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 - २३१ ★वि.सं. २०८३, कार्तिक १० गते ★ गान्तोक, मंगलवार, २७ अक्टोबर, २०२६ www.hamroprajashakti.com ★ TUESDAY, 27 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

Ministry of Home Affairs
Government of India

जसले दियो नक्सल-मुक्त भारत
बनाउनमा योगदान
सम्मान पटमा उनें वीरहरूको लागि लेखौं
सन्देश अनि गरौं अनलाइन सेयर

आन्तरिक
सुरक्षाबलहरूको सम्मान

एकै ठाउँ देख्नुहुनेछ
एकताको रंग अनेक

Rashtriya Ekta Diwas
31st OCTOBER, 2026

राष्ट्रिय एकता दिवस
३१ अक्टोबर, २०२६
एकता नगर, गुजरात
भारत पर्व
१ देखि १५ नोभेम्बर, २०२६
एकता नगर, गुजरात

जानकारी र बस्ने बुकिङका लागि स्क्यान गरौं या
भिजिट गरौं rashtriyaektadiwas.com

श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमन्त्री

CBC 19101/13/0020/2627

अल्बर्ट तामाङको असामयिक निधनले गोरामुमोलाई ठूलो क्षति; श्रद्धाञ्जलि अर्पण

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो)-ले पार्टीको समर्पित युवा नेता तथा खरसाङ ब्राञ्च कमिटीका दिवङ्गत सदस्य अल्बर्ट तामाङप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्‍यो। उनको निधनप्रति दुःख व्यक्त गर्दै पार्टीले सोमबार मङ्पू बजारस्थित समष्टि कार्यालयमा शोक सभाको आयोजना गरेको थियो।

खरसाङ ब्राञ्च कमिटीका अध्यक्ष निमा लामाको अध्यक्षतामा सम्पन्न उक्त शोक सभामा गोरामुमोका केन्द्रीय तथा शाखा स्तरका नेतृत्व, विभिन्न समष्टिका प्रतिनिधि, भ्रातृ सङ्गठनका सदस्य तथा पार्टी कार्यकर्ताहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो। सभामा गोरामुमो केन्द्रीय समिति उपाध्यक्ष एनबी छेत्री, खरसाङ ब्राञ्च कमिटीका अध्यक्ष निमा लामा, दार्जीलिङ ब्राञ्च कमिटीका प्रमुख सल्लाहकार तथा वरिष्ठ अधिवक्ता प्रणय राईलगायत पार्टीका विभिन्न तहका प्रतिनिधिहरू सहभागी बनेका थिए।

मङ्पू-लाब्दा समष्टिका प्रतिनिधि तथा अन्य कार्यकर्ताहरूले पनि स्वर्गीय तामाङप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरे। शोक सभाको प्रारम्भमा दिवङ्गत अल्बर्ट तामाङको आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै उपस्थित सबैले एक मिनेट मौनधारण गरे। यस क्रममा सहभागीहरूले उनको निधनप्रति गहिरो दुःख व्यक्त गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जलि अर्पण गरे।

सभालाई सम्बोधन गर्दै गोरामुमो केन्द्रीय समिति उपाध्यक्ष एनबी प्रधानले स्वर्गीय अल्बर्ट तामाङ पार्टीका एक समर्पित युवा नेता तथा सिद्धान्तप्रति प्रतिबद्ध कार्यकर्ता रहेको बताए। पार्टीको हरियो झण्डाप्रति उनको विशेष निष्ठा र सङ्गठन प्रतिको समर्पण रहेको उल्लेख गर्दै उनले तामाङको निधनले पार्टीलाई ठूलो क्षति पुगेको बताए। उनले स्वर्गीय तामाङले पार्टीका लागि पुर्‍याएको योगदान, देखाएको निष्ठा र सिद्धान्त प्रतिको प्रतिबद्धतालाई गोरामुमोले सदैव स्मरण गरिरहने बताएका छन्।

स्वर्गीय अल्बर्ट तामाङको निधनप्रति अन्य नेतृत्व तथा कार्यकर्ताहरूले पनि शोक व्यक्त गरे। शोक सभामार्फत गोरामुमोले शोकसन्तप्त परिवारजन तथा आफन्तहरूप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्‍यो। दुःखको यस घडीमा परिवारलाई पीडा सहन गर्ने धैर्य र शक्ति प्राप्त होस् भन्ने कामना पनि गरिएको थियो। उक्त जानकारी गोरामुमोको मिडिया सेलले दिएको हो।

सिक्किम कला तथा साहित्य महोत्सवको दोस्रो संस्करण २८ देखि ३० अक्टोबरसम्म

गान्तोक, २६ अक्टोबर। विद्यार्थी कल्याण बोर्डले राज्य शिक्षा विभाग र टिमवर्क आर्ट्र्ससँगको सहकार्यमा सिक्किम कला तथा साहित्य महोत्सवको दोस्रो संस्करण आयोजना गरिरहेको छ। उक्त महोत्सव आगामी २८ देखि ३० अक्टोबरसम्म राजधानीको रिज पार्क र ह्वाइट हलमा आयोजना हुनेछ। यस तीन दिवसीय महोत्सवलाई लिएर आज रिज पार्कस्थित स्थानीय एक होटलमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै विधायक आदित्य गोलेले यस महोत्सवलाई सिक्किम सरकार अन्तर्गत समावेश गरेकोमा मुख्यमन्त्री प्रेमसिंह तामाङप्रति आभार व्यक्त गरे। उनले महोत्सवको पहिलो संस्करण २०२३ मा युक्सममा आयोजना गरिएको जानकारी गराए।

उनले विशेषगरी विद्यार्थीहरू लगायत इच्छुक सर्वसाधारणलाई महोत्सवमा सहभागी हुन आग्रह गर्दै यसले बौद्धिक क्षितिज विस्तार गर्न, समग्र सिकाइलाई प्रोत्साहन गर्न तथा महोत्सवअन्तर्गत आयोजना गरिने कार्यशालाहरूमा सहभागी हुने अवसर प्रदान गर्ने बताए। उनले राज्यभरिका विद्यालय तथा विश्वविद्यालयका शिक्षकहरूलाई पनि आफ्ना विद्यार्थीहरूसहित महोत्सवमा सहभागी भई उनीहरूको सिकाइ अनुभवलाई समृद्ध बनाउन आह्वान गरे। शिक्षा र सीप विकासमा केन्द्रित यस पहलको चर्चा गर्दै उनले महोत्सवलाई राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय स्तरमा प्रतिष्ठित कार्यक्रमका रूपमा स्थापित गर्न कार्यकारी समितिले सबैबाट सुझाउ तथा प्रतिक्रियाहरूलाई स्वागत गर्ने बताए।

विद्यार्थी कल्याण बोर्डका अध्यक्ष सोनाम छोपेलले बालबालिकाहरू कार्यशालामा सहभागी भइरहँदा अभिभावकहरूले विभिन्न विषयमा आयोजित छलफल सत्रहरूमा भाग लिन सक्ने बताए। उनले महोत्सवको उद्देश्य समग्र सिकाइलाई प्रवर्द्धन गर्नु र

▶रहल पाता ३-मा

नर्सहरूमाथि आक्रमणको आरोपमा सजल राई न्यायिक हिरासतमा

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: दार्जीलिङ जिल्ला अस्पतालको सीसीयूमा कार्यरत दुई जना नर्समाथि प्राणघातक आक्रमण गरेको आरोपमा पक्राउ परेका २१ वर्षीय सजल राईलाई न्यायिक हिरासतमा पठाइएको छ। अदालतले उनलाई आगामी ६ नोभेम्बरमा पुनः पेश गर्ने आदेश दिएको खबर छ। प्राप्त जानकारी अनुसार, दार्जीलिङ निवासी सजल राई आफैँ बिरामी भएपछि उपचारका लागि जिल्ला अस्पतालको सीसीयूमा भर्ना भएका थिए। सोही क्रममा त्यहाँ कार्यरत दुई जना नर्समाथि उनले आक्रमण गरेको आरोप लागेको छ। घटनापछि फरार रहेका सजल राईलाई पक्राउ गर्न दार्जीलिङ पुलिसले खोजी अभियान चलाएको थियो। पुलिसले उनलाई पक्राउ गरी स्थानीय अदालतमा पेश गरेको हो।

अदालतले उनलाई न्यायिक हिरासतमा पठाउने आदेश दिएको छ। घटनापछि अस्पतालमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षालाई लिएर विभिन्न सङ्घसंस्थाले चिन्ता व्यक्त गरिरहेको देखिन्छ। एड्वाडर्स फाउन्डेशन, इन्डियन गोर्खा जनशक्ति फ्रन्ट लगायतका संस्थाले आरोपीलाई तत्काल पक्राउ गर्न प्रशासनसमक्ष माग गरेको थियो। यसैबीच, दार्जीलिङका विधायक नोमन राई जिल्ला अस्पताल पुगेर घाइते नर्सहरूसँग भेट गरी आरोपीमाथि कडा कारबाही सुनिश्चित गर्न पहल गर्ने बताएका थिए। उनले आरोपीलाई चाँडो पक्राउ गर्न पुलिस प्रशासनसँग माग गरेका थिए। साथै, विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले घटनामा संलग्न रहेको आरोप लागेका व्यक्तिलाई पक्राउ गरी कानुनी कारबाही गर्न माग गर्दैथिए। हाल आरोपी सजल राई न्यायिक हिरासतमा रहेका छन् भने अदालतले उनलाई ६ नोभेम्बरमा पुनः पेश गर्न आदेश दिएको छ।

अल्बर्ट तामाङको हत्यामा संलग्न दोषीलाई कठोर सजाय दिन गोरामुमोको माग; मङ्पू थानामा ज्ञापन

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा (गोरामुमो)-का क्षेत्रीय नेता तथा खरसाङ ब्राञ्च कमिटीका सदस्य अल्बर्ट तामाङको हत्यामा संलग्न दोषीलाई कठोर सजाय दिन माग गर्दै गोरामुमोको प्रतिनिधिमण्डलले मङ्पू थानामा ज्ञापन बुझाएको छ। गोरामुमोको केन्द्रीय समिति उपाध्यक्ष एनबी छेत्री, खरसाङ ब्राञ्च कमिटी अध्यक्ष निमा लामा अनि दार्जीलिङ ब्राञ्च कमिटीका प्रमुख सल्लाहकार साथै वरिष्ठ अधिवक्ता प्रणय राईको नेतृत्वमा प्रतिनिधिमण्डल मङ्पू थानामा पुगेको हो। मङ्पू निवासी अल्बर्ट तामाङको निधनपछि गोरामुमो परिवार तथा स्थानीय क्षेत्रमा शोकको वातावरण छाएको छ। उक्त घटनालाई गम्भीरतापूर्वक लिँदै पार्टी प्रतिनिधि टोलीले पुलिससमक्ष घटनाको निष्पक्ष छानबिन गर्न र दोषीलाई कानुन अनुसार, कडा सजाय दिन माग गरेको छ।

गोरामुमो टोलीले घटनाको सत्यतथ्य पत्ता लगाई दोषीको पहिचान गर्न तथा पीडित परिवारलाई न्याय दिलाउन पुलिस प्रशासनले आवश्यक कदम चाल्नुपर्नेमा जोड दिएको छ।

गोरामुमोले स्वर्गीय अल्बर्ट तामाङप्रति श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गरेको छ। उक्त जानकारी गोरामुमोको मिडिया सेलले दिएको हो।

जनगणना २०२७: जनसङ्ख्या गणनाका लागि मुख्य प्रशिक्षकहरूको तालिम शुरु

गान्तोक, २६ अक्टोबर। भारतको जनगणना २०२७ को दोस्रो चरणअन्तर्गत जनसङ्ख्या गणनाका लागि मुख्य प्रशिक्षकहरूको तालिम आजदेखि गान्तोकस्थित जिल्ला प्रशासनिक केन्द्रको सम्मेलन कक्षमा शुरु भएको छ। ३० अक्टोबरसम्म सञ्चालन हुने यस तालिममा सिक्किमका विभिन्न जिल्लाबाट मनोनीत अधिकारीहरूले सक्रिय सहभागिता जनाइरहेका छन्। तालिमको बिहानको सत्रमा गान्तोकका अतिरिक्त जिल्लापाल तथा जिल्ला जनगणना अधिकारी सिसुम वाङ्चुक भोटियाको उपस्थिति रहेको थियो। तालिम सत्रहरू राष्ट्रिय प्रशिक्षकहरू तेजराम मेहर र विमलेश कुमारद्वारा सञ्चालन भइरहेका छन्।

यस तालिम कार्यक्रमको उद्देश्य जनगणना २०२७ अन्तर्गत जनसङ्ख्या गणना प्रभावकारी र व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक ज्ञान, प्राविधिक सीप तथा प्रक्रियागत बुझाइ मुख्य प्रशिक्षकहरूलाई प्रदान गर्नु हो। तालिममा जनगणना प्रक्रिया, गणनासम्बन्धी निर्देशिका, तथ्याङ्क सङ्कलनका विधि, निर्धारित जनगणना उपकरणको प्रयोग तथा गणनाका क्रममा तथ्याङ्कको शुद्धता, पूर्णता र गोपनीयता कायम राख्नुपर्ने महत्त्वबारे विशेष जोड दिइएको छ।

तालिम प्राप्त मुख्य प्रशिक्षकहरूले आ-आफ्ना जिल्लामा स्थलगत तहमा कार्यरत जनगणना कर्मचारीहरूलाई थप प्रशिक्षण प्रदान गर्नेछन्। यसबाट जनगणना प्रक्रियाको कार्यान्वयनमा एकरूपता कायम राख्नुका साथै निर्धारित निर्देशिका र समयसीमाको पालना सुनिश्चित गर्न सहयोग पुग्नेछ। यस कार्यक्रमले जनगणनाका क्रममा उत्पन्न हुन सक्ने व्यावहारिक समस्याहरू स्पष्ट पार्ने, स्थलगत कार्यमा देखिने चुनौतीहरूको समाधान खोज्ने तथा जनगणना कार्यमा संलग्न अधिकारीहरूबीच समन्वय सुदृढ गर्ने अवसरसमेत प्रदान गरेको छ।

भारतको जनगणना राष्ट्रिय महत्त्वको एक प्रमुख कार्य हो,

▶रहल पाता ३-मा

Update your nomination details
to protect the people who matter the most

YOUR NOMINATION
THEIR SECURITY

Register nomination in all bank deposit accounts and lockers.

Complete nomination process using online or offline channels.

Keep nomination updated.

Add up to 4 nominees simultaneously. Specify share of each nominee for bank deposits.

OR

Add up to 4 nominees successively. Specify the order of priority (in case of death of previous nominee/s) for bank deposits as well as safe deposit lockers.

For more details, visit
https://rbikehtahai.rbi.org.in/nomination-and-settlement

Official WhatsApp No.
99990 41935 / 99309 91935

Issued in public interest by
भारतीय रिज़र्व बैंक
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

आसियानका रक्षामन्त्रीहरूको बैठक अक्टोबर २८–२९ मा फिलिपिन्समा, राजनाथ सिंह सहभागी हुने

नयाँ दिल्ली, २६ अक्टोबर। फिलिपिन्सको सेबुमा २८ देखि २९ अक्टोबरसम्म आयोजना हुने दक्षिणपूर्वी एशियाली राष्ट्रहरूको सङ्गठन (आसियान) को १३औँ रक्षा मन्त्रीस्तरीय बैठक (एडीएमएम–प्लस) मा भारतीय प्रतिनिधिमण्डलको नेतृत्व रक्षामन्त्री राजनाथ सिंहले गर्नेछन्। उनले क्षेत्रीय तथा अन्तरराष्ट्रिय सुरक्षा मुद्दाहरूमा बैठकलाई सम्बोधन गर्नेछन्।

रक्षामन्त्रीले एडीएमएम–प्लस बैठकका क्रममा सहभागी देशका आफ्ना समकक्षीहरूसँग द्विपक्षीय वार्ता गर्नेछन्। उनले आसियान देशहरूसँग जारी रक्षा सम्बन्धको समीक्षा गर्नुका साथै रणनीतिक साझेदारीलाई थप सुदृढ़ बनाउने उपायहरूबारे छलफल गर्नेछन्। यो मञ्च सदस्य राष्ट्रहरूबीच सुरक्षा तथा रक्षा सहयोगलाई बलियो बनाउने महत्त्वपूर्ण माध्यम हो।

दक्षिणपूर्वी एसियाली राष्ट्रहरूको सङ्गठन (आसियान) र यसका आठ संवाद साझेदारहरू सहभागी रहेको यो एक महत्त्वपूर्ण रक्षा मञ्च हो। साल २०१० मा स्थापना भएको यस मञ्चमा आसियानका ११ सदस्य राष्ट्र–ब्रुनाई, कम्बोडिया, इन्डोनेसिया, लाओ पीडीआर, मलेसिया, म्यान्मार, फिलिपिन्स, सिङ्गापुर, थाइल्यान्ड, तिमोर–लेस्ते र भियतनाम–का साथै आठ साझेदार राष्ट्र भारत, चीन, रुस, अमेरिका, जापान, दक्षिण कोरिया, अस्ट्रेलिया र न्युजिल्यान्ड सहभागी छन्।

यस मञ्चको उद्देश्य एसिया–प्रशान्त तथा हिन्द–प्रशान्त क्षेत्रमा शान्ति, स्थिरता र रक्षा तथा सुरक्षा मामिलामा पारस्परिक सहयोगलाई प्रवर्द्धन गर्नु हो। यस अन्तर्गत आतङ्कवाद नियन्त्रण, समुद्री सुरक्षा, प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन, शान्ति अभियान, सैन्य चिकित्सा, मानवीय खानी कारबाही तथा साइबर सुरक्षा जस्ता विषयमा सहकार्य गरिन्छ।

भारत साल १९९२ मा आसियानको संवाद साझेदार बनेको थियो। पहिलो एडीएमएम–प्लस बैठक १२ अक्टोबर २०१० मा भियतनामको हनोईमा आयोजना भएको थियो। साल २०१७ देखि आसियान र साझेदार राष्ट्रहरूबीच रक्षा सहयोगलाई सुदृढ़ बनाउने उद्देश्यले यस मञ्चका रक्षामन्त्रीहरू प्रत्येक वर्ष बैठकमा सहभागी हुँदै आएका छन्।

साल २०२६ का लागि फिलिपिन्स एडीएमएम–प्लसको अध्यक्ष राष्ट्र रहेको छ। एडीएमएम–प्लस अन्तर्गत भारतले साल २०२४ देखि २०२७ सम्मको कार्यकालका लागि मलेसियासँग मिलेर आतङ्कवाद नियन्त्रण सम्बन्धी विशेषज्ञ कार्यसमूहको सहअध्यक्षता गरिरहेको छ।

एडीएमएम–प्लस प्रणालीमा भारतको सक्रिय सहभागिताले 'एक्ट इस्ट' नीति अन्तर्गत दक्षिणपूर्वी एसियामा भारतको बढ्दो रक्षा कूटनीतिलाई प्रतिबिम्बित गर्छ। यस नीतिको उद्देश्य उक्त क्षेत्रमा शान्ति, स्थिरता र सामूहिक विकास सुनिश्चित गर्नु हो।

अमित शाहमाथि टिप्पणी सम्बन्धी मानहानि मुद्दामा राहुल गान्धी बरी

सुलतानपुर, २६ अक्टोबर। उत्तर प्रदेशको सुलतानपुर जिल्ला स्थित सांसद–विधायक अदालत (एमपी–एमएलए कोर्ट) ले तत्कालीन भाजपा अध्यक्ष एवं वर्तमान केन्द्रिय गृहमन्त्री अमित शाहमाथि कथित आपत्तिजनक टिप्पणी गरेको आरोपसँग सम्बन्धित मानहानि मुद्दामा लोकसभामा विपक्षी दलका नेता राहुल गान्धीलाई प्रमाणको अभावमा बरी गरेको छ। विशेष मजिस्ट्रेट शुभम वर्माको अदालतले सोमवार यो फैसला सुनाएको हो। फैसला सुनाउँदा राहुल गान्धी अदालतमा उपस्थित थिए।

यस मुद्दाको सुनुवाइ सांसद–विधायक मजिस्ट्रेट अदालतमा भइरहेको थियो। दुवै पक्षका तर्फबाट लामो बहसपछि गत १३ अक्टोबरमा सुनुवाइ पूरा भएको थियो। मुद्दामा राहुल गान्धीका अधिवक्ताले आफ्नो लिखित बहसमा विवादित बयान दिएको स्वीकार गरेका थिए। तर, उक्त बयान सद्भावपूर्वक दिइएको, कसैलाई अपमानित गर्ने उद्देश्य नरहेको तथा बयानलाई तोड़मोड़ गरेर प्रस्तुत गरिएको लगायतका तर्क उनले राखेका थिए।

त्यसैगरी, उजुरीकर्ता पक्षका अधिवक्ताले विवादित बयान दिएको स्वीकार गरिएको आधारमा राहुल गान्धीलाई दोषी ठहर गर्न अदालत समक्ष माग गरेका थिए। त्यसपछि अदालतले फैसलाका लागि २६ अक्टोबरको मिति तय गरेको थियो। सोमवार अदालतले फैसला सुनाउँदै राहुल गान्धीलाई ठूलो राहत प्रदान गर्दै दोषमुक्त गरेको छ।

राहुल गान्धीमाथि ८ मई २०१८ मा बेङ्गलुरुमा भाजपाका तत्कालीन राष्ट्रिय अध्यक्ष एवं वर्तमान केन्द्रिय गृहमन्त्री अमित शाह विरुद्ध आपत्तिजनक टिप्पणी गरेको आरोप लागेको थियो। राहुल गान्धी विरुद्ध ४ अगस्त २०१८ मा कोतवाली देहात पुलिस थाना अन्तर्गत हनुमानगञ्ज निवासी जिल्ला सहकारी ब्यांकका पूर्व अध्यक्ष एवं भाजपा नेता विजय मिश्रले अदालतमा मानहानि सम्बन्धी उजुरी दर्ता गराएका थिए। २७ नोभेम्बर २०२३ मा अदालतले राहुल गान्धीलाई मुद्दाको सुनवाइका लागि उपस्थित हुन आदेश दिएको थियो। यता, अदालतको फैसलापछि राहुल गान्धीका समर्थकहरूले खुशी व्यक्त गरेका छन्। कांग्रेस नेता दीपक सिंहले यसलाई सत्यको विजय भएको बताएका छन्।

लुला डा सिल्भा चौथो पटक ब्राजिलको राष्ट्रपति निर्वाचित

ब्रासिलिया, २६ अक्टोबर। ब्राजिलका वर्तमान राष्ट्रपति लुइज इनासियो लुला डा सिल्भाले फेरि एकपटक निर्वाचनमा विजय हासिल गरेका छन्। उनी चौथो पटक ब्राजिलको राष्ट्रपति निर्वाचित भएका छन्। वामपन्थी नेता ८० वर्षीय सिल्भा पूर्व कारखाना कर्मचारी हुन्। निर्वाचनको पहिलो चरणमा राष्ट्रपतिका उम्मेदवार तथा अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका निकट मानिने फ्लाभियो बोल्सोनारो र वर्तमान राष्ट्रपति लुलाबीच बराबरीको अवस्था थियो। आइतबार भएको कडा प्रतिस्पर्धात्मक दोस्रो चरणको निर्वाचनमा उनले फ्लाभियो बोल्सोनारोलाई पराजित गरे।

ब्राजिलका प्रमुख समाचारपत्र फोल्दा दे एस. पाउलो र सीएनएनको रिपोर्टअनुसार, ९९.७७ प्रतिशत मतगणना पूरा हुँदा दोस्रो चरणमा वर्तमान राष्ट्रपति लुलाले ५१.७६ प्रतिशत वैध मत प्राप्त गरे भने बोल्सोनारोले ४८.२४ प्रतिशत मत पाए। यस विजयसँगै 'वर्कर्स पार्टी' का सदस्य लुला, गेटुलियो वर्गासपछि ब्राजिलको इतिहासमा दोस्रो सबैभन्दा लामो समयसम्म राष्ट्रपति पदमा रहने व्यक्ति बनेका छन्। आफ्नो वर्तमान कार्यकाल पूरा हुँदासम्म उनी कुल १६ वर्ष सत्तामा रहनेछन्, जुन ब्राजिलको लोकतान्त्रिक इतिहासमा एउटा कीर्तिमान हुनेछ।

यो विजय यस्तो निर्वाचन अभियानपछि प्राप्त भएको हो, जसमा महँगी, अपराध र भ्रष्टाचारजस्ता मुद्दाहरू प्रमुख रूपमा उठेका थिए। सीएनएनको रिपोर्टअनुसार, १९८९ मा प्रत्यक्ष राष्ट्रपति निर्वाचन पुनः शुरु भएयता पहिलो चरणमा दोस्रो स्थानमा रहेका कुनै उम्मेदवारले राष्ट्रपति निर्वाचन जितेको यो पहिलो घटना हो। लुलाले २००३ देखि २०१० सम्म पहिलोपटक ब्राजिलको शासन सम्हालेका थिए। यसपटक महँगी र सुरक्षासम्बन्धी चिन्ताका कारण उनले कडा निर्वाचन प्रतिस्पर्धाको सामना गर्नुपरेको थियो। बोल्सोनारोले आफ्नो निर्वाचन अभियानमा अपराधविरुद्ध कडा नीति अपनाउने विषयलाई प्रमुख मुद्दा बनाएका थिए र खाद्यवस्तुको मूल्य घटाउने वाचा गरेका थिए। दुवै राष्ट्रपति पदका उम्मेदवारमाथि उनीहरूका परिवारका सदस्य तथा सहयोगीहरूसँग सम्बन्धित भ्रष्टाचारका आरोप लागेका थिए।

भ्रष्टाचारसम्बन्धी मुद्दाहरूमा दोषी ठहर भएपछि लुलाले एक वर्षभन्दा बढी समय जेलमा बिताउनुपरेको थियो। यद्यपि, पछि ती दोषसिद्धिहरू रद्द गरिएका थिए। आइतबार भएको यस कडा प्रतिस्पर्धाको नतिजा तनावपूर्ण वातावरणबीच सार्वजनिक भएको थियो। सीएनएनको विश्लेषणअनुसार, लुलाको विजयको प्रभाव ब्राजिलबाहिर पनि देखिनेछ। लुलाको नेतृत्वमा ल्याटिन अमेरिकाको सबैभन्दा ठूलो देश ब्राजिलले अझ स्वतन्त्र विदेश नीति अपनाउनेछ। लुलाले ब्राजिलको सार्वभौमिकतामा जोड दिएका छन्। साथै, उनले 'ग्लोबल साउथ' अर्थात् विकासशील देशहरू र चीनसँग घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित गर्ने पक्षमा वकालत गरेका छन्।

