भूमे साप्ताहिक

वर्ष ५ अङ्क ३९ २०८० फागुन १३ आइतबार

सम्पादकीय

दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप लगाऔं

आजभोलि भूमे गाउँपालिकामा दादुरा-रुबेला विरुद्धको खोप अभियान चलिरहेको छ। दादुरा-रुबेला रोग पूर्ण रुपमा निवारण गर्न ९ महिनादेखि ५ वर्षमुनिका सबै बालबालिकालाई नछुटाई खोप लगाउनु पर्दछ।

दादुरा-रुबेला रोगबाट पूर्णरुपमा बचाउन नियमित खोपमार्फत बालबालिकालाई ९ महिना पुगेपछि पहिलो मात्रा र १५ महिना पुगेपछि दोस्रो मात्रा लगाउनै पर्दछ। यदि कुनै कारणवश बालबालिकालाई खोपको कुनै पनि मात्रा लगाउन छुटेको भएमा जति सक्दो चाँडै २४ महिना भित्रमा दुबै खोपको मात्रा पूरा गराउनु पर्दछ। पहिला जति पटक दादुरा-रुबेलाको खोप लगाएको भएतापनि दादुरा-रुबेल खोप अभियानमा दादुरा-रुबेला खोपको थप एक मात्रा नछुटाई लगाउनु पर्दछ।

दादुरा अति छिटो सर्ने संक्रामक रोग हो, जुन मिजल्स भाइरसको कारणबाट हुन्छ। रुबेला पनि भाइरस (रुवेला भाइरस)कै कारणबाट हुने दादुराजस्तै देखिने संक्रामक रोग हो। यो रोग श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट सर्दछ। रुबेला रोगको असरहरु दादुराभन्दा सामान्य प्रकारको हुन्छ तर गर्भावस्थामा रुबेला संक्रमण भएमा गर्भपतन हुने, समय नपुगी बच्चा जन्मने, मृत बच्चा जन्म हुने तथा गम्भीर प्रकारको जन्मजात हुने विकलाङ्गहरू देखा पर्न सक्दछ। त्यसैले आफ्नै गाउँघरमा खोप अभियान चलेको बेला ९ महिनादेखि ५ वर्षमुनिका सबै बालबालिकालाई नछुटाई दादुरा-रुबेलाविरुद्धको खोप लगाउन नभुलौं।

प्रकाशक

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

रुकुम पूर्वमा हुदैछ व्यापार महोत्सव

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्व । "समृद्ध आधार, कला संस्कृतिको पहिचान" भन्ने मुल नाराका साथ पूर्वी रुकुम महोत्सव २०८०/८१ हुने भएको छ। पूर्वी रुकुम सांस्कृतिक, पर्यटन, कृषि तथा व्यापार महोत्सव २०८०/८१ आगामी चैत्र २३ देखि वैशाख ६ गतेसम्म सञ्चालन हुन लागेको हो।

महोत्सव सिस्ने गाउँपालिका-५ रुकुमकोटमा रहेको रुक्मिणी माविको प्राङ्गणमा हुने भएको छ। यसअघि चैत्र २ गतेदेखि चैत्र १४ गतेसम्म महोत्सव सञ्चालन गरिने बताइएको थियो। तर, विविध कारणले महोत्सवको मिति सारिएको आयोजकले जनाएको छ। जसमा अठाले ग्रुप प्रालि रुकुम पूर्वको आयोजना र पूर्व रुकुम उद्योग वाणिज्य संघको सह-आयोजना तथा सिस्ने गाउँपालिकाको प्रवर्द्धकमा महोत्सव हुनेछ।

आयोजकले पूर्वी रुकुम सांस्कृतिक, पर्यटन, कृषि तथा व्यापार महोत्सवमा आउने कलाकारहरूको नाम पनि सार्वजनिक गरेको छ। महोत्सवमा चर्चित नायक तथा मोडल पल शाहसहित राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारहरूले प्रस्तुति रहने छ।

महोत्सवका व्यवस्थापक तथा जनवादी कलाकार प्रकाश रन्काका अनुसार नायक पलसँगै नायक दिलिप रायमाझी, चर्चित हास्य कलाकार सिताराम कट्टेल (धुर्मुस), कुञ्जना घिमिरे (सुन्तली), चर्चित गायिकाहरू ज्योति मगर, रचना रिमाल पनि आउने छन्।

त्यसैगरी गायकहरु खेम सेञ्चुरी, बद्री पंगेनी, पशुपति शर्मा, जनवादी गायक जीवन शर्मा, झन्कार बुढा, गायिका एलिना चौहान, गायक चन्द्र शर्मा, बाल गायक सुप्रिम मल्ल, गायक टंक तिमिल्सिना, रोशन सिंह, राम्जी खाण, किरण बाबु पुन, श्याम राना, प्रकाश रन्का, तिलक परियार, शक्ति चन्द, सन्दीप न्यौपाने, जय देवकोटा, डिल्ली परियार, गायिका पूर्णिमा सेन, गायक तुल देवकोटा, अमित परियार, रमेश डाँगी, मोडल राजकुमार मगर, मोडल एलबी कटवाल, गायिका लालुमाया कुवरको महोत्सवका प्रस्तुति रहने छ।

यसैगरी कलाकारहरू भिम कुमाल, अनु रानामगर, कञ्चन पुन, लखन स्वाँर, सगुन थापा, रवीन्द्र भुसाल, उर्मिला गौतम, सर्मिला अर्याल, सुधन थापा, अञ्जली चन्द, रण बिसी, विजय तिरुवा र तिलक रोका मगर लगायतका कलाकारको महोत्सवमा प्रस्तुतिका लागि आउने रन्काले बताउनु भयो। हाललाई सार्वजनिक गरिएका कलाकारमध्ये दर्शकले माग गरेका अन्य कलाकारहरू पनि ल्याइने रन्काको भनाइ रहेको छ। महोत्सवबाट रुकुम पूर्व आसपासमा रहेका कृषि, जडिबुटी, पर्यटन, ऊर्जा, संस्कृति, सांस्कृतिक वस्तुहरूको प्रदर्शन गरी प्रचार प्रसार गर्ने, स्थानीय उत्पादनहरूको पहिचान गरी बजार विस्तारको अभियान सुरु गर्ने, जिल्लाको लगानीको क्षेत्र र लगानीकर्ताहरूको पहिचान गरी रुकुम पूर्व लगानी सम्मेलन वा सोही प्रकृतिका कार्यक्रमहरू आयोजना गर्ने लक्ष राखिएको व्यवस्थापक रन्काले जानकारी दिनुभयो।

