाहरू छन्। यहाँ तीन लोकप्रिय विधिहरू प्रस्तुत गरिएको छ-

दही बनाउने तरिका

- दुध (फ्याट ३ % एस.एन.एफ .८.५%)
- गुणस्तर मायोजन (प्रोटिन समायोजन ४%)
- दुध तताउने (९० डि.से./ ५देखि १० मिनेट)
- दुध होमोजिनाइजेशन गर्ने १५० देखि २०० बार ६० देखि ६५ डि.से. मा
- दुधलाई ३७ डि.से. मा चिस्याउने।
- दुधलाई चिस्याएर दही जमाउने भाँडोमा खन्याउने।
- दही जमाउने भाँडोमा तोकिए अनुसारको डी.भि.एस. जोरन विउ राख्ने र करिब १० मिनेट मिसाउने।
- जोरण विउ मिसाइएको दुधलाई प्याकिङ गर्ने र ३७ डि.से को तापक्रममा ५-६ घण्टा राख्ने।
- दहीको अम्लता P.H ४.६-४.७ पुग्नासाथ दहि जमाउने कोठा बाट हटाएर चिसो ठाउँमा राख्ने।
- दहीलाई एकदम छिटो ४ डी.से को तापक्रममा झार्ने।

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 ।

ज्यानमारा रोग रेविजबाट

आफू कसरी बच्ने र अरुलाई बचाउने ?

बौलाहा कुकुर,विरालो,स्याल,न्याउरी मुसा वा अन्य मांसहारी जनावरको टोकाईबाट रेविज रोग सर्दछ ।

बौलाहा वा शङ्कास्पद कुकुर र जंगली जनावरले टोकेमा तुरुन्तै सावुन पानी वा सफा पानीले ५ मिनेटसम्म राम्रोसँग घाउ पखालौ र औषधी लगाऔ ।

टोक्ने कुकुर १० दिनभित्र मऱ्यो,मारियो,बेपत्ता भयो वा चिन्न सकिएन भने डाक्टरको सल्लाह बमोजिम रेबिज रोग विरुद्धको खोप लगाउने । **सावधान !** बौलाहा कुकुरले टाउको वा आसपासका धेरै ठाउँमा नराम्रो गरि टोकेको अवस्थामा तुरुन्तै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ । किनकी रोग लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

पाल्तु कुकुर वा विरालोलाई नियमित रुपमा रेविज रोग विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ । पहिलो पटक ३ महिनाको उमेरमा दोस्रो पटक ९ महिनाको उमेरमा त्यसपश्चात प्रत्यक वर्ष रेबिज विरुद्धको खोप लगाउनु पर्छ ।

कहिलै बिर्सिनु भएन,रेविज रोग लागेपछि कुनै उपचार हुदैन तर बेलैमा सावधानी पुग्यो भने सजिलै बाँच्न सकिन्छ।

अनि यता पनि हेरौ त ।

- बौलाएको कुकुरले टोकेमा नियमित रेबिज रोग विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ।
- आजसम्म एउटा मात्र खोप लगाएर पुग्ने रेबिज खोप पत्ता लागेको छैन ।

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पशु सेवा केन्द्र

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल