भूमे साप्ताहिक

वर्ष ५ अङ्क ६ २०८० जेठ १० बुधबार

सम्पादकीय

गाउँपालिकाको उत्कृष्ट कार्य

भूमे गाउँपालिकाले पालिकाभित्रका बेसहारा, अभिभावकविहीन बालबालिकालाई आवासीय व्यवस्थासहित निःशुल्क पठनपाठनको व्यवस्था गरेको छ। स्थानीय सरकारले आफ्नो पालिकाभित्र रहेका सहिद परिवार, अनाथ, अभिभावकविहीन बालबालिकालाई आवासीय व्यवस्थासहित निःशुल्क पठन पाठन गर्नु निकै सहानीय कार्य हो। यस कार्यले कोही नभएका बेसहाराहरुका लागि हाम्रो लागि सरकार रहेछ भन्ने मान्यता स्थापित हुँदै जान्छ।

भूमे गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र शुरु हुनुअघि सूचना जारी गरेर बेसहारा बालबालिकालाई विद्यालयसम्म ल्याउन आग्रह गरेको थियो। सूचनामा भनिएको थियो, "निःशुल्क आवासीय व्यवस्थापन तथा पठनपाठनका लागि पालिकाको नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख गरिएको युद्धकालमा स्थापित सहिद वासु स्मृति नमूना जनवादी विद्यालयलाई जीवन्त संग्रहालयको रुपमा विकास गर्दै सहिद परिवार, अनाथ, अभिभावकविहीन बालबालिकालाई आवासीय पठनपाठन र दिवा कक्षा अध्ययनका लागि व्यवस्था गर्ने।"

पालिकाले बेसहारा बालबालिकाहरुलाई भूमे गाउँपालिका वडा नं. ३ क्याङ्सीस्थित सहिद बासुस्मृति नमूना जनवादी विद्यालय भवनमा आवासीय र सहिद वासुस्मृति नमूना आधारभूत विद्यालय क्याङ्सीमा दिवा कक्षा पठनपाठनको व्यवस्था मिलाएको छ। अति विपन्न, अभिभावकको आर्थिक अवस्था नाजुक भएर विद्यालय बाहिर रहेका बालबालिका र सहाराविहीन बालबालिकाको पठनपाठन सुनिश्चितताका लागि गाउँपालिकाले यस्तो कदम उठाएको हो। गाउँपालिकाले वार्षिक कार्यक्रममै राखेर बेसहारा बालबालिकाको पठनपाठन सुनिश्चित गर्न चालेको कदम निकै सहानीय र उत्कृष्ट छ। त्यसका लागि गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि एवं सहजीकरण गर्ने कर्मचारी सबै धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

प्रकाशक

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

शिक्षक सेवा आयोगको तयारी कक्षा सञ्चालन

भूमे गाउँपालिकाले शिक्षक सेवा आयोगको तयारीमा रहेका युवायुवतीहरुलाई लक्षित गरी आधारभूत तहको शिक्षक सेवा आयोग अध्यापन अनुमति पत्रको तयारी कक्षा सञ्चालन गरेको छ।

❖ बालाराम शेर्पाली

भूमे गाउँपालिकाले शिक्षक सेवा आयोगको तयारीमा रहेकाहरुलाई सहयोग पुग्ने हिसाबले आधारभूत तहको शिक्षक सेवा आयोग अध्यापन अनुमति पत्रको तयारी कक्षा सञ्चालन गरेको छ। शिक्षक सेवा आयोगको तयारी गरिरहेका पालिकाभित्रका विद्यार्थीहरुलाई आधारभूत तह तयारी कक्षा सन्चालन तथा व्यवस्थापनबारे गत जेठ ४ गतेदेखि कक्षा शुरु गरिएको हो।

शिक्षक सेवा आयोगको अध्यापन अनुमति पत्र आधारभूत तहका साथै विभिन्न परीक्षामा सहभागी हुन मिल्ने तयारी कक्षा सञ्चालन गरेको भूमे गाउँपालिकाको शिक्षा शाखाका प्राविधिक सहायक टेकबहादुर बुढाथोकीले बताउनु भयो। कक्षा १२ उतीर्ण गरी बसिरहेका युवायुवतीहरुलाई लक्षित गरी शिक्षण पेसातर्फ आकर्षित गर्ने उद्देश्यले शिक्षक सेवा आयोगको तयारी कक्षा सुरु गरेको बुढाथोकीले बताउनु भयो।

आधारभूत तहको तयारी कक्षा सञ्चालनका लागि गाउँपालिकाले चालु आर्थिक बर्षको शिक्षा शाखाले बजेट विनियोजित गरेको भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। "युवायुवतीलाई शिक्षण पेसातर्फ आकर्षित गर्ने र

त्यसमै करिअर बनाउन सहज बनाउने उद्देश्यले गाउँपालिकाले आधारभूत तहको शिक्षक सेवा आयोगको अनुमति पत्रको तयारी कक्षा पढाउन सुरु गरिएको छ", गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "अहिले भूमे गाउँपालिकाको दुई स्थानमा आयोगको कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ।" अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार वडा नम्बर ९ का युवायुवतीलाई गाउँपालिकासम्म पुग्न समस्याको कारण नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय भूमे ९ चुनबाङमा व्यवस्था गरिएको छ भने बाँकी अन्य वडाकालाई गाउँपालिकाको केन्द्रमै व्यवस्था गरिएको छ।

शिक्षक सेवा आयोग अध्यापन अनुमति पत्र आधारभूत तह तयारी कक्षामा चुनबाङमा २५ जना र गाउँपालिकाको केन्द्रमा ६५ जनाले पढिरहेका छन्। पछिल्लो समय गाउँपालिकामा आयोग पढ्नेको सङ्ख्या दिन दिनै बढिरहेको गाउँपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख टेकबहादुर बुढाथोकीले बताउनु भयो।

उहाँका अनुसार जेष्ठ ०४ गतेबाट सुरु भएको तयारी कक्षा असार १५ गतेसम्म चल्ने छ। भूमे गाउँपालिकामा यसअघि लोकसेवा तयारी कक्षा सञ्चालन भएको थिएन। पालिकाले तालिम सञ्चालन गरेपछि यहाँका युवायुवतीहरू आयोगको तयारी कक्षा लिन बाहिरी जिल्ला जानुपर्ने बाध्यता हटेको छ। आयोगको तयारी कक्षा भूमे गाउँपालिकाकै स्थायी दक्ष शिक्षकहरुले दिइरहेका छन्।

