



सम्पादकीय

विकास बजेट समयमै खर्च गरौं

चालु आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को ७ महिना बित्न लागि सकेको छ। ७ महिनाको अवधिमा हाम्रो विकास बजेट जति खर्च हुनुपर्ने हो, त्यति खर्च हुन सकेको छैन। स्थानीय तह, प्रदेश र संघ तीनै तहका सरकारले विनियोजन गरेका विकास बजेट कार्यान्वयनको अवस्था निकै सुस्त देखिन्छ। यसरी विकास बजेट सुस्त रूपमा खर्च भइरहँदा समयमै विकासका आयोजनाहरू सम्पन्न हुन सकिरहेका छैनन्।

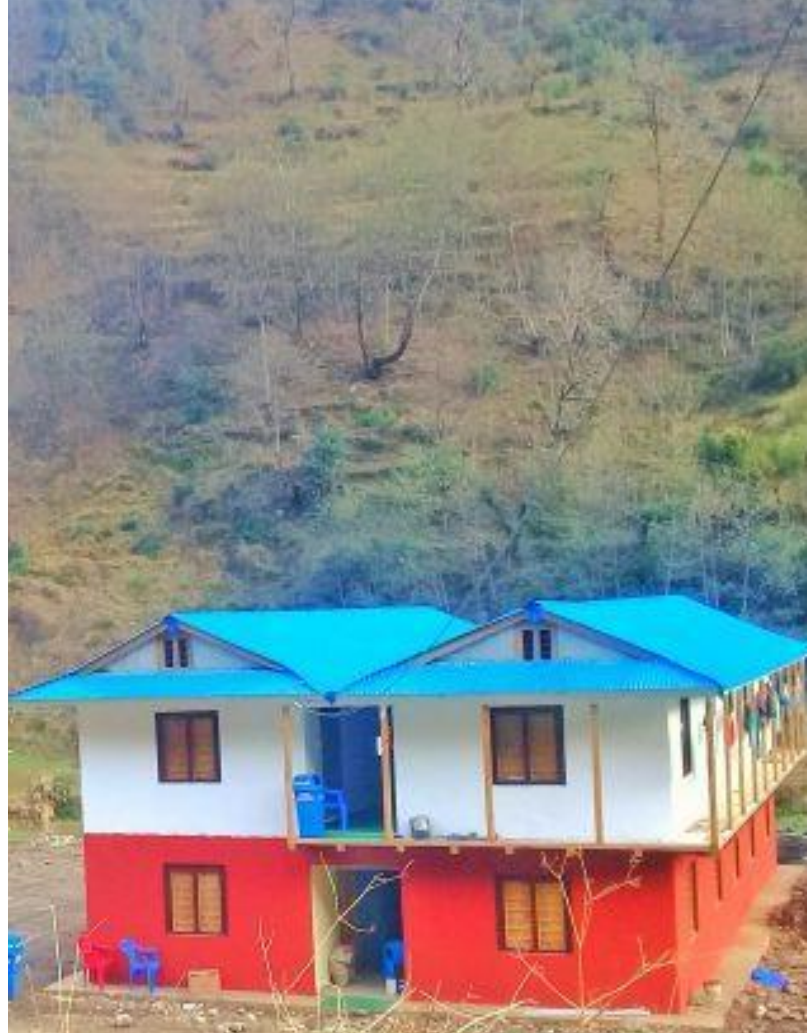
आर्थिक वर्षका अन्तिम तीन महिनामा हतार हतार बजेट खर्च गर्ने परिपाटीले न राम्रोसँग विकास निर्माणका कामहरू पूरा हुने गर्दछन्, न त बजेट लक्षित उद्देश्यतर्फ केन्द्रीत भएर काम हुने गर्दछन्। त्यसैले बजेटलाई पारदर्शी, लक्ष्यकेन्द्रीत र समयमै कार्यान्वयन गर्न सबैले इमान्दारितापूर्वक लाग्नुपर्दछ।

बजेटको समयमै कार्यान्वयन गर्नु भनेको आर्थिक सुशासन कायम गर्नु हो। मुलुकमा जब सुशासन हुँदैन, तब कुनै पनि क्षेत्रको विकास हुँदैन। यसका लागि हामी सबै आ-आफ्नो ठाउँबाट सुशासन कायम गर्न लाग्नुपर्दछ। केन्द्रको मुख ताकेर मात्रै हुँदैन। स्थानीय तह- वडा र पालिकाबाटै बजेट खर्चमा तदारुकता, समयमै विकास बजेटको कार्यान्वयन र सतप्रतिशत बजेट खर्च गरेर उदाहरणीय बन्न सकिन्छ। भूमे गाउँपालिकाले नै उदाहरणीय बनेर पूरै देशलाई नयाँ सन्देश दिन किन पछि पर्ने? त्यसैले हामीले हाम्रो पालिकामा भएका सम्पूर्ण विकास बजेटलाई समयमै कार्यान्वयन गर्न गराउन प्रतिबद्ध भएर लागौं।

वर्ष ४

अङ्क ७

२०७९ माघ २५ बुधबार



प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाडबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल



रनिङ शिल्ड सञ्चालन सचिवालय स्थापना

❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिकाले राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड सञ्चालन सचिवालय स्थापना गरेको छ। शुक्रबार एक कार्यक्रमका बीच सचिवालयको उदघाटन गरिएको हो।

