'यदि तिमीले व्यक्तिलाई मुल्याङ्कन गर्न थाल्यौ भने उसलाई प्रेम गर्न विर्सन्छौं ।' - मदर टेरेसा

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

रेखदेख

www.rekhadekh.com प्रेस काउन्सिल नेपालद्धारा 'ख' मा बर्गिकृत साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक १४ रुकुम २०७५ फागुन २७ सोमबार 11March 2019 Monday मुल्य २० पृष्ठ ६

रेखदेख

पत्रिकाको ग्राहक बन्नु परेमा
सूचना तथा विज्ञापन छपाई गर्नु परेमा
पत्रिका नियमित नआएमा
समाचार तथा विचार छपाई गर्नु परेमा
सर्म्पकको लागि :
९८४७८७६७१३
Email-info@rekhadekh.com

वन्दुकको छायाँमा परेको पुस्तकालय २

रुकुम -डोल्पा सम्वन्ध जोडियो ४

बिहे नभएको युवकलाई रामधुलाई ६

युवाको आर्कषण : मौरीपालनमा

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

पैसा कमाउन कोही विदेश पसे। कयौं शहर । तर रुकुम सिस्ने गाउँपालिका वडा नं. ३ का ४० वर्षिय ओमप्रकाश खड्का भने पैसा कमाउन न त विदेश जानु पऱ्यो। नत शहर नै। उनीले घरमा वसी-वसी वार्षिक साढे ६ लाख रुपैयाँ सम्म कमाउन थालेका छन्। उनले मौरीपालन व्यवसायवाट मनग्य आम्दानी गर्न थालेका हुन्। खड्काले जिल्लाकै सफल मौरीपालन व्यवसायको रुपमा आफनो परिचय वनाएका छन्। २०६२ साल वाट एक घारवाट सुरु गरेको मौरीपालन व्यवसायमा १ सय ११ घार रहेका छन्। जसबाट उनले वार्षिक ६ लाख ५० हजार रुपैया कमाउने गर्दछन् । उनका १ सय ११ घार मौरीवाट वार्षिक ६ सय ७५ किलोग्राम सम्म मह उत्पादन गर्ने गर्दछन ।

उनले १० वर्षमा २ सय वटा मौरीघार समेत उत्पादन गरेका छन्। यस वर्ष मात्र उनले करिब ५० घार मौरी विक्री गरेका छन्। रुकुममा प्रतिघार ८ हजार रुपैयाँ र मह प्रतिकिलो ८ सय रुपैयाँमा विक्री हुने गर्दछ। एक घारवाट उनले वार्षिक १५ देखी २० किलोग्राम मह उत्पादन गर्ने गर्दछन्। एक दशक अघि सामान्य कृषि पेशा चलाएका खड्कालाई साँझ विहानको छाक टार्न समस्या हुनेगर्दथ्यो। २०५८ सालमा जेटीजेट नामक संस्थावाट १३ दिने आधारभुत तालिम पाएपछि उनले मौरीपालन व्यवसाय सुरु गरेको जनाए। यसका साथै २०६८ सालमा मौरी पालन विकास शाखा ललितपुर वाट ६ दिने तालिम समेत पाएको उनले जनाए। उनले मौरीपालन व्यवसायवाट उनले गाँउमा १ रोपनी जग्गा जोडेको छन्। मौरीपालन व्यवसायवाट उनको ७ जनाको परिवार पालेका छन्। १ छोरा ४ छोरीको शिक्षा-दिक्षामा खर्च गर्ने गरेको उनले जनाए। आर्थिक अभावका कारण १० कक्षा पढ्दा पढदै पढाई रोकेका उनले छोरा-छोरीलाई भने राम्रो स्कुलमा पढाईरहेको जनाएका छन्।

खड्कालाई आजभोली एकछिन पनि फुर्सद हुदैंन। घरमा रहेको मौरी फार्म जिल्लाका गाँउ-गाँउमा रहेका मौरीपालन कृर्षकलाई तालिम दिन उनी व्यस्त हुने गर्दछन। जिल्लाका सरकारी तथा गैर सरकारी संघ सस्थाहरुले उनलाई जिल्लाको घेत्मा, आठविसडाडागाँउ, काडाँलगायतका क्षेत्रका मौरीपालन किसानलाई तालिम दिएको वताए।

उनका अनुसार-'रुकुममा मह विक्रीको लागी कुनै समस्या छैन। सिजनमा घरमै मह किन्नेको भिड हुने गर्दछ।' कतीपयले सिजन अघिनै महको लागि माग गर्ने गर्दछन्।

महको माग अत्याधिक भएपनि माग अनुसार पुर्ति हुन नसकेको उनले वताए।

यहाँ शुद्ध मह उत्पादन हुने भएकाले काठमाण्डौं लगाएत तराईका जिल्लामा समेत उच्च माग रहेको छ।

पोखरामा मौरी पकेट क्षेत्र भएका कारण तरकारी र फलफुलमा विषादी प्रयोग निषेध गरिएको छ । कारण यहाँको मह लाभदायीक छ। रुघाखोकी,अल्सर, मधुमेह, रक्तचाप, लगायत रोगको उपचारको लागी महको प्रयोग गरीन्छ। चिउरीको वोट प्रसस्तै भएकाले मौरीपालनको लागि यो क्षेत्र उपयुक्त मानिन्छ।

गाउँभरी मौरी पालन

साबिकको पोखरा गाविसका १ र ४ वडाका प्राय सबै घरमा मौरीपालन गरिएको छ। यहाँका गाउँमा १ सय ६७ घर छन्। जसमध्ये केहीको घरमा मात्र मौरीका घार छैनन्।

प्राय सबैको घरमा मोरी पालन गरिएको स्थानीयले बताएका छन्। यहाँका भागीदल खड्का, कमला खड्का, तिर्थविर विक ,जितवहादुर खड्का,मोतीलाल खड्कालगायत मौरीपालन व्यवसायबाट राम्रो कमाई गरी रहेका छन्। यहाँ किसानले बार्षिक १ लाख ५० हजार देखी ६ लाख रुपैयाँ सम्म मौरीपालनबाट कमाउने गरेका छन्।

युवा स्वरोजगार कोषको रकम डुब्यो

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

युवा स्वरोजगार कोष अर्न्तगतको रकम अशुल हुन सकेको छैन । तत्कालिन अर्थमन्त्री बाबुराम भट्राईले लागू गरेको युवा स्वरोजगार कार्यक्रम अर्न्तगतको बिना धितो रकम अशुली नभएको हो।

जिल्ला कृषि विकास कार्यालय रुकुम पश्चिमले २०६९ सालमा लगानी गरेको झण्डै १ करोड रुपैयाँ मध्ये ६७ लाख रुपैयाँ अशुल हुन नसकेको जिल्ला कृषि विकास बैंक रुकुम पश्चिमले जानकारी दिएको छ। झण्डै ६३ जना युवालाई स्वरोजगारी बनाउने उद्देश्य सहित वितरण गरेको युवा स्वरोजगार कोषको रकम अझैपनि ३३ जनाबाट साँवा रु. ३९ लाख र व्याज रु. २८ लाख गरी रु. ६७ लाख रुपैयाँ अशुल हुन बाँकी रहेको जिल्ला कृषि विकास कार्यालय रुकुम पश्चिमका कार्यालय प्रमुख प्रकाश कुमार श्रेष्ठले जानकारी दिएका छन्। उनले भने,'२०७४ सालभित्र अशुली भैसक्ने रकम अझैपनि अशुल भएको छैन्।

विशेषगरी व्यवसायी युवाहरु भन्दा राजनीतिक नेता तथा कार्यकर्ताहरुले लिएका कारण अशुली नभएको जनाएको छ। साना किसान र मजदुरीहरुले रकम अशुली गरी सके, तर ठुला नेता र कार्यकर्ताले रक नबझाएको कार्यालय प्रमुख श्रेष्ठले बताए।

सरकारले बेरोजगार युवाहरुलाई रोजगार गर्ने उद्देश्यका साथ बीना धितो रकम वितरण गरेको थियो। बीना धितो रकम भएका कारण पनि रकम अशुली गर्न समस्या भएको बैंकले ठहर गरेको छ। पहुँच र प्रभावका कारण ऋण लिने तर व्यवसाय नगरेका कारण समस्या भएको हो। जिल्ला कृषि विकास बैकका अनुसार युवास्वरोजगार कोषको रकम दुरुपयोग भएको निर्ष्कष समेत निकालेको छ। पछिल्लो बीमा धितो ऋण प्रभाह गर्ने कार्यक्रम भएपनि रुकुममा लगानी गर्न डराएको जनाएको छ।

१७ जनाको जग्गा रोक्का

जिल्ला कृषि विकास कार्यालय रुकुम पश्चिमले युवा स्वरोजगार अर्न्तगतको ऋण लिने र नतिर्ने कर्जावालाको जग्गा रोक्का गरेको छ। लामो समय सम्म पनि ऋण अशुल हुन नसकेपछि जग्गा रोक्का गरिएको हो। जिल्ला मालपोत कार्यालयको सहकार्यमा ऋणिवालाहरुको जग्गा रोक्का गरिएको कृषि विकास बैकका शाखाा लेखापाल प्रकाश भट्राईले जानकारी दिएका छन्। उनले भने, 'पटक पटक ताकेता गर्दा पनि ऋण अशुल नभएपछि १७ जना कर्जाग्राहीको जग्गा रोक्का गरिएको हो।' बाँकी १६ जनाको पनि छानविन भैरहेको छ। उनीहरुको जग्गा रोक्का गरी रकम अशुल गरिने कृषि विकास बैकले जानकारी दिएको छ।

घरभाडामा लिने सम्वन्धी सूचना

यस नेशनल लाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेडको रुकुम शाखा कार्यालयको लागि रुकुमको मुख्य सडकमा आरसीसी सिस्टमबाट निर्माण भएको फ्याट भाडामा दिन इच्छुक व्यक्ति वा संस्थाले आफूले चाहेको मासिक बहाल रकम कर सहित उल्लेख गरी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र उल्लेखीत ठेगानामा लालपूर्जा, नक्सापास, घरधनीको नागरिकता, इत्यादि आवश्यक कागजजातहरु सहित घर भाडा सम्वन्धी प्रस्ताव पठाउनुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

नेशनल लाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड
NATIONAL LIFE INSURANCE COMPANY LIMITED
शाखा कार्यालय : मुसीकोट १(रुकुम पश्चिम)
फोन : ०८८-५३०२३५

बीमाङ्क रकम हस्तान्तरण

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

प्राइम लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले बीमाङ्क रकम हस्तान्तरण गरेको छ। भुमे-९ चुनवाङ रुकुम पूर्वका मेघमाली रोकालाई बीमाङ्क रकम हस्तान्तरण गरिएको हो । उनका श्रीमान लोकबहादुर रोका बैदेशीक रोजगारको शिलशिलामा कतारमा मृत्यु भएपनि उनको परिवारलाई बीमाङ्क बापत रु १४ लाख रुपैयाँ प्रदान गरिएको हो। बुधबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी मृतकका परिवारलाई मुसीकोट नगरपालिकाका प्रमुख देवीलला गौतमलाई बीमाङ्क रकम हस्तान्तरण गरिएको प्राइम लाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनीका रुकुम शाखा प्रबन्धक देउकुमार ओलीले जानकारी दिएका छन्। उनले भने, 'मृतक लोकबहादुर रोकाको गत कार्तिक १ गते कतारमा मृत्यु भएको थियो।' उनका ३ वटा छोरा रहेका छन्। कमाउन गएका श्रीमानको मृत्यु भएपछि बीमाङ्क बापतको रकमबाट विदेश जाँदाको ऋण र छोराहरुको शिक्षा दिक्षामा खर्च गर्ने मेघमाली रोकाले जानकारी दिएकी छिन्। उनले भनीन, 'बीमाङ्क बापतको रकम प्राप्त हुँदा केही राहतको महशुस भएको छ।'

एशियन लाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड

ASIAN Life Insurance Company
सबैको लागि सधैंको लागि सुरक्षा...

जीवन बीमा के को लागि :
- कर छुटको लागि
- ऋण सुविधाको लागि
- परनिर्भरता उन्मुलनको लागि
- भविष्यको योजनाको लागि
- बचत प्रोहत्साहको लागि
- बच्चाको प्रत्येक महिना पढाई खर्च पाउनको लागि
- आफ्नो बुढेसकालको सहाराको लागि
- अनिवार्य बचतको लागि

कम्पनीले हालसम्म २० प्रकारका योजना सञ्चालन गरेको छ ।
- एशियन सावधिक जीवन बीमा (दुर्घटना लाभ सहित)
- १२,१५,१८,२० वर्षे अग्रिम भुक्तानी जीवन बीमा (दुर्घटना लाभ सहित)
- सुखी जीवन (सावधिक र आजिवन) जीवन बीमा (दुर्घटना लाभ सहित)
- बाल उमंग (सावधिक) जीवन बीमा मासिक शैक्षिक खर्च लाभ सहित
- वाल भविष्य (सावधिक) जीवन बीमा
- अधिकतम बीमा : रु. ५० लाख

अधिकतम बोनस ब्याजदर प्रतिहजार ८५ रुपैयाँ सम्म पाउने
(सबैको लागि सधैको लागि सुरक्षा)

पुरक करार अर्न्तगत समावेस हुने घातक रोगहरु :
- सवै किसीमको क्यानसर रोग
- किड्नी फेलियर : (एण्ड स्टेजरेनल फेलियर)
- खास गम्बीर प्रकृतिको ब्रेन ट्युमर
- बहु स्क्लेरोसिस
- मुख्य अंग प्रत्यारोपन गरिएका।
- कोरोनरी आर्टरी वाइपास ग्राफ्ट (सल्याकृयागरी ब्रेष्ट वोनलाई छुट्याउन गरिएको भएमा।
- एओर्टा सर्जरी (महाधमनीको शल्यकृया)
- मुटुको धमनीको शल्यकृया
- मष्तिष्क घात (स्ट्रोक)
- मायोकार्डियल इन्फ्राक्शन (पहिलो हृदय घातक)

बिस्तृत जानकारीको लागि
सर्म्पक नम्बर : ०८८-५३००९४ मोवाईल नम्बर : ९८५७८२२६०७ मुसीकोट न.पा.१ रुकुम पश्चिम बागबजार ९८४७८६९२२७ र ९८०१०५९९८१

कुरा सबैका सुनौं, बीमा एशियनमै गरौ ।

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७५ फागुन २७ सोमबार । 11 March 2019 Monday

'बाटो कहाँ जान्छ , त्यहा नजानुहोस् बरू त्यहाँ जानुहोस् जहाँ कुनै बाटो छैन र छाप छोड्नुहोस् ।' - राल्फ वाल्डो एमर्सन

सम्पादकीय

भुकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण गरौं

नेपाल भुकम्पीय हिसावले जोखीमपूर्ण देश हो । यसको पुस्ट्याई २०७२ साल बैशाख १२ र २९ गते हामी सबैले भोगिसकेका छौं । त्यतिबेला रुकुम जिल्ला समेत अछुतो रहन सकेन् । रुकुममा समेत २०७२ को भुकम्पले सयौं घर र केहीको ज्यान समेत लिएको तितो सत्य हामी माझ ताजै छ । कमजोर भौगलिक अवस्था रहेको कारण रुकुम भुकम्पीय जोखीमको जिल्ला मानिएको हो । तर यस जिल्लामा भुकम्पको कारण हुने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न कुनै उपाय अवलम्वन गरेको छैनन् । त्यसको दोषि तपाई हामी नै हो । पछिल्लो समय अव्यवस्थित रुपमा निर्माण भएका भौतिक पूर्वाधारले जिल्ला सदरमुकाम मुसिकोटबजार क्षेत्रलाई थप असुरक्षित बनाएको छ। यस क्षेत्रमा निर्माण हुने भवनहरुमा भवन आचार संहिता लागु हुन नसकेको कारण हामी अ सुरक्षित बनेका हौं । २०७२ सालमा गएको भुकम्पको बेला त्रि.ज.उ.मा.वि.को खुल्ला चौवर र टुडिखेलको धुलोमा सुत्न बाध्य भएका हामी पछिल्लो समय भुकम्पको जोखिम निमत्याईरहेका छौं । हामीले निर्माण गरेका भवनहरु, विद्युत तथा सञ्चार टावरहरुले हामीलाई सुरक्षित बनाईरहेका छन् । बिशेषगरी भवन आचार संहिता सम्वन्धी ज्ञान नहुँनु, खर्च वढी लाग्ने र भुकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण गर्ने दक्ष (जनशक्ति)कामदार नहुँदा भुकम्प प्रतिरोध घर निर्माण नभएका हुन्। रुकुम जिल्लामा पछिल्लो समयमा निर्माण भएका केही सरकारी भवन बाहेक अन्य पुराना सरकारी कार्यालय, विद्यालयहरु, अस्पताल र ग्रामिनस्तरका कुनैपनि घर भुकम्प प्रतिरोधी छैनन् । जिल्लालाई नै केन्द्रिबिन्द्र बनाएर ठुलो भुकम्प आए रुकुमबासीहरुले ठुलो क्षति हुन सक्ने अनुमान जो सुकैले गर्न सक्दछ । जिल्ला सदरमुकाम मुसिकोट खलंगामा प्राबिधिक इस्टमेट समेत नबनाई धमाधम भवनहरु निर्माण बनीरहेका छन् । मुसिकोट बजार क्षेत्रमा निर्माण हुने व्यवसायीक भवनहरु बढी जोखिम रहेका छन्। त्यसैले भुकम्पीय जोखिमबाट बच्न आजैबाट न्यूनीकरणका उपाय अवलम्वन गरौं ।

रेखदेख
पाठक वर्गमा अनुरोध
तपाईहरूलाई रेखदेख साप्ताहिक पत्रिकामा प्रकाशित सामाग्रीहरू कस्तो लाग्छ ? पत्रिकालाई थप जनमूखी बनाउन के गर्नुपर्ला ? साथै पत्रिकामा लेख-रचना, प्रतिक्रिया सल्लाह सुझावको साथै सूचना तथा विज्ञापन छाप्नु परेमा सम्पर्कको लागि मोवाईल ९८४७८७६७१३ ईमेल : info@rekhadekh.com वा rekhadekh@gmail.com मा पठाउनुहोला ।
- सम्पादक

वन्दुकको छायाँमा परेको जनविकास पुस्तकालय

हरिविष्णु ओली
उप-प्राध्यापक
मध्यपश्चिमाञ्चल विश्वविद्यालय

रुकुमको सवैभन्दा पुरानो जनविकास पुस्तकालय अहिले निष्क्रीय अवस्थामा रहेको छ । विसं २०२७ सालमा त्रिभुवन जनता माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक श्रीकृष्ण शर्माको अगुवाईमा सोही विद्यालयमा यो पुस्तकालय स्थापना भएको थियो । निरंकुश पञ्चायती व्यवस्थाका विरुद्धमा राजनैतिक जागरण पैदा र जनतालाई चेतना प्रदान गर्नका लागि स्थापना भएको यो पुस्तकालयले रुकुममा अहम भुमिका खेलेको पाईन्छ । विद्यालयहरु अत्यन्तै कम मात्रामा भएका वेला विशेषगरी सदरमुकाम आसपासको क्षेत्रमा ज्ञानगुणका कुरा गर्न र चेतना फैलाउनमा यस पुस्तकालयले महत्वपूर्ण योगदान दिएको थियो । यस पुस्तकालयका माध्यमवाट शिक्षकहरुमा राजनैतिक छलफल गर्न र सामाजिक परिवर्तनका पक्षमा वहस गर्न पनि सहज भएको थियो ।

आफ्नो राजा आफ्नै देश,आफ्नो भाषा आाफ्नै भेष, प्राण भन्दा प्यारो छ भन्ने नारा लाउने पञ्चायतको शासनकालीन समयमा नयाँ राजनैतिक व्यवस्थाका वारेमा वोल्नु निकै मुर्खतापूर्ण र साहसिक कार्य मानिन्थ्यो । त्यस्तो डरलाग्दो अवस्थामा साँकेतिक रुपमा भए पनि सामाजिक जागरणको पक्षमा जग वसाल्नु भनेको आफैमा एक महत्वपूर्ण र ऐतिहासिक थालनी हो । समाज रुपान्तरण गर्ने र जनताका छोराछोरीलाई अक्षर चिनाउने कार्यमा सहभागी हुनु चानचुने विषय थिएन । यस्तो दुरगामी महत्वको विषयलाई थालनी गर्ने ती अभियन्ताहरुलाई समाजले सदा स्मरण गरिरहनु पर्ने हुन्छ ।

ऐतिहासिक चर्चा :

पुस्तकालय संस्कृत भाषाको पुस्तक र आलय दुई शव्द मिलेर बनेको हो । जसको अर्थ पुस्तकहरु राखिएको घर भन्ने हुन्छ । हाल, पुस्तकालय भौतिक र virtual रुममा स्थापना र सञ्चालन भएको पाइन्छ । भौतिक पुस्तकालय पुस्तकहरु, पत्रपत्रिका आदि भौतिक शैक्षिक श्रोत सामाग्रीहरु सहित सञ्चालन भएका हुन्छन् भने Virtual रुपमा स्थापना भएका पुस्तकालयहरुले विद्युतीय माध्यमबाट आफ्ना प्रयोगकर्ताहरुलाई शैक्षिक श्रोतहरु उपलब्ध गराउँछन् ।

नेपालमा पुस्तकालयको सुरुवात करिब १४५ वर्ष पहिले तत्कालिन राजा गीर्वाणयुद्ध विक्रम शाहको शासनकालमा भएको मनिन्छ । पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकिकरणको बखतमा हराइएका राज्यहरुका महत्वपूर्ण दस्तावेजहरुलाई संकलन गरेर आफ्नो दरवारमा राख्ने गर्दथे । पछि उनका नाति गीर्वाणयुद्धले लालमोर मार्फत ती दस्तावेजहरुको संरक्षण गरे । १०४ वर्षीय (सन् १८४६देखि १९५०) राणा शासनले जनतालाई शिक्षाबाट बञ्चित गरायो । नेपाल भित्र स्थापना भएको पहिलो कलेज त्रिचन्द्र' हो । जसको स्थापना सन् १९१८ मा भएको थियो । यसको मूख्य उद्देश्य भनेको उनीहरुको सन्तानहरुलाई अंग्रेजी शिक्षा दिनु थियो । त्यस वखत सम्म केही विद्यालयहरु स्थापना भए पनि विश्वविद्यालय शिक्षाको प्रणाली/पद्धतिको विकास भई सकेको थिएन् । सन् १९३० मा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा सहितको युवा समूहले पुस्तकालय (सरस्वती सार्वजनिक पुस्तकालय) स्थापनाको अनुमति मागेर सरकारमा निवेदन हाले तर राणा शासकहरुले उनीहरुलाई कारबाही गरियो । केहीलाई रु.१०० जरिवाना गराई छाडियो भने बाँकीलाई लामो समयको लागि जेल हालियो । सन् १९५०मा राणा शासनको पतन संगै बहुदलीय व्यवस्था आयो । जसले शिक्षाको क्षेत्रमा नयाँ लहर ल्यायो र विभिन्न स्थानमा पुस्तकालयहरुको स्थपना हुन थाल्यो । सन् १९५० देखि १९६०को बीचमा विभिन्न स्थानमा सार्वजनिक पुस्तकालयहरु स्थापना भए । सन् १९६० मा निरंकुश राजतन्त्रको सुरुवातसँगै सामुदायिक पुस्तकालयहरुलाई निरुत्साहित गरियो । सन् १९९० मा निरंकुश राजतन्त्रको अन्यसँगै पुनः सामुदायिक पुस्तकालयहरुले गति लिन थाल्यो । पुनः सञ्चालन र स्थापनाको लागि आवश्यक सहयोगको लागि राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैर सरकारी संस्थाहरुमा प्रस्ताव आउन थाल्यो । रुम टु रिड र रिड नेपालको पछिलो तथ्यांक अनुसार हाल सम्म रुम टु रिडले नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा ३,६५४ पुस्तकालयहरु स्थापना र १,०२२ वटा विद्यालयहरु निर्माण गरि सकेको जनाएको छ भने रिडले ५४ वटा सामुदायिक पुस्ताकलयहरु स्थापना गरिसकेको जनाएको छ ।

पुस्तकालयको महत्वः

पुस्तकालयलाई विद्याको सागरको रुपमा लिइन्छ । जसलाई जति व्यवस्थित रुपमा प्रयोग गर्न सकियो त्यति नै विद्या आर्जन गर्न मद्दत गर्दछ । पुस्तकालयको महत्वलाई निम्नासुर चर्चा गर्न सकिन्छ :

१. ज्ञान भण्डार तथा प्रयोगशाला : पुस्तकाललाई हामी शैक्षिक अध्ययनको प्रयोगशालाको रुपमा लिन सक्छौं । जहाँ उपलब्ध हुने भौतिक तथा virtual पुस्तक, पत्र-पत्रिका, श्रव्य-दृश्य आदि सूचनाका आदि ज्ञानको भण्डार मार्फत आफ्नो ज्ञान र सीपको क्षेत्रलाई बढाउन तथा खोज अनुसन्धान गर्न सकिन्छ । साथै, आफ्नो ज्ञान, धारणा, दृष्टिकोणको परीक्षण र त्यसलाई परिमार्जन गर्ने उचित थलोको रुपमा पनि यसलाई प्रयोग गर्न सकिने भएकोले ज्ञान आर्जनको प्रयोगशालाको रुपमा यसको महत्व रहेको छ । पुस्तकायमा विभिन्न विधाका पुस्तक, सूचना आदिको संकलन र व्यवस्थापन हुने भएकोले यो ज्ञानको भण्डार हो । जहाँबटा आफ्नो रुचि र आवश्यकता अनुसार जति पनि ज्ञान र शीप आर्जन गर्न सकिने भएकाले यसको महत्व छ । शोधकर्ता, खोजकर्ताको लागि पुस्तकालय उक्त विकल्प हो । जहाँ उपलव्ध हुने पुस्तक भण्डार, इन्टरनेट तथा virtual पुस्तकालको माध्यम ले आफ्नो शोध र खोजलाई पूर्णता दिन सक्दछन ।

२. कम व्यय भार : सबै विद्यार्थी तथा प्रयोगकर्ताहरुसँग पुस्तक तथा पत्रपत्रिकामा लगानी गर्ने आर्थिक श्रोत सिमित हुन्छ । जस्तै, सबै पत्रपत्रिकाको ग्राहक बन्न गाह्रो हुन्छ तर पुस्तकालयमा जाने हो भने ती सबै पत्र-पत्रिकाहरु निशुल्क पढ्न पाइन्छ । त्यस्तै सबै पुस्तकहरु खरिद गरि अध्ययन गर्न पनि गाह्रो हुन्छ, जसले व्यय भार बढाउछ । यस्तो अवस्थामा पुस्तकालयको प्रयोग गर्ने हो भने, न्युन खर्चमा आफ्नो रुचि र आवश्यकता अनुसारका पुस्तक, पत्रपत्रिका, लेख रचना आदि हेर्न अध्ययन गर्न सकिन्छ । साथै, शोध तथा खोज कर्ताहरुलाई सन्दर्भ सामाग्री, पुस्तक, लेख रचना आदि प्राप्त गर्ने सजिलो र सरल माध्यमको रुपमा पुस्तकालयलाई लिन सकिन्छ । सबै सन्दर्भ सामाग्री आफै किन्न र व्यवस्था गर्ने हो भने ठूलो धनराशी खर्च हुन्छ । पुस्तकालयले उनीहरुको व्यय भार कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

३. व्यवस्थापन र वातावरण : पुस्तकालयहरुमा ऐतिहासिक, समय सान्दर्भिक पुस्तक, पत्र-पत्रिकाहरुलाई वैज्ञानिक पद्धति अनुसार उचित व्यवस्थापन गरिएको हुन्छ । जसले गर्दा प्रयोग गर्न सरल र सजिलो हुन्छ । त्यसका साथै पुस्तकालय भित्रको वातावरण पनि सफा र शान्त हुने भएकोले एकाग्र भएर अध्ययन र खोज गर्न सकिन्छ । यस कारण पनि पुस्तकालयको महत्व छ । पुस्तकालयमा उपलब्ध हुने पुस्तक, इन्टनेट सुविधा, शान्त वातावरण आदिले मनोरञ्जन लिने र विश्राम गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ ।

४.सामाजिक/सांस्कृतिक वातावरण : पुस्तकालयको प्रयोगकर्ता विभिन्न उमेर समूह, समुदाय, धर्म आदिबाट आएका हुन्छन् । साथै पुस्तकालय सार्वजनिक हुने भएकोले एकै समयमा धेरैले सहभागिता जनाउन सक्ने हुन्नाले एक आपसमा अन्तर सम्बन्ध विकास गर्न र सामाजिक वातावरण तयार गर्न मद्दत पुग्दछ । त्यस्तै विभिन्न जाति, समुदाय र धर्मका मानिसहरु बीच अन्तरसम्बन्ध विकास भई संस्कृतिक आदान-प्रदान हुन्छ । जसले गर्दा पुस्तकालयमा सामाजिक तथा संस्कृतिक वातावरण निर्माण हुन्छ । यसबाट पुस्तकमा लेखिएका वा नलेखिएका विभिन्न विषयहरुको अनुभव र अनुभूतिका आधारमा ज्ञान आर्जन गर्न सकिन्छ ।

५. समयको सदुपयोग : बालबालिक, युवा, बयस्क, वृद्धवृद्धाआदिले आफ्नो फुर्सदको समयको उचित सदुपयोग गर्ने स्थल र माध्यमको रुपमा पुस्तकालयलाई प्रयोग गर्न सक्दछन् । जसले नयाँ नयाँ कुरा सिक्न र आफूले सिकेका कुराहरु अरुलाई सिकाउन वा बाड्ने वातावरण निर्माण गर्दछ । विद्यार्थी, शिक्षक, शोध तथा खोजकर्तालाई एकै स्थानमा विभिन्न विषय र विधाका पुस्तक तथा सन्दर्भ सामाग्रीहरु पुस्तकालयले उपलव्ध गराउने भएकोले उनीहरुको समयको पनि बचत हुनेछ । त्यर्स्थ, पुस्तकालयलाई समय सदुपयोग गर्ने उचित स्थानको रुपमा लिन सकिन्छ ।

६. कम्प्युटर तथा विद्युतिय सामाग्रीको उपलव्धता :

पुस्तकालयमा प्राप्त हुने कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतिय सामाग्रीहरुका कारण कम समयमा नै बढि भन्दा बढि सेवा सरल तरिकाले प्राप्त गर्न सकिने भएकाले पुस्तकालयको महत्व अझ बढेको पाइन्छ । एकै स्थानबाट विश्वलाई नियाल्न र विश्वव्यापी बहस र सन्दर्भको बारेमा जान्न सकिने भएकोले पनि पुस्तकालय बहुउपयोगी बन्दै गई रहेको छ ।

पुस्तकालयको उपयोग :

पुस्तकालय एक बहुउपयोगी ज्ञान केन्द्र वा भण्डार भए पनि यसलाई मुख्य रुपमा निम्नानुसार उपयोग गर्न सकिन्छः

१. पुस्तकालयमा उपलब्ध हुने पुस्तक, कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतीय श्रोत मार्फत आध्नीक सूचनाप्रविधिको क्षेत्रमा आफ्नो पहुँच ज्ञानको क्षेत्र बढाउन सकिन्छ,

