



नेपाल प्रहरी अस्पताल

३५ औं वार्षिकोत्सव अवसरमा प्रकाशित



अस्पताल दर्पण

२०७८

 nph.nepalpolice.gov.np

 fb.com/nepalpolicehospital



अस्पताल दर्पण

२०७८

नेपाल प्रहरी अस्पतालको ३९ औं
वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रकाशित



प्रहरी अस्पताल वन्दना

श्रद्धाकी रारा हौ तिमी, आस्थाको हौ फेवाताल
प्राणदाता जीवनदाता नेपाल प्रहरी अस्पताल .
हजारौं वर्ष आयु रहोस् तिमीमा यही छ वन्दना
प्रभाती किरणको भुल्कोमा दिँदैछौं शुभकामना !
तिमीलाई छ शुभकामना !

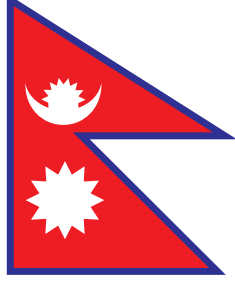
सेवाको पावन मन्दिरमा, मल्हम लगाउँछौ हरे पिरमा
सयौं वसन्तका फूलहरू, सजाइदिन्छौं त्यो शीरमा .
निःस्वार्थ्य कर्म जान्दछौं, सेवालार्इ ईश्वर ठान्दछौं
परसेवको मर्म बुझि, यसैलार्इ ईश्वर ठान्दछौं .
शुभकामना ! शुभकामना !! तिमीलाई शुभकामना !!!

उन्नति पथमा लम्किन्छ उन्नत सदीक्षा राखेर
विश्राम लिन जान्दैन यसैले कर्तव्यपथमा थाकेर
गोडमेल गरौं फुलाउँ फूल नभए ओइलार्इ भर्दछ
सदैव माया सदभाव रहोस् यही अपेक्षा गर्दछ .
शुभकामना ! शुभकामना !! तिमीलाई शुभकामना !!!

शब्द : विद्या प्रसाद घिमिरे

सङ्गीत: विश्वनाथ भा

स्वर: माण्डवी त्रिपाठी, विश्वनाथ भा



राष्ट्रिय गान

सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फँलिएका, मेची-महाकाली ..

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आंचल
वीरहरूका रगतले, स्वतन्त्र र अटल .

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल .

बहु जाति, भाषा, धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल .



प्रहरी महानिरीक्षक वसन्त बहादुर कुँवर
Inspector General of Police Basanta Bahadur Kunwar
Chief of Nepal Police

नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय,
नक्साल, काठमाडौं, नेपाल।
Nepal Police Headquarters,
Naxal, Kathmandu, Nepal



शुभकामना


नेपाल प्रहरी अस्पताल, महाराजगंज, काठमाण्डौको ३९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा अस्पतालमा कार्यरत सकल दर्जाका प्रहरी अधिकृत तथा जवानलाई व्यावसायिक सफलता एवं सुखद भविष्यको कामना सहित शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु। यस अवसरमा अस्पतालले 'अस्पताल दर्पण २०७९' प्रकाशन गर्न लागेको जानकारी पाउँदा खुशी लागेको छ।

राष्ट्रिय सुरक्षाको मुख्य अभिभारा बोकेको संगठनले स्वास्थ्य क्षेत्रमा समेत राज्यलाई महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ। सबैको लगन, मेहनत र योगदानले गर्दा नै नेपाल प्रहरी अस्पतालको महत्व बढेको छ। यस अवसरमा स्थापनादेखि अस्पतालको निरन्तर श्रीवृद्धिमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने आदरणीय अग्रजहरू, सम्पूर्ण अस्पताल परिवार र योगदानमा सम्बद्ध सम्पूर्णलाई स्मरण गर्दै सबैमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

स्वास्थ्य सेवाको सहज पहुँच जटिल र महङ्गो बन्दै गइरहेको अवस्थामा अस्पतालबाट प्रवाह हुने सेवाको गुणस्तरीयता र प्रभावकारीता प्रहरी कर्मचारीको मनोबलसँग प्रत्यक्ष गाँसिएको हुन्छ। सार्वजनिक चासोको क्षेत्र भएकोले यहाँ वितरण हुने सेवामा सबै तहका प्रहरी कर्मचारीका लागि समान अवसर र पहुँच हुनु पर्दछ। नेपाल प्रहरी अस्पताल, प्रहरीको एउटा भवन वा एकाई मात्र नभई सम्पूर्ण बहालवाला तथा सेवा निवृत्त प्रहरी कर्मचारी, उहाँहरूका परिवार र सर्वसाधारणको लागि स्वास्थ्य उपचारको आशाको केन्द्र हुनु पर्दछ। प्रहरीको हैसियतले प्राप्त उपलब्धिमा गर्व गर्दै व्यक्तिगत लोभबाट माथि उठी प्रहरी संगठनको बृहत्तर हितका लागि रचनात्मक बन्न सम्पूर्ण अस्पताल परिवारलाई आग्रह गर्दछु।

विभिन्न बौद्धिक एवं रचनात्मक लेख रचनाहरू समावेश भई प्रकाशन हुन लागेको यो दर्पण एउटा महत्वपूर्ण दस्तावेज बनेछ भन्ने ठानेको छु। यसमा संग्रहित विषयवस्तुहरूले अस्पतालमा भए-गरेका असल अभ्यासहरू त प्रतिबिम्बित गर्छ नै यसको अलवा यो दस्तावेज भविष्यमा एउटा सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा रहेर व्यावसायिक चिकित्सक तथा प्रहरी बन्न उत्प्रेरणा जगाउने अभिलेख बनेछ भन्ने विश्वास समेत लिएको छु। 'अस्पताल दर्पण २०७९' तयारी तथा प्रकाशन कार्यमा संलग्न सम्पूर्णलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दै नेपाल प्रहरी अस्पताललाई सफलताको शुभकामना दिन चाहन्छु।

मिति: २०७९ चैत २१ गते।


प्रहरी महानिरीक्षक
(वसन्त बहादुर कुँवर)





“सेवा नै धर्म”

नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ

भृकुटीमण्डप, काठमाण्डौ



शुभकामना

नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगन्जको ३९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगन्ज परिवारलाई हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछु। यसै अवसरमा नेपाल प्रहरी अस्पतालले आफ्ना विभिन्न गतिविधी तथा क्रियाकलापहरु समावेश गरि “अस्पताल दर्पण २०७९” प्रकाशन गर्न लागेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै शुभकामना दिन चाहन्छु साथै नेपाल प्रहरी अस्पताल परिवार लगायत नेपाल प्रहरी संगठनका समस्त कर्मचारीहरुको व्यवसायिक सफलता, सुस्वास्थ्य एवम् दिर्घायुको कामना गर्दछु।

राष्ट्रसेवक नेपाल प्रहरीको स्वास्थ्य उपचारको लागि स्थापना भएको नेपाल प्रहरी अस्पतालले आफ्नो स्थापना कालदेखी हालसम्म बहालवाला प्रहरी, पूर्व प्रहरी तथा परिवारहरु, अमर प्रहरी परिवारहरुको स्वास्थ्य उपचार गर्दै आएकोमा अस्पतालले आफ्नो सेवाको क्षेत्र विस्तार गरि सर्वसाधारण महानुभावहरुको स्वास्थ्य उपचारमा समेत महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गरि प्रशंसनिय कार्य गर्दै आई रहेको छ। यस अस्पतालले नेपाल प्रहरी तथा परिवार र सर्वसाधारण महानुभावहरुको स्वास्थ्य सेवामा पुन्याउनु भएको योगदानको उच्च कदर गर्दछु।

नेपाल प्रहरी अस्पतालले आगामी दिनहरुमा अझ नविन प्रविधिको उपयोग गरि आफ्नो व्यवस्थापकिय कार्य कुशलताको माध्यमबाट अझै सरल, सुलभ र भरपर्दो सेवा प्रदान गर्न सक्षम हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु। यस अस्पतालले गुणस्तरीय सेवा प्रदान गरि सेवाग्राहीहरुको मन जित्न सफल भई स्वास्थ्य उपचार सेवामा उदाहरणको रुपमा स्थापना गर्न सफल हुनेछ भन्ने विश्वासको साथ भविष्यमा गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न अझ सफलता मिल्दै जाओस् भन्ने कामना समेत गर्दछु।

नेपाल प्रहरी अस्पतालको विविध गतिविधीहरुको जानकारीमुलक यस “अस्पताल दर्पण २०७९” सवैको लोकप्रिय र मार्गदर्शक बन्न पुगोस् भन्ने शुभकामना दिन चाहन्छु।

मिती २०७९ चैत १९ गते आईतवार।

अध्यक्ष
(श्रीमती लक्ष्मी कुँवर)
नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ



मेडिकल डाइरेक्टरको कलमबाट

बहालवाला तथा पूर्व प्रहरी कर्मचारी र तिनका परिवारहरूको स्वास्थ्य उपचारको प्रमुख लक्ष्यका साथ स्थापित नेपाल प्रहरी अस्पताल विभिन्न आरोह अवरोह पार गर्दै आज ३९ औं वार्षिकोत्सव मनाउन लागि रहेको छ। यस सुखद अवसरमा स्थापनाकाल देखि हालसम्म अस्पतालको विकास, विस्तारको लागि आ-आफ्नो क्षेत्रबाट योगदान पुऱ्याउनु भई एक विश्वासयोग्य अस्पताल बनाउन सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण अग्रज प्रहरी नेतृत्व वर्ग, अस्पतालका पूर्व प्रहरी कर्मचारी तथा सम्बद्ध महानुभावहरू प्रति मेरो र नेपाल प्रहरी अस्पताल परिवारको तर्फबाट हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

नेपाल प्रहरी अस्पतालको विकास, विस्तार र गुणस्तर वृद्धिका लागि नेपाल प्रहरी अस्पतालमा कार्यरत कर्मचारीहरू र सम्बद्ध पक्षहरू अथक मेहनत र प्रयास गरि राखेका छन्। राष्ट्रलाई आवश्यक पर्ने दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उत्पादन गरी पेशागत सीपलाई अभिवृद्धि गर्नुका साथै प्रहरी कर्मचारीका सन्ततीलाई सहूलियतमा गुणस्तरीय प्राविधिक शिक्षा प्रदान गर्न लामो समय देखि यस अस्पताल प्रयासरत रहेकोमा यस वर्षदेखि प्राविधिक शिक्षा व्यवसायिक तालिम परिषद अन्तर्गतको PCL Nursing कार्यक्रम नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साइन्सेसमा संचालन भएको छ। यसका साथै आगामी वर्षदेखि चिकित्सा क्षेत्रसँग सम्बन्धी विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न नेपाल प्रहरी अस्पताल प्रयासरत रहेको छ।

अस्पतालमा उपलब्ध जनशक्ति र श्रोत साधनको अधिकतम उपयोग गरि अस्पतालबाट प्रदान हुने सेवालालाई समायोचित प्रविधियुक्त एवं उत्तरदायि बनाउन यस अस्पताल कटिबद्ध छ। नेपाल प्रहरी अस्पतालले विभिन्न स्थानहरूमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर, रक्तदान कार्यक्रमका साथै स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना मूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरि प्रहरीको छविलाई सकारात्मक बनाउन उल्लेखनिय भूमिका निर्वाह गरेको छ। स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा वृद्ध देखि बालबालीकासम्मको



प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह

सहभागिता हुने भएकोले यस्ता कार्यक्रमहरूले समाजको निश्चित वर्गलाई मात्र नभई सम्पूर्ण वर्गलाई समेट्ने हुँदा “समुदाय प्रहरी साभेदार” अवधारणाको उद्देश्य प्राप्तीमा समेत प्रभावकारी हुने देखिन्छ।

अन्तमा, नेपाल प्रहरी अस्पतालको ३९ औं वार्षिकोत्सवको शुभ-अवसरमा प्रकाशन हुन लागेको “अस्पताल दर्पण-२०७९” ले बहालवाला तथा पूर्व प्रहरी कर्मचारी र तिनका आश्रित परिवारहरू लगायत आमसर्वसाधारण नागरिकहरूलाई केहि हदसम्म यस अस्पतालबाट उपलब्ध हुने स्वास्थ्य उपचार सेवाहरू बारे जानकारी प्राप्त गर्नु हुनेछ भन्ने आशा राख्दै यस वार्षिक स्मारिकाएक सफल पठनीय तथा सङ्ग्रहनीय प्रकाशन बन्ने विश्वास लिएको छु। साथै आफ्ना अमूल्य व्यवसायिक तथा साहित्यिक लेख रचनाहरू उपलब्ध गराई सहयोग गर्नुहुने सबैमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आउँदै गरेको नयाँ वर्ष २०८० को उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद, जयनेपाल।

सम्पादकमण्डल



पहिलो पंक्ती (बायाँबाट):

प्र.ना.नि. प्रकाश कुमार कंडेल, प्र.ना.उ.डा. समृद्धि कार्की, प्र.ना.उ.डा. दिपा चुडाल, प्र.ना.उ.डा. प्रकाश खनाल, प्र.व.उ. डा. मनोज कुमार यादव, प्र.उ.डा. केदार खड्गी, प्र.ना.उ.डा. बोध विक्रम कार्की, प्र.व.ना.नि. कोपिल भट्टराई



प्रकाशक

नेपाल प्रहरी अस्पताल

फोन नं ४४१२४३०, ४४१२५३०, ४४१२६३०, फ्याक्स: ९७७-१-४४३५१५३

पो.ब.न. २११४७, महाराजगंज, काठमाण्डौ, नेपाल .

वेब साइट: nph.nepalpolice.gov.np ईमेल: nph@nepalpolice.gov.np

मुद्रण: शिद्विवर प्रेस, कलकी, काठमाण्डौ .



सम्पादकीय

नेपाल प्रहरी सङ्गठनमा आबद्ध प्रहरी कर्मचारी र तिनका परिवारहरूलाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने पवित्र उद्देश्य लिई २०४० साल चैत २७ गते २५ शैया बाट सेवा आरम्भ गरेको नेपाल प्रहरी अस्पतालले आज ३९ औं वर्ष पार गरी ४० औं वर्षमा प्रवेश गर्दैछ। आजसम्मको यात्रामा अनेकौं बाधा, व्यावधानलाई छिचोल्दै, यस वर्ष सुदूर-पश्चिम प्रदेश अस्पताल शाखा कार्यालय धनगढी र कोशी प्रदेश प्रहरी अस्पताल, मोरङ्गको बेलवारीमा स्थापना गरी प्रदेश स्तरमा सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाइएको छ। नेपाल प्रहरीले स्वास्थ्य सम्बन्धि शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने योजना अनुरूप नेपाल प्रहरी अस्पतालको परिसरमा प्रमाण-पत्र तह नसिङ्ग कार्यक्रमको आरम्भ भएको छ। यसले प्रदेश स्तरमा रहेको प्रहरी कर्मचारीको सेवामा पहुँचको विकास गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यसको जस निश्चय नै विगत देखि हालसम्मका सङ्गठन प्रमुख तथा अस्पतालका पूर्व नेतृत्व र स्वास्थ्यकर्मीहरूमा जान्छ। उहाँहरूकै अथक मिहेनत, लगन र सक्रियताले नै यस अस्पतालले आफूलाई समयानुकूल विकसित र परिमार्जित गराउन सफल भएको छ। यसै अवसरमा अस्पतालले विविध औपचारिक कार्यक्रमहरूको आयोजना गरी आफ्नो स्थापना दिवसलाई वार्षिकोत्सवको रूपमा मनाउदै आएको छ। वार्षिकोत्सवको अवसरमा प्रहरी अस्पतालबाट प्रवाह हुने सेवा सुविधा, प्रशासनिक गतिविधि र सचेतनाका लेख तथा साहित्यिक रचना समेतलाई स्थान दिई विगत देखि नै अस्पतालको वार्षिक मुखपत्रको रूपमा “अस्पताल दर्पण” प्रकाशित गर्दै आइरहेको छ। अन्त्यमा यस “दर्पण” मा आफ्ना अमूल्य विचार सहित गहकिला लेख तथा साहित्यिक सामग्रीहरू उपलब्ध गराई ‘दर्पण’ लाई स्तरीय बनाउन सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण लेखक तथा साहित्यकार धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। उहाँहरू प्रति हामी आभार व्यक्त गर्दै भविष्यमा समेत यस किसिमको सहयोगले निरन्तरता पाउने अपेक्षा लिएका छौं।

“अस्पताल दर्पण २०७९ मा समावेश भएका लेख / रचनाहरूको दायित्व सम्बन्धीत विभाग/शाखा एवं लेखकहरूमा नै रहने छ।”

जय नेपाल

सम्पादक मण्डल



विषय सूची

१. Department of Clinical Laboratory	-	१७
२. The Guardians	- SP Dr Ashish Dutta	२३
३. Trust me (Poem)	- Prapti Dhanuk	२५
४. आँखा विभाग	-	२६
५. Dental Department	-	२७
६. Nosebleeds (Epistaxis): Causes, Treatment & Prevention	- DSP Dr= Prakash Khanal	२९
७. मलम (कविता)	- प्रा.प्र.ना.नि. गिता वाहकोटी	३०
८. अस्पताल (कविता)	- प्र.ना.नि. फणी कान्त सिलवाल	३१
९. मुखको क्यान्सर र नेपाल प्रहरीका कर्मचारी	- प्र.ना.उ. डा. बोधविक्रम कार्की	३२
१०. Holistic care of Terminally ill and Dying Patients "Quality in Living, Dignity in Dying"	- Insp Shova Khadka	४१
११. रोगको जड नै खाना हो	- प्रसनि लोकराज भण्डारी	४३
१२. सेता फूलहरू (कविता)	- बिम्ब कवि-रमेश श्रेष्ठ	४४
१३. अस्तित्वोआर्थरार्इटिस	- प्रा.प्र.ना.उ.डा. अर्जुन प्रसाद डुम्रे	४५
१४. आमा (कविता)	- प्र.ह. किसुन लाल चौधरी	४६
१५. Clinical Mathematics in Anemia	- DSP Rajesh Jareju	४७
१६. मँ नर्स, सेतो वस्त्र धारी महामारीको सिपाहीं	- विष्णु पाठक खड्का	४९
१७. "Oral Health & Oral Hygiene A window to your overall health"	- ASI Mukesh Kumar Gupta	५०
१८. तिम्रो कसम खान्छु मैले तिमि विना... (कविता)	- गोविन्द राज ओझा	५१
१९. गजल	- प्रा.प्र.ह. खगेन्द्र के.सी	५१
२०. साइबर अपराध	- प्र.नि.सत्येन्द्र कुमार मिश्र	५२
२१. म प्रहरी न हुँ	- प्रा.प्र.ज. विमल वि.क. गोराल	५४
२२. HbA1C Test	- SI Sabina Shrestha	५५
२३. Thyroid Function Test (TFT) and its Clinical Evaluation	- ASI Aindra Khanal	५६



२४. "NURSES – THE REAL HEROES"	- Bijaya Deuja	५७
२५. टाउको दुखाई र उपचारको विधि	- प्र.ना.नि. गजेन्द्र सिंह कुँवर	५८
२६. Laundry Section		५९
२७. रिअर केश "प्रायपिज्म"	- प्र.नि. डा. राजन सुवेदी	६०
२८. श्राद्ध (लघु कथा)	- रेणु अधिकारी "मौनता"	६१
२९. तिम्रो चाहाना (कविता)	- प्र. ज. लिला माया खत्री	६१
३१. Dietetic Department		६२
३१. अस्पताल सम्बन्धि विविध गतिविधि	- प्र.ना.नि. भूपाल जंग खत्री	६४
३२. यात्रा संस्करण	- प्रा.प्र.व.उ.डा. दमोदर पौडेल	६९
३३. नमन स्वेत वस्त्र धारिलाई (कविता)	- प्रा.प्र.व.उ.डा. दमोदर पौडेल	७०
३४. नर्सिङ्ग विभाग एक भलक	- प्रा. प्र.व.उ. छाँया देवी गुरुङ्ग	७१
३५. कर्मचारी प्रशासन शाखा सम्बन्धी गतिविधिहरू	-	७४
३६. फिजियोथेरापी विभाग	-	७८



Department of Medicine

The Nepal Police Hospital is a government-run medical facility that serves both the Nepali police force and the general public. Since its establishment on Chaitra 27, 2040, the Department of Medicine has been a leader in patient care. It began as a pioneer by opening Medical & Chest wards at that time. Medical department provides a wide range of medical services to patients with various illnesses and medical conditions these days. The department is staffed by a team of highly skilled and experienced physicians and medical professionals who are dedicated to providing the highest quality care to patients.

One of the primary focuses of the Department of Medicine is to provide comprehensive care for patients with chronic diseases such as diabetes, hypertension, and heart disease. The department has a specialized clinic, staffed by trained specialist doctors and assistants that focus on pulmonology, neurology, hematology, rheumatology, nephrology, and cardiovascular care, providing patients with personalized care and education on how to manage their condition. The department also provides care for patients with infectious diseases such as tuberculosis and HIV/AIDS, with a DOTS center unit staffed by trained staff and nurses who provide comprehensive care for patients with tuberculosis.

In addition to providing medical care for patients with chronic and infectious diseases, the Department of Medicine also provides care for patients with a wide range of other medical conditions, including respiratory disorders, gastrointestinal disorders, neurological disorders, and more. The department is equipped with state-of-the-art medical equipment and technology, including a wide range of diagnostic instruments and procedures such as Bronchoscopy, PFT, Gastroscopy, Colonoscopy, ECHO, TMT, ABP, Holter, ECG, and Dialysis, allowing medical professionals to diagnose and treat patients more accurately and effectively. The department also has a well-equipped emergency department staffed by trained emergency medicine physicians and nurses who provide 24-hour care for patients with acute medical conditions and injuries.

One of the unique features of the Department of Medicine is its commitment to community outreach and education. The hospital conducts regular health camps and community health programs to educate the public about various health issues and provide free medical services to underserved communities. The department also has a robust research program that focuses on various aspects of medical care and treatment, including publishing different research in peer-reviewed journals and studying a variety of medical conditions. It collaborates with other medical institutions and

organizations to advance the field of medicine.

Over the next five years, the department plans to establish a modernized electronic medical record (EMR) system to improve patient care and record-keeping, recruit and train additional medical staff, including doctors, nurses, and support staff, to enhance the department's capacity to serve patients, upgrade medical equipment and technology to improve diagnosis and treatment capabilities, and conduct regular health camps and awareness programs for police personnel and their families. The department also plans to expand the hospital's services to include specialized departments such as cardiology, oncology, hematology, gastroenterology, and collaborate with other hospitals and medical institutions to enhance knowledge sharing and training opportunities for medical staff. Additionally, the department plans to implement a quality management system to ensure patient safety and satisfaction, enhance the hospital's disaster response capacity through the creation of a disaster response team, promote public-private partnerships to increase funding for departmental development, and strengthen community engagement by organizing regular health camps and health education programs for the local community. Finally, the department plans to establish an international partnership to enhance knowledge sharing and learning opportunities for medical staff, implement a



patient feedback system to gather feedback and improve the quality of services provided, and establish a training and development center to enhance the skills and knowledge of medical staff.

There are several challenges faced by the Department of Medicine at the Nepal Police Hospital. One of the main challenges is the limited manpower available, which can impact patient care and the ability of the department to provide specialized services. Additionally, there is a need to initiate further specialized OPDs, including cardiology, neurology, endocrinology, gastroenterology, hematology, and oncology, during official hours to provide more comprehensive care for patients with specific medical conditions.

Another challenge is the need for ongoing training and education for medical staff to enhance their skills and knowledge, especially in interventional procedures. The department

must continually invest in new technologies and procedures to provide the most effective and up-to-date medical care for their patients. Finally, the department must also focus on quality management and patient satisfaction to ensure that patients receive the highest quality of care possible. Recently Medical ICU has been started.

Future Plan

Sleep Lab
Endobronchial Ultrasound
DLCO
Therapeutic endoscopic services
Lath Lab
Residency Programme

Human Resources

Consultant Physician	8
Medical Officer	11
Assistant	7

कविता



प्रा.प्र. ज. विमल विक., गोराल
ग.प्र.प्र.अ.,पोखरा

को हो नेपाल प्रहरी

नसोधुहोस को हो नेपाल प्रहरी
के गर्छ नेपाल प्रहरी
देश र जनताको सुरक्षामा दिनरात
अघि सर्छ नेपाल प्रहरी

घामपानी नभनी खट्ने
परे बखत ज्यानै सुम्पि डट्ने
देशको शान्ति सुरक्षा मा आंच आउदा
अन्यायको विरुद्धमा लड्ने नेपाल प्रहरी

भोकमा भोक नभन्ने
प्यासमा प्यास नभन्ने
अन्यायलाई सफाया गर्ने
पिडितकको ओठमा हाँसो भर्ने
त्यो हो नेपाल प्रहरी

मुगु मुस्ताडको कट्याङ्गीदो जाडोमा
पूर्व मेचि पञ्चिम महाकाली सिमा आडमा
पिल्लर बनी खटिने
त्यो हो नेपाल प्रहरी

तपाईं लाई सुकुनको निद सुताउन
अत्याचार विरुद्ध आवाज उठाउन
कालो रातमा जागृ
तपाईंको जिउ धन लादा

सुरक्षित राख्छ
त्यो हो नेपाल प्रहरी
कही कतै बाडी पहिरो जांदा
भुकम्पले जन, धन लांदा
पुग्छ उद्धार दाता भई

खट्छ ज्यान दाउ लाई
त्यो हो नेपाल प्रहरी
अभै पनि नसोधुहोस

को हो नेपाल प्रहरी
के गर्छ नेपाल प्रहरी
देश र जनताको सुरक्षामा दिनरात
अघि सर्छ नेपाल प्रहरी



दन्त विभाग

हाल नेपाल प्रहरी अस्पताल महाराजगन्जको Block B को Ground Floor मा रहेको मुख तथा दन्त सम्बन्धी प्रतिरोधात्मक तथा निर्मलतात्मक उपचार दिइरहेको यो विभाग वि.सं. २०४२ सालमा शुरुवात भयो ।

सिमित स्रोत साधन र जनशक्ति सहित साधारण परिक्षण सामान्य दाँत निकाल्ने गिजा तथा दाँत सफा गर्ने, अस्थायी दाँत भर्ने जस्ता सेवाहरुवाट शुरु भएको यो विभाग विशेषज्ञ चिकित्सक दक्ष जनशक्ति र विकसित उपकरणहरुसहित आजको मितिमा गुणस्तरिय सिवाको लागि चिनिन धेरै हदसम्म सफल भएको तथ्याङ्कले देखाउने गरेको छ ।

डेन्टिस्टी विभागका उप(शाखा र तिनका सेवाहरु:

१) Department of Oral and Maxillofacial Surgery

दन्त मुख तथा अनुहार सँग सम्बन्धित शल्यकृयाका उपचारहरु जस्तै कि

- दाँत निकाल्ने
- शल्यक्रिया गरेर दाँत निकाल्ने
- मुखका विभिन्न भागहरु जस्तै कि जिब्रो, गाला र ओठको भित्री मासु, तालु आदिमा हुनसक्ने अस्थायी तथा दिर्घकालिन घाउहरुको शल्यक्रिया
- मुख तथा अनुहारको हडीहरु भाँचिएको उपचार
- तालु तथा ओठमा जन्मजातदेखि नै देखिने चिरा (Cleft lip and palate)
- Orthographic Surgery।

२) Department of Orthodontist & Dental facial Orthopedics.

दाँतहरुको आफैसँग वा चिउँदोसँग वा अनुहारसँग नमिलेको सम्बन्धलाई रोकथाम को उपचार गर्ने इलाजहरु:

- Removable Orthodontic Therapy
- Fixed
- Myotunefunctional appliances

३) Department of Prosthodontics & Maxillofacial Prosthesis

नभएको दाँत वा मुख तथा अनुहारको कुनै भागलाई कृत्तमा अंगको रूपमा पुनस्थापना गर्ने ।

- Removable partial Denture
- Fixed partial Denture
- Cast partial Denture
- Dental Implants.

४) Department of conservative & Endodontics.

दाँतको जराभित्र हुने नसा तथा दाँतको आकारसँग सम्बन्धित समस्याको समाधान गर्ने

- Restoration of carious tooth.
- Endodontic treatment (Root canal treatment (RCT), PalpetomApexogoneis ,Apexification pulp Revascularization)
- Endo Surgeries of Apicectomy
- Cosmetic t/t like diastema closure, Bleaching

५) Dept. of Periodontics.

दाँतको गिजा, दाँतको हड्डी तथा दाँतलाई भर अन्य तन्तुहरुको उपचार:

- oral prophylaxis (scaling of root planning)
- Gingivectomy /Gingivoplasty



- Periodontal Flap surgery
- Vertibuloplesty
- Frenectomy.

ने.प्र.अ. डेन्टिस्टी विभागबाट शुरु भएको अत्याधिक सेवाहरू:

a. Laser Surgery\

Used for:

- Incisional of Excisional Biopsy.
- Frenectomy
- Gingivectomy
- Excision of Keratotic lesion
- Excision of pre-maligneat
- Removal of MucocelaRanula

b. Facial Agthetics clinic

This includes:

- Lip lift
- Blepharoplasty (Eyelid surgery)
- Skin tag removal
- PRP t/t for hair loss
- (platelet rich plasma)
- Dimple Making
- Dark circle removal
- Chemical Peel

Human Resources is Dept. of Dentistry

1. Orthodontist	1
2. Prosthodontist	2
3. Cost Endodontist	3
4. Periodontist	2
5. Oral of maxillofacial surgery	2
6. Dental surgery	12

7. Dental Hygienist 2
8. Dental Auxiliaries / Assistants 11

ने.प्र. अ. महाराजगन्ज मुख तथा दन्त विभाग (डेन्टिस्टी) ५ बर्ष कार्ययोजना

1. Super Specialized सेवाहरूको शुरुवात तथा विस्तार गर्ने ।

- Oral Cancer of Reconstructive surgery को सेवा विस्तार गर्ने।
- Cleft lipt palate, orthognathic surgery
- Microendodontic तरत तथा Micro Endodontic Surgery को लागि Dental Operating Microscope व्यवस्था गरी सञ्चालनमा ल्याउने ।

2. Dental Lab शिघ्र संचालनमा ल्याउने ।

3. डेन्टिस्टी विभाग अन्तर्गत G-OPD हालको OPD भन्दा फरक स्थानमा शुरु गर्ने

4. तथा शाखाहरू शुरु तथा विस्तार गर्ने ।

- Oral Medicine या Radiology
- Pediatric Dentistry
- Community
- Oral pathology.

5. वृत्ति विकाष तथा तालिमलाई प्राथमिकता बढाउँदै जाने ।

- चिकित्सकहरूलाई आवश्यक Fellowship, Training Specialization Studies मा प्रोत्साहन गर्ने ।
- समयअनुसार Dental Assistants हरूको क्षमता र सिपलाई निखार्ने ।
- ने. प्र. अ. बाट Dental Hygienist उत्पादन CDS course संचालनका लागि आवश्यक पूर्वद्वारहरूको अध्ययन गरी प्रतिविदेन बुझाइएको ।



प्रदेश प्रहरी अस्पताल समुद्घाटन कार्यक्रम



सुदुर पश्चिम प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीको समुद्घाटन गर्नुहुदै प्रहरी महानिरीक्षक घिरज प्रताप सिंह ।



१ नं. प्रदेश प्रहरी अस्पताल समुद्घाटन गर्नुहुदै प्रहरी महानिरीक्षक घिरज प्रताप सिंह ।



**नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साईन्सज समुदघाटन
गर्नुहुदै प्रहरी महानिरीक्षक घिरज प्रताप सिंह ।**





३८ औं वार्षिकोत्सव समारोहका कोहि भलकहरु ।



पूर्व प्रहरी अधिकृत प्रतिक्षालय समुघाटन गर्नुहुदै प्रहरी महानिरीक्षक शैलेश थापा क्षेत्री ।

३८ औं वार्षिकोत्सव समारोहका केहि भलकहरु ।



३८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित Healthy Baby show कार्यक्रम ।



३८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा सञ्चालित स्वास्थ्य शिविर ।



३८ औं वार्षिकोत्सव समारोहका केहि भलकहरु ।



३८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा उत्कृष्ट विभागको शिल्ड ग्रहण गर्नुहुदै प्र.ना.म.नि. डा. गोपेश कुमार ठाकुर



३८ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा धन्यवाद मन्तव्य दिनुहुदै प्र.अ.म.नि.डा. आशा सिंह ।



नेपाल प्रहरी अस्पतालमा सञ्चालन भएका तालिमका केही भलकहरू-१



Infection Prevention Control Training 2nd Batch Pass out Ceromony



Physiotherapy Refresher Training 2nd Batch





नेपाल प्रहरी अस्पतालमा सञ्चालन भएका तालिमका केही भलकहरू-२



OT Room Preparation Training



Code of Conduct Training Passout Ceromany



नेपाल प्रहरी अस्पतालमा सञ्चालन भएका तालिमका केही भलकहरू-३



Physiotherapy Refresher Training 2nd Batch Pass out Ceremony



Advance Trauma Life Support Training



Dialysis Technician Training



"Advance Trauma Life Support and Surgical Emergency Management Training"



अस्पतालमा प्रवाह भइरहेका सेवाका केहि भलकहरु-१



USG Services



Laboratory Services



Lab Services



Emergency Services



OT Services



Eye OPD



अस्पतालमा प्रवाह भइरहेका सेवाका केहि भलकहरु-२



Orphoepadic OPD



ENT OPD



Skin Surgical Procedures



Maxillofacial Dental Surgical Procedures



Physiotherapy Services



Dietetics Services



अस्पतालमा प्रवाह भइरहेका सेवाका केहि भलकहरु -३



Rheumatology OPD Services



Pasent Rigestration Sevice



Bronchoscopy Services



Endoscopy Services



NMJ & IRC Office



ICU Services



अस्पतालमा प्रवाह भइरहेका सेवाका केहि भलकहरु -8



Cardiology Services



CT scan Services



OPD Pharmacy



Family Pharmacy



Dialysis Services



X-ray Service



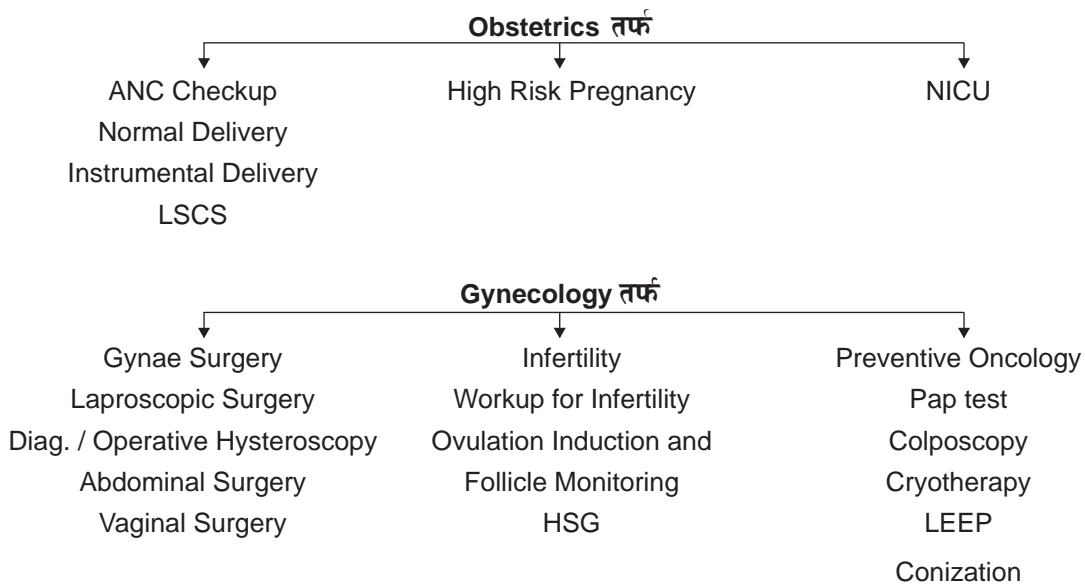
स्त्री तथा प्रसुती सेवा विभाग

देशमा शान्ति, अमन चयन, सुव्यवस्था कायम गर्ने एवं कानूनको कार्यन्वयन गराउन नेपाल सरकारको पहिलो पत्तिको उपस्थिति देखाउदै दिन रात नभनी अहोरात्र खटिने प्रहरी कर्मचारीहरू, तिनका आश्रित परिवार, पुर्व प्रहरी लगायत पूर्व प्रहरी परिवारहरूको सेवाको लागि वर्तमान मेडिकल डाईरेक्टर प्रा.प्र.अ.म.नि डा. आशा सिंहको तत्वाधानमा बिसं २०५३ चैत २७ गते तत्कालिन महिला संघका अध्यक्ष श्रीमती मिना खरेलबाट स्त्री तथा प्रसुती सेवा विभागको समुद्घाटन गरी यस प्रहरी अस्पतालमा सेवा शुरु गरिएको थियो ।

थप सेवा विस्तारको क्रममा मिति २०७२ चैत २७ गतेमा तत्कालिन महिला संघका अध्यक्ष श्रीमती रोशी अर्यालज्यूबाट प्रसुतिको सेवाको उद्घाटन गर्नु भएको थियो । प्रसुति सेवा लिन आएका महिलाहरूको सम्पूर्ण परीक्षण गरि प्रसुति पछि जन्मने बच्चाको स्वास्थ्यको अनुमानित मूल्याङ्कन गरी सेवा सुचारू रूपले भैरहेको छ ।

NICU स्थापना भए पश्चात प्रसुती सेवा अझ विस्तार भएको र बाहिर अस्पतालमा रिफर केशहरू कम भएको छन् ।

हाल यस अस्पतालमा OPD,Indoor, ईमेरजेन्सी र OT मार्फत उपलब्ध सेवाहरू प्रदान गरिदै आएको छ । यस अस्पतालमा हुने Operation हरू





जनशक्ति चिकित्सकहरू

हाल कार्यरत

अध्ययनरत

Unit I

Unit II

प्रा.प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह
प्रा.प्र.उ. डा. सेवक श्रेष्ठ
प्रा.प्र.ना.उ. डा. सन्तोष कुमार ठाकुर

प्रा.प्र.ब.उ. डा. अभिमन्यु श्रेष्ठ
प्रा.प्र.ना.उ.डा. दिपा चुडाल
प्रा.प्र.ना.उ. डा. दिपक खरेल

१) प्रा.प्र.ना.उ. डा. रोजिना मानन्धर
२) प्रा.प्र.नि. डा. रन्जना यादव
३) प्रा.प्र.नि. डा. पुनम पाठक
४) प्रा. प्र.नि. डा. उषा श्रेष्ठ
५) प्रा. प्र.नि. डा. निशा नेपाल

प्रा.प्र.ना.उ. डा.सविता सिंह

(हाल सुदूर पश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीमा कार्यरत)

मेडिकल अधिकृतहरू प्यारामेडिक्स/ओ.पि.डि.सहयाक

१) प्रा.प्र.नि.डा. अनु बोहरा १) प्र.ब.ह. निर्मला थापा
२) प्रा.प्र.नि.डा.अमुदा रेग्मी २) प्र.ह. ठुली माया गोले
३) प्रा.प्र.नि.डा. सृजना थापा ३) प्र.स.ह. अनिता दुलाल
४) प्रा.प्र.नि.डा.मृदुषा श्रेष्ठ ४) प्र.ज. सन्दिप टमाटा

चुनौतीहरू

१) प्रसूति सेवा प्रदान गर्ने बेलामा यदाकदा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा जटिल समस्या आएमा अन्य अस्पताल रिफर गर्नुपर्ने अवस्था भएको ।
२) अस्पतालमा SBA Trained Nurse प्रयाप्त नहुनु ।
३) कुरुवालाई उचित बस्ने व्यवस्था नभएको ।

भावियोजना

(क) १ वर्षिय योजना

१) स्टाफ र विरामीको अनुपात अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुरूप गराउने ।
२) प्रसूति वार्डमा काम गर्न चाहने Nursing स्टाफलाई SBA Training प्रदान गर्ने ।
३) प्रसूति वार्डमा SBA Training प्राप्त स्टाफ मात्र खटाउने ।
४) खानेपानि र कुरुवा बस्ने ठाँउको उचित व्यवस्था गर्ने ।

५) कार्यालय सहयोगी प्रत्येक सिफ्टमा ड्युटि खटाउने ।

६) प्रसूति वार्डमा मेडिकल अधिकृत चिकित्सक २४ घण्टा ड्युटि खटाउने र विशेषज्ञ चिकित्सकहरू आवश्यक परेको खण्डमा तुरुन्त उपस्थित हुने गरि On Call Duty राख्ने ।

७) प्रसूति वार्ड नजिकै EM.CS गर्ने OT Room बनाउने ।

८) समय समयमा In-service education refreshment training सन्चालन गर्ने ।

(ख) ३ वर्षिय योजना

१) Sub-specialty विस्तार गर्ने ।
Infertility/IVF
Gynae Oncology
Urogynaecology
Fetal medicine

२) Advanced Technology युक्त उपकरणको प्रयोग गरि सर्वोत्कृष्ट सेवा प्रदान गर्ने ।

(ग) ५ वर्षिय योजना

नेपाल प्रहरी अस्पताललाई स्त्री तथा प्रसुती रोगको Referral hospital को रूपमा स्थापित गर्ने ।



Department Of Clinical Laboratory

Introduction:

The Department of Clinical Laboratory has a history of 39 years founded at same time with Nepal Police Hospital on 2040 BS.

