‘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

रेखदेख

पत्रिकाको ग्राहक बन्नु परेमा

सूचना तथा विज्ञापन छपाई गर्नु परेमा

पत्रिका नियमित नआएमा

समाचार तथा विचार छपाई गर्नु परेमा

सर्म्पकको लागि :

९८५१२३६७१३,९८४७८७६७१३

Email-info@rekhadekh.com

वर्ष ५ | अंक २१ रुकुम | २०७६ बैशाख १६ सोमबार | 29 April 2019 Monday | मुल्य २० | पृष्ठ ६

सुदूर समृद्धि सपना २

‘आफ्नै’ ले लुटेको त्यो कलिलो शरीर ४

अर्काकी पत्नी चोरेर बेहे गर्ने अनौठो चलन ६

शिक्षा नीति नियमकै बर्खिलाप

‘सामुदायीक विद्यालयमा चर्को शुल्क’

प्रवीर ददेल/रेखदेख
रुकुम

नेपालको संविधान २०७२, अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा सम्वन्धी ऐन २०७५ र मुसीकोट नगरपालिका शिक्षा ऐन २०७४ मा माध्यामिकतह सम्मको शिक्षा अनिवार्य र निशुल्क हुने व्यवस्था हुँदा-हुँदै कानूनकै बर्खिलाप हुनेगरी रुकुमका अधिकास सामुदायीक विद्यालयले विद्यार्थीहरुबाट गैर कानूनी शुल्क अशुल्ने गरेको तथ्य खुलेको छ। गैरकानूनी शुल्कको मारमा रुकुम पश्चिमका अधिकास सरकारी विद्यालयका विद्यार्थीहरु परेका छन । रुकुमका विद्यालयहरुले विद्यार्थीहरुबाट भर्ना शुल्क, अभिभावक शुल्क, कम्प्युटर शुल्क, अनुपस्थित शुल्क सिफारिस शुल्क, परिचय-पत्र शुल्क र शैक्षिक प्रमाण पत्र प्राप्त गर्न समेत शुल्क तिर्नु पर्ने बाध्यता रहेको मुसीकोट नगरपालिका २ का राजु विकले जानकारी दिएका छन् । उनले भने, ‘सामुदायीक विद्यालयले नै विद्यार्थीबाट चर्को शुल्क उठाएको प्रति गुनासो गरे। रुकुम पश्चिमको जेठो विद्यालय श्री त्रिभुवन जनता उच्च माध्यमिक विद्यालय मुसीकोट खंलगा गैरकानूनी शुल्क अशुल्ने पंक्तीको अग्रपक्तिमै छ। यस विद्यालयले अभिभावक शुल्क भनेर भर्नाबापत कक्षा ६ र ७ मा १ हजार, कक्षा ८ मा १ हजार १ सय र ९ र १० कक्षा विद्यार्थीहरुबाट १ हजार ३ सय रुपैयाँ अशुल्ने गरेको विद्यार्थी खेमराज डाँगीले गुनासो गरेका छन् । उनले भने,‘विद्यार्थी भर्नाका नाममा विद्यार्थीको ढाड सेक्नेगरी शुल्क उठाउने गरेको बताए।’ त्यस्तै मुसीकोट नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित झुल्खेतमा रहेको बालकल्यान मा.वि.ले पनि अभिभावक शुल्क भन्दै विद्यार्थीबाट पैसा अशुल्ने गरेको छ। विद्यालयले कक्षा ६ देखी ८ सम्म रु. ८ सय रुपैयाँ र ९ र १० कक्षाका विद्यार्थीहरुबाट १ हजार रुपैयाँ अशुल्ने गरेको स्थानीयवासी जयलाल नेपालीले जानकारी दिएका छन् । त्यस्तै बाँफीकोट गाउँपालिका- ६ स्थित सिद्धार्थ जनता मा.वि.मा पनि भर्ना बापत शुल्क अशुल्ने गरिएको छ। यस विद्यालयले कक्षा ४ देखी भर्ना शुल्क अशुल गर्ने गरेको हो । यस विद्यालयले कक्षा ४ को लागि रु.७० रुपैयाँ अशुल्ने गरेको छ। भने कक्षा १० को २ सय ४० रुपैयाँ विद्यार्थीबाट अशुलेको हो। सानीभेरी गाउँपालिका वडा नं. ४ स्थित सानीभेरी मा.वि. बलिवाङ पनि अभिभावक शुल्क भनेर विद्यालयले विद्यार्थीबाट गैरकानूनी शुल्क उठाउने गरेको छ। यस विद्यालयले कक्षा ९ र १० मा रु. २ सय रुपैयाँ अशुल्ने गरेको बताएको छ। यी माथि उल्लेख गरेको विवरण केही उदाहरण मात्र हो। तर रुकुम पश्चिमका अधिकाँस सामुदायीक विद्यालयहरुले विभिन्न बहानामा विद्यार्थीबाट शुल्क उठाउने गरेका छन्। विशेषगरी विद्यालयहरुले कम्प्युटर , भर्ना आवेदन, परिक्षा, अनुपस्थित, सिफारिस, परिचय पत्र, कक्षा छोड्दा मार्कसिट बापतको शुल्क उठाउने गरेको स्थानीय अभिभावकहरुले गुनासो गरेका छन् । यसका साथै सरकारी विद्यालयहरुले टिउसन र कोचिङ कक्षाको नाममा समेत चर्को शुल्क उठाएको भन्दै अभिभावकहरुले गुनासो गरेका छन् । रुकुम पश्चिम र पूर्वमा ४ सय ४ वटा सामुदायीक विद्यालय रहेका छन् ।

यस्तो छ कानूनी व्यवस्था

- नेपालको संविधान धारा ३१ मा ‘शिक्षा सम्वन्धि हकको दफा २ मा प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभुत तहसम्मको शिक्षा अनिवार्य र निशुल्क तथा माध्यामिक तहसम्मको शिक्षा निशुल्क पाउने हक हुनेछ।’ भन्ने उल्लेख गरेको छ।
- अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ को प्रस्तावनामा शिक्षा प्राप्त गर्ने प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत मानव अधिकार एवं संविधान प्रदत्त मौलिक हकलाई व्यवहारमा कार्यान्वयन गरी शिक्षालाई लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित समाजवाद उन्मुख राष्ट्र निर्माणमा केन्द्रित गर्दै शिक्षामा सबैको सहज एवं समतामूलक पहुँच र निरन्तरता सुनिश्चित गर्न तथा शिक्षालाई सर्वव्यापी, जीवनोपयोगी, प्रतिश्पर्धी एवं गुणस्तरयुक्त बनाउनका लागि अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धमा कानूनी व्यवस्था गर्न वाञ्छनीय भएकोले भन्ने कुरा व्यवस्था गरेको छ। भने अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ को परिच्छेद (२०)माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क हुनेः व्यवस्था अर्न्तगत दफा (१) मा प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा निःशुल्क प्राप्त गर्ने अधिकार हुनेछ कुरा उल्लेख गरेको छ।
- मुसीकोट नगरपालिका शिक्षा ऐन २०७४ को दफा (१८) मा पनि ‘नेपाल सरकार ले वा नगरपालिकाले निशुल्क शिक्षा घोषणा गरेको विद्यालय शिक्षाको लागि सामुदायिक विद्यालयले विद्यार्थीको नाममा कुनैपनि किसीमको शुल्क लिन पाउने छैन ।’

नेपालको संविधान, अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा सम्वन्धि ऐनको अधिनमा रहेर पछिल्लो समय स्थानीय तहमा समेत अनिवार्य र निशुल्क शिक्षा सम्वन्धी व्यवस्था गरेका छन्।

फाईल तस्वीर : रेखदेख

किन उठाउँछन् शुल्क

सामुदायीक विद्यालयले भर्ना शुल्क उठाउनुको कारण वझ्न खोज्दा अधिकासँ विद्यालयले दरवन्दी अभाव, नीजि स्रोतको शिक्षकको तलव, भौर्तिक पुर्वाधार निर्माण, लगायतका कारण देखाएका छन्। त्रिभुवन जनता उच्च माध्यामिक विद्यालय मुसीकोट खंलगाले पनि दुई जना नीजि स्रोतका शिक्षकको तलवका लागि भर्ना शुल्क उठाएको वि.व्य.स. अध्यक्ष खेमराज खड्काले जनाए। उनले भने, ‘स्थानीय तहले शिक्षकको दरवन्दी गरिदिए शुल्क फिर्ता गरिनेछ।’ उता बालकल्यान मा.वि. झुल्खेतका शिक्षक गोविन्द बहादुर ओलीले पनि दरवन्दी अभाव, भौतिक पूर्वाधार अभावकै कारण विद्यार्थीबाट शुल्क उठाउनु परेको बताएका छन्।

शुल्क अशुल्न पाईदैंन्

सरकारी विद्यलायले विद्यार्थीवाट कुनै पनि शुल्क लिन नपाउने कानुनी प्रावधान रहेको जिल्ला शिक्षा विकास ईकाइ रुकुमका प्रमुख लालबहादुर घर्तिले बताए। उनले भने,‘अनिवार्य तथा निशुल्क शिक्षा सम्वन्धी ऐन २०७५ र स्थानीय तहको शिक्षा सम्वन्धी ऐनले विद्यार्थीहरुबाट कुनै किसीमको शुल्क उठाउनु गैरकानूनी रहेको बताए। उनका अनुसार स्थानीय तहले नै शिक्षा सम्वन्धी नीति नियम कार्यन्वयमा कडाई गर्नु पर्ने जनाए। उता जिल्ला समन्वय समितिका सदस्य धनबीर ओलीले कानूनको बर्खीलाप हुने गरी उठाएका शुल्क गैरकानूनी रहेको र गैरकानूनी शुल्क उठाएको पाएमा शुल्क फिर्ता गर्न परिपत्र गर्ने जनाए।

