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

हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं

रेखदेख

वार्षिक ग्राहक शुल्क १०००

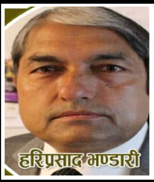
www.rekhadekh.com रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

वर्ष ६ अंक ४१ रुकुम २०७७ मंसिर ८ सोमबार 23 Novmber 2020 Monday पृष्ठ ६

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



कथा : जागरण

साहिँला साहूले अहिले ब्याजसम्म भएपनि नभई हुन्न भनेर धर्ना टेकेका छन् । संस्था (साझा संस्था) बाट भैंसी किन्न लिएका ऋणको उत्तिकै ताकेता आएको छ । हरिप्रसाद भण्डारी

२

बेसार सेवन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक

"आवश्यकता भन्दा बेसार सेवनले रक्तस्राव, रक्तअल्पता र हर्मोनसँग सम्वन्धित समस्या निम्तिन सक्छ ।"

५

आणविक दुर्घटना भोगेको खतरनाक सहर

भ्वाट्ट हेर्दा चेर्नोबिल पूरानो युगमा अड्किएको कुनै खण्डहर सहर जस्तो लाग्दछ । तर त्यहाँ खुलेको होस्टेल चाहीं अत्याधुनिक छ ।

६

बन्द विद्यालय खुले

स्वास्थ्य सुरक्षाबीनै पठनपाठन सुरु

प्रविर ददेल/रुकुम
रेखदेख संवाददाता

नेपाल सरकारले कोरोना भाईरस कोभिड-१९ बाट बच्न कम्तीमा २ मिटरको दुरी कायम गर्ने, मास्क लगाउने, पटक पटक साबुन पानीले हात धुने, जोखिमपूर्ण अवस्थामा सेनिटाईजरको प्रयोग गर्ने लगायतका स्वास्थ्य सुरक्षा सम्वन्धी मापदण्ड तोकेको छ। यसै मापदण्डभित्र रहेर नेपाल सरकार शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको कार्तिक २० गते स्थानीयतहको समन्वयमा विद्यालय सञ्चालन मापदण्ड जारी गदै विद्यालय सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको थियो।

कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि सरकारले पहिलो पटक गतवर्ष २०७६ चैत्र ११ गतेदेखि लकडाउन घोषणासँगै बन्द भएका विद्यालयहरु त खुले, तर नेपाल सरकारले लागू गरेको स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड पुरा गर्न सकेका छैनन्। भौतिक पूर्वाधारको अभाव, न्युन शिक्षक दरवन्दी, विद्यालयको आर्थिक अवस्था कमजोरलगायतको कारण देखाउदैं विद्यालयहरुले स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड विनै पठन-पाठन सुरु गरेको बताएका छन्।

मुसीकोट नगरपालिका स्थित खंलगामा रहेको त्रिभुवन जनता माध्यामिक विद्यालयले स्वास्थ्य सुरक्षा विनै पठनपाठन सुचारु गरेको बताएको छ। विद्यालयका प्रधानाध्यापक हरिप्रसाद खनालका अनुसार विद्यालयको क्षमताले मापदण्ड पुरा गर्न नसकेपछि मापदण्डविनै पठनपाठन सुचारु गरेका हौं। सुरुको हप्तामा विभिन्न

भौतिक दुरी कायम नगरी कक्षा कोठामा कोचाकोच अवस्थामा पढ्न वाध्य त्रिभुवन जनता माध्यामिक विद्यालयका विद्यार्थीहरु। तस्वीरः रेखदेख

फरक फरक समयमा विद्यार्थी उपस्थित बनाएर पढाएपनि विद्यार्थीको चाप, शिक्षक दरवन्दी न्युन, भौतिपूर्वाधारको अभावका कारण विद्यालयमा मापदण्ड पुरा गर्न नसकेको बताए।

उता त्रिवेणी गाउँपालिका वडा नं.-३ झुल्नेटा स्थित युवा जागरण माध्यामिक विद्यालयले स्वास्थ्य सुरक्षाको कुनैपनि मापदण्ड पुरा गरेको छैन्। विद्यार्थीहरु, मास्क विनै एउटै कोठोमा झण्डै ८०/९० जना विद्यार्थीहरु पठनपाठन गरिरहेका छन्। विद्यालयका प्रधानाध्यापक दिपेन्द्रकुमार ओलीले भने, प्रयाप्त कक्षा कोठा नहुँनु, मास्क तथा सिनिटाईजर, साबुन किन्न आर्थिक अभावका कारण विद्यालयले स्वास्थ्य मापदण्ड पुरा गर्न कठिन भएको बताए। उनले भने, 'स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड पुरा गर्न स्वय व्यक्ति, अभिभाक सचेत हुनुपर्ने धारणा राखे।' त्यस्तै स्थानीय सरकारले पनि स्वास्थ्य मापदण्ड पुरा गर्न आवश्यक बजेट व्यवस्थापन गर्नुपर्ने उनको भनाई रहेको छ। मुसीकोट स्थित त्रिभुवन जनता मा.वि. र त्रिवेणी गाउँपालिका स्थित युवा जागरण माध्यामिक विद्यालय मात्रै होईनन्। रुकुम पश्चिमका ६ वटै स्थानीय तहका २७९ सामुदायिक विद्यालय र १३ वटा संस्थागत विद्यालयहरुले नेपाल सरकारले तोकेको स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड पुरा गर्न सकेका छैनन्।

विद्यालयहरुले जोखिमपूर्ण तरिकाले पठन-पाठन गराईरहेका छन्। जसका कारण विद्यालयमा कोरोनो संक्रमण फैलिन सक्ने भन्दै स्थानीयहरु चिन्तीत बनेका छन्।त्रिवेणी गाउँपालिकाका स्थानीय भिमबहादुर खड्काले भने, विद्यालयहरुमा जोखिपूर्ण तरिकाले पठनपाठन सुरु गर्नुले ठुलो स्वास्थ्य संकट निम्तिन सक्ने उनको धारणा रहेको छ। विद्यालय खुलेसँगै विद्यार्थीहरु खुसी भएका छन्, त्यो खुसी दुःखमा परिणत नहोस् खड्काले बताए। स्थानीयतहहरुले सिकाई केन्द्र मार्फत सहजीकरण कार्ययोजना निर्माण गरेर पठान-पाठन सञ्चालन गरेको बताएका छन्। सबै विद्यार्थी एकैपटक विद्यालयमा उपस्थित हुँदा ठुलो भिडभाड हुने र जसका कारण कोरोनाको जोखिम उच्च रहने भएकाले पालोपालो बिद्यार्थीलाई विद्यालयमा बोलाएर पढाउने व्यवस्था मिलाएको मुसीकोट नगरपालिकाका नगरप्रमुख देवीलाल गौतमले जानकारी दिएका छन्। उनले भने, कोरोनाको उच्च सर्तक अपनाएर पठन-पाठन गरिएको छ। विशेषगरी विद्यालय व्यवस्थापन समिति, विद्यालयका प्रधानाध्यापकहरुको बैठक बसी स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड अनुरुप विद्यालय सञ्चालन गरेको बताए। हामीले विद्यालयहरुको अनुगमन गर्न पाएका छैनौ, विद्यालयहरुलाई स्वास्थ्य मापदण्ड कार्यन्वयन गर्न थप पहल गर्ने नगरप्रमुख गौतमले जनाए। जिल्ला शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाइ प्रमुख ताराप्रसाद पुनले भने, 'स्वास्थ्य मापदण्ड पुरा गरेको वा नगरेको बारेमा स्थानीय तहले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ।' कोरोना संकटको बेला विद्यालय सञ्चालन सम्वन्धी कार्यविधीमा स्थानीय सरकारलाई वढी जिम्मेवार बनाएको शिक्षा इकाई प्रमुख पुनले बताए। कोरोना कहरसँगै बन्द भएका विद्यालयहरु सबैभन्दा पहिले चौरजहारी नगरपालिकाले असोज ४ गतेबाट सञ्चालन गरेको थियो। भने सबैभन्दा पछाडि त्रिवेणी गाउँपालिकाका विद्यालय कार्तिक ३ गतेबाटसञ्चालनमा ल्याएको छ। कोरोनाको जोखिम अहिले नै कम हुने नदेखिएको र शैक्षिक सत्र घर्किदै गएपछि जिल्लाका स्थानीय तहहरुले विद्यालयहरु खोलेको जनाएका छन्।

एउटै गाउँका ४० परिवार अलैची खेतीमा

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

रुकुमका किसानहरु व्यवसायीक अलैची खेतीमा आकर्षित भएका छन्। कम लगानी परिश्रम र मेहनतबाट राम्रो आम्दानी हुने भएपछि रुकुमका किसानहरु व्यवसायीक अलैची खेतीमा लागेका हुन्। परम्परागत खेती प्रणाली भन्दा अलैची खेतीबाट झण्डै तेव्वर आम्दानी बढी हुने भएपछि एउटै गाउँका ४० घर परिवार व्यावसायीक रुपमै अलैची खेती सुरु गरेको बताएका छन्। त्रिवेणी गाउँपालिका गाउँपालिका-६ का ४० घर परिवार करिव ३ वर्षदेखी व्यवसायीक रुपमा अलैची खेतीमा संलग्न रहेको स्थानीय भिमबहादुर डाँगीले बताए। उनले भने, 'कम लगानीमा धेरै आम्दानी हुने भएपछि गाउँनै अलैची खेतीमा लागेका हुन्।' उनीहरु परम्परागत खेती प्रणाली धान, गहुँ, मकै बाली छोडेर व्यवसायीक अलैची खेती सुरु गरेको स्थानीयबासी मधु पुनले जनाकारी दिएका छन्। उनका अनुसार- 'कम लगानी र परिश्रमबाट परम्परागत खेती प्रणाली भन्दा अलैची खेतीबाट मनग्य आम्दानी हुने भएपछि एकै गाउँका ४० घर परिवारले झण्डै ५० हेक्टर जमिनमा अलैची खेती सुरु गरेका हुन्।'खोला खोल्सा र ओशिलो जग्गामा अलैची खेतीबाट मनग्य आम्दानी हुने भएपछि किसानहरु अलैची खेतीतर्फ आर्कषित भएको व्यवसायीक रेशम पुनले जानकारी दिएका छन्। उनले भने, -'खेर गएको जग्गा खोला र खोल्सामा अलैची खेती गरेका छौं।' पछिल्लो समय अलैची खेतीबाट एक घर परिवारले वार्षिक रु २ लाख ५० हजार रुपैयाँ भन्दा बढी आम्दानी गर्न थालेका छन्।

