{ योग अभ्यासलाई सहीरूपमा प्रयोग गर्न सके रोग लाग्नबाट बच्न सकिने योग गुरुले जानकारी गराएका थिए।

नेपाल

समाचार संक्षेप

सार्क एकेडेमी अफ अफ्थाल्मोलजी सम्मेलन नेपालमा

काठमाडौं, (नेस)

सीमारहित दृष्टि विषयमा आधारित १४औं वार्षिक सार्क एकेडेमी अफ अफ्थाल्मोलजी सम्मेलन २०१८ साथै २०औं नेपाल अफ्थाल्मिक सोसाइटीको वार्षिक बैठक बिहीबारदेखि नेपालमा आयोजना गरिएको छ।

यसको उद्देश्य साउथ एसिया एसोसियसनको क्षेत्रीय सहकार्य (सार्क) अन्तर्गतका देशमा देखिएका आँखा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या र समाधानका लागि नयाँ प्रविधिबाट गर्न सकिने रोकथाम, उपचार र निर्मूलीकरण विषयमा छलफल गरिनेछ।

आयोजक समितिका अध्यक्ष प्राडा सुमन थापाका अनुसार सार्क राष्ट्रमा आँखाको समस्या एकै खालको हुन्छ। भौगोलिक, आर्थिक, वातावरणीय हिसाबले पनि प्राय: एकै हुनाले आँखाको समस्या एकै खालको देखिने गरेको छ।

सार्कलगायत विश्वका अन्य विभिन्न देशबाट आएका नेत्रचिकित्सक, मध्यमस्तरीय आँखा स्वास्थ्यकर्मीद्वारा आँखा स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुसन्धान, सार्कमा भएका आँखा स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका नयाँ प्रविधिको आविष्कार, आँखामा हुने दुर्लभ रोग, अन्धोपन न्यूनीकरण र आँखामा हुने विभिन्न प्रकारका रोगलाई उपचार तथा निर्मूल आदि विषयमा आफ्नो अनुभव आदानप्रदान गरिनेछ।

आयोजक समितिका सचिव प्राडा सबिना श्रेष्ठका अनुसार सार्क एकडेमी अफ अफ्थाल्मोलजी र नेपाल अफ्थाल्मिक सोसाइटीले संयुक्तरूपमा आयोजना गर्न लागेको यो सम्मेलन जुन २१ देखि २४ तारिख गरेर ४ दिनसमम्म चल्नेछ।

'मुस्लिम समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका'

काठमाडौं, (नेस)

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका अध्यक्ष कमल थापाले मुलुकको समग्र विकास र समृद्धिको निमित्त मुस्लिम समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको बताउनुभएको छ।

मुस्लिम समुदायको महान पर्व इद उल फित्रको अवसरमा आयोजित शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष थापाले सर्वधर्म समभावपूर्ण धार्मिक स्वतन्त्रतासहितको सनातन हिन्दूराष्ट्रको पहिचानको पक्षमा बहुसंख्यक मुस्लिम समुदाय रहेकामा खुसी प्रकट गर्नुभयो।

आपसी सद्भाव, एकता र भाइचारा नै समृद्धिको आधार भएको चर्चा गर्दै थापाले सबै धर्म, जाति र सम्प्रदायबीच मिलेर बस्ने नेपाल र नेपालीको मौलिक परम्परा विशिष्ट रहेको विचार व्यक्त गर्नुभयो।

राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक मुस्लिम संगठनका सल्लाहकार सलिम खान गौसको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पार्टीका उपाध्यक्ष टंक ढकाल, कोषाध्यक्ष उद्धव पौडेल, प्रवक्ता रोशन कार्की, सहमहामन्त्रीद्वय चन्द्रबहादुर गुरुङ, हेमजंग गुरुङलगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

चौथो विश्व योग दिवस मनाइयो

काठमाडौं, (नेस)

कार्यवाहक प्रधानमन्त्री ईश्वर पोखरेलले नेपाललाई स्वस्थ आध्यात्मिक एवं योग केन्द्रका रूपमा विकसित गर्दै लैजान सरकारले पहल गर्ने बताउनुभयो।