स्थानीय तहको कासमूमा भूमे द्रोस्रो

रुकुम पूर्व । राष्ट्रिय प्राकृतिक श्रोत तथा वित्त आयोगले आर्थिक वर्ष ०७९ /८० को स्थानीय तहको कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन नतिजा सार्वजनिक गरेको छ। सार्वजनिक नतिजा अनुसार रुकुम पूर्वका तीन वटा स्थानीय तहमध्ये सिस्ने गाउँपालिकाले सबैभन्दा बढी अंक प्राप्त गरेको छ।

सिस्ने गाउँपालिका ४८.१५ अंक ल्याएर पहिलो भएको छ भने ३८.८२ अंक ल्याएर भूमे गाउँपालिका दोस्रो र २५.२३ अंक ल्याएर पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका तृतीय भएको तथ्यांकमा उल्लेख छ।

कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन नतिजा, भूगोल तथा भारित लागत, जनसङ्ख्या, मानव विकासको अवस्था लगायतको अवस्थालाई आधार लिई आगामी आर्थिक वर्षको समानिकरण अनुदान तथा बित्तीय हस्तान्तरण गरिने प्रचलन रहेको छ।

च्याउ खेतीमा भूमेका युवा

❖ **बालाराम शेर्पाली**

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिकाका तीन युवाले जिल्ला सदरमुकाम रुकुमकोटमा व्यावसायिक च्याउ खेती शुरु गरेका छन्। सिस्ने गाउँपालिका वडा ५ स्थित बाहुनथानमा गत असोजदेखि च्याउ खेती शुरु गरेका हुन्।

भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ८ सिमखोलाका कृष्ण खड्का, जनक खड्का र टिकाजङ्ग खड्काले जमिन भाडामा लिएर प्लास्टिकको छाप्रोमुनि लगभग एक हजार च्याउको डल्ला राखेका छन्।

विदेश जानुभन्दा गाउँमै खेतीपाति गरेर राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण खड्का बन्धुहरुले देखाएका छन्। युवाहरु विदेश जाने लर्को लागेको बेला गाउँमै खेती गरिरहेका उनीहरु काम गरे देशमै प्रशस्त सम्भावना रहेको बताउँछन्।

धानको पराल टुक्रा पारेर त्यहीं परालको टुक्रालाई आगोमा पकाएर प्लाष्टिकमा राखेर च्याउ उत्पादन गरिन्छ। प्लाष्टिकमा भरेको एक महिनामा च्याउले उत्पादन दिन सुरु गर्छ।

अहिले पनि उनीहरुको फार्ममा एक हजार च्याउका पोका छन्। एउटा पोकाबाट तीन किलोसम्म उत्पादन हुने गरेको खड्का बताउँछन्।

पछिल्लो समय रोजगारीको सिलसिलामा भौंतारिने युवाहरूको संख्या ठुलो छ। कामका लागि जस्तोसुकै देशमा जान तयार रहेका बेरोजगार युवाहरु काठमाडौं जाने सङ्ख्या ठूलो छ। तर रुकुम पूर्वका तीन जना युवाहरूले भने देशमै पसिना बगाएर उद्यमी बन्ने सपना देखेका छन्।

यो च्याउ खेती व्यावसायिक रुपमा सुरु गर्दै गर्दा के कस्ता चुनौती आएका छन् भन्ने प्रश्नमा उहाँ भन्नुहुन्छ `अहिले बाँसद्वारा टनेलजस्तो बनाएर काम चलाएका छौं, बाँसले कति धान्ला र यसमा फलाम हाल्न पाए राम्रो हुने थियो तर के गर्नु पैसाको समस्या छ विदेश जानेलाई पैसा जसले पनि दिन्छ तर नेपालमा केही उद्यमी गर्छु भन्नेलाई कसैले विश्वास गर्दैन न बैंकले पत्याउँछ न कोही व्यक्तिले न त सरकारले हौसला दिएर युवालाई युवा लक्षित कार्यक्रम ल्याउँछ। हरेक कुराहरूको चुनौतीका बाबजुद पनि नेपालमै परिसरमा गरे अवश्य सफलता पाइन्छ भन्ने उदाहरण दिन र प्रत्येक दिन विदेशिने युवाहरुलाई प्रेरणाको स्रोत बन्न सकिन्छ कि भन्ने हेतुका साथ च्याउ खेती गर्न लागेको तर व्यवस्थित रुपले खेती गर्दा लगानी धेरै लाग्ने समस्या भएकाले सरकारले अनुदान भन्दा सहुलियत

ऋणको व्यवस्था गरिदिए आफुहरुलाई काम गर्न सहज हुने र राज्यलाई पनि फाइदा भई देशको आर्थिक अवस्था वृद्धि हुने भन्दै अनुदान दिएका कतिपयहरुले व्यवसाय धरापमा पार्ने गरेको पैसा मात्रै खानलाई व्यवसाय दर्ता गर्ने र अनुदान पाएपछि व्यवसायहरु खारेजी गर्ने चलन व्याप्त रहेको खड्काको भनाइ छ।

