# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश स्तरीय मानसिक स्वास्थ्य प्रोफाइल २०८० को छलफल र प्राविधीक कार्य समितिको वैठक सम्पन्न भएको छ। समितिका संयोजक तथा स्वास्थ्य निर्देशनालयका महानिर्देशक खिम बहादुर खडकाको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रममा स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक रमेश प्रसाद अधिकारी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका हेमन्त शर्मा पौडेल, सामाजिक विकाश तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका डाक्टर रमेश केशी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, कोसिस नेपाल, WHO गण्डकी लगायत कार्यालयका कर्मचारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश स्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र प्राविधीक कार्य समिति सम्बन्धी समितिको वैठक सम्पन्न भएको छ । समितिका संयोजक तथा स्वास्थ्य निर्देशनालयका महानिर्देशक खिम बहादुर खडकाको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रममा पोखरा स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठानका डाक्टर डेला सिंह जोशी, प्रमुख नर्सिङ प्रशासक कमला राना, डाक्टर रामचन्द्र बास्तोला, स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक रमेश प्रसाद अधिकारी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका हेमन्त शर्मा पौडेल, अन्जु पौडेल, मातृ शिशु मितेरी अस्पतालका मेशु धर्मदेव ढकाल, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्की, पोखरा महानगरपालिका, स्वास्थ्य शाखा, स्वास्थ्य निर्देशनालय, नेपाल अपांग महासंघ, WHO गण्डकी लगायत कार्यालयका कर्मचारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको समन्वय तथा स्वास्थ्य तथा जनङ्ख्या मंत्रालय, काठमाडौंको आयोजनामा नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण सार्वजनिकीकरण कार्यक्रम पोखरामा सञ्चालन भएको छ। कार्यक्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री माननीय मोहनबहादुर बस्नेत, गण्डकी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री माननीय शुशिला सिंखडा लगायतको बिशेष उपस्थितीमा Nepal Demographic health Survey (NDHS) 2022 को प्रदेश स्तरीय सार्वजनिकीकरण कार्यक्रम संचालन भएको हो।

**"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"**

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

बडिगाड-०३, बाग्लुङ्ग स्थित सतडाँडाकी स्वयंसेविका तारा थापा जेष्ठ नागरिकलाई स्वास्थ्य शिविरमा लैजाँदै। सम्मान छ वहाँलाई

**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 ।

दरवाङ्ग प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, म्याग्दीमा डिजिटल X-Ray सेवा सुरु भएको छ।

प्रसुती घरभेट कार्यक्रम @ सिक्लेस स्वास्थ्य चौकी, कास्की

## यसकारण हुन्छ गर्भावस्थामा बान्ता

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/yasakaranae-hanachha-garabhavasathama-bnata

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

बडिगाड गाउँपालिका, बाग्लुङ्ग अन्तर्गत आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खर्वाङको आयोजनामा जेष्ठ नागरिकहरुलाई नि-शुल्क स्वास्थ्य परिक्षण (सुगर, प्रेसर, दम) साथै बिभिन्न स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धि परामर्श दिनुका साथै (०-२३) महिनाका बालबालिका हरुको तौल अनुगमन कार्यक्रम जिमिमा सम्पन्न भएको छ।

**आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!**

## हर्टअट्याक हुने ८ कारण र जोगिने १५ तरिका

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/harataatayaka-hana-karanae-ra-jagana-taraka

**"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"**

## जाडोमा आगो 🔥ताप्दा, हिटर बाल्दा वा गिजरको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु

जाडो याममा शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने, गिजरको प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरु गरिए पनि पर्याप्त सावधानी नअपनाउँदा अप्रिय घटनाहरु हुने गरेका छन् । त्यसैले त्यस्ता कार्य गर्दा सावधानीका निम्न उपायहरु अपनाऔं

- हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर प्रयोग गर्ने गरौं
- कोइला जन्य स्रोतबाट सकेसम्म आगो नतापौं
- आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा कागज ,कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामाग्री नजिकै नराखौं
- आगो तापिसकेपछि त्यसलाई पूर्ण रुपमा निभाउने गरौं
- हिटरको प्रयोग गर्दा समय—समयमा चलिरहेको हिटरलाई बन्द गर्ने गरौं
- सुत्नुअघि अनिवार्य रुपमा हिटर निभाउने गरौं
- गिजरको मुख्य मेसिनलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं
- गिजर खोलर लामो समयसम्म बाथरुममा बस्ने नगरौं।

## जाडोमा निमोनिया: बेवास्ता गरे ज्यानमारा हुनसक्छ।

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/jadama-namanaya-bvasata-gara-jayanamara-hanasakachha

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना, बरेङ गाउपालिकाको समन्वय र मेडिक मोबाइल संगको सहकार्यमा बरेङमा पूर्ण सस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयन को लागि गर्भवति दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रमको प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्पन्न भएको छ। बरेङ गाउपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सस्था र स्वास्थ्य शाखाबाट २२ जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको कार्यक्रमको स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माको अध्यक्षता, प हे न नि सिमा कुवरको स्वागत र ज स्वा नि लक्ष्मि शर्माको सन्चालनमा मेडिक मोबाइलको तर्फबाट प्रोजेक्ट अफिसर नारायण रिजाल लगायतको सहजिकरणमा सम्पन्न भएको थियो। यसरी नै जिल्लाका १० स्थानीय तहमा स्वास्थकर्मिको प्रशिक्षण सम्पन्न गरि महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेविकाको अभिमुखिकरण सन्चालन गर्ने योजना रहेको छ।

मणिपाल शिक्षण अस्पताल, पोखरामा प्रबिधी र सेवा सुबिधालाई बिस्तारित गर्ने क्रममा हाइ डिपेन्डेन्सी युनिट (High Dependency Unit) को उदघाटन भएको छ। बरिष्ठ छाती रोग बिशेषज्ञ डाक्टर सि. पि. आचार्यद्वारा उक्त हाइ डिपेन्डेन्सी युनिट (HDU) को उदघाटन भएको हो। अस्पतालका संचालक नारायण पौडेल, प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अनिल अडुविल, अस्पताल निर्देशक डा. अभिषेक मास्के लगाएत बिभिन्न बिभागका प्रमुखहरु तथा कर्मचारीहरुको उपस्थित रहेको थियो।

प्रसुती घरभेट @ सिसाखानी स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्ग

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खर्बाङ, बाग्लुङ्गमा ३१०० ग्राम तौल भएको शिशु (छोरी ) को जन्म भएको छ।

## यूरिक एसिड नियन्त्रण गर्ने शीर्ष ७ खानेकुरा

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/yaraka-esada-nayanataranae-garana-sharashha-khanakara

जिभाय नेपाल र कुश्मा नगरपालिका, पर्बतको सहकार्यमा कुश्मा नगरपालिका वडा नं १ पाङमा रहेका निजि तथा सरकारी बिध्यालय लगायत समुदाय हरु बिच मुख स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालन गर्न को लागि प्रत्येक बिध्यालय बाट एक जना शिक्षक लाई Oral health coordinator को रुपमा दिईने एक दिने अभिमुखिकरण तालिम समापन भएको छ।

## आठ रोगको उपचारमा १ लाखदेखि ४ लाखसम्म सहुलियत, कहाँबाट कसरी पाइन्छ ?

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/aatha-ragaka-upacarama-lkhathakha-lkhasamama-sahalyata-kahabta-kasara-painachha

**"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"**

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा ७ र ४२ दिनको उत्तर प्रसुति स्याहार घरभेट कार्यक्रम, बच्चाको खोप र वृद्धि अनुगमन, सुत्केरी एंव नवशिशुको स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रम संचालन भएको छ।

**"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"**

**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 ।

**नवजात शिशुले आमाको दूध खान नसकेमा के गर्ने ?**

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/navajata-shashal-aamaka-thathha-khana-nasakama-ka-garana

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा बडिगाड गाउपालिका वार्ड न.१ नौटुवा टोलमा दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकि अन्तर्गतका स्वास्थ्यकर्मी, RHIP II, महिला स्वास्थ्य स्वयम सेबिकाको उपस्थितिमा नोउतुवा गाउघर क्लिनिक, बिधालय स्वास्थ शिक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक बसि स्वास्थ्य सम्बन्धी शिक्षा प्रदान र बिभिन्न विषयमा छलफल गरि सम्पन्न गरिएको छ।

## मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

**जाडोमा नानीबाबुहरुको यसरी गर्नुहोस हेरचाह।**

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/jadama-nanabbharaka-yasara-garanahasa-haracaha

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

**महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका (FCHV) सम्बन्धि जानकारी मूलक भिडियो**

https://www.youtube.com/watch?v=SfrrijMdiBg

**रक्तदानलाई लिएर विश्वभर रहेका १२ भ्रम र सत्य**

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/rakatathanalii-lera-vashavabhara-rahaka-bharama-ra-sataya

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयको आयोजनामा दमौली अस्पताल तनहुँ, स्याङ्जा अस्पताल स्याङ्जा र धौलागिरी अस्पताल बागलुङमा स्वास्थ्य तथ्यांक र सर्भिलेन्सको महत्व विषयमा अभिमुखीकरण तथा स्थलगत Data Verification कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा मन्त्रालयका नीति योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख सुरज गुरौ तथा तथ्यांक अधिकृत ऋषिराम पौडेल, जनस्वास्थ्य अधिकृत आकृति वाग्ले लगायतले सहजीकरण गर्नुभएको थियो। अस्पतालका प्रमुख, विभागीय प्रमुख, शाखा प्रमुख सहितको उपस्थितिमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रम मार्फत EWARS को data quality audit सम्पन्न भएको छ जसका कारण संक्रामक तथा महामारीजन्य रोगको निगरानी प्रभावकारी बनी गुणस्तरीय तथ्यांक प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

## " सबै क्षेत्र जुटौं, प्रतिजैविक प्रतिरोध रोकथाम गरौं"

**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 १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

चिसोको समयमा आगो, विजुलीको हिटर, जस्ता सामाग्रीको प्रयोगले दुर्घटना एवम् जनधनको क्षति हुने भएकोले सावधानी अपनाऔं।

- चिसोबाट बच्न, न्यानो रहन न्यानो लुगा लगाउने, आगो ताप्नै परे आगोको नजिक बसेर नताप्ने ।

- आगो, हिटर र विजुलीको काम सकिने वित्तिकै तुरुन्तै बन्द गर्ने।

- आगो, तातो पानी र तातो पदार्थ साथै हिटर र विजुलीको सामाग्रीबाट बच्चाहरुलाई टाढै राख्ने ।

- खाना पकाउँदा बच्चा नबोक्ने, कपाल र कपडा सपक्क बाँध्ने, छिट्टै आगो टिप्ने पोलिष्टर तथा टेरिकटनको कपडा नलगाउने ।