This department plays an essential role in medical field by providing conclusive diagnosis. Pathology is a branch of medicine that involves the analysis of tissue, blood, urine, and other body fluids to find out what is wrong with a patient. It is a bridge between basic sciences and clinical medicine. Department of Clinical Laboratory has several units which includes hematology and clinical pathology, biochemistry, microbiology, cytology, histopathology and blood bank.

The department is participating in External Quality Assurance Scheme (EQAS) programs with National Public Health Laboratory (NPHL).

Vision:

To be one of the best governmental hospital-based laboratory in Nepal. To improve patient care through quality laboratory testing and diagnostic results.

Mission:

The Department of Clinical Laboratory seeks to provide a high quality analytical, interpretive, and advisory and consultancy service that is cost-effective and responsive to the needs of our patients and other users. It is committed to maintain a safe working environment, a highly skilled workforce and utilizing up to date technology to deliver the right result on the right specimen from the right patient that is accurate, properly interpreted and delivered within a clinically appropriate timescale.

Operating hours:

The department has 24 x7 hours functional hematology, biochemistry, serology, parasitology and blood bank services.

Location:

- Nepal Police Hospital, Maharajgunj, Kathmandu
- Block D:
- Ground floor [Main reception; hematology

(routine) and clinical pathology; biochemistry; microbiology (parasitology; serology)]and

- First floor [Cytology, Histopathology; Hematology (PBS, BM); Microbiology (Bacteriology), Blood Bank]
- Behind the main gate, on the way to barrack:
- Molecular Diagnostic Unit (rRT-PCR for SARS-nCOV2)

Contact address:

- Phonenumber:01-4412530 Ext:160/161/162
- Email address: nph.pathologydept@nepalpolice.gov.np

Facilities and services:

1. Hematology and clinical pathology unit:

- Routine hematological tests:
 - WBC count, Differential count, RBC count, RBC indices, ESR, PCV,, Bleeding time, Clotting time, Prothrombin time, Malarial parasites, Microfilaria, Platelets, Blood Group, Rh type
- Peripheral Blood Smear (PBS)
- Reticulocyte count
- Bone marrow aspiration cytology (BM)
- Fluid cell counts



- Semen analysis
- APTT, D-dimer, procalcitonin, Interleukin 6, Ferritin, Quantitative CRP

2. Biochemistry unit:

- Routine biochemical tests:
 - Blood sugar and serum electrolytes (sodium, potassium, calcium and phosphorus)
 - Lipid profile (Total cholesterol, triglycerides, HDL, LDL)
 - Renal function test (Serum urea, creatinine, sodium, potassium)
 - Liver function test (bilirubin, total protein, albumin, A/G ratio, Alkaline phosphatase, SGPT, SGOT)
 - Body fluid biochemistry (Na, K, LDH, specific gravity, sugar, protein)
 - Uric acid, Amylase, CK-MB, CK-NAC, Troponin,
 - Adenosine deaminase (ADA)
- Special biochemical tests:

- Hormonal tests:
 - Thyroid function test (TFT), Vitamin B12, Vitamin D
- Tumor markers:
 - CA-125, PSA, Beta-hCG
 - Infertility profile testing:
 - LH, FSH, Prolactin

3. Microbiology unit

- Bacteriology
 - Bactec blood culture system, urine culture, and culture of various body fluids, anaerobic culture, tuberculosis screening),
- Parasitology
 - Routine and microscopic examination of urine and stool),
- Serology
 - HIV, HbsAg, HCV (SPOT)
 - RA, ASO, CRP, TPHA, VDRL
 - Dengue antigen (NS1Ag)/antibody (IgG and IgM)
 - Covid-19 Antigen
 - H.pylori antibody
 - Malaria antigen
- Molecular Microbiology
 - Gene Xpert
 - RT-PCR for COVID-19

4. Histocytology Unit:

- Cytology:
 - Fine Needle Aspiration Cytology (FNAC), Pap smear, body fluid cytology (pleural fluid, peritoneal fluid, pericardial fluid, cerebrospinal fluid, synovial fluid, sputum, BAL cytology).
- Histopathology:
 - Examination of minor and major biopsies
 - Performing special stains like Periodic Acid Schiff (PAS), Mucicarmine and Masson trichrome (MT) when needed

5. Miscellaneous tests

- Occult blood test, KOH Mount, urine ketone, urine pregnancy test

6. Blood bank unit:

- Whole blood storage, grouping and cross matching
- Blood components:
 - Packed red cell
 - Fresh frozen plasma (FFP)
 - Platelet rich plasma (PRP)

कविता



एडम्स पाण्डे

विद्यार्थी: क.प्र.प्र.वि.सुर्खेत

फोहोरी हुनु हुँदैन

फोहोरी हुनु हुँदैन, हामी सधैं सफा रहनु पर्दछ
सफा रहने बानिले रोग व्याथा सबै हट्छ

सफा नभए रोग लाग्न सक्छ
रुघा खोकी लागेमा सिंगान बग्छ

खाना खाएपछि दात माभन्नु पर्छ
रुघा खोकी भाडा पखाला अरुलाई सक्छ

साबुन पानिले मिचिमिचि हात धुनु पर्छ साथी
दैनिक जसो पाँच लिटर पानी पिउदा हुन्छ निकै जाति

**Major Equipment installed at NPH Clinical Laboratory**

Hematology	Biochemistry	Microbiology (Including molecular)	Histo pathology	Blood bank
Hematology analyzer, 5 part (Beckman Coulter) DxH560	Fully Automated Biochemistry analyzer (Beckman XL 200 and ERBA XL 640)	Biosafety cabinet-3	Microtome (LEICA and SLEE)	Component separator (REMI)
Sysmex XN 550	Fully automated Chemi luminescence immunoassay (CLIA) LIAISON XL		Autostainer (LEICA)	
Dymind DH76	Chemi luminescence immunoassay (CLIA) Hormone Assay Analyzer (Snibe Maglumi 1000)	Cepheid Gene Xpert 4 module	Tissue processor (LEICA)	
Fluorescence analyser, semi automatic (Wondfo, Finicare)	Jokoh electrolyte analyser (Ex-D)	Automatic extraction machine (QIACUBE)	Tissue embedding center	
High Performance Liquid Chromatography (HPLC), (D10, Biorad)	Electrolyte analyzer (Statlyte)	PCR machine (Rotor gene Q)		

Achievements:**1. Addition of new tests:**

- Tumor markers: CA-125, PSA, Beta-hCG
- Infertility profile: LH, FSH and Prolactin

2. Education and Training:

- One laboratory staff is currently on study leave to persue BMLT degree (2079/04/12)
- One laboratory staff successfully completed one month training in Malaria in Hetauda (2079/10/22)
- Altogether 30 students underwent Internship in the department.
 - Lab technologists: total 7 students for 6 months
 - B.Sc. Med microbiology: 16 students (1 month for 6th semester- 4 students and 3 months for 8th semester -12 students)
 - B.Sc. Medical biochemistry: 6 students (3 months)
 - M.Sc. Medical microbiology: 1 student (6 months)

3. Organization of blood donation programs:

- Total 297 units blood collected this year at 6 different locations including National police Academy (46+72); Nepal Police Hospital (Kathmandu valley traffic police office (52); Nepal finance limited, kamaladi (37), tourist police (40); Nepal police hospital (46)

4. Involvement in various health camps organized by the hospital.**Future Plans:**

- To establish Emergency clinical laboratory.
- To contribute actively in clinical research.
- To prepare for ISO 15189 accreditation.
- To expand infertility profile testing.
- To expand tumor marker studies.
- To set up flow cytometry.
- To start Immunohistochemistry.
- To start fungal culture.



नाक कान घाँटी विभाग

परिचय:

वि.स. २०४९ सालमा स्थापना भई अविच्छिन्न रुपमा सेवा प्रदा गर्दै आइरहेको यस नाक, कान घाँटी विभाग शरिरको महत्वपूर्ण अङ्गहरू (नाक, कान घाँटी)मा हुने रोगहरूको उपचारमा सम्बद्ध छ। विशेषत यो विभागले यो अङ्गहरूमा हुने सर्जिकल समस्याहरू लाई सर्जिकल प्रकृयाद्वारा उपचार गर्ने भएता पनि ओ.पि.डि. मार्फत मेडिकल सेवा प्रदान गर्न Diagnostic Endoscopy सेवा प्रदान गर्ने र कान नसुन्ने विरामीहरूका लागि Hearing Assessment सेवा समेत प्रदान गर्दछ। यस बाहेक टाउको र घाँटीमा हुने समस्याहरूमा समेत प्रत्यक्ष रुपमा यो विभाउले सहयोग गरी रहेको छ। उपलब्ध सिमित श्रोत साधनको बाबजुद आधुनिक टेक्नोलोजीको प्रयोग गरी विरामीहरूलाई उच्चस्तरको सेवा प्रदान गर्न यो विभाग हरदम प्रयासरत छ।

हाल विभागमा उपलब्ध सेवाहरू

- दैनिक ओ पि डि (वहिरुंग सेवा विहीवार बाहेक)
- इमरजेन्सी सेवा (२४ सौ घण्टा)
- अप्रेसन सेवा
- दैनिक अन्तरंग सेवा
- Diagnostic Endoscopy Nasopharyngo Laryngoscopy (NPL)
- Pure Tone Audiometry (PTA)
- Tympanometry
- Speech Therapy

मुख्यतया यस विभागको Myringoplasty, Tonislectomy, Septoplasty, MRM tyf Thyroidectomy जस्तो अप्रेसन सेवा प्रदान गर्दछ।

कार्यरत जनशक्ति

S.N	Rank	Speicality	Qualification	Numbers	Remarks
1	SSP	ENT Surgeon	MBBS/MS ENT	1	
2	DYSP	ENT Surgeon	MBBS/MS ENT	1	
3	DYSP	ENT Surgeon	MBBS/MS ENT	1	
4	DYSP	ENT Surgeon	MBBS/MS ENT	1	Nepalgunj
5	SI	Audiologist	BSSLP	1	
6	SI	Assistant	CMA/ Audiometrician	1	
7	HC	Assistant	CHW	1	



विरामी संख्या

२०७९ साल श्रवण देखि फागुन महिना सम्मको OPD विरामीसेवा

साल महिना	बहालावाला	प्रहरी परिवार	पूर्व प्रहरी	पब्लिक
२०७९ श्रावण	५४८	३९०	१३४	१०६
२०७९ भाद्र	४९५	३१८	८१	७१
२०७९ असोज	३४६	२५४	६७	६१
२०७९ कार्तिक	२५८	२२६	८१	५८
२०७९ मंसिर	३१०	२७६	१०४	६०
२०७९ पौष	४३२	२८३	७९	६७
२०७९ माघ	५१५	३९७	९६	८९
२०७९ फागुन	४५९	३७५	१४५	६९
जम्मा	३३६३	२५१९	७७७	५८१
कुल जम्मा	७२४०			

२०७९ साल श्रवण देखि फागुन महिना सम्मको Operation विरामीसेवा

साल महिना	नाक	कान	घाँटी	
२०७९ श्रावण	२	८	८	
२०७९ भाद्र	५	५	११	
२०७९ असोज	१	५	२	
२०७९ कार्तिक	३	८	३	
२०७९ मंसिर		१०	७	
२०७९ पौष	६	८	५	
२०७९ माघ	४	१०	८	
२०७९ फागुन	५	८	३	
जम्मा	२६	६२	४८	कुल: १३६

भावी योजना

- क) नाक कान घाँटी सम्बन्धी Operation को लागि नया उपकरणहरू उपलब्ध गराउन पहल गर्ने र operation को लागि बाहिर रिफर गर्ने अवस्थालाई अत्यगर्ने ।
- ख) AudiogramMachine अपग्रेड गर्ने ।
- ग) पूर्ण जनशक्ती र साधन सम्पन्न विभाग बनाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरको सेवा प्रवाह गर्न सक्ने विभाग बनाउन पहल गर्ने ।



सूचना-प्रविधि शाखा

१) परिचय:

नेपाल प्रहरी अस्पताललाई समायनकुल आधुनिकरण तर्फ उन्मुख गर्दै लैजाने क्रममा विभिन्न प्रविधि मैत्री वातावरण निर्माण गर्दै आईरहेको छ। यसले अस्पतालको कार्य सम्पादनमा ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ। आजको दिन सम्म आई पुग्दा नेपाल प्रहरी अस्पतालको सूचना-प्रविधि शाखा यस अस्पतालको अभिन्न अंगको रूपमा स्थापित भइसकेको छ। सूचना-प्रविधि सम्बन्धी अस्पतालका सम्पूर्ण गतिविधिहरूमा प्रत्यक्ष रूपमा सक्रिय रहेको हुन्छ। जस्तै: विरामी दर्ता, ल्याब, प्याथोलोजी, रेडियोलोजी, फार्मसी, पथ्य शाखाहरूमा हुने दैनिक कार्यलाई सहजीकरण तथा सेवा प्रवाहमा टेवा पुऱ्याउनु यस शाखाको मुख्य जिम्मेवारी रहेको छ र अस्पताल व्यवस्थापन सूचना-प्रविधिमा आधारित रहेको हुँदा सम्पूर्ण शाखाहरूमा कम्प्युटर तथा सूचना-प्रविधिका विभिन्न उपकरणहरू प्रयोग भइरहेका छन्।

२) यस शाखाबाट गरिने उल्लेखनीय मुख्य मुख्य कार्यहरू:

१. Data Management: MOHP, EDCCD, EWARS का लागि आवश्यक डाटा व्यवस्थापन गरिएको।
२. Server OS Upgrade with Clustering: अस्पतालको कार्य सञ्चालनका लागि Hospital Management Information System नामको क्यातधवचभ सञ्चालन गरी Serverलाई सुरक्षित तथा स्तरवृद्धि गरि ट्रटिरहित ढंगबाट सञ्चालन तथा दैनिक संभार गर्ने गरिएको।
३. QR Code Reader: अस्पतालको विभिन्न शाखाहरूमा QR Code Reader प्रयोग गरि सेवालाई थप स्तरीय गरिएको।
४. Telemedicine Service: दुरदराजमा रहेको प्रहरी तथा प्रहरी परिवारलाई ईन्टरनेटको सहयताबाट चिकित्सक संग परामर्श गर्ने सेवा प्रारम्भ गरिएको। हाल सम्म यस सेवाबाट ३७६ जना प्रहरी कर्मचारीहरूले टेलिमेडिसिन मार्फत चिकित्सकिय सेवा लाभ लिईसकेका छन्।
५. Web Application: अस्पतालको कार्य सञ्चालनका लागि Hospital Management Information System नामको (Client Based) सञ्चाल भईरहेको Software मा स्तरवृद्धि गरी web बाट समेत कार्य सम्पदान गर्न सकिने Platform निर्माण गरि प्रयोग भइरहेको।
६. Web Portal for Patient: अस्पतालमा आउने सेवा ग्राहीलाई स्तरिय सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यका साथ संसारको जुन सुकै कुना बाट विरामीले आफ्नो रिपोर्ट साथै अन्य जानकारी हेर्ने मिल्ने सेवा विकास गरिएको। यो सेवा मुख्यतः कोभिड पोजिटिभ विरामीहरूलाई लक्षित गरि सुरु गरिएकोमा हाल जुनसुकै विरामीले आफ्नो सम्पूर्ण रिपोर्टका साथै (Online Payment) समेत गर्न सक्दछन्।
७. POS Payment: यस अस्पतालको ३८औं वार्षिक उत्सवको उपलक्ष्यमा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकको सहयोगबाट प्राप्त उपकरणहरू बाटदर्ता शाखामा debit card बाटै भूक्तानी गर्ने सकिने व्यस्था गरिएको।
८. Network & Firewall: अस्पतालमा हुने सम्पूर्ण सूचना-प्रविधि सामाग्रीहरूको सुरक्षाको लागि दैनिक रूपमा निगरानी, नियन्त्रण तथा मुल्याङ्कन गर्ने गरिएको।



९. WIFI Services: अस्पतालको विभिन्न आवश्यक स्थानहरूमा WIFI जडान गरिएको ।
१०. HMIS Software Upgradation : अस्पतालका सबै शाखाहरूमा कार्य संचालन गर्नका लागि HMIS Software शाखामा प्राप्त भएको प्रतिक्रियाका आधारमा स्तरबद्ध गर्दै आईरहेको ।
११. IMU Data Push/Case Payment: कोभिड-१९ मा संक्रमित विरामीहरू तथा त्यस रोगबाट मृत्यु भएका विरामीहरूको डाटा व्यवस्थापनमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको निर्देशन अनुरूप डाटा ईन्ट्रि तथा व्यवस्थाको विभिन्न कार्य गर्दै आईरहेको ।
१२. File Server: अस्पतालको प्रशासनिक कार्यलाई सरल बनाउनका लागि File Server तयार गरी संचालनमा ल्याईएको ।
१३. Digital Signage: अस्पतालको सेवा प्रवाहलाई थप व्यवस्थित बनाउन विभिन्न जानकारीमूलक सूचनाहरू Digital Signage मा Upload गरी सूचना संप्रेषण गर्ने गरिएको ।
१४. Medical Result: अस्पतालमा भएको Medical Exam को Result समयमा तयार गर्ने गरिएको ।
१५. Website Update: यस अस्पतालमा भए गरेका विभिन्न नयाँ कार्य तथा Tender सम्बन्धी फाईलहरू website nph.nepalpolice.gov.np तथा Facebook page मा निरन्तर Upload गर्ने गरिएको ।
१६. CCTV Camera Installation, Maintenance and Monitoring गर्ने गरिएको ।
१७. तालिम संचालन: अस्पतालमा रहेका कर्मचारीहरूलाई सिप विकास गर्नका लागि HMIS सम्बन्धी तालिम समय समयमा प्रदान गर्ने गरिएको ।
१८. यस अस्पतालमा सूचना-प्रविधि संग सम्बन्धि उपकरणहरू कम्प्युटर, प्रिन्टर तथा अन्य उपकरणहरूको मर्मत समयमै गर्ने गरिएको ।
१९. ऋतु सम्बन्धी विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्ने गरिएको ।

३) हालको दरबन्दी:

प्रा.प्र.नि. १
प्रा.प्र.ब.ना.नि. १

प्रा.प्र.ना.नि १
प्रा.प्र.स.नि. १

४) भावियोजनाहरू:

- यस अस्पतालका नयाँ निर्मित भवनहरू (Emergency Block, and Gynecology Building) मा Networking गरी कार्य संचालन गर्ने योजना रहेको ।



गजल

प्र.स.ह. पदम बहादुर कामी

ई.प्र.का., कुमालगाउँ कालिकोट

एक आत्मा रुई रहेछ, यहाँ मलाई देखेर
चोर तर्सिन्छ, साधु मुस्कुराउँ छ, प्रहरी देखेर

चोट दिने हजार भेटीन्छन मलम लगाउने कोहि हुँदैन
साहाराको महशुस गर्छन बेसाहाराले प्रहरी देखेर

हुड्गा र मुडाको प्रहार हुन्छ, शीर ताकेर
पछी हट्दैनन अचम्म लाग्छ, भिडलाई प्रहरी देखेर

सदा समर्पित छौ देश र जनताको सेवा गर्न
मेरै अनुहार सभ्रिछिन मेरी आमाले प्रहरी देखेर

भोक तिर्खा भनिदैन रात दिन भनिदैन
ऊ ! मस्त निदाउँछ, चोकमा प्रहरी देखेर

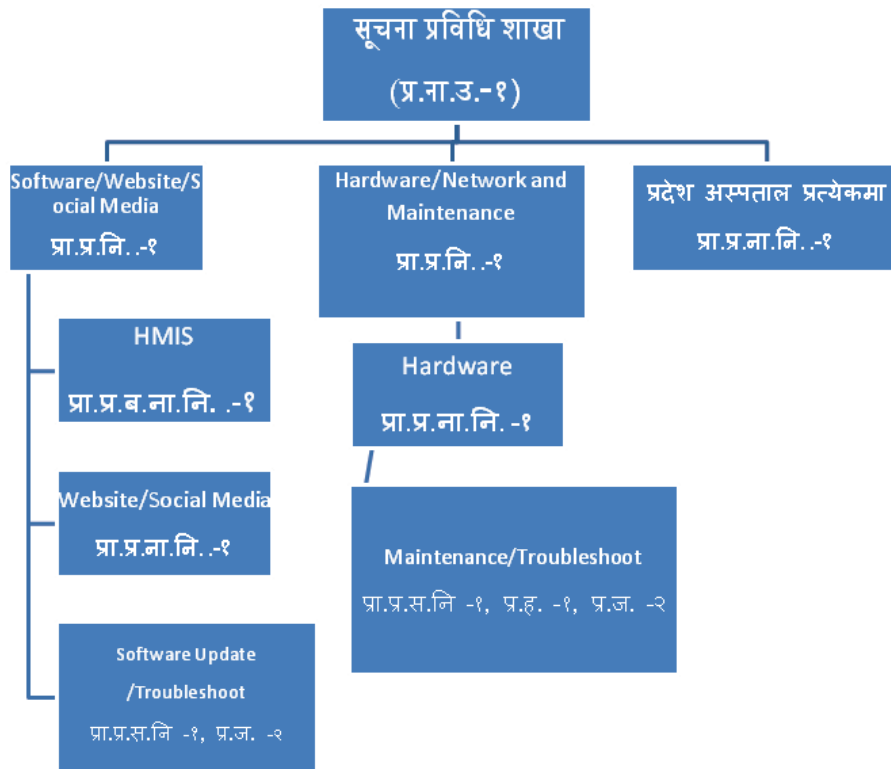
भुक्न भुकाउन दिदैन कहिल्यै शीर नेपालीको
छिमएकी पनि डराई रहेछ, नेपाल प्रहरी देखेर

शातिको लडाईमा लडिन्छ, अटल देश भक्त बनेर
विविले नै गर्ब गरी रहेछ, नेपाल प्रहरी देखेर ।



- यस अस्पतालको Medicine तथा Gynecology Unit हरूमा विरामिको Diagnostic (Medical) History (HMIS) Software मा entry गर्ने कार्य परिक्षणको रूपमा यही वर्ष २०७९।०४।२ गते बाट शुरु गरीएकोमा आउदो दिनहरूमा सम्पूर्ण OPD बाट Entry गराउने कार्ययोजना रहेको छ ।
- यस अस्पतालमा रहेको हालको Server Room Technically suitable ठाउँमा नभएकोले आउदो दिनमा उपयुक्त ठाउँको पहिचान गरी सकभर भवनको कुनै Ground Floor मा Server Room, Hardware Room, Staff Room तथा CCTV Monitoring Room सहितको उपयुक्त ठाउँमा Server Relocate गरी कार्य संचालन गर्ने योजना रहेको ।
- CCTV Wall Monitoring Room सहितको व्यवस्था गरी कार्य संचालन गर्ने योजना रहेको ।
- Radius server साहितको Wi-Fi सेवा विस्तार गरी कार्य संचालन गर्ने योजना रहेको ।
- यस अस्पतालको कार्य प्रकृति अनुरूप सूचना प्रविधि तर्फका प्राविधिक दरबन्दी ज्यादै नै न्यून रहेको र यस अस्पताललाई पूर्ण रूपमा डिजिटलाइज गरी कार्य संचालन गर्न निम्नानुसारको प्रस्तावित सूचना प्रविधि तर्फका प्राविधिक दरबन्दी बढाउनु पर्ने आवश्यकता रहेको छ ।

५) प्रस्तावित जनशक्ती



६) सारांश

सूचना प्रविधि शाखा बाट उपलब्ध साधन स्रोतलाई उपयोग गरी सहज र सुलभ रूपमा सेवा प्रदान भइरहेको छ । तथापि अगामि दिनहरूमा थप सेवाहरू विस्तारका लागि माथि उल्लेखित भावि योजनाहरू अनुरूप कार्य गर्दैजाने कार्यको लागि थप दक्ष जनशक्तिको आवश्यकता रहेको छ ।



आँखा विभाग

परिचय

स्थापना: नेपाल प्रहरी अस्पतालमा यस विभागको सुरुवात मिति २०५४ साल देखि २०६१ साल सम्म प्रारम्भिक चरणमा आर्मी अस्पताल बाट Visiting Consultant Dr. Chhabi Raman Dahal बाट आँखा जाँच सुरु भएको हो। त्यस पछि २०६८ साल देखि Dr. Deepak Shrestha त्रि.वि. चिकित्सा शिक्षण अस्पतालबाट MD Ophthalmology अध्ययन गरेपश्चात नियमित रूपमा आँखा जाँच सेवा उपलब्ध गरियो। बिचमा Visiting Consultant Dr. Meenu Chaudhary बाट सेवा गरिएको थियो। हाल यस अस्पतालमा आँखा सम्बन्धि प्राथमिक उपचार देखि विशेषज्ञ सेवा समेत उपलब्ध छ।

स्थान :

आँखा रोग विभाग यस अस्पतालको दर्ता शाखाको माथीको तलामा हाल संचालन भईरहेको छ।

SICS)

- Pterygiun excision
- Chalazion Incision and Curretage
- Lid repair, Lacrimal syringing, Foreign body removal
- Other minor OT

हाल कार्यरत जनशक्ति:

कूल ८ जना

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • Ophthalmologist | 3 |
| • Visiting consultant ophthalmologist | 1 |
| • Medical Officer | 1 |
| • Ophthalmic Assistant | 1 |
| • Health Assistant | 1 |
| • OPD Assistant | 1 |

चुनौती:

- स्थान, जनशक्ति सामानको अभाव भए पनि Quality Service दिनुपर्ने।
- Specialized Clinic को अभाव।

उपलब्ध सेवाहरू

- बहिरंग सेवा: सबै प्रकारका सामान्य सेवा तथा परिक्षण सेवा
- आकस्मिक सेवा: २४ घण्टा
- अन्तरंग सेवा : उपचारात्मक

भावी योजना:

- Retina Clinic सुरु गर्ने।
- Specialized Clinic सुरु गर्ने।
- हालकार्यत चिकित्सकहरूले Fellowship गर्ने।
- Eye OT मा कार्यरत जनशक्तिहरूलाई OT सम्बन्धी तालिममा समावेशी गरी सेवाको स्तरोउनन्ती गर्ने।

Surgical Services

- Cataract surgery (Phaco Emlisification/



बाल रोग विभाग

नेपाल प्रहरी अस्पतालको स्थापना काल देखि प्रहरी परिवारहरूलाई पनि यस अस्पतालबाट विभिन्न किसिमको सेवा उपलब्ध हुदै आइरहेको भएतापनि बालरोग ओ.पि.डी. को व्यवस्थापन वि.स. २०४७ साल देखि निरन्तर रूपमा विशेषज्ञ चिसित्सकबाट सेवा प्रदान हुदै आइरहेको छ .

१. यस विभागबाट गरिने कार्य विवरण

- विदाको दिन बाहेक दैनिक इएम संचालनमा रहेको ।
- इमेरजेन्स सेवा ।
- वाई भर्ना ।
- NICU सेवा (1 Bed Ventilator 3 Non Ventilator)
- Normal तथा ELCS Delivery attain Neonatal resuscitation सेवा प्रदान गर्ने ।
- हरेक सोमवार बच्चाहरूको खोप तथा Well
- Baby Clinic ३० दिन मुनिका बच्चाहरूलाई (विशेषज्ञ चिकित्सक मार्फत) सेवा प्रदान गर्ने ।
- हरेक शुक्रवार विशेषज्ञ चिकित्सक मार्फत Nutrition Clinic संचालन ।
- विदाको दिन बाहेक हरेक दिन Anti-natal DT Vaccine दिने ।
- सुयुक्त राष्ट्र संघ शान्ती मिसनमा खटीजाने प्रहरी कर्माचारीहरूलाई आवश्यक Vaccine उपलब्ध गर्ने ।
- Covid-19 को Vaccine सेवा प्रदान गर्ने ।

२. विरामी संख्या

२०७८ साल चैत्र देखि २०७९ फागुन सम्मको संख्यात्मक विवरण

विवरण	चैत्र	वैशाख	जेठ	असाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पुष	माघ	फागुन	जम्मा
प्रहरी रिवार OPD Patient	530	404	444	733	925	741	507	352	434	573	581	664	688
Civil OPD Patient	22	15	35	47	61	55	49	49	47	34	38	28	480
NICU भर्ना	2	4	2	4	4	10	6	12	9	12	11	6	82
वाई भर्ना	2	2	8	7	19	21	26	14	14	15	14	16	158
Normal Delivery	10	19	12	15	12	23	23	9	24	19	14	15	195
C/S Delivery	23	17	15	18	16	20	13	26	11	18	15	19	211
Child Vaccine	62	59	68	57	87	70	75	75	69	96	81	78	877
Antenatal													
DT Vaccine	68	55	59	54	76	61	55	51	57	60	79	58	733
Mission Vaccine	2	10	2	6	4	0	0	1	27	1	0	1	54



३. जनशक्ति विवरण:

हाल कार्यरत:

- प्रा. प्र. उ. डा. सुवर्ण कुवर (विभाग प्रमुख)
- प्रा. प्र. ना. उ. डा. मुक्ति घिमिरे (विशेषज्ञ)
- प्रा. प्र. ना. उ. डा. अस्कल देवकोटा (विशेषज्ञ)
- प्रा. प्र. ना. उ. डा. प्राप्ती श्रेष्ठ (विशेषज्ञ)
- प्रा. प्र. ब. ना. नि. खेम बहादुर पोखेल (पारामेडिक्स)
- प्रा.प्र.स. नि. मसली श्रेष्ठ (पारामेडिक्स)

४. भावियोजनाहरू

- हाल भैरहेको ८ बेडलाई छुट्टै १५ बेड को वार्ड .
- PICU 6 बेड स्थापना गर्ने जस्मा ३ बेडको ventilator सुविधा सहितको .
- Sick baby care unit ६ बेड को स्थापना गर्ने .

- OPD मा बालबालिकाहरूको लागि Play Room सहित आवश्यक सामग्रीहरू

व्यवस्था गर्ने .

- थप २ जना सम्बन्धित विशेषज्ञ आवश्यक पूर्ति गर्ने .
- हप्ताको एक पटक PaediatricGastrology OPD को साथै On callConsultant

मार्फत Endoscopy सेवा सुचारु गर्ने .

- हप्ताको एक पटक Paediatric Cardiology OPD साथै इल CallConsultant

मार्फत Echo-cardiography सेवा सुचारु गर्ने .

