हाम्रो प्रजा शक्ति
Follow us @
facebook.com/hamropraja
YouTube hamro prajashakti news
For Advt. Contact :
GANGTOK : 09001405124
SILIGURI : 09832684663
TEZPUR : 09401138976
E-mail : hamropraja@gmail.com

हाम्रो प्रजाशक्ति

RNI Regd. No. ASSBIL/2009/29376
E-Mail : hamropraja@gmail.com

हाम्रो प्रजाशक्ति
पढ्नुहोस् अनि यसमा विज्ञापन दिएर आफ्नो व्यवसाय बढाउनुहोस्।
सम्पर्क :
94011-38976

वर्ष २० अङ्क ७९ ■ वि. सं. २०८३ ■ असोज २८ गते ■तेजपुर ■शोणितपुर ■ बुधबार ■ १४ अक्टोबर २०२६ ■ 14 OCTOBER 2026 ■ WEDNESDAY ■ TEZPUR ■ SONITPUR ■ ASSAM मूल्य ₹ ३/-

अमृतप्रभा महन्त एक वर्षपछि खुला आकाशमुनि

मुखमा मास्क र हुडी लगाएर हाफ्लङ जेलबाट निस्किएर थार गाडीमा चढी अमृतप्रभा प्रस्थान गरे

नि. सं. गुवाहाटी, १३ अक्टोबर: जुबिन गर्ग हत्याकाण्डको मुद्दामा हाफ्लङ उप–कारागारमा लगभग एक वर्ष कैदमा रहेकी अमृतप्रभा महन्त आज बिहान 6:30 बजे खुला आकाशमुनि आएकी छन्। कारागारको बाहिरी ढोकामा परिवारका सदस्यहरूले उनलाई स्वागत गरे। मुखमा मास्क र हुडी लगाएर हाफ्लङ जेलबाट निस्किएर एएस 01 जीपी 4881 नम्बरको कालो थार गाडीमा चढी परिवारसँगै अमृतप्रभा प्रस्थान गरिन। अर्कोतर्फ, घर फर्कने क्रममा माइबङमा अमृतप्रभाले थार गाडी रहल २ मा

कथित पशु तस्करी सिण्डिकेटको आरोपपछि हाग्रामा मोहिलारीद्वारा चारवटा गाईवस्तु बजार बन्द गर्ने आदेश

नि. सं. : गुवाहाटी : १३ अक्टोबर : बोडोल्यान्ड प्रादेशिक परिषद् (बीटीसी)का प्रमुख हाग्रामा मोहिलारीले कोकराझार जिल्लाका चारवटा गाईवस्तु बजार बन्द गर्न आदेश दिएका छन। बीटीसी प्रशासनअन्तर्गत बजारहरू पुनः सञ्चालनमा आएपछि कथित रूपमा पशु कारोबारसम्बन्धी सिण्डिकेट सक्रिय भएको आरोप सार्वजनिक भएपछि उनले यस्तो निर्देशन दिएका हुन। मोहिलारीको निर्देशनपछि बीटीसी प्रशासनले भाओरागुरी, हराफुटा, डेबिटोला र जरागुरीस्थित गाईवस्तु बजार बन्द गर्न सूचना जारी गरेको छ। यस क्षेत्रमा गाईवस्तु बजार पुनः सञ्चालनसँग सम्बन्धित रहल २ मा

सन् 2026-27 को पर्यटन सिजनका लागि खुल्यो असमको पोबितोरा वन्यजन्तु अभयारण्य

नि. सं. : गुवाहाटी : १३ अक्टोबर : असमको पोबितोरा वन्यजन्तु अभयारण्य आजदेखि सन् 2026-27 को पर्यटन सिजनका लागि खुला भएको छ। वनमन्त्री जयन्त मल्लबरुवाले अभयारण्यमा आयोजित कार्यक्रममा औपचारिक रूपमा नयाँ पर्यटन सिजनको उद्घाटन गरे। यस पहलको उद्देश्य पर्यटकलाई अभयारण्य भ्रमणको अवसर प्रदान गर्नुका साथै यहाँको समृद्ध वन्यजन्तु, विशेषगरी भारतीय एकसिङ्गे गैँडाको अवलोकन गर्ने अवसर उपलब्ध गराउनु हो। उद्घाटन कार्यक्रममा मोरीगाउँका विधायक रामकान्त देवरी, तिवा स्वायत्त परिषद्का प्रमुख कार्यकारी सदस्य जीवन चन्द्र कोंवरलगायत अन्य विशिष्ट व्यक्तिहरू उपस्थित रहल २ मा

माजगाउँ पञ्चायतका सभापति र सचिवविरुद्ध कर्मचारीलाई उपेक्षा गरेको आरोप

हा. प्र तेजपुर, १३ अक्टोबर: तेजपुरको माजगाउँ पञ्चायतका सभापति, सचिव र ग्राम सेवकहरू विरुद्ध सोही पञ्चायत कार्यालयकी एक दर्ताकृत सूचना इन्जिनियर (डेटा इन्जिनियर) माधुरिका गोगोईले आरोप लगाएकी छन्। गोगोईले लगाएको आरोप अनुसार, पञ्चायतका सभापति र सचिवले पञ्चायत अन्तर्गत सञ्चालन भइरहेका विभिन्न विकासमूलक कामहरूमा उनलाई संलग्न नगराई उपेक्षा (किनारा) गरेर राखेका छन्। माजगाउँ पञ्चायतमा सरुवा भएर आएपछि आफूले बिना कुनै काम तलब खाइरहेको पनि उनले आरोप लगाएकी छन्। अर्कोतर्फ, अनियमित तरिकाले बिलहरू तयार गर्न अस्वीकार गरेका कारण उनलाई अप्रत्यक्ष रूपमा कामबाट टाढा राखिएको दाबी गोगोईले गरेकी छन्। उनले पञ्चायतका वार्ड सदस्यहरूमाथि पनि आरोप लगाउँदै भनिन् कि सभापति बिजु दासले सबैलाई 'म्यानेज' गरेका हुनाले वार्ड सदस्यहरूले पनि आँखा चिम्लेर बस्ने भूमिका खेलिरहेका छन्। गोगोईले पैसाको लेनदेनको विषयमा पनि गम्भीर आरोप लगाएकी छन्। आफू लामो समयको अनुभवी कर्मचारी भएको दाबी गर्दै गोगोईले आक्रोश पोखिन् र अघिल्ला सचिवको कार्यकालमा पनि आफू उपेक्षित भएको रहल २ मा

सोतियामा भयानक सडक दुर्घटना

60 वर्षभन्दा माथिका एक वृद्धको घटनास्थलमै मृत्यु

नि. सं. इटाखोला, १३ अक्टोबर: सोतियामा आज फेरि एउटा भयानक सडक दुर्घटना भएको छ। एउटा अज्ञात बोलेरो गाडीको ठक्करबाट एक वृद्धको मृत्यु भएको छ। मृतक अभागी व्यक्तिको पहिचान चतियाको पतिया गाउँका पल्टु हजारिका को रूपमा भएको छ र उनको उमेर करिब 60 वर्ष जति रहेको बुझिएको छ। स्थानीय बासिन्दाहरूका अनुसार, सोतिया र इटाखोला जोड्ने सडकको रेलवे क्रसिङ (रेलगेट) नजिकै एउटा तीव्र गतिको बोलेरो गाडीले ती वृद्धलाई ठक्कर दिएर फरार भएको आशंका गरिएको छ। दुर्घटनामा गम्भीर रूपमा घाइते भएका पल्टु हजारिकालाई तुरुन्तै विश्वनाथ चारिआलीको असामरिक चिकित्सालय) पुऱ्याइएको थियो। तर, त्यहाँका चिकित्सकहरूले उनलाई मृत घोषित गरिदिए।

जुबिन गार्गको न्याय र अमृत प्रभाको जमानत प्रकरणमा तेजपुरमा प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दै अभिनेता यतिन बरा र अरुण हाजरिका

हा. प्र. तेजपुर, १३ अक्टोबर: "म अरूको कुरा जान्दिनँ, तर म र मेरो परिवार सुरुदेखि नै जुबिन गार्गसँग छौं। म अहंकारपूर्वक भन्न सक्छु कि जुबिन मेरो सबैभन्दा राम्रो साथी हो। जुबिन गार्गका जति पनि सिनेमाका लोकप्रिय गीतहरू छन्, तीमध्ये 90 प्रतिशत मेरो ओठमा छन्। जुबिन गार्गले असमिया सिनेमामा धेरै योगदान दिएका छन्। गरिमासँग हामी सधैं रहिरहनेछौं। जुबिन गार्गका सपनाहरूलाई अहिले हामी सबैले गरिमा गार्गसँगै अगाडि बढाउनुपर्छ।" तेजपुरमा आज सञ्चार माध्यमका प्रश्नको जवाफमा अभिनेता यतिन बराले यस्तो भने। तेजपुरमा आज एक व्यावसायिक संस्थाको शुभारम्भ कार्यक्रममा भाग लिन अभिनेता बरा र अरुण हाजरिका आएका थिए। यही कार्यक्रममा सञ्चार माध्यमका प्रश्नको जवाफ दिँदै अभिनेता यतिन बराले थप भने, "मेरो व्यक्तिगत रूपमा मनमा एउटा भावना आएको छ कि एसआईटीले जुन चार्जसीट दायर गरेको छ, त्यसमा कुनै खाली ठाउँ बाँकी रहेको त होइन? म कानुनको बारेमा धेरै जान्दिनँ तर अमृत प्रभा महन्तले जमानत पाएपछि यो धारणा मनमा आएको हो कि एसआईटीको चार्जसीट जति बलियो हुनुपर्ने थियो त्यसमा कतै खाली ठाउँ बाँकी रहेको त होइन, जसका कारण अमृतप्रभा महन्तले जमानत रहल २ मा

जन्तर मन्तरमा विरोध प्रदर्शन गर्न गएका सौरभ दास र आशुतोष रांका पक्राउ परेका छन्

नि. सं. गुवाहाटी, १३ अक्टोबर: जन्तर मन्तर विरोध स्थलमा प्रदर्शनकारीहरूका लागि निषेधाज्ञा जारी गरी प्रहरीले कडा सुरक्षा घेरा बनाएको बीच मंगलबार जन्तर- मन्तरको पछाडिको गेट पार गरेर हातमा राष्ट्रिय झण्डा लिई ज्ञानेश कुमारको राजीनामाको माग गर्दै नाराबाजी गरिरहेको अवस्थामा सीजेपीका दुई नेता सौरभ दास र आशुतोष रांका सहित अन्य केही व्यक्तिहरू पक्राउ परेका छन्। उल्लेखनीय छ कि सोमबार दिल्ली प्रहरीले जन्तर मन्तर विरोध स्थलमा बीएनएको धारा 163 लागू गर्दै रामलीला मैदान सहित अन्य दुई स्थान प्रदर्शनकारीहरूका लागि तोकिदिएको थियो। रहल २ मा

हिमाश्री बोरोको मृत्यु प्रकरणमा परिवारको बयान लिन आन्ध्र प्रदेश प्रहरी असममा

नि. सं. : गुवाहाटी : १३ अक्टोबर : हिमाश्री बोरोको मृत्यु प्रकरणको अनुसन्धानका क्रममा परिवारका सदस्यहरूको बयान लिन आन्ध्र प्रदेश प्रहरीको एक टोली असमको चन्द्रपुर क्षेत्रस्थित पानीखाइती प्रहरी चौकी पुगेको छ। टोलीले हिमाश्रीका बुबा र दिदीको बयान अभिलेख गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको छ। प्रहरी टोलीले बुधबार हिमाश्रीको घरमा समेत पुगेर परिवारका सदस्यहरूसँग थप जानकारी सङ्कलन रहल २ मा

असम-अरुणाचल सीमा विवाद

विश्वनाथमा महत्वपूर्ण बैठक, दुई महिनाभित्र समाधान हुने आशा

नि. सं.: विश्वनाथ , 13 अक्टोवर : असम र अरुणाचल प्रदेशबीच लामो समयदेखि चलिरहेको सीमा विवाद समाधान गर्ने दिशामा एक महत्वपूर्ण कदम चालिएको छ। आज विश्वनाथको नयाँ सर्किट हाउसमा दुवै राज्यको क्षेत्रीय समितिको संयुक्त बैठक सम्पन्न भयो। यस बैठकमा असमको तर्फबाट क्याबिनेट मन्त्री तथा क्षेत्रीय समिति का अध्यक्ष केशव महन्त र विश्वनाथ जिल्लाका अभिभावक मन्त्री तथा क्षेत्रीय समितिका उपाध्यक्ष डा. रानोज पेगु उपस्थित थिए। अर्कोतर्फ, अरुणाचल प्रदेशको प्रतिनिधित्व क्याबिनेट मन्त्री तथा क्षेत्रीय समितिका अध्यक्ष बालो राजा र अन्य विधायक तथा उच्च पदस्थ अधिकारीहरूले गरेका थिए। बैठकको अन्तमा मन्त्री केशव महन्तले पत्रकारहरूलाई बताए अनुसार दुवै राज्यका केही स्थानमा कुनै समस्या वा असहमति छैन। केही ठाउँमा सानातिना समस्याहरू छन। अरुणाचलका केही मानिसका घरहरू असमको भूमिमा छन, तर यस्ता समस्याहरूको छिटै समाधान गरिनेछ। यस मामिलामा दुवै जिल्लाका आयुक्त र अधिकारीहरूले पहल गर्नेछन। यसबाहेक, दुवै राज्यका सम्बन्धित विधायकहरूले ती स्थानहरूको अवलोकन गर्नेछन् र छलफल गरेर एक महिनाभित्र समस्या समाधानको दिशामा अगाडि बढ्नेछन। पछि फेरि यस विषयमा छलफल गरी समाधान निकालिने कुरा उनले उल्लेख गरे। समस्या समाधानका लागि जहाँ अरुणाचलीहरूको धेरै पुराना गाउँहरू छन, त्यहाँको रहल २ मा

असम गोर्खा सम्मेलनले समुदायको इतिहास र भविष्यबारे राष्ट्रिय संगोष्ठी आयोजना गर्ने

नि. सं. : गुवाहाटी : १३ अक्टोबर : असम गोर्खा सम्मेलनले असममा गोर्खा समुदायको ऐतिहासिक योगदान, वर्तमान चुनौती र भविष्यका सम्भावनाबारे राष्ट्रिय संगोष्ठी आयोजना गर्ने भएको छ। आगामी नोभेम्बर 21, 2026 मा उदालगुडीस्थित विश्वशान्ति नेपाली विद्यामन्दिर परिसरको गोर्खा अडिटोरियममा संगोष्ठी आयोजना गरिनेछ। हाइब्रिड मोडमा सञ्चालन हुने कार्यक्रममा प्राज्ञिक व्यक्तित्व, अनुसन्धानकर्ता, विद्वान, लेखक, विद्यार्थी तथा समुदायका प्रतिनिधिहरू सहभागी हुनेछन। संगोष्ठीमा असमको इतिहासमा गोर्खा समुदायको भूमिका तथा राज्यको सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक विकासमा पुऱ्याएको योगदानबारे छलफल गरिनेछ। 'असमका गोर्खाहरू : ऐतिहासिक योगदान, समकालीन चुनौती र भविष्यका सम्भावना' शीर्षकमा आयोजना हुने यो संगोष्ठी असम गोर्खा सम्मेलनको 28औँ त्रैवार्षिक सम्मेलनअघि हुन लागेको हो। उक्त त्रैवार्षिक सम्मेलन डिसेम्बर 10 देखि 13 सम्म उदालगुडीको मानपुर स्टेडियममा आयोजना हुनेछ। संगोष्ठीले समुदायको विगतको अध्ययन, वर्तमानका सरोकारहरूको मूल्याङ्कन र भविष्यका आकाङ्क्षा रहल २ मा

शिवसागरको रङघर चोकमा जातीय संग्रामी सेना असमको उग्र प्रदर्शन

सरकार र अखिल गोगोई विरुद्ध तीव्र विरोध

नि. सं. गुवाहाटी, १३ अक्टोबर: मंगलबार शिवसागरको रङघर चोकमा जातीय संग्रामी सेना असमले एक उग्र विरोध प्रदर्शन गरेको छ। अहोम राजवंशको ऐतिहासिक राजधानीका रूपमा परिचित यस जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रका सडकहरूको दयनीय अवस्थालाई लिएर संगठनले सरकार विरुद्ध कडा आक्रोश व्यक्त गरेको हो। संगठनका सयौं नेता तथा कार्यकर्ताहरू रङघर चोकमा एकत्रित भई सरकार र शिवसागरका विधायक अखिल गोगोई विरुद्ध तीव्र विरोध प्रदर्शन गरे। प्रदर्शनकारीहरूले विभिन्न सरकार विरोधी नाराबाजी गर्दै वातावरण तताएका थिए। संगठनका एक शीर्ष नेताले आक्रोश पोख्दै भने, "अखिल गोगोईले मुख्यमन्त्रीसँग मिलेर काम गरिरहेका छन्। अखिल गोगोईको कार्यशैलीको परिणाम शिवसागरका जनताले भोग्नु परिरहेको छ। वास्तवमा रहल २ मा

शारदीय दुर्गोत्सवको अवसरमा जामुगुरीहाटको टौभङ्गा बणिक सङ्घद्वारा सफाइ अभियान

नि. सं. नौदुवार, १३ अक्टोबर: शोणितपुर जिल्लाको जामुगुरीहाट अन्तर्गत टौभङ्गा बणिक सङ्घको पहलमा विगतका वर्षहरूमा जस्तै यस वर्ष पनि शारदीय दुर्गोत्सव मनाउने व्यापक तयारी भइरहेको छ। यसै सार्वजनिक श्री श्री दुर्गा पूजाको अवसर पारेर आज बिहान टौभङ्गा व्यवसायिक केन्द्रमा एक सफाइ अभियान चलाइयो र वरपरको क्षेत्रलाई सफा-सुग्घर बनाइयो। यस अवसरमा आज बिहानै टौभङ्गा बणिक सङ्घका सदस्यहरूले हात-हातमा कुचो लिएर सफाइ अभियान चलाएका थिए। यस अभियानमार्फत व्यवसायिक केन्द्रको चौतर्फी वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्ने प्रयास गरिएको छ। आउँदै गरेको दुर्गा पूजाको पावन अवसरमा टौभङ्गा बणिक सङ्घका सम्पादक नन्देश्वर नातले माता दुर्गा देवीसँग समस्त जनताको मङ्गल र कल्याणका लागि प्रार्थना गर्नुभएको छ।

अरुणाचलको बोडुम्सामा एनएससीएनका लिङ्कम्यान पक्राउ

नि. सं. गुवाहाटी, १३ अक्टोबर: अरुणाचलको सीमावर्ती क्षेत्रहरूमा दिनानुदिन एनएससीएनको गतिविधिहरू बढ्दै गइरहेका छन्। गोप्य रूपमा चन्दा र रकम संकलन अभियान जारी रहेको बेला अरुणाचलको बोडुम्सामा असम राइफल्स र अरुणाचल प्रहरीको संयुक्त टोलीले एनएससीएनका एक लिङ्कम्यान (सहयोगी) रहल २ मा

जोरहाटमा कबरस्थान रोड नजिकै मोर्टार फेला

परीक्षणका लागि देरगाउँ प्रहरी प्रशिक्षण केन्द्रबाट विशेषज्ञ टोली घटनास्थलमा

नि. सं. गुवाहाटी, १३ अक्टोबर: जोर्हाटको कबरस्थान रोड नजिकै मङ्गलवार अचानक भागाभाग मच्चिएको छ। त्यहाँ एउटा मोर्टार फेला परेपछि आतङ्कको स्थिति सिर्जना भएको हो। घटनाको जानकारी पाउनासाथ जोर्हाटका प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) सहितको प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुगेर सबैलाई उक्त विस्फोटक मोर्टारबाट टाढै रहन आग्रह गरेको थियो। रहल २ मा

असम गोर्खा सम्मेलन केन्द्रीय समितिको 28औँ त्रि-वार्षिक महाधिवेशनको व्यापक प्रचार-प्रसार उदालगुडीमा हरिशिङा शाखा समितिमा जनजागरण सभा सम्पन्न

नि. सं. : उदालगुडी : 13 अक्टोवर : असम गोर्खा सम्मेलन केन्द्रीय समितिको 28औँ त्रि-वार्षिक महाधिवेशन उदालगुडी जिल्लाको मनपुर क्रीडा मैदान सेते राणा समन्वय क्षेत्रमा 10,11,12 र 13 दिसम्बर 2026मा चार दिवसीय रङ्गारङ कार्यक्रमका साथ सम्पन्न हुनेछ। उक्त महाधिवेशन सर्वाङ्ग सुन्दर र परिपाटी सहितै श्रृंखलवद्ध रुपले सम्पन्न गराउन उदालगुडी जिल्ला समितिले व्यापक रुपमा जिल्ला पर्यायमा प्रचार-प्रसारका साथै जनजागरणमुलक सभा आयोजन गर्दै शाखा भ्रमण गरि रहेको छ। तेसरिनै गत 11 अक्टोवरमा हरिशिङा शाखा समितिका मूल सचिव मुकुन्द सापकोटाको परिचालनामा सम्पन्न भएको जनजागरणमुलक सभामा उदालगुडी जिल्ला समितिका उप सभापति पुष्प ढकाल, सांगठनिक सचिव बल बाहादुर विश्वकर्मा, सचिव लक्ष्मण छेत्री, महिला प्रकोष्ठ सभानेत्री अञ्जुदेवी चापागाईँ, सचिवा हिरा कटुवाल, सिता कटुवाल, शिक्षा सचिवा विना बाँस्तोला आदि उपस्थित रही केन्द्रीय समितिको 28औँ त्रि-वार्षिक अधिवेशन सफल बनाउन तन-मन-धन र जनले सहयोग गर्न आह्वान गर्दै स्वागतकारिणी समितिले प्रकाशित गरेको पोस्टार, आह्वान पत्र, रसीद खाता आदि शाखा समितिलाई प्रदान गर्दछन। उक्त जनजागरण सभामै हरिशिङा शाखाको पुरानो समिति बिघटन गर्दै मुकुन्द सापकोटालाई सभापति र करण खँड्कालाई मूल सचिव पदमा निर्वाचित गर्दै असम गोर्खा सम्मेलन हरिशिङा शाखा समिति पुनर गठन हुन्छ। उक्त जनजागरण सभामा हरिशिङा उच्चतर माध्यमिक विद्यालयका अवकाशप्राप्त अध्यक्ष लोक बाहादुर छेत्री प्रमुख अतिथिको रुपमा उपस्थित रही सारगर्भित बक्तव्य राख्नुहुन्छ।

असम गोर्खा सम्मेलन केन्द्रीय महाधिवेशन सम्बन्धित तिनसुकियाको माकुममा जनजागरण सभा सम्पन्न

तिनसुकिया जिल्ला समितिको सक्रिय सहयोग रहने महाधिवेशनमा

नि. सं.: उदालगुडी : 13 अक्टोवर : जति जति दिन नजिकिँदैछ, त्येति त्येतिनै असमको विभिन्न जिल्लाहरुमा अधिवेशन सम्बन्धित प्रचार-प्रसार व्यापक रुपमा चलिरहेको देखिन्छ। केन्द्रीय समितिका साथै स्वागतकारिणी समितिले संयुक्त रुपमा अधिवेशन सफल बनाउन प्रचार-प्रसार गर्दै जिल्ला समितिहरुसंग जनसम्पर्क अभियान जारि राखेको छ। केन्द्रित साथै स्वागतकारिणी समितिले उपल्लो असम भ्रमण समेटेपछि वर्तमान तिनसुकिया जिल्ला समितिले पनि आफ्नो सांगठनिक दायित्व पालन गर्दै प्रचार-प्रसारमा जुटेको देखिन्छ। असम गोर्खा सम्मेलन तिनसुकिया जिल्ला समितिको आयोजनामा माकुममा सम्पन्न भएको एक जनजागरण सभामा केन्द्रीय समितिको 28औँ त्रि-वार्षिक उदालगुडी महाअधिवेशनमा तन-मन-धन र जनले सहयोग गर्दै तिनसुकियाबाट अधिक भन्दा अधिक प्रतिनिधिहरुका साथै जनसाधारणहरुको पनि उपस्थिति रहने जानकारी प्रदान गर्दछन। असम गोर्खा सम्मेलन केन्द्रीय समितिको 28औँ त्रि-वार्षिक महाधिवेशन उदालगुडी जिल्लाको मनपुर क्रीडा मैदान सेते राणा समन्वय क्षेत्रमा विक्रम सम्वत 2083साल मङ्सिर 24, 25,26 र 27 गते तदनुसार अंग्रेजी 10,11,12 र 13 दिसम्बर 2026मा चार दिवसीय रङ्गारङकार्यक्रमका साथ सम्पन्न हुनेछ।

आदिश कुमार गुप्ताले सम्हाले पावरग्रिड-को पदहरू

कोलकाता, १३ अक्टोबर: आदिश कुमार गुप्ताले गत ३० जून, २०२६ को दिन पावरग्रिडको पूर्वी क्षेत्र-२ (पश्चिम बङ्गाल र सिक्किम)-को कार्यकारी निर्देशक तथा 'ओडिशा परियोजना'को प्रमुखको अतिरिक्त जिम्मेवारी सम्हाल्न शुरू गरेका हुन्। एनआईटी कुरुक्षेत्रबाट इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङमा स्नातक गरेका गुप्ता सन् १९९३ मा पावरग्रिडमा आबद्ध भएका हुन् र उनीसित कार्यको लामो अनुभव छ।
आफ्ना कार्यजीवनको क्रममा उनले विभिन्न नेतृत्वदायी भूमिकाहरू सम्हालेका छन्। यस जिम्मेवारीअघि उनले गुरुग्रामस्थित कर्पोरेट केन्द्रमा परियोजना सेवा, कर्पोरेट सञ्चार, कानुन र ESMD विभागको कार्यकारी निर्देशकका रूपमा काम गरे। उनको समृद्ध अनुभव र प्रमाणित नेतृत्व क्षमताले पूर्वी क्षेत्र-२ र ओडिशा परियोजनाहरूमा पावरग्रिडको कार्यसञ्चालनलाई अझ सुदृढ बनाउने अपेक्षा गरिएको छ भनी उप-प्रबन्धक (जनसमम्पर्क) शुभदीप दामले एक प्रेस विज्ञप्तिमार्फत बताएका छन्।

असम गोर्खा सम्मेलनले समुदायको इतिहास र भविष्यबारे राष्ट्रिय संगोष्ठी..

