सासाहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

अमलाचौर स्वास्थ्य चौकी बागलुङको आयोजनामा बागलुङ नगरपालिका-१२, कार्यक्षेत्र ढकालचौर खोप केन्द्रमा खोप तथा सरसफाइ प्रबर्द्धन कार्यक्रम संचालन भएको छ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवाकेन्द्र खर्बाङ्ग, बाग्लुङ्गको आयोजनामा माघ महिनाको स्वास्थ्य संस्थाको सरसफाई कार्यक्रम संचालन भएको छ।

यूरिक एसिड नियन्त्रण गर्ने शीर्ष ७ खानेकुरा

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

प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, गण्डकी प्रदेश परिवार

तारङ्गा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, बाग्लुङ्गको आयोजनामा श्री कन्चनापुर आधारभुत विधालय मा १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुलाई iron folic Acid खुवाउने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा पूर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि Pregnancy Registration and Tracking सम्बन्धी महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ।

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा ६० कार्यदिनको Mid-Level Practicum (MLP) तालिम लमजुङ अस्पताल, बेशिसहरमा समापन भएको 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 प्रोत्साहन गर्दछ।

आरूपाटा सा.स्वा. इकाई बडिगाड, बाग्लुङ्गको आयोजनामा निगलपानी भानु आधारभूत बिध्यालय र चिसापानी प्राथमिक बिध्यालयमा आईरन चक्कि खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

गोरखाको बारपाक सुलिकोट गाउँपालिका, गोरखाको आयोजनामा पालिका भित्र अध्ययनरत सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीहरुको पोषण परिक्षणका लागि नि:शुल्क रगत सङ्कलन गरिएको छ। गाउँपालिकाले कक्षा ६ देखि १२ कक्षासम्म अध्ययनरत बालबालिकाहरुको रगत परीक्षण क्रममा २८.४८ प्रतिशत बालबालिकामा रक्तअल्पताको समस्या भएको पाइएको छ।

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

सााप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, लमजुङको आयोजनामा "परिमार्जित LMIS/HMIS अभिलेख, प्रतिवेदन तथा मासिक अनुगमन पुस्तिका र IMU अभिमुखिकरण कार्यक्रम" सुन्दरबजार, लमजुङमा ८ वटै स्थानीय तह तथा लमजुङ अस्पतालका कुल २६ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागीतामा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यक्रम फोकल पर्सनहरुले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

जिल्ला अस्पताल, पर्वतमा एपेन्डिसाइटिस अप्रेसन सेवा पुनः संचालन भएको छ, गत हप्ता मात्रै तिन वटा अप्रेसन सफल रूपमा सम्पन्न भएको छ।

क्षारसूत्रबाट पनि हुन्छ पायल्सको उपचार

पायल्सको बारेमा हामीकहाँ खुलेर चर्चा वा कुराकानी गरिँदैन। धेरैले यो समस्या भित्रभित्रै लुकाइरहेको हुन्छन्। उपचार गराउन आउनेहरु पनि सुरुमा खुलेर आफ्नो पीडा बताउँदैनन्। पायल्सको समस्या लुकाउने भएकाले नै कहिलेकाहीं यो जटिल बन्छ। शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने अवस्था आइलाग्छ। यदि सुरुवाती चरणमै पायल्सबारे थाहा भयो भने उपचार सहज हुन्छ। पायल्स भएमा दिसामा रगत देखिन थाल्छ। मलद्वार आसपास दुख्ने, चिलाउने हुन सक्छ। किनभने मलद्वारमा भएका स-साना नलीहरु घर्षण भएर नै पायल्स हुने हो। पायल्स जतिजति बढ्दै जान्छ, त्यो नसा फुल्दै जान्छ। यसरी फुलेको रगतका नलीहरु बिस्तारै मलद्वारबाट बाहिर निस्कन थाल्छन्। थप जानकारीका लागिः-

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/kashharasatarabta-pana-hanachha-payalsaka-upacara

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

अन्नपुर्ण गाउँपालिक, म्याग्दीको आयोजनामा १००० दिनका आमासंग जनप्रतिनिधी र स्वास्थ्यकर्मि संचालन भएको छ। कार्यक्रममा सुत्केरीको घरघरमा स्वास्थ्यकर्मि, ३ दिनको सुत्केरी भेटघाट तथा अण्डा तथा भाले वितरण कार्यक्रम नियमित संचालन भएको छ।

दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्को आयोजनामा श्री खड्कदेवि माध्यमिक बिद्यालयमा १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुलाई आइरन चक्कि खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वतको आयोजना तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्वत, फलेवास नगरपालिका र प्रहरी चौकी, फलेवास पर्वतको सहकार्यमा फलेवास-५ नं वडा कार्यालयको सभाहलमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वतका कार्यालय प्रमुख प्र.ना.उ. खुमलाल भुसालको अध्यक्षता तथा नगर प्रमुख गंगाधर तिवारीको प्रमुख आतिथ्यता, नगर उपप्रमुख शोभा कुमारी क्षेत्री, प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेम प्रसाद आचार्यको विशिष्ट आतिथ्यतामा समुदायको शान्ती सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै फलेवास नगरपालिकाको समग्र शान्ती सुरक्षा तथा प्रहरी काम कारबाहीको सम्बन्धमा स्थानिय तह, नागरिक समाज सरोकारवाला निकायहरुको उपस्थितिमा नागरिक सुनुवाई कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

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 १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

संक्रामक तथा सरुवारोग अस्पताल, कास्कीले नियमित रुपमा CME कार्यक्रम संचालन गरेको छ, गत हप्ता डाक्टर अमृतराज सुबेदी (Consultant GP) ले "Hospital Preparedness for Disaster" को बारेमा CME Session संचालन गर्नुभएको थियो।

ईलाका प्रहरी कार्यालय, लुखुंदेउराली, पर्वतको आयोजनामा महाशिला गाउँपालिका-३ बालाकोटमा वडा अध्यक्ष कर्ण प्रताप गुरुङको अध्यक्षतामा आमा समुह, युवा क्लव, समाजसेवी तथा स्थानिय व्यक्तिहरूको उपस्थितिमा प्राकृतिक प्रकोप तथा विपत व्यवस्थापन सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

भंगरा स्वास्थ्य चौकी, पर्वतमा कोभिड-१९ विरूद्धको खोप लगाउने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

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 १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

४ प्राणायाम, जसले हार्ट ब्लकेज हुनबाट जोगाउँछ

तनाव र शारीरिक क्रियाकलापमा कमीका कारण कोलेस्टेरोल, मोटोपन, मधुमेह र रक्तचापको समस्या अहिले सामान्य सोचन थालिएको छ । यस्ता दीर्घरोगले 'हार्ट ब्लकेज÷को समस्या हुने सम्भावना अधिक हुन्छ ।

'हार्ट ब्लकेज÷ मुटुको धड्कन नियन्त्रण गर्ने विद्युतीय संकेतहरू आंशिक वा पूर्ण रूपमा अवरुद्ध भई धड्कनको चालमा असर पर्ने अवस्था हो । यस्तो हुँदा मुटुले शरीरमा रगत सही तरिकाले पु¥याउन सक्दैन । र, हृदयघातको जोखिम हुन सक्छ । यद्यपि मुटुसम्बन्धी समस्या आउन नदिन प्राणायाम मात्र गरेर हुँदैन । यससँगै खानपानमा नियन्त्रण, दीर्घरोग भएकाले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, राति ८ घण्टा सुत्ने, पर्याप्त पानी पिउने, मदिरापान तथा धुम्रपान नगर्ने, शारीरिक श्रम गर्ने, तनाव व्यवस्थापन र योग अभ्यासलाई पनि प्राथमिकता दिए मात्र शरीर स्वस्थ रहन सक्छ। थप जानकारीः-
https://hd.gandaki.gov.np/list/news/paranaeyama-jasal-harata-blkaja-hanabta-jagauchha

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।

एचआईभी र एड्सः सामान्य जानकारी

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

जाडोमा निमोनिया: बेवास्ता गरे ज्यानमारा हुनसक्छ।

https://hd.gandaki.gov.np/list/news/jadama-namanaya-bvasata-gara-jayanamara-hanasakachha
https://hd.gandaki.gov.np/list/news/aatha-ragaka-upacarama-lkhathakha-lkhasamama-sahalyata-kahabta-kasara-painachha

