



हृदयको सन्देश



Message of Heart

वार्षिक स्मारिका (Yearly Souvenir)

३० औं वार्षिक साधारण सभा

वर्ष १८

अंक १

२०७५ बैशाख



वरिष्ठ भूदरोग विशेषज्ञ डा. मंगेन्द्रराज पाण्डेयबाट ललितपुर हाट क्लिनिकको समुद्घाटन-२०५०



संघिय मामिला, स्वास्थ्य र जनसंख्या तथा उप-प्रधानमन्त्री उपेन्द्र यादवज्यूबाट २७ सौ वार्षिक सभाको समुद्घाटन



हाट क्लिनिकमा संचालित डिजिटल एचरे मेसिन



हाट क्लिनिकमा संचालित हृको मेसिन



हाट क्लिनिकमा संचालित टि.एम.टी. मेसिन



हाट क्लिनिकमा संचालित फिजियोथेरापी कक्ष



ने.इ.रो.नि.प्र., ललितपुर शाखाको नवनिर्मित भवनमा संचालित ब्लड बैंक

“ मुटुलाई माया गरी ”

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा



ललितपुर शाखा, २०४९
Lalitpur Branch, 1992

सम्पादक मण्डल

संयोजक

डा. पुष्पराज राजकर्णिकार

सदस्य

श्री रुपकान्त राजोपाध्याय
श्री विदुर बस्नेत
श्रीमती सुमन राजभण्डारी

सल्लाहकार

श्री बालकृष्ण तुलाधर
श्री बालगोविन्द विष्ट
श्री बन्दीप्रसाद जोशी

प्रकाशक

**नेपाल हृदयरोग
निवारण प्रतिष्ठान**

ललितपुर शाखा
पुल्चोक, ललितपुर
फोन नं. ५५३४२२६, ५५४८८११५

सहयोग राशी

व्यक्तिगत सहयोग-५०
संस्थागत सहयोग -८०

कम्प्युटर तथा मुद्रण

स्किल प्रिन्टिङ्ग सर्भिस
सातदोबाटो, ललितपुर-१५
फोन नं. ५५२०३०४

हृदयको सन्देश

सम्पादकीय

हामी फैलिदै छौं ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा स्थापना भएको तीस वर्ष पुगेको छ। यस अवधिमा हामीले उपचारात्मक र प्रतिकारात्मक थुप्रै सेवाहरु उपलब्ध गराएका छौं। तर ती सबै सेवाहरु शाखाको एउटै लिकनिक र एउटै कार्यालयबाट उपलब्ध गराउँदै आएका थियौं।

ललितपुरको शहरीकरण तिब्रगतिमा विस्तार भएको छ। आवादी र जनसंख्या निकै बढेको छ। यस अघि एउटा मात्र नगरपालिका भएको ललितपुरमा वर्तमान संविधान आएपछि हाल तीनवटा नगरपालिकाहरु छन्।

शहरीकरणको विस्तारसंगै स्वभाविक रुपमा हृदयरोग निवारणका सेवाहरुको माग पनि बढ्छ नै। त्यस अनुरूप हामीले पनि आफ्नो सेवा बढाउनु र फैलाउनु पर्ने हुन्छ। यसै कुरालाई मनन गरि नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाले महालक्ष्मी नगरपालिका र गोदावरी नगरपालिकामा आफ्नो इकाई खोल्ने निर्णय गरेको छ, र यसै वर्षदेखि महालक्ष्मी नगरपालिकामा इकाई गठन भई लुभुमा लिकनिक समेत संचालनमा आइसकेको छ। यो इकाई गठन गर्न पहल गर्ने शाखा कार्यकारिणी समितिका पदाधिकारीहरु र सहयोग गर्नु हुने स्थानीय जनसमुदाय धन्यवादका पात्र हुन्। यस इकाईको गठनबाट स्थानीय जनता लाभान्वित हुने र हृदयरोग निवारणको अभियानमा टेवा पुग्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं।

हृदयको सन्देश

वर्ष १८

अंक १

२०७९ बैशाख

विषय सूची

| | | |
|---|-------------------------|----|
| १. महामारी सामना गर्न भावनात्मक बुद्धिमता | - डिल्ली प्रकाश घिमिरे | १ |
| २. धर्म, अनुशासन र स्वास्थ्य | - डा. प्रकाशराज रेग्मी | ५ |
| ३. स्वस्थ जीवनशैलीको लागि स्वस्थ खानपान | - डा. हरिहर खनाल | ७ |
| ४. छाती वा पाखुरा दुख्नु मुटुको कारणले मात्रै हो त ? | - डा. अनुज कुमार भ्ना | १३ |
| ५. जन्मजात मुटुरोग - मुटुमा प्वाल | - डा. उर्मिला शाक्य | १५ |
| ६. "अखचि" भनेको अति खराब चिल्लो | - डा. प्रेम राज वैद्य | १९ |
| ७. जिब्रो भन्छ - गुलियो - चिल्लो, मुटु भन्छ - नाई | - राजेन्द्र कोज | २१ |
| ८. नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा स्थापित सहयोग कोषहरू | ----- | २३ |
| १०. नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७३-२०७७ कार्यसमिति परिवारबाट स्थापित मुटु संरक्षण कोष | ----- | २७ |
| ९ सचिवको प्रतिवेदन (०७७/०७८) | - रुपककान्त राजोपाध्याय | २८ |
| १०. कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन (०७७/०७८) | - सुशीला श्रेष्ठ | ३८ |
| ११. लेखापरीक्षण प्रतिवेदन (०७७/०७८) | ----- | ४३ |
| १२. ने.ह.नि. प्र., ललितपुर शाखामा २०७७ श्रावण महिनादेखि २०७८ आषाढसम्ममा विशिष्ट तथा आजीवन सदस्यता लिनु भएका महानुभावहरू | ----- | ५५ |
| १३. सहयोग कोषहरूबाट प्रदान गरिएको सहयोगहरू: | ----- | ५६ |
| १९. ललितपुर शाखाको सदस्यता नामावली | ----- | ५९ |
| २१. ललितपुर हार्ट क्लिनिक - अन्य विवरण | ----- | ६८ |

महामारी सामना गर्न भावनात्मक बुद्धिमता

- दिल्ली प्रकाश घिमिरे

पूर्व केन्द्रीय अध्यक्ष



दिल्ली प्रकाश घिमिरे

१ महामारीको अर्थ:

विभिन्न व्यक्तिहरुबाट सदैँ फैलने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ। जब यस्तो रोग एकै समयमा संसारका विभिन्न देशमा फैलन जान्छ र विश्वको ठूलो जनसंख्यालाई संक्रमित बनाउन थाल्दछ, तब यसलाई महामारी Pandemic भनिन्छ। कुनै पनि नयाँ रोगको विश्व व्यापी फैलावट नै महामारी Pandemic हो भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले व्याख्या गरेको छ। समय समयमा विश्वमा विभिन्न किसिमका महामारी फैलिएका छन्। हैजा, बिफर, ठेउला, ल्पेग, मलेरिया, डेङ्गु सार्स जस्ता महामारी विश्वले सामाना गरिसकेको छ। हाल सालै कोरोना भाइरस (कोभिड १९) महामारी फैलिएको छ र यो सित जुद्ध विश्व स्वास्थ्य संगठन लागि परेको छ। धेरै संक्रमित भएर धेरै ज्यान पनि गुमाएका छन्। यो स्वास्थ्य प्रस्वाससित सम्बन्धित सरुवा रोग हो भनिएको छ। यसको संत्रास विश्वभर फैलिएको छ। कुनैपनि देश यसको प्रकोपबाट अछुतो छैन। यसको औषधी नभएको हुदा, आइसोलेसनमा बसेर सामान्य औषधी (अरु लक्षणका) गरी अक्सिजन लिएर निको भएका पनि छन् भने कतिले ज्यान गुमाएका छन्। यसरोगको खोप तयार गर्न संसारभरका वैज्ञानिक लागि परेका थिए। खोप तयार भै व्यापक रुपमा प्रयोगमा आइसकेको छ।

यो सरुवा रोग भएकोले जस्लाई लाग्यो त्यसको सम्पर्कमा आएका सबैमा सनेँ संभावना रहन्छ। मृत व्यक्तिको लास व्यवस्थापन गर्न समेत कठिन हुने अवस्था

रहँदा सर्व साधारणमा त्रास फैलनु पनि स्वभाविक देखिन्छ। नेपालको सन्दर्भमा वैदेशिक रोजगारीमा गएका लाखौँ व्यक्ति घर फर्कने क्रममा कति क्वारेन्टाइनमा बसे र त्यही एक अर्कामा रोग सदैँजाँदा भयानक हुन पुग्यो र दैनिक रुपमा संक्रमित बढ्दै गए। सरकारले परिक्षणको व्यवस्था मिलायो र लकडाउन पनि गच्यो। यो भाइरसले नयाँ नयाँ स्वरुप लिएर पुन फैलन थालेको छ। हालसालै यसको दोस्रो लहर फैला गरेको छ।

५.२ महामारी र मानसिक तनाव:

अरु बेला विदेशबाट घर फर्कदा घर परिवार र टोल छिमेकले स्वागत गर्ने गर्दथे। यस पटक सबै सतर्क रहेका र शंकाको दृष्टिले हेर्ने गरेका जस्ता दृष्यहरु देख्नमा आए। १४ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बसेर आउदा पनि सबै त्रसित रहेका समाचार प्रकाशित भए। एक जना व्यक्तिको श्रीमती सुत्केरी भएर पसलमा सामान किन्न जाँदा मेरो पैसा चलेन, भन्ने जस्ता दुःखेसो पनि पत्रिकामा देखिए।

घरका परिवारजनबाट तिरस्कृत हुने डरले

कतिपय विदेशबाट फर्केका व्यक्ति क्वारेन्टीनकै अवधिमा आत्महत्या गरेका घटना पनि आए । कोरोना त्रासको असरले आत्महत्या बढेर दैनिक १९ जना पुगे भन्ने समाचार कान्तिपुर दैनिकले १५ असार २०७७ मा प्रकाशित गर्‍यो । त्यसै गरी उक्त दैनिकले जनकराज सापकोटा र सुदिप पाठकको लेखमा चैत्र १० गतेदेखि साउन ५ गतेसम्मको अवधिमा २२१८ जनाले आत्महत्या गरेको छ भन्ने कुरा दर्शायो ।

कोरोना संक्रमण बढे पछि रोजगार गुमेका लाखौं नेपाली मजदुर विदेशबाट आफ्नो थातथलोमा आइपुगे । यस क्रममा कैयौं दिन पैदल हिंड्नु पर्‍यो । देश भित्र छिर्न पाएनन्, बल्ल बल्ल १४ दिन क्वारेन्टाइनमा राखेर घर पठाइयो । यस क्रममा संक्रमण अझ बढ्न गयो । मानिसलाई यत्रो दुःख भेलेर घर, गाउँ, समाजमा प्रवेश गर्दा तिरस्कृत हुने र सबैले हेला गर्ने भयले सताउनु स्वभाविक हो । यस्तो अवस्थामा केहि सचेतनाको आवश्यकता थियो व्यक्ति र समाज दुवैलाई जसको अभावमा त्रास फैलियो र कतिपय व्यक्ति निरास हुन पुगे, कसै कसैले थाम्न नसकि आत्महत्याको बाटो रोजेको हुनु पर्दछ :

३ महामारीमा आत्मा बल बडाउन भावनात्मक बुद्धिमता:

महामारीको यस भूमरीमा, सामाजिक सम्पर्कबाट रोग सदैजाने अवशथालाई मनन् गरी, सामाजिक दुरी कायम गरी मास्क लगाउने, हात धुने, सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने आदि प्रतिरक्षाका उपाय अपनाउनु अपरिहार्य छ । यसको

बाबजुद पनि संक्रमित हुन पुगेमा आफूमा आत्माबल विकास गरेर कोरोना सित जुद्धनु पर्ने हुन्छ । आइसोलेसनमा बसेर, अन्य रोगका लक्षणका उपचार गर्दै जाने र अक्सीजन लिने कार्य प्राविधिक पक्ष भए । यो उपाय बाहेक संक्रमितले आत्मा बल बडाउन हडबडी नगरी भावनात्मक बुद्धिमताको प्रयोग गर्नु पर्दछ । आफ्ना भावना पहिचान गरेर समाधानका विकल्प खोजिगर्दै धैर्यताका साथ सामना गर्ने आत्मा बल विकास गर्नु पर्दछ । यसका सामान्य उपाय निम्न अनुसार छन्:

क) समस्या प्रति सचेत रहने:

महामारीको समस्या खास व्यक्ति र वर्गमा उत्पन्न भएको होइन । सबै तिर कोरोना भाइरस फैलिएको छ र यसको औषधी छैन । यो वास्तवमा बुझेर आफू सतर्क र सचेत रहनु पर्दछ । यो रोग आफै आउने होइन यसलाई हामीले लिएर आउँछौं । परिवारका सदस्य मध्ये जो लापरवाही गर्दछ, उसैले बोकेर ल्याउदछ । तसर्थ घर बाहिर जाँदा वा विदेशबाट आउदा म र मेरो परिवार र समाजका लागि मैले होसियार रहनु पर्दछ, भन्ने सोचका साथ सतर्कताका उपाय अपनाउनु पर्दछ ।

ख) उच्च मनोबल राख्ने:

मनलाई बलियो बनाउनु अर्को उपाय हो । सबै किसिमका सुरक्षाका उपाय अपनाए पछि म र मेरो परिवारका सदस्यलाई बचाउन सक्ने छु भन्ने मनोबल राख्न आवश्यक छ । सरकारले दिएका स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना अनुसारका काम गरेर बच्न सकिन्छ, भन्ने इच्छा शक्ति विकास

गर्नु पर्दछ । म मात्र होइन अरु सबैको रोजगारी गएको छ, धेरै जना म जस्तै पिडीत छन् । तर पनि यस रोग सित लड्ने उपाय अपनाएर रोग लागेमा म यसलाई पराजित गर्न सक्दछु भन्ने मनोबल विकास गर्नु पर्दछ । सबभन्दा पहिलो काम बाच्ने हो तसर्थ हरेस् खानु हुँदैन भन्ने कुरा मनन् गर्नु पर्दछ ।

ग) विश्लेषण गर्ने:

रोग लगाउने कारण, रोजगारी छुटेको र त्यसबाट आफूमा पर्ने प्रभावको सकारात्मक विश्लेषण गरिनु पर्दछ । हो कमाई नभए पछि बाच्न गाह्रो हुन्छ, तैपनि विभिन्न राहत कार्यक्रममा सहभागी हुनु पर्दछ । स्थानीय स्तरमा कृषिजन्य रोजगारी खोज्न सकिन्छ । बाँच्नका लागि संकट कालिन उपायको खोजी आफैले गर्नु पर्दछ । मानिसलाई केही उपाय नदेखे पछि क्षण भरका लागि संसार अधेरो लाग्न सक्दछ, त्यसलाई सकारात्मक सोचबाट हटाउनु पर्दछ । किन अंधकार मात्र स्मरण आइरहेछ, भन्ने कुरा विचार गर्नु पर्दछ । अरुको जे गति मेरो पनि त्यहि गति भन्ने कुराबाट चित्त बुझाउनु पर्दछ ।

घ) परिवारको सम्लग्नता:

रोग सबैलाई लाग्न सक्दछ, कसैलाई लागि हाल्यो भने छिःछिः, दुरदुर गर्नु भन्दा आइसोलेसनमा बस्न सघाउनु पर्दछ । घरमा नै एकान्त बास गर्दा, घर परिवारका मानिसले हरतरहले सहयोग पुऱ्याउनु पर्दछ । परिवारका सबै मानिस सचेत रहनु पर्दछ । एकान्तमा बस्ने ब्यक्तिलाई बीच बीचमा सकारात्मक खबर

वा कुरा कानी गरि मन बहलाउनु पर्दछ । हतोत्साही हुनबाट बचाउनु पर्दछ ।

ड) वास्तविकता स्वीकार गर्ने :

धेरै मानिसहरु रोगका वास्तविकता स्वीकार नगरी डरका कारण बढी नोक्सानमा पर्दछन् । भावनात्मक बुद्धिको प्रयोग गरेर महामारीको वास्तविकता स्वीकार गर्न आवश्यक छ । रोगका कारण मनोबल खस्कन गई आत्महत्या गर्ने भावना आउन खोज्दा सतर्क भएर यस्तो समस्या मलाई मात्र होइन म जस्ता थुप्रै मानिसलाई परेको छ, म किन कमजोर बन्ने, निरास हुने, भन्ने कुरा मनन् गर्नु पर्दछ । मलाई निरासताका भावना किन आइरहेछन् ? यसको समाधान अन्यत्र खोज्न सकिन्न ? यसका लागि अरु विकल्प छैनन्त? भन्ने जस्ता तर्क आफै गर्नु पर्दछ । समस्याको वास्तविकता स्वीकार गरेर विकल्प खोजि गरेमा क्षण भरका लागि आएको निराशालाई आशा र भरोसामा बदल्न सकिन्छ ।

च) विकल्पको खोजि:

जब मानिसले कुनै विकल्प देख्दैन वा खोजि गर्न सक्दैन तब क्षण भरको लागि आत्महत्या नै प्रमुख बाटो ठान्दछ । कुनै पनि समस्याको समाधान एउटा मात्र हुँदैन । समस्या विश्लेषण गर्ने हो भने विभिन्न विकल्प निस्कन्छन् । जीवन जीउने विकल्प धेरै हुन्छन् । मृत्यु त अन्तिम र विकल्पको पनि समाप्ती मात्र हो । समस्याको वास्तविकता स्वीकार गरे पछि आफूमा उत्पन्न नकरात्मक भावना परिवर्तन गर्न समाधान खोज्न विभिन्न विकल्पहरुको बाटो खुल्ला गरि

सहि तरिकाले जीवन जीउने विकल्प रोज्नु पर्दछ। जीवनमा उज्यालो पक्षलाई अंगालो मार्नु पर्दछ, न कि अन्धकारलाई। भावनात्मक बुद्धि लगाएर जीवनलाई उज्यालो तिर लान सकिन्छ।

छ) समस्या अरुसित बाड्ने:

आफ्ना समस्या वा दुःखलाई आफू भित्रै गुमस्याएर राख्यो भने यो बढेर जान्छ, र गुम्सेको समस्याले एक दिन ढिलो छिटो विष्फोटन ल्याउछ। यसलाई अरुसित व्यक्त गरेर बाड्नु पर्दछ। भनिन्छ दुःख बाँड्यो भने घट्दछ, र सुःख बाँड्यो भने बढ्छ। तसर्थ आफूलाई आइपरेका जुन सुकै समस्याका बारेमा आफ्ना आफन्तजन, इष्टमित्रसित खुलेर छलफल गर्नु पर्छ। कतिले सहि सुभाब दिन पनि सक्दछन्। यस किसिमको बुद्धिमताले आफूलाई हल्का बनाउँदछ, र जीवनलाई नयाँ तरिकाले हेर्न सिकाउँदछ।

अधिकाशं तनाव ग्रस्त ब्यक्ति अरुसित खुलेर कुरा गदैनन् र आफूभित्रै तर्क वितर्क गरि गुम्सेर बस्दछन्। यो गलत बानी हो। यसमा सुधार गर्न आफ्ना समस्या हितैषिहरुसित बाँड्नु पर्दछ,

र हल्का भएर जीवनयापन गर्नु पर्दछ।

अन्त्यमा आत्महत्या भनेको महामारीको कारणले मात्र हुने होइन। यसका धेरै कारण हुन सक्दछन्। हो महामारीका कारण आत्महत्यामा वृद्धि भएको हुन सक्दछ, तर यसलाई सूचक मान्न भने सकिन्न। महामारी नहुँदा पनि आत्महत्याका घटना भएका थिए, महामारीले केही यसमा थप्ने काम भने गरेको भन्न सकिन्छ। सरुवा रोग जस्तो महामारी किन भने उनीहरुलाई पनि सर्ने डर हुन्छ। कोभिड-१९ को खोप तयार गर्न वैज्ञानिकहरु लागि पेरका थिए र विभिन्न देशले खोप तयार गरिसकेका छन्। खोपलाई नै सबै रोग निवारण गर्ने उपाय भन्दा पनि शरीरमा रोगसित लड्ने शक्ति बढाउने उपायका रुपमा लिइएको पाइन्छ। खोप अरु दवाई जस्तो अवश्य पनि होइन। यो रोग लाग्नु भन्दा पहिले दिइन्छ, र यसले रोगसित सामना गर्न सहयोग गर्दछ। खोप लिईसके पछि पनि स्वास्थ्यसित सम्बन्धित संक्रमणबाट बच्ने उपायहरु भने अवलम्बन गर्न जरुरी हुन्छ, नै।

रगत पातलो पार्ने औषधीलाई असर पार्ने खाणा

रगत पातलो पार्ने औषधी (Warfarin, Acitrom आदि) सेवन गरिरहेका रोगीहरुले यो औषधीको प्रभावलाई कम बेसी पार्न सक्ने आहारबारे थाहा पाइराख्नु पर्छ। भिटामिन के धेरै मात्रामा पाइने खाद्यपदार्थहरुले रगत पातलो पार्ने औषधीको असरलाई कम गर्दछ।

औषधीको असर घटाउँछ (INR घटाउँछ)

- हरियो सागपात, हरियो प्याज, केराउ, भटमास
- पालुङ्गो, बन्दाकोपी काउली, ब्रोकाउली, गोलभेंडा
- रेसादार फलफुलहरु जस्तै: सुन्तला, मौसम, जुनार, भोगटे

औषधीको असर बढाउँछ (INR बढाउँछ)

- रक्सी
- दुखाई कम गर्ने औषधीहरु (Pain Killer)

धर्म, अनुशासन र स्वास्थ्य

- डा. प्रकाशराज रेग्मी
पूर्व केन्द्रीय अध्यक्ष



डा. प्रकाशराज रेग्मी
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ

स्वस्थ मान्छेले कहिले पनि आफू स्वस्थ रहेको अनुभव गर्दैन । जब ऊ विरामी पर्छ अनि मात्रै स्वास्थ्यमा रुची देखाउँछ । विरामीबाट निको भएपछि स्वस्थताको अनुभव हुन्छ । टाउको नदुखेसम्म हामीले आफ्नै टाउकोको पनि ख्याल गर्दैनौं । रोग त मान्छेलाई लाग्छ नै । रोग लागे पछि मात्र यसबारे सोच्ने हाम्रो बानी छ । रोगहरुबारे दुई वटा गहन प्रश्नहरु छन् । पहिलो: मानिसलाई किन रोग लाग्छ ? दोस्रो: रोग समाधानका मुख्य उपाय के के हुन् ? यसबारे छोटो चर्चा गर्न चाहन्छु ।

रोगका कारणबारे विज्ञानले धेरै कुरा भनेको छ । गहिरिएर सोच्दा रोग लागेर मर्ने ६ वटा प्रमुख कारण देख्न सकिन्छ । यो यथार्थ हो जब प्रकृतिले बनाएको अनुशासन मानिसले तोड्छ, तब उसलाई रोग लाग्छ । निश्चित नियमको परिधिभित्र बस्नु अनुशासन हो । यस्तै प्रकारले जब मान्छेले आफ्नो धर्म विर्सिन्छ, र अधर्मको काम गर्छ तब उसलाई रोग लाग्छ ।

के हुन् ती धर्म र अनुशासन जसले रोग लाग्ने र नलाग्ने कुराको निधारण गर्छ ?

१) धर्मको पालना:

कर्तव्यको पालना गर्नु नै धर्म हो । भगवानको पुजा अर्चना गर्नु मात्र धर्म होइन । माता पिताको र गुरुको पुजा गर्ने संस्कार, आफू भन्दा ठूलाको आदर गर्ने र आफू भन्दा सानालाई माया गर्ने बानीले मनलाई स्वस्थ

बनाउँछ । दुःखी, गरीब, पिछडिएका र अन्यायमा परेकाहरुलाई सहयोग गर्नु मानव धर्म हो । यस्तो आचरणले मन, मस्तिष्क र शरीर स्वस्थ बन्छ । नित्य पुजा, पाठ व्यायाम र शुद्ध चोखो खानाले शरिरलाई मजबूत बनाउँछ । धर्मको पालना निरोगी रहन अत्यावश्यक छ ।

२) आहार र शारीरिक गतिविधिको अनुशासन:

मान्छे मात्र एउटा यस्तो प्राणी हो जसको आहारा अनिश्चित छ । अरु सबै जनावरको आहारा निश्चित छ । उनीहरुको आधारभूत शारीरिक आवश्यकता र उनीहरुको स्वभावले के खाने र नखाने, कहिले खाने कहिले नखाने भन्ने किटान गर्छ । तर मान्छेको भोजन व्यवहार साँच्चै नै अप्रत्यासित छ, अनिश्चित छ । मान्छेले मनपरी गर्छ । मिठो पाए जे जस्तो भएनी खान्छ ।

खानपान र हिँडडुललाई अंग्रेजीमा डाएटरी एण्ड फिजिकल डिसिप्लिन भनिन्छ । मुख्य कुरा शरीरले गर्न हुने नहुने र खान हुने नहुने भन्ने नियम हुन्छ । यो नियमभित्र बस्नु भनेको आहार र शारीरिक गतिविधिको अनुशासन पालना गर्नु हो । जसले आहार र शारीरिक गतिविधिको अनुशासन तोड्छ उसलाई रोग लाग्छ ।

३) आचरण र मानसिक अनुशासन

यसलाई मन र मस्तिष्कको अनुशासन पनि भन्ने गरिन्छ । साधारण बोलीचालीको भाषामा बानी, व्यहोरा र सोचाईको अनुशासन भन्ने गरिन्छ । हाम्रो सोचाइ र आचरणका पनि आफ्नै नियम छन । बानी, व्यहोरा र सोचाइ नियम विपरित भयो भने शरीर रोगी हुन्छ ।

४) आत्मिक अनुशासन

आत्म चिन्तनको अनुशासन । यसलाई अंग्रेजीमा स्परिच्युएल डिसिप्लिन भन्ने गरिन्छ । आत्म चिन्तन, मानव शरीर निर्माण भएपछिको एउटा नियम हो । आफूले आफैँलाई सोच्ने, सोध्ने, घोट्लिने । अरुको बारेमा होइन । उदाहरणका लागि आफूले गरेका गल्तीको चिन्तन । हामीले आत्म चिन्तन गर्नु भन्ने यसले मन बलियो हुन्छ । मन बलियो भयो भने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ । प्रतिरोधात्मक शक्ति बृद्धि गर्नका लागि आत्म अनुशासन आवश्यक छ । यदि आत्म चिन्तन सही तरिकाले गरिएन भने रोग लाग्ने आधारहरु तयार हुन्छन् ।

५) वातावरणीय अनुशासन

यसलाई इन्भाएरोमेन्टल डिसिप्लिन भन्ने गरिन्छ । हाम्रो शरीरलाई वातावरणले प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्छ । वातावरण अर्थात् हावा, पानी, माटो, सूर्य आकाश प्रदुषित भएमा यसको प्रभाव शरीरमा पर्छ । त्यसपछि रोग लाग्छ ।

६) मातृत्व र भ्रूण अनुशासन

यसलाई म्याटरनल एण्ड फिटल डिसिप्लिन भनिन्छ । आमाको पेटभित्र नयाँ शरीरको निर्माण

हुन्छ, भ्रूण । जब भ्रूणको विकास हुन्छ त्यो बेला आमाले पनि नियममा बस्नुपर्छ । यसको विशेष प्रकारको अनुशासनका नियम हुन्छ । आफूले जन्माउने बच्चा भविष्यमा निरोगी होस् भन्नका लागि आमाले नियमभित्र बसेको हुनु पर्छ । जब यो नियम तोडिन्छ, तब बच्चाको निरोगी रहने आधार नै भत्किन्छ । रोगी हुने तत्वहरु बोकेर बच्चा जन्मन्छ । त्यसैले मातृत्व भ्रूणको अनुशासन पालना भएको हुनुपर्छ ।

७) अनुवांशीक अनुशासन

अनुवांशिक अनुशासन भन्नाले पुर्खाहरुको अनुशासन । वैज्ञानिक भाषामा हेरिडिटी डिसिप्लिन । हाम्रा पुर्खा अनुशासित थिए । नियमभित्र बस्थे भने आजका पुस्तामा निरोगी रहने आधार प्राप्त हुन्छ । हाम्रा पुस्ताले अनुशासन तोडेका छन् भने हामीलाई रोग लाग्ने आधार तयार भएर आउँछ । जसलाई हामीले वंशाणुगत गुण भन्छौं । वंशजको अनुशासनले भावी पुस्ताको स्वास्थ्यको आधारशिला निर्माण गर्छ । यदि हामीले अहिले अनुशासनमा बस्न सक्यौं, सिक्यौं भने भावी पुस्तालाई निरोगी रहने आधार तयार हुन्छ ।

यदि यी धर्म र अनुशासनहरु पालना गर्दा पनि रोग लाग्छ भने त्यसलाई भाग्य भन्नुपर्छ । उसको भाग्य नै त्यस्तो हो भनेर बुझ्नुपर्छ । भाग्य भनेको चाहिँ भगवानको साथ हुनु र नहुनु हो । विज्ञानले यसलाई व्याख्या गर्न सक्दैन ।



स्वस्थ जीवनशैलीको लागि स्वस्थ खानपान

- डा. हरिहर खनाल एम.डी. एम.डी. पि.एच.डी.
(फिजिसियन तथा मुटुरोग विशेषज्ञ)

क्लिनिकमा पूरै औपचारिकता सकिएपछि (बिरामीको परिक्षण, लक्षणको विप्लेषण, रोगको निदान तथा औषधीको पूर्जा लेखिसकेपछि) “डाक्टरसाहेब के के खान हुन्छ अनि के के बार्न पर्छ?” भन्ने प्रश्न आउछ नै हरेक बिरामीले खानपानमा बुद्धि पुर्याएमा वा खानपिनको उचित सल्लाह चिकित्सकले दिएमा धेरै रोगहरु पन्छिन्छन् वा औषधिको प्रभावकारिता बढ्छ वा स्वास्थ्यमा अपेक्षित सुधार हुन थाल्छ. खानेकुरामा परामर्स गर्दा निषेधको सिद्धान्त भन्दा पनि व्यवस्थापनको सिद्धान्त अपनाउन प्रभावकारी हुन्छ. तेसैले निश्चित खान नहुने कुरा कुनै व्यक्तिलाई सापेक्ष रुपमा ठिक भएता पनि प्रत्यक्ष रुपमा कुरा गर्दा व्यवस्थापन गर्ने, मात्रा मिलाउने, खानेकुराको सरिरमा पार्ने प्रभाव तथा अरु खानेकुराको अन्तरसम्बन्धलाई जोडेर परामर्स गरेमा बढि स्वीकार्य वा प्रभावकारी हुने गर्दछ. यसरी बुझ्दा स्वस्थ खानपिन भनेको न त खानामा रोकतोक नियन्त्रण वा स्वतन्त्रता हो न त मोटाउने वा दुब्लाउने हुनु हो, बरु यो त खाना प्रति उच्च वा श्रद्धा भाव; खानाको प्रभावस्वरुप ताजगी, शक्तिशाली र स्फूर्तिलो महसुस; ठिक्कको शरीरको तौल हुनु; निरोगी हुनु र भौतिक तथा मानसिकरुपमा सन्तोष वा आनन्दित भइनु हो. हामीमा ज्ञान, सुभबुझ तथा तयारी येस्तो हुनु पर्यो जसले गर्दा खानाको बनावट र प्रभावमा बढि भन्दा बढि लाभदायक

खानेकुरा तथा कमभन्दा कम हानिकारक खानेकुरा सम्माहित हुनुपर्यो ।

यसरी सैद्धान्तिक व्याख्या पछि भन्न सकिन्छ कि स्वस्थ खाना भन्नाले त्यस्तो खाना बुझिन्छ, जसमा निम्न चार तत्व प्रतिविन्दित हुन्छन् :

- खानामा फलफूल, सागसब्जी, अन्न तथा चिल्लोबिनाको दुग्धजन्य खानेकुराहरु ।
- सेतो मासु, चरा जातको मासु, माछा, गेडागुडी, अण्डा (फुल) र कष्ठाफल ।
- संतृप्त बोसो, परिवर्तित बोसो, कोलेस्टेरोल, नुन तथा चिनीमा कमि हुने खानेकुराहरु ।
- दैनिक आवश्यक उर्जाको (शक्ति) मात्राभित्र रहने गरी खानेकुरा खाने ।

माथि उल्लेखित खानामा हाम्रो शरीरलाई अत्यावश्यक खानाको प्रकारहरु (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लोपदार्थ, भिटामिन तथा लवणहरु) समाहित हुन्छन् र तिनीहरुको मात्रा शरीरको आवश्यकता तथा क्रियाकलापको आधारमा निर्धारण गरिएको हुनुपर्दछ.

