हाम्रो प्रजाशक्ति
Follow us @
facebook.com/hamropraja
YouTube hamro prajashakti news
For Advt. Contact :
GANGTOK: 9832366113
TEZPUR : 09401138976
E-mail : hamropraja@gmail.com

सिक्किम र असमबाट एकैसाथ प्रकाशित

हाम्रो प्रजाशक्ति

★ वर्ष - २७, अंक - २२४ ★ वि.सं. २०८३, असोज २९ गते ★ गान्तोक, बिहीवार, १५ अक्टोबर, २०२६ www.hamroprajashakti.com ★ THURSDAY, 15 OCTOBER, 2026, GANGTOK मूल्य ₹ ५/-

हाम्रो प्रजाशक्ति
Follow us @
facebook.com/hamropraja
YouTube hamro prajashakti news
For Advt. Contact :
GANGTOK: 9832366113
TEZPUR : 09401138976
E-mail : hamropraja@gmail.com

विधायक नोमन राईद्वारा सरदेश्वरी कन्या विद्यालयको पूर्वाधार निरीक्षण

दार्जीलिङ, १४ अक्टोबर: विधायक नोमन राईले सरदेश्वरी सरकारी कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालयको स्थलगत भ्रमण गरी विद्यालयको समग्र अवस्था, विद्यार्थीहरूले भोगिरहेका समस्या तथा आवश्यक पूर्वाधारहरूको निरीक्षण गरेका छन्। उनले आफ्नो आधिकारिक फेसबुक पेजमार्फत यसबारे जानकारी साझा गर्दै विद्यालयको शैक्षिक वातावरण सुधार गर्न र विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुऱ्याउन आफू प्रतिबद्ध रहेको बताएका छन्।

दार्जीलिङ जिल्लाको एक प्रख्यात विद्यालय सरदेश्वरीको भ्रमणका क्रममा विधायक राईले विद्यालयका शिक्षक–शिक्षिका तथा विद्यार्थीहरूसँग भेटघाट गरी उनीहरूका समस्या र आवश्यकताबारे जानकारी लिएका थिए। यसका साथै उनले विद्यालय परिसर, छात्रावास तथा अन्य आवश्यक क्षेत्रहरूको निरीक्षण गर्दै विद्यालयको वर्तमान अवस्थालाई नजिकबाट बुझ्ने कोशिश गरे।

विद्यालयको स्थलगत भ्रमणका क्रममा त्यहाँ उपलब्ध भौतिक पूर्वाधारहरूको अवस्था र आवश्यक सुधारका विषयमा पनि जानकारी लिइएको विधायक राईले बताएका छन्। विद्यालयलाई अझ व्यवस्थित र सुविधासम्पन्न बनाउन आवश्यक कदम चाल्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै उनले विद्यार्थीहरूलाई राम्रो शैक्षिक वातावरण उपलब्ध गराउनु महत्त्वपूर्ण रहेको बताएका छन्।

विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले अध्ययनका क्रममा भोगिरहेका समस्या पहिचान गरी तिनको समाधानका लागि आवश्यक पहल गर्नुपर्नेमा पनि उनले जोड दिएका छन्।

भ्रमणका क्रममा विद्यालयमा निर्माण गरिएको ब्याडमिन्टन कोर्टको अवस्थाबारे पनि विधायक राईले जानकारी लिए। विद्यार्थीहरूको पढाइसँगै खेलकूदमा पनि रुचि र प्रतिभा विकास गर्न आवश्यक सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्ने उनको भनाइ छ।

विशेषगरी, विद्यार्थीहरूलाई खेलकूदका गतिविधिमा सक्रिय सहभागी गराउँदै उनीहरूको प्रतिभालाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले आफ्नो तर्फबाट टेनिस कोर्टको आवश्यक मरम्मतसम्भारका लागि पहल गर्ने उनले प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। खेलकूदले विद्यार्थीहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भएकाले विद्यालयमा खेलकुदसम्बन्धी सुविधाहरूलाई व्यवस्थित बनाउन आवश्यक रहेको उनको धारणा छ।

विधायक नोमन राईले विद्यार्थीहरूलाई देशको भविष्यका रूपमा उल्लेख गर्दै उनीहरूलाई गुणस्तरीय शिक्षा, उपयुक्त शैक्षिक वातावरण र खेलकूदका पर्याप्त अवसर उपलब्ध गराउनु सबैको साझा जिम्मेवारी रहेको बताएका छन्। विद्यालयको उन्नति, शैक्षिक वातावरणको सुधार तथा विद्यार्थीहरूको उज्ज्वल भविष्य सुनिश्चित गर्न आफ्नो तर्फबाट निरन्तर सहयोग र पहल गर्ने प्रतिबद्धता पनि उनले व्यक्त गरे।

सरदेश्वरी सरकारी कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालयको निरीक्षणबाट विद्यालयको वास्तविक अवस्था र आवश्यकताबारे जानकारी प्राप्त भएको उल्लेख गर्दै विधायक राईले विद्यालयको भौतिक पूर्वाधार सुधार तथा विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने प्रतिबद्धता दोहोऱ्याएका छन्।

पाकिममा जिल्ला सडक सुरक्षा समितिद्वारा सडक सुरक्षा उपायहरूको समीक्षा

पाकिम, १४ अक्टोबर (आईपीआर)। पाकिम जिल्ला प्रशासनिक केन्द्र (डीएसी) को सम्मेलन कक्षमा आज जिल्ला सडक सुरक्षा समिति (डीआरएससी), पाकिमको बैठक जिल्लापाल परी बिश्नोईको अध्यक्षतामा सम्पन्न भयो। बैठकमा पाकिमका पुलिस अधीक्षक छिरिङ शेर्पाको पनि उपस्थिति रहेको थियो। बैठकको सुरुवात अघिल्ला बैठकहरूमा लिइएका निर्णयहरूको समीक्षा गर्दै गरिएको थियो। यस क्रममा सडक सुरक्षा उपायहरूको प्रगति तथा सम्बन्धित विभागहरूले गरेका कार्यहरूको समीक्षा गरियो। अध्यक्षले निर्णयहरूको समयमै कार्यान्वयन गर्नुपर्ने र सुधारात्मक कदमहरूका लागि जिम्मेवारी सुनिश्चित गर्नुपर्ने विषयमा जोड दिए। जिल्लापाल परी बिश्नोईले जिल्लाको सडक दुर्घटनासम्बन्धी तथ्याङ्कको समीक्षा गर्दै दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउने कार्यविरुद्ध कडा निगरानी तथा कानुनी कारबाही गर्नुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिइन्। बैठकमा दुर्घटनाको जोखिम बढी भएका स्थान तथा दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्रहरूको पहिचान गर्ने, सुधारात्मक उपायहरूको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन गर्ने तथा दुर्घटना र मृत्युका कारणसहित दुर्घटनाको प्रवृत्तिको विश्लेषण गरी थप हस्तक्षेप आवश्यक पर्ने क्षेत्रहरू पहिचान गर्ने विषयमा छलफल गरियो। यसैगरी, ट्राफिक व्यवस्थापन तथा कानून कार्यान्वयनका उपायहरूको पनि समीक्षा गरियो। ट्राफिक नियमको पालना सुनिश्चित गर्ने र बारम्बार देखिने कार्यान्वयन सम्बन्धी कमजोरीहरूलाई सम्बोधन गर्ने आवश्यकतामाथि छलफल भयो। विभिन्न विभाग तथा निकायहरूले सञ्चालन गरेका सडक सुरक्षा कार्यक्रमहरूको अवस्थाबारे समीक्षा गर्दै तिनलाई समयमै सम्पन्न गर्न र प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्नुपर्नेमा जोड दिइयो। समितिले सडक पूर्वाधारमा रहेका कमीकमजोरीहरू सुधार गर्ने विषयमा समेत छलफल गर्योल। यसअन्तर्गत सडक सङ्केत, सडक चिह्न, प्रकाश व्यवस्था, पैदलयात्रीका लागि आवश्यक सुविधा, सुरक्षा बार तथा सडक जङ्सनको उचित व्यवस्थापनलगायतका विषय समेटिएका थिए। दुर्घटनापछिको उद्धार तथा आपत्कालीन व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउन प्रहरी, स्वास्थ्य विभाग तथा अन्य सम्बन्धित निकायबीच समन्वय सुदृढ गर्नुपर्ने आवश्यकतामाथि पनि छलफल गरियो। बैठकमा विभिन्न वर्गका सडक प्रयोगकर्तालाई लक्षित गरी सडक सुरक्षा सचेतना तथा शिक्षासम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने विषयमा पनि छलफल भयो। साथै, सडक सुरक्षा उपायहरूको नियमित अनुगमन तथा सम्बन्धित विभागहरूबीच प्रभावकारी समन्वय कायम गर्नुपर्नेमा विशेष जोड दिइयो। बैठकमा पाकिमका अतिरिक्त जिल्लापाल (मुख्यालय) सबिन्द्र राई, स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण विभागका पाकिमका मुख्य चिकित्सा अधिकारी (सीएमओ) डा. मदनमणि ढकाल, पाकिमका क्षेत्रीय यातायात अधिकारी (आरटीओ) डी.पी. शर्मा तथा पाकिमका नगरपालिका कार्यकारी अधिकारी (एमईओ) सञ्जु प्रधान लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

राहत सामग्री बोकेर सुटो टोली रिम्बी पैह्रो प्रभावित शिविरमा

गान्तोक, १४ अक्टोबर। पश्चिम सिक्किमको रिम्बी क्षेत्रमा हालै गएको विनाशकारी पैह्रोबाट प्रभावित परिवारलाई सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले सिक्किम युनाइटेड टुरिज्म अर्गनाइजेसन (सुटो) ले राहत सामग्री वितरण गरेको छ। सुटोका कार्यकारी सदस्यहरूले आज रिम्बीस्थित राहत शिविरको भ्रमण गरी पैह्रो प्रभावित परिवारप्रति ऐक्यबद्धता व्यक्त गर्दै आवश्यक राहत सामग्री हस्तान्तरण गरे।

उक्त राहत सामग्री शिविर व्यवस्थापन समितिलाई औपचारिक रूपमा हस्तान्तरण गरिएको थियो।राहत सामग्री हस्तान्तरणका क्रममा मुख्यमन्त्रीका ओएसडी कर्म सुब्बा, क्षेत्र विधायकका ओएसडी बसन्त तामाङ तथा सिक्किम सरकारको पर्यटन विभागका ओएसडी मिङ्मा लेप्चाको उपस्थिति रहेको थियो।

प्राकृतिक विपत्तिको यस कठिन घडीमा प्रभावित समुदायलाई सहयोग पुर्यारउने उद्देश्यले यो पहल गरिएको सुटोले जनाएको छ। सङ्कटको समयमा सामूहिक प्रयास, मानवीय समवेदना र आपसी एकताले प्रभावित परिवारमा आशा जगाउनुका साथै उनीहरूलाई कठिन परिस्थितिको सामना गर्न आवश्यक शक्ति प्रदान गर्ने विश्वास सङ्गठनले व्यक्त गरेको छ। राहत वितरण कार्यक्रममा सुटोका अध्यक्ष गणेश शिवाकोटी, कोषाध्यक्ष निमा दोर्जे भोटिया, उत्तरपूर्वी सचिव पेमा पाल्जोर भोटिया तथा प्रचार सचिव निर्मल कार्कीडोली सहभागी थिए। सङ्गठनले पैह्रोबाट प्रभावित सम्पूर्ण परिवारप्रति ऐक्यबद्धता व्यक्त गर्दै उनीहरूलाई यस विपत्तिबाट छिट्टै सामान्य जीवनमा फर्किन सक्ने कामना गरेको छ। पर्यटन प्रवर्द्धनमा मात्र सीमित नरही मानवीय सेवामा समेत सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै सुटोले विपत्तिको समयमा प्रभावित समुदायसँगै उभिने आफ्नो दायित्वलाई यस पहलमार्फत पुनः पुष्टि गरेको छ।

सबैं लाभार्थीले पूरा रकम नपाएसम्म हाम्रो सङ्घर्ष जारी रहनेछः रामकृष्ण शर्मा

खरसाङ, १४ अक्टोबर। प्रधानमन्त्री आवास योजनाका लाभार्थीहरूको महत्त्वपूर्ण सभा खरसाङको पार्क लोकेसन स्थित सार्वजनिक भवनमा सम्पन्न भयो। सभामा योजनाका धेरै लाभार्थीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। सभामा योजना अन्तर्गत हालसम्म भएको प्रगति, नगरपालिकाबाट प्राप्त प्रतिवेदन तथा लाभार्थीहरूले भोगिरहेका विभिन्न समस्याबारे विस्तृत छलफल गरियो। छलफलका क्रममा नगरपालिकाले लाभार्थीहरूबाट गैरकानुनी रूपमा रकम सङ्कलन गरेको भन्ने गम्भीर आरोपसमेत उठाइएको थियो। यस विषयमा आवश्यक छानबिन गरी वास्तविकता स्पष्ट पार्नुपर्ने माग सहभागीहरूले राखेका थिए। सभालाई सम्बोधन गर्दै भाजपा प्रवक्ता रामकृष्ण शर्माले २०१५ र २०१६ मा घर निर्माण कार्य पूरा गरिसकेका लाभार्थीहरूलाई बाँकी रकम उपलब्ध गराउने प्रक्रिया अघि बढिरहेको जानकारी दिए। त्यसैगरी २०१८, २०१९ र २०२० का लाभार्थीहरूको घर तथा योजना सम्बन्धी पूर्ण सर्वेक्षण गरी नगरपालिकाले सरकार समक्ष प्रतिवेदन बुझाएपछि मात्र बाँकी रकम वितरणको प्रक्रिया अघि बढ्ने बताइएको थियो। प्राप्त जानकारी अनुसार नगरपालिकाले हालसम्म उक्त प्रतिवेदन बुझाएको छैन, जसका कारण रकम वितरणमा ढिलाइ भइरहेको छ।

सभामा लिइएको निर्णय अनुसार योजनाका सबै लाभार्थीले पूर्ण रकम प्राप्त नगरेसम्म निरन्तर पहल गर्न प्रत्येक वार्डमा लाभार्थीहरूको छुट्टाछुट्टै टोली गठन गरिने भएको छ। लाभार्थीहरूले आफूले पाउनुपर्ने सम्पूर्ण रकम पारदर्शी ढङ्गले समयमै उपलब्ध गराउन माग गरेका छन्। आवश्यक परे सम्बन्धित निकायसमक्ष आफ्ना मागहरू निरन्तर उठाउने प्रतिबद्धता समेत उनीहरूले व्यक्त गरेका छन्। यस अवसरमा भाजपा प्रवक्ता रामकृष्ण शर्माले भने– सबै लाभार्थीले योजना अन्तर्गत पाउनुपर्ने पूरा रकम प्राप्त नगरेसम्म हाम्रो पहल र सङ्घर्ष जारी रहनेछ।

ग्रामीण विकास योजनाको प्रगति समीक्षा गर्न केन्द्रिय संयुक्त सचिव शर्मा सिक्किम भ्रमणमा

गान्तोक, १४ अक्टोबर। ग्रामीण विकास मन्त्रालय (एमओआरडी) का संयुक्त सचिव पवनेशकुमार शर्मा ११ देखि १५ अक्टोबरसम्म सिक्किम भ्रमणमा रहेका छन्। यस भ्रमणको उद्देश्य राज्यभरि सञ्चालित प्रमुख ग्रामीण विकास योजनाहरूको कार्यान्वयनको अवस्था बुझ्न स्थलगत निरीक्षण र समीक्षात्मक अन्तरक्रिया गर्नु हो। ११ अक्टोबरको साँझ सिक्किम आइपुग्दा उनलाई गान्तोकमा ग्रामीण विकास विभाग (आरडीडी)–की विशेष सचिव तथा भीबी–जी राम जीकी मिशन निर्देशक छिरिङ लाडेन लाचुङ्पा, आरडीडीकी संयुक्त सचिव दीपक राई र अन्य विभागीय अधिकारीहरूले स्वागत गरे।

आफ्नो स्थलगत भ्रमणको पहिलो दिन १२ अक्टोबरमा शर्माले नाम्चेबोङस्थित स्वयं सहायता समूह (एसएचडी) खादा–निर्माण केन्द्रको भ्रमण गरिन्। त्यहाँ उनले लखपति दिदीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुका साथै उनीहरूको जीविकोपार्जनका गतिविधि, आयार्जनका पहल र आर्थिक सशक्तिकरणतर्फको प्रगतिको समीक्षा गरे। त्यसपछि उनले प्रधानमन्त्री आवास योजना–ग्रामीण (पीएमएवाई–जी) अन्तर्गत असम लिङ्जेमा रहेको निर्माण स्थलको भ्रमण गरी भइरहेको निर्माण कार्यको प्रगति र गुणस्तरको मूल्याङ्कन गर्नुका साथै लाभग्राहीसँग अन्तरक्रिया गरे। उनले पाकिम जिल्लाको पाचे सामसिङमा अवस्थित भीबी–जी राम–जीको कार्यस्थलको पनि निरीक्षण गरे, जहाँ उनले जारी कामहरूको अनुगमन गर्दै तृणमूल तहमा योजना कार्यान्वयनको अवस्था बुझ्न कामदार र पञ्चायत प्रतिनिधिहरूसँग अन्तरक्रिया गरे।

१३ अक्टोबरमा उनले क्योङ्स्ला ग्राम पञ्चायत एकाइ (जीपीयू)–को भ्रमण गरे। त्यहाँ उनले विकास निर्माणका कार्यहरूको निरीक्षण गर्नुका साथै पञ्चायत प्रतिनिधिहरूसँग अन्तरक्रिया गरी धरातलीय कार्यान्वयनको अवस्था र स्थानीय संस्थाहरूका सरोकारबारे जानकारी लिए। उनले नाथाङ जीपीयूको पनि

▶ रहल पाता २-मा

महिलाको सुरक्षाका लागि एनएफआरको आरपीएफको विशेष पहल

मालीगाउँ, १४ अक्टोबर। पूर्वोत्तर सीमान्त रेलवे (एनएफआर) अन्तर्गत रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) ले निरन्तर निगरानी, महिला केन्द्रित विशेष पहल तथा यात्रुका गुनासोको शीघ्र समाधान मार्फत रेलयात्रालाई थप सुरक्षित बनाउने प्रयास गरिरहेको छ। विशेषगरी एक्लै यात्रा गर्ने महिला सहित सम्पूर्ण महिला यात्रुको सुरक्षा, सम्मान र आत्मविश्वास सुनिश्चित गर्न रोकथामका उपाय, रेलगाडीभित्र सुरक्षा व्यवस्था तथा आवश्यकता अनुसार तत्काल सहायता उपलब्ध गराउने कार्यलाई प्राथमिकता दिइएको छ। यस दिशामा आरपीएफको महत्त्वपूर्ण पहल मेरी सहेली अन्तर्गत एनएफआरका २२ प्रमुख रेलवे स्टेसनमा विशेष टोली तैनाथ गरिएको छ। यी टोलीले महिला यात्रुसँग प्रत्यक्ष संवाद गरी आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउनुका साथै उनीहरूको यात्रा सुरक्षित र सहज बनाउन पहल गर्छन्। यसबाहेक एनएफआर अन्तर्गत दैनिक औसत ४५ वटा रेलगाडीमा यात्रुको सुरक्षाका लागि आरपीएफका जवानले एस्कर्ट सेवा प्रदान गर्दै आएका छन्। यसमा १३ वटा मेल तथा एक्सप्रेस रेलगाडी समेत समावेश छन्, जहाँ महिला र पुरुष आरपीएफ जवानको संयुक्त टोली परिचालन गरिन्छ। यी व्यवस्थाले रेलगाडीभित्र सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ गर्नुका साथै आवश्यक परेका यात्रुलाई तत्काल सहायता उपलब्ध गराउन मद्दत पुर्याएको छ। महिलाका लागि छुट्याइएका रेल डिब्बामा अनधिकृत प्रवेश रोक्न आरपीएफले रेल नियम उल्लङ्घन गर्ने पुरुष यात्रुविरुद्ध नियमित रूपमा विशेष अभियान सञ्चालन गर्दै आएको छ। २०२६ को जनवरीदेखि सेप्टेम्बरसम्म रेल अधिनियमको धारा १६२ अन्तर्गत २ हजार ४६६ जनालाई पक्राउ गरी कारबाही गरिएको छ। त्यसैगरी १९ जुनदेखि ३० सेप्टेम्बर २०२६ सम्म जनविश्वास ऐन अन्तर्गत २१९ जनालाई पक्राउ गरी करिब ४ लाख

९० हजार रुपियाँ जरिवाना असुल गरिएको छ। यस्ता कारबाहीले महिला यात्रुका लागि सुरक्षित र सहज यात्रा वातावरण निर्माण गर्ने प्रयासलाई थप मजबुत बनाएको छ। अपरेसन मातृशक्ति अन्तर्गत प्रसवका बेला सहायता आवश्यक पर्ने गर्भवती महिला यात्रुलाई सहयोग प्रदान गरिन्छ।

यस अभियानमा आरपीएफका जवान विशेषगरी महिला अधिकारीहरूले समयमै सहायता उपलब्ध गराउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन्। यस वर्ष आरपीएफका जवानले रेल परिसरमा प्रसवका दुईवटा घटनामा सहयोग पुर्याएका छन्। यसले आपतकालीन अवस्थामा यात्रुलाई आवश्यक सहायता प्रदान गर्न आरपीएफ प्रतिबद्ध रहेको पुष्टि गर्छ। रेलयात्राको सुरक्षा तथा महिला यात्रुका लागि उपलब्ध सहायता सेवाबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्न आरपीएफ/एनएफआर तथा एनएफआरका आधिकारिक सामाजिक सञ्जाल मार्फत नियमित रूपमा सचेतनामूलक भिडियोसमेत सार्वजनिक गरिँदै आएको छ।आरपीएफ/एनएफआरले जोखिममा रहेका यात्रुको सुरक्षा तथा मानव तस्करी नियन्त्रणका लागि पनि आफ्नो अभियान तीव्र बनाएको छ। अपरेसन नन्हे फरिश्ते अन्तर्गत २०२६ को जनवरीदेखि सेप्टेम्बरसम्म रेलगाडी तथा रेल परिसरबाट ५९१ जना बाल बालिकाको उद्धार गरिएको छ। उद्धार गरिएका बाल बालिकामध्ये ३८७ जना बालक र २०४ जना बालिका रहेका छन्। उनीहरू घरबाट भागेका, छुटेका, बेसहारा अवस्थामा रहेका वा हराएका अवस्थामा फेला परेका थिए। यसै अवधिमा मानव तस्करीबाट २२ जनाको उद्धार गरिएको छ। उद्धार गरिएका मध्ये आठ बालक र पाँच बालिकासहित १३ जना नाबालिग तथा नौ जना महिला रहेका छन्। यस क्रममा मानव तस्करीमा संलग्न रहेको आरोपमा १० जनालाई पक्राउ पनि गरिएको छ। यी पहलले बालबालिका, महिला तथा अन्य जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई शोषण र दुर्व्यवहारबाट जोगाउन आरपीएफले गरिरहेको प्रयासलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। अर्को महत्त्वपूर्ण पहल अन्तर्गत हराएका वा चोरी भएका मोबाइल फोन पत्ता लगाउन आरपीएफ/एनएफआरले सेन्ट्रल इक्विपमेन्ट आइडेन्टिटी रजिस्टर (सीईआईआर) पोर्टलको प्रयोग गरेको छ। यस माध्यमबाट कुल २ हजार ४३७ वटा मोबाइल फोनको पहिचान गरिएको छ। तीमध्ये ३५२ वटा मोबाइल फोन बरामद गरिएका छन् भने यस सम्बन्धी घटनामा २१ जना अपराधीलाई पक्राउ गरिएको छ। रेल परिसरमा होहल्ला, अव्यवस्थित व्यवहार तथा अनुशासनहीन गतिविधिविरुद्ध पनि आरपीएफले कारबाही जारी राखेको छ। २०२६ को पहिलो नौ महिनामा रेल अधिनियमको धारा १४५ अन्तर्गत उपद्रव तथा अव्यवस्थित व्यवहार गरेको आरोपमा १ हजार २३ जनालाई पक्राउ गरी कारबाही गरिएको छ। यात्रुका गुनासो सम्बोधन गर्न आरपीएफले रेल मदद प्रणालीमार्फत सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ। २०२६ को सेप्टेम्बर महिनामा आरपीएफले यात्रुका सामान रेलमा छुटेका ३२१ वटा, उपद्रव सम्बन्धी ५२ वटा, महिला यात्रुसँग दुर्व्यवहार गरिएका सातवटा, हराएका वा सम्पर्क हुन नसकेका यात्रु सम्बन्धी १२६ वटा तथा महिला, दिव्याङ्ग र आरक्षित डिब्बामा अनधिकृत प्रवेश सम्बन्धी २७ वटा गुनासो प्राप्त गरेको थियो।

आरपीएफका कर्मचारीले यी गुनासोमा तत्काल कारबाही गर्दै समस्या समाधान गरेका थिए। यसले प्रभावकारी गुनासो सुनुवाइ तथा यात्रुलाई समयमै सहयोग उपलब्ध गराउने व्यवस्थाको महत्त्वलाई थप पुष्टि गरेको छ। यात्रुको सम्पत्ति सुरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै आरपीएफले २०२६ को जनवरीदेखि सेप्टेम्बरसम्म यात्रुका सामान चोरी सम्बन्धी ४३४ वटा घटना दर्ता गरेको छ। तीमध्ये २४१ वटा घटनाको अनुसन्धानबाट पत्ता लगाइएको छ भने संलग्न ३१५ जना अपराधीलाई पक्राउ गरिएको छ। यी प्रयासले रेल सञ्जालमा हुने अपराध नियन्त्रण तथा यात्रु र उनीहरूका सामानको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न आरपीएफले निरन्तर काम गरिरहेको देखाउँछन्। महिला केन्द्रित सुरक्षा पहल, रेलगाडीमा नियमित एस्कर्ट सेवा, अपराधी विरुद्ध कडा कारबाही, उद्धार अभियान तथा गुनासोको शीघ्र समाधान मार्फत एनएफआरको आरपीएफले रेलयात्राका लागि थप सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्ने प्रतिबद्धता दोहोर्याएको छ। विशेषगरी महिला, बालबालिका तथा अन्य जोखिममा रहेका वर्गको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै सञ्चालन गरिएका यी निरन्तर प्रयासले रेलयात्रालाई सुरक्षित, सहज र विश्वसनीय बनाउने लक्ष्यलाई थप मजबुत बनाएका छन्।

पाकिम जिल्लामा विद्यालय अनुगमन तथा मेन्टरिङ रूपरेखा सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम

पाकिम, १४ अक्टोबर (आईपीआर)। शिक्षा विभाग अन्तर्गत पाकिम जिल्लाको जिल्ला परियोजना कार्यालय, समग्र शिक्षाद्वारा जिल्ला शैक्षिक कार्यान्वयन योजना २०२६–२०२७ अन्तर्गत ब्लक शैक्षिक अनुगमन तथा मेन्टरिङ समूहहरूका लागि विद्यालय गुणस्तर अनुगमन तथा मेन्टरिङ रूपरेखा सम्बन्धी समन्वय बैठकसहित अभिमुखीकरण कार्यक्रम आज पाकिमस्थित रुरबन कम्प्लेक्समा आयोजना गरियो। कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य ब्लकस्तरमा शैक्षिक अनुगमन तथा मेन्टरिङ प्रणालीलाई सुदृढ बनाउनु रहेको थियो। यसअन्तर्गत प्रशासनिक प्रक्रिया र नियमपालनमा आधारित निरीक्षण पद्धतिबाट अघि बढ्दै विद्यालयहरूलाई शैक्षिक सुधारका लागि संस्थागत मार्गदर्शन, निरन्तर सहयोग तथा सिकाइका उपलब्धिमा केन्द्रित सहयोग प्रदान गर्ने विषयमा जोड दिइयो। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अतिरिक्त निर्देशक तथा प्रमुख कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) नारायण मिश्रले यस पहललाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न आपसी समन्वय र सहकार्य आवश्यक रहेको बताए। उनले विशेष शिक्षकहरूसँग सम्बन्धित विषय, निजी विद्यालय सम्बन्धी मामिला तथा नीतिगत कार्यान्वयनका विभिन्न पक्षहरूबारे पनि ध्यानाकर्षण गराए। प्रशासनिक समन्वयलाई प्रभावकारी बनाउने आवश्यकतामाथि जोड दिँदै उनले आधिकारिक कागजातहरूको उचित अभिलेखीकरण, समयमै बिल तयार गर्ने तथा ई–अफिस प्रणालीमा नियमित रूपमा विवरण अद्यावधिक गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने बताए। यसले सरकारी पत्राचार तथा कागजातहरूको प्रक्रिया सहज र व्यवस्थित बनाउन मद्दत पुग्ने उनको भनाइ थियो। कार्यक्रमका क्रममा शिक्षा विभागकी उपनिर्देशक गीता शर्माले जिल्ला शैक्षिक कार्यान्वयन योजना २०२६–२०२७ अन्तर्गत विद्यालय गुणस्तर अनुगमन तथा मेन्टरिङ रूपरेखाबारे पावरपोइन्ट प्रस्तुति दिइन्। उनले उक्त रूपरेखा सिक्किम विद्यालय गुणस्तर अनुगमन तथा मेन्टरिङ रूपरेखा, राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०२० तथा राष्ट्रिय विद्यालय शिक्षा पाठ्यक्रम रूपरेखा २०२३ सँग अनुरूप रहेको जानकारी गराए। साथै, प्रशासनिक निरीक्षणमा मात्र सीमित रहने परम्परागत पद्धतिबाट रचनात्मक शैक्षिक मार्गदर्शन, निरन्तर सुधार तथा शिक्षण–सिकाइको गुणस्तर अभिवृद्धितर्फ अघि बढ्नुपर्नेमा जोड दिए। उनले प्रस्तुतिका क्रममा निर्धारित सिकाइ उपलब्धि तथा दक्षतामा आधारित मापदण्डअनुसार शिक्षण पद्धतिको समायोजन, आधारभूत साक्षरता तथा संख्यात्मक ज्ञान, विद्या प्रवेश, प्रारम्भिक बाल हेरचाह तथा शिक्षा, उपचारात्मक शिक्षण कार्यक्रम तथा सिकाइ अभिवृद्धि कार्यक्रमको अनुगमन लगायतका प्रमुख क्षेत्रहरूबारे विस्तृत जानकारी दिइन्। यसका साथै, समावेशी शिक्षा तथा विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाका लागि सहयोग, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमा आधारित सिकाइ, प्रभावकारी मूल्याङ्कन पद्धति र निरन्तर व्यावसायिक विकास मार्फत शिक्षकहरूको क्षमता अभिवृद्धिजस्ता विषयलाई पनि महत्त्वका साथ प्रस्तुत गरे। उनले विद्यालयको समग्र गुणस्तर सुधार गर्न शिक्षक–अभिभावक प्रणाली तथा शिक्षक–अभिभावक बैठकको भूमिकालाई समेत महत्त्वपूर्ण बताए। कार्यक्रममा उनले जिल्लास्तरमा तीन तहको प्रशासनिक तथा शैक्षिक सुशासन संरचनाबारे पनि जानकारी गराए। यसअन्तर्गत ब्लक शैक्षिक अनुगमन टोलीले विद्यालयको मूल्याङ्कन तथा शैक्षिक मार्गदर्शनमा निर्वाह गर्ने भूमिकाबारे स्पष्ट पारे।

सरकारी कृषि योजनाको लाभ किसानसम्म पुऱ्याउन गोक-२ ग्राममा ‘किसान रजिस्ट्रेसन’ सम्पन्न

दार्जीलिङ, १४ अक्टोबर: किसानहरूलाई सरकारी कृषि योजना तथा सुविधाहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोड्ने उद्देश्यका साथ दार्जीलिङ पुलबजार खण्ड अन्तर्गत गोक–२ ग्राममा ‘किसान रजिस्ट्रेसन’ कार्यक्रम सम्पन्न भयो। शनिबार पदेङ ग्राम पञ्चायत कार्यालय परिसरमा आयोजित उक्त कार्यक्रममा स्थानीय किसानहरूले सरकारको दिशानिर्देशन अनुसार आफ्नो नाम तथा आवश्यक विवरण दर्ता गराए। कृषि विभागका अधिकारीहरूको विशेष उपस्थितिमा सम्पन्न कार्यक्रममा किसानहरूको विवरण सरकारी अभिलेखमा समावेश गर्ने प्रक्रियालाई प्राथमिकता दिइएको थियो। यस पहलमार्फत स्थानीय किसानहरूलाई कृषि विभागद्वारा सञ्चालन गरिने विभिन्न सरकारी योजना तथा सुविधाहरूसम्म पहुँच पुऱ्याउन सहज हुने अपेक्षा गरिएको छ। गोक दुई ग्राममा आयोजित उक्त कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य स्थानीय किसानहरूको पहिचान तथा विवरणलाई सरकारी अभिलेखमा समावेश गरी उनीहरूलाई कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित विभिन्न सुविधाहरूसँग जोड्नु रहेको बताइएको छ।

विशेषगरी ग्रामीण क्षेत्रमा कृषि पेशामा निर्भर किसानहरूलाई सरकारी योजनासम्बन्धी प्रक्रियामा सहभागी गराउनु यसको उद्देश्य रहेको बताइएको छ। यस पहलको उद्देश्य कृषिगत सरकारी योजनाहरू सोझै कृषकसम्म पुऱ्याउनु रहेको दावी गरिएको छ।

ग्रामीण विकास योजना...

भ्रमण गरे र अमृत सरोवरको निरीक्षण गरे। यस क्रममा उनले ग्रामीण क्षेत्रमा भौतिक सम्पत्ति सिर्जना तथा सिक्किमको उच्च पहाड़ी भू–भागमा विकास कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्दा आउने चुनौतीबारे प्रत्यक्ष जानकारी लिए।

सोही दिन साँझ गान्तोकस्थित एक स्थानीय होटलको सम्मेलन कक्षमा ग्रामीण विकास विभागका अधिकारी र योजना प्रमुखहरूसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरियो। उक्त बैठकमा आरडीडीका प्रधान मुख्य अभियन्ता, आरडीडीका विशेष सचिव तथा भीबी–जी राम–जीका मिशन निर्देशक, आरडीडी (एसबीएम)–का विशेष सचिव, लेखा निर्देशक तथा आरडीडी प्रधान कार्यालयका अन्य अधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

बैठकको क्रममा सम्बन्धित योजना प्रमुखहरूले प्रधानमन्त्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई), भीबी–जी राम–जी, राज्य ग्रामीण जीविकोपार्जन मिसन (एसआरएलएम) र पीएमएवाई–जीलगायतका प्रमुख ग्रामीण विकास कार्यक्रमहरूको प्रगति, कार्यान्वयनको अवस्था र चुनौतीबारे जानकारी प्रस्तुत गरे। संयुक्त सचिव शर्माले सिक्किम भ्रमण गर्ने र ग्रामीण विकास कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयनबारे प्रत्यक्ष जानकारी लिने अवसर पाएकोमा खुशी व्यक्त गरे। उनले स्थलगत भ्रमणले अधिकारीहरूलाई आ–आफ्नो कार्यक्षेत्रभन्दा बाहिरका धरातलीय यथार्थ र व्यावहारिक चुनौतीहरू बुझ्न सहयोग गर्ने र यसले थप सुसूचित निर्णय प्रक्रियामा सहयोग पुर्याउने कुरा औँल्याए।

उनले छरिएर रहेका बस्ती, प्रतिकूल मौसम, तुलनात्मक रूपमा कम आबादी र सीमित कार्यअवधि जस्ता पहाड़ी राज्य हुनुका कारण सिक्किमले सामना गर्नुपर्ने विशिष्ट चुनौतीहरूलाई पनि स्वीकार गरे। यी सीमितताबीच उनले ग्रामीण विकास कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्न विभागीय अधिकारी र स्थलमा खटिएका कर्मचारीहरूले देखाएका उत्साह र प्रतिबद्धताप्रति सन्तुष्टि व्यक्त गरे।

अन्तरक्रियाको क्रममा उनले विभिन्न योजना कार्यान्वयन गर्दा आइपर्ने चुनौतीबारे जानकारी लिए। सम्बन्धित अधिकारीहरूले उनलाई मुख्य समस्या, स्थलगत स्तरका कठिनाइ र तिनको समाधानका लागि चालिएका कदमहरूबारे अवगत गराए। यस बैठकले छलफल र विचार आदान–प्रदानका लागि एक रचनात्मक मञ्च प्रदान गर्यो, जसले राज्यमा ग्रामीण विकास पहलहरू कार्यान्वयन गर्दा आउने चुनौतीहरूबारे अझ राम्रो बुझाइ विकास गर्न सहयोग पुऱ्यायो।

१४ अक्टोबरमा संयुक्त सचिव शर्माले डीडीयूजीकेवाईअन्तर्गत लोअर स्यारीस्थित तालिम केन्द्रको भ्रमण गरे। उनले खामदोङ ब्लकअन्तर्गत रालेपस्थित ग्रामीण स्वरोजगार तालिम संस्थान (आरएसईटीआई)–को पनि भ्रमण गरे, जहाँ उनले आरएसईटीआईका निर्देशकसँग बैठक गरे र प्राध्यापक तथा प्रशिक्षकहरूसँग छलफल गरे। यसरी उनले ग्रामीण जीविकोपार्जन, कौशल विकास र स्वरोजगार प्रवर्द्धन गर्ने पहलहरूसँगको आफ्नो संलग्नतालाई अघि बढ़ाए। यस भ्रमणले ग्रामीण विकासका प्रमुख योजनाहरूको प्रगति समीक्षा गर्ने, लाभग्राही तथा सरोकारवालाहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने र कार्यान्वयनसम्बन्धी चुनौतीहरूबारे अझ राम्रो बुझाइ हासिल गर्ने अवसर प्रदान गऱ्यो। स्थलगत भ्रमण र समीक्षात्मक अन्तरक्रियाहरूले कार्यक्रम कार्यान्वयनलाई सुदृढ़ बनाउन तथा ग्रामीण विकासका पहलहरूबाट प्राप्त हुने लाभहरू सिक्किमभरिका समुदायसम्म पुऱ्याउन सुनिश्चित गर्न धरातलीय स्तरको मूल्याङ्कन र रचनात्मक संलग्नताको महत्त्वलाई उजागर गरे।

हाईमास्ट बत्ती मर्मत र पुनः सञ्चालनमा ल्याउने माग

खरसाङ, १४ अक्टोबर। भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चा (भागोप्रमो) २८ नम्बर खरसाङ चिम्नी–देवराली समष्टिका युवा संयोजक राजीव लामाले खरसाङ नगरपालिका प्रशासकलाई पत्राचार गर्दै २०२२ मा जडान गरिएका छःवटा हाईमास्ट बत्ती मर्मत गर्नका साथै बन्द अवस्थामा रहेका अन्य १० वटा बत्ती पुनः सञ्चालनमा ल्याउन माग गरेका छन्। लामाका अनुसार बत्तीहरू सञ्चालनमा नरहेको विषयमा विद्युत् विभागसँग जानकारी लिँदा प्राविधिक कारणले विद्युत् आपूर्ति बन्द गरिएको थाहा भएको छ। हाल नेपाली समुदायको महत्त्वपूर्ण पर्व दशैं अर्थात पूजा चलिरहेको सन्दर्भमा नगरका विभिन्न क्षेत्रमा पर्याप्त प्रकाशको व्यवस्था हुनु आवश्यक रहेको उनले बताएका छन्। विशेषगरी जनसुरक्षा तथा आवत जावतलाई सहज बनाउन सडक र सार्वजनिक स्थानमा बत्तीको उचित व्यवस्था हुनुपर्ने उनको भनाइ छ। लामाले नगरपालिका प्रशासकलाई पत्रमार्फत सम्बन्धित विभागबाट आवश्यक निरीक्षण गराउन, बत्ती मर्मत तथा पुनः सञ्चालनको काममा ढिलाइ नगर्न र पूजा पर्वको समयमा नगरका विभिन्न क्षेत्रमा पर्याप्त प्रकाशको व्यवस्था सुनिश्चित गर्न अनुरोध गरेका छन्।

सिलगढीमा दुर्गा पूजामा विशेष खाद्य महोत्सव हुँदै

सिलगढी, १४ अक्टोबर: दुर्गा पूजाको उत्सवमा यस खुशीहालीलाई अझ बढाउन, सिलगढीस्थित ‘होटल हाइभ’–ले १६ अक्टोबरदेखि २२ अक्टोबर २०२६ सम्म एक विशेष खाद्य महोत्सव आयोजना गर्ने जनाएको छ। त्यो महोत्सव हरेक दिन साँझ ५:०० बजी शुरू हुनेछ। होटलको बाहिरी आँगनमा ‘कियोस्क’ शैलीमा आयोजना गरिने सो कार्यक्रममा ‘स्ट्रिट फूड’लगायत विभिन्न प्रकारका उत्कृष्ट भारतीय र चिनियाँ परिकारहरू प्रस्तुत गरिने होटल पक्षले जनाएको छ। होटल हाइभका अधिकारी विपिन झाले थप बताए अनुसार, विशेष मेनुमा बङ्गालको दुर्गा पूजा उत्सवसँग जोडिएका स्वादहरूलाई प्राथमिकता दिइनेछ।

असमको कछारमा भाजपाको ’जन जागरण समवेश’ ऱ्याली, कङ्ग्रेसमाथि विभाजनकारी राजनीति गरेको आरोप

कछार, १४ अक्टोबर। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा)– ले बुधवार असमको कछार जिल्लास्थित सिलचरमा ’जन जागरण समवेश’ ऱ्याली आयोजना गऱ्यो। पार्टी अनुसार ऱ्यालीमा २५,००० भन्दा बढ़ी समर्थकहरू उपस्थित थिए। कार्यक्रममा राष्ट्रिय एकताको मुद्दा प्रमुख रूपमा उठेको थियो। कङ्ग्रेसको कथित विभाजनकारी राजनीति– को आलोचना गर्दै भाजपाका नेताहरूले प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी र असमका मुख्यमन्त्री डा. हिमान्त विश्व सरमाको नेतृत्वप्रति समर्थन व्यक्त गरे।

कार्यक्रममा असमका मन्त्री कौशिक राय, राज्यसभाका सांसद के. पुरकायस्थ र सुष्मिता देव, लोकसभा सांसद परिमल शुक्लाबैद्य, विधायक राजदीप गोवाला एवं राजदीप राय, अमियो कान्ति दास सहित भाजपाका केही नेता र पदाधिकारीहरू उपस्थित थिए। यस अवसरमा सिलचरको सड़कमा ऱ्याली पनि निकालियो। सभालाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री कौशिक रायले कङ्ग्रेस नेता राहुल गान्धीको आलोचना गरे। उनले कङ्ग्रेसमाथि विभाजनकारी एवं राष्ट्रविरोधी राजनीति गरिरहेको आरोप लगाए। रायले भने, देशभरिका जनताले प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई समर्थन गरिरहेका छन्। भाजपाका विधायक राजदीप गोवालाले पनि कङ्ग्रेसमाथि प्रहार गरे। उनले राहुल गान्धीले आफ्नै पार्टीका एकजना वरिष्ठ सहकर्मीसँग गरेका कथित व्यवहारलाई उल्लेख गर्दै आरोप लगाए, यसबाट अनयप्रति उनले गर्ने व्यवहार थाहा पाइन्छ। राज्यसभाकी सांसद सुष्मिता देवले कङ्ग्रेसको व्यापक जन समर्थनको दाबीलाई चुनौती दिइन्। उनले कछारको ऱ्यालीमा जुटेको भीड़लाई प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी र असमका मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व सरमाको समर्थनको प्रमाण बताए।

प्रधानमन्त्री धन–धान्य कृषि योजनामा गेजिङ जिल्ला राष्ट्रियस्तरमा तेस्रो

गेजिङ, १४ अक्टोबर। भारत सरकारको कृषि तथा किसान कल्याण मन्त्रालयले प्रधानमन्त्री धन–धान्य कृषि योजना (पीएमडीडीकेवाई) अन्तर्गत उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेकोमा गेजिङ जिल्लालाई पुरस्कृत गरेको छ। ११ अक्टोबरमा आयोजित यस योजनाको पहिलो वार्षिकोत्सव समारोहमा योजनाका छः मुख्य उद्देश्यमध्ये एक कृषि उत्पादकत्व अभिवृद्धिमा देशभरिका १०० लक्षित जिल्लाहरूमध्ये गेजिङ जिल्ला तेस्रो स्थानमा रहन सफल भयो। यो पुरस्कार १२ अक्टोबरमा नयाँ दिल्लीस्थित एनएएससी कम्प्लेक्समा भारत सरकारका कृषि तथा किसान कल्याणमन्त्री शिवराज सिंह चौहानको उपस्थितिमा प्रदान गरिएको थियो। यो प्रतिष्ठित स्थानले गेजिङको विशेष जिल्ला कार्य योजना (डीएपी)–को सफल कार्यान्वयनलाई मान्यता दिन्छ। विभिन्न विभागको समन्वयमार्फत जिल्लाले पूर्वाधारसम्बन्धी कमी–कमजोरीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गऱ्यो र आफ्नो कृषि प्रणालीलाई आधुनिकीकरण गऱ्यो। जिल्ला प्रशासनले स्थानीय किसान, कृषि अधिकारी, योजनामा संलग्न विभिन्न विभागका अधिकारीगण र अन्य हितधारकलाई बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछ, जसको कड़ा परिश्रमले गेजिङ जिल्ला र सिक्किम राज्यका लागि यो राष्ट्रिय सफलता सम्भव तुल्याएको छ। यो राष्ट्रिय पुरस्कार दुर्गा पूजाको बिदापछि गेजिङ जिल्लाका जिल्लापाल तथा कृषि तथा बागवानी विभागका अधिकारीहरूको टोलीद्वारा मुख्यमन्त्री पीएस गोलेलाई हस्तान्तरण गरिनेछ।

कालेबुङमा दुर्गा पूजा आयोजक समितिहरूलाई एक लाख रुपियाँको अनुदान चेक प्रदान

कालेबुङ, १४ अक्टोबर। कालेबुङ जिल्ला पुलिसको आयोजनामा दुर्गा पूजा आयोजक समितिहरूलाई सरकारी अनुदानस्वरूप एक लाख रुपैयाँको चेक प्रदान गरिएको छ। कालेबुङ सदर थाना अन्तर्गतका पूजा समितिहरूलाई टाउनहलमा आयोजित विशेष कार्यक्रमबीच उक्त अनुदान प्रदान गरिएको हो। राज्य सरकारले दुर्गा पूजालाई भव्य, सभ्य र व्यवस्थित बनाउन विगतका वर्षहरूदेखि पूजा आयोजक समितिहरूलाई आर्थिक अनुदान प्रदान गर्दै आएको छ। यस वर्ष पनि उक्त कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै समितिहरूलाई अनुदान उपलब्ध गराइएको हो। कार्यक्रममा विधायक भरतकुमार क्षेत्री, भाजपा महासचिव सोङ्गदेन लेप्चा, राजु थुलुङ राई, जिल्ला पुलिस अधिक्षक अपराजिता राईलगायत विभिन्न विभागका अधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। एसआई शोभना सेवाले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा विधायक भरतकुमार क्षेत्रीले मन्तव्य राख्दै यस वर्षको दुर्गा पूजा सभ्य, शान्तिपूर्ण र अनुशासित ढङ्गमा सम्पन्न गर्न सबै पूजा आयोजक समितिहरूलाई आह्वान गरे।

नगरपालिका चुनावलाई लक्षित गर्दै ९ सदस्यीय समिति गठन

नर्बु छिरिङ भुटिया र बन्दना राई प्रमुख सल्लाहकार नियुक्त

खरसाङ, १४ अक्टोबर। आगामी खरसाङ नगरपालिका चुनावलाई लक्षित गर्दै इण्डियन गोर्खा जनशक्ति फ्रण्टले आफ्नो चुनावी तयारीलाई तीव्र बनाएको छ। यसै क्रममा पार्टीले खरसाङ नगर क्षेत्रका विभिन्न समस्या समाधान गर्ने उद्देश्यसहित दया देवानको नेतृत्वमा नौ सदस्यीय कमिटी गठन गरेको छ। पार्टीका केन्द्रीय महासचिव एनबी खवासको विशेष उपस्थितिमा सम्पन्न महत्त्वपूर्ण बैठकले उक्त कमिटी गठन गर्ने निर्णय गरेको हो। बैठकमा पार्टीका केन्द्रीय कार्यकारिणी अध्यक्ष तथा पूर्व आईपीएस अधिकारी नर्बु छिरिङ भोटिया, वरिष्ठ अधिवक्ता पवन थापा, पार्टीको नारी एकाइकी अध्यक्ष तथा वरिष्ठ अधिवक्ता बन्दना राई लगायत पार्टीका वरिष्ठ नेता, कार्यकर्ता तथा समर्थकहरूको उपस्थिति रहेको थियो। करिब दुई घण्टासम्म चलेको बैठकपछि महासचिव खवासले खरसाङ महकुमा समितिका अध्यक्ष दया देवानको नेतृत्वमा नौ सदस्यीय कमिटी गठन गरिएको जानकारी दिए। यसैगरी नर्बु छिरिङ भोटिया र बन्दना राईलाई कमिटीको प्रमुख सल्लाहकारको जिम्मेवारी सुम्पिएको उनले बताए। सल्लाहकारहरूको सुझाव र मार्गदर्शनका आधारमा कमिटीले आगामी दिनमा आफ्नो कार्य अघि बढाउने पनि उनले स्पष्ट पारे। आगामी नगरपालिका चुनावमा इण्डियन गोर्खा जनशक्ति फ्रण्ट पूर्ण तयारीका साथ मैदानमा उत्रिने महासचिव खवासले बताए। खरसाङ शहरका विद्यमान समस्याहरू समाधान गरी नगरवासीलाई स्वच्छ, सहज र व्यवस्थित वातावरण प्रदान गर्नु पार्टीको प्रमुख उद्देश्य रहेको उनको भनाइ छ।

खरसाङ नगर क्षेत्रमा सार्वजनिक शौचालयबाट निस्कने मलमूत्र तथा फोहोरको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा दुर्गन्धको समस्या देखिएको उल्लेख गर्दै खवासले यस सम्बन्धी व्यवस्थापनका लागि विगतमा छ करोड रुपियाँ आएको दाबी गरे। तर उक्त रकम कहाँ र कसरी खर्च गरियो भन्नेबारे स्पष्ट जानकारी नभएको उनको भनाइ थियो। उनले नगरपालिकाको विगतको नेतृत्व तथा व्यवस्थापन प्रणालीमाथि प्रश्न उठाउँदै नगरवासीका समस्याहरू समाधान हुन नसक्नुमा कमजोर व्यवस्थापन र गलत व्यक्तिहरूलाई जिम्मेवारी दिने प्रवृत्ति जिम्मेवार रहेको आरोप लगाए। महासचिव खवासले पार्टी प्रमुख अजय एडवर्ड्सले खरसाङ शहरलाई ह्याप्पी टाउन बनाउने लक्ष्यसहित विभिन्न योजनाहरू तयार गरेको जानकारी दिए।

उनका अनुसार खरसाङ शहरले हाल ट्राफिक जाम, सरसफाइ तथा अन्य आधारभूत समस्याहरूको सामना गरिरहेको छ। यी समस्याहरूको समाधानका लागि पार्टीले योजनाबद्ध रूपमा काम गर्ने तयारी गरेको उनले बताए। यसका साथै खरसाङका बेरोजगार युवाहरूलाई रोजगारीका अवसर उपलब्ध गराउँदै आत्मनिर्भर बनाउने दिशामा पनि विभिन्न योजनाहरू तयार गरिएको खवासले जानकारी दिए। खरसाङ शहरलाई स्वच्छ, सुन्दर र व्यवस्थित बनाउने उद्देश्य राख्न सबैलाई एकजुट हुन आह्वान गर्दै महासचिव खवासले पार्टी प्रमुख अजय एडवर्ड्सको हात बलियो बनाउन आग्रह गरे। आगामी नगरपालिका चुनावमा जनताको हितलाई प्राथमिकता दिने व्यक्तिहरूलाई अघि ल्याएर जनमुखी नगरपालिका बोर्ड गठन गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिए। शहरको सरसफाइमा सुधार, ट्राफिक व्यवस्थापन, आधारभूत समस्याहरूको समाधान तथा बेरोजगार युवाहरूका लागि रोजगारी सिर्जना गर्ने विषयलाई प्राथमिकतामा राख्दै इण्डियन गोर्खा जनशक्ति फ्रण्टले आगामी नगरपालिका चुनावमा जनताको समर्थन प्राप्त गर्ने लक्ष्य राखेको महासचिव खवासले बताएको जारी प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ।

दार्जीलिङमा भाजपाको सङ्गठन विस्तार; अमिर खानलाई मण्डल सचिवको जिम्मेवारी

दार्जीलिङ, १४ अक्टोबरः भारतीय जनता पार्टी (भाजपा)ले दार्जीलिङमा पार्टीको सङ्गठनलाई थप बलियो बनाउने उद्देश्यले अमिर खानलाई मण्डल सचिव पदमा नियुक्त गरेको छ। मण्डल नम्बर ११, समष्टि ३ अन्तर्गत उनलाई उक्त जिम्मेवारी दिइएको हो। उनको नियुक्ति १३ अक्टोबर, २०२६ देखि लागू भएको जनाइएको छ। मण्डल अध्यक्ष सुष्मा लामाले अमिर खानको नियुक्तिको घोषणा गरेकी हुन्। पार्टी प्रतिको उनको समर्पण, सक्रियता तथा तल्लो तहमा सङ्गठनलाई बलियो बनाउने प्रतिबद्धतालाई ध्यानमा राख्दै उनलाई यो जिम्मेवारी प्रदान गरिएको बताइएको छ। अल्पसङ्ख्यक बोर्डमा कथित भ्रष्टाचारविरुद्ध आवाज उठाउँदैआएका हुन् खानले। विशेषगरी पश्चिम बङ्गालमा तृणमूल काँग्रेस (टीएमसी)को सरकार रहँदा अल्पसङ्ख्यक बोर्डसँग सम्बन्धित विषयमा उनले आफ्नो बिरोध र असन्तुष्टि व्यक्त गर्नेगरेका थिए। उक्त नियुक्तिसँगै खानले पार्टीको सङ्गठनात्मक गतिविधिलाई थप सक्रिय बनाउन तथा स्थानीय स्तरमा पार्टीको उपस्थिति बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। भाजपाले स्थानीय स्तरदेखि बूथ तहसम्म सङ्गठनलाई सुदृढ बनाउने उद्देश्यले विभिन्न जिम्मेवारीहरू उनलाई प्रदान गर्दैआएको छ। अमिर खानलाई मण्डल सचिवको जिम्मेवारी दिइनुलाई पनि दार्जीलिङ क्षेत्रमा पार्टीको सङ्गठनात्मक गतिविधिलाई थप प्रभावकारी बनाउने प्रयासका रूपमा हेरिएको छ। नयाँ जिम्मेवारी पाएसँगै खानले पार्टीका कार्यकर्ता तथा समर्थकहरूसँग समन्वय गर्दै सङ्गठन विस्तार र पार्टीका गतिविधिहरूलाई अघि बढाउन सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। उनको नियुक्तिले दार्जीलिङको मण्डलस्तरमा भाजपाको सङ्गठनलाई थप सक्रिय बनाउन राम्रो प्रभाव पार्नेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ भनी बीजेपीको मिडिया विङ्गले एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ।

GOVERNMENT OF WEST BENGAL
PWD TENDER NOTICE

1. Painting of parapet in between 0.00 to 9.00 kmp of Alternative Road Under Kalimpong Sub-Division-I of Kalimpong Division P.W.D. in the District of Kalimpong. **2.** Painting of parapet in between 0.00 to 2.00 kmp of By Pass Road Under Kalimpong Sub-Division-I of Kalimpong Division P.W.D. in the District of Kalimpong. eNIT No. 11e of 2026-27, Tender ID: 2026_WBPWD_5078764_1 & 2. Bid submission start date (online): 09.10.2026 from 5.30 PM. Bid submission Closing date (online): 28.10.2026 up to 5.30 PM. Corrigendum if any will be published in website only. Details of N.I.T and Tender document may be downloaded from: http://wbtenders.gov.in Sd/- C. LAMA, AE, PWD, Kalimpong Sub-Division-I

ICA- T19112(1)/2026

GOVERNMENT OF WEST BENGAL
PWD TENDER NOTICE

AE, Kalimpong Sub- Division-III, PWD invites online etender for the work of "Construction of Protection wall at 31.86 Km of 12th Mile to Nimbong Fatak Road Under Kalimpong Division, P.W.D." Estimated Amount: Rs 1,53,306.00 eNIT No 07e of 2026-27 (Sl No 1) Tender ID: 2026_WBPWD_5079878_1 Bid submission start date (online): 14.10.2026. from 09.00A.M. Bid submission Closing date (online): 30.10.2026. up to 03.00 P.M. Corrigendum if any will be published in website only. Details of N.I.T and Tender document may be downloaded from: http://www.tenders.wb.gov.in Sd/- AE, PWD Kalimpong Sub- Division-III.