झट्ट हेर्दा यो समस्या र माग च्याउ खेती गर्ने खड्कासहित तिन जनाको जस्तो मात्रै देखिन्छ तर यो समस्या भने देशका हरेक बेरोजगार युवाहरुको हो। देशमै केही गर्छु भन्ने युवाहरुलाई खड्काले भनेजस्तै अनुदान भन्दा सहुलियत ऋणको व्यवस्था सरकारले गरे अनुदानमा भन्दा सहुलियत ऋणले एकातिर ध्यान दिएर काम गर्नुपर्छ भन्ने कुराको अपनत्व हुने अर्कोतिर नेपालमै केही गर्छु भन्नेहरुका लगि कोशे ढुङ्गा साबित हुने हुँदा सरकारले यस्ता कुराहरुलाई छिट्टै ध्यान दिए युवा शक्तिलाई नेपालमै रोक्न सकिने निश्चित छ।

दादुरा रुबेला विरुद्धको खोप अभियान शुरु

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिकाका सबै वडाहरुमा दादुरा रुबेलाविरुद्धको खोप अभियान शुरु भएको छ। आइतबार पालिकाका सबै वडा अध्यक्षहरुले औपचारिक कार्यक्रमका बीच खोप अभियान शुरु गरेका थिए।

आइतबारदेखि गाउँपालिकाभित्र रहेका १४ वटै स्वास्थ्य केन्द्रबाट खोप लगाउन सुरु गरिएको हो। दादुरा-रुबेला सबैभन्दा बढी संक्रामक रोग भएको र खोप लगाइसकेपछि बालबालिकालाई दादुरा-रुबेलाको महामारीबाट बचाउने दायित्व रहेको र अभियान सफल बनाउन सबै एक हुनुपर्ने भूमे गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका संयोजक सञ्जीव खड्काले जानकारी दिनुभयो।

अटो सूचीकृत गर्न आग्रह

रुकुम पूर्व । भूमे गाउँपालिकाले पालिकामा सञ्चालन भइरहेका तीन पाङ्ग्रे अटो सूचीकृत गर्न आग्रह गरेको छ।

गाउँपालिकाले अटो तथा इलेक्ट्रिक रिक्सा सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा नियमन सम्बन्धी कार्यविधि,२०७९ अनुसार गाउँ कार्यपालिकामा दर्ता/सूचीकृत गरेर सञ्चालन गर्न आग्रह गरेको हो। गाउँपालिकामा अहिलेसम्म दर्ता/सूचीकृत गर्न छुटेका अटो तथा ई-रिक्सा भए ७ दिनभित्र आवश्यक कागजातसहित सूचीकृत गर्न गाउँपालिकाले आग्रह गरेको छ।

साहित्य कला

कविता

मेरो देश

अमर खत्री

प्राणभन्दा प्यारो छ मेरो सानो देश
अनेक थरी जातजाति फरक भाषा भेष
पूर्व मेची नदी पश्चिम महाकाली
शत्रु सामु नडराउने वीर गोर्खाली ।

जोगाए नेपाल रक्षा गरे उनले
नेपाली बन्न पाउछौं विभूतिको गुणले
हे सीता जानकी हे जनक बुद्ध
सिद्धार्थले देखाएको बोली वचन शुद्ध।

वन जङ्गल नदी नाला हिमाल पहाड तराई
नेपाली मन नेपाली तन कोही छैन पराइ
कृषि बाली, पर्यटन, उद्योग र कारखाना
झुलाउँछौं धानका बाला फलाउँदै पाथी माना।

छाति हो मेरो देश छुट्न दिनु हुन्न
जोगाइदेउ मेरो देश म कहिले रुन्न
सगरमाथा शिर हाम्रो विश्वको पहिचान
पाखुरा चलाई कर्म गर्छौं हाम्रो स्वाभिमान।

गौतम बुद्ध जन्मेको देश शान्तिका नै दूत
देश अड्याउने खम्बा हामी युवा र सपूत
सक्नुपर्छ न्याय खुसी बुलन्द जनाउन
लागि परौं हामी सबै देश स्वर्ग बनाउन।

❖

हामी सुध्रिए बालबालिका त्यसै सुध्रिन्छन्

❖ बालाराम शेर्पाली

बच्चा भाँडा खेलाउन खोज्छ, हामी तिनीहरू फुट्ने ठान्छौँ । बच्चा पानी खेलाउन खोज्छ, हामी पानी पोखिने वा बच्चा भिज्ने ठान्छौँ । बच्चा जेसुकै गरोस्, हामी समस्या बढ्ने ठान्छौँ । अनि शुरू हुन्छ धावा बोल्ने काम। यो पनि नगर, त्यो पनि नगर । अनि के चाहिँ गर्ने हो बच्चाले । बच्चा केही नगरी बस्न नसक्ने, हामी उसलाई केही गर्नै नदिने । समस्या यहीँनेर छ ।

तिलक गौतम

बालबालिकाका सम्बन्धमा बहसहरू भए, छलफल तथा तर्क वितर्कहरू भए। कर्मकाण्डीय रूपमा वर्षौं साल हामी यस्ता दिवसहरू मनाउँछौं। बालबालिकालाई उचित ध्यान नदिएको भनी राज्यलाई गाली गर्छौं, उपदेश दिन्छौं। तर हामीले बालबालिकाप्रति हाम्रो आफ्नै व्यवहार कस्तो छ भनी कहिल्यै विश्लेषण गर्दैनौं। हामी राज्यले यो गरेन, त्यो गरेन भन्न खप्पिस छौं तर बालबालिकाप्रतिको आफ्नो व्यवहार सही वा गलत के छ, कहिल्यै सोच्तैनौं। यस विषयमा, कमसेकम बाल दिवसको अवसर पारेर हामी ठूलाहरूले एक पटक स्वमूल्याङ्कन गर्नु सान्दर्भिक हुनेछ।

स्वभावैले बालबालिका चञ्चल हुन्छन्। खेल्न खोज्छन्। खान खोज्छन्। निर्वाध रूपमा रमाउन खोज्छन्। तर हामी आफ्नो सोच र परिपक्वताको 'फ्रेम' भित्र उनीहरूलाई जबरजस्ती कोच्न खोज्छौं। बच्चा एक थोक गर्न खोज्छ, हामी तर्कको तगारो लगाइदिन्छौं। बच्चा केही नयाँ गर्न खोज्छ, हामी परिस्थितिको नापतौल गर्न

