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

दसैं विशेष अंक

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

रेखदेख

www.rekhadekh.com

प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा 'ख' मा बर्गिकृत

साप्ताहिक

रेखदेख

पत्रिकाको ग्राहक बन्नु परेमा
सूचना तथा विज्ञापन छपाई गर्नु परेमा
पत्रिका नियमित नआएमा
समाचार तथा विचार छपाई गर्नु परेमा

सर्म्पकको लागि :
९८५१२३६७१३,९८४७८७६७१३
Email-info@rekhadekh.com

वर्ष ५ | अंक ४३ | रुकुम | २०७६ असोज २० सोमबार | 7 Octember 2019 Monday | बार्षिक शुल्क १०००। | पृष्ठ ६

विजया दशमीको विविधता र महिमा

विशेष गरि दक्षिण एसियाको भारत, नेपाल, भुटान र म्यानमार तथा हिन्दूहरु को वास स्थान रहेका ठाउँहरुमा यो पर्व विभिन्न प्रकारले मनाइन्छ। २

साढे तीन करोड लगानीमा पार्क

साढे तीन करोड लगानीमा व्यवस्थित नगर भवन निर्माणको अन्तिम चरणमा पुगेको छ। रुकुम पश्चिमको मुसीकोट नगरपालिका ५, सेरीगाउँमा पार्क सहित व्यवस्थित नगर भवन ...। ४

११ सदस्य, आपसमा २३ पटक बिहे

छिमेकी मुलुक चीनमा विवाह तथा डिभोर्ससँग सम्बन्धित एउटा अनौठो घटना सार्वजनिक भएको छ। एउटा चिनियाँ परिवारका ११ सदस्यहरुले एक आपसमा ....। ६

मुद्दा अख्तियारमा
उद्योगको काम नहुँदै रकम निकासा

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुममा उद्योगको काम नसकिदै रकम भुक्तानी गरिएको छ। गत आव ०७५/७६ मा कर्णाली प्रदेश सरकारले जिल्लाका ६ वटै स्थानीय तहमा उद्योग स्थापनाको लागि छुट्याएको रकम काम नसकिदै निकासा भएको हो।

रुकुमका ६ वटै स्थानीय तहमा एक/एक ओटा उद्योग स्थापना गर्ने योजना रहेको थियो। सोही अनुरुप सानीभेरी गाउँपालिकामा गार्मेन्ट उद्योग लागि प्रदेश सरकारले रु. १ करोड रुपैयाँ छुट्याएको मध्ये रु ४८ लाख वढी रुपैयाँ काम विनै निकासा भएको छ। सानीभेरी गाउँपालिकामा गार्मेन्ट उद्योग स्थापनाको लागि सानोभेरी जनप्रवाह कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडले जिम्मा लिएको थियो।

निकासा भएको रकमबाट केही सामाग्री खरिद गरिएको छ। तर काम नहुँदा खरिद गरिएका सामग्री पनि एउटा कोठामा थन्काइएको स्थानीयबासी रिपबहादुर ओलीले जानकारी दिएका छन्।

कर्णाली प्रदेश सरकारको भूमी, व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले गार्मेन्ट उद्योगका लागि बजेट विनियोजन गरेको थियो । सानीभेरी गाउँपालिका १, चाइनाबगर स्थपना हुने भनिएको गार्मेन्ट उद्योगको लागि खरिद गरिएको जग्गामा भवन समेत बन्न सकेको छैन्।

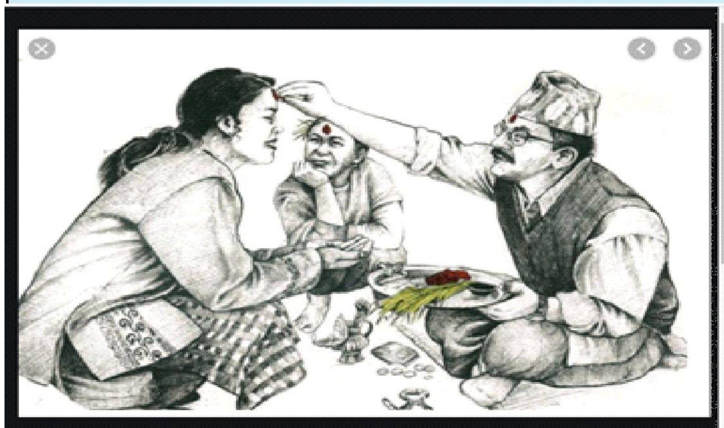
गार्मेन्ट उद्योगमा अनियमितता भएको कुरा उठेपछि मन्त्रालयले अनुगमन समेत गरेको छ। कर्णाली प्रदेश सभामा प्रतिपक्ष दलका नेता जीवनबहादुर शाहीले गार्मेन्ट उद्योगमा ठूलो अनियमितता भएको बताएका छन्। उक्त गार्मेन्टको विषयमा अख्तियारमा समेत उजुरी परेको छ।

गार्मेन्ट सञ्चालन भए नभएको विषयमा अनुगमन गर्न आएको भूमि, व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयको टोलीले गार्मेन्ट सञ्चालन नभएको जनाएको छ । अनुगमनका लागि चाइनाबगर सम्म पुगेका मन्त्रालयका प्रवक्ता हरिप्रसाद पण्डितले गार्मेन्ट सञ्चालन नभएको बताए। 'कृषि ज्ञान केन्द्रमार्फत हाम्रो मन्त्रालयबाट गार्मेन्ट सञ्चालनका लागि भनेर भुक्तानी गएको छ,' प्रवक्ता पण्डितले भने, 'सरसर्ती हेर्दा भुक्तानी भएको जति काम भएको हामीले पायौं।' उद्योगका लागि आवश्यक सामान खरिद गरेको तर उद्योग सुरु नभएको उनको भनाइ छ। गार्मेन्टका लागि भनेर लिइएको जग्गामा कम्पाउण्ड वाल लगाउने बाहेक अरु काम भएको छैन।

सहकारी आफैले रकम बिनियोजन गरेर जग्गा किनेको पाइएको पण्डित बताउँछन्। उद्योगका सामग्री थन्काइएको सिम्ली बजारमै उद्योग सञ्चालन गर्न पण्डितले सुझाव दिएका छन्। सहकारीका अध्यक्ष जगदिश नकालले काम भए अनुसारको बिल भएको र सोही आधारमा भुक्तानी लिएको बताए।

'उद्योग सन्चालनको अन्तिम तयारीरहेको उनले बताए । उद्योग स्थापनापछि सानीभेरी गाउँपालिकाका २५ जना द्वन्द्वपीडितलाई रोजगारी दिने लक्ष्य राखिएको छ। लक्ष्य अनुसार काम भएको भए उक्त उद्योगले यो समयमा धमाधम कपडा उत्पादन गरिरहेको हुने थियो।

दसैंको टीकाको साईत १०:३५ मा उत्तम



रेखदेख संवाददाता
रुकुम

नेपाल पञ्चांग निर्णायक समितिले यस वर्षको दसैंको टीकाको साइत सार्वजनिक गरेको छ।

समितिले टीकाको साइत असोज २१ गते बिहान १० बजेर ३५ मिनेटमा रहेको जनाएको छ। समितिका अध्यक्ष प्राध्यापक डाक्टर रामचन्द्र गौतमका अनुसार १२ गते आइतबार बिहान १० बजेर ३५ मिनेटमा घटस्थापनाको साइत छ।

यस्तै मंगलबार बिहान ८ बजेर ४५ मिनेटमा देवी विसर्जनको शुभ साइत रहेको समितिले जानकारी दिएको छ