महजस्तै देखिने अखाद्य वस्तु गरियो नष्ट

प्रहरीले महजस्तै देखिने अखाद्य वस्तु नष्ट गरेको छ। भूमे गाउँपालिकाको केन्द्र खाबाङबगरमा वेवारिसे अवस्थामा भेटिएको महजस्तै देखिने अखाद्य वस्तुलाई प्रहरीले जिल्ला प्रहरी कार्यालय परिसरमा खाल्डोमा पुरेर नष्ट गरेको हो।

इलाका प्रहरी चौकी काँक्रीको गस्ती टोलीले खाबाङबगरमा उक्त अखाद्य वस्तु बेवारिसे अवस्थामा फेला पारेको हो। जेठ ६ गते शनिबार बेलुकी ६ बजेतिर २ सय २२ किलोग्राम महजस्तो देखिने अखाद्य बस्तु नियन्त्रणमा लिइएको हो। पहेंलो ८ वटा जर्किन र १६ वटा सानो प्लास्टिकको डव्वामा अखाद्य बस्तु फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ।

यस्तो नक्कली मह बनाई बिक्री बितरण गर्न तयारी गरेको हुन सक्ने प्रहरीको अनुमान छ। यस्तो अखाद्य वस्तुको प्रयोगले नागरिकको स्वास्थ्यमा प्रतिकुल असर पर्ने भएकाले सो कार्य कसले किन र कहिलेदेखि ग-यो, उक्त कार्यमा को संलग्न छन् भन्ने अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

वेवारिसे अवस्थामा फेला परेको अखाद्य वस्तुलाई डिभिजन वन कार्यालयमा पठाएर परीक्षण गर्दा अखाद्य वस्तु भएको पुष्टि भएपछि नष्ट गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सुचना अधिकारीसमेत रहनुभएका प्रहरी निरिक्षक गणेश पान्डेले जानकारी दिनुभयो।

मावि कुचिबाङको भवन निर्माण अन्तिम चरणमा

❖ बालाराम शेर्पाली

भूमे गाउँपालिका वडा नम्बर ८ स्थित मावि कुचिबाङको चार कोठे भवन निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको छ। चालु आर्थिक वर्षको गाउँपालिकाको बजेटबाट उक्त भवन निर्माण शुरु गरिएको हो।

गत २०७९ मंसिर २१ सम्झौता भएको ४ कोठे भवन निर्माणको समयावधि २०८० बैशाख २१ गतेसम्म तोकिएको थियो। कूल ५३ लाख ८ हजार ७४० रुपैयाँमा ४ कोठे भवन निर्माण गर्ने जिम्मा जय के जे कन्ट्रसन प्रालिले लिएको थियो। अहिले भवन निर्माणको काम ९० प्रतिशत सम्पन्न भइसकेको र अबको केही दिनमै काम पूरा हुने कन्स्ट्रक्सनका प्रमुख किरण बिकले बताउनु भयो। 'विद्यालय भवन निर्माणका लागि तोकिएको समयभन्दा थोरै बढी समय लाग्ने देखिएको छ, उहाँले भन्नुभयो, 'वडा नम्बर ८ को निर्माणाधीन विद्यालय भवनसम्म सडकको पहुँच नभएको कारणले निर्माण सामग्री ओसारपसार लगायतका काममा केही समस्या भएकाले निर्माणको कार्यमा केही ढिलाइ हुन पुग्यो। अबको केही दिन भित्रै सबै काम सम्पन्न हुन्छ।

विद्यालयको भवन निर्माणमा अन्य काम सबै सकिएको र ढलान गर्न मात्रै बाँकी रहेको बिकले बताउनु भयो।

शैक्षिक सुधारका लागि शिक्षा क्षेत्रमा जोड दिएको सोही उद्देश्यअनुसार चालु आर्थिक वर्षको बजेटबाट मावि कुचिबाङको ४ कोठे पक्की भवन निर्माण गरिएको भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले बताउनु भयो। मावि कुचिबाङमा कक्षा १ देखि १० सम्मको पठनपाठन भइरहेको छ।

भूमे गाउँपालिकामा १४ वटा स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा दिएका छौं

उपेन्द्र यादव
प्रमुख, भूमे गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा

तपाईं भूमे गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको प्रमुख हुनुहुन्छ, पालिकाबासीलाई कसरी स्वास्थ्य सेवा दिइरहनुभएको छ?

भूमे गाउँपालिकामा हामीले विभिन्न १४ वटा स्वास्थ्य संस्थाबाट यहाँका बासिन्दालाई स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छौं। साविकका ३ वटा गाविस मिलेर बनेको हाम्रो यस गाउँपालिकामा पहिले ५ वटा स्वास्थ्य चौकी रहेका थिए। अहिले पालिकाका सबै वडामा एक एक वटा स्वास्थ्य संस्था स्थापना गरिएको छ। भूमे गाउँपालिकामा रहेका १४ वटा स्वास्थ्य संस्थाबाट स्थानीय नागरिकले नियमित रुपमा स्वास्थ्य सेवा लिइरहेका छन्।

भूमे गाउँपालिकामा १४ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरु रहेका छन् भन्नुभयो, ती संस्थाहरु कहाँ कहाँ छन् नि?

भूमे गाउँपालिकाको लुकुम, सेराबाङ, धर्मशाला र कोर्जामा आधारभूत स्वास्थ केन्द्र रहेका छन्। त्यस्तै, चुनबाङ, काँक्री, मोराबाङ, काँडा र महतमा स्वास्थ्य चौकी रहेका छन् भने झुम्लाबाङ, डालिबाङ, खाम्दे गुनाम र कुचिबाङमा सामुदायिक स्वास्थ एकाई रहेका छन्।

यी स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट के कस्ता सेवाहरु दिनुभएको छ?

सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत सेवा सुविधा दिदै आएका छौं। सरकारले निःशुल्क रुपमा उपलब्ध गराएका सबै प्रकारका औषधीहरु हामी यी स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट बिरामीहरुलाई प्रदान गर्छौं। जटिल खालका बिरामीहरु, अप्रेसन गर्नुपर्ने केसहरुमा हामी ठूला अस्पताललाई रिफर गर्छौं। सामान्यतः बिरामीहरुको स्वास्थ्य परीक्षण, स्वास्थ्य सचेतना र सेवा सुविधा दिने गरेका छौं। कतिपय दीर्घ रोगहरु कुष्ठ रोग, कालाजार, औलो रोग जाँच र उपचार, परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरु राख्ने कामहरु पनि गर्छौं। कतिपय स्वास्थ्य संस्थाहरुमा सादा र भिडियो एक्सरेको सुविधा पनि रहेको छ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरुका लागि विद्यालयहरुमा स्वास्थ्य सामग्री वा सेवा कसरी दिनुभएको छ नि?