थाल्छौं। बच्चा बेपरबाह अगि बढ्न खोज्छ, हामी बडप्पनको लगाम कस्न थाल्छौं। जति बेला बच्चा केही खान खोज्छ, हामी हाम्रो पेट छाम्छौं र खान मिल्ने नमिल्ने निर्धारण गर्छौं। यस्ता तमाम कुराहरू छन्, जसबारे हामी सोच्तै सोच्तैनौं। हामी ठूलो हुनुको, पाको हुनुको र जान्ने हुनुको ध्वांस बालबालिकामा देखाइरहन्छौं।

हामी नै हौं जो बाहिर कतैबाट ल्याएको तनाव बच्चामा खन्याउँछौं। बाहिर कसैलाई जित्न नसकेको तुष बच्चामा थोपर्छौं। बच्चा कसरी बस्नुपर्ने, बच्चा कसरी बोल्नुपर्ने, बच्चा कति बोल्नुपर्ने, बच्चा कुन बेला हाँस्नुपर्ने, कुन बेला नहाँस्नुपर्ने, सबै हामी निर्धारण गर्न खोज्छौं। बच्चाभित्र संस्कृति, संस्कार, 'हुनर' र 'म्यानर' हामी नै जबर्जस्ती थोपर्न खोज्छौं। बच्चाको संवेदनशीलता, रुचि, चाहना र क्षमताको ख्याल नगरी हामी हाम्रो रुचि उनीहरूमा लाद्न प्रयत्न गर्छौं।

बच्चा ढुंगा खेलाउन खोज्छ, हामी त्यसमा फोहोर देख्छौं। बच्चा भाँडा खेलाउन खोज्छ, हामी तिनीहरू फुट्ने ठान्छौं। बच्चा पानी खेलाउन खोज्छ, हामी पानी पोखिने वा बच्चा भिज्ने ठान्छौं। बच्चा जेसुकै गरोस्, हामी समस्या बढ्ने ठान्छौं। अनि शुरू हुन्छ धावा बोल्ने काम। यो पनि नगर, त्यो पनि नगर। अनि के चाहिँ गर्ने हो बच्चाले। बच्चा केही नगरी बस्नै नसक्ने, हामी उसलाई केही गर्नै नदिने। समस्या यहिँनेर छ।

सबै कुरामा बच्चाको निर्णय परिपक्व नहुन सक्छ। बच्चाले गुणस्तर नचिन्न सक्छ। मौसम अनुसार कुन लुगा लगाउने भन्ने नजान्न सक्छ। खानाको प्रकृति अनुसार कुन खाने र कति खाने, थाहा नपाउन सक्छ। यस्तो बेला गाइड गर्ने हाम्रो कर्तव्य हो। तर आफ्नो सजिलो, चाहना र अहंकारभित्र बच्चाको कलिलो रहर निमिट्यान्न पार्ने र उसको प्राकृतिक स्वभावलाई जबरजस्ती उल्टाउन खोज्ने प्रवृत्तिलाई भने हामी ठूलाहरूले सच्याउनै पर्छ।

बच्चालाई तर्साएर, थर्काएर, हप्काएर वा पाटपिट पारेर नियन्त्रणमा राख्न खोज्नु सबैभन्दा ठूलो मूर्खता रहेछ। हामी बच्चालाई जति जबरजस्ती नियन्त्रण गर्न खोज्छौं, त्यति नै धेरै जिङ्सिने, बुङ्सिने रहेछ। बच्चालाई डराएर, धम्क्याएर हामी जति नजिक र मान्ने बनाउन खोज्छौं, बच्चा त्यति टाढा र नमान्ने हुँदो रहेछ। अनुभवले त्यस्तै भन्छ।

मिहिन रूपमा विष्लेषण गरी हे-यौं भने बालबालिकाप्रतिका हाम्रा व्यवहार कम्ती अचम्मका हुँदैनन्। हामी बच्चाका लागि खेलौना किनिदिन्छौं तर तिनको निर्वाध उपयोगमा अंकुश लगाउँछौं। हामी बच्चाका लागि हर्लिक्स, फलफूल वा अन्य चिजबिज किन्छौं, तर तिनकै विषयमा बच्चालाई बारम्बार पिट्छौं वा धम्क्याउँछौं। अझ डरलाग्दो कुरा के छ भने हामी बच्चालाई 'यो गर्नुपर्छ, त्यो गर्नुपर्छ' भनेर सिकाउँछौं तर हाम्रो अपेक्षा अनुरूप नभए उनीहरूमाथि जाइलाग्छौं। बिचरा तिनलाई थाहै हुँदैन, दोष के हो ?

जति सकिन्छ सकारात्मक बनौं

बच्चाको अगाडि जति सकिन्छ, सकारात्मक कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ। ‘सकिन्छ’, ‘गर्नुपर्छ’, ‘हुनुपर्छ’ खालका पदावली प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। बच्चालाई यसो ‘गर्न सक्तैनस्’, ‘उसो गर्न सक्तैनस्’ भन्नु हुँदैन। ‘यो नगर’ ‘त्यो नगर’, ‘यता नजाऊ’ ‘त्यता नजाऊ’, ‘यो नखाऊ’ ‘त्यो नखाऊ’, ‘यो नबोल’ ‘त्यो नबोल’, ‘योसँग नखेल’ ‘त्योसँग नखेल’ आदि पनि भन्नु राम्रो हुँदैन। बच्चालाई सकारात्मक मात्रै बन्न सिकायौं भने पनि समाजका लागि ठूलो योगदान हुन पुग्छ।