हार्दिक शुभकामना

उद्योग गरौं, आम्दानी बढाऔं।

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा कृषिजन्य उद्योग, धातुजन्य उद्योग, रेसाजन्य उद्योग, पर्यटकीय उद्योग, वनपैदवार उद्येग, होटेल व्यवसाय उद्योग, निर्माण व्यवसायी, पशुपालन उद्योग, टिभि नेटवर्क उद्योग लगायत सम्पूर्ण उद्यमीहरुलाई स्वदेशमा वसी उद्योग गरी आफ्नो जीवनयापन गर्ने उद्यमीहरुलाई सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

कर्णबहादुर ओली (सचिव) | **जङ्गबहादुर गिरी** (अध्यक्ष)

समस्त नेपाल घरेलु तथा साना उद्योग महासंघ परिवार रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा हाम्रा ग्राहक, विज्ञापनदाता,संवाददाता, लगायत सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदी वहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ। २०७६ असोज २० गते प्रकाशित हुने पत्रिका असोज १८ गते नै प्रकाशन गरिएको व्यहोरा जानकारी गराउन चाहान्छौ. ।

प्रविर ददेल
प्रकाशक सम्पादक
रेखदेख साप्ताहिक
मु.नपा. १ मिडियाचोक 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।

दिपक पुन
साझा अस्पताल
मुसीकोट न.पा. १ जिप्रका रोड
रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको सुखद उपलक्ष्यमा हामी हाम्रा आफन्तजन, शुभचिन्तक तथा सम्पुर्ण रुकुम जिल्लावासीहरुमा सुख, स्वास्थ्य तथा दिर्घायुको कामना व्यक्त गर्दछौं। हाम्रो कम्पनीबाट सञ्चालित हिमालयन सिस्नो पाउण्डर विक्री वितरण भईरहेको जानकारी गराउन चाहान्छौं।

सुन्दर शर्मा (सञ्चालक)
हिमालयन बहुसेवा प्रा.लि.
प्रधान कार्यालय :
विरेन्द्रनगर सुर्खेत
सम्पर्क कार्यालय मुसीकोट न.पा.५ सेरिगाउँ रुकुम पश्चिम
सम्पर्क : ९८५८०१२८८०

डि.जि. फाउण्डेशन प्रा.लि.
प्रधान कार्यालय
विरेन्द्रनगर सुर्खेत
सम्पर्क कार्यालय मु.न.पा. ५ सेरिगाउँ रुकुम (पश्चिम)
सम्पर्क : ०८८-५३०३९०

दसैंको शुभकामना

बिजया दशमी, शुभ दिपावली र छट पर्व २०७६ को पावन अवसरमा सम्पुर्ण नेपाली आमाबुबा, दाजुभाइ, दिदिबहिनी, यातायात ब्यवसायी, उद्योगी, ब्यापारी, शिक्षक, विद्यार्थी, रास्ट्रसेवक कर्मचारी लगायतमा सुख शान्ति, समृद्धि एवम् उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय सुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष
राजेन्द्र गिरी

तथा

महासचिव
बीरबहादुर मल्ल

सम्पूर्ण सानीभेरी यातायात सेवा समिति परिवार
मुसीकोट नगरपालिका १ 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।

नरबहादुर नेपाली
(अध्यक्ष) तथा समस्त रुकुमेली समाज विकास केन्द्र परिवार
रुकुम (पश्चिम)

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

सम्पादकीय

माटो खन्दा ध्यान दिऔं

दशै तिहार नजिकिदै छ। घर लिपपोत र सरफाईको काम वढ्दै छ । सरसफाई अभियानमा ग्रामिन क्षेत्रका गृहनी र बालवालिकाहरु जुटिरहेका छन्। दशैं तिहार नजिकिएसँगै घर लिपपोत र सरसफाई गर्ने क्रम समेत बढेको हो । विशेषगरी दशैंको बेला घरको सरसफाई गर्ने भएको हुँदा घर पोत्ने माटो खन्दा होसियार हुनुका साथै सुरक्षित भएर मात्र माटो खन्ने गर्नुपर्दछ। किनभने असावधानी पूर्ण तरिकाले माटो खन्दा ज्यान नै जोखीममा पर्ने भएका कारण माटो खन्दा हामी सचेत र सजग हुनै पर्दछ। घर लिप्ने माटो कुनै निश्चित स्थानमा मात्रै पाईने भएका कारण चाडबाडको बेला यसको प्रयोग अत्याधिक हुन्छ। त्यसैले एकै ठाउँमा सबैले

एकै ठाउँमा सबैले माटो खन्दा सुरुङ बन्ने गर्दछ । सुरुङ बनेको स्थानमा भित्र छिरेर माटो नखनौं । किनभने सुरुङ भत्कीएर ज्यानै जान पनि सक्छ । त्यसैले सुरुङ बनेको अवस्थामा सुरुङ भत्काएर मात्रै माटो खन्ने गरौं । जसबाट ज्यान जोगिन सक्छ ।

माटो खन्दा सुरुङ बन्ने गर्दछ। सुरुङ बनेको स्थानमा भित्र छिरेर माटो नखनौं। किनभने सुरुङ भत्कीएर ज्यानै जान पनि सक्छ। त्यसैले सुरुङ बनेको अवस्थामा सुरुङ भत्काएर मात्रै माटो खन्ने गरौं। जसले हाम्रो ज्यान जोगिन सक्छ। माटो खन्ने काममा बालवालिका नपठाऔं। उनीहरुले सुरक्षित तरिकाले माटो खन्न सक्दैनन्। माटो खन्दा सावधानी नपनाउदा माटोको ढिस्कोमा पुरिएर धेरै नेपालीको ज्यान गएको समाचार आउने गरेका छन्। त्यसैले माटो खन्दा होसियार हौं, सुरक्षित तरिकाले माटो खनौं र ज्यान जोगाऔं।

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

विजया दशमीको विविधता र महिमा

विशेष गरि दक्षिण एसियाको भारत, नेपाल, भुटान र म्यानमार तथा हिन्दूहरु को वास स्थान रहेका ठाउँहरुमा यो पर्व विभिन्न प्रकारले मनाइन्छ । देश, समाज तथा चाल चलनै पिच्छे यो पर्व मनाउने गरेको पाइन्छ । हिन्दु अधिराज्य भारतको विभिन्न प्रदेशहरुमा फरक फरक तरि काले यो पर्व मनाइन्छ । विजया दशमीको उत्पति तथा मनाउने चलन भारतबाटै भएको हो भन्ने पनि विश्वास रहेको छ ।

नेपालीको महान चाड दशैं, यो चाड मनाउनुको आफ्नै विशेषता, धार्मिक तथा सामाजिक महत्व र मनाउने तरिकामा पनि विविधता रहेको देखिन्छ। असोज महिनाको शुक्ल पक्षको दशमी तिथिको दिन यस पर्वको प्रमुख दिन हो । यसै दिन भगवान श्री रामले रावण माथि विजय प्राप्त गरेको हुनाले असत्य माथि सत्यको विजयको रुपमा यो पर्व मनाइने गरिन्छ ।