२. पुस्तकालयमा उपलब्ध विभिन्न पुस्तक, पत्र-पत्रिकाहरु, श्रव्य-दृश्य आदि श्रोत सामाग्रीको अध्ययन अवलोकन गरी आफ्नो रुची अनुसारको ज्ञान/सीपको परिधिलाई बढाउन सकिन्छ,

३. पुस्तकालमा उपलब्ध श्रोत र सामाग्रीहरुको प्रयोग विद्यालय/कलेजबाहेकको फुर्सदको समयको सदुपयोग गर्न सकिन्छ,

४. पुस्तकालयमा उपलब्ध साधन र श्रोतको माध्यमबाट आफ्नो कला, सीप र क्षमता अभिबृद्धि गर्न सकिन्छ,

५. पुस्तकालयलाई साथीहरु भेट्ने र अध्ययन गर्ने स्थलको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ,

६. विभिन्न समयमा पुस्तकालयका प्रयोगकर्ताहरुबीच आफूले अध्ययन गरेको पुस्तक, लेख रचना आदिको बारेमा छलफल गर्ने थलोको रुपमा पनि पुस्तकालयलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ,

७. ऐतिहासिक पुस्तक, लेख-रचना आदिको अभिलेख र संरक्षणका लागि पनि पुस्तकालयको उपयोग गर्न सकिन्छ,

८.परीक्षा तयारीको लागि पनि पुस्तकालयलाई उपयोग गर्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष :

पुस्तकालयको इतिहास र वर्तमानमा परिवर्तन आएको छ । सूचना प्रविधिसँगै पुस्तक र पुस्तकालय अस्तित्व हराउने चर्चा चलिरहेको अवस्थामा पनि विभिन्न स्थानहरुमा (शैक्षिक तथा सामुदायिक स्तरमा) पुस्तकालय स्थापन र सञ्चालन भई रहेका छन् । हाल पुस्तकालयलाई पूर्ण भौतिक रुपमा मात्र सञ्चालन नगरेर समय सपेक्ष रुपमा सूचना प्रविधिलाई पनि प्रयोग गरी भौतिक र virtual रुपमा प्रयोग योग्य बनाउन जरुरी छ । पुस्तकालयलाई खोज, अध्ययन र श्रोतको रुपमा बहुउपयोग गर्न सकिन्छ । यसको उपयोगिताको व्यख्या गरेर कहिले सकिन्न । तसर्थ, आफ्नो समुदायमा रहेको जनविकास पुस्तकालयको सदुपयोग गरौं । यस्को संरक्षण र विकासका लागि हातेमाले गरौं । जसले सदविचार र ज्ञान आर्जन गर्न सबै मद्दत गर्दछ ।

इतिहासमा सिमित रहेको यस पुस्तकालयको पहिलो साधारण सभा बसी पुस्तकालय सञ्चालक समितिको पहिलो अधिवेशन २०५१ असार ११ गते सम्पन्न भएको थियो । जसवाट पुस्तकालयका संस्थापक श्रीकृण शर्माको अध्यक्षतामा सचिव प्रेमराज गिरी,कोषाध्क्ष भरतकुमार शर्मा र सदस्यहरु कृष्ण बहादुर रोकाय,रामचन्द्र शाह,बासुदेव गौतम,केशवराज शर्मा, रामप्रसाद गौतम र विद्या मल्ल निर्वाचित हुनुभएको थियो । देशमा जनयुद्ध शुरु भैसकेको थियो । राज्य र विद्रोहीका बन्दुकहरु किताबहरु भन्दा माथि परेका कारण यो पुस्तकालय पनि चल्न सकेन । भवन नेपाली सेनाले कव्जा गरी सुरक्षा पोस्ट खडा गऱ्यो । त्यहाँ भएका केही किताबहरु सामुदायिक सेवा केन्द्रको पुस्तकालयलाई प्रदान गरियो ।

गणतन्त्र स्थापना पश्चात पुस्तकालयको महत्ववोध गरी जिल्ला विकास समितिका स्थानीय विकास अधिकारी तथा यस पुस्तकालयका संस्थापक कोषाध्यक्ष भरतकुमार शर्माको अध्यक्षतामा सर्वपक्षीय तथा सर्वदलीय भेलावाट पुस्तकालय पुनःव्यवस्थापन समिति गठन गरियो र अन्य सदस्यहरुमा हाल मुसिकोट नगरपालिकाका मेयर देवीलाल गौतम, कृष्ण बहादुर रोकाय, गिरीप्रसाद वुढा, सुशीलकुमार थापा, जयराम थापा र सदस्य सचिवमा त्रि.ज.मा.वि.का प्राचार्य मीनवहादुर पुनलाई चयन गरियो ।

यस समितिले जिल्ला विकास समितिको आर्थिक सहयोगमा तीन कोठे पक्की भवन निर्माण गरेको छ । हाल मुनपाका मेयर गौतमको नेतृत्वमा तेज वहादुर केसी,ओईली खत्री,सुशीलकुमार थापा,पहलबहादुर खडका,विष्णु ओली, वीरवहादुर नेपाली सदस्य रहेको भवन निर्माण समितिले एक तले भवन र दास्रो तलाको लागि पिलर ठड्याउने कार्य सम्पन्न गरेको छ ।

रुकुमको जेठो पुस्तकालयलाई जीवन्त राख्न र यसको उपयोगिता वढाउनका लागि २०७५ फाल्गुण १८ गते जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पश्चिमका प्रम्ख राजकुमार शर्माको प्रमुख आतिथ्यता,मसिकोट नगरपालिकाका मेयर देवीलाल गौतमको विशेष आतिथ्यता र जिसस अधिकारी माधवप्रसाद शर्माको अध्यक्षतामा पुस्तकालयको साधारण सभा बसी दोस्रो अधिवेशन पनि सम्पन्न गरेको छ । जसको अध्यक्षमा मीन बहादुर पुन,उपाध्यक्षमा नारायणप्रसाद शर्मा,सचिव गिरीप्रसाद वुढा,कोषाध्यक्ष अधिवक्ता रमा गौतम, सहसचिव ओमवहादुर खत्री र सदस्यहरुमा हरिविष्णु ओली,मोहनराज घर्ती,जयराम थापा,सुशीलकुमार थापा र भागीन्त बुढा निर्वाचित हुनुभएको छ ।

‘पत्रकारिता क्षेत्रलाई मर्यादित बनाऔं’

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

पत्रकार आचार संहिताको पूर्ण पालना गरेमा पेशामा कुनै आँच आउँदैन ।

पत्रकारिता क्षेत्रलाई मर्यादित बनाउनु पर्ने धारणा नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय अध्यक्ष गोविन्द आर्चायले जानकारी दिएका छन् । रुकुम पश्चिमको सदरमुकाम मुसीकोटमा आयोजित मिडियाप्रतिको जनगुनासो र आचार संहिता विषयक कार्यक्रममा अध्यक्ष आर्चायले यस्तो धारणा राखेका हुन् । उनले भने, ‘पत्रकारिता क्षेत्रलाई मर्यार्दित र व्यवस्थित बनाए मात्र पत्रकारिता पेशा प्रतिको सम्मान हुने धारणा अध्यक्ष आचार्यको छ ।
मिडिया समाजको सम्पती भएका कारण यसको संरक्षण संवर्द्धन र प्रवर्द्धनमा समेत सरकारले ध्यान दिनुपर्ने जनाए । विज्ञापनलाई समानुपाति ढंगले वितरण गरेर स्थानीय स्तरको मिडियाको स्थानीय सरकारले संरक्षण गर्नुपर्ने धारणा समेत राखे । प्रेस काउन्सिल नेपालका सदस्य ईश्वरी ओझाले सत्य तथ्य समाचार प्रकाशन, प्रशारण गर्न मिडियाहरुलाई आग्रह गरेका छन् । मिडिया संख्यात्मक रुपमा मात्र विकास भन्दा गुणात्मक विकास गर्नु पर्ने धारणा सदस्य ओझाले औंल्याए । गलत तथा भ्रामक समाचार प्रकाशन गर्ने मिडियालाई कारवाही गरेको भन्दै संमयमित भएर अगाडि वढ्न पत्रकार हरुलाई आग्र समेत गरेका छन् । पत्रकारले पत्रकार आचार संहिताको पूर्ण पालना गरेमा पेशामा कुनै आँच नआउने सदस्य ओझाले प्रष्ट पारे ।
त्यस्तै रुकुम पश्चिमका जिल्ला समन्वय प्रमुख राजकुमार शर्माले पत्रकार गल्ती नगर्न आग्रह गरेका

छन् । उनले भने, सत्य तथ्य समाचार प्रकाशन गरे मात्र पत्रकारिताको धर्म अनुरुप हुने उनको धारणा छ । यदि गल्ती गरे पत्रकार कारवाहीको भागिदार हुने जनाए ।
मुसीकोट नगरपाकिलका प्रमुख देवीलाल गौतमले पत्रकारको क्षमता अभिवृद्धि र विकासका लागि आफू तयार रहेको बताएका छन् ।

अस्पतालको शैयाबाट महिलाको याचना : अधिकार सँगै उपचार चाहियो

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

आज मार्च ८ अर्थात १०९ औं अन्तराष्ट्रिय नारी दिवश । देश तथा विदेशका नारीहरु नारी दिवशलाई पर्वको रुपमा उत्साह साथ मनाईरहेका छन् । गाउँपालिकाका केन्द्र, जिल्लाका सदरमुकाम र प्रदेश र संघीय राजधानीमा ‘लैंगिक समानताका लागि समान सोच र व्यवहार समृद्धिको आधार’ भन्ने मुल नारा सहित अन्तराष्ट्रिय नारी दिवश मनाईरहेका बेला काठमाण्डौंको एउटा अस्पतालको संघन उपचार कक्षमा मुसीकोट नगरपालिका ११ लहुँ गोठबाङकी -३३ वर्षिय खीमा पुन जीवन मरको दोसाँधमा छटपटाई रहेकी छिन् ।
उनी गत वर्षको पुस महिनामा घाँस काट्ने क्रममा रुखबाट लडेर हात, खुट्टा र मेरुदण्डमा गम्वीर चोट लागेका कारण उनी जीवन मरको दोसाँधमा पुगेकी हुन् ।
छातिमुनीको कुनै पनि भाग नचलेपछि उनका श्रीमानले साहारा दिइरहेका छन् ।
उनी श्रीमानको सहारामा काठमाण्डौ त पुगिन, तर उपचार गर्ने पैसा नहुँदा उपचारको भिख मागिरहेकी छिन् । ‘रेखदेख सँग टेलिफोनमा कुरा गदैन भनिन, ‘अधिकार सँगै उपचारको माग गरिरहेकी छिन् ।’ अहिले उनी काठमाण्डौ स्थित नरदेवी आयुर्बेदिक चिकित्सालयको बेट नं.-१५ मा छिन् । श्रीमतीकै उपचार मा गाउँको जग्गा बेचेर रु. १० लाख रुपैयाँ सकेका धर्मबहादुरलाई अझै १० लाख रुपैयाँ खर्च लाग्ने भनेपछि उनको होस नै उडेको छ । गरिवी र अभावमा गुर्जिएका धर्मबहादुर पुनलाई ३ जना छोरा छोरीको गाँस, वास, शिक्षाका साथै श्रीमतीको उपचार गर्ने दोहोरो जिम्मेवारी रहेको छ । सबै सम्पती सकेका धर्मबहादुरले श्रीमती खीमालाई बचाईदिन देश तथा विदेशमा रहेका नेपालीलाई सहयोगको याचना गरेका छन् । ‘मजदुरी नगरी खान पुग्दैन, उपचारमा सम्पती सकियो, श्रीमतीलाई कसरी बचाउने भन्दै गर्दा धर्मबहादुरको आँखाबाट आशु खस्यो ।’ उनी निशब्द भएर र भने, ‘श्रीमती बचाईदिनोस् ।’ उनीलाई सहयोग गर्न चाहानेले धर्मबहादुर पुनको मोवाईल नं. ९८१४५६८२९५ मा सम्पर्क गर्न अनुरोध समेत गरिएको छ ।

ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्रै दर्ता गरौं

जन्मदर्ता भएपछि बालबालिकाको परिचय कायम हुन्छ । स्कुल भर्ना गर्न, नागरिकताको प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न लगायतका कामको लागि जन्मदर्ता उपयोगी हुन्छ । त्यसैले बच्चा जन्मेको ३५ दिन भित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा गई निशुल्क जन्मदर्ता गरौं । साथै विबाह, बसाईसराई, मृत्यु र सम्वन्ध बिच्छेदका घटनाहरु समेत ३५ दिन भित्र दर्ता गरी समयमा नै प्रमाण पत्र लिई ढुक्क बनौं ।

भूमे गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पूर्व)
प्रदेश नं. ५ नेपाल

जनहितमा जारी सन्देश

- महिलाको उमेर कम्तिमा २० बर्ष पुगेपछि मात्र बिबाह गरौं ।
- गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खानेकुरा खाने गरौं ।
- गर्भावस्थामा कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य जाँच गराऔं ।
- बच्चा दक्ष स्वास्थ्कर्मीको निगरानीमा स्वास्थ्य संस्थामै जन्माऔं ।
- बच्चा जन्मेको एक घण्टाभित्र आमाको बिगौती दुध खुवाउऔं ।
- बच्चा जन्मेको ६ महिना सम्म आमाको दुधमात्र खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चा ६ महिना पुगेपछि मात्र पुरक आहारा खुवाउने गरौं ।
- बच्चालाई कुपोणबाट जोगाउन पोशिलो खानेकुरा खुवाऔं ।
- सरसफाई गरौं, झाडापखाला, आऊ जस्ता रोगबाट बचौं ।

सिस्ने गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

बहु उद्धेश्यीय सम्पर्क सेवा प्रा.लि.
व्यवसायीक जीवनको सहयोगी साथि

- ■ स्थानीय तथा बहु राष्ट्रिय कम्पनीका उत्पादित बस्तुको खरिद विक्रीका साथै घर जग्गा कारोबार तथा बैकिङ कारोबार सम्पर्क सेवा ।
- ■ विभिन्न व्यवसायीक तथा सामाजिक क्षेत्रका विषयहरुमा गरिने भेला, प्रशिक्षण, अन्तरक्रिया विचार तथा कार्याशाला गोष्ठी, तालिमको सशुल्क व्यवस्थापन सेवा ।
- ■रोजगारदाता कम्पनी, संस्था कार्यालयहरु सँगको समन्वय तथा सहकार्यमा दक्ष जनशक्ति मजदुरहरु आयात निर्यात गर्ने सेवा ।
- ■ फोहरमैलाको व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण तथा पर्यटन प्रवर्द्धन सम्वन्धी कार्यक्रमहरुको व्यवस्थापन सेवा ।
- ■कम्प्युटर टाईपिङ, फोटोकपी, प्रिन्ट, लेमिलेसन, एमआरपी फारम भर्ने काम गरिन्छ ।
- ■पत्रिका वितरण तथा विज्ञापन संकलन गर्नुका साथै विद्युतीय छापा सञ्चार माध्यमको लागि पनि विज्ञापन संकलन गरिन्छ ।
- ■ राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कुरिएर सेवा उपलव्ध छ ।

प्रबन्धक निर्देशक :- उपेन्द्रलाल कामी
सर्म्पक नं. ९८४४९१७४८५, ९८०९८२५७९२

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

२७ फागुन-४ चैत २०७५
11- 18 March 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : प्रयास तथा मेहनत बाट रोकिएका कामहरु बन्ने समय रहेको छ । हतारमा निर्णय गर्दा समस्या आउने देखिन्छ । स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहने समय छ । गोपिनियतामा बिशेष ख्याल गर्नुहोला । नसोचेको कामहरु बन्ने समय रहेको छ । तपाईको समस्या लाई अरु माझ राखेमा समस्या हल हुनेछ ।

चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ

वृष : बिशिष्ट व्यक्तिसग भेटघाट रहने समय छ । व्यापार व्यवसायमा सफलता रहने समय छ । दैनिक कार्यमा ढिलाई रहने समय छ । यात्राको अवसर आउने समय छ । प्रेम तथा मित्रताको समय रहेको छ । सहयोगिहरुको राम्रो साथ सहयोग रहने समय छ । घर परिवारमा रमाईलो छाउने समय रहेको छ ।

इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो

मिथुन : बिगतमा रोकिएका कामहरु बन्ने समय रहेको देखिन्छ । प्रतिस्पर्धामा सफलता रहनेछ । आफनो हक अधिकार लागि जुटने समय छ । तपाईको मेहनत बाट कार्यमा सफलता रहने समय छ । आफलाई चाहिने स्रोत साधन जुटने देखिन्छ । आज भन्दा पछिको फाईदाको लागि कार्य गर्ने समय छ ।

का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह

कर्कट: अध्ययन अध्यापनमा समय दिन नसकिएला । सोचेको कार्यमा बाधा रहनेछ । बिगतमा सहयोग गर्छु भन्ने बाट धोका रहनेछ । व्यापारमा मध्ययम छ । बौद्धिक क्षमता भएका व्यक्तिहरु सग प्रतिस्पर्धा हुने देखिन्छ । तपाईका लागि अबसरहरु थुपै रहनेछन तर सोच बिचार गरेर काम थाल्नु होला । प्रतिष्ठा

हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो

सिंह : आफनो योजना आन्तरिक राखेर अगाडि बढनु होला । घर परिवार को साथ सहयोग बाट सफलता रहनेछ । जग्गा जमिन, कृषि क्षेत्रमा सफलता रहनेछ । नजिकका साथीहरु बाट बिश्वास घात रहनेछ । आफनो भन्दा बढि अरुको कार्यमा साथ सहयोग रहनेछ । बोल्दा बिचार गरेर बोल्नु होला ।

मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे

कन्या: रोकिएका कामहरु बन्ने समय छ । व्यापार व्यवसायमा सफलता र हनेछ । प्रतिस्पर्धामा सफलता रहनेछ । अग्रज व्यक्तिहरुको साथ सहयोग रहनेछ । घराँयसि कार्यमा सफलता रहने समय छ । दैनिक कार्य ठिकै रहनेछन । तपाईको मेहनत बाट कार्यमा सफलता रहनेछ । मान सम्मान मिल्ने समय रहेको छ ।

टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो

तुला : व्यापार व्यवसायमा खासै समय दिन नसकिएला । बिगतमा सहयोग गर्नेहरु बाट धोका छ । अध्ययनमा समय दिन नसकिएला । समय सजिलै बित्नेछ । आत्मा बिश्वास बढने समय रहेको छ तर आफुलाई समालेर अगाडि बढनु होला । अरुको नराम्रो सोच्नु भन्दा आफनै कमजोरी सुधार गर्दा सफलता रहनेछ ।

र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, त

वृश्चिक : घर परिवारमा रमाईलो हुनेछ । स्वादिष्ट भोजनको आनन्द प्राप्त गर्ने समय रहेको छ । नबिन कार्यको आरम्भ हुने समय छ । बिगतको कार्य सफलताले साथ दिनेछ । आफनो गल्ति कमजोरी लाई सुधार गर्ने समय रहेको छ । आफनो दैनिक कार्यमा परिवर्तन हुनेछ । समयलाई व्यवस्थापन गर्नुहोला ।

तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, य

धनु : घर बाहिरको कामको लागि सफलता रहने समय छ । बिदेश जानेको लागि राम्रो समय रहेको देखिन्छ । आफनै जिद्दीपनका कारण कार्यमा केहि प्रतिकुलता रहनेछ । बन्नै लागेको काम रोकिने समय रहेको छ । आफनो फाईदा खोज्दा समस्या आउने समय र हेको छ । खर्चमा बृद्धि रहने समय रहेको छ ।

ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे

मकर : मेहनत बढि कम प्रतिफलमय समय रहेको देखिन्छ । तपाईको अगाडि थुपै अवसर आउनेछन तर सोच बिचार गरेर अगाडि बढनु होला । पैसा सापटि समस्या आउनेछ । छेनिक कार्यहरु बाट बढि फाईदा हुने समय रहेको छ । समयलाई बुझेर अगाडि बढनु होला । अग्रजको सल्लाह सुझाव मान्नु होला ।

भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि

कुम्भ : गीत संगितमा रुचि जाग्ने समय छ । व्यापार व्यवसायमा सफलता रहने समय छ । आफनो क्षेत्रमा सफलता छ । बिभिन्न काममा हात हाल्ने समय रहेको छ । भबिश्यका लागि नयाँ कामको शुभारम्भ गर्ने समय छ । तपाईको कामको सर्न्दभमा बिभिन्न व्यक्तिहरु सग भेटघाट रहने समय देखिन्छ ।

गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द

मीन : तपाईको परिश्रम बाट बढि अरुलाई फाईदा रहने छ । सामाजिक कार्यमा लाग्ने बेला छ । स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहनेछ । सोचेको कार्यमा केहि अप्ठेरो होला । दैनिक कार्य लाई निरन्तरता दिदा सफलता देखिन्छ । फाईदा कम हुने कार्यमा बढि समय दिनु पर्ने छ । व्यापार व्यवसायमा खर्च गर्ने समय छ ।

दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि

सडकले जोड्यो रूकुम-डोल्पा दुनै सम्वन्ध

रेखदेख संवाददाता
डोल्पा

रुकुम-डोल्पा यातायात सुचारु भएको छ । आठबीसकोट नगरपालिका-४, गोतामकोटदेखि डोल्पा सदरमुकाम दुनैसम्म गाडी सञ्चालन भएको हो । गोतामकोटबाट गाडी चढेका यात्रु झन्डै ५ घण्टामा डोल्पा सदरमुकाम दुनै पुग्ने गरेका छन् ।

गोतामकोटदेखि दुनैसम्म गाडी चले पनि एउटै गाडी भने गोतामकोटबाट सिधै दुनै पुग्दैन । सडकका विभिन्न ठाउँमा पर्ने खोला र ठूलीभेरी नदीको कारण गाडी फेर्दै यात्रु गोतामकोटबाट डोल्पाको दुनैसम्म पुग्ने गरेका छन् । अघिल्लो वर्ष गोतामकोटदेखि डोल्पाको हरियापानीसम्म मात्रै गाडी चल्ने गरेको भए पनि यो वर्षदेखि भने दुनैसम्म सुचारु भएको हो । १ हजार चार सय ५० भाडा तिरेर यात्रुले गोतामकोट-दुनै यात्रा गरिरहेका छन् । गोतामकोट-दुनै खण्डको सबैभन्दा लामो खण्ड र महँगो भाडा लाग्ने खण्ड यही हो । यो खण्डमा यात्रा गर्दा एउटा यात्रुले ७ सय भाडा तिर्नुपर्छ । यो खण्डमा र मन यातायात प्रालिले दैनिक ६ देखि ८ वटासम्म जिप सञ्चालन गरेको छ । गोतामकोटबाट ३ घण्टाको गाडी यात्रापछि हरियापानी ओर्लेर डोल्पाको खदाङ पुग्ने यात्रुले खदाङबाट डोल्पाकै त्रिपुराकोट पुग्ने अर्को गाडी चढ्नुपर्छ । तीन सय ५० रुपैयाँ प्रतियात्रु भाडा लाग्ने खण्ड डेढ घण्टाको बाटो हो । त्यसपछि त्रिपुराकोटबाट दुनै पुग्न एउटा यात्रुबाट यातायात व्यवसायीले ४ सय रुपैयाँ लिने गरेका छन् । झन्डै २ घन्टामा त्रिपुराकोटबाट दुनै पुग्न सकिन्छ ।

जाजरकोट-डोल्पा सडक अन्तर्गतको सडकको पूरै ट्याक खोलिए पनि खोला तथा ठूली भेरी नदीमा पुल नबन्दा समस्या छ । धेरै ठाउँका खोला र ठूली भेरी नदीमा पुल नबनेकै कारण सर्वसाधारण गाडी फेर्दै यो खण्डमा यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता भने कायमै छ । जाजरकोट-डोल्पा सडक खण्डका पुल भने निर्माण हुन नसकेको आठबीसकोट नगरपालिका-६, अध्यक्ष डिलबहादुर सार्कीले बताए । उनले भने, 'पुल बन्यो भने रुकुम डोल्पा दुनै यात्रा सहज हुने छ ।

यातायात व्यवसायी पृथीबहादुर विष्टले गोतामकोटदेखि दुनै पुग्दासम्म धेरै खोला तथा भेरी तर्नुपर्ने बाध्यता रहेको बताए । पुल नहुँदा गाडिहरु खोलाहरुमै गुड्ने गरेका छन् ।

रेजेगार, उसुमखोलामा पुल नबन्दा हिउँदमा गाडी खोलामै हिंड्छन् भने वर्षामा भने गाडी वारिका वारि पारिका पारि नै रहन्छन । डोल्पाको हरियापानी पुगेपछि यात्रुहरू झोलुङ्गे पुलमार्फत ठूलीभेरी तरेर खदाङ पुग्ने गरेका छन । खदाङबाट त्रिपुराकोट पुग्दासम्म चौगार खोला, छलगार खोला, गल्लीगार खोला तर्नुपर्छ । यस क्षेत्रमा मोटेरेवल पुल निर्माण गर्न स्थानीयले माग समेत गरेका छन् ।

स्वास्थ्य शिविर बस्ने अत्यन्त जरूरी सूचना

राप्ती समाज स्वास्थ्य सहकारी संस्थावाट संचालित राप्ती समाज अस्पतालको आयोजना र काठमाण्डौं भ्याली अस्पताल-काठमाण्डौं न्युरो एण्ड जनरल हस्पिटलको प्राविधिक सहयोगमा यही मिति २०७५ चैत्र १ र २ गते स्नायु तथा नसा रोग सम्वन्धि स्वास्थ्य शिविर संचालन हुने भएकोले समयमा रोगको चेक जाँच तथा उपचार गराइ मौकाको फाईदा लिनु हुन बिरामीहरुलाई सहर्ष जानकारी गराईन्छ । वि एण्ड वि हस्पिटल, काठमाण्डौं भ्याली अस्पताल- काठमाण्डौं न्युरो एण्ड जनरल हस्पिटलमा कार्यरत वरिष्ठ न्युरो सर्जन डाक्टर प्रविन श्रेष्ठको टीमबाट वाट विरामीहरुको स- शुल्क चेक जाँच तथा उपचार गरिने छ, प्रयोगात्मक जाँच एवं औषधि सुविधा यही उपलव्ध गराईने छ । बि.आर डेन्टल हस्पीटल तुल्सीपुर दाङ्गको प्राविधिक सहयोगमा दाँत सम्वन्धि रोगको चेक जाँच तथा उपचार सेवा प्रदान गरीने छ ।

डाक्टरद्धारा दिईने सेवाहरु :
- स्नायु तथा नसा सम्वन्धि विभिन्न समस्याको चेक जाँच तथा उपचार
- टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने उल्टी हुने,
- हात खुट्टा झम झमाउने, लाटो हुने, नसा च्यापिएको,कम्मर दुख्ने, निद्रा नलाग्ने,
- वेहोस हुने ,छारे रोग,
- वुढा वुढी मान्छेको विर्सने चेतना हराउने,सुर वेसुर हुने
- मदिरा सेवनवाट उत्पन्न भएका विभिन्न नसा सम्वन्धि समस्याहरु
- मानसिक रोग सम्वन्धि आवश्यक सल्लाह तथा परामर्श
- पुरानो भन्दा पुरानो रोगहरुको चेक जाँच तथा उपचार

हाल अस्पतालवाट दिईरहेका सेवाहरु :
- वरीष्ठ मेडिकल अधिकृत डा.रुपेश सिंहवाट २४ घण्टा ईमेर्जेन्सी सेवा, ओ.पि.डि.सेवा,
- एनालाईजर मेसिनवाट प्रयोगशाला सेवा,डिजिटल एक्सरे, भिडियो एक्सरे,फार्मेशी सेवा,अक्सीजन सेवा, अन्य विभिन्न जटील खालका
- विरामीहरुको चेक जाँच तथा उपचार ,माईनर अप्रेशन सेवा, हाड जोर्नी नसा सम्वन्धि समस्याको निदान र परामर्श,

डेन्टल सेवा अन्तर्गत :
दाँत मुखको परीक्षण तथा उपचार सेवा,आधुनीक मेसिनद्धारा दात सफा गर्ने ,दात निकाल्ने,नया दाँत बनाउने, फिक्स दाँत लगाउने , किराले खाएको दाँत भर्ने, आर.सि.टी गर्ने (दाँत बचाउन उपचार गर्ने) दाँतको एक्सरे ।

शिविर बस्ने स्थान : राप्ती समाज अस्पताल मुसिकोट नगरपालिका १,सल्ले रुकुम (पश्चिम)
मिति : २०७५ चैत्र १ र २ गते
विरामी जाँच्ने समय : विहान ८ .०० वजे देखि वेलुका ५.०० वजे सम्म ।
फोन वाट पनि नाम दर्ता गर्न सकिने छ ।
थप जानकारीको लागि फोन नं ०८८-५३०२४८, ९८१८०५४१५९, ९८६९९८२११६

गणेश गौतम
प्रबन्धक
राप्ती समाज अस्पताल सल्ले रुकुम

जेष्ठ नागरिक सम्मान कार्यक्रम

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिएको छ। नेपाली कांग्रेस मुसीकोट नगरपालिका ३ नम्बर वडाले आफ्नो वडामा रहेका जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरेको हो ।

३ नम्बर वडा भित्रका ७५ वर्ष माथिका १७ जना जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरिएको नेपाली कांग्रेस मुसीकोट नगरपालिका ३ का वडा सभापति दशरथ केसीले जानकारी दिएका छन् । उनले भने, 'वडा क्षेत्रभित्रका जेष्ठ नागरिकलाई दोसल्लाह, प्रमाण पत्रका साथै नगत रुपैयाँ प्रदान गरिएको जनाएको छ ।

जेष्ठ नागरिक सम्मान कार्यक्रममा बोल्दै नेपाली कांग्रेसका पार्टी सचिव गोरखबहादुर केसीले जिल्लाका सबै वडाका जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्ने बताए । उनले भने, 'जेष्ठ नागरिक अनुभवका खानी भएको भन्दै जेष्ठ नागरिकबाट हामीले सिक्नुपर्ने धेरै ज्ञान रहेको बताए ।' त्यस्तै नेपाली कांग्रेस मुसीकोट नगर सभापति महेन्द्र केसीले 'नेपाली कांग्रेस नेतृत्वको सरकारले ल्याएका लोकल्यानकारी कार्यक्रमहरु ६५ वर्षदेखी वृद्धाभत्ता वितरण गर्ने, बेरोजगारला भत्ता, दिर्घरोगीहरुलाई उपचार खर्च जस्ता लोकप्रिय कार्यक्रम कटौती गरेको भन्दै सरकारको विरोध जनाए ।

कार्यक्रममा मुसीकोट नगरपालिका २ का वडाध्यक्ष कासीराम खड्का, वडा नं. ३ का वडाध्यक्ष भिमबहादुर खड्का, ट्रेड युनियन कांग्रेसका हर्कबहादुर खत्री, दलित संघका सभापति प्रविर ददेल लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

तरुण दल रुकुमका सचिव टोपबहादुर खड्काले सञ्चालन गर को कार्यक्रममा जनप्रतिनिधी, नागरिक समाजका अगुवा, शिक्षक बुद्धिजीविकर्मचारीका साथै जेष्ठ नागरिकहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

'डिग्रे मन्दिरमा प्लाष्टिक प्रतिवन्ध'