बेला बेलामा विद्यालयहरुमा जुकाको औषधी खुवाउने, किशोरीहरुलाई आइरन चक्की, प्याड उपलब्ध गराउने, प्राथमिक उपचारका लागि सिटामोल, घाउ सफा गर्ने औषधी, मल्हम पट्टि, कपास जस्ता आधारभूत सामग्रीहरु विद्यालयलाई नै उपलब्ध गराएका छौं ।

गर्भवती महिलाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण तथा सुरक्षित सुत्केरीका लागि पालिकाले के कस्ता पहल गरेको छ नि?

मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेका महिलाहरु गर्भधारणपछि पनि नियमित कामलाई निरन्तरता दिन सक्छन्। उनीहरूले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, स्वस्थ खाना र हल्का व्यायाममा ध्यान दिए गर्भावस्था सुरक्षित नै हुन्छ। गर्भ खेर जान नदिन हामीले स्वास्थ्यमा जटिलता भएका महिलाहरू, मोटोपन र परिवारमा अघिल्लो पुस्ता वा कसैको गर्भ खेर जाने समस्या देखिएका गर्भवती महिलाहरूलाई विशेष निगरानी गरेर सतर्क बनाउँछौं। उनीहरुको नियमित स्वास्थ्य जाँचबुझ गरेर गर्भ तुहिने सम्भावनालाई न्यूनीकरण गर्न समस्या पहिचान गर्छौं र उपयुक्त उपचार विधिमा लाग्न सल्लाह दिन्छौं। सामान्यतः स्वास्थ्य संस्थाहरुमा बर्थिङ सेन्टरका सबै सेवा सुविधा राख्ने र आमा एवं बच्चा दुवैको स्वास्थ्यको ख्याल गर्छौं। कहिलेकाँही जटिल समस्या देखिए के कारणले हो भनी पहिचान गरेर थप उपचारको बाटो अपनाउन हामी तयार नै हुन्छौं। गर्भवती महिलाहरुमा ठुला खालका समस्या देखिन थालेमा तुरुन्तै उनीहरुलाई सुविधासम्पन्न अस्पतालमा रिफर गर्छौं।

कुपोषणको शिकार हुने ५ बर्षमुनिका बालबालिकाहरुको संख्या बढिरहेको छ, यसलाई न्यूनीकरण गर्न कस्तो जनचेतना फैलाउनु पर्ला?

अहिले भूमे गाउँपालिकामा मात्र नभई नेपालमा पाँच वर्षमुनिका बच्चाहरूको पोषण स्थिति कमजोर छ। कुपोषण बच्चाको विकासको लागि गम्भीर समस्याको रूपमा खडा हुन्छ र यसले बच्चाको विकृति र मृत्युदर निम्त्याउँछ। कुपोषण हुनबाट कसरी बच्ने सचेतना फैलाउन गाउँ टोलमा सडक नाटक प्रदर्शन गरेका छौं। बाल भिटा खुवाउने, तालिम सन्चालन गर्ने र बच्चा र आमालाई जङफुडबाट टाढा रहन सुझाव दिनु पर्दछ। फलफूल, हरिया सागपात, गेडागुडी, अन्डा, नरम खाना र सन्तुलित भोजन मिलाएर खुवाएमा कुपोषणबाट बच्न सकिन्छ।

कोभिड लगायत अन्य महामारीको जोखिमबाट बच्न के कस्ता योजना बनाउनु भएको छ?

हामीले केही वर्षअघि मात्रै कोरोना भाइरस (कोभिड १९) संक्रमणको निकै खतरनाक र जोखिमबाट बाँचेर आएका छौं। कोरोना होस् वा अन्य महामारी- आफू र आफ्नो परिवारलाई जोगाउन सधैं सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ। महामारीबाट जोगिन गाउँ गाउँमा सचेतना जगाउने, पूर्वतयारी गर्ने र सरसफाइलाई विशेष जोड दिन सबैलाई आग्रह गरेका छौं।

शिद्ध पूजा र झाँक्री मेला

❖ **तिलक रोका मगर**

मगर समुदायहरुको बाहुल्यता रहेको जिल्ला हो रुकुम पूर्व। मगर र दलित समुदायको बाहुल्यता भएका यहाँका बस्तीमा अहिले पनि झाँक्री बस्ने चलन यथावत छ। यहाँसम्म कि गाउँमा कोही बिरामी भए, दाउरा घाँस गर्दा लडेर चोटपटक लागे, भिर पहिरोमा परे पनि झाँक्री नाचेर राकस भगाउने चलन छ। त्यसो गरेमा बिरामीलाई निको हुने जनविश्वास रहेको छ।

हरेक बर्ष बैशाख पूर्णिमाको दिन गाउँभरिका झाँक्रीहरु जम्मा भएर एकै ठाउँमा झाँक्री बस्ने प्रचलन लामो समयदेखि चल्दै आएको छ। बुढापाकाहरु यसलाई झाँक्री मेला पनि भन्दछन्। रुकुम पूर्वका गाउँ ठाउँमा बैशाखे पुन्नी आउनु अघिल्लो दिन नुन नखाएर दूध, दही, रोटी खाएर भोलिपल्ट शिद्ध पुजा गर्ने चलन अहिले पनि चलिरहेकै छ।

परम्परा अनुसार अहिले पनि यहाँका बासिन्दा बैशाख पूर्णिमाको दिन बिहान केही नखाई लेकमा पुगेर पूजापश्चात् मात्र केही खान मिल्छ। हामी सबै अरुको लेख पढ्छौं तर आफ्नो अनुसन्धान गर्दैनौं। हामी शिद्ध पूजा गर्छौं तर ती शिद्ध को थिए भनेर खोजविन गरेको पाइएन। मैले आफूले पनि धेरै खोजी गरिरहेको छु। तर अहिलेसम्म यथार्थ पत्ता लाग्न सकेको छैन। जनश्रुतिमा आधारित भनाइअनुसार शिद्ध एक मगर समुदायका व्यक्ति थिए। उनी तपस्या गर्दागर्दै लोप भएका हुन् भन्ने भनाई छ। राम बनबास गए भनिन्छ। बुद्ध तपस्याको लागि वनवास गएको भनिन्छ। मगर समुदायका शिद्ध पनि बनबास गएर अलप भएको कुरा गर्छन् बुढापाकाहरु।

