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

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

रेखदेख

www.rekhadekh.com
प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा '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 २९ रूकुम | २०७६ असार १६ सोमबार | 1 July 2019 Monday | मुल्य २० | पृष्ठ ६

अश्लीलता, विकृति र इन्टरनेट
सरकारले 'प्रोनोसाइट' बन्द गरेको छ, जुन आफैंमा प्रशंसनीय कार्य हो। तर, यसो गर्दैमा 'भीपीएन'बाट प्रवेश गरी ..। २

गुरिल्ला हिड्ने बाटोमा पर्यटक
रुकुम पूर्व पश्चिम, म्यादी, वाग्लुङ र रोल्पा जिल्लालाई समेटर गुरिल्ला पदमार्ग निर्माण गरिएको छ । ४

सिंगापुर बारेका रोचक तथ्यहरु
क्षेत्रफलमा निकै सानो यो देशका केही त्यस्ता रोचक नियम कानून तथा तथ्यहरु छन्, जो सुन्दैमा अनौठो लाग्दछ । ६

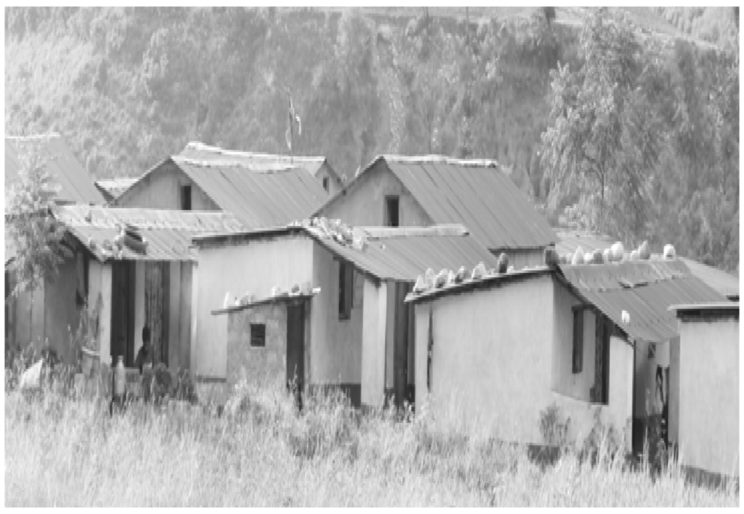
व्यवसायीक बन्दै बादी परिवार

रेखदेख संवाददाता
आठविसकोट

आठविसकोट नगरपालिका-९, राडि बजारको छेउमा लहरै मिलेका घरहरु । घर छेउमा शौचालय र खानेपानीको धारा पनी छ। गाउँको बीचमा सार्वजनिक धारा। सबै घरमा विद्युत जडान, सरसफाई पनि उस्तै ठुलीभेरी छेउमा रहेका १५ घरपरिवार वादी वस्तीको दृष्य हो ।

यस बस्तीको प्रत्येक घरमा व्यवसाय सञ्चालन गरिएको छन्। खोलाको किनारामा बस्दै घुमन्ते जीवन विताउने र माछा मारेर जीवन निर्वाह गर्ने बादी समुदाय पछिल्लो समय व्यवसायीक बन्न थालेका छन्। उनीहरुले मादल निर्माण, माछा मार्ने, खुद्रा पसल कुखुरा पालन र बंगुर पालन लगायतका व्यवसाय सञ्चालन गरेको स्थानीय कलिभान बादीले जानकारी दिएका छन्। उनका अनुसार-'यस बस्तीका ३ घर परिवार मादल निर्माण व्यवसायमा संलग्न रहेका छन् । भने बंगुर पालन व्यवसायमा २ घरपरिवार, खुद्रापसल ३ घर परिवार आवद्ध रहेका छन्।

त्यस्तै कुखुरा पालन र ग्रिल उद्योगमा २/२ घरपरिवार संलग्न छन्। भने तरकारी खेती, माछा मार्ने व्यवसाय र मासु पसल १/१ गरी बादी बस्तीका



आठविसकोट नगरपालिका -९ राडिबजार छेउमा निर्माण भएको वादी समुदायको नमूना बस्ती । तस्वीर : रेखदेख

१५ घरपरिवार व्यवसायमा आवद्ध रहेको जनाएको छ। स्थानीय अमृता बादी खुद्रा पसल व्यवसायबाट मासिक रु.७ हजार पाँच सय रुपैयाँ सम्म आम्दानी गर्न थालेकी छिन्।

जसबाट उनको परिवारको गाँस,बास, कपासका साथै बच्चा बच्चीको शिक्षा स्वास्थ्यमा खर्च हुने गरेको जनाईन्।

यहाँकै कलिभान बादी बंगुर पालन व्यवसायमा आवद्ध छन्। उनले बंगर पालन व्यवसायबाट बार्षिक साढे ३लाख रुपैयाँ सम्म आम्दानी गर्ने लक्ष्य लिएका छन्। उनले भने, 'व्यवसायले बादी बस्तीको जीवन निर्बाहमा सहज भएको छ।'

मादल निर्माण गर्ने व्यवसायमा ४५ बर्षिय नेपो बादी संलग्न छन् । परम्परागत पेशाको संरक्षण तथा संवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उनले मादल निर्माण गर्ने व्यवसाय सञ्चालन गरेका हुन्।

आठविसोट नगरपालिकाका १५ घर परिवारलाई व्यवसायीक बनाउन युएमएन रुकुम कलष्टरको आर्थिक सहयोगमा नेपाल जनजागरण मञ्च रुकुमको सहजीकरणमा चालू आर्थिक वर्षमा रु.२५ लाख ४८ हजार रुपैयाँ विनियोजित गरिएको युएमएन रुकुम कलष्टरका जीविकोपार्जन कार्यक्रम अधिकृत जुनतारा बुढाले जानकारी दिएका छन्। उनका अनुसार-'बादी समुदायको जीविकोपार्जनमा सुधार गर्नुको साथै बालबालिकाहरुलाई शिक्षामा पहुँच विस्तार गर्ने उद्देश्यले कार्यक्रम लागू गरिएको हो।'

यसरी बस्यो बादी वस्ती

घरबारी विहीन बादी परिवारको लागि २०७३ सालमा जग्गा खरिद गरी लालपुर्जा वितरण गरिएको थियो । तत्कालिन सांसद दलजित श्रीपालीको सांसद विकास कोष अर्न्तगतको रु.१० लाख रुपैयाँ र बादी समुदायको रु एक लाख रुपैयाँ गरी जम्मा रु.११ लाख लगानीमा जग्गा खरिद गरिएको थियो। जग्गा खरिद पछि पहिलो चरणमा १० वटा र दोस्रो चरणमा ५ वटा घर निर्माण गरिएका छन्।

घर निर्माणको लागि भवन डिभिजन कार्यालय रोल्पाले सहयोग गरेको थियो। पहिलो चरणमा निर्माण भएका १० वटा घरको लागत १९ लाख ३२ हजार २ सय ६० रुपैयाँ खर्च गरिएको छ।

जसमध्ये प्रति घरको लागत रु. १ लाख ९३ हजार २ सय २६ रहेको थियो । त्यस्तै दोस्रो चरणमा निर्माण भएको ५ वटा घरको लागि प्रतिघर रु. २ लाख ३३ हजार रुपैयाँ खर्च गरिएको थियो।

मुसीकोट नगरपालिकाको बजेट ६१ करोड

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

मुसीकोट नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरेको छ मुसीकोट नगरपालिकाले आर्थिक बर्ष २०७६/०७७ का लागि नीति तथा कार्यक्रम र प्रस्ताबित बजेट पेश गरिएको हो।

आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को लागि मुसीकोट नगरपालिकाले रु. ६१ करोड २७ लाख ९६ हजार विनियोजन गरिएको जनाएको छ। प्रस्ताबित कुल विनियोजन रकम मध्ये वित्तिय समानीकरण अनुदान तर्फ रु.११ करोड ९१ लाख विनियोजन गरिएको नगर प्रमुख देवीलाल गौतमले जानकारी दिएका छन्। त्यसैगरी संघीय सरकारवाट राजश्व वाँडफाँडवाट प्राप्त हुन आएको रकम रु.९ करोड १६ लाख, प्रदेश सरकारवाट वित्तिय समानिकरण अनुदान रु. १ करोड २ लाख ७७ हजार , प्रदेश सरकारबाट राजश्व वाँडफाँडवाट प्राप्त हुन आएको रकम १० लाख १९ हजार, संघीय सरकारवाट सर्शत अनुदान रु.२१ करोड ८३ लाख, विशेष अनुदान रु.५ करोड र समपुरक अनुदान रकम रु.१० करोड विनियोजन गरेको छ। त्यसैगरी स्थानीय राजश्व वाँडफाँड तथा स्रोत परिचालन गरि आन्तरिक आयतर्फ रु. २ करोड २५ लाख अनुमान गरि एको छ। बजेटमा संस्थागत तथा सुशासन विकास समिति तर्फ रु.२६ लाख ४८ हजार १ सय ८५ रुपैयाँ, सामाजिक विकास समिति तर्फ रु.२ करोड ६४ लाख ८१ हजार ८ सय ५१ रुपैयाँ, आर्थिक विकास समिति तर्फ १ करोड ५ लाख ९२ हजार ७ सय ४० रुपैयाँ बिनियोजन गरेको छ। त्यस्तै पूर्वाधार विकास तर्फ रु.४ करोड ४१ लाख ३६ हजार ४ सय १८ रुपैयाँ, वाताबरण तथा बिपद ब्यबस्थापन समिति तर्फ रु.४४ लाख १३ हजार ६ सय ४३ रुपैयाँ बिनियोजन गरेको मुसीकोट नगरपालिका उप प्रमुख प्रेमकुमारी सुनारले बताईन्।

मुसीकोट नगरपालिकाले यस वर्ष पनि शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, सडक, खानेपानी तथा सरसफाइ, कृषि, सिचाँइ, युवा तथा खेलकुद, वन तथा वातावरण, बिद्युत लगायतका क्षेत्रमा प्राथमिकतामा पारेको छ।

रूकुम पश्चिमको बजेट दुई अर्ब

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुम पश्चिमको बजेट झण्डै दुई अर्व विनियोजित गरिएको छ। आगामी आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ को रुकुम पश्चिमका ६ स्थानीय तहको बजेट रु. २ अर्ब ७५ करोड ४९ लाख १ हजार रुपैयाँ विनियोजित गरिएको हो। रुकुम पश्चिमको आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ को बजेटमा सबैभन्दा वढी आठविसकोट नगरपालिकामा रहेको छ । आठविसोट नगरपालिकामा ६८ करोड २२ लाख ६६ हजार रुपैयाँ विनियोजित गरिएको छ। भने सबैभन्दा कम बाँफीकोट गाउँपालिकाको कुल बजेट २९ करोड ५४ लाख ८७ हजार रुपैयाँ जनाएको छ।

क्र.स.	स्थानीय	रुकुम पश्चिमका स्थानीयतहहरुले आ.व. २०७६/०७७ को बजेट विवरण
१.	मुसीकोट नगरपालिका	रु.६१ करोड २७ लाख ९६ हजार
२.	चौरजहारी नगरपालिका	रु.४३ करोड ५३ लाख ३८ हजार
३.	आठविसकोट नगरपालिका	रु.६८ करोड २२ लाख ६६ हजार
४.	त्रिवेणी गाउँपीलका	रु.४० करोड
५.	सानीभेरी गाउँपालिका	रु.३२ करोड ९० लाख १४ हजार
६.	बाँफीकोट गाउँपालिका	रु.२९ करोड ५४ लाख ८७ हजार
जम्मा		रु.२ अर्ब ७५ करोड ४९ लाख १ हजार

रुकुम पश्चिमका ६ वटै स्थानीय तहहरुले पहिलो प्राथमिकता शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र कृषिलाई प्राथमिकता दिएको बताएका छन्। मुसीकोट नगरपालिका उप प्रमुख प्रेमकुमारी सुनारका अनुसार-'मुसीकोट नगरपालिकाले शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीलाई प्राथमिकीकरण गरेको बताईन्।' उता सानीभेरी गाउँपालिकाको प्राथमिकतामा कृषि रहेको छ। सानीभेरी गाउँपालिकाका प्रमुख नरबहादुर पुनले भने, 'सानीभेरी गाउँपालिकाको प्राथमिकता कृषि, शिक्षा र रोजगारीमूलक कार्यक्रमलाई उच्च प्राथमिकता दिईएको छ।' असार ९ गते रुकुम पश्चिमका ६ वटै स्थानीय तहहरुले आगामी आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए।

स्थानीयबासी गणेश कामीका अनुसार स्थानीय सरकारले विनियोजित गरेको बजेटले सिमान्तकृत समुदायको विकासको लागि नभएको गुनासो गरेका छन्।

उता प्रमुख प्रतिपक्ष दल नेपाली कांग्रेसले भने बजेट वितरणमुखी भएको आरोप लगाएको छ। नेपाली कांग्रेस रुकुमका सचिव गोरखबहादुर खत्रीले भने, स्थानीय सरकारको बजेट उत्पादनमुखी भन्दा वितरणमुखी रहेको आरोप लगाएका छन्।

रेखदेखको ग्राहक बन्न
रुकुम (पश्चिम) :
९८४७८७६७१३
रुकुम (पूर्व) :
९८६९९८३२२८
९८२४५२०१०९
बहुउद्देश्यीय सेवा सर्म्पक प्रा.लि.
९८४४९१७४८५

कुरती छ जतासुकै हिमाल, पहाड तराई, आजैबाट रोकौं सबै मिली बालविवाहलाई ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय सूचना तथा सञ्चार विभाग

रेखदेख
रूकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७६ असार १६ सोमबार । 1 July 2019 Monday

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

सम्पादकीय

विकासे महिना असार मात्रै !

असार महिना सुरु भएसँगै विकास निर्माणको काम धमाधम भैरहेको छ। रुकुम पश्चिमका गाउँ-गाउँमा सडक निर्माण तथा मर्मत, सिँचाई कुलो निर्माण, खानेपानी मर्मत तथा निर्माण जस्ता योजनाले तिव्रता पाएका छन्।

अहिलेको विकास निर्माणको गतिविधी हेर्दा लाग्छ विकासे महिना असार नै हो । यो परम्पराकाल देखी चल्दै आएको छ। नेपालमा धेरै राजनीतिक परिर्वतन धेरै भए। तर असार विकास गर्ने पुरानो पद्धतिमा भने परिवर्तन हुन सकेको छैन।

११ महिना सम्म खर्च नभएको पैसा असार महिनामै खर्च हुने परिपाटीको अन्त्य नहुँदा बजेटको दुरुपयोग भएको छ। भने निर्माण भएका आयोजनाहरु दिर्घकालिन हुन सकेका छैनन् । देश संघीयतामा प्रवेश गरी तीन तहको राज्य सञ्चालन भएका छन् । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहकै सरकारको विकास निर्माणको गति हेर्ने हो भने असार महिनामै धेरै बजेट खर्च हुनका साथै विकासे काम असारमै हुने गर्दछन् । विशेषगरी विकास निर्माणको तौरतरिका नमिल्दा विकासे महिना असार बनेको हो। असार महिना सुरु भएसँगै योजना सम्झौता, निर्माण, अनुगमन जस्ता कामले यहाँका विकासे अण्डालाई भ्याईनभ्याई रहेको छ। त्यसैले सरकार विकास असारमै गरेर असारमै भत्कीने हुँदा जनताको जीवनस्तरमा असारे विकासले केही प्रभाव पारेको छैन। असारे विकासले बजेट सकेको छ। बजेटको दुरुपयोग बढेको छ। निर्माण भएका योजनाहरु दिर्घकालिन हुन सकेका छैनन्। त्यसैले सरकार असारे विकासलाई रोकेर बर्षभरी विकास गर्ने परिपाटीको शुभराम्भ होस।