लुलाले १९७० को दशकमा श्रमिक नेताका रूपमा आफ्नो राजनीतिक यात्रा शुरु गरेका थिए। त्यसपछि उनले 'वर्कर्स पार्टी' स्थापना गर्न सहयोग गरेका थिए। लुलाको विजयले बोल्सोनारोको राजनीतिक अभियानलाई ठूलो धक्का पुगेको छ। फ्लाभियोले आफ्ना पिता तथा पूर्वराष्ट्रपति जायर बोल्सोनारोले २०२२ मा हासिल गर्न नसकेको सफलता प्राप्त गर्न सकेनन्। अर्थात्, निर्वाचनमा लुलालाई पराजित गर्न सकेनन्।

भाजपाले पैसा र धम्कीको बलमा मानिसहरूलाई प्रभावित पारिरहेको छः ममता

कोलकाता, २६ अक्टोबर। पश्चिम बङ्गालकी पूर्व मुख्यमन्त्री तथा तृणमूल कङ्ग्रेसकी प्रमुख ममता ब्यानर्जीले भाजपामाथि पैसा र धम्कीको बलमा मानिसहरूलाई प्रभावित पारेको आरोप लगाएकी छन्। उनले भनिन्, पुलिसको ज्यादती निकै बढ़ेको छ। आयोगले उनलाई सबै दस्तावेजहरू जमा गर्न भनेको छ जबकि जिल्लाधिकारी, खण्ड विकास अधिकारी (बीडीओ), थाना अधिकारी तथा पुलिस अधीक्षकहरूको माध्यमबाट मानिसहरूलाई धम्काइँदैछ।

ममता ब्यानर्जीले आरोप लगाइन्, सरकारले मानिसहरूलाई कानुनी दस्तावेज, स्ट्याम्प पेपर एवं नोटरीबाट प्रमाणित शपथ पत्रहरू उपलब्ध गरिरहेको छ भने अर्कोतिर उनको पार्टीको लागि सबै कुराहरू रोकिदिएको छ। यहाँसम्म कि व्यक्तिगत रूपमा उनलाई भेट्न आउने मानिसहरूलाई समेत उनको कार्यालयमा प्रवेश गर्ने अनुमति दिरहेको छैन।

उनले प्रश्न उठाइन्, के अब हामी यस देशमा स्वतन्त्र छौं? के यस देशमा मानिसहरूलाई अब स्वतन्त्रता छैन? हाम्रा महान नेताहरूले स्वतन्त्रताका लागि सङ्घर्ष गरे अनि आफ्नो जीवन बलिदान दिए। आज भाजपाले पैसा दिएर मानिसहरूलाई आफ्नो पक्षमा पार्ने तथा तृणमूल कङ्ग्रेसका कार्यकर्ता, विधायक अनि सांसदहरूलाई पर्टीमा सामेल भए जेलमा थुन्ने धम्की दिरहेका घटनाहरू हामीले देख्न परिरहेको छ। ममता ब्यानर्जीले भाजपालाई चुनौती दिँदै भनिन्, यदि साहस छ भने उसले राजनीतिक रूपमा लड़ोस्। उनीहरूलाई राजनीतिक लडाईंसित कुनै आपत्ति छैन, तर पैसा र धम्कीको माध्यमबाट मानिसहरूलाई प्रभाव पार्नु उचित होइन।

मुख्य निर्वाचन आयुक्तलाई बचाउन सरकारले सबै हथकण्डा अपनाउँदैछः खरगे

नयाँ दिल्ली, २६ अक्टोबर। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगेले मतदाता नामावलीको विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) मा प्रयोग भइरहेको सफ्टवेयरबारे सूचनाको अधिकार (आरटीआई) अन्तर्गत जानकारी माग्दा निर्वाचन आयोगले यसलाई 'व्यापारिक गोपनीयता' भन्दै जानकारी दिन अस्वीकार गरेको आरोप लगाएका छन्। उनले मत चोरीको आरोप सम्बन्धी लगातार खुलासाहरू भइरहे पनि सरकारले मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमारलाई बचाउन सबै हथकण्डा अपनाइरहेको आरोप लगाए।

खरगेले सामाजिक सञ्जाल एक्स मार्फत उत्तर प्रदेशमा मतदाता नामावलीसँग सम्बन्धित मामिलाहरूको उल्लेख गर्दै १६.१८ लाख फारम–६ आवेदनको विवरण सार्वजनिक नगरिएको बताए। उनले पीलीभीतमा १० हजार ४७० मतदाताको अभिलेखमा अनियमितता भएको आरोप समेत लगाए। उनले अब उत्तर प्रदेशमा फारम–६, ७ र ८ को जाँच गर्न आदेश दिनुपर्ने अवस्था आएको बताए।

खरगेल मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमारसँग राजीनामा दिन माग गर्दै उनलाई संरक्षण प्रदान गर्ने भनिएको साल २०२३ को कानून फिर्ता लिन पनि माग गरे। उनले एसआईआर प्रक्रिया तत्काल रोक्न तथा कथित रूपमा अवैध ढङ्गले हटाइएका मतदाताका नाम पुनः समावेश गर्न माग गरे। उनले सबै निर्वाचन मतपत्र मार्फत गराउनुपर्ने माग समेत गरे।

कांग्रेस अध्यक्षले नागरिकहरूलाई १ नोभेम्बरमा दिल्लीको रामलीला मैदान पुगेर 'भोट बचाऔँ–देश बचाऔँ' मार्च तथा विशाल जनसभामा सहभागी हुन अपील गरे। उनले मतदाता नामावली र निर्वाचन प्रक्रियासँग सम्बन्धित विषयमा यस अभियानमा सहभागी हुन पनि सर्वसाधारणलाई आग्रह गरे।

राहुल गान्धीको काफिलामा रहेका सवारीसाधन ठोक्किएको घटनाको छानबिन गर्न एसआईटी गठन

लखनउ, २६ अक्टोबर। उत्तर प्रदेशको सुलतानपुर जाने क्रममा लोकसभामा विपक्षी दलका नेता एवं कांग्रेस सांसद राहुल गान्धीको काफिलामा रहेका सवारीसाधन एकापसमा ठोक्किएको घटनाको छानबिन गर्न उत्तर प्रदेश पुलिसले विशेष अनुसन्धान टोली (एसआईटी) गठन गरेको छ। पुलिस महानिदेशक राजीव कृष्णको निर्देशमा गठित यस टोलीले दुर्घटनाका कारण, परिस्थिति तथा सुरक्षा र यातायात व्यवस्थामा सम्भावित त्रुटिहरूबारे विस्तृत छानबिन गर्नेछ।

राहुल गान्धी सोमवार सड़कमार्ग हुँदै सुलतानपुर स्थित सांसदह्वविधायक अदालत (एमपीह्वएमएलए कोर्ट) मा उपस्थित हुन गइरहेका थिए। यसै क्रममा पूर्वाञ्चल एक्सप्रेसवेमा राहुल गान्धीको काफिलामा रहेका सवारीसाधन एकापसमा ठोक्किएका थिए। पुलिस मुख्यालयले सोमवार जारी गरेको आदेश अनुसार एसआईटीको नेतृत्व लखनउ क्षेत्रका पुलिस महानिरीक्षक किरण एसले गर्नेछन्। टोलीमा सुलतानपुरका अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक बृज नारायण सिंह र यातायातका पुलिस नायब उपरीक्षक रामकृष्ण चतुर्वेदीलाई सदस्य बनाइएको छ। एसआईटीले दुर्घटनाको वास्तविक कारण र त्यससँग सम्बन्धित परिस्थितिहरूको अनुसन्धान गर्नेछ। यसका साथै राहुल गान्धीको भ्रमणका क्रममा सुरक्षा, एस्कर्ट तथा यातायात व्यवस्थापनको पनि समीक्षा गरिनेछ। घटनाको पछाड़ी कुनै लापरवाही वा सुरक्षा सम्बन्धी त्रुटि थियो कि थिएन भन्ने पत्ता लगाउने प्रयास गरिनेछ।

पुलिस मुख्यालयले एसआईटीलाई घटनाका सबै पक्षको समग्र अनुसन्धान गरी यथाशीघ्र विस्तृत प्रतिवेदन बुझाउन निर्देश दिएको छ। साथै, भविष्यमा यस्ता घटनाहरू दोहोरिन नदिन आवश्यक सुझाव दिन पनि भनिएको छ। घटनाको संवेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्दै अनुसन्धान टोलीको प्रतिवेदनका आधारमा दुर्घटनासँग सम्बन्धित तथ्यहरू र व्यवस्थागत कमजोरीहरूको मूल्याङ्कन गरिनेछ।

दरङ्गको खुलिया भाओना असमको सांस्कृतिक पहिचानको अनौठो प्रतीक होः मुख्यमन्त्री हिमन्त

गुवाहाटी, २६ अक्टोबर। असमका मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व सरमाले सोमवार दरङ्गको परम्परागत लोक नाट्य कला खुलिया भाओनालाई राज्यको आत्मसम्मान, सम्पदा एवं सांस्कृतिक पहिचानको अनौठो प्रतीक बताए। सामाजिक सञ्जालको एउटा पोस्टमा मुख्यमन्त्रीले भने, असमको लोक–संस्कृतिलाई समृद्ध बनाउने यो परम्परागत लोकनाट्य कलाले शताब्दीऔंदेखि मानिसहरूमा धार्मिक चेतना, सामाजिक मूल्यमान्यता एवं जीवनको गहिरो सन्देशलाई प्रसार गर्दै आएको छ।

यस अमूल्य सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नु, यसलाई व्यापक रूपमा प्रचार गर्नु तथा नयाँ पुस्तामा यसको बारेमा चासो अनि चेतना जगाउनु सबैको सामूहिक जिम्मेवारी रहेको उनले बताए।

सरमाले बल दिँदै भने, परम्पराहरूको जरालाई बलियो बनाइराख्न आवश्यक छ ताकि आउँदो पुस्ताहरूले उनीहरूको समृद्ध सांस्कृतिक सम्पदालाई गर्वका साथ जान्न, बुझ्न र अगाड़ि बढाउन सकोस्।

हिंसा प्रभावित पासीघाटमा आरएएफ तैनाथ

इटानगर, २६ अक्टोबर। अरुणाचल प्रदेशको 'सियाङ अपर मल्टिपर्पज प्रोजेक्ट' को विरोध गर्दै पूर्वी सियाङ जिल्लाका युवाहरूले पासीघाटमा व्यापक हिंसा मच्चाएपछि केन्द्र सरकारले कानून–व्यवस्था नियन्त्रणमा लिन र्‍यापिड एक्सन फोर्स (आरएएफ) र केन्द्रिय रिजर्भ पुलिस बल (सीआरपीएफ) का दुई कम्पनी त्यहाँ तैनाथ गरेको छ। प्राप्त विवरण अनुसार, आइतवार साँझदेखि नै आरएएफको तैनाथी शुरु भएको हो। भारतीय वायुसेनाको विमान मार्फत लगभग २५० जना आरएएफका जवान पासीघाट पुऱ्याइएका थिए।

स्रोतहरू अनुसार, केन्द्रिय गृह मन्त्रालयले शनिवार दिएको निर्देशपछि लगभग २५० जवान सम्मिलित आरएएफका दुई कम्पनीलाई नवी मुम्बईबाट भारतीय वायुसेनाको एउटा मालवाहक विमान मार्फत हवाई मार्गबाट त्यहाँ लगिएको थियो। ती टोलीहरू आइतवार नै पासीघाट पुगेका थिए। हाल उनीहरूलाई त्यहाँ तैनाथ गरिएको छ। अरुणाचल प्रदेशको सियाङ क्षेत्रमा विद्यमान परिस्थितिलाई ध्यानमा राख्दै र्‍यापिड एक्सन फोर्सलाई पासीघाट पठाइएको हो। 'सियाङ अपर मल्टिपर्पज प्रोजेक्ट' लाई लिएर यस क्षेत्रमा तनावको अवस्था कायम रहेकाले आरएएफ तैनाथ गरिएको बताइएको छ।

ताइजको अवस्थाबारे पोप लियोको अपीलको यमनद्वारा स्वागत

भ्याटिकन सिटी, २६ अक्टोबर। यमनले ताइजमा बिग्रँदो मानवीय अवस्थाबारे पोप लियो (चतुर्दश) ले गरेको अपीलको स्वागत गरेको छ। साथै, यमनले अन्तरराष्ट्रिय समुदायलाई हुतीमाथि दबाउ दिन ठोस कदम चाल्न आग्रह गरेको छ। हुती लडाकुहरूले घेराबन्दी अन्त्य गरून्, सर्वसाधारणमाथि आक्रमण रोकून् र मानवीय सहायता निर्बाध रूपमा पुर्‍याउने व्यवस्था सुनिश्चित होस् भन्ने यमनको माग छ।

यमनको विदेश तथा प्रवासी मामिला मन्त्रालयले सोमबार सामाजिक सञ्जाल एक्समा पोस्ट गर्दै यमनी जनताको पीडाप्रति पोपले व्यक्त गरेको चिन्ता र शत्रुता अन्त्य गर्न तथा यमन र सम्पूर्ण क्षेत्रका जनतालाई शान्तिपूर्वक बस्न दिन गरेको आह्वानको प्रशंसा गरेको छ। पोस्टमा भनिएको छ, यमनले ताइजका सम्बन्धमा पोपको अपीलको स्वागत गर्दछ र घेराबन्दी अन्त्य गर्न तथा सर्वसाधारणको सुरक्षाका लागि अन्तरराष्ट्रिय कारबाहीको माग गर्दछ।

भ्याटिकन न्युजका अनुसार, पोप लियोले आइतबार 'एन्जेलस' प्रार्थनापछि आफ्नो विश्वव्यापी सम्बोधनमा यमनमा जारी द्वन्द्व अन्त्य गर्न अपील गरेको थियो। उनले जोर्डनमा चर्चमा प्रार्थना गर्न गएका श्रद्धालुहरूमाथि भएको आतङ्कवादी आक्रमणका पीडितहरूका लागि पनि प्रार्थना गरे। यमनमा गम्भीर मानवीय सङ्कटप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै पोप लियोले विशेष गरी ताइज शहरको अवस्थातर्फ ध्यानाकर्षण गराए।

उनले भने, त्यहाँका मानिसहरू खाद्यान्न, पानी र स्वास्थ्य उपचार सुविधाको गम्भीर अभावसँग जुधिरहेका छन्। म हृदयदेखि अपील गर्दछु कि लडाइँ र झगडा बन्द गरियोस् तथा यमनका जनता र यस क्षेत्रका सबै बासिन्दालाई शान्तिपूर्ण जीवन बिताउने सुनिश्चितता प्रदान गरियोस्।

उल्लेखनीय छ, ताइजमा जारी लडाइँ र सडक मार्गहरू बन्द भएका कारण अत्यावश्यक सामग्रीको आपूर्ति अवरुद्ध भएको छ। यसले गर्दा सर्वसाधारणले पानी, खाद्यान्न र इन्धनको बढ्दो अभाव सामना गरिरहेका छन्। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले तत्काल मानवीय सहायता पुर्‍याउन अपील गरेको छ। साथै, अस्पतालहरूमा औषधि र अक्सिजनको स्टक घट्दै गएकाले अत्यावश्यक सेवाहरू सञ्चालनमा राख्न कठिनाइ भइरहेको चेताउनी दिएको छ। यस अभावको असर आवश्यकतामा परेका परिवारलाई खाना उपलब्ध गराउने सामुदायिक भान्साहरूमा समेत परेको छ।

पोप लियोले जोर्डनको हरमौदस्थित सेन्ट जर्ज अर्थोडक्स चर्चका श्रद्धालुहरूमाथि शुक्रबार भएको आक्रमणमा मारिएका तथा घाइते भएकाहरूका लागि पनि प्रार्थना गरे। उनले भने, म उक्त समुदाय र सम्पूर्ण देशका जनतासँग ऐक्यबद्धता व्यक्त गर्दछु, जुन विभिन्न धर्मबीच शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व र पारस्परिक सम्मानका लागि परिचित छ। उल्लेखनीय छ, २३ अक्टोबरमा जोर्डनको करक प्रान्तस्थित एउटा चर्चमा अन्त्येष्टि समारोह भइरहेका बेला बन्दुकधारीहरूले गोली चलाएका थिए। उक्त घटनामा नौ जनाको मृत्यु भएको थियो भने करिब ४० जना घाइते भएका थिए।

एनजेपी स्टेशनमा हतियार सहित बिहारका दुई युवक पक्राउ

सिलगढ़ी, २६ अक्टोबर। रेलमार्गबाट हतियार तस्करी गर्ने प्रयासलाई एनजेपी स्टेशनमा रेलवे पुलिसले विफल पारेको छ। संयुक्त अभियान सञ्चालन गरी पुलिसले विवेक एक्सप्रेसको साधारण डिब्बामा तलासी लिने क्रममा बिहारका दुई युवकलाई आग्नेयास्त्र सहित पक्राउ गरेको छ। पक्रा परेका युवकहरूको पहिचान रोहन कुमार (२०) र गुड्डु कुमार (१९) का रूपमा भएको छ। पुलिस सूत्र अनुसार, आइतवार अबेर राति सिलगढ़ी जीआरपीको विशेष अपरेशन समूह (एसओजी) र एनजेपी जीआरपी पुलिसले संयुक्त अभियान सञ्चालन गरेका थिए। यसै क्रममा प्लेटफर्म नम्बर ६ मा आइपुगेको डाउन विवेक एक्सप्रेसको साधारण डिब्बामा तलासी लिइएको थियो। शङ्काका आधारमा दुवै युवकलाई नियन्त्रणमा लिएर उनीहरूको स्कूल ब्याग जाँच गर्दा आग्नेयास्त्र जफत भयो। एनजेपी जीआरपीले आज दुवै आरोपीलाई जलपाइगढ़ी अदालतमा पेश गरी पुलिस हिरासतमा राख्न अनुमति माग्नेछ।

खड़गेको टिप्पणीको विरोधमा दिल्ली भाजपाको प्रदर्शन

नयाँ दिल्ली, २६ अक्टोबर। प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीविरूद्ध कङ्ग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गेले गरेको कथित टिप्पणीको विरोधमा सोमवार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) का दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष हर्ष मल्होत्राको नेतृत्वमा पार्टीक वरिष्ठ नेता एवं कार्यकर्ताहरूले राजा जी मार्गमा प्रदर्शन गरे। भाजपाका नेताहरू सेना भवन सर्कल, राजा जी मार्ग, विजय चोक नजिकै भेला भएर कङ्ग्रेस तथा यसका अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गेको विरोधमा प्रदर्शन गरे। खड़गेले प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको सम्बन्धमा आपत्तिजनक शब्द प्रयोग गरेको आरोप भाजपले लगायो। विरोध प्रदर्शन अवधि दिल्ली पुलिसले दिल्ली भाजपाका अध्यक्ष हर्ष मल्होत्रा, उपाध्यक्ष राजेश भाटिया, महासचिव मोहनलाल गिहारा तथा अन्य नेताहरूलाई हिरासतमा लियो।

२२५ लिटर देशी रक्सी सहित बिहारका तस्कर पक्राउ

देवरिया, २६ अक्टोबर। बनकटा पुलिस थानाले सोमवार सवारीसाधन जाँचका क्रममा एक युवकलाई रोकेर उसको कार तलासी लिएको छ। तलासीका क्रममा कारभित्र राखिएको २२५ लिटर देशी रक्सी जफत भएको छ। पुलिसले आरोपुलाई पक्राउ गर्नुका साथै रक्सी तस्करीमा प्रयोग गरिएको कार समेत नियन्त्रणमा लिएको छ। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक (दक्षिणी) सुनील कुमार सिंहले जञ्जीरहा हुँदै मठिया जाने सड़कमा पुलियानजिक एउटा कारमा रक्सी राखेर बिहारतर्फ लगिँदै गरेको सूचना प्राप्त भएको बताए। उक्त सूचनाका आधारमा पुलिसले घटनास्थलमा पुगेर यूपी १४ सीजे ९०११ नम्बरको टाटा जेस्ट एक्सएम कार तलासी लिएको थियो। त्यस क्रममा २५ पेटी बंटीह्वबबली लाइम ब्रान्डको देशी रक्सी जफत भएको थियो। ती पेटीहरूमा जम्मा १ हजार १२५ वटा पाउच थिए। प्रत्येक पाउचमा २०० मिलिलिटर रक्सी रहेको थियो।

फारुख अब्दुल्लाको बयानको मुभमेन्ट कल्किले गऱ्यो कड़ा विरोध

जम्मू, २६ अक्टोबर। नेशनल कन्फ्रेन्सका अध्यक्ष तथा पूर्व मुख्यमन्त्री डा. फारुख अब्दुल्लाको पाकिस्तान सम्बन्धी कथित बयानलाई लिएर मुभमेन्ट कल्किले कड़ा आपत्ति जनाएको छ। सङ्गठनका सल्लाहकार प्रीतम शर्माले भने, पाकिस्तानलाई कश्मीरीहरूको रक्षक बताउनु भनेको आतङ्कवादबाट प्रभावित परिवार, शहीद जवानहरू एवं विस्थापित कश्मिरी पण्डितहरूको भावनामा चोट पुऱ्याउनु जस्तै हो। वर्ष १९९०–को घटनाक्रमलाई उल्लेख गर्दै प्रीतम शर्माले भने, कश्मीर उपत्यका आतङ्कवाद र हिंसा भएर गुज्रिरहेको बेला तत्कालीन मुख्यमन्त्री फारुख अब्दुल्लाले आफ्नो पदबाट राजीनामा दिएका थिए। उनले आरोप लगाए, त्यस कठिन समयमाराजनीतिक नेतृत्वले आफ्नो जिम्मेवारी निर्वाह गरेनन्। उनले भने, आतङ्कवादले गर्दा धेरैजना निर्दोष मानिसहरूले ज्यान गुमाएको र ठूलो सङ्ख्यामा कश्मिरी पण्डित परिवारहरूले आफ्नो घर छोड्नुपऱ्यो। यस्तो अवस्थामा पाकिस्तानको भूमिकालाई सकारात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नु भनेको पीड़ित परिवारको पीड़ालाई बेवास्ता गर्नु जस्तै हो। प्रीतम शर्माले भारतीय सेना र सुरक्षा बलको बलिदानलाई उल्लेख गर्दै भने, आतङ्कवादको विरोधमा भएको लडाइँमा जवानहरूले आफ्नो जीवन बलिदान गरेका छन्। आतङ्कवाद, हिंसा र अस्थिरता बाहेक पाकिस्तानले जम्मू–कश्मीरलाई के दिएको छ भन्दै उनले गम्भीर प्रश्न उठाए। मुभमेन्ट कल्कीले फारुख अब्दुल्लासँग उनको कथित बयानमाथि सार्वजनिक स्पष्टीकरणको माग गरेको छ। सङ्गठनले भन्यो, यदि कुनै पनि बयानमा कानूनको उल्लङ्घन भएको पाइयो भने सम्बन्धित अधिकारीहरूले नियम अनुसार कारबाही गर्नुपर्छ। कश्मीरी पण्डितहरूको सम्मानजनक पुनर्वास र सुरक्षाको माग दोहोऱ्याउँदै प्रीतम शर्माले आफ्नो सङ्गठनले शहीदहरूको सम्मान, आतङ्कवादको प्रतिरोध तथा विस्थापित परिवारहरूलाई न्याय दिलाउनको निम्ति आवाज उठाउन जारी राख्ने बताए।

प्रख्यात नाट्यशिल्पी ललित गोले पत्नी शोकमा

कालेबुङ, २६ अक्टोबर। दमदार संवाद प्रस्तुति, सहज अभिनय र आफ्नो बेजोड व्यक्तित्वका कारण दर्शकको दिलभित्र नेपाली नाटक, चलचित्र जगतमा दर्शकको मनमा राज गरेका दिग्गज नाटक लेखक, निर्देशक, कलाकार ललित गोले पत्नी शोकमा परेका छन्। शनिबार राति ८.३० बजे सिलगढीको एउटा नर्सिङ होममा कालेबुङ, अप्पर डुङ्गा, एघार माइल निवासी नाट्यशिल्पी 'पाला' नामले प्रचलित ललित गोलेकी पत्नी नन्दमाया (थापा) तामाङको असामयिक निधन भयो। उनी ७१ बर्ष पुगेकी थिइन्। उनको शवयात्रा त्रिपाई शमसानघाटस्थित निजी घरबाट आज, २६ अक्टोबरको बिहान १०.३० बजे निकालियो र अन्तिम दाह संस्कार बौद्ध धर्मानुसार सम्पन्न गरियो। उनले आफूपछि छोरी लक्ष्मण गोले (डी.आई. - डिस्ट्रिक स्कूल इन्स्पेक्टर), ज्वाईं, नाती छोडी गएकी छन्। सरल स्वभाव, मधुर व्यक्तित्वकी धनी अनि स्नेहमयी व्यवहारका लागि सदैव स्मरणीय मेरी धर्मपत्नी मेले माया गरेर कालु भनेर बोलाउने गर्थे भन्दै श्री गोले भावुक बने। उनलाई अन्तिम श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्न सैकडौंको संख्यामा उनका शुभचिन्तकहरू, आफन्त लगायत विभिन्न शैक्षिक संस्थान, सरकारी, गैर सरकारी संस्थान, सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक आदिका प्रतिनिधि, सदस्य र गुरुजनहरू उनको निवासमा अनि शमसान घाटमा उपस्थित थिए। संगीत, कला, संस्कृति, नाटक, चलचित्र सित आबद्ध रहेका कलाकारहरूको जमात पनि रहेको थियो। स्व. नन्दमाया गोलेको निधनमा कालेबुङ प्रेस क्लब, इष्टर्न हिमालयन जर्नलिष्ट युनियन, एसयूएमआई, एसयूएमआई एलुम्नाई एशोसिएशन, कालेबुङ-विश्वकर्मा समाज, गोर्खा संस्कृति संरक्षण समिति, बसिबियालो परिवार आदिले गहिरो शोक प्रकट गर्दै शोकाकुल परिवारमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गरेका छन्।

गोर्खाहरूको महान पर्व टीकाको समापन

खरसाङ, २६ अक्टोबर। गत २१ अक्टोबर, २०२६- का दिनदेखि आरम्भ भएको नेपालीहरूको महान पर्व टीकाको समापन सोमवार पूर्णिमा तिथिका दिन भयो। टीकाको अन्तिम दिन पनि खरसाङ-सिलगढ़ी तथा खरसाङ-दार्जीलिङ सिण्डिकेटमा अपरान्हपछि ट्याक्सी वाहनहरूको अभाव खट्किेयो। यसले गर्दा टीकाको अन्तिम दिन पनि मानिसहरूलाई धेरै असुविधा भयो। वाहनको प्रतिक्षामा यात्रीहरूलाई घण्टौं बिताउनु पऱ्यो। टीका समापनको दिन पनि अन्य दिन सरह मिठाई, फल एवं मदिरा पसलहरूमा किनमेल गर्ने मानिसहरूको भीड़ बिहानदेखिकै देखियो। यसको प्रमुख कारण के हो भने टीकाको अवसरमा यस जातिका मानिसहरू टीका लगाउन जाँदा मिठाई, फल एवं मदिरा आदि लिएर जाने प्रचलन रहिआएको छ। त्यसैले प्रायजसो टीकाको अवसरमा मिठाई, फल एवं मदिरा आदिको बिक्री प्रचुर मात्रामा हुन्छ। जानकारी अनुसार नेपाली जातिमा टीकाको ठूलो महत्व छ। त्यसैले देश-विदेशका विभिन्न ठाउँहरूमा काम गर्न गएका अधिकांश मानिसहरू यस पर्वलाई मनाउनको लागि आ-आफ्नो घरमा आउने गर्दछन्।

खरसाङमा ट्राफिक समस्या समाधान गर्न चालक र प्रशासनबीच छलफल

खरसाङ, २६ अक्टोबर। खरसाङ बजारमा लगातार बढिरहेको ट्राफिक जामको समस्यालाई ध्यानमा राख्दै प्रशासनले विभिन्न सेण्टिकेटका सवारीसाधन सडकमा राख्न प्रतिबन्ध लगाएपछि चालकहरूले यसको समाधानका लागि आज पुलिस प्रशासनका अधिकारीहरू र खरसाङका विधायक सोनाम लामासँग भेट गरी ज्ञापनपत्र बुझाएका छन्। प्राप्त जानकारीअनुसार, गत २४ अक्टोबरमा पुलिस प्रशासनले खरसाङका विभिन्न सेण्टिकेटमा आबद्ध सवारीसाधन सडकमा राख्न नदिने निर्णय गरेको थियो। २५ अक्टोबरदेखि लागू भएको उक्त निर्णयपछि सोमबार, २६ अक्टोबरमा चालकहरूले गाडी सञ्चालन बन्द गरी प्रशासनसँग छलफल गरेका हुन्।

विधायक सोनाम लामाको उपस्थितिमा खरसाङका २२ वटा सेण्टिकेटका चालकहरूलाई समेटेर बैठक आयोजना गरिएको थियो। बैठकमा खरसाङ महकुमा पुलिस अधिकारी, ट्राफिक निरीक्षक पिन्टु मुखर्जी, आईसी पलास मोहन्तो, खरसाङ ट्राफिक पुलिस प्रभारी विकास चामलिङलगायत चालक प्रतिनिधिहरू सहभागी थिए। बैठकमा सडकमा सवारीसाधन राख्ने व्यवस्था र विभिन्न सेण्टिकेटलाई अन्यत्र स्थानान्तरण गर्ने विषयमा छलफल भएको थियो। दुवै पक्षबाट समस्या समाधानका लागि विभिन्न सुझाउहरू प्रस्तुत गरिएको बताइएको छ।बैठकपछि पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै विधायक सोनाम लामाले खरसाङमा लामो समयदेखि ट्राफिक समस्या रहँदै आएको बताए। बजारका प्रमुख स्थानमा सवारीसाधन राख्ने र सेण्टिकेट सञ्चालन गर्ने व्यवस्थाका कारण जाम बढेपछि प्रशासनले सम्बन्धित स्थानहरूबाट सवारीसाधन हटाउने निर्देशन दिएको उनले बताए।जनताको समस्या र गुनासोलाई ध्यानमा राखेर पुलिस प्रशासनले कडाइका साथ कदम चालेको उल्लेख गर्दै उनले चालकहरू र प्रशासनबीच सहमति खोज्न आफू पनि बैठकमा सहभागी भएको जानकारी दिए। उनले ट्राफिक समस्या समाधान गर्न विभिन्न चालक सङ्घलाई स्थानान्तरण गरिएको र हिल कार्ट रोडलाई पूर्ण रूपमा खुल्ला राख्ने योजना रहेको बताए। खरसाङमा व्यवस्थित पार्किङस्थल निर्माण गर्न सरकारसमक्ष निरन्तर माग गरिरहेको र यससम्बन्धी काम पनि अघि बढिरहेको उनले जानकारी दिए। स्थायी पार्किङस्थल तयार नहुँदासम्म ट्राफिक समस्या नियन्त्रण गर्न प्रशासनले अस्थायी उपाय अपनाएको उनको भनाइ थियो।यता, चालक सङ्घ र फाटक सेण्टिकेटका सङ्घका सभापति वीरेन्द्र तामाङ र घैयाबारी सेण्टिकेटका सभापति धीरेन खातीले पुलिस प्रशासनले सडकमा गाडी राख्न नदिएको र प्रशासनले अघि सारेका सुझाउप्रति आफूहरू सन्तुष्ट नरहेको बताए। उनीहरूले मंगलबार पनि सवारीसाधन पुरानै स्थानमा राख्ने निर्णय गरेको जानकारी दिँदै पुलिसले कारबाही गरेमा गाडी र चाबी त्यहीँ छाडिदिने बताएका छन्।

लोकल सिण्डिकेटहरूका चालकहरूको समस्यालाई लिएर खरसाङका एसडीपीओसित बैठक

खरसाङ, २६ अक्टोबर। खरसाङ क्षेत्रका लोकल सिण्डिकेटहरूका वाहन चालकहरूले हालैमा भोग्न परिरहेका विविध समस्याहरूलाई समाधान गर्ने उद्देश्यले सिण्डिकेटका प्रतिनिधिहरूलाई लिएर खरसाङको एसडीपीओ हरदीपको नेतृत्वमा एक बैठक आयोजना गरियो। बैठकमा खरसाङका विधायक सोनाम लामा, खरसाङ थानाका इन्स्पेक्टर इञ्चार्ज पलास मोहन्तो, खरसाङ एवं गाड़ीधुराका ट्राफिक इन्स्पेक्टर पिन्टु मुखर्जी, खरसाङ ट्राफिक गार्डका प्रभारी विकास चामलिङ तथा खरसाङ टाउन आउट पोस्टका प्रभारी सागर प्रधान आदिको विशेष उपस्थिति रहेको थियो।

बैठकबारे ट्राफिक गार्ड प्रभारी विकास चामलिङबाट प्राप्त जानकारी अनुसार बैठकमा यातायात व्यवस्थालाई सुचारु राख्ने उद्देश्यले एसडीपीओले लोकल सिण्डिकेटहरूको लागि सरकारद्वारा जारी निर्देश बमोजिम नै सिण्डिकेटमा वाहनहरूलाई राखेर चलाउने, सड़कहरूमा जताततै वाहनहरूलाई पार्किङ नगर्ने, सरकारी नियमहरूको उल्लङ्घन नगर्ने आदि निर्देश चालकहरूलाई दिए। यस अतिरिक्त फाटक सिण्डिकेट, अम्बोटिया सिण्डिकेट तथा मिरिक सिण्डिकेटको लागि भिन्न-भिन्न स्थानहरू निर्धारण गरी त्यहींबाट वाहनहरूलाई चलाउने निर्देश पनि दिए। एसडीपीओले सिण्डिकेटका प्रतिनिधिहरूलाई स्पष्ट रूपमा भने, हिल कार्ट रोडमा कसैलाई पनि वाहनहरू पार्किङ गर्न दिइनेछैन। हिल कार्ट रोडलाई पूर्ण रूपमा खुल्ला राखिनेछ। अर्कोतिर यस सन्दर्भमा विशेष सूत्रबाट प्राप्त जानकारी अनुसार बैठकमा सिण्डिकेटहरूका प्रतिनिधिहरूले एसडीपीओसितको बैठकमा उनको निर्णयलाई स्वीकार-अस्वीकार केही पनि गरेनन्। एसडीपीओको निर्णयबाट मानिसहरू असन्तुष्ट छन्। यसबारे सिण्डिकेटका प्रतिनिधिहरूले आफ्नो पक्षबाट कुनै पनि प्रकारको प्रतिक्रिया व्यक्त गरेनन्।

स्मरण गराइन्छ, गत शनिवार २४ अक्टोबरका दिन खरसाङका एसडीपीओले खरसाङका सम्पूर्ण लोकल सिण्डिकेटहरूका प्रतिनिधिहरूबीच एक बैठक आयोजना गरी २५ अक्टोबरदेखि लोकल सिण्डिकेटहरूको कुनै पनि वाहनलाई सड़कमा नराख्ने निर्देश जारी गरेका थिए। उनले भनेका थिए, यदि सिण्डिकेटहरूको ठाउँमा वा सड़कमा एउटै पनि वाहन देखिए कानुनी कारबाही गरिनेछ। यसको प्रमुख उद्देश्य पर्यटकहरूको वाहनलाई सुचारू रूपमा सड़कमा चल्न दिने बताएका थिए। यसरी प्रशासनिक दिशानिर्देश जारी गरेको कारणले वर्तमानमा खरसाङका लोकल सिण्डिकेटहरूका चालकहरूको समस्या बढ़ेको छ।

सिक्किम कला तथा साहित्य...

साहित्यको उत्सव मनाउनु रहेको उल्लेख गर्दै यसको प्रवर्द्धन तथा संरक्षणमा योगदान दिन सर्वसाधारणलाई आग्रह गरे। संस्कृति विभागकी अध्यक्ष भीमकुमारी शर्माले महोत्सवमा आयोजना गरिने विविध गतिविधिहरूबारे जानकारी दिइन्। उनले सबै उमेर समूहका मानिसहरूलाई लक्षित गरी लेखन, चित्राङ्कन तथा कला र हस्तकलासम्बन्धी कार्यशालाहरू सञ्चालन गरिने बताइन्।

शिक्षा विभाग (विद्यालय शिक्षा) का सचिव टाशी छोपेलले तीनदिने महोत्सवमा प्रतिष्ठित लेखक, साहित्यकार तथा छलफलकर्ताहरूको सहभागिता रहने जानकारी दिए। महोत्सवमा साहित्य, इतिहास, वातावरण, स्वास्थ्य तथा स्वस्थ जीवनशैलीलगायत विविध विषयमा छलफल गरिने उनले बताए। उनले महोत्सवमा राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय स्तरमा ख्यातिप्राप्त लेखक र कविहरू सहभागी हुने बताए। उनले विद्यालय तथा महाविद्यालयका विद्यार्थीहरूका साथै अन्य इच्छुक व्यक्तिहरूलाई पनि महोत्सवमा सहभागी हुन आग्रह गरे। यसले उनीहरूको ज्ञानको दायरा विस्तार गर्नुका साथै शैक्षिक संस्थाहरूमा सैद्धान्तिक रूपमा प्राप्त हुने सिकाइभन्दा बाहिरका विषयमा नयाँ दृष्टिकोण हासिल गर्न सहयोग पुग्ने उनले बताए। टिमवर्क आर्ट्सका उपाध्यक्ष सैयद शम्स जावेदले आफ्नो संक्षिप्त सम्बोधनमा महोत्सव सबै उमेर समूहका मानिसहरूका लागि खुल्ला रहेको बताए। उनले महोत्सवमा सहभागिताका लागि दर्ता अनिवार्य हुने जानकारी दिँदै सहभागी हुने विशिष्ट अतिथिहरूबारे पनि प्रकाश पारे। उनका अनुसार, महोत्सवमा विभिन्न सहभागितामूलक क्षेत्रहरू रहनेछन्। यसअन्तर्गत हरेक बिहान र साँझ सांगीतिक प्रस्तुति, पुस्तकमा लेखकको हस्ताक्षर लिने कार्यक्रम तथा पुस्तक पसलहरू सञ्चालन गरिनेछन्। उनले महोत्सवलाई सफल बनाउन र यसलाई वार्षिक कार्यक्रमका रूपमा निरन्तरता दिन सर्वसाधारणलाई सक्रिय सहभागिता जनाउन आग्रह गरे।

जनगणना २०२७...

जसले योजना निर्माण, नीतिगत निर्णय तथा सार्वजनिक सेवाको प्रभावकारी वितरणका लागि आवश्यक जनसाङ्ख्यिक र सामाजिक-आर्थिक तथ्याङ्क उपलब्ध गराउँछ। त्यसैले यो तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुनु सिक्किमभर जनसङ्ख्या गणना व्यवस्थित, सही र निर्धारित समयभित्र सञ्चालन गर्ने दिशामा महत्त्वपूर्ण कदम मानिएको छ।यस पहलमार्फत सम्बन्धित अधिकारीहरूले जनगणना कर्मचारीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने तथा सिक्किमका सबै जिल्लामा जनगणना २०२७ को दोस्रो चरणअन्तर्गत जनसङ्ख्या गणना व्यवस्थित, पारदर्शी र प्रभावकारी ढङ्गले सम्पन्न गर्ने आफ्नो प्रतिबद्धता दोहोर्याएका छन्।

दुर्गापूजाका पण्डालमा सिप्लाको 'बेरोक जिन्दगी' अभियान, दमबारे जनचेतना अभिवृद्धि

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर। औषधि निर्माता कम्पनी सिप्लाले दुर्गापूजाको अवसर पारेर कोलकातामा दमसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले 'बेरोक जिन्दगी' अभियान सञ्चालन गरेको छ। 'दमका लागि इनहेलर नै सही' भन्ने सन्देशसहित सञ्चालन गरिएको यो अभियान १४ देखि २० अक्टोबरसम्म सहरका तीन प्रमुख दुर्गापूजा पण्डालमा प्रस्तुत गरिएको थियो। अभियानअन्तर्गत सन्तोष मित्र स्कायर, श्रीभूमि स्पोर्टिङ क्लब र शिवमन्दिर सार्वजनिक दुर्गोत्सव समितिका पूजा पण्डालमा विशाल आकारका इनहेलरका नमुना राखिएका थिए। यी नमुनामार्फत आगन्तुकलाई विशेष अनुभव प्रदान गर्दै दमको उपचार र इनहेलरको प्रयोगबारे जानकारी दिने प्रयास गरिएको थियो।

यसका साथै, सिप्लाको बिरामी सहयोग कार्यक्रम 'ब्रेथफ्री' अन्तर्गत आगन्तुकलाई फोक्सोको स्वास्थ्यबारे जानकारी लिन निःशुल्क अङ्कीय मूल्याङ्कन गर्ने सुविधा उपलब्ध गराइएको थियो। पण्डालमा राखिएका क्यूआर सङ्केत स्क्यान गरेर सहभागीहरूले आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्य मूल्याङ्कन गर्न तथा त्यसको नतिजा अङ्कका रूपमा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाइएको थियो।

राष्ट्रिय एलर्जी, दम तथा ब्रोङ्काइटिस संस्थान (नाबी) को एक अध्ययनअनुसार, कोलकातामा सर्वेक्षण गरिएका १३ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकामध्ये ३.३ प्रतिशतमा गम्भीर दमको समस्या देखिएको थियो। अध्ययनमा समेटिएका भारतका नौ सहरमध्ये कोलकातामा यस्तो समस्या देखिएका बालबालिकाको अनुपात सबैभन्दा उच्च रहेको जनाइएको छ। दुर्गापूजाजस्तो लोकप्रिय सांस्कृतिक उत्सवलाई जनस्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देश प्रवाह गर्ने माध्यमका रूपमा उपयोग गर्दै सिप्लाले दमबारे जनचेतना फैलाउने प्रयास गरेको हो। यस अभियानले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याप्रति सचेत रहन, फोक्सोको स्वास्थ्यको ख्याल गर्न तथा दमको उचित उपचारबारे जानकारी लिन सर्वसाधारणलाई प्रेरित गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

विद्युत (टीआरडी) कार्य

ई-निविदा सूचना संख्या: AP-EL-TRD-17-26-27; निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई-निविदा आह्वान गरिन्छ: **क्र.सं. 1, निविदा संख्या: AP-EL-TRD-17-26-27; कार्यको जनोट:** सालाकाटी स्टेसन यार्डमा पीएफ-को उचाइ बढाउने कार्यसँग सम्बन्धित विद्युतीय (टीआरडी) कार्य। **विज्ञापित निविदा राशि:** रु. 4,97,277.76; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 10,000.00 । **ई-निविदाहरू** 16-11-2026 को 15:00 बजी **बन्द हुनेछ** र 16-11-2026 को 15:30 बजी DRM/Elect. (TRD)/आलीपुरद्वार जक्सनको कार्यालयमा **खोलिनेछ।** उक्त ई-निविदाको पूर्ण विवरण र निविदा कागजपत्रहरू **http://www.ireps.gov.in** वेबसाइटमा उपलब्ध हुनेछ।

Senior DEE/TRD, OP&GS,
आलीपुरद्वार जक्सन

पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

कटिहार डिभिजनमा इन्जिनियरिङ कार्य

निविदा सूचना संख्या: KIR/Engg./53 of 2026; **मिति: 22-10-2026;** निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई-निविदा आह्वान गरिन्छ। **निविदा संख्या: 1; कार्यको संक्षिप्त विवरण:** तीनधारे वर्कसप, एडीएमई कार्यालय, रेलवे अस्पताल, महानदी स्टेसन, घैयाबारी स्टेसन, रङटङ स्टेसन र तीनधारे रेलवे कोलोनीमा मोटर ट्रकमार्फत पिउने पानीको आपूर्ति गर्ने, साथै पानीको स्रोत (पागलाझोडा)देखि तीनधारे सम्मको मुख्य पाइपलाइनको २४ महिनासम्म देखभाल गर्ने। **निविदा राशि:** रु. 74,54,693.76/-; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 1,49,100/-; निविदा **बन्द हुने मिति र समय:** 20-11-2026 को १५:०० बजी र **खोलिने:** 15:30 बजी। उपरोक्त ई-निविदा सम्बन्धी सबै परिपत्र र सम्पूर्ण विवरण 20-11-2026 को 15:00 बजीसम्म वेबसाइट **www.ireps.gov.in** -मा उपलब्ध हुनेछ।

DRM (W), कटिहार

पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

ओएचई परिमार्जन कार्य

ई-निविदा सूचना संख्या: AP-EL-TRD-16-26-27; निम्न कार्यका लागि अधोहस्ताक्षरीद्वारा ई-निविदा आह्वान गरिन्छ: **क्रम संख्या 1, निविदा सं. AP-EL-TRD-16-26-27; कार्यको जनोट:** आलीपुरद्वार डिभिजनको घोक्साडाङ्गा-साजेरपार स्टेसन बीच, LC गेट नं. NN-61 केएम -110/6-7 मा RUB निर्माणको सन्दर्भमा OHE परिमार्जन कार्य। **प्रकाशित निविदा मूल्य:** रु. 10,82,928.24; **अग्रिम जमा राशि:** रु. 21,700.00। ई-निविदाहरू 16-11-2026 को 15:00 बजी **बन्द हुनेछ** र 16-11-2026 को 15:30 बजी DRM/Elect. (TRD)/आलीपुरद्वार जक्सनको कार्यालयमा **खोलिनेछ।** उपरोक्त ई-निविदाको निविदा परिपत्रहरूसहित सम्पूर्ण विवरण वेबसाइट **http://www.ireps.gov.in** मा उपलब्ध हुनेछ।

Senior DEE/TRD, OP&GS,
आलीपुरद्वार जक्सन

पूर्वोत्तर सीमा रेलवे
मुस्कानका साथ ग्राहकहरूको सेवामा

गोर्खाल्यान्ड आन्दोलनको कथा बोकेको चलचित्र 'धमिलो पहाड' बिजनबारीमा प्रदर्शन गरिने

दार्जीलिङ, २६ अक्टोबर: सन् १९८६ को गोर्खाल्यान्ड आन्दोलनको पृष्ठभूमिमा निर्माण गरिएको नेपाली चलचित्र 'धमिलो पहाड' आगामी १ नोभेम्बरको दिन बिजनबारीमा प्रदर्शन गरिनेछ। दार्जीलिङका विभिन्न स्थानमा प्रदर्शन भइसकेको यस चलचित्रलाई अब बिजनबारीका दर्शकमाझ प्रस्तुत गर्न लागिएको हो। बिजनबारी युथ फोरमको मुख्य आयोजनामा बिजनबारी महाविद्यालयको प्रेक्षागृहमा चलचित्र प्रदर्शन गरिनेछ। यसबारे आयोजक समितिले पत्रकार सम्मेलनमार्फत जानकारी दिएको हो।

उल्लेख्य, छुट्टै राज्यको मागमा सन् १९८६ मा गोरामुमो पार्टीको झण्डमा, पार्टीका नेता सुवास घिसिङको नेतृत्वमा हिंसात्मक आन्दोलन भएको थियो जसमा लगभग १२०० जना गोर्खा सदस्य शहीद भए। सोही आन्दोलन र परिवेशलाई आधार बनाएर निर्माण गरिएको 'धमिलो पहाड'ले आन्दोलनसँग जोडिएका ऐतिहासिक घटनाक्रम तथा सङ्घर्षको कथालाई दर्शाउँछ। उक्त चलचित्रमार्फत दर्शकले त्यस समयको अवस्था र आन्दोलनको पृष्ठभूमिबारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन्। विशेषगरी नयाँ पुस्ताका युवाहरूलाई गोर्खाल्यान्ड आन्दोलनका इतिहास र जानकारी दिने उद्देश्यले उक्त चलचित्र प्रदर्शन गर्न लागिएको आयोजक पक्षले जनाएको छ। आयोजक समितिका सदस्य योगेन्द्र राईले चलचित्र प्रदर्शनको अवसरमा सम्पूर्ण चलचित्रप्रेमी तथा इच्छुक दर्शकलाई उपस्थित भएर चलचित्र हेरिदिन आग्रह गरेका छन्। उनले चलचित्रका माध्यमबाट युवा पुस्ताले आन्दोलनकालीन सङ्घर्ष र त्यस समयका घटनाबारे बुझ्ने अवसर पाउने अपेक्षा गरिएको बताए। चलचित्र प्रदर्शनका लागि टिकट तथा अन्य आवश्यक जानकारी लिन इच्छुक दर्शकले आयोजक समितिका सदस्य योगेन्द्र राईसँग सम्पर्क गर्न सक्नेछन्। बिजनबारीका दर्शकलाई गोर्खाल्यान्ड आन्दोलनको पृष्ठभूमिमा आधारित उक्त नेपाली चलचित्र हेर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। इतिहासलाई नयाँ पुस्तासमक्ष पस्किन यस पहलले बल पुऱ्याउने राईको भनाइ थियो।

भारत सरकार, रेल मन्त्रालय
रेलवे भर्ती बोर्ड
केन्द्रीकृत रोजगार अधिसूचना (सीईएन) संख्या- 08/2026
(सांकेतिक सूचना)
स्टेशन मास्टर पदहरूको निम्ति भर्ती

स्टेशन मास्टर पदको निम्ति योग्य उम्मेद्वारहरूबाट आवेदन आमन्त्रित गरिन्छ। सबै सन्दर्भमा पूर्ण आवेदनहरू **केवल अनलाइन मोड**को माध्यमबाट बुझाउनुपर्छ (**https://www.rrbapply.gov.in**)।

आवेदन शुरू हुने मिति : **27/10/2026** (सम्भावित)
आवेदन बुझाउने अन्तिम मिति : **25/11/2026 (23:59 hrs)** (सम्भावित)

पदको नाम	7औं सीपीसी अनुसार पे लेवल	चिकित्सा मानक	01.01.2027 मितिमा उमेर	सम्भावित रिक्तपद (सबै आरआरबी)
स्टेशन मास्टर	पे लेवल-6	विस्तृत CEN-को अनुसार	विस्तृत CEN-को अनुसार	1250 (अनुमानित)

नोटः
1. आधार प्रमाणित नभएका आवेदनहरूको भर्ती प्रक्रियाको प्रत्येक चरणमा विशेष विस्तृत छानबिन हुने भएकाले हुने असुविधा र थप ढिलाइबाट बच्न उम्मेद्वारहरूलाई अनलाइन आवेदन भर्दा आधार प्रयोग गरेर आफ्नो प्राथमिक विवरणहरू प्रमाणित गर्न सल्लाह दिइन्छ।
2. आधार प्रयोग गरेर सफल प्रमाणीकरण प्राप्त गर्न दशौं कक्षा उत्तीर्ण प्रमाणपत्रमा उपलब्ध पूरा नाम र जन्म मितिसँग 100% मिल्ने गरी आधारमा नाम र जन्ममिति अद्यावधिक गरिनेछ। त्यसैगरी अनलाइन आवेदन भर्नु अघि आधारलाई नवीनतम फोटो र नवीनतम बायोमेट्रिक्स (औंठाछाप र आइरिस) सहित अद्यावधिक गर्न आवश्यक छ।
3. यो अधिसूचना पूर्ण रूपमा सूचक प्रकृतिको हो, जुन सम्भावित उम्मेद्वारहरूलाई आगामी CEN बारे जानकारी गराउन र आवेदन दिन आवश्यक प्रमाणपत्र वा कागजपत्रहरू सहित तयार रहनको लागि जारी गरिएको हो। यो पनि स्पष्ट पारिएको छ कि भर्तीलाई नियन्त्रण गर्ने सबै नियमहरू, शर्तहरू, योग्यता मापदण्ड, प्रक्रियाहरू र अन्य आवश्यकताहरू पूर्ण रूपमा विस्तृत CEN No. 08/2026 (समय समयमा जारी गर्न सकिने कुनै पनि शुद्धीपत्र सहित) अनुसार हुनेछन् जुन सबै आरआरबी-हरूका एकीकृत वेबसाइट **https://rrb.indianrailways.gov.in** -मा प्रकाशित गरिनेछ। उम्मेद्वारहरूले यस एकीकृत वेबसाइटबाट विभिन्न **RRB**-हरूको वेबपेजमा जान सक्छन्।

संख्याः RRB/AII/Advt./CEN/08/2026
मिति - 25/10/2026

अध्यक्ष
रेलवे भर्ती बोर्ड

ठगी गर्नेहरू, दलालहरू र जागिरमा लगाइदिने झूटा वाचा गर्नेहरूबाट सावधान रहनुहोस्

भारत सरकार
नागर विमानन मंत्रालय

सार्वजनिक सूचना

बाज़ार साउंडिंग सत्र

११ वटा विमानस्थलका लागि प्रस्तावित पीपीपी रियायत

नागर विमानन मन्त्रालय, भारत सरकारद्वारा देशका विमानस्थलहरूको सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा पूर्वाधार विकासमा निजी क्षेत्रको बढी सहभागितालाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले ११ वटा विमानस्थलको ब्राउनफिल्ड सार्वजनिक-निजी साझेदारी (पीपीपी)-मा आधारित रियायतको तेस्रो चरण शुरू गर्ने प्रस्ताव गरिएको छ। यी विमानस्थलहरूलाई पाँचवटा समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ।

यस सम्बन्धमा मन्त्रालयले प्रस्तावित कारोबार प्रस्तुत गर्न, प्रस्तावित रियायत संरचनाका प्रमुख विशेषताहरू साझा गर्न तथा सम्भावित सरोकारवालाहरूबाट सुझाव र प्रतिक्रिया प्राप्त गर्न बजार परामर्श सत्र आयोजना गरिरहेको छ।

दिल्ली सत्रको विवरण

शुक्रबार, ३० अक्टोबर २०२६	समय: बिहान ११:०० बजीदेखि दिउँसो २:०० बजीसम्म (भारतीय मानक समय)	भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण अधिकारी संस्थान (AAIOI), सफदरजङ्ग विमानस्थल, नयाँ दिल्ली	सहभागिताको स्वरूप केवल व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भएर

भागीदारी हेतु अनुरोध

कृपया सहभागिताका लागि आधिकारिक इमेल ठेगानाबाट अनुरोध पठाउनुहोस्। उक्त अनुरोधमा सहभागी हुने संस्थाको संक्षिप्त परिचय तथा उपस्थित हुने प्रतिनिधिहरूको नाम (प्रति संस्था अधिकतम २ जना), पदनाम, आधिकारिक इमेल आईडी, फोन नम्बर र ठेगाना उल्लेख गरी तल दिइएको इमेल ठेगानामा पठाउनुपर्नेछ।

ई-मेल: gmsiu@aai.aero

आवेदनको अन्तिम मिति: बुधबार, २८ अक्टोबर २०२६, अपराह्न ५:०० बजी।

मन्त्रालयले प्राप्त सहभागिता अनुरोधहरूको समीक्षा गर्नेछ र योग्यता मापदण्ड पूरा गर्ने संस्थाहरूका मनोनीत प्रतिनिधिहरूलाई नागर विमानन मन्त्रालयद्वारा आवश्यक निर्देशनसहित प्रवेशपत्र पठाइनेछ।

मुम्बई सत्रको मिति र स्थानसम्बन्धी सूचना मन्त्रालयको वेबसाइटमा उपलब्ध गराइनेछ।

यो प्रक्रिया बजार परामर्शको उद्देश्यका लागि मात्र आयोजना गरिएको हो। यो कुनै पनि निविदा वा बोलपत्र आह्वान होइन। यसमा सहभागी हुँदैमा भविष्यमा आयोजना गरिने बोलपत्र प्रक्रियामा कुनै प्रकारको प्राथमिकता प्राप्त हुने छैन।

CBC 03111/11/0012/2627

सिक्किम र असमबाट एकैसाथ प्रकाशित
हाम्रो प्रजाशक्ति
वर्ष २७, अंक २३१, गान्तोक, मंगलवार, २७ अक्टोबर, २०२६

सम्पादकीय...