जति सकिन्छ नरम बनौं

हामी नै हौं बच्चाका लागि प्रथम पाठशाला, शिक्षक वा गुरु। हाम्रा व्यवहारबाटै बच्चाले आफ्ना व्यवहार बनाउँदा रहेछन्। त्यसैले बच्चासँग र बच्चाका अगि सधैं नरम बनौं। हप्काउने, धम्क्याउने, ठूलो स्वरले झपार्ने, रिसाउने, मुर्मुरिने, कड्किनेजस्ता व्यवहार बच्चासँग नगरौं। आफ्नो रिस काबु गरौं। बच्चाका अगाडि ठूलाहरू नबाझौं। सल्लाह र सहभागिताको संस्कृति सिकाऔं। हल्ला, झगडा र रिसको संस्कृति नसिकाऔं।

बच्चालाई काम दिऔं

स्वभावैले बच्चाहरू केही न केही नगरी बस्नै सक्तैनन्। त्यसकारण तिनलाई केही न केही काम दिइरहनुपर्छ। उमेर, अवस्था हेरेर लेख्ने, चित्र बनाउने, ब्लकहरू मिलाउने, तरकारी भाँच्ने, किताब मिलाउने वा यस्तै कामहरू गर्न भन्न सकिन्छ। हामी जे काम गर्छौं, बच्चाहरू त्यही गर्न खोज्छन्। यसलाई हामी डिस्टर्ब मान्छौं। खासगरी सानो परिवारमा डेरामा बस्नुपर्नेहरूका लागि यो अझ् बढी समस्याको रूपमा देखिन्छ। त्यसकारण ‘डिस्टर्ब’ गरेको ठानी हप्काउने वा आफूले गरेको काम छुनै नदिने नगरौं। उसलाई के काम दिन सकिन्छ, आफूसँगै लगाऔं। यसले बच्चा सन्तुष्ट हुन्छ, इन्गेज हुन्छ र सबैभन्दा ठूलो कुरा उसमा जिम्मेवारी र जवाफदेहिताको विकास हुन्छ।

प्रतिक्रियावादी (Reactive) नबनौं

हामी बच्चाका हरेक गतिविधिमा तत्काल प्रतिक्रिया जनाउँछौं। ‘ए त्यो फुट्ला, ए त्यो ढल्ला, ए त्यसले पोल्छ, ए पिरो हुन्छ’, यस्तै यस्तै। बच्चाले जे गर्छ, गर्न खोज्छ, त्यसको नकारात्मक टिप्पणी वा प्रतिक्रिया। तर त्यसो नगरौं। हामी पनि धैर्यशाली बनौं। अनि मात्रै बच्चालाई धैर्यशाली बनाउन सक्छौं। बारम्बारका प्रतिक्रियाले बच्चालाई चिडचिडे, अधीर र आत्तिने बनाउँदो रहेछ। केही गर्दा पनि बिग्रिहाल्छ कि भन्ने डर पैदा हुँदो रहेछ बच्चामा। त्यसैले बच्चाका गतिविधिलाई सकारात्मक रूपमा हेरौं, प्रतिक्रियाका लागि धैर्यता गरौं, तत्काल नबोलौं।

बच्चालाई सुनौं

हामी प्रायः ठूलाहरू बालबालिकाका कुरा सुन्दै सुन्दैनौं या कम सुन्छौं। बच्चाका प्रश्न, जिज्ञासा सुनिदिँदा उनीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ। बच्चामा जिज्ञासुपन र ज्ञानको भोक बढाउने भनेकै हामीले हो। तिनका कुरा नसुनेपछि बच्चा

बिस्तारै बोल्न छाड्छन्। मनका कुरा मनमै राख्ने अन्तर्मुखी बन्छन्।

हामी हाम्रा विभिन्न 'ह्याङ'का कारण बच्चाहरूलाई 'ह्या-यास' गर्छौं। 'बाबा, रेशम फिरीरी भनेको के हो?', मलाई छोरीले सोधी। हामीलाई सिल्ली जस्ता लाग्ने यस्ता प्रश्न बच्चाहरू सोधिरहन्छन्। हामीलाई सिल्ली जस्ता लागे पनि बच्चाका लागि यिनले अहम् महत्व राख्छन्। त्यसकारण तिनका कुराहरू सुन्नुपर्छ। जिज्ञासा मेटिदिनुपर्छ। बच्चाका कुरा सुन्नेहरू मात्रै बच्चाका साथी, विश्वासी बन्न सक्छन्। अन्यथा बच्चाहरू आफ्नैबाट टाढिन्छन्। यसमा ख्याल गर्नु जरुरी छ।

बच्चाको खुशीलाई ध्यान दिऔं

हामी ठूलाहरू हाम्रो आफ्नो खुशीका लागि प्रशस्त लगानी र प्रयत्न गर्छौं। लगाउने लुगाफाटोदेखि मन परेका सरसामान किन्न, चाहेको काम गर्न हामी हरदम लागिरहन्छौं। हामीमध्ये कतिपय प्रत्येक दिन म्यारिज खेल्ने, विभिन्न थरी रक्सीको चुस्की लिने, नानाथरी रमाइलो गर्ने गरिरहन्छौं। तर हामी बच्चाको खुशीलाई ध्यानै दिँदैनौं। जबकि बच्चालाई खुशी पार्न हाम्रो जस्तो महँगो पर्दैन।

बच्चासँग केहीबेर ब्याडमिन्टन खेल्ने प्रयत्न गरौं। बच्चालाई केही बेर ल्यापटपमा खेलाऔं। किनमेल गर्न जाँदा बच्चालाई पनि हात समातेर लैजाऔं। बच्चासँग कहिलेकाहीं 'मोटु पत्लु' वा 'निन्जा हतौरी' हेरौं। बच्चा त्यसै खुशी भइहाल्छन्।

हामी बच्चालाई जति धेरै समय दिन्छौं, बच्चा उति धेरै खुशी हुन्छ। र बच्चा जति धेरै खुशी हुन्छ, उसको शारिरिक, मानसिक, भाषिक, सामाजिक, भावनात्मक वा संवेगात्मक विकास उति धेरै हुन्छ। त्यसकारण बच्चालाई खुशी तुल्याउन अधिकतम प्रयत्न गरौं र उसको सर्वाङ्गीण विकासमा सकारात्मक योगदान गरौं।