रेखदेख

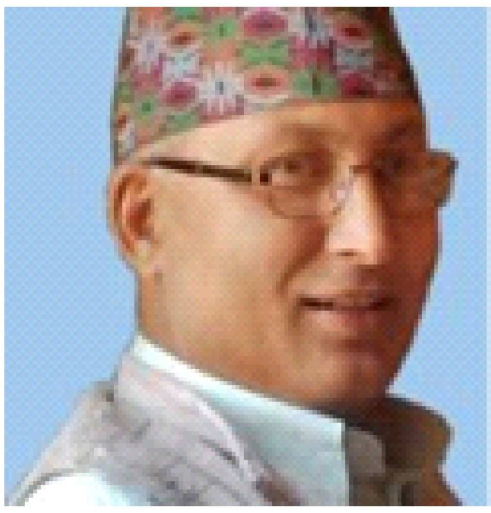
पाठक वर्गमा अनुरोध

तपाईहरुलाई रेखदेख साप्ताहिक पत्रिकामा प्रकाशित सामाग्रीहरु 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

अश्लीलता, विकृति र इन्टरनेट सेवा

सरकारले 'प्रोनोसाइट' बन्द गरेको छ, जुन आफैँमा प्रशंसनीय कार्य हो । तर, यसो गर्दैमा 'भीपीएन'बाट प्रवेश गरी भरराम अनिदो बसी युवामन दिनभर सामाजिक अनहोनीतिर नलागेको होला भन्ठान्नु 'सरकारका ओहोदाधारी'ले बुझपचाएको मात्रै ठहर्छ ।



तिलक पौडेल

इन्टरनेटमा भेट भएको साथी उसले भनेको जस्तो नहुन सक्छ।

मौसम ठण्डी थियो। शायद पुस महिना होला। बाउले लिभिङ रुममा बसेर टेलिभिजन हेर्दै थिए। ३-४ कक्षामा पढ्ने छोरा आफ्नो गृहकार्य सकेपछि 'कार्टुन' हेर्न दौडँदै बुबा भएको ठाउँमा गयो। बाउले फेसन टीभी हेरि रहेका रहेछन्। 'बिकिनी'को प्रचार-प्रसारका हेतु नौजवान तरुनीहरू 'क्याटवाक' गरिरहेका थिए । छोराले कोठा प्रवेशसँगै 'कार्टुन' हेर्ने रहर पोख्यो । तिनै क्याटवाकका दृश्यहरूमा लट्ठिएका बाउले टीभी स्क्रिनबाट आँखा नहटाई 'छोरा ! मान्छे कति गरिब रहेछन् हेर त ! यस्तो जाडोमा पनि त्यस्ता कपडा लगाएका !.. यो हेरिसकेपछि बाबुले कार्टुन हेर्ने है ! अहिले छोरो गएर पढ ल !' भनेछन् । अनुशासित छोरा पनि आँखा टीभीतिर राख्दै कोठाबाट बाहिरिएछ । ढोकानेर पुगेपछि बुबालाई 'बुबा यीभन्दा गरिब मान्छे आए भने मलाई पनि डाक्नु होला है ! म पनि हेरुँला' भनेछ रे !

हुन पनि बालकदेखि वृद्धसम्म, अमिवादेखि ह्वेलसम्म, विद्वान्देखि बहुलाहासम्म भनौँ हरेक जीवजन्तुदेखि वनस्पतिसम्म सन्तानोत्पादनको कर्म प्रकृत हिसाबले सुसञ्चालित छ । शायद फरक-फरक उमेरमा होला-यौनचेत विकास भएपछि मृत्युपर्यन्त सबैमा फरक हैसियतमा सन्तानोत्पादन कर्मलिप्सा विद्यमान रहेको पाइन्छ । त्यही भएर नै त होला-उल्लिखित प्रसङ्गमा छोराले कपडा नै लगाउन नसक्ने गरिब आए भने मलाई पनि डाक्नुहोला भनेको ! फेरि यही विषय हो- हाम्रो संस्कारमा खुलेर लोग्ने-स्वास्नीबीच पनि कुरा नहुने विषय। व्यहोरा जति गोप्य राख्यो, उति महत्वपूर्ण एवम् कुतूहलको विषय बन्दछ । साबिकमा आमाहरूले गोलीगाँठाहरू नदेखाउने गरी धोती लगाउने हुँदा पिँडौला, घुँडासम्म दृष्टिपात हुँदा पनि पौरुषीय आवेग स्त्रीआलिङ्गनको मनीषासँग जुर्मुराउँथ्यो भने अचेल छोरी-बहिनीहरूले नै साँप्रा देखिने गरी मिनी स्कर्ट लगाउन थालेपछि सनातनी यौनावेग मस्तरिएको पाइन्छ । यस्तै व्यहोरा स्त्रीसुलभ हिसाबले पनि केही प्रतिक्रियाहरू होलान्, सोधेर लेख्ने काम नगर्नु र आफूमा उल्लिखित पुरुषसुलभ प्रतिक्रिया मात्र लेख्न सकिनुलाई कसैले अनर्थ नलगाइदिनुहुन प्रथमतः अनुरोध गर्नु कर्तव्य ठहर्‍याउँछु ।

यो सन्दर्भको अहिलेको अवस्था अझ अघि बढेको प्रतीत हुन्छ । प्रायः नवयुवाहरूसँग अचेल 'स्मार्ट फोन' हुने गरेको पाइन्छ। खानामा 'जङ्क फुड' नखाने हो भने पाखे र 'सामाजिक सञ्जाल'मा अनुबन्धित नहुने हो भने कोर्कालीको संज्ञासँगै 'हाँसको हुलमा बकुल्लो' बनिने अवस्था विद्यमान छ। परिणाम अभिभावकहरूलाई चित्त बुझाएर होस् वा घुर्की लडाएर होस्, अचेलका केटाकेटीहरूले पकेट खर्च लिएकै हुन्छन् । यसमा अभिभावकहरूको अव्यक्त प्रतिस्पर्धा हुने गरेको पाइन्छ। उसकी छोरीले यति लग्छे भने हाम्रो छोरालाई यति किन नदिने ? अब त्यही खर्चले फुर्सद भयो कि मोबाइल सेट निकाल्ने, फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर, भाइवर, म्यासेञ्जर आदि-आदिमा प्रवेश गर्ने गरेर नेपाल टेलिकमको व्यापारमा सहयोग पुर्‍याएको छ। नभए नाइट प्याकबाट फिलिम डाउनलोड गर्‍यो, अनि अरूले जेसुकै गरून्, आफूले फिलिम हेर्‍यो। प्रायः घरमा अति भएपछि पोखिने सनकी परिवेशबाहेक मुर्दा शान्ति छाउन थालेको छ । विदेशतिर बस, मोटर, रेल, जहाज, हवाईजहाजहरूमा कोही पनि बोल्ने, हाँस्ने केही नगरी आ-आफ्नै धुनमा व्यस्त हुन्छन् भन्थे, कुरा त यसो पो रहेछ, जुन अहिले हाम्रो घरभित्रसमेत भित्रिइसकेको छ। सहरमा त पाहुना आए पनि 'नेटको पासवर्ड के होला ?' भन्ने प्रश्नको उत्तर रेडिमेड राख्नुपर्ने भइसकेको छ । माथिल्ला अनुच्छेदका व्यहोरा प्रवेशको रहरले उछार नदिएको भए पनि 'एउटा जरुरी इमेल गर्नु थियो' भन्दै इन्टरनेट नराखिएको घरमा रहेछ भने 'ठीकै छ नभए डाटा चलाउँला !' भनेर साबिकका अर्गयानिक (?) भलाकुसारीका प्रसङ्गलाई विस्थापन गरिसकिएको छ । गाउँमा पनि अधिकांश युवा वैदेशिक रोजगारीका खातिर विदेश पलायन (?) भएकाले सामान्यतः बाउआमासँग साप्ताहिक र श्रीमती छोराछोरीसँग दैनन्दिक हिसाबले कुराकानी गर्न नेटको सुविधा जोडिएकै हुन्छ, नभए पनि डाटाको उपयोग त छँदै छ। अब त केटाकेटीलाई फुल्याउने अचुक साधन नै मोबाइल बनेको छ, भला त्यसको प्रतिकूल प्रभाव त्यो शिशुमा जेसुकै किन नपरोस् । यसरी हुर्केका नवयुवाले विश्वलाई पकेटमा बोकेर हिँडेका छन् । यसबाट विश्वमा घटेका पलपलका खबर हरूबारे जानकारी राख्न सक्षम भए-यो सकारात्मक पाटो । यति मात्र भए त केही थिएन । तर, सामाजिक सञ्जालप्रतिको अनुरागले प्राकृतिक ममताको अनभिज्ञता अनि मानवीय संवेदनामा अनुभविएको स्खलनले घर-घर मा किशोरमनहरू विभिन्निन (विभक्त बन्न) पुगेका छन् । यसले घरमा तथाकथित शान्ति भए पनि समाजमा हुन र गर्न नहुने भनी वर्जित गरिएका व्यवहारहरूको कार्यान्वयनले सामाजिक उद्दण्डता मच्चाइरहेको पाइन्छ । सबै समय डाटा चलाउन नसक्नेले फुर्सद भयो कि फिलिम हेर्न थाल्छ । कतिका लगानी गरेर मिल्दो पात्र छानी योग्य निर्देशकबाट निर्देशन गराई तयार पारेको फिलिम -एकपटक हेर्न सुरु गरेपछि अन्तिमसम्म हेरौँ-हेरौँ जस्तो नहुने त कुरै भएन ।