आकाशे पानीको भरमा परम्परागत खेती प्रणाली गहुँ, मकै खेती गर्ने किसानको पछिल्लो समय अलैची खेतीले जिवनस्तर सुधारेको स्थानीयले बताएका छन्। 'पहिले धान, गहुँ खेती गर्दा समयमा मल बीउ पाउनै गाह्रो हुन्थ्यो, गरेको खेतीबाट समेत दुःख नै उठदैन्थ्यो, अहिले भने राम्रै आम्दानी भएको छ पुर्णकला पुनले जानकारी दिएका दिईन्।

पछिल्लो समयमा रुकुमका किसानहरु अलैची खेतीतर्फ आर्कषित भएका छन्। रुकुमका एक दर्जन गाउँका किसानहरु समेत अलैचीको व्यवसायीक खेती गरेका छन्।

जिल्लाको त्रिवेणी गाउँपालिका, चौरजहारी नगरपालिका र मुसिकोट नगरपालिका किसानहरुले अलैची खेतीको लागि राम्रो मानिन्छ। त्रिवेणी गाउँपालिकाले उत्पादनको हिसावले यस क्षेत्रलाई अलैची पकेट क्षेत्र घोषणा गरी अलैची प्रवर्द्धन गर्ने लक्ष्य राखेको जनाएको छ। यहाँ उत्पादन भएको अलैची देशका विभिन्न सहरका साथै भारतमा समेत निकासी हुने गरेको छ।

यसपालि रुकुमको प्रसिद्ध डिग्रेमेला नलाग्ने !

रेखदेख संवाददाता
मुसीकोट

हरेक वर्ष हरिवोधनी एकादशी देखी पुर्णिमासम्म लाग्ने रुकुमको प्रसिद्ध मन्दिर डिग्रेमा लाग्दै आएको मेला यसवर्ष नलाग्ने भएको छ। कोरोना संक्रमणको उच्च जोखिम रहेको र संक्रमण वढन सक्ने भन्दै जिल्ला विपद व्यवस्थापनि समितिले जिल्लामा लाग्ने धार्मिक तथा परँपरागत मेला लगाउन रोक लगाएको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा प्रमुख जिल्ला अधिकारी बद्री गैह्रेले जानकारी दिएका छन्। उनका अनुसार कोभिडका कारण यसवर्ष जिल्लामा लाग्ने सबै किसीमका मेला तथा पर्वमा रोक लगाएको हो। जिल्ला विपद व्यवस्थापन समितिको गत असोज २१ गतेको निर्णयले जिल्लामा लाग्ने सबै किसीमका मेला तथा पर्वहरुमा रोक लगाएको जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम पश्चिमले जानकारी दिएको छ। प्रजिअ गैह्रेले भने, 'सामाजिक दूरी कायम गरी सतर्क व्यवहारमा धार्मिक कार्य गर्न भने छुट दिइएको छ।' सबैतिर जमघट हुँदा कोरोना फैलने भएपछि सबैको सहमतिमा मेलामा रोक लगाइएको हो। कोरोनाले दैनिक जीवनमा पारेको असर लाई रोक्न चाडपर्व मनाउन पनि निश्चित मापदण्ड बनाएका छौं प्रजिअ गैह्रेको भनाई रहेको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालय रुकुम पश्चिमले सूचना जारी गरेर ५ दिनसम्म लाग्ने डिग्रेमेला पनि यो वर्ष नलाग्ने जनाएको छ। हरेक वर्ष डिग्रेमन्दिरमा दर्शन तथा मेला भर्न देशका विभिन्न ठाउँका साथै भारतबाट पनि भक्तजन आउने गर्दथे।

रेखदेखको ग्राहक बन्न

रुकुम (पश्चिम) :
९८४७८७६७१३
९८०९५९२६९८
रुकुम (पूर्व) :
९८६९९८३२२८
९८२४५२०१०९
बहुउद्देश्यीय सेवा सर्म्पक प्रा.लि.
९८४४९१७४८५

कोरोना भाईरसबाट बच्न पटक-पटक साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने गरौं ।

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

सम्पादकीय

कुपोषणबाट जोगाऔं

दुर्गमका वालवलिकाहरु कुपोषणबाट ग्रसित भएका सममाचार बेला-बेला सञ्चार माध्यमहरुमा आउने गर्दछन् । कुपोषणले बालवालिकाको बृद्धि विकासमा असर पर्ने गर्दछ । विशेषगरी गर्भअवस्था देखी दुई वर्ष (सुनौलो हजार दिन) सम्मको अवधीका वालवालिकाको विशेष हेरचाह र खानपानमा ध्यान दिने हो भने कुपोषण हटाउन सकिन्छ । यसका लागि जनचेतनाको अभाव रहेको छ । हाम्रो गाउँ समाजमा पोषणयुक्त खाना नभएर बालवालिका कुपोषित भएका होइन । विशेषगरी धान, गहुँ, जौं, मकै, कोदो, फापर, भटमास लगायतका अन्नवालि फलफूल र हरियो साँगपातका साथै माछा मासु अण्डामा प्रयाप्त मात्रमा पोषणतत्व पाईछ । जसबाट जाउलो, लिटो बनाएर खुवाउन सकिन्छ । यति मात्र होइन गर्भवास्थामा खाइने आरन चक्की, बच्चा जन्मने वितिकै खुवाईने विगौती दुध, विभिन्न रोग प्रतिरोधात्म खोप, लगायतले वालवालिकाको बृद्धि विकासका साथै कुपोषण हुनबाट बचाउने गर्दछ । त्यसैले गर्भावस्था देखी नै वालवालिका बृद्धि बिकास हुने भएका कारण त्यसतर्फ ध्यान दिऔं । अर्को कुरा हामीले सरसफाईमा पनि त्यतिकै ध्यान दिनु जरुरी पर्दछ । भने हामीले वालवालिकाहरुलाई बजारमा पाईने चाउचाउ विष्कुट प्रयोग निरुत्साहित गरौं । कुपोषण विरुद्ध बालवालिका, आमा समूह लगायतै सबै एक भएर लागियौं भने कुपोषण हटाउन सकिन्छ ।

रेखदेख

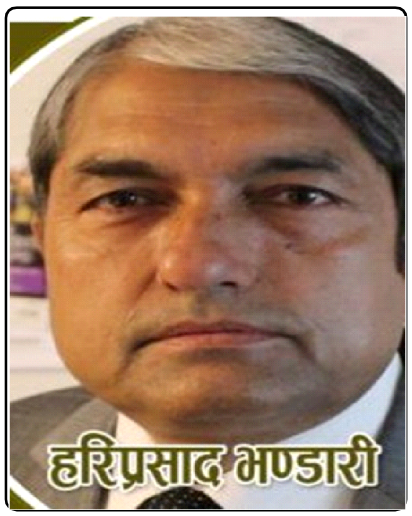
पाठक वर्गमा अनुरोध

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

कथा : जागरण

साहिँला साहूले अहिले ब्याजसम्म भएपनि नभई हुन्न भनेर धर्ना टेकेका छन् । संस्था (साझा संस्था) बाट भैंसी किन्न लिएका ऋणको उत्तिकै ताकेता आएको छ । ब्याजको स्याज, हर्जाना सर्जना गरेर ठ्याक्कै तेब्बर बनाउको छ । घरबारी लिलाम गर्छन् रे भन्छन् । छोरा त नभएपछि हामी त साह्रै हेपाइमा परेका छौं । अस्ति मुखियाको कान्छो छोराले वन जाँदा हाम्री छोरीमाथि हातपात गरेछ । छोरीका हातमा खुर्पा रहेछ, उल्टातिरबाट हानिछ र पो नत्र......। यहाँ त इज्जत जोगाएर हिँड्न पनि गाह्रो छ....।'



■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

ऊ भोक र थकाइले लखतरान परेर कोठाभित्र पस्यो । लौरो भित्तामा अडायो, टोपी फुकालेर ओछ्यानतिर फाल्यो र सुइया सुस्केरा हाल्दै खाटको छेउमा बस्यो ।

बत्तीको मधुरो प्रकाशमा कोठा मलिन देखिन्थ्यो । एकापट्टि कुनामा सात दिनकी सुत्केरी स्वास्नी सुतेकी थिई भने अर्कोपट्टि सानो छोरो पातलो च्यादर ओडेर असजिलो गरी सुतिरहेको थियो । कोठाभित्र रहेका सामानहरू पनि अव्यवस्थित रुपमा यत्रतत्र छरिएका थिए । ऊ आएको थाहा पाएपछि सानीकान्छीले सिरकले छोपेको मुख खोली, रिसाउँदै उसलाई हेरी र केही नबोली पुनः मुख छोपी । सानो हेराइमा पनि स्वास्नी रिसाएकी र रोएकी छ भन्ने कुरा उसले अनुमान लगायो । एकैछिनपछि सिरकभित्रबाट स्वास्नी रोएको आवाज सुनियो । यो सबै देखेर ऊ दिक्क भयो, बसेको ठाउँबाट उठ्यो, स्वास्नीका नजिक गयो र सिरक उठाउँदै बिस्तारै बोलायो । एकैछिन सानीकान्छी रोई मात्र, बोलिन । एकैछिनपछि रुँदै भनी, 'विहान पाँच बजे गएका मान्छे, दिनभरि ....। अहिले रातिको बाह्र बज्न लागिसक्यो ।' ऊ सुँक्क सुँक्क गरी । रुँदै भनी, 'लोग्नेमान्छेको पापी जात ! हामीलाई जस्तो तिमीहरुलाई हुने भए ......।'

तैपनि ऊ केही बोलेन । वास्तवमा उसको गल्ती पनि केही थिएन । चाहेर दुःख दिन खोजेको पनि थिएन । उसले विचार गर्‍यो, 'सात दिनकी सुत्केरी, अहिलेसम्म खानु छैन, नरोएर पनि के गरोस् बिचरी !'

