नववर्ष २०८० सालको शुभ उपलक्ष्यमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

वि.सं.
२०८०

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत

कुश्मा–५, बडगाउँ

कार्यालयका कर्मचारीहरू

नाम : सन्तोष पौडेल
पद : कार्यालय प्रमुख
मोबाइल : ९८४६०३७८४०
इमेल : spaudel9@gmail.com

नाम : जयन्द्रमान गुरुङ
पद : को.चे.नी.
मोबाइल : ९८४७६२१९६३
इमेल : gurungjayandrajagan@gmail.com

नाम : तेज प्रसाद सुवेदी
पद : शि.अ.हे.ब.अ.
मोबाइल : ९८५७६२५१७१
इमेल : tejsubedi74@gmail.com

नाम : नारायणप्रसाद रेग्मी
पद : प.नि.सु.
मोबाइल : ९८४७७८८७२९
इमेल : regmi11nryn@gmail.com

नाम : सुमन शर्मा
पद : प.हे.न.
मोबाइल : ९८४७६४४१६२
इमेल : sumesarma42@gmail.com

नाम : बालकृष्ण घिमिरे
पद : प्रशासन प्रमुख (सहायक पाँचौं)
मोबाइल : ९८५७६२६५४९
इमेल : bal48krishna@gmail.com

नाम : गणेश आचार्य
पद : लेखापाल
मोबाइल : ९८५७६२०६२८
इमेल : acharyaganeshac@gmail.com

नाम : रामचन्द्र सुवेदी
पद : तथ्याङ्क सा.अ.
मोबाइल : ९८४१८९७२२७
इमेल : subedirc3@gmail.com

नाम : दिपा के.सी.
पद : मे.ल्या.टे.
मोबाइल : ९८४७७६४३९२
इमेल : dipakc962@gmail.com

नाम : कुल प्रसाद उपाध्याय
पद : का.स.
मोबाइल : ९८४७६२६०२०
इमेल :

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मने बित्तिकै	बि. सि. जी.
२	६ हप्तामा	रोटा पोलियो पि. सि. भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
३	१० हप्तामा	रोटा पोलियो पि. सि. भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
४	१४ हप्तामा	पोलियो एफ.आई.पि.भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. पि.सि.भी. दादुरा-रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला टाइफाइड

खोप लगाएता पनि सधै सरसफाईका सबै व्यवहारहरुको पालना गरौं ।

खोप नि:शुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा
बाल स्वास्थ्य तथा खोप सेवा शाखा
टेकु, काठमाण्डौ

बैशाख | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | APR/MAY

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
नवमी/दशमी ३१ 14	गृहारम्भ मुहूर्त : ११, १४ र २० गते अन्नप्राशन मुहूर्त :११, १४ र २० गते विवाह मुहूर्त :१९, २०, २७ र २८ गते व्रतवन्ध मुहूर्त : २४ गते		रुद्री जर्ने मुहूर्त १९, २०, २१, २३, २६, २७, २८ र ३० गते अग्नी जुर्ने मुहूर्त १९, २१, २३, २४, २६, २८ र ३० गते		नवमी नववर्षारम्भ खोप महिनाको शुरुवात १ 14	दशमी २ 15
एकादशी वरूथिनी एकादशी व्रत ३ 16	द्वादशी सोम प्रदोष व्रत ४ 17	त्रयोदशी ५ 18	चतुर्दशी ६ 19	औंसी आमाको मुख हेर्ने दिन ७ 20	प्रतिपदा छन्द दिवस खोप चेतना हप्ता ८ 21	द्वितीया पृथ्वी दिवस ९ परशुराम जयन्ती 22
तृतीया अक्षयतृतीया अ.रा. पुस्तक दिवस प्रतिलिपि अधिकार दिवस १० 23	चतुर्थी लोकतन्त्र दिवस ११ 24	पञ्चमी विश्व औलो दिवस १२ 25	षष्ठी विश्व बौद्धिक सम्पत्ति दिवस १३ 26	सप्तमी गंगा सप्तमी व्रत १४ 27	अष्टमी अष्टमी व्रत विश्व हँसो दिवस १५ 28	नवमी सीता नवमी व्रत विश्व नृत्य दिवस १६ 29
दशमी १७ 30	एकादशी मोहिनी एकादशी व्रत मजदुर दिवस १८ May 1	द्वादशी १९ 2	त्रयोदशी प्रदोष व्रत अ.रा. प्रेस स्वतन्त्रता दिवस २० 3	चतुर्दशी नृसिंह जयन्ती २१ 4	पूर्णिमा बौद्धपूर्णिमा व्रत बुद्ध पूर्णिमा २२ उभौली पर्व 5	प्रतिपदा २३ 6
द्वितीया किराँत समाज सुधार दिवस २४ 7	तृतीया विश्व रेडक्रस दिवस २५ 8	चतुर्थी मंगल चतुर्थी व्रत कानुन दिवस २६ 9	पञ्चमी २७ 10	षष्ठी २८ 11	सप्तमी अन्तर्राष्ट्रिय नर्सिङ दिवस २९ 12	अष्टमी ३० 13

"पूर्ण खोप प्राप्त गर्नु सबै बच्चाको नैसर्गिक अधिकार हो" खोप प्राप्त गर्ने बच्चाको अधिकाखो रक्षा गरौं।"

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

वार्षिक समीक्षा २०७८/७९ का क्रममा माननीय स्वास्थ्य मन्त्रीसमेतको उपस्थितिमा आ.व. २०७९।०८० लागि तय गरिएको

सामूहिक प्रतिवद्धता पत्र

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत तथा जिल्लामा अवस्थित स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखाहरू

१ स्वास्थ्य कार्यालय र स्वास्थ्य शाखाको संयुक्त अनुगमनको अभ्यासको थालनी गरिने छ । साथमा सहयोगात्मक सुपेरिवेक्षणको प्रतिवेदन प्रत्येक स्थानीय तहको कर्मचारी नेतृत्व र जनप्रतिनिधिसँग छलफल चलाउने अभ्यास प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गरिने छ ।

२ सुरक्षित सुत्केरी केन्द्रको सेवा सुचारु गर्न राजनैतीक तथा प्रशासनिक ऐक्यबद्धताका लागि आवश्यक पहल र आवश्यकता अनुसारको सहकार्य गरिनेछ ।

३ पोषण सेवा प्रवर्द्धनका लागि आवश्यकता अनुसार बहिरङ्ग सेवासहितका केन्द्र स्थापना र सञ्चालन सुरुवात गरिनेछ ।

४ सेवाप्रति उत्तरदायी नहुने, न्युनतम सेवा प्रतिको समपर्ण नभएका र पेसागत तथा कर्मचारी आचरण पालना नगर्ने कर्मचारी वा स्वास्थ्यकर्मीहरूका हकमा कडा कदम चाल्न सम्बन्धित अधिकारी समक्ष सिफारिस गरिने छ ।

५ यस जिल्लाको प्राथमिकताका क्षेत्र नसर्ने रोग नियन्त्रण र रोकथाम, क्षयरोग नियन्त्रण, बिमा कार्यक्रमको प्रवर्द्धन, मलेरियाको रक्तपरीक्षण आदिमा क्षेत्रलाई विशेष जोड दिई कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने छ ।

६ वातावरण र पर्यावरण मैत्री स्वास्थ्य संस्था स्थापना साथमा अस्पतालजन्य फोहोर मैला विसर्जनका लागि आवश्यक पहल सुरुवात गरिनेछ ।

७ गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई संयुक्त अनुशिक्षण तथा अनुगमनको थालनि गरिनेछ ।

८ विद्यालय किशोर किशोरी आइरन कार्यक्रमलाई सबै स्थानीय तह, स्वास्थ्य शाखामार्फत सुचारु गरिएको हुने छ ।

९ सेवाको न्युनतम मापदण्ड पूरा नभएका वा भविष्यमा पनि पूरा गर्ने प्रतिवद्धता प्राप्त गर्न नसकेको अवस्थामा त्यस्ता सेवा वा संस्थाको हकमा तुरुन्तै आवश्यक सिफारिस गरिनेछ ।

१० एक पालिका एक विशेषता अन्तर्गत आफ्नो पालिकाको विशेष सेवा प्रवर्द्धनका लागि यथासम्भव क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिने छ ।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

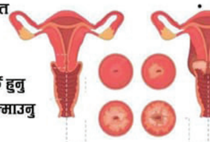
कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

पाठेघरको मुखको क्यान्सर बारे जानौं र सुरक्षित हौं !

- नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिलो स्थानमा पर्दछ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने प्रमुख कारण - Human Papilloma Virus (HPV) को संक्रमण हो । यसको संक्रमण मुख्यत: यौन सम्पर्कबाट हुन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिमहरु

- धेरै जनासँग असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नु
- कम उमेरमा विहे वा सानै देखि यौनसम्पर्क हुनु
- कम उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- धेरै बच्चा जन्माउनु



- पटक-पटक गर्भपतन गराउनु
- धूम्रपान गर्नु
- कुपोषण भएका महिलाहरुमा
- HIV संक्रमित महिलाहरुमा

पाठेघरको मुखको क्यान्सरका मुख्य लक्षणहरु

- यौन सम्पर्क गर्दा रगत देखिनु
- योनीबाट अनियमित रगत बग्नु
- सेतो गन्हाउने पानी आउनु
- तल्लो पेट दुखिरहनु
- दिसापिसाब गर्दा अप्ठ्यारो हुनु
- ढाड दुख्नु, बढी थकाइ लाग्नु
- तौल घट्दै जानु

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम तथा उपचार

- ३० वर्ष माथिका सबै महिलाहरुले नियमित पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भी.आइ.ए. (VIA) प्रविधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण नि:शुल्क उपलब्ध छ ।
- HPV विरुद्धको खोप लगाएर पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ ।

प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान भएमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट जोगिन्छ ।

कोरोना संक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गरौं

मास्क लगाऔं | भौतिक दुरी कायम गरौं | बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं

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

ज्येष्ठ | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | MAY/JUN

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
अन्नप्राशन मुहूर्त ३, ८, १०, १५ र २५ गते व्रतबन्ध मुहूर्त ८, १०, २२ र २५ गते विवाह मुहूर्त २, ६, ७, १५, १६, २०, २२, २४ र २९ गते	एकादशी अपरा एकादशी व्रत अ.रा. परिवार दिवस १ 15	द्वादशी २ 16	त्रयोदशी प्रदोष व्रत विश्व दूरसञ्चार दिवस विश्व उच्च रक्तचाप दिवस ३ 17	चतुर्दशी ४ 18	औंसी बटसावित्री व्रत शनि जयन्ती ५ 19	प्रतिपदा विश्व मौरी दिवस ६ 20
द्वितीया ७ 21	तृतीया अ.रा. जैविक विविधता दिवस ८ 22	चतुर्थी मंगल चतुर्थी व्रत ९ 23	पञ्चमी १० 24	षष्ठी कुमार षष्ठी ११ 25	सप्तमी १२ 26	सप्तमी १३ 27
अष्टमी अष्टमी व्रत १४ 28	नवमी गणतन्त्र दिवस १५ 29	दशमी १६ 30	एकादशी निर्जला एकादशी व्रत तुलसीको दल राख्ने १७ विश्व धुम्रपान रहित दिवस 31	द्वादशी १८ Jun 1	त्रयोदशी १९ 2	चतुर्दशी पूर्णिमा व्रत २० 3
पूर्णिमा मष्ट्रो पूर्णिमा जातीय भेदभाव र छुवाछुत उन्मुलनको राष्ट्रिय दिवस २१ 4	प्रतिपदा विश्व वातावरण दिवस २२ 5	द्वितीया २३ 6	चतुर्थी २४ 7	पञ्चमी २५ 8	षष्ठी २६ 9	सप्तमी अष्टमी व्रत २७ 10
अष्टमी २८ 11	नवमी विश्व बाल्यश्रम विरुद्ध दिवस २९ 12	दशमी ३० 13	एकादशी योगिनी एकादशी व्रत विश्व रक्तदाता दिवस ३१ 14	द्वादशी प्रदोष व्रत ३२ 15	दोकान खोल्ने मुहूर्त : ३, ७, ८ र १५ गते गृहप्रवेश मुहूर्त : ३, १५ र १७ गते रुद्री जर्नु मुहूर्त : १, २, ३, ७, १०, ११, १२, १३, १५, १८, १९, २०, २२, २४, २५, २६, २८, ३१ र ३२ गते अग्नी जुर्ने मुहूर्त : २, ४, ७, ९, ११, १३, १५, १७, १९, २२, २४, २६, २९, र ३१ गते	

विद्यालय वा सार्वजनिक कार्यालयको १०० मि. को परिधिमा सुर्तिजन्य पदार्थ, मादक पदार्थ र चुरोट बेच्नु गैरकानुनी हो यसो नगरौं।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

एक पालिका एक विशेषता			
स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत आ ब २०७८।०७९ देखि लगातार			
क्र सं.	स्थानिय तहको नाम	विशेष सेवाको प्रतिबद्धता क्षेत्र	क्रियाकलाप संचालनको अबस्था
१	मोदि गाउँपालिका	प्रबिधी मैत्री स्वास्थ्य सेवा	सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट म्ज्क्ष को नियमित प्रतिबेदन सफ्वेयर बेसमा नै गर्ने गरिएको साथै mhealth लाई निकट भविष्यमा शुरु गरिने
२	कुस्मा नगरपालिका	नसर्ने रोगको विशेष मासिक क्लिनीक	प्रत्येक महिनाको १६ गते नगरपालिकाका सबै स्वास्थ्य संस्थामा नसर्ने रोगको विशेष क्लिनीक संचालनमा रहेको
३	जलजला गाउँपालिका	विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम	विद्यालय केन्द्रीत स्वास्थ्यका नियमित गतिबिधी, स्वास्थ्य परिक्षण,सरसफाई र पोषीलो दिवा खाजाका लागि विशेष पहल गरिएको ।
४	फलेबास नगरपालिका	स्वास्थ्य सेवामा समुदाय सहभागीता	समुदायका ९७ स्वस्थ्य आमा समुहको पुर्नजागरण शुरुवात गरिएको , जनस्वास्थ्य सेवामा समुदाय परिचालनको सबल अभ्यासको थालनी ।
५	बिहादि गाउँपालिका	पोषण केद्रीत जनस्वास्थ्य सेवा	पोषण मैत्री सेवाका लागि साझेदारहरुसंगको विशेष पहलको समुदाय स्तरमा स्वस्थ्य बच्चा प्रतिस्पर्धा जस्ता रचनात्मक कार्यक्रमको थालनी ।
६	महाशिला गाउँपालिका	जिरो होम डेलिभरी सुनिश्चित कार्यक्रम	सबै स्वास्थ्य संस्थाहरु सुरक्षीत प्रशुती सेवा केन्द्रका रुपमा बिस्तार गरिएको साथै चालु आ ब मा नै न्युनतम् मापदण्ड पुरा गराउने प्रतिबद्यता ।
७	पैयुं गाउँपालिका	पुर्ण खोप, स्वस्थ्य बच्चा स्वस्थ्य आमा	पुर्णखोप र गुणस्तरिय खोप सेवा साथमा सुरक्षित प्रशुती सेवा केन्द्रहरुको सुसन्चालनमा विशेष जोड साथै जटिल केशको समेत ब्यबस्थापन अभ्यास

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

मुख्यमन्त्री कार्यालयबाट उत्कृष्ट कार्यालय छनौटका सन्दर्भमा जिल्ला प्रशासन, को.ले.नि.का. लगायतका प्रतिनिधि समेतको अनुगमन

जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीज्यूको फेरि भेटौंला कार्यक्रममा सहभागीहरु

