स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कलाकार दीपकराज गिरीले सबैको विचारको प्रतिनिधित्व हुनेगरी अघि बढ्नु अहिलेको आवश्यकता भएको बताएका छन्। उनले सामाजिक संजालमा एक पोष्ट गर्दै यस्तो धारणा राखेका हुन्। 'जेनजीको आन्दोलनले सफलता पाए पनि उसको चाहना विपरीत यति ठूलो भौतिक र मानवीय क्षति हुन पुगेको छ, त्यसको कारण त्यहाँ अनेकौं स्वार्थ समूहको घुसपैठ पनि भएको देखिन्छ ।

आजको विचार...

भारतकों...
(दुई पेजमा)

श्रीमननारायण

अभिनेता तथा होस्ट सलमान खानलाई लगातार धम्की आउन थालेपछि 'बिग बोस'का निर्माताले सेटमा सुरक्षा कडा तुल्याएका छन्। एन्डेमोल शाइन इन्डियाका सीईओ तथा बिग बोसका निर्माता ऋषि नेगीका अनुसार सेटमा लाइभ अडिएन्सको उपस्थिती रोकिएको छ। अहिले बिग बोसमा ६०० जना कार्यरत छन्। उनले भने, 'यी मानिस ३ सिफ्टमा २४ घण्टा काम गर्छन्। महिलाहरु पनि यसमा राम्रो हिस्सा हुन् । कन्टेन्ट सुरक्षा र अन्य व्यवस्थापनमा कुनै सम्झौता गरिएको छ।

❒ वर्ष ३१ ❒ अंक ५७ ❒ २०८२ भदौ २७ गते शुक्रबार 12 September 2025, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

हराएकी बालिका साढे ६ महिनापछि घर फर्केपछि ...

हाम्रा संवाददाता

देवदह (रुपन्देही), भदौ २६/रुपन्देहीको सिद्धार्थनगर नगरपालिका-४ स्थित दोगहराबाट गत चैत २२ गते सात वर्षीया बालिका बेपत्ता भइन् । स्थानीय नवदुर्गा माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत बालिका अटोरिक्सामा बसिरहेकी एक अपरिचित महिलाले बोलाएपछि उनी महिलासँगै गएकी र त्यसपछि बेपत्ता भएकी थिइन् ।

बालिकाको परिवारले खोजतलासका लागि प्रहरी कार्यालयमा निवेदन दियो । तर, तत्काल उनी फेला परिनन् । बालिका फेला नपरेपछि उनको परिवार चिन्तित थियो । ती बालिकालाई 'किन इन्डिया' नामक संस्थाले उद्धार गरेर परिवारसँग पुनर्मिलन गराएपछि अहिले उक्त परिवारमा खुसी छाएको छ । किन इन्डियाका प्रतिनिधि नवीन जोशीले बालिका हराएको सूचना प्राप्त भएपछि खोजी प्रक्रिया अगाडि बढाइएको बताए । "नेटवर्क सक्रिय बनायौँ, भारतीय एजेन्सी, प्रहरी, दूतावाससँग समन्वय गर्‍यौँ । उनीहरूले सहयोग गरे । वडा कार्यालयले आवश्यक कागजात छिटो पठाएपछि कानुनी प्रक्रिया पूरा गरेर प्रहरी कार्यालय र वडा कार्यालयको रोहवरमा बालिकालाई परिवारसँग पुनर्मिलन गराएका छौँ", उनले भने । बालिका भारतको विहारमा फेला परेकी जोशीले जानकारी दिए । "नानीले नयाँ जीवन पाएकी छन् । तर, उनलाई भारतसम्म पु-याउने घटनामा संलग्न व्यक्तिहरूलाई कानुनी दायरामा ल्याउनुपर्छ । ती व्यक्तिको खोजी भइरहेको छ", उनले भने । आफ्ना बालबालिकाको ख्याल गर्न र सचेत हुन उनले अभिभावकलाई आग्रह गरे ।

किन इन्डियाले हालसम्म हजारौँको उद्धार गरिसकेको उनले जानकारी दिए ।

विगत लामो समयदेखि महिला तथा बालबालिकाको अधिकारका क्षेत्रमा काम गर्दै आएकी सामाजिक अभियन्ता ज्ञानु पौड्यालले बालिका घर पुग्दा घरपरिवार हर्षित भएको बताइन् । "बालिका हराएपछि परिवार निकै पीडामा थियो, तर अहिले यो परिवारमा खुसी छाएको छ", उनले भनिन् । नेपाल-भारत खुल्ला सीमा भएकाले मानव बेचबिखनको जोखिम रहेको उनले बताइन् । राज्यले यो घटनाको अनुसन्धान गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिइन् । उनले यस्ता घटना हुन नदिन जनचेतनामूलक कार्यक्रम र अभिभावक शिक्षा जरुरी रहेको बताए । सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका प्रवक्ता एवं वडा नं ४ का वडाध्यक्ष मुक्तिनाथ यादवले किन इन्डियाको अथक प्रयासबाट बेपत्ता बालिका साढे ६ महिनापछि घर फर्किन सफल भएकी बताए । "बालिकाको परिवारसँगै वडा परिवार खुसीले गदगद् भएका छौँ", उनले भने । *-रासस*

सक्षिप्त समाचार

भीषण बाढीका कारण १९ को मृत्यु

(रासस्)सिन्ह्वा

जकार्ता, भद्रौ २६/भारी वर्षापछि आएको बाढीले इन्डोनेसियाको बाली टापु र पूर्वी नुसा तेङ्गारा प्रान्तमा कम्तीमा १९ जनाको ज्यान लिएको छ भने १० जना अझै बेपत्ता भएका छन् । बालीस्थित राष्ट्रिय खोजी तथा उद्धार एजेन्सीकी प्रवक्ता गुस्ती आयु केतुत विजयन्तीका अनुसार आकस्मिक बाढीमा बालीमा मात्र १३ जनाको मृत्यु भएको र छ जना बेपत्ता छन् । साथै विभिन्न क्षेत्रमा १८ वटा भूस्खलन र बाढीको खबर आएको छ । देशको मौसम विज्ञान, जलवायु विज्ञान तथा जियोफिजिक्स एजेन्सीले मंगललबार र बुधबारबीच बालीका केही भागमा एक सय ५० मिलिमिटरसम्म वर्षा रेकर्ड गरिएको जनाएको छ । यस सप्ताहभरि भारी वर्षा निरन्तर हुने चेतावनी पनि दिइएको छ । पूर्वी नुसा तेङ्गारा प्रान्तमा बाढीले घर र खेतीयोग्य जमिनमा ठूलो क्षति पुऱ्याएको छ, जसका कारण स्थानीय बासिन्दाहरूलाई सुरक्षित उच्च स्थानमा जान बाध्य बनाएको छ ।

