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

रेखदेख

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

५ औं वार्षिकोत्सव

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

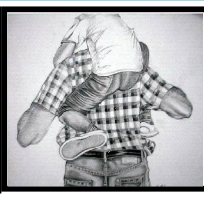
Email-info@rekhadekh.com

वर्ष ५ अंक ३९ रूकुम २०७६ भदौ २३ सोमबार 9 September 2019 Monday बार्षिक शुल्क १०००। पृष्ठ ६

दलित प्रवृत्ति र स्वाभिमान

दलित प्रवृत्ति भनेको कमजोर मनोबिज्ञान भएको दासमनोवृत्ति चिन्तनको उपज हो । दास मनोवृत्ति चिन्तन भनेको परनिर्भरताकै पराकाष्टा हो ।

२



कथा-पुरुष

थाहा छ ! एकदिन मेरो काखमा बसेर मेरी छोरी खेलिरहेकी थिई ।'तिमीलाई' नै सम्झेर टोल्हाइरहेकी थिएँ । अकस्मात आँखाबाट बरर ..

४

ब्वायफ्रेण्डसँग भेट्न सूचना

ती महिलाले आफ्नो पूर्वप्रेमीसँग भेट्न शहरका भित्ता-भित्तामा सन्देश लेखिरहेकी छिन् र पूर्वप्रेमीलाई आफूसँग भेट्न अपिल गरिरहेकी छिन् ।

६

'आदेश विपरित रोकियो मदिरा'

रेखदेख संवाददाता

रुकुम

अदालतको आदेश विपरित मदिरा आयात निर्यातमा रोक लगाएको भन्दै व्यापारीहरुले विरोध जनाएका छन् । उच्च अदालत सुर्खेतबाट मदिरा व्यवसायमा रोक नलगाउन गत साउन २९ गते दिएको आदेश विपरित मदिरा आयात निर्यातमा रोक लगाएको भन्दै व्यापारीहरुले विरोध जनाएका हुन् । रुकुम जिल्ला मदिरा व्यवसायी संघका अध्यक्ष नविनकुमार खड्काले जारी गरेको विज्ञप्तीमा आन्तरिक राजश्व कार्यालय, अन्त शुल्क विभाग, घरेलु तथा साना उद्योग विकास समिति र स्थानीय तहहरुमा समेत दर्ता गरी कानुनी रुपमा सञ्चालन गरेको मदिरा व्यवसायमा रोक लगाएको उल्लेख गरिएको छ। उच्च अदालत सुर्खेतले आदेश पछि गत भदौ १९ गते पि.के. इन्टरप्राजेजले आयात गरिएको मदिरा झुल्नेटामा रोकिएको मदिरा व्यवसायीहरुले जनाएका छन्। ना. ७ ख २५८३ नम्बरको ट्रकमा रु.७ लाख ९५ हजार १ सय रुपैयाँ बरावरको मदिरा झुल्नेटामा प्रहरी र त्रिवेणी गाउँपालिकाले अदालतको आदेश विपरित रोकेको मदिरा व्यवसायी संघका अध्यक्ष खड्काले आरोप लगाएका छन् । उनले भने, 'आन्तरिक राजश्व कार्यालय दाङमा रु. २ लाख ८३ हजार ५ सय रुपैयाँ राजश्व तिरेको मदिरा रोकिएको छ ।' उता त्रिवेणी गाउँपालिका उपाध्यक्ष निर्मला विष्टले मदिरा व्यवस्था नहुँन्जेल झुल्नेटाबाट मदिरा आयात निर्यात हुन नदिने बताएकी छिन् । उनले भनीन, 'मदिरा पूर्ण रुपमा व्यवस्थापन नभए सम्म मदिरा आयात निर्यातमा पूर्ण रुपमा बन्द गरिएको छ ।' जिल्लामा मदिराकै कारण अपराधिक क्रियाकलाप (चोरी, डकैति, लुटपात, बलात्कार, हत्या, हिंसा) जस्ता घटना बढेको र मानबीय स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकुल असर परेको भन्दै गत माघ ५ गते जिल्ला समन्वय समिति रुकुममा बसेको बैठकले रुकुम पशिचममा मदिरा कारोवारमा रोक लगाउने निर्णय गरेको थियो । जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख राजकुमार शर्माको अध्यक्षतामा बसेको बैठकमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पशिचमको तथ्याङ्क अनुसार रुकुममा झण्डै ८० प्रतिसत अपराधिक घटना मदिरा सेबनकै कारण भएको उल्लेख गरिएको थियो ।

जिल्लाको मुख्य नाका झुल्नेटाबाट मुसीकोट ल्याउन लागेको मदिरा बोकेको ट्रक रोकेपछि विरोध गदै व्यापारीहरु । तस्वीर : रेखदेख

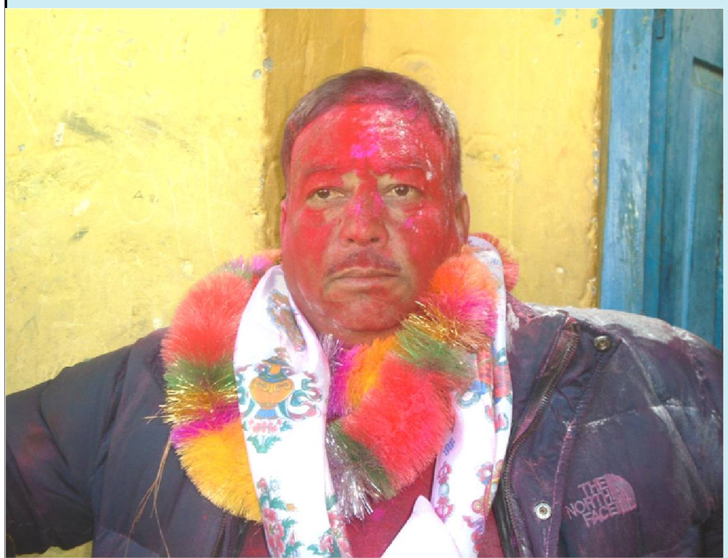
मदिरा व्यवस्थापन गर्न समिति

जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख इन्दिरा बिएमको संयोजकत्वमा मदिरा व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको छ। समितीमा मुसिकोट नगरपालिका प्रमुख देवीलाल गौतम, बाँफिकोट गाउँपालिका अध्यक्ष धर्मबहादुर केसी, सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी शेरबहादुर पुन, जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब निरीक्षक कर्णबहादुर विक, जिल्ला बार एकाईका अध्यक्ष एक्कबहादुर पाण्डे लगायत ९ सदस्यीय मदिराजन्य पदार्थ व्यवस्थित गर्ने सम्बन्धी प्रतिवेदन तयारी समिति गठन गरिएको छ।

मदिरा विवाद टुंग्याउनु पर्दछ

मदिरा विवाद छिट्टै टुंग्याउनु पर्ने धारणा कोष तथा लेखा नियन्त्रक इश्वरी ढकालले बताएका छन । मदिरा विवाद वढ्दै जाँदा राजश्व संकलनमा समेत ठुलो असर परेको कोष नियन्त्रक ढकालको भनाई रहेको छ।

रूकुममा नेपाली कांग्रेसका प्रदेश सभापतिहरू चयन



रेखदेख संवाददाता

मुसीकोट

नेपाली काँग्रेस रुकुम पश्चिम जिल्लाको २ प्रदेश निर्वाचन क्षेत्रको नेतृत्व टुंग्याएको छ। भदौ १८ र १९ गते वसेको बैठकले प्रदेश सभापतिहरु टुंग्याएको हो।

कांग्रेस रुकुम पश्चिमका सभापति प्रेमप्रकाश ओलीका अनुसार प्रदेशसभा निर्वाचन क्षेत्र (क) मा सुरतजंग मल्ल र निर्वाचन क्षेत्र (ख) मा दौलत विष्ट सभापतिको जिम्वेवारी पाएका छन्।

नेपाली कांग्रेसको १३ औं महाधिवेशनबाट क्षेत्र नं.(क) मा सुरतजंग मल्ल र क्षेत्र नं. (ख) मा धिरेन्द्र बटाला निर्वार्चित भएका थिए।

रुकुम जिल्ला संघीय संरचना अनुसार दुई जिल्लामा विभाजन भएपनि आठविसकोट नगरपालिका र मुसीकोट नगरपालिका प्रदेश (क) निर्वाचन क्षेत्रमा रहेका छन्। दुवै सभापति एउटै क्षेत्रमा परेपछि निर्वाचन क्षेत्र नं. (ख) को नेतृत्व उपसभापति दलौत बहादुर विष्टले सभापतिको जिम्वेवारी पाएका छन्।

प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र (क) को उपसभापतिमा खम्बु खड्का, सचिव टेकबहादुर पुन, कोषाध्यक्ष विमला शर्मा रहेका छन्।

सदस्यहरुमा मानसिंह थापा, चुडामणी वुढा, तुलानसिंह वुढा, टीका बोहरा, लोकबहादुर खड्का, हस्तबहादुर नेपालीलगायत २१ सदस्यीय प्रदेश समिति बनेको छ।

त्यस्तै प्रदेश निर्वाचन क्षेत्र क्षेत्र (ख) सचिवमा डिल्लीबहादुर ओली, केशव केसी र प्रेमबहादुर ओली चयन भएका छन्। त्यस्तै कोषाध्यक्षमा दिपक विएम र सहसचिवमा विनोदकुमार ओली रहेको नेपाली कांग्रेस रुकुमले जानकारी दिएको छ।

प्रदेश (ख) मा सदस्यहरुमा मानबहादर नेपाली, भुपालसिंह ओली, प्रेमबहादुर खड्का, नरबहादुर खड्का, लोकबहादुर डाँगी, खीमबहादुर ओली, दलबहादुर केसी, धनबहादुर ओली, टोपबहादुर देवकोटा लगायत ३० सदस्यीय समिति बनेको छ।

महिला हत्याको विरोधमा आन्दोलन

रेखदेख संवाददाता

मुसीकोट

महिला हत्याको विरोधमा आन्दोलन गरिएको छ। गत सोमबार तीजब्रतको दिनमा मुसिकोट नगरपालिका -३ गोगनपानीका नविन खड्काले श्रीमति कमला खड्काको हत्याको विरोधमा महिला अधिकारकर्मीहरुले विरोध जनाएका हुन् । मदिराका कारण समाजमा महिला हिंसा र आपराधिक घटनाहरु बढेको भन्दै मदिरा व्यवस्थापन गर्न समेत उनीहरुको माग छ। महिला अधिकार संगठनहरुले शुक्रबार सदरमुकाममा र्‍याली प्रदर्शन गरी प्रशासनमा ज्ञापनपत्र बुझाएका छन्।

महिला मानवअधिकार रक्षक सञ्जाल, शान्ति र सुशासनका लागि नागरिक दवाव समूह, एकल महिला जिल्ला सञ्जाल लगायतका महिला संघ संगठन र समूहरुले आन्दोलन गरेका हुन्। गत सोमबार तीजब्रतको दिन कमला खड्कालाई उनकै श्रीमानले हत्या गरेका थिए।