- हप्ताको एक पटक Paediatric Oncology OPD सुचारु गर्ने ।



बिपुन थापा

विद्यार्थी: क.प्र.प्र.वि., सुर्खेत

पानी

यस धर्तिमा रहेका सम्पूर्ण जीवजन्तु, पशुपन्छी, मानवलाई नभई नहुने पदार्थ पानि हो पानि एउटा तरल पदार्थ हो यो बिना कसैको पनि जीवन चल्दैन शुद्ध पानि प्रशस्त मात्रामा पिउनु पर्दछ पानि बाट हामी लाई धेरै फाईदा हुन्छ हाम्रो शरीरलाई स्वच्छ, सुन्दर र फुर्तिलो बनाउनका लागि पानि आवश्यक पर्दछ पानि शुद्ध पारेर वा उमालेर पिउदा स्मरण शक्ति बढ्दछ साथै पानीमा भएका अनगिन्ती रोगका किटाणुहरू बाट टाढा हुन सकिन्छ पाचन प्रणालीमा पनि पानीले सहयोग पुर्याउँछ अतससही तरीकाले सही समयमा हामी ले शुद्ध पानि पिउने बानी बसाल्नु पर्छ सही तरीकाले पानि नपिउदा आज मानिसहरू विभिन्न रोग बाट ग्रसित भएका छन् साथै ठुलोमात्रामा औषधी उपचारमा सम्पति खर्च गर्नु पर्ने बाध्यता हामीमा छ अन्तमा पानि प्राकृतिक उपहार होयो मानव जातिको लागि निःशुल्क बरदान हो त्यसैले मानवको सर्वाङ्गीण विकासको लागि यसको सही तरीकाले उपयोग तथा उपभोग गर्न आवश्यक छ ।



एनेस्थेसिया विभाग

परिचय: (Introduction)

एनेस्थेसिया (Anesthesia) भन्ने शब्द सामान्य जनस्तमा कम सुन्ने शब्द हो र सुनिहाल्ने पनि कम बुझ्ने गरेको पाईन्छ। प्रायजसो अप्रेसन भन्ने कुरा नै अगाडी सुन्ने र बुझ्ने गरिन्छ। त्यहि अप्रेसन गर्ने क्रममा साथसाथै जोडिएर आउने अभिन्न अंगको रूपमा आउने शब्द अर्थात विधि हो। यस्को शावदिक अर्थ (Anesthesia) सामान्य नेपाली भाषामा “वेहोस” भन्ने बुझिन्छ। अर्थात अप्रेसन (Operation) गर्णका लागि पूर्ण शरिर वा औशिक रूपमा निश्चित समयका लागि (Senseless) वेहोस वा (Painless) नदुख्ने बनाउने विधिलाई (Anesthesia) (चेतनासुन्य) भन्ने बुझ्ने गरिन्छ।

यस विधिलाई प्रयोजनमा ल्याउनका लागि तिन किसिमले वर्गिकरण गरिएको छ। a) (General Anesthesia) शरिरको पूर्णभाग (Senseless) वेहोस गर्ने b) Regional Anesthesia) शरिरको औशिक भाग वेहोस गर्ने जस्मा: SAB. Sub-Arachnoid block Epidural block, BPB. Brachial Plexus block, APB. Axillary phexus block wrust block, Anckhe bock, Bairls block c) Locak Anesthesia (सानो वचभव मा वेहोस गर्ने) आदि।

यस नेपाल प्रहरी अस्पतालको इतिहासलाई हेर्दा मिति: २०४०।१।२।२७ गतेको औपचारिक स्थापनाको समुद्धघाटन पश्चात वि.सं. २०४२ देखि श्री विरेन्द्र छाउनी अस्पतालवाट सर्जनहरू र Anesthesiologist भिजिटिङ (Visiting) Consultant डाक्टर सापहरू Visit मा आई अप्रेसन र इनेस्थेसिया को औपचारिक कार्य सुरु भएको थियो ततपश्चात डा. सुरेन्द्र कुमार श्रेष्ठ ज्यू OIM TOIH मा Anesthesia PQ अध्ययन पुरा गरी २०५०।२।१ देखि हरेक दिन २४ सै घण्टा एनेस्थेसिया सेवा दिई आउनु भएको थियो, त्यसपछि सजन डा। राम नाथ सिंह ज्यू को सर्जरी अध्ययन

पुरा भई सकेपछि अप्रेसन गर्न विरामि संख्या वृद्धि हुने गयो र अन्य सर्जरीहरू जस्तै अर्थोपेडिक, ENT, गाइनो, (Gyne) सर्जरी पनि वढदै जादाँ कार्यभार वढदै गयो। जस्ले गर्दा पुनः श्री विरेन्द्र अस्पतालवाट एनेथेसिया लोजिस्ट Visiting सेवा दिन आग्रह गरी फेरी Visit आइदिनु भई थपमदत भयो साथसाथै TUTH वाट पनि एवमरितले थप मदत सेवा सुख भयो र २०६१/६२ तिर डा. इन्द्रनारायण श्रेष्ठ ज्यू र डा. सुन्दर प्रसाद ध्योज्ञ ज्यूले एनेथेसियोलोजिस्ट अध्ययन पुरा गरी कही हदसम्म एस अस्पतालमा एनेथेसिया सेवा को अत्यनिर्भर सेवा सुखभएको पाइयो तथापि डा. इन्द्रनारायण श्रेष्ठ ज्यू खाइदिक अवकाश लिनु भयो र केहि समय पछि पूर्व प्रा.प्र.ना.म.नि. डा. सुरेन्द्र कुमार श्रेष्ठ ज्यूले अनिवार्य अवकाश लिनु भयो। फेरि एनेस्थेसिया विभागमा छुट्टै जनशक्ती कमि हुदै आयो त्यसपछि कनसल्टान्ट एनेस्थेसियोजिस्ट सिधै नयूक्ती लिने कार्यका साथै आन्तरिक अध्ययन पुरा गरी थप शक्ती को राहत भयो र हाल आएका प्रयाप्त मात्रमा एनेस्थेसियोलोजिस्टहरू थप भइ पूर्णरूपमा आत्मा निर्भर एनेस्थेसिया विभागले दिने सेवा पुरा भईरहेको छ।

आजकामिति सम्म कनसल्टान्ट एनेस्थेसियोलोजिस्टहरू ७ जना रहनु भएको छ (जसमध्ये) जना पोखरा प्रदेशिक अस्पतालमा खटिनुभएको छ। र तालिम प्राप्त र अप्राप्त Anesthesia Assistant हरू ५ जना रहेको छन्। पूर्वजनशक्तीवाट अप्रेसनथियटर, ICU आवश्यकता अनुसार (Coved ICU, PAC clinic PAIN Management (Enplane Injection), Dialysis catheterization MRI र CT Scan Room मा समेत सन्धित सेवा दिने कार्य भइरहेको छ।

तत्काल थप सेवा दिन सकिने सन्दर्भमा PAIN Management Room / Equipment हरू र Critical



care unit को सेवा र आवश्यक उपकरणहरू र Trained जनशक्तिहरूको उपलब्धता वृद्धि गर्ने व्यहोरा अवगत गर्दछु। आगामि पञ्चवर्षिय योजनामा Critical care unit लाई पूर्व अवस्था, Cardiac Anesthesia साथै सर्जरी तथा आवश्यक अध्यनको व्यापार, प्रत्येक प्रादेशिक अस्पतालहरूमा केन्द्रबाट दुरधारमा रहेका प्रहरी कर्मचारी, प्रहरीपरिवार, पूर्वप्रहरी कर्मचारी परिवार साथै अति आवश्यक पर्ने सर्वसाधारण को समेत आसिक रुपमा स्वास्थ्य सेवा र

शल्यकृया तथा एनेस्थेसिया सेवा दिन सक्ने गरी दक्ष जनशक्तीको उपलब्ध गराउनु को साथै आवश्यक उपकरण र बजेटको समेतव्यवस्था मिलाई सेवा दिने सहज हुनुपर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दछु।

यस अस्पतालमा सुरुवाती अवस्थामा एनेस्थेसिया दिनुपर्ने वर्षमा ५० देखि १०० जना मात्र रहेको अवस्थामा हाल आएर निम्न लिखित तालिकामा एनेस्थेसिया दिइएका संख्या प्रस्तुत गर्दछु।

NEPAL POLICE HOSPITAL

From Chaitra 2078 to Fagun 2079

Month	2078 Chaitra	2079 Baisakh	2079 Jesth	2079 Asar	2079 Shrawan	2079 Bhadra	2079 Ashoj	2079 Kartik	2079 Mansir	2079 Poush	2079 Magh	2079 Fagun	2079
GA	65	58	60	64	48	46	32	43	49	53	48	47	613
SAB	91	50	57	88	82	74	49	60	51	70	68	78	818
IVA	34	19	34	31	35	33	17	25	21	19	30	30	328
BPB	9	6	8	10	16	13	5	6	2	19	15	15	124
LA	44	42	36	57	59	61	32	31	49	48	66	56	581
Epidural	4	10	12	1	2	2	2	1	7	9	6	4	60
Jugular/ Fumoral Catheter Insertion	1		1					2				6	10
Grand Total	248	185	208	251	242	229	137	168	179	218	233	236	2534

विभागीय प्रमुख प्र.ना.म.नि. डा. सुन्दर प्रसाद होइजु

पथ्य विभाग

परिचय

नेपाल प्रहरी अस्पताल स्थापनाकाल देखि नेपाल प्रहरी अस्पतालमा आउने विरामी तथा वेड भर्ना विरामीलाई रोगको प्रकृति अनुसार स्वच्छ balance diet र परामर्स सेवा दिनका लागि पथ्य विभाग स्थापना भएको हो ।

अस्पतालमा भएको यस पथ्य विभागमा विभिन्न पोषण संग सम्बन्धीत कार्य हुदै आएको कुरा सर्ववितित छ र यस विभागबाट हुने सेवाहरू निम्नानुसार उल्लेखित गरिएको छ ।

१) उपलब्ध सेवाहरू

क) पोषण परामर्श ओ.पि.डी.

यस अस्पतालमा आउने विरामीहरूलाई विभिन्न रोगबाट बच्नका लागि पोषणको महत्व र परामर्श गर्दा हुने फाईदाको बारेमा जानकारी दिने कार्य गरिन्छ । यस अस्पतालमा आउने विरामीहरूलाई सरिरमा भएको विभिन्न parameter जस्तै Water Level , Protein Level, Mineral Level , Fat Level र Basal Metabolic Rate Level को अध्ययन गरी बढी Composition Analysis Service दिने गरी कार्य गरीन्छ ।



Fig: Body Fat analysis

२) वेड भर्ना विरामीलाई उपलब्ध हुने सेवा

यस अस्पतालमा वेड भर्ना भई उपचारमा रहने विरामीलाई चिकित्सक र डाईटिसियनले रोगको प्रकृति अनुसार भने बमोजिमको खाना खाजा दिने व्यवस्था हुदै आएको छ । वेड भर्ना भई उपचारत विरामीहरूलाई रोगको प्रकृति अनुसार वार्डमा खटिएका नर्सहरूबाट Computer Software को माध्यमबाट अडर सिस्टम मिलाईएको छ । विरामीहरूको डाईट जस्तै सुगरको विरामीहरूलाई डाईबेटिक खानाको अडर हुने र सो बमोजिम उपलब्ध हुने गर्दछ ।

नेपान प्रहरी अस्पताल, पथ्य विभागमा हाल कार्यरत तथा थप गर्नु पर्ने कर्मचारीहरूको विवरण

कार्यरत जनशक्ति

यस विभागमा हाल - डाईटिसियन	२ जना
हेड कुक	१ जना
स्टोर किपर	१ जना
सहायक कुक	१ जना
कार्यालय सहयोगि	१२ जना
जम्मा	१७ जना रहेको

थप हुनुपर्ने आवश्यक जनशक्तिहरू

डाईटिसियन	१ जना
डाईटिसियन सहायक	१ जना



कुक ६ जना बनाउन आवश्यक रहेको र modular किचेन
 फुड सुपरभाईजर २ जना निर्माणको लागि पहल भई अध्यायन भई रहेको छ ।
 कार्यालय सहयोगि ५ जना बिरामीको चाप तथा सुविधालाई मध्यनजर गरी
 विभिन्न आधुनिक किचेन Equipment's थप्ने योजना
 यस विभागको रहेको छ ।

आधुनिक किचेन निर्माण योजना

यस अस्पतालमा रहेको किचेनलाई विश्वस्तरिय

मिति २०७५।०१।०१ देखि २०७५।१२।१५ गते सम्म बिरामीलाई रोग अनुसार उपलब्ध गराईएको डाईटको बिवरण

SN	Particulars	InFamily	InService	ExService	Public	ExFamily	Others	TOTAL
1	Children Diet	42.5	0	3.5	0	0	0	46
2	Diabetic Diet	1334.5	1024.5	1425	70.5	518.5	0	4373
4	Diabetic NG Feeding	30	9	9.5	1	12	0	61.5
5	Full Diet	8576	19138.5	2748.5	544.5	2200.5	1	33207
7	Full Diet with Roti at evening	100	390	68.5	11	26.5	0	596
8	Full Diet with extra protein	115.5	93.5	42.5	4	13	0	268.5
10	Hepatic Diet	122.5	225	233.5	40	3	0	624
11	High Calorie Diet	0	5	2.5	0	1	0	8.5
12	High Fiber Diet	1	7	3	0	2	0	13
13	High Protein Diet	365	308	184.5	11	55	0	923.5
14	Liquid Diet	275	282	85	22.5	66	1	731.5
15	Mechanical Diet	13	39	0	0	5	0	57
16	NG Feeding Diet	388.5	420.5	220	72.5	120.5	0	1222
17	NPO	155	265	76	30.5	56.75	1	584.25
18	Normal Diet extra protein	220.5	316.5	107.5	19	50	0	713.5
20	OT	229	282.5	56.5	11	59.5	0	638.5
21	OT Tomorrow	13	19	5	1.5	3	0	41.5
22	Renal + Diabetic Diet	124.5	58	174.5	4.5	18.5	0	380
23	Renal Diet	352	570.5	492	22	184	0	1620.5
26	Sips	17	19	9	0	5.5	0	50.5
27	Soft Diet	938	742	321	72	284.5	1	2358.5
28	Vegeterian Diet	5	4	0	4	3	0	16
		13417.5	24218.5	6267.5	941.5	3687.75	4	48534.8



कविता



पुर्व प्र.स.नि. दिल बहादुर खड्का
पो.ब.म.पा, रापदी

कसलाई पो हुदैन र बाच्चन आफूलाई ईच्छा

सबै भन्दा ठुलो कुरा रैछ स्वास्थ्य शिक्षा
कसलाई पो हुदैन र बाच्चन ईच्छा
न खाऊ है चुरोट सुर्ति
न खाऊ जांड रक्सी

सुकाउछ है शरिरको सबै हाम्रो शक्ति
सफा सुघर राख्नु पर्छ सधै हाम्ले घर
फोहोर मैला न फालौ है घरवर पर
फोहोर मैला बोकेर आउछन माखा भिङ्गाहरू

खाँडल खनि पुरी दिऊ फोहोर मैला बरु
आफु बस्ने ठाउंहरूमा सफा राखौ सबै
रोगी भई खान हाम्लाई नपरोश है दवाई
स्वास्थ्यलाई ख्याल गरौ सबै भन्दा राम्रो

सबै भन्दा ठुलो कुरा त्यही नै हो हाम्रो
विचार हाम्ले नपुर्याएमा घुम्दै आउछ काल
घरमा भाँ का परिवारको होला विहीहाल
धन मात्र ठुलो हैन राख स्वास्थ्य ख्याल

नत्र भने उमेर मै ज्यान खेर जाला
अर्गानिक,आटो र पिठो खाऊ बरु घरको
मिठो भनि भिङ्गां भन्केको न खाऊ है शहरको
लामो समय बाच्चनलाई राखौ स्वास्थ्य ख्याल

स्वास्थ्यलाई कैले पनि न गर्नु है हेला
गाऊं घरमा सबै ठाऊमा दिऊ उपदेश
सबै भन्दा ठुलो धर्म त्यही नै हो बेश
जिवन हाम्रो रै छ है माटो को धुलो

सबै भन्दा ठुलो कुरा स्वास्थ्य नै हो ठुलो
सत्य सेवा सुरीशक्षा को ठुलो छ है धर्म
जन्ताहरूको घर आगनमा पुगी बुभ्छन मर्म
सबै भन्दा ठुलो कुरा स्वास्थ्य र शिक्षा

त्यस पछि बल्ल हुन्छ सेवा, सुरक्षा
हामी एउटै परिवार हौ, हामी एउटै घरका
समस्या बुभ्नु पर्छ दुःख र मर्का पर्दा
सबै भन्दा ठुलो कुरा स्वास्थ्य र शिक्षा

कसलाई पो हुदैन र बाच्चन आफूलाई ईच्छा
नाडगै,आउछौ नाडगै,जान्छौ,लानीं हाम्ले केही
शुभ चिन्तक साथी भाईलाई मेरो बनाई त्यही



नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साईन्सेज

परिचय:

नेपाल प्रहरी र राष्ट्रलाई आवश्यक पर्ने दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उत्पादन गरी पेशागत सीपलाई अभिवृद्धि गरी मुलुकको आवश्यकतालाई पूर्ति गर्न सहयोग गर्ने हेतुले स्वास्थ्य सम्बन्धी शैक्षिक कार्यक्रमहरूको पैरवि गर्ने उदेश्यका साथ नेपाल प्रहरीले विगत देखिनै विभिन्न तहका स्वास्थ्य सम्बन्धी शैक्षिक कार्यक्रमहरू संचालन गर्न प्रयासरत रहेको थियो ।



प्रा.प्र.उ.रामेश्वर अधिकारी
(कार्यकारी निर्देशक)
ने.प्र.अ.स्कु.अ.हे.सा.

विगतका अनुभव र हालको नितिगत व्यवस्थालाई मध्यनजर गरी निवर्तमान संगठन प्रमुख धिरज प्रताप सिंहवाट प्रा. शि. तथा व्या. ता. परिषदवाट सम्बन्धन लिई शैक्षिक सत्र २०७९/८० देखि संचालन हुनेगरी स्वास्थ्य सम्बन्धी शैक्षिक कार्यक्रमहरू संचालन प्रकृया अगाडि बढाउन निर्देशन प्राप्त भयो । सोहि वमोजिम पहिलो चरणमा प्रमाण पत्र तह नर्सिङ कार्यक्रम शुरु गर्ने निर्णय भई पुर्वाधार निर्माणको कार्यलाई निरन्तरता दिईयो । मिति २०७९ श्रावण ०४ गते बसेको बैठकले नेपाल प्रहरी अस्पतालमा औपचारिक रुपमा कार्यक्रम सम्बन्धनको प्रकृयाको तयारी गर्ने निर्णय समेत भयो ।

सम्बन्धन र संचालन प्रक्रिया:

- १) नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालयवाट मिति २०७९/०४/२३ गते प्रस्तावित नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साईन्सेज को कार्यकारिणी समिति गठन भई कार्यक्रम सम्बन्धनको लागि प्रक्रिया शुरु भयो । मिति २०७९ श्रावण २४ गते प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्मा प्रमाण- पत्र तह नर्सिङ कार्यक्रम शैक्षिक सत्र २०७९/८० देखि सञ्चालनको लागि नेपाल प्रहरीको तर्फवाट कार्यक्रम प्रस्तावना पेश गरिएको ।
- २) प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषदको तर्फवाट दुई सदस्यीय टिमले नेपाल प्रहरी अस्पताल, स्कूल अफ हेल्थ साईन्सेज अन्तर्गत प्रमाण-पत्र तह नर्सिङ कलेजको स्थलगत भर्षण तथा पुर्वाधारहरूको मिति २०७९ भाद्र ०६ गते Inspection भएको ।
- ३) Inspection टिमले स्थलगत तथा पुर्वाधार निरीक्षण पश्चात नेपाल प्रहरीमा उक्त कार्यक्रम सञ्चालन गर्न प्रक्रिया अगाडि बढाउन उपयुक्त हुने राय मिति २०७९ भाद्र ०७ गते प्राविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषदलाई दिएको ।
- ४) मिति २०७९/०५/१५ गतेको परिषदको सल्लाहाकार समितिवाट नेपाल प्रहरी अस्पतालमा नर्सिङ कार्यक्रम संचालन अनुमतिको लागि प्रकृया अगाडि बढाउने निर्णय भएको ।
- ५) परिषदको तर्फवाट मिति २०७९/०६/२५ गते नर्सिङ कलेजको स्थलगत भर्षण तथा पुर्वाधारहरूको पुनः Inspection भएको ।
- ६) परिषदको मिति २०७९/०७/१७ को पत्रवाट चिकित्सा शिक्षा आयोगमा कार्यक्रम संचालन/सम्बन्धनको लागि परामर्श प्रदान गर्ने सम्बन्धमा पत्राचार भएको ।
- ७) चिकित्सा शिक्षा आयोगको मिति २०७९/०९/०८ को पत्रवाट परिषदलाई यसै शैक्षिक सत्रदेखि कार्यक्रम सञ्चालनका लागि ४० सिट कोटा निर्धारण गरेको पत्र ।
- ८) परिषदको मिति २०७९/०९/११ को पत्रवाट यस नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कूल अफ हेल्थ साईन्सेजलाई कार्यक्रमको सम्बन्धन तथा ४० कोटा निर्धारण ।
- ९) परिक्षा नियन्त्रण कार्यलय, प्रा.शि. तथा व्या. ता. परिषदवाट मिति २०७९/०९/१२ गतेको सुचनावाट निवेदन माग ।



१०) परिक्षा नियन्त्रण कार्यलय, प्रा.शि. तथा व्या. ता. परिषदको सुचना बमोजिम भर्ना र रजिष्ट्रेसन मिति २०७९/१०/२ सम्म रहेको ।

११) २०७९/१०/०३ गते ओरिन्टेसन भई कक्षा संचालन ।

१२) नेपाल प्रहरी अस्पताल, स्कुल अफ हेल्थ साईन्सेज भवनको मिति २०७९ माघ १२ गते तत्कालिन संगठन प्रमुख प्रहरी महानिरीक्षकवाट औपचारिक समुदघाटन भयो ।

नेपाल प्रहरीकै इतिहासमा नेपाल प्रहरीवाट ४० जना नर्सिङ जनशक्ती तयार गरी नेपाल प्रहरीले स्वास्थ्य सम्बन्धी ब्यबमभष्अ कार्यक्रम सञ्चालनको इतिहास कोरेको छ ।

प्रशिक्षार्थी विवरणः

नेपाल प्रहरी अस्पताल, स्कुल अफ हेल्थ साईन्सेजले सम्बन्धन ढिलो गरी प्राप्त गरेको र शैक्षिक सत्र शुरु भईसकेको सन्दर्भमा पहिलो वर्ष अन्य कलेजहरूमा प्रवेश परिक्षा उत्तिर्ण भई कट अफ लिष्टमा रहेका मध्येवटा परिषदको निर्णय अनुसार २८ जना खुला, ४ जना लक्षित बर्गवाट र ४ जना टेक्निकल कोटा गरि ३६ जना पुर्ण शुल्कमा र बाकी ४ जना सिटिईभिटीको मापदण्ड र अधिनमा रहि पुर्ण छात्रवृत्तिमा भर्ना गरि अध्ययन कार्य शुरु गरिएको छ । भर्ना भएकामा २३ जिल्लावाट प्रतिनिधित्व रहेको छ । प्रदेश अनुसार कोशी प्रदेशवाट २५%, गण्डकी प्रदेशवाट २२.५%, कर्णाली प्रदेशवाट १७.५%, बागमती प्रदेशवाट १२.५% र अन्य प्रदेशहरूवाट ७.५% रहेका छन् ।

शैक्षिक शुल्क र पुर्वाधारः

नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कुल अफ हेल्थ साईन्सेज सरकारी निकायद्वारा संचालित संस्था भएको र सोहि मुताविक सम्बन्धन प्राप्त गरेकोले प्रमाणपत्र

तह नर्सिङ कार्यक्रम (३ वर्ष)को एकमुष्ट शुल्क ४,७५,००० को ३०% ले कम हुन जाने शुल्क रु ३,३२,५०० मा पहिलो वर्ष ४०% (१,३३,०००) लिनुपर्ने व्यवस्था भएबमोजिम सोहि अनुसार लिई भर्ना गरिएको र दोस्रो र तेस्रो वर्षमा ३०-३०% को दरले लिईनेछ । यसरी प्राप्त गरिएको रकम नेपाल प्रहरी अस्पताल स्कुल अफ हेल्थ साईन्सेजको नाममा खोलिएको खातामा जम्मा भएको छ भने हालसम्म खर्च भएका रकमहरू कल्याण कोषवाट गरिएको छ ।

विद्यार्थीहरूलाई पाट्यक्रम अनुसार शैदान्तिक तथा प्रयोगात्मक अभ्यासका लागि चाहिने जनशक्तीहरू मध्ये हाललाई संयोजक सहित ४ जना मापदण्ड पुरा गर्नुभएका नर्सिङ अधिकृतहरूलाई जिम्मेवारी दिईएको छ । पहिलो वर्षमा नर्सिङ बाहेकको अग्रेजी र नेपाली विषयको लागि आशिक फ्याकल्टी लिई अध्यापन कार्य शुरु भएको छ।प्रशासनिक कर्मचारीहरू नेपाल प्रहरी अस्पतालमा कार्यरत मौजुदा जनशक्तिवाट ब्यवस्थापन भएको छ ।

पुर्वाधारतर्फ क्षा कोठाको लागि चाहिने डेस्क बेञ्च लगायतका आधारभुत कुराहरू नेपाल प्रहरी अस्पतालवाट ब्यवस्था गरिएको छ तथापि अपुग क्षाकोठा, होस्टल, मेश, फ्याकल्टीका लागि चाहिने सबै पुर्वाधारहरू तयार भईरहेको छ ।

कार्ययोजनाः

नेपाल प्रहरी अस्पताल, स्कुल अफ हेल्थ साईन्सेज अन्तर्गत प्रमाण पत्र तह नर्सिङ कार्यक्रम संचालन कार्य आदेश २०७९ स्विकृती भई कार्यन्वयनमा रहेको सन्दर्भमा शैक्षिक सत्र २०८०/८१ देखि नर्सिङ कार्यक्रमको लागि प्रहरीसँग आवद्दहरूको लागि निम्नअनुसार कोटा निर्धारण गरी शैक्षिक शुल्क समेत कम हुनेछ ।

विषय	कोटा	शुल्क	कैफियत
१ बहालवाला सिनियर अफिसर सन्तती	२	२५% कम	
२ बहालवाला प्र.का.स. देखि जुनियर अफिसर सन्तती	४	१जना = पूर्ण छात्रवृत्ती ३जना = ३५% कम	मेरिट लिष्टको आधारमा पूर्ण छात्रवृत्ति
३ पूर्व प्रहरी सन्तती	१	२५% कम	
४ अमर प्रहरीका सन्तती	१	३५% कम	
जम्मा	८ जना		

(२) स्वास्थ्य सम्बन्धी थप शैक्षिक कार्यक्रमहरू सम्बन्धन र संचालनको लागि पुर्वाधारहरूको तयारी गर्ने कामहरू भईरहेको छ ।

मुख स्वास्थ्यको अवस्था, जटिलता र नेपाल प्रहरी

नेपालमा मुख स्वास्थ्यको अवस्था:

विश्वमा ओंठ, गिँजा, जिभ्रो, दाँत तथा समग्र मुखका रोगबाट ३५ लाख मानिस ग्रसित हुने गरेको भयावह अवस्थाको बारेमा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2023) ले जनाएको छ। गिँजाका समस्याको मात्रै हिसाब गर्ने हो भने पनि विश्वमा २८.३ प्रतिशत पुरुषमा २३.२८ प्रतिशत सिमित गिँजा र ५.०१ प्रतिशत पुरै गिँजा संक्रमित भएको र २८.८९ प्रतिशत महिलामा २५.५१ प्रतिशत सिमित गिँजा र ३.३७ प्रतिशत पुरै गिँजा संक्रमित भएको पाइएको छ (Liu et al, 2022)।



प्र.ना.उ. डा. आदर्श खनाल
ने. प्र.अ.

नेपालमा मुख स्वास्थ्यका प्रमुख समस्याहरू

१. **दाँत किराले खाने (Dental caries):** नेपालमा मुख स्वास्थ्यका प्रमुख समस्याहरूमा दाँत किराले खाने, गिँजा सुन्निने वा पाक्ने, दन्त हर्षा, दाँत हल्लिने वा भरेर थोते हुने र क्यान्सर हुने लगायतका समस्याहरू पर्दछन्। विश्व स्वास्थ्य संघले सन् २०१९ मा गरेको एक अध्ययन अनुसार नेपालमा दुधे दाँतमा किरा लागेर उपचार नगर्ने १ देखि ९ वर्ष उमेर समुहका करिब ५१.२ प्रतिशत बालबालिका छन् भने स्थायी दाँतमा उपचार नगर्ने ५ वर्ष माथिका ३१.५ प्रतिशत जनसंख्या छ।

२. **गिँजाका रोग (Periodontal/Gum Diseases)** विश्वको ८ अर्ब जनसंख्याको करिब १९ प्रतिशत अर्थात १५० करोड (डेढ अर्ब) वयस्क जनसंख्या गिँजा रोगबाट प्रभावित हुने गरेको पाइएको छ। नेपालमा १५ वर्ष माथिका १४.८ प्रतिशत मानिसमा गम्भिर रूपको गिँजा रोग हुने गर्दछ। दाँतको ओरिपरिका गिँजा र अन्य नरम तन्तुमा सूक्ष्म जीवको संक्रमण हुने, रगत बग्ने (रक्तश्राव वा दन्त हर्षा), सुन्निने, दुखाइ, दूर्गन्ध, दाँत हल्लिने र भर्ने समस्याहरू धेरै मानिसमा

देखिन्छ। त्यसैगरी, १५ वर्ष माथिका करिब १४.८ प्रतिशत मानिसका गिँजामा कुनै न कुनै समस्या देखिने गरेको छ भने २० वर्ष माथिका करिब १४ प्रतिशत मानिसमा दाँत भरेर थोते हुने गरेको पाइएको छ।

३. **मुखको क्यान्सर:** नेपालमा सन् २०२० मा २३६ महिला र ६०८ पुरुष समेत गरी ८४४ जनामा मुखको क्यान्सर फेला परेको थियो। यस हिसाबले नेपालमा मुखको क्यान्सर प्रति एक लाख जनसंख्या मध्ये १.७ महिला, ५.५ पुरुष समेत करिब ३.४ जना मानिसमा मुखको क्यान्सर हुने गरेको पाइएको छ।

४. **सास गनाउने (Halitosis)** नियमित मुख सफा नगर्ने मानिसको सास गनाउँदछ। यो एक गम्भिर स्वास्थ्य समस्या हो जसले गर्दा मानिसको मुखमा समस्या हुनका साथै उसको सामाजिक जीवन र व्यक्तित्व विकासमा नै गम्भिर असर पर्दछ।

५. **मुखमा चोटपटक लाग्ने:** नेपालमा धेरैजसो सवारी साधनको दूर्घटना हुँदा मुख र दाँतमा बढि चोटपटक लाग्ने गर्दछ। यसको लागि हेलमेट लगाउने र पर्याप्त सावधानी अपनाउनु पर्छ।

**नेपालमा मुख स्वास्थ्यका जोखिम पक्षहरू:**

१. **गुलीयो, सूती र मदिरा:** फोहोरिपन, गुलीयो, सूती तथा मदिरा सेवन जस्ता पक्षहरू नेपालमा गिँजा, दाँत तथा समग्र मुख स्वास्थ्यका उत्प्रेरक जोखिम पक्ष सावित भएका छन्। उपलब्धताको हिसाबले नेपालमा प्रति व्यक्ति प्रतिदिन १८.५ ग्राम चिनी उपलब्ध हुने गर्दछ। नेपालमा १५ वर्ष माथिका करिब १३.८ प्रतिशत महिला, ४९.१ प्रतिशत पुरुष समेत करिब ३१.५ प्रतिशत जनसंख्याले सूती तथा सूतीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने गर्दछन्। त्यसैगरी, १५ वर्ष माथिका महिलालाई ०.३ लिटर र पुरुषलाई १.१ लिटर समेत सरदरमा प्रति व्यक्ति भण्डै ०.६ लिटर मदिरा वर्षेनी उपलब्ध हुने गर्दछ।
२. **खर्च:** मुखका रोगहरूको उपचार गर्न लाग्ने खर्चको हिसाबले विश्लेषण गर्दा समग्रमा वर्षेनी अमेरिकी डलर ८ करोड ९० लाख डलर र प्रति व्यक्ति ३.१ डलर मुख स्वास्थ्यको लागि खर्च हुने गर्दछ। वर्षभरि पुग्ने फ्लुराइडयुक्त मञ्जन किन्न करिब १.८ कार्य दिनको पारिश्रमिक खर्चले पनि पुग्दैन। यति धेरै खर्च सर्वसाधारणले जुटाउन कठिन पर्ने भएकाले धेरै मानिसले पैसा नभएको कारण मुख स्वास्थ्यको समय मै उपचार गराउँदैनन्।
३. **कार्य क्षमतामा कमी:** मुखमा देखा पर्ने मुख्य पाँच समस्याको कारण काम गर्न नसकेर करिब ५ करोड ४० लाख अमेरिकी डलर बराबरको क्षति हुने गरेको पाइएको छ। नेपालमा मुख स्वास्थ्य वा दाँत दुखेको कारण विद्यार्थी स्कूल नजाने, श्रमिक वा कर्मचारीले काम गर्न नसक्ने सामान्य कुरा जस्तै मानिन्छ।
४. **फ्लुराइडयुक्त दन्तमञ्जन:** एकातर्फ फ्लुराइडयुक्त दन्तमञ्जन सर्वसुलभ छैन भने अर्कोतर्फ कतिपय फ्लुराइड विहिन दन्तमञ्जन प्रति सर्वसाधारणको बढी आर्क्षण रहेको छ। यसले गर्दा दाँत छिटै खिइने र अन्य समस्याहरू देखिने गर्दछन्।
५. **सचेतना:** मानिसले सामान्य प्रयास गरेमा रोकथाम गर्न सकिने मुख स्वास्थ्यका समस्याहरू मानिसकै लापवाहीका कारण २१औं शताब्दीको मानव सभ्यताको लागि समेत चुनौती बनेका छन्। मुख स्वास्थ्यका समस्याहरू आधारभूत विश्व स्वास्थ्य

(रलष्वभचकवा ज्भवतिज ऋयखभचवनभ) का अंश भएकाले पनि उपचार सर्वसुलभ छैन र भएपनि महंगो छ। गुलियो, सूती, मदिरा, फोहोरी र सम्बन्ध सचेतना तथा आर्थिक सामाजिक पक्षहरूले रोग फैलिनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन्।

६. **दन्त चिकित्सा:** नेपालमा गुणस्तरीय दन्त चिकित्सा सर्वसुलभ हुन सकिरहेको छैन। सरकारी अस्पताल र अन्य संरचनाहरूमा दन्त चिकित्सकहरूको दरबन्दी ज्यादै न्यून छ। नेपालमा सन् २०१८ मा जम्मा २७१८ जना दन्त चिकित्सक रहेको र भण्डै दश हजार जनसंख्यालाई सालाखाला एक जना दन्तचिकित्सक पर्ने देखिएको थियो। त्यही जनशक्ति पनि जिबीकोपार्जनको लागि शहर केन्द्रित छ। सरकारको मुख स्वास्थ्य नीतिमा सर्वसाधारणलाई गुणस्तरीय मुख स्वास्थ्य सेवा सुलभ गराउने उल्लेख गरेपनि यथार्थमा सर्वसाधारणले अकस्मिक उपचार सेवा समेत पाउन नसकी वेदना सहेर छटपटिन बाध्य छन्।

मुख स्वास्थ्यका जटिलता:

मुखका समस्याहरूले मुख, गिँजा, दाँत मात्र नभएर मुटु, मृगौला, पन्कृत्याज, मस्तिष्क लगायत शरीरका विभिन्न अंगहरूमा असर गर्दछन्। मुख स्वस्थ नभएसम्म शरीर स्वस्थ हुने सक्दैन। मुखका समस्याहरूले शरीरका विभिन्न अंगहरूमा पुराउने असर र जटिलतालाई निम्नानुसार संक्षेपमा जानकारी गराइएको छ:

१. मुख स्वास्थ्य र हृदयरोग:

- (१) मुटुसंग मुखको अनोन्याश्रित सम्बन्ध जोडिएको हुन्छ। मुख वा गिँजाको रोग भए मुटु रोग लाग्ने मुटुको रोग भए गिँजामा असर देखिन्छ। त्यसैले, मुख स्वास्थ्यसंग खेलवाड गर्ने वा मुखको समस्यालाई वेवास्ता गर्नाले मुटुको गम्भिर समस्यामा पर्ने जोखिम रहन्छ।
- (२) सूती तथा सूतीजन्य पदार्थ सेवन गर्ने, मधुमेहको जोखिम भएका (५५ वर्ष माथिका पुरुष र ६५ वर्ष माथिका महिला), मोटोपना भएका र उच्च रक्तचाप (१६० र ९०) भएका मानिसलाई मुटु रोगको उच्च जोखिम हुने भएकाले यस्ता



मानिसले नियमित कोलेस्टेरोल, चिनी र रक्तचाप जँचाउनुका साथै दन्तचिकित्सकलाई जँचाउने गर्नु पर्छ ।

- (३) गिँजा सुन्निने र रातो हुने गरेमा त्यसको असर मुटुको धमनी बन्द हुने र सोभै मुटुमा सक्रमण हुन्छ । खानामा बोसो, चिनि, सूति तथा सूतीजन्य पदार्थले रगतको नसा (धमनी) बाक्लै (एथेरोस्क्लेरोसिस) गएर पुरै रगत नली नै बन्द हुँदै जान सक्छ । कन्जेस्टिभ हर्ट फेलुर (सि एच एफ) अर्थात मुटु साँघुरिने अवस्थामा रगत नपुगेर खुट्टा र फोक्सो सुन्निन्छ । मुटुको रक्तनलि अवरूद्ध भएमा रक्त सन्चार बन्द भएर हृदयघात हुन सक्दछ ।
- (४) बालबालिकामा वाथ ज्वरोले मुटुमा संक्रमण गरी भेजिटेटिभ इण्डोकार्डाइटिस गराएर ज्यानै जान सक्ने जोखिम रहन्छ ।
- (५) कतिपय बालबालिकाको जन्मजात मुटुमा प्वाल परेको हुन्छ । यस्ता मुटु कमजोर भएका मानिसलाई मुख स्वास्थ्यका सामान्य समस्याले पनि गम्भिर असर गर्न सक्दछ ।

२. मस्तिस्कघात: दन्तसडन (मभलतर्वा अवचष्मक) बाट सेलुलाईटिस भएमा दिमागको क्याभर्नस साइनस थुनिने (थ्रोम्बोसिस), मस्तिष्कघात, दिमाग सुन्निने र स्वासनली थिचिएर मृत्यु समेत हुन सक्दछ । त्यसैगरी, मस्तिस्कका रक्त नली बन्द वा फुट्टनाले मस्तिष्कघात भएर हाँस नसक्ने, हात उचाल्न नसक्ने, अर्ध वा पुरै शरीर पक्षघात हुने र मृत्यु नै हुन सक्दछ ।

३. क्यान्सर: मुखमा लामो समयसम्म निको नहुने घाउ भैरहेमा पछि गएर त्यस्तो घाउ क्यान्सर बन्न सक्दछ । विशेषगरी नमिलेका वा धारीला दाँत, घाउ, खटिरा, फोहरु, टारटार, सूती, सुपारी, मदिराजन्य पदार्थको सेवनले क्यान्सर उत्पन्न गराउन उत्प्रेरणा गर्दछ ।

४. कुरूप: मुखबाट सास फेर्ने, अनुहार विग्रिने, दाँतको विकास र बनोट विग्रिने, रगतमा अक्सिजन नपुग्ने, रक्तचाप र मुटु रोग हुन सक्दछ ।

५. बहुअंगक्षति: गिँजा वा मुखका रोगीको तुलनात्मक रूपमा स्वासप्रस्वास, मुटु, वाथ ज्वरो, अनियन्त्रित मधुमेह, कमजोर हाड, हृदयघात, मस्तिष्कघात, अधिक जोखिम रहन्छ ।

६. शिशुघात: मुखमा विशेषगरी गिँजामा समस्या भएका गर्भवती महिलामा गर्भावस्थामा रहेको शिशुको राम्रो विकास हुन सक्दैन । मुखका रोगी महिलामा अर्वाधि नपुग्दै शारीरिक र मानसिक रूपमा कमजोर बच्चा जन्मन सक्छ ।

मुख स्वास्थ्य सबलीकरण:

- मुख स्वस्थ राख्नको लागि निम्नानुसार गर्नु पर्दछ ।
- सन्तुलित आहार र नियमित खानामा फलफुल, सागसब्जी समावेश गर्ने
- सूती तथा सूती, पान, चुना, गुट्टखा, सुपारी, खैनी, जर्दा, अदि सूतीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने
- मदिरा, पेय पदार्थ सेवन नगर्ने ।
- फ्लुराइडयुक्त (१००० देखि १५०० पि पि यम) दन्त मन्जन प्रयोग गर्ने
- दैनिक साँभ विहान खाना खाइसकेपछि र साँभमा सुत्नु अघि ब्रस गर्ने
- नियमित दन्त चिकित्सकलाई जँचाउने

नेपाल प्रहरीको चिकित्सा सेवा:

नेपाल प्रहरीले काठमाण्डुको माहाराजगञ्ज र मुलुकका विभिन्न प्रहरी अस्पतालहरूबाट प्रहरी र पूर्वप्रहरी तथा प्रहरीका आफन्तहरूलाई चिकित्सा सेवा प्रदान गर्दै आईरहेकोमा मिति २०७५।७।२६ गतेदेखि सर्वसाधारणलाई पनि चिकित्सा सेवा प्रदान गर्दै आईरहेको छ । नेपाल प्रहरी अस्पतालमा इमर्जेन्सी बाहेक स्त्री तथा प्रसुती सेवा, बालरोग, हाडजोर्नी, छाला, रेडिओलोजी, जनरल सर्जरी, डेण्टल, अँखा रोग, नाक कान घाँटी, मेडिसिन, छाति तथा स्वासप्रस्वास, मानसिक, नेफ्रो, रोग निदान (क्लिनिकल ल्याबोरेटरी), हेपाटो, इमर्जेन्सि, जनरल, दन्त चिकित्सा, प्याथोलोजी, रेडियोलोजी, परिवार नियोजन, एम्बुलेन्स, क्षय रोग निवारण (डट्स), खोप, र उपचार सेवा लगायतका ओ.पि.डि. सेवा