प्राचिनकालमा राजाहरु यस दिन विजयको प्रार्थना गरेर रण यात्राको लागि प्रस्थान गर्दथे । अहिले पनि भारतमा रामलिलाको आयोजना हुन्छ । रावणको पुत्ला बनाएर जलाउने गरिन्छ। यसै गरि यो पर्वलाई दुर्गा भवानीको पुजाको रुपमा पनि मनाउने चलन छ । विशेष गरि दक्षिण एसियाको भारत, नेपाल, भुटान र म्यानमार तथा हिन्दूहरु को वास स्थान रहेका ठाउँहरुमा यो पर्व विभिन्न प्रकारले मनाइन्छ। देश, समाज तथा चाल चलनै पिच्छे यो पर्व मनाउने गरेको पाइन्छ । हिन्दु अधिराज्य भारतको विभिन्न प्रदेशहरुमा फरक फरक तरिकाले यो पर्व मनाइन्छ । विजया दशमीको उत्पति तथा मनाउने चलन भारतबाटै भएको हो भन्ने पनि विश्वास रहेको छ ।

भारतमा दसैं

पश्चिम बंगालमा यो पर्व दुर्गा पूजाको रुपमा नै मनाइन्छ। बंगालमा यो पर्व पाँच दिनसम्म । यहाँ देवी दुर्गालाई भव्य सुशोभित पण्डालाहरुमा सजाइन्छ । देशका नामी कलाकारहरु बोलाएर दुर्गाको मूर्ति तयार गरिन्छ। यहाँ षष्ठीको दिन दुर्गा देवीको बोधन, आमन्त्रण एवं प्राण प्रतिष्ठा आदिको आयोजना गरिन्छ। त्यसपछि सप्तमी, अष्टमी एवं नवमीका दिन प्रात र सायंकाल दुर्गाको पूजामा व्यतीत हुन्छन् । दशमीको दिन विशेष पूजाको आयोजना गरि प्रसाद वितरण गरिन्छ। तमिलनाडु, आं प्रदेश एवं कर्नाटकमा दशहरा नौ दिनसम्म चल्छ जसमा तीन देवीहरु लक्ष्मी, सरस्वती र दुर्गाको पूजा ul/ G . klxnf t lg lbg nldL-धन र सम्वृद्धीको देवीको पूजन हुन्छ। दोश्रो दिन सरस्वती-कला र विद्याकी देवीकोअर्चना गरिन्छ र अन्तिम दिन देवी दुर्गा-शक्तिकी देवीको स्तुति गरिन्छ । कर्नाटकमा मैसुरको दशहरा विशेष उल्लेखनीय छ । मैसुर दशहराको समय पूरै शहरका गल्लीहरु रोशनीले सजाइन्छ र हात्तीहरुलाई सिंगारेर सहरभरी एक भव्य जुलुससित घुमाइन्छ। यस समय पछि प्रसिद्ध मैसुर महललाई दीपमालिकाहरुले सजाइन्छ । हिमांचल प्रदेशमा कुल्लू का दशहरा भनेर प्रसिद्ध छ । अन्य स्थानहरुकै जस्तो यहाँ पनि दश दिन अथवा एक सप्ताह पूर्व यस पर्वको तयारी आरम्भ हुन्छ। स्त्री पुरुष सबै सुन्दर वस्त्रहरुमा सजिएर तुरही, विगुल, ढोल, नगाडा, बाँसुरी आदि आदि जोसित जे बाजा छ, लिएर बाहिर निस्कन्छन्। पहाडका मानिसहरु आफ्नो ग्रामिण देवताको धूम धामसित जुलूस निकालेर पूजा गर्दछन् । साथै उनीहरु आफ्नो मुख्य देवता रघुनाथजीको पनि पूजा गर्दछन् । पंजाबमा दशहरा नवरात्रीका नौ दिनको उपवास राखेर मनाइन्छ। त्यसबेला यहाँ अतिथिहरुको स्वागत पारंपरिक मिठाई र उपहारले गरिन्छ । यहाँ पनि रावण दहनको आयोजना गरी मैदानमा मेला लाग्छ। महाराष्ट्रमा नवरात्रीका नौं दिनमा दर्गालाई समर्पित गरिन्छ , जब कि दशौं दिन ज्ञानकी देवी सरस्वतीको वंदना गरिन्छ। यस दिन विद्यालय जाने बालबालिका आफ्नो पढाईको निम्ति आर्शिवाद माग्न माता सरस्वतीका तांत्रिक चिन्हहरुको पूजा गर्छन् ।

नेपालमा दसैं

दसैं नेपालीहरु र विशेषत नेपाली हिन्दूहरुको सबैभन्दा ठुलो पर्व हो । नेपाली हिन्दू पात्रो अनुसार आश्विनल शुक्ल प्रतिपदादेखि दशमीसम्म १० दिन पूजा पाठ, व्रत र उत्सवकासाथ मनाइने चाड भएको हुनाले यसलाई दसैं वा विजया दशमीका नामले पनि चिनिन्छ । यस पर्वको पहिलो दिन लाई घटस्थापना भनिन्छ जुन आश्विनशुक्ल पक्ष प्रतिपदाको दिन हो। यसै दिन देखि नवरात्री आरम्भ हुन्छ । यसै दिन झिसमिसे बिहानीमै आत्मशुद्धी पश्चात नदी, खोला, बगर वा आफुलाई पायक पर्ने ठाउँबाट चोखो बालुवा अथवा पञ्चमाटो ल्याई दशैं घर वा पुजाकोठामा राखी जमरा उमार्न जौं अथवा गाउँघरमा चलि आएको अन्न छरिन्छ । यसै दिनदेखि नवमीसम्म प्रत्येक नेपालीहरुका घरघरमा र देवीका मन्दिरहरुमा भगवती दुर्गाको पूर्जा, अराधना र प्रार्थना गरिन्छ । बलि दिइसकेपछि यस दिनको कार्य समापन गरिन्छ। नवरात्रीको सातौं दिनलाई फुलपाती भनिन्छ, यस सत्तमी तीथिको दिन दशैंको लागि पूजा सामग्री स्वरुप फूलपाती आगनमा प्रवेश गराउने कार्य हुन्छ। फूलपाती स्वरुप केरा, दारिम, धान, हलेदो, माने, कर्चुर, बेल, अशोक र जयन्ती यी नौ प्रकारका पातहरुलाई पुजी प्रत्येकको नौका दरले दुर्गापूजा गरेको स्थानमा भित्याइन्छ । नवरात्रीको आठौं दिन महाअष्टमीमा महाकाली भद्रकालीको विशेष पूजा आजा गरिन्छ । पूजा पश्चात बोका, कुखुरा, हाँस, रागो आदि बलि दिइन्छ । नवरात्रीको नवौं दिन महानवमीमा विशेष गरी महालक्ष्मी देवीको पूजा आजा गरिन्छ। यसै दिन बिहान कलपूर्जा, हातहतियारहरु तथा सवारी साधनहरु आदिलाई बलि दिई विश्वकर्माको पूजा पनि सम्पन्न गरिन्छ। यसैगरी दशौं दिनलाई विजया दशमी भनिन्छ। यस दिनमा भगवान श्री रामचन्द्रले रावण माथि विजय प्राप्त गरेकाले यसलाई विजयादशमी भनिएको कथन छ। सोह्र सामाग्रीले भगवती दुर्गा र अरु देव देवीहरुको पूजा गरी, नौ दिनसम्म गरेको पूजाको काममा कुनै त्रुटि भयो कि भनि त्यसलाई पूरा गर्न तामाको थालीमा चन्दनले अष्टदल लेखी त्यसका बीचमा माटाका देवीका तीन प्रतिम वा राता अक्षताका तीन थुप्रा राखी बीचमा अपराजीता देवी, अन्य देवदेवीहरुलाई चढाई आरती र पुष्पाञ्जलि गरिन्छ । अनि घरका बुढा पाका तथा मुख्य मान्छेले भगवतीको प्रसाद स्वरुप अवीर र दहीमा मुछेको चामलको रातो टीका निधारमा र जमरा टाउकोमा लगाई दक्षिणा आशिर्वाद दिन्छन्। अनि सबै परिवार नातेदारकहाँ तथा मान्यवरकहाँ दशैंको टिका थाप्न जाने गर्छन्, यो क्रम पूर्णिमासम्म जारी रहन्छ।