आन्दोलनको क्रममा महिलाहरुले श्रीमती हत्या गर्ने नविन खड्कालाई हदैसम्मको कारवाहीको माग समेत गरेका छन्। 'कुनैपनि बहानामा यस्ता हत्याराहरु छुट्नु नहुँने अनेमसंघकी प्रतिनिधि व्यूझना पुनले बताईन्।

जिल्लामा मदिरा व्यवस्थापन गर्नु पर्ने धारणा महिलाहरुको रहेको छ।

उच्च अदालत सुर्खेतले मदिरा व्यवसायीलाई मदिरा व्यवसाय गर्न रोक नलगाउने र समाजको बृहत्तर हितलाई ध्यान दिँदै मदिराको व्यवस्थापन गर्ने भनी फैसला गरेपछि जिल्ला समन्वय समिति रुकुमले पश्चिमले मदिरा व्यवस्थापनका लागि पुनः पहल थालेको छ।

मदिराले समाजमा चोरी डकैती, बलात्कार , सामाजिक अपराध, आर्थिक तथा मानव स्वास्थ्यमा क्षति र पर्याबरणीय असर ब्याप्त भएकोले यसकालाई व्यवस्थापन गर्न खोजिएको जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख राजकुमार शर्माले बताएका छन्। अदालतको फैसलापछि समन्वय समिति, जिल्ला प्रशासन, प्रहरी र जिल्लाका सबै स्थानीय तहका प्रमुखहरुबीच बैठक बसी मदिरा व्यवस्थापन गर्नका लागि सरोकारवालाको सुझाव लिन एक समिति समेत गठन गरिएको प्रमुख शर्माले बताए।

फिजियोथेरापी सेवा ! फिजियोथेरापी सेवा !

• नशा च्यापिएको • हात खुट्टा झमझमाउने • हाड खिइएको

• साईटिका • हातगोडा दुख्ने • मुख बांगिएको • प्यारालाईसीस

सम्पर्क : राप्ती समाज अस्पताल सल्ले रुकुम (पशिचम)

फोन : ०८८-५३०२४५, ९८००८७०१६५

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

नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय

सूचना तथा सञ्चार विभाग

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

सम्पादकीय

छात्रबृतिको रकममा रजाँई

सामुदायिक विद्यालयमा अध्यनरत छात्रा तथा दलित विद्यार्थीहरुलाई प्रदान गर्ने छात्रबृतिको रकम दुरुपयोग भएको छ । विभिन्न सामदायिक विद्यालयहरुले छात्रा तथा दलित विद्यार्थीहरुले पाउँने छात्रबृतिको रकम दुरुपयोग गरेको गुनासो वढेको हो । नेपाल सरकार शिक्षा विभागको कार्यक्रम कार्यान्वयन पुस्तिकामा कक्षा १-८ सम्मका दलित छात्रछात्रका साथै छात्राहरुलाई ४ सय रुपैयाँ र ९ र १० कक्षामा अध्ययरत दलित छात्रा-छात्रलाई ५ सय रुपैयाँका दरले हरेक वर्ष छात्रबृत्ति प्रदान गर्ने व्यवस्था गरेको छ । तर कतिपय सामुदायिक विद्यालयहरुका विद्यार्थीहरुले राज्यले व्यवस्था गरेको छात्रबृतिको रकम पाउन सकेका छैनन् । प्रधानाध्यपक तथा शिक्षकले मनोमानी र सरोकारवाला निकायको अनुगमन नहुँदा छात्रबृतिको रकम दुरुपयोग भएको हो । विद्यालयहरुल विद्यार्थीहरुलाई छात्रबृतिको रकम नै नबुझाउने, रकम दामासाही बाड्ने जस्ता कार्य समेत कतिपय सामुदायिक विद्यालयहरु गरेको तथ्य खुलेको छ । अझ अनौठो कुरा के छ भने छात्रबृतिको रकम वितरण नगरे नक्कली कागजजात उठाएर नगर तथा साविकको जिल्ला शिक्षा कार्यालयमा बुझाएर किर्ते कागज बनाएको रहस्य खुलेको छ । त्यसैले राज्य प्रदान गर्ने जुन सुकै सेवा सुविधा कार्यन्वयमा कडाई गरोस् । जसका लागि छुट्याएको हो त्यसैले पाउन् ।

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

दलित प्रवृत्ति र स्वाभिमान

उपेन्द्रलाल कामी

दलित प्रवृत्ति भनेको कमजोर मनोविज्ञान भएको दासमनोवृत्ति चिन्तनको उपज हो । दास मनोवृत्ति चिन्तन भनेको परनिर्भरताकै पराकाष्टा हो । दास मनोवृत्ति चिन्तनले ठुला-बडाको सेवा-चाकडी गर्नुमा नै आफ्नो भविष्य देख्छ । हात्तीले आफ्नो क्षमताको अन्दाज गर्न नसकेर एउटा माहुतेको आदेशमा जता भन्यो त्यतै जानुपर्ने हुन्छ ठिक त्यस्तै खालको अवस्था दलित प्रवृत्तिको हुन्छ ।

उच्च जातीय अहंकारवाद एवं सामन्ती ब्राम्हणवाद अर्थात सर्वसत्तावादी एकल जातीवादको बैचारिक सत्ता-संस्कृतिले जकडिएको नेपाली समाजमा राजनैतिक ब्यवस्थाहरु परिवर्तन हुदै आएको भएता पनि सामाजिक-साँस्कृतिक रुपान्तरण तथा आर्थिक अवस्था परिवर्तनमा खासै कुनै प्रगति हासिल भएको छैन । आर्थिक सम्बृद्धिसंगै सामाजिक-साँस्कृतिक रुपान्तरणको यात्रामा उच्च जातीय अहंकारवादी तथा सामन्ती ब्राम्हणवादी चिन्तनगत प्रवृत्ति जति बाधक छ त्यो भन्दा अझै बाधकको रुपमा रहेको उत्पीडित समुदायको मनोबिज्ञानमा जमेर बसेको दलितवादी प्रवृति नै हो । दलितवादी चिन्तनगत प्रबृत्ति उत्पीडित समुदायको नकारात्मक पहिचान बनेको मनोबिज्ञान पनि हो । दलितवादी चिन्तनगत प्रगतिको मनोबिज्ञान हावी भएसम्म हाम्रो समाजको बिकास र सम्बृद्धि सम्भव छैन । जसरी उच्च जातीय अहंकारवाद तथा सामन्ती ब्राम्हणवादी चिन्तन ब्राम्हण जातीमा मात्र नभइ अन्य जाती/समुदायमा पनि भएजस्तै दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्ति गैर(दलितहरुमा पनि हुने गर्दछ । मात्रात्मक हिसावले धेरथोर हुन सक्छ तर यि चिन्तगत/प्रवृत्तिहरु नेपाली समाजको सबै जाती/समुदायमा संस्कारकै रुपमा जमेर रहेका छन । समाज बिकासको यात्रामा अवरोध बनेको दलित प्रवृतिको श्रोत, प्रकृति र यसका असरहरु अनि स्वाभिमानको महत्व बारे यस आलेखमा संक्षिप्त चर्चा गर्न खोजिएको छ ।

(क) दलित प्रवृत्तिको श्रोत, प्रकृति र असरहरु:

सैद्धान्तिक तथा राजनैतिक दृष्टीकोणबाट हेर्दा दलित समस्या र चिन्तनगत प्रवृत्तिको श्रोत वर्णाश्रम सामन्ती राज्य ब्यवस्था हो । परिवारमा होस या समाजमा कुनै पनि कार्य ब्यवस्थापन गर्दा क्षमता, रुची र आवश्यकता अनुसार श्रम बिभाजन गर्नुपर्ने हुन्छ । खासगरि मानव जातीलाई नै बिभाजन गर्नेगरि हिन्दु सामन्ती राज्यसत्ताले मनुस्मृति धार्मिक ग्रन्थमा आधारित भएर जातीय बिभेदजन्य तहगत असमानता भएको वर्णाश्रम ब्यवस्था र संस्कृतिको जग खडा गरेपछि शिल्पकारी श्रमिकहरुको एउटा हिस्सालाई अछुतको दर्जामा रहेर सदियौंदेखि नारकीय जीवन जिउन बाध्य पारियो । शास्त्रीय ज्ञान, शिक्षा आर्जन गरेर धार्मिक कर्मकाण्ड गर्नेलाई सर्वोच्च श्रेणीको ब्राम्हणजाति, शासन सत्ताको बागडोर सम्हाल्ने र लडाइ लड्नेलाई उच्च श्रेणीको क्षेत्रीजाति, कृषि तथा उद्यमशीलता गर्नेलाई मध्यम श्रेणीको वैश्यजाति र सेवा कर्म एवं सिल्पकारी काम गर्नेलाई तल्लो दर्जाको शुद्र जातिको उपमा दिएर जातीय बिभेद तथा छुवाछूत जस्तो निकृष्टतम प्रथा लाद्ने काम गरियो । आर्थिक जीवनस्तर, शैक्षिक ज्ञानस्तर र राजनीतिक चेतनास्तर माथि उठेकाहरुको मनोबिज्ञान आफुलाई अब्बल दर्जाको मान्छे ठान्ने खालको हुन्छ भने आर्थिक, शैक्षिक ज्ञान र राजनैतिक चेतनास्तर नउठेका मान्छेको मनोबिज्ञान आफुलाई तल्लो दर्जाको रैती ठान्ने कमजोर मनोबिज्ञान जब्बर रुपमा रहेको हुन्छ ।

दलित प्रवृत्ति भनेको कमजोर मनोबिज्ञान भएको दासमनोवृत्ति चिन्तनको उपज हो । दास मनोवृत्ति चिन्तन भनेको परनिर्भरताकै पराकाष्टा हो । दास मनोवृत्ति चिन्तनले ठुला-बडाको सेवा-चाकडी गर्नुमा नै आफ्नो भविष्य देख्छ । हात्तीले आफ्नो क्षमताको अन्दाज गर्न नसकेर एउटा माहुतेको आदेशमा जता भन्यो त्यतै जानुपर्ने हुन्छ ठिक त्यस्तै खालको अवस्था दलित प्रवृत्तिको हुन्छ । दलित चिन्तनगत प्रवृत्ति बोकेको मान्छे भौतिक रुपमा सवल भएपनि मानसिक रुपमा असाध्यै दुर्वल हुन्छ । मानिसका जीवनमा आइपर्ने समस्या एवं चूनौतिहरुको सामना गर्दै अघि बढ्नुको सट्टा डराएर भाग्ने वा आत्मसर्मपण गर्ने खालको दमित सोंच रहेको हुन्छ । समस्या एवं चूनौतिहरुलाई अवसरको रुपमा ग्रहण गरेर संघर्ष गर्न नसक्नेहरुले जीवनमा कुनैपनि प्रगति गर्न सक्दैनन र आत्मसम्मानयुक्त स्वाभिमानी मान्छे भएर बाँच्न पनि सक्दैनन ।

