साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना तथा निक साईमन्स ईन्स्टिच्युट, ललितपुरको सहयोगमा बन्दीपुर अस्पताल, तनहुँको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। बन्दीपुर अस्पताल, तनहुँको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको पाचौ फलोअप कार्यक्रम हो। कार्यक्रममा अस्पतालका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा स्याङ्गजा अस्पताल, स्याङ्गजाका मेशु डाक्टर रुक्मिना अधिकारि, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका कार्यक्रम संयोजक श्री नवराज शर्मा र श्री उर्मिला बराल र निक साईमन्स ईन्स्टिच्युट, ललितपुरका गण्डकी प्रदेश संयोजक सुष्मा लामाको उपस्थिति रहेको थियो। बन्दीपुर अस्पताल, तनहुँको पाचौ फलोअपमा ५०% अंक प्राप्त भएको छ। प्रस्तुतिकरण तथा समिक्षा कार्यक्रमको अध्यक्षता पालिका अध्यक्ष तथा बन्दीपुर अस्पताल ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्षले गर्नुभएको थियो।

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको नियमित बैठक स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका महानिर्देशक खिम बहादुर खड्काको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

बडिगाड स्वास्थ्य शाखा, बाग्लुंग अन्तर्गतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा सुत्केरी आमा तथा नवजात शिशुहरुको नियमित स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रम अन्तर्गत घरभेट कार्यक्रम संचालन गरिरहेको छ। फोटो@भिमगिठे स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुंग

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

के तपाईंलाई आफ्नो जीवन अर्थहिन भएको जस्तो लागेको छ?

यस्तो सोच आउनुमा तपाईंको कुनै दोष छैन। तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिहरुसँग 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 २४सै घण्टा निःशुल्क उपलब्ध हेल्पलाइन नम्बर ११६६मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न। तपाईंलाई सहयोग उपलब्ध छ।

"सबै क्षेत्र जुटौं, प्रतिजैविक प्रतिरोध रोकथाम गरौं"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

स्क्रब टाइफसबारे जानकारी :

स्क्रब टाइफस एक किसिमको सरुवा रोग हो । यो रोग लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने किरा (माइट) को टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । यो रोग माइटमा पाइने ओरेन्सिया सुसुगामुसी भन्ने जिवाणुबाट लाग्दछ। माइट प्राय जसो झाडी, खेतवारी, वनजंगल, घर वरिपरिको झाडी वा घुरान हुने ठाँउमा देखिने गर्दछ।

स्क्रब टाइफस कसरी सर्छ ?

मुसामा लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने किरा (माइट) को टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । यो रोग मानिसबाट मानिसमा सर्दैन।

स्क्रब टाइफसका लक्षणहरु

- धेरै जवरो आउनु (काम ज्वरो समेत आउन सक्छ)
- धेरै टाउको दुखु
- पसिना धेरै आउनु
- आँखा रातो हुनु
- झाडापखाला लाग्नु
- किराले (माईट) टोकेको ठाउँमा रातो डाबर जस्तो दाग देखिनु र पछि गएर कालो दाग बस्नु

स्क्रब टाइफसबाट बच्ने उपायहरु के-के हुन् ?

- खेतवारीमा काम गर्दा वनजंगल /झाडीमा जाँदा वा घाँस काट्न जाँदा पुरा शरीर ढाकिने कपडा लगाउने साथै सम्भव भुइं सम्म बुट लगाउने
- घाँसवारी वा चउरमा बस्दा गुन्द्री वा दरी ओछ्याएर बस्ने
- सम्भव भएसम्म भुइँमा नबस्ने। खाटमा वा अग्लो स्थानमा सुत्ने/बस्ने।
- सकेसम्म घाँसवारी र चउरमा नबस्ने ।
- चउरमा, वारी, झाडी, घाँस तथा धुरान बढ्न नदिने
- मुसा नियन्त्रणको लागि उपयुक्त किसिमले अन्न भण्डार गर्ने तथा मुसाको बृद्धि विकास नहुने वातावरणको सृजना गर्ने।

स्क्रब टाइफस लागेको शंका लागेमा उपचारको लागि तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ । औषधी सेवनपछि यो रोग निको हुन्छ ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

बिरामीले आफै जान्ने भएर मनपरी Antibiotics खाँदा वा चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मीले अनावश्यक Antibiotics लेखिदिँदा वा Patient compliance भएन भने यस्तो Antibiotics Resistant जस्तो भयानक डरलाग्दो समस्या आउन सक्छ। त्यसैले अनावश्यक Antibiotics को प्रयोग नगरौं, नगराऔं।

प्रतिजैविक औषधीको दुरुपयोग/ अनुचित प्रयोग भन्नाले के-के बुझ्ने ?

किटाणुबाट लाग्ने रोगहरुको उपचार गर्न सही औषधी प्रयोग नभएको (किटाणु अनुसारको उपयुक्त औषधी प्रयोग नगरिएको अवस्था)

• संक्रमण (रोग) गराउने किटाणुको पहिचान नगरी आफुखुसी औषधी सेवन गर्ने

• दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव अनुसार औषधीको पूर्ण मात्रा डोज नखानु, समय अवधि परिपालना नगर्नु

• आवश्यक नहुँदा पनि किटाणु विरुद्द काम गर्ने औषधीको प्रयोग गर्ने व्यवहार पनि औषधीको दुरुपयोग हो, जस्तैः पशुपन्छीहरुको तौल वृद्धि र विकास गर्ने दानामा प्रयोग गर्नु, बोट बिरुवामा मलको रुपमा प्रयोग गर्नु, प्रतिजैविक औषधीको जथाभावी वातावरण विसर्जन गर्नु।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वत तथा सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र, कुश्मा, पर्वतको संयुक्त आयोजनामा विश्व बाल दिवसको अवसरमा बालबालिकालाई (विद्यार्थी) लक्षित गरी सचेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

साबधानी अपनाऔं !!!

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 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

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, म्याग्दीको आयोजनामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाका लागि आयुर्वेद सेवा सम्बन्धित अभिमुखिकरण कार्यक्रम अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका २, ३, ४ र ६ नम्बर वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरूलाई सहभागी गराई कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

कार्यस्थलमा आँखालाई माया गरौं।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

रक्तचाप सम्बन्धी जानकारी:

घरमा BP नाप्ने समय सिमा

स्वस्थ मानिसले (Normal BP)	६-६ महिनामा
प्रिहाइपरटेन्सन हुनेले (Prehypertension)	३-३ महिनामा
बोर्डरलाइन हाइपरटेन्सन हुनेले (Borderline Hypertension)	१-१ महिनामा
BP नियन्त्रणमा भएकोले	१५-१५ दिनमा
BP नियन्त्रणमा नभएकोले	७-७ दिनमा
High BP पहिलो पटक थाहा भएर औषधि शुरु गरेकोले	२-३ दिनमा

विपदको समयमा खानेपानी तथा सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं।

- क्लोरीन झोल वा ट्याबलेट हालेर वा उमालेर पानीलाई शुद्धिकरण गरेको पानी मात्र पिऔं।
- शुद्धिकरण गरेको पानी सधैं सफा भाँडामा छोपेर राखौं।
- पानी निकाल्ने भाँडा सधैं सफा राखौं।
- सडेगलेका, बासी र झिंगा भन्केका खाने कुराहरु नखाऔं।
- काँक्रो, गाँजर, फलफूल जस्ता काँचै खान मिल्ने खानेकुरा सधैं सफा पानीले धोएर खाने गरौं।
- खाना पकाउनुअघि, खाना खानुअघि, बच्चालाई खाना खुवाउनुअघि, फोहोर छोएपछि, दिसापिसाब गरेपछि, चर्पीको प्रयोग गरेपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि सधैं साबुनपानीले मिचिमिचि हात धोऔं।
- जथाभावी दिसा पिसाब नगरौं र नगराऔं,
- चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने गरौं र बच्चाको दिसालाई पनि चर्पीमा नै बिसर्जन गरौं।
- फोहरलाई सधैं निश्चित ठाउँमा सहि तरीकाले व्यवस्थापन गरौं।
- खोक्दा, हाच्छ्यूँ गर्दा सफा कपडाले नाक मुख छोप्ने गरौं।
- झाडापखाला, हैजा, आउँ, निमोनिया, रुघा खोकी तथा टाईफाइडका लक्षण देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।

सचेतना:-

तपाई केही समस्यामा हुनुहुन्छ भने समयमै आफ्ना परिवार वा मनमिल्ने साथीलाई आफ्नो कुरा भन्नुहोस्। साथै अभिभावकले पनि आफ्नो छोराछोरीको व्यवहारमा अस्वभाविक परिवर्तन आईरहेको छ भने उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्था सुरक्षा सम्बन्धी स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको जरुरी सूचना !!!

स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षा सम्बन्धी ऐन, २०६६ (पहिलो संशोधन २०७९) बमोजिम स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षामा अवरोध पर्‍याउने। हातपात गर्ने माथि यसै कानून अनुसार कारवाही गर्न नेपाल सरकार पूर्ण रुपमा प्रतिबद्ध छ।

यस ऐन बमोजिम हुने दण्ड सजायको व्यवस्थालाई अस्पताल परिसरमा कम्तीमा ६*४ फुटको स्थायी सूचना बोर्ड बनाई टाँस गर्नहुन सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ ।

क) स्वास्थ्य संस्थामा आगजानी गरेमा

- २ बर्ष देखि बर्ष सम्म कैद वा २ लाख रुपैया सम्म जरिवाना हुने ।

ख) स्वास्थ्य संस्थामा तोडफोड वा अन्य कुनै कार्य हानी नोक्सानी पुर्‍याएमा

ग) स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई कुटपित गर्न वा शाररिक रुपमा चोट दिएमा

- ३ बर्ष सम्म कैद वा ३ लाख वा ३ लाख रुपैया सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने।

घ) स्वास्थ्य संस्थामा तालाबन्दी गर्न वा घेराउ गरेमा

ङ)स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि आएका विरामीहरुको उपचार गर्ने कार्यमा कुनै बाधा पुर्‍याएमा

च) स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई हातपात गर्ने धम्कीदिने, गालीगलौच गर्ने, अभद्र वा अपमानजनक व्यवहार गरेमा

- १ बर्ष सम्म कैद वा १ लाख रुपैया सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने ।

यदी कसैलाई उपचारमा लापरवाही भएको शंका लागेमा सम्बन्धित संस्थाको प्रमुख वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा नेपाल मेडिकल काउन्सिल तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा निवेदन दिन सकिन्छ ।

आधारभुत स्वास्थ्योपचार सेवा प्राप्त गर्नु नागरिकको नैसर्गिक अधिकार भएकोले स्वास्थ्य संस्थाहरु नियमित रुपमा सञ्चालन गर्नहुन अनुरोध छ।

गण्डकी प्रदेशका सबै जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा नियमित नित्य योग साधना संचालन भैरहेको छ।