ICA- T19100(2)/2026

आलीपुरद्वार जक्सनमा विद्युतीय कार्य

निविदा सूचना संख्या: AP/EL/25/26-27; **मिति:** 09-10-2026। निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई–निविदा आह्वान गरिन्छ। **कार्यको जनोट:** न्यु आलीपुरद्वारमा:– ABSS को सम्बन्धमा न्यु आलीपुरद्वार स्टेशनको प्लेटफर्म 2/3 लाई मानक उचाइमा पुऱ्याउन र रहल विद्युतीय कार्यका लागि विद्युत प्राकलन। **निविदा मूल्य:** रु. 1,96,38,003.90/-; **अग्रिम जमा राशि: रु.** 3,92,800/-; निविदा **बन्द** हुने **मिति र समय:** 02-11-2026 को 15:00 बजी र **खोलिने:** 15:30 बजी। उपरोक्त ई–निविदाका निविदा कागजात सहितको पूर्ण विवरण वेबसाइट **www.ireps.gov.in** मा उपलब्ध हुनेछ।

DRM/Elect. (G), आलीपुरद्वार जक्सन
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

मेसिनद्वारा क्रश गरिएको ट्र्याक ब्यालास्टको विनिर्माण, आपूर्ति र स्टेकिङ

ई–निविदा सूचना संख्या: 79/W-2/APDJ; मिति: 09-10-2026। निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई–निविदाहरू आह्वान गरिन्छ: **निविदा संख्या:** 28-AP-I-2026। **कार्यको संक्षिप्त विवरण:** मेसिनद्वारा क्रश गरिएको ट्र्याक ब्यालास्टको उत्पादन, आपूर्ति र थुपार्ने तथा ब्यालास्टको पुनःपूर्ति। **निविदा मूल्य:** रु. 8,62,60,288.72; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 17,25,200.00। ई-निविदा 02-11-2026 को 15:00 बजी **बन्द हुनेछ** र 02-11-2026 को 15:30 बजी **खोलिनेछ**। उपरोक्त ई–निविदाको सम्पूर्ण जानकारी र निविदा कागजपत्रहरू 02-11-2026 को 15:00 बजीसम्म वेबसाइट **http://www.ireps.gov.in** मा उपलब्ध हुनेछ।

DRM (W), आलीपुरद्वार जक्सन
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

BEFORE THE FAMILY COURT
GANGTOK, SIKKIM

Memo No. 215 / FC/E Date: 12.10.2026

F.C. (Civil) Case No. 94 of 2026
Leela Rai ....Petitioner
-versus-
Nandey Rai.........Respondent
NOTICE

To,
Nandey Rai,
Sone of Late Bir Bahadur Rai,
Resident of Kolakham, Kalbong,
Lava, Kalimpong,
PO Lava, PS Kalimpong,
West Bengal, 734315

WHEREAS, the above-named Petitioner has filed a case against you under Section 13(1)(i-b) of the Hindu Marriage Act, 1955. You are hereby directed to appear positively before this Court in person on 30.10.2026, at 10 o'clock in the forenoon without fail.

Take notice, that in default of your appearance on the date aforementioned despite due service of this notice on you, the matter shall be heard and determined in your absence.

Given under my hand and the Seal of this Court on this the 12th day of October, 2026.

(Jwala D. Thapa)
Judge, Family Court
Gangtok

NOTICE INVITING eTENDER

On behalf of the Principal Secretary, Gorkhaland Territorial Administration, Darjeeling; tenders are invited by The Executive Engineer Power Department Mirik Electrical Engineering Division, for the work through e-tendering (details can be sought at (www.tenders.wb.gov.in) from eligible and resourceful bonafide contractor. **Memo No. 3/EE/MEED/PD/GTA** Tender Reference No: GTA/EE/MEED/NIeT-2/2026-27 (Electrical Works) Dt: 14/10/2026 Date of Publishing of Tender on website :14.10.2026 at 03.00 HRS Last Date for Submission of Bid Online :28.10.2026 up to 03.00 HRS

Sd/-Executive Engineer (Power),
Mirik Electrical Engineering Division,
Gorkhaland Territorial Administration
Mirik.

GOVERNMENT OF SIKKIM
HEALTH AND FAMILY WELFARE DEPARTMENT
GANGTOK

No. 187/H&FWD/2026 **Dated: 14.10.2026**

NOTICE

Applications are invited from eligible NEET-UG 2026 qualified candidates for admission to Society Seats of MBBS program with revised fee of Rs 20,00,000/- (Rs Twenty Lakhs only) for the academic session 2026-27 at Helen Lepcha Sikkim Government Medical College.

For further instructions, candidates are advised to visit the official portal: hlsgmc.sikkim.gov.in

Secretary
Health & Family Welfare Department
Government of Sikkim

R.O No;228/IPR/PUB/CLASSI/2026-27,
Dated: 14.10.2026

HIGH COURT OF SIKKIM
GANGTOK

No. 30 /HCS Dated:-14.10.2026

NOTICE

In exercise of the powers conferred under Article 229 of the Constitution of India, the High Court of Sikkim hereby publishes the *Draft High Court of Sikkim (Recruitment and Conditions of Service) Rules, 2026* for information to all concerned likely to be affected. Therefore, objections or suggestions, if any, may be submitted in writing to Registrar (Judicial Service) or Project Coordinator or by email to hc-sik@nic.in within 30 (thirty) days from the date of publication of this notice. Objections or suggestions received after the expiry of the stipulated period shall not be taken into consideration.

The Draft Rules is available on the official website of the High Court of Sikkim at https://hcs.gov.in

By Order,

R.O No;227/IPR/PUB/CLASSI/2026-27,
Dated: 14.10.2026

Sd/-
REGISTRAR GENERAL

दशैंको चहलपहलबीच पनि खस्किँदै खरसाङको व्यापार,ग्राहकको पर्खाइमा व्यवसायी

खरसाङ, १४ अक्टोबर। **द**शैंको मौसम शुरू भइसक्दा पनि खरसाङको व्यापारमा अपेक्षित सुधार आउन सकेको छैन। बजारमा मानिसहरूको बाक्लो भीड देखिए पनि केही कपडा तथा जुत्ता–चप्पलका पसललाई छाडेर अधिकांश पसलमा सुनसान अवस्था देखिन थालेको छ।स्थानीय व्यवसायीहरूका अनुसार पछिल्ला केही वर्षदेखि व्यापारमा निरन्तर गिरावट आइरहेको छ। यसको प्रमुख कारण उनीहरूले अनलाइन बजारको बढ्दो प्रभावलाई मानेका छन्। व्यवसायीहरूका अनुसार अनलाइन किनमेलसँगै अहिले घरघरमा आवश्यक सामग्री पुर्याउने सेवा पनि बढ्दै गएको छ। हकरहरूले घरमै पुगेर सामानको अर्डर लिने र ग्राहकको सुविधा अनुसार सामग्री पुर्याउने गरेकाले मानिसहरू बजारसम्म पुग्नुभन्दा घरमै सामान मगाउन सहज मान्न थालेका छन्। यसले पनि स्थानीय व्यापारमा असर पारेको उनीहरूको भनाइ छ।यसका साथै खरसाङ बजार क्षेत्रमा स्मार्ट बजार, फ्यामिली बजार जस्ता ठूला पसलहरू सञ्चालनमा आउनुले पनि स्थानीय व्यवसायीहरूको व्यापार प्रभावित भएको उनीहरूले बताएका छन्। व्यवसायीहरूका अनुसार पहिले दशैं अर्थात पूजा पर्वको एकदेखि डेढ महिना अघिदेखि नै बजारमा किनमेलको चहलपहल बढ्ने गर्थ्यो। दैनिक रूपमा ग्राहकको भीड लाग्ने भएकाले उनीहरूलाई भ्याइनभ्याइ हुन्थ्यो। तर अहिले पर्वको मौसममा समेत ग्राहकको पर्खाइमा दिन बिताउनुपर्ने अवस्था आएको उनीहरूको गुनासो छ। दशैंजस्तो प्रमुख चाडमा समेत व्यापारले गति लिन नसक्दा खरसाङका स्थानीय व्यवसायीहरू चिन्तित बनेका छन्।

E –Tenders are invited by the undersigned Vide NIeT No . BDO/NIeTNo.10/PBSSM/2026-27, Dated: 14/10/2026

1) Tender ID : 2026_DMK_5080548_1

Through:- www.wbtenders.gov.in.only
For further details please visit the office of the undersigned.

Sd/-
Bharati Chik Baraik, WBCS(Exe.)
Block Development Officer
Lava Development Block

रेलवेको स्क्रेप सामग्री बिक्रीका लागि ई–लिलामी कार्यक्रम

Dy.CMM/NFR/न्यु जलपाइगडीको क्षेत्राधिकार अन्तर्गत नोभेम्बर 2026 का लागि रेलवेको स्क्रेप सामग्री एकाइ-वार बिक्री गर्न ई-लिलामी कार्यक्रम निम्न अनुसार तय गरिएको छ:

GSD-न्यु जलपाइगडीका लागि

क्र.सं.	महिना	तोकिएको मिति
1	नोभेम्बर 2026	05-11-2026, 18-11-2026 र 26-11-2026

For Alipurduar Division

क्र.सं.	महिना	तोकिएको मिति
1	नोभेम्बर 2026	05-11-2026, 18-11-2026 र 26-11-2026

For Katihar Division

क्र.सं.	महिना	तोकिएको मिति
1	नोभेम्बर 2026	05-11-2026, 18-11-2026 र 26-11-2026

इच्छुक बोलपत्रदाताहरूले IREPS वेबसाइट www.ireps.gov.in मार्फत ई–लिलामीमा भाग लिन सक्नेछन्।

उप–प्रमुख सामग्री प्रबन्धक/न्यु जलपाइगडी
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

GOVERNMENT OF SIKKIM
HEALTH &FAMILY WELFARE DEPARTMENT
GANGTOK SIKKIM
NOTICE INVITING TENDER

NIT No:- 03/EC/H&FWD/NIT/2026-27 **Dated:- 14.10.2026**

For and on behalf of the Governor of Sikkim, the Health & Family Welfare Department, Government of Sikkim, invites e-tender on Item rate basis from the eligible class of contractors of appropriate class / within District level for the work listed as under: -

Sl. No	Name of work	Value put to tender (Amount in Rs) Exclusive of taxes	Completion Time, (in months)	Amount of Earnest Money @ 2.50% For issue of tender form (Rs)	Amount of Bank Receipt/Challan for cost of tender documents (Rs)
1	2	3	4	5	6
1	Construction of Primary Health Centre at Martam under Gyalshing District.	6,92,19,729.00	36 months	17,30,493.00	1,00,000.00

Note: - The Earnest Money Deposit indicated in the above table is 50% exempted for all Enlisted Women Contractor participating in the bidding process. In case of such bidder accepted as L1 bidder, the issue of the Work Order shall be governed by Notification No.104/R&B dated 08/10/2020.

The date and time of submission of completed bid documents are as under: -

i) Publishing of e-tender bid -16.10.2026
ii) Online bid submission start date -17.10.2026
iii) Bid submission closing date -20.11.2026 (till 1pm)
iv) Bid opening date -20.11.2026(after 2pm)
v) Submission of hard copies of challan/ TDR in original and certified photocopies of other documents) to be submitted in the office of Additional Chief Engineer(Civil) Health & Family Welfare Department Govt, of Sikkim Jan Sewa Bhawan, Gangtok. - 20.11.2026(11am to 1.00pm)

Tender documents and other details may be downloaded from the Sikkim Government E-portal www.sikkimtender.gov.in

1. Tender documents may be downloaded from the Sikkim Government E-portal www.sikkimtender.gov.in.
2. The above Tender Value is exclusive of GST &CESS and same is payable to the Contractor as applicable on the date of Tender.
3. The following document in hard copies in original must be submitted on 20.11.2026 from 11am to 1.00 pm.
   i) Earnest Money in the form of Temporary Deposit Receipt/Fixed Deposit Receipt in favour of the Senior Accounts Officer/ Drawing & Disbursing Officer, Health &Family Welfare Department, Government of Sikkim, payable at Gangtok.
   ii) Cost of Tender document in the form of Bank Receipt or Challan.
   iii) Validated / Certified copy of the Enlistment Certificate from SPWD of the appropriate Class.
   iv) If the hard copies of above documents are not received within the specified time as indicated above the tender documents so submitted by the bidder through e-procurement portal shall be considered as non-responsive and shall not be evaluated.
4. The department reserves the right to accept or reject any or all tender(s) without assigning any reason thereof.
5. Uploading of tender documents in e-portal is mandatory.
6. Submission of hard copies only will not be considered as a valid bid and shall summarily be rejected.

R.O No;224/IPR/PUB/CLASSI/2026-27,
Dated: 14.10.2026

Additional Chief Engineer (civil)
Health & Family Welfare Department
Government of Sikkim.

निविदा सूचना संख्या: KIR-Engg.-47-2026, मिति: 16.09.2026 को विपरित संशोधन सं. 1

DRM (Works)/कटिहारको **निविदा सूचना संख्या. 02-KIR-Engg-47-2026, मिति:** 16-09-2026 को माध्यममा आव्हान गरिएको ई-निविदा विपरित आह्वान गर्नको निम्ति निविदा संख्या २ रद्दीकरण। **कार्यको विवरण:** कटिहार जक्सन – कुमेदपुर (सिङ्गल लाइन) र बारसोई जक्सन – राधिकापुर (सिङ्गल लाइन) खण्डमा क्रमशः 9.930 TKM र 33.000 TKM को दूरीमा TSR (P)।
निविदा सूचना संख्या. 02-KIR-Engg-47-2026, मिति: 16-09-2026 (निविदा संख्या 2 लाई प्रशासनिक कारणमा रद्द गरिएको मानिन्छ।

DRM(W), कटिहार
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

दलगाउँ रेलवे स्टेशनमा मशीनद्वारा सरसफाइको लागि ठेका

बोलपत्र संख्या: GEM/2026/B/8151306 । **मिति:** 13-10-2026 । भारतका राष्ट्रपतिको पक्ष र तर्फबाट निम्न कार्यका लागि "ई–टेन्डरिङ" प्रणालीमार्फत बोलपत्र आह्वान गरिएको छ: **कामको जनोट:** ०४ वर्षको अवधिका लागि गुड्स यार्ड, स्टेशन परिसर, छेउछाउका क्षेत्र, प्लेटफर्म र ट्र्याकसहित दालगाउँ रेलवे स्टेसनमा मशीनद्वारा सरसफाइको ठेका। **बोलपत्र मूल्य: रु.** 3,36,10,060.38 । **अग्रिम जमा राशि:** रु. 6,72,200 । बोलपत्र **बन्द** हुने **मिति र समय:** 05-11-2026 को 12:00 बजी र **खोलिनेछ:** 06-11-2026 को 12:00 बजी। उपरोक्त ई–बोलपत्रसम्बन्धी पूर्ण विवरण र कागजपत्रहरू **www.gem.gov.in** वेबसाइटमा उपलब्ध हुनेछ।

DRM (C), आलीपुरद्वार जक्सन
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

आलीपुरद्वार जक्सनमा विद्युतीय कार्य

निविदा सूचना संख्या: AP/EL/14/26-27/RT; **मिति:** 08-10-2026**।** निम्नवर्णित कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई–निविदा आह्वान गरिएको छ। **कार्यको जनोट:** आलीपुरद्वार डिभिजनमा: सिनियर DEN/I/आलीपुरद्वार जक्सनको क्षेत्राधिकार अन्तर्गत रानीनगर जलपाइगढी जक्सन – जलपाइगढी रोडबीच किमी 32/1-2 मा पुल संख्या 33/A, न्यु मैनागढी–बेतगेडाबीच किमी 50/5-6 मा 56A, अलताग्राम–धुपगढीबीच किमी 61/7-8 मा 66/A अनि फालाकाटा–गुमानीहाट आदिबीच किमी 94/2-3 मा 104/A स्थित सम्प/रूफ कभरको सम्बन्धमा LHS/RUB मा पानी निकासको सुविधाका लागि कभर शेड, सम्प रूफ र पम्पिङ व्यवस्था पर्खालको प्रावधान, रिटर्न भल्भ सहितको जल निकास व्यवस्था, LHS/RUB को दुवै छेउमा हम्प तथा पम्प हाउस निर्माणको प्रावधानको निम्ति विद्युतीय कार्य। निविदा मूल्य: रु. 27,06,019.28/-; अग्रिम जमा राशि: रु. 54,100/-। निविदा **बन्द** हुने **मिति र समय:** 30-10-2026 को 15:00 बजी र खोलिनेछ: 15:30 बजी। उपरोक्त ई–निविदाका लागि पूर्ण जानकारी तथा निविदा कागजातहरू **www.ireps.gov.in** वेबसाइटमा उपलब्ध हुनेछ।

Senior DEE/G&Chg./APDJ
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

वितरित प्रकारको इलेक्ट्रोनिक इन्टरलकिङ प्रणालीको व्यवस्था

ई–निविदा सूचना संख्या: KIR-N-2026-K-36; मिति: 09-10-2026। निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई–निविदा आह्वान गरिन्छ: **कार्यको जनोट:** कटिहार डिभिजनको सिलगढी जक्सन स्टेसनमा वितरित प्रकारको इलेक्ट्रोनिक इन्टरलकिङ प्रणालीको व्यवस्था। **निविदा मूल्य:** रु. 9,78,03,371.46; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 19,56,100.00। ई–निविदा 02-11-2026 को 15:00 बजी **बन्द** हुनेछ र 02-11-2026 को 15:30 बजी **खोलिनेछ**। उपरोक्त ई–निविदाको परिपत्रहरूसहित सम्पूर्ण जानकारी आगामी 02-11-2026 तारिकको 15:00 बजीसम्म वेबसाइट **http://www.ireps.gov.in** मा उपलब्ध हुनेछ।

DRM (S&T), कटिहार
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

खरसाङ स्टेशनको नवीकरण र संरक्षण/सम्वर्द्धन

GEM बोलपत्र संख्या: GEM/2026/B/8138084; मिति: 10-10-2026। निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई–टेन्डर आह्वान गरिएको छ। **कामको जनोट:** खरसाङ स्टेसन परिसर, पुरानो हेरिटेज सिलगडी टाउन स्टेसन भवन र त्यसको समिपवर्ती क्षेत्रको नवीकरण तथा संरक्षण/सम्वर्द्धन, भवनको संरचनागत लेखापरीक्षण (स्ट्रक्चरल अडिट) र परियोजना कार्यान्वयनको क्रममा साइट सुपरिवेक्षण (पीएसएस)–को विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर)। **निविदा मूल्य:** रु. 1,71,10,000/-; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 2,35,550/-; निविदा **बन्द** हुने **मिति र समय:** 30-10-2026 को 12:00 बजी र **खोलिनेछ:** 31-10-2026 को 12:00 बजी। थप विवरणका लागि कृपया **https://gem.gov.in** वेबसाइट हेर्नुहोस्।

निदेशक/DHR, KGN,
पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

हाम्रो प्रजाशक्ति

सिक्किम र असमबाट एकैसाथ प्रकाशित

वर्ष २७, अंक २२४, गान्तोक, बिहीवार, १५ अक्टोबर, २०२६

सम्पादकीय...

सर्वसाधारणमा परेको आर्थिक बोझ : राहत र दीर्घकालीन समाधान अनिवार्य

वर्तमानमा भारतको धेरै भागमा साधारण जनताको जनजीवन तीव्र आर्थिक दबावमा छ। सरकारी तथ्यांकले वार्षिक उपभोक्ता मूल्य सूचकांक (सीपीआई) करिब ५-६ प्रतिशतसम्म दरले बढिरहेको देखाउँछ भने खाद्य तथा दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको मूल्य २०२० यता ५० प्रतिशतसम्म उछाल आइसकेको तथ्यले धेरै ठाउँमा आम्दानी र खर्च बीचको अन्तर फराकिलो बनाइदिएको छ। यस्तो अवस्थामा आम जिन्दगी कसरी चल्छ र सरकारले कसरी हस्तक्षेप गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न बनिरहन्छ।

भारतीय परिवारहरूमध्ये ठूलो हिस्सा मासिक रु. १०-१२ हजारमा निर्भर छ; यो रकमले 'बेसिक सर्भाइभल निड्स' पनि पूरा गर्न सक्दैन। खाना पकाउने ग्यास सिलिन्डर रु. १००० भन्दा माथि छ; दाल, चामल, चिनी, आँटा र सब्जी पकाउने तेलजस्ता आधारभूत वस्तुहरूको मूल्य वृद्धिले मध्यम तथा निम्न आय भएका परिवारहरूलाई गम्भीर असर पुऱ्याएको छ। यसले उनीहरूको स्वास्थ्य, सन्तुलित आहार, नानीहरूको शिक्षा आदिमा असर पुऱ्याइरहेको छ। तथ्याङ्कीय रूपमा घरधुरीका लागि न्यूनतम जीविकोपार्जन खर्च गाउँ-बजारमा पनि औसत प्रतिपरिवार (४ सदस्य) रु. २०,००० को हाराहारीमा छ; शहर टायर २/ १ अथवा मेट्रो क्षेत्रमा यो न्यूनतम रु. ५०,००० पुग्छ। यी रकमले मात्र परिवार चलाउन पुग्छ, बचत वा आकस्मिक खर्चको लागि थप आयआर्जन गर्नपर्ने हुन्छ।

यस्ता परिवारको आय मात्र खानापूर्ति र सामान्य आवश्यकतापूर्ती (शहर-बजारमा आवासीय किराय पनि यसमा जोडिन्छ)-मा सकिन्छ, तब बच्चाहरूको शिक्षा र परिवारको स्वास्थ्य जोखिममा पर्नु स्वभाविक हो। दीर्घकालीन रूपमा यस मानवीय पूँजीमा गिरावट ल्याउँछ र समाजिक असमानता बढाउँछ।

विशेष, दार्जीलिङ्का चिया र सिन्कोना बगानमा काम गर्ने श्रमिक परिवारहरू पनि मासिक रु. १०,००० भन्दा कम कमाउने वर्गमा पर्छन्। यति हो, उनीहरूले आवासीय किराय तिर्नु पर्दैन तरै पनि उनीहरूले गर्ने आयआर्जन तुलनात्मक रूपमा धेरै कम्ती छ।

यस्तोमा सरकारले केही महत्त्वपूर्ण नीति ल्याउन सक्छ। इन्धन र आधारभूत खाद्य वस्तुहरूमा सरकारी कर र महसुल घटाएर तात्कालिक राहत दिनु सक्छ, जस्तै वर्तमानमा भारतमा तेलको मूल्य ५६ रुपिया प्रतिलिटर परिरहेछ जसमाथि सरकारले जीएसटीहरू, सेस आदि लगाएर लगभग रु. १०५/लिटर-मा जनतालाई बेच्दैछ। यदि सरकारले जीएसटी-को दर केही कम गर्ने हो भने लगभग रु. ७० मा जनतालाई पेट्रोल उपलब्ध गराउन सक्छ। थप कुरा, सरकारले जति पनि लाभ तथा सहुलियतहरू वितरण गर्दैछ, त्यसको 'समान वितरण'भन्दा आर्थिक कठिनाइ झेलिरहेका परिवारको आधारमा वितरण गर्नु प्रभावकारी हुनेछ। युवालाई तालिम मात्र दिएर पर्याप्त हुँदैन, उनीहरूका लागि उपयुक्त रोजगारी र उद्यमशीलता अवसर पनि सृजना गर्नुपर्छ। खाद्य आपूर्ति र कतिपय आपूर्ति शृङ्खलामा मध्यस्थता घटाउन सकिन्छ अनि थप रूपमा भण्डारण र रसद प्रणाली सुधार गरेर मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। दूरसञ्चार सेवा प्रदायकले महिनालाई २८ दिन बनाउँदा र २४९ को रिचार्जलाई ३४९ बनाउँदा सरकार चुइँ नबोल्नु तर किसानहरूले उनीहरूको उत्पादको निम्ति एमएसपी-मा पाँच रुपियाँ बढाउन चाहँदा सरकार क्रोधित हुनु कुनै पनि अर्थमा सर्वसाधारण-मैत्री व्यवहार होइन। न्यूनतम आम्दानी सुनिश्चित गर्ने नीति (वा ऐन), स्वास्थ्य बीमा र शिक्षा अनुदानजस्ता संरचनामा सुधारले दीर्घकालीन रूपमा राम्रो परिणाम ल्याउन सक्छ र यस तब्काका मानिसहरूलाई मद्दत गर्न सक्छ।

