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

रेखदेख

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

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

सम्पर्कको लागि :

९८५१२३६७१३,९८४७८७६७१३

Email-info@rekhadekh.com

वर्ष ५ | अंक ४२ रुकुम | २०७६ असोज १३ सोमबार | 30 September 2019 Monday | बार्षिक शुल्क १०००। | पृष्ठ ६

ने.क.पा.रुकुम, अनुत्तरित प्रश्नहरु

जनयुद्धलाई सैद्धान्तिक महाभूल ठान्ने पुर्व एमाले र जनयुद्धको पृष्ठभूमिबाट आफुलाई क्रान्तिकारी मान्ने पुर्व माओवादी केन्द्र बीचको पार्टी एकता...। २

मगरभाषामा साहित्य

रुकुम साहित्य मालाको ६४ औं श्रृङखला भूमेमा सञ्चालन गरिएको छ । शनिवार रुकुम पूर्वको भुमे गाउपालिकाको सभा हलमा साहित्य माला कार्यक्रम भएको हो । ४

चराले गीत गाउने अनौठो प्रतियोगिता

हामीकहाँ मान्छेले गीत गाउने विभिन्न खाले प्रतियोगिताहरु हुने गरेका छन् । तर यो दुनियामा मान्छेले मात्र गीत गाउने प्रतियोगिता हैन ....। ६

वाढी पहिरोका कारण
१२ जनाको मृत्यु, साढे तीन करोडको क्षती

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुममा बाढी पहिरोका कारण १२ जनाको मृत्यु भएको छ। रुकुम पशिचममा तिन महिनाको अवधि (असार, साउन भदौ) मा १२ जनाको मृत्यु भएको हो। विपदका कारण मृत्यु हुनेमा सबैभन्दा वढी आठविसकोट नगरपालिकाका रहेका छन् । आठविसकोट नगरपालिकाबाट मात्रै वर्षातको समयमा ६ जनाको मृत्यु भएको छ।

त्यस्तै मुसीकोट नगरपालिकाका ४ जना र चौरजहारी नगरपालिकाका एक जनाको मृत्यु भएको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा प्रमुख जिल्ला अधिकारी उपेन्द्रराज पौड्यालले जानकारी दिएका छन्। उनका अनुसार एक जना नरसिंह दल गणमा कार्यरत नेपाली सेनाले समेत चट्याङ लागेर जीवन गुमाउनु परेको थियो।

यसवर्षको वर्षातको समयमा रुकुम जिल्लामा सबैभन्दा वढी वाढी पहिरोले क्षती पुऱ्याएको छ। भिरालो जग्गा, मापदण्ड विपरितका सडक निर्माणका कारण वाढी पहिरोले वढी क्षती पुऱ्याएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी पौड्यालले जानकारी दिएका छन् । उनले भने, यसवर्षको वर्षातको समयमा वाढी पहिरोका कारण ९ जनाको मृत्यु भएको छ। भने ३ जना चट्याङका कारण ज्यान गुमाउनु परेको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिले जानकारी दिएको छ।

मृतकका परिवारलाई जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिले रु एक लाख रुपैयाँ राहतको लागि सिफारिस गरी वितरण गरेको जनाएको छ।

साढे तीन करोडको क्षती

रुकुममा बाढी पहिरोका कारण साढे ३ करोडको क्षती भएको छ। रुकुम पशिचममा (असार, साउन र भदौ) महिनामा रु. ३ करोड ३७ लाख ४४ हजार ६ सय रुपैयाँ बरावरको भौतिक पूर्वाधार तथा अन्नवाली क्षती भएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम पशिचमको तथ्याङ्कमा उल्लेख गरिएको छ । जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा प्रजिअ पौड्लले भने, 'वाढी तथा पहिरोका कारण ६५ घर पूर्ण क्षती भएका छन् ।' पूर्ण घर क्षती भएका ६५ घरलाई जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिले प्रति परिवार ५० हजार रुपैयाँ राहत वितरण समेत गरिसकेको छ।

सबैभन्दा वढी आठविसकोट नगरपालिकाका ४९ घर पूर्ण रुपमा क्षती भएको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको तथ्याङ्कले देखाएको छ। त्यस्तै आंशिक रुपमा १ सय ४८ घर रहेका छन्। त्यस्तै २ वटा विद्यालय भवनमा क्षती पुगेको छ। भने ९२ घर परिवारको मकै वालीमा क्षती भएको जनाएको छ । त्यस्तै सिंचाई कुलो, खानेपानीमा समेत क्षती पुगेको छ।

रुकुम पूर्वका विद्यालयमा ई-लाईबेरी र पुस्तकालय

विक्रम परियार/रेखदेख
रुकुम पूर्व

रुकुम (पुर्ब) एक विद्यालयमा ई-लाईबेरी सञ्चालन भएको छ। रुकुम पूर्वको सिस्ने गाँउपालिका ५ रुकुमकोट रुमालवाराको कोट माध्यमिक बिद्यालयमा पुस्तकालय ई-लाईबेरीको स्थापना गरिएको हो । सिस्ने गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ को रु.६ लाख ५० हजारको लागत अनुदानमा १७ वटा कम्प्युटरहरु खरिद गरी ई-लाईबेरीको स्थापना गरिएको छ। यस विद्यालयमा जम्मा २० वटा कम्प्युटर खरिद गरी सञ्चालनमा रहेका छन । ई-लाईबेरीको स्थापना भएसंगै विद्यालयमा पठनपाठन गर्न सजिलो भएको शिक्षक कुलप्रसाद नेपालीले जनाए। उनले भने, कम्प्युटर प्रणालीबाट विद्यार्थीहरुलाई पठन पाठन गर्दा विद्यार्थीहरु रमाई रमाई गर्ने गरेका छन्। विद्यालयमा कम्प्युटर प्रणाली मार्फत पठनपाठ गर्दा विद्यार्थीको पढाई सुधार भएको अबिभावक बताउँछन्। ई-लाईबेरीसँगै यसै बिद्यालयमा पुस्तकालय समेत स्थापना गरिएको छ। विद्यार्थीहरुलाई पठन पाठनमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले पुस्तकालयको स्थापना गरीएको वि.व्य.स.का अध्यक्ष सुर्यबहादुर नेपालीले बताए । उनका अनुसार पुस्तकालय स्थापनाका लागि प्रदेश नम्बर ५ बुटवल शिक्षा मन्त्रालयले अनुदानमा भएको हो। प्रदेश ५ शिक्षा मन्त्रालयको रु. ३ लाख रुपैयाँको लगानीमा पुस्तकालय निर्माण गरिएको छ। विद्यालयमा जिल्ला शिक्षा कार्यालयको रु. ३६ लाख रुपैयाँको सहयोगमा ४ कोठे भवन समेत निर्माण गरिएको छ । यस विद्यालयमा पुस्तकालयको उद्घाटन सिस्ने गाँउपालिका अध्यक्ष कुमारी वराल, रुकुम पुर्बका जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख गजेन्द्र बहादुर ओली, त्रिभुवन बिश्व बिद्यालयका प्राध्यापक डा. पुष्पलाल पोखेलले गरेका थिए। यसअघि रुकुम पूर्वको सिस्ने ५ रुक्मेणी माध्यामिक बिद्यालयमा र सिस्ने ६ नम्बर वडा छिप्रिदहमा रहेको त्रिभुवन जनता माध्यमिक बिद्यालयमा पनि ई(लाईबेरी सञ्चालन थियो।

रुकुमका स्थानीयतहबाट ३२ उजुरी अख्तियारमा

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

रुकुमका स्थानीय तहबाट ३२ वटा उजुरी अख्तियारमा दर्ता भएका छन्। गत आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा रुकुम पशिचमका ६ वटै स्थानीय तहबाट ३२ उजुरी अख्तियारमा परेका हुन्।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका सूचना अधिकारी मेघनाथ सापकोटाका अनुसार रुकुम (पशिचम) जिल्लाबाट गत आर्थिक वर्षमा ३२ उजुरी अख्तियारमा दर्ता भएकोमा १८ ओटा फछ्यौट भएका छन्। भने बाँकी १४ वटा चालू आर्थिक वर्षमा जिम्मेवारी सरी आएको सूचना अधिकृत सापकोटाले बताए । रुकुम पशिचम जिल्लाका ६ वटा स्थानीय तहमध्ये सबैभन्दा वढी सानीभेरी गाउँपालिकाबाट परेका छन्।

सानीभेरी गाउँपालिकाबाट गत आर्थिक वर्षमा १६ वटा उजुरी अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय सुर्खेतमा दर्ता भएको नायब सुब्वा राजेन्द्र रावलले रेखदेखलाई जानकारी दिएका छन्।

त्यस्तै आठविसकोट नगरपालिका र चौरजहारी नगरपालिकाका ५/५ वटा उजुरी परेका छन्। भने मुसीकोट नगरपालिका र बाँफीकोट गाउँपालिकाबाट ३/३ वटा उजुरी दर्ता भएको जनाएको छ। भने त्रिवेणी गाउँपालिकामा अहिले सम्म नै पनि उजुरी परेका छैन्।

स्थानीय तह	उजुरीको विवरण	फछ्यौट	वाँकी
आठविसकोट नगरपालिका	५	४	१
चौरजहारी नगरपालिका	५	३	२
मुसीकोट नगरपालिका	३	१	२
बाँफीकोट गाउँपालिका	३	२	१
सानीभेरी गाउँपालिका	१६	८	८
त्रिवेणी गाउँपालिका	०	०	०
जम्मा	३२	१८	१४

स्रोत : अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग सुर्खेत

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ससीराम केसी (प्रबन्धक)
नेपाल बैक लिमिटेड
रुकुम (पश्चिम) कर्णाली प्रदेश

बधाई तथा शुभकामना

मध्यपश्चिममाञ्चल विश्व विद्यालय सेवा आयोगले लिएको स्थायी उपप्राध्यापकको परिक्षामा जनसंख्या समूहबाट प्रथम भै उतिर्ण हुनुभएका मुसीकोट खंलगा बहुमुखी क्याम्पस रुकुम पश्चिमका उपप्राध्यापक हरिविष्णु ओलीलाई हार्दिक बधाई एंब उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना

अधिवक्ता : रचना मल्ल (प्रिन्सिपल)
रातोतारा बोर्डिङ स्कुल मुसीकोट नगरपालिका १ सल्ले रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

यज्ञबहादुर विष्ट — प्रवन्धक
मोहवीर खड्का — कोषाध्यक्ष
वेदराज शर्मा पोखेल — अध्यक्ष

डिग्रे शाईकुमारी वचत तथा ऋण सहकारी संस्था रुकुम (पश्चिम)

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

कर्णाली प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषदको मिति २०७५/०५/०६ को निर्णय र भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय सुर्खेतको मिति २०७६/०५/१५ माननीय मन्त्रीपरिषदको निर्णय अनुसार साविकको खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन रुकुम पश्चिम र जलस्रोत तथा सिंचाई विकास सव डिभिजनले गर्दै आएका सबै विकास निर्माणका कामकाजहरु हाल मिति २०७६/०५/२० गते देखी साविकको जलस्रोत तथा सिंचाई विकास सव डिभिजन कार्यालय रहेको भवनमा स्थापना भएको "खानेपानी" सिंचाई तथा उर्जा विकास कार्यालयबाट सम्पादन गरिने व्यहारा सम्वन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकासित गरिएको छ ।

खानेपानी, सिंचाई तथा उर्जा
विकास कार्यालय रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश नेपाल

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

सम्पादकीय

पर्यटन प्रवर्द्धन गरौं

रुकुम पूर्व-पश्चिम पर्यटकीय दृष्टीकोणले सम्भावनै सम्भावनाका जिल्ला हुन् । विशेषगरी रुकुम पूर्वमा ५२ पोखरी ५३ टाकुरी पूर्वी रुकुमका मगरवस्ती, आधा दर्जन भन्दा वढी हिमश्रृखला एक मात्र कमल फूल्ने कमलताल रुकुम पूर्वका पर्यटकीय दृष्टीकोणले महत्वपूर्ण मानिन्छ । यसका साथै रुकुम पश्चिमका धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्व बोकेको डिग्रे शाहीकुमारी मन्दिर, कालिका मन्दिर, चौर जहारीको विजश्वरी मन्दिर सुन्दर र पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

अझै रुकुम पूर्व पश्चिमका पहाडबाट कलकल बग्ने झरणाहरु, नेपालको एक मात्र उत्तरगंगाबाट वग्ने नदि र नेपालकै एक मात्र सिकार आरक्षणको करिव ६० प्रतिसत भुभाग रुकुममै पर्दछ । साचिकै रुपमा भन्ने हो भने रुकुम पर्यटकीय दृष्टीकोणले सुन्दर रमणिय नै छ ।

१२ वर्षे शसस्त्र द्धन्दको उद्गम थलो रुकुममा युद्ध पर्यटन र साहसीक पर्यटन, खेल पर्यटनको समेत उतिकै सम्भावना छ । युद्ध पर्यटनको लागि रुकुम, रोल्पा, म्यादी र वाग्लुङ जिल्लालाई समेटेर गुरिल्ला पदमार्ग समेत निर्माण गरिएको छ । प्रयाप्त भौतिक पुर्वाधार निर्माण हुन नसक्दा गुरिल्ला पदमार्गमा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न अप्ठेरो परेको छ । रुकुम जिल्लामा पर्यटन प्रवर्द्धन गर्नको लागि सरकारी र नीजि पहल नभएको होईन् । तर रुकुमको पर्यटन क्षेत्रले खासै उपलव्धी हासिल गर्न सकेको छैन् । बर्षेनी नीजि र सरकारी क्षेत्रबाट हुने लाखौ लगानीले रुकुमको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकेको छैन् । त्यसै नेपाल सरकारले सन् २०२० लाई पर्यटन वर्ष मनाउने तयारी गरेको पूर्वसन्ध्यामा रुकुम पूर्व पश्चिमका पर्यटकीय क्षेत्रहरुको प्रचार प्रसार गरी पर्यट प्रवर्द्धनमा सरोकारवाला निकाय लाग्ने गरौं ।

रेखदेख

पाठक वर्गमा अनुरोध

तपाईहरूलाई रेखदेख साप्ताहिक पत्रिकामा प्रकाशित सामाग्रीहरू कस्तो लाग्छ ? पत्रिकालाई थप जनमूखी बनाउन के ug{kn f{ < ; fy} klqs fdf n }y -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

ने.क.पा.रुकुम, अनुत्तरित प्रश्नहरुको भूमरीमा

उपेन्द्रलाल कामी

जनयुद्धलाई सैद्धान्तिक महाभूल ठान्ने पुर्व एमाले र जनयुद्धको पृष्ठभूमिबाट आफुलाई क्रान्तिकारी मान्ने पुर्व माओवादी केन्द्र बीचको पार्टी एकता कोदो र तोरी मिसाएजस्तै न तेल निकाल्न मिल्ने, न त पिठो बनाउन सकिने खालको छ । अझ भनौ यो एकता एमाले-माकेको केही समयका लागी रोमान्स गर्ने करार सम्झौताको समलिङ्गी बिवाह जस्तै छ । जसबाट कुनै सन्तान पाउने अपेक्षा हुदैन मात्रै यौन सन्तुष्टि लिन सकिने खालको हुन्छ ।

महान जनयुद्धको नेतृत्व गरेको तत्कालिन ने. क. पा. (माओवादी) को दुखद अवसानले जनयुद्धका उपलब्धीहरु र औचित्यतामाथि नै गम्भीर प्रश्नचिन्ह लागिरहँदा कम्युनिष्ट नामधारी ने.क.पा.को दुईतिहाइ सरकारले गरेका जनबिरोधी तथा राष्ट्रिय हित बिपरितका गतिबिधिहरुले कम्युनिष्ट सिद्धान्त र ब्यवहार बीचको असंगति मात्र देखाएको छैन अपितु बिकृति एवं बिसंगतिहरुले पञ्चायत र काँग्रेसी शासन काललाई पनि उछिनीसकेको छ । कम्युनिष्ट आदर्शमा रहेका निष्ठावान नेता-कार्यकर्ताहरुको शीर झुकाउने र लाजले मुख लुकाउने अवस्थाको सृजना मुभिर सत्ताउन्मादमा पार्टीभित्र हालीमुहाली गरिरेकाहरुबाट बढि मात्रामा भइरहेको छ । जसले गर्दा कम्युनिष्ट पार्टीहरु बदनाम हुने मात्र होइन कम्युनिष्ट आन्दोलनकै औचित्यता माथि गम्भीर प्रश्नचिन्ह खडा भएको छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा रुकुम जिल्लाको कम्युनिष्ट पार्टी स्थापना, ग्रामीण वर्गसंघर्ष, तथा वलिदानको गाथा जनयुद्धको उपलब्धी र दुखद अवसानसंगै पुर्व एमाले-मा.के.को पार्टी एकतापछि बनेको ने.क.पा. रुकुमको अनुत्तरित प्रश्नहरुको भुमरीमा अल्झेर भइरहेका राजनैतिक गतिबिधिहरुको बारेमा कम्यनिष्ट आन्दोलनप्रति सदासयता र समालोचक सोंच राख्ने सचेत नागरिकहरुको नजरबाट नियालेर संक्षिप्त चर्चा गर्न खोजिएको छ । भविष्यमा ने.क.पा.ले क्रान्तिकारी रुपान्तरणको बाटो लिन्छ या यथास्थितिबाटै प्रतिगमनको दिशातिर गएर पतन हुन्छ हेर्न केही बाँकी नै छ । तर इतिहासमा भएको धोकाधडी र वर्तमानका गतिबिधिहरुलाई हेर्दा कतै आशा गर्ने ठाऊँ पनि देखिदैन । रुकुमको सन्दर्भमा ग्रामीण वर्गसंघर्ष र जनयुद्धले उठान गरेका अलपत्र अवस्थामा रहेका सवालहरु, जनयुद्धमा भएका कतिपय अक्षम्य अपराधहरु दुई पार्टीको एकतासंगै अनुत्तरित प्रश्नहरुको भुमरी बनेर खडा भइरहेका छन् । ने.क.पा. रुकुमले अनुत्तरित प्रश्नहरुको भूमरीलाई कसरी ब्यवस्थापन गर्छ या प्रश्नहरुकै चाङले थिचिएर कसरी दुखद अवसान हुन्छ ? यस बिषयमा सामान्य आँकलन गर्न सकिन्छ तर ठोकेरै यहि हुन्छ भनेर भन्न सकिने अवस्था छैन । जे होस यस आलेखमा चर्चा गर्न खोजिएको ने.क.पा. रुकुमका लागी अनुत्तरित रहेका प्रश्नहरुको बिषय हो, पार्टीको भविष्यको बारेमा गरिएको ठोस बिश्लेसन चाँही होइन ।

(क) राज्यको पुर्नसंरचनापछि रुकुम दुई-पात्र, प्रवृति र कार्यशैली उही

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको संबिधान २०७२ जारी भइसकेपछि राज्यको पुर्नसंरचना गर्ने क्रममा रुकुमलाई पुर्व र पश्चिम गरि दुई भागमा बिभाजन गरियो । राज्यको पुर्नसंरचना गर्दा पहिचानका पाँच र सामर्थ्यका चार आधारलाई मापदण्ड बनाएर प्रदेश तथा स्थानीय तहको संख्या, नामाङ्कन तथा सिमाङ्कन गर्नुपर्नेमा पहिचान र सामर्थ्यको कुनैपनि आधार बिना रुकुम जिल्लालाई अमुक नेताहरुको स्वार्थ अनुकुल टुक्याउने काम भयो । यसो गर्दा ने.क.पा.का अमुक नेताहरुको भोट सुरक्षित गर्ने र एकल जातीय सर्वसत्तावादी परिवारवाद लागु गर्न सजिलो हुने गरि प्रदेश तथा स्थानीय तहको पुर्नसंरचना गर्दा रुकुम जिल्लालाई बिभाजन गरियो । रुकुम जिल्ला बिभाजन गर्दा जनताको मनोबिज्ञान, पहिचान र प्रशासनिक सेवा-सुबिधा सहज रुपमा प्राप्त गर्ने अधिकारमाथि बलात् आक्रमण गरेर कुठाराघात मात्र गरिएन रुकुम पुर्वमा जिल्ला सदरमुकाम बिवाद नियोजित रुपमा सृजना गरेर जनताको भावनामाथि घृणित खेल खेल्दै बिकास र सम्बृद्धिको यात्रालाई अवरुद्ध पार्ने काम गरिएको छ ।