बाउको उमेरमा त पहिलो अनुच्छेदमा उल्लेख भएबमोजिम बिकिनी सुट पहिरेकाहरू हेर्न रहर लाग्ने प्रसङ्गमा नौजवानहरूमा 'चोलीकी पिछे क्या है' भन्ने प्रकृतिका फिलिमहरू नै सुरुचिपूर्ण हुने नै भए । सबैमा समान संयमता हुन्छ भन्न कहाँ सकिन्छ र ? कतिपयले फिलिमको स्टाइललाई व्यावहारीकरण गर्ने चेष्टा गर्दा घरायसी मात्र होइन सामाजिक विच्छृङ्खलता सिर्जना भएको पाइन्छ। यस्तो आवेग चौबीसै घन्टा सञ्जालमा व्यस्त रहनेहरूमा बढी हुन्छ। परिणाम समाजमा विभिन्न विकृतिका जघन्य अपराधहरू घटित हुन पुग्छन्। अधिकारप्राप्त व्यक्तिहरूका सन्तानबाट भए आफ्ना सन्तानप्रतिको स्नेहभावले त्यस्तालाई जोगाउने विविध प्रपञ्च रच्न पुग्दा समाज स्निग्ध हुन सकिरहेको पाइँदैन र हुँदैन पनि ।

अझ खतरा त के भयो भने- बिकिनी सुट हेर्ने रहर भएका बाबुहरूले 'प्रोनोग्राफी' हेर्न थाले । छोराछोरीमा पनि जुनकुनै हिसाबले त्यस्तोमा दृष्टि परेपछि झन् कुतूहल सिर्जना हुने नै भयो। नेपाल टेलिकमलगायतका दूरसञ्चार माध्यमहरूले सस्तोमा 'नाइटप्याक'को व्यापार गर्दा रातभर नसुती 'सर्च' गर्न थाले, पत्ता लगाए अनि हेर्न थाले, लागू गर्न थाले । गर्न त प्रोनोग्राफी साइट बन्द गरियो सरकारी हिसाबले, तर छड्के प्रवेशका ज्ञाता नयाँपुस्ताले त्यो साइटमा छिरेरै छाड्यो, अब केको पढाइ ? केको कार्यालयको काम गराइ ? केको घरायसी सरोकार र इमानदारिता ? केको नातागोता, इष्टमित्र ? सबै सम्मै भयो। मन मिले जसले जसलाई जे गरे पनि आधुनिकताको खोलले लाज छोपिदिन थाल्यो । अनि यस्तो युवाशक्तिको विकृत मनस्थितिले 'समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली'को लक्ष्यभेदन गर्न सक्ला त ? निःसन्देह सक्दैन। यो हिसाबले त बहुत दुरुह र दुर्लङ्घ्य लाग्दछ -हाम्रो लक्ष्य !

त्यसो भए के गर्ने त ? दूरसञ्चार मिडियाले बढी राजस्व तिरेका छन् भन्दैमा कस्तोसम्म व्यापार गर्न इजाजत दिने भन्ने मापदण्ड तुरुन्तै बनाइनुपर्‍यो। जसमा बेलुकाको समय फुर्सदको हुँदा ज्यादै सस्तो 'डाटाप्याक' भनेर प्रचार त गर्नै भएन, यसलाई सनातनीले खरिद गर्नै नसक्ने गरी उच्चदर तोकिनुपर्‍यो। चाइनाले 'फेसबुक'लाई बन्देज गरे पनि चाइनिजहरूले छड्के प्रवेश (?) गरेर प्रयोग गरेकै पाइन्छ। हामीकहाँ पनि सरकारले 'प्रोनोसाइट' बन्द गरेको छ, जुन आफैँमा प्रशंसनीय कार्य हो । तर, यसो गर्दैमा 'भीपीएन'बाट प्रवेश गरी भरराम अनिदो बसी युवामन दिनभर सामाजिक अनहोनीतिर नलागेको होला भन्ठान्नु 'सरकारका ओहोदाधारी'ले बुझपचाएको मात्रै ठहर्छ। समग्र धर्ती नै वर्तमान अवस्थामा आएको सन्दर्भमा सबैलाई सबै चिजको बन्देज लगाउन सम्भव छैन नै ।

तसर्थ दूरसञ्चारका माध्यमहरूले 'डाटाप्याक'मध्ये पनि एनटीसीको 'नाइट डाटा अनलिमिटेड'जस्तै एनसेल, स्काईलगायतका सर्वसुलभ र सस्ता डाटाप्याकको दर अतिउच्च कायम गर्नु उपयुक्त देखिन्छ। परिणाम त्यो डाटाप्याकलाई धनाढ्य र तिनका सन्तानहरूले मात्र किन्न सकून्, जसको हिस्सा समाजमा एकहातका औँलाबराबर पनि छैन। अनि बल्ल अश्लील साइटहरूमा लगाएको बन्देज कामयावी हुनेछ । अन्यथा प्राकृतिक एवम् जैविक क्षुधा तृप्तिहेतु जो जसले जे पनि गर्न अग्रसर नहोला भन्न सकिन्न। पछि समय घर्केको भनेर पछुताउनुलाई जिम्मेवार तहको नाहाजानी, बुद्धिहीनता ठहर्नेछ । तसर्थ समयमै समाजलाई विच्छृङ्खलता एवम् विकृतिबाट जोगाउन पहल गरिहालौँ ।

www.ghatanarabichar.com बाट

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं
रेखदेख साप्ताहिक
www.rekhadekh.com

बाखापालनमा महिला : रुकुम पश्चिमको सानीभेरी गाउँपालिका पुर्तिमकाँडाका एक महिला बाखा पालन व्यवसायमा । कम लगानी, परिश्रमबाट राम्रो आम्दानी हुने भएपछि यस क्षेत्रमा बाखापालन व्यवसायमा आर्कषण बढेको छ । तस्वीरः रेखदेख

