

हिन्दो क्षेत्रबाट निस्कन प्रचलित पछिल्लो चोटिलो दैनिक

सम्पादकीय

पर्यटन प्रवर्द्धनमा मुख्यमन्त्रीको प्रतिवद्धता

लुम्बिनी प्रदेश पर्यटनबाट प्रशस्त लाभ लिन सकिने राम्रो सम्भावना भएको प्रदेश हो । प्रदेशका पहाडी जिल्लाहरूमा प्रशस्त हिल स्टेशनहरू छन् जुन भारतीय पर्यटक आकर्षित गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने सजिलो माध्यम हुन सक्छन् । लुम्बिनी प्रदेशसँग जोडिएको भारतको उत्तर प्रदेशमा २४ करोड जनसंख्या छ । बिहार पनि नजिकै छ । भारतका ती प्रदेशमा लुम्बिनी प्रदेशमा जस्तो पहाडी इलाका, हरियाली, डाँडाकाँडा र मनोरम दृश्यहरू विरलै छन् । जसले गर्दा भारतीय पर्यटकहरू नेपालका हिल स्टेशनहरूमा आउन र रमाउन लालायित छन् ।

हुन त प्रदेशका अहिलेका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले पदभार ग्रहण गरेपछिका विभिन्न सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रदेशको समृद्धिको आधार पर्यटन, कृषि र उद्योग हुन् भन्दै आएका छन् ।

मुख्यमन्त्रीले प्रदेशभित्रका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरूको प्रवर्द्धन गर्न मन्त्रीपरिषद्का बैठक तथा गोष्ठी सेमिनारहरू हिल स्टेशन सहितका पर्यटकीय स्थलमा राख्ने योजना रहेको पनि बताउँदै आएका छन् । सोमवार पनि लुम्बिनी केवलकारको अवलोकन गर्दै मुख्यमन्त्री आचार्यले मन्त्रीपरिषद् बैठकहरू हिल स्टेशनमा बनेका केवलकार सहित प्रदेशका धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलमा राख्ने गरी सरकारले योजना बनाएको बताए ।मुख्यमन्त्रीले निजी लगानीमा बुटवलमा बनेका प्रदेशकै पहिलो लुम्बिनी केबलकार र उद्घाटन हुन बाँकी सिद्धार्थ केबलकारको दीगो सञ्चालनका लागि भारतीय पर्यटक भित्राउन आवश्यक रहेकोमा पनि जोड दिएका छन् । भारतीय पर्यटक भित्राउन प्रदेश सरकारले भारतको उत्तर प्रदेश र बिहार प्रदेश सरकारसँग समन्वय गरेर विशेष योजना बनाइरहेको मुख्यमन्त्री आचार्यको भनाई छ । मुख्यमन्त्रीको यो भनाई केवल सार्वजनिक खपतका लागि नभएर साच्चिकै भारतका दुई प्रदेशसँग व्यवहारमा कार्यान्वयन गर्ने हो भने ठूलो संख्यामा भारतीय पर्यटक भित्राउन सम्भव छ ।

पर्यटकीय पुर्वाधारमा निजी क्षेत्रले ठूलो लगानी गरेकाले त्यसबाट प्रतिफल प्राप्त गर्न सरकारले निजी क्षेत्रसँग हातेमालो गर्न सरकार सधैँ तत्पर रहेको मुख्यमन्त्रीको प्रतिवद्धता पनि व्यवहारमा कार्यान्वयनको अपेक्षामा निजी क्षेत्र रहेको छ ।

पर्यटन प्रवर्द्धनलाई प्राथमिकतामा राखेर लुम्बिनी केबलकारको बसन्तपुर, पाल्पाको रानीमहल, स्वर्गद्वारी लगायतका महत्वपूर्ण स्थलहरूमा घुम्तीरुपमा मन्त्रीपरिषद्को बैठकहरू राख्ने योजनामा रहेको मुख्यमन्त्रीको भनाईले पर्यटन व्यवसायीमा आशा पलाएको छ ।

मुख्यमन्त्री आचार्यले आफूले बोलेका कुरा व्यवहारमा लागु गराउने हो भने यसले साच्चिकै प्रदेश सरकारले पर्यटन प्रवर्द्धनमा सरकार इमान्दार र गम्भीर छ भन्ने पुष्टी हुनेछ । मुख्यमन्त्री आचार्यले रुपन्देही, कपिलवस्तु र नवलपरासीलाई बुद्ध सर्किट र १२ वटै जिल्लालाई समेटेर लुम्बिनी सर्किटका रुपमा विकास गर्ने योजनामा रहेको पनि बताउँदै आएका छन् । यसले पनि मिनी नेपालको रुपमा रहेको लुम्बिनी प्रदेशलाई पर्यटनका माध्यमबाट समृद्ध बनाउन, रोजगारी सिर्जना गर्न सकिने आधार तयार गर्छ ।

सञ्चालनमा आएको १७ महिनामा लुम्बिनी केबलकारमा ३ लाख १५ हजार पर्यटक भित्रिएको र त्यसमा भारतीयको संख्या उल्लेख्य रहेकाले भारतीय पर्यटकलाई सहज रुपमा नेपाल आउने वातावरण सरकारले बनाउनुपर्ने हुन्छ । भारतीय पर्यटकलाई सम्मानजनक व्यवहार, सडकमा अनावश्यक चेकजाँच नगर्न र चाहेजति रकम बोक्न र खर्च गर्न पाउने नीतिगत व्यवस्था गर्ने हो भने भारतीय पर्यटकहरू हिल स्टेशनमा ठूलो संख्यामा आउन सक्ने देखिएकाले मुख्यमन्त्रीले आफ्ना भनाईलाई व्यवहारमा देखाउन प्रदेश सरकारले पर्यटन प्रवर्द्धनलाई प्राथमिकतामा राख्न जरुरी छ ।

समता लघुवित्तको एफपीओमा ५०

गुणा बढी आवेदन, मंगलबार अन्तिम दिन



सेयरका लागि आवेदन परेको हो ।

कार्तिक १२ देखि कम्पनीको एफपीओमा आवेदन खुलेको हो । अर्कित मूल्य १०० मै कम्पनीले एफपीओ खुलाएको हो । हाल बजार मूल्य प्रतिकिता ८९७ रुपैयाँ छ ।

अनलाइन प्रणाली मेरोसेयर तथा आफ्नो खाता रहेको बैंक तथा वित्तीय संस्थाका शाखाबाट एफपीओ भर्न सकिनेछ । न्यूनतम १० र अधिकतम १ हजार किताका लागि आवेदन दिन

सकिनेछ । एफपीओ निष्कासन तथा बिक्री प्रवन्धकमा मुक्तिनाथ क्यापिटल रहेको छ ।

बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले सर्वसाधारणमा कम्तीमा ३० प्रतिशत सेयर निष्कासन गर्नुपर्ने प्रावधान छ । सोबमोजिम यस कम्पनीको सर्वसाधारणमा जारी सेयर ३० प्रतिशत नपुगेपछि एफपीओ जारी हुन लागेको हो ।

यस कम्पनीको सर्वसाधारणमा जारी सेयर २६. २० प्रतिशत मात्रै छ । एफपीओ जारीपछि सर्वसाधारण सेयर हिस्सा ३०.५२ प्रतिशत र संस्थापक हिस्सा ६९.४८ प्रतिशत पुग्ने कम्पनीले जनाएको छ । साविकको मनकामना स्मार्ट लघुवित्तलाई प्राप्ति गरेर समता घरेलु लघुवित्त बनेको हो ।

२०८१ कार्तिक २१, गते बुधबार

Wednesday Nov.06, 2024

लयमा फर्किएको न्यायालय

नेपालको न्यायसम्बन्धी अधिकार संविधान अन्य कानुन र न्यायका मान्य सिद्धान्त बमोजिम अदालत र न्यायिक निकायबाट प्रयोग गरिने संवैधानिक निकायबाट प्रयोग गरिने संवैधानिक व्यवस्था छ । मुलुकले न्याय प्रशासनलाई सर्वसुलभ, मितव्ययी, निष्पक्ष, प्रभावकारी र जनउत्तरदायी बनाउने नीति लिएको छ । यो अवस्थामा न्यायपालिकाको नेतृत्वमा ३२ औं प्रधान न्यायाधीशका रूपमा प्रकाशमान सिंह राउतको नियुक्तिले मुलुकको न्याय प्रशासनले थप गति लिने अपेक्षा गरिएको छ ।

सर्वप्रथम न्यायालयभित्र आवश्यक मानव संसाधन विकास र भौतिक विकासका लागि सहायक क्षेत्रको पहिचान र परिचालन जरुरी हुन्छ । विभिन्न चुनौतीका चाड्माभ निपुक्त हुनुभएका प्रधान न्यायाधीशसामु न्यायपालिकालाई लयमा हिँडाउने जिम्मेवारी छ । स्वाभाविक लयमा हिँड्ने पथमा अस्वाभाविक तरङ्गले सिर्जना गरेको अवरोध चिर्दै न्यायालयलाई लयमा फर्काउनुपर्ने मूल चुनौती प्रधान न्यायाधीशको छ । न्यायालयमा जनशक्तिको मनोबल उँचो बनाई न्याय क्षेत्रका प्रत्यक्ष सरोकारवालासँग समदुरी र समसम्बन्धका आधारमा सम्बन्ध विकास गरी दीर्घकालीन सम्भ्रदारी कायम गर्नु नेतृत्वको चुनौती हो ।

सबैका लागि न्याय एवं संविधान, कानुन र न्यायका मान्य सिद्धान्तका आधारमा स्वच्छ एवं निष्पक्ष न्याय सम्पादन गर्ने परिलक्ष्यलाई मूर्त रूप दिनु छ । संविधान र कानुनप्रतिको आस्था, स्वतन्त्रता, निष्पक्षता, स्वायत्तता, उत्तरदायित्व र जवाफदेहिता, सदाचार र समावेशी, स्वामित्व र सामूहिकतालाई अङ्गीकार गर्ने लक्ष्य न्यायपालिकाको चालु पञ्चवर्षीय योजनाले राखेको छ । न्यायपालिकामा सुधारका सुरुवाती विन्दुबाट प्रभावशाली फड्को मारेको अवस्था भए पनि गर्नुपर्ने काम नभएका होइनन् । विगतका योजनाबाट पाठ सिक्दै अबको पाँच वर्ष छिटो, छरितो र गुणस्तरीय न्याय सम्पादन, न्यायमा सबैको पहुँच, सुशासन प्रवर्धन तथा जनआस्था अभिवृद्धि, सूचना प्रविधिको संस्थागत विकास र प्रभावकारी उपयोग एवं मानव संसाधन तथा भौतिक पूर्वाधारका विषयलाई प्राथमिकतामा राखी काम गर्ने रणनीतिक योजना लागु भएको छ ।

कुल २५ हजार आठ सयभन्दा बढी मुद्दा सुनुवाइको प्रतीक्षामा छन् । चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा आठ वर्ष नाघेका मुद्दा शून्य बनाउने रणनीतिका साथ सर्वोच्च अदालतले आफ्नो वार्षिक कार्ययोजनासमेत तय गरेको छ । मुद्दाका चाड घटाउने र गुणात्मक न्याय सुनिश्चित गराउने चुनौती त छँदै छ । लगतमुखीबाट लक्ष्यमुखी हुनुपर्ने भन्ने आलोचकको भनाइलाई मनन गर्दै गुणात्मक फैसलाबाट लगतको प्राप्ति गर्नु जरुरी छ ।

निरन्तर वृद्धि भइरहेका मुद्दा फर्यौटलाई गति दिने लक्ष्यका साथ आएका योजना कार्यान्वयन जटिल भए पनि सोको व्यवस्थापनबाट अगाडि बढ्नुपर्ने देखिएको छ । सर्वोच्च अदालतमा २०८३ असार मसान्तसम्ममा पाँच वर्ष नाघेका सबै मुद्दा तथा रिट फर्यौट गर्ने, २०८५ असार मसान्तसम्ममा तीन वर्ष नाघेका सबै मुद्दा तथा रिट फर्यौट गर्ने, २०८६ असार मसान्तमा सर्वोच्च अदालतमा दुई वर्ष नाघेका मुद्दा तथा रिट नरहने अवस्थामा पुर्‍याउने लक्ष्य छ । योजनामा मेलमिलापतर्फ सबै तहका अदालतमा मिलापत्र हुन सक्ने प्रकृतिका मुद्दामध्ये ५० प्रतिशत मुद्दा मेलमिलाप प्रक्रियामा पठाउने एवं मेलमिलापमा पठाइएका ५० प्रतिशत

मुद्दामा मेलमिलापबाट विवादको समाधान गर्ने लक्ष्य कार्ययोजनामा राखिएको छ ।

सर्वोच्च अदालत समक्ष आम न्यायका उपभोक्ताका अपेक्षालाई साकार पार्नसमेत न्यायपालिकाको नेतृत्वसमक्ष चुनौतीका फेहरिस्त लामो हुन सक्छ । यद्यपि स्रोतसाधनको सन्तुलित उपयोग गरी प्राप्त जनशक्तिलाई उच्च मनोबलयुक्त तुल्याई कानुनले निर्धारित जिम्मेवारी पूरा गर्ने हो भने न्यायालयप्रतिको जनआस्थामा बढोत्तरी हुने छ । न्यायाधीश नियुक्तिसमा सर्वस्वीकार्य पद्धति बसाउने, फैसलाको गुणस्तर कायम गराउने, न्यायपालिकाको पञ्चवर्षीय योजना कार्यान्वयन गर्न आवश्यक स्रोतसाधनको प्रबन्ध गरी उक्त योजनाले लिएका लक्ष्य प्राप्तितर्फ अग्रसर रहनुपर्ने चुनौती सामना गरी न्यायालयको इतिहासमा अमिट छाप छोड्ने अवसर पनि प्रधान न्यायाधीशसमक्ष छ । आफ्नै नेतृत्वमा तयार भएको न्यायपालिकाको पाँचौँ पञ्चवर्षीय रणनीतिक योजना न्यायालय सुधार र विकासको प्रमुख साधन बन्न सक्छ ।

सर्वोच्च अदालतसँगै मातहतका उच्च एवं जिल्ला अदालतमा समेत कार्यबोझका आधारमा मुद्दा एवं समग्र व्यवस्थापनलाई प्राथमिकतामा राखिएबाट न्यायका उपभोक्तालाई शीघ्र न्यायको प्रत्याभूति हुने आशा गर्न सकिन्छ । अदालतहरूमा स्रोतसाधनको व्यवस्थापनका लागि बजेटको प्राप्तिको विषय सधैँ पेचिलो बन्ने गरेको छ । यसै सन्दर्भमा न्यायपालिकाको रणनीतिक योजनाले लिएका लक्ष्य एवं उद्देश्यको प्राप्ति एवं स्रोतसाधनको सुनिश्चिततामा सरोकारवाला‍ले ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने छ । शीघ्र न्याय सम्पादनमा संवैधानिक इजलासको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्ने, मुद्दा व्यवस्थापनमा नवीनताको अभ्यास तथा न्याय सम्पादनलाई प्रभावकारी बनाउन क्षेत्राधिकारसम्बन्धी विद्यमान कानुन परिमार्जनको पहल सुधार गर्ने, पुराना बक्यौता मुद्दा फर्यौटसम्बन्धी विशेष कार्ययोजना निर्माण र कार्यान्वयन गर्नुपर्ने छ । भिसिल व्यवस्थापनका लागि सामयिक निरीक्षण प्रणालीलाई सुदृढ गर्ने, इजलास तथा सुनुवाइ व्यवस्थापन गर्ने, मुद्दाको प्रक्रियागत एकरूपता र सहजताका लागि मानक एवं मापदण्ड निर्माण एवं अभ्यास गर्ने विषयसमेत न्यायपालिकाले लिएका लक्ष्यभित्र पर्छन् ।

न्यायलाई छिटोछरितो, प्रभावकारी, पारदर्शी र अनुमानयोग्य बनाउन जिल्ला एवं उच्च अदालतका सम्बन्धित कानुनमा सुधार तथा सूचना पद्धतिमा परिमार्जन गर्ने र समग्र पद्धति कार्यान्वयन गर्न अदालतमा आवश्यक कम्प्युटर, प्रिन्टर, स्क्रानर, इन्टरनेट ब्यान्डविथ, पावर ब्याकअप लगायतका पूर्वाधार तथा जनशक्तिको व्यवस्थापन, सरोकारवालाको सहयोग परिचालन, जनशक्तिको क्षमता अभिवृद्धिलागायतका कार्यक्रमसमेत योजनामा समावेश गरिनु सुखद पक्ष हो । अदालतको कार्यस्थलको उन्नतीकरणमार्फत कार्य वातावरण निर्माण गर्ने, न्यायाधीशबिच विधि शास्त्रीय विकास तथा अनुभवको आदानप्रदानसमेतका कार्यक्रम पहिचानका साथै फैसला लेखन र तयारीमा शीघ्रता दिनका लागि जनशक्तिको व्यवस्थापन र परिचालनलगायतको कार्य वातावरण निर्माण गर्ने, फैसला लेखनसम्बन्धी तालिम सञ्चालन गर्ने, कर्मचारीका लागि प्रोत्साहन र उद्वेगना अभिवृद्धिमार्फत जनशक्ति परिचालनमा अपनत्व भावको विकास गर्नेसमेतका कार्यक्रम निर्धारण

गरिएको छ ।

त्यस्तै मेलमिलाप पद्धतिलाई सुदृढ बनाउन पद्धतिगत सुधारका क्षेत्रको पहिचान गर्ने, प्रवर्धनात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, मेलमिलाप केन्द्रको सुधार र विस्तार गर्ने, मेलमिलापकर्ताको विशेषज्ञता र व्यावसायिकतासम्बन्धी नीति निर्माण र मेलमिलापको प्रभावकारी अनुगमन गर्ने एवं न्यायपालिकाको स्वतन्त्रता, स्वायत्तता तथा न्यायिक सुशासनसम्बन्धी मूल्यमान्यताको प्रवर्धन गर्ने लक्ष्य कार्यक्रममा निर्धारण गरिएका छन् । अवधारणागत, नीतिगत तथा कार्यान्वयन तहमा गर्नुपर्ने सुधारका क्षेत्रको पहिचान गरी सम्बोधन गर्ने लगायतका कार्यक्रम पनि छन् । सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई सरल, व्यवस्थित, पारदर्शी, मितव्ययी र प्रभावकारी बनाउन सूचना प्रविधिलाई महत्वपूर्ण औजारका रूपमा स्थापित गर्ने योजनामा उल्लेख छ । सूचना प्रविधिको माध्यमबाट न्यायिक काम कारबाहीलाई व्यवस्थित, पारदर्शी एवं अनुमानयोग्य बनाई समग्र न्याय सम्पादनको प्रभावकारिता र न्यायमा सहज पहुँच अभिवृद्धि गर्ने प्रयासलाई थप प्रोत्साहन गर्ने लक्ष्यसमेत रहेको छ ।

न्यायपालिकामा सूचना प्रविधिको विकास र दिगो व्यवस्थापनका लागि, सूचना प्रविधिसम्बन्धी दीर्घकालीन नीति बनाउने, अदालतमा कोर्ट रम प्रविधिको प्रयोगका लागि पूर्वाधारको विकास गर्ने, मुद्दाको अनलाइन दर्ता गरी अभिलेखको विद्युतीय विकासको रणनीति लिइने तथा मानव संशोधन विकासका लागि दीर्घकालीन नीतिको तर्जुमा गरिने, न्यायपालिकामा कार्भरत जनशक्तिको व्यवस्थापन, परिचालन तथा उद्वेगनासम्बन्धी नीति निर्माण, न्यायाधीशलगायत न्यायिक जनशक्ति निर्माण, स्वास्थ्य उपचार, बिमालगायतका नीति निर्माण गरिने विषयको कार्यान्वयन लक्ष्यलाई उपलब्धि उन्मुख बनाउनु जरुरी छ ।

यसको अलावा न्याय क्षेत्रमा जनशक्तिलाई आकर्षण गर्ने र टिकाइराख्ने चुनौती महसुस गरिएको छ । विशेष गरी राजपत्र अर्गानिज्त पदमा कानुन अध्ययन नगरेका जनशक्तिको न्याय सेवामा प्रवेश हुँदा नियुक्तिका सुरुवाती दिनदेखि नै माथिल्ला अन्य सेवा समूहमा पदहरूको तयारीमा ध्यान दिँदा सेवा प्रवाह र सेवाको गुणस्तर कायम गर्न समस्या परेको छ । अदालत व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको सन्दर्भमा योजनाले लिएका लक्ष्यप्राप्तिको विषयमा स्रोत साधनको सुनिश्चितता, न्यायिक जनशक्तिको क्षमता अभिवृद्धि, कार्यविधितगत सरलीकरण, आचरणको अनुगमन एवं अनुशासन कायम राख्न शून्य सहनशीलता आवश्यक छ । न्यायप्रतिको आमआशा र विश्वासको प्रवर्धन जरुरी देखिएको छ ।

न्यायाधीश नियुक्तिसमा देखिने विवादको दीर्घकालीन समाधानका उपाय खोजी गरी न्याय परिषद्को सबलीकरणसमेत न्यायपालिकाको विकासमा अपरिहार्य बनेको छ । अवसरको सुनिश्चितताबाट कर्मचारीको मनोबल उकास्न सरकारबाट प्राप्त हुने अध्ययन तालिम भ्रमणको थप उपलब्धता धेरैमध्येका केही आधार बन्न सक्छ । न्यायिक नेतृत्वको निर्देशनलाई कार्य रूप दिन व्यवस्थापन पक्षको कौशलता जरुरी हुन्छ ।

न्यायिक स्वतन्त्रता र न्यायिक स्वायत्तताका पक्षलाई प्रवर्धन गर्न नागरिकका न्याय प्राप्तिका अपेक्षालाई मूर्त रूप दिन न्यायपालिकाको पाँचौँ योजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन जरुरी छ । गोपबाट

गोलीगाँठो मर्किने कारण र उपचारका घरेलु उपाय



गोलीगाँठोलाई स्थिर राख्ने एउटा वा धेरै तन्तुहरू तनिएर वा च्यातिएर (पूर्ण वा आंशिक रूपले) गोलीगाँठो मर्किने गर्छ । सामान्यतया हामीले हिँड्ने वा उभिने क्रममा खुट्टाको सन्तुलन गुमाउँदा जोर्नी अत्यधिक रूपले तनिकन्छ । धेरै हिँड्दा बढी हलचल हुन्छ वा त्यसको सन्तुलन भन्दा बढी मोडिन्छ, त्योबेला यो मर्किन्छ र सुनिन्छ । जसले दुखाइका साथै जोर्नीमा क्षति पुर्याउँछ ।

दुखाई : चोट लागेको क्षेत्रमा तिखो वस्तुले घोचेको अनुभव हुन्छ । चलाउँदा वा हिँड्दा दुख्छ ।

सुनिन्ने र घाउ भएको अवस्था सानो रक्तनली फुट्छ, जसले गर्दा चोट लागेको

स्थानमा रक्त केशिका रातो हुने, सुनिन्ने र त्यो ठाउँमा घाउ हुने पनि हुन्छ ।

आवश्यक परेमा जँचाएर दुखाइ कम गर्ने औषधि लिन सकिन्छ ।

स्थाहार

चोट लागेको हात वा खुट्टालाई आराम दिनुहोस् । ताकि अझ धेरै चोट नलागोस् र छिटो निको होस् । पहिलो ४८ घण्टाको लागि चोट लागेको हातखुट्टाबाट कुनै पनि काम नगर्नुहोस् । चोट लागेको ४८ घण्टा पछि क्रमिक रूपमा हलचल सुरु गर्नुहोस् र यो हलचलको मात्रा गोलीगाँठोको अवस्थाको आधारमा मिलाउनुहोस् र यदि दुखेको महशुस भएमा रोक्नुहोस् ।

चोट लागेको हातखुट्टालाई उचालेर

राख्नुहोस् । जसले गर्दा यो सुनिन पाउँदैन ।

चोट लागे पछि चोट लागेको हातखुट्टालाई उचालेर आरामसँग राख्नुहोस् । बन्दा वा सुत्दा चोट लागेको हातखुट्टालाई उचाल्न १-२ ओटा सिरानी प्रायोग गर्नुहोस् । जसले गर्दा लिम्फेटिक रक्तसंचार भएर सुनिने कम हुन्छ ।

सुनिन र दुखाइ कम गर्न आइस (बरफ) को प्रयोग गर्नुहोस् । चोट लागेको हातखुट्टा रातो भएमा, सुनिएमा र दुखिरहेमा चोट लागे पछिको पहिलो २ दिन बरफको प्रयोग गर्नुहोस् । बरफलाई एउटा प्लास्टिकको ब्यागभित्र खुनोस र त्यसलाई एउटा तौलियाले बेहर्नुहोस् । त्यसपछि त्यो चोट लागेको स्थानमा राख्नुहोस र बरफलाई सिधै छालामा नलगाउनु होस् ।

बरफ हरेक २-४ घण्टामा लगाइरख्नु होस्, प्रत्येक पल्ट १५-२० मिनेट लगाई राख्नुहोस् ।

हलचल गर्न नदिन र हातखुट्टालाई आठ दिन पछि बाँध्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।

उपचार

यदि दुखाइ धेरै नै छ र सुनिएको छ भने नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् । सामान्यतया परम्परागत रूपमा गर्ने भएको मर्किएको वा फ्याक्चर भएको ठाउँमा प्लास्टर गर्ने गरिन्छ । चारदेखि ६ हप्तासम्म राखिन्छ

। असर परेको खुट्टाले थुप्रैमा टेक्नुहुँदैन । हिँड्दा बैशाखीको सहारा लिनुपर्छ । प्लास्टर खोलेपछि भने फिजियोथेरापी जरुरी हुन्छ ।

पट्टी लगाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. तनिकने (इलास्टिक) मोजा चोट लागेको भागलाई दुई तह भएको मोजाको बिचमा राख्ु होस् र पैतालाको टुपोको भागहरू देखिने गरि लगाउनुहोस् । ताकि रक्तसंचार भएको नभएको सजिलोसँग देखिन सकोस्। मोजालाई मनतातो पानी (कार्बि ४० डिग्री सेल्सियस) र सफा गर्ने साबुनको प्रयोग गर्नुहोस् तर ब्लिचको प्रयोग नगर्नुहोस् । सम्म सतहमा सुक्न दिनुहोस् ।

२. पट्टी लगाउँदा कतै यो धेरै कसिएको छ कि भनेर निरन्तर हेर्नुहोस् । जसले गर्दा खुट्टालाई भ्रुम्य बनाउने र रक्तसंचारमा अवरोध ल्याउने हुन्छ र धेरै खकुलो पनि नहोस्, जसले गर्दा त्यसमा असर पुर्‍याउने दबावको कमि होस् ।

पूर्ण निको हुन दिनुहोस्

गोलीगाँठो पहिलोचोटि मर्केका बेला उचित उपचार र स्याहार चाहिन्छ । यदि ख्याल गरिएन भने बारम्बार मर्किने सम्भावना हुन्छ । मर्किएपछि त्यहाँको तिगामेट्ट कमजोर बन्दै जान्छ । गोलीगाँठो अस्थिर भएर जोर्नीको पीडा, जोर्नीको अर्थराइटिस आदि जस्ता समस्या सिर्जना हुन सक्छन् ।

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
 के तपाईंको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस् र
 सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर
 भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
 लोडसेडिङ्गको बेला पनि सेवा दिइने छ ।

ट्रंकलाइन बक्यौता विवाद :

उद्योगीका पक्षमा आदेश दिन सर्वोच्चद्वारा अस्वीकार



काठमाडौं । सर्वोच्च अदालतले पनि विद्युत बक्यौता तिर्न नमान्ने उद्योगका पक्षमा आदेश दिन अस्वीकार गरेको छ ।

प्रधानन्यायाधीश प्रकाशमानसिंह राउत र महेश शर्मा पौडेलको संयुक्त इजलासले डेडिकेटेड तथा

ट्रंकलाइनवापतको बक्यौता विवादमा उद्योगीका पक्षमा आदेश दिन अस्वीकार गरेको हो।

उक्त इजलासले हिमाल आइस एन्ड स्टिलले नेपाल विद्युत प्राधिकरणविरुद्ध दायर गरेको रिट खारेज गरिएको छ।

८ करोडभन्दा बढीको बक्यौता रहेको उद्योग उक्त रकम तिर्न अस्वीकार गर्दै २०७७ फागुनमा सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गर्न पुगेको थियो। तर, सर्वोच्चले उद्योगका पक्षमा अन्तरिम आदेश दिन अस्वीकार गर्दै आएको थियो। सर्वोच्चले अन्तरिम आदेश दिन नमानेपछि उक्त उद्योगले फिस्ताबन्दीमा बक्यौता तिर्न थालेको थियो।

मंगलबार भएको अन्तिम सुनुवाइपछि सर्वोच्चले उद्योगको दावीमा प्रमाण नपुग्ने भन्दै रिट नै खारेज गरिएको हो। सर्वोच्चको यस आदेशसँगै अब नेपाल विद्युत प्राधिकरणलाई बक्यौता रकम उठाउन थप सहज भएको छ।

देशमा लोडसेडिङ भइरहेँदा प्राधिकरणबाट विशेष सुविधा पाएर विद्युत खपत गरेका ४९ वटा उद्योगबाट ६ अर्ब रूपैयाँ बक्यौता उठाउन बाँकी छ। बुटवल-भैरहवा कोरिडोरका डेड दर्जन उद्योगबाट पनि प्राधिकरणले ४० करोड बढी बक्यौता उठाउन बाँकी रहेको भन्दै लाइन काटेको छ । तर उद्योगीहरूले अन्यत्रका उद्योग र यहाँका उद्योगको समस्या फरक भएको बताउँदै आफूहरूले ट्रंकलाइनको माग र खपत दुबै नगरेको दावी पेश गरेका छन् ।

लुम्बिनीका मुख्यमन्त्री र अर्थमन्त्री चीन भ्रमणमा जाने

बुटवल । लुम्बिनीका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्य कात्तिक अन्तिम साता एक हप्ता चीन भ्रमणमा जाने भएका छन् ।

चीनको सिचुआन प्रान्तमा हुने अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा सहभागी हुन मुख्यमन्त्री आचार्य ७ सदस्यीय प्रतिनिधिमण्डलसहित जान लागेका हुन् ।

मंगलबार बसेको लुम्बिनी मन्त्रिपरिषद बैठकले मुख्यमन्त्रीको भ्रमण स्वीकृत गरेको सरकारका प्रवक्ता कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्री दिनेश फन्थीले जानकारी दिए ।

सिचुआन प्रान्तमा समन्वय र विकासको विषयमा छलफल गर्न नोभेम्बर ११-१३ (कात्तिक २६-२८) मा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन हुँदैछ । सम्मेलनमा भाग लिन मुख्यमन्त्री आचार्यसँगै आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री धनेन्द्र कार्की, प्रमुख सचिव महादेव पन्थसहितको टोली जान लागेको हो ।

यो भ्रमणले लुम्बिनी प्रदेश सरकार र चीनको सिचुआन प्रान्तबीच पारस्परिक सहयोग तथा सद्भाव थप अभिवृद्धि गर्ने विश्वास लिइएको मुख्यमन्त्री आचार्यले बताए ।

भ्रमणको क्रममा लुम्बिनी प्रदेशको समग्र



विकासका योजनालाई अघि बढाउन दुईपक्षीय सहयोग र सहकार्यको बारेमा समेत छलफल हुने उनले बताए ।

२०७६ सालमा लुम्बिनी र सिचुआन

प्रान्तबीच भोगिनी सम्बन्ध कायम गरिएको थियो । त्यतिबेला कृषि, उद्योग, पर्यटन लगायतका क्षेत्रमा लुम्बिनी प्रदेश र सिचुआन प्रान्तबीच सहयोग आदानप्रदान गर्ने समझदारी भएको थियो ।

‘एकीकृत समाजवादीमा एक व्यक्ति एक पद’



काठमाडौं । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी एकीकृत समाजवादी ले पार्टीले सबै तहका कमिटीमा 'एक पद एक व्यक्ति' प्रणालीका आधारमा कार्यविभाजन गर्ने भएको छ । सङ्गठनलाई थप सुदृढीकरण गरी गतिशील बनाउन पार्टीका सबै तहका नेतालाई व्यवस्थापन गर्न 'एक पद एक व्यक्ति'को अवधारणा कार्यान्वयन गर्न

लागिइएको हो ।

पार्टीमा आलोचनात्मक टिप्पणी गर्ने, फरक विचार पक्षधरलाई ठोस जिम्मेवारीमा केन्द्रित गर्नेगरी नेताको जिम्मेवारी कार्यविभाजन गर्न लागिएको सचिव सोमप्रसाद पाण्डेयले जानकारी दिए ।

पार्टी संरचनामा कार्यविभाजन गर्न पार्टी

अध्यक्ष माधवकुमार नेपालको नेतृत्वमा सम्मानित नेता भलनाथ खनाल, महासचिव घनश्याम भूषालसहित सात पदाधिकारीको कार्यदल गठन गरिएको छ । कार्यदलले पार्टीका असन्तुष्ट नेतासँग छलफल गरी उनीहरूलाई पनि केन्द्रीय जिम्मेवारी प्रदान गर्ने तयारी गरेको पार्टीले जनाएको छ ।

नेताहरूको सक्षमता, विगतका कार्यसम्पादनको मूल्याङ्कन गर्ने गठित कार्यदलले जिम्मेवारी हेरफेर तथा साङ्गठनिक संरचनामा कार्यविभाजनका लागि गृहकार्य गरेको सचिव पाण्डेले बताए । अध्यक्ष नेपाल विदेश भ्रमणमा रहेकाले उनी स्वदेश फिर्ता भएपछि पार्टी विभागीय प्रमुख तथा जनवर्गीय सङ्गठन, प्रदेश इन्चार्ज तोकिएको र आवश्यकतानुसार अन्य नेताहरूको कार्यविभाजन गरिने जनाइएको छ ।

पार्टीले समान विचारधारा भएका पार्टी, कम्युनिष्ट पार्टीको निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका नेताहरूसँग कार्यदलले छलफल गरेको सचिव पाण्डेयले जानकारी दिए ।

अब बैंकमा केवाईसी भर्न नपर्ने

काठमाडौं । सरकारले बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूमा खाता खोल्दा अनिवार्य आवश्यक पर्ने ग्राहक सम्बन्धी विस्तृत विवरण (केवाईसी) लाई सहज र छरितो बनाउने भएको छ ।

नेपाली नागरिकले राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाउँदा पेश गरेको विस्तृत विवरणलाई नै बैंक तथा वित्तीय संस्थाले लिन सक्ने गरी व्यवस्था हुन लागेको हो ।

गत साता बिहीबार जारी भएको 'सम्पति शुद्धीकरण (मनी लाउन्डरिङ) निवारण नियमावली, २०८१' मा यस्तो व्यवस्था गर्न लागिएको हो ।

उक्त नियमावलीको नियम ३ मा 'विद्युतीय माध्यमबाट ग्राहक पहिचान गर्न सक्ने' व्यवस्था थपिएको हो । उक्त व्यवस्था बमोजिम बैंक तथा वित्तीय संस्थाले ग्राहकको व्यक्तिगत विवरण नेपाल सरकारको डिजिटल अभिलेखबाट तानेर हेर्न सक्नेछन् । त्यसका लागि व्यक्तिले नागरिकता र राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाएको हुनुपर्ने छ ।

अहिले बैंक तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोल्ने व्यक्तिले हरेक खातापिच्छे केवाईसी फारम भर्नुपर्छ । हरेक ठाउँमा विवरण भर्दा भ्रष्टाचार हुने र कतिपय अवस्थामा ग्राहकको गोप्य र वैयक्तिक विवरण सार्वजनिक हुने जोखिम रहेको आवाज उठिरहेका बेला सरकारले नयाँ व्यवस्था गरेको हो ।

नयाँ व्यवस्था अनुसार नेपाल सरकारले विद्युतीय अभिलेखमा राखेको व्यक्तिगत विवरणमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले पहुँच राख्नका लागि आग्रह गर्नेछन् । ग्राहकले अनुमति दिए संग्रहित भएको व्यक्तिगत विवरण उनीहरूले पाउनेछन् । त्यसका लागि सम्बन्धित व्यक्तिको सहमति अनिवार्य गरिएको छ ।

त्यसरी संकलन गरिएको विवरण सम्बन्धित ग्राहकबाटै फेरि प्रमाणीकरण गराउनुपर्ने छ । बैंक तथा वित्तीय संस्थाले थप विवरण चाहे ग्राहकको अनुमतिमा मात्रै पाउने



व्यवस्था गरिएको छ ।

यसरी सरकारी निकायबाट विवरण संकलन गर्दा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले व्यक्तिको नामथर, लिंग, उमेर, नागरिकता र राष्ट्रिय परिचयपत्रमा उल्लेखित विवरण, तत्काल सम्पर्क गर्न सकिने नम्बर, आमाबाबुको विवरण, सवारीचालक, पासपोर्ट, मतदाता परिचयपत्र नम्बर लगायत विवरण लिन पाउनेछन् ।