मालसिरी

गोर्खा लोकजीवनका सांस्कृतिक र धार्मिक धरोहर

-❊ अमित अधिकारी

दिखलेम, प. कार्बी आङलङ

प्रस्तावना : 'लोक' शब्द संस्कृत तत्सम शब्द हो। साधारणतः 'लोक' शब्दलाई स्थानवाचक अर्थमा तथा वाङ्मयका विभिन्न शाखामा व्यापक प्रयोग भइरहेको पाइन्छ। आदिकवि भानुभक्त आचार्यले पनि आफ्ना 'रामायण'-को पहिलो श्लोकको प्रथम चरणमै 'लोक' शब्दको प्रयोग गरेका छन्। लोकसाहित्य शब्दमा प्रयोग गरिएको 'लोक' शब्द संस्कृतको 'लोकृ दर्शने' धातुमा 'घञ्' (अ) प्रत्यय लगाएर 'लोक' शब्द निष्पन्न भएको हो। यसरी निष्पन्न भएको 'लोक' शब्दको शाब्दिक अर्थ 'देख्ने' वा 'हेर्ने' हो। शब्दकोश र अमरकोशमा समेत देखाइएको 'लोक' शब्दको अर्थ हो- स्थान अथवा जन।

मालश्री गोर्खा लोकसंस्कृतिमा लोकगीतभित्र पर्वगीतका रूपमा गाइने एक गीत हो। सायङ्कालमा गाइने सङ्गीतशास्त्रको एउटा रागिनी 'मालश्री' हो भने त्यही रागमा रचिएको भगवती दुर्गा माताको स्तुतियुक्त नेपाली गीत 'मालसिरी' हो। यस गीतलाई लोकसमाजमा **मालसी, मालश्री, मालवश्री, मालसिरी, माल्सिरी, रागमालश्री** भनेर लेखिएको पनि पाइन्छ। यो गीत गोर्खा समुदायभित्रका ब्राह्मण, छेत्री, मगर, गन्धर्व आदिलगायत जातिका पुरुष तथा नारीहरूले एकल अथवा सामूहिक रूपमा गाउने गरेको पाइन्छ। नृत्य नगरिकन गाइने यस गीतका गायनमा गन्धर्वले सारङ्गी बजाएको पाइन्छ भने कतैकतै बाजा नबजाइकन पनि गाउने चलन छ। प्रत्येक वर्ष नवरात्रिका दिनहरूमा बिहान र बेलुका देवीको मन्दिर अथवा देवीका पूजास्थलका नजिकमा बसेर देवीको आराधना गर्दै यो गीत गाइन्छ। यस्तो अवस्थामा गाइएको मालसिरी गीतका केही चरण यस प्रकारका छन् -

जै देवी भइरवी गोरखनाथ,
दर्शन दियौ भूमानी हौ हो
परथम्म देवी उत्पन्न भयौ नि
जनम लिया नि कैलाश नि
आहा...।

गोर्खा लोकसंस्कृतिको विशाल संसारमा मालसिरी एउटा विशिष्ट र महत्त्वपूर्ण लोकगायन परम्परा हो। यसको सम्बन्ध विशेषतः दसैं, देवीह्नदेवताको आराधना, शक्तिह्नउपासना र सामूहिक धार्मिक भावनासँग जोडिएको पाइन्छ तर मालसिरीलाई केवल दसैंमा गाइने एउटा गीतका रूपमा बुझ्नु यसको व्यापक अर्थलाई सीमित गर्नु हो। यसभित्र गोर्खा समाजको धार्मिक विश्वाससँगै इतिहास, लोकस्मृति, सामाजिक सम्बन्ध, सामुदायिक चेतना, वीरता, प्रकृतिप्रेम र भावनात्मक जीवनका अनेक पाटा समेटिएका छन्। मालसिरी मूलतः मौखिक परम्पराबाट पुस्तौंदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएको लोकसांस्कृतिक सम्पदा हो। लिखित अभिलेखभन्दा पनि श्रुति, स्मृति र अभ्यासका माध्यमबाट यसको संरक्षण हुँदैआएको कारण यसको स्वरूपमा क्षेत्रीय विविधता पनि देखिन्छ। यही विविधताले मालसिरीलाई गोर्खा लोकसंस्कृतिको जीवन्त पक्ष बनाएको छ।

सांस्कृतिक पक्षबाट मालसिरीको विश्लेषण : मालसिरी गोर्खा समाजको तत्कालीन सामाजिक जीवनलाई प्रतिविम्बित गर्ने लोक अभिव्यक्ति हो। यसका भाका, शब्द, प्रस्तुति र प्रसङ्गमा तत्कालीन समाजका जीवनशैली, विश्वास, सम्बन्ध र सामूहिक चेतना देख्न सकिन्छ। लोकगीत सामान्य मानिसका जीवनबाट जन्मिन्छ। त्यसैले मालसिरीमा पनि शास्त्रीय साहित्यको जस्तो कृत्रिमता भन्दा जनजीवनको सहज अनुभूति पाइन्छ। गाउँघरका वातावरण, परिवार, सामाजिक सम्बन्ध, वीरता, दुःखह्नसुख र धार्मिक विश्वास यसका विषयवस्तुमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा अभिव्यक्त हुन्छन्। यस अर्थमा मालसिरीलाई केवल सङ्गीतको विधा नभई लोकसमाजको सांस्कृतिक दस्तावेजका रूपमा समेत अध्ययन गर्न सकिन्छ।

मालसिरीको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक भूमिका यसको पुस्तान्तरणीय विषय हो। पुराना पुस्ताले गाएको सुनेर नयाँ पुस्ताले सिक्ने र पुनः अर्को पुस्तालाई सिकाउने प्रक्रियाबाट यसको निरन्तरता कायम रह्यो। यस प्रक्रियामा गीतसँगैह्न पुराना कथा, धार्मिक विश्वास, सामाजिक मूल्य, नैतिक शिक्षा, भाषिक प्रयोग, लोकभाका, सामुदायिक परम्परा आदि समेत नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदैआएको पाइन्छ। त्यसैले मालसिरीलाई एउटा सांस्कृतिक स्मृतिह्नभण्डार पनि भनिन्छ। मालसिरी प्रायः सामूहिक रूपमा प्रस्तुत हुने भएकाले यसले समुदायलाई एक ठाउँमा ल्याउने काम गर्छ।

दशैंजस्ता पर्वमा मानिसहरू एकत्रित भएर गीत गाउने, सुन्ने र धार्मिक तथा सांस्कृतिक वातावरण निर्माण गर्ने परम्पराले सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँदै आएको छ। त्यसैको एउटा पाटो मालसिरीले पनि थामेको छ। व्यक्तिगत रूपमा गाइने गीतभन्दा सामूहिक गायनको प्रभाव फरक हुन्छ। समूहमा एउटै भाका र भावमा स्वर मिलाउँदा 'म' भन्दा 'हामी'-को चेतना बलियो हुन्छ। यसरी मालसिरीले सामाजिक सद्भाव, आत्मीयता र सामुदायिक पहिचान निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको देखिन्छ।

धार्मिक गीत प्रायः व्यक्तिगत भक्तिको माध्यम बन्न सक्छ तर मालसिरीको विशेषता यसको सामूहिकता पनि हो। जब धेरै मानिस एउटै भाकामा देवीको स्मरण गर्छन्; त्यहाँ व्यक्तिगत आस्थाले सामूहिक धार्मिक अनुभूतिको रूप लिन्छ। यस्तो सामूहिक गायनले धार्मिक भावनालाई अझ गहिरो बनाउँछ। यसलाई धार्मिक समाजशास्त्रका दृष्टिले हेर्दा मालसिरीले सामूहिक धार्मिक चेतना निर्माण गर्ने माध्यमका रूपमा काम गरेको देखिन्छ।

मालसिरी लोकसाहित्यको एक स्रोत : मालसिरीमा गीत, कथा, आख्यान, धार्मिक प्रसङ्ग र लोकविश्वासको संयोजन पाइने भएकाले यसलाई लोकसाहित्यको महत्त्वपूर्ण स्रोतका रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ। यसमा प्रयोग हुने भाषा प्रायः स्थानीय बोलीसँग नजिक हुन्छ। कतिपय शब्द, उखान, प्रतीक र विम्बले तत्कालीन समाजको भाषिक अवस्थासमेत बुझ्न सहयोग गर्दछ। त्यसैले मालसिरीका अध्ययनबाट लोकभाषा, लोककथा, लोकविश्वास र लोकसङ्गीतलाई एकसाथ बुझ्न सकिन्छ।

मालसिरी र वीरस्तुति : मालसिरीको अर्को एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष वीरता र सङ्घर्षको भाव हो। गोर्खा वीर र धार्मिक जाति पनि हो। यस जातिका लोकपरम्परामा धर्म र वीरता धेरैपटक एकअर्कासँग जोडिएर आएका छन्। देवीका शक्ति, अन्यायविरुद्धको सङ्घर्ष र विजयको आकाङ्क्षा जस्ता भावहरूले समाजमा साहस र आत्मविश्वासको चेतना निर्माण गर्थे। यस कारण मालसिरीमा केवल धार्मिक श्रद्धा मात्र नभई वीर चेतना र सामूहिक आत्मविश्वास पनि भेटिन्छ। भौगोलिक रूपमा गोर्खा समाज विविध छ। भाषा, जाति, समुदाय र क्षेत्रअनुसार लोकपरम्परामा फरकपन पाइन्छ। यस्तो विविधताभित्र पनि केही सांस्कृतिक अभ्यासले साझा पहिचान निर्माण गरेको पाइन्छ। मालसिरी त्यस्तै साझा लोकपरम्पराको एउटा उदाहरण पनि हो। विशेषगरी दशैंसँग जोडिंदा यसले विभिन्न पुस्ता र समुदायलाई एउटै सांस्कृतिक भावनामा जोड्ने काम गर्छ। त्यसैले मालसिरीलाई गोर्खा सांस्कृतिक पहिचानको एउटा श्रव्य प्रतीकका रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

मालसिरीको धार्मिक पक्ष : मालसिरीको धार्मिक पक्षका केन्द्रमा शक्ति र देवी आराधनालाई राख्न सकिन्छ। दसैं गोर्खा जातिको हिन्दू धार्मिक परम्परामा देवी दुर्गाका शक्ति र विजयसँग जोडिएको प्रमुख पर्व हो। यही धार्मिक वातावरणमा मालसिरीका गायनले विशेष अर्थ प्राप्त गर्दछ। भगवती माता दुर्गालाई शक्ति, साहस, संरक्षण र विजयको प्रतीकका रूपमा सम्झँदै मालसिरी गाइने परम्पराले भक्तिभावलाई सामूहिक रूपमा अभिव्यक्त गर्दछ। यस अर्थमा मालसिरी भक्तिको मौखिक तथा साङ्गीतिक अभिव्यक्ति हो। दसैं केवल सामाजिक उत्सव होइन, यसमा गहिरो धार्मिक विश्वास पनि जोडिएको छ। नवरात्र, देवीको आराधना, पूजा, प्रसाद, टीका र जमरा आदिले धार्मिक वातावरण निर्माण गर्दछन्। यही वातावरणमा मालसिरीको गायनले पर्वलाई साङ्गीतिक र भावनात्मक आयाम प्रदान गर्छ। यसले धार्मिक अनुष्ठान र लोकजीवनबिच एउटा सेतुको काम गरेको पाइन्छ। अर्थात् मन्दिर वा पूजास्थलमा हुने धार्मिक कर्म र समुदायको दैनिक लोकजीवनबीच मालसिरीले सांस्कृतिक सम्पर्क स्थापना गर्न ठुलो भूमिका लिएको छ। मालसिरीको धार्मिक अर्थ केवल पूजा र स्तुतिमा सीमित छैन। यसको अन्तर्निहित भावमा सत्यको विजय, असत्यको पराजय, धर्मको संरक्षण, साहस, सदाचार र शक्तिजस्ता मूल्यहरू जोडिएका हुन्छन्। दसैंसँग जोडिएका मूल सांस्कृतिक आख्यानमै असत्यमाथि सत्यको विजयको अवधारणा रहेको छ। मालसिरीले यस्ता धार्मिक आख्यान र मूल्यलाई लोकभाषा तथा लोकभाकामार्फत् सामान्य मानिससम्म पुऱ्याउने काम गरेको देखिन्छ। यसरी नै मालसिरीले धार्मिक विश्वासलाई नैतिक शिक्षासँग जोड्ने भूमिका निर्वाह गर्दछ। धार्मिक गीत प्रायः व्यक्तिगत भक्तिको माध्यम बन्न सक्छ तर मालसिरीको विशेषता यसको सामूहिकता पनि हो। जब धेरै मानिस एउटै भाकामा देवीको स्मरण गर्छन्, त्यहाँ व्यक्तिगत आस्थाले सामूहिक धार्मिक अनुभूतिको रूप लिन्छ। यस्तो सामूहिक गायनले धार्मिक भावनालाई अझ गहिरो बनाउँछ। यसलाई धार्मिक समाजशास्त्रका दृष्टिले हेर्दा मालसिरीले सामूहिक धार्मिक चेतना निर्माण गर्ने माध्यमका रूपमा काम गरेको देखिन्छ। धर्मका दुई भागलाई यहाँ छुट्याउन सकिन्छ-ह्नऔपचारिक वा संस्थागत धार्मिक अभ्यास र लोकजीवनमा विकसित धार्मिक विश्वास। मन्दिर, पुरोहित, शास्त्रीय मन्त्र तथा औपचारिक पूजा एउटा पक्ष हो भने गाउँघरमा आफ्नै भाषामा देवी-देवताका स्मरण, लोककथा, गीत र परम्परागत विश्वास अर्को पक्ष हो।

मालसिरी दोस्रो पक्षसँग नजिक देखिन्छ। यसले शास्त्रीय धार्मिक अवधारणालाई लोकभाषा र लोकसङ्गीतमार्फत् जनजीवनमा प्रवेश गराउने काम गरेको छ। त्यसैले मालसिरीलाई लोकधर्मका अध्ययनका लागि पनि महत्त्वपूर्ण स्रोत मान्न सकिन्छ। *क्रमशः...*

(भाग २)

बङ्गह्नभङ्ग सम्भव नभए गोर्खाल्यान्डको अर्को बाटो के?

अब नाराभन्दा अगाडि बढेर संवैधानिक खाका बनाउने समय

प्रश्न केवल बङ्गह्नभङ्ग हुन्छ कि हुँदैन? भन्ने होइन। प्रश्न होह्न गोर्खाल्यान्डका जनतालाई आफ्ना शासन, प्रशासन, अर्थतन्त्र, शिक्षा, रोजगारी र भविष्यमा कति अधिकार दिन सकिन्छ?

❐ डा. खगेन शर्मा

गुवाहाटी विश्वविद्यालय

त्यसलाई बैठकको आधिकारिक निष्कर्षका रूपमा प्रस्तुत गर्नु हुँदैन। संवादको वास्तविक परिणाम आधिकारिक दस्तावेज, निर्णय वा पक्षहरूको सार्वजनिक वक्तव्यबाट मात्र स्पष्ट हुनेछ। यही कारण interlocution को प्रक्रिया अगाडि बढ्दा दुई/चारजना व्यक्तिका विचारलाई सम्पूर्ण पहाडी समाजको विचार मान्नु हुँदैन। राजनीतिक दल, GTA, नगरपालिका, सामाजिक सङ्गठन, जातीय सङ्गठन, महिला, युवा, विद्यार्थी, चिया बगान श्रमिक, उद्योगी, नागरिक समाज, कानुनविद्, शिक्षाविद्, पूर्वप्रशासक र आम नागरिक सबैसँग परामर्श हुनुपर्छ। अन्ततः कुनै पनि नयाँ राजनीतिक संरचना जनताको व्यापक स्वीकृति, लोकतान्त्रिक प्रक्रिया र संवैधानिक प्रक्रियाबाट मात्र टिकाउ बन्न सक्छ। यस सन्दर्भमा सांसद राजु बिष्टका भूमिकालाई पनि अलग्गै उल्लेख गर्नुपर्छ। गोर्खाल्यान्डको माग, Darjeeling Hills को राजनीतिक समाधान र permanent political solution सम्बन्धी विषयलाई संसदमा निरन्तर उठाउँदै आएका उनका प्रयासलाई राजनीतिक मतभेदभन्दा माथि उठेर मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ। संसदभित्र गोर्खाल्यान्डका आवाजलाई निरन्तर उठाइरहनु, स्थायी राजनीतिक समाधानका प्रश्नलाई राष्ट्रिय बहसमा ल्याउनु र केन्द्रको ध्यान यस विषयमा तानिरहनु महत्त्वपूर्ण संसदीय भूमिका हो। गोर्खाल्यान्ड अहिलेसम्म बनेको छैन भन्ने तथ्य अलग कुरा हो तर गोर्खाल्यान्डका लागि संसदभित्रबाट निरन्तर आवाज उठाउने सांसदका रूपमा उनका भूमिकालाई सम्मान गर्नुपर्छ। प्रशंसासँगै आलोचनात्मक विवेक पनि आवश्यक छ। एउटा सांसदले कति नै प्रयास गरे पनि संवैधानिक परिवर्तन एक्लै गर्न सक्दैन। त्यसका लागि संसदको समर्थन, केन्द्र सरकारको राजनीतिक इच्छाशक्ति, प्रभावित राज्य र क्षेत्रका जनताको धारणा, कानुनी प्रक्रिया तथा व्यापक राजनीतिक सहमति आवश्यक हुन्छ। त्यसैले राजु विष्टका प्रयासलाई सम्मान गर्दै अब त्यस प्रयासलाई एउटा व्यापक राजनीतिकह्नसंवैधानिक प्रस्तावमा रूपान्तरण गर्ने जिम्मेवारी सम्पूर्ण समाजको पनि हो। अब गोर्खाल्यान्डका बहसलाई नयाँ भाषामा राख्ने समय आएको छ। प्रश्न केवल बङ्गह्नभङ्ग हुन्छ कि हुँदैन? भन्ने होइन। प्रश्न होह्न गोर्खाल्यान्डका जनतालाई आफ्ना शासन, प्रशासन, अर्थतन्त्र, शिक्षा, रोजगारी र भविष्यमा कति अधिकार दिन सकिन्छ? यदि राज्य निर्माण तत्काल राजनीतिक रूपमा सम्भव छैन भने राज्यसरह अधिकार सम्पन्न युनियन टेरिटोरीका प्रस्तावलाई किन गम्भीरतापूर्वक परीक्षण नगर्ने? एउटा यस्तो युटी कल्पना गर्न सकिन्छ, जहाँ निर्वाचित विधानसभा होस्, मुख्यमन्त्री, मन्त्रीपरिषद्, स्थानीय पुलिस, आफ्नै Secretariat होस्, १५ वटा Directorate एउटै Integrated Government Complex मा होस्, Deputy Director तहबाट e-File initiate र पूर्ण रूपमा put-up हुने व्यवस्था होस्, Directora Secretary तहमा digital decision-making होस्, दस वर्षसम्म प्रतिवर्ष ३,००० करोडको guaranteed central transition package होस्ह्नअर्थात् न्यूनतम ३०,००० करोडको विशेष वित्तीय आधार होस् ह्नर पाँच वर्षसम्म प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एउटा राष्ट्रियस्तरको केन्द्रीय संस्था वा ठूलो विकास परियोजना स्थापना होस्। *क्रमशः...*

तनावः सामान्यदेखि असामान्यसम्म

म कहिले कहीं यति अत्तालिन पुग्छु, के गरुँ गरुँ हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा एकदम निरीह हुन्छु। ट्रेन चढे भने मन अत्तालिन पुग्छ ट्रेनभित्र हिँडिरहन्छु। कक्षाकोठामा बस्दा बस्दै दौडिन मन लाग्छ एकदम तनाव हुन्छ?

साधारण रुपमा बुझ्दा तनावको असर सधै नकारात्मक नै हुन्छ भन्ने हुँदैन। साधारण प्रकारका तनावले विभिन्न माक्सपेसीमा कडापन संकुचन ल्याउने, विभिन्न होर्मोन उत्पादन गर्ने, स्वास प्रस्वास बृदि गर्ने हुँदा यसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउने काम पनि गर्छ। तर यदि बारम्बार यस्तो प्रकारको तनाव लामो समयसम्म रहन्छ र यसले मानव जीवनशैलीलाई असर गर्न थाल्छ भने त्यो अवस्था भने सामान्य रहँदैन।

तनाव भन्नाले केही अनिश्चित नतिजाको बारेमा चिन्ता गर्नु, डराउनु र मनमा अप्ठ्यारो स्थितिको महसुस गर्नु हो। तनावको कारण हामीमा शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तन आउन थाल्छन्। तनाव हामी सबैको व्यवहारमा लागु हुने, देखिने र महसुस हुने कुरा हो। आजको जस्तो आधुनिक र प्रतिस्पर्धात्मक युगमा तनाव महसुस नगर्ने मानिस कम नै होला। तर कसले कति तनाव लिन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिपिच्छे फरक पर्नसक्छ, व्यक्तिको स्वभाव अनुसार कसैले बढी तनाव महसुस गर्छन भने कसैले कम।

तनावका केही कारणहरुः

व्यक्तिगत समस्या

– तपाईंको स्वास्थ्य जस्तै विभिन्न दीर्घकालीन रोगहरु जस्तै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग हाडजोर्नीको रोग आदि।

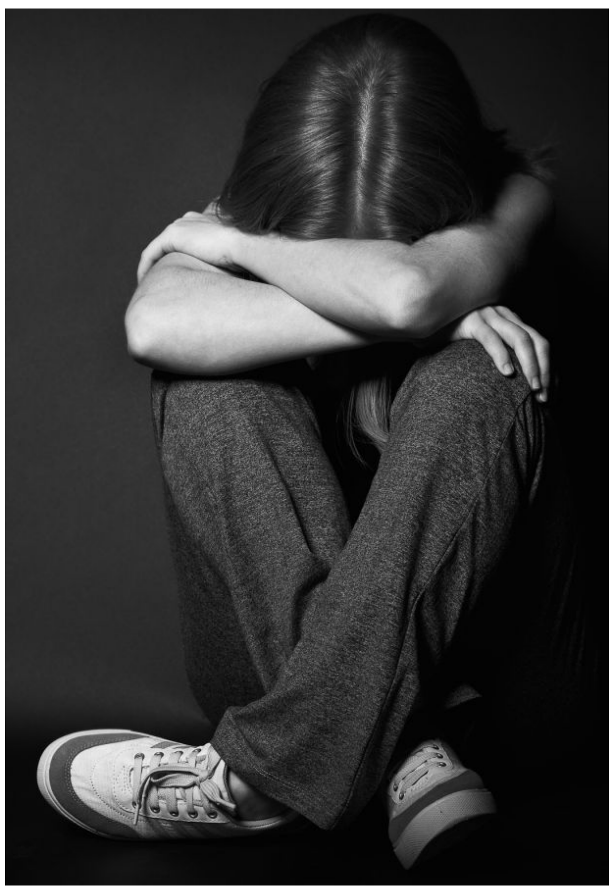
– भावनात्मक समस्या जस्तै आत्माबिस्वासको कमी, व्यक्त गर्न नसकेको भावना र रिस, कुनै कुरा गुमाउदाको पीडा, आफूलाई दोषी ठान्ने अवस्था र डाह, उदाशीनता आदि जस्ता नकारात्मक भावनाहरु।

– सम्बन्धभित्रका जटिलता र अन्योलताहरु, पारिवारिक समस्या, प्रेम सम्बधभित्रका जटिलता, सहयोगको कमी।

– आफूले चाहना राख्नु एक कुराको तर त्यो अनुसार गर्न नसक्ने अथवा नमिल्ने।

– जीवनशैलीभित्रका प्रमुख घटना। जस्तै परिवारभित्रको प्रमुख सदस्यको मृत्यु, विवाह, जागिर खोसिनु, नयाँ ठाउँमा बसाई सर्नु।

– तपाईंको विश्वास, आस्था र समयसँगको अन्तरद्वन्द। जस्तै तपाईं



परिवारसित बस्न चाहनुहुन्छ तर तपाईको बाध्यताले त्यो दिँदैन। आदि

सामाजिक समस्याका कारण उत्पन्न हुने तनाव

– वातावरणीय असन्तुल, जस्तै प्रदूषण, हिंसा, ध्वनी प्रदूषण आदि।

– कार्यस्थल र रोजगारी समस्या– काममा असन्तुष्टि र कामको धेरै बोझ, पैसाको अभाव, बेरोजगारी समस्या।

– सामाजिक कारणहरु जस्तै असमानता, हिंसा, द्वेष र सामाजिक कुरीति जस्ता तत्वहरू।

– सामाजिक एक्लोपन, भाषा, जात, लिग्गका कारण आउने विभिन्न किसिमका सामाजिक समस्या।

पूर्व घटनाको अवशेषको रुपमा आउने तनाव

विगतमा घटेका ज्यान लिने किसिमका दुर्घटना, हिंसाजन्य घटना, प्राकृतिक विपत्ती, युद्ध, दण्डसजाय अन्य घटनाका कारण पनि हामीलाई तनाव हुनसक्छ।

यस्तो तनाव घटना घटेको बर्सौपछि पनि हुनसक्छ। यस्तो प्रकारको तनावलाई तत्काल हुने स्ट्रेस र घटनापछि हुने तनाल गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ।

तनावको लक्षण

तल बुझ्न सजिलो गरी तनावका लक्षणहरु प्रस्तुत गरिएको छ। यहाँ प्रस्तुत कतिपय लक्षण गम्भीर अवस्थामा मात्र देखिनछन्।

अत्याधिक तनावको बेला के गर्ने?

