साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

लेखः एक स्वास्थ्य अवधारणा

यस वर्ष नोभेम्बर महिनालाई One health day (एक स्वास्थ्य) दिवशको रुपमा मनाइयो। यस वर्षको नारा "By protecting one , We help Protect all" रहेको छ। यस नाराले मानव स्वास्थ्य, पशु स्वास्थ्य, वातावरणीय स्वास्थ्य विचको समन्वयता र संगै काम गर्नु पर्ने महत्व झल्काएको छ। यस दिवशलाई आधिकारीक रुपमा सयुक्त राष्ट्र संघको दिवशलाई आधिकारीक रुपमा संयुक्त राष्ट्र संघको दिवशको रुपमा नमनाएता पनि विश्वव्यापी रुपमा एक स्वास्थ्यको अवधारणा विकासको लागि One health commission, the one health initiative and one health platform foundation लागि परेका छन। विश्वमा देखा परिरहेका नयाँ रोगहरु मध्ये करिव सत्तरी प्रतिशत रोग पशुपंछिमा उत्पनन भई मानिसमा सर्ने प्रकारका छन । मानिस पशुपन्छी तथा वतावरणविचको अन्तर सम्वन्धवाट उत्पन्न हुने रोगहरुको पहिचान गर्दै अधिकतम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त गर्न एकै स्वास्थ्य अवधारणा अनुरुप वहुक्षेत्रिय वहुपक्षिय निकायहरुको सहकार्य आवश्यक हुन्छ । यसै सन्दर्भमा द्रुत गतिमा फैलिएर आर्थिक सामाजिक नकारात्मक असर पार्ने नयाँ इमर्जिङ रोगहरु जस्तै निपा भाइरस SARS, Influenza, इवोला भाइरस र पुन देखा परेका रोगहरु जस्तै डेङ्गु रोग, Cholera महामारी रोगहरु जुनेटिक मानव पशु पन्छिविच एक आपसमा सर्ने रोग एवं सक्रमण जस्ता चुनौतिको प्राथमिकताका साथ प्रतिकार्य गर्ने जनस्वास्थ्य, पशु स्वास्थ्य, वनस्पती र वातावरणीय स्वास्थ्यका निकायहरुवाट एकिकृत प्रयास आवश्यक छ। यसै कार्यलाई समन्वयात्मक रुपमा कार्य नेपालले पनि एक स्वास्थ्य रणनीति २०७६ लागु गरेको छ। यसै विच गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयले सरोकारवाला विच अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ। निकट भविश्यमा elimination को क्षणमा रहेको मलेरिया elimination Plan (2014-2025) अनुसार सरोकारवाला विचको समन्वयले मात्र लक्ष्य हासिल गर्न सकिनेछ। साथै Sustainable Development Goals Issue 2030 अन्तर्गत रेविजलाई निर्मुलन गर्न लक्ष्य रहेको छ। यसमा पनि समन्वयात्मक भूमिका अनिवार्य रहेको छ। हालै भयाभह अवस्थामा रहेको Dengue रोगको रोकथामका लागि पनि तुरुन्तै एक स्वास्थ्य नीति अन्तर्गतका निकायहरुविच सहकार्य जरुरी छ। स्वास्थ्य जीवनयापको लागि सुरक्षित विश्वको आवश्यकता पर्दछ । जस्तै पशुपन्छी तथा वातावरण वहुपक्षिय निकायहरुको विभिन्न तहको स्थानीय/ क्षेत्रीय/ राष्ट्रिय/ अन्तराष्ट्रिय सहकार्यले विधमाना स्वास्थ्य चुनौतीलाई सम्वनोधन गर्न सकिन्छ । यस वर्षको एक स्वास्थ्य को नाराको मुख्य उदेश्य पनि यहि रहेको छ ।

डा. शंकरराज लामिछाने,
कन्सल्टेन्ट जनरल सर्जन,धौलागिरी अस्पताल,बाग्लुंग

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

जाजरकोट रामिडाँडा केन्द्र बिन्दु भएर गएको भूकम्पमा परी घाइतेहरुको उपचारका लागि खटिएको टोलि जाजरकोट जिल्ला पुगेर काम शुरु गरेको छ।

काम सुरु गर्नु अघि जिल्ला प्रसाशन कार्यालय, रुकुम पूर्व, मुसिकोट नगरपालिका, स्वास्थ्य सेवा कार्यालय, रुकुम पुर्बका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुसंग भेट गरेको छ।

भूकम्प प्रभावित बिरामीको उपचार बिशेष

गण्डकी प्रदेश सरकारको नेतृत्व गरि संक्रामक तथा सरुवारोग अस्तपाल, गण्डकी प्रदेशका कार्यकारी निर्देशक डाक्टर विकास गौचनको टोलीले जिल्ला अस्पताल, जाजरकोटमा कार्य शुरु गरेको हो।