जनता पर्दैछन् चौतर्फी मारमा

जनताले केवल एक होइन, धेरै तिरबाट मार झेल्न परिहेको छ। इन्धनको मूल्य र ई-२० (२० प्रतिशत इथानोल मिसाइएको पेट्रोल) को मुद्दाले पनि जनआक्रोशलाई थप बल दिएको छ। उपभोक्ताहरूले ई-२० इन्धनले पुराना र गैर-अनुकूलित गाडीहरूमा खराबी ल्याएको गुनासो गरेका छन्, तर सरकार र केही राज्य मन्त्रीहरूले व्यापक क्षतिको कुनै प्रमाण नआएको दावी गरिरहेका छन्। केही समयअघि विश्व बजारमा काँचो तेलको मूल्य घटे पनि (हालै पुनः बढेको छ) भारतमा पेट्रोल-डिजलको मूल्य नघटेको, उल्टो इथानोल मिसाउँदा पनि मूल्यमा राहत नदिएको भन्दै आलोचना बढेको छ। इथानोल उत्पादनमा चामलको दुरुपयोग र त्यसमा घोटाला, छिटो कार्यान्वयनको हतार, र केही मन्त्रीका परिवारसँग जोडिएका उद्योगहरूलाई फाइदा पुग्ने गरी नीति बनाइएको आरोपहरू सामाजिक सञ्जाल र सञ्चारमाध्यममा आइरहेको छ। सडक मन्त्रीले शुद्ध पेट्रोल १७० रुपियाँ प्रतिलिटर उपलब्ध छ भनेपछि, छिमेकी भुटानमा शुद्ध पेट्रोल भारतको ई-२० भन्दा सस्तोमा पाइने तथ्यले जनतामाथि अन्याय किन? भन्ने प्रश्न उठाएको छ। यी सबै मुद्दाहरूले इन्धन नीति पारदर्शी छैन, जनहितभन्दा केही व्यापारिक हितलाई प्राथमिकता दिइएको छ भन्ने धारणा बलियो बनाएको छ।

पूर्वाधार: दावी र वास्तविकता बीचको खाडल जनताले स्पष्ट महसुस गरिरहेका छन्। सरकारले एक्सप्रेसवे, स्मार्ट सिटी र आधुनिक पुलहरू बनाएको दावी गर्दै आएको छ, तर सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भएका भिडियोहरूले देखाउँछ-

कि नबनेका वा अल्पकालमा भत्किएका सडकहरू; गुणस्तरहीन निर्माणका कारण दुर्घटना र जोखिम; करदाताको पैसामा बनेका ठूला परियोजनाहरूको दयनीय अवस्थाप्रति जनआक्रोश। पङ्खा (फेन) चलाएर भिजेको वा पानी भरिएको सडक सुकाउन खोजेको भिडियोहरूले के भारतलाई विश्वसामु लज्जित तुल्याएन र? ती सबै त गुणस्तरहीन कामको परिदृश्यहरू थिए। जब एकतिर विकासको नारा छ, अर्कोतिर दैनिक यात्रामा जनताले सास्ती खेप्नुपरिरहेको छ, तब यो विकास कसको? भन्ने प्रश्न स्वाभाविक हुन्छ।

लोकतन्त्रमा जवाफदेहिता नै मूल मन्त्र हो। इन्धन नीतिमा जनहित नै मुख्य छ कि केही उद्योगहरूको संरक्षण? भन्ने प्रश्न छ। परनिर्भरता कम गर्ने तर्क राख्दै सरकारले ई-२० नीति ल्यायो तर ईथानोल उत्पादनको निम्ति काँचो पेट्रोलभन्दा अधिक ईथानोलको काँचो माल आयात खर्च देखिँदैछ। अर्कोतिर, देशमा उत्पादित उखु ई-२० मा उपयोग हुन थालेपछि देशमा चिनीको अभाव खट्कियो। केही अघिसम्म चिनी निर्यात गर्ने देश भारतले पुनः चिनी आयात गर्ने अवस्था आयो। अर्थात- यहाँ कहीँ पनि जनतालाई, सर्वसाधारणलाई लाभ वा फाइदा पुगेको परिदृश्य छँदैछैन।

यदि पूर्वाधारकै कुरा गर्ने हो भनि पनि एक्प्रेस-वे, हाईवे, स्पेश टेक्नोलजीबाट बनेका सडकहरू, नोइडा अन्तर्राष्ट्रिय एयरपोर्टको गत वर्षामा कस्तो हालत भयो- त्यी सबैले सञ्जालबाट देखिरहेका छन्। के यो जनताको पैसाको बर्बादी होइन र? के यसमा सरकारको जनताप्रति जवाफदेहिता बन्दैन? सरकारले केवल पक्षीय लाभ मात्र नहेरेर जनतालाई सुविधा-असुविधा हुँदैछ वा छैन, जनताको दैनन्दिन जीवनचर्या कस्तो चल्दैछ, उनीहरूले शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सम्पर्कता, पेय जल आदिमा सहजता पाउँदैछन कि छैनन् भन्ने निकटबाट हेर्नुपर्छ र जनताप्रति जवाफदेही पनि बन्नुपर्छ। यही नै लोकतन्त्रको मूल्य र मान्यता पनि हो।

सिक्किम-दार्जिलिङ एकीकरण मुद्दा
पुनः सतहमा एकपल्ट

✍ वीरेन्द्र तामलिङ सिक्किम

दार्जिलिङ जिल्लामा अलग पहिचानको प्रशासनिक व्यवस्थाका निम्ति आजभन्दा लगभग ११९ वर्ष अघि सन् १९०७ सालमा Hillmen's Association संस्थामार्फत् तत्कालीन बेलायती सरकारसमक्ष दार्जिलिङ जिल्लालाई बङ्गालबाट छुट्टाएर अलग व्यवस्थाको माग गर्दै ज्ञापनपत्र बुझाएको थियो।

यसैगरी सन् १९८० सालमा सुवास घिसिङका नेतृत्वमा 'गोर्खा राष्ट्रिय मुक्ति मोर्चा' (जिएनएलएफ)-पार्टी गठन भयो। 'गोर्खाल्यान्ड' नाम लिएर सन् १९८६-८८ मा जन आन्दोलन भएको थियो। करिब १२०० भन्दा बढी मानिसको यस आन्दोलनमा मृत्यु भएको थियो। केन्द्र सरकारले कहिले डिजिएचसी, कहिले जिटिए, कहिले आर्थिक प्याकेज दिएर थुम्थुमाएर राख्यो।

छुट्टै पहिचान र अलग प्रशासनिक व्यवस्थाको आशा लिएर त्यहाँका नागरिक अनि प्रमुख दलहरूले दार्जिलिङ संसदीय क्षेत्रमा सन् २००९ सालदेखि नै भाजपा उम्मेदवारलाई समर्थन गर्दै जिताउँदै आएका छन्। सन् २००९ मा जसवन्त सिंह, २०१४ मा एसएस अहलुवालिया, २०१९-२०२४ मा दुईचोटि राजु विष्ट।

यसरी भाजपालाई लगातार चारपटक दार्जिलिङ संसदीय क्षेत्रबाट जिताइसकेको छ। अहिले आएर बङ्गाल राज्यमा नै भाजपाले अत्यधिक मत ल्याएर बहुमतमा सरकार गठन गरेको अवस्था छ भने फेरि एकपल्ट दार्जिलिङका जनतामा केही हुन्छ भन्नेमा आशा पलाएको छ। त्यस भेगमा सबै क्षेत्रमा भाजपालाई जिताएर आफ्नो जिम्मेवार पूरा गरेको छ भने भाजपाको उच्च नेतृत्वगणले 'गोर्खाहरूको पहिचान दिलाउँछौं' भनेर दिएको वचन अब पूरा गर्ने जिम्मेवार आएको देखिन्छ।

दार्जिलिङ पहाड, डुवर्स र तराई क्षेत्रमा गोर्खा सम्बन्धका मुद्दामा स्थायी राजनीति समाधानका निम्ति २०२५ का अक्टोबरमा वार्ताकार/सहजकर्ताका रूपमा पूर्व उप-राष्ट्रिय सुरक्षा सल्लाहकार अवकाशप्राप्त आइपिएस अधिकारी एवम् बिएसएफ-का पूर्वनिर्देशक पङ्कजकुमार सिंहलाई नियुक्त गऱ्यो।

हुन त यस अघि पनि सन् २००९ मा यस्तै भूमिकामा लेफ्टिनेन्ट जनरल (अवकाशप्राप्त) विजय मदन नियुक्त भएका थिए तर उनीबाट के कति यस विषयमा उन्नति/प्रगति भयो थाहा भएन। यही वर्षको अगस्ट २२, २०२६ मा गृहमन्त्री अमित शाहको बैठकपछि उनकै नेतृत्वमा स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि सम्झौताका मस्यौदा र मोडालिटी तयार पार्ने समिति पनि गठन गरिएको छ। समाधान संविधानको दायराभित्र खोजिने भनिएको छ।

विशेष यसैलाई मध्य नजर राख्दै यसै वर्षको सेप्टेम्बर महिनामा 'गोर्खाल्याण्ड एपेक्स कमिटी' संस्था गठन भएको छ। यस समितिको अध्यक्षता प्रो. महेन्द्र पी. लामाले गरेका छन्। यस समितिमा सेवानिवृत्त IAS/IPS अधिकारी, वकिल, शिक्षाविद् र अन्य अनुभवी व्यक्तित्व संयुक्त रूपमा सामेल छन् (जस्तै- त्रिलोक देवान, सरोज के. गजमेर आदि)। यो समिति दार्जिलिङ, तराई र डुवर्सका मुद्दालाई लिएर स्थायी राजनीतिक समाधान खोज्न गठन भएको हो भन्ने बुझिन्छ।

यो समिति/समूहसँग सम्बन्धित जुलाई २०२६ को छलफल-पत्र Road Map for a Permanent Political Solution: 4 Options/Pathways मा चारवटा विकल्प/मार्ग थिए।

(१) पूर्ण राज्यका रूपमा गोर्खाल्यान्ड- भारतको २९औँ राज्यका रूपमा अलग राज्य गठन।

(२) सङ्घीय प्रदेश (Union Territory)-को दर्जा।

(३) राज्यभित्रको राज्य स्वायत्त व्यवस्था- मेघालयको १९६९ मोडेलजस्तै स्वायत्त व्यवस्था।

(४) उत्तर बङ्गाल राज्य (वा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रसहित)।

यो जुलाईका मस्यौदामा ४ वटै प्रस्तावमा बुँदाहरू थिए तर २०२६ को अगस्ट महिनामा केन्द्र सरकारमा बुझाइएको अन्तिम दस्तावेजमा *'चौथो विकल्प हटाइयो, समावेश गरिएन'* भन्ने अन्तिम बुझाइ रहेको छ।

अहिले सिक्किम-दार्जिलिङ क्षेत्रमा विशेष विवाद भनेको प्रो. महेन्द्र पी. लामासँग जोडिएको एउटा प्रारम्भिक ड्राफ्टबाट सुरु भयो। स्थायी राजनीतिक समाधान (पिपिएस)-का लागि रोडम्याप ४ विकल्पका नाममा आठ पृष्ठको त्यो प्रारम्भिक ड्राफ्टमा चौथो निकास/बाटाका रूपमा उत्तर बङ्गाल राज्य र/वा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रको कुरा लेखिएको थियो। सिक्किम पनि जोडिएको छिमेकी राज्य भएकाले यसले स्वाभाविक रूपमै सिक्किममा चिन्ता उत्पन्न गराएको छ। फेरि एकपल्ट सिक्किम-दार्जिलिङ एकीकरणको मुद्दा जोडदारका रूपमा सतहमा आएको छ।

> यस अघि पनि सन् २००९ मा यस्तै भूमिकामा लेफ्टिनेन्ट जनरल (अवकाशप्राप्त) विजय मदन नियुक्त भएका थिए तर उनीबाट के कति यस विषयमा उन्नति/प्रगति भयो थाहा भएन। यही वर्षको अगस्ट २२, २०२६ मा गृहमन्त्री अमित शाहको बैठकपछि उनकै नेतृत्वमा स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि सम्झौताका मस्यौदा र मोडालिटी तयार पार्ने समिति पनि गठन गरिएको छ। समाधान संविधानको दायराभित्र खोजिने भनिएको छ।

प्रो. लामाको स्थायी राजनीतिक समाधानको मार्गचित्र ४ विकल्पको चौथो प्रस्ताव (उत्तर बङ्गाल राज्य गठन, जसमा छिमेकी राज्यका जोडिएका क्षेत्रहरू समावेश गर्न सकिने) उल्लेख गरिएकालाई सिक्किमबाट पहिलोपल्ट सार्वजनिक रूपमा विरोध गर्ने व्यक्ति सिटिजन एक्शन पार्टीह्नसिक्किमका अध्यक्ष गणेश के. राई हुन्।

यस विषयमा प्रो. लामाले सेप्टेम्बर १४, २०२६ को प्रेस नोटमै स्पष्ट रूपमा CAP अध्यक्षले नै उक्त चौथो मार्ग (North Bengal as a State and/or with the contiguous areas of neighbouring States)-लाई सिक्किम समावेश गर्ने अर्थ लगाएर insinuating, irresponsible and condemnable conclusion निकालेको भनी उल्लेख गरेका छन्।

यसपछि नै विवाद चर्कियो र CAP ले लामाको मुख्य आर्थिक सल्लाहकार पदबाट राजीनामा अथवा सरकारले हटाउनु पर्ने माग गर्दै गान्तोकमा प्रदर्शन समेत गऱ्यो।

''यस गम्भीर विषयलाई लिएर प्रो. लामाले यसरी आपत्ति जनाएका छन्। छुट्टै राज्य गोर्खाल्यान्डको मागसम्बन्धी आफ्ना दस्तावेजलाई उद्धृत गर्दै सिटिजन्स एक्सन पार्टी (सिएपी)-का अध्यक्षले सिक्किमलाई समेत प्रस्तावित राज्यमा समेटने सङ्केत गरेको भन्दै प्रो. लामाले आपत्ति जनाएका छन्। दार्जिलिङ सिभिल सोसाइटीका सदस्य लामाले जुलाई २०२६ मा तयार गरिएको 'स्थायी राजनीतिक समाधानका लागि चार मार्ग/विकल्प' सम्बन्धी प्रारम्भिक दस्तावेजमा कुनै नक्सा वा अन्य दस्तावेज संलग्न नभएको स्पष्ट पारे।''

''उनका अनुसार- चौथो विकल्पमा उत्तर बङ्गाललाई छुट्टै राज्य बनाउने सम्भावना उल्लेख भए पनि त्यसमा सिक्किमलाई समेटने कुनै प्रस्ताव थिएन। उनले दस्तावेजमा उल्लेखित 'छिमेकी राज्यका सिमाना जोडिएको क्षेत्र' भन्नाले बिहार, झारखण्ड, असम, मेघालयलगायत क्षेत्रलाई जनाउन सक्ने बताउँदै सिक्किमलाई जोडेर प्रचार गर्नु राजनीतिक रूपमा गैर जिम्मेवार भएको आरोप लगाए। प्रो. लामाले सिक्किमलाई टुक्राउने वा विस्थापित गर्ने कुनै उद्देश्य नरहेको स्पष्ट पार्दै गोर्खाल्यान्डको ११९ वर्ष पुराना मागलाई घरेलु राजनीतिका लागि प्रयोग नगर्न सिएपी अध्यक्षलाई आग्रह गरेका छन्। यसका साथै भारत सरकारसमक्ष अगस्ट २०२६ मा बुझाइएको अन्तिम दस्तावेजमा भने पहिलो तीनवटा विकल्प मात्र समावेश गरिएको उनले जानकारी दिए।'' *(हाम्रो प्रजाशक्ति, १५ सेप्टेम्बर २०२६)*

यसरी नै प्रो. लामाले नयाँ ग्याङले सिक्किम र दार्जिलिङको सम्बन्ध बिगार्नु कोसिस गर्दैछ भन्ने आशयको जानकारी दिएका छन्। लिङ्क यहाँ राखिएको छ।

https://www.facebook.com/share/v/1ZBYeKsKYz/

प्रो. लामाको चौथो विकल्पमाथि विचार गरेर केन्द्र सरकारले कतै 'उत्तर बङ्गाल राज्य' स्थापित गरिहालेमा माथि दावी गरिएको मेघालय राज्यसँग प्रस्तावित उत्तर बङ्गाल राज्यको सिमाना जोडिँदैन। मेघालय राज्य, असम र बाङ्गलादेशका बीचमा पर्छ तर बिहार, झारखण्ड अनि सिक्किमलाई सिमानाले भेट्छ भने छिमेकी राष्ट्रहरू नेपाल, भुटान र बाङ्गलादेशसँग सिमाना जोडिन्छ। प्रो. लामाबाट प्रस्तावित चौथो नम्बरका विकल्पमा स्पष्ट रूपमा सिक्किम राज्यलाई समेटेर उत्तर बङ्गाल राज्यमा एकीकरण गर्ने भनेर देखाएको छैन। केवल 'उत्तर बङ्गाल राज्यका रूपमा र/वा छिमेकी राज्यहरूको निकट क्षेत्रहरूसँग)' भन्ने रिपोर्टमा देखिएको छ।

यसै सन्दर्भमा भारतीय गोर्खा प्रजातान्त्रिक मोर्चा (भागोप्रमो) पार्टीका महासचिव एवम् दार्जिलिङका एक अनुभवी नेता अमर लामा भन्छन्- ''डा. महेन्द्र पी. लामाका दस्तावेजमा सिक्किम विलय कतै उल्लेख छैन।''

यसैगरी 'गोर्खाल्यान्ड एपक्स कमिटी'-का सदस्य एवम् वरिष्ठ अधिवक्ता प्रभाकर देवान भन्छन्- ''गोर्खाल्यान्ड एपक्स कमिटीले महेन्द्र पी. लामाको Draft मा काम गर्दैन, गोर्खाल्यान्ड मुद्दालाई राजनीतिकरण गरियो र सबै एकजुट हुननसकेका कारणले नै यो मुद्दाले निकास पाउनु सकेन।'' लिङ्क यहाँ राखिएको छ।

https://www.facebook.com/share/v/1EgzNrNx1L/

प्रो. महेन्द्र पी. लामा भारतीय विकास अर्थशास्त्री प्राध्यापक र नीति विशेषज्ञ हुन्। उनी जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय नयाँ दिल्लीको School of International Studies मा वरिष्ठ प्राध्यापक थिए भने ३४ वर्ष सेवापछि सेवानिवृत्त भएका थिए।

क्रमशः...

नोबेल शान्ति पुरस्कार

शान्ति पुरस्कार प्राप्त गर्ने उनी पहिलो दक्षिण अफ्रिकी महिला हुन्। यो पुरस्कार 'युरोप र अमेरिकाका उच्च शिक्षित श्वेत पुरुष'–लाई मात्र सम्मान गर्ने ऐतिहासिक परिपाटी तोड्ने अर्को कदम हो।

दक्षिण अफ्रिकाकी प्रतिष्ठित कानुनविद् तथा अन्तरराष्ट्रिय न्यायाधीश नाभानेथम 'नावी' पिल्लेलाई सन् २०२६ को नोबेल शान्ति पुरस्कार प्रदान गरिनु न्यायका लागि विश्वव्यापी सङ्घर्षमा एक असाधारण व्यक्तित्वलाई सम्मान गर्नुभन्दा पनि बढी अर्थपूर्ण विषय हो।

यो पुरस्कार यस्ता समयमा प्रदान गरिएको छ, जतिबेला अन्तरराष्ट्रिय कानुनी व्यवस्थामाथि दबाब र प्रश्न उठिरहेका छन्। पिल्लेप्रतिका सम्मानले यस विश्वासलाई पुष्टि गर्छ कि अन्तरराष्ट्रिय कानुन (चाहे यसको प्रयोग जतिसुकै अपूर्ण रूपमा किन नहोस्) शान्तिपूर्ण विश्वका लागि अपरिहार्य छ। यो दक्षिण अफ्रिकाका लागि गर्वको क्षण हो।

सन् १९६० मा प्रतिरोध आन्दोलनका नेता चिफ अल्बर्ट लुथुली, सन् १९८४ मा धार्मिक नेता तथा अधिकारकर्मी आर्कबिसप डेसमन्ड टुटु र सन् १९९३ मा पूर्वराष्ट्रपतिहरू नेल्सन मन्डेला तथा एफडब्लु डेक्लार्कपछि यो सम्मान प्राप्त गर्ने उनी पाँचौं दक्षिण अफ्रिकी बनेकी छन्।

शान्ति पुरस्कार प्राप्त गर्ने उनी पहिलो दक्षिण अफ्रिकी महिला हुन्। यो पुरस्कार 'युरोप र अमेरिकाका उच्च शिक्षित श्वेत पुरुष'-लाई मात्र सम्मान गर्ने ऐतिहासिक परिपाटी तोड्ने अर्को कदम हो। दक्षिण अफ्रिकाका आफ्ना पूर्ववर्ती झैं रङ्गभेद र गोरा अल्पसङ्ख्यक शासनविरुद्धको सङ्घर्ष पनि उनका योगदानको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। यद्यपि यसमा एउटा महत्त्वपूर्ण भिन्नता छ।

मन्डेला मेलमिलापको विश्वव्यापी प्रतीक बने भने पिल्लेले दक्षिण अफ्रिकाका सङ्घर्षबाट सिकेका पाठलाई अन्तरराष्ट्रिय मञ्चसम्म पुऱ्याइन्। त्यहाँ उनी आफ्नै बलबुतामा एक नेतृ र संस्थाह्ननिर्माताका रूपमा स्थापित भइन्। मानव अधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन गर्नेहरूलाई जवाफदेही बनाउने उद्देश्यले अन्तरराष्ट्रिय संस्था स्थापनामा संलग्न हुने अन्तरराष्ट्रिय न्यायाधीशमध्ये एक बन्ने चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी उनीमाथि थियो।

उनी सन् १९९४ मा रुवान्डामा भएको नरसंहारपछि राष्ट्र सङ्घद्वारा स्थापित 'रुवान्डाका लागि अन्तरराष्ट्रिय फौजदारी न्यायाधिकरण' र सन् २००३ देखि २००८ सम्म 'अन्तरराष्ट्रिय फौजदारी अदालत' (आइसिसी) दुवै संस्थाका न्यायाधीशको पहिलो समूहमा थिइन्।

उनका व्यक्तित्व र दृढ अठोटले ती भर्खरै स्थापित संस्थालाई गरिमा र वैधता प्रदान गऱ्यो। आफ्ना अग्रगामी योगदानमार्फत् उनी जवाफदेहिताका लागि भइरहेको विश्वव्यापी अभियानको प्रतिमूर्ति बनेकी छन्। अन्तरराष्ट्रिय मानव अधिकार कानुनको एक अध्येताका रूपमा उनीसँग मेरो पहिलो भेट त्यतिबेला भयो, जतिबेला उनी तान्जानियाका अरुसामा रहेको रुवान्डा न्यायाधिकरणकी अध्यक्ष थिइन्।

त्यसबेला उनी असाध्यै सहज र मिलनसार व्यक्तित्वका रूपमा परिचित थिइन्। समयसँगै उनीप्रतिको मेरो त्यो धारणा अझ बलियो हुँदै गयो। विनम्र, आडम्बररहित र अरूका लागि समय निकाल्न तत्पर उनलाई प्रायः साहसी, सिद्धान्तनिष्ठ र अडिग व्यक्तिका रूपमा पनि चित्रण गरिन्छ।

क्रमशः...

फ्रान्स भिल्जोएन

किन रातो हुन्छ आँखा?

