

गंगटोक

शुक्रवार, 16 सितम्बर 2022

सिक्किम से प्रकाशित प्रथम हिन्दी दैनिक

अनुगामिनी

371एफ की रक्षा के लिए आईएलपी एकमात्र समाधान : भाइचुंग 8 महिलाओं और बच्चों को लेकर बीजेपी ने नीतीश-तेजस्वी पर बोला हमला 3

किसानों की आर्थिक स्थिति सुधारना सरकार की प्राथमिकता : मंत्री शर्मा

सिक्किम की शांति में खलल डालने की हो रही है कोशिश : जैकब

अनुगामिनी का.सं.

गेजिंग, 15 सितम्बर। पश्चिम सिक्किम के गेजिंग जिलान्तर्गत गेजिंग बर्मेंक निवाचन क्षेत्र के लोअर बर्फीक चंदारुंग में राज्य के कृषि व बागवानी मंत्री लोकनाथ शर्मा ने आज हि मात्रम ग्रामीण हाट घर के शिलायास के साथ ही चिजपोखांवा स्मृति बागान परियोजना का उद्घाटन किया। इस अवसर पर इन्वेंटेंग क्षेत्र के विधायक के एस लेचा, सिक्किम राज्य बैंक के अध्यक्ष डीपी गुरुण, पश्चालन सलाहकार दुष्प्राप्तसाद प्रधान, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव जैकब खालिंग, रंगीत नगर अध्यक्ष रामकुमार छेत्री, नावार्ड महाप्रबंधक के अलावा कृषि विज्ञान केंद्र के अधिकारी एवं स्थानीय लोग उपस्थित रहे।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि मंत्री लोकनाथ शर्मा ने नये ग्राम प्रशासन केंद्र नजुर बर्फीक के स्थाना हुते मुख्यमंत्री



प्रेम सिंह तमांग (गोले) को धन्यवाद देते हुए ग्रामीण हाट घर के निर्माण हेतु नावार्ड के प्रति भी आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि सभी को यह पता चल गया है कि पिछले तीन वर्षों की अवधि में राज्य सरकार ने क्या किया है। वर्तमान राज्य सरकार की प्राथमिकता ग्रामीण स्तर पर किसानों की आर्थिक स्थिति सुधारना है। साथ ही उन्होंने राज्य सरकार द्वारा श्रमिकों के लिए किये गये कार्यों का बधान करते हुए कहा कि उनके लिए 15 हजार रुपए न्यूनतम वेतन और ई-कार्ड के माध्यम से दो लाख सहयोग राशि प्रदान करने की व्यवस्था की गयी है। उन्होंने राज्यमार्ग निर्माण की भी जानकारी दी। उन्होंने कृषि क्षेत्र में सरकार द्वारा दी गयी सुविधाओं का ग्रामीण जनता द्वारा लाभ उठाने का भी सुझाव दिया।

वर्ही कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव जैकब खालिंग ने कहा कि गठन और इलाके में शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, बागवानी,

सिक्किम की शांति स्थिति में खलल डालने हेतु किये जा रहे प्रयासों की बात कही। उन्होंने कहा कि अपनी मांगों को पूरा करने हेतु धरना पर बैठना लोकतांत्रिक अधिकार हो सकता है, लोकनाथ के हित के लिए प्रतिबद्ध सरकार के खिलाफ धरना-प्रदर्शन अच्छी संस्कृति नहीं है। उनके अनुसार ऐसा कर कुछ लोग राज्य की शांति स्थिति को अशांत करना चाह रहे हैं। इस सबूत में उन्होंने तर्दध शिक्षकों के नियमितकरण, टैक्सी चालकों की समस्या के समाधान तथा गेजिंग को सहायता प्रदान की जायेगी। साथ ही उन्होंने शीघ्र ही और पांच नई पंचायतों के गठन और इलाके में जानकारी को साथी रखने का विचार किया।

उन्होंने राज्यपाल के साथ संयुक्त राज्यपाल के विवेकाधीन काप से ग्रामीण शुरू किया था।