कविता

प्र.ना.नि. बम बहादुर रावत
ई.प्र.का.काईगाउ, डोल्पा ।

म हु स्वास्थ्य कर्मी मेरो अनुरोध

सरसफाईमा दिनु पर्छ हामी सबैले ध्यान ।
नत्र भने लिन सक्छ, सोक बेथाले ज्यान ॥
भाडा वान्ता हैजा पखाला फोहोरले हुन्छ ।
विरामी भई अस्पताल धाउदा भित्रि मन रुन्छ ॥

हरेक दिन नुहाउछु पुजा आज गरी ।
तन सफा मन सफा तर फोहोर वरिपरी ॥
जथाभावी गुटखा खाई थुम्नु हुन्न हेर ।
दुर्गन्ध र प्रदुषणलाई फालौ उखलेर ॥

वासी खाना साथै भिङ्गा भन्केको त हेर ।
ध्यान नदिए सरसफाईमा जान्छ जिवन खेर ॥
आराम अनि भिटामिन आ संगै ताजा खाना खाउ ।
आईरन चक्की क्यालसियम खुवाई सुई लगाउन जाउ ॥

खाना खानु अघि हात धुने गरौ ।
नबुझ्नेलाई बुझाउ ज्ञानको ज्योती छरौ ॥
घरको फोहोर छुट्याएर डस्बिनमा हालौ ।
फोहोर उठाई सधैं फाल्ने ठाउमा मात्र फालौ ॥

खुल्ला ठाउमा दिशा पिसाव गर्न हुन्न भनि ।
शौचालय प्रयोग गरी सचेत नागरिक बनौ ॥
ज्ञानको ज्योती पायो भने जिवन उसको बन्छ ।
सफा सुन्दर समृद्धि समाज यो मनले भन्छ ॥

फेरी भन्छु सरसफाईमा दिनु पर्छ ध्यान ।
जाऔ जुटौ सफाल पारौ हाम्रो अभियान ॥

सार्वजनिक विदाको दिन बाहेक सबै दिन बिहान ९ बजेदेखि अपरान्ह ३ बजेसम्म सञ्चालन गरिन्छ । इमर्जेन्स चिकित्सा सेवा (दन्त चिकित्सा सेवा समेत) २४सै घण्टा उपलब्ध छ ।

प्रहरी अस्पतालमा दन्त चिकित्सा सेवा:

नेपाल प्रहरीले काठमाण्डुको माहाराजगञ्ज र मुलुकका विभिन्न प्रहरी अस्पतालहरूबाट प्रहरी र सर्वसाधारण समेतलाई सबै किसिमका दन्त चिकित्सा र विभिन्न किसिमका विशिष्टकृत दन्त चिकित्सा सेवा उपलब्ध गराउँदै आईरहेको छ । माहाराजगञ्ज अस्पताल समेत मुलुकका विभिन्न प्रहरी अस्पतालहरूमा हाल विशिष्टकृत दन्तचिकित्सा सेवाहरू उपलब्ध भएकाले आफुलाई पायक पर्ने अस्पतालमा आई जो कसैले पनि लाभान्वित हुन सकिन्छ ।

सारांश:

मुख स्वस्थ नभएसम्म शरीर स्वस्थ हुन सक्दैन । मुख तथा दाँतको नियमित सरसफाई र अलि ध्यान दिनाले धेरै अस्वस्थकर अवस्थाबाट मुक्त भएर स्वस्थ जीवन जीउन सकिन्छ । मुख स्वास्थ्यमा लापरवाही गर्नाले सामान्य ठानिएका समस्याहरूले पनि पछि गएर उपचार गर्न नसकिने हृदयघात, मस्तिष्कघात, क्यान्सर जस्ता जटिल र बिकराल रूप लिएर अकालमा ज्यान जान सक्दछ ।

सन्दर्भ:

- Liet et al, 2022 The prevalence of gingivitis. school children. China. BMC Oral Health 22, Jinzhau, China.
- Nazir 2017 Prevalence of periodontal diseases
- Nazir 2020 Global prevalence of periodontal diseases
- WHO 2022 Oral Health Country Profile Nepal



छाला विभाग

१. परिचय :-

वि. सं. २०४० देखि २०६० सालसम्म यस छाला रोग विभागमा बेला बेलामा आवश्यकतानुसार बाहिरबाट चिकित्सक मगाई बिरामी हेर्न सहयोग गर्दै आएको थियो । वि.सं. २०६१ सालदेखि निरन्तर रूपमा यसै विभागमा आफ्नै विशेषज्ञ चिकित्सकबाट सेवा प्रदान हुदै आएको छ ।

२. बिरामी संख्या:-

२०७८ साल देखि २०७९ फागुन सम्मको सङ्ख्यात्मक विवरण

विवरण:

२०७८	In-service	Family	Retired	Admit in ward	Civil Patient	Total
फागुन	३३४	३८१	११९		४९	
चैत्र	३०५	२४८	१२७		६१	
वैशाख	३४७	२२६	१०३	१	७३	
जेठ	४२८	२५९	१३३	२	६२	
असार	४९८	३७३	१८५	१	९९	
साउन	५४३	३३९	१४४	१	१०१	
भदौ	५१२	२९१	११९		१०७	
असोज	५१२	२९१	११९	२	४१	
कार्तिक	२५७	२१४	९५		५५	
मंसिर	३५५	२३१	११५	१	६१	
पुष	२६८	२५२	१४१	४	२४	
माघ	४०९	२०९	११२	१	४८	
फागुन	५२५	२५६	१७६	२	१०७	
जम्मा	५२९३	३५७०	१५८८	१५	८८८	११,३५४

OT विवरण:-

• Co2 Fractional Laser	100
• Co2 Laser	235
• Chemical Pelling	25
Total	360

३. जनशक्ति वितण

हाल कार्यरत जनशक्ति विवरण

प्रा.प्र. ना.म. नि.	डा. राम कृष्ण राजभण्डारी (विभाग प्रमुख)
प्रा.प्र. ब. उ.	डा. संजिता घिमिरे
भिजिटिड कन्सलटेन्ट	डा. संगिता बराल
प्रा.प्र. नि.	डा. बबिता गजमेर
प्र.स.ह.	लक्ष्मी पन्त



कविता



प्र.स.नि. पूर्ण बहादुर बिश्वकर्मा
जि.प्र.का., हुम्ला ।

प्रहरी स्वास्थ्यकर्मी

स्वास्थ्यकर्मी हौं, हामी नेपाल प्रहरीको
बिरामीको सेवा गर्ने हामी नेपाल प्रहरीको ।

शरीरमा सेतो ड्रेस, मुखमा मास्क, पन्जा छ हातमा
चौबिसै घण्टा सेवा दिने जिम्मेवारी छ काँधमा ।

मनमा कयौं पिर हुन्छ, मनमा कयौं कथा
कसले सुन्ने यो प्रहरी स्वास्थ्यकर्मीको ब्यथा ।

हामी पनी मान्छे नै हो, रगत पनी रातो
जोगाउनु छ, यो प्रहरीको सेवाको पाटो ।

दैनिक रूपमा ड्युटी हाम्रो बिरामीको सेवा गर्नुपर्ने
कहिले ईमरजेन्सी,
कहिले ओ.पि.डी. कहिले अप्रेसनमा छिर्नुपर्ने ।

यो छातिमा कुल्चे पनी देश माथि उठ्छ भने
स्वास्थ्यकर्मी हाँसी हाँसी सेवा दिन मिल्छ भने ।

राष्ट्र सेवक स्वास्थ्यकर्मी हौं हामी नेपाल प्रहरीको
बिरामीको सेवा गर्ने हामी नेपाल प्रहरीको ।

४. मेशनरी तथा उपकरण

यस छाला ओ.पि.डी. मा रहेको मेशनरी उपकरण
नामावली यस प्रकार छ .

१. Co2 Laser Machine

५. समस्या र समाधानका उपायहरू

समस्या:-

१. तालिम प्राप्त जनसक्तीको अभाव भएको ।

२. Laser Room सागुरो भएको ।

समाधान: यस छाला विभागमा एक जना Male
र Female Paramedics को व्यवस्था भएमा
दैनिक कार्य संचालनमा सहज हुने छ ।

- Laser Room सागुरो भएकोले त्यसलाई
Extension गर्ने ।

६. भावी योजना

१. उपकरण जस्तै: Hydro facial
Dermatoscope, ND Laser थपने
योजना ।

२. Hair Transplant and cosmetic
Surgery थप गर्ने ।

विभाग प्रमुख

प्रा.प्र.ना.म.नि. डा. राम कृष्ण राजभण्डारी

Abnormal Uterine Bleeding (AUB)

Abnormal uterine bleeding (AUB) is a symptom and not a disease. It is bleeding from the uterus that is longer than usual or that occurs at an irregular time. It occurs in various forms. Many causes of bleeding are strongly suggested by the history alone.

Normal uterine bleeding is defined using four parameters: frequency, duration, volume, and regularity.



DySP.Dr. Sabita Singh
Sudurpachim Province
Police Hospital

A typical menstrual cycle

- (i) has a frequency of 24-38 days,
- (ii) a regularity (cycle to cycle variation) of 2-20 days,
- (iii) has a duration of 4.5-8 days,
- (iv) has a volume of 5-80 millilitres

Abnormal Uterine Bleeding (AUB) is a highly prevalent symptom of an underlying condition/s experienced by one in three women of reproductive age. AUB, which includes heavy menstrual bleeding, causes significant morbidity and affects every aspect of life.

Menorrhagia is cyclical bleeding at normal intervals which is excessive in amount or duration, It is generally caused by conditions affecting the uterus and its vascular apparatus, rather than by any ovarian disturbance.

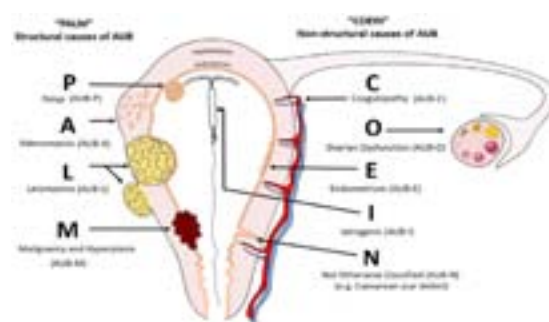
Polymenorrhoea is cyclical bleeding which is normal in amount but which occurs at too frequent intervals of less than 21 days. Here the uterus is likely to be normal and the error in cycle is the result of disease or functional disturbance of the ovary.

Polymenorrhagia is cyclical bleeding which is both excessive and too frequent, It implies a disturbance in the hypothalamic-pituitary-ovarian-uterine axis plus the uterus itself and the endometrium.

Metrorrhagia is bleeding of any amount which is acyclical and which occurs irregularly or continuously in between normal cycles.

Menometrorrhagia is prolonged and irregular bleeding.

FIGO classifies AUB using the acronym PALM-COEIN describing two groups of AUB aetiologies "PALM" describes the structural, and "COEIN" - the non-structural causes.



FIGO classification of abnormal uterine bleeding (AUB) – structural (PALM) and non-structural (COEIN) causes

Symptoms

AUB is unpredictable. The bleeding may be very heavy or light, and can occur often or randomly.



Symptoms of AUB may include:

- tired or fatigued
- Bleeding or spotting from the vagina between periods
- Periods that occur less than 28 days apart (more common) or more than 35 days apart
- Time between periods changes each month
- Heavier bleeding (such as passing large clots, needing to change protection during the night, soaking through a sanitary pad or tampon every hour for 2 to 3 hours in a row)
- Bleeding that lasts for more days than normal or for more than 7 days
- As spotting or bleeding between your periods
- Bleeding after intercourse

Other symptoms caused by changes in hormone levels may include:

- Excessive growth of body hair in a male pattern (hirsutism)
- Hot flushes
- Mood swings

Examination and investigation

a detail pelvic examination and Pap/HPV test should be done. Other tests that may be done include:

- Complete blood count (CBC)
- Blood clotting profile
- Liver function tests (LFT)
- Fasting blood glucose
- Hormone tests, for FSH, LH, male hormone (androgen) levels, prolactin, and progesterone
- Pregnancy test
- Thyroid function tests
- Ultrasound to look for problems in the uterus or pelvis
- Biopsy to check for precancer, cancer, or to help decide on hormone treatment
- Hysteroscopy

Treatment

Treatment may include one or more of the following:

General

- Bed rest
- Diet
- Correction of anemia

Medical Management

Non-hormonal Methods

Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) taken just before the period starts, is effective in reducing menstrual loss by 20-50 per cent in 75 percent of patients

Antifibrinolytic Agents

Antifibrinolytic agents administered orally for 3-6 days during each period.

They can reduce menstrual loss by about 50 per cent during therapy.

Hormonal methods

Hormone therapy has an important place in the treatment of women of reproductive age

- Combined Oral contraceptive pills
- High-dose estrogen therapy for women with very heavy bleeding
- Progestogens

The aim is to convert the hyperplastic endometrium into a secretory phase and then to precipitate normal shedding when treatment is discontinued. This procedure has been called medical curettage.

Intrauterine device (IUD) that releases the hormone progestin

- Androgens
- GnRH Analogues

Surgery

- D&C may temporarily stop bleeding,
- Endometrial ablation techniques
- Hysterectomy (remove the uterus)



Teenage Depression

When you hear the term "teenage depression," what comes to mind? Sadly, many teenagers today are committing suicide due to depression, stress, and pressure. I chose this topic because it is relatable to many teens and easy to understand. When we think of depression in teens, what do we envision? Is it important to recognize depression in teens? Is adult depression the same as teen depression, and how can we distinguish between the two? What are the symptoms and causes of depression? By examining this issue closely, we can find answers.



Tejas dhamala
Grade : 9

Budhanilkantha school

Depression is a condition that affects a person's mood, behavior, and performance. A bad day can turn into a bad week, which can turn into a bad month. Depression often begins in the teenage years, but it can happen at any age. Women are more likely to be diagnosed with depression than men, but this may be because they are more likely to seek treatment. It is estimated that 5% of teenagers suffer from depression, and if left untreated, it can lead to emotional, behavioral, and health problems that can negatively impact a person's life. Unfortunately, only 20% of depressed teens are diagnosed and treated appropriately. The symptoms of depression in young people can differ from those in adults, and if we don't know what to look for, we may miss them. Parents and teachers may assume that a young person is moody or unhappy because it's a natural part of being a teenager. Risk factors for depression include stress and loss, and young children who develop depression are likely to have a family history of similar disorders.

It is crucial for people to recognize depression in teens because it is not the same as depression in adults. Treatment and support are necessary. Teens may express their depression in various ways besides being sad, and it is important to be aware of the signs. Untreated depression can lead to physical illness, substance abuse, anxiety, isolation, and even suicide. Parents, teachers, family, and friends must be attentive to these warning signs.

Currently, many teens are suffering without anyone noticing or offering support. Nobody deserves to feel this way, but it takes strength to overcome it. This issue is essential because many lives depend on the willingness of others to help. In conclusion, teenage depression is a critical issue that requires action. We can all make a difference by being there for someone who is struggling before they harm themselves or others. I hope this information helps those who are struggling.



कविता



प्रा.प्र.ह. बमबहादुर मग्राती
ने.प्र.अ.

मैं राष्ट्र सेवक प्रहरी

म एक राष्ट्रसेवक प्रहरी १
राज्यको नीति र निर्देशन मानेर,
हरुवखत आफुलाई तयारी अवस्थामा राखेर,
आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्ने,
म एक राष्ट्रसेवक प्रहरी । १ ।

भोकलाई आफ्नो वसमा राखेर,
असन्तुष्ट भिडले वर्षाएको ईटा र ढुंगालाई,
त्यै भोको पेटले छेकेर,
प्यासलाई आफ्नै पसिनाले मेटाएर,
थकानलाई समयको आलमले विऊभाएर,
आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्ने म राष्ट्रसेवक प्रहरी । २ ।

निन्द्रा, मस्त निदाएको रातसँग साटेर,
अकी विहानीको आस बोकेर,
घर(परिवारलाई केही दूर राखी,
संगठनको गरिमालाइ आफ्नो सौभाग्य ठानी,
राज्यप्रति आफुलाई पूर्ण बफादारी राखी,
आफ्नो जिम्मेवार पूरा गर्ने म राष्ट्रसेवक प्रहरी । ३ ।

आफुलाई जोखिममा राखी,
बसन्त र वर्षादको प्रवाह नगरी,
मनका संवेगहरूलाई धर्यताले थिचेर,
भिडहरूका रोस र आवेग मनहरूलाई,
मुस्कान सहितको सेवाले चित्त बुभाएर,
जनताको सेवामा खटिने म राष्ट्र सेवक प्रहरी । ४ ।

कयन सपनाहरूलाई थाती राख्दै,
किस्ता किस्तामा पूरा गर्दै,
घरपरिवारलाई आस देखाउदै, फकाउदै,
तरपनि आफ्नै कार्य क्षेत्रमा अभ्यस्त हुदै,
स्वर्णिम मिलनको क्षणलाई पखर्दै,
कानूनक कार्यपालक म राष्ट्रसेवक प्रहरी । ५ ।

अनाथ र असाह्यको साहारा हो प्रहरी १
पिडितहरूको आवाजको विम्ब हो प्रहरी १
त्यसैले, गर्वले मन फुल्छ, छाती चौडा हुन्छ,
“स्यावास तिमिलाई” कसैले भन्दा खेरी । ६ ।



सवारी शाखा

समाज उत्थान उन्नति र प्रगतिको पक्षमा भन्नुपर्दा स्वास्थ्य, शिक्षा, संचार यातायात नै देशको पहिलो प्राथमिकता हो। देश र जन्ताको जिउधनको सुरक्षार्थ अहोरात्र खटिने राष्ट्रसेवक हामी प्रहरी र हामीमा आश्रित परिवारलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न वि. स. २०४० सालमा स्थापना भएको यस नेपाल प्रहरी अस्पतालको ३९ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना सँगै नेपाल प्रहरी अस्पतालको विकास गुणस्तर वृद्धिका लागि नेपाल प्रहरी अस्पतालको सवारी शाखा सेवामा समर्पित हामीहरू माझ यथस्त रहेको छ।

रसायनिक प्रतिक्रिया भै यान्त्रिक शक्ति बाट एक ठाउँ बाट अर्को ठाउँ सम्म सुचारु हुने बस्तुलाई सवारी भनिन्छ। सवारी साधनहरूलाई निश्चित मापदण्ड वा अदृश्य परिधीमा रही चलायमान राख्न अवलम्बन गर्न दिएको एक शाखालाई सवारी शाखा भनिन्छ। यस शाखामा निश्चित निति निर्देशन वा निश्चित मापदण्डमा रही सवारी साधनहरू परिचालन गर्न आदेश रहेको हुन्छ।

मानव विकाससँगै हरेक पक्षमा प्रविधीको विकास तथा परिवर्तन हुन निकै अपरिहार्य रहेको हुन्छ। हाम्रो जस्तो विकासन्मुख देशमा स्वास्थ्य, शिक्षा, यातायात जस्तो महत्वपूर्ण अंगमा समयको मागसँगै विकास हुन अति आवश्यक देखिन्छ।

सेवा नै धर्म हो, भन्ने मुल मन्त्रका साथ यस नेपाल प्रहरी अस्पतालको स्थापनाकाल देखिनै उपचारार्थ आउनु भएका सम्पूर्ण प्रहरी कर्मचारी र उहाँहरूको आश्रित परिवारहरूको सेवामा सेवा प्रवाह गर्दै सवारी साधनहरू संचालन र व्यवस्थापनमा दक्ष जनशक्ति, भौतिक पुर्वधार, वस सेवा, सुविधा सम्पन्न एम्बुलेन्स सेवा, शववहान सेवा, पिकअप सेवा, ईमर्जेन्सी एम्बुलेन्स सेवामा सवारी शाखाले आफ्नो डिउटी प्रति सकारात्मक रहि दत्तचित्त भै डिउटी निर्वाह गर्दै आएको कुरा याहाँहरू माझ अवगत गरउन चाहन्छु।

नेपाल प्रहरी अस्पताल सवारी शाखा तर्फ सम्पूर्ण सवारी चालकहरूको संख्या:

सि.न	ने.प्र.अ चिकित्सक तर्फ रहेका सवारी चालकहरू	सि.न	ने.प्र.अ सवारी शाखा तर्फ रहेका सवारी चालकहरू	कै	
	दर्जा	संख्या		दर्जा	संख्या
१	प्र.स.नि	२	१	प्र.स.नि	२
२	प्र.ह	३	२	प्र.व.ह	१
३	प्र.स.ह	११	३	प्र.ह	४
४	प्र.ज	१	४	प्र.स.ह	६
५			५	प्र.ज	४
	जम्मा	१७		जम्मा	१७



पञ्चवर्षिय योजना अनुसार आवश्यक जनशक्ति नेपाल प्रहरी अस्पताल सवारी शाखा तर्फ:-

सि.न	दर्जा	संख्या	दक्षता	कै
१	प्र.निरप्र.ना.नि	१	इन्जिनियर र ओभरसियर	दक्ष अटोमेकानिक्स
२	प्र.स.नि	१	मेकानिक्स	
३	प्र.ह.प्र.स.ह	२	मेकानिक्स	
४	प्र.ज	२	मेकानिक्स	
५	प्र.ज	५	सवारी चालक	

गजल



प्र.ज. कृष्ण बहादुर शाही

ई.प्र.का. कालिका, डोल्पा

हाम्रो स्वास्थ्य

स्वस्थ शरीर भए हाम्रो सफा हुन्छ मन ।
स्वास्थ्य नै हो जिवन हाम्रो स्वास्थ्य नै हो धन ॥
निरोगी र खुसी बन्न सधैं दिउँ हामी ध्यान ।
समय मै सचेत बने अकालै मा जान्न ज्यान ॥

सागपात गेडागुडी खानुपर्छ दुध दही,
पौष्टिक व्यञ्जन खाने गरे स्वस्थ हुन्छ शरीर भन ।
बेला बेला स्वास्थ्य जाँच गर्न गई अस्पताल,
नियमित खोप लगाऔं अनि लाग्छ तन मन ॥

घर आगन वरिपरी सधैं सफा राखे,
बल्ल पाईन्छ स्वस्थ शरीर काममा जान मन ।
साबुन पानीले हात धोई खाने गरौ बानी,
स्वच्छ वातावरण राख्नलाई विरुवा रोपौ बन ॥

स्वस्थ शरीर भए हाम्रो सफा हुन्छ मन,
स्वास्थ्य नै हो जिवन हाम्रो स्वास्थ्य नै हो धन ॥

सवारी शाखाको कार्य बिशेषता:-

- १) सम्माननिय प्रधानमन्त्री ज्युको औपचारिक कार्यक्रम हुंदा सुविधा सम्पन्न अत्याधुनिक मेडिकल उपकरण जडित एम्बुलेन्स सेवा ।
- २) चिकित्सक सहित सुविधा सम्पन्न इमरजेन्स एम्बुलेन्स सेवा ।
- ३) नेपाल प्रहरी अस्पतालमा बिरामी भै बेड भर्ना भएका वहाल तथा पुर्वप्रहरी कर्मचारीहरू लगायत आश्रित परिवारहरूलाई चिकित्सक सरहरूको सल्लाह अनुसार ने.प्र.अ वाटरिफरगरेको अस्पताल सम्म पुऱ्याउने र ल्याउने एम्बुलेन्स सेवा ।
- ४) चिकित्सक सहितको फस्टेड एम्बुलेन्स सेवा ।
- ५) मेडिकल डाईरेक्टर ज्युवाट आदेश भए बमोजिम प्रशासनिक नियम अनुसार चिकित्सक तथा प्रहरी कर्मचारीहरू अफिसमा ल्यउने, पुऱ्याउने साधनको व्यवस्था ।
- ६) उपचारको क्रममा चिकित्सकसरहरू वाट मृतक घोषणा भएका वाहालतथा पुर्वप्रहरी कर्मचारी लगायत स(परिवारलाई दाहासंस्कारको लागि पशुपति आर्याघाट र स्वयंभु सम्म पुऱ्याउने शव-वहान सेवा ।
- ७) उपचारको क्रमा मृतक घोषणा हुनुभएका वाहाल प्रहरी कर्मचारीको लागि मात्र,सम्बन्धित परिवारले आफ्नो गाउँरठाउँ लैजान चाहेमा वा सबै प्रकृया पुरागरी उपत्यका बहिरु शव लैजान चाहेमा मेडिकल डाईरेक्टर ज्युको आदेश अनुसार लैजान सकिने शव(वाहान सेवा ।
- ८) यस अस्पताको कानुनी प्रकृया पुरागरी टेन्डरमा उल्लेखित मुल्य, दर अनुरूप बिग्रेका सवारी साधनहरूलाई मर्मत संभार सेवा ।

आत्महत्या के हो र कर्णाली प्रदेशमा यसको अवस्था

सामान्य अर्थमा कुनै पनि व्यक्तिले जानी जानी आफ्नो जीवन आफैले समाप्त पार्ने कार्यलाई आत्महत्या भन्ने बुझिन्छ। नेपाली विकिपिडियाका अनुसार आत्महत्या मिल्ने बनेको शब्द हो, आत्मको अर्थ स्वयम्, अर्थात आफै र हत्याको अर्थ खतम समाप्त हो। यसरी आफै समाप्त हुनुलाई आत्महत्या भनिन्छ। यसमा व्यक्त स्वयम् समाप्त हुन्छ।



प्र.ना.उ. सन्तोष रोका
जि.प्र.का. जाजरकोट

संसार भरी कतै न कतै हरेक ४० सेकेन्डमा कुनै एक व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने गर्छन्। भण्डै आठ लाख मानिसले हरेक वर्ष आत्महत्या गर्ने गरेको विश्व स्वास्थ्य संगठन, व्होले जनाएको छ। विश्वमा आत्महत्या जोखिममा नेपाल सातौं स्थानमा छ, भने महिलामा तेस्रो स्थानमा छ। आत्महत्या विश्वव्यापी घटना भएपनि ७८५ घटना विकासोन्मुख देशहरूमा हुने गरेको तथ्याङ्क छ। विश्वमा आत्महत्याका माध्यमहरू मध्ये विष सेवन, भुण्डिएर तथा शरिरमा आगो लगाएर गर्ने आत्महत्या प्रमुख रहेको व्होको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

कसैले पनि एकैपटक आत्महत्या गर्ने होईन। आत्महत्या गर्नु अघि विभिन्न किसिमका क्रियाकलाप पनि गरेका हुन्छन्। अर्थात आत्महत्या गर्नु भन्दा पहिले विभिन्न खालका संकेतहरू देखाउछन्। हात काट्ने, विष सेवन गर्न खोज्ने, टोलाएर बस्ने, साथी भाईको संगत कम गर्दै जाने, रिसाउने भिभटो मान्ने हुन्छ। यस्ता क्रियाकलापको साथ साथै आत्महत्याको प्रयास गरिरहने, मर्ने ईच्छा व्यक्त गर्ने, मृत्यु बारे सोचिरहने, आत्महत्या बारे कुरा गर्ने, मर्ने योजना बनाउने तथा मर्ने उपायहरू खोज्ने, आफु पृथ्वीको भार तथा बोझ भएको बताउने, आफु बाच्नुको अर्थ नरहेको बताउने, आफु बेकार। असहाय, निराश भएको बताउने, म नजन्मेको भए ठिक हुन्थ्यो भन्ने, म मर्छु मरेपछि मलामी आउनु भन्ने, सबै लेनदेनको हिसाब बताउने, मृत्युबारे कुनै न कुनै तरिकाबाट बताईरहने तथा एकान्तमा भोक्राएर बस्ने, निराशाजनक कुरा गर्ने जस्ता लक्षण देखाउने गर्दछन्। यदि यस्ता खालका व्यवहार र क्रियाकलाप गरे भनेबेलायत परिवार, आफन्त र साथी संगतिहरूले अलि बढी सजक हुनु पर्छ।

हाम्रो समाजमा गाली गरेर जबरजस्ती समस्या समाधान गर्न खोजिन्छ। त्यो राम्रो होईन। पढाईको धेरै प्रेसर भयो भने, पढाईमा आमाबुवाको आशा अनुसारको सफलता प्राप्त नगरेको खण्डमा पनि आत्महत्या गरेको पाईन्छ। एउटा मिल्ने साथिले आत्महत्या गरेको खण्डमा अर्को साथिले पनि केही दिन भित्र आत्म हत्या गरेको घटना पनि हामिले देखेका छौं। अहिले स्मार्ट फोन तथा ईन्टरनेटको अत्याधिक प्रयोगले गर्दा फेसबुक लगाएतका सामाजिक संजालमा लाईभ गरेर आत्महत्या गरेको पनि विगत वर्षका केही उदाहरणहरू छन्। अहिले सानै उमेरमा 'लव अफयर' अनि ब्रेक अप भएर फिल्मी शैलीको व्यवहारले गर्दा पनि धेरै आत्महत्याको समस्या बढेको छ। हालै काठमाण्डौंमा बस्ने प्रेम प्रसाद आचार्यले आफ्ना आर्थिक, सामाजिक लगाएतका समस्याका कारण डिप्रेसनमा गई विच सडकमै शरीरमा आगो लगाई आत्महत्या गरेको भिडियो सबैतिर भाईरल भएको छ। शारीरिक तथा मानसिक रोगहरू, भैँभगडा, मायामा विछोड, सम्बन्ध विग्रनु, नकरात्मक



प्रतिफल,धुम्रपान,मध्यपान,लागु पदार्थको अत्याधिक सेवन,हिंसा अपमान र हेलामा पर्नु,गरिबी विपन्नता र बेरोजगारी साथै व्यवहारिक तनाव तथा सामाजिक परिवेशका कारणले मानिसहरु आत्महत्या गर्ने सोचमा पुग्दछन भने विवाहित महिलाले घरेलु हिंसा सहन नसकेर आत्महत्या गर्ने गरेको उदाहरण धेरै छन ।

नेपालमा आत्महत्याको अवस्थावारे चर्चा गर्दा देशभरबाट आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा ७११७, २०७८/०७९ मा ६७९२ व्यपितले आत्महत्या गरेको नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्क छ । कर्णाली प्रदेशको तथ्याङ्क अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा ३२६, आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा २८८ व्यपितले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्कले बताउछ । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा कर्णाली प्रदेशका जिल्लाहरु

मध्ये सबैभन्दा बढी आत्महत्या गरी मर्ने संख्या सुर्खेत जिल्लामा छ जसमा १०१ जना रहेको छ भने सबैभन्दा कम संख्या हुम्लामा देखिएको छ जसमा १ जना मात्र रहेको छ ।कर्णाली प्रदेशमा आत्महत्या गरी मर्ने मान्छेहरुको संख्याको आधारमा दोस्रो स्थानमा दैलेख(५६ जना) तेस्रो स्थानमा सल्यान(५३ जना) चौथो स्थानमा रुकुम (२६ जना) र पाचौ स्थानमा जाजरकोट र कालिकोट (१७ जना) रहेका छन । त्यसै गरी सोही आर्थिक वर्षमा मुगुमा ८ जना जुम्लामा ७ जना र डोल्यामा २ जनाले आत्महत्या गरेको तथ्याङ्क छ । कर्णाली प्रदेशमा आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा आत्महत्या गरी जम्मा २८८ जनाले ज्यान गुमाए । सबैभन्दा बढी भुण्डिएर २२८ जना, विष सेवन गरेर ५५ जना, हामफाली ३ जना साथैविभिन्न औजारहरु

कविता



प्र.ह. किसुन लाल चौधरी

ने.प्र.अ.

मुटु

डर लाग्छ तिम्रो माया
पोखिन्छ की कतै ॥
भेट्न नपाई यो मुटु
रोकिन्छ की कतै ॥

मेरो जस्तै तिम्रो पनि
एउटा सानो मन ॥
तिमी बिना भौतारीदा
मुटु रोकिन्छ की कतै ॥

डर लाग्छ तिम्रो माया....
सम्झी(सम्झी बसिरहें
ति दिन तिम्रो यादमा ॥
बोल्न नपाई तिम्री संग
मुटु रोकिन्छ की कतै ॥

बाहिरु जती हाँसे पनि
मुटु भित्र भित्रै दुख्छ ॥
तिमी बाट टाढ हुँदा
मुटु रोकिन्छ की कतै ॥

डर लाग्छ तिम्रो माया.....
मछु बरु सजिलै
तर काख तिम्रो होस ॥
जिन्दगीमा सधै
साथ तिम्रो होस ॥

सुम्पिदिए मेरो
तन मन सबै ॥
आभाष गर्न नपाई
मुटु रोकिन्छ की कतै ॥

डर लाग्छ तिम्रो माया
चौतारोमा बसी
टोलाको छु म ॥
तिमी छौ र त ?
सानु भनी बोलाको छु म ॥

तिमी नै नरहे मेरो
हुन्छ जगतै आँध्यरो ॥
त्यै भएर त माया गरी
सानु भनी बोलाको छु म ॥

डर लाग्छ तिम्रो माया



प्रयोग गरी र आगो लगाएर आत्महत्या गर्ने १११ जना रहेको छ । आत्महत्या गर्नेमा पुरुषहरूको संख्या १६०, महिलाको संख्या ९५ जना यसै गरी बालक ११ जना र बालिका २२ जना रहेका छन् । जसअनुसार आत्महत्या गर्नेमा महिलाको तुलनामा पुरुषको संख्या बढी देखिन्छ । आत्महत्याको तथ्याङ्कलाई हेर्दा सबैभन्दा बढी १९ ३० वर्ष उमेर समुहका व्यपितहरूले आत्महत्या गरेको देखियो जसको संख्या १२१ जना रहेको छ । त्यसै गरी १८ वर्ष मुनिका ३४ जना र ६० वर्ष भन्दा माथि उमेर समुहका आत्महत्या गर्ने व्यपित १४ जना रहेका छन् । यसरी कर्णाली प्रदेशको आत्महत्या सम्बन्धि आवा २०७८।०७९ को तथ्याङ्कलाई विश्लेषण गर्दा शहरी ईलाकाको तुलनामा ग्रामिण ईलाकामा आत्महत्याको अनुपात बढी देखियो भने अविवाहित व्यपितहरूको तुलनामा विवाहित व्यपितहरूको अनुपात बढी देखिएको छ । यसरी आत्महत्याका घटनाहरू प्रत्येक वर्ष बढ्दै गएमा आत्महत्या समाजको विकराल समस्याको रूपमा खडा हुने देखिन्छ । यसको पुर्ण नियन्त्रणका लागि सम्बन्धित निकायहरूले समयमै ध्यान पुर्यानु जरुरी देखिन्छ ।

यसमा सरोकारवाला निकायको सुक्ष्म अध्ययनको कमिका कारण आत्महत्याको यकिन कारण पत्ता लगाउन नसकिए पनि डिप्रेसन कै कारणले आत्महत्या हुने गरेको छ । डिप्रेसनमा जानुका कारण भने आर्थिक, आवेशमा आएर, सामाजिक संजालको गलत प्रयोग, लागु औषधको अत्याधिक प्रयोग, प्रेममा धोका, अवैध यौन सम्बन्ध, कार्यस्थलमा गरिने अपमान तथा हिंसा, शिक्षा र रोजगारीको अभाव, बालबच्चा हुर्काउन नसक्ने तथा घरेलु हिंसा सहन नसक्ने आदि हुन जसले मानसिक समस्या उत्पन्न हुने र त्यस्ता मानिसहरूले आत्महत्या रोज्ने गरेको देखिन्छ ।

आत्महत्या न्यूनिकरण गर्न हामी सरोकारवाला निकायहरूले समाजमा हुने सामाजिक र आर्थिक विभेद अन्त्य गर्दै विभिन्न अवसरहरूको सिर्जना गरी मानसिक समस्याको उपचारको खोजी गर्दै

जनचेतनामूलक कार्यक्रम बढाउनुपर्छ, स्कूल, कलेजमा मनोपरामर्श गर्ने विज्ञ समन्वयकर्ता राख्नुपर्छ, विद्यालय तथा कलेजमा स्थानीय सरकार तथा स्थानीय प्रहरीले आत्महत्या न्यूनिकरण सम्बन्धि जनचेतनामूलक अभियान, भिडियो जस्ता कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु आवश्यक छ, विभिन्न संचारका माध्यमबाट जनचेतनामूलक सन्देशहरू प्रसारण गर्नुपर्छ । रोजगारी लगाएतका अवसर सिर्जना गर्ने जस्ता कार्यक्रम राज्यले ल्याउनुपर्ने हुन्छ । धेरैजसो व्यपितले आत्महत्या योजनाबद्ध रूपमा गर्ने हुनाले नजिकका आफन्तले ख्याल गर्नु पर्ने देखिन्छ । घरका परिवारले, आफ्ना छोरा छोरीले सामाजिक संजालमा के चलाउँदैछन् साथी संगतीहरू के कस्ता छन् सो कुरामा बाबु आमाले ध्यान पुर्याउनुपर्छ । यसको नियन्त्रण गर्नको लागि सरोकारवाला निकायले त्यती धेरै चासो देखाएको छैन समयमा सरोकारवाला निकाएको ध्यान जानु पर्ने देखिन्छ । प्रहरी वा कुनै एउटा निकायको प्रयासले मात्र यसको नियन्त्रण सम्भव हुदैन यसमा व्यपित, समाज, स्थानीय सरकार, प्रहरी, संचारकर्मी र यसमा आवद्ध विभिन्न संघ संस्थाको सामुहिक प्रयासले मात्र सम्भव छ । नेपाल प्रहरीले समुदाय प्रहरी साभेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत स्थानीय सरकारसँग मिलेर प्रत्येक नागरीकको घर घरमा गएर आत्महत्या न्यूनिकरण सम्बन्धी चेतनामूलक कार्यक्रम गर्दै आएको छ । आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ मा कर्णाली प्रदेशका १० वटै जिल्लामा गरी आत्महत्या न्यूनिकरण सम्बन्धि ९३ वटा कार्यक्रमहरू सम्पन्न गरिएको थियो । जसमा ३८ वटा कार्यक्रम जिल्ला प्रहरी कार्यालय सल्यानले सम्पन्न गरेको थियो भने, दैलेखले २१ वटा, कालिकोटले १३ वटा, जुम्ला र मुगुले ५।५ वटा, सुर्खेतले ४ वटा, डोल्पा ३ वटा र जाजरकोट र रुकुम पश्चिमले २।२ वटा कार्यक्रमहरू गरेको थियो । उक्त कार्यक्रमहरूमा महिला, पुरुष, बालबालीका तथा जेष्ठ नागरीक सम्मका व्यपितहरूलाई सहभागी गराईएको थियो । अतः हामि सबैले हातमा हात काँधमा काँध मिलाएर अगाडी बढेमा आत्महत्या जस्तो डर लाग्दो अपराधलाई शून्यमा भार्न सक्छौ ।



Laundry Section

परिचय:

नेपाल प्रहरी अस्पतालमा Laundry शाखाको स्थापना वि. स. २०४४ मा भएको हो । एउटा छुट्टै घरमा धुने मेशिन (१ र निचोर्ने मेशिन १ बाट सञ्चालनमा आएको यस शाखामा अस्पतालका विभिन्न वार्डहरू अप्रेसन थिएटर ओ पि डि को साथ साथै विरामी व्यारेकको कपडाहरूको सरसफाई तथा मर्मत हुँदै आइरहेको छ ।

स्थान: 'वि' Block र New Gynae भवनको विचमा रहेका

उपलब्ध सेवाहरू

विभिन्न वार्ड ओ पि डि इमरजेन्सी डाइलासिस ओ टि आइसोलेसनबाट प्रयोग भएका संक्रमित र फोहोर कपडाहरू छुट्टाई संकलन गरेर ल्याउने .