चराचुरुङ्गीको संरक्षण गरौं

चराचुरुङ्गीले:

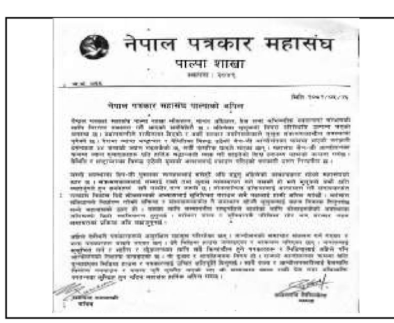
-पर्यावरणको सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्दछ,
-चराहरुले किरा-फट्याङ्ग्रा खाएर रोग नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ,
-खेतीपातीमा बिषादीको प्रयोग घट्छ,
-फलफूल खाएर बीउहरू विभिन्न स्थानमा फाली नयाँ बोटबिरुवा उम्रनमा सहयोग पुऱ्याउँछ,
-एउटा फूलबाट अर्को फूलमा गएर परागसेचन गराई फलफूल उत्पादन बढाउँछ,
-मृत जनावरको मासु खाई वातावरण सफा राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ,
-चिरबिर आवाजले मन शान्त पारी तनाव कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ,
-जैविक विविधता बुझ्न, मौसम परिवर्तनको संकेत -थाहा पाउन र वातावरणीय अध्ययन अनुसन्धानका लागि भूमिका खेल्छन्,
-प्राकृतिक सौन्दर्यतामा वृद्धि भई पर्यापर्यटनमार्फत आयस्रोतमा टेवा पुऱ्याउँछ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पत्रकार महासंघ पाल्पाको अपिल 'सविधानको परिधिमा रहेर सरकार बनाउन पहल गर्नुपर्छ'

पाल्पा, भदौ २६/नेपाल पत्रकार महासंघले जेन-जी पुस्ताका मागहरू सम्बोधन गर्दै संसद र संविधानको परिधिमा रहेर सरकार बनाउन पहल गर्नुपर्ने ठहर गरेको छ । महासंघले बिहीबार जिल्ला अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेना र सचिव रामचन्द्र रायमाझीद्वारा हस्ताक्षरित एक अपिल सार्वजनिक गर्दै संसद र संविधानकै परिधिमा रहेर सरकार गठन लगायतका प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्ने बताएको हो ।

जेन-जी पुस्ताका मागहरूलाई समेट्दै अघि बढ्नु अहिलेको आवश्यकता रहेको ठहर गर्दै महासंघले लोकतान्त्रिक प्रक्रियालाई आत्मसात गर्दै संवादमार्फत तत्काल निकास दिई लोकतन्त्रको अभ्यासलाई सुनिश्चित गराउन सबै पक्षलाई अपिल गरेको छ । महासंघले देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार र बेथितिका विरुद्ध उठेको युवाहरूको आवाजलाई दबाउन गरिएको सरकारी दमनलाई निन्दनीय भनेको छ । आन्दोलनका नाममा सरकारी, सार्वजनिक, निजी र भौतिक संरचनाको क्षतिप्रति महासंघ दुःख व्यक्त गर्दै यस्तो क्षतिको असर मुलुकले दीर्घकालसम्म व्यहोर्नु पर्ने महासंघले चिन्ता प्रकट गरेको छ । महासंघले तत्काल अहिलेको सङ्क्रमणकालीन अवस्थाको अन्त्यका लागि शान्तिपूर्ण समाधानका लागि राष्ट्रपतिले संवैधानिक र राजनीतिक रूपमा निकास निकाल्न पहल गर्नुपर्ने जनाएको छ । 'मूलत वर्तमान संविधानले निर्धारण गरेको प्रक्रिया र संस्थाहरू मार्फत नै समाधान खोज्दै मुलुकलाई सहज निकास दिनुपर्दछ भन्ने महासंघको ठहर छ', अपिलमा भनिएको छ । महासंघले प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिएको र अर्को सरकार नबनिसकेकाले मुलुक संक्रमणकालीन अवस्थामा पुगेको बताएको छ । देशमा व्याप्त भष्ट्राचार र बेथितिका विरूद्ध उठेको जेन-जी आन्दोलनका क्रममा भएको सरकारी दमनबाट ३४ जनाको ज्यान गइसकेको छ, सयौँ नागरिक घाइते भएको भन्दै महासंघले ज्यान गुमाएकाहरू प्रति श्रद्धाञ्जली र घाइतेहरुको शिघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना समेत गरेको छ । साथै आन्दोलनको समाचार संकलन गर्न गएका ४ जना पत्रकारहरू घाइते भएका र धेरै मिडिया हाउस जलाइएकाले अहिले देशैभरी पत्रकारहरूले असुरक्षित महसुस गरिरहेको महासंघले जनाएको छ । 'जनतालाई सुसूचित गर्न र शान्ति र लोकतन्त्रका लागि सधै क्रियाशील हुने पत्रकारहरू र मिडियालाई अहिले पनि आन्दोलनको निशाना बनाइएको छ । यो दुःखद र आपत्तिजनक विषय हो । राज्यले आन्दोलनका क्रममा क्षति पुऱ्याइएका मिडिया हाउस र पत्रकारलाई उचित क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ । साथै राज्य र आन्दोलनकारीलाई प्रेसमाथि निशाना नबनाउन र यसमा कुनै घुसपैठ भएको भए सो सम्बन्धमा ख्याल राखी प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता कुण्ठित हुन नदिन महासंघ हार्दिक अपिल गर्दछ' अपिलमा भनिएको छ । पछिल्लो समय शान्ति सुरक्षा कायम गर्न सेनाले खेलेको भूमिकालाई महासंघले सराहनीय भनेको छ ।



नेपाल पत्रकार महासंघ
पाल्पा शाखा

नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाको अपिल

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
जनचेतना

सम्पादकीय

मुलुकलाई सहज निकास देऊ

जेनजीको आन्दोलन पश्चात उत्पन्न परिस्थितिप्रतिले यति बेला आमनागरिकलाई चिन्तित बनाएको छ । प्रदर्शनका क्रममा ३४ जना भन्दा बढीको ज्यान गइसकेको छ धेरै बालबालिका र सुरक्षाकर्मी घाइते भएका छन् । प्रधानमन्त्रीको राजीनामा, सार्वजनिक सम्पत्ति तथा निजी सम्पत्तिको ठूलो मात्रामा तोडफोड तथा आगजनीले देशमा जटिल अवस्थाको निर्माण हुन पुगेको छ । यस्तो अवस्थामा सम्पूर्ण देशवासी सयमित, गम्भीर र सवेदनशील भएर सार्वजनिक सम्पत्तिको रक्षा गर्ने कार्यमा सक्रिय हुनुको साथै यसलाई जति सक्दो छिटो सुरक्षित अवतरण गरिनु आवश्यक छ । जेनजीको मागलाई सरकारले उपेक्षा गर्दै हिंसात्मकरुपमा दमन गर्दाको परिणाम अहिले देखिएको हो । यो अत्यन्त दुखद् छ ।

जेनजी पुस्ताका मागहरु माथि गम्भीर विमर्श गर्दै त्यसलाई सम्बोधन गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो । देशमा व्याप्त भ्रष्टाचार र बेथितिका विरुद्ध उठेको युवाहरूको आवाजलाई दवाउन गरिएको सरकारी दमन निन्दनीय छ । संक्रमणकाललाई लम्बाइ राख्ने तथा कुशल व्यवस्थापन गर्न नसक्ने हो भने मुलुकले अझै क्षति व्यहोर्नुपर्ने हुन सक्ने व्यवस्थातर्फ सबै गम्भीर बन्नुपर्दछ । लोकतान्त्रिक प्रक्रियालाई आत्मसात गर्दै संवादमार्फत तत्काल निकास दिई, लोकतन्त्रको अभ्यासलाई सुनिश्चित गराउने कुरामा सम्बन्धित पक्षले ध्यान दिन आवश्यक छ । वर्तमान सविधानले निर्धारण गरेको प्रक्रिया र संस्थाहरु मार्फत नै समाधान खोज्दै मुलुकलाई सहज निकास दिनुपर्दछ । यसका लागि राष्ट्रपतिले तत्काल वार्ताको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । युवाहरूलाई निराश बनाउने, उनीहरूको भविष्यप्रति खेलबाड गर्ने परिपाटीले मुलुकलाई बारम्बार संकटतिर धकेलेको छ । अहिले पनि अवस्था त्यही हो । तर यो संकटलाई अवसरमा बदल्ने बेला आएको छ । त्यसैले जेनजीका माग सम्बोधन गर्ने गरी छिटो भन्दा छिटो मुलुकलाई निकास दिने कुरामा सबै पक्ष लाग्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

हिड्ने बाटो अनि पुग्ने गन्तव्य
सहि हुनुपर्छ अरुले कुरा काट्दैमा केही फरक पर्दैन !
(सुरज शर्माको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Suraj.Sharma)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

भारतको भन्सार शुल्कको यथार्थ

श्रीमननारायण

परम्परागत रूपमा, कम आय भएका विकासशील देशहरूले दुई कारणले शुल्क प्रयोग गर्छन्, पहिलो आफ्नो घरेलु उद्योगको सुरक्षा गर्न र दोस्रो यसबाट राजस्व प्राप्त गर्न । घरेलु उद्योगको संरक्षण विश्वभरका अर्थशास्त्रीहरूको स्वीकृत तर्क हो, खास गरी यदि उद्योग प्रारम्भिक अवस्थामा हो र देशलाई औद्योगिक आधार विकास गर्न आवश्यक छ भने र त्यसपछि, राजस्व प्राप्त गर्ने जुन कार्य छ, त्यसको निम्ति जस्तो कि मदिरा वा विलासिताका सामग्री मोटरसाइकलमा कर लगाउनु, यो देशको कर्तव्यको उदाहरण हो । १९९० को दशकमा उच्च रहेको भारतको भन्सार महसुल १९९१ को आर्थिक सुधार भएदेखि र उरुग्वे राउण्डसँग सम्बन्धित वार्ताको क्रममा उल्लेखनीय रूपमा घटाइएको थियो, जसले गर्दा विश्व व्यापार संगठन (डब्लुटिओ) को स्थापना भयो । त्यसबेलादेखि भारतमा धर्मनिरपेक्ष प्रवृत्ति वर्षौंदेखि लागू हुने भन्सार महसुलमा क्रमिक रूपमा कटौती हुँदै आएको छ । प्राविधिक दृष्टिकोणबाट शुल्क हो, जुन नामले नै संकेत गरे झैँ विदेशी सामान देशमा प्रवेश गर्दा सीमामा लगाइने भन्सार शुल्क र सामान्यतामा विज्ञापन शुल्क हो ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले सुरुमा चीनमाथि चर्को भन्सार शुल्क लगाउने धम्की दिएका थिए तर प्रतिउत्तरमा चीनले पनि अमेरिकासित त्यस्तै व्यवहार गर्ने चेतावनी दिएपछि अमेरिकी राष्ट्रपतिले अब भारतमाथि ५० प्रतिशतसम्म भन्सार शुल्क लगाउने धम्की दिएका छन् । भारतले पनि चीन जस्तै अमेरिकालाई कठोर भाषामा प्रतिउत्तर दिन थालेको छ र भारतमा अमेरिकी उत्पादनहरूको बहिष्कार गर्ने अभियान चलेको साथै भारतले पनि अमेरिकामाथि चर्को भन्सार शुल्क लगाउने चेतावनी दिइसकेको छ । कतिपयले भारतले लगाउने गरेको भन्सार शुल्क पनि चर्को छ भन्ने आरोप लगाएका छन् तर यस्ता आरोप आधारहीन छन्, किनभने बसोवासमा योग्यता, सार्वजनिक शिष्टाचार वा विदेशीहरूलाई कसरी स्वागत गरिन्छ भन्ने जस्ता देशको कुरा गर्दा व्यक्तिपरक कारक हुन्छन् । तर, शुल्कहरू परिणात्मक हुन्छन् र वास्तवमा यसमा व्यक्तिपरकताका लागि कुनै ठाउँ हुनुहुँदैन । तथ्य र तर्कको धरातलमा कुरा गर्ने हो भन्ने भारतमाथिका पश्चिमा आरोपहरू भ्रामक र निराधार छन् । भारतजस्तो कम आय भएको विकासशील देशमा, संयुक्त राज्य अमेरिका जस्तो उच्च आय भएको विकसित देशविपरीत, भन्सार शुल्कले के काम गर्छ भन्ने कुरा जान्नु आवश्यक छ । परम्परागत रूपमा, कम आय भएका विकासशील देशहरूले दुई कारणले शुल्क प्रयोग गर्छन्, पहिलो आफ्नो घरेलु उद्योगको सुरक्षा गर्न र दोस्रो यसबाट राजस्व प्राप्त गर्न । घरेलु उद्योगको संरक्षण विश्वभरका अर्थशास्त्रीहरूको स्वीकृत तर्क हो, खास गरी यदि उद्योग प्रारम्भिक अवस्थामा हो र देशलाई औद्योगिक आधार विकास गर्न आवश्यक छ भने र त्यसपछि, राजस्व प्राप्त गर्ने जुन कार्य छ, त्यसको निम्ति जस्तो कि मदिरा वा विलासिताका सामग्री मोटरसाइकलमा कर लगाउनु, यो देशको कर्तव्यको उदाहरण हो । १९९० को दशकमा उच्च रहेको भारतको भन्सार महसुल १९९१ को आर्थिक सुधार भएदेखि र उरुग्वे राउण्डसँग सम्बन्धित वार्ताको क्रममा उल्लेखनीय रूपमा घटाइएको थियो, जसले गर्दा विश्व व्यापार संगठन (डब्लुटिओ) को स्थापना भयो । त्यसबेलादेखि भारतमा धर्मनिरपेक्ष प्रवृत्ति वर्षौंदेखि लागू हुने भन्सार महसुलमा क्रमिक रूपमा कटौती हुँदै आएको छ । प्राविधिक दृष्टिकोणबाट शुल्क हो, जुन नामले नै संकेत गरे झैँ विदेशी सामान देशमा प्रवेश गर्दा सीमामा लगाइने भन्सार शुल्क र सामान्यतामा विज्ञापन शुल्क हो । अर्को एउटा बाउन्ड ट्यारिफ हो जुन कुनै देशले डब्लुटिओप्रति आृनो सबैभन्दा मन पर्ने राष्ट्र (मोष्ट फेभर्ड नेसन) प्रतिबद्धताबाट उत्पन्न हुने कानुनी दायित्वबाट विदेशी सामानमा लगाउनसक्ने अधिकत्तम टयारिफ हो । अमेरिकाले सुरु गरेको कर युद्धले, विश्व व्यापार संगठन सम्झौताअन्तर्गतका प्रतिबद्धताहरूको उल्लंघन गरेको छ भन्न सकिँदैन तर, विश्व व्यापार संगठन आफैं केही समयदेखि मरणासान अवस्थामा छ ।

यो पनि स्मरणयोग्य छ कि सबै देशहरूका लागि एक समान कर लागू भएको हुँदैन । यो कुरा पनि सत्य नै हो कि कम आय भएका विकासशील देशहरूमा जी-७ देशहरूको प्रश्न उठ्छ यसमा भारतको स्थान कहाँ छ त ? जब भारतलाई शुल्कको आधारमा मूल्यांकन गरिन्छ, त्यहाँ दुई मापदण्डहरू प्रयोग गरिन्छ । एउटा साधारण औसत शुल्क हो र अर्को व्यापार-भारतीय शुल्क हो । यदि पहिलेको मेट्रिक प्रयोग गरियो भने, यो शुल्क उच्च देखिन्छ । (१५.९९ प्रतिशत) तर यो धेरै हिसाबले शैक्षिक छ किनभने भारतीय बजारमा आउने धेरैजसो सामानहरूका लागि, यो व्यापार-भारित लागु शुल्क हो जुन महत्वपूर्ण छ र भारतले कायम राखेको व्यापार-भारित शुल्क ४.६ प्रतिशत धेरै नै सम्मानजनक छ । शुल्कको यो स्तरले भारत कुनै न कुनै रूपमा ट्यारिफ बढी लगाउँछ भने अमेरिकालगायत देशहरूको दाबीलाई असत्य सावित गर्दछ । साधारण औसतले तस्वीरलाई विकृत गर्दछ किनभने तिनीहरूले व्यापार मात्रालाई ध्यान नदिई सबै उत्पादनहरूलाई समान व्यवहार गर्छन् । त्यसो भए भारतको साधारण औसत शुल्क र यसका व्यापार पारित शुल्कबीच किन यति ठूलो भिन्नता छ ? भारतले कृषि र अटोमोबाइलमा तुलनात्मक रूपमा उच्च शुल्क कायम राख्छ । यी दुवै अवस्थामा, शुल्कको मुख्य उद्देश्य घरेलु उद्योगलाई संरक्षण गर्नु हो । भारतमा कृषि स्व-जेनेरिस हो र विश्वका अन्य कुनै प्रमुख देशहरूमा यस्तो छैन । भारतको विशाल जनसंख्याको ५० प्रतिशत प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा कृषिमा निर्भर गर्दछ । यसबाहेक, भारतमा कृषि यान्त्रीकृत छैन र जग्गा स्वामित्व यति सानो छ कि खेती भनेको बाँच्नका लागि हो, व्यापारको लागि होइन । भारतलाई आफ्नो कृषि क्षेत्रको आयातका लागि खोल्नु भनेको आत्महत्या गर्नु हो, जुन भारतको कुनै पनि निर्वाचित सरकाले यस्तो गर्न सक्दैन । यो माग निकै गम्भीर छ । पश्चिमा किसानहरू प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा लाभार्थी छन् ।

यी सबै कुरालाई ध्यानमा राख्दै, भारतले कृषि उत्पादनहरूमा अपेक्षाकृत उच्च शुल्क कायम राखेको छ, मासु, दूधजन्य पदार्थ, फलफूल र अन्नमा औसत दर लगभग ३३ प्रतिशत छ । हाम्रो नेपालको हकमा भने यस्तो शुल्क भारतले लगाएको छैन तर यही युरोपेली संघको औसत दूधजन्य उत्पादनहरूमा ३७.५ प्रतिशत शुल्क छ भने २०५ प्रतिशतसम्म फलफूल तरकारीहरूमा २६१ प्रतिशतसम्मको शुल्कसित तुलना गरियो भने यो अचम्मको कुरा हुने होइन । जापानसँग तुलना गर्ने हो भने उसको डेरी उत्पादनहरूमा ६१.३ प्रतिशतदेखि २८७ प्रतिशतसम्म छ । अन्नमा २५८ प्रतिशतसम्म मासु र तरकारीहरूमा १६० प्रतिशतसम्म छ । दक्षिण कोरिया जसको औसत कृषि उत्पादनमा ५४ प्रतिशत छ । कृषिमा सर्वाधिक कर लगाउने देश कुन हो ? भन्ने कुरा दिउँसोको घाम जस्तै छर्लंग छ । अटोमोबाइलको क्षेत्रले धेरै रोजगार सिर्जना गर्छ, त्यस कारणले यो महत्वपूर्ण छ । भारतको १५.९८ प्रतिशतको साधारण औसत भन्सार कर पनि विकासशील अर्थतन्त्रहरूका लागि विश्वव्यापी मापदण्ड अनुरूप छ । बंगलादेश (१४.१ प्रतिशत), अर्जेन्टिना (१३.४ प्रतिशत) र टर्की (१६.२ प्रतिशत), जुन प्रतिव्यक्ति जिडिपी तुलनात्मक वा उच्च भएका सबै देशहरूले समान वा उच्च भन्सार दर कायम राख्दछन् । अमेरिकाले गैर-कृषि उत्पादनहरूको निर्यातले भारतमा भन्सार अवरोधहरूको सामना गरिरहेको बताएको बारेमा, यो कुरा स्मरणयोग्य हो कि अमेरिकी निर्यातकर्ताले प्राय: धेरै एसियाली समकक्षीहरूको तुलनामा भारतमा बराबर वा कम शुल्कको सामना गर्छन् । उदाहरणका लागि इलेक्ट्रोनिक्स र प्रविधिमा, भारतले धेरैजसो आइटी हार्डवेयर, सेमी कन्डक्टर कम्प्युटरहरूमा शून्य प्रतिशत भन्सार शुल्क लगाउँछ, जसमा इलेक्ट्रोनिक्समा औसत १०.८ प्रतिशत र कम्प्युटिङ, मेसिनरीमा ८.३ प्रतिशत शुल्क लगाउँछ । यसको तुलनामा भियतनाममा इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूमा ९.५ प्रतिशत भन्सार शुल्क छ, जुन बढेर ३५ प्रतिशतसम्म पुग्छ र कम्प्युटिङ, मेसिनरीमा २५ प्रतिशतसम्म पुग्छ । इण्डोनेसियामा इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरूमा ६.३ प्रतिशत भन्सार शुल्क छ जुन बढेर २० प्रतिशतसम्म पुग्छ र कम्प्युटिङ, मेसिनरीमा ३० प्रतिशतसम्म पुग्छ । भारतले वैद्य कारणहरूले गर्दा आफ्नो कृषि दुग्धजन्य पदार्थ र अटोमोबाइलका लागि उचित भन्सार संरक्षण कायम राखेको छ तर अन्य क्षेत्रहरूमा यसको व्यापार-भारित लागू भन्सारलाई चर्को भन्न मिल्दैन ।