- ग्यास चुहावट भएको शंका लागे झ्याल ढोका खोलेर रेगुलेटर बन्द गर्ने । ग्यास खुला भएको वा चुहावट भएको वेला सलाई, बिजुली बत्ती, टर्च, फोन आदि जस्ता प्रज्वलनशील वा व्याटी जन्य वा विद्युतीय सामानहरुको प्रयोग गर्दा ठूलो विष्फोट हुन सक्ने हुँदा प्रयोग नगर्ने ।

- ग्यास चूलो, पाइप र सिलिण्डरको नियमित चेकजाँच गर्ने ।

- ग्यास चूलोको काम सकिए पछि रेगुलेटर बन्द गर्ने ।

- आगो, गिजर, हिटर राम्ररी निभाएर मात्र सुत्ने ।

- हावा आवत जावत नहुने कोठामा आगो बाल्दा, गिजर, हिटर चलाउँदा निसास्सिएर ज्यान जानसक्ने हुँदा हावा आवतजावत हुने व्यवस्था गरेर मात्र यस्तो कार्य गर्ने ।

आगोले पोलिहालेमा के गर्ने ?

- आगोले पोलिहालेमा आत्तिएर नदौडिने र भुँइमा पल्टेर लडीबुडी गर्ने साथै वाक्लो कबंल वा सिरकले छोपेर आगो निभाउने ।

- आगो निभे पछि लुगा, घडी र गहनाहरु फुकाल्ने त्यसपछि त्यो घाउलाई धाराको पानीले कम्तीमा आधा घण्टा भिजाउने।

- आगोले पोलेको घाउलाई सफा कपडाले छोपेर तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्यमा संस्थामा लैजाने ।

## एचआईभी र एड्सः सामान्य जानकारी

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/ecaaaiibha-ra-edasa-samanaya-janakara

## मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

## "सबै क्षेत्र जुटौं, प्रतिजैविक प्रतिरोध रोकथाम गरौं"

**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 १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

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

कार्यक्रमका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा स्याङ्जा अस्पतालका मेशु डाक्टर रुक्मिना अधिकारी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका कार्यक्रम संयोजक नबराज शर्मा र उर्मिला बरालको उपस्थिति रहेको थियो। भच्चेक आधारभूत अस्पताल, गोरखाको दोस्रो फलोअपमा ४४% अंक प्राप्त भएको छ। प्रस्तुतिकरण तथा समिक्षा कार्यक्रमको अध्यक्षता अजिरकोट गाउँपालिका, गोरखाका अध्यक्ष दिपक देबकोटाले गर्नुभएको थियो।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको प्राबिधिक सहयोग तथा अजिरकोट गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा, गोरखाको आयोजनामा पालिका स्तरीय न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा स्याङ्जा अस्पतालका मेशु डाक्टर रुक्मिना अधिकारी, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका कार्यक्रम संयोजक नबराज शर्मा र उर्मिला बरालको उपस्थिति रहेको कार्यक्रमको अध्यक्षता अजिरकोट गाउँपालिका, गोरखाका अध्यक्ष दिपक देबकोटाले गर्नुभएको थियो।

साथै कार्यक्रममा संक्रमण रोकथाम तथा फोहर ब्यबस्थापन सम्बन्धि अनसाईट कोचिङ्ग समेत सम्पन्न भएको थियो।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