आँखा रातो हुनु सामान्य समस्या मात्रै नहुन सक्छ। त्यसैले आँखा रातो हुनासाथ तत्काल चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्ने हुन्छ। यसलाई सामान्य समस्या ठानेर उपचारमा लापरबाही गर्दा पछि दृष्टि नै गुमेका धेरै उदाहरण पनि छन्।

सामान्य कारण

आँखाको एलर्जी

गर्मी समयमा आँखाको एलर्जी प्राय: १८ वर्षमुनिका केटाकेटीमा बढी देखिन्छ। यस्तो समस्या भएका केटाकेटीमा औषधि प्रयोग गरुन्जेल ठीक हुने र औषधि प्रयोग गर्न छोडेपछि पुन: समस्या देखिने हुन्छ।

ब्याक्टेरिया/भाइरसको संक्रमण

वयस्कहरूमा भने ब्याक्टेरिया या भाइरस संक्रमणले आँखामा समस्या हुन्छ। अहिलेको सिजनमा एडिना भाइरसका कारण आँखा रातो हुने समस्या बढी देखिन्छ। आँखा रातो हुने १० जना बिरामीमध्ये सातजनामा यही भाइरसको कारण हुने गरेको पाइन्छ। यो भाइरसले सुरुमा आँखा रातो हुने, बिस्तारै आँखाको डिल सुन्निने, चिलाउने हुन्छ। तर आँखामा कचेरा भने देखिंदैन। आँसु भने आइरहन्छ। त्यस्तो आँसुमा रगत मिसिएको पनि हुनसक्छ। धेरै लामो समयसम्म यो भइरसले सताइरहेमा आँखा धमिलो हुँदै जाने हुनसक्छ। यो भाइरसको संक्रमण भएको पाँच दिनदेखि डेढ महिनासम्म आँखालाई सताउन सक्छ।

यो भाइरसको कुनै उपचार नभए तापनि यसले मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएपछि ब्याक्टेरियाले झनै सताउने हुँदा चिकित्सकको सल्लाहमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नुपर्छ। लामो समयसम्म आँखा रातो भएमा, धमिलो देखिन थालेमा र आँखाको डिल सुन्निएमा तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। आँखा रातो भएको बेलामा चिकित्सकको सल्लाह नलिइकन औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन। जथाभावी प्रयोग गर्दा आँखा नदेख्ने पनि हुनसक्छ।

सुक्खापना/आँसु कम हुँदा

गर्मीको समयमा त्यसै पनि आँखा सुक्खा हुन्छ। यस्तो बेला पनि आँखा रातो देखिन सक्छ। साथै, आँखामा आँसु कम हुँदा पनि आँखा रातो हुन्छ। आँखामा आँसु कम बन्नु या बन्दै नबन्दा यस्तो समस्या हुन्छ। आँसु कम हुनेले चिकित्सकको सल्लाहमा कृत्रिम आँसु लिनुपर्छ। कृत्रिम आँसुले आँखालाई कुनै हानि नोक्सानी गर्दैन।

मासु पलाउने

यदि तपाईंको आँखामा बारम्बार मासु पलाउँछ भने गर्मी समयमा आँखा रातो हुनसक्छ। आँखामा त्यस्तो मासु पलाउनुलाई टेरिजियम भनिन्छ। यस्तो समस्या भएमा औषधि लगाउँदा ठीक हुन्छ। यदि बारम्बार आउँछ भने त्यसलाई शल्यक्रिया गरी फाल्नु उपयुक्त हुन्छ।

फोहोर/कसिंगर

आँखामा धुवाँ धुलोका कारण फोहोर कसिंगर परेमा पनि आँखा रातो हुन्छ। यस्तो बेलामा आँखा मिच्नु हुँदैन। केही समय त्यसै छोडेमा आँसुले फोहोर कसिंगरलाई आँखाको छेउमा ल्याइदिन्छ र बाहिर निकालिदिन्छ।

धेरै अनिदो बसेमा

पर्याप्त मात्रामा नसुत्ने या ढिलो सुतेर चाँडै उठ्ने मानिसको आँखा पनि रातो हुन्छ। राति नसुत्दा आँखा खुला नै रहन्छ। आँखा लगातार खुला रहेमा आँसु उडेर जान्छ। धेरै समय आँखा खुला राख्दा चाहिनेजति आँसु व्यवस्थापन हुँदैन र रातो हुन्छ।

मोबाइल तथा कम्प्युटर चलाउँदा

लामो समय मोबाइल चलाइरहने या कम्प्युटरमा एकोहोरो काम गरिरहने मानिसको पनि आँखा रातो हुन्छ। आँखाको डिलबाट आँसु बन्छ र त्यसलाई सबैतिर व्यवस्थापन गर्न आँखा बारम्बार झिम्क्याउनुपर्छ। त्यसरी झिम्क्याउँदा आँखाको सबै भागमा आँसु पुग्छ। तर आँखा मोबाइल या कम्प्युटरमा काम गर्दा आँखा नझिम्क्याई गरिन्छ। जसले गर्दा सबै भागमा सुक्खापना हुन्छ र रातो हुन्छ।

रक्सी खाने मानिसको

रक्सी खाने मानिसमा रक्तसञ्चारको मात्रा बढी हुन्छ। त्यही भएर उसको शरीर नै रातो हुन्छ। अन्य अंगमा चाँडै त्यो नदेखिने तर आँखामा सजिलै देखिने हुँदा हाम्रो ध्यान त्यहाँ पुगेको हो।

जटिल कारण

चोटपटक

आँखामा चोटपटक लाग्दा पनि आँखा रातो देखिन्छ। यसरी चोटपटक लागेको समयमा नै उपचार भएन भने फुलो पर्न गई अन्धोपना पनि हुनसक्छ। यसले नानीमा नै असर गर्नसक्छ।

युभिआइसिस

आँखाको भित्री भाग तरल पदार्थ (पानीजस्तो)ले बनेको हुन्छ। यदि त्यो पानीजस्तो चिज धमिलो हुने रोग लागेमा त्यसलाई युभिआइसिस भनिन्छ। त्यो दृष्टिको लागि खतरनाक हुन्छ। यदि युभिआइसिस बिग्रिएमा अन्धोपना पनि हुनसक्छ। यो समस्या हुँदा पनि सुरुमा आँखा रातो हुने समस्या नै हुन्छ।

शल्यक्रियापछि

आँखाको शल्यक्रिया गरेपछि रातो देखिनु पनि खतराको चिन्ह हो। शल्यक्रिया गरेपछि आँखा रातो देखिएमा आँखामा संक्रमण भएको संकेत हो। त्यस्तो अवस्थामा आँखा रातो भएमा तत्काल चिकित्सकसँग परामर्श गरी उपचार गर्नुपर्छ।

जलविन्दु

आँखामा जलविन्दु भएमा पनि आँखा रातो हुन्छ। यसले आँखाको प्रेसर बढाइदिन्छ। यसले आँखाको बनावटलाई साँघुरो बनाउँदै जान्छ। समयमा नै उपचार भए यसको सहज उपचार सम्भव हुन्छ। समयमा उपचार नभएमा दृष्टि गुम्नसक्छ।

अप्रेसनअघि बिरामीले गर्नैपर्ने ६ काम

अप्रेसन अर्थात् शल्यक्रिया गर्ने भनेपछि जोकोही पनि डराउँछ। ज्यानै जाने हो कि भन्ने डर पनि हुन्छ। शरीर नै चिर्ने भनेपछि डर नलाग्ने कुरा पनि भएन। अप्रेसन गर्नु भनेको पूरै शरीरको जिम्मा चिकित्सकलाई दिनु हो। उपचारको जिम्मा पाएका चिकित्सकले जे उचित लाग्छ त्यही गर्छन्। तर अप्रेसनको तयारीमा रहेका बिरामी या उनका आफन्तले केही काम गर्नैपर्छ। के हुन् त्यस्ता कामः

१. चिकित्सकप्रति विश्वास

अप्रेसनको तयारीमा रहेका बिरामी र उनका आफन्तले गर्नुपर्ने पहिलो काम हो, चिकित्सक र अस्पतालप्रति विश्वास गर्नु। आफूले अप्रेसनका लागि छानेको डाक्टरको विश्वास गर्नैपर्छ। तर डाक्टरप्रति पूर्ण विश्वस्त नभइकन अप्रेसन गर्नु राम्रो होइन। बिरामी र चिकित्सकबीच अविश्वासको वातावरण भयो भने उपचार सफल हुन सक्दैन। जस्तै– चिकित्सकले दिएको औषधि बिरामीले विश्वाससाथ खायो भने सकारात्मक असर पर्छ र अविश्वासमै खायो भने नकारात्मक रियाक्सन आउँछ। डाक्टरले पनि आफ्नो अस्पतालको इक्युपमेन्ट र उपचारबारे जानकारी लिएर बिरामीलाई आश्वस्त पार्नुपर्छ।

२. चिकित्सकसँग जानकारी

बिरामीले अप्रेसन गर्नुअघि चिकित्सकसँग बसेर अप्रेसनको प्रकृति र त्यसको अन्य सम्भावित उपचार पद्धतिका विषयमा छलफल गर्नुपर्छ। अप्रेसनपछि हुनसक्ने जटिलता र अप्रेसन नगराउँदा निम्तिने समस्याबारे परामर्श गर्नुपर्छ। यी कुरामा कन्भिन्स भएपछि मात्रै अप्रेसन गर्नुपर्छ। बिरामीलाई कन्भिन्स गराउने काम सम्बन्धित चिकित्सकको पनि हो। जानकारी लिन पाउने बिरामीको अधिकार हो।

३. रगत जोहो गर्ने

अप्रेसनका लागि तयार रहेको बिरामीले गर्नुपर्ने अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको रगतको जोहो हो। यसमा बिरामी सचेत हुनुपर्छ भने बिरामीका आफन्त सक्रिय रहनुपर्छ। बिरामीको ब्लडग्रुप मिल्ने रगत तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। यो कुरा अस्पताल या चिकित्सकले पहिल्यै जानकारी गराएका पनि हुन्छन्। अप्रेसन गर्दा कहिलेकाहीं अकस्मात् बिरामीलाई रगत दिनुपर्ने हुनसक्छ। यो अवस्थामा रगत ढिला उपलब्ध भयो भने बिरामीको जीवन जोखिममा पर्नसक्छ।

४. औषधि सेवन नगर्ने

मधुमेहका रोगीले शल्यक्रिया गर्नुअघि औषधिको डोज लिनु हुँदैन। रगत पातलो गराउने औषधि लिइरहेका व्यक्तिले अप्रेसन गर्ने हो भने पनि कम्तीमा पाँच दिनअघिदेखि औषधि सेवन बन्द गर्नुपर्छ। किनभने शल्यक्रियापछि पातलो रगत नरोकिने खतरा हुन्छ। मुटुको भल्बको सर्जरी औषधि सेवन बन्द नगरी गर्नै मिल्दैन। अप्रेसनका लागि तयार भएका बिरामीलाई कुनै औषधि खान नदिई सुई लगाएर १२ घन्टादेखि रोक्नुपर्छ।

५. पाँच घन्टा खाना वर्जित

शरीरको कुनै भाग या पूरै शरीर बेहोस बनाएर अप्रेसन गरिन्छ। यसरी बेहोस बनाउँदा विभिन्न जटिलता आउन सक्छ। यसमध्ये एउटा खतरनाक अवस्था भनेको बमिटिङको जोखिम हो। यो जोखिमबाट जोगिन बिरामीले शल्यक्रिया गर्नुभन्दा पाँच घन्टाअघिदेखि केही खान हुँदैन। बेहोस गराएर गरिने अप्रेसनले शरीर पूरै शिथिल पार्छ। होसमा छँदा बमिट भयो भने शरीरले रिफ्लेक्स गर्छ र बाहिर उल्टी हुन्छ। तर बेहोस अवस्थामा उल्टी भयो भने भित्रै गएर फोक्सोमा पुग्ने सम्भावना हुन्छ। खाएको कुरा फोक्सोमा पुग्यो भने निमोनिया हुने र ज्यानै जाने खतरा रहन्छ। त्यसैले केही खाना खाएको पाँच घन्टापछि मात्रै डाक्टरले बिरामीको अप्रेसन गर्छन्। खाएको चारदेखि पाँच घन्टामा त खाना पच्ने प्रक्रियामा गइसकेको हुन्छ र बमिट हुने सम्भावना रहँदैन।

६. अघिल्लै दिन नुहाउने

प्रत्येक बिरामीले शल्यक्रिया गर्ने अघिल्लै दिन साबुनपानीले पूरै शरीर नुहाउनुपर्छ। किनभने, शल्यक्रियापछि धेरै दिन बेड रेस्ट गर्नुपर्ने हुनसक्छ। अप्रेसनको घाउ ठीक नभएसम्म नुहाउन मिल्दैन। अप्रेसन गर्दा फोहोर शरीर छ भने घाउमा ब्याक्टेरियाले इन्फेक्सन गर्ने खतरा रहन्छ।

प्लस ३ टिप्स

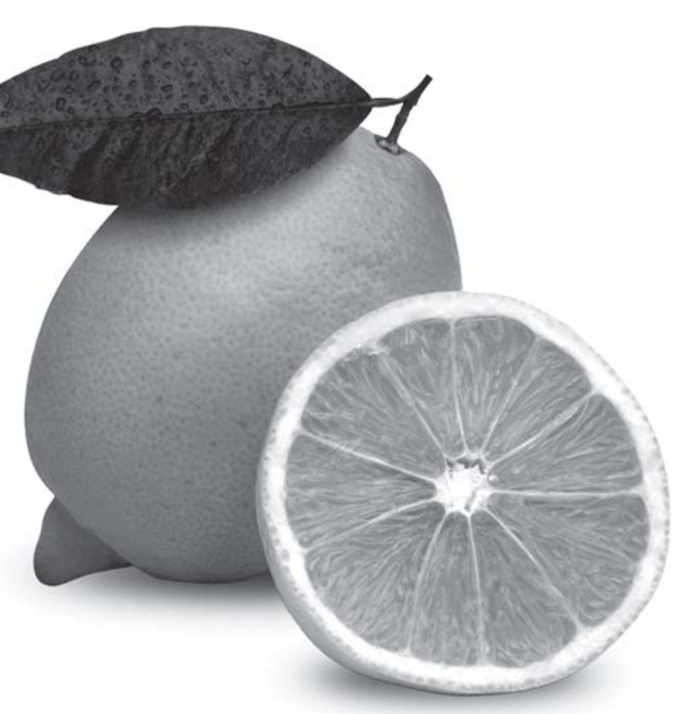
१. अप्रेसन सफल भइसकेपछि पनि बिरामीले विभिन्न कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि खाने, फलोअपमा निरन्तर आउने, चिकित्सकको सल्लाहअनुसार घाउ ड्रेसिङ गर्ने काममा हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन। गह्रौं भारी नबोक्ने, कसरत नगर्ने, धेरै नहिँड्ने, ड्राइभिङ नगर्ने, चिल्लो–पिरो नखानेजस्ता चिकित्सकको निर्देशन पालना गर्नुपर्छ।

२. कतिपय बिरामीको अप्रेसनपछि बारम्बार संक्रमण भएर घाउ पाक्ने समस्या पनि देखिन्छ। बिरामीको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कम छ भने रिकभर हुन बढी समय लाग्छ। उसलाई कुनै दीर्घरोग छ भने घाउ पाक्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसो त सर्जिकल टेक्निक र वातावरणका कारण पनि घाउ पाक्ने सम्भावना हुन्छ। कुनै सम्बन्धित सर्जनले छोटो समयमा सही तरिकाले शल्यक्रिया गरेको छ भने त्यसमा संक्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ। कुनै सर्जरी लामो समय लाग्ने पनि हुन्छ, तर चिकित्सकले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डका आधारमा गर्नुपर्ने हुन्छ।

३. अप्रेसनपछि खान नहुने कुराबारे धेरै नै हल्ला हुने गरेको पाइन्छ। आलु, भन्टा, कटहर, फर्सीजस्ता चिज खान नहुने भन्ने सुनिन्छ। तर, मधुमेहका बिरामीबाहेक अरू बिरामीले अप्रेसनपछि यस्ता खाना खाँदा कुनै फरक पर्दैन। अप्रेसनबाहेक आफ्नो अन्य स्वास्थ्यको सन्दर्भमा भने ख्याल पुऱ्याउनैपर्छ।

बिहानै कागती पानी पिउनु हुन्छ एकपटक सोच्नुहोस्

बिहानै खाली पेटमा कागती पानी पिउनुका अनेक फाइदा छन्। तर तपाईं दिनहुँ कागती पाउनी पिउनु हुन्छ भने तपाईंले सचेत हुने ठाउँ पनि छन्। यो साँचो हो कि कागती पानीका धेरै गुण छन् तर यसका हानी पटक्कै नभएका होइनन्। कागती पानीलाई कसरी पिउने, कहिले पिउने, कुन अवस्थामा पिउनु हुन्न? थाहा पाउनु पर्ने कुरा धेरै छन्।



१. ज्यादा कागतीपानीले दाँतलाई असार पुऱ्याउँछ। कागतीमा हुने एसिडले दातँमा हुने इनामेललाई पुऱ्याउने हानीबाट बच्न पाइप(स्ट्र)बाट पिउनु उपयुक्त हुन्छ।

२. सबै अवस्थामा कागती पानी पिउनु हुन्न। एसिडटी, हार्ट बर्न, रिफ्लक्स जस्ता समस्यामा कागती पानीबाट बच्नु पर्छ।

४. तपाईंको दाँतमा पहिल्यै समस्या छ भने पनि कागती पिउनु अघि डेन्टिस्टको सल्लाह लिन जरुरी छ।

५. धेरै मात्रामा कागती पानी पिउँदा धेरै पटक पिसाब आउँछ। बारम्बार शरीरबाट पिसाब जाँदा पनि डिहाइड्रेशनको समस्या हुनसक्छ।

६. धेरै कागती पानीले एसिडिटी त बढाउँछनै। पेटका अन्य अंगहरुमा हानी पनि पुऱ्याउन सक्दछ। धेरै कागती पानी पिउनाले पाचन प्रणाली समेत खराब हुन्सक्छ।

७. कागती पानीमा अक्सलेट्स हुन्छ, जुन शरीरमा क्रिष्टलको रुपमा जम्न सक्छ। यसले क्याल्सियम एब्सजर्पसनलाई पनि प्रभावित पार्न सक्छ। यसले मृगौला र कलेजोलाई पनि प्रभाव पार्नसक्छ। ज्यादै तातो पानी र चिसो कागती पिउँदा साह्रै फाइदा हुँदैन। मनतातो कागती पिउँदा धरै फाइदा लिन सकिन्छ।

कम सुत्ने बालबालिकामा डिप्रेशनको खतरा

कम निदाउने तथा राम्ररी नसुत्ने बालबालिकालाई भविष्यमा डिप्रेशन तथा तनाव उत्पन्न हुनसक्ने नयाँ अनुसन्धानले पत्ता लगाएको छ। हस्टन विश्वविद्यालयकी मनोविज्ञानकी एसोसियट प्रोफेसर क्यान्डिस अल्फानोले गरेको अनुसन्धानले यो कुरा पत्ता लगाएको हो। अध्ययनकर्ताले यस अनुसन्धानका लागि सातदेखि एघार वर्ष उमेर समूहका ५० बालबालिकालाई अस्थायी रुपमा सुत्नमा प्रतिबन्ध लगाएका थिए।

अपर्याप्त निद्राले बालबालिकाको मनोविज्ञानमा नकारात्मक भावना मात्र नजगाई सकारात्मक भावनालाई बदलेर समेत असर पार्ने नतिजाले देखाएको अनुसन्धानकर्ताहरुले बताएका छन्।

उदाहरणको लागि दुई रातको अनिद्राले नै बालबालिकालाई सकारात्मक कुराबाट कम खुशी प्रदान गर्ने, त्यसतर्फ कम प्रतिक्रिया जनाउने तथा भविष्यमा समेत ती कुरालाई जतिसक्दो कम सम्झने बनाइदिन्छ।

जब उनीहरु राती समयमै सुत्न थाल्छन् तब उनीहरुमा यस किसिमका नकारात्मक भावना तथा त्यसले पार्ने असर कम हुँदै जाने अध्ययनले देखाएको छ।

त्यसैले पनि अभिभावकहरुले आफ्नो नानीको समग्र विकासका निम्ति खानपान, शारिरीक तन्दरुस्तीबारे ध्यान दिए जसरी नै निद्राबारे पनि विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ, हस्टन विश्वविद्यालयले जारी गरेको विज्ञप्तीमा अल्फानोले भनेकी छन्।

यदी तपाईंको नानीलाई बिहान उठ्न समस्या हुन्छ वा दिउँसो निद्रा लागिरहन्छ भने उसलाई पक्कै पनि रातीको निद्रा पुगेको छैन। यसको कारण ढिलो सुत्नु, रातीमा अरामपूर्वक नसुत्नु, तथा समयमा सुत्ने बानीको विकास नहुनु लगायतका विविध कारण हुनसक्छ, अल्फानोले भनेकी छन्।

ढिलो सुत्ने नानीहरूलाई मोटोपनको खतरा

तपाईंको घरमा पाँच वर्षमुनिका नानीहरू छन्? स्कुल पनि जाने गरेका छन्? राति कतिबेला सुत्छन्? जर्नल अफ पेडियाट्रिक्समा प्रकाशित एउटा रिसर्चले राति ढिला सुत्ने नानीहरूलाई मोटोपनको खतरा बढी हुने देखाएको छ। राति ९ बजेपछि सुत्ने नानीमा मोटोपन र मोटोपनबाट हुने रोगको खतरा उच्च हुने रिसर्चको निष्कर्ष छ। ओहियो स्टेट युनिभर्सिटी कलेज अफ पब्लिक हेल्थकी एसोसिएट प्रोफेसर सराह अन्दरसनले आफ्नो नेतृत्वमा भएको रिसर्चको निष्कर्षबारे विस्तारमा भनेकी छिन्:

यो अध्ययन नौ सय ७७ नानीहरूमाथि आधारित रहेर रिसर्च गरिएको थियो। सबै नानी साढे चार वर्ष उमेरका थिए। राति ८ बजे सुतिसक्ने, ८ देखि ९ बजेबीचको समयमा सुत्ने र ९ बजेपछि सुत्ने गरी नानीहरूलाई तीन समूहमा बाँडेर रिसर्च गरिएको थियो।

तीन समूहका नानीहरूबीच अध्ययनमा निकै अन्तर भेटियो। ८ बजेभित्र सुत्ने नानीमा मोटोपनको दर निकै कम देखियो। ८ देखि ९ बजेबीचमा सुत्ने नानीमध्ये १६ प्रतिशतमा मोटोपन देखियो भने ९ बजेपछि अर्थात् ढिला सुत्ने नानीमा मोटोपनको दर २३ प्रतिशत देखियो। अनुसन्धानमा सहभागीमध्ये आधा नानी ८ देखि ९ बजेबीचमा सुत्ने थिए। छिटो सुत्ने र ढिलो सुत्ने नानीहरू एक–एक चौथाइ थिए। जे होस्, नानीको सुताइ र मोटोपनबीच नजिकको सम्बन्ध हुने अनुसन्धानबाट देखियो।

यसरी नै मोटा नानीलाई विभिन्न जटिल समस्या निम्तिने खतरा बढी हुन्छ। मोटोपन बढ्दै गयो र नियन्त्रण गरिएन भने जिन्दगीभर सुगर, मुटुसम्बन्धी रोग, हड्डीमा समस्यालगायत अनेक रोगको सिकार बन्नुपर्ने हुन्छ।

सामाजिक र घरभित्रको भावनात्मक वातावरणले नानीमा धेरै प्रभाव पारेको हुन्छ। अभिभावकको भूमिका नानी सुत्ने बानीमा प्रमुख बनिरहेको हुन्छ। कम भावनात्मक आमाका नानी चाँडै सुतेर पनि तुलनात्मक रूपमा बढी मोटो भएको अनुसन्धानमा देखियो। यसबारे नानी र आमालाई सँगै राखेर अनुसन्धान गरिएको थियो। त्यसैले अभिभावकले नानीको सुत्ने रुटिनमा

वास्तविक शान्ति के हो?

