



वर्ष १

अङ्क ४

पृष्ठ ८

माघ २०८०

सम्माननीय प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' २३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा आयोजित सन्ध्याकालीन विशेष समारोहमा सरिक



सम्माननीय प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल प्रधान कार्यालय हलचोक स्वयम्भूमा माघ ९ गते आयोजित २३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० विशेष सन्ध्याकालीन समारोहमा सरिक हुनुभएको छ।

सो अवसरमा सम्माननीय प्रधानमन्त्री प्रचण्डले अमर सशस्त्र प्रहरी स्मारकमा पुष्पहार चढाउनुका साथै अमर सशस्त्र प्रहरीप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुभयो।

समारोहमा सम्माननीय प्रधानमन्त्री प्रचण्डले अवकाशप्राप्त सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक दिलीपकुमार

सुरक्षार्थ समर्पित फौजको रुपमा हिमालदेखि तराईसम्मका कठिन भौगोलिक तथा वातावरणीय प्रतिकूलताका बावजूद राष्ट्रसेवाको भावनासहित कार्यक्षेत्रमा परिचालित भएका सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालका राष्ट्रसेवकहरुको योगदान धेरै नै महत्वपूर्ण रहेको बताउनुहुँदै नेपालको सीमा सुरक्षार्थ सशस्त्र प्रहरी बललाई श्रोतसाधनको व्यवस्थापनसहित थप प्रभावकारी रुपमा परिचालन गर्न नेपाल सरकारको तर्फबाट प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

उहाँले सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालले प्राप्त सबै प्रकारका जिम्मेवारीहरु अदम्य साहस, इमान्दारीता एवं व्यवसायिक कार्यकुशलताका साथ सम्पादन गरिरहेको

संगठनमा आवद्ध रहेर राष्ट्रको सेवा गर्दागर्दै आफ्नो प्राणको आहुति दिनुभएका संस्थापक सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक स्व. कृष्णमोहन श्रेष्ठलगायत अमर सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरुको स्मरण गर्नुहुँदै विभिन्न घटनामा परी अंगभंग तथा घाइते भएका राष्ट्रसेवकहरुप्रति शिघ्र स्वास्थ्यलाभको कामनासमेत व्यक्त गर्नुभयो।

माननीय उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री श्रेष्ठले विभिन्न आरोह अवरोह पार गर्दै देश र जनताको भरोसायोग्य सुरक्षा निकायको रुपमा स्थापित सशस्त्र प्रहरी बल नेपालप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्नुहुँदै सीमा सुरक्षा, विपद् व्यवस्थापन, महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानको सुरक्षा तथा औद्योगिक सुरक्षाको साथै राजश्व संकलनमा समेत उल्लेखनीय भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको चर्चा गर्नुभयो।

उहाँले स्वदेशमा मात्र नभई विदेशको विभिन्न भू-भागमा खटिई देश र संगठनको नाम उच्च राख्न सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले खेलेको भूमिका सराहनीय रहेको बताउनुहुँदै संगठनमा आवद्ध राष्ट्रसेवकहरुको लागि उपलब्ध हुने वृत्तिविकास, तालिम, सेवा सुविधा तथा अवसरका वितरण प्रणालीहरुलाई न्यायोचित र वैज्ञानिक बनाई संगठनको व्यावसायिकता अभिवृद्धि गर्न गृहमन्त्रालय सदैव सकारात्मक रहेको बताउनुभयो।

माननीय उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री श्रेष्ठले सीमा सुरक्षा तथा सीमा मर्मत सम्भार,

सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालले विभिन्न समयमा आइपरेका भिन्न-भिन्न घटनाक्रमहरुमा अदम्य साहस, पराक्रम र वीरता प्रदर्शन गर्दै जनताले चाहेअनुरूपको शान्ति सुरक्षालाई सरोकारको रुपमा ग्रहण गरी राज्यको जिम्मेवार सुरक्षा निकायको रुपमा आफूलाई परिचित गराउँदै आइरहेको बताउनुभयो।

उहाँले नेपालको भौगोलिक सीमाको सुरक्षार्थ आफ्नो भूगोल छाम्दै नागरिकको उद्धारमा क्रियाशील रही संगठनले आफ्नो उद्धारका हातहरु सेती नदीको खोंचदेखि गोर्खा हिमतालको वीच भागमा मात्र नभई कोरोना महामारी, भूकम्पको भग्नावशेष, बाढीपहिरो, विपद् प्राकृतिक घटनाहरुसम्म पुग्न हरदम तत्पर रहेको बताउनुहुँदै आवश्यकता र अपरिहार्यताको विश्लेषण गरी संगठनको मौजुदा जनशक्तिबाट नै परिचालित हुने गरी भूकम्पको लागि 'अर्थ क्वेक डेडिकेटेड' कम्पनी स्थापना गरी सञ्चालनको तयारीमा रहेको बताउनुभयो।

महानिरीक्षक अर्यालले राज्य र नागरिकको सुरक्षा कुनै पनि एकल संगठनको प्रयासमा मात्र सम्भव नभई अन्य सुरक्षा निकाय तथा संघसंस्थाहरुसँगको निकट समन्वयका साथ राज्यप्रदत्त कार्यादेशलाई कुशलतापूर्वक बहन गर्दै नेपाल सरकार तथा गृह मन्त्रालयको नीति तथा कार्यक्रमहरु र आदेशनिर्देशनलाई अक्षरशः पालना गरी सेवाप्रति निष्ठावान भई संगठनका राष्ट्रसेवकहरु



श्रेष्ठलाई 'एपीएफ लाइफ टाइम अचिभमेन्ट अवार्ड' तथा नं २ छिन्नमस्ता बाहिनी मुख्यालय महोत्तरीका बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक दीपेन्द्र शाहलाई 'उत्कृष्ट बाहिनी अवार्ड' प्रदान गर्नुभयो। सम्माननीय प्रधानमन्त्री प्रचण्डले विशेष समारोहमा सचित्र पुस्तक "ARMED POLICE FORCE, NEPAL" को लोकार्पणसमेत गर्नुभयो।

सम्माननीय प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' ले सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालले २०६४ सालको निर्वाचनमा निभाएको नेतृत्वदायी भूमिका तथा २०७०, २०७४ र २०७९ सालमा सम्पन्न तीनै तहको निर्वाचन निष्पक्ष र शान्तिपूर्ण ढंगले सम्पन्न गराउन खेलेको महत्वपूर्ण भूमिकाप्रति हार्दिक धन्यवाद दिनुभयो।

उहाँले २०७२ सालको महाभूकम्प तथा पछिल्लो समय बर्फाड, जाजरकोट र रुकुम पश्चिममा गएको विनाशकारी भूकम्पलगायत विभिन्न समयमा घटेका प्राकृतिक तथा मानव सृजित विपद्मा कर्तव्यनिष्ठ तथा बहादुरीपूर्वक खटिएर जनताको जीवन रक्षामा पुऱ्याएको योगदानको प्रशंसा गर्नुहुँदै भविष्यमा समेत थप प्रभावकारी कार्यसम्पादन गर्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो।

सम्माननीय प्रधानमन्त्री प्रचण्डले नेपालको सीमा

कुरा आफू जानकार रहेको बताउनुहुँदै सीमा सुरक्षाका साथै राजश्व संकलनमा पुऱ्याएको योगदान, महत्वपूर्ण व्यक्ति तथा संरचनाको सुरक्षा, आन्तरिक सुरक्षा, कानून कार्यान्वयन, देशमा शान्ति सुरक्षा अमनचयन कायम गर्न तथा जनताको जीउधनको सुरक्षा गर्ने कार्यमा पुऱ्याएको योगदानप्रति सम्मान व्यक्त गर्नुभयो।

सम्माननीय प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आधुनिक हातहतियार, गोलीगट्टा, विपद् व्यवस्थापनका सामान, सवारी साधन, भौतिक पूर्वाधारलगायत आवश्यक सञ्चार तथा उपकरणहरु र जनशक्तिका लागि नेपाल सरकारको तर्फबाट आवश्यक पहल भइरहेको र भविष्यमा समेत व्यवस्थापकीय पक्षलाई केन्द्रमा राखेर नेपाल सरकारबाट सहयोग रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

समारोहका विशिष्ट अतिथि माननीय उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालले २३औं वार्षिकोत्सव मनाइरहेका स्वदेश तथा विदेशमा रही आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरिरहेका बहालवाला तथा अवकाशप्राप्त सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरुप्रति हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्नुभयो।

उहाँले पारिवारिक जिम्मेवारीलाई थाँती राखी



अवैध चोरीनिकासी पैठारी, मानव बेचबिखन, लागूऔषध ओसारपसारलगायतका क्रियाकलाप नियन्त्रण गर्नका लागि सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल डेडिकेटेड फौजको रुपमा परिचालित भएको बताउनुहुँदै यसलाई अझ प्रभावकारी बनाउन भौतिक पूर्वाधार, साधनश्रोत र जनशक्तिको यथोचित उपलब्धताको लागि नेपाल सरकार तथा गृह मन्त्रालयबाट आवश्यक पहल भइरहेको बताउनुभयो।

परिचालित रहिरहेको बताउनुभयो। उहाँले प्रशासन मायाले होइन न्यायले चल्दछ, भन्ने मान्यतालाई अंगिकार गर्दै आन्तरिक प्रशासनलाई प्रणालीगत गरी पारदर्शिता र जवाफदेहितासहितको पूर्वानुमानयोग्य सरुवा, बहुवा, कमाण्ड, तालिम, यूएन मिशन तथा कल्याणकारी कार्यक्रमहरु सबैमा न्यायोचित हुने गरी वितरण गरिरहेको बताउनुभयो।





२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवसको अवसरमा प्रभातकालीन विशेष कार्यक्रम



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा प्रधान कार्यालय हलचोक स्वयम्भुमा माघ ९ गते सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालको प्रमुख आतिथ्यमा प्रभातकालीन विशेष कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।



विशेष समारोहमा सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक अर्यालले अमर सशस्त्र प्रहरी स्मारकमा पुष्पहार चढाउनुका साथै संगठनका संस्थापक महानिरीक्षक स्वर्गीय कृष्णमोहन श्रेष्ठलगायत अमर सशस्त्र प्रहरीप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै कर्तव्य पालनाको सिलसिलामा घाइते तथा अंगभंग भएका कर्मचारीहरूको शिघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्नुभयो ।

उहाँले स्थापनाको २३औं वर्षमा आफ्ना नवीन पाइलाहरू पदार्पण गरिरहेको संगठनलाई यहाँसम्म डोच्याउन 'Once an APF, Always an APF' को भावसहित अग्रजहरूले देखाउनु भएको त्याग, बलिदान र समर्पण भावको उच्च प्रशंसा गर्नुभयो ।

महानिरीक्षक अर्यालले व्यवसायिकता, इमान्दारिता र बफादारितालाई मुलमन्त्र बनाउँदै प्रणाली र पद्धतिलाई आत्मसाथ गर्दै चैन अफ कमाण्डमा रही संगठनलाई निष्ठावान, आर्थिक अनुशासनयुक्त Ethical Governance को दृष्टान्तको रूपमा संगठनलाई स्थापित गर्ने कार्यमा लाग्न सम्पूर्ण सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई निर्देशन दिनुभयो ।

संगठनका हरेक राष्ट्रसेवक कर्मचारीहरू एकजुट भई संगठनले लिएको लक्ष्यप्राप्तिमा अग्रसर रहन निर्देशन दिनुहुँदै महानिरीक्षक अर्यालले भन्नुभयो, 'राष्ट्रले जिते हामी सबैले जित्छौं भन्ने मर्मलाई ध्यानमा राखी सबैले एक तन एक मन भएर कर्तव्य निर्वाह गर्नु आजको आवश्यकता हो र हामीले गर्न नसकिने भन्ने केही छैन, हामी गठ्छौं, म गठ्छु भन्ने प्रतिवद्धता सबैमा आउनु आवश्यक छ ।'

विशेष कार्यक्रममा महानिरीक्षक अर्यालले 'वर्ष जवान-२०८०' घोषित सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नं. २४ कालिका गण कास्कीका सशस्त्र प्रहरी सहायक हवलदार विष्णुप्रसाद न्यौपानेलाई 'वर्ष जवान'को ट्यागा प्रदान गर्नुभयो । यसैगरी प्रधान कार्यालयबाट भएको केन्द्रीय



निरीक्षणका क्रममा देशभरका इकाईहरूबाट यस वर्ष सर्वोत्कृष्ट इकाई हुन सफल विपद् व्यवस्थापन तालिम शिक्षालय कुरिनटार, नं. १९ बगलामुखी (विशेष कार्यदल) गण काठमाडौं र नं. ३ गुल्म म्याग्दुङ तेह्रथुमलाई 'रनिङ ट्रिफ' प्रदान गर्नुभयो ।

यसैगरी महानिरीक्षक अर्यालले संगठनको नाम उच्च राख्न विशिष्ट एवं उल्लेखनीय कार्य गर्नुहुने नं. १ बराह बाहिनी मुख्यालयका बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक अञ्जनीकुमार पोखरेललाई 'एपीएफ सम्मान'द्वारा सम्मानित गर्नुभयो भने सशस्त्र प्रहरी

बल नेपाललाई अनुकरणीय सहयोग पुऱ्याउँदै आउनु भएका विभिन्न संघसंस्था तथा महानुभावहरूलाई कदरपत्र प्रदान गर्नुभएको छ । त्यस्तै अवकाशप्राप्त सशस्त्र प्रहरीहरूलाई से बा कालीन योगदानको उच्च कदर गर्दै आगामी

दिवसमा सुभावा र सहकार्यको अपेक्षाका साथ कदरपत्र प्रदान गर्नुभयो छ । यसैगरी संगठनलाई अनुकरणीय योगदान पुऱ्याउनुहुने नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, अवकाशप्राप्त सशस्त्र प्रहरी कर्मचारी, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभाग तथा अन्य विभिन्न संघसंस्थाका महानुभावहरूका साथै देशभरका सशस्त्र प्रहरी इकाईहरूमा कार्यरत रही विभिन्न

विधामा उत्कृष्ट कार्य गर्ने सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई कदरपत्रसहित IG APF Commendation ब्याज प्रदान गर्नुभएको छ भने कर्तव्य पालनाको सिलसिलामा मृत्युवरण गर्नुभएका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक स्व. सुमन थपलियाको स्मृतिमा अक्षय कोष खडा गरी सो बापत



प्राप्त हुने ब्याजबाट प्रत्येक वर्ष १ जनालाई वार्षिक २५ हजार रुपैयाँ राशीको 'वेस्ट इन्टिग्रिटी अफिसर अवार्ड' प्रदान गर्ने घोषणाअनुरूप यस वर्षको बेस्ट इन्टिग्रिटी अफिसर अवार्डसमेत प्रदान गर्नुभएको छ ।

सोही अवसरमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले पहिलोपटक आयोजना गरेको 'राष्ट्रव्यापी खुला कविता प्रतियोगिता'मा उत्कृष्ट १० स्थान हासिल गर्न सफल कविहरूलाई पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुको साथै उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी बरिष्ठ उपरीक्षक राजेन्द्रप्रसाद भट्टलाई ट्राफिक प्रहरीले प्रयोग गर्ने गरी एक हजार थान कालो चस्मा प्रदान गर्नुभएको छ ।

२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवसको अवसरमा सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालबाट कर्मचारीहरूको हकहितमा घोषणा भएका कल्याणकारी कार्यक्रमहरू:-

- दर्जाअनुसार कल्याणकारी सेवा केन्द्रबाट उपलब्ध गराउँदै आएको सहूलियत ब्याजदरको नगद ऋण रकमको दायरालाई वृद्धि गर्दै राष्ट्रसेवकहरूले साविकका पाउँदै आएको रकममा १ लाख रुपैयाँ थप गरिएको ।
- सहूलियत ऋण सुविधा प्राप्त गर्ने सेवा अवधि नपुगेका राष्ट्रसेवकहरूको लागि निजको आश्रित परिवारको कुनै सदस्यको विवाह, ब्रतबन्ध, गन्तुचोली, काजक्रिया आदि जस्ता धार्मिक तथा सामाजिक कार्यका लागि रु. ५० हजारसम्म सहूलियत ब्याजदरमा नगद ऋण प्रदान गरिने ।
- प्राकृतिक तथा गैरप्राकृतिक प्रकोपमा परी बासस्थान क्षति भएका ५ वर्ष सेवा अवधि पुगेका राष्ट्रसेवकहरूले आवास बनाउन इच्छुक भएमा निजहरूलाई वार्षिक ४ प्रतिशत ब्याजदरमा न्यूनतम् ५ लाखदेखि अधिकतम् १० लाख रुपैयाँसम्म सहूलियत ऋण उपलब्ध गराइने ।
- कर्तव्यपालनका सिलसिलामा घाइते तथा अंगभंग भएका बहालवाला सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई राहत स्वरूप वार्षिक ४ प्रतिशत ब्याजदरमा सहूलियत ऋण उपलब्ध गराइने । आवश्यकताअनुसार अपांगमैत्री सामाग्रीहरू खरिद गर्न निव्याजी १ लाख रुपैयाँसम्म सापटी उपलब्ध गराइने ।
- चुनौतीपूर्ण कार्यक्षेत्रमा कर्तव्य पालनाकै सिलसिलामा मृत्युवरण गर्ने राष्ट्रसेवकका २ वर्षमुनिका नाबालकलाई पोषिलो आहार कार्यक्रमअन्तर्गत मासिक २ हजार रुपैयाँ उपलब्ध गराइने ।
- राष्ट्रले निःशुल्क वितरण गरिने भनी तोकिएका बाहेक गुणस्तरीय औषधि तथा औषधिजन्य पदार्थहरू सर्वसुलभ र सहूलियत दरमा उपलब्ध गराउन नेपाल एपीएफ अस्पतालको हातामा सःशुल्क फार्मसी सञ्चालनमा ल्याइने ।
- आगामी शैक्षिक सत्रबाट सुदूरपश्चिम प्रदेशको कञ्चनपुरमा नेपाल एपीएफ स्कूल सञ्चालनको लागि आवश्यक प्रक्रिया शुरु गरिएको ।
- चितवनको आँपटारीमा चालु आर्थिक वर्षबाटै एपीएफ मौला कालिका फ्यूल स्टेशन सञ्चालनमा ल्याउन आवश्यक निर्माण प्रक्रिया अघि बढाइने ।
- प्रत्येक बाहिनी तथा गणस्तरमा सामुदायिक र निजी विद्यालयहरूबीच विभिन्न शैक्षिक प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गरी उत्कृष्ट विद्यालय एवं छात्रछात्राहरूलाई उचित सम्मान र पुरस्कारको व्यवस्था मिलाइने ।
- प्रचलित कानूनबमोजिम भूमिहीनको परिभाषाभित्र पर्ने ७ वर्ष सेवा अवधि पूरा भएका सशस्त्र प्रहरी राष्ट्रसेवकहरूलाई अधिकतम् १० लाख रुपैयाँसम्म निव्याजी मासिक किस्ताबन्दीमा ऋण सुविधा उपलब्ध गराइने ।
- सशस्त्र प्रहरी सेवाबाट सेवानिवृत्त भई स्वदेशमै व्यापार, व्यवसाय, कृषि, पशुपालन वा स्वरोजगारमूलक उद्योग सञ्चालन गर्नेमध्येबाट उत्कृष्ट उद्यमी छनौट गरी 'उत्कृष्ट उद्यमशिलता पुरस्कार' बाट सम्मान गर्नुका साथै उत्पादित मालवस्तुको बजारीकरणमा समन्वय र सहयोग गरिने ।
- पूर्व सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूका सन्ततिहरूमध्येबाट योग्यता र दक्षता पुगेका सन्ततिलाई नियमानुसार नेपाल एपीएफ स्कूलमा अध्यापकको रूपमा रोजगारीको व्यवस्था मिलाइने ।

- सम्मानजनक अवकाशको क्रममा रहेका राष्ट्रसेवकहरूलाई लक्षित गरी अवकाशपश्चात् आत्मनिर्भर हुनसक्ने गरी CTEVT सँग आवश्यक समन्वय गरी विभिन्न सीपमूलक तथा आयमूलक प्राविधिक तालिमहरू सञ्चालन गरिने । उक्त तालिमहरूमा अवकाशप्राप्त राष्ट्रसेवकहरूका लागि पनि आवश्यक कोटा उपलब्ध गराइने ।
- राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकबाट विनाधितो सहूलियत ब्याजदरमा पेशाकर्मी सरल कर्जा उपलब्ध हुँदै आइरहेकोमा विल्लादार, जवान तथा अन्य दर्जाका राष्ट्रसेवकहरूलाई १ महिनाभित्र स्वीकृत हुने गरी न्यूनतम् १० लाख रुपैयाँसम्म ऋण उपलब्ध गराउनेतर्फ आवश्यक पहल गरिने ।
- कर्तव्यपालनाकै सिलसिलामा मृत्युवरण गरेका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक स्व. सुमन थपलियाको स्मृतिमा निश्चित रकमको अक्षय कोष खडा गरी सो बापत प्राप्त हुने ब्याजबाट प्रत्येक वर्ष १ जनालाई वार्षिक २५ हजार रुपैयाँ राशीको 'वेस्ट इन्टिग्रिटी अफिसर अवार्ड' प्रदान गरिने व्यवस्था मिलाइएको ।
- राष्ट्रसेवकहरूलाई कानूनी उपचारका लागि आवश्यक परामर्श प्रदान गर्न Legal Support Centre को स्थापना गरिने ।
- राष्ट्रसेवकहरूको स्वास्थ्यस्थितिको निगरानी हेतु प्रत्येक ६ महिनामा सम्बन्धित युनिटमै अनिवार्य स्वास्थ्य चेकजाँचको व्यवस्था मिलाइएको ।

आम सर्वसाधारणलाई जिम्मेवार र जवाफदेही बनाइ सशस्त्र प्रहरीसँगको सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउने उद्देश्यसहित सीमा सुरक्षा तथा विकास कार्यक्रम Border Area Development Programme अन्तर्गत सञ्चालनमा ल्याइएका केही कल्याणकारी कार्यक्रमहरू :-

- सीमा इलाकामा बसोबास गर्ने आदिवासी जनजाति, दलित, अल्पसंख्यक, अति विपन्न, पिछडिएको क्षेत्र/वर्ग एवं सीमान्तकृत समुदायका छात्रछात्राहरूले सामुदायिक विद्यालयबाट एसईई परीक्षामा उत्कृष्ट नतिजा (A तथा A⁺) ग्रेडिड हाँसिल गरी उत्तीर्ण हुने १५ जनालाई वार्षिक १२ हजार रुपैयाँका दरले शैक्षिकवृत्ति प्रदान गरिने व्यवस्था मिलाइएको ।
- नेपालसँग अन्तर्राष्ट्रिय सीमाना जोडिएका जिल्लामा बसोबास गर्ने आम नागरिकका सन्ततिहरूबाट २ जनालाई नेपाल एपीएफ स्कूलमा कक्षा १० सम्म निःशुल्क अध्ययनको व्यवस्था मिलाइने ।
- अन्तर्राष्ट्रिय सीमाना जोडिएका जिल्लामा बसोबास गर्ने ५ वर्ष सेवाअवधि पुगेका सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई वार्षिक ४ प्रतिशत ब्याजदरमा न्यूनतम् ५ लाखदेखि अधिकतम् १० लाख रुपैयाँसम्म सहूलियत आवास कर्जा उपलब्ध गराइने ।
- कल्याणकारी सेवा केन्द्र र नेपाल एपीएफ अस्पतालले सरोकारवालाहरूसँग आवश्यक समन्वय गरी सीमा लक्षित प्रदेशस्तरीय वृहत् निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिने ।



अशक्त कर्मचारीहरूको एक तह बढुवा



थियो । यसअघि कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा अंगभंग भई घाइते अवस्थामा रहेका १ जना सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक र १ जना नायव उपरीक्षकमा बढुवा गरिएको थियो ।

कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा घाइते तथा अशक्त भएका सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई लक्षित गरी एक पटकको लागि मात्र एक तह विशेष पदोन्नति दिई जुनसुकै कारण सो पद रिक्त भएमा स्वतः तल्लो पदमा कायम हुने गरी विशेष पद र दरबन्दी सिर्जना गरिएको छ ।



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवसको अवसरमा कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा शारीरिक रूपमा अंगभंग भई अशक्त भएका सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूको वृत्तिविकासलाई मध्यनजर गरी ६ जनाको एक तह विशेष बढुवा गरिएको छ ।

अशक्त अवस्थामा रहेका १ जनालाई सशस्त्र प्रहरी नायव निरीक्षकमा, २ जना सहायक निरीक्षक, २ जना वरिष्ठ हवलदार र १ जनालाई हवलदार पदमा बढुवा गरिएको हो । दिवसको अवसरमा आयोजित विशेष समारोहमा सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालले उनीहरूलाई दर्ज्यानी चिन्हले सुशोभन गर्नुभएको

रनिङ ट्रफिबाट पुरस्कृत हुने इकाईहरू



नं. १९ बगलामुखी विशेष कार्यदल गण



नं. ३ म्यांग्लुङ गुल्म तेहथुम



नं. १ बाहिनी मातहत सुरक्षा बेस रामपुर, उदयपुर



नं. २ बाहिनी मातहत प्रस्तावित सी.सु. गुल्म मैनाथपुर, धनुषा



नं. ३ बाहिनी मातहत विपद् व्यवस्थापन बेस आदमघाट, धादिङ



नं. ४ बाहिनी मातहत बीओपी त्रिबेणी, पूर्वी नवलपरासी



नं. ५ बाहिनी मातहत बीओपी बयरघाट, रुपन्देही



नं. ६ बाहिनी मातहत सुरक्षा बेस गुटु, सुर्खेत



नं. ७ बाहिनी मातहत प्रस्तावित सी.सु. गुल्म गड्ढाचौकी, कञ्चनपुर



नं. ९ बाहिनी मातहत सुरक्षा बेस बानेश्वर, काठमाडौं

प्रतिक्षालय निर्माण



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसर पारेर नवनिर्मित श्रदालु भक्तजन विश्राम स्थल (प्रतिक्षालय) गलेश्वर शिवालय क्षेत्र विकास कोषका अध्यक्ष माधव रेग्मीसहितको समितिलाई हस्तान्तरण गरिएको छ । म्याग्दी जिल्लाको बेनी नगरपालिका-९ गलेश्वर स्थित गलेश्वर मन्दिर परिसरमा आश्रित गुल्म म्याग्दीले भक्तजन विश्राम स्थल निर्माण गरेको हो ।

देशभरका इकाईहरूमा रक्तदान



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८०को पूर्वसन्ध्यामा १ हजार ४७ जनाले रक्तदान गरेका छन् । नेपाल एपीएफ अस्पताल बलम्बुको आयोजनामा माघ ८ गते प्रधान कार्यालय तथा बाहिनी मुख्यालयहरू र मातहत इकाईहरूमा रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । प्रधान कार्यालयमा १ सय १५ जना

मातहत इकाईहरूबाट १ सय ९८ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।

त्यस्तै नं. ४ मुक्तिनाथ बाहिनी मुख्यालय कास्की तथा मातहत इकाईहरूबाट ७० जना, नं. ५ विन्ध्यावासिनी बाहिनी मुख्यालय रुपन्देही तथा मातहत इकाईहरूबाट १ सय ३१ जना, नं. ६ महेश्वरी बाहिनी



सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूले रक्तदान गरेका छन् भने नं. १ बराह बाहिनी मुख्यालय सुनसरी तथा मातहत इकाईहरूबाट १ सय २० जना, नं. २ छिन्नमस्ता बाहिनी मुख्यालय महोत्तरी तथा मातहत इकाईहरूबाट २ सय ४५ जना, नं. ३ गढीमाई बाहिनी मुख्यालय मकवानपुर तथा

मुख्यालय सुर्खेत तथा मातहत इकाईहरूबाट ३१ जना, नं. ७ वैद्यनाथ बाहिनी मुख्यालय कैलाली तथा मातहत इकाईहरूबाट १ सय ११ जना र नं. ९ पशुपतिनाथ बाहिनी मुख्यालय काठमाडौं तथा मातहत इकाईहरूबाट २६ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी तथा संचारकर्मीसँग भएको मैत्रीपूर्ण फुटबलका केही भ्रलक

वक्तृत्वकला



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा माघ ७ गते नं. ४१ रिजभं गण चन्द्रौटा कपिलवस्तुले वक्तृत्वकलाको आयोजना गरेको छ ।

प्रतियोगितामा श्री गोर्खा मोडेल सेकेण्डरी बोर्डिङ स्कूलका छात्र प्रथम र सोही स्कूलका छात्रा द्वितीय तथा जइन्द्र बोर्डिङ स्कूलका छात्रा तृतीय भएकी थिइन् । विजयी छात्रछात्राहरूलाई २३औं सशस्त्र प्रहरी दिवसको अवसर पारी माघ ९ गतेका दिन पुरस्कार वितरण गरिएको थियो ।

शैक्षिक सामग्री तथा न्यानो कपडा वितरण र मन्दिर सरसफाई



२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा माघ ६ गते सशस्त्र प्रहरी परिवार महिला संघले शैक्षिक सामग्री तथा न्यानो कपडा वितरण गर्नुका साथै इच्छाकामना मन्दिर सरसफाई गरेको छ। संघकी अध्यक्ष श्रीमती अनिता लामिछाने अर्यालले चितवन विपद् व्यवस्थापन तालिम शिक्षालय कुरिनटारसगंको सहकार्यमा सोही गाउँपालिका-४ स्थित इच्छाकामना मन्दिरको सरसफाईसमेत गरेको थियो। यसैगरी संघले धादिङको गजुरी गाउँपालिका-४ चौकी भञ्ज्याङस्थित चेपाङ वस्तीमा खाद्यान्न तथा न्यानो



जिल्ला इच्छाकामना गाउँपालिका-३ स्थित राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय आलडाँडा चौतारामा अध्ययनरत चेपाङ समुदायका ७८ जना विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक सामग्री तथा न्यानो कपडा प्रदान गर्नुभयो। संघले कपडा वितरण गरेको छ। संघकी अध्यक्ष श्रीमती अनिता लामिछाने अर्यालको प्रमुख आतिथ्यमा माघ १९ गते शुकुबार आयोजित कार्यक्रममा ८० घरधुरीलाई खाद्यान्न तथा न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो।

सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक रनिङ टर्फि फुटबल प्रतियोगिता



नेपाल एपीएफ स्कूल कीर्तिपुरमा 'प्रथम NAPFS अन्तर विद्यालय सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक रनिङ टर्फि फुटबल प्रतियोगिता २०८०' सञ्चालन भएको छ। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सशस्त्र प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक चन्द्रप्रकाश गौतमले माघ २२ गते प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्नुभएको हो। उपत्यकास्थित विभिन्न विद्यालयका १७ र काभ्रे जिल्लाबाट १ गरी कुल १८ विद्यालयका १९ टिमको सहभागिता रहेको प्रतियोगिता यही फागुन ८ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

यज्ञशालाको जिर्णोद्धार तथा हिवल चियर र स्नानगृह हस्तान्तरण

२३औं सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को उपलक्ष्यमा पशुपतिनाथ मन्दिरमा दर्शन गर्न आउने अशक्त भक्तजनहरूको सहजताका लागि माघ ३ गते नं. ९ पशुपतिनाथ बाहिनी तथा मातहत युनिटहरूको तर्फबाट हिवल चियर हस्तान्तरण गरिएको छ। बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक पुरुषोत्तम थापाले पशुपति विकास कोषका सदस्यसचिव राजुकुमार खत्रीलाई चार वटा हिवल चियर हस्तान्तरण गर्नुभएको हो।



स्थापना दिवस

नं. ३४ गण कैलाली

नं. ३४ गण कैलालीको १७औं स्थापना दिवस नं. ७ वैद्यनाथ बाहिनी मुख्यालय अतरिया कैलालीका बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक कुमार न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यमा माघ १३ गते विविध कार्यक्रम गरी सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा नायव महानिरीक्षक न्यौपानेले वर्षभरि विभिन्न विधामा उत्कृष्ट कार्य गर्ने कर्मचारीहरूलाई प्रशंसापत्र प्रदान गर्नुभयो। स्थापना दिवसको अवसर पारेर आयोजना गरिएको विभिन्न आन्तरिक खेलकुद प्रतियोगितामा विजयी भएको टिम तथा खेलाडीहरूलाई प्रशंसापत्र प्रदान गर्नुका साथै सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाललाई सहयोग पुर्याउनु हुने महानुभावहरू तथा अवकाशप्राप्त सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरूलाई सम्मान गर्नुभएको थियो।



नं. ३० गुल्म स्याङ्जा

नं. ३० गुल्म स्याङ्जाको छैठौं स्थापना दिवस माघ १० गते सम्पन्न भएको छ। नं. ४ मुक्तिनाथ बाहिनी मुख्यालय कास्कीका सहायक बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक कृष्णराज पाठकको प्रमुख आतिथ्यमा विविध कार्यक्रम गरी सम्पन्न भएको हो। कार्यक्रममा विभिन्न विधामा उत्कृष्ट कार्य गर्ने कर्मचारीहरूलाई प्रशंसापत्र प्रदान गर्नुका साथै स्थापना दिवसको अवसरमा आयोजना गरिएको विभिन्न खेलकुद प्रतियोगितामा विजयी टिम तथा खेलाडीहरूलाई प्रशंसापत्र प्रदान गर्नुभयो।



आश्रित गुल्म रुकुम पूर्व

आश्रित गुल्म रुकुम पूर्वको छैठौं वार्षिकोत्सव माघ १२ गते नं. ५ विन्ध्यावासिनी बाहिनी मुख्यालय रुपन्देहीका सहायक बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक गंगाराम श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा वरिष्ठ उपरीक्षक श्रेष्ठले वर्षभरि उत्कृष्ट कार्य गर्ने कर्मचारीहरूलाई पुरस्कार तथा कदरपत्र प्रदान गर्नुभयो।



चौतारी निर्माण



मकवानपुर जिल्लाको हेटौडा उपमहानगरपालिका-१ भैरवडाँडास्थित पाथिभरा मन्दिर परिसरमा क्वीक इम्प्याक्ट प्रोजेक्ट (QIP) अन्तर्गत अमर सशस्त्र प्रहरी हवलदार स्व. माधवप्रसाद सापकोटाको स्मृतिमा नव निर्मित चौतारी नं. ३ गढीमाई बाहिनी मुख्यालयका बाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक लक्ष्मणबहादुर सिंह तथा अमर सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीका अभिभावकद्वारा माघ ४ गते समुद्घाटन सम्पन्न भएको छ।



नं. ४२ रिजर्भ गण शम्शेरगंज बाँकेमा रहेको लुम्बिनी प्रदेश स्तरिय विपद् व्यवस्थापन टिमद्वारा गण परिसरभित्र भूकम्पको कारण निम्तिन सक्ने विपद्जन्य घटनाहरूमा परिचालित हुनको निमित्त पूर्वतयारी सेमुलेशन अभ्यास।

एपीएफ नेपाल ब्याण्ड र ब्रिटिस गोर्खा ब्याण्डद्वारा सांगीतिक प्रस्तुति



सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक राजु अर्यालको प्रमुख आतिथ्यमा प्रधान कार्यालय हलचोक स्वयम्भुमा माघ २४ गते एपीएफ नेपाल ब्याण्ड र ब्रिटिस गोर्खा ब्याण्डबीच संयुक्त सांगीतिक प्रस्तुति सम्पन्न भएको छ। महानिरीक्षक अर्यालले संगीत विश्वको एउटै मात्र साभा भाषाको रूपमा रहेको उल्लेख गर्नुहुँदै एपीएफ नेपाल ब्याण्ड र ब्रिटिस गोर्खा ब्याण्डबीचको संयुक्त प्रस्तुति सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल र ब्रिटिस गोर्खाबीचको बलियो बन्धनको प्रतिक रहेको बताउनुभयो।

बीओपी भवनहरुको उद्घाटन



भूमा जिल्लास्थित बीओपी लालमाटी, अल्तामारी र डाँगावारीको लागि नव-निर्मित भवनहरुको माघ १७ गते उद्घाटन भएको छ। नं. १ बराह बाहिनी मुख्यालय सुनसरीका वाहिनीपति सशस्त्र प्रहरी नायव महानिरीक्षक अञ्जनीकुमार पोखरेलगायतको उपस्थितिमा गौरीगंज गाउँपालिका २ स्थित बिओपि लालमाटीको कार्यालय परिसरमा आयोजित कार्यक्रमकाबीच भवनहरुको उद्घाटन भएको हो।

सीमा समन्वयात्मक बैठक



SSB 41 Bn F Coy HQ BOP Goursingbusty, India मा माघ ५ गते भएको गणस्तरीय समन्वयात्मक बैठक नं. २ गण भूपाका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक देबराज अर्यालको सहभागितामा सम्पन्न भएको छ।