अतिरिक्त प्रहरी पोष्ट, मालढुङ्गा पर्वतको आयोजनामा कुश्मा नगरपालिका-१ स्थित मालढुङगामा चालक, सहचालक, स्थानिय तथा यात्रुहरुको उपस्थितिमा सडक सुरक्षा सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको सहजिकरण तथा जैमिनि नगरपालिकाको आयोजनामा न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) को मुल्याकंन अन्तर्गत जैमिनि नगरपालिका-३ को शहरि स्वास्थ्य केन्द्र नेपानेमा सम्पन्न भएको छ ।उक्त संस्थाले ४५% अंक प्राप्त गरेको छ।सो कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका क्षयकुष्ठ निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरे, स्वास्थ्य संयोजक गोविन्द प्रसाद शर्माको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना, जैमिनि नगरपालिकाको समन्वय र मेडिक मोबाइलसंगको सहकार्यमा जैमिनीमा पूर्ण सस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयन को लागि गर्भवति दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रमको प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्पन्न भएको छ। जैमिनि नगरपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सस्था र स्वास्थ्य शाखाबाट २७ जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको कार्यक्रम जैमिनि नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख हरिहर शर्माको अध्यक्षता, नि.प्र.प्र.अ. खेम प्रसाद आचार्य, स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा, सामाजिक बिकास संयोजक तथा जैमिनि नगरपालिका वार्ड-१, का अध्यक्ष बिष्णु प्रसाद आचार्यको आथित्यता, प हे न नि सिमा कुवरको स्वागत र ज स्वा अ गोबिन्द प्रसाद शर्मा आचार्यको सन्चालन तथा मेडिक मोबाइलका प्रोजेक्ट अफिसर नारायण रिजाल लगायतको सहजिकरणमा सम्पन्न भएको थियो। कार्यकमलाई थप प्रभावकारी बनाउन नगरपालिकाले पहलकदमी कार्य गर्ने , मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको गम्भिरता प्रति संबेदनशिल भएर लाग्ने प्रतिबद्दता नगर उपप्रमुख शर्माले कार्यक्रममा मन्तब्य राख्ने क्रममा ब्यक्त गर्नु भएको थियो ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य शाखा, अन्नपुर्ण गाउँपालिका, म्याग्दीको आयोजनामा भु-तातोपानी स्वास्थ्य चौकिमा नवजात शिशु तथा वालरोगको व्यवस्थापन सम्वन्धि स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य शाखा प्रमुख समुन्द्र वरुवालको मुख्य सहजिकरण तथा सवै संस्थाका स्वास्थ्यकर्मिहरुको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, मुस्ताङको न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) को दोश्रो लेखाजोखा तथा प्रस्तुतीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। दोस्रो फलोअपमा ४८ अंक प्रात भएको छ। कार्यक्रममा मुख्य श्रोतव्यक्तिको रुपमा सामाजिक बिकाश तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका आयुर्बेद चिकित्सक डाक्टर मधुरजी ढकाल, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ कविराज निरिक्षक नबिन किरण भुसालको उपस्थिति रहेको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना, बडिगाड गाउँपालिकाको समन्वय र मेडिक मोबाइल संगको सहकार्यमा बडिगाडमा पूर्ण सस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयनको लागि गर्भवति दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रमको प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम सम्पन्न भएको छ। बडिगाड गाउँपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सस्था र स्वास्थ्य शाखाबाट गरि २५ जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको कार्यक्रम बडिगाड गाउँपालिका उपाध्यक्ष्य भिमसेन वनको अध्यक्षता, स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा, सामाजिक बिकास समितिका संयोजक तथा वडा-७ का वडा अध्यक्ष दिपेन्द्र प्रताप के.सी.को आथित्यता, स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख बिपेन्द्र के.सी.को उपस्थितिमा स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका प हे न नि सिमा कुवरको स्वागत मन्तब्य र ज स्वा नी. डिल बहादुर के.सी.को सन्चालन्मा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत गुणस्तरीय खोप सेवा सन्चालन तथा सरसफाई प्रवर्द्धनमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको दक्षता बृद्धि, ज्ञान सीप अध्याबधिक गर्न नयाँ तथा खोप तालिम नलिएका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई पुर्ण खोप सुनिश्चितता एवं सुक्ष्मयोजना तयारी प्रक्रिया, शुन्य खोप र ड्रपआउट बच्चाको पहिचान, कोल्डचेन व्यवस्थापन, ए.ई.एफ.आई. सर्भिलेन्स र सरसफाई प्रवर्द्धन सम्बन्धी आधारभूत तालिम समापन गरिएको छ।

बडिगाड गाउँपालिका वडा न २ खर्वाङ, बाग्लुङ्गमा गण्डकी प्रदेश मै पहिलो पटक यहि पुष महिनाको १६ गते संचालन हुन गईरहेको क्षयरोगको Protable X-ray Van सहितको क्षयरोग स्कृनिङ र सम्पर्क परिक्षण एवम सकृय खोजपडताल कार्यक्रमको लागि बैठक सम्पन्न भएको छ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवाकेन्द्र खर्बाङ्गको आयोजनामा वडा स्तरिय पुर्व तयारीको लागि एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम विभिन्न संघ संस्था, स्वास्थ्य संस्था सन्चालन तथा ब्यबस्थापन समितिका पदाधिकारी, जनप्रतिनिधी,महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविका, सरोकारवाला निकाय, स्वास्थ्य शाखाका स्वास्थ्यकर्मिहरुको उपस्थितिमा बैठक सम्पन्न भएको छ ।

लमजुङ अस्पताल, लमजुङमा तमु ल्होसार २०८० को अवसरमा विरामीहरुलाई फलफूल वितरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

# सााप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

सुत्केरी भेटघाट @ सिसाखानी स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्ग

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खर्बाङ, बाग्लुङ्गको आयोजनामा संचालित बडीगाड गा.पा-२ को साविक वडा न.६ सिमलचौर, नेटामा गाउँघर क्लिनिक सञ्चालन गरि बच्चाहरुको तौल अनुगमन, गर्भवति चेक,परिवार नियोजन साधन, प्राथमिक उपचार जम्मा २२ जनाको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।

अमलाचौर स्वास्थ्य चौकी, बागलुङका पाचौ सुत्केरी।

बडिगाड गाउँपालिका वडा न-१, बाग्लुङ्गको थानमा गाउँघर क्लिनिक नियमित संचालन 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

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

कागबेनि स्वास्थ्य चौकि, मुस्ताङ्गमा ग्रामीण भिडियो x ray सेवा नियमित र निशुल्क संचालन भईरहेको छ ।

प्रहरी चौकी, फलेवास, पर्वतको आयोजनामा फलेवास नगरपालिका-६ स्थित ढिकमा टोल सुधार समितिका संयोजक कुमार श्रेष्ठको अध्यक्षतामा स्थानिय व्यक्तिहरु, आमा समुह, समाजसेवीहरु, विद्यार्थी, टोल सुधार समितिका पदाधिकारीहरुको उपस्थितिमा साईबर अपराध न्यूनिकरण सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम गरिएको छ।