चौथो विश्व योग दिवसको अवसरमा पतञ्जली योगपीठले बिहीबार बिहान राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, महाराजगञ्जमा गरेको कार्यक्रममा बोल्दै मन्त्री पोखरेलले आम जीवनपद्धतिका रूपमा योगको महत्त्वलाई उजागर गर्दै स्वस्थ नागरिक तयार पार्नका लागि नेपाललाई योग केन्द्रका रूपमा विकसित गर्दै जाने बताउनुभयो।

त्यसै गरी चौथो विश्व योग दिवसका अवसरमा देशैभर स्वास्थ्य मन्त्रालय, मातहतका निकाय, पतञ्जली योगपीठ तथा विभिन्न संघसंस्था विद्यालयले विभिन्न कार्यक्रमका साथ मनाएका छन्।

योग अभ्यासलाई सहीरूपमा प्रयोग गर्न सके रोग लाग्नबाट बच्न सकिने योग गुरुले जानकारी गराएका थिए। साथै बिरामीले पनि सामान्य तरिकाले योग गर्न सकिने कुरा जानकारी गराइयो। योग अभ्यासकै कारण आत्म शुद्ध हुने, मनोबल उच्च हुने, स्मरण शक्तिको विकास हुने, थकान कम हुने, काम गर्ने तौर तरिकामा परिवर्तन आउनुका साथै रोगसँग लड्ने क्षमताको समेत विकास हुने र सकारात्मक सोचको भावनामा वृद्धि हुनेजस्ता जानकारी गराइयो।

योग दिवसलाई देशव्यापीरूपमा अघि बढाउने स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र आयुर्वेद विभागले बिहान ६ बजेबाट स्वास्थ्य सेवा विभाग टेकुबाट सचेतनामूलक र्‍यालीको संयुक्तरूपमा आयोजना गरेको आयुर्वेद विभागका महानिर्देशक डा. वासुदेव उपाध्यायले बताउनुभयो। स्वास्थ्य सेवा विभाग परिसर टेकुमा भेला भई र्‍याली टेकु, त्रिपुरेश्वर हुँदै स्वास्थ्य मन्त्रालयको प्रांगणमा पुगी योग अभ्यासमा परिणत भएको थियो। कार्यक्रममा उपप्रधान एवं स्वास्थ्यमन्त्री उपेन्द्र यादव, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधिमन्त्री गिरिराजमणि पोखरेल, कर्मचारी तथा सर्वसाधारणको सहभागिता रहेको थियो।

त्यसै गरी बिहीबारै विश्व योग दिवस विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरी जीवन विज्ञान प्रतिष्ठान तथा एसएबी पब्लिक स्कूलको संयुक्त आयोजनामा मनाइयो। 'योग गरौं, स्वथ्य बनौं' भन्ने नाराका साथ बिहीबार बिहान प्रभात फेरिबाट शुरू भएको कार्यक्रम मैतिदेवी, डिल्लीबजार, घट्टेकुलो हुँदै विद्यालय प्रांगणमा पुगेपछि योग शिविरमा परिणत भएको थियो।

उक्त कार्यक्रममा जीवन विज्ञान प्रतिष्ठानका प्रशिक्षक प्राडा झमकबहादुर कार्कीबाट अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्दै उपस्थित सम्पूर्ण महानुभावलाई योगको प्रशिक्षण दिनुभएको थियो।

एपीएफ टोलीद्वारा लागूऔषधसहित एक पक्राउ

काठमाडौं, (नेस)

धरान उप-महानगरपालिका-२ बाट असार ७ गते एपीएफ टोलीले विभिन्न किसिमका लागूऔषधसहित १ जनालाई पक्राउ गरेको छ। सशस्त्र प्रहरी बल सुरक्षा बेस धरानबाट खटिएको एपीएफ टोलीले सोही ठाउँ बस्ने २६ वर्षीय सुवास तामाङलाई पक्राउ गरेको हो।

गस्तीमा खटिएको एपीएफ टोलीले उक्त स्थानमा जाँच गर्दा निज तामाङको साथमा डाईजिपाम ७५ वटा, लुपिजेसीक ७४ वटा र एभिल ७२ वटा फेला परेपछि उनलाई पक्राउ गरिएको हो।

पक्राउ परेका तामाङलाई एपीएफ टोलीले बरामद लागूऔषधसहित आवश्यक कारबाहीका लागि स्थानीय प्रहरीमा बुझाएको छ।

यसै गरी सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल सीमा सुरक्षा कार्यालय रूपन्देहीबाट खटिएको एपीएफ टोलीले रूपन्देहीको रोहेणी गाउँपालिका-२ मैनिहवाबाट असार ७ गते विभिन्न किसिमका लागूऔषधसहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा सोही जिल्लाको देवदह नगरपालिका-४ बस्ने २२ वर्षीय दिनेश चौधरी र नवलपरासी जिल्लाको सुनौल नगरपालिका-७ बस्ने २९ वर्षीय मनोजकुमार थापा क्षेत्री छन्।

सूचना नदिने कार्यालयलाई कारबाही

नेपाल समाचारपत्र

भक्तपुर

राष्ट्रिय सूचना आयोगमा प्रमुख सूचना आयुक्त कृष्णहरि बाँस्कोटाले सूचना नदिने र सूचना अधिकृत नराख्ने कार्यालयलाई कारबाही गरिने बताएका छन्। नेपाल पत्रकार महासंघ जिल्ला शाखा भक्तपुरले बिहीबार आयोजना गरेको सूचनाको हकसम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै उनले कतिपय कर्मचारीले अझै पनि सहजरूपमा सूचना नदिने र सूचना अधिकृत नराख्ने गरेको पाइएकाले त्यस्तालाई कारबाही गरिने बताए।

कर्मचारीमा अझै पनि पञ्चायतकालीन मनावृत्ति रहेको बताउँदै उनले कर्मचारीको व्यवहार परिवर्तन गर्नु आवश्यक रहेको बताए। उनले ७ वटै प्रदेशमा सूचना आयोग स्थापना गरेर सूचना आयुक्त राख्नुपर्नेमा जोड दिए। कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति भक्तपुरका प्रमुख नवराज गेलालले सूचनाको हकका बारेमा आम नागरिकले जानकारी पाउनुपर्ने र सबै कार्यालयमा सहजरूपमा सूचना उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरिनुपर्नेमा जोड दिए।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी नारायणप्रसाद भट्टले सबै कार्यालयमा सूचना अधिकारी राख्न र सहज सूचना प्रदान गर्न संयन्त्र बनाएर सर्कुलर जारी गर्ने बताए। सूचना अभियन्ता एवं गैरसरकारी संस्था महासंघ भक्तपुरका अध्यक्ष सोम शर्मा (बजगाईं)ले सूचनाको हकका बारेमा गाउँ-गाउँका र तल्लो तहका नागरिकसम्मलाई जानकारी गराए। पत्रकार महासंघका सल्लाहकार नारायण किलम्बुले सूचना दिने कर्मचारीलाई हाकिमले कारबाही गर्न धम्की दिने गरेको बताए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ उपत्यका प्रदेशमा नवनिर्वाचित उपत्यका सचिव अमर भुजु, सदस्यत्रय भगवती थापा, रामचन्द्र प्रजापति र लक्ष्मी गारुलाई खादा र माला लगाएर बधाइ तथा सम्मन गरिएको थियो।

धरहराका लागि ६ कम्पनीको टेन्डर

काठमाडौं, (नेस)

धरहरा पुनर्निर्माण गर्न ६ वटा कम्पनीले टेन्डर दिएका छन्। राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणले हिजो धरहराको टेन्डर खोलेको हो। गएको वैशाख ३० गते प्राधिकरणले मुलुक वा मुलुक बाहिरको ठेकेदारले समेत प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने गरी टेन्डर आह्वान गरेको थियो। प्राधिकरणले अनलाइनमार्फत टेन्डर आह्वान गर्दा सबै चाइनिज कम्पनीसँगको ज्वाइन्ट भेन्चरमा टेन्डर हालेको प्राधिकरणले जनाएको छ।