१ को रहलबारे विमर्श गर्ने शैक्षिक मञ्च प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। सन् 1943 मे 15 मा स्थापना भएको तथा सन् 1860 को सोसाइटी रजिस्ट्रेसन ऐनअन्तर्गत दर्ता भएको असम गोर्खा सम्मेलनले गोर्खा समुदायको कल्याण र असमको समग्र विकासका लागि काम गर्दै 83 वर्ष पूरा गरेको छ। गोर्खा समुदायले स्वतन्त्रता आन्दोलन, राष्ट्रिय सुरक्षा, कृषि, शिक्षा, साहित्य, सार्वजनिक सेवा तथा उद्यमशीलतालगायत विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएको छ। संगोष्ठीमा यी योगदानको अभिलेखीकरण गर्नुका साथै पहिचान, सामाजिक समावेशिता, सम्पदा संरक्षण र आर्थिक अवसरसँग सम्बन्धित विषयमा छलफल गरिनेछ। कार्यक्रममा असममा गोर्खाहरूको ऐतिहासिक आगमन तथा बसोबास, असम आन्दोलन र बोडोल्यान्ड आन्दोलनमा सहभागिता, सैनिक परम्परा तथा राज्यमा नेपाली भाषा र साहित्यको विकासलगायत 18 वटा विषयगत क्षेत्रमा छलफल हुनेछ।

यसका अतिरिक्त महिला तथा युवाहरूको योगदान, चिया खेती र पशुपालनजस्ता परम्परागत जीविकोपार्जन, उद्यमशीलता, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा, जनसाङ्ख्यिक परिवर्तन, खेलकुद, सञ्चारमाध्यममा समुदायको प्रतिनिधित्व र राजनीतिक सहभागिताबारे पनि चर्चा गरिनेछ। सन् 1886 को असम भूमि तथा राजस्व नियमनको सन्दर्भमा भूमि अधिकारका विषयमा समेत विचारविमर्श हुनेछ। डिजिटल युगमा समुदायको भाषा र सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण गर्ने उपायबारे पनि छलफल गरिने आयोजकले जनाएको छ। आयोजकका अनुसार युवा तथा महिला सशक्तीकरण, समावेशी विकास र असम तथा भारतको भविष्य निर्माणमा समुदायको सहभागितालाई पनि प्राथमिकता दिइनेछ। यो पहल विकसित भारत 2047 को व्यापक परिकल्पनासँग समेत जोडिएको छ। संगोष्ठीमा प्रस्तुत गर्न प्राज्ञिक व्यक्तित्व, अनुसन्धानकर्ता, विद्वान, लेखक तथा विद्यार्थीहरूलाई मौलिक अनुसन्धानपत्र बुझाउन आमन्त्रण गरिएको छ। अनुसन्धानपत्रको 200 देखि 250 शब्दसम्मको सारांश अक्टोबर 28 भित्र र अधिकतम तीन हजार शब्दको पूर्ण शोधपत्र नोभेम्बर 15 सम्म बुझाउनुपर्नेछ। शोधपत्र असमिया, नेपाली र अंग्रेजी भाषामा स्वीकार गरिनेछ र एपीए सातौँ संस्करणको सन्दर्भ शैली पालना गर्नुपर्नेछ। छनोट भएका शोधपत्रहरू आईएसबीएन नम्बरयुक्त संगोष्ठी कार्यवाही ग्रन्थमा प्रकाशित गरिनेछ। उक्त ग्रन्थ त्रैवार्षिक सम्मेलनका क्रममा सार्वजनिक गर्ने योजना छ। संगोष्ठीमा सहभागी हुन प्राज्ञिक व्यक्तित्व तथा अनुसन्धानकर्ताका लागि 200 रुपैयाँ र विद्यार्थीका लागि 100 रुपैयाँ दर्ता शुल्क निर्धारण गरिएको छ। दर्ता भएका सहभागीहरूले प्रमाणपत्र, संगोष्ठी सामग्री, दिवाभोज तथा हाइ टी प्राप्त गर्नेछन। थप जानकारीका लागि इच्छुक व्यक्तिहरूले agsseminarw2026@gmail.com मा सम्पर्क गर्न सक्नेछन।

आयोजन समितिको नेतृत्व उदालगुडी कलेजका पूर्व उपप्राचार्य तथा प्रभारी श्री टंकबहादुर गौतम छेत्रीले गरेका छन् भने श्री मोहन कुमार छेत्री मुख्य संयोजक रहेका छन। समितिमा असमका विभिन्न क्षेत्रका प्राज्ञिक व्यक्तित्व, शिक्षक तथा सामुदायिक अगुवाहरू समावेश छन। असम गोर्खा सम्मेलनका अध्यक्ष श्री कृष्ण भुजेलसहित वरिष्ठ नेताहरू तथा कार्यकारी अध्यक्षहरूले यस पहलमा सहभागी हुन आह्वान गरेका छन। स्वागत समितिको नेतृत्व बोडोल्यान्ड प्रादेशिक परिषद् (बीटीसी) का उपप्रमुख तथा उदालगुडीका विधायक श्री रिहोन दैमारीले गरेका छन।

शोणितपुर जिल्लामा नशामुक्त भारत अभियानअन्तर्गत 12 वटा जनचेतनामूलक कार्यक्रम

नशामुक्त समाज निर्माणका लागि सामूहिक जिम्मेवारी सुदृढ गर्न प्रहरी अधीक्षक बरुण पुरकायस्थको आह्वान

संवाददाता, रंगापारा, 13 अक्टोबर : लागुऔषधको दुरुपयोगविरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गर्दै नशामुक्त समाज निर्माण गर्ने उद्देश्यले नशामुक्त भारत अभियानअन्तर्गत शोणितपुर जिल्लामा कुल 12 वटा जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ। जिल्ला प्रहरीको पहलमा एसएसपी स्तर, सीडीएसपी स्तर तथा विभिन्न प्रहरी थाना स्तरमा यी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएका हुन। कार्यक्रमहरूमा लागुऔषध सेवनका हानिकारक प्रभावबारे सर्वसाधारणलाई सचेत गराउनुका साथै नशामुक्त समाज निर्माणमा युवा पुस्ता, शिक्षक-शिक्षिका तथा अभिभावकहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिकाबारे प्रकाश पारिएको थियो। समाजका सबै वर्गको सामूहिक प्रयास र सहयोगबाट मात्रै लागुऔषधको दुरुपयोगजस्तो सामाजिक समस्याविरुद्ध प्रभावकारी रूपमा लड्न सकिने कुरामा जोड दिइएको थियो। यसै अभियानको एक हिस्साका रूपमा आज शोणितपुर जिल्ला प्रहरी अधीक्षकको कार्यालयमा आयोजित एक बैठकमा सहभागी हुँदै जिल्ला प्रहरी अधीक्षक बरुण पुरकायस्थले नशामुक्त भारत निर्माणका लागि सामूहिक जिम्मेवारीलाई अझ सुदृढ बनाउनुपर्नेमा जोड दिए। उनका अनुसार, तल्लो तहमा युवा-युवतीहरूको सहभागिता बढाउनु, लागुऔषधको दुरुपयोगका हानिकारक प्रभावबारे जनचेतना फैलाउनु तथा युवा पुस्तालाई यसविरुद्ध सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्न प्रोत्साहित गर्नु यस अभियानका प्रमुख उद्देश्य हुन। स्वस्थ, सुरक्षित तथा नशामुक्त समाज निर्माणका लागि परिवार, शैक्षिक संस्था, प्रहरी तथा समाजका प्रत्येक तहका व्यक्तिहरूको समन्वित प्रयास आवश्यक रहेको कुरामा पनि बैठकमा विशेष जोड दिइयो।

जामुगुरीहाटको टौभङ्गामा फुटबल प्रतियोगिताको सफल समापन

नि. सं. नौदुवार, १३ अक्टोबर: शोणितपुर जिल्लाको जामुगुरीहाट अन्तर्गत टौभङ्गाको नबिल बडो गाउँ युवा संघको आयोजना तथा स्थानीय जनताको सहयोगमा बिलडङ्गा खेल मैदानमा 19 वर्षमुनिका युवाहरूबीच फुटबल प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। यस फुटबल प्रतियोगितामा जम्मा 16 वटा टोलीले भाग लिएका थिए। आजको अन्तिम तथा फाइनल खेल लखराको 'वारियर्स फुटबल क्लब' र टौभङ्गाको 'चिन्टे फुटबल क्लब' बीच भएको थियो। फाइनल खेलमा वारियर्स फुटबल क्लबले टौभङ्गाको चिन्टे फुटबल क्लबलाई 2-1 गोलको अन्तरले पराजित गऱ्यो। यस खेललाई रेफ्री सपन दासले उत्कृष्ट ढङ्गले सञ्चालन गरेका थिए। प्रतियोगिताको विजेता टोलीलाई नगद 10 हजार रुपैयाँ र उपविजेता (रनर्स-अप) टोलीलाई नगद 5 हजार रुपैयाँका साथै स्वर्गीय देवकान्त नार्जारीको स्मृतिमा आकर्षक रनिङ ट्रफी प्रदान गरियो। उक्त खेलमा समाजसेवी कामिनी मेछ, पुष्पकान्त मेछ, रञ्जित बसुमतारी, गाउँ प्रधान भवेन दास, राम सुनाम, तरुण नार्जारी, प्रतिष्ठित व्यवसायी सेमन्त मेछका साथै अन्य गण्यमान्य व्यक्तिहरूको उपस्थिति रहेको थियो। खेलको बीचमा युवतीहरूले नृत्य प्रस्तुत गरेर खेल प्रेमी दर्शकहरूको मन लोभ्याएका थिए।

जुबिन गार्गको न्याय र अमृत प्रभाको जमानत प्रकरणमा तेजपुरमा..

१ को रहलपाइन। तैपनि भन्छु- हाम्रो न्यायालयमाथि विश्वास छ। जुबिनले न्याय खोजेका होइनन्, न्याय खोजिरहेका छौं हामी। हामीलाई न्याय चाहिन्छ। न्यायालयमाथि विश्वास राखेर आशा गर्छौं कि हामी न्याय पाउनेछौं।'' अर्कोतर्फ जुबिन गार्गको न्याय प्रकरणमा अभिनेता अरुण हाजरिकाले सञ्चार माध्यमसमक्ष भने, ''गरिमा गार्गसँग पहिले पनि थियौं, अहिले पनि छौं र भोलिको दिनसम्म रहिरहनेछौं। एउटा कुरा शंका उत्पन्न हुन्छ- आज नगाउँका अर्णव बराको के भयो? पानी नसरकने फैसला भए पनि हेर्नुहोस् त पानी त टपटप झरिरहेकै छ। हिजो सुरु भयो। अमृत प्रभा मुक्त भइन्। त्यसैले पानी नसरक्छ भनेर भनेपछि हामी कसरी विश्वास गर्ने? असमवासीले सोच्छन् कि पाँचजनामध्ये एकजनाले हत्या गरेको थियो र चारजनाले बाटो हेरिरहेका थिए। एकजना त सरकिहाल्यो। आफैंमाथि धिक्कार पैदा भएको छ। हामी असमिया मान्छे एकजनाको लागि पनि केही गर्न सकेनौं। न्यायालयमाथि विश्वास छ तर पानी नसरकने न्याय प्रक्रियाको बीचमा यदि एक-एक गरेर सरकिरहन्छन् भने के हुन्छ? यो कहिल्यै हुनु हुँदैन। असमवासीको जुबिनप्रतिको माया, आदर र स्नेह पर्याप्त छ। त्यसैले जुबिनले न्याय पाउनुपर्छ नै। जुबिन असमिया हामी पनि असमिया। असमिया जातिको आफ्नै पहिचान छ। त्यसैले जुबिनले न्याय नपाए हुँदैन।''

अमृतप्रभा महन्त एक वर्षपछि खुला आकाशमुनि..

१ को रहल बदलेर एएस 14 एस 2160 नम्बरको क्रेता गाडीमा चढिन्। उल्लेखनीय छ कि हार्टथ्रब जुबिन गर्ग हत्याकाण्डमा अभियुक्त अमृतप्रभा महन्तलाई 9 अक्टोबरमा गुवाहाटी उच्च अदालतले जमानत दिएको थियो। 2025 सेप्टेम्बर 19 मा सिंगापुरमा समुद्रको पानीमा जुबिनको रहस्यमय मृत्यु भएपछि असम सरकारले 10 सदस्यीय एसआईटी गठन गरेको थियो। त्यसपछि सोधपुछका लागि अमृतप्रभालाई 2 अक्टोबरमा एसआईटीले हिरासतमा लिई 3 अक्टोबरको राति जुबिनका संगीतकार शेखर ज्योति गोस्वामीसँगै गिरफ्तार गरेको थियो। त्यसको भोलिपल्ट कामरूपको सीजेएम अदालतमा पेश गरी 14 दिनको प्रहरी हिरासतमा राखिएको थियो। अमृतप्रभाले कामरूप महानगर जिल्ला तथा सत्र न्यायाधीशको अदालतमा पहिलो जमानत निवेदन दिएकी थिइन। अदालतले 'षड्यन्त्रमा प्रत्यक्ष भूमिका' भएको भन्दै जमानत अस्वीकार गरेको थियो। त्यसपछि उनले गुवाहाटी उच्च अदालतमा निवेदन दिएकी थिइन। 29 सेप्टेम्बरमा सुनुवाइ भई 7 अक्टोबरमा सुनुवाइ पूरा भएपछि फैसला सुरक्षित राख्दै उच्च अदालतले जमानत अस्वीकार गरेको थियो। उच्च अदालतबाट अस्वीकृत भएपछि सर्वोच्च अदालतमा निवेदन दिएकी थिइन। अदालतमा मुद्दाको कारबाही चलिरहेको र सिंगापुरका साक्षीको बयान बाँकी रहेको भन्दै सुनुवाइ नोभेम्बरको पहिलो सातासम्म सारेको अवस्थामा 9 अक्टोबरमा गुवाहाटी उच्च अदालतबाट अमृतप्रभा महन्त जमानत पाउन सफल भएकी हुन्।

हिमाश्री बोरोको मृत्यु प्रकरणमा परिवारको बयान लिन..

१ को रहल गर्ने र घटनाको परिस्थितिबारे स्पष्टता हासिल गर्न थप बयान लिने अपेक्षा गरिएको छ। प्राप्त विवरणअनुसार, प्रहरीले परिवारलाई अनुसन्धान शीघ्र अघि बढाउने आश्वासन दिएको छ। यो घटनाक्रम सोमबार दिउँसो हिमाश्रीको परिवारले सरकारी रेलवे प्रहरी (जीआरपी) थानामा पुगेर उनको मृत्युको विस्तृत अनुसन्धानको माग गर्दै उजुरी दर्ता गराएको एक दिनपछि आएको हो। अनुसन्धानकै क्रममा परिवारका सदस्यहरूले रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) थानामा आन्ध्र प्रदेश प्रहरीको टोलीसमक्ष पनि आफ्नो बयान दिएका छन। परिवारले दर्ता गराएको उजुरीमा हिमाश्रीको मृत्युसँग सम्बन्धित हुन सक्ने आशङ्का गरिएका पाँच जनाको नाम उल्लेख गरेको छ। उनीहरूमा गोविन्द रेड्डी, अजिनुर हुसेन, सुमित्रा देउरी, ज्योति चौधरी र अविनाश रहेका छन। यद्यपि, उजुरीमा नाम उल्लेख हुँदैमा उनीहरूको संलग्नता पुष्टि भएको मानिँदैन। घटनाबारे थप तथ्य अनुसन्धानबाट स्पष्ट हुने अपेक्षा गरिएको छ।

सोनाईरूपाई कालामाटी वनाञ्चल कार्यालयका अनियमित कर्मचारी बेपत्ता

हा. प्र. तेजपुर, १३ अक्टोबर: शोणितपुरको सोनाईरूपाई वन्यजन्तु अभयारण्य अन्तर्गत कालामाटी क्षेत्रीय वन कार्यालयमा कार्यरत सिद्धार्थ शंकर सैकिया नाम गरेका एक अनियमित कर्मचारी गएको 1 अक्टोबरदेखि हालसम्म बेपत्ता भएका छन्। तेजपुरको हलेश्वर निवासी स्वर्गीय हलधर सैकियाका छोरा सिद्धार्थ लामो समयदेखि सोनाईरूपाईमा कार्यरत थिए। उनका आफन्तहरू गएको 2 अक्टोबरमा कालामाटी क्षेत्रीय वन कार्यालय पुग्दा, त्यहाँबाट सिद्धार्थ घरतर्फ लागेको जानकारी गराइएको थियो। तर, सिद्धार्थ घर नपुगेपछि चिन्तित बनेको परिवारले यस विषयमा मिसामारी प्रहरी थानामा उजुरी दर्ता गराएको छ। अर्कोतर्फ, सिद्धार्थले आफ्नो कार्यस्थलबाट कुनै पूर्व अनुमति नलिई 1 अक्टोबरमा निस्किएको बताइएको छ। सोही राति करिब 7:45 बजेदेखि बेपत्ता भएका सिद्धार्थसँग सम्पर्क गर्ने प्रयास गरिए तापनि अहिलेसम्म उनको कुनै पत्तो लाग्न सकेको छैन। यस सम्बन्धमा वन विभागको तर्फबाट पनि 2 अक्टोबरमा मिसामारी थानामा छुट्टै उजुरी दर्ता गरिएको छ। प्रहरीले सिद्धार्थको खोजी कार्य जारी राखेको भए तापनि हालसम्म उनको कुनै अत्तोपत्तो पाइएको छैन। यस घटनाले सिद्धार्थकी श्रीमती, सानो बच्चा र परिवारलाई निकै त्रसित र चिन्तित तुल्याएको छ, र उनीहरू गहिरो उद्वेगमा दिन बिताउन बाध्य भएका छन्।

शिवसागरको रङघर चोकमा जातीय संग्रामी..

१ को रहलसरकार र विधायक अखिल गोगोई दुवैले शिवसागरको विकास कहिल्यै चाहेनन्। हामीले बारम्बार हाम्रा समस्याहरू उठायौं, तर कसैले ध्यान दिएनन्। विगत पाँच वर्ष विधायक बनेका गोगोई यस पटक पुनः निर्वाचित भएदेखि नै केवल आन्दोलनहरूमा मात्र व्यस्त रहेका छन्। उनले शिवसागरका जनतालाई बेवास्ता गर्दै निर्वाचन क्षेत्रको अवस्था झन् जर्जर बनाएका छन्। त्यसैले अब उनी सुध्रिनु आवश्यक छ।''

जन्तर मन्तरमा विरोध प्रदर्शन गर्न गएका..

१ को रहलतर आज गोप्य रूपमा प्रहरीको पहरा बीच गेट पार गरेर जन्तर मन्तरमा प्रवेश गर्दा सौरभ दास र आशुतोष रांका पक्राउ परेका हुन्। अर्कोतर्फ, ककरोच जनता पार्टी (सीजेपी) का संस्थापक अभिजीत दीपकले आफ्ना दलका दुई सदस्यलाई हिरासतमा राखिएकोमा प्रश्न उठाएका छन्। प्रदर्शनकारीहरूलाई किन देशद्रोहीको संज्ञा दिइयो र झण्डा फहराएको आरोपमा पक्राउ गर्नु कानुनी रूपमा सही हो र? भनी उनले प्रश्न गरेका छन्। उनले तर्क गरे कि सार्वजनिक स्थलहरू केवल सरकारको मात्र नभई सबैको साझा सम्पत्ति हो। सीजेपीले विरोध प्रदर्शन जारी राख्ने र जायन्टर-म्यान्टरलाई जनप्रतिरोधको प्रतीक मान्ने कुरा उनले बताए। यस कार्यमा सर्वसाधारण जनतालाई मौन नरहन पनि उनले आह्वान गरेका छन्।

कथित पशु तस्करी सिण्डिकेटको आरोपपछि..

१ को रहल अनियमितता तथा कथित सिण्डिकेट गतिविधिको आरोपबीच प्रशासनले यो निर्णय लिएको हो। मोहिलारीले कथित गतिविधिमा कुनै निर्वाचित जनप्रतिनिधि वा बीटीसीका अधिकारी संलग्न रहेको पाइए कडा कारबाही गरिने चेतावनीसमेत दिएका छन। उनले विशेष रूपमा कथित गाईवस्तु कारोबार सिण्डिकेटमा संलग्नता पुष्टि भए परिषद्का कुनै पनि विधायक वा कार्यकारी सदस्यलाई उन्मुक्ति नदिइने स्पष्ट पारेका छन। यद्यपि, बजार बन्द गर्ने निर्णयको आधार बनेका आरोपहरूबारे थप अनुसन्धान तथा आधिकारिक पुष्टि हुन बाँकी छ।

अरुणाचलको बोडुम्सामा एनएससीएनका..

१ को रहल लाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ परेका लिङ्कम्यानको नाम फाङवाङहाखुन (वाङफान हाखुन)रहेको बताइएको छ। पक्राउ परेका यी लिङ्कम्यानले लामो समयदेखि एनएससीएनका लागि रकम असुली गर्ने कार्य गर्दै आएका थिए। यस विषयमा सूचना पाएलगत्तै असम राइफल्स र स्थानीय प्रहरी सक्रिय भई यो कारबाही चलाएका हुन्।

असम-अरुणाचल सीमा विवाद..

१ को रहल जमिन नछोडी उपाय हुनेछैन र त्यसको सट्टा अरुणाचल सरकारले अर्को ठाउँमा जमिन छाड्न तयार रहेको बुझिएको छ। यस्ता एक-दुई कुराहरू क्षेत्रीय समितिले हल गर्ने प्रयास गर्नेछ, नभए दुवै राज्यका मुख्यमन्त्रीहरूले निर्णय लिनेछन। स्थायी सीमा निर्धारणको सम्बन्धमा दुवै सरकारले निर्णय लिने र सर्वे अफ इन्डियालाई सीमाका खम्भा गाड्न अनुरोध गरिने मन्त्रीले बताए।

जोरहाटमा कबरस्थान रोड नजिकै मोर्टार..

१ को रहलसाथै, देरगाउँस्थित लाचित बरफुकन पुलिस एकेडेमीका बम विशेषज्ञ टोलीलाई पनि खबर गरिएको छ। उल्लेखनीय कुरा के छ भने, नगरपालिकाका कर्मचारीहरूले जेसीबी प्रयोग गरेर टोकोलाई नदी सफा गर्ने क्रममा नदीको किनारमा माटोमुनि पुरिएको अवस्थामा 10 किलोग्राम वजन भएको उक्त मोर्टार फेला पारेका थिए। हाल प्रहरीले मोर्टार फेला परेको उक्त क्षेत्रलाई सिल गरेको छ।

माजगाउँ पञ्चायतका सभापति र सचिवविरुद्ध..

१ को रहल कुरा बताइन्। उल्लेखनीय छ कि, गोगोईसँग आएकी उनकी आमाले पनि सञ्चारमाध्यमका अगाडि धेरै आरोपहरू लगाउँदै माजगाउँ पञ्चायतमा भइरहेका विभिन्न विकास निर्माणका कामहरू जनताको सट्टा जनप्रतिनिधिहरू आफैँले गरिरहेको बताएकी छन्। यद्यपि, इन्जिनियर गोगोईले लगाएका यी सबै आरोपहरूलाई पञ्चायतका सभापति र सचिवले अस्वीकार गरेका छन्।

सन् 2026-27 को पर्यटन सिजनका लागि..

१ को रहलथिए। नयाँ पर्यटन सिजनको तयारीस्वरूप सफारी सेवामा प्रयोग हुने जिपको सङ्ख्या 20 बाट बढाएर 36 पुऱ्याइएको छ। अभयारण्यप्रति पर्यटकको आकर्षण बढ्दै गएको अवस्थामा बढी पर्यटकलाई सेवा उपलब्ध गराउन र सफारी सञ्चालनलाई सहज बनाउन यो व्यवस्था गरिएको हो।

हात्ती सफारी सेवा भने नोभेम्बरदेखि सुरु गर्ने तालिका रहेको छ। यसले पर्यटकलाई अभयारण्यको वन्यजन्तु र प्राकृतिक वातावरण नजिकबाट अनुभव गर्ने अर्को अवसर प्रदान गर्नेछ। कार्यक्रमस्त्रद्धमलाई सम्बोधन गर्दै वनमन्त्री जयन्त मल्लबरुवाले पोबितोरा वन्यजन्तु अभयारण्यको प्रवर्द्धन तथा यसलाई प्रमुख वन्यजन्तु पर्यटन गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न पर्यटनको महत्त्वमाथि जोड दिए। उनले अभयारण्यको विकासमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको भूमिकाको प्रशंसा गर्दै पर्यटनले आगन्तुकहरूको चासो बढाउन मद्दत गरेको बताए। मन्त्रीले अभयारण्यसँग सम्बन्धित जारी विकास पहलअन्तर्गत नयाँ केन्द्र निर्माणको विषय पनि उल्लेख गरे।

समयमै उपचार नगरे शरीरका धेरै अङ्गहरूलाई यसले असर पुऱ्याउन सक्छ

बाथ रोगले शरीरको जोर्नी मात्र होइन, मांसपेशी, चर्म, नशा, मुटु, मृगौला, फोक्सो, मस्तिष्कजस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गलाई पनि असर पुऱ्याउन सक्छ। बाथ रोगीलाई जाड़ो मौसममा धेरै समस्या हुनसक्छ, त्यसैले यस्ता रोगीले धेरै ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ।

सामान्यतया बाथलाई जोर्नीसम्बन्धी रोगको रूपमा मात्रै लिइन्छ। यो रोग लाग्नेहरूको संख्या यति नै छ भन्ने तथ्याङ्क नभए पनि समस्यामा धेरै मानिसहरू छन्।

बाथले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले शरीरको आफ्नै कोषिकालाई हानि पुऱ्याएको हुन्छ, जसले गर्दा बाथ रोग लाग्ने गर्दछ।

बाथ रोगले शरीरको जोर्नी मात्र होइन, मांसपेशी, चर्म, नशा, मुटु, मृगौला, फोक्सो, मस्तिष्कजस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गलाई पनि असर पुऱ्याउन सक्छ। बाथ रोगीलाई जाड़ो मौसममा धेरै समस्या हुनसक्छ, त्यसैले यस्ता रोगीले धेरै ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ। बाथ कस्तो रोग हो, यो रोग कसरी लाग्छ, लागिसकेपछि शरीरमा हुने असर उपचार र न्यूनीकरणको बारेमा बाथ रोग विशेषज्ञले जानकारी गराएका छन्।

बाथ रोग के हो?

शरीरको एक कोषिकाले अर्को कोषिकालाई हानि पुऱ्याउँदा यो रोग लाग्छ। बाथ सर्ने रोग होइन। तर, वंशाणुगत चाहिँ हुनसक्छ। सामान्यतया बाथ रोगको सुरुवात हाड़जोर्नी दुखाइबाट हुन्छ। यो रोग विशेषगरी महिलाहरूमा लाग्ने भए पनि बालक–बालिका, पुरुष तथा वृद्धा–वृद्धहरूमा पनि हुन्छ।

बाथरोगले मानिसलाई निरन्तर पीड़ा दिइरहन्छ। बाथ धेरै प्रकारको हुन्छ तर सबैभन्दा धेरै देखिने बाथ भनेको गठिया बाथ हो। यो बाथले हात–खुट्टाका साना–साना जोर्नीहरू दुख्ने र सुन्निने गर्छ। अझ बिहानको समयमा अन्य समयमा भन्दा धेरै दुखाइ हुन्छ।

गठियाबाथ आराम गर्दा धेरै दुख्ने र शरीरलाई चलाउँदा दुखाइ कम हुन्छ। यो रोगको समयमा उपचार नगरिए हात खुट्टाका औंलाहरू बिस्तारै बाङ्गिँदै जान्छ र जोर्नी नचल्ने समस्या पनि हुनसक्छ। बाथ रोगले आँखा तथा फोक्सोलाई पनि असर पुऱ्याउन सक्छ।

बाथ रोगको प्रकार अनुसार विभिन्न किसिमको समस्या र लक्षणहरू देखिन्छ। कुनै बाथमा जोर्नी, मांसपेसी दुख्ने हुन्छ भने कुनैमा मुटु, आँखा, मृगौला, फोक्सोजस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूमा असर देखिन्छ। त्यसैले बाथ रोगलाई हाड़जोर्नी मात्र दुख्ने रोग भनेर बुझ्नु हुँदैन। धेरै देखिने बाथमध्ये पहिलो नम्बरमा गठियाबाथ रहेको छ।

यो रोग लाग्नुको कारण पत्ता लगाउन नसके पनि वंशाणुगत र विभिन्न सङ्क्रमणको कारणले भएको अनुमान गरिन्छ। यो रोग धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा धेरै देखिन्छ।

गठिया बाथपछि देखिने अर्को बाथ भनेको मेरूदण्डको बाथ हो। यो प्राय:जसो ४० वर्षभन्दा कम उमेरको पुरुषहरूमा देखिन्छ। ढाड़ दुख्ने, बिहान उठ्दा शरीर कक्रिने, हिँडडुल गर्दा कम हुँदैजाने, राति कोल्टे फेर्न गाह्रो हुने, पाता दुखिरहने आदि जस्ता लक्षणहरू मेरुदण्डको बाथमा देखिन्छन्।

यो बाथ आन्द्रामा हुने Inflammatory Bowel Diseas र Psoriasis भन्ने रोगको कारणले पनि हुनसक्छ। कहिलेकाहीं पिसाबमा हुने सङ्क्रमण र झाड़ापखाला लागेपछि पनि मेरूदण्डको बाथ देखा पर्नसक्छ। मेरूदण्डको बाथले आँखा रातो हुने र दृष्टिमा समस्या ल्याउन सक्छ।

बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

जाड़ोको समयमा बाथ रोगका बिरामीहरूलाई अन्य समयभन्दा धेरै गाह्रो हुनसक्छ। तापक्रम र वातावरणमा प्रेसरको बद्लावको कारणले जाड़ोको समयमा अन्य समयभन्दा धेरै गाह्रो हुन्छ। बाथ रोगको कारणले फोक्सोमा असर भइसकेको छ भने यस्ता बिरामीले जाड़ोको समयमा धेरै ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ।

उपचार

बाथ एक दीर्घ रोग हो। यसको पनि औषधि लामो समयसम्म नियमित रूपमा सेवन गर्नपर्ने हुन्छ। नियमित औषधि सेवन गर्ने र स्वास्थ्यको ख्याल गर्दा बाथ रोगलाई पनि अन्य दीर्घ रोग जसरी नै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। बाथ रोगको प्रकार अनुसार उपचार हुन्छ।

बाथ रोगको बिरामीले खानपान बार्नु पर्दैन। बाथसँगै अन्य रोगहरू पनि लागेका छन् भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ।

युरिक एसिडका बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

युरिक एसिड बढ़ेर हुने 'गाउटे आरथ्राइसिट' पनि एक किसिमको बाथ रोग हो। युरिक एसिड हाम्रो शरीरमा प्रोटीनको मेटाबोलिस्मबाट निस्किने एक तत्त्व हो। कहिलेकाहीं रगतमा युरिक एसिडको मात्रा धेरै भएको खण्डमा पनि 'गाउँटे आरथ्राइसिट' नहुन सक्छ तर युरिक एसिडको मात्रा सामान्य हुँदाहुँदै पनि गाउटे आरथ्राईसिट हुनसक्छ। जब युरिक एसिडका कणहरू जोर्नीमा पुगेर अरू कोषिकाहरूलाई असर पुऱ्याउन थाल्छ, तब जोर्नी दुख्ने र सुनिन्ने समस्या हुँदछ।

यस्तो बाथ रोग मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मोटोपनका समस्या भएको व्यक्तिहरूमा धेर देखिन्छ। यस्तै यो रोग मृगौलाको बिरामीले औषधिको कारणले पनि देखिन सक्छ।

युरिक एसिडलाई नियन्त्रणमा ल्याउन मधुमेह, उच्च रक्तचाप र मोटोपनलाई पनि नियन्त्रणमा ल्याउनु जरूरी हुन्छ। यस्तै नियमित व्यायाम तथा स्वास्थ्य खाना खाने बानी गर्नुपर्छ।

बाथ रोग भएका बिरामीले सुर्तीजन्य पदार्थ र मद्पान सेवन गर्नुहुँदैन साथै युरिक एसिडका बिरामीले रातो मासु, कृत्रिम चिनी भएको पेय पदार्थहरू सेवन गर्नु हुँदैन। फलफूल, तरकारी, दूध–दही युरिक एसिड भएका बिरामीका लागि फाइदाजनक मानिन्छ।

मासुको परीकारमा कुखुरा र माछा खानु हितकर हुन्छ साथै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ।

सूचना–प्रविधि

फेक् पोस्टविरुद्ध फेसबुकले शुरू गऱ्यो कार्वाही

फेक् न्यूज तथा अफवाहहरू भाइरल हुने गुनासो तथा मुद्दाहरू एवं यस्ता घटनाहरूको कारण आलोचित बनिरहेको फेसबुकले ब्रिटेनमा यसविरुद्ध लड्न सहकार्य शुरू गरेको छ। ब्रिटेनको स्वतन्त्र च्यारिटी संस्था फुल फ्याक्ट–सँगको सहकार्यमा फेसबुकले फेक् न्यूजविरुद्धको सङ्घर्ष शुरू गरेको हो।

समाचार अनुसार अब फेसबुकले आफ्नो सोसल नेटवर्कमा आउने फेक् न्यूज तथा पोस्टहरूविरुद्ध सत्यता परीक्षण अर्थात् फ्याक्ट चेकिङ्गको कार्वाही शुरू गर्नेछ।

यसअघि द गार्जियन –मा एउटा खबर छापिएको थियो, जसमा फेसबुकले यस्तो सहकार्यमार्फत् सोसल नेटवर्कमा आउने सामग्रीको सत्यताको तथ्य जाँच र समीक्षा गर्ने उल्लेख गरिएको छ। तथ्य जाँचको टोलीले फेसबुकमा भाइरल हुने तस्वीर, भिडियो तथा तथ्यहरूको जाँच गर्नेछ र त्यस्ता सामग्रीहरू झूटो तथा अफवाह भए–नभएको पत्ता लगाउनेछ। यसरी जाँच हुँदा कुनै पनि पोस्टहरू अफवाह तथा झूटो भएको पाइएमा त्यसबारेमा सम्बन्धित फेसबुक प्रयोगकर्तालाई जानकारी गराइनेछ। यद्यपि, फेसबुक प्रयोगकर्तालाई त्यस्ता सामग्री पढ्ने तथा शेयर गर्नबाट रोक्ने प्रणाली भने फेसबुकले बनाउने छैन।

यद्यपि, फेसबुकको न्यूजफिड एल्गोरिदमले पनि फेक सामग्रीहरूलाई धेरै प्रयोगकर्तासम्म पुग्नुबाट रोक्ने गर्दछ। फ्याक्ट चेकिङ्ग लामो काम हो र यसका लागि जाँचकीहरूको टोलीले आफ्नो स्तरबाट काम शुरू गरिसकेको बताइएको छ।

विश्वकै पहिलो १ हजार जीबी क्षमताको मेमोरी कार्ड, मूल्य ५ सय डलर

हामीमध्ये धेरैले Lexar नामक ब्राण्डको बारेमा नसुनेका पनि हुनसक्छौं। मेमोरी कार्डको बजारमा प्रायः सानडिस्क, किंग्स्टन, वेस्टर्न डिजिटल लगायतका ब्राण्डहरूले प्रभुत्व जमाएका छन्; तर अमेरिकाको लस भेगासमा आयोजित कन्जुमर इलेक्ट्रोनिक्स शो २०१९ –मा यो कम्पनी Lexar ले दुनियाका अन्य चर्चित तथा प्रतिस्पर्धी कम्पनीहरूलाई माथ खुवाएको छ।

लेक्सारले विश्वकै अहिलेसम्मको सबैभन्दा धेरै स्टोरेज क्षमता भएको मेमोरी कार्ड सार्वजनिक गरेको छ। उक्त एसडी कार्ड १ टेराबाइट अर्थात् १ हजार गिगाबाइट रहेको छ।

यो समाचार प्रतिस्पर्धी ब्राण्ड सान डिस्कका लागि धक्का हुनसक्दछ। सान डिस्कले गत वर्ष १ टिबीको पेन ड्राइभ ल्याएको थियो भने यो वर्ष विश्वकै पहिलो ४ टिबी क्षमताको पेनड्राइभ ल्याएको छ। तर, एस डी कार्डतर्फ भने यसले १ टिबी पुऱ्याउन सकेको थिएन। Lexar को हजार जिबीको मेमोरी कार्डको मूल्य ४९९ डलर ९९ सेन्ट तोकिएको छ। अमेरिकी बजारमा यो मेमोरी कार्ड उपलब्ध भइकसेको छ।

स्मरण रहोस्, लेक्सारले १५ वर्षअघि १ जिबी क्षमताको मेमोरी कार्ड ल्याएको थियो। यो १५ वर्षमा उसले मेमोरी कार्डको क्षमता १ हजार गुणाले बढ़ाउन सफल भएको छ। ठूलो परिमाणमा हाई रिजोलुसन तस्वीर तथा फोर के भिडियो खिँच्नेहरूका लागि यो मेमोरी कार्ड निकै उपयोगी हुने विश्वास गरिएको छ।

कविता

प्रकृतिको शोषण

डा. भोज कुमार आचार्य एवं
पण्डित रूपनारायण तिमसिना

थियो सारा पृथ्वी अघि त हरियाली वनभरि
थिए बाली–नाली वन र पहरा सुन्दर अति
नदी नाला पाखा पथ र झरना निरमल सधैं
बहन्थे उर्लन्थे अभयसितले स्वच्छ रहँदै।।

रमाई गर्थे ती रमण पशुप्राणी हरघड़ी
बिहानी नै जान्थे रहर मनमा लिई वनभरि
घुमी खान्थे चारो दिनभर वनैमा घुमीघुमी
अहो! मान्थे स्वर्गै प्रकृति जननी हुन् भनी उनी।

यसै धर्तीभित्रै प्रकट जब भो मानव तन
बढ्यो सङ्ख्या धेरै हरपल अहो! तुच्च छ मन
अहङ्कारी दम्भी सब अगुणको भारसहितै
यहाँ जन्म्यो मान्छे विनय विनतचाले छ रहितै।।

रमायो आफैमा पुलकित बन्यो जङ्गल पसी
कटायो सल्टायो बहर बिरूवा कम्मर कसी
न मैनाले गायो न त मयूरको पङ्क भरियो
सबै सर्वस्वै भो मरूतल सरी छैन हरियो।

हराए पक्षीका चुहुचुहु सुरिला धुनहरू
बिलाए पानीका सबतिर मुहानै सब बरु
उदाङ्गो भो धर्ती नयन जलधारा बगिरह्यो
अहो! आपत् कस्तो? सब प्रकृतिको शोषण भयो।।

विश्व विचित्र

अस्पतालका नर्सहरु एकैपटक सुत्केरी भएपछि

अमेरिकाको इलिनोइसस्थित एक अस्पतालमा काम गर्ने सातजना नर्सहरू एकैसमयमा सुत्केरी भएका छन्। यी सबै नर्सहरूले एकसाथ शिशु जन्माएपछि उनीहरूले आ–आफ्ना शिशुसितै एकसाथ फोटोशूट गराएका छन्।

सोसल मीडियामा यो फोटो हाल चर्चित बनेको छ। अस्पतालको प्रसूति विभागमा काम गर्ने सातजना नर्सहरूले वास्तवमा एकसाथ गर्भवती हुने फसेला गरेका थिए।

फोटोमा नर्सहरूले आफ्नो पोषाकको पछाड़ि नम्बर पनि लेखेका छन्। त्यो नम्बरले नानीको जन्मको क्रम देखाउँदछ।

नानीहरूको जन्म अगस्तदेखि नोभेम्बरसम्ममा भएको छ। दुइजना नर्सले आफ्नो नानीको नाम एउटै अर्थात् चार्लोट राखेका छन्।

यसअघि एण्डर्सन अस्पतालका नर्सहरूले गर्भावस्थाको बेला पनि फोटोशूट गराएका थिए। सातमध्ये चारजनाले छोरी जन्माए र तीनजनाले छोरा जन्माए। प्राय: ४ महिनाभित्रमा ती सबै नर्सहरू गर्भवती भएका थिए।

अस्पतालले पनि शिशुसहितका नर्स–आमाहरूको तस्वीर पोस्ट गरेको छ।

चिया मात्र पिएर ३३ वर्षसम्म जिउँदै

कुनै मानिस अन्न नखाईकन कति समय बाँच्नसक्ला? एकजना महिला चाहिँ ३३ वर्षसम्म केवल चिया मात्र पिएर बाँचिरहेकी छन्। यो सुन्दा पत्यार नलाग्न सक्छ, अनौठो लाग्न सक्दछ। तर यो साँचो हो। उनको त्यो अनौठो शारीरिक क्षमता देखेर डाक्टरहरू पनि तिनछक् परेका छन्।

हाम्रै देश भारतको छत्तीसगढ़स्थित कोरिया जिल्लाको बरदिया गाउँमा बस्ने ४४ वर्षकी पल्ली देवी नामकी महिलाले विगत ३३ वर्षदेखि अन्न खाएकी छैनन्। पल्लीदेवीले अचानक ११ वर्षको उमेरमा अन्न त्याग गरिन्। त्यसयता उनले आफ्नो मुखमा अन्न तथा शुद्ध पानी हालेकी छैनन्। केवल चिया मात्र पिएकी छन्। उनको नाम नै चियावाली रहन गएको छ। उनी आफ्नो माइतीमै बस्दैआएकी छन्। उनका बाबुको भनाइ अनुसार उनी ६ कक्षामा पढ्दाखेरि अन्न त्याग गरेकी थिइन्। स्कूलबाट जिल्लास्तरीय खेलकूदमा भाग लिएर घर फर्किएपछि उनले खाना खान छाड़ेकी थिइन्। पहिले त एक–दुइ महिनासम्म उनले केवल विस्कुट, चिया तथा ब्रेडसम्म खाएकी थिइन्; तर विस्तारै उनले बिस्कुट र ब्रेड पनि खान छाड़िन्।

एउटा दुःखद् कुरा त के छ भने, शुरूमा उनले दूध हालेको चिया पिउँथिन् तर गरिबीको कारण घरमा दूध नभएपछि उनले कालो चिया पिउन थालिन्।

डाक्टरहरू भने पल्लीले ३३ वर्षसम्म केवल कालो चिया खाएर बाँचेको भन्ने कुरा पत्याउन तयार छैनन्। यतिका वर्षसम्म केवल चियापत्ती र चिनी घोलेको पानी खाएर स्वस्थ भएर बाँच्न कसरी सम्भव भयो? भन्ने प्रश्न डाक्टरहरूको छ। त्यसैले उनको शरीरको जाँच गर्नुपर्ने डाक्टरहरूको भनाइ छ। तर, उनका भाइले भने आफू जान्ने हुँदादेखि कहिल्यै पनि पल्लीले खानेकुरा खाएको नदेखेको भन्दै चिया पनि केवल दिन ढलेपछि मात्र पिउने गरेको दावी गर्दछन्।

हाम्रो प्रजाशक्ति

असोज २८ गते, तेजपुर, बुधबार, १४ अक्टोबर २०२६

सम्पादकीय...

स्वच्छ भारत अभियानका चुनौतीहरू

सम्पूर्ण देशलाई नै फोहोर मुक्त राख्ने उद्देश्यमा भारत सरकारद्वारा देशव्यापी रूपमा सञ्चालन गरिएको स्वच्छ भारत अभियानका धेरै चुनौतीहरू छन्। आगामी वर्ष २०२२ सम्ममा देशलाई फोहोरमुक्त अनि खुलामा शौच मुक्त बनाउने सरकारको ध्वजवाहक कार्यक्रम स्वच्छ भारत अभियान आफैमा चुनौतीपूर्ण देखिएकाले सो अभियानको लक्ष्य प्राप्तिमा निकै कठिनाई बेहोर्नु पर्ने देखिएको छ।

यस बृहत् अभियान अन्तर्गत देशका गाउँ अनि शहरहरूको सरसफाईदेखि लिएर त्यस भित्र रहेका भौतिक पूर्वाधार अनि संरचनाहरूको स्याहार सम्हार, मरम्मति अनि जीर्णोद्धार आदि कामहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ। विशेष गरेर देशका शहर-बजारहरूलाई कसरी सफा-सुग्घर र सुन्दर बनाउने भन्नेबारेमा गुरु योजनाहरू पनि बनाइएको छ। यद्यपि, सरकार पक्षबाट अनुमोदन गरिएका योजनाहरूको प्रभावशाली कार्यान्वयन हुन निकै कठिन भइरहेको देखिन्छ। आधुनिक प्रौद्योगिकीको विकास गतिसँगै शहर-बजारहरूको पनि आधुनिकीकरण गर्नुपर्ने सम्बन्धमा पनि धेरै चुनौतीहरू सिर्जना भएको अनुभव गरिएको छ। देशका धेरै जसो शहर-बजारहरू भौगोलिक मापदण्ड तथा भविष्यमा हुनसक्ने विकास गतिविधिलाई ख्याल नगरी बसाइएका छन्। यसरी ठोस योजनाबद्ध तरिकामा बसाइएका शहर बजारहरूले स्वच्छ भारत अभियान अनि शहरको आधुनिकीकरण अथवा विकास गतिविधिलाई अहिले आएर बाधा सिर्नजा गरिरहेका छन्। शहरमा भौतिक संरचनाहरूको निर्माण, बढ्दो ट्राफिक व्यवस्थापन, बढ्दो जनसंख्या, फोहोर-मैलाको उचित निकास तथा प्रबन्धन आदि क्षेत्रमा निकै ठूलो चुनौती सिर्जना गरेको देखिन्छ। यी समग्र समस्याहरूको समाधान गर्ने दिशामा सरकारले कतिपय योजनाहरू अनुमोदन गरे तापनि अव्यवस्थित तरिकाले निर्माण भइरहेका भौतिक संरचना, बढ्दो ट्राफिक समस्याले थप चुनौती सिर्जना गरेको छ। यसकारण सरकारद्वारा अनुमोदित योजनाहरू सही रूपमा कार्यान्वयन हुन निकै कठिनाई सिर्जना भएको देखिन्छ।

अर्कातिर शहरको बढ्दो जनसंख्यासँगै अव्यवस्थित तथा अनैतिक तरिकाले फोहोर मैला जताततै फ्याँक्ने मान्छेको बानी अझ सुध्रिन सकेको छैन। एकातिर स्वच्छ भारत अभियान अन्तर्गत शहर बजारको सर-सफाई गरिने काम भइरहेकै हुन्छ भने अर्कातिर रातको अँध्यारो अथवा मध्ये दिनमा पनि फोहोर मैला अव्यवस्थित तरिकाले फ्याँक्ने काम पनि त्यतिकै भइरहेको देखिन्छ। यसरी अव्यवस्थित अनि अनैतिक तरिकाले मैला फ्याँकिनु स्वच्छ भारत अभियानमाथि ठूलो चुनौती हो। त्यसैले जबसम्म मान्छेको मानसिकता परिवर्तन हुँदैन तबसम्म स्वच्छ भारत अभियानको लक्ष्य र उद्देश्य पूरा हुनसक्ने सम्भावना देखिँदैन।

यस बृहत् योजनालाई सरकार एक्लैले सफल बनाउन सक्दैन। यस देशव्यापी ध्वजवाहक कार्यक्रमलाई सफल बनाउन सामूहिक जिम्मेवारीको खाँचो पर्दछ। सामूहिक जिम्मेवारीको प्रसङ्गमा मानसिक विकासको महत्व पनि त्यतिकै खट्किएको हुन्छ। विश्वलाई आधुनिक प्रौद्योगिकीले दौड़ाउँदै लगिरहेको छ। यस्तोमा एउटा विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले आफ्नो विवेक क्षमतालाई पनि विकसित गर्दै लगेर एउटा सभ्य समाज अथवा देशको विकास गर्नमा सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ। आफूले अव्यवस्थित अथवा अनैतिक तरिकाले गरेका कामले आफूसँगै आफू बसेको समाज, देश अनि विश्वलाई नै नोक्सान र क्षति पुऱ्याउनेछ भन्ने कुरालाई विवेकशील प्राणीको हैसियतमा मान्छेले कदापी भुल्नु हुँदैन तब मात्र मान्छेकै निम्ति बनाइएका योजना र कार्यक्रमहरू सफल हुनेछन्।

(भाग २)

बङ्गभङ्ग सम्भव नभए गोर्खाल्यान्डको अर्को बाटो के?

