लक्ष्मी जननी मिडिया हाउस प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित

जि.प्र.का.द.नं. :-१३/०७६/०७७

जि.हु.द.नं. १/०८२/०८३

# म्याग्दी नेपाल

MYAGDI NEPAL WEEKLY

www.erupse.com साप्ताहिक

"होटल जोमसोम प्राइड"

जोमसोम मुस्ताङ,०६९-५९००८३,९८२४७२३१३६

मुक्तिनाथ तथा दामोदरकुण्ड तिर्थयात्राका क्रममा आरामदायी तथा पारीवारीक वातावरणमा खाना तथा बसाइका लागि सम्झनै पर्ने नाम ।

वर्ष ८, अंक १८ २०८३ जेठ २९ गते शुक्रबार (Friday 12 June 2026) नेपाल सम्बत् ११४५ पृष्ठ ४+२ मुल्य रु १०/-

# रघुगंगाको स्वास्थ्यमा लगानी र नागरिकमा भरोसा

**अमृत बास्कुने**

हिमाल र पहाडको काखमा फैलिएको रघुगंगा गाउँपालिका प्राकृतिक सौन्दर्यले जति समृद्ध छ, भौगोलिक जटिलताले उति नै चुनौतीपूर्ण पनि छ । छरिएर रहेका बस्ती, दुर्गम भूगोल, सडक पहुँचको सीमितता, स्वास्थ्य संस्थासम्म पुग्न लाग्ने लामो समय र विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाको अभाव ग्रामीण स्वास्थ्य क्षेत्रका पुराना चुनौती हुन् । यस्ता चुनौतीबीच स्थानीय सरकारको नेतृत्वमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा गरिएको लगानीले अहिले गाउँपालिकाको स्वास्थ्य सेवामा उल्लेखनीय परिवर्तन ल्याउने प्रयास गरिरहेको छ । खोपदेखि क्यान्सरसम्म, गर्भवतीदेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्म, स्वास्थ्य चौकीदेखि डिजिटल स्वास्थ्य प्रणालीसम्म फैलिएको स्वास्थ्य अभियानले नागरिकको मनमात्र जितेको छैन भरोसा पनि बढेर गएको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा रघुगंगा गाउँपालिकाले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई उच्च प्राथमिकतामा राख्दै सञ्चालन गरेका कार्यक्रमहरुको सूची हेर्दा स्वास्थ्य सेवा अब केवल बिरामीको उपचारमा सीमित नरहेको स्पष्ट देखिन्छ । खोप कार्यक्रम, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, नसर्ने रोग नियन्त्रण, ज्येष्ठ नागरिक स्वास्थ्य सेवा, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका सशक्तीकरण, स्वास्थ्य सूचना प्रणाली, महामारी पूर्वतयारी तथा विपन्न नागरिकको उपचार सहयोगसम्म स्वास्थ्य कार्यक्रमको दायरा विस्तार भएको छ । स्वास्थ्य संस्थाका नयाँ भवन, स्वास्थ्य संस्थामा रहेको सरसफाइ तथा कर्मचारीको मुस्कान सहितकको सेवाले गर्दा नै स्थानीय सरकार भनेको जनताको आफ्नै घरको सरकार हो भन्ने मनैदेखि बनाएका छ ।

स्वास्थ्य शाखाले गाउँपालिकाको स्रोत र संघीय सरकारको सशर्त अनुदानमार्फत करोडौँ रूपैयाँ बराबरका कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । यी कार्यक्रमहरुको लक्ष्य केवल सेवा उपलब्ध गराउनु मात्र होइन, नागरिकको घरदैलोमै स्वास्थ्यको पहुँच पुऱ्याउनु, जोखिममा रहेका समुदायलाई संरक्षण गर्नु र दीर्घकालीन रुपमा स्वस्थ समाज निर्माण गर्नु हो ।

**स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राखेको स्थानीय सरकार :** स्थानीय सरकार गठनअघि अधिकांश स्वास्थ्य कार्यक्रम केन्द्र वा प्रदेशको निर्देशनमा सञ्चालन हुने गर्थे । स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्यक्रम छनोट र कार्यान्वयन गर्ने अधिकार सीमित थियो । तर स्थानीय सरकारको अवधारणाले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई स्थानीय आवश्यकता अनुसार ब्यवस्थापन गर्ने अवसर दिएको छ । रघुगंगा गाउँपालिकाले स्वास्थ्यलाई विकासको आधारभूत क्षेत्रका रुपमा ग्रहण गरेको देखिन्छ । स्वास्थ्य सेवा राम्रो नभएसम्म शिक्षा, कृषि, पर्यटन वा आर्थिक विकासका अन्य क्षेत्रले अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्न सक्दैनन् भन्ने बुझाइका साथ गाउँपालिकाले स्वास्थ्यमा निरन्तर लगानी बढाएको छ । स्वास्थ्य शाखाको कार्यक्रम विवरणले देखाउँछ कि गाउँपालिकाले रोग लागेपछि उपचार गर्नेभन्दा रोग लाग्नै नदिने, समयमै पहिचान गर्ने र समुदायमै सेवा पुऱ्याउने रणनीतिलाई प्राथमिकता दिएको छ । कार्यक्रमहरू स्वास्थ्य शाखाबाट कार्यान्वयनमा जाने भए पनि त्यसको मुल मुहान भनेको रघुगंगा गाउँपालिका हो र यसले समग्र जनताको हित र जनताको स्वास्थ्यलाई केन्द्रमा राखेर काम गरेको भन्ने प्रष्ट हुन्छ ।

**खोप कार्यक्रम : रोग उन्मूलनको आधार :** बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी स्वास्थ्य कार्यक्रममध्ये खोप कार्यक्रम अग्रपंक्तिमा पर्छ । खोपका कारण विश्वभर लाखौँ बालबालिकाको ज्यान बचिरहेको छ । रघुगंगा गाउँपालिकाले पनि खोपबाट बचाउन सकिने रोगहरुको रोकथाम, नियन्त्रण, निवारण तथा उन्मूलनलाई विशेष महत्व दिएको छ । खोपबाट बचाउन सकिने रोगहरुको सर्भिलेन्स, नमूना संकलन, ढुवानी, रिपोर्टिङ युनिट सञ्चालन, स्वास्थ्य संस्थाका फोकल पर्सनलाई अभिमुखीकरण तथा समीक्षा बैठकका लागि ७० हजार रूपैयाँको कार्यक्रम तय भएकोमा सम्पन्न भै सकेको छ ।

गाउँपालिकामा भएको पूर्णखोप कार्यक्रम अन्तरगत जन्मेदेखि १५ महिना भित्रका ११५ जनाले नियमित खोप लगाइ रहेका छन् । त्यस्तै १६ महिना देखि ५९ महिना भित्रका बालबालिका ५५३ जना बालबालिकाले पूर्ण खोपा पाएका र उनीहरू सँग खोपकार्ड समेत रहेको छ ।

यसका अतिरिक्त नियमित खोप सुदृढीकरण, पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनाका लागि सूक्ष्म योजना अद्यावधिक, घरधुरी सर्वेक्षण, वडा तथा पालिका घोषणा, सहजीकरण तथा अनुगमनका लागि छुट्टै कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ । संघीय अनुदानमार्फत विद्यालय केन्द्रित खोप अभियान, खोपबाट बचाउन सकिने रोगको निगरानी तथा पूर्ण खोप सुनिश्चितताका लागि ६ लाख ३३ हजार रूपैयाँ वार्षिक बजेट खर्च गर्ने लक्ष सहितको कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ ।

रघुगंगा गाउँपालिका भित्र रहेका १० वटा माध्यमिक विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो । चालु आर्थिक वर्षमा गाउँपालिका भित्रका १० विद्यालयमा २८ वटा स्वास्थ्य शिक्षा कक्षा सञ्चालन गर्दा पोषण स्वास्थ्य शिक्षालाई प्राथमिकता दिएर कार्यक्रम गरिएको रघुगंगा गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख प्रेमचन्द्रप्रसाद जैसवालको भनाई छ ।

खोप कार्यक्रमले बाल मृत्युदर घटाउनुका साथै दीर्घकालीन रुपमा स्वास्थ्य खर्च कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले गाउँपालिकाको यो लगानीलाई भविष्यमा गरिएको लगानीका रुपमा हेर्न सकिन्छ । हरेक वर्ष हुने पूर्ण खोप शुनिश्चितता तथा दिगोपानका लागि स्वास्थ्यकर्मी, तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको मेहनत निकै महत्वपूर्ण छ ।

**मानसिक स्वास्थ्य र नसर्ने रोगः नयाँ चुनौतीसँगको सामनाः** एक समय ग्रामीण नेपालमा संक्रामक रोग प्रमुख स्वास्थ्य समस्य ।

बाँकी पाँचौं पृष्ठमा

लाईट स्टार ब्युटी पार्लर

डल हाउस एण्ड ट्रेनिङ सेन्टर

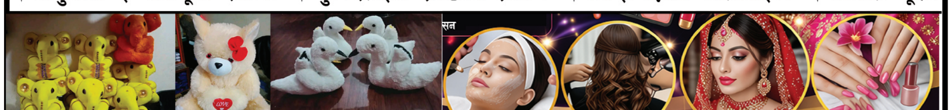
न्यूरोड, बेनी बजार म्याग्दी  प्रो. मैनादेवि राई(सोनिया) ९८६४२७४१७०

हाम्रो सेवाहरू:

- आधुनिक फेसियल तथा स्किन केयर
- हेयर कटिङ एण्ड ब्लो ड्रायर सेटिङ, हेयर स्टाइल र कलरिङ
- ब्राइडल मेकअप (विशेष अफर सहित)
- मैनिक्योर, पेडिक्योर
- प्रोफेशनल ब्यूटी ट्रेनिङ क्लासहरू
- वाटर प्रुफ मेकअप, माइक्रो ब्लेडीङ, माइक्रो सेडीङ,
- आइलाइसेस एक्सटेन्सन, नेल्स
- ल्यासेज एक्सटेन्सन, नेल जेल एक्सटेन्सन

किन रोज्ने हामीलाई?

- अनुभवी र मैत्रीपूर्ण स्टाफ
- गुणस्तरीय प्रोडक्ट प्रयोग
- आरामदायी वातावरण
- उचित मूल्य



नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा विशेष छुट सहित विशेष कक्षाहरु सञ्चालन हुदैछन् । आफ्नो क्षमता विकास गर्ने मौकाको फाइदा लिनुहोस ।

सीप सिकेर आत्मनिर्भर बनौं

हामी सँग अनुभवी प्रशिक्षकबाट प्राक्टीकल सहितको तालिम लिनुहोस र आफ्नो करियर सुरु गर्नुहोस ।

महिला उद्यमीद्वारा हस्त निर्मित डल, कुशन, झुला, झुमरहरू पाइन्छ ।

नेशनल ड्रग सेन्टर

पाण्डे हेल्थ क्लिनिक एण्ड ल्याब सेवा

अस्पताल चोक, बेनीमा

प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. जेम महर्जन

छाला यौन तथा कुष्टरोग विशेषज्ञ

दाज, सेतो दुबी, अनुहारको चाँया, पोतो, छालाको एलर्जी, घाउ खटिरा, कपाल झर्ने, खोइरो लागेको यौन अङ्गमा घाउ खटिरा आउने जस्ता सम्पुर्ण छाला रोगका बिरामीले समयमै सम्पर्क राख्नु होला ।

डा. आकाशमणी भण्डारी

नाक कान घाँटी रोग विशेषज्ञ

बारम्बार रुघा खोकी लाग्ने, घाँटी खसखस गर्ने, टन्सिल भएका तथा पिनास भएका, नाकमा मासु पलाएका, कान पाक्ने, कान नसुन्ने, कान कराउने, टाउको दुख्ने घुमाउने जस्ता समस्या भएका बिरामीले समयमै सम्पर्क राख्नु होला ।

साथै सोही दिन कानको सुनाइ नाप्ने र नाक, कान घाँटीमा हेर्ने इन्डस्कोपी मेसिनका साथमा आउँदै हुनुहुन्छ ।

२०८३ असार ६ शनिबार

९८५७६२४३५३ शम्भुराज पाण्डे

९८६७६२९४२४ अमरप्रसाद पाण्डे

०६९-५२०१९२, ५२०६८८

- दैनिक रुपमा डाक्टरहरुद्वारा बिरामी परीक्षण तथा भिडियो एक्स-रे सेवा
- डिजिटल एक्स-रे, इसिजी, गुणस्तरीय ल्याब (प्रयोगशाला) सेवा
- गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

अग्रीम बुकिङको पनि व्यवस्था छ ।

सम्पादकीय

## सम्भावनाको केन्द्र लेते

नेपालमा प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षाको आवश्यकता दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। युवाशक्ति विदेश पलायन भइरहेको वर्तमान अवस्थामा सीपमूलक शिक्षा र रोजगारसँग जोडिएको प्राविधिक अध्ययनले विशेष महत्व राख्दछ। यिनै आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको मुस्ताङस्थित धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालय आज धवलागिरी क्षेत्रकै मात्र नभई गण्डकी प्रदेशको महत्वपूर्ण प्राविधिक शैक्षिक संस्थाका रूपमा स्थापित हुँदै गएको छ। यसको विगत, वर्तमान र भविष्यलाई हेर्दा यस शिक्षालयले हासिल गरेका उपलब्धि र सामना गरिरहेका चुनौतीहरु दुवै स्पष्ट देखिन्छन्। धवलागिरी क्षेत्रका युवाहरूलाई प्राविधिक शिक्षा प्राप्त गर्न सहज अवसर उपलब्ध गराउने उद्देश्यले स्थापना गरिएको यस शिक्षालयले आफ्नो प्रारम्भिक यात्रामा अनेक कठिनाइहरु भोग्नुपरेको थियो। भौगोलिक विकटता, सीमित पूर्वाधार, जनशक्ति अभाव तथा वित्तीय चुनौतीका बीच पनि यस संस्थाले निरन्तरता कायम राख्न सफल भयो। स्थानीय सरकार, समुदाय, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूको सहयोगले शिक्षालयले क्रमशः आफ्नो दायरा विस्तार गर्दै आयो। विशेषगरी कृषि, पशुपालन, होटल व्यवस्थापन, सिभिल तथा अन्य प्राविधिक विषयहरुमा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्यसहित यसले ग्रामीण तथा हिमाली क्षेत्रका युवाहरूलाई नयाँ अवसरको ढोका खोलिदियो।

वर्तमान अवस्थामा धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालयले प्राविधिक शिक्षाको क्षेत्रमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याइरहेको छ। मुस्ताङ, म्याग्दी, बागलुङ, पर्वत तथा आसपासका जिल्लाका विद्यार्थीहरु यहाँ अध्ययन गरिरहेका छन्। सीप, व्यवहारिक ज्ञान र रोजगारीमुखी शिक्षामा केन्द्रित कार्यक्रमहरूले विद्यार्थीहरूलाई आत्मनिर्भर बन्न प्रेरित गरेका छन्। प्राविधिक शिक्षाको महत्वबारे समाजमा चेतना बढ्दै जाँदा यस शिक्षालयप्रति आकर्षण पनि वृद्धि भएको छ। तर उपलब्धिका बीच केही गम्भीर चुनौतीहरु पनि छन्। पर्याप्त भौतिक पूर्वाधारको अभाव, आधुनिक प्रयोगशाला तथा उपकरणहरुको समेत प्रयाप्तता, दक्ष प्रशिक्षकहरुको व्यवस्थापन, छात्रावास तथा अनुसन्धान केन्द्रको आवश्यकता अझै महसुस गरिएको छ। कतिपय समयमा बजेट अभाव तथा नीतिगत अस्पष्टताले पनि संस्थाको विकासमा प्रभाव पारेको देखिन्छ। यदि यस्ता समस्याहरूलाई समयमै सम्बोधन गर्न सकिएन भने शिक्षालयको अपेक्षित प्रगति प्रभावित हुन सक्छ।

भविष्यको दृष्टिले हेर्दा धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालयमा अपार सम्भावना छ। मुस्ताङ नेपालको पर्यटन, कृषि, जडीबुटी, पर्वतीय विकास तथा जलवायु अध्ययनका दृष्टिले महत्वपूर्ण जिल्ला हो। यस क्षेत्रको विशेषतालाई आधार बनाएर पर्वतीय कृषि, हिमाली पर्यटन व्यवस्थापन, होटल तथा आतिथ्य सेवा, नवीकरणीय ऊर्जा, वातावरण संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापनजस्ता विषयमा विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यसले शिक्षालयलाई राष्ट्रिय मात्र होइन अन्तर ष्ट्रिय स्तरको अध्ययन केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सक्ने सम्भावना बोकेको छ। साथै, उद्योग, निजी क्षेत्र तथा स्थानीय सरकारसँग सहकार्य गरी अध्ययनपछि रोजगारी सुनिश्चित गर्ने कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्न आवश्यक छ। आधुनिक प्रविधि, अनुसन्धान तथा नवप्रवर्तनलाई प्राथमिकतामा राख्दै शिक्षालयलाई उत्कृष्ट प्राविधिक शिक्षाको केन्द्र बनाउनु आजको आवश्यकता हो। यसका लागि संघीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारको साझा प्रतिबद्धता अपरिहार्य छ।

धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालय एउटा शैक्षिक संस्था मात्र होइन, धवलागिरी क्षेत्रको आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरणको आधार पनि हो। यसले उत्पादन गर्ने दक्ष जनशक्तिले स्थानीय विकास, स्वरोजगार र उद्यमशीलतालाई टेवा पुऱ्याउनेछ। त्यसैले यसको संरक्षण, सुदृढीकरण र दीर्घकालीन विकासलाई सबै सरोकारवालाले साझा जिम्मेवारीका रूपमा लिनुपर्छ। धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालयको विगत संघर्षको कथा हो, वर्तमान सम्भावनाको यात्रा हो र भविष्य समृद्ध हिमाली समाज निर्माणको आधार हो। अब प्रश्न शिक्षालयको आवश्यकता छ कि छैन भन्ने होइन, यसलाई कसरी अझ सक्षम, आधुनिक र प्रभावकारी बनाउने भन्ने हो। यही सोचका साथ अघि बढ्न सके धवलागिरी प्राविधिक शिक्षालयले धवलागिरी क्षेत्रको विकासमा कोसेढुंगा साबित हुनेमा कुनै शंका रहने छैन।

# अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको स्वास्थ्यमा प्राथमिकता, नागरिकमा आशा

हिमालको काखमा अवस्थित अन्नपूर्ण गाउँपालिका प्राकृतिक सुन्दरताका लागि मात्र होइन, दुर्गम भूगोल र छरिएर रहेका बस्तीका कारण सेवा प्रवाहका चुनौतीका लागि पनि परिचित छ । यहाँका नागरिकले वर्षौंदेखि स्वास्थ्य सेवाका लागि लामो दूरी तय गर्नुपर्ने, सामान्य उपचारका लागि समेत सदरमुकाम वा पोखरासम्म धाउनुपर्ने, विशेषज्ञ सेवा त झन् कल्पनाभन्दा बाहिरको विषय बन्ने अवस्थासँग जुध्दै आएका छन् । तर पछिल्ला वर्षहरुमा स्थानीय सरकार स्थापना भएपछि स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेर गरिएका लगानी र कार्यक्रमहरुले ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाको स्वरुप परिवर्तन गर्ने प्रयास थालेका छन् ।

अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई उच्च प्राथमिकतामा राख्दै सञ्चालन गरेका कार्यक्रमहरु त्यसको प्रमाणका रुपमा देखिएका छन् । चालु आर्थिक वर्षमा पनि निकै उत्साहसाथ कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेका छन् । स्वास्थ्य चौकीको क्षमता अभिवृद्धिदेखि गाउँघर क्लिनिक, निःशुल्क भिडियो एक्स–रे सेवादेखि औषधि व्यवस्थापन, विद्यालय स्वास्थ्य नर्स कार्यक्रमदेखि मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनसम्मका कार्यक्रमले गाउँपालिकाले स्वास्थ्यलाई केवल उपचारको विषयका रुपमा नभई समग्र सामाजिक विकासको आधारका रुपमा बुझेको संकेत गर्छ ।