SSB 45th Bn HQ SSB, Birpur मा माघ १५ गते भएको गणस्तरीय समन्वयात्मक बैठक नं. ४ गण सुनसरीबाट सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक लकेशकुमार तुम्बाहाम्फे, नं. ६ गणका सशस्त्र प्रहरी नायव उपरीक्षक मोहनराज विष्टको सहभागितामा सम्पन्न भएको छ।



SSB 'B' Coy HQ Gandak Barrage मा माघ १७ गते भएको गणस्तरीय समन्वयात्मक बैठक नं. २६ गण पश्चिम नवलपरासीबाट सशस्त्र प्रहरी नायव उपरीक्षक किरणप्रकाश खत्री र नं. ३१ गुल्म पूर्वी नवलपरासीका गुल्मपति सशस्त्र प्रहरी नायव उपरीक्षक सुरज क्षेत्रीको सहभागितामा सम्पन्न भएको छ।



नं. १० गण सर्लाही परिसरमा माघ १८ गते भएको गण स्तरीय समन्वयात्मक बैठक नं. १२ गण बाराका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक टोपबहादुर डाँगी, नं. १० गण सर्लाहीका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक तुलबहादुर भण्डारी र नं. ११ गण रौतहटका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक माधव रेग्मीको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।



नं. ३० बागेश्वरी गण बाँकेमा माघ १५ गते भएको गणस्तरीय समन्वयात्मक बैठक सो गणका गणपति सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक रमेशबिक्रम शाहीको सहभागितामा सम्पन्न भएको छ।



SSB 70th Bn BOP Bihanwakuan मा माघ १७ गते गणस्तरीय समन्वयात्मक बैठक नं. ३१ गण बर्दियाका गणपतिका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक हर्कबहादुर शाहीको सहभागितामा सम्पन्न भएको छ।

स.प्र.बल, नेपाल इकाई परिचय

सीमा सुरक्षा तालिम शिक्षालय बर्दघाट, पश्चिम नवलपरासी

दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यले २०५८ साल वैशाख २५ गते सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको तत्कालीन



शिक्षालय लोगो

ठूलोपाखर गाविस-९ डाँडापाखरमा अवस्थित नेपाल प्रहरीको युक्ति तालिम महाविद्यालयलाई सशस्त्र प्रहरी बल युक्ति तालिम महाविद्यालयको नाममा हस्तान्तरण भएकोमा २०५८ साल फागुन ९ गते उक्त युनिट पोखरा महानगरपालिका-१८ लामापाटनमा स्थानान्तरण तथा २०६१ मंसिर १६ गते मन्त्रीस्तरको निर्णयनुसार पोखरा, लामापाटनबाट नवलपरासी जिल्लाको माकर गाविस (हाल बर्दघाट नगरपालिका) वडा नं. ४



बर्दघाटमा पुनः स्थानान्तरण भई सशस्त्र प्रहरी बल युक्ति तालिम महाविद्यालय बर्दघाट नवलपरासीको नामबाट कार्य सम्पादन गर्दै आइरहेकोमा २०७५ जेठ २७ गते मन्त्रिस्तरको निर्णयानुसार सीमा सुरक्षा तालिम शिक्षालय बर्दघाट नवलपरासीको नामबाट कार्य सम्पादन गर्दै आइरहेको छ। शिक्षालयको आदर्श वाक्य 'बयम् रक्षति सीमान्त' (We Protect Border) हो।

शिक्षालय २९ विगाहा ११ कठ्ठाभित्र त्रिभुजाकार रूपमा फैलिई समुद्री सतहबाट अन्दाजी १ सय २३ मिटर (४०४ फिट) उचाईमा, अक्षांस २७°३२'५६.१५" र देशान्तर ८३°४७'४३.२६" मा रहेको छ। बदलिदो परिस्थिति र नयाँ नयाँ प्रविधिको विकाससँगसँगै सीमा क्षेत्रमा समेत नयाँ नयाँ सुरक्षा चुनौतीहरु थपिँदै गइरहेका छन्। सीमा सुरक्षामा खटिने कर्मचारीलाई योग्य र दक्ष बनाई

सीमा सुरक्षामा परिचालन गर्ने उद्देश्यअनुरूप 'कष्टम एण्ड बोर्डर सेक्युरिटी ट्रेनिङ' सञ्चालन गरिँदै आएको



सप्रबउ बिश्वकुमार भट्टराई समादेशक

छ। नेपाल सरकार र प्रधान कार्यालयले तोकेबमोजिम विशिष्टीकृत तालिम सञ्चालन गरी सीमा सुरक्षामा खटिने दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्य र उद्देश्यहरु पूरा गर्नका लागि वार्षिक तालिम क्यालेण्डर अनुसार 'कष्टम एण्ड बोर्डर सेक्युरिटी ट्रेनिङ' का साथसाथै अन्य तालिमहरु सञ्चालन गरी नेपालको अति सम्वेदनशील मानिने सीमा सुरक्षाको लागि दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने शिक्षालयको लक्ष्य तथा उद्देश्य रहेको छ।

शिक्षालयको स्थापनाकालदेखि सशस्त्र प्रहरी सहायक निरीक्षक आधारभूत तालिम, सशस्त्र प्रहरी सहायक निरीक्षक अत्यकालीन आधारभूत तालिम, सशस्त्र प्रहरी जवान आधारभूत तालिम, से.मु.हतियार तथा से.मु.पति तालिम र संगठनले तोकेबमोजिमका अन्य उन्नत तालिम सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ।

शिक्षालयले स्थापनाकालदेखि हालसम्म १३ हजार १ सय ४० जनालाई विभिन्न आधारभूत तथा उन्नत तालिम प्रदान गरिसकेको छ भने 'कष्टम एण्ड बोर्डर सेक्युरिटी ट्रेनिङ' जु.अ. तथा अन्य दर्जा गरी जम्मा ७ सय ५४ जनालाई तालिम प्रदान गरिएको छ। चालु आर्थिक वर्षमा समेत 'कष्टम एण्ड बोर्डर सेक्युरिटी ट्रेनिङ' लाई प्राथमिकतामा राखी स्विकृत तालिम क्यालेण्डर अनुसार ५० जनाको दरले ८ वटा तालिम सञ्चालन गर्ने लक्ष्य लिएको छ।

हालसम्मका समादेशकहरु

सि.नं.	दर्जा	नामथर	कार्यरत		सि.नं.	दर्जा	नामथर	कार्यरत	
			देखि	सम्म				देखि	सम्म
१.	सप्रबउ	प्रकाशबहादुर थापा	२०५८/०१/२५	२०५८/०८/१६	११.	सप्रबउ	अरविन्द धिताल	२०६९/०५/०९	२०७०/१०/०८
२.	सप्रबउ	राजकुमार राना	२०५८/०८/१७	२०५८/११/२३	१२.	सप्रबउ	डिलबहादुर थापा क्षेत्री	२०७०/१०/०९	२०७१/१०/०४
३.	सप्रबउ	नारायणराज पाण्डे	२०५८/११/२४	२०६०/०२/०५	१३.	सप्रबउ	नगेन्द्रबहादुर थापा	२०७१/१०/०५	२०७२/११/०५
४.	सप्रबउ	शैलेन्द्रकुमार श्रेष्ठ	२०६०/०२/०६	२०६२/०३/२३	१४.	सप्रबउ	मन्दिप श्रेष्ठ	२०७२/११/०६	२०७३/०५/१२
५.	सप्रबउ	राजकुमार राना	२०६२/०३/२४	२०६३/११/३०	१५.	सप्रबउ	गोविन्द क्षेत्री	२०७३/०५/१७	२०७५/०३/२३
६.	सप्रबउ	लक्ष्मीप्रसाद बस्याल	२०६३/१२/०७	२०६५/१२/०६	१६.	सप्रबउ	शम्भु सुवेदी	२०७५/०३/२४	२०७६/०४/०३
७.	सप्रबउ	ऋषभदेव भट्टराई	२०६५/१२/०७	२०६६/०१/०४	१७.	सप्रबउ	राजेन्द्र शाक्य	२०७६/०४/०३	२०७७/०१/१७
८.	सप्रबउ	कमल बस्नेत	२०६६/०१/१२	२०६६/०४/०१	१८.	सप्रबउ	प्रेमराज पोखेल	२०७७/०१/१७	२०७७/०९/२९
९.	सप्रबउ	रामशरण पौडेल	२०६६/०७/२३	२०६८/०५/२२	१९.	सप्रबउ	पुरुषोत्तम थापा	२०७७/१०/१२	२०७९/०३/२३
१०.	सप्रबउ	जानकीराज भट्टराई	२०६८/०५/२३	२०६९/०५/०८	२०.	सप्रबउ	किरण बस्नेत	२०७९/०३/२३	२०८०/०५/१३
					२१.	सप्रबउ	विश्वकुमार भट्टराई	२०८०/०५/१३	हाल सम्म



मध्यम जीवन संकट (Midlife Crisis)



सशस्त्र प्रहरी नायब उपरीक्षक
शम्भु विक्रम शाह

चलचित्रको कथावस्तुमा तात्पर्य भिन्न भएतापनि गायक हेमन्त रानाको 'सुन साइली.....चालीस कटेसी रमाउँला' भन्ने गीतको बोल जसरी सबै चालीस कटेका मानिसहरु वास्तविक जीवनमा रमाउन नसक्दा रहेछन् । धेरै मानिसहरु जीवनको यो अवस्थामा एकप्रकारको अभाव, तनाव, संकट तथा रिक्तता महसुस गर्न थाल्दा रहेछन् । मनोविज्ञानको भाषामा यसलाई मध्यमजीवन संकट (Midlife Crisis) भन्ने गरिन्छ ।