अब नाराभन्दा अगाडि बढेर संवैधानिक खाका बनाउने समय

₹ ३०,००० करोडको वित्तीय आधारदेखि एआइ, शिक्षा, अनुसन्धान र स्थानीय रोजगारीसम्म।

❐ **डा. खगेन शर्मा**
गुवाहाटी विश्वविद्यालय

यदि राज्य निर्माण तत्काल राजनीतिक रूपमा सम्भव छैन र राज्यसरह अधिकार सम्पन्न युनियन टेरिटोरीका विकल्पलाई गम्भीरतापूर्वक अघि सार्ने हो भने त्यससँगै पाँचवर्षे Central Institutional and Economic Development Package पनि सम्झौताको अभिन्न हिस्सा बन्नुपर्छ। नयाँ युटी-लाई केवल प्रशासन चलाउने अधिकार दिएर छोड्नु पर्याप्त हुँदैन।

त्यहाँ रोजगारी, उच्च शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रविधि, अनुसन्धान र आधुनिक अर्थतन्त्रको आधार पनि एकैसाथ निर्माण गर्नुपर्छ। त्यसैले केन्द्र सरकारले लगातार पाँच आर्थिक वर्षसम्म प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एउटा राष्ट्रिय स्तरको केन्द्रीय संस्था वा ठूलो केन्द्रीय विकास परियोजना आफ्ना बजेटमा सुनिश्चित गरी दार्जिलिङ,कालिम्पोङ पहाडी क्षेत्रमा स्थापना गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुपर्छ।

पहिलो चरणमा दार्जिलिङ क्षेत्रमा AIIMS स्तरको अत्याधुनिक केन्द्रीय चिकित्सा तथा स्वास्थ्य संस्थान स्थापना गर्ने माग गर्न सकिन्छ। यसले पहाडी क्षेत्रका जनतालाई उच्चस्तरीय उपचार उपलब्ध गराउनुका साथै medical education, nursing, paramedical education तथा medical research को केन्द्र निर्माण गर्नेछ। त्यसैगरी IIM स्तरको Management Institute, IIIT वा समान राष्ट्रियस्तरको Information Technology Institute, Central University, NIT वा उच्चस्तरीय केन्द्रीय प्राविधिक संस्था, Central Skill University तथा विभिन्न विषयमा National Research Institutes स्थापना गर्नुपर्नेछ।

भविष्यका अर्थतन्त्रलाई ध्यानमा राखेर दार्जिलिङ,कालिम्पोङ क्षेत्रमा Artificial Intelligence, Data Science, Robotics, Cyber Security, Cloud Computing तथा Emerging Technologies का AI a Technology Hubs स्थापना गर्न सकिन्छ। यसले पहाडलाई केवल tourism economy मा निर्भर क्षेत्रबाट knowledge- based economy तर्फ लैजान सक्छ। पहाडका युवाले technology र research career का लागि बाहिर जानुपर्ने बाध्यता घटाएर high-value employment पहाडमै सिर्जना गर्ने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

त्यसैगरी हिमाली भूगोलको विशेष आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर Himalayan Research Institute स्थापना गर्न सकिन्छ। भूस्खलन, भूकम्प, जलवायु परिवर्तन, पहाडी सडक तथा सुरुङ प्रविधि, जलस्रोत, biodiversity, medicinal plants, tea science, horticulture, disaster management a mountain economy जस्ता क्षेत्रमा अनुसन्धान गर्ने यस्तो संस्थाले दार्जिलिङ रकालिम्पोङलाई महत्त्वपूर्ण Himalayan knowledge centre बनाउन सक्छ।

पाँचवर्षे संस्थागत विकासको एउटा सम्भावित क्रम यस्तो हुन सक्छपहिलो वर्ष AIIMS-level Medical Institute तथा ठूलो strategic road/tunnel connectivity project; दोस्रो वर्ष Central University; तेस्रो वर्ष IIM तथा Entrepreneurship/ Management Centre; चौथो वर्ष IIIT/NIT तथा AI Technology Hub; पाँचौं वर्ष Central Skill University तथा Himalayan Research Institutes.

यो अन्तिम संवैधानिक सूची होइन तर केन्द्र सरकारसँग वार्ता गर्दा हरेक वर्ष कम्तीमा एउटा राष्ट्रिय स्तरको केन्द्रीय संस्था भन्ने स्पष्ट र मापनयोग्य प्रतिबद्धता माग गर्ने आधार हो। यससँगै एउटा अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्न उठ्छयी संस्था बनेपछि रोजगारी कसले पाउने? यदि AI Hub, IIM, IIIT, Research Institute, Skill University, hospital र अन्य केन्द्रीय परियोजना बने तर रोजगारीका लागि अधिकांश जनशक्ति बाहिरबाट मात्र ल्याइयो भने स्थानीय समाजले यसको पूर्ण लाभ पाउन सक्दैन।

त्यसैले Central Package कै एउटा अनिवार्य शर्तका रूपमा Local Employment Framework राखिनुपर्छ। प्रस्तावित AI Hub, Technology Park, Research Institute, Skill University तथा केन्द्रबाट वित्तपोषित ठूला development projects मा कम्तीमा ८० प्रतिशत रोजगारी स्थानीय जनशक्तिलाई प्राथमिकता दिने व्यवस्था गर्न माग गर्न सकिन्छ।

यो प्राथमिकता केवल Group C र Group D पदमा सीमित हुनु हुँदैन। स्थानीय युवालाई आवश्यक qualification र skill उपलब्ध गराएर technical, IT, research, professional, administrative तथा अन्य सम्भव क्षेत्रमा पनि स्थानीय प्रतिनिधित्व बढाउनुपर्छ।

त्यसका लागि Central Skill University, IIIT तथा अन्य संस्थामार्फत् local youth training, apprenticeship, internship, certification a pre-employment programmes सञ्चालन गर्न सकिन्छ। जहाँ प्रत्यक्ष ८० प्रतिशत reservation विद्यमान केन्द्रीय कानुन वा संवैधानिक व्यवस्थासँग मेल नखान सक्छ, त्यहाँ कानुनअनुकूल domicile-based preference, local recruitment framework, apprenticeship quota, project employment conditions तथा contractual employment preference जस्ता वैधानिक उपाय खोजिनुपर्छ। यसरी ३,००० करोडको दसवर्षे Transition Package र पाँच वर्षे Central Institutional Package एकअर्काका विकल्प होइनन्। यी परस्परपूरक हुनुपर्छ।

> रोजगारी, उच्च शिक्षा,
> स्वास्थ्य, प्रविधि, अनुसन्धान र आधुनिक अर्थतन्त्रको आधार
> पनि एकैसाथ निर्माण गर्नुपर्छ। त्यसैले केन्द्र सरकारले लगातार
> पाँच आर्थिक वर्षसम्म प्रत्येक वर्ष कम्तीमा एउटा राष्ट्रिय स्तरको
> केन्द्रीय संस्था वा ठूलो केन्द्रीय विकास परियोजना आफ्ना
> बजेटमा सुनिश्चित गरी दार्जिलिङ रकालिम्पोङ पहाडी क्षेत्रमा
> स्थापना गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुपर्छ।

३,००० करोड वार्षिक रकमले प्रशासन, सडक, प्रहरी, Secretariat, digital governance तथा transition infrastructure लाई सहयोग गर्नेछ भने पाँचवर्षे institutional package ले AIIMS, Central University, IIM, IIIT/NIT, Skill University, Research Institutes तथा AI/ Technology Hubs जस्ता दीर्घकालीन राष्ट्रिय सम्पत्ति निर्माण गर्नेछ। यसरी प्रस्तावित युटीको आधार तीन तहमा स्पष्ट हुन्छ Political Power, Financial Power र Institutional Power। गोर्खाल्यान्ड युटीले आफ्नै राजस्व सिर्जना गर्ने व्यवस्था पनि पाउनुपर्छ।

पर्यटन, local fees, permits, transport-related revenue, property-related revenue, service charges, industry and commerce तथा अन्य स्थानीय आर्थिक गतिविधिबाट प्राप्त हुने राजस्वलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ। केन्द्रको ३,००० करोडलाई स्थायी निर्भरता होइन, Ten-Year Transition Accelerator का रूपमा बुझिनुपर्छ। दीर्घकालमा युटीले आफ्नो revenue base बढाउँदै केन्द्रमाथिको निर्भरता क्रमशः घटाउने लक्ष्य राख्नुपर्छ।

अर्को महत्त्वपूर्ण विषय हो North Eastern Council अर्थात् NEC सँग संस्थागत सम्बन्ध। गोर्खाल्यान्डको भौगोलिक अवस्थिति, सिक्किम तथा उत्तरपूर्वसँगको निकटता, सीमावर्ती विशेषता, tourism connectivity, trade routes तथा Himalayan economy लाई ध्यानमा राखेर एनईसीसँग विशेष संस्थागत सम्बन्धको व्यवस्था गर्न सकिन्छ। आवश्यक परे कानुनी संशोधन वा विशेष वैधानिक व्यवस्थामार्फत् infrastructure, tourism, connectivity, border-area development, education, health तथा regional economic programmes मा प्रत्यक्ष पहुँच सुनिश्चित गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

त्यसैगरी प्रस्तावित युटीको Principal Secretary वा Chief Secretary स्तरका अधिकारीलाई आवश्यकता अनुसार All India Chief Secretaries' meetings तथा केन्द्रका उच्चस्तरीय प्रशासनिक सम्मेलनमा सहभागी गराउने संस्थागत प्रोटोकल हुनुपर्छ। निर्वाचित मुख्यमन्त्रीलाई पनि प्रधानमन्त्रीका अध्यक्षतामा हुने मुख्यमन्त्रीस्तरीय राष्ट्रिय बैठक तथा सङ्घीय policy consultations मा सहभागी हुने अवसर सुनिश्चित हुनुपर्छ। युनियन टेरिटोरी भएको कारण राष्ट्रिय शासन संवादबाट बाहिर राखिनु हुँदैन।

प्रहरी र कानूनव्यवस्थाका विषयमा पनि स्पष्ट विभाजन आवश्यक हुनेछ। स्थानीय Police र Home Administration निर्वाचित सरकारप्रति उत्तरदायी हुन सक्छन्, जबकि Defence, national security, intelligence, international border तथा अन्य सङ्घीय सुरक्षा विषय केन्द्र सरकारका अधिकारमा रहन सक्छन्। भूमि, वन, चिया बगान र प्राकृतिक स्रोतको विषय पनि विशेष रूपमा सम्बोधन गर्नुपर्छ। चिया, पर्यटन, horticulture, forest economy, hydropower potential तथा border connectivity जस्ता क्षेत्रलाई अलग रणनीतिसहित विकास गर्नुपर्छ।

युटीले आफ्नो Hill Economy and Infrastructure Development Policy निर्माण गर्न सक्ने अधिकार पाउनुपर्छ। त्यसैगरी आफ्नै Gorkhaland Public Service Commission जस्तो संस्थाको आवश्यकता हुनेछ। स्थानीय युवाले आफ्नो प्रशासनमा प्रवेश गर्ने, उच्च तहसम्म पुग्ने र professional bureaucracy निर्माण गर्ने अवसर पाउनुपर्छ। राजनीतिक अधिकार आए पनि प्रशासनमा स्थानीय प्रतिनिधित्व नआएमा आत्मशासन अधुरो हुन्छ। त्यसैले नयाँ संरचनाको मूल उद्देश्य केवल नयाँ कार्यालय खोल्नु होइन; स्थानीय नेतृत्व, स्थानीय प्रशासन र स्थानीय human capital निर्माण गर्नु हुनुपर्छ।

अब ७ सेप्टेम्बर, २०२६ मा भएको भनिएको interlocutor सम्बन्धी बैठकतर्फ फर्कँदा पनि सावधानी आवश्यक हुन्छ। यदि retired Lieutenant General Shakti Guru र Professor Mahendra P Lama लगायत व्यक्तिहरूसँग interlocutor स्तरमा बैठक भएको हो भने त्यस बैठकको आधिकारिक agenda वा proceedings सार्वजनिक नभएसम्म त्यसमा के निर्णय भयो भनेर निष्कर्ष निकाल्नु उचित हुँदैन। सम्भावित रूपमा राज्य पुनर्गठन कठिन भएका अवस्थामा वैकल्पिक संवैधानिक मोडेलबारे सोचिएको हुन सक्छ भन्ने विश्लेषण गर्न सकिन्छ। *क्रमशः...*

गोर्खा हाटका 'कोलम्बस' नरेन्द्र तामाङ

हामी पनि व्यापार गर्न सक्छौँ, हामी पनि उत्पादन गर्न सक्छौँ र हामी पनि आफ्नै कामको मालिक बन्न सक्छौँ भन्ने सोचले एउटा सामाजिक बहस सुरु गरिसकेको छ।

२०२३-२४-मिरिक, खरसाङ, दार्जिलिङलगायत क्षेत्रमा विस्तार।

१० मार्च २०२४-सिलगढीको झइठ ढेुशअॅ मा गोर्खा हाटको सुरुवात।

अप्रेल २०२४-Acropolis Mall मा स्थानान्तरण।

हाल-करिब १२० प्रत्यक्ष व्यवसायी तथा व्यापक उत्पादक/आपूर्तिकर्ता सञ्जालसँग सञ्चालन

एउटा हाट, अनेकौँ कथा

गोर्खा हाटमा बिक्री हुने प्रत्येक सामानको पछाडि एउटा कथा छ।

कसैका खेतमा फलेको तरकारी।

कसैका घरमा बनेको सेलरोटी।

कसैका हातले बुनेको परम्परागत पोशाक।

कसैको सानो व्यवसाय सुरु गर्ने पहिलो प्रयास।

कसैको परिवार चलाउने आम्दानीको नयाँ बाटो।

त्यसैले गोर्खा हाटको कथा एउटा बजारको कथा मात्र होइन।

यो स्थानीय उत्पादनलाई मूल्य दिने, साना व्यवसायलाई सम्मान दिने र उद्यमशीलतालाई सामाजिक संस्कार बनाउने प्रयासको कथा हो। नरेन्द्र तामाङले सुरु गरेको यस यात्राले कति ठूलो आर्थिक परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने मूल्याङ्कन भविष्यले गर्नेछ तर एउटा कुरा स्पष्ट छ-

हामी पनि व्यापार गर्न सक्छौँ, हामी पनि उत्पादन गर्न सक्छौँ र हामी पनि आफ्नै कामको मालिक बन्न सक्छौँ भन्ने सोचले एउटा सामाजिक बहस सुरु गरिसकेको छ। सायद यही कारणले

- * **अरुणा छेत्री कालेबुङ**

गोर्खा हाटलाई नरेन्द्र तामाङको एउटा प्रयोग मात्र नभई पहाडमा आर्थिक चेतनाको एउटा अभियानका रूपमा बुझ्न सकिन्छ। यही यात्राका कारण उनलाई दिइएको एउटा रोचक उपमा छ 'गोर्खा हाटका कोलम्बस'

नयाँ भूगोल खोज्ने कोलम्बसजस्तै होइन,

आफ्नै समाजभित्र लुकेका सम्भावनाको नयाँ बाटो खोज्ने कोलम्बस।

ऐया! केही खानै मिलेन, दाँत झन्झनायो!

सरिता प्रधानको मुखमा पानी हाल्नै हुँदैन। चिया, गुलियो र अम्लीय पदार्थको स्वाद उनले बिर्सिसकिन। यस्ता समस्या भएका धेरै जना दन्त चिकित्सक कहाँ आउने गर्छन्। मुख खोली हावा नै लिन नमिल्ने गरी दाँत दुख्छ, पेन किलर औषधि खाँदाखाँदै ग्याष्ट्रिक भइसक्यो भन्ने पनि प्रशस्तै भेटिन्छन्। के रोग लागेको होला मलाई भनी गुनासो गर्ने उनीहरू मात्र नभई हजारौं छन्। रोग र औषधिले खान थाल्यो मलाई भनी दर्दनाक अवस्था देखाउँदै सिकायत लिएर अस्पतालको दाँत विभागमा आउने बिरामी चिसो बढेसँगै बढ्ने गर्छन्।

समस्या के हो?

दाँत सिरिङ–सिरिङ हुने वा चिसो पानी, गुलियो वस्तु खाँदा दाँत दुख्ने वा लाग्ने रोगलाई चिकित्सकीय भाषामा हाइपर सेन्सीटीभीटी भनिन्छ। हाइपर सेन्सीटीभीटी एक किसिमको दुखाइ हो जुन दाँतको बीचको तह डेन्टीन देखिएर हुनेगर्छ। यस रोगलाई सुरु गराउने तथा बढाउने काम तातो–चिसो, ब्रस गर्दा वा छुँदा, औषधि, रसायन, गुलियो पदार्थले गर्छ।

हाइपर सेन्सीटीभीटीमा दुखाइ तिखो, गम्भीर, केही समय सेकेण्डदेखि मिनेटसम्म हुन्छ। बिरामीले उक्त दाँत र स्थान आफै देखाउन सक्छ। बिरामीले भन्दा सिल्का हान्छ, कन्चट हान्छ भन्ने जस्ता शब्द प्रयोग गर्छन्। भिन्दै किसिमको नशा ए–डेल्टा नोसिसेप्टरले गर्दा हुने दुखाइ भएकोले दुखाइको प्रकृति अन्य दुखाइको तुलनामा फरक हुन्छ।

डेन्टीन कसरी देखिन्छ?

दाँतको बाहिरी सतह टाउकोमा भए इनामेल, जरामा भए सिमेन्टम र घाटीमा भए इनामेल र सिमेन्ट दुवै नोक्सान भएर भित्री तह डेन्टीन देखिन्छ। नोक्सान हुने दर, सबैभन्दा बढी सिमेन्टमा त्यसपछि डेन्टीन र इनामेलमा हुन्छ। डेन्टीनमा भएका डेन्टीनल ट्युबुल जहा नशाहरू हुन्छन्। बाहिरी वातावरण वा मुखको वातावरणसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउँछ र गुलियो, चिसो, ब्रस, अमिलो नशासँग सम्पर्कमा आई झन्झनाहट हुन्छ। तथापि दाँतमा सिरिङ सिरिङ आउन देखिएको डेन्टीनमा भएका डेन्टीनल ट्युबुलहरू खुला, ठूला र धेरै सङ्ख्यामा भएको हुनुपर्छ।

दाँत कीराले खाँदा (दन्त सडन)

दाँत खिइनु– एट्रीशन, एब्रेजन र इरोजन खाँना खाँदा, चपाउँदा वा दाह्रा किट्दा दुई दाँत बीचको सम्पर्कले दाँत खिइन्छ। समय क्रमसँगै सबै दाँत खिइन्छ तर दाँतको बनावट, खानेकुराको प्रकार, जीवनशैली, पेशा तथा नराम्रो आदत बानीले छिट्टै यो समस्या निम्त्याउछन्। त्यस्तै दाँत र बाह्य वस्तु वा दुई दाँत बीचमा खियाउने पदार्थ भई दाँतको सतह नोक्सान हुन्छ। दाँत सफा गर्ने ब्रस, तरिका तथा मन्जनले, पेसा, अम्लीय पदार्थ अचार, पेयपदार्थ बढी सेवन, अन्य नराम्रा आदत बानीले पनि समस्या निम्त्याउँछ।

- गिजाले दाँत छोड्नु
- दन्त हर्षा र पाइरिया हुनु
- दाँतमा चोटपटक लाग्नु वा दाँत भाँचिनु
- भरिएको सिमेन्ट फुट्नु, चुहिनु वा दाँतसँग राम्रोसँग किनारा नमिल्नु
- दाँतको चपाउने टुप्पाहरू धसिनु, चोइटा निस्कनु
- औषधिहरू, चपाएर खाने भिटामिन सी, एस्प्रीन र थुक कम निकाल्ने औषधिहरू
- मेसिनले दाँत, गिजा सफा गरेपछि जस्तै स्केलिङ, रुट प्लानिङ र पेरियोडेन्टल शल्यक्रिया
- बुढ्यौली उमेर
- हाइपरएसीडीटी आदि

सबैभन्दा बढी दाँतको झन्झनाहट हुने कारणमा जोडले दाँत माझ्ने, ब्रस गर्ने तरिका नमिलेर तथा प्रयोग गरिने दन्त ब्रस र दन्तमन्जन नमिल्दा दाँतका घाटी क्षेत्रमा इनामेल, सिमेन्टमा खिइएर डेन्टीन देखिने अवस्था हो।

२५ देखि ४५ वर्ष उमेर समूहमा, पुरुषभन्दा महिलामा बढी देखिने यो समस्या कुकुर र प्रिमोलार दाँतमा (दाँत नमिलेको अवस्थामा बाहेक), गालातिरको दाँतको घाटी क्षेत्रमा र ब्रस गर्ने हातको उल्टोतिर जस्तै दाहिने हात बढी चल्ने भए देब्रेतिरका दाँतमा बढी देखिन्छ। दाँतको घाटी क्षेत्रमा बाहिरी पत्र अति नै पातलो हुने दन्त लेउ, दन्त पत्थर तथा फोहोर कुरा यसैमा टासिने तथा सफा गर्दा हटाइने भएकोले पनि दाँत र गिजाको भेट हुने स्थान वा दाँतको घाटीमा सिरिङ हुने समस्या बढी हुन्छ।

व्यवस्थापन

दाँतको दुखाई छुट्टयाइ हाइपरसेन्सीटीभ क्षेत्रको निदान गर्नुपर्छ।

दाँत फुटेको वा भाँचिएको, सिमेन्ट फुटेको तथा चुहिने भएको, दाँत चर्केको, पल्प सम्बन्धी रोग, चोइटिएको दाँत, गहिरो धर्सा, दाह्रा किट्ने, खिइने, नोक्सान भएका क्षेत्रको निदान गर्नुपर्छ। समस्याको कारण नियन्त्रण र रोकथाम गर्नुपर्छ।

टुथब्रस, मन्जन, दाँत सफा गर्ने तरिका, दाँत बीचको फोहोर सफा गर्ने साधनको उचित प्रयोग गर्न सिकाउनुपर्छ। दन्त लेउ नियन्त्रण, गिजासम्बन्धी उपचार, खाने कुरामा नियन्त्रण, ग्याष्ट्रिक रिफल्कसको मूल्याङ्कन, कम पी.एच. भएको माउथवास, एस्प्रीन तथा चपाएर खाने भिटामिन सीको सेवनमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

घरमै प्रयोग गर्नसक्ने औषधि अपनाउन सकिन्छ।

फ्लोराइड पोटासियम क्लोराइड, नाइटेड, स्ट्रोन्टीयम क्लोराइड, सोडियम साइटेट, डाइ कयाल्सीयम फस्फेटयुक्त मलम, माउथवास वा मञ्जन चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम घरमै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

अन्तिम विकल्प भनेको दन्त अस्पताल वा क्लिनिकमै उपचार लिने हो।

कयाल्सीयम कम्पाउण्ड, स्ट्रोन्टीयम क्लोराइड, अकजलेट, पोटासियम नाइटेड, फ्लोराइड कम्पाउण्ड दाँतमा लगाएर हाइपरसेन्सीटीभीटी निर्मूल गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी, बरनीशीङ, सिलिङ कम्पाउण्ड, भारनीश सिमेन्ट, लेजर म्युको–जीन्जाइभल ग्राफट, डेन्टीन ब्रोन्डीङ एजेन्ट र आयोनटोफोरेसीस गरी समस्याबाट मुक्त दिलाउन सकिन्छ।

तथापि व्यवहारमा केही दाँतमा मात्र समस्या भए सिमेन्ट भरेर, बोन्डीङ एजेन्ट राखेर तथा भारनीश प्रयोग गरी उपचार गरिन्छ भने पूरै वा धेरै दाँतको समस्या भए डिसेन्सीटाइजिङ मेडिकेटेड दन्तमन्जन प्रयोग गर्न लगाई समस्याबाट निर्मूल पार्ने गरिन्छ।

अन्तमा, दात सिरिङ हुने समस्याले जीवन दुःखदायी बनाउँछ। तातो, चिसो, गुलियो र अमिलो खाँदा दुख्ने तथा कष्ट हुने भएकोले, खाने तथा पिउने आनन्द त पाउन सकिँदैन नै शरीरमा/समेत कुपोषण र अनेकन रोग निम्त्याउँछ। नित्यकर्म दाँत सफा गर्ने काममा बाधा पर्दा तथा ब्रस नगर्दा फोहर, दन्तलेउ जम्मा भई सेन्सीटीभीटी झनै बढ्छ तब दन्त सड्न, हर्षा, घाउ खटिरा, पाइरिया जस्ता अनगिन्ती/समस्या तत्पश्चात् शरीरमा विभिन्न रोग निम्त्याउँछ। किनभने मुख शरीरको प्रवेशद्वार मात्र नभई शरीरको ऐना हो।

बालबालिकाको छातीको बनावट बिग्रेको छ?