कुन कुन कम्पनीले टन्डर दिए भन्ने विषय अहिले नै खुलाउन नमिल्ने जानकारी गराउँदै प्राधिकरणका सम्पदा संरक्षण विभाग प्रमुख राजुमान मानन्धरले आज बिहीबार मूल्यांकन भइसकेपछि मात्रै सबै विषय सार्वजनिक गरिने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो- 'धरहरा निर्माण गर्न सबै कम्पनीले चाइनिजसँग ज्वाइन्ट भेन्चर गरेको पाइयो।' प्राधिकरणले बिहीबार २ बजे टन्डर खोलेको थियो।

आमाको अधिकारको व्याख्या गर्न आग्रह

नेपाल समाचारपत्र

काठमाडौं

नेपालमा सुरक्षित गर्भपतनले कानुनी मान्यता पाएको १५ वर्ष बितिसक्दासम्म कानुनको पालना गर्ने दायित्व महिलाको मात्र हो भन्ने व्यावहारिक समस्या कार्यान्वयनमा कठिनाइ भएको एक कार्यक्रममा बताइएको छ।

गर्भपतनसम्बन्धी कानुन तथा कार्यान्वयनमा गर्नुपर्ने सुधार नामक रिपोर्ट सार्वजनिक गर्दै पूर्वप्रधानन्यायाधीश कल्याण श्रेष्ठले भ्रूणको अधिकारको भन्दा पहिला आमाको अधिकारको विषयमा ध्यान दिएर कानुनको व्याख्या गर्नुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले सुरक्षित गर्भपतनसम्बन्धी कानुन बने यता धेरै आमाको ज्यान बँचेको बताउनुभयो।

सुरक्षित गर्भपतनलाई योग्य र भोग्य बनाउनका लागि कानुन बनाउने निकाय सरकार, समाज, महिला, सरकारी तथा गैरसरकारी संघसंस्थाका साथ परिवार सचेत हुनुपर्ने कुरामा श्रेष्ठले जोड दिनुभयो। उहाँले यतिबेला कानुनविद्लाई चिकित्सक र चिकित्सकलाई कानुनविद्को खाँचो रहेको कुरा औंल्याउनुभयो।

सोही अवसरमा सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश सपना मल्ल प्रधानले गर्भपतनसम्बन्धी अनुसन्धान अत्यन्तै पूर्वाग्राही रहेको बताउनुभयो। कतिपय चिकित्सकले पैसा कमाउने नाममा सेवा होइन अनुसन्धान गर्छु भन्दै हिँड्नु कानुन कार्यान्वयनमा देखा परेको ठूलो चुनौतीको विषय भएको उहाँको भनाइ थियो।

महिला कानुन र विकास मञ्च (एफडब्लु एलडी) का अध्यक्ष मीरा ढुंगानाले मञ्चको वेभसाइडमा मोबाइलमै डाउनलोड गर्न मिल्ने गरी एप नै बनाएको बताउनुभयो। उहाँले एपमा ऐन, कानुनमा रहेका आफ्ना विभिन्न अधिकारसम्बन्धी जानकारी, अधिकार उल्लंघनमा अपनाउनुपर्ने उजुरी प्रक्रियासम्बन्धी जानकारी, विभिन्न अदालतबाट भएका अधिकारसम्बन्धी फैसलाको जानकारी र अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकारसम्बन्धी दस्तावेज र संयन्त्रसम्बन्धी जानकारी रहेको बताउनुभयो।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य बीमा बोर्ड
टेकु, काठमाण्डौ ।

स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धी जानकारी

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम स्वास्थ्य सेवामा हुने खर्चको जोखिमलाई अग्रीम व्यवस्थापन गर्ने विधि हो । नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवाले मात्र सम्पूर्ण उपचार सम्भव छैन, त्यसैले स्वास्थ्य बीमा, जोखिम ब्यवस्थापनको एउटा भरपर्दो उपाय हो । आम नागरीकको उपचारमा सहज पहुँच पुगोस् भन्ने उद्देश्यले नेपाल सरकारले ल्याएको यो कार्यक्रम आ.ब. २०७२/०७३ मा कैलाली, बाग्लुङ्ग र इलाम जिल्लाबाट शुरु भई चरणबद्ध रुपमा देशभर सञ्चालन हुँदैछ ।