कार्यक्रम के दौरान स्कूल ने राज्यपाल को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। स्थानीय रूप से काटी गई जैविक सब्जियां, सिरवानी के स्वयं सहायता समूहों द्वारा बनाए गए हस्तरचित्रित उत्तरांश और एक स्थानीय

राज्यपाल को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। स्थानीय रूप से काटी गई जैविक सब्जियां, सिरवानी के स्वयं सहायता समूहों ने 'स्वच्छ भारत' के निर्माण के लिए एवं लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

युवा द्वारा बनाए गए चित्र भी राज्यपाल को शॉल भेंट किए गए।

राज्यपाल श्री गंगा प्रसाद ने देश के

समग्र विकास के लिए सबसे पहले

गांवों के विकास के महत्व के बारे

में बताया। उन्होंने स्कूल सभागार

के निर्माण के (शेष पृष्ठ ०३ पर)

गांवों के विकास के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने स्कूल सभागार

के निर्माण के लिए प्रयत्न किया।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

कार्यक्रम के दौरान स्कूल ने राज्यपाल को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। स्थानीय रूप से काटी गई जैविक सब्जियां, सिरवानी के स्वयं सहायता समूहों द्वारा बनाए गए हस्तरचित्रित उत्तरांश और एक स्थानीय

राज्यपाल को शॉल भेंट किया था।

उन्होंने राज्यपाल को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। स्थानीय रूप से काटी गई जैविक सब्जियां, सिरवानी के स्वयं सहायता समूहों ने 'स्वच्छ भारत'

के निर्माण के लिए एवं लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से स्कूल ने सभागार का निर्माण शुरू किया था।

उन्होंने स्कूल सभागार के नवीनीकरण के लिए पांच लाख रुपये दिए थे। इसके साथ ही क्षेत्र विधायक से मिली आर्थिक मदद से

पूर्वोत्तर को शांतिपूर्ण, विकसित बनाने के लिए किए जा रहे हैं तमाम प्रयास : अमित शाह

नई दिल्ली, 15 सितम्बर (एजेन्सी)। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बृहस्पतिवार को कहा कि पूर्वोत्तर को विकसित बनाने के लिए तमाम प्रयास किए जा रहे हैं जिसमें सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्र में शांति स्थापना की कोशिश है। केन्द्र, असम सरकार और आठ अदिवासी समूहों के प्रतिनिधियों के बीच समझौते पर हस्ताक्षर के लिए एक बैठक की अध्यक्षता करते हुए गृहमंत्री ने उक्त बात कही।

आधिकारिक बयान के अनुसार, अदिवासियों और असम के चाय बागान के कामगारों के बीच दशकों पुराने संकटों को समाप्त करने के लिए इस समझौते पर हस्ताक्षर किया गया। इस समझौते पर बीसीएफ, एसीएम, एसीएफ, एएनएलए, एफकी, बीसीएफ (बीटी) और एसीएमए (एफकी) ने हस्ताक्षर किया। गृहमंत्री ने कहा कि इसमें संवादहीनता और हितों के टकराव के कारण अलग-अलग गुटों ने हथियार उठाए थे जिसके कारण इन गुटों और राज्य सरकारों तथा केन्द्रीय सुरक्षा बलों के बीच मुठभेड़ों में हजारों लोगों की जान अँगूँनाइजेशन के अलावा असम में शामिल हो गई है।

महिलाओं और बच्चों को लेकी बीजेपी ने नीतीश-तेजस्वी पर बोला हमला

सुपौल, 15 सितम्बर (नि.सं.)। बिहार में अपराधिक छवि और घोटालेबाज नेताओं के संगठन की सरकार है। राज्य का माहौल अराजक हो गया है। रोज लट, हत्या, दुष्कर्म और डॉकैती की वारदाएँ हो रही हैं। मां-बहनों का घर से निकलना मुश्किल हो गया तो स्कूल से बच्चों के स्कूलशॉल लौटने तक परिजनों को चिंता लाई रहती है। यह परिणाम है अपराधियों को संरक्षण देने वाली सरकार का। यह बातें गुरुवार को भाजपा कोर कमेटी की बैठक में पहुंचे के न्द्रीय गृह राज्य मंत्री नित्यनंद राय ने प्रेस वार्ता में कही।

बैगूसराय में हुई घोटालाबारी की घटना का जिक्र करते हुए गृह राज्यमंत्री ने कहा कि खुले आम 10 किलोमीटर तक अपराधी गोली चलाता है। आम जनता गोली से जख्मी हुए और एक की मौत भी हो गई। लेकिन एफआईआर करने के लिए बीजेपी कार्यकर्ताओं को संघर्ष करना पड़ा। बावजूद सोएम इस घटना को साजिश कहते हैं जो अशोभनीय है। अपराधियों को भी पता है वारदात को अंजाम देने के बाद उनके आका संरक्षण देंगे। इसलिए आने वाली औद्योगिक कंपनियां डर से नहीं आना चाह रही

हैं। कुछ ही दिनों में सुबे का माहौल गंगा-गांव पहुंच रहा है। केन्द्र के पैसे से राज्य में विकास हो रहा है लेकिन नाम अपना कमाने में लगे हैं। जबकि राज्य का हाल यह है कि सरकारीकर्मी को वेतन देने के लिए सरकार पैसे तक नहीं है।

गृह राज्य मंत्री ने कहा कि भाजपा राजनीति तो करती ही है लेकिन सेवा कार्य से अलग नहीं। इसलिए प्रधानमंत्री के जन्मदिन से लेकर गांधीजी की जयंती तक देशभर में भाजपा कार्यकर्ता सेवा प्रखाड़ा मनाएंगे। इस दौरान सफाई, वृक्षारोपण, रक्तदान आदि के विकास की गंगा पीएम के नेतृत्व में घटनाएँ हो रही हैं। लाचार व बेबस हैं। ऐसा लगता है कि सीएम के मन में भी राजनीति के अपराधीकरण का विश्वास बैठ गया है।

नित्यनंद राय ने कहा कि देश में पहली बार गरीबों को पीएम नरेन्द्र मोदी जैसा मसीहा मिला है। पीएम विकास के लिए भगीरथ हैं। आज विकास की गंगा पीएम के नेतृत्व में घटनाएँ हो रही हैं। लाचार व बेबस हैं। लाचार व बेबस हैं। ऐसा लगता है कि सीएम के मन में भी राजनीति के अपराधीकरण का विश्वास बैठ गया है।

गृह राज्य मंत्री ने कहा कि भाजपा राजनीति तो करती ही है लेकिन सेवा कार्य से अलग नहीं। इसलिए प्रधानमंत्री के जन्मदिन से लेकर गांधीजी की जयंती तक देशभर में भाजपा कार्यकर्ता सेवा प्रखाड़ा मनाएंगे। इस दौरान सफाई, वृक्षारोपण, रक्तदान आदि के विषय पर कोर कमेटी की बैठक में शाह पूर्णिया आ रहे हैं जिस किये गये हैं। कहा कि संगठन के कार्यकर्ता का मन होगा, जनभवना रैली में जा सकते हैं।

ii)	Date of issue of Tender Form on submission of Earnest Money (TDR)	18/10/2022 & 19/10/2022 (within the office working hrs.).
iii)	Date and Time for submission of Tender form	20/10/2022 (10.00 hrs. to 13:00 hrs.).
iv)	Date and Time for opening of Tender	20/10/2022 (13.30 hrs. to 16:30 hrs.) in the office of the Assistant Engineer.

Note: The details of tender documents including tender form can be obtained from office of the Assistant Engineer (WRD) MANGAN Sub Division on production of receipt of deposit made to 0702-80.800 (other receipts).