कतिपय बालबालिकामा छाती दबिएको वा उठेको देखिन्छ। यसलाई अस्वाभाविक मानिन्छ। चिकित्सा विज्ञानमा दबिएको छातीलाई पेक्टस एस्कभेटम तथा उठेको छातीलाई पेक्टस क्यारिनेटम भनिन्छ। यस्तो समस्या एक हजारदेखि पन्ध्र सय बालबालिकामध्ये एक जनामा पाइन्छ।

यस्तो के कारणले हुन्छ भनेर यकिन कारण थाहा पाउन गाह्रो पर्छ। तर, यसबाट बालबालिकालाई पर्ने शारीरिक तथा मानसिक समस्याको बारेमा जानकारी हुन आवश्यक छ।

पेक्टस एस्कभेटम

छातीको माथिल्लो भाग दबिएको हुनुलाई पेक्टस एस्कभेटम भनिन्छ। यो समस्या भएका बालबालिकालाई फोक्सो र मुटु सम्बन्धी समस्या बढी पाइन्छ। छातीको असाधारण बनावटको कारणले बालबालिकाको फोक्सो राम्रोसँग फुल्न पाउँदैन। साथसाथै मुटुको चालको गतिमा पनि असर पुग्छ। यसमा सास फेर्न गाह्रो हुने, खेल्न–कुद्न अप्ठ्यारो हुने, छिटै थाक्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने लगायतका मुख्य लक्षण देखा पर्छन्।

पेक्टस क्यारिनेटम

छातीको माथिल्लो भाग उठेको हुनुलाई पेक्टस क्यारिनेटम भनिन्छ। बोलीचालीको भाषामा यस किसिमको छातीको बनावटलाई परेवाको जस्तो छाती पनि भनिन्छ। यस्तो समस्या भएका बालबालिकामा अरु जन्मजात समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसमध्ये मुटुको समस्या प्रमुख हो।

छातीको असाधारण बनावटले हुने मानसिक असर

बढ्दो उमेरमा बालबालिकाहरु आफ्नो शारीरिक बनावटप्रति निकै संवेदनशील हुन्छन्। छातीको असाधारण बनावटका कारणले उनीहरुमा विभिन्न प्रकारका मानसिक समस्या जन्मिन्छ। तीमध्ये एक्लोपना, नैराश्यता, आत्मविश्वासको कमी, अत्यधिक त्रास लगायत प्रमुख छन्।

उपचार

अस्वाभाविक छातीको बनावट पहिचान गरिसकेपछि यसको उपचारबारे पनि जान्नु आवश्यक हुन्छ। सँगसँगै यससँग सम्बन्धित अरु समस्याको पनि उपचार गर्नुपर्छ। त्यसका लागि बालरोग तथा बाल छातीरोग विशेषज्ञ, बाल शल्य चिकित्सक, बाल मुटुरोग विशेषज्ञ तथा बाल मानसिक रोग विशेषज्ञको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ।

समस्याको सही पहिचान गरिसकेपछि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार केही परिक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ। तीमध्ये फोक्सोको परीक्षण (पल्मोनरी फङ्सन टेष्ट) प्रमुख हो। यस परीक्षणबाट फोक्सोले ठीक काम गरे–नगरेको थाहा हुन्छ।

अर्को महत्त्वपूर्ण परीक्षणमा मुटुको परीक्षण पनि पर्छ। मुटुका लागि गरिने इसिजी र इकोकार्डियोग्राफीले मुटुमा परेको असरबारे जानकारी दिन्छ। कतिपय अवस्थामा छातीको सिटी स्क्यान समेत गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

शल्यकृया गर्नुपर्ने केही निश्चित मापदण्ड हुन्छन्। जसमध्ये मुटु वा फोक्सोमा समस्या भएमा अथवा छाती निकै दबिएको पाइएमा शल्यकृया गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस रोगमा हुने मानसिक समस्याको लागि समयमै मानसिक रोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्छ। कुनै पनि बिरामीको पहिचान, परीक्षण र समयमै सही उपचारका लागि परिवार र समाजको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यस्तै, छातीको बनावट अस्वाभाविक भएका नानीहरुलाई परिवार र समाजले साथ र हौसला दिनुपर्छ।

आध्यात्मिक शक्तिको स्रोत

देवेन्द्रप्रसाद सिटौला

आध्यात्मक गुरु रामकृष्ण परमहंसको सानिध्यतामा रहेर साधना मार्गद्वारा स्वामी विवेकानन्दमा आफूभित्रको दिव्य शक्तिले ओतप्रोत हुँदै गएको अनुभूति हुँदै गयो। यो शक्ति यति विशाल बन्दै गयो कि उनी कैयौं दिनसम्म खानापानी बिना नै गहिरो समाधिमा डुब्न सक्ने अवस्थामा पुगे।

यसैबीच एकदिन गुरु रामकृष्णले विवेकानन्दलाई सम्झाए– तिमी आफ्नो व्यक्तित्व, मुक्तिमा मात्र नलाग, यसैमा मात्र मग्न र आनन्दित नबन। तिम्रो ध्येय ठूलो छ, अर्थात् तिम्रो आगमन महान् उद्देश्यका लागि भएको छ र यस्ता व्यक्तिगत ध्येयका साना कुरामा नफस।

त्यसो त विवेकानन्दको आगमनको ध्येय रामकृष्णलाई थाहा थियो र उनी सप्त ऋषिमध्येका एक थिए र त्यसैले रामकृष्णले विवेकानन्दलाई ज्ञानको रूपान्तरण गराउँदा वा अलौकिक शक्तिबाट ज्ञान प्रवेश गराउँदा एकैबाजी गराएनन्। त्यसो गराएको भए विवेकानन्दले आफ्नो स्वरूप बुझिहाल्ने थिए र उनी लोकहितमा लाग्नेभन्दा बेकारको शरीरलाई शीघ्र त्याग्नेतर्फ जाने थिए भन्ने अध्यात्मकको सूक्ष्म रहस्ययुक्त मान्यता पनि छ। हुन पनि उनले चाँडै शरीर छोडे, जब उनलाई आफू को हुँ भन्ने थाहा भयो उनले यो देहलाई मर्त्य लोकमा राखिराख्न चाहेनन्।

रामकृष्णको देहत्यागपछि विवेकानन्द परिब्राजक बनेर भारतका विभिन्न स्थानको भ्रमणमा निस्किए। धेरै ठाउँमा पुग्दै सामान्यजनदेखि साधु महात्मा, राजा महाराजा, विद्वान र सामाजिक व्यक्ति सबैसँग छलफल र धर्म चर्चा गर्दै हिंडे। यसबीचमा उनको देहमा ऊर्जा र चेतना यति बढिसकेको थियो कि उनीभित्र एउटा अदम्य शक्तिको बोध गहन हुन थाल्यो र त्यो शक्तिले अभिव्यक्त हुने मार्गसमेत खोज्न थाल्यो।

एकपटक उनले बम्बईमा आफ्ना गुरुभाइ स्वामी अभेदानन्दसँगको भेटमा भनेका छन्– 'मेरो भित्र यति धेरै ऊर्जा शक्तिको विकास भएको छ कि कुनै कुनै बेला त लाग्छ कि यो शक्ति सहन गर्न नसकेर शरीर नै फुट्ने हो कि?' ओशोले पनि एकपटक भनेका छन्– 'आफूभित्र संग्रहित शक्तिलाई महसुस गर्दा लाग्छ कि यो पृथ्वी नै आफ्नो हातले धकेलिदिउँ।' अब विचार गरौं, यो शक्तिको महसुस किन हुन्छ अध्यात्मक पुरुषलाई? के हो यो शक्ति? कहाँबाट आउँछ यो शक्ति? के यो भ्रममात्र हो? यी प्रश्नहरू छन् र यसबारे केही चर्चा गरौं। अध्यात्मको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि तथा दिव्यताको अनुभव गराउने नै यही शक्ति हो।

यो शक्ति साधनाबाट सम्भव छ र यसमा ऊर्जाको महत्व छ। मानिसले विभिन्न स्रोतबाट हरपल ऊर्जा संग्रह गर्छ र हरपल गुमाइरहन्छ त्यो ऊर्जा। बेकारका काम र प्रयोजनमा यो ऊर्जालाई गुमाउँछ। सबैभन्दा बढी यौन क्रियाबाट ऊर्जालाई गुमाउँछ। राग–द्वेष, काम–क्रोध, आमोद–प्रमोद, खेल–तमासा, आँसु–हाँसोबाट पनि ऊर्जालाई गुमाउँछ। अत्यधिक शारीरिक परि श्रम अत्यधिक निद्रा वा अनिद्राबाट पनि गुमाउँछ ऊर्जालाई। शरीरभन्दा मन अगाडि छ ऊर्जा गुमाउन। त्यसैले समग्र अध्यात्मक साधनाको ध्यान नै शरीर र मनको चञ्चलता रोक्नु हो, ऊर्जालाई परिस्कृत र सूक्ष्म रूपमा संग्रहित गर्नु हो। त्यो शान्त र एकाग्रतापूर्ण साधनाबाट नै सम्भव छ।

> “ निद्रवन्द्व अवस्था वा अद्वैत अवस्थामा नै सत्य दर्शन हुन्छ। यही अध्यात्मको ध्येय हो बुद्धले यसलाई समभाव भन्नुभयो, गीतमा स्थितप्रज्ञ भनियो। यस अवस्थामा मन शरीरको बोधभन्दा परको कालातीत र इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभूति हुन्छ भनेर शास्त्र र ज्ञानीजनले भनेका छन्। यही अवस्थामा अस्तित्वको समग्र शक्ति महसुस हुन्छ महापुरुषलाई। युगयुगमा यस्ता महापुरुषहरू पैदा हुन्छन् र संसारलाई सत्य र शुद्धताको बोध गराउँछन्। ”

चार वेदका महावाक्य छन्– प्रज्ञानम् ब्रह्म, अहं बम्हास्मी, तत्वमसी र अयमात्मा ब्रह्म। अर्थात् प्रज्ञा नै ब्रह्म हो, म ब्रह्मस्वरूप हुँ, संसारमा तत्व रहस्य छ र आत्मा नै ब्रह्म हो। बुद्धले सत्य दर्शनका लागि प्रज्ञा प्रस्फुटनको साधनामा जान भन्नु भएको छ। वास्तवमा प्रज्ञा, ब्रह्म उस्तै तत्व हुन्। ब्रह्माण्डको रहस्य प्रज्ञाद्वारा नै हुन्छ।

प्रज्ञा सूक्ष्म स्नायुको अनुभूति हो। गीतामा पनि दिव्य चेतना तत्व तथा परमात्माबारे श्री कृष्णले भन्नुभएका कुरा धेरै छन्। त्यो महान् शक्ति जसलाई स्वामी विवेकानन्द र ओशोले अनुभूति गर्नुभयो र केही शब्दमा व्यक्त पनि गर्नुभयो, हुन त यी शब्दमा अटाउने विषय होइनन् भनेर, उहाँहरूलगायत महान् सन्तहरू गुह्य शास्त्रहरूले पनि भनेका छन्।

अध्यात्ममा एउटा शब्द खुबै महत्त्वको छ– 'सचिदानन्द यो सत्, चित र आनन्द तीन शब्द गुथिएर बनेको छ र यो भनेको अस्तित्व, चेतना र आनन्द हो।' अर्थात्, ब्रह्माण्ड सञ्चालमा अस्तित्वसँग चेतना र आनन्दले काम गरेको छ र यही सत्य स्वरूप हो।

त्यसैले ईश्वरलाई सचिदानन्द भनिन्छ र श्रीकृष्णलाई पनि सचिदानन्द स्वरूप मानिन्छ। मानिस पनि ईश्वरको अंश भएकोले वा भगवान बन्ने क्षमता भएकोले हरेक व्यक्तिको अन्तरमा इकाइको रूपमा व्यष्ठी आत्मा रहेको छ। जुन पूर्ण वा समष्टि परमात्माकै स्वरूप हो भनेको छ शास्त्र ज्ञानले। यो भनेको हरेक आत्मा प्रकाशित हुने तत्व वा मानिसभित्रको ईश्वरको स्वरूप भनेको चेतना र यो चेतनासँगै जोडिएर अनुभूति हुने अखण्ड आनन्द हो। यो बुझ्न गहनतम् साधनामा नै जानुपर्छ।

प्रकृतिको दृश्यमा पनि हिमाल, नदी, पुल, झर्ना जंगल र प्रकृतिका अन्य मधुर सौन्दर्य स्वरूपहरूले यही चेतना र आनन्दलाई दर्शाउँछन् र यिनलाई देख्दा मानिस आनन्दित हुन्छ, प्रफुल्लित हुन्छ। त्यसैले हिमाललाई चेतनाको भूमि वा शिवभूमि पनि भनिन्छ।

चेतनाले ऊर्जाको माध्यमबाट निर्माण गर्छ र त्यसैले चेतना र ऊर्जा नै यस्तो शक्ति हो जसले सृष्टिलाई निरन्तरता दिन्छ, सत्यलाई बचाउँछ र साथमा लिन्छ। माथि भनिएको विवेकानन्द र ओशोको अवस्था यस्तो शुद्ध अवस्था हो जुन बेला उहाँहरूले यो चेतना र ऊर्जा प्रत्यक्ष महसुस गर्नुभयो र यो स्वाभाविक तथा अखण्ड शक्ति भएकाले यस अवस्थामा महपुरुषहरूमा यस्तो अनुभूति हुन्छ।

बुद्धमा पनि निर्वाण प्राप्तिको अवस्थामा यही अनुभुति भयो। त्यसैले यस्ता महापुरुषहरू भगवान कहलाइन्छन्। भगवान भनेकै शुद्धता र सत्यताको संग्रह हो र यस अवस्थामा नै दिव्यता प्रकट हुन्छ। त्यसैले मानिसको साधनाको अवस्थाअनुसार स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीरको कुरा आउँछ। अधिकांश मानिस स्थूल शरीरमा नै बाँचेका छन्। यो भोग शरीर हो।

मानिस यो भोग शरीर लिएर छटपटाउन बाधय छन्। भोग शरीरको बाहुल्यले गर्दा समाजमा कहल छ, झगडा छ र व्यभिचारी छ। सूक्ष्म शरीर दिव्य ऊर्जाबाट निर्मित शरीर हो र कारण शरीर चेतना शरीर हो। स्थूल देहधारीले साधनाद्वारा यी शरीरहरू महसुस गर्न सक्छन्। सूक्ष्म शरीर नै अति शुद्ध हुँदै जाँदा कारण शरीरमा पुग्छ, अनुभव हुन्छ योगीलाई र यही गीतामा भनिएको विराटरूप दर्शनको अवस्था हो।

स्वामी विवेकानन्द र ओशोले अनुभूति गरेको त्यो शक्तिको स्रोत के हो त? कसरी प्राप्त भयो उनीहरूलाई त्यो शक्ति? त्यो शक्तिको स्रोत हो– शान्त, शुद्ध, सत्य, सामक्षीभाव। जसबाट स्वतः उधन्न हुने तत्व हो प्रज्ञा। प्रज्ञा द्वन्द्व हित निर्मल अवस्थाको प्राप्ति हो। संसार द्वन्द्वै द्वन्द्वको भण्डार हो।

निद्रवन्द्व अवस्था वा अद्वैत अवस्थामा नै सत्य दर्शन हुन्छ। यही अध्यात्मको ध्येय हो बुद्धले यसलाई समभाव भन्नुभयो, गीतमा स्थितप्रज्ञ भनियो। यस अवस्थामा मन शरीरको बोधभन्दा परको कालातीत र इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभूति हुन्छ भनेर शास्त्र र ज्ञानीजनले भनेका छन्। यही अवस्थामा अस्तित्वको समग्र शक्ति महसुस हुन्छ महापुरुषलाई। युगयुगमा यस्ता महापुरुषहरू पैदा हुन्छन् र संसारलाई सत्य र शुद्धताको बोध गराउँछन्।

समाजमा केही शुद्ध बुद्ध स्वभावका महापुरुष पैदा भएमा समाज र राष्ट्रको गति भिन्न हुन्छ। त्यहाँ अनुशासन, सद्भाव, मेलमिलाप, प्रेम र करुणा भाव बढेर जान्छ। सबै स्थूल शरीरधारी पिण्डमात्र पैदा भएको अवस्थामा दुःख, विकृति र विसंगति बढेर जान्छ। छाडातन्त्र, व्यभिचार, भ्रष्टाचार मौलाउँछ। समाज र राष्ट्रको शुद्धीकरणका लागि शुद्ध बुद्ध महापुरुषको आगमन आवश्यक छ। हाम्रो समाज र राष्ट्र आज छटपटाएको कारण पनि यही हो। सम्यक ज्ञान, बोधगम्य ज्ञान दिने महापुरुषहरूले समाज र राष्ट्रको गति नै बदल्ने सामर्थ्य हुन्छ। त्यसैले अध्यात्मको महत्व छ जगतमा, आध्यात्मक पुरुषको महत्त्व छ।

बुद्धिबंगारा आउँदा किन हुन्छ पीडा?

अरू दाँत आएको लामो समयपछि बुद्धिबंगारा आउने गर्छ। दाँतको लाइनको अन्तिममा आउने यो बंगारा कसैलाई आउँछ भने कसैलाई आउँछ नै भन्ने पनि हुँदैन। बुद्धिबंगारा आएकाहरू त्यतिखेरको भयानक पीडा सुनाउँछन्। आखिर कस्तो दाँत हो बुद्धिबंगारा र आउँदा किन धेरै दुख्छ?

यो दाँत एकै पटकमा आउँदैन। पटक–पटकमा थोरै–थोरै गर्दै आउँछ। यसैले लामो समयसम्म यसले दुःख दिन्छ। यसको स्पेस नै थोरै हुने भएकाले फुट्ने क्रममा अप्ठ्यारो भएर पीडा हुन्छ। बुद्धिबंगारा थोरै–थोरै गर्दै आउँदा वरिपरि खाएका खानेकुरा अड्किने गर्छ। दाँत सफा गर्दा पनि ब्रस त्यहाँसम्म राम्ररी पुगेर खेल्न पाउँदैन। अड्किएका खानेकुरा त्यहीँ कुहिने हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा बुद्धिबंगारा आउँदै गर्दा नै किरा लाग्न सक्छ। किरा लागेपछि झन् बढी दुख्छ। बुद्धिबंगारा आउँदै गर्दा माथिल्लो भागको दाँतले थिच्ने पनि हुनसक्छ। यस्तो भएमा दुख्न सक्छ। बुद्धिबंगारा आउँदै गर्दा वरिपरिको मासुको भाग छेडेको हुन्छ। यस्तो अवस्थामा इन्फेक्सन हुनसक्छ। इन्फेक्सन भएमा दुखाइ बढ्छ।

दुःख दिने मात्रै काम

बुद्धिबंगारा शारीरिक कारणले सबैभन्दा ढिलो आउने दाँत हो। सामान्यतया यो दाँत १८ देखि २५ वर्षको उमेरभित्र आउने गर्छ। कसै–कसैलाई अझ ढिलो पनि आउँछ। आधुनिक खानपिन र जीवनशैलीका कारण बुद्धिबंगाराको स्पेस आजकाल झन् सानो हुँदै गएको छ। निकै सानो स्पेसमा यो बंगारा आउनै सक्दैन। खासमा यो बंगाराको कुनै काम नै छैन। खाना चपाउन पनि यसले कुनै सहयोग गर्दैन। पश्चिमा देशतिर बुद्धिबंगारा दुख्नेबित्तिकै फाल्ने गरिन्छ। हाम्रो देशमा भने खपेर बस्ने चलन अधिक छ। हाम्रो देशमा त यो बंगारा आउनुलाई बुद्धि आएका रूपमा पनि व्याख्या गर्ने गरिन्छ। तर, यो अनावश्यक दाँतको कुनै काम नै छैन। यसको काम व्यक्तिलाई पीडा दिने मात्रै हो।

किन हुन्छ बालबालिकामा व्यवहार परिवर्तन ?

