



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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र (NHTC) तथा निक साईमन्स ईन्स्टिच्युट (NSI) को संयुक्त आयोजनामा तालिम सुचना व्यवस्थापन प्रणाली (TIMS) प्रणालीको सुदृढीकरण सम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठी काठमाडौंमा संचालन भएको छ



लेखफांट स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा हरेक शुक्रबार नियमित सरसफाइ कार्यक्रम संचालन भैरहेको छ।



पक्षघातको समस्या हुँदा समयमा नै उपचार गर्न पाए सुधार हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। लक्षण भएको ३ घण्टामा औषधि दिन पाए सुधारको सम्भावना धेरै हुन्छ।



साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



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



जलजला गाउँपालिका वार्ड नम्बर -९, पर्वत अन्तर्गत बनौ स्वास्थ्य चौकिमा विश्व स्तनपान सप्ताहको तेस्रो दिन "स्तनपानमा समानता: सबैको सहयोग र सहभागिता" महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वमसेबिका र वडा बिकास सहजकर्तासंग अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खर्बाड, बागलुङ्गमा आ.व २०८१/०८२ को चौथो सुत्केरी भएको छ।

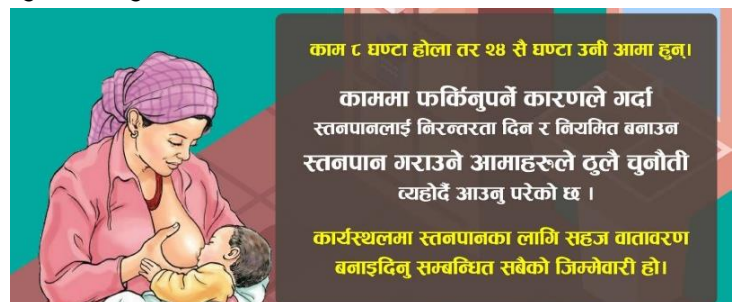
निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।



बरंजा स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दीको आयोजनामा आ.व. २०८१/०८२ को पहिलो चरणमा (श्रावण देखी असोज सम्म) १० देखी १९ वर्षका किशोरीहरुलाई आइरन फोलिक एसिड चक्री मंगला-३ स्थित विभिन्न विद्यालयहरुमा खुवाउन सुरु गरिएको छ।



घार स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दीको आयोजनामा "स्तनपानमा समानता :सबैको सहयोग र सहभागिता" भन्ने नाराका साथ विश्व स्तनपान सप्ताह मनाईएको छ।



काम ८ घण्टा होला तर २४ सै घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरुले ठुलै चुनौती व्यहोदै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा नसर्ने रोगका बिरामीको पहिचान र उपचारका लागि बिरामीको खोजपड्ताल अभियानका लागि बागलुङ्ग जिल्लामा समन्वयात्मक बैठक संचालन भएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय र स्थानीय तहसँगको समन्वयमा नसर्ने रोगको पहिचान तथा उपचार अभियान सञ्चालन गरिने छ। चालु आर्थिक वर्षमा अभियान सञ्चालन गर्न स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङ्गले समन्वय तथा अभिमुखीकरणका काम सुरु गरेको छ। पहिलो चरणमा ६ स्थानीय तहका प्रमुख तथा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरुकालागि नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ सम्बन्धी अभिमुखीकरण तथा अन्तरक्रिया गलकोटमा सम्पन्न भएको छ। अभियानमा ४० वर्ष माथिका नागरिकमा रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, मृगैला जाँचको लागि प्रयोगशाला परीक्षणमार्फत् समुदायमा जाँच्ने र रोग पत्ता लगाउने कार्यक्रम संचालन हुनेछ।



सरसफाई कार्यक्रम @ शहरि स्वास्थ्य केन्द्र, शिल्मी, पर्वत



ग्रामिण स्वास्थ्य सुधार परियोजनाबाट गलकोट नगर अस्पताल, बागलुङ्गमा रहेको वर्थिङ सेन्टरको स्तरोन्नतीका लागी बेवि वार्मर मेसीन हस्तान्तरण गरीएको 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 ।