रुकुम जिल्ला बिभाजनपछि पश्चिमलाई कर्णाली प्रदेशमा र पुर्वलाई पाँच नम्बर प्रदेशमा राखिएको छ । पहिचान र सामर्थ्यलाई आधार मान्ने हो भने रुकुम पश्चिम खस-आर्य पहिचान भएको कर्णाली प्रदेशमा राखिए जसरी रुकुम पुर्वलाई मगराँत पहिचान भएको प्रदेश निर्माण गरेर मात्र जोडिनु पर्दथ्यो। मगराँत पहिचानको प्रदेश नबनाइ रुकुम जिल्ला टुक्राउनुको कुनै औचित्य हुदैन । जनतालाई उल्लु बनाएर जनताको भावनामाथि खेलवाड गर्ने काम ने.क.पा.भित्र मौलाउदै गएको रुकुम पश्चिमको हकमा हिन्दु उच्च जातीय अहंकारवाद तथा सर्वसत्तावादी ब्राम्हणवादको चिन्तनगत प्रवृत्ति बढि जिम्मेवार छ भने रुकुम पुर्वको हकमा परिवार केन्द्रीत अन्धजातीवादको चिन्तनगत प्रवृत्ति नै बढि जिम्मेवार छ । यसको साथै आत्मकेन्द्रीत ब्यक्तिवाद र दासमनोवृत्ति चिन्तनगत प्रवृत्ति पनि ने.क.पा. रुकुमभित्र जब्बर रुपमा रहेको समस्या हो । यिनै चिन्तनगत प्रवृत्ति बोकेका पात्रहरु ने.क.पा.को पार्टी र सरकारको बिभिन्न तहमा आफ्नो बर्चश्व कायम गरेको हुँदा फरक मत/बिचार राख्नेहरुप्रति असहिष्णु बन्ने, अन्धसमर्थकहरुको झुण्ड बनाएर गुटमै रमाउने, कसैलाई काखा र कसैलाई पाखाको ब्यवहार गर्ने निषेधको राजनीतिले पार्टीलाई क्षत-बिक्षत बनाइसक्दा पनि चेत नआउनु ने.क.पा.रुकुमको लागी अभिशाप जस्तै बनेको छ ।

(ख) थाँती रहेका अनुत्तरित सवालहरु

माओवादी जनयुद्धको बिर्सजन र एमाले-माके एकतापछि रुकुमको ने.क.पा.का लागि धेरै सवालहरु अनुत्तरित भएर रहेका छन् । खासगरि तत्कालिन माओवादी जनसत्ताले गरेको घर-जग्गा रजिष्ट्रेशनको बिषयले जनस्तरमा गम्भीर समस्या खडा भइरहेको छ । जुन समस्या स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिहरुले पनि हल गर्न सकिरहेका छैनन । द्वन्दपिडितहरु मध्य धेरैको राहत तथा न्यायिक ब्यवस्थापन हुन सकिरहेको छैन भने कतिपय नेताका आफन्तहरुले गैरद्वन्दपिडित भएर पनि द्वन्दपिडितको राहत र सेवा-सुबिधाहरु लाजै नमानी उपभोग गरिरहेका छन । शान्ति मन्त्रालय तथा स्थानीय शान्ति समितिहरु बीचमै भंग गरेर सत्य निरुपन तथा मेलमिलाप आयोगलाई द्वन्दपिडितहरुको समस्या सम्बोधन गर्ने जिम्मा दिएर सरकार पन्छिएको छ भने आयोग निष्क्रिय र निष्प्रभावी बनेको छ । पार्टीको दुईतिहाइ बहुमतको सरकार हुँदापनि जनयुद्धका शहीदहरुलाई राष्ट्रिय शहीद घोषणा गर्न सकेको छैन । न त जनयुद्धका घाइते-अपाङ्गहरुको उपचार र जीविकोपार्जनको उचित ब्यवस्था गर्न सकेको छ ।

तत्कालिन एमाले-माकेले दलित, महिलाहरुको लागी भन्दै आएको प्रगतिशील आरक्षण र बिशेष अधिकारको सवाल अहिले कुन दुलोभित्र लुकेर रहेको छ ? जनजाती तथा पिछडिएको वर्ग-क्षेत्रलाई स्वायत्तता र आत्मनिर्णयको अधिकार दिने भन्ने कुरा एकादेशको कथा जस्तै बनेको छ । तत्कालिन ने.क.पा. एमाले रुकुमका प्रभालशाली नेता यदु गौतम लगायतका कार्यकर्ताहरुको हत्या बारे कुनै अर्थपूर्ण र तार्किक जवाफ छैन । न त पिडित परिवार कहाँ गएर क्षमायाचना गरि उचित क्षतिपूर्तिको ब्यवस्था गर्ने आँट छ । यसै शिलशिलामा २०७० सालको संबिधान सभाको चुनावमा आठबिसकोट नगरपालिकाको घेत्मामा तत्कालिन ने.क.पा.(माओवादी)का कार्यकर्ताहरुले एमाले सम्बद्ध कार्यकर्ता-जनताको घर घेराहाली गरेको सांघातिक आक्रमण र आक्रमणको प्रतिकार गर्दा वाइ.सि.एल.का जि.स.सदस्य नेत्र ओलीको मृत्यु भएको घट्नामा राजनैतिक पुर्वाग्रहबाट सुरज परियार, शशीराम नेपाली, पहल परियार, कर्ण ब मल्ल र निर्मल प्रकाश.मल्ललाई लगाइएको झुट्ठा मुद्दाको (जो सम्मानीत रुकुम जिल्ला अदालतबाट २०७६/०५/२५ गते निर्दोष भएको सफाय पाइसकेका छन ।) बारेमा पार्टीले निर्लज्ज रुपमा मुकदर्शक बनेर आफ्नो कायरता देखाइसकेको छ । चाहे त्यो उत्तर गंगा जलाशययुक्त ८२८ मे.वा. जलबिद्युत उत्पादन गर्ने राष्ट्रिय गौरवको आयोजनामा अवरोध गर्ने चलखेल होस् या रुकुम पुर्वको सदरमुकाम बिवादको सुनियोजित मुद्दामा भएका घृणित खेलहरु नै किन नहोस् राष्ट्रिय स्तरका प्रभावशाली नेताको पहिचान बनाइसकेका रुकुमका केही नेताहरुको निहित स्वार्थकै कारण समस्याहरु सुल्झिनुको सट्टा झनै बल्झिदै गइरहेको पाइन्छ ।

(ग) चुनावको बेला गरेका खोक्रा प्रतिबद्धता तथा जनमतको अपमान र बिश्वासघात

विश्व राजनीतिको रंगमञ्चमै कम्युनिष्टहरु आदर्श सिद्धान्तका सुन्दर सपनाहरु बाँड्ने र ब्यवहारमा ठिक बिपरित काम गर्ने पार्टीको रुपमा चित्रित भएर पतन हुदै गएको परिप्रेक्ष्यमा नेपाल पनि त्यसको अपवाद हुन सकेन । त्यसको ज्वलन्त उदाहरण अहिलेको नामधारी कम्युनिष्ट दुईतिहाइ बहुमतको सरकार पनि एक हो । जसले चुनावताका सुखी नेपाली र सम्बृद्ध नेपालको मूल नाराभित्र सुन्दर सपनाका आश्वासनहरु बाँड्दै खोक्रो प्रतिबद्धता जाहेर गरि धाँधली र अनैतिक कार्य गरेरै भएपनि चुनाव जित्न कुनैपनि कसर बाँकी राखेन । जे-जसरी भएपनि निर्वाचनको मत परिणामले दुईतिहाइ बहुमतको सरकार बनिसकेपछि प्रतिबद्धता बिपरितका कामहरु गरेर जनमतको अपमान मात्रै गरेको छैन घोर बिश्वासघात समेत गरेको छ ।