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 प्रोत्साहन गर्दछ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा आँबुखैरेनी अस्पताल, तनहुँको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। आँबुखैरेनी अस्पताल, तनहुँको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको दोस्रो फलोअप कार्यक्रम हो।

कार्यक्रममा तथ्यांक संकलनका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा डाक्टर हेमन्त बाँस्तोला, मेसु, पर्वत अस्पताल, पर्वत, डाक्टर शम्भु अधिकारी, कन्सल्टेन्ट एनेस्थेसियोलिजिष्ट, गोरखा अस्पताल, गोरखा, डाक्टर रुक्मिना अधिकारी, मेसु, जिल्ला अस्पताल, स्याङ्गजा र स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका श्री नबराज शर्मा, बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत, र श्री उर्मिला बराल, MSSIO को उपस्थिति रहेको थियो। त्यसैगरी कार्यक्रममा प्रस्तुतीकरणका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा डाक्टर रुक्मिना अधिकारी, मेसु, जिल्ला अस्पताल, स्याङ्गजा र स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका श्री नबराज शर्मा, बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत, र श्री उर्मिला बरालको उपस्थिति रहेको थियो। प्रस्तुतिकरण तथा समिक्षा कार्यक्रमको अध्यक्षता आँबुखैरेनी गाउँपालिकाका अध्यक्षले गर्नुभएको थियो।

हरेक गर्भवतीहरुले आफू र आफ्नो नवजात शिशुको स्वास्थ्यको लागि प्रोटोकल अनुसार ८ पटक गर्भजाँच स्वास्थ्य सस्थामा अनिवार्य गरौ ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

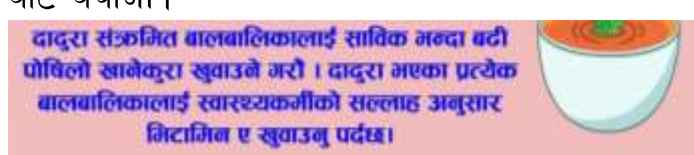
अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा तनहुँ जिल्लाको घिरिङ्ग गाँउपालिका स्थित गाँउकार्यपालिकाको कार्यालयमा एकीकृत परिवार स्वास्थ्य प्रोफाइल (integrated health profile) सम्बन्धि अभिमुखीकरण तालिम कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा घिरिङ्ग गाँउपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्यकर्मीहरू साथै जनप्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो।

कार्यक्रम स्वास्थ्य निर्देशनालयका तथ्यांक अधिकृत दिवाकर शर्मा, बरिष्ठ कविराज निरीक्षक नबिन किरण भुसाल, अधिकृत छैठौं राम मणि ढुङ्गाना, आई. टि. अफिसर अस्मित पौडेल साथै स्वास्थ्य कार्यालय तनहुँका निमित्त प्रमुख श्री शंकर अधिकारी लगायतले सहजीकरण गर्नु भएको थियो। गाँउपालिका अध्यक्ष श्री होम बहादुर थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न कार्यक्रम प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री विष्णु प्रसाद पोखरेलको अध्यक्षतामा सञ्चालन भएको थियो।

दुःखित र निराश मनस्थिति हुने, थकान महसुस हुने,कुनै कुरामा चाख नगर्ने र ध्यान दिएर काम गर्न नस्कने , खुशी हुनुपर्ने कुरामा खुशी हुन नसक्ने र बाँच्न बेकार छ भन्ने जस्ता भावना र लक्षण कसैलाई देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन जाऔं । मानसिक रोग लाग्न बाट बचाऔं।



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

बुर्तिबाङ अस्पताल, बागलुङमा क्षयरोग(TB) पत्ता लगाउने अत्याधुनिक जिन एक्सपर्ट मेसिन GENE X-pert machine ,AC, backup सहित राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्र, प्रदेश क्षयरोग उपचार केन्द्र र स्वास्थ्य कार्यालय, बाग्लुङको सयुक्त टिम मार्फत हस्तान्तरण गरिएको छ। बडिगाड, निसिखोला, तमानखोला गाउँपालिका र ढोरपाटन नगर पालिका साथै गुल्मि, रुकुम लगाएतका जनताले सेवा पाउने र क्षयरोग पत्ता लगाउन पाल्पा,पोखरा जान नपर्ने भएको छ। बागलुङको तथ्यांक हेर्दा आ.व. २०७९-८० मा मात्रै २१५ जना क्षयरोगका विरामी रहेकोमा बागलुङ जिल्लाको बडिगाड गाउँपालिकामा मात्रै ६०-६५% विरामी रहेका छन जसले गर्दा पालिका नै क्षयरोगको हव बन्दै आएको छ। यसरी हेर्दा जिल्लाको पश्चिम भेगमा अझै धेरै विरामी समुदायमा लुकेको हुनसक्ने र नया मेसिन मार्फत परिक्षणको दायरा बढाउन सके क्षयरोगको विरामिको समयमै उपचार गर्न सकिनेछ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना र वडिगाड गाउँपालिकाको समन्वयमा आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खर्बाङमा किटजन्य रोग सम्बन्धि स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम र आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खर्बाङ र ग्वालीचौर स्वास्थ्य चौकीमा मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको सँस्थागत तत्परता (MNH Readiness Assessment) र अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालयका पव्लिक हेल्थ नर्स सिमा कुवर तथा सिनियर मलेरिया इन्स्पेक्टर कमला थापाले गर्नुभएको थियो।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

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

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

प्रहरी चौकी, मिलनचोक, पर्वतको आयोजनामा जलजला गाउँपालिका, ८ लस्ती, पर्वतमा लस्ति युवा क्लवका अध्यक्ष विजय पुनको अध्यक्षतामा टोल, स्थानिय नागरिक तथा समाज सेवीहरुलाई सचेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

आत्महत्या सम्बन्धि जानकारी !!!

आत्महत्याको प्रमुख कारण मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या हो। प्रत्येकको जीवन महत्वपूर्ण छ। तपाई हाम्रो एउटा सानो प्रयासले आत्महत्या रोकथाममा ठूलो सहयोग पुऱ्याउन सक्छ।

आत्महत्या भन्नाले के बुझिन्छ?

आफ्नो इच्छाले जानीजानी आफैलाई मार्ने/ज्यान लिने कामलाई आत्महत्या भनिन्छ। विश्वमा मृत्युको कारण मध्ये आत्महत्या पनि एक प्रमुख कारण हो।

विश्वमा आत्महत्याको अवस्था

विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार विश्वमा प्रत्येक ४० सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्या गर्छन् भने प्रत्येक ३ सेकेन्डमा १ जनाले आत्महत्याको प्रयास गर्छन त्यसैगरी प्रत्येक १ दिनमा ३,००० जनाले र वर्षभरिमा करिब ८ लाख जनाले आत्महत्याका कारण ज्यान गुमाउनेगरेको तथ्यांक छ।

नेपालमा आत्महत्याको अवस्था

नेपालमा पनि आत्महत्याको दर डरलाग्दो नै छ। नेपालमा प्रत्येक महिना करिब एक दर्जन भन्दा बढी व्यक्तिले आत्महत्या गर्छन् जुन विश्वमा उच्च आत्महत्याको दर हो।

मान्छेले आत्महत्या किन गर्छ?

मान्छेले आत्महत्या गर्नुका मुख्य कारण मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या हो जुन समस्या अन्तर्गत पहिलो कारण डिप्रेसन (उदासिनता , निराशा) नै हो , मानसिक रोगले च्याप्दै गएपछि मान्छे आत्महत्या गर्ने अवस्थामा पुग्छ। त्यपछि दोस्रो कारण आवेग हो भने अन्य कारण सिजोफ्रेनिया जस्ताकडा खालको मानसिक रोग हो।

डिप्रेसन (उदासिनता / निराशा) जस्ता मानसिक रोगको सिकार मान्छे कसरी हुन्छ ?

मानिसको जीवनशैली जटिल बन्दै गईरहेको छ। व्यापार, व्यवसायमा हुने घाटा, पढाईमा हुने असफलता, आफन्त र परिवारमा कसैको मृत्यु, प्रेमी-प्रेमीका बीचसम्बन्ध बिछोड ,ऋण तथा आर्थिक समस्या, बेरोजगारी समस्या , महिला हिंसा, यौन दुर्व्यवहार,पति -पत्नी बीचको सम्बन्ध बिग्रिदा ,आफुले सोचेको काममा असफलता, लामो समयदेखि जाड रक्सी खादै आएका, लागू औषधि एवं नशालु पदार्थको सेवन, स्वास्थ्यमा समस्या (जस्तैः- एच.आई.भि.एड्स, क्यान्सर, खुट्टाको रोग लागेर थला परेका बिरामी), ईत्यादी

सासाहिक समाचारपत्रिका
गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल
अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

कारणले तनाव भई उदासिनता रोग लागी सहि उपचार नपाई आत्महत्या गर्दछन्।

आत्महत्या गर्नेमा बढी महिला कि पुरुष ?

आत्महत्या गर्नेमा बढी पुरुष देखिन्छ किनकी महिलाको तुलनामा पुरुष बढी रक्सि खाने, व्यपार-व्यवसायमा पर्तिस्पर्धामा पनि पुरुष र कडा मानसिकरोग पनि हुने सम्भावना पनि पुरुषमा नै देखिने भएको र साथै महिलाले आफ्नो समस्या मिल्ने साथीलाई भन्ने गरेकोले उदासिनता रोगबाट महिलामा कम भएको हुँदा महिला भन्दा पुरुष आत्महत्याको कारण ज्यान गुमाउनेको संख्या लगभग २/३ गुणाले बढी पाइएको छ। तर आत्महत्याको प्रयास पुरुषहरुको तुलनामामहिलाहरुमा २/३ गुणाले बढी भएको एक तथ्यांकले देखाएको छ।

आत्महत्याको कुरा गर्ने व्यक्तिले साँच्चैमा आत्महत्या गर्दैनन् ?

कुनैपनि व्यक्तिले जति सुकै सहज तरिकाले वा मजाक मै आत्महत्याको कुरा अथवा मलाई मर्न मन लाग्छ भन्ने कुरा गर्यो भने त्यसले आत्महत्याको जोखिम जनाउदछ त्यसैले त्यस्ता सोच, विचार, व्यवहार र प्रयास भएका जुनसुकै व्यक्तिलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर सहयोग गर्नुपर्दछ।

के आत्महत्या सोच भएका व्यक्तिलाई केही गरेर रोक्न सकिन्छ ?