जाडोमा नानीबाबुहरुको यसरी गर्नुहोस हेरचाह।

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

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

रक्तदानलाई लिएर विश्वभर रहेका १२ भ्रम र सत्य

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

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

जिल्ला आयुर्बेद स्वास्थ्य केन्द्र, नवलपरासी पूर्वको आयोजनामा विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम हुप्सेकोट गाउँपालिकामा सम्पन्न भएको छ। हुप्सेकोट गाउँपालिका भित्रका माध्यामिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक र स्वास्थ्य शिक्षकहरुलाई निर्देशिका बमोजिम विद्यार्थीहरु लाई अध्यापन गराउने उद्धेश्य बमोजिम गाउँपालिकाको समन्वयमा ८ वटा विद्यालयलाई छनौट गरी माइक्रो टिचिङ सहितको ३ दिने कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ।

नवजात शिशुले आमाको दूध खान नसकेमा के गर्ने ?

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना एवं स्वास्थ्य कार्यालय, कास्की र रुपा गाउँपालिकाको समन्वयमा रुपाकोट अस्पताल, कास्कीको न्युनतम सेवा मापदण्डको पहिलो लेखाजोखा सम्पन्न भएको छ। रुपाकोट अस्पताल, कास्कीको न्युनतम सेवा मापदण्डको पहिलो लेखाजोखामा ....% अङ्क प्राप्त भएको छ। कार्यक्रमका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक हेमन्त शर्मा पौडेल, मातृशिशु मितेरी अस्पताल, कास्कीका मेशु डाक्टर धर्मदेव ढकाल र स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत नबराज शर्मा र न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यन्वयन अधिकृत उर्मिला बरालको उपस्थिति रहेको थियो। प्रस्तुतीकरण कार्यक्रमम रुपा गाउँपालिका प्रमुखको प्रमुख उपस्थिति, ...अध्यक्षको अध्यक्षतामा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत, ब्यबस्थापन समितिका सदश्यहरु, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, अस्पतालका प्रमुख तथा कर्मचारीहरु लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा रुपा गाउँपालिका, कास्की अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुका लागि खोप सम्बन्धि समिक्षा तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमा कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीका प्रमुख राम बहादुर नेपालीको प्रमुख आतिथ्यतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको श्रोतव्यक्तिको रुपमा याम बराल, लक्ष्मण बसौला र नर बहादुर........सारुले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

साथै सोहि अबसरमा स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीका लक्ष्मण बसौलाले eHMIS सम्बन्धी अनसाईट कोचिङ्ग समेत देउराली स्वास्थ्य चौकी, कास्कीमा संचालन गर्नुभएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

खुल्ला रूपमा बिक्रि गरिँदै आएको कटन क्याण्डीमा मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउने अखाद्य वस्तुको प्रयोग भएको पाइएकोले कटन क्याण्डी उपयोग नगर्न अनुरोध गर्दछौ।

गलकोट न.पा. २ नरेठाँटी सेरा निवासी हर्क बहादुर कुँवर र उहाको धर्मपत्नी सिता देवी कुँवरबाट नरेठाँटी स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गलाई बेबी वार्मर सहयोग गर्नुभएको छ।

जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रम संचालन गर्न जादै दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गका स्वास्थ्यकर्मीहरु।

कुर्घा स्वास्थ्य चौकी, पर्वतमा कोभिड-१९ विरूद्धको खोप लगाउने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

भिमगिठे स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा श्री भिमगिठे मा.बि., खडगजयन्ति मा.बि, जनक नि.मा.बि र भिमगिठे आदर्श एकेडेमीमा १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुलाई आइरन चक्कि खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

श्रीकृष्णगण्डकी स्वास्थ्य चौकी, स्याङ्गजाको आयोजनामा किशोरीहरुलाई साप्ताहिक आइरन फोलिक एसिड खुवाउने कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिदै बिध्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम समेत संचालन भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको आयोजनामा विभिन्न स्थानिय तहका स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागी HMIS/LMIS अभिलेख तथा प्रतिवेदन सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