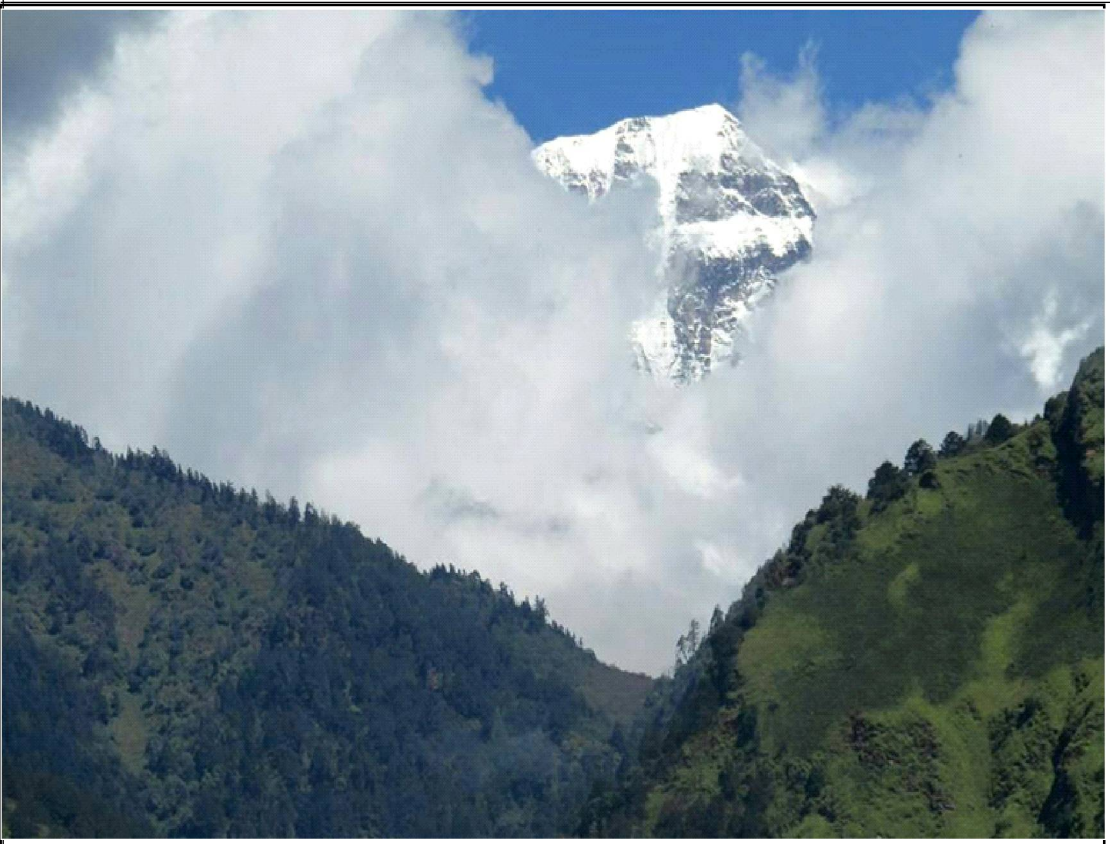
ने.क.पा.सरकारले चुनावको प्रतिबद्धता बिपरित गरेका केही उदाहण दिनुपर्दा चुनावको बेला सिंह दरवारको अधिकार गाऊँ-गाऊँमा भन्ने थियो भने अहिले सिंह दरवारको भ्रष्टाचार गाऊँ-गाऊँमा आएको छ । एक घर -एक रोजगार चुनावी नारा अहिले हरेक घर-बैदेशिक रोजगारका लागी युवाहरुको बिदेश पलायन भएको छ । संबिधानमै मौलिक अधिकारको रुपमा उल्लेखित शिक्षा र स्वास्थ्यलाई पूर्ण रुपले लागु गर्ने चुनावी प्रतिबद्धता अहिले शिक्षा र स्वास्थ्यमा चर्को शुल्कमात्र छैन नीजिकरण र ब्यापारीकरण गर्न माफियाहरुलाई खुलेआम छुट दिइएको छ । जग्गा जोत्नेको र घर पोत्नेको नारा अहिले जग्गा दलाल भु-माफियाको र घरहरु दलाल पूँजीपति बैंकहरुका भइरहेका छन । मौलिक संस्कृतिमाथि प्रहार र पाश्चात्य आयातित संस्कृतिलाई पश्रय मात्र होइन बहुजाती, बहु भाषा, बहुसंस्कृति र बहुधर्मको अस्तित्व संबिधानमा स्वीकार गरेता पनि ब्यवहारतः हिन्दु सामन्ती खस-आर्य ब्राम्हणवादी एकल जातीय सर्वसत्तावादी चिन्तनगत प्रवृत्तिले आफ्नो बर्चश्व कायम गरिरहेको छ । महंगी, कालोबजारी, कृतिम अभाव र भ्रष्टाचारले जर्जर बनेर सर्वसाधारण जनताको दैनिक जीवनयापनमा कठिनाइ भइरहेको अवस्था छ । वाइडबडी जहाज खरिद घोटाला काण्ड, एन.सि.एल.को करछुट काण्ड, ३३ किलो सुन काण्ड, निर्मला पन्त हत्या बलात्कार काण्ड, गृहमन्त्रीका भाई फिरौति काण्ड लगायतका देशैभरिका ठुल्ठुला काण्डै-काण्डहरुले दुईतिहाइ बहुमतको सरकारको क्षमता र औचित्यता समाप्त भइसकेको छ । रुकुम जिल्लाको सन्दर्भमा स्थानीय तहहरुमा देखिएका एकाध राम्रा काम बाहेक प्रायः जनताको आवश्यकता, चाहाना र अपेक्षा बिपरितका गतिबिधिहरुले गर्दा जनतालाई वाक्क-दिक्क बनाइरहेको स्थिती छ ।

(घ) अन्यौलपूर्ण राजनैतिक कार्यदिशा र गुट-उपगुटहरुको संगठन

सिद्धान्ततः जनयुद्धलाई सैद्धान्तिक महाभूल ठान्ने पुर्व एमाले र जनयुद्धको पृष्ठभूमिबाट आफुलाई क्रान्तिकारी मान्ने पुर्व माओवादी केन्द्र बीचको पार्टी एकता कोदो र तोरी मिसाएजस्तै न तेल निकाल्न मिल्ने, न त पिठो बनाउन सकिने खालको छ । अझ भनौ यो एकता एमाले-माकेको केही समयका लागी रोमान्स गर्ने करार सम्झौताको समलिङ्गी बिवाह जस्तै छ । जसबाट कुनै सन्तान पाउने अपेक्षा हुदैन मात्रै यौन सन्तुष्टि लिन सकिने खालको हुन्छ । सैद्धान्तिक हिसावले हेर्दा पुर्व मा.के.ले माओवाद छोड्नु एकता नभइ एमालेको सिद्धान्तमा बिलय हुनु हो । बहुदलीय जनवाद र एक्काइसौं शताब्दीको जनवादलाई महाधिवेसनसम्म थाँती राख्नु भनेको कार्यकर्ताहरुलाई बैचारिक छलफल-बहस गर्ने अधिकारबाट बञ्चित गरि बैचारिक क्षमतास्तर भुत्ते बनाइदिनु वा बन्ध्याकरण गरिदिनु हो ।

ने.क.पा.को केन्द्रले अझैसम्म बिचारधारात्मक राजनैतिक कार्यदिशालाई प्रष्ट बनाउन सकेको छैन । बरु नेतापिच्छे गुट-उपगुटहरु खडा गरेर पार्टीभित्र बिचार केन्द्रीत बहस नभइ सत्ता केन्द्रीत अन्तरसंघर्षमा माथापच्ची गरिरहेको स्थिती छ । यो परिवेशमा ने.क.पा.को रुकुम पुर्व र पश्चिममा मात्रै अमुक नेता बिशेषले टाउकोले टेकेरै हिडेपनि खासै केही हुनेवाला छैन । त्यसमा पनि पार्टीभित्र फरक मत राख्नेहरुमाथि असहिष्णु भइ निषेधको बिधि लागु गरेर सहकर्मीहरुलाई पन्छाउने, आफ्नो गुनगान गाउनेहरुलाई मात्र वरिपरि राखेर राज्यको सम्पतिमाथि ब्रम्हलुट मच्चाउने, सुखी नेपाली र सम्बृद्ध नेपाल नाराको आवरणमा राज्यको ढुकुटीमाथि दोहन गर्ने, सुबिधायुक्त महंगा यातायातका साधनहरु तथा बिलासिताका बस्तुहरु किनेर प्रयोग गर्ने र जसरी हुन्छ

बाँकी ४ पेजमा



घुम्टो भित्रको सिस्ने : बादलको घुम्टाभित्र सिस्ने हिमाल । वर्षात कमजोर भएसँगै सिस्ने हिमालले आफ्नो रुप देखाउन थालेको छ । तस्वीर : रेखदेख

रुकुमेलीको १४ औं बार्षिक साधारणसभा

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमको १४ औ वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ।

गत सोमबार रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमको १४ औं साधारण सभ सम्पन्न गरिएको हो।

रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमले रुकुम (पश्चिम), रुकुम(पूर्व) र दाङ जिल्लामा काम गदै आएको थियो। एकिकृत परियोजना, खानेपानी तथा सरसफाइ, खाद्य सुरक्षा तथा वातावरण संरक्षण परियोजना, पहाडी साना किसानका लागी अनुकुलन आयोजना, आर्थिक, भौतिक, साँस्कृतिक तथा लैङगिक समावेशी शसक्तिकरण जस्ता कार्यक्रमहरु संस्थाले संचालन गर्दै आइरहेको रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमका कार्यकारी निर्देशक नरेन्द्र केसीले बताए।

रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमले संचालन गरेको कार्यक्रम बाट ३४,६०३ महिला र १८,१९१ पुरुष गरी जम्मा ५२,७९४ जनसङख्याका साथै २३,४७४ घरधुरी लाभाम्वित भएको जनाएको छ। गत आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा विभिन्न परियोजनाबाट रु. ६ करोड ८९ लाख २४ हजार १ सय २१ रुपैया खर्च जनाएको छ। संस्थामा रु. ९ लाख ८८ हजार २ सय ७९ रुपैया २८ पैसा मौज्दात रहेको संस्थाका कोषाध्यक्ष रमा गौतमले जानकारी दिएकी छिन्।

साधारण सभामा बोल्दै मुसिकोट नगर पालिकाका उपप्रमुख प्रेमकुमारी सुनारले संघ संस्थाले जनताको जीवनस्तर बदल्न सहयोग गरेको बताईन्।

उनले भनीन, संघ संस्थाले ग्रामिन स्तरका जनताको जीवनस्तर माथि उठाउन सहयोगे भन्दै संघ संस्थालाई अझै व्यवस्थित गर्न आवश्यक रहेको बताईन्।

उत्कृष्ट कर्मचारी सम्मनित

रुकुमेली समाज विकास केन्द्रले संस्थाको १४ औं बार्षिक उत्सवको अवसरमा ६ जना कर्मचारीलाई सम्मान गरेको छ। सम्मानित हुनेमा सुआहाराका फिल्ड सुपर भाइजर राधा मल्ल, दिपक केसी, सामुदायिक पोषण सहजकर्ता रिता देबकोटा, यमुना पुन, पहाडी साना किसानका लागी अनुकुलन आयोजनाका सामाजिक परिचालक जालमाया बुढामगर र तेजबहादुर ओली सम्मानित भएका हुन्।

रुकुममा नेपाल जनजाती महासंघको समान्तर कमिटी

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुममा नेपाल जनजाती महासंघको समान्नतर कमिटी गठन गरिएको छ। रुकुम पश्चिममा मनवीर घर्तिको अध्यक्षतमा १४ सदस्यीय र टेकबहादुर पुनको अध्यक्षतमा १५ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति गठन गरिएको हो। भदौ ५ गते भएको तेस्रो जिल्ला अधिवेशनबाट एक पक्षीय रुपमा मनविर घर्तिको अध्यक्षतमा नयाँ कार्य समिति गठन गरिएपछि टेक वबहादुर पुनको अध्यक्षतामा अर्को समिति गठन गरिएको जनाएको छ।

विशेषगरी नेपाल आदीवासी जनजाती महासंघ रुकुमलाई नेकपाको भातृसंठगन बनाउन खोजेपछि नेपाली कांग्रेस र समाजवादी पार्टी नेपालसँग आस्था राख्ने जनजातीहरुले अर्को समिति गठन गरेको टेक बहादुर पुनले बताए। उता मनविर घर्तिका अनुसार सहमतीबाट बाहिरिएर कमिटी गठन गर्नुको कुनै तुक नभएको बताए।