आगामी फागुन ८ गतेदेखि सञ्चालन हुन लागेको गाउँपालिका स्तरीय चौथो राष्ट्रपति रनिङ शिल्डलाई व्यवस्थित र शान्तिपूर्ण तरिकाले सम्पन्न गर्न सचिवालय स्थापना गरेको गाउँपालिकाले जनाएको छ।

राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड सञ्चालन सचिवालय स्थापनाका लागि आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठले कार्यक्रम भव्यताका साथ सुचारु गर्नको निम्ति आ—आफ्नो तह र तप्काबाट इमान्दारीता र कर्तव्यनिष्ठ भएर लाग्न अनुरोध गर्नुभयो। उहाँले कुनै पनि भयरहित वातावरणमा सबैको जिम्मेवारी र दायित्व सम्झेर लाग्न अनुरोध गर्नुभयो।

उपाध्यक्ष सविना बुढाले सम्पूर्ण प्रतियोगिता स्वच्छ र निष्पक्ष ढङ्गले सञ्चालन गर्न अनुरोध गर्नुभयो।

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख कौशल कुमार तिवारीले प्रतियोगितालाई थप सभ्य र भव्यताका साथ सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्नको लागि सचिवालयको उदघाटन गरिएको बताउनु भयो। प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको फारम यही २२ गते देखि २९ गतेसम्म सचिवालयमा अनिवार्य रूपमा बुझाइसक्नुपर्ने शाखा प्रमुख तिवारीले जानकारी दिनुभयो।

भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष सविना बुढा, पालिकाभित्रका सबै विद्यालयका प्रअहरू लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक केशरमान खड्काले गर्नुभएको थियो।

गाउँ बस्तीमा घटेको छैन पानी घट्टको प्रयोग



❖ बालाराम शेर्पाली

रुकुम पूर्वका गाउँ बस्तीमा पुस्तौं पुस्तादेखि चलिआएको परम्परागत पानी घट्टको लोकप्रियता घटेको छैन। जिल्लाको ग्रामीण भेगमा आधुनिक विद्युतीय घट्टको प्रयोग कमै छ। गाउँघरमा पानीबाट चल्ने घट्टहरू प्रशस्त भेटिन्छन्। अझै परम्परागत विकास र क्षमतामा भएको पानी घट्टको प्रयोग उस्तै छ।

भूमे गाउँपालिका—३ झुम्लाबाडका ६४ वर्षीय विष्णु बुढाले २०३४ सालदेखि अहिलेसम्म पानी घट्ट बनाएर त्यसैबाट जीविकोपार्जन गर्दै आउनुभएको छ। झुम्लाबाडमा बिजुली सेवा पुगे पनि पानी घट्ट अझै

लोकप्रिय रहेको बुढाले बताउनु भयो। तर, झुम्लाबाड नजिकैको क्याङ्सी, सिमा र गाबाड गाउँमा विद्युतीय घट्ट एवम् मिलले पानी घट्टलाई विस्थापित गरेको बुढाले बताउनु भयो। जब गाउँमा बिजुली आयो तब परम्परागत पानी घट्ट कुनै गाउँमा भने विस्थापित हुँदै आएको बुढाले सुनाउनु भयो।

बाह्रैमास पानी घट्ट चल्ने यस क्षेत्रमा झुम्लाबाड गाउँ मात्र रहेको थियो। त्यस बाहेकका क्याङ्सी, गाबाड गाउँमा वर्षामासमा मात्र पानी घट्ट चल्ने भएकाले हिउँदमा अन्न पिस्न दुई गाउँका करिब चार सय घरधुरी

झुम्लाबाडको पानी घट्टमा आउने गरेका थिए, उहाँले भन्नुभयो, 'तर अहिले तीनै गाउँमै विद्युतीय घट्ट सञ्चालनमा आएदेखि त्यहाँबाट अन्न पिस्न आउनेहरू रोकिए।

हिमाली जिल्ला भएकाले हरेक गाउँमा प्रशस्त मात्रामा पानीको स्रोत नभएकाले पानी घट्ट सञ्चालन हुने गाउँमा अन्न पिस्नेहरूको भीड नै लाग्ने गरेको थियो।

अहिले ठाउँ ठाउँमा विद्युतीय घट्ट तथा मिलको सेवा विस्तार भएपछि विगतमा अन्न पिस्नका लागि भीड लाग्ने पानी घट्टमा फाटफुट मात्र मान्छे आउने गरेको स्थानीय

८३ वर्षीया तिरमाला विकले बताउनु भयो। यसैगरी भूमे ८ पोखरापाता र भलाबोटमा बिजुलीको पहुँच पुगेको छैन।

यहाँका स्थानीयको दैनिकी अझै टुकीकै भरमा बितिरहेको जयनारायण पुन बताउनु हुन्छ। अन्न पिस्नका लागि गाउँमा विद्युतीय घट्ट तथा मिल नभएकाले अझै पनि पानी घट्टको विकल्प नरहेको पुनले बताउनु भयो।