-इहिमालय टाइम्सडटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ११५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : कार्य प्रारम्भ गर्नको लागि उपयुक्त प्रतीक्षा गर्नुहोस्। आत्मविश्वास बढ्नेछ।	**तुला** : पेट सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ। दिन संघर्षपूर्ण रहनेछ।
वृष : प्रेम सम्बन्धमा प्रगति हुनेछ। कुनै शुभ समाचारले परिवारमा खुसी बढ्नेछ।	**वृश्चिक** : राजनीतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। वस्तुमा धन खर्च हुन सक्छ।
मिथुन : कार्यक्षेत्रमा लाभ रहनेछ। पारिवारिक विषयवस्तुमा खर्च बढ्नेछ।	**धनु** : आफन्तहरूको साथ र सहयोग पाइनेछ। प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।
कर्कट : व्यवसायमा प्रारम्भ गर्न सफल भइनेछ। प्रेम र विश्वासको सृजन हुनेछ।	**मकर** : कार्यक्षेत्रमा जोखिम लिनबाट बच्नुहोस्। सापटी दिंदा सावधान रहनुहोला।
सिंह : स्वास्थ्यमा कमजोरीको अनुभूति हुनेछ। कार्यमा फस्नुपर्ला सावधान रहनुहोस्।	**कुम्भ** : सकेसम्म यात्रा नगर्नुहोस्। आफ्नो कार्य अरुमाथि नछोड्नुहोला।
कन्या : अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।	**मीन** : राजनीतिक क्षेत्रमा नयाँ जिम्मेवारी मिल्नेछ। समस्याबाट मुक्ति मिल्नेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

पानी कम पिउँदा तनाव बढ्छ: नयाँ अध्ययन

पानी सकेसम्म धेरै पिउनु पर्छ भनेर त हामीले सुन्दै आइरहेका छौँ । यो भन्दा पनि धेरै हामीलाई कम पानी पिउनुका बेफाइदाहरू बताइएको छ । मिर्गौला र कलेजोको स्वास्थ्यको लागि समेत पानी पिउनु विशेष गरी धेरै महत्त्वपूर्ण भनिएको छ । यद्यपि, तनाव कम गर्न पनि धेरै पानीको सेवन जरुरी छ । हालैको एक अनुसन्धानमा यो कुरा बाहिर आएको हो । यो अध्ययनले एक व्यक्तिलाई हरेक दिन कति पानी पिउन आवश्यक छ र शरीरको यो आवश्यकता पूरा नभएमा तनाव कसरी बढ्न सक्छ भनेर बताएको छ ।

दिनमा १ दशमलव ५ लिटरभन्दा कम पानी पिउने मानिसहरूको शरीरमा तनावको परिस्थितिमा कोर्टिसोल नामक हर्मोनको मात्रा बढ्ने जर्नल अफ एप्लाइड फिजियोलोजीमा प्रकाशित हालैको एक अध्ययनले खुलासा गरेको छ । यो शरीरमा तनाव निम्त्याउने मुख्य हर्मोन हो । अनुसन्धानका अनुसार शरीरमा थोरै मात्रै पानीको कमीले पनि सामान्य व्यक्तिमा तनावको अनुभूति बढाउँछ र प्रतिक्रियाहरू पनि परिवर्तन हुन थाल्छ ।

कसरी गरियो अनुसन्धान ?

वैज्ञानिकहरूको एक समूहले सारा अनुसन्धान युवाहरूमा गरेका थिए । यस अन्तर्गत, युवाहरूलाई दुई फरक समूहमा विभाजन गरिएको थियो । एउटा समूहले हरेक दिन १ दशमलव ५ लिटर वा कम पानी पिउँथ्यो । अर्को समूहले चाहिँ मापदण्ड अनुसार पानी पिउँथ्यो । एक हप्तासम्म नियम पालना गरेपछि युवाहरूको सार्वजनिक रूपमा बोल्ने र प्रश्नहरू समाधान गर्ने क्षमताको परीक्षण गरिएको थियो । अनुसन्धानकर्ताहरूले दुवै समूह समान रूपमा चिन्तित भएको र उनीहरूको मुटुको धड्कन पनि समान रूपमा बढेको पत्ता लगाए । यद्यपि, जुन समूहका मानिसहरूले डेढ लिटर पानीको मापदण्ड पालना गरे, उनीहरूमा कोर्टिसोल हर्मोन बढी पाइयो । वैज्ञानिकहरूका अनुसार मानिसहरूमा कोर्टिसोल बढिरहेको छ भने यसले तनाव बढ्छ । कोर्टिसोल धेरै महिना वा वर्षसम्म बढिरह्यो भने यसले मुटु रोग, मिर्गौला समस्या वा मधुमेहको जोखिम बढाउने पाइयो । अनुसन्धानमा भाग लिने र कम पानी पिउने मानिसहरूलाई बढी पानी पिउनेहरूको तुलनामा तिर्खा भने लागेको थिएन । यद्यपि, उनीहरूको शरीरले अरू केही भनिरहेको थियो । पिसाबको गाढापनले उनीहरूको शरीरमा पानी कम भएको सङ्केत गरिरहेको थियो । अर्थात् अत्यधिक तिर्खाले सधैँ शरीरमा पानीको आवश्यकतालाई सङ्केत नगर्ने यसले देखायो ।

पानीको अभावले किन बढाउँछ तनाव ?