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरुमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ । हामी कहाँ विभिन्न इलेक्ट्रोनिक सम्वन्धी घडि, रेडियो, मोवाईल, चस्मा,लगायत सम्पूर्ण सामानहरु सुपथ मुल्यमा विक्री वितरण गरिन्छ। हामी कहाँ माल नं. १ का सुन, चाँदी पाउनुका साथै विभिन्न प्रकारका सुनचाँदीका गहना उचित ज्याला बनाईन्छ। साथै यहाँ तयार गरेका गहनाको आजिवन ग्यारेन्टी गर्नुका साथै सुनको १०प्रतिसत र चाँदी २० प्रतिसतकाटेर मात्र माल फिर्ता गरिन्छ ।

भुवन सोनी (प्रोप्राईटर)
न्यु राप्ती सुन चाँदी गहना पसल
मुसीकोट न.पा. १ माथिल्लो बजार रूकुम पश्चिम
फोन : ९८५७८२२९४०

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली तथा छठ पर्व २०७६सालको पावन अवसरमा देशभक्ति राजनीतिक कर्मी, शिक्षक कर्मचारी, बुद्धिजीवि, विदेशमा रहनु भएका दाजुभाई दिदी बहिनी, गाउँका कर्मठ किसानहरुका साथै सम्पूर्ण नेपालीहरुमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

जङ्गबहादुर गिरी
जङ्गी आइरण उद्योग
मुसीकोट न.पा. १ मठ रूकुम पश्चिम
फोन : ९८४७८५२१७५

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, वुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरुमा सु(स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । हामी कहाँ विभिन्न इलेक्ट्रोनिक सम्वन्धी घडि, रेडियो, मोवाईल, चस्मा,लगायत सम्पूर्ण सामानहरु सुपथ मुल्यमा विक्री वितरण गरिन्छ ।

रविन्द्र पुन
रविन्द्र इलेक्ट्रोनिक मोवाईल सेन्टर
मुसीकोट न.पा. १ माथिल्लो बजार रूकुम पश्चिम
फोन : ९८६८६०६६९१

दसैंको शुभकामना

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

महेन्द्र राज गौतम (महासचिव) | जितेन्द्र बुढाथोकी (अध्यक्ष)

सिस्ने हिमाल यातायात प्रा.लि. परिवार प्रधान कार्यालय मुसिकोट नगरपालिका-१ रुकुम (पश्चिम)

५ किलोग्राम अफिम सहित एक जना पक्राउ

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

पाँच किलोग्राम लागु औषध अफिम सहित एक जना पक्राउ परेका छन् । रुकुम (पश्चिम) को बाँफीकोट गाउँपालि वडा नं. ७ नदुवा बाट ४ किलो ९ सय ग्राम अफिम सहित एक जना पक्राउ परेका हुन् ।

रुकुम पश्चिम सानीभेरी गा.पा. वडा नं. ५ गोलचौर बस्ने बर्ष ३२ को रन्जीत खत्रीले साथमा सामान बोकी शंकास्पद रुपमा हिडिरहेको अवस्थामा फेला पारी निजलाई रोकी सोधपुछ गर्ने क्रममा निजले भाग्न खोजेपछि प्रहरीले हवाईफयार गरेर पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरीले सानो हतियार .७७ mm (पेस्तोल) बाट १ (एक) राउण्ड हवाई फायर गरी तत्काल नियन्त्रणमा लिई शरिर खानतलासी गर्दै जाँदा निजले साथमा बोकेको हरियो रंगको प्लाष्टिकको पोलिथिन भित्र लुकाई छिपाई राखेको कालो खैरो रंगको अर्ध ठोस पदार्थ अबैध लागुऔषध अफिम फेला पारेको हो । नाप तौल गर्दा ४ के.जि. ९०० ग्राम परिमाणको अफिम सहित निज प्रतिवादीलाई अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पश्चिमका प्रहरी प्रमुख सुमित खड्काले जनाए । उनको साथबाट स्प्रिड तराजु एक थान र लाभा मोबाईल एन थान वरामत गरेको जनाएको छ ।

हार्दिक शुभकामना

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

राजेन्द्र खड्का (वडा सचिव) | ऋषीराम खत्री (सदस्य) | भिमवहादुर विष्ट (वडाध्यक्ष)

केशवबहादुर ओली (सदस्य) | लिला खड्का महिला सदस्य

अमृता दमाई दलित सदस्य

मुसीकोट नगरपालिका वडा नं. १४ को कार्यालय रुकुम (पश्चिम)

त्रिवेणीमा नि:शुल्क स्वास्थ्य शिबिर

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

रुकुम पश्चिमको त्रिवेणीमा स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा रुकुमको आर्थिक तथा प्राबिधिक सहयोग र जिल्ला अस्पताल रुकुम पश्चिमको समन्वय तथा त्रिवेणी गाउपालिका रुकुम पश्चिम स्थित मुरु स्वास्थ्य चौकी र सिम्रतु स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य शिविर भएको हो ।

असोज ९ सिम्रुतु र १२ गते मुरुमा निशुल्क स्वास्थ्य शिविर भएको जनाएको छ । स्वास्थ्य शिविरमा मधुमेह तथा एच.आइ.भि. परिक्षण शिविर गरिएको थियो ।

उक्त शिविरबाट २५३ जनाले प्रत्यक्ष लाभान्वित छन् । शिविरमा २५३ जनाले मधुमेह परिक्षण तथा ११९ जनाले एच.आइ.भि. परिक्षण गरिएको छ । उक्त परिक्षणमा २२ जना मधुमेह बिरामीहरु देखिएका छन् । भने आईआइभि भने कसैमा देखिएको छैन् । स्वास्थ्य परिक्षणमा गम्बीर देखिएका बिरामीहरुलाई थप उपचारको लागि जिल्ला अस्पताल सल्लेमा पठाइएको छ ।

यसैगरी स्वास्थ्यचौकी बाट नियमित मधुमेह परिक्षणको लागि, परिक्षण मेसिन दुवै स्वास्थ्यचौकीलाई नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले प्रदान गरेको छ । यसैगरी मिति २०७६/०६/१२ गतेका दिन बिश्व मुटु रोग दिवसलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको प्राबिधिक सहयोग तथा सिम्रतु स्वास्थ्य चौकीको आयोजनामा, सिम्रतु स्वास्थ्यचौकिमा एक दिने रक्तचाप परिक्षण कार्यक्रम समेत गरिएको थियो ।

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

२०-२७ असोज २०७६
7- 14 Oct. 2019

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : बिगतमा रोकिएका कार्यहरु सम्पादन हुनेछन । आफनो कार्यमा अग्रता लिन सकिने समय रहेको छ । आर्थिक आर्यआर्जन क्षेत्रमा सफलता रहनेछ। व्यापार व्यवसाय तथा नोकरी गरेका लाई समय ठिकै रहनेछ। सहयोगिहरुको राम्रो साथ र सहयोग रहनेछ। अरुको मन सजिलै जित्ने समय छ।

वृष : सामाजिक कार्यमा अगाडि बढने समय छ। नसोचेको व्यक्तिहरु बाट पनि साथ र सहयोग मिल्नेछ। सामाजिक कामको जिम्मेवारी लिनु पर्ने देखिन्छ । अरुको कार्यमा केहि समय दिनु पर्ने देखिन्छ । नसोचेको कामहरु बन्ने योग छ। बिभिन्न अबसरहरु प्राप्त हुने समय रहेको छ। नयाँ कामको योजना आउनेछ।