गण्डकी प्रदेश सरकारले १० जनाको टोलि घाईतेको उपचारको लागि भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा खटाएको हो।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना तथा निक साईमन्स इन्स्टिच्युटको सहयोगमा शिशुवा अस्पताल, कास्कीको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। शिशुवा अस्पताल, कास्कीको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको पाँचौ फलोअप कार्यक्रम हो। कार्यक्रममा अस्पतालका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा प्रदेश क्षयरोग उपचार केन्द्र, कास्कीका निर्देशक डाक्टर रमेश आचार्य, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत श्री नबराज शर्मा, न्युनतम सेवा मापदण्ड अधिकृत श्री उर्मिला बराल र निक साईमन्स इन्स्टिच्युटका गण्डकी प्रदेश संयोजक श्री सुष्मा लामाको उपस्थिति रहेको थियो। शिशुवा अस्पताल, कास्कीको पाँचौ फलोअपमा ६६% अंक प्राप्त भएको छ। प्रस्तुतिकरण तथा समिक्षा कार्यक्रमको अध्यक्षता अस्पताल ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्षले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका महानिर्देशक श्री खिम बहादुर खड्काको प्रमुख उपस्थिति रहेको थियो।

पोषिलो पिठो, पोषिलो जाउलो वा खिचडी बनाउने तरिका

बालबालिकामा देखिने मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरु

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना तथा निक साईमन्स इन्स्टिच्युटको सहयोगमा शुन्दरबजार अस्पताल, लमजुंगको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। शुन्दरबजार अस्पताल, लमजुंगको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको पाँचौ फलोअप कार्यक्रम हो। कार्यक्रममा अस्पतालका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा लमजुङ्ग अस्पताल, लामजुङ्गका मेशु डाक्टर बिशाल तिवारी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत श्री नबराज शर्मा, न्युनतम सेवा मापदण्ड अधिकृत श्री उर्मिला बराल र निक साईमन्स इन्स्टिच्युटका गण्डकी प्रदेश संयोजक श्री सुष्मा लामाको उपस्थिति रहेको थियो। शुन्दरबजार अस्पताल, लमजुंगको पाँचौ फलोअपमा ४१% अंक प्राप्त भएको छ। प्रस्तुतिकरण तथा समिक्षा कार्यक्रमको अध्यक्षता अस्पतालका मेशुले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा सुन्दरबजार नगरपालिका-७ का वार्ड अध्यक्ष, स्वास्थ्य शाखा प्रमुखको समेत उपस्थिति रहेको थियो।

वालिङ्ग नगरपालिका, स्याङ्गजा अन्तर्गतका १२ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरुको भवनको उद्घाटन तथा विद्युतिय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (e-HMIS) Software को गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री माननीय सुरेन्द्रराज पाण्डेबाट शुभारम्भ भएको छ। उक्त कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेशका सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका मन्त्री माननीय सुशिला सिंखडा, ऊर्जा, जलस्रोत तथा खानेपानी मन्त्रालयका मन्त्री माननीय सरस्वती अर्याल तिवारीले विशेष अतिथिको आतिथ्यता गर्नुभएको थियो। उक्त कार्यक्रममा सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रीका सचीव डाक्टर विनोद बिन्दु शर्माले eHMIS सम्बन्धी प्रस्तुतिकरण राख्नुभएको थियो।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

के तपाईंलाई आफ्नो जीवन अर्थहिन भएको जस्तो लागेको छ?

यस्तो सोच आउनुमा तपाईंको कुनै दोष छैन। तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग (परिवारका सदस्य, साथी, आफन्त) आफ्ना भावना र विचारका बारेमा कुरा गर्नुहोस्। स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस वा मनोपरामर्शदाताको सहयोग लिनुहोस्। यदि आफैलाई हानी पुऱ्याउन सक्ने सोच वा अवस्थामा हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य संस्था वा २४ सै घण्टा निःशुल्क उपलब्ध हेल्पलाइन नम्बर ११६६ मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। तपाईंलाई आवश्यक सहयोग उपलब्ध छ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

ज्वरो आएको छ र जिउ पनि दुखेको छ भने यो डेंगुको लक्षण हो, यो अबस्थामा डाक्टरलाई देखाउनु अघि सिटामोल मात्र खानुस्, प्रसस्त पानी पिउनुहोस्, आराम गर्नुहोस् तर एस्प्रिन, ब्रुसेट, पानोफ्लाम, फेलेक्सन जस्ता औषधि नखानूस्। ब्रुफेन, निमुसलाड, एस्प्रिन जस्ता NSAIDS ग्रुपका दवाईले रगत पातलो बनाउने र रक्तस्राव बढाउने भएकोले झन खतरा हुन्छ। डेंगु-ज्वरोमा मरिने भनेकै रक्तस्राव भएर हो र NSAID ग्रुपका दवाईले त्यो संभावना बढाउँछ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

डेंगु मा के हुन्छ?

- डेंगुलाई break bone ज्वरो पनि भनिन्छ किनकी यसले एकदम जोर्नी तथा मांशपेशी दुख्ने हुन्छ |

#परिचय :

- डेंगु ज्वरो एडिस एजिप्टाइ (Ades Aegypti) जातको पोथी लाम्खुट्टेको टोकाइबाट मानिसमा सर्ने रोग हो। यो लाम्खुट्टेले दिनको समयमा मात्र टोक्ने गरेको पाइन्छ। यो रोग मानिसबाट मानिसमा सिधै सर्दैन। वर्षातको महिना संगै जताततै पानी जम्न थालेपछी यो रोगको प्रकोप हुने गरेको पाइन्छ।

#मुख्य_लक्षणहरु :