यसप्रकार शरीरको उर्जा आवश्यकता तथा खानाको मात्रा र गुण निर्धारण गर्दा शरीरको तौल, उमेर, शरीरिक रुपमा सक्रिय जीवनशैली, मानसिक श्रम गर्ने, पेशा, स्वास्थ्य अवस्था, रितिरिवाज, खानाको बाहुल्यता वा विशिष्टता



डा. हरिहर खनाल

हेरेर गर्नुपर्दछ, जस्तो मोटो मान्छेको लागि कम उर्जायुक्त खाना मिलाउनु पर्छ भने दुब्लो, शरीरिक रूपमा मेहनती तथा रोग निको भएर स्वास्थ्य अवस्था हासिल गर्दै गरेको भएमा उर्जा बढि जरुरि पर्छ, तेस्तै अन्य विशिष्ट अवस्थामा पनि खानाको छनौट विशिष्ट नै मिलाउनु पर्ने हुन्छ र यो भनेको गर्ववती, चिनीरोगी, मृगौलारोगी वा अन्य अवस्था हुन सक्छन ।

खानाको निश्चित परिभाषा, व्याख्या, तथा सुझबुझको लागि के खाने, किन खाने, कति खाने, कसरि खाने र कस्तो खाने जस्ता कुरा प्रष्ट हुन प्रदछ ।

के खाने त ?

दैनिक तथा नियमित खाना को ख्याल गर्दा अनन्त उर्जाको लागि गुलियो (चिनीजन्य पदार्थ), चामल, आलु, पिठो, जस्ता खानेकुराहरु (कार्बोहाईड्रेट) अधिक मात्रामा खान जरुरी ठहर्छ भने शरीरको वृद्धिविकास, बनावट, सुधार तथा पुनर्स्थापनाको लागि फुल, मासु, दाल, गेडागुडी (प्रोटिन), जस्ता खानेकुराको जरुरी पर्दछ, त्यस्तै उर्जा उपयोग तथा संचितिको र भिटामिनको लागि चिल्लो पदार्थ (बोसो, नौनी, तेल, घ्यू आदि) ज्यादा खान पर्दछ, सरिरको विशेष काम, हारमोनरस उत्पादन, विभिन्न रसहरु वा रासायनिक पदार्थहरु उत्पादन, शरीरको बनावट तथा लवणहरुको व्यवस्थाको लागि फलफूल, सागसब्जी, हरियो तथा ताजा सलाद वा तरकारी (भिटामिन वा लवण वा इन्जाइम तथा हारमोनरसको

प्राप्तिको लागि) अधिक खानु लाभदायक हुन्छ.

अर्को तरिकाले भन्दा सरिरको जे जस्तो अवस्था वा आवश्यकता रहन्छ सोहि अनुसारको खानेकुरा खानु पर्दछ, स्वस्थता र तन्दुरुस्तीको लागि चिल्लो, नुन, पिरो, मसाला (तामसी खानेकुरा) कम भएको र हरियो, सागसब्जी, रेसादार, गेडागुडी, फलफूल बढि भएको खाना खानुखानु सबैको लागि राम्रो हो, यिनै खानाको समुहमा मुटुको रोग, चिनी रोग, उच्च रक्तचाप, कलेजोको रोग, मृगौला रोग, मोटोपना, धेरै दुब्लो, कुपोषण, अधिक कोलेस्टेरोल वा यूरिक एसिड, गर्भावस्था, रोग ठिक भएर स्वास्थ्यलाभ तथा अन्य स्वस्थावस्था हेरेर कहिले कुन तत्व बढि भएको कुन खाना बढि वा कम उपयोग गर्ने भनेर स्पष्ट हुन पर्दछ, जस्तो मोटो मान्छेको लागि कम उर्जायुक्त तथा कम मात्रामा खानाको जरुरी हुन्छ भने दुब्लो वा भरखर रोग निको भएको मान्छेको लागि अधिक उर्जायुक्त बढि खाना पर्दछ, चिनी रोगीले आलु, चामल चिनीजन्य खाना नियन्त्रण गर्न पर्छ भने उच्च रक्तचाप हुनेले नुन कम गर्नु पर्यो, मृगौला रोगीले प्रोटिन नियन्त्रित खाना खानु पर्यो भने धम्कीको बिरामीले चिसो खान भएन । यहाँ हरेक अवस्था र खानाको फेरिहस्त गर्न सम्भव छैन तर पनि अंगअंगको कामको लागि लाभदायी खानाको छोटो व्याख्या यसप्रकार छ :

क) **मस्तिष्क:** मस्तिष्कको राम्रो कामको लागि उच्चतम उर्जा (क्यालोरी) को लागि चिनी पदार्थ तथा गाजर, ब्रोकोली, माछा, फलफूल, अमिलोयुक्त फलफूल र ओखर.

ख) **फोक्सो:** बेटा क्यारोटिन (भिटामिन “बी”

- अन्तर्गत) बढि भएको खानेकुरा, आँप, गाजर, फर्सी, पालुङ्गो आदि ।
- ग) **मुटु:** फलफूल, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, अन्न, चिल्लो नभएको वा कम भएको खानेकुरा, माछा, बोसो नभएको मासु, कोसाहरू र रेशायुक्त खानेकुराहरू ।
- घ) **हड्डी तथा जोर्नीहरू:** दूधजन्य उत्पादनहरू (दुध, दही, चीज, महि), गाढा हरियो पातयुक्त सागसब्जी, देसी बदाम, सूर्यमुखीको दाना, फुल तथा मासु ।
- ङ) **आँखा:** सम्पूर्ण भिटामिन “ए” र “सी” प्रसस्त भएका खानेकुराहरू, साथै भिटामिन “ई” युक्त र अमिलो फलफूलहरू ।
- च) **छाला:** फोक्सोलाई जस्तै वेटा क्यरोतिनयुक्त खानेकुरा ।
- छ) **पेट तथा पाचन:** रेशायुक्त खानेकुरा जस्तो गहुँ, जौ, फलफूल, सागसब्जी आदि ।
- ज) मांशपेशी तथा तन्तुहरू: मासु, फुल, दाल, गेडागुडी तथा अन्य प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरू ।

किन खाने ?

हाम्रो शरीरमा अवस्थित खरबौं कोषिकहरूमा नियमित र अनन्त चल्ने जैविक क्रियाकलाप (metabolism) चालु राख्नको लागि (स्वास प्रस्वास, रक्तसंचार, शरीरको फोहर तथा विषादीको बहिर्गमन, मुटुको धड्कन, सरिरको वृद्धि विकास), जसले हामीलाई जीवित राखेको हुन्छ; उर्जाको आवश्यकता पर्दछ र त्यहि उर्जाको श्रोत भनेकै खाना हो । यदि नाखानेहो भने उर्जा बन्नु सम्भव छैन तब जैविक कृयाकलाप

सम्भव हुँदैन त्यस्तै गरि जीवन असम्भव छ. जसरि जीवन जिउनको लागि उर्जा चाहिन्छ त्यसरी नै शानरीरिक मेहनत गर्न, मानसिक मेहनत गर्न, खेल, पौड्न, बच्चा बढ्न, रोग निको हुन, स्वास्थ्य पुनर्स्थापन हुन वा जे गर्न पनि उर्जा नै आवश्यक पर्छ. चाहे थोरै उर्जा चाहियोस् चाहे धेरै, तर नखाइकन त उर्जा प्राप्त हुने कुरै भएन.

धेरै मेहनत गर्ने, सारिरिक श्रम गर्ने, दौडने, उफ्रने वा पौड्ने खालका खेल्ने खेलाडीहरू, कुपोषणयुक्त अवस्था, रोग निको भएर पुनर्स्थापनाको अवस्था लगायत अन्य यस्ता खास अवस्था हुन जहाँ अधिक उर्जा वा क्यालोरी शरीरलाई आवश्यक पर्छ त्यसको लागि पनि धेरै उर्जायुक्त वा बढि खानाको आवश्यकता पर्छ । यस्ता अवस्था नियमित गराउन पनि खानै पर्यो । अर्को तिर हिंड्न, बोलन, शरीरको हरेक भाग चलाउन, सुत्न, खान, बस्न, उठ्न हरेक साधारण क्रियाकलाप गर्न थोरै भए पनि उर्जानै चाहिन्छ र त्यसको श्रोत पनि खाना नै हो । त्यस्तै सरीरमा (विविध तथा हरेक कोशिकामा, विविध तथा हरेक अंगहरूमा र विविध तथा हरेक प्रणालीमा) हुने अनगिन्ति जीवरासायनिक क्रियाकलाप चालु राख्न भिटामिन, लवण, अक्सिजन, प्रोटिन, बोसो पदार्थ वा कार्वोहाईड्रेट चाहिन्छ र ती सबै खानाबाट नै प्राप्त हुन्छ. जीवनको जीवनतताको लागि खाना खानु पर्दछ ।

कसरि खाने ?

के खाने र किन खाने भन्ने छलफल पछि

कसरि खाने भन्ने कुरा गरेर खाने तरिका बारे पनि स्पष्ट दृष्टिकोण वा धारणा बनाउनु राम्रो हुन्छ। स्वस्थ शरीरको प्रत्याभूति, शरीरको आवश्यकता, खानाको प्रकृति, खानाबाट प्राप्त गर्न सकिने अधिकतम फाइदा, खानेकुरामा निहित पौष्टिक तत्वको अधिकतम संरक्षण वा उपयोगिता जस्ता सबै कुराको छिनोफानो कसरि खाने भन्ने तरिका वा कलाले गर्दछ। यसै गरि हामीले स्वस्थ जीवनको लागि खाने संस्कार विकास गर्न सक्छौं। खाने तरिकामा हामीले खानाको सार, तत्व वा विविधता, स्थान तथा चलन अनुसारको प्रयाप्तता अनि स्वीकार्यता, बनाउने तरिका, मात्रा, गुण वा अनुपातको निश्चितता वा मिलाउने तरिका, समयको र खानाको तारताम्यता आदि सबैको व्यवस्थापन गर्नु जरुरी हुन्छ। केही खाना खाने तरिकाहरु यसरी बुँदागत रुपमा भन्न सकिन्छ:

- क) ज्यादा चिल्लो, मसला, पिरो, अमिलो वा नुनिलो भएको खाना सकेसम्म नखाने वा कम भन्दा कम खाने। यस्तो खानालाई तामसी, वा गरिष्ठ वा पहिलाको अनुसार “हुनेखाने को वा खानदानी” खाना भनिन्छ अनि यस्तो खाना पहिले पहिले शारीरिक सक्रियता अनि शुद्धता हुने हुदा त्यति हानी हुँदैनथ्यो तर अहिले त्यस्को उल्टो यस्तो खानाले लाभ भन्दा हानी ज्यादा गर्दछ। यी स्वादहरु वा तत्वहरु कमभन्दा कम उपयोग गर्नु नै स्वास्थ्यको दृष्टिले उत्तम हुन्छ।
- ख) एकै पटक धेरै, ठूलो भाग खानु भन्दा

कम कम बरु धेरै पटक खाने गरेमा पेट तथा आन्द्रा फुल्नेमा कमि, पाचन प्रक्रियामा सुधार तथा पोषणको लागि खानाको उपयोगितामा प्रगति हुन जान्छ र स्वास्थ्यमा सुधार भएर जान्छ।

- ग) बासी, पुरानो, चिसो वा थुप्रिएको खानेकुरा नखानुनै उचित हुन्छ; सकेसम्म ताजा, मनतातो, प्राकृतिक र वास्तविक स्वादसहित खाना खाऔं।
- घ) नियमित खाना बाहिर होटेलमा, रेष्टुरेण्टमा वा खुलाचौरमा भन्दा घरमै सादा तथा सुरक्षित खाने प्रयास गरौं तर कहिलेकाहीं बाहिर खाँदा सरसफाई, ताजापना र स्वस्थ खानेकुरा होस्।
- ङ) खानामा हरियो सागसब्जी, फलफूल तथा रेसादार वा फाइबरयुक्त खानेकुरा बढि होस्। साहाकारी वा सात्विक भोजन नै स्वास्थ्यको लागि उत्तम मानिन्छ। यदि मांसहारी भएमा माछा राम्रो खानामा लिइन्छ, अथवा बोसो वा चिल्लो कम भएको अन्य मासु जुन स्वच्छ तथा ताजा होस्।
- च) उर्जा र मात्राको हिसाबले बिहानको भन्दा दिउँसोको कम त्यस्तै दिउँसोको भन्दा रातिको कम हुनु पर्दछ। रातिको खाना एकदमै हल्का भएमा भनै राम्रो। जस्तो कि युरोपको चलन छ र भन्ने पनि गरिन्छ, “बिहानको खाना आफै खाउ, दिउँसोको खाना बाँढेर खाउ तथा रातिको खाना मन नपर्ने मान्छेलाई देउ”। धेरै युरोपियन देशमा त रातिमा सूप मात्रै लिने चलन छ।

रातीको खाना खाने गरेमा हल्का पार्ने अनि सुत्नु भन्दा दुई तीन घण्टा अगावै खाने गर्ने ।

छ) खानासंगै पानी नपिउने वा कम पिउने गर्नु पर्दछ र आधा घण्टा भन्दा बढीको फरक पारेर पिउन राम्रो हुन्छ । बिहानै पानी पिउने गर्नु राम्रो हो । पूरा दिनमा कमसेकम दुई देखि तीन लिटर पानी पिउनु पर्दछ ।

ज) खाना कति बजे खाँदा राम्रो भन्दा पनि नियमितरूपमा आफ्नो चलन, खानेकुरा, बानी र कामको प्रकृति हेरेर खानु ठिक हुन्छ. काल्पनिक तथा विदेशी खानाको सूची भन्दा ब्यवहारिक र आफ्नै परिवेश अनुरूपको खाना शरीरको आवश्यकता अनुसार सन्तुलित रूपमा खाने सल्लाह दिन सकिन्छ ।

कति खाने त ?

खाना कति खानु सबभन्दा लाभदायक हुन्छ भन्ने कुरा पोषण-विज्ञान (खानपिनको विज्ञान) तथा शरीरको अवस्था र आवश्यकतामा भर पर्छ र सोहि अनुरूप निर्धारण गर्न सकिन्छ । यसप्रकार कति खाने त भन्दा स्वतः भन्नुपर्छ हाम्रो शरीरको आवश्यक क्यालोरी वा उर्जालाई धान्ने गरि ठिक्क, सन्तुलित, र नियमित खाना खाने । दुब्लाले अलि धेरै खाना खाने भने मोटाहरुले अलि कम खाने, त्यस्तै शारीरिक श्रम गर्नेले (खेलाडी समेत) आवश्यकता अनुरूप ष्केष्ठ खाने भने मानसिक श्रम गर्ने तर शारीरिकरूपमा निस्क्रिय हुनेले कम खाने, अथवा बढ्ने उमेर भएकाहरुले, रोग बाट निस्केकाहरुले

बढि खाने भने उमेर ढल्केका, सक्रियता थोरै हुनेले कम खाने भन्ने सिद्धान्तले निर्देशित भएर निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ । यो सबैको निक्कै खानाको उर्जा आवश्यकता र उर्जा मूल्य हेरेर गरिन्छ. जस्तो खानामा हुने चिनी पदार्थ अथवा कार्बोहाइड्रेटको हरेक ग्राम ले चार क्यालोरी दिन्छ भने बोसो पदार्थले नौ क्यालोरी र प्रोटिन एक ग्रामले चार क्यालोरी दिन्छ. ठिक्कको वयस्कलाई (पुरुष) ठिक्कको चलायमान छ भने दिनभरिमा शरीरको सम्पूर्ण जीवरसायानिक तथा फिजियोलोजिकल क्रियाकलाप गर्न करिब करिब २५०० क्यालोरी उर्जाको आवश्यकता पर्दछ भने महिलाको लागि २२०० क्यालोरी । खेलाडी वा सेनाहरुलाई ३५००-४००० क्यालोरीसम्म चाहिन्छ. यो त भयो उर्जादायक खाना (बोसो पदार्थ वा कार्बोहाइड्रेट) बाट आउने क्यालोरी । यो बाहेक शरीरलाई नभैनहुने पोषण तत्वमा भिटामिन तथा लवण पनि पर्दछन । सबै खाद्यवस्तु भएको सन्तुलित पारेर आवश्यकता हेरेर मात्रा मिलाएर खानुनै स्वस्थ हुने बाटो हो । जसको लागि हरियो साग, फलफूल, सलाद जस्ता खानेकुरा यावत खानासंगै हुनुपर्छ यदि आर्थिक अवस्थाले भ्याउँछ भने तथा अलिअलि भए पनि ब्यवस्था गर्न सकिन्छ भने ।

आजको विज्ञान र प्रविधिको विकासले गर्दा मान्छे व्यस्त, शारीरिक रूपमा निस्क्रिय, तयारी खानामा निर्भर, सुविधाभोगी, मुटुका रोग तथा चिनीरोगका खानी बन्दै गएको छ । आजको सबभन्दा जल्दोबल्दो समस्या भनेको नै अधिक

खवाई (Over Eating) र मोटोपना हो भने गरिबीमा पिल्सिएका जनताको लागि खानाको कमि वा नपुग हो । तयारी खाना खाने, धेरै खाने, शारीरिक मेहनत वा व्यायाम नगर्ने, धेरै समय कम्प्युटर वा टिभीमा बिताउने, धेरै नै होटल, रेस्टुरेण्ट वा पार्टीको खाना खाने र कसैकोमा गयो कि खाना नै टर्‍याउने चलनले गर्दा अधिक खवाई सच्याउ नै पर्ने समस्या भएको छ । साधारणतया हामीले खाने गरेको मात्रा शरीरको आवश्यकता भन्दा दुईदेखि तीन गुणासम्म बढि हुन्छ, भन्ने विस्वास गरिन्छ । यसरी बढि खाना खाइयो भने अतिरिक्त उर्जा

बोसो बनेर शरीरमा संचित हुन थाल्दछ र मोटो भईन्छ । मोटो हुनु भनेको रक्तचाप, हृदयघात वा चिनीरोग जस्ता समस्याहरु निम्त्याउनु हो ।

यसरी स्वस्थ शरीरको लागि स्वस्थ खानपानको व्यवस्थापन गर्दा गुणात्मक तथा मात्रात्मक रूपमा सन्तुलित खाना खानुपर्छ तथा त्यो खाना शरीरको सम्पूर्ण जैविक क्रियाकलापको लागि ठिक होस् र शरीर निरोगी, ताजगी अनि स्वस्थ रहोस् जसले गर्दा शरीरको तौल घटबढ नभई तटस्थ रहोस् अनि शारीरिक अवस्था स्वस्थ महसुस होस् ।

ब्लडप्रेसरमा गडबडी हुँदा के-के हुन्छ ?

१. ब्लडप्रेसरबारे अधिकांशमा भ्रम देखिन्छ । कतिपयले सामान्य समस्या ठान्छन् भने कतिपयले ठूलो । यो दुवै बुझाई गलत हो । ब्लडप्रेसरको समस्यालाई नियन्त्रणमा नराख्ने हो भने भोलिको दिनमा ठूलो नोक्सानी निम्त्याउन सक्ने कुरा सही हो । यसले आँखा तथा मृगौलामा खराबी ल्याउन सक्छ भने पक्षघात र हृदयघात निम्त्याउन सक्छ । तर एक पटक औसधि खाएपछि जीवनभर खाइरहनुपर्छ, मृगौला खराब गर्छ भन्ने जस्ता कुरा गलत हुन् । ब्लडप्रेसरको उपचार समयमै सुरु गरीयो भने भविष्यमा हुन सक्ने खराबीबाट बच्न सकिन्छ ।
२. ब्लडप्रेसरको समस्याले स्वास्थ्य विग्रिदै जाँदा गोडा सन्निने हुन्छ । मुटुमा समस्या पार्छ । भत्वमा समस्या भएका विरामीले अवस्था हेरी दिनहुँ औषधिले समस्या पूर्ण ठीक नपारे पनि मुटु थप विग्रनबाट जोगाउँछ ।
३. मुटुका रक्तनलीमा अवरोध भए नभएको विभिन्न जाँच गरेर सुरुमै पहिचान गर्न सकिन्छ । अवरोध भएको देखिएमा समयमै उपचार गरेर भविष्यमा हुने हृदयघातबाट बच्न सकिन्छ । वेला - वेलामा मुटु जाँच नगर्दा हृदयघातको सामना पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । एसको उपचार निकै खर्चिलो छ । जीवनभर औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।
४. मुटुरोग लाग्नु भनेको एक किसिमको जटिल अवस्था निम्तिनु हो । साधारण काम गर्दा छाती भारी हुनु, दुख्नु साधारण अवस्थामा पनि मुटुको धड्कन बढेको महसुस हुनु, ब्लडप्रेसर आवश्यकभन्दा कम वा बढी, रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा, सुगरको मात्रा बढिरह्यो भने मुटुमा रोग लाग्न सक्छ ।
५. वेला-बेलामा चक्कर आउने, आँखा अगाडि कालो पर्दा लागे जस्तो भएर एक्कासि ढल्ने, बेहोस हुने र तत्कालै होस् आउनेजस्ता लक्षण देखिए मुटुसँग सम्बन्धित समस्या हुन सक्छ । मुटुको चालमा गडबडी भए तथा मुटुको गति नै कम भए पनि विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् ।
६. रोग सुरु हुँदा जहिले पनि शरीरमा केही न केही लक्षण पक्कै देखिन्छन् । लक्षण देखिनासाथै स्वास्थ्यमा गम्भीर हुनु जरुरी छ । आफूलाई समस्या भएको थाहा पाएपछि तत्काल उपचारमा गए ठूलो समस्या टार्न सकिने सम्भावना हुन्छ ।

साभार: नयाँ पत्रिका- डा. मिलन प्रकाश श्रेष्ठ

छाती वा पाखुरा दुख्नु मुटुको कारणले मात्रै हो त ?

डा. अनुज कुमार भ्वा

फिजियोथेरापिष्ट तथा अकुपंचरिष्ट

२१ औं शताब्दीमा दिनप्रतिदिन संसार विकसित हुँदै गर्दा पनि धेरै जसो मानिस मुटु रोगबाट प्रभावित भएको पाईन्छ । मानिसको जीवन भइरहेको व्यस्तता, अस्वस्थ भोजन, व्यायाम अन्य थुप्रै कमीका कारणले गर्दा मुटु सम्बन्धी रोग लागिरहेको हुन्छ ।

धेरै जसो मानिस छाती, काँध वा पाखुरा दुख्दा हृदयघाटको शंका लिएर डराउने गर्छन् । तसर्थ हाम्रो छाती, काँध वा पाखुरा दुख्नु वा भ्रमभ्रमाउनुको अरु नै पनि कारण हुन सक्छ भन्ने कुरा पनि हामीले बुझ्न जरुरी छ । सबै कारणहरु हाम्रो मुटु वा स्वास्थ्यको लागि खतरा नभएता पनि कुनै भने जोखिमपूर्ण हुन जान्छ र कुनै अवस्थामा भने जीवन नै खतरामा जाने गर्छ ।

दुखाईका स्रोतहरु छातीमा रहेको कुनै पनि तन्तु वा अंगहरु जस्तै मुटु, फोक्सो अन्य माशंपेसी, करङ्ग, नसाहरु सहितमा समस्या हुन सक्छ । यस्तो दुखाई हाम्रो छातीबाट गर्दन, पेट, पाखुरा र छातीको पछाडिसम्म जाने गर्दछ । कहिलेकाहीं छाती नजिक रहेको अंग जस्तै पित्तथैली वा पेटको समस्याले गर्दा पनि छाती दुख्नुको कारण हुनपुग्छ । छाती, काँध वा पाखुरा दुख्ने समस्या पनि व्यक्तिपिच्छे फरक हुने र कसैलाई सामान्य समस्याको लागी छाती वेस्सरी दुख्ने गर्छ भने कसैलाई लामो समयसम्म

छाती हल्का दुख्ने गर्छ । उल्लेखित दुखाई गर्दन, घाँटी का हाडजोर्नी तथा नसामा उत्पन्न भएको समस्याका कारणहरुले गर्दा पनि छाती वा पाखुरा दुख्ने सम्भावना हुनसक्छ ।



डा. अनुज कुमार भ्वा
ललितपुर हार्ट क्लिनिक

दुखाईका कारणहरु अनुसार, लक्षणहरु फरक फरक हुने गर्दछ । तिखो, सुस्त, तन्केको, पोलेको वा दवाव परेजस्तो कडा वा निचोडेको जस्तो महसुस हुन्छ । मुटुको दुखाई छातीको बीच वा देब्रे भागको ठूलो हिस्सामा दुख्ने घाँटी, गर्दन वा हात, पाखुरा तथा तलको दाँतसम्म सर्ने हुन्छ । हाम्रो कृयाकलाप र गतिविधी अनुसार दुखाई अझै नराम्रो र नमिठो हुँदै जान्छ । छाती दुखाई संग संगै पसिना आउनु र स्वाँ-स्वाँ पनि हुन सक्छ र आराम गरे पछि केही सुधार हुने पनि गर्छ । मुटुको समस्या बाहेक छाती, काँध र हात, पाखुराका दुखाई तथा भ्रमभ्रममा केही अन्य कारणहरु पनि हुनसक्छ । जस्तै :-

१. गर्दन (ढाड) बाट हात पाखुराका लागि निस्कने नसाहरु च्यापिएमा- Neuropathy, PIVD, Radiculopathy
२. गर्दन, काँधका माशंपेसीहरु तुलनात्मक रुपले कडा भएमा जस्तै:- Trapezius muscle, phoubodeusmus levator Scapulae,

- Muscle, Deltoid muscle आदि ।
३. Forzen Shoulder भएमा ।
४. टेन्डनका समस्याहरु जस्तै:- Supraspinatus
Tendinitis Bicipital Tendinitis भएमा
५. Rotator Cuff Injury भएमा ।
६. छातीमा भएका करङ्गहरु बीच रहेका
मासंपेशीहरु कडा (Tight) भएमा ।
७. महिलाहरुको हकमा Undergorment को
Tight फिटिड भएमा ।
८. तुलनात्मक रूपले पहिलाहरुको स्तनको
आकार वृद्धि भएमा छातीका मासंपेशीहरु
Pectoralismin Pectoralis Major तथा
Subelavius ले अधिक भार बहन गर्नुपर्ने

भएकोले उल्लेखित मासंपेशीहरुमा तनाव
उत्पन्न भई दुखाई महसुस हुन सक्छ ।

तसर्थ छाती, काँध वा पाखुरामा हुने दुखाई
वा भ्रमभ्रमाउँदा मुटुको समस्या हुन सक्ने
भएको हुँदा सर्वप्रथम मुटुको जाँच गराउनु
जरुरी देखिन्छ तर मुटुको जाँच गराउदा मुटुमा
खराबी नभएको खण्डमा, छाती तथा काँधको
दुखाई अन्य कारणले भएको बुझ्नु पर्दछ र
विकल्प (2nd Option) को रूपमा हाड जोर्नी,
नसा तथा फिजियोथेरापी विभागमा पनि जाँच
गराई निदान र उपचार गराउनु हुन सल्लाह
साथ अनुरोध गर्न चाहन्छु ।
धन्यवाद ।

स्वस्थ शरीरका लागि खानपानमा ध्यान दिनुस् ।

- खाना खाँदा तौल र हाइट अनुसार खाने गर्नुपर्दछ । धेरै शारीरिक श्रम गर्नेले धेरै खानुपर्छ भने थोरै शारीरिक श्रम गर्ने मानिसले थोरै खाना खानुपर्छ । मान्छेको शरीरलाई प्रोटीन चाहिन्छ । हुर्कंदै गरेको बच्चालाई प्रोटीन धेरै चाहिन्छ । वयस्कलाई प्रोटीन कम भए पनि हुन्छ ।
- हामीले खानमा हरियो सागपात, गोडागुडी, फलफुल र हरियो खानेकुरा बढी मात्रामा खाने गर्नुपर्छ ।
- दैनिक ८ देखि १० गिलास पानी पिउनुपर्छ । बिहान खाली पेटमा मनतातो पानी खानु शरीरका लागि राम्रो हुन्छ । एकैपटक धेरै पानी खाँदा किडनीमा असर गर्न सक्छ ।
- हामीले खानेकुरा थोरै-थोरै गरी दिनमा ४-५ पटकसम्म खानुपर्छ । बेलुकाको खाना सकेसम्म कम मात्रामा खानुपर्छ । राति धेरै खाना खाँदा खाना नपच्ने, मोटोपन लगायतका समस्या देखिन सक्छ ।
- खानामा कार्बोहाइड्रेड, भिटामिन, मिनेरल्स, प्रोटीन सबै मिलाएर खानु पर्दछ ।
- बदाम, चिप्स, मिठाई, तारेको खानेकुरा खाने प्रचलन बढी हुन्छ । यस्ता खानेकुराले पेट नभरिने र अस्वस्थ हुने डर हुन्छ । त्यसैले खाजा खाँदा हरियो सागपातबाट बनेका खानेकुरा, गाँजर, मुला, फलफुल खानुपर्छ ।
- शाकाहारी खानामा बढी ध्यान दिनुपर्छ । मिठाई घरमै बनाउने, हलुवा, पुरी घरमै बनाएर खाँदा राम्रो हुन्छ ।
- बारम्बार तताएको तेलमा तारेको खानेकुरा खानु हुन्छ । यसले क्यान्सर हुने सम्भावना उत्तिकै हुन्छ ।

जन्मजात मुटुरोग - मुटुमा प्वाल

डा. उर्मिला शाक्य

सिनियर कन्सल्टयान्ट पेडियाट्रिक कार्डियोलोजिष्ट
शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र

परिचय:

जन्मजात मुटुरोग भन्नाले जन्मै मुटुभित्रको विभिन्न भाग तथा मुटुबाहिरका धमनीहरूको बनावटमा गडबडी भएर आउने मुटुको रोग हो । आमाको गर्भमा हुँदै यो रोग भइसकेको हुन्छ। जन्मजात मुटुरोग सय जनामा एक जनालाई(१%) हुने सम्भावना हुन्छ। हजार जना जीवित जन्मिने बच्चामध्ये आठदेखि दश जनामा यो रोग हुन सक्दछ । तर समय नपुग्दै जन्मिने बच्चामा यो सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।

जन्मजात मुटुरोग मुख्यतया आमाको गर्भमा मुटुको विभिन्न भागहरू जस्तै रक्तनलीहरू, मुटुको तल्लो र माथिल्लो पर्दा, मुटुका भल्भहरूको अस्वाभाविक विकासक्रमबाट हुने गर्दछ । फलस्वरूप मुटुको कोठा बीचका पर्दाहरूमा प्वाल पर्ने, रक्तनलीहरू र भल्भहरू खुम्चिने, रक्तनलीहरू उल्टो दिशाबाट विकसित हुने, भल्भहरू आंशिक वा पूर्णरूपमा बन्द हुने, मुटुको दायाँ वा बाँया भाग अविकसित हुने आदि विभिन्न समस्याहरू हुन सक्दछन् । जन्मै असाधारण स्वास्थ्य अवस्थामा रहेका बालबालिकाको मृत्यु हुनेमा जन्मजात मुटुरोग प्रमुख कारणमा पर्दछ ।

जन्मजात मुटुरोग धेरै

प्रकारका भए पनि नीलो हुने र नीलो नहुने आधारमा दुई किसिममा वर्गीकरण गरिएको छ। नीलो नहुने रोगहरूमा मुख्य गरी मुटुको माथिल्लो र तल्लो कोठा बीचका पर्दामा प्वाल पर्ने, दुई ठूला मुख्य धमनीको बीच अस्वाभाविक रक्त प्रवाह हुने, रक्तनलीहरू वा भल्भहरू खुम्चिने आदि हुन् । यी मध्ये सबैभन्दा बढि देखिने रोगमा मुटुको तल्लो कोठाबीचका पर्दामा प्वाल पर्ने हो । नीलो हुने रोगहरू यो भन्दा जटिल प्रकृतिका हुन्छन् ।



डा. उर्मिला शाक्य

सामान्यतया स्वस्थ मुटुमा तल र माथि गरी दुई किसिमको पर्दा (सेप्टम) र चारवटा कोठाहरू हुन्छन् । माथिल्लो दुईवटा दायाँ र बायाँ कोठा (एट्रियम) बीचको पर्दालाई इन्टर एट्रियल सेप्टम (Inter Atrial Septum, IAS) भनिन्छ भने तल्लो दायाँ र बायाँ कोठा (भेन्ट्रिकल) बीचको पर्दालाई इन्टर भेन्ट्रिकुलर सेप्टम (Inter Ventricular Septum, IVS) भनिन्छ । मुटुका यी दुई पर्दामा हुने प्वाललाई नै जन्मजात मुटुमा प्वाल परेको भनिन्छ। माथिल्लो पर्दामा हुने प्वाल लाई “एट्रियल सेप्टल

डिफेक्ट (Atrial Septal Defect, ASD) भनिन्छ, तल्लो पर्दामा हुने प्वाललाई भेन्ट्रिकुलर सेप्टल डिफेक्ट (Ventricular Septal Defect, VSD) भनिन्छ। यी प्वाल मुटुको पर्दाको कुनै पनि भागमा हुन सक्दछ र साइज पनि खासै समस्या नदिने सानो प्वालदेखि लिएर जन्मेको छोटो समयभित्रै समस्या दिने ठूलो साइजको पनि हुन सक्दछ । कुनै बच्चामा प्वालको साथसाथै मुटुका अरु भागमा पनि थप विकृति हुन सक्दछ र अवस्था जटिल बन्दछ।

लक्षण:

मुटुको पर्दामा हुने प्वालको साइज र स्थान अनुसार लक्षणहरु पनि फरक फरक हुन्छन्। मुटुको साधारण सानो प्वालमा केही लक्षणहरु देखिँदैन र धेरै वर्षसम्म पनि रोग पत्ता नलाग्न सक्छ । जस्तै- एट्रियल सेप्टल डिफेक्टमा प्वालको साइज ठूलै भएता पनि शुरुशुरुमा केही लक्षण नदेखिन सक्छ । तर मध्यम तथा ठूलो साइजको भेन्ट्रिकुलर सेप्टल डिफेक्ट भएमा जन्मेको केही समयपछि नै लक्षणहरु देखा पर्दछन् । जस्तै बच्चामा सानैदेखि नै मुटुको चाल सोही उमेरको बच्चाको तुलनामा अति छिटो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो छिटो सास फेर्ने, राम्रोसँग दूध चुस्न नसक्ने वा दूध चुस्ने समयमा निधारमा धेरै पसिना आउने, सुतिरहँदा पनि पसिना आइरहने, धेरै छटपटाई रहने, रुँदा केही नीलोपना देखिने हुन्छन् । यस बाहेक बच्चा अलि ठूलो भएपछि

रोगको प्रकृति अनुसार छिटो छिटो कडा न्यूमोनिया भइरहने, दैनिक कृयाकलापमा समस्या देखापर्ने, उमेर अनुसार तौल नबढ्ने, कमजोर भइरहने, छातीको बाँया भाग माथि उठ्ने जस्ता लक्षणहरु देखा पर्दछन् ।

मुटुका प्वालको विभिन्न लक्षणहरुको आधारमा अरु थप जाँचहरु जस्तै छातीको एक्स-रे, ईसिजी, इकोकार्डियोग्राफी (मुटुको भिडियो एक्स रे) को परिक्षणद्वारा प्वालको साइज र स्थान निश्चित गर्न सकिन्छ।

कारण:

संसारमा जोसुकैलाई पनि जन्मजात मुटुरोग लाग्न सक्दछ र यो रोग लाग्नुको पछाडि “वंशाणु तथा वातावरणीय प्रतिक्रिया” लाई मुख्य कारण मानिएको छ । तर १० प्रतिशत रोगमा मात्र कारण पत्ता लाग्दछ । अर्थात् यो रोग विभिन्न कारणहरुको सम्मिश्रणबाट हुने सम्भावना धेरै छ । ती कारणहरु निम्न अनुसार छन् ।

गर्भावस्थामा हुने कारण:

गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनामा हुने विभिन्न भाइरल इन्फेक्सन जस्तै रुबेला, साइटोमेगालो भाइरस, हर्पिज भाइरस, कक्साकि बी भाइरस ।

गर्भावस्थामा विभिन्न औषधीहरुको सेवन, जस्तै Amphetamines, Lithium, Thalidomide, Hydantoin, Progesterone/ Estrogen.

गर्भावस्थामा चुरोट तथा अल्कोहलको सेवन ।

विकिरणको प्रभाव ।

गर्भवती महिलामा पहिलेदेखि भएका केही रोगहरु जस्तै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, Phenylketonuria, Systemic Lupus Erythematosus.

गर्भावस्थापूर्व “फोलेट” को कमी ।

गर्भावस्थामा अत्यधिक मोटोपना वा पौष्टिक आहारको कमी ।

वंशाणुगत कारण:

आमा, बुबा, नजिकको नातेदार, जन्मजात मुटुरोगी हुनु ।

केहि वंशाणुगत रोगहरु (मार्फान सिन्ड्रोम, हर्लर्स सिन्ड्रोम)।

नजिकको नातेदारभित्रको वैवाहिक सम्बन्ध ।

अन्य कारण:

अनौठो रुप लिएर जन्मनु ।

बच्चामा क्रोमोजोमको गडबडी हुनु (डाउन सिन्ड्रोम, टर्नर सिन्ड्रोम, नूनान सिन्ड्रोम आदि) ।

रोकथाम:

रोग लागेकामध्ये १० प्रतिशतमा मात्र कारण पत्ता लाग्ने भएकोले रोगको रोकथामको सम्भावना न्यून मात्र छ।तर केहि कुरामा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा केही हदसम्म यो रोगबाट बच्न सकिन्छ । ती निम्न छन् ।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य रोग भएका गर्भवती महिलाले उक्त रोगलाई

नियन्त्रणमा राख्ने । तनावबाट मुक्त रहने, उचित खानपिन र पौष्टिक आहारमा ध्यान दिने ।

पहिलो तीन महिनाको गर्भावस्थामा माथि उल्लेखित विभिन्न भाइरल इन्फेक्सनबाट बच्ने ।

गर्भ रहने सक्ने उमेरका महिलाले रुवेला भाईरस विरुद्ध खोप लगाउने ।

गर्भवती महिलाले चिकित्सकको सल्लाह बिना जथाभावी औषधि, चुरोट तथा अल्कोहल सेवन नगर्ने, विकिरणको प्रभाव बाट बच्ने ।

आयोडिनयुक्त नूनको प्रयोग तथा फोलिक एसिड मिश्रित खाना प्रशस्त खाने ।

नजिकको नातेदार बीच वैवाहिक सम्बन्ध नराख्ने आदि ।

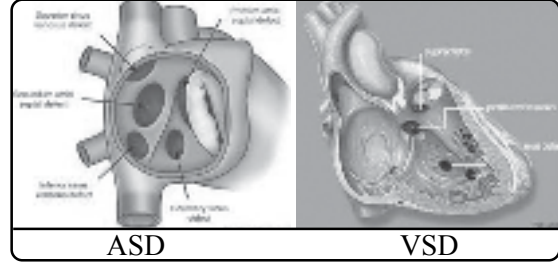
उपचार:

समस्यारहित मुटुको सानो प्वालमा विशेष उपचारको आवश्यकता पर्दैन, समय संगसंगै साना प्वाल आफै टालिने सम्भावना पनि हुन्छ । तर समस्या नभएता पनि बिरामीले उचित सरसल्लाहकालागि सम्बन्धित चिकित्सकको अनुगमनमा बस्नु पर्दछ । समस्या दिने खालका मुटुका मध्यम र ठूलो प्वाल र त्यसबाट भएका अरु समस्याको नियमित औषधी सेवनको साथसाथै इन्टरभेन्सन (अपरेसन नगरिकन क्याठेटरको प्रविधिबाट गर्ने उपचार) वा शल्य चिकित्सा विधि (अपरेसन) द्वारा समयमै उपचार गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ । इन्टरभेन्सनको प्रविधिद्वारा डिभाइस राखेर निश्चित खालका मुटुका प्वालहरु बन्द गर्न सकिन्छ । तर गम्भिर

हृदयको सन्देश

अवस्थामा पुगिसकेका मुटुका प्वालको उपचार अपरेसनद्वारा नै गर्नुपर्दछ । इन्टरभेन्सन वा अपरेसन पश्चात पनि कतिपय जटिल अवस्थामा निरन्तर औषधीको सेवनको साथै जिन्दगीभर बाल मुटुरोग विशेषज्ञ र बाल मुटु शल्यचिकित्सकको अनुगमणमा बस्नु पर्दछ । त्यस बाहेक इन्टरभेन्सन वा अपरेसन अगाडि पनि आवश्यकता अनुसार बच्चामा हुन सक्ने

अरु खतराहरु जस्तै फोक्सोको इन्फेक्सन (न्यूमोनिया), रक्तअल्पता, कुपोषण आदिको पनि उचित उपचार हुनु नितान्त जरुरी छ ।



दिउँसो सुत्ने बानी छ ?

माइग्रेनको समस्या

शरीरमा भिटामिन 'के' को कमीका कारण माइग्रेनको समस्या निम्तिन सक्छ । यो बच्चा र युवा दुवैमा हुन सक्छ । अमेरिकास्थित सिसिनाटी चिल्ड्रेन्स हस्पिटल मेडिकल सेन्टरका शोधकर्ताहरुले माइग्रेनका विरामीमाथि एक अध्ययन गरेका थिए । अध्ययनअनुसार भिटामिन डी, राइबोफ्लेविन तथा कोएन्जाइम क्यु-१० को कमी माइग्रेनको समस्याका कारण बानेको देखियो । विज्ञहरुले भिटामिन बी-२ भरपूर पाइने दूध, बदाम, पनिरले अंगका कोषिकामा ऊर्जा दिएर माइग्रेनबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।

डायबिटीजको खतरा

दिउँसोको समयमा एक घण्टाभन्दा बढी सुत्दा टाइप टु डायबिटीजको खतरा ८५ प्रतिशतभन्दा बढी हुन सक्छ । युनिभर्सिटी अफ टोक्योका अनुसन्धानकर्ताले हालसालै तीन लाख व्यक्तिमा गरेको अध्ययनले दिउँसो एक घण्टाभन्दा बढी सुत्दा धेरै नोक्सान हुने चेतावनी दिएको छ । अध्ययन अनुसार दिनमा हुने लामो निद्राले रातको निद्रामा गम्भीर बाधा निम्त्याउँछ । यसले मुटुसम्बन्धी रोग, ब्रेन स्ट्रोक र डायबिटीजको खतरा बढ्छ ।

ब्लडसुगरको स्तर असामान्य

दिनभरि सुत्दा रातमा निद्रा लाग्दैन । रातमा निद्रा नहुँदा भोक धेरै लाग्छ, र उसले ब्लडसुगरको स्तर असामान्य गराइदिन्छ । डायबिटीज वा मोटोपनका कारण लिभर क्यान्सरको खतरा रहन्छ । डायबिटीज टाइप टु रोगीको अत्यधिक तौल लिभर क्यान्सरका कारण बन्न सक्छ । सामान्यतः महिलाको कम्मरको मोटाइ ३० र पुरुषको ३४ इन्चभन्दा माथि हुनुहुँदैन । अमेरिकन क्यान्सर सोसाइटीको एक अध्ययनले कम्मरको मोटाइ आवश्यकभन्दा ५ सेन्टिमिटर पनि क्यान्सरको आशंका ७ प्रतिशतले बढ्न जान्छ ।

लिभर क्यान्सरको खतरा

विएमआई (डी मास इन्डेक्स) भन्दा धेरै हुँदा लिभर क्यान्सरको खतरा २५ प्रतिशतभन्दा बढी हुन जान्छ ।

“अखचि” भनेको अति खराब चिल्लो

(ट्रान्स फ्याट/TRANS FAT)

- डा. प्रेम राज बैद्य

कन्सल्ट्यान्ट मुटु तथा नसारोग शल्य चिकित्सक

ट्रान्स फ्याट अर्थात् ट्रान्स फ्याटी एसिडलाई नेपालीमा नामाकरण गर्दा “अखचि” अर्थात् अति खराब चिल्लो भन्न सकिन्छ। यो “अखचि” को धेरै प्रयोगले गर्दा विश्वमा वर्षेनी करिब ५ लाख ४० हजार भन्दा धेरै मानिसहरूको मृत्यु भईरहेको छ भने यसको कारणले युवा अवस्थामा हुने हृदयघाट, मष्तिस्कघाट, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, अति मोटोपन र क्यान्सर जस्ता रोगहरू एकदम बढिरहेको छ। यसकारण हामीले पनि थाहा पाउनु पर्छ के हो “अखचि” ?

सबैभन्दा पहिला हामीले चिल्लो पदार्थको बारेमा जान्नु पर्छ। चिल्लो हामीलाई नभइ नहुने वस्तु हो। यो चिल्लो पदार्थले हामीलाई चिल्लोमा घुल्ने भिटामिनहरू: A, B, E, र K प्राप्त हुन्छ। जस्तै १ ग्राम चिल्लोबाट ९ क्यालोरी प्राप्त हुन्छ जबकी १ ग्राम प्रोटीन र कार्बोहाइड्रेटबाट ४ क्यालोरी मात्र प्राप्त हुन्छ। यही चिल्लोबाट बनेको बोसोले हाम्रो शरीरलाई कवचको रूपमा ढाकिराखेको हुन्छ। यही चिल्लोबाट हामीलाई चाहिने हर्मोनहरू बन्छ भने विभिन्न किसिमका फाईदा गर्ने र नगर्ने कोलेस्टेरोल पनि बन्ने गर्छ।

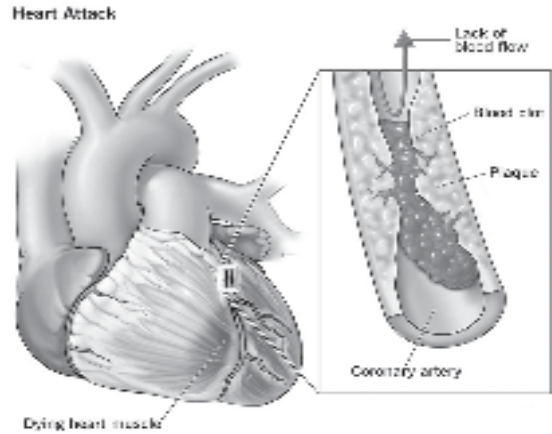
सबैभन्दा मुख्य थाहा पाउनु पर्ने कुरा यो “अखचि”ले फाइदा गर्ने कोलेस्टेरोललाई घटाउँछ

र बेफाइदा गर्नेलाई भने अत्यधिक मात्रामा बढाउँछ। जसले गर्दा हाम्रो शरीरको धमनीहरूको भित्री पत्रबाट छिरेर जम्ने गर्दछ र प्वाल साँघुरो गरेर अवरोध सृजना



डा. प्रेम राज बैद्य

गर्दछ। यसरी हाम्रो मुटुको धमनीहरूमा अवरोध गरेर अचानक कुनै कारणले भित्री पत्र च्यातिन पुगेको खण्डमा रगतमा भएको प्लेटलेट भन्ने तत्व जम्न गई हृदयघाट हुन सक्छ। यसरी मुख्य धमनीमा सतप्रतिशत अवरोध भएमा पहिलो हृदयघातमा नै मृत्यु हुन सक्छ भने सानो धमनीमा अवरोध हुँदा थाहै नहुन सक्छ।



तसर्थ हामीले “अखचि” भएको चिल्लो खान सकेसम्म कम गर्नु पर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले यो “अखचि” सन् २०२३ सम्ममा

विश्वमानै नियन्त्रण गर्ने प्रयास अनुरूप हालसम्म ४३ देशले “अखचि”मा प्रतिबन्ध लगाई सकेका छन् । सबैभन्दा पहिलो देश डेनमार्कले सन् २००३ मा प्रतिबन्ध त्यहाँ युवा अवस्थामा हुने रोगहरु जस्तै हृदयघात, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, मधुमेह घटेर मृत्यु दरमा सुधार आएको छ ।

“अखचि” हामीलाई प्राकृतिक रुपमा जस्तै दुध, दही, मासुहरुबाट प्राप्त हुन्छ भने अप्राकृतिक रुपमा जस्तै वनस्पति तेलमा हाइड्रोजन मिलाएर औद्योगिक “अखचि” पनि प्राप्त हुन्छ । अनि हाम्रो भन्झामा र सडकको भान्झा, मिठाई पसलेको भान्झामा पनि “अखचि” धेरै पाइन्छ । यो चाहीं सबैभन्दा धेरै वनस्पति घ्यूमा हुन्छ भने वनस्पति तेललाई पटक पटक उमाल्दा र धेरैवेर उमाल्दा “अखचि” को मात्रा बढ्दै जाने गर्दछ ।

यसकारण आजकल हामी भन्ने गर्दछौं कि बरु दैनिक १ चिया चम्चा घ्यू खानुस् तर

“अखचि” भएको खानेकुरा नखाऔं । भोजभतेरमा जाँदा सिधा भोजन खानु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । स्न्याक्समा “अखचि” एकदम धेरै मात्रामा हुन्छ । प्राय सबै तेल वा घ्यूमा तारेको हुन्छ । “अखचि” वारेमा आफूले जानेका कुराहरु सबैलाई सुनाई “अखचि” भएको खानेकुरा नखाऔं-हृदयघात हुनबाट समयमानै बचौं । जनचेतना बढाऔं नसर्ने रोगहरुबाट बचौं ।



ब्लडप्रेसर जाँच्दा

- रक्तचाप परीक्षण गर्दा बोल्न हुँदैन ।
- कम्तीमा पाँच मिनेटको विश्राम पछि मात्र परीक्षण गर्नु पर्छ ।
- हातलाई टेबलमाथि सपोर्ट दिएर राख्नुपर्छ ।
- पहिलो पटक दुबै हातमा नाप्नु पर्छ ।
- प्रेसर बढी भएको हातमा पुनः जाँच लिनु पर्छ ।
- कोठाको वातावरण शान्त र तापक्रम आरामदायी हुनुपर्छ ।
- प्रेसर नाप्नुभन्दा कम्तीमा ३० मिनेट अघिदेखि खाना, चिया, सुती खाएको हुनु हुँदैन ।
- एउटा माथि अर्को खुट्टा खप्ट्याएर ब्लडप्रेसर जाँच गर्नु हुँदैन ।
- लुगाको माथिबाट नाप्नु हुँदैन ।
- हिँडुल वा व्यायाम गर्ने बित्तिकै नाप्नु हुँदैन ।

जिब्रो भन्छ - गुलियो - चिल्लो, मुटु भन्छ - नाई

राजेन्द्र कोजु

‘अहा, रसबरी कस्तो मीठो ! कति रसिलो ! अभै त्यो स्वाद गा’ छैन ।’ जिब्रो एकलै बोल्दै थियो । हड्डी नै नभएको ज्यानलाई कहिले तालुमा चिप्काउँदै, कहिले गालामा नचाउँदै, दाँतको कुनाकापचामा चहादै खुसी भइरहेको थियो जिब्रो । ‘अभ त्थो मासुको भोलसँगको भात त ! जति खाए नि नपुग्ने ।’ मासुको स्वाद सम्झँदै ओठ फेरि एकपटक चाट्यो जिब्रोले । ‘त्यो मोरो पेटले ठाउँ छैन भन्यो र पो ! नत्र त एक अर्को एक थाल खान्थे नि !’

जिब्रो खुसी भएर बोलेको अलिक मुनि रहेको मुटुले सुन्यो । जिब्रो र मुटुको धनी मनुवा भने बिन्दास घुरिरहेको थियो । टन्न भोज खाएर आएको शरीर, मस्त सुतिराखेको थियो । फोक्सो, मुटुजस्ता अंग सधैंभै जागै थिए । जिब्रो खुसी हुँदै बरबराइर हेपछि मुटुले भ्रपाय्यो, ‘के फतफताइरा’ नसुती !’

जिब्रो पनि कड्कियो, ‘तँ सुत् न !’

‘तँ जस्तो हो, मनुवा सुत्नासाथ आराम पाउने ? म ‘नि निदाएर ढुकढुक गरिन भने त यो मनुवा चेट हुन्छ । तँ नि फतफत गर्न पाउदैनस् ।’ मुटुले सही कुरा बोल्थो ।

‘साँच्ची, तँ सुतिस् भने त हामी सबै सुईकिन्छौं होला ।’

रिस अलि थामिएपछि मुटुले जिज्ञासा राख्यो, ‘अधिदेखि के बरबराउँदै थिइस् ?’

जिब्रोले गमक पढेँ भन्यो, ‘हैन, आज यो मनुवा भोजमा गा’ थियो । स्वादिलो खाना मस्तले खान पाइयो । मैले त बजाएँ, सब थरीका खाना । मासु नै पाँच थरी । त्यो स्वाद सम्भेर बस्या ।’

‘स्वादिलो थियो भन्दैमा धेरै खानुपर्छ त ? मुटुले गाली गन्यो ।

‘अनि मीठो भएपछि खानु परेन त ?’

‘तैले धेरै खाए हामीलाई गाह्रो पर्छ नि !’

‘हँ? के भन्छ यो ? मैले धेरै खाँदा तँलाई किन गाह्रो ? गाह्रो भए पेटलाई हुन्छ नि !’ जिब्रोले अनभिज्ञता प्रकट गन्यो ।

‘पेटलाई त एकै छिन हो नि ! पेटबाट तल पुगेपछि यी गुलियो, चिल्ला, मीठामीठा खानेकुरा मसिनो हुँदै आन्द्राबाट सोसिन्छन् । त्यही सोसिएको खानेकुरा नै रक्तनली हुँदै कलेजो र शरीरका सबै भागमा पुग्ने हो । आवश्यकता अनुसार ठिक मात्रामा शरीरमा पुगे अमृत, धेरै मात्रामा पुगे त्यही बोसो भई जम्नाले रक्तनली साँघुरिएर विषजस्तै हुने त हो नि !’ मुटुले बेलीविस्तार लगायो ।

‘हो र ? जिब्रो छक्क पन्यो ।

‘खानेकुरामा पाइने पोषण तत्वहरु प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, फ्याट (चिल्लो), भिटामिन, मिनेरल, (खनीज पदार्थ), पानी सबैको मात्रा मिले शरीरलाई राम्रो । आवश्यकताभन्दा धेरै भयो भने नराम्रो ।’ मुटुले भन्यो ।

‘अनि ?’ जिब्रो चाख मानी सुन्न थाल्यो ।

‘ती पोषण तत्वमध्ये धेरैले आवश्यकताभन्दा बेसी खानेचाहिँ कार्बोहाइड्रेड र फ्याट नै हो । त्यही चाहिँ धेरै भयो भने शरीरलाई खराब हुन्छ ।

‘त्यही कार्ब र फ्याटचाहिँ धेरै किन खान्छन् त ?’

‘तँलाई त्यही मन पर्छ ।’

‘मतलब’

‘तँलाई मिठाई, जेरी, रसबरी मन पर्दैन ? मासु मन पर्दैन ? भात, मैदा, आलुको परिकार, गुलियो पेय पदार्थ मन पर्दैन ? घिउ तेल बेस्सरी हालेर तारेको मन पर्दैन ? विस्कट, जंक फुड मन पर्दैन ?’

‘त्यही त मीठो हुन्छ !’

‘त्यसैमा त धेरै कार्ब र फ्याट हुन्छ नि ! तँ

हृदयको सन्देश

त्यस्तै मीठोमीठो धेरै खान्छस्, सागसब्जी हेर्दैनस् र शरीरलाई रोगको पोको बनाउँछस् ।’

‘हो नि ।’ जिब्रोले स्वीकार गर्‍यो ।

‘त्यहीचाहीं भएन । मिठाईमा हुने कार्ब, भात, मैदाबाट बन्ने खानामा हुने कार्ब, मासुमा हुने चिल्लो र अरु चिल्लोबाट पाइने फ्याट, तयारी खाना जंक फुड, गुलियो पेय पदार्थ आदि जति धेरै खाइन्छ, त्यति धेरै हानी हुन्छ,’ मुटुले सम्झायो ।

‘अनि मलाई त्यही मीठो लाग्छ,’ जिब्रो लाचारी प्रकट गर्‍यो ।

‘तेरै मिठो स्वादको लोभले त सबै बिग्रिँर छ,’ मुटु कड्कियो ।

‘त्यस्तो खाँदा खराब हुन्छ, चाहिँ के ?’

‘केचाहिँ हुन्न भन् न । प्रेसर लाग्दैन कि ? चिनी रोग हुने चान्स बढ्दैन कि ? मुटु रोगको सम्भावना बढ्छ । मृगौला खराब हुन सक्छ । पक्षघाट हुन सक्छ । आँखा खराब हुन सक्छ । कलेजो लाई असर पर्छ ।’

‘हो र ?’ जिब्रो आत्तियो ।

‘यति मात्र हो र, यो संग सम्बन्धित धेरै रोगहरु नि छन् । हुँदाहुँदा, धेरै खाएर धेरै मोटा भएकाहरुमा बच्चा पेटमा आउन गाह्रो हुनेसम्म पनि हुन सक्छ ।’

‘हैट । अब म खान्नँ यस्ता कार्बसार्व, फ्याटस्याट भा’ खानेकुरा ।’

‘तँलाई खाँदै नखा कल्ले भन्या छ र ? धेरै नखा पो भन्या । भोजभतेरमा धेरै नखा, गुलियो पेय नखा, अनि भात रोटी, मिठाई धेरै नखा पो भन्या त ! तँले धेरै खान मन नगरे शरीर मोटो हुँदैन, शरीर हल्का हुन्छ, स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ ।

‘अब म कार्ब र फ्याट धेरै खान्नँ । गुलियो पेय त पिउदै पिउँदैनँ । जिब्रोले वाचा गर्‍यो ।

‘बरु त्यसको सत्तामा सागसब्जी र फलफुलमा ध्यान दे ।’

‘हुन्छ । म अब सागसब्जीले पहिला सन्तुष्ट हुन्छु । साग, मुला, काँक्रो, गाजर, बन्दालाई प्राथमिकता

दिन्छु । भात अथवा रोटी अथवा चिउरा अथवा ब्रेड थोरै मात्र खान्छु । बरु मकै, कोदोको परिकार केही खान्छु । मासु पनि थोरै खान्छु ।

‘त्यसो गरे त हामीलाईनि राम्रो हुन्छ ।’

‘स्वाद मलाई नै चाहिने हो । मैले नियन्त्रण गरे त भैहाल्यो नि । रह्यो मनको कुरा, मनलाई म सम्झाइहाल्छु,’ जिब्रोले भन्यो ।

यी दुईका कुरा मृगौलाले सुनिरहेको थियो । जिब्रोको सुधिने कुरा सुनेर उसले भन्यो, ‘क्या गज्जबको कुरा ! लौ छिटो व्यवहारमा उतार ।’

पेटले दंग पर्दै भन्यो, ‘ल अब मलाई’ नि राम्रो हुने भो ।’

आन्द्रा भन् मख्व पयो । ‘सबैभन्दा खुसी त मै हुन्छु होला । हरेक बिहान मलाई सजिलो हुन्छ । एकै छिनमा हल्का हुन पाउँछु ।’

गिदी र आँखा पनि दंग परे ।

सबै खुसी भएको देखेर जिब्रोलाई अचम्म लाग्यो । सोच्यो-यिनीहरु सबैलाई दुःख त मैले पो देको रैछु । आफु लोभी बनेर सबैलाई अप्ठ्यारामा पाउँ आएका उसलाई सरम पनि लाग्यो । र सबैले सुन्ने गरी घोषणा गर्‍यो, ‘अब देखि म धेरै कार्ब र फ्याट भा’ खानेकुरा खान्नँ । सागसब्जीमा ध्यान दिन्छु । पानी पनि आवश्यक मात्रामा पिउँछु ।’ भट्ट सम्झिएर उसले सोध्यो, ‘चुरोटचै के गर्नु नि ?’