सकिन्छ, आत्महत्या गर्न सोच भएको ब्यक्ति वास्तविकमा मर्न चाहेको हुदैनन् तर आफ्नो पिडा / दुःख कम गर्ने माध्यमहरु खोजिरहेका हुन्छन्। उनीहरु बिभिन्न तरिकाले सहयोगको अपेक्षा गरिरहेका हुन्छन् तर कतैबाट केही सहयोग नपाउदा म बाचेर के गर्नु ? मेरो जीवनको कुनै अर्थ छैन, मलाई सहयोग गर्ने कोहि छैन जस्ता नकारात्मक सोचहरु आउन थालेपछि आत्महत्या गर्न सोच आएर आत्महत्या गर्छन्। यस्ता सोच भएका व्यक्तिलाई समयमैमनोचिकित्सक वा मनोपरामर्शकर्तासंग परामर्श लिएमा आत्महत्याबाट जोगिन्छ।

आत्महत्याका जोखिम तथा खतराका सूचकहरू :-

१) आफन्तहरुको मृत्यु वा बिछोड हुनु।
२) पहिला नै आत्महत्याको प्रयास गरेको।
३) मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य समस्याहरु भएको।
४) सामाजिक रुपमा बहिस्करण।
५) पारिवारिक सदस्यहरुको आत्महत्या वा प्रयास।
६) यातना वा हिंसा ।
७) सहयोगी व्यक्तिहरुको कमी।
८) दिर्घ रोगहरु।
९) ब्यापार तथा परीक्षामा असफलता।
१०) बेरोजगारी तथा आर्थिक समस्या।
११)आत्महत्याका गर्ने बारे कुनै पनि कुरा गर्नु।
१२) आत्महत्या गर्न मिल्ने साधनहरु खोज्नु, जम्मा गर्नु।
१३) सामाजिक भेलाबाट टाढिनु।
१४) मृत्यु सम्बधि कथा, कविता सामाजिक संजालमा पोष्ट वा शेयर गर्नु।
१५) निराशा बढ्दै जानु।
१६) सामुहिक बलात्कार, इत्यादि।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

आत्महत्या रोकथामका उपायहरु :-

१) मानसिक तथा मनोसामाजिक समस्या नै आत्महत्याको मूल कारण भएकोले समयमै पहिचान गरी मानसिक चिकित्सक वा मनोपरामर्शकर्तासंग परामर्श लिनुपर्छ।

२) आत्महत्याका जोखिम बढी भएका व्यक्तिसंग मायालु व्यवहार गर्ने, उनीहरुको मनको कुरा सक्रियता पूर्वक सुन्ने र सहानुभूति प्रकट मात्र गरेमा आधि भन्दा बढि समस्या कम हुन्छ।

३) सामाजिक कृयाकलापमा सहभागी हुन प्रेरित गर्ने।

४) आत्महत्या गर्न मिल्ने साधनहरु टाढा राख्ने।

५) आफुले केही सहयोग गर्नसक्ने बारे नाम्रतासाथ सोध्ने।

६) एक सामान्य व्यक्तिले भन्दा एकचोटि आत्महत्याको प्रयास गरेका व्यक्तिमा भविष्यमा आत्महत्या गर्ने सम्भावना ३० देखि ४० गुणा बढि हुने भएकाले त्यस्ता व्यक्तिलाई बिशेष ध्यान दिनुपर्छ।

७) तनाव व्यवथापनका उपायहरु सिकाउने।

८) नियमित व्यायाम, योग तथा ध्यान गर्ने।

९) आफुलाई कमजोर छु भन्ने कहिल्यै पनि नसोच्ने।

१०) मन मिल्ने वा विश्वासिलो व्यक्तिसंग कुराकानी आदानप्रदान गर्ने।

११) ब्यस्त जीवन भएकाले समय समयमा आराम गर्ने र रमाईलो वातावरण सिर्जना गरेर फ्रेस हुने।

१२) आत्महत्याका सोच वा योजनाबारे रहेको वा नरहेकोबारे नहिच्किच्याई सोध्ने। यदि छ भने गम्भीरतापूर्वक लिई तत्काल उपचारको लागि प्रेषण गर्ने।

१३) हरेक समस्याको समाधानका उपायहरु भएकोले समस्याका उपयुक्त समाधानको उपायहरु खोज्ने।

१४) कुनै नजिकको व्यक्तिले खतराका सूचकहरूदेखाएमा बचाउसम्बन्धि योजना तयार राख्ने।

१५) आत्महत्या रोकथाममा संचार माध्यमको महत्वपूर्ण भूमिका हुँदा मानसिक तथा मनोसामाजिक पक्षलाई वेवास्ता गरी सामाचार सम्प्रेषण गर्दा आत्महत्याको थप दुरुत्साहन गर्न सक्छ भने सही समाचारले आत्महत्याको जोखिममा भएको व्यक्तिको ज्यान जोगाउन सक्छ।

१६) आत्महत्या गरेको व्यक्तिको, घटनाको फोटो, भिडियो वा त्यस्ता सामाग्रीहरु सामाजिक संजालमा नराख्नुहोस्।

१७) आत्महत्या रोकथामका लागि अथवा कुनै पनि किसिमका तनाव भएमा निःशुल्क राष्ट्रिय हटलाईन २४सै घण्टा उपलब्ध हुने ११६६ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

(लेखक चन्द्र देव ठाकुर मण्डल, जनस्वास्थ्य निरिक्षक्, (अधिकृत छैटौं) देउपुर नगर अस्पताल, काभ्रेपलाञ्चोकका संयोजक हुनुहुन्छ) (स्वास्थ्य खबर पत्रिकाबाट साभार)

दादुरा मिजल्स् भाइरसबाट हुने अति संक्रामक रोग हो। यो रोग कुनै पनि उमेरको मानिसलाई र विशेष गरि बालबालिकालाई लाग्न सक्दछ । अति संक्रामक भएको कारणले गर्दा, यो रोगले छिट्टै महामारीको रुप लिन सक्दछ ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अन्तर्गत अस्पतालहरुमा कार्यरत नर्सिङ कर्मचारीहरु हरुको लागि ३५ कर्यादिनको ICU तालीम कार्यक्रम चिकित्सा बिज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान वीर अस्पताल, काठमाण्डौमा शुभारम्भ गरिएको छ ।

ऋषिङ्ग गाउँपालिका वडा नः२ ग्वास्लुङ्ग सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई अन्तर्गत रहेको ग्वास्लुङ स्वास्थ्य आमा समुहको नियमित मासिक बैठक सम्पन्न भएको छ। जस्मा बालबालिकाको बुद्दिविकासको अनुगमन पोषण अबस्था बारेअनुगमन र गर्भवती महिलाहरुको पोषण जाच र नियमित मासिक चल्दै आएको बालबालिकालाई लगाइने खोप कार्यक्रम पनि संचालन गरिएको थियो।

जलजला सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, बडिगाड, बाग्लुंगको आयोजनामा स्वास्थ्य सस्थामा बालबालिकाहरुको नियमित तौल वृद्धि अनुगमन गर्ने तथा बालभिटाको बारेमा छलफल गर्ने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

ग्वालीचौर सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, बडिगाड, बाग्लुंगमा नियमित तौल अनुगमन गरि बालभिटाको बारेमा छलफल गरि सबैभन्दा बढी तौल लिनु हुने रमा रानालाई सम्मान गरिएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्बतको आयोजनामा बिभिन्न स्थानिय तहसग समन्वयात्मक भेटघाट गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको सहजीकरण तथा ढोरपाटन नगरपालिकाको आयोजनामा ढोरपाटन नगरपालिका अन्तर्गतका ११ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरुमा विद्युतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (इएचएमआइएस) सफ्टवेयर सम्बन्धी २ दिने अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न भएको छ। 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 तथा तथ्यांक अधिकृत घनश्याम सापकोटाले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजनामा भिमगिठे स्वास्थ्य चौकीमा किटजन्य रोग सम्बन्धि स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम र भिमगिठे स्वास्थ्य चौकी, बोङगादोभान स्वास्थ्य चौकीमा मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको सँस्थागत तत्परता (MNH Readiness Assessment) र अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालयका पव्लिक हेल्थ नर्स सिमा कुवर तथा सिनियर मलेरिया इन्स्पेक्टर कमला थापाले गर्नुभएको थियो।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

'नोभेम्बर १८ देखि २४ लाई विश्व प्रतिजैविक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance) सचेतना सप्ताह' को रूपमा मनाउने सिलसिलामा सामाजिक बिकाश तथा सवास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशमा विश्व प्रतिजैविक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance) सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। साथै यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, शिक्षण अस्पतालहरू, प्रदेशस्तरका कार्यालयका प्रमुखहरू, मन्त्रालयका सम्बन्धित कर्मचारी, एक स्वास्थ्य रणनीति क्षेत्रसँग सम्बद्ध निकायका प्रतिनिधिहरू, नेपाल केमिष्ट एण्ड ड्रगिष्ट एसोसियन, कास्कीका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो।

पेन किलर (नदुख्ने औषधि) जस्तै- Brufen, फलेक्सन, निम्स, एसिक्लोफिनैक, आदि अति आवश्यक नभई १ चक्की पनि खानु हुदैन। यसले गस्ट्रिक मात्र नभई मुटु, मृगौला आदि लाई जटिल असर गर्नसक्छ। सकेसम्म स्वास्थ्यकर्मीलाई सोधेर खानु राम्रो। @ Dr OM Murti

बडिगाड गाउपालिका, बाग्लुंग अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको कार्तिक महिनाको नियमित मासिक समीक्षा बैठक सम्पन्न भएको छ। आजको मासिक समीक्षा बैठकमा ७ वटा स्वास्थ्य चौकीका प्रमुख, ३ वटा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रका प्रमुख र ५ वटा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाईका प्रमुखहरुको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा बडिगाड गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख बिपेन्द्र के.सी.को अध्यक्षतामा स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका क्षयकुष्ठ निरिक्षक देवप्रकाश घिमिरे लगाएत स्वास्थ्य शाखाका स्वास्थ्यकर्मिहरुको उपस्थितिमा बैठक बसि मासिक प्रतिबेदन HMIS 9.3, DHIS 2 मा प्रबिस्ठ भएको डाटा, डाटा भेरिफिकेशन एक्सेल सिट, LMIS सम्बन्धि छलफल गरिएको थियो। स्वास्थ्य कार्यलयको मुल्यांकन तथा पालिकाको मुल्यांकनलाई आधार मानेर समीक्षा कार्यक्रममा कार्तिक महिनामा उत्कृष्ठ कार्य सम्पादन गर्ने १५ वटा स्वास्थ्य सस्था मध्ये आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खालले १०० अङ्क प्राप्त गरि प्रथम स्थान हासील गरेको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

बडिगाड गाउपालिका, बाग्लुंग अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको कार्तिक महिनाको नियमित मासिक समीक्षा बैठकमा १५ वटा स्वास्थ्य सस्थाहरु मध्ये आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खालले १०० अङ्क प्राप्त गरि उत्कृष्ट भई प्रथम स्थान हासिल गरि उत्कृष्ट भएबापत पाएको नगद पुरस्कारबाट सस्था प्रमुख बेलकुमारी के.सी.ले आफ्नो स्वास्थ्य सस्थालाई अत्यावश्यक दुइवटा भित्ते घडी खरिद गर्नुभएको छ।

सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र, कुश्मा पर्वतको आयोजनामा कुश्मा नगरपालिका-५ वडागाउँ, पर्वत स्थित समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत साईबर अपराध र कानूनी व्यवस्था सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको आयोजनामा, स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेश, बेनि नगरपालिका र ONE HEART WORLD WIDE बिच स्वास्थ्यकर्मीहरुको क्षमता अभिवृद्धि तथा आगामी कार्य सम्पादन सम्बन्धि विविध विषयमा छलफल भएको छ।

गलकोट नगरपालिका, बाग्लुंग अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूको कार्तिक महिनाको नियमित मासिक समीक्षा बैठक सम्पन्न भएको छ। साथै समीक्षा बैठकमा CME को सुरूवात गरिएको छ। पहिलो CME मा उच्च रक्तचाप बिषयमा सहजीकरण डाक्टर राजेश पौडेलले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

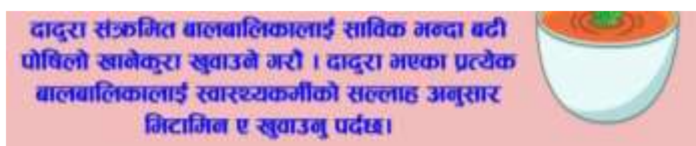
अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

प्रहरी चौकी, कार्कीनेटा पर्वतको आयोजनामा फलेवास नगरपालिका-१ कार्कीनेटा, पर्वत स्थित सुन्डरी डाँडामा वडा सदस्य सानुमाया बि.क.को अध्यक्षतामा आमा समुह, महिला समुह र स्थानिय समाजसेवीहरुको उपस्थितिमा घरेलु हिंसा विरुद्ध सचेतना कार्यक्रम संचालन भएको छ।

अतिरिक्त प्रहरी पोष्ट, भोर्ले पर्वतको आयोजनामा पैयुं गाउँपालिका-६, पुरानो हुवासमा स्थानिय समाजसेवी राजु थापाको अध्यक्षतामा आमा समुह र स्थानिय समाजसेवीहरुको उपस्थितिमा आत्महत्या न्यूनिकरण सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम संचालन भएको छ।

जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा सडक सुरक्षा सचेतना अभिवृद्धि गरी सडक दुर्घटनालाई न्युनिकरण गर्ने उदेश्यले बिभिन्न नौ स्थानहरुमा चालक, ब्यबसायी एवं सवार यात्रुहरुलाई लक्षित गरि सडक सुरक्षा कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

प्रहरी चौकी, रानीपानी पर्वतको आयोजनामा बिहादी गाउँपालिका-३ नेपाल तारा मा.वि.मा स्थानिय आमा समुह र स्थानिय समाजसेवीहरुको उपस्थितिमा बाल विवाह विरुद्ध सचेतना कार्यक्रम संचालन भएको छ।



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

नियमित मासिक ग्रामिण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रम अन्तर्गत मंसिर महिनाको अभियान ताक्लुङ्ग स्वास्थ्य चौकी र ताक्लुङ आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र, गोरखामा सुरु गरियो।

प्रहरी चौकी, वारीबेनी, पर्वतको आयोजनामा जलजला गाउँपालिका-३, वारीबेनी, पर्वत स्थित श्री न्यु होराईजन बोडिङ स्कुलमा प्रध्यानाध्यापक सुरज अधिकारीको अध्यक्षतामा कक्षा ७ र ८ का विद्यार्थीहरुको सहभागितामा लागु औषध न्यूनिकरण सम्बन्धि लघुसचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

स्तनपान नै बालबालिकाको पहिलो खोप हो।

बढुवा समितिको सचिवालय
मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय
गण्डकी प्रदेशको सूचना
(प्रकाशित मिति: २०८०।०८।०७)

प्रदेश लोक सेवा आयोगको देहायको बढुवा सूचना नं., सेवा, समूह, पद र तहको रिक्त पदमा कार्यक्षमताको मूल्याङ्कनको आधारमा हुने बढुवाको लागि बढुवा समितिको देहायको मितिको निर्णयानुसार देहाय बमोजिमका योग्यताक्रमका उम्मेदवारलाई बढुवाको लागि सिफारिस गर्ने निर्णय भएकोले गण्डकी प्रदेश निजामती सेवा ऐन, २०७९, को दफा ४६ को प्रयोजनको लागि दफा ४५ बमोजिम यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

बढुवा सूचना नं. ९/२०७९-८० **निर्णय मिति: २०८०।०८।०६**
प्रदेश स्वास्थ्य सेवा/हेल्थ इन्सपेक्सन समूह/ जनस्वास्थ्य प्रशासक/नवौं

योग्यताक्रम नं.	क.सं.नं.	उम्मेदवारको नामथर	प्राप्ताङ्क
१	१९५४४९	रामबहादुर नेपाली	८२.०३
२	२१९४४०	बाबुराम आचार्य	८१.४१
३	१७६१५२	केशव प्रसाद थापागाई	८०.२४
४	२०५३१६	यमप्रसाद शर्मा	७५.५०
५	१८७५१	अमर दवाडी	६९.९४

स्वास्थ्य सेवा, जनस्वास्थ्य प्रशासक नवौं तहमा बढुवाको लागि सिफारिस हुनुभएकोमा सम्पुर्णलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना र स्वास्थ्य शाखा मालिका गाउँपालिका, म्याग्दी र स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको समन्वयमा स्वास्थ्यकर्मी तथा जनप्रतिनिधिहरुसँग पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाईल सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयको आयोजनामा तनहुँ जिल्लाको भिमाद नगरपालिका स्थित नगरकार्यपालिकाको कार्यालयमा जनप्रतिनिधिहरुका लागी एकीकृत परिवार स्वास्थ्य प्रोफाइल (integrated health profile) सम्बन्धि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा भिमाद नगरपालिका प्रमुख दधिराज सुबेधी, उपप्रमुख शारदा खनाल, स्थानीय वडा अध्यक्षहरु लगायतका जनप्रतिनिधिहरू, भिमाद नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख टुकामणी सिग्देल, भिमाद प्राथमिक स्वास्थ केन्द्रका डाक्टर प्रसान्त मिश्र लगायतको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रम स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ तथ्यांक अधिकृत दिवाकर शर्मा, बरिष्ठ कविराज निरीक्षक नबिन किरण भुसाल, अधिकृत छैठौं राम मणि ढुङ्गाना, आई. टि. अफिसर अस्मित पौडेल साथै स्वास्थ्य कार्यालय तनहुँका निमित्त प्रमुख शंकर अधिकारी लगायतले सहजीकरण गर्नु भएको थियो। नगरपालिका अध्यक्ष दधिराज सुबेदिको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न कार्यक्रम प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मोहन प्रसाद मरासिनीको अध्यक्षतामा सञ्चालन भएको थियो ।

धौलागिरी आयुर्बेद औषधालय, बाग्लुङ्गको आयोजनामा जैमिनी नगरपालिका, कुश्मीशेरामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको लागि आयुर्वेद सेवा कार्यक्रम सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका महानिर्देशक खिम बहादुर खड्काले काठमाडौंमा संचालन भएको राष्ट्रिय संयुक्त बार्षिक समिक्षामा गण्डकी प्रदेश सरकारको तर्फबाट प्रस्तुतीकरण राख्नुभएको छ। राष्ट्रिय संयुक्त बार्षिक समिक्षा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, काठमाडौंको आयोजनामा संचालन भएको थियो। प्रदेशको समग्र प्रगति, कार्यक्रम संचालनका चुनौतीहरु तथा समस्या र समाधानका उपायहरुको बारेमा प्रस्तुतीकरण राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशले तयार परेको बार्षिक प्रतिबेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

नोभेम्बर १८ देखि २४ लाई "विश्व प्रतिजैविक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance) सचेतना सप्ताह" को रूपमा मनाउने सिलसिलामा स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना तथा निसीखोला गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको समन्वयमा पालिका अन्तर्गत सम्पुर्ण स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा विश्व प्रतिजैविक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance) सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको तर्फबाट प्रमुख प्रविण शर्माले AMR को प्रभाव, हालको अवस्था र आगामी दिशाको बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो। सो अवसरमा बोल्दै प्रमुख शर्माले AMR को प्रभाव हटाउन मानव स्वास्थ्यका साथै जनावर/पशुपंक्षी र वनस्पति तथा समग्र वातावरणीय क्षेत्रसँग सम्बन्धित सबै पक्षहरूको सहकार्य मार्फत संभव हुने बताउनुभयो।

बालबालिकाहरुलाई पौडि खेल्ने सिप सिकाउनु पर्छ र सिप सिके पनि जहिले पनि सतर्कता अपनाउनुपर्छ।

पर्वत अस्पताल, कुश्माको आयोजनामा सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका मन्त्री माननीय सुशिला सिंखडावाट पर्वत अस्पताल, कुश्मामा प्रसूति प्रतीक्षा गृह (आमा घर) को उद्घाटन सम्पन्न भएको छ। पर्वत जिल्लाको मातृ तथा नवशिशु मृत्यदर कम गर्ने उदेश्यले दुर्गम क्षेत्रमा रहेका उच्च जोखिम भएका गर्भवती महिलाहरुलाइ सुत्केरी हुनु अगाडी देखि नै यस गृहमा डाक्टरहरुको प्रत्यक्ष निगरानीमा राखी सुरक्षित प्रसूती गराउन यस आमा घरको स्थापना गरिएको छ।

प्रहरी चौकी ठुलिपोखरी, पर्वतको आयोजनामा कुश्मा नगरपालिका-१२ स्थित माटेपानी टोलमा टोल अध्यक्ष बिनोद लामिछ्यानेको अध्यक्षतामा आमा समुह, महिला समुह र स्थानिय समाजसेवीहरुको उपस्थितिमा आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र दर्लिङ्ग, बाग्लुंगमा मिति २०८०/०८/०८ गतेका दिन दुर्गा बुढाले २६०० ग्रामको छोरीलाई जन्म दिनु भएको छ।

ग्वास्लुङ्ग सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, तनहुँको आयोजनामा पहिलो चरणको ५ बर्ष माथिका विध्यार्थी र शिक्षक शिक्षिका हरुलाइ जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

भानु नगरपालिका, तनहुँको आयोजनामा नारेश्वरटार भानु-२ मा निःशुल्क आँखा शिबिर संचालन भएको छ।

गण्डकी प्रदेशका सबै जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयहरुले जनस्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पार्नेगरी ठुलो आवाज निकाल्ने, रातको समयमा समाजमा अशान्ति सृजना गर्ने, आतङ्क मच्चाउने मोटरसाईकललाई नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारबाही गरिरहेको छ।