- अचानक उच्च ज्वरो आउनु,
- आँखाको वरिपरी तथा कन्चटमा धेरै दुख्नु,
- सबै शरीर दुख्नु,
- घांटी बस्नु,
- साना बिमिरा आउनु,
- शरीर चिलाउनु,
- वाकवाकी लाग्नु / वान्ता आउनु,
- छटपटी हुनु,
- रिंगटा लाग्नु,
- निद्रा नलाग्नु,
- हड्डी तथा मांशपेशी निकै दुख्नु
- आँखा तथा घांटी रातो हुनु
- छाला, नाक, मुख आदिबाट रगत आएमा आकस्मिक अवस्था मान्नुपर्छ।

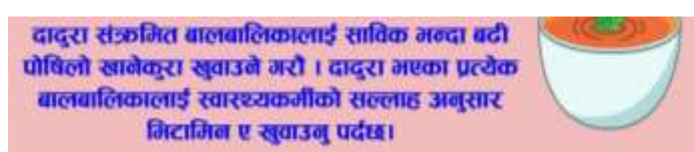
- ८० % बिरामीमा पहिलो दिनमा, ६०-८०% बिरामीमा दोस्रो दिनमा NS1, IgM test ५-७ दिनमा पोजिटिभ देखिन्छ।

- १५०,००० देखि ४५०,००० सम्म हुनुपर्ने प्लेटलेट लगातार घट्दै जान्छ |

#बिशेष_सतर्कता :

- ज्वरोको लागि प्यारासिटामोल मात्र प्रयोग गर्नुहोला।
- आइबुप्रोफेन, एस्पिरिन आदिको प्रयोग नगर्नुहोला। आइबुप्रोफेन, एस्पिरिन आदिले रगतलाई पातलो बनाउने हुँदा रक्तश्राबजन्य डेंगुमा प्रयोग गर्दा झन् खतरा हुन्छ ।
- बालबालिका, बृद्धबृद्धा, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरु, दीर्घ बिरामीहरुलाई बिशेष ख्याल गर्नुपर्दछ।
- जुनसुकै ज्वरो आएपनि यथेष्ट आराम गर्ने, झोलिलो खानेकुरा प्रशस्त खाने, सागसब्जी/फलफुल/गेडागुडीको रस, दाल आदि।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

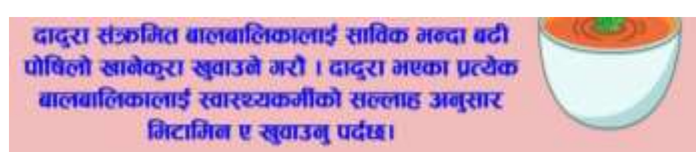
रेबिजबारे जानकारी (Information about Rabies)

रेबिज, कुकुर तथा अन्य जङ्गली जनावरहरुको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो। कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं। सबै उमेरका कुकुरले टोकेपछि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्धको खोप लगाऔं। याद राखौं, रेबिज रोग लागेपछि उपचार हुँदैन, तर समयमै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन सकेमा बच्न सकिन्छ।

"मेरो स्वास्थ्य - मेरो जिम्मेवारी"

योग स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो। योग व्यायाम मात्र नभई योगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्साहन गर्दछ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

जनचेतनाको लागि जारी सन्देश !!!

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन "पिल्स"लाई धेरै महिलाहरूले चाडपर्व, विवाह, बर्तबन्ध जस्ता कार्यका बेला महिनावारी रोक्न प्रयोग गर्ने गरेका छन्। चिकित्सकका अनुसार पिल्स महिनावारी रोक्ने औसधि हैन। बरू यसरी प्रयोग गर्दा महिलाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ। परिवार नियोजनको साधनको रूपमा बाहेक यसरी अनावश्यक काममा यसको प्रयोग गर्नु जोखिमपूर्ण छ। महिनावारी नियमित र प्राकृतिक प्रक्रिया हो। चाडपर्वमा महिनावारी हुँदा के फरक पर्छ र ?

- चाडपर्व मान्छेले बनाएका हुन् तर महिनावारी मान्छेले बनाएका हैनन्, प्राकृतिक हो, यो हाम्रो वशमा छैन । अनि हाम्रो बसमा नभाको कुरालाई रोक्न, अपब्याख्या गर्न मिल्दैन।

- मानव निर्मित चिज भन्दा प्राकृतिक चिजको बढी महत्त्व हुन्छ।

- चाडपर्वको समयमा महिनावारी हुनु पाप हैन। बरू महिनावारी हुने प्रक्रियालाई रोक्नु चाहिँ पाप हो। त्यसकारण यस्तो पाप कर्म कसैले नगरौं।

- हामी रहे पो चाडपर्व रहलान्, आफन्त, नातागोता रहलान। त्यसैले सबैभन्दा पहिले आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यान दिऔं।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

"मेरो स्वास्थ्य - मेरो जिम्मेवारी"

योग स्वस्थ जीवन र आरोग्यताको लागि गरिने शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यास हो। योग व्यायाम मात्र नभई योगले स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्सहान गर्दछ।

(स्वास्थ्य निर्देशनालय सम्बन्धि गुनासो तथा सुझावका लागि)
https://hd.gandaki.gov.np/feedback

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी📣📣📣

स्तनमा भएका कोषहरूको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ। स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लोव्यूल्स) वा (डकट) अथवा दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ । स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरू तथा लिम्फ नलीहरू हुँदै शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन सक्दछ।

स्तन क्यानसरका लक्षणहरु

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुनु
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीको मा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

स्तन क्यानसरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरु

- धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने, तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने

जनचेतनाका लागिः-

प्रदेश भित्र कुनै पनि शंकास्पद गतिबिधि भएको पाएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा नेपाल प्रहरीको निशुल्क हटलाईन १०० मा खबर गर्नुहोस। यसमा फोन गर्दा कुनैपनि शुल्क लाग्दैन।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा नमुना सामुदायिक अस्पताल, लामजुङ्गको एकिकृत अनुगमन भएको छ ।

स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राथमिक उपचार बारे अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा ८ वटै पालिकाका कुल ४८ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा गौडा प्रा.स्वा.के.का मेडिकल अधिकृत डाक्टर विस्णुमणी अर्याल, लमजुङ अस्पतालका मेडिकल अधिकृत डाक्टर कृष्ण प्रताप, डेन्टल सर्जन डाक्टर सुप्रीया कुवर र अप्थालमिक असिस्टेन्ट समिता गुरुङले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

रुकुम पश्चिम जिल्लाको आठबिसकोट नगरपालिका वडा न १४ छेपारेमा सबैभन्दा धेरै भुकम्पबाट प्रभावित भएका ब्यक्तिहरुको लागि बडिगाड, बाग्लुंग स्वास्थ्य शाखाका टिमको साथमा आठबिसकोट नगर अस्पतालका डाक्टर संयम चन्द्र घिमिरे, घेत्मा स्वास्थ्य चौकिका प्रमुख देव बहादुर चन्द लगाएतका स्वास्थ्य कर्मिहरुको उपस्थितिमा स्वास्थ्य उपचार गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजनामा चक्रतिर्थ स्वास्थ्य चौकी, राइनासमा Clinical Coaching Mentoring कार्यक्रम संचालन भएको छ।

सा्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

परिवार स्वास्थ्य प्रोफाईल @ बाग्लुंग

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा आउदै गरेको शुभ दिपावली छठ पर्व तथा नेपाल सम्बत् ११४३ को अवसरमा शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रम संचालन भएको छ।

प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, गण्डकी प्रदेशको कार्य सञ्चालन कार्यविधी, २०८० को मस्यौदा तयारीका सम्बन्धमा सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयको समन्वयमा उक्त प्रयोगशालाका महानिर्देशक श्री मनमोहन मिश्रको अध्यक्षतामा बैठक बसी मस्यौदा लेखन कार्यको थालनी गरिएको छ।

गण्डकी प्रदेश, सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिब डाक्टर बिनोद बिन्दु शर्माले मनाङ जिल्ला अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमन गर्नुभएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

बागलुङ जिल्लाको बरेङ गाउँपालिका अन्तर्गतका १० वटा स्वास्थ्य संस्थाहरुमा विद्युतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (इएचएमआइएस) सफ्टवेयर सम्बन्धी २ दिने अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको सहजीकरण बरेङ गाउँपालिकाको आयोजनामा २ दिन सञ्चालन भएको उक्त तालिममा गाउँपालिकाको सभाहलमा गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जित बहादुर रानाले उद्घाटन गर्नुभएको थियो। उद्घाटन संगै अधिकृत रानाले झन्झटिलो कामलाई सहज बनाउन, प्रविधी मैत्री बनाउन, सहजै तथ्यांक भेटाउन सकिने हुनाले सदुपयोग गरेर सम्बन्धित ठाउँमा पुग्ने गरी रिपोर्ट र इन्ट्री गर्न कर्मचारीलाई सुझाव दिनुभएको थियो। पालिकाका सबै स्वास्थ्य सस्थाहरुमा वर्तमान चलिरहेको (एचएमआइएस) लाई डिजिटिलाइज प्रणालीमा लैजाने, पेपर बेस रेकर्डिङ र रिपोर्टिङ लाई चुस्त दुरुस्त बनाउने, सेवाको पहुँच सेवा प्रवाहमा सुधार ल्याउने तथा अनुगमन प्रणालीलाई सरल तथा प्रभावकारी बनाउने, निर्णय लिन व्यवस्थापकलाई सहज बनाउने तालिमको उद्देश्य रहेको स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माले बताउनुभयो। दुई दिन सम्म चलेको तालिमलाई स्वास्थ्य कार्यालय बाग्लुङका प्रमुख प्रवीण शर्मा, जनस्वास्थ्य निरीक्षक लक्ष्मी शर्मा, क्षयरोग कुष्ठरोग निरिक्षक देबप्रकाश घिमिरे,तथ्यांक अधिकृत घनश्याम सापकोटाले सहजीकरण गर्नुभएको हो।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना र गलकोट नगरपालिकाको समन्वयमा गलकोट-१, दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकिमा प्रसुति कर्मिहरुलाई मातृ तथा नव शिशु स्वास्थ्य (MNH) onsite coaching तथा गुणस्तर सुधार कार्यक्रम समपन्न भएको छ। स्वास्थ्य चौकिमा कार्यरत प्रसुतिकर्मिहरुलाइ मातृ तथा नबजात शिशु स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित बिषयमा knowledge assessment, decision making skill(partograph) assessment, normal delivery conduction, PPH, shock and eclampsia