भुमेको सेरावाङमा खानेपानी र सिँचाई

रेखदेख संवाददाता
रुकुम पूर्व

गाउँमा खानेपानी र खेतबारीमा सिँचाई धारा निर्माण पछि स्थानीय खुसी भएका छन् ।

रुकुम (पूर्व) को भुमे गाउँपालिका वडा नं. ५ सेराबाङ खानेपानीसगै सिचाई सुविधा पुगेको छ। रिजाखोला बहुउद्देश्य पानी प्रणाली आयोजना निर्माण पश्चात घर-घरमा खानेपानी धारा र खेतबारीमा सिँचाइको सुविधा पुगेको हो। घरमा खानेपानीका धारा र बारीमा सिँचाई सुविधा पुगेपछि स्थानीय खुसी भएका छन्।

३२ घरधुरी रहेको उक्त सेराबाङ गाउँमा युएसआइडिको सहयोगमा रुकुमेली समाज विकास केन्द्रद्धारा सञ्चालित पहल कार्यक्रम मार्फत खानेपानी र सिँचाइको सुविधा पुर्‍याइएको हो।

पहल कार्यक्रमको रु. ४ लाख १६ हजार ६ सय ७३ रुपैंया र भुमे गाउँपालिकाको रु. १ लाख ५० हजार रुपैयाँ र स्थानीयको ३ लाख ४१ हजार ३ सय २० रुपैयाँ जनश्रमदान गरी जम्मा ९ लाख ७ हजार ९ सय ९३ रुपैयाँको लागतमा गाउँमा खानेपानी र बारीमा सिँचाई सुविधा पुगको स्थानीयले बताएका छन्।

उनका अनुसार(खानेपानी र सिँचाइको लागी रिजाखोलामा ४ घनमिटरको ट्याङकी निर्माण गरिएको छ। उक्त ट्याङ्कीमा सेराबाङ गाउँलाई पुग्ने प्रशस्त पानी जम्मा हुने गरेको उनको भनाई रहेको छ।

उक्त आयोजनामार्फत टोलमा पानी पुगेपछि टोलबासीको जीवन शैलीमा परीवर्तन आएको छ।

स्वच्छ खानेपानी, वारीमा सिँचाई सुविधाका साथै सरसफाइ क्षेत्रमा समेत यहाँका बासीन्दाको ध्यान गएको छ।

रेखदेखको ग्राहक बन्न

रुकुम (पश्चिम) :
९८६६८५३७५३
९८२१५६६९९२

रुकुम (पूर्व) :
९८६९९८३२२८
९८२४५२०१०९

बहुउद्देश्यीय सेवा सर्म्पक प्रा.लि.
९८४४९१७४८५

पदीय दायित्व पुरा नगर्नु भनेको समाज र राष्ट्को लागि धोका हो ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा सञ्चार विभाग

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

सम्पादकीय

अझै अलमलमै स्थानीय सरकार

नेपाल संघीय संरचनामा अगाडि बढीरहेको छ। केन्द्रीय, प्रादेशीक र स्थानीय तह गरी तीन तहका सरकार स्थापना भई कामकाज गरेको झण्डै दुई वर्ष बित्दै छ। स्थानीय तहको राज्य सञ्चालनको झण्डै दुई वर्ष बित्न थाल्दा पनि स्थानीय तह, प्रदेश सरकार अलमलैमै रहेका छन्।

विशेषगरी नीति नीयमको अभाव, संघीय प्रणालीबारे ज्ञानको अभाव भएकै कारण अझै पनि स्थानीय तहहरु अलमलै रहेका छन्। कतिपय स्थानीय तहहरुले स्थानीय कानुन बनाएर अगाडि बढेपनि कतिपय स्थानीय तहहरुले नीति नियम नै बनाउन सकिरहेका छैनन्। जसका कारण काम गर्ने र गराउने प्रक्रियामा केही असहज देखिन्छ।

अर्को कुरा नीति नियमकै अभावका कारण आर्थिक वर्ष २०७५/७६को बजेट खर्च समेत न्यून भएको पाईएको छ। पैसा छ, तर खर्च हुन सकेको छैनन्। जसका कारण विकास निर्माणमा अबरोध पुगेको छ। अब पनि आवश्यक नीति नियम र कानुन निर्माण गरी जनतालाई सहज रुपमा सेवा प्रदान गर्न स्थानीय तह हामी सुझाव दिन चाहान्छौ। संघीय सरचनामा जनताले दुःख नपाउन्। अलमल र अन्योलतामा बजेट खर्च गर्दा गत आर्थिक वर्षमा स्थानीय तहको करोडौ बजेट बेरुजु समेत देखिएको छ। त्यसैले संघीयतालाई सफल बनाउन जनप्रतिनिधी, कर्मचारी, नागरिक समाज, पत्रकार, आम नागरिकका साथै सबै चनाखो हुनुपर्ने जरुरी छ।

सुदूर समृद्धि सपना

केही वर्षदेखि गाउँका डाँडापाखा जताततै बाटो खनेको देख्न सकिन्छ। तर, ती बाटा नाममात्रका छन्। तिनले सुविधाभन्दा असुविधा थपेका छन्। जथाभावी खनिएका सडकका कारण पहिरोको जोखिम बढ्दो छ भने यात्रा असुरक्षित बन्न पुगेको छ। कतिपय ठाउँका उब्जाउ भूमि नाश हुन पुगेका छन्। त्यस्ता सडकबाट घरेलु उद्योगका सामान वा गाउँमा उत्पादन भएका कृषिउपज बजारसम्म पुर्‍याउन कठिन छ।

राजेन्द्र पराजुली

विश्व बैङ्कको क्षेत्रीय आर्थिक विवरण 'साउथ एसिया इकोनोमिक फोकस'ले हालै नेपालको चालु तथा त्यसपछिका दुई वर्ष निरन्तर ६ प्रतिशतभन्दा बढी आर्थिक वृद्धि गर्ने प्रक्षेपण गरेको छ। विवरण अनुसार सन् २०२१ सम्म कुनै पनि वर्ष नेपालको आर्थिक वृद्धि ६ प्रतिशतभन्दा कम हुनेछैन। र, यो परिमाणको आर्थिक वृद्धिको प्रमुख कारण पर्यटन तथा अन्य सेवा क्षेत्र बलियो हुने पनि उसको अनुमान छ। आर्थिक वृद्धिको अनुमानसँगै सबैले भर गर्ने विश्व बैङ्ले के पनि भनेको छ भने नेपालले निर्यात वृद्धिमा बढी ध्यान दिनुपर्नेछ।

नेपालको दुर्भाग्य त के छ भने, लामो समयदेखि न त यसले निर्यात बढाउनै सकिरहेको छ न त चालु खाताको घाटा नै घटाउन सकिरहेको छ! व्यापार अन्तर कसरी चुलिएको छ भने यो लगभग परनिर्भर बन्न पुगेको छ। अन्तरनिर्भरताको अवस्था बलियो नबनेसम्म आयात घट्ने र निर्यात बढ्ने सम्भावनै छैन। र, अन्तरनिर्भरताको अवस्था कसरी र कस्ता वस्तु तथा सेवाको उत्पादनबाट आउँछ भन्ने विषयमा सरकार अनभिज्ञजस्तै छ।

'राष्ट्रिय गौरव' नाम दिएर सुरु गरिएका आयोजनाको प्रगति निकै सुस्त गतिमा भएको छ। अधिकांश आयोजनाको काम राम्ररी अध्ययन नै नगरी वा विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन नै नबनाई थाल्नाले अन्योल सिर्जना हुन पुगेको छ। यसै वर्षको पहिलो सातामा महालेखा परीक्षकको कार्यालयले सार्वजनिक गरेको वार्षिक प्रतिवेदनले राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाको प्रगति निराशाजनक रहेको देखाइसकेको छ। सरकारनियन्त्रित निकाय महालेखाले नै मुलुकको दृश्य यस्तो देखाइसकेपछि नेपाल र नेपालीको अवस्थाबारे लामो टिप्पणी आवश्यक पर्दैन। थप कुरा पनि यहाँ स्मरण गर्नु आवश्यक के छ भने नेपालले समृद्धिको मार्ग पक्रन कम्तीमा दुई अङ्कको आर्थिक वृद्धि लामो समयसम्म हुनुपर्छ भन्ने अन्तरराष्ट्रिय वित्तीय संस्थाहरुले यसअघि नै स्पष्ट पारिसकेका छन्।

राष्ट्रिय गौरव वर्गमा राखिएका पश्चिम सेती, बाराको निजगढको दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलजस्ता अति महत्वपूर्ण योजनाकै सम्भाव्यता अध्ययन गरिएको छैन। यसबाट निर्माणको मोडालिटी के हुने ? मुलुकले कहिले र कसरी यी आयोजनाबाट फाइदा लिन थाल्छ भन्नेजस्ता अहम् प्रश्न अनुमानमै चलेका देखिन्छन्। यसले ती आयोजना कहिले सम्पन्न हुन्छन् र तिनले कहिलेदेखि प्रतिफल दिन थाल्छन् भन्ने कुनै निश्चित नभएको पनि स्पष्ट पार्छ। यस्तो ढङ्गले ठूला पूर्वाधार अघि बढाउँदा कालान्तरमा फाइदा होइन नोक्सानमात्रै हुन सक्छ। सबैले बुझेको र भन्दै आएको तथ्य हो - सडक र बिजुलीको पर्याप्तताले मात्रै नेपाल समृद्ध हुन्छ। तर, यिनै दुईको निर्माणमा सबैभन्दा बढी अवरोध हुँदैआएको देखिन्छ। कोसी लोकमार्ग, कालीगण्डकी करिडोर, कर्णाली लोकमार्ग हुन् अथवा पश्चिम सेती वा बूढीगण्डकी जलविद्युत् आयोजनाका काम, तिनको समष्टिगत प्रगतिको अवस्था हेर्ने हो भने आशा गर्ने ठाउँ भेटिँदैन।

सिधा अर्थमा उद्योगधन्दामा पर्याप्त बिजुलीबिना आयात घटाउने कुरो असम्भव छ। त्यसैगरी, सडक होस् वा अन्य कुनै माध्यमबाट 'कनेक्टिभिटी'बिना नेपाल र नेपाली जनताको समृद्धि कल्पना गर्न सकिँदैन। केही वर्षदेखि गाउँका डाँडापाखा जताततै बाटो खनेको देख्न सकिन्छ। तर, ती बाटा नाममात्रका छन्। तिनले सुविधाभन्दा असुविधा थपेका छन्। जथाभावी खनिएका सडकका कारण पहिरोको जोखिम बढ्दो छ भने यात्रा असुरक्षित बन्न पुगेको छ। कतिपय ठाउँका उब्जाउ भूमि नाश हुन पुगेका छन्। त्यस्ता सडकबाट घरेलु उद्योगका सामान वा गाउँमा उत्पादन भएका कृषिउपज बजारसम्म पुर्‍याउन कठिन छ। कतैकतै सामान बोक्ने ट्याक्टर वा ट्रक गुडेका देखिन्छन् तर तिनले लिने भाडा हिसाब गर्दा किसानद्वारा उत्पादित वस्तु बजारसम्म पुर्‍याउँदा भाउ अकास्सिन पुग्छ। फलस्वरुप तिनलाई बजार पाउन कठिनाइ पर्छ। यसले गर्दा साना किसान प्रतिस्पर्धामा खरो उत्रन सक्दैनन्, तिनको उत्पादन बजारको निम्ति अयोग्य बन्न पुग्छ। सडक बन्नुपर्छ तर त्यसको अध्ययन गरेर काम अघि बढ्नुपर्छ। सडक बन्न थालेको वर्षौंसम्म ग्राभेल नहुने र ग्राभेल भए पनि पिच नहुने समस्या आम बनिसकेको छ। अवसरलाई सदुपयोग गर्ने खुबीको विकास नहुनाले मुलुक समृद्धिपथमा लाग्न नसकेको प्रष्ट छ। इच्छाशक्तिविहीन राजनीतिक नेतृत्व, कामचोर र भ्रष्ट कर्मचारीतन्त्र, अधिकारमात्र खोज्ने र दायित्वबाट पन्छिने आमप्रवृत्ति यसका कारक हुन्। एउटा सानो उदाहरण : मेरो घरनजिकै केही महिनाअघि पिच भएको सडक एक जना स्थानीयले खने।

उनको धारामा पानी नआइदिनाले खनेको उनको भनाइ थियो। तर, आफ्नो सुविधाका लागि खनिएको उक्त सडक पुनः बनाउने जिम्मेवारी आफ्नै हो भन्ने चेत उनलाई भएन। 'यो त सरकार (वडा कार्यालय)को काम हो' भन्दै उनी चुपचाप बसे। यसबाट थुप्रै घरले असुविधा खप्नुपर्‍यो। हरेक सानातिना कामका लागि पनि सरकारको मुख ताक्ने आदत स्वयम् सर्वसाधारणका निम्ति हानिकारक छ भनी बुझ्ने कहिले ? कतिपय स्थानमा बन्न लागेको ठूला आयोजनाले पनि स्थानीयको अवाञ्छित अवरोध व्यहोर्दै आएका छन्। यसले लगानीकर्तालाई हतोत्साहित बनाएको छ। स्थानीय तहमै उद्योग सञ्चालनमा प्रक्रियागत अवरोध व्यापक रहेको गुनासो उद्योगीले लामो समयदेखि गर्दै आइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा ६ प्रतिशतभन्दा बढीको आर्थिक वृद्धि कसरी हुन सक्ला, सोचनीय छ।

अर्थमन्त्री युवराज खतिवडाले हालै एक कार्यक्रममा भने- सरकारले देखेको विकासको सपनाको पाँच वर्षे कार्ययोजना साकार पार्न सडक र विद्युतमा मात्रै झण्डै ६० खर्ब रुपैयाँ आवश्यक पर्छ। यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने, सडक र बिजुलीमा हामी भर्खरै बामे सर्दैछौं। यति ठूलो रकम पाँच वर्षे कार्ययोजनाका लागि आवश्यक पर्नु भनेको मुलुकको सडक र विद्युतमा न्यूनमात्रै काम भएको हुनु न हो। सरकारको खर्च गर्ने क्षमतामा लामो समयदेखि विकास हुन सकिरहेको छैन। बजेट आएको १०-११ महिनासम्म पुँजीगत खर्च एकचौथाइमा सीमित रहन्छ। असारे विकासको चटारो हरेक वर्ष परिरहन्छ। असारे विकास भन्नु विकासनिर्माणका नाममा हचुवामा पैसा छर्नु हो। अचम्मको कुरो त के छ भने यसै वैशाखको पहिलो सातासम्म सरकारी ढुकुटीमा करिब दुई खर्ब रुपैयाँ थन्किएर बसेको छ। स्थानीय तहले पनि पुँजीगत खर्च गर्न सकिरहेका छैनन्। गत चैतको तेस्रो सातासम्म स्थानीय तहको झण्डै ५० अर्ब रुपैयाँ विभिन्न बैङ्कहरुमा मौज्दात रहेको थियो। पुँजीगत खर्च त गत वर्षको भन्दा पनि कम हुनपुगेको छ। गत वर्षको चैत तेस्रो सातासम्मकै तुलनामा यो वर्षको सोही अवधिमा साढे पाँच प्रतिशत कम खर्च भएको छ। सरकारले यो वर्ष तीन खर्ब १४ अर्ब पुँजीगत खर्चको लक्ष्य लिएकोमा गत चैतसम्ममा ३१ प्रतिशतमात्र खर्च भएको देखिन्छ। अहिले झण्डै दुईतिहाइको बलियो सरकार छ। मुलुक सङ्घीयतामा गइसकेको छ। विगतमा अस्थिर सरकारका कारण पुँजीगत खर्च हुन नसकेको तर्क अब काम लाग्दैन। बलियो सरकार बनेपछि पुँजीगत खर्चमा उल्लेख्य सुधार आउने अपेक्षा गरिएको थियो तर अवस्था फेरिएन। मुलुकको राजनीतिक अवस्थामा न त परिवर्तन आएको छ न त राजनीतिकर्मी र सरकारको चिन्तन तथा इच्छाशक्तिमै फेरबदल भएको छ। यस्तो अवस्थामा विश्व बैङ्क हुन् वा अन्य कुनै निकाय, तिनको प्रक्षेपण खोस्टो कागजमात्र सिद्ध हुनेछ। हामीले सधैँ ठूला कुरमात्र गर्‍यौँ। काम भने सानातिना पनि गरेनौ। रेल, पानीजहाज, फास्ट्ट्र्याक, थुप्रै अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल वा ठूलो प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानीजस्ता कुरले हाम्रा सपनाहरुलाई सधैँ बिथोलिरहे। हाम्रो ध्यान अब साना तर धेरै अनि बलिया र स्थायी सडकतर्फ जानुपर्छ, बढीभन्दा बढी बिजुली उत्पादन गर्नेतर्फ जानुपर्छ। यति गर्न सक्ता पर्यटन मजाले फस्टाउनेछ भने स्थानीय उत्पादनले सहज बजार भेट्नेछ। पूर्वाधार विकासबिना उत्पादकत्व वृद्धि हुँदैन भन्ने तथ्य बिर्सन हुँदैन। हेक्का के राख्नुपर्छ भने समृद्धि ठूला सपना बाँडेर होइन ससाना आवश्यकता पूरा गर्दै जानाले नजिक आउँछ। *बाह्रखरी डटकमबाट*

यस TNT टेक्निकल कलेज
मुसिकोट नगरपालिका-१, रुकुम (पश्चिम)

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

पढाई हुने कोर्षहरु

३ वर्षे कोर्षहरु		१५ महिने कोर्षहरु
• General medicine(HA) • Staff nurse, pharmacy • Lab technican (CMLT) • Dental Hyggienic • Radiography	• Diploma in civil • Diploma in electrical • Diploma in computer • Diploma in electronic • I .sc. Ag., vet • foresty	• C.M.A. ANM • Lab assistant • Sub overseer • Agriculture JTA • Vet JTA. Amin

हाम्रा विशेषताहरुः-
- अनुभवी ख्याती प्राप्त बिषयविज्ञ प्रशिक्षकबाट अध्ययन गराईने।
- प्रत्येक हप्ताको एक पटक मोडेल टेस्ट गराईने र कमजोर विद्यार्थीका लागि छुट्टै कक्षाको व्यवस्था।
- विद्यार्थीहरुले चाहेको कलेजमा इन्ट्रान्स दिने व्यवस्था मिलाईने
- विद्यार्थीहरुलाई CTEVT को Scholarship मा नाम निकाल्न सफल भएको।
- विद्यार्थीहरुलाई सत प्रतिशत नाम निकाल्ने गरि पठन पाठन गराईने।
- उत्कृष्ट विद्यार्थीहरुलाई Scholarship को व्यवस्था भएको।
- दलित अपाङ्ग पिछडिएको वर्गलाई विशेष छुट गरिने।
- English Language /Computer Basic पूर्ण रुपमा निशुल्क सिकाईने
- समुहमा आउने विद्यार्थीलाई विशेष छुटको व्यवस्था भएको।

नोट : यस रुकुममै TNT टेक्निकल कलेजमा १५ महिने टेलिकम टेक्निसियन कम्प्युटर अपरेटर र विल्डीङ इलेक्ट्रिसियन सञ्चालन भईरहेको व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

थप जानकारिको लागी
TNT टेक्निकल कलेज
मुसीकोट न.पा.-१ खलंगा (सानोभेरी एफ.एम. भएको घरमा हाईस्कुल जाने बाटो)
रुकुम (पश्चिम) सम्पर्क : ९८२८८२२८९५ ,९८६९७०७३४० र ९८१०९६९६६५

रेखदेख

पाठक वर्गमा अनुरोध

तपाईहरुलाई 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

रेखदेख

रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका

२०७६ बैशाख १६ सोमबार । 29 April 2019 Monday

रुकुम पोलिक्लिनिक कम्पनी प्रा.लि.

मुसीकोट नगरपालिका १ बागबजार रुकुम पश्चिम

अब सम्पूर्ण रोगको निदानको लागि एउटै गन्तव्य

हाम्रा सेवा तथा सुविधाहरू

- २४ सै घण्टा एमबिबिएस डाक्टरबाट इर्मेजेन्सी सेवा ।
- भिडियो एक्सरे, सादा एक्सरे, तथा इ.सि .जि मेसिनबाट विरामीको चेकजाँच ।
- एनलाइजर मेसिनद्धारा रगत दिशा पिसाव वृय तथा खकार चेक जाँच गरि उपचार ।
- नाक कान घाँटी सम्बन्धी समस्याको उपचार ।
- आवश्यकता अनुसार होलवडी चेकजाँच तथा परामर्श सेवा ।
- जस्तो सुकै पोलिएको घाउँको सल्यक्रिया तथा माइनर अप्रेशन ।
- महिलाहरुको पाठेघर ,क्यान्सर , आङखस्ने समस्या बाजोपन पाठेघरमा मासुपलायको यौनीबाट सेतोपानी बग्ने तथा रगत बग्ने योनी चिलाउने, सुनिने तथा गर्भवती सम्वन्धि समस्याको उपचार तथा परामर्श सेवा ।
- दैनिक रुपमा ढाडकम्मर दुख्ने, हातखुट्टा, झमझमाउने पोल्ने दुख्ने तथा हाडजोर्नी सम्बन्धी समस्याको उपचार तथा परामर्स सेवा ।
- कलेजो पित्तथैलि, मुगौलाको पत्थरी सम्वन्धी समस्याको उपचार तथा परामर्श ।
- छाला सम्बन्धि कालो सेतो दाग धुपी र विभिन्न खाले खटिराहरुको चेकजाँच तथा उपचार ।
- कपाल झर्ने चायापोतो डन्डिफोर, शरिरको विभिन्न भागमा मासु पलाएको तथा जस्तो सुकै पोलिएको समस्याको उपचार तथा परामर्श सेवा ।
- क्षयरोगी, कुष्टरोग ,निमोनिया तथा दमको उपचार परामर्स सेवा ।
- मुटु दुख्ने सम्वन्धि बिरामीहरुको उपचार तथा परामर्श सेवा ।
- आवस्यकता अनुसार बिरामी भर्ना गरेर उपचार गरिने ।
- २४ सै घण्टा सम्पुर्ण रोगका बिरामीहरुको लागि स्वदेशी तथा विदेशी औषधिहरु पाइने ।

नोट : १ बर्ष मुनिका बालवालिका, ६० बर्ष माथिका बृद्धबृदाहरु तथा गर्भवति महिलाहरुलाई ओपीडि सेवामा निशुल्क चेकजाँच गरिन्छ ।

रुकुम पोलिक्लिनिक कम्पनी प्रा.लि

.मुसिकोट नगरपालिका रुकुम (पश्चिम) खानेपानि भएको ठुलो भवनमा

मोबाइल नं. ९८०९८०१९४७, ९८००५४६७६७

नयाँ बर्ष २०७६ सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण देश तथा विदेशमा रहनु भएका नेपालीहरुमा सुख, शान्ति ,समृद्धि, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

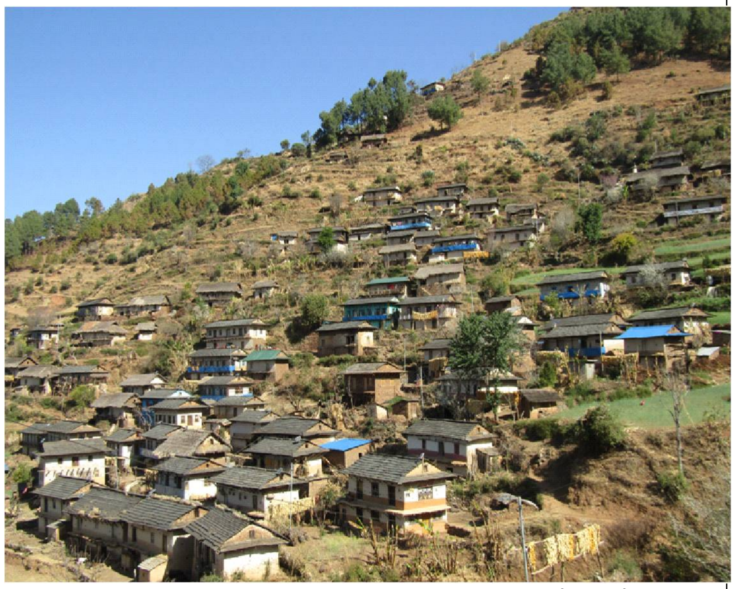
‘स्मार्ट कृषि गाउँ’बन्दै लुकुमगाउँ

रेखदेख सवाददाता
रुकुम पूर्व

रुकुम पूर्वको लुकुम गाउँलाई स्मार्ट कृषि गाउँ बनाइने भएको छ। भूमे गाउँपालिका(१ लुकुम गाउँमा गरिने कृषि र पशुपालनलाई व्यवस्थित र आधुनिकीकरण गरिने भएको भएको हो ।

प्रदेश नं. ५ सरकारले त्यसका लागि आवश्यक बजेट समेत विनियोजन गरेको जनाएको छ । स्थानीयसँगको साझेदारीमा लुकुमलाई स्मार्ट कृषि गाउँ बनाउने प्रक्रिया थालिएको स्थानीयबासी कस्तुरी नेपालीले जानकारी दिएकी छिन् ।

प्रदेश सरकारले बजेट तथा प्राविधिक खटाउनेछ भने स्थानीयले पनि योगदान गर्ने गरी कार्यविधी बनाइएको छ। सरकारले चालु आवमा ५० लाख बजेट विनियोजन गरेको छ । भने त्यसको २० प्रतिशत योगदान स्थानीय किसानले गर्नुपर्ने कार्यविधीमा उल्लेख गरिएको छ । परम्परागत रूपमा भइरहेको कृषि प्रणालीको सुधारका लागि प्रदेश सरकारको सहयोगमा स्मार्ट कृषि गाउँ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न लागेको भुमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामसुर वुढाले जानकारी दिएका छन् ।



लुकुम गाउँलाई स्मार्ट गाउँ निर्माणको लागि प्रदेश नं. ५ सर कारले त्यसका लागि आवश्यक बजेट समेत विनियोजन गरेको जनाएको छ ।

प्रदेशको भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयको एक निर्वाचन क्षेत्र एक स्मार्ट कृषि गाउँ अन्तर्गत यहाँ स्मार्ट भेडापालन हुन लागेको प्रदेशसभा सदस्य तेजबहादुर ओलीले जानकारी दिएका छन् । परम्परागत कृषि प्रणालीलाई त्यागेर आधुनिक कृषि प्रणालीलाई उपयोग गर्ने गरी कार्यक्रमको अवधारणा अघि सारिएको उनको भनाई रहेको छ । कार्यक्रम मार्फत धेरैभन्दा धेरै सर्वसाधारणलाई व्यावसायिक बनाउने लक्ष्य राखिएको छ । कृषिमा व्यावसायीकरण र यान्त्रिकीकरण गर्न नसक्दा कृषिबाट जीवन निर्वाह गर्न नै कठिन भइरहेको अवस्थामा यसलाई तोड्ने गरी कार्यक्रम अघि बढाइएको जनाएको छ ।

स्मार्ट कृषि गाउँका लागि कृषि मन्त्रालयले ५० लाख बजेट विनियोजन गरेको छ भने १० लाख बजेट सम्बन्धित क्षेत्रका स्थानीयले बेहोर्ने छन् ।

बहु उद्देश्यीय 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 उपलब्ध छ ।

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

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।

बाँफीकोट गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

१६-२२बैशाख २०७६
29 April- 5 May 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : सामाजिक कार्यमा सफलता रहनेछ । प्रयास बाट सोचेका धैरै कामहरु बन्नेछन। आफन्तको सहयोगले आत्मा विश्वास बढने देखिन्छ । बिगतमा रोकिएको काम बन्नेछ । आफनो कार्यमा सफलता मिल्ने देखिन्छ । आर्थिक आयआर्जनमय समय रहनेछ । जग्गा,जमिन भूमि बाट सफलता रहनेछ ।

वृष : सहयोग गर्नेहरु बाट घात हुनेछ। व्यावसायिक खर्चको समय रहेको देखिन्छ। समाजिक कार्यमा बढि समय दिनु पर्नेछ। केहि कार्यमा स्थगित रहने देखिन्छ। समयले अलमलमा पार्नेछ। अरुको काममा समय दिनु पर्नेछ। तपाईको मेहनत बाट अरुलाई फाईदा रहनेछ। स्वास्थ्यमा बाधा रहने छ।

मिथुन : आजको दिन दौडधुप बढने समय छ। बादविवादमा नफस्नु होला । शैक्षिक क्षेत्रमा प्राप्त मात्रामा समय दिन नसकिएला। बिगतका समस्याले अप्ठेरोमा पार्नेछ। घरेलु कार्यमा समय बढि बिताउनु पर्नेछ। आर्थिक लेनदेनमा सावधानी रहनु होला। व्यवसायमा लक्ष्य अनुसार फाईदा नहुन सक्नेछ।

कर्कट : आफुलाई मन पर्ने सामाग्री जोडने समय छ। यात्रामा केहि वस्तु हराउन सक्ने देखिन्छ। व्यापारमा फाईदा रहनेछ। प्रेमिप्रेमिका तथा दाम्पत्य जीवनमा सफलता रहनेछ । आफन्तमा असझदारी बढने देखिन्छ। केहि समस्यामय समय रहनेछ । सोचेको काममा बाधा रहने देखिन्छ ।होला ।

सिंह : तपाईको प्रयास बाट कार्यहरु सम्पादन हुनेछन । भौतिक सामागी जोडने समय रहेको देखिन्छ। यात्रामय समय आउन सक्छ। जिद्धि गर्ने बानीले दुख पाईला। प्रतिष्पर्धा बाट स्थापित रहने समय छ। सहि सोच र विचारले उत्साह मिल्नेछ। सहयोगीको ठिकै साथ सहयोग रहनेछ। बाँकी कार्य सम्पादन हुनेछन।

कन्या : अप्ठरो पस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्ने देखिन्छ । पढाई लेखाईमा समय दिन नसकिएला। सन्तान तथा आफन्तको साथ सहयोगले कार्यहरु वन्ने छ। व्यवसायमा ठिकै रहला । वुद्धिको प्रयोग बाट सफलता रहनेछ । स्वास्थ्यको बिशेष ख्याल गर्नुहोला । समय अनुसार कार्य सञ्चालन गर्दा काम बन्नेछ ।

तुला : आर्थिक क्षेत्रमा केहि विवाद रहनेछ। जोश जाँगर नलगाउदा प्राप्त अवसर गुमाउने समय रहेको देखिन्छ। आफन्तमा केहि समस्या आउने छ । पशु,जग्गा,पैत्तिक सम्पत्ति बाट सफलता रहनेछ । बिगतका कमजोरी लाई सुधार गर्ने समय रहेको छ। बोल्दा बिचार गरेर बोल्नु होला। घरमा असमझदारी बढने छ।

वृश्चिक : आफनो दैनिक कार्यमा केहि परिवर्तन रहनेछ। आफन्तको साथ सहयोग मिल्नेछ । बिभिन्न उपहार प्राप्त रहनेछ । रोकिएका कामहरु वन्नेछन। नँया कार्यको थालनी हुनेछ। व्यापार व्यवसायमा सफलता रहनेछ । कृषिमा फाईदा रहनेछ । गरिएको कार्यको उचित फल प्राप्त रहनेछ। बिगतको कार्यको फल मिल्नेछ।

धनु : तपाईको मान सम्मानमा समस्या रहला । तपाईको कमजोरी माथि अरुले आवाज उठाउने देखिन्छ। वोल्दा सावधानी रहनु होला। वोलिको फरक अर्थ लाग्नेछ। आफन्त टाढिने समय रहेको देखिन्छ । आर्थिक अभावले कार्यमा अबरोध । बिगतको परिश्रम बाट सफलता रहनेछ। मेहनत कम गर्नाले समस्या ल्याउन सक्छ।

मकर : अग्रज व्यक्तिहरु सग भेटघाट हुने समय छ। प्रेम तथा मित्रतामा सफलता रहला । परिवारमा सम्वन्ध कार्यम रहला । स्वादिष्ठ भोजनको आनन्द मिल्नेछ। प्रतिष्ठा,मान,सम्मानमा बृद्धि रहला । तपाईमा आएको जोश जाँगरले रचनात्मक काम गर्ने समय रहेको छ। कार्यहरु समयमै सफल रहनेछन।

कुम्भ : आर्थिक अभाव महशुस हुनेछ। कार्यमा समय मिलाउन कठिन पर्ला । आफनै कमजोरीका कारण विवाद रहनेछ। सानो कार्यमा ठुलो प्रयास गर्नु पर्नेछ। खर्च बढि फाईदा कम मात्रामा रहनेछ । आशा देखाउने बाट धोका रहला। समयमा सचेत नभएमा काममा ढिलाई रहनेछ । अरुको सल्लाह मान्दा सफलता रहनेछ।

मीन : धेरै पहिले प्रतिक्षा गरेको कार्यमा सफलता रहनेछ । पैत्तिक सम्पत्तिको प्रयोग बाट सफलता रहनेछ । नविन ज्ञान प्राप्त रहने समय देखिन्छ। शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता रहनेछ । समय उत्सामय रहेको छ । व्यापारमा फाईदा रहला । आर्यआर्जन बढनेछ । ल्याउनु पर्ने रकम प्राप्त रहनेछ। नविन जानकारी मिल्नेछ।

'आफ्नै' ले लुटेको त्यो कलिलो शरीर

बलात्कार जस्तो जघन्य अपराधको लागि हाम्रो कानुनले बढीमा एक वर्ष मात्र हदम्याद तोकेको छ । प्रमाणहरु नष्ट भएको अवस्थामा केवल जाहेरी दरखास्त वा उजुरीमात्रलाई प्रमाण मान्नु पर्ने हुँदा मुद्दा कमजोर पर्छ ।

मञ्जु मिश्र

कुनै व्यक्ति, जो तपाईंको बाल्यकालको डरलाग्दो यथार्थसँग जोडिएको छ । त्यही व्यक्ति जसले तपाईं बालिका हुँदा कलिलो शरीर माथि आफ्ना वयस्क अंगले मनलाग्दी गरेको थियो । अनि त्यो याथार्थ आजसम्म पनि तपाईंसँग मात्रै सीमित छ, डरलाग्दो विगत बनेर ।

हो त्यही व्यक्ति १५-१६ वर्षपछि अचानक भेटिन्छ । पारिवारिक मर्यादाका कारण सार्वजनिक स्थानमा तपाईंले उसलाई नमस्कार गर्नुपर्छ । अनि, उ हाँस्दै तपाईंको नजिक आउँछ । शरीरमा धाप मार्छ र भन्छ, 'कति ठूली भइसकिछौ । कुनै सम्पर्क, भेटघाट नै छैन ।'

यतिमा मात्रै सीमित हुँदैन । पारिवारिक सम्बन्धलाई आधार बनाएर तपाईंको गाला चिमोट्न पनि भ्याउँछ । अनि नजिक आएर भन्छ, 'सानामा म तँलाई आफ्नै हातले खेलाउँथे । मेरो काखमा राख्थेँ, बिर्सिस् ?' त्यतिबेला तपाईंको प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ ? मेरो एक साथीले माथिको घटना आफैले बेहोरेकी छ । हालैको एकदिन उसले मध्यरातमा मेरो निन्द्र खल्बल्याएर फोनबाट एकै सासमा घटना सुनाइ । अनि मुर्मुरिँदै भनि, 'त्यसले के सोचेको ? म त्यसलाई मारिदिउँ ? तँ त वकिल भन् त, त्यसलाई मार्दा मलाई कानून लाग्छ कि लाग्दैन ? त्यसलाई के सजाय दिन सकिन्छ ?'उसको अनुसार घटना यस्तो थियो - १५ वर्ष अघि, 'मामा आए घोडा'' भनेर कविता कण्ठ गर्दै एक सासले सुनाईसक्ने उनको मामा एकदिन हातभर चकलेट र झोलाभर खेलौना लिएर आए । उसको हातभरी अरेन्जबल टफी राखीदिए । अनि उसका गाला मुसारे, ढाड थप्थपाए र काखमा राखे । मामा उसलाई तलैतला भएको जामा पनि ल्याइदिएका थिए । तर, त्यो जामा लगाउनुअघि उसलाई नाङ्गो पारेर एकछिन 'कुरी कुरी'' भन्दै जिस्क्याए । हजुरआमा र आमाबुवाले त्यसलाई अनौठो मानेनन् । बरु सबैजना मामासँगै मरीमरी हाँसे ।

उ त्यतिबेला लाजले भुतुक्कै भएकी थिई । सबैले जिस्क्याएपछि के भन्न सक्थी र ! त्यो दिनको भोलीपल्ट बिहान बुवाआमा उठिसके पछि मामा भान्जी सुतिरहेको ओच्छ्यानमा गए । भाञ्जीसँग एकछिन गफ गर्न आएका मामाले उसका कलिला बुबु चलाए । 'सुसु' गर्ने ठाउँ खेलाए । त्यतिले मात्रै पुगेन आफ्नो वयस्क शरीर जतासुकै छुन चुम्न लगाए । तिनै साना बुबुहरु बढेर अहिले स्तन भएका छन् । सुसु बढेर 'गुप्ताङ्ग' । उसले धेरैपछि थाहा भयो 'मामाले उसलाई माया गरेको होईन शोषण गरेको रहेछ ।'

उसलाई बुवा आमासँग मामाले आफूसँग गरेको व्यवहार भन्ने आँट आएन । तर, मामा आउँदा जहिलेपनि यो सिलसिला दोहोरिन थाल्यो । अझ बढ्दै गयो । अहिले उनलाई थाहा भयो, त्यो त हाडनाता करणी पो रहेछ । मेरी बालापनको साथीको जस्तै भोगाइ अर्की शिक्षक साथीको पनि छ । उनी किशोर अवस्थामा हुँदा सहोदर काकाले पटक पटक शोषण गरेका थिए । उनले त आफ्नी आमालाई काकाले आफूमाथी गरेको दुर्व्यवहार सुनाएको पनि थिइन् । त्यतिबेला आमाले उनको मुख थुन्दै भनेकी थिइन्, 'आइन्दा यस्तो कुरा नगर्नु ! उत्ताउलिएर नहिँड् ।' काकाको डरले गर्दा उनले १६ वर्ष नपुग्दै उनले गाउँकै एउटा केटासँग भागेर विवाह गरिन् । उनले भनिन्, 'काकाले ममाथि गरेको अत्याचारबारे मुख खोल्न नसकेपछि विहे गर्नुको विकल्प मैले देखिनँ । त्यसबेला नेपालमा कस्तो कानुन थियो भन्ने थाहा पनि थिएन । अहिले भए काका न साका जेलमै कोचेर छोड्थें ।' विहेपछि माइत जाँदा काकाले 'आखिर तँलाई पोइनै चाइएको रै'छ' भनेको आजसम्म भूलेकी छैनन् । न त कसैलाई भनेकी नै छन् ।

समय घर्किएपछि भन्नुको अर्थ पनि हुँदैन । त्यसबेलाको केस उजुरी गर्न न हदम्याद पुग्छ, न त प्रमाण नै भेटिन्छन् । बलात्कार जस्तो जघन्य अपराधको लागि हदम्यादको अत्यन्त ठुलो महत्व हुन्छ । जुन हाम्रो कानुनले बढीमा एक वर्ष मात्र भनेर तोकेको छ । प्रमाणहरु नष्ट भएको अवस्थामा केवल जाहेरी दरखास्त वा उजुरीमात्रलाई प्रमाण मान्नु पर्ने हुँदा मुद्दा कमजोर पर्छ । कानूनी रुपमा न्याय पाउन कठिन छ । कानूनी रुपमा न्याय सहज नभएपनि मुख खोलेमा पीडितलाई केही राहत हुनसक्छ भन्ने पछिल्ला केही घटनाले भने देखाएका छन् । 'अब त अति भो, कति सहने ?' भन्दै संसारभर 'मी टू अभियान' नै चलेको छ । महिलाहरुले आफूलाई कसले र कसरी यौन हिंसा गर्यो भन्ने कुरा अनलाईन मार्फत उजागर गरिरहेका छन् । यो अभियानले विश्वका धेरै महत्वपुर्ण मानिसहरुको चरित्र उदांगो बनाइदिएको उदाहरण पनि छ । नेपालमा पनि 'मी टू' अभियानले केही हदसम्म पुराना यौन अपराधहरु बाहिर ल्याउने प्रयास गर्यो । काठमाडौं महानगरपालिकाकी एक पूर्व कर्मचारीले तत्कालिन मेयर केशव स्थापितमाथि यौनजन्य हिंसाको आरोप लगाईन् । उनले स्थापितसँग 'क्वालिटी टाइम स्पेण्ड' नगर्दा जागिर गुमाउनु परेको थियो भनेर सामाजिक सञ्जालमा लेखेपछि प्रदेश नम्बर ३ का मुख्यमन्त्रीले उनलाई मन्त्री पदबाट बर्खास्त गरे । यस्ता अरु केही उदाहरण पनि छन् । यस विचारमा उल्लेख भएका मेरा दुई साथीको घटना पनि उनीहरुले धक नमानी खोल्ने हो भने उनीहरुलाई त्यसबेला गरेको कर्तुतको सजाय सामाजिक रुपमा दिलाउन सकिन्छ । मलाई लाग्छ, ति दुई पुरुषबाट हिंसामा पर्ने मेरा दुई साथी मात्रै थिएनन् होला । उनीहरुबाट त्यतिबेला अरु बालिकाहरु पनि हिंसामा परे होलान् । मेरा साथीहरुले आफूमाथिको घटना सार्वजनिक गरेभने बाँकी हिंसामा परेकाले पनि मुख खोल्न सक्छन् । त्यसपछि तिनीहरुलाई सामाजिक कारबाही गर्ने बाटो अझ फराकिलो हुन सक्छ ।

महिला खबर डटकमबाट

रुकुमकोटमा सिलाईकटाई तालिम

विक्रम परियार/ रेखदेख
रुकुमकोट

रुकुम पुर्बमा सिलाईकटाई तालिम सञ्चालन गरिएको छ । घरेलु तथा साना उद्योग द्वारा रुकुम पुर्बको रुकुमकोटमा तालिम सञ्चालन गरिएको हो ।

तालिम बैसाख ७ गतेदेखि असाढ मसान्तसम्म सञ्चालन हुने घरेलु तथा साना उद्योग बिकास समिति रुकुम पुर्ब प्रमुख नगेन्द्र प्रशाद नेपालले जानकारी दिएका छन् ।

कार्यक्रम उदघाटन सिस्ने गाउँ कार्यपालिका सदस्य भद्रि थापाले ब्यानर पढेर गरेकी थिईन् । करिब तीन महिनासम्म चल्ने सिलाईकटाइ तालिममा सिस्ने गाउपालिका पाँच रुकुमकोटबाट दलित महिला १२ जनालाई उपस्थित गराइएको छ । साना उद्योगद्वारा महिलाहरुको सीप बिकासका लागि सिलाइसमन्धि मेसिन र सम्पुर्ण सामानहरु उपलब्ध गराइएको कार्यालय प्रमुख नगेन्द्र प्रशाद नेपालले जानकारी दिए ।

उदघाटन कार्यक्रममा उद्यम विकास सहजकर्ता तारा नेपालीले स्वागत मन्तब्य राखेको जनाएको छ । तालिम तीन महिने तालिमले महिलाको जीवनस्तर परिवर्तनका साथै आत्मनिर्भरको लागि सहयोग पुग्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

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 विगौती 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 ।

भुमे गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

'चौरजहारीको मिसन अस्पताल मोडल बनाईने'

रेखदेख संवाददाता
चौरजहारी

कर्णाली प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री प्रकाश ज्वालाले रुकुम पश्चिमको चौरजहारीमा अवस्थित चौरजहारी अस्पताल प्रदेशको मोडेल हस्पिटलको रुपमा विकास गरीने वताएका छन् ।

मानव विकास तथा सामुदायिक सेवा द्वारा संचालित अस्पतालको नवनिर्मित मातृ तथा शिशु वार्ड भवनको उदघाटन समारोहमा वोल्दै ज्वालाले यस्तो धारणा राखेका हुन् ।

दुई दशक देखि रुकुम सल्यान जाजरकोट लगाएत जिल्लाका विरामीहरुलाई गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सक्षम अस्पताललाई प्रदेशको मोडेल अस्पतालको रुपमा विकास गर्न प्रदेश सरकारले आवाश्यक सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरेका छन् ।

डिएचएम जर्मनको आर्थिक सहयोगमा रु ३ करोड ३८ लाख वरावरको लगानीमा अत्याधुनिक भुकम्प प्रतिरोधात्मक भवनको उदघाटन कार्यक्रमलाई सम्वोधन गर्दै मन्त्री ज्वालाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा अस्पतालले पुर्‍याएको योगदानको प्रसंसा गरेका छन् । ४० वेड क्षमता रहेको उक्त नयाँ भवनमा प्रसुती आमाहरु र नवजात शिशुलाई राखिने छ । आमा तथा शिशुको स्याहार गर्भवती हुन आउने महिलाहरुलाई उपचार लिन नयाँ भवन वाट सहज हुने मानव विकास तथा सामुदायिक सेवाका कार्यकारी निर्देशक कपिल जैसीले जानकारी दिएका छन् ।

वढदो विरामीहरुको चापलाई ध्यानमा राखेर ५० सैयाको चौरजहारी

अस्पताललाई ३ सय सैयामा विस्तार गरिने संस्थाको लक्ष्य रहेको निर्देशक शर्माले जनाए । अस्पतालमा दैनिक २ सय ५० देखि ३ सय जना सम्म विरामीहरु आउने गरेका छन । हाल अस्पतालमा वाल रोग विशेषज्ञ हाडजोर्नी विशेषज्ञ एमडिजिपी र एम. विविएस डाक्टरहरु रहेका छन । उद्घाटन समारोह कार्यक्रममा प्रदेश संसद गोपाल शर्मा अनल, संसद रातो कामी ,देवी ओली, जिल्ला समन्वय समिति रुकुम पश्चिमका प्रमुख राजकुमार शर्मा, नगरप्रमुख विशाल शर्मा संस्थाका संस्थापक एवम पुर्व निर्देशक डा.तीर्थ थापा र डिएचएम जर्मनीका स्थापक एवम निर्देशकहरुको आतिथ्यता रहेको थियो ।

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७६ सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारीका साथै सम्पूर्ण रुकुमेली आमावुवा, दाजुभाई दिदीवहिनीहरुमा सुख, शान्ति , समृद्धि, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नरबहादुर खड्का
अध्यक्ष
जिल्ला सहकारी संघ रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

नयाँ वर्ष २०७६ सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारीका साथै सम्पूर्ण रुकुमेली आमावुवा, दाजुभाई दिदीवहिनीहरुमा सुख, शान्ति ,समृद्धि, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रमुख
कृषि ज्ञान केन्द्र
रुकुम (पश्चिम)