बजेट विवरणमा समावेश कार्यक्रमहरु हेर्दा गाउँपालिकाले स्वास्थ्य क्षेत्रका लागि करोडौं रुपैयाँ लगानी गरेको देखिन्छ । हाल सम्म कार्यक्रमहरु सम्पन्न भएको संकेत मान्ने हो भने स्वास्थ्य क्षेत्रका अधिकांश योजनाहरु कार्यान्वयनको चरण पार गरिसकेका छन् । यसले बजेट विनियोजन मात्रै होइन, कार्यान्वयनतर्फ पनि गाउँपालिकाले ध्यान दिएको देखाउँछ ।

**स्वास्थ्य सेवाः विकासको आधार** : स्वास्थ्य राम्रो नभएसम्म विकासका अन्य सूचकहरु बलिया हुन सक्दैनन् । विद्यालय जाने बालबालिकादेखि खेतबारीमा काम गर्ने किसान, व्यवसायी, कर्मचारी, ज्येष्ठ नागरिक र गर्भवती महिलासम्म सबैका लागि स्वास्थ्य पहिलो आवश्यकता हो । ग्रामीण नेपालमा अझै पनि धेरै रोगहरु उपचारको अभावमा जटिल बन्ने गरेका छन् । समयमै परीक्षण, उपचार र परामर्श नपाउँदा सामान्य रोगले समेत ठूलो समस्या निम्त्याउने अवस्था रहिआएको छ । यही वास्तविकतालाई मध्यनजर गर्दै अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले स्वास्थ्य सेवामा पहुँच विस्तार गर्ने लक्ष्यसहित विभिन्न कार्यक्रम अघि सारेको देखिन्छ ।

गाउँपालिकाको स्वास्थ्य नीति हेर्दा उपचारभन्दा पनि रोकथाम, जनचेतना, नियमित परीक्षण तथा समुदायमै सेवा पुऱ्याउने अवधारणालाई प्राथमिकता दिइएको देखिन्छ । यो आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनको महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

**रोग लाग्नु अघि रोकथाममा जोड** : स्वास्थ्य क्षेत्रमा खर्च बढ्दै जाँदा संसारभर रोग लागेपछि उपचार गर्नेभन्दा रोग लाग्नै नदिने रणनीतिलाई प्राथमिकता दिन थालिएको छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले पनि यही सोचलाई आत्मसात् गर्दै स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम सञ्चालन गरेको देखिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा परम्परागत रुपमा शारीरिक श्रम बढी हुने भएकाले जीवनशैलीजन्य रोग कम देखिने मान्यता थियो । तर पछिल्ला वर्षहरुमा खानपानको परिवर्तन, शारीरिक गतिविधिमा कमी र बजार मुखी जीवनशैलीका कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपना तथा मुटुरोगका बिरामी अन्यत्र बढिरहेका छन् । त्यसबाट अछुतो अन्नपूर्ण पनि नहुन सक्छ । त्यसैले स्वास्थ्य विज्ञहरुका अनुसार जनचेतनामूलक कार्यक्रमले दीर्घकालीन रुपमा उपचार खर्च घटाउने, नागरिकको स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्ने तथा उत्पादनशील जनशक्ति कायम राख्न मद्दत गर्छ । गाउँपालिकाले यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु दूरदर्शी कदमका रुपमा लिन सकिन्छ ।

**गाउँघरमै स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने प्रयास** : स्वास्थ्य संस्थामा बिरामी आउने प्रतीक्षा गर्ने पुरानो सोचभन्दा बाहिर निस्केर स्वास्थ्य सेवा समुदायसम्म पुऱ्याउने अवधारणा अहिले विश्वव्यापी अभ्यास बनेको छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले सञ्चालन गरेको गाउँघर क्लिनिक कार्यक्रम यही अवधारणाको प्रतिनिधि कार्यक्रम हो भन्दा फरक पर्दैन । दुर्गम बस्तीका नागरिकलाई स्वास्थ्य चौकीसम्म पुग्न घण्टौं हिँड्नुपर्ने अवस्था अझै विद्यमान छ । विशेषगरी वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला, अशक्त व्यक्ति तथा आर्थिक रुपमा कमजोर परिवारका लागि स्वास्थ्य संस्थासम्म पुग्नु आफैंमा चुनौती हुन्छ । गाउँघर क्लिनिकले स्वास्थ्यकर्मीलाई समुदायमा पुऱ्याएर आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्श, औषधि वितरण तथा स्वास्थ्य शिक्षा उपलब्ध गराउन सहयोग गर्छ । यसले स्वास्थ्य सेवामा पहुँच विस्तार गर्नुका साथै रोगको प्रारम्भिक पहिचान गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

**औषधि अभाव अन्त्य गर्ने प्रयास** : नेपालका अधिकांश ग्रामीण स्वास्थ्य संस्थाले भोग्ने साझा समस्या औषधिको अभाव हो । बिरामी स्वास्थ्य संस्थासम्म पुग्छ तर औषधि नपाउँदा निजी मेडिकल पसल धाउनुपर्ने अवस्था अझै धेरै ठाउँमा देखिन्छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले आधारभूत तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाका लागि औषधि खरिद, आयुर्वेदिक औषधि खरिद तथा स्वास्थ्य संस्थाका लागि आवश्यक सामग्री व्यवस्थापनमा बजेट विनियोजन गरेको देखिन्छ । औषधिको नियमित आपूर्ति हुन सकेमा सामान्य रोगको उपचार स्थानीय तहमै सम्भव हुन्छ । यसले नागरिकको आर्थिक भार कम गर्नुका साथै अस्पतालमा हुने अनावश्यक चाप पनि घटाउँछ ।

**विद्यालय स्वास्थ्य नर्स कार्यक्रमः भविष्यको स्वास्थ्यमा लगानी** : बालबालिकाको स्वास्थ्यमा गरिएको लगानी वास्तवमा भविष्यमा गरिएको लगानी हो । विद्यालय स्वास्थ्य नर्स कार्यक्रमले यही उद्देश्य पूरा गर्ने प्रयास गरेको देखिन्छ । विद्यालय उमेर समूहमा देखिने कुपोषण, रक्तअल्पता, सरसफाइ सम्बन्धी समस्या, किशोरावस्थाका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन, महिनावारी स्वास्थ्य तथा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारे सचेतना अभिवृद्धि गर्न विद्यालय स्वास्थ्य नर्स कार्यक्रम प्रभावकारी मानिन्छ । नेपालका धेरै विद्यालयमा विद्यार्थीले सामान्य स्वास्थ्य समस्या हुँदा पनि उचित परामर्श पाउने व्यवस्था छैन । विद्यालयमा स्वास्थ्य नर्सको उपस्थितिले विद्यार्थीको स्वास्थ्य सुरक्षामा नयाँ आयाम थप्न सक्छ ।

**मातृ स्वास्थ्यमा विशेष प्राथमिकता** : गर्भवती र सुत्केरी महिलाको स्वास्थ्य कुनै पनि समाजको स्वास्थ्य अवस्थाको महत्वपूर्ण सूचक हो । नेपालले मातृ मृत्युदर घटाउन उल्लेखनीय प्रगति गरे पनि दुर्गम क्षेत्रमा अझै चुनौतीहरु कायम छन् । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाका लागि निःशुल्क भिडियो एक्स–रे सेवा, निःशुल्क ल्याब सेवा तथा सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । गर्भावस्थामा नियमित जाँच नगराउँदा उच्च रक्तचाप, रक्तअल्पता, भ्रुणको असामान्य अवस्था लगायतका जोखिम समयमै पत्ता लाग्न सक्दैनन् । निःशुल्क परीक्षण सेवाले आर्थिक अभावका कारण स्वास्थ्य जाँचबाट वञ्चित हुने महिलालाई राहत पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

**पोषण सुधार, स्वस्थ पुस्ता निर्माणको आधारः** स्वास्थ्य क्षेत्रको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष पोषण हो । कुपोषणले बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासमा दीर्घकालीन असर पार्छ । गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा तथा पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई लक्षित पोषण कार्यक्रमहरु ग्रामीण क्षेत्रमा अझै अत्यन्त आवश्यक छन् । पोषण सुधारले शिशु मृत्युदर घटाउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तथा शिक्षण सिकाइको स्तर सुधार गर्ने विश्वास गरिन्छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले पोषणसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गरेर स्वास्थ्यलाई बहुआयामिक रुपमा हेरेको देखिन्छ ।

**नसर्ने रोगको बढ्दो चुनौतीः** एक समय नेपालमा संक्रामक रोग प्रमुख स्वास्थ्य समस्या मानिन्थ्यो । अहिले अवस्था बदलिएको छ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, मिर्गौलासम्बन्धी समस्या तथा क्यान्सरजस्ता नसर्ने रोग तीव्र रुपमा बढिरहेका छन् । यस्ता रोगहरु लामो समयसम्म लक्षण नदेखिई शरीरभित्र विकसित हुने भएकाले समयमै परीक्षण आवश्यक हुन्छ । गाउँपालिकाले नसर्ने रोग नियन्त्रण तथा जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुको उद्देश्य पनि यही देखिन्छ ।

यदि प्रारम्भिक चरणमै रोग पहिचान गर्न सकियो भने उपचार प्रभावकारी र कम खर्चिलो हुन्छ । त्यसैले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण संस्कृतिको विकास आवश्यक छ ।

**मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिकतामा** : ग्रामीण समाजमा मानसिक स्वास्थ्यबारे खुला रुपमा कुरा गर्ने संस्कृति अझै विकास हुन सकेको छैन । धेरै मानिस तनाव, डिप्रेसन, चिन्ता तथा अन्य मानसिक समस्याबाट पीडित भए पनि उपचार खोज्दैनन् । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रमलाई बजेटमा समावेश गर्नु सकारात्मक पक्ष हो । पछिल्ला वर्षहरुमा आत्महत्याका घटनाले राष्ट्रिय चिन्ता बढाइरहेका बेला समुदायस्तरमै मानसिक स्वास्थ्यबारे सचेतना फैलाउनु आवश्यक देखिएको छ । मानसिक स्वास्थ्यलाई शारीरिक स्वास्थ्यसरह महत्व दिन थालिनु आधुनिक स्वास्थ्य व्यवस्थापनको संकेत हो ।