- संक्रमित कपडाहरूलाई छुट्ट्याई डिसइन्फेक्सन गर्ने ।
- फोहोर कपडाहरूको छुट्ट्याई मेशिनको सहायतबाट धुने गरेको ।
- सफा कपडाहरू विभिन्न विभागमा वितरण गर्ने गरेको ।
- कपडाहरू स्टरो गर्ने गरेको ।

जनशक्ति

प्र.नि.	१
प्र.ह.	१
प्र.का.स	५

मेशिनरी

Washing Machine	3
Hydro	2
Dryer	1

चुनौतिहरू

- कोरोनाको संक्रमित लुगाहरू आइसोलेसन वार्डबाट ल्याई भाईरसमा भिजायर डिस इन्फेक्सन गरी धुने गरेको ।
- विभिन्न वार्डहरूबाट Hepatitis HIV + जस्ता संक्रमित लुगाहरू डिसइन्फेक्सन गरी धुने गरेको ।
- लुगा धुने ठाँउ साधुरो भएको ।
- बाटो अप्ठ्यारो भएको ।
- लुगा सुकाउनेको लागि DryerMachine १ मात्र भएको ।

भावी योजना

- मेशिनहरू थप गर्ने लैजाने ।
- लण्ड्रिको लागि प्रयाप्त स्थान विकास गर्ने ।

बदलिदो समय...

जब जब म यी रंगीन विशाल घरहरू देख्छु, तबतब यस्तो लाग्छ कि यी घर होइन्न् । मलाई यी कुनै मुर्तिकारको मुर्तिभै लाग्छ, या भनुम कुनै चित्रकारको सुन्दर चित्रभै । जहाँ उनका भावहरू कुचिको माध्यमले सेतो क्यानभासमा रंगहरू भै पोखिएका छन् । लाग्छ कि हरेक कुना र भित्ताका आफ्नै कहानि छन् । प्रत्येक कुचिको स्ट्रोक को आफ्नो छुट्टै अर्थ भएजस्तै:



प्रा.प्र.नि.डा.श्लेषा गुरूङ्ग
ने.प्र.अ.

ति बुट्टेदार कुंदिएका ढोका देख्दा लाग्छ कि यो कुनै टाइम पोर्टल हो । जहाँबाट सजिलै अर्को युगमा पुग्न सकिन्छ । दुई दुनियालाई जोड्ने कडिभै । ति ढोकाहरू कहिले स्वागत सत्कार मा खुले होलान्न् त कहिले विदाईमा बन्द भए होलान् । र कहिलेकाहि स्वागत र विदाईको दोसाधमा अडिकएर बसे होलान् ।

रगिन भित्ताहरू जुन नयाँ बेहुलिभै सजिएका छन्

छेउकुना चट्ट मिलेका ति भ्यालहरू जसलाई काचले अझ बढि पारदर्शि बनाईदिएको छ.यो कुनै दुरविन भै लाग्छ मलाई । जसले जिवनको सत्यता लाई पर बाट नियाल्ने मौका दिन्छ । र कहिलेकाहि रमिता पनि । कहिलेकाहि आफूलाई दर्शक बनाई दिन्छन् यि भ्याल हरू:

यि भ्याल वास्तवमा संसार हर्ने सन्भ्याल हुन्

यो छेउकुना मिलेको आधुनिक घरसम्म आइपुग्न मानव सभ्यताले कित लामो यात्रा तय गयी होला ?

सायद यात्रा धेरै लामो भएको हुनपर्छ ।

भिलिमिलि नौलाख तारा जडित आकाश मुनिको रात देखि अनकन्टार गुफाका बास सम्म । निराकारता बाट सुरु भएको यो यात्राले एउटा मुर्त रूप पाएको छ । सिमाबिहिन खुल्ला हावाका महलहरू अहिले काँक्रिटका महल भएका छन् । अदृश्य अस्तित्व अहिले पारदर्शि भएको छ ।

तर सायद यात्रा धेरै लामो भएको कारणले होला हाम्रा अमूल्य वस्तुहरू यात्रामै हराए । कोहि वासस्थान सर्दा छुटे होलान् त कोहि बाटामै पत्तै नपाई खसे होलान् । सम्भेरै अंगालेका कति वस्तु त नयाँ स्थानमा सायद अटाएन्न होल ।

वा नविन वस्तुले पो ति पुराना वस्तुको ठाँउ जफत गरिदिए कि ?

त्यहि भएर आजभोलि सद्भाव, स्नेह, प्रेम आदि जस्ता मानविय सम्बेदनाहरू घरबारविहिन भएका छन् । यताकता गल्लहरूमा भौतारिरहेको देख्छु । कहिले पाटि पौवाको ढोका अगाडि मलिन आखाँ लिएर कसैको अनन्त पर्खाइमा बसेको देख्छु । त कहिले आफ्नै अस्तित्व बिसिएर आफ्नै खोजिमा हिँडेको हिप्पिभै देख्छु ।

जबजब म उनिहरूलाई देख्छु तब मलाई,ति रगिन घरहरू:

रंग हिन लाग्छन् । ति सुन्दर आकृति (निराकार, कुरूप र विक्रित लाग्छन् । त्यो विशाल घरको अस्तित्व शुष्म जिवाणु भै लाग्छ ।

विज्ञान र गणितको हिसाबमा आंकलन गरि बनाइएका घरहरूले मानविय सम्बेदनालाई अटाउन सकेनन् । खुल्ला हावामा अटाएका वस्तुहरू आज घरभित्र नअटाउने भएका छन् । शायद ति मापनका शुत्रहरू गलत हुनपर्छ या त, यि सम्बेदनाका छेत्रफल धेरै ।

उनिहरू त्यो दिनको पर्खाईमा बसेका छन् जुन दिन उनिहरू ति विशाल गगनचुम्बि घरका साना कोठाहरूमा पनि अटाउनेछन् ।



कविता



प्र.स.नि. प्रबिन महत
जि.प्र.का., सिन्धुपाल्चोक

तार एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म

। १ ।

उम्मेदवार धेरै, प्रकृया धेरै तर छनौट एक भएको म,
धारणा धेरै, विचार धेरै तर अठोट एक भएको म ।
देखिदा उस्तै, सबै दुरुस्तै तर बनौट एक भएको म,
दुबै काँधमा तारा एक एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म ।

। २ ।

माता पीता फरक, जन्मभूमि फरक तर मातृभूमि एक भएको म,
देश एक प्रदेश अनेक, संरचना फरक तर आदेश एक भएको म ।
भुगोल फरक, रासन कासन फरक तर शासन एक भएको म,
दुबै काँधमा तारा एक एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म ।

। ३ ।

नाम प्रहरी, काम १०२६ थरी, कर्तव्य सर्वोपरी भएको म,
देखिदा खुसि, हेर्दा हरियाली तर पिडा मनभरी भएको म ।
बस्ने कटेज होस वा छहारि तर सेवा प्रभावकारी भएको म,
दुबै काँधमा तारा एक एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म ।

। ४ ।

टोपी एक, मनोग्राम एक तर विशेषता अनेक भएको म,
बेल्ट एक, मनोग्राम एक तर चमक अनेक भएको म ।
छडि एक, मनोग्राम एक तर रौनक अनेक भएको म,
दुबै काँधमा तारा एक एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म ।

दुबै काँधमा तारा एक एक तर जिम्मेवारी अनेक भएको म ।।

कविता



प्र.व.ना.नि. गिता बाह्रकोटी
ने.प्र.अ.

अत्मा नुभूति

हुरि चलेर के भयो त त्यसमा स्थीर बन्न सकि
आगो बलेर के भयो त त्यसमा पनी जल्न सिक
खहरेहरु जति उर्लेपनि क्षणिक नै हुन्छ बेग
त्यसैले समुन्द्रभै शान्त र शालिन बन्न सिक !

विहानीको मिरमिरेमा तलमाथी गर्दै गर्दा
भल्केघामको किरणहरु लुकामारी गर्दै छिर्दा
क्षण भरमा लोप भयो समयको चक्र सङ्गै
चम्किएका शितका थोपा विलिन भएर माटो सङ्गै !

वसन्तले सधैभरी फुलन फलन सिकाए जस्तै
गृष्मलाई आफै भित्र मिलाएर हिडाए जस्तै
दुःख पछिक सुख आउछ बालक पछि वसस्क जस्तै
वर्षा पछि शरद आउछ प्यासीलाई पानी जस्तै

प्रयास गरौं मेटाउन भोकाहरुको भोकलाई
हटाइदिने कोशिश गरौं रोगीहरुको रोगलाई
वचन रुपी मलमले मनको घाउ पुरिदिदा
हजार व्यथा निको हुन्छ मिठो वाणी बोलिदिदा !

शान्ति सुरक्षामा नागरिकको भूमिका

“मानिस चेतनशिल प्राणी भएकाले पशु भन्दा बेग्लै भएको हो” दार्शनिक शुकरातले भनेका छन् । साथै विज्ञान भन्दा प्रकृति ठुलो हुन्छ तर पनि चेतनशिल भएका कारण मानिसले प्रकृति लाई नै चुनौती दिन पुगेका छन् । हामीले हात जोडेर भगवान सम्भेर नमस्कार गर्ने पुजा गर्ने चन्द्रमामा पनि मानिसले नै पाईला टेकिसके ।

आजको एक्काईसौ शताब्दीको सभ्यता, विकास र चेतना तबमात्र सम्भव भयो होला जब कुनैपनि समाजको नागरिकहरूले सही अर्थमा सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक र प्रशासनिक दायित्व आफुहरूसँग भएको बुझे र कार्यान्वयनमा ल्याए । समाजलाई अग्रगमन तर्फ लैजान कुनै अमुक व्यक्तित्व विशेषले सम्भव छैन । सम्पूर्ण तह र तप्काको अहम भूमिका हुन आँउछ । हामीले सामाजिक विकास, सुरक्षा, नैतिकता जस्ता गन्धिर विषयमा पनि विरोध र असहयोग गर्दछौं, आफ्नो अनकुलताको व्याख्या गर्छौं, जुन कुराहरू आत्मघाती हुन । लोकहितका निमित्त व्यक्तित्वगत र समूहगत स्वार्थ लाई नत्यागे सम्म राष्ट्रको विकास र सबैको सुरक्षा कदापी हुन सक्दैन । म र मेरो भन्नु भन्दा हामी र हाम्रो भन्न सक्नु पर्दछ । हामी नागरिक, हाम्रो समाज, हाम्रो विकास र हाम्रो सुरक्षा भन्ने भावना सबभन्दा माथी सम्झनु पर्दछ । समाजका चुनौती र विकासका लक्ष्यहरू सबैका साभ्ता एजेण्डा हुन । लोक कल्याणकारी मार्ग भित्र सबैको साभ्ता संकल्प भएमा मात्र स्वार्थका मनोगत भ्रमहरू नामेट हुन्छन ।

अपराध समाजमा हुन्छ । अपराधी पनि समाजमा हुन्छन । पहिलो चस्मदीत गवाहा पनि समाज नै हो । समाजमा हुने अपराधिक घटनाका बारेमा राम्रो सामाजिक मानिस पनि मौन बसिदिन्छ । समाज बिनाको प्रशासन कल्पना गर्न सकिदैन त्यस कारण भनिएको हो । समाजका सबै नागरिक बिना बर्दीका सिपाही हुन र सबै राष्ट्र सेवक सिपाही बर्दीका नागरिक हुन । त्यस कारण समाजमा नागरिक र प्रहरी बिचको सम्बन्ध नङ्ग र मासुको जस्तो हुनु पर्दछ । प्रहरी राष्ट्रको ऐना हो । त्यो सदैब ईमान्दार, बफादार र जिम्मेवार हुन आवश्यक छ । त्यस्तो बनाउन सबै नागरिकको दायित्व हो । कुनै पनि व्यक्तित्व एकलै विप्रीदैन अपराध गर्दैन त्यसलाई गलत कार्यमा प्रेरित गर्ने कुनै न कुनै अर्को तत्व हुन्छ । जो समाजमा नै रहेको हुन्छ । उसलाई हतियार बनाउन खोजेको हुन्छ । उसको कुन्ठित रक्तभेदी आँखा र स्वार्थी अर्कमण्यता लादन खोज्छ र दुस्कर्ममा संलग्न गराईन्छ ।

यदी यी रक्त पिपासु मनोकुण्ठाहरू पुरा हुन नसके दानबिय चरित्र प्रदर्शन गर्न समेत मानिस पछि पर्दैन त्यसैले भनिन्छ “मानिस सबै भन्दा बढी स्वार्थी प्राणि हो । यो भनी रहदा यो हैनकी मानिसबाट गन्ति हुदैन त्यो गन्तिहरू सुधानु पदछ । लोकहितका लागी यो उसको, यस्को भन्ने भ्रमित कुन्ठित मनोभावनाहरू हटनु पर्दछ । हामीले हाम्रो भन्ने उत्तरदायित्व, जिम्मेवार र बफादार बनाउन त्यसमा लागेका काला दाग सामाजिक र सामुहिक भावनाबाट लोकहित रूपी रुमालले पुच्छन पर्दछ । तबमात्र राष्ट्रिय नामा वास्तविक र सहि तस्विर देख्न सकिन्छ । सकारात्मक सोच चिन्तन र भावनाले मात्र सत्य देख्न सकिन्छ । त्यसै कारण भनिएको हो । “न्याय न्यूट्रल आँखाले मात्र देख्न सक्छ ।” त्यस कारण हामी सबैले लोकहितका लागी हाम्रा आँखा न्यूट्रल बनाउन जरुरी छ । समाजका विकृती र विसंगतीलाई पालेर हैन काटेर फाल्न जरुरी छ । यसको लागी वास्तविक सत्य बुझ्नु पर्दछ अपराध र अपराधी समाजकै



प्र. उ. मुकुन्द मरासिनी
ने.प्र.प्र.का.



कलंक हो भन्ने दृष्टिकोण सबैले बनाउन पर्दछ। सर्पलाई सधैँ दुध खुवाए पनि, बक्समा राखेपनि दिने भनेको विष हुन्छ एकदिन मालिक स्वयंलाई नै डस्छ। यो वास्तविक र तितो यथार्थ लाई बुझि आसिक फाईदाका लागी, निहित स्वार्थका लागी जोसुकैले सामाजिक विकास सुरक्षा र प्रतिष्ठा प्रति आँच पुर्याउने विषवृक्ष पालेमा एकदिन त्यही विषका कारण जिवितै भेदीद भई नारकियतामा परिणत अवश्य हुने छ। त्यस कारण हाम्रो समाज लाई शान्तिमय, सभ्य र जिम्मेवार बनाउन सबै नागरिकको अहम भुमिका मात्र हैन जिममेवारी र दायित्व पनि हो।

आज हाम्रो समाजका कस्ता चुनौती छुन। भाविपुस्तामा यसले पार्ने असर के हो। हामीले कसैलाई सहयोग गर्न नसके पनि सार्वजनिक हितमा असहयोग नगरौ। हाम्रा यूवा पुस्ताहरु विभिन्न कुलतमा लागेर भविश्य नै समाप्त पाउँदैन। त्यो जोसुकैको छोरा भएता पनि हाम्रो छोरा' भाई सम्भेर गलत क्रियाकलाप गर्नबाट रोकौ यदि यस प्रकारका सामाजिक चुनौती साभा लक्ष्यका साथ रोकिएन भने भोली सबैका घरमा यो पस्ने छ र जिउदो लाश हामीले पाल्नु पर्ने छ। त्यही बेला निल्लु न उकेल्नु हुनेछ।

हामी अभिभावकले के सिकाउदै छौ। हाम्रा पिडिहरुलाई समय बिताउन तास, टेन्सन हटाउन चुरोट, रमाइलो गर्न मादक पदार्थ (रन्सि) सेवन यी सबै कार्यले हामीले फाईदा पाएका छौ रु बच्चाको अगाडी आमा बुबाको भगडा त्यो पनि रन्सि खाएर, के सिक्छ त्यो बच्चा के पलाउछ त्यो अबोद बाल मानसिकतामा अपराधमा संलग्न व्यन्तिलाई कानुनी कारवाही गर्न बाट रोक्छौ। संरक्षण गर्छौ त्यसले के निम्ताउछ कल्पना गरेका छौ रु सभ्य मुलुकमा वा प्रजातान्त्रिक सभ्यताको लामो अनुभव र संस्कार भएका मुलुकमा पनि बिरोध हुन्छन, घटना हुन्छन तर त्यस प्रकार बिरोध सभ्य हुन्छन तर अपराधिक घटनालाई संरक्षण गरीदैनन जो सुकै भएपनि कानुनको कठघरामा उभ्याईन्छ जसले गर्दा पुन त्यस प्रकारका घटना दोहरिदैनन, तर हामीकहाँ बिधिको शासन, भष्टचार मुक्त प्रशासन अहिलेको आवश्यकता हो, कानुनी राज्यको अवधारणाले मात्र सबैलाई सुरन्धित राख्छ भन्नेमा सबैलाई चित्त बुझ्दैन। प्रशासन पनि समाजकै एक अमुक अंग हो। यसलाई स्वच्छ र सफल समाजले नै पार्न र राख्न सक्छ। तर गलत प्रयोग गर्ने कुचेष्टा पनि यदाकदा हुने गरेका छन। कमजोर प्रशासनले मुठ्ठीभरलाई मात्र फाईदा

पुग्छ तर हजारौ सर्वसाधारण लाई अहित हुन्छ र न्याय कहिल्यै पाउन सक्दैन र सुरन्धित पनि हुन सक्दैन। त्यस कारण लोकहितार्थ सवल र स्वच्छ प्रशासन, सचेत नागरिक अहिलेको आवश्यकता र वास्विकता हो।

देशको माटो लाई मुठ्ठीमा राखेर आँखा चिम्लेर कल्पना गरौ हामी सबैले त्यो माटोमा के फलाउन के फुलाउन चाहन्छौ। यसमा कसैको दुईमत छैन सबैभन्दा राम्रौ नै चाहन्छौ तर आफ्नो अनकुलताको पक्षपोषण गर्ने मानसिकता बाट माथि भने उठ्न सकेका हुदैनौ। सायद यही हो हाम्रो कमजोरी यसैले हामी सभ्य, विकशित र सुरन्धित छैनौ। अब सभ्य र जिम्मेवार नागरिक बन्ने बेला आएको छ। भावि सन्तती लाई सुमार्ग देखाउने बेला आएको छ। यसको विकल्प छैन। यदी जिम्मेवार नागरिक हामी लाई ठान्छौ भने समाजको अंग मान्छौ भने, नेतृत्व गर्ने जिम्मेवारी लिन्छौ भने आफु पहिला सफा भएमा मात्र अरुलाई फोहरी भन्न मिल्छ। त्यस कारण आफु आफ्नो समाज, देश सफा भएमा मात्र सबै वातावरण सफा बन्न सक्छ। सबैको साभा प्रयास भएमा कुनै असम्भव छैन। केवल चिन्तन, शैली र दृष्टिकोण सत्य र बस्तुपरक धरातलिय यर्थाथमा हुनु पर्दछ।

अतः हामी सबै यसै समाजका उत्पादन हौ। हामीमा जिम्मेवारी छ। यस समाजको पुर्ण रुपान्तरणको निमित्त लोकहितका सवल पक्षलाई अंगिकार गरेर समग्र समाजको शान्ति सुरक्षा विकास र समुन्ती तर्फ लैजानु नै सभ्य नागरिकको भूमिका हो। हामी पनि बन्न सक्छौ विश्व मानचित्रमा उदारणिय नागरिक हामीमा सबै कुरा छ। हामी कोही भन्दा कमजोर छैनौ। जुन कुरा इतिहासले प्रमाणित गरेको छ। कमजोरी हाम्रो वास्तविकता लाई नस्वीकार्न मात्र हो। यो गलत हो। यी कमी कमजोरी हटाएर लोकहितका लागी सबै नागरिकबाट पहल, सकारात्मक सहयोग समान दृष्टिकोण र एक ठाँउमा उभिन जरुरी छ। यसबाट मात्र हामी सबैको सुरन्धित र विकशित यात्रा पुरा हुन सक्छ। समाजका सचेत बर्ग मौन बस्ने परिपाटी ले गर्दा अपराध बढ्ने र शान्ति सुरक्षामा प्रभाव पर्ने हुन्छ। त्यस कारण समग्र नागरिकको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग वास्तविकताको निकटतम हुनु पर्दछ। यसको मुख्य जिम्मेवारी नागरिकको हो। प्रजातान्त्रिक नागरिक सबै सर्वमान्य हुन। सम्पूर्ण राज्यका अंगहरु लाई सहि दिशा निर्देश गर्ने जिम्मेवारी पनि नागरिकको नै हो।

‘स्वच्छ वातावरण, स्वस्थ जीवन’

साँच्चै, नेपाल सुन्दर छ। अनुपम प्राकृतिक सम्पदाले भक्त मनमोहक र आर्क्षक बनाएको छ। यहाँ अविश्रुत बगिरहने खोलानाला, हरियाली वनजंगल, सधैं सेता दन्तलहरू देखाएर मुस्कुराईरहने अटल हिमशृङ्खला, सधैं सुसाईरहने भरना जस्ता प्राकृतिक उपहारहरूले बिच्छुट्टै रुपमा सिँगारिएको यस देशलाई नियाल्दा यस्तो लाग्छ, नेपाल स्वर्गको एक टुक्रा नै हो। तसर्थ स्वर्ग जस्तो प्राकृतिक सौन्दर्यताले भरिपूर्ण देशमा हामीले स्वस्थकर जीवनयापन गर्नुपर्दछ।



प्र.ज. सरस्वती गिरी
ने.प्र.प्र.का.

कुनै पनि राष्ट्र अनि समाजमा विकास निर्माणको कार्यलाई चरम शिखरमा पुर्याउनको लागि सर्वप्रथम हाम्रो शरीर स्वस्थ हुनुपर्दछ। यहाँको वातावरण पनि स्वच्छ, सफा र प्रदुषणरहित हुनुपर्दछ। देशलाई उन्नति, प्रगति र उनन्नयको पथमा अग्रसर पार्नको लागि सर्वप्रथम स्वच्छ वातावरण र स्वस्थ जीवनको आवश्यकता पर्दछ। स्वस्थ वातावरण भनेको त्यस्तो वातावरण हो, जहाँ कुनै पनि किसिमको प्रदुषण हुँदैन। मानव जातिको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्ने तत्वहरूको उत्पादन हुँदैन। स्वस्थ जीवन भन्नाले कुनै पनि मानव शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र संवेगात्मक रुपमा स्वस्थ हुनु भन्ने बुझिन्छ। साथै कुनै पनि किसिमको रोग नलाग्नु भन्ने बुझिन्छ। स्वच्छ वातावरण र स्वस्थ जीवन बिच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको हुन्छ। प्राणीले गर्ने हरेक क्रियाकलाप प्रकृति अर्थात वातावरणमा निर्भर हुने गर्दछ। हरेक प्राणीले आफ्नो स्वासप्रश्वास देखि दैनिक क्रियाकलापहरू प्राकृतिक स्रोत र साधनको उपयोगबाट परिपूर्ति गर्ने गर्दछ। तसर्थ वातावरण स्वच्छ भएमा मात्र प्राणीको जीवन स्वस्थ रहन सक्छ।

आज विश्व जति विकास र परिवर्तनको नाममा २१ औं शताब्दीको अत्याधुनिक युगमा पाइला टेक्न सफल भएकोमा हामी गर्व गर्छौं। वैज्ञानिक

क्षेत्रमा खोज अनुसन्धान र आविष्कारको क्षेत्रमा अगाडी बढेकोमा हामी प्रफुलित छौं। त्यति नै त्यस किसिमका वैज्ञानिक आविष्कारहरूले निम्त्याउन सक्ने खतराप्रति सचेत भने कदापि छैनौं। जसले गर्दा वायुमण्डलमा क्लोरोफ्लोरो कार्बन जस्ता हानिकारक ग्यासहरू फैलिएर मानव शरीरमा प्रत्यक्ष असर परिरहेको छ। हामी विभिन्न रोगहरूको सिकार बन्न पुगेका छौं। आज हाम्रो लागि विश्व त्यति धेरै साँघुरो छैन, क्षणभरमा नै हामी विश्व भ्रमण गर्न सक्छौं। वैज्ञानिक किसिमका यन्त्र तथा उपकरणहरूको आविष्कार पनि भईसकेको छ। तर यसो भन्दैमा हाम्रो जीवन सुरक्षित र स्वस्थ भने पक्कै छैन। औद्योगिक क्षेत्रको विकास सँगसँगै क्षणभरमै विश्व ध्वस्त हुन सक्ने खालका विध्वंशकारी परमाणुहरूको उत्पादन दिन प्रतिदिन बढ्दो छ। जसले जीवन जगतको अन्तरसम्बन्धलाई क्षणभरमै छुटाछुल्ल र क्षत विक्षत बनाईदिन सक्छ। यस्तै जलवायु परिवर्तन पनि मानव सभ्यताको लागि एउटा ठुलो चुनौती र खतरा भएर हामी सामु देखा परिरहेको छ। जसको कारण प्राणी जगतकै सबैभन्दा सर्वश्रेष्ठ, उपलब्धिमुलक, चेतनशील र विवेकी उपहार मनुष्य, जसले वातावरण संरक्षण सम्बन्धी कृति पनि विचार नपुर्याई विकास निर्माण, उन्नति र प्रगतिको नाममा अन्धाधुन्द साधन र श्रोतको अत्याधुनिक प्रयोगले विकासको नभई विनाशकारी ढोका खोलेको आभाष



हुन थालेको छ। यतिसम्म कि मानव आफु अरुलाई कुल्चेर, मिचेर, उछिनेर अगाडी बढ्ने, समृद्धीतर्फ लकिएको नाममा आफुमा रहेको मानवता भन्ने गुण नै बिसर्दै गईरहेको छ। आज कृषि क्षेत्रमा हेरौं, त्यहाँ जतिपनि तरकारी बाली होस वा अन्य बालीहरु यहाँ प्रयोग भएका विषादिहरुका कारण ज्यान जान सक्छ, हामीले पिउने पानी पनि रसायनयुक्त छ। जसले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पारिरहेको छ। फलस्वरूप मानवको स्मरण शक्तिमा ह्रास आउने, उच्च रक्तचाप हुने, हैजा, भुइँसो, डेगु र कोरोना जस्ता रोगहरु लाग्ने र औषत आयु पनि घट्ने गर्छ। यसका साथसाथै जमिनको उर्वरा शक्तिमा ह्रास ल्याउँछ। वातावरण असन्तुलित भई विकास निर्माणका कार्यहरु ठप्प हुने गर्दछन्।

जलवायु परिवर्तनको नकारात्मक असर परेकै कारण नेपालको कतिपय पहाडी क्षेत्रहरुको पर्यावरणीय स्थितिलाई अवलोकन गर्दा, सुनिन्छ, केही वर्ष अगाडीसम्म लामखुट्टे देखिँदैन थियो रे १ हालका दिनमा लामखुट्टे मात्र नभएर अन्य प्राणघातक जिवाणुहरुको संक्रमणले गर्दा लाखौं मानिसहरुले ज्यान गुमाउनुपरेको र हजारौं मानिसहरु पिडित बन्नु परेको यथार्थ हामी सामु छर्लङ्ग छ। केही दशक अगाडी पहाडी क्षेत्रमा लामखुट्टे नपाईने भन्ने कुरालाई जसरी हामीले आज सुनेको भरमा कुरा गरिरहनुपरेको छ। त्यस्तै नेपाल लगायत विश्वको प्राकृतिक सम्पदा, धरातलिय स्वरूप जति सुन्दर छ, जो भोली आउने पिढिले नेपाल यस्तो थियो रे भन्ने कुरा कल्पना मात्र हुने सम्भावना बढेको छ। हिमाली क्षेत्रमा तापक्रममा भएको वृद्धिको प्रत्यक्ष असरका कारण हिमताल तथा हिमनदीहरु पलिन थालेका छन्। यही क्रममा तापक्रम बढ्दै जाने हो भने भोलि विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा, जो नेपालमा अवस्थित छ। त्यो पनि एकादेशको कथा नबन्ला भन्न सकिन्न। तसर्थ वातावरणमा हुने जति पनि पारिस्थितिक प्रणाली छन्। त्यसलाई कति पनि नखल्बल्याई बढ्दो वन फडानी जस्ता विनाशकारी चक्रलाई समयमा नै रोकी वातावरण सन्तुलन राख्नु आवश्यक छ। सन्तुलित र स्वच्छ वातावरणमा मात्र स्वस्थ जीवनयापन गरी हरेक विकासको कार्यहरु अगाडी बढाउन सकिन्छ। तसर्थ विकासको नाममा विनाश निम्त्याउन नहुने तितो सत्यलाई मनन गरी नीति निर्धारण र योजना तर्जुमा हुनु आवश्यक

छ। जीवन र जगतको अन्तर सम्बन्धप्रति गृभिर र प्रतिबद्ध भई जीवनलाई पारिस्थितिक सन्तुलनका दृष्टिले परिमार्जित गर्नु आवश्यक छ। मानवले गर्ने अत्यधिक वन फडानी साथै परम्परागत उर्जाको रूपमा वन पैदावरमा अत्यधिक निर्भरताले वन विनाश तिव्र भईरहेको छ। जसका कारण भूमिगत पानीको मुहान सुक्ने, भुक्षयीकरण हुने, अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खण्डवृष्टी भई कृषि क्षेत्रमा समेत नकारात्मक असर पारिरहेको छ। फलस्वरूप मानव मात्र नभई सम्पूर्ण संजिव प्राणीहरुकै जीवनस्तर धरासयी बन्दै गईरहेको छ। यस अवस्थामा हामी विकास निर्माणका कार्य त परै जाओस व्यतिगत जीवन पनि कसरी व्यतित गर्ने भन्नेमा नै समस्या पर्न थाल्छ। तसर्थ अबको हाम्रो ध्यानाकर्षण वातावरण संवर्धन र स्वच्छ वातावरण निर्माणतर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ।

स्वच्छ वातावरण विना स्वस्थ जीवन असम्भव र अकल्पनीय छ। शरीर स्वस्थ हुँदा नै स्वस्थ मस्तिष्क तयार हुने भएकाले स्वस्थ जीवन, जिव र जगतको अन्तर सम्बन्धप्रति अब मानव गृभिर हुनुपर्छ। विकास निर्माणका जति पनि आयोजना र परियोजना तय गर्दा वातावरणमैत्री हुनुपर्दछ। औद्योगिक क्षेत्रबाट निस्कने जति पनि रासायनिक पदार्थहरु बाहिर निस्कने अवस्था बन्द गर्नुपर्दछ। वन जोगाउन वृक्षारोपण कार्यलाई सशक्त र तीव्र गतिमा अगाडी बढाउन आवश्यक छ। नकुहिने प्लास्टिकजन्य पदार्थहरु स्वच्छ वातावरणका लागि घातक हुने हुँदा त्यस्ता पदार्थहरुको उपयोगमा रोक लगाउन आवश्यक छ। स्वच्छ वातावरण उपयोग गर्न पाउनु सबैको अधिकार हो। तसर्थ हामीले स्वच्छ वातावरणमा स्वस्थ जीवन व्यतित गर्न सकेमा नै हामी अनि राष्ट्रले आफ्नो लक्ष्य हासिल गर्न सक्छौं। स्वस्थ मानिसको मन मस्तिष्कमा नै असल, सभ्य र सुसस्कृत भावनाको उजागर हुन्छ। स्वस्थ शरीरले नै कडा मिहिनेत गर्न सक्छ, रगतरुपी पसिना बगाउन सक्छ अनि विकासको नयाँ अवधारणाहरुको उजागर गर्न सक्छ। तसर्थ यसका लागि व्यति, परिवार र समाजका सबै क्षेत्र सफा हुन जरुरी छ। समाजमा सरसफाई र वातावरण सम्बन्धी जनचेतनामुलक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ। अनि मात्रै स्वस्थ समाज र समृद्ध मुलुकको वास्तविक अनुभूति गर्न सकिन्छ।



सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल

नेपाल र नेपालीको सुरक्षार्थ, अपराध नियन्त्रण तथा अपराधिलाई सजाय दिलाउने गहन जिम्मेवारी बोकेको नेपाल प्रहरी संगठनका प्रहरी कर्मचारी र उनीहरूका परिवारहरूलाई स्वास्थ्य सेवा सुलभ र सहज तरिकाले उपलब्ध गराउनको साथै प्रहरी संगठन भित्रको गोपनीयता समेत भंग नहोस भन्ने उद्देश्यले देशको भौगोलिक विकटतालाई आधार मानी यस सुदूरपश्चिम क्षेत्रको (हाल सुदूरपश्चिम प्रदेश) डोटी जिल्लाको दिपायलमा अवस्थित यस अस्पतालको स्थापना तत्कालीन युवराजधिराज दीपेन्द्र वीर विक्रम शाहदेव सरकारबाट विधिवत रूपमा मिति २०५३ साल जेष्ठ ३ गतेका दिन विरेन्द्र प्रहरी क्षेत्रीय अस्पताल दिपायल डोटीका नामबाट समुदघाटन भई यस अस्पतालको स्थापना भएको थियो हाल नेपाल सरकारको निर्णयले यस अस्पतालको नाम संसोधन भई सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल दिपायल डोटी रहन गएको छ . साथै सुदूरपश्चिम प्रदेशमा रहेका बहालवाला तथा पूर्व प्रहरी कर्मचारी र तिनका आश्रित परिवारको स्वास्थ्य सेवा माथिको सहज सुनिश्चित गर्न सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पतालको सेवालाई विस्तार गर्न कैलाली जिल्लाको धनगढीमा अवस्थित सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी आवसीय माध्यामिक विद्यालयको जग्गा र संरचनामा विद्यालय लाई बाधा नपर्ने गरि मिति २०७९.०४.१६ गते संगठन प्रमुख श्रद्धेय श्रीमान् प्रहरी महानिरीक्षक धिरज प्रताप सिंहज्यू बाट सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढी समते समदघाटन भई अस्पताल संचालनमा आई उपचार कार्य सुचारु भई रहेको .

यस अस्पतालको सिमित जनशक्ति, साधन श्रोतका वावजुत पनि भौगोलिक दृष्टीकोणले विकट यस क्षेत्रमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारी, निजहरूका परिवार, भुत पूर्व प्रहरी कर्मचारीहरूलाई बहाल वाला प्रहरी कर्मचारी समान सेवा सुविधा औषधि वितरणका सेवा, माईनर ओ.टी.सेवा, फिजियोथेरापी सेवा, वेडभर्ना का साथै एम्बुलेन्स सेवा समेत दिदै आई रहेको छ . यस प्रदेशका पायक पर्ने गाउँहरूका सर्व(साधारण विरामीहरूलाई समेत यस अस्पतालले ओ.पी.डी.सेवा, ईमरजेन्सी सेवा २४ घण्टा, प्याथोलोजी सेवा, -Sugar, Kidney Function Test, lipid profile, liver function Test) एक्स-रे सेवा, भीडियो एक्स(रे सेवा, माईनर ओ.टी.सेवाहरू दिदै आई रहेको छ .

सेवाहरू: (Available Services)

भौगोलिक दृष्टिकोणले विकट,दक्ष जनशक्तिको साधन स्रोतको अभावलेसोचे जस्तो फट्को मार्न नसकेता पनि यस अस्पताल तथा सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीले यस क्षेत्रमा खटिएका प्रहरी

कर्मचारीहरू,प्रहरी परिवार,पूर्व प्रहरी कर्मचारीहरूलाई निम्नलिखित सेवाहरू प्रदान गरीएको छ .

- OPD service (Working days)
- Emergency service(24 hour)
- Pathology Lab
- X-ray
- Ultrasound
- Pharmacy
- DOTS
- Physiotherapy
- Miner OT
- Ambulance (24 hour)
- General Ward
- Telemedicine

सर्वसाधारण र स्थानियको हकममा स्थापनाकाल देखिनै यस अस्पतालले औषधी वितरण र भर्ना बाहेक



अन्य सेवा दिदै आईरहेको छ . तसर्थ जनमानसमा पनि सामुदायिक प्रहरी साभेदारी हो भन्ने भावनाको विकास भएको देख्न पाईन्छ .

तत्काल र हालको कार्य जिम्मेवारी:

यस सुदुर पश्चिम क्षेत्रमा २०५३ सालमा स्थापना भएको यस अस्पतालले अस्पतालको सिमित जनशक्ति र साधन श्रोतको वावजुत पनि भौगोलिक दृष्टीकोणले विकट यस क्षेत्रमा कार्यरत रहि प्रहरी कर्मचारी, प्रहरी परिवार पुर्व प्रहरी कर्मचारीहरूलाई ओ.पि.डि., प्याथोलोजी, एक्स-रे, भीडियो एक्स-रे, फिजियोथेरापी, औषधि वितरण, बेड भर्ना, क्षयरोग, ईमरजेन्सी २४ सै घण्टाका साथै एम्बुलेन्स सेवा समेत दिदै आई रहेको छ . यसका साथै दैविप्रकोप, सवारी दुर्घटना, वाढी पिडीत जस्ता प्रकोप हरूमा समेत सेवा पुर्याउदै आई रहेको छ .