भूमे गाउँपालिकामा रोजगार कार्यक्रम शुभारम्भ

संगम देवकोटा/रेखदेख
भूमे

रुकुम पूर्वको भूमे गाउँपालिकाले प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम शुभारम्भ गरेको छ । प्रत्येक नागरिकलाई रोजगारीको हक सुनिश्चित गर्न रोजगार कार्यक्रम लागू गरिएको हो । बेरोजगार युवाहरुलाई लक्षित गरी नेपाल सरकारले व्यवस्था गरेको संघीय संसदले रोजगार हक सम्बन्धी ऐन २०७५ बमोजिम भूमे गाउँपालिकाले पनि यो कार्यक्रम शुभारम्भ गरेको जनाएको छ । नेपाल सरकारले गाउँ मै रोजगारको सिर्जना गर्न यो कार्यक्रम लागू गरेको हो ।

रोजगार कार्यक्रमले बेरोजगार युवा युवतीहरुलाई रोजगारी बनाउने भूमे गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामसुर बुढाले दाबी गरेका छन् । अहिले भूमे गाउँपालिकाको नौ वटै वडाहरुमा घोडेटो बाटो निर्माण, वृक्षारोपन, विद्यालयमा खेलमैदान निर्माण, शहिदपार्क निर्माण, पर्खाल निर्माण, खेलमैदान मर्मत तथा निर्माण, नास्पती बगैचा निर्माण सरसफाइ, युद्ध फिचर बगैचा निर्माण लगाएतका योजनाहरु रहेको अध्यक्ष बुढाले जनाए । उनले भने, पहिलो चराणमा केहि काम मात्र सुचारु भएका छन् । भूमे गाउँपालिकामा आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा रोजगार कार्यक्रमका लागी पारिश्रमिक आधारित सामुदायिक आयोजना संचालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०७६ को लागी कुल उन्नतिस लाख बजेट आएको र माथि उल्लेखित शिर्षकमा खर्च हुने प्रधानमन्त्री

रोजगार कार्यक्रमका संयोजक बसन्ती सुवेदीले जानकारी दिईन् । गाउँपालिकामा कुल १२ सय ४८ जनाले वेरोजगार फार्म भरेका छन् ।

बेरोजगारलाई सरकारको नियम अनुसार एक आर्थिक वर्षमा न्युनतम एक सय दिन रोजगार दिईनेछ । १८ बर्ष देखी देखि ५९ वर्ष उमेर समूहकाले बेरोजगार फारम भरेका छन

यस गाउँपालिकाका १ सय ८० पुरुष र ।६० जना महिलाले पहिलो चराणमा रोजगारी पाएको संयोजक सुवेदीले जनाए ।

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 techinican (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 पुर्ण 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 व्होरा 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

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 कुपोषणबाट जोगाउन पोशिलो खानेकुरा खुवाऔं ।
- सरसफाई गरौं, झाडापखाला, आऊ जस्ता रोगबाट बचौं ।

सिस्ने गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

१६-२२ असार २०७६
1 -7 July 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : आत्मा बिश्वास जोश जागँरका साथ अगाडि बढदा सफलता रहनेछ । काम गर्ने क्रममा आफन्त तथा अग्रज व्यक्तिहरु सग भेटघाट हुनेछ । सोच बिचारका साथ अगाडि बढदा सफलता छ । अरुको भरमा पर्दा कार्यमा बाधा रहने समय देखिन्छ । बिवादमा नफस्नु राम्रो होला । बोल्दा बिचार गरेर बोल्नु होला ।

वृष : बिगतमा बनाएका योजना तथा कार्यहरु स्थगित रहने देखिन्छ । स्वास्थ्यका लागि खानामा बिशेष ख्याल गरेर अगाडि बढनु होला । आम्दानी थोरै खर्चमा बृद्धि रहने समय देखिन्छ । कुनै पनि जानकारी लिदा सावधानी भएर अगाडि बढदा सफलता छ । सोचेको कार्यमा केहि ढिलाई रहने समय देखिन्छ ।

मिथुन : आफन्त तथा छरछिमेकिमा तालमेल मिल्ने छैन । समस्या लाई समाधान गर्ने समय छ । आर्थिक अभाव पर्ने देखिन्छ । बन्नै लागेको कामहरु रोकावट हुन सक्ने भएकोले पुन प्रयास गर्नु होला । साथीहरु सग मध्ययम रहला । यात्राको अवसर मिल्नेछ । पछि फाईदा हुने कार्यमा लगानि गर्ने समय रहेको देखिन्छ ।

कर्कट : व्यापार व्यवसायमा फाईदा रहने देखिन्छ । आम्दानीका कार्यहरु बढदै जानेछन । दैनिक कार्यमा ठिकै रहनेछ । सोचेको कार्यमा फाईदा नै रहने देखिन्छ । घर परिवारका आवश्यकता पुरा गर्ने समय रहेको देखिन्छ । मेहनत बाट कार्यमा सफलता रहनेछ । तपाईको कामको राम्रो प्रतिफल मिलनेछ ।

सिंह : अरुको भरमा पर्दा कार्यमा समस्या आउला । कार्यको दौडमा अग्रज व्यक्तिहरु सग भेटघाट हुनेछ । समय लाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा समस्या आउने देखिन्छ । आफन्त बाट धोका छ । कामको जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्ने समय देखिन्छ । अवसरका लागि केहि जटिल परिस्थितिको सामना गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

कन्या : आर्थिक लाभ रहने कार्यमा लाग्ने समय देखिन्छ । अरुको काममा समय दिनु पर्नेछ । स्वास्थ्यमा बिशेष ख्याल गर्नु होला । सामाजिक कार्यमा समय दिनु पर्ने देखिन्छ । सोचेको काम बन्ने समय छ । मेहनत बाट कार्यमा सफलता आउला । सहयोगीको साथ र सहयोग रहनेछ । तपाईको कामको राम्रो प्रशंसा हुनेछ ।

तुला : कुनै पनि काम गर्दा सावधानी भएर अगाडि बढने समय छ । प्रयास बाट समस्याहरु समाधान गर्ने समय छ । गोपिनियतामा बिशेष ख्याल गर्नुहोला । नयाँ सोचेको कार्यमा सफलता रहनेछ । कुनै पनि कार्य गर्दा सावधानी भएर अगाडि बढनु होला । स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहने समय देखिन्छ ।

वृश्चिक : आम्दानीका स्रोतहरु बढने छन । प्रेम तथा मित्रता क्षेत्रमा अवश्य सफलता आउनेछ । व्यवसायिक यात्राको अवसर जुटने समय देखिन्छ । आफन्तको साथ र सहयोग मिल्नेछ । आधारभुत सामाग्री जोडने योग छ । आर्कषक पोषक लगाउने मन लाग्नेछ । अवसरहरु थुपै आउनेछन अवसर लाई प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोला ।

धनु : अनाबश्यक खर्चमा बृद्धि रहने समय छ । प्रयास गर्दा कार्यमा सफलता रहने समय देखिन्छ । समय परिस्थिति केहि प्रतिकुल र हनेछ । स्वास्थमा बिशेष ख्याल गरेर अगाडि बढनु होला । आफनो कार्यमा सफलता पाउन संघर्ष गर्नुपर्ने देखिन्छ । तपाईको कार्यमा समस्या दिनेहरु बाट सावधान रहनु होला ।

मकर : तपाईको मेहनत बाट कार्यमा सफलता आउला । सन्तान पक्ष बाट साथ सहयोग रहने समय देखिन्छ । प्रतिस्पर्धामा सफलता रहनेछ । व्यापार व्यवसायमा मध्ययम रहनेछ । अरुलाई पछि पार्ने समय रहेको देखिन्छ । सोच बिचार गरेर कार्यमा लाग्दा सफलता आउने छ । नयाँ जानकारी आउने समय छ ।