जसको कारणले पनि गाउँमा पानी घट्टको लोकप्रियता घटेको छैन।

खानेपानी आयोजनाको अनुगमन

❖ बालाराम शेर्पाली



भूमे गाउँपालिका वडा नं. ७ धर्मशालामा निर्माणाधीन खानेपानी आयोजनाको अनुगमन गरिएको छ।

गोर्खा वेल्फेयर ट्रष्ट नेपालद्वारा निर्माण शुरु गरिएको उक्त आयोजनाको गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठ, वास

फोकल पर्सन बामदेव गौतम, गोर्खा वेल्फेयरका सामाजिक शाखा प्रमुख पिताम्बर थापा, पुष्पराज राई, भूमे गाउँपालिकाका कर्मचारी चन्द्र रसाइली लगायतको टोलीले अनुगमन गरेको हो।

खानेपानी आयोजनाको ३० प्रतिशत काम सम्पन्न भएको पालिकाका सामाजिक शाखा प्रमुख पिताम्बर थापाले जानकारी दिनुभयो।

अनुगमनका क्रममा

गाउँपालिका अध्यक्ष श्रेष्ठले आयोजनाको काम राम्रो भइरहेको भन्दै आफ्नै लागि भएकाले काममा लाग्न स्थानीयबासीलाई आग्रह गर्नुभयो। उक्त खानेपानी आयोजनाबाट वडा नम्बर ७ धर्मशालाका ५२ घरधुरी लाभान्वित हुने बताइएको छ।

सहिद बासु स्मृति विद्यालयमा तालिम



❖ बालाराम शोर्पली

भूमे गाउँपालिका— ३ क्याङ्सीमा रहेको सहिद बासु स्मृति आधारभूत विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक र बाल क्लवका पदाधिकारीहरूका लागि तालिम सुरु भएको छ।

नेपाल जनजागरण मञ्चले शिक्षक, अभिभावक र बाल क्लवका पदाधिकारीहरूलाई तालिम दिन लागेको हो। विद्यार्थीलाई आगामी शैक्षिक सत्रदेखि सिकाई क्रियाकलापमा आधारित र विषयवस्तुमा कसरी सक्रिय बनाउने, विद्यार्थीलाई कसरी पठनपाठनमा आकर्षित गर्ने भन्ने लगायतका विषयमा तालिममा सिकाइने बताइएको छ।

विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर विकासमा टेवा पुगोस् भनेर तालिम आयोजना गरिएको तालिमका प्रशिक्षक पवन अधिकारीले जानकारी दिनुभयो। घोकाएर पढाउँदा विद्यार्थीहरूले नबुझ्ने भएकोले उनीहरूलाई रमाइलो वातावरणमा कसरी पठन पाठन गराउने भन्ने विषयमा तालिम केन्द्रित हुने उहाँको भनाई छ।

युनाइटेड मिसन टु नेपाल रुकुम पूर्व कलष्टरले सहयोग गरेको उक्त तालिमको समन्वय भूमे गाउँपालिकाले गरेको छ। तालिममा २३ जना सहभागी रहेका छन्।

५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई पौष्टिक आहारा वितरण

❖ बालाराम शोर्पली

भूमे गाउँपालिका वडा नं. २ काँक्री र वडा नं. ३ सिमामा ५ वर्षमुनिका बालबालिकालाई पौष्टिक आहारा वितरण गरिएको छ। सोमबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी बालबालिकालाई पौष्टिक आहारा वितरण गरिएको हो।

टिडीएच र जर्मनीको आर्थिक सहयोग एवं रुक्मेली समाज विकास केन्द्रको आयोजनामा भूमे गाउँपालिकाको वडा नम्बर दुई र ३ मा मा सञ्चालित खाद्य सुरक्षा तथा वातावरणमैत्री उद्यम प्रवर्द्धन परियोजना अन्तर्गत पौष्टिक आहारा वितरण गरिएको हो।

शारिरिक रूपमा कमजोर ८३ जना बालबालिकालाई प्रतिव्यक्ति एक क्यारेट अन्डा, एक लिटर खाने तेल, पाँच पिस नुहाउने साबुन, एक केजी हर्लिक्स लगायतका सामग्री वितरण गरिएको खाद्य सुरक्षा तथा वातावरणमैत्री उद्यम प्रवर्द्धन परियोजनाका संयोजक प्रमुख उत्तम अर्यालले जानकारी दिनुभयो।

वडा नं. २ काँक्रीको स्वास्थ्य चौकी र मोराबाड स्वास्थ्य चौकीको सिफारिसमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको अर्यालको भनाई छ। शारिरिक रूपमा कमजोर भएका बालबालिकालाई फूर्तिलो र जाँगरिलो बनाउने, पौष्टिक आहारा वितरण गरेपछि आफ्नै करेसाबारीमा अर्गानिक खेती गर्न र बजारमा पाइने विभिन्न किसिमका जङ्ग फुडको प्रयोगबाट बचाउनु कार्यक्रमको उद्देश्य रहेको अर्यालले बताउनु भयो।



ऐतिहासिक सम्पदा झुम्लाबाड तक्सार राजदरबार

❖ चन्द्रसिंह श्रेष्ठ

२३१५ मिटर उचाईमा रहेको झुम्लाबाड गाउँमा गरी मगर, नेवार, गुरुङ, दलित, क्षेत्री र ठकुरीहरू आजभन्दा करिब ३०० वर्ष पहिले तामाखानीको सिलसिलामा आई बसोबास गरेका हुन्।