काम ८ घण्टा होला तर १४ से घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरुले ठुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



"नियमित खोप सङ्गै सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम र "स्तनपानमा समानता सबैको सहयोग र सहभागिता" भन्ने मूल नारा सहित विश्व स्तनपान सप्ताह-२०२४ नौटुवा खोप क्लिनिक, बाग्लुङ्गमा सम्पन्न भएको छ।



विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ "स्तनपानमा समानता : सबैको सहयोग र सहभागिता" पूर्ण स्तनपान संगसंगै थप आहारा र बाल भीटा खुवाऔं।



काम ८ घण्टा होला तर २४ सै घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरूले ठुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



"स्तनपान मा समानता: सबैको सहयोग र सहभागिता" भन्ने मूल नाराका साथ स्तनपान सप्ताहको चौथो दिन लेखफांट स्वास्थ्य चौकी, पर्वतमा सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको उपस्थितिमा स्तनपान सम्बन्धी ज्ञान र जानकारी आदान प्रदान गर्ने र समुदायमा पनि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सल्लाहको साथ चौथो दिनको कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



पाडराड स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा नियमित खोप सेवामार्फत सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम संगै ० देखी २३ महीनासम्मका बालबालिकाहरुको बृद्धि अनुगमन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



मल्लाज स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा श्री अमृत प्याराडाइज एकेडेमी र श्री विद्याज्याती माध्यमिक विद्यालयमा किशोरिहरुलाई आइरन फोलिक एसिड बितरण कार्यक्रम संचालन भएको छ।



"स्तनपान मा समानता: सबैको सहयोग र सहभागिता" भन्ने मूल नाराका साथ स्तनपान सप्ताहको चौथो दिन मल्लाज स्वास्थ्य चौकीबाट राधाकृष्ण स्वास्थ्य आमासमुह साथै स्वयं सेविकाहरुको उपस्थितिमा स्तनपान सम्बन्धी ज्ञान र जानकारी आदान प्रदान गर्ने कार्यक्रमका साथ चौथो दिनको कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



काम ८ घण्टा होला तर १४ से घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरुले ठुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



माछापुच्छ्रे गाउँपालिका, कास्कीको आयोजनामा भेडावारी प्राथमिक स्वास्थ्य सस्थाले सम्पादन गरेका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको डाटा भेरिफिकेसन अर्थात dhis -2 र eTB मा देखापरेको फरक सम्बन्धी छलफल तथा नियमित अनुगमन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। छलफलका क्रममा व्यवस्थापन समिती र कर्मचारी बैठक नियमित हुनुपर्ने, पिउने पानी, विधुत, सन्चार, भलपानीको निकास, आवासको सरसफाई, सस्थागत प्रगतिका फलेक्स टास गर्ने, duty roster टास गर्ने, नियमानुसार आन्तरिक व्यवस्थापनमा जोड दिनु पर्ने, ecg / x-ray mechiine मर्मतमा व्यवस्थापन समितिले जोड दिनु पर्ने, स्वास्थ्य विमा सेवालाई थप प्रभावकारी सर्व सुलव बनाउन विरामिको चाहना र विमाले उपलब्ध गराउने, सबै प्रकारका औषधि उपलब्ध गराउनु पर्ने, विशेष गरि समग्रमा कर्मचारी, समुदाय, संघ सस्था, वडा, पालिका र व्यवस्थापन समितिले ध्यान दिनुपर्ने सुझाव दिईएको थियो।

दादुरा संक्रमित बालबालिकालाई साविक भन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खुवाउने गरौं। दादुरा भएका प्रत्येक बालबालिकालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मिटाडामिन ए खुवाउनु पर्दछ।





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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