गिती कविता

प्र.ज. कृष्ण बि.क.
जि.प्र.का. कालिकोट

प्रहरी

दिन रात नभनि नागरिकलाई सेवा दिनु पर्छ ।
घाम पानी नभनि देश जनताको सेवा गर्नु पर्छ ॥

सबै ठाउँ सुगम हुदैन्त दुर्गम नि खट्नु पर्छ ।
सबै आम नागरिकलाई सम्मानतापूर्वक सेवा दिनु पर्छ ॥

प्रहरी अनि समुदाय एक अर्काको परिपुरक बन्नु पर्छ ।
दुवै मिली शान्ती अमन चयनको समाज निर्माण गर्नु पर्छ ॥

यस अस्पताल लाई साधन श्रोतबाट सुसजित भई पुर्ण रूपमा प्राविधिक दक्ष जनशक्ति र स्तरिय उपकरण, औजार एवं औषधी पुर्वाधारहरूको कमीले गर्दा कठिनाई महसुश भए पनि सिमित श्रोत साधनलाई उच्चतम प्रयोग गर्दै उपचार सेवा दिदै आईरहेको छ . साथै नेपाल सरकार बाट साधन श्रोतको आवश्यकता क्रमिक श्रपमा पुरा हुदै आई रहेको छ .

२०७५ साउन देखि हाल सम्मको विरामी संख्या तालिका:

सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल दिपायल,डोटी				
S.N.	Particulars	Male	Female	Total
1.	Ex Family	21	30	51
2.	Ex-service	13	3	16
3.	In Family	302	402	704
4.	In Service	787	469	1256
5.	Others			0
6.	Public	143	64	207
Total	1266	968	2234	

सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढी				
S.N.	Particulars	Male	Female	Total
7.	Ex Family	35	117	152
8.	Ex-service	206	3	209
9.	In Family	380	563	943
10.	In Service	649	147	796
11.	Others	1		1
12.	Public	283	132	415
Total	1554	962	2516	

भवनहरू:

सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल दिपायल डोटीमा १२ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलीएको यस अस्पतालमा स्थापना काल देखि रहेका भवनहरू मर्मत गर्नु पर्ने अवस्थामा पुगेका छन भन्ने थप नयाँ भवनहरूको आवश्यकता पनि देखिन्छ .

- १) १९२२ तले पक्की भवनमा जम्मा १७ कोठाहरू २०५२ सालमा निर्माण भएको .
- २) चिकित्सक निवास १ तले चार कोठे (२०५२)
- ३) स्टाफ व्यारेक १ तले तिन कोठे(२०६२)



- ४) विरामी भान्सा घर १ तले ३ कोठे कच्ची घर (२०५२) ७) प्र.ह.र.प्र.ज. भान्सा घर १२०७७०
 ५) विरामी प्रतिक्षालय ९गोलघर ०२०७५ ८) सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा अस्पताल धनगढी २०७९
 ६) जु.प्र.अ.भान्सा घर १२०७७० ९) सर्पदंशक भवन १ तले तिन कोठे भवन २०७९

दरबन्दी प्रहरी कर्मचारी संख्यात्मक

प्र.उ.	प्र.ना.उ.	प्र.नि.	प्र.ब.ना.नि.श.	प्र.ना.नि.	प्र.स.नि.	प्र.ब.ह.	प्र.ह.	प्र.स.ह.	प्र.ज.	प्र.का.स.	जम्मा
१	३	६	४	८	९	२	५	३	६	४	५१

प्रहरी कर्मचारीहरू दरबन्दीभई कार्यरत जम्मा १७ र काज कार्यरत ३३ गरि जम्मा: (५० जना प्रहरी कर्मचारीहरू कार्यरत रहेको)

१) सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल दिपायलमा कार्यरत जनशक्ति विवरण

सि.नं.	दर्जा	MBBS (MD)	MBBS	HA	CMA	ANM	lab Technician	Lab assistant	अन्य	जम्मा
१.	प्र.ना.उ.									
२.	प्र.नि.		१		१					२
३.	प्र.ब.ना.नि.									
४.	प्र.ना.नि.							१		१
५.	प्र.स.नि.				१		१			२
६.	प्र.ब.ह.									
७.	प्र.ह.				१				१	२
८.	प्र.स.ह.				१				१	२
९.	प्र.ज.			१	४	१		१	१	८
१०.	प्र.का.स.								३	३
कुल जम्मा			१	१	८	१	१	२	६	२०

२) सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारी जनशक्ति विवरण

सि.नं.	दर्जा	MBBS (MD)	MBBS	HA	CMA	ANM	lab Technician	Lab assistant	अन्य	जम्मा
११.	प्र.ना.उ.	१								१
१२.	प्र.नि.		१		१					२
१३.	प्र.ब.ना.नि.				१				१	२
१४.	प्र.ना.नि.									
१५.	प्र.स.नि.									
१६.	प्र.ब.ह.				१				१	२
१७.	प्र.ह.				४					४
१८.	प्र.स.ह.				२			१	२	५
१९.	प्र.ज.			२	४			१	२	९
२०.	प्र.का.स.								५	५
कुल जम्मा		१	१	२	१३			२	११	३०



अस्पतालका चुनौतिहरू:

- अस्पतालमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरूको लागि ब्यारेक भवन,मेश,शौचालय नरहेकोले अति आवश्यक रहेकोले उक्त ब्यारेक भवन,मेश,शौचालय पुनःनिर्माण गर्ने कार्यका लागि प्रकृत्यामा रहेको .
- प्रशासन तर्फ दरबन्दी नहुदा काम काज गर्न अतिनै बाधा परिरहेकोले यस अस्पताल दरबन्दीमा प्रशासन तर्फ प्र.ब.ना.नि.१ प्र.स.नि.१ प्र.ह.१ र प्र.ज.४ गरी ७ जनाको प्रशासन दरबन्दी कायम गरिनु पर्ने .
- सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढी स्थापना भए संगै कार्यालय संचालनमा साबिकै बजेट विनियोजन भएकोले विभिन्न बजेट शिर्षकमा बजेटको अभाव रहेको . जस्तै:(१ वटा एम्बुलेन्स र मो.सा.को बजेट निकाशा भई आएकोले हाल एक योद्धा पिकप र एम्बुलेन्स थप भएको हुदा चालु आ.ब.मा ईन्धन रकम अपुग हुने देखिन्छ .
- यस अस्पतालमा हाल एउटा मात्र ब्यारेक भएकोले स्टाफ ब्यारेकको अभाव रहेकोले महिला ब्यारेक स्टाफ ब्यारेक डा.भवन थप निर्माण हुनु पर्ने .
- अस्पताल भवनको छत चुहिएर पानी रसाउने समस्याले गर्दा नयाँ भवनको आवश्यकता देखिन्छ .
- अस्पतालको फोहोर व्यवस्थापनको निमित्त Incinerator machine को व्यवस्था गरीनु पर्ने .
- सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीमा स्वास्थ्य सम्बन्धि केहि उपकरणहरूको अभाव भएकोले उपकरणको आवश्यक रहेको .
- अस्पताल ९ जना प्रहरी कार्यालय सहयोगीको दरबन्दी रहेकोमा हाल उक्त दरबन्दी घटाई ४ जना मात्र रहेकोमा थप प्रहरी कार्यालय सहयोगी र अन्य प्रहरी जनशक्तिको आवश्यक रहेको .
- यस अस्पताल तथा सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढीको जमिन तथा भवनहरू अस्पतालको नाममा नभएको हुदा अस्पताल व्यवस्थापन तथा काम काज गर्न अतिनै बाधा पर्न गएकोले हाल प्रदेश प्रहरी अस्पताल धनगढीमा संचालनमा रहेको जमिन तथा भौतिक संरचनाहरू सुदूर पश्चिम प्रदेश प्रहरी आवासिय विद्यालय धनगढीको नाममा रहेको हुदा अस्पताल निर्माणका लागि सहमति भए अनुसारको जमिन तत्काल

अस्पतालको नाममा हुन अति आवश्यक रहेको .

उपलब्धिहरू:

- सोधपुछ क्षको निर्माण सम्पन्न गरिएको .
- विरामी र कुरुवा हरूलाई सहज हुने हिसाबले विरामी प्रतिक्षालय (गोलघरको) निर्माण गरीएको .
- Color Coding गरेर फोहोर व्यवस्थापनको सुरुवात गरीएको .
- प्यारामेडिक्सहरूको लागि Theory तथा Practical क्षाहरू संचालन गरिएको .
- प्रहरी कर्मचारीहरूको स्तर उन्नतिको निमित्त विभिन्न गोष्ठी तथा रिफ्रेसर तालिममा खटाई पठाईएको .
- मिति २०७९.०४ १६ गते सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी अस्पताल शाखा धनगढी स्थापना भई उपचार कार्य सुचारु .
- विरामी दर्ता कम्प्युटर system Software प्रणाली मार्फत सुचारु गरिएको .
- यस अस्पतालमा उपचारका लागि आउने सर्वसाधारणहरूको सहजताका लागि यस अस्पतालबाट जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू संग समन्वय गरि आवश्यक उपकरण तथा औषधीहरू उपलब्ध गराउदै आएको .
- समय सापक्षे अनुसार दैविक प्रकोप तथा विभिन्न दुर्घटनामा अस्पतालबाट समय-समयमा उद्धार कार्य तथा प्राथमिक उपचार कार्यमा तत्काल खटि जाने गरेको .
- सामदायिक प्रहरी साभेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत यस सुदूरपश्चिम प्रदेशका विभिन्न पहाडी,हिमाली तथा तराईका जिल्लाहरूमा समय-समयमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर तथा औषधी वितरण कार्यक्रम संचाल गदै आईएहेको .
- दिपायल सिलगढी नगरपालिकाको सहयोगमा यस अस्पतालको हाता भित्र नवनिर्मित सर्पदंशक उपचार शाखा भवन निर्माण भई निकट भविष्यमा तालुक अस्पताल संग समन्वय गरि कार्यरत स्वास्थ्यकमी प्रहरी कर्मचारीहरू लाई सर्पदंशक सम्बन्धि तालिम प्रदान गराई उक्त उपचार सेवा सुचारु गरिने .



Some Misconception And Myths About Dental Treatments And Theirrealities

Good oral and dental hygiene can help us to prevent from bad breath, tooth decay and gum disease and can help us to keep our teeth healthy as we get older. Establishing good oral hygiene and dietary habits have been proven to be essential for achieving and maintaining, overall physical and emotional well-being throughout life. Bad oral hygiene can lead our teeth and oral cavity to suffer from various dental problems such as gum disease, gingivitis periodontitis, oral ulcers and many more. Gum disease or periodontal disease may cause loss of teeth, infections and other complications. In addition to complications for your teeth and gums, research has linked periodontal disease to other health problems including heart complications, strokes, diabetes complications and respiratory issues.

DENTAL TREATMENTS:-

Dental Treatment means a treatment related to teeth or structures supporting teeth including examinations, fillings, crowns, extractions and surgery.

Anyof a variety of treatments of the teeth and adjacent tissues to restore or maintain normal oral health and function is dental treatment. It is carried out by dentists, dental hygienists and dental professionals.

Some myths and misconceptions about dental treatments and their realities:

Myth is the belief among people which is not always substantiated by fact. Myths can be prevalent in a population due to a variety of reasons like poor education, cultural beliefs, and social misconceptions. They are usually passed on from one generation to the next. It's difficult to break this chain as it is deep seated in the society. We need to change the mindset and the behavior of the population to eliminate the myths and educate the people. It's important to know about these myths and misconceptions prevalent in the population



ASI Mukesh Kumar Gupta
NPH

as understanding them is essential to provide good care as well as health education to the people.

10. Eating A Lot Of Sugar Can Cause Cavities:

It is common knowledge that sugar is terrible for your teeth, but what does that mean? Ingesting a lot of sugar does not technically cause tooth decay, how long the sugar remains in your mouth is the real cause. Sugars introduced into your mouth causes bacteria to produce acids that slowly eat away at your tooth enamel, making your teeth more susceptible to cavities. Minerals found in your saliva, in addition to brushing and flossing your teeth, can help repair the enamel worn down by the harmful bacteria, strengthening your teeth.

2. Bleeding Gums Are Normal:

Bleeding gums during brushing or flossing is due to inflammation of the gums. Gums can become inflamed and begin to bleed due to excessive plaque buildup, the onset of gingivitis, gum disease or other causes. It's not normal. You'll want to contact your dentist for an exam.

3. Brushing Harder Cleans Better:

Brushing harder is counterproductive. The



harder you brush, the more trauma the tooth enamel and gum tissue endure. It can eventually lead to other problems such as gum recession. Brush gently for two minutes, twice daily with a soft-bristled brush.

4. Flossing Is Not Really Necessary:

Flossing is an integral part of maintaining good oral health. One in five Americans never flosses, and only 40% of those who do floss daily. Flossing removes up to 80% of plaque. Plaque deposits promote tooth decay, but you can remove them with a daily flossing regimen.

5. Flossing can create spaces between your teeth:

Flossing does not create spaces between your teeth. In fact, flossing helps prevent decay between your teeth. When you floss, you're removing food debris nestled around your teeth and gums, which helps keep them healthy and removes harmful bacteria. When you begin a flossing routine you may experience bleeding gums, but after a few weeks of steady flossing, the bleeding tends to decrease. If your gums still bleed with flossing over time, the gum disease might be more severe and I recommend seeing your dentist to help determine the cause and proper treatment plan.

Sometimes if you have plaque and tartar buildup in between and behind your teeth, it can be difficult to floss. A hygienist can help remove that buildup and make it easier for you to establish a successful flossing routine.

6. Scaling the teeth weakens them:

Cleaning and scaling the teeth removes deposits from the teeth and gums, it keeps them clean and healthy. The removal of calculus prevents the loss of bone around the teeth. This prevents the problem of bad breath and gum bleeding. Getting your teeth and gums cleaned by a dentist is beneficial for healthy teeth and gums.

7. Smoking simply stains the teeth and doesn't cause any major harm:

Smoking is a major cause of tooth decay. Smokers have more chances of developing tooth decay than non-smokers; along with that they also have more chances of developing gum disease and risk of oral cancer. Smoking

causes inflammation of the gums, very bad breath, dry mouth, staining of teeth and loss of teeth gripping. It is best to avoid smoking at all costs.

8. Chewing Gum Works Like Brushing:

Chewing gum is not a replacement for brushing your teeth. Some chewing gums can promote cleaner teeth and better breath, and some dentists even recommend the sugar-free varieties to chew on instead of candy. However, while some chewing gums serve as aids to oral health, they still don't reach the level of being able to replace brushing your teeth.

9. Sugar-Free Sodas are Fine For Your Teeth:

A common misconception is that sugar-free sodas are not harmful to your teeth. However, even without sugar, the enamel. The average pH level of water sits at 7, which is neutral on the scale of acids and bases. However, diet sodas sit around a level of 2 or 3, which is still incredibly acidic to your teeth. For reference, the pH level of battery acid sits at a 1.

10. White Teeth are Healthy Teeth:

Teeth whitening is a popular service and many people take steps to brighten their smile. Around 18-52% of people are not happy with the colour of their teeth. That said, a pearly white smile is not necessarily an indicator of healthy teeth.

The natural colour of teeth changes from person to person. Instead of basing health on the colour of your teeth, dentists look for indicators like fresh breath and zero cavities to determine your overall oral health.

11. Charcoal Toothpaste Is Better:

Charcoal toothpaste is marketed for whitening but in reality, it offers little protection for teeth. Charcoal toothpaste actually works against teeth by absorbing protective agents meant to keep teeth healthy and strong.

12. Enamel Loss Causes Sensitivity:

Tooth sensitivity has many causes. Enamel loss can lead to sensitivity, but so can tooth grinding (bruxism), abrasive toothpaste and more. If you're experiencing tooth sensitivity, discuss these symptoms with your dentist.

13. Braces Are Only For When You're Young:



Braces are a way for many people to get the smile they desire. However, braces have often been misconstrued to be something children and teens have to deal with as a part of growing up. This is not true. More and more adults are starting to see the benefit of having braces. If you didn't get braces as a child or your teeth have shifted over time, straight teeth can still be achieved at any age. Options like Invisalign are also available to straighten your teeth without the look of braces.

14. Pregnant Mothers Should Avoid The Dentist:

Some soon-to-be mothers might have some reservations about visiting the dentist while they are expecting. This could not be further from the truth. In fact, it is recommended by dentists that mothers should keep their regular check-ups during their pregnancy because hormone levels rise while a mother is expecting, and these hormone levels can cause gums to swell or bleed.

15. Toothaches are No Cause For Worry If They Stop:

If you are experiencing a toothache, but then the pain subsides, you should still see your dentist as soon as you can. Cavities often cause toothaches, as untreated cavities can reach a nerve inside your tooth, causing pain. If the pain stops, the problem has not disappeared, but rather the cavity has killed the nerve inside your tooth.

16. Oral Health Doesn't connect to your Body :

Your mouth is home to a lot of bacteria, some of them harmless and some of them beneficial. However, your oral health can determine the well-being of the rest of your body since your mouth is can be an entry point for harmful bacteria.

By neglecting the health of your teeth, you are making your body vulnerable to a host of different types of diseases like endocarditis, pneumonia, and cardiovascular disease. By keeping a good oral care routine and seeing your dentist regularly, you can significantly reduce the risk of other diseases entering your body.

17. The Health of Your Teeth Deteriorates with Age:

Your oral health changes over time, but this

does not mean your oral health will get worse and there is nothing you can do about it. By keeping a tremendous dental routine and checking in with your dentist regularly, you can have excellent oral health leading well into your senior years. The processes on how to do so change with age and from person to person, so be sure to book regular appointments with your dentist to find the best oral care routine for you.

18. Baby Teeth Don't Matter:

The importance of baby teeth cannot be understated. While still being very necessary for your child to chew and speak at an early age, baby teeth also serve the purpose of creating space for adult teeth to come in.

Removing a baby tooth prematurely will leave a space open for other teeth to shift around, which can cause problems like overlapping and crookedness. Overly-shifted teeth can make it hard to maintain a great oral health routine going into the future.

19. Bleaching is Bad For Your Teeth:

In the early days of tooth whitening, patients often considered bleaching to be harmful to their teeth. Since the acidic nature of bleaching would dissolve the protective enamel, your teeth can be left vulnerable to all types of cavities and tooth decay. However, this is not the case anymore. Dentists are now using safe and non-acidic bleaching methods to help whiten your teeth making modern teeth whitening safe and effective.

20. You need to visit the dentist only when your teeth hurt:

This is the biggest mistake we all make when it comes to dental health. You must visit the dentist for regular check-ups, the frequency of which is dictated by your dental health practitioner. Because of frequent check-ups you will always be up to date with your oral health and will be able to treat any diseases at the preliminary stages when there is less treatment required.

21. Cleaning the teeth with finger & powder is better than with toothbrush:

The toothbrush with bristles can wash plaque and food particles from almost all the surfaces of the teeth. The little finger might not exactly



reach all the areas, brush does indeed. Hence, it is suggested to use a toothbrush to clean the tooth and freshen the oral cavity. Finger can only be applied to massage the gums after brushing is complete.

22. Dental medications causes cerebral pains.

This is a myth which is told and has no logical information by any stretch of the imagination. The dental medicines if done legitimately can't make any issues to the head.

23. Extraction can cause eye related problems:

Generally there is a myth among many people that extraction of tooth influences vision. This is a misconception. Vision is not affected by any means at all in any respect by extraction of tooth.

24. Getting your teeth cleaned by a dentist causes loosening of teeth, in between gaps & excessive wear off:

Bad oral cleanliness brings about the evidences of calculus deposition on the tooth surface. These calculus stores disturb the gums causing irritation and bleeding. The gums may recede and the supporting bone will resorb and teeth turn out to be loose if these stores are not expelled in time. Cleaning of tooth reduces chances of destruction of supporting bone. Evacuation of calculus just helps to recover the strength of supporting structures. Yet in advance cases, when the calculus is removed the patients may encounter mobility of teeth. This mobility is transient and will diminish with the advancement of healing process.

The cause for gaps that are created after scaling is nothing but the spaces that were originally occupied by gums but due to calculus deposition, gums receded. After healing, these spaces are filled with healthy gums.

There is no evident loss in healthy tooth structure after scaling.

25. A Desensitizing toothpaste is a permanent Cure for Hypersensitivity:

Hypersensitivity occurs when the enamel gets abraded and the layer beneath it (called dentin) gets exposed. Dentin has several micro-pores and microtubules which get exposed when the enamel gets worn off. Exposure of these pores (dentinal tubules) causes sensitivity when the

teeth are exposed to hot / cold foods or air. Desensitizing toothpastes contain formulations which help block transmission of pain signals from the surface of your tooth to the nerve inside and as a result, a patient gets temporary relief from pain. Thus, it is not a permanent cure for Hypersensitivity.

26. A Crown need not be place on a Root Canal treated Tooth:

Root Canal Treatment helps remove infested soft tissue (pulp) from inside a tooth, besides cleaning, disinfecting and filling it with an inert filling material. The soft tissues contain blood vessels and nerves, which help give nourishment to the teeth. After its removal, the tooth needs to become non - vital and may become more brittle, as there is no more nourishment and blood flow within the teeth. Therefore, a root canal treatment tooth is prone to fracture, especially when biting / chewing hard food. Hence it is necessary to place a Crown over a root canal treated tooth.

27. Retainers need not be worn after Orthodontic Treatment:

During orthodontic treatment, teeth are moved from their original position to their new position. This occurs as a result of selective resorption and deposition of the bone around the moved teeth. Being elastic in nature, jawbones have the tendency to return to its original position, which is called 'orthodontic relapse'. Therefore, it is necessary to have a Retainer after removing an orthodontic bracket, which helps hold the teeth in the new position until the newly formed bone around the teeth gets matured. A retainer can be either removable or fixed. The type of Retainers and duration of wearing them depend on the type of orthodontic correction you have done. Under no circumstances you should retain from wearing Retainers for the prescribed duration.

These commonly believed myths do not hold value in reality. This article would help debunk some of the misconceptions that linger around oral health and well - being. We can conclude that various myths regarding dental treatments still lurk in the minds of the general population. So it's our duty to help the people learn and know the reality and take necessary steps to rectify them.

स्वस्थ जिवन

स्वास्थ्य हाम्रो जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो । स्वस्थ जीवनको लागि हामी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ हुन अत्यन्त जरुरी हुन्छ । स्वस्थ शरीर भन्नाले मन, मस्तिष्कल चुस्त र स्फुर्त भई राम्रो काम गर्न सक्ने क्षमता भएको शरीर भन्ने बुझिन्छ । शरीर स्वस्थ भएमा मात्र जीवनका हरेक सुखदुखको सामना गर्न सकिन्छ । भनिन्छ नी स्वास्थ्य नै धन हो १ जतिसुकै धनी भए पनि आफ्नो स्वास्थ्य ठिक छैन भने धनको केही काम लाग्दैन तर शरीर स्वस्थ भएको खण्डमा धनसम्पती जीवनभर आर्जन गर्न सकिन्छ । पैशाले सबैकुरा किनेर विलासिताको जीवन विताउन त सकिएला तर स्वस्थ जीवन कदापी किन्न सकिदैन । स्वस्थ जीवन विताउनको लागि शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्नु पर्दछ । त्यसको लागि उचित आहार, बिहार, सकारात्मक सोच, निन्द्रा, मनोरञ्जन, वातावरण, स्वस्थ व्यवहारको आवश्यकता पर्दछ । सन्तुलित पोषणयुक्त र साधारण खाना खानु पर्दछ । यस्तो खानपानले नै हाम्रो जीवन स्वस्थ बनाउन सक्दछ । खानाको मात्रा र खाने समयलाई मिलाएर खाना खाने गर्नु पर्दछ । हरियो सागपात, फलफुल, टुसायुक्त, रेशायुक्त, रङ्गीचङ्गी तरकारीहरू खानु पर्दछ । त्यसैगरी विभिन्न किसिमका अन्नहरूलाई मिलाएर खानु पर्दछ । प्रसस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नु पर्दछ । स्वस्थ रहनको लागि नियमित रूपमा हिडडुल तथा शारीरिक व्यायम गर्नु पर्दछ । दैनिक कमसेकम ३० (तिस) मिनेट फटाफट हिड्ने र ३० (तिस) मिनेट योग व्यायाम वा अन्य खेलकुद गर्नु पर्दछ । शारीरिक क्रियाकलापले हाम्रो शरीरलाई तन्दुरुस्त

बनाई तनावमुक्त राख्दछ जसले गर्दा हामिलाई सुख र शांतिपूर्ण जीवन विताउने सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ । स्वस्थ जीवनको लागि अर्को



प्र.स.नि.विजय कुमार रावल

नेपाल प्रहरी प्रदेश कार्यालय
कर्णाली प्रदेश

महत्वपूर्ण कुरा निन्द्रा हो । हाम्रो शरीरलाई आराम पनि चाहिन्छ । हामिले दिनभरी आफ्नो श्रम र सिप खर्च गरेर विभिन्न कामहरू गरी थाकेका हुन्छौ । त्यसैले रातमा ६ (छ) देखि ८ (आठ) घण्टा आराम गर्नु पर्दछ । बेलुका बेलैमा सुत्ने अनि बिहान सबेरै उठ्नु स्वास्थ्यको लागि फाईदाजनक हुन्छ । जीवन स्वस्थ बनाउनको लागि मानसिक स्वस्थको पनि भूमिका रहन्छ । त्यसकारण सोच र विचारहरू राख्ने, फुर्सदको समयमा मनोरञ्जन गर्ने, परिवार, छरछिमेक, समाजमा सबैसंग शिष्ट अनि स्वस्थ व्यवहार गर्ने, आफू वरपरको वातावरण पनि सकारात्मक र स्वच्छ बनाएर राख्ने गर्नु पर्दछ । त्यसको साथै सरसफाईमा पनि विशेष ध्यान पुर्याउनु पर्दछ । यी सबै कुराहरूलाई समय अनुसार मिलाएर आफ्नो जीवनशैलीमा समावेश गर्न सकेमा हाम्रो शरीरमा रोगहरूसंग लड्न सक्ने क्षमताको वृद्धि हुन्छ । जसले गर्दा हामी स्वस्थ अनि निरोगी भई लामो जीवन विताउन सक्छौ । स्वास्थ्य नै हाम्रो जिवन हो । स्वस्थ शरीरले नै हामीलाई सुखी जीवन जिउन सक्षम बनाउँछ । त्यसैले अनुशासित भई स्वस्थ जिवनशैली अपनाएर अघि बढ्नु पर्दछ ।



लघुकथा



प्र.नि. घनबहादुर थापा
ने.प्र.प्र.का.

कागको भाषा

सदाभैँ आजपनि 'मर्निड वाक'मा निस्किएँ। भिसमिसे उज्यालो भएको छ, भर्खर। मानिसहरूको धेरै चहलपहलनहुने भित्री सडकमा लम्कँदैछु म। लटरम्म सितका थोपाहरूले धुलोलाई उठ्नै दिएका थिएनन्। त्यसैले त हिँडूँहिँडूँ लाग्ने शान्त, स्वच्छ र सफा छ सडक।

शान्त भएर लमतन्न सुतिरहेको सडक। वरिपरि हरिया रूख विरुवा। माथितिर निलो आकाश। सडकमा गाडी आई नसकेकाले धुवाँ फैलिएको पनि थिएन। धुलो धुवाँ नभएपछि आहा हिँड्न क्याआनन्द !

शरीर स्वस्थ राख्न कम्तीमा एक घण्टा खलखली पसिना निस्कने गरी छिटोछिटो हिँड्नु पर्छ रे ! यहीनियम पच्छ्याउँदै थिएँ। एक जोडी काग एक्कासि काआ... काआ... गर्दै मै माथि उड्न आए। फर्की-फर्की हेर्दै मलाई नै पो भ्रम्टन खोजे।

'हैन आज यी काग मलाई नै किन यसरी ठुग्न खोज्दैछन्। यिनको मैले के विगार गरेको छु र ?' मन

भिन्न यस्तै प्रश्न उब्जिए। तर किन आएका हुन् र के भनेका हुन् ? कागको भाषा भने बुझ्न सकिएन।

उडि रहेका कागहरू अझै जोडले कराए। मलाई भ्रम्टन बेग भन् बढाए। कागलाई चिढाउन मन लागेन। फरक्क फर्केँ। सरासर आफ्नो बाटो लागेँ। म अलिक पर पुगेपछि काग शान्त भए।

म भने रूखको पछाडि लुकेर हेरिरहेँ। 'के गर्छन् त यी कागहरू ?' मनभिन्न कौतूहलता र प्रश्न एकैचोटी निस्कियो। हेर्दाहेर्दै कागहरू बाटो छेउमा टुसुक्क बसे। त्यहाँ एउटा विरामी काग रहेछ। उसलाई दुवैतिर चुच्चोले राम्ररी च्यापेर भुर्र उडाई लगे।

उनीहरूले काआ... काआ... गर्दै भनेका रहेछन्, 'हाम्रो विरामी साथीलाई नछोऊ। हामी उसलाई औषधि उपचार गरी बचाउन अस्पताल लैजान चाहन्छौँ।' बल्ल मैले कागको भाषाबुझेँ।



कर्णाली प्रदेश प्रहरी अस्पताल

(हाल कर्णाली प्रदेश प्रहरी स्वास्थ्य उपचार केन्द्र)



प्रा.प्र.नि.डा. धर्मेन्द्र राजवंशी थारु
क.प्र.प्र.स्व.उ.के., सुर्खेत

कर्णाली प्रदेश प्रहरी स्वास्थ्य उपचार केन्द्रको रूपमा वि.सा. २०७४ सालमा स्थापना भई संघिय संरचना अनुरूप हाल कर्णाली प्रदेश प्रहरी अस्पतालको दरबन्दी स्वीकृत यस अस्पताल कर्णाली प्रदेश प्रहरी कार्यालय अन्तर्गत रहेको छ। प्रदेश प्रहरी, पुर्व प्रहरी, आश्रित प्रहरी परिवार एवम सर्वसाधारण विरामिहरुको रोगको पहिचान, उपचार तथा पुर्नस्थापना सेवा प्रवाह गर्ने उद्देश्य रहेको यस प्रदेश अस्पतालले हाल प्रदेश प्रहरी, पुर्व प्रहरी, आश्रित प्रहरी परिवार लाई २४ सै घण्टा चिकित्सकिय स्वास्थ्य औषधी उपचार सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ। साथै यस उपचार केन्द्रले कर्णाली प्रदेशको स्वास्थ्य क्षेत्र तथा विभिन्न महामारी, विपदको समयमा उल्लेखनिय भुमिका निर्वाह गरेको छ।

यस अस्पतालमा प्र. उ. १, प्र.ना.उ. ३, प्र.नि. ६ जना सहित ५१ जनाको दरबन्दी रहेको छ। पदपुर्ती संख्या ३५ जना रहेकोमा हाल १ जना चिकित्सक र ३ जना प्यारामेडिक्सले २ वटा कोठाबाट सिमित स्रोत साधन प्रयोग गर्दै आकस्मिक, बहिरंग, माईनर ओ.टी. तथा फार्मसी सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ। विभिन्न समयमा हुने विपद तथा महामारीहरुमा यस केन्द्रले स्वास्थ्य सिविर, रक्तदान, खोप तथा अन्य कार्यक्रमहरु मार्फत महत्वपुर्ण भुमिका खेलेको छ।

कर्णाली प्रदेशको जनसंख्या करिब १७ लाख तथा प्रदेश भरका प्रहरीको संख्या ५४५८ रहेको छ। संघिय संरचना अनुरूप अन्य प्रदेशहरुमा प्रदेश प्रहरी अस्पतालको स्थापना भई सकेको छ। कर्णाली प्रदेशमा सुबिधा सम्पन्न प्रहरी अस्पताल नहुदा आधारभुत आवश्यकता “स्वास्थ्य” प्राप्ती बाट यस प्रदेशका प्रहरी कर्मचारी, पुर्व प्रहरी, आश्रित प्रहरी परिवार एवम सर्वसाधारण नागरीकहरु बचित रहेका छन। विभिन्न विपद्हरुमा सशक्त भुमिका निर्वाह गरेको यस केन्द्रलाई सम्भावित विपद्हरुमा तयारी हालतमा राख्न र परिचालन गर्नको लागी सुबिधा सम्पन्न प्रदेश प्रहरी अस्पतालको आवश्यकता छ। यस अस्पतालको उद्देश्य तथा महत्व र हरेक क्षेत्रमा पुग्याएको टेवालाई बुझेमा सम्पुर्ण तहहरु सवल र सक्षम हुनेछन।

सिमित स्रोत साधनको बावजुत यस प्रदेशको स्वास्थ्य क्षेत्रमा उल्लेखनिय भुमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको कर्णाली प्रदेश प्रहरी स्वास्थ्य उपचार केन्द्रको विकास तथा उन्नतीको लागी सम्बन्धित पक्षहरुले ध्यान दिन जरुरी छ।



CSSD (Central Sterile Supply Department)

परिचय

नेपाल प्रहरी अस्पतालमा CSSD को स्थापना मिति २०५८।१२।१७ गतेको दिन भएको हो। स्थापना देखि CSSD ले अस्पतालको सम्पूर्ण वार्ड, अप्रेसन थिएटर मा Sterile Equipment साथै आवश्यक सामानहरु Gauze Cotton Dressing pads gloves आदि काउउथि गर्दै आउनुका साथै मिति २०७६।१२।१८ गते बाट अस्पतालको अप्रेसन थिएटरको सम्पूर्ण सामानहरु समेत Sterile गरी Supply गर्दै आएको छ।

स्थान: यस अस्पताको “बि” ब्लकमा रहेको छ।

जनशक्ती

नर्सिङ प्र.नि	१
पारामेडिक्स प्र.ना. नि.	१
प्र.स.नी	
प्र.ह.	३
प्र.ज.	
प्र.का.स.	१
जम्मा	७ जना

उपलब्ध सेवाहरु

विभिन्न वार्ड ओपिडि, ओटि बाट प्रयोग भएको Unsterile equipment हरू Receive गरी Disinfection गर्दै आएको छ।

Disinfection गरेको equipment cleaning drying checking arranging packing गर्दै आएको।

Packing गरेको Instruments लाई Labeling गरी Sterilization को Process अनुसार Sterilization गर्ने गरिएको छ।

Packing गरेको instruments लाई labeling गरी Sterilization को Process अनुसार Sterilization गर्ने गरिएको छ।

विभिन्न विभागमा साथै First aid duty मा समेत आवश्यकता अनुसार Procedure set Dressing set catheter set suture set chest drain set Tracheostomy set vein section set dialysis set आदि sterile गरी Supply गर्दै आएको छ। सम्पूर्ण Ward, OPD, OT, ER, Dialysis लाई आवश्यक सामानहरु (जस्तै Gauze, Cotton bandage) बनाई Supply गर्दै आएको। गरेको कार्यहरुको विवरणलाई लिखित रुपमा रिपोर्ट र रेकर्ड राख्ने गरेको।

चुनौती

CSSD / Operation theater खो बिब लामो दुरी भई Instrument transportation Trolley खुल्ला भएको कारणले Serialized Instrument लाई OT र अन्य शाखामा पुऱ्याउदा Sterility maintain मा कमीकमजोरी आउन सक्ने।

सुझाव

ऋSSD /Operation theater सँगै भएको अथवा एउटै Building मा अवस्थित भएमा राम्रो हुने।

भावी योजना

- Sterility instrument transportation trolley गभ गर्ने व्यवस्था मिलाउने।
- Biological indicator को व्यवस्था गर्ने



‘सर्जरी विभाग’

परिचय:

नेपाल प्रहरी अस्पतालको स्थापना काल देखि नै सर्जरी विभागले प्रत्यक्ष - परोक्ष रूपमा अनवरत सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ। एक महत्वपूर्ण चिकित्सा विद्या अन्तर्गत हालसम्म सामान्य र जटिल प्रकृतिका रोगहरुको उपचारमा बहालवाला तथा भू. पू. प्रहरी कर्मचारी आश्रित परिवार एक सर्वसाधारणलाई समेत गुणस्तरीय शल्य चिकित्सा सेवा प्रवाह गर्न यस विभाग सफल रहेको छ। ईतिहासलाई सम्झदा यस विभागलाई स्थापित र समयानुकूल व्यवस्थापन गर्न अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्नुहुने आदरणीय स्वर्गीय अवकाश प्राप्त प्रा.प्र.ब.उ. डा. मेहाराज गुरुङ्ग ज्यू अवकाश प्राप्त भूनपूर्व मेडिकल डाइरेक्टर प्रा. प्र.अ.म.नि. डा. रामनाथ सिंह ज्यू तथा अवकाश प्राप्त प्रा.प्र.ब.उ.डा. जितेन्द्र श्रेष्ठ ज्यूको उच्च योगदान सधैं अविष्मरणिय रहिरहनेछ।

हाल उपलब्ध सेवाहरु

हाल यस विभागद्वारा निम्न सेवाहरु प्रदान गर्दै आएको छ।

- OPD Service
- Inpatient Service
- General Ward
- Surgical Ward
- Day care surgery
- Elective and emergency operations
- General Surgery
- Castro and Hepatobiliary Surgery
- Urology
- Plastic Surgery
- Paediatric Surgery

हाल यस विभागमा कार्यरत विशेष्य जनशक्ति यस प्रकार छन।

प्रा.प्र.ना.म.नि.	१
प्रा.प्र.ब. उ.	१
प्रा. प्र. ना. उ.	१

विभाग अन्तर्गतका विविध गतिविधिहरु

यस विभागले नेपाल प्रहरी अस्पताल तथा विभिन्न संघ सस्थाद्वारा संचालन गरेको स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गतका शिविर कार्यक्रमहरुमा आफ्नो सहभागिता जनाउँदै सेवा प्रवाह गर्दै आइरहेको छ। आम सर्वसाधारणलाई रोग सँग सम्बन्धित जनचेतनामूलक कार्यक्रम विभिन्न पद्धतिद्वारा सम्प्रेषण गरी शल्य चिकित्सा परामर्श तथा उपचार पनि प्रदान गर्दै आएको छ। दक्ष तथा सक्षम जनशक्ति तयार पार्ने विभागद्वारा प्राविधिक कर्मचारीहरुलाई विभिन्न समयमा स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिम व्यवसायिक प्रशिक्षण प्रदान गर्दै शिप र क्षमता अभिवृद्धि कार्यमा सहयोग गर्दै आएको छ।

विभागमा हालको आवश्यकता

प्रत्येक वर्ष विरामीको चाप बढ्दै जाँदा सर्वसाधारणलाई समेत सर्वशुलभ सेवा सुचारु भएको परिप्रेक्षमा दक्ष जनशक्ति र आधुनिक प्रविधिद्वारा विशिष्टकृत सेवा सम्प्रेषण गर्नुपर्ने आजको अपरिहार्यता रहेको छ। आधुनिक शल्यचिकित्सा विधा र प्रविधिसँगै हातेमालो गरी अगाडि बढ्न विभिन्न Sub/superspeciality विधा अन्तर्गतका जनशक्ति खडा गरी सेवा विस्तारित



कविता



प्र.ज. आशा चन्द
सु.प.प्र.प्र.अ., धनगढी

“सत्य सेवा सुरक्षणम्” मुल मन्त्र हो हाम्रो !
पवित्र यो संगठनमा सवले गरौ राम्रो !!