बैशाखे पुन्नीको दिनमा लेकमा शिद्ध पूजा शुरु हुनु अघि खोलामा झाँक्री बसेर रनवन बाँध्ने चलन छ। पञ्चबाट र घरबाट शिद्ध पूजा गरेर झरेपछि तल खोलामा झाँक्री बसी चार किल्ला बाँध्नु पर्छ। झाँक्री बसी खोलाको चादोहा नौदोहाका सबै राकसलाई धपाउने चलन पनि छ। राकस धपाउने बेलामा प्रत्येक घरमा धङकीलाको हाँगा राखेको हुनुपर्छ नत्र राकस घरमा पस्न सक्छ। चार किल्ला बाँधेपछि राती भूमे नाच वा नौबाङे फुकाउने चलन छ।

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

१. वानिरा प्रज्ञा पुरस्कार (वि.सं. २०८० मा) कसलाई प्रदान गरियो ?

≅ प्राज्ञ वैरागी काइँला

– नेपाली भाषा साहित्यको श्रीवृद्धिका लागि सात दशकदेखि काव्य साधनमा निरन्तर समर्पित प्राज्ञ काइँलालाई रु. एक लाख पुरस्कार राशि रहेको सो पुरस्कार प्रदान गरिएको हो। त्यसैगरी ५० हजार रुपियाँ राशिको वानिरा पुरस्कार कवि गोपाल पराजुलीलाई प्रदान गरिएको छ भने २५ हजार रुपियाँ राशिको वानिरा सेवा पुरस्कारबाट साहित्यकार भीमबहादुर बोटे सम्मानित भएका छन्।

२. १५औं संस्करणको एसिया कप क्रिकेट, २०२२ को उपाधि विजेता राष्ट्र कुन हो ?

≅ श्रीलङ्का (आयोजक राष्ट्र युएई रहेको उक्त प्रतियोगिता सन् २०२२ अगस्ट २७-सेप्टेम्बर ११ मा चलेको थियो। भारत, पाकिस्तान, श्रीलङ्का, बङ्गलादेश, अफगानिस्तान र हङकङ गरी ६ राष्ट्र सहभागी चौधौं संस्करण प्रतियोगिताको विजेता भारत तथा उपविजेता बङ्गलादेश रहेका थिए।)

३. नेपाल राष्ट्र बैङ्कले सुन निक्षेपको व्यवस्था कहिले गरेको हो ?

≅ वि.सं. २०७६ फागुन २२

४. ब्रेन पुलिङ भनेको के हो ?

≅ नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट)द्वारा विदेशमा रहेका नेपाली प्राविधिक वैज्ञानिकलाई नेपाल बोलाई देश विकासमा सरिक गराउन **फर्क है फर्क वैज्ञानिक, तिमीलाई डाक्छ नेपाल** भन्ने आह्वानका साथ सञ्चालित कार्यक्रम।

५. सन् २०२२ मेमा भएको विश्व प्रतिष्ठित कान्स फिल्म फेस्टिभलमा सर्ट फिल्म विधातर्फ स्पेसल मेन्सन अवार्डबाट सम्मानित नेपाली वृत्तचित्र कुन हो ?

≅ लोरी (अविनाशविक्रम शाहद्वारा निर्देशित)

६. *नेपालका भाषा र सरकारी कामकाज* नामक पुस्तकका लेखक को हुन् ?

≅ भीमनारायण रेग्मी

७. सगरमाथाको सफल आरोहण गर्ने पहिलो नेपाली महिला चिकित्सक को हुन् ?

≅ डा. प्रीति भुसाल (वि.सं. २०७९ वैशाख २९)

८. नेपालको प्रतिनिधि सभाले १२ बुँदे व्याख्यात्मक घोषणासहित एमसीसी सम्झौता अनुमोदन कहिले गरेको हो ?

≅ वि.सं. २०७८ फागुन १५ (सन् २०२२ फेब्रुअरी २७)

९. *इन्टरनेसनल बाउन्ड्रिज अफ नेपाल* नामक पुस्तकका लेखक को हुन् ?

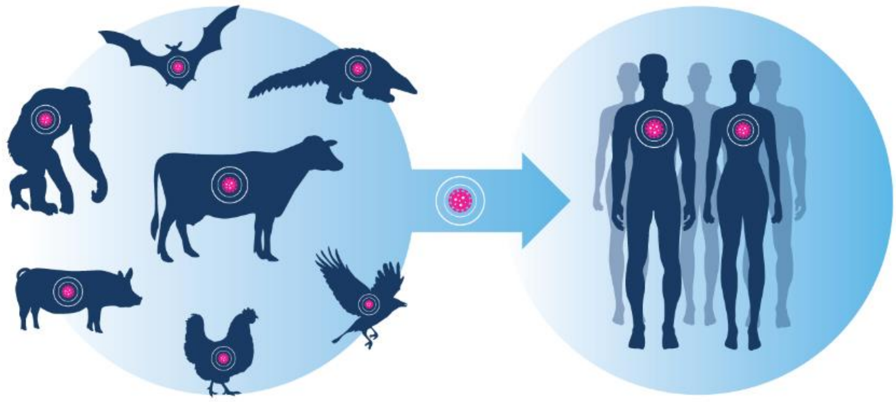
≅ सीमाविद् बुद्धिनारायण श्रेष्ठ (यो पुस्तक अङ्ग्रेजी भाषाबाहेक फ्रेन्च, स्पेनिस, जर्मन, डच, इटालियन, रुसी, पोर्चुगिज र पोलिस भाषामा लातिभिया ल्याम्बर्ट एकेडेमिक पब्लिसिङले प्रकाशित गरेको।)

१०. नेपालले पहिलोपल्ट एकदिवसीय क्रिकेटको मान्यता कहिले प्राप्त गरेको हो ?

≅ सन् २०१८

संकलन- टंक के.सी. गोरखापत्र दैनिकबाट साभार

पशुपन्छीबाट मानिसमा सर्ने रोगहरु



नारायण ओली

केही यस्ता प्रकृतिका रोगहरु छन् जुन पशुबाट मानिसमा र मानिसबाट पशुमा सजिलै सर्न सक्दछन्। पशुहरुबाट नै यस्ता रोगहरुको सफल नियन्त्रणको लागि भेटेरिनरी ज्ञानको आवश्यक्ता पर्दछ। संसारमा करिब १४०७ जिवाणुहरु मानिसको स्वास्थ्यमा असर गर्न सकृय छन् भने ती मध्ये ५८ प्रतिशत जीवाणु तथा विषाणुहरु जुनोटकभित्र पर्दछन्। त्यसमा पनि १७७ संख्यामा जीवाणु र विषाणुहरु अति संवेदनशील, पटक-पटक प्रकट हुने र घातक समुह **(emerging and reemerging)** भित्र वर्गीकरण गरिएको छ।

नेपालमा ५९ प्रकारका pathogens बाट जुनोटिक रोग लाग्ने गर्दछन्। जसमा केही सूचीकृत जुनोटिक रोगहरु यस प्रकार छन्-

१. Anthrax,	२. Brucellosis
३. Japanese encephalitis	४. Hydatidosis
५. Neurocysticercoids	६. Toxoplasmosis
७. Viral influenza	८. HPAI
९. बर्डफ्लु	१०. AMR

११. सिष्टिशर्कोसिस
१२. टक्सोपलाज्मोसिस

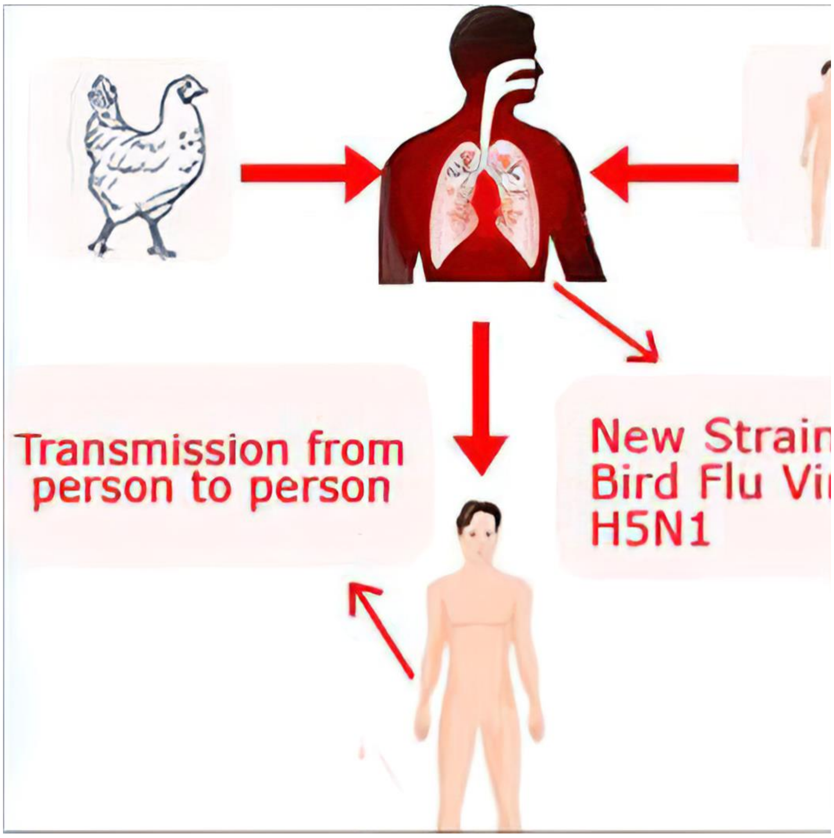
१. ईन्फ्लुन्जा

ईन्फ्लुन्जा विषाणुद्वारा पन्छीमा लाग्ने र पन्छीबाट मानिसमा पनि सर्न सक्ने, महामारीको रुपमा फैलिने, अत्यधिक **मृत्युदर** हुने अति प्राणघातक संक्रामक रोग हो। यसलाई घातक एभियन ईन्फ्लुन्जा (Highly pathogenic Avain influenza) पनि भनिन्छ। OIE ले प्राथमिकताको पहिलो सूची (Lista a Disease) मा राखेको र पशु स्वास्थ्य तथा पशुसेवा नियमावली २०५६ को अनुसूची १० मा समावेश गरिएका सीमाविहीन पशु रोगहरुमध्ये वर्ड फ्लु रोग पनि एक हो। यसलाई Fowl Plague को नामले पनि चिनिन्छ। यो रोगको पहिचान सर्वप्रथम पंक्षीमा सन १८७८ मा इटालीमा र मानिसमा सन १९९७ मा हङ्कङ्मा भएको थियो। तत्पश्चात् यो रोग वर्डफ्लुको नामले प्रचारित भयो।

नेपालमा पहिलोपटक यो रोग वि.सं. २०६५ माघ ३ गते मेचीनगर नपा १० झापामा आउटब्रेक भएको थियो।

कारण

RNA समुहको Orthomyxoo विषाणुअन्तर्गत Influenza A, B र C प्रजातिका विषाणुहरुमध्ये A प्रजातिका विषाणुले गर्दा वर्डफ्लु रोग लाग्दछ भने Influenza B र C ले केवल मानिसमा मात्र मौसमी



रुघाखोकीको रुपमा लाग्दछ। यसले सामान्य असर गर्दछ। यो त्यति घातक हुँदैन। मौसमी रुघाखोकी छिटो सर्न सक्ने क्षमताको हुन्छ भने ईन्फ्लुन्जा A छिटो मार्न सक्ने क्षमताको हुन्छ।ईन्फ्लुन्जा A विषाणुका विभिन्न उपप्रजातिमध्ये H5N1 (Asia) र H7N7 (Europ) ले मात्र मानिसमा रोग लागेको पाइएको छ।

रोग सर्ने माध्यम

- हाँसको सुलीमा रोगका विषाणुहरु कम्तिमा ९० दिनसम्म बाँच्छन् र सुली मिसिएको प्रदुषित पानी दाना नै रोग सार्ने मुख्य माध्यम हो।
- विषाणु भएको हाँसको १ ग्राम सुलीमा १० लाख चराचुरुङ्गी संक्रमण गर्न सक्ने विषाणुहरु हुन्छन्।
- रोगको संक्रामक अवधि २-१४ दिनको हुन्छ।

लक्षणहरु

- अति तीक्ष्ण तरिकाले अकस्मात धेरै कुखुराहरु (१००% सम्म) कुनै पनि लक्षण नदेखाई एकै चोटी एक-दुई दिनभित्रै मर्ने।
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भई -याल/सिंगान बगाउने घ्यार घ्यार गर्ने खोक्ने र छिक्ने (Low/Mild Pathogenic Avian Influenza)
- आँखा रातो तथा भिजेको हुने।
- टाउको सुन्निने, सिउर लोती सुन्निने।
- बढी उमेरका कुखुराको घाँटी बटारिने, आंशिक वा पूर्ण पक्षाघात हुने, शरिर दल्ने, घुम्ने, तर्सने र काम्ने।

रोग निदान

१- इतिहास विवरण र लक्षणबाट
२- पोष्टमार्टम परीक्षणबाट
३- प्रयोगशाला परीक्षण

उपचार

- मानिस तथा कुखुरामा यसको विशेष उपचार छैन।
- मानवमा फ्लुको लक्षण देखिने बित्तिकै चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु पर्दछ ।
- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार फ्लुको लक्षण देखिएको ३६ घन्टाभित्र Antiviral Drugs प्रयोग गर्नु पर्दछ।

Amantsdine & Rimantadine (Older drugs)
Antiflu (Oseltamivir)-CIPLA-India
Fluvir (Oseltamivir)tablets - GenX-India
Relanza (Zenamivir) Inhalation -GenX-India
Tami Flu (Oseltamivir Phosphate) Tablet-Imported

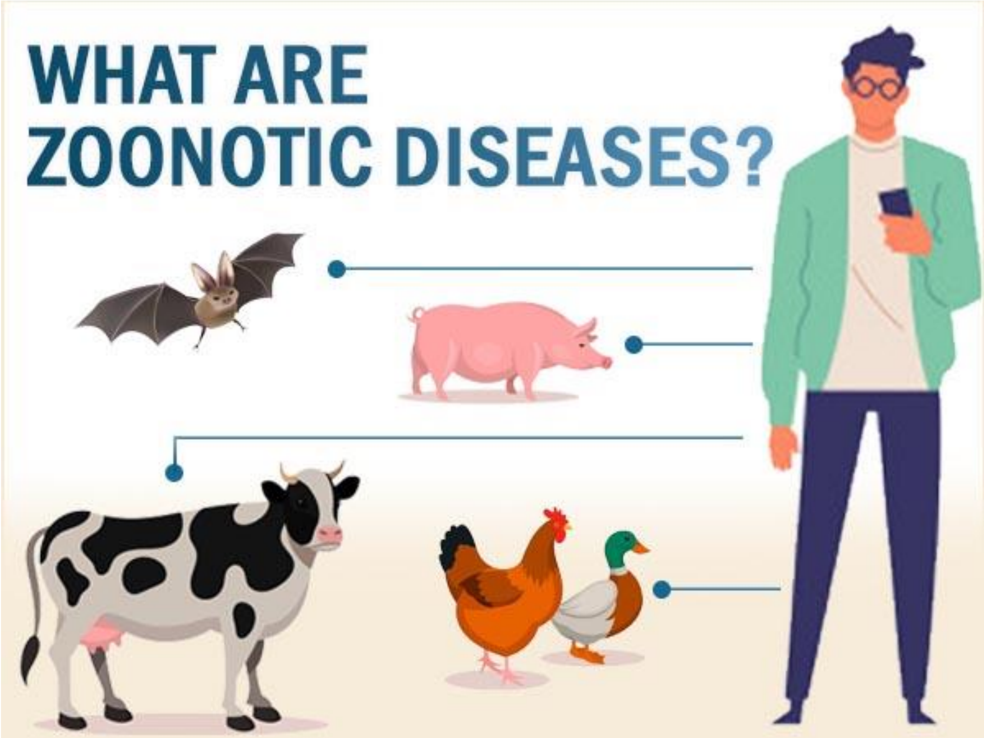
विदेशामा एन्टिभाईरल औषधीहरु प्रयोग गरिने भए तापनि नेपालमा हालसम्म रोग देखा नपरेकोले औषधि महंगो भएको र नकारात्मक असर बढी हुने भएकोले प्रयोगमा छैन।

रोकथाम

- जनचेतना अभिवृद्धि गर्न स्वास्थ्य शिक्षा सम्प्रेषण गर्नु पर्दछ।
- कुखुरा फार्म र ह्याचरीहरुमा जैविक सुरक्षाका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ। जस्तै, वाह्य व्यक्तिको प्रवेश निषेध गर्ने र फार्मको मूल प्रवेशद्वारमा नै नियमित फर्मालिन वा अन्य प्रति जैविक राखे व्यवस्था मिलाउने।
- शंकास्पद अवस्थाका चराचुरुङ्गीहरुलाई निगरानीमा राखु पर्दछ र त्यसको ओसार-पसार गर्न दिनु हुदैन।
- रोग देखिएको मुलुकबाट चराचुरुङ्गी/मासु/अन्डा लगायतका कुनै पनि रोगाणु वाहकहरुको आयातमा बन्देज लगाउनु पर्दछ।
- केटाकेटीलाई घरपालुवा पंक्षीहरु, आवास क्षेत्रमा आउने चराचुरुङ्गीसँग खेल्न दिनु हुँदैन।

२. बर्डफ्लु

यो पन्छीहरुमा लाग्ने Acute, Infectious, Viral Disease हो। यो रोग द्रुत फैलन सक्ने विरामी दर र मृत्युदर बढी हुने र कुखुराबाट मानिसमा पनि सर्न सक्ने धेरै खतरानाक भएको हुनाले यसलाई



Highily pathogenic Avain Influnza वा Fowl plague पनि भनिन्छ। यस रोगबाट विशेष गरी कुखुरा टर्की वट्टाई आदि चराहरु बढी संवेदनशील हुन्छन् भने यिनको अलावा हाँस तथा जंगली चराहरु लक्षण नदेखाई रोग वाहकको काम गर्न सक्छन्। सन १९१८-१९ मा स्पेनमा फैलिएको रूघाले ४ करोडको मृत्यु भएको थियो। यसलाई स्पेनिस फ्लु भनिएको थियो, जुन H1N1 का कारण भएको आशंका गरिएको छ। H1N1 लाई Mother of bird flu भनिन्छ। सन् १९५७-५८ एसियामा फैलिएको रुघा H2N2 ले १० देखि २० लाख मानिसहरुको मृत्यु भएको थियो।