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 ।

आठविसबकोट नगरपालिकाको कार्यालय
रूकुम (पश्चिम) कर्णाली प्रदेश नेपाल

हिमाली छापाखाना एण्ड स्टेशनरी पसल

हामीकहाँ फोटोकपी, लेमिलेसन, स्क्रिन प्रिन्ट, फोटो प्रिन्ट, पाठ्यपुस्तक, पत्रपत्रिका, कपडाको झोला छपाई, स्टेशनरी सामान, भिजिटीङ्ग कार्ड, विबाह कार्ड, शुभकामना कार्ड, कम्प्युटर टाईपिङ्ग, स्क्यानिङ्ग, एमआरपी फारम भर्नुका साथै इमेल इन्टरनेट सेवा समेत प्रदान गरिन्छ ।

हिमाली छापाखाना एण्ड स्टेशनरी पसल
मुसीकोट नगरपालिका १ तल्लो बजार रुकुम (पश्चिम)
फोन ०८८-५३०२६९ वा ९८४७९५४१९९, ९८४७९५४०७१

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७६ बैशाख १६ सोमबार । 29 April 2019 Monday
स्वास्थ्य ५
www.rekhadekh.com

यस्ता छन् पसिनाका फाइदा र बेफाइदा

धेरै मानिसलाई पसिना आएको मन नपर्न सक्छ। पसिनाबाट उत्पन्न हुने दुर्गन्ध, मानिसलाई असैह्य हुन्छ । कतिजनाको लागि यो समस्या पिडादायक हुन्छ। तर तपाईलाई थाहा छ ? पसिना आउनु हाम्रो स्वास्थ्यका लागि कति लाभदायक छ ? न्युयोर्कस्थित रेडियन्ट स्किन डर्माटोलोजी तथा लेजनका छाला रोग विशेषज्ञ डा.एडिबोला डेले माइकेलका अनुसार हाम्रो शरीरले फाल्ने पसिनाले धेरै गर्मी हुनबाट शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

चुस्त र स्फुर्त राख्दछ

शरीरमा पसिना आउनु भनेको हाम्रो शरीरले आफूलाई चिसो राख्न आवश्यक भूमिका निर्वाह गरेको छ भन्नु हो । पसिनाको थोपामा पानीको मात्रा बढी हुन्छ । त्यसैगरी यसमा सोडियम र क्लोराइडको मात्रा बढी हुनुका साथै केही मात्रामा पोटासियम पनि पाइन्छ । त्यसैले शारीरिक स्वस्थ्यताका लागि पनि पसिना आउनु आवश्यक छ ।

इन्डोर्फिन्स बढाउँछ

विशेष गरी जीम गर्दा होस् वा अन्य कुनै व्यायाय । घाममा हिँड्दा होस् वा अन्य कुनै गह्रौं काम गर्दा यसले हाम्रो शरीरमा पसिना निकाल्नुका साथै 'राम्रो महसुस' गर्ने इन्डोर्फिन्स नामक हर्मोनको वृद्धि गराउँछ। जुन शारीरिक कसरतको समयमा आफै निस्कने गर्छ ।
बायोलोजी लेटर्स नामक एक जर्नलले सन् २००९ मा गरेको अध्ययन अनुसार समूहमा गरेको यस प्रकारको कसरतले हाम्रो शरीरमा इन्डोर्फिन नामक हर्मोनको विकास गर्नुका साथै शरीरमा हुने विभिन्न खाले दुखाई कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यसैगरी समूहमा र हेर जुम्बा, साल्सा लगायतका व्यायामले तपाईको मुहारमा हासो, खुशी ल्याउँदछ ।

शरीरको बिकार बाहिर निकाल्छ

शरीरमा भएका सबै प्रकारका विकार निकाल्ने उत्तम उपाय भनेकै पसिना निस्कनु हो। पसिनाले शरीरमा भएको हानिकारक पदार्थ, कोलेस्ट्रोल तथा नुनिलो पदार्थ बाहिर निस्कन्छ । विशेषगरी शरीरले भित्र भएका विकार पसिनामार्फत निकाल्ने गर्दछ । 'छालाको समस्या, पिम्पल्स लगायत शरीर विकार पैदा गर्ने तत्वलाई समेत यसले बाहिर फाल्ने गर्छ', डेले माइकलले भने ।
सन् २०११ मा प्रकाशित भएको 'आर्काइभ अफ इन्भाइरोमेन्टल एण्ड कन्ट्यामिनेसन टक्सिकोलोजी' नामक अध्ययनअनुसार पसिनाको माध्यमबाट शरीरले थुप्रै प्रकारका बिकार बाहिर निकाल्ने काम गर्छ त्यसैले यसलाई शरीरमा भएको विकार नाश गर्ने प्रभावकारी माध्यम पनि भन्ने गरिन्छ । अनुसन्धानकर्ता रगत र पिसाब बाहेक शरीरमा भएका हानि कारण तत्व पत्ता लगाउने अर्को प्रभावकारी माध्यम पसिना हुनसक्नेमा विश्वास गर्छन् ।

मिर्गौलाको गिर्खा कम गराउन सक्छ

निरन्तर बग्ने पसिनाले शरीरमा भएको नुनलाई बाहिर निकाल्न तथा हड्डीमा भएको क्याल्सियम बनाइराख्न मद्दत गर्छ । यसले मिर्गौलामा क्याल्सियम र नुनको मात्रालाई सही अवस्थामा राखी मिर्गौलामा ढुङ्गा बन्नबाट जोगाउँछ । त्यसैले धेरै पसिना बग्ने व्यक्तिले धेरै पानी पिउने गर्छ, जसले गर्दा उसमा 'मिर्गौलामा हुने पत्थरीको खतरा कम हुन्छ ।
त्यसैगरी, सन् २०१३ मा सन् डियागो, क्यालिफोर्नियास्थित अमेरिकन युरोलोजी एसोसिएसनको कन्फरेन्समा पेश गरिएको एक अध्ययनले सातामा केही घण्टा हिँड्ने व्यक्तिमा मिर्गौलाको पत्थरीको जोखिम कम हुने फेला पारेको थियो । त्यसैगरी सानो भन्दा सानो गतिविधिले पनि मिर्गौलामा हुने पत्थरी निर्माण हुन दिँदैन ।

चिसो तथा अरू प्रकारका समस्याबाट बचाउँछ

अष्ट्रेलियास्थित रोसाकिया ट्रिटमेन्ट क्लिनिकका छालारोग विशेषज्ञ डा.डेनी डी डे फाओरीका अनुसार निरन्तर आउने पसिनाले ट्युवर क्लोसिसका जिवाणु लगायतका अन्य जिवाणुसित लड्न मद्दत गर्छ । उनले मेडिकल डेलीलाई इमेलमार्फत भनेका छन्, 'पसिनामा एण्डीमाइक्रोवायल पेपटाइड्स हुन्छ, जुन भाइरस, व्याक्टेरिया तथा फंगाईको विरुद्धमा काम गर्छ । यसले व्याक्टेरियाको झिल्लीभित्र पसी त्यसलाई टुक्रा(टुक्रा बनाएर मार्ने काम गर्छ ।' सन् २०१३ मा प्रकाशित अर्को एक अध्ययनले ट्युबर क्लोसिसमात्र नभएर अरु डरलाग्दो किटाणु मार्न पनि पसिनाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । अनुसन्धानकर्ताका अनुसार विभिन्न रोग निदानका लागि एण्टीबायोटिकको प्रयोगभन्दा प्राकृतिक उपचार नै हाम्रो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ । त्यसैगरी, हामीले निकाल्ने नुनिलो तथा अमिलोखाले पसिनामा प्राकृतिक रुपमै 'एण्टी बायोटिक तत्व पाइने उनीहरुको ठहर छ ।
हाम्रो शरीरबाट निस्कने पसिनाले हाम्रो शरीरमा हुने थुप्रै प्रकारका छालाका समस्याहरु हटाउन समेत मद्दत पुग्छ भने केहीलाई पिम्पल्स् आउने समस्याले सताउँछ । त्यसैले यसको फाइदाका साथै बेफाइदा पनि केही छन् । तर त्यसका बाबजुद यसले हाम्रो शरीर लाई विभिन्न तरीकाले फाइदा पुर्याउने गर्दछ ।
त्यसैले अरु समयमा नभएपनि नाच्ने बेलामा तथा व्यायाम गर्ने बेलामा भने यो निकै लाभदायक छ ।
नेपाल आजबाट

रुकुममा परिवर्तनका संबाहकहरुलाई तालिम

रेखदेख संवाददाता
रुकुम पूर्व

परिवर्तनका संबाहकहरुलाई तालिम दिइएको छ । रुकुम पश्चिमको आठविसकोट, र चौरजहारी नगरपालिकाका साथै त्रिवेणी र सानीभेरी गाउँपालिकाका पूरुषहरुलाई लैंगिक समानता, समाजिक न्याय र विभेद सम्वन्धी तालिम प्रदान गरिएको हो । तालिममा सुनौलो हजार दिनका महिला तथा वालवालिकाको पोषण अवस्था सुधारका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरु सिकाईएको छ । यसका साथै समुदायमा महिला र पुरुषबीचमा रहेका बिभेदका साथै महिलाहरुले गर्नुपर्ने कार्यबोधको बारेमा समेत छलफल गराएको थियो । तालिममा सहजीकरण सुआहारा कार्यक्रमका स्वास्थ्य अधिकृत छत्रराज भट्ट र जिल्ला कार्यक्रम संयोजक जगदिशराम लोहारले गरेको जनाएको छ। मुसीकोट स्थित होटेल शिशिर बसन्त भ्युमा सञ्चालन गरिएको तीन दिने कार्यक्रम रुकुमेली समाज विकास केन्द्रका अध्यक्ष नर बहादुर नेपालीले आईतबार समापन गरेका छन् ।

समापन कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष नरबहादुर नेपालीले परिवर्तनको सुरुवात आफैबाट गर्न परिवर्तनका संवाहकहरुलाई सुझाव दिएका थिए ।