सामाजिक अपराधहरू सबैले जोगाऔं !
आपतविपत पर्नेवेला १०० मा फोन गरौ !!

दृढता विस्वासको पात्र जनता र प्रहरी !
एकजुट हुन जरुरी छ सबै अधि सरि !!

रात दिनको सेवा हाम्रो देश र जनतालाई !
साभेदारी कार्यक्रम सबै ठाउँ गाउँ लाई !!

हत्या हिंसा कुरिति र नराम्रो संस्कार !
खबर गरौं प्रहरीलाई पुग्छौं है घर घर !!

एक रथको दुई पाङ्ग्रा हुन जनता र प्रहरी !
निःशुल्क फोन नहाम्रो सेवा सघाउ फोन गरी !!

देशको नयाँ मुटुमा छ रगत वगाउँचौं !
जय जय नेपाल प्यारो देश हामी जोगाउँछौं !!

गर्नुपर्ने आवश्यकता निकै ठूलो चुनौती बनेको छ ।
हाल पूर्णकालिन रूपमा विभागद्वारा सेवा प्रवाह गर्न
आवश्यक निम्न षुबसुपेगलमभाप्लभर्मपेचिअलित्य
विधाहरु यस प्रकार छन ।

- Urosurgery
- Neuro surgery
- Cardio vascular Thoracic surgery
- Plastic surgery
- Pediatric surgery
- Onco- surgery
- Minimally Inrosive surgery

६) भावि कार्य योजना

हाल यस विभागले General surgery, Uro surgery
Gastro surgery एवं Hepato Biliary surgery सेवा
आफ्नै दक्ष जनशक्तिद्वारा प्रदान गर्दै आईरहेको छ ।
यस बाहेक Uro surgery, Neuro surgery, Plastic
and Burn surgery Cardio vascular thoracic
surgery, Onco- surgery सँग सम्बन्धित रोगका
उपचारका लागि अन्यत्र अस्पताल सँग समन्वय
गरी Visiting विशेषज्ञ चिकित्सकको सहोगमा केही
सेवा हाम्रै अस्पतालमा प्रदान गरिरहेका छौं भने कुनै
सेवाका लागि Referral गर्नुपर्ने अवस्था रहेको छ ।
निकट भविष्यमा आफ्नै प्रत्युपादित सम्पूर्ण Super
specialt सेवा विस्तार गर्ने लक्ष्य लीएको छ । यसका
लागि आवश्यक जनशक्तिको माग साथै कार्यरत
कर्मचारीहरुको वृक्ति विकास र उनीहरुको सेवाको
भावना अभिवृद्धि गराउँदै सेवाप्रति उत्प्रेरित गर्न
उच्च शिक्षा अध्ययनको अवसर र विषयगत तालिम,
प्रशिक्षणको व्यवस्था गर्न यस विभाग तत्पर रहेको
छ ।

सजग हुनुको विकल्प छैन

विश्वमा महामारीको रूपमा फैलिदै गरेको कोरोना भाइरस कोभिड १९ का कारण नेपालमा २०७६ साल चैत्र ११ गते बाट लकडाउन (बन्दाबन्दी) सुरु भएको थियो। करिब करिब ५।६ महिना जतिको त्यो समय निकै कष्टकर अनि पीडादायी अवस्था बन्न पुग्यो। नागरिकका दैनिक जिवनयापन देखी देश विकास निर्माणका ठुला ठुला सोंच सपनाहरु सहज तरिकाले अगाडि बढ्न पाएनन। रोजगारीका कयौँ मौका अबसरहरु गुम्न पुगे जस्का कारण बेरोजगारीको स्थिति सृजना भई नागरिकलाई दैनिकी जीवन चलाउन निकै गाह्रो हुने अवस्थामा पुगनुका साथै भोकमरीको अवस्थामा पुग्ने स्थिती सृजना भएपनि सरकारले नागरिक प्रती आफु सँग भएको स्रोत, साधन, शक्तिको अधिकतम परिचालन गर्दै सदासयता चिन्तन देखाएकै हो। विकसित देशहरुको तुलनामा हाम्रो जस्तो सानो, भुपरिवेष्टित अनि विकासोन्मुख देशले कोरोना नियन्त्रणमा यति सम्मको कठोर अवस्था सँग सामना गर्न सक्नु चानचुने र सानो कुरा होइन र थिएन। मुखले गहकिला र खुब आदर्शका कुरा गर्न जति सजिलो हुन्छ व्यवहारमा त्यो व्यवहारिक परिस्थिति सँग जुध्न निकै गाह्रो हुने गर्छ। राज्यलाई यो उ गरेन भन्नु भन्दा बरु हामी नागरिकले पनि सकारात्मक सोंच विचार राख्दै राज्यले चालेका हरेक यात्रामा सहयोगीपूर्ण भावना देखाउदै आफु परिवार,समाज र समग्र देशलाई महामारी बाट बचाउन सक्छौँ साथै यो भन्दा विकल्प अरु के नै होला र। महामारीको प्रारंभिक चरणको डर लाग्दो आपतकालीन अनि दयनीय अवस्था थियो त्यो अवस्था अहिले केही समय सामान्य जस्तो देखिए पनि पुनः डर लाग्दो गरी दोहोरिने स्थितिमा पुग्न सक्ने खतराको अवस्था अन्त्य हुने गतिलो आधार अहिले नै भने देखिदैन। दिनदिनै हावाको गतिमा संक्रमण

फैलिदै गर्दा विश्व भर डरलाग्दो अवस्था फेरी नआउला भन्न सकिदैन।



प्र. ह. पुर्ण बहादुर भण्डारी
जि. प्र. का. रोल्पा

हिजोको त्यो अवस्थामा निकै कष्टकर जिवन सँग संघर्ष गरिरहेका

आम नागरिकहरुले पछिल्लो समय कोरोनाको संक्रमण विस्तारै सामान्य बन्दै गरेको विभिन्न संचार माध्यमहरु बाट समाचार बजिरहँदा राहतको महसुस गर्नु राम्रो कुरा हो तर अन्त्य नै भइसक्यो भन्ने कुराको महसुस गर्नु चाँही त्यति सान्दर्भिक नहोला। किनकी नसोंचेको घटनाले नसोचेकै अवस्थामा पुर्यामदिएको र मानवजातीले भोग्नु परेको तितो यथार्थ अबगत नै छ। फेरी भोलिका दिनमा अस्पतालमाहरुमा संक्रमितलाई सहजै उपचार गराउने कुनै बेड सम्म

नपाइएला, अर्थात् सजजनको अभाव देखिएला, छटपटिनु पर्ला,आफ्नै परिवारका सदस्यहरुलाई नजिक बाट हेर्न अनि देख्न नसक्ने,कहालीलाग्दो अवस्था सिर्जना नहोला भन्न सकिदैन। त्यसकारण बेलैमा सजग बन्नु आजको आवश्यकता हो। फेरी पनि हाम्रो लापरवाहीकै कारणले कोरोना जस्ता अनेकौँ महामारीका परिस्थितिहरु नियन्त्रण बाहिर जाने स्थिति नआओस,देशमा लकडाउन,निषेधाज्ञा जस्ता विभिन्न चरणहरु जारी गर्नु पर्ने बाध्यात्मक स्थिति नबनोस। विगतमा भोगेका कुराहरुलाई हामीले विर्सनु हुँदैन। लाखौँको संख्यामा अमूल्य जीवन गुमाइरहँदा बिडम्बना भन्नु पर्छ हामी मानव आफै सचेत हुनुपर्ने हो तर यहाँ कुनै नामको भाइरसले



गिती कविता



प्रा.प्र.ना.नि. राममणी प्रसाद सापकोटा
ने.प्र.अ.

आज भोलि (कलियुगको पारिवारिक परिवेश)

कलि युगको यहि हो कि धर्म !
कलि युगको यहि हो कि धर्म !!
आमा बाबाल रुदैछन् घर घरमा

आमा बाबा रुवायर कुल देवतालाई पुज्ने
घरमा इश्वर छोडि कहाँ कुन देवता खोज्ने
जति तिर्थ ब्रत गर दान पुण्य गर
आमा बाबा रोय भने व्यर्थै हुन्छ तर
कलियुगको.....

छातिमाथी पाइला राखि हिड्न सिकाउनेलाई
आफु भोकै प्यासै बसि अमृत चुसाउनेलाई
आमा बाबा भन्दा पनि लाग्छ अरे लाज
एकलै भए आमा बाबा सन्तानको माभ
कलियुगको...

जुठो खादा छाती चुस्ता घिनलागेन हिजो
एकै वचन बोलदा पनि लाग्छ आज भिजो
पाइला चाल्न तोतेबोल्न हास्रन सिकाउने लाइ
हेला गर्छन आफै मरि बाच्चन सिकाउनेलाई
कलियुगको

बिनास सँगै सचेत पनि गराइ रहेको छ यो गतिलो सन्देश पनि हामिले कदापि भुल्नु हुँदैन । अहिलेको अवस्थामा बाहिरको कहाली लागदो स्थिति देखेर पनि सजग आफै हुनुपर्छ । धार्मिक मुल्य,मान्यता र संस्कार सँग जोडिएका हरेक कुराहरूलाई समयानुकूल बुझ्न पनि उाि तर्कै जरुरी देखिन्छ अहिलेको संवेदनसिल अवस्थामा । महामारीको विषम अवस्थामा बाहिरी बातावरण सँग घुलमिल नगरेर बरु घरमै सुराि षत बस्नु निकै उत्तम देखिन्छ । दक्ष जनशाि त र भरपदो स्रोत साधनहरूको लागी अरुमा भर पर्ने हाम्रो जस्तो सानो मुलुकमा हामी आफै सजग,सचेत र सुराि षत हुन बन्न सके मात्र आफु,परिवार,समाज र सिङ्गो देशलाई कोरोना जस्ता आउन सक्ने हरेक महामारी बाट जोगाउन सकिन्छ । कोरोना नियन्त्रणमा विश्व समुदाय र राज्यले आफ्ना नागरिक प्रती सक्रियता देखाउदै अत्यन्तै डर लागदो अवस्थामा पनि गरिरहेको प्रयासलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा बुझ्दा अब प्रत्येक नागरिक तपाई हामी आफै सजग हुनुको विकल्प छैन ।



Anterior Cruciate Ligament (ACL) Rehabilitation Protocol

Different phases of rehabilitation

- Phase 0: Pre-operative recommendations
- Phase 1: Immediate Post-operative Phase (0-2 weeks)
- Phase 2: Early Rehabilitation Phase (2-6 weeks)
- Phase 3: Strengthening and Control Phase (7- 12 weeks)
- Phase 4: Advanced training phase (13-16 weeks)
- Phase 5: Return to sport phase (17-20 weeks)



Insp. Bikash Shrestha
NPH

Phase 0: Pre- operative recommendations

- Normal gait
- AROM 0 to 120 degrees of flexion
- Strength : 20 SLR with no Lag
- Minimal effusion
- Patient education on post-operative exercises and need for compliance
- Educated in ambulation with crutches
- Wound care

First 24 hours or until acute inflammation is controlled: every hour/2 hours for 15 minutes

After acute inflammation is controlled: 3 times a day for 15 minutes

Exercise

ROM

Extension : Low load, long duration (approx 5 minutes) stretching(eg: heel prop, prone hang minimizing co-contraction and nociceptor response)

Flexion: Wall slides, heel slides , seated assisted knee flexion, bike: rocking for range

Patellar mobilization (medial/lateral mobilization initially followed by superior / inferior direction while monitoring reaction to effusion and ROM)

Muscle Activation/Strength

- Quadriceps sets emphasizing vastus lateralis and vastus medialis activation
- SLR emphasizing no lag
- Electric Stimulation: if unable to perform SLR with no lag . Discontinue use if able to perform 20 no lag SLR.
- Double leg quarter squats

Phase 1: Immediate Post-operative Phase (0-2 weeks)

Goals

- Full extension ROM
- Good quadriceps control(>20 or equal to no lag SLR)
- Minimize pain
- Minimize swelling
- Normal gait pattern

Crutch Use: WBAT with crutches (immediate post-op)

Cryotherapy : Cold with compression/ elevation



- Standing theraband resisted terminal knee extension (TKE)
- Hamstring sets
- Hamstring curls
- Side-lying hip adduction/abduction
- Quad/hamstring co-contraction supine
- Prone Hip Extension
- Ankle pumps with theraband
- Heel raises (calf press)

Cardiopulmonary

- Upper body exercise is recommended

Phase 2: Early Rehabilitation Phase (2-6 weeks)

Goals

- Full ROM
- Improve muscle strength
- Progress neuromuscular retraining

Exercises

ROM

- Low load, long duration (assisted prone)
- Heel slides/wall slides
- Heel prop/prone hang
- Bike (rocking for range to riding with low seat height)
- Stretching all major muscle groups

Strengthening

Quadriceps:

- Quad sets
- Mini-squats/wall-squats
- Steps-ups
- Knee extension from 90 degree to 40 degree
- Leg press
- Shuttle press without jumping action

Hamstrings:

- Hamstring curls
- Resistive SLR with sports cord

Other musculature

- Hip adduction/abduction : SLR or with equipment
- Standing heel raises: progress from

double to single leg support

- Seated calf press against resistance

Neuromuscular training

- Wobble board
- Rocker board
- Single-leg stance with or without equipment
- Slide board

Cardiopulmonary

- Bike
- Elliptical trainer
- Stairmaster

Phase 3: Strengthening and Control Phase (7- 12 weeks)

Goals

- Maintain full ROM
- Running without pain or swelling
- Hopping without pain, swelling or giving way

Exercises

Strengthening

- Knee extension 90 degree to 0 degree
- Step ups/ down
- Lunges
- Shuttle
- Sports cord
- Wall squats

Neuromuscular Training

- Perturbation training
- Training in varied surfaces

Cardiopulmonary

- Straight line running on treadmill or in a protected environment

Phase 4: Advanced training phase (13-16 weeks)

Goals

- Running patterns (Figure -8, pivot drills, etc) at 75% speed without difficulty



- Jumping without difficulty

Exercise

Aggressive strengthening

- Squats
- Lunges
- Plyometrics

Agility Drills

- Shuffling
- Hopping
- Vertical jumps
- Initial sports specific drill patterns

Neuromuscular training

- Perturbation training
- Training in varied surfaces

Cardiopulmonary

- Straight line running on treadmill or in a protected environment

Phase 5 : Return to sport phase (17-20 weeks)

Goals

- 85% contralateral strength
- 85% contralateral on hop tests

- Sport specific training without pain, swelling or difficulty

Exercises

Aggressive strengthening

- Squats
- Lunges
- Plyometrics

Sport specific activities

- Interval training programs
- Running patterns in football
- Sprinting
- Change of direction
- Pivot and drive in basketball
- Kicking in soccer
- Spiking in volleyball

Return to sport criteria

- No functional complaints
- Confidence when running, cutting , jumping at full speed
- 85% contralateral values on hop tests



कविता



प्र.स.ह. लिला माया खत्री
ने.प्र.अ.

‘आमा’

निडर बानाउने निस्वार्थ तिम्रो साथ ।
अमृत उपदेश जिवन उपयोगी तिम्रो बात ॥
अनि त्यो मलिन ममताले स्पशी तिम्रा हात ।
सवै(सवै अपसोच किन बन्दियो मात्र याद ॥
सपनामा मात्रै भए पनि बानाई देउन “आमा” रंगिन रात ।
हरेक जुनि यर्थातमै पाउन सकु “आमा” तिम्रो न्यानो काख ॥

जिन्दगीलाई चुनौती र संघर्षको उपनामले चिनेकी छु ।
जतिनै कठिन आए पनि डंग दिने “आमा” ॥
तिमिले दिएको आँट बोकी हिडेकीछु ।
हजारौ पटक देस लागि लडे पनि ॥

जिवन जिन्दगी थाक्ने छुईन “आमा” ।
पहाडहरूले छेकी पिडाले लखेटे पनि ॥
जिवन चुनौती सँग भाग्ने छुईन “आमा” ।
तिमिले दिएको कयू उपहार अमूल्य हार भन्दा
वहुमूल्य छन “आमा” ।

तिम्रो आर्शिवादलिन योग्य भएरै होला ।
चट्टान फोर्न पाईलाहरू चालि रहेको छन् “आमा” ॥
तिम्रो हरेक सपना पुरा गर्न नसकुला चित्ता पुगनु यता ।
संघर्षले तिम्रो नाम मा लेख्न सकु केही व्यथा ।
सादन त नसकुला “आमा” तिम्रो अथा कथा ॥

तर पनि याद भल्काइ रन सकु तिम्रो ममता जता - तता ।
तिम्रो व्यजि भएपनी ।
हरेक आमा हरूमा देख्ने गर्छु तिम्रो रूप
निदीष छौ “आमा” तिम्री छोडिगएपनि ॥

कविता



पुर्व प्र.स.नि. दिल बहादुर खड्का
पो.म.ब.पा- २९, रामदी

गिद्ध साथी भए पछि

गिद्ध साथी भए पछि यस्तै हुदोरहेछ
जिवन साथी पनि एक दिन बिरानो भईछ
साथी हामी घुम्न गयौ, नयां नौलो ठाऊमा
भट्टी पसल रहेछन्त्यस सानो गाऊमा

राम भन्थे खाउन हुस्की श्याम भन्थे चुस्की
मैले भन्थे के भने को तिम्रो दिमाग फुस्की
माग्न थाले खान त्यो गाऊले हुस्की
कुरा गर्न थाले फेरी दिमाग फुस्की

खान्नस भने माछौं तँलाई भन्न पनि थाले
एउटा गिलास मागेर मलाई पनि हाले
बाध्यताले लिदै थिए आई पुगे पुलिस
समाए र भन्न थाले कति गिलास हुलिस

राम, श्याम भागे मलाई मात्र देखे
तेरो नाम के हो भनि डायरीमा नाम लेखे
पुलिस थाना चिसो ठाऊमा सिमेन्टी पिडी
सारै दुःख पाको मैले साथीसंग हिडी

खानु पिउनु केही छैन यो चिसो ठाऊमा
यो कुरा त पुगेछ मेरो आफ्नो गाऊमा
मैले पनि संगत गर्नु राम्रो साथी हेरी
त्यति भा सि ठुलो हुन्छ यो हाम्रो छाती

यस्तै हुँदो रहेछ गिद्ध साथि भा सि
सारै दुःख पाईदो रहेछ उनको पछि लासी
कहिले पनि नलागनु है त्यस्ता साथी सङ्ग
संगत गर्ने गर्यौ भने ईज्जत हुन्छ भङ्ग



अस्पताल सम्वन्धि विविध गतिविधि:

अस्पताल प्रशासनबाट खटन पटन सम्वन्धी:

- १) रानीबारी, महाराजगंजमा संचालित आसरा सुधार केन्द्रको शिविरमा स्थापना काल देखिनै चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मी खटाईदैं आएको ।
- २) विशिष्ट व्यक्तिहरूको सवारी एवं विभिन्न राजनैतिक दल तथा समूहहरूद्वारा नेपाल बन्द विरोध सभा र अन्य कार्यक्रमको दिनमा यस अस्पतालबाट चिकित्सक टोली सहित एम्बुलेन्स खटाउदै आईरहेको ।
- ३) प्रहरी तालिमको पाठ्यक्रम अनुसार तालुक कार्यालयको आदेशमा फाईरिड, रक क्लार्डिभिड, लामो दौड लगायत प्रहरी कार्यक्रमहरूमा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली आवश्यक सामाग्री तथा एम्बुलेन्स सहित खटाउदै आईरहेको ।
- ४) विभिन्न जिल्लाहरूमा सर्वसाधारण र प्रहरी कर्मचारीहरू घाईते भई काठमाण्डौ तर्फ उपचारार्थ ल्याईएका समयमा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको एम्बुलेन्स विमानस्थलमा गई घाईते विरामीहरूलाई अस्पतालसम्म पुयाउदै आईरहेको ।
- ५) काठमाण्डौ उपत्यकामा आयोजना भएका विभिन्न खेलहरूमा आवश्यकता अनुसार यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली आवश्यक सामाग्री तथा एम्बुलेन्स सहित खटाउदै आईरहेको ।
- ६) प्रत्येक वर्ष पशुपति क्षेत्रमा तीज तथा महाशिवरात्री मेलामा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली आवश्यक सामाग्री तथा एम्बुलेन्स सहित खटाउदै आईरहेको ।



प्र.ब.ना.नि.भुपाल जंग खत्री
प्रशासन शाखा

- व्यक्तिहरू पक्राउ गरी यस अस्पताल ल्याईएका र निजहरूको पेटबाट औषधी बरामत गर्ने कार्यमा सहयोग पुयाउदै आएको ।
- २) तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, कार्य विभाग, प्रशासन शाखाको पत्रादेशानुसार काठमाण्डौ उपत्यकामा संचालित सार्वजनिक तथा नीजि सवारीका चालकहरूले लागू औषध सेवन गरी सवारी साधन संचालन गरेरनगरेको चेकजाँच गर्नको निमित्त यस अस्पतालबाट ल्याव टेक्निसियन काठमाण्डौ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयमा खटाईने गरिएको ।

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) सम्बन्धी:

- १) यस अस्पतालको Molecular Diagnostic Unit (PCR Lab) बाट स्वाव संकलन गरी सेवा प्रदान गरिएको संख्यात्मक विवरण

लागु औषध सम्वन्धी:

- १) लागु औषध ओसार पसार गर्नको लागि बनाईएको लागु औषधका क्याप्सुलहरू निलेका



सि.नं.	विवरण	स्वाब संकलन संख्या	PCR Positive संख्या	कैफियत
१	बहालवाला प्रहरी कर्मचारी	३९८	७२	
२	बहालवाला परिवार	१२०	२६	
३	पूर्व प्रहरी कर्मचारी	७३	१३	
४	पूर्व प्रहरी परिवार	३५	१०	
५	सर्वसाधारण	२९०	२९	
	जम्मा	९१६	१५०	

२) यस अस्पतालमा संचालन भईरहेको कोभिड-१९ विरुद्धको खोप सेवा प्रदान गरिएको संख्यात्मक विवरण:

सि.नं.	स्थान	विवरण	जम्मा संख्या	कैफियत
१	नेपाल प्रहरी अस्पताल, महाराजगंज	कोभिसिल्ड (Astrazeneca), भेरोसिल, Moderna, जोनसोन एण्ड जोनसोनर फाईजर खोप	८४९२ जना	

डेङ्गु रोग सम्बन्धी:

१) यस अस्पतालबाट उपचार सेवा पाएका डेङ्गु संक्रमित बिरामीहरूको विवरण:

सि.नं.	स्थान	विवरण	भर्ना संख्या	डिस्चार्ज संख्या	मृत्यु	कैफियत
१	नेपाल प्रहरी अस्पताल, महाराजगंज	प्रहरी कर्मचारी	१७३	१७३	०	
		प्रहरी परिवार	७२	७२	०	
		पूर्व प्रहरीर परिवार	४२	४१	१	
		सर्वसाधारण	४७	४७	०	
		जम्मा	३३४	३३३	१	

स्वास्थ्य शिविर सम्बन्धी:

१) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ भृकुटीमण्डपको आयोजनामा मिति २०७९।०४।०९ गते बिहान ०९:०० बजे देखि १५:०० बजेसम्म साउन महिनाको दोस्रो सोमबार पशुपति मन्दिर परिसर भित्र पाल्नु हुने श्रद्धालु भक्तजनहरूको लागि संचालन गरिएको निःशुल्क खानेपानी वितरण तथा आँखा शिविरमा यस अस्पतालबाट विशेषज्ञ चिकित्सक सहितको टोली खटी गई जम्मा १०१ जना भक्तजनहरूको चेकजाँच गरी आवश्यक औषधी प्रदान गरिएको ।

२) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ भृकुटीमण्डपको आयोजनामा मिति २०७९।०४।१६ गते बिहान ०९:०० बजेदेखि १५:०० बजेसम्म साउन

महिनाको तेस्रो सोमबार पशुपती मन्दिर परिसर भित्र पाल्नु हुने श्रद्धालु भक्तजनहरूको लागि संचालन गरिएको निःशुल्क खानेपानी वितरण तथा हाड जोनी सम्बन्धी स्वास्थ्य शिविरमा यस अस्पतालबाट विशेषज्ञ चिकित्सक सहितको टोली खटी गई जम्मा ४६ जना भक्तजनहरूको चेकजाँच गरी आवश्यक औषधी प्रदान गरिएको ।

३) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ भृकुटीमण्डपको आयोजनामा मिति २०७९।०४।२३ गते बिहान ०९:०० बजेदेखि १५:०० बजेसम्म साउन महिनाको चौथो सोमबार पशुपती मन्दिर परिसर भित्र पाल्नु हुने श्रद्धालु भक्तजनहरूको लागि संचालन गरिएको निःशुल्क खानेपानी



वितरण तथा प्राथमिक उपचार सम्बन्धी स्वास्थ्य शिविरमा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली खटी गई जम्मा ६५ जना भक्तजनहरूको चेकजाँच गरी आवश्यक औषधी प्रदान गरिएको ।

४) हाम्रो स्कूल, सामाखुशीमा राष्ट्रिय बाल दिवस २०७९ भाद्र २९ गते बुधवार दिउँसो १२:०० बजेदेखि स-साना नानीबाबुहरूको लागि आयोजना गरिएको स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली खटि गई २८ जना बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य चेकजाँच गरिएको ।

५) “६७ औं प्रहरी दिवस २०७९” को अवसरमा तारकेश्वर न.पा.-५, गोलढुङ्गा स्थित नागार्जुन माध्यामिक विद्यालय परिसरमा मिति २०७९।०५।३१ गते बिहान ०९:०० बजेदेखि दिउँसो १५:०० बजेसम्म यस अस्पतालबाट प्रा.प्र.ना.म.नि. डा. गोपेश कुमार ठाकुरको कमाण्डमा चिकित्सक सहितको स्वास्थ्यकर्मीको टोली खटि गई शिविर संचालन गरिएको र उक्त शिविरमा पुरुष १७३, महिला २९१ गरी जम्मा ४६४ जनालाई निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा औषधी वितरण गरिएको ।

६) “६७ औं प्रहरी दिवस २०७९” को अवसरमा जिल्ला काभ्रेपलाञ्चोक पाँचखाल नगरपालिकामा मिति २०७९।०६।२९ गते बिहान १०:०० बजे देखि संचालन गरिएको निःशुल्क एक दिवसिय स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको स्वास्थ्यकर्मीटोली खटिई गई महिला १३४ जना र पुरुष १२९ जना गरी जम्मा २६३ जनाको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण एवं औषधी वितरण गरिएको ।

७) सांग्रिला इन्टरनेशनल स्कूलमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको लागि मिति २०७९।०७।२० गतेदेखि मिति २०७९।०७।२३ गतेसम्म यस अस्पतालको सहकार्यमा सांग्रिला इन्टरनेशनल स्कूल, चापागाँउ, ललितपुरमा संचालन भएको निःशुल्क दन्त शिविर कार्यक्रममा बालक २२४ जना र बालिका ३१० जना गरी जम्मा ५३४ जनाको निःशुल्क दन्त परीक्षण गरिएको

८) मिति २०७९।०८।२५ गतेदेखि ऐ. २८ गतेसम्म सिरहा जिल्लामा कानको रोगीहरूको लागि

यस अस्पतालको प्राविधिक सहयोगमा शल्य चिकित्सा शिविर संचालनको लागि यस अस्पतालमा कार्यरत प्रा.प्र.ना.उ. डा. नविन लागेजुलाई खटाई पठाईएको ।

९) तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, प्रशासन शाखाको च.नं. १२८१ मिति २०७९।०९।१८ गतेको स्वीकृति पत्रादेशानुसार नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ, यस अस्पताल र धार्मिक सेवा समिति मौलाकालिका मन्दिरको संयुक्त आयोजनामा मिति २०७९।०९।२३ र ऐ. २४ गते नेपाल प्रहरी शिक्षालय भरतपुर, चितवनमा संचालन भएको निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरमा पुरुष ६६८ जना र महिला १३४ जना गरी जम्मा ८०२ जना र मिति २०७९।०९।२३ र ऐ. २४ गते जिल्ला नवलपरासी पूर्व, गैडाकोटमा संचालन भएको निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरमा पुरुष ४३६ जना र महिला ६१८ जना गरी जम्मा १०५४ जनाको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा औषधी वितरण गरिएको ।

१०) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ र यस अस्पतालको संयुक्त आयोजनामा मिति २०७९।०९।२५ र ऐ. २६ गते लुम्बिनी प्रदेश प्रहरी तालिम केन्द्र, बुटवलमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर संचालनका लागि यस अस्पतालबाट विशेषज्ञ चिकित्सक सहितको स्वास्थ्यकर्मी खटि गई पुरुष १५१ जना र महिला १९२ जना गरी जम्मा ३४३ जनाको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा औषधी वितरण गरिएको ।

११) यस अस्पताल र नेपाल प्रहरी श्रीमती संघको सहकार्यमा मिति २०७९ माघ २० गते शुक्रवार जिल्ला सिन्धुपाल्चोक मेलम्ची नगरपालिका स्थित ईन्द्रेश्वरी माध्यामिक विद्यालयमा भएको निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रम संचालनका लागि यस अस्पतालबाट विशेषज्ञ सहितको चिकित्सक टोली खटि गई पुरुष १५९ जना र महिला ३६५ जना गरी जम्मा ५२४ जनाको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण तथा औषधी वितरण गरिएको ।

१२) तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय, प्रशासन शाखाको च.नं. १५१५ मिति २०७९।११।०३ गतेको पत्रादेशानुसार हिन्दुहरूको महान पर्व महाशिवरात्रीको अवसरमा मिति २०७९।११।०६



गिती कविता

प्र.ज. बिकाश घिमिरे

लु.प्र.वि.ब्य., गुल्म, दाङ

बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी

सधै जनताकै घर, आंगनमा हुन्छ वरिपरि
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी ।

अप्यारो, असहज परिस्थिति आईरहदा जिवनमा
आमा, भगवान पछि सम्भनै पर्ने नाम बनेको छ प्रहरी ।
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी ।

प्रहरी मेरो साथि टोलटोलमा प्रहरी जस्ता नाराहरू लिई
खटिन्छ गाऊँ टोलसम्म कुनै बर्खा, खडेरि नभनि ।
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी ।

अपराध अनुसन्धान र नियन्त्रणमा खटिरहदा निरन्तर
भएकै छ सफल भन पछाडि नसरि ।
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी ।

हिजो भन्दा आज भन्दा भोलि ब्यवसायिक बन्नलाई
ज्ञानसँगै सिप आर्जनमा गछौं मेहेनत कुनै कञ्जुस्याई नगरि ।
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी ।

सधै जनताकै घर, आंगनमा हुन्छ वरिपरि
भैँभगडा, बिपद उद्धारमा नेपाल प्रहरी

गतेविहान ०७२०० बजेदेखि नेपाल प्रहरी श्रीमती संघद्वारा पशुपतिनाथ मन्दिर परिसरमा “निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर तथा खानेपानी वितरण” कार्यक्रम संचालनको लागि आवश्यक पर्ने उपकरण, औषधी र एम्बुलेन्स सहित चिकित्सक टोली खटाई पठाईएको ।

रक्तदान कार्यक्रम सम्बन्धी

- १) मेट्रो ट्राफिक एफ.एम. ९५।५ मेगाहर्जको दसौं वार्षिकोत्सवको अवसरमा मिति २०७९।०४।०८ गते विहान ०८:०० बजे यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली खटी गई काठमाण्डौ उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालय हाताभित्र रक्तदान कार्यक्रम संचालन भएको र उक्त रक्तदान कार्यक्रममा पुरुष ४९ जना र महिला ३ गरी जम्मा ५२ जनाले रक्तदान गरेको ।
- २) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ र Blood Donor Association Nepal को संयुक्त आयोजनामा पशुपती क्षेत्रभित्र मिति २०७९।०४।३० गते विहान ०९:३० बजेदेखि १५:०० बजेसम्म संचालन गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली खटाई पठाईएको ।
- ३) नेपाल प्रहरी श्रीमती संघ र रेडक्रस सोसाईटीको संयुक्त आयोजनामा मिति २०७९।०४।३० गते दिउँसो १२:३० बजेदेखि नेपाल प्रहरी हेल्थ क्लब भृकुटीमण्डप काठमाण्डौमा संचालन गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट चिकित्सक सहितको टोली खटाई पठाईएको ।
- ४) “६७ औं प्रहरी दिवस २०७९” को अवसरमा मिति २०७९ साल भदौ ३० गते बिहिवारका दिन विहान ०८:०० बजे देखि बेलुका १७:०० बजेसम्म यस अस्पतालको हाता भित्र संचालन गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा पुरुष ३८ जना, महिला १२ जना गरी जम्मा ५० जनाले रक्तदान गर्नु भएको ।
- ५) मिति २०७९ साल पौष १६ गते राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, महाराजगंजको ६७ औं वार्षिकोत्सव तथा प्रहरी अधिकृत (प्र.स.नि.) आधारभूत तालिम १२५ औं समूहको १९ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा उक्त प्रतिष्ठान परिसरमा विहान ०९:०० बजेदेखि संचालन



गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट स्वास्थ्यकमी टोली खटि गएको र उक्त कार्यक्रममा पुरुष ३८ जना र महिला ८ जना गरी जम्मा ४६ जनाले रक्तदान गरेको ।

- ६) मिति २०७९।०९।२२ गते शुक्रवारका दिन बिहान ०९:०० बजेदेखि दिउँसो १५:०० बजेसम्म नेपाल फाईनान्स लिमिटेडको ३० औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा केन्द्रिय कार्यालय, कमलादी, काठमाण्डौद्वारा संचालन गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा यस अस्पतालबाट स्वास्थ्यकमी टोली खटि गएको र उक्त कार्यक्रममा पुरुष ३९ जना र महिला ६ जना गरी जम्मा ३७ जनाले रक्तदान गरेको ।
- ७) यस अस्पतालबाट “४४ औं पर्यटक प्रहरी दिवस २०७९” को अवसरमा घुम्ती पर्यटक प्रहरी कार्यालय, भृकुटीमण्डपद्वारा मिति २०७९।१०।१० गते बौद्ध स्तुपा परिसर, काठमाण्डौमा बिहान ०९:०० बजेदेखि दिउँसो १४:०० बजेसम्म आयोजना गरिएको खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम संचालनका लागि चिकित्सक सहितको स्वास्थ्यकमी टोली खटिएको र उक्त रक्तदान कार्यक्रममा पुरुष २८ जना र महिला १२ जना गरी जम्मा ४० जनाले रक्तदान गरेको ।
- ८) यस अस्पतालबाट राष्ट्रिय प्रहरी प्रशिक्षण प्रतिष्ठान, महाराजगंजको ६७ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा मिति २०७९।१०।२६ गते बिहान ०९:०० बजेदेखि संचालन भएको रक्तदान कार्यक्रममा चिकित्सक सहितको स्वास्थ्यकमी टोली खटिएको र उक्त रक्तदान कार्यक्रममा पुरुष ६१ जना र महिला ११ जना गरी जम्मा ७२ जनाले रक्तदान गरिएको ।



सरिता आचार्य

(लेक्चर) ने.प्र.अ. स्कूल अफ हेल्थ साइन्सेस्

मुक्तक

सोच तिम्रो महान् रै छ सबैभन्दा माथि
ठोक्किएर टुट्नुभन्दा नभेटिएको जाति
आरोह अबरोहको हिसाब नराख्नु भन्थौ
यही उपदेश तिम्रो किन प्रिय लाग्छ साथी ॥

मसी छ टुप्पो विग्रियो कलम चल्दैन
बाल्न खोज्छु दीप तर पानीले बल्दैन
माटोसँग मुटु साटेको भए पो हुन्थ्यो
पत्थर हो तातो चिसो केहीले गर्दैन ॥

स्वस्थ रहने आसले गाँस फेर्छु
सुरक्षित रहन आफैं बास फेर्छु
तिमी मात्रै स्वाथी कसरी भनूँ ॥
म नि बाँच्ने आसले सास फेर्छु ॥

कहाँ कहिलेसम्म भग्ने हो भाग्नुहोस्
तिथि मिति फेरि फेरि समय माग्नुहोस्
सबै अपराधको दण्ड कानुनले देलानदेला
ईश्वरको अस्तित्वलाई नभुल्नु जाग्नुहोस् ॥

कतिकति रहरहरु कहरसँग साटिएछन्
दुख्दादुख्दै मनहरु सन्धैभनि ढाँटिएछन्
खोतल्लन बिथोल्न नआउनु नजिक अब
दरिलोभरिलो रहेन बाचाकसम माटिएछन् ॥

शान्त र सौम्य बनी गलेको हेर्नेलाई
निराश शिथिल बनी ढलेको हेर्नेलाई
सुखी जीवनको कामना नै गर्नु सर्वदा
आघात आगो बनी जलेको हेर्नेलाई ॥

माल पायो चाल पाएन
भात पायो थाल पाएन
बुद्धिले खायो जसरी नि
स्वाद पायो गाल पाएन ॥

तिमी सुन नसुन बोल्छुजस्तो लाग्थ्यो
मन क्षणमै मथ्यो क्षणमै रहर जाग्थ्यो
दुरदर्शिता पो रहेछ संयमित मौनता
देव बन्नु छ मैदान छोडी किन भाग्थ्यो ॥



The Maintenance Department

Introduction:

The maintenance department in Nepal police hospital is responsible and accountable for all the repair and maintenance works including civil, electrical, plumbing, carpentry, painting, masonry, mechanical and biomedical works within the hospital that indirectly help the patients to get the hospital services in a smooth way. The department works in co-ordination with the administration, other departments, equipment manufacturers and distributors and interact with all medical staff on medical equipment issues and maintenance works. The department is established in 2040 B.S. It is located between the new gynecology and block B building away from main traffic for the easy access from all the areas of the hospital either by ramp or elevator. The staff members who work under this department are: Biomedical-3, Electrician-4, Plumber-3, Masonry-1, Painting-1, Mechanical works-1 and Oxygen plant operator-2.