मनवीर घर्ति अध्यक्ष रहेको समिति मनवीर घर्ति (अध्यक्ष),खिमा गुरुङ (महिला उपाध्यक्ष), शक्तिकुमार पुन (सचिव), भुपालसिंह वुढा (सहसचिव), मनकारी विष्ट (कोषाध्यक्ष), सदस्यमा ९ जना रहेका छन्। सदस्यहरुमा अलबहादुर पुन,भद्रबहादुर घर्ति, नन्दराम बाँठा, भरत पुन, कृपलाल घर्ति, बमबहादुर घर्ति,चन्द्रा पुन, शेरबहादुर पुन र प्रविर घर्ति रहेका छन्।

त्यस्तै टेकबहादुर पुनको अध्यक्षतामा गठन गरेको नेपाल जनजाती महासंघ रुकुमको कार्यसमिति टेकबहादुर पुन (अध्यक्ष),टीका राना उपाध्यक्ष, टीकाराम कुमाल (उपाध्यक्ष) , भुवन पुन मगर (उपाध्यक्ष) लोकमान पुनमगर (सचिव), चन्द्रबहादुर घर्ति (सह सचिव) र कृष्णा श्रेष्ठ (कोषाध्यक्ष) चयन भएकी छिन्।

त्यस्तै सदस्यहरुमा अर्जुन श्रेठ सदस्य,सोविराम पुन, जर्नादन घर्ति, मधु पुन,जोखबहादुर पुन, झुपी पुन, नैना पुन र चन्द्रमणी गुरुङ रहेका छन्।

मनवीर घर्तिको अध्यक्षतमा १४ सदस्यीय र टेकबहादुर पुनको अध्यक्षतमा १५ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति गठन गरिएको हो।

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।

सिस्ने गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पूर्व) ५ नम्बर प्रदेश नेपाल

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

१३-१९ असोज २०७६
30Sep- 7 Oct. 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : उत्साहको साथ अगाडि बढेमा सफलता रहनेछ। तपाईको प्रयास वाट लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिनेछ। भौतिक सामागी्र जोडने समय देखिन्छ। दिर्घकालीन फाईदा हुने काममा सफलता रहनेछ। यात्राको योजना वन्न सक्नेछ। मान प्रतिष्ठामा वृद्धि रहनेछ। तपाईको दैनिक कार्यमा परिवर्तन हुने देखिन्छ।

चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ

वृष : आफुमा कमजोरी भएको अनुभव रहनेछ। शैक्षिक क्षेत्रमा समय दिन नसकिएला। व्यापार व्यवसायमा मध्ययम रहनेछ। नविन कार्यलाई समय दिन नसकिएला। धैर्यता वाट कार्यमा सफलता रहनेछ। आफनो आन्तरिक कुरालाई बिशेष ख्याल गरेर अगाडि बढनु होला। स्वास्थ्यमा हल्का प्रतिकुलता रहनेछ।

इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो

मिथुन : अवसर लाई प्रयोग नगर्दा आएको अवसर गुम्न सक्नेछ। पारिवारीक असमझदारी बढने छ। आफन्तको साथ र सहयोग बाट फाईदा रहनेछ। अरुलाई फाईदा हुने कार्यमा समय बढि दिनु पर्नेछ। कृषि, भूमि, जमिन वाट फाईदा रहनेछ। अरुको कार्यमा समय नदिदा नै राम्रो हुने देखिन्छ।

का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह

कर्कट : कृषि क्षेत्रमा खर्च बढला। पैसा सापटि नदिनु होला। पराक्रममा बृद्धि रहनेछ। सानो प्रयास बाट पनि कार्यमा सफलता छ। उधोग तथा व्यापारमा फाईदा मिल्नेछ। सहयोगि वाट समस्या रहनेछ। बचत धन खर्च गर्ने समय रहेको छ। बिगतको समस्याले केहि अप्ठेरो पर्ला। काममा प्रतिस्पर्धा वाट सफलता

हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो

सिंह : मान सम्मान वृद्धि रहला। वोलिको भरमा कार्यहरु वन्नेछन। तपाईको विचारले धेरैलाई आर्कषण गर्नेछ। प्रशंकहरु पनि बढनेछन। सहयोगिहरुले कार्यमा साथ र सहयोग दिनेछन। विगतको परिश्रम वाट फाईदा रहनेछ। रोकिएका कार्यहरु वन्नेछन। कुनै पनि काम व्यवस्थापन मिलाएर गर्दा सफल रहनेछ।

मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे

कन्या : रचनात्मक कार्य शुरु गर्ने वेला भएको छ। स्वादिष्ट भोजनको आनन्द लिन सकिनेछ। विगतको सफलताले कार्यमा थप हौसला प्राप्त गर्ने समय रहेको छ। नविन कामको जिम्मेवारी आउनेछ। टाढिएका आफन्त सँग भेटघाट बढनेछ। बिगतमा भएका गल्ति कमजोरी लाई सुधार गर्ने समय देखिन्छ।

टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो

तुला : खर्चमा वृद्धि भए पनि पछि फाईदा हुने कार्यमा लगानी बढाउनु पर्ने छ। समस्या लाई चिदै अगाडि बढन सकिनेछ। प्रयास वाट कार्यमा सफलता रहनेछ। यात्रा मलुक समय रहेको छ। व्यापारमा लगानी बढनेछ। स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहनेछ। समय लाई व्यवस्थापन नगर्दा केहि काम बाँकी रहनेछ।

र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, त

वृश्चिक : साथी आफन्तको सहयोगले कार्यमा सफलता रहनेछ। बचत धन खर्च हुनेछ। आम्दानीका नयाँ क्षेत्रहरु बढनेछन। थालिका कार्यबाट प्रशस्त्र लाभ रहनेछ। नयाँ जानकारी प्राप्त रहनेछन। आयआम्दानी बढने तथा केहि रकम प्राप्त रहने समय छ।,तर व्यापार व्यवसाय गरेकालाई प्रशस्त्र फाईदा रहने समय छ।

तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, य

धनु : अग्रज व्यक्ति सग भेटघाट हुनेछ। अवसर थुपै आउनेछन तर नयाँ काममा हात हाल्नु भन्दा पहिले सोच बिचार गरि अगाडि बढनु होला। आशा देखाउने वाट समस्या रहनेछ। आफनो कामको योजना गोप्य राखेर अगाडि बढनु होला। सामाजिक कार्यमा लाग्नु पर्नेछ। अन्यको भरमा पर्दा समस्या रहला।

ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे

मकर : गोनिनियतामा ख्याल गरेर अगाडि बढन होला। समस्याहरु हल हुदै जानेछन। धेरैले तपाईको कामको प्रशंसा गर्नेछन। आशा नगरेको कार्य वाट सफलता रहनेछ। नाम,दाम,काम र ईनाम कमाउने समय छ। आफन्तको साथ सहयोग रहनाले कामहरु वन्नेछन। टाढाको साथीहरु सँग भेटघाट हुनेछ।

भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि

कुम्भ : दैनिक कार्यमा ढिलाई छ।बिगतका समस्या आउने छन। स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहनेछ। सोचेको काममा वाधा रहदा समस्या रहनेछ। घरेलु कार्यमा समय बढि दिनु पर्ने छ। सवारी साधन चलाउदा समस्या रहला। आर्थिक लेनदेनमा विवाद रहने छ। केहि रकम खर्च रहनेछ। सहयोगि बाट धोका आउनेछ।

गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द

मीन : बिभिन्न भौतिक सामागी्र खरिद गर्ने समय रहेको छ। घर परिवार को सहयोग बाट कार्यमा योगदान रहनेछ। नविन जानकारी लिन सकिनेछ। व्यवसायमा लाभ रहनेछ। आफन्तको भेटघाटले रमाईलो रहनेछ। प्रेमिप्रेमिका वा दाम्पत्य जीवन सरल र सहज रहनेछ। आर्यआचर्जनमा वृद्धि रहनेछ।

दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७६ असोज १३ सोमबार । 30 September 2019 Monday

मगरखाम भाषामा साहित्य प्रतियोगिता

प्रभात गुरुङ/रेखदेख
रुकुम पूर्व

रुकुम साहित्य मालाको ६४ औं श्रृङखला भूमेमा सञ्चालन गरिएको छ ।
शनिवार रुकुम पूर्वको भुमे गाउपालिकाको सभा हलमा साहित्य माला कार्यक्रम भएको हो । राप्ती साहित्य परिषद जिल्ला शाखा रुकुम पश्चिम र मिक नेपाल रुकुम पश्चिमको संयुक्त आयोजमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो । भुमेमा सञ्चालन गरिएको साहित्य कार्यक्रममा मातृभाषा मगरखाम भाषामा बाल साहित्य प्रतियोगिता गरिएको थियो ।

प्रमुख अतिथि भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष रामसुर बुढा मगर रहेको कार्यक्रमको सञ्चालन मिक नेपालका मातृभाषामा आधारित बहुभाषा शिक्षाका कार्यक्रम संयोजक मुकुन्द पुनले गरेका थिए । कार्यक्रममा विशेष अतिथि रुकुमेली क्याम्पस रुकुम रुकुम पश्चिमका क्याम्पस प्रमुख मीनबहादुर पुन, अतिथि भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष मनकुमारी बुढा विष्ट, लगायतको आथित्यता रहेको थियो ।
प्रतियोगितामा भूमे र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाबाट शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको सहभागी रहेको थियो । प्रतियोगिता मा.वि. स्तरीय र खुल्ला गरि दुई प्रतिस्पर्धा गराइएको थियो । मावि स्तरीय तर्फ विद्यार्थी र खुल्ला तर्फ सबैले भाग लिएको आयोजकले जनाएको छ । मा.वि. स्तरीय तर्फ पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका १० हिमालय जनजागृति विद्यालय बाछ्छीगाउँकी कोपिला पुनले प्रथम स्थान हासिल गरिन् । त्यस्तै दोस्रो स्थानमा त्रिवेणी मा.वि. काँक्रीकी रोजिना रोका मगरले प्राप्त गरिन् । तेस्रो स्थान हिमालय जनजागृति बाछ्छी गाउँकै सिरमायाँ पुनको रचनाले लिएको थियो ।