आषाढ | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | JUN/JUL

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
चतुर्दशी ३१ 16					त्रयोदशी १ 16	चतुर्दशी २ 17
औंसी ३ 18	प्रतिपदा ४ 19	द्वितीया ५ 20 विश्व शरणार्थी दिवस	तृतीया ६ 21 विश्व योग/संगीत दिवस	चतुर्थी ७ 22	पञ्चमी ८ 23 एकल महिला दिवस	षष्ठी ९ 24
सप्तमी रवि सप्तमी व्रत १० 25	अष्टमी अष्टमी व्रत ११ 26	नवमी १२ 27	दशमी १३ 28	एकादशी हरिशयनी एकादशी व्रत १४ 29 तुलसी रोप्ने	द्वादशी १५ रा. धान दिवस 30	त्रयोदशी शनि प्रदोष व्रत १६ Jul 1 अ.रा. सहकारी दिवस
चतुर्दशी १७ 2 खेलकुद तथा पत्रकार दिवस	पूर्णिमा गुरूपूर्णिमा व्रत १८ व्यास जयन्ती 3 गुरुपूर्णिमा	प्रतिपदा १९ 4	द्वितीया २० 5	तृतीया २१ 6	चतुर्थी २२ 7	पञ्चमी/षष्ठी २३ 8
सप्तमी रवि सप्तमी व्रत २४ 9	अष्टमी अष्टमी व्रत २५ 10	नवमी २६ 11 विश्व जनसंख्या दिवस	दशमी २७ 12	एकादशी कामिका एकादशी व्रत २८ 13	द्वादशी २९ 14 भानुजयन्ती	त्रयोदशी शनि प्रदोष व्रत ३० 15

दोकान खोल्ने मुहूर्त : ६, १०, २०, २५, २९ र ३० गते
अन्नप्राशन मुहूर्त : ६ र २० गते
व्रतबन्ध मुहूर्त : ८ गते
विवाह मुहूर्त : ७, ८ र ११ गते
रुद्री जर्नु मुहूर्त : १, ४, ६, ८, ११, १३, १५, १७, १९, २१, २३, २४, २६, २८, ३० र ३१ गते
अग्नी जुर्ने मुहूर्त : १, ५, ८, ९, १०, १२, १५, १६, १७, १९, २२, २३, २५, २८, २९ र ३० गते

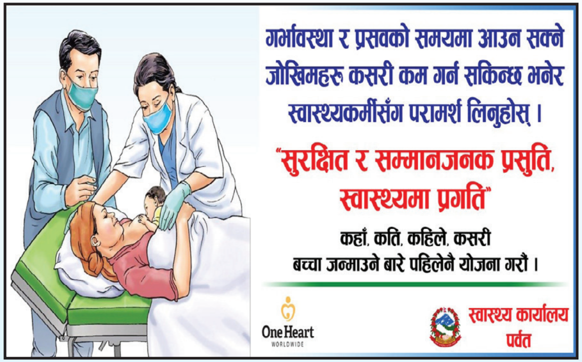
"गर्भवति महिलाले नेपाल सरकारले तोके वमोजिम कम्तीमा पनि आठ पटक गर्भ जाँच गरी र बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाउनु पर्दछ।"

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत



राष्ट्रिय हात्तीपाइले रोग निवारण कार्यक्रमको आम औषधि सेवन शुभार म्भ कार्यक्रममा सम्माननीय राष्ट्रिय सभा अध्यक्षज्यू, जिल्ला समन्वय प्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारीज्यू लगायत जिल्लास्थित कार्यालयका कार्यालय प्रमुखज्यूहरु

श्रावण | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | JUL/AUG

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	औँसी, सोमबारे औँसी, कर्कट सङ्क्रान्ति, लुतो फाल्ने, १, 17	प्रतिपदा, मलमास (अधिकमास) सुरु, २, 18	द्वितीया, ३, 19	तृतीया, ४, 20	चतुर्थी, ५, 21	चतुर्थी, ६, 22
पञ्चमी, ७, 23	षष्ठी, ८, 24	सप्तमी, ९, 25	अष्टमी, बुधाष्टमी व्रत, १०, 26	नवमी, ११, 27	दशमी, विश्व हेपटाइटीस दिवस, १२, 28	एकादशी, पद्मिनी एकादशी व्रत, विश्व बाघ दिवस, १३, 29
द्वादशी, प्रदोष व्रत, अ.रा. मानव बेचबिखन विरुद्ध दिवस, १४, 30	चतुर्दशी, खिर खाने दिन, १५, 31	पूर्णिमा, पूर्णिमा व्रत, विश्व स्तनपान सप्ताह सुरु, १६, Aug 1	प्रतिपदा, १७, 2	द्वितीया, १८, 3	तृतीया, १९, 4	चतुर्थी, २०, 5
पञ्चमी, मित्रता दिवस, २१, 6	षष्ठी, विश्व स्तनपान सप्ताह समाप्त, २२, 7	सप्तमी, अष्टमी व्रत, विश्व भू-संरक्षण दिवस, २३, 8	अष्टमी, विश्व आदिवासी दिवस, २४, 9	नवमी, २५, 10	दशमी, २६, 11	एकादशी, परमा एकादशी व्रत, विश्व युवा दिवस, २७, 12
द्वादशी, प्रदोष व्रत, २८, 13	त्रयोदशी, २९, 14	चतुर्दशी, ३०, 15	औँसी, मलमास (अधिकमास) समाप्त, ३१, 16	प्रतिपदा, ३२, 17	अन्नप्राशन मुहूर्त: ३, ८, १२, १८ र २९ गते	

“रक्तदान जीवनदान हो – नियमित रक्तदान गरौं।”

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

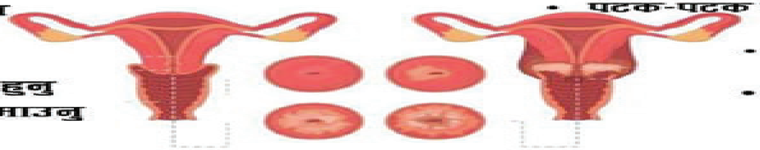
कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

पाठेघरको मुखको क्यान्सर बारे जानौं र सुरक्षित हौं !

- नेपालमा महिलाहरुमा हुने क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर पहिलो स्थानमा पर्दछ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने प्रमुख कारण - Human Papilloma Virus (HPV) को संक्रमण हो । यसको संक्रमण मुख्यत: यौन सम्पर्कबाट हुन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिमहरु

- धेरै जनासँग असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नु
- कम उमेरमा विहे वा सानै देखि यौनसम्पर्क हुनु
- कम उमेरमा बच्चा जन्माउनु
- धेरै बच्चा जन्माउनु



- पटक-पटक गर्भपतन गराउनु
- धुम्रपान गर्नु
- कुपोषण भएका महिलाहरुमा
- HIV संक्रमित महिलाहरुमा

पाठेघरको मुखको क्यान्सरका मुख्य लक्षणहरु

- यौन सम्पर्क गर्दा रगत देखिनु
- योनीबाट अनियमित रगत बग्नु
- सेतो गन्हाउने पानी आउनु
- तल्लो पेट दुखिरहनु

- दिसापिसाब गर्दा अप्ठ्यारो हुनु
- ढाड दुख्नु, बढी थकाइ लाग्नु
- तौल घट्दै जानु

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको रोकथाम तथा उपचार

- ३० वर्ष माथिका सबै महिलाहरुले नियमित पाठेघरको मुखको परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा भी.आइ.ए. (VIA) प्रविधिबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण नि:शुल्क उपलब्ध छ ।
- HPV विरुद्धको खोप लगाएर पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न सकिन्छ ।

प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान भएमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट जोगिन्छ ।

कोरोना संक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गरौं

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

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

युवा स्वयंसेवी विद्यार्थीहरुमार्फत सार्वजनिक स्थलको नगर फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन कार्यक्रमको शुरुवात