घटना कुनै पनि बेला दुर्घटनामा परिणत हुन सक्छ, परिस्थितिको पहिचान गरि आफ्नो सुरक्षा गर्ने पहिलो व्यक्ति तपाई आफै नै हो।

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

भिमगिठे स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा उत्तर प्रसुती घरभेट कार्यक्रम नियमित संचालन गरेको छ।

कांडेबास स्वास्थ्य चौकीमा मिती २०८०-१०-०७ गते बेलुका ७:०२ मा ३४०० ग्रामको शिशुको जन्म भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

बडिगाड गाउँपालिका वडा न १, बाग्लुङ्ग नौटुवा गाउँघर क्लिनिक संचालन पोषण मैत्रि नमुना गाउँपालिका अन्तर्गत आफ्नो बच्चालाई नियमित तौल अनुगमन गराउनुहुने आमा सजिना थापा (बच्चा सम्यान थापा) लाइ अन्डा बितरण संगै जनचेतना र बेतनि भट्टेनि स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक र ६ महिना भित्रका सुत्केरी हरुलाइ पोसिलो झोला वितरण गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

जैदी स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा समुदायमा सक्रिय क्षयरोग खोजपड्ताल कार्यक्रमको अभिमुखीकरण सम्पन्न भएको 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 प्रोत्साहन गर्दछ।

जलजला स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्गको आयोजनामा नियमित गाउँघर क्लिनिक संचालन भइरहेको छ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, खर्बाङ, बाग्लुङ्गमा हरेक महिनाको ७ गते “वृदि अनुगमन डे” अथार्त ५ वर्षमुनिका बालबालिकाहरुको तौल अनुगमन गरि उमेर अनुसारको तौल छ कि छैन भनेर जानकारि गराउनुका साथै पोषण सम्बन्धि आवश्यक परामर्श सेवा समेत प्रदान गरिएको छ, साथै नियमित वृद्धिअनुगमन गर्नका लागी स्वास्थ्य संस्थामा आउनु हुने आमा लाई पोषणको लागि अण्डा प्रदान गरिएको छ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

काहुँशिवपुर स्वास्थ्य चौकी, तनहुँले सुत्केरी आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका लागि सुत्केरी पश्चात र नवजात शिशुको स्याहार घरभेट कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरेको छ।

सिस्ट कलेज, काठमाडौबाट बिपिएच सातौ सेमेस्टरमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले पर्वत अस्पतालमा Safe Motherhood सम्बन्धि सेवाग्राही संतुष्टि सर्बेक्षण गरि अस्पतालको राम्रो र सुधार्नुपर्ने सुझाव सहितको नतिजाको प्रस्तुतीकरण गरेका छन। कार्यक्रमको संयोजन स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका प्रमुख एकनाथ लम्सालले गर्नुभएको थियो।

अमलाचौर स्वास्थ्य चौकी, बागलुङको आयोजनामा दोस्रो चरणमा बिधालय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत पृथ्वी हिरन्य मा.बि.का किशोरीलाई आईरन चक्की खुबाउने कार्यक्रम संचालन भएको छ।

सासाहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, नवलपरासी पुर्वको आयोजनामा पूर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यक्रम अन्तर्गत जिल्ला स्तरीय प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेश पोखराको आ.व २०८०/८१ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार गण्डकी प्रदेश भित्र रहेका बाग्लुङ, पर्वत ,तनहुँ , लमजुङ ,स्याङ्जा र मनाङ जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरुमा कार्यरत १२ जना नर्सिङ कर्मचारीहरूका लागि ६० दिने दक्ष प्रसुतीकर्मि SBA सम्बन्धि तालिम भरतपुर अस्पताल, चितवनमा संचालन भएको छ। उक्त कार्यक्रमा गण्डकी प्रदेश सरकारका पूर्वस्वास्थ्य सचिव तथा अस्पतालका प्रमुख मे.सु. श्रीराम तिवारीको अध्यक्षतामा तालिमको शुभारम्भ भएको थियोभने स्त्रीरोग विभागका प्रमुख डाक्टर सुनिलमणि अधिकारी, मेट्रोन, नर्सिङ अधिकृत एवं अन्य चिकित्सक तथा प्रशिक्षकहरु र स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, पोखराका कार्यक्रम संयोजक लालु प्रसाद शर्माको उपस्थितिमा हिरा सुवेदीले कार्यक्रम संचालन गर्नु भएको थियो।