मिथुन : आशा दिनेहरु बाट धोका रहनेछ। छेनिक फाईदा लिन खोज्दा समस्या आउनेछ। घरको स साना कार्यमा बढि अलमलमा पर्ने देखिन्छ। नयाँ कार्यमा लगानी गर्नु भन्दा पहिले सोच बिचार गरेर अगाडि बढनु होला। दैनिक कार्यमा केहि ढिलाई हुने देखिन्छ। थोरै आर्जनमा धेरै खर्च रहनेछ।

कर्कट : केहि मनोरन्जन केहि मनमा चिन्ता रहला। आफन्तले कार्यमा केहि समस्या दिनेछन । सोचे अनुसार काममा सफलता प्राप्त गर्न मुस्किल होला। दाम्पत्य जीवनमा केहि समस्या आउने हुँदा ख्याल गर्नुहोला। यात्रा गर्दा केहि समस्या आउला। व्यवसायमा ठिकै रहनेछ। मेहनत बढि कम प्रतिफल र हनेछ। रहनेछ। कामहरु बन्नेछन।।

सिंह : आत्मा बिश्वास साहस पराक्रमले अरुको मन जित्न सकिनेछ। तपाईको नराम्रो सोच्नेहरु बाट पनि सहयोग रहनेछ। तपाईको कार्यको राम्रो कदर हुनेछ। मेहनत तथा लगनशीलता बाट फाईदा रहने समय रहेको छ। बिगतमा रोकिएका कामहरु बन्नुका साथै व्यापारमा आर्थिक लाभ रहने देखिन्छ।

कन्या : नयाँ समाचारले तपाईमा उत्साह दिनेछ। शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। बौद्धिक क्षेत्रमा सफलता रहनेछ। आजको दिन कर्मशील रहने समय रहेको छ । व्यापार व्यवसायमा सफलता नै रहनेछ। सन्तान तथा आफन्तको साथ र सहयोग रहनेछ। सोचेको कामह्रु बन्नेछन। स्वास्थ्य लाई बिशेष ख्याल गर्नुहोला।

तुला : बोल्दा बिचार गरेर बोल्नु होला। आफन्त बाट धोका रहनेछ। आफनो भन्दा अरुको फाईदाका लागि काम गर्ने समय रहेको छ। पार्टनर तथा साझेदारी कार्यमा समस्या आउला। कार्यमा बाधा र हनेछ। सोचेको अनुसार कार्य व्यवस्थापन गर्न नसकिएला। घर परिवारको साथ सहयोग लिएमा सफलता रहनेछ।

वृश्चिक : परिश्रम बढि कम प्रतिफल रहनेछ। सहयोगि बाट साथ र सहयोग रहनेछ। बिगतमा रोकिएका कामहरु बन्नेछन। केहि नबिन कार्यहरु गर्ने सोच आउनेछ। व्यापार व्यवसायमा फाइदा र हनेछ। प्रतिस्पर्धामा सफलता रहनेछ। तपाईको कर्मको उचित प्रतिफल रहनेछ। आर्थिक क्षेत्रमा सफलता रहनेछ।

धनु : अतपाईको परिश्रमको मान्यता हुनेछ। आर्थिक लाभ हुने कार्यमा जुटने समय छ। बिगतका कमि कमजोरी लाई सुधार गर्ने समय रहेको छ। बोलिको प्रभाव बाट कार्य सम्पादनमा सफलता रहनेछ। अरुको समस्या बुझेर अगाडि बढनु होला। सोच बिचार गरेर कार्यमा अगाडि बढदा सफलता छ।

मकर : बिगतमा बिछोडिएका साथीहरु सग भेटघाट हुनेछ। सहयोगहरुको साथ सहयोग मिलनेछन। नयाँ कामको थालनी हुनेछ। आत्मा बिश्वासमा वृद्धि रहनेछ। बिगतका गल्ति कमजोरी लाई सुधार गर्ने समय छ। स्वादिष्ट भोजनको समय छ। आर्थिक लाभ रहनेछ। मनोरन्जनमा केहि समय बित्नेछ।

कुम्भ : आर्थिक लाभ लिन खोज्दा केहि जोखिम रहनेछ। छरछिमेकि तथा आफन्तमा केहि बिवाद आउला। बिदेश जानेहरुको लागि समय राम्रो छ। घराँयसि खर्चमा बृद्धि रहनेछ। समय लाई चिन्न नसक्दा केहि समस्या आउनेछ। यात्राको समय रहेको छ। समय लाई चिनेर अगाडि बढने प्रयास गर्नु होला।

मीन : व्यापार व्यवसायमा खर्च गर्नु पर्नेछ। तपाई लाई सहयोगको आशा देखाउने बाट समस्या रहेको छ। आम्दानी थोरै धेरै खर्च हुने समय रहेको छ। परिश्रम बाट भने अनुसार प्रतिफल छैन। तपाईको कार्य बाट अरुलाई बढि फाईदा हुने समय रहेको छ। दैनिक कार्यमा ढिलाई तथा बाधा देखिन्छ।

साढे तीन करोड लगानीमा पार्क निर्माण

रेखदेख संवाददाता
रुकुम

साढे तीन करोड लगानीमा व्यवस्थित नगर भवन निर्माणको अन्तिम चरणमा पुगेको छ । रुकुम पश्चिमको मुसीकोट नगरपालिका ५, सेरीगाउँमा पार्क सहित व्यवस्थित नगर भवन (सिटी हल) निर्माणको काम अन्तिम चरणमा पुगेको हो । निर्माणधिन नगर भवन करिव ५ सय जना अट्ने हलसहित अन्य पूर्वाधार निर्माण भइरहेको छ ।

जिल्ला सदरमुकाम समेत रहेको खलंगामा हलको अभाव भइरहने भएकाले पार्कसहितको भवन निर्माण भइरहेको छ । प्रतिनिधिसभा सदस्य जनार्दन शर्माको पूर्वाधार क्षेत्र विकास कार्यक्रम अन्तर्गत प्राप्त रकमबाट जिल्लामा हुने ठूला कार्यक्रमलाई लक्षित गरेर भवन निर्माण योजना अघि बढाइएको छ ।

सहिद प्रतिष्ठानको स्वामित्वमा र हने गरी आधुनिक नगर भवनसहित आकर्षक पार्क निर्माणको काम जारी छ । जसका लागि पूर्वाधार क्षेत्र विकास कार्यक्रमको ३ करोड ६३ लाख ६९ हजार रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । सहिद प्रतिष्ठानको ५ रोपनीमा सिटी हल, पार्क तथा अन्य संरचना निर्माण भइरहेका छन् । हल तथा अन्य संरचना निर्माणको काम अन्तिम चरणमा रहेको परियोजनाको कन्सल्टेन्टको काम गरिरहेको नक्सायन डिजाइन एन्ड कन्सल्टेन्टका इन्जिनियर शिशिर गौतमले बताए । उनका अनुसार सभाहलको संरचना र वरिपरिको पर्खाल निर्माणका लागि ८३ लाख ४५ हजार रुपैयाँमा परिवर्तन श्रमिक सहकारी संस्थाले निर्माणको जिम्मा लिएको छ। सहकारीले थप १० प्रतिशत श्रमदान गरेको उनले जानकारी दिए ।

त्यस्तै सभाहलको स्टिल संरचाना निर्माणका लागि १ करोड ५८ लाखको ठेक्का लागेर काम सकिने अवस्थामा पुगेको इन्जिनियर गौतमले बताए । यसका अलवा पानीको फोहोरा र बगैंचा सहितको पार्क निर्माणका लागि ८५ लाख ६० हजार र ३३ हजार लिटर क्षमताको अन्डरग्राउन्ड पानी ट्यांकी, सेफटिक ट्यांक र एउटा छुट्टै सामुदायिक हलका लागि ३२ लाख ५९ हजार रुपैयाँ विनियोजन भएको गरिएको छ । पार्कमा गराइएको पानीको फोहोराको परीक्षण पनि सफल भएको छ । सहिदले परिवर्तनका लागि पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै उनीहरूको सम्झनामा सभाहल सहितका संरचना निर्माण गर्न ठूलो रकम एकै ठाउँमा लगानी गरिएको प्रतिनिधिसभा सदस्य जर्नादन शर्माले बताए ।

सानो रकमबाट देखिने खालका ठूला काम गर्न सम्भव नभएकाले ठूलो रकम एकै ठाउँमा विनियोजन गरी पूर्ण काम गरिएको उनको भनाइ छ । पूर्वाधार क्षेत्र विकास कार्यक्रमअन्तर्गत गत आर्थिक वर्षमा बाँकी रहेको २० लाख बजेट बाँफिकोट गाउँपालिकामा खेल मैदानका लागि र १६ लाख २० हजार रुपैयाँ मुसीकोट खेलमैदानका विनियोजन गरिएको उनले जानकारी दिएका छन् ।

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै मेसेनरी सामान, ग्रिल बुट्टा पाउनुका साथै स्टील पाईप, एल्मोनियम झ्यालको लागि हामीलाई सम्झीनु होला ।

दिपक नेपाली (प्रोप्राइटर)
ओम ट्रेडर्स
मुसीकोट १ खलंगा बजार रुकुम पश्चिम
फोन: ९८०९५२४७३६,९८४७८५२३४१

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको सुखद उपलक्ष्यमा हामी हाम्रा आफन्तजन, शुभचिन्तक तथा सम्पूर्ण रुकुम जिल्लावासीहरुमा सुख, स्वास्थ्य तथा दिर्घायुको कामना व्यक्त गर्दछौं । दसैं तिहारको उपलक्ष्यमा २० प्रतिसत छुट ज्यालमा गरगहना तयार गरिन्छ।

डम्वर सुनार (प्रोप्राईटर)
Go'gd"gf ; 'gr fँ**दी पसल**
त्रिवेणी गाउपालिका -२ सिमुतु
रुकुम (पश्चिम)
फोन ९८६९४६६९९०,९८२९५३८५१३

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६ सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । हामी कहाँ मेसीन, इन्टरलग, कैची, मेसीन चलाउने मोटर लगायत सिलाई सम्बन्धीका सम्पूर्ण सामानहरु सपुथ मुल्यमा पाईन्छन् । यसका साथै पञ्चेबाजाका सामानहरुका लागि पनि हामीलाई सम्झनु होला ।

केशव नेपाली (प्रोप्राइटर)
फोन : ९८०९५५८६५१, ९८६९८४९६२५
मु.न.पा १ जिप्रका रोड
रुकुम पश्चिम

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक,सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरुमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । हामी कहाँ विभिन्न कम्पनीका मोवाइल सेट, घडि, रेडियो, टर्चलाईट, एसी डिसी डेग, बल्ब, टर्च, चार्जर पाईनुका साथै मर्मत पनि गरिन्छ ।

हरेक पटक सेवा गर्ने मौका दिनुहोला ।

लोकबहादुर बोहरा (प्रोप्राईटर)
सोनिया मोवाईल सेन्टर त्रिवेणी
२ सिमुतु बजार रुकुम पश्चिम
फोन ९८२९५२३२३२,९८६६१८६६०६

हार्दिक शुभकामना

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

तिर्थराज खड्का (वडा सचिव)
हरिबहादुर पुन (सदस्य)
पदमबहादुर पुन (वडाध्यक्ष)
बीरबहादुर ओली (सदस्य)
तिलसरा बोहरा महिला सदस्य
पम्फा दमाई दलित सदस्य

मुसीकोट नगरपालिका वडा नं. ११ को कार्यालय रुकुम (पश्चिम)

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै हामी कहाँ काँचो कपडा र आर्कषण सिलाईको लागि हामीलाई सम्झीनु होला ।

यज्ञबहादुर परियार (प्रोप्राईटर)
न्यु स्टार टेलर्स
मुसीकोट न.पा. १ कालिका मन्दिर अगाडि
रुकुम पश्चिम
फोन : ९८४७८५२०४१

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायूको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । हामी कहाँ विभिन्न डिजाईनमा हेयर कटिङ, कलर हेयर हाईलाइट, स्टेट हेयर, स्पा ट्रिटमेन्ट, फेसियल,किलजिंङ, स्कप, थेडिङ, फेस बिलज गर्नुका साथै आधुनिक मेसीन द्धारा चायापोतो, डण्डीफोर, चाउरीपन, कपाल झर्ने टुक्रिने, खुईलिने, चाया आउने समस्याको समधान र परामर्श दिईन्छ ।

हेयर कटिङ र जेन्स पार्लरसम्वन्धी तालिम दिईन्छ ।

माधव नेपाली र निराजन विक
फोन : ९८१०८०११६२, ९८६१०७७४४३
मुन.पा १ त्रिवेणीचोक रुकुम पश्चिम

रेखदेखको ग्राहक बन्न

रुकुम (पश्चिम) :
९८४७८७६७१३
९८१०९२५१७९
रुकुम (पूर्व) :
९८६९९८३२२८
९८२४५२०१०९
बहुउद्देश्यीय सेवा सर्पक प्रा.लि.
९८४४९१७४८५

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको सुखद उपलक्ष्यमा हामी हाम्रा आफन्तजन, शुभचिन्तक तथा सम्पूर्ण रुकुम जिल्लावासीहरुमा सुख, स्वास्थ्य तथा दिर्घायुको कामना व्यक्त गर्दछौं । हामी कहा विभिन्न कम्पनीको मोटर साईकल मर्मत गर्नुको साथै सम्पूर्ण मोटरसाईकलको पार्टस सुपथ मुल्यमा विक्री वितरण गरिन्छ । साथै ग्रिस, मोबिल,हाइड्रोलिक १२ प्रतिसत छुट सहित विक्री गरिन्छ ।

नविन पाण्डे (प्रवन्धक)
सिद्धार्थ अटो पार्टस
मुसीकोट ५ सेरिगाउ रुकुम
पश्चिम

बेष्ट फेमश टेलर्स एण्ड सटिङ सुटिङ सेन्टर

गुणस्तरिय कपडा आकर्षक सिलाईको लागि सम्झीने 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

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७६ असोज २० सोमबार । 7 Octember 2019 Monday
हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं
स्वास्थ्य ५
www.rekhadekh.com

ब्लड प्रेसर लो भएमा के गर्ने ?