संघर्ष बिना मुक्ति पनि सम्भव छैन । कसैको आडमा केही समय अरुलाई देखाउनका लागी कुनै अवसरको उपभोग गरेर ब्यक्तिगत लाभ त लिन सकिएला तर उड्ने पखेटा काटेर पिंजडामा थुनेको सुगाको हालत जस्तै अवस्था भोग्नुपर्ने हुन्छ । मालिकले दिएको खाने र सिकाएको कुरा बोल्ने बाहेक स्वतन्त्र भइ आकासमा उडेर संसार घुम्ने अवसरबाट बञ्चित हुनुपर्दछ । दविएको मानसिकता, हिनताबोध, कुण्ठा, अज्ञानता, परनिर्भरता, डरपोक, अबिश्वास तथा अन्धबिश्वास दलित प्रवृत्तिका नकारात्मक असरहरु हुन । आफुलाई उच्च ठान्ने ब्राम्हणवाद र तुच्छ ठान्ने दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्ति स्वरुपमा भिन्न भएपनि हिन्दु सामन्तवादी संरचना र संस्कृतिका एउटै सिक्काका दुईवटा पाटा नै हुन । दलितवादी चिन्तनगत प्रवृत्तिको नकारात्मक असरका केही उदाहरणहरु राजनैतिक क्षेत्रमा हेर्दा राजनैतिक पार्टीभित्र दलित नेता-कार्यकर्ताहरुको दयनीय हालत हुनु, राज्यको नीति निर्माण गर्ने र राज्यसत्ता सञ्चालन गर्ने स्तरमा दलित समुदायको पहुँच नहुनु, राजनैतिक दलित भातृ संगठनहरुको भूमिका पार्टीको महत्वपूर्ण अंगको रुपमा नभइ पूच्छर सरहको रुपमा हुनु र सामाजिक क्षेत्रमा हेर्दा दलित गैर-सरकारी सामाजिक संस्थाहरु दातृ निकायको तोकिएको नियम, बिधि, बजेट र कार्यक्रम बिना आफ्नै बलबुताले चल्न नसक्ने अवस्था हुनु दलित चिन्तनगत प्रवृत्तिले गाँजेको नकारात्मक असरका परिणाम हुन ।

(ख) स्वाभिमानको आवश्यकता र महत्व :

दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्तिलाई धक्का दिएर निर्मूल गर्ने एकमात्र अचुक अस्त्र भनेको स्वाभिमानको भाव जागृत गर्नु नै हो । स्वाभिमानको भावलाई जगाएर गतिशील तथा क्रियाशील बनाउन सकियो भने मात्र दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्तिलाई ठुलो धक्का दिएर निर्मूल गर्न सकिने छ । दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्तिको निर्मूल गर्नु भनेको सामन्ती ब्राम्हणवादी चिन्तन/प्रवृत्तिको अस्तित्व पनि समाप्त पार्नु हो । किन कि सामन्ती ब्राम्हणवादी चिन्तन/प्रवृत्तिको अस्तित्व पनि दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्तिसंग अभिन्न रुपले जोडिएको हुन्छ । ब्राम्हणवाद सामन्तवादी संरचना र संस्कृतिको मष्तिष्क हो भने दलितवादी चिन्तन/प्रवृति भनेको मुटु हो । मुटु र मष्तिष्क बीचमा अन्तरबिरोध तथा अन्तरसम्बन्ध अन्योन्याश्रित हुने भएकोले दलित प्रवृत्तिको मुटुबिना ब्राम्हणवादी मष्तिष्कको अस्तित्व स्वतः समाप्त हुनेछ । दलित मुक्ति आन्दोलनको अगुवाइ गर्ने दलित संगठनका नेतृत्व तथा अभियन्ताहरु स्वाभिमानी नभइकन दलित मुक्ति सम्भव छैन । दलित आन्दोलनलाई सत्ताको जुठो-पुरो चाख्न उक्लने भऱ्याङ वा दातृ निकायहरुसंग मागी खाने भाँडो मात्र बनाइयो भने
दलित समुदायले कहिल्यै पनि मुक्ति प्राप्त गर्ने छैनन । जातीय बिभेद तथा शोषणको रुप समय परिस्थिती अनुसार फेरबदल भएता पनि बिभेद र शोषण कायमै रहेको हुन्छ । उदाहरणको लागी दास युगमा दासहरुलाई फलामको सिक्रिले घाँटीमा बाँधेर किन-बेच गरिन्थ्यो भने अहिले बिचार, प्रलोभन र अवसरहरुको बन्धनले टाउको तथा हात-खुट्टाहरु बाँधेर रगत, प्राणयुक्त रोवोर्ट जस्तै बनाएर आफु अनुकुल श्रमदासको रुपमा किन-बेच गरेर उपयोग गरिहेको अवस्था छ ।

जुन कुरा बिभिन्न स्तरबाट उपयोग भइरहेका धेरै मानिसहरुलाई थाह हुदैन । कार्ल मार्क्सको दर्शन, अर्थशास्त्र र बैज्ञानिक समाजवादको सिद्धान्त पूँजपिति वर्गले जति छिटो बुझेर मार्क्सवादी सिद्धान्तमाथि प्रहार गरे भने सर्वहारा मजदूर वर्गलाई मार्क्सवादी सिद्धान्त बुझेर लागु गर्न र त्यसको प्रतिरक्षा गर्न सयौं बर्ष लागीरहेको छ । यसबाट के पुष्टि हुन्छ भने शोषक वर्गले आफ्नो हित बिपरितका सिद्धान्त तथा गतिबिधिहरु जति चाँडो बुझ्न सक्छन तर शोषित वर्गलाई आफ्नो हित हुने कुरा सिकाउन हजार गुणा ढिलो र कठिन हुन्छ । दलितवादी चिन्तन/प्रवृत्तिबाट मुक्त हुने र सामन्ती ब्राम्हणवादी चिन्तन/ प्रवृत्तिमाथि बज्रप्रहार गर्ने नै हो भने पहिला आफै भित्रको स्वाभिमानको भावलाई जागृत गर्न जरुरी छ । स्वाभिमान भनेको यस्तो चिज हो जसले कसैमाथि बिभेद-अन्याय गर्दैन र अरुले गरेको पनि सहदैन । स्वाभिमानी हुनु भनेको समकालिन अवस्थामा क्रान्तिकारी बन्नु पनि हो । स्वाभिमान कुनै जाती/समुदायको पक्षधरता वा बिरोधी हुदैन । स्वाभिमानको पक्षधरता हुन्छ भने केवल सत्य, न्याय र मानवतावादको पक्षमा हुन्छ र बिरोधी हुन्छ भने केवल सबैखाले शोषण, बिभेद र अमानवीयताको बिरुद्धमा हुन्छ ।

स्वाभिमान जहिले पनि ज्ञान र विवेकको भोको हुन्छ भने पद, प्रतिष्ठा र पैसाको कहिल्यै पनि भोको हुदैन । आत्म अनुशासन र अधिकारको आधारमा स्वाभिमानले स्वतन्त्रतालाई आयाम बनाएको हुन्छ । स्वाभिमानले अधिकारलाई लेन-देन गर्ने, माग्ने वा खोस्नेको रुपमा होइन कि हरेक मानिसका जन्मसिद्ध अधिकारहरु स्वतः प्राप्त भएका हुन्छन र ति अधिकारहरुको सहि पहिचान तथा प्रयोग गर्नु पर्दछ भन्ने मान्यता राख्दछ । स्वाभिमानले राज्य शक्तिको जिम्मेवारी सम्हालेका ब्यक्तिहरु ठुला होइनन कि जनताको मत पाएर ब्यवस्थापकीय काम गर्न गएका जिम्मेवार जनप्रतिनिधिको रुपमा स्वीकार गर्दछ तर नागरिकलाई निरिह ठानेर स्वघोषित माननीय तथा सम्माननीयको पगरी गुथ्नेलाई कदापि स्वीकार गर्दैन । स्वाभिमानले दलित पहिचानबाट संघर्ष गरेर दलित प्रवृत्तिगत पहिचान र बिभेदहरु मुक्त गर्नुपर्दछ भन्ने मान्यता राख्छ तर दलित प्रवृत्ति र पहिचानलाई संरक्षण गर्दै दलित आन्दोलनलाई मागी खाने भाँडोको रुपमा उपयोग गर्ने चिन्तनगत कार्यशैलीलाई कदापि स्वीकार गर्दैन ।

तसर्थ साँचो अर्थमा दलित मुक्ति आन्दोलनको अगुवाइ गर्ने हो भने अब दलित आन्दोलन मानवतावादी आन्दोलनको एउटा अंगको रुपमा स्वीकार गर्दै स्वाभिमानको बिषयलाई पनि यसैसंग अभिन्न रुपले जोडेर लैजानुपर्ने हुन्छ । स्वाभिमान सहितको दलित आन्दोलनले सहअस्तित्वका लागी असमानता एवं बिभेदका बिरुद्धमा संघर्ष गर्न मात्रै सिकाउदैन सामाजिक सद्भावको लागी समता र भातृत्वलाई पनि नयाँ ढंगले स्थापित गर्दछ ।

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 ।

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

रुकुम पश्चिमको सदरमुकाम खंलगामा विक्रीको लागि ल्याएका अमिस्रोका कुचोहरु । अमिस्रोको कुचाको मागसँगै मुल्य वढेपछि गाउँका किसानहरुले अमिस्रो खेती गर्न थालेका छन् । तस्वीर : रेखदेख

चर्को राजनीति विवादः एउटै बिद्यालय दुई ठाउँमा सञ्चालन

रेखदेख संवाददाता
जुम्ला

जुम्ला हिमा गाउँपालिका - ७ बाँझागाडमा रहेको रुपाकोट आधारभुत विद्यालय दुई भागमा विभाजन भएको छ । गाउँमा भएको चर्को राजनीतिका कारण एउटै विद्यालय दुई ठाउमा फुटाईएका हो ।

गाउँका स्थानीयहरु दुई कित्तामा विभाजित भए पछि एउटै विद्यालय दुई स्थानबाट संचालन भएको छ। एउटा पक्षले पुरानो र एउटा पक्षले नयाँ ठाउँबाट पठनपाठन कार्य सुरु गरेका छन् । गत वर्षको भदौ २२ गतेबाट रुपाकोट आधारभुत विद्यालय दुई भागमा विभाजन भएको हो । पुरानो ठाउँमा भवन निर्माण गर्ने विषयमा विवाद भएपछि विद्यालय फुटाईएको त्यहाँका स्थानीयहरुले बताएका छन् । एउटै विद्यालय दुई ठाउँबाट पढाई हुँदा त्यसको प्रत्यक्ष मार विद्यार्थी र शिक्षकलाई परेको छ। उक्त बिद्यालयमा विद्यालयमा १६ घण्टी पठाई हुने गरेको छ । दईभागमा बिभाजित गरेपछि शिक्षकलाई कलास लिन समस्या भएको छ । पुरानो रुपाकोटमा तिन वटा कक्षाका विद्यार्थीलाई एउटै ठाउँमा राखेर पढाउने गरिएको छ। ३, ४ र ५ तथा ६, ७ र ८ कक्षाका विद्यार्थीलाई एउटै ठाउँमा राखेर पढाउने गरिएको छ ,भने वारि रुपाकोटमा प्रत्येक कक्षाका विद्यार्थीलाई छुट्टै राखिए पनि इसिडि र १ कक्षाका विद्यार्थीलाई सँगै राखेर पढाउने गरिएको छ । एउटै विद्यालयका शिक्षकलाई भागबण्डा गरि पढाउन लगाईएको छ।