"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 १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

सिस्ट कलेज, काठमाडौबाट बिपिएच सातौ सेमेस्टरमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले बेनी अस्पतालमा अस्पताल फोहोर ब्यबस्थापन सम्बन्धि छलफल कार्यक्रम संचालन गरेका छन।

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गोरखा अस्पताल, गोरखाको न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) अन्तर्गतको एघारौं फलोअप सम्पन्न भएको छ। गोरखा अस्पतालको न्युनतम सेवा मापदण्डको एघारौं फलोअपमा ९०% अङ्क प्राप्त भएको छ। कार्यक्रमका लागि मुख्य श्रोतब्यक्तिको रुपमा डाक्टर धर्मदेव ढकाल, मेशु, मातृशिशु मितेरी अस्पताल, कास्की, डाक्टर अन्जु थापा, मेशु, बेनी अस्पताल, म्याग्दी, डाक्टर जितेन्द्र कंडेल, मेशु, मध्यबिन्दु जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी पुर्ब , डाक्टर विशाल तिवारी, मे.सु. लमजुङ्ग अस्पताल, लमजुङ्ग, डाक्टर तेजेश नेपाल, मे.सु., मुस्ताङ अस्पताल, मुस्ताङ, डाक्टर भारती मेहता, मेशु, मनाङ्ग अस्पताल, मनाङ्ग, डाक्टर रुक्मिना अधिकारि, मेशु, स्याङ्गजा अस्पताल, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत नबराज शर्मा र न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यन्वयन अधिकृत उर्मिला बरालको उपस्थिति रहेको थियो। अस्पतालको समग्र अवस्थाका बारेमा गोरखा अस्पतालको मेशु डाक्टर सिद्धार्थ खनालले प्रस्तुतीकरण राख्नुभएको थियो। कार्यक्रम अस्पतालका ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्षको अध्यक्षतमा संचालन भएको थियो। स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक हेमन्त शर्मा पौडेलको प्रमुख आतिथ्यता रहेको उक्त कार्यक्रममा धौलागिरी अस्पताल, बाग्लुङ्गका मेशु डाक्टर रबिरंजन प्रधान, सामाजिक बिकाश तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका चिकित्सा माहाशाखा प्रमुख डाक्टर रमेश केशीको बिशिष्ठ उपस्थिति रहेको थियो।

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश स्तरीय क्लिनिकल अडिट सम्बन्धि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। गोरखा अस्पतालमा संचालन भएको उक्त कार्यक्रममा डाक्टर रबिरंजन प्रधान, मेशु, धौलागिरी अस्पताल, डाक्टर धर्मदेव ढकाल, मेशु, मातृशिशु मितेरी अस्पताल, कास्की, डाक्टर अन्जु थापा, मेशु, बेनी अस्पताल, म्याग्दी, डाक्टर जितेन्द्र कंडेल, मेशु, मध्यबिन्दु जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी पुर्ब , डाक्टर विशाल तिवारी, मे.सु. लमजुङ्ग अस्पताल, लमजुङ्ग, डाक्टर तेजेश नेपाल, मे.सु., मुस्ताङ अस्पताल, मुस्ताङ, डाक्टर भारती मेहता, मेशु, मनाङ्ग अस्पताल, मनाङ्ग लगायत स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका अस्पताल नर्शिङ्ग प्रशासक अन्जु पौडेल, डाक्टर बेदना पोखेल, बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत नबराज शर्मा र न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यन्वयन अधिकृत उर्मिला बराल र जिल्ला अस्पतालका नर्शिङ्ग अधिकृतहरुको उपस्थिति रहेको थियो। अस्पतालको समग्र अवस्थाका बारेमा क्लिनिकल अडिटको चेकलिष्टको प्रयोग गरि मुल्यांकन गरिएको थियो। स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक हेमन्त शर्मा पौडेलको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियोभने सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका चिकित्सा महाशाखा प्रमुख डाक्टर रमेश केशीको बिशिष्ठ उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा श्रोत व्यक्तिको रुपमा डाक्टर रुक्मिना अधिकारि, मेशु, स्याङ्गजा अस्पताल, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत नबराज शर्मा र न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यन्वयन अधिकृत उर्मिला बराल रहनुभएको थियो।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमंत्री माननीय सुरेन्द्रराज पाण्डेको मुख्य उपस्थितिमा पर्वत अस्पतालको हेमो - डायलासिस सेवा शुभारम्भ कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