गवास्लुङ्ग सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई, तनहुँको आयोजनामा सुत्केरीपश्चातको नियमित रूपमा घरभेट कार्यक्रम सन्चालन गर्दै आइरहेको छ जसमा सातौँ दिनको उत्तरप्रसुती जाचभेट गरिएको छ। सुत्केरी पश्चात् अपनाउनु पर्ने स्वस्थकर बानी व्यवहार र पोषणयुक्त खानपान आमा र नवशिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरु साथै नवशिशुको स्याहारको बारेमा सुसुचित गरिएको छ।



गजुरे स्वास्थ्य चौकी, तनहुँको आयोजनामा डेङ्गु रोग सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम व्यास ९, माझफाँटमा संचालन भएको छ।



बेनी अस्पताल, म्याग्दीको आयोजनामा विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ "स्तनपानमा समानता : सबैको सहयोग र सहभागीता" पूर्ण स्तनपान संगसंगै थप आहारा र बाल भीटाको महत्वका बारेमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम संचालन भएको छ।



आ व २०८१/०८२ को पहिलो स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन समितिको बैठक @ मुदी स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दी



काम ८ घण्टा होला तर १४ से घण्टा उनी आमा हुन।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरुले ठूलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा नियमित अनुगमन कार्यक्रम संचालन भैरहेको छ।



लेते प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, मुस्ताङको आयोजनामा बिदाई तथा फेरी भेटौला (पूनम पुनलाई बिदाई) कार्यक्रम संचालन भएको छ।



राम्जा देउराली स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ को अवसरमा श्री पशुपति मा.वि मा स्वास्थ्य शिक्षा तथा नियमित रुपमा किशोरीहरु लाई आईरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम संचालन भएको छ।



बनौ स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा "स्तनपानमा समनता : सबैको सहयोग र सहभागिता " मुल नारा विश्व स्तनपान सप्ताहको पाचौ दिन पल्लाबारी स्वास्थ्य आमा समुहको अध्यक्ष देवि चोचाडिको अध्यक्षतामा कार्यक्रम सन्चालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



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



पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, कास्कीको आयोजनामा विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ को अवसरमा विविध कार्यक्रम संचालन भएको छ।



स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको समन्वय र WHO गण्डकी PHEOC को सहयोगमा पालिका स्तरीय द्रुत प्रतिकार्य समिति (RRC) का लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ। पोखरा महानगरपालिका, कास्कीमा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा SORMAS को बारेमा समेत जानकारी गराइएको थियो। कार्यक्रममा द्रुत प्रतिकार्य समितिका सदस्यहरू, उपमेयर, सूचना अधिकारी, महाशाखा प्रमुखहरू, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरू, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीका प्रमुख राम बहादुर नेपाली र कार्यक्रम फोकल पर्सन याम बराल, स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका कार्यक्रम फोकल पर्सन नवराज शर्मा, स्वास्थ्य शाखाका प्रतिनिधीहरू र WHO PHEOC गण्डकीका डाक्टर राजीव लालचनको उपस्थिति रहेको थियो। पोखरा महानगरपालिकाका मेयर धनराज आचार्यको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रममा नवराज शर्मा, याम बराल, तेजाखर लम्साल र डाक्टर राजीव लालचनले प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो।

आफ्नो बाबुनानीहरूलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

के तपाईंले सामाजिक सञ्जालमा गोपनीयता सम्बन्धी सेटिङहरू मिलाउनु भएको छ ?

आजै मिलाउनुहोस्

साइबर ब्यूरो, भोटाहिटी काठमाडौं
9851286770
cyberbureau@nepalpolice.gov.np

Become a cyber victim? Report here

साइबर ब्यूरोको अनुरोध -

- ✓ आफ्ना सामाजिक सञ्जाल खाताहरूको गोपनीयता सम्बन्धी सेटिङहरू [Settings and Privacy] आजै मिलाउनुहोस् ।
- ✓ अति आवश्यक बाहेकका सामाजिक सञ्जाल खाताहरू Deactivate वा Delete गर्नुहोस् ।
- ✓ 2 Factor वा Multi Factor Authentication [Password + OTP] हुने गरी Settings मिलाउनुहोस् ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



