साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजना स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि सामाजिक जवाफदेहिताको लागि तालिम स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका प्रमूख प्रविण शर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका जनस्वास्थ्य निरीक्षक प्रकाश गौतम र मोदि गाउँपालिका जनस्वाथ्य निरीक्षक प्रकाशक सुवेदीले गर्नु भएको थियोभने कार्यक्रममा ७ स्थानिय तहबाट स्वास्थ्यकर्मी, पत्रकारहरुको सहभागिता रहेको थियो।

दोबा स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दीको आयोजनामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेविकाहरुको बार्षिक समिक्षा संचालन भएको छ।

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको आयोजना मा संचालित नर्सिङ कर्मचारीहरुको लागी ६० कार्यदिनको दक्ष प्रसुतीकर्मि Skilled Birth Attendant (SBA) तालिम धौलागिरी अस्पताल, बाग्लुङमा समापन गरिएको छ।

मध्यविन्दु जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी पूर्वको आयोजनामा सेन्टिनल साइट्मा कार्यरत स्वास्थकर्मीहरुका लागि माहामारीजन्य रोगहरुको निगरानि Early warning and Reporting System (EWARS) सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

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

ढोरपाटन नगरपालिका, बाग्लुङ्गको दुर्गम ठाउँ ढोरपाटनमा ३४ हप्ता कि गर्भवती महिलालाई साझ ७ बजे अचानक रक्तस्राव हुन्छ, त्यहाका स्वास्थ्यकर्मिले खवर पाएपछि घरमै पुग्नुहुन्छ। त्यहा रगताम्मे अवस्थामा छटपटाई रहेकि आमालाई र वच्चालाई बचाउन तुरुन्तै बुर्तिबाङ पठाउनु पर्ने हुन्छ। रातको समय तर गाडि पाईदैन। आर्मि, पालिका, अस्पतालसंग समन्वय हुन्छ, सेाहि बमोजिम न्युन श्रोत र साधनको वीचमा प्राथमिक उपचार हुन्छ। नेपाल आर्मिलाई गर्भवती महिलाको उद्दार गरि ज्यान बचाईदिन आग्रह पश्चात नेपाल आर्मिले आफ्नै गाडिमा स्वास्थ्यकर्मिको टिम सहित रातके ९:३० बजे प्रस्थान गरि राति १ बजे बुर्तिबाङ अस्पताल आईपुग्छ र उपचार हुन्छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, मनाङ्गको आयोजनामा मनाङ जिल्लामा पुर्णखोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा सभा संचालन भएको छ।

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

राष्ट्रिय बृक्षारोपण दिवस २०८१ को अवसरमा डिभिजन बन कार्यालय, मुस्ताङको आयोजनामा बारागुङ मुक्तिक्षेत्र गाउँ पालिका वडा नं ४ एक्लेभट्टी स्थितमा सोही गाँउपालिकाका अध्यक्ष, मुस्ताङ जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी, नारायण दल गणका गणपति, राष्ट्रिय अनुसन्धान कार्यालयका प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत र जिल्ला वन कार्यालयका प्रमुख र सोही वडाका वडाध्यक्ष लगायत अन्य विभिन्न कार्यालयका कर्मचारीहरुको सहभागितामा विभिन्न जातका बोटबिरुवाहरु रोपिएको छ।

निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।

नियमित योग कार्यक्रम @ जिल्ला आयुर्बेद स्वास्थ्य केन्द्र, मनाङ्ग

बेनी अस्पतालको आयोजनामा अस्पतालमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रम अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेण्ट डाक्टर अन्जु थापाको अध्यक्षता रहेको थियोभने मेडिकल अधिकृत डाक्टर प्रशान्त गुरागॉई र डाक्टर रोशन आचार्यको OCMC सम्बन्धि प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो।

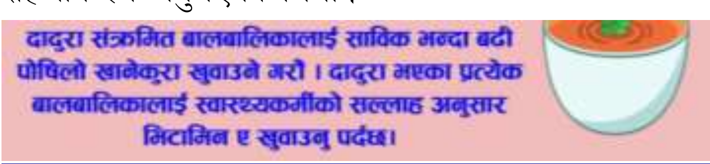
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्गजा कार्यालयको आयोजनामा आ.व.२०८०/०८१ को एकिकृत समिक्षा गोष्ठी सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, मुस्ताङको आयोजनामा High Altitude Sickness सम्वन्धि तालिम संचालन भएको छ। कार्यक्रममा डाक्टर कुशल जङ कार्कि, गोरखा अस्पताल, डाक्टर तेजेश नेपाल, डाक्टर समीक्षा, डाक्टर विसर्जन नेपालीले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।



निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।

अन्नपुर्ण गाउँपालीका, म्याग्दी अन्तर्गतका सबै स्वास्थय संस्थाहरूको आवश्यकतालाइ मध्यनजर गर्दै तथा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवालाइ थप व्यवस्थित गर्ने उदेश्यले सबै संस्थाहरूलाइ पालीकाले १।१ सेट मोवाइल सेट र पालीकाको नामको सिमकार्ड ९ वटा खरिद गरी वितरण गरिएको छ।

ऋषिङ्ग गाउँपालिका, तनहुँको स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा लालिगुरास प्रा.बि ऋषिङ-१ सेटाङमा ४४ जनाको माइक्रोस्पिक, १ जनाको जिनस्पट, ५८ जनाको बिपि सुगर जाँच गरि स्क्रिनिङ्ग कार्यक्रम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको आयोजनामा रुम स्वास्थ्य चौकीका नर्सिङ कर्मचारीहरुलाई ३ दिने क्लिनिकल मेन्टरिङ तथा अनसाइट कोचिङ कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, तनहुँको आयोजनामा तनहुँ जिल्ला पुर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम संचालन भएको छ।

नयाँ स्वास्थ्य चौकी भवन वरिपरि फुलबारी तथा वृक्षारोपण गरिएको छ @ ताक्लूङ्ग स्वास्थ्य चौकी, गोरखा

पंचमुल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्याङ्गजामा गर्भवती आमाको लागि लक्षित ग्रामिण भिडियो एक्सरे (Rural USG) कार्यक्रमको सुभारम्भ भएको छ।

मानसिक स्वास्थ्य : सबैको अधिकार

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको समन्वय तथा परिवार कल्याण महाशाखा, काठमाडौंको आयोजनामा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम बारे स्थानीय तहमा निर्वाचित जनप्रतिनिधि र सरोकारवालाहरु सँग छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम पोखरामा सञ्चालन भएको छ। कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका कुश्मा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, मोदी गाउँपालिका, पातिचौर पर्वत, म्याग्दी जिल्लाका मालिका र धौलागिरी गाउँपालिका र कास्की जिल्लाका माछापुछ्रे, मादी र रुपा गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्षहरुको विशिष्ट उपस्थिति, पालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख तथा खोप फोकल पर्सन, मन्त्रालय, निर्देशनालयका शाखा प्रमुखहरू, सरोकारवाला संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुको उपस्थिति रहेको उक्त कार्यक्रम स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक रमेश प्रसाद अधिकारीको अध्यक्षतामा सञ्चालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

संक्रामक तथा सरुवारोग अस्पताल, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश सरकार मातहतका अस्पतालहरूमा संचालित Electronic Medical Record (EMR) प्रणाली सम्बन्धी प्रादेशिक कार्यशाला गोष्ठी सञ्चालन भएको छ। स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका महानिर्देशक खिम बहादुर खड्काको विशिष्ट उपस्थितिमा संचालित उक्त कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेश सरकार मातहतका सबै अस्पतालका मेसु र मेडिकल रेकर्डरको उपस्थिति रहेको थियो।

सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान तथा सुर्तीसेवन गर्न नपाउने अत्यन्त जरुरी सूचना

देहायका सार्वजनिक स्थलमा कसैले धूम्रपान तथा सुर्तीसेवन गर्न पाउने छैन :

(क) होटल, रेष्टुरेण्ट, बार, रिसोर्ट, मोटल, भोजनालय, चमेनागृह, लज, छात्र वा छात्रावास तथा अतिथि गृह,
(ख) सरकारी कार्यालय, निकाय वा संस्था
(ग) शिक्षण संस्था विद्यालय, कलेज, पुस्तकालय, तालिम तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्था,
(घ) विमानस्थल, वायुसेवा तथा सार्वजनिक सवारीका साधन,
(ङ) बालकल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालय, बाल उद्यान तथा क्लब,
(च) उद्योग तथा कल कारखानाका कार्यस्थल,
(छ) चलचित्र घर, सांस्कृतिक केन्द्र तथा नाट्यशाला,
(ज) सार्वजनिक शौचालय,
(झ) रङ्गशाला, कभर्डहल, शारीरिक सुगठन व्यायाम केन्द्र, पौडी पोखरी तथा पुल हाउस,
(ञ) डिपार्टमेण्टल स्टोर तथा मिनी मार्केट,
(ट) धर्मशाला तथा धार्मिक स्थल,
(ठ) सार्वजनिक सवारीका प्रतिक्षालय तथा टिकट काउण्टर ।

- कसैले यी सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरेमा सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण तथा नियमन) ऐन २०६८ को दफा १७ बमोजिम कारबाही र सजाय पाउने छन् ।
- माथिका सबै कार्यालय र सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान तथा सुर्ती सेवन निषेधको सूचना टाँस गर्नुपर्नेछ । सूचना टाँस नगरेमा सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण तथा नियमन) ऐन २०६८ को दफा १७ बमोजिम व्यवस्थापक (कार्यालय प्रमुख) लाई पाँच हजार रुपैयाँ सम्म जरिबाना हुनेछ ।
- कसैले पनि अन्य व्यक्तिलाई असर पर्ने गरी घर तथा निजी सवारी साधन भित्र धूम्रपान गर्न पाउँदैन ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