"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।

फेब्रुअरी महिनाःआयोडिन महिना "थोरै खाऔं, सहि मात्रामा खाऔं, दुई बा आयोडिन युक्त नुन नै खाऔं।"

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा स्वास्थ्य कार्यालय, गोरखाको एकिकृत अनुगमन सम्पन्न भएको छ।

काठेखोला गाउँपालिका, बाग्लुङ्गको बिहु स्वास्थ्य चौकिमा सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुका लागि गर्भवति दर्ता तथा अनुगमन अभुमुखिकरण कार्यक्रम सन्चालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

गण्डकी आयुर्वेद औषधालय, कास्कीमा स्नेहन, स्वेदन, कटि बस्ति, जानु बस्ति, ग्रिबा बस्ति, नश्यकर्म, शिरोधारा लगाएत अकुपन्चर सेवा तथा परामर्श सेवा निरन्तर उपलब्ध छ ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरुलाई पुर्ण सस्थागत सुत्केरी तथा गर्भवति दर्ता अनुगमन अभिमुखीकरण @ काठेखोला गाउँपालिका, बागलुङ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

दुदिलाभाटि स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुङ्ग अन्तर्गतका महिला सामुदायक स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरुलाई पुर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयनको लागि गर्भवती दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रम सम्बन्धी एक दिने तालिम संचालन भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी र स्वास्थ्य शाखा अन्नपुर्ण गा.पा. वाट स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमन सम्पन्न भएको छ।

वरेङ गा.पा.-०४, सल्यान स्थित सल्यान स्वास्थ्य चौकीमा गर्भवती दर्ता तथा अनुगमण (Pregnancy Registration And Tracking) र मोबाइल स्वास्थ्य कार्यक्रम सम्बन्धी १ दिने अभिमुखिकरण सम्पन्न भएको छ।

अतिरिक्त प्रहरी पोष्ट भोर्ले पर्वतको आयोजनामा पैयु गा.पा. ७ भोर्लेमा वडा प्रतिनिधी देवी सापकोटाको अध्यक्षतामा वडा प्रतिनिधी, बुद्धिजिवी, समाजसेवी स्थानियहरुको उपस्थिति सामुदायिक कार्यक्रम अन्तर्गत आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

प्रहरी चौकी, ठुलिपोखरी पर्वतको आयोजनामा कुश्मा नगरपालिका वडा नं.१२ चोरकाटेमा टोल सुधार समितिका अध्यक्ष बलराम कटुवालको अध्यक्षतामा सामुदायिक कार्यक्रम अन्तर्गत बाल बालिका माथि हुने हिंसा नियन्त्रण सम्बन्धी सचेतनामुल कार्यक्रम संचालन भएको छ।

राष्ट्रिय क्षयरोग कार्यक्रम अन्तरगत अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको समन्वयमा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा स्थलगत अनुशिक्षण तथा अनुगमन कार्यक्रम सम्पन्न गरियको छ।

स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्गजाको आयोजनामा परिमार्जित HMIS सम्वन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

प्रहरी चौकी, भंगरा पर्वतको आयोजनामा फलेबास नगरपालिका-९ बाघमारा स्थितमा सामुदायिक कार्यक्रम अन्तर्गत सामाजसेवी तारा बाहादुर नेपालीको अध्यक्षतामा स्थानिय जनप्रतिनिधी, विद्यार्थी, सोही स्थानमा बसोबास गर्ने बासिन्दाहरुको उपस्थितीमा आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