सान्त्वना सिद्धचौर माविका मनपुरा गुरुङ र भीमकाजी पुनले समान भएका छन्। त्यस्तै खुल्ला तर्फको प्रतिस्पर्धामा भूमे गाउँपालिका १ लुकुमका प्रभात गुरुङ प्रथम भए ।
भूमे १ कै बराहा आधारभूत विद्यालयका प्रधानाध्यापक देवी प्रकास पुन दोस्रो र तेस्रो स्थान पुथाउत्तरगंगा १० बाछीगाउँका शिक्षक गणेश प्रसाद बुढाले प्राप्त गरेको जनाएको छ । त्यसैगरी भूमे गाउँपालिका १ सिद्धचौर माविका प्रधानाध्यापक राम बहादुर पुन र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिका १० का शिक्षक एनसर पुन सान्त्वना भएका छन् । स्थान प्राप्त गर्नेलाई प्रमाणपत्र सहित पुरस्कार प्रदान गरिएको छ। सहभागी सबैलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको हो ।
कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तथा गाउँपालिका अध्यक्ष बुढामगरले मगर खाम भाषाको संरक्षणका लागि साहित्यले अत्यन्तै ठूलो योगदान पुर्‍याउने बताए ।
अध्यक्ष बुढामगरले “अहिले शिक्षामा निक्कै पछाडि रहेको मगर समुदाय साहित्यमा अग्रसर भए केही माथि उठ्न सहयोग पुग्छ“ ।
मेरो पालोसम्ममा यो सुन्यता हटाउछु भन्ने अठोटका साथ लाग्न बाल साहित्यकारहरूलाई उनले आग्रह गरेका छन् ।

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

मोहन प्रकाश गिरी (प्रमुख)
मालपोत कार्यालय रूकुम
(पश्चिम) कर्णाली प्रदेश

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

ताराप्रसाद शर्मा (उद्योग अधिकृत)
घरेलु तथा साना उद्योग विकास
समिति रूकुम (पूर्व) प्रदेश नं. ५

दलित अधिकार कर्मी कामीलाई अभिन्नदन

रेखदेख संवाददाता । दलित अधिकारकर्मी उपेन्द्रलाल कामीलाई अभिन्नदन गरिएको छ । शुक्रवार रुकुम पश्चिमको सदरमुकाम खंलगामा दलित अधिकारकर्मीहरुले अभिन्नदन गरिएको हो ।
रुकुम जिल्लामा रहेर दलित अधिकारको क्षेत्रमा काम गदै आएका कामी भर्खरै समाजवादी दलित मुक्ति महासंघको केन्द्रीय समितिको दोश्रो पूर्ण बैठकबाट उपाध्यक्षको जिम्मेवारी पाएमा रुकुमेली दलित अधिकारकर्मीहरुको साझा मञ्च संयुक्त दलित अधिकार मञ्च र रुकुम कपडा सिलाईकटाई व्यवसायी संघले बधाई तथा अभिन्नदन गरेको छ ।
उनलाई दोसल्ला तथा फुलमाला लगाई बधाई तथा अभिन्नदन गरिएको हो ।

साढे आठ किलो अफिम सहित दुई पक्राउ

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुम पुर्व भुमे गाउँपालिका वडा नम्बर ५ बालुवा भनिने ठाउबाट ८ किलो २०० ग्राम लागू औषध अफिम सहित दुईजना पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा सिस्ने गाँउपालिका ५ रुकुमकोट घर भई हाल भुमे ५ बालुवामा होटेल गर्दै आएका ४८ बर्षिय यज्ञबहादुर खत्री र पुथाउत्तरगंगा गाउँपालिका ८ गरालीका २६ बर्षिय जीवन भनिने शुसन बोहोरालाई असोज ८ गते प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । गोप्य सूचनाको आधारमा प्रहरीले पक्राउ गरिएको बताईएको छ ।
विहिबार जिल्ला प्रहरी रुकुम पुर्बले पत्रकार सम्मेलन गरि घटना सार्बजनिक गरिएको छ । आरोपित दुबैजना जिल्लालाई अदालतबाट २० दिनको म्याद थपेर अनुसन्धान गरीरहेको प्रहरी सहायक निरक्षक सुशील केसीले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार अहिलेसम्मकै ठुलो परिणामको आगु औषध पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पूर्वले जनाएको छ ।

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रमुख तथा
जिल्ला कारागार रूकुम
(पश्चिम) कर्णाली प्रदेश परिवार

बेष्ट फेमश टेलर्स एण्ड सटिङ सुटिङ सेन्टर

गुणस्तरिय कपडा आकर्षक सिलाईको लागी सम्झीनै पर्ने नाम

हामीकहाँ विभिन्न किसिमका स्वदेशी तथा विदेशी थान कपडा, सुटका कपडा लगायत टेलरिङ्ग सम्बन्धि कोट पाईन्ट, सर्ट ,सफारी सर्ट ,आसकोट ,जुहारी कोट,साथै लेडिज र जेन्स कपडाहरु सिलाईन्छ ।

बेष्ट फेमश टेलर्स
मुसिकोट नगरपालिका १ रुकुम
प्रो.होम बहादुर परियार
सर्म्पक मोवाईल नम्बर ९८४८२०३८१५

जेन्समा सधै एक कदम अगाडि

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

कृष्ण स्वर्णाकार
भैरूवा सुन चाँदी पसल कालिका
मन्दिर अगाडि रूकुम (पश्चिम)
फोन ९७४१०३८२३१

ने.क.पा.रुकुम, अनुत्तरित प्रश्नहरु....

बाँकी २ बाट क्रमश

अर्को चुनावसम्म पैसा र पावर केन्द्रीत गरि चुनाव जितेर पुनः राज्यको ढुकुटीमाथि हालीमुहाली गर्ने योजना बाहेक जनमुखि बिचार र राजनीतिमा आफुलाई अब्बल साबित गर्ने खालको प्रतिस्पर्धा छैन । ने.क.पा.को पार्टी र सरकारमा आफ्नो नेतृत्व सहित बर्चश्व जमाएका अधिकांश नेता-कार्यकर्ताहरु पार्टी सरकारमा रहेसम्म ब्यक्तिगत फाइदा लिने र पार्टीको औचित्य समाप्त हुने अवस्थामा पार्टी बदलेर आफुलाई सुरक्षित गर्ने मानसिकताले देखावटी रुपमा पार्टीभित्र क्रियाशील जस्तो भएपनि पार्टी निर्माण तथा रुपान्तरण गर्ने उद्देश्यमा क्रियाशील भएको पाइदैन ।

उपसंहार

ग्रामीण वर्ग संघर्षदेखि जनयुद्धहुदै शान्तिपूर्ण राजनैतिक तथा सामाजिक आन्दोलनमा रुकुमेली जनताको निकै ठुलो त्याग, तपस्या र वलिदानीका कारण इमान्दार कार्यकर्ता र जनताले पार्टी जतिसुकै बिग्रेको भएपनि आफ्नो परम्परागत धर्मजस्तै मानेर साथ दिइरहेको अवस्था हो। जब आम इमान्दार पार्टी कार्यकर्ता र जनतामा स्वाभिमानको भाव जागृत भयोभने र बैकल्पिक राजनैतिक शक्तिले सकारात्मक प्रभाव पारेर भरपर्दो बिकल्प दिनसक्ने बिश्वास दिलाउन सक्यो भने रुकुममा समाजवादी धारमा ध्रुर्वीकरण हुने प्रकृया गुणात्मक ढंगले बृद्धि भएर जानेछ। त्यसबेला ने.क.पा. रुकुमको अगाडी दुई मध्ये एउटा बिकल्प रोज्नैपर्ने अवस्था आउनसक्छ ।
त्यो भनेको पार्टीलाई पूर्ण रुपान्तरण गरेर क्रान्तिकारी बाटो पकड्ने या बैकल्पिक नयाँ समाजवादी धारमा हुने ध्रुवीकरणलाई रोक्न सत्ता, शक्तिको दुरुपयोग गर्दै केहि ठाऊँहरुमा पैसा या रगतको खोला बगाउने भन्ने निर्णय लिनैपर्ने अवस्थामा पुग्ने हो । अहिले जसरी बिप्लव ने.क.पा. का नेता-कार्यकर्ताहरुलाई सत्ता-शक्तिको दुरुपयोग गरेर अनावश्यक दुःख दिने काम गरिरहेको सरकारी ने.क.पा.ले समाजवादी पार्टीको धारमा ध्रुवीकरण हुने प्रकृया तिव्र रुपले बढेर जान थाल्यो भने लुटको स्वर्गमा रजाइ गरेका केही मान्छेहरु मानसिक सन्तुलन गुमाएर जस्तोसुकै घृणित हर्कत गर्न पनि पछि पर्ने छैनन। जस्ले गर्दा रुकुमको ने.क.पा. इतिहासकै कुडा कर्कटमा थन्किएर रहनुपर्ने हुनसक्छ। अर्को कुरा पार्टीमा बिचार हावी हुनुपर्दछ सत्ता होइन । ने.क.पा.भित्र सत्ता हावी छ बिचार होइन। सत्ताका बिभिन्न लाभका पदहरु सम्हालेका ब्यक्तिहरुले पार्टीका बिभिन्न तहका नेतृत्वदायी जिम्मेवारीमा समेत क्रियाशील भइरहेको पाइन्छ ।
जस्ले गर्दा पार्टीले सरकार होइन सरकारले पार्टी चलाइरहेको जस्तो अवस्था छ। तीनै तहका सरकारलाई बिभिन्न स्तरका अभिजात वर्गीय माफिया, दलाल, तस्कर, भ्रष्टाचारी, देशी-बिदेशी शक्ति केन्द्रहरुले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा चलाइरहेका छन् । सरकारले अनुदान या ऋण लिंदा यिनै शक्ति केन्द्रमा रहेकाहरुसंग कमीसनका लागी नाजायज गोप्य सम्झौता गर्नुपर्ने हुन्छ । जिल्लामा भने फलानो माननीयले हाम्रो क्षेत्रमा यति धेरै बिकास बजेट खन्यायो भनेर मख्ख पर्दै केही भरौटेहरुले नेताको जय-जयकार गरिरहेका हुन्छन् । जुन बजेट रकम आधारभुत वर्गका जनताको जीवनस्तर बदल्नका लागी होइन कि केही नेता र आसेपासे कार्यकर्ताहरुलाइ बजेटमाथि हालीमुहाली गर्नका लागी बिभिन्न शिर्षकमा पठाइएको हुन्छ ।
अहिले त झन वातावरणीय सन्तुलन नै बिग्रने गरि जहाँ पायो त्यहीं सडक खनेर पहिरोको जोखिम बढाउने र एउटै सडकमा असार मसान्तसम्म दोहर्‍याएर बजेट हाली ठुलो धनराशीको दुरुपयोग गर्ने काम भइरहेको छ ।
यि तमाम खाले अनुत्तरित प्रश्नहरुको भुमरीबाट बाहिर आएर यसको उचित ब्यवस्थापन नगरेसम्म ने.क.पा. रुकुमले केही समयसम्म भौतिक रुपले रजाइ त गर्ला तर बैचारिक तथा राजनैतिक रुपमा औचित्यता पुष्टि गर्न नसकी समाप्त भइसकेको हुनेछ ।