बालबालिकाहरुलाई पौडि खेल्ने सिप सिकाउनु पर्छ र सिप सिके पनि जहिले पनि सतर्कता अपनाउनुपर्छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्बतको आयोजना र पर्बतका विभिन्न स्थानीय तहको समन्वयमा" स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राथामिक उपचार बारे अभिमुखीकरण कार्यक्रम संचालन भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्बत प्रमुख एक नारायण लम्सालको अध्यक्षतामा कार्यक्रम संचालन भएको छ। कार्यक्रममा जम्मा ३५ जनाको सहभागिता रहेको थियो।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, काठमाडौंको आयोजनामा संचालन भएको केहि नयाँ केही पुरानै सिकाईहरु सहित आर्थिक बर्ष २०७९/८० को संयुक्त बार्षिक समिक्षा National Joint Annual Review (NJAR) Meeting सम्पन्न भएको छ। यो कार्यक्रमले स्वास्थ्य क्षेत्रमा संघीयताको प्रवर्द्धन गर्दै गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्ने हाम्रो संयन्त्रलाई थप सबल, सुदृढ र बलियो वनाउदै 'जनतालाई जनस्वास्थ्यसँग जोड्न' नीति निर्माता र सरोकारवालाहरूलाई मार्गनिर्देशन प्रदान गरेको छ।

"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 प्रोत्साहान गर्दछ।

दादुरा मिजल्स् भाइरसबाट हुने अति संक्रामक रोग हो। यो रोग कुनै पनि उमेरको मानिसलाई र विशेष गरि बालबालिकालाई लाग्न सक्दछ। अति संक्रामक भएको कारणले गर्दा, यो रोगले छिट्टै महामारीको रुप लिन सक्दछ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

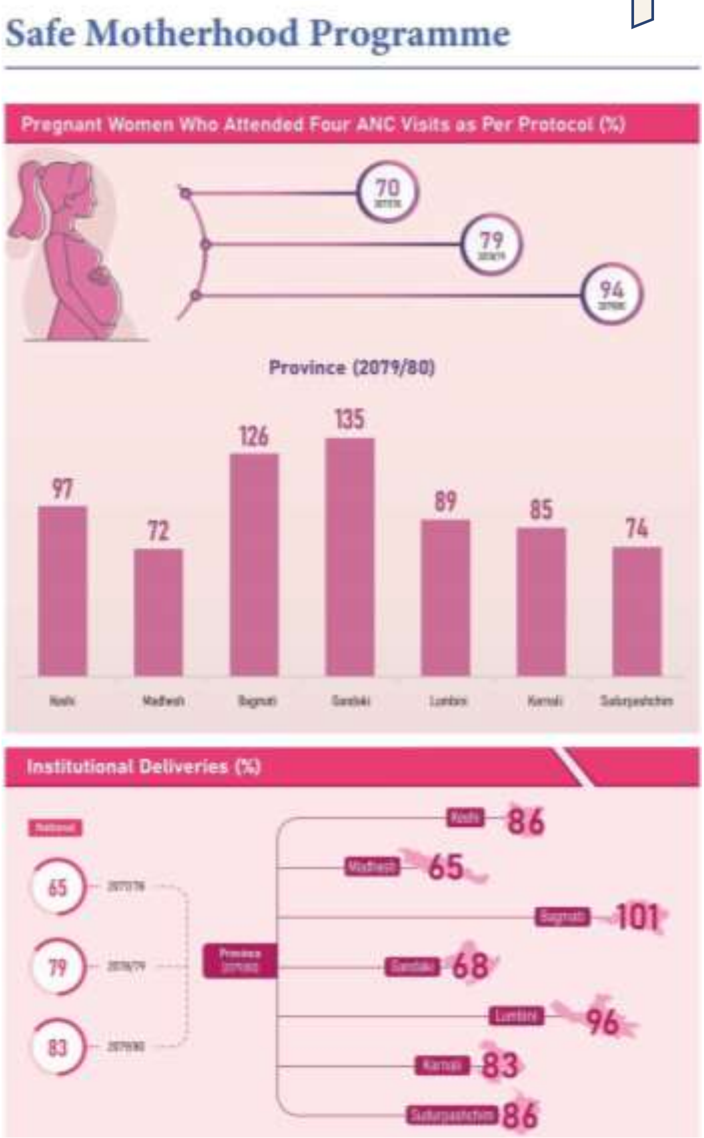
गण्डकी प्रदेश सरकार

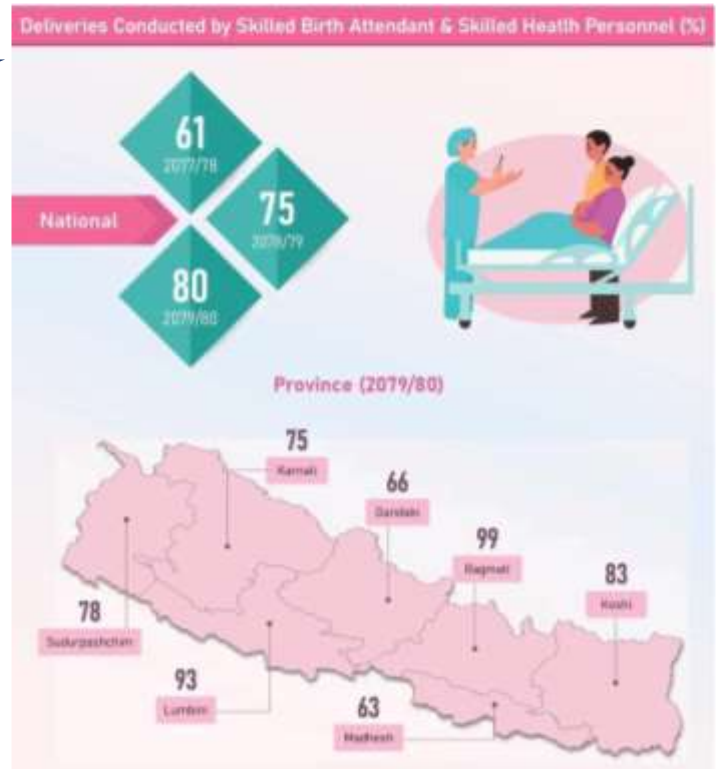
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

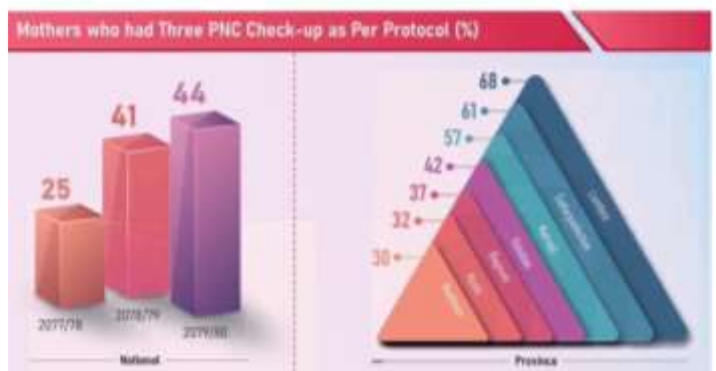
स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

Status of Safe motherhood program in Nepal. Nepal Health Facts Sheet 2023







दादुरा मिजल्स् भाइरसबाट हुने अति संक्रामक रोग हो। यो रोग कुनै पनि उमेरको मानिसलाई र विशेष गरि बालबालिकालाई लाग्न सक्दछ । अति संक्रामक भएको कारणले गर्दा, यो रोगले छिट्टै महामारीको रुप लिन सक्दछ ।

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 १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

निसिखोला गाउँपालिका, बाग्लुंग अन्तर्गतका ७ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरुमा विद्युतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (इएचएमआइएस) सफ्टवेयर सम्बन्धी २ दिने अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको सहजीकरण तथा निसिखोला गाउँपालिकाको आयोजनामा २ दिन सञ्चालन भएको तालिममा निसिखोला गाउँपालिका, बाग्लुंगका उपाध्यक्षले झन्झटिलो कामलाई सहज बनाउन, प्रविधी मैत्री बनाउन, सहजै तथ्यांक भेटाउन सकिने हुनाले सदुपयोग गरेर सम्बन्धित ठाउँमा पुग्ने गरी रिपोर्ट र इन्ट्री गर्न स्वास्थ्यकर्मीलाई 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 तथा तथ्यांक अधिकृत घनश्याम सापकोटाले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

" सबै क्षेत्र जुटौं, प्रतिजैविक प्रतिरोध रोकथाम गरौं "

रक्तदान : जीवनदान

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

हर्टअट्याक हुने ८ कारण र जोगिने १५ तरिका

हर्टअट्याक (हृदयाघात) अकस्मात हुने मुटुको रोग हो। त्यसैले हर्टअट्याक हुने लक्ष्यणहरु पनि अचानक सुरु हुन्छ। छातीको बिच भागमा वा बायाँतिर दुख्ने वा पोलेको जस्तो अनुभव हुने, छातीमा दबाव भएको महसुस हुने, छाती हल्का दुखी राख्ने। यी लक्ष्यण सहित पसिना आउने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, डर लाग्ने, छटपटी हुने, मुटु छिटोछिटो ढुकढुक गर्ने, रिंगटा लाग्ने भएमा हर्टअट्याकको सम्भावना अधिक हुन्छ। यस्ता लक्ष्यण देखीएमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ। तल उल्लेखित कुनैपनि कारण तपाईसंग मिल्दोजुल्दो छ भने तपाई हर्टअट्याकको जोखिममा हुनुहुन्छ।

हर्टअट्याक हुने ८ कारण :

उच्च कोलेस्टेरोल

उच्च कोलेस्टेरोलले हर्टअट्याकको खतरा ३ गुणा बढाँउछ। रगतमा कालेस्टेरोलको मात्रा जति धेरै हुन्छ, हर्टअट्याकको खतरा पनि त्यति नै धेरै हुन्छ। युवा अवस्थामा देखिने हर्टअट्याकको प्रमुख कारणमा उच्च कोलेस्टेराल र धूम्रपान मानिन्छ।

धूम्रपान

धूम्रपानले हर्टअट्याकको सम्भावना २ देखि ४ गुणा बढाउछ। जति धेरै पटक धुम्रपान गर्यो त्यति नै हर्टअट्याकको सम्भावना बढ्दै जान्छ। मधुमेह, उच्च रक्तचाप र उच्च कोलेस्टेरोल भएका व्यक्तिलाई धुम्रपान अत्यन्तै खतरा मानिन्छ।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिमा हर्टअट्याकको सम्भावना २ गुणा बढि हुन्छ।

मधुमेह

मधुमेह भएका व्यक्तिमा हर्टअट्याकको सम्भावना २ देखि ३ गुणा बढी हुन्छ। लामो समयदेखी मधुमेह छ भने हर्टअट्याकको सम्भावना झन् बढी हुन्छ। मधुमेह भएका मानिसले रक्तचाप र कोलेस्टेरोल नियन्त्रण नगरे हर्टअट्याक हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

मोटोपना

मोटोपना र पेट ठुलो भएका मानिसमा हर्टअट्याकको सम्भावना हुन्छ।

वंशाणुगत

परिवारमा कसैलाई हर्टअट्याक (पुरुषलाई ४५ र महिलालाई ५५ वर्षभित्र) भएको छ भने अन्य सदस्यलाई पनि हर्टअट्याक हुने सम्भावना हुन्छ।