शरीरमा पानीको अभावको सम्पूर्ण विज्ञान मस्तिष्कसँग जोडिएको छ । जब शरीरमा पानीको कमी हुन्छ, मस्तिष्कले भासोप्रेसिन नामक हर्मोन निकाल्छ, जसले पानी बचत गर्न र रगतको मात्रा व्यवस्थापन गर्न मिर्गौलालाई सन्देश पठाउँछ । यद्यपि, भासोप्रेसिन एक्लैले भने काम गर्दैन । मस्तिष्कको चेतावनी प्रणाली पनि सक्रिय हुन्छ, जसले कठिन समयमा शरीरमा कोर्टिसोल नाम गरेको हर्मोनको मात्रा बढाउँछ । फलस्वरूप, शरीरमा कम तरल पदार्थको उपस्थितिले तनावको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ । यो अवस्थाले मानिसहरूको शारीरिक अवस्थालाई बिगार त गर्छ नै मानसिक अवस्था पनि बिग्रन थाल्छ । यस्तो अवस्थामा, कसैले दिनँहु दबाबको सामना गर्छ वा काम पूरा गरिसक्नु पर्ने समयसीमामा हुन्छ वा पारिवारिक जिम्मेवारी र आर्थिक चिन्ताहरूसँग संघर्ष गरिरहेको हुन्छ भने उसको मानसिक अवस्था तनावपूर्ण हुन्छ । यो समग्र स्वास्थ्यको लागि घातक साबित हुन सक्छ ।

त्यसो भए के धेरै पानी पिउनाले तनाव कम हुन सक्छ ?

सही मात्रा भन्दा कम पानी पिउँदा तनाव बढ्न सक्छ । तर, यसको विपरीत अर्थात् बढी पानी पिउनाले तनाव कम हुन्छ त भनेर चाँहि भन्न सकिदैंन । सरल शब्दमा भन्नुपर्दा, कम पानी पिउनु घातक साबित हुन सक्छ, तर धेरै पानी पिउनाले शरीरमा पहिले नै रहेको कोर्टिसोललाई असर गर्दैन । तनावको लागि बाहिरी संसारको अवस्था धेरै हदसम्म जिम्मेवार हुने भएकोले पनि यसले असर नगर्ने भएको हो । मानव शरीरमा तरल पदार्थको आवश्यकता पानीले मात्र पूरा गर्दैन । दिनभरि खाइने चिया, कफी, दूधले पनि शरीरमा तरल पदार्थको आवश्यकता पूरा गर्दछ । तर, पानीको प्रभाव यी सबै पेय पदार्थहरू भन्दा छिटो र तीव्र हुने अनुसन्धानमा पाइएको छ ।

-रातोपाटी डटकम

विवाहपछि युवतीहरु किन मोटाउँछन् ?

सामान्यतया अपवाद बाहेक अधिकांश युवतीहरु विवाहपछि मोटाउँछन् । आखिर किन त ? यो विषयमा थुप्रै खोज तथा अनुसन्धान भएका छन् । आज हामीले त्यही खोजबाट पत्ता लागेको तथ्य यहाँ उल्लेख गरेका छौं । फेमिली सिस्टम एण्ड हेल्थ जर्नलमा प्रकाशित अनुसन्धानको नतिजा अनुसार विवाह पछि थुप्रै महिला र पुरुषको तौल तेज रुपमा बढ्ने गर्दछ । यस्तै अर्को एक अन्य अनुसन्धानका अनुसार विवाहको ५ वर्षभित्र करिब ८२ प्रतिशत जोडीको तौल ५ देखि १० किलो बढ्ने गर्दछ ।

किन बढ्छ त तौल ?

हर्मोनल चेन्ज : अध्ययन अनुसार, विवाह पछि शरीरमा हर्मोनल परिवर्तन हुने गर्दछ । यसले गर्दा युवतीहरुको तौल बढ्न थाल्छ । **निन्द्रा नपुग्नु** विवाह अघि भन्दा पछि युवतीहरुको दैनिक समय तालिकाका व्यस्त हुन थाल्छ जसका कारण उनिहरु पर्याप्त निदाउन पाउँदैनन् । यसले गर्दा पनि तौल बढ्न थाल्छ ।

तनाव : विवाह पछि सुरुका दिनमा युवतीहरु तनावमा हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा भोक बढाउने हर्मोनको लेभल बढ्ने गर्दछ जसले तौल बढाउँछ ।

सोचमा परिवर्तन : मानिसहरु विवाह पहिले राम्रो देखिनका लागि आफ्नो डाइट र फिटनेसमा पूरा ध्यान दिने गर्दछन् । तर विवाह पछि जीवनशैलीमा परिवर्तन हुने भएका कारण यस्ता कुराहरु छुट्ने गर्दछ जसले तौल बढ्छ ।

उमेरको असर : आजकाल धेरैजसो मानिस २८-३० वर्षमा सेटल भएपछि मात्र विवाह गर्दछन् । जबकी अध्ययनका अनुसार ३० वर्षपछि हाम्रो शरीरको मेटाबोलिजमको रेट कम हुन्छ जसका कारण तौल बढ्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

कपालको लागि प्याजको फाइदा र साइड इफेक्ट

आजकल मानिसहरू कपालको हेरचाहको लागि धेरै प्रकारका घरेलु उपचारहरू अपनाउँछन्। प्याजको रस ती मध्ये धेरै प्रसिद्ध छ। तपाईंले पनि प्राय: सुन्नुभएको होला कि प्याज कपालको लागि धेरै फाइदाजनक छ र यसलाई लगाउनाले विशेष गरी कपालको बढ्नमा मद्दत गर्न सक्छ ।

तर के यो साँच्चै हो? के प्याज कपालको लागि साँच्चै राम्रो छ ? हालै, प्रसिद्ध आयुर्वेदिक डाक्टर सलीम जैदीले आफ्नो इन्स्टाग्राम ह्यान्डलमा यस सम्बन्धमा एउटा भिडियो सेयर गरेका छन् । यस भिडियोमा, उनले कपालमा प्याज लगाउनुका फाइदा र बेफाइदा, सही प्रयोग र गल्तीहरूको बारेमा बताएका छन् । **कपालको लागि प्याज कति फाइदाजनक छ ?**

डा. जैदी भन्छन्, प्याजमा सल्फर प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जसले केराटिन अर्थात् कपालको प्रोटिनलाई बलियो बनाउँछ । यसमा पाइने क्वेरसेटिनले टाउकोको सूजन कम गर्छ । प्याजमा एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू पनि हुन्छन्, जसले डन्ड्रफ र फंगल संक्रमणबाट बचाउँछ । यी सबै कारणहरूले गर्दा, प्याजको रसले केही हदसम्म कपालको वृद्धि बढाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

के बेफाइदाहरू छन् ?