बच्चाको सुरक्षालाई ध्यान दिऔं

बाल्यकालमा सबैभन्दा बढी संकटापन्न (Vulnarable) अवस्था हो। स्वभाव र संकटापन्न अवस्थाका कारण बच्चाहरूमा सधैं सुरक्षा खतरा रहिरहन्छ। त्यसकारण बच्चाहरूको सुरक्षालाई हामी ठूलाले पर्याप्त ध्यान दिनु जरुरी छ।

हिँडडुल गर्दा वा दगुर्दा लड्ने, हातखुट्टा भाँच्ने, कौसी, बार्दली, छत वा यस्तै अग्ला ठाउँबाट खस्ने, खोलामा वा पोखरीमा डुब्ने, रूखबाट खस्ने, गाडी मोटरको ठक्करबाट अंगभंग हुने वा ज्यानै जाने लगायतका घटनाहरू आम रूपमा सुनिइरहन्छन्। हामीले थोरै भए पनि सजगता अपनायौं वा ध्यान दियौं भने यस्ता घटनाबाट बच्चालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ। यसका लागि हामी बच्चा सँगसँगै हुनु वा आफ्नो निगरानीमा मात्रै बच्चाहरूलाई छोड्नु राम्रो हुन्छ।

बच्चाहरूलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा समेत सुरक्षित राख्नुपर्छ। खासगरी ठूला बच्चाले साना बच्चालाई वा बलियाले कमजोरलाई गर्ने पेलाई (Bullying) र गलत व्यवहार, पाटपिट, धम्की आदिबाट जोगाउन विशेष ध्यान दिनु जरुरी छ भने अर्कोतिर तिनीहरूलाई अँध्यारो, अग्लो ठाउँ, कुकुर वा अन्य यस्तै चिजबिजबाट हुने स्वाभाविक डरबाट पनि बचाउनु पर्छ। बच्चालाई संवेगात्मक रूपमा सबल बनाऔं। उनीहरू

डराउने कुरामा जबरजस्ती नगरौं। भ्रमहरू हटाउने प्रयत्न गरौं।

चक्लेटी माया नगरौं

हामी बच्चालाई चक्लेट खुवाउन खुब मन गर्छौं। चक्लेट, चुइगम, चाउचाउ, बिस्कुट, बरफ लगायतका विभिन्न 'जंक फुड'हरू माया गर्ने नाममा बच्चालाई नखुवाऔं। हिजोआज चक्लेट, चुइगमको बानी बच्चाहरूमा नराम्ररी बढिरहेको छ। र यसले कुपोषण लगायतका विविध स्वास्थ्य समस्याहरू बढिरहेका छन्। फेन्टा, कोकाकोला, पेप्सी लगायतका पेय पदार्थ अत्यधिक खान खोज्ने तथा हरपल टेलिभिजन हेरिरहन खोज्ने बानीलाई पनि दुरुत्साहन गरौं। बाहिरबाट आउँदा वा बच्चाहरूलाई घुमाउन लैजाँदा चक्लेट, चुइगम दिएर माया देखाउने प्रवृत्ति हटाउनु पर्छ। हामीले गर्ने चक्लेटी मायाले अन्तत्वोगत्वा बच्चाहरूमा नकारात्मक असर गर्छ।

बच्चाका कतिपय हठहरू प्रष्ट रूपमा नकार्नु पनि पर्छ। जोसँग पनि पछि लागेर जान खोज्ने, पसलमा जे पनि किनाउन खोज्ने, सलाई, लाइटर खेलाउन खोज्ने जस्ता बालचाहना, हठ वा स्वभावालाई नकार्न सक्नुपर्छ। बच्चा एक-दुई पटक रुन, कराउन, रिसाउन, वा ठुस्सिन सक्छ। यस्तोमा हामी गल्नु हुँदैन। सही कुरा बुझाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

आफै बनौं रोलमोडल

हाम्रा हरेक गतिविधिमा बच्चाको नजर र निगरानी हुन्छ। त्यसकारण हाम्रो व्यवहार सही र सकारात्मक हुनु जरुरी छ। जाँडरक्सी खाने, चुरोट बिँडी तान्ने, तास खेल्ने, अर्कालाई होच्याएर बोल्ने, अर्काका कुरा काट्ने, काम नगरी बस्ने, सरसफाइ नगर्ने, झगडा गरिरहने लगायतका कुराहरूले बच्चालाई पनि त्यस्तै सिकाउँछ। तसर्थ हामी बच्चाका अगाडि सधैं रोलमोडल बन्न प्रयत्न गरौं। आफू राम्रो बनौं, बच्चाहरूलाई राम्रो बनाऔं।

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

१. संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा उपमहासचिवको व्यवस्था कहिलेदेखि गरिएको हो ?

≅ सन् १९९८ (संयुक्त राष्ट्रसङ्घको पहिलो उपमहासचिव क्यानडाका लुइस फ्रेसेट (सन् १९९८–२००६) हुन्। हाल संयुक्त राष्ट्रसङ्घको उपमहासचिवमा नाइजेरियाका अमिना जे. मोहम्मद छन्।

२. नेपालको संविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्मा अध्यक्ष, सदस्य र सदस्यसचिवसहित कति सदस्यीय हुने व्यवस्था छ ?

≅ आठ

३. जितगढी रुपन्देहीमा पर्दछ भने अमरगढी कहाँ पर्दछ ?

≅ डडेलधुरा

४. शिक्षण कला भनेको खोजी कार्यको सहयोगी कला हो भन्ने विद्वान् को हुन् ?

≅ मार्क भानडोरेन, अमेरिकी कवि

५. हिमचितुवा भनी चिनिने पर्वतारोही को हुन् ?