हरेक बालबालिका हाम्रा लागि मात्र होइन, समाज तथा राष्ट्रका लागि महत्वपूर्ण हुन्छन्। प्रत्येक राष्ट्रको भविष्यका कर्णधार अर्थात् भोलिको देश निर्माता आजका बालबालिका नै हुन्। राष्ट्रको भविष्यका उत्तरदायी यिनीहरू नै हुन्छन्। आगामी समयका समाजका मार्गदर्शक यिनीहरू नै हुन्छन्। तर, हाम्रा यी बालबालिका कुन मनस्थितिबाट गुज्रिरहेका छन् भन्ने कुरा के हामीले कहिल्यै विचार गरेका छौं? बालबालिकाको मनोव्यवहारमा किन परिवर्तन आउँछ? त्यसका कारणहरू के के हुन्? यो सन्दर्भ बुझ्न जरुरी छ।

कारणहरू

बालक अवस्थाका तनावः अचेल मानसिक तनाव अति नै गम्भीर समस्या भइसकेको छ। हामी (अभिभावक)हरू के सोच्छौं भने 'यिनीहरूलाई केको तनाव? न कमाउनु परेको छ न त कुनै खर्च नै गर्नु परेको छ। घरमा बसेर खानु छ, पढ्नु छ अनि खेल्नु त छ।' तर हाम्रो यो सोचाइ गलत छ। जसरी घरका बालबालिकाले अभिभावकबाट नै धेरै कुरा सिक्छन्, त्यसरी नै तनाव लिन पनि सिक्छन्। घरको आर्थिक अवस्थाबारे कुराकानी गर्नु, नातेदार र आफन्तहरू बिरामी हुँदा चिन्ता गर्नु, पतिपत्नीबीच कुनै कुरालाई लिएर वादविवाद हुनु, इत्यादिबाट उनीहरूमा प्रभाव परिरहेको हुन्छ।

केही यस्ता कारण पनि छन् जसले बालमस्तिष्कमा चाँडै प्रभाव पार्छ। त्यसबाट बालकले सजिलै त्यो कुरा सिक्छन् र स्वयं पनि तनावबाट ग्रसित हुन थाल्छन्। अचेलका बालबालिका घरबाट बाहिर गएर खेल्न पाउँदैनन्। उनीहरूको अधिकांश समय मोबाइल, टेलिभिजन, कम्प्युटर, इन्टरनेट, भिडियो गेमजस्ता प्रविधियुक्त खेलमा बित्ने गर्छ। के यसमा उनीहरूको मात्रै गल्ती छ त? घरभन्दा बाहिर गएर खेल्ने पार्क नहुनु र खुला वातावरणमा खेल्न नपाउनु पनि बालबालिकाको उदासीको कारण हो, जसलाई हामी बुझेर पनि वास्ता गर्दैनौं।

टेलिभिजन तथा कम्प्युटरः प्राकृतिक विपत्तिका खबर, युद्ध, आतंकवादी गतिविधि, दुर्घटना, हिंसा, बलात्कार, अपहरण, बाल यौनदुराचारजस्ता समाचारहरू तथा बालबालिकाले हेर्ने कार्यक्रममा हिंसा, निन्दा, झमेलाका खबर अनि दृश्यहरूले बालबालिकाको कोमल मस्तिष्कमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ।

घरको वातावरणः जुन घरमा आमाबाबुबीच डिभोर्सको प्रक्रिया चलिरहेको छ, त्यस घरका बालबालिका जीवनको सबैभन्दा खराब समयबाट गुज्रिरहेका हुन्छन्। डिभोर्सको प्रकियामा बालबालिकाले आमाबाबुमध्ये एउटालाई रोज्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ। बाबु वा आमा एउटासँग मात्र बस्नुपर्ने अवस्था आउँछ। यस्तो मनोदशामा व्यवहारजन्य परिवर्तन आउनु स्वाभाविक हो।

इन्टरनेटः हाम्रो नयाँ विकासले यी सब परिस्थितिलाई र मानसिक व्यवहारलाई अझ बढी मलजल गरी बढावा दिने काम गरेको छ। अचेलका बालबालिका कम्प्युटरको अगाडि पत्थरको मूर्तिजस्तै घन्टौं बसिरहन्छन्। सुरुमा केही सिक्ने इच्छाले, पछि गएर भिडियो गेम खेल्न, त्यसपछि साथीहरूसँग एसएमएस/च्याट गर्न, त्यसपछि दिनभरि नै उनीहरूको दिमागमा इन्टरनेट नै घुमिरहन्छ।

इन्टरनेटको लत कुनै शक्तिशाली रोगभन्दा कम छैन।

बालक अवस्थाका तनावः अचेल मानसिक तनाव अति नै गम्भीर समस्या भइसकेको छ। हामी (अभिभावक)हरू के सोच्छौं भने 'यिनीहरूलाई केको तनाव? न कमाउनु परेको छ न त कुनै खर्च नै गर्नु परेको छ। घरमा बसेर खानु छ, पढ्नु छ अनि खेल्नु त छ।' तर हाम्रो यो सोचाइ गलत छ। जसरी घरका बालबालिकाले अभिभावकबाट नै धेरै कुरा सिक्छन्, त्यसरी नै तनाव लिन पनि सिक्छन्। घरको आर्थिक अवस्थाबारे कुराकानी गर्नु, नातेदार र आफन्तहरू बिरामी हुँदा चिन्ता गर्नु, पतिपत्नीबीच कुनै कुरालाई लिएर वादविवाद हुनु, इत्यादिबाट उनीहरूमा प्रभाव परिरहेको हुन्छ।

सन् २००७ मा बाल सरोकार नामक संस्थाले भारतमा गरेको सर्वेक्षणमा हरेक तीनजना बालबालिकामा एक किशोर बालबालिका मानसिक तनावबाट ग्रसित पाइयो। जतिजति मोबाइल र कम्प्युटरसँग बालबालिकाको लगाव बढ्दै जान्छ, त्यतित्यति नै उनीहरूको व्यवहारमा द्रुत गतिले परिवर्तन आउँदै जान्छ।

विकृत भोजनः बालबालिकाको खानेकुरा जस्तै जंकफुड, फास्टफुडको प्रचलनले पनि उनीहरूको व्यवहारलाई प्रभावित गर्छ। खानामा हरियो सागसब्जी, फलफूल तथा दूधको कमीले बालबालिकामा अल्छीपना ल्याउँछ। उनीहरूमा मोटोपना आउनु पनि सन्तुलित भोजनको अभाव हुनु हो। कहिलेकाहीं केटीहरूमा स्लिम बन्न खाना नखाने होडबाजी देखिन्छ, जसका कारण 'एनोरेक्सिया' रोग उत्पन्न हुनजान्छ।

अध्ययनको दबावः बढ्दो प्रतिस्पर्धाको दबावले पनि बालबालिकाको व्यवहारलाई प्रभावित गर्छ। अधिकांश बालबालिका स्कुलबाट घर आउनेबित्तिकै ट्युसन पढ्न वा होमवर्कको तयारीमा लागिहाल्छन्। त्यसपछि साँझ परिसकेको हुन्छ। त्यसो हुँदा उनीहरूलाई खेल्ने, मनोरञ्जन गर्ने र बाहिरी दुनियाँसँग सरोकार राख्ने मौका नै मिल्दैन।

लक्षण

मनोवैज्ञानिक व्यवहार परिवर्तन भएका बालबालिकामा देखिने लक्षण निम्न छन्:

* एकान्तमा बस्नु, कसैसँग कुरा गर्न मन नपराउनु, कुरै नगर्नु, ससाना कुरामा चाँडै रिसाउनु, अपशब्द प्रयोग गर्नु, ठूलाबडाको आदरसम्मान नगर्नु प्रमुख लक्षण हुन्।

बचाव

* अभिभावक भएपछि बालबालिकाको मनस्थिति जान्ने प्रयास गर्ने, बुझ्ने र उनीहरूलाई मानसिक तनावबाट जोगाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।

* हामीले बालबालिकाको सामुन्ने घरको आर्थिक हानिनोक्सानी तथा अभावका कुरा नगर्ने तथा लडाइँ झगडा तथा चिन्ता लिने वातावरण आउन नदिने।

* बालबालिकाले इन्टरनेट चलाउँदा उनीहरूको गतिविधिमा ध्यान दिने, जसरी हामी उनीहरूका अन्य गतिविधिमा ध्यान दिने गर्छौं।

* खानपानसम्बन्धी सही जानकारी उनीहरूलाई दिनु अति जरुरी छ।

* कम्प्युटर टीभीमा उनीहरू के हेरिरहेका हुन्छन्, कति समय अनलाइन, खेलमा बस्छन्? यसबारे पनि ध्यान राख्न जरुरी छ।

* शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यका लागि खेल पनि आवश्यक छ। हामीले बालबालिकाको खेलकुदमा पनि ध्यान दिनुपर्छ।

बालबालिकाको मनोव्यवहार परिवर्तन हुनुमा कुनै न कुनै कारण अवश्य हुन्छ। हेमियोप्याथीमा ती कारण पत्ता लगाई यसको उपचार गरिन्छ। समस्यामा परेकाको मानसिक एवं शारीरिक लक्षणका आधारमा प्रयोग गर्ने केही होमियोप्याथिक औषधि छन्। जस्तै– बैराइटाकार्व, कल्केरियाकार्व, हायोसायमस, बेलाडोना, केमोमिला, स्टेफसिग्रिया, टेरेनटुला, आर्जेन्टम नाइट्रिकम, अमोनियमकार्व, आर्सेनिक एल्ब आदि औषधिले यस्ता समस्यामा फाइदा गर्छ तर यी औषधि विज्ञ हेमियोप्याथिक चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ।

किन आउँछ गिजाबाट रगत

टाउको दुख्यो, कम्मर चस्कियो या कुनै सामान्य घाउचोट लाग्यो भने मानिस उपचार गर्छ वा स्वास्थ्यमा समस्या भएको रूपमा लिन्छ। रुघाखोकी लाग्दा पनि मानिस ठूलै समस्याका रूपमा लिन्छन्। मानिसको अन्य स्वास्थ्यजस्तै दाँत स्वास्थ्य पनि महत्वपूर्ण हो।

दाँत कीराले खानु, गिजा सुन्निनु, पाक्नु, पिप वा रगत आउनु, गिजा पाक्नु र दुख्नु आदि दाँतका समस्या हुन्। तपाईंले यो समस्यालाई सामान्य रूपमा लिनुभएको हुनसक्छ। त्यसो गर्दा समस्या झन् ठूलो हुनसक्छ। किनकि तपाईं पायरिया अर्थात् (दन्तहर्षा) रोगबाट पीडित हुनुहन्छ वा त्यो सम्भावना छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ। दाँतको मुख्य समस्यामा दाँतको सडन र पायरिया हो। पायरिया दाँतको गम्भीर रोग हो। यसलाई चलनचल्तीको भाषामा दन्तहर्षा भनिन्छ। सामान्यतया हरेकपटक खाना खाइसकेपछि मुख कुल्ला गर्ने बानी नहुँदा र राति सुत्नुअघि ब्रस नगर्दा सानो वा ठूलो जुनसुकै उमेरमा पनि यो समस्या निम्तिन सक्छ।

यो रोग स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अनेक कारणले हुन्छ। यो समस्या दाँतसँग जोडिएको समस्यासम्म मात्र सीमित छैन। यसले मुटु, कलेजो, मिर्गौला, फोक्सोजस्ता शरीरका संवेदनशील अंगहरूमा समेत नराम्रो असर पार्छ। पायरिया रोग दाँत र गिजामा निर्मित भइरहेका जीवाणुहरूको कारणले गर्दा हुन्छ।

दाँतको सफाइमा कमी, लापरवाही वा पूर्ण सफाइ नहुनाले यो रोग सबैभन्दा

छिटो हुन्छ। त्यसैलाई पायरिया भनिन्छ। यसमा व्यक्तिको सास गन्हाउनु, ब्रस गर्दा गिजाबाट रगत आउनुका साथै अन्य समस्या देखिन्छन्। जाडो मौसममा पायरिया भएकाहरूलाई चिसो पानी पिउनै मुस्किल हुन्छ। पानीमात्र होइन, कहिलेकाहीं त हावाले पनि दाँत सिरिंग बनाउँछ। तातो चिया वा चिसो पेयपदार्थ खानै सकिँदैन।

कारण र लक्षण

* नियमित आहार र दाँतको सुरक्षामा ध्यान नदिनु वा पूर्ण रूपले अभाव हुनु।

* दाँतमा अन्नका कणहरू अड्किनु र दाँत सड्नु।

* दाँतमा अत्यधिक फोहोर जम्मा हुनु।

* मुख गन्हाउनु र मुखको स्वाद नराम्रो हुनु।

* जीवाणुहरू मुखभित्र प्रसारण हुनु।

* गिजामा जलनको अनुभव हुनुका साथै मुखमा छालाको निर्माण हुनु।

* गिजामा पिप जम्मा हुनु।

* अलिकति छुनेबित्तिकै गिजाबाट रगत वा पिप आउनु।

हाम्रो मुखभित्र सात सय किसिमका ब्याक्टेरिया हुन्छन्। यिनीहरूको संख्या करोडोमा हुन्छ। समयमा मुख, दाँत र जिब्रोको सफाइ गरिएन भने यी ब्याक्टेरियाले दाँत र गिजालाई हानि पुऱ्याउँछन्। गिजामा भएको संक्रमणका कारण मुखको बिकार पेटमा पुगेर रक्तसञ्चारको माध्यमबाट मुटु, मस्तिष्क, कलेजो, किड्नी, फोक्सोमा पनि संक्रमण गराउँछ। पायरिया भएपछि दाँतलाई सपोर्ट गर्ने जाँबोन (चिउँडो) को हड्डीलाई हासिन पुग्छ। दाँतहरू हल्लिन थाल्छन् र कमजोर भई एकएक गरी झर्न थाल्छन्।

के गर्ने

* कब्जियतबाट बच्ने।

* दिनमा दुईपटक नियमित बिहानको खाना र राति सुत्नुअघि ब्रस गर्ने।

* नरम ब्रस प्रयोग गर्ने।

* शरीरमा भएका विषाक्त तत्वहरूको निष्कासनका लागि प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने।

* पायरियाको उपचारका क्रममा बिरामीले मसलारहित उसिनेको सागपात मात्र खाने।

* भिटामिन सी, डी र क्याल्सियमयुक्त खाना खाने।

जस्तै गाँजर, हरियो सागपात, पालुंगो, मेथीको साग, प्याज, मुला, अमला, गोलभेंडा, कागती, सुन्तला, मौसम, स्याउ, अम्बक, केरा, अंगुर आदि खाने। सन्तुलित भोजनका साथै दाँत बलियो बनाउन व्यायाम पनि आवश्यक हुन्छ। दाँतको व्यायाम नहुने हुँदा दाँत कमजोर भई रोग लाग्ने गर्छ। त्यसैले दाँत बलियो बनाउन समयसमयमा मकै, भटमास, मटर, चना, छुर्पी आदि खानुपर्छ। कम्तीमा वर्षको दुईपटक दन्तचिकित्सककहाँ गई दाँतको जाँच गराउनुपर्छ।

के नगर्ने

* मसलेदार खानपान, जंकफुड र डिब्बा बन्द आहारको सेवन बिल्कुलै गर्नु हुँदैन।

* चीज तथा दूधबाट बनेका अन्य उत्पादन जस्तै– पेडा, बर्फी, कलाकन्द, रसबरी पटक्कै नखाने।

* धूम्रपान, खैनी, गुट्खा र पानजस्ता चिज नखाने। यसले पायरियालाई बढाउँछ।

* पायरियाबाट पीडित बिरामीले कहिल्यै पनि चिनी, मिठाई, चकलेटजस्ता खाद्यपदार्थ प्रयोग गर्नु हुँदैन।

* धेरै चिसो वा तातो पेयपदार्थको सेवन नगर्ने।

घरेलु उपाय

तोरीको तेलमा अलिकति नुन र बेसार मिसाएर दाँत र गिजालाई औंलाले हल्का किसिमले सफा गर्ने।

नीमको पात पानीमा उमालेर कुला गर्दा पनि फाइदा हुन्छ।

होमियोप्याथिक उपचार

हेकला लावाः दाँतको रोगका लागि एक उत्कृष्ट औषधि हो। गिजामा घाउ, पायरिया, दाँतमा कीरा लागेर दाँत क्षय हुनु, गिजाको हड्डीमा घाउ हुनु, अनुहारको स्नायुशुल, गिजा सुन्निनुका साथै दाँत दुख्नु आदिमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ। योबाहेक बिरामीको शारीरिक एवं मानसिक अवस्था हेरेर लक्षणअनुसारका निम्न औषधि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

जस्तै क्रियोजोटम, फासफोरस, एलुमिना, केलेन्डुला, एपिसमेल, लेकेसिस, साइलिसिया, केलिम्युर, प्लेन्टेगो, बेपटेसिया, कल्केरिया फ्लोर, एन्टिम क्रुड, हिपर सल्फर, मक्र्युरियस, कार्बोभेज, आर्जेन्टम नाइट्रिकम, नाइट्रिक एसिड, कोस्टिकम आदि। यी औषधि योग्य तथा अनुभवी होमियोप्याथिक चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ।

किसमिस खानुका फाइदा

खासगरी किसमिस अंगुरलाई सुकाएर बनाइन्छ। यही सुकेको अगुरलाई किसमिस भनिन्छ। यो किसमिस मानव स्वास्थ्यको लागि धेरै नै लाभकारी मानिन्छ। यसमा रहेको आइरन, पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम तथा अधिक मात्रामा फाबर हुने गर्दछ। कस्ता रोगीलाई स्वस्थ हुन् कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ?

मुटु रोगीलाई छुटकारा

किसमिसलाई पानीसँग सेवन गरेमा मुटुरोगीलाई निक्कै फाइदा पुऱ्याउँछ। यसले मुटु रोगीलाई चाहिने आवश्यसक पौष्टिक तत्व र औषधिको काम गर्ने गर्दछ।

छालामा चमक ल्याउँछ

किसमिसले छालालाई चमकदार बनाइराख्छ। तपाईंको छाला फुस्रो देखिएमा नियमित किसमिस सेवन गर्नुहोस् तपाईंको छालाको चमक फिर्ता आउनेछ। शरीरलाई सुन्दर बनाउनुका साथै छालालाई स्वस्थ बनाउने गर्दछ।

पाचन क्रियालाई तन्दुरुस्त राख्छ

किसमिसले पेटको पाचन क्रियालाई पूर्ण रुपले तन्दुरुस्त राख्नुका साथै रक्तसञ्चार प्रणालीलाई ठीक बनाउने गर्दछ। तपाई सधैं पाँचनको हिसाबले फिट देखिनुहुन्छ।

कोलेस्ट्रोल कन्ट्रोल गर्छ

यदि तपाईंलाई चाडैं नै थकाइ लाग्छ भने कब्जियतको सिकार हुनुहुन्छ। तपाईंलाई एसिडिटी भएको हुन्छ। यस्तो बेलामा किसमिस पानीसँग मिसाएर खाएमा निको बनाउँछ। शरीरमा रहेको कोलेस्ट्रोल समेत कन्ट्रोल गर्छ।

लिभरसम्बन्धी तनावबाट मुक्त

यदि तपाईं लिभर वा किड्नी सम्बन्धी कुनै प्रकारको बिरामीको सिकार हुनुहुन्छ भने नियमित किसमिसको सेवन गर्नुस्। यसले शरीरमा जम्मार भएर रहेको टक्सिनलाई बाहिर निकालेर किड्नीको रोग लगा्नबाट बचाउँछ।

रुघाखोकीमा आराम दिलाउँछ

यदि तपाईंलाई रुघाखोकीले धेरै नै सताएको छ भने किसमिसको सेवन गर्दा यसले धेरै नै आराम दिलाउँछ।

यसकारण बारम्बार नबदल्नुहोस् आफ्नो पासवर्ड

हामीले सधैं सुन्दै आएको कुरा हो की आफ्नो इन्टरनेट अकाउन्टको पासवर्ड सधैं बदलिरहनुपर्छ ताकी अनलाइन अकाउन्टको पासवर्ड कुनै गलत व्यक्तिले थाहा पाउन नसकोस्। पछिल्ला दशकहरुमा कम्प्युटर तथा इन्टरनेटको दुनियाँमा निकै चल्तीको धारणा हो यो।

ठूला ठूला कम्पनीहरुमा पनि यो धारणाले यसरी जरो गाडेको हुन्छ की उनीहरुले आफ्ना अनलाइन अकाउन्टका पासवर्डहरु हरेक महिना, डेढ महिनामा बदलिरहेका हुन्छन् र प्रयोगकर्तालाई पनि आ आफ्ना अकाउन्टका पासवर्ड बदल्न बाध्य पार्दछन्। अन्यथा लगइन गर्नै नपाइने व्यवस्था समेत गरिदिन्छन्। तर एक रिपोर्टअनुसार अमेरिकाको टेलिकम नियामक फेडरल टेलिकम कमिसन बारम्बार पासवर्ड बदल्ने कामलाई सुरक्षित मान्दैन। टेलिकम क्षेत्रका दुनियाँका नामूद १ सय कम्पनीहरुमध्ये फेडरल टेलिकम सबैभन्दा ठूलो संस्था हो। रिपोर्टअनुसार यदि तपाईं बारम्बार पासवर्ड बदलिरहनुहुन्छ भने ह्याकरहरुलाई तपाईंको पासवर्डको प्याटर्न पत्तो लाग्नसक्छ। जसका कारण उनीहरुलाई पासवर्ड थाहा पाउन सजिलो हुन्छ। फेडरल टेलिकम कमिसनका अधिकारीहरुअनुसार पूरानो इमेल अकाउन्टमा मानिसहरुले कसरी पासवर्ड बदल्छन् भन्ने कुरा थाहा पाउने कोसिस गरिएको थियो। कतिपय अवस्थामा त मानिसहरुले पासवर्डमा नाममात्रैको परिवर्तन समेत गरेर काम चलाउँछन्। अर्थात् पासवर्ड परिवर्तन गर्ने नाममा लगभग पूरानै जस्तो पासवर्ड राख्दछन्। एक अर्को अनुसन्धानबाट के पत्ता लागेको छ भने जो मानिसलाई बारम्बार पासवर्ड बदल्ने आवश्यकता पर्दछ उनीहरु यस्तो पासवर्ड राख्दछन् की जो उनीहरुलाई सम्झिन सजिलो हुन्छ। यस्तो सजिलो पासवर्डको अनुमान लगाउन र ह्याक गर्न ह्याकरहरुलाई निकै सजिलो हुन्छ र पासवर्ड राखेको नराखे बराबर हुन्छ। त्यसैले पासवर्ड धेरैपटक बदल्दैमा त्यो सुरक्षित हुन्छ भन्ने छैन। झनै खतरनाक र अनुसरक्षित पनि हुनसक्छ। पासवर्ड बदलिरहनुको साटो बढि सुरक्षित पासवर्ड चयनमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ।

यी हुन् कानेगुजीका फाइदा

हामीलाई कानमा कानेगुजी हुनु हानिकारक हो भन्ने लाग्छ। कानेगुजीलाई फोहोर मानेर नियमित रुपमा सफा पनि गर्छौं। तर वास्तवमा कानेगुजीको महत्व धेरै ठूलो हुन्छ भन्ने कुरा हामीलाई सायद थाहा छैन। वैज्ञानिकअनुसार कानेगुजीको प्रयोग रोबोटिक्स तथा अन्य क्षेत्रमा हाइटेक फिल्टर तथा गुँद बनाउनका लागि सकिन्छ। अमेरिकाको जर्ज इन्सिच्यूट अफ टेक्नोलोजीका शोधकर्ता एलेक्सिस नोएलअनुसार कानेगुजीलाई प्रविधि उद्योगमा व्यवहारिक उपयोगका लागि गुँदको उत्पादन गर्न एक नमूना बन्न सक्दछ। उनले सुँगुर, भेंडा, खरायो तथा कुकुरको कानेगुजीको नमूना संकलन गरी अध्ययन गरेका थिए। त्यसक्रममा चारवटै नमूनाहरुको विशेषता लगभग एकैनाशको पाइयो। जसको मोटाइ तथा प्रवाहको तरिका एकै प्रकारको पाइयो। यी नमूनाहरुबाट प्रविधिको क्षेत्रमा उच्च गुणस्तरीय हाइटेक फिल्टर कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने बारेमा थप अनुसन्धान भैरहेको उनको भनाई छ।

जाडोका रोगहरूबारे केही जानकारी

डा. सुशिल देवकोटा

एक्युट टन्सिलाइटिस

रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग टन्सिल हो, जुन जिब्रोको पछाडी घाँटीको भित्री भागमा रहेको हुन्छ। विशेषतः ग्रुप ए हेमोलाइटिक स्ट्रेप्टोकोक्कस नाम गरेको किटाणुको सङ्क्रमणको कारण यो रोग देखिन्छ तर स्टाफाइलोकोक्कस, निमोकोक्कस आदि नाम गरेको किटाणुको कारण पनि यो देखिन सक्छ भने यो विशेषतः मुखको सरसफाइमा ध्यान नदिने, पर्याप्त पोषण तत्वको सेवन नगर्ने व्यक्तिहरूमा सजिलै देखिन सक्छ। कतिपय अवस्थामा यो आफै निको भएर जान्छ भने कतिपय अवस्थामा चाहिँ टन्सिलको वरिपरि पीप भरिएर आउने, बाथ ज्वरो हुने, कान पाक्ने तथा दीर्घकालसम्म पनि टन्सिल बढी रहने हुन सक्दछ। यसरी टन्सिल बढ्ने अवस्थालाई विभिन्न नामाकरण पनि गरिएको छ। मुख तथा घाँटीको भित्री भागमा रहेको झिल्लीको सूजनको क्रममा टन्सिल पनि बढेको हो भने यसलाई क्याटारल टन्सिलाइटिस भनिन्छ, टन्सिलको भित्री सतहमा विभिन्न किसिमका पीपहरू थोपा थोपा रुपमा देखिने अवस्थालाई फोलिकुलर टन्सिलाइटिस भनिन्छ भने टन्सिलको सतहमा एक किसिमको झिल्ली बन्ने अवस्थालाई मेम्ब्रानस टन्सिलाइटिस भनिन्छ। यसैगरी सम्पूर्ण टन्सिल ठूलो भएर सुन्निएको रहेछ भने त्यसलाई प्यारेन्काइमाटस टन्सिलाइटिस भनिन्छ।

लक्षणहरु:

घाँटी दुख्नु

थुक निल्न गाह्रो हुनु, थुक निल्दा कानसम्म दुख्नु, आलस्य हुनु, थकान लाग्नु, खान मन नलाग्नु, ज्वरो आउनु र साथमा शरीर दुख्नु

