



सम्पादकीय

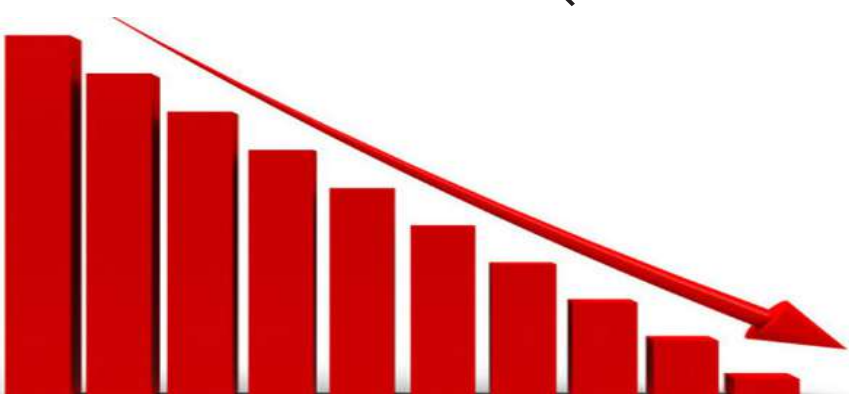
ग्यास अभाव कहिलेसम्म ?

सरकारी निकाय र ग्याँस उद्योगी खाना पकाउने ग्यासको अभाव छैन भनिरहेका छन्, तर राजधानी काठमाडौंसहित देशका विभिन्न ठाउँमा रिता सिलिण्डर बोकेर उपभोक्ता लामो लाइन लागिरहेका छन् । साउनको भरी र चर्को काममा लामो लाइन लाग्नु उपभोक्ताको बाध्यता भएको छ, किन कि सरकारले ग्याँस अभाव छैन भने पनि उपभोक्ताको घरमा अभाव छ ।

उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका अनुसार, पछिल्लो तीन महिनामा बजारमा ७० लाख सिलिन्डर रिफिल भएर आउनुपर्ने हो, तर ५४ लाख मात्रै आए । अर्थात्, करिब २३ लाख सिलिन्डर रिफिल हुन सकेनन् । सरकारले आधा सिलिन्डर ग्यास वितरण गर्न थालेपछि उपभोक्ताले स्टक गर्दा २३ लाख सिलिन्डर नियमित प्रक्रियामा आउन बाँकी रहेको आँकलन छ । ती सिलिन्डर कहाँ छन् भन्ने कुनै तथ्याङ्क छैन । स्टक राख्न सकेनले राखे, नसके अहिले रिक्ता सिलिन्डर बोकेर लाइन लागिरहेका छन् । सरकारको वितरण प्रणालीमा देखिएको त्रुटिकै कारण अहिले समस्या देखिएको हो । वितरण प्रणालीलाई डिजिटल प्रणालीमा जोड्न सक्दा बजारमा ग्यासको अभाव रोक्न सकिन्छ । डिजिटल नेपालको कुरा चर्चा गरेर हुँदैन, नागरिकको दैनिकीसँग जोडिने विषय जोड्न सक्नुपर्छ । अहिले बजारमा एउटा कम्पनीको खाली सिलिन्डर दिँदा अर्को कम्पनीको सिलिन्डर पाइँदैन । अर्को कम्पनीको सिलिन्डर पाउनका लागि उपभोक्ताले अतिरिक्त मूल्य दिनुपर्छ । व्यापारी र उद्योगीको सेटिङले पनि उपभोक्ताले अतिरिक्त मूल्य तिर्न बाध्य भएका हुन् । तर सरकार ग्यास सिलिन्डर वितरणमा भइरहेको कालोबजारी रोक्न पहलकदमी लिइरहेको छैन ।

ग्यास सिलिण्डर वितरणमा मनपरी छ । सिलिण्डर कति पुरानो हो भन्ने यकिन गर्न कठिनाई हुँदा उपभोक्ता मारमा परेका छन् । पुरानो सिलिण्डर पड्किदा उपभोक्ता दुर्घटनामा पर्ने गरेका छन् । उपभोक्ताको जीवनसँग जोडिएको विषयलाई संवेदनशील रूपमा लिएर ग्याँस सिलिण्डरको नियमन हुनुपर्छ । सिलिण्डरमा कोड राख्ने र त्यो डिजिटल प्रणालीमा राख्दा कुन मितिमा कुन सिलिण्डर उपभोक्ता, उद्योग र व्यापारी कहाँ पुग्यो भन्ने ट्र्याकिङ गर्न सकिन्छ । यसले सिलिण्डर अनावश्यक संचय गर्ने प्रवृत्ति हट्छ । वितरण प्रणाली पारदर्शी हुन्छ ।