यो कार्यक्रम परिवारमा आधारीत कार्यक्रम हो । यसमा परिवारका सबै व्यक्ति सदस्य बन्नु पर्छ । पाँच जना सम्मको एउटा परिवारले बार्षिक रु.२५००। (दुई हजार पाँच सय) तिरेर सदस्य बनेपछि स्वास्थ्य उपचार आवश्यक पर्दा एक बर्ष भित्रमा रु. ५००००। (पचास हजार) सम्मको सेवाको लागि आवश्यक रकम तिर्नु पर्दैन, उक्त रकम यसै कार्यत्रमबाट सम्बन्धित सेवाप्रदायक संस्थालाई भुक्तानी दिईनेछ ।

त्यसैले आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्य उपचारमा ढुक्क हुन कार्यक्रम लागु भएका जिल्लाका सबैले स्वास्थ्य बीमा गरौं ।

स्वास्थ्य बीमा लागु भईसकेका जिल्लाहरू

१. कैलाली	२. इलाम	३. बागलुङ्ग	४. बैतडी	५. अछाम
६. पाल्पा	७. कास्की	८. म्याग्दी	९. झापा	१०. सुनसरी
११. गोरखा	१२. मकवानपुर	१३. तनहुँ	१४. चितवन	१५. जाजरकोट
१६. सिन्धुली	१७. भक्तपुर	१८. जुम्ला	१९. बर्दिया	२०. सुर्खेत
२१. रोल्पा	२२. सोलुखुम्बु	२३. भोजपुर	२४. खोटाङ्ग	२५. रामेछाप
२६. महोत्तरी	२७. प्युठान	२८. अर्घाखाँची	२९. कपिलबस्तु	३०. रुकुम पुर्व
३१. रुकुम पश्चिम	३२. रौतहट	३३. वाजुरा		

नेपालका बाँकी सबै जिल्लाहरूमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम क्रमश: लागु हुने योजना रहेको छ ।

थप जानकारीको लागि

www.shs.gov.np मा लग इन अथवा कार्यालय समय भित्र हटलाइन १६६०-०१-११२२४ मा फोन गर्नुहोस ।

सिनेमा कर्नर

अग्नि यातायात प्रा. लि.

दिवा सेवा काठमाडौंबाट बिहान ८ बजे पोखरा ८ बजे
रात्री सेवा काठमाडौं काँकड्भिट्टा र धरान
फो. नं. ०१-५२२५०३३
मो. नं. ९८४१५७९६९७ (शम्भु)

माउन्ट मकालु यातायात सेवा

काठमाडौं-बिर्तामोड-ताप्लेजुङ
प्रस्थान दिउँसो २ बजे
केन्द्रीय कार्यालय, कलंकी
सम्पर्क फोन : ०१-५२२५१७२, ५२२५२५२, ५२२५१२३

आजको राशि

ज्यो. चन्द्रेश शर्मा

मेष : द्रव्य लाभ, शत्रु विजय, खेल-परीक्षा आदिमा सफलता प्राप्ति।
वृष : कार्य नाश, शोक, सन्तान-कष्ट, वायु विकार, धनहानि।
मिथुन : अपच, दिनचर्या अस्तव्यस्त, दौडधुप, परिवारमा विवाद, चिन्ता।
कर्कट : द्रव्य लाभ हुने, मान-सम्मान बढ्ने, उन्नति-प्रगति हुनेछ।
सिंह : धननाश मानसिक अस्थिरता, असन्तोष, नेत्र विकार, अपव्यय।
कन्या : धनप्राप्ति, कोसेली-पुरस्कार प्राप्ति, उत्तम भोजन, कार्य सफल।
तुला : अस्वस्थता, इष्टमित्रसँग विवाद, दुर्घटनाको सम्भावना छ।
वृश्चिक : विविध वस्तु वा सेवाको लाभ, मिष्ठान्न भोजन, द्रव्य प्राप्ति।
धनु : सुख-सन्तोष, कार्यसिद्धि, शारीरिक निरोगिता, क्षमता वृद्धि।
मकर : राज्यबाट भय, अपयश, व्यर्थ प्रवास, व्यापारिक असफलता।
कुम्भ : रोगको भय, कार्यमा बाधा-व्यवधान, धनहानि, अस्वस्थता।
मीन : धनलाभ, समस्याको समाधान, पठनपाठनमा सफलता।