तनाव कम गर्न सुभावहरू

तनावको
व्यवस्थापन गर्न
सिक्नुहोस्

दैनिक दिनचर्या
कायम गर्नुहोस्

नियमित
व्यायाम
गर्नुहोस्

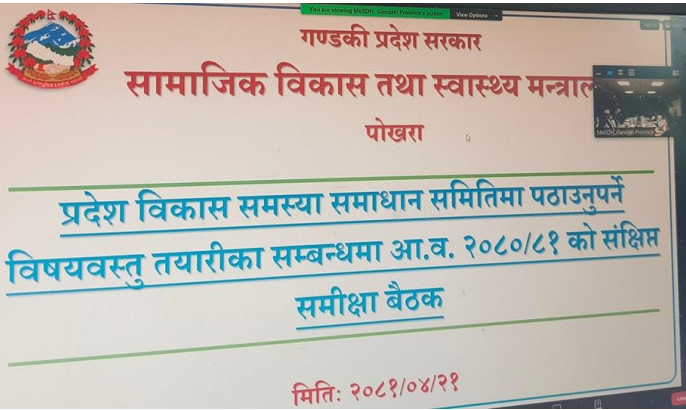
पर्याप्त मात्रामा
निदाउनुहोस्

स्वस्थ
खाना खानुहोस्

आफ्ना
प्रियजनहरूसँग
खुलेर कुरा गर्नुहोस्



स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको समन्वय र WHO गण्डकी PHEOC को सहयोगमा पालिका स्तरीय द्रुत प्रतिकार्य समिति (RRC) का लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन भएको छ। रुपा गाउँपालिका, कास्कीमा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रममा SORMAS को बारेमा समेत जानकारी गराइएको थियो। कार्यक्रममा द्रुत प्रतिकार्य समितिका सदस्यहरू, सूचना अधिकारी, शाखा प्रमुखहरू, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू, स्वास्थ्यकर्मीहरू, स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीका प्रमुख राम बहादुर नेपाली र कार्यक्रम फोकल पर्सन याम बराल, स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका कार्यक्रम फोकल पर्सन नवराज शर्मा, स्वास्थ्य शाखाका प्रतिनिधीहरू र WHO PHEOC गण्डकीका डाक्टर राजीव लालचनकाे उपस्थिति रहेको थियो। रुपा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष लालशुब्बा गुरुडकाे अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रममा नवराज शर्मा, याम बराल, रामचन्द्र ओझा र डाक्टर राजीव लालचनले प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो। उक्त कार्यक्रममा पालिका भित्रका जोखिमका क्षेत्रहरूको नक्साङ्कन गरिएको थियो।



सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा प्रदेश विकास समस्या समाधान समितिमा पठाउनुपर्ने विषयवस्तु तयारीका सम्बन्धमा आ.व. २०८०/८१ को संक्षिप्त समीक्षा बैठक सञ्चालन भइरहेको छ। कार्यक्रम गण्डकी प्रदेश सरकारका माननीय मुख्यमन्त्रीको प्रमुख आतिथ्यतामा सञ्चालन भएको थियो।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



वृद्धि अनुगमन @ भोटेवोडार स्वास्थ्य चौकी, लमजुङ



नर्जाखानि आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, बागलुङ्गको आयोजनामा "स्तनपानमा समानता सबैको सहयोग र सहभागिता" भन्ने मुल नारा सहित विश्व स्तनपान सप्ताह-२०२४ मनाईएको छ।



नर्जाखानि आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, बागलुङ्गको आयोजनामा नियमित खोप सङ्गै सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम संचालन भएको छ।

हामीले निम्न अवस्थाहरूमा साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु पर्दछ ।





साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार

स्तनपान सम्बन्धमा जान्ने पर्ने कुराहरू

1. शिशु जन्मने बित्तिकै भबन्दा शिशुलाई आमाको छातीमा छरेर राख्नु। यसो गर्नाले शिशुलाई न्दानो हुनुको साथै यसले बिग्रीली दूध आसनामा मदत गर्दछ र बच्चाको बौद्धिक विकास पनि सहयोग हुन्छ।

2. अपरेसन गरेर शिशु जन्माएकी आमाले पनि अरुको सहयोगमा शिशुलाई जन्मेको १ घण्टामित्रै स्तनपान गराउन सकिन्छ।

3. आमाले शिशुलाई सही आसन र सही सर्भिकला धारेर स्तनपान गराउना दूध आसन मदत हुन्छ।

4. भबन्दा शिशुलाई दिनेको र सही गरी करिब १० देखि ६२ घण्टा स्तनपान गर्नु।

5. शिशुले यी संकेतहरू देखाएमा दूध खान चाहेको भन्ने बुझ्न सकिन्छ।
• शिशुले सिरि चलाउने गर्दा
• शिशुले सिरि चलाउने गर्दा
• शिशुले सिरि चलाउने गर्दा
• शिशुले सिरि चलाउने गर्दा

6. शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषिक तत्व आमाको दूधमा पाइने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा भएसम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गर्नु।

7. शिशुले एक वर्षको स्तन पुरै फुसिकेर आउने फोरेन्सिक मात्र अर्को स्तन पुराउन सक्छ।

8. स्तनपान गराइरहेकी आमाले साविक नन्दा दुई घण्टा बच पोषिलो खाना बितेर गरेर आहारमुक्त तथा पशुकीजन खानेपदार्थहरू, फलफूलका साथै ज्यामोको फोल जस्ता खानेपदार्थ खाओ।

9. शिशुलाई ६ महिना पुरा भएपछि बच पोषिलो र नरम खाना खुवाउनुको साथसाथै करिब २ वर्षको उमेरसम्म स्तनपान पनि गर्नु।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

हामीले निम्न अवस्थाहरूमा साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनु पर्दछ।

1. साना सानु र बच्चासँग घुम्नुपर्ने भए।

2. खाना पकाउनु अघि र पछि।

3. बाह्य ठाउँबाट घरतर्फ फर्किए पछि।

4. कोठोर कुरा बोल्नुपर्ने।

5. बस्नको बिसा पिसा सार्नुपर्ने।

6. कसैको सल्लाग गर्नुपर्ने।

7. हात धुनु।

8. हात धुनु।



विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ को अवसरमा नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रबर्द्धन र बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रमसँगै स्तनपान सप्ताहको अवसरमा समुदाय र स्वास्थ्य संस्थामा स्तनपानसम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। @ पर्वत



विश्व स्तनपान सप्ताह २०२४ को अवसरमा नियमित खोप सेवा मार्फत सरसफाई प्रबर्द्धन र बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन कार्यक्रमसँगै स्तनपान सप्ताहको अवसरमा समुदाय र स्वास्थ्य संस्थामा स्तनपानसम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। @ बिहादी गाउँपालिका, पर्वत



गण्डकी प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



गंगरे खोप केन्द्र, बागलुङ्गमा नियमित मासिक खोप कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



दाना स्वास्थ्य चौकी, म्याग्दीको आयोजनामा किशोरावस्था सम्बन्धि विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन भएको छ। अन्नपूर्ण गाउँपालिका ३ स्थित श्री ज्ञान प्रकाश मा.वि., कक्षा ५ र ६ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई किशोरावस्थामा आउने परिवर्तन, महिनावारीको बेलामा सरसफाई सम्बन्धी ब्यवहार र रक्तअल्पताबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा १ दिने विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमका साथै आईरन फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रमको पनि सुरुवात गरिएको छ।