मध्यम जीवन संकट भन्नाले मध्यम युवा अवस्था (Middle Adulthood) अर्थात् नेपाली जनबोलीमा अधवैशे अवस्थाको चरणमा (भण्डै ४० वर्षदेखि ६० वर्ष उमेर समूह) मानिसहरुमा देखिने एक प्रकारको भावनात्मक उतार चढावलाई बुझाउँछ । यो कुनै मानसिक समस्या वा रोग भने होइन, केवल मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक अवस्था मात्र हो । यस्तो संकट वा अवस्था प्रायःजसो हरेकको जीवनमा अनुभव हुने भएतापनि कतिपय शोधहरुले करिब १० देखि २० प्रतिशत मानिसहरुमा मात्र यस्तो जीवन संकट देखापर्ने निष्कर्ष निकालेका छन् । Midlife Crisis को अवधारणा मनोविश्लेषक Elliot Jacques ले सन् १९६५ मा ल्याएका हुन् । जीवन विकासको चरणमा विविध समस्या, जिम्मेवारी, उतरदायित्व, वातावरणीय तत्व तथा मनोभावका कारण उदासिनता (Depression), अत्याधिक मानसिक तनाव तथा जीवनको अर्थ गुमाएको आभास गर्दछन् । जीवनदेखि रमाइलोपन हराउँदै गएर निराशाले घेर्दै जान्छ, त्यसैगरी जीवनमा आत्मविश्वास तथा रचनात्मकता समेत कमी आउँदै जान्छ । तर जोन होपकिन्सका पौढ चिकित्सक Alicia Arbaje का अनुसार यस्ता जीवन संकट जीवन विकासको कुनै पनि कालखण्डमा आइपर्न सक्छ ।

Midlife Crisis का विशेषताहरु

सामान्यतया Midlife crisis ले मानिसहरुका विभिन्न पक्षहरुमा चुनौतीहरु सृजना गरेतापनि अवसरका मार्गसमेत प्रशस्त गरेको हुन्छ ।

१. विभिन्न भूमिकाबीचको सामन्जस्यता (Balancing Multiple Role)

आफ्नो व्यक्तिगत, पारिवारिक, पेशागत तथा

सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धीत विविध भूमिकाहरुबीच सामन्जस्यता मिलाउनु पर्ने हुन्छ । जस्तै, घर परिवारको रेखदेख, बृद्ध बुवाआमाको स्वास्थ्य, छोराछोरीको पढाइ लेखाइ, सामाजिक, राजनीतिक तथा आर्थिक उत्तरदायित्व, पेशाप्रतिको दायित्व आदिवीचको सामन्जस्यता मिलाउँदै गर्दा तनावका कारण आफू 'कोल्हुका वैल' अर्थात असीमित भारी बोकेको गधा भएको महशुस हुन थाल्छ ।

२. जीवन रुपान्तरणहरु (Life Transitions)

आफ्नो व्यक्तिगत, पारिवारिक, पेशागत तथा सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धीत विविध विषयहरुमा लिइएका निर्णय तथा भएका परिवर्तनहरु, जस्तै विवाहसम्बन्धी निर्णय, पारपाचुके, एकल जीवन तथा पुनः विवाह, बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने, फरक क्षमता भएका सन्तानको स्याहार सुसार तथा उनीहरुको भविष्यप्रतिको चिन्ता, अस्थायी वा स्थायी प्रकृतिको रोजगार, पेशा परिवर्तन, बासस्थान परिवर्तन तथा अवकाशसम्बन्धी योजना आदि जीवन रुपान्तरणहरुले पनि संकट उत्पन्न गर्ने कार्य गर्दछन् ।

३. चुनौतिहरु (Challenges)

यो समयमा विभिन्न कारणहरुले गर्दा व्यापक उदासिनता, दुःखिचिन्ता तथा मनोसामाजिक तनावहरु आउन सक्छन् । त्यसैगरी दीर्घरोगहरु जस्तै रक्तचाप, मधुमेह, कोलस्ट्रोल, युरिक एसिड तथा मुटुसम्बन्धी समस्याहरु देखा पर्न थाल्छन् भने मोटोपना पनि बढ्दै जाने हुन्छ । खर्च बढ्ने तर आम्दानी सिमित हुँदा आर्थिक समस्या भैल्लु पर्ने, सन्तानको उच्च शिक्षा तथा अभिभावकहरुको उपचारको लागि समेत ऋणमा फस्नु पर्ने अवस्था आउन थाल्छ । त्यसैगरी पेशागत वृद्धि विकासमा सोचअनुरूपको सन्तुष्टि नरहने आदि हुन सक्छ भने अवकाशपछिको जीवनप्रति उचित योजना नहुनाले तनाव सिर्जना हुनथाल्छ ।

४. अवसरहरु (Opportunities)

चुनौतिका साथसाथै यो समयलाई मानिसहरुले अवसरका रुपमा पनि लिएका हुन्छन् । जस्तै, पेशागत वृद्धि, उच्चस्तरको आय, पारिवारिक नेतृत्व, बहुपिढीहरुबीचको पुलको काम, आफ्नो अनुभव र विज्ञताको समाज रुपान्तरणमा प्रयोग, नयाँ रोजगारी तथा व्यवसायको सम्भावना आदि ।

Midlife Crisis को समयमा देखापर्ने लक्षणहरु

Midlife Crisis मा देखिने लक्षणहरु प्रायःजसो मानसिक रोगसँग मिल्ने देखिए तापनि यी विशुद्ध मनोसामाजिक समस्या वा तनावका उपजहरु

हुन् । जीवनप्रतिको समस्यामा वृद्धि भएसँगै यी लक्षणहरु देखिने र समाधानपश्चात् हराउने हुन्छन् भने मानसिक रोगमा यी निरन्तर लामो समयसम्म रहिरहन्छन् । तर यी समस्याहरुको समाधानका उपायहरु तुरुन्तै खोजिएन भने कालान्तरमा जटिल प्रकृतिको मानसिक तथा शारीरिक रोग लाग्न सक्ने तथ्यलाई नकार्न सकिन्न । सामान्यतया Midlife Crisis को चरणमा व्यक्तिहरुले देखाउने लक्षणहरु निम्नानुसार रहने गर्दछन् ।

१. दुःखी भइराख्ने, आत्मविश्वास कमजोर हुने
२. दिक्क लाग्ने, जीवनको अर्थ र उद्देश्य हराउने
३. अपरिपूर्णता महशुस हुने, अतितको यादमा हराउने (Feelings of Nostalgia) र अत्याधिक सोच्ने
४. आवेगमा आउने तथा चिर्ढिचढापन बढ्ने
५. विगतमा लिएको निर्णयप्रति पछुताउने
६. निरन्तर आफूलाई अन्य व्यक्तिसँग तुलना गर्ने र आफूलाई अर्थहीन ठान्ने
७. महिलाहरुमा यो समयमा महिनावारी बन्द हुने भएकाले अझ बढी भयानक समस्याहरु देखापर्न सक्छन्

सबल मध्यम युवा अवस्थाका लागि कस्ता प्रयास गर्न सकिन्छ ?

Midlife Crisis हाम्रो जीवन विकासको कालखण्डमा आइपर्ने एक अति महत्वपूर्ण अवस्था हो । यो समयमा एकपछि अर्को विभिन्न चुनौतिहरुले घेरिएको महशुस भएतापनि जोशमा होश थामेर जीवनका विभिन्न आयामहरुमा खरो उत्रिँदै अनुभव र दक्षताका साथ अधि बढेमा मात्र अर्थपूर्ण जीवन निर्वाह गर्न सकिन्छ । यो समयमा प्राप्त भएका अनुभव, दक्षता तथा सिपहरु आफ्नो वृद्धा अवस्थाको लागि गर्व र भावी सन्ततिका लागि मार्गदर्शन हुन जान्छ । विभिन्न सोधहरुका अनुसार सबल एवं उत्कृष्ट Middle Adulthood का लागि निम्नानुसार आफ्ना व्यवहार, भावना तथा सोचाईहरुमा परिवर्तन तथा सहजीकरण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

१. बुढो हुनुको अर्थलाई पुनर्भाषित गर्नुहोस्

Alicia Arbaje ले Middle Adulthood लाई संकटको रुपमा लिनुभन्दा पनि विकासको अवसरका रुपमा लिनुपर्छ भनी व्याख्या गरेकी छिन् । बुढो हुनु भनेको अनुभव र विज्ञताले परिपक्व हुनु पनि हो । संसारभर धेरै त्यस्ता व्यक्तित्वहरु छन् जो आफ्नो करियर तथा व्यवसायमा यही समयमै आएर सफल भए र विश्वले प्रेरणाको रुपमा चिन्ने थाले ।

२. आफ्ना भावनाहरुलाई व्यक्त गर्नुहोस्

भनिन्छ नि, खुसी साट्टे बढ्छ, दुःख साट्टे घट्छ । त्यसैले आफ्ना भावना तथा पिडाहरुलाई कोही मन मिल्ने मान्छेसँग साट्टे वा व्यक्त गर्ने गर्नुहोस् । किनकी यसले तपाईंको सोचाई तथा व्यवहारलाई सन्तुलित बनाइ तनावरहित जीवन जिउन मद्दत गर्दछ ।

३. शारीरिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा ध्यान दिनुहोस्

विभिन्न शोधहरुका अनुसार मध्यम युवा अवस्थामा स्वस्थ रहनु नै स्वस्थ वृद्धावस्थाको पूर्वलक्षण हो । शारीरिकरूपमा क्रियाशील रहँदा यसले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा गर्दछ र मनमा शारीरिक दुर्बलताप्रतिको हिनतामा कमी ल्याउँदै आत्मविश्वासमा वृद्धि गर्दछ ।

४. जिम्मेवारीहरुलाई कम गर्नुहोस् र एक आपसमा बाँड्नुहोस्

व्यक्तिगत तथा पारिवारिक जति पनि जिम्मेवारी तथा दायित्वहरु छन् सम्भव भएसम्म परिवारका सदस्यहरु तथा अन्य सम्बन्धितहरुबीच बाड्नुहोस् । यसले गर्दा मानसिक विचलनमा कमी आई प्रमुख दायित्व वा कर्ममा केन्द्रित हुन सकिन्छ ।

५. सामाजिक सहयोग लिने गर्नुहोस्

विषम परिस्थितिमा सामाजिक तथा पारिवारिक सहयोग लिने र दिने गर्दा जस्तोसुकै समस्याबाट पनि उम्कन सकिने हुनाले आफ्ना सहयोग सन्जालको (Support Network) निर्माण गर्नुहोस् ।

६. जीवनका हरेक क्षणको आनन्द उठाउनुहोस्

जीवनमा हरेक कालखण्डको आफ्नै महत्व र उद्देश्य छ । त्यसै अनुरूप यसले भिन्नभिन्न चुनौति र अवसरहरुको पनि सिर्जना गर्ने गर्दछ । जीवनरूपी यो पहाड चढ्नका लागि धैर्यता, हौसला, साधना, साधन, सहयोग र समयको पनि आवश्यकता रहन्छ । त्यसैले अधवैशे जीवनको यो संकटमा विरक्तिर होइन, शाश्वत सत्यलाई आत्मबोध गर्दै यसका हरेक क्षणहरुमा रमाउन सिकनुहोस् ।

नोट: मानसिक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा तपाईंहरुको कुनै जिज्ञासा वा समस्याहरु भएमा infosec.secretariat@gmail.com मा लेखी पठाउनुहोला । हामी यहाँहरुको व्यक्तिगत अधिकारको सम्मान गर्दै पहिचान गोप्य राखी सो सम्बन्धी जानकारी दिनेछौं ।

Full Emergency (Alert 3) Exercise



बाँके जिल्लाको नेपालगंज उपमहानगरपालिका-२० रौंफास्थित विमानस्थलमा माघ ११ गते Full Emergency (Alert 3) Exercise सम्पन्न भएको छ ।

यति एयरलाईन्स र तारा एयरलाईन्सको आयोजनामा नेपालगंज नागरिक उड्ययन कार्यालय रौंफा बाँकेका निर्देशक सुरेशप्रसाद खनालको प्रमुख



आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा नं. ३० बागेश्वरी गण बाँकेबाट विपद् व्यवस्थापन तालिम प्राप्त कर्मचारीहरु सहभागी भएका थिए ।

उक्त कार्यक्रममा नेपाली सेना, भेरी प्रादेशिक अस्पताल नेपालगंज बाँके, यति र तारा एयरलाईन्सका कर्मचारीहरु, नेपाल प्रहरी तथा स्थानीयहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जलि



जन्म
२०१२ १११ १०५



समाधीहण
२०८० ११० १०३

सशस्त्र प्रहरी परिचर स्व. भरत नेपाली

नं. ६ छिन्ताड गुल्म धनकुटा दरबन्दी भई मर्ती तथा सेवा गुल्म सुनसरीमा कार्यरत सशस्त्र प्रहरी परिचर भरत नेपालीको कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा असामयिक निधन भएकोले उहाँको दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालका सकल दर्जाको तर्फबाट हार्दिक श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गर्दछौं ।

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल



जन्म
२०५३ १०५ १२३



समाधीहण
२०८० ११० १०२

सशस्त्र प्रहरी जवान स्व. निता गोसाई

खेलकुद तथा शारीरिक सुगठन शिक्षालयमा कार्यरत सशस्त्र प्रहरी जवान निता गोसाईको कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा असामयिक निधन भएकोले उहाँको दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालका सकल दर्जाको तर्फबाट हार्दिक श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गर्दछौं ।

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल



जन्म
२०१३ १०६ ११६



समाधीहण
२०८० ११० १०६

सशस्त्र प्रहरी वरिष्ठ हवल्दार स्व. जयन्त्र खड्का

नं. ३० बागेश्वरी गण बाँकेमा कार्यरत सशस्त्र प्रहरी वरिष्ठ हवल्दार जयन्त्र खड्काको कर्तव्यपालनाको सिलसिलामा असामयिक निधन भएकोले उहाँको दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालका सकल दर्जाको तर्फबाट हार्दिक श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गर्दछौं ।

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपालको पाक्षिक रेडियो तथा टेलिभिजन कार्यक्रम समर्पण राष्ट्रका लागि हरेक महिनाको पहिलो र तेश्रो आइतबार रेडियो नेपालबाट १०:४० बजे, हरेक महिनाको पहिलो र तेश्रो बिहीबार १०:२५ बजे नेपाल टेलिभिजनका साथै Website: www.apf.gov.np मा सुन्न र हेर्न सकिनेछ । रेडियो कार्यक्रम संगठनको फेसबुक पेज Armed Police Force, Nepal मा समेत सुन्न सकिने छ ।





लेख/रचना

प्रेयसीको पत्र



रमा अधिकारी "कादम्बरी" कुशादेवी, काभ्रे

मेरो मनको मान्छे !
समेतेर छातीभरि
राष्ट्रभक्तिको इन्द्रेणी विम्ब
यतिखेर
यो देशको रक्षार्थ
खटिएका छौ तिमी
सेता परेबा उडाउन
स्वयम्भूको डाँडाबाट

उन्नयनको बाटो
बनाउँदै बनाउँदै भीरपाखाहरुमा
उन्नत अटाली ।

तिम्रै भरोसामा त बाँचेकी छिन नेपाल आमा
नशामा बगुञ्जेल एक थोपा रगत
बचाउनु यो देशको गौरव
कोनू समृद्धिको मार्गचित्र
र सजाउनु धर्ती
तिमीले सजाएको सौम्य धर्ती हेर्न
लालायित छन मेरा जोर नयन ।

नीलो आकाश हेरेर
हरप्रहर राष्ट्रसेवामा समर्पित छौ तिमी ।

बिसँभै
जूनजस्ती प्राणप्रिया र
फूलजस्ता लालावाला
दत्तचित्त छौ
निगरानीमा यो भूगोलको ।

कतै दवाउँदै दडगा
कतै मेटाउँदै त्रासदी
अराजकता विरुद्ध गर्दैछौ पैरवी न्यायको
बस्तीहरुमा

गाउँदै शान्तिको सुमधुर गीत
रहदैछौ हर्दम जागा तिमी
ता कि निर्धक्क निदाऊन नागरिकहरु ।

देशको सुखसामु आफनो सुखलाई
तृणतुल्य मान्ने अनुष्ठानमा
होमिएका तिमी
जनसेवा नै तिम्रो सरोकार
देशप्रेम नै तिम्रो आधार ।
साँच्चै !

देशभन्दा ज्यादा खास
अरु केही
लाग्दैन हगि तिमीलाई ?
र त निसडकोच होमिन्छौ
राष्ट्रनिर्माणको पावन कार्यमा ।

कहिले विपत्तिमा सहायक बनेर
कहिले प्रघातमा सुशासनको नायक बनेर
जन जनको मन जित्ने
मेरो मनको मित !
हिँडनु, सदैव हिँडनु

(२३औँ सशस्त्र प्रहरी दिवस २०८० को अवसरमा आयोजित राष्ट्रव्यापी खुल्ला कविता प्रतियोगितामा प्रथम)

मेरो आस्थाको देव !
सगरभन्दा अग्लो
सागरभन्दा गहिरो
हाम्रो मायाको कसम !
यो राष्ट्रको पहरेदार
सशस्त्र प्रहरीकी प्रियतमा बनेर
बाँच पाउँदा गर्वले ढक्क फुल्छ छाती
समर्पणले निहुरिन्छ शिर
आँखाभरि टप्लिन्छ श्रद्धाको आँसु ।

हिमालको चिसो खाएर
हिउँसँग खेल्दै खेल्दै
तराईको तातो वाफमा
गर्मीसँग पौटेजोरी खेल्दै
नबनी पेददु
पहाडका उकाली ओरालीहरुमा
तिमी लडिरहनु एउटा युद्ध
स्वयं विध्वंसका विरुद्ध ।
तिमीलाई त थाहा नै छ
युद्धले हारे पछि मुस्कुराउँछ बुद्ध ।

प्रिय !
यसपालि विदामा
घर फर्कदा
बुद्धको मूर्ति र लालीगुराँस
उपहार ल्याउन
नबिसनु है !