**आयुर्वेद र आधुनिक स्वास्थ्य सेवाको समन्वयः** नेपालमा आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको लामो इतिहास छ । ग्रामीण क्षेत्रमा अझै धेरै नागरिक आयुर्वेदिक सेवाप्रति विश्वास राख्छन् । गाउँपालिकाले आयुर्वेदिक औषधि खरिद तथा आयुर्वेद सेवा प्रवर्द्धनका कार्यक्रमलाई पनि समेटेको देखिन्छ । यसले आधुनिक र परम्परागत उपचार प्रणालीबीच सन्तुलन कायम गर्ने प्रयास भएको संकेत गर्छ ।

**स्वास्थ्यकर्मी बिना स्वास्थ्य सेवा सम्भव छैन** : भवन, उपकरण र औषधि भए पनि दक्ष जनशक्ति बिना स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बन्न सक्दैन । नेपालका दुर्गम क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मी टिकाइराख्नु ठूलो चुनौती मानिन्छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले स्वास्थ्यकर्मी

बाँकी चौथो पृष्ठमा

## विपद् व्यवस्थापनमा सहयोगी बनौं

- बिपदले आपतकालीन अवस्था सृजना गर्न सक्छ ।
- विपदमा धनजनको क्षतिका साथै जीवनयापनमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।
- विपदबाट प्रभावितको जीवनरक्षाका लागि सहयोग गरौं ।
- भौगोलिक र मौसमी अवस्थाको प्राप्त सूचनाबाट विपदको बारेमा सचेत रहौं ।
- भ्रमपूर्ण सूचनाबाट सजग रहौं ।
- विपद परेमा स्थानीय तह वा स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराऔं ।
- विपद प्रभावितलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं ।
- विपदको अवस्थामा आवश्यक पर्ने दैनिक उपभोग्य वस्तुको सञ्चय गरौं ।
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र विशेष अवस्थाका मानिसलाई विशेष हेरविचार र संरक्षण गरौं ।
- उद्दार, राहत र पुर्नस्थापनामा सहभागी बनौं ।

**धवलागिरी गाउँपालिकाको कार्यालय**
मुना, म्याग्दी

## विपदको पूर्वतयारी गरौं

- संभावित जोखिमको मूल्याङ्कन गरौं,
- भूकम्प, बाढी आगलागी जस्ता सम्भावित विपद्को बारेमा सचेत बनौं ।
- सम्भावित जोखिमबाट बच्न आपतकालीन योजना बनाऔं ।
- घर परिवार र छिमेकीहरुसँग मिलेर सुरक्षित स्थानको पहिचान गरौं ।
- सम्पर्क बिन्दुहरू तय गरौं, सूचना प्रणालीमा आवद्ध होऔं ।
- खाना, पानी, प्राथमिक उपचार बक्स, टर्चलाइट, आवश्यक औषधि आदि तयार राखौं ।
- विपद् व्यवस्थापन तालिम तथा अभ्यासमा सहभागी बनौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।

"विपद्को सामना गर्न तयार होऔं, क्षति हुन नदिऔं"

**मालिका गाउँपालिकाको कार्यालय**
दरवाङ, म्याग्दी

## विपद् व्यवस्थापनमा सहयोगी बनौं

- बिपदले आपतकालीन अवस्था सृजना गर्न सक्छ ।
- विपदमा धनजनको क्षतिका साथै जीवनयापनमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।
- विपदबाट प्रभावितको जीवनरक्षाका लागि सहयोग गरौं ।
- भौगोलिक र मौसमी अवस्थाको प्राप्त सूचनाबाट विपदको बारेमा सचेत रहौं ।
- भ्रमपूर्ण सूचनाबाट सजग रहौं ।
- विपद परेमा स्थानीय तह वा स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराऔं ।
- विपद प्रभावितलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं ।
- विपदको अवस्थामा आवश्यक पर्ने दैनिक उपभोग्य वस्तुको सञ्चय गरौं ।
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र विशेष अवस्थाका मानिसलाई विशेष हेरविचार र संरक्षण गरौं ।
- उद्दार, राहत र पुर्नस्थापनामा सहभागी बनौं ।

**बेनी नगरपालिकाको कार्यालय**
बेनी, म्याग्दी

## विपद् व्यवस्थापनमा सहयोगी बनौं

- बिपदले आपतकालीन अवस्था सृजना गर्न सक्छ ।
- विपदमा धनजनको क्षतिका साथै जीवनयापनमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।
- विपदबाट प्रभावितको जीवनरक्षाका लागि सहयोग गरौं ।
- भौगोलिक र मौसमी अवस्थाको प्राप्त सूचनाबाट विपदको बारेमा सचेत रहौं ।
- भ्रमपूर्ण सूचनाबाट सजग रहौं ।
- विपद परेमा स्थानीय तह वा स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराऔं ।
- विपद प्रभावितलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं ।
- विपदको अवस्थामा आवश्यक पर्ने दैनिक उपभोग्य वस्तुको सञ्चय गरौं ।
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र विशेष अवस्थाका मानिसलाई विशेष हेरविचार र संरक्षण गरौं ।
- उद्दार, राहत र पुर्नस्थापनामा सहभागी बनौं ।

**मंगला गाउँपालिकाको कार्यालय**
बाबियाचौर, म्याग्दी

## विपदको पूर्वतयारी गरौं

- संभावित जोखिमको मूल्याङ्कन गरौं,
- भूकम्प, बाढी आगलागी जस्ता सम्भावित विपद्को बारेमा सचेत बनौं ।
- सम्भावित जोखिमबाट बच्न आपतकालीन योजना बनाऔं ।
- घर परिवार र छिमेकीहरुसँग मिलेर सुरक्षित स्थानको पहिचान गरौं ।
- सम्पर्क बिन्दुहरू तय गरौं, सूचना प्रणालीमा आवद्ध होऔं ।
- खाना, पानी, प्राथमिक उपचार बक्स, टर्चलाइट, आवश्यक औषधि आदि तयार राखौं ।
- विपद् व्यवस्थापन तालिम तथा अभ्यासमा सहभागी बनौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।

"विपद्को सामना गर्न तयार होऔं, क्षति हुन नदिऔं"

**अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको कार्यालय**
पोखरेबगर, म्याग्दी

## विपद् व्यवस्थापनमा सहयोगी बनौं

- बिपदले आपतकालीन अवस्था सृजना गर्न सक्छ ।
- विपदमा धनजनको क्षतिका साथै जीवनयापनमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।
- विपदबाट प्रभावितको जीवनरक्षाका लागि सहयोग गरौं ।
- भौगोलिक र मौसमी अवस्थाको प्राप्त सूचनाबाट विपदको बारेमा सचेत रहौं ।
- भ्रमपूर्ण सूचनाबाट सजग रहौं ।
- विपद परेमा स्थानीय तह वा स्थानीय प्रशासनलाई जानकारी गराऔं ।
- विपद प्रभावितलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं ।
- विपदको अवस्थामा आवश्यक पर्ने दैनिक उपभोग्य वस्तुको सञ्चय गरौं ।
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र विशेष अवस्थाका मानिसलाई विशेष हेरविचार र संरक्षण गरौं ।
- उद्दार, राहत र पुर्नस्थापनामा सहभागी बनौं ।

**रघुगंगा गाउँपालिकाको कार्यालय**
मौवाफाँट, म्याग्दी

## अन्नपूर्ण......

प्रोत्साहन कार्यक्रम सञ्चालन गरेको देखिन्छ । यस्तो प्रोत्साहनले स्वास्थ्य संस्थामा जनशक्ति टिकाउन तथा सेवा गुणस्तर सुधार गर्न सहयोग पुग्न सक्छ । विशेषगरी दुर्गम क्षेत्रमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीलाई अतिरिक्त सुविधा दिनु स्थानीय सरकारका लागि आवश्यक लगानी हो ।

**विपन्न नागरिकका लागि उपचार सहायता:** रोगले केवल स्वास्थ्य मात्र होइन, आर्थिक अवस्था पनि प्रभावित बनाउँछ । गम्भीर रोग लागेका धेरै परिवार उपचार खर्चकै कारण गरिबीमा धकेलिने गरेका छन् । गाउँपालिकाले विपन्न तथा जटिल प्रकृतिका बिरामीलाई उपचार सहायता उपलब्ध गराउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु सामाजिक न्यायको दृष्टिले महत्वपूर्ण मानिन्छ । यस्ता कार्यक्रमले स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँच सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छन् ।

**स्वास्थ्य पूर्वाधार विस्तारको आवश्यकता:** हाल सञ्चालन भएका कार्यक्रम महत्वपूर्ण भए पनि दीर्घकालीन समाधानका लागि स्वास्थ्य पूर्वाधार अझ बलियो बनाउनुपर्ने आवश्यकता छ । विशेषज्ञ चिकित्सक सेवा, आधुनिक ल्याब, डिजिटल स्वास्थ्य प्रणाली, टेलिमेडिसिन, एम्बुलेन्स सञ्जाल तथा आपत्कालीन उपचार सेवाको विस्तार आगामी दिनमा अझ आवश्यक देखिन्छ ।

**परिणाममुखी लगानीको अपेक्षा:** स्वास्थ्य क्षेत्रमा करोडौं रूपैयाँ लगानी हुनु आफैँमा उपलब्धि होइन । त्यसले नागरिकको जीवनमा कति परिवर्तन ल्यायो भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि कार्यक्रमहरु प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन भएका छन् भने स्वास्थ्य संस्थामा बिरामीको पहुँच बढेको हुनुपर्छ, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य सुधारिएको हुनुपर्छ, औषधि अभाव घटेको हुनुपर्छ, रोगको प्रारम्भिक पहिचान बढेको हुनुपर्छ । त्यसैगरी समुदायमा स्वास्थ्य चेतना विस्तार भएको हुनुपर्छ । यी सूचकहरुले मात्र लगानीको वास्तविक प्रभाव देखाउँछन् ।