प्रेम रावत

यहाँ एउटा राम्रो कुराको चर्चा गर्न लागिएको छ। त्यो कुरा तपाईंहरू सबैको हो, हरेक व्यक्तिको हो। कुनै समाजको होइन, किताबको होइन। त्यो कुरा हो, तपाईंको, प्रत्येक व्यक्तिको। कुरा के हो त? हामी सबैको जीवनमा सुख र दुःख भइरहन्छ। तिनका कारण भिन्नाभिन्नै हुन सक्छन्, तर सुख र दुःख आइरहन्छन्। मान्छेले बच्चालाई हेरेर भन्छ, 'यिनीहरू त सधैँ खुशी रहन्छन्। यिनीहरूलाई केही दुःख छैन।' होइन, उनीहरूको पनि दुःख छ– गृहकार्य गर्न बिर्सें भने शिक्षकले के भन्लान्? चिन्ता लागिरहन्छ। उनीहरू ठूला हुँदै जान्छन्, तर चिन्ता परिवर्तन हुँदैन, चिन्ताको कारण मात्र बदलिन्छ। किनकि, स्कुलबाट पास भएपछि शिक्षक त हुँदैनन् तर शिक्षकको ठाउँमा मालिक आउँछन्। नोकरी गर्ने स्थानका मालिक हुन्छन्। यदि केही काम तल–माथि भयो भने उनले गाली गर्छन् ।यस संसारमा जति पनि सुख र दुःख छन्, ती सबै सुख र दुःखभन्दा पर एउटा अर्कै संसार छ, जसमा बेग्लै किसिमको सुख र दुःख हुन्छ । त्यो संसार अलग्गै छ। त्यो संसार तपाईंभित्र छ । त्यस संसारमा पनि सुख र दुःख हुन्छ ।

के दुःख छ? त्यो हृदयको संसारमा त्यो सुखलाई नपाउनु नै सबैभन्दा ठूलो दुःख हो। जुन आफूभित्रको शान्ति छ, त्यसलाई प्राप्त नगर्नु नै उसका लागि दुःख हो । हृदयलाई त्योभन्दा दुःख अर्को हुँदैन । त्यसका लागि ऊ रुन्छ, 'त्यो शान्तिलाई जान ।' जुन बाहिरका चीजहरू छन्, हृदयलाई तीसँग केही लिनु–दिनु छैन । तपाईं कुन रङ्को साडी लगाउनुहुन्छ भन्ने कुरासँग हृदयलाई केही सरोकार हुँदैन । तपाईंका जुत्ताहरू कुन रङका छन्, हृदयलाई त्यससँग केही मतलब छैन। तपाईंको नाम के हो, तपाईंको जुँगा कस्तो छ, यदि एक दिन तपाईंको जुँगा छ र अर्को दिन तपाईंले त्यसलाई काट्नुभयो भने हृदयलाई त्यससँग केही लिनु–दिनु छैन। हृदयलाई एउटै कुरासँग सरोकार छ– हृदयमा शान्ति छ या अशान्ति छ। वास्तविक शान्ति। नाम मात्रको शान्ति होइन। नामको कुरा होइन। 'भगवान्–भगवान्' जपेर भगवान् प्राप्त हुँदैनन्। यदि कसैको नाम 'ज्ञानी' छ भने त्यसको अर्थ उसलाई ज्ञान भयो भन्ने त होइन । त्यो त नाम मात्रै हो। यदि कसैको नाम 'धनीराम' छ भने तपाईं के ठान्नुहुन्छ– ऊ केही नगरेरै धनी हुन्छ होला त? कतैँ भिखारी होलान्, जसको नाम धनीराम होला। आमा–बुबाले 'धनीराम' नाम त राखिदिन्छन् तर ऊ भिखारी नै हुन्छ। जबसम्म अनुभूति हुँदैन, तबसम्म नाम जपेर केही पनि हुँदैन।

किनकि, यस संसारका मानिसहरूले के ठान्दछन् भने, 'शान्ति–शान्ति' भनेर जप्यो, भगवान्लाई हात जोड्यो, बस्! मेरो कर्तव्य सकियो। होइन हजुर, तपाईंलाई भोक लागेर घर पुग्दा तपाईंकी श्रीमतीले तपाईंलाई 'खाना–खाना, खाना–खाना' भनेर जप्न शुरु गर्नुहोस् अनि एक घण्टामा तपाईंलाई खाना प्राप्त हुनेछ भनेर भनिन् भने के तपाईं यो कुरासँग सहमत हुनुहुनेछ ? होइन, खाना त खाने चीज हो । यदि भोक लागेको छ र खाना खानुभयो भने मात्र त्यसबाट तपाईंको भोक मेटिनेछ।

तपाईंभित्र जुन अशान्ति छ, त्यो अशान्ति के हो? त्यो हो– शान्तिको भोक । तपाईंले त्यो साँचो शान्तिलाईआफुभित्रै अनुभूत गर्नुभएपछि मात्र तपाईंको जीवनमा अशान्ति हट्नेछ। यदि तपाईं ठूलो घर बनाएपछि शान्ति हुनेछ भनेर ठान्नुहुन्छ भने यो गलत कुरा हो। घरसँग शान्तिको केही सरोकार छैन। राम्रो जागिरसँग पनि शान्तिको केही सम्बन्ध छैन। राम्रा चीजहरूसँग शान्तिको केही सरोकार छैन। यसपछि तपाईंहरू सबैले यो प्रश्न सोध्नुपर्छ– वास्तविक शान्ति के हो? सारा संसारमा मानिसहरूसमक्ष म शान्तिको चर्चा गर्दछु। शान्तिका बारेमा मान्छेका जति गलत धारणा छन्, शायद अन्य कुरामा त्यति गलत धारणा नहोलान्। मान्छेलाई साँचो शान्ति के हो भन्ने कुराको अवगत नै छैन। मान्छे के ठान्दछ भने, यदि लडाइँ बन्द भए भने शान्ति हुनेछ। त्यो शान्ति होइन, त्यो त युद्धविराम हो। लडाइँको मैदानमा पनि त्यो वास्तविक शान्तिको अनुभूति हुन सक्छ।

सृष्टिकर्ताले सबैथोक बनाएका छन्। मानिसलाई बनाए, सुन्दर बनाए। उनले मानिसलाई सबै कुरा दिएका छन्। सबैलाई सबैथोक दिएका छन् तर मानिसले त्यसलाई चिनेको छैन, बुझेको छैन। पहिचान गरेको छैन। शान्ति के हो र कहाँ छ भनेर परिभाषाहरूमा नै लागेका छन्। मान्छेहरू के भन्दछन् भने, शान्ति तब हुनेछ जब सबै मान्छेहरू झगडा गर्न छोड्नेछन्। मानिसहरू लड्न कहिले छोड्छन्? जसले लड्नु आवश्यकै छैन, ऊ पनि लड्छ। यसको त कुनै सीमा नै रहेन। त्यसैले वास्तविक शान्ति तपाईंको हृदयभित्रै छ, त्यसको अनुभूति गर्नुहोस्। जबसम्म आफुभित्र शान्तिको अनुभूति हुँदैन, तबसम्म तपाईंका सारा कुरा अधुरै रहन्छन्। अनुभवको कुरा हुनुपर्दछ। तपाईंको जीवनमा यो प्रश्न कहिल्यै पनि हुनुहुँदैन– शान्ति छ कि छैन? किनकि तपाईंलाई अवगत हुनुपर्दछ– त्यो शान्ति तपाईंभित्रै छ र तपाईं त्यसको अनुभूति गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसको अनुभूति गर्नुपर्दछ। यसमा केही टिप्पणी आवश्यक छैन। कुनै परिभाषाको आवश्यकता नै हुँदैन। कुनै किताबको आवश्यकता नै पर्दैन। कुनै पनि चीजको आवश्यकता नै हुनुहुँदैन। तपाईंभित्र शान्तिको अनुभूति हुनुपर्दछ। जबसम्म त्यसको अनुभूति हुँदैन तबसम्म तपाईं लागिरहनुहुनेछ, परिश्रम गरिरहनुहुनेछ।

म त साङ्लो चुँडाउने कुरा गर्दछु, किनकि तपाईं कैदी हुनुहुँदैन। तपाईं स्वतन्त्र हुनुपर्छ। भित्रैबाट स्वतन्त्र हुनुपर्छ। मान्छेलाई अज्ञानताको साङ्लोले बाँधेको छ। मान्छे अज्ञानताको साङ्लोमा बेरिएको छ। मान्छेले आफुलाई स्वतन्त्र छु भन्ने ठान्छ। यथार्थमा स्वतन्त्र त त्यो मान्छे हो जसले आफुभित्रको शान्तिलाई बुझ्यो, पहिचान गऱ्यो। ऊ हुन्छ स्वतन्त्र! उसका लागि कुनै साङ्लो छैन। उसका लागि अज्ञानता छैन। अज्ञानताले उसको केही बिगार्दैन। किनकि, उसलाई त्यस चीजको अनुभूति भएको छ। स्वयम् आफ्नो ज्ञान भएको छ, जुन उसको हृदयमा अवस्थित छ। एक दिनका लागि होइन, दुई दिनका लागि होइन, तीन दिनका लागि होइन, जीवनभरिका लागि। तपाईंलाई म सबैभन्दा ठूलो खुशीको खबर सुनाउँछु। भर्खरै तपाईंभित्र श्वास आयो, योभन्दा ठूलो खुशीको खबर छैन। यो श्वास आयो, जसै आयो, तपाईं जीवित हुनुहुन्छ। यो जानेछ र फेरि आउनेछ। के तपाईंले यसलाई बुझ्नुभयो? यो के हो? के बसेको छ यसमा? यो श्वासभित्र कुनै प्रश्न छैन, केही द्विविधा छैन। यसमा वास्तविक शान्ति रहेको छ। यो जुन श्वास आइरहेको छ, यसमा सृष्टिकर्ताले श्वासरूपी कोक्रोलाई हल्लाइरहेका छन्। यो हो मस्ती! यो हो साँचो मस्ती! यसमा मस्त हुनुहोस्। यस्तो आनन्द तपाईंले अन्त कतै पाउनुहुन्न। कस्तो आनन्द! दुःखमा, सुखमा, तपाईं जहाँ जानुहुन्छ, यसबाट तपाईं अलग्गिन सक्नुहुन्न। जुन दिन तपाईं यसबाट वञ्चित हुनुहुनेछ, त्यस दिन सबै गयो। सबै गयो।

विचार गर्नुहोस् त, यो हो भगवान्को कृपा। र, यो कृपा तपाईंमाथि भयो, भर्खरै भयो। के तपाईंलाई थाहा छ, यो कहिलेदेखि चलिरहेको छ? हरेकचोटि यो श्वास चल्दा सृष्टिकर्ताले तपाईंलाई आशीर्वाद दिन्छन्। आफ्नो कृपा तपाईंमाथि गर्छन्! यसलाई बुझ्नुहोस्। यदि तपाईं बुझ्नुहुन्न भने म बुझाउन सक्छु। म के भन्न चाहँदिन भने, यदि तपाईंले शान्तिको अनुभूति गर्नु छ भने तपाईंले संन्यास लिनुपर्छ, यदि तपाईंलाई यो चीज चाहिन्छ भने तपाईंले आफ्नो परिवार छोड्नुपर्छ। अहँ, होइन। जस्तो तपाईं हुनुहुन्छ, त्यस्तै रहनुहोस्। फुल्नुहोस्, फल्नुहोस् र अभै प्रगति गर्नुहोस्। म त के भन्न चाहन्छु भने, जे तपाईं गर्न सक्नुहुन्छ, त्यो गर्नुहोस् तर भित्र पनि फुल्नुहोस्, फल्नुहोस्। तपाईं आफ्नो जिन्दगीमा के चाहनुहुन्छ? त्यो तपाईंमाथि निर्भर छ। तपाईंलाई उनले शक्ति दिएका छन्। तपाईं जे चाहनुहुन्छ, गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं एउटा काम गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईं आफ्नो जीवनमा शान्तिको स्थापना पनि गर्न सक्नुहुन्छ। मान्छे नास्तिकबाट आस्तिक बन्न सक्छ। भगवान्मा विश्वास गर्न सक्छ। भगवान्मा विश्वास गर्ने मानिस नास्तिक पनि बन्न सक्छ। भगवान्मा विश्वास नगर्ने मानिस भगवान्मा विश्वास गर्ने व्यक्ति बन्न सक्छ। यी सबैथोक सम्भव छन्। यदि यो सबैथोक सम्भव छ भने तपाईंभित्र अवस्थित जुन शान्ति छ, त्यसलाई अनुभव गर्न पनि सम्भव छ। त्यसलाई बुझ्नुहोस्! सोच्नुहोस्, विचार गर्नुहोस्! यो तपाईंको जीवन हो। त्यसमा त्यो शान्तिको अनुभव गर्नका लागि जे–जे गर्न आवश्यक छ, त्यो गर्नुहोस्।

'कसरी लामो र सुखी जीवन पाउने?'

कति वर्ष बाँचियो? यो भन्दा महत्वपूर्ण प्रश्न अर्कै छ। कस्तो जीवन बाँचियो? रोगले थलिएर, ऐया र अत्था गर्दै, अस्पताल धाउँदै, औषधि सेवन गर्दै वा कमजोर भएर बाँच्नुको खास सार्थकता छैन। जति बाँचिन्छ, निरोगी र तन्दुरुस्त हुनुपर्छ। यसै भनेका छन् डा. सिगकी हिनोहाराले। उनी जापानी दीर्घायु विशेषज्ञ थिए, जसले एक सय पाँच बर्ष सक्रिय जीवन बाँचे। उनको जन्म १९११ अक्टोबर ४ मा भएको थियो।

लामो र सक्रिय जीवन बाँचेकै कारण

उनलाई दीर्घायु विशेषज्ञको उपमा दिइयो। लामो उमेर बाँच्न चाहनेहरुका लागि उनी एक आदर्श हुन्।

'कसरी लामो र सुखी जीवन जिउने' भनी उनले डेढ सय बढी पुस्तक नै लेखेका छन्। यसमा लिभिङ लङ, लिभिङ गुड पनि सामेल छ। डा. हिनोहाराले अक्सर दीघायु र निरोगी जीवनका लागि दिने सुझाव यस्तो थियो।

खानको लागि बाच्ने होइन, बाच्नको लागि खाने

डा. हिनोहारा स्वस्थ जीवन बाच्नका लागि तन्दुरुस्त रहनुका साथै बाच्नको लागि खान सल्लाह दिन्छन्। उनी भन्छन्, 'स्वस्थ्य जीवन बाच्नका लागि शारीरिक रुपमा सक्रिय हुन जरुरी छ। सक्रिय जीवन बाच्नका लागि स्वस्थकर खानेकुरा खान जरुरी छ।'

उनी बिहानको नास्तामा फलफुलको जुसको साथमा कफी र केही चम्चा ओलिभ आयलको सेव गर्थे। मुटुको धमनीको लागि राम्रो मानिने ओलिभ आयल (जैतुनको तेल) ले छालालाई स्वस्थ राख्न पनि मद्दत गर्छ। डा. हिनोहारा दिउँसोका खानामा दूधका साथमा केही कुकिज खान्थे भने बेलुकीको खानामा थोरै चामलको साथमा, हरिया सागसब्जी तथा माछा खान रुचाउँथे। उनले भनेका छन्, 'सातामा कम्तीमा दुई पटक सय ग्राम ताजा मासु खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ'।

योजनावद्ध ढंगले काम गर्ने

योजनावद्ध ढंगले काम गरेको अवस्थामा मस्तिष्क स्वस्थ रहनुका साथै यसले सफल जीवन जिउनमा सहायता प्रदान गर्छ।

दुःख–पीडा रहस्यमयी छ

डा. हिनोहाराको अनुभवमा मानिसको जीवनमा आइपर्ने दुःख–पिडा आफैमा रहस्यमयी छ। यसैले मनलाई आनन्दमा स्थित राख्न उचित हुनेछ। यसका लागि संगीत सुन्ने, मनोरञ्जन गर्ने, घरपालुवा जनवारसँग रमाउने।

अरुबाट प्रेरणा लिने

अरुको राम्रो काम, उन्नती एवं सफलताबाट हामीले आफ्नो लागि प्रेरणा लिन सिक्नुपर्छ। यसले हामीलाई सधै उत्साहित, जागरुक र आशाबादी रहन सिकाउँछ।

जीवनको आनन्द लिने

सफलतापूवर्क जीवन बाच्ने हो भने जीवनको भरपूर आनन्द लिन जरुरी छ । स–सना कुराबाट खुसी हुने, हरेक कुरामा सन्तोष गर्ने, गुनासो नगर्ने। अझ हामीले त्यस्ता काम गर्नुपर्छ, जसबाट आनन्द प्राप्त गर्न सकियोस्। हामीले आफ्नो कामबाटै धेरैभन्दा धेरै आनन्द लिने अभ्यास गर्नुपर्छ।

चिन्ता त्याग्ने

चिन्ताले नै मानिसलाई चितातिर डोहोआयाउँछ। त्यसैले, शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि चिन्ता त्याग्न जरुरी छ। हिनोहाराले भनेका छन्, 'जीवन घटनाहरुको अप्रत्याशित श्रृंखला हो। त्यसैले, हामीले जीवनमा आइपर्ने कुराको चिन्ता गर्न छाड्नु पर्छ। चिन्ताले डिप्रेशनका साथै थप समस्या खडा गर्छ। त्यसैले, सकारात्मक सौचौ, स्वस्थ जीवन बाचौं।'

ज्ञान बाड्ने

अरुलाई उत्प्रेरित गर्नकै लागि डा. हिनोहारा प्रत्येक वर्ष जापानका विभिन्न भाग पुग्ने गर्थे, पुस्तक लेख्थे, आफ्नो अनुभव सुनाउथे। खासगरी उनी प्रेरणादायी कुराहरु सुनाउने गर्थे। जीवनको अन्तिम क्षणसम्म उनले यसरी अरुलाई प्रेरणा दिइरहे। आफ्नो जीवन भोगाइबाट आर्जेका ज्ञान बाढिरहे।

पैसाको चक्करमा नलाग्ने

व्यवहारिक जीवन चलाउनका लागि पैसा चाहिन्छ। तर, पैसा नै सर्वोपरी मानेर त्यसको पछाडि लाग्दा जीवनका अरु आयमहरु छुट्न पुग्छ। पैसाको चक्करमा हामीले आफ्नो जीवन र समय गुमाउन पुग्छौं। त्यसैले पैसाका लागि मरिहत्ते गर्नुभन्दा जीवनलाई रमाइलो बनाउने सीप आर्जन गरौं।

आदर्श खोज्ने

डा. हिनोहारा भन्ने गर्थे, 'जीवनमा सफलता प्राप्त गर्नु छ कम्तीमा एकजना रोल मोडेल हुन आवश्यक छ।' यसले कतिपय समस्या एवं दुःखहरुमा जिउन सिकाउँछ भने जीवनप्रति आशावादी र सकारात्मक रहन प्रेरित गर्छ।

रिटायर्ड नबस्ने

डा. हिनोहारा भन्थे, शारीरिक रुपमा फिट तथा मानसिक रुपमा सबल व्यक्तिले कामबाट कहिल्यै रिटायर लिनु हुँदैन। किनकी रिटार्यड जीवजनले मानिसलाई निक्रिय तथा बोधो बनाउनुका साथै जीवनलाई अर्थहीन बनाउन सक्छ। त्यसैले, सफल तथा सुखमय जीवन जिउनका लागि पनि जीवन तथा कामलाई निरन्तरता दिन आवश्यक छ।

चिकित्सकमा मात्र निर्भर नहुने

जापानीज चिकित्सक हिनोहारा आफै पनि फिजिसियन डाक्टर हुन्। यद्यपि उनले चिकित्सकको प्रत्येक कुरालाई आखाँ चिम्लेर विश्वास नगर्न सुझाव दिएका छन्। भनेका छन्, 'चिकित्सकले भनेको सबै आँखा चिम्लेर मान्दैमा स्वस्थ भइदैन। बरु यसले नकारात्मक असर गर्न सक्छ। आफै जागरुक र सचेत हुनुपर्छ।'

विज्ञान मात्रले सबै रोगको उपचार सम्भव छैन

डा. हिनोहाराका अनुसार विज्ञान मात्रले सबै रोगको उपचार सम्भव छैन। उनका अनुसार कुनै पनि रोगको उपचारका लागि दृश्य तथा उदार कला पनि उत्तिकै जरुरी छ।

प्रेरणादायी कथा: सफलताको तीन सूत्र

एउटा गाउँ थियो, जहाँ कहिल्यै पानी पर्दैनथ्यो। त्यहाँका मान्छेहरु एकदमै दुःखी र चिन्तित थिए। अन्नबालीका लागि कहाँबाट पानी ल्याउने? यही कुराले उनीहरुलाई सधै तनावग्रस्त बनाइरहन्थ्यो। पानी ल्याउनका लागि स्थानिय वासिन्दा अनेक प्रयास गर्थे तर त्यो कहिल्यै सफल हुँदैनथ्यो। बेलाबखत थोरै पानी पर्थ्यो र त्यो पनि छोटो अवधिका लागि। मान्छेहरुले वर्षाका लागि भगवानसँग भर पर्नुको विकल्प थिएन। उनीहरु प्रार्थना गर्थे। पूजापाठ गर्थे। तर, पानी नपरेपछि उनीहरु आफ्नै प्रार्थनामाथि शंका गर्थे।

एकदिन त्यस गाउँमा एक साधु आए। त्यो दुःखी गाउँमा आएर ऊ नाच्न थाले। मान्छेहरु उनको नाच हेर्न भेला हुन थाले। मान्छेहरुलाई थाहा थिएन कि त्यहाँ के भइरहेको छ। साधु नाच्दा

नाच्दै त्यहाँ पानी पर्न शुरु गऱ्यो। पानी पनि यसरी पआयो कि, जुन त्यसअघि कहिल्यै परेको थिएन। मान्छेहरु खुसीले उफ्रिए। सोही साधुसँग मस्त नाच्न थाले।

मान्छेहरुमा के धारणा भइदियो भने साधु आएर नाचेपछि नै यो मुसलधारे वर्षा भएको हो। मान्छेले उक्त साधुको गुणगान गाउन थाले। साधुको लागि विशेष कुटीको व्यवस्था गरियो। साधु त्यही कुटीमा बसोबास गर्न थाले। जब जब पानीको जरुरी हुन्थ्यो, तब गाउँलेहरु उक्त साधुलाई नाच्न आग्रह गर्थे। जब साधु नाच्न सुरु गर्थे पानी पर्न पनि सुरु गर्थ्यो।

यो खबर क्रमस अरुतिर फैलन थाल्यो। गाउँ गाउँ हुँदै शहरसम्म यो खबर पुग्यो। त्यस गाउँमा शहरबाट पढेलेखेका युवाहरु आए। उनीहरुले गाउँलेलाई भने कि साधु नाचेको कारण यसरी पानी परेको हुँदै होइन। कोही पनि व्यक्ति नाच्दैमा पानी पर्दैन। पानी त उचित समयमा आफै पर्छ।

अतः ति युवाहरुले गाउँलेलाई चुनौती दिए। यदि हामी नाच्यौं भने पानी पर्नेछ। हामी नाच्दा पानी परेन भने उक्त साधु नाच्दा पनि पानी पर्नेवाला छैन।

बिहानै गाउँलेले ति युवाहरुलाई साधुको कुटीमा लगेर गए र साधुलाई सबै कुरा बताइदिए।

अब चुनौती स्विकार गर्दै शहरिया युवाहरु नाच्न थाले। आधा घण्टा नाचेपछि पनि पानी परेन। युवाहरु थाकेर बसे। एक एक गर्दै उनीहरु नाचिरहे तर आकासमा बादलको नामोनिसाना देखिएन।

अब पालो आयो साधु बाबाको। साधु बाबा नाच्न थाले। एक घण्टा वित्यो पानी परेन, दुई घण्टा बित्यो पानी परेन। बाबा नाचिरहे। क्रमस साँझ पर्न थाल्यो साधुले नाच्न छाडेनन्। तब आकासमा बादल देखियो, मेघ गर्जियो। सबैले आकासमा हेर्न थाले। केही समयपछि पानी पर्न थाल्यो। सबै युवाहरु दंग भए र क्षमा माग्दै साधु बाबासँग सोधे, 'यो कसरी संभव भयो? हामी नाच्दा पानी परेन तर तपाईं नाचेपछि पानी पऱ्यो।'

साधु बाबाले भने, तीन वटा कुरा ध्यान राख। पहिला त विश्वास हुन जरुरी छ। दोस्रो कुरा दृढ सोंच। जब म दृढतापूर्वक नाचिरहें पानी पऱ्यो। तेस्रो कुरा, म त्यसबेलासम्म नाचिरहन्छु, जबसम्म पानी पर्दैन। यसमा मेरो अथक लगाव र निरन्तरता छ। सारमा भन्नुपर्दा कुनैपनि कुरा तब मात्र सम्भव वा सार्थक हुन्छ, जब त्यसमा पूर्ण विश्वास गरिन्छ। दृढतापूर्वक लागिन्छ। र, त्यसलाई निरन्तरता दिइन्छ।

सोंच र चिन्तन अनुसार वर्गिकरण

शास्त्रहरुमा भनिएको छ, 'मन्छे विचारद्वारा निर्माण हुन्छ।' अर्थात हाम्रो सोंच्ने तौरतरिका, शैली, ढंग आदि अनुसार नै शरीरको निर्माण हुन्छ। मान्छेको सोंच, चिन्तन उनीहरुको व्यवहार र व्यक्तित्वमा पनि प्रकट हुन्छ। त्यसैले त भनिएको हो, मनमा सधै उत्तम विचार लिनुपर्छ।

सामान्यत : तीनथरीका सोचाई राख्ने प्रवृत्ति पाइन्छन्। अर्थात सोंच र चिन्तनको आधारमा मान्छेलाई तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ।

पहिलो, नितान्त आफ्नो र परिवारका लागि मात्र सोच्ने।

दोस्रो, अरुको बारेमा मात्र सोच्ने वा चियोचर्चा गर्ने।

तेस्रो, समाजको लागि वा सबैको उन्नतीका लागि सोच्ने।

आफ्ना लागि मात्र सोच्ने

पहिलोथरी व्यक्तिले जे–जति काम गर्छन्, त्यसबाट आफ्नो मात्र लाभ खोजिरहेका हुन्छन्। उनीहरुको सोच्ने दायरा आफ्नो आफु र आफ्नो परिवारभन्दा बाहिर फैलिएको हुँदैन। समाज, मुलुकप्रति उनको चिन्तन शून्य हुन्छ। आफुलाई फलिफाप भएपछि उनको लागि पुगिसरी हुन्छ। त्यसैले यस किसिमको सोंच राख्ने व्यक्तिहरु आफ्ना र परिवारका स्वार्थसँग जोडिएको काममा मात्र रुची राख्छन्।

उनीहरु अरुको उन्नती वा दुर्गतीसँग खास सरोकार राख्दैनन्। अरुको उन्नतीमा रमाउने र अरुको दुर्गतीमा पीडावोध गर्दैनन्। किनभने उनीहरु हरक्षण आफु र आफ्नो परिवारलाई केन्द्रमा राखेर केही गरिरहेका हुन्छन्। यस्ता व्यक्तिहरुको सामाजिक जीवन त्यती सक्रिय र प्रभावकारी हुँदैन।

अरुको चियोचर्चा गर्ने

दोस्रोथरीका मान्छे, जो आफ्नो उन्नती र खुसी भन्दा पनि अरुप्रति चासो राख्ने हुन्छन्। अरुले के गरे, के गर्दैछन्, अरुको प्रगति के छ, अरुको दुर्गती के छ। यस किसिमको सोचाई राख्ने मान्छेहरु अरुकै कारणले खुसी वा दुःखी हुन्छन्। उनीहरुको आफ्नो व्यक्तिगत जीवन त्यती सफल पनि भएको हुँदैन। किनभने उनीहरुले आफनो खातिर लगाउनुपर्ने समय, सोंच, चिन्तन अरुको चियाचर्चामै खर्च गरिरहेका हुन्छन्।

उनीहरुलाई आफ्नो र परिवारको बारेमा त्यती जानकारी हुँदैन, जति छिमेकी वा इष्टमित्रका बारेमा हुन्छ। उनीहरु धेरैजसो समय अरुको कुरा गर्न, चियोचर्चा गर्न र अरुकै बारेमा सोच्नमा खर्चिरहेका हुन्छन्। पौराणिक शास्त्रहरुले यस्ता व्यक्तिलाई निम्न श्रेणीमा राखेको छ।

समाज र सबैको उन्नतीबारे सोच्ने

आफु र परिवारको स्वार्थलाई छाडेर उनीहरु समाजको वारेमा चिन्तन गरिरहेका हुन्छन्। उनीहरुले जीवन र जगतलाई राम्ररी बुझेका हुन्छन्। त्यही अनुसार उनीहरुको सोच पनि उन्नत र श्रेष्ठ हुन्छ। उनीहरु जे सोचिरहेका हुन्छन्, जुन कुरामा चिन्तन गरिरहेका हुन्छन्, त्यो समाज, मुलुक, मानव समुदाय वा चराचर जगतकै हितको पक्षमा हुन्छ। उनीहरु आफुलाई केन्द्रमा राखेर, आफ्नो स्वार्थलाई सर्वोपरी मानेर कुनै चिन्तन गर्दैनन्। न अरुको चियोचर्चा नै गर्छन्। बरु, समग्र समाजकै उन्नती, उत्थानका लागि आफ्नो ध्यान केन्द्रित गरिरहेका हुन्छन्। हाम्रा शास्त्रहरुले यस्ता सोंच–चिन्तन राख्ने व्यक्तिलाई सर्वश्रेष्ठ भनी व्याख्या गरेको छ।

उनीहरुको सोंच–चिन्तनको स्तर उच्च हुन्छ। व्यक्तिगत स्वार्थ र लोभबाट मुक्त उनीहरु सामाजिक प्रणाली, व्यवहार र सम्बन्धलाई उन्नत बनाउनेबारे चिन्तन गरिरहेका हुन्छन्।

यसकारण पिउनुहुँदैन खाना खाएलगत्तै चिया

चाहे बिहान होस् वा बेलुकी चिया मानिसको शरीरमा स्फूर्ति भर्ने पेयको रुपमा खपत हुँदै आएको छ। चियाको चुस्कीले दिनभरको सबै थकान मेटिदिने मात्र होइन हरेक बिहानलाई ताजगीपूर्ण बनाइदिने काम पनि गर्दछ।