उसलाई आफ्नो जागीरदेखि पनि दिक्क लाग्यो । 'नगरुँ कसरी नगरुँ, गरुँ कसरी गरुँ ? यस्तो अवस्था छ ।' उसले मनमनै विचार गर्‍यो, 'हाकिमहरु पेल्या पेल्यै गर्छन् । हुलचालमा जिउ जोगाउनै मस्किल छ ।'

एकपटक लामो सास फेर्‍यो र पुनः श्रीमतीलाई बोलायो । 'सानी ! ए सानी ! नरो उठ् । सत्ते मैले हेपेर तँलाई दुःख दिन खोजेको होइन । के गरुँ भन् त, आज हुलचाल भयो, डिप्टी थपियो र समयमा आउन पाइनँ । नत्र तेरो यो अवस्था देखेर किन भुल्थैं र ?'

ढोकाबाट आएको टकटकको आवाजले उसको बोली बिचैमा रोकियो । ऊ उठ्यो र ढोका खोल्यो ।

'कतिबेला आउनुभयो ?' आगन्तुकले भित्र पस्दै सोध्यो । 'भर्खरै आएँ ।' दिक्क मान्दै उत्तर दियो ।

'होइन, आज त निकै होहल्ला भयो भन्छन् नि, के भएको हो हँ दाइ ? त्यही सोधुँ भनेर आएको ?'

'त्यसै भएर त यति ढिला भयो । साला कस्तो दुःख ।' एकैछिन् दुबैजना चुप रहे । पछि आगन्तुकले नै कुरो अगाडि बढायो, 'केको झगडा रहेछ ?'

'के हुनु, देखेनौं ? बाल्नलाई मट्टितेल छैन, अरु सर सामानको उत्तिकै हाहाकार छ । विदेशीहरुले सहयोग गरिरहेका छैनन् । त्यही त हो, हिजोआजका उरन्ठेउला केटाहरुलाई के निहुँ पाउँ कनिका बुकाउँ भएको हुन्छ त्यत्ति भएपछि कमिलालाई कीरो भइहाल्यो नि । ओहो भाषण गरेर, नारा लगाएर उत्पाद गरे बजियाहरुले । हेर न जनता पनि कति बुद्धु हुन्, केटाहरुले सरकारको विरोध गरेका छन् जनता पनि उतै लाग्छन् ऐ गाँठे ! बुद्धि नभएका मुर्खहरु । मलाई पनि साह्रै रिस उठ्यो अनि लौखा साला भन्दै बजाए लाठीले थुप्रैलाई । बल्ल ऐया र आथ्यु भन्दै ढाड बाङ्गो बनाउँदै भागे बज्याहरु !'

ऊ आफूले गरेको पुरुषार्थ सम्झेर र पहिलेका दुःख बिर्सेर एक पटक जोडले हाँस्यो । त्यसो गरेकोमा आफूलाई महान ठान्यो । 'ए त्यसो पो रहेछ । यता पनि 'विद्यार्थीहरूले फेरि आन्दोलन उठाए रे' भन्ने हल्ला गरेका थिए मान्छेहरुले । त्यसैले म पनि के रै छ बुझुँ भनेर आएको हुँ ।' 'आयौ यार ठीक गर्‍यौ । हेर न भोकले हुइया परिएको छ । बुढी रिसाएकी छे । छोरो ऊ त्यहाँ सुतेको छ भोकै । कस्तो दुःख यार । जागिर खाएर पनि राम्ररी ज्यान पाल्न नसकिने, सधैं दुःखैदुःख । दिनभरी पनि कता विद्यार्थीले हानेर मार्छन् भन्ने पिर । हाकिमले कुकुरलाई जस्तो व्यवहार गर्छन् । साला र गधा भन्दै आमासितका गाली गर्छन् । यो जागिर खानु भन्दा त बरु लाहुरे गएको भए भने हुने थियो जस्तो लाग्छ । अब बल्ल खाना पकाउने हो । छिमेकीहरु सबै सुकिसके, भोलि बिहान पाँचै बजे पुग्नुपर्छ फेरि । कस्तो दुःख !' 'हुन्छ त म पनि लाग्छु । रात बितिसक्यो अब सुत्नुपर्छ ।' यति भन्दै आगन्तुक बाहिरतिर लाग्यो । उसले खाना पकाउने सुर झिक्यो ।

यतिबेलासम्म श्रीमती रुन छोडीसकेकी थिई । यसपटक ऊ नजिकै गयो पहिलेजस्तै गरी बोलायो । यसपटक ऊ रिसाइन बरु गुनासो गरी, 'यतिबेलासम्म कस्तो लागिरहेको छ । खान नपाएर बच्चालाई दुध पनि आएको छैन ।' ऊ पुनः रुन थाली ।

'नरो, के गरुँ भन् त ? त्यसै त पुलिसको जागिर आज झन् हुलचाल भयो । हाकिमसँग 'स्वास्नी सुत्केरी छ जान्छु' भनेको थिएँ, 'अहिले यस्तो संकटपूर्ण अवस्था छ तेरी स्वास्नी सुत्केरी !' भन्दै गाली गरे । आदेश नाघेर आउन पनि सकिनँ ।'

'उता स्कुलबाट आउँदा छोरालाई पुलिसले कुटेछन्, पिठ्यूमा निलडाम छन्, मुखमा चोट लागेर गालैमा सुनिएको छ ....।' 'पुलिसले पिटेछन् रे ? के भन्छेयो ?' श्रीमतीको कुरा पुरा हुन नपाउँदै उसले सोध्यो र हतारिँदै गएर छोरालाई उठायो । छोरो रुँदै उठ्यो । छोराको मुखमा काटिएको थियो । गालो सुन्निएको थियो र रुँदारुँदै आँखा वरिपरि फुलेको थियो । उसले छोरालाई काखमा लिँदै पिठ्यूतिर हेर्‍यो । त्यहाँ झन् सुन्निएको थियो र लौराको डाम स्पष्ट देखिन्थ्यो । आफ्नै प्रहरी साथीहरुको व्यवहारप्रति रुष्ट भयो र रिसायो । फेरि सोच्यो, 'पुलिसले त यसरी नपिट्नु पर्ने ।' त्यसपछि उसले छोरालाई सोध्यो ।

'म स्कुलबाट आउँदै थिएँ । बाटामा थुप्रै मानिसहरु चर्को स्वरमा कराउँदै थिए । उताबाट तपाइँ जस्ता थुप्रै पुलिस आए र लौराले हान्दै सबैलाई लघारे । म दगुर्न सकिनँ, एकजनाले मलाई हाने । म अडिन नसकेर बाटामा पछारिएँ । यी मुखमा काट्यो, रगत आयो र म खुब रोएँ । मलाई कुटेपछि प्रहरीहरु पर दगुरे । म रोएको देखेर एकजना हाम्रा सरजस्ता मान्छेले मलाई उठाए । कपडामा लागेको धुलो झारिदिए । रगत चिम्लिए र चकलेट किनेर दिँदै नरुन भने अनि उ त्यहाँ बाहिरसम्म ल्याएर छोडी गए ।' छोराको कुरा सुनेपछि ऊ साह्रै दुःखी भयो र एक पटक रिसायो पनि । उसले भन्यो, 'साला मातेर आँखा पनि नहेरी लाठी चलाउने । यत्रा बालकलाई हान्न कसरी हात उठेका होलान्, कोर सल्केका हात !' ऊ एक्लै बडबडायो अनि झट्ट दिउँसो आफूले लाठी चलाएको घटन सम्झियो । दिउँसोको घटना सम्झेपछि उसलाई आफैंमा घृणा जागेर आयो र आफैंले आफैंलाई धिक्कार्‍यो । उसले छोरालाई भुलायो । केही बेरपछि भात खुवाउने र भोलि औषधि किनिदिने कुरा बताउँदै खाना पकाउन सुरू गर्‍यो । 'बुबा मैले कुनै गल्ती नगरेकालाई पनि किन हानेका हँ ?' केहीबेरपछि छोराले जिज्ञासा राख्यो ।

छोराको जिज्ञासा सुनेर उसले केही जवाफ दिएन । आजसम्म उसले गल्ती गर्नेले मात्रै चुटाइ खान्छन् भन्ने सम्झेको थियो । तर आज उसले प्रत्यक्ष देख्यो आफ्नो छोरो निर्दोष हुँदाहुँदै पनि कुटाइ खाइरहेको थियो । यस घटनाले गर्दा उसलाई आफ्नै पेशा देखि पनि घृणा लागेर आयो । के सोच्यो अनि लामो सास फेर्‍यो ।

'बुबा ! आजै फेरि तपाईंजस्ता पुलिसले हाम्रा हजुरबाजस्ता मान्छेलाई पनि कुटेका थिए । कस्तरी ऐया ऐया भन्दै खोच्याउँदै हिँडेका थिए ती मान्छे । आँखाबाट आँसु चुहाइरहेका थिए बिचरा !' 'हजुरबाजस्ता ?' छोराको कुरा सुनेर ऊ झस्कियो अनि झट्ट आफ्ना वृद्ध बुबाको मलिन अनुहार उसका अगाडि नाच्न थाल्यो । त्यस्तैमा उसले घरबाट आएको चिठी सम्झियो जुन दिउँसो अफिसमा बुझेको थियो र अहिलेसम्म पढ्न पनि पाएको थिएन । ऊ झट्ट उठ्यो र खल्तीबाट चिठी निकालेर पढ्न सुरु गर्‍यो ।