1. Tender shall open only to the eligible Contractors/Firms of appropriate Class/Area.
2. The intending tenderers/contractors should apply in writing for issue of tender documents. The application would invariably be signed by the contractor himself/herself.
3. The applicants should enclose attested copies of the following:

- (a) Valid GSTIN Registration Certificate.
- (b) Latest Income Tax clearance Certificate as per the Indian Income Tax Act .
- (c) Validated Contractor Enlistment Certificate, and Professional Tax Clearance Certificates along with the application are mandatory to produce in original during sale/issue of the Tender Documents for verification
- (d) PAN card.
- 4. The prescribed Non-Transferable Tender Documents (excluding the Tender Form) can be obtained during the period specified in (As above from the office of the Assistant Engineer (WRD) Mangan Sub Division on production of receipt deposit to the revenue head 0702-80.800 (other receipts)).
- 5. Earnest Money Deposit @2.5 % in the State Bank of Sikkim in the form of deposit receipt of scheduled bank which includes in the form of temporary deposit receipts in favour of Assistant Engineer, Mangan Sub Division of Water Resources Department. The Tender Form shall be issued only on the production of the bank receipt to the contractors who has obtained the tender documents, on production of bank receipts of 2.5% earnest money.
- 6. The Tender documents, including the Tender Form with quoted offer should be placed in a sealed cover with the name of the Tenderers and the name of the work superscribed on it. Supporting documents listed at SL.3 (a). (b) and (c) above should be enclosed with the offer.
- 7. Sealed Tenders may be deposited in the Tender Box in the office of concerned Assistant Engineer(WRD) on the date and time indicated above.
- 8. Tenders will be opened by a Tender Opening Committee as prescribed by the Government in the presence of the tenderer on the date and time indicated above.
- 9. The Tenderer should sign on every page of the tender documents as Acceptance of the General Direction and Conditions of Contract and other laid down norms. **The rate quoted should be both in figures and words and should be inclusive of GST and all other Taxes and Levies.** Over writing and correction should be avoided and if made should be authenticated. Incomplete/ Conditional tenders shall be rejected forthwith.
- 10. In case of any discrepancy in rate(s) printed in the Schedule of Rates and Quantities issued with the tender document, rates as per approved Schedule of Rates will be taken as correct. For items outside the SOR, the rates shall be as per the technically checked estimate & analysis. Decision of the Chief Engineer of the Department will be final in this regard.
- 11. The Work Value, scope and quantum of work are subject to change, the contractor shall execute the work as per the directives of the Department and specification. No claim on this account shall be entertained whatsoever. If any extra claim is made, it shall be as per the agreement.
- 12. Avoidable damages due to negligence of the contractor shall be at his own risk and cost. The Department shall not be liable for payment of such damages (if any), including accidents to laborers at site.
- 13. The offer shall remain valid for a period of 90 days. The work should commence within 15 days from the date of issue of work order and conclusion of agreement.
- 14. The department reserves the right to accept or reject any or all tenders without assigning any reason thereof.
- 15. Subletting of contract work is against the norms and if it comes to the notice, the original contract shall be cancelled and appropriate action shall be taken as per the contract agreement.
- 16. The Department also reserves the right to increase or decrease the quantity of work or modify the item of works as indicated in the NIT without assigning any reason.
- 17. The contractor will have to pay all taxes and duties as per the laws of the State/ Central Government and no claim shall be entertained.
- 18. The rate quoted shall be inclusive of prevailing taxes and levies.
- 19. The department reserves the right to reject the tenders without assigning any reasons there-off.
- 20. The Contractor has to submit the Work Program.
- 21. **INDIRECT TAX MATTERS:-**
 - A. The tax amount computed is subjected to applicable on the date and time of supply or delivery.
 - B. The successful bidder shall have to furnish valid NOC issued by Commercial Taxes Division along with the work order.
 - C. GST shall be deducted at source at the rate of payment including advance payment, adhoc payment etc.
 - D. The amount of GST payable over and above the source should be paid at the time of filing return at the rate of 2% at the date of bill or invoice as per the GST rules.
 - E. All the payment for the work done shall be made by Commercial Taxes Division.