नेप्से परिसूचक दोहोरो अङ्कले घट्टयो



काठमाडौँ । धितोपत्र बजारमा सेयर कारोबार मापन गर्ने नेप्से परिसूचक मंगलबार दोहोरो अङ्कले घटेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक २१ दशमलव १५ अङ्कले घटेर दुई हजार ६६३ दशमलव १८ अङ्कमा भरेको हो ।

दूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक दुई दशमलव ६६ अङ्कले घटेर ४६० दशमलव ९६ पुगेको छ । त्यस्तै फ्लोट सूचक एक दशमलव ४० अङ्कले घटेर १८३ दशमलव ३३ मा पुगेको छ भने सेन्सेटिभ फ्लोट सूचक एक दशमलव आठ अङ्कले घटेर १५८ दशमलव ५७ मा पुगेको छ । विभिन्न कम्पनीका एक करोड सात लाख ६१

हजार ३९६ कित्ता सेयर रु चार अर्ब सात करोड आठ लाख ५३ हजार ६१० मा खरिद बिक्नी भएको छ । आज १३ उपसमूहमध्ये १३ वटै उपसमूह घटेका छन् । आज ५९ कम्पनीको सेयर मूल्य वृद्धि भएको छ भने २१३ कम्पनीको सेयर घटेको छ । साथै पाँच कम्पनीको सेयर मूल्य स्थिर छ ।

नेप्सेका अनुसार एभरेष्ट कलर लिमिटेड, खानीखोला हाइड्रोपावर कम्पनी, जोशी हाइड्रोपावर कम्पनीका लगानीकर्ताले कमाएका छन् । सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक, केबिएल डिजेव्जर, गुडविल फाइनान्स लिमिटेड डिजेव्जरलगायत लगानीकर्ताले गुमाएका छन् ।

२१ औं शताब्दीमा राष्ट्रिय सुरक्षाको अवधारणा, परम्परागत सैन्य सुरक्षा वा सीमाको रक्षा मात्रमा सीमित छैन। कुनै पनि राष्ट्रको सुरक्षा देशको सेना, हतियार वा सीमाको मजबुतरीले मात्र निर्धारण हुँदैन। नागरिकको जीवन, सामाजिक विश्वास, लोकतान्त्रिक संस्थाप्रतिको आस्था, आर्थिक अवसर, विधिको शासन, सुरासन तथा संकट व्यवस्थापन गर्ने राज्यको क्षमताको समष्टिगत अवस्थाले राष्ट्रिय सुरक्षाको वास्तविक स्तर निर्धारण गर्छ। संयुक्त राष्ट्रसंघले पनि नागरिकको जीवन, सम्मान, अवसर र सुरक्षालाई राष्ट्रिय स्थायित्वको आधार मानेको छ। नेपालको राष्ट्रिय सुरक्षा नीति (२०७५) ले पनि राष्ट्रिय एकता, सामाजिक सद्भाव, सुरासन, आर्थिक समृद्धि, लोकतान्त्रिक संस्थाहरूको सुदृढीकरणलाई राष्ट्रिय हितको मूल आधारका रूपमा स्वीकार गरेको छ। तर नीतिगत प्रतिक्रिया तथा व्यवहारिक कार्यान्वयनबीचको दूरी निकै फरक देखिन्छ। हालका वर्षहरूमा नेपालमा देखिएका सामाजिक तनाव, राजनीतिक धुविकरण, गलत सूचना (Disinformation), सामाजिक सञ्जालमार्फत फैलने घृणाजन्य अभिव्यक्ति, गलत सूचना प्रवाह तथा राज्य सम्पन्न गाथि घट्टो दिवसबारे राष्ट्रिय सुरक्षाको प्रश्नलाई नयाँ ढङ्गले उब्दो छ। समाजीयन विभाजन, अन्धश्रद्धा र अज्ञानबाट बच्ने गणमा बाध्य चुनौतीको सामना गर्ने राष्ट्रिय क्षमता पनि कमजोर हुँदै जाँच भन्ने तथ्य सर्वप्रथम सम्पूर्ण राजनीतिक दल र आम नागरिकले अनिवार्य बुझ्ने नै तथ्य हो। राष्ट्रिय सुरक्षाको पहिलो आधार नागरिकीको विश्वास र सामाजिक तथा धार्मिक एकता हो। नेपालको आन्तरिक सुरक्षामा देखिएको कमजोरी केवल कानुनी वा प्रशासनिक समस्या मात्र होइन। यो राज्यका संस्थाहरूप्रतिको विश्वास, राजनीतिक संस्कार र सुरासनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित विषय बस्तु हो। राज्यका सुरक्षा निष्काशप्रति नागरिकको सम्मान र कानुनप्रतिको विश्वास कमजोर हुँदै गयो भने दीर्घकालमा त्यसले राष्ट्रिय सुरक्षालाई नै चुनौती दिन सक्छ।

नेपालमा पछिल्ला केही वर्षयता देखिएको एउटा चिन्ताकाय प्रवृत्ति भनेको कानुन कार्यान्वयन गर्ने निकायप्रतिको सार्वजनिक सम्मानान्तरमा आएको गिराउट हो । कतिपय अवस्थामा ठूलो सहू, राजनीतिक संरक्षण वा भीडको बलमा प्रशी, सशस्त्र प्ररी तथा अन्य सुखा निकायका निर्देशनको खुलेआम अवज्ञा गरिएका घटनाहरू सार्वजनिक भाषाका छन् । लोकतान्त्रिक गणतान्त्रिक शासन प्रणालिमा नागरिकलाई आफ्नो सोमाभित्र रहि शास्त्पूर्ण विरोध गर्ने अधिकार नेपालको संविधानले दिएको छ । तर राज्यका सुखा निकायलाई नै चुनौती दिने, भीडको दाबाबाट कानून कार्यान्वयन रोक्ने वा राजनीतिक संरक्षणको आडमा नियम उल्लङ्घन गर्ने संस्कृतिगत विधिको शासनलाई कमजोर बनाउंछ । नेपालका सुखा तथा शासनीसं संस्थाहरू दलगत राजनीतिक प्रभावबाट पूर्ण रूपमा मुक्त हुन नसकेको इतिहास पूर्ण रूपमा हँस्येकेको छैन । कुनै निर्णय कानुनका आधारमा भन्दा राजनीतिक पहुँच, सम्बन्ध वा शक्ति सन्तुलनका आधारमा भएको देखिँमा अम नागरिकको सुखा संस्थाभाधिको विश्वास कमजोर हुन्छ । नागरिकले राज्य राज्यभन्दा व्यक्तीगत पहुँचलाई बढी प्रभावकारी ठान्न थाले भने संस्थागत शासन कमजोर र व्यक्ती केन्द्रित शक्ति संरचना बलियो बन्दै जान्छ । स् २०२१ मा संयुक्त राज्य अमेरिकाको क्यापिटल बवनमा भएको हिंसात्मक घटनाले विश्वकै सबैभन्दा पुरानो लोकतान्त्रिक व्यवस्थामध्ये राज्यतकित घुबिकरणले सुखा संस्थाहरूलाई केवला चुनौती दिन सक्छ भन्ने उदाहरण देखायो । त्यसरी ब्राजिलमा स् २०२३ मा सकारी संस्थाभाधिको आक्रमणले लोकतान्त्रिक प्रक्रियाप्रतिको अविश्वासले राष्ट्रिय सुखाका कस्त्रो असर पार्न सक्छ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्‍यो । श्रीलङ्कामा आर्थिक संकटपछि उपत्यन व्यापक जनआन्दोलनले आर्थिक असुखा, राजनीतिक असन्तो र