ताजा सामाचार र भरपुर मनोरञ्जनका लागि
www.rekhadekh.com

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 खुवाऔं ।
- 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

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 ।

सानीभेरी गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

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 सरसफाई घोषणा गर्ने लक्ष्य रहेको हुँदा सम्पूर्ण रुकुम जिल्लाबासी दाजुभाई, दिदी वहिनीहरूमा तपशिलमा उल्लेखित पूर्ण सरसफाईका ६+१ सूचकहरु 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)

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 ।

"गुणस्तरीय तथा व्यवहारीक शिक्षामा निजी क्षेत्रको अपरीहार्यता सम्मृद्ध राष्ट निर्माणमा नीजी विद्यालयको प्रतिवद्धता"

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

नव वर्ष २०७६ सालको सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण अभिभावक, विद्यार्थी तथा शुभ चिन्तकहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दै विगतका वर्षहरुदेखी DLE परीक्षामा विशिष्ट तथा प्रथम श्रेणीमा सतप्रतिशत विद्यार्थी उत्तिर्ण गराउँदै आएको र २०७४ सालको कक्षा ८ को नगरस्तरीय परीक्षामा सत प्रतिशत विद्यार्थीले (A+) grade ल्याई मुसीकोट नगरकै उत्कृष्ट विद्यालय हुन सफल यस सिस्ने एकेडमी प्रा.लि. मुसिकोट ४ सोलावाङ्ग रुकुम (पश्चिम) मा शैक्षिक सत्र २०७६ का लागी यहि मिति २०७५ साल चैत्र २५ गतेदेखी कक्षा नर्सरी देखी कक्षा ९ सम्म नयाा भर्ना गरीने भएको हुदा निम्न संचालित कक्षाहरुमा सिमित सिट रहेकोले आफ्नो वालवालिकाको उज्जवल भविष्यको लागी समयमा भर्ना गराई सिट सुरक्षीत राख्न हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौ ।

हाम्रा विशेषताहरुः-

• विषयगत तथा पेशागत रुपमा दक्ष, अनुभवी र योग्य शिक्षकहरुको व्यवस्था भएको ।
•बोर्डस तथा डे वोर्डसको सुविधा भएको ।
• भु-कम्प प्रतिरोधात्मक आफ्नै पक्की भवन र उपयुक्त खेलमैदानको व्यवस्था भएको ।
• एकान्त तथा मनोरम वातावरणमा खेल विधि तथा मनोवैज्ञानिक तरीका अपनाई शिक्षण गरीने ।
• विद्यालय कम्पाउण्डभित्र शुद्ध पिउने पानीका साथै बालमैत्री धाराहरुको व्यवस्था भएको ।
• विद्यालय कम्पाउण्ड भित्र आफ्नै क्यान्टिनको व्यवस्था भएको ।
• विषयगत विज्ञहरुबाट निरन्तर अनुगमन तथा सुपरीवेक्षण तथा मुल्यांकन गरीने ।
• गरीव, दलित, अपाङ्ग, टुहुरा, जेहेन्दार तथा लगनशिल विद्यार्थीहरुलाई विशेष छुटको व्यवस्था ।
• एउटै परिवारका ३ जना वच्चा भर्ना भएमा विचको एउटा वच्चालाई मासिक फि छुटको व्यवस्था ।
• खेलकुद, नृत्य, संगित लगायतका अतिरिक्त क्रियाकलापहरुको राम्रो व्यवस्था भएको ।
• प्रोजेक्टको माध्यमद्धारा पठन पाठन गराईने ।
• प्रत्येक कक्षा कोठाहरुमा सि.सी क्यामेराको व्यवस्था भएको ।
• विद्यालयको आफ्नै निजी वसको व्यवस्था भएको ।
• प्रत्येक स्टेशनहरुमा कम्तिमा २० जना विद्यार्थी भएमा स्कुल वसको व्यवस्था गरीने ।
• प्रत्येक कक्षा र सेक्सनहरुमा २५ जना विद्यार्थीहरुको संख्या निर्धारण गरीएको ।
• हरेक साताको शुक्रवार इङ्गलिस स्पिकिङ्ग कलाश संचालन गरीने व्यवस्था गरीएको ।
• प्रत्येक महिनामा प्रत्येक विद्यार्थीको स्वास्थ्य परिक्षण गरीने व्यवस्था भएको ।
• कक्षा १ देखी नै कम्प्युटर सम्वन्धि आधारभूत ज्ञान सिप दिईने ।
•कमजोर वालवालिकाको लागी सस्तो शुल्कमा वाह्रै महिनामा टिउसन तथा कोचिङ्ग व्यवस्था भएको ।
• आफ्नै विद्यालय भित्र पुस्तकालयको व्यवस्था भएको ।
• इन्टरनेट इन्टरनेटको सुविधा भएको ।
• प्ले ग्रुपका वालवालिकाहरुलाई खेलौनाको माध्यमबाट पठनपाठन सिकाईने ।
• प्रयाप्त मात्रामा कम्प्युटर तथा विज्ञान सामाग्रीहरुको व्यवस्था भएको ।
• मुसीकोट नगरपालीकाले आयोजना गरेको अन्तर विद्यालय स्तरीय कार्यक्रममा प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल
• आवासको लागी आधुनिक, व्यवस्थित तथा सुरक्षित किसिमको छात्र तथा छात्राहरुको लागी छुट्टाछुट्टै भवनको व्यवस्था भएको ।
• २०७४ सालको नगर स्तरीय कक्षा ०८ को परीक्षामा सतप्रतिशत विद्यार्थीहरुले A+ ग्रेड ल्याएर उत्कृष्ट विद्यालय हुन सफल भएको ।

हार्दिक बधाई

शैक्षिक सत्र २०७५को कक्षा ८ को नगर स्तरिय परिक्षामा सर्बोत्कृट नतिजा प्राप्त गर्ने विद्यार्थीहरुलाई हार्दिक बधाई दिन चाहान्छौं ।
प्रतिज्ञा खड्का ३.९० GPA (A+) नगर प्रथम
प्रकाश ओली ३.८५ GPA (A+) नगर द्वितिय
निरुता बोहरा ३.८० GPA (A+) नगर तृतिय
सुदिप ओली ३.८० GPA (A+)
अभिसेक ओली ३.८० GPA (A+)
समिक्षा ओली ३.६५ GPA (A+)
विकासकुमार ओली ३.६० GPA (A)
प्रियङ्का ओली ३.५५ GPA (A)

प्रिन्सिपल
विमलकुमार शर्मा
सिस्ने एकेडमी प्रा.लि.
मुसिकोट नगरपालिका ४ सोलाबाङ्ग रुकुम (पश्चिम)
सम्पर्क नं. ९८४७९२२५२०, ०८८(४२०००१

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

अर्काकी पत्नी चोरेर बिहे गर्ने अनौठो चलन

दुनियाँमा विवाहसम्बन्धी अनेक खालका प्रचलन तथा मान्यताहरु अस्तित्वमा छन् । पश्चिमी अफ्रिकामा रहेको एक आदिवासी समुदायमा रहेको बिहे संस्कार सुन्दैमा आश्चर्य लाग्ने तथा हाम्रोमा अपराध ठानिने जस्तो छ। उक्त देशमा बिहे गर्नका लागि पुरुषहरुले अर्काकी पत्नी चोर्ने गर्दछन् । एक-अर्काको पत्नी चोरेर बिहे गर्ने परम्परा नै छ त्यहाँ ।

पश्चिमी अफ्रिकाको बोदाब्बे आदिवासीका पुरुषहरु एक अर्काका श्रीमती चोरेर बिहे गर्दछन् । यो समुदायमा मानिसहरुको पहिलो विवाह घर परिवारको सहमतिमा हुने गर्दछ । तर दोश्रो विवाहको प्रचलन भने निकै अनौठो छ। त्यहाँ दोश्रो बिहेका लागि अरु कसैको पत्नी भगाउनु पर्दछ । अर्काकी पत्नी पट्याएर भगाउन नसक्नेले दोश्रो विवाह गर्न पाउँदैन ।

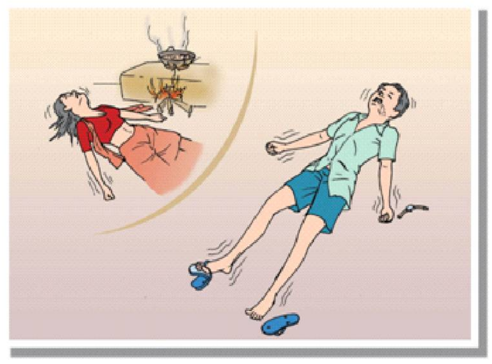
यो आदिवासी समुदायले हरेक वर्ष गेरेवोल पर्व मनाउँदछन्। उक्त पर्वका अवसरमा पुरुषहरुले आफ्नो अनुहारमा अनेक खालका रंग दलेर श्रृंगार गर्दछन् अनि अनेक खालका गतिविधि गरेर अर्काकी पत्नीलाई फकाउने प्रयास गर्दछन् ।

तर यसरी अर्काकी पत्नी फकाइरहँदा उसको पतिले थाहा पाउनु हुँदैन । यदि कुनै पुरुषले अर्काकी पत्नी फकाउन सक्यो र दुवैजना भाग्नका लागि राजी भएर भागे भने पछि त्यसरी भागेका जोडीलाई खोजेर उनीहरुका परिवारले नै दोश्रो विवाह गराइदिन्छन् ।

त्यस्तो दोश्रो बिहेलाई प्रेम विवाहको रुपमा स्वीकार गरिन्छ । एजेन्सी

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

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



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

डराउने, आत्तिने, रूने 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 तुरून्तै लैजाऔँ ..!

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

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