ब्यक्तिगत घटना 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 रूकुम (पूर्व) प्रदेश नं. ५

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७६ असोज १३ सोमबार । 30 September 2019 Monday
हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं
स्वास्थ्य ५
www.rekhadekh.com

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा ; ःस्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ । साथै छिटो छरितो तथा सस्तो सुलभ जनसुकै विरामीको भर पर्दो उपचार सेवाका लागि रुकुम पोलिक्लिनिक अस्पताल कम्पनी प्रालि लाई सम्झनु होला ।

रूकुम पोलिक्लिनिक अस्पताल
कम्पनी प्रालि मुसीकोट १ बागबजार
रूकुम पश्चिम
फोन ८६८६५२६२१,९८०९८०१९४७

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

गोपालसिंह केसी (प्रिन्सिपल)
समता स्कुल परिवार
रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

जयबहादुर थापा (प्रिन्सिपल)
वियजश्वरी सेकेण्डरी बोर्डिङ
स्कुल परिवार रूकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ । साथै हामी कहाँ विभिन्न सामानहरु फर्निचर, तथा फनसिङका सामानहरु सुपथ मुल्यमा पाउनका साथै हामडेलिभरी ग्राहकका साथै कार्यालय तथा घर सजावटको लागि हामी कहाँ सम्पर्क राख्नुहोला भनि विन्रम अनुरोध गर्दछौं ।

रुपलाल विष्ट
मुसीकोट १ सल्ले जाने रोड
हुलाकको तल रूकुम (पश्चिम)
फोन ९८४७८६९४४०

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

टेकराज सुनार
भाग्यलक्ष्मी सुन चाँदी पसल
माथिल्लो बजार रूकुम (पश्चिम)

आपतकालिन उपचारमा प्रयोग हुने ११ जडिबुटी

हामी जुनसुकै बेला दुर्घटनामा पर्न सक्छौं। तर कतिपय अवस्थामा तत्कालै चिकित्सकहाँ जान असम्भव पनि हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा हाम्रोवरिपरि पाइने जडिबुटिबाटै उपचार गर्न सकिन्छ । सामान्य चोटदेखि शरीर पोलेका समस्या घरमा नै उपचार गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्यमा आपतकालिन समस्या परेका बेला उपचारमा प्रयोग हुने घरेलु जडीबुटी :

एलोभेरा (घिउकुमारी)

शरीरको छाला जलेमा वा पोलेमा घिउकुमारी अचुक औषधिको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । पोलेको ठाउँमा यसको रस लगाउँदा चिसो र शितलता प्रदान गर्छ। गमला वा सानो प्लाष्टिकको बट्टामा नै घर वरिपरि रोप्न सकिने घिउकुमारीका अनगिन्ति फाइदा छन् ।

बिटर एलो (तितो घिउकुमारी)

घिउकुमारीकै एक जात (तर ठूला आकारका पात) को यो जडिबुटी कब्जियत, एपेन्डिसाईटिस र पित्तासयको रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । एलोलाई क्याप्सुलको रुपमा पनि किन्न पाइन्छ। यो क्याप्सुल नियमित सेवन गरेमा पाचन प्रणालीलाई सहयोग पुग्छ । शरीरमा भएका विषादि हटाउन दैनिक एक क्याप्सल एलो खान सकिन्छ ।

अदुवा

दैनिक किचनमा प्रयोग हुने अदुवाले पाचनशक्ति वृद्धि गर्छ । यसले अनावश्यक ग्याँस फाल्न मद्दत गरी पेटलाई हल्का बनाउनुका साथै बान्ता आउने समस्याको समाधान गर्छ । हरेक राती एक कप अदुवा चिया खाँदा पाचन पक्रियालाई सहज बनाउछ । त्यस्तै मनतातो अदुवा पानी खाँदा बान्ता आउने समस्याको समाधान गर्छ ।

लसुन

क्यान्सर रोगबाट बचाउने लसुनले रोग प्रतिरोध क्षमतालाई पनि बलियो बनाउछ। एन्टिभाइरस र एन्टिव्याक्टेरियलयुक्त लसुनले चिसो, ज्वरो र फ्लुबाट जोगाउँछ । लसुनको नियमति सेवनले आन्तरिक संक्रमणबाट बचाउँछ । त्यस्तै खेलाडीको पैताला र कानमा बाह्य संक्रमण भएमा लसुनको रस लगाउँदा तत्कालै उपचार हुन्छ । प्रतिदिन भोजनमा लसुनको प्रयोग गर्नाले पेटको अल्सर र क्यान्सर बाट जोगिन सकिन्छ । दैनिक लसुन सेवन गर्नाले ब्लडप्रेसरलाई नियन्त्रणमा राख्न सहयोग पुग्छ र यसबाट लामो समयसम्म शरीरको इम्युन सिस्टम पनि बलियो रहन्छ।

बेसार

बेसार आफैमा एन्टिसेप्टिक र एन्टि व्याक्टेरियाजन्य तत्व हो । त्यही भएर काटेको ठाउँमा, जलेको स्थान वा अन्य घाउमा यसको प्रयोग गरिन्छ। सामान्य चोटपछिको घाउमा बेसार दल्ने संस्कार प्रचलित छ । चिसो लागेको छ ? सुत्नु अगाडि तातो दुधमा केही चिम्टि बेसार राखेर पिउनुहोस् । एक रातमै तपाईको चिसो भाग्छ । बेसारले प्राकृतिक पेन किलर (दुखाई कम गर्ने औषधि)को काम गर्छ। छालासम्बन्धि निश्चित रोगको उपचारमा पनि बेसारको प्रयोग हुन्छ । बेसारले मुटु रोग र क्यान्सरबाट बचाउँछ । बेसारले डिप्रेसन रोगको औषधीको काम गर्छ । नियमित बेसारको धुलो अनुहारमा लगाउँदा अनुहारमा चमक ल्याउनुका साथै चाउरीनबाट बचाउँछ ।

प्याज

प्याजमा क्युरसेटिन नामको रसायन हुन्छ जसले ग्याष्ट्रिकबाट पनि बचाउछ । प्याजले विभिन्न संक्रमण र रोगहरुबाट बचाउँछ । प्याजमा विभिन्न पोषणतत्व हुन्छ जसले हामीलाई अन्य रोग लाग्नबाट पनि जोगाउँछ। लन्चको समयमा प्याजलाई सलादको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । पाचनमा समस्या भएकाहरुले दिनमा एउटा काँचो प्याज चबाएमा पाचन समस्याको समाधान हुन्छ । जलेको छालामा प्याज दल्दा छालालाई आराम दिन्छ । नियमित काँचो प्याज खाँदा छालामा चमक आउँछ । नियमति प्याज खाएमा मुटुमा समस्या ल्याउने खराब कोलेस्ट्रोललाई हटाउन सकिन्छ। प्याजलाई पानीमा भिजाएर केही मिनेट राखेर खाँदा शरीरलाई शितल प्रदान गर्छ। त्यस्तै प्याजलाई ज्वरो आउदा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । हनहनी ज्वरो आउदा प्याजको टुक्रालाई निधारमा राखेमा ज्वरो घट्छ। प्याजलाई हल्का पानीमा डुबाएर निधार, पैताला र हातखुट्टामा दल्दा बिरामीलाई हल्का महशुस हुन्छ। गर्मीमा नाथ्रो फुटेर नाकबाट रगत आएको छ भने प्याजलाई दुई तीन टुक्रा बनाउनुहोस र बेस्सरी नस लिनुहोस वा सुघ्नुहोस नाकबाट रगत आउन छाड्छ ।

हींग

हींगले पाचनक्रिया मजबुत बनाउछ। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगबाट बचाउछ। रोघाखोकी लाग्नबाट बचाउछ। तातो पानीमा राखेर हिंग खाँदा ब्रोन्काइटिसमा राहत मिल्छ। पेट दुख्दा तातो पानीसंग हींग खाँदा दुखाई कम हुन्छ। दाँत दुखेमा हींग खाँदा राहत मिल्छ । दुखाई भएको ठाउमा हींगको लेप लगाउदा दुखाई कम हुन्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउछ। दाद, लुतो भएको ठाउमा हिंगको लेप लगाउदा औषधिको काम गर्छ। कब्जियत भएमा तातो पानी र हिंग खाँदा फाइदा हुन्छ ।

जाइफल

जाइफल घोटेर दूधमा मिसाई पिउनाले निद्रा लाग्दछ तर, यो बढी मिसाएमा बढी नशाकारक एवम् हानिकारक हुन सक्दछ। जीउ दुखेमा, हातगोडा गलेमा जाइफललाई पानी वा दूधमा पकाइ पिउने गर्दा त्यो समस्या केही क्षणमै सुधार हुन्छ। त्यसैगरी तोरीको तेलमा जाइफल थिचेर फुराउने र त्यसलाई जीउमा दल्दा जीउ दुखाइमा आराम पाइन्छ। जाइफल र तीतेपातीको पातलाई तोरीको तेलमा पानी दोब्बर राखी उमाल्ने र कम आँचमा पकाई पानी सुकाउने। उक्त तेललाई जोर्नी दुखेको ठाउँमा राखी कपडाले बेर्ने गर्दा दुखाई सञ्चो हुन्छ। एक लिटर दूधमा थोरै जाइफल राखेर पकाउने र पिउने बेलामा १ चम्चा मह र सानो टुक्रा शिलाजित मिसाइ पिउने गर्दा नपुंसकता एवम् शीघ्रपतन सम्बन्धी यौन समस्या ठीक हुन्छ। तर , यसको केही महिनासम्म प्रयोग गर्नुपर्छ।