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

management infections prevention, newborn resuscitation आदि बिषयमा स्थलगत कोचिङ/ मेन्टरिङ गरिएको हो। सस्थाको Enabling Environment Assessment गरि प्राप्त स्कोरको आधारमा सस्थाको समस्या सम्बोधन हुने गरि कार्ययोजना बनाइ छलफल गरियो र कम्तिमा ६/६ महिनामा सस्थाको स्वमुल्याङ्कन गर्ने निर्णय गरियो। MNH MENTOR दुर्गा सापकोटा र प. हे. न. नि. सीमा कुवरले सहजिकरण गरेको कार्यक्रममा दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकि ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा ग न पा-१, दुदिलाभाटीका वडाध्यक्ष श्री लाल ब. राना, वडा सचिव श्री यादब दत्त रेग्मी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख ज.स्वा. नि.जीवन नेपाली लगायतका स्वास्थ्यकर्मीहरुको उपस्थिति रहेको थियो| वार्डको मातृ तथा नवाशिशु र समग्र स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न स्वास्थ्य चौकीबाट सिफारिस गरिएका क्रियाकलापहरुमा सहयोग गर्ने कुरा अध्यक्ष रानाले बताउनु भयो। त्यसैगरी संस्था प्रमुखले कार्ययोजना समयमा समपन्न गर्न आवस्यक प्रयास र समन्वय गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनु भएको थियो।

“यसपालिको चाडबाडमा कोही पनि नहुन सडकमा” भन्ने नाराका साथ सञ्चालित मेची महाकाली सडक मानव उद्धार अभियानका सहभागीहरू पोखरा आइपुगेका छन् । मानव सेवा आश्रमको आयोजना तथा आनी छोइङ डोल्मा फाउन्डेसनको सहयोगमा सञ्चालित अभियानका सहभागीहरूलाई पोखरा महानगरपालिकाका प्रमुख धनराज आचार्य, उपप्रमुख मन्जुदेवी गुरुङ, प्रवक्ता मोतीराज तिम्सिना लगायतले स्वागत गर्नुभयो। सहभागीहरूलाई पोखरामा स्वागत गर्दै प्रमुख आचार्यले मानवीय सेवामा समर्पित रही सडकमा रहेका गरिब असहाय तथा घाइते अवस्थाका मानिसहरूको उद्धार गर्ने कार्यको प्रशंसा गर्दै मानवता प्रवर्द्धनको अभियानमा पोखरा महानगरपालिकाको तर्फबाट ऐक्यबद्धता जनाउनुभयो । “हरेक नागरिकका आभारभुत आवश्यकताको परिपूर्ति गर्ने दायित्व राज्यको हो, प्रमुख आचार्यले भन्नुभयो, यद्यपि राज्यले व्यवस्थापन गर्न नसकेको कार्य मानव सेवा आश्रमले प्रभावकारी ढङ्गले गरिरहेको छ।” पोखरालाई सडक मानवमुक्त बनाउन महानगरले आवश्यक कार्य गरिरहेको उहाँले बताउनुभयो। पोखरा महानगरपालिकाकी उपप्रमुख मन्जुदेवी गुरुङले सडकमा दुख कष्ट झेलिरहेका सडक मानवको उद्धारमा मानव सेवा आश्रमले प्रशसंनिय कार्य गरिरहेको बताउनुभयो।

मेची महाकाली अभियानका क्रममा विभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सहयोग, सद्भाव र ऐक्यबद्धताले उत्साहित बनाएको बताउँदै मानवीय सेवामा निरन्तर समर्पित भइरहने प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुभयो। काठमाण्डौबाट सुरु भएको अभियान पूर्व मेची हुँदै पश्चिम महाकाली सम्म सञ्चालन हुनेछ। अभियानमा ४० जना सेवकहरू सहभागी छन्।

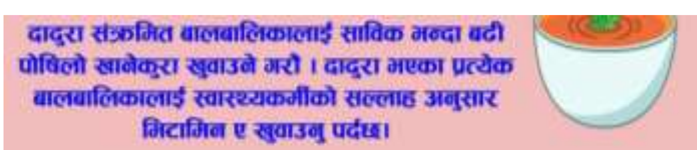
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

पोखरा महानगरपालिका वडा नं.६ बाराहीघाट देखी खहरेसम्म सरसफाइ गरिएको छ। पोखरा महानगरपालिकाको आह्वानमा सरसफाइ कार्यक्रम गरिएको हो । कार्यक्रममा स्थानीय आमासमुह, युवाक्लव, नागरिक समाज, नेपाल प्रहरी, नगर प्रहरी, ढुङ्गा व्यवसायी, पर्यटन व्यवसायी, जलारी समुदाय, कर्मचारी लगायतको सहभागिता रहेको थियो। बाराहीघाटदेखि खहरेसम्मको फुट्ट्रयाक वरिपरि र ताल छेउमा सरसफाइ गरिएको महानगरको सरसफाइ शाखाले जनाएको छ। यसअघि कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्दै नगरप्रमुख धनराज आचार्यले फोहोरका कारण हुने फेवातालको प्रदूषण रोक्नका लागि निरन्तर सरसफाइ गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। फेवातालको संरक्षण सबै पोखरेलीहरूको दायित्व हुने भन्दै फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न उहाँले आग्रह गर्नुभयो। सरसफाइ कार्यक्रममा स्थानीय समुदाय निरन्तर लाग्नु पर्नेमा अभियान्ताहरुले जोड दिएका छन्।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!



सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा डायलायसिस उपचार सेवा व्यवस्थापन सम्बन्धी Software तयारी सम्बन्धी राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र र भर्चुअल टेक्नोलोजीका तर्फबाट संयुक्त रूपमा तयार भएको Proto-type Software को प्रस्तुतीकरण सम्पन्न भएको छ। मन्त्रालयले सफ्टवेयर निर्माण गरी डायलायसिस सेवाको उपलब्धता सम्बन्धी सेवाग्राहीले सजिलै थाहा पाउन सक्ने गरि सूचना प्रवाह गर्ने लक्षका साथ कार्य सम्पादन गरिरहेको छ।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा हब तथा स्याटेलाइट अस्पतालहरु बीच समन्वयात्मक बैठक सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

भुकम्पका कारण जाजरकोट र रुकुम पश्चिमका १२ वटा स्वास्थ्य संस्थामा क्षति भएको छ। भवनमा क्षत भएपछि स्वास्थ्य संस्थाहरुले खुला ठाउँबाटै स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन्। नलगाड नगरपालिकामा रहेको एक मात्र अस्पताल आफैं पनि भूकम्पबाट प्रभावित छ। इमर्जेन्सी सेन्टरको भवन चर्किएको छ। अस्पतालकी स्वास्थ्यकर्मी विष्णु साहका अनुसार पहिले यो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र थियो, त्यसैलाई अस्पतालमा स्तरोन्नति गरिएको हो। १२ वटा स्वास्थ्य संस्थामा क्षति भएता पनि स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा भने कुनै समस्या नभएको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले भूकम्पमा परी घाइते भएकाको उपचारका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा कुनै समस्यासमेत नभएको स्पष्ट गरेको छ। धेरै घाइते उपचारपश्चात् घर फर्केका छन् भने उपचारका लागि अन्यत्र सिफारिस गरिएकाहरुको प्रादेशिक अस्पताल सुर्खेत, भेरी अस्पताल नेपालगञ्ज र त्रिवि शिक्षण अस्पताल काठमाडौँमा उपचार भइरहेको छ। भूकम्पबाट प्रभावित जाजरकोट, रुकुम पश्चिम रुकुम पूर्व, सल्ल्यान, रोल्पा, नवलपरासी पूर्व, दैलेख, दाङ, बैतडी, जुम्ला र प्यूठानका गरी एक सय ५७ जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य दुई सय ५६ जना घाइते भएका छन्। सरकारले भूकम्पमा घाइतेहरूको उपचार निःशुल्क उपचार गर्ने घोषणा गर्नुका साथै राजधानीका ठुला संघीय अस्पतालहरूलाई तयारी अवस्थामा रहन निर्देशन पनि दिएको छ। हाल राहत, उद्धारसँगै र प्रभावित क्षेत्रमा घाइतेको आकस्मिक उपचारमा सरकारी तथा अन्य संघसंस्थाका तर्फबाट मेडिकल टिम सक्रिय भएको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले जनाएको छ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश पोखराको आयोजना र स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्जाको समन्वयमा भीरकोट नगरपालिका जनप्रतिनिधिहरु तथा स्वास्थकर्मीहरुसंग पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल सम्वन्धी बैठक तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, लमजुङको आयोजना तथा दुधपोखरी गाँउपालिका स्वास्थ्य शाखाको समन्वयमा दुधपोखरी गाँउपालिका अन्तर्गतका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको लागि आयुर्वेद सेवा सम्वन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम आयोजना गरी सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्रदान गरीने सेवा तथा संचालन गरीने कार्यक्रमहरु, आयुर्वेदिय स्वस्थ जीवनशैली, योग अन्तर्गत आसन, प्रणायाम, ध्यानको सामान्य परीचय तथा महत्व र अभ्यास, भान्सा तथा घर वरपर पाइने जडिबुटीहरुको सामान्य परिचय र प्रयोग जस्ता विषयबस्तुहरुमा रहि अभिमुखिकरण गरिएको थियो।

हिंसा प्रभावितहरुका लागि सेवा केन्द्र संचालन तथा व्यवस्थापन समिति कुश्मा पर्वतद्धारा मोदी गाँउपालिकामा संचालित हिंसा प्रभावितहरुका लागि अल्पकालिन सेवा केन्द्र सम्बन्धी प्रचार प्रसार तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम संचालन गरेको छ।

मुस्ताङ जिल्ला घरपझोङ गाउँपालिका-१ छैरो क्याम्प बस्ने Norbu Phuntsok Tsero Tibetan Camp मुस्तांगले जिल्ला अस्पताल, मुस्तांगको लागि सामाग्री सहयोग गर्नुभएको छ।

ऋषिङ्ग गाउँपालिका वडा नः २, तनहुँ स्थित ग्वास्लुङ् गाउमा रहेका जेष्ट नागरिक,अपाङ्ग,अशक्त,गर्भवति महिला र दिर्घरोगि नागरिकहरुलाई टोलटोल घरघरमा गइ उच्च रक्तचाप जाच सङ्गै स्वास्थ्य परामर्श दिने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको बैठक सम्पन्न भएको छ। बैठक जिल्ला समन्वय समिती प्रमुखको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो । बैठकमा समितिको सम्पुर्ण सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो। पर्वत अस्पताल मे.सु, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई प्रमुख, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्रमुखले प्रजनन स्वास्थ्य सन्चालनमा भोगेको चुनौतीहरु वारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो।

सवारी दुर्घटना न्युनिकरण गर्ने उदेश्यले जिल्ला कास्की पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर ११ स्थित मणिपाल शिक्षण अस्पताल पोखरामा आबद्द एम्बुलेन्स चालकहरुलाई सवारी साधन चलाउदा ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरु, चालकहरुको लापरबाही,सडक सुरक्षा तथा सडक दुर्घटना लगायतका बिषयहरुमा सचेतना मुलक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखाको आयोजनामा डेंगुरोग नियन्त्रण अभियान सन्चालन भएको छ ।

स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्गजाको आयोजना र बिरुवा गाउँपालिका समन्वयमा जनप्रतिनिधिहरु तथा स्वास्थकर्मीहरुसंग पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल सम्वन्धी बैठक तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

योग किन गर्ने :

- मन र शरीर तथा विचार र कार्यको एकतालाई मूर्त रूप दिन ।
- दैनिक जीवनमा सन्तुलित मनोवृत्ति कायम राख्न ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सुधार गर्न ।
- मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता नसर्ने रोगहरुको जोखिम कम गर्न ।
- मानसिक तनाव कम गर्न ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

बडिगाड गाउँपालिका वडा न ६ आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खालमा एकिकृत ग्रामिण मोवाईल स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको छ । बडिगाड गाउँपालिका वडा न ६ आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खालमा बडिगाड स्वास्थ्य शाखाको आयोजना र आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खालको समन्वयमा बडिगाड स्वास्थ्य शाखाका स्वास्थ्यकर्मि आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खालका स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा आज स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिएको छ । साथै प्रोटोकल अनुसार गर्भ जॉच एवम सस्थागत सुत्केरीहरुलाई पोषण कोशेली स्वरुप हरेक बार खाना चार समुहका खानेकुरा र आमा र बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाईको लागि सामाग्री बडिगाड गाउँपालिका वडा न ६ का वडा अध्यक्ष बिर बहादुर खत्रीको अध्यक्ष्यतामा बितरण गरिएको थियो।

१.गर्भवतिको निशुल्क भिडियो एक्स रे सेवा - १३ जना
२.बिरामी जाँच तथा उपचार सेवा - २६ जना
३. तौल अनुगमन - २९ जना
४.मधुमेहको लागि रगत परिक्षण - १३ जना
५.शकास्पद बिरामिको खकार नमुना शकलन ४ जना
६.डेङ्गी तथा नसर्ने रोग सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श सेवा - ५३ जना
८.PMTCT जाँच ४ जना

गण्डकी प्रदेशको तनहुँ र कास्कीमा डेंगु संक्रमणदर बढ्न थालेको छ । प्रदेशका ११ जिल्लाहरू मध्य हालसम्म तनहुँ र कास्कीमा डेंगु संक्रमणदर बढेको गण्डकी प्रदेशका सामाजिक बिकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सूचना अधिकारी मधुरजी ढकालले जामकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार हालसम्म गण्डकी प्रदेशको तनहुँमा ४ हजार ६ सय ५१ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको छ । त्यसैगरी तनहुँ पछि कास्कीमा हालसम्म १ हजार ४ सय ८१ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको सूचना अधिकारी ढकालले उल्लेख गर्नु भयो । हिमाल पारीको जिल्ला मुस्ताङमा हालसम्म डेंगु संक्रमण देखा परेको तथ्याङ्क मन्त्रालयसँग छैन भने मनाङमा ६ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको छ। त्यसै गरी सबै भन्दा थोरै पर्वतमा ४ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको सूचना अधिकारी ढकालले जनाउनु भयो। त्यसै गरी गोर्खामा यस बर्ष १ सय ७४ जनामा, लमजुङमा १ सय

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

४०, नवलपुरमा १ सय १०, स्याङ्जामा ५६, म्याग्दीमा ९२, बागलुङमा ६४ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको उहाँले जनाउनु भयो । गण्डकी प्रदेशका यस बर्ष हालसम्म डेंगु सङ्क्रमणबाट ५ जनाको मृत्यु भएको सूचना अधिकारी ढकालले बताउनु भयो। प्रदेशमा हालसम्म ६ हजार ७ सय ७८ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको उहाँले जनाउनु भयो । अझै पनि पानी परि रहेकोले गर्दा डेंगु सङ्क्रमणको जोखिम अझै कायमै रहेकोले पूर्व सावधानी अपनाउने र संक्रमण भएमा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र औषधि लिन सूचना अधिकारी ढकालले जनाउनु भयो। यसैबिच, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीका प्रमुख बद्री आचार्यले कास्कीमा डेंगु संक्रमण दर बढ्दो रुपमा रहेकोले सचेतना आवश्यक भएको बताउनु भयो। कास्कीमा एक हजार भन्दा बढी डेंगु सङ्क्रमणका बिरामी भेटिनु भनेको जोखिम भएको उहाँको भनाई छ। गण्डकी प्रदेशकै सबै भन्दा ठुलो सामुदायिक अस्पताल पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा पनि हिजोआज डेंगु सङ्क्रमणका बिरामीहरू आउने क्रम जारी रहेको अस्पतालका निर्देशक डा. भरतबहादुर खत्रीले बताउनु भयो। उक्त अस्पतालमा हाल २ जना सघन उपचार कक्ष (आईसियू) मा सहित गरी ११ जना डेंगु सङ्क्रमणका बिरामीको भर्ना गरी उपचार हुँदै गरेको अस्पतालका वरिष्ठ मेडिकल रेकर्डर अधिकृत भिम प्रसाद पौडेलले बताउनु भयो। स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख एकनारायण लम्सालले केही समय अघि २ जनामा डेंगु संक्रमण देखा परेको बताउनु भयो। अहिले पनि सतर्कता नअपनाए डेंगु संक्रमण बढ्न सक्ने मन्त्रालयका सचिव डाक्टर विनोद विन्दु शर्माले बताउनु भयो। चिकित्सकका अनुसार हल्कादेखि उच्च ज्वरो आउने, मांसपेशीहरू अत्यधिक दुख्ने, टाउको दुख्ने, आँखा वा आँखाका गेडी दुख्ने, वान्ता हुने थकान र बेचैनी हुने एवं जोर्नीहरू दुख्ने यस रोगको लक्षण भएको उहाँले बताउनु भयो।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) सम्बन्धि कार्यक्रम संचालन भएको छ। कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिव डाक्टर विनोद विन्दु शर्मा, प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्रका महानिर्देशक डाक्टर राजिव रिजाल लगायत मन्त्रालयका वरिष्ठ जनस्वास्थ्य प्रशासक शम्भु प्रसाद ज्ञवालीले PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine) का सम्बन्धमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको छ। गण्डकी प्रदेशको चासो र महत्त्वका रूपमा रहेको उक्त खोप खरिदका सम्बन्धमा छलफल सम्पन्न भएको छ।