≅ आङरिता शेर्पा (अक्सिजनबिना नै सगरमाथाको सफल आरोहण गर्न सफल पर्वतारोही। चोयु, मनास्लु, ल्होत्से, अन्नपूर्ण, धवलागिरि, माउन्ट के टु लगायतका दर्जनौं हिमाल पनि बिनाअक्सिजन नै आरोहण गरी हिमालको हिरोका रूपमा चिनिने आङरिताले आफ्नो नाममा हिमचितुवाको उपनाम थप्न सफल भएका छन्।)

६. झैँगडहरूको झगडा मिलाउने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?

≅ भाइजन

७. चलचित्रका क्षेत्रमा नोबेल पुरस्कारका रूपमा मानिने प्रसिद्ध ओस्कार अवार्ड पहिलो पटक कहिले प्रदान गरिएको थियो ?

≅ सन् १९२९ (यो पुरस्कार पहिलो पटक **विङ्स** चलचित्रलाई प्रदान गरिएको थियो।)

८. नेपालमा सर्वप्रथम हुलाक टिकटको प्रकाशन कहिले गरियो ?

≅ विसं १९३८

९. नेपालको चालु १५ औं योजना (२०७६/७७-२०८०/८१)ले योजना अवधिको अन्त्यसम्म सामाजिक सुरक्षामा आबद्ध जनसङ्ख्या कति प्रतिशत पु-याउने लक्ष्य लिएको छ ?

≅ ६० प्रतिशत

१०. इलेक्ट्रिक भेहिकलमा कुन ब्याट्रीको प्रयोग हुन्छ ?

≅ लिथियम-आयन ब्याट्री

११. हालै कुन खाडी मुलुकले विशेष सिप भएका विदेशीलाई देशको नागरिकता दिने गरी नागरिकतासम्बन्धी कानुन परिमार्जन गरेको छ ?

≅ संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई)

संकलनः टङ्क केसी

गोरखापत्रबाट

दुध तथा दुग्ध पदार्थको इतिहास

नारायण ओली

नेपालमा दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थको उत्पादनको इतिहास देशको सांस्कृतिक, धार्मिक र आर्थिक परिदृश्यसँग जोडिएको छ। नेपालको हिमालय क्षेत्रमा शताब्दीयौंदेखि दुधको खेती गर्ने अभ्यासहरू भएको देखिन्छ। पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा ठूलो चरण क्षेत्र रहेको हुँदा दुधको खेती गर्न सजिलो देखिन्छ। उन्नत जातका पशुहरुको विकास गरेर पहाडी क्षेत्रलाई दुधको भण्डार बनाउन सकिन्छ। गाई, याक र भैंसीको दुध सबैभन्दा ठूलो तथा उत्पादनको मुख्य स्रोत मानिन्छ। दुधबाट मुख्यतया मखन, घिउ, दही, चीज उत्पादन हुने गर्दछ। दुध उत्पादन नेपालको सन्दर्भमा धार्मिक महत्व पनि देखिन्छ। दुध र दुग्धजन्य पदार्थहरू हिन्दू र बौद्ध धार्मिक कार्यका लागि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। नेपालमा दुधको खेती निर्वाहमुखी हुने गरेको देखिन्छ। यसमा धेरैजसो परिवारहरूले आफ्नै खेती गर्ने र खपत सीमित रुपमा स्थानीय बजारमा व्यापार गर्ने र बाँकी ९० प्रतिशत दुध आफै खपत गर्ने गरेको पाइन्छ। १९ देखि २० औं शताब्दीको दौरानसँगै नेपालले डेरी क्षेत्रमा आधुनिकीकरण गरेको देखिन्छ। यो कार्य नेपाल सरकार र विभिन्न विदेशी प्रोजेक्टहरूको सहयोगमा भएको देखिन्छ। नेपालको दुग्ध विकास क्षेत्रलाई विकास गर्नका लागि महत्वपूर्ण भूमिका दुग्ध विकास बोर्ड र दुग्ध विकास संस्थानको पनि देखिन्छ। यहाँ निर्वाहमुखी पशुपालन क्षेत्रले ठूलो हिस्सा ओगटेको हुँदा दुग्ध क्षेत्रको बिकास हुन

सकेको छैन। नेपाल धेरैजसो स्थानीय र अनुत्पादक पशु पालन गरेको देखिन्छ, जसको दुध उत्पादन धेरै नै न्यून छ।

नेपाल एक कृषि प्रधान मुलुक हो। यहाँ ६५ प्रतिशत जनता कृषि पेशामा संलग्न छन् भने कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा २७ प्रतिशतको योगदान छ। दुग्ध क्षेत्रको मात्र योगदान ९ प्रतिशत रहेको छ। बालकदेखि वृद्धसम्म पोषण प्राप्तिको मुख्य स्रोतको रुपमा दुधलाई लिइदै आइएको छ। जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त पूजाआजामा पनि दुधको प्रयोग अनिवार्यजसो छ। गत वर्ष मात्र मुलुकभर २१ लाख ६८ हजार मेट्रिक टन दुध उत्पादन भएको छ भने प्रतिव्यक्ति दुध उपभोग दर ७४ किलो पुगेको छ।

FAO को मापदण्ड अनुसार स्वच्छ मानिसले प्रतिव्यक्ति वार्षिक ९१ लिटर दुध उपभोग गर्नुपर्ने हुन्छ। नेपाल दुधमा आत्मनिर्भर नजिक छ। दुध मात्र नभई नेपालमा दही, घ्यु, पनिर, चिज, मिठाई, मोही, छुर्पी, पुष्टकारी, खुवा, लस्सी आदि जस्ता दुग्ध पदार्थहरूको उपभोग बढ्दो क्रममा छ। यहाँ गाई र भैंसीको दुध बढी प्रयोग गर्ने गरिन्छ। भैंसीको दुधमा बढी फ्याट भएकाले बाक्लो हुन्छ भने गाईको दूध अलिक पातलो हुन्छ।