– लामो र गहिरो श्वासप्रश्वास, फोक्सोमा प्रसस्त अक्सिजन जानुको अर्थ रगतमा पनि यसको मात्रा बढ्नु हो यसले तनाव कम गर्न विशेष भूमिका खेल्छ।

– दुवै हात कडा मुट्ठी पार्ने अनि विस्तारै खुकुलो पार्ने, यसैगरी शरीरको प्रत्येक भागलाई कडा बनाउँदै खुकुलो पार्दै गर्ने। यो अभ्यासले तनाव कम गर्न सहयोग गर्छ।

– आँखा चिम्लिएर श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्ने।

– तत्काल तनावको बखत एकान्तको समय बनाएर त्यो समय आफुलाई मनपर्ने कुरा रुचि अनुसार गर्न सकिन्छ।

– नियमित व्यायामले तनाव काम गर्न सहयोग गर्छ।

– नाइ अर्थात् नो भन्न सिक्नुहोस्, आफ्नो क्षमता र परिस्थितिभन्दा बाहिरको कुरालाई सक्दिन भन्न नसक्दा पनि धेरै मानिसलाई तनावको बातावरण बन्न जान्छ।

– रक्सी अथवा धुम्रपानले तनाव घटाउछ भन्नु गलत हो। तनावको बखतमा साहाकारी भोजन र हल्का भोजन लिनु राम्रो।

उपचार

तनावको उपचारको निम्ति मानसिक रोग विज्ञ अथवा मनोविज्ञको सहयोग लिन सकिन्छ। यसको निम्ति धेरै प्रकारका विधिहरु प्रयोगमा पाइन्छ। जस्तै, साइको थेरापी, औषधि मेडीसिन र एकीकृत चिकित्सा आदि।

चिप्लिँदो समय/आयु

समय कहिलेकाहीँ घस्रिएर बित्छ लोसे पारामा। अनि यही समय कहिलेकाहीँ चिप्लिएर बित्छ द्रुतगतिमा। आज समयका दुई भिन्न खाले गतिलाई नियालिरहेको छु। एउटा समयको सुस्त, लोसे, लाटो गति। एउटा वेगवान, द्रुत त्वरा गति। एउटाको गति खरायोको जस्तो छ। एउटाको गति कछुवाको जस्तो छ। एउटा बिजुली गतिमा दौडिन्छ, अर्को कमिलो गतिमा घस्रिन्छ।

आइन्स्टाइन महोदयले आफ्नो सापेक्षतावादको जटिल भौतिक सिद्धान्तलाई सरलीकृत गरेर बुझाउने क्रममा ठीकै भनेका रहेछन्–एउटा प्रेमिले आफ्नी प्रियसीको मिलनमा एकघण्टा समय पाएको छ भने त्यसको निम्ति एकघण्टा समय एक मिनेट जस्तो भएर बित्दछ। अनि एउटा मानिसलाई तातो तावामा एकमिनेट राखिन्छ भने त्यो एकमिनेट उसको लागि एकवर्ष बराबर हुँदछ। सापेक्षतावादको सिद्धान्तको सार कुरा आइन्स्टाइनले यसरी बताएका थिए अरे।

यसको अर्थ समय पनि सापेक्षिक छ, सापेक्षिक हुन्छ। हामीले अनुभव गरेको कुरा हो, सुखद काममा, सृजनामा, आनन्दमा, खुशीमा लीन भएको बखत समय छिटोछिटो हामीबाट भाग्ने गर्छ। थाहै नपाई यति छिटो चिप्लिदिन्छ, जसको अनुभूति भैरहेको हुँदैन। अकर्मण्यतामा फँसेको बेला, सृजनविहीन भएको बेला, निस्सारताले गाँजेको बेला समय लामो झन लामो हुनेगर्छ। एकघण्टा एक महिना जस्तो हुन्छ।

विगत चारदशकको आफ्नो आयुलाई नियाल्दा बितेका समयलाई म दुई खण्डमा विभाजित गरेर हेर्छु। एउटा छयालीस सालभन्दा अगाडिको समय, अर्कों छयालीस सालपछिको समय। छयालीस अगाडि वालवय र किशोरवयमा थिएँ। त्यो समय सायद घस्रिएर बितेको थियो क्यारे। मस्तिष्कमा जीवनप्रतिको चिन्तनका विजहरू अंकुरण नभैसकेको हुनुपर्छ। परिपक्क दृष्टिकोणको निर्माण नभैसकेको समय हुनुपर्छ त्यो। त्यसैले त्यो समयप्रति त्यति सचेत छुइनँ। जानकार छुइनँ। तर छयालीस सालपछिको समय मेरो सामुबाट चिप्लिएर बितिरहेको छ। समयप्रति सचेत र बोधपूर्ण बनेपछि समय मबाट छिटोछिटो चिप्लिरहेको छ। प्रत्येक पल समयले मलाई लात हानेर पछाडि झन पछाडि धकेल्दै अगाडि भागिरहेको बोध हुन्छ।

अहिले प्रविधि र उपकरणले समयलाई खुम्च्याई दिएको छ। पहिले पहिले खबरखाबर पठाउन चिठीपत्र लेखिन्थ्यो। हुलाकमा हालेको चिठी आफन्तको हातमा पुग्न त्यसठाउँको दूरी अनुसार हप्तादिन, दश दिन, पन्ध्र दिन, बिस दिन, महिना दिन, दुई महिना, तीन महिना लाग्थ्यो। डाँडाकाँडा, गाउँघर, पहाड, मधेश घुम्दैघुम्दै चिठी ठाउँमा पुग्थ्यो। अहिले प्रायः प्रायः चिठीलेखनको युग समाप्तिएको छ। प्रत्येकको हातमा मोवाइल छ, चिठीमा लेख्नुपर्ने कुरा प्रत्यक्ष बोलेर सिधै कानमा पुऱ्याइन्छ। एसएमस्, फेसबुक, अनलाइन च्याटिङले चिठीपत्रको लम्बेतान झमेला र झंझटलाई समाप्त गरिदिएको छ। सूचना प्रविधिको विकासले समयलाई किफायत गरेको छ। लम्वेतान समय खाइदिने परिपाटीलाई साँगुरो झन् साँगुरो बनाइदिएको छ।

एकहिसावले हेर्दा प्रविधिले हाम्रो गुणात्मक आयु बढाइदिएको छ। यातायातको विकासले पहिले तीस दिनमा पुगिने ठाउँ केही घण्टामै पुगिने भएको छ। हिँडेर तीन दिन लाग्ने र पुगिने ठाउँ तीन घण्टामा पुगिने भएपछि हामीलाई दुइदिन एक्काइस घण्टा समय किफायत हुन थालेको छ। यसरी पैदल यात्रालाई यातायात प्रविधिको विकासले छोटो छोटो झन् छोटो पार्दै लगेको छ। यस हिसावले हाम्रो आयु पनि थपिंदै गएको छ। मेरा पिताजीले आजभन्दा सत्तरी वर्ष अगाडि दश दिन पैदल हिंडेर पुग्ने ठाउँ अहिले म बसमा चढेर सिर्फ केही घण्टामा पुग्ने भएको छु। पच्चीस मिनेटमा उडेर पुग्ने भएको छु। यसले मेरो आयुलाई किफायती गरिदिएको छ। पिताजीको जीवनमा त्यहाँ पुग्न खर्च भएको आयुको तुलनामा मेरो थोरै खर्च हुने भएको छ।

> ***यस हिसाबले मेरा कुप्राबालेभन्दा हजुरबाले लामो आयु बाँचे। कता हो कता धेरै परिवर्तन देख्न नपाएपछि धिमा गतिकै सही, सो समयको नयाँ रङ, रीति, विधि, प्रविधि देखेहोलान्, भोगे होलान्। यसैगरी मेरा हजुरबालेभन्दा मेरा बाले लामो आयु बाँचे। अनि मेरा बालेभन्दा मैले लामो आयु बाँचिसकें। मेरा बा नब्बे वर्षका हुँदा अहिले म त्रिचालीस वर्षको भएँ। बाले नब्बे वर्षमा देखेको भोगेको दुनियाँभन्दा मैले अर्कै दुनियाँ भोगिसकेको छु। देखिसकेको छु। कतिपय कुरामा बाभन्दा म बूढो भएको छु, बाभन्दा बढी म पाको बनेको छु। शिक्षा र सीपमा, आधुनिक प्रविधि र उपकरणलाई समात्ने, प्रयोग गर्ने मामिलामा म बृद्ध भैसके, पिताजी बच्चै हुनुहुन्छ। अनि मभन्दा छब्बीस वर्ष कान्छो छ मेरो छोरो। तर प्रविधि र यात्राको मामिलामा मभन्दा वयस्क बनिसक्यो। कम्प्युटर र अन्य उपकरणको प्रयोगमा, आधुनिक शिक्षा ग्रहणको मामिलामा मभन्दा हजार गुणा वयस्क बाठो बनिसक्यो। कतिपय कुरामा ऊ मेरो गुरु बनेको छ, मार्गदर्शक अभिभावक बनेको छ।***

प्रविधिको सहज सुविधाले अहिलेका मानिसको गुणात्मक आयु दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। गोरुगाढाको युगमा जन्मिएका गौतम बुद्ध आफ्नो अस्सी वर्षको आयुमा धेरैभन्दा धेरै घुम्दा पनि अहिलेको बिहार, उत्तरप्रदेश र नेपालका केही भूभागसम्म मात्र घुमेछन्। आफ्नो देशना फिजाउँने क्रममा उनले निरन्तर पैदल यात्रा गरे। अहिलेको यातायात र संचारका साधन बुद्धले प्रयोग गर्न सकेका भए, उनले सिंगो विश्व चाहर्न भ्याउँने रहेछन्। उनले अस्सी वर्षको आयुमा सम्पन्न गर्ने काम, केही महिना र केही वर्षमै सम्पन्न गरिसक्थे होला। प्रविधिको सहारा लिएको भए अस्सी वर्षमा आठसय वर्षमा गरिसकिने काम पूरा गर्थेहोला यो एक अनुमानको कुरा हो।

मानौं हिँडेर तीन महिनामा पुगिने ठाउँ छ, तर प्लेन चढेर तीनै घण्टामा पुगियो भने उसको जीवनमा दुई महिना उन्तिस दिन एक्काइस घण्टा समय किफायती हुन्छ। यो समय उसको जीवनको थप आयु होभन्दा अत्युक्ति नहोला। यसरी विश्लेषण गर्दा प्रविधिलाई उपभोग गरेर सक्रिय क्रियाशील जीवन बाँच्ता मानिस थोरै बाँचेर पनि लामो गुणात्मक आयुको काम गरिराखेको हुन्छ। भनिन्छ शंकराचार्य थोरै दिन बाँचे, केवल तीस वर्ष बाँचे तर उनको काम र क्रियाशीलताले बाह्र चौध जुनी जन्मेर गरिने काम एकै जुनी त्यसमा पनि केवल तीस वर्षको उमेरमा गरेको तथ्य इतिहासले देखाउँछ।

यस हिसाबले मेरा कुप्राबालेभन्दा हजुरबाले लामो आयु बाँचे। कता हो कता धेरै परिवर्तन देख्न नपाएपछि धिमा गतिकै सही, सो समयको नयाँ रङ, रीति, विधि, प्रविधि देखेहोलान्, भोगे होलान्। यसैगरी मेरा हजुरबालेभन्दा मेरा बाले लामो आयु बाँचे। अनि मेरा बालेभन्दा मैले लामो आयु बाँचिसकें। मेरा बा नब्बे वर्षका हुँदा अहिले म त्रिचालीस वर्षको भएँ। बाले नब्बे वर्षमा देखेको भोगेको दुनियाँभन्दा मैले अर्कै दुनियाँ भोगिसकेको छु। देखिसकेको छु। कतिपय कुरामा बाभन्दा म बूढो भएको छु, बाभन्दा बढी म पाको बनेको छु। शिक्षा र सीपमा, आधुनिक प्रविधि र उपकरणलाई समात्ने, प्रयोग गर्ने मामिलामा म बृद्ध भैसके, पिताजी बच्चै हुनुहुन्छ। अनि मभन्दा छब्बीस वर्ष कान्छो छ मेरो छोरो। तर प्रविधि र यात्राको मामिलामा मभन्दा वयस्क बनिसक्यो। कम्प्युटर र अन्य उपकरणको प्रयोगमा, आधुनिक शिक्षा ग्रहणको मामिलामा मभन्दा हजार गुणा वयस्क बाठो बनिसक्यो। कतिपय कुरामा ऊ मेरो गुरु बनेको छ, मार्गदर्शक अभिभावक बनेको छ। यहाँ मैले धेरै भोटा फटाएको उमेरको कुनै काम छैन। उसले कम भोटा फटाएर पनि मभन्दा वयस्क र पाको बनिसक्यो। मेरोभन्दा गुणात्मक आयु र उमेर उसको बढी भैसक्यो। त्यो कुरा मैले स्वीकार गर्नैपर्छ। आउने पुस्ताको अग्रचेतनालाई हामीले नमन गर्नैपर्छ। उनीहरुको मेधा र क्षमतालाई सहर्ष स्वीकार गनैपर्छ।

उमेरका तह खप्टेर, वर्ष–वर्षका आयु गनेर मान्छे बूढो हुने होइन; उसले शिक्षामा, कर्ममा, ज्ञानमा, अनुभूतिमा, प्रविधिको प्रयोगमा, सार्थक सिर्जनामा कति अग्रस्थान लिएको छ? त्यस कुराले ऊ बृद्ध बन्छ, वयस्क बन्छ। यस सन्दर्भमा एकजना सन्यासीको उद्गार याद आउँछ। पचहत्तर वर्षको बृद्ध सन्यासीलाई कसैले सोध्यो– 'कति वर्ष हुनुभयो?' वृद्ध सन्यासीले जवाफ दियो– 'पाँच वर्ष।' प्रश्नकर्ता छक्क पऱ्यो। मान्छे यति बूढो छ, तर उमेर पाँच वर्ष बताउँछ, कतै यो मानिस पागल त भएको छैन? फेरि उसले दोहोऱ्याएर सोध्छ– 'कसरी पाँच वर्षमात्रै हुनु भयो त? केश फुलिसकेको छ। दाँत झरिसकेको छ।' उसले गम्भीर भएर उत्तर दियो– 'हो बाबु म पाँच वर्ष पुग्दैछु। सत्तरी वर्षमा मलाई जीवनको सच्चा ज्ञान प्राप्त भयो। त्यस अगाडिको जीवन त बोधपूर्ण होशपूर्ण बिताउनै सकिनँ। जीवनको महत्व र गरिमा सत्तरी वर्षको बृद्ध उमेरमा थाहा पाँए। त्यसपछि मैले नयाँ ढंगले जीवन सुरुवात गरें। मैले अनुभूति गरे; सत्तरी वर्षको उमेरमा मेरो पुनर्जन्म भएको छ, अब म आत्मबोधको निम्ति जुट्नुपर्छ। अनि म साधनामा लागें। साधना सुरु गरेको पाँच वर्ष हुँदैछ। यसलाई मात्र म आफ्नो वास्तविक आयु मान्छु। त्यस अगाडिको जीवन त निरर्थक रुपमा बित्यो केवल खाने सुत्ने क्रियामा अल्मलिएर। त्यसलाई मैले आफ्नो साँच्चो आयुमा हालिनँ। मेरो साँचो आयु केवल पाँच वर्ष मात्र भएको छ।'

ती सन्यासीको कुरामा सत्यताका अंशहरू थिए। किनभने मान्छेको वास्तविक आयु त्यसैलाई मान्नुपर्छ; जुन सार्थक कार्यमा व्यतित भएर बितेका छन्। निरर्थक बितेका वर्षले मान्छेको आयुको नापो गर्न सक्तैनन् भन्ने मतप्रति मेरो विश्वास बढ्दै भएको छ। त्यसैले त मेरो आयु मेरो शरीरबाट छिटोटिछो चिप्लिंदो छ। मबाट टाढा टाढा भाग्दो छ। म किनारामा बसेर टोलाएर चिप्लिँदो आयुलाई हेर्दो छु।

कम सुत्दा लाग्छन् यी रोग

मधुमेह

रातमा आवश्यकताअनुसार ननिदाउने व्यक्तिलाई बिहान गुलिया र जंकफुड खान मन लाग्छ। धेरै गुलिया परिकार खाँदा रगतमा सुगरको मात्रा बढेर मधुमेहको सम्भावना रहन्छ।

क्यान्सर

राति कम निदाउने व्यक्तिलाई क्यान्सरको सम्भावना रहन्छ। क्यान्सर निम्त्याउन भूमिका खेल्ने खराब तत्त्व शरीरबाट बाहिर निस्कन सक्दैन। शरीरमा त्यस्ता तत्त्व जमेर रहँदा अन्य रोग पनि लाग्न सक्छन्।

हृदयाघात

बिहान धेरै पानी पिउँदा शरीरभित्रका विकार पिसाबमार्फत बाहिरिन्छन्। त्यस्तै, राति पूरा नसुत्दा ब्लडप्रेसरको सम्भावना रहन्छ, जसले हृदयाघात र स्ट्रोकको सम्भावना बढाउँछ।

अलजाइमर

भरपुर सुत्दा दिमाग पुनर्जीवित र ताजा हुन्छ। दिनभरको कामसँगै निम्तिएको दिमागको थकानलाई रातभरको निद्राले भगाइदिन्छ। तर, निद्रा अपुग भएमा बिहान उठ्दा दिमाग अशान्त नै रहन्छ। यसले भुल्ने समस्या जन्माउँछ।

पिताको डिप्रेसन भावी सन्तानका लागि

आमाको डिप्रेसनले बच्चाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउने तथ्य त जगजाहेर नै छ। विभिन्न अध्ययनहरुले यसलाई पुष्टि गरिसकेका छन्। तर एक नयाँ अध्ययनले भने केवल आमाको मात्र होइन बाबुमा हुने डिप्रेसनले समेत भावी सन्तानको स्वास्थ्यमा असर पार्ने तथ्य पत्ता लगाएको छ।

अध्ययन अनुसार बुवामा हुने डिप्रेसनका कारण आमाको गर्भमा रहेको शिशु कहिलेकाहीं समयभन्दा छिटो जन्मिने सम्भावना हुन्छ। अर्थात् श्रीमानमा डिप्रेसनको समस्या हुँदा गर्भवती श्रीमती समय नपुगी सुत्केरी हुने जोखिम बढ्दछ।

स्विडेनको सेन्टर फर हेल्ट इक्विटी स्टडिजका डाक्टर एन्डर्स जर्नका अनुसार डिप्रेसन पीडित आमाबुवा दुवै सन्तानको अपरिपक्क जन्मका लागि जिम्मेवार मानिन्छन्। त्यसैले बाबुआमा दुवैको मानसिक स्वास्थ्यको जाँच तथा उपचार आवश्यक हुन्छ।

पिताको डिप्रेसनले गर्भको बच्चामा पर्ने असरका बारेमा व्याख्या गर्दै उनले पार्टनर डिप्रेसन ग्रस्त हुँदा गर्भवती महिलामा चिन्ता थपिने र त्यसले गर्भवती समेत डिप्रेसनमा फस्ने जोखिम रहने बताएका छन्। यसरी गर्भवती महिलामा डिप्रेसन हुँदा उनले समय भन्दा पहिले नै बच्चा पाउने जोखिम बढ्दछ।

गर्भ नरहँदैको अवस्थामा पितामा हुने डिप्रेसनले पनि भावी बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछ। डिप्रेसनका कारण पुरुषको शुक्रकिटको गुणस्तरमा क्षयीकरण हुन्छ। यसकारण त्यस्तो पुरुषको शुक्राणुबाट गर्भाधारण भै विकशित भएको भ्रुणको डिएनएमा प्रभाव पर्दछ। यसले गर्भको बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकाशमा असर पुग्दछ।

कुन कुन समय सिग्रेट पिउनु बढी घातक हुन्छ?

हुन त चुरोट खानु नै स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ। तर पनि मानिसले चुरोट खाने एउटा यस्तो समय जुन बेला निकै हानिकारक मानिन्छ। यदि तपाईं त्यो समयमा चुरोट खाँदै हुनुहुन्छ वा खाने सोच बनाइरहनु भएको छ भने कृपया भुलेर पनि नपिउनुहोस। त्यो समय कुन हो त?

यदि तपाईं सधै खाना खाइसकेपछि चुरोट नियमित खाने गर्नु भएको छ वा सोच बनाइरहनु भएको छ भने उक्त समय चुरोट पिउनु शरीरको लागि १० गुणा बढी हानिकारक मानिन्छ। यो समयमा चुरोट वा मादक पदार्थ सेवन गरेमा शरीरमा निकोटिनको मात्रा खानासँगै फैलिएर मानिसको लाइफ नै ड्यामेज हुनसक्छ।

यस्तै बिहान उठ्नेबित्तिकै चुरोट खाने बानी छ भने चाँडै छोड्नुहोस्। यो समय पनि चुरोट पिउनु शरीरको लागि बढी हानिकारक मानिने अनुसन्धानकर्ताहरुको निष्कर्ष छ।

यस्तै कोल्ड ड्रिंकको साथमा पनि सिग्रेट कहिल्यै नपिउनुहोस् किनकी यसले स्वास्थ्यमा ठूलो असर पर्छ। रक्सीसँगै चुरोट खाएमा हृदय रोग लिभर सबै खराब हुनसक्छ।

यस्तै चियाको साथमा सिग्रेट पिउँदा पनि स्वास्थ्यको लागि धेरै हानि पुऱ्याउन सक्छ। किनकी सिग्रेटमा निकोटिन हुन्छ र चियामा कैफिन हुन्छ। यो दुवै एकै साथ मिलेमा शरीरलाई ठूलो नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ।

यदि तपाईं चुरोट पिउनेको छेऊमा बसिरहनु भएको छ भने चुरोट खानेसँगै तपाईंलाई पनि असर पुऱ्याउन सक्छ।

के गर्नुहुने जिम कि योग?

शिवलाल श्रेष्ठ

व्यायाम त्यो शारीरिक परिश्रम हो जो गर्नाले शरीरमा स्थिरता र शक्ति बढ्छ। व्यायाम आफ्नो शक्तिअनुसार नै गर्नुपर्छ। व्यायामले शरीर हलुका हुन्छ, काम गर्ने शक्ति बढ्छ धेरै बेरसम्म खटिरहनसक्ने हुन्छ कष्ट सहने शक्ति बढ्छ अन्न पाचन गर्ने जठराग्नि बढ्छ र शरीरमा जम्मा हुँदैगएका तथा कुपित दोषहरू नष्ट हुन्छन्।

यार भुँडी लागेर हैरान भएँ के गर्ने जिम गर जिम। हेर न जे गरे तापनि जीउ लाग्दै लागेन, हाड र छालामात्र छु, मोटाउने केही उपाय छैन जिम गर जिम। मोटाएर वेट नै घटाउन सकिन, पानी मात्र खाए पनि मोटाएको मोटायै भएँ, दुब्लाउने तरिका बताइ देन। जिम गर जिम। खेल पर्फर्मेन्स राम्रो गर्नसकिन, जिम गर। निद्रा लागेन, जिम गर। भोक नै लाग्दैन जिम गर। जाँगरिलो छुइन, जिम गर। जीउडाल थुलथुले छु, अनाकर्ष भएँ जिम गर। खाएको पचाउनै सक्तिन, जिम गर। मेरो लाइफको प्याराडाइज अन्धकारमय भयो जीवन सङ्गीनिलाई सन्तुष्टि दिन अर्समर्थ रहेको छु, जिम गर। कहाँबाट आएको जिम गरेर आएको। कहाँ जान गरेको जिम गर्न।

सौ मर्जका एक दवा भनेझैं जेसुकै जुनसुकै समस्याको समाधान जिम गर भन्ने गरिन्छ हिजोआज। जिम गर्नु जिम गरजस्तो वाक्यांश बोलचालको भाषामा मात्र सीमित रहेको छैन। प्रतिष्ठित दैनिक पत्रिकाहरूमा समेत यस्तैखाले भाषाको प्रयोग भएको पाइन्छ। मानिसले जिम कसरी गर्छन् पट्टक्कै बुझेका छैनन्। जस्तै कोही कसैले स्कूललाई कसरी गर्छन् होला स्कुलमा त विद्यार्थी पढ्न जान्छन्। स्कूल जाने भनेजस्तो जिम जाने स्कूलबाट फर्केको भने जस्तो जिमबाट फर्केको भनिनु उपयुक्त हुन्छ। जिम, जिम्नाजियमको इन्फ्रमल भर्सन हो। जसरी एउटा स्कूलमा पठन पाठन गरिन्छ वा गराइन्छ त्यसरी नै एउटा जिममा शारीरिक शिक्षा लिइन्छ दिइन्छ। जिम्नाजियम भन्नाले एउटा ठूलो हल शारीरिक व्यायाम वा शारीरिक तालिमका लागि विभिन्न किसिमको व्यायाम सामग्र, उपकरण, मशीन आदि जडित वा प्रिवेट रहेको व्यायामशाला हो। त्यस्तो व्यायामशाला जिम लाई गर्ने नभई जिममा व्यायाम गर्ने वा शारीरिक तालिम गर्ने लिनेजस्तो भाषा प्रयोग उपयुक्त हुन्छ। जस्तैः जिम गरेर आएको भन्नुको बदला जिमबाट आएको वा व्यायाम गरेर आएको भन्नु ठीक हो। जिम गर भन्नुको बदला व्यायाम गर वा वेट ट्रेनिङ गर वा प्रोग्रेसिव रेसिस्टयान्स एक्सरसाइज गर भन्नु ठीक हो। जिन्दगीमा जिमको बको बहुआयामी र फलोत्पादक उपयोगिताबाट प्रभावित भएरै 'जाम कि क्या हो म पनि जिमखाना' जस्तो गीत लोकप्रिय बन्न पुगेको हुनसक्छ। हुन त जिमखानाको संस्थागत विकास कहिलेबाट र कसले गरेको थियो– किटान छैन। सन् १८६७ मा जन्मेका युरोपका फिजिकल कल्चर सुपर स्टार युजीन सान्डोलाई आधुनिक जिम र व्यायामका पिता मानिन्छ। उनले इंग्ल्याण्डका राजा जर्जबाट प्रोफेसर अफ फिजिकल कल्चर टुहिज म्याजेस्टीको सम्मान पाएका थिए। बारबेल र डम्बेलको प्रयोगबाट मांसपेशीयुक्त उनको शरीर मनमोहक आकर्षक र लोभलाग्दो थियो। अहिले जिम कल्चरलाई प्रसिद्धि दिनुमा स्वास्थ्य विज्ञानको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। लामो समयदेखि भएको अनुसन्धान–अध्ययन एवं प्रयोगपश्चात अनुसन्धानकर्ता एवं चिकित्सकद्वारा प्रतिस्थापित, व्यायामले मानिसको शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं तन्दुरुस्तीमा सकारात्मक टेवा दिएको छ। व्यायाम गरेर काटछाँट गरिएको आकर्षक जीउडालका धनी हलिवुड, बलिवुडका सदाबाहार नायक, नायिकाहरूको पर्सन्याल्टीले उनीहरू वास्तविकभन्दा कम उमेरका देखिन्छन्। स्वास्थ्य रक्षा गर्नु सबैको कर्तव्य हो, धर्म हो। महाकवि कालीदासले शरीर रक्षालाई धर्मको प्रथम साधन भनेका छन्। स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको कुरा गर्नुपर्दा हिजोआज ऋषि मुनिहरूद्वारा प्रतिस्थापित यो साधना तथा पश्चिमेली जिम बहुचर्चित छन्। तर यसमध्ये कुन राम्रो–नराम्रोको अनावश्यक बखेडा पनि खडा हुनेगरेको छ।

जिममा गरिने व्यायाम कृत्रिम र कठिन हो। यसले औधी थकित गराउँछ भन्नेजस्तो लाञ्छना लगाइएको पाइन्छ। तर बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने जिममा गरिने व्यायामलाई व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था हेरी व्यायामको परिमाण, तीव्रता र फ्रीक्वेन्सी हप्तामा कतिपटक व्यायाम गर्ने र डयुरेसन लगातार कति अवधिसम्म गर्ने आदि मिलाई यथोचित एवं ठीक ढङ्गमा गरिन्छ। यस्तो व्यायाम गर्दा नोरपाइनफ्रिन इन्केफालाइन र इन्डोप्रीन्सजस्ता रसायन एवं हर्मोनको उत्पादन हुन्छ। १ घण्टाको तीव्रतम व्यायाम गर्दा गिदीमा भएको इण्डोर्फिन १४५ प्रतिशतसम्म वृद्धि हुन्छ। जसले मूडलाई सकारात्मक तुल्याउँछ, दुखाइ सहने शक्ति वृद्धि गर्छ। यसले झण्डै मर्फिनको जस्तो प्रभाव दिन्छ। इन्केफालाइनले हेरोइनको जस्तो प्रभाव पार्छ। जाने श्रीखण्ड नजाने खुर्पाको बिँड भने जस्तै जानेर बुझेर योग्य प्रशिक्षकको रेखदेखमा गरिने योग वा जिमको प्रभाव सकारात्मक हुन्छ। जथाभावी तरिकाले गरिने जे होस् वा जिम दुवैले हानि नै गर्छ।

योगतर्फ महर्षि पतञ्जलिले मुख्यतया अष्टाङ्ग योगलाई लक्षित गरी यसैमाथि प्रकाश पारेका छन् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि। यी अष्टाङ्ग योगमध्ये शारीरिक तवरमा स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीका लागि आसन र प्राणायाम तथा त्यसैका सहयोगी हठयोग अन्तर्गत कर्मका क्रियाहरूलाई नै बढी ध्यान दिइन्छ। भनिन्छ, यी क्रियाहरू गर्नाले हाम्रो सुप्त चेतना शक्तिको विकास हुन्छ। सुप्त मृत तन्तुहरू पुनर्जाग्रित हुन्छन्। नयाँ तन्तुहरू–कोशिकाहरू आदिको निर्माण हुन्छ। योगका सूक्ष्म क्रियाहरूद्वारा हाम्रा सूक्ष्म स्नायुतन्त्र चुस्तदुरुस्त हुन्छन्। जसले गर्दा तिनीहरूमा ठीक तरिकासँग रक्त प्रवाह हुन्छ र नयाँ शक्तिको विकास हुनथाल्छ। शरीरिक ग्रन्थीहरू एवं मांसपेशीमा कर्षा विकर्षा, आकुञ्चन प्रसारण तथा शिथिलीकरणका क्रियाहरूद्वारा तिनीहरूको आरोग्यता वृद्धि हुन्छ। शरीरभित्रै आवश्यक मात्राममा इन्सुलिनको निर्माण भई मधुमेहजस्तो रोगबाट राहत दिन्छ। खाना पचाउने जठराग्नि सुदृढ बनाउँछ। बाथ, कफ, दम, हृदयरोगलाई ठीक गर्छ। शरीरिक स्वास्थ्य, हल्काफुल्का स्फूर्तिदायक एवं आकर्ष बन्छ।

जिम्नाजियममा गरिने व्यायाममा मुख्यतया, तीन पक्षमाथि विचार गरिन्छ मस्कुलर स्ट्रेन्थ अनि इण्डोरेन्स, फ्लेक्जिबिलिटी र कार्डियो भास्कुलर फिट्नेस जसका लागि युगान्तरदेखि मानिसले अनेक उपाय गरिआएका छन्। जिममा गरिने शारीरिक सुगठन सम्बन्धित व्यायामले स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती प्राप्ति त हुन्छ नै साथसाथै शरीरिक मांसपेशीहरूको पनि वृद्धि हुन्छ। त्यसलाई काटछाँट गरी मूर्तिकार माइकल एञ्जेलोले कल्पना गरी बनाएको मूर्तिजस्तो आकर्षक फिजिकसमेत प्राप्त हुन्छ।

मस्कुलर स्ट्रेन्थ अनि इण्डोरेन्सका लागि प्रोग्रेसिव रेसिस्टयान्स एक्सरसाइज उपयुक्त तरिका हो। त्यस्तै फ्लेक्जिबिलिटीका लागि योगासन वा स्ट्रेचिङ सटीक उपाय हो र तेस्रो पक्ष कार्डियोभास्कुलार फिटनेसका लागि वाताप्रेक्ष व्यायाम सर्वेत्कृष्ट तरिका हो। शारीरिक सुगठन खेलका खेलाडीले यी तीनै पक्षमा महारथ हासिल गरेको हुनपर्छ।

स्पष्ट कुरा के छ भने प्रोग्रेसिव रेसिस्टयान्स एक्सरसाइज गर्न जिम नै धाउनुपर्छ भन्ने छैन। आफ्नै घरको कोठा, कौसीमा आफ्नै शरीरलाई रे सिस्टयान्सको रूपमा प्रयोग गरेर वा घरमा उपलब्ध हुने केन फुडको केन, वाटर बोटल मोटो डिक्सनरी किताब, कुर्सी टेबुल, डोरडजाम्ब आदिलाई प्रयोग गरेर पनि प्रोग्रेसिव रेसिस्ट्यान्स एक्सरसाइज गर्नसकिन्छ। फ्लेक्जिबिलिटीका लागि विभिन्न योगासन वा स्ट्रेचिङ घरैमा गर्नसकिन्छ। कोठामा नै स्टेसनरी बाइक, स्टेप मास्टर, ट्रेडमिल, रोइङ मशीनजस्ता मध्येबाट कुनै एकमा वा स्पष्ट जगिङ गरेर वा जम्पिङ ज्याक गरेर वा रोप जम्पिङ गरेर वा आजकालका अग्ला घरहरूको भऱ्याङ ओर्लने उक्लने प्रक्रिया ३० देखि ४५ मिनटको सेसनमा हप्ताको ३–४ पटक गरेर कार्डियोभास्कुलार फिटनेसको लागि व्यायाम गर्नसकिन्छ। प्रोग्रेसिव रेसिस्टयान्स एक्सरसाइज चाहे घरमा गरियोस् वा जिममा। जिम गर्नासाथ जिममा व्यायाम गर्नासाथ मोटाउने, दुब्लाउने, बोसो पग्लने, भुँडी घट्ने बलियो हुने आकर्षक देखिने घटना भने तुरुन्तै हुँदैनन्। फिजियोलोजिकल प्रक्रियाबाट यी घटनाहरू सम्पन्न हुन्छन्, जसका लागि माथि भनिएका व्यायाम, तदनुरूप न्युट्रिसन र सप्लिमेन्टेसनका साथै आवश्यकतानुसार आराम एवं निराको यथोचित व्यवस्था मिलाउनुपर्छ। व्यायामको राम्रो नतिजा आउनुमा ६० प्रतिशतभन्दा बढी न्युट्रिसन र सप्लिमेन्टेसनको भूमिका रहन्छ। त्यस्तै स्पट रेडयुस नहुने बोसोको प्रकृतिनुसार क्रन्चेज गर्दैमा पेटबाट मात्र बोसो पग्लेर जाँदैन, बोसो सम्पूर्ण शरीरबाट समानुपातिक तवरबाट पग्लने गर्छ। जबकि मांसपेशी भने स्पेसिफिक व्यायाम गर्दा हाइपरट्रोफिका कारण स्पष्ट इन्क्रिज हुन्छ। त्यसैले एनोरोबिक व्यायामले मांसपेशी वृद्धि हुन्छ भने एरोविक वाताप्रेक्ष व्यायामले जीउबाट छिटो बोसो पग्लन्छ तर दुवै अवस्थामा न्युट्रिसन र स्प्लिमेन्टेसनको भूमिका अहम हुन्छ।

प्रोग्रेसिव रेसिस्टयान्स एक्सरसाइजमा महिलाका लागि र पुरुषका लागि भनी व्यायामका तरिकाहरू छुट्याइएको हुँदैन। एकैखाले खाना खाएर एकैखाले व्यायाम गरे तापनि महिलाको मांसपेशीको विकास पुरुष सरह हुँदैन। मांसपेशी वृद्धिका लागि चाहिने मेल सेक्स हार्मोन टेस्टोस्टेरोन पुरुषको दाँजोमा महिलामा १० गुणा कमी हुनु यसको मुख्य कारण हो।

स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीका लागि सन्तुलित पथ्य एवं पौष्टिक भोजन र नियमित व्यायाम एक अचुक उपाय हो। हजारौं वर्षपहिला महर्षि चरकले चरक संहितामा व्यायामबारे यस्तो टिप्पणी गरेका थिए–

'शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थरयार्थ बलबाहिनी।

देह व्यायाम संख्याता मात्रया त्रि समाचरेत

लघवं कर्मसामर्थ्य स्त्रैयर दुखसहिष्णुता।

दोषक्षयोग्निवृद्धिषच व्यायामादुपजायते।।'

अर्थातः व्यायाम त्यो शारीरिक परिश्रम हो जो गर्नाले शरीरमा स्थिरता र शक्ति बढ्छ। व्यायाम आफ्नो शक्तिअनुसार नै गर्नुपर्छ। व्यायामले शरीर हलुका हुन्छ, काम गर्ने शक्ति बढ्छ धेरै बेरसम्म खटिरहनसक्ने हुन्छ कष्ट सहने शक्ति बढ्छ अन्न पाचन गर्ने जठराग्नि बढ्छ र शरीरमा जम्मा हुँदैगएका तथा कुपित दोषहरू नष्ट हुन्छन्।

अब जिम वा योगको दोष/गुणको लेखाजोखा गर्न छोडौं। कुलत त्यागौं। सन्तुलित, पथ्य एवं पौष्टिक भोजनका साथ नियमित व्यायाम गरौं स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त जीवन यापन गरौं।

टिप्पणी : जुनसुकै व्यायाम प्रारम्भ गर्नपूर्व तत्सम्बन्धमा चिकित्सकीय परामर्श लिइरहनुपर्छ।

आँखाको हेरचाह

जस्मिना भण्डारी

हरेक युवतीलाई राम्रो देखिने चाहना हुन्छ। चाहे टिनएजर होस् वा अलि उमेर ढल्केको नै किन नहोस्। यदि अनुहारको राम्रोसँग मेकअप गऱ्यो भने सुनमा सुगन्ध नै थपिन्छ भन्दा पनि फरक नपर्ला। हरेक व्यक्तिको सबभन्दा आकर्षण देखिने मुख्य अङ्ग नै आँखा हो। त्यसैले आफ्नो आँखालाई यसरी सिँगार्नुहोस्, तपाईंको आँखा सबैभन्दा आकर्षक र सुन्दर देखियोस्।

आँखाको मेकअप भन्ने बित्तिकै जस्तो पायो त्यस्तो मेकअप नगर्नुहोस्। कुन समयमा कस्तो मेकअप गर्ने कुन ठाउँमा जाँदा कस्तो मेकअप गर्ने, लुगामा म्याचिङ गरी आइस्याडो लगाउने यी कुराहरूमा ध्यान दिनु अति नै आवश्यक छ। सबैभन्दा अगाडि आँखाको मेकअप गर्दा क्लिनजिङ गरेर शुरु गर्नुपर्दछ। आफ्नो स्कीनमा सूट हुने क्रिम लगाएपछि आँखाको मेकअप शुरु गर्ने सबभन्दा पहिले आइब्रो पेन्सिलले आफ्नो आइब्रो मिलाउनुहोस्।

जुन स्याडो लगाउँदा पनि शुरुमा लाइट सेड लगाउने र पछि मात्र आफूलाई चाहिएको स्याडो लगाउने । यदि बिहान वा दिउँसोको समयमा स्याडो लगाउँदै हुनुहुन्छ भने अलि नेचुरल लुक्स दिनको लागि हल्का कलरहरू प्रयोग गर्दा राम्रो देखिन्छ। यदि रातको पार्टीका लागि आइ मेकअप गर्दै हुनुहुन्छ भने हेबी लुक्सको लागि अलि साइनिङ कलरहरू प्रयोग गर्नुहोस् र वाइट स्याडो गिल्टर भएकोले हाई लाइट गर्दा पनि आकर्षक देखिन्छ। अहिले कपडालाई म्याचिङ गर्नेभन्दा बढी गोल्ड न सिलभर स्याडोको प्रयोग बढी भइरहेको हुँदा स्याडोको छनोटपछि गाजल लगाउनुपर्दछ। गाजल लगाउनुभन्दा अगाडि पाउडर लगाएर लगाउनुपर्दछ। गाजलको सट्टा ब्राउन आइलाइनर लगाउँदा पनि तपाईंलाई त्यति नै राम्रो देखिने गर्दछ। परेलामाथिको भागमा कालो आइलाइनर लगाउनुहोस्। आइकलले आफ्नो परेला घुमाएर राम्रो खालको भोलुयुम मस्करा प्रयोग गर्नेहोस्। विशेष गरी गर्मीको समयमा वाटरप्रुफ मस्कराको प्रयोग गर्दा गाजल आँखामा धेरै समयसम्म टिकिरहन्छ। गाजल प्रयोग गर्दा उचित ब्रसको प्रयोग गर्नुपर्दछ। यदि तपाईंको आइब्रो पातलो छ भने अदुवाको रस र राति सुत्न अगाडि आइब्रो पेन्सिल नियमित लगाउने र क्यास्ट्रोल ओएल लगाउनाले रौंहरू मोटो भएर उमार्न सहयोग गर्दछ। यदि तपाईंको परेला मसिनो छ भने आइल्यासेसहरू राखेर पनि मेकअप गर्न सक्नुहुनेछ। टेम्पोरी वा परमानेण्ट यी दुवै खालको आइल्यासेस अहिले ब्यूटी पार्लरमा पाउन सक्नुहुनेछ। आँखा चिम्सो छ भने आँखा ठूलो पार्ने प्रवृत्ति पनि छ। यदि आँखाको मेकअप गर्दा तपाईंको आँखा सानो छ भने ठूलो देखाउनका लागि पहिला पेन्सिल गाजल लगाई त्यसपछि तरल गाजलले तलमाथिबाटै छोपी दिनुहोस्, कोस निकालिदिनुहोस् यसले अलिकति आँखालाई ठूलो देखाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। यदि तपाईंका आँखा वरिपरि कालो दाग (डार्क सर्कल) छ भने दिनहुँ १५–२० दिनसम्म काँचो आलुको रस लगाई २० मिनट छाडिदिनुहोस् र त्यसपछि रोज वाटरले पुसिदिने टेन्सन नलिने, राम्रोसँग निदाउने यी कुराहरू अप्नाएमा डार्क सर्कल हराउँदै जान्छ।

स्वास्थ्य आँखा र आँखाको तीव्र शक्तिका लागि बिहान सधैं आँखाको एक्सरसाइज गर्नुपर्दछ। चिसो पानी भाँडामा राखी खुट्टा डुबाएर आँखालाई दाइने–देब्रे,तल–माथि घुमाउने प्रक्रिया १० मिनटसम्म गर्नाले यसबाट आँखालाई राम्रो व्यायाम मिल्दछ।

सकेसम्म आँखाको मेकअप बिहान दिउँसो कमै मात्रामा गर्नुहोस्। यदि आँखामा राम्रो मेकअप गर्नुभएको छ भने लिपस्टिक वा गगल्स लाइट क्लरहरू प्रयोग गर्दा बढी नै आकर्षित देखिन्छ। आफ्नो आइब्रो पनि आफूलाई सुहाउँदो सेपमा राख्नुहोस्। यदि तपाईंको आँखा अलि टाढा–टाढा छ भने बीचमा आइब्रोलाई ग्याप नराख्नुहोस् र यदि आँखाको दूरी नजिकै छ भने आइब्रोको बीचमा अलि दूरी राख्नुहोस्। धेरै युवतीमा अहिलेको समस्या भनेको आँखा तल भागमा चाउरी पर्नु हो। त्यसका लागि अण्डर आई रिङ्कल फ्री क्रिम प्रयोग गर्नुहोस् सधैं आँखाको मेकअपपछि आई मेकअप रिमुभरले आँखा सफा गरी रोज वाटरको प्याक लगाएर दश मिनट राख्दा आँखा वरपरको भागमा कालोपन देखिने र चाउरी पर्ने समस्या हटेर जान्छ। सधैं आँखाको मेकअप धेरै नगर्नुहोस्। यदि तपाईं सधैं आँखाको मेकअप गर्नुहुन्छ भने राम्रो खालको गाजल, मस्करा, आइस्याडोको प्रयोग गर्नुहोस्। मेकअपपछि सधैं आइ रिमुभरले सफा गर्नुहोस्। गाजल सकेसम्म घरमै बनाएको गाजल प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफै घरमा नै गाजल बनाउन चाहनुहुन्छ भने सबभन्दा पहिले एउटा सफा मलमलको कपडा रूमाल साइजकोमा ज्वानो १ चम्ची, सुकमेल १/२ चम्पची, ल्वाङ१/२ चम्ची, कपुर ५, ६ वट्टा राखेर पोको पार्ने र एउटा भाँडामा तोरीको तेल राख्ने र उक्त मलमलको कपडालाई फुल बत्ती बालेकोझैं गरी बालिदिने र माथिबाट काँसको वा पित्तलको थालले हावा पास हुने गरी छोपिदिनुहोस्। धूवाँ जति त्यही थालमा जम्मा हुन दिनुहोस। सबै तेल सिद्धिसकेपछि थालमा जम्मा भएको कालो धूलोलाई एउटा कचौरामा जम्मा गर्ने र त्यसमा गाईको घ्यू वा तोरीको तेल बिस्तारै हाल्दै चलाउने। उक्त धूलो लेदोमा परिणत भएपछि गिलो नपारी सिन्कामा कोस बनाउँदै राख्ने।

यसरी कोष बनाइसकेपछि चार–पाँच घण्टा पानीमा भिजाएर राख्ने र सफा बट्टामा हावा नपस्ने गरी बन्द गरेर राख्ने। यसरी बनाएको गाजल आँखाको लागि अति नै फाइदाजनक हुन्छ। समय–समयमा आँखामा काँक्रो, गाजर, टमाटरको प्याक गोलो–गोलो गरी काटिएको लगाउनाले पनि आनन्दको अनुभव हुन्छ र फाइदा पनि गर्छ। प्रशस्त पानी पिउने, भिटामिनयुक्त प्रोटिन, स्वास्थ्य खाना र राम्रो निद्रा आँखाको लागि महत्वपूर्ण कुराहरू हुन्।

अधिकारले ल्याउँछ महिलामा डिप्रेसन

कार्यस्थलमा बढि अधिकार पाएका महिलाहरुमा डिप्रेसनको खतरा बढि हुने एक अनुसन्धानले देखाएको छ। अमेरिकी शोधकर्ताहरुले गरेको अनुसन्धानले अधिकारसम्पन्न महिलाहरु डिप्रेसनको सिकार हुने खतरा पुरुषहरुको तुलनामा बढि हुने देखाएको छ। शोधकर्ताहरुका अनुसार पुरुषहरुमा भने अधिकारको दायरा बढ्दा डिप्रेसनको जोखिम कम हुँदै जान्छ।

जर्नल अफ हेल्थ एण्ड सोसल बिहेवियरमा छापिएको शोध अनुसार महिला हाकिमहरु तनाव, नकारात्मक सामाजिक व्यवहार, रुढीवाद, पूर्वाग्रह तथा एक्लोपनाको सिकार बन्ने गर्छन्। साथै सहकर्मीबाट सहयोग समेत कम पाउने र आफुभन्दा वरिष्ठहरुको प्रतिरोधको समेत सामना गर्नुपर्दा अधिकार बढ्दै जाँदा जागिरे महिलामा तनावको स्तर समेत बढ्दैजान्छ। टेक्सास विश्वविद्यालयका शोधकर्ताहरुले विस्कन्सिन हाइस्कुलका १३ सय पुरुष र १५ सय महिला पूर्व विद्यार्थीहरुमा यस्तो अध्ययन गरेका हुन्। उक्त हाइस्कुलबाट स्नातक उत्तीर्ण गरेका उनीहरुलाई सन् १९९३ र २००४ मा गरी दुइपटक टेलिफोन गरी प्रश्न सोधिएको थियो, जब उनीहरुको उमेर क्रमशः ५४ र ६४ वर्षको थियो। शोधकर्ताहरुले उनीहरुलाई जागिरमा उनीहरुले पाएको अधिकार तथा डिप्रेसनका लक्षणहरु अनुभव भएको क्षणको बारेमा सोधेका थिए। यसक्रममा जो महिलाहरु आफ्नो कार्यस्थलमा बढि अधिकारको प्रयोग गर्ने हैसियतमा हुन्छन्, अर्थात् उनीहरुमा अन्य कर्मचारीलाई जागिरमा राख्ने, निकाल्ने तथा तलबभत्ता घटबढ गर्ने अधिकार हुन्छ, उनीहरुमा यस्तो अधिकार नहुने निम्नतहका महिला कर्मचारीमा भन्दा डिप्रेसनको लक्षण ९ प्रतिशत बढि पाइएको छ।यसको विपरित जागिरमा बढि अधिकार पाएका पुरुषहरु भने डिप्रेसनको कम जोखिममा रहेको पाइयो। अधिकार नहुने पुरुष जागिरे भन्दा अधिकार पाएका पुरुष जागिरेमा डिप्रेसनको लक्षण १० प्रतिशत कम पाइएको छ।शोधकर्ताहरुका अनुसार कार्यालयमा कतिबेला काम सुरु गर्ने र कतिबेला बन्द गर्ने भन्ने कुराको निर्णय गर्ने क्षमता महिलामा भन्दा पुरुषमा बढि हुन्छ। साथै महिला कर्मचारीमाथि हाकिमको निगरानी समेत बढि हुने शोधकर्ताको निष्कर्ष छ।

सामाजिक सञ्जालको दुर्व्यसनी बन्दै युवा

प्रजातन्त्रमा स्वतन्त्रताको स्थान धेरै माथि हुन्छ, त्यसमा पनि अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता त सर्वोच्च हो। समयसँगै अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको माध्यम परिवर्तन भइरहन्छ, जुन अचेल धेरै हदसम्म सामाजिक सञ्जाल हुन पुगेको छ। एकातिर सामाजिक सञ्जालमा व्यक्तिहरूले लेखेका सामग्री तथा हालेका फेटो, भिडियो समाचार बन्छन् भने अर्कोतिर विभिन्न माध्यमका समाचार सामाजिक सञ्जालमा हालेपछिमात्रै धेरैले पढ्छन्। जति द्रुतगतिमा सामाजिक सञ्जालको विकास हुँदैछ, त्यति नै यसका सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष उजागर हुँदैछन्।

केही वर्षअघिसम्म सीमित व्यक्ति सदस्य हुने सामाजिक सञ्जाल अहिले संसारका सबैजसो सरकारसमेत सक्रिय सदस्य हुँदा यसको महत्व बढेको छ। जति मात्रामा यसका सदस्य बढे पनि सबैभन्दा बढी प्रयोग भने संसारका युवा नै रहेको विभिन्न तथ्यांकले देखाएका छन्। युवाद्वारा यसको प्रयोगमा देखिएको विविधताले समाज अब कता जाँदैछ भन्ने कुराको चिन्ता पनि हुन थालेको छ। सामाजिक सञ्जाललाई सूचनाको माध्यम मान्नेभन्दा पनि युवाजमातमा मनोरञ्जनको थलो बनाउने होडबाजी बढेकाले यसको प्रयोग कतिपय अवस्थामा दुर्व्यसन बन्न पुगेको छ।

खासगरी हाम्रो जस्तो देश, जहाँ सीमित पढेलेखेका मानिसमात्रै सामाजिक सञ्जालमा देखिन्छन्। उनीहरूले कुनै विषयमा एउटा विचार बनाउन सक्छन्। ती मानिसले यो सञ्जाललाई गरेको दुरूपयोगले समाजमा विकृति फैलाउन निकै हदसम्म भूमिका खेल्छ।

यसै सन्दर्भमा केही यस्ता व्यवहार यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ, जसले युवाद्वारा सामाजिक सञ्जालमा हुँदै आएका गल्ती जसले उनीहरू आफै र समाजलाई गलत दिशातर्फ लगिरहेको छ।

१. आवश्यकताभन्दा बढी समय सामाजिक सञ्जालमा बस्नुः

कतिपय स्थितिमा युवा धेरै समयसम्म फेसबुक र ट्विटरमा भुल्ने गरेको पाइएको छ। यसले युवालाई मानसिकस्तरमा मात्रै असर गर्ने होइन, ऊ पूरापूर त्यो सञ्जालको दुर्व्यसनी भैसकेको हुन्छ। एक्लै, परिवारका साथ, साथीहरूबीचमात्रै होइन, कार्यालय समयमा पनि एकैछिन मोबाइल वा कम्प्युटरबाट बाहिर निस्कनुपरेमा उसलाई कठिन हुन थालिसकेको हुन्छ। यो समस्या युवामा बढी देखिए पनि सामाजिक सञ्जाल चलाउने अलि बढी उमेरका मानिसमा पनि देखिन थालेको छ। यसले उनीहरूलाई काम र उद्देश्यबाट टाढा भगाइरहेको हुन्छ। सामाजिक सञ्जालले मानिसको उत्पादकत्वमा धेरै नै ह्रास ल्याएको हुनुपर्छ। यसैकारण कतिपय संस्थामा कार्यालय समयमा सामाजिक सञ्जाल चलाउन नपाइने नियम बनेको छ। हिजोका दिनमा इन्टरनेटमा हेरिने अश्लील साइटले भन्दा आज सामाजिक सञ्जालको अधिक प्रयोग मानिसका लागि घातक बनेको विभिन्न अध्ययनले बताएका छन्।

कुनै व्यक्ति दिनमा १० पटकभन्दा बढी फेसबुक र ट्विटर आफ्ना निजी विचारहरूले अपडेट गर्छ भने ऊ कार्यालय वा घरको काममा निकम्मा भइसकेको ठोकुवा गरिदिए हुन्छ। तर, कुनै खेलकुद भएको बेलामा, देशविदेशमा कुनै ठूलो घटनाका बखत भने एकैदिनमा धेरै कुरा सामाजिक सञ्जालमा लेख्न सकिन्छ। साथै, कसैको कामको सिलसिलामा लेख्ने वा कुनै विषयमा नियमित गरिने अपडेटलाई भने दुर्व्यसनको परिभाषाबाट हटाउन सकिन्छ। यसरी दिनमा धेरै पटक सामाजिक सञ्जालमा अपडेट भइरहने मानिसलाई त विभिन्न प्रकारको मानसिक उपचारकै आवश्यकता हुन्छ। कुनै अवस्थामा ऊ सामाजिक सञ्जाल चलाउन नपाउने स्थानमा गयो भने झर्किने र रिसाउने गर्न थाल्छ। त्यतिमात्र होइन अचेल कुनै रेस्टुराँमा खान जाँदा सबैभन्दा पहिला त्यहाँ युवाले सोध्ने भनेको वाइफाइ पासवर्ड हुने गरेको छ। यसबाट पनि समाज कति दुर्व्यसनी बनिसक्यो भन्ने थाहा हुन्छ। साथीभाइसँगको भेटमा समेत हिजो मेरो फोटो वा पोस्ट हेरिस्? किन लाइक वा फेव गरिनस्? भन्नेजस्ता प्रश्न सबैभन्दा पहिले आउनाले पनि यसप्रतिको आशक्ति थाहा हुन्छ।

२. नकारात्मक पोस्टहरूः

सकारात्मकता र नकारात्मकता दिमागका उपज हुन्। मानिसले जुन धेरै सोच्यो उसको जीवन त्यतै जान्छ। समाजका हरेक व्यक्तिको जीवनमा दुख र सुखको उत्तिकै महत्व छ। युवामा पनि दुवैखाले विचार आउनु स्वाभाविकै हो। तर, युवाजमात विहानैदेखि सामाजिक सञ्जालमा नकारात्मक विचार प्रवाहमा व्यस्त देखिन्छन्। यसले उनीहरू आफैलाई र पोस्ट पढ्ने दुवैथरिलाई गलत बाटोतर्फ लाग्न प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ। सामान्यतया यस्ता नकारात्मक लेखाइ समाजका कुनै घटना र सरकारप्रति लक्षित हुन्छन्। जब मानिस नकारात्मक सोच्न थाल्छ, उसले हरेक घटनालाई नकारात्मकमात्र देख्छ। चौबीसै घन्टा सरकारका कामको एउटा पक्षले विरोधमात्रै गरिरहँदा समाजमा त्यसले पार्ने असर भोलिका दिनमा कति भयावह हुन्छ भन्ने कल्पना गर्न कठिन छ।