एजेन्सी - उच्च रक्तचाप भएजस्तै कतिपयलाई ब्लड प्रेसर लो हुने गर्छ। रक्तचाप न्यून भएका बिरामीहरुलाई पनि समान हेरचाह र जीवनशैली परिवर्तन आवश्यक पर्छ भन्नेमा धेरैलाई थाह नहुन सक्छ। तपाई वा तपाईको कोही आफन्तजन न्यून छ भने तपाईले निम्न उल्लेखित तरिका अप्नाउन सक्नुहुन्छ।

मदिरा त्याग्ने, बढी पानी पिउने : मदिरा पिउदा रक्तचाप बढ्छ भन्ने धारणा पनि पाइन्छ। हरेक १० ग्राम रक्सि पिउदा तपाईको प्रेस १ एमएमएचजीले बृद्धि हुन्छ। तर न्यून रक्तचाप छ भन्दैमा कहिल्यै पनि मदिरा पिउने भूल नगर्नुहोस। अत्यधिक अल्कोहलको मात्राले डिहाइड्रेसन ल्याउछ र झन् रक्तचापको मात्रा घट्छ। बरु प्रर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस जसले रक्त प्रबाह सशक्त र तीब्र हुन्छ। शरिरमा पानीको मात्रा बढी भएमा पनि न्यून रक्तचापबाट थोरै मात्रामा भएमा जोगिन सकिन्छ।

नूनको मात्रालाई अनुगमन : रक्तचाप बढी भएको अवस्थामा निश्चय नै नुनको मात्रा घटाउनु बुद्धिमानी हुनेछ। तर रक्तचाप कमि भयो भन्दैमा नुनको मात्रा बढाउनु कदापी राम्रो होइन। नुनको मात्रा बृद्धि गर्दा उच्च रक्तचापको खतरामा बढाउछ, अंगहरुलाई असर गर्छ र स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य जटिलता ल्याउछ। चिकित्सकले सुझाब दिएको दैनिक २ देखि ३ एमजी नुनमात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

आकस्मिक शारिरिक गतिविधि त्याग्नुहोस : आँखा धमिलो देखिनु र टाउको हल्का दुख्नु न्युन रक्तचापका लक्षणहरु भएकोले शरिरको पोजिसन परिवर्तन गर्दा विशेष सावधानी पुयाउनुहोस्। बेडबाट उठ्दा वा बसिरहेको कुनै स्थानबाट उठ्दा यस्तो ख्याल गर्नुपर्छ। झटपट उठ्दा रक्तचाप न्यून भएको बेला आँखा धमिलो हुने वा दुर्घटना निम्तिन सक्छ। तसर्थ उभिनु भन्दा अगाडि पैतला र खुट्टालाई हल्का दबाउनुहोस। ओछ्यानबाट उठ्नुअघि पनि ओछ्यानमा केही सेकेन्ड बसेर मात्र उभिनुहोस्।

उच्च कार्बोहाइड्रेडयुक्त खानाको मात्रा कम खानुहोसः न्यून रक्तचाप भएका मानिसलाई सामान्यतया उच्च कार्बोहाइड्रेडयुक्त खानेकुरा खान सुझाब दिइदैन। कार्बोहाइड्रेडयुक्त खानेकुरा घटाउदा सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर घट्ने र खाना खाएपछि हुने हाइपरटेन्सन (पोस्टपेन्डियल) घट्छ।

तातो पानी र स्टिम नलिनुहोसः लामो समयसम्म तातो पानीले नुहाउदा वा वाफ लिदा आँखा धमिलो हुने र हल्का टाउको दुख्छ। तसर्थ आरामदायी वाथ ट्युबमा सुतेर तातो पानीले ननुहाउनुहोस। बरु यसको सट्टा कुर्चीमा बस्नुहोस। सकभर कुर्चीमा बसेर नहाउनुहोस्। कुर्चीबाट उठ्दा पैतला तथा खुट्टालाई एक पटक हल्का दबाएर मात्र उठ्नुहोस्।

बारम्बार खाना खानुहोसः रक्तचाप न्यून भएका मानिसहरुमा खानापछि हाइपरटेन्सन वा आँखा धमिलो हुने समस्या हुने भएकोले एकै पटक धेरै खाना नखानुोस। बरु हरेक दुई दुई घन्टामा थोरै थोरै खानुहोस्।

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

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

हार्दिक शुभकामना

बिजया दशमी तथा शुभदिपावली २०७६सालको पावन अवसरमा उद्योगी, व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सहकारीकर्मी, बुद्धिजिवीका साथै सम्पूर्ण नेपाली आमावुवा, दाजुभाई, दिदीवहिनीहरूमा सु-स्वास्थ्य, दिर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं। हामी कहाँ विभिन्न काठ तथा स्टील सम्वन्धी फर्निचर, फर्निसिंडका सामानहरु सुपथ मुल्यमा पाईन्छ।

सूर्य बहादुर गिरी
सूर्य काष्ठ उद्योग
मुसीकोट न.पा.१ त्रिवेणीचोक रुकुम (पश्चिम)
फोन ९८४७८५२१५५

मुसीकोट नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय मुसिकोट
रुकुम (पश्चिम) कर्णाली प्रदेश, नेपाल
visit nepal 2020 Lifetime Experiences
phone: 088530261,9857826333
website:musikotmunrukum.gov.np

आन्तरिक आयतर्फको शिलवन्दी दरभाउपत्र आव्हान सम्वन्धी सूचना (ढुगां, गिट्टी, बालुवा एवंम रोडा बिक्रि र संकलन र कृषि उपज तथा वन पैदावर संकलन तथा निकासि शुल्क)

(दोस्रो पटक प्रकाशित मिति २०७६/०६/१४)

स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ११ घ (४) र (६) मा व्यवस्था भए अनुसार देहाय बमोजिमका आन्तरिक आय संकलनको (ठेक्का बन्दोबस्त)कार्य स्वीकृत प्रारम्भिक वातावरणीय परिक्षण (IEE) र नगर कार्यपालिकाको निर्णय अनुसार उल्लेखित न्यूनतम् ठेक्का अंकमा नघट्ने गरि आ.व. २०७६।०७७ को जेठ मसान्तसम्मको लागि ठेक्का वन्दोवस्त गर्नुपर्ने भएको हुँदा इच्छुक दर्तावाला फर्म (अनिवार्य रुपमा मु.अ.कर र पानमा दर्ता भएका) हरुबाट दर भाउपत्र पेश गर्न यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। सूचना प्रकाशित भएको मितिले तोकिएको म्यादभित्र तपशिलमा उल्लेखित अनुसार कानुनी प्रक्रिया पुरा गरेका योग्य फर्महरुले शिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गरी शिलबन्दी दरभाउपत्र यस कार्यालयमा दर्ता गर्नुहुन अनुरोध छ।

आय ठेक्का नं.	ठेक्का सम्वन्धी विवरण	संकलन र विक्रि गर्न पाउने अधिकतम परिमाण बार्षिक क्यू फिट	घाटगद्धि संकलन र विक्री गर्न पाउने सहित प्रति क्यू फिट	संकलन तथा विक्री शुल्क बापत हुने कुल न्यूनतम अंक रु. भ्याट र कर बाहेक	दरभाउपत्र फारम दस्तुर	धरौटि रकम	दरभाउपत्र खरिद गर्ने अन्तिम मिति
०१।०७६।०७७	प्रियतरा (दुरे खण्ड) बगर मु.न.पा. १४ प्याकेज नं. १						
		२३९६६४।१	३	७,१८,९९२।१	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र
०२।०७६।०७७	लामिताल बगर मु.न.पा. २ प्याकेज नं. २						
		१६७६५०।५६	३	५,०२,९५१।७	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र
०३।०७६।०७७	गाराघाट बगर मु.न.पा. १ प्याकेज नं. ३						
		१३३३५८।४	३	४,००,०७५।२	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र
०४।०७६।०७७	भलखोला किनार बगर (क:तल्लो) मु.न.पा. १ प्याकेज नं. ४						
		१७१४६०।८	३	५,१४,३८२।४	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र
०५।०७६।०७७	भलखोला किनार बगर (क:माथिल्लो) मु.न.पा. १ प्याकेज नं. ५						
		४०००७५।२	३	१२,००,२२६	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र
०६।०७६।०७७	कृषि तथा वन पैदावरको निकासी कर संकलन प्याकेज नं. ६						
				१,,००,०००	१०००	कबोल अंकको ५ %	१५ औं दिन कार्यालय समयभित्र