आयुर्वेदिक डाक्टरहरू थप भन्छन्, धेरैजसो मानिसहरू प्याज पिसेर वा यसको काँचो रस निकालेर सिधै टाउकोमा लगाउँछन् । यो सबैभन्दा ठूलो गल्ती हो । काँचो प्याजको रसले टाउकोमा जलन, चिलाउने र रातोपन निम्त्याउन सक्छ । यसले कपाललाई फाइदा पुर्‍याउनुको सट्टा हानि पनि पुर्‍याउन सक्छ ।

त्यसो भए सही तरिका के हो ?

सही तरिका भनेको किण्वन हो । डाक्टरहरू भन्छन्, प्याजको रसलाई ७२ घण्टा अर्थात् तीन दिनसम्म किण्वन गर्न दिनुहोस् । यसले यसको उज् सन्तुलित गर्छ र पोषक तत्वहरू अझ प्रभावकारी हुन्छन् । यसपछि, यो रस टाउकोको छालामा लगाउनुहोस् ।

यसरी तपाईंले दोब्बर फाइदा पाउनुहुनेछ : राम्रो परिणामको लागि, डाक्टरहरूले प्याजको रसमा रोजमेरी तेल मिसाउन सिफारिस गर्छन् । यसका लागि, किण्वित प्याजको रसमा ४-५ थोपा रोजमेरी तेल थप्नुहोस् । डाक्टरहरू भन्छन्, धेरै अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि रोजमेरी तेल कपाल झर्ने रोक्न औषधि जत्तिकै प्रभावकारी छ, र यसको कुनै साइड इफेक्ट पनि छैन । यस्तो अवस्थामा, किण्वित प्याजको रस र रोजमेरी तेल मिसाएर टाउकोमा बिस्तारै मालिस गर्नुहोस् । यसलाई ३० मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, त्यसपछि हल्का शैम्पूले धुनुहोस् । यो प्रक्रिया हप्तामा दुई पटक ४६ हप्तासम्म गर्नुहोस् । यसले कपाललाई बलियो, बाक्लो र स्वस्थ बनाउन सक्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

के खाली पेटमा मेथी खानका फाइदाजनक छ ?

अहिले स्वास्थ्यबारे सचेत हुने धेरैले बिहान खाली पेटमा मेथी खाने गरेको पाइन्छ । कतिपयले तौल घटाउनका लागि यसको सेवन गर्छन् भने कतिपयले मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भन्दै खान्छन् ।

के वास्तवमै मेथी शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ, त ?

मेथीमा के पाइन्छ ?

मेथी केवल भान्साको मसला मात्र होइन, यो प्रकृतिको अनमोल उपहार हो, जसमा प्रशस्त पोषक तत्वहरू पाइन्छन् । यसमा रहेका एन्टिब्याक्टेरियल, एन्टिअक्सिडेन्ट्स र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले शरीरलाई भित्रैदेखि स्वस्थ र बलियो बनाउँछ । मेथीको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न, तौल घटाउन, जोर्नीको दुखाइ कम गर्न, छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न र विशेषगरी मुटुको स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । मेथीमा प्रोटिन, फाइबर, भिटामिन (भिटामिन ए, बी र सी), खनिज (पोटासियम, म्याग्नेसियम र आइरन) र शक्तिशाली एन्टी-आक्सिडेन्टहरूले भरपूर हुन्छ । यी तत्वहरूले शरीरमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू कम गर्न र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ । यी मध्ये यसमा पाइने एन्टीइन्फालमेटरी र एन्टी-आक्सिडेन्ट गुणहरूले मुटुको स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

मेथीले मुटुलाई कसरी फाइदा गर्छ ?

१.खराब कोलेस्टेरोल कम गर्छ

मुटुको स्वास्थ्यमा कोलेस्टेरोलको स्तरले ठूलो भूमिका खेल्छ । खराब कोलेस्टेरोल (एलडीएल)को उच्चस्तरले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्मा हुने अवस्था (एथेरोस्क्लेरोसिस) निम्त्याउछ, जसले फदयघातको जोखिम बढाउँछ । मेथीमा पाइने फाइबर र एन्टी-आक्सिडेन्टहरूले खराब कोलेस्टेरोलको स्तरलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । डाइटिशियन अर्चना जैनका अनुसार, मेथीको नियमित सेवनले रक्तनलीमा बोसो जम्मा हुनबाट रोक्छ र रक्तसञ्चारलाई सुचारु राख्छ । नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययनका अनुसार, मेथीमा पाइने स्यापोनिन र फाइबरले एलडीएल कोलेस्टेरोललाई कम गर्न प्रभावकारी हुन्छ । यो अध्ययनमा मधुमेह र उच्च कोलेस्टेरोल भएका बिरामीहरूलाई १२ हप्तासम्म मेथी दानाको सेवन गराइएको थियो फलस्वरुप, उनीहरूको रगतमा खराब कोलेस्टेरोलको स्तरमा उल्लेखनीय कमी आएको पाइयो, जसले मुटुको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव देखायो ।

२. रक्तसञ्चार र रक्तचाप नियन्त्रण

रक्तसञ्चारमा सुधार र रक्तचाप नियन्त्रण मुटुको स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक छ । मेथीको दानामा पाइने पोटासियमले रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । साथै, यसमा पाइने एन्टी-आक्सिडेन्टले रक्तनलीहरूमा हुने अवरोधलाई कम गर्छ र रक्तसञ्चारलाई सहज बनाउँछ । मेथीको नियमित सेवनले रक्तनलीहरूको लचिलोपन कायम राख्न र रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । जर्नल अफ न्युट्रिशनल साइन्समा प्रकाशित एक अनुसन्धानले मेथीले रक्तचाप नियन्त्रणमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने देखाएको छ । यो अध्ययनमा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई ८ हप्तासम्म दैनिक ५-१० ग्राम मेथी दाना खान दिइएको थियो । **४. रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण**

मधुमेह र मुटुको रोगबीच गहिरो सम्बन्ध छ । उच्च रगतमा ग्लुकोजको मात्राले रक्तनलीहरूलाई क्षति गर्छ । जसले मुटुको समस्या ल्याउन सक्छ । मेथीमा पाइने घुलनशील फाइबरले रगतमा चिनीको अवशोषणलाई ढिलो बनाउँछ, जसले चिनीको स्तरलाई नियन्त्रण गर्छ । यो प्रक्रियाले मुटुको स्वास्थ्यमा अप्रत्यक्ष रूपमा फाइदा गर्छ ।

मेथी कसरी सेवन गर्ने ?