उक्त स्थानमा सिन तामो (एक किसिमको नरम खालको तामा) को खानी भएकोले पनि व्यापारिक स्थान भएको हुँदा चौबीसे राजाहरूको पालामा उक्त ठाउँमा राहुल नाम गरेका राजाले चालनेटा भन्ने ठाउँमा दरबार बनाई बीचमा प्वाल परेको तामाको मुद्रा निष्काशन गर्ने तक्सार समेत स्थापना गरेका थिए।

स्थानीय बुढापाकाहरूको अनुसार उहिले दरबारको भग्नावशेष रहेको स्थानमा खेल्दा समेत तामाका टुक्रा र तामाको पैसा पाइन्थे। अहिले उक्त पैसा अत्यन्त

दूर्लभ रहेको र केही स्थानीयसँग संरक्षित रहेको छ। कमल ताल, थबाड, महत, लुकुम लगायतको स्थानबाट नजिक रहेकाले पनि तामाखानीका सुरुङहरू, भग्नावशेष दरबार र पहिला टक्सार बसेको ठाउँ व्यवस्थित गर्न सके पर्यटन केन्द्र बन्न सक्छ।

पर्यटकीय गन्तव्यको नाम:	झुम्लाबाड तक्सार राजदरबार
स्थान:	रुकुम) पूर्व (जिल्ला भूमे गाउँपालिका वडा नं ३ झुम्लाबाड चालनेटा
विशेषता	<ul style="list-style-type: none"> बाईसे राजा (राहुल राजा)को दरबारको भग्नावशेष रहेको तामाखानी सञ्चालनका बेला मुद्रा प्रकाशन (तक्सार) रहेको
पहुँच, पूर्वाधार र	<ul style="list-style-type: none"> सिमा-झुम्लाबाड-राङ्सी सडक

अन्य सुविधाको अवस्था:	अन्तर्गत झुम्लाबाडको गोठबाडबाट पैदल २० मिनेटमा पुग्न सकिने <ul style="list-style-type: none"> खानेपानी, सार्वजनिक शौचालय, होटल लज नभएको
प्रस्तावित गन्तव्य नजिकका अन्य आकर्षक गन्तव्य	<ul style="list-style-type: none"> चन्बाड प्रभु महाराजको गुफा, गाउँमा रहेका विभिन्न खानीका अवशेषहरू बेलढुङ्गा पिकनिक स्पट, क्याङ्सी जनवादी विद्यालय संग्रहालय, महत यद्ध फिचर, लुकुम वस्ती कमलदह रुकुमकोट, थबाड
पर्यटकले समय व्यतित गर्न सक्ने आधार	<ul style="list-style-type: none"> भुरेटाकुरे राजाका पालाका राजदरबार, तक्सार र तामाखानीका बारेमा अध्ययन अनुसन्धान मनोरम दृष्यावलकोन, पिकनिक
लोकप्रियता	तामाको मुद्रा, तामाखानी र राजदरबार भग्नावशेषले परिचित
हालसम्मको भौतिक तथा वित्तीय लगानी र प्रतिफल	<ul style="list-style-type: none"> हालसम्म भौतिक तथा वित्तीय लगानी नभएको
विकास गर्न सकिने सम्भावना	<ul style="list-style-type: none"> पिकनिक स्पटको रूपमा विकास गरेर आम्दानी गर्न सकिने ढुङ्गे उद्यान, फुलबारी, प्रतिक्शालय तथा दरबार तारबार तथा घेराबार: वृक्ष घेराबारबाट पुरातात्विक संरक्षण र संग्रहालय

कृषकलाई विरुवा वितरण



❖ बालाराम शेरपौली

भूमे गाउँपालिकामा कृषकलाई विभिन्न फलफूलका विरुवा वितरण गरेको छ। चालु आ.व. २०७९÷८० को कार्यक्रम अन्तर्गत गाउँपालिकाको कृषि शाखाले कृषकलाई किवी, कागजी बदाम, हलुवावेद, स्याउ, दाँते ओखर लगायतका विरुवा वितरण गरेको हो।

माघ २० गते शुक्रबार भूमे गाउँपालिकाका ९ वटै वडाका छनोट भएका कृषकलाई विरुवा वितरण गरिएको कृषि शाखाका शिखर विश्वकर्माले जानकारी दिनुभयो। विरुवा रोप्ने उपयुक्त समय भएकाले कृषकहरूलाई अहिले विभिन्न फलफूलका विरुवाहरू वितरण गरिएको विश्वकर्माले बताउनु भयो।

विश्वकर्माले बताएअनुसार कृषकहरूलाई प्रतिव्यक्ति कागजी बदाम, हलुवावेद ६६ वटा र स्याउ, दाँते ओखर, किवी १८० वटाका दरले विरुवा वितरण गरिएको छ। विरुवा वितरण गर्दै उहाँले विरुवा कसरी लगाउने, कुन—कुन समयमा गोडमेल गर्ने र कसरी हेरचाह गर्ने भन्ने विषयमा पनि जानकारी दिनुभएको थियो। सिजनमा विभिन्न फलफूलका विरुवा पाएपछि कृषकहरू खुसी भएका छन्।