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

डिग्रे मन्दिरमा प्लाष्टिक प्रतिवन्ध लगाएको छ । कर्णाली प्रदेशकै प्रमुख धार्मिक स्थल डिग्रे शाईकुमारी मन्दिरमा प्लाष्टिक प्रतिवन्ध लगाएको हो । प्लाष्टिकका कारण मन्दिर आसपासमा क्षेत्रमा फोहोर बढ्न थालेको भन्दै डिग्रे मन्दिर व्यवस्थापन समितिले प्लाष्टिक प्रतिवन्ध लगाएको जनाएको छ ।

दर्शनार्थीहरुले पुजाका सामाग्री मन्दिर सम्म लैजानका लागि प्लाष्टिकको प्रयोग गर्ने र उक्त प्लाष्टिक जथाभावि फाल्नाले मन्दिर परिषरमा फोहोर थुप्रिदै हुन थालेको छ । प्लाष्टिकका कारण बढ्दै गएको फोहोर व्यवस्थापनमा चुनौति थपिन थालेपछि मन्दिरलाई प्लाष्टिक निषेधित क्षेत्र घोषणा गर्नु परेको मन्दिर व्यवस्थापन समिति सचिव चुडामणी गौतमले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार -'फाल्गुन १८ गते एक कार्यक्रमको आयोजना गरी डिग्रे मन्दिरमा प्लाष्टिक प्रतिवन्ध लगाएको सचिव गौतमले जनाए । रुकुम पश्चिमको मुसीकोट नगरपालिका-५ थुर्पूमा रहेको मन्दिर विकासको लागि गुरु योजना तयार गरिएको मुसीकोट नगरपालिका वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष शुसिल गौतमका जनाए । उनले भने, मन्दिरलाई सफा बनाउन र यसको विकासको लागि गुरु योजना तयार गरिएको छ । जसका लागि बजेट संघ र प्रदेशमा बजेट माग गरिएको जनाएको छ । यस मन्दिरमा प्लाष्टिक झोलाको साटो फाईबर झोलाको प्रयोगमा जोड दिने मन्दिर व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ ।

मन्दिरमा जथाभावी फोहर बढन थालेपछि आधा दर्जन बढी डस्टविनहरु राखिएको जनाएको छ । मन्दिरमा वर्षभरीनै पुजा आजा गरिन्छ । भने कार्तिक एकादशी देखी पुर्णिमासम्म कर्णाली प्रदेशकै ठुलो मेला समेत लाग्ने गर्दछ ।

कुन रोगको लक्षण कस्तो ?

शरीरको रचना अद्भूत छ । शरीरको भाषालाई बुझ्न सकियो भने हामी संभावित थुप्रै किसिमको रोगबाट बच्न सकिन्छ । किनभने शरीरले कुनैपनि रोगको सुरुवाती संकेत गर्छ । त्यसलाई हामीले बुझ्न सक्नुपर्छ ।

रोग अनेक किसिमका हुन्छन् । रोगका संकेत पनि अनेक किसिमकै हुन्छन् । रोगको संकेत पहिल्याएर त्यसको उपचार खोज्नुपर्छ । रोगको सुरुवाती लक्षण नै थाहा पाएर त्यसको उपचार खोज्दा बढी सहज र सार्थक हुन्छ । तर, रोग छिप्पिदै गएको अवस्थामा भने कतिपय झन्झट व्यहोर्नुपर्छ ।

शरीरले कुन रोगको संकेत कसरी गर्छ त ? स्वास्थ्यका यी आधारभूत कुरालाई हामीले बुझ्नैपर्छ ।

मधुमेह

मधुमेह, जसलाई हामी खानदानी रोग पनि भन्छौं । मूलत ऐशआरम खोज्ने, शारीरिक श्रम नगर्ने, मिठो मसिनो खानेहरु मधुमेहको जोखिममा हुन्छन् । मधुमेह हुँदैछ है भन्ने संकेत शरीरले कसरी दिन्छ त ?

- पटक पटक पिसाब लाग्नु
- विना कारण तौल घट्नु तथा बढ्नु
- आँखा धमिलो हुनु
- तिर्खा धेरै लाग्नु
- भोक धेरै लाग्नु
- थकान महसुस हुनु
- घाउ निको हुन समय लाग्नु
- हात दुख्नु तथा सुन्न हुनु

छालाको क्यान्सर

क्यान्सर भन्नसाथ हामी थकर्ममान हुन्छौं । क्यान्सरका विभिन्न प्रकार हुन्छन् । यसले शरीरका छुटाछुटै अंगमा सताउन सक्छ । यसमध्ये छालाको क्यान्सर आम हो । छालाको क्यान्सर भएको संकेत शरीरले कसरी दिन्छ त ?

- चाँदीको रंगको धब्बाको साथमा मोटो रातो छाला
- छाला तथा गर्दन वरिपरि रातो हुनु
- जण्डिस हुनु
- नयाँ कोठी वा मासुको डल्ला देखा पर्नु
- छालाको घाउ बारम्बार आलो हुनु
- छालाको रङ तथा मासुको डल्लोको रङमा परिवर्तित हुनु

जोर्नी सम्बन्धि रोग

बुढ्यौलीमा जोर्नी सम्बन्धी रोगले सताउँछ । त्यसैगरी जाडो याममा पनि जोर्नीको समस्या हुन्छ । जोर्नीको समस्या भएमा शरीरले कसरी संकेत गर्छ त ?

जोर्नी सम्बन्धि समस्या भएमा यी संकेत देखा पर्छ ।

- मांसपेशी निरन्तर दुख्नु
- मांसपेशी झमझमाउनु
- जीउ सुन्निनु, पोल्नु, मांसपेशी वरिपरि रातो हुनु
- हिँड्डुल गर्नमा कठिनाई

फोक्सो सम्बन्धि रोग

अहिले हामी प्रदूषित वायुमण्डलमा सास फेरिरहेका छौं । हामीले फेर्ने हरेक सासमा धुलो, धूँवा, दुर्गन्ध मिसिएका छन् । यसले हामीलाई फोक्सोको रोगी बनाउँदैछ । कसरी थाहा पाउने त फोक्सोको रोग लागेको ?

- खोकीमा रगत देखा पर्नु
- लामो समय खोकी लाग्नु
- सास फेर्नमा कठिनाई हुनु
- सास फुल्नु
- छाती बेस्सरी दुख्नु
- छाती स्वाँ स्वाँ हुनु
- एक महिना भन्दा बढी समयसम्म खकार देखिनु

स्तन सम्बन्धि समस्या

महिलाहरुलाई धेरै सताउने रोग हो, स्तन क्यान्सर । स्तन क्यान्सरको लक्षण सहजै देखिने गरिन्छ । स्तन क्यान्सर मात्र होइन, स्तन सम्बन्धी अन्य रोग पनि सुरुवाती चरणमै पहिल्याउन सकिन्छ ।

- असामान्य रुपमा स्तन कोमल हुन, पिडा हुनु
- निप्पल वा स्तनको छालाको रङ्ग परिवर्तित हुनु
- स्तनको भित्री भाग वा छेउछाउ मोटो हुनु
- काँध मुनीको भाग मोटो हुनु
- निप्पलबाट डिस्चार्ज हुनु

महिलामा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या

महिलालाई सताउने रोग हो, प्रजनन सम्बन्धी रोग । महिलाहरुको प्रजनन स्वास्थ्य यसैपनि संवेदनशिल हुन्छन् । उनीहरुलाई यसको संक्रमण हुने वा अन्य दीर्घ रोग लाग्ने संभावना अधिक हुन्छ । यद्यपी प्रजनन सम्बन्धी कुनै रोग लाग्दैछ भने त्यसको संकेत शरीरले गर्छ ।

- महिनावारी हुदाँ असहय पिडा हुनु
- यौनाङ्ग चिलाउनु
- पटक पटक पिसाब लाग्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- योनीबाट सेतो पानी बग्नु
- दुईटा महिनावारी बीचको समयमा रगत देखिनु

पाचन तथा पेट सम्बन्धि समस्या

पाचन सम्बन्धी रोग त नेपालीको साझा समस्या नै हो । खासगरी हाम्रो खानपान र खानपान शैली त्यती स्वस्थ्यकर छैन । यही कारण हामी सानै उमेरमा पेटको रोगले ग्रस्त बन्छौं ।

- पखाला
- दिशामा रगत देखिनु
- दिशा कालो हुनु
- रगत वान्ता हुनु
- छाती पोल्नु
- मलाशयबाट रक्तश्राव हुनु
- कब्जियत हुनु
- एसिडिटी बढ्नु

मुत्राशयको समस्या

मुत्राशयको समस्या भएमा के कस्ता संकेत देखापर्छ ? शरीरले त्यसको लक्षण देखाउँछ ।

मुत्राशयको समस्या भएमा यी संकेत देखा पर्छ ।

- धेरै पटक पिसाब लाग्नु
- पिडा गर्दा असहय पिडा हुनु
- ओछ्यानमा पिसाब फेर्नु
- पिसाबमा नियन्त्रण नरहनु
- राती पनि अत्याधिक पिसाब लाग्नु

इटिङ डिसअर्डर तथा तौलको समस्या

इटिङ डिसअर्डर वा तौलको समस्या भएमा पनि त्यसको संकेत शरीरले गर्छ । कसरी थाहा पाउने त ?

- शरीरको बनावट विग्रनु
- डिहाइड्रेसन
- थकान महसुस हुनु
- वान्ता हुनु
- धेरै भोक लाग्नु
- प्यास धेरै लाग्नु
- व्याध्यकारी व्यायाम