भिजाएर खाने : १-२ चम्चा मेथीको दानालाई रातभर पानीमा भिजाएर बिहान खाली पेटमा खाने । भिजाएको पानी पनि पिउन सकिन्छ ।

चिया : मेथीलाई पानीमा उमालेर चिया बनाई पिउन सकिन्छ ।

अंकुरित मेथी : मेथीलाई भिजाएर टुसा उमारेर सलादमा मिसाएर खान सकिन्छ । दैनिक ५-१० ग्राम मेथी सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । अत्यधिक सेवनले पेट गडबड वा अन्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले संयमित मात्रामा खानु उपयुक्त हुन्छ ।

केही सावधानीहरू

-मेथी खाँदा एलर्जी हुने व्यक्तिले सेवन गर्नुअघि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

-रगत पातलो बनाउने औषधि वा मधुमेहको औषधि खाने व्यक्तिहरूले मेथी सेवन गर्नुअघि चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

-गर्भवती र सुत्केरी महिलाले अवस्थामा मेथी दानाको सेवन सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

पाल्पामा निषेधाज्ञा र कर्फ्यू छैन : प्रजिअ कुंवर

पाल्पा, भदौ २६/प्रमुख जिल्ला अधिकारी विनु बज्राचार्य कुँवरले पाल्पामा कुनै पनि निषेधाज्ञा र कर्फ्यु आदेश जारी नगरिएको बताएकी छन् ।

विहीबार सर्वपक्षीय बैंठकमा बोल्दै प्रजिअ कुंवरले जिल्लामा त्यस्तो कुनै अराजग गतिविधि नभएको र शान्तिपूर्ण रुपमा आन्दोलन भइरहेकाले कुनै पनि निषेधाज्ञा र कर्फ्यु आदेश जारी नगरिएको बताएकी हुन् । उनले भनिन् "जिल्लाको अवस्था र आवश्यकतालाई हेरेर मात्र निषेधाज्ञा र कर्फ्यु जारी गर्ने व्यवस्था छ तर हामी कहाँ शान्तिपूर्ण नै छ , त्यसैले हामीले निषेधाज्ञा र कर्फ्यु जारी गरेका छैनौं, यसमा स्पष्ट भइदिन जिल्लावासीलाई आग्रह गर्दछु ।" प्रजिअ कुंवरले निर्वाध रुपमा पेशा, व्यवसाय, शैक्षिक संस्था, यातायात निर्वाध रुपमा सन्चालन गर्न समेत आग्रह गरेकी छन् ।

उनले सहजीकरणका लागि आफुहरु तयार रहेको बताईन् । जिल्लामा सुरक्षा, प्रत्याभूति दिलाउन तीनै तहका सुरक्षा निकाय तयारी अवस्थामा रहेकाले कही कतै समस्या आए खबर गर्न प्रजिअ कुंवरले भनेकी छन् ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महङ्गी, कागज मसी तथा छपाई सामग्रीको मुल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.**द्वारा प्रकाशित **नवजनचेतना दैनिक**ले २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागु हुनेगरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३५०/

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु.५५०/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

डिस्प्ले

डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-

अन्य

ठूलो डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
प्वाइन्टर	रु. १०००/-

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक
कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
ता.न.पा.-३, भगवतीटोल, पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

भारतको विजयी शुरुआत यूएई ९ विकेटले पराजित

काठमाडौं, भदौ २६/एशिया कप टी-२० क्रिकेटमा भारतले संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई)लाई हराएको छ । गएराति भएको खेलमा भारतले यूएईलाई नौ विकेटले हराएको हो । यूएईले दिएको ५८ रनको सानो लक्ष्य पछ्याएको भारतले चार ओभर तीन बलमा एक विकेट गुमाएर भेटायो । भारतका अभिषेक शर्माले ३० र शुबमन गिलले अविजित २० रन बनाए । अफगानिस्तानका जुनैद सिद्दिकीले एक विकेट लिए । त्यसअघि टस हारेर ब्याटिङ गरेको यूएईले १३ ओभर एक बलमा सबै विकेट गुमाएर ५७ रन बनायो । यूएईका अलिशान शराफुले २२ र कप्तान मोहम्मद वसीमले १९ रन बनाए । भारतका कुलदीप यादवले चार विकेट लिए । यस्तै शीभम दुवेले तीन तथा जसप्रीत बुमराह, वरुण चक्रवती र अक्षर पटेलले सामान एक विकेट लिए । ८ वटा टोली सहभागी प्रतियोगिताको समूह 'ए' मा भारत, यूएई, पाकिस्तान र ओमान छन् । यस्तै समूह 'बी' मा अफगानिस्तान, हङकङ, बङ्गलादेश र श्रीलङ्का छन् । एशिया कपको फाइनल खेल आउँदो सेप्टेम्बर २८ अर्थात् असोज १२ मा हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सेवा सुरु गर्न बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई राष्ट्र बैङ्कको आग्रह

पाल्पा, भदौं २६/सीमित कर्मचारीमार्फत अत्यावश्यक बैङ्किङ तथा डिजिटल भुक्तानीसम्बन्धी सेवा सञ्चालन गर्न नेपाल राष्ट्र बैङ्कले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थालाई आग्रह गरेको छ । राष्ट्र बैङ्कले सम्पूर्ण इजाजतप्राप्त बैङ्क, विकास बैङ्क, वित्त कम्पनी तथा भुक्तानीसम्बन्धीकार्य गर्ने संस्थालाई व्यवसायिक निरन्तरता दिन भनेको हो ।

राष्ट्र बैङ्कले बिहीबार यहाँ सार्वजनिक गरेको सूचनामा नेपाली सेनाले भदौ २५ गते जारी गरेको निषेधाज्ञासम्बन्धी व्यवस्थालाई मध्यनजर गर्दै यस्तो व्यवस्था मिलाउन निर्देशन दिइएको उल्लेख छ । सूचनामा भनिएको छ, "बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाले आफ्ना संवेदनशील प्रणाली सीमित कर्मचारीमार्फत सञ्चालन गरी अत्यावश्यक बैङ्किङ तथा डिजिटल भुक्तानीसम्बन्धी सेवा सञ्चालन गर्नुपर्नेछ । अन्य प्रणालीमा भने जोखिमको आधारमा रिमोट एसिसमार्फत सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ," नेपाल राष्ट्र बैङ्कले जनाएको छ । त्यस्तै, सूचनामा आवश्यक सेवा सञ्चालनमा आएका शाखा, एटीएम र उपलब्ध सेवासम्बन्धी जानकारी आफ्नो वेबसाइट र सामाजिक सञ्जालमार्फत सर्वसाधारणलाई जानकारी गराउन सबै संस्थालाई आग्रह गरिएको छ ।

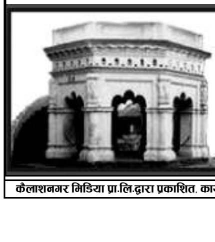
मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।



जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई