सााप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

मध्यविन्दु जिल्ला अस्पतालमा विगत डेढ बर्ष देखि कार्यरत डाक्टर अभिनास पराजुली तथा अन्य कर्मचारीको एक समारोह बिच फेरि भेटैंला कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ।

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेश पोखराको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि नवजात शिशु तथा बालरोगको एकीकृत ब्यवस्थापन (IMNCI) सम्बन्धि ६ दिने तालिम स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, पोखरामा शुरु भएको छ।

निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।

मंगला गाउँपालिका, म्याग्दीको स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा अर्मन र कुहु स्वास्थ्य चौकी म क्षयरोग जोखिम समुह तथा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच काम भएका समुदायमा सक्रिय खोज पडताल, अभिमुखीकरण तथा स्क्रिनिङ शिविर विभिन्न पदाधिकारीहरुको उपस्थितिमा कार्यक्रम संचालन भएको छ।

गाउँघर क्लिनिक @ कास्की

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

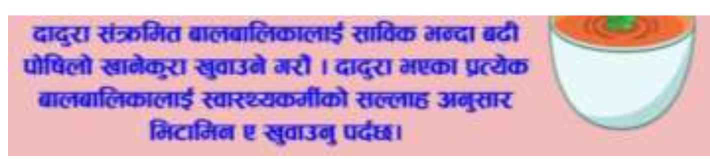
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

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

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजनामा पेल्भिक अङ्ग प्रोल्याप्स (POP) सम्बन्धि अभिमुखिकरणको पहिलो ब्याच बागलुङमा सम्पन्न भएको छ। जैमिनि, काठेखोला, गलकोट र बागलुङ नगरपालिका अन्तरगतका प्रसुति इकाइका ३३ जना नर्सिङ स्वास्थ्यकर्मिहरुको सहभागिता रहेको कार्यक्रमलाई स्त्री तथा प्रसुति रोग बिशेषज्ञ डाक्टर बिजय ओझा, अ.न.नि. पार्वति अर्याल, देब प्रकाश घिमिरे तथा सीमा कुवरले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजना तथा मोदी गाउँपालिकाको समन्वयमा स्वास्थ्यकर्मिहरुलाई २ दिने विधुतिय स्वास्थ्य ब्यवस्थापन सुचना प्रणाली (eHMIS) को अभिमुखिकरण कार्यक्रम साथै ८ स्वास्थ्यचौकीहरुमा eHMIS Software को जडान कार्य सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको समापन सत्रको अध्यक्षता मोदी गाउँपालिकाका अध्यक्ष हिरा देवी शर्माले गर्नुभएको थियो भने उपाध्यक्ष बिमल लामिछानेको पनि उपस्थिति रहेको थियो। कार्यकर्मको सहजिकरण स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश पोखराका तथ्याङ्क अधिकृत प्रविण भण्डारी र स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका तथ्याङ्क पोकल पर्सन रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियोभने संचालन मोदी गा.पाका जनस्वास्थ्य निरिक्षक प्रकाश सुवेदीले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा मोदी गाउँपालिकाका ८ वटै स्वास्थ्य संस्थावाट पालिका स्वास्थ्य शाखा सहित १९ जनाको सहभागिता रहेको थियो।

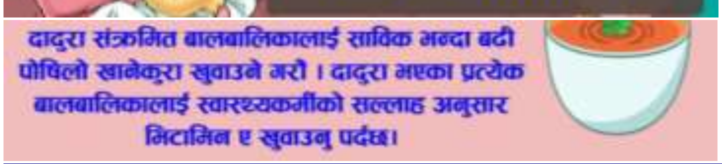


साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

खोप कार्यक्रम @ बनौं स्वास्थ्य चौकी, पर्बत



निशुल्क एम्बुलेन्स सेवाका लागि १०२ मा फोन गर्नुहोस।

विहादी गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा, पर्बतको आयोजनामा श्री शालिग्राम मा. वि, सेतिवेणीमा बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत पोषण विशेष कार्यक्रमको पोषण विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेश पोखराको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई एचआईभी सम्वन्धमा मानव अधिकार र मेडिकल ईथिक्स् तालिम स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, पोखरामा संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

कुश्मा नगरपालिका, स्वास्थ्य शाखा, पर्वतको आव २०८०/०८१ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुरुप महिलाहरुको लागि प्रजनन रूग्णता सम्बन्धि निशुल्क स्क्रिनिङ शिविर कुश्मा स्वास्थ्य चौकी पाङका व्यवस्थापन एंव संचालन समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेलको अध्यक्षता, कुश्मा नगरपालिकाका उप-प्रमुख स्वस्थानी रिजालको प्रमुख आतिथ्यता, कार्यक्रम संयोजक दुर्गा सापकोटाको ब्यवस्थापनमा कुश्मा स्वास्थ्य चौकी, पाङमा सम्पन्न भएको छ। पर्वत अस्पतालबाट स्त्री रोग विशेषज्ञ डाक्टर सन्तोषी थपलिया, एमडीजिपि डाक्टर मिलन अवाले, VIA तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी शान्ती शर्मा, राधा शर्मा र सम्पुर्ण स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारीहरु सहितको टिमको उपस्थितीमा सेवा प्रवाह गरिएको उक्त शिविरमा १३२ जनाले सेवा लिनुभएको थियो। उक्त शिविरमा ९१ जना मा VIA बिधि मार्फत पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रिनिङ र स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ गरिएको थियो, जसमध्ये १ जनामा VIA positive देखिएको, ३ जनाको आङ खस्ने समस्याको ब्यवस्थापन गरि पोखरा स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठानमा प्रेषण गरिएको, २७ जनाको पि.आई.डि.को उपचार गरिएको थियो।

भच्चेक आधारभूत अस्पताल, गोरखाको आयोजनामा जेष्ठ नागरिक तथा अपांगहरुको लागी निःशुल्क टोल बस्तीमा पुगेर रक्तचाप, सुगर, ज्वरो तथा खकार परिक्षण कार्यक्रम संचालन भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजना र जलजला गाउँपालिकाको समन्वयमा माहिलाहरुको लागि निशुल्क स्क्रिनिङ शिविर जलजला गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष दिपक आचार्यको अध्यक्षता, स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका प.हे.न.नि सुमन शर्माको ब्यवस्थापन, जनस्वास्थ्य अधिकृत अन्जली पि.सिको संचालनमा धाइरिङ स्वास्थ्य चौकीमा सम्पन्न भएको छ। पर्वत अस्पतालबाट स्त्री रोग बिषेशज्ञ डाक्टर सन्तोषी थपलिया, एमडीजपि डाक्टर मिलान अवाले, ब.अ.न.नि स्वरस्वती बराल, कुश्मा नगरपालिकाका सि.अ.न.मी दुर्गा सापकोटा, जलजला गाउँपालिका स्वाथ्य शाखाका सि.अ .न .मी अन्जली बैरागी ,VIA तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी शान्ती शर्मा, राधा शर्मा र दिलु रिजाल सहितको टिमको उपस्थितीमा सेवा प्रवाह गरिएको उक्त शिविरमा १०२ जनाले सेवा लिनु भएको थियो । कार्यक्रममा ८५ जना मा VIA बिधि मार्फत पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रिनिङ र स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ गरिएको थियो, जसमध्ये ४ जनामा VIA positive आएको, ६ जनाको आङ खस्ने समस्याको ब्यवस्थापन गरि पोखरा स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिस्ठानमा प्रेषण गरिएको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजनामा पेल्भिक अङ्ग प्रोल्याप्स (POP) सम्बन्धि अभिमुखिकरणको पहिलो ब्याच बागलुङमा सम्पन्न भएको छ। बरेङ, निसि, तमान, ताराखोला, बडिगाड र ढोरपाटन नगरपालिका अन्तरगतका प्रसुति इकाइका ३२ जना नर्सिङ स्वास्थ्यकर्मिहरुको सहभागिता रहेको कार्यक्रमलाइ स्त्री तथा प्रसुति रोग बिशेषज्ञ डाक्टर बिजय ओझा, अ.न.नि. पार्वति अर्याल, प.हे.न.नि. सीमा कुवरले सहजिकरण गर्नुभएको थियो। स्वास्थ्य कार्यालय, बाग्लुङका तथ्याङ्क अधिकृत घनश्याम सापकोटा तथा कार्यालय प्रमुख, जनस्वास्थ्य प्रशासक बाबुराम आचार्यले कार्यक्रमका सम्बन्धमा मन्तब्य राखुभएको थियो।

स्वास्थ्य कार्यालय, स्याङ्जाको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागी खोप सम्वन्धी ४ दिने आधारभुत तालिम सम्पन्न भएको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मी हरुका लागि लेक लाग्ने समस्या सम्बन्धि तालिम सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई एचआईभी सम्वन्धमा मानव अधिकार र मेडिकल ईथिक्स् तालिम संचालन भएको छ ।

परिवार नियोजन सेवा @ गोरखा

पुर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना कार्यक्रम @ गोरखा

"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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

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

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बागलुङको आयोजना र सामुदायिक प्रहरी सेवा केन्द्र गुठीको समन्वयमा बागलुङ नगरपालिका-०९ तित्याङ स्थित सिगाना माध्यामिक विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थीहरुको उपस्थितीमा समुदाय प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत प्रहरी उपरीक्षक ऋषिराम कंडेलको सहजीकरणमा लागू औषध दुरुपयोग विरुद्ध सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन भएको छ।

इलाका प्रहरी कार्यालय, बुर्तिबाङ, बाग्लुङको आयोजना तमानखोला गाउँपालिकाको समन्वय र पोखरा थियटरका कलाकारहरुको सहकार्यमा तमानखोला गाउँपालिका वडा नं. ५ स्थितमा रहेको शान्ति माध्यामिक विद्यालय, खुंखानी र तमानखोला गाउँपालिका वडा नं. १ स्थितमा रहेको जन जागृति माध्यमिक बिद्यालय बोंगादोभानमा लागुऔषध दुर्व्यसनी न्यूनिकरणका लागी “सचेतनामुलक नाटक प्रदर्शनी” कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। तमानखोला गाउँपालिका अध्यक्ष जोकलाल बुढाको प्रमुख आतिथ्यतामा संचालन भएको उक्त कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष बुढाले लागूऔषध दुर्व्यसनी न्युनिकरणमा अभिभावकको भुमिका महत्वपुर्ण हुने भएकोले समुदाय-प्रहरीसंग समन्वय गरि यस्ता किसिमका सचेतनामुलक कार्यक्रमहरु तिब्र बनाउनु पर्ने बताउनु भएको थियो। सोही अवसरमा इलाका प्रहरी कार्यालय बुर्तिबाङ बाग्लुङका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक राजकुमार बि.क.ले समाजमा लागूऔषधकै कारण बिभिन्न अपराधिक क्रियाकलापहरु बढ्दै गईरहेकोले लागूऔषध कारोबार तथा प्रयोगमा न्युनिकरण गर्ने उद्धेश्यले सचेतनामुलक कार्यक्रम आयोजना गरेको बताउँदै कुलत तथा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी सम्बन्धमा प्रशिक्षण समेत गर्नु भएको थियो। पोखरा थियटरका कलाकारहरुको प्रस्तुती रहेको उक्त कार्यक्रममा तमानखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष जोक लाल बुढा, तमानखोला गाउँपालिका उपाध्यक्ष, स्थानिय जनप्रतिनिधीहरु, समाजसेवी, बुद्धिजिवी, अभिभावक, शिक्षक, बिद्यार्थी समेत गरि अन्दाजी ४०० जनाको उपस्थिति रहेको 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।

स्तनपान नै बालबालिकाको पहिलो खोप हो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

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

जिल्ला प्रशाशन कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा लागु औषध दुरुपयोग तथा ओसारपसार विरुद्धको अन्तरास्ट्रिय दिवस २०२४ को सप्ताहव्यापी कार्यक्रम समापन भएको छ।

बडिगाड गाउँपालिकाको आयोजना मा धौलागिरी अस्पतालमा कार्यरत स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ डाक्टर बिजय ओझा, छाला रोग विशेषज्ञ डाक्टर प्रभात सिह राजपुत, डाक्टर आशिष पण्डित र स्वास्थ्यकर्मीहरुको उपस्थितिमा बडिगाड गाउँपालिका वडा न. १० आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा क्षयकुष्ठ रोगको screening एंव निशुल्क स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न भएको छ।

कार्यालय सरसफाई र जडिबुटी रोपन @ जिल्ला आयुर्बेद स्वास्थ्य केन्द्र, मुस्ताङ्ग

पैयूँ गाउँपालिका, पर्बतको आयोजनामा पैयूँ गाउँपालिकाका २ ओटा स्वास्थ्य चौकीमा प्रथम न्यूनतम सेवा मापदण्ड मापन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। सरौंखोला स्वास्थ्य चौकीको मुल्यांकनमा संस्थाले ७६% अंक प्राप्त गरेको छ भने बेउलीबास स्वास्थ्य चौकीको मुल्यांकनमा संस्थाले प्रथम न्यूनतम सेवा मापदण्ड मापनमा ६६% अंक प्राप्त गरेको छ।

स्तनपान नै बालबालिकाको पहिलो खोप हो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

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

रक्तमोक्षन सेवाका लागि नजिकको आयुर्बेद स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा सम्पर्क गर्नुहोस ।

धवालागिरी गाउँपालिका, म्याग्दी स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा मुना स्वास्थ्य चौकीको स्वास्थ्य संस्था स्तरिय न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) मा ८१% अंक प्राप्त गरेको छ !

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

अग्निकर्म

अग्नि अथवा उष्णतालाई रोग निवारणार्थ प्रयोग गर्ने आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिलाई अग्निकर्म चिकित्सा भनिन्छ। यस चिकित्सा पद्धतिमा विभिन्न वस्तु जस्तै फलाम, तामा, सुन, चाँदि आदि धातु, अथवा मिश्रित धातु, मह, गुड, पिप्ला, स-साना पत्थर वा माटो बाट बनेको विशेष उपकरण (अग्निकर्म शलाका) लाइ तताएर चिकित्सकको निगरानिमा विरामिलाई रोगको प्रकृति अनुसार उष्णता दिईन्छ। आधुनिक चिकित्सा पद्धतिमा पनि यस विधिको प्रयोगको लागि विभिन्न उपकरण जस्तै electric cautery, infrared ray आदिको विकास भएको छ। यसको प्रयोग विभिन्न रोग जस्तै हाडजोर्नि एवं मांसपेशिको दुखाई, कफज ग्रन्थि (lipoma), कोठि, मुसा, खिल आदि फाल्न, रक्तस्राव रोक्न, विभिन्न निको नभएको घाउ आदि रोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। रोग फेरि फर्केर नआउने भएकाले आयुर्वेदमा यो चिकित्सा पद्धतिको विशेष महत्व रहेको छ ।

नजिकैको आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सकको परामर्श अनुसार यो सेवा लिन सकिन्छ। तस्विरः जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र लमजुङमा हाडजोर्नि तथा मांसपेशिको दुखाईको लागि अग्निकर्म गरिँदै।

"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।

दादुरा संक्रमित बालबालिकालाई साबिक भन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खुवाउने गरौ। दादुरा भएका प्रत्येक बालबालिकालाई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार भिटामिन ए खुवाउनु पर्दछ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

जङ्गली च्याउ खानुभन्दा पहिले केही जानकारी ......

गण्डकी प्रदेश लगायत नेपालका जिल्लाका वन जङ्गलमा गुच्छी च्याउ, बगाले च्याउ, जमरे च्याउ, रातो च्याउ, सेतो च्याउ, चिप्ले च्याउ, कोपिले च्याउ आदि विभिन्न प्रजातिका अविषालु अर्थात खाने च्याउ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन।

हामिले सदैव हेक्का राख्नुपर्ने कुरा के हो भने कहिलेकाही अविषालु च्याउ अर्थात खाने च्याउ पनि विषालु भैसकेको पनि हुन सक्छ। च्याउको गन्ध सर्पले खुबै मन पार्ने गर्छ र च्याउ भेटयायो भने त्यसकै गन्धमा मन्त्रमुग्ध हुने गर्दछ। यसबेला उसले च्याउलाइ ठुग्योभने त्यसमा उसको बीष झरेको हुन सक्छ। यसले गर्दा त्यो च्याउ विषालु भैसकेको पनि हुनसक्छ।

त्यसै गरि च्याउमा पन्यूसाप भनिने स-साना गडयौला जस्ता तर चेप्टा किरा, जुन अत्यन्तै विषालु हुन्छ, ले पनि यस्तो च्याउ खाने र त्यसमै भित्र-भित्र बस्ने गर्दछ। कतिपय अवस्थामा मानिसले नचिनेर वा झुक्किएर विषालु च्याउकै प्रजाती पनि खानको लागि संकलन गरेका हुन सक्छन।

यदि हामिले संकलन गरेको अविषालु च्याउहरु माथी भनिए झैं गरि विषालु बनेका तर हामिले त्यसप्रतिको कुनै सजकता नअपनाइ सिधै खाइदियौ भने त्यसको सेवनबाट मानिसको मृत्यू समेत हुन सक्छ। नेपालमा यस प्रकारका घटनाहरु बर्सेनि घटिरहेका छन।

त्यसैले च्याउ खानुभन्दा पहिले निम्न कुराहरुमा ध्यान दिन जरुरी हुन्छः

- सबैभन्दा पहिले विषालु वा अविषालु च्याउ के हो, खुटयाएर मात्रै संकलन गर्ने,
- विषालु वा अविषालु च्याउ चिन्न नसक्नेले कहिल्यै पनि च्याउ संकलन नगर्ने,
- अविषालु च्याउ नै संकलन गरेको भएपनि त्यसलाई घरमा ल्याई राम्रोसङ्ग हेरेर, केल्याएर, सफा पानीमा ३-४ पटक पखाल्नु पर्छ, (यो काम अध्यारोमा नगर्ने)
- यसरी पखाले पछि यसको सानो टुक्रा टोक्ने र जिब्रोको टुप्पोले स्वादको अनुभव गर्ने (तर ननिल्ने) । यदि यसको स्वाद पर्परायो र गन्ध पनि नमिठो खालको महशुस भयोभने यस्तो च्याउ नखाने, विषालु हुन्छ ।
- सम्भव भएसम्म यसको नमूनालाई सम्बन्धित प्रयोगशालामा परिक्षण गराउने,
- यदि माथी भनिए बमोजिम सबै कुराहरु ठिक भए भने मात्रै त्यस्तो च्याउ खान सकिन्छ ।

(लेखः- सि.एम. सापकोटा, म्याग्दी)

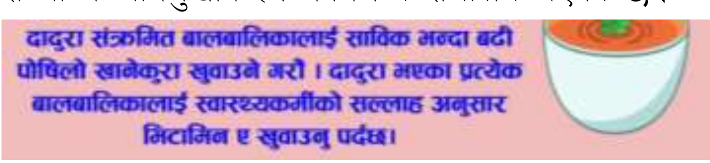
साप्ताहिक समाचारपत्रिका

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

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

ऋषिङ्ग गाउँपालिका, तनहुँ स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा धरमपानि स्वास्थ्य केन्द्र, ऋषिङ-६ मा नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ्ग कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, कास्कीको आयोजनामा नर्शिङ्ग स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि Pelvic Organ Prolapse (POP) सम्बन्धि अभिमुखीकरण कार्यक्रम संचालन भएको छ।