थ्रोम्बोसिस

थ्रोम्बोसिस सम्बन्धी कुनै समस्या छ भने पनि शरीरले त्यसको संकेत गर्छ ।

- हात तथा खुट्टा सुन्निनु
- पाखुरा तथा खुटामा पिडा हुनु
- खुट्टा तथा पाखुरा बौडिनु
- हात, खुट्टा तातो हुनु
- छालाको रङ रातो तथा निलो हुनु

onlinekhabar.com

सल्यानमा अनुमती बिना सिसीटिभी जडान

रेखदेख संवाददाता
सल्यान

सल्यानमा अनुमती बिना सिसी क्यामेरा (सिसिटिभी) जडान गरिएको छ । जिल्लामा रहेका बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू सबैले सिसिटिभी जडान गरेका छन् तर प्रशासनबाट थोरैले मात्रै अनुमती लिएको पाइएको छ । त्यसबाहेक जिल्लास्थित व्यापारीहरूले पनि आ - आफ्नो पसलमा सिसिटिभी जडान गरेका छन् । तर सिसी क्यामेरा जडान कार्यबिधी विपरीत उनीहरुले सिसी क्यामेरा (सिसिटिभी) जडान गरेका हुन् । सुरक्षाका दृष्टिकोणले सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट अनुमति लिएर मात्र सिसी क्यामेरा जडान, सञ्चालन गर्नुपर्ने नियम गृह-मन्त्रालयले बनाएको भए पनि नियमको पालना कसैले गरेका छैनन् । कार्यविधि अनुसार सिसिटिभी जडान गर्न अनिवार्य अनुमती लिनुपर्ने तथा खिचिएका श्रव्यदृष्य तथा अन्य विद्युतीय चित्र कम्तीमा पनि तीन महिनासम्म सुरक्षित राख्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ । सिसिटिभी जडान तथा कार्यविधि, २०७२ विपरीत सिसिटिभी जडान एवं सञ्चालन भए गरेको पाइएमा विद्युतीय (इलेक्ट्रोनिक) कारोवार ऐन, २०६३ बमोजिम कारवाही हुने व्यवस्था छ । सिसी क्यामेरा जडान गर्ने पक्षले क्यामेरा जडान गर्ने कम्पनीको नाम, जडान गर्न लागिएको क्यामेरा, क्यामेराको स्टोरेज क्षमता, स्टोरेज अवधि, जडान गर्ने स्थान, संख्या, जडान गर्नुपर्ने कारण, सिसी क्यामेरा हेर्ने वा निगरानी गर्ने व्यक्ति र संस्थाको नाम उल्लेख गरेर सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट अनुमति लिनुपर्ने हुन्छ । तर, सल्यानमा भने जम्मा २१ जनाले मात्रै अनुमती लिएर सिसिटीभी जडान गरेका छन् । जिल्लामा भएका बैंक, ब्यापारी आदीले अनुमती लिएर सिसिटीभी जडान गरेपनि स्थानिय तह तथा धेरै बिद्यालयमा अनुमती बिना नै सिसिटीभी जडान गरिएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय सल्यानले जनाएको छ ।

सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी नारायण लामिछानेले अनुमती बिना सञ्चालन भएका सिसिटीभीलाई अनुमती लिएर मात्रै सञ्चालन गर्न आग्रह गरेको छन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार जिल्लामा २९ वटा भन्दा बढी निकायहरुले अनुमती बिना नै सिसिटीभी जडान गरेको पाईएको छ । अहिले बिभिन्न संघसंस्थाले अनुमति बिना नै सिसिटीभी जडान गरेको जिल्ला प्रशासन कार्यालय सल्यानले जनाएको छ । प्रशासनका अनुसार हरेको ठाउँमा सिसीटीभी क्यामेरा जडान गर्नु अघी जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाट प्रमाण पत्र लिएर मात्र जडान गर्नुपर्ने भएता पनि सल्यानका धेरै निकायले अनुमती बिना नै जडान गरेका छन् । सल्यान जिल्लामा बैंक, वित्तीय संस्था, बोर्डिङ, स्कुल र निजी प्रयोजनका लागि विभिन्न पसलमा गरी सयभन्दा बढी सिसी क्यामेरा जडान गरेका छन् ।

जनहितमा जारी सन्देश

रुकुम जिल्ला २०७१ साल पौष ७ गते नेपालको १८ औं खुल्ला दिशामुक्त क्षेत्र घोषणा भई सकेको छ । भने सन् २०२० सम्ममा रुकुमको सम्पूर्ण गाउँपालिका र नगर पालिकाका साथै जिल्लालाई नै पूर्ण सरसफाइ घोषणा गर्ने लक्ष्य रहेको हुँदा सम्पूर्ण रूकुम जिल्लाबासी दाजुभाई, दिदी वहिनीहरूमा तपशिलमा उल्लेखित पूर्ण सरसफाईका ६+१ सूचकहरू पुरा गरी साविकका गाविस तथा हालका वडा तथा गाउँपालिकाहरूलाई पूर्ण सरसफाईयुक्त घोषणा अभियानलाई सफल बनाउन सम्पूर्ण जिल्लाबासीहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

तपशिल :

१) योजना तर्जुमा तथा व्यवस्थापन
२) चर्पीको समुचित प्रयोग (घरायसी, संस्थागत र सार्वजनिक)
३) व्यक्तिगत सरसफाई (साबुन पानीले हात धुने (घरायसी, संस्थागत र सार्वजनिक)
४) सुरक्षित पानीमा पहुँच तथा प्रयोग
५) सुरक्षीत खानाको प्रयोग
६) घरायसी एवं संस्थागत सरसफाई
७) वातावरणीय सरसफाई

डिभिजन प्रमुख
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन
कार्यालय रुकुम (पश्चिम)

जनहितमा जारी सन्देश

जातीय भेदभाव कानूनी अपराध हो ।

कसैले पनि जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत गर्न वा गराउन हुदैन , यदि गरेमा जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत (कसूर र सजाय) ऐन २०६८ बमोजिम कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनादेखी तीन वर्षसम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

आठविसबकोट नगरपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पश्चिम) प्रदेश नं. ५ नेपाल

ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्रै दर्ता गरौं

जन्मदर्ता भएपछि बालबालिकाको परिचय कायम हुन्छ । स्कुल भर्ना गर्न, नागरिकताको प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न लगायतका कामको लागि जन्मदर्ता उपयोगी हुन्छ । त्यसैले बच्चा जन्मेको ३५ दिन भित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा गई निशुल्क जन्मदर्ता गरौं । साथै विवाह, बसाईसराई, मृत्यु र सम्वन्ध बिच्छेदका घटनाहरु समेत ३५ दिन भित्र दर्ता गरी समयमा नै प्रमाण पत्र लिई ढुक्क बनौं ।

सानीभेरी गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

जि.प्र.का.रुकुम द.नं. ६/२०७१/२०७२
रुकुम जि.हु.द.नं. ११/२०७१/२०७२

रुकुम पूर्वको तकसेराका किसान स्याउको नर्सरी तयार गर्दै । पछिल्लो समय रुकुम पूर्वको तकसेरा लगायतको क्षेत्रमा सडक पुगेपछि यहाँ किसानहरु व्यवसायी स्याउ खेती सुरु गरेका छन् । तस्वीरः **रेखदेख**

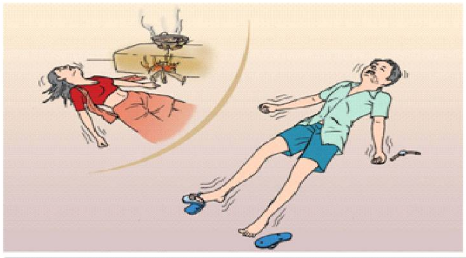
बिहे नभएको युवकको रामधुलाई गरिन्छ

विश्वका केही ठाउँहरुमा यस्ता छन् जहाँ सदियौंदेखि अनौठा तथा रोचक परम्पराहरु प्रचलनमा रहेका छन् । भारतको राजस्थानमा एउटा यस्तै निकै अनौठो परम्परा रहेको छ । राजस्थानको एउटा समुदायमा यस्तो परम्परा छ, जहाँ बिहे नहुने पुरुषमाथि जोडतोडसँग कुटपिट गरिन्छ । राजस्थानको जोधपुर सहरमा उक्त परम्परा वर्षौंदेखि चलिरहेको छ । जसअनुसार जब कुनै युवकको बिहेमा कुनै प्रकारको बाधा उत्पन्न हुन्छ वा बिहे हुन सक्दैन, तब त्यस्तो युवकलाई उसका घर परिवारले रामधुलाई गर्दछन् । आफ्नो बिहे नभएर चिन्तामा परेको युवकमाथि आफ्नै घर परिवारले आखिर किन राम धुलाई गर्दा हुन् ?

यसको कारण निकै रोचक छ । अझ रोचक त के भने अविवाहित युवकलाई कुटपिट गर्नेचाहिँ घरका विवाहित महिलाहरु नै हुन्छन् । यसरी घरका भाउजू, आमा तथा अन्य विवाहित महिलाहरुले कुटपिट गर्नाले त्यो अविवाहित युवकको अर्को साल बिहे हुन्छ भन्ने मान्यता छ ।

शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन
मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ ...

एक्लै बस्न रुचाउने, मन आत्तिइरहने, अरुको कुरा सुन्दैमा झर्को लाग्ने, निद्रा नपर्ने वा बारम्बार आत्महत्याको विचार आएमा ....



अचानक मुर्छा परेर बेहोस हुने, हात खुट्टा अररो (कडा) हुने र मुखबाट फिँज निस्किएमा ...

डराउने, आत्तिने, रुने र स्कुलमा एकपछि अर्को गर्दै बेहोस हुने समस्या देखा परेमा.......

बालबालिकामा पनि टोलाउने, बढी चकचक् गर्ने, डराउने, चुप लागेर बस्नै नसक्ने ... जस्ता समस्या देखिएमा ......

नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार र मनो-परामर्शका निम्ति तुरुन्तै लैजाउँ ..!

एन. प्याफ. रुकुम | जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय, रुकुम | यु.एम.एन

प्रो.नवराज ओली
९८६६९६६५२२
९८०३५०८८५२

निराजन गार्मेन्ट एण्ड सप्लायर्स
मुसिकोट नगरपालिका १ कालिका मन्दिर अगाडी
रुकुम (पश्चिम)

हामीकहाँ विभिन्न किसिमका बोर्डिङ्ग, स्कुलका ड्रेस, गेमसर्ट, ट्र्याक सुट, लेडिज एण्ड जेन्स जकेट सर्ट,टिसर्ट, टाइबेल्ट, सुइटर, ब्याग, स्कुल ब्याग लगायतका विभिन्न किसीमका आधुनिक कपडाहरु निर्माण गरिन्छ ।

जनहितमा जारी सन्देश

जातीय भेदभाव कानूनी अपराध हो ।
कसैले पनि जातीय भेदभाव तथा छुवाछूत गर्न वा गराउन हुदैन , यदि गरेमा जातीय भदेभाव तथा छुवाछूत (कसूर र सजाय) ऐन २०६८ बमोजिम कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तीन महिनादेखी तीन वर्षसम्म कैद वा एक हजार रुपैयाँदेखि पच्चीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुबै सजाय हुनेछ ।

त्रिवेणी गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

फागुन देखी बैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी वढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई, लाइटर, मट्टितेल आदी ज्वलनशिल बस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावि आगो बाल्दा हुन सक्ने दुर्घटनाहरु बारे सचेत गराउने र यस्ता कुराहरुबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा सञ्चार विभाग

रेखदेख साप्ताहिकको लागि प्रकाशक/सम्पादक : प्रबिर ददेल कार्यालय : मुसिकोट नगरपालिका. १, मिडियाचोक रुकुम
फोन नं : ९८४७८७६७१३ इमेल : info@rekhadekh.com, rekhadekh@gmail.com
Web-www.rekhadekh.com मुद्रण : राप्ती अफसेट प्रेस रुकुम