कुम्भ : आफनो योजना गोप्य राखेर अगाडि बढनु होला । सोच बिचार गरेर अगाडि बढदा कार्यमा सफलता रहनेछ । मेहनेति लाई काममा फाईदा नै छ । घर परिवारको साथ सहयोग अवस्य मिल्ने समय रहेको देखिन्छ । बोल्दा बिचार गरेर बोल्नु होला । अनाबश्यक बोल्ने बानीले कार्यमा समस्या आउला ।

मीन : बिगतको समस्याले सताउने समय रहेको देखिन्छ । घर परिवारमा केहि असमझदारी बढने समय छ । कुनै पनि काम लाई व्यवस्थापन मिलाएर गर्नु राम्रो होला । दैनिक काम ठिकै छ । तपाईको अल्छि गर्ने बानीले गर्दा कार्यमा ढिलाई हुनेछ । समय परिस्थिति लाई बुझेर अगाडि बढने समय रहेको छ ।

गुरिल्ला हिड्ने बाटोमा पर्यटक

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

गरिल्ला पदमार्गमा पर्यटकको आगमन बढेको छ । १० वर्षे सशस्त्र द्वन्द्धको क्रममा गुरिल्ला हिड्ने बाटोमा पर्यटकको आगमन बढेको हो । केही समय अघि सम्म सुनसान देखिने गुरिल्ला पदमार्गमा पर्यटकको चहल पहल बढ्न थालेको स्थानीयले बताएका छन् । त्रिवेणी गाउँपालिका-८खाराका स्थानीयबासी भिमबहादुर खड्काका अनुसार पछिल्लो समय आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आगमन वढेको छ। दैनिक जसो दर्जन वढी पर्यटक गुरिल्ला पदमार्गमा हिड्ने गरेको उनले बताए । रुकुम पूर्व पश्चिम, म्यादी, वाग्लुङ र रोल्पा जिल्लालाई समेटर गुरिल्ला पदमार्ग निर्माण गरिएको छ। पर्यटन प्रर्वद्धन गर्ने उद्देश्यले १० वर्षे माओवादी जनयुद्ध प्रभावित क्षेत्रलाई समेटेर गुरिल्ला पदमार्ग निमार्ण गरीएका हो । सरकार र तत्कालीन माओवादी दन्द्धका कारण प्रख्यात वनेका रुकुम, रोल्पा, म्याग्दी वागलुङ लगायतका जिल्लाका ग्रामीन वस्तीहरुलाई लक्षीत गरेर नेपाल पर्यटन वोर्ड, प्रकृति संरक्षण कोष र जिल्ला समन्वय समिति रुकुमको पहलमा गुरिल्ला पदमार्ग नाम सहित नयाँ रुट तयार गरेपछि द्वन्दग्रस्त क्षेत्रमा पर्यटकको आगमण वढेको स्थानीयले बताएका छन् ।

द्धन्दवाट प्रभावित क्षेत्रका वासिन्दाको आर्थिक स्तर उकास्न र विदेशी पर्यटनलाई युद्धकालिन दिनचर्या, विटक वस्तीको जनजिवन र मगर सस्कृतिको अनुभव दिलाउन गुरिल्ला पदमार्ग नामक नया रुट तयार गरीएको जिल्ला समन्वय समितीका सदस्य धनविर ओलीले बताए । उनले भने,- 'द्धन्दकालम गुरिल्ला हिड्ने बाटोमा पर्यटको आगमन वढेको छ ।'

गुरिल्ला पदमार्गमा म्यादीको पश्चिम व्यापारी केन्द्र दरवाङ, ताकम, धारापानी, मुना हुँदै वागलुङ सिमना ढोपाटन सिकार आरक्षण हुदै रुकुम पूर्वको तकसेरा, सिस्नेहिमाल, चुनवाङ हुदै रोल्पाको सुलिचौवर सम्म रहेको छ ।' पदमार्गमा अधिकास मगर वस्ती रहेका छन । मगर र अन्य समुदायको संस्कृति, प्राकृतिक सम्पदा, हिमश्रृखला, ग्रामीन जिवन शैली, स्थानिय वासीको द्धन्दकालको अनुभव पदमार्गको मुख्य आर्कषण रहेको छ । रुटका अधिकाँस क्षेत्र तत्कालिन माओवादीको सेल्टर मानिन्छ ।

गुरिल्ला पद मार्गको स्थापना भएपनि द्धन्दवाट पिडीत जनताहरुले आफनो दिनचर्या विदेशी तथा स्वदेशी पाहुनाहरु सगँ साट्न पाउने भएका हुन। द्धन्दको घाउमा मलम लगाउन सरकारले स्थापना गरेको गुरिल्ला पदमार्गलाई स्थानियवासीले शान्तिको आभास हने त्रिवेणी गाउँपालिका ८ खाराका भिमे ओलीले जानकारी दिएका छन् । उनले भने, 'लडाकु हिड्ने बाटोमा पर्यटक हिड्न थालेका छन् ।' गुरिल्ला पदमार्गको स्थापना भएपनि यस क्षेत्रका स्थानिय वासीलाई यसको महत्व वारेमा खासै जानकारी नभएको उनले जनाए । यसको लागी सरोकारवाला निकायले विशेष ध्यान दिन जरुरी छ। स्थानिय वासीलाई यसको महत्वको वारेमा तालिम, पर्यटन सस्कार र सिपको विकासका साथै गाँउगाँउमा होमस्टेको अवधारणाको विकास गनुपर्ने देखीन्छ ।

समय अनुकुल गुरिल्ला पदमार्गमा २७, १९ र १४ दिनका तिनवटा प्याकेजमा यो पदमार्गको भ्रमण गर्न सकिन्छ । ग्रामीण पर्यटनको सम्भावना भएको यो पदमार्गको प्रचार- प्रसार को लागी नंक्सा र गाईड वुक तयार गरिएको छ ।

गुरिल्ला पदयात्राको क्रममा हिमाल, जंगल,नदि, छहरा, ग्रामीण, वस्ती,जंगली जनावर र पन्छीको अवलोकन गर्न सकिन्छ। पदयात्रामा धौलागीरी, सिस्ने हिमाल, अन्नपुर्ण, चुरे क्षेत्र र , पुथा हिमाल लगायतका हिमाल हेर्न पाईन्छ । नेपालको एक मात्र सिकार आरक्षण ढोरपाटक सिकार आरक्ष क्षेत्रमा पर्ने ४ हजार ६० मिटरको उचाईमा रहेको फागुने लेक समेत गुरिल्ला पदमार्गमा समेटिएको छ। पदयात्राको

क्रममा ढोरपाटन सिकार आरक्षण हुदै जानुपर्ने भएकाले नाउर, घोरल, झारल, हिमचितुवा, डाफेलागयातका पशुपक्षी हेर्न पाईन्छ। यसै गरी देशमा चलेको १२ वर्षे ससस्त्र द्वन्दले ग्रामीन वस्तीमा पारेको प्रभाव र असरहरुलाई नियाल्न पाईन्छ ।

यस पदयात्रामा रुकुम र सल्यानको विचमा पर्ने खोला वजारवाट सुरु हुने यात्रामा द्धन्दका डामहरु अवलोकण गदै स्थानियको भोगाईहरुलाई वुझदै गर्ने भएकाले यो पदयात्रा रमाईलो र रमणीय पदयात्रा भएको वुद्धीजिवीको भनाई रहेको छ ।

स्थानीय अनुकूलन योजना निर्माणका तालिम

प्रभात गुरूङ/रेखदेख
लुकुम

भूमे गाउपालिका- १ मा स्थानीय अनुकूलन योजना निर्माणका लागि वडा स्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठी गरिएको छ ।