अत्याधिक मदिरा सेवन

नियमित अत्याधिक मदिरा सेवन गर्ने र एकैपटक धेरै मदिरा सेवन गर्ने मानिसलाई पनि हर्टअट्याकको सम्भवना हुन्छ।

मानसिक तनाव

मानसिक तनाव वा डिप्रसन भएका मानिसलाई पनि हर्टअट्याकको सम्भावना हुन्छ।

हर्टअट्याकबाट जोगिने १५ तरिका

१. शरीरको तौल नियन्त्रण गर्ने।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

२. सामान्यता अत्यधिक नूनको प्रयोगले उच्च रक्तचापको समस्या निम्त्याउने भएकाले खराब मानिन्छ। त्यसैले खानामा नुनको मात्रा नियन्त्रण गर्नुपर्छ। तर अत्यधिक चिनीको उपभोग तथा खराब किसिमका वा ग्लाईसिमिक इन्डेक्स धेरै भएको अवस्थामा कार्बोहाइड्रेटको पनि नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

३. स्याचुरेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याटको सट्टा मोनो अनस्याचुरेटेड फ्याटको प्रयोग गर्ने। ओलिभ आयललाई सलादसँग नियमित रुपमा उपयोग गर्ने मेडिटेरीयन क्षेत्रका बासिन्दामा हृदयाघात तथा मुटुका अन्य समस्या कम पाईन्छ। गुणस्तरीय एक्स्ट्रा भर्जिन ओलिभ आयलको उपयोग गरौं।

४. खानामा माछालाई हप्तामा कम्तीमा तीनपटकसम्म सेवन गरौं। मुटुको रोग लागिसकेका व्यक्तिले फिस आयल क्याप्सुलको नियमित सेवन गरौं। प्राकृतिक रुपमा पाईने तैलीय माछा र फिस आयल ओमेगा ३ फ्याटी एसिडका स्रोत हुन्।

५. ओलिभ ओइल ओमेगा ३ फ्याट्टी एसिडको स्रोत हो। तर प्रमुखतया भेजिटेवल आयलमा ओमेगा ६ फ्याट्टी एसिड हुन्छन् जसले शरीरमा आन्तरिक सूजनलाई बढाएर हृदयाघात तथा अन्य दीर्घरोग निम्त्याउँछन्। ओमेगा ३ ले असल कोलेस्ट्ररोल एचडीएल कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउछन्। तसर्थ ओमेगा ३ फ्याट्टी एसिडयुक्त खानाको नियमित सेवन गरौं र ओमेगा ६ को मात्रा नियन्त्रण गरौं।

६. तनाव नियन्त्रण गरौं। किनभने तनावले आन्तरिक सूजनलाई बढाईदिन्छ। नियमित ध्यान गर्ने मान्छेको आयु लम्बिने कुरा विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ।

७. भिटामिन सप्लिमेन्ट गर्ने तथा एन्टिअक्सिडेन्ट भिटामिनहरु जस्तै बिटा क्यारोटिन, भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन ई आदिको उपभोग गर्ने। साथै कोइन्जाइमक्यू १०, सेलेनियम आदिले पनि हृदयाघातबाट रोकथाम गर्छ।

८. दैनिक आधा घण्टादेखि पैतालिस मिनेटसम्म हल्का ब्यायाम गर्ने। हल्का व्यायामले असल कोलेस्टेरोललाई बढाउँछ तथा इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीलाई वढाउँछ। यस्तै, टाईप २ डाईबिटिजलाई नियन्त्रण गर्छ र मानसिक स्वास्थ पनि राम्रो हुन्छ।

९. महिलाले दिनमा एक डिं«क रेड वाईन र पुरुषले दुई ड्रिंकसम्म उपभोग गर्दा एचडिएल बढ्छ र रगत पनि पातलो भई हृदयाघातको समस्या कम गराउँछ। तर जथाभावी रुपमा रक्सी पिउँदा उच्च रक्तचापको समस्या तथा डाईलेटेड कार्डियोमायोप्याथी जस्ता मुटुका समस्या निम्त्याउन सक्छन्। तसर्थ वाइन कम सेवन गर्दा फाईदा हुन्छ भने अत्यधिक सेवनले धेरै हानी पुऱ्याउँछ।

१०. गाढा हरियो सागसब्जी , ब्रोकाउली , फर्सी, राज्मा, गेडागुडी, सोया, तोफुवलगायतका सबै प्रकारका फलफूल दैनिक कम्तीमा तीन–चारपटक खानुपर्छ। खानामा फाईवरको मात्रालाई बढाउनुपर्छ, यसले कोलेस्टेरोल नियन्त्रण गर्छ।

११. काचो वा हल्का तेलमा भुटेर २ ३ केस्रा लसुनको प्रयोगले ट्राइग्लिसराइड नियन्त्रण गर्छ। यदि पहिले नै रगत पातलो बनाउने औषधिको उपभोग गर्नुहुन्छ भने चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् किनभने लसुनले रगतलाई पातलो बनाउँछ।

१२. कार्बोहाइड्रेटको सेवनलाई नियन्त्रण गर्ने तथा खानामा प्रोटिन र मिनरलयुक्त गाढा हरियो सागसब्जी तथा फलफूलको मात्रा बढाउँने।

१३. यदि उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहको रोगी हुनुहुन्छ भने बेला बेलामा चिकित्सककहाँ गएर सल्लाह, सुझाव लिने गरौं।

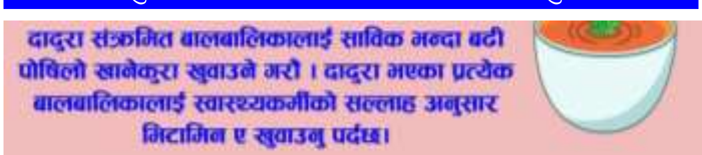
१४. शाकाहारी आहार मात्र सेवन गर्नेमा हृदयाघातको समस्या कम हुन्छ।

१५. शरीरमा होमोसिस्टिनको मात्रा बढ्दा पनि हृदयाघात तथा मस्तिस्काघातको समस्या बढ्छ। यो समस्या यात जन्मजात रुपमा देखिन्छ या भिटामिन बि ६ तथा भिटामिन बि १२ को कमीमा देखिन्छ। तसर्थ यसको उपचार वा रोकथाम गर्नुपर्छ।

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!!



Please Visit: - https://hd.gandaki.gov.np/

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

"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 ।

बालबालिकाहरुलाई पौडि खेल्ने सिप सिकाउनु पर्छ र सिप सिके पनि जहिले पनि सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।

सााप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

डाक्टर कुटपिट प्रकरणमा उच्च अदालत पोखराले माग्यो लिखित जवाफ

उच्च अदालत पोखराले पोखराको मणिपाल शिक्षण अस्पतालमा तोडफोड गर्ने तथा चिकित्सकमाथि कुटपिट गर्ने घटनामा सम्लग्न भएको आरोप लागेर पक्राउ परी धरौटीमा छुटेका ७ जनालाई धरौटीमा छोड्नुपर्नाको कारण कास्की जिल्ला अदालतसँग सोधेको छ। धरौटीमा छोड्न नहुने व्यक्तिलाई धरौटीमा छोडिएको भन्दै सरकारी वकिल कार्यालय पोखराले उच्च अदालत पोखरामा मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता २०७४ को ७३ नं. बमोजिम बिहीबार दिएको निवेदन अनुसार शुक्रबार उच्च अदालत पोखराका न्यायाधीश धनसिंह महराको एकल इजलाशले कैफियत प्रतिवेदन मगाउने आदेश गरेको उच्च अदालत पोखराका उपरजिष्ट्रार तथा सूचना अधिकारी विश्वनाथ अर्यालले जानकारी दिनुभएको छ।

'यो मुद्दामा कास्की जिल्ला अदालतले थुनछेक आदेश गर्दा दुई जनालाई थुनामा पठाउन बाँकी ७ जनालाई धरौटीमा छोड्ने आदेश गरेको थियो, यसरी धरौटीमा छुटेका उपर नेपाल सरकारको तर्फबाट उच्च अदालतबाट वेरितको आदेश बदर गरी थुनामा नै राखेर मुद्दाको पूर्पक्ष गरर्न आदेश गरी पाँउ भनेर निवेदन परेको थियो, त्यसमा के कसो भएको हो १५ दिन भित्र लिखित जवाफ पेश गर्नु भनेर शुक्रबार माननीय न्यायाधीश धनसिंह महराको इजलाशबाट आदेश भएको छ, जानकारी सूचना अधिकारी अर्यालले दिनुभएको छ। निवेदनमा धरौटीमा छुटेका संजय पीडीत भनिने सुजित मुल्मी, प्रदिप गुरुङ, विवेक मान गुरुङ, नितेश गुरुङ, मनिष थापा, अरुण गुरुङ र अविनाश गुरुङलाई विपक्षी बनाइएको छ।

मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता २०७४ को ७३ नं. मा थुनछेक वा तोकिएको धरौट, जमानत वा बैङ्क जमानतमा चित्त नबुझने पक्षले एक तहसम्म पुनरावेदन सुन्ने अदालतमा निवेदन दिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ। यस अगाडी सुन्दरबजार नगरपालिका-६, लमजुङ जिल्ला निवासी ५७ वर्षीया सुक मायाँ दुराको मृत्युको विषयलाई लिएर अस्पताल तोडफोड गर्ने तथा चिकित्सक कुट्ने दुई जनालाई जिल्ला अदालत कास्कीले पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउन आदेश दिएको थियो।

कास्की जिल्ला अदालतमा गत असोज २४ गते दर्ता भएको स्वस्थ्यकर्मी र स्वास्थ संस्थाको सुरक्षा सम्बन्धी कसुर सम्बन्धी मुद्दामा असोज २६ गते कास्की जिल्ला अदालतका न्यायाधीश ध्रुव कुमार पियाको इजलाशले थुनामा र धरोट माग गर्ने आदेश गरेको थियो। पूपर्क्षका लागि थुनामा जानेमा पोखरा महानगरपालिका-१७ हनुमान टोल बस्ने शुशिल कार्की र पोखरा -५ मालेपाटन बस्ने विनय गुरुङ रहेका थिए। घटनामा संलग्न रहेका ७ जना भने एक लाख धरौटीमा तारेखमा रिहा भएका थिए। कुटपिट तथा अस्पताल तोडफोडमा संग्लग्नलाई स्वास्थ्य संस्थाको सुरक्षा सम्बन्धी ऐन, २०६६ अन्तर्गत हातपात, तालाबन्दी तथा तोडफोड जस्ता कार्य गर्न नहुने कसुरमा अनुसन्धान प्रकृया अगाडी बढाई सरकारी वकिल मार्फत जिल्ला अदालत कास्कीमा १९ जनालाई विपक्षी बनाई मुद्धा पेश भएको थियो। उक्त घटनामा प्रतिवादी बनाइएका १० जना भने अझैसम्म फरार रहेका छन्। (साभारः नेपाल अहिले, सामाजिक संजाल)