उत्तर प्रसुती सेवा घरभेट कार्यक्रम @ आधारभूत स्वास्थ्य सेवाकेन्द्र खर्बाङ्ग, बाग्लुंग

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, तनहुँको आयोजनामा आबुखैरेनीको सत्रसय आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्रमा निःशुल्क खकार तथा सुगर प्रेसर परिक्षण शिबिर संचालन भएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा कुश्मा नगरपालिका-२ अर्मादी बजार स्थित अतिरिक्त प्रहरी पोष्ट मालढुङ्गा, पर्वतको समन्वयमा सोही बजारका शालिग्राम शर्माको अध्यक्षतामा समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत सार्बजनिक स्थान तथा सवारीमा हुने यौन हिंसा सम्बन्धि जनचेतनामुलक कार्यक्रम यात्रु, चालक, सहचालक र पैदल यात्रुहरुलाई प्रशिक्षण तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत र पर्वत अस्पतालको समन्वयमा, One heart worldwide को आयोजना गर्भवती महिलाहरुको लागि ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रमको समिक्षा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा सेवाप्रदायक हरुले ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रमको प्रगती, अवसर र चुनौतीहरको प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो। पर्वत जिल्लाका ७ वटै स्थानीय तहमा गर्भवती महिलालाई अल्ट्रासाउन्ड सेवा दिनको लागि सेवा प्रदायक र मेसिन उपलब्ध रहेको छ।

चाडपर्वको समयमा मनोरञ्जनको नाममा मादक पदार्थ तथा लागू औषध सेवन गरी सवारी साधन नचलाऔं। सम्भावित दुर्घटनाबाट जोगिनका लागि तीब्रगतिमा सवारी साधन नगुडाऔं। सवारी दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं।

योग किन गर्ने :

- मन र शरीर तथा विचार र कार्यको एकतालाई मूर्त रूप दिन ।
- दैनिक जीवनमा सन्तुलित मनोवृत्ति कायम राख्न ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सुधार गर्न ।
- मुटुरोग, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता नसर्ने रोगहरुको जोखिम कम गर्न ।
- मानसिक तनाव कम गर्न ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

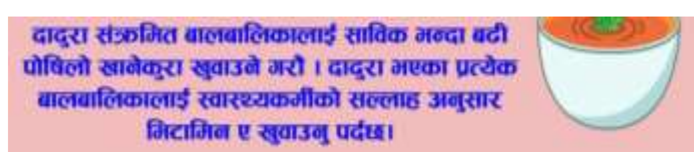
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा नवलपरासी (ब.सु.पु.) जिल्लाको देवचुली नगरपालिका र मध्यबिन्दु नगरपालिकामा पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल सम्बन्धि बैठक तथा अभिमुखीकरण सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजनामा साल्मेभन्ज्याङ स्वास्थ्य चौकी, क्व्होलासोथारमा सरुवा रोग (कोभिड १९, क्षयरोग, HIV, कुस्ठरोग, डेङ्गु, मलेरिया आदि) तथा नसर्ने रोगको स्कृनिङ, खोजपड्ताल, केस इन्भेस्टिगेसन तथा कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ कार्यक्रम संचालन भएको छ।



स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६६, वर्ष ५, २०८० कार्तिक २६, November 12, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

राष्ट्रिय आरोग्य दिवश तथा धन्वन्तरी जयन्ति २०८० को अवसरमा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश अन्तर्गतका सबै आयुर्बेद स्वास्थ्य संस्थाहरुले धन्वन्तरी मुर्तीको प्राण प्रतिष्ठा, पूजा अर्चना साथै बिभिन्न कार्यक्रमहरुको आयोजना गरी मनाइएका छन।

राष्ट्रिय आरोग्य दिवश तथा धन्वन्तरी जयन्ति २०८०

सम्पादक
नवराज शर्मा
बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी
स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश
(गुनासो तथा सुझावका लागि)
https://hd.gandaki.gov.np/feedback