सबैले एक स्वरमा गाली गरे, ‘धत् त्यो नि सोध्ने हो ? छोडिहाल् ।’ फोक्सो आक्रोशित भएर बोल्यो, ‘तेरो त्यही अम्मलले गर्दा म सबै कालो भैसकँ । अचेल कस्तो साँस फुल्छ ! अफ्र क्यान्सर होला भन्ने कत्रो पीर छ ! छोडिहाल् ।’

‘पक्का छोड्छु,’ जिब्रोले भन्यो ।

यस्तैमा ठूलो भुँडी भएको मनुवा कोल्टे फेयो । जिब्रोले स्वादमाथि नियन्त्रण गर्दै गएपछि उसले प्रण नभुलेपछि ठूलो भुँडी घट्दै गयो । शरीर स्वस्थ भयो । अंग-प्रत्यंग स्वास्थ्य भन्कटबाट टाढा हुँदै गए ।

साभार: कान्तिपुर-२०७८/१२/२५

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखामा
स्थापित सहयोग कोषहरू

१. कोषको नाम :- स्व.पुष्पमान हृदयरोग स्मृती कोष

दाता :- निर्मला कायस्थ

स्थापना मिति :- २०६४ सालमा

कोषको रकम :- ४,३७,४७१।८७



२. कोषको नाम :- स्व.अच्युत नारायण हृदय स्मृती कोष

दाता :- सावित्री राजभण्डारी

स्थापना मिति :- २०६५/०३/८

कोषको रकम :- ७,७५,०००।-



३. कोषको नाम :- डा.महेश्वर भारती तथा दुर्गा भारती

असहाय मुटुरोगी सहयोग कोष

दाता :- डा.महेश्वर भारती

स्थापना मिति :- २०६५/०६/११

कोषको रकम :- ७,३५,०००।-



४. कोषको नाम :- “स्वर्गिय ओम प्रकाश गोयल स्मृती कोष”

दाता :- दिनबन्धु गोयल

स्थापना मिति :- २०६९/८/१५

कोषको रकम :- ५,७५,०००।-



५. कोषको नाम :- स्वर्गिय नन्दबिर-हर्षमाया हल्वाई

मुटु उपचार सहयोग स्मृती कोष

दाता :- मुनु राजकर्णिकार

स्थापना मिति :- २०६९/११/१५

कोषको रकम :- ४,००,०००।-



६. कोषको नाम :- जयहरि भ्ना मञ्जीता भ्ना
औषधि उपचार सहयोग कोष

दाता :- जयहरि भ्ना/ विनित भ्ना
स्थापना मिति :- २०७०/०८/२६
कोषको रकम :- १८,५०,०००।-



७. कोषको नाम :- स्व.श्री लक्ष्मी बहादुर दुवाल श्रेष्ठ तथा
श्रीमती जुलुमनानी दुवाल श्रेष्ठ मुटुरोग सहयोग उपचार कोष
दाता :- जुलुमनानी दुवाल श्रेष्ठ
स्थापना मिति :- २०७०/९/२७ गते
कोषको रकम :- १३,००,०००।-



८. कोषको नाम :- “मृगेन्द्र संभना गुठी उपचार कोष”

दाता :- मृगेन्द्रराज पाण्डे
स्थापना मिति :- २०७०/०७/२९
कोषको रकम :- ४,००,०००।-



९. कोषको नाम :- “रविन्द्रमान र अनिता श्रेष्ठ
औषधि उपचार सहयोग कोष”

दाता :- रविन्द्रमान श्रेष्ठ र अनिता श्रेष्ठ
स्थापना मिति :- २०७०/९/२७
कोषको रकम :- २,५०,०००।-



१०. कोषको नाम :- “लीलाराम कुन्तीदेवी न्यौपाने
मुटुरोग उपचार अक्षयकोष”

दाता :- शोभाकर (हरि) न्यौपाने/दुर्गा न्यौपाने
स्थापना मिति :- २०७१/०९/१४
कोषको रकम :- ५००,०००।-



११. कोषको नाम :- “स्व. श्री महात्मा प्रसाद धिताल
मुटुरोग सहयोग उपचार कोष”

दाता :- सबिता धिताल
स्थापना मिति :- २०७१/०६/३
कोषको रकम :- २,६७,०००।-



१२. कोषको नाम :- “आनन्द भक्त राजभण्डारी मुटु तथा
नसर्ने रोग उपचार स्मृती कोष”

दाता :- सुमन राजभण्डारी

स्थापना मिति :- २०७२ / ०७ / ३०

कोषको रकम :- ५,००,०००।-



१३. कोषको नाम :- “कृष्णमान श्रेष्ठ तथा रत्नेश्वरी श्रेष्ठ
असहाय मुटुरोगी सहयोग उपचार कोष”

दाता :- चन्दन श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०७४ / ०९ / ५

कोषको रकम :- १५,००,०००।-



१४. कोषको नाम :- श्री अच्युतदास श्रेष्ठ र श्रीमती सुरेखा श्रेष्ठ
मुटुरोगी उपचार सहयोग कोष”

दाता :- श्री अच्युतदास श्रेष्ठ र श्रीमती सुरेखा श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०७५ / ०५ / १७

कोषको रकम :- ६,१५,०००।-



१५. कोषको नाम :- स्व. श्रीमती कमला न्यौपाने स्मृती
मुटुरोग उपचार अक्षयकोष”

दाता :- तुलसी प्रसाद न्यौपाने

स्थापना मिति :- २०७५ / ०८ / २९

कोषको रकम :- ६,००,०००।-



१६. कोषको नाम :- स्व.मैया खड्का उपचार सहयोग स्मृती कोष

दाता :- लालाजी खड्का

स्थापना मिति :- २०७७ / ०४ / ०५

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



१७. कोषको नाम :- मुटुरोगी औषधि उपचार कोष

दाता :- सावित्री जोशी

स्थापना मिति :- २०७७ / ११ / ०७

कोषको रकम :- २६४,८७६।४९



१८. कोषको नाम :- “प्रद्युम्नलाल श्रेष्ठ (स्वर्गिय) तथा सुशिला श्रेष्ठ
मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोष”

दाता :- सुशिला श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०७७/११/०८

कोषको रकम :- २६४,८७६।४९



१९. कोषको नाम :- “लालाजी खड्का मुटु तथा नसर्ने रोग
उपचार सहयोग कोष”

दाता :- लालाजी खड्का

स्थापना मिति :- २०७८/०३/१८

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



२०. कोषको नाम :- रामदास अमात्य (स्वर्गिय) तथा केशवी अमात्य
मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोष

दाता :- केशवी अमात्य

स्थापना मिति :- २०७८/०५/१४

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



२१. कोषको नाम :- “मुटु तथा नसर्ने रोगको रोकथामका लागि
खाने औषधि सहयोग”

दाता :- अंशुका राजोपाध्याय

स्थापना मिति :- २०७८/०८/०४

कोषको रकम :- ६,२५,०००।-



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा

२०७३-२०७७ कार्यसमिति परिवारबाट स्थापित मुटु संरक्षण कोष

| सि.न. | नाम, घर | जम्मा रकम |
|-------|---|-----------|
| १ | नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा | २,००,००० |
| २ | श्री अशोक श्रेष्ठ | १०,००० |
| ३ | श्री रुपककान्त राजोपाध्याय | ३२,००० |
| ४ | श्री इन्दिरा जोशी | १०,००० |
| ५ | डा.पुष्पराज राजकर्णिकार | १०००० |
| ६ | श्री रिद्धिमान श्रेष्ठ | १०००० |
| ७ | डा.महेश्वर भारती | ५६,००० |
| ८ | श्री बालकृष्ण तुलाधर | १०००० |
| ९ | श्रीमती अंशुका राजोपाध्याय | २५००० |
| १० | डा.प्रकाशराज रेग्मी | १०००० |
| ११ | श्रीमती सुमन राजभण्डारी | १०००० |
| १२ | डा.निर्मल कुमार बिष्ट | १०००० |
| १३ | श्री ज्ञान बहादुर शाक्य | ५००० |
| १४ | श्री सुनगाभा कायस्थ | २०००० |
| १५ | श्री बालगोविन्द बिष्ट | १०००० |
| १६ | श्री सुरेशमान जोशी | ५९९९९ |
| १७ | श्री डिल्ली प्रकाश घिमिरे | ५००० |
| १८ | श्री बद्रि प्रसाद जोशी | १०००५ |
| १९ | श्री विदुर बस्नेत | १०००० |
| २० | श्री बलराम न्यौपाने | १०००० |
| २१ | श्री लाल बहादुर क्षेत्री | १०००० |
| २२ | श्री पुर्णमान चित्रकार | ५००० |
| २३ | श्रीमती सुशिला श्रेष्ठ | १०००० |
| २४ | श्रीमती शर्मिला श्रेष्ठ | १०००० |
| | जम्मा | ५,६०,००४ |

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखाका सचिव रुपककान्त राजोपाध्यायबाट प्रस्तुत
आ.व. २०७७/७८ को वार्षिक प्रतिवेदन

आदरणीय सभापतिज्यू, आदरणीय प्रमुख अतिथिज्यू तथा सदस्य महानुभावहरु अब म २०७७/७८ को प्रगति विवरण पेश गर्न यहाँहरुसंग अनुमति चाहन्छु ।

विश्वव्यापी रुपमा फैलिएको कोरोना महामारिको प्रभावबाट यस वर्ष पनि यस शाखाको जनचेतनाका कार्य र क्लिनिकल सेवा समेत अछुटो हुन सकेन । दोश्रो लहरको कोभिडका कारण क्लिनिकल सेवाहरुमा बाधा उत्पन्न भै सेवा प्रवाहमा कमि आएको व्यहोरा यहाँहरुमा निवेदन गर्न चाहन्छु । साथै कोरोनाकै कारण प्रतिरोधात्मक कार्यक्रमहरुमा पनि कमि आएको छ । प्रत्येक वर्ष बैशाख १९ मा मनाउने गरि आएको शाखाको वार्षिक दिवस पनि मनाउन सकिएन । कोभिडकै कारण गत वर्ष २८ सौं र २९ सौं साधारण सभा एकै साथ सम्पन्न गरिएको स्मरण गराउँदछु । तथापि आ.व.२०७७/०७८ मा निम्न अनुसार कार्य भएको विवरण यहाँहरु समक्ष प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

१. ललितपुर हार्ट क्लिनिक

आ.व.२०७७/७८ मा पनि कोरोना महामारिको कारण लकडाउन गरिए संगै क्लिनिक संचालनमा पनि अवरोध उत्पन्न भयो । तापनि यस वर्ष ३६७२ जनाको स्वास्थ्य परिक्षण गरिएको छ (गत वर्ष ४२२८ जनाले सेवा प्राप्त गरिएको) जुन लक्ष्यको ७३.४४ प्रतिशत हुन आउँछ । (गत वर्ष ८८ प्रतिशत), यस अवधिमा इको १७९९ जनालाई (गत वर्ष १४७६ जना), ई.सि.जी. २०८२ जनालाई (गत वर्ष २३४५ जना), अल्ट्रासाउण्ड १३३५ जनालाई (गत वर्ष १११७ जना), हल्टर ७३ जनालाई (गत वर्ष ६४ जना), टि.एम.टि ३०२ जनालाई (गत वर्ष ३७५ जना), सि.आई.एम.टि. ३५४ जनालाई (गत वर्ष २४५ जना), ए.बि.पि. ७१ जना (गत वर्ष ९७ जना), एक्स-रे ३७०४ जनालाई (गत वर्ष २८३६ जना), फिजियोथेरापी ६०० जनालाई (गत वर्ष ५११ जना), इ.इ.जी.१३ जना, एन.सि.टी. ५ जना र ल्याब सेवा ३१२८ जनालाई (गत वर्ष ३१७३ जना) गरि जम्मा १७१३८ जनालाई (गत वर्ष १६४६७ जना) सेवा दिन सक्षम भएको छ । जुन समग्रमा लक्ष्यको ८४.८८ प्रतिशत हुन आउँछ ।

२. सहयोग

यस आर्थिक वर्षमा यस शाखाबाट बाथमुटुरोग उपचार सुई १८३ जनालाई, ओरल औषधि १०८ जनालाई, अपरेशन पछिको औषधि सहयोग १५ जनालाई ८० पटक, औषधि सहयोग ३० जनालाई २६१ पटक, मुटुको शल्यकृया तथा नसर्ने रोगको लागि सहयोग ३३ जनालाई तथा

कोभिड विरामी १ जनालाई सहयोग उपलब्ध गराईको छ ।

३. स्वास्थ्य शिविर

यस वर्ष कोभिडका कारण एउटा पनि स्वास्थ्य शिविर संचालन हुन सकेन ।

४. रक्तचाप जाँच परिक्षण

यस प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाको क्लिनिकमा ४०६३ जनाको रक्तचाप परिक्षण गरियो । गत वर्ष ४०४३ जनाको रक्तचाप जाँच गरिएको थियो ।

५. ललितपुर रक्त संचार केन्द्र

यस प्रतिष्ठान समेतको सहकार्यमा संचालित ललितपुर रक्त संचार केन्द्रबाट यस वर्ष ७,५४६ पोका रगत संकलन र ११,४८३ पोका रगत वितरण गरिएको थियो । गत वर्ष १२,२५८ पोका रगत संकलन र १३,११९ पोका रगत वितरण गरिएको थियो ।

६. अन्तरक्रिया छलफल, शुभकामना आदान प्रदान र योग

यस आर्थिक वर्षमा मुटुरोगसंग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा २ पटक अन्तरक्रिया कार्यक्रम भयो जसमा ८७ जना सहभागी भएको थियो । त्यस्तै विगतमा भै यस वर्ष पनि यस ललितपुर शाखा, नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्रीय कार्यालय, काठमाडौं शाखा, भक्तपुर शाखा र हार्ट क्लब नेपालको संयुक्त आयोजनामा २०७७ को विजया दशमी, दिपावली, नेपाल संवत्को नयाँवर्ष र छठ पर्व आदि शुभ पर्वहरुको उपलक्ष्यमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा सहभागि ५८ जना थियो । यस्तै योगा तर्फ नियमित १० जना रहेकोमा कोभिडका कारण केही कमि भएको व्यहोरा समेत जानकारी गराउँदछु ।

७. विश्व मुटु दिवस कार्यक्रम

विगत वर्षहरुमा भै यस वर्ष पनि विश्व मुटु दिवसको उपलक्ष्यमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्र, प्रतिष्ठानकै ललितपुर शाखा, काठमाडौं शाखा, भक्तपुर शाखा, काभ्रे शाखा र हार्ट क्लब नेपाल समेतको सहकार्यमा “मन लागु मुटु बचाउ” विषयक भर्चुयल अन्तर्क्रिया कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा ८६ जना सहभागी भएको थियो ।

८. एफ.एम.बाट सन्देश

उज्यालो एफ.एम.बाट मुटुरोग सम्बन्धी सन्देश प्रसारण गर्ने कार्य यस वर्ष केही महिना मात्र भयो । आगामि दिन यसलाई निरन्तरता दिने लक्ष्य रहेको समेत जानकारी गराउँदछु ।

९. मुटु तथा नसर्ने रोग उपचार सहयोग कोष

गत आ.व.सम्ममा १५ वटा कोष रहेकोमा आ.व. २०७७/०७८ मा ३ वटा थप भई १८ वटा कोषहरु रहेको जानकारी गराउदछु । ती थप भएका कोषहरु यस प्रकार छन् । श्रीमती सावित्री

जोशीज्यूबाट रु.२ लाख प्राप्त भएकोमा रु.५० हजार थप गरि रु.२,५०,००० को “पुण्यभक्त मुटुरोगी औषधि उपचार कोष” स्थापना गरिएको छ । यस प्रतिष्ठानका कोषाध्यक्ष श्रीमती सुशिला श्रेष्ठज्यूबाट आफ्ना पतिदेवको स्मृतिमा रु.२ लाख प्राप्त भएकोमा रु.५० हजार थप गरि रु.२,५०,००० को “प्रद्युम्नलाल श्रेष्ठ (स्वर्गिय) तथा सुशिला श्रेष्ठ मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोष” र यस्तै यस प्रतिष्ठानका आजिवन सदस्य श्री लालाजी खड्काज्यूबाट रु.२ लाख प्राप्त भएकोमा रु.५० हजार थप गरि रु.२,५०,००० को “लालाजी खड्का मुटु तथा नसर्ने रोग उपचार सहयोग कोष” स्थापना भएको थियो ।

साथै चालु आ.ब.२०७८/०७९ मा पनि केही नयाँ कोषहरू स्थापना भएको जानकारी गराउन चाहन्छु, जुन यस प्रकार छन् । ती कोषहरू यस प्रकार छन् । प्रतिष्ठानका विशिष्ट सदस्य श्रीमती केशवी अमात्यज्यूबाट आफ्ना पतिदेवको स्मृतिमा रु.२ लाख प्राप्त भएकोमा रु.५० हजार थप गरि रु.२,५०,००० को “रामदास अमात्य (स्वर्गिय) तथा केशवी अमात्य मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोष” एवं प्रतिष्ठानको केन्द्रीय पर्यवेक्षक श्रीमती अंशुका राजोपाध्यायज्यूबाट रु.५ लाख प्राप्त भएकोमा रु.१ लाख २५ हजार थप गरि रु.६,२५,००० को “मुटु तथा नसर्ने रोगको रोकथामका लागि खाने औषधि सहयोग कोष” को स्थापना भएको छ । उल्लेखित २ वटा कोषहरू समेत गरि हाल जम्मा २१ वटा कोष रहेको सहर्ष जानकारी गराउँदछु । यसको अतिरिक्त एउटा मुटु संरक्षण कोष पनि स्थापना भएकोछ ।

१०. मुटु संरक्षण कोष

२०७३-२०७७ का कार्यसमिति परिवार एवं सल्लाहकारहरूको सहभागितामा “मुटु संरक्षण कोष” स्थापना गरिएको छ । यस पछि उक्त कोषमा रु.५००० वा सो भन्दा माथि सहयोग रकम मनकारी दाताहरूबाट समेत प्रदान गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ । सो कोषबाट आश्वयकता हेरि मुटुरोगीका लागि सहयोगको साथै जनचेतनाको लागि समेत रकम प्रदान गर्न सक्ने गरि कार्यविधिको व्यवस्था गरिएको छ । उक्त कोषमा यस प्रतिष्ठानबाट रु.२ लाख थप गरि हालसम्म रु.५,६०,००४।- रहेको समेत सहर्ष जानकारी गराउँदछु ।

११. शहिद गंगालालमा सेवा

शहिद गंगालाल हृदय सेवा केन्द्र अस्पतालमा प्रदान गर्दै आएको मुटु सहजकर्ताको सेवामा यस शाखाको सहभागिता यस वर्ष पनि यथावत नै रहेको छ ।

१२. कोभिडको तालिम तथा सहयोग

कोभिडको जोखिमलाई ध्यानमा राख्दै क्लिनिकमा कार्यरत डाक्टर तथा कर्मचारीहरूका लागि सुरक्षात्मक कदमको रूपमा PPE, sanitizer, mask, Gloves आदिको समेत व्यवस्था गरिएको छ । साथै कोभिडबाट कसरी सतर्क रहने भन्ने बारे मूलतः क्लिनिकमा कार्यरत

कर्मचारीहरूलाई लक्षित गरि एउटा छलफल कार्यक्रम गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रमा कार्यसमितिका पदाधिकारी र सदस्यहरूको समेत उपस्थिति रहेको थियो । सो कार्यक्रममा मेडिकल डाइरेक्टर प्रा.डा.प्रकाशराज रेग्मीबाट अभिमूखिकरण तालिम (Orientation) दिने काम भएको थियो । यस आ.ब.मा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रको तर्फबाट Corona protected सामाग्रीहरू जस्तै PPE - ३० थान, गाउन - १० थान, Face shield - १० थान, KN95 mask - ८० थान, Surgical mask - १२ बट्टा, Gloves - ३ बट्टा, Thermal gun २ थान, BP set २ थान र Pulse Oxymeter २ थान उपलब्ध गराई दिनु भएकोमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालय प्रति आभार प्रकट गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

१३. सदस्यता वृद्धि

आ.ब. २०७७/२०७८ मा विशिष्ट १० जना र १ आजिवन जना सदस्य थप भएको छ । यस प्रकार गत वर्षसम्म जम्मा सदस्य ५१६ जना रहेकोमा यस वर्ष ११ जना वृद्धि भै जम्मा सदस्य संख्या ५२७ पुगेको जानकारी गराउँदछु ।

१४. सम्पति संभार संरक्षण कोष

आ.ब. २०७३/०७४ देखि स्थापना गरिएको सम्पति संभार संरक्षण कोषमा यस आर्थिक वर्ष पनि रु.३,४२,५०० थपिएको छ । उक्त कोष यस आ.ब.सम्मको रु.२२,७०,०००/- पुगेको छ ।

अब म चालु वर्षको विशेष कार्यहरू प्रस्तुत गर्न अनुमति चाहन्छु ।

-ईकाइ स्थापना

यस वर्ष ललितपुरको महालक्ष्मी नगरपालिका लुभुमा ईकाइ गठन गर्ने प्रयास सफलतापूर्वक सम्पन्न भएकोमा स्थानीय तथा उक्त ईकाइ परिवारलाई प्रतिष्ठानको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहन्छु साथै उक्त इकाइको प्रथम पाइला भनेकै “महालक्ष्मी हार्ट क्लिनिक” संचालन गरि हाललाई साप्ताहिक २ पटक मुटुरोग विशेषज्ञको सेवा उपलब्ध गराईएको छ । उक्त ईकाइद्वारा संचालित महालक्ष्मी हार्ट क्लिनिकका लागि प्रतिष्ठानबाट १ लाख ५० हजार र स्थानीय बुद्धिजीवि एवं यस प्रतिष्ठानका पुर्व सभापति श्री बालगोविन्द बिष्टज्यूबाट रु.२ लाख प्रदान गर्नु भएकोमा वहाँलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसै क्रममा २०७९ बैशाख ७ गतेका दिन ईकाई कार्यसमितिका प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा संयुक्त बैठक समेत बसेको जानकारी गराउदछु ।

-इको मेशिनको प्रतिस्थापन

ललितपुर हार्ट क्लिनिकमा संचालित इको मेशिन बिग्रेको र समय समयमा मर्मत गर्दा पनि यथास्थितिमा चल्न गाह्रो भएको महसुस भएकोले उक्त मेशिनको बदलामा अर्को नयाँ मेशिन प्रतिस्थापन गर्न रु. ६०/७० लाखको व्ययभार परेको समेत जानकारी गराउदै यसका लागि सहयोग गर्न इच्छुक मनकारी दाताहरूलाई पूर्ववत रुपमा सहयोगको आह्वान गर्न चाहन्छु ।

हृदयको संदेश

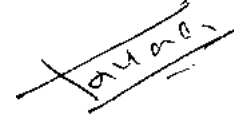
अन्त्यमा प्रतिष्ठानको क्लिनिक लगायत प्याथोलोजि ल्याब, योग, स्वास्थ्य शिविर, फिजियोथेरापी एवं अन्तरक्रिया जस्ता सेवाहरु संचालन गर्नका लागि परेका स्वयं सेवी डाक्टर, कर्मचारी, हार्ट क्लब नेपाल र अन्य संघ संस्था लगायत सम्पूर्णलाई प्रतिष्ठानको तर्फबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

आज यहाँहरुले आफ्नो अमूल्य समयको बावजुत पनि समय दिई उपस्थित भै हौसला प्रदान गर्नु भएकोमा प्रमुख अतिथि लगायत सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । आ.ब.२०७९/०८० को प्रस्तावित कार्यक्रम हृदयको संदेशमा प्रकाशित गरिएको जानकारी गराउँदछु । प्रस्तुत प्रतिवेदन अनुमोदन गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु । नव वर्ष २०७९ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

**सुरक्षित रहौं स्वस्थ रहौं, कोभिड १९ बाट आफु बचौं, अरुलाई पनि बचाउँ
सबैमा शुभकामना छ ।
॥ मुटुलाई माया गरौं ॥**

२०७९।०१।१९ गते सोमवार

भवदीय



.....
(रुपककान्त राजोपाध्याय)

सचिव

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
सुनसरी जिल्ला, सुनसरी
आ.ब.०७९/०८० को प्रस्तावित कार्यक्रम विवरण

| क्र.नं. | कार्यक्रम | कार्यस्थल | ०७९/०७९ को व्यय | ०७९/०८० को प्रस्तावित व्यय | तकसत/सहयोगी समूह |
|---------|---|---|-----------------|----------------------------|---|
| १. | आत चेतनाको कार्यक्रम: | | | | |
| १.१ | क) मुटुरोग, नसने रोग तथा फिजियोथेपरी आदि विषयक अन्तरक्रिया ख) महिलाहरुको लागि हृदयरोग बारे जनचेतना | स्थानिय संघसस्था तथा प्रतिष्ठानको सभाकक्ष | ४ पटक ४ पटक | ६ पटक ४ पटक | हार्ट क्लब, स्थानीय संघ सस्थाको सहयोगमा, युवा स्वास्थ्य उत्तरोत्तरक महिला स्वास्थ्य उत्तरोत्तरक आदि |
| १.२ | संचारकर्मी/मुटुसत सम्बन्धित संघ सस्था संग छलफल | प्रतिष्ठानको सभा भवन | १ पटक | १ पटक | एच.एच.ए, स्वयंसेवक, एफ.एम तथा संघसस्थाको प्रतिनिधि |
| १.३ | मुटुरोग नियन्त्रण बारे एफ.एम र टेलि.बाट जानकारी मुलक सन्देश | संचार क्षेत्र | सात | १:१ | सर्वसाधारण ग्राम |
| १.४ | प्रतिष्ठानको स्थापना दिवस | प्रतिष्ठान | १ पटक | १ पटक | शिविर र अन्तरक्रिया |
| १.५ | दिवस मुटु दिवस कार्यक्रम | प्रतिष्ठानको सभाकक्ष | १ पटक | १ पटक | संघ संस्था सहभागिता |
| १.६ | नगरपालिका : गाउँ पालिका स्तरीय चेतना मुलक कार्यक्रम तथा इकाई गठन निरन्तरता दिने | कुनै १ गाउँ पालिकामा | २ स्थान | १ पालिका | सतस्य तथा आमन्त्रित बर्गहरु केन्द्र समेतको सहयोगमा शिविर गाउँ स्तरीय |
| १.७ | मुटु सहजकर्ता मार्फत मुटु सेवा सहयोग कक्ष संचालन | सहिद गंगालाल अस्पतालमा | सात | चावु | ने.ह.रो.नि.प्र.केन्द्र, ल.पु. क्व.वि., मु.संक्राना प्रि.गुठी, हार्ट क्लब नेपाल |
| २. | प्रकाशन कार्यक्रम : | | | | |
| २.१ | क) हृदयको सन्देश ख) त्रैविधर+पुस्तिका | | १००० ५००० | १००० ५००० | सर्वसाधारण भविरामी + आगन्तुक +गठक |
| ३. | उपचार सहयोग | | | | |
| ३.१ | बालमुटु बचाउ।SHMD: सम्बन्धि नि:शुल्क सुई | प्रतिष्ठान + सहयोग कोष | ४०० जना | ४०० जना | बाथ मुटुरोगी |

| ३.२ | RHMD को ०-८८ औषधि वितरण | | ३००० जना | ३००० जना | ३००० जना | बाथ स्टुराणी |
|------|--|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|
| ३.३ | असहायहरूलाई नि:शुल्क औषधि सहयोग | भिनिकिक्वाट सेवा बिष्काहरूलाई सहयोग कोष | ३००० पटक ३० जनालाई ३० जना | ३००० पटक ३० जनालाई ३० जना | ३००० पटक ३० जनालाई ३० जना | मुद्रोरी तथा असहाय, असहाय र औषधि सहयोग शान्तकृष्ण पर्सि Follow Up मा आएकाहरूलाई नसने रोग, भला रोग, आर्दीमा मुद्रोरीको सत्य कुराको अलावा नसने रोगको उपचारको रूपि समेत |
| ३.४ | शान्तकृष्ण परधान औषधि सहयोग | सरकारी/स्वामित्व ब हुने अस्पताल शासित गणालय, सरकारी तथा सरकारी स्वामित्व भएको अस्पताल | १ जना | १० जना | १० जना | |
| ३.५ | प्रतिष्ठानबाट मुद्रोको शल्यक्रमा तथा नसने रोगको लागि सहयोग | काय विधि अनुसार गर्ने | | | | |
| ३.६ | विभिन्न कोषबाट दिने सहयोगहरू | | | | | |
| ३.७ | २०७७-२०७७ मुद्रु सहयोग कोष | | | | | |
| ४ | ललितपुर हार्ट क्लिनिकबाट उपचारालम्क सेवा : | | सहाय/बैकाई | सहाय/बैकाई | लक्षय/ईकाई | लक्षित समूह |
| ४.१ | सामान्य स्वास्थ्य जांच | भिनिकि माफत | ४००० जना | ४००० जना | ४५०० जना | भिनिकिमा आउने विरामीहरू |
| ४.२ | ई सी टी सेवा | क्लिनिक माफत | २१०० जना | २५०० जना | २५०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.३ | दृष्टाकार्डियाग्राफी | भिनिकि माफत | २००० जना | २५०० जना | २५०० जना | भिनिकिमा आउने विरामीहरू |
| ४.४ | एक्लरे सेवा | क्लिनिक माफत | ४००० जना | ४५०० जना | ४५०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.५ | अटामाउण्ड सेवा | भिनिकि माफत | १४०० जना | २००० जना | २००० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.६ | हल्डर मॉनिटरिङ | क्लिनिक माफत | ८० जना | १०० जना | १०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.७ | टि.एम.टि. सेवा | क्लिनिक माफत | ३०० जना | ४०० जना | ४०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.८ | ए.डि.सी सेवा | क्लिनिक माफत | १०० जना | १५० जना | १५० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.९ | नि.आई.एम.टी | क्लिनिक माफत | ३०० जना | ४०० जना | ४०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.१० | इ.इ.जी | भिनिकि माफत | २० जना | ३० जना | ३० जना | भिनिकिमा आउने विरामीहरू |
| ४.११ | एन सी टि. | क्लिनिक माफत | १० जना | १० जना | १० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |
| ४.१२ | फिजियोथेरापी सेवा | भिनिकि माफत | ३३० जना | ५०० जना | ५०० जना | निगमित विरामीहरू |
| ४.१३ | प्यालोलेजी ल्याब सेवा | क्लिनिक माफत | ४००० जना | ४५०० जना | ४५०० जना | क्लिनिकमा आउने विरामीहरू |

| | | | | | |
|------|---|--|---------------------|---------------------|--|
| ४.१४ | क) क्लिनिकमा रक्त चापजाँच ख) शिविरमा रक्तचाप जाँच | नियमित भौतिक | ४००० जना ३०० जना | ४००० जना ३०० जना | क्लिनिकमा+ शिविरमा आउने |
| ४.१५ | रक्तचाप कार्यक्रम | निरन्तरता | | | |
| ४.१६ | क) स्वास्थ्य शिविर/CAMP: ख) योग शिविर बैठक बाढी : | क्लिनिक+स्थानीय स्तरमा प्रतिष्ठानको भवनमा | ३ पटक चालू | २ पटक चालू | स्थानीय बाँसन्दा तथा आयोजकहरूका साथै सहकार्यमा |
| ५.१ | वार्षिक साधारण सभा | प्रतिष्ठानको सभाकक्ष | १ पटक | १ पटक | कार्य समिति+सदस्य+अतिथि आन्वित्त+पत्रकार+कर्मचारी |
| ५.२ | कार्य समिति / उपसमिति शक्ति बैठक | | १ पटक | १ पटक | कार्य समिति+सदस्य |
| ६ | विविध | | | | |
| ६.१ | खण्ड थोक संचालन | रेटारी र ने.रे.को सहकार्य | निरन्तर चालू | निरन्तर चालू | सामयिकमा आउने महानुभावहरु |
| ६.२ | क्लिनिक/आर्थिक/अभियुक्ति / व्यवस्थान छानफाल/सहभागिता | | आवश्यकतानुसार | आवश्यकतानुसार | विभिन्न संघसंस्था |