संस्थागत कमजोरीबीचको सम्बन्ध स्पष्ट रूपमा देखायो ।

बज्जलादेशमा २०२४ मा भएको Gen Z नेतृत्वको विद्यार्थी आन्दोलन सरकारको कोटा प्रणालीको विरोधबाट सुरु भई सरकारको दमन, सुशासनको अभाव र लोकातान्त्रिक उत्तरदायित्वप्रतिको असन्तोषका कारण राष्ट्रव्यापी आन्दोलनमा परिणत भयो । बज्जलादेशको घटनाले युगानुसारीक असन्तोष, सामाजिक सञ्जालमा फैलिएको हुने तीव्र परिचालन र संस्थाप्रतिको विश्वासको संकटले राष्ट्रिय सुझा तथ्या र्थनीतिक स्थितामा गहिरो प्रभाव पारेको सन्ने तथ्य उजागर गर्‍यो । नेपालमा पनि २०२५ मा सामाजिक सञ्जालमार्फत संगठित Gen G तथ्या युवा नेतृत्वका आन्दोलनहरूले सुशासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण, राजनीतिक उत्तरदायित्व र सार्वजनिक स्थितिको प्रभावकारिताबारे व्यापक सहस्रिर्जना गरे । यस्ता आन्दोलनहरू लोकातान्त्रिक अधिकारको प्रयोगका माध्यमका रूपमा पनि राज्यले संवाद, पारदर्शिता र संस्थागत विश्वासका भाषण गर्न सकेको युवाको असन्तोष राजनीतिक घुम्टीहरूमा रूपान्तरण हुन सकेको सम्भावना देखियो । यसले आधुनिक राष्ट्रिय सुझामा वैयक्तिक भाव नभई सामाजिक विश्वास, लोकातान्त्रिक वैधता, आर्थिक स्थिरता, उत्तरदायी शासन र युवाको रचनात्मक सहभागिता पनि समान रूपमा महत्त्वपूर्ण आधार भएको स्पष्ट पार्छ ।

કાનુભન્દા બઢી ધીઢ રાજનીતિક પ્રમાલ વાલિયો હુંદા નાગલ સૂચના તથા ધાવનાનુકા ધૂવેકાલેલે તલ્પરહાંદે વિશ્વાપતિ લોકોઢ ઢને રાષ્ટ્રપુ સુસાકાઢા ઢુનીતીહાજ ડીલેલ બઢેઢે જાંઢા ગાનત સૂચના કમજોર કોલવાસ કમજોર હાંડેલ જાંઢુ. નેપાલમા ધનિ આર્થિક અવસરકો કમી, ઢેરોજગારી, યુવાકો ઢઢેલો વિદેશ પલાનય, સામાજિક અસતોલો તથા અશ્વિપ્રાકીલો ઢનિશ્ચિતપ્રાલેલેલે સમાજમા નિરાશ ઢઢાઢે અલત્રા કાનુઢ સરકેલો હેલ. રાજ્ય સરકાર મા નાગરિકલો અણા ધ ધરોસા કમજોર હુંદે જાંઢા તલ્પઢન્દા ધાવના, વિશ્લેષધન્દા અકઢાહ ર વિલેઢધન્દા ડેલેજાનલે ઢઢી પ્રમાલ ધનિ થાલ્લ. યી અલ્પસ્થાલે સામાજિક સજ્જાલતા ધેલિને ગલત સૂચના, ધેડનુકાઢ કથન તથા ધુનાજન્ય અધિવ્યતિલાંદે સહજ વાતાવરણ ડપલઢ્ય ગારુંડે. યિદિ નાગરિકલે આપ્નો રાજનીતિક, જાતિય ધ ધાર્મિક સમૂહલો ગલત કાર્યલાંદે ધનિ ડિલ્લ ઢાને ધ અધીક સમૂહલો કસાતકાઢ કાર્યલાંદે સપેલ અલ્પીકાર ધનિ ઢોનોવાલ વિકાસ ધન થાલે ઢને સામાજિક વિશ્વાસ ક્રઢશઃ કમજોર હુંદે જાંઢુ. યત્નો અલ્પસ્થાલે કોલોતાર્કિક સંવાલકો સ્થાન કમજોર ઢઢે જાંઢુ જાંઢુ કૌનિ ધ રાષ્ટ્રલો ઢીર્ધકાલીન સુસાકાઢા લાપી અનુકૂલ અલ્પસ્થા હેલ.