AVAILABLE SERVICES:

1. Civil services: Buildings, water supply, plumbing etc.
2. Electrical services: electrical works, air conditioning, freezers, lifts, fire extinguisher.
3. Biomedical services: Repair and maintenance of all the medical and non-medical machineries, medical gases, training of medical equipments, preventive maintenance, record keeping, report writing, incoming inspection, medical equipment inventory and proper equipment procurement.
4. Communication services: Telephone repair and maintenance.
5. Other services: Physical plant (lifts, refrigeration and air-conditioning, boilers, pumps, mechanical laundry, central oxygen, suction, generator and oxygen plant), hospital furniture and appliances (beds, stretchers, trolleys, wheelchair, bedside locker, instrument trolleys etc.), general purpose furniture and appliances (intercom sets, typewriters filing systems etc)

CHALLENGES

- Records- Lack of proper records. Need to maintain proper records for analysis of

equipment life and maintenance.

- Manpower- lack of specialized manpower such as Lift Operator, AC and freeze technician etc.
- Budgets- Lack of budget for the maintenance and repair works.

Future Plan with appropriate reason:

- Equipment Operation Training need to be provided - It has been determined that many equipment failures are caused by operator error. All new users should be properly trained in its operation.
- Comprehensive Maintenance Contract (CMC) of major equipment like M.R.I and CT Scan should be done as the breakdown cost for repair and spares are very high and expensive.
- Training of maintenance staff (in house ac technician, oxygen plant operator etc) should be provided.
- Medical equipment inventory- Computer based medical equipment inventory system should be done.
- Number of specialized manpower such as Lift Operator, AC and freeze technician etc need to be increased.



“Super food in diabetes”

Sweet potatoes

Sweet potatoes are considered a super food for diabetics. They have been shown to stabilize blood-sugar levels by lowering insulin resistance. They contain a high amount of fiber, which also helps to reduce levels of "bad" LDL cholesterol in the body. Sweet potatoes are a good food choice for diabetics as they are high in fiber and have a low glycemic index. Foods with a low glycemic index have less of an immediate impact on blood glucose levels, and therefore can help diabetics control their blood sugar. The method used to cook sweet potatoes will affect their glycemic index; certain cooking methods spike the glycemic index of sweet potatoes and render them less desirable for diabetics.

Flax Seeds

Flax seeds are another super food that helps in diabetes management. Studies suggest that the fiber present in flax may be responsible. Moreover, flax seeds contain a gluey, gel-forming fiber, mucilage that slows digestion and allows the glucose from foods to be digested and released into the blood slowly.

Chia Seeds

Chia seeds are a rich source of antioxidants, omega-3 fatty acids, fiber and magnesium. All these are important nutrients to reduce the risk of type 2 diabetes and the complications of diabetes. One ounce of chia seeds provides 10 g of fiber. It is advisable for an adult to consume 24 – 33 g of fibers depending on their age and sex.

Sunflower Seeds

One of the unique qualities of sunflower seeds is the presence and combination of so many nutrients. It contains copper, vitamin E, selenium, magnesium, and zinc, which are beneficial for diabetes management. Moreover, it is high in total fat but mostly has polyunsaturated

fat, which is the best type of fat to combat diabetes.

Pumpkin Seeds

Pumpkin seeds are a rich source of magnesium, fiber and healthy fatty acids. Our body needs magnesium to break down the food for energy. It is very commonly seen in diabetic patients that due to insulin resistance they have low magnesium levels, which is one of the reasons for diabetes. Consuming magnesium-rich food has shown to reduce the risk of developing type-2 diabetes. It is advisable for adults to consume pumpkin seeds to keep their blood sugar levels in check.



INSP Tanka Bhattarai
NPH

Walnuts

Walnuts are a healthy source of fiber, protein and healthy fats. It's also seen that people who consumed nuts more appeared to have reduced risks of gaining weight than those who didn't. When a diabetic patient loses weight, their blood sugar levels improve too. The soluble and insoluble fibers in nuts can help in improving blood sugar levels, reduce cholesterol and lower the risk of complications of diabetes.



Whole Grain

Whole grains have higher protein and nutrient content and are also rich in minerals, vi-



tamins and antioxidants. Studies have shown that consuming whole grain bread especially sprouted grain bread have shown to improve blood sugar levels in people with obesity.

Cinnamon

Studies have shown that consuming cinnamon has helped to lower the blood sugar levels in people with diabetes. According to a recently conducted study by a leading diabetic institute, people with diabetes who consumed cinnamon supplementation saw improved levels of body mass index (BMI), blood sugar levels and lipid levels.



गिती कविता

प्र.स.ह. गोविन्द राज ओझा
जि.प्र.का., कञ्चनपुर

कसरी भनूँ मैले तिमिलाई माया

कसरी भनूँ मैले तिमिलाई माया गर्ने मान्छे हु भनी
तिमि नै भनिदेऊ तिम्रो सपना के छ भनी

दिलमा बसेको मान्छे दिलले खोजी गर्छ होला
समय आउला तिमि सँग भेट होला
कसरी भनूँ मैले तिमिलाई माया गर्ने मान्छे हु भनी
तिमि नै भनिदेऊ तिम्रो के सपना छ भनी

तिम्रो मनका कुरा सुन्न कति समय कुर्नुपर्छ
मनमा बसेको माया मुखले पनि बोल्नुपर्छ
कसरी भनूँ मैले तिमिलाई माया गर्ने मान्छे हु भनी
तिमि नै भनिदेऊ तिम्रो के सपना छ भनी

Strawberries

Strawberries are a good source of vitamin C and antioxidants. Strawberries lower the brain and kidney complications in patients with diabetes. Not just the nutritional value, strawberries are a very tasty fruit that can be incorporated into your meal. Although, it should be noted that a cup of strawberry contains 7 g of sugar, so diabetic patients should take that into account and avoid adding sugar to it.

Avocado

Avocado the superfood is a good source of healthy fats, vitamins, fibers and minerals. Avocados are one of the major sources for potassium, vitamins C, E, and K, lutein, and beta-carotene. Studies have shown that food containing healthy fats increases fullness. Consuming these healthy fats trims down the digestion of carbohydrates thus maintaining a stable blood sugar level. Half a fruit of avocado contains around 6 – 7 grams of fiber, the intake of which can lower the complications and risks of diabetes.

Ginger

When a plant-based food has a high content of antioxidants it is called as an anti-inflammatory food. These foods help in lowering inflammation which means they can help in treating the symptoms and long-term risks of diseases such as diabetes. Due to high antioxidants, ginger too has anti-inflammatory properties. Based on recent studies, ginger is shown to reduce the fasting blood sugar levels in people with type 2 diabetes thus improving their insulin sensitivity. The best way to consume ginger is to peel it freshly in boiling water and make ginger tea or else add fresh ginger to a homemade salad as dressings.

Beetroot

Beetroots are not only delicious and satisfying but also low on the carbohydrate content. They are also a rich source of vitamins, minerals, fiber, and phytonutrients – all of which help in managing diabetes. When we consumed the natural sugars in beetroot it don't get converted into glucose in the body too quickly which makes them good for diabetics. Beetroots are also high in a type of antioxidant called lipoic acid which protects your cells from the damage caused by aging.



नेपाल प्रहरी अस्पताल

कल्याण शाखा

आ.ब.२०७५/०८०

यस नेपाल प्रहरी अस्पतालमा उपचार्य आउने भू.पू. प्रहरी, तिनका आश्रित परिवार, बहालवाला प्रहरी परिवार र अमर तथा अशक्त अवकाश प्राप्त प्रहरी परिवारहरूको उपचारको लागि र अस्पतालमा कार्यरत चिकित्सक तथा प्राविधिक प्रहरी कर्मचारीहरूको वृत्ति विकासका लागि सरकारी बजेट विनियोजन नहुने भएकाले तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय कल्याण महाशाखाबाट प्रदान गरिने रकम र अस्पतालको आन्तरिक श्रोतबाट भएको आम्दानी रकमलाई विभिन्न कोषहरूमा निम्नानुसार दाखिला गर्ने गरिएको छ।

निम्न:

सि.नं.	कोषको नाम	रकम प्रतिशत	कैफियत
१	भू.पू. प्रहरी तथा प्रहरी परिवार उपचार कोष	३० ५ प्रतिशत	
२	नेपाल प्रहरी अस्पताल वृत्ति विकास कोष	३० ५ प्रतिशत	
३	नेपाल प्रहरी अस्पताल विविध मसलन्द कोष	२५ ५ प्रतिशत	
४	अर्बुद रोग उपचार कोष	१५ ५ प्रतिशत	

यस अस्पताल कल्याण कोष अन्तर्गत रहेको अक्षय कोष विवरण:

सि.नं.	बैंकको नाम	रकम	कैफियत
१	ग्लोबल आई.एम.ई. बैंक लिमिटेड	२०००००००१००	भू.पू.प्रहरी तथा प्रहरी परिवार कोष
२	सानिमा बैंक लिमिटेड	६९३०००००१००	भू.पू. प्रहरी तथा प्रहरी परिवार कोष
३	ग्लोबल आई.एम.ई. बैंक लिमिटेड	२९९०००००१००	भू.पू. प्रहरी तथा प्रहरी परिवार कोष
४	एनएमवि बैंक लिमिटेड कान्तिपथ	२०००००००१००	भू.पू.प्रहरी तथा प्रहरी परिवार कोष
५	ग्लोबल आई.एम.ई. बैंक	८९९९९९१००	अर्बुद रोगउपचार कोष
६	सेन्चुरी कमर्सियल बैंक लिमिटेड	५००००००१००	वृत्तिविकास कोष
७	सेन्चुरी कमर्सियल बैंक लिमिटेड	९०००००००१००	वृत्तिविकास कोष
८	हिमालयनबैंक लिमिटेड महाराजगंज	२०९२५०००१००	पूर्वनेपाल प्रहरी परिवार मंच
९	सानिमाबैंक लिमिटेड	९०९९९९१००	भू.पू.प्रहरीतथा प्रहरी परिवार कोष

आम्दानीका श्रोत:

- १) तालुक नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय कल्याण महाशाखाबाट प्राप्त हुने अनुदान रकम जसमध्ये गत वर्षहरू भै यस वर्ष पनि अस्पतालको ३८ औं वार्षिककोत्सवमा प्राप्त रकम रु.२,००,००,०००/- अक्षरपी (दुई करोड रुपैया) मात्र।
- २) बेलहिया सपिड कम्प्लेक्स भवनको भाडा बापत प्राप्त हुने रकम।
- ३) नेपाल प्रहरी अस्पताल र विभिन्न प्रहरी तालिम केन्द्रहरूमा नयाँ भर्ना हुने उमेदवारहरूको स्वास्थ्य परिक्षण गरे बापत प्राप्त रकम।
- ४) उपचारार्थ आउने भू.पू. प्रहरी तथा तिनका आश्रित परिवार, बहालवाला प्रहरी परिवार र अमर तथा अशक्त अवकाश प्राप्त प्रहरी परिवारको सिकबुक दर्ता विक्रि तथा अन्य विभिन्न परिक्षण गरे बापत प्राप्त हुने रकम।



- ५) प्रहरी अस्पतालको आवास गृहबाट मासिक रुपमा प्राप्त हुने रकम ।
 ६) प्रहरी अस्पतालको चमेना गृहबाट मर्मत सम्भार शुल्क वापत प्राप्त रकम ।
 ७) मुद्धति रकमको प्राप्त हुने ब्याज ।

यस अस्पतालको विभिन्न कोषको बचत खातामा २०७५ साल फाल्गुण सम्मको मौज्जात रकम:

सि.नं.	कोषको नाम	मौज्जात रकम	कैफियत
१	भू.पू. प्रहरी तथा प्रहरी परिवार उपचार कोष	१९४७३६३०।०९	
२	नेपाल प्रहरी अस्पताल वृत्ति विकास कोष	१६४००५६४।४३	
३	नेपाल प्रहरी अस्पताल विविध मसलन्द कोष	१८७१५२५।३०	
४	अर्बुद रोग उपचार कोष	५०६३५४६।९६	
५	नेपाल प्रहरी अस्पताल आवास खाता	११७९०३९३।८९	
६	नेपाल प्रहरी अस्पताल	११४७०३०।००	

गजल



रेजिना सिंह

दैलेख, कर्णाली प्रदेश ।

दुख कष्ट रहेछ,यो जिन्दगी लामो रहेछ ।
 कहिल्यै पानी रहेछ, कहिल्यै आगो रहेछ ।

समय निककै बलमान भएको कुरा,थाहा भो ।
 सिरफ,सहनेहरुलाई सहन मात्र गारो रहेछ ।

ए ! आमा म जमिदा लक्ष्मी जन्मी भन्थ्यौ अरे ।
 त्यहि लक्ष्मी नै त जिन्दगीको उकालो रहेछ ।

समय निस्टुरी,वनिदिदा म विस्तारै बुभ्दै छु ।
 मुटुमा एक आमा अर्को देशको माटो रहेछ ।

पढेर ठुलो मान्छे बन्नु पर्छ त्यो त बुभ्केकै छु ।
 भविश्य मेरो भएता पनि सपना बाको रहेछ ।



अस्पतालमा कार्यरत विशेषज्ञ चिकित्सकहरुका साथमा मेडिकल डाइरेक्टर
प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरू



अस्पतालमा कार्यरत मेडिकल अधिकृत तथा प्रहरी अधिकृत तथा जवानहरुका साथमा मेडिकल डाइरेक्टर
प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरू



अस्पतालमा कार्यरत जूनियर प्रहरी अधिकृतहरूका साथमा मेडिकल डाइरेक्टर प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरू



अस्पतालमा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीहरू साथमा मेडिकल डाइरेक्टर प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरू



अस्पतालमा कार्यरत नर्सिङ्ग अधिकृतहरूका साथमा मेडिकल डाइरेक्टर
प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरू



Obs & Gynaecolgy Department



General Surgery Department



Orthopedic Department



Skin Department



Radiology Department



Anesthesia Department



ENT Department



Medicine Department



Pulmonology and Critical Care Team



Physiotherapy Department



Nursing Department



Dental Department



Pediatrics Department



Psychiatry Department



Nephrology Department



Pathology Department



Pharmacy Department



Emergency Department



अस्पतालमा कार्यरत प्रशासन तर्फका प्रहरी कर्मचारीहरुका साथमा प्रशासकिय अधिकृत



Information Technology Section



Nepal Police Hospital School of Health Sciences 1st Batch



Maintenance Section



Laundry & House keepy Department



MT Section



ने.प्र.अ.स्कू.अ.हे साईसेजमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुका साथमा मेडिकल डाईरेक्टर
प्र.अ.म.नि डा. आशा सिंह लगायत वरिष्ठ अधिकृतहरु



स्वास्थ्य शिविर, रक्तदान तथा अस्पतालसँग सम्बन्धित अन्य गतिविधिहरू-१





अस्पतालमा भएका गतिविधिहरूका भलकहरू- १



नेपाल प्रहरी श्रीमती संघद्वारा लत्ताकपडा वितरण ।



वृक्षारोपण कार्यक्रम .



विभिन्न संकायमा उम्मेदवारहरूका स्वास्थ्य परिक्षण



अस्पताल परिषदमा प्र.अ.म.नि. डा. आशा सिंहज्यूबाट वृक्षारोपण कार्यक्रम

अस्पतालमा भएका गतिविधिहरूका मलकहरू- २



योग दिवसको अवसरमा योग कार्यक्रम

सम्मैता हस्ताक्षर कार्यक्रम



मानव सेवा आश्रम



सानिमा बैंक



रक्तदान कार्यक्रम



फेरि भैटैला तथा कार्यक्रम



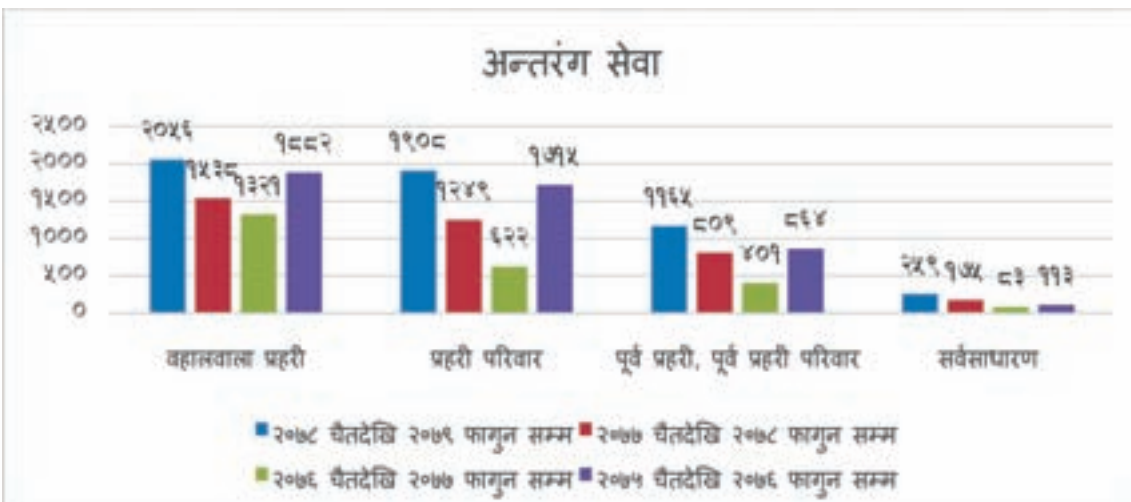
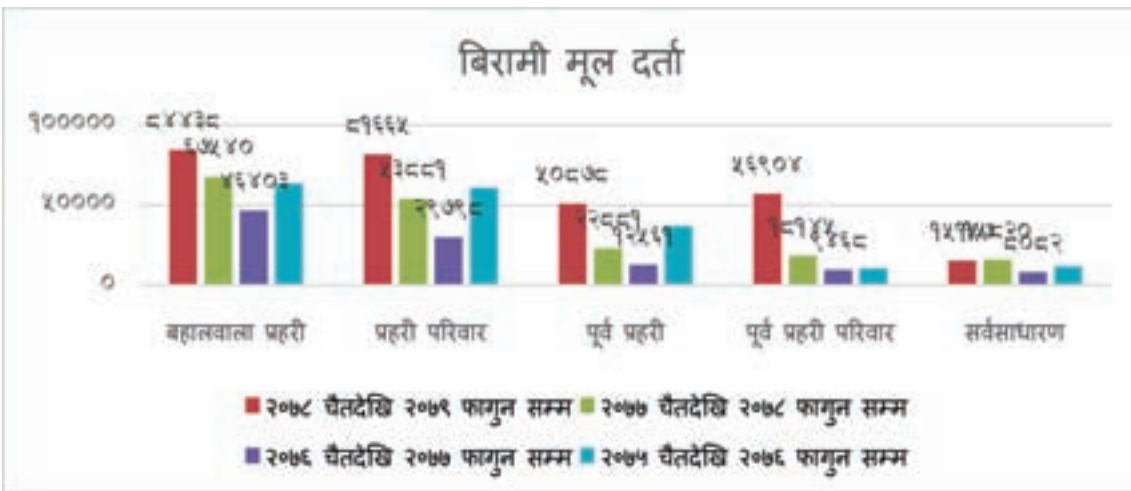
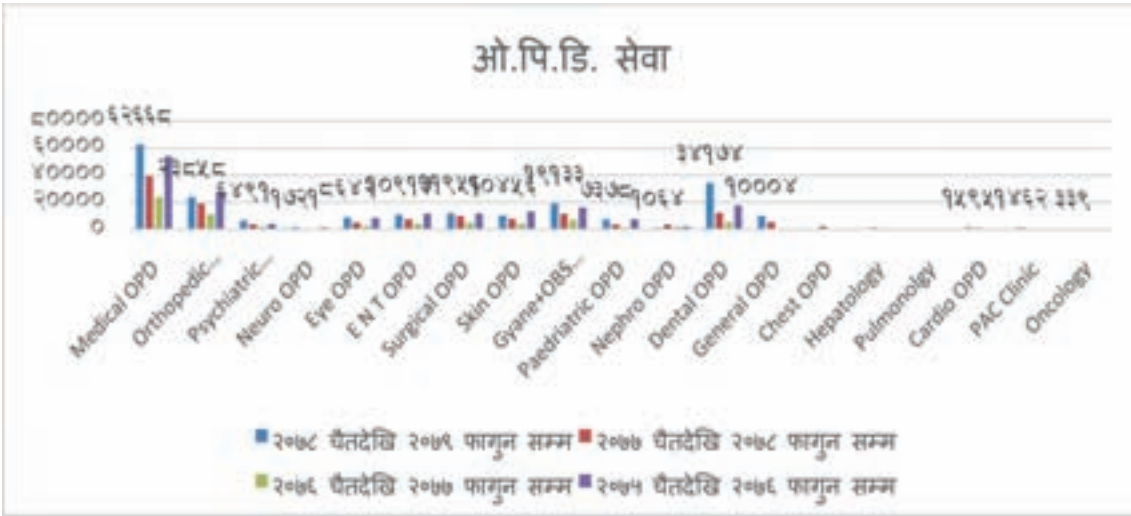


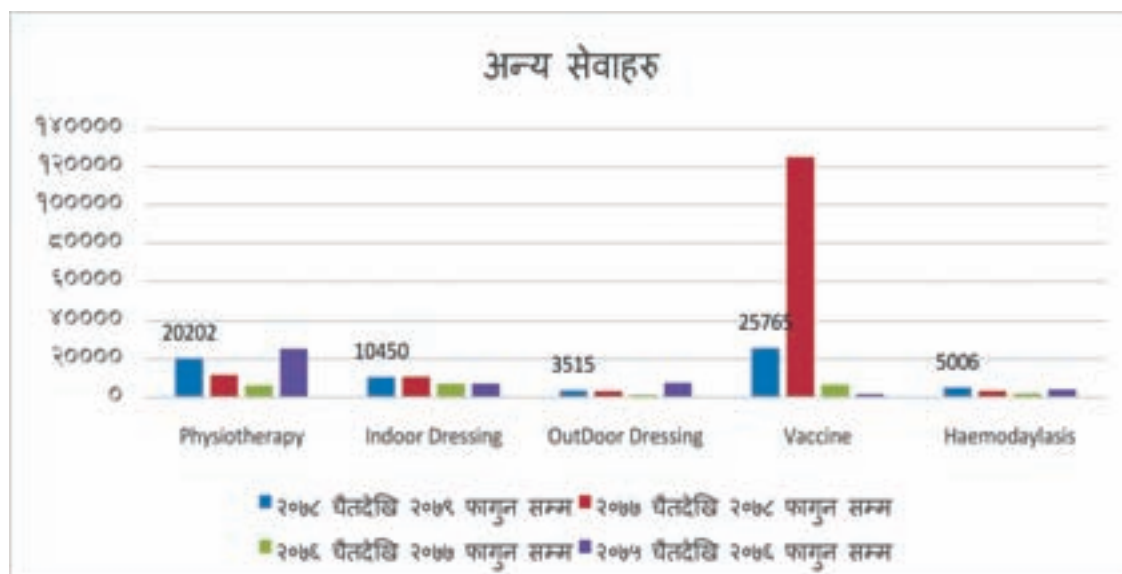
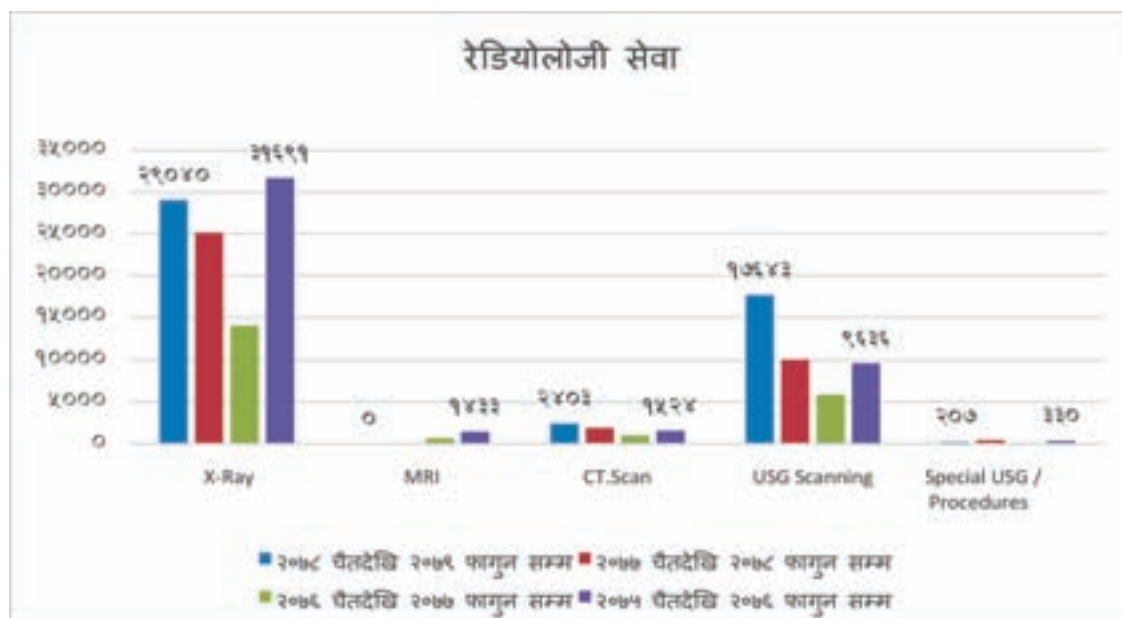
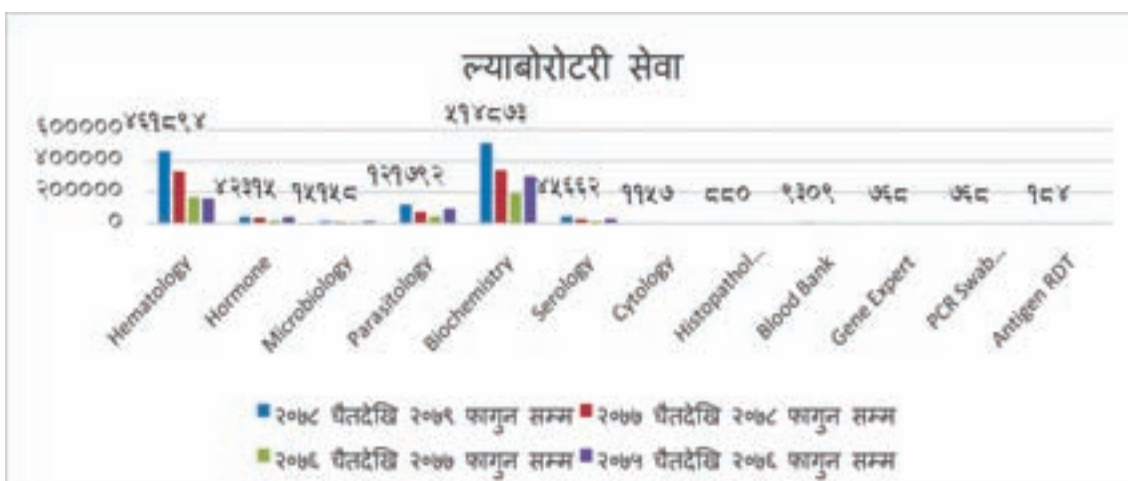
बढ्दा भएका प्रहरी कर्मचारीहरूलाई दर्ज्यानी चिन्हद्वारा शुशोभन





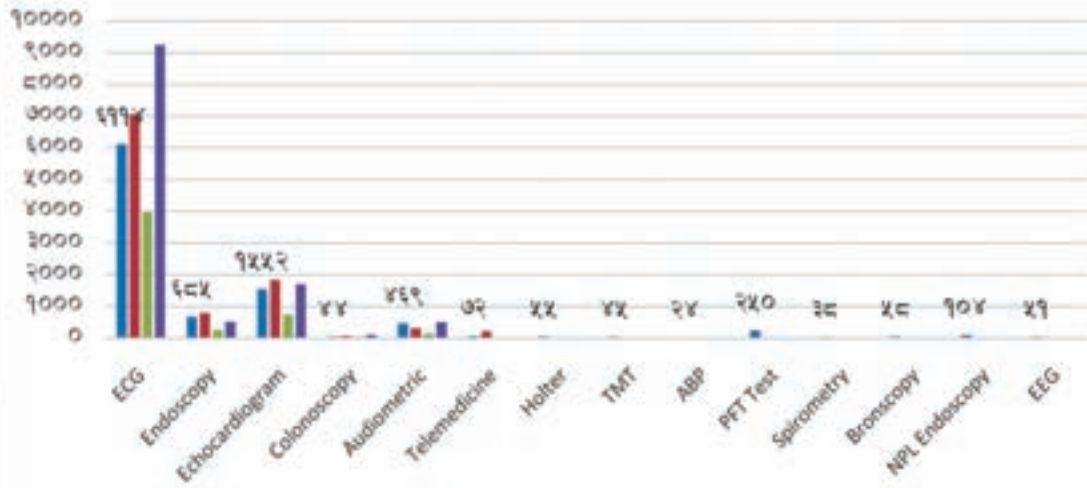
अस्पतालखबाट प्रदान गरिएका मुख्य सेवाहरूको तुलनात्मक विवरण



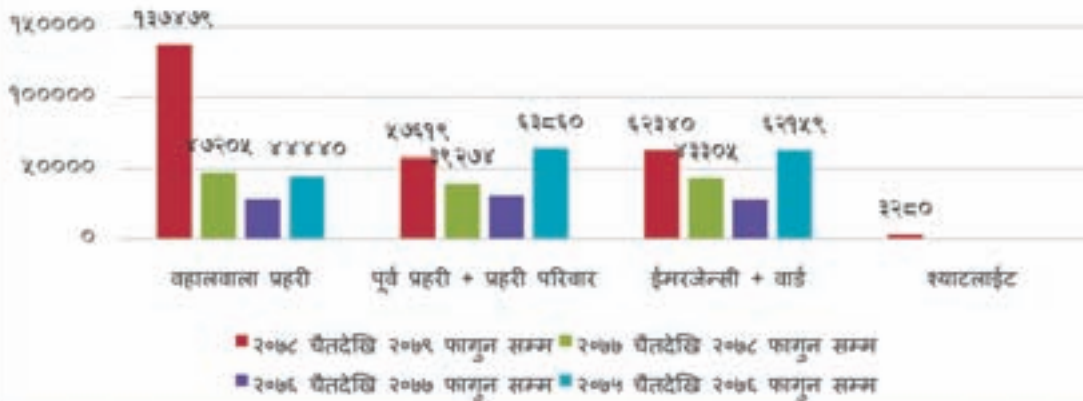




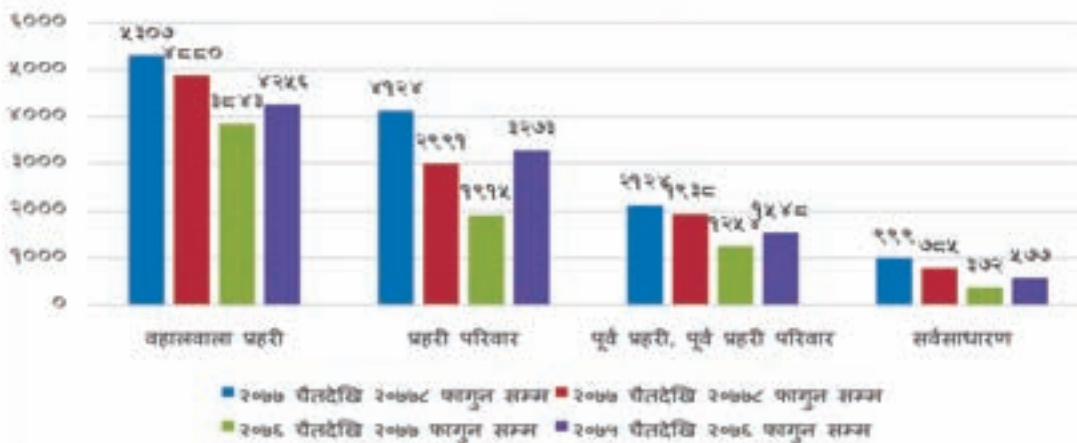
अन्य परीक्षण सेवा

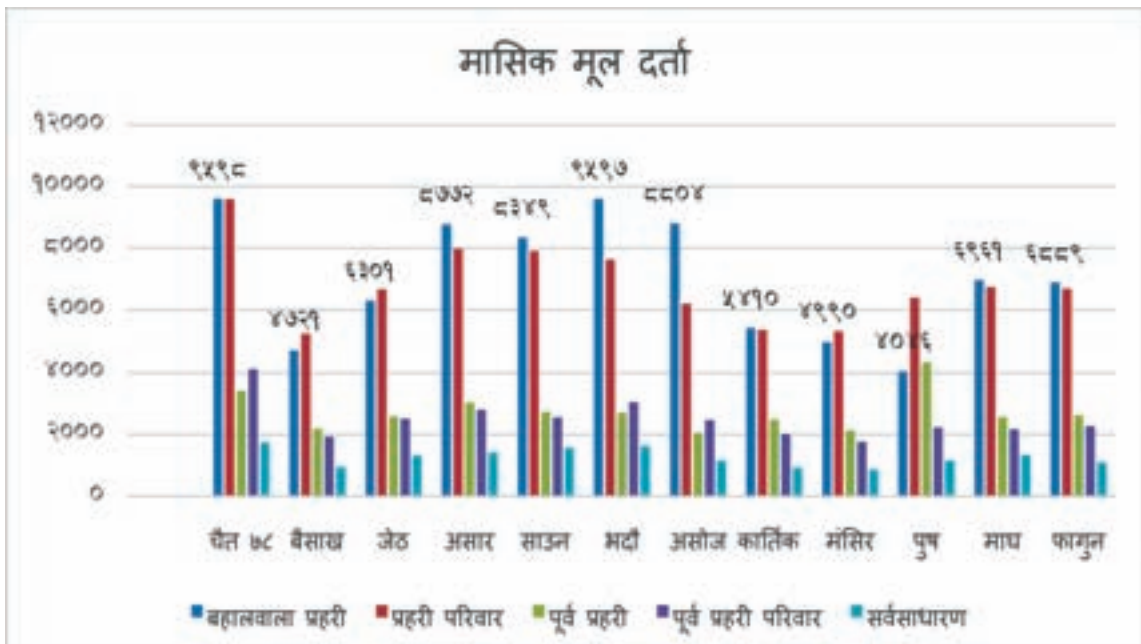
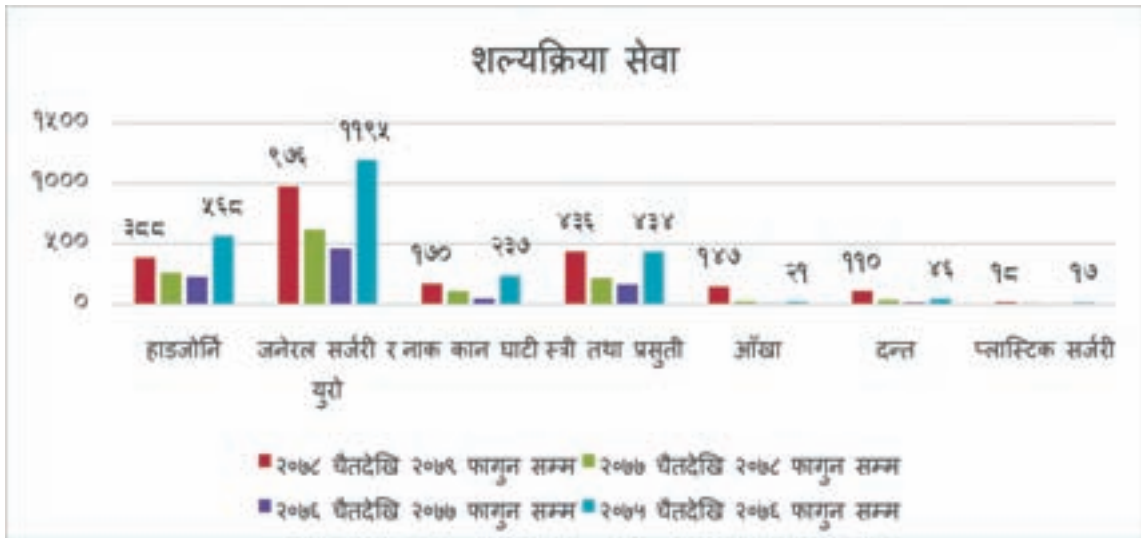


फार्मसी सेवा



इमरजेन्सी सेवा





संस्कृत विश्वविद्यालय
संस्कृत विभाग
संस्कृत विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग
संस्कृत विश्वविद्यालय, काठमाडौं

10:18 AM
संस्कृत विश्वविद्यालय
संस्कृत विभाग
संस्कृत विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग
संस्कृत विश्वविद्यालय, काठमाडौं

संस्कृत विश्वविद्यालय
संस्कृत विभाग
संस्कृत विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग
संस्कृत विश्वविद्यालय, काठमाडौं



नयाँ वर्ष
२०८० सालको
शुभ उपलक्ष्यमा हार्दिक मंगलमय
शुभ-कामना
व्यक्त गर्दछौं ।



डा. आशा सिंह
प्रा. प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक
तथा

नेपाल प्रहरी अस्पताल परिवार