'........बाबु छोरा तलको जग्गामा प्रधानले खिचलो झिकेका छन् । लल्लाघरे सानेको जग्गा पनि आफ्नै नाममा नपाए रे । हाम्रो पनि त्यसै गर्लान् जस्तो छ । मैले कुरो गरेको थिएँ, छोरो पुलिस छ भनेर हुन्छ ? पहिले ख्याल गर्नुपर्छ भनेर कुन्नी के के कानुनका कुरा गरे । मैले बुझिनँ । साहिँला साहूले अहिले ब्याजसम्म भएपनि नभई हुन्न भनेर धर्ना टेकेका छन् । संस्था (साझा संस्था) बाट भैंसी किन्न लिएका ऋणको उत्तिकै ताकेता आएको छ । ब्याजको स्याज, हर्जाना सर्जना गरेर ठ्याक्कै तेब्बर बनाउको छ । घरबारी लिलाम गर्छन् रे भन्छन् । छोरा त नभएपछि हामी त साह्रै हेपाइमा परेका छौं । अस्ति मुखियाको कान्छो छोराले वन जाँदा हाम्री छोरीमाथि हातपात गरेछ । छोरीका हातमा खुर्पा रहेछ, उल्टातिरबाट हानिछ र पो नत्र......। यहाँ त इज्जत जोगाएर हिँड्न पनि गाह्रो छ....।'

पत्र पढ्दापढ्दै छोडेर कन्चटमा हात राखेर घोरियो । अनि लामो सास फेर्‍यो र 'किन यस्तो भइरहेको छ हँ ?' भन्दै दिउँसो विद्यार्थीहरुले गरेका भाषण सम्झियो- '......दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरु हामी पलपलमा सामन्तीसँगबाट ठगिएका छौं । ती दुष्टहरुले हाम्रो शोषण गर्छन् । हाम्रा चेलीबेटीको इज्जत लुट्न सक्दो प्रयास गर्छन् । हामीमाथि घटिया व्यवहार गर्छन् । हाम्रा कैयौं दिदीबहिनीहरु बिदेशी हाटमा नारकीय जीवन बिताउन बिवस छन् । हरेक क्षेत्रमा हामी सधैं असुरक्षित छौं । हामीले सत्य कुरा गर्दा हामीमाथि प्रहरीका लाठी बर्सन्छन्, पक्राउ गर्छन् र यातना दिन्छन् । हामीजस्ता कैयौं नागरिकहरू बिनाकारण लामो अवधिसम्म कालकोठरीमा बन्द हुनु परेको छ । यी आज हेर्नुस् त हाम्रा अति आवश्यकीय वस्तु मटितेल, चिनी, चामल आदिको लागि हाहाकार परिरहेको छ । यस्तो किन भैरहेको छ ? सरकारले किन वास्ता गरिरहेको छैन ? बिदेशी राष्ट्रहरुले किन हामीलाई सताइरहेका छन् ? यी कुराहरु थाहा पाउनु जरुरी छ । हामी त्यसैका लागि लड्दै छौं । त्यसैको विरुद्धमा संघर्ष गरिरहेका छौं ।' दिनमा सुनेका प्रत्येक कुराहरुले उसको मनमा चसक्क घोंचे । 'हामी दुःखी र गरिब हुनु परेको कारण पनि त यिनै फटाहाहरुले गर्दा हो नि' भन्ने कुरा गम्यो । उसले आफ्नै जागिरका बारेमा पनि विचार गर्‍यो । उपल्लो तहका व्यक्तिले कसरी हेप्छन् भन्नेबारे गम्यो अनि उसको मनमा यथास्थितिप्रति घृणा जागेर आयो । मट्टितेल सिद्धिएर स्टोभ निभेको हुँदा उसका सोचाईहरु पनि त्यसै निभेर गए । उसले झट्ट जरिकेन हेर्‍यो तर रित्तो थियो ! दिनमा मट्टितेलको अभाव छ भनी नारा लगाउने जनतामाथि लाठी चलाएको कुरा सम्झियो । लामो सास तान्यो र त्यहाँ पनि आफूलाई कमजोर ठान्यो ।

ऊ किंकर्तव्यविमुढ भयो र 'ए सानी हेर त तेल सकियो' भन्दै लाचारी व्यक्त गर्‍यो । 'बाबा अब भात कसरी पढाउने त ? मलाई कस्तो भोक लागिरहेको छ ।' रुन्चे स्वरमा छोरो बोल्यो । 'बाबु नरोऊ, आज चिउरा खाएर निर्वाहा गरौं है ?' 'अँ, मुख सुन्निएको छ, दाँतले चलाउनै हुँदैन । यी मुखै खोल्न हुन्न ।' मुख देखाउँदै छोराले भन्यो । सानी केही बोलेकी थिइन । उसले फेरि सोध्यो तर पनि सानीले कुनै जवाफ दिइन् । बिचरी उसका खाना खाने चाहनाहरु पनि त्यसै मरिसकेका थिए ।

'कस्तो संकट ?' उसले मनमनै विचार गर्‍यो । दिनमा आफूले सुनेका भाषण बल्ल उसका कानमा रन्केका थिए । उतिबेला त उसले त्यति वास्ता गरेको थिएन तर अहिले आएर ती सबै कुराहरु सही हुन् जस्तो लाग्न थाल्यो उसलाई । अर्को बिहान पाँचै बजे डिप्टीमा जानुपर्ने थियो तर ऊ गएन । हातमा रित्तो जरिकेन समाएर ऊ सारा बजार डुल्यो । मट्टितेलका लागि लागेका लामालामा लाइनमा मिसियो तैपनि मट्टितेल पाउन सकेन । उसले आफ्नो परिवारको दुर्दशा सम्झियो र खाली हात कोठामा जाने हिम्मत आएन । 'जागिर खाएर, गुलाम भएर पनि कष्ट उठाउनुपर्छ भने जागिर खाएको के सार भयो ? यो भन्दा त बरु गाउँमै गएर हलो जोत्नु बेश ।' ऊ यस्तै कुरा सोच्दै बाटाका किनारमा बसेर टोलाइरह्‍यो । ऊ के गरुँ, के नगरुँ कुनै निष्कर्षमा पुग्न सकिरहेको थिएन, त्यस्तैमा परबाट आउँदै गरेको विशाल जुलुस देख्यो ।

'इन्कलाब- जिन्दाबाद !
सामन्तबाद- मुर्दाबाद !
बिस्तारबाद- मुर्दाबाद !
हाम्रो जित- हुन्छ हुन्छ ।'

जुलुस उसको नजिक नजिक आइरहेको थियो । उसले देख्यो । केके सोच्यो अनि उसको मुटु सिरिङ्ग गर्‍यो । शरीरमा काँडा उठे । उसले घर परिवार सबै सम्झ्यो अनि ....'दुःख गरेर जिउँदो लास भएर बाँच्नुभन्दा.....' भन्ने विचार गरी देब्रे हात खाली जरिकेन समाउँदै र दायाँ हात माथि उठाएर जुलुससँगै मिसियो अनि निकै बेरपछि चुप रहेको उसको मुखबाट एक्कासि चर्को आवाज निस्कियो-

'इन्क्लाव- जिन्दावाद !
सामन्तवाद- मुर्दावाद !'

वि.सं. २०४५ सालको परिवेशमा लेखिएको कथा

साभार चिराग कथासङ्ग्रह

आलु गोड्दै किसान

आफनो बारीका लगाएको गोडमेल गदै चौरजहारी नगर पालिका १४ किसान रामबहादुर खत्री । पछिल्लो समय गाउँ गाउँमा यातायातको पहुँच पुगेसँगै किसानहरु व्यवसायी तरकारी खेतीमा संलग्न रहेका छन् । तस्वीर : रेखदेख

अब नार्जीबाट सिधै दाङसम्म वस सेवा

■ रेखदेख संवाददाता
चौरजहारी

रुकुम पशिचमको चौरजहारी नगरपालिका वडा नम्वर ७ नार्जी वजार देखि दाङ सम्मका लागी वुधवार वाट सार्वजानिक वस सेवा संचालनमा आएको छ । नमस्ते राप्ती यातायात प्रा.लि दाङले स्थानीयवासीहरुको मागलाई ध्यानमा राखी नार्जी देखि दाङसम्मका लागी वस सेवा संचालन गरेको हो ।

यस अघि खोलागाउँ देखि दाङ र दाङदेखि खोलागाउँ सम्म सार्वजानिक यातायात सेवा संचालन हुदै आईहेका थिए । पहिलो पटक नार्जी देखि दाङ सम्म वस सेवा सञ्चालनमा आए संगै वडा नम्वर ७ का वडा अध्यक्ष ईन्द्रलाल शर्मा र स्थानीयवासीहरुले गाडी चालक हरि डिसी , चुरावहादुर वि.क.र ईन्चार्ज जोन आरसी लाई अविरावरण गरी स्वागत गरेका थिए । उक्त स्वागत कार्यक्रममा वोल्दै अध्यक्ष शर्माले नगरका वडा नम्वर ४,५,६,७,८,९, देखि १४ नम्वर सम्मका नगरवासीहरु लाई दाङ आवत जावतमा सहज हुने अपेक्षा लिएको वताए ।

नार्जीमा नमस्ते राप्ती यातायात प्रा.लि.का ना ३ ख १९४५ र ना.३ ख ८७९९ नम्वरका वस विहान ७ वजे देखि छुटने समय तालिका निर्धारण गरीएको छ । नार्जी देखि दाङ सम्मको भाडादर रु ७ सय कायम गरिएको समितिका ईन्चार्ज जोन आरसीले जानकारी दिएका छन् । नगरको चौरजहारी नगरपालिका वडा नम्वर १ वसपार्क देखि सल्यानको सानीपिप्ली, रागेचौर, थारमारे हुदै दाङसम्म पनि सार्वजानिक यातायात सेवा सञ्चालन हुदै आईरहेका छन । चौरजहारी देखि दाङ सम्मको दुरी १ सय ४० किलोमिटर रहेको छ ।

नेपालको संविधानमा सीमान्तीकृत समुदायको अधिकार

नेपालको संविधानमा सीमान्तीकृत समुदायको हक अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ ।

• राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक रुपले पछाडि पारिएका, विभेद र उत्पीडन तथा भौगोलिक विकटताको कारणले सेवा सुविधाको उपभोग गर्न नसकेका वा मानव विकासको स्तर भन्दा न्यून स्थितिमा रहेका समुदायलाई सीमान्तीकृत समुदायको रुपमा परिभाषा गरिएको ।

• आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने ।

• सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका सीमान्तीकृत समुदाय लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।

• सामाजिक रुपले पछाडि परेका सीमान्तीकृत समुदाय समेतलाई समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने ।

• उत्पीडित तथा पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण, विकास र आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।

• सामाजिक सुरक्षा र सामाजिक न्याय प्रदान गर्दा सबै लिंग, क्षेत्र र समुदायभित्रका आर्थिक रुपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने ।

• समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गर्ने ।

• सीमान्तीकृत समुदाय समेतको हक अधिकारको संरक्षण गर्न संवैधानिक आयोगको रुपमा राष्ट्रिय समावेशी आयोगको व्यवस्था ।

• नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधि समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।

• संवैधानिक अंग र निकायका पदमा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।

नेपाल सरकार
कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय

सिस्ने गाउँपालिकाको कार्यालय रुकुम (पूर्व)
लुम्वीनी प्रदेश नेपाल

हिमाली छापाखाना
एण्ड स्टेशनरी पसल

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

हिमाली छापाखाना एण्ड स्टेशनरी पसल
मु.न.पा. १ तल्लो बजार रुकुम (पश्चिम)
फोन ०८८-५३०२६९ वा ९८४७९५४१९९, ९८४७९५४०७१

रेखदेख साप्ताहिक राशिफल

८- १४ मंसिर २०७७
23-29 November 2020

युवा जोतिष : ठाकुर देवकोटा
सम्पर्क नं. ९८४७८४४०९५

मेष : गोपिनियता लाई ख्याल गदै आफनो कार्यलाई अगाडि बढाउदा सफलता रहनेछ । आम्दानी थोरै भए पनि आर्य आर्जनमा ठिकै रहला । रिस मान्नेहरु वाट कार्यमा वाधा रहनेछ । तपाईको परिश्रम वाट अरुलाई फाईदा रहनेछ । सन्चित रकम खर्च गर्ने बेला छ । छेनिक कार्यमा केहि लाभ रहने समय छ ।

चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ

वृष : अवसर प्राप्त रहनेछ तर विचार गरेर हात हाल्नु होला । अवसर वादीले समस्या गराउन सक्नेछन । आशा देखाउने वाट धोका रहेको छ । सोचेको काममा आंशिक लाभ रहनेछ । जग्गा,जमिन भूमि वाट सामान्य लाभ रहनेछ । काम गर्ने शिलशिलामा बिभिन्न व्यक्तिहरु सग भेटघाट रहने देखिन्छ ।

इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो

मिथुन : नसोचेको कार्यमा सफलता रहनेछ । सानो प्रयास वाट ठुलो सफलता रहनेछ । सामाजिक कार्यमा मन जानेछ । धार्मिक एवम मंगलमय कार्य बाट सफलता रहनेछ । व्यवसायमा सफलता रहनेछ । तपाईको कार्य वाट धेरैलाई सफलता रहनेछ । आफनो भन्दा अरुको काममा समय दिनु पर्नेछ ।

का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह

कर्कट : ससाना काममा समय बढि वित्नेछ । स्वास्थ्यमा केहि प्रतिकुलता रहनेछ । शैक्षिक क्षेत्रमा केहि समस्या रहनेछ । व्यावसायमा उतावचडाव रहनेछ । आशा देखाउने वाट समस्या रहनेछ । नाता गोता बाटै अप्ठेरो आउन सक्छ । घरेलु काममा बढि लाग्नु पर्नेछ । आर्थिक काममा केहि बिवाद रहन सक्छ

हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो

सिंह : प्रेमिप्रेमिका तथा दाम्पत्य जीवनमा सफलता रहनेछ । मित्रताको साईनो गाँस्ने वेला छ । मेहनत वाट अवसर प्राप्त रहनेछ । धैर्यताको साथ काम लिने वेला भएको छ । व्यवसायमा सफलता रहनेछ छ । आयआर्जनमा सफलता रहनेछ । सवारी साधन प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु राम्रो हुनेछ ।

मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे

कन्या : आफनो कार्यमा अरुले अवसर लिन खोज्नेछन । आर्थिक क्रियाकलापमा सावधानी पुर्वक अगाडि बढनु होला । अनाबश्यक दौडधुप रहनेछ । आफनो फाईदा हुने कार्यहरु गोप्य राखेर अगाडि बढनु होला । कानुन पक्षमा सावधानी रहनु होला । तपाईको प्रयासले लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिनेछ ॥

टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो

तुला : पढाई लेखाईमा समय दिन नसकिला । व्यापार व्यवसाय गरेका लागि फाईदा मध्ययम रहनेछ । नविन काम अगाडि बढाउन समस्या रहनेछ । स्वास्थ्यमा समस्या रहनेछ । सोचेको कार्यमा ढिला रहनेछ । तपाईको कार्यमा अरुले वाधा दिनेछन । व्यावसायिक काममा त्यति समय दिन नसकिएला ।

र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, त

वृश्चिक : हतारको निर्णय बाट समस्या रहनेछ । स्थाहि सम्पत्तिमा केहि समस्या रहनेछ । पारिवारीक समस्या रहनेछ । विगतका गल्ति कमजोरीलाई सुधार गर्ने समय रहेको छ । नयाँ कार्य विस्तारै अगाडि बढाउनु होला । आएको अवसर सुरक्षित गर्नुहोला । तपाईको अलमलले काम मा ढिला हुनेछ । अगाडि बढनु होला ।

तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु

धनु : समयले सोचेको भन्दा फरक परिस्थिति सृजना गराउनेछ । सहयोगि वाट धोका रहनेछ । सन्चित रकम खर्च गर्ने वेला रहेको छ । पारिवारीक असझदारी रहनेछ । परिस्थिति सँग जुध्ने प्रयास गर्नुहोला । मेहनत वाट सफलता रहेको देखिन्छ । आकस्मिक बस्तु प्राप्तिको योग छ ।

ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे

मकर : कार्यमा केहि रोकावट रहनेछ । तपाईको कमजोरी माथि कुरा चल्नेछ । बोल्दा बिचार गरि अगाडि बढनु होला । बोलिको फरक अर्थ लाग्नेछ । आर्थिक लेनदेनमा विवाद रहनेछ । विगतको परिश्रम वाट सफलता रहनेछ । काममा ढिला सुस्ती रहनेछ । तपाईको कमजोरी माथि कुरा गर्नेछन ।

भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि

कुम्भ : तपाईको मेहनत बाट जीवन शैलिमा परिवर्तन हनेछ । अग्रज व्यक्ति सँगको भेट हुनेछ । रोकिएका कामहरु सम्पादन हुनेछ । स्वादिस्ट भोजनको आनन्द मिल्नेछ । आर्थिक लाभ हुने कार्यमा लाग्नु पर्नेछ । आत्मा बिश्वासका साथ अगाडि बढनु होला । पारिवारिक गतिबिधिमा समय बित्नेछ ।

गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द

मीन : समय लाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा समस्या रहनेछ । खर्चमा वद्धि रहनेछ । आफन्तमा असझदारी बढनेछ । बाहिरी कार्य वा बिदेश क्षेत्र बाट लाभ रहनेछ । यात्रा मुलक समय देखिन्छ । प्रतिस्पर्धा बाट केहि लाभ रहनेछ । खर्चमा बृद्धि रहला । आलस्यताता जाग्नेछ । कार्य क्षेत्रमा लगानी युक्त समय रहनेछ ।

दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि

कर्णालीका तीन स्थानीयतहमा संस्थागत सुधारमार्फत न्यायमा पहुँच अभिबृद्धि परियोजना

■ रेखदेख संवाददाता
रुकुम

संस्थागत सुधार मार्फत न्यायमा पहुँच विस्तार गरिने भएको छ । कर्णाली प्रदेशका सुर्खेत जिल्लाको भेरी गंगा नगर पालिका, रुकुम पशिचमको मुसीकोट नगर पालिका र सल्यान जिल्लाको सिद्धकुमाख गाउँपालिकाकामा संस्थागत सुरधार मार्फत न्यायमा पहुँच अभिबृद्धि परियोजना लागु गरिएको हो ।

मानवअधिकार संरक्षण तथा कानुनी सेवा केन्द्र हरप्लेस नेपालको आयोजनामा युएनडिपी/एटुजेको आर्थिक सहयोगमा संस्थागत सुधार मार्फत न्यायमा पहुँच अभिवृद्धि परियोजनाले मंगलबार सामाजिक कानुनी सेवाको सम्वन्धमा रुकुम पशिचमका सरकारी तथा गैरसरकारी सेवाप्रदायक बीच बैठक गरेको छ ।

हरप्लेस नेपालका अध्यक्ष सुनिता बुढामगरको अध्यक्षतामा भएको बैठकमा जिल्ला अदालत रुकुम पशिचमका श्रेस्तदार शैलेन्द्र खड्का, जिल्ला सरकारी वकिल विनोद पौडेल, जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पशिचमका प्रहरी निरीक्षक कपील शाही लगायतको उपस्थित रहेको थियो ।

बैठकका सहभागिहरुले सबैको सहज पहुँचमा न्याय हुनुपर्ने धारणा राखेका थिए । न्यायमा अझैपनि सिमान्तकृत समुदायको सहज पहुँच नभएको, न्याय क्षेत्र झन्झटीलो र महँगो भएको, सिमान्तकृत समुदायले अझैपनि न्यायको प्रक्रिया नबुझ्दा केही समस्या भएको बैठकका सहभागिहरुले जनाएका थिए ।

संस्थागत सुरधार मार्फत न्यायमा पहुँच अभिबृद्धि परियोजनाको लक्ष्य, उद्देश्य र भावि योजनाको बारेमा एटुजे परियोजनाका कार्यक्रम संयोजक मातृता खनालले जानकारी दिएका थिए । भने कार्यक्रमको सहजीकरण हरप्लेस नेपाल सल्यानका कार्यक्रम संयोजक रामचन्द्र गौतमले गरेको जनाएको छ । संस्थागत सुरधार मार्फत न्यायमा पहुँच अभिबृद्धि परियोजना कार्यक्रमको प्रभावकारीताको लागि जिल्ला स्थित सम्पूर्ण सरोकारवाला निकायको उतिकै भुमिका रहेको र सबैको समन्वय सहकार्यमा कार्यक्रम प्रभावकारी रुपमा वढाउने हरप्लेस नेपालका अध्यक्ष सुनिता बुढामगरले जानकारी दिएकी छिन् ।

मानवअधिकार संरक्षण तथा कानुनी सेवा केन्द्र हरप्लेस नेपाल २०५७ सालदेखी सामाजिक न्याय, द्वन्द रुपान्तरण, सुशासन र मानवअधिकारको क्षेत्रमा काम गदै आएको छ ।

महिला स्वास्थ्य स्वयमसेबिकालाई स्वास्थ्य सामाग्री वितरण

■ रेखदेख संवाददाता
रुकुम

रुकुम पूर्व र पशिचमका महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकालाई स्वास्थ्य सामाग्री वितरण गरिएको छ। रुकुमेली समाज बिकास केन्द्र रुकुम पशिचमद्धारा संचालित सु-आहारा कार्यक्रमले रुकुम पूर्वका ३ वटा स्थानीय तह र रुकुम पशिचमका ६ बटा स्थानिय तह गरी ९ वटा स्थानीय तहमा कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकालाई स्वास्थ्य सामाग्रीहरु वितरण गरीको रुकुमेली समाज विकास केन्द्रका अध्यक्ष नरबहादुर नेपालीले बताए ।

उनले भने, महिला स्वास्थ्य स्वयंमसेविकाको लागी प्रत्येक महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविकालाई ५ वटा मास्क र १ वटा सेनिटाजर बितरण गरीएको छ ।

जसमा मुसिकोट नगरपालिकामा महिला स्वास्थ्य स्वयंमसेविका ४७ जना, त्रिवेणी गाउँपालिकामा ३७ जना , चौरजहारी नगरपालिका ३८ जना, आठबिसकोट नगरपालिकामा ४७ जना,बाफिँकोट गाउँपालिकामा ३९ जना, र सानीभेरी

गाउँपालिकामा ३७ जना गरी रुकुम पशिचमका २४५ जनालाई २४५ वटा सेनिटाईजर र १,२२५ वटा मास्क बितरण गराएको छ ।

त्यसै गरी रुकुम पुर्वका सिस्ने गाउंपालीकामा ४२ जना भुमे गाउंपालीकामा ४६ र पुथा गाउँपालिका ५४ जना गरी १४२ जनालई १४२ वटा सेनिनाईजर र ७१० वटा मास्क बितरण गरीएको छ ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंमसेविकालाई लक्षीत गरी २०७७ मंसिर महिनाको ११ र १२ गते राष्ट्रव्यापी रुपमा संचालित भिटामिन ए र जुकाको औषधी खुवाउन कार्यक्रममा कोभिड १९ कोरना भाईस बाट बच्नको लागी मास्क र सेनिटाईजर बितरण गरीएको हो ।

रोल्पा होलेरीमा बालविवाह न्यूनीकरण अभियान

■ रेखदेख संवाददाता
रोल्पा

रोल्पामा ईलाका प्रहरी कार्यालय होलेरिको जिम्मेवारी पाएका प्रहरी निरीक्षक शंकर खड्काको नेतृत्वमा बालविवाह न्यूनीकरणको अभियान सुरु गरिएको छ । ईलाका प्रहरी कार्यालय होलेरीमा सरुवा भएर आएको हप्तादिनमै प्रहरी निरीक्षक (इन्स्पेक्टर) शंकर खड्काले अपराध नियन्त्रण सम्बन्धि विभिन्न अभियानहरुको शुरुवात गरेका हुन् ।

ईलाका प्रहरी कार्यालय होलेरीको आयोजनामा रोल्पाको होलेरीमा 'बालविवाह अपराध हो, बालविवाह गरेको खण्डमा स्वत बदर हुन्छ, बालविवाहले आत्महत्या वृद्धि गर्छ' लगायतका नारा सहित जनचेतनामुलक र्‍याली निकालेर होलेरी बजार परिक्रमा गरेको थियो ।

बालविवाह न्यूनीकरण सम्बन्धिको १५ दिने अभियान अन्तर्गत होलेरीमा पहिलोपटक शुरूवात गरिएको प्रहरी निरीक्षक खड्काले जानकारी दिएका छ्न । अभियानमा नेपाल प्रहरी,विभिन्न सरोकारवाला निकाय, पत्रकार , विद्यार्थी लगाएत सर्वसाधारण स्थानियहरुको सहभागीता रहेको थियो । त्यस्तै बालबिबाह र लागू औषध प्रयोग विरुद्धको अभियान अन्तर्गत रुन्टीगढी गाउँपालिका भित्रका विभिन्न बिद्यालयहरुमा पुगेर सचेतना फैलाइर हेको जनाएको छ । समाजमा बिकृती तथा अपराध बढ्नुको मुख्य जड पत्ता लगाएर नै निर्मुलन गर्ने उहाँको भनाई रहेको छ। यस अन्तर्गत समाजमा बिकृती र अपराधिक गतिविधि रोक्न समाजमा प्रयोग भइरहेको घरेलु मदिरा नियन्त्रण गर्ने अबको प्रमुख लक्ष्य रहेको प्रहरी निरीक्षक खड्काले बताए । जिल्ला प्रहरी कार्यालय रोल्पाबाट केहि दिन अघि सरुवा भएर आएका प्रहरी निरीक्षक खड्का अहिले प्रत्येक दिन लुम्बिनी प्रदेशको पहाडी जिल्लाहरुको प्रवेशद्वार घोराही होलेरी शहिद मार्गमा स्वं आफै सवारी चेकिङमा खटिएका छन् । चेकजाँचको क्रममा नियम पालना नगरेका सरकारी सवारीहरुको समेत जरिवाना काट्नुले प्रहरी निरीक्षक खड्काको निष्पक्षता र चर्चा दक्षिण रोल्पामै चुलिन थालेको छ।

जनहितमा जारी सन्देश

- महिलाको उमेर कम्तिमा २० बर्ष पुगेपछि मात्र बिबाह गरौं ।
- गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खानेकुरा खाने गरौं ।
- गर्भावस्थामा कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य जाँच गराऔं ।
- बच्चा दक्ष स्वास्थ्कर्मीको निगरानीमा स्वास्थ्य संस्थामै जन्माऔं ।
- बच्चा जन्मेको एक घण्टाभित्र आमाको 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 ।

त्रिवेणी गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पश्चिम)

रेखदेख
रुकुमको लोकप्रिय पत्रिका
२०७७ मंसिर ८ सोमबार । 23November 2020 Monday
हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं
स्वास्थ्य ५
www.rekhadekh.com

रुकुम पश्चिमको सल्ले क्षेत्रमा निषेधाज्ञा

■ रेखदेख संवाददाता

मुसीकोट

रुकुम पश्चिमको सल्लेमा निषेधाज्ञा जारी गरिएको छ । मुसीकोट नगरपालिका-१, सल्लेमा २ जना कोरोना संक्रमित भेटिएपछि सल्लेलाई अर्को निर्णय नभएसम्मका लागि विहीबारदेखी लागु हुने गरी निषेधाज्ञा जारी गरिएको हो ।

कोरोना भाईरसलाई थप फैलिन नदिनका लागि चार किल्ला तोकि निषेधाज्ञा जारी गरिएको छ । पूर्वमा मुलखोला, पश्चिममा गुजिलढुंगा, उत्तरमा सल्ले माथिको डाँडा र दक्षिणमा एयरपोर्ट क्षेत्र भित्र अतिआवश्यक बाहेक अन्य सबै सेवा ठप्प रहने गरी सिल गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी बद्रीनाथ गैह्रेले जारी गरेको सूचनामा उल्लेख छ । औषधि उपचार, खाद्य वस्तु खरिद, आफ्नै खेतवारीमा कृषिजन्य काम गर्ने बाहेक घरबाहिर निस्कन, भेला, मेला, जात्रा तथा भिडभाड हुने खालका गतिविधि गर्न र अत्यावश्यक सेवाका कार्यालय बाहेक सबै सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्था, विद्यालय, बैंक तथा वित्तिय संस्था संचालनमा रोक लगाईएको छ । त्यस्तै खाद्यान्न पसल, माछा, मासु तथा दुधजन्य वस्तु बिक्रि गर्ने पसल, ग्याँस डिपो, औषधि पसल बाहेक सम्पूर्ण पसल, उद्योग, व्यवशाय संचालनका लागि निश्चित अवधि तय गरिएको छ । यि पसलहरु बिहान ६ बजेदेखि १० बजेसम्म मात्र संचालन गर्न पाइने छ। अस्पतालमा आकस्मिक र प्रसुति सेवाका साथै नियमित हवाइ उडान भने नियमित संचालन हुने छन् । चौरजहारीमा गरिएको पिसिआर परिक्षणमा सल्लेका २ जनामा कोरोना पुष्टि भएपछि स्थानीय प्रशासन ऐन २०२८ को दफा ६(३) र संक्रामक रोग ऐन २०२० को दफा २ बमोजिम सल्ले र आसपासको क्षेत्रमा निषेधाज्ञा जारी गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी गैह्रेको भनाई छ । त्यस क्षेत्रका १३९ जनाको कोरोना परिक्षण गरेपनि रिर्पोट आउन बाँकी रहेको जिल्ला अस्पताल रुकुम पश्चिमका कोरोना रोग फोकलपर्सन ईश्वर रावलले बताए ।

नेपालको संविधानमा दलितको अधिकार

नेपालको संविधानमा दलितको हक अधिकार देहायबमोजिम व्यवस्था गरिएको छ ।

सबै प्रकारका जातीय छुवाछूतको अन्त्य गर्ने ।सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्ने राज्यको राजनीतिक उद्देश्य हुने ।

• सामान्य कानूनको प्रयोगमा उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जात, जाति वा अन्य कुनै आधारमा भेदभाव नगरिने ।
• सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका महिला, दलित, लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।
• कुनै व्यक्तिलाई उत्पत्ति, जात, जाति, समुदाय, पेशा, व्यवसाय वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा कुनै निजी तथा सार्वजनिक स्थानमा कुनै प्रकारको छुवाछूत वा भेदभाव नगरिने ।
• कुनै वस्तु, सेवा वा सुविधा उत्पादन वा वितरण गर्दा त्यस्तो वस्तु, सेवा वा सुविधा कुनै खास जात वा जातिको व्यक्तिलाई खरीद वा प्राप्त गर्नबाट रोक लगाइने वा त्यस्तो वस्तु, सेवा वा सुविधा कुनै खास जात वा जातिको व्यक्तिलाई मात्र बिक्री वितरण वा प्रदान नगरिने ।
• उत्पत्ति, जात, जाति वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा कुनै व्यक्ति वा समुदायलाई उच्च वा नीच दर्शाउने, जात, जाति वा छुवाछूतको आधारमा सामाजिक भेदभावलाई न्यायोचित ठान्ने वा छुवाछूत तथा जातीय उच्चता वा घृणामा आधारित विचारको प्रचार प्रसार गर्न वा जातीय विभेदलाई कुनै किसिमले प्रोत्साहन गर्न नपाइने ।
• जातीय आधारमा छुवाछूत गरी वा नगरी कार्यस्थलमा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्न नपाइने ।
• सबै प्रकारका छुवाछूत तथा भेदभाव जन्य कार्य गम्भीर सामाजिक अपराधका रूपमा दण्डनीय हुने र पीडितले क्षतिपूर्ति पाउने ।
• दलितले राज्यका सबै निकायमा समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा सहभागी हुन पाउने ।
• दलित समुदायलेआफ्नो परम्परागत पेशा, ज्ञान, सीप र प्रविधिको प्रयोग, संरक्षण र विकास गर्न पाउने ।
• सार्वजनिक सेवा लगायतका रोजगारीका अन्य क्षेत्रमा दलित समुदायको सशक्तीकरण, प्रतिनिधित्व र सहभागिताका लागि विशेष व्यवस्था गरिने ।
• दलित विद्यार्थीलाई प्राथमिकदेखि उच्च शिक्षासम्म छात्रवृत्ति सहित निःशुल्क शिक्षाको व्यवस्था गरिने ।
• प्राविधिक र व्यावसायिक उच्च शिक्षामा दलितका लागि विशेष व्यवस्था गरिने।
• दलित समुदायलाई स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षा प्रदान गर्न विशेष व्यवस्था गरिने।
• दलित समुदायका परम्परागत पेशासँग सम्बन्धित आधुनिक व्यवसायमा उनीहरूलाई प्राथमिकता दिई त्यसका लागि आवश्यक पर्ने सीप र स्रोत उपलब्ध गराइने ।
• भूमिहीन दलितलाई एकपटक जमीन उपलब्ध गराईनेर आवासविहीन दलितलाई बसोबासको व्यवस्था गरिने ।
• दलित समुदायलाई प्राप्त सुविधा दलित महिला, पुरुष र सबै समुदायका दलितले समानुपातिक रूपमा पाउने गरी न्यायोचित वितरण गरिने ।
• सामाजिक रूपले पछाडि परेका महिला, दलित समेतले समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागि हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने ।
• समाजमा विद्यमान धर्म,प्रथा,परम्परा, रीति तथा संस्कारका नाममा हुने सबै प्रकारका विभेद, असमानता, शोषण र अन्यायको अन्त्य गर्ने ।
• हरवा, चरवा, हलिया, भूमिहीन, सुकुम्बासीहरूको पहिचान गरी बसोबासका लागि घर घडेरी तथा जीविकोपार्जनका लागि कृषियोग्य जमीन वा रोजगारीको व्यवस्था गर्दै पुनःस्थापना गर्ने ।
• उत्पीडित तथा पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण, विकास र आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।
• सामाजिक सुरक्षा र सामाजिक न्याय प्रदान गर्दा सबै लिंग, क्षेत्र र समुदायभित्रका आर्थिक रूपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने ।
• समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गर्ने ।
• राष्ट्रिय सभामा प्रत्येक प्रदेशबाट कम्तीमा एक जना दलित निर्वाचित गर्नु पर्ने ।
• गाउँ कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट गाउँ सभाले निर्वाचित गरेका दुईजना सदस्य रहने ।
• नगर कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसंख्यक समुदायबाट नगर सभाले निर्वाचित गरेका तीनजना सदस्य रहने ।
• जिल्ला समन्वय समितिमा दलित वा अल्पसंख्यकबाट जिल्ला सभाले निर्वाचित गरेको कम्तीमा एक जना सदस्य रहने ।
• राष्ट्रिय दलित आयोग संवैधानिक निकायको रुपमा रहने र सोको अध्यक्ष र सदस्यहरु दलित मात्र रहने ।

मुसीकोट नगरपालिकाको कार्यालय रुकुम पश्चिम

धेरै बेसार सेवन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक, के-के छन् बेफाइदा ?

"आवश्यकता भन्दा बेसार सेवनले रक्तस्राव, रक्तअल्पता र हर्मोनसँग सम्बन्धित समस्या निम्तिन सक्छ ।"

डा अस्मिता अर्याल

आयुर्वेदिक चिकित्सामा बेसारलाई 'प्राकृतिक वरदान' मानिन्छ। वनस्पति विज्ञानको क्षेत्रमा भएका खोज र अनुसन्धानहरूले बेसारका अनगिन्ती औषधीय गुणको पुष्टि पनि दिइसकेका छन्। बेसारमा पाइने 'करक्युमिन' नामक तत्वले एन्टिइन्फ्लेमेटोरी र एन्टिअक्सिडेन्टका रूपमा शरीरमा काम गर्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तथ्यसँग एलोप्याथिक चिकित्सा पनि सहमत। यस्ता चमत्कारी गुण भएको बेसार, प्रत्येक नेपाली भान्सामा अनिवार्य मसलाका रूपमा धेरै अघिदेखि नै प्रयोग हुँदै आइरहेको छ भने पश्चिमी राष्ट्रहरूमा 'करक्युमिन' क्याप्स्युलको रूपमा बिक्री-वितरण एवं सेवन पनि भइरहेको छ ।

कोरोनाको माहामारी चुलिएसँगै सामाजिक सञ्जालमा बेसारको महिमा पनि चुलिएको छ । प्रत्येक नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग दोब्बर/तेब्बर प्रतिशतले बढेको छ। तर यसरी मात्रा नमिलाई अत्यधिक रूपमा सेवन गरिएको बेसार 'हानिकारक' हुनसक्छ। सही मात्रामा प्रयोग गर्दा अनगिन्ती फाइदा भएको बेसारले मात्राभन्दा बढी सेवन गर्दा निम्त्याउने स्वास्थ्य समस्याका बारेमा विरलैमात्र चर्चा हुने गरेको छ ।

अत्यधिक बेसार सेवनले निम्त्याउने समस्या/बेफाइदा

रक्तस्राव (ब्लिडिङ डिसअर्डर)

विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धानका अनुसार शरीरलाई आवश्यकताभन्दा बढी (दैनिक ८ ग्रामभन्दा बढी) बेसार सेवन गर्दा रक्तस्रावको समस्या देखा पर्न सक्छ । यसले रगत पातलो बनाउने र 'ब्लिडिङ टाइम' बढाउने गर्छ। जसका कारण चोटपटक लागेपछि रगत जम्ने प्रक्रिया सुस्त हुन्छ अनि यसले अत्यधिक रक्तस्राव गराउँछ। यसका साथै शरीरमा सजिलै निलडामहरू बस्ने समस्या पनि देखा पर्न सक्छ ।

रक्तअल्पतारआइरन डेफिसियन्सी अनेमिया हाम्रो शरीरलाई आवश्यक 'आइरन' आन्द्राका कोषिकाहरूले 'फेरिटिन'का रूपमा प्रयोग गर्ने गर्छ। बेसारमा पाइने 'करक्युमिन' तत्व आन्द्रामा गई फेरिक आइरनसँग बाँधिन्छ, जसका कारण फेरिटिनको उत्पादन हुन पाउँदैन। यसरी हामीले जति नै आइरनयुक्त खाना खाए पनि अस्वभाविक रूपमा धेरै बेसार खाइराख्दा आन्द्राका कोषिकाले सो आइरन उपयोग गर्न पाउँदैन अनि रक्त अल्पताले सताउने गरेको पाइन्छ।

हर्मोनसँग सम्बन्धित समस्या

हालसालै भएका अध्ययनहरुले बेसारमा पाइने 'करक्युमिन' ले टेस्टोस्टेरोन नामक हर्मोनको सक्रियता बढाउने तथ्य फेला पारेको छ। प्रजनन् स्वास्थ्यका दुई महत्वपूर्ण हर्मोन, 'इस्ट्रोजेन' र 'टेस्टोस्टेरोन' सँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुने देखिएकाले करक्युमिनको प्रयोग मात्रा मिलाएर गर्दा मात्र फाइदा हुने अध्ययनहरूको निष्कर्ष रहेको छ।

कस्ता बिरामीले विशेष ध्यान दिने ?