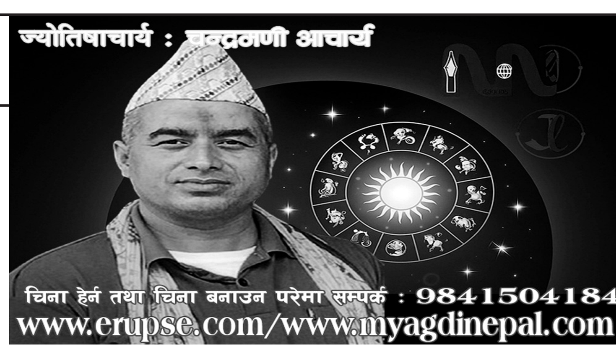
**स्वास्थ्यलाई केन्द्रमा राखेको स्थानीय सरकार:** अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रका कार्यक्रमहरु हेर्दा स्थानीय सरकारले स्वास्थ्यलाई विकासको आधारभूत क्षेत्रका रुपमा लिएको स्पष्ट हुन्छ । स्वास्थ्य चौकीको क्षमता अभिवृद्धिदेखि गाउँघर क्लिनिक, विद्यालय स्वास्थ्य नर्स, मातृ स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, नसर्ने रोग नियन्त्रण, आयुर्वेद सेवा तथा विपन्न नागरिक उपचार सहायता जस्ता कार्यक्रमले स्वास्थ्य सेवाको दायरा फराकिलो बनाउने प्रयास गरेको देखिन्छ ।

दुर्गम हिमाली भूगोलमा बसोबास गर्ने नागरिकका लागि स्वास्थ्य सेवा अझै चुनौतीपूर्ण विषय भए पनि गाउँपालिकाले अघि सारेका कार्यक्रमहरुले स्वास्थ्य सेवालाई नागरिकको घरदैलो नजिक पुऱ्याउने आधार तयार गरिरहेका छन् । चुनौती अझै बाँकी छन्, तर स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेर गरिएको लगानीले अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले 'स्वस्थ नागरिक, समृद्ध गाउँपालिका'को लक्ष्यतर्फ महत्वपूर्ण कदम चालेको सन्देश दिएको छ ।

**अन्नपूर्ण गाउँपालिका, म्याग्दी गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयको आ.व. : २०८२/८३ मा स्वास्थ्य तर्फ बिनियोजित बजेट (रु हजारमा)**

✍ घोरेपानी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम : ३,२५ (सम्पन्न)
✍ बजार अनुगमन खर्च : १,५०
✍ दोवा स्वास्थ्य चौकी सामाग्री खरिद : ५०
✍ एक्युट माउण्टेण्ट सिकनेस तालिम (स्वास्थ्यकर्मि तथा ब्यवसायी) : ३,००(सम्पन्न)
✍ १ विद्यालय १ स्वास्थ्यकर्मि (विधार्थि तथा अविभावक स्वास्थ्य शिक्षा तथा परिक्षण) : ३,००(सम्पन्न)
✍ म.स्वा.स्व. सेविकाहर मासिक समिक्षामा खाजा खर्च र प्रोत्साहन मासिक रु १०००० : ८,४९(सम्पन्न)
✍ स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रम - मानसिक - : ७,००
✍ न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम संचालन तथा सामग्री ब्यवस्थापन : २,०० (सम्पन्न)
✍ गाउँघर क्लिनिक तथा खोप सेवा संचालनार्थ यातायात खर्च : २,५० (सम्पन्न)
✍ स्वास्थ्य संस्थाहरु संचालन तथा व्यवस्थापन : ५,०० (सम्पन्न)
✍ पालिकाका जनप्रतिनिधीसंग सुनौला १००० दिनका आमाहरु : ३,७० (सम्पन्न)
✍ गर्भवती तथा सुत्केरी आमाहरूको लागि निशुल्क भिडियो एक्सरे तथा ल्याब सेवा ब्यवस्थापन : २,५० (सम्पन्न)
✍ निशुल्क वितरणको लागि औषधि तथा औषधिजन्य मालसामानहरूको ब्यवस्थापन : २०,०० (सम्पन्न)
✍ आयुर्वेदिक औषधी खरिद : ५,०० (सम्पन्न)
✍ ५ शैया अस्पताल स्वास्थ्य चौकी (दोबा र हिस्तान औल) को लागि सामाग्री ब्यवस्थापन : ८,००
✍ स्वास्थ्य संस्थाहरूको लागि ल्याब उपकरण तथा अन्य ब्यवस्थापन : ५,०० (प्रकृयामा)
✍ स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गेट तथा सन्देशमुलक बोर्डहरु निर्माण : १०,०० (प्रकृयामा)
✍ पाउद्वार स्वास्थ्य इकाई ब्यवस्थापन : ४,०० (सम्पन्न)
✍ स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिकक स्वास्थ्यकेन्द्र, अस्पताल तथा आयुर्वेद औषधालयहरूमा कार्यरत स्थायी कर्मचारीहरूको स्वीकृत दरवन्दी अनुसारको तलब, महंगी भत्ता र पोषाक भत्ता : ३,५७,०० (सम्पन्न)
✍ नियमित तथ्याङ्कको गुणस्तर वृद्धिका लागि स्वास्थ्य संस्थाहरूको मासिक बैठक, डाटा भेरिफिकेशन तथा भ्यालिडेशन एवम् अर्धवार्षिक र वार्षिक समिक्षा : २,०० (चलिरहेको)
✍ राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य स्वयंसविका कार्यक्रम (पोसाक प्रोत्साहन र यातायात खर्च) : १६,०० (सम्पन्न)
✍ महिला सामुद स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाहरूलाई नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि अभिमुखीकरण : ६०(सम्पन्न)
✍ मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धि जनचेतना कार्यक्रम : ५०(सम्पन्न)
✍ विश्व रक्तचाप दिवस तथा आत्महत्या न्यूनीकरण दिवस मनाउने : २० (सम्पन्न)
✍ स्वास्थ्य चौकी (आधार भुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र) को न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम (अभिमुखीकरण, समिक्षा, फलो अप, अनुगमन तथा सुदृढिकरण समेत) : १,०८ (सम्पन्न)
✍ समुदाय स्तरमा नसर्ने रोग सम्बन्धि स्क्रिनिङ्ग (फागुन महिना) तथा जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन : १,५० (सम्पन्न)
✍ सिविआइएमएनसिआइ कार्यक्रम (कार्यक्रम समिक्षा, स्थलगत अनुशिक्षण) : १,०० (सम्पन्न)
✍ स्थानीय तहको साझेदारीमा नियमित खोप सुदृढीकरण, नियमित खोपमा विद्यालय केन्द्रित खोप अभियान सञ्चालन, सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रम निरन्तरता, खोपबाट बचाउन सकिने रोगहरूको खोजपडताल तथा निगरानी, पूर्ण खोप सुनिश्चितता र दिगोपनाका लागि ब्यवस्थापन खर्च : ६,३३ (सम्पन्न)
✍ स्थानिय तह मार्फत मातृ तथा नवशिशु कार्यक्रम सञ्चालन : १०,८८ (सम्पन्न)
✍ म स्वास्थ्य मेरो सामुदाय स्वास्थ्य घर टोलमा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रम : ४,६० (सम्पन्न)
✍ स्थानिय तह तर्फ मातृ तथा नवशिशु कार्यक्रम अन्तर्गत आमा सुरक्षा, गर्भवती उत्प्रेरणा सेवा, रक्तसंचार, न्यानो झोला, सुरक्षित निशुल्क गर्भपतन र नवजात शिशुको निशुल्क उपचार कार्यक्रम : ३,०० (सम्पन्न)
✍ मृगौला प्रत्यारोपण गरेका, डायलाइसिस गराइरहेका, क्यान्सर रोगी र मेरुदण्ड पक्षघातका बिरामीहरुलाई औषधि उपचार खर्च वापत मासिक रु ५ हजार दरले उपलब्ध गराइने रकम : १६,४० (सम्पन्न)
✍ प्रजनन रुग्णता स्वास्थ्य सेवा (भिआइए) : १,३४ (सम्पन्न)
✍ किशोरकिशोरी स्वास्थ्य सेवामैत्री स्वास्थ्य संस्था, महिनावारी सरसफाइ : ८० (सम्पन्न)
✍ आयुर्वेद सेवा कार्यक्रम (आयुर्वेद औषधालय ) : ६,०० (सम्पन्न)
✍ जुनोटिक रोगहरू, एएमआर सम्बन्धि पैरवी तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम : २०
✍ पोषण कार्यक्रम : ४,८४ (सम्पन्न)
✍ परिवार योजना सेवा : ६० (सम्पन्न)
✍ क्षयरोगका जोखिम समूह तथा स्वास्थ्य सेवाको पहुच कम भएका समुदायमा सकृय क्षयरोग खोजपडताल कार्यक्रम र पि.बि.सि बिरामीका घरपरिवारका सदस्यहरुको सम्पर्क परीक्षण : १,०५ (सम्पन्न)
✍ आकस्मिक अवस्थामा औषधि एवं ल्याब सामाग्री ढुवानी र स्थलगत अनुशिक्षण तथा सुपरिवेक्षण तथा क्षयरोग कार्यक्रमको योजना तर्जुमा तथा कोहर्ट विश्लेषण : ८
✍ आधारभूत तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाको लागि औषधि खरिद : ११,८२ (सम्पन्न)
✍ कुल जम्मा : ५,४३,४४

# साप्ताहिक राशीफल




## मिति :- २०८३।०२।२९ देखि २०८३।०३।०४

**मेष** - Aries चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ
प्रारम्भमा विशेष अवसर जुट्नुका साथै पछिसम्म फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। आम्दानीका स्रोतहरु बढ्नेछन्। तर सरसापटमा धन बाहिरिनाले बचत भने नहुन सक्छ। सोख पूरा गर्नलाई पनि खर्च बढ्नेछ। खर्चिलो काम गर्नुपर्ने हुँदा ऋणभार बढ्न सक्छ। आफन्तबाट टाढिनुपर्ने स्थिति आए पनि भविष्यको मार्गचित्र कोर्ने समय छ। बिहीवारदेखि स्थितिमा सुधार आउनाले काममा उत्साहित भइनेछ। तारिफयोग्य कामले लोकप्रियता दिलाउनेछ। भेटघाट र खानपानको आनन्द प्राप्त हुनेछ। अध्ययन र लेखनकलामा निखारता आउनेछ।

**वृष** - Taurus इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो
प्रारम्भमा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछन् र दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। मिहिनेत गर्दा सजिलै कर्मसिद्धि हुने समय छ। आम्दानीका स्रोत बढ्नुका साथै दिगो फाइदा हुने काममा सम्झौता हुन सक्छ। पहिलेको उपलब्धिले उत्साह जगाउनेछ। बिहीवारदेखि परिस्थिति केही असहज बन्न सक्छ। लाभांशको आधा हिस्सा खर्च गर्नुपर्ला। तापनि प्रयत्न गर्दा परोपकारी काम गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। सप्ताहान्तमा आफन्तसँग रमाइलो भेटघाट हुनेछ। खर्चिलो काममा लगानी गर्नुपरे पनि नाम, दाम र प्रतिष्ठा प्राप्त हुने समय छ।

**मिथुन** - Gemini का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा
प्रतिष्ठित काम गरेर समाजमा स्थापित हुने समय छ। काम देखाएर उपलब्धि हातपार्ने मौका छ। नयाँ काम वा नोकरी प्राप्त हुन सक्छ। विशिष्ट व्यक्तित्वहरुसँग मित्रता बढ्नेछ। तारिफयोग्य काम सम्पादन गर्दै लोकप्रियता हासिल गर्न सकिनेछ। प्रयत्न गर्दा नोकरी प्राप्त हुन सक्छ। सामाजिक कामले पदीय दायित्व समेत दिलाउन सक्छ। मिहिनेतले नाम, दाम र इनाम दिलाउन सक्छ। मित्रता र प्रेमको बन्धन कसिनेछ। आम्दानी बढ्नेछ भने परिश्रमअनुसार राम्रै प्रतिफल प्राप्त हुनेछ। सप्ताहान्तमा केही खर्च र दौडधुप समेत गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

**कर्कट** - Cancer हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो
प्रारम्भमा स्वास्थ्य कमजोर रहे पनि मिहिनेत गर्दा सफलताको सूत्र पत्ता लगाउन सकिनेछ। समस्या दर्साउँदा सहयोगीहरु जुट्नेछन् र काम सफल हुनेछ। मंगलवारदेखि धार्मिक मनोवृत्ति बढ्नेछ। समुदायको हक हितको संरक्षण गर्न सकिनेछ। मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धन कसिन सक्छ। विवादास्पद काममा जुट्नुपरे पनि नाम, दाम र इनाम हात पार्ने समय छ। विशेष व्यक्तिसँग भेटघाट हुने समय छ। आयस्रोत सबल बन्नुका साथै दिगो काम प्रारम्भ हुनेछ। सप्ताहान्तमा आम्दानी बढ्नाले जीवनशैलीमा सुधार आउनेछ।

**सिंह** - Leo मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे
प्रारम्भमा प्रियजनसँग भेटघाट हुनेछ भने रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर पनि जुट्न सक्छ। चिताएका काम बन्नाले प्रशस्तै धनलाभ हुनेछ। मंगलवार र बुधवार भने कामको बोझ थपिन सक्छ। चोटपटकको योग देखिएकाले स्वास्थ्यका लागि सजग रहनुहोला। समस्या दर्साउँदा साथीभाइको सहयोग पनि जुट्नेछ। बिहीवारपछि स्थितिमा सुधार आउनेछ। टाढिएका साथीभाइ नजिकिनाले हर्ष बढ्नेछ। शुभचिन्तकहरुको सहयोग जुट्नाले आँटेको काम बन्नेछ। सप्ताहान्तमा आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउँदै नाम, दाम र इनाम कमाउन पनि सकिनेछ।

**कन्या** - Virgo टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो
साताको प्रारम्भमा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछन्। मिहिनेतले प्रतिद्वन्द्वीहरुलाई परास्त गर्न सफल भइनेछ। रोकिएका काम बन्नाले आर्थिक पक्ष पनि सबल बन्नेछ। खर्च लागे पनि दिगो फाइदा हुने काम सुरु गर्ने अवसर जुट्नेछ। प्रियजनसँगको भेटघाटले दैनिकी रमाइलो रहनेछ। बिहीवारपछि भने अनावश्यक क्षेत्रमा ध्यान दिनाले केही झमेला आइलाग्न सक्छन्। स्वास्थ्य कमजोर रहने समय छ। घरायसी काम बिग्रनाले दुःख पाइएला। परिस्थितिजन्य समस्या आए पनि सप्ताहान्तमा भाग्यले साथ दिनेछ। धन र मानसम्मान समेत प्राप्त हुनेछ।

**तुला** - Libra रा, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते
आफ्नो क्षेत्रमा राम्रै प्रभाव जमाउन सकिनेछ। आँट गर्दा चिताएको काम सजिलै सम्पादन हुनेछ। अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित हुनेछ भने मिहिनेतले राम्रै उपलब्धि दिलाउन सक्छ। रोकिएका काम बन्नेछन् र नयाँ काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। मिहिनेतले आम्दानीको दिगो स्रोत जुटाउन सक्छ। व्यापार र उद्योगमा फाइदा हुनेछ। व्यवसायका लागि यात्रा गर्ने अवसर जुर्न सक्छ। मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धन समेत कसिने समय छ। साताको अन्त्यमा भने स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ। जटिल कामका लागि साथीभाइको सहयोग जुटाउनु होला।

**वृश्चिक** - Scorpio तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु
अवसर आए पनि अध्ययन नगरी नयाँ काम नथाल्नुहोला। नतिजा कमजोर देखिनाले पहिलेका काम दोहोर्‍याउनुपर्ने हुन सक्छ। आफन्तको सहयोग जुट्नाले काम बनाउन सकिनेछ। बुद्धिको उपयोगले लक्ष्य प्राप्ति हुनेछ। अध्ययनमा विशेष प्रगति हुनेछ। मिहिनेतले नयाँ काम हातपार्न सकिनेछ। प्रभावशाली व्यक्तिहरु समेत प्रतिस्पर्धामा पछि पर्नेछन्। शत्रु र रोगमाथि विजय प्राप्त हुनेछ। व्यवसायले रमाइलो यात्रा गराउने समय छ। पेसा-व्यवसायमा राम्रो फाइदा हुनेछ। सप्ताहान्तमा आतिथ्यपूर्ण सम्मान प्राप्त हुनेछ। विशेष निम्तो आउन सक्छ।

**धनु** - Sagittarius ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे
मिहिनेतले आँटेको काम सम्पादन हुनेछ। आर्थिक क्रियाकलापमा फाइदा हुनेछ। मंगलवार र बुधवार केही पारिवारिक उल्झन आउन सक्छन्। घरमा असमझदारी बढ्ने हुँदा काम रोकिन सक्छ। आफ्नो श्रमबाट अरुले फाइदा उठाउन सक्छन्। बिहीवारदेखि स्थितिमा सुधार आउनाले काम बन्नेछ। विभिन्न भौतिक साधन जुटाउन सकिनेछ। मनको डर उत्साहमा रुपान्तरित हुनेछ। लगनशीलताले सफलता दिलाउनेछ। पुरुषार्थी कामले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ। जुझारु कार्यशैलीले लक्ष्यमा पुर्याउनेछ। साझेदारीमा अलि सावधान रहनुपर्ला।

**मकर** - Capricorn भो, जा, जि, जु, जे, जो, ख, खि, खु, खे, खो, गा, गि
साता रमाइलो रहनेछ। सुरुमा तारिफयोग्य काम गर्नाले प्रशंसकहरु पनि बढ्नेछन्। बुधवारसम्म स्थिति अनुकूल रहनेछ। जुझारु कार्यशैलीले प्रतिस्पर्धीहरु पछि पर्नेछन्। पुरुषार्थी कामले धन र मानसम्मान दिलाउनेछ। सहयोगीहरु जुट्नाले महत्वपूर्ण काम बनाउन सकिनेछ। बुद्धिको उपयोगले लाभ उठाउन सकिनेछ। बिहीवारदेखि भने परिवन्धले केही चुनौती निम्त्याउन सक्छ। ठूलो भागको आशा राख्दा भएको वस्तुसमेत गुम्न सक्छ। अरुका विषयमा चासो लिँदा व्यर्थैमा झमेला बेहोर्नुपर्ला। स्वास्थ्यमा पनि केही कमजोरी अनुभूति हुनेछ।

**कुम्भ** - Aquarius गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द
प्रारम्भमा शुभचिन्तकहरुले साथ दिनेछन्। तारिफयोग्य काम गर्नाले प्रशंसकहरु पनि बढ्नेछन्। मंगलवार र बुधवार आलोचकहरुको फन्दामा परिने सम्भावना छ। बोलीको गलत अर्थ लाग्नुका साथै फजुल खर्च बढ्ने सम्भावना देखिएकाले होसियार रहनुहोला। सत्कर्ममा जुट्नेहरुलाई भने शुभचिन्तकहरुले साथ दिनेछन्। हिम्मत गर्दा जटिल काम समेत सम्पादन हुनेछ। मिहिनेतले प्रतिस्पर्धीहरुलाई पछि पार्न सकिनेछ। बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन हुनेछ। सप्ताहान्तमा केही विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

**मीन** - Pisces दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि
प्रारम्भमा खर्च बढ्नाले अर्थ अभाव देखा पर्न सक्छ। काम रोकिनाले दोहोर्याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला। मंगलवारदेखि आफन्तसँगको सम्पर्कले मनमा आनन्द मिल्नेछ। रोकिएका काम बन्नेछन्। अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित हुनेछ। काममा शुभचिन्तकहरुले साथ दिनेछन्। आम्दानीको नयाँ स्रोत भेटिनेछ। मिहिनेतले व्यावसायिक काममा राम्रै उपलब्धि प्राप्त हुनेछ। सप्ताहान्तमा इच्छाशक्ति बढ्नुका साथै लक्ष्य प्राप्त गर्ने साहस जुट्नेछ। मिहिनेतले मानसम्मान दिलाउनेछ। अर्थ उपार्जनका विभिन्न स्रोत प्राप्त हुनेछन्। भौतिक साधन जुटाउने समय छ।

## रघुगंगा......

मानिन्थ्यो । अहिले परिस्थिति बदलिएको छ । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुरोग, क्यान्सर, कोलेष्ट्रोल, थाइराइड, मिर्गौला रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या तीव्र रुपमा बढिरहेका छन् ।

रघुगंगा गाउँपालिकाले मानसिक स्वास्थ्य समस्या तथा नसर्ने रोगहरुको स्क्रिनिङ र ब्यवस्थापनका लागि एक महिने अभियान सञ्चालन गरी ३ लाख रूपैयाँ खर्च गरेको छ । यस अभियानमा स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गरेर समुदायमै पुगेर स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श प्रदान गरिएको थियो । यो अभियानले ग्रामिण भेकका दुरदराजमा रहेका जनताले आफ्नो सरकार घरमै आएको महशुष गरेको प्रतिकृया दिएका थिए ।

गाउँपालिकाको चालु आर्थिक वर्ष रहेको कार्यक्रम अन्तरगत नसर्ने रोग स्कृनिङ गर्ने क्रममा ३० वर्ष माथिका नागरिकलाई मधुमेह, मृगौला परीक्षण, मोटोपना, प्रेसरको परीक्षण गरिएको थियो। उक्त स्वास्थ्य परीक्षणमा गाउँपालिका भित्रका २८ सय ५५ जनाले स्वास्थ्य सेवा लिएका छन् । स्वास्थ्यसेवा लिएकाहरू मध्ये उच्च रक्तचाप २९३, मधुमेह ११३, मृगौला १२३, मोटोपना ४१२ जनामा पहिचान भएको थियो । यी मध्ये गम्भीर प्रकृतिका १०६ जनालाई थप उपचारका लागि माथिल्लो स्वास्थ्य संस्थामा रिफर गरिएको थियो ।

त्यसैगरी "अध्यक्षसँग ज्येष्ठ नागरिक" कार्यक्रम अन्तर्गत घर-घरमा स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गरी नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ, ब्यवस्थापन तथा मनोसामाजिक परामर्श सेवा सञ्चालन गर्न ५ लाख रूपैयाँ खर्च गरिने कार्यक्रम चालु आर्थिक वर्षमा तय गरिएको थियो । यो कार्यक्रम विशेष गरी ज्येष्ठ नागरिक लक्षित रहेको देखिन्छ । घरबाट स्वास्थ्य संस्था सम्म पनि पुग्न मुस्कील हुने जेष्ठनागरिकहरूलाई लक्षित गरेर गरिएको यो कार्यक्रमले आफ्नो समाज र राज्यका लागि योगदान गरेका जेष्ठ नागरिकले पनि आफ्नो अपनत्व महशुष गर्ने मौका पाएका छन् ।

अध्यक्ष सँग जेष्ठ नागरिक कार्यक्रम अन्तरगत ६८ वर्ष माथिका नागरिकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा ४ हजार २ सय २५ जनाको परीक्षण गरिएको थियो । गत बैशाख मसान्त सम्मको यो तथ्याङ्कले पनि नागरिक प्रतिको पालिकाको दायित्वलाई झल्काउँछ ।

३० वर्ष माथिका महिलाहरूको प्रजनन रूग्णता सम्बन्धी परीक्षणमा १५३ जनाको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको र उक्त परीक्षणमा ७ जना महिलामा संकास्पद पाठेघर क्यान्सरको समस्या भेटिएको थियो ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुलाई नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अभिमुखीकरणका लागि ६० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । उक्त कार्यक्रममा गाउँपालिका भित्र रहेका ७४ जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई अभिमुखिकरण गरिएको थियो ।

चालु आवमा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा आत्महत्या न्यूनीकरण सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रमका लागि ५० हजार रूपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको छ ।

सामुदायिक स्तरमा नसर्ने रोगसम्बन्धी स्क्रिनिङ तथा जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न १ लाख ५ हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । यी कार्यक्रमहरुले स्वास्थ्य सेवा अब अस्पताल केन्द्रित मात्र नभई समुदाय केन्द्रित हुँदै गएको संकेत गर्छन् । स्वास्थ्य क्षेत्रमा बिनियोजन गर्ने रकम अंकमा मात्र नभएर जनजिविका र जीवन मरण सँग समेत सम्बन्धीत हुने भएकोले पनि यो क्षेत्रमा बजेट अन्यत्र भन्दा बढीनै बिनियोजन गर्ने गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष भवबहादुर भण्डारीको भनाई छ । उक्त कार्यक्रम अन्तरगत गाउँपालिका भित्रका १२१ जनालाई एआइ सहितको प्रविधिबाट छातीको एक्सरे सहित क्षयरोग परीक्षण गरिएको थियो।

गर्भवती महिला र नवजात शिशुको सुरक्षामा विशेष जोड

मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य कुनै पनि स्वास्थ्य प्रणालीको सफलता मापन गर्ने प्रमुख सूचक हो । ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि समयमै स्वास्थ्य सेवा नपाउँदा गर्भवती महिला तथा नवजात शिशुले जोखिम भोग्नुपरेको अवस्था छ । रघुगंगा गाउँपालिकाले गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाको पोषण प्रवर्द्धनका लागि "पोषिलो खाना कोसेली झोला" कार्यक्रम सञ्चालन गरी ५ लाख रूपैयाँ खर्च गरेको छ । यो कार्यक्रम अन्तरगत स्वास्थ्यकर्मी सहित उपाध्यक्षको घरभेट कार्यक्रममार्फत सुत्केरी तथा गर्भवती महिलालाई पोषण सामग्री उपलब्ध गराइएको थियो । त्यसैगरी घरमा हुने प्रसूति न्यूनीकरण गर्दै "शून्य होम डेलिभरी" लक्ष्य प्राप्त गर्न पूर्ण संस्थागत सुत्केरी अभियान सञ्चालन गरिएको छ । प्रसूति सेवा केन्द्र विस्तार, बर्थिङ सेन्टरका लागि उपकरण खरिद, बहस, पैरवी तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न २५ लाख रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ ।

गर्भवती महिलालाई प्रसूति सेवा केन्द्रसम्म आउन-जान यातायात सहयोग तथा प्रसुति प्रतिक्षागृह विस्तार गर्न २ लाख रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । सुत्केरी महिलाका लागि पोषिलो खानपान उपलब्ध गराउने ब्यवस्था समेत यस कार्यक्रम अन्तर्गत गरिएको छ ।

गाउँपालिका भित्र रहेका पाखापानी, झिँ, पिप्ले, भगवतीको बर्थिङसेन्टरमा प्रतिक्षागृह निर्माण गरिएको । उक्त स्थानमा खाना पकाउने खानो भाँडाकुडा सहित ब्यवस्था गरिएको छ । साथै वर्थिङसेन्टर चिमखोलामा पनि बिस्तारको चरणमा रहेको प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत कुलराज पौडेलको भनाई छ ।

संघीय सरकारको मातृ तथा नवजात शिशु कार्यक्रम अन्तर्गत आमा सुरक्षा, गर्भवती उत्प्रेरणा सेवा, रक्तसञ्चार, न्यानो झोला, सुरक्षित गर्भपतन तथा नवजात शिशुको निःशुल्क उपचार कार्यक्रमका लागि १८ लाख १८ हजार रूपैयाँ खर्च भइरहेको छ ।

गाउँपालिकाले आफ्नौ क्षेत्र भित्रका स्वास्थ्यसंस्थामा सुत्केरी हुन आउनेलाई २८ सय रूपियाँका दरले उपलब्ध गराउँदै आएको छ । चालु आर्थिक वर्षमा ९ जनाले उक्त सेवा लिएका छन् । रघुगंगा गाउँपालिका भित्रका बर्थिङसेन्टरमा सुत्केरी भएकाहरूका लागि मात्रै यो सेवा लागु हुन्छ ।

स्थानीय तहमार्फत सञ्चालन हुने मातृ तथा नवशिशु कार्यक्रमका लागि थप ११ लाख २७ हजार रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ ।

पिप्ले र झिँमा आमा सुरक्षा कार्यक्रम अन्तरगत एकएक जना कर्मचारी ब्यवस्था गरिएको छ र यो रकमबाट पोशाक भत्ता पनि कर्मचारीले पाउँछन् । जसले आमाहरूलाई सुरक्षित तबरले गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनका लागि महत्वपूर्ण भुमिका खेल्छ ।

गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूको पोषण प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्यकर्मी सहित उपाध्यक्ष भेटघाटमा अहिले सम्म गाउँपालिका भित्रका स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी भएका ९ जना र त्यसबाहेक अन्यत्र पनि स्वास्थ्य संस्थामा गर्भजाँच गर्ने तथा सुत्केरी हुनेले समेत यो सेवा मार्फत सुविधा लिएका छन् ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाः ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाको मेरूदण्ड : महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीका आधारस्तम्भ मानिन्छन् । खोप, पोषण, सुरक्षित मातृत्व, परिवार योजना, स्वास्थ्य शिक्षा तथा जनचेतना अभियानमा उनीहरुको योगदान अमूल्य छ । रघुगंगा गाउँपालिकाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस, अर्धवार्षिक तथा वार्षिक समीक्षा कार्यक्रमका लागि २ लाख ५० हजार रूपैयाँ खर्च गरेको छ । स्वयंसेविकाको निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमका लागि १ लाख ५० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ ।

उक्त कार्यक्रम अन्तरगत वार्षिक तथा अर्धवार्षिक समिक्षा ७४ जना बीच गरिएको तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई नै स्वास्थ्य बिमामा लाग्ने रकमको आधा रकम गाउँपालिकाले ब्यहोर्नुका साथै उनीहरूलाई सञ्चारखर्च समेत उपलब्ध गराईएको छ । उनीहरूले भिटामिन ए अभियान कार्यक्रम सञ्चालन भएको समयमा थप यातायात खर्च समेत पाउने गरेकोमा त्यो रकम ७४ जनालाई भुक्तानी गर्ने गरिएको छ ।

त्यसैगरी सम्मानजनक बिदाइ, सञ्चार खर्च तथा राष्ट्रिय अभियानमा खटिएबापत अतिरिक्त यातायात खर्चका लागि ३ लाख ५० हजार रूपैयाँ भुक्तानी गरिएको छ । संघीय सरकारको कार्यक्रम अन्तर्गत पोशाक, प्रोत्साहन तथा यातायात खर्चका लागि ७ लाख २० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । यसले स्वयंसेविकाहरुको मनोबल बढाउने तथा स्वास्थ्य सेवाको निरन्तरतामा सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

७४ जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले पोशाक, प्रोत्साहन तथा यातायात खर्च लिएको र २ जनाले जनही २० हजार नगद र सम्मानपत्र सहित सम्मानजनक विदाई गरिएको ।

स्वास्थ्य संस्थामा औषधि र उपकरणको पहुँच : बिरामी स्वास्थ्य चौकी पुगेर औषधि नपाउनु स्वास्थ्य प्रणालीको कमजोरी मानिन्छ । गाउँपालिकाले यस अवस्थालाई सुधार्न औषधि तथा स्वास्थ्य सामग्री खरिदमा विशेष ध्यान दिएको देखिन्छ । स्वास्थ्य चौकी तथा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइबाट निःशुल्क वितरणका लागि आवश्यक औषधि, सर्जिकल सामग्री, प्रयोगशाला सामग्री तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी औषधि खरिदमा १५ लाख रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । संघीय सरकारको कार्यक्रम अन्तर्गत आधारभूत तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाका लागि औषधि खरिदमा ११ लाख ८७ हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ ।

गाउँपालिकाले सामग्री खरीद गरेर सम्बन्धीत स्वास्थ्य संस्थामा पठाइ सकेको छ । ८ वटा स्वास्थ्यचौकी, १० वटा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइमा औषधीहरू पठाइ सकिएको हो ।

औषधि, खोप तथा अन्य सामग्री ढुवानीका लागि १ लाख ५० हजार रूपैयाँ तथा आकस्मिक अवस्थामा औषधि र ल्याब सामग्री ढुवानीका लागि ९५ हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । यी कार्यक्रमहरुले दुर्गम स्वास्थ्य संस्थामा पनि नियमित सेवा उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।

डिजिटल स्वास्थ्य प्रणालीतर्फको यात्राः स्वास्थ्य सेवामा सूचना प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गएको छ । रघुगंगा गाउँपालिकाले स्वास्थ्य चौकीहरुमा इलेक्ट्रोनिक हेल्थ म्यानेजमेन्ट इन्फमेसन सिस्टम( इएचएमआइएस) कार्यक्रम सुरू गर्न ६ लाख रूपैयाँ विनियोजन गरेको छ । यसका अतिरिक्त स्वास्थ्य ब्यवस्थापन सूचना प्रणाली तथा आपूर्ति ब्यवस्थापन सूचना प्रणालीका लागि आवश्यक अभिलेख, प्रतिवेदन फाराम, रजिस्टर, फ्लेक्स तथा प्रिन्ट सामग्री ब्यवस्थापनमा २ लाख ५० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ ।

नियमित तथ्याङ्को गुणस्तर सुधार, डाटा भेरिफिकेसन तथा भ्यालिडेसनका लागि २ लाख रूपैयाँ खर्च गरी कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो । यस कार्यक्रम अन्तरगत समिक्षा तथा मासिक रूपमा बैठक बसेर यसलाई प्रभावकारी तबरले लैजाने काम गरियो । स्वास्थ्यचौकी प्रमुखहरूको उपस्थितिमा हरेक महिना यो कार्यक्रम हुँदै आएको छ ।

यस कार्यले डिजिटल प्रणालीले भविष्यमा स्वास्थ्य सेवा अझ प्रभावकारी, पारदर्शी र उत्तरदायी बनाउन मद्दत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

स्वास्थ्यकर्मीमा लगानी : स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बनाउन दक्ष जनशक्ति अपरिहार्य हुन्छ । गाउँपालिकाले नर्सिङ कर्मचारीहरुको क्षमता विकासका लागि क्लिनिकल मेन्टोरिङ तथा स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरी १ लाख ६० हजार रूपैयाँ खर्च गरेको छ । वर्थिङ सेन्टरका लागि लक्षित गरेर बिनियोजित बजेटमा गरिएको यो कार्यक्रम झिँ, पिप्ले, पाखापानी, भगवतीका कर्मचारीहरूलाई समेटेर अनुशिक्षण तथा तालिम गरियो । यस कार्यक्रममा वर्थिङसेन्टरका कर्मचारीको सहभागिता थियो ।

स्वास्थ्य सेवा छुटेका सेवाग्राहीको ट्रेसिङ गरी सेवा पहुँच बढाउन स्वास्थ्यकर्मीलाई सञ्चार खर्चका लागि मोबाइल टपअप सुविधा उपलब्ध गराइएको छ । स्वास्थ्य चौकी तथा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ सञ्चालनका लागि मसलन्द खर्चमा २ लाख ७० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । गाउँपालिका भित्र रहेका १८ वटै स्वास्थ्य संस्थामा कार्यक्रम भएको स्वास्थ्यचौकीलाई २० हजार र सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइलाइ १० हजारका दरले उपलब्ध गराईएको छ ।

गाउँपालिकाले आफ्नो पालिका भित्र ठूलो लगानी मध्येको एक १० वटा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ र ४ वटा बर्थिङ सेन्टरमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारीको तलब, चाडपर्व खर्च र पोशाक भत्तामा गरिएको छ । यसका लागि ७० लाख रूपैयाँ खर्च भएको छ । १० वटा स्वास्थ्य इकाइमा २० जना कर्मचारी, वर्थिङ सेन्टरमा ८ जनालाई तलब, पोशाक भत्ता नियमित रूपमा बितरण भै रहेको छ । यो बजेट गाउँपालिकाको आफ्नो बजेट हो ।

संघीय सरकारतर्फबाट स्वास्थ्य शाखा, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल तथा आयुर्वेद औषधालयमा कार्यरत स्थायी कर्मचारीको तलब तथा भत्ताका लागि ३ करोड ५७ लाख रूपैयाँ खर्च भइरहेको छ ।

विपन्न तथा दीर्घरोगी बिरामीका लागि राहत : स्वास्थ्य उपचारको आर्थिक भार धेरै परिवारका लागि ठूलो चुनौती हो । मिर्गौला प्रत्यारोपण गरेका, डायलाइसिस गराइरहेका, क्यान्सर तथा मेरूदण्ड पक्षघातका बिरामीलाई मासिक ५ हजार रूपैयाँ दरले औषधि उपचार सहायता उपलब्ध गराउन १५ लाख ४० हजार रूपैयाँ खर्च गरिएको छ । यो कार्यक्रमले गम्भीर रोगसँग संघर्ष गरिरहेका परिवारलाई प्रत्यक्ष राहत पुऱ्याएको छ । गाउँपालिकाले २०८२ चैत सम्म ४५ जना बिरामीहरूलाई रकम भुक्तानी गरेको छ । जटिल दिर्घरोगी गाउँपालिका भित्र ४५ जना रहेकोमा मृगौला डाइलासिस १६ जना, ४ जना मेरूदण्ड पक्षघात र २५ जना क्यान्सर पिडीत रहेका छन् । त्यस्तै ३ जना क्यान्सरका बिरामीहरू चालु वर्षको बैशाख पछि थपिएका छन् ।

महामारी नियन्त्रणदेखि स्वास्थ्य शिविरसम्म : कोभिड-१९ को अनुभवपछि महामारी पूर्वतयारीको महत्व झन् बढेको छ । गाउँपालिकाले आरआरटी टिम गठन, पुनर्गठन, अभिमुखीकरण तथा महामारी नियन्त्रणका लागि आवश्यक सामग्री खरिदमा १ लाख ५० हजार रूपैयाँ खर्च गरेको छ । आरआरटी अभुमिखिकरण सकिएको छ स्वास्थ्यचौकी प्रमुखहरू ८ जना उक्त कार्यक्रममा सहभागी भएका थिए ।

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर सञ्चालनका लागि ७ लाख रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । क्षयरोग जोखिम समूहमा सक्रिय खोजपड्ताल, जुनोटिक रोग तथा एएमआर सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम, आइएमएनसिआइ कार्यक्रम, रक्तचाप दिवस तथा आत्महत्या न्यूनीकरण दिवस लगायतका कार्यक्रमले स्वास्थ्य सेवालाई ब्यापक बनाएका छन् ।

निष्कर्ष : रघुगंगा गाउँपालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रका कार्यक्रमहरु हेर्दा स्थानीय सरकारले स्वास्थ्यलाई केवल सेवा होइन, विकासको आधारका रुपमा लिएको स्पष्ट हुन्छ । खोप कार्यक्रमदेखि मानसिक स्वास्थ्यसम्म, पोषणदेखि डिजिटल स्वास्थ्य प्रणालीसम्म, मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्यदेखि ज्येष्ठ नागरिक सेवा तथा क्यान्सर बिरामी सहयोगसम्म फैलिएको कार्यक्रम संरचनाले स्वास्थ्य सेवाको दायरा उल्लेखनीय रुपमा विस्तार गरेको छ ।

दुर्गम भौगोलिक अवस्थाका बाबजुद गाउँपालिकाले करोडौँ रूपैयाँ स्वास्थ्य क्षेत्रमा लगानी गरेर नागरिकको घरदैलोमै सेवा पुऱ्याउने प्रयास गरेको छ । चुनौती अझै बाँकी छन् । विशेषज्ञ जनशक्ति, थप पूर्वाधार, गुणस्तरीय उपकरण र दिगो वित्तीय स्रोतको आवश्यकता अझै कायम छ । तर अहिले सञ्चालन भइरहेका कार्यक्रमहरुले रघुगंगा गाउँपालिका स्वस्थ, सुरक्षित र सचेत समुदाय निर्माणको दिशामा दृढतापूर्वक अघि बढिरहेको सन्देश दिएका छन् ।

# सातको तस्बीर

**फोटो क्याप्सन :-**

बेनी जोमसोम सडक खण्ड अन्तरगत पर्ने महभिर झरनामा रमाउदै पर्यटक । मुक्तिनाथ दर्शनका लागि आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूका लागि यो झरना केही बेर रोकिएर थकान मेटाउने स्थल बनेको छ । यहाँको मनमोहक झरनामा मन्त्रमुग्ध भएर रमाउँदै तस्बीर खिच्ने र टिकटक बनाउन यहाँ सबै लालयित हुन्छन् ।

*तस्बीर : म्याग्दी नेपाल साप्ताहिक*

प्रो.पुर्ण गौचन ९८५७६३०२७८
**होटल हिलभ्यू, थकाली भान्साघर**
पिपलचोक, बेनी, म्याग्दी
फोन :- ०६९-५२११५८/५२०३५९
पारिवारीक वातावरणमा आरामदायी वास तथा, कन्टीनेन्टल, नेपाली तथा स्वादीलो थकाली खानाकालागि सदैव हामीलाई सम्झनुहोस ।

लक्ष्मी जननी मिडिया हाउस प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित म्याग्दी नेपाल साप्ताहिकका लागि अध्यक्ष/प्रकाशक: अमृतप्रसाद पौडेल (अमृत बास्कुने)
सम्पर्क: ९८५७६४०२६६, ९८०५१२३०००, इमेल :erupse@gmail.com, कार्यालय, बेनी नगरपालिका ८, बेनी म्याग्दी, सम्पादक: तुलसी सुवेदी