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतमा कार्यरत कर्मचारीहरु

भाद्र | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | AUG/SEP

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
द्वितीया दर खाने दिन ३१ 17	मुठी लिने मुहूर्त : २० र २५ गते दोकान खोल्ने मुहूर्त : ७, ११, १६, २१ र २५ गते अग्नि जर्नु मुहूर्त : ६, ८, ११, १३, १५, १८, २०, २२, २४ गते रुद्री जर्नु मुहूर्त : ५, ६, ८, ११, १२, १३, १७, १८, १९, २१, २४, २५, २६ र ३१ गते अग्नी जुर्ने मुहूर्त : ६, ८, ११, १३, १७, १८, १९, २१, २४, २५, २६ र ३१ गते				द्वितीया १ 18	तृतीया वराह जयन्ती २ 19
चतुर्थी ३ 20	पञ्चमी नाग पञ्चमी नाग पूजा ४ 21	षष्ठी कल्की जयन्ती ५ 22	सप्तमी गौरा सप्तमी तुलसीदास जयन्ती ६ 23	अष्टमी गौरा पर्व ७ 24	नवमी ८ 25	दशमी ९ 26
एकादशी पुत्रदा एकादशी व्रत १० प्रदोष व्रत 27	द्वादशी सोम प्रदोष व्रत ११ 28	त्रयोदशी १२ 29	चतुर्दशी पूर्णिमा व्रत १३ 30	पूर्णिमा/प्रतिपदा जनै पूर्णिमा रक्षाबन्धन ऋषितर्पणी १४ गाईजात्रा 31	द्वितीया रोपाइँ जात्रा विश्व अहिंसा दिवस १५ Sep 1	तृतीया १६ 2
चतुर्थी १७ 3	पञ्चमी १८ 4	षष्ठी १९ 5	सप्तमी कृष्णजन्माष्टमी व्रत २० 6	अष्टमी २१ 7	नवमी अ.रा साक्षरता दिवस २२ निजामती सेवा दिवस 8	दशमी २३ 9
एकादशी अजा एकादशी व्रत आत्महत्या रोकथाम दिवस २४ 10	द्वादशी २५ 11	त्रयोदशी २६ 12	चतुर्दशी २७ 13	औंसी कुशे औंसी बुवाको मुख हेर्ने २८ मोतिराम जयन्ती 14	औंसी राष्ट्रिय बाल दिवस २९ 15	प्रतिपदा ३० 16

"सुत्केरी महिलाले प्रोटोकल अनुसार ४ पटक सुत्केरी आमाको र नवशिशुको जाँच गर्नुपर्नेछ ।"

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

कोभिड-१९ महामारीको सामना गर्नका लागि अपनाउन सकिने उपायहरु

'विगतमा आफूलाई परेको समस्या मैले कसरी सामना गरेँ' भनेर सम्भनुहोस् र अहिलेको अवस्थाका लागि उपयुक्त सफल उपायहरूको अवलम्बन गर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत रूपमा अहिलेको अवस्थामा बाह्रय रूपमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याउन कठिन भए पनि हामी आफ्नो आन्तरिक मनस्थितिलाई भने नियन्त्रण गर्न सक्षम छौँ ।

कोभिड–१९ को महामारी तथा लकडाउनको समयमा घरभित्रै बस्नुपर्ने अवस्थाले ल्याएका सकारात्मक पक्षहरू के–के छन् ? सम्भनुहोस् ।

यदि सम्भव छ भने आफन्त र मित्रहरूसँग नियमित रूपमा सूचना र सञ्चार सम्पर्कमा रहनुहोस् ।

अहिलेको अन्योलपूर्ण अवस्थाले गर्दा मनमा बेचैनी भई कराउँ–कराउँ वा चिच्याउँ–चिच्याउँ जस्तो लागेको छ ? यदि यस्तो भएको छ भने दश सेकन्डसम्म शान्त भएर बस्नुहोस्, पाँचपटकसम्म लामो लामो स्वास लिनुहोस् । यसले तपाईलाई शान्त बनाउनेछ अनि मात्र आफ्नो प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।

सामाजिक सञ्जाल तथा अनधिकृत स्रोतबाट अत्यधिक सूचनाहरू लिने बानीले मनमा तनाव बढाउन सक्छ । यसर्थः आधिकारिक सञ्चार माध्यम (जस्तै : टेलिभजन, एफ.एम. रेडियो आदि) बाट दिनमा एक वा दुईपटक समाचार सुन्नुहोस् वा सूचना र जानकारी लिनुहोस् ।

कोभिड-१९ का कारण विश्वव्यापी रुपमा सङ्क्रमित तथा मत्यु हुनेको सङ्ख्या बढिरहेको छ र यसको अन्त्य कहिले हुने हो भन्ने अन्योलता छ । यस्तो अवस्थामा चिन्तित हुनु स्वभाविकै हो । तर विश्वास गर्नुहोस् यो महामारीको अन्त्य अब छिट्टै हुनेछ ।

SOS CHILDREN'S VILLAGES NEPAL

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

पारिवारिक प्रोफाइल तयारीका लागि जनप्रतिनिधिलगायत स्वास्थ्यकर्मीहरुसँगको अन्तरक्रिया

जनस्वास्थ्य विषयका स्नातक विद्यार्थीहरुको एक महिने व्यवस्थापन फिल्ड कार्यक्रम सम्पन्न पश्चात् सामूहिक तस्विरमा

आश्विन वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४३ | SEP/OCT

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	तृतीया १ 18 हरितालिका तीज, राष्ट्रिय चलचित्र दिवस, विश्वकर्मा पूजा	चतुर्थी २ 19 मंगल चतुर्थी व्रत, ऋषि पञ्चमी व्रत	पञ्चमी ३ 20 संविधान दिवस	षष्ठी ४ 21 विश्व शान्ति दिवस	सप्तमी ५ 22	अष्टमी ६ 23 अष्टमी व्रत
दशमी ७ 24	एकादशी ८ 25 हरिपरिवर्तनी एकादशी व्रत	द्वादशी ९ 26	त्रयोदशी १० 27 विश्व पर्यटन दिवस, प्रदोष व्रत	चतुर्दशी ११ 28 कुमारी इन्द्रजात्रा, अनन्त चतुर्दशी व्रत, विश्व रेविज दिवस	पूर्णिमा १२ 29 पूर्णिमा व्रत, विश्व मुटु दिवस	प्रतिपदा १३ 30 द्वितीया श्राद्ध, सोह्र श्राद्ध आरम्भ
द्वितीया १४ Oct 1 तृतीय श्राद्ध, ज्येष्ठ नागरिक दिवस	तृतीया १५ 2 चतुर्थी श्राद्ध	चतुर्थी १६ 3 मंगल चतुर्थी व्रत, पञ्चमी श्राद्ध	पञ्चमी १७ 4 षष्ठी श्राद्ध, विश्व पशु दिवस	षष्ठी १८ 5 सप्तमी श्राद्ध, विश्व शिक्षक दिवस	सप्तमी १९ 6 अष्टमी श्राद्ध, विश्व मुस्कान दिवस	अष्टमी २० 7 नवमी श्राद्ध, जितिया पर्व
नवमी २१ 8 दशमी श्राद्ध	दशमी २२ 9 विश्व हुलाक दिवस	एकादशी २३ 10 इन्दिरा एकादशी व्रत, एकादशी श्राद्ध, विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस	द्वादशी २४ 11 द्वादशी श्राद्ध	त्रयोदशी २५ 12 त्रयोदशी श्राद्ध, प्रदोष व्रत	चतुर्दशी २६ 13 चतुर्दशी श्राद्ध, विश्व प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण दिवस, विश्व दृष्टि दिवस	औंसी २७ 14 औंसी श्राद्ध, सोह्रश्राद्ध समाप्ती, पितृविसर्जन
प्रतिपदा २८ 15 घटस्थापना, नवरात्रारम्भ	द्वितीया २९ 16 विश्व खाद्य दिवस	तृतीया ३० 17 अ.रा. गरिबी निवारण दिवस				

दोकान खोल्ने मुहूर्त : ४ र ८ गते
मूठी लिने मुहूर्त : ७, १९ र २४ गते
अन्नपूर्ण मुहूर्त : ४, १० र १७ गते
रुद्री जर्नु मुहूर्त : ३, ४, ५, ९, १०, ११, र २९ गते
अग्नी जुर्ने मुहूर्त : २, ४, ६, ७, ९, ११, २८ र ३० गते

आफूले पिउने पानीको श्रोत, रिजर्भ टेंकी र धारामा उपलब्ध पानीको नियमित परीक्षण गराऔं- स्वच्छ पानी सेवन गरौं।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यको स्थिति र गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि तथा विकासको अवस्थाको जानकारी लिन गर्भावस्थामा कम्तीमा ८ पटक दक्ष स्वास्थ्यकर्मी (तालिम प्राप्त अ.न.मी., स्टाफ नर्स, मिडवाईफ वा चिकित्सक) बाट गर्भजाँच गराउनुपर्छ ।

- पहिलो पटक : १२ हप्ता सम्ममा (३ महिना)
- दोश्रो पटक : १६ हप्ता सम्ममा (४ महिना)
- तेश्रो पटक : २० देखि २४ हप्तामा (५ देखि ६ महिना)
- चौंथो पटक : २८ हप्तामा (७ महिनामा)
- पाँचौ पटक : ३२ हप्तामा (८ महिनामा)
- छैटौं पटक : ३४ हप्तामा (साढे ८ महिनामा)
- सातौं पटक : ३६ हप्तामा (९ महिनामा)
- आठौं पटक : ३८ देखि ४० हप्तामा

गर्भ रहेको तेश्रो महिना देखि ८ महिना सम्म प्रत्येक महिना, नवौं महिना मा १५/१५ दिनमा र नवौं महिना पुरा भए पछि प्रत्येक हप्तामा जाँच गराउनु पर्दछ ।

यसका अलावा गर्भवती महिलालाई वा गर्भको बच्चालाइ कुनै समस्या भएमा वा खतराको लक्षण देखिएमा जुनसुकै समयमा जति पटक पनि स्वास्थ्य संस्था गएर जाँच गराउन सकिन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्नुका साथै रक्तचाप परिक्षण, सेवा उपलब्धता अनुसार रगत परिक्षण गरिन्छ । गर्भावस्थामा गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भए पश्चात जुकाको औषधि, आईरनचक्की र टि.डि. सुई लगाउनु पर्दछ ।

माथि उल्लेखित तालिका अनुसार गर्भजाँच गराएर स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी भएमा सुत्केरीले पाउने यातायात खर्चमा थप प्रोत्साहन (हाल रू ८००) रकम दिईन्छ ।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

जिल्ला आयुर्वेदिक कार्यालय, कुश्मा नगरपालिका र स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको संयुक्त प्रयासमा सञ्चालित दैनिक योग अभ्यास कार्यक्रम

एकीकृत सहयोगात्मक सुपरीवेक्षणका क्रममा मोदी गाउँपालिका, भुकताङ्ले स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारीलगायत

कार्तिक | वि.सं.२०८० | 2023 AD | नेपाल संवत ११४३/४४ | OCT/NOV

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
गृहारम्भ मुहूर्त : ९ गते मुठि लिने : ३, १३ र १७ गते दोकान खोल्ने मुहूर्त : ५, ९, १९ र २४ गते अन्नप्रशन मुहूर्त : ९ र १६ गते			चतुर्थी १ 18	पञ्चमी २ 19	षष्ठी ३ 20	सप्तमी फूलपाती ४ 21
अष्टमी महाअष्टमी व्रत महाअष्टिमी ५ कालारात्री 22	नवमी महानवमी ६ 23	दशमी विजयादशमी ७ बडा दशैं 24	एकादशी पापाङ्कुशा एकादशी व्रत ८ 25	द्वादशी प्रदोष व्रत ९ 26	चतुर्दशी १० 27	पूर्णिमा पूर्णिमा व्रत कोजाग्रत पूर्णिमा ११ चन्द्रग्रहण (खण्डग्रास) 28
प्रतिपदा १२ 29	द्वितीया १३ 30	तृतीया विश्व शहरीकरण दिवस १४ 31	चतुर्थी १५ Nov 1	पञ्चमी १६ 2	षष्ठी १७ 3	सप्तमी १८ 4
अष्टमी अष्टमी व्रत राधा अष्टमी १९ 5	नवमी २० 6	दशमी २१ 7	दशमी विश्व रेडियोग्राफी दिवस २२ 8	एकादशी रमा एकादशी व्रत विश्व स्वतन्त्रता दिवस २३ 9	द्वादशी धन त्रयोदशी व्रत प्रदोष व्रत २४ 10	त्रयोदशी काग तिहार महागुरु फाल्गुनन्द जयन्ती २५ यमपञ्चकारम्भ धनत्वरी जयन्ती 11
चतुर्दशी नरक चतुर्दशी कुकुर तिहार/लक्ष्मीपूजा लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जयन्ती २६ वि. निमोनिया दिवस 12	औंसी गाई तिहार २७ 13	प्रतिपदा गोरूपूजा/म्हपूजा ने.सं.११४४ प्रारम्भ २८ विश्व मधुमेह दिवस 14	द्वितीया भाइ टिका २९ 15	तृतीया अ.रा. सहनशीलता दिवस ३० 16	रुद्री जुर्ने मुहूर्त २, ३, ४, ६, ९, १५, १६, १७, १९, २३ र २४ गते अग्नी मुहूर्त २, ४, ६, ८, १३, १५, १७, २० र २३ गते	

"परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी नचाहेको गर्भ रहनबाट बचौं ।"

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

तालिका नं. २९ पर्वत जिल्लामा रहेका एम्बुलेन्सहरूको विवरण

सि.नं	स्थानिय तह/स्थान	ड्राईभरको नाम	सम्पर्क नं.
१	मोदी गा.पा.	राजेन्द्र क्षेत्री	९८४८८०८५३५
२	महाशीला गा.पा	भक्त बहादुर हमाल	९८०५१२४०३१
		दुर्गा बहादुर गुरुङ्ग	९८४६१७३९१०
३	पैयुँ गा.पा.	राजु गुरुङ्ग	९८६७७७३७४५
		गुप्त ह.राना	९७४२४५३५४५
४	कुश्मा न.पा., ठुलिपोखरी	भिमलाल बि.क.	९८६७६३८८९६
५	कुश्मा न.पा.-१, पाङ्ग	केदार नेपाली	९८६९२११९६२
६	रेडक्रस सोसाइटी पर्वत शाखा	तिल ब.पुन	९८४५२६१३७०
७	रोटरी क्लब, पर्वत	कृष्ण शर्मा (अध्यक्ष्य)	९८५७६३०२२२
८	फलेवास न.पा.	धुलिखेल हस्पीटल किशोर रेग्मी	९८५७६३१०८८
९	पाङ्राङ्ग हे.पो.	प्रकाश जैसी	९७६२५२४९२७
१०	विहादी गा.पा.	राजु भुषाल	९८६७७६७१००
११	जलजला गा.पा.	त्रिशुल पुन	९८४३०३३९१७
१२	पर्वत अस्पताल.	दिलिप बि.क.	९८४७६४४१०६

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

जिल्ला प्रशासन कार्यालयको सहयोगात्मक अनुगमनका क्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारीज्यू लगायत स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका कर्मचारीहरु

कोभिड खोपको समीक्षा सँगै आगामी चौमासिकको योजना गोष्ठीमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीज्यू लगायत

मंसिर | वि.सं.२०८० | 2023 AD नेपाल संवत ११४४ | NOV/DEC

गृहारम्भ मुहूर्त : १३ गते
मुठी लिने मुहूर्त : ३ गते
अन्नप्राशन मुहूर्त : १३, २१ र २९ गते

विवाह मुहूर्त : १२, १३, १८, २१, २३, २८, २९ र ३० गते
रुद्री जुर्ने मुहूर्त : २, ३, ५, ८, ९, १०, १२, १५, १६, १७, १९, २२, २३, २८ र २८ गते
अ३नी जुर्ने मुहूर्त : १, ३, ४, ६, ८, १०, १२, २३, २५, २८ र ३० गते

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
					चतुर्थी १ 17 अ.रा. विद्यार्थी दिवस	पञ्चमी २ 18
षष्ठी ३ 19 डाला छठ पर्व	अष्टमी अष्टमी व्रत ४ 20 विश्व टेलिभिजन दिवस विश्व मधुमेह दिवस	नवमी कुष्ठाण्डनवमी व्रत ५ 21	दशमी ६ 22	एकादशी हरिबोधनी एकादशी व्रत ७ 23 तुलसी विवाह	द्वादशी प्रदोष व्रत ८ 24	त्रयोदशी ९ 25 अ.रा. महिला हिंसा अन्त्य दिवस
चतुर्दशी पूर्णिमा व्रत १० 26	पूर्णिमा ११ 27 गुरु नानक जयन्ती	प्रतिपदा १२ 28	द्वितीया १३ 29	तृतीया १४ 30	चतुर्थी १५ Dec 1 विश्व एड्स दिवस	पञ्चमी १६ 2
षष्ठी १७ 3 विश्व अपाङ्गता दिवस	सप्तमी १८ 4 अ.रा. स्वयं सेवक दिवस विश्व माटो दिवस	अष्टमी भौमाष्टमी व्रत १९ 5 भैरवाष्टमी	नवमी २० 6	दशमी २१ 7 अ.रा. नागरिक उड्डयन दिवस	एकादशी उत्पत्तिका एकादशी व्रत २२ 8	द्वादशी २३ 9 अ.रा. भ्रष्टाचार विरुद्ध दिवस
त्रयोदशी प्रदोष व्रत २४ 10 अ.रा. मानव अधिकार दिवस	चतुर्दशी बालाचतुर्दशी २५ 11 सत बिउ छर्ने	औंसी २६ 12	प्रतिपदा २७ 13	द्वितीया २८ 14	तृतीया २९ 15	चतुर्थी ३० 16

प्रारम्भिक चरणमा नै पाठेघरको मुखको Cancer, उच्च रक्त चाप, मधुमेह, मुटुरोग र मृगौला रोग आदिको निदान हुन सक्छ, त्यसैले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं ।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

पर्वत जिल्ला स्थित पालिकामा निर्वाचित प्रतिनिधि/प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत तथा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरूको सम्पर्क नम्बर

क्र.स.	नाम,थर	कार्यालय	पद	सम्पर्क नम्बर
१	रामचन्द्र जोशी	कुश्मा न.पा.	नगर प्रमुख	९८५७६३००१७
२	कुमान सिंह गुरुङ	कुश्मा न.पा	प्र.प्र.अ	९८५७०४३१११
३	याम प्रसाद शर्मा	कुश्मा न.पा	स्वा.शा.प्रमुख	९८५७६२३५०३
४	गंगाधर तिवारी	फलेवास न.पा.	नगर प्रमुख	९८५७६७०९९९
५	नेत्र प्रसाद पौडेल	फलेवास न.पा	प्र.प्र.अ	९८५७६९०६६६
६	रुद्र प्रसाद सापकोटा	फलेवास न.पा.	स्वा.शा.प्र.	९८५७६२१६३३
७	हिरादेवी शर्मा	मोदी गा.पा	गा.पा अध्यक्ष	९८५७६७८५५५
८	कमल प्र. गौतम	मोदी गा.पा	प्र.प्र.अ	९८५७६६६१११
९	उमेश कु.अधिकारी	मोदी गा.पा	स्वा.शा.प्र.	९८४६०६८२०५
१०	राजु प्रसाद आचार्य	जलजला गा.पा	गा.पा अध्यक्ष	९८५७६४४०७१
११	कुशल सुवेदी	जलजला गा.पा	प्र.प्र.अ	९८५७६५०८७३

क्र.स.	नाम,थर	कार्यालय	पद	सम्पर्क नम्बर
१२	गोरे नेपाली	जलजला गा.पा	स्वा.शाखा प्र.	९८४७६२६५०६
१३	ईश्वरी प्र.भुसाल	महाशिला गा.पा	गा.पा अध्यक्ष	९८५७६३०५३२
१४	हरि प्र.पराजुली	महाशिला गा.पा	प्र.प्र.अ	९८५७६७५१११
१५	नर ब.बराल	महाशिला गा.पा	स्वा.शा.प्रमुख	९८५७६४४१११
१६	तोरण मल्ल ठकुरी	पैंयु गा.पा	गा.पा अध्यक्ष	९८५७६२१२८१
१७	केशब लामिछाने	पैंयु गा.पा.	प्र.प्र.अ	९८५७६२०५४३
१८	देवि प्र.भुर्तेल	पैंयु गा.पा	स्वा.शा.प्रमुख	९८५७६३०५१४
१९	परविन गुरुङ	बिहादी गा.पा	गा.पा अध्यक्ष	९८५६०२४०८५
२०	चुर्ण ब.कार्की	बिहादी गा.पा	प्र.प्र.अ	९८५७६५०८७१
२१	हरि प्र.भुसाल	बिहादी गा.पा	स्वा.शाखा प्रमुख	९८६७१०३६९४

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

तीन दशक लामो सेवा पश्चात् सेवा निवृत्त लेखाअधिकृतको विदाई कार्यक्रम

जनस्वास्थ्य विषयका स्नातक विद्यार्थीहरुको एक महिने व्यवस्थापन फिल्ड कार्यक्रम सम्पन्न पश्चात् सामूहिक तस्विरमा

पौष | वि.सं.२०८० | 2023/24 AD नेपाल संवत ११४४ | DEC/JUN

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
पञ्चमी विवाह पञ्चमी १ 17	षष्ठी विश्व बसाईसराइ दिवस २ 18	सप्तमी ३ 19	अष्टमी बुधाष्टमी व्रत ४ 20	नवमी ५ 21	दशमी ६ 22	एकादशी मोक्षदा एकादशी व्रत ७ 23
त्रयोदशी प्रदोष व्रत ८ 24	चतुर्दशी क्रिसमस डे ९ 25	पूर्णिमा पूर्णिमा व्रत धान्य पूर्णिमा १० योमरी पुन्ही 26	प्रतिपदा ११ 27	द्वितीया १२ 28	द्वितीया १३ 29	तृतीया १४ 30
चतुर्थी तमु ल्होसार १५ कविशिरोमणी लेखनाथ जयन्ती 31	पञ्चमी सन २०२४ प्रारम्भ १६ Jan 1	षष्ठी १७ 2	सप्तमी अष्टमी व्रत १८ 3	अष्टमी १९ 4	नवमी २० 5	दशमी २१ 6
एकादशी सफला एकादशी व्रत २२ 7	द्वादशी अरनिको स्मृति दिवस २३ 8	त्रयोदशी प्रदोष व्रत २४ 9	चतुर्दशी २५ 10	औंसी २६ 11	प्रतिपदा राष्ट्रिय एकता दिवस २७ पृथ्वी जयन्ती तोल ल्होसार 12	द्वितीया २८ 13
तृतीया २९ 14						

गृहारम्भ मुहूर्त : ४ गते

दोकान खोल्ने मुहूर्त : ४, १९ र २३ गते

अन्नप्राशन मुहूर्त : ६ गते

रुद्री जुर्ने मुहूर्त : १, २, ३, ५, ८, ९, ११, १५, १६, १७, १९, २२, २३, २४ र २८ गते

अग्नी जुर्ने मुहूर्त : १, ५, ७, ८, १०, १२, १३, १६, १८, २०, २२, २४ र २७ गते

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कर्मचारीहरूको विवरण

क्र.स.	नाम,थर	कार्यालय	पद	सम्पर्क नम्बर
१	सन्तोष पौडेल	स्वास्थ्य कार्यालय	का. प्रमुख	९८४६०३७८४०
२	जयन्द्रमान गुरुङ	स्वास्थ्य कार्यालय	कोल्डचेन अधिकृत	९८४७६२१९६३
३	तेज प्रसाद सुवेदी	स्वास्थ्य कार्यालय	सि.अ.हे.व.अ.	९८५७६२५१७१
४	नारायण प्र.रेग्मी	स्वास्थ्य कार्यालय	प.नि.सु.नि.	९८४७७८८७२९
५	बालकृष्ण घिमिरे	स्वास्थ्य कार्यालय	नायब सुब्बा	९८५७६२६५४९
६	गणेश आचार्य	स्वास्थ्य कार्यालय	लेखापाल	९८५७६२०६२८
७	सुमन शर्मा	स्वास्थ्य कार्यालय	प .हे.न.	९८४७६४४१६२
८	रामचन्द्र सुवेदी	स्वास्थ्य कार्यालय	तथ्याङ्क स.	९८४१८९७२२७
९	दिपा के.सी	स्वास्थ्य कार्यालय	ल्याब.टेक्निसियन	९८४७७६४३९२
१०	कुल प्र.उपाध्याय	स्वास्थ्य कार्यालय	का.स.	९८४७६२६०२०
११	टंक बसेल	स्वास्थ्य कार्यालय	ह.स.चालक	९८४७६२५६६९
१२	राधिका पौडेल कँडेल	स्वास्थ्य कार्यालय	का.स	९८६७६८०४०७
१३	गंगादेवी शर्मा	स्वास्थ्य कार्यालय	का.स.	९८४७६४३३६२

प्रदेश स्वास्थ्य कार्यालयको कार्यविवरण

१. प्रदेश अन्तर्गत स्वास्थ्य निर्देशनालय मातहत कार्यालयको रूपमा रही प्रदेश र स्थानीय तहसँग समन्वय, सहजिकरण,सहयोग एवम् तोकिए बमोजिम प्रदेशको निर्देशन भए अनुसार कार्यान्वयन गर्ने।

२. कार्यक्षेत्र भित्रका जिल्लाहरू तथा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आवश्यक पर्ने खोप, अत्यावश्यक तथा गुणस्तर एवं संवेदनशील औषधी तथा स्वास्थ्य सामग्रीहरू भण्डारण तथा वितरणक योजना (मासिक, त्रैमासिक\चौमासिक, अर्धवार्षिक, वार्षिक) गरी कार्यान्वयन गर्ने ।

३. जनस्वास्थ्य तथा भेक्टर सर्भिलेन्स र विपद\महामारी व्यवस्थापन, सहजिकरण र समन्वय गर्ने ।

४. जनस्वास्थ्य अभियान सञ्चालन तथा सहयोग, समन्वय र सहजिकरण गर्ने ।

५. स्थानीय सरकार र स्वास्थ्य निकायहरु बिच समन्वय गर्ने ।

६. एकीकृत स्वास्थ्य सूचना विश्लेषण र अध्ययन गरी सो अनुसार योजना बनाउने एवम् स्थानीय तहमा सहजिकरण तथा पृष्ठपोषण गर्ने ।

७. स्वास्थ्य सेवाको पहुँच, उपयोग वृद्धिगर्न आवश्यक योजना बनाउने, समन्वय तथा सहजिकरण गर्ने।

८. सरकारी, निजी, सहकारी द्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्थाहरू, कर्मचारीहरूको सुपरिवेक्षण,अनुगमन, नियमन तथा गुणस्तर सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

९. संस्थागत तथा जनशक्तिको प्राविधिक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।

१०. प्रादेशिक विशेष स्वास्थ्य एवम् नियमित कार्यक्रमहरू (क्षयरोग तथा कुष्ठरोग नियन्त्रण, परिवार नियोजन, मातृ शिशु स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा, बिमा, विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिविर लगायत हात्तीपाइले, पोषण, दादुरा खोप, लगायत अन्य विशेष कार्यक्रमहरू) को सञ्चालन, समन्वय र सहजिकरण गर्ने ।

११. वातावरणीय स्वास्थ्य, खानेपानी,सरसफाई तथा पेशागत स्वास्थ्य प्रबर्द्धन एवम् व्यवस्थापनका कार्य गर्ने ।

१२. जनसंख्या व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

१३. प्रदेश सरकारबाट तोकिएका कार्यहरू गर्ने ।

१४. बहुक्षेत्रीय समन्वय सहजिकरण सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

१५. आन्तरिक प्रशासन (आर्थिक, प्रशासनिक, व्यवस्थापन) सम्बन्धी कार्य गर्ने।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

स्वास्थ्य कार्यालयको वेभसाइट (www.hoparbat.gandaki.gov.np)

नसर्ने रोगको प्रकोप न्यूनीकरण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालयले जारी गरेको सन्देश

माघ | वि.सं.२०८० | 2024 AD नेपाल संवत ११४४ | JAN/FEB

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
	चतुर्थी मकर संक्रान्ति धुम्रपानरहित सप्ताह शुरु १ माघी पर्व 15	पञ्चमी राष्ट्रिय भुकम्प सुरक्षा दिवस २ 16	सप्तमी ३ 17	अष्टमी ४ 18	नवमी ५ 19	दशमी ६ 20
एकादशी पुत्रदा एकादशी व्रत ७ 21	द्वादशी ८ 22	त्रयोदशी प्रदोष व्रत ९ 23	चतुर्दशी १० 24	पूर्णिमा पूर्णिमा व्रत श्रीस्वस्थानी व्रतारम्भ ११ माघ स्नान 25	प्रतिपदा विश्व भन्सार दिवस १२ 26	द्वितीया १३ 27
तृतीया १४ 28	चतुर्थी विश्व कुष्टरोग दिवस १५ 29	पञ्चमी शहीद दिवस १६ 30	पञ्चमी १७ 31	षष्ठी आयोडिन महिना शुरु १८ Feb 1	सप्तमी १९ 2	अष्टमी अष्टमी व्रत २० 3
नवमी विश्व क्यान्सर रोग दिवस २१ 4	दशमी २२ 5	एकादशी षट्तिला एकादशी व्रत २३ 6	द्वादशी प्रदोष व्रत २४ 7	त्रयोदशी २५ 8	चतुर्दशी २६ 9	प्रतिपदा सोनाम ल्होसार २७ 10
द्वितीया २८ 11	तृतीया एस.आर.एच. चेतना दिवस २९ 12					

गृहप्रवेश मुहूर्त : ३ गते
दोकान खोल्ने मुहूर्त : ३, र १७ गते
अन्नप्राशन मुहूर्त : ३, १२ र १७ गते
विवाह मुहूर्त : १, १६, १७, २१, २३ र २९ गते
रुद्री जुर्ने मुहूर्त : २, ३, ५, ८, ९, १०, १२, १५, १६, १७, १८, २०, २३, २४, २५ र २८ गते
अग्नी जुर्ने मुहूर्त : १, ३, ५, ८, १०, १२, १४, १६, १८, २०, २२, २४, २६ र १७ गते

स्वास्थ्य संस्थामा सञ्चालित किशोर किशोरी मैत्री सेवाको उपभोग गरौं।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

पर्वत जिल्लास्थित गैर सरकारी संघ संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरुको फोन नम्बरहरु

S.N.	Name of organization	Major field of activities	Name of coordinator	Contact number
1	One heart worldwide	SMH,MNH	Kabindra Regmi	9851145558
2	Good neighbour international	WASH,IP	Tika G.C.	9847178169
3	Jivaya foundation	Oral health	Sraswati Puri	9802832230
4	CSG, Parbat	HIV,STI	Arjun Nepali	9867683818
5	TPO Nepal	Mental Health	Kshitiz Rana Magar	9864478255
6	mpc,parbat	safe abortion	Phul Maya sapkota	9847624584

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको सिफारिसअनुसार मार्गचित्र २०३० मा सिफारिस गरिएका सुत्केरी भएपछि गरिनुपर्ने स्वास्थ्य परीक्षणहरू :

सुत्केरी भएपछि गरिनुपर्ने जाँच (महिला र नवजात शिशुका लागि)	स्वास्थ्य संस्थामा गरिएको प्रसूति	घरमा भएको जन्म
२४ घण्टामा	स्वास्थ्य संस्थामा गरिने र डिस्चार्ज प्रोटोकलमा समावेश हुने	तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सकेसम्म चाँडो घरभेट/सम्पर्क गर्ने (यो ४८ घण्टाभित्र हुनुपर्छ)
तीन दिनमा	तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट घरभेट/सम्पर्क गर्ने	तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट घरभेट/सम्पर्क गर्ने
७-१४ दिन भित्र	तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट घरभेट/सम्पर्क गर्ने	तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट घरभेट/सम्पर्क गर्ने
६ हप्तामा	स्वास्थ्य संस्था भेट/सम्पर्क, खोप केन्द्र	स्वास्थ्य संस्था भेट/सम्पर्क, खोप केन्द्र

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

फाल्गुण | वि.सं.२०८० | 2024 AD नेपाल संवत ११४४ | FEB/MAR

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
गृहारम्भ मुहूर्त : २३ र २४ गते दोकान खोल्ने मुहूर्त : ३, १०, २० र २३ गते अन्नप्राशन मुहूर्त : १०,१७, २५ र ३० गते विवाह मुहूर्त : १९, २१, २२, २३ र २४		चतुर्थी मंगल चतुर्थी व्रत जनयुद्ध दिवस १ 13	पञ्चमी श्रीपञ्चमी सरस्वती पूजा २ प्रणय दिवस 14	षष्ठी स्कन्द जयन्ती ३ 15	सप्तमी अचला सप्तमी ४ 16	अष्टमी अष्टमी व्रत ५ 17
नवमी ६ 18	दशमी राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस ७ 19	एकादशी भीमा एकादशी व्रत विश्व सामाजिक न्याय दिवस ८ 20	द्वादशी ९ 21	त्रयोदशी १० 22	चतुर्दशी पूर्णिमा व्रत ११ 23	पूर्णिमा श्रीस्वस्थानी व्रत समाप्ति १२ 24
प्रतिपदा १३ 25	द्वितीया १४ 26	तृतीया विश्व गैरसरकारी संस्था दिवस १५ 27	चतुर्थी १६ 28	पञ्चमी १७ 29	षष्ठी पोषण महिना शुरु राष्ट्रिय मुर्गौला महिना शुरु १८ Mar 1	सप्तमी १९ 2
अष्टमी अष्टमी व्रत २० 3	नवमी २१ 4	दशमी २२ 5	एकादशी विजया एकादशी व्रत २३ 6	द्वादशी २४ 7	त्रयोदशी महाशिवरात्री २५ अ.रा. नारी दिवस 8	चतुर्दशी २६ 9
औंसी २७ 10	प्रतिपदा ग्याल्पो ल्होसार २८ 11	द्वितीया २९ 12	तृतीया ३० 13	रुद्री गर्ने मुहूर्त : २, ३, ४, ६, ९, १०, ११, १३, १६, १७, १८, २०, २३, २४, २५ र २९ गते अग्नी जुर्ने मुहूर्त : १, ३, ५, ६, ८, १०, १२, १४, १६, १८, २१, २३, २५, २८ र ३० गते		

नसर्ने रोगको रोगथामका लागि स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम गर्ने, मद्यपान र धूम्रपान नगर्ने र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने बानी बसालौं।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

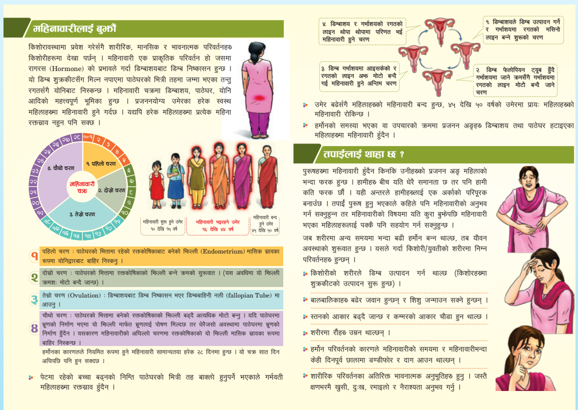
कुश्मा नगरपालिका–५, पर्वत

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत

बाँचे संसार जितिन्छ!
आत्महत्या वा आत्महानिको सोच आएमा कुराकानी गरौं।
सहयोग लिऔं।
११६६
आत्महत्या रोकथामको लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन
TPO Nepal
PEACE OF MIND

जिभाय
आधारभुत मुख स्वास्थ्य सेवा
मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनको लागि
❖ दिनको दुई पटक खाना खाईसकेपछि दाँत ब्रस गर्ने।
❖ ६-६ महिनामा दन्त चिकित्सक सँग दाँत परिक्षण गर्ने।
जिभाय नेपाल
O K.M., Pokhara-5, Kaski, Nepal | Tel: +977-61- 457439 | info@jevaia.org | www.jevaia.org



चैत्र — वि.सं.२०८० — 2024 AD नेपाल संवत ११४४ — MAR/APR

आइतबार SUNDAY	सोमबार MONDAY	मङ्गलबार TUESDAY	बुधबार WEDNESDAY	बिहीबार THURSDAY	शुक्रबार FRIDAY	शनिबार SATURDAY
				चतुर्थी १ 14	षष्ठी २ 15 विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस	सप्तमी ३ 16
अष्टमी (अष्टमी व्रत) ४ 17	नवमी ५ 18	दशमी ६ 19	एकादशी (आलमकी एकादशी व्रत) ७ 20	द्वादशी ८ 21	त्रयोदशी ९ 22 विश्व जल दिवस	त्रयोदशी १० 23
चतुर्दशी (पूर्णिमा व्रत) ११ 24 पहाडमा होली, विश्व क्षयरोग दिवस	पूर्णिमा (फागु पूर्णिमा) १२ 25 तराईमा होली	प्रतिपदा १३ 26 तेल लगाउने र औँफको मजुरा खाने दिन	द्वितीया १४ 27 विश्व रंगमञ्च दिवस	तृतीया १५ 28	चतुर्थी १६ 29	पञ्चमी १७ 30
षष्ठी १८ 31	सप्तमी १९ Apr 1 मुख स्वास्थ्य महिना शुरु	अष्टमी २० 2	नवमी २१ 3	दशमी २२ 4	एकादशी (पापमोचिनी एकादशी व्रत) २३ 5	द्वादशी २४ 6
चतुर्दशी २५ 7 विश्व स्वास्थ्य दिवस	औंसी २६ 8 घोडेजात्रा	प्रतिपदा २७ 9	द्वितीया २८ 10	तृतीया २९ 11 मत्स्य जयन्ती व्रत	चतुर्थी ३० 12	

दोकान खोल्ने मुहूर्त : ३, ७, १४ र १७ गते
अन्नप्राशन मुहूर्त : १४ र २८ गते
व्रतबन्ध मुहूर्त : ७, ८ र १४ गते
रुद्री जुर्ने मुहूर्त : २, ३, ५, ८, ९, १०, ११, १३, १६, १७, १८, २०, २३, २४ र २८ गते
अग्नी जुर्ने मुहूर्त : ३, ५, ७, ९, ११, १३, १५, १७, १८, २०, २२, २४, २५, २८ र ३० गते

आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्री वितरण नियन्त्रण ऐन २०४९ को उल्लंघन गरे कारवाहीमा परिन्छ। विचार गरौं आमाको दूध अमृत समान हुन्छ र कुनै अन्य वस्तु आमाको दुध समान हुँदैन।

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

कुश्मा नगरपालिका-५, पर्वत