खानापछि चिया पिउने बानी धेरै मानिसको हुन्छ। कतिपयको भने खाली पेटमा वा खाना नखाँदै चिया पिउने बानी हुन्छ। विज्ञअनुसार खाना खाइसकेपछि चिया खानु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ।

खाना खाएलगत्तै चिया पिउनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुँदैन। चियाको पत्तीमा अम्लीय गुण हुन्छ। जब यो खानामा रहेको प्रोटिनसँग मिल्दछ यसले प्रोटिनलाई क्षयिकृत गर्ने काम गर्दछ। जसका कारण प्रोटिनलाई पचाउने काममा बाधा उत्पन्न हुन्छ।

यसको अर्को कारण पनि छ। चियामा क्याफाइन तत्त्व हुन्छ। जसले रक्तचापलाई बढाउँदछ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल अर्थात स्टेरोइड हर्मोनको मात्रा पनि बढाइदिन्छ। जसले शरीरमा अनेक प्रकारका समस्या उत्पन्न गरिदिन्छ। मुटुसँग सम्बन्धित समस्या देखि लिएर मधुमेह र वजन बढ्ने लगायतका समस्या यसमा सामेल हुन्छन्।

त्यस्तै चियामा पोलिफेनोल्स तथा ट्यानिन्स जस्ता तत्व पनि पाइन्छन्। यसले खानामा रहेको आइरन तत्व शरीरलाई शोस्न दिँदैनन्। त्यसैले खासगरी आइरनको कमी रहेका वा हुने जोखिम रहेका महिलाहरुले खाना खाइसके लगत्तै भुलेर पनि चिया खानु हुँदैन।

यदि तपाईंलाई खाना खाइसकेपछि चिया वा कफी नपिइ हुँदैन भने खाना खाइसकेको कम्तीमा एक घण्टापछि मात्र पिउनु राम्रो हुन्छ।

कान दुख्ने कारण र बच्ने उपाय

कानको रोग जन्मजात पनि हुनसक्छ। त्यसैले गर्भवती अवस्थामा महिलाको स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ। महिलाले मद्यपान, धुम्रपान गर्नु हुँदैन। गर्भवती अवस्थामा बच्चाको कानलाई असर पुऱ्याउने औषधि खानु हुँदैन।

पाँच ज्ञानेन्द्रियमध्ये एउटा महत्वपूर्ण अंग कानले सुन्ने र शरीरलाई सन्तुलन राख्ने काम गर्छ। कानलाई बाहिरी, मध्य र भित्री गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको हुन्छ। यसका यी तीनै भागमा रोग लाग्न सक्छ।

बाहिरी भागमा लाग्ने रोगहरू:

जन्मजात हुने रोगहरू जस्तै– कान नसुन्ने, कान सानो हुने, कान ठूलो हुने।

कानमा संक्रमण हुने।

कानको नलीमा कानेगुजी जम्ने।

कानको नलीमा ढुसी पलाउने।

कानको नलीमा पिलो आउने।

कानको नलीमा सानो ढुंगा, चामल, गेडागुडी, इरेजर, कागज, कपासलगायतका सामग्री पस्न सक्छ।

मध्य र भित्री भागमा लाग्ने रोग

संक्रमण भएर कान पाक्ने रोग कानको मध्य भागमा लाग्ने प्रमुख रोग हो। कानलाई विभिन्न सूक्ष्म जीवाणुले संक्रमण गरेर कान पाक्न सुरु हुन्छ। कान दुख्नबाट सुरु भएर बिस्तारै कान पाक्न थाल्ने र पछि गएर कानको जालीमा प्वाल पर्ने पनि हुन्छ।

यो रोग कम विकसित देशहरूमा बढी पाइन्छ। यी देशमा मानिसको रहनसहन र जीवनशैली राम्रो नहुनुका साथै स्वास्थ्य शिक्षामा समेत कमी हुन्छ।

उपचार

कानका रोगको प्रकृतिअनुसार उपचार गर्न सकिन्छ।

साधारण कान पाक्ने अवस्थामै अस्पताल गएर चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाहअनुसार एन्टिबायोटिक, दुख्न कम हुने, एलर्जी, नाकमा हाल्ने थोपा र कानमा हाल्ने थोपा औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कान दुख्ने तथा जाली फुटेको तर हड्डी खाने रोग नभएको अवस्थामा जाली फेर्ने अप्रेसन गर्न सकिन्छ।

हड्डी खाने रोग पलाए ठूलै अप्रेसन गर्नुपर्छ।

कान पाक्ने रोग दुई किसिमको हुन्छ:

साधारण किसिमको

कान बेलाबेलामा पाक्ने हुन्छ।

पिप धेरै आउने गर्दछ।

पिप धेरै गनाउँदैन।

जालीको बीचमा प्वाल पर्छ।

जटिल किसिमको

कान सधैं पाकिरहन्छ।

पिप थोरै आउने गर्छ।

पिप गनाउने खालको हुन्छ।

कानको जाली माथितिर र छेउतिर प्वाल पर्छ।

कानको हड्डी खाने रोग पलाउँछ।

कानमा हड्डी खाने रोग पलायो भने धेरै टाउको दुख्ने, बान्ता हुने, आँखा धमिलो हुने, मुख बांगो हुने र दिमागमा संक्रमण हुने खतरा हुन्छ।

रोग लाग्नबाट बच्ने उपायहरू

नुहाउँदा सधैं कानमा पानी पस्नबाट बचाउनुपर्छ।

कानमा कपास हालेर नुहाउन सकिन्छ।

पौडी खेल्दा कानमा पानी पस्नबाट जोगिनुपर्छ।

कान पाक्ने रोग भएको मान्छेले पौडी खेल्नु हुँदैन।

सिन्काले कान कोट्याउने गर्नु हुँदैन।

कानमा तेल हाल्नु हुँदैन।

रुघा लाग्नुबाट जोगिनुपर्छ।

रुघा लाग्यो भने कानभित्र पानी जम्ने र संक्रमण हुने खतरा हुन्छ। त्यसैले रुघा लाग्यो भने नाक, कान, घाँटीको डाक्टरलाई देखाएर उपचार गरिहाल्नुपर्छ। कानको रोग जन्मजात पनि हुनसक्छ। त्यसैले गर्भवती अवस्थामा महिलाको स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ। महिलाले मद्यपान, धुम्रपान गर्नु हुँदैन। गर्भवती अवस्थामा बच्चाको कानलाई असर पुआयाउने औषधि खानु हुँदैन।

बच्चाको कानको सुनाइ क्षमताको जाँच गराउनुपर्छ।

ठूलो बच्चालाई प्युर टोन अडिटोरी गराउनुपर्छ।

सानैमा कानको सुन्ने नसा सुकेको कारणबाट कान नसुनेमा श्रवण यन्त्र लगाउन सकिन्छ। जन्मजात नै कान नसुन्ने बच्चालाई अप्रेसन गरी सुन्न सक्ने पनि गराउन सकिन्छ। तर, यो उपचार महँगो हुन्छ।

आँखी भौं यस्तो सुहाउँछ

आँखाको मात्रै होइन, पूरा अनुहारकै सौन्दर्यमा आँखी भौंको ठूलो भूमिका हुन्छ। आँखी भौंविनाको अनुहार कल्पना गर्दा पक्कै पनि खुसी लाग्दैन। महिलाको हकमा त आँखी भौंको स्थान झनै महत्वपूर्ण हुन्छ। महिलाहरू आँखी भौं थ्रेडिङ गरेर मिलाउने गर्छन्। तर, कमैलाई थाहा होला, आफ्नो अनुहारमा कस्तो आँखी भौं सुहाउँछ? भएको आँखी भौंलाई कस्तो आकार दिँदा अनुहार अझ उत्कृष्ट देखिएला? ब्युटिसियनहरूले अनुहारअनुसार सुहाउने आँखी भौंबारे यस्तो टिप्स दिएका छन्:

अन्डाकार अनुहार

अन्डाकार अनुहार (ओभल सेप फेस) सबैभन्दा राम्रो बनोट भएको अनुहारमा पर्छ। जुनसुकै आकारको अनुहारको मेकअप गर्दा पनि सुरुमा अन्डाकारमा काटेर मात्रै मेकअप सुरु गरिन्छ। यस्तो बनोटको अनुहारमा जुनकुनै सौन्दर्य स्टाइल पनि लगभग म्याच गर्छ। अन्डाकार अनुहारमा आँखी भौं हल्का माथि उठाएर फेरि सुताएको राम्रो सुहाउँछ। आँखी भौं लामोभन्दा ठिक्क छोटो राख्नु नै उत्तम हुन्छ।

चौडा अनुहार

चौडा अनुहार (स्क्वायर सेप फेस)को जलाइन सीधा आकारको हुन्छ। यस्तो अनुहारमा छोटो र थोरै घुमाउरो अर्थात् डिप भी सेप आँखी भौं राम्रो देखिन्छ। यो आकारको आँखी भौंले अनुहारको सीधा जलाइनलाई आकर्षक आकारमा देखाउन भूमिका खेल्छ। चौडाकार अनुहारमा सीधा आँखी भौं राख्नु राम्रो होइन। यस्तो आँखी भौंले अनुहारको चौडापन झन् बढी देखाउँछ।

लाम्चो अनुहार

लाम्चो अनुहार (लङ सेप फेस)लाई आयात आकारको अनुहार पनि भनेर चिनिन्छ। यस्तो अनुहारको निधार र चेकबोन लामो आकारको हुन्छ। यस्तो अनुहारमा सीधा आँखी भौं राम्रो सुहाउँछ। तेर्सो लाइन सेपले लाम्चो अनुहारलाई थप आकर्षक देखाउन मद्दत गर्छ। तर गोलो आँखी भौं राख्नबाट भने जोगिनुपर्छ। गोलो आकारको आँखी भौंले लाम्चो अनुहारलाई झनै लाम्चो बनाइदिन्छ।

गोलाकार अनुहार

गोलो अनुहार लगभग लाम्चो आकारको अनुहारसँग मेल खाएकोजस्तो देखिन्छ। गोलो अनुहार लाम्चोभन्दा केही छोटो र हल्का फराकिलो बढी हुन्छ। घुमाउरो आँखी भौं यस्तो अनुहारमा राम्रो देखिन्छ। घुमाउरो आँखी भौंले गोलो अनुहारलाई केही लामो देखाउन भूमिका खेल्छ। यस्तो अनुहारमा गोलो आँखी भौं बनाउने गल्ती भने गर्नु हुँदैन। यसले अनुहारलाई झनै गोलो बनाइदिन्छ।

हिराकार अनुहार

हिराकार अनुहार (डायमन्ड सेप फेस) भएकाहरूको निधारको भाग साँघुरो हुन्छ। आँखानजिकको भाग (जलाइन) केही फराकिलो हुन्छ। यस्तो अनुहारमा बांगो (कर्भ) आँखी भौं राम्रो सुहाउँछ। कर्भ आकारमा केही छोटो बनाएर राख्दा उत्कृष्ट लुक्स आउँछ। यस्तो आँखी भौंले साँघुरो निधारलाई मेन्टेन गर्न भूमिका खेल्छ।

मुटुआकार अनुहार

मुटुआकार अनुहार (हर्ट सेप फेस) चिटिक्क मिलेको हुन्छ भने चिउँडो तिखो (प्वाइन्टेड) खालको हुन्छ। यस्तो अनुहारमा नरम र गोलो आकारको आँखी भौं उत्कृष्ट देखिन्छ। मुटुआकारको अनुहारमा गोलो आँखी भौं राख्दा अरूको नजर तिखो चिउँडोबाट आँखी भौंतिर केन्द्रित हुन्छ।

प्लस २ टिप्स

सेभिङ, प्लकिङ र थ्रेडिङमार्फत अनावश्यक रौं हटाएर आँखी भौंको आकार सही निकाल्न सकिन्छ। तर थ्रेडिङकै प्रचलन बढी छ। सिपालु ब्युटिसियनसँग थ्रेडिङ गर्ने सवालमा कहिल्यै सम्झौता नगर्नुहोस्। रौं उखेल्दा हुने कतिपय कमजोरीले आँखी भौं बिग्रिने मात्रै होइन, कतिपयलाई घाउ र डन्डिफोर निम्तिन पनि सक्छ।

आँखी भौं साह्रै मसिनो र पातलो हुने तथा हुँदै नहुने समस्या पनि कतिपयले झेलिरहेका हुन्छन्। यस्तो छ भने अरूको मोटो आँखी भौं हेरेर निराश हुने होइन, विकल्प सोच्नुपर्छ। पेन्सिलले कोरेर अथवा स्थायी आँखी भौंको ट्याटु खोपेर पनि सुन्दर बनाउन सकिन्छ।

*

मरेपछि के हुन्छ?

आजभोलि हाम्रो समाजमा मरेपछि के भइन्छ? गएका फर्केर आएको किन देखिँदैन? जस्ता प्रश्न गर्नेहरू धेरै भेटिन्छन्। यी दुई जटिल प्रश्नको उत्तर वेद, उपनिषद् ब्रम्हसूत्र गीताले दिन्छन्। भाषाको कठिनाइले गर्दा तिनको अध्ययन गर्न सहज नभएकोले विद्वतवर्गलाई बाहेक सर्वसाधारणलाई थाहा नहुनु अस्वाभाविक भएन।

जन्म र मृत्यु दिनदिनै देखिने विषय भएकाले यो प्रत्यक्ष छ। पुनर्जन्म, मोक्ष सम्बन्धमा भने प्रत्यक्ष प्रमाण नभएकाले यो विषय अनादिकालदेखि विवादास्पद बन्दै आएको देखिन्छ। मुमुक्षु बालक नयिकेताले मृत्युतत्त्वका अधिष्ठान यमराजसँग तीनवटा वर माग्दा एउटा वर मरेपछि कसैले रहिन्छ भन्छन्, कसैले रहिँदैन भन्छन्। यस विषयका 'सत्य के हो मलाई बताइदिनुहोस्' भन्दै प्रश्न गर्दा यमराजले 'यो विषय जान्न सजिलो छैन, योगविद्या (ध्यानविधि) द्वारा जान्न सकिन्छ। जसले पूरा अन्धो भई परलोकलाई नमानी जे छ यसै लोकमा छ, मरेपछि कर्मफल भोग्न पर्दैन भन्दछ, त्यो बारम्बार जन्मने मर्ने गर्दछ। जसले आत्मालाई नित्य सम्झी परलोकलाई ध्यान दिई सत्कर्म गर्दछ, त्यो जन्म मरणको चक्रबाट छुट्दछ। आत्मा नित्य छ। त्यो न जन्मन्छ, न मर्दछ' भन्ने जवाफ दिएको कठोपनिषदमा पाइन्छ।

कलियुगको प्रभाव तथा वैज्ञानिक आविष्कारले हिजोआज भौतिकवादको सिद्धान्त अर्थात जुनजुन तत्त्वले शरीर बनेको छ ती ती तत्त्व मूलतत्त्वमा मिलेपछि चेतन पनि नष्ट हुन्छ। चेतन भनेको त जड पदार्थको वैज्ञानिक तथा रासायनिक प्रक्रियाद्वारा उत्पन्न हुने हो भनी शरीर र आत्मालाई अलगअलग नमानी जे छ यसै जन्ममा छ, पुनर्जन्म हुँदैन भन्ने तत्त्व हाम्रो देशमा पनि देखिन थालेको छ। त्यस्ता व्यक्तिले ईश्वरको सत्ता, महत्ता पुनर्जन्म तथा परलोकगमनलाई स्वीकार गर्दैनन्।

तिनीहरूले प्रत्यक्ष देखिनेलाई मात्र सत्य मान्दछन्। हिन्दु धर्मशास्त्र (दर्शन) को भनाइ भने संसारका सबै वस्तु प्रत्यक्ष हुन सक्दैनन्। शब्द तथा अनुमान प्रमाणलाई पनि स्वीकार गर्नुपर्दछ। जस्तो आफू जन्मनुभन्दा पहिला दिवंगत (मरिसकेका) भइसकेका बाजे, जिजुबाजेहरूलाई आफूले नदेख्दैमा थिएनन् भन्न मिल्दैन। बाबु भएपछि बाजे, जिजुबाजे पनि थिए भनी स्वीकार गर्नुपर्दछ। पहाडको टुप्पामा धुवाँको मुस्लो देखियो भने त्यहाँ आगो अवश्य छ भनेर मान्नुपर्दछ भन्नेछ।

पहिले पहिले यो ब्रह्माण्डमात्र छ भन्ने वैज्ञानिहरूले हाल आएर यस्ता ब्रह्माण्ड अनन्त अनन्त छन् भन्न थालेका छन्। यत्रो ठूलो ब्रह्माण्ड तिनमा हुने ग्रह नक्षत्रहरू आ–आफ्नो कक्षमा प्रतिक्षण गतिमान छन्। तिनका काममा एकक्षण पनि अनियमितता छैन। एक आपसमा ठक्कर खाँदैनन्। हामीले प्रत्यक्ष देख्दैनौं भन्दैमा यिनलाई धारण गर्ने, नियन्त्रण गर्ने कुनै तत्त्व छैन भन्न सकिन्छ र? सक्दिँन। हाम्रा पूर्वज त्रिकालदर्शी ऋषिहरूले वेदको आश्रय लिएर ध्यान विधिद्वारा आत्मा, ईश्वर, लोक लोकान्तरको साक्षात्कार गरी लोक कल्याणको लागि लेखेका शास्त्रहरूले सृष्टि पालन संहार गर्ने जुन अव्यक्त सत्ता छ, त्यसलाई नै ईश्वर मानेका छन्। शास्त्रको आधारमा हिन्दुहरूले अनादिकालदेखि जन्म मृत्युको चक्र चलिरहेको मान्दै आएका छन्।

समाजमा कैयौं धार्मिक कुराहरू हाल प्रचलनमा छैनन्, तापनि ऋषिहरूले भनेका कुरा केही मात्रामा अहिलेका वैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरिरहेका छन्। गीताको एक सय ५० भाषामा अनुवाद गरी अनुसन्धान गर्दैछन्। हामीकहाँ भने लौ मलाई देवता, स्वर्ग, नरक, लोक, परलोक कहाँ कस्ता छन् देखाइदेऊ, स्वर्ग अथवा नरक भोगेर त्यहाँ को आएको छ, भेटाइदेऊ भन्दै बटारिएका कुरा गर्ने भेटिन थालेका छन्। यी त सर्वसाधारणका भनाइ हुन्।

अहिलेको बाहिरी दुनियाँसँगको सम्पर्क र सहरी वातावरणले गर्दा टुपी काटिइसकियो, जनै फालिसकियो, गायत्री मन्त्र जप्न छोडियो, बाँकी रहेको मृत्युपश्चात्लाई अति आवश्यक पर्ने अन्त्येष्टि किरिया पनि गरुड पुराणअनुसार १३ दिनसम्म गर्दै आएकोमा समयसापेक्ष बनाउने भन्दै दिन छोट्याएर ७ दिनमा ५ दिनमा गरे हुन्छ भनी मृत्यु संस्कारमा सुधार आवश्यक भन्दै समाजका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूले पनि आफ्ना पुर्खाले धर्मशास्त्रअनुसार धान्दै आएको कुल परम्परालाई छोड्दै पाँच दिनमा काम सम्पन्न गरियो भन्ने सुनिन थालेको छ।

किरिया गर्ने वा नगर्ने, दिन छोट्याएर गर्ने वा १३ दिनसम्म गर्ने यो व्यक्तिको स्वतन्त्रता हो। तथापि म पनि हिन्दु धर्मावलम्बी ब्राह्मण जातिको भएको र यी समाचारले हिन्दु संस्कृति र संस्कारलाई जरैदेखि हल्लाउन खोजेको देख्दा खिन्न भएको छु। आ–आफ्नो पहिचान सबै मनुष्यको हुन्छ। हामीले आफूलाई हिन्दु भनेर चिनिने सबै संस्कार निमिट्यान्न भए भने आफूलाई हिन्दु भनेर के आधारले भन्ने? अब हामी हिन्दु धर्मशास्त्रअनुसार किरिया गर्न चाहनेले १३ दिन लगाएर गर्ने अथवा दिन छोट्याएर सक्ने भन्ने निर्णय गर्नुभन्दा पहिला क्रिया गर्नुपर्ने कारण सम्बन्धमा जानकारी लिन आवश्यक छ। नलिई किरिया गर्दा विधि पुग्न सकेन भने किरिया गर्नु निरर्थक हुन्छ। यस विषयमा विश्व हिन्दु महासंघबाट निर्क्योल गरी जानकारी गराइदिन अनुरोध गर्दछु।

आत्मा मर्दैन, मानिस मर्नु भनेको सूक्ष्म शरीर (चिदाभाष) ले स्थुल शरीरलाई छोडी कर्मफल भोग्न लोकात्तरमा जानु हो। यसले यो शरीरलाई छोडेपछि तत्काल अर्को देह आविर्भुत (उत्पन्न) हुन्छ। यो प्रेत देह, पितृदेह, देवदेह जुन पनि हुनसक्छ। तथापि धेरैजसोको तेज वायु आकाशबाट बनेको पहिलाको शरीर जस्तै रूपरंग अवस्था आकारको देह हुन्छ। यसलाई वायवीय शरीर भन्दछन्। प्रेत शरीर भनेको यही हो। यो केवल मनुष्यलाई मात्र प्राप्त हुन्छ। पशुपक्षीलाई हुँदैन।

सूक्ष्म शरीर शक्तिस्वरूप भए पनि वासनायुक्त मन तत्त्वको प्रधानताले भौतिक शरीरको सहायता बिना सक्रिय रहन सक्दैन। एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान सक्दैन। १० दिनसम्म पिन्ड दिएपछि त्यसको परमाणुबाट अर्को शरीरको निर्माण हुन्छ। यसमा सूक्ष्म शरीर प्रवेश गरेपछि नयाँ अतिवाहक नामको शरीरले भोग गर्ने लोकमा लैजान्छ। त्यहाँ कर्मानुसारको अर्को दिव्य शरीर अथवा यातना शरीर प्राप्त गर्दछ र भोग सम्पादन हुन्छ।

धर्मशास्त्रअनुसार त्यसै बखत विधिपूर्वक षोडष श्राद्ध आदि पिण्डदान भएन भने त्यसको प्रेतत्वभाव छुट्दैन। नछुटेपछि गरुणपुराण १२/६९ श्लोक अनुसार पुण्यफल भोग्न जान त कता हो कता पापकर्मको फल नरक यातना भोग्न जान पनि पाउँदैन। नरक यातना भोग्न नपाएपछि ८४ लाख योनीको क्रममा फेरि मनुष्ययोनी प्राप्त गर्न सक्दैन। मनुष्ययोनी प्राप्त नभएपछि उद्धार गर्ने अर्को मौका पाउँदैन। कल्पको अन्त्यसम्म पिशाचरूपमा भ्रमण गर्दछ। अनेक कष्ट भोग्दछ।

अतिवाहक देह बन्दा पहिलो दिनको पिण्डले शीर, दोस्रो दिनकोले काँध, तेस्रोले हृदय, चौथाले पृष्ठ, पाँचौं दिनकोले नाभी, छैटौंले कम्मर गुह्य, सातौंले हाडमासु, आठौं र नवौं दिनकोले घुँडा पाउ बन्दछन्। दसौं दिनको पिण्डले भोकप्यासले युक्त भएको शरीर बन्दछ। यस प्रकार एक अंग बनेको २४ घन्टापछि अर्को अंग बन्ने गरुडपुराणमा उल्लेख छ। जस्तो शिशु जन्मनुभन्दा पहिले निचुरे रगत आउने स्तनबाट शिशु निस्कनासाथ दूध आउँछ।

यो विधि कुनै डाक्टर वा वैज्ञानिकले बनाएको नभै दैवी शक्तिले हो। शरीर पनि दैवी नियमले बन्दछ। देह बन्न कम्तीमा १० दिनको समय लाग्नेमा प्रकृतिको नियम विपरीत पिण्डमाथि पिण्ड थप्दै कोच्दै काम सम्पन्न गर्दा शरीरको निर्माण कसरी होला? प्रेतत्व कसरी छुट्ला? समय छोट्याएर सक्नु भनेको त नगर्नु सरह स्वतः देखिन्छ।

आफ्ना आमाबाबु, आफन्ती मरेका बेला मानिस शोकले विक्षिप्त भै मरेतुल्य हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा भएको बेला मृतकलाई यमदूतले पासोले बाँधेर वि श्राम गर्ने वृक्षको छाया नभएको, खान, पिउन, अन्नपानी नभएको १२ सूर्य एकैचोटी उदाउँदा हुने सरहको प्रचण्ड गर्मीले तातेको बालुवामा फलामको भारी बोकाई, नेल लगाई भालाले पछाडिबाट घोच्दै पासोले तान्दै लैजान्छन्। बीच बाटोमा पर्ने हाडको किनारा भएको पीप र रगत बग्ने पाकिरहेको घिउ तेलमा पानीको छिटा पर्दा आउने कटकटी आवाज जस्तो गरी गर्जिने, उम्लिने वैतर्णी नदीमा डुबाउँछन्।

सन्तानले भूमि, सुन, सैया, भाँडाकुडा, छाता, जुत्ता, लत्ताकपडा, घिउ, चामल, मरमसला कथा भन्ने पण्डितलाई दान गरी दिए यात्रामा भोग गर्न पाउँछन् भनी दानमा विशेष जोड दिई गरुड पुराण सुनाएपछि मृतकको उद्धार हुन्छ भने सर्वस्व नै दान गरी दिउँ जस्तो आफ्ना आमाबाबुप्रति श्रद्धा स्नेह राख्ने सबैका सन्तानलाई हुन्छ नै। मलाई त भएकै थियो।

पुराणको ८/९२ मा दान आफ्नै हातले गर्नुपर्दछ भन्ने छ। कलियुगमा पतिले गरेको पाप पत्नीलाई र पत्नीले गरेको पतिलाई लाग्दैन भन्ने शास्त्र पनि छ। व्यवहारमा हेर्दा पनि आफूलाई भोक लाग्दा अरूले खाइदिएर हुन्न। ८/६७ मा कुपात्रलाई दान दिए १०० कुल नरकमा जान्छ भन्ने छ। साथै द्रव्य शुद्ध पनि चाहिन्छ। यो पुराण बन्ने समयका मानिसको द्रव्य न्यायोचित ढंगले कमाएको शुद्ध हुन्थ्यो भने दान दिइने पात्र पनि ब्रह्मचिन्तन गर्ने हुन्थे। अहिले सबैको द्रव्य शुद्ध नहुन सक्दछ। कुपात्र पर्न गए भने औषधिले उल्टो असर गरेजस्तो मृतकको उद्धार गर्छु भन्दा आफू नै नरकमा जानपर्ने अवस्था सिर्जना हुनसक्छ। यसो नहोस् भनी धनोपार्जन गर्दा र पात्र छान्दा बढी सतर्क हुन आवश्यक छ।