डि जी फाउन्डसन प्रा. लि.रुकुम पश्चिमको सहजीकरणमा आसा नेपाल रुकुम पश्चिमले कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो । ५ दिने सो कार्यक्रमको सुरुमा वडा स्तरीय अभिमुखिकरण गोष्ठी असार ८ गते महिला सामुदायिक भवन लुकुममा सञ्चालन गरेको थियो । त्यसपछि असार ९ गते साविकको काँक्री गाविस ९ नम्बर वडामा, असार १० गते साविक ७ र ११ गते साविकको ४,५ र ६ नं. वडामा अभिमुखिकरण गोष्ठी सञ्चालन गरेका थिए ।

गोष्ठीमा समुदायमा भएका घटना र त्यसको क्षतिको विवरणहरू, संकटासन्न घरधुरीको संकलन आदि गरिएको थियो । जलवायु परिवर्तन र यसको असरबारे पनि सहभागिसँग छलफल गरिएको आसा नेपालका कार्यक्रम सञ्चालक चन्द्र खड्काले जानकारी दिएका छन् । गोष्ठीबाट गाउँ स्तरका किसानका लागि विभिन्न योजनाहरुको पनि प्रस्ताव गरिएको हो । वडा भरिबाट कृषि तथा खाद्य सुरक्षाका लागि कृषिबाट १० र पशुपालनबाट ९ गरि १९ ओटा शिर्षकमा योजना प्रस्तावित भएका छन् ।

वन तथा जैविक विविधतामा ६ ओटा, जलस्रोत तथा उर्जामा ९ र मानव बस्ती तथा भौतिक पुर्वाधारमा ४ ओटा शिर्षक प्रस्तावित भएका छन् । यसैगरी जलवायुबाट उत्पन्न प्रकोप न्यूनीकरणका लागि ४ ओटा शिर्षकका योजना प्रस्ताव गरिएका छन् ।

आसाको कार्यक्रम २ वर्ष मात्रै भए पनि यसले योजनाको काम भने ३ वर्षसम्म गर्ने छ। सोही अनुसार नै ३ वर्षे योजना तयार हुने छ खड्काले जनाए। वडा अध्यक्ष रामचन्द्र पुनको अध्यक्षता रहेको सो गोष्ठीमा डि जी फाउन्डेसन रुकुम पश्चिमका विमला ओली, विभिन्न स्थानीय वन समुदायका पदाधिकारी, स्थानीय बुद्धिजीवी, युवा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

नयाँ वर्षको नयाँ योजना

रेखदेख साप्ताहिक

वार्षिक ग्राहक वनौं
रू. १०००००/-
को जीवन वीमा सुरक्षित गरौं

रेखदेख
राष्ट्रिय साप्ताहिक

www.rekhadekh.com | info@rekhadekh.com | 9851236713, 9847876713

ब्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्रै दर्ता गरौ

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 ।

पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पूर्व)

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 कुपोषणबाट जोगाउन पोशिलो खानेकुरा खुवाऔं ।
- सरसफाई गरौं, झाडापखाला, आऊ जस्ता रोगबाट बचौं ।

भुमे गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

यी हुन् गर्मीमा उपयोगी ६ तरकारी

गर्मी मौसममा खानपानमा अलिकता लापरवाहीले पनि बिरामी पर्ने सम्भावना हुन्छ । जाडो मौसमको तुलनामा गर्मीमा पाचन शक्ति कमजोर हुन्छ । यस्तो बेला बढी तारेको या मसालायुक्त खाना धेरै खानुहुँदैंन । फुड प्वाइजनको समस्या हुने पनि यही मौसममा हो । त्यसैले यो मौसममा हल्का या सजिलै पच्ने खालको खाना खानुपर्छ । गर्मीमा यी तरकारी खानु उपयोगी मानिन्छ :

१. लौका

लौकामा करिब ९६ प्रतिशत पानी हुन्छ । सलादमा काँक्रोले काम गरेजस्तै यसले तरकारीमा पनि त्यस्तै काम गर्छ । लौका चिसो खालको तरकारी हो । यसले कलेजो स्वस्थ राख्न मद्धत गर्छ । क्यालोरी कम हुने भएकाले सजिलै पचाउन सकिन्छ । गर्मी मौसममा यसले पेट सफा पार्छ । ग्यास बन्न दिँदैंन । फाइबर पनि हुने हुनाले अल्सर, पायल्स र ग्यास्ट्रिकका रोगीका लागि लाभदायी हुन्छ ।

२. प्याज

गर्मी मौसममा प्याज वरदान नै हो । यसमा भिटामिन सी, भिटामिन बी ६ र म्याङगनिजको मात्रा भरपूर हुन्छ । यसका अलावा क्याल्सियम, आइरन, फोलेट, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र पोटासियम पनि पाइन्छ । यसमा क्वेरसेटिन नामक एन्टीअक्सिडेन्ट पनि हुन्छ । यो मौसममा काचो प्याज खानाले लू पनि लाग्दैन । यसलाई तरकारीको रुपमा मात्र नभई काचै सलादका रुपमा खान सकिन्छ ।

३. करेला

स्वादमा तीतो भएपनि करेला स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायी मानिन्छ । यो सजिलै पच्छ । यसमा फस्फोरस पाइने भएकाले कफको समस्या हटाउन पनि मद्धत गर्छ । यसका साथै प्रोटीन, क्यालि्सयम, कार्बोहाइड्रेट, फस्फोरस र भिटामिन पाइन्छ । करलाले पाचनशक्ति मजबूत पार्ने भएकाले भोक पनि जगाउछ । यो चिसो खालको तरकारी भएकाले गर्मी मौसममा उपयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ ।

४.हरियो सिमी

हरियो सिमीले पनि शरीर लाई आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त हुन्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन ए, सी र बी ६ पाइन्छ । यो फोलिक एसिडको पनि राम्रो स्रोत हो । यसका अलावा क्याल्सियम, सिलिकन, आइरन, म्याङनिज, बिटा क्यारोटिन, पोटासियम र कपर तत्व पनि सिमीमा पाइन्छ ।पर्याप्त मात्रामा एन्टीअक्सिडेन्ट पाइने भएकाले पनि यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्छ । कोशिकाहरुको क्षति ठीक गरी नयाँ कोशिका निर्माण गर्न पनि मद्धत गर्छ ।

५. फर्सी

फर्सी खनिज तत्वले भरपूर हुन्छ । यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्छ भने एसीडीटी हटाउन र तौल कम गर्न मद्धत गर्छ । यसको बियाँले प्रोस्टेट क्यान्सरका बिरामीलाई फाइदा पुग्छ । यसमा आइरन, म्याग्नेसियम, सेलेनियम र फस्फोरस हुन्छ । गर्मी मौसममा पेट गडबड हुनेहरुका लागि यो निकै राम्रो खाद्यपदार्थ हो ।

६. गोलभेंडा

दिनुहँ एउटा गोलभेंडा खाने हो भने धेरै खालका रोगबाट बच्न सकिन्छ । यसमा भिटामिन ए र सी, फोलेट, पोटासियम, फाइबर र सबै खालका एन्टी अक्सिडेन्ट पाइन्छ । गोलभेंडा खानाले शरीरको रोग प्रतिरोधी क्षमता मजबूत हुन्छ भने रक्तचाप पनि नियन्त्रणमा आउँछ । त्यसैले मुटुका रोगीका लागि यो निकै उपयोगी मानिन्छ । *एजेन्सी*

सडक निर्माण भएसँगै बाहिरीयो ६० क्युटल लसुन

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

रुकुम पशिचमको मुसीकोट नगरपालिका १० चुन गाउँमा फलेको लसुनले बजाए पाएको छ ।

गाउँसम्म सडकको पहुँच विस्तार भएसँगै यस वर्ष ६० क्युन्टल लसुन विल्ला वाहिर निकासी भएको हो । कर्णाली प्रदेश सरकार भूमी व्यवस्था तथा कृषि सहकारी मन्त्रालयको रु ४० लाख बजेटमा होल्तारा-भेरीखोला सडकको बैरामूलसम्म सडक निर्माण भएपछि गाउँमा उत्पादन भएको कृषि जन्य वस्तुको बजारीकरण भएको मुसीकोट नगरपालिका १०का वडा सदस्य धनबहादुर खड्काले जानकारी दिएका छन् । उनले भने, गाउँमै प्रति किलोग्राम ८० रुपैयाँको दरले लसुन विक्री गरिएको हो ।