डेंगी विरुद्ध खास उपचार छैन। डेंगीको संक्रमणबाट बच्ने राम्रो उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु हो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

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

संक्रामक तथा सरुवारोग अस्पताल, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा गण्डकी प्रदेश सरकार मातहतका अस्पतालहरूमा संचालित Electronic Medical Record (EMR) प्रणाली सम्बन्धी प्रादेशिक कार्यशाला गोष्ठी सञ्चालन भएको छ। कार्यक्रममा गण्डकी प्रदेश सरकार मातहतका सबै अस्पतालका मेसु र मेडिकल रेकर्डरको उपस्थिति रहेको थियो।

मध्यनेपाल नगरपालिका, लमजुङ्ग अन्तर्गतको समिभञ्जयाङ स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य चौकीहरुको न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम अन्तर्गत आठौं पटकको अनुगमन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति बाग्लुङको आयोजनामा बाग्लुङ जिल्लालाई पूर्णखोप दिगोपना सुनिश्चितता गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। हालसम्म प्राप्त प्रगतिहरूको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि कोही बच्चा नछुट्ने गरी खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सबै सरोकारवालाहरुले प्रतिबद्धता जनाउनु भएको छ। यस अवसरमा यस बर्ष बागलुङ जिल्लाका १३,०५६ जना बालबालिकाहरूलाई पूर्णखोप लगाएको सुनिश्चित गरिएको छ। जिल्ला खोप समन्वय समिति बागलुङका संयोजक श्री अमरबहादुर थापाको अध्यक्षतामा सञ्चालित उक्त कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्री माननीय बिन्दुकुमार थापा, विशिष्ट अतिथिहरु गण्डकी प्रदेश सभा उपसभामुख र माननीयहरू, सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचिव, समितिका पदाधिकारीहरु, स्थानीय तहका मेयर तथा प्रमुखहरु, उपमेयर तथा उपाध्यक्षहरु, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, १० वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरू, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु, पत्रकारहरु, जिल्लास्थित सरोकारवालाहरुको उपस्थति रहेको थियो ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

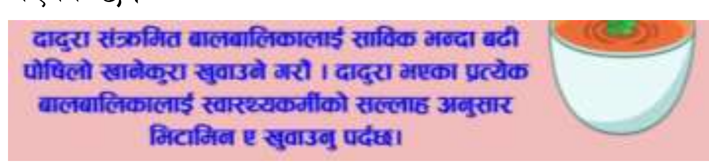
अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

पोषण कर्नर @ मुदी स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दी

स्वास्थ्य आमा समुह को मासिक बैठक @ आधारभूत स्वास्थ्य सेवाकेन्द्र खर्बाङ्ग, बाग्लुङ्ग

गण्डकी प्रदेशको स्वास्थ्य तालिम रणनीति (२०८०-२०८७) कार्यान्वयनको चरणमा प्रवेश गरेको छ। समाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयका सचीव डाक्टर बिनोद बिन्दु शर्माको अध्यक्षतामा प्रदेश स्वास्थ्य तालिम ब्यवस्थापन समितिको पहिलो बैठक गते सम्पन्न भएको छ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति कास्कीको आयोजनामा पुर्ण खोपको सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम संचालन भएको छ।



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

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

घरमा उत्तर प्रसुती भेत@ बिम स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दी

स्वास्थ्य शाखा राइनास नगरपालिका, लमजुङ्गको आयोजनामा हरेक शुक्रबार विहान १०:०० बजे सरसफाई अभियान संचालन भएको छ। डेङ्गि रोग लाग्नबाट सतर्क रहौं, रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु राम्रो भन्ने नाराका साथ यो कार्यक्रम संचालन भएको छ ।

जिल्ला खोप समन्वय समिति कास्कीको आयोजनामा लमजुङ जिल्ला पूर्णखोप सुनिश्चितता दिगोपना घोषणा कार्यक्रम संचालन भएको छ।

शालिग्राम स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा जनप्रतिनिधि तथा सरोकारवालासँग समुदायमा क्षयरोग सम्बन्धि अन्तरकृया कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ।

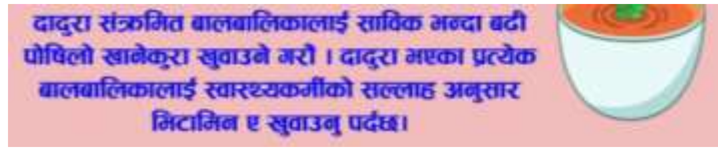
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