अन्नपूर्ण गाउँपालिका ३, म्याग्दीमा रहेको दाना स्वास्थ्य चौकीद्वारा डाडागाउँ टोलमा सुनौलो १००० दिनका आमाहरुलाई जानकारीमुलक स्वास्थ्य सन्देश सहित बालबालिकाहरुको वृद्धि अनुगमन गरि स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक सम्पन्न गरेको छ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको सहजिकरण तथा जैमिनि नगरपालिका आयोजनामा न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) अभिमुखिकरण तथा मुल्यांकन कार्य जैमिनि नगरपालिका-२ को दमेक स्वास्थ्य चौकिमा सम्पन्न भएको छ। उक्त संस्थाले ६४% अंक प्राप्त गरेको छ। सो कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका क्षय कुष्ठ निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरे, स्वास्थ्य संयोजक गोविन्द प्रसाद शर्मा तथा सामजिक विकास संयोजक विण्णु प्रसाद आचार्यको समेत उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा हब तथ स्याटेलाइट अस्पतालहरू बीच महामारी व्यवस्थापन गर्ने सिलसिलामा के कसरी अस्पताल-अस्पताल बीच समन्वय, सहकार्य गर्ने, सम्पर्क तथा प्रेषण प्रणाली कसरी मजबुत पार्ने, कसरी सूचना सम्प्रेषण गर्ने, अस्पतालले आफ्नो पूर्व तयारी के कसरी गर्ने, कुन कुन पक्षमा योजना तयार गरी प्रतिक्रिया तथा तत्परताका लागि सधैं तयारी अवस्थामा रहने लगायतका विषयमा सैनिक अस्पताल, पोखरामा समन्वय बैठक सम्पन्न भएको छ। उक्त अवसरमा मन्त्रालयका चिकित्सा सेवा महाशाखा प्रमुख डाक्टर रमेश कुमार के.सी., सैनिक अस्पतालका कमान्डेण्ट डाक्टर अजय राजभण्डारी, प्रदेश स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र (PHEOC) का संयोजक डाक्टर मधुरजी ढकाल, धौलागिरी अस्पताल बागलुङका महामारी फोकल पर्सन तथा कन्सल्टेण्ट एनेस्थेसियोलोजिष्ट डाक्टर अमित ढुंगानाले उल्लेखित विवरण र अस्पतालको सिकाइ तथा अपेक्षा सहितको विषयमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो। सो पश्चात् छलफल सत्रमा विश्वस्वास्थ्य संगठन (WHO) नेपालका प्रतिनिधि, सैनिक अस्पतालका विभागिय प्रमुखहरू, मन्त्रालयका अधिकारीहरूले आआफ्नो धारण राख्नुभएको थियो।

टुनिबोट र असारे गाउँघर क्लिनिक सँगसंगै स्वास्थ्य आमा समुहको मासिक बैठक सम्पन्न भएको छ @ भीमगिठे स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्ग

## मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

**आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!**

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

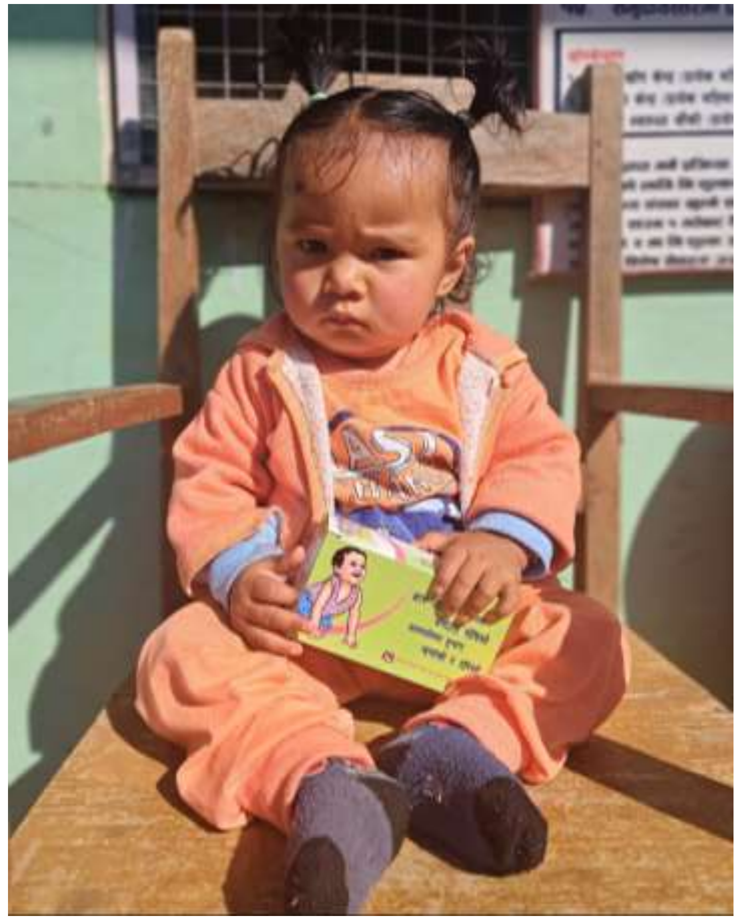
गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
**स्वास्थ्य निर्देशनालय**
पोखरा, नेपाल

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

गलकोट नगरपालिका, बाग्लुङ्गको आयोजना तथा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको समन्वयमा गण्डकी प्रदेशमै पहिलो पटक गलकोटबाट सुरू भएको अनलाईन अभिलेख eHMIS को १ दिने समीक्षा गोष्ठी नगर प्रमुख भरत शर्मा, उप प्रमुख फमलाल निउरे, स्वास्थ्य निर्देशनालयका महानिर्देशक खिम बहादुर खड्का, गलकोट नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रूद्र नारायण सापकोटा, स्वास्थ्य कार्यलय, बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा, सामाजिक बिकास समितिका संयोजक हिम बहादुर भण्डारी, नगर अस्पताल प्रमुख डाक्टर राजेश पौडेल, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सुशील पौडेल लगायत स्वास्थ्य चौकि प्रमुखहरू एवं स्वास्थ्यकर्मीहरूको उपस्थिति बीच सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रमका स्वास्थ्य निर्देशनालयका बरिष्ठ तथ्यांक अधिकृत दिवाकर शर्मा र आई टी ईन्जिनियर गणेश थापाले सहजीकरण गर्नुभएको थियो । समीक्षाले गलकोटमा eHMIS लाई पूर्ण र प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नका लागि मार्गदर्शकको रूपमा भुमिका खेलेको छ ।

**मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार**

**आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!**



बाल भिटाले खानालाई बनाउछ पोषिलो, बालबालिका हुनेछन् चनाखो र दरिलो @ फोटो ताक्लूङ्ग स्वास्थ्य चौकी, गोरखा

अन्नपूर्ण गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखाको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको समन्वयनमा हिस्तान मण्डली स्वास्थ्य चौकीमा IMNCI onsite coaching कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

स्वास्थ्य घर दैलो कार्यक्रम @ निरबिरे आधारभुत स्वास्थ्य केन्द्र, पुतलिबजार ३, स्याङ्गजा

स्वास्थ्य कार्यालय, तनहुँको आयोजनामा पूर्ण संस्थागत सुत्केरी युक्त जिल्ला घोषणा कार्यक्रमको लागि प्रविधिको प्रयोग मार्फत

गर्भवती दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रम स्वस्थ्यकर्मिहरुका लागि प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम भिमाद नगरपालिका र शुक्लागण्डकी नगरपालिकामा सम्पन्न गरिएको छ।

अन्नपुर्ण गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा, म्याग्दीको आयोजनामा राम्चे स्वास्थ्य चौकिमा नवजात शिशु तथा वालरोगको व्यवस्थापन सम्वन्धि स्थलगत अनुशिक्षण तथा ईम्प्लाण्ट कियाम्प कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । स्वास्थ्य शाखा प्रमुख समुन्द्र वरुवाल र धना सेरपुजाको मुख्य सहजिकरण तथा सवै संस्थाका स्वास्थ्यकर्मिहरुको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा पूर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अन्तरगत स्वास्थ्य कर्मीहरूलागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना र ताराखोला गाउँपालिकाको समन्वयमा पोषण सम्वद्ध सरोकारवालाहरुसँग पैरवी तथा अन्तरक्रिया सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रम ताराखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष धन बहादुर वि.क.को अध्यक्ष्यतामा सञ्चालन भएको थियो भने कार्यक्रममा ताराखोला गाउपालिकाका जन प्रतिनिधि, कृषि, पशु, शिक्षा, महिला वालवालिका लगायत शाखा प्रमुखहरु, कृषक, बिषादि व्यापारी, मासु पसल सञ्चालक, स्वास्थ्य शाखाका कर्मचारी, शिक्षक, विद्यार्थीहरु गरि जम्मा २५ जनाको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका जनस्वास्थ्य निरिक्षक लक्ष्मी शर्माको सहजिकरण तथा स्वास्थ्य शाखाका संयोजक उदित थापाको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो।

गोमती युबा क्लबको आयोजना तथा नेपाल विकास समाजको प्राबिधिक सहयोगमा मध्यनेपाल नगरपालिका-७, लमजुङ्गमा निशुल्क रक्तचाप तथा सुगर परिक्षण साथै परामर्श कार्यक्रम सम्पन्न भयो, उक्त कार्यक्रममा ११७ जनाले सेवा लिनु भएको थियोभने कार्यक्रमको उद्घाटन मध्यनेपाल-७ का वडा अध्यक्ष हिरा गुरुङले गर्नुभएको थियो।

प्रहरी चौकी, भुकताङले पर्वतको आयोजनामा मोदी-१, झिलिबराङमा स्थानिय व्यक्तिहरु, आमा समुह, समाजसेवीहरु, टोल सुधार समितिका सदस्यहरुको उपस्थितिमा आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी लघुसचेतनामुलक कार्यक्रम संचालन भएको छ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेश पोखराको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश भित्र रहेका बाग्लुङ, नवलपुर, स्याङ्जा र मनाङ जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थारुमा कार्यरत १० जना नर्सिङ कर्मचारीहरूका लागि ६० दिने दक्ष प्रसुतीकर्मि SBA सम्वन्धि तालिम धौलागिरी अस्पताल, बाग्लुङमा संचालन भएको छ। उक्त कार्यक्रम स्वास्थ्य तालिम केन्द्रका महानिर्देशक रमेश प्रसाद अधिकारी प्रमुख आतिथ्यत तथा अस्पताल क मेसु रविरन्जन प्रधानको अध्यक्षतामा संचालन भएको उक्त कार्यक्रम नर्सिङ अधिकृत शान्ति भन्डारीले कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो।

बडिगाड गाउँपालिका वडा न ४ जलजलामा गण्डकी प्रदेश मै पहिलो पटक यहि पुष महिना को १७ गते संचालन हुन गईरहेको क्षयरोगको Portable X-ray Van सहितको क्षयरोग स्कृनिङ र सम्पर्क परिक्षण एवम सकृय खोजपडताल कार्यक्रमको लागि जलजला स्वास्थ्य चौकीको आयोजनामा वडा स्तरिय पुर्व तयारीको लागि एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम विभिन्न संघ संस्था, स्वास्थ्य संस्था सन्चालन तथा ब्यबस्थापन समितिका पदाधिकारी, जनप्रतिनिधी, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविका, सरोकारवाला निकायका र स्वास्थ्यकर्मिहरुको उपस्थितिमा बैठक सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना तथा गलकोट नगरपालिकाको समन्वय र मेडिक मोबाइल संगको सहकार्यमा गलकोटमा पूर्ण सस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयनको लागि गर्भवति दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रमको प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा २८ जना स्वास्थ्यकर्मिहरुको सहभागिता रहेको थियो।