म क्षितिजसम्म
आँखा ओछ्याएर
तिमीलाई पर्खिरहने छु ।

स्वास्थ्य

पोषणयुक्त आहार : स्वस्थ बुढ्यौलीको आधार



प्रा.सप्रनानि मधु थापा

स्वस्थ जीवनयापनको लागि पोषिलो आहार अपरिहार्य छ । त्यसैले 'पोषिलो आहार स्वस्थ जीवनको आधार' भन्ने गरिन्छ । उचित पोषणले शारीरिक, सामाजिक र बौद्धिक क्षमता अभिवृद्धि गर्न उल्लेखनीय भूमिका खेल्दछ । खानेकुरामा पौष्टिक तत्वहरुको आवश्यकता र आपूर्तिको सन्तुलन नमिल्दा विभिन्न वर्ग र उमेर समूहका मानिसहरु कुपोषणको शिकार हुन्छन् । अन्य कुपोषणका कारक तत्वहरुमा धुम्रपान, मध्यपान, खाना अरुचि, विभिन्न रोगहरु, औषधिको अत्याधिक सेवन, मानसिक तनाव, मनोवैज्ञानिक परामर्शको कमी आदि रहेपनि पोषिलो आहार नहुनु नै कुपोषणको मुख्य कारण हो ।

सामान्यतया ६५ वर्ष वा सो भन्दा माथिको उमेर समूहलाई वृद्ध भनेर चिनिन्छ । सन् २०२१-२०३० लाई संयुक्त राष्ट्रसंघले स्वस्थ वृद्ध (UN Decade of healthy Ageing) दशक भनी घोषणा गरेको छ । जसमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले वृद्ध व्यक्ति, उनीहरुको परिवार र समुदायको जीवन सुधार गर्न अन्तर्राष्ट्रिय कार्यको नेतृत्व गर्नेछ । स्वस्थ बुढ्यौलीको दशकले सदस्य राष्ट्रहरुलाई बुढ्यौली जनसंख्यासँग सम्बन्धित चुनौती र अवसरहरुलाई सम्बोधन गर्ने नीति र कार्यक्रमहरुको विकास र कार्यान्वयन गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । यसमा स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रवर्द्धन गर्ने, वृद्ध व्यक्तिहरुको लागि स्वास्थ्य सेवामा सुधार गर्ने, उमेर अनुकूल वातावरण सिर्जना गर्ने र सामाजिक समावेशीकरण र भेदभावसँग सम्बन्धित मुद्दाहरुलाई सम्बोधन गर्ने संयुक्त राष्ट्र संघको योजना छ । शरीरमा आउने विभिन्न परिवर्तनहरु जस्तै पाचन प्रणाली, स्वादमा, दाँतसम्बन्धी समस्या, अन्य अंगहरुमा आउने परिवर्तनले पनि पोषण अवस्थालाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा असर पार्दछ ।

नुवाकोटमा गरिएको एक अध्ययनका अनुसार करिब २४ प्रतिशतमा न्यून पोषण देखिएको छ । नेसनल इन्स्टिट्युट अफ न्युट्रिसन (NIN) का अनुसार वृद्धहरुलाई (पुरुष र महिला) क्रमशः १७०० र १५०० kcal शक्तिको आवश्यकता सिफारिस गरेको छ (ICMR-NIN, 2020) शक्तिको राम्रो स्रोत भएका अत्याधिक प्रशोधन नगरिएका हाम्रो स्थानीय स्तरमा पाइने चामल, गहुँ, आँटा, कोदो वा फापरको रोटी, मकैको च्याँखला ढिंडो, उचित मात्रामा सेवन गर्नु उत्तम मानिन्छ । प्रोटीनका लागि शाकाहारी र मांशाहारीको स्रोतहरु जस्तै: दूध, दही, चिज, माछा, मासु, गोडागुडी, वदाम, अण्डा आदि सेवन गर्न लाभदायक हुन्छ । ताजा फलफूल सागसब्जीको (३००-४०० ग्राम) एकदमै लाभदायक मानिएको छ । जसले गर्दा शरीरको भिटामिन र खनिज पदार्थको आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्दछ । स्वस्थ बुढ्यौली जीवनको लागि अझ विशेष ध्यान दिनु पर्ने पौष्टिक तत्वहरु निम्नानुसार छन् :

- क्याल्सियम र भिटामिन D युक्त खाना:** विशेषगरी बुढेसकालमा हाडजोर्नीसम्बन्धी समस्या धेरै देखिने गर्दछ । बुढेसकालमा क्याल्सियम 1200mg भिटामिन D 600 IU आवश्यकता हुने गर्दछ । त्यसैले दूध, दही, माछा, मासु, चिज, गोडागुडी, हरियो सागपात, फोर्टीफाइड खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खानु पर्दछ । आवश्यक परे सप्लिमेन्ट पनि सेवन गर्नुपर्दछ । घाम भिटामिन डीको मुख्य स्रोत हो । घामको किरण तापदा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन डी पाउन सकिन्छ ।
- रेसादार खानेकुराहरु :** रेसादार खानेकुराको सेवनले कब्जियतलगायत विभिन्न मुटुका समस्याहरुको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्दछ । ताजा फलफूल, सागसब्जी, बोक्यासहितका गोडागुडीहरु, रेसादार अन्न खानाको रूपमा सेवन गर्नुपर्दछ ।
- भिटामिन B12 :** यो भिटामिनको कमी भएमा रक्तअल्पता, थकान, मांशपेशी कमजोरी, आन्द्राको समस्या स्नायु क्षति र मुड गडबडी हुन सक्छ । ५० वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरुमा पर्याप्त भिटामिन B12 कम सोसिने हुँदा यसको कमी देखिन्छ । यसका प्रमुख स्रोतहरुमा दूधजन्य परिकार अण्डा, माछा, मासुहरु हुन् ।
- पानी :** वृद्ध उमेर समूहका मानिसहरुको शरीरले पानी कम सिंचित गर्ने हुँदा पानीको कमी भई स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ । त्यसैले स्वस्थ जीवनयापनको लागि प्रशस्त मात्रामा भोलिलो पदार्थहरु खानुपर्दछ ।

विशेषगरी यस अवस्थामा पोषण परामर्श दिँदा रोगको प्रकृति, शारीरिक अवस्था, जीवनशैली, खाना रुचि, एलर्जी जस्ता कुराहरुलाई मध्यनजर गर्नुपर्दछ । दन्त समस्या भएकाहरुमा दैनिक खाने खानाको टेक्चरलाई बढी महत्व दिई खाना नरम अथवा पोसिलो खानेकुराबाट तयार भोलिलो पदार्थ सेवन गर्न लाभदायक हुन्छ । तसर्थ विभिन्न खानासम्बन्धी भ्रममा नपरी दक्ष आहारविदसँग परामर्श गरेर उपयुक्त जीवनशैली र खानपान ख्याल गर्न सक्नु भन्ने वृद्ध अवस्थामा पनि गुणस्तरीय एवं सक्रिय जीवनयापन गर्न सहज हुन्छ ।

खेलकुद

मकवानपुर गोल्डकप



छैठौँ स्थानीय तह सहिद स्मृति मकवानपुर गोल्डकप २०८० को उपाधी नेपाल एपीएफ क्लबले जितेको छ ।
माघ २७ गते हेटौडाका सम्पन्न फाइनल खेलमा नेपाल एपीएफ क्लबले एनआरटी क्लबलाई सडेन डेथमा २-१ ले हराउँदै उपाधि हात पारेको हो । उपाधिसँगै एपीएफ क्लबले १५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गरेको छ ।

तेस्रो मुख्यमन्त्री भलिबल



तेस्रो मुख्यमन्त्री राष्ट्रिय पुरुष भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि नेपाल एपीएफ क्लबको पुरुष टिमले जितेको छ ।
सुदूरपश्चिम प्रदेश खेलकुद परिषद् धनगढी कैलालीको आयोजनामा कञ्चनपुर जिल्लाको महेन्द्रनगरस्थित खुल्ला मञ्चमा माघ २० गते भएको फाइनल खेलमा नेपाल एपीएफ क्लबको पुरुष टिमले गण्डकी प्रदेशको पुरुष टिमलाई ३-१ सेटमा हराउँदै उपाधि जितेको हो । उपाधिसँगै एपीएफ क्लबले ४ लाख रुपैयाँ नगद पुरस्कारसमेत प्राप्त गरेको छ ।

ढोरपाटन डबल लिग

१६ औँ ढोरपाटन महिला भलिबल डबल लिग च्याम्पियनसिप नेपाल एपीएफ क्लबको महिला भलिबल टिमले जितेको छ ।

ढोरपाटन क्लबको आयोजनामा माघ १२ गतेदेखि २२ गतेसम्म काठमाडौँको नयाँ बसपार्कमा सञ्चालन भएको खेलमा महिला टिमले उपाधिसँगै ५ लाख १ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कारसमेत प्राप्त गरेको छ ।



टाईगर कप महिला भलिबल

चौथो टाईगर कप राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित क्लब च्याम्पियनसिप महिला तथा पुरुष भलिबल प्रतियोगितामा नेपाल एपीएफ क्लबको महिला भलिबल टिमले प्रथम स्थान हासिल गरेको छ भने पुरुष टिम तेस्रो भएको छ ।

प्रतियोगितामा नेपाल एपीएफ क्लबको महिला भलिबल टिमले पुरस्कार स्वरूप ६ लाख ६६ हजार ६ सय ६६ रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ । यसैगरी पुरुष भलिबल टिमले १ लाख २५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँ प्राप्त गरेको छ ।



समर्पण एपीएफ मासिकको लागि

लेख रचना, युनिटले गरेका कामकारबाही, पत्राउ, बरामद, उद्धार तथा अन्य सामाग्री पठाउन

स.प्र. बल, नेपाल प्र.का. सूचना शाखा

इमेल : infosec.secretariat@gmail.com, फोन : ०१-५२४९००६