नोट :-

- क) ललितपुर रक्त संचार केन्द्र- यस प्रतिष्ठानको समेत सहकार्यमा प्रतिष्ठानकै भवनमा संचालन भइरहेको ।
- ख) रेटारी डिस्ट्रिक्ट ३२९२ ललितपुर समुदायिक हृदय सेवा केन्द्र, यस प्रतिष्ठानको समेत सहकार्यमा मणिडोलमा संचालन भइरहेकोमा हाल विशेष कारणले संचालनमा नरहेको ।
- ग) प्रचार प्रसार विस्तार गर्ने क्रममा स्थानिय इकाई गठन गरे कार्य अगाडि बढाउने ।
- घ) नगर/गाउँपालिका क्षेत्र स्तरीय कार्यक्रम विस्तार गर्ने क्रममा महालक्ष्मी नगरपालिका, लुभुमा इकाई स्थापना गरि महालक्ष्मी मुटु क्लिनिक स्थापना गरिएको ।
- ङ) स्थानिय स्तरमा सहकार्यका लागि आवश्यक पहल गरि जाने ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखाको ३० सौं साधारण सभामा कोषाध्यक्ष श्रीमती सुशिला श्रेष्ठबाट
प्रस्तुत आ.व. २०७७/०७८ को आर्थिक प्रतिवेदन तथा आ.व. २०७९/८० को बजेट

आदरणीय यस सभाका सभापति महोदय, प्रमुख अतिथि तथा अतिथिज्यूहरू,
पदाधिकारीज्यूहरू एवं कार्यसमितिका सदस्यज्यूहरू,
सभामा उपस्थित सभासद्ज्यूहरू

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाको ३० सौं वार्षिक साधारण सभा एवं स्थापना दिवसको शुभ अवसरमा उपस्थित यहाँहरू सबैमा अभिवादन गर्दछु। सर्वप्रथम शाखाको कोषाध्यक्षको पदीय जिम्मेवारी अनुसार आ.व. २०७७/०७८ को आय व्ययको संक्षिप्त विवरण सभासद सदस्यहरू समक्ष पेश गर्ने अनुमति चाहन्छु।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाले आ.व. ०७७/७८ मा सेवा बापत प्राप्त आम्दानी रु. ७,९८,६९६३३- (अनुसूची ७) संस्थागत विकासका लागि प्राप्त रु. १०,२०,८००१- (अनुसूची ८) र अन्य आम्दानी रु. १८,५६,२३७३८ (अनुसूची ९) गरी जम्मा रु. १,०८,६४,०००।३८ आम्दानी गरेको छ। त्यसैगरी खर्चतर्फ सेवा सञ्चालन खर्च रु. ७३,४३,६७८।- (अनुसूची १०), प्रशासनिक खर्च रु. १५,५८,२७१।२८ (अनुसूची ११) र यो वर्षको ह्यास कट्टी रु. ११,८६,६७८।१३ गरी जम्मा रु. १०,०८८,६२७।४१ खर्च भई यस आ.व.को बचत रु. ७,७५,३७२।९७ वासलातमा सारिएको छ। आ.व. २०७६/७७ मा रु. ६,५२,१८४।८५ मात्र बचत भएको थियो।

यसैगरी असहाय मुटुरोगीहरूलाई यथाशक्य आर्थिक सहयोग गर्ने नीति अनुरूप प्रतिष्ठानको आफ्नै कोषका साथै विभिन्न महानुभावहरूको स्मृति तथा अक्षय कोषको व्याजबाट समेत गरी यस आ.व. २०७७/०७८ मा ३३ जना बिरामीहरूलाई अप्रेसन खर्चका लागि रु. ६,५०,०००।- र अप्रेसन पछिको औषधि सेवनका लागि रु. ९१,१२८।०० समेत गरी जम्मा रु. ७,४१,१२८।- सहयोग गरिएको जानकारी गराउन चाहन्छु। गत वर्ष कुल २१ जना बिरामीहरूलाई जम्मा रु. ५,०७,८५७।- मात्र सहयोग प्रदान गरिएको थियो।

यस आर्थिक वर्षमा १० जना विशिष्ट र १ जना आजीवन सदस्य महानुभावहरूले प्रतिष्ठानको सदस्यता लिनु भएको छ। यसबाट प्राप्त भएको रकममध्ये सदस्यता आवद्धता बापतको २०% ले हुने रकम रु. १९,७६०।०० नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालयमा बुझाइएको जानकारी गराउँदछु।

हृदयको सन्देश

प्रतिष्ठानले असहाय मुटुरोगीहरूलाई आर्थिक र औषधी उपचार सहायता उपलब्ध गराउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले दाताहरू र प्रतिष्ठानको समेत सहयोगमा कोषहरूको स्थापना गरी आर्थिक सहयोग गर्दै आइरहेको यहाँहरूलाई विदितै छ । आर्थिक वर्ष २०७६/७७ सम्म १५ वटा कोषहरू रहेकोमा आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा थप ३ वटा कोषहरू स्थापना भएको छ । स्व.मैया खड्का उपचार सहयोग स्मृति कोषका लागि लालाजी खड्काबाट रु. २ लाख, मुटुरोगी औषधी उपचार कोषका लागि पुण्यभक्त/सावित्री जोशीबाट रु. २ लाख र प्रद्युमनलाल श्रेष्ठ (स्वर्गीय) तथा सुशिला श्रेष्ठ मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोषका लागि सुशिला श्रेष्ठबाट रु २ लाख प्राप्त भएको छ । उपरोक्त तीनै कोषहरूमा प्रतिष्ठानबाट रु ५० हजार थप गरिएको व्यहोरा जानकारी गराउँदछु । यसरी आ.व. २०७७/७८ को अन्तसम्म विभिन्न सहयोग कोषहरूमा रु १,०९,८७,४७१।८७ मौज्जात रहेको छ । गत वर्षको अन्तमा कोषहरूको मौज्जात रु. १,०१,३७,४७१।८७ थियो ।

आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को आय व्ययको विस्तृत विवरण, वासलात र लेखा परीक्षण प्रतिवेदन यसै प्रतिवेदन साथ संलग्न छन् । यस उपर आवश्यक छलफल गरी पारित गरिदिनु हुन सभासदज्यूहरू समक्ष हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

अब म चालु आर्थिक वर्ष २०७८/७९ का केही उल्लेखनीय आर्थिक क्रियाकलापहरूका बारेमा जानकारी गराउन चाहन्छु ।

आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा रामदास अमात्य (स्व.) तथा केशवी अमात्य मुटु संरक्षण उपचार सहयोग कोषका लागि केशवी अमात्यबाट रु. २ लाख, लालाजी खड्का मुटु तथा नसर्ने रोग उपचार सहयोग कोषका लागि लालाजी खड्काबाट रु. २ लाख प्राप्त भएको र उपरोक्त २ वटै कोषहरूमा प्रतिष्ठानबाट रु. ५०/५० हजार थप गरिएको छ । मुटु तथा नसर्ने रोगको रोगथामका लागि खाने औषधी सहयोग कोषका लागि अंशुका राजोपाध्यायबाट रु. ५ लाख र प्रतिष्ठानबाट १ लाख २५ हजार थप गरी ६,२५,०००।- को कोष स्थापना गरिएको छ ।

त्यसैगरी कार्यसमिति २०७३-७७ मुटु संरक्षण कोषका लागि २३ जना महानुभावहरूबाट रु. ३,६०,००४।०० प्राप्त भएको र प्रतिष्ठानबाट रु. २ लाख थप गरी ५,६०,००४।- को कोष स्थापना गरिएको पनि सहर्ष जानकारी गराउँछु । खुसीको कुरा यो कार्यसमिति कोष वृद्धिका लागि विभिन्न महानुभावहरूले पटक पटक रकम थप गरिरहनु भएकोले वहाँहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसरी हालसम्म प्रतिष्ठानमा २२ वटा कोषहरूमा जम्मा रु. १,३१,३९,४७१।०० रहेको जानकारी गराउँछु ।

यस शाखाको कार्य सँजाललाई विस्तार गर्ने क्रममा यस वर्ष महालक्ष्मी नगरपालिका

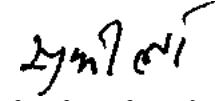
हृदयको सन्देश

ललितपुरमा शाखाको पहिलो इकाइ स्थापना भएको र उक्त इकाइद्वारा संचालन हुने क्लिनिकका लागि यस शाखाले रु. १ लाख सहयोग दिएको जानकारी गराउन चाहन्छु। त्यसैगरी उक्त क्लिनिक संचालनका लागि यस शाखाका पूर्व सभापति एवं स्थानीय बुद्धिजीवी श्री बालगोविन्द बिष्टज्यूले प्रदान गर्नुभएको रु. २ लाख रकममा यस प्रतिष्ठानबाट रु. ५० हजार थप थरी अक्षय कोषको स्थापना गरिएको छ।

म आर्थिक वर्ष २०७९/८० का लागि संलग्न विवरण बमोजिम निम्न अनुसार चालु वर्षको आय व्ययको बजेटको सारांश पेश गर्न अनुमति माग गर्दछु।

- क) अनुमानित आम्दानी रु. १,१६,४०,०००।००
- ख) अनुमानित खर्च रु. १,१०,९२,०००।००
- ग) अनुमानित बचत रु. ५,४८,०००।००

अन्तमा, शाखाको प्रगतिमा सहयोग गर्ने दाताहरु, शाखाका सदस्य महानुभावहरु, नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्रीय कार्यालय, हार्ट क्लब नेपाल, सल्लाहकार तथा सदस्यज्यूहरु आदरणीय चिकित्सकज्यूहरु एवं कार्यरत कर्मचारीहरुको सद्भाव तथा सहयोगका लागि सबैमा हृदयदेखि धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।



श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ

कोषाध्यक्ष

मिति: २०७९. ११. १९

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखा

आ.व. २०७९/०८० को अनुमानित आम्दानी

| शीर्षक नं. | आम्दानी शीर्षक | २०७७/७८ को यथार्थ आय | २०७८/७९ फागुन मसान्तसम्मको यथार्थ आय | २०७९/०८० को अनुमानित आय |
|------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| १ | नदस्वता | ९८,८००/०० | ६०,०००/०० | १००,०००/०० |
| २ | स्था.प. | १,१०४,६३९/०० | १,१४७,३६९/०० | १,३२०,०००/०० |
| ३ | इर्सीजी | ८७९,४९५/०० | ५०२,८७९/०० | ७००,०००/०० |
| ४ | इको | १,९४९,५६९/०० | १,७७८,८३०/०० | २,५००,०००/०० |
| ५ | ल्याव | १,११५,४६९/०० | ९२९,८०३/०० | १,४००,०००/०० |
| ६ | हल्टर | १०५,२४०/०० | ८८,११०/०० | १२०,०००/०० |
| ७ | एक्सरे परीक्षण | १,४२८,४२०/०० | १,२१९,९६६/०० | १,६००,०००/०० |
| ८ | बल्टासाउन्ड | ६२०,९४२/०० | ४१६,६९/०० | ६५०,०००/०० |
| ९ | टीएमटी | ५०९,०४०/०० | ४२३,१०५/०० | ५२०,०००/०० |
| १० | सीएमआईटी | २०४,७८०/०० | १३१,०५/०० | २००,०००/०० |
| ११ | एवीपी | ८२,४४०/०० | ९७,९४०/०० | १००,०००/०० |
| १२ | फिजियोथेरापी | २१३,७३०/०० | ३०६,३९/०० | ३५०,०००/०० |
| १३ | साइकोलोजी | १,४००/०० | ४,९००/०० | १०,०००/०० |
| १४ | एनपीटी | १९,५००/०० | (| २०,०००/०० |
| १५ | इडजी | १६,२००/०० | २३,०४०/०० | २५,०००/०० |
| १६ | जीथवी कम्पल/हम | ५९,५९३/०० | १९,२४३/०० | ७५,०००/०० |
| १७ | ग्याज | १,४१७,२६५/३९ | १,३१०,५२५/९२ | १,५००,०००/०० |
| १९ | भवन सरसफाइ र अन्य | ८१,८३४/०० | ५२,५९३/०० | १०५,०००/०० |
| २० | रक्तसंचार विजुली | २५,४,९४०/०० | १३८,४२०/०० | २००,०००/०० |
| २१ | विविध | १,२०१/०० | (| ५,०००/०० |
| २३ | विज्ञापन | ४१,४००/०० | ३०,०००/०० | ५०,०००/०० |
| | जम्मा | ९,९४२,०००/३९ | ८,७०२,५५४/९२ | ११,६४०,०००/०० |

नोट :

१ २०७७/७८ को आयमा करिब २०% थप गरी २०७९/८० मा अनुमान गरिएको ।

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखा

आ.व. २०७९/०८० को अनुमानित खर्च

| खर्च शीर्षक नं. | खर्च शीर्षक | २०७७/०७८ को यथार्थ खर्च | २०७८/०७९ फागुन मसान्तसम्मको यथार्थ खर्च | २०७९/०८० को अनुमानित खर्च |
|-----------------|-----------------------|-------------------------|---|---------------------------|
| १ | नितिनिक सन्धान | ३२९,५४६।०० | २५,०९,३७०।०० | ३५,००,०००।०० |
| २ | धुवाइ | १२१,७००।०० | ०।०० | १४०,०००।०० |
| ३ | अकिस मसालम् | ३९,४९,७००।०० | ३०,२०,०००।०० | ४५,००,०००।०० |
| ४ | सर्मत | ४४९,२४४।०० | ७६,२१।०० | ३००,०००।०० |
| ५ | खोन | २५,७००।०० | १०९,००।०० | ३०,०००।०० |
| ६ | मिजुली | ३८४,०२४।०० | २९१,७०६।०० | ४५०,०००।०० |
| ७ | पापी | ३९,०५,०।०० | २९,८५,०।०० | ६०,०००।०० |
| ८ | कार्य समिति बैठक | २५,८३,०।०० | ३२५,४६।०० | ३५,०००।०० |
| ९ | संघियानय खर्च | | ४३५,०।०० | २०,०००।०० |
| १० | बिगबान | २७,७४४।०० | १९,३५,०।०० | ३०,०००।०० |
| ११ | नमिचि १९ खर्च | १०,३४,४।०० | ०।०० | |
| १२ | नमिचि | १४,४०८।०० | ४८५,०।०० | १५,०००।०० |
| १३ | सरसफाई | ११,७०,०।०० | ७८,००।०० | १५,०००।०० |
| १४ | बीपथी | १४९,२८६।०० | १०८,७१।०० | २५,००,०००।०० |
| १५ | जन्मा तथा पुरस्कार | ५५,०००।०० | ०।०० | १००,०००।०० |
| १६ | कार्यक्रम/भाषिकोत्सव | २९,६२४।०० | २५,५७।०० | ३०,००,०००।०० |
| १७ | दान | १,४०४,३।२।०० | १२,४६,७८।०० | १,९००,०००।०० |
| १८ | हा.वेवा कुल्क | ३,०२४,२४४।०० | २८,३०,६५,७०।०० | ३,०००,०००।०० |
| १९ | परपत्रिम | २०,१,००।०० | ४,१,००।०० | १५,०००।०० |
| २० | अभियन सहयोग | ६४,०,०००।०० | ६,०००,००।०० | ८००,०००।०० |
| २१ | अभियन पत्रिको बीपथी | २१,९३,०।०० | ७८५,२९।०० | १००,०००।०० |
| २२ | तेग खर्च | १४,९५,०।०० | ०।०० | १८,०००।०० |
| २३ | सुद सहयोग सेवा कथा | ७८,०००।०० | ४२,०००।०० | ९०,०००।०० |
| २४ | विज्ञापन | १४,८२,०।०० | ४४,००,२।०० | ४०,०००।०० |
| २५ | ओ.टी. खर्च | १८२,६७४।०० | १४४,७७४।०० | २४,०००।०० |
| २६ | इन्धन | २१,४७४।०० | १६,०००।०० | २५,०००।०० |
| २७ | इन्टर खर्च | १६,४,००।०० | ०।०० | २०,०००।०० |
| २८ | साधारण दामा | ७७,४१,०।०० | ०।०० | ९०,०००।०० |
| २९ | एक्सरे खर्च | १,९४९,२४२।०० | ९६९६,४३।०० | १,५००,०००।०० |
| ३० | अल्ट्रा साउन्ड खर्च | १५५,००६।०० | १२५,२९,०।०० | २४,०००।०० |
| ३१ | नमिरीना सहयोग खर्च | ८,०००।०० | १,७४,००।०० | |
| ३२ | रीक खर्च | ९९,१६९।२१ | ६०४,४२,७९ | १३०,०००।०० |
| ३३ | बन्धन कर | | ४,९५,०।०० | ६,०००।०० |
| ३४ | संस्था नवीकरण दर्ता | ६,०५,०।०० | ०।०० | ८,०००।०० |
| ३५ | बेनवाइड खर्च | | ८५,००।०० | १५,०००।०० |
| ३६ | सदस्यता नामाङ्कन खर्च | १९,७६,०।०० | ०।०० | २४,०००।०० |
| ३७ | बीमा खर्च | २९,७।३९७ | २९,७।३।०० | ३०,०००।०० |
| ३८ | अरजत कर | ४७,४६४।०० | ४६,६४४।०० | ४०,०००।०० |
| ३९ | अम्मा | ८,८०५,०११।२१ | ७,१२७,७४३।७९ | ११,०९२,०००।०० |

नोट :

१ बसमा पुजीबत खर्च समावेश गरिएको छैन ।

२ इन्धन खर्च समावेश गरिएको छैन ।

३ आ.व. २०७७/७८ को यथार्थ खर्चमा करिब २५% बचत आ.व. २०७९/८० को खर्च अनुमान गरिएको छ ।

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा
२०७८ असार मसान्त
वासलात

| कोष तथा दायित्व | अनुसूची | यस वर्ष | गत वर्ष |
|--------------------------------|---------|---------------|---------------|
| विभिन्न अक्षय तथा स्मृतिकोषहरू | १ | १०,९८३,४७१।८७ | १०,१३३,४७१।८७ |
| अञ्चालधिक वचत | | २९,७६२,०६४।१३ | ३०,१७९,१२१।१६ |
| सम्पति पुनःस्थापना कोष | ३ | २,२७०,०००।०० | १,९२३,४००।०० |
| दिन आजी हिसाब | २ | १६,९५०।०० | १६,९५०।०० |
| जम्मा | | ४३,०३६,४८६।०० | ४२,२९१,११३।०३ |
| सम्पति तथा जायबेधा | अनुसूची | यस वर्ष | गत वर्ष |
| स्थिर सम्पति | ४ | १८,३०७,९९३।४७ | १९,३३५,१०३।२० |
| धरोटी तथा पेसके हिसाब | ५ | ६,०००।०० | ६,०००।०० |
| बैंक तथा नगद मौज्जात | ६ | २४,७२८,४९२।४३ | २२,९२०,००९।८३ |
| जम्मा | | ४३,०३६,४८६।०० | ४२,२९१,११३।०३ |

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखा

२०७७ साल साउन १ गतेदेखि २०७८ असार मसान्तसम्म

आय व्यय विवरण

| विवरण | बनुसूची | यस वर्ष | गत वर्ष |
|---------------------------------------|---------|---------------|---------------|
| आम्दानी तर्फ : | | | |
| सेवा बापत प्राप्त सहयोग | ७ | ७,९८३,९३३।०० | ७,७५०,९०७।०० |
| सन्सागत विकास सहयोग | ८ | १,०२०,८००।०० | २९३,८००।०० |
| अन्य आम्दानी सहयोग | ९ | १,८५६,२३७।३८ | २,१९४,७८४।३१ |
| जम्मा आम्दानी प्राप्त | | १०,८६०,०००।३८ | १०,२३९,४९१।३१ |
| खर्च तर्फ : | | | |
| सेवा सञ्चालन खर्च | १० | ७,३४३,६७८।०० | ६,८९७,१२५।०० |
| प्रशासनिक खर्च | ११ | १,५५८,२७१।२८ | १,३७०,२८८।३६ |
| नासकृष्टी खर्च | ४ | १,१८६,३७८।१३ | १,३१९,८९३।१० |
| जम्मा खर्च | | १०,०८८,३२७।४१ | ९,५८७,३०६।४६ |
| यस आ.व. को बचत | | ७७१,६७२।९७ | ६४२,१६५।८५ |
| विगत वर्षहरूको बचत | | ३०,१७९,१९१।१६ | २९,९४०,५०६।३१ |
| जम्मा बचत | | ३०,९५०,८६४।१३ | ३०,५८२,६१२।१६ |
| स्मृति कोषहरूमा सारेको | | | |
| मू.हि.मा सारेको | | | |
| सम्पत्ति पुनःस्थापना काषमा | | ३४२,५००।०० | ३०८,५००।०० |
| स्व. महात्मा कोषमा | | | ५,०००।०० |
| प्रभु वैद्य (मन्त्रिमा भग) मा | | १००,०००।०० | १००,०००।०० |
| प्रचुरमन, सावित्री र मैयाकोषमा सारेको | | ७५०,०००।०० | |
| बाका बचत वासलातमा सारका | | २९,७६२,०६४।१३ | ३०,१७९,१९१।३१ |

Sushila
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar
बिनोद कुमार चर्ख
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा
नगद प्रवाह विवरण

२०७७ साल साउन १ गतेदेखि २०७८ असार मसान्तसम्म

| विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|--|---------------|---------------|
| आय व्यय हिमाव अनुसारको बचत | ७७५,३७२.९७ | ६५२,१८४.८५ |
| जोड बासकृती | १,१८६,६७८.१३ | १,३१९,८९३.१० |
| संचालनबाट नगद प्राप्ति | १,९६२,०५१.१० | १,९७२,०७७.९५ |
| चालु सम्पत्तिमा परिवर्तनबाट नगद प्रवाह | | |
| चालु दायित्वमा परिवर्तनबाट नगद प्रवाह | - | (७७,९६९.५१) |
| संचालन गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह | १,९६२,०५१.१० | १,८९४,१०८.४४ |
| लगानी गतिविधिबाट नगद प्रवाह | | |
| स्थिर सम्पत्तिमा लगानी | (१५९,५६८.५१) | (७७,९६९.५१) |
| अन्य लगानी | | |
| लगानी गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह | (१५९,५६८.५१) | (१२,४०६.९९) |
| वित्तीय गतिविधिबाट नगद प्रवाह | | |
| व्याज स्वर्च | - | |
| वित्तीय गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह | - | - |
| यस आ.व. को जम्मा नगद प्रवाह | १,८०२,४८२.५९ | १,८८१,७०१.४५ |
| गत वर्षको सुरु मौज्जात | २२,९२०,००९.८४ | २१,०३८,३०८.३९ |
| वर्षान्तमा बाँकी नगद वा सो सरह | २४,७२२,४९२.४३ | २२,९२०,००९.८४ |

Sushila Shrestha
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपककान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar Chaudhary
बिनोद कुमार चौधरी
लेखापरीक्षक


हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७७/०७८

अनुसूची १ कोषहरूको विवरण

| सि नं | विवरण | गत वर्ष | वर्ष वर्ग बष | वर्ष वर्ग जम्मा बांकी |
|-------|--|---------------|--------------|-----------------------|
| १ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्ड फा. लि. (पुरुषान): | २५७,४७१।८७ | | २५७,४७१।८७ |
| २ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्ड फा. लि. प्रमुख नुरुरीको कोष (डा. भरती): | ६००,०००।०० | | ६००,०००।०० |
| ३ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्ड फा.लि. स्व. अश्विनाशरण कोष | ६१०,०००।०० | | ६१०,०००।०० |
| ४ | जुनि विकास बैंक (गुरुन नानी अक्षयकोष): | १,३००,०००।०० | | १,३००,०००।०० |
| ५ | सेन्चुरी बैंक (नारायण गोविन्द कोष): | ४००,०००।०० | | ४००,०००।०० |
| ६ | सनराइज बैंक (बीम प्र.गोकुल कोष): | ५,७५,०००।०० | | ५,७५,०००।०० |
| ७ | पशु बैंक (बलिबहा आ) कोष | १,७५०,०००।०० | १००,०००।०० | १,८५०,०००।०० |
| ८ | सिद्धार्थ बैंक (पुण्ड्र सम्मना गृही) कोष | ४००,०००।०० | | ४००,०००।०० |
| ९ | जुनि विकास बैंक (रबीका) कोष | २५०,०००।०० | | २५०,०००।०० |
| १० | जुनि विकास बैंक (नीलाराज कुन्दीदेवी कोष) | ५००,०००।०० | | ५००,०००।०० |
| ११ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्डफा.लि. स्व. कल्पना कोष | २५५,०००।०० | | २५५,०००।०० |
| १२ | सनराइज स्व. शानन्धक कोष | ५००,०००।०० | | ५००,०००।०० |
| १३ | बैंक तुलसी प्रलय लीपाने कोष, | ६००,०००।०० | | ६००,०००।०० |
| १४ | सनराइज बैंक अश्विनाशरण कोष | ६००,०००।०० | | ६००,०००।०० |
| १५ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्ड फा.लि. वैश्वदेवी कोष | | २२०,०००।०० | २५०,०००।०० |
| १६ | शुद्ध बैंक जयमलाल कोष | | २२०,०००।०० | २५०,०००।०० |
| १७ | गारुड बैंक सावित्री कोष | | २५०,०००।०० | २५०,०००।०० |
| १८ | गुहेरुवरी नर्सेन्ट मेडिकल एन्डफा.लि. (कुम्भारकोष) | १,५००,०००।०० | | १,५००,०००।०० |
| | जम्मा | १०,९७३,४७१।८७ | ८२०,०००।०० | १०,९८३,४७१।८७ |

अनुसूची २ दिनुपर्ने हिसाबको विवरण

| सि नं | विवरण | वर्ष बष | गत वर्षसम्म |
|-------|------------------------------|-----------|-------------|
| १ | सिभिल बैंक (लोत्तार कर्जा) : | | २,९०१।०० |
| २ | लेखापरीक्षण शुल्क | १६,७२५।०० | १६,७२५।०० |
| ३ | लेखापरीक्षण करकटौती | २२५।०० | २२५।०० |
| | जम्मा | १६,९५०।०० | १९,८५१।०० |

अनुसूची ३ सम्पत्ति पुनःस्थापना मु.लि.

| सि नं | विवरण | वर्ष बष | गत वर्ष |
|-------|---|--------------|--------------|
| १ | सम्पत्ति पुनःस्थापना कोष (सिद्धार्थ बैंक मु.लि.) : | १,६५०,०००।०० | १,६२७,५००।०० |
| २ | सम्पत्ति पुनःस्थापना कोष (सिद्धार्थ बैंक मु.लि.) : | ६२०,०००।०० | ३००,०००।०० |
| | जम्मा | २,२७०,०००।०० | १,९२७,५००।०० |

Sushila
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar
बिनोद कुमार ज्ञे
लेखापरीक्षक


हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखा २०७७/०७८

अनुसूची ४ स्थिर सम्पत्तिको विवरण

| क्र.सं. | सम्पत्तिको नाम | लागत | | | हास कट्टी | | | | बांकी | |
|---------|------------------|---------------|--------------|------------|-----------|----------------|-----------|------------|------------|------------|
| | | लागत | यस वर्ष वर्ष | जम्मा | दर | गत वर्ष सम्मको | यस वर्ष | जम्मा | यस वर्ष | गत वर्ष |
| १ | जग्गा | २,७७२,०००.०० | | २,७७२,००० | (| (| (| २,७७२,००० | २,७७२,००० | |
| २ | भवन | १७,८९२,८३९.४० | | १७,८९२,८३९ | ४ | ४,७२२,७१० | ६४,८०६ | ४,३८१,९०७ | १२,४११,६२३ | १३,१७०,१२९ |
| ३ | मेशीनरी तथा औजार | ४,२८०,१२९.९९ | ७५,०२९ | ४,३५५,१९८ | १५ | २,८३४,१४२ | ३६६,७४० | ३,२०१,८९९ | २,१४३,३०० | २,४४४,९०८ |
| ४ | इको मेशीन | २,४८७,६९४.७३ | | २,४८७,६९४ | १५ | १,९२४,९०३ | ८४,४१९ | २,००९,३२२ | ४७८,३७३ | ४६२,७९१ |
| ५ | कार्यालय सामान | ९२२,०६१.३३ | | ९२२,०६१ | १५ | ७३९,११२ | २८,९४२ | ७६८,०५४ | १६४,००७ | १९२,९४९ |
| ६ | कम्प्युटर सामान | ९६,४७४.४० | | ९६,४७४ | २५ | ६८,४९९ | ६,९९४ | ७५,४९३ | २०,९८१ | २७,९७५ |
| ७ | फर्निचर काठ | १३२,१३१.०० | ८४,४०० | २१६,५३१ | २५ | ६९,१८१ | १५,७३० | ८४,९१९ | १३१,७१२ | ६२,९४० |
| ८ | फर्निचर स्टील | २०६,२४९.९६ | | २०६,२४९ | २५ | १०४,६१२ | २५,३३३ | १३०,९४५ | ७५,९१८ | १०१,३२९ |
| | जम्मा | २९,८००,२७७ | १४९,४५९ | २९,९४९,८४६ | १२५ | १०,४५२,१७० | १,१८६,६७८ | ११,६३९,८४८ | १८,३०९,९९४ | १९,३३४,१०९ |

नोट :

१) अंकको प्रस्तुतीकरणमा सुझा पैसा लाई नजिकको रुपैयामा देखाइएको छ ।

Syamir
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar Chakraborty
बिनोद कुमार चक्रवर्त
लेखापरीक्षक


हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा
२०७७/०७८

अनुसूची ५ धरौटी हिसाब

| विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|------------------------|----------|----------|
| नेपाल बुरसन्चार सस्थान | ६,०००।०० | ६,०००।०० |
| जम्मा | ६,०००।०० | ६,०००।०० |

अनुसूची ६ बैंक तथा बगद मौज्जात

| विवरण | अनुसूची | यस वर्ष | गत वर्ष |
|----------------------|---------|--------------|--------------|
| बचत खाता मौज्जात | ६क. | ७२३,८००।९२ | ९७७,७२,४।८ |
| चन्ली खाता मौज्जात | ६ख. | ९,२७३,६४३।४४ | ६९६,९७।९८ |
| मुद्दरी खाता मौज्जात | ६ग. | २२,६६०,४४।८० | २१,२२४,७८।८० |
| जम्मा बैंक मौज्जात | | २४,५९७,९१।१६ | २२,८९९,४३।५६ |
| बगद मौज्जात | | ३४,४७८।०० | २०४,७४।०० |
| जम्मा | | २४,७९२,४९।१६ | २३,९०४,००।५६ |

अनुसूची ६क. बचत खाताहरू

| विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|--|------------|------------|
| क.वि.बैंक ब.हि.नं. | ५३,९७८।८३ | ९५,२२९।५८ |
| बनारस बचत हिसाब | ३६१,७२८।७८ | ३७८,३४९।८८ |
| गुडबन्दी प्रोन्ट चेकिङ एण्डफा.लि.ब.हि. | १८,२।९।७३ | ३८,०३७।३३ |
| सेन्चुरी बैंक बचत हि. | ९०,९६३।६४ | ६,४४७।४५ |
| प्रभु बैंक (मन्जिला फा.) बचत हिसाब | ७।,३४९।८२ | ९६८,००।२७ |
| विद्याप बैंक (प्रोन्ट सम्पत्ता गुडी) बचत हिसाब | २३८,३७३।५९ | २४९,४८३।७७ |
| जम्मा बचत मौज्जात | ७५३,८००।९२ | ९७७,७२,४।८ |