वर्तमान युगमा राष्ट्रिय सुरक्षाको बहसलाई केवल सेना, प्रहरी वा सीमाको सुरक्षामा सीमित राख्नु पर्यो हुँदैन। राष्ट्रिय सुरक्षा भनेको राज्य र नागरिकबचको विश्वासको सम्बन्ध हो। कानून सबैका लागि समान रूपमा लागू हुने व्यवस्था, निष्पक्ष प्रशासन, उत्तरदायी राजनीतिक नेतृत्व, सम्पूर्ण नागरिकको, व्यावसायिक सुरक्षा निकाय र सशस्त्र सम्पन्न समाज सबै मिलेर मात्रै सुरक्षित राष्ट्रको निर्माण सम्भव हुन्छ। राष्ट्रिय सुरक्षालाई सुदृढ बनाउन अब नेपालले प्रतिस्पर्धात्मक सुरक्षाबन्दा रोकामामुखी (Preventive Security) र मानव सुरक्षा (Human Security) मा आधारित समग्र सुरक्षा दृष्टिकोण अपनाउन आवश्यक छ। कुनै घटना घटेपछि मात्र राज्य संयन्त्र सक्रिय हुने प्रवृत्तिले दीर्घकालीन समाधान दिन सक्दैन। विश्वका धेरै लोकतान्त्रिक मुलुकहरूले राष्ट्रिय सुरक्षाको अधिधारणालाई सामुहिक जिम्मेवारीको दिशामा रूपान्तरण गरिरहेका छन्। निम्नल्यान्डले “Comprehensive Security” को अवधारणा अपनाउँदै सरकार, निजी क्षेत्र, सञ्चारमाध्यम, शैक्षिक संस्था र नागरिक समाजले संयुक्त रूपमा राष्ट्रिय सुरक्षामा योगदान पुऱ्याउने व्यवस्था विकास गरिएको छ। सिक्कापुल्ले पनि सामाजिक सर्द्धावा, कडा कानुनी शासन, नागरिक शिक्षा तथा संस्थापनको विश्वासलाई राष्ट्रिय

सुरक्षाको आधार बनाएको छ । कुनै पनि राज्यको बलियो सुरक्षा भनेको बलियो सेना होइन, सभ्य र बलियो समाज पनि हो ।

नेपालमा पनि स्थानीय तहसम्म प्रारम्भिक द्वन्द्व चेतावनी प्रणाली (Early Warning System) विकास गर्न आवश्यक छ । समुदाय, स्थानीय सरकार, सुरक्षा निकाय र नागरिक समाजजबिक नियमित सूचना आदान-प्रदान तथा सहकार्यको व्यवस्था भएर धेरै सामाजिक तनाव हिसासतक रूप लिनुनौने नै समाधान गर्न सकिन्छ । सामाजिक संजालमा फैलिएर गलत सूचना तथा घृणाजन्य सामग्रीको तथ्यमा आधारित खडबड गर्ने विवसनीय साधनको सञ्चार प्रणाली पनि विकसित गर्नुनै जरूरी भइसकेको छ । विद्यालय तथा विश्वविद्यालयमा पाठ्यसामग्रीको रूपमा नागरिक शिक्षा, संविधान, विधिको शासन, वैज्ञानिक सोच, डिजिटल साक्षरता तथा सामाजिक सदुपावसम्बन्धी कार्यक्रमलाई प्राथमिकताका साथ समाधान गर्नुपर्छ । कोतनत्रको रक्षा संविधानको मूल्य र मान्यता बुझ्न सके नागरिकले मात्र जिम्मेर । शिक्षाबाट नै सहिष्णुता, आलोचनातक सोच र गर्वजन्य नागरिकताको विकास गरिनु आवश्यक छ । राजनीतिक दलहकले पनि अल्पकालीन राजनीतिक लाभभन्दा राष्ट्रिय स्थापितलाई प्राथमिकतामा राखेर संस्कृतिको विकास गर्नुपर्छ । हरेक संवेदशील घटनालाई दलगत दुष्टकोणबाट मात्र व्याख्या गर्ने प्रवृत्तिले समाजलाई थप आक्रोशित बनाउँछ । राष्ट्रिय सुरक्षास सम्बन्धित विषयमा सककार र प्रतिपक्षीबिच न्यूनतम साझा समझदारी (national consensus) निर्माण हुनु जरूरी भएको छ । संवेदशील घटनाहरूको निषेध अनुसन्धान, दोषीमाथि कानुनअनुसार कारवाही तथा दण्डहीनताको अन्त्य पनि राष्ट्रिय सुरक्षाको महत्वपूर्ण आधार हो । राष्ट्रिय जलवायु चुनौतीलाई नियन्त्रण गर्नका लागि कुनै पनि राज्यले जलवायु सुरक्षा, खाद्य सुरक्षा, ऊर्जा सुरक्षा, साइबर सुरक्षा तथा आर्थिक सुरक्षालाई राष्ट्रिय सुरक्षा नीतिको अभिन्न अङ्कका रूपमा संस्थागत गर्नुपर्छ । जलवायु परिवर्तनका कारण बढ्दै गएको प्राकृतिक विपद्, साइबर अपराध, वितीय प्रणालीमाथि डिजिटल जोरिषम तथा आर्थिक असमानताले भविष्यमा राष्ट्रिय सुरक्षामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने सम्भावना बढ्दै गएको छ । विश्व आर्थिक मञ्च (World Economic Forum) ले पनि सामाजिक धुविकरण, गलत सूचना, जलवायु जोरिषम तथा कमजोर संस्थागत विश्वासलाई आगामी दशकका प्रमुख जोरिषमका रूपमा ओल्याएको छ । राज्यका सबै निकायको व्यावसायिकता सुदुर्दिकरण गर्दै प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, अनुसन्धान निकाय तथा प्रशासनिक सयन्त्रले कानुन, संविधान र राष्ट्रिय हितप्रति मात्र उत्तरदायी हुने संस्थागत संस्कृतिको निरन्तर विकास आवश्यक छ । प्रत्येक नागरिकले पनि सुरक्षा निवेसलाई संवेधानिक संस्थाका रूपमा समान गर्ने संस्कृतिको विकास गर्नुपर्छ ।