**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 १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा बडिगाड गाउँपालिका-१ स्थित श्री खड्कदेवि माध्यमिक बिद्यालयमा क्षयरोग सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

सुन्दरबजार न.पा.-९, फूलबारीमा प्रत्येक हप्ताको बुधबार गाउँ घर संचालन भैरहेको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना तथा गलकोट नगरपालिकाको समन्वयमा पोषण सम्बद्ध सरोकारवालाहरुसंग पोषण पैरवी तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। गलकोट नगरपालिका विषयगत शाखा (स्वास्थ्य, कृषि,पशु, महिला बालबालिका), कृषक, विषादि व्यापारी, होटल, मासु व्यवसायि, शिक्षक, जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी लगायतको सहभागिता रहेको कार्यक्रमको उद्घाटन सत्र गलकोट नगरपालिकाका सामाजिक विकास समितिका संयोजक हिम बहादुर भण्डारीको अध्यक्षता, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रुद्रनारायण सापकोटा, स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा लगायतको आथित्यतामा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रमको सन्चालन स्वास्थ्य शाखा संयोजक सुशील पौडेलले गर्नु भएको थियो भने स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङकि ज.स्वा. नि. लक्ष्मी शर्माद्वारा कार्यक्रमको सहजिकरण भएको थियो।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजना तथा मध्यनेपाल तथा सुन्दरबजार नगरपालिकाको समन्वयमा सरोकारवाला निकायको लागी खानेपानी गुणस्तर निगरानी (सर्भिलेन्स) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम मध्यनेपाल र सुन्दरबजार नगरपालिकामा पालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख, स्वास्थ्य शाखा, खानेपानी उपभोक्ता समितीका अध्यक्ष/प्रतिनिधि, स्वास्थ्य निर्देशनालयका कार्यक्रम फोकल पर्सन, युनिसेफका विसय विग्य लगायतको उपस्थितीमा सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यक्रम फोकल पर्सन निरोज कुमार श्रेस्ठले कार्यक्रम सन्चालन गर्नुभएको थियो।

कटुवा चौपारी स्वास्थ्य चौकि, पर्बतको आयोजनामा नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन भएको छ।

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्रि माननीय सुशिला सिंखडा, राष्ट्र स्वास्थ्य बीमा बोर्डका अध्यक्ष डाक्टर गुणराज लोहनी र गण्डकी प्रदेशका स्वास्थ्य सचिब डाक्टर विनोद विन्दु शर्मा गोरखा अस्पतालको सेवा सुविधा विस्तार बारे छलफल सम्पन्न भएको छ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

छोप्राक स्वास्थ्य चौकी, गोरखाको आयोजनामा नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाइ प्रबर्द्धन कार्यक्रम संचालन भएको छ। कार्यक्रममा जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी, म.सा.स्वा.सेविका र सुनौलो हजार दिन भित्रका आमाहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

मनाङ अस्पतालको आयोजनामा नियमित CME कक्षाहरु संचालन भैरहेका छन।

सिन्धुली जिल्ला अस्पतालबाट मध्यविन्दु जिल्ला अस्पतालको OCMC निरिक्षण गर्न आउनु भएको टिमलाई मध्यबिन्दु जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी पूर्वमा अस्पतालमा स्वागत गरिएको छ।

**मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार**

**आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!**

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार

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

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा नेपाल सरकारको मिति २०८० जेठ ७ को निर्णयानुसार पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, जी.पी.कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास उपचार केन्द्र र धौलागिरी अस्पताल गरी गण्डकी प्रदेश भित्र तीन वटा हब अस्पतालहरू रहेका छन्। ती मध्ये जी.पी.कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास उपचार केन्द्र, तनहुँमा २०८० पुस १३ गते महामारी व्यवस्थापन गर्ने सिलसिलामा के कसरी अस्पताल-अस्पताल बीच समन्वय, सहकार्य गर्ने, सम्पर्क तथा प्रेषण प्रणाली कसरी मजबुत पार्ने, कसरी सूचना सम्प्रेषण गर्ने, अस्पतालले आफ्नो पूर्व तयारी के कसरी गर्ने, कुन कुन पक्षमा योजना तयार गरी प्रतिक्रिया तथा तत्परताका लागि सधैं तयारी अवस्थामा रहने लगायतका विषयमा हब तथा स्यालेटाइट अस्पताल समन्वय बैठक तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

उक्त अवसरमा मन्त्रालयका चिकित्सा सेवा महाशाखा प्रमुख डाक्टर रमेश कुमार के.सी., जी.पी.कोइराला राष्ट्रिय श्वासप्रश्वास उपचार केन्द्र, तनहुँका कार्यकारी निर्देशक डाक्टर राम कुमार श्रेष्ठ, सोही अस्पतालका महामारी फोकल पर्सन डाक्टर दिनेश शर्मा, धौलागिरी अस्पताल बागलुङका महामारी फोकल पर्सन डाक्टर अमित ढुंगाना, प्रदेश स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र (PHEOC) का सह-संयोजक बुद्धिसागर अधिकारी, विश्वस्वास्थ्य संगठन (WHO) नेपालका डाक्टर सुजन अधिकारीले उल्लेखित विवरण र अस्पतालको सिकाइ तथा अपेक्षा सहितको विषयमा प्रस्तुतीकरण गरी सहभागी समेतको सहभागीतामा छलफल मार्फत आगामी योजनाको खाका तयार गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्जाको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि क्षयरोग सम्वन्धी आधारभुत तथा पुनताजगी तालिम सम्पन्न भएको छ।