अनुसूची ६ ख. चन्ली खाता मौज्जात

| विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|------------------------------|--------------|------------|
| क.वि.बैंक ब.हि. | ५०९,२२८।०७ | ५६४,४७०।९९ |
| ने.बैं.लि.ब.हि.नं. | ६९९।४९ | ४८२।०९ |
| गार्म कमिसियल/केलाश बैंक लि. | ७६६।४७ | ५८।०३५ |
| सिभिल बैंक | ७६८।४३ | ५०७।५५ |
| लाञ्छिपुरास सहकारी | ९०४।७७।०० | ९४७।७७।०० |
| जम्मा | ९,२७३,६४३।४४ | ६९६,९७।९८ |

Sushila
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

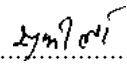
Binod Kumar
बिनोद कुमार चूख
लेखापरीक्षक & COMPANY
Regd. Auditor
DODHIA

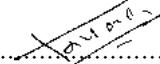
हृदयको सन्देश


नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७७/०७८

अनुसूची ६ग. कोष तथा मुद्दी खाता मौज्जात

| विवरण | वस वर्ष | गत वर्ष |
|--|---------------|---------------|
| गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैंकिङ एण्डफा.मु.हि (पुण्यमान) | २५७,४७१।८७ | २५७,४७१।८७ |
| डा. भारती (गुहेश्वरी मर्चेन्ट: मु.हि) | ६००,०००।०० | ६००,०००।०० |
| स्व. अमृतनारायण : गुहेश्वरी : मु.हि | ६५०,०००।०० | ६५०,०००।०० |
| कृषि विकास बैंक (जुलुम गानी अक्षयकोष) | ५,३००,०००।०० | ५,३००,०००।०० |
| नन्दवीर हर्कमाया कोष (सेन्चुरी बैंक: मु.हि) | ४००,०००।०० | ४००,०००।०० |
| मनराइन बैंक मु.हि ओमप्रकाश गोपाल | ४७४,०००।०० | ४७४,०००।०० |
| प्रभु बैंक : मानिता (का) अक्षय कोष | १,८३०,०००।०० | १,७५०,०००।०० |
| कृषि विकास बैंक (रवीन्द्र अक्षयकोष) | २३०,०००।०० | २५०,०००।०० |
| गुहेश्वरी बैंक मु.हि. (कृष्णमान थोपल कोष) | १,५००,०००।०० | १,५००,०००।०० |
| लीलाराम कुन्तीवनी ल्योपाने कोष (कृषि विकास बैंक) | ५००,०००।०० | ५००,०००।०० |
| स्व. महात्मा धिगाज कोष गुहेश्वरी बैंक | २५५,०००।०० | २५५,०००।०० |
| अच्युतदाम थोपल/सुरेखा थोपल अक्षय कोष, मनराइन बैंक | ६००,०००।०० | ६००,०००।०० |
| तुलसी प्रसाद ल्योपाने कोष, मनराइन बैंक | ६००,०००।०० | ६००,०००।०० |
| मैयादेवी कोष गुहेश्वरी बैंक | २३००००।०० | |
| प्रहमनलाल थोपल मुद्द सुरक्षा कोष प्राइम बैंक | २५००००।०० | |
| रानिनी जोशी कोष प्राइम बैंक | २५००००।०० | |
| स्व. आनन्दभक्त राजभण्डारी स्मृति कोष मनराइन बैंक | ५००,०००।०० | ५००,०००।०० |
| कृषि विकास बैंक (मंगेन्द्र सम्मला गुडी) अक्षयकोष | ४००,०००।०० | ४००,०००।०० |
| अक्षय तथा स्मृतिकोष कोषको जम्मा | १०,९८७,४७१।८७ | १०,९३७,४७१।८७ |
| सम्पति पुनःस्थापना मु.हि. सिद्धार्थ बैंक मु.हि.) | ५,६५०,०००।०० | ५,६३७,५००।०० |
| सिद्धार्थ बैंक मु.हि. सम्पति पुनःस्थापना कोष | ३००,०००।०० | ३००,०००।०० |
| सिद्धार्थ बैंक मु.हि. सम्पति पुनःस्थापना | ३२०,०००।०० | |
| पाउण्डेशन मु.हि. लालीगुरास | ६००,०००।०० | ५६५,०००।०० |
| डा.भारती गुहेश्वरी मु.हि. | ५३५,०००।०० | ५३५,०००।०० |
| स्व. अमृतनारायण गुहेश्वरी मु.हि | १२५,०००।०० | १२५,०००।०० |
| सिद्धार्थ बैंक मु.हि. | ५,२५,४,०००।०० | ५,२५,४,०००।०० |
| सिद्धार्थ बैंक मु.हि. (कृष्णपूजा) | १३०,०००।०० | ११८,२९७।०० |
| मु.हि. गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैं. | ५,२५०,०००।०० | ५,२५०,०००।०० |
| मनराइन बैंक मु.हि. | २,७२९,०००।०० | २,५३२,५००।०० |
| सिद्धार्थ बैंक मु.हि. | १,६००,०००।०० | १,६००,०००।०० |
| गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैंकिङ एण्डफा.मु.हि. (पुण्यमान) | १६०,०००।०० | १६०,०००।०० |
| मु.हि. गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैं. | २००,०००।०० | २००,०००।०० |
| कलाश विकास बैंक मु.हि. | १,०००,०००।०० | १,०००,०००।०० |
| जम्मा मुद्दी मौज्जात | २२,६६०,४७१।८७ | २१,२२३,७६८।८७ |


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार ख्व
लेखापरीक्षक


हृदयको सन्देश

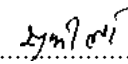
नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७७/०७८

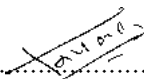
अनुसूची ७ सेवा नापत प्राप्त सहयोग


| सि नं | विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|-------|-------------------|--------------|--------------|
| १ | स्वास्थ्य परीक्षण | १,१७४,६३९।०० | १,३१०,५०३।०० |
| २ | इरीजी | ४७९,४९५।०० | ४८८,२९४।०० |
| ३ | इको | १,९४१,४२६।०० | २,००२,५८४।०० |
| ४ | ल्याब | १,११५,४६९।०० | १,०३८,४७४।०० |
| ५ | हन्टर | १०६,२४०।०० | १०४,८२०।०० |
| ६ | एक्मरे परीक्षण | १,४२८,४२०।०० | १,१५४,८४०।०० |
| ७ | अल्ट्रासाउन्ड | ६९०,९४२।०० | ६६६,३०२।०० |
| ८ | टीएमटी | २०९,०४०।०० | ५७९,३६०।०० |
| ९ | सीएमआईटी | २०४,७८०।०० | १२३,३००।०० |
| १० | एवीपी | ८३,४४०।०० | ११२,२००।०० |
| ११ | फिजियोथेरापी | २१३,७७२।०० | १४०,२२४।०० |
| १२ | साइकोलोजी | १,४००।०० | |
| १३ | एनसीटी | १९,५००।०० | |
| १४ | इडजी | १६,२००।०० | |
| | जम्मा | ७,९८६,९६३।०० | ७,७२०,९०७।०० |

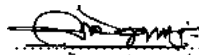
अनुसूची ८ सस्थागत विकास सहयोग

| सि नं | विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|-------|------------------------------|--------------|------------|
| १ | सदस्यता सहयोग | ९८,८००।०० | १२३,८००।०० |
| २ | कंपक लागि प्राप्त | ७९०,०००।०० | १४०,०००।०० |
| ३ | मुटु बचाउ कोषका लागि प्राप्त | ५३९,०००।०० | |
| | जम्मा | १,०२७,८००।०० | २६३,८००।०० |


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चूख
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७७/०७८

अनुसूची ९ अन्य आम्दानी

| सि नं | विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|-------|---------------------|--------------|--------------|
| १ | औषधी कजल/हल | ४९,४९६।०० | ४८,८८१।०० |
| २ | आर्थिक तथा वि.सहयोग | | २७,०००।०० |
| ३ | ब्याज | १,४१७,२६३।३८ | १,७२८,३७८।३१ |
| ४ | भवन सरसफाई र अन्य | ८१,८३४।०० | ८१,३८७।०० |
| ५ | रक्तसंचार विजुली | २४४,९४०।०० | २४८,६६५।०० |
| ६ | विविध | १,२०१।०० | ५,२७३।०० |
| ७ | विज्ञापन | ४१,४००।०० | १५,०००।०० |
| | जम्मा | १,८४६,२३७।३८ | २,१९४,७८४।३१ |

अनुसूची १० सेवा सञ्चालन खर्च

| सि नं | विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|-------|------------------------|--------------|--------------|
| १ | क्लिनिक सञ्चालन | ३२१,४४६।०० | ३१८,८१९।०० |
| २ | तलब | १,४७४,३१३।०० | १,४९८,७८७।०० |
| ३ | सरसफाई | ११,७००।०० | ११,८००।०० |
| ४ | औषधी | १४९,२८६।०० | १६७,८८९।०० |
| ५ | अप्रेतनपत्रिको औषधी | ९१,१३८।०० | ८७,८५७।०० |
| ६ | डा. सेवा शुल्क | ३,०२५,२५५।०० | ३,९०१,१४६।०० |
| ७ | विविध खर्च | १४,४०८।०० | ३,७२८।०० |
| ८ | विज्ञापन | १५,८२०।०० | १,१८८।०० |
| ९ | मुट्टु सहयोग सेवा कक्ष | ७८,०००।०० | ७८,०००।०० |
| १० | जो.टी. | १८२,६७५।०० | १२३,९७५।०० |
| ११ | अप्रेतन विरामी सहयोग | ६२०,०००।०० | ४२०,०००।०० |
| १२ | एक्सरे खर्च | १,१४७,२४३।०० | ९३८,१३३।०० |
| १३ | अल्ट्रासाउन्ड खर्च | १२५,८०६।०० | १२२,७७३।०० |
| १४ | हल्टर खर्च | १६,५००।०० | १६,०००।०० |
| | जम्मा | ७,३४३,६७८।०० | ६,९१३,१२५।०० |

Sushila Shrestha
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar Kharel
बिनोद कुमार खरेल
लेखापरीक्षक
CHAKRABORTY & COMPANY
Regd. Auditor
DHAKA, BANGLADESH

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७७/०७८

अनुसूची ११ प्रशासनिक खर्च

| सि नं | विवरण | यस वर्ष | गत वर्ष |
|-------|--------------------|--------------------|---------------------|
| १ | छपाइ | १२१,७००।०० | |
| २ | अफिस मचलन्द | ३६,४९७।०० | ३९,१९९।०० |
| ३ | कार्यक्रम | २९,६२५।०० | ४८६७८।०० |
| ४ | मर्मत | ४४९,५४४।०० | १५,५८०७।०० |
| ५ | टालफोन | २५,८००।०० | २७,९८०।०० |
| ६ | बिजुली | ३८४,०२४।०० | ३७१,३७०।०० |
| ७ | पानी | ३९,०५०।०० | २६,३२२।०० |
| ८ | कार्य समिति बैठक | २५,८३०।०० | १४८०३।०० |
| ९ | नियामान | २७,७५५।०० | ३३८४५।०० |
| १० | इन्धन | २१,४७५।०० | १,७००।०० |
| ११ | घन्डा तथा पुरस्कार | ५५,०००।०० | ०।०० |
| १२ | लेखा परीक्षण शुल्क | १६,९५०।०० | १६,९५०।०० |
| १३ | साधारण सभा | ७७,४१०।०० | |
| १४ | सवस्यता आवद्धता | १९,७६०।०० | ३०७६०।०० |
| १५ | बैंक चार्ज | ९९,१६९।३९ | ११६,४६१।३६ |
| १६ | केन्द्र साधारण सभा | | ९४०।०० |
| १७ | बीमा | २९,७१९।७ | ३७५,३३।०० |
| १८ | शिविर संचालन खर्च | | २०७५।०० |
| १९ | वाय रोग निवारण कोष | | १००००।०० |
| २० | पत्रपोषिका | २०,१००।०० | ५,२००।०० |
| २१ | घर जग्गा कर | ४७,४६५।०० | २८६०१।२।०० |
| २२ | कोरोना सहयोग खर्च | ८,०००।०० | |
| २३ | कौमिड १९ खर्च | १,७,३५४।०० | |
| २४ | सस्था नयिकरण | ६,०५०।०० | |
| | जम्मा | १,५५८,२७।२८ | १,३५४,२८८।३६ |

Sushila Shrestha
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

Rajopadhyay
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

Bal Krishna Tuladhar
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

Binod Kumar Chakrabarti
बिनोद कुमार चर्ख
लेखापरीक्षक & COMPANY
Regd. Auditor
CHAKRABARTI & COMPANY
Regd. Auditor
DHAKA



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७३/०७८
प्रमुख लेखनीति तथा लेखासंग सम्बन्धित टिपणीहरू

१. (क) सामान्य जानकारी - नेपाल सरकारको सम्बन्धित निकायमा इतौ भई खात्री लेखा नं. ३०१२१२११२ भएका नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको ललितपुर जिल्ला शाखाको रूपमा कार्यरत यो संस्था, फुल्लोक ललितपुरमा आफ्नै भवनमा कार्यालय स्थापना गरी, हृदय रोगले पीडित व्यक्तिको लागि सेवा प्रदान गर्दै आएको छ।
- (ख) स्वास्थ्य सेवा को सम्बन्धमा मिति २०७१/१०/१८ रोजि जिल्ला जनस्थान्य कार्यालय ललितपुरमा इतौ भई सेवा गणनालेन भइसकेको छ।
- (ग) आन्तरिक राजस्व कार्यालय क्षेत्र नं. १ ले, संस्थाको केन्द्रीय कार्यालयलाई कर नलाग्ने संस्थाको रूपमा इतौ गरी भई समय समयमा नबिचक्षण समेत भई र्हेको आयकर व्यवस्था गर्न जरुरी नभएको। आवश्यकतानुसार श्रोतमा कर कट्टी गर्ननै भुक्तानीमा कर कट्टा गरी सम्बन्धित आ.रा.का मा नाममा गर्न गरिएको छ।
२. लेखाको तथ्यमान्य सिद्धान्तअनुसार संस्थाको लेखा एखुगल बेसिसमा गरिएका छन्।
३. सम्पत्तिको मूल्यांकन ऐतिहासिक लागतको आधारमा गरिएको तथा घट्टो पणानी अनुसार प्राप्त कट्टी गरी लेखांकन गरिएको छ।
४. आम्दानी तथा कोष : संस्थालाई प्राप्त भएको सेवा प्राप्तको रकम तथा अन्य नगद तथा जिनसीलाई आम्दानी बनाइएको तथा विभिन्न दाताहरूले स्वेच्छामै सेवाभावले प्रेरित भई कोष स्थापना गरिएका रकमहरूको छुट्टाछुट्टै मुद्दोली खाता खोली सुरक्षित राखिएका छन् र व्याज प्राप्त प्राप्त रकमाबाट हृदयरोग पीडितको उपचारका लागि सहायोग गरिएका छन्।
५. स्टक : राखाद्वारा प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवाका लागि आवश्यक पर्ने सामान तथा औषधि बाबि आवश्यक यवत्वामा चाहिने माशौमा खरिद गरी उपयोग गर्ने नीति अनुसार नीज्दान राख्ने गरिएको छैन।
६. सम्बन्धित पार्टीसंगको कारोवार : कार्य सीमितका सदस्य तथा उदाहरण नजिकका नातेदारहरूकाग खाँद तथा अन्य आर्थिक कारोवार गरिएको छैन।
७. भविष्यमा संस्थालाई आवश्यक पर्ने कुनै पनि औजार, रेगिस्टर तथा अन्य सम्पति कुटाउन सरल होस भन्ने उद्देश्यले सम्पति पुनस्थापना कोष बनाई हाललाई रु.२२,७५,०००/०० पुर्याइएका छन्।
८. गत आ.व. ब्य अंकहरूलाई आवश्यक अनुसार पुनः बर्गीकरण गरिएका छन्।

सुरक्षा केन्द्र
कोषाध्यक्ष

रूपमकुमार प्रकाश
सन्धि

यामकुमार तुलाधर
सहायति

बिगोद चक्रवर्त
लेखापरीक्षक
बिगोद चक्रवर्त एण्ड क



श्री

हृदयकोसन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा २०७७ श्रावण महिना देखि २०७८ आषाढ सम्ममा विशिष्ट र आजिवन सदस्यता लिनु भएका महानुभावहरू

| क्र.स. | सदस्यताको किसिम | नाम थर | प्राप्त रकम | २० प्रतिशत केन्द्रमा पठाएको |
|--------|-----------------|-----------------------|-------------|-----------------------------|
| १ | विशिष्ट | मोहन गोपाल न्याछ्यो | ८८००१०० | १७६०१०० |
| २ | विशिष्ट | प्रा.डा.राम किशोर साह | १००००१०० | २०००१०० |
| ३ | विशिष्ट | बाबा मैया जोशी | १००००१०० | २०००१०० |
| ४ | विशिष्ट | जयन्ती श्रेष्ठ जोशी | १००००१०० | २०००१०० |
| ५ | विशिष्ट | डा.एन्जेला वैद्य | १००००१०० | २०००१०० |
| ६ | विशिष्ट | डा.सुशिला वैद्य | १००००१०० | २०००१०० |
| ७ | विशिष्ट | विमला श्रेष्ठ पिया | १००००१०० | २०००१०० |
| ८ | विशिष्ट | श्याम बहादुर श्रेष्ठ | १००००१०० | २०००१०० |
| ९ | विशिष्ट | विमला महर्जन | ८८००१०० | १७६०१०० |
| १० | विशिष्ट | मिना शिल्पकार | १००००१०० | २०००१०० |
| ११ | आजिवन | कमला राजोपाध्याय | १२००१०० | २४०१०० |
| | | जम्मा | ९८८००१०० | १९७६०१०० |

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाद्वारा
आ.व. २०७७/०७८ मा शल्यक्रिया तथा नर्सन रोगका लागि सहयोग गरिएको नामावली

| क्र.सं. | कोषको नाम | विरामीको नाम | मिति | रकम | जम्मा | विवरण | रोग |
|---------|--------------------------------------|-------------------|------------|-------|-------|----------------|----------------------------|
| १ | डा. महेश्वर तथा पूर्णा भारती | असु श्रेष्ठ | २०७७/०९/१० | २०००० | | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| २ | स्व. अशुभ नारायण राजभण्डारी | रमा तामाग | २०७७/०९/२० | २०००० | ४०००० | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ३ | स्व. पूष्पमान कावस्थ | लसन्ता बुढा | २०७७/०९/१९ | २०००० | | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ४ | स्व. महात्मा प्रसाद पित्तल | महिमा कु. शाह | २०७७/०९/१० | २०००० | ४०००० | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ५ | कुष्मान(स्व.) तथा रत्नेश्वरी श्रेष्ठ | पुनम ब्रूढाथोकी | २०७७/०९/२६ | २०००० | २०००० | ब्रेन ट्युमर | नेशनल क्यान्सर अस्पताल |
| ६ | सुगेन्द्र सम्भान गृठी | नन्दलाल साह | २०७७/०९/२४ | २०००० | २०००० | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ७ | रविन्द्रमान र अर्पिता श्रेष्ठ | किर्ति ज्ञानार्दन | २०७७/०९/१६ | २०००० | | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ८ | तन्वीर हर्कमाथा | बाबु रत्न शाक्य | २०७७/०९/१० | २०००० | | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ९ | स्व. जोसफकाश गोयल | सगर महर्जन | २०७७/०९/१० | २०००० | | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| १० | स्व. बान्द्रास्त राजभण्डारी | विश्वनाथ राजन | २०७७/०९/१३ | २०००० | २०००० | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| ११ | | असिम तिमल्सिना | २०७७/०९/०२ | २०००० | | किडनी | |
| १२ | | तुल कुमारी श्रीस | २०७७/०९/२१ | २०००० | ४०००० | डाइलेसिस | सुपेर सामुदायिक अस्पताल |
| १३ | | दिकमन सिंह | २०७७/०९/१० | २०००० | २०००० | मूट्ट रोग | शहिद गंगालाल |
| १४ | | वेङ्कालाल महर्जन | २०७७/०९/१७ | २०००० | २०००० | क्यान्सर | पाटन अस्पताल |
| १५ | | रश्मी राजोपाध्याय | २०७७/०९/१० | २०००० | | | अन्तर्पूर्ण ल्युरो अस्पताल |
| १६ | | मिष्टु रिजाल | २०७७/०९/१० | २०००० | ४०००० | ब्रेन ट्युमर | गणेश मेमोरियल अस्पताल |
| १७ | | उषा डगौन | २०७७/०९/१० | २०००० | | मूट्ट रोग | पाटन अस्पताल |
| १८ | | रश्मी राजोपाध्याय | २०७७/०९/१० | २०००० | ४०००० | ब्रेन क्यान्सर | अन्तर्पूर्ण ल्युरो अस्पताल |

हृदयको सन्देश

| क्र.सं. | अभ्युदासक र सुरेखा श्रेष्ठ | इन्द्रराज शिवाकार | २०७३.०५.०४.१० | २००००० | ४००००० | स्वान्तर | पाटन अस्पताल |
|---------|----------------------------|------------------------|---------------|---------|---------|------------|-------------------------|
| १२ | सु.कमला न्यौपाने | विना राजानराज | २०७३.०५.११ | २००००० | ४००००० | मुट्ट रोग | मानमोहन अस्पताल |
| | | गंगु तामा | २०७३.०५.१० | २००००० | २००००० | मुट्ट रोग | शक्ति गंगालाल |
| | | राज्य महजन | २०७३.०५.१० | १००००० | ३००००० | किडनी | पाटन अस्पताल |
| | | सुनिता नेपाली | २०७३.०५.१० | २००००० | २००००० | अगन्तर | वि.पी.कोट्टारवा अस्पताल |
| | | मान कुमारी श्रेष्ठ | २०७३.०५.१० | २००००० | २००००० | किडनी | मानव अंग प्रत्यारोपण |
| | | सवित्री थापा मगर | २०७३.०५.१० | २००००० | २००००० | किडनी | मानव अंग प्रत्यारोपण |
| | | रमेश शिवा नामा | २०७३.०५.१५ | २००००० | २००००० | चेन ट्युनर | शिशु अस्पताल |
| | | राजल महजन | २०७३.०५.१५ | २००००० | १०००००० | किडनी | शिशु अस्पताल |
| | | राम भक्त सुब्बा | २०७३.०५.०६.११ | २००००० | २००००० | अ.स्थान | अन्त अस्पताल |
| | | सुबराज गुप्ता | २०७३.०५.१९ | २००००० | ४००००० | मुट्ट रोग | शक्ति गंगालाल |
| | | रविन्द्र खड्का श्रेष्ठ | २०७३.०५.१५ | २००००० | २००००० | अगन्तर | नेशनल स्नान्तर अस्पताल |
| | | राम भक्त सुब्बा | २०७३.०५.०६.११ | २००००० | २००००० | अ.स्थान | अन्त अस्पताल |
| | | चन्द्र किशोर लाम | २०७३.०५.१९ | २००००० | २००००० | मुट्ट रोग | शक्ति गंगालाल |
| | | सुनिता शर्मा | २०७३.०५.१५.१४ | २००००० | २००००० | अगन्तर | नेशनल स्नान्तर अस्पताल |
| | | | | २५००००० | २५००००० | | |

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाका
दिवंगत सदस्यहरु प्रति
भावपूर्णं श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछ ।

यशस्कर सदस्य स्व.रमेश महर्जन
सैवु, भैसिपाटि

यशस्कर सदस्य स्व.जुनीदेवी अमात्य
दौबहाल, ललितपुर

बिशिष्ट सदस्य स्व.जानकिदास रंजीतकार
नखु, ललितपुर

बिशिष्ट सदस्य स्व.तेज प्रसाद बैद्य
मच्छिन्द्रबहाल, ललितपुर

बिशिष्ट सदस्य स्व.मोहन सुन्दर श्रेष्ठ
काठमाडौं

बिशिष्ट सदस्य स्व.लक्ष्मी प्यारी मानन्धर
मुडली, विरगञ्ज

आजिवन सदस्य स्व.ठाकुरमान शाक्य
जावलाखेल, ललितपुर

आजिवन सदस्य स्व.दुर्गादास जोशी
थसिखेल, ललितपुर

आजिवन सदस्य स्व.भरतलाल श्रेष्ठ
मंगलबजार, ललितपुर

आजिवन सदस्य स्व.तुलसी न्यौपाने
जावलाखेल, ललितपुर

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखाको सदस्यता नामावली

| नं. | यशस्कर सदस्य | ठेगाना | फोन |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------|------------|
| १. | रामलाल श्रेष्ठ | जावलाखेल | ५५३५८०० |
| २. | नन्दलाल अग्रवाल | काठमाडौं | |
| ३. | गिरीधारीलाल धानुका | काठमाडौं | |
| ४. | मोतिलाल शिल्पकार | मानभवन | ५५३३२१४ |
| ५. | श्रीमती जुलुम नानी श्रेष्ठ | पुल्चोक | ५५२५६९८ |
| ६. | सुभाष चन्द्र संघाई | काठमाडौं | ४२२४०७४ |
| ७. | सुरबहादुर श्रेष्ठ | काठमाडौं | ४२२४४२५ |
| ८. | विष्णु प्रसाद पाण्डे | मानभवन | ५५३३०५० |
| ९. | ज्ञान बहादुर शाक्य | ईखाछें | ५५३७७३६ |
| १०. | सुरेशमान जोशी | महापाल | ५५५५९९९ |
| ११. | सुरज शाक्य | पुल्चोक | ५५२५५२६ |
| १२. | विष्णु महर्जन | कुमारीपाटी | ५५३८३९५ |
| १३. | पूर्ण चन्द्र श्रेष्ठ | ईखाछें | ५५३७६३८ |
| १४. | सुरेन्द्र गोविन्द जोशी | मानभवन | ५५३४३२८ |
| १५. | जय बहादुर राई | सुनाकोठी, धोलाहिटी | ५५७१३९४ |
| १६. | श्रीमती मिरा गिरी | खूमलटार, ल.पु. | ५५३६७१० |
| १७. | मंगलदास महर्जन | लूभू ४, ल.पु. | ५५८०४६३ |
| १८. | तुल्सी मल्ल | महाराजगञ्ज | ४७२०१८२ |
| १९. | मञ्जरी शर्मा | मखन, काठ. | ४२२९३८५ |
| २०. | दिनबन्धु अग्रवाल (गोयल) | भद्रपुर-९ | ५५२४३९० |
| २१. | ललिता थापा | बागडोल, ल.पु. | ५५४१३९९ |
| २२. | मञ्जु घिमिरे | भम्सीखेल, ल.पु. | ५५२६८४६ |
| २३. | सुमन राजभण्डारी | हात्तिवन, ल.पु. | ५२५१२३४ |
| २४. | शारदा राजकर्णिकार | न:टोल, पुल्चोक | ९८४१३६०३४८ |
| अतिविशिष्ट सदस्य | | | |
| १. | विवेन्द्र भक्त प्रधा नाङ्ग | बालकुमारी | ९८४१३५९२९० |
| विशिष्ट सदस्य | | | |
| १. | आनन्दराज शर्मा | काठमाडौं | ४२२४२९१ |
| २. | उदयकान्त भ्ना | कुमारीपाटी | ५५३७९६५ |
| ३. | जीवनलाल पीया | काठमाडौं | ४२७२३८४ |
| ४. | दिपकमेहर श्रेष्ठ | कुम्भेश्वर | ५५३७९७१ |
| ५. | डिल्लीप्रकाश घिमिरे | सैबु, भैसीपाटी | ५०१५१२५ |
| ६. | धुबमानसिंह राजभण्डारी | बाँसबारी | |
| ७. | पवनकुमार भिमसरिया | काठमाडौं | |
| ८. | डा. प्रचण्ड प्रधान | भम्सिखेल | ५५२४१०४ |
| ९. | प्रमिला घिमिरे | सैबु, भैसीपाटी | ५०१५१२५ |
| १०. | प्रकाश सेठिया | कमलादी. | ४२२४०२८ |
| ११. | बन्निप्रसाद जोशी | टंगल | ५५२५११० |
| १२. | भौमसिंह सेठिया | काठमाडौं | ४२२४०२८ |
| १३. | मदनलाल मित्तल | कमलादी | ४२७०७३४ |
| १४. | महेश भिमसरिया | काठमाडौं | ४४१९६९६ |
| १५. | मधुसुधन अग्रवाल | काठमाडौं | |
| १६. | रामनाथ कायस्थ | कुमारीपाटी | |
| १७. | राजकुमार चौधरी | काठमाडौं | ४२४९११२ |
| १८. | राठी ट्रेडिङ्ग कं.(प्रा)लि. | टेकु, काठमाडौं | |
| १९. | रनेश्वरी श्रेष्ठ | चाकुपाट | ५२६०८४० |
| २०. | रिमा श्रेष्ठ | सानेपा | ५५२७५५२ |
| २१. | लोकमान्य गोल्छा | काठमाडौं | ५५२५५३० |
| २२. | सुशिला श्रेष्ठ | चाकुपाट | ५२६०४५१ |
| २३. | सुरेश बस्नेत | काठमाडौं | ४४७२३७७ |
| २४. | सुनगाभा कायस्थ | कुमारीपाटी | ४४८१६३३ |
| २५. | हिरालाल श्रेष्ठ | जावलाखेल | ५५२४२१४ |
| २६. | हेममेहर श्रेष्ठ | सानेपा | ९८४९४९६५९९ |
| २७. | डा. राणा कृष्ण जंग | धोबीघाट | ५५२९८९९ |
| २८. | अशोककुमार अग्रवाल | बानेश्वर | ४४१५३१३ |
| २९. | डा. प्रकाशराज रेग्मी | धोबीघाट | ५५२५५३६ |
| ३०. | प्रद्युम्नप्रसाद सिंह | आदर्शनगर, बीरगंज | ०५१२५७० |
| ३१. | केदारलाल श्रेष्ठ | ज्ञानेश्वर, काठमाडौं | |
| ३२. | तेजराज शाक्य | सातदोबाटो | ५५३५७२८ |
| ३३. | भाष्करप्रसाद अमात्य | कृष्णडोल | ५५२९२८९ |
| ३४. | महेन्द्रलाल श्रेष्ठ | इखालखु | ५५३८३३० |
| ३५. | अशोक श्रेष्ठ | गाबहाल | ५००५०९८ |
| ३६. | सरस्वती मास्के | कुमारीपाटी | ५५२४५८१ |
| ३७. | रामप्रसाद जोशी | बखुम्बहाल | ५५२४५६५ |
| ३८. | तीर्थराज ज्ञवाली | स्यूचाटार | ४३१३४३० |
| ३९. | मुन् राजकर्णिकार | थसिखेल | ५५२१३६४ |
| ४०. | बलराम न्यौपाने | काठमाडौं | ४४१०५६१ |
| ४१. | सावित्री राजभण्डारी | बखुण्डोल | ५५२०४३७ |
| ४२. | मधुसुधन अग्रवाल | कमलपोखरी | ४४१७०१७ |
| ४३. | रेणुदेवी श्रेष्ठ | लगानखेल | ५५२५६७७ |
| ४४. | विजयनाथ जोशी | टंगल | ५५२५८०४ |
| ४५. | डा. महेश्वरप्रसाद भारती | पुल्चोक | ५५२३४८३ |
| ४६. | सरोज डंगोल | इखाछें | ५५३४७०७ |
| ४७. | सतिस पोखरेल | सिनामंगल | ४४७४७२६ |
| ४८. | चुडामणी देवकोटा | कालोपुल | ४४१७२४७ |
| ४९. | बलभराज सिग्देल | काठमाडौं | ४४३१५४३ |
| ५०. | समिरविक्रम थापा | काठमाडौं | ४४३१५४३ |
| ५१. | प्रकाश उपाध्याय | काठमाडौं | ४४९५७९९ |
| ५२. | बालगोविन्द विष्ट | महालक्ष्मीस्थान | ५५३६०९३ |
| ५३. | रमेशबहादुर ढकाल | काठमाडौं | |
| ५४. | ई. रामबहादुर श्रेष्ठ | लुभु | ५५८००१६ |