स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा नर्सिङ कर्मचारीहरुको लागि Pelvic organ prolapse सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका निमित्त कार्यालय प्रमुख रघुनाथ रेग्मिको अध्यक्षतामा संचालन भएको थियो, जसमा ३१ जना नर्सिङ कर्मचारीहरुको सहभागीता रहेको थियो। कार्यक्रममा Pelvic Organ Prolapse को पहिचान र व्यवस्थापन, Kegel exercise, रिङ पेशरी, अभिलेख प्रतिबेदन जस्ता महत्त्वपूर्ण विषयमा छलफल भएको थियो। पर्वत अस्पताल कुश्माका स्त्री रोग विशेषज्ञ डाक्टर सन्तोषी थपलिया, वरिष्ठ अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक सरस्वती वराल, जनस्वास्थ्य अधिकृत अन्जली पि.सि. र पब्लिक हेल्थ नर्सिङ निरीक्षक सुमन शर्माले सहजीकरण गर्नुभएको थियो।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

धवलागिरी गाउँपालिका, म्याग्दीको आयोजनामा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंमसेविकाहरुको २ दिने वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम संचालन भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको आयोजनामा विषादी रहित खाद्य तथा पोषण प्रवर्द्धन, रैथाने खाना, स्वास्थ्यकर खानपान, मातृ तथा नवजात शिशु पोषण, माटो र पोषण अन्तरसम्बन्ध सम्बन्धी पैरवी बैठक तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। यस कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख, उप-प्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, स्थानीय तहका प्रमुख/उप-प्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, अस्पतालका मे सु., स्वास्थ्य कार्यालयको पोषण फोकल पर्सन, जिल्ला सदरमुकाम स्थित नजिकको माध्यामिक स्तरको सामुदायिक विद्यालयमा स्वास्थ्य विषय शिक्षण गर्न शिक्षक, होमस्टे तथा पर्यटकीय स्थलका होटल सञ्चालक तथा अन्य सरोकारवालाहरुसँग विषादी रहित खाद्य तथा पोषण, रैथाने खाना, स्वस्थकर खानपान, मातृ तथा नवजात शिशु पोषण, माटो र पोषणको अन्तरसम्बन्ध तथा पोषणसँग सम्बन्धी अन्य विषयवस्तुहरुमा छलफल भएको थियो। कार्यक्रम कृषी ज्ञान केन्द्रका कार्यालय प्रमुखले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

जलजला गाउँपालिका, पर्वत अन्तर्गत बनौ स्वस्थ्य चौकीको आयोजनामा संचालन हुने नियमित वृद्धि अनुगमनमा महिला सामुदायिक स्वस्थ्य स्वयमसेबिकाहरुको नियमित उपस्थिति रहेको छ।

साप्ताहिक समाचारपत्रिका

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

अंक १९९, वर्ष ६, २०८१ असार १६, June 30, 2024 आइतबार

आर्थिक रूपमा अति बिपन्न ९ बर्षको दुबै हड्डी भाँचिएको बालकको आँबुखैरेनी अस्पताल, तनहुँमा पुर्ण निशुल्क रुपमा सेवा प्रदान गरिएको छ।

स्तनपान नै बालबालिकाको पहिलो खोप हो।

रेशादार खानेकुरा

फलफूल र सलादमा पाइने रेशा (फाइबर) ले आन्द्राबाट कोलेस्ट्रोलको शोषण कम गरेर कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा मद्धत गर्छ। त्यसैले मिल्ने अवस्थामा रेशा वा बाहिरी बोक्रा सहित खानु उपयोगी हुन्छ।

"स्वास्थ्यको बजेट खर्च होइन लगानी हो"

आफ्नो बाबुनानीहरुलाई सबै खोपको मात्रा पुरा गराऔं!!

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