काहुँशिवपुर स्वास्थ्य चौकी तनहुँले सुत्केरी आमाहरूको लागि सुत्केरी पश्चातको नियमित रूपमा घरभेट कार्यक्रम सन्चालन गर्दै आइरहेको छ । जस अन्तर्गत तेस्रो पटकको उत्तर प्रसुति घरभेट सम्पन्न भएको छ र सुत्केरी पश्चात् अपनाउनु पर्ने स्वस्थ्य बानि व्यवहार र पोषणयुक्त खानपान देखी नवजात शिशुको स्याहारको बारेमा आमालाई सु-सूचित गरिएको छ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

प्रगतिनगर स्वास्थ्य चौकी, नवलपरासी पूर्वमा १० हप्ता सम्म्को औषधि द्वारा गरिने सुरक्षीत गर्भपतन सेवा सुरुवात भएको छ।

अतिरिक्त प्रहरी पोष्ट, खानिगाँउ पर्वतको आयोजनामा फलेवास नगरपालिका ५ भवनपोखरामा टोल सुधार समितिका अध्यक्ष अर्जुन प्रसाद पौडेलको अध्यक्षतामा सामुदायिक कार्यक्रम अन्तर्गत आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा मोदि गाउँपालिका ०१ भुकमा सरोकारवला निकाय विच मातृ मृत्यु सम्बन्धि छलफल भएको छ । कार्यक्रम मोदि गाउँपालिका ०१ का वडा सदस्य भेष कुमारी बि. क.को अध्यक्षयतामा सम्पन्न भएको थियो जसमा २३ जनाको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा सहजीकरण पर्वत अस्पताल कुश्माको मेडिकल अधिकृत डाक्टर दिपक रेग्मी, मोदि गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका ज.स्वा.नि प्रकाश सुवेदी , स्वास्थ्य चौकि प्रमुख अजित बि. क. लगायतले गर्नुभएको थियो। उक्त कार्यकममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सामाजिक व्यक्तित्वहरुले मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको अवस्थामा सुधार ल्याउनको लागि जिम्मेवार निकायको आगामी तयारी तथा कार्ययोजना सम्बन्धमा समेत अन्तरक्रिया भएको थियो ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र लमजुङमा स्नेहन स्वेदन तथा ग्रीबाबस्ति लगाएतका सेवा संचालनमा छन्।

दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकी, बाग्लुंग अन्तर्गतका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरुलाई पुर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला घोषणा अभियान कार्यान्वयनको लागि गर्भवती दर्ता तथा अनुगमन कार्यक्रम सम्बन्धी एक दिने तालिम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १७७, वर्ष ५, २०८० माघ १४, January २८, 2024 आइतबार

गलकोट नगरपालिका, बाग्लुङ्गको आयोजनामा दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकीको न्यूनतम सेवा मापदण्ड मुल्यांकन तथा अभिमुखिकरण सम्पन्न भएको छ। जसमा स्वास्थ्य चौकीले ६६% अंक प्राप्त गरेको छ।

न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम संचालन सम्बन्धि अत्यन्त जरुरी सूचना !!!

नेपालभरिका सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरुमा न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम लागु भएको र बिमा कार्यक्रममा आबद्ध हुनका लागि अनिबार्य न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) मुल्यांकन हुनुपर्ने भएकोले गण्डकी प्रदेश भित्र रहेका पालिका अन्तर्गत संचालन भएका नगर अस्पतालको तपशिल बमोजिमको विवरण गरि निबेदन सहित स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको ईमेल hd.gandaki@gmail.com मा यथासक्य छिट्टो पठाईदिनुहुन अनुरोध छ। पहिला प्राप्त भएको निबेदनका आधारमा रोष्टर तयार गरि कार्यक्रम संचालन हुने व्यहोरा समेत जानकारीका लागि अनिरोध छ।

तपशिलः-

अस्पतालको नाम :

ठेगाना :

स्वीकृत शैया संख्या :.

सम्पर्क व्यक्ति :

पद :

मोबाइल नं. :

अस्पताल प्रमुखको नाम र सम्पर्क नम्बर :

अस्पतालको इमेल ठेगानाः-

अस्पतालको फोन नं.

(अस्पताल संचालन गर्न पालिकाले गरेको निर्णयको फोटोकपी संलग्न हुनुपर्ने)

सम्पादक

-नबराज शर्मा

बरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी
स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश
(गुनासो तथा सुझावका लागि)
https://hd.gandaki.gov.np/feedback
bhumari80@gmail.com