गत बर्ष रुकुम पशिचमको मुसीकोट नगरपालिका १० चुन गाउँमा फलेको झण्डै तीन सय क्विन्टल लसुन बजार अभावमा कुहिएको स्थानीयबासीले जानकारी दिएका छन् ।

गाउँमा सडक पुगेसँगै दैनिक उपभोग्य सामान ओसार पसारमा समेत सहज भएको छ ।

‘सामाजिक परिवर्तनका लागि राष्टको पहरेदार’
रेडियो गेमी त्रिवेणी एफ.एम.९४.३
बिहान ५ बजेदेखि राती १० बजेसम्म सूचना, समाचार र संगितको साथी सधै सुन्ने गरौ । साथै रेडियोमा सूचना समाचार र विज्ञापनको लागि सम्पर्क गनुहोला ।
थप जानकारीको लागी
रेडियो गेमीत्रिवेणी एफ.एफ.
मुसिकोट नपा. १ रुकुम फोन नं. ०८८-५३०२५०

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 रूकुम 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)

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 सम्बन्ध बिच्छेदका घटनाहरु समेत ३५ दिन भित्र दर्ता गरी समयमा नै प्रमाण पत्र लिई ढुक्क बनौं ।

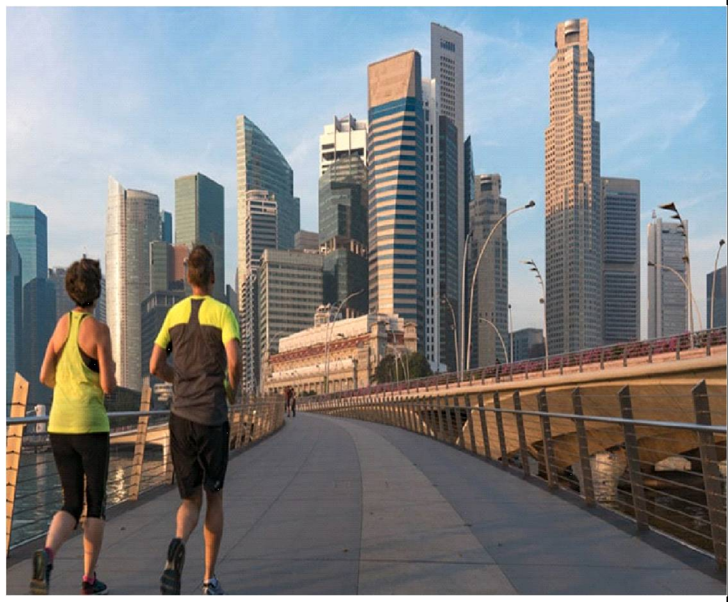
सानीभेरी गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

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 ।

स्यार्पूतालमा डुंगा शयर गदै आन्तरिक पर्यटक । पछिल्लो समय रुकुम पश्चिमको स्यार्पूतालमा डुंगा सञ्चालन हुन थालेपछि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आगमन समेत बढ्न थालेको छ ।तस्वीर : रेखदेख

सिंगापुर बारेका रोचक तथ्यहरु



एसियाको सम्मृद्ध देशहरु मध्येको एक सिंगापुर घुमफिर गर्न चाहने विदेशी पर्यटकहरुको पनि उत्कृष्ट गन्तव्य हो । क्षेत्रफलमा निकै सानो यो देशका केही त्यस्ता रोचक नियम कानून तथा तथ्यहरु छन, जो सुन्दैमा अनौठो लाग्दछ ।

• सिंगापुरलाई जरिवानाको देश पनि भनिन्छ । त्यहाँ सार्वजनिक ठाउँमा थुकेमा १ हजार डलर सम्म जरिवाना तिर्नु पर्दछ । साथै जेलको हावा पनि खानु पर्दछ ।

• सिंगापुर दुनियाँको सबैभन्दा महंगो देशमध्येको एक मात्र होइन धनीहरुको देश पनि हो । त्यहाँका हरेक ६ मध्ये एकजना नागरिक करोडपति छन् । देशको प्रतिव्यक्ति आय १ लाख ३ हजार अमेरिकी डलर रहेको छ ।

• सिंगापुरको कूल जनसंख्या भन्दा धेरै त्यहाँ आउने पर्यटकको संख्या रहने गरेको छ । गत वर्ष सिंगापुरमा १ करोड २० लाख पर्यटक भित्रिए । जबकी सिंगापुरको कूल जनसंख्या मात्र ५७ लाख छ ।

• सिंगापुरमा चुइंगम चपाउन पाइँदैन । अर्थात् सिंगापुरमा चुइंगम प्रतिबन्धित छ । चुइंगम बेच्ने तथा खाने व्यक्तिमाथि २ वर्षको कैद तथा १ लाख डलर सम्म जरिवाना हुने प्रावधान छ ।

• सिंगापुर विश्वको एउटा यस्तो एकमात्र देश हो जुन आफ्नो इच्छा विपरित स्वतन्त्र भएको थियो । सन् १९६५ मा मलेसियाले सिंगापुरलाई आफुबाट अलग्गाएर स्वतन्त्र बनाइदिएको थियो । सिंगापुर ६३ वटा स साना टापु मिलेर बनेको छ ।

• सिंगापुर क्षेत्रफलको आधारमा विश्वमा १ सय ७६ औँ स्थानमा आउँदछ । यसको क्षेत्रफल ७ सय २२ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

एजेन्सीको सहयोगमा

खुल्ला बीउ होईन, यर्थात संकेत पत्र भएको बीउ छरौं
अन्नत बीउको उत्पादन र व्यवसाय गरी आम्दानी गरौं ।

मिति २०७६ जेठ महिनामा रुकुम जिल्लामा कारोबार भएका विभिन्न कृषिजन्य बस्तुको थोक मुल्य विवरण :

सि.नं.	बस्तु	ईकाई	मुल्य रु.
तरकारी बीउ तर्फ			
१.	मुला मिनोअर्ली	केजी	१९०।
२.	मुला चालिस दिने	केजी	१९५।
३.	केराउ	केजी	१२५।
४.	खुमल रायो	केजी	२३०।
५.	चौमासे सिमी	केजी	३००।
६.	प्याज रेडक्रियोल	केजी	१२००।
७.	चम्सुर	केजी	२००।
खाद्यान्नको उन्नत बीउ तर्फ			
८.	मकै रामपुर कम्पोजिट र अरुण २ र ४	केजी	४८।
९.	मकै मनामना ३ र देउती	केजी	४५।
१०.	धान सबै जात	केजी	४५।
११.	गहुँ सबै जात	केजी	४८।
मासु तथा दुधजन्य पर्दाथ तर्फ			
१२.	दुध	लिटर	६०।
१३.	दही	लिटर	७०।
१४.	घ्यू	केजी	६००।
१५.	छुर्पी	केजी	६५०।
१६.	खसीको मासु	केजी	६५०।
१७.	बोईरल कुखुराको मासु	केजी	३५०।
१८.	लोकल कुखुराको मासु	केजी	७५०।
१९.	पनिर	केजी	५००।
२०.	बर्फी	केजी	५००।
२१.	खुवा	केजी	५००।

किसानको लागि उन्न्त बीउ वीजन कार्यक्रम/कृषि उद्यम केन्द्र/रुकुम उद्योग वाणिज्य संघ जिल्ला लगानी द्धवार 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 ।

त्रिवेणी गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

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