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

एकै दिनमा बोर्लाङ्ग स्वास्थ्य चौकीमा दुई नबशिशुको जन्म भएको छ।

रेडियो नेपालमा डेंगु रोकथाम, नियन्त्रण, निदान तथा उपचारका बारेमा अन्तर्वार्ता दिंदै संक्रामक तथा सरुवारोग अस्पतालका कार्यकारी निर्देशक डाक्टर बिकाश गौचन।



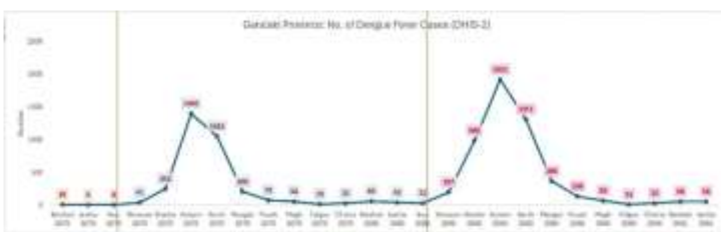
सकेसम्म वर्षाको समयमा लामो दुरीको यात्रा नगरौः अहिले देशका विभिन्न ठाउँहरुमा पानी परेर पहिरो जाने, बाटो भासिने जस्ता समस्या देखा परेका छन। जस्ले गर्दा तपाईँलाई यात्रा गर्दा दुख हुन सक्छ। सबै जना सुरक्षित यात्रा गर्नुहोला।

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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

धौलागिरी अस्पताल, बाग्लुङ्गको आयोजना, स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको समन्वय, WHO Gandaki, HEOC र FHI 360 सहयोगमा Emergency Drill सम्पन्न भएको छ। सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशका सचिव डाक्टर बिनोद विन्दु शर्माको प्रमुख उपस्थितिमा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा NSEDRM को प्राविधिक सहयोग रहेको थियो।



जरुरी जानकारी !!!

हरेक बर्ष जस्तै यस बर्ष पनि डेंगीको जोखिम बढ्दै छ। बैशाख २०७९ देखि जेष्ठ २०८१ को अवस्था देखाईएको यस चित्रमा हरेक बर्ष असार देखि असोजसम्म संक्रमणको जोखिम अति नै बढ्ने र कार्तिकदेखि जोखिम घट्ने गरेको छ। यसको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि सबैले आ-आफ्नो ठाउबाट सहयोग गरौ ।

बच्ने उपायहरु

– डेंगु ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुका साथै लामखुट्टेको वृद्धि रोक्नुपर्छ।

– पानी जम्न सक्ने भाँडाहरू जस्तै गमला, फुलदान, खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीका काम नलाग्ने टायरहरू आदिमा पानि जम्न नदिने।

– पानीको ट्यांकीलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी छोपेर राख्ने।

– कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टितेल हालिदिने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्ने।

– फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्ने।

– यस लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा दिउँसो बस्दा बाहुला भएको वा शरीर ढाकिने लुगा लगाउनुपर्छ।

– सम्भव भएसम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नुपर्छ, साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुलभित्र सुताउनुपर्छ।

– लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मल्हम दल्न पनि सकिन्छ।

– घरका झ्यालढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ।

– घर वरिपरि सफासुग्घर राख्ने, पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी पुर्ने गर्नुपर्छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

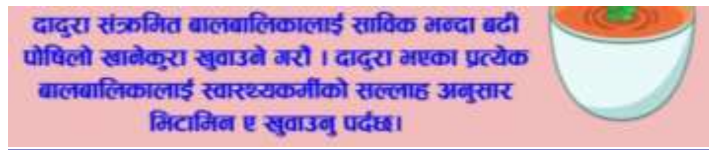
अंक २००, वर्ष ६, २०८१ असार २३, July 7, 2024 आइतबार

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

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको समन्वय तथा परिवार कल्याण महाशाखा, काठमाडौंको आयोजनामा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम बारे स्थानीय तहमा निर्वाचित जनप्रतिनिधि र सरोकारवालाहरु सँग छलफल तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम पोखरामा सञ्चालन भएको छ। कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका कुश्मा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, मोदी गाउँपालिका, पातिचौर पर्वत, म्याग्दी जिल्लाका मालिका र धौलागिरी गाउँपालिका र कास्की जिल्लाका माछापुछ्रे, मादी र रुपा गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्षहरुको विशिष्ट उपस्थिति, पालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख तथा खोप फोकल पर्सन, मन्त्रालय, निर्देशनालयका शाखा प्रमुखहरू, सरोकारवाला संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुको उपस्थिति रहेको उक्त कार्यक्रम स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशका निमित्त महानिर्देशक रमेश प्रसाद अधिकारीको अध्यक्षतामा सञ्चालन 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 ।



निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।

सम्पादक

नवराज शर्मा

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