निदान

लक्षणको आधारमा

टन्सिल क्षेत्र रातो, सुन्निएको देखिनु

बङ्गाराको मुन्तिर रहेका ग्रन्थीहरू छाम्दा बढेको आभाष हुनु।

उपचार

सामान्य हिसाबमा कुनै औषधीको सेवन तुरुन्त गरिहाल्नुभन्दा आराम गर्ने र प्रशस्त तातो पानीको सेवन गर्नु पर्दछ। तर यो समस्याको रुपमा बारम्बार देखिने वा निको हुने कुनै लक्षण नदेखिएको खण्डमा भने विभिन्न होमियोप्याथिक औषधीको सेवन गर्नु पर्दछ। सुरक्षित र प्रभावकारी होमियोप्याथिक औषधीको सेवन पश्चात यो रोग निको हुने मात्र होइन पुनः बल्झिने सम्भावना अत्यन्त न्यून हुन्छ। यसरी प्रयोगमा आउन सक्ने होमियोप्याथिक औषधीहरूमा बेलाडोना, क्यालकारिया, बराइटा, बाप्टिसिया, साइलिसिया लगायतका छन् जसको छनौट दक्ष होमियोप्याथिक चिकित्सकले बिरामीको शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक अवस्थाको चित्रण पश्चात गर्दछन्।

एक्युट निमोनिया

यो विशेषतः बालबालिका तथा वृद्धवृद्धामा देखिने रोग हो। प्रायः यो उमेर समूहका व्यक्तिमा चिसोसँग लड्न सक्ने क्षमतामा हुने कमीका कारण यो अवस्था देख्न सकिन्छ। तर निमोनिया हुन अघि ती व्यक्तिमा, विशेषतः बालबालिकाको सन्दर्भमा श्वास प्रश्वास नलीसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरू जस्तो कि दादुरा, लहरे खोकी, ब्रोङकाइटिस लगायतका अवस्था देखिएको हुन सक्छ जसको प्रभावकारी उपचार नभएको खण्डमा निमोनियाले ग्रस्त पार्न सक्छ। यसैगरी यो निमोनियालाई पनि समयमै राम्रो हिसाबले उपचार नगरिएको खण्डमा फाइब्रोसिस (फोक्सोमा हुने साना साना हावाजन्य थैलीहरू सुन्निने वा फोक्सो खुम्चने) हुन सक्दछ।

लक्षणहरू

सामान्यतया निमोनियाको लक्षण देखिनुभन्दा पहिले उसमा श्वास नलीसँग सम्बन्धित विभिन्न किसिमका रोगहरू भएको इतिहास भेटिन्छ।

ज्वरो आउनु

सास फेर्न गाह्रो हुनु आदि लक्षण भेटिन्छ। अत्याधिक खोकी जसमा खोकीको क्रममा हरियो, पिप जस्तो खोकी निस्किनु, छाती दुख्नु , शरीरका विभिन्न भाग निलो हुनु आदि।

निदान

लक्षणका आधारमा

रगत परिक्षणमा न्युट्रोफिल नाम गरेको श्वेत रक्तकोशिकाको मात्रामा वृद्धि, एक्स रे को क्रममा फोक्सोको तल्लो भागमा दागधब्बा देखिनु।

उपचार

वचावट तथा रोगले अझ बढी ग्रस्त नबनाओस् भन्ने हेतुले जाडोबाट बच्नु पर्दछ। तातो झोलिलो पदार्थको सेवनमा वृद्धि गर्नु पर्दछ। यसका अलावा दक्ष होमियोप्याथिक चिकित्सकको सहायताले उपयुक्त होमियोप्याथिक औषधीको सेवन गर्नु पर्दछ। यसरी उक्त बिरामीको विभिन्न अवस्थाको चित्रण पश्चात चिकित्सकले बेलाडोना, क्यालकारिया, एण्टिम टार्ट, कार्बो भेज लगायतका औषधीको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिन सक्दछन्।

कपाल झर्ने समस्या र समाधान

कपाल महिनामा लगभग आधा इञ्च बढ्ने गर्दछ। एउटा सामान्य मान्छेको कपालमा लगभग एकलाख वटा कपालका रेशाहरू हुन्छन्। यस हिसाबले जब कपाल काँधको भागसम्म आइपुग्छ तब त्यो कपाल लगभग २ वर्षको हुन्छ। यदि त्यसो हो भने लगभग २ वर्ष जतिको निरन्तरको हावा, हुरी आदिसँगको सङ्घर्ष पछि पनि कपाल कसरी चम्किलो र बलियो देखिन्छ त भन्ने प्रश्न उब्जिन सक्छ। यसको सरल जवाफ हो भिटामिन। एउटा व्यक्तिको सम्पूर्ण स्वास्थ्य उसको कपालबाट झल्किन्छ। राम्रो खाना, नियमित व्यायाम अनि कम तनावको मात्रा सम्पूर्ण स्वास्थ्यको निम्ति अनि सुन्दर कपालको निम्ति राम्रो उपचार हो। यसको विपरित तनावले भरिपूर्ण जीवन, शारीरिक व्यायामको कम मात्रा अनि पोषिलो खानाको कमीले भने सम्पूर्ण स्वास्थ्यमा ह्रास ल्याउनुका साथमा कपाल पनि खस्रो र चमक विहिन देखिन्छ।

तपाईंको कपाल विरुद्धमा यति धेरै कुराहरू लागिरहेको अवस्थामा कपालको चमकलाई यथास्थितिमा राख्नका निम्ति केही विशेष कदम त चाल्नै पर्दछ। यसका निम्ति विभिन्न उपायहरू छन्।

इमिनो एसिड र भिटामिन बि सहायक सिद्ध हुनेछन्। बिटा क्यारोटिनले पनि कपालको गुणस्तर वृद्धिमा सहयोग गर्छ। हरियो तथा पहेंलो सागसब्जी तथा फलफूलमा हुने विटा क्यारोटिनलाई शरीरले आवश्यक्ताअनुसार भिटामिन ए मा परिणत गर्दछ। भिटामिन ए, शरीरका विभिन्न भागहरूको विकास, हड्डीको वृद्धि तथा नसा वरिपरिको भागलाई बलियो बनाउन आवश्यक हुन्छ जसको कारण अन्तत्वगत्वा नङ, कपाल आदिको पनि विकास हुन्छ।

बलियो र स्वास्थ्य कपालका निम्ति प्रोटिन पनि अत्यावश्यक तत्व हो। कपाल पनि प्रोटिनबाट बन्ने भएको कारण प्रोटिनयुक्त खानेकुराको सेवनले तपाईंको कपाललाई सुन्दर बनाउन उत्तिकै सहयोग गर्दछ। प्रोटिनको मात्रा धेरै भएका खानेकुराहरू मध्ये केही हुन् अण्डा, माछा अनि दही।

भटमास र भटमासमा रहेको प्रोटिन पनि कपालको स्वास्थ्यताका निम्ति सहायक सिद्ध हुन्छ। अध्ययनहरूले यस अघि नै भटमासको सेवनले कपाल लामो बनाउनुका साथमा कपालको मजबुतीमा पनि सहयोग गर्ने देखाइसकेका छन्।

अर्कोतर्फ तपाईंले त्याग्नुपर्ने धेरै कुराहरू छन् जसले तपाईंको कपाललाई खराब पार्ने कसरत हरदम गरिरहेको हुन्छ। यो वर्गमा प्रमुख हो धूम्रपान। अध्ययनहरूले के देखाएको छ भने धूम्रपानको कारण रक्त कोशिकाहरू साँघुरिदै जान्छन् जसका कारण कपालको जरामा राम्ररी रक्त सञ्चार नभएको कारण माथि उल्लेखित पोषक तत्वहरूले कपाललाई विकसित बनाउन सक्दैन।

हाम्रो समाजमा स्वास्थ्यताको परिभाषाको रुपमा कपाललाई पनि महत्त्वपूर्ण रुपमा लिने गरिएको छ। अझ कहाँसम्म भने हालसालै गरिएको एउटा अध्ययनअनुसार त कपालको वनावटको आधारमा कुनै पनि व्यक्तिको शक्ति, व्यक्तित्व, पुरुषत्व समेतको दाँजो गरिन्छ। तपाईंको कपालले तपाईंको वास्तविकता वर्णन गर्छ भनियो भने पनि त्यो अतिशयोक्ति हुँदैन। यी सबै कुराको पृष्ठभूमीमा चाँडै कपाल झर्ने कुराको महत्त्व झन् प्रष्ट हुन जान्छ।

कपाल झर्नुको पहिलो कारण पारिवारिक हो। यदि तपाईंका पूर्खामा कसैलाई कपाल झर्ने समस्या थियो भने तपाईंलाई पनि कपाल झर्ने सम्भावना रहन्छ। कपाल झर्ने समस्या भएकाहरूले मात्र अनुभव गरेका हुन्छन् कि उनीहरू हरेक दिन कसरी पिडामा बिताइरहेका छन्। खुशीको कुरा भने के छ भने अहिलेको समयमा कपाल झर्ने समस्याका लागि धेरै किसिमका उपचारहरू उपलब्ध छन्। तर यसका निम्ति पहिलो आवश्यक्ता कपाल झर्नुको पहिलो कारण खोतल्नु हो।

कपाल झर्ने विविध समस्या मध्येको प्रमुख समस्या मानसिक तनावको कारण पनि देखा पर्दछ। कुनै किसिमको सर्जरीको कारण उत्पन्न हुने अत्यधिक तनावको कारण पनि कपाल झर्न सक्दछ यस अवस्थालाई टेलोजन इफ्लुभियम भनिन्छ जसको प्रभाव ६ महिना देखि १ वर्षसम्म रहन सक्दछ।

कपाल झार्ने क्षमता राख्ने अर्को तनाव अत्यधिक कृयाशिलताको कारण पनि हुन सक्दछ। तीव्र गतिको जीवनशैली व्यतित गरिरहेका हामीहरू एक पटकमा विभिन्न कामहरू गरिरहेका हुन्छौं। यस किसिमको अत्यधिक तनावका कारण विभिन्न किसिमका शारीरिक समस्याहरू पनि देखिन्छन्।

यसरी के पनि भन्न सकिन्छ भने सुन्दर र चम्किलो कपाल भएका व्यक्तिहरूको जीवनमा सुख र सन्तुष्टि व्याप्त भएको हुन्छ। अर्कोतर्फ फूस्रो, सुख्खा कपाल भएका व्यक्तिहरूको जीवन तनावले घेरिएको छ भन्ने जानकारी सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ।

हाम्रो शरीरमा आफूलाई सुरक्षित राख्ने विभिन्न उपाय हुन्छन्, त्यो मध्येमा एउटा कपालको माध्यमबाट पहिलो जानकारी दिनु पनि हो। कपाल झर्नु भनेको यसले हाम्रो जीवनशैलीमा केही परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ भन्ने जानकारी दिएको पनि हुन सक्छ। उपयुक्त ध्यान दिन सकियो भने बेलैमा आफ्नो जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर अन्य शारीरिक समस्यालाई कम गराउन पनि सकिन्छ। यसैगरी हाम्रो शरीरमा हुने विभिन्न किसिमका हर्मोनहरूको गडबडीको कारण पनि केही समयका लागि कपाल झर्ने समस्या देखिन सक्छ तर त्यस किसिमको समस्या हर्मोनको मात्रालाई नियन्त्रणमा ल्याउनासाथ निको हुन्छ। महिलाको हकमा महिनावारीको क्रममा नियमित रुपमा रगत जाने क्रमले शरीरमा आइरनको मात्रालाई कम गराउँछ जसको कारण पनि कपाल झर्न सक्दछ यसको निम्ति नियमित रुपमा पर्याप्त मात्रामा आइरन सेवन गर्ने तथा आइरन प्रचुर मात्रामा रहेका खानेकुराहरूको सेवन मात्रले पनि यो समस्या निको हुन्छ। यसैगरी खानामा प्रोटिनको मात्रा कम भयो भने पनि कपाल झर्ने समस्या देखिन सक्छ। यो विशेषतः त्यस्ता व्यक्तिमा देखिन सक्छ जो शाकाहारी खाना त सेवन गर्छन् तर त्यसमा प्रोटिनयुक्त खानाको प्रयोग गर्न भने बिर्सन्छन्। शरीरले प्रोटिनको पर्याप्त मात्रा पाउन सकेन भने यसले प्रोटिनलाई संचित गर्ने नाममा कपालहरूलाई आरामको अवस्थामा राख्दछ। यसको तीन चार महिनापछि कपाल झर्न शुरु हुन्छ। यो समस्याको एकदम सजिलो समाधान छ र त्यो हो पर्याप्त मात्राको प्रोटिन सेवन गर्ने। यसैगरी थाइरोइड र पिट्युटरी ग्रन्थीको पनि कपाल झर्ने समस्यासँग सम्बन्ध हुन्छ। यस किसिमको समस्याको समाधान ती ग्रन्थीहरूमा रहेको समस्यालाई समाधान गरेर हुन सक्दछ। कपाल झर्ने समस्याको विभिन्न उपचारहरू आफ्नो स्थानमा छ तर तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा राम्रो तर सजिलो काम भनेको नियमित व्यायाम, उपयुक्त खाना र कपालको स्वास्थ्यमा नियमित हेरविचार गर्नु नै हो। खानामा विशेषतः फलफूल र सागसब्जीको मात्रालाई बढाउन सकियो भने तपाईंको कपालको सबैले प्रशंसा गर्ने पक्का छ।

सोसल मिडियाले गर्दा पर्याप्त निद्रामा कमी

शोधकर्ताहरुको समूहले गरेको एउटा अन्वेषणमा १२ देखि १५ वर्ष उमेर समूहका तीन जनामध्ये एक किशोरहरुको निद्रा लाग्ने क्रम घट्न थालेको बताइएको छ। फेसबुक, ट्वीटर तथा अन्य सोसल मिडियाका कारण निद्रा नलाग्ने अवस्था सिर्जना हुन थालेको बताइएको हो। कार्डिफ विश्वविद्यालयको टोलीले हरेक पाँच किशोरहरुमध्ये एक जनाभन्दा बढीले राति उठेर सोसल मिडिया प्रयोग गर्ने गरेको र यही कारणले भोलीपल्ट स्कुलमा राम्रोसँग पढ्न नसकेको स्वीकारेका थिए। वेल्सका भिन्दाभिन्दै विद्यालयका आठ सय ४८ किशोरकिशोरीहरुमा गरिएको सर्भेमा हरेक तीन किशोरकिशोरीमध्ये एक जनाले आफूलाई निकै थाकेको महसुस गरेका थिए। यस्तै सोसल मिडिया प्रयोग नगर्ने किशोरकिशोरीहरु भने राति निद्रा नबिच्किने र बिहान सही समयमै निद्रा खुल्ने गरेको बताएका थिए। कार्डिफ विश्वविद्यालयका डा. किम्बर्ले हर्टनले अगुवाई गरेको यस शोधपछि उनले भने, अभिभावकहरुले आफ्ना सन्तानले राति सोसल मिडिया चलाइरहेका छन् कि छैनन् भन्ने कुरा ध्यान दिनुपर्ने समय आएको छ। शोधमा जो किशोरकिशोरी ठीक समयमा सुत्ने र उठ्ने गर्छन् तिनको तुलनामा राति अबेर या सुतिसकेपछि पुनः उठेर सोसल मिडिया चलाउने किशोरकिशोरीहरु सधैं आफूलाई थाकेको महसुस गर्ने गर्दछन्।

घाम ताप्न नपाउँदा ब्लड क्यान्सरको खतरा

भिटामिन 'डी' को कमी तथा सूर्यको प्रकाश अर्थात् घाम पर्याप्त रुपमा ताप्न नपाउनाले मानिसमा रक्त क्यान्सरको जोखिम बढ्नसक्ने एक अध्ययनले देखाएको छ। विश्वका १३२ देशमा गरिएको अध्ययनका क्रममा वैज्ञानिकहरुले भुमध्यरेखीय क्षेत्रमा पर्ने देशहरुको तुलनामा ध्रुविय क्षेत्र तथा उच्च अक्षांशीय क्षेत्रमा पर्ने देशमा बस्ने मानिसहरुमा ल्युकेमिया अर्थात ब्लड क्यान्सरको सम्भावना दोब्बर भएको फेला पारेका छन्। अमेरिकाको क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयका सहायक प्राध्यापक सेड्रिक गारल्याण्डका अनुसार अध्ययनको निष्कर्षले यो बताउँछ की विश्वमा ल्युकेमिया क्यान्सरमा भैरहेको वृद्धिको पछाडि भिटामिन डीको कमी एउटा कारण हो। अध्ययन अनुसार ध्रुवीय क्षेत्रको नजिक पर्ने अस्ट्रेलिया, न्युजिल्याण्ड, चिली, आयरल्याण्ड जस्ता देशमा ब्लड क्यान्सरको दर उच्च पाइएको छ। जबकी भुमध्य रखीय क्षेत्रमा पर्ने देशहरुमा यो रोगको दर निकै कम पाइएको छ।

शोधकर्ता गारल्याण्डका अनुसार जो मानिस परावैजनी किरणबाट टाढा रहन्छन् वा सूर्यको प्रकाश कम पर्ने ठाउँमा बस्दछन् उनको शरीरमा भिटामिन 'डी' को कमी हुन्छ। घाम ताप्न नपाउँदा भिटामिन 'डी' को कमी हुने र यसले रक्तक्यान्सरलाई बढावा दिने उनको भनाइ छ।

लाभदायक अर्गेनिक खाद्यपदार्थ

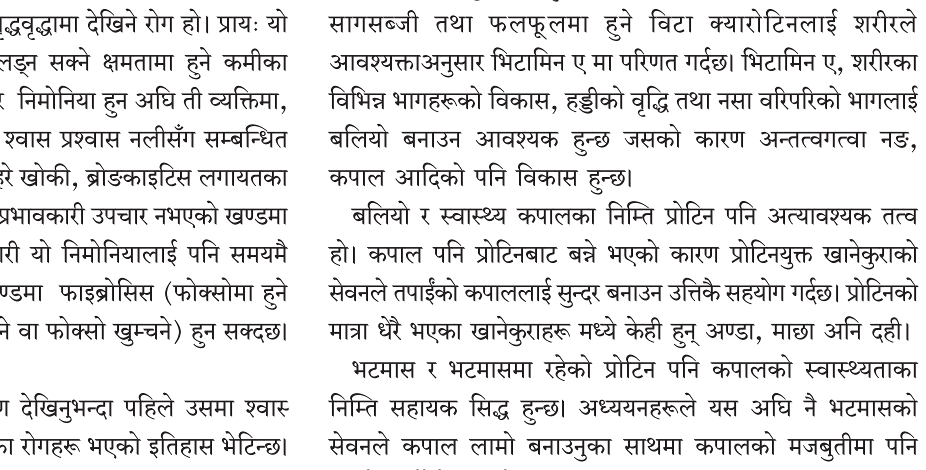
फाइटान्युट्रिएन्ट तत्व कुनै पनि बिरुवाको लहरा, पात, फूल, फल वा अन्नमा पाइन्छ। तर सूर्यको अधिक किरण तथा हावामा यसको सम्पर्कले वाष्पीकरण हुन्छ र यो तत्व हावामा उड्छ। खाद्यवस्तुहरूको काट–छाँट गर्दा पनि यो तत्व नष्ट हुन्छ। खाद्यपदार्थलाई प्याकेट वा डिब्बामा राख्दा यसको पोषकतत्व केही कमी हुन्छ। त्यसैले फाइटान्युट्रिएन्टको लाभ प्राप्त गर्न प्रोसेस्ड तरकारी, फल तथा पालिस लगाइएको अन्न प्रयोग गर्नु हुँदैन। ताजा खाद्यपदार्थ सेवन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ। अर्गेनिक फुडले शरीरका विभिन्न रोगलाई कम गर्न सक्छ।

यी कुराहरूलाई ध्यानमा राखौं:

वैज्ञानिकहरूले गरेको शोधअनुसार शुद्ध खाद्यपदार्थका लागि कीटनाशक औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ। सुन्तला, कागती, मौसम आदि भिटामिन सीयुक्त फलहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढी हुन्छ। यस्ता फलहरूले हाम्रो शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थलाई बाहिर फालेर हामीलाई स्वस्थ बनाउन सघाउँछन्। त्यसैले यस्ता फलहरूको जुस दिनहुँ भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ।

हामीले तरकारी एवं फलको बोक्रालाई त्यत्तिकै खेर फाल्छौं। तर यसमा फाइबर पाइन्छ। यो फाइबर हाम्रो शरीरका लागि लाभदायक हुन्छ। त्यसैले फल बोक्रासहित खानुपर्छ। शरीरमा बढेको कोलस्ट्रोललाई हृदय रोगको प्रतीक मानिन्छ। अत: आफ्नो खानामा ओलिभ आयल, माछा तथा गेडागुडी समावेश गर्नुपर्छ। कुनै पनि रोगबाट बच्ने उपाय अपनाउनुपर्छ। डाइबिटिज, ब्लडप्रेसर, क्यान्सरजस्ता रोगहरूका लागि नियमित जाँच गराउनुपर्छ। आफ्नो खानपान तथा जीवन शैलीलाई स्वस्थ बनाउनुपर्छ। आफ्नो भोजनमा सबै किसिमका खाद्यपदार्थ समावेश गरी स्वस्थ जीवन जिउनुपर्छ।

विश्वको पहिलो ड्रोन जसमा हेलिकप्टरझैं चढेर उड्न मिल्छ



पुतलीझैं उड्ने क्यामेरा जडित स–साना ड्रोनहरु यतिबेला संसारभरि लोकप्रिय भइरहेका छन्। तर, तपाईंले कहिल्यै यस्ता ड्रोनको कल्पना गर्नुभएको थियो, जसभित्र बसेर हेलिकोप्टरमा झैं उड्न सकियोस्।

प्रविधिको दुनियाँमा असम्भव केही छैन। एक चिनियाँ कम्पनीले यस्तो ड्रोनको आविस्कार गरेको छ जसभित्र एकजना मानिस आरामसँग बसेर उड्न सक्छन्। चिनियाँहरुको यो गजबको आविस्कार देखेर अमेरिकाको लस भेगसमा जारी मेला हेर्न आइपुगेका विश्वभरका मानिसहरु दंग परिरहेका छन्। यो चिनियाँ आविस्कारबारे यतिबेला अमेरिकी मिडियाहरुले पनि खुवै प्रसंसा गरिरहेका छन्।

इहाङ १८४ नामक यो ड्रोनमा एकजना यात्रु बस्न मिल्ने आरामदायी र वातानुकुलित ककपिट छ। तर, यात्रुले ड्रोन चलाइराख्नु पर्दैन। सिटको अगाडी रहेको टचस्क्रिनबाटै उडानसम्बन्धी सबै कुरा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

यात्रुले स्क्रिनमा देखिएको नक्सा थिचेर गन्तब्य यकिन गर्न सक्छन्। त्यसपछि ड्रोन उडेर आफै त्यो ठाउँमा पुग्छ र ल्याण्ड हुन्छ। हेलिकोप्टरजस्तै भर्टिकल शैलीमा उडान र अबतरण गर्छ।

ककपिटको पछाडी एउटा सानो ट्याङ्की राखिएको छ जसमा यात्रुले आफ्नो ब्याकप्याक वा लगेज राख्न सक्छन्।

५ फिट अग्लो र झण्डै २ सय किलोग्राम तौल भएको यो ड्रोनमा चार्ज गरिएको ब्याट्रीले २३ मिनेटको उडान भर्न सक्छ। ६२ माइल प्रतिघण्टको गतिमा ड्रोनले उडान गर्छ। ब्याट्री फुल चार्ज गर्न २ देखि ४ घण्टासम्म लाग्छ।

ड्रोन उत्पादन गर्ने चिनियाँ इहाङ कम्पनीले दुई वर्ष लामो अनुसन्धानबाट यो ड्रोन तयार पारेको जनाएको छ। कन्जुमर इलेक्ट्रोनिक सोमा प्रर्दशनमा राखिएको ड्रोन नमुनामात्र नभई बजारमा ल्याउन मिल्ने फाइनल प्रोडक्ट भएको कम्पनीले जनाएको छ। यसअघि नै १ सय जना मानिसले यसमा बसेर सफलतापूर्वक परिक्षण उडान गरिसकेका छन्।