सल्यान स्वास्थ्य चौकी, बागलुङ्गको आयोजनामा विश्व स्तनपान सप्ताह १-७ अगस्ट २०२४ "स्तनपानमा समानता; सबैको सहयोग र सहभागिताका" भन्ने मुल नाराका साथ बरेड गाउँपालिका वडा -४, सल्यान स्वास्थ्य चौकी, बागलुङ्गमा स्तनपानको महत्व तथा सरसफाई कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जा मातहत प्रहरी चौकी चिलाउनेबासको आयोजनामा घरेलु हिंसा विरुद्धको सचेतनामूलक कार्यक्रम आँधिखोला गाउँपालिका-२ भाटीबजार स्थितमा संचालन भएको छ।



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

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



आमाको दूध शिशुको लागि सबैभन्दा पोषिलो खाना हो। यो विश्व स्तनपान सप्ताह, शिशुहरुलाई स्तनपान गराउन सहज वातावरण बनाई आमाहरुलाई स्तनपान गराउन प्रोत्साहन गरौं।



ओखरबोट स्वास्थ्य चौकी, मालिका गाउँपालिका, म्याग्दीको आयोजनामा गत आ.व. २०८०/८१ को स्वास्थ्यका कार्यक्रमहरुको प्रगतीको वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रम मालिका गाउँपालिका वडा नं. ४ का वडा अध्यक्ष तथा स्वास्थ्य चौकी सन्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भेजेन्द्रमान पुनको अध्यक्षता, स्वास्थ्य शाखाका जनस्वास्थ्य निरिक्षक तेजिन्द्र रानाको अतिथ्यता,

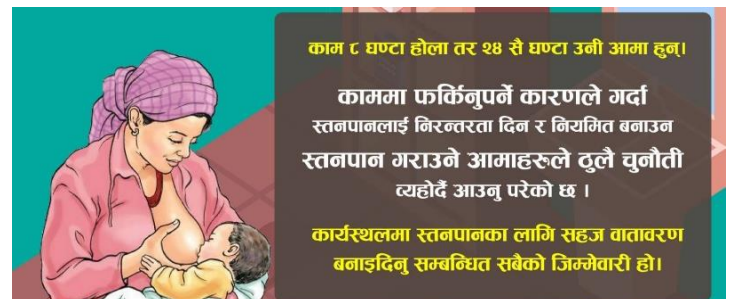
संस्था प्रमुख होम कुमारी पुनको सन्चालन, अ.न.मी. रसमाया पुनको स्वागत मन्तव्य, अ.हे.व. प्रमित दहितको प्रस्तुतीकरणमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।



SBA तालिमको ५० औं समूह @ लमजुङ्ग अस्पताल



स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय, गोरखाको समन्वयमा गोरखा जिल्लामा अबस्थित जौबारी स्वास्थ्य चौकीको एकीकृत अनुगमन सम्पन्न भएको छ।



काम ८ घण्टा होला तर २४ से घण्टा उनी आमा हुन्।

काममा फर्किनुपर्ने कारणले गर्दा स्तनपानलाई निरन्तरता दिन र नियमित बनाउन स्तनपान गराउने आमाहरुले ठुलै चुनौती व्यहोर्दै आउनु परेको छ।