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

सविता उप्रेतीलाई अन्तर्राष्ट्रिय साहसिक महिला पुरस्कार

(अटिजम भएका बालबालिकाको शिक्षामा उल्लेखनीय काम गरेबापत भारतीय मानव अधिकार परिषद्बाट छनोट)

नेपालमा अटिजम भएका बालबालिकाको शिक्षामा उल्लेखनीय काम गरेबापत अभियन्ता सविता उप्रेतीलाई यस वर्षको अन्तर्राष्ट्रिय साहसिक महिला पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ। भारतीय मानवअधिकार परिषद्ले मानवअधिकार र शान्तिका लागि योगदान पु¥याउनेमध्ये एकलाई सन् २०१५ देखि पुरस्कृत गर्दै आइरहेको छ। उप्रेतीलाई अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार दिवसका दिन डिसेम्बर १० मा नयाँदिल्लीमा पुरस्कार प्रदान गर्ने परिषद्ले जनाएको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघसँग सहकार्य गर्दै मानवअधिकार, श्रम अधिकार र सामाजिक न्यायको क्षेत्रमा काम गरिरहेको परिषद्ले हालै पुरस्कारबारे पत्र पठाएको उप्रेतीले बताउनु भएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांकअनुसार प्रत्येक वर्ष संसारभर बालबालिकामा अटिजम रोग बढ्दो मात्रामा देखिएको भन्दै यसका लागि स्वास्थ्य सावधानी अपनाउन अपिल गर्दै आएको छ। शरीर स्वस्थ र पूर्ण भए पनि मस्तिष्कको पूर्ण विकास नभई बालबालिकाको जन्म हुने रोग अटिजम हो। अटिजम लागेका बालबालिकालाई पढाउने कुनै विशेष विद्यालय, संयन्त्र र जनशक्ति नभएको समयमा २२ वर्षकी उप्रेतीले १३ वर्षअघि यस क्षेत्रमा काम गर्न थाल्नु भएको हो। अटिजम भएका बच्चालाई पढाउन २०६७ मा खोलेको 'स्पेसल स्कुल फर डिसएबल्ड एन्ड रिहाबिलिटेसन सेन्टरबाट ४ सयभन्दा बढीले सेवा पाइसकेका छन्। अहिले उहाँको विशेष विद्यालयको नरेफाँट, ताथली र गोठाटारमा तीन शाखा छन्, जहाँ ६० विद्यार्थी पढ्छन्। युवा उमेरबाटै अथक रूपले अटिजम भएका बालबालिकाका लागि नेपालमा अभियान सुरु गरेर सामाजिक जागरण ल्याएको र धेरैको जीवनमा फरक पारेको हुनाले उप्रेतीलाई अन्तर्राष्ट्रिय साहसिक महिला पुरस्कार दिने निर्णय गरिएको परिषद्ले जनाएको छ। परिषद्ले सुरुको वर्ष दलाई लामालाई मानवअधिकार पुरस्कार दिएको थियो। बालबालिकाको शिक्षाका लागि काम गरेबापत नोबल पुरस्कार पाएका भारतीय अभियन्ता कैलाश सत्यार्थीदेखि संसारभरका मानिसलाई ध्यान सिकाएर शान्ति स्थापनामा सघाएको भनेर थाइल्यान्डका प्रसिद्ध बौद्ध भिक्षु फ्रा थेप्परियातिसुत्थीसम्मलाई परिषद्ले मानवाधिकार पुरस्कार प्रदान गरिसकेको छ। उप्रेती यो पुरस्कार पाउने पहिलो नेपाली हुन्।

(साभारः कान्तिपुर दैनिक)

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

सरसफाई @ राखु भगवती स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दी

यो फ्लू सिजन हो, लक्षणहरू जान्नुहोस्, उपचार गर्नुहोस्, मास्क लगाउनु (यद्यपि हामी सामान्यतया गर्दैनौं) र हात धुनु अझै पनि उत्तम रोकथाम हो।

२०८०/०८/०८ गते साँझका दुई सुत्केरीआमाहरु र नवशिशुहरु @ छोप्राक स्वास्थ्य चौकी, गोरखा

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

बालबालिकामा पोषण लगाएतको अवस्था सुधार हुँदै

बालबालिकाको पोषण, बालविवाह, बालबालिका विरुद्धका विविध घटनालगायतका अवस्थामा सुधार देखिएको छ। राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद्ले उपलब्ध गराएको तथ्याङ्कअनुसार ती क्षेत्रमा सुधार आएको हो।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९ लाई नेपालले अनुमोदन गरेको ३३ वर्ष पूरा भयो। २०४७ साल भदौ २९ गते (सेप्टेम्बर १४, १९९०)विनाशर्त अनुमोदन गरी बालअधिकार सुनिश्चिताका लागि प्रतिबद्धता जनाएको थियो। सोहीअनुरुप महासन्धिका ४२ धारा सबै कार्यान्वयनमा छन्। नेपालको संविधानको धारा ३९ मा बालबालिकाको हकलाई मौलिक हकका रुपमा सुनिश्चित गरी बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई राज्यको नीतिका रुपमा व्यवस्था गरेको छ। सो महासन्धिका प्रावधानअनुरुप नेपालले संविधान, कानुन, नीति, योजना, संस्थागत संयन्त्र र कार्यक्रममा सुधार गर्दै बालअधिकार सुनिश्चित गर्ने दिशातर्फ अग्रसर भइरहेको छ।

सरकारले बालबालिकाको बचावट, संरक्षण, विकास र सहभागिताजस्ता विषय सम्बोधन गर्दै आएको परिणामस्वरूप उक्त महासन्धिमा नेपालले अनुमोदन गरेको समयका तुलनामा आजको समयमा बालबालिका सम्बन्ध विभिन्न समष्टिगत सूचकमा उल्लेख्य सुधार आएको हो।

बालबालिकाको अधिकार तथा हकहितको संरक्षण र संवर्द्धनका लागि विशिष्टीकृत निकायका रुपमा राष्ट्रिय बालअधिकार परिषद् क्रियाशील छ। परिषद्का उपाध्यक्ष बमबहादुर बानियाँले परिषद्लाई प्राप्त कार्यदेशबमोजिम बालबालिकासम्बन्धी कानुन, नीति र योजना निर्माणमा सहयोग तथा सहजीकरण एवं बालअधिकार संरक्षण र प्रवर्द्धनको सिलसिलामा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेको बताउनु भएको छ। वहाँले बालबालिकाको सुधारको अवस्थालाई अझ सुदृढ तुल्याउन तीनै तहका सरकार, विकास साझेदार, गैरसरकारी क्षेत्र, नागरिक समाजलगायतका सबै सरोकारवालाको समन्वयात्मकता आवश्यकतामा जोड दिनु भएको छ।

परिषद्ले उपलब्ध गराएको तथ्यांकअनुसार सन् १९९६ देखि २०२२ सम्मको तुलना गर्दा पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको मृत्युदरप्रति एक हजार जीवित जन्ममा एक सय १८ रहेकामा सोबाट घटेर ३३ मा झरेको छ भने नवजात शिशु मृत्युदर जीवित जन्ममा ५० बाट घटेर २१ र शिशु मृत्युदर ७८ बाट घटेर २८ पुगेको छ।

सन् २००१ देखि २०२२ सम्मको स्थिति हेर्दा ख्याउटेपन, कमतौल र पुड्कोपन भएका पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाको प्रतिशत क्रमशः ११, ४३ र ५७ प्रतिशत रहेकामा सन् २०२२ मा क्रमशः ८, १९ र २५ प्रतिशतमा झरेको छ।

स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माउनेको प्रतिशत उल्लेख्यरुपमा बढेको छ। जुन सन् १९९६ मा आठ प्रतिशतबाट सन् २०२२ मा ७९ प्रतिशतसम्म बढेको छ

र घरमा बच्चा जन्माउने ९१ प्रतिशतबाट १९ प्रतिशतमा घटेको छ। नेपाल प्रहरी, प्रहरी प्रधान कार्यालयको तथ्याङ्कअनुसार आर्थिक वर्ष २०७८-७९ मा नेपाल प्रहरीमा बालबालिका विरुद्धका विविध घटनामा परेका उजुरीमध्ये बालबालिकाको बेचबिखन तथा ओसारपसारसम्बन्धी मुद्दा सङ्ख्या एक सय १९ रहेकामा आव २०७९-८० मा यस्ता मुद्दा सङ्ख्या ७५ छन्।

त्यस्तै आव २०७८-७९ मा जातीय छुवाछूत तथा घरेलु हिंसासम्बन्धी प्रहरीमा दर्ता भएका घटनामा कूल एक सय आठ जना बालबालिका पीडित भएकोमा आव २०७९-८० मा एक सय ४३ जना बालबालिका पीडित भएका मुद्दा दर्ता भएका छन्।

आव २०७८-७९ मा बालबालिका विरुद्धको यौन हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट दुई हजार दुई सय १८ जना बालबालिका (बालक ३४ र बालिका दुई हजार एक सय ८४)पीडित भएको उजुरी दर्ता भएकामा आव २०७९र८० मा दुई हजार एक सय ४४ जना बालबालिका (बालक ३३ र बालिका दुई हजार एक सय ११) पीडित भएको उजुरी दर्ता भएको छ।

प्रहरी प्रधान कार्यालयबाट प्राप्त विवरणअनुसार आव २०७८-७९ मा बालविवाह विरुद्धका ५२ मुद्दा दर्ता भएकामा आव २०७९-८० मा यस्तो मुद्दा सङ्ख्या १८ दर्ता भएका छन्। यसैगरी १८ स्थानमा सञ्चालनमा रहेका बाल हेल्पलाइन सेवा ९१०९८० मार्फत आव २०७९-८० मा दुई सय ४० जना बालबालिका पीडित तथा प्रभावित भएका बालविवाहको घटना रोकथाम गरिएको छ।

विसं २०७९ असारसम्म आठ वटा बालसुधार गृहमा जम्मा १८ वर्षमुनिका कानुनको विवादमा परेका बालबालिकाको सङ्ख्या सात सय ६४ जना (बालक सात सय ३३ र बालिका ३१)रहेकामा आव २०७९-८० को असार मसान्तसम्ममा यस्ता बालबालिकाको सङ्ख्या सात सय ४२ रहेको भए तापनि यी बालसुधारगृहमा १८ वर्ष माथिका समेत चार सय ४१ जना र उमेर नखुलेका चार जनासमेत गरी कूल एक हजार एक सय ८७ जना बालबालिका बालसुधारगृहमा आश्रित रहेका छन्।

त्यस्तै, बालबालिका खोजतलास सेवा ९१०४० ले आ.व २०७८-७९ मा दुई सय ९७ बेवारिस बालबालिकालाई उद्धार, संरक्षण र व्यवस्थापन गरेकोमा आ।व। २०७९-८० मा तीन सय ६२ जना बेवारिस बालबालिकाको उद्धार, संरक्षण तथा व्यवस्थापन गरिएको छ। परिषद्बाट २०७३ साल वैशाख २७ गतेदेखि २०७९ असार मसान्तसम्म दुई हजार एक सय १४ जना सडक बालबालिकालाई उद्धार, संरक्षण तथा व्यवस्थापन गरिएको छ।