उपासनाका साधन ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग छन्। आ–आफ्नो मान्यता, विश्वास, श्रद्धा र रुचिअनुसार इष्टदेवताको भक्ति गर्दै कर्मयोगी बन्नु उत्तम देखिन्छ। सबैभन्दा ठूलो दान भनेको न्यायोचित ढंगले कमाएको द्रव्यले दुःखी दरिद्रीलाई सहयोग गर्नु हो। तिनी भित्र भगवानको बास हुने हुँदा भगवानको अपरोक्ष सेवा हुन्छ। भगवान खुसी भए वैतरणी तर्नुपर्ने बाटो जानै नपर्ने गरी देवताका दूतले पुष्प विमानमा राखी स्वर्गमा लैजाने १४/८३ मा उल्लेख छ।

हाम्रो शरीरभित्र दुईवटा चेतना छन्। एक परमात्माको अंश आत्मा। अर्को आत्माको प्रतिबिम्ब अल्पआत्मा अर्थात् जीव। यिनलाई मुन्डको पनिषदले शरीररूपी वृक्षमा बसेका, एकैचोटी जन्मेका साथीसाथी चरा हुन्। यीमध्ये जीवले वृक्षको स्वादिष्ट फल भोगिरहेको छ। अर्को आत्माले कर्मफल भोगाउन साक्षीरूपले हेरेर बस्दछ।

खाने चरो जीवले सत्व रज तम तीन गुणको प्रभावले उत्तम तथा नीचकर्म गर्दछ। सात्विक निस्काम कर्म गरे जन्ममृत्युको चक्रबाट छुट्ने मोक्ष प्राप्त गर्दछ। सकाम सात्विक कर्म गरे उत्तमगति स्वर्ग प्राप्त गर्दछ। तामसकर्म गरे यातना भोग्ने नरक र पशुपक्षीको योनी अधोगति प्राप्त गर्दछ भनेको हुँदा गएका फर्केर आएको नदेखिनुका मुख्य कारण यिनै हुन्। गरुणपुराण अघिपछि पढ्ने, पढाउने, सुन्ने, सुनाउने गर्न त कता हो कता किताब छोए पनि मृत आशौच पर्छ कि जस्तो डर मान्ने गरिन्छ। तर यसको अध्ययन गरी यसमा वर्णन गरिएको नरकयातनामा विश्वास मानी सबैले घर व्यवहार चलाउने हो भने हत्या हिंसा, बलात्कार, चोरी, डकैती, भ्रष्टाचार, अनैतिक यौनसम्बन्ध, वृद्ध आमाबाबुको तिरस्कारजस्ता हाल देखा परेका समाजका विकृति न्यून हुँदै जानेछन्। सबैले सुख शान्तिले जीवनयापन गरी मरेपछि सद्गति प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्नेमा म विश्वस्त छु।

राज्य नागरिक सेवा तथा वित्त तथा लेखा सेवा प्रोबेशनरहरूका लागि फाउण्डेशन प्रशिक्षण शुरू

जोरथाङ, २६ अक्टोबर। सिक्किम सरकारको स्वतन्त्र संस्था, जिल्ला ग्रामीण विकास तथा पञ्चायती राज संस्थान, करफेटर, जोरेथाङमा अवस्थितले राज्य नागरिक सेवा र सिक्किम वित्त तथा लेखा सेवा प्रोबेशनरहरू (ब्याज २०२५-२६) को लागि फाउण्डेशन प्रशिक्षण कार्यक्रमको उद्घाटन गऱ्यो। यो कार्यक्रम सिक्किम सरकारको कर्मचारी विभाग, प्रशासनिक प्रशिक्षण संस्थान (एटीआई) द्वारा प्रायोजित हो। उद्घाटन सत्र प्रोबेशनरहरूको आगमन र दर्तासँग शुरु भयो, त्यसपछि मदन सिञ्चुरी, क्षेत्र विधायक, जुम-सलघारी, तथा सवारी तथा कौशल विकास विभाग, सिक्किम सरकारका सल्लाहकारलाई न्यानो स्वागत गरियो। कार्यक्रममा प्रशिक्षण कार्यक्रमका लागि समर्पित सेल्फी बूथको उद्घाटन पनि भयो, जसले प्रोबेशनरहरूको अध्ययन यात्रा शुरु भएको जनाउँछ। कार्यक्रमको शुरुवात स्वागत सम्बोधन र सहभागीहरूको परिचयसहित भयो, त्यसपछि सिक्किमको उक्त संस्थानका गतिविधि, पहल र संस्थागत म्यान्डेटलाई उजागर गर्ने एक प्रचारात्मक भिडियो देखाइयो। चन्द्र बी. मंगर, वरिष्ठ शिक्षक, एसआईआरडी एण्ड पीआर तथा कोर्स निर्देशकले कोर्स ओरियन्टेसन प्रदान गर्दै प्रशिक्षण तालिका, उद्देश्य र कार्यक्रमका मुख्य अंशहरूको बारेमा जानकारी दिए। प्रबेशनरहरूले पनि आफ्ना अपेक्षा र सिकाईको आकांक्षाहरू साझा गर्दै आफ्नो ज्ञान, पेशागत क्षमताहरू र सार्वजनिक प्रशासनको बुझाईमा मजबुती ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। सभा समक्ष सम्बोधन गर्दै विशाल मुखिया, विशेष सचिव-एवं निर्देशक, एसआईआरडी एण्ड पीआरले सार्वजनिक प्रशासनमा जिम्मेवारीका लागि अधिकारीहरूको तयारीमा संरचित आधारभूत प्रशिक्षणको महत्त्वलाई जोड दिए। सभा समक्ष आफ्नो सम्बोधनमा उनले सार्वजनिक प्रशासनमा जिम्मेवारी निभाउन अधिकारीहरुलाई तयार पार्न संरचित आधारभूत प्रशिक्षणको महत्वमा जोड दिए। उनले पेशागत ईमानदारी, समर्पण, जवाफदेहिताको मूल्य र नागरिक-मुखी शासन दृष्टिकोणको महत्वमा जोड दिएका थिए, र अधिकारीहरूले आफ्नो कर्तव्य इमानदारी र प्रतिबद्धताका साथ पूरा गर्नु पर्ने आवश्यकताको बारेमा प्रकाश पारे। मुख्य सम्बोधन मदन सिञ्चुरी, क्षेत्र विधायक, जूम-सालघारी र सवारी तथा कौशल विकास विभाग, सिक्किम सरकारका सल्लाहकारले दिएका थिए। उनले नवप्रवेशी अधिकारीहरूलाई सार्वजनिक सेवाका सिद्धान्तहरूलाई कायम राख्न, आमजनताको कल्याणमा प्रतिबद्ध रहन र आफ्नो आधिकारिक जिम्मेवारीहरू ईमानदारी, अनुशासन र राज्य तथा नागरिकहरूको प्रतिको गहिरो जवाफदेहितासहित पूरा गर्न प्रोत्साहित गरे। उद्घाटन सत्रको समापन चन्द्र कला राई, अतिरिक्त निर्देशकद्वारा प्रस्तावित धन्यवाद ज्ञापनसँग भयो, जसले विशिष्ट अतिथिहरू, वरिष्ठ अधिकारीहरू, संकाय सदस्यहरू र प्रयासन गर्नेहरूलाई उपस्थित र सहभागिताका लागि आफ्नो कृतज्ञता व्यक्त गरिन्। कार्यक्रमको सञ्चालक दीपक राई, प्रशिक्षण प्रबन्धक, एसआईआरडी रहेका थिए। फाउन्डेशन ट्रेनिङ कार्यक्रमले प्रयासन गर्नेहरूलाई प्रभावकारी सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्न आवश्यक प्रशासनिक ज्ञान, व्यावसायिक सीपहरू, नैतिक मूल्यहरू र व्यावहारिक समझ प्रदान गर्ने लक्ष्य राख्छ। संरचित सिकाई र संस्थागत संलग्नताको माध्यमबाट, यो कार्यक्रमले उनीहरूको क्षमता पारदर्शी प्रशासन, जवाफदेही शासन र सिक्किमको स्थायी विकासमा योगदान पुर्याउन बलियो बनाउने प्रयास गरेको छ।

नाम्ची जिल्लाको याङगाङमा 'खेत बचाउ अभियान' सञ्चालन

नाम्ची, २६ अक्टोबर। कृषि विभागले आज श्रीपताम ग्याग्योङ ग्राम पञ्चायत एकाइअन्तर्गत करुङ कृषि कार्यालयमा 'खेत बचाउ अभियान' सञ्चालन गऱ्यो। कार्यक्रममा पञ्चायत अध्यक्ष डीआर गुरुङ, पञ्चायत सदस्य निमु लेप्चा, नाम्थाङ कृषि विज्ञान केन्द्रका वरिष्ठ वैज्ञानिक तथा प्रमुख इन्द्रप्रसाद शिवाकोटी, बागवानी विभागका उपनिर्देशक डा. हेमन्त घिमिरे, कृषि विकास अधिकारी फ्लोरेन्ज भोटिया, कृषि प्रविधि प्रबन्धक सुरेन्द्र लिम्बू तथा विभागका अन्य अधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै कृषि विकास अधिकारी फ्लोरेन्ज भोटियाले 'खेत बचाउ अभियान' को उद्देश्य र महत्त्वबारे प्रकाश पारिन्। उनले माटोको स्वास्थ्य कायम राख्ने तथा दिगो कृषि अभ्यासलाई प्रोत्साहन गर्ने आवश्यकतामाथि जोड दिइन्। साथै, उनले एकीकृत कीरा व्यवस्थापन र एकीकृत पोषक तत्त्व व्यवस्थापनका अवधारणाबारे जानकारी दिँदै पारिस्थितिक सन्तुलन कायम राख्न र दिगो बाली उत्पादन सुनिश्चित गर्न यी विधिहरूको महत्त्व स्पष्ट पारिन्। उनले किसानहरूलाई कृषि विभागद्वारा सञ्चालित विभिन्न योजनाहरू, जैविक मल तथा खेतीपातीमा सहयोग पुर्याउन उपलब्ध गराइने कृषि सामग्रीबारे पनि जानकारी दिइन्।

नाम्थाङ कृषि विज्ञान केन्द्रका वरिष्ठ वैज्ञानिक तथा प्रमुख इन्द्रप्रसाद शिवाकोटीले वैज्ञानिक कृषि प्रविधिको प्रसार तथा किसान समुदायलाई आवश्यकताअनुसार प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउन कृषि विज्ञान केन्द्रले निर्वाह गर्दै आएको भूमिका र जिम्मेवारीबारे विस्तृत जानकारी दिए। उनले माटोको स्वास्थ्य व्यवस्थापन, जलस्रोतको प्रभावकारी उपयोग तथा वैज्ञानिक र दिगो कृषि अभ्यास अपनाउने महत्त्वमाथि जोड दिँदै यसबाट कृषि उत्पादन बढाउन र दीर्घकालीन कृषि दिगोपन सुनिश्चित गर्न सकिने बताए।

बागवानी विभागका उपनिर्देशक डा. हेमन्त घिमिरेले किसानहरूलाई सहयोग पुर्याउन विभागले सञ्चालन गरेका विभिन्न पहलहरूबारे जानकारी गराए। उनले कार्यक्रममा सहभागी किसानहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दै कृषि अभ्यास तथा विभागीय कार्यक्रमसँग सम्बन्धित उनीहरूका जिज्ञासा र समस्याहरूको समाधानसमेत गरे।

पञ्चायत अध्यक्ष डीआर गुरुङले कृषि क्षेत्रलाई थप सुदृढ बनाउन लक्षित विभिन्न पहलहरूमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुन किसान समुदायलाई प्रोत्साहित गरे। कार्यक्रममा किसानहरूलाई कृषि सामग्री पनि वितरण गरिएको कृषि विभाग, याङगाङले विज्ञप्तिमा जानकारी गराएको छ।

भाजपा सिक्किमद्वारा खरगेको असंवेदनशील टिप्पणीको निन्दा

गान्तोक, २६ अक्टोबर। प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी र उनका दिवङ्गत पितामाथि भारतीय राष्ट्रिय कांग्रेसका अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगेले गरेको टिप्पणीको भाजपाको सिक्किम एकाइले कडा निन्दा गरेको छ। प्रदेश भाजपाले खरगेको टिप्पणीलाई आपत्तिजनक तथा अमर्यादित बताउँदै यस्तो भाषाले राजनीतिक बहसको स्तरमा आएको गिरावट र मानवीय मर्यादाप्रतिको सम्मानको कमीलाई प्रतिबिम्बित गर्ने उल्लेख गरेको छ।

भाजपा सिक्किमले आज सामाजिक सञ्जाल पोस्टमा कांग्रेसका अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगेको टिप्पणीको कडा निन्दा गरिएको बताएको छ। भाजपा सिक्किमले भनेको छ, केन्द्रमा झन्डै १२ वर्षदेखि सत्ताबाहिर रहेको कांग्रेस जनताको समर्थन प्राप्त गर्न नसकेपछि निराश भएको छ। रचनात्मक प्रतिपक्षको भूमिका निर्वाह गर्ने, विश्वसनीय विकल्प प्रस्तुत गर्ने तथा विकास र सुशासनका विषयमा बहस गर्ने सट्टा कांग्रेस नेतृत्वले बारम्बार व्यक्तिगत आक्षेप र उत्तेजक अभिव्यक्तिको सहारा लिने गरेको छ।

भाजपाले विरोध प्रदर्शन, विवाद सिर्जना गर्ने प्रयास र व्यक्तिगत अपमानबाट राजनीतिक दलले जनताको विश्वास पुनः प्राप्त गर्न नसक्ने जनाएको छ। दलको विश्वसनीयता कार्यसम्पादन, रचनात्मक आलोचना र राष्ट्रका लागि स्पष्ट दृष्टिकोणबाट स्थापित हुनुपर्ने उल्लेख गर्दै कांग्रेसलाई प्रधानमन्त्रीको परिवारमाथि टिप्पणी गर्नुभन्दा आफ्नै राजनीतिक असफलताबारे आत्मसमीक्षा गर्न आग्रह गरेको छ। भाजपा सिक्किमले लोकतन्त्रमा राजनीतिक मतभिन्नता स्वाभाविक भए पनि आपसी सम्मान र मर्यादामा सम्झौता गर्न नहुने बताएको छ। साथै, कांग्रेस नेतृत्वलाई सार्वजनिक जीवनको गरिमा कायम राख्न, अभिव्यक्तिमा संयम अपनाउन र भारतीय जनतासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने मुद्दाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न आह्वान गरेको छ। राष्ट्रलाई व्यक्तिगत आक्षेप र निराशाबाट प्रेरित राजनीतिभन्दा जिम्मेवार प्रतिपक्षको आवश्यकता रहेको भाजपा सिक्किमले बताएको छ।

गेजिङमा 'खेत बचाउ अभियान' सफलतापूर्वक सम्पन्न

गेजिङ, २६ अक्टोबर। गेजिङ जिल्लाको कृषि विभागले उपनिर्देशक डा. कर्म छेवाङ भोटियाको निर्देशन तथा मार्गदर्शनमा आज 'खेत बचाउ अभियान' सफलतापूर्वक सञ्चालन गरेको छ। कार्यक्रममा गेजिङ जिल्ला कृषि विज्ञान केन्द्रका वरिष्ठ वैज्ञानिक तथा प्रमुख बिशोन प्रधानका साथै विभिन्न ग्राम पञ्चायत एकाइका पञ्चायत प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो। भारत सरकारको कृषि तथा किसान कल्याण मन्त्रालयले २२ अक्टोबरदेखि ३१ नोभेम्बरसम्म सञ्चालन गर्ने गरी यस राष्ट्रिय अभियानको औपचारिक सुरुआत गरेको जनाइएको छ। अभियानको मुख्य उद्देश्य कृषि भूमिको संरक्षण तथा उत्पादनमूलक उपयोगलाई प्रोत्साहन गर्नुका साथै किसानहरूलाई दिगो कृषि अभ्यास अपनाउन प्रेरित गर्नु हो।

कार्यक्रममा खेतीयोग्य जमिनको संरक्षण, कृषि उत्पादनमा वृद्धि तथा सुधारिएका खेती प्रविधिमार्फत खाद्य सुरक्षालाई सुदृढ बनाउने महत्त्वमाथि पनि जोड दिइएको थियो। यस पहलमा सम्बन्धित विभागका स्रोत व्यक्तिहरू, गेजिङ कृषि विज्ञान केन्द्रका विषयवस्तु विशेषज्ञहरू, स्थानीय किसानहरू तथा गेजिङ खण्डअन्तर्गतका विभिन्न ग्राम पञ्चायत एकाइका सर्वसाधारणको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो।

नवनियुक्त सहायक अभियन्ताहरूका लागि पाँचदिने आधारभूत तालिम शुरु

गान्तोक, २६ अक्टोबर। गान्तोकस्थित प्रशासनिक प्रशिक्षण संस्थान (एटीआई) मा नवनियुक्त विद्युत् सहायक अभियन्ताहरूको २०२६ समूहका लागि पाँचदिने आधारभूत तालिम तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम आजदेखि शुरु भएको छ। कार्यक्रमको उद्घाटन सत्र आजै सम्पन्न भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै एटीआईका निर्देशक महेश शर्माले तालिमको पृष्ठभूमिबारे जानकारी गराउँदै प्रशिक्षार्थी अधिकारीहरूलाई पाँचदिने तालिमको अधिकतम लाभ उठाउन आग्रह गरे। उनले कार्यालयका नियम तथा कार्यविधि, सिक्किम सरकारका सेवा नियम, सिक्किम यात्रा भत्ता नियमावली, १९८०, भ्रष्टाचार निवारण ऐन, १९८८ तथा वित्तीय प्रशासनसम्बन्धी विषयहरूको ज्ञान हासिल गर्न तालिम महत्त्वपूर्ण हुने बताए। उनले यस्ता तालिमहरू राज्य सरकारले दक्षतामा आधारित क्षमता अभिवृद्धिलाई दिएको प्राथमिकता र प्रोत्साहनको परिणाम रहेको पनि उल्लेख गरे।

विद्युत् विभागका अतिरिक्त सचिव प्रेम कमल राईले छोटो समयमै तालिम आयोजना गरेकोमा प्रशासनिक प्रशिक्षण संस्थानप्रति आभार व्यक्त गरे। उनले प्रशिक्षार्थी अधिकारीहरूलाई प्राविधिक तालिमको निरन्तरता कायम राख्न सबै सत्रहरूमा नियमित रूपमा सहभागी हुन आग्रह गरे। यो तालिम कार्यक्रम सिक्किम सरकारको विद्युत् विभागको प्रायोजनमा सञ्चालन गरिएको बताइएको छ।

मन्त्री साम्डुप लेप्चा मानुलमा आयोजित दशौं खुल्ला पुरुष फुटबल प्रतियोगितामा सहभागी

मङ्गन, २६ अक्टोबर। राज्य सामाजिक कल्याण विभागका मन्त्री तथा लाचेन मङ्गन निर्वाचन क्षेत्रका विधायक साम्डुप लेप्चा आइतबार मानुल विद्यालयको खेलमैदानमा आयोजित दशौं खुल्ला पुरुष फुटबल प्रतियोगितामा प्रमुख अतिथिका रूपमा सहभागिता जनाए।

प्रतियोगिताले उत्साह, एकता र खेलभावनाले भरिएको वातावरण सिर्जना गरेको थियो। यसले खेलाडीहरूलाई आफ्नो फुटबल कौशल प्रदर्शन गर्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै युवाहरूलाई खेलकुदमा सहभागी हुन प्रोत्साहित गरेको थियो।

कार्यक्रमको विशेष आकर्षणका रूपमा प्रस्तुत गरिएको परम्परागत नृत्यले समारोहमा थप रौनक र सांस्कृतिक सौन्दर्य थपेको थियो। नृत्यमार्फत सिक्किमको समृद्ध संस्कृति, सम्पदा र परम्परालाई प्रस्तुत गरिएको थियो, जसले उपस्थित सबैमा गर्व र खुशीको भावना जगाएको थियो।

प्रतियोगिता भव्य रूपमा सम्पन्न भयो। यस अवसरमा मन्त्री लेप्चाले दशौं खुल्ला पुरुष फुटबल प्रतियोगितालाई सफलतापूर्वक आयोजना गर्न योगदान पुर्याउने आयोजक समितिका सदस्यहरूलाई बधाई दिँदै उनीहरूको मेहनतको प्रशंसा गरेका थिए।

सिक्किममा पहिलो हिमाली याक महोत्सवको तयारीको समीक्षा

नाथाङ, २६ अक्टोबर। नाथाङ माचोङ निर्वाचन क्षेत्रकी विधायक पामिन लेप्चाले कृषि, पशुपालन तथा पशु चिकित्सा सेवा, मत्स्यपालन र बागवानी विभागका मन्त्री पुरणकुमार गुरुङसँग आज क्षेत्रअन्तर्गत नाथाङमा पहिलो सिक्किम हिमाली याक महोत्सवको तयारीको समीक्षा गरेकी छन्।

उनले २७ देखि २९ अक्टोबरम्म आयोजना हुने उक्त महोत्सवले सिक्किमको परम्परागत जीविकोपार्जन, सांस्कृतिक सम्पदा र उच्च हिमाली पारिस्थितिक प्रणालीमा याकको महत्त्वपूर्ण भूमिकालाई उजागर गर्ने उद्देश्य राखेको सामाजिक सञ्जाल पोस्टमा उल्लेख गरेकी छन्। उनले स्थानीय याकपालकहरूको योगदानको कदर गर्दै याकको संरक्षण, सुरक्षा र कल्याणबारे जनचेतना फैलाइने बताएकी छन्। भ्रमणका क्रममा टोलीले नाथाङमा निर्माणाधीन ब्रिटिश सैनिक युद्ध स्मारकको पनि निरीक्षण गरी निर्माण कार्यको प्रगतिको समीक्षा गर्यो। उनले ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको यस स्मारकले क्षेत्रको समृद्ध इतिहास र सम्पदालाई भावी पुस्ताका लागि संरक्षण तथा सम्मान गर्नुपर्ने सामूहिक दायित्वलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ भनेकी छन्। विधायक लेप्चाले यी भ्रमणले सिक्किमको सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको प्रवर्द्धन, परम्परागत जीविकोपार्जनको संरक्षण र ऐतिहासिक महत्त्वका स्थलहरूको जगेर्नाप्रतिको प्रतिबद्धतालाई पुनः पुष्टि गरेको बताएकी छन्।

एनएचपीसी टिस्टा ५ र ६ परियोजनामा सतर्कता जागरूकता सप्ताह शुरू

सिङताम, २६ अक्टोबर। एनएचपीसी लिमिटेडको टिस्टा-५ विद्युत् केन्द्र र टिस्टा-६ जलविद्युत् परियोजनाको संयुक्त आयोजनामा आजदेखि सतर्कता जागरूकता सप्ताह-२०२६ शुरू भएको छ। आगामी १ नोभेम्बरसम्म सञ्चालन हुने यस सप्ताहको मूल विषयवस्तु 'सत्यनिष्ठाबाट समृद्धि' रहेको छ। कार्यक्रममा एनएचपीसीका सिलगढ़ीस्थित क्षेत्रीय कार्यालयका कार्यपालक निर्देशक तथा टिस्टा-५ विद्युत् केन्द्रका प्रमुख जितेन्द्र कुमारले उपस्थित अधिकारी तथा कर्मचारीहरूलाई सत्यनिष्ठाको शपथ गराए। यस अवसरमा सम्बोधन गर्दै जितेन्द्र कुमारले सुशासनका प्रमुख आधार सत्यनिष्ठा र पारदर्शिता रहेको बताए। प्रत्येक कर्मचारीले आफ्नो जिम्मेवारी पूर्ण इमानदारी र निष्ठाका साथ निर्वाह गर्दै संस्थान तथा राष्ट्रको प्रगति र समृद्धिमा योगदान पुर्याउनुपर्नेमा उनले जोड दिए। त्यसैगरी, टिस्टा-६ जलविद्युत् परियोजनाका प्रमुख मनोज कुमार लाकडाले आफ्नो सम्बोधनमा सत्यनिष्ठा र नैतिक आचरणको महत्त्वमाथि प्रकाश पारे। प्रत्येक कर्मचारीले कार्यसम्पादनका क्रममा निष्पक्षता र नैतिक मूल्यलाई प्राथमिकता दिँदै जिम्मेवार तथा विश्वसनीय कार्यसंस्कृतिको विकास गर्नुपर्ने उनले बताए।

कार्यक्रममा दुवै परियोजनाका वरिष्ठ अधिकारी र कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। सप्ताहको शुभारम्भसँगै दुवै परियोजनाले संस्थानभित्र इमानदारी, पारदर्शिता, जवाफदेहिता र सत्यनिष्ठाको संस्कृतिलाई प्रवर्द्धन गर्ने सामूहिक प्रतिबद्धता दोहोर्याएका छन्।

राज्यपाल गौतमले वाल्मीकि जयन्तीमा दिल्लीस्थित वाल्मीकि मन्दिरमा गरे पूजाअर्चना

गान्तोक, २६ अक्टोबर। आदिकवि महर्षि वाल्मीकिको जयन्तीको अवसरमा सिक्किमका राज्यपाल दुष्यन्त गौतमले नयाँ दिल्लीस्थित प्रसिद्ध प्राचीन वाल्मीकि मन्दिरको भ्रमण गरी पूजाअर्चना गरेका छन्। लोक भवनका अनुसार, मन्दिर परिसरमा पुग्दा मन्दिर समितिका सदस्यहरू तथा स्थानीय श्रद्धालुहरूले राज्यपाल गौतमलाई स्वागत गरेका थिए। यस अवसरमा राज्यपालले मन्दिरमा महर्षि वाल्मीकिको दर्शन गर्नुका साथै विधिपूर्वक पूजाअर्चना गरे। उनले आरती तथा हवनमा पनि सहभागिता जनाए। राज्यपाल गौतमले सबैलाई वाल्मीकि जयन्तीको हार्दिक शुभकामना दिँदै महर्षि वाल्मीकिका विचार तथा रामायणमा उल्लेख गरिएका नैतिक मूल्यहरूलाई आफ्नो जीवनमा आत्मसात् गर्न आह्वान गरेका छन्। उनले समाजमा शान्ति, समृद्धि तथा सामाजिक सद्भाव कायम रहोस् भन्ने कामनासमेत व्यक्त गरेका छन्।

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 तादोङ, गान्तोक, सिक्किमबाट प्रकाशित तथा सिलगढ़ी प्रेस प्रा. लि., परिवहन नगर, मटीगढ़ा, सिलगढ़ीमा मुद्रित। E-mail: hamropraja@gmail.com, RNI - SIKNEP/2000/03113