आत्मनिर्भर भारत को साकार

लिए अतिरिक्त दो लाख रुपये देने की घोषणा की। उन्होंने मादक द्रव्यों के सेवन के हानिकारक प्रभावों के बारे में संक्षेप में बताया और सभी से मादक द्रव्यों के सेवन से परहेज करने का आग्रह किया।

राज्यपाल ने अपने संबोधन में 'आजादी का अमृत महोस्तव' का भी जिक्र किया और कहा कि 'आत्मनिर्भर भारत' को साकार करने के लिए नागरिक समाज को राष्ट्र निर्माण में भाग लेना चाहिए और देश को और ऊंचाइयों पर ले जाना चाहिए। उन्होंने जीपीयू के लोगों से स्कूल के विकास के लिए जो भी संभव हो, योगदान देने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि बच्चे मिट्टी की तरह होते हैं, उनमें नैतिक मूल्यों को विकसित करना, उन्हें आकार देना और उन्हें कल के लिये नागरिक बनाना हमारी जिम्मेदारी है।

मंत्री-सह-क्षेत्र विधायक डॉ एमके शर्मा ने सिंगतम-खामदोंग निर्वाचन क्षेत्र के लोगों की ओर से राज्यपाल के समर्थन और मार्गदर्शन के लिए उनका आभार व्यक्त किया।



Office of The Assistant Engineer Water Resources Department

Mangan Sub-Division
Government of Sikkim

Memo No: 453/AE/WRD/Mng,

Dated: 15.09.22

NOTICE INVITING TENDER

For and on behalf of the Governor of Sikkim, The Assistant Engineer, Water Resources Department, Government of Sikkim invites sealed tenders in percentage Rate basis from the eligible contractors of appropriate class Vide Notification No: 66/R&B PWD/Secy Dated: 08/01/2021, for the works listed below-

Sl. No.	Name of Work	Value put to Tender (in ₹) on Civil Works	Completion Time (in months)	Earnest Money @ ₹ 2.5% (in ₹) on Civil Work	Bank Receipt (for cost of tender document)	Constituency/ GPU/Ward
1	Constit. of MIC from Namcha to Sokey Gaon Khet,Gairi ward	17,03,557/-	36 months	42,589/-	1000/-	Kabi Lungchok / Lingchom Tingda/Gairi Ward
2	Constit. of MIC at Lungba Busty under Gairi ward	21,39,076/-	36 months	53,477/-	2500/-	Kabi Lungchok/ Lingchom Tingda/Gairi Ward
3	Constit. of MIC from PheoKhola to L/ Lingchom under Lingchom ward	11,85,013/-	36 months	29,625/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Lingchom Tingda/ Lower Lingchom Ward
4	Constit. of MIC at Byachung under Kabi Tingda GPU	20,02,261/-	36 months	50,057/-	2500.00	Kabi Lungchok Lingchom Tingda / Gairi Ward
5	Constit. of MIC from Dham Ari to Len P.F at Longbu	18,46,036/-	36 months	46,151/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Kabi Rongpa/ Longbu Ward
6	Constit. of MIC from Gyanak to Dokung	21,28,712/-	36 months	53,218/-	2500.00	Kabi Lungchok/ Kabi Rongpa / Kabi Ward
7	Constit. of MIC at Phenzing to Dikigong, Kabi Tingda GPU	16,78,767/-	36 months	41,969/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Kabi Rongpa/ Rongpa Ward
8	Constit. Of MIC from Chuba Kyong to Pachoong	17,37,287/-	36 months	43,432/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Kabi Rongpa/ Tingmo Yungang Ward
9	Constit. of MIC from Ralep to Sordong under Labi ward	21,63,223/-	36 months	54,081/-	2500.00	Kabi Lungchok/ Phensong/ Sardong Ward
10	Constit. of MIC from Sedap Kyong to Simchung under Tingshim ward	15,55,415/-	36 months	38,885/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Phensong/ Tingshim ward
11	Constit. of MIC from Chumithangka to Rimpong P.F under Sefyong ward	15,42,036/-	36 months	38,551/-	1000.00	Kabi Lungchok/ Phensong/ Sefyong ward
12	Constit. of MIC from Laychen to R.D Gyaltsen P.F and Others	23,97,038/-	36 months	59,926/-	2500.00	Kabi Lungchok/ Phensong/ Upper Phaney war

Time Schedule is as follows:

i)	Date of Submission of application with bank receipt for issue of Tender Documents (excluding Tender Form)	22/09/2022 to 01/10/2022 Office of the Assistant Engineer,WRD, Mangan Sub-Division
----	---	--