हृदयको सन्देश

| | | | |
|-----|------------------------|-----------------------|------------|
| ५५. | रामप्रसाद खनाल | कुपोण्डोल | ५५२३५२४ |
| ५६. | भूषणकृष्ण श्रेष्ठ | इखालखु | ५५३३००९ |
| ५७. | धनराज लोहनी | कुसुन्ती | |
| ५८. | मिथिला श्रेष्ठ | असन | ४२५०९०३ |
| ५९. | बुद्धिराज बज्राचार्य | गाबहाल | ५५३३८४६ |
| ६०. | हरिशमान मल्ल | भम्सीखेल | ५५३५७९५ |
| ६१. | रुपलक्ष्मी श्रेष्ठ | सानेपा | ५५२७०८२ |
| ६२. | राधिका प्रधान | भम्सीखेल | ५५२४१०४ |
| ६३. | दुर्गाक्ष्मी श्रेष्ठ | कुटि सौगल | ५५३६००३ |
| ६४. | पंचकुमारी वादे श्रेष्ठ | काठमाडौं | ४२२३१२९ |
| ६५. | धिरज थपलिया | काठमाडौं | ४४९६०७९ |
| ६६. | राममणि ढवाडी | काठमाडौं | ४२८२८८३ |
| ६७. | पारस शाक्य | बालकुमारी | ५००६१८० |
| ६८. | सिद्धिबहादुर शाक्य | पुल्चोक | ५५२६७९२ |
| ६९. | अम्बीका बस्नेत | बागडोल | ५५३२५९९ |
| ७०. | लालबहादुर क्षेत्री | बागडोल | ५५२५३६५ |
| ७१. | रमेशमान मल्ल | भनिमण्डल | |
| ७२. | कृष्णप्रसाद घिमिरे | पुल्चोक | ५५२०२२३ |
| ७३. | हिराबहादुर जोशी | त्रिपुरेश्वर मार्ग | ४२७०४३३ |
| ७४. | पुष्पराज बाना श्रेष्ठ | ललितपुर | ५५२४३३१ |
| ७५. | महावीर प्रसाद गोयल | बाफल | ४२८५६७९ |
| ७६. | प्रह्लाद मानन्धर | बखुण्डोल | ५५२१७३६ |
| ७७. | सुरेन्द्रनाथ अधिकारी | ज्ञानेश्वर | ४४१९३१६ |
| ७८. | गोविन्द ज्ञवाली | | ९८५१०४०४६५ |
| ७९. | चित्रबहादुर के.सी. | सातदोबाटो | ५५२६२०९ |
| ८०. | डा. चम्पकप्रसाद पोखरेल | ताल्छीखेल | ५५२५०३४ |
| ८१. | उपेन्द्रमान अमात्य | नयाँ बानेश्वर | |
| ८२. | अशोक अग्रवाल | खिच्चा पोखरी | |
| ८३. | प्रताप मुक्तान | नयाँ बानेश्वर | |
| ८४. | अमर राजकर्णिकार | सातदोबाटो | ४४१०००३ |
| ८५. | एकलाल राजकर्णिकार | ताहाचल मार्ग | ४२७१८५० |
| ८६. | टंक प्रसाद साखः | कुलेश्वर | |
| ८७. | सुरेश पौडेल | सुविधानगर | ४४७४५३१ |
| ८८. | रामकुमार राजभण्डारी | बुद्धनगर | ४७८१०८७ |
| ८९. | अंसुका राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५३३१३७ |
| ९०. | रेशम गुरुङ | बाल कुमारी | ५५२३३४६ |
| ९१. | प्रज्वलकान्त आचार्य | पिम्बहाल | ५५३३१३७ |
| ९२. | रुकमणी सिकर्मी | पुल्चोक | ५५२९९२४ |
| ९३. | जीवन थापा | पुल्चोक | |
| ९४. | शान्ती सिजापती | लगनखेल | ५५२१२२६ |
| ९५. | प्रधुमनबहादुर प्रधान | सातदोबाटो | ५५२२५५७ |
| ९६. | रामचन्द्र अमात्य | छायबहाल | ५५३९०४४ |
| ९७. | बिष्णुप्रसाद शर्मा | हॉडीगाउँ, काठमाडौं | ४४४०९१२ |
| ९८. | लालाजी खड्का | लगनखेल, ल.पु., वडा १२ | |

| | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| ९९. | ५५२३४५३ | | |
| १००. | सुमनशंकर श्रेष्ठ | भम्सीखेल | ९८४१२२४६५८ |
| १०१. | ओमकाजी शाक्य | महापाल | ५५३७५९९ |
| १०२. | पुष्पमान श्रेष्ठ | कालीमाटी | |
| १०३. | सान्तना श्रेष्ठ | धोबिघाट | |
| १०४. | राजेन्द्रमान श्रेष्ठ | चाकुपाट | |
| १०५. | रत्नमान उदास | सिंचाहिटी | |
| १०६. | प्रेम बहादुर श्रेष्ठ | पुल्चोक | ५५३५१६६ |
| १०७. | सुन्दर खड्गी | लगनखेल | ५५२२४६९ |
| १०८. | बिष्णु न्यौपाने | | ४२४०७४७ |
| १०९. | अगम ढुङ्गाना | काठमाडौं | ४४१५७६५ |
| ११०. | भरत राज घिमिरे | | ४४७७६६८ |
| १११. | दिपक सावरिया | काठमाडौं | |
| ११२. | जयाप्रकाश सिवाकोटी | | ४२२३६१३ |
| ११३. | पूर्णचन्द्र शर्मा | पूर्णचण्डी | |
| ११४. | बिनोद बाबु काफ्ले | कोटेश्वर | |
| ११५. | सुनिल गोपाल श्रेष्ठ | सौगल टोल | ५५२६०६७ |
| ११६. | भूपेन्द्र राज श्रेष्ठ | इखालखु ल.पु. | ५५४४२२९ |
| ११७. | बोधराज निरौला | अरुणालामा मार्ग, काठ. | |
| ११८. | ४४१४००७ | | |
| ११९. | केवल प्रसाद भण्डारी | ज्ञानेश्वर, काठमाडौं | ४३७२३७७ |
| १२०. | पुष्प बहादुर थापा | मनमथैजु-९, काठमाडौं | ४३५७८०६ |
| १२१. | लक्ष्मीभक्त बिष्ट | ल.पु.म.न.पा.-४ | ५५२४५५७ |
| १२२. | मखनदेवि बिष्ट | ल.पु.म.न.पा.-४ | |
| १२३. | शुशिला के.सी. | इमाडोल, ललितपुर | ५५१९७०२ स.पु. |
| १२४. | न्द्रनाथ अर्याल | रविभवन | ४२७०१७८ |
| १२५. | लिला अर्याल | मिनभवन | ४२७०१७८ |
| १२६. | राघवेन्द्र अर्याल | मिनभवन | ४२७०१७८ |
| १२७. | शिवानी अर्याल | मिनभवन | ४२७०१७८ |
| १२८. | समता लामिछाने | मिनभवन | ४२७०१७८ |
| १२९. | केदारप्रसाद पनेरु | नैकाप पुरानो भन्ज्याङ | ४३१२९९९ |
| १३०. | माधव खड्का | सैवु | ९८५१०५०२८७ |
| १३१. | हरिओम जोशी | ताहाचल | ४२७८४०३ |
| १३२. | कान्छा महर्जन | हकटोल | ९८४१३३५८४० |
| १३३. | न्हुछे माया शाक्य | न:टोल वडा नं २० | ५५२३७४० |
| १३४. | डा. मोहन मान सैजु | सानेपा | ५५२१३७२ |
| १३५. | श्रद्धामान शाक्य | सातदोबाटो | ५५३२९५२ |
| १३६. | शारदा शाक्य | सातदोबाटो | ५५३२९५२ |
| १३७. | विद्या शाक्य | सातदोबाटो | ५५३५७२८ |
| १३८. | सुश्री प्रजा शाक्य | सातदोबाटो | ५५३५७२८ |
| १३९. | पौषण शाक्य | सातदोबाटो | ५५३५७२८ |
| १४०. | हरि नारायण महर्जन | सातदोबाटो, ल.पु. | ५५३७९५७ |
| १४१. | ईश्वर लाल श्रेष्ठ | सैवु भैसेपाटी | ५५९०३५४ |
| १४२. | बदीकृष्ण ताम्राकार | मण्डपहिटी, ल.पु.-६ | ५५३५६८८ |

हृदयको सन्देश

| | | | |
|------|--------------------------|--------------------------|------------|
| १४३. | ललिता श्रेष्ठ | प्रयागपोखरी | ५५३१७३९ |
| १४४. | किशोर पहाडी | सानेपा, ल.पु. | ९८४१२२९७९६ |
| १४५. | राम गोविन्द राजकर्णिकार | सातदोबाटो, ल.पु. | ५५२६४८० |
| १४६. | बेखालाल महर्जन | इमाडोल, ल.पु. | ५२०१७६३ |
| १४७. | द्वारीका प्रसाद खत्रीवडा | सातदोबाटो | ५५५४१९४ |
| १४८. | हरि प्रसाद रिजाल | जावलाखेल | ५५२७३३८ |
| १४९. | अनिता श्रेष्ठ | क्षेत्रपाटी, काठमाडौं | ४२५८६७९ |
| १५०. | मोतिकाजी शाक्य | कुमारीपाटी, ल.पु. | ५५३८५३३ |
| १५१. | जनार्दन आचार्य | सातदोबाटो, ल.पु. | ५२०१००३ |
| १५२. | सितादेवी खत्री | ओरेन्टल कोलोनी, काठ. | ४६७३०१८ |
| १५३. | मदन कृष्ण श्रेष्ठ | इमाडोल, ल.पु. | |
| १५४. | पुष्परत्न शाक्य | कुमारीपाटी, ल.पु. | ५५३३४६८ |
| १५५. | विमला रेग्मी | धोविघाट, ल.पु. | ५५२५५३६ |
| १५६. | सिद्धि राम श्रेष्ठ | महापाल, ल.पु. | ५५३३५१४ |
| १५७. | परमानन्द श्रेष्ठ | धोलाहीटी, ल.पु. | ५५७२०७२ |
| १५८. | जानी देवी शाक्य | ईखाछे, ल.पु. | ५५३७७३६ |
| १५९. | अभिलेश शाक्य | ईखाछे, ल.पु. | ५५३७७३६ |
| १६०. | सुश्री श्रीया शाक्य | ईखाछे, ल.पु. | ५५३७७३६ |
| १६१. | सानुकाजी शाक्य | ईखाछे, ल.पु. | ५५३४४९४ |
| १६२. | धनकाजी शाक्य | दथुल, ल.पु. | ५५३४८७५ |
| १६३. | ज्योती बज्राचार्य | आनन्द बहाल, ल.पु. | ९८४१२३३४९५ |
| १६४. | जमुना कृष्ण ताम्राकार | मानभवन, ल.पु. | ५५२६९४४ |
| १६५. | लक्ष्मी खनाल | पुल्चोक, ल.पु. | |
| १६६. | चन्द्र प्रभा बज्राचार्य | छायबहाल, ल.पु. | ५५३४७४३ |
| १६७. | ईश्वर भक्त राजभण्डारी | कुमारीपाटी, ल.पु. | ५५४०५८५ |
| १६८. | केशव बहादुर महत | इन्द्रेनी सानेपा, ल.पु. | ५५२५५७४ |
| १६९. | तुलारत्न बज्राचार्य | पुल्चोक, ल.पु. | ५५२३३८१ |
| १७०. | कवीन्द्र ब. श्रेष्ठ | अक्षेश्वर मार्ग, ल.पु. | ५५२३४९० |
| १७१. | गोविन्द मान कायस्थ | बकुंबहाल, ल.पु. | ५५२६९१४ |
| १७२. | उत्तमलाल श्रेष्ठ | छायबहाल, ल.पु. | ५५३४८७९ |
| १७३. | होरोश रेग्मी | हाडीगाज, काठमाडौं | ४४६२२२१ |
| १७४. | पुष्पमान अमात्य | पुर्णचण्डी, ल.पु. | ९८५१०५१३६४ |
| १७५. | कुमुद श्रेष्ठ | चालाछे सुन्धारा, ल.पु. | ५५३२५६० |
| १७६. | सुजना महर्जन | सैबु भञ्ज्याङ, काठमाडौं | ५५२०७६४ |
| १७७. | शान्ता गौतम | महालक्ष्मी मार्ग, लगनखेल | ५५२७६०२ |
| १७८. | रमेश महर्जन | गवाको, ल.पु. | ५५४०२१२ |
| १७९. | विनोद महर्जन | दुपाट, ल.पु. | ५५४०४०५ |
| १८०. | मधुसुदन राज जोशी | कुसुन्ति, ल.पु. | ५५२५९५३ |
| १८१. | दिपक चन्द्र अमात्य | न्यादल, ल.पु. | ५५३३१९३ |
| १८२. | सालीग्राम दाहाल | मीनभवन, का. | ४१०६५१८ |
| १८३. | अनिल कुमार कार्की | धोविघाट, चक्रपथ | ५५४८२४४ |
| १८४. | सर्वज्ञ राज बज्राचार्य | दौबहाल, १८ ल.पु. | ५५२७६८६ |
| १८५. | राजेश महर्जन | सको, सुन्धारा | ५५२०९९६ |
| १८६. | विजय शर्मा | सानेपा, ल.पु. | ५५२४७७० |

| | | | |
|------|--------------------------------|---------------------------|------------|
| १८७. | लीला कर्माचार्य | चमती, शोभाभगवतीमार्ग, का. | |
| १८८. | ४३५४३३३ | | |
| १८९. | कमला शाक्य | नवालखु, ल.पु. | २१२०७७५ |
| १९०. | राममान श्रेष्ठ | काठमाडौं | ९८५१०८२१९४ |
| १९१. | सुशिल श्रेष्ठ | पिम्बहाल | ५५५२२३३ |
| १९२. | बन्दी प्रसाद पोखरेल | गल्कोपाखा, ठमेल | ४३५१९२१ |
| १९३. | प्रा.डा. किशोर राई | धोविघाट | ५५२३०८० |
| १९४. | मनोज गिरी | भूमिखेल | ५५२७११५ |
| १९५. | तुलसी दिवस (जोशी) | चाकृपाट | ५५२२६९० |
| १९६. | कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ | भूमिखेल | ९८५१०९७७४५ |
| १९७. | भाज बहादुर ढकाल | रिङ्गरोड, सानेपा-२ | ५५२४७४४ |
| १९८. | कृष्ण गोपाल तण्डुकार | कुम्भेश्वर | ५५३४४६४ |
| १९९. | चमार सिं तामङ्ग | गवाको | ५२०६९२२ |
| २००. | शिव काजी महर्जन | गवाको | ५५४०३७० |
| २०१. | प्रेम बहादुर विष्ट | थसिखेल | ५५३०७५५ |
| २०२. | बेनुराम प्रधान | स्वयम्भू, काठमाडौं | ४२७०९७६ |
| २०३. | मोहन नाथ मास्के | सोनिम्ह, ल.पु. | ५५३३७९९ |
| २०४. | हरि नर्सिंह अमात्य | मंगलबजार | ५५३६६३३ |
| २०५. | आत्मराम थापा | लामाटार-४ | ९८५१०३५६५४ |
| २०६. | रामेश्वर भारती | पुल्चोक | ५५२४०५२ |
| २०७. | उमा प्रधान | सौगलटोल | ५५४०७९४ |
| २०८. | कुमार केशर विष्ट | थसिखेल | ५५३३४३८ |
| २०९. | रमिता मुल्मी | काठमाडौं | |
| २१०. | गंगा दत्त अवस्थी | धोविघाट | ५५३८८९९ |
| २११. | संगिता खड्का | मानभवन | ९८४१२८२९३७ |
| २१२. | सरिता खड्का (राणा) | डिल्लीबजार | ४४४२७२५ |
| २१३. | बद्री गोविन्द राजकर्णिकार | न.टोल, पुल्चोक | ९८४१२७३३०० |
| २१४. | भोला कुमार श्रेष्ठ | बागडोल-४ | ५५३३४२३ |
| २१५. | पूर्णमान चित्रकार | कुमारीपाटी | ५५३८३६३ |
| २१६. | पद्म कृष्ण श्रेष्ठ | पुल्चोक | ५५२४७७३ |
| २१७. | राधा खोसी | पाटन टंगल | ५५२५३५२ |
| २१८. | बाबा श्री शाक्य | बकुम्बहाल | ९८४११९१३३७ |
| २१९. | विदुर बस्नेत | तिखेदेवल-१४ | ५५३०६१३ |
| २२०. | अनिलमान श्रेष्ठ | क्षेत्रपाटी-७०१ | ४२५८६७९ |
| २२१. | सविता शर्मा | कुपण्डोल | ५०११७५३ |
| २२२. | श्रीमती गिता श्रेष्ठ | भिमसेनस्थान, का. | ९८४१२८१०८० |
| २२३. | श्रीमती जूनमैयाँ जोन्ठे | मिनभवन, का. | ९८६०८१०६६ |
| २२४. | श्री सूरेंद्र बहादुर न्याछ्यो | कुपण्डोल, ल.पु. | ५५२५०३० |
| २२५. | श्रीमती दुर्गा लक्ष्मी श्रेष्ठ | छायबहाल, ल.पु. | ५५३४८७९ |
| २२६. | श्रीमती सुलोचना श्रेष्ठ | सांखु का. | ५५५२२३३ |
| २२७. | श्रीमती सरिता महर्जन | पिलाछे | ४२२२२९१ |
| २२८. | श्रीमती सुनिता साह | अफलडोल, संगमबस्ती | ५५२०५९० |
| २२९. | गोविन्द तिवारी चाकृपाट, | चाकृपाट, ल.पु. | ५५६००६२ |
| २३०. | श्रीमती अनिला श्रेष्ठ | पानीपोखरी, का. | ४४१०९१३ |

हृदयको सन्देश

| | | | |
|------|----------------------------|-----------------------|------------|
| २३१. | श्रीमती निर्मलादेवी शर्मा | बंला महाद्यननी | ५५४७२४० |
| २३२. | श्रीमती बशन्ती श्रेष्ठ | ग्वाको | ५२०२८६३ |
| २३३. | लोक बहादुर शाक्य | ल.पु. कृष्णगल्ली | ५५२६०६५ |
| २३४. | श्री नारायण बहादुर राजयल | ल.पु. ४, ल.पु. | ५५८२३०१ |
| २३५. | श्री उज्ज्वल प्रसाद अमात्य | भैलाछे, ल.पु. | ५५३२३६५ |
| २३६. | श्रीमती शान्ती श्रेष्ठ | सामाखुशी | ४३८८८०९ |
| २३७. | श्री वासुदेव शर्मा | | ४५४१३१० |
| २३८. | श्रीमती प्रतिमा श्रेष्ठ | महापाल | ५५३३२६५ |
| २३९. | श्रीमती लक्ष्मी महर्जन | चाकुपाट | ५२६०८१३ |
| २४०. | समुन्द्रमान बज्राचार्य | भैसेपाटी | ९८५११०१४० |
| २४१. | धर्मलक्ष्मी महर्जन | इखालखु-१९, ल.पु. | ५५२५२६८ |
| २४२. | जनक कुमार श्रेष्ठ | धापाखेल-१, ल.पु. | ५२५०६४४ |
| २४३. | प्रदीप बहादुर प्रधान | ल.पु.-१७, धालाछे | ५५४२७०७ |
| २४४. | शुभलक्ष्मी बज्राचार्य | गावहाल, बुबहाल, ल.पु. | ५५३४४१२ |
| २४५. | नवीन मंगल जोशी | कोवहाल, ल.पु. | ५५४५०९२ |
| २४६. | दिनेश महर्जन | बुद्धनगर बानेश्वर | ४७८२३७० |
| २४७. | जगदीश्वरमान श्रेष्ठ | फुलवारीनगर मार्ग | २०५३३९१ |
| २४८. | निलेश अमात्य | भ्रम्सीखेल-३ | ५५२८२६१ |
| २४९. | ई.राम रतन साह | धारीघाट-३ | ९८५१०३०५५१ |
| २५०. | बलराम पाठक | लामाटार-२ | ५००४०१२ |
| २५१. | तीर्थलक्ष्मी श्रेष्ठ | चाकुपाट-१० | ५२६०८०२ |
| २५२. | चन्दन ताम्राकार | इखालखु-१९ | ५५३२९३९ |
| २५३. | महामङ्गल बज्राचार्य | टेकुभन्सार | ४२३०२३८ |
| २५४. | राजेन्द्रकुमार माथेमा | इमाडोल | ५२०२९१२ |
| २५५. | प्रसन्नमंगल जोशी | कोवहाल, ल.पु. | ५५३७८३० |
| २५६. | देवेशमान जोशी | इमाडोल-६ | ५२०२७०७ |
| २५७. | रेखा शर्मा | शंखमूल-३४ | ४७८३४०८ |
| २५८. | नानी डंगोल | चाकुपाट | ५२६०७७१ |
| २५९. | जयन्त बहादुर श्रेष्ठ | रिङ्गरोड, धोबीघाट | ९८४१८०४७७७ |
| २६०. | नरेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ | ठेचो-९, ल.पु. | ९८५१०६६७८५ |
| २६१. | गोपी कृष्ण घिमिरे | भ्रम्सीखेल-३ | ५५३३७८५ |
| २६२. | उपेन्द्रमान सिंह प्रधान | सातदोबाटो -१५ | ५५२२६८३ |
| २६३. | वीन ज्वालान्द | पटकोटोल-१८ | ९८४१२१४८४२ |
| २६४. | अच्युतदास श्रेष्ठ | भैसीपाटी | ५११४०१० |
| २६५. | सुरेखा श्रेष्ठ | भैसीपाटी | ९८४३०९६४४५ |
| २६६. | निलम महर्जन | ग्वाको, ल.पु. | ५२००६७० |
| २६७. | बालप्रसाद श्रेष्ठ | घट्टेकुला, डिल्लीबजार | ९८४१५७२२६१ |
| २६८. | डा.हीरा श्रेष्ठ | रविभवन-१४ | ४२७१८२२ |
| २६९. | श्याम बहादुर श्रेष्ठ | कोटेश्वर-३५ | ४६०७५२० |
| २७०. | हिरालक्ष्मी डंगोल | सातदोबाटो | ९८४९०५३४६६ |
| २७१. | विकेन्द्रप्रसाद जोशी | सातदोबाटो | ५५५५९५२ |
| २७२. | इन्दिरा जोशी | चाकुपाट | ५२६०२४४ |
| २७३. | विजया लक्ष्मी श्रेष्ठ | चाकुपाट | ५२६०४७१ |
| २७४. | चन्द्र धाख्वा | चाकुपाट-२२ | ५२६०८५२ |

| | | | |
|------|------------------------------|---------------------------|------------|
| २७५. | डा.सिता प्रधानाङ्ग | चाकुपाट | ५२६०४१३ |
| २७६. | टेक बहादुर सिकर्मी | इखालखु-१९ | ५५५०३९६ |
| २७७. | निर्मला कर्माचार्य | सरस्वतीमार्ग, कोटेश्वर | ४६००६२५ |
| २७८. | निर्मल कुमार प्रधानाङ्ग | धोविघाट, ल.पु. | ९८०१०५५३२१ |
| २७९. | टेक बहादुर थापा | बागडोल, ल.पु. | ९८५१०७४७७१ |
| २८०. | लिला देवि कर्मचार्य | कोटेश्वर-३५ | ९८५१०७४७३३ |
| २८१. | बिमल कुमार बिष्ट | पुल्चोक, ल.पु. | ८४१९२८७२४ |
| २८२. | माधव प्रसाद घिमिरे | काठमाडौं-१४ | ९८५१०४२९९९ |
| २८३. | कविराज महर्जन | हरिसिद्धि, ल.पु. | ८४१४०३९८८ |
| २८४. | केशवी अमात्य | चाकुपाट-१०, ल.पु. | ५२६१८८८ |
| २८५. | रवीन्द्र गिरी | प्रयागमार्ग नयाँ बानेश्वर | |
| २८६. | ४२६०३३१ | | |
| २८७. | डा.निर्मलकुमार बिष्ट | सातदोबाटो-१४ | ९८४१७२७८७५ |
| २८८. | प्रियम्बदा राई | ताल्छीखेल, ल.पु. | ९८५१८४४६३० |
| २८९. | दिपकराज शर्मा पौडेल | बागडोल, ल.पु. | ९८५१०३२९०३ |
| २९०. | शान्ती वैद्य जोशी | ज्वागल, ल.पु. | ५५४३७९६ |
| २९१. | कमला अमात्य | चाकुपाट, ल.पु. | ९८४१२७२९६९ |
| २९२. | दामोदर प्रसाद गौतम | महालक्ष्मीमार्ग, लगनखेल | |
| २९३. | ५५२७६०२ | | |
| २९४. | गणेश कुमार श्रेष्ठ | धोविघाट, ल.पु. | ५५३८०५३ |
| २९५. | धन बहादुर क्षेत्री | भनिमण्डल | ५५३५७९३ |
| २९६. | सानुकाजी शाक्य | ल.पु.२० | ९८०३३४२६१६ |
| २९७. | शर्मिला श्रेष्ठ | चाकुपाट-१० | ५२६०९३३ |
| २९८. | नेमलाल अमात्य | नयाँ बानेश्वर-३१ | ४४७२५६६ |
| २९९. | शुभाकर बैद्य | सातदोबाटो-१४ | ५५१५४४४ |
| ३००. | गजेन्द्र नाथ रेग्मी | सानेपा, ल.पु. | ५५२६७१७ |
| ३०१. | कमला रेग्मी | सानेपा, ल.पु. | ५५२६७१७ |
| ३०२. | गणेश कुमारी रिजाल | भनिमण्डल-१३ | ५५४७६४५ |
| ३०३. | सज्जु शर्मा राजोपाध्याय | जावलाखेल-१३ | ५५५२८७० |
| ३०४. | डा.कृष्ण कुमार श्रेष्ठ | प्रयाग पोखरी-१२ | ५५३७३७७ |
| ३०५. | नारायणी श्रेष्ठ | भैसेपाटी, ल.पु. | ९८४१३१०८२१ |
| ३०६. | सानुमाया महर्जन | ग्वाको | ५५४९६८४ |
| ३०७. | भुषण दास श्रेष्ठ | टाहचाल, काठ. | ४२७६९५२ |
| ३०८. | सिद्धिनाथ जोशी | चाकुपाट | ५२६०३०५ |
| ३०९. | सित्तु राजकर्णिकार श्रेष्ठ | वालाजु, काठ. | ९८५१०८६९५८ |
| ३१०. | डा.अनूजकुमार फा | वनौली ८, महोत्तरी | ९८०१६२९४२२ |
| ३११. | चिरीबाबू महर्जन | पुल्चोक, ल.पु. | ५५३९९३८ |
| ३१२. | अञ्जु प्रधान श्रेष्ठ | खाच्छे | ५५३७६७८ |
| ३१३. | जगन्नाथ श्रेष्ठ | भ्रम्सीखेल | ९८४९२४६८८९ |
| ३१४. | मणिरत्न शाक्य | महालक्ष्मीस्थान | ९८४१४४४९०२ |
| ३१५. | तुलसीलाल महर्जन | मिखाबहाल | ९८४१५३९६१४ |
| ३१६. | रुपेश नसिङ्ग श्रेष्ठ | काठमाडौं | ९८५११२३७६ |
| ३१७. | प्रा.डा.तत्व प्रसाद तिमिसिना | | ९८५१०३८२८० |
| ३१८. | डा.देव कुमार न्यौपाने | धोविघाट | ९८४०४३९४७९ |