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ अनुसार कूल ९८ लाख ६९ हजार पाँच सय ८३ बालबालिकामध्ये सबैभन्दा धेरै ७७ दशमलव नौ प्रतिशत बालबालिका आमाबाबु दुवैसँग बस्ने गरेका छन्। परिषद्को अभिलेखअनुसार गत आव २०७८-७९ मा देशभर ४३ जिल्लामा सञ्चालित चार सय १७ बालगृहमा जम्मा १० हजार नौ सय पाँच ९ बालक

पाँच हजार ८१ र बालिका पाँच हजार आठ सय २४० बालबालिका संरक्षित रहेका थिए भने आव २०७९-८० मा ५० बालगृह बन्द भएका छन् भने नयाँ अभिलेखमा ५१ थप भई जम्मा ४५ जिल्लामा चार सय १८ वटा बालगृह सञ्चालन रहेको र सोमा ११ हजार दुई सय दुई ९बालक पाँच हजार एक सय ४४ र बालिका छ हजार ५८० जना बालबालिका संरक्षणमा रहेका छन्।

बाल हेल्पलाइन सेवां (१०९८) मार्फत आव २०७८-७९ मा छ सय ८५ जना जोखिममा परेका बालबालिकाको उद्धार गरी आवश्यक सेवा प्रदान गरिएकामा आव २०७९र८० मा छ सय ५० जना ९बालक तीन सय २३ र बालिका तीन सय २७० बालबालिकाको उद्धार गरी संरक्षण व्यवस्थापन गरिएको छ भने बाल हेल्पलाइनमार्फत उद्धार गरिएका, अन्य निकायबाट सिफारिस भई आएका र फोनकललगायत अन्य माध्यमबाट सहयोगको आवश्यकता पहिचान भएका कूल नौ हजार चार सय १० बालबालिकालाई आव २०७९-८० मा सेवा प्रदान गरेको छ।

आव २०७९-८० मा परिषद्ले भारतस्थित नेपाली दूतावास, बालकल्याण समिति तथा विभिन्न सङ्घसंस्थासँगको समन्वय र सहयोगमा सीमानाकालगायत भारतको विभिन्न स्थानबाट ६४ जना बालबालिका (बालक ५१ र बालिका १३)उद्धार, स्वेदशफिर्ती तथा पारिवारिक पुनर्मिलन गरेको छ। आव २०७९-८० मा सम्ममा एक उपमहानगरपालिका, १९ नगरपालिका र तीन गाउँपालिका) गरी जम्मा २३ स्थानीय तह बालमैत्री घोषणा भएका छन्। आव २०७८-७९ को अन्त्यसम्म ७७ मध्ये ७० जिल्ला 'पूर्ण खोपयुक्त÷ घोषित भएका छन्। सबै किसिमका खोप पाएका बालबालिकाको प्रतिशत आर्थिक वर्ष २०७७र२०७८ मा ७८ प्रतिशत रहेकोमा २०७८-७९ मा बढेर ९१ दशमलव दुई प्रतिशत पुगेको देखिन्छ। नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ को तथ्याङ्कअनुसार १५-१९ वर्षका १४ प्रतिशत किशोरीले उमेर नपुगी गर्भधारण गरेको देखिन्छ। शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको प्रतिवेदन २०७९ अनुसार शैक्षिकसत्र २०७८ देखि २०७९ सम्मको एक वर्षको अन्तरमा सामुदायिक र संस्थागत प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रको सङ्ख्या ३६ हजार चार सय ९८ बाट बढेर ४० हजार एक सय १८ पुगेको छ। प्रतिवेदनअनुसार शैक्षिकसत्र २०७९ मा प्रारम्भिक बालविकास केन्द्रमा भर्ना भएका बालबालिकाको भर्नादर ९४ दशमलव नौ प्रतिशत पुगेको छ भने यो प्रतिशत गत शैक्षिकसत्रमा ८९ दशमलव छ प्रतिशत रहेको थियो।

पाँच वर्षमुनिका कूल ३० लाख सात हजार छ सय ४८ जना बालबालिकामध्ये २२ लाख २६ हजार सात सय १५ जना (७४ प्रतिशत) बालबालिकाको जन्मदर्ता भएको देखिएको छ भने सोही उमेर समूहका सात लाख ८० हजार नौ सय ३३ जना बालबालिकाको जन्मदर्ता नभएको देखिएको छ। आव २०७९-८० मा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक विपद्बाट तीन हजार दुई सय ४४ जना बालबालिका पीडित तथा प्रभावित भएको देखिएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

सो महासन्धिका ४२ धारा सबै कार्यान्वयनमा छन्। यसमा बालबालिकाको सर्वोत्तम हित, अधिकार कार्यान्वयन, जीवन, बचाउ र विकास, पहिचानको संरक्षण, बालबालिकाको विचार र भावनको कदर, अभिभावकको दायित्व, सामाजिक सुरक्षा, बालश्रम, बेचबिखन, ओसारपसार र अपहरण, बालमैत्री न्याय लगायतका प्रावधान रहेका छन्। सबै अवस्थाका बालबालिकाको आधारभूत आवश्यकता तथा अधिकार परिपूर्तिका लागि संवैधानिक, कानुनी र नीतिगत व्यवस्था रहेका छन्। नेपालको संविधानको धारा ५१ मा राज्यको नीतिअन्तर्गत बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिकताको रुपमा लिइएको छ। धारा ३९ मा बालबालिकाको हक सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। बालबालिकाको लागि विशिष्टीकृत ऐनको रुपमा बालबालिकासम्बन्धी ऐन, २०७५ कार्यान्वयनमा रहेको छ। प्रयास र सुधार हुँदाहुँदै पनि सबै अवस्थाका बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्यमा सहज पहुँच पु-याउनु, अपेक्षितरुपमा बालमैत्री वातावरणको विकास गर्नु, बालश्रम, सडक बालबालिका, बाल विवाह, हिंसा, शोषण, यौन दुर्व्यवहार, बलात्कार, हत्या, अनधिकृत ओसारसपसारजस्ता सवाल अन्त्य गर्नु, असहाय, अनाथ तथा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको संरक्षण तथा व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्नुलगायतका चुनौती विद्यमान रहेका छन्। यद्यपि, बालअधिकारको पूर्ण सुनिश्चितताका लागि नेपालले हासिल गरेका हालसम्मका उपलब्धी अझ पर्याप्त भइसकेका छैनन्। त्यसैले, बालअधिकारका क्षेत्रमा विगतमा भएका असल अभ्यासलाई निरन्तरता दिँदै बालसंरक्षण, विकास तथा अधिकार प्रवर्द्धनमा देखिएका समस्याको उचित सम्बोधनसहित आइपरेका नवीनतम् चुनौतीको सामना र उपलब्ध अवसरको सदुपयोग गर्दै सरकारी र गैरसरकारी क्षेत्रका सम्बद्ध सरोकारवाला अझ सशक्तरुपमा अगाडि बढ्न जरुरी छ। (साभारः- स्वास्थ्य खबर पत्रिका)

डाक्टर मेघनाथ धिमाल अन्तर्राष्ट्रिय अवार्ड प्रदान गरिएको छ। नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्का प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत डाक्टर धिमाललाई वातावरणीय स्वास्थ्यको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान गरेको भन्दै इन्टिच्युट अफ ट्रपिकल मेडिसिन बेल्जियमले साइन्टिफिक एक्सिलेन्स अवार्ड प्रदान गरेको हो। धिमाल वातावरणीय स्वास्थ्यका अनुसन्धानकर्ता हुनुहुन्छ। वहाँका सयभन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय वैज्ञानिक लेखहरू प्रकाशित भएका छन्। मंगलबार इन्टिच्युट अफ ट्रपिकल मेडिसिन बेल्जियमको सहकार्यमा नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद् आयोजना गरेको जलवायु परिवर्तन र स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा धिमाललाई उक्त अवार्ड प्रदान गरिएको हो। प्रा.डा. लुत लिनेनले सो अवार्ड डाक्टर धिमाललाई हस्तान्तरण गर्नुभएको हो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023   आइतबार

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

"UNITE; INVEST TO PREVENT VIOLENCE AGAINST WOMEN AND GIRLS"

धौलागिरी अस्पताल, बाग्लुंगको एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) को आयोजनामा "लैङ्गिक हिंसा अन्त्यको सुनिश्चितताः महिला र वालवालिकामा लगानीको ऐक्यवद्दता" भन्ने मूल नाराका साथ लैङ्गिक हिंसा विरुद्दको १६ दिने अभियान अन्तर्गतको शुभारम्भ कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा अस्पतालका कन्सल्टेन्ट साइकेयाट्रिस्ट डाक्टर मानकाजी थापा मगरले लैङ्गिक हिंसा सम्वन्धी काउन्सेलिङ गर्नु भएको थियो भने OCMC फोकल पर्सन एवं धौलागिरी अस्पतालका वरिष्ठ अस्पताल नर्सिङ निरिक्षक देवी भट्टराईले लैङ्गिक हिंसा सम्वन्धी अभिमुखिकरण गर्नुभएको थियो। हरेक वर्ष नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म संचालन हुने यो अभियानको पहिलो दिन अस्पतालका चिकित्सक, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीहरु प्रभात फेरी कार्यक्रममा सहभागी भै सेतो रिवन वितरण गरिएको अस्पतालका मेडिकल रेकर्डर नवराज पौडेलले वताउनु भयो।

जलजला सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, बाग्लुंगको आयोजनामा प्रत्येक महिनाको ९ गते बडीगाड गा.पा-४ जलजला, साविक वडा न.९ नैतुलमा स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक सम्पन्न भएको छ ।

बैठक संचालनका साथसाथै गाउँघर किल्निक सञ्चालन गरि बच्चाहरुको तौल अनुगमन, गर्भवति जाँच, परिवार नियोजन साधन, प्राथमिक उपचार लगायत समुदाय स्तरीय पोसिलो खाना प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १६८, वर्ष ५, २०८० मङ्सिर १०, November 26, 2023 आइतबार

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

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, नवलपरासी (ब.सु.पूर्व) मा निर्मित आयुर्वेदका प्रवर्तक भगवान धन्वन्तरीको मन्दिर।

सामाजिक बिकाश कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा लैंगिक हिंशा विरुद्धको अभियान संचालन गरेको छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, काठमाडौंको आयोजनामा संचालन भएको ३ महिने FETP तालिम सम्पन्न भएको छ। सो तालिममा स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुंगका प्रमुख प्रविण कुमार खनालको समेत सहभागिता रहेको थियो।

सम्पादक

नवराज शर्मा

बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश

(गुनासो तथा सुझावका लागि)

https://hd.gandaki.gov.np/feedback