कुचिवाङ-काँडाबगर ग्याभिटी गुड्स रोप वे निर्माण गरिने

❖ बालाराम शेर्पाली

सामान ढुवानीको लागि भूमे गाउँपालिकामा ग्याभिटी गुड्स रोप वे निर्माण हुने भएको छ।

भूमे गाउँपालिका वडा नं. ८ कुचिवाङ आसपासका टोलहरुलाई ढुवानी सेवामा सहज हुने गरी कुचिवाङदेखि मध्यपहाडी लोकमार्ग पर्ने भूमे ४ काँडाबगरसम्म ग्याभिटी गुड्स रोप वे निर्माण गर्न थालिएको हो।

भूमे गाउँपालिकाको पहल तथा समन्वय, डिकोस नेपाल र प्याक्टिकल एक्सनको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा उक्त आयोजना निर्माण हुन लागेको हो।

कृषकले उत्पादन गरेका कृषिजन्य वस्तुहरुलाई सहज रुपमा ढुवानी गर्नको लागि उक्त आयोजनाको निर्माण गर्न लागिएको भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो।

आयोजना सञ्चालन गर्न झलक रोकाको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय उपभोक्ता समिति गठन गरिएको छ। समितिको उपाध्यक्षमा दुर्गा बुढा, सचिवमा तिलक बुढा र कोषाध्यक्षमा विनमाया रोका रहनुभएको छ। कुचिवाङ आसपासका सम्पूर्ण टोलको प्रतिनिधित्व हुने गरी उक्त समिति गठन गरिएको बताइएको छ।

उपभोक्ता समिति गठनका साथै आयोजनाका विषयमा छलफल गर्न आयोजित कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष

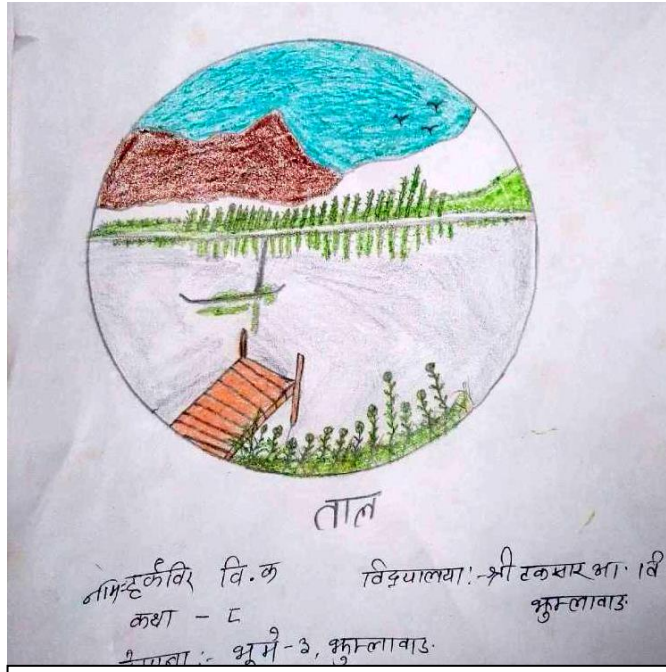


होम प्रकाश श्रेष्ठले स्थानीय सरकार जनताको नजिकबाट सुख र दुःखको साथी बन्ने बताउनु भयो। कृषिको माध्यमबाट गाउँपालिकाबासी सबैलाई आर्थिक रुपमा सबल बनाउन आफूहरु लागि रहेको उहाँको भनाई थियो।

उक्त आयोजना निर्माणका लागि उपभोक्ताहरुले २० देखि ३० प्रतिशतसम्म श्रमदान गर्नुपर्ने बताइएको छ। ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा, तार बिछ्याउने र खाल्डो खन्ने खालका कामहरु श्रमदान गरी पूरा गर्ने ग्याभिटी गुड्स रोप वे निर्माणका प्राविधिक शोभाकान्त काफ्लेले बताउनु भयो।

वडा नं. ८ का अध्यक्ष दिनेश रोकाको अध्यक्षता र पालिका अध्यक्ष होम प्रकाश श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा वडा सदस्य तुलविर बुढा, प्राविधिक शोभाकान्त काफ्ले, भूमे गाउँपालिका प्राविधिक बामदेव गौतम, रोजगार सहायक चन्द्र रसाइली, डिकोस नेपालका कर्मचारी सम्जी बुढालगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

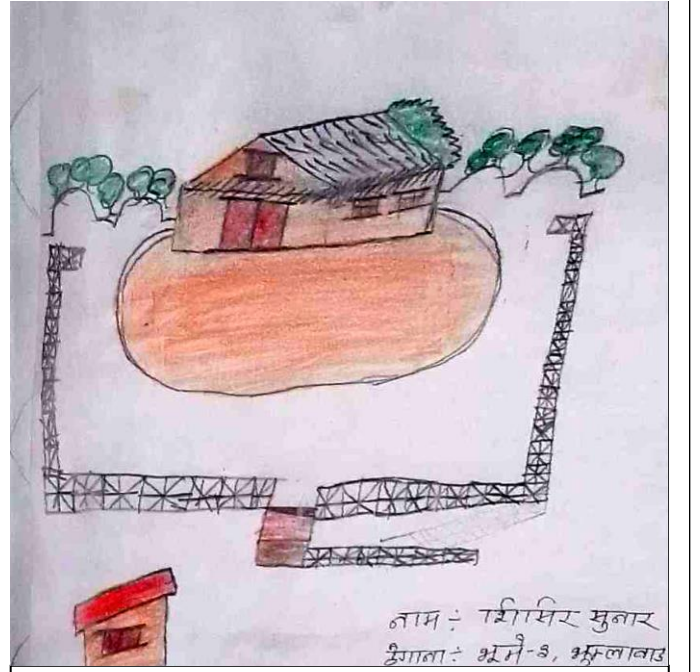
कार्यक्रमको सञ्चालन डिकोस नेपालका प्राविधिक टेक बहादुर डाँगीले गर्नुभएको थियो।