नेपालमा व्यावसायिक रुपमा विक्री गरिने दूधमा प्रतिलिटर ३ प्रतिशत फ्याट र ८ प्रतिशत ठोस (एसएनएफ) हुनुपर्ने कानूनी प्रावधान छ। दुग्ध उत्पादनमा करिब ५ लाख कृषक परिवार आवद्ध रहेको र ३० हजारभन्दा बढी उद्योग स्तरमा रोजगार रहेको तथ्याङ्क छ। दैनिक ५ करोडभन्दा बढी रकम शहरबाट गाउँ प्रवाह हुने क्षेत्रको रुपमा लिइएको क्षेत्रमा दैनिक उत्पादन ६२ लाख लिटर छ। उत्पादित दुधमध्ये ५० प्रतिशत कृषक परिवारमा खपत हुने र बाँकी ५० प्रतिशत मात्र व्यावसायिक रुपमा विक्री वितरण हुने गरेको छ। व्यावसायिक कारोबार हुनेमध्ये १७ प्रतिशत मात्र औपचारिक रुपमा उद्योगमा प्रशोधन भएर बजारमा गइरहेको छ भने ३३ प्रतिशत अनौपचारिक रुपमा बिक्री हुँदै आएको छ।

रुकुम पूर्वमा गाई र भैंसी धेरै पालन गर्ने चलन छ। ती पशुहरू धेरैजसो अनुत्पादक रहेका छन्। किसानको घरमा १५/२० ओटा गाई पाले तापनि तीनको दुध उत्पादन एकदमै न्यून रहेको छ। दुध उत्पादन गर्ने भैंसी पनि लामो समयसम्म थारो बस्नाले पनि दुध उत्पादन अलि न्यून रहेको तथ्याङ्क छ। रुकुम पूर्वमा हालको कृषि गणना अनुसार ८ हजार घर परिवारले ३२ हजार गाई र २१ सय ४.६ हजार भैंसी पालन गरेको तथ्याङ्क छ। चरण क्षेत्र परस्त रहेको हुँदा यहाँ रहेका पशुहरूलाई नश्ल सुधार गर्न जरुरी छ। स्थानीयस्तरमा दुध उत्पादन कम भए पनि दुधका लागि छिमेकी जिल्लाबाट आयात गरि परिपूर्ति हुने गरेको छ। स्थानीय दुग्ध व्यवसायीहरूको अभावले पनि यो समस्या देखिएको हो। युवाहरू बैदेशिक रोजगारमा जाने भएकाले यो क्षेत्रका व्यवसायीहरू कम रहेका छन्।

नेपालमा व्यावसायिक दुग्ध उत्पादनको इतिहास

- सन् १९१७: राणाकालमा युरोपबाट गाई आयात
- सन् १९५२: पशु विकास शाखा स्थापना
- सन् १९५२: चिज उत्पादन केन्द्र रसुवा
- सन् १९५३: सानो दुग्ध प्रशोधन कारखाना स्थापना, टुसाल, नाला, काभ्रे।
- सन् १९५४: कृषि विभागमा दुग्ध विकास शाखा स्थापना
- सन् १९५५: दुग्ध विकास आयोग गठन
- सन् १९५६: केन्द्रीय दुग्ध प्रशोधन कारखाना (५०० लि/घन्टा क्षमता) लैनचौरमा स्थापना
- सन् १९६२: दुग्ध विकास आयोग दुग्ध विकास बोर्डमा परिणत
- सन् १९६६: पशु विकास तथा पशु स्वास्थ्य विभागको स्थापना
- सन् १९६९: दुग्ध विकास संस्थान स्थापना
- सन् १९७३-१९८०: विराटनगर, हेटौंडा, काठमाडौं र पोखरामा दुग्ध वितरण आयोजना स्थापना
- सन् १९७०: निजी उद्यमीहरुको आगमन
- सन् १९८०: दुग्ध उत्पादक संस्था/सहकारी संस्थाको सुरुवात
- सन् १९९२: राष्ट्रिय दुग्ध विकास बोर्ड
- सन् १९९५: विराटनगरमा धुलो दुध कारखाना
- सन् १९९८: निजी डेरीहरुको छाता संगठन नेपाल डेरी एसोसियसनको स्थापना
- सन् २००१: विश्व दुध दिवस मनाउन शुरु
- सन् २००८/०९: पोखरा र चितवनमा निजी क्षेत्रबाट धुलो दुध कारखाना स्थापना
- सन् २०१८: केन्द्रीय पशुपंक्षी पालक सहकारी संघको स्थापना
- सन् २०१९: ७ प्रदेशमा प्रदेश दुग्ध विकास बोर्ड गठन हुन शुरु

कृषक स्तरमा स्वच्छ दुध उत्पादन प्रकिया

- दुधालु गाई भैसी एवं दुध दुहुने व्यक्ति स्वस्थ हुनुका साथै रोगबाट टाढा भएको हुनु पर्दछ। दुध दुहुने व्यक्तिले विशेष व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिन जरुरी छ।
- गाई भैसीको खोर तथा गोठ सफा हुनुका साथै मलमुत्रको उचित व्यवस्थापन गरि वरिपरिको वातावरण सफा सुग्घर हुनुपर्छ।
- दुध दुहुने स्थान र भाँडा कुडा सफा हुन जरुरी छ।
- दुध दुहुने पशुलाई दुहुनु पूर्व थुन र कल्चौडा पनि सफा पानीले सफा गर्न जरुरी छ।
- दुध दुहुनका लागि प्रयोग गरिने भाँडाहरु स्टिल तथा आल्मुनियमबाट बनेको हुनुपर्छ।
- दुध दुहुनु र दुहिसकेपछि तातो पानी र डिटरजेन्टले धोएर सफा स्थानमा घोप्टो पारेर राख्नु पर्छ।
- मिसावट गरिएको गुणस्तर बिग्रेको, स्वाद बिग्रेको र फाटेको दुध चिस्यान तथा संकलन केन्द्रमा प्रशोधनका लागि लैजानु हुदैन।
- दुध दुहिसकेपछि संकलन केन्द्र तथा चिस्यान केन्द्रमा जतिसक्दो छिटो पुऱ्याउनु पर्दछ।
- एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिरहेको पशुको दुध प्रशोधनका लागि पठाउनु हुदैन।

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 ।