३. नितान्त व्यक्तिगत फोटो र अन्य सामग्रीः

हाम्रो समाजमा अचेल फोटो खिच्ने एउटैमात्र कारण फेसबुकमा हाल्न हो भन्ने धारणा पलाउन थालेको छ। त्यसमध्ये पनि कतिपय नितान्त व्यक्तिगत र भविष्यमा त्यो नै समाजमा नकारात्मक हुनसक्ने खालका फोटोहरू एकछिनको खुसीका निम्ति फेसबुक वा अन्य सञ्जालमा हाल्ने होडबाजी कुनै हालतमा राम्रो होइन। अझ अरु कसैको कुनै समारोहमा खिचेका फोटोलाई त्यो मान्छेलाई नसोधी निर्धक्कसँग सामाजिक सञ्जालमा राख्ने चलन त सामाजिक र कानुनी दुवैरूपमा गलत हो।

नितान्त व्यक्तिगत जीवन र दैनन्दिनका हरेक पाइलाका विषयमा सामाजिक सञ्जालमा राख्दै जाँदा हामीले हरेक दिन आफूलाई नाङ्गो र असुरक्षित बनाइरहेका हुन्छौं। यो कुराको हेक्का आजका युवामा हुनु जरुरी छ। यतिमात्र होइन, कसैको मृत्यु हुँदा मृतशरीरका फोटो अनि दुर्घटनाका फोटो सामाजिक सञ्जालमा राख्ने होडबाजीले त्यो हेर्ने–पढ्नेलाई मात्र नभई मृतक वा दुर्घटनाका पात्रको समेत धज्जी उड्न गएको हुन्छ। यस्तो कार्यलाई तुरुन्त दण्डित गरिनुपर्छ।

४. यौन र प्रेमसम्बन्धी प्रसंगः

भर्खर स्कुल जीवन सकेका किशोर–किशोरीको धेरैजसो पोस्ट यौन र प्रेमसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ। उनीहरूको उमेरका आधारमा ती विचार मनमा आउनु ठीकै पनि होलान्, तर ती पोस्टले उनीहरूको कुण्ठामात्रै बाहिर आएको नभई व्यक्तिगत जीवन पनि उजागर भइरहेको हुन्छ। यसलाई कम गर्न उनीहरूलाई स्कुल–कलेजदेखि नै यौन शिक्षासँगै सामाजिक सञ्जालको प्रयोग र असरसम्बन्धी चेतना दिइनु जरुरी छ।

५. नबुझी गरिने सेयरः

हुँदै नभएका कपितय घटना र ती घटनासँग सम्बन्धित भनेर राखिने फोटो अनि समाचारका सेयरहरूले नकारात्मकता वृद्धि गरेको भेटिएका छन्। कुनै अन्य देशका फोटोसँग हाम्रा घटना भन्दै समाचारको रूपमा प्रस्तुत गर्ने परिपाटीले कतिपय नयाँ र सोझा सामाजिक सञ्जालका सदस्यको दिमागमा असर गरिरहेको हुन्छ। यसलाई रोक्ने न त कुनै कानुन छ न त सामाजिक नियम नै! कतैबाट यो रोकिन सक्छ भने सामाजिक सञ्जालकै सदस्यको सक्रियताबाट नै हो।

६. अर्थ नलाग्ने साहित्य र भाषाः

आफूलाई जान्नेसुन्ने र साहित्य पनि लेख्छु वा बुझ्छु भनी भ्रम पाल्नेहरूले ४–५ वटा साहित्यिक शब्द प्रयोग गरेर बिहानदेखि बेलुकीसम्म सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्छन्। तर, ती कतिपयका न अर्थ लाग्छन् न त भाषा नै शुद्ध हुन्छ। यसले ती व्यक्तिको हैसियत त देखाइरहेकै हुन्छ, साथै भाषाको समेत खिल्ली उडाइरहेका हुन्छन्। यसरी गल्ती गर्दै जाँदा उनीहरू भविष्यमा चार हरफ शुद्ध र अर्थ लाग्ने कुरा लेख्न नसक्ने स्थितिमा पुगिसकेका हुन्छन्। यो आजको अर्को विडम्बना हो।

७. सामाजिक सञ्जाल चलाउने समयः

कतिपय युवा आफ्नो हातमा भएको समयको पूरा अवधि सञ्जालमै देखिन्छन्। उनीहरूले सञ्जालमा गर्ने गरेका पोस्टका समय मध्यरातिदेखि लिएर मध्यदिनसम्म देखिनु दुखद् कुरा हो। यो आज तिनैका लागि र भोलि देश दुवैका निम्ति हानिकारक छ। सामाजिक सञ्जालका कारणमात्र नभई उनीहरूकै स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि यो हानिकारक भइसकेको छ।

८. छद्मभेषी सदस्यः

सामाजिक सञ्जालमा भएका सबै नाम सक्कली हुँदैनन्। कतिपय एकाउन्ट छद्मभेषी हुन्छन्। उनीहरूको काम नै अरुको इज्जतमा हिलो छ्याप्ने हुन्छ। कसैको नितान्त निजी जीवनको बारेमा गरिने टीकाटिप्पणीको जिम्मेवार पनि पोस्ट गर्ने व्यक्ति नै हुन्छ। यस्ता छद्मभेषीबाट बच्न नसकिने हुँदा आफूले सञ्जालमा के हाल्ने–के नहाल्ने भन्ने कुरामा हामी आफै गम्भीर हुनुपर्छ।

उपचार के त?

कुनै युवायुवतीको २४ घन्टाबीच हुने सयभन्दा बढी ट्विटले ती दिनभरि केही गर्दैनन् वा ध्यान दिएर कुनै पनि काम गर्दैनन् भन्ने बुझ्न सकिन्छ। हरेक दिन उनीहरू फेसबुक र अन्य सञ्जालमा पनि त्यत्तिकै सक्रिय देखिन्छन्। त्यस्तै, कुनै अर्थ नलाग्ने साहित्य, बिगारेर लेख्ने नेपाली वा अंग्रेजी शब्द वा वाक्यले त झन् भोलि उनीहरू कुनै पनि भाषामा दुई हरफ लेख्न नसक्ने हुन्छन्। साथै, चौबीसै घन्टा आफू भएको स्थान र एक्लै हिंड्दै गरेका जस्ता प्रचारले उनीहरूकै सुरक्षामा गम्भीर प्रश्न उठ्न सक्छ।

बिहान सूर्योदयदेखि अबेर रातिसम्म प्रेम र यौनका विषयमा चर्चा र सरकार अनि समाजको नकारात्मकताको प्रचारमा लागेका युवालाई राम्ररी सम्झाउनु अत्यावश्यक भइसकेको छ। सबैभन्दा पहिला त मानिस आफैले बुझ्नुपर्‍यो अनि समाजले र घरका अभिभावकले बुझाउनुपर्‍यो, सामाजिक सञ्जाल कति खतरनाक हुनसक्छ भनेर। सामाजिक सञ्जालका कारण भएका अपराधहरूलाई उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ। परिवारका सदस्यहरू एउटै सञ्जालको सदस्य हुँदा पनि गलत वा नकारात्मक कुरा लेख्ने क्रममा धेरै हदसम्म कमी आउँछ। सामाजिक सञ्जालका सक्रिय सदस्य र समाजका प्रबुद्ध वर्गले यो ठीक–यो बेठीक भनेर सञ्जालमै लेखिदिने हो भने पनि समस्या समाधानमा केही मद्दत पुग्छ।

गृह निर्माणमा वास्तुविज्ञानको महत्त्व

गृह निर्माण होस् या अन्य कुनै निर्माण कार्य होस्, वास्तुको प्रभाव प्रत्येक निर्माण कार्यमा, स्थानमा, वातावरणमा रहन्छ भन्ने कुराको वैज्ञानिक तथ्यहरु प्रमाणित भएर त्यसको अवलम्बन प्रत्येक दिन विश्वका विभिन्न स्थानमा भइरहेको छ। त्यसको प्रमुख कारण हो वास्तुशास्त्रको प्राकृतिक एवं वैज्ञानिक तथ्यहरु, जुन ऋषि–महर्षिहरुको लामो खोज, अनुसन्धान, ध्यान एवं योगबलका कारण प्रतिपादित भएको थियो।

यस वास्तु विज्ञानलाई सबैले ग्रहण गरेमा प्रत्येक व्यक्ति, परिवार, समाज, सम्प्रदायको समृद्धि एवं वैभव प्राप्ति हुने कुरा बताइएको छ। कुनै पनि बासस्थान एवं पर्यावरणमा प्रकृति, प्रकृतिको घटक पञ्चतत्व पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशबीच समन्वय मिलाउँदै प्राकृतिक घटकहरुको शक्ति सन्तुलन गर्ने विज्ञान वास्तु विज्ञान हो। वास्तुको वैज्ञानिक आधार भनेको प्रकृति, वातावरणमा रहने पञ्चतत्व, पृथ्वीको चुम्बकीय तरंग एवं गुरुत्वाकर्षण शक्ति हुन्। त्यति मात्र नभएर हाम्रो शरीरमा रहने चुम्बकीय ध्रुव, ऊर्जाशक्ति, सतह, उचाइ, ज्यामितीय आकार, चुम्बकीय दिशा, भौगोलिक दिशा, अंश विश्लेषण, प्राकृतिक रंग, सौर्यऊर्जा, पृथ्वीको सूर्यलाई परिक्रमा गर्ने विशेषता आदि पनि यसका आधार हुन्।

जीवनमा कुनै पनि व्यक्तिले घर निर्माण गर्नु हाम्रो समाजमा महत्वपूर्ण उपलब्धि मानिन्छ। किनकि गृह निर्माण धेरै वर्षको मेहनत एवं पौरखबाट मात्र सम्भव रहन्छ। यदि त्यही कार्य नै गलत भएमा पश्चात्तापबाहेक अरु केही हुँदैन। त्यसैले वास्तुअनुसार गृह निर्माण गर्नु सान्दर्भिक रहन्छ। घरको जग खन्नेदेखि झ्यालढोका राख्ने एवं आन्तरिक सजावटसम्म वास्तुशास्त्रअनुसार गरिन्छ। घरमा काम गर्ने मिस्त्री एवं ज्यामीलाई खुशी बनाएपछि मात्र वास्तु पूर्ण हुन्छ। वास्तुअनुसार बनाइएको शयन कक्ष, स्नान कक्ष, भान्सा कक्ष, भोजन कक्ष, बैठक कक्ष, अतिथि कक्ष, अन्न भण्डार, नगदकोष कक्ष, भऱ्याङ आदिले जीवनका आयामहरुलाई सकारात्मक बनाउने हुन्छ। तसर्थ यस्ता यावत् कुराहरुको सन्तुलन मिलाउनका लागि यहाँ केही बुँदाहरु उल्लेख गरिएको छ।

शयन कक्षः घरमूलीको शयन कक्ष घरको दक्षिण–पश्चिममा हुनुपर्दछ। सुत्ने समयमा सिरानी दक्षिण दिशा र पैताला उत्तर दिशामा पारेर सुत्नुपर्दछ। विद्यार्थीले पूर्व दिशाको कोठामा पूर्व सिरानी राखेर सुत्नुपर्छ। शयनकक्षको विशेष सरसफाइ पनि गरिनुपर्छ। शयनकक्षमा खानेकुरा खानुहुँदैन, जुठो गर्नुहुँदैन। प्राकृतिक वातावरणको दृश्य झल्किने तस्वीर राख्न सकिन्छ भने हिंस्रक प्राणी एवं युद्ध आदिको तस्वीर राख्नु हुँदैन। मृतव्यक्तिको फोटो शयन कक्षमा नराखेकै शुभ हुन्छ। शयन कक्षमा देवीदेवताको फोटो पनि राख्नु हुँदैन।

स्नान कक्षः स्नानकक्ष जहिले पनि पूर्व दिशामा बनाउनुपर्दछ। स्नान कक्ष र शौचालय सँगै बनाउनु हुँदैन। आजकाल स्थान नपुग्दा एवं मितव्ययी तरिकाले शौचालय र स्नानकक्ष पूर्व–उत्तरमा बनाएको भेटिन्छ, जुन वास्तुविज्ञानअनुसार घातक रहन्छ। स्नानकक्ष र शौचालय उचित स्थानमा भएमा शान्ति, ऊर्जा प्रवाह अनुकूल एवं रोगव्याधिको खतरा हुँदैन। पूर्व–उत्तरमा स्नानकक्षको निकास पाइप राखिनुपर्छ। शौचालय पश्चिम दिशामा राख्नुपर्छ अथवा उत्तर–पश्चिममा राख्नुपर्छ। सावर र धाराहरु उत्तरी भित्तामा राखिनुपर्छ। ऐना पनि उत्तरी भित्तामा राखिनुपर्छ। गिजर पूर्व–दक्षिण दिशामा राख्नुपर्छ। बाथ टब पश्चिममा राख्नुपर्छ भने मुख धुने वास बेसिन उत्तर–पूर्वमा राख्नुपर्छ। झ्याल वा भेन्टिलेटर पूर्व वा उत्तरमा राख्नुपर्छ। ओभरहेड ट्यांकी दक्षिण–पश्चिममा राख्नुपर्छ।

भान्छा घरः भान्साकोठा दक्षिण–पूर्वमा बनाउनुपर्छ। यो भान्साकोठा पूजाकोठा, शौचालय र सुत्ने कोठाको माथि वा तल दुवै स्थानमा बनाउनु हुँदैन। ग्यास, स्टोभ, चुलो दक्षिण–पूर्व कुनामा बनाउनुपर्छ। भान्सामा प्रयोग हुने वास बेसिन उत्तर–पूर्वमा राख्नुपर्छ। भान्सामा राखिने बट्टा एवं भाँडाकुँडा जसमा गेडागुडी आदि राखिन्छ, त्यसलाई दक्षिण वा पश्चिम दिशामा राख्नुपर्छ। भान्साकोठाको ढोका कुनामा हुनुहुँदैन, पूर्व, पश्चिम र उत्तर शुभ मानिन्छ। ग्यास, चुलो, आगो बाल्ने ठाउँ भान्छाकोठाको ढोकाको ठीक अगाडि राख्नुहुँदैन। भान्साकोठाको पूर्व दिशामा झ्याल राख्नु अत्यन्त लाभप्रद रहन्छ। डाइनिङ टेबुल उत्तर–पश्चिममा वा पश्चिम दिशामा राख्नुपर्छ। भान्सामा प्रयोग गरिने हलुका खालका सामग्रीहरु पूर्व–उत्तर दिशामा राखिनुपर्छ। खाना पकाउँदा पूर्व फर्केर पकाउनु शुभ हो। भान्छाकोठाको रंग पहेँलो, सुन्तला, चकलेटी वा रातो हुनुपर्दछ। भुइँ एवं सिलिङको रंग कालो हुनुहुँदैन। यदि फ्रिज राख्ने हो भने दक्षिण–पूर्व, दक्षिण, पश्चिम वा उत्तरमा राख्न सकिन्छ तर उत्तर–पूर्वमा र दक्षिण–पश्चिममा सकेसम्म राख्नु हुँदैन। भान्साकोठा उत्तर–पूर्वमा भए मानसिक तनाव, आर्थिक क्षति, रोगवृद्धि शत्रुभय हुन्छ र दक्षिण–पश्चिम दिशामा भएमा घरमा आन्तरिक कलह हुन्छ। त्यसैले यस्ता कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। अतिथि कक्षः अतिथि अर्थात् पाहुना देवतासमान हुन्छन्। अतः उनीहरुको सम्मान र सत्कार पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहन्छ। अतिथि कक्ष सन्तुलन भएमा देवता पनि खुशी हुन्छन्। अतिथिसँगको सम्बन्ध सुमधुर रहन्छ। त्यसैले अतिथि कक्ष उत्तर–पश्चिममा रहनु सर्वश्रेष्ठ हुन्छ। सामान्यतया यी आधारभूत कुरालाई मिलाउँदा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्न गई यश, ऐश्वर्यमा वृद्धि हुन्छ।

वास्तु विज्ञानलाई सबैले ग्रहण गरेमा प्रत्येक व्यक्ति, परिवार, समाज, सम्प्रदायको समृद्धि एवं वैभव प्राप्ति हुने कुरा बताइएको छ। कुनै पनि बासस्थान एवं पर्यावरणमा प्रकृति, प्रकृतिको घटक पञ्चतत्व पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशबीच समन्वय मिलाउँदै प्राकृतिक घटकहरुको शक्ति सन्तुलन गर्ने विज्ञान वास्तु विज्ञान हो।

वृद्धावस्था र मनोशारीरिक स्वास्थ्य

शरीर बुढिँदै गएपछि दिनप्रतिदिन यसमा विभिन्न समस्या देखापर्न थाल्छन्। ढाड दुख्ने, घुँडा दुख्ने, कान आखाँ कमजोर हुने, दाँत कमजोर हुने, पाचनक्रिया ठीक नहुने, शरीरका विभिन्न जोर्नी दुख्ने, छाला चाउरी पर्ने जस्ता समस्या उब्जिन्छन्। शरीरका आन्तरिक विभिन्न प्रणाली जस्तै इन्डोक्राइन प्रणाली, स्नायु प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली आदिले पनि काम कम गर्न थाल्छ। अझ वृद्धावस्थामा उच्च रत्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग, दम, पिसाब सम्बन्धी समस्याहरू बढ्न सक्छ। कुनै अङ्गमा क्यान्सर लाग्न पनि सक्छ। भुसुक्क बिर्सिने बानी, दिकदारी र चिडचिडापन पनि वृद्धावस्थामा उपस्थित हुने समस्याहरू नै हुन्।

यी समस्याको उचित समाधानका लागि वृद्धावस्थामा दैनिक जीवनमा केही कुराहरू समावेश गर्न जरुरी छ। जस्तै स्वास्थ्यमा अनपेक्षित उतार चडाव आउन नदिन दैनिक रूपमा केही योगासन, व्यायाम, ध्यान, मुद्राका साथै सकारात्मक सोच जगाउने जस्ता कुरामा जोड दिनु आवश्यक हुन्छ।

आन्तरिक सफाइ– शरीरमा आन्तरिक शुद्धीकरणको लागि नेति, कुञ्जल, कपालभाँती र आँखाको व्यायाम गर्नुका साथै समय समयमा एनिमा लिनु पनि आवश्यक छ।

आसनः सूक्ष्म व्यायाम, ताडासन, पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुजङ्गासन, शलभासन, मकरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन र शवासन जस्ता व्यायाम नियमित गर्नुपर्छ। यसको लागि नियमित रूपमा बिहान एक घण्टाको समय दिनु जरुरी हुन्छ।

प्राणायामः उज्जाई, अनुलोम विलोम, शीतली, भ्रामरी जस्ता प्राणायाम र आवश्यकतानुसार डीपब्रीदिङ स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छन्।

ध्यान– प्राणायाम र ध्यान राजयोग अन्तर्गत पर्दछन्। वृद्धावस्थामा शारीरिक रूपमा पूर्णतः स्वस्थ रहनका लागि कम्तीमा २५ मिनेट प्रतिदिन ध्यान गर्नु जरुरी हुन्छ।

तेल मालिसः पाको उमेरमा महिनामा दुई पटक पूरा शरीरमा तोरीको शुद्ध तेल मालिस गर्नु पनि स्वास्थ्यदायक हुन्छ। दैनिक रूपमा कुनै एक मन्त्र जप गर्दा पनि ध्यानले जत्तिकै फाइदा गर्छ।

योग निद्राः प्रतिदिन कम्तीमा आधा घण्टा योगनिद्राको अभ्यास गर्नु पनि विशेष लाभदायक हुन्छ। वृद्धावस्थामा सकारात्मक सोचले स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्छ। सकारात्मक सोचका लागि पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ।

खानपान– वृद्धावस्थामा खानपानमा विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ। नुन, चिनी, तेल, घ्यू अति कम खानुपर्छ। मुख्य रूपमा बढी मात्रामा मौसम अनुसारको सागपात, बन्दा, काउली गाजर, मुला, तुलसी, त्रिफला, सोयाविन, जुस आदि खानामा समावेश गर्न जोड दिनु पर्छ। स्वस्थ रहनका लागि वृद्धावस्थामा धूम्रपान, मद्यपान, नगर्नु र मासुका परिकारहरू नखानु राम्रो हुन्छ।

यस्तै गरी स्वास्थ्य हेरेर उपवास बस्नु जरुरी हुन्छ। उपवासले शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य राम्रो राख्न मद्दत गर्छ। हप्तामा एक दिन, १५ दिनमा एक दिन महिनामा एक दिन स्वास्थ्यअनुसार उपवास बस्दा फाइदा पुग्दछ। मधुमेह, ग्यास्ट्रिक, अल्सर भएका रोगीहरूले भने डाक्टरको सल्लाह लिएर मात्र आवश्यक सावधानीका साथ मात्र उपवास गर्नुपर्छ।

मुद्रा– ज्ञानमुद्रा, प्राणमुद्रा, सूर्यमुद्रा, वायुमुद्रा, अपानमुद्रा, आकासमुद्रा, वरुणमुद्रा, सुरभिमुद्रा आदि गर्नु जरुरी छ।

बिहान उठ्नेबित्तिकै बेलुकादेखि राखेको पानी पिउने गर्नुपर्छ। तामाको भाँडामा दुई पत्ता तुलसी मिसाएर बेलुका राखेको पानी बिहान पिउँदा बढी फाइदा हुन्छ। सकिन्छ भने नुहाउनु राम्रो। नुहाउँदा शरीरको त्वचामा रहेका मसिना प्वालहरू खुल्छन् र राम्रोसँग अक्सिजन शरीरभित्र पस्न पाउँछ।

आसन ध्यान प्राणायाम आदिका अतिरिक्त परिवार र अझ विशेषतः समाजकै लगि उपयोगी काममा समय लगाउन सके अझै थप थप सन्तोष आर्जन गर्न सकिन्छ। तनाव स्वास्थ्यको भयंकर शत्रु हो। हामीले स्वस्थ रहनकै लागि पनि तनावरहित हुन सिक्नुपर्छ। परिस्थितिले गर्दा यदाकदा मनमा नकारात्मक सोच आउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तत्काल सचेत भएर नकारात्मक सोचलाई सकारात्मकतामा लाने कोसिस गर्नुपर्छ। कुनै पनि समस्या वा विवादलाई गहिरोसँग नलिने, उत्तेजना नियन्त्रण गर्ने, झट्ट आवेगमा नआउने, नरिसाउने गर्दा स्वास्थ्य सन्तुलित र राम्रो हुन्छ। जथाभावी रूपमा मानसिक शक्ति खर्च हुँदैन।