नाम : हर्कबिर विक

कक्षा : ८

विद्यालय : श्री टकसार मावि झुम्लाबाड, भूमे-३



नाम : शिशिर सुनार

कक्षा : ४

विद्यालय : श्री टकसार मावि झुम्लाबाड, भूमे-३



नाम : सुशिमिता श्रेष्ठ

कक्षा : ६

विद्यालय : श्री टकसार मावि झुम्लाबाड, भूमे-३



नाम : इन्द्र गुरुङ

कक्षा : ७

विद्यालय : श्री टकसार मावि झुम्लाबाड



नाम : सन्तोष श्रेष्ठ

कक्षा : ८

विद्यालय : श्री टकसार मावि झुम्लाबाड

गजल

पराई सामु झुक्ने

गोविन्द पुन गिरीश

पराई सामु झुक्ने म नेपाली हैन
कायर बनी लुक्ने म नेपाली हैन

पोख्छु यहीं माटोमा पौरख र पसिना
अरुको दैलो हुक्ने म नेपाली हैन

रम्छु आफ्नो संस्कृति र रीतिरिवाजमा
खाको थालमा थुक्ने म नेपाली हैन

बग्छु नशा नशामा मेचीमहाकाली
खहरेजस्तै सुक्ने म नेपाली हैन

सगरमाथा शिरमा झण्डा फर्फराउँछु
बीच बाटोमा रुक्ने म नेपाली हैन।

भूमे— ९, चुनबाङ रुकुमपूर्व

गजल

एसपी माथवर

सुनसान छु हाम्रो घर हजुर गएदेखि
साझ परे सी लाग्छ डर हजुर गएदेखि।

बाँचि छु घिटिघिटि नआउँदा फोन र चिठी
पाकी छैन केही खबर हजुर गएदेखि।

हेर्नुन्थ्यो बारबार मैले गर्थे सोह शृङ्गार
अचेल केही छैन रहर हजुर गएदेखि।

दियोमा तेल थप्दै हजुरको नाम जप्दै
काँपिरन्छु मेरा अधर हजुर गएदेखि।

मुटु पारी धुजा धुजा एकलै भई यता पूजा
निष्ठुरी मेरा माथवर हजुर गएदेखि।

दाङदेउखुरी, हाल: दोहा कतार

कविता

कलियुगको छोरा

चित्रा बस्नेत

जन्माई छोरा स्याहार गरी हुर्काई बढाई
सहारा भनी बुढेसकालको दुःखले पढाई
बनाई बाबा आमाले छोरा खाइलाग्दो ज्यानको
उसलाई भने म आफै ठूलो भन्नेमा ध्यान भो।

सुत्तिनन् आमा हेरेर सन्तान त्यो सिङ्गो रातमा
अपठ्यारो पर्छ कि भनी राखिन्छु हरेक क्षण साथमा
के खान्छु मेरो बाबाले भनी खोजेर ल्याउँदछिन्
त्यो सानो बाबु लिएर आफै सारा काम भ्याउँदछिन्।

हेर्दछिन् खुसी केवल उसको सर्वस्व ठानेर
बोल्दिनन् उनी पीडामा पनि केही झर्को मानेर
सताउँदा पनि बिरामी हुँदा हेरेर हाँसदछिन्
हेरेर उहीं मुसुक्क हाँसी पिरती गास्दछिन्।

बालक पनि मान्दछु आमा संसारकै प्यारी हुन्
युवक भए बिर्सन्छु सबै दुःखले स्याहारी हुन्
ल्याउँदछु बुढी हिड्दछु सबै विगत भुलेर
आश्रम राख्छु बाबा र आमा बस्दछु डुलेर।

हे मुख त्यस्तो खराब काम नगर्नु कहिले
आशिष दिए हामीलाई लाग्छ ठुलाको जहिले
दिएर राख अपार माया ती माता पितालाई
बुढेसकाल सबैलाई आउँछ बुझाइ सीतालाई।

दाङ

बाल प्रतिभा स्तम्भका लागि अनुरोध

भाइबहिनीहरु, तपाईंहरुले चित्र बनाउँदा सेतो कागज (ह्याइट पेपर) वा ड्रइड पेपरमा बनाउनु होला। धर्सा भएको कापीमा बनाएको तस्विर छापन योग्य हुँदैन। चित्रको तल सानो अक्षरमा आफ्नो नाम, उमेर, कक्षा र विद्यालयको नाम लेख्न भुल्नुहोला।

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

१. नेपाल राष्ट्र बैङ्कका पहिलो गभर्नर हिमालयशमशेर जबराको निधन कहिले भएको हो?

उत्तर : वि.सं. २०७९ माघ २२

- वि.सं. १९८४ पुसमा जन्मिएका जबरा नेपाल राष्ट्र बैङ्क स्थापना (वि.सं. २०१३ वैशाख १४) भएपछि पहिलो गभर्नर बनेका थिए। वि.सं. २०१३ वैशाख १० गतेको निर्णयअनुसार नेपाल राष्ट्र बैङ्कको गभर्नरमा नियुक्त भएका जबराले वि.सं. २०१३ वैशाख १४ देखि २०१७ माघ २५ सम्म गभर्नर भई कार्यभार सम्हालेका थिए।
- २००७ सालको परिवर्तनपछि पहिलो संयुक्त सरकारमा पहिलो अर्थसचिव बनेका जबराकै पालामा भा.रु. १०० बराबर ने.रु. १६० कायम हुने गरी सटही दर निर्धारण गरिएको थियो।
- सुवर्णशमशेर जबराद्वारा २००८ माघ २१ गते प्रस्तुत नेपालको पहिलो बजेट निर्माणमा उनको महत्वपूर्ण योगदान रहेको थियो।
- पहिलो नेपाली नोटमा हस्ताक्षर गर्ने गभर्नर उनी नै हुन्। यसअघि सदर मुलुकीखानाबाट नोट निष्कासन हुने गर्थ्यो जसमा खजाञ्चीको नाम उल्लेख हुन्थ्यो तर हस्ताक्षर भने हुँदैनथ्यो।
- सन् १९६२ देखि १९६४ सम्म संयुक्त राष्ट्रसङ्घको न्युयोर्कस्थित कार्यालयमा प्रोग्राम अफिसर, प्रोजेक्ट अफिसरका रूपमा कार्य गरेका जबराले सन् १९६४—७२ सम्म यूएनडीपीमा समेत कार्य गरेका थिए। उनी हिमालयन बैङ्कको संस्थापक पनि हुन्।

२. छोरीलाई दाइजोका रूपमा चिउरीको बोट दिने चलन कुन जातिमा रहेको छ ?

उत्तर : चेपाङ (चिउरीको बियाँ माछा मार्न उपयोग हुने साथै बियाँ पेलेर घिउ पनि निकाल्न सकिने हुँदा बिहेपछि छोरीले चिउरीको घिउ र माछामासु खान पाओस् भन्ने विश्वासका साथ)

३. सिंहदरबारलाई नेपाल सरकारको कार्यालयका रूपमा कहिलेदेखि प्रयोग गर्न थालिएको हो ?

उत्तर : वि.सं. २००७

- सिंहदरबार तत्कालीन प्रधानमन्त्री चन्द्रशमशेरले आफ्नो निजी निवासका रूपमा वि.सं. १९६० मा निर्माण गरेका थिए। नवशास्त्रीय वास्तुकला (नियोक्लासिकल वास्तुकला)को नमुना मानिने सो दरबारमा स्टेट हल र ग्यालरी बैठक मुख्य आकर्षणका रूपमा रहेका थिए। युरोपेली शैली संरचनामा निर्मित यस भवनलाई त्यतिबेला एसियाकै सबैभन्दा ठूलो दरबार मानिन्थ्यो। राणा शासन अन्त्यपछि सो भवनलाई नेपाल सरकारको कार्यालयका रूपमा २००७ सालबाट प्रयोग गर्न थालिएको हो। २०३० मा आगलागी हुँदा यो भवनको केही भाग नष्ट भयो र केही पुनर्निर्माण पनि गरियो।

४. ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलको मुख्यालय कहाँ रहेको छ ?

उत्तर : बर्लिन (जर्मनी)

५. अन्तर्राष्ट्रिय न्यायालय (इन्टरनेसनल कोर्ट अफ जस्टिस) मा कति जना न्यायाधीश रहने व्यवस्था छ ?

उत्तर : १५

६. नेपालको संविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम नागरिकताका प्रकार कति छन् ?

उत्तर : चार (वंशज, अङ्गीकृत, गैरआवासीय र सम्मानार्थ)

७. नेपालको सबैभन्दा पुरानो राजमार्ग कुन हो ?

उत्तर : त्रिभुवन राजपथ

संकलन/प्रस्तुतकर्ता: टंक के.सी.

गोरखापत्र दैनिकबाट साभार

ओखर खेती प्रविधि र यसका फाइदाहरु



ओखर एक प्रकारको बहुउपयोगी फल हो। जसमा प्रोटीन, एन्टिऑक्सिडेन्ट, 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 खर्चौं 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 वर्ष 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 मिटरदेखि ३५०० मिटरसम्म गर्न सकिन्छ। ओखरको रुख ठूलो हुने हुँदा यसलाई ७-७ मिटरको फरकमा लगाउनु पर्छ। यो बिरुवा १ रोपनीमा १०-१५ ओटा लगाउन सकिन्छ। यस बिरुवाले ५-६ वर्षबाट उत्पादन दिन सुरु गर्दछ।

लगाउने विधि :

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

ओखरका फाइदाहरू :