कार्यस्थलमा स्तनपानका लागि सहज वातावरण बनाइदिनु सम्बन्धित सबैको जिम्मेवारी हो।



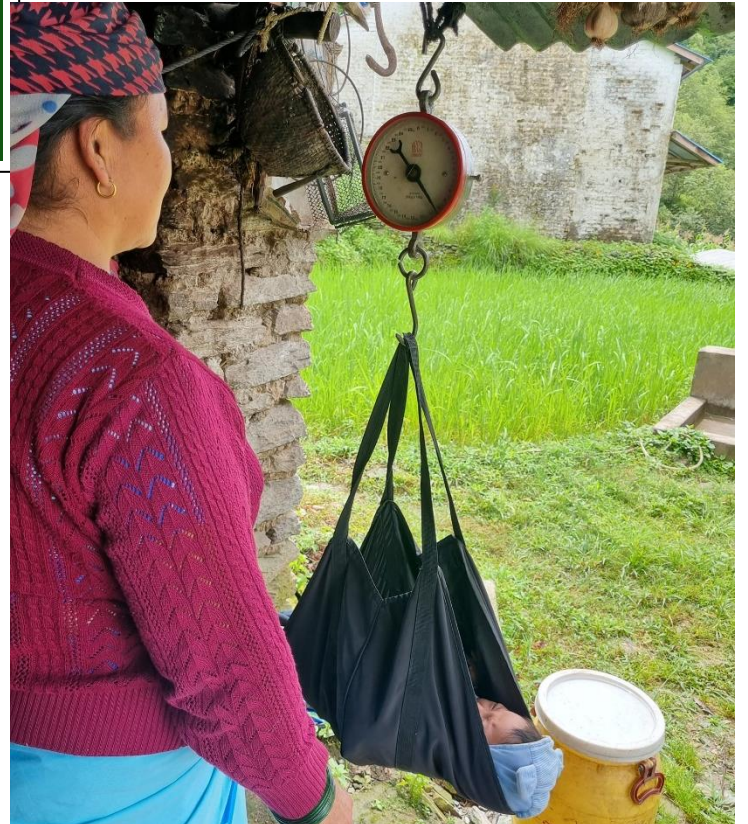
गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार



बनौ स्वास्थ्य चौकी, पर्वतको आयोजनामा मासिक सन्चालन हुने निलिदह गाउँघर क्लिनिक महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वमसेविकाहरुको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ।





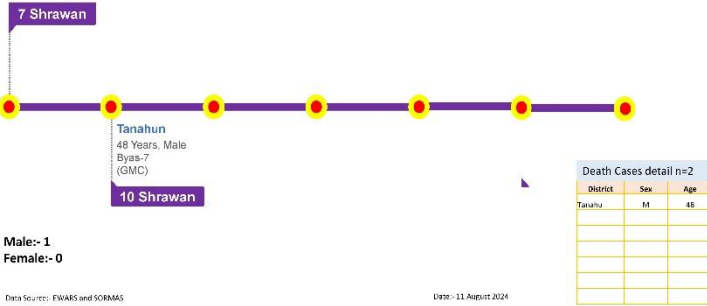
गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
पोखरा, नेपाल

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

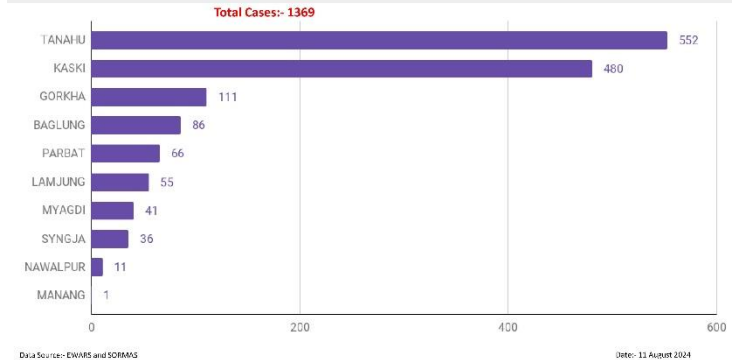
अंक २०५, वर्ष ६, २०८१ श्रावण २७, August 11, 2024 आइतबार

Dengue Death Timeline (2081BS)