R.O. No. 157/IPR/PUB/Classi/2223, DT.: 15.09.2022

Engineer
b- Division
es Department
t of Sikkim

परफैक्ट फिगर के लिए आसन



आज महिलाएं अपने सौर्यों के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरती के लिए आकर्षक फिगर होनी जरूरी है अर्थात् छह हारे दिखाना और 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखाने के चक्कर में हे डाइटिंग का सहाया होती है जिससे आकर्षक दिखाने की अपेक्षा बीमार नज़र आने लगती हैं।

त्वचा आभाहीन हो जाती है और आंखों के नीचे काले धेर नज़र आने लगते हैं आकर्षक फिगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्ची न होने पर आप छर्हारी नज़र आती हैं और सब के आकर्षण का केन्द्र बन जाती है। इसलिए डाइटिंग के लिए फिगर का सूर्योदास करने की अपेक्षा योगासनों को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ़ आप अपने शरीर की अतिरिक्त चर्ची को कम कर सकती हैं, बल्कि इससे आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों की टोनिंग पर ध्यान दें- चौड़े कधे, पतली कमर और कमर के सड़ील निचले हिस्से। इसके लिए आप ऐसे आसानों को रूटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शेप देने में मददगार हो सकते हों।

भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्ची कम होती है, कमर पतली होती है और कधे चौड़े व बाजू मजबूत होते हैं। शरीर को लचीला और सुडौल बनाने में इसका बहुत महत्व है।

- पहले पेट के बल सीधा लैट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंखों को साथ रखें।
- अब माथे को अपनाने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को ट्रैप करें और लंबी सास लें।
- कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लैट जाएं।

सेहत के लिए अनमोल नुस्खे



- सोयाबीन के अधिक सेवन से स्तन केंसर नहीं होता। अतः अपने दैनिक आहार में सोयाबीन के बने पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए।
- नियमित रूप से जुकाम की शिकायत रहने पर दूध की कौपलों को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लीजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की भी तरह की शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दिलया, कच्चा नारियल, पेटा व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कंधों में होगी।
- स्तन पर अनचाहे बालों के होने को गभीरता से लीजिए। उन्हें काटिए नहीं बल्कि मूँग दाल के उटन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उठता है, उस झाग को सिर में लगाने से बाल झाड़ने बंद हो जाते हैं।
- अदरक के एक किलो रस में 500 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करिए और जब केवल तेल बचा रहे, उतार कर छान कर बोतल में रखकर बंद कर रख दीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहाँ कहीं भी दर्द होता है।



रिंग फिंगर से करें वजन कम

सूर्य और यूरेनस ग्रह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूरेनस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अग्नि तत्त्व को संचालित करती है। अनामिका सूर्य की अंगूली है, जिसे हम रिंग फिंगर मीट करते हैं। इससे वजन कम होता है।

सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगूली की हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगूठे से दबाएं बाकी तीनों अंगूलियों को सीधा रखें। इसे सूर्य मुद्रा कहते हैं।

मुद्रा के लाभ

- इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अध्यास करने से शरीर का कोलेरस्ट्रोल घटता है।
- वजन कम करने के लिए यह आसान क्रिया चमकारी रूप से कारगर पाई गई है।
- पेट सब्दी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- यह जटराजिन को संतुलित करके पाचन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- इसे नियमित करने से बैंधनी और चिंता कम होकर दिमाग शांत बना रहता है।
- यह मुद्रा शरीर की सूजन मिटाकर उसे हल्का और चुरुत-दुरुत बनाती है।

ओमेगा-थी से बचे रहेंगे स्वस्थ

क्या आप बच्चों को ओमेगा-थी देते हैं। अगर नहीं तो आज से ही देना प्रारंभ कर दें। इससे बच्चे न केवल हेल्दी होंगे बरन् उनका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

बच्चों के लिए मछली तेल

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई भी दवा या अन्य चीज़ नहीं देते, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थी से बहुत सारे लाभ हैं।