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, म्याग्दीको आयोजनामा स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि जीवन शैली परिवर्तन कार्यक्रम तथा योग धौलागिरी गाउपालीका मुना स्वास्थ्य चौकीको भवनमा संचालन भएको छ।

# साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७३, वर्ष ५, २०८० पौष १५, December 31, 2023 आइतबार


## स्वास्थ्य बीमा बोर्डले तयार पार्‍यो को-पेमेन्ट प्रणालीको कार्यविधि

स्वास्थ्य बीमा बोर्डले १० प्रतिशत रकम बिरामी आफैंले तिर्नुपर्ने सह-भुक्तानी (को-पेमेन्ट) प्रणालीको कार्यविधि तयार भएको छ। माघ १ गतेदेखि लागु हुने उक्त व्यवस्था अनुसार अब स्वास्थ्य सेवा अपभोग गर्दा तोकिएको सेवाका लागि लाग्ने खर्चको दश प्रतिशत रकम स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्ने व्यक्तिले तिर्नुपर्नेछ। अस्पतालबाट प्रदान गरिने बहिरंग सेवा, अन्तरंग सेवा, निदानात्मक सेवा, उपचारात्मक सेवा, शल्यक्रिया सेवा, फिजीयोथेरापी सेवा, पुनर्स्थापना सेवा आदिमा दश प्रतिशत सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू हुनेछ। तर नेपाल सरकारले निःशुल्क सेवा प्रदान गरेका कार्यक्रमहरु जस्तैः आमा सुरक्षा कार्यक्रम, बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम, क्षयरोगको निदान तथा उपचार, कुष्ठरोगको निदान तथा उपचार, औलो रोगको निदान तथा उपचार, कालाजार रोगको निदान तथा उपचार, हात्तीपाइले रोगको निदान तथा उपचार तथा नेपाल सरकारले निःशुल्क निदान तथा उपचार गर्ने भनी तोकेका विभिन्न सरुवा रोगहरुमा सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू हुनेछैन। यसैगरी नेपाल सरकारद्वारा संचालित खोप सेवा, परिवार नियोजन सेवा, सुरक्षित मातृत्व लगायत अन्य जनस्वास्थ्य सेवा अन्तर्गतका कार्यक्रमहरु, महामारी रोगको नियन्त्रण, रोकथाम, निर्मूलन र उन्मुलनमा गरिने सेवाहरु, सामुहिक भवितव्य, दुर्घटना, महामारी, आपतकालीन सेवा, सर्पदंश, कुकुरको टोकाई, योग, पोषण शिक्षा, बानी व्यहोरा सुधार, मनोसामाजिक परामर्श जस्ता प्रबर्द्धनात्मक सेवा र आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत पर्ने औषधिमा पनि सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू नहुने बीमा बोर्डले जनाएको छ।

**सह-भुक्तानी लागू नहुने अस्पताल वा सेवा प्रदायकहरुः-**

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

२५ शय्या सम्मका सरकारी अस्पताल

**सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू हुने अस्पतालहरु**

संघीय अस्पताल

२५ शय्या माथिका प्रदेश, प्रादेशिक अस्पताल

सबै निजी वा सामुदायिक अस्पतालहरु

**सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू नहुने लक्षित वर्ग**

अति गरिबको परिचय प्राप्त परिवार,

७० वर्ष भन्दा माथिका जेष्ठ नागरिक,

अति अशक्त अपाङ्गताको परिचय पत्र पाएका अपाङ्ग (रातो कार्ड), एचआइभी एड्स संक्रमित जटिल क्षयरोगि, कुष्ठरोगी र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका आदि

नेपाल सरकारले समय समयमा तोकेको समूह वा वर्गहरु

सह-भुक्तानी अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुमा सेवा लिएका सेवाग्राहीहरुले कुल खर्चको दश प्रतिशत सह( भुक्तानी गर्नु पर्नेछ।स्वास्थ्य संस्थाहरुले सुविधा थैलीमा भएको व्यवस्था अनुसार सेवाग्राहीलाई खर्च र सुविधाको थैली बारेमा स्पष्ट बुझाई कुल खर्चको दश प्रतिशतले हुन आउने रकम सेवाग्राहीसंग लिनु पर्नेछ। सेवा प्रदायक स्वास्थ्य संस्थाले रकम भुक्तानी लिएपछि बाँकी नब्बे प्रतिशत सोधभर्ना लिनुपर्ने विवरण स्पष्टरुपमा समावेश गरी बीमा बोर्डसँग नियमानुसार दाबी गर्नु पर्नेछ।

सह-भुक्तानी प्रणाली लागू गर्ने अवस्थामा यस्तो सेवा दिएका सेवा प्रदायकले मासिकरुपमा कति प्रतिशत सेवा प्रदायकबाट असुली भयो र कति बीमा बोर्डबाट दाबी गरियो त्यसको अभिलेख राख्नु पर्नेछ।

**सम्पादक**
नवराज शर्मा
बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी
स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश


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