१.उल्लेखित प्याकेज नं. १ देखि ६ नं. ठेक्काको दरभाउपत्रहरु फारम खरिदको लागि यस कार्यालयको लागि यस कार्यालयको राजश्व उपशाखाबाट दरभाउपत्र दस्तुर बापत काटिएको नगदी रसिद, आ.व.२०७५।०७६ मा फर्म वा कम्पनीको नवीकरण भएको व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र, स्थायी लेखा नम्वरको प्रमाण पत्र, कर चुक्ता प्रमाण पत्र र मु.अ.कर दर्ता प्रमाण पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी सहित १५ औं दिनसम्म कार्यालय समय भित्र अलग -अलग दरभाउ पत्रहरु खरिद गर्न सकिने छ।

२. दरभाउपत्रमा आधिकारिक व्यक्तिले सहिछाप गरी अलग अलग प्याकेजको शिलबन्दी सहित दरभाउपत्र भरि तोकिएको समय भित्र पेश गर्नु पर्नेछ।

३. कार्यालयबाट प्रमाणित नभएको दरभाउपत्र फारमहरुलाई मान्यता दिइने छैन।

४. खरिद भएका दरभाउ पत्रहरु खरिद गर्ने अन्तिम दिनको भोलिपल्ट १६ औं दिनको १२:०० बजे भित्र यस कार्यालयमा दर्ता गरी सक्नु पर्ने छ। दरभाउ पत्र खरिद वा दर्ता गर्ने अन्तिम दिन बिदा परेमा सो सम्वन्धी कार्य कार्यालय खुलेको दिनमा गरिने छ। रित पुर्वक पेश भएका दरभाउपत्रहरु दर्ता गर्ने समय सकिए लगत्तै सोहि दिनको २:०० बजे यस कार्यालयका तोकिएका कर्मचारी तथा ठेकेदारहरुको रोहवरमा यस नगरपालिकाको कार्यालयमा खोलिने छ। ठेकेदार वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभए पनि दरभाउपत्र खोल्न सकिने छ।

५. धरौटी बापत कबोल अंकको ५ प्रतिशत रकम यस कार्यालयको नेपाल बैंक लिमिटेड मुसिकोट शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. ०७७०३००००००००३०००००८(ग ३ धरौटी) मा नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर वा दरभाउ पत्र दाखिला गर्ने अन्तिम मितिबाट ९० दिन म्याद भएको बैंक जमानत सक्कल प्रति संलग्न गरी पेश गर्नुपर्ने छ। उक्त धरौटी रकमलाई किस्तामा समावेश गर्न पाइने छैन र सो धरौटी रकम प्रचलित ऐन नियम अनुसार फिर्ता गरिने छ।

६. दरभाउपत्र दाखिला गर्दा फर्म वा कम्पनिको व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र, स्थायी लेखा नम्वरको प्रमाण पत्र, आ.व. ०७५।०७६ को कर चुक्ता प्रमाण पत्र र मु.अ.कर दर्ता प्रमाण पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी र खरिद कारवाहीमा भाग लिन योग्य भएको तथा सो सम्वन्धमा कुनै कारवाहीमा नपरेको व्यहोराको स्व घोषणाको पत्रको सक्कल प्रति समेत दरभाउपत्र साथ पेश गर्नु पर्ने छ।

७. दरभाउपत्र फारमहरुमा अंक र अक्षर केरमेट नगरी स्पष्टसँग लेख्नु पर्ने छ। अंक र अक्षरमा फरक परेमा अक्षरमा लेखेकोलाई मान्यता दिइने छ। म्याद नाघी वा रित नपुगी प्राप्त भएको दरभाउपत्र उपर कुनै कारवाही गरिने छैन।

८. दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा निहित रहने छ।

९. अन्य जानकारीको लागि कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ।

चहलपहल बढ्यो : रुकुमको मुख्य व्यापारी केन्द्र झुल्नेटामा दशैं नजिकीएसँगै चहलपहल बढेको छ । झुल्नेटा रुकुम पशिचमको मुख्य नाका र त्रिवेणी गाउँपालिकाको मुख्य बजार हो । तस्वीर **रेखदेख**

परिवारका ११ सदस्य, आपसमा २३ पटक बिहे

छिमेकी मुलुक चीनमा विवाह तथा डिभोर्ससँग सम्बन्धित एउटा अनौठो घटना सार्वजनिक भएको छ ।
एउटा चिनियाँ परिवारका ११ सदस्यहरुले एक आपसमा २३ पटक बिहे गरेका छन् । तर दुई हप्ताको बीचमै सबैले एक अर्कासँग डिभोर्स पनि गरेका छन् ।
समाचार अनुसार सरकारी सुविधा लिनका लागि परिवारका सदस्यहरुले एक अर्कालाई बिहे गरेका हुन् ।
झेजियांग प्रान्तस्थित लिसुई सहर नजिकैको एक सानो गाउँमा बस्ने पेन नामका एक व्यक्तिले सरकारको सहरी नवीकरण मुआब्जा योजनाको बारेमा थाहा पाए । उक्त योजना अनुसार स्थानीय बासिन्दालाई कम्तिमा ४० वर्गमिटरको एउटा अपार्टमेन्ट दिइने घोषणा गरिएको थियो ।
सरकारको उक्त योजनाको लाभ उठाउन पेनको एउटा गज्जबको आइडिया सोचें । उनले सन् २०११ मा डिभोर्स गरिसकेकी आफ्नी पूर्वपत्नीसँग पुनः बिहे गरे । त्यसपछि सरकारी योजना अन्तर्गत उनलाई अपार्टमेन्ट प्राप्त भयो । अपार्टमेन्ट पाएको ६ दिनपछि उनले ती पत्नीसँग फेरि डिभोर्स गरे ।
ती व्यक्तिको लोभ यति बढ्यो कि अर्को अपार्टमेन्ट पाउनका लागि उनले आफ्नी साली र बहिनीसँग पनि बिहे गरे । यतिमात्र नभै अन्य महिला आफन्तहरुलाई पनि उनले यहीं धोखाधडीमा फसाए ।
डिभोर्स गरिसकेका आफ्ना बुवा आमाको पनि पुनः बिहे गराइदिए । पञ्जिकरण गरेर अपार्टमेन्ट पाएपछि डिभोर्स गराइदिए ।
अन्ततः ती व्यक्तिको त्यस्तो बदमासीको बारेमा सरकारी अधिकारीहरुले जानकारी पाए ।
यसरी एक अर्कामा बिहे गर्दै डिभोर्स गर्दै गर्ने ११ जना व्यक्ति एकै ठाउँका रहेको पनि खुलेको छ । त्यसको मूल नाइके चाहिँ पेन नामका व्यक्ति थिए ।
प्रहरीले सबै ११ जनालाई गिरफ्तार गरेको छ । अनुसन्धानपछि ४ जनालाई हिरासतमा लिइएको बताइएको छ । 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 रूकुम (पश्चिम)

बालबालिका माथि हुने हिंसा, दुर्व्यबहार, शोषण भएको, जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेको वा बाल अधिकारको उलंघन भएको छ भने बाल हेपलाइनको पैसा नलाग्ने फोन नं.१०९८ मा खबर गरौं ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा सञ्चार विभाग

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