एकाग्रता और याददाश्त में सुधार



मछली तेल के उपयोग से बच्चों में एकाग्रता और याददाश्त में सुधार होता है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर हटाने में एवं वदावन के लिए एक अद्वितीय फायदा है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एसिड अल्कालिक स्मृति क्रिया के लिए जोखिम को कम करता है।

सीखने की क्षमता बेहतर: मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनकी याददाश्त क्षमता तेजी से बढ़ती है।

रहता है दिमाग स्वस्थ

देश में मछली का तेल बहुतयत मात्रा में आता है। कई नामी मिराजी कंपनियां यह प्रॉडक्ट बेचती हैं। आप डोकर से परामर्श लेकर बच्चों को रोजाना एक से दो चम्चम तेल नाश्ते या खाने में दे सकते हैं। जिससे बच्चे का दिमाग स्वस्थ रहेगा।

करता है आहार पूर्ण

मछली का तेल पूरे आहार की पूर्ति करता है। चिकित्सकों के अनुसार एडीएचडी-ओमेगा-थी स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर है।

कोकीन को दूर हटाता है प्रोप्रानोलोल

जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साबित होता दिख रहा है कि उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रधालित दवा प्रोप्रानोलोल कोकीन की लत छुड़ाने में मददगार हो सकती है।

मालूम हो कि कोकीन दुनिया के सबसे खरब नशीले पदार्थों में एक है। इसकी गिरफ्त में आप व्यक्ति को इससे निजात पाने में सातों लग जाते हैं औं 80 फौसदी लोग ऐसे होते हैं, जो इसे छोड़ने का प्रयास करने के दौरान छह महीने के भीतर बहुत बुरी स्थिति में पड़ते जाते हैं।



चिकित्सा विज्ञान के मशहूर जर्नल न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साखित हुआ है।

ब्लेफेरायटिस पलकों के किनारे और बरोनियों की केश पुटिका को प्रभावित करता है। ब्लेफेरायटिस एक आम और कमी-कमी लंबा चलने वाला विकार है, जो प्रायः वयस्क व बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है। शिकायत होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।

साथ ही लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। लंबे समय के लिए गायब हो सकते हैं, वह भी लौटने से पहले महीनों या सालों लग सकते हैं।

ऐसे करें बीमारी से बचाव

पलकों की साफ-सफाई ब्लेफेरायटिस के निर्माण में मदद कर सकता है और प्रायः दशा को नियंत्रित कर सकता है। अगर आपको यह शिकायत है तो आप डॉक्टर के परामर्श पर इलाज शुरू कर सकते हैं।

डॉक्टर से कब सम्पर्क करें

- पलकों या आंख के आसपास की त्वचा में उत्तेजना होने लगे।
- लाल खुजली वाली आंख।
- पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- आंखें खुजली करती रहने पर।
- आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ऐसा मेहसूस करना कि आपकी आंख में कुछ है, जब आप पलक झापकते हों।
- लाल सूजी सी आंखें होने पर।
- बरोनिया का न होना या बरोनिया का अंदर की तरफ मुड़ना।
- पलकों के किनारे में खुजली होना या किनारे की त्वचा का टूटना।
- अत्यधिक आंसू निकलना।

ब्लेफेरायटिस



पलकों को प्रभावित करता है ब्लेफेरायटिस

आपकी त्वचा पर रोससेया या तेल वाली त्वचा पर डेंड्रेफ और सूखी आंख से ग्रस्त होते हैं उन्हें इस समस्या होने की ज्यादा सभावना होती है। पलकों की ग्रथि जो की बहुत सारा तेल नहीं बना रही है उनमें ब्लेफेरायटिस जीवाणु का संक्रमण शुरू हो सकता है। यह दशा अत्यधिक संक्रमक नहीं होती है।

बीमारी का पूर्वानुमान

ब्लेफेरायटिस की ज्यादातर दशा में सुधार तुरंत चालू हो जाता है, अगर एक बार उपचार चालू हो जाए। प्रायः उपचार लंबे समय के लिए चलना चाहिए या समय-समय पर दोहराते रहना चाहिए। ब