चराहरुमा सर्वप्रथम यो रोग इटालीमा सन् १८७८ मा देखिएको थियो भने हाल चर्चामा आएको H5N1 वर्डफ्लु भाइरस सन् १९६२ मा दक्षिण अफ्रिकामा देखा परेको थियो। सन् १९६८-६९ सम्म हङ्कङमा फैलिदा (H3N2) यसलाई हङ्कङ फ्लुको नाम दिइएको थियो। हङकङमा यसले करिव ७ लाख मानिसको मृत्यु भएको थियो। यो रोग सन्

२००३ मा नेदरल्यान्डमा फैलिदा १ जना पशु चिकित्सकको समेत ज्यान लिएको थियो।

नेपालमा यो रोग पहिलो पटक मेचीनगर नगरपालिका-१० मा आउटब्रेक भएको २०६५/१०/२ (सन२००९/१/१६) मा पुष्टि भएको तथा पुनः २०६५/११/०९ गते झापा जिल्लामा नै दोस्रो पटक आउटब्रेक भएको थियो तर तुरुन्त सतर्कताका साथ नियन्त्रण गरियो। त्यसपश्चात कास्की, चितवन, बाँके, रुपन्देही, दाङ, नवलपरासी, कैलाली (टिकापुर), भक्तपुर, काठमान्डौं, ललितपुर लगायतको ठाउँमा आउट ब्रेक भए पनि हालसम्म मानवीय क्षति भएको छैन।

कारण

यो रोग लगाउने भाइरस RNA group को Orthomixo Virus family अन्तर्गतका जैविक विशेषताका आधारमा टाइप ए, बी र सी इन्फ्लुन्जा भाइरस समुहको कारण हालसम्म रोग देखिएको पत्ता लागेको छ।

रोग सर्ने माध्यम

वर्डफ्लु रोग सार्नमा जंगली चराचुरुङ्गी, बसाइ सराई गर्ने चरा तथा पानीमा हुने चराहरु बढी जिम्मेवार हुन्छन्। पानी तथा सिमसार क्षेत्रमा बसोबास गर्ने हाँस र अन्य कतिपय जलपन्छीहरुमा इन्फ्लुन्जा भाइरस स्रोत (Reservoir) को रुपमा रहने तर उनीहरु बिरामी नहुने हुँदा यिनीहरुमा फ्लु भाइरसका संवाहक पन्छी भनिन्छ।

यस्ता फ्लु भाइरसका वाहक (Carrier) ले आफू बिरामी नभइकन अरु पन्छीहरुलाई रोग सार्ने गर्दछन्।

लक्षणहरु

असाध्यै तीक्ष्ण अवस्थामा कुनै लक्षण नै नदेखाई केही घन्टाभित्रमा शत प्रतिशतसम्म कुखुरा मर्न सक्दछन्। धेरै कुखुराहरुको मृत्यु भएमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी गम्भीर लक्षणहरु सिँगान र -याल बगाउने, टाउको, सिउर र लोती निलो हुने, खुट्टामा रक्तश्राव हुने, पक्षघात, पातलो छेर्ने, अचानक अण्डा उत्पादन घट्ने, जलजले अण्डा पार्ने आदि लक्षण देखिएमा यस रोगको शंका गर्न सकिन्छ।

मानिसमा बर्डफ्लुको संक्रमण भएमा ज्वरो आउने, रुघाखोकी लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, घाँटी मांसपेशी तथा जिउ दुख्ने, आँखाको संक्रमण हुने र फोक्सोमा असर गरि निमोनिया पनि हुन सक्छ। यो गम्भीर अवस्था हो।

रोकथाम

१. व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ-
- हाँस र कुखुरा छोएपछि र सम्पर्कमा आएपछि साबुन पानीले हात धुने
- कुखुरा र हाँसको मासु र अण्डा पकाउनुअघि राम्रोसँग पखाल्ने।
- जनचेतना अभिवृद्धि गर्न स्वास्थ्य शिक्षा सम्प्रेषण गर्ने।

२. मासु अण्डा राम्ररी पकाएर खाने तथा मरेका वा रोगी हाँस/कुखुरा नखाने।

३. रोगी व्यक्ति कखुरा वा हाँसबाट टाढा बस्ने र अरुलाई पनि टाढा राख्ने।

४. सम्बन्धित निकायमा सूचना दिने।

लेखक भूमे गाउँपालिकामा नायव पशु सेवा प्राविधिकका रुपमा कार्यरत हुनुहुन्छ।

गोर्खा वेलफेयर ट्रष्ट नेपालको सहजीकरण र भूमे गाउँपालिकाको समन्वयमा २०८० जेठ १० र ११ गते भूमे गाउँपालिकाको केन्द्र खाबाङबगरमा आयोजित अनुगमन मूल्याङ्कन र सिकाई कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागीहरु।

कामाख्या प्रतिष्ठान नेपालको तर्फबाट सातै प्रदेशका स्थानीय तह जनप्रतिनिधि विवरण नामक पुस्तक भूमे गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्र सिंह श्रेष्ठलाई हस्तान्तरण गर्दै।

भुमे गाउँपालिका वडा नं ३ झुम्लाबाङ गोठबाङ वस्तीमा गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्ट नेपाल पोखराद्वारा निर्मित खानेपानी धारा निर्माण कार्यको मध्यावधि सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रममा सहभागीहरु।

लम्पी स्किन रोग सम्बन्धी जानकारी

परिचयः

- यो रोग गाई भैसीमा देखिने रोग हो ।
- यो पोक्स भाइरसले गर्दा लाग्ने गर्छ ।
- सन् 2012 मा मध्यपूर्व देखि दक्षिण-पूर्वी युरोपमा फैलिएको थियो ।
- हाल ५५ जिल्लामा फैलिएको पुष्ट्याई भएको छ ।
- मृत्युदर गाईवस्तुमा ३-७ र भैंसीमा ०% रहेको छ ।
- यसले स्थानीयको तुलनामा उन्नत नश्ललाई बढी असर गर्ने गर्छ ।
- उत्पादनमा गिरावट् आउने, ओसारपसारमा प्रतिवन्ध गर्नुपर्ने हुदा आर्थिक नोक्सानी हुने गर्दछ ।
- यो रोग पशुबाट मानिसमा सर्दैन ।
- रोग गर्मि मौसममा किराहरुको टोकाईबाट सर्ने गर्दछ ।

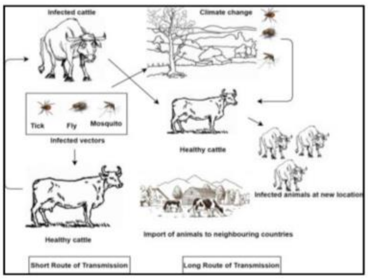
लक्षणहरुः

संक्रमित पशुहरुमा निम्न लक्षणहरु देखा पर्ने गर्दछ ।

- उच्च ज्वरो १०४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी आउने गर्दछ ।
- छालामा १ देखि ५ सेन्टिमिटरका साह्रा गोलो गिर्खाहरू देखिने ।
- थतुनो,ओठ, मुख र नाकभित्र घाउ देखिन्छ।
- आखाँ र नाकबाट अत्यधिक मात्रामा तरल पदार्थ आउँछ,र्याल काड्छ, लिम्फ नोडहरू सुनिन्छन, संक्रमित पशु लक्षण नदेखाई मर्न पनि सक्छ ।
- किराले गिर्खाहरु फुटाएर जटिल प्रकारका घाँउ बनाउन सक्छ ।

रोग सर्ने माध्यमः

- संक्रमित लामखट्टे, झिंगा, किर्ना जस्ता किराहरूको टोकाइबाट सर्छ ।
- संक्रमित गाईवस्तुहरुको ओसारपसार गर्दा सर्छ ।
- उपचारमा संलग्न प्राविधिक तथा प्रयोग गरिने संक्रमित औजारबाट सर्न सक्छ।
- पशुको प्रजनन, दानापानी खाने भाँडा, चरण क्षेत्र तथा प्रत्यक्ष पशुको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ ।

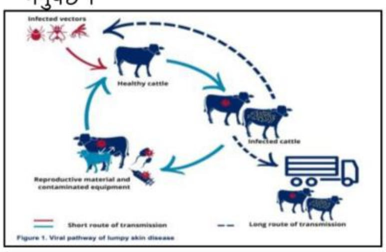


उपचारः

दुर्भाग्यवश यो रोग भाइरसबाट लाग्ने भएको हुदाँ प्रभावकारी उपचार छैन । यसको सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको रोग लाग्न नदिनुनै उत्तम उपाय हो। यसको सट्टा, संक्रमित जनावरहरूले सहायक हेरचाह गर्न सकिन्छ,जसमा लक्षणको आधारमा उपचार गर्न एन्टिबायोटिक, पेनकिलर र घाउ सफा गर्ने स्प्रेहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुनै उपचार नभए पनि रोग फैलिन नदिन वा नियन्त्रण गर्न भ्याक्सिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । दुर्भाग्यवश यसको भ्याक्सिन हाल सम्म नेपालमा उपलब्ध छैन । आसा छ यसको भ्याक्सिन नेपालमा छिटै उपलब्ध हुने छ ।

रोगको शंका लागेमा के गर्नेः

- रोगको प्रकोप फैलिएको क्षेत्रका पशुहरुलाई नियमित निरिक्षण गर्ने ।
- रोगको शंका लागेका नजिकका भेटेरीनरी प्राविधिक, गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र, एकिकृत कृषि तथा पशुपन्छी विकास कार्यालयमा खबर गर्ने ।
- पशुहरुको ओसारपसार गर्न पुर्णरुपमा बन्द गर्नुपर्छ ।



रोकथाम तथा जैविक सुरक्षाका उपायहरुः

तपाईं आफ्नो फार्मको सुरक्षा कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ? आफ्नो फार्मको सुरक्षाका लागि विभिन्न उपायहरु अपनाउने गर्नुहोला । विश्वसनीय स्रोतहरूबाट गाईभैंसी खरिद गर्नुपर्दछ । गाईभैंसी खरिद गरेर ल्याउदा २८ दिनसम्म बथानबाट अलग्गै वा क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्दछ । यो रोगको प्रकोपको समयमा रोग लागेको ठाउँ बाट गाईभैंसी ल्याउन हुदैन। गोठलाई झिंगा, लामखुट्टे तथा अन्य किराहरूबाट मुक्त राख्नु ,सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्दछ । आवश्यकता अनुसार उपयुक्त किटनाशक औषधी प्रयोग गर्नुपर्दछ । गोठको वरिपरि पानी जम्ने ठाउँ हुनु हुदैन । आफ्नो फार्ममा जैविक सुरक्षाका उँपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ । प्रत्यक वर्ष पशुवस्तुहरुलाई खोप लगाउनुपर्छ ।

रोग देखिएमा यहाँ सम्पर्क गर्नुहोलाः

- वडानं १ र २ का लागि अमृता रोका, ९८४८०५७२७२
- वड नं ३ र ८ का लागि दिल कुमारी सुनार, ९८६७२२९४६६
- वडा न् ४ र ५ का लागि जनम बुढा मगर, ९८४८६९९७२८
- वडा नं ६ र ७ का लागि भुपाल ओली, ९८६६९१६०३७
- वडा नं ९ का लागि कमल के सी, ९८४६८१०१६०
- गाउँपालिका पशु सेवा केन्द्र का लागि नारयण ओली, ९७६२५२७१७० भुपेन्द्र शाही , ९८६६९१६०३७

जनहितका लागि
भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पशु सेवा केन्द्र

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

थप जानकारीका लागि. ९७६२५२७१७०, ९८६६९१६०३७, ९८४८६९९७२८, ९८६८६३३५५१, ९८४८०५७२७२, ९८४६८१०१६०

भूमे गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खावाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय खावाङबगर, रुकुम (पूर्व) लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल २०७३

प.सं. ०७९/०८०
च.नं. १३२०

मितिः २०८०/ ०२ / ०५

श्री वडा कार्यालय (सबै),
भूमे गाउँपालिका, रुकुम (पूर्व) ।

विषयः आयोजना बैंक अध्यावधीका लागि थप आयोजना पठाउने सम्बन्धमा ।

उपर्युक्त सम्बन्धको विषयमा प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम सञ्चालन गर्न युवा रोजगारीका लागि रुपान्तरण पहल (सञ्चालन तथा व्यवस्थापन) कार्यविधि,२०७६ र कामका लागि पारिश्रमिकमा आधारित सामुदायिक आयोजना सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि,२०७७ बमोजिम रोजगारीका लागि आयोजनाहरु तर्जुमा गर्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ, आफ्नो वडाबाट आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ का लागि आकर्षक युक्त आयोजनाहरु छनौट गरी पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

....
(बसन्ती सुवेदी)
रोजगार संयोजक

खावाङबगर,रुकुम (पूर्व) लुम्बिनी प्रदेश,नेपाल | फोन नं. +९७७-९८०१३३२३८३, ९७६२५२७११०

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 ।