- मधुमेहका बिरामीहरूका लागि ओखरले धेरै नै फाइदा गर्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्। त्यसैले मधुमेहका बिरामीहरूका 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 राख्नका साथै शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको 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 किडनीमा 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 दुःखे, 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 नामक 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 वर्षसम्म बाँचिरहने हुँदा पछिल्लो पुस्तासम्मको लागि पनि आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्छ। पछिल्लो समय नेपालमा ओखर खेती गर्ने कृषकहरू वृद्धि भइरहेका छन्। स्थानीय उत्पादनलाई राम्रो ब्राण्डिङ गर्ने र बजारीकरणमा जोड दिने हो भने विदेशबाट आयात हुने ओखरको परिमाणलाई कम गर्न सकिन्छ।

कार्यालयबाट प्रकाशित विभिन्न सूचनाहरु



भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाडबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



प.सं.२०७९।०८०(शिक्षा)
च.नं.

मिति: २०७९।१०।१९

विषय: परीक्षा आवेदन फारम सम्बन्धी सूचना ।

प्रस्तुत विषय भूमे गाउँपालिका स्तरीय सञ्चालन हुने आधारभूत तह उत्तीर्ण (कक्षा-८) परीक्षाको आवेदन फारम यस गाउँपालिका भित्र कक्षा ८ सञ्चालित विद्यालयहरुले देहायको विधि र प्रक्रिया प्रयोग गरी मिति २०७९।१०।२२ गते देखि लागू हुने गरी १५ (पन्ध्र) दिन भित्र भर्ना/भराउनका लागि यो सूचना प्रकाशित गरीएको व्यहोरा अनुरोध छ ।

देहाय

- १) विद्यालयको **IEMIS login** गर्ने ।
- २) **Dassboard** मा रहेको **Admit card** मा **click** गर्ने ।
- ३) वर्ष **2079** **select** गर्ने ।
- ४) **Grade 8** **select** गर्ने ।
- ५) विद्यार्थीको प्रवेश पत्र लेखेको फारम २ प्रति प्रिन्ट गरी विद्यार्थीको हस्ताक्षर गर्ने/गराउने ।
- ६) फारम प्रअले हस्ताक्षर गरी प्रमाणितका लागि शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पेश गर्ने/गराउने ।

कौशल कुमार तिवारी
शिक्षा अधिकृत

कार्यालयबाट प्रकाशित विभिन्न सूचनाहरु



भूमे गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाडबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



करार सेवामा दरखास्त आह्वान सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९/१०/२०)

प्रस्तुत विषयमा आ.व. २०७९/०८० को मुख्यमन्त्री शैक्षिक सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत स्वीकृत शैक्षिक कार्यक्रम अनुसार सामुदायिक माध्यामिक विद्यालयहरुमा खेलकुद प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालनार्थ खेलकुद प्रशिक्षकको रूपमा करार हुन योग्य नेपाली नागरिकहरुबाट तपसिलका कागजात सहित यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिन भित्र यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैमा जानकारीका लागि अनुरोध छ ।

तपसिल:

विज्ञापन नं.	पद	संख्या	काम गर्नुपर्ने स्थान
०१-०७९/०८०	खेल प्रशिक्षक (भलिबल)	१ (एक)	सामुदायिक विद्यालयहरुमा
०२-०७९/०८०	खेल प्रशिक्षक (एथ्लेटिक्स)	१ (एक)	सामुदायिक विद्यालयहरुमा

योग्यता

- दरखास्त दिने स्थान: भूमे गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय खाबाडबगर रुकुम (पूर्व) ।
- दरखास्त साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजात:
 - नागरिकता प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी ।
 - प्रशिक्षक प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी ।
 - अनुभव पत्र (सबै कागजातको प्रतिलिपीको पछाडिपट्टी उम्मेदवार स्वयंमले हस्ताक्षर गरेको हुनुपर्नेछ) ।
- दरखास्त दस्तुर र बुझाउने स्थान: रु ५०० को नगदी रसिद वा सिटिजन्स ईन्टरनेशनल बैंक लिमिटेड भूमे शाखा स्थित खाता नम्बर ०७८०१००००००१२०२ (ग १.३ भूमे गा.पा. आन्तरिक राजस्व खाता) मा रकम जम्मा गरेको सक्कलै भौचर कार्यालयमा पेश गर्नु पर्नेछ ।
- दरखास्त फारम: भूमे गाउँपालिकाको वेबसाइट www.bhumemun.gov.np वा गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
- दरखास्त दिने अन्तिम मिति: २०७९/११/ ०५ गते कार्यालय समयभित्र ।
- उम्मेदवारको उमेर हद: १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ ।
- तलब सुविधा: गाउँपालिकाको नियमानुसार ।
- परीक्षाको किसिम: छोटो सूची र अन्तर्वार्ता ।
- थप जानकारी: www.bhumemun.gov.np ९७६२५२७९३०,९८६४७९०६२९

कौशल कुमार तिवारी
शिक्षा अधिकृत



भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खाबाडबगर, रुकुम (पूर्व)



जनहितमा जारी सन्देश

- 📢 जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता ब्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- 📢 आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, ब्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- 📢 सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित ब्यवस्थापन 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 ब्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- 📢 ब्यवसाय 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 ।