मुटु कमजोर भएका ब्यक्तिलाई महमा मिसाई नित्य केही मात्रामा सेवन गर्दा फइदा हुन्छ। डरलाग्ने, मुटु बढी ढुकढुक हुने, झस्किने लक्षणहरु उत्पन्न भएमा दूध र शिलाजितका साथमा थोरै जाइफल मिसाई प्रयोग गर्दा फइदा हुन्छ। भोक नलाग्ने भएमा केही दिन जाइफको टुक्रा चुस्नाले भोक बढी लाग्न थाल्दछ।

तुलसी

तुलसीले रोगका किटाणु नष्ट गर्न मद्दत गर्छ। यदि घरअगाडि तुलसीको बोट रोपिन्छ भने हावा पनि शुद्ध हुन्छ, आसपासका हानिकारक किटाणु पनि प्रभावहिन हुन्छन्।

तुलसीमा एन्टीबायोटिक गुण हुन्छ, जो मलेरिया रोगका लागि लाभकारी हुन्छ। तुलसीको सेवनबाट शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ्छ, यसको कुनै साइडइफेक्ट हुँदैंन र यसको सेवनबाट रुघाखोकी, निमोनिया निको हुन्छ। यस्तै यसको सेवन गरेपछि श्वास गन्हाउदैन । कफ तथा बाडुलीमा तुरुन्त आराम मिल्छ। यस्तै, बान्ता रोक्न, कुष्ट तथा विषनाशक तथा मानसिक पीडा हटाउन तुलसी लाभदायी मानिन्छ।तुलसीको पहेंलो पातमा हरियो रंगको एक तैलीय पदार्थ पाइन्छ, यो पदार्थ हावामा मिसियो भने कैयौं किटाणु मर्छन्। पानीमा तुलसीको पत्ता राखेर पिएमा पेटको समस्या समाधान हुन्छ भने अनुहारलाई पनि चम्किलो बनाउँछ। तुलसीको प्रयोगले स्मरणशक्ति बढाउँछ भने यसमा पाइने विशेषप्रकारको एसिडले दुर्गन्ध भगाउँछ। तुलसीको प्रयोगले शरीरको सेतो दाग पनि हट्छ, किनकी यसले हाम्रो रगतलाई पनि सफा बनाउँछ। तुलसीको पातलाई चियाको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। अथवा तुलसीको पातलाई सुकाएर दालचिनी, तेजपत्ता, सुपलगायत मिसाएर धुलो बनाएमा चियाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। दमको रोगीले तुलसीको पातलाई काँडा बनाएर हरेक दिन तातो पार्दै बिहान बिहान पिएमा लाभदायी हुन्छ। खोकी र ज्वरोमा तुलसीको पात उमालेर दिएमा फाइदा हुन्छ । तुलसीले रगतमा कोलस्ट्रोलको मात्रा नियन्त्रित गर्छ, नियमित सेवनले वजन घटाउँछ। तुलसीको रसमा केही नुन मिसाएर बेहोस मानिसको नाकमा अलिकता राखिदिने हो भने होस चाँडै खुल्छ । चिया बनाउँदा तुलसीको केही पात पनि उमाल्ने हो भने रुघा, ज्वरो तथा शरीरको दुखाई कम हुन्छ। तुलसीको रसलाई ५ ग्राम महका साथ खाने हो भने बाडुली रोकिन्छ, दमका रोगीलाई लाभदायी हुन्छ।

ल्वाङ

ल्वाङलाई खानामा मसलाका रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यसमा प्रोटिन, आइरन, कार्बोहाइड्रेट्स, क्याल्सियम, फस्फोरस, पोटाशियम, सोडियम तथा हाइड्रोक्लोरिक एसिड भरपूर मात्रामा पाइन्छ। यस्तै, यसमा भिटामिन ए तथा सि, म्याग्नीज र फाइबर पनि पाइन्छ। ल्वाङ प्राकृतिक पेनकिलरको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसमा रहेको युजेनल आयल दाँतको दुखाईका लागि लाभदायी मानिन्छ। जतिसुकै दाँत दुखेपनि ल्वाङको तेल लगाउनाले दुखाई तत्कालै निको हुन्छ।

यसमा एन्टीब्याक्टेरियल विशेषता हुन्छ, जसका कारण यसको प्रयोग टुथपेष्ट, माउथवास तथा क्रिम बनाउन प्रयोग हुन्छ। जोर्नीमा हुने दुखाई, सुन्निने जस्ता समस्याका लागि ल्वाङ फाइदाजनक हुन्छ। कैयौं अरोमा विशेषज्ञहरु जोर्नी दुख्ने समस्याका लागि ल्वाङको तेल सिफारिस गर्छन्। ल्वाङका तेल सुँघ्नाले रुघा, कफ, दम, ब्रोङकाइटिस, साइनसाइटिसजस्ता समस्यामा तुरुन्त आराम मिल्छ। ल्वाङको तेलमा एन्टीसेप्टिक गुण पनि हुन्छ, जसबाट फंगल संक्रमण, काटेको, घाउ भएको र छालासंबन्धी अन्य समस्यामा यसको प्रयोग गरिन्छ। ल्वाङको तेल सिधै नभई कुनै तेलमा मिसाएर लगाउनुपर्छ।

सुकुमेल

भोक नलाग्ने, बान्ता हुने, अपच हुने आदि समस्या छन् भने सुकुमेल खानाले कम हुन्छ । तिर्खा लागिर हन्छ अथवा घाँटी पोल्ने गरिरहन्छ भने सुकुमेल मिसाइएको पानी पिउँदा राम्रो हुन्छ। छातीमा कफ जमेको छ र सास लिन गाह्रो भइरहेको छ भने सुकुमेल खानाले कफ बाहिर निस्कन्छ र शरीरलाई राहत मिल्छ। रुघाखोकी लागेको छ अथवा घाँटी खसखस भइरहने समस्या छ भने सुकुमेललाई पिसेर महसँग खानुपर्छ। सुक्खा खोकी लागेको छ भने सुकुमेल, तोरीको तेल र चिनी मिसाएर खानुपर्छ। यसले कफ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। ज्वरो आएर जीउ पोलेको छ भने सुकुमेल खानाले सहज महसुस हुन्छ ।

स्वास्थ्य खबरडटकमबाट

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

चोमा मल्ल (कार्यलय प्रमुख)
जिल्ला मालपोत कार्यालय
रुकुम पूर्व

रुकुम पश्चिमको रमणीय साँख गाउँ। असोजको दोस्रो साता बारीमा पाकेको मकै र गाउँको बीचमा रहेको साँख दहले गाउँको सुन्दरता थपेको छ। तस्वीर **रेखदेख**

चराले गीत गाउने अनौठो प्रतियोगिता, विजेतालाई अढाई लाख पुरस्कार

हामीकहाँ मान्छेले गीत गाउने विभिन्न खाले प्रतियोगिताहरु हुने गरेका छन्। तर यो दुनियामा मान्छेले मात्र गीत गाउने प्रतियोगिता हैन चराले गीत गाउने प्रतियोगिता पनि हुन थालेको छ। चराले गीत गाउने यस्तो प्रतियोगिता थाइल्याण्डमा भएको छ। थाइल्याण्डको नारथीवाटमा पंक्षीहरुको संगीत प्रतियोगिता भएको हो। उक्त प्रतियोगितामा थाइल्याण्डका अलावा सिंगापुर र मलेसियाबाट समेत गरी १८ सयभन्दा धेरै चराहरुले गीत गाएर भाग लिएका छन्। चार महिनाको तालिमपछि चराहरुले प्रतियोगितामा भाग लिएका हुन्। अघिल्लो वर्ष पनि थाइल्याण्डमा यस्तो प्रतियोगिता भएको थियो। चरा मालिकहरुले प्रतियोगिता हुनुभन्दा चार महिनाअघि नै आफ्ना चराहरुलाई तालिम दिन सुरु गर्दछन्। प्रतियोगितामा बुलबुल, सुगा,

परेवालगायतका चराहरु सहभागी हुन्छन्। प्रतियोगिता विभिन्न चार चरणमा हुने गरेको छ। प्रत्येक राउण्डमा चराहरुले कम्तिमा ३ पटक २५ सेकेण्डसम्म गीत गाउनु पर्दछ। प्रतियोगिताका क्रममा चराहरुलाई १५ फिट उचाइको खम्बामा पिँजडाभित्र राखिन्छ। त्यसपछि ती चराहरुलाई पटकपटक गीत गाउन लगाइन्छ। निर्णायकहरुले हरेक चराहरुलाई उनीहरुको गायनको आधारमा नम्बर दिन्छन् हरेक पटक। जुन पंक्षीलाई अन्त्यमा सबैभन्दा धेरै नम्बर प्राप्त हुन्छ, उही नै विजेता बन्दछ। प्रतियोगिता जित्ने चराले पुरस्कार पनि पाउँदछ।

यो पटकको विजेताले झण्डै अढाई लाख रुपैयाँ बराबरको रकम पुरस्कार पाएको छ। जबकी गत वर्ष विजेतालाई १ लाख १५ हजार रुपैयाँ बराबरको रकम पुरस्कार दिइएको थियो। एजेन्सीको सहयोगमा

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 विबाह, बसाईसराई, मृत्यु र सम्वन्ध बिच्छेदका घटनाहरु समेत ३५ दिन भित्र दर्ता गरी समयमा नै प्रमाण पत्र लिई ढुक्क बनौं।

सानीभेरी गाउँपालिकाको कार्यालय
रूकुम (पश्चिम) कर्णाली प्रदेश नेपाल

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 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

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 बहिनीहरूमा 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)

सञ्चार माध्यमले निष्पक्ष भई जनतालाई सकारात्मक उत्प्रेरणा दिने खालको तथ्यपूर्ण र जानकारी दिने खालका सामाग्री सम्प्रेसन गर्नुपर्दछ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा सञ्चार विभाग

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