हरेक खातावालाको वैयक्तिक विवरण अभिलेखीकरण गर्न भ्रष्टाचार हुने भएपछि त्यसका लागि कुनै कम्पनी स्थापना गरेर यसखालको सेवा दिनेबारे अनौपचारिक गृहकार्य पनि सुरु भएको थियो । तर, गोपनीयताको विषय जोडिएपछि प्रक्रिया अघि बढेको थिएन ।

अहिले भने सरकारी स्तरबाटै त्यसरी वैयक्तिक विवरणमा पहुँच दिन सकिने भनी नियम बनाइएको हो । यो नियमका आधारमा सरकारले गृह मन्त्रालय वा राष्ट्रिय परिचयपत्र विभागलाई यस सम्बन्धी विवरण प्रदान गर्ने निकाय तोक्ने छ । र, त्यसका आधारमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले ग्राहक पहिचान गर्नेछन् ।

यो व्यवस्था बैंक तथा वित्तीय संस्थामा साथसाथै कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय, सेयर कारोबार गर्ने निकाय लगायतका हकमा पनि लागू हुनेछ ।

नेपाल राष्ट्र बैंकका प्रवक्ता रामु पौडेलले नियमावलीमा उक्त व्यवस्था भएसँगै इजाजतपत्र प्राप्त संस्थालाई जारी भएको एकीकृत निर्देशिका संशोधन मार्फत बैंकहरूलाई परिपत्र जारी हुने उनले बताए ।

अहिले डिजिटल माध्यमबाट केवाईसी प्रमाणीकरण गर्न सक्ने व्यवस्था भए पनि बैंक जान नसक्नेसँगको कागजात अनलाइनमा पठाउन लगाएर भिडियो कलमार्फत केवाईसी प्रमाणीकरण हुने गरेको उनले बताए ।

अब भने राष्ट्रिय परिचयपत्र वा नागरिकता विवरणको सरकारी डाटाबेसमा नै पहुँच पुग्ने गरी उक्त व्यवस्था हुँदा थप व्यवस्थित हुने उनको भनाइ छ ।

त्यसका लागि राष्ट्र बैंकले आवश्यक व्यवस्था गरेर बैंक तथा वित्तीय संस्थालाई कार्यान्वयनका लागि निर्देशन दिनुपर्ने उनले बताए ।

सूचना आयोगमा तीनजना सिफारिश



प्रेस चौतारीका पूर्वअध्यक्ष र भण्डारी प्रेस काउन्सिलकी सदस्य थिइन्।

सिफारिस समितिमा सभामुख, सूचना तथा प्रविधि मन्त्री र पत्रकार महासंघ रहने व्यवस्था छ।

सिफारिस समितिले आचार्य, विष्ट र भण्डारीको नाम सञ्चार मन्त्रालयमा पठाएको छ। अब मन्त्रिपरिषदबाट निर्णय भएपछि प्रमुख आयुक्त र आयुक्तहरू नियुक्त हुनेछन् ।

बुटवल । राष्ट्रिय सूचना आयोगमा प्रमुख आयुक्त र आयुक्तहरू सिफारिस भएको छ।

प्रमुख सूचना आयुक्तमा सुरेश आचार्य र आयुक्तहरूमा गगन विष्ट र दुर्गा भण्डारीलाई सिफारिस गरिएको नेपाल पत्रकार महासंघकी कार्यवाहक

अध्यक्ष बाला अधिकारीले जानकारी दिइन्।

सभामुख देवराज घिमिरे नेतृत्वमा रहेको सिफारिस समितिले सोमबार आचार्य, विष्ट र भण्डारीको नाम सिफारिस गर्ने निर्णय गरेको हो। आचार्य नेपाल पत्रकार महासंघका पूर्वअध्यक्ष, विष्ट

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

सबै किसिमका रंगिन तथा सादा

डिजाइनका साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि सधै हामीलाई सम्भन्नुहोस्

सम्पर्क:

आइडिया डिजाइन्स/अफसेट प्रेस

बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)

यातायात मजदुर संघको भवनमा

फोन:-०७१-५५०२९३

मो.९८५७०३५३८०, ९८४७१२३९५७

E-mail:ideapressbtl@gmail.com

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

बुटवल सेनेटरी प्रा.लि.

९७४५४०५९७३, ९८०७४०९८५२

सेफ्टी टंकी, रिङ्ग सफा गर्नु परेमा तथा सेनेटरी सम्बन्धी

कुनै पनि काम परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

मनिषा सेनेटरी ९८५११८७९६६, ९८४७१२४१८५

शर्वेस सेनेटरी ९८४७०३९१४३, ९८५७०३४३८३

रियुस सेनेटरी ९८११४२८७३०

रेसुङ्गा सेनेटरी/रेसुङ्गा वाटर सप्लायर्स ९८५७०५७०७०

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स

फोन: ०७१-५३५३१७

९८५७०६०३६८, ९८५७०६०३८४



न्यू कूमकूम ज्वेलर्स

वि.पि. चोक, बुटवल-४, रुपन्देही



विगत १५ वर्षदेखि

तपाईंको सेवामा समर्पित

स्वदेशी तथा विदेशी डिजाइनका शुद्ध सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको एकमात्र विश्वासिलो पसल

पुराना गहनाहरू संग नयाँ गहना साटुनुका साथै खरिद विक्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्भन्नुहोस्