विद्यालय दुई भागमा विभाजन भएपछि दुवैतिर रेखदेख र अध्यापन गर्नु पर्ने बाध्यता रहेको उहाँको भनाइ छ । विद्यालयमा भवन निर्माणका लागि आएको रकम खर्च गर्न लागि नयाँ ठाउँमा भवन निर्माण भएपछि विवाद चर्किएको उनको भनाइ छ । एकै गाउँका स्थानीय दुई धुव्रमा विभाजित भएपछि विद्यालय फुटाएका हुन् । नियमित पढाई नभएपछि आधा भन्दी बढी विद्यार्थी विद्यालय नै आउन छोडेका छन् ।

केहि विद्यार्थी नजिकको विद्यालयमा गएका छन् । नयाँ भवनमा १ सय ६७ जना विद्यार्थी छन भने पुरानो विद्यालयमा ७७ जना विद्यार्थी रहेको विद्यालय स्रोतले जनाएको छ । बाँझागाड गाउँका स्थानीयका बिच विगतमा भएको सहमति अनुसार नयाँ ठाउँमा विद्यालय सार्ने निर्णय भएको थियो । अभिभावकहरुको विवादले शिक्षक र विद्यार्थी तनाबमा परेका छन् । विद्यार्थी मन लागे आउने, मन नलागे घर जाने गर्दछन् । एउटै शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई एकै ठाउँमा राखेर पढाउनु गरेका छन् ।

गएको असार महिनामा नयाँ विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठन हुँदा नेकपा र नेपाली काँग्रेसका उम्मेदार सहभागि भएका थिए । नेकपा तर्फका नरवहादुर रावत र नेपाली काँग्रेसका दलसिंह रोकायका बिच चुनाव भएको थियो । दुवै जनाले बराबर मत ल्याएपछि आलोपालो अध्यक्ष हुने सहमति अनुसार हाल नेकपा तर्फका नरवहादुर रावत विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्ष छन् । डेढ वर्षपछि रावतको कार्यकाल सकिएमा नेपाली काँग्रेसका दलसिंह रोकाय अध्यक्ष हुने सहमति भएको हो । अभिभावकहरुबीच मतभेद हुँदा वर्षौं देखि एउटै विद्यालय दुई स्थानमा विभाजन गरी सञ्चालन भएको छ । विद्यालयका ३ जना दरबन्दी, २ जना निजी र एक जना ईसीडी शिक्षकले १८ ओटा कक्षा धानेका छन् । यसका साथै अभिभावकहरुले आफ्नै निजी शिक्षकहरुसमेत निःशुल्क राखेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक शान्ति शाहीले जानकारी दिएका छन् ।

कर्णालीमा लगानी गर्न मुख्यमन्त्री शाहीको आव्हान

रेखदेख संवाददाता
सुर्खेत

कर्णाली प्रदेशका मुख्यमन्त्री महेन्द्रवहादुर शाहीले कर्णालीमा लगानी गर्न चिनियाँ लगानीकर्ताहरुलाई आव्हान गरेका छन् । मुख्यमन्त्री शाहीले लगानीकर्ताहरुको लगानी सुरक्षा र मुनाफाको वातावरण तयार गर्न प्रदेश सरकार गम्भिर रुपमा लागेको बताएका छन् ।

चिन स्थित नेपाली राजदुतावासको आयोजनामा शनिवार काठमाण्डौंमा आयोजित Nepal–China Economic and Trade Cooperation Forum 2019 मा वोल्दै मुख्यमन्त्री शाहीले लगानीको वातावरण तयार गर्ने उद्धेश्यले प्रदेश सरकारले १० वर्ष सम्म करछुट दिने निर्णय गरेको बताए ।

उनले कर्णालीमा लगानीका प्रशस्त संभावना रहेको र प्रदेश सरकारले सम्भाव्य क्षेत्रहरुको परियोजना वैंक तथा प्राथमिकता निर्धारण गरेको जानकारी

दिए । मुख्यमन्त्री शाहीले पुर्वाधार विकास, सामाजिक विकास, उत्पादन तथा औद्योगिकरण, पर्यटन तथा वातावरण र सुशासन क्षेत्रमा लगानीका लागि प्रदेश सरकारको प्राथमिकता रहेको बताए ।

कर्णालीमा २५ हजार मेगावाट विद्युत उत्पादन, वहुमुल्य यार्सा लगायतका जडिवुटी, पर्यटन, वहुमुल्य रत्नपत्थर तथा ग्यास तथा खनिज लगायतका क्षेत्रमा लगानी गरेर लाभ लिन सकिने मुख्यमन्त्री शाहीको भनाई रहेको छ ।

कर्णाली करिडोरमा सडक पुर्वाधारको विकास संगै कर्णाली करिडोर हुदै मानसरोवरसम्म धार्मिक पर्यटनको ठुलो सम्भावना रहेको जनाए । कर्णालीको राजधानी सुर्खेतमा पाँच तारे होटेल, प्रमुख पर्यटकीय स्थल रारा-शे फोक्शुण्डोमा स्तरिय होटेल सञ्चालनको सम्भावना रहेको भन्दै मुख्यमन्त्री शाहीले होटेल व्यवसायमा समेत लगानी गर्न आग्रह गरेका छन् ।

अर्गानिक कृषिको विकासका लागि प्रदेश सरकार लागि परेको वताउदै मुख्यमन्त्री शाहीले अर्गानिक मल कारखानामा पनि लगानीको आवश्यकता रहेको तर्फ लगानीकर्ताहरुको ध्यानाकर्षण गराएका छन् । मुख्यमन्त्री शाहीले कर्णाली र भेरी करिडोरमा सडक पुर्वाधारको विकास, सुर्खेतमा अन्तराष्ट्रिय विमानस्थल, जडीवुटी प्रशोधन उद्योग, औषधि उत्पादन उद्योग, रत्नपत्थर तथा मार्वल उद्योग, सिमेण्ट उद्योगका क्षेत्रमा पनि लगानी आवश्यक भएको बताएका छन् ।

प्रदेश सरकारको 'प्रदेशको समृद्ध कर्णाली, सुखारी कर्णालीवासी'को सोच कार्यान्वयनका लागि आगामी पौषमा लगानी सम्मेलन गर्न लागेको वताउदै मुख्यमन्त्री शाहीले कर्णाली लगानीकर्ताको उपयुक्त गन्तव्य भएको धारणा राखेका छन् ।

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

सिस्ने गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

भदौ २२-२९ भदौ २०७६
8-15 September 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : सहयोग आशा देखाउने बाट समस्या रहनेछ । सेवामुलक कार्यबाट सफलता मिल्नेछ । सामाजिक कार्यमा जिम्मेवारी लिनु पर्नेछ । सोचेको काममा ढिलाई रहनेछ । व्यावसायिक कार्यमा खर्च बढनेछ । अरुको कार्यमा महत्वपूर्ण समय दिनु पर्नेछ । कार्य समयमा पुरा नहुदा समस्या आउनेछ ।

वृष :व्यावसायिक क्षेत्रमा केहि कठिनाईहरु आउनेछन । शैक्षिक क्षेत्रमा समय दिन नसकिएला । समय सँग प्रतिस्पर्धा गदै जानु उपयुक्त रहला । खानामा बिशेष ख्याल गरेर अगाडि बढनु होला । प्रयास गर्दा पनि काम बाँकि रहनेछ । स सना समस्याले अल्मलमा परिएला । स्वास्थ्यमा बिशेष ख्याल गर्नुहोला ।

मिथुन : बिभिन्न बस्तु प्राप्त रहने देखिन्छ । रमाईलो यात्राको समय रहेको छ । कार्यमा व्यस्थता बढने समय देखिन्छ । साथी सग भेटघाट हुनेछ । आर्यआर्जनमा सफलता रहला । कार्यमा सफलता रहनेछ । घर परिवारको साथ र सहयोग प्राप्त रहला । प्रेमिप्रेमिका तथा दाम्पत्य जीवनमा सफलता रहला ।

कर्कट : सफलता प्राप्त गर्न प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ । आम्दानीमा बृद्धि भए पनि खर्चको मात्रामा बृद्धि रहला । रोकिएका कामहरु बन्नेछन । आवश्यक सामाग्री जोडने समय छ । प्रयास बाट काममा फाईदा लिन सकिन्छ । व्यापार व्यवसायमा फाईदा नै रहला । शत्रुहरु बाट चलखेल रहनेछ । यात्रामय समय रहेको छ ।

सिंह : नराम्रो समाचार सुन्न पाईएला । व्यावसायमा मध्ययम रहला । आफुमा कमजोरी महशुस हुनेछ । अग्रज व्यक्तिको साथ र सहयोग मिल्नेछ । बौद्धिकतामा सफलता छ । खानामा ख्याल गर्नुहोला । शैक्षिक गतिबिधिमा समय दिन नसकिएला । सन्तान वा अन्य व्यक्तिको सयोगले कार्यमा सफलता रहनेछ ।

कन्या : बिगतका समस्यालाई लिएर अगाडि बढेमा काममा बाधा रहनेछ । पशुधन र कृषि,जग्गा जमिनबाट लाभ मिल्नेछ । परिवारको साथ प्राप्त रहनेछ । आफनो महत्वपूर्ण योजना गोप्य राखेर अगाडि बढनु होला । बोल्दा सावधानी भएर अगाडि बढनु होला । तपाईको योजना बाट अरुलाई फाईदा रहने देखिन्छ ।

तुला : समय तपाईको पक्षमा रहेको छ । रोकिएका कामहरु बन्नेछन । कर्मको उचित प्रतिफल रहनेछ । प्रतिस्पर्धा नभएर फाईदा हुने समय रहेको छ । सहयोगिको साथ र सहयोग ठिकै रहनेछ । नयाँ कार्यको थालनी रहनेछ । व्यापार व्यवसायमा सफलता रहनेछ । शत्रु र प्रतिस्पधीलाई सजिलै हराउन सकिनेछ ।

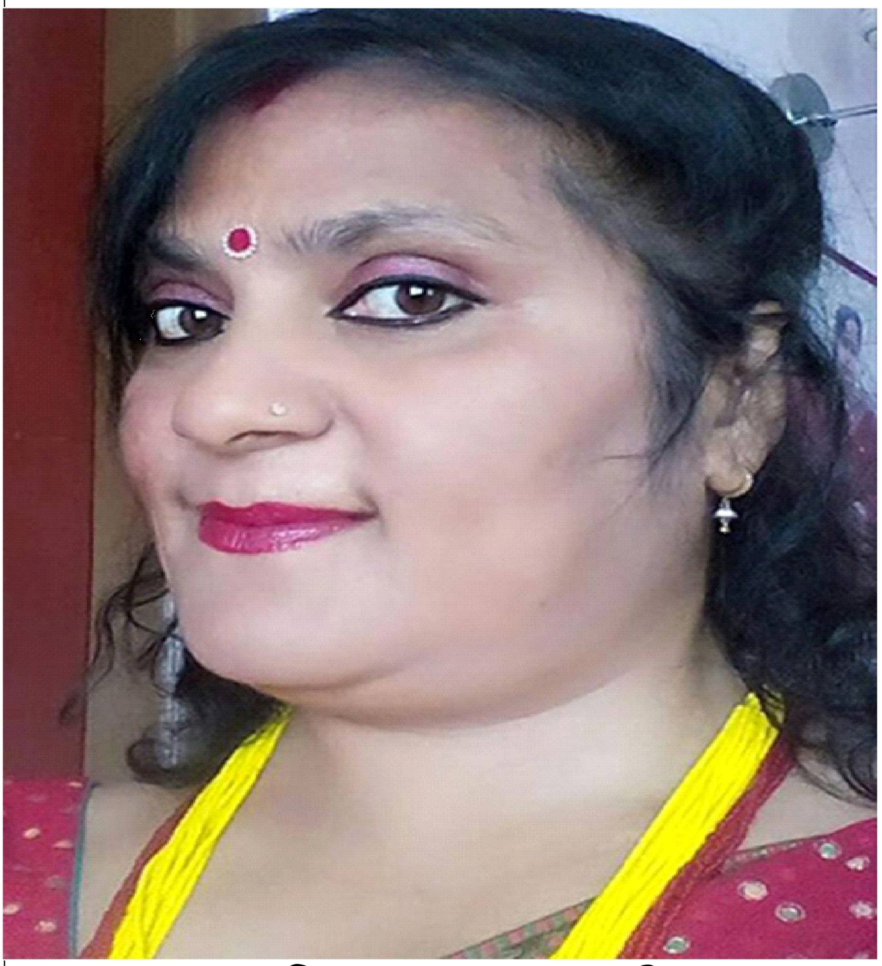
वृश्चिक : तपाईको कार्यको अरुले आलोचना गर्नेछन । बिगतको कमबाट लाभ युक्त समय रहेको छ । तपाईको सानो प्रयास बाट कार्यमा सफलता रहनेछ । निर्णय गर्दा सोचेर गर्नुहोला । कार्यमा ढिलाई र मान सम्मानमा आघात हुनेछ । शैक्षिक क्षेत्रमा समय दिन नसकिने देखिन्छ । बोलिको फरक अर्थ लाग्नेछ ।

धनु : प्रतिष्ठामय कामको थालनी हुनेछ । अग्रज व्यक्तिसँग भेटघाट रहनेछ । पारिवारीक गतिबिधिमा समय बित्नेछ । नयाँ बस्त्र प्रयोग हुनेछ । बिगतको कार्य सफलता गर्दा मनमा उत्साह मिल्नेछ । नयाँ सोच आउनेछ । स्वादिष्ट भोजनको आनन्द लिन पाईनेछ । गफगाफमा समय बढि बित्ने रहेको छ ।

मकर : समयलाई चिन्न नसक्दा खर्चमा बृद्धि रहनेछ । आफनै कमजोरीले काममा ढिलाई रहनेछ । अरुको सल्लाह लाई नमान्द समस्या रहला । बन्नै लागेको कार्यमा समस्या आउनेछ । घर बाहिरको कार्य बाट लाभ रहनेछ । आशा देखाउने बाट धोका रहनेछ । प्रयास र मेहनत बाट मात्र सफलता प्राप्त रहनेछ ।

कुम्भ : अवसरहरु थुपै आउनेछ तर फाईदा लिन नसकिएला । नसोचेको अनुसार कार्यमा बाधा रहने छ । परिस्थितिले कमजोरी बनानउने छ । साझेदारी कार्यमा समस्या आउला । खर्चमा बृद्धि रहनेछ । प्रयास धेरै गर्दा मात्र सामान्य फाईदा उठाउन सकिन्छ । परिश्रमको उचित फल प्राप्त नरहन सक्नेछ ।

मीन : सामाजिक कार्यमा लाग्नु पर्ने देखिन्छ । अरुलाई प्रभाव पारेर कार्यमा सफलता प्राप्त गर्न सकिनेछ । नाम, दाम र प्रतिष्ठामय समय रहेको छ । आफनो मन पर्ने क्षेत्रमा लगानी गर्ने समय छ । जग्गा,जमिन सवारी साधन बाट सफलता रहनेछ । व्यापारमा फाईदा नै रहनेछ । प्रतिष्ठित कार्य गर्ने समय रहेको छ ।



कथा–पुरुष

थाहा छ ! एकदिन मेरो काखमा बसेर मेरी छोरी खेलिरहेकी थिई । म विगतका दिन अझ सत्य भनौँ भने 'तिमीलाई' नै सम्झेर टोल्हाइरहेकी थिएँ । अकस्मात मेरा आँखाबाट बर्रर आँसु खस्यो । त्यो देखेर मलाई मेरी चार वर्षे छोरीले तोतेबोलीमा सोधेकी थिई, 'आमा किन लोको ? बाबालाई सम्झेल हो ।' मैले अनायास नै भनेँ हो ।' हुन त मलाई थाहा छ, न त तिमी उसको बाबु हौ, न त ऊ नै तिम्री छोरी ।

मन्दिरा मधुश्री

आज ठ्याक्कै पाँच वर्षपछि अकस्मात तिमीसँग जम्काभेट भयो । उमेरले, व्यवहारले, या त कुनै पीरले नै पो हो कि, तिमी त अलिक बूढो पो देखिएछौ, चार वर्षभित्रमा ।

हुन त मेरो तिमीसँग कुनै प्रकारको आत्मीय नाता र सम्बन्ध बाँकी थिएन अब । तैपनि किन हो, म सल्याकसुलक भएकी थिएँ तिमीलाई देखेपछि । मन मस्तिष्क मात्र हैन, आँखा पनि एकाएक पग्लिएका थिए । अनि मलाई मान्न करै लाग्यो कि मबाट जति पर भागे पनि मेरो अन्त:स्करणमा अझै पनि रहेछौ तिमी ।

तिम्रो पनि त मुख एक्कासी अँध्यारो भएको थियो । सायद आफ्नो गल्ती महसुस भएर आत्मग्लानिले पो हो कि ? अथवा म प्रतिको मायाले । अलि छुट्याइनँ मैले ।

तिमी आफ्नै परिवारसँग थियौ । सानो परिवार सुखी परिवार । तिम्रो हात समाएर हिँडिरहेको सानो छोरो र श्रीमती । हो, यस्तै सुखी परिवारको कल्पना त गरेकी थिएँ नि मैले पनि तिमीसँग । हाम्रो मायाको चिनो हाम्रो प्यारो सन्तान, तिमी अनि म । योभन्दा खुसी अरु के नै पो हुन सक्थ्यो र जीवनमा'। तर, यो मेरो कोरा रहर वा अपूर्ण चाहना मात्र थियो । कहिल्यै पूरा नहुने । यो त हामी दुबैलाई थाहा भएकै हो नि है ?

विवाह भएको पाँच वर्षसम्म पनि हाम्रो कुनै सन्तान नभएपछि विभिन्न प्रश्न र टीका टिप्पणी उठ्ने गरेका थिए । सबैका प्रश्नसूचक दृष्टि मतिर नै केन्द्रित भएर तेर्सिएका हुन्थे । शुरुमा त 'दुबै भर्खरका छन्, रमाइलो गर्न एक दुईवर्ष ढीलो गरेका होलान्' भन्ने थियो घर माइती सबैको । तर, विवाह भएको तीन वर्ष लागेपछि भने सबैको चासो मात्र होइन, शंका बढेको थियो मप्रति कि म सन्तान जन्माउन असक्षम नारी हो भनेर ।

कुनै पनि प्राणिको शिशु जन्मनका लागि अथवा नयाँ सृष्टिका लागि भाले र पोथीको सहवास हुनुपर्छ । प्रकृति र पुरुषको समान सहभागिता वा रज र वीर्यबाट नै नयाँ जीवको सृष्टि हुन्छ । यो धुवसत्य कुरा हो । सबैलाई थाहा पनि छ । तापनि हाम्रो हकमा भने एकोहोरो थियो यो कुरा । किनभने, प्रश्न तिमीतिर उठिरहेको थिएन ।

खासगरी मेरा घरपट्टिका आफन्त सबैले सन्तान नहुनुमा कमजोरी मेरो ठान्न थालेका थिए । त्यसैले त मलाइ नै दोषी ठहऱ्याएर 'यो आइमाईबाट सन्तान हुँदैन, अब बंश लोप हुनबाट बचाउन अर्की केटी बिहे गर्नुपर्छ' भन्ने दबाव दिन थाले ।

मलाई सिधै बाँझोपनको आरोप लगाउनेले शंकासम्म पनि गरेनन् कि उनैका छोरा, भाइ, भतिजो नै पो कतै नपुशंक नै छ कि त'?

म आफैँ स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने भएकोले मैले आफ्नो परीक्षण गराइसकेकी थिएँ । ढुक्क थिएँ कि म सन्तान उत्पादन कार्यमा पूर्णतः सक्षम नै छु । अब शंका तिमीमा थियो । त्यसैले त मैले 'एकचोटि तिमी आफ्नो परीक्षण गराऊ न है' भन्दा कस्तरी रिसाएका थियौ मसँग ?

'पुरुषमा कहिल्यै पनि अपूर्णता हुनै सक्दैन' भन्ने परम्परागत रुढीगत मानसिकताबाट तिमी पनि पूर्णतः ग्रस्त नै रहेछौ । पुरुष अहम र इगोले 'कतै आफू नै पो असक्षम छु कि' भन्ने शंका मात्र पनि गर्न दिएन आफैँलाई । तिमी कतिसम्म आफ्नो अहंको शिकार भएका थियौ भने म स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने भएकाले यस विषयमा म जानकारी लिन सक्षम छु, म सक्षम नभए चिकित्सकसँग परामर्श लिनसक्छु भन्ने समेत सोचेनौ र तिमीलाई उपचार गर्ने संकेत गरेको कुरालाई सामान्य नारी हठका रुपमा मात्र लियौ भन्ने सम्झँदा मलाई तिमीप्रति होइन, तिमीलाई हुर्काउने समाजप्रति नै दया लागेर आयो त्यसबेला ।

खासमा, जुन दिन मैले तिमीलाई उपचारको आवश्यकता छ भन्ने संकेत गरेँ, त्यसको दुई साताअघि नै हाम्रो सम्पर्कका बेला प्रयोग भएको कण्डम बोकेर अफिस गएकी थिएँ । एकाबिहानै तिमीसँग शारीरिक सम्पर्कका लागि मैले किन तिमीलाई उक्साएँ भन्ने कुरासमेत तिमीले ख्यान गरेनौ । अहिले सम्झँदा पनि हाँसो लाग्छ ।

अन्ततः मेरो शंका, शंका मात्र रहेन । प्रमाणित नै भयो । जब मैले तिम्रो रिपोर्ट हेरेँ । म त झण्डै बेहोस नै पो भएकी थिएँ । एकातिर ढुक्क पनि र अर्कातिर दुःख । ढुक्क यसकारण कि म, आमा बन्न सक्ने क्षमता भएकी पूर्ण नारी थिएँ । दुःख यसकारण कि, मभित्र तिम्रो (हाम्रो) सन्तान जन्माउने र हुर्काउने कत्रो ठूलो रहर थियो, तर त्यो सबै चकनाचुर भएको थियो ।

सुरुका केही दिन त मलाई त्यो रिपोर्ट तिमीलाई देखाउन पनि अप्ठ्यारो लागेको थियो । मैले यो रिपोर्ट देखाउने बित्तिकै तिमी अपमानित महसुस गर्छौ भन्ने थाहा नपाएको होइन । तर , अन्तिम पटक जोड गरेर डाक्टरकहाँ जान मैले कर गरेँ । तिमीले पुःन मेरो अस्मितामाथि नै प्रहार गरेर जवाफ दियौ । त्यसपछि भने म बाध्य भएँ ।

मलाई अहिले नि याद छ, जब मैले तिम्रो रिपोर्ट तिमीलाई देखाएथेँ, कस्तरी तिमीले मलाई नै हात उठाएका थियौ ? अनि रिपोर्ट हेर्नेबित्तिकै कस्तरी च्यातेर धुजा धुजा पारेका थियौ ? आफ्नो कमजोरी स्वीकार गर्नुको पीडालाई लुकाउन तिमीले रिपोर्टलाई झुटो सावित गर्नतिर लाग्यौ ।

म त्यति अबुझ पनि कहाँ हो र । एउटा पुरुष, जब आफूलाई नपुंसक भएको महसुस गर्छ, उसलाई कति दबाव पर्छ र त्यो दबाव कसरी कमजोरमाथि बर्सन्छ भन्ने महसुस गर्दा पनि मलाई दुःख लाग्दथ्यो । तर, तिमीले मसँग प्रेमपूर्वक सहयोग लिन छाडेर विज्ञान र प्रविधिलाई मुखले चुनौति दिन थाल्यौ । घर, परिवार, आफन्त याने कि सम्पूर्ण पुरुष प्रवृत्तिमा तिमी जितेर देखाउन चाहन्थ्यौ । तिमी प्रमाणित गर्न चाहन्थ्यौ पुरुषत्वको । तर, यो सम्भव थिएन प्राकृतिकरुपमा । तिमी अपूर्ण पुरुष थियौ । र, यो ध्रुवसत्य थियो ।

सबैका सामु बिजेता बन्न पैसा, पद र पावरको प्रयोग तिमीले पनि गऱ्यौ । त्यसैले त तिमीले तुरुन्तै एउटी केटीसँग बिहे गरेर देखायौ । जुन केटीको पेटमा कसैको नाजायज गर्भ थियो । त्यसका लागि उसलाई कुनै पुरुषको नामको जरुरत थियो भने तिमीलाई बच्चाको । जसले समाजमा बाबु हुनुको प्रमाण दिन सक्थ्यो तिमीलाई ।

समाजमा तिमी बाबु बन्यौ र बाबु हुँ भन्ने प्रमाणित गराउन सक्यौ पनि ।

सम्झौतामा गरिएको तिम्रो यो विवाह मलाई पूर्णरुपले हराउन र आफूलाई पूर्णरुपमा जिताउन गरेका थियौ । आखिर सत्य त सत्य नै थियो । न त तिमी नै कहिल्यै बाबु बन्न सक्छौ, न त त्यो बच्चो नै तिम्रो छोरो वा अंश हो । यो तिमीलाई पनि थाहा छ र मलाई पनि । बाँकी त सबै भ्रममा त छन् नि ।

तिमी जस्ता कपटी । ढोँगी मानिसको असली चरित्र देखेपछि आफ्नै प्राणभन्दा पनि बढी लाग्ने तिम्रो माया मऱ्यो तिमीप्रति । घृणा उब्ज्यो । स्वर्गजस्तो हाम्रो घर । राधाकृष्णजस्तो हाम्रो जोडी '! उफ'! सबै लथालिंग र भताभुंग । मसानघाटजस्तै लाग्यो माया फल्ने प्यारो हाम्रो त्यो घर' । अनि तिमी त्यो मसानघाटको निर्दयी..! पाषाण'!!

एकदिन चुपचाप त्यो मसानघाट त्यागेँ मैले । म त नारी थिएँ । पूर्णतः नारी । श्रृष्टि गर्न सक्षम । प्रकृतिले सुम्पिदिएको उत्तरदायित्व पूरा गर्ने क्षमता भरिपूर्ण थियो मभित्र पनि । म पनि आमा हुन चाहन्थेँ । मातृत्व पोख्न चाहन्थेँ । तर, यसका लीगि त मेरो कुनै पुरुषसँग संसर्ग हुनु पर्दथ्यो । सहवास गर्नुपर्दथ्यो मैले । तर, म चाहन्नथेँ कि कुनै पुरुषसँग बिटुलो होउँ'. । कुनै पुरुषसँगको संसर्गबाट पोखिएको उसको वीर्यले म आफ्नो गर्भ भ्रणँ । किनकि मलाई तिमी र तिम्रो अहमको कारणले गर्दा सम्पूर्ण पुरुषप्रति नै घृणा उब्जाएको थियो । त्यसकारण कुनै पुरुषसँग संसर्ग त के, स्पर्शसम्म पनि घृणा लाग्थ्यो मलाई ।

अर्कोतर्फ कुनै पुरुष अंश वा पुरुषको वीर्यविना त म आमा बन्न पनि त सक्दिनथेँ । संसारको ध्रुवसत्य कुरा हो यो कि, पुरुषको वीर्य र स्त्रीको रजबाट मात्र कुनै पनि जीवको जन्म हुन्छ । थाहा छ, तिमीलाई..? तर, मैले जितेँ नि दुवैतर्फबाट । कुनै पुरुषलाई स्पर्श नगरिकन नै, कुनै पुरुषसँगको सहवासविना नै म आमा बन्न सक्षम भएँ नि । मान्छेले धोका दिए पनि प्रविधिले साथ दियो मलाई । प्रकृतिले ठगेका र पुरुषले धोका दिएका महिलालाई प्रविधिले साथ दिएको छ आजको समयमा । मैले पनि प्रविधिको उपयोग गरेँ । टेस्ट्युव बेबीको प्रकृयामार्फत मैले पनि गर्भधारण गरेँ र आमा बनेँ ।

मलाई आमा बन्ने रहर तीव्र थियो । यसका लागि त मलाई प्रमाणित पुरुष चाहिन्थ्यो । लोग्ने नामको परिचयपत्र झुण्याइएको । मसँग मेरो लोग्ने त थियो, तर असक्षम । अझ भनौँ न अपुरुष । जसले कुनै पनि महिलालाई वीर्यदान गरेर सन्तान उत्पादन गर्न सक्दैन । यस्तो अपुरुष लोग्नेले मलाई नै उल्टै असक्षम स्त्रीको उपाधि दिएर त्यागेको थियो । आमा बन्न पाउनु त महिलाको नैसर्गिक अधिकार हो नि । यो अधिकारलाई हाम्रो समाजमा त लोग्ने नामको तगारोले छेकिन्छ । तर, म त यो तगारोबाट बाहरिइसकेकी थिएँ । त्यसैले मैले पनि आमा बन्ने रहर पूरा गरेँ ।

सायद तिमीले पनि आफ्नो जन्मजात भएको कमजोरीलाई वा शास्वत सत्यलाई खुरुक्क स्वीकार गरेको भए कति राम्रो हुन्यो होला आज हाम्रो जिन्दगी । आखिर आजभोलि सन्तान जन्माउन असक्षम भएका दम्पतिले टेस्ट्युव बेबीको माध्यमबाट सन्तान जन्माउन सकिहाल्थे ।

यदि कोही पुरुषसँग वीर्य उत्पादन क्षमता नभए पनि आजभोलि वीर्य किन्न पाइन्छ । त्यो वीर्य र महिलाको रज निकालेर दुवैलाई टेस्टट्युवमा उमारेर फेरि महिलाको पाठेघरमा नै राखेर सन्तान जन्माउन सकिन्छ । दुबैको राजीखुसीमा हामीले पनि सुटुक्क वीर्य किनेर टेस्टट्युबमा उमारेपछि मैले मेरो गर्भाशयमा गर्भाधारण गरेर हामी पनि हाम्रो सन्तान जन्माउन सकिहाल्थ्यौँ नि ।

यो कुरा मलाई त थाहा थियो र कतिपटक तिमीलाई सम्झाउन पनि खोजेकी थिएँ । अहँ तिमीले कहिल्यै मेरो कुरा सुन्न नै पो कहाँ चाहृयौ र ।

आखिर तिमीले अर्को पुरुषसँग बिटुलिएकी अनि समाजले नरुचाएको नाजायज सम्बन्ध राखेकी स्वास्नी मानिसबाट जन्माएको सन्तानलाई सजिलै आफ्नै स्वीकार्न सक्यौ । हुन त यो कार्यका लागि त म तिमीलाई महान नै ठान्छु । म स्वयं महिला भएर पनि सजिलै बुझ्न सक्छु ती महिलाको परिबन्दलाई । किनभने ती महिलाको प्रेमी पनि त तिमी जस्तै पुरुष नै त थियो । तर, त्यो तिमीभन्दा पनि कायर रहेछ । त्यसैले त प्रेमको अवमूल्यन गरेर गर्भधारण गराइदियो र त्यागिदियो आफ्नो प्रेम र प्रेमको निशानी ।

तिमीले निर्दोष ती महिलाको सम्मान गऱ्यौ । निरपराध शिशुलाई आफ्नो-आफ्नो नाम दियौ । यो गर्न सक्नेले बरु अरु कसैको नै वा त किनेको वीर्यवाट गर्भाधारण गरी मैले नै जन्माएको सन्तान स्वीकारेको भए कति राम्रो हुन्थ्यो ? किनकि त्यो आइमाई भन्दा त म र मेरो गर्भ नै पवित्र हो नि । किनकि मलाई त तिमीभन्दा अरुले स्पर्श पनि गर्न सकेको छैन र थिएन पनि । अनि हाम्रो सम्बन्ध पनि समाजले प्रमाणित गरेको नै थियो ।

तिमीले गरेको यो काम महान त हो, तर प्रक्रिया गलत भयो । यदि तिमीले आफ्नो सत्य स्वीकार गरेर उसको सन्तानलाई आफ्नो नाम दिएको कुरा यदि प्रष्टसँग भन्देको भए अझै महान बन्थ्यौ सबैको नजरमा तिमी ।

एउटीलाई सम्मान गर्ने बहानामा मलाई अपमान गऱ्यौ ।

कति रमाइलो हुन्थ्यो होला हगि सल्लाह गरेर नै ती महिलाको गर्भ हामीले स्वीकार गरेको भए ? समाजमा म पनि आमा बन्न सक्थेँ । तिम्रै नाउँको सन्तानकी आमा । अनि हामी कहिल्यै छुट्टिनु पनि पर्दैन थियो । हाम्रो योजना थियो नि हगि ! पहिलोचोटि छोरी नै जन्माउने । मेरो मन मस्तिष्कमा पनि छोरीकै प्रतिबिम्ब थियो हरघडी । हेर त, आखिरीमा फूलजस्ती छोरी नै जन्माएँ मैले ।

थाहा छ ! एकदिन मेरो काखमा बसेर मेरी छोरी खेलिरहेकी थिई । म विगतका दिन अझ सत्य भनौँ भने 'तिमीलाई' नै सम्झेर टोल्हाइरहेकी थिएँ । अकस्मात मेरा आँखाबाट बर्रर आँसु खस्यो । त्यो देखेर मलाई मेरी चार वर्षे छोरीले तोतेबोलीमा सोधेकी थिई, 'आमा किन लोको ? बाबालाई सम्झेल हो ।'

मैले अनायास नै भनेँ हो ।'

हुन त मलाई थाहा छ, न त तिमी उसको बाबु हौ, न त ऊ नै तिम्री छोरी । तैपनि अनायाश मुखबाट निस्किएपछि महसुस गरेँ, आखिर जे भए पनि पहिलो पटक पुरुषका रुपमा तिमीलाई माया गरेकी रहेछु । कहिलेकाहीँ उसले सोध्छे, खै बाबा भनेर । म आकाशमा उडेको ठूलो हवाइ जहाज देखाएर भन्छु 'ऊ त्यो ठूलो पिलेनमा हुनुहन्छ नि तिम्रो बाबा त ।'

किनकि योभन्दा बढी बुझ्ने क्षमता छैन उसको । ऊ अहिले बुझ्दिन म एक्लैले उसलाई जन्माएको हो भन्ने कुरा । पछि बुझ्ने भएपछि भनुँला सबै ।

आज तिमी एक्कासी सामु पर्दा म तिमीलाई हेरेर टोलाएकी थिएँ निकैबेरसम्म । तिमी पनि मजस्तै भयौ । मेरो खाली सिउँदो र रित्तो गला । हातका औंला समातेर टुकुटुकु हिंडेकी मेरी छोरी देखेर के के सोचेर टोलाएको होला तिमी पनि .।

कतै आफैँलाई बिर्सेर मेरै छोरी हो कि भन्ने पनि पो सोच्यौ होला तिमीले ..सायद ।

सत्यबोध भएर होला, तुरुन्तै सम्हालिएका थियौ तिमी । लाजले, अहंले हो वा हीनतावोधले, के ले हो कुन्नि मसँग बोल्न सकेनौ । लुसुक्क अर्कोपट्टि फर्केर हात समातेर हिँडिरहेको सानो केटो उर्फ तिम्रो छोरोलाई सोधेका थियौ मैले सुन्ने गरी, 'छोरा, तिमीलाई के किनिदिउँ ?'

मलाई आफू पनि बाबु हुँ भनेर सुनाउँदै वा भ्रममा बाबु हुनुको गर्व बोकेर नजिकैको पसलतिर लागेपछि किनकिन फेरि पनि मेरा आँखाबाट बर्रर आँसु खस्यो । सँधै आँखाबाट आँसु खस्दा बाबाको यादले रोएकी भन्ने बुझेकी मेरी सानी चार वर्षे छोरीले तिमीलाई देखाउँदै उही तोतेबोलीमा सोधेकी थिई 'आमा, त्यो को हो ? मेलो बाबा ?' मैले उसको शीर मुसार्दै भनेँ, 'हैन छोरी त्यो त मेरो लोग्ने थियो, तर तिम्रो बाबा भने हैन ।'

उसले मेरो मुख हेरिरही ।

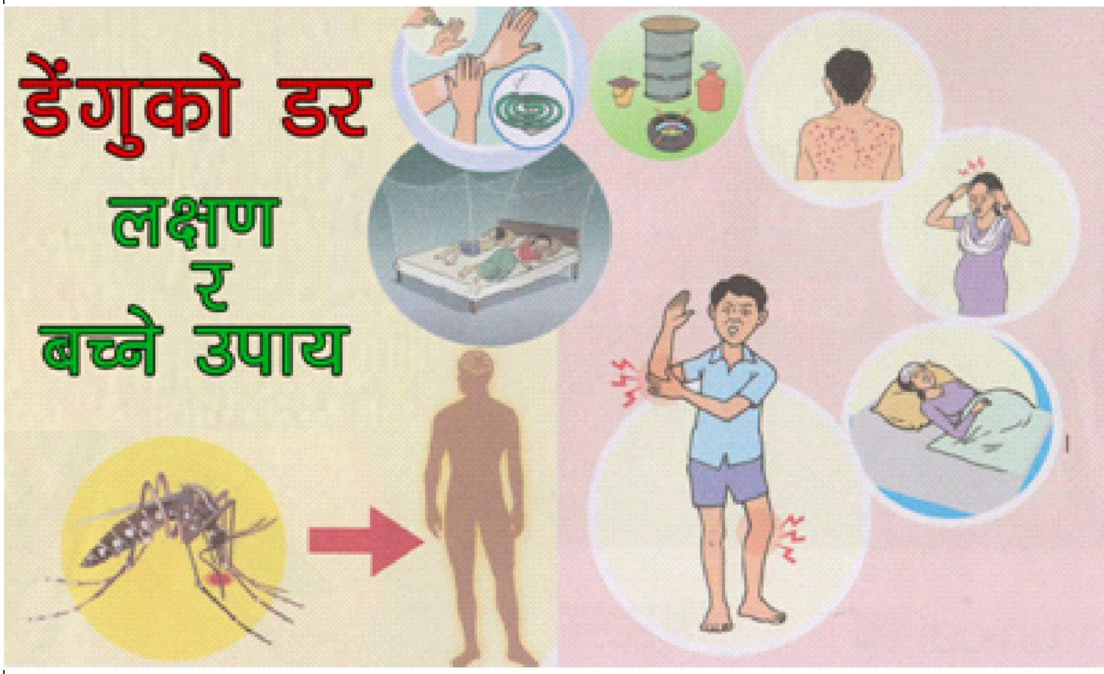
मलाई थाहा छ, छोरीले यो पनि बुझिन । पछि बुझ्ने भएपछि कुनै दिन उसैले सोध्ली सायद 'आमा ! आमाको लोग्ने नै मेरो बाबु हुन्छ हैन र ?'

अनि म त्यसबेला सबै कुरा भनुँला 'नानु सबै पुरुषहरु लोग्ने त हुन सक्छन् । तर, सबै लोग्नेहरु बाबु हुन भने सक्दैनन् ।'

अनलाईन खबर डटकमबाट

डेंगु रोगका लक्षण र बच्ने उपाय

डेंगु ज्वरो एडिस जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको सरुवा रोग हो । डेंगुको भाइरसबाट संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइले यो रोग सार्दछ । अहिले देशका विभिन्न जिल्लामा यो रोग देखापरिरहेको छ । यो रोगका कारण यो वर्ष मात्र हालसम्म ६ हजारभन्दा बढी बिरामी भइसकेको तथ्यांक आइरहेको छ ।



डेंगु ज्वरो एडिस जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको सरुवा रोग हो । डेंगुको भाइरसबाट संक्रमित लामखुट्टेको टोकाइले यो रोग सार्दछ । अहिले देशका विभिन्न जिल्लामा यो रोग देखापरिरहेको छ । यो रोगका कारण यो वर्ष मात्र हालसम्म ६ हजारभन्दा बढी बिरामी भइसकेको तथ्यांक आइरहेको छ ।

यो लामखुट्टेले विशेषगरी दिउँसो मात्र टोक्ने गर्दछ। वर्षात्को समयमा सुरु भएपछि डेंगु ज्वरोको प्रकोप बढ्न थाल्छ ।

डेंगु ज्वरोका लक्षण

- ज्वरो आउने
- बेस्सरी टाउको दुख्ने
- आँखाको गेडी दुख्ने
- शरीरमा डाबरहरु आउने
- अरुचि हुने
- जोर्नी तथा मांसपेशीहरु बेस्सरी दुख्ने
- पेट तथा आन्द्रामा गडबडी हुने

केही बिरामीमा सुरुमै शरीरभरि खटिरा आउँछन् । त्यस्तै शरीरमा डण्डिफोर जस्तो डावरहरु देखिन्छन् । ज्वरो आइरहेको अवस्थामा नाक तथा गिजाबाट रक्तश्राव हुने र छालामुनि रक्तस्राव हुने हुन्छ ।

बच्ने उपाय

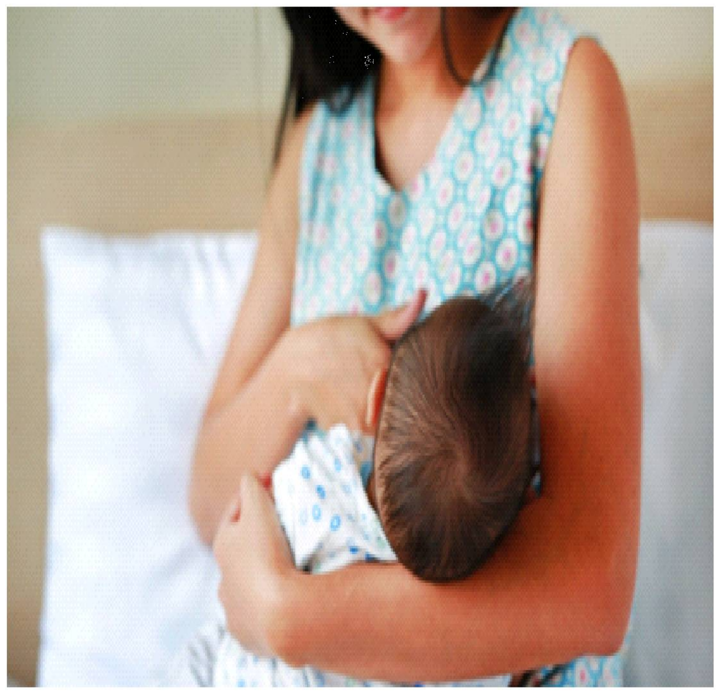
- यो रोगबाट बच्नका लागि मुख्यतया लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु पर्दछ। यसका लागि लामखुट्टेको नियन्त्रण नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो।
- पुरा शरीर ढाकिने गरी कपडा लगाउने
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न मल्हमजस्ता सामग्री प्रयोग गर्ने
- राती र दिउँसो पनि झुलभित्र सुत्ने
- घर वरपर वा खेतबारीमा काम गर्न जाँदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न ध्यान पुर्‍याउने ।
- झ्याल तथा ढोकामा जाली लगाई बन्द राख्ने ।

लामखुट्टेले फुल पार्ने ठाउमा फुल पार्न नदिन गर्नुपर्ने उपाय

- पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै पानी ट्याङ्की, ग्रागी, दहीको कतारो, बाल्टिन, ड्रम आदि सधैं छोपेर राख्ने ।
- लामखुट्टेको नियन्त्रणका लागि घर वरपर पानी जम्न नदिने, खाल्डा खुल्डी पुर्ने र घर आँगन सफा राख्ने
- घर वरपर सवारी साधनका टायर , गमला लगायतका कुरामा मा पानी जम्न नदिने र सफा गर्ने ।

स्वास्थ्य खबर डटकमबाट

बच्चालाई आमाको दूध कति उमेरसम्म खुवाउने ?



बिबिसी । सबैलाई थाहा छ, आमाको दूध बच्चाका लागि अमृत समान हुन्छ। ६महिनासम्म स्तनपान गराउनु आवश्यक मानिन्छ। तर कति वर्षसम्म स्तनपान गराउने ?

बेलायतमा जबसम्म आमा र बच्चा चाहन्छन्, त्यतिबेलासम्म स्तनपान गराउन सकिन्छ भनेर सल्लाह दिने गरिन्छ। स्तनपानबाट बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र उनीहरु बिरामी पर्दैनन्। बेलायतका नेशनल हेल्थ सर्भिस (एनएचएस) ले पनि स्तनपानका लागि कुनै समयसीमा तोकेको छैन। ६ महिनासम्म आमाको मात्र दूध खुवाउने सल्लाह दिइन्छ । त्यसपछि दूधका साथै अन्य खाद्यपदार्थ खुवाउन सकिन्छ ।

विशेषज्ञका अनुसार आमाको दूधले बच्चामा कुनै पनि संक्रमण हुन दिँदैन । जबसम्म बच्चाले आमाको दूध खान्छन्, उनीहरुलाई मोटोपनाको समस्या पनि हुँदैन । स्तनपान गराउन आमाका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ । स्तन र अण्डाशय क्यान्सरको खतरा हुँदैन ।

एनएचएसले स्तनपान गराउने कुनै सीमा नतोकेपनि विश्व स्वास्थ्य संगठनले दुई वर्ष या सोभन्दा बढी समयसम्म स्तनपान गराउन सल्लाह दिएको छ । तर, रोयल कलेज अफ पेडियाट्रिक्स एण्ड चाइल्ड हेल्थसँग सम्बन्धित डा. म्याक्स डेभी भन्छन्, 'दुई वर्षपछि स्तनपान गराउँदा अतिरिक्त पोषण प्राप्त हुनेबारेमा एकदम कममात्र तथ्य प्राप्त भएको छ।' अर्थात् २ वर्षपछि पनि स्तनपान गराउँदा बच्चालाई खासै फाइदा नहुने बेलायती विशेषज्ञको मत छ ।

डा. डेभी भन्छन्, 'स्तनपान गराउनु व्यक्तिगत विषय हो, यसले आमा र बच्चाको मायाप्रेमलाई मजबूत बनाउन मद्धत गर्छ, यसबाट कुनै नोक्सान हुँदैन, त्यसैले परिवारलाई जे सही लाग्छ, त्यही गर्न सकिन्छ ।'

एक आँकलन अनुसार बेलायतमा ८० प्रतिशत महिलाहरु स्तनपान गराएको केही समयपछि नै छाड्छन् । ६वर्षसम्म आमाको दूध पाउने बच्चाको संख्या एक तिहाई मात्र हुन्छ। सन् २०१६ मा प्रकाशित एक अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान अनुसार बेलायती महिलाहरु सबैभन्दा कम समयसम्म स्तनपान गराउनेमा पर्छन्।

महिलाहरु सार्वजनिक स्थानमा स्तनपान गराउन लाज मान्छन्, यसकारण पनि उनीहरु चाँडै नै स्तनपान गराउन छाड्छन् ।

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 नगरपालिकाका 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)

तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र
चाँपा, रुकुम (पश्चिम)

सेवा करारमा लिने सम्बन्धि सूचना

तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र, रुकुम (पश्चिम) को आ.व. २०७६/०७७ को स्वीकृत प्याज आत्मनिर्भर कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि आवश्यक प्राविधिक 'प्याज आत्मनिर्भर कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्यविधि २०७६' बमोजिम खुल्ला प्रतिस्पर्धा (लिखित र अन्तरवार्ता) बाट सेवा करारमा लिई सेवा करारमा सम्झौता गरी कामकाज गराउनुपर्ने भएकाले इच्छुक नेपाली नागरीकहरुबाट यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र दरखास्त आव्हानका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । दरखास्त दिने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा परेमा त्यसको भोलिपल्ट कार्यालय समयमा बुझाउनु पर्ने छ ।

माग गरिएको पदको विवरण:

क.स.	बिज्ञापन नं.	सेवा	पद	किसिम	पद संख्या	परीक्षा दस्तुर रु.
१	०१/०७६/७७	नेपाल कृषि	प्राविधिक	खुल्ला	१	४००।-

१.न्यूनतम शैक्षिक योग्यता: नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कृषि बिज्ञानमा कम्तिमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्ने छ ।
२.परीक्षाको किसिम: लिखित र अन्तरवार्ता
३. लिखित परीक्षाको मिति: २०७६/०६/०८ गते दिनको ११:०० बजे, स्थान: तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र, चाँपा, रुकुम (पश्चिम)
४.दरखास्त फाराम: लोकसेवा आयोगबाट स्वीकृत फाराम प्रयोग गर्नुपर्ने छ । फाराम लोकसेवा आयोगको वेवसाईट www.psc.gov.np बाट डाउनलोड गर्न सकिने छ ।
५.आवेदन दिने अन्तिम मिति: सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र ।
६.दरखास्त बुझाउने स्थान: तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र रुकुम (पश्चिम)
७.दरखास्त फाराम संग संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु :
क.शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपीहरु ।
ख.नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।
ग.तालिम तथा अनुभवका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपीहरु ।
८. दरखास्त दस्तुर नगदै बुझाएको सक्कल भौचर आवेदन फाराम साथ राख्नुपर्ने छ ।
क. बैंकको नाम: नेपाल बैंक लिमिटेड, रुकुम शाखा
ख. बैंक खाता नं.००१०१०००००००१००१००१
ग. कार्यालय कोड नं.३१२०१५९०१
घ. राजश्व शिर्षक नं. १४२२४ परीक्षा शुल्क
ङ. कार्यालयको नाम: तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र, रुकुम (पश्चिम)
९.कार्यक्षेत्र: जिल्ला भित्र बीउ (प्याज) उत्पादन गर्ने समूह र सहकारी तथा कार्यालयमा ।
१०. तलब तथा सेवा सुविधा: मासिक रु २४,५०० मात्र।
नोट: थप जानकारीका लागि सम्पर्क नं. ९८५७८२४२७२

केन्द्र प्रमुख तरकारी बीउ उत्पादन केन्द्र
चाँपा, रुकुम (पश्चिम)

रुकुम पूर्वको तकसेरामा बगैचामा फलेको स्याउ देखाउदै स्थानीय किसान । सडकको पहुँच नहुँदा यहाँ उत्पादन भएको स्याउले बजार पाउन सकेको छैन् । तस्वीर रेखदेख

ब्वायफ्रेण्डसँग भेट्न शहरभरी सूचना

मान्छे प्रेममा पागल हुन्छ भनिन्छ । यसको उदाहरण अष्ट्रेलियाकी एक युवतीले पेश गरेकी छिन् ।

ती महिलाले आफ्नो पूर्वप्रेमीसँग भेट गर्नका लागि अनौठो उपाय अपनाएकी छिन् । उनको त्यो कार्यबाट शहरका धेरै मानिस दिक्क भएका छन् । ती महिलाले आफ्नो पूर्वप्रेमीसँग भेट्न शहरका भित्ता-भित्तामा सन्देश लेखिरहेकी छिन् र पूर्वप्रेमीलाई आफूसँग भेट्न अपिल गरिरहेकी छिन् ।

अस्ट्रेलियाको फ्रेन्कटाउनमा पार्क, पब्लिक बाथरुम, बार्बिक्यू तथा सबैजसो पर्खालहरुमा उनले सन्देश लेखकी छिन् । उनले लेखेकी छिन्, 'क्रिस, यो संसारमा बच्चा आउनुअघि नै तिमीले मसँग कुराकानी गर्नु आवश्यक छ ।'

ती महिलाले लेखेका सन्देशहरुका तस्वीर मानिसहरुले सोसल मिडियामा शेयर गरिरहेका छन् । पूर्व प्रेमिकाले पूरै सहर फोहोर पार्नुअघि उनीसँग भेट गर्न मान्छेहरुले क्रिसलाई आग्रह गरिरहेका छन् । कतिपय मानिसचाहिँ ती युवतीलाई गर्भवती बनाएर ब्रेकअप गरेका क्रिस भन्ने व्यक्तिलाई छिट्टै उनको सम्पर्कमा आउन भनिरहेका छन् । तर यति हुँदासम्म पनि ती महिलासँग उनका पूर्वप्रेमी क्रिसले अहिलेसम्म पनि भेटघाट गरेका छैनन् । उल्टै ती महिलालाई पुलिसले गिरफ्तार गर्यो । उनीमाथि जानुबुझी सार्वजनिक सम्पत्ति नोक्सान गरेको अभियोग लगाइएको छ । यद्यपि उनी धरौटीमा छुटिन् ।एजेन्सी

ब्यक्तिगत घटना 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

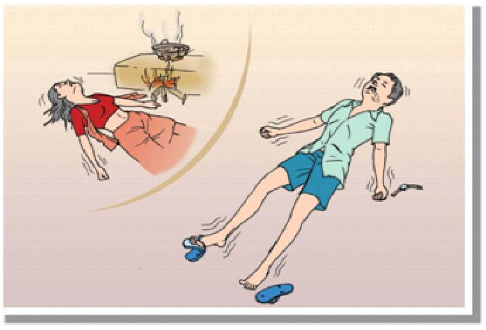
जनहितमा जारी सन्देश

- 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 ।

भुमे गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

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 अररो (कडा) हुने र मुखबाट फिँज निस्किएमा ...

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

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

नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार र मनो-परामर्शका निम्ति तुरून्तै लैजाऔं ..!

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

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 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