१. एन्टिकोयागुलेन्ट र एन्टिप्लेट्लेट्को नियमित सेवन गर्ने बिरामीले:

रगत पातल्याउने औषधि जस्तै एस्पिरिन, हेपारिन, क्लोपिडोग्रेल, ब्रुफेन, नाप्रोक्जेन सेवन गरिरहेका बिरामीले बेसारको प्रयोग विशेष सावधानीका साथ मात्र गर्नुपर्छ ।

२. पित्तथैलीमा पत्थरी भएका बिरामीले:

बेसारमा पाइने तत्वले पित्तथैलीको संकुचन प्रकियालाई बढाउँछ, जसका कारण पित्तथैलीमा भएको पत्थरी, पित्त नलीमा वा अग्न्याशय (प्यान्क्रियाज) को नली अड्केर झन् जटिल समस्या निम्त्याउन सक्छ।

३. मधुमेह र उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीले:

बेसारको नियमित सेवनले शरीरमा ब्लड सुगर लेभललाई घटाउन मद्दत गर्छ। मधुमेहका बिरामीले अत्यधिक बेसार सेवन गर्दा रगतमा सुगरको मात्रा आवश्यकताभन्दा न्यून भई, बेहोसी, रिंगटा लाग्ने, छट्पटाउने, हातखुट्टा काम्ने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छ।

त्यस्तै, 'करक्युमिन' नामक तत्वले रक्तचाप समेत घटाउने भएकाले 'लो ब्लड प्रेसर' भएका व्यक्तिले र उच्च रक्तचापको नियमित औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीले सही मात्रा मिलाएर मात्र बेसार सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।

४. मिर्गौलामा पत्थरीको जोखिम भएका बिरामीले:

बेसारमा पाइने 'अक्जालिक एसिड' शरीरमा पुगेपछि, विभिन्न प्रक्रियाबाट 'अक्जालेट क्रिस्टल्स'मा परिणत हुन्छ। यस्ता क्रिस्टल्स मिर्गौलामा फिल्टर हुन सक्दैनन् र पत्थरी बनेर समस्या दिने गर्छन्।

कति मात्रामा सेवन गर्दा फाइदा?

पटकपटक गरिएका अनुसन्धानका अनुसार, दैनिक ५००/२००० मिलिग्रामसम्म नियमित बेसार सेवनलाई सुरक्षित एवं लाभकारी मानिएको छ। एउटा सानो चिया चम्चा बराबर लगभग २००(२५० मिलिग्राम हुने अनुमान लगाउन सकिन्छ।

'डब्लुएचओ' ले भने मानिसको वजन अनुसार प्रति केजी ०(३ मिलिग्रामसम्म दैनिक बेसार सेवनलाई सुरक्षित पुष्टि गरेको छ।

बेसार सेवनलाई अझ उपयोगी कसरी बनाउने ?

कालो मरिचसँग प्रयोग गर्ने : कुनै पनि रूपमा बेसारको सेवन गर्दा, एक चिम्टी कालो मरिचको धुलो राखेर खाँदा यसको प्रभावकारिता २००० प्रतिशतले बढ्ने अध्ययनहरूको दाबी छ। कालो मरिचमा भएको पिपेरिन नामक तत्वले बेसारमा भएको करक्युनसँग सहकार्य गरी शरीरमा बेसारको सक्रियतालाई बढाउने गर्छ।

बेसार 'फ्याट सोलुबल' : यसको अर्थ बेसार बोसोजन्य खानेकुरासँग मिलाएर खाँदा शरीरमा बढी सक्रिय हुने गर्छ। डेरीको दूधमा समेत केही मात्रामा फ्याट हुने भएकाले नेपाली भान्साको सहजता अनुरूप दूधमा एक सानो चिया चम्चा बेसार मिसाएर खानु अत्यन्त लाभदायी हुन्छ।

स्वास्थ्य खबर डटकमबाट

रेखदेख
www.rekhadekh.com
हामी जे देख्छौं, त्यही लेख्छौं
२०७७ मंसिर ८ सोमबार।
23 November 2020 Monday
अन्तिम पाना
जि.प्र.का.रूकुम द.नं. ६/२०७१/२०७२
रुकुम जि.हु.द.नं. ११/२०७१/२०७२

रुकुम पूर्व-पश्चिमको मुख्यद्वारको रुपमा रहेको झुल्नेटा बजार। कोरोना कहरैबीचमा बजार खुलेपछि बजारमा चहलपहल बढेको छ। रेखदेख

इतिहासकै भयानक आणविक दुर्घटना भोगेको खतरनाक सहर

भ्वाट्ट हेर्दा चेर्नोबिल पूरानो युगमा अड्किएको कुनै खण्डहर सहर जस्तो लाग्दछ। तर त्यहाँ खुलेको होस्टेल चाहीँ अत्याधुनिक छ। त्यहाँ मनोरञ्जन तथा सूचना प्रविधिका सबै सुविधा उपलब्ध छन्।

आजभन्दा ३३ वर्ष अघि सन् १९८६ मा हालको युक्रेनस्थित चेर्नोबिलमा खतरनाक आणविक भट्टी विस्फोट भयो। तत्कालीन सोभियत संघमा पर्ने चेर्नोबिल दुर्घटनामा ३ दर्जनभन्दा धेरै मानिसको ज्यान गयो भने खतरनाक विकिरणहरु वातावरणमा फैलिँदा त्यहाँका दुई लाख भन्दा धेरै मानिसहरु विस्थापित भए र पूरै सहर विस्थापित भयो। त्यहाँ कोहीपनि मानिसलाई जान दिइएन र आणविक दुर्घटना भएको क्षेत्र नजिकको सहर जंगलमा परिणत भएको छ।

तर अब चाहीँ चेर्नोबिल विस्तारै मानिसहरुको घुम्ने गन्तव्य बन्न थालेको छ। कतिपय साहसिला पर्यटक त यस्ता छन् कि उनीहरु त्यहाँको सरकारी होस्टेलमा रात समेत बिताउन तयार हुन्छन्।

युक्रेनको राजधानी किभदेखि दुई घण्टाको दूरीमा पर्ने क्षेत्रमा झण्डै ३० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफलको दुर्घटना क्षेत्रलाई चेर्नोबिल एक्स्क्लूजन अर्थात् निषेधित क्षेत्र रहेको छ। उक्त ठाउँमा मानिसहरुलाई नियन्त्रित रुपमा निश्चित समयसम्मका लागि समेत जान र बस्न दिइन्छ। नियम नटेरेर त्यहाँ जाने र बस्ने मानिसहरुले आफ्नै ज्यान जोखिममा पार्नुपर्ने हुन्छ।

त्यहाँ जानका लागि युक्रेन सरकारको विशेष इजाजत लिनुपर्दछ र विकिरण जाँच्ने उपकरण सँगै लग्नुपर्दछ। हरेक विहान एक विशेष टूर गाइड सहित एउटा बस पर्यटकहरुलाई लिएर उक्त विरानो निषेधित क्षेत्रमा पुग्दछ।

सन् २०११ मा युक्रेन सरकारले चेर्नोबिललाई पर्यटनका लागि खुल्ला गरेको थियो। त्यसयता लाखौं मानिस त्यहाँ पुगिसकेका छन्। सरकारले उक्त क्षेत्रमा एउटा आवासस्थल अर्थात् होस्टेल सञ्चालनमा ल्याएको छ। त्यहाँ निकै सस्तो मूल्यमा रात बिताउन पाइन्छ।

९६ बेड भएको उक्त होस्टेलको व्यापार निकै फस्टाएको छ। त्यहाँ अमेरिका, ब्राजिल, चेक रिपब्लिक, पोल्याण्ड तथा बेलायत लगायतका देशबाट आउने पर्यटकहरुको संख्या निकै धेरै छ।

होस्टेल व्यवस्थापक स्वेटलाना ग्रित्सैंको भन्छिन्, 'जब मानिसहरु यहाँ आउँदछन् तब हामीले उनीहरुलाई प्रष्ट रुपमा चेतावनी दिन्छौं कि बाहिर धेरैबेर बस्नु धेरै सुरक्षित छैन।'

भ्वाट्ट हेर्दा चेर्नोबिल पूरानो युगमा अड्किएको कुनै खण्डहर सहर जस्तो लाग्दछ। तर त्यहाँ खुलेको होस्टेल चाहीँ अत्याधुनिक छ। त्यहाँ मनोरञ्जन तथा सूचना प्रविधिका सबै सुविधा उपलब्ध छन्।

चेर्नोबिल घुम्दा पर्यटकले ठाउँ ठाउँमा सरीरको विकिरणको परीक्षण गराइरहनु पर्दछ। त्यहाँ बालबालिकालाई जान निषेध छ। त्यहाँका कतिपय क्षेत्रमा भने जानै नपाउने गरी प्रतिबन्ध लगाइएको छ। घुम्ने क्रममा पर्यटकलाई त्यहाँका कुनैप्नि चिज हातले छुनका लागि निषेध गरिएको छ।

सन् १९८६ को अप्रिल २६ मा चेर्नोबिल आणविक भट्टीको चौथो युनिटमा विस्फोट भएको थियो। यसलाई विश्व इतिहासकै भयानक आणविक दुर्घटना भनिन्छ। *एजेन्सीको सहयोगमा*

नेपालको संविधानमा सीमान्तीकृत समुदायको अधिकार

नेपालको संविधानमा सीमान्तीकृत समुदायको हक अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ।

- राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक रुपले पछाडि पारिएका, विभेद र उत्पीडन तथा भौगोलिक विकटताको कारणले सेवा सुविधाको उपभोग गर्न नसकेका वा मानव विकासको स्तर भन्दा न्यून स्थितिमा रहेका समुदायलाई सीमान्तीकृत समुदायको रुपमा परिभाषा गरिएको।
- आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने।
- सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका सीमान्तीकृत समुदाय लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने।
- सामाजिक रुपले पछाडि परेका सीमान्तीकृत समुदाय समेतलाई समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने।
- उत्पीडित तथा पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण, विकास र आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने।
- सामाजिक सुरक्षा र सामाजिक न्याय प्रदान गर्दा सबै लिंग, क्षेत्र र समुदायभित्रका आर्थिक रुपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने।
- समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गर्ने।
- सीमान्तीकृत समुदाय समेतको हक अधिकारको संरक्षण गर्न संवैधानिक आयोगको रुपमा राष्ट्रिय समावेशी आयोगको व्यवस्था।
- नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधि समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने।
- संवैधानिक अंग र निकायका पदमा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने।

नेपाल सरकार
कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना तथा सञ्चार विभाग

जनहितमा जारी सन्देश

- महिलाको उमेर कम्तिमा २० वर्ष 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।

सानीभेरी गाउँपालिकाको कार्यालय
रुकुम (पश्चिम) कर्णाली प्रदेश नेपाल

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