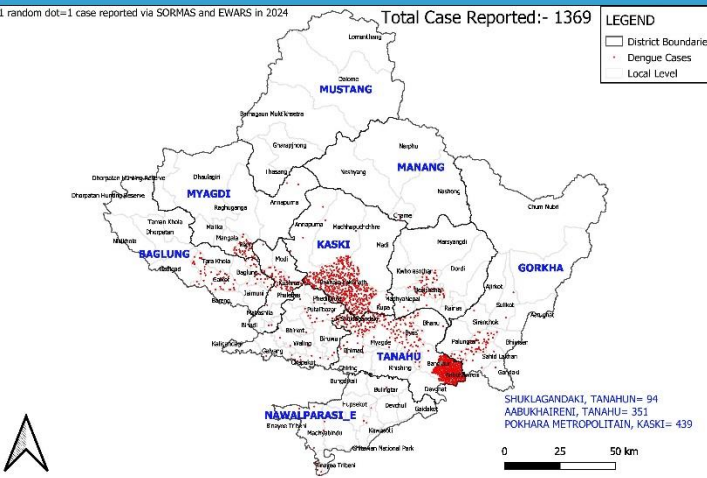
Total Cases=729
Total Death=1
Tanahun=1



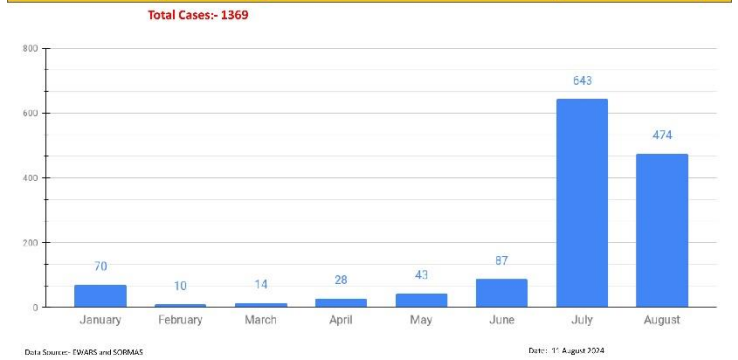
DISTRICT WISE DENGUE CASES (2024AD)



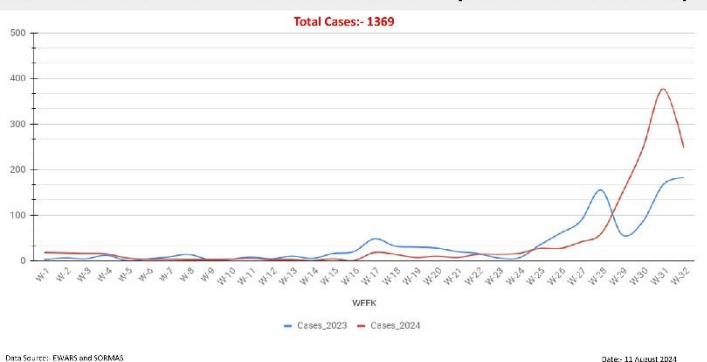
DENGUE CASES DISTRIBUTION IN LOCAL LEVEL OF GANDAKI



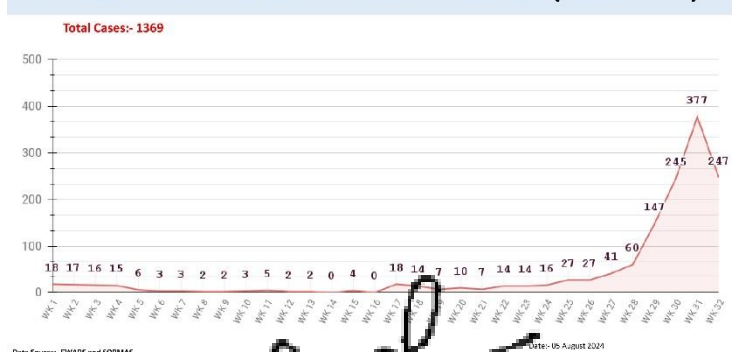
Monthly Dengue Cases Record (2024AD)



WEEKLY DENGUE CASES TREND (2023 VS 2024AD)



WEEKLY DENGUE CASES TREND (2024AD)



दादुरा संक्रमित बालबालिकालाई साविक भन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खुवाउने गरौं । दादुरा भएका प्रत्येक बालबालिकालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मिटामिन ए खुवाउनु पर्दछ।



निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस ।

सम्पादक
नवराज शर्मा

वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत/सूचना अधिकारी
स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश
(गुनासो तथा सुझावका लागि)



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