हृदयको सन्देश

| | | | |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|------------|
| ३१९. | रजनी अमात्य | पुल्चोक | ९८४३१२९४८० |
| ३२०. | राज्य लक्ष्मी नकर्मी | बुद्धनगर | ९८५१००३१२ |
| ३२१. | विनोद कुमार कर्माचार्य | बुद्धनगर | ९८४१२५०९२७ |
| ३२२. | जनकलाल राजकर्णिकार | पुल्चोक | ९८४३६३८१३८ |
| ३२३. | विनोद कुमार चखु | हौगल | ५५३१९६० |
| ३२४. | गंगा श्रेष्ठ | पिम्बहाल | ९८४१८००९६६ |
| ३२५. | रूपककान्त राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५३३१३७ |
| ३२६. | पुष्पराज राजकर्णिकार | कुमारीपाटी | ५५३८१६५ |
| ३२७. | कृष्णदेवी चित्रकार | बाफल, ग्वाको | ९८०३००६९२२ |
| ३२८. | मेनुका राजभण्डारी | बालकुमारी | ९८४३१२९७२३ |
| ३२९. | मोहन गोपाल न्याछ्यौं | न्याछ्यौं गल्ली | ९८५१०३८४२६ |
| ३३०. | प्रा.डा.रामकिशोर साह | कोपुण्डोल | ९८५१०६३२१३ |
| ३३१. | बाबा मैयाँ जोशी प्रधान | चाकुपाट | ५२६०४५२ |
| ३३२. | जयन्ती श्रेष्ठ जोशी | चकुपाट | ५२६०३२२ |
| ३३३. | डा.एन्जेला वैद्य | ललितपुर-२० | ९८४९८९३१०० |
| ३३४. | डा.सुशिला वैद्य | ललितपुर-२० | ९८५१०६००६९ |
| ३३५. | बिमला श्रेष्ठ पिया | खुमलहाईट, ल.पु. | ५५५३०३० |
| ३३६. | श्याम बहादुर श्रेष्ठ | खुमलहाईट, ल.पु. | ५५५३०३० |
| ३३७. | विमला महर्जन | बाफल, ग्वाको | ९८४३३७४१६६ |
| ३३८. | मिना शिल्पकार | थसिखेल | ९८५१००८१७५ |
| ३३९. | चन्द्रशोभा राजकर्णिकार | पुल्चोक | ५५३५९८० |
| ३४०. | नीरा अमात्य | स्वठ, ल.पु. | ९८४१४०३९७० |
| ३४१. | मीना अमात्य | खाछेटोल, ल.पु. | ५५३७६७८ |
| ३४२. | जानकी श्रेष्ठ | गल्फुटार, बुद्धमार्ग | ४३७७२२० |
| ३४३. | आरती राजभण्डारी जोशी | बुढानीलकण्ठ, काठ. | ९८५११२०५४९ |
| ३४४. | अजय थापामगर | सैबु-१८, ल.पु. | ९८५१११३८३० |
| ३४५. | तिमिला अमात्य | मंगलबजार, ल.पु. | ५५२१४६० |
| आजिवन सदस्य | | | |
| १. | अमरमान जोशी | क्वाको, ल.पु. | |
| २. | अनुपबहादुर न्याछ्यौं | पिम्बहाल, ल.पु. | ५५३५७०० |
| ३. | ओमनाथ श्रेष्ठ | कोबहाल, ल.पु. | |
| ४. | आशा बहादुर नुगः श्रेष्ठ | सुन्धारा, ल.पु. | |
| ५. | इन्दिरा याकथुम्बा | ज्ञानोदय वातवाटिका स्कूल | ५५२१७४१ |
| ६. | उदय मान श्रेष्ठ | बकुम्बहाल, ल.पु. | ५५२६०४३ |
| ७. | उमेश श्रेष्ठ | लिटल एन्जल्स स्कूल | |
| ८. | कर्णबहादुर शाक्य | पुल्चोक | ५५२८३९१ |
| ९. | किशोर शाक्य | बालकुमारी | ९८५१०८९६८६ |
| १०. | केदारशंकर श्रेष्ठ | खाछेट | ५५२५५०० |
| ११. | केदारमान जोशी | बखुण्डोल | ५५२१४३६ |
| १२. | केदारप्रसाद श्रेष्ठ | सातदोबाटो | |
| १३. | कुलबहादुर चित्रकार | सुन्धारा | ५५२५५२२ |
| १४. | केशवलाल प्रधान | सुन्धारा | ५५२३३५५ |
| १५. | कोपिला श्रेष्ठ | कालीमाटी | ५५३४१६७ |
| १६. | कौशल्या जोशी | पाटन | |

| | | | |
|-----|-----------------------|------------------|---------|
| १७. | गणेश राई | ढोलाहिटी | ५५७०६४० |
| १८. | गम्भीरलाल श्रेष्ठ | इखालखु | ५५३६४१४ |
| १९. | गोबिन्दलाल श्रेष्ठ | सातदोबाटो | ५५२३५४७ |
| २०. | गौतम प्रधान | बागडोल | |
| २१. | चन्द्रकुमार चित्रकार | बकुम्बहाल | ५५२२९७६ |
| २२. | चन्द्र लामा | सानेपा | ५५२१३५५ |
| २३. | चन्द्रशेखर ज्ञवाली | होटेल नारायणी | ५५२१३११ |
| २४. | डिल्ली जोशी (श्रेष्ठ) | न्योखा, काठमाडौं | |
| २५. | ९८४१४१३३६० | | |
| २६. | तुलसीनारायण चित्रकार | मछिन्द्रबहाल | ५५२५३८७ |
| २७. | दिपकनसिङ्ग श्रेष्ठ | कोबहाल | |
| २८. | द्वारिकामान नेमकुल | कुपण्डोल | ५५२१६८७ |
| २९. | धर्मरत्न शिल्पकार | सातदोबाटो | |
| ३०. | धुवराज रेग्मी | सातदोबाटो | |
| ३१. | नारायणी राणा | लगनखेल | ५५२४७७९ |
| ३२. | निर्मला कायस्थ | कुमारीपाटी | ५५३८१७४ |
| ३३. | पारसनाथ मिश्र | काठमाडौं | ४४९०३५८ |
| ३४. | पुरुषोत्तम जोशी | सातदोबाटो | |
| ३५. | पुष्करमान शाक्य | मानभवन | ५५२३४९२ |
| ३६. | बदनलाल न्याछ्यौं | कुपण्डोल | ५५२२४१५ |
| ३७. | बालकृष्ण तुलाधर | महालक्ष्मीस्थान | ५००१६९१ |
| ३८. | बिजय बज्राचार्य | होटेल नारायणी | |
| ३९. | बोधबहादुर राउत | बानेश्वर | |
| ४०. | भवानी सुब्बा | सातदोबाटो | ५५२३८९० |
| ४१. | भरतकृष्ण श्रेष्ठ | पिम्बहाल | ५५३६२७२ |
| ४२. | भानु अहमद | सानेपा | ५५२१७४१ |
| ४३. | भीम महत | गोङ्गबु | ४३६६०७३ |
| ४४. | रामगोपाल श्रेष्ठ | सौगल | ५५२६०६७ |
| ४५. | राजनसिंह भण्डारी | भम्सीखेल | |
| ४६. | राजेन्द्र चित्रकार | केलटोल | |
| ४७. | रुकमणी श्रेष्ठ | कुपण्डोल | ५५२२७३५ |
| ४८. | रुद्रबहादुर बस्नेत | बत्तीसपुतली | |
| ४९. | ऋद्धिमान श्रेष्ठ | पुल्चोक | ५५७३२३९ |
| ५०. | शशीमान के. सी. | जावलाखेल | ५५२१९४० |
| ५१. | शारदाप्रसाद पौड्याल | काठमाडौं | |
| ५२. | शुशीला श्रेष्ठ | काठमाडौं | |
| ५३. | शोभा कायस्थ | कुमारीपाटी | |
| ५४. | शैलेन्द्र प्रधान | सुन्धारा | ५५२७८०६ |
| ५५. | श्रीकण्ठ शर्मा | थसिखेल | |
| ५६. | सन्तकुमार श्रेष्ठ | जावलाखेल | ५५२१७४५ |
| ५७. | सुनिलकुमार बंसल | कुलेश्वर | |
| ५८. | शुवर्णलाल शिल्पकार | लगनखेल | |
| ५९. | डा. हरिप्रसाद पोखरेल | बानेश्वर | ४१०५१०९ |
| ६०. | हरिराज जोशी | सातदोबाटो | ५५२३२७४ |

हृदयको सन्देश

| | | | |
|------|------------------------|-----------------|-------------|
| ६१. | हरिशंकर बाहेती | महाराजगंज | ४४१८३२१ |
| ६२. | हितसिंह श्रेष्ठ | थसीखेल | ५५३३३४० |
| ६३. | डा. रमेश अधिकारी | सातदोबाटो | ५५२४४८८ |
| ६४. | मोहनमान जोशी | सानेपा | ५५३४९१७ |
| ६५. | हृदय श्रेष्ठ | कुमारीपाटी | ५५३३३६० |
| ६६. | ज्ञानबहादुर शाक्य | इखालखु | ५५२४८६७ |
| ६७. | ईन्द्रबीर महर्जन | शान्ति फर्मा | ५५२०९२९ |
| ६८. | डा. मीनबहादुर बिष्ट | काठमाडौं | ४२७८२३६ |
| ६९. | कृष्णप्रसाद श्रेष्ठ | पाटन ढोका | ५५३३१३९ |
| ७०. | परशुराम राई | लगनखेल | ५५४२६५८ |
| ७१. | देवीप्रसाद पाण्डे | भैरहवा | ०७१२०३४३ |
| ७२. | बिष्णुलक्ष्मी सिक्की | इखालखु | ५५५०३९६ |
| ७३. | अमर राजभण्डारी | लाजिम्पाट | ४४२४४५१ |
| ७४. | नवराज बस्नेत | कुमारीपाटी | ५५४६१४० |
| ७५. | शशी बजाज्याय | नयाँ बानेश्वर | |
| ७६. | नानीछोरी श्रेष्ठ | नयाँ बानेश्वर | |
| ७७. | बाबुराज श्रेष्ठ | सिउचाटार | ६६३१७९८ |
| ७८. | शोभा के.सी. | सानेपा | ५५३५१६५ |
| ७९. | रामप्रसाद श्रेष्ठ | महालक्ष्मीस्थान | ५५३६१८७ |
| ८०. | उषा प्रधान | लगनखेल | ५५२४७४६ |
| ८१. | वीणा कर्माचार्य | भोटाहिटी | |
| ८२. | डा. शंकरप्रसाद अधिकारी | विराटनगर | ०२१-५५३६३६९ |
| ८३. | गोपालकृष्ण महर्जन | पुल्चोक | ५५२९९२४ |
| ८४. | दिलकेशरी शाक्य | यच्छुबहाल | ५५३५६७८ |
| ८५. | यन्तकुमार मास्के | कुमारीपाटी | ५५२४५८१ |
| ८६. | शारदा बज्र | न:टोल | ५५३३५३९ |
| ८७. | रविन्द्रधर शर्मा | पूर्णचण्डी | ५५३५८८९ |
| ८८. | प्रेमलाल श्रेष्ठ | ललितपुर | ५५३०३२७ |
| ८९. | देवराज राई | तिखिदेवल | ५५४१९८९ |
| ९०. | मोहनराज नेपाली | जावलाखेल | ५५३३०३६ |
| ९१. | हेमबहादुर कार्की | चौतारा | ५१९१३२७ |
| ९२. | शीतलकाजी श्रेष्ठ | प्रयाग पोखरी | ५५२३९३१ |
| ९३. | सागरदेवी मल्ल | धोविघाट | |
| ९४. | केशवबहादुर के.सी. | भम्सीखेल | ५५२०९२४ |
| ९५. | मत्स्येन्द्रलाल कायस्थ | कृष्णडोल | ५५२४६२६ |
| ९६. | महेश मास्के | महाराजगंज | ४४१६७९४ |
| ९७. | मार्टिन लामा | जावलाखेल | ५५२७७७२ |
| ९८. | रविन्द्रदास श्रेष्ठ | कोवहाल | ५५३४३०३ |
| ९९. | हृकुमचन्द्र दुगड | | |
| १००. | रामदेवी श्रेष्ठ | गावहाल | ५५३५५९८ |
| १०१. | आशिष श्रेष्ठ | गावहाल | ५५३५५९८ |
| १०२. | कमला राजकर्णिकार | कुमारीपाटी | ५५३८१६५ |
| १०३. | डा. भगवान कोईराला | महाराजगंज | ४७२०४७५ |
| १०४. | देवी डगोल | मिखाबहाल | ५५३९२४५ |

| | | | |
|------|--------------------------|---------------------|------------|
| १०५. | कविता राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५३३१३७ |
| १०६. | प्रज्ञा आचार्य | पिम्बहाल | ५५३३१३७ |
| १०७. | डा. हरिहर खनाल | धोविघाट | ५५५१२४८ |
| १०८. | विमला महर्जन | बाफल, ग्वाको | ५२०१७४९ |
| १०९. | सुमित्रा श्रेष्ठ | सानेपा | ५५३५१२३ |
| ११०. | विणा राजकर्णिकार | कुसुन्ती | ९८४३०५१६४२ |
| १११. | मीना राइ | जाउलाखेल | ५५२१५९२ |
| ११२. | मुनिन्द्रराज बजाज्याय | गावहाल | |
| ११३. | अञ्जलीमानन्धर | बुढानीलकण्ठ | ९७४१०३३५४ |
| ११४. | चंचलाजोशी | इमाडोल | ५२०३७४३ |
| ११५. | राधा राजकर्णिकार | भोटाहिटी | ४२४९१७८ |
| ११६. | प्रेमकुमार चौधरी | महालक्ष्मी न.पा.-१७ | ५२०२८९६ |
| ११७. | नक्कली महर्जन | ग्वाको, बाफल | ५२०१७४९ |
| ११८. | कमला थापा | पाटन, ल.पु. | ८४५८८४७५ |
| ११९. | मुक्ति सिं थापा | पाटन, ल.पु. | ९८५१०४६२५० |
| १२०. | मोहन गोपाल न्याछुयो | न्याछुगल्ली, गावहाल | ५००५१०३ |
| १२१. | शोभा महर्जन | चाकुपाट | ९८४९५९०२३१ |
| १२२. | प्रज्वल श्रेष्ठ | चाकुपाट- १० | ५२६०४५१ |
| १२३. | उज्वल श्रेष्ठ | चाकुपाट- १० | ५२६०४५१ |
| १२४. | प्रस्तुतीलक्ष्मी जोशी | चाकुपाट, ल.पु. | ५२६०३४१ |
| १२५. | विना जोशी | चाकुपाट | ५२६०३०५ |
| १२६. | जानकीम हर्जन | चाकुपाट-१० | ५२६०३१७ |
| १२७. | सानुलाल महर्जन | चाकुपाट-१० | ५२६०३१७ |
| १२८. | डा. हिरामन प्रधान | चाकुपाट | |
| १२९. | गौरी के.सी. | लगनखेल-५ | ५५३३५३४ |
| १३०. | कमला राजकर्णिकार | धोविघाट | ५५४५०९३ |
| १३१. | विन्द्रा राजकर्णिकार | न:टोल, ल.पु. | ५५५२९१९ |
| १३२. | सुरोज राज राजकर्णिकार | भोटाहिटी | ४२४९१७८ |
| १३३. | राधादेवी तामाकार | बटुकभैरव | ५५३९९३७ |
| १३४. | स्मरणा तामाकार | तिच्छुगल्ली | ४९३६२५५०६ |
| १३५. | संगिता तामाकार | बटुकभैरव | ९८४९१९४४५७ |
| १३६. | मायादेवि कुडकेल (घिमिरे) | कोटेश्वर-३२ | ९८५१००९३०७ |
| १३७. | सारदा तामाकार | घलायचा | ९८६१०५१७७२ |
| १३८. | सञ्जय शर्मा | पिम्बहाल | ९८४९३५१४१ |
| १३९. | दिव्य शर्मा | पिम्बहाल | ५५५०४५४ |
| १४०. | मण्डिता शर्मा | पिम्बहाल | ५५५०४५४ |
| १४१. | रविन्द्रमान श्रेष्ठ | पिम्बहाल | ५५३४७४१ |
| १४२. | अनिताश्रेष्ठ | पिम्बहाल | ५५३३४७४१ |
| १४३. | बद्रीलक्ष्मी श्रेष्ठ | सौगल | ९८४९८९३४९९ |
| १४४. | सगरराज राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५३३६३२ |
| १४५. | रश्मि राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५६६६३२ |
| १४६. | सगन राजोपाध्याय | पिम्बहाल | ५५३३६३२ |
| १४७. | जमुना जोशी | कुलेश्वर | ४२८४००० |
| १४८. | अजेन्द्रलाल श्रेष्ठ | तफाल्हा, ल.पु. | ५५२३३७७ |

हृदयको सन्देश

| | | | | | | | |
|------|--------------------|--------------------|------------|------|--------------------------|----------------------|------------|
| १४९. | छुनु श्रेष्ठ | तफाल्ही, ल.पु. | ५५२३३७७ | १५९. | सानु माया डंगोल | मिखावहाल, पाटनढोका | ५५३९२४५ |
| १५०. | अमीरदाश जोशी | नखीपोट | ५९५९४४४ | १६०. | कृष्णभक्त डंगोल | खोकना | ९८४१५७८२९१ |
| १५१. | रोशना जोशी | नखीपोट | ५९५९४४४ | १६१. | गजेन्द्र चरण राजोपाध्याय | ब्रह्मटोल, लगन, काठ. | ९८४१२५६०९५ |
| १५२. | बाबुमान डंगोल | ल.पु.वार्ड नं.२१ | ९८४१४९७१४ | १६२. | यमुना लक्ष्मी शर्मा | मखन, काठ. | ४२२९३८५ |
| १५३. | दिपेशशिल्पकार | लगनखेल-१२ | ९८४१४९७१४ | १६३. | तुल्सी डंगोल | पाटनढोका, ल.पु. | ९८४१३६८३०८ |
| १५४. | सुमन श्रेष्ठ | कीर्तिपुर-५ | ९८४००५२३२९ | १६४. | रेवती शर्मा | मखन, काठ. | ९८४१३४७२०४ |
| १५५. | अनमोल महर्जन | सिद्धिपुर-६ | ९८४००७०१०० | १६५. | जनकलाल श्रेष्ठ | सहल, ल.पु.१६ | ९८६१३३३५७६ |
| १५६. | केशव प्रसाद ढकाल | पुरानो सिनामंगल | ९८४१७०१३६८ | १६६. | कमला राजोपाध्याय | काठमाडौं | ९८४१२५६०९५ |
| १५७. | विन्दिरा ताम्राकार | ल.पु.-१९ | | १६७. | चन्द्रकृष्ण श्रेष्ठ | धपगाल | ९८५११५२५५ |
| १५८. | ज्ञानी महर्जन | मिखावहाल, पाटनढोका | ९८४३७४४८१८ | | | | |

ट्रान्स फ्याटबारे १० कुरा

१. ट्रान्स फ्याट अति खराब र स्वास्थ्यका लागि धेरै हानिकारक चिल्लो पदार्थ हो ।
२. अत्याधिक ट्रान्स फ्याट भएका खानेकुराले मुटुरोग, मस्तिष्कघाट, मधुमेह र क्यान्सर जस्ता रोगहरु साथै मोटोपनालाई बढाउँदछ ।
३. ट्रान्स फ्याटले रगतमा हुने खराब कोलेस्ट्रॉलको मात्रालाई भन्नु बढाईदिन्छ र सक्तनलीभित्र रगत जम्ने प्रकृतिलाई बढावा दिन्छ । परिणामस्वरूप, हृदयघाट तथा अन्य ठूला रोगहरु लाग्न सक्दछन् ।
४. खसी, बाखा जस्ता चौपायाको रातो मासु र गाई भैंसीको दूधमा हुने प्राकृतिक ट्रान्स फ्याटले धेरै हानि गर्न सक्दछ ।
५. वनस्पति तेललाई धेरैवेर र धेरैपल्ट तताउँदा त्यसमा ट्रान्स फ्याटको मात्रा बढ्दै जान्छ र त्यसमा पकाएका खानेकुरा हानिकारक हुन्छन् ।
६. विश्व स्वास्थ्य संगठनको र विश्वव्यापी मान्यता अनुसार ट्रान्स फ्याट हुँदै नभएको वा २ प्रतिशत भन्दा कम भएको खानेकुराले स्वास्थ्यलाई बेफाईदा गर्दैन ।
७. सावधान रहनुहोस् घरमा जुनसुकै चिल्लो पदार्थ प्रयोग गरी अत्याधिक रूपमा तारेर बनाइएका खानामा धेरै ट्रान्स फ्याट बनेको हुन्छ । तेलको तुलनामा घिउमा पकाइएको खानामा कम ट्रान्स फ्याट हुन्छ ।
८. वनस्पति घिउमा तयार गर्दा सस्तो पर्ने हुँदा बजारमा पाइने प्याकेटका तयारी खानेकुराहरुमा अधिकांश यही घिउ प्रयोग भएका हुन्छन् । तसर्थ तयारी खानामा कति भाग ट्रान्स फ्याट छ राम्ररी जाँचेर मात्र बजारबाट तयारी खाना खरिद गर्नुहोस् ।
१०. आफ्नो, आफ्नाको र समाजको स्वास्थ्य बचाउन आउनुहोस् हातेमालो गरौं र खाद्य वस्तुमा ट्रान्स फ्याटको मात्रा नियन्त्रण गर्ने गरि नीति तथा कानून निर्माण एवं परिपालना गर्न सम्बन्धित निकायहरुलाई सहयोग गरौं ।

मुटुरोगबाट बालबालिकाहरूलाई बचाऔं ।

बाथज्वरो तथा बाथ मुटुको रोग कसरी चिन्ने ?

- ♥ यो रोग खास गरेर स्कूल जाने उमेरका बच्चाहरूलाई हुने गर्दछ ।
- ♥ बालबालिकाहरूको शुरुमा घाँटी दुख्ने, त्यसपछि हात खुट्टाका जोर्नीहरू दुख्ने अनि साथमा ज्वरो आउने भयो भने यो बाथ ज्वरो हुन सक्छ, बाथ ज्वारोले मुटुलाई बिगाछ ।

अतः यस्तो अवस्थामा तुरुन्त नजिकको
हृदयरोग विशेषज्ञ वा हृदयरोग उपचार सेवा उपलब्ध
अस्पतालमा गई जँचाई हाल्नुस् ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

पुल्चोक, ललितपुर

फोन नं. ५४३४२२६, ५४४८९९५

टन्सिलको उपचार नगरे बाथ मुटुरोग लाग्न सक्छ ।

बालबालिकाको मुटु बचाऊं ।

बालबालिकाहरूको घाँटी दुख्दा, टन्सिल बढ्दा,
पाक्दा, हात खुट्टाका जोर्नीहरू दुख्दा, औषधि
नगरे बाथ मुटुरोग लाग्न सक्छ । सावधान !

Nepal Rheumatic Heart Disease Prevention Program



“हृदयघात” अफ्नो जोखिम आफै जानौं - २००८

हार्ट क्लब नेपाल Heart Club Nepal

Exclusively of heart patients and for heart patients

१. हार्ट क्लब नेपाल, हृदय रोगका रोगीहरूबाट सञ्चालित एक सामाजिक संस्था हो ।
२. प्रत्येक महिना सदस्यहरू आफ्नो रोगबारे सामुहिक रूपमा छलफल गर्दछन् ।
३. हृदय रोगको रोकथाम तथा उपचारबारे सदस्यहरू र विशेषज्ञ डाक्टर (Cardiologist) बीच अन्तरक्रिया गरी हृदय रोग सम्बन्धी विविध पक्षमा जानकारी लिइन्छ ।

हृदय रोगको समस्या

१. हाल विश्वमा मुटुको धमनी सम्बन्धी रोग (Coronary Artery Disease) र अन्य मुटुको रोगहरू दिन पर दिन बढ्दै गएको पाइन्छ ।
२. पश्चिमी मुलुकहरूमा भन्दा नेपालमा धेरै गुणा बढी हृदय रोगको समस्या रहेको देखिन्छ ।
३. औषधी र उपचार खर्च धेरै खर्चिलो हुँदै गएको छ ।

समाधानका उपायहरू

जीवनशली बदलेर रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ :

१. नियमित शारीरिक व्यायाम जस्तै : Brisk walking गरी सधैं सक्रिय रहने ।
२. चिल्लो, नुन र चिनी कम गर्ने/फलफूल तथा साग सब्जी युक्त सात्विक आहार भोजन गर्ने ।
३. रातो तथा बोसोयुक्त मासु नखाने ।
४. सूति र धुम्रपान जस्ता कुलतहरू तुरुन्तै परित्याग गर्ने ।
५. सधैंभरी चिन्ता र तनावमुक्त अवस्थामा रहने प्रयास गर्ने ।
६. डाक्टरको सल्लाह अनुसार नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र औषधी सेवन गर्ने ।

प्रत्यक्ष फाइदा

करिब ८० प्रतिशत मुटु सम्बन्धी रोग

करिब ९० प्रतिशत मधुमेह (Diabetes Type-2) रोग

करिब ३० प्रतिशत अर्बुद (Cancer) रोग

जस्ता भयानक रोगहरूबाट

बच्न सकिन्छ ।

“रोग लागीं उपचार गर्नु भन्दा रोग नै नलाग्ने गर्छौं”

हृदय रोगीहरू यस क्लबको सदस्य बन्नु भई स्वस्थ रहने उपायहरू अवलम्बन गरी लाभ उठाउन सक्नु हुनेछ ।

सम्पर्क : हार्ट क्लब नेपाल, ललितपुर

फोन नं. : ५४४८९९५, ५४३४२२६

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरूको नामावली

| सि.नं. | सहयोगी कर्मचारी | पद | सम्पर्क नं. |
|--------|------------------|------------------|-------------|
| १. | रेनु के.सी. | कार्यालय सचिव | ९८४९०५३९५२ |
| २. | सनमान श्रेष्ठ | कार्यालय सहायक | ९८४९४८५३९२ |
| ३. | सचिन श्रेष्ठ | कम्प्यूटर अपरेटर | ९८४९४९७७८२ |
| ४. | राम कुमार घिमिरे | लेखापाल | ९८५९००९३०७ |
| ५. | अन्जु शिलाकार | क्लिनिक सहायक | ९८४९०५४५८० |
| ६. | सन्जी महर्जन | क्लिनिक सहायक | ९८४९८३५६२९ |
| ७. | शारदा महर्जन | क्लिनिक सहायक | ९८४९८५२८६९ |
| ८. | सोनी मालाकार | क्लिनिक सहायक | ९८६०५८५९६९ |
| ९. | प्रमि महर्जन | क्लिनिक सहायक | ९८४३३४८७९९ |
| १०. | सुजन श्रेष्ठ | रात्री गार्ड | ९८६०८६०५४६ |
| ११. | पार्वती महर्जन | दिवा गार्ड | ९८०३८३०९८५ |
| १२. | साहिल पोडे | कार्यालय सहयोगी | ९८८५९९२५३० |
| १३. | केशरी पोडे | स्वीपर | ९८०८९३९९६५ |

मुटुका रोगहरूबाट बच्ने उपायहरू :

१. धुम्रपान नगर्ने, सुति नखाने ।
२. नुन, चिल्लो र गुलियो कम खाने ।
३. नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने
४. शरीरको तौल ठिक राख्ने ।
५. पेटको नाप ठिक राख्ने ।
६. हरियो सागपात र फलफूल प्रशस्त खाने ।
७. मानसिक तनाव मुक्त जीवन बिताउने ।
८. माया, प्रेम, सद्भावना र सहयोगी भावना बढाउने ।
९. उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेष्ट्रॉलको समयमै उपचार गर्ने ।

SAVE YOUR

HEALTHY
HEART



हृदयको सन्देश

उपलब्ध सेवाहरू तथा सदस्यहरूलाई सेवामा छुटको वितरण

| सेवाहरू | यशस्कर सदस्य | अतिविशिष्ट/विशिष्ट सदस्य | यशस्कर सदस्य परिवार | अतिविशिष्ट/विशिष्ट सदस्य परिवार | आजीवन सदस्य तथा अन्य |
|---------------------|--------------|--------------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|
| स्वास्थ्य परिक्षण | ६५% | ५०% | ३०% | २५% | १५% |
| इको (ECHO) | ६५% | ५०% | ३०% | २५% | १५% |
| इ.सि.जि. (ECG) | ६५% | ५०% | ३०% | २५% | १५% |
| अल्ट्रासाउण्ड (USG) | १०% | १०% | १०% | १०% | १०% |
| टि.एम.टी (TMT) | २०% | २०% | १०% | १०% | १०% |
| सि.आइ.एम.टी. (CIMT) | २०% | २०% | १०% | १०% | १०% |
| एक्सरे (X-Ray) | १०% | १०% | १०% | १०% | १०% |
| होल्टर (Holter) | २०% | २०% | १०% | १०% | १०% |
| ए.वि.पि. (ABP) | २०% | २०% | १०% | १०% | १०% |
| फिजियोथेरापी | १०% | १०% | १०% | १०% | १०% |
| EEG & NCT | १०% | १०% | १०% | १०% | १०% |

**LALITPUR HEART CLINIC
COMPLETE CARDIAC CHECK-UP**

| | | | | | |
|--------------------|-------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|
| Consultation | 425 | Consultation | 425 | Consultation | 425 |
| ECG | 300 | ECG | 300 | ECG | 300 |
| ECHO | 1400 | ECHO | 1400 | ECHO | 1400 |
| USG OF Abdomen | 600 | USG OF Abdomen | 600 | USG OF Abdomen | 600 |
| Cheat X-RAY | 450 | Cheat X-RAY | 450 | Cheat X-RAY | 450 |
| Blood Sugar (F/PP) | 100 | Blood Sugar (F/PP) | 100 | Blood Sugar (F/PP) | 100 |
| CBC | 340 | CBC | 340 | CBC | 340 |
| RFT | 650 | RFT | 650 | RFT | 650 |
| Lipid Profile | 700 | Lipid Profile | 700 | Lipid Profile | 700 |
| LFT | 650 | LFT | 650 | LFT | 650 |
| Uric Acid | 130 | Uric Acid | 130 | Uric Acid | 130 |
| Urine Routine | 40 | TFT | 1000 | TFT | 1000 |
| | | Urine Routine | 40 | TMT | 1900 |
| | | | | Urine Routine | 40 |
| | | | | | |
| Total | 5785 | Total | 6785 | Total | 8685 |

हृदयको सन्देश

ललितपुर हार्ट क्लिनिक - एक चिनारी

वि.स. २०५० सालमा स्थापित ललितपुर हार्ट क्लिनिक एक सामुदायिक मुटुरोग उपचार क्लिनिक हो । यो क्लिनिक नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाद्वारा संचालित छ । यस संस्थाको मुख्य उद्देश्य मुटुरोगबाट बच्ने उपायहरू बारे जनचेतना जगाउने र मुटुका रोगीहरूलाई उपचार कार्यमा सहयोग पुर्याउने हो । यस संस्थाले संचालन गरेका विभिन्न कार्यहरू मध्ये मुटुरोग उपचार क्लिनिक मार्फत सेवा पुर्याउनु पनि हो ।

(क) चिकित्सक परामर्श सेवाहरू:

| सेवारत विशेषज्ञहरू : | विशेषज्ञ | बार | समय |
|-----------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
| १. डा. प्रकाशराज रेग्मी | मुटुरोग | आइत, मंगल | साँझ ४:३०-७:०० बजे |
| २. डा. हरिहर खनाल | मुटुरोग | सोम, बिहि | साँझ ४:३०-७:०० बजे |
| ३. डा. दिपंकर प्रजापति | मुटुरोग | बुध | साँझ ४:३०-७:०० बजे |
| ४. डा. शिलेन्द्र शाक्य | मुटुरोग | मंगल, शुक्र | साँझ ५:००-७:०० बजे |
| ५. डा. देव कुमार न्यौपाने | मुटुरोग | आइत, मंगल, विही बिहान | ६:००-१०:०० बजे |
| ६. डा. सन्जिव थापा | मुटुरोग | बुध, शनि | बिहान ७:००-८:३० बजे |
| ७. डा. मधु रोका | मुटुरोग | शुक्र | बिहान ७:००-८:३० बजे |
| ८. डा. समिर शाक्य | बाल मुटुरोग | सोम, बिहि | साँझ ५:००-७:०० बजे |
| ९. डा. गम्भिरलाल राजभण्डारी | छाती तथा मुटुरोग | आइत, मंगल, बिहि | साँझ ५:००-७:०० बजे |
| १०. डा. किरण सिंखडा | रेडियोलोजिष्ट | प्रत्येक दिन | बिहान ७:०० बजे |
| ११. डा. अनुज कुमार भ्ना | फिजियोथेरापिष्ट | आइत - शुक्र | साँझ ४:००-६:०० बजे |
| १२. डा. अमिता श्रेष्ठ | न्यूरोलोजिष्ट | आइत, बुध | साँझ ४:००-५:०० बजे |
| १३. डा. छोरी लक्ष्मी महर्जन | क्लिनिकल | आइत | बिहान ८:३०-११:०० बजे |
| साइक्लोलोजिष्ट | | बुध, शुक्र, शनि | बिहान ७:३०-८:३० बजे |

(ख) रोग परीक्षण सेवाहरू:

| | |
|---------------------|---------------------------|
| १. ECHOcardiography | ७. ABP |
| २. ECG | ८. X-Ray |
| ३. Ultrasound | ९. Pathology Lab |
| ४. TMT | १०. Physiotherapy |
| ५. CIMT | ११. Neurology (EEG & NCT) |
| ६. Holter | १२. Pharmacy |

निःशुल्क औषधी वितरण सेवा:

यस क्लिनिकमा सेवा लिइरहेका बाथ ज्वरो/बाथ मुटुरोगीहरूका लागि Inj. Peniduire, Tab. Lasix र Myoxin निःशुल्क उपलब्ध गराइन्छ ।