अब नेपालमा राष्ट्रिय एकाता, उत्तरदार्थी नेतृत्व, संस्थागण विव्वास र सभाा राष्ट्रिय उद्देश्यको पुनर्निर्माण जस्तै भैसकेको छ । समाजिज धुवीकरण, गलत सूचन अर्थी असुरक्षा, संस्थागत कमजोरी तथा कानूनप्रतिको घट्टेदे सम्मानलाई समयमै सम्वोधन गर्न सकिएन भने अवका चुनौतीहरू भाष्यमा राष्ट्रिय सुरक्षाका गम्भीर जोडिमामा रहेका देखा पर्नेछन् । राष्ट्रिय सुरक्षा कुनै पनि देशको सरकार, राजनीतिज्ञहरू, न्यायपालिका, सञ्चारमाध्यम, शैक्षिक संस्था, धार्मिक नेतृत्व, नागरिक समाज, निजी क्षेत्र र प्रत्येक नागरिकको सभाा दायित्व हो । समूह, शाश्वतपूर्ण र लोकतान्त्रिक निर्माणका लागि राष्ट्रिय सुरक्षा, मानव सुरक्षा, सुशासनको विकास, आर्थिक लॉचलपोर र समाजिज एकतालाई परस्पर पूरक अवधारणाका रूपमा अधि बढाउनु अपरिहार्य छ । २०१३ सालब्दीमा नेपालको वास्तविक सुरक्षा नागरिकको वृत्तिवास, उत्तरदार्थी शासन र एकताबद्ध समाजवादी सुनिश्चित हुनेछ ।

यस्ता छन् च्याउका फाइदा



प्रतिरोधी क्षमता (इम्युनिटी) बढाउन मद्दत गर्छन् ।

रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने:
यसमा पोटासियम बढी र सोडियम कम हुने भएकाले यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुर्याउँछ ।

तौल घटाउन सहयोगी:

न, प्रशस्त फाइबर र
क्यालोरी/कोलेस्ट्रॉल
। यसले धेरै समयसम्म पेट
एको महसुस गराई मोटोपन
न्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।
रक्तअल्पताबाट बचाउने:
च्याउमा पाइने आइरन र
ले शरीरमा रातको कमी
दिँदैन । तसर्थ, रक्तअल्पता
ममिया) का बिरामीका
यो निक्कै उपयोगी छ ।

रक्तअल्पताबाट बचाउने:

च्याउमा पाइने आइरन र
कपरले शरीरमा रगतको कमी
हुन दिंदैन । तसर्थ, रक्तअल्पता
(एनिमिया) का बिरामीका
लागि यो निकै उपयोगी छ ।

विभिन्न अनुसन्धानका अनुसार च्याउको नियमित सेवनले क्यान्सर जस्ता प्राणघातक रोगको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सघाउँछ ।

ऊर्जा र मानसिक स्वास्थ्य:
यसमा पाइने भिटामिन 'बी' ले खानालाई ऊर्जामा
न्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्वपूर्ण भूमिका
छ।

स्वास्थ्य खबरबाट

