



सिक्किम हेराल्ड

सूचना एवम् जन सम्पर्क विभागको वेबसाइट
www.ipr.sikkim.gov.in

Postal Regd. No: WB/SKM/01/13

वर्ष ५३

गान्तोक, (बिहवार) १ अक्टोबर, २०२०

अङ्क २७

शिक्षाले मानिसलाई हर क्षेत्रमा योग्य बनाउँछ- राज्यपाल



युवा चेतनाद्वारा आयोजित स्वयं उषा रामजीको तृतीय पुण्य तिथिमा महिला सशक्तिकरण एवं भारत विषयलाई केन्द्रित गरी आयोजन गरिएको वेबिनारमा राज्यपाल

गङ्गाप्रसादले विशेष उपस्थिति जनाउँनुहुँदै कार्यक्रमको औपचारिक रूपमा उद्घाटन गर्नुभयो। युवा चेतनाका राष्ट्रिय संयोजक रोहित कुमार सिंहको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा मुख्य अतिथिका रूपमा बिहारकी प्रथम महिला न्यायमूर्ति तथा सर्वोच्च न्यायलयकी पूर्व न्यायाधीश ज्ञान सुधा शिक्षा मिश्रा उपस्थित रहनुभयो। उहाँले “समाजमा अहिलेघरी बढ्दै गएको अपराधलाई केवल नैतिक शिक्षामार्फत् नै रोक्न सकिन्छ भन्नुहुँदै यो शिक्षा पुरूषहरूको निम्ति पनि हुनुपर्छ भन्नुभयो। कार्यक्रममा मुख्य वक्ताका रूपमा काशी हिन्दु विश्वविद्यालयका पूर्व कूलपति डा. जीसी त्रिपाठी रहनुभएको

थियो। कार्यक्रमको अन्तमा राज्यपाल गङ्गा प्रसादले आफ्नो सम्बोधनमा भन्नुभयो, “ शिक्षाले नै मानिसलाई हर क्षेत्रमा सशक्त र योग्य बनाउने हुनाले हाम्रो शिक्षा हामीलाई प्रत्येक कोणबाट योग्य बनाउने किसिमको हुनुपर्छ भन्नुभयो। यस्ता उद्योग बनोस्, जसले स्वयं सँगसँगै अरूलाई पनि प्रोत्साहित गरोस्।” महिला सशक्तिकरणमाथि पनि राज्यपालले प्रकाश पार्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “ मातृशक्ति सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो। जहाँ महिलालाई सम्मान गरिन्छ त्यहाँ देवताहरूको वास हुँदछ। महिलाहरूलाई अघि बढाउन सहयोग गरे एक दिन हाम्रो देश विश्वगुरु बनेछ।”

रानीपुलमा राष्ट्रिय पोषण माह पालन



सामाजिक न्याय तथा कल्याण विभागले रानीपूलस्थित स्थानीय होटलमा राष्ट्रिय पोषण माह २०२० को समापन कार्यक्रम आयोजना गरियो।

कार्यक्रममा सामाजिक न्याय र कल्याण विभागका माननीय मन्त्री श्री एम.के.शर्मा मुख्य अतिथिको रूपमा उपस्थित रहनुभएको थियो भने सामाजिक न्याय र कल्याण विभागका सचिव श्री छिवाड ग्याछो भोटिया, प्रमुख निर्देशक, श्री फुचुड भोटिया, सह निर्देशक, स्वास्थ्य विभाग, डा. अनीता भोटिया, उपनिदेशक सह राज्य नोडल अधिकारी, पोषण अभियान, श्री जी.एम सुब्बा लगायत विभागका सबै वरिष्ठ अधिकारी, लाइन विभागका प्रतिनिधि, विद्यार्थी, आंगनवाडी र आशा कार्यकर्ताहरू उपस्थित थिए।

आफ्नो मुख्य सम्भाषणमा माननीय मन्त्री श्री एम. के शर्माले विभागका पदाधिकारीहरू, आंगनवाडी

र आशा कार्यकर्ता लगायत विभिन्न सरोकारवालाहरूलाई राज्यमा महिला र बालबालिकाको स्वास्थ्यको सुधारका लागि अगाडि आएर काम गरेको निम्ति धन्यवाद दिनुभयो। उहाँले एक महिनासम्म चलेको कार्यक्रमले आम जनतामा पोषणको महत्त्वमा बढी चेतना जगाउन सहयोग पुर्याएको छ र कुपोषण सम्बन्धी विभिन्न अन्तर्निहित मुद्दाहरूलाई अगाडि ल्याएको छ पनि भन्नुभयो।

मन्त्री शर्माले प्रथम १००० दिनको अवधिमा केन्द्रित गरिनुपर्ने क्षेत्रहरू पहिचान गर्नुपर्ने साथै आधारभूत विचारलाई अझ सुदृढ बनाउनु अनि विशेष गरी स्तनपान गराउने आमाहरूलाई बढी ध्यान र हेरचाह दिनु पर्दछ पनि भन्नुभयो। मन्त्रीले शीघ्र स्तनपानको महत्त्व, युवा महिला र बच्चाहरूमा कुपोषण घटाउने उपायहरू र सरसफाई र सरसफाइको महत्त्वको बारेमा सचेतना फैलाउनुपर्ने कुरामा जोड

दिनुभयो। उहाँले सहभागीहरूलाई कृषि एवं वागवानी विभागसँग मिलेर न्युट्री गार्डन स्थापना गर्न सुझाव दिनुहुँदै राज्यका सबै आईसीडीएस केन्द्रहरूमा स्थानीय रूपमा उपलब्ध स्रोतबाटको अधिक उपयोग गर्नुपर्ने सुझाव पनि दिनुभयो। उहाँले दैनिक जीवनमा पौष्टिक खानाको महत्त्वबारे प्रकाश पार्नुहुँदै सहभागीहरूलाई स्थानीय क्षेत्रमा प्राप्त पोषणयुक्त खाद्य पदार्थहरूको उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुभयो।

उहाँले कुपोषण निवारणका लागि स्वस्थ साधनहरू अपनाउन जनतालाई अझ सचेत गराउन सबैले मिलेर काम गर्नुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले पोषणको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुहुँदै उहाँले लक्षित लाभार्थीहरूसम्म पुर्याउन विभाग लगनशील भई काम गरिरहेको उल्लेख गर्नुहुँदै सक्रिय समुदायको सहभागितामा बढी ध्यान दिनुपर्नेमा कुरामा जोड दिनुभयो। मन्त्रीले डिजीटाइजेशनको कार्य

हल पृष्ठ ४ मा...

क्यान्सर अस्पताल स्थापनामाथि प्रस्तुतिकरण



राज्यका जनसाधारणलाई उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने दिशातर्फ सरकारले धेरै योजनाहरू कार्यन्वयन गरीसकेको छ। राज्यवासीको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै दक्षिण जिल्लाको जोरथाङमा अत्याधुनिक क्यान्सर अस्पताल निर्माण गर्न सरकारले पहल शुरु गरीसकेको छ। यसै विषयलाई लिएर राज्यका मुख्यमन्त्री श्री प्रेमसिंह तामाङसमक्ष जोरथाङमा स्थापित हुने अत्याधुनिक क्यान्सर अस्पताललाई लिएर प्रस्तुतिकरण दिइयो। मुख्यमन्त्रीको विशेष उपस्थितिमा सम्पन्न कार्यक्रममा मुख्य सचिव, वित्त विभागका अतिरिक्त मुख्य सचिव, स्वास्थ्य विभागका प्रधान सचिव एवं सचिव, शिक्षा विभागका सचिव, मुख्यमन्त्रीका सचिव लगायत अन्यको उपस्थिति थियो। यस अवसरमा राष्ट्रिय एवं अन्तरराष्ट्रिय स्तरमा पूरा भइसकेको कार्य साथै चालू परियोजनाको बारेमा पनि अवगत गराइयो। राज्यमा स्थापित हुने अस्पतालका साथै यसको विस्तारमाथि रहेको योजनाबारे पनि जानकारी गराइयो। यो अस्पताल सञ्चालनमा आउना साथै छिमेकी राज्य लगायत नेपाल, भुटान, बङ्गलादेश आदि जस्ता छिमेकी राज्यका बिरामीहरूको उपचारमा पनि सुविधा हुनेछ। यस अस्पतालमा पारम्परिक क्यान्सर उपचारसहित शल्यक्रिया, केमोथेरापी, विकिरण थेरापी अनि प्रोटोन थेरापी जस्तो विश्व स्तरको उपचार सुविधा उपलब्ध हुनेछ, जुन विदेशमा क्यान्सर रोगीहरूलाई उपचार गर्ने आधुनिक हो। पाँच सय भन्दा अधिक पलडसहितको विश्व स्तरीय बिरामी हेरचाह सुविधा उपलब्ध हुने यस अस्पतालमा दस तथा यस भन्दा अधिक चिकित्सा विभाग, बहुविशेषता अनि अति विशिष्ट विभाग, बिरामीका आफन्तजनका लागि आराम कक्ष लगायत अन्य अधिक सुविधा उपलब्ध हुने। मुख्यमन्त्री श्री तामाङले अधिकारीगणसित परियोजनाका लागि प्रस्तावका निम्ति अनुरोध (आरएफपी) गर्ने निर्देश दिनुभएको छ। उहाँले यहाँ बीमा योजनालाई जोडनुपर्ने बताउनुहुँदै, यसपछि सिक्किममा प्रत्येकले कुनै कठिनाई बिना अस्पतालबाट सेवा प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्नुभयो। सिक्किमवासीलाई उत्कृष्ट चिकित्सा सुविधा उपलब्ध गर्ने कुरामाथि जोर दिनुहुँदै मुख्यमन्त्री श्री प्रेमसिंह तामाङले सिक्किमलाई चिकित्साको खानी बनाउने कुरा बताउनुभयो।

मानिस र वाहनहरूको अन्तरराज्य अनि राज्यभित्र आवागमन खुल्ला

राज्यमा कोभिड-१९ को प्रसारलाई न्यून गर्नको निम्ति विगत ६ महिनादेखि राज्यमा आंशिक अनि पूर्ण लकडाउन लागू गरिएको थियो। ६ महिना पश्चात राज्यमा मानिस र वाहनहरूको अन्तरराज्य अनि राज्यभित्र आवागमन खुल्ला गरिएको छ। यद्यपि आवागमन खुल्ला गरे तापनि धेरै नियम अनि निर्देशनहरू पालन भने अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्नेछ। गत ३० सेप्टेम्बरको दिन सम्पन्न राज्य कार्यदलको बैठकमा मानिस र वाहनहरूको अन्तरराज्य अनि राज्यभित्र आवागमनको निम्ति अनुपालन गर्नुपर्ने विविध परामर्श जारी गरेको छ। यस अन्तर्गत सिक्किम राज्यबाट जो कोही पनि बाहिर जान चहान्छन्, त्यसमा कुनै प्रतिबन्ध रहनेछैन। कुनै पनि वर्गबाट राज्य फर्किनेहरू तथा पर्यटकहरूलाई क्वारान्टाइन गरिने छैन। यद्यपि, यदि उनीहरू ज्वरो जस्तो कुनै लक्षण देखापरे नजिकैको स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रमा जाँचको निम्ति जानुपर्नेछ। उनीहरूले यात्रा गर्ने वाहनहरूमा अनिवार्य रूपले मास्क लगाउनुपर्ने अनि सामाजिक दूरीलाई पालन गर्नुपर्ने अनि सार्वजनिक स्थानहरूमा थुक्नु नहुने निर्देशनलाई कडा रूपमा पालन गर्नुपर्नेछ।

कोरोना संक्रमणजन्य चिन्तालाई यसरी गर्न सकिन्छ न्यूनीकरण :

डा. रवीन्द्र पाण्डे

विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) का कारण मनोसामाजिक समस्या देखा पर्दैछन् । लामो समयको लकडाउन, लकडाउनको कारण सिर्जित आर्थिक नोक्सानी, बेरोजगारी, क्यारियरको अनिश्चितता, एकांकी जीवन तथा नयाँ परिवेशसँग घुलमिल हुन भएको अफ्ठ्यारोका कारण मानसिक चिन्ता, तनाव तथा असुरक्षा बोध बढेको छ । दैनिक सुत्नुपर्ने संक्रमित तथा मृतकको संख्याले पनि हाम्रो अवचेतन मनमा चिन्ताको स्तर घनिभूत भइरहेको छ । कोभिड-१९ को प्रभावकारी औषधि तथा खोप पत्ता नलागेको तथा यो रोग कहिलेसम्म जाने हो भन्ने यकिन नभएको हुँदा मनोसामाजिक असर बढिरहेको छ ।

धेरै व्यक्तिले लाखौं भाडा तिरेर, करोडौंको सामान राखेर, दर्जनौं स्टाफ राखेर तथा बैंकबाट लोन लिएर व्यवसाय गरेका छन् । हजारौं व्यक्तिले लोन लिएर वा आफ्नो सम्पत्ति बेचेर सेयरमा लगानी गरेका छन् । ठूलो ऋणमा उद्योग तथा कलकारखाना चलेका छन् । पर्यटन क्षेत्रमा खर्चौं लगानी छ । यातायातको क्षेत्रमा पनि अबैँ लगानी छ ।

एजुकेशन कन्सल्टेन्सी, म्यानपावर, भाषा कक्षा, चलचित्रदेखि हरेक क्षेत्र जोखिममा परेको छ । लामो समयको लकडाउन, जनतामा घटेको क्रयशक्ति तथा असुरक्षाबोधका कारण धेरै व्यवसाय पूर्ववत् चलन असम्भवप्रायः छ । सीमित आम्दानीका कारण जनताले खर्च गर्ने क्षेत्र खाद्य र औषधिमा सीमित हुने देखिएको छ ।

व्यवसाय सञ्चालन गर्न सामाजिक दुरी, मास्क, सरसफाई आदिको लागि अतिरिक्त खर्च हुनेछ । सबै क्षेत्र दैनिक पटक-पटक संक्रमणरहित बनाउनु पर्ने झन्झट छ । एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई विश्वास गर्ने वातावरण बन्न धेरै समय लाग्नेछ । डर, त्रास र असुरक्षा बोकेर हिँड्ने नागरिकले रेष्टुरेन्ट, बजार तथा विलासी जीवनशैली अपनाउन धेरै समय लाग्नेछ । लकडाउन खुकुलो भएपछि पनि खर्च धान्ने गरी व्यवसाय चलन कठिन हुनेछ, त्यसले झनै निरास बनाउनेछ । संक्रमितको संख्या आगामी ३ महिना बढ्दो गतिमा हुनेछ । नागरिक थप शतर्क हुनेछन् । स्कूल, कलेज,

सिनेमाघर, होटेल लगायतका व्यवसाय खोल्न धेरै समय लाग्नेछ । यसले गर्दा बालबालिकादेखि हरेक उमेरका व्यक्तिलाई प्रभाव पार्नेछ ।

यी तमाम अवस्थालाई स्वीकार्नु, त्यसलाई आत्मसात् गर्नु तथा घाटा न्यूनीकरणका लागि योजना बनाउनुपर्ने अवस्था छ ।

कोरोनाजन्य नयाँ युगमा हामी पुरानो शैलीले चलन असम्भव छ । तसर्थ हाम्रा पेशा, व्यापार, सोच र जीवनशैली परिवर्तन गर्नु जरुरी छ । उत्पादन, त्यसको बजारीकरण, होम डेलिभरी तथा आयात विस्थापन गर्ने व्यवसायमा लाग्नु फाइदाजनक हुनेछ । त्यस्तै डिजिटल व्यापार, प्रविधिको अधिकतम प्रयोग तथा आइटी क्षेत्रमा फड्को मार्नु जरुरी छ । महंगो भाडा, ठूलो लगानी तथा लोनलाई घटाएर आफूलाई तनावरहित बनाउने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

यो महामारीमा बाँच्नु सबैभन्दा ठूलो कुरा हो । अबका २-३ वर्ष हामीलाई बाँच्न पुग्ने व्यवस्था गर्नु ठूलो उपलब्धि मान्नुपर्ने छ । नाफा गर्ने, कमाउने तथा लगानी गर्ने महत्वाकांक्षा २-३ वर्ष स्थगित गर्नु नै सुखी जीवनको सूत्र हुनेछ ।

विदेश घुम्न जाने, रेस्टुरेन्टमा खाना खाने, भोजभतेर गर्ने, जमघट गर्ने तथा उल्लासमय वातावरणमा चाडपर्व मनाउने गतिविधि ओझेलमा पर्नेछन् । बैठक, साधारणसभा लगायतका कार्यक्रम जुम वा अन्य प्रविधिमाफत सञ्चालन हुनेछन् । यो 'न्यु नर्मल' अवस्थासँग हामी अभ्यस्त हुनुको विकल्प छैन ।

हामीले नयाँ युगको सिस्टमलाई आत्मसात गर्न सक्थौं भने मानसिक तनाव हुनेछैन । अन्यथा हामीलाई चिन्ता, तनाव, डिप्रेसन लगायतका मानसिक समस्या देखा पर्नेछन् । हरेक प्राकृतिक विपत्ति र महामारीले अवसरसँगै चुनौती पनि खडा गर्छन् । ती चुनौतीसँग जुध्नका लागि हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य बलियो हुनु जरुरी छ । यसको लागि तलका केही उपाय अवलम्बन गर्नु र यी उपायलाई जीवनमार्ग बनाउनु श्रेयष्कर हुनेछ ।

- स्वस्थ आहारको सेवन गर्ने तथा पर्याप्त सुत्नाले मस्तिष्कको क्रियाकलापलाई पोषित गर्दछ । प्रशोधन गरिएको तथा चिनीको मात्रा बढी भएको खानाले मस्तिष्कमा रक्तप्रवाहलाई कम गर्दछ ।

- तनाव हुने कारण घटाउने प्रयास गर्नु आवश्यक छ । आफ्नो आवश्यकता र क्षमताको विश्लेषण गर्ने, धेरै महत्वाकांक्षी नहुने, आफ्नो साधनस्रोत तथा क्षमताप्रति सन्तुष्ट हुने, आफ्ना प्राथमिक आवश्यकतामा ध्यान दिने तथा आफ्नो हातमा नभएको कुरामा चिन्ता नलिनेजस्ता बानीको विकास गर्नुपर्दछ ।

- नियमित व्यायाम गर्ने तथा नाँच्ने गर्नाले इन्डोर्फिन नामक हर्मोन उत्पन्न हुन्छ जसले आनन्द महशुस हुन्छ । सकारात्मक सोच वृद्धि गर्दछ एवं शरीरको स्टामिना बढ्दछ ।

- मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप गर्नाले तनाव र चिन्तालाई न्यून गर्न सकिन्छ ।

- आफ्नो वास्तविक धरातल बुझेर त्यही अनुसारको अपेक्षा गर्ने र सानातिना प्राप्ति वा सफलतामा सन्तुष्ट हुने बानीको विकास गर्नुपर्दछ । हामीलाई थाहा छ, तृष्णा नै दुःखको जननी हो । आफ्नो प्राप्तिमा सन्तुष्ट हुने तथा त्यसलाई अधिकतम सदुपयोग गर्ने बानीले निश्चिन्त बनाउँछ ।

- आफूले अन्य व्यक्तिको महत्वाकांक्षा पूरा गर्न नसक्ने अवस्थामा 'सकिदैन' अर्थात् 'नो' भन्न सक्नुपर्छ । हुन्छ, हेरौंला जस्ता दोहोरो अर्थ लाग्ने सान्त्वना दिँदा सम्बन्धमा नकारात्मक असर पर्न सक्दछ ।

- धुम्रपान, मध्यपान तथा सुती सेवन गर्नाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्दछ । अल्कोहल र निकोटिनले कुनै अर्थमा पनि फाइदा गर्दैन ।

- अत्यास लागेमा अनुलोमविलोम गर्ने, ध्यान तथा योग गर्ने, व्यायाम गर्ने, सकारात्मक कल्पना गर्ने, गीत सुन्ने, नाच हेर्ने, आर्ट गर्ने तथा अन्य सिर्जनशील गतिविधि गर्दा तनावलाई विषयान्तर गर्न सकिन्छ ।

- सामान्य तरिकाले तनावको कारणलाई स्वीकार गर्ने तथा स्वागत गर्ने, उक्त तनावको सामना गर्न आफूलाई उत्साहित गर्ने एवं आफ्ना भावनालाई माया गर्दै चुनौतीलाई अवसरमा बदल्न सक्नेछ भनेर आत्मविश्वास दहो बनाउन सकिन्छ ।

- चिन्ता, तनाव तथा अधैर्य हुँदा विश्वासिलो र सकारात्मक सोचले भरपुर साथी वा आफन्तसँग कुराकानी गर्ने, समस्या शेयर गर्ने, समाधानको छलफल गर्ने तथा आफूलाई सहयोग प्राप्त हुने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्दछ ।

- चिन्तालाई आफ्नो मनको अभिन्न अंगको रूपमा साधारीकरण गर्नु

जरुरी छ । फोक्सो तथा श्वासमार्गमा बाहिरी पदार्थ पुगेमा शरीरले खोकीको माध्यमबाट त्यसलाई निकाल्ने प्रयत्न गर्दछ । त्यस्तै मनमा कुनै कुरा बिझाएमा मनले त्यसलाई समाधान गर्न चिन्ता उत्पन्न हुन्छ । चिन्ताले चिन्तन हुँदै समाधानको बाटो निकाल्न सहयोग गर्छ ।

- सञ्चार माध्यममा दैनिक देखिने विभत्स दृश्य तथा सनसनीपूर्ण समाचारले हाम्रो मनमस्तिष्कमा गहिरो छाप पारेका छन् । ती दुःख र वियोगका समाचार हेर्दा र सुन्दा हामी दुःखी भइरहेका छौं, तसर्थ डिजिटल दूरी कायम गर्ने, मिडियाको ब्रत लिने तथा मिडियालाई थोरै समय दिने गर्थौं भने कोरोना संक्रमणको मानसिक प्रभावबाट हामी बच्नेछौं ।

- आफ्नो परिवारजन, आफन्त तथा मित्रहरूलाई अफ्ठ्यारो समयमा साथ तथा सान्त्वना दिने बानीले आफू स्वयंलाई सकारात्मक प्रभाव पर्दछ । दुःख परेको व्यक्तिलाई सहयोग गर्दा प्राप्त हुने आनन्द अपरिमेय हुन्छ ।

- सरसफाई तथा ट्रेसअप राम्रो गरेर टिपटप भएर बस्दा आत्मबल बढ्दछ । मास्कको सही प्रयोग, भौतिक दुरी तथा हात धोइरहने बानीलाई जीवनशैलीमा परिणत गर्नुपर्दछ ।

- आफूलाई लक्षण देखिएमा कहाँ जाँच गर्ने ? आवश्यक परे कुन एम्बुलेन्सलाई सम्पर्क गर्ने ? कुन चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ? कुन अस्पतालमा भर्ना हुने ? लगायतको योजना बनाउनु राम्रो हुन्छ । योजनाले व्यक्ति तथा परिवारलाई विकल्प दिन्छ, तनाव कम गर्दछ ।

- भावना र कारण, शरीर र दिमाग, परिवार र काम, चिन्ता र धैर्यता आदिको सन्तुलन मिलाउनु जरुरी हुन्छ । शरीर र मनको सन्तुलन नभएमा भ्रम उत्पन्न हुन्छ । भ्रमले मानसिक अस्थिरता निम्त्याउँछ । अस्थिरताले संवेदनशील बनाउँछ, तसर्थ आफ्ना भावना र अनुभूतिलाई सन्तुलनमा राख्नुपर्दछ ।

- कोरोना संक्रमणलाई मैले जित्न सक्छु, मेरो इम्युनिटी पावरले जित्न सक्छ भनेर आफ्नो क्षमताप्रति विश्वास गर्नुपर्दछ । त्यस्तै आफूलाई जोखिमबाट बचाउन सुरक्षा विधि

अपनाउने अभ्यासलाई संस्कारमा विकास गर्नुपर्दछ ।

- यदि तपाईंको मन मस्तिष्कमा कोरोना संक्रमणको डरले डेरा जमाएको छ भने आफ्नो ध्यान अन्यत्र मोड्ने कोशिश गर्नुपर्दछ । यसका लागि आधिकारिक सूचना लिने, भ्रम र हल्लालाई विश्वास नगर्ने, सामाजिक सञ्जाल तथा डरलाग्दा समाचारबाट पृथक रहने एवं यो विश्वव्यापी महामारीको अवस्थालाई आत्मसात् गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

- संक्रमित तथा मृतकको संख्या हेरेर चिन्ता लिनुपर्दैन । कोभिड-१९ बाट निको भएको संख्या हेर्ने तथा निको भएका व्यक्तिको अनुभव सुन्ने बानी गर्नाले आत्मबल बढ्दछ । कोभिड संक्रमणबाट मृत्यु हुने भन्दा निको हुनेको संख्या १० गुणाभन्दा धेरै छ । संक्रमित मध्ये ९८ % सामान्य अवस्थामा छन् भने जम्मा २ % मात्र गम्भीर अवस्थामा छन् ।

- कोभिड-१९ बाट ८० वर्षभन्दा धेरै उमेरका व्यक्तिको मृत्युदर १४.८ % छ, ७० - ७९ वर्षका संक्रमितको ८ % छ भने अन्य उमेरका व्यक्तिको मृत्युदर उत्तरोत्तर कम छ ।

- यो मृत्युदर आफैमा धेरै हैन । त्यस्तै संक्रमितमध्ये मुटुका दीर्घरोगीको मृत्युदर १३.२ % छ, दीर्घ मधुमेहका बिरामी (अनियन्त्रित मधुमेह तथा मधुमेहले किड्नीमा समस्या भएका) को मृत्युदर ९.२ % छ, दीर्घ श्वासप्रश्वासका बिरामीको मृत्युदर ८ % छ, अनियन्त्रित उच्च रक्तचापका दीर्घरोगीको मृत्युदर ८.४ % छ भने क्यान्सरका दीर्घरोगीको मृत्युदर ७.६ % छ । अन्य दीर्घरोगीको मृत्युदर कम छ । संक्रमित महिलाको मृत्युदर पुरुषको भन्दा झन्डै आधा छ ।

- ध्यान, योग, प्राणायाम, प्रवचन, सत्संग, अध्ययन, लेखन, पेन्टिङ, संगीत, हास्य कार्यक्रम लगायत मनोविनोदमा आफूलाई अभ्यस्त राख्थौं भने सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ ।

- हरेक जीवन, पदार्थ तथा महामारीको आयु हुन्छ । यो महामारी पनि आफ्नो आयु लिएर जन्मिएको छ । तसर्थ केही समयपछि हामीले यो समस्याबाट मुक्ति पाउनेछौं भनेर आशावादी हुनु जरुरी छ ।

साभार-लोकान्तर

पोषण महिनामाथि वेबिनार सम्पन्न

पोषण महिनाको एक भागको रूपमा पूर्व जिल्ला पोषण अभियानअन्तर्गत डिजिटल पोषण पञ्चायतमाथि वेबिनार सम्पन्न भयो । वेबिनारको मुख्य उद्देश्य नानीहरूमा गम्भीर तीव्र कुपोषण (एसएएम) अनि मध्यम तीव्र कुपोषण (एमएएम), आगनवाणी केन्द्र, विद्यालय साथै सामुदायिक स्तरमा न्युट्री गार्डनको

विकासको पहिचान तथा प्रबन्धन साथै बिरामी विरुद्ध रोग प्रतिरोधक क्षमताको विकासमा आयुषको भूमिका रहेको थियो । वेबिनारमा स्वास्थ्य, आयुष तथा बागवानी विभागका स्रोतवक्ताका साथै पूर्व जिल्लाअन्तर्गत सबै जीप्यूका पार्षद, जिल्ला तथा वार्ड पञ्चायत सदस्यहरूको उपस्थिति थियो । रिनक सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रका चिकित्सा अधिकारी

प्रभारी डाक्टर राजु सिंहले नानीहरूमा एसएएम र एमएएमको पहिचान तथा प्रबन्धनमाथि विस्तृत रूपमा प्रस्तुतिकरण दिनुभयो । यसका साथै रम्फू सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रका चिकित्सा अधिकारी डाक्टर मिलन प्रधानले महामारीको समयमा बिरामी विरुद्ध रोग प्रतिरोधक क्षमताको विकासमाथि आयुषको भूमिकाबारे प्रकाश पार्नुभयो । कार्यक्रममा न्युट्री गार्डनको महत्त्वमाथि पनि प्रकाश पारियो ।

Information and Public Relations Deptt.
Government of Sikkim

You can follow us at:

- GovernmentofSikkim@sikkimorganic
- https://instagram.com/governmentofsikkim
- Sikkim Information and Public Relation Department
- twitter@sikkimgovtipr

SIKKIM HERALD (App)
www.ipr.sikkim.gov.in
www.sikkimgovtfeedback.org

मन्त्री सञ्जीत खरेलद्वारा कृषि मेलाको उद्घाटन



३० सितम्बर: राज्यका यातायात तथा भवन एवं आवास विभागीय मन्त्री सञ्जीत खरेलले दक्षिण सिक्किमको नामथाङस्थित कृषि विज्ञान केन्द्रमा आयोजित कृषि मेला तथा जैविक उत्पादन प्रदर्शनी कार्यक्रम उद्घाटन गर्नुभयो।

कृषि तथा बागवानी विभागअन्तर्गत कृषि प्रौद्योगिकी प्रबन्धन अभिकरण (एटीएमए) र नामथाङको केभीकेको संयुक्त तत्त्वाधानमा आयोजित कार्यक्रममा कृषि विभागका संयुक्त निदेशक प्रताप सुब्बा, बागवानी विभागका संयुक्त निदेशक डिकेन्द्र

भुजेल, नामथाङका खण्ड विकास केभीकेका वरिष्ठ वैज्ञानिक आईपी सिवाकेटी आदिको उपस्थिति रहेको थियो। मुख्य अतिथि यातायात मन्त्री सञ्जीत खरेलले नामथाङ निर्वाचन क्षेत्रका प्रगतिशील कृषकहरूलाई पावर ट्रिलर, पानीको ट्याङ्की र पोली पाइप वितरण गर्नुभयो। प्रगतिशील कृषकबाहेक मन्त्री खरेलले नामथाङ खण्डका स्वयं सहायता समूहका सदस्य र कृषकहरूलाई नगद राशि वितरण गर्नुभयो। कृषि मेला तथा जैविक उत्पादन प्रदर्शनी कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै मन्त्री खरेलले कृषकहरूलाई सरकारका कृषिमुखी

कार्यक्रमहरूको लाभ उठाउन विभागका कार्यक्रमहरूसँग जोडिन आग्रह गर्नुभयो। उहाँले भन्नुभयो, लकडाउनको क्रममा नामथाङका उत्पादहरूले बजार क्षेत्रका माग पूर्ति गरेका छन्। यसरी नै ठूलो परिमाणमा उत्पादनमा वृद्धि गरेर हाम्रा कृषकहरूले आफ्नो आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याएर सुव्यवस्थित ढङ्गमा आफ्नो जीवशैली धारण गर्न सक्नेछन्। उपलब्ध गराइएको ऋणबाट कृषकहरूले खेतीपातीसँगै मत्स्यपालन वा पशुपालनमा सक्रिय भएर आफ्ना कार्यका आयामहरू बढाउन सक्नेछन्।' नाबार्डका डीडीएम

रहल पृष्ठ ४ मा....

राज्यका विभिन्न ठाउँमा आयोजित पोषण माहका चित्रहरू...



राष्ट्रिय पोषण माहका.....

चालू अवस्थामा रहेको जानकारी दिनुहुँदै विभागले चालू परियोजनाहरूको आवधिक अनुगमनलाई प्राथमिकता दिएर काम गर्नुपर्ने कुरा बताउँनुभयो।

समापन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै सामाजिक न्याय तथा कल्याण विभागका सचिव श्री छिवाड ग्याछो भोटियाले न्युट्री गार्डनको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नुभयो। उहाँले राज्यभरी लगभग ११०० केन्द्रले न्युट्री गार्डनको अवधारण विकसित गरी न्युट्री गार्डन स्थापना गरेको जानकारी दिनुभयो। उहाँले विभागको भविष्यको कार्ययोजनामाथि पनि प्रकाश पार्नुभयो।

उहाँले आईसीडीएस डिभिजनलाई एक महिना लामो कार्यक्रमको अवधि गरेको अविश्वसनीय प्रदर्शनको लागि सराहना गर्नुभयो र यी एक महिनाव्यापी कार्यक्रमअन्तर्गत सञ्चालन गरेको विभिन्न गतिविधि अनि कार्यक्रमहरूको म्यापिङ गरिने जानकारी दिनुभयो। कार्यक्रमको क्रममा प्रधान निर्देशक श्री फुचूड भोटियाले संक्षिप्त रूपमा पोषण माह २०२० को उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुभयो। उहाँले साना नानीहरू, किशोर किशोरीहरू, गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूको राम्रो स्वास्थ्यको लागि पौष्टिक खाना हुनुको महत्त्वमा प्रकाश पार्नुभयो। उहाँले एक महिनाव्यापी लामो चलेको पोषण माह कार्यक्रमअन्तर्गत अन्तर्गत विभिन्न जिल्ला गतिविधिहरूमा सञ्चालन गरेको गतिविधिमाथि प्रकाश पार्नुभयो। एक महिनाव्यापी कार्यक्रममा विभिन्न ठाउँहरूमा हस्ताक्षर अभियान, गम्भिर तीव्र कुपोषण भएका नानीहरूको पहिचान र ट्रयाक, वृक्षारोपण अभियान सञ्चालन, आंगनबाडी केन्द्रमा पोषक बगैचाको विकास, परामर्श कार्यक्रम आदि गरिएको थियो।

समापन समारोहमा सम्माननीय मन्त्रीले विद्यार्थी र आंगनवाडी र आशा कार्यकर्तालाई पुरस्कार प्रदान गर्नुभयो। विभिन्न कोटी अन्तर्गतका विजेताहरूलाई पनि पुरस्कृत गरिएको थियो जसमा विद्यालय र कलेज स्तरमा वक्ताकरण, चित्रकला, खाना पकाउने र निबन्ध आदि समावेश थिए।

विकासको इन्जिन बन्दै आत्मनिर्भर भारतलाई गति प्रदान गर्न पूर्वोत्तरसँग विविधतापूर्ण क्षमता : विशेषज्ञ

गान्तोक, २८ सेप्टेम्बर, २०२०। विकासको इन्जिन बन्दै आत्मनिर्भर भारतलाई गति प्रदान गर्ने पूर्वोत्तरसँग विविधतापूर्ण क्षमता रहेको आशय पत्र सूचना कार्यालय, गुवाहाटीद्वारा आयोजित वेबिनारमा विशेषज्ञहरूले व्यक्त गरे। बहुक्षेत्रीय साथै नीतिगत दृष्टिकोणले पूर्वोत्तरको क्षमताबारे आज यस वेबिनारमा उद्योग जगत् अनि सरकारी क्षेत्रका विशेषज्ञहरूका साथै शिक्षाविद्हरूले यस विषयमा चर्चा अनि विमर्श गरे।

पूर्वोत्तरको उदाहरणका साथमा चुनौतीहरूबारे बोल्दै पर्यापटन, आरोग्य पर्यटन, साहसिक पर्यटनले विकास अनि वृद्धिको परिप्रेक्ष्यमा पूर्वोत्तरलाई सामर्थ्य प्रदान गरेको इण्डियान इन्स्टीट्युट अफ मास कम्युनिकेशन, ऐजवालका क्षेत्रीय निर्देशक एलआर साइलोले बताए। यसका साथै पूर्वोत्तरसँग खेलकूद अनि विद्युत उत्पादनको अपार सम्भावना रहेको उल्लेख गर्दै पूर्वोत्तरको विकासलाई रेल, सडक, दूरसञ्चार, ऊर्जा अनि जलमार्ग क्षेत्र जस्ता बहुआयामिक परिप्रेक्ष्यमा आँबुनुपर्ने उनले बताए। विभिन्न कार्यक्रम अनि नीतिगत पहलको माध्यमद्वारा केन्द्र सरकारले क्षेत्रको विकास अनि वृद्धिका लागि अविराम प्रयास गरिरहेको बताउँदै यसको परिणामस्वरूप जनमानसको जीवन जिउने प्रक्रियामा सहजताका साथमा सेवाहरूसम्म सुगम पहुँच सुनिश्चित गर्दै

नाट्यकारी रूपान्तरण ल्याएको पनि उनले बताए।

गुवाहाटी विश्वविद्यालयको भूगोल विभागका प्रो. अनुप साइकियाले यस अवसरमा बोल्दै स्वच्छ भारत जस्तो सरकारको पहल केवल स्वास्थ्य अनि स्वच्छतामा सीमित नरहेको बताए। स्वस्थ रहनका लागि स्वच्छ परिवेशको भूमिकाबारे सचेतना अनि जागरूकता फैलाउनु पनि स्वच्छ भारत अभियानको महत्त्वपूर्ण पक्ष रहेको उनले बताए।

पूर्वो वर्धमानका अधिवक्ता सञ्जुक ब्यानर्जीले पर्यावरण अनि स्वच्छता वहनीय पर्यावरणीय लक्ष्य अनुरूप रहनुपर्ने बताए। महात्मा गान्धीको वसुधैव कुटुम्बकम्को परिकल्पना हासिल गर्न पर्यावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको उल्लेख गर्दै आत्मनिर्भर भारतको अवधारणा पनि पर्यावरणमैत्री बन्नका साथै पर्यावरण अनि त्यसको भूमिका र कौशलताबारे सजग अनि सचेत बन्ने विषयमा आत्मनिर्भर भारतसँग सम्बन्धित रहेको उनले बताए।

आइआइटी खडगपुरको अर्थशास्त्र, कला एवं समाज विज्ञान विभागका प्रो. (डा.) किशोर गोस्वामीले आफ्नो सम्बोधनमा पूर्वोत्तरको विविध फल, कृषि तथा कृषि उद्योग र यसमा पनि क्षेत्रको लघु एवं मध्यम उद्यमहरूको आपूर्ति शृङ्खला प्रबन्धनमा आत्मनिर्भर बन्नुपर्ने परिप्रेक्ष्यमा चर्चा गरे। विश्व बजारको सन्दर्भमा यस क्षेत्रको रेशम अनि वस्त्र उद्योगसँग प्रतिस्पर्धी बन्ने बढी

सम्भावना रहेको उल्लेख गरे। क्षेत्रको विविधतापूर्ण स्थानीय प्रतिभाहरू अनि मानव संसाधनलाई टेवा प्रदान गरिए त्यो पूर्वोत्तरको निम्ति मात्र नभएर सम्पूर्ण देश अनि विश्वको सन्दर्भमा उदाउँदो नेतृत्व भूमिकामा बढी फाइदाजनक बन्ने पनि प्रो. गोस्वामीले बताए।

पीआइबी गुवाहाटीका उपनिर्देशक पल्लव चक्रवर्तीले आफ्नो स्वागत सम्बोधन प्रस्तुत गर्दै स्वच्छ भारत अभियान, पोषण अभियान, आत्मनिर्भर भारतबारे संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत गरे। यसका साथै केन्द्रिय गृह मन्त्री अमित शाह तथा प्रधानमन्त्री कार्यालय, कार्मिक, जनउजुरी एवं पेन्सन, आणविक ऊर्जा एवं पूर्वोत्तर क्षेत्रको विकासका लागि स्वतन्त्र प्रभार राज्यमन्त्री डा. जीतेन्द्र सिंहले विश्व पर्यटन दिवसको अवसरमा बल दिएअनुरूप गन्तव्य पूर्वोत्तर अन्तर्गत उदाउँदो रमणीय गन्तव्यहरूबारे आवश्यक जागरूकता फैलाउनुपर्ने विषयमा प्रकाश पारे।

वेबिनारमा पीआइबी कोहिमाका सहायक निर्देशक सोनी कुमार पनि उपस्थित थिए भने सम्पूर्ण वेबिनारको नियोजन एवं सञ्चालन पीआइबी गुवाहाटीका संयुक्त निर्देशक सम्राट् बन्धोपाध्यायले गरे। यस अवसरमा विद्यार्थीहरूका साथमा वरिष्ठ पत्रकार लगायत दूरदर्शन गुवाहाटी, क्षेत्रीय लोक सम्पर्क कार्यालय, गुवाहाटी, आकाशवाणी गुवाहाटीका वरिष्ठ अधिकारी एवं अन्य सरकारी अधिकारीहरू उपस्थित थिए। (पीआइबी)

याङगाङले प्राप्त गन्यो हिमाली अतिथि सत्कार एवं पर्यटन पुरस्कार



भारत सरकारको पर्यटन मन्त्रालयद्वारा प्रमाणीत देशको सबैभन्दा प्रतिष्ठित अनि एकमात्र क्षेत्र-आधारित हिमाली अतिथि सत्कार एवं पर्यटन पुरस्कारको निम्ति दक्षिण सिक्किमको याङगाङलाई क्षेत्रमा आउने प्रतिष्ठित परियोजनाको संख्या र एक अद्वितीय विपणन अभियान शुरुवातका साथै वर्षको सबैभन्दा नवीन पर्यटन उत्पादको रूपमा चयन गरिएको छ। गत २७ अगस्तका दिन सिलगढीस्थित एक होटलमा आयोजित विश्व पर्यटन दिवसको अवसरमा याङगाङलाई चयन गरिएको हो। हिमाली अतिथि सत्कार तथा पर्यटन विकास नेटवर्कद्वारा आयोजित कार्यक्रममा याङगाङका उद्यमी तथा पर्यटन कार्यकर्ता एसीटी श्री रबिन बस्नेतले सहयोग पुऱ्याउनुभएको थियो। पश्चिम बंगालका पर्यटन मन्त्री श्री गौतम देव तथा भारत सरकारको पर्यटनका क्षेत्रीय निर्देशक श्री सयिक चौधरीको विशेष उपस्थितिमा सिक्किमको पक्षमा सिक्किम सरकारको गृह विभागअन्तर्गत सहसचिव एवं प्रोटोकल अधिकारी श्रीमती सरमिष्ठा प्रधानले पुरस्कार ग्रहण गर्नुभयो।

आफ्नो छोटो वक्तव्यमा श्री बस्नेतले याङगाङ पर्यटनको क्षेत्रमा एउटा नयाँ गन्तव्य रहेको बताउँदै यस क्षेत्रलाई दिगो विकासको क्षेत्रमा विकसित गर्न सबैसित एकसाथ काम गर्ने अनुरोध गर्नुभयो।

सिक्किम स्टेट सोसाइटीद्वारा पोषण माह पालन



२९ सितम्बर: सिक्किम स्टेट आयुष सोसाइटीले गत: २९ देखि २६ सितम्बरसम्म राज्यका विभिन्न आयुष पीएचसी,सीएचसी, जिल्ला अस्पताल र आयुष हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टरहरूमा पोषण माह अभियान पालन गन्यो। यस अवधि विभिन्न ठाउँमा विविध गतिविधि आयोजन गरिएको थियो। यी कार्यक्रमहरूमा गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेका सहभागी बनेका थिए। कार्यक्रममा पोषण, कुपोषण, सन्तुलित आहारको महत्त्व गर्भावस्थापछि स्तनपान अर्वाधि र किशोर अवस्थाबारे जानकारी गराइयो। यसका साथै विभिन्न प्रकारका पोषणयुक्त खाद्य प्रदर्शनीमा राखेर यसका महत्त्वबारे पनि अवगत गराइएको थियो। नानीहरूमा स्तनपान, भोजनको महत्त्व,टीकाटकरण, दैनिक जीवनमा योग आदि विषय पनि जानकारी गराइएको थियो। कार्यक्रम अर्वाधि इम्यूनो बुस्टर, मास्क, प्रोटीनयुक्त आहार पूरक पनि वितरण गरिएको थियो।

मन्त्री सञ्जीत खरेलद्वारा...

रूपेन लामिछानेले किसान क्रेडिट कार्ड र सरकारले किसानहरूलाई प्रदान गरेको ब्याङ्क सब्सिडी र अन्य विषयमाथि अवगत गराउनुभयो। उहाँले दक्षिण जिल्लामा कुल चारवटा कृषि उत्पादन सङ्गठन सञ्चालनमा रहेको जानकारी प्रदान गर्नुहुँदै उक्त सङ्गठनले कृषि उत्पादनसम्बन्धी व्यवहार र कृषिमुखी कल्याणकारी कार्य गर्ने अवगत गराउनुभयो।

कार्यक्रममा केभीकेका वरिष्ठ वैज्ञानिक आईपी सिवाकोटी, नामथाङका एडीओ नेशन राई र एचडीओ सरोजा तामाङले आ-आफ्नो क्षेत्रका जारी विभागीय गतिविधि, कार्यप्रगति र योजनाहरूमाथि विस्तृत जानकारी दिनुभयो। कार्यक्रमको थालनीमा मन्त्री खरेलले केभीके परिसरमा लगाइएको पसलको भ्रमण गर्नुभयो। उल्लेखनीय छ, नामथाङ खण्डका १५ जना सहभागीले कृषिसम्बन्धी नयाँ प्रौद्योगिकी र जोविक उत्पाद प्रदर्शन गर्नेछन्।

गृह विभाग सिक्किम सरकार टाशीलिङ सचिवालय गान्तोक

संख्या ३४/गृह/२०२०

मिति: ३०.०९.२०२०

आदेश

विषय: कोभिड १९ फैलिनबाट रोक्ने उपायहरू

भारत सरकारका केन्द्रीय गृह सचिवद्वारा आपदा प्रबन्धन ऐन, २००५-को धारा १०(२) (आई)-अन्तर्गत जारी विद्यमान दिशानिर्देश (Existing Guidelines)-अनुसार अनि आपदा प्रबन्धन ऐन, २००५-को धारा २२(२)(एच)-अन्तर्गत प्राप्त अधिकारको प्रयोग गर्दै निम्न हस्ताक्षरितले अध्यक्ष, राज्य कार्यकारी समितिको क्षमतामा यहाँ खामिएको (-ttached) अनुबन्ध (-nnexure)-मा उल्लेख गरिएअनुसार नयाँ दिशानिर्देश जारी गरेको छ, जुन १ अक्टोबर, २०२०-देखि कडाइका साथ कार्यान्वित हुनेछ।

(एससी गुप्ता, आईएसएस)
मुख्य सचिव

माथि खामिएरै अनुबन्ध-

कोभिड १९ प्रबन्धनका लागि दिशानिर्देश

(आदेश संख्या ३४/गृह/२०२० मिति ३०.०९.२०२०-सितै जारी)

१. मानिसहरू तथा वाहनहरूको अन्तर राज्य आवागमन (Movement):

अ. मानिसहरू तथा वाहनहरूको अन्तर राज्य आवागमनमा कुनै प्रतिबन्ध हुनेछैन। तथापि, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन विभागद्वारा जारी मानक परिचालन प्रक्रिया (Standard Operating Procedure)-को आधारमा १० अक्टोबर, २०२०-देखि पर्यटकहरूको प्रवेशलाई स्वीकृति दिइनेछ।

आ. अन्तर राज्य प्रवासी श्रमिक ऐन, १९७९-अन्तर्गत श्रम विभागद्वारा जारी अनुमति पत्र (Permit)-को आधारमा अन्तर राज्य प्रवासी (Migrant) श्रमिकहरूको प्रवेशलाई स्वीकृति दिइनेछ। प्रमुख नियोक्ता (Principal Employer)-ले श्रमिकहरूको स्वास्थ्यको नियमित रूपमा निगरानी गरिरहेको कुराको सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ। कुनै पनि श्रमिकमा कोभिड १९-को लक्षण देखापरेको खण्डमा उनीहरूको तुरन्त जाँच गरिनुपर्नेछ अनि श्रमिकहरूको उपचार र एकान्तवास (टीरीरपीछपश) सुविधाको जिम्मेवारी प्रमुख नियोक्ताले लिनुपर्नेछ।

२. राज्यभित्र मानिसहरू/वाहनहरूको आवागमन:

क. अधिसूचना संख्या ३०/गृह/२०२० मिति ३१.०८.२०२०-मा उल्लेख गरिएको बीसम-सम (जवव-पीशप)-को नियम केवल निजी वाहनहरूका निम्ति ९ अक्टोबर, २०२०-सम्म निरन्तररूपमा लागू हुनेछ।

ख. निजी तथा यात्रुवाहक वाहनहरू दुवैले निम्नत उल्लेखित नियम पालन गर्नुपर्नेछ:

साना वाहनहरू (भ्यान/कारहरू)-ले केवल तीनजना यात्री बोक्न पाउनेछन्, जसमा एकजना अघाडीको सीटमा चालकको नजिक अनि पछाडीको सीटमा दुईजना। कन्ट्रेक्ट क्यारिज (Contract Carriages)/महङ्गा (Luxury) ट्याक्सी/एसयूभी-हरूमा केवल पाँचजना यात्री सवार हुन पाउनेछन्, जसमा एकजना अघाडीको सीटमा चालकको नजिक अनि पछाडीका दुई सीटमा दुई-दुईजना गरी बस्नुपर्नेछ।

३. बजारहरू, दोकानहरू, संस्थानहरू, बाणिज्यिक तथा औद्योगिक प्रतिष्ठानहरू:

सबै सिनेमा हल, पौडी खेल्ने पोखरी (Swimming Pools), मनोरञ्जन (Entertainment) पार्क, नाट्यशाला (Theatres) तथा यस्ता अन्य स्थानहरू बन्द रहनेछन्।

सबै बाणिज्यिक प्रतिष्ठानहरूले कडाइका साथ सामाजिक दुरीको नियम पालन गर्नुपर्नेछ।

कुनै पनि मामिलामा सबै कर्मचारीहरूले आरोग्य सेतु एप इन्स्टल गरेको कुरा प्रबन्धक अथवा मालिकले सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ।

४. सरकारी कार्यालयहरूको काम:

राज्यका सरकारी कार्यालयहरूमा अनिवार्यरूपमा मास्कको प्रयोग अनि सामाजिक दुरीको मानदण्ड (Norms) पालन गर्दै सामान्य रूपमा कामकाज शुरू हुनेछ। यद्यपि, अधिल्लो आदेशसम्मका लागि प्रत्येक सप्ताहको शनीबार र आइतबार सरकारी कार्यालयहरू बन्द रहनेछन्। सम्बन्धित विभागीय प्रमुखले यस अवधिमा कार्यालय परिसरमा सेनिटाइजेसनको व्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ।

सरकारी विभागहरूको प्रशासनिक नियन्त्रण (-dministrative Control)-मा माथि (अ)-मा उल्लेखित निर्देश सबै बोर्ड/निगम (Corporations)/समाज आदिलाई लागू हुनेछ।

सबै अधिकारी तथा कर्मचारीहरूले आरोग्य सेतु एप इन्स्टल गरेको कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्नेछ।

५. सामाजिक जमघटमा प्रतिबन्ध:

विवाहसित सम्बन्धित जमघट साथै मलामी/अन्तिम संस्कारमा गृह मामिला मन्त्रालय (चक-)-को विद्यमान दिशानिर्देश लागू हुनेछ।

६. मानिसहरूको भलाई तथा सुरक्षाका लागि उपायहरू:

६५ वर्षदेखि माथिको उमेरका मानिस, दुईभन्दा अधिक रोग (Comorbidities)-ले ग्रस्त मानिस, गर्भवती महिला अनि १० वर्षदेखि मुनिको उमेरका नानीहरूले राष्ट्रिय निर्देशअनुसार अति आवश्यकता अनि स्वास्थ्य उपचार नपरेसम्म घरमै बस्नुपर्नेछ।

७. नियन्त्रण क्षेत्रहरू (Containment Zones):

सम्बन्धित जिल्लापाल (DM²)-द्वारा नियन्त्रण क्षेत्र घोषित गरिएका क्षेत्र, स्थान अथवा परिसरमा माथिको दिशानिर्देश लागू हुनेछैन। नियन्त्रण क्षेत्रभित्र आवागमन तथा गतिविधिमा दिइएको स्वीकृतिमाथि प्रतिबन्ध एमएचए आदेश संख्या ४०-३/२०२०-डीएम-१(ए) मिति २९.०८.२०२०-को माध्यमबाट जारी भारत सरकार (GOI)-को दिशानिर्देशअनुसार लागू हुनेछ।

८. दण्डको प्रावधानहरू:

लकडाउनका उपायहरू अनि कोभिड १९ प्रबन्धनका लागि राष्ट्रिय निर्देशको उल्लङ्घन गर्ने कुनै पनि मानिस आपदा प्रबन्धन ऐन, २००५-को धारा ५१-देखि ६०-को प्रावधानअनुसार अभियोग (झीलशशवशव)-का लागि उत्तरदी हुनका साथै उसलाई भारतीय दण्ड संहिता (खड्ड)-को धारा १८८ अनि सिक्किम जन स्वास्थ्य तथा सुरक्षा (कोभिड १९) अधिनियम, २०२०-अन्तर्गत कानूनी कार्यवाही गरिनेछ।

(एससी गुप्ता, आईएसएस)
मुख्य सचिव, सिक्किम सरकार