पाकिममा मसलाजन्य उत्पादन सम्बन्धी उद्यमशीलता विकास कार्यक्रम आयोजन

पाकिम, १४ अक्टोबर (आईपीआर)। स्पाइसेस बोर्डले पाकिम जिल्लाको बागवानी विभागसँगको समन्वयमा आज जिल्ला प्रशासनिक केन्द्र (डीएसी), पाकिमको सम्मेलन कक्षमा मसलाजन्य उत्पादन सम्बन्धी उद्यमशीलता विकास कार्यक्रम (ईडीपी) तथा सरोकारवालाका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम आयोजना गर्यो । कार्यक्रमको उद्देश्य प्रगतिशील कृषक, उद्यमशीलतामा रुचि राख्ने व्यक्तिहरू तथा अन्य सरोकारवालालाई मसलाजन्य उत्पादनको क्षेत्रमा रहेका उद्यमशीलताका सम्भावनाबारे जानकारी गराउनुका साथै व्यवसाय विकास, मूल्य अभिवृद्धि, बजार पहुँच तथा वित्तीय सहयोगका अवसरहरूबारे अवगत गराउनु रहेको थियो। साथै, उद्यमशीलतालाई प्रोत्साहन गर्न उपलब्ध संस्थागत सहयोग तथा विभिन्न योजनाहरूबारे स्पष्ट जानकारी प्रदान गर्नु पनि कार्यक्रमको उद्देश्य रहेको थियो। कार्यक्रममा पाकिमकी जिल्लापाल पारि बिश्नोई प्रमुख अतिथिका रूपमा उपस्थित थिइन्। आफ्नो सम्बोधनमा जिल्लापाल बिश्नोईले पाकिम जिल्लाको नाम्चेबुङमा निर्माण हुन गइरहेको प्रशोधन केन्द्रबारे जानकारी गराउँदै सहभागीहरूलाई एकजुट भएर समूह गठन गर्न तथा फर्म दर्ता गरी मसलाजन्य उत्पादनको क्षेत्रमा उपलब्ध अवसरहरूको सदुपयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्। उनले उद्यमशीलता सम्बन्धी विचारलाई व्यावहारिक तथा दिगो व्यवसायमा रूपान्तरण गर्न प्रशासनको तर्फबाट आवश्यक सहयोग र सहजीकरण उपलब्ध गराउने आश्वासन दिइन्। उनले उद्यमशीलतामा भविष्यका लागि प्रशस्त सम्भावना रहेको उल्लेख गर्दै सहभागीहरूलाई आपसमा अन्तरक्रिया गर्न, अनुभव आदानप्रदान गर्न तथा एकअर्काको व्यावसायिक यात्राबाट सिक्न आग्रह गरिन्। सफल व्यवसाय निर्माणमा कथा प्रस्तुति तथा ब्रान्डिङको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्दै स्थानीय उत्पादनलाई व्यापक बजारसम्म पुर्यानउन प्रशासनले ब्रान्डिङ तथा बजारीकरणमा आवश्यक सहजीकरण गर्न सक्ने बताइन्। उनले पानीको उपलब्धता, रोग तथा कीराको प्रकोप लगायत खेतीपातीका क्रममा देखिने समस्याहरू समाधान गर्न सम्बन्धित विभागहरूसँग समन्वय गराउन प्रशासनले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरिन्। प्रशोधन तथा मूल्य अभिवृद्धिको रूपान्तरणकारी सम्भावनालाई जोड दिँदै उनले यी प्रक्रियाले स्थानीय उत्पादनको मूल्य र बजारमा बिक्रीयोग्यता उल्लेखनीय रूपमा बढाउन सक्ने बताइन्। साथै, युवाहरूलाई उद्यमशीलतामा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्दै यसले विकासका नयाँ अवसर सिर्जना गर्नुका साथै स्थानीय उत्पादन र उद्यमलाई व्यापक पहिचान दिलाउन सक्ने उल्लेख गरिन्। स्पाइसेस बोर्डअन्तर्गत ताडोङस्थित क्षेत्रीय अनुसन्धान केन्द्र (आरआरएस), भारतीय अलैंची अनुसन्धान संस्थानका वैज्ञानिक–प्रभारी डा. जोन जो वर्गिजले जैविक प्रमाणीकरण तथा क्रेता–विक्रेता समन्वयसम्बन्धी सत्र सञ्चालन गरे। उनले सिक्किममा उत्पादित जैविक मसलाहरूका लागि उच्च मूल्य प्राप्त हुने राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय बजारमा रहेको सम्भावनामाथि प्रकाश पारे। राज्यको जैविक पहिचानलाई व्यावसायिक लाभमा रूपान्तरण गर्न जैविक खेतीसँगै उचित प्रमाणीकरण, एकरूप गुणस्तर मापदण्ड तथा प्रभावकारी बजार सम्पर्क आवश्यक रहेको उनले बताए। उक्त सत्रमा जैविक उत्पादनका लागि राष्ट्रिय कार्यक्रम (एनपीओपी), उत्पादक समूह प्रमाणीकरण, आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली (आईसीएस), कारोबार प्रमाणपत्र तथा कृषि तथा प्रशोधित खाद्य उत्पादन निर्यात विकास प्राधिकरण (एपीईडीए) को भूमिका र कृषि निर्यात प्रवर्द्धनमा यसको योगदानबारे जानकारी गराइयो। साथै, प्रमाणित जैविक उत्पादनको अनलाइन पहिचान तथा आपूर्ति शृङ्खलाको अनुगमन गर्न सहयोग गर्ने ट्रेसनेट प्रणालीबारे पनि व्याख्या गरियो। जैविक प्रमाणीकरण मात्रले उत्पादनको गुणस्तर सुनिश्चित नगर्ने उल्लेख गर्दै उनले मसलाको सुगन्ध, रङ र गुणस्तर कायम राख्न एकरूप सुकाउने तथा प्रशोधन विधि, चिस्यान नियन्त्रण र ढुसी लाग्न नदिने उपायहरू अपनाउनु आवश्यक रहेको बताए। उनले सिक्किमलाई उच्च गुणस्तरका जैविक मसलाको विश्वसनीय स्रोतका रूपमा स्थापित गर्न गुणस्तर सुनिश्चितता, उत्पादनको पहिचान तथा अनुगमन प्रणाली र बजार समन्वयलाई सुदृढ बनाउन सरोकारवालाहरूलाई आग्रह गरे। यसले कृषकका लागि दिगो बजार अवसर सिर्जना गर्नुका साथै जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन सक्ने उनले बताए। कार्यक्रमअघि पाकिम जिल्ला बागवानी विभागकी उपनिर्देशक हिस्से छेडे भोटियाले कार्यक्रमको उद्देश्यबारे प्रकाश पारिन्। उनले मसलाजन्य उत्पादनको क्षेत्रमा खेतीपातीबाहेक प्रशोधन, प्याकेजिङ तथा बजारीकरणजस्ता व्यवसायिक अवसरहरू रहेको बताइन्। स्थानीय रूपमा उत्पादित वस्तुलाई खेतीबाट बजारसम्म पुर्याउिन स्थानीय बिक्री केन्द्र, प्रदर्शनी तथा अन्य बजारीकरण माध्यमहरूको उपयोग गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिइन्। साथै, व्यवसाय विस्तार गर्ने तथा निर्यात बजारमा प्रवेश गर्ने सम्भावनाहरूको खोजी गर्न पनि आग्रह गरिन्। उनले सहभागीहरूलाई कार्यक्रमका विभिन्न सत्रबाट अधिकतम लाभ लिन तथा प्रस्तुत ज्ञान र अनुभवलाई उद्यमशीलताका अवसरहरू पहिचान गर्न उपयोग गर्न आग्रह गरिन्। स्पाइसेस बोर्डका सहायक निर्देशक–प्रभारी डा. कुलदीप राईले अन्तरराष्ट्रिय मसलाको व्यापार, निर्यातका अवसर तथा स्पाइसेस बोर्डका विभिन्न कार्यक्रम र सहयोगसम्बन्धी प्राविधिक सत्र सञ्चालन गरिन्। उनले ब्रान्ड प्रवर्द्धन, बजारमा उत्पादनको पहिचान तथा मूल्य अभिवृद्धिको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्दै मसलाको सम्पूर्ण मूल्य शृङ्खलामा रहेका चुनौतीहरूबारे जानकारी गराइन्। यसमा खेतीपातीका विधि, कटानीपछिको व्यवस्थापन, प्रशोधन, उत्पादनको पहिचान तथा अनुगमन र बजार सम्पर्कसम्बन्धी विषयहरू समावेश थिए। उनले उत्तरपूर्वी भारतबाट मसलाजन्य उत्पादन निर्यात गर्दा उपलब्ध अवसर तथा सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरूबारे चर्चा गर्दै यस क्षेत्रका विशिष्ट उच्च मूल्यका मसलाजन्य प्रजाति र जैविक उत्पादनको पहिचानलाई विश्व बजारमा प्रतिस्पर्धात्मक लाभका रूपमा उपयोग गर्न सकिने बताइन्। सत्रमा निर्यातकर्ताका रूपमा दर्ता, आईटीसी (एचएस) कोड, इनकोटर्म्स २०२०, निर्यातसम्बन्धी कागजात तथा जोखिम व्यवस्थापनलगायत निर्यात प्रक्रियाका प्रमुख पक्षहरूबारे जानकारी दिइयो। साथै, अन्तरराष्ट्रिय मसलाको व्यापारमा विभिन्न सरोकारवालाको भूमिका तथा निर्यातका लागि पठाइने मसलाजन्य वस्तुमा स्पाइसेस बोर्डले तोकेका नमुना सङ्कलन र परीक्षणसम्बन्धी आवश्यकताहरूबारे पनि स्पष्ट पारियो। उनले आकांक्षी उद्यमीहरूलाई उपभोक्ताको बदलिँदो रुचि र बजारको माग बुझेर उत्पादनको गुणस्तर, प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता तथा अन्तरराष्ट्रिय बजारमा पहुँच सुधार गर्न उपयुक्त रणनीति अपनाउन आग्रह गरिन्। यसैगरी, सेन्ट्रल ब्याङ्क अफ इन्डिया, पाकिमकी अग्रणी जिल्ला प्रबन्धक पासाङ शेर्पाले आकांक्षी उद्यमीहरूलाई सहयोग पुर्यारउन ब्याङ्कहरूले निर्वाह गर्ने भूमिकाबारे जानकारी गराइन्। उनले ऋण सुविधा, वित्तीय संस्थाहरूसँगको समन्वय तथा प्रधानमन्त्री रोजगार सिर्जना कार्यक्रम (पीएमईजीपी) लगायतका सम्बन्धित सरकारी योजनाहरूमार्फत उपलब्ध सहयोगबारे प्रकाश पारिन्। उनले व्यवसाय योजना निर्माण तथा स्थानीय उद्यमी, कृषक उत्पादक कम्पनी (एफपीसी) र कृषक उत्पादक सङ्गठन (एफपीओ) का लागि उपलब्ध वित्तीय सहयोगबारे पनि चर्चा गरिन्। व्यवसाय स्थापना तथा विस्तारका लागि उपयुक्त ब्याङ्किङ सेवाको उपयोग गर्नु आवश्यक रहेको उनले बताइन्। वर्तोह अर्गानिक तथा हिमालयन फ्रेशका सह–संस्थापक सैलेश शेर्पाले आफ्नै उद्यमशील यात्राका अनुभवका आधारमा आकांक्षी उद्यमीहरूका लागि व्यवसाय विकासको मार्गचित्र प्रस्तुत गरे। उनले व्यवसाय सञ्चालनका क्रममा सामना गरेका चुनौती, असफलता तथा त्यसपछिको पुनरुत्थानका अनुभवहरू साझा गरे। सिक्किमको जैविक पहिचानलाई राज्यबाहिरका बजारमा प्रवेश गर्न महत्त्वपूर्ण लाभका रूपमा उल्लेख गर्दै उहाँले उत्पादनको परिमाणभन्दा गुणस्तरलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिए। साथै, मूल्य अभिवृद्धि, प्रभावकारी ब्रान्डिङ तथा अमेजनजस्ता ई–कमर्स प्लेटफर्मको उपयोग गरी बजार पहुँच विस्तार गर्न सकिने बताए। स्थानीय स्रोतसाधन तथा सीपको अधिकतम उपयोग गर्न उद्यमीहरूलाई प्रोत्साहित गर्दै उनले बजार सम्पर्क तथा निर्यातका अवसरहरू खोज्न सम्बन्धित विभागसँग समन्वय गर्न सुझाव दिए।

रम्फू सरकारी विद्यालयमा स्तरोन्नति गरिएको सामूहिक हात धुने केन्द्र हस्तान्तरण

पाकिम, १४ अक्टोबर। विश्व हात धुने दिवसको पूर्वसन्ध्यामा सुलभ एल्केम सरसफाइ क्लबले एल्केम फाउण्डेशनसँगको सहकार्यमा पीएम श्री सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, रम्फूमा मरम्मतसम्भार तथा स्तरोन्नति गरिएको सामूहिक हात धुने केन्द्र हस्तान्तरण गरेको छ। कार्यक्रममा रम्फू महकुमा विभागमा शिक्षा कार्यालयका संयुक्त निर्देशक केके शर्माको उपस्थिति रहेको थियो। उनले सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्न र विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न सरकारी विद्यालयहरूमा हात धुने सुविधाको महत्त्वबारे प्रकाश पारे। सो अवसरमा बोल्दै सुलभका रूपक रोय चौधरीले विद्यालयहरूमा सामूहिक हात धुने केन्द्रहरूको महत्त्व र विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो दैनिक दिनचर्याको रूपमा हात धुने बानी बसाल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्ने आवश्यकतामा जोड़ दिए। सुलभ सरसफाइ क्लबकी समीक्षा दासले हातको सरसफाइको अभावमा, विशेषगरी खाना खानुअघि हुने स्वास्थ्य जोखिमहरूबारे जानकारी गराइन्। उनले विद्यालयका बालकबालिकाहरूमा गरिएको स्वाब परीक्षणमा खाना खानुअघि हातमा 'ई कोलाई' र 'स्टाफिलोकोकस अरियस' जस्ता रोगजन्य जीवाणुहरू फेला परेको बताउँदै साबुनपानीले नियमित रूपमा हात धुनुपर्ने आवश्यकता औँल्याइन्। एल्केम फाउण्डेशनका एचआर प्रबन्धक समीर कुमारले विद्यालयको सरसफाइ पूर्वाधार सुधार गर्न कर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) पहल र साझेदारीको भूमिकाबारे चर्चा गरे। एल्केम फाउण्डेशन र सुलभबीचको सहकार्यको प्रसङ्ग उल्लेख गर्दै उनले यस्ता पहलहरूले पूर्वाधारको अभाव पूरा गर्न र विद्यालयहरूमा सरसफाइ अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुर्‍याउने बताए। उनले विद्यार्थीहरूलाई उचित सरसफाइ अभ्यास अपनाउन प्रोत्साहित गर्न विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूमा पर्याप्त सुविधा, चेतना र शिक्षाको आवश्यकतामा जोड़ दिए।

कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले हात धुने प्रक्रिया, व्यक्तिगत सरसफाइ र स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतनामूलक मन्तव्य, प्रदर्शन र सांस्कृतिक प्रस्तुतिमार्फत सहभागिता जनाए। यस सुविधाले विशेषगरी दिवाभोज अघि र शौचालय प्रयोग गरेपछि धेरै विद्यार्थीलाई एकैसाथ हात धुन सक्षम बनाउनेछ। यसबाट भीड़भाड़ कम हुने, हात धुने सुविधामा पहुँच बढ्ने र नियमित रूपमा हात धुने बानीलाई प्रोत्साहन मिल्ने अपेक्षा गरिएको छ। यस पहलको उद्देश्य विद्यालयका बालकबालिकाहरूमा सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्नु र सरसफाइलाई प्रवर्द्धन गर्नु हो। यसले सिक्किमभरि विद्यालयको सरसफाइ सुविधा सुधार गर्न सुलभ एल्केम सरसफाइ क्लब र एल्केम फाउण्डेशनको प्रतिबद्धतालाई झल्काउँछ।

पाकिम विमानस्थलको सुरक्षा र सञ्चालनसम्बन्धी विषयमा एएआई अध्यक्षसँग सांसद सुब्बाको छलफल

गान्तोक, १४ अक्टोबर। लोकसभा सांसद डा. इन्द्रहाङ सुब्बाले भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण (एएआई) का अध्यक्ष पुनीत कन्सालसँग उनको कार्यालयमा शिष्टाचार भेट गरेका छन्। डा. सुब्बाले कन्साललाई नयाँ जिम्मेवारी सम्हालेकोमा बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गरे। भेटघाटको क्रममा सांसद सुब्बाले सिक्किमको एकमात्र विमानस्थल पाकिम विमानस्थलसँग सम्बन्धित मुख्य विषयहरूमा छलफल गरे। यसमा विमानस्थलको सुरक्षित तथा भरपर्दो सञ्चालन सुनिश्चित गर्न आवश्यक सुरक्षा उपाय र विद्यमान चुनौतीको समाधान गर्नुपर्ने आवश्यकता जस्ता विषयहरू समावेश थिए। उनले सिक्किमका लागि सुरक्षित, भरपर्दो र दिगो हवाई सम्पर्क सुनिश्चित गर्नुको महत्त्वमाथि पुनः जोड़ दिए। यस्तो सम्पर्क राज्यको पर्यटन, आर्थिक वृद्धि र समग्र विकासका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रहेको उनले बताए।

पुष्पाञ्जली गुप्तालाई विद्यावारिधिको उपाधि

गान्तोक, १४ अक्टोबर। श्रीमती पुष्पाञ्जली गुप्तालाई संस्कृति विश्वविद्यालय, मथुराले 'दृष्टि–सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको समावेशीकरणमा स्वतन्त्रता र पहुँचसम्बन्धी प्रावधानहरूको प्रभाव' शीर्षकको शोध–प्रबन्धका लागि विद्यावारिधिको उपाधि प्रदान गरेको छ। श्रीमती पुष्पाञ्जली अरुण कुमार गुप्ताकी धर्मपत्नी तथा डा. अपूर्व अरुण र आदित्य अरुणकी माता हुन्। उनी स्व. के. बी. सिन्हा र श्रीमती सिप्रा सिन्हाकी सुपुत्री हुन्। उनको परिवार मेघालयको सिलोङस्थित लैतुमक्राहको बासिन्दा हो। हाल श्रीमती पुष्पाञ्जली गुप्ता भारत सरकारको सामाजिक न्याय तथा अधिकारिता मन्त्रालयअन्तर्गत कोलकातास्थित एनआईएलडी–को 'कम्पोजिट रिजनल सेन्टर फर स्किल डेभलपमेन्ट, रिह्याबिलिटेसन एण्ड एम्पावरमेन्ट अफ पर्सन्स विथ डिसेबिलिटिज' मा निर्देशकको रूपमा कार्यरत छन्।

सिक्किम अकादेमीद्वारा 'पाण्डुलिपि पुरस्कार २०२६–२७' घोषणा, अक्टोबर ३० सम्म आवेदन दिन सकिने

गान्तोक, १४ अक्टोबर। सिक्किम अकादेमीले सिक्किमवासी तथा सिक्किमलाई कर्मथलो बनाएर बसोबास गरिरहेका लेखकहरूका लागि नयाँ अवसर र चुनौती प्रस्तुत गर्दै 'पाण्डुलिपि पुरस्कार २०२६–२७' घोषणा गरेको छ। सिक्किमेली लेखनको अभिव्यक्ति र स्तर अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले अकादेमीले यो पहल अघि सारेको हो। यस पहलबारे अकादेमीका अध्यक्ष प्रवीण राई जुमेली, महासचिव पूर्ण योञ्जन तथा सचिवद्वय पीएल शर्मा र प्रद्धुम्न श्रेष्ठले आज आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिए। अकादेमीले जारी गरेको दिशानिर्देशअनुसार, अप्रकाशित पाण्डुलिपि भएका सिक्किमेली लेखकहरूले यस प्रतियोगितामा सहभागी हुन सक्नेछन्। पाण्डुलिपि कुनै पनि रूपमा प्रकाशित भएको हुनुहुँदैन। सिक्किमेली समाजको इतिहास, परम्परा, समालोचना, निबन्ध, कला, संस्कृति तथा अन्य विषयमा गरिएका सूक्ष्म र गहन अध्ययनमा आधारित लेखनलाई प्राथमिकता दिइनेछ।

यसअघि प्रकाशनका लागि अकादेमीमा बुझाइएका विभिन्न आवेदनलाई पनि यस प्रक्रियामा समेटिने जनाइएको छ। यद्यपि, प्रतियोगितामा सहभागी हुन इच्छुक सम्बन्धित लेखकहरूले निर्धारित प्रवेश शुल्क बुझाउनुपर्नेछ। अकादेमीद्वारा नियुक्त पुस्तक चयन समितिले पाण्डुलिपिहरूको गुणस्तर, प्रासङ्गिकता र गहनताका आधारमा मूल्याङ्कन गरी उत्कृष्ट पहिलो र दोस्रो पाण्डुलिपि चयन गर्नेछ। चयनित पाण्डुलिपिका लेखकहरूलाई नगद पुरस्कार प्रदान गरिनुका साथै ती पुस्तकहरू अकादेमीले प्रकाशित गर्नेछ। तथापि, विवादास्पद लेखनलाई स्वीकार गरिने छैन।

पुरस्कृत पुस्तकका लेखकले मानदेयस्वरूप पुस्तकका १०० प्रति प्राप्त गर्नेछन्। पाण्डुलिपिबाट तयार गरिने पुस्तकको लम्बाइ न्यूनतम २०० देखि अधिकतम २५० पृष्ठसम्म हुनुपर्नेछ। इच्छुक लेखकहरूले आगामी वर्षको अक्टोबर ३० सम्ममा आफ्नो पाण्डुलिपि बुझाइसक्नु पर्नेछ। पाण्डुलिपि ए–४ आकारको कागजमा प्रिन्ट गराई, कम्तीमा तीनपटक प्रुफ हेरिसकेपछि प्रवेशपत्रसहित अकादेमीको कार्यालयमा बुझाउनुपर्नेछ। प्रतियोगिताका लागि नेपाली, अङ्ग्रेजी र हिन्दी भाषामा लेखिएका पाण्डुलिपि स्वीकार गरिनेछन्। सहभागी हुन एक हजार रुपियाँ प्रवेश शुल्क निर्धारण गरिएको छ।

अकादेमीअनुसार, यस प्रतियोगितामा सहभागी पाण्डुलिपिहरू आगामी वर्षको प्रतियोगिताका लागि योग्य हुने छैनन्। लेखक, शिक्षक, शोधकर्ता, विद्यार्थी तथा अन्य पेसामा संलग्न व्यक्तिहरूले पनि यसमा सहभागिता जनाउन सक्नेछन्। पीएचडी शोधकार्यलाई पुस्तकका रूपमा प्रकाशित गर्न चाहनेहरूले समेत आवेदन दिन सक्नेछन्। तर, त्यस्ता शोधकार्यलाई पुनर्लेखन गरी पुस्तक प्रकाशनयोग्य बनाउनुपर्नेछ। पूर्णतः प्राज्ञिक शैलीमा लेखिएका सामग्री भने स्वीकार गरिने छैन। अकादेमीले पुरस्कृत पाण्डुलिपि पनि निर्धारित मापदण्डअनुरूप नभएमा प्रकाशित नगरिने स्पष्ट पारेको छ। त्यस्तै, आफ्नो अप्रकाशित पाण्डुलिपि फिर्ता लिन चाहने लेखकले अकादेमीको कार्यालयमा उपस्थित भएर फिर्ता लैजान सक्नेछन्।

मङ्गनमा विद्यार्थीलाई मृदाको स्वास्थ्य र वैज्ञानिक परीक्षणबारे जानकारी

मङ्गन, १४ अक्टोबर। विद्यार्थीहरूमा मृदाको स्वास्थ्य, मृदा परीक्षण र वैज्ञानिक तरिकाले मृदाको नमूना सङ्कलनको महत्त्वबारे चेतना जगाउने उद्देश्यले बुधवार पीएम श्री मङ्गन उच्चतर माध्यमिक विद्यालयमा एक विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। कार्यक्रमको क्रममा कृषि विभागका उपनिर्देशक प्रणित गुरुङले एक जानकारीमूलक सत्र सञ्चालन गरे। उनले महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोतको रूपमा मृदाको महत्त्व, मृदाको स्वास्थ्य कायम राख्नुपर्ने आवश्यकता तथा मृदाको उर्वराशक्ति मापन र सन्तुलित पोषक तत्त्व व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्न मृदा परीक्षणले निर्वाह गर्ने भूमिकाबारे प्रकाश पारे। उनले वैज्ञानिक मृदा परीक्षणले कृषकहरूलाई मल र मृदाको गुणस्तर सुधार्ने अन्य सामग्रीहरूको प्रयोगसम्बन्धी सही निर्णय लिन कसरी सहयोग गर्छ भन्ने विषयमा जोड़ दिए। यसले अन्ततः दिगो कृषि र बालीको उत्पादकत्व बढ़ाउन योगदान पुर्‍याउँछ।

सचेतना सत्रपछि मङ्गनका कृषि विकास अधिकृत (एडीओ) चिमी याङ्जोम लेप्चाले मृदाको नमूना सङ्कलन गर्ने वैज्ञानिक प्रक्रियाबारे प्राविधिक तथा प्रयोगात्मक सत्र सञ्चालन गरिन्। विद्यार्थीहरूलाई मृदाको प्रतिनिधिमूलक नमूना सङ्कलनमा समावेश हुने आवश्यक चरण–जस्तै सही नमूना सङ्कलन प्रविधि, नमूनाको व्यवस्थापन र परीक्षणका लागि तयारीबारे जानकारी गराइयो। यस प्रयोगात्मक प्रदर्शनले विद्यार्थीहरूलाई वैज्ञानिक कृषि अभ्यासहरूबारे बहुमूल्य अनुभव प्रदान गर्‍यो र भरपर्दो मृदा परीक्षण परिणामका लागि सही तरिकाले मृदाको नमूना सङ्कलन गर्नुको महत्त्वमा जोड़ दियो।

मङ्गनस्थित कृषि विभागले यस कार्यक्रमको सफल सञ्चालनमा सहयोग र प्रोत्साहन पुर्‍याएकोमा प्रधान अध्यापक कर्मा टेम्पो एथेन्पाप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्‍यो साथै विभागले विद्यार्थीहरूको सहभागिता र उत्साहको पनि प्रशंसा गर्‍यो। उनीहरूको सक्रिय संलग्नताले यस पहललाई समग्र रूपमा सफल बनाउन योगदान पुर्‍यायो।

एग्रिगाउँमा एकीकृत जैविक खेती प्रणाली सम्बन्धी फार्म स्कूल उद्घाटन

पाकिम, १४ अक्टोबर। कृषि प्रविधि व्यवस्थापन अभिकरण (एटीएमए), पाकिम जिल्लाले आज रिनाक खण्ड अन्तर्गत एग्रिगाउँमा एकीकृत जैविक खेती प्रणाली सम्बन्धी फार्म स्कूलको उद्घाटन गरेको छ। उक्त फार्म स्कूलका शिक्षकका रूपमा मेघनाथ शर्मालाई चयन गरिएको छ। यस पहलको मुख्य उद्देश्य एकीकृत जैविक खेती प्रणाली सम्बन्धी किसानहरूको ज्ञान र सीप अभिवृद्धि गर्नु, दिगो कृषिलाई प्रोत्साहन गर्नु तथा उत्पादन वृद्धि र जीविकोपार्जनको सुरक्षाका लागि वैज्ञानिक खेती प्रविधि अपनाउन किसानहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु रहेको छ। कार्यक्रमको समन्वय कृषि प्रविधि व्यवस्थापक (एटीएम) अमित छेत्रीले गरेका थिए भने कृषि विभाग, पाक्योङका एमए रमेश शर्माले स्वागत मन्तव्य राख्दै कार्यक्रमको शुभारम्भ गरे। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै कृषि उपनिर्देशक तथा एटीएमए, पाकिमकी उपपरियोजना निर्देशक रेबेका गुरुङले एटीएमएका गतिविधि तथा यसका विभिन्न घटकहरूबारे विस्तृत जानकारी दिइन्। उनले कृषि विस्तार सेवा सुदृढीकरण, क्षमता विकास, कृषि प्रविधिको प्रसार तथा किसानमुखी कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयनमा एटीएमएले निर्वाह गर्दै आएको भूमिकामाथि प्रकाश पारे। उनले फार्म स्कूलको अवधारणा र उद्देश्यबारे स्पष्ट पार्दै दिगो तथा स्रोतसाधनको कुशल उपयोगमा आधारित कृषि अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्न एकीकृत जैविक खेती प्रणालीको महत्त्वबारे जानकारी दिए। साथै, उनले राष्ट्रिय खाद्य सुरक्षा मिसन, माटो स्वास्थ्य तथा उर्वरता, प्रधानमन्त्री कृषि सिँचाइ योजना–प्रति थोपा बढी बाली, प्रधानमन्त्री फसल बिमा योजना, प्रधानमन्त्री किसान सम्मान निधि तथा किसान क्रेडिट कार्ड लगायतका विभिन्न कृषि योजनाहरूबारे किसानहरूलाई जानकारी गराइन्। उनले किसानहरूलाई विभागीय कार्यक्रमहरूमा सक्रिय सहभागिता जनाउँदै विभिन्न सरकारी योजनाअन्तर्गत उपलब्ध सुविधाहरूको लाभ लिन आग्रह गरिन। रिनाकका कृषि विकास अधिकारी कृष्णकुमार ढकालले खण्डमा सञ्चालन भइरहेका कृषि गतिविधि तथा कार्यान्वयनमा रहेका विभिन्न पहलहरूबारे सहभागीहरूलाई जानकारी दिए। उनले कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न किसानहरूलाई निरन्तर सक्रिय रहन, खेतीयोग्य जमिनमा खेती विस्तार गर्न तथा उपलब्ध कृषि स्रोतसाधन र प्राविधिक मार्गदर्शनको प्रभावकारी उपयोग गर्न प्रोत्साहित गरे। रिनाककी बागवानी विकास अधिकारी केशोरी देवी शर्माले बागवानी विभागद्वारा सञ्चालित विभिन्न योजना तथा गतिविधिहरूबारे प्रकाश पारिन्। उनले बागवानी बालीहरूको विकास र प्रवर्द्धनका लागि किसानहरूलाई उपलब्ध गराइने सहयोग तथा सुविधाहरूबारे जानकारी दिए। कार्यक्रममा रिनाक खण्डकी मत्स्य प्राविधिक सुष्मा रामुदामुले पनि सम्बोधन गरिन्। उनले मत्स्यपालन सम्बन्धी विभिन्न योजना तथा गतिविधिहरूबारे विस्तृत जानकारी दिँदै किसानहरूलाई आयआर्जनको अतिरिक्त स्रोतका रूपमा मत्स्यपालन क्षेत्रका सम्भावनाहरूको खोजी गर्न प्रोत्साहित गरिन्। यसैगरी, पशुपालन तथा पशुचिकित्सा सेवा विभाग रिनाककी पशुचिकित्सा अधिकारी डा. रोजा छेत्रीले विभागीय गतिविधि तथा पशुधन विकाससम्बन्धी योजनाहरूबारे किसानहरूलाई जानकारी गराइन्। डा. छेत्रीले पशुहरूलाई रोगबाट सुरक्षित राख्न सतर्क रहन, समयमै खोप लगाउन तथा पशु स्वास्थ्य व्यवस्थापनका उपयुक्त अभ्यासहरू अपनाउन किसानहरूलाई आग्रह गरिन्।

B.ED / D.EL.ED / D. PHARM /
12TH SCIENCE M.B.A. / M.A.
ADMISSION & ALL SUPPORT
PASS FROM AFFILIATED UNIVERSITY.
MOB. NO. : 9395370325

'हाम्रो प्रजाशक्ति'-का स्वामित्व, प्रकाशक, मुद्रक तथा सम्पादक अञ्जन उपाध्यायद्वारा गैरीगाउँ ताडोङ, गान्तोक, सिक्किमबाट प्रकाशित तथा सिलगढ़ी प्रेस प्रा. लि., परिवहन नगर, मटीगढ़ा, सिलगढ़ीमा मुद्रित। E-mail: hamropraja@gmail.com, RNI - SIKNEP/2000/03113