यदि उडान भइरहेका बेला कुनै दुर्घटना हुन लाग्यो भने कसरी जोगाउने ? कम्पनीका प्रवक्ता भन्छन– दुर्घटनाको सम्भावना एकदमै कम छ, कम्पनीको फ्लाइट कन्ट्रोल सेन्टरले सबै ड्रोनलाई नियमित निगरानी राखिरहेको हुन्छ, त्यस्तो अवस्था आउनासाथ कन्ट्रोल सेन्टरले हस्तक्षेप गर्छ। सेफ्टी फस्ट भेहिकलका रुपमा ब्याख्या गर्दै कम्पनीले यसलाई साना हेलिकोप्टर वा प्लेनको विकल्पका रुपमा स्थापित हुने दावी गरेको छ।

कहिलेदेखि यो बजारमा उपलब्ध हुनेछ र कति पैसा पर्नेछ भन्ने विषयमा कम्पनीले केही खुलाएको छैन। मूल्यका विषयमा प्रश्न गर्दा कम्पनीका प्रवक्ताले भने– लाखौं डलर पर्नसक्छ।

बुढाबूढी र ट्रेकिङका लागि उपयुक्त स्मार्ट लट्ठी

अमेरिकाको लस भेगासमा भइरहेको कन्जुमर इलेक्ट्रोनिक्स शो मा एक पछि अर्को नयाँ प्रविधिहरु सार्वजनिकीकरण तथा प्रदर्शन भइरहेका छन्। एक चिनियाँ कम्पनीले निर्माण गरेको स्मार्ट लट्ठी पनि प्रदर्शनीमा आकर्षणको केन्द्र बनेको छ। चिनियाँ कम्पनी हुवाहेले बनाएको यो स्मार्ट लट्ठीमा अत्याधुनिक प्रविधि जडान गरिएको छ। यो लट्ठीमा जिपिएस प्रविधि छ। जसका कारण यो लट्ठी लिएर हिंड्नेले आफू कुन ठाउँमा छु भनेर पत्ता लगाउन सक्छ। नयाँ ठाउँमा पदयात्रामा निस्कनेका लागि यो लट्ठी निकै विश्वासिलो साथी सावित हुने वैज्ञानिकहरुको दाबी छ। त्यस्तै यो लट्ठीमा एउटा इमर्जेन्सी बटन पनि रहेको छ। जसलाई दबाउने बित्तिकै विभिन्न पाँचवटा नम्बरमा फोन जान्छ। आफू अप्ठेरो वा खतरामा परेका बेला आकस्मिक सहयोगका लागि यो इमर्जेन्सी बटन दबाउन सकिन्छ र यसो गर्दा आफूलाई उद्धार तथा सहयोग गर्नेहरु आउन सक्छन्। वास्तवमा यो स्मार्ट लट्ठी बुढाबुढीका लागि समेत सहयोगी हुन्छ। किनकी यसमा आफू जानुपर्ने ठाउँको नक्सा पहिले नै सेट गरिसकेपछि बाटोमा हिंड्दा यसले बाटो पहिल्याइदिने र गलत बाटोमा गएमा सूचना दिने गर्छ।

वैवाहिक सम्बन्ध असफल हुने कारण

असफल वैवाहिक सम्बन्धले जीवनको रंग फिका हुन्छ । यसले जीवनमा नैराश्य तथा तनाव निम्त्याउँछ। बेमेल विवाहको परिणाम प्राय: नकारात्मक नै हुन्छ। बेमेल विवाहले दम्पतीको जीवन मात्र नभएर उनीहरूसँग जोडिएका मानिसको जीवनमा समेत असर गर्छ। बेमेल विवाह असफल हुनुका धेरै कारण छन्। पहिलो त जो मानिस यो बेमेल विवाह गर्छन् उनीहरू दिमागले होइन मनले सोच्छन्। जब घर–व्यवहार सम्हाल्नुपर्छ त्यतिबेला उनीहरूलाई एक–अर्काको कमी–कमजोरी तथा जीवनको सत्यप्रति खेद हुन्छ। यसले आफू र साथीको बीचको फरक महसुस हुन्छ। यसले गर्दा दम्पतीको माया कम हुँदै जान्छ। जोस तथा आवेगमा लिइएको कदमप्रतिको पश्चातापले एक अर्काप्रति वितृष्णा उत्पन्न हुन्छ।

उमेरमा भिन्नता

हामी सबैलाई थाहा छ बलिउडका अभिनेता सेफ अली खानले केही वर्ष पहिले आफ्नी श्रीमती अमृता सिंहसँग सम्बन्धविच्छेद गरे। यी दुईको सम्बन्धविच्छेद हुनुको प्रमुख कारण थियो–उमेरको फरक। अमृता सेफभन्दा दस वर्षले जेठी थिइन्। पुरुषको तुलनामा महिलाको उमेर चाँडो ढलेको देखिन्छ। त्यसैले यदि महिला पुरुषभन्दा बढी उमेरकी हुन्छिन् भने विवाहको केही वर्षपछि उनीहरूले एक–अर्काको फरक दुनियाँका बारेमा अनुभव गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि यो जोडीलाई लिन सकिन्छ । अझै पनि सेफ नायकका रूपमा सक्रिय छन् भने अमृता आमाको भूमिकामा देखा पर्छिन्।

मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार उमेर बित्दै गएपछि शारीरिक संरचनामा फरक आउँछ। यसले अनुहारमा पनि स्वाभाविक परिवर्तन देखा पर्छ। यसले गर्दा बढी उमेर भएको साथी आफ्नो जीवनसाथीप्रति झर्किरहन्छ र शंका पनि गर्छ। यसले गर्दा अर्को साथीले आफ्नै उमेरको साथी आफ्नो जीवनको नभएकोमा पश्चाताप गर्न थाल्छ। फलस्वरूप सम्बन्धमा चिसोपन आउँछ। यसले घरपरिवारमा तनाव तथा निराशा निम्त्याउँछ।

विचारको अन्तर

पाकिस्तानी क्रिकेटर इमरान खानले ब्रिटेनका खर्बपतिकी छोरी जेमिमा गोल्डस्मिथसँग विवाह गरेका थिए। जेमिमा खुला विचारकी यहुदी परिवारकी छोरी थिइन्। विवाहपछि कडा मुस्लिम परिवारमा घुलमिल हुने प्रयास असफल भएपछि उनीहरू ९ वर्षपछि सम्बन्धविच्छेद गरे। यसले पनि विचारको अन्तर देखाउँछ। एउटा खुला विचारयुक्त र अर्को संकीर्ण विचारधाराको छ भने त्यहाँ विचारको अन्तर देखिन्छ।

सुन्दरताको अन्तर

अनुहार जस्तो भए पनि दुवैको सुन्दरताको बीचमा धेरै फरक हुनु हुँदैन। यदि एक सुन्दर तथा अर्को कुरूप भए वैवाहिक सम्बन्धमा खटपट उत्पन्न हुन्छ । नराम्रो अनुहार भएको साथीले अर्कोलाई देख्दा मन खिन्न बनाउन सक्छ। यसले गर्दा वैवाहिक सम्बन्धमा प्रेम कम हुन्छ।

स्टेटसको फरक

स्टेटसमा भिन्नता छ छ भने यो कुराको मानसिक समस्या कम स्टेटस भएको साथीमा देखिन्छ। उसलाई आफ्नो जीवनसाथीले सधै तल खसाएको आभास हुन्छ। आफैदेखि आफूलाई दिक्क लाग्न सक्छ। स्टेटसको फरकले वैवाहिक सम्बन्धमा प्रशस्त असर पुर्याएको देखिन्छ।

धेरै चिसो पानी पिउँदा मुटुको धड्कनमा असर

यो गर्मी मौसममा चिसो पानी पिउन कसलाई मन नपर्ला ? गर्मीको अत्यास भगाउन तिर्खा मेटाउनका लागि फ्रिजमा राखिएको धेरै चिसो पानी पिउने बानी धेरैको हुन्छ।

तर धेरै चिसो पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ। अति चिसो पानी पिउनुका नकारात्मक प्रभावहरु यस्ता हुन्छन्ः

धेरै चिसो पानी पिउनाले पाचन प्रक्रियामा असर पर्दछ किनकी धेरै चिसो पानीले गर्दा रक्तनलीहरु खुम्चिन्छन् यसले पाचन क्रियालाई पनि धीमा बनाइदिन्छ। जसबाट खानेकुरा राम्रोसँग पच्दैन र हामीलाई यथेष्ट पोषक तत्व प्राप्त हुन सक्दैन।

बरफको पानी वा निकै चिसो पानी पिउनाले हृदयगतिमा पनि प्रभाव पर्दछ। यसले मुटुको धड्कन कम गरिदिन्छ। चिसो पानीले भेगस स्नायुलाई उत्तेजित गराइदिन्छ। यो स्नायु सरीरको अटोमेटिक स्नायु प्रणालीको मुख्य भाग हो जसले सरीरका अकाम्य कृयाहरु नियन्त्रित गर्दछ। यसले हृदय ति कम गर्ने काममा मध्यस्थता गर्दछ। त्यसैले बढि चिसो पानी पिउँदा यो स्नायु उत्तेजित हुने र सोही कारण मुटुको गति कम हुने गर्दछ।

सरीरको औषत तापक्रम ३७ डिग्री सेल्सियस हुन्छ। तर जब तपाइँ कुनै धेरै चिसो पेय पदार्थ लिनुहुन्छ उक्त सरीरभित्र पुगेको उक्त चिसोलाई तातो पार्नका लागि जिउले केही उर्जा खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । पाचन तथा पोषक तत्वको शोषणका लागि प्रयोग हुने उक्त उर्जा चिसो पदार्थलाई तताउनका लागि खर्च हुन्छ। त्यसैले धेरै चिसो पिउनाले जिउको उर्जा अनावश्यक रुपमा खर्च हुन्छ र सरीरले खानेकुरामा भएका पोषक तत्व सबै प्राप्त गर्न सक्दैन।

घाँटीको संक्रमणः धेरै चिसो पानी पिउनाले हाम्रो घाँटीमा पनि असर पर्दछ। यसले घाँटीका मांशपेशी तथा कोशिकाहरुमा असर पार्नुका साथै संक्रमणको खतरा पनि कम हुन्छ।

मोतिविन्दुबाट बचाउँछ भिटामिन सीले

विश्वमा धेरै मानिसहरुले मोतिविन्दुका कारण आँखाको ज्योति गुमाउनुपरेको छ। मोतिविन्दु विश्वमा आँखाको प्रमुख समस्याको रुपमा रहेको छ।

शुरुवाती अवस्थामै मोतिविन्दुको उपचार नगरेमा मानिसको आँखाको ज्योति गुम्ने खतरा हुन्छ। अक्सर मानिसहरु मोतियाविन्दुबाट मुक्ति पाउनका लागि आँखाको शल्यक्रिया गर्दछन् तर हालै भएको एक नयाँ शोधले भने भिटामिन सी युक्त खानेकुराको सेवनले मोतियाविन्दुको खतरा कम गर्ने तथ्य पत्ता लगाएको छ।

भिटामिन सी युक्त खानेकुराले केवल रुघाखोकी तथा चिसोबाट बचाउने मात्र होइन आँखाको ज्योति बचाउन पनि सहयोग गर्ने देखिएको छ।

अप्थाल्मोलोजी नामक जर्नलमा छापिएको शोध अनुसार मोतियाविन्दु हुनबाट पूर्णरुपमा बचाउन नसकिने भएपनि भिटामिन सी युक्त खानेकुराको सेवनले मोतिविन्दुलाई केही हदसम्म रोक्न सकिन्छ।

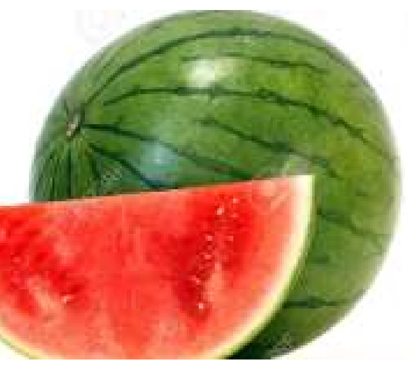
लायतमा १ हजार जना महिलामा गरिएको शोध अनुसार आफ्नो खानेकुरामा प्रसस्त मात्रामा भिटामिन सी को सेवन गर्ने महिलामा १० वर्षसम्ममा मोतिविन्दुको जोखिम एक तिहाइले कम हुने गरेको पाइएको छ।

शोधकर्ताका अनुसार मोतिविन्दु उमेर बढेसँगै स्वभाविक रुपमा बढ्दछ र आँखाको लेन्स धमिलो हुन थाल्दछ।

यो विश्वका मानिसहरुको दृष्टिविहिनताको एक प्रमुख कारक तत्वको रुपमा रहेको छ।

मानिसमा मोतिविन्दुको जोखिमका लागि वंशाणुगत तत्व भन्दा जिवनशैली तथा आहारको मूख्य भूमिका रहने ठहर शोधकर्ताहरुले गरेका छन्।

यी हुन् खरबुजा खानुका फाइदै फाइदा



तपाईंलाई कब्जियतको समस्या छ? यदि त्यसो हो भने खरभुजा खान थाल्नुहोस्। खरभुजामा हुने पर्याप्त फाइबरले कब्जियतको समस्या कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसका अलावा खरभुजामा प्रोटिन, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम, क्लोरिन, सोडियम तथा सल्फर पनि प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ।

खरबुजाको नियमित सेवनले उमेरसँगै आँखाको ज्योति घट्ने समस्यालाई पनि कम गरिदिन्छ। यस्तो समस्यालाई म्याकुलर डिजेनेरेसन भनिन्छ। खरबुजामा पाइने बिटा क्यारोटिन तत्वले आँखाको ज्योतिलाई घट्नबाट बचाउँदछ। खरभुजाका अन्य फाइदा यस्ता छन्:

नियमित रुपमा खरबुजा खानाले मृगौला स्वस्थ रहन्छ। यसमा पर्याप्त मात्रामा एन्टी अक्सिडेन्टका साथै विभिन्न खाले भिटामिन पाइन्छ। साथै खरभुजामा पर्याप्त पानी हुन्छ।

शोध अनुसार खरभुजामा हुने विशेष तत्वले मानिसलाई फोक्सोको क्यान्सरको जोखिम कम गर्दछ।

खरबुजामा एडेनोसिन नामको एन्टीकोगुलेन्ट तत्व पाइन्छ। जसले रक्तकोशिकामा रगत जम्ने जोखिम कम गर्दछ। यसबाट मुटुरोगको खतरा कम हुन्छ।

खरबुजामा पाइने भिटामिन 'बी' ले शरीरमा उर्जा निर्माणमा सहयोग गर्दछ। खरभुजामा कागती मिलाएर खानाले बाथरोगमा लाभ मिल्दछ।

तपाईं अक्सर तनावमा रहनुहुन्छ भने गर्मी महिनामा खरबुजा खान नबिर्सनुहोस्। किनकी खरबुजामा पर्याप्त मात्रामा पोटासियम पाइन्छ र यसले रक्तसंचारलाई सन्तुलित बनाउने तथा उच्च रक्तचाप रोक्न मद्दत गर्दछ। खरबुजामा पाइने भिटामिन 'सी' तथा बिटा क्यारोटिन पनि रोगप्रतिरोधी क्षमता विकाश गर्न सहयोगी हुन्छ।

वजन कम गर्नका लागि पनि खरबुजाको नियमति सेवन निकै उपयोगी हुन्छ। यसमा पर्याप्त पानी तथा फाइबर पाइन्छ।

छालामा रुखोपनाको समस्या भएमा नियमित रुपमा खरबुजाको सेवन गर्नु लाभदायी हुन्छ।

अब स्मार्टफोनबाटै कानको जाँच

स्विडेनका शोधकर्ताहरुले स्मार्टफोनको माध्यमबाट कानको संक्रमणको जाँच गर्ने नयाँ प्रविधि पत्ता लगाएका छन्। शोधकर्तामध्येका एक स्विडेनका यूमेया विश्वविद्यालयका क्लाउड लरेन्टका अनुसार डाक्टरहरुको अभाव हुने र मानिसहरु कानको संक्रमणबाट धेरै पीडित हुने विकाशशील देशका मानिसहरुका लागि यो प्रविधि निकै लाभदायी हुने देखिएको छ।

अहिले पनि गाउँघरतिर कान दुखेमा वा कानमा संक्रमण भएर पाकेमा विभिन्न हानिकारक घरेलु उपाय हरु अपनाउने चलन छ। त्यसले गर्दा मानिसको कानको श्रवण क्षमता नै गुम्ने र बहिरोपना निम्तिन सक्ने जोखिम हुन्छ।

कानको संक्रमणको जाँचलाई सहज बनाउने क्रममा शोधकर्ताहरुले मोबाइल फोनबाटै आफ्नो कानको जाँच गर्न सकिने विधिको विकाश गरेका हुन्। यसमा स्मार्टफोनको माध्यमबाट इमेज प्रोसेसिंग प्रविधिले मद्दतले कानको विश्वसनीय जाँच गर्न सकिन्छ।

सफ्टवेयरको मद्दतले गरिने यो जाँचमा कानको भित्री भागको तस्वीर स्मार्टफोनमा खिचेर उक्त तस्वीरको क्लाउडमा आधारित विश्लेषण अटोस्कोपको माध्यमबाट गरिन्छ।

उक्त विश्लेषणमा कानमा कस्तो खालको संक्रमण भएको हो, त्यसका जोखिमहरु के के हुन् तथा उपचारका लागि के गर्ने भन्ने जस्ता नतिजाहरु स्मार्टफोनमै दिइन्छ। यसरी व्यक्ति आफैले आफ्नो कानका बारेमा थाहा पाउँछ। यस सम्बन्धी शोध इबियोमेडिसिन जर्नलमा प्रकाशित छ।

दिनमा एउटा स्याउ खाँदा अल्पायु मरणको खतरा ३५ प्रतिशतले घट्ने

इटिंग एन एप्पल अ डे, किप्स डक्टर्स अवे अर्थात् दिनमा एउटा स्याउ खानाले डाक्टरलाई टाढै राख्छ भन्ने उखानै छ। यसको अर्थ नियमित रुपमा स्याउ खानाले मानिस स्वस्थ बन्छ र उपचारको लागि अस्पताल वा डाक्टरकहाँ धाइरहने टण्टा कम हुन्छ। स्याउले केवल डाक्टरकहाँबाट टाढा राख्ने मात्र होइन मृत्युलाई पनि टाढा बनाउने तथ्य पछिल्लो अध्ययनबाट पुष्टि भएको छ। अध्ययन अनुसार दिनमा एउटा स्याउ खानाले मानिसको अल्पायु मरणको जोखिम ३५ प्रतिशतले कम हुन्छ। शोधकर्ताहरुका अनुसार दिनमा एउटा सानो गेडा अर्थात् सय ग्राम स्याउ खाने महिलाहरुको औषत आयु स्याउ नखाने महिलाको भन्दा धेरै देखिएको छ।

युनिभर्सिटी अफ वेस्टर्न अस्ट्रेलियाका शोधकर्ताहरुले ७० देखि ८५ वर्ष उमेर समूहका मानिसमा १५ वर्षसम्म अध्ययन गरी यस्तो निष्कर्ष निकालेका हुन्। सहभागी गराइएका १४ सय ५६ जना मानिसलाई उनीहरुको खानेकुराको बारेमा प्रश्न सोधिएको थियो ताकी उनीहरुको मरणशीलताका जोखिमलाई स्याउले कसरी प्रभावित गर्दछ भन्ने कुराको भेउ पाउन सकियोस्।

शोधकर्ताहरुका अनुसार हामीले खाने विभिन्न फलफूलहरुले भिन्न भिन्न खाले स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्दछन्। तर स्याउले भने निकै उच्चस्तरको लाभ पुऱ्याउने गरको छ।

खासगरी स्याउमा पाइने पर्याप्त फाइबर तथा फ्लाभोनोइड्स तत्वले मानिसमा कोशिकाहरुको क्षयिकरणलाई रोक्ने काम गर्दछ। स्याउसँगै स्ट्रबेरी, आरु, गाजर लगायतमा पनि यो तत्व पाइन्छ। स्याउमा सबैभन्दा धेरै पाइने फ्लाभिनोइड्सले मानिसको रक्तकोशिकालाई खुम्चिनबाट जोगाउने र मुटुसम्बन्धि रोगको जोखिम कम गर्नुका साथै क्यान्सर लगायतका रोगको जोखिम पनि कम गर्ने शोधकर्ताहरुको भनाई छ। स्याउमा पाइने फाइबरले कोलस्ट्रोल तथा रक्तचाप घटाउन पनि सहयोग गर्दछ। साथै स्याउमा म्याग्नेसियम, पोटासियम तथा भिटामिन सी पनि पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ।

टिनेजरलाई टर्चर परिवारमा खतरा

टिनेज अर्थात् किशोरावस्था संवेदनशील उमेरमा पर्छ। टिनेजरहरू आफ्नो विचारमा स्वतन्त्र हिंड्न रुचाउँछन्। आफूलाई नै सत्य ठान्ने गर्छन्। यो उमेरमा बाबु–आमाले सही तरिकाले सही पाठ दिन सकेनन् भने छोराछोरीको भविष्य अन्धकारतिर धकेलिन पनि सक्छ। किशोर–किशोरीलाई बाबु–आमाले दिने सीधा टर्चर सबैभन्दा घातक हुने सुझाउ विशेषज्ञहरूको छ। टिनेजरहरू सबै विषयमा स्वतन्त्र हुन चाहन्छन्। तर, धेरै अभिभावक भने यस्तो मन पराउँदैनन्। छोराछोरीसामु आक्रामक प्रस्तुत हुनु नै पहिलो गल्ती हो। अभिभावकको दबावले उनीहरू झन् रुष्ट बन्छन्। बाबु–आमाले त उनीहरूसँग साथीजस्तो व्यवहार देखाउनुपर्छ। परिवारका सदस्यलाई किशोर–किशोरी सम्मान गर्न चाहँदैनन्। आफूमा आउने शारीरिक परिवर्तनले पनि तनाव निम्त्याएको हुन्छ। यस्ता विषयलाई सामान्यीकरण गर्न टिनेजका आफ्ना अनुभव र समस्या सहज तरिकाले बताउनुपर्छ। बाबुआमाले आफ्ना कुरा सुनाउँदा उनीहरू पनि आफ्ना समस्या बताउँछन्। समस्या समाधानको पाटो पहिलिन सक्छ। यौनका सवालमा पनि किशोरावस्थामा आफूमा पैदा हुने विषय सहज ढंगले भन्न र बुझाउन सक्नुपर्छ। बाबुआमाले आफ्नै उदाहरण दिँदा छोराछोरी नजिकिन हिचकिचाउँदैनन्। आफ्ना कुरा पनि भन्छन्। उनीहरूको अवस्था बुझ्न सहज हुन्छ। छोराछोरीलाई कहिल्यै बन्धनमा राख्नुहुँदैन। यसको मतलब, उनीहरूको विचार नै नगर्ने भन्ने होइन। उनीहरूलाई फ्रिडम दिने तर, गतिविधि वाच भने गरिरहने गनुपर्छ। टिनेजरहरू गोप्यता चाहन्छन्। उनीहरूको मोबाइल कल हेर्ने, म्यासेज पढिदिनेजस्ता काम जबर्जस्ती नगर्नुहोस्। सीधा–सीधा उनीहरूको गोप्यता चुहाउन खोज्दा झनै नकारात्मक सोचाइ आउन सक्छ। बरु, उनीहरूको अफेयर छ/छैन जान्नुछ भने ऊबेला त मेरो ब्याइफ्रेन्ड/गर्लफ्रेड थियो, यसरी भेटिन्थ्यो जस्ता कुरा गर्न सकिन्छ। बाबआमाले हाँसीखुसी हल्का कुरा गर्दा उनीहरू पनि आफ्नो याथार्थ बताउन डराउँदैनन्।

हाम्रो प्रजाशक्तिका स्वामीत्व अञ्जन उपाध्याय। प्रकाशक, मुद्रक तथा सम्पादक अञ्जन उपाध्यायद्वारा नन्दलाल उपाध्याय मार्केट कमप्लेक्स, एन. बी. रोड, तेजपुर शोणितपुर आसामबाट प्रकाशित तथा पीइ जीइ इण्डिया लिमिटेड, कालापाहाड, गुवाहाटी–१६, कामरूप, आसामबाट मुद्रित।
E-mail: hamropraja@gmail.com, hamro_praja_2007@yahoo.com, Fax : (03712) 231016, Ph. : (03712) 231016, Mob. 9401138976