



ललितपुर शाखा, २०४९
Lalitpur Branch, 1992

हृदयको सन्देश



Message of Heart

वार्षिक स्मारिका (Yearly Souvenir)

३२ औं वार्षिक साधारण सभा

वर्ष २०

अंक १

२०८० चैत्र



वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा मृगेन्द्रराज पाण्डेज्यबाट
ललितपुर हार्ट क्लिनिकको समुद्घाटन-२०५०



कार्यक्रमको संयुक्त उद्घाटन गर्नु हुँदै डा. मृगेन्द्रराज पाण्डे
तथा पूर्व स्वास्थ्य राज्यमन्त्री डा. तोसीमा कार्की



३१ सौं वार्षिक साधारण सभाको उद्घाटन गर्नुहुँदै
ल.पु.म.न.पा. मेयर चिरीबाबु महर्जन



हार्ट क्लिनिकमा संचालित डिजिटल एकरे मेसिन



हार्ट क्लिनिकमा संचालित ईको मेसिन



हार्ट क्लिनिकमा संचालित टि.एम.टी. मेसिन



हार्ट क्लिनिकमा संचालित
फिजियोथेरापी कक्ष

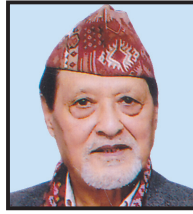


ने.ह.रो.नि.प्र., ललितपुर शाखाको नवनिर्मित भवनमा संचालित ब्लड बैंक

“ मुटुलाई माया गरौं ”

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाका वर्तमान पदाधिकारी तथा सदस्यहरूः



बालकृष्ण तुलाधर
सभापति



डा. पुष्पराज राजकर्णिकार
निवर्तमान सभापति



अशोक श्रेष्ठ
उप-सभापति



डा. निर्मल कुमार विष्ट
उप-सभापति



रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव



इन्दिरा जोशी
सह-सचिव



सुशिला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष



विदुर बस्नेत
सह-कोषाध्यक्ष



डा. महेश्वर भारती
सदस्य



लालबहादुर क्षेत्री
सदस्य



सुमन राजभण्डारी
सदस्य



ज्ञानबहादुर शाक्य
सदस्य



ऋद्धिमान श्रेष्ठ
सदस्य



सुरेशमान जोशी
सदस्य



सुनगाभा कायस्थ
सदस्य



शर्मिला श्रेष्ठ
सदस्य



कृष्णभक्त डंगोल
सदस्य



डिल्लीप्रकाश घिमिरे
सल्लाहकार



बालगोविन्द विष्ट
सल्लाहकार



बद्री प्रसाद जोशी
सल्लाहकार



डा. प्रकाशराज रेग्मी
सल्लाहकार



बलराम न्यौपाने
सल्लाहकार



पूर्णमान चित्रकार
सल्लाहकार



अंशुका राजोपाध्याय
केन्द्रीय पर्यवेक्षक



ललितपुर शाखा, २०४५
Lalitpur Branch, 1992

सम्पादक मण्डल

संयोजक

डा. पुष्पराज राजकर्णिकार

सदस्य

श्री अशोक श्रेष्ठ

श्री रुपककान्त राजोपाध्याय

श्री विदुर बस्नेत

श्री ज्ञान बहादुर शाक्य

श्रीमती सुमन राजभण्डारी

श्रीमती सुनगाभा कायस्थ

सल्लाहकार

श्री बालकृष्ण तुलाधर

(सभापति)

डा. निर्मल कुमार विष्ट

(उप-सभापति)

श्री बालगोविन्द विष्ट

(पूर्व सभापति)

प्रकाशक

नेपाल हृदयरोग

निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखा

पुल्चोक, ललितपुर

फोन नं. ५४३४२२६, ५४४८११५

सहयोग राशी

व्यक्तिगत सहयोग- ५०/-

संस्थागत सहयोग- १००/-

कम्प्युटर तथा मुद्रण

स्किल प्रिन्टिङ्ग सर्भिस

सातदोबाटो, ललितपुर-१५

फोन नं. ९८४९८८२२९०

हृदयको सन्देश

सम्पादकीय

हार्दिक बधाई

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यसमितिको निर्वाचन हालै २०८० पौष २८ गते सम्पन्न भई डा.सत्यनारायण सुवालको अध्यक्षतामा नयाँ केन्द्रीय कार्यसमिति गठन भएको छ। डा.सुवाल लगायत केन्द्रीय कार्यसमितिमा नव-निर्वाचित सबैमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछ। केन्द्रीय कार्यसमितिको तत्काल बसेको बैठकले यस शाखाका निर्वर्तमान सभापति डा.पुष्पराज राजकर्णिकार र सदस्य उत्तमलाल श्रेष्ठलाई क्रमसः प्रथम उपाध्यक्ष र कोषाध्यक्षमा चयन गरेको छ, भने निवर्तमान सभापतिहरु डिल्लीप्रकाश घिमिरे तथा बालगोविन्द विष्ट र सदस्य डा. प्रचण्ड प्रधानलाई कार्यकारीणी सदस्यमा चयन गरिएको छ। त्यस्तै शाखाका सदस्य तथा मेडिकल डाइरेक्टर डा. प्रकाशराज रेग्मीलाई राष्ट्रिय कार्यक्रम निर्देशक तोकिएको छ। यस शाखाका सदस्य बलराम न्यौपाने पनि निवर्तमान अध्यक्षको रुपमा कार्यकारीणी समितिमा रहनु भएको छ। यस शाखाका सदस्य ज्ञान बहादुर शाक्य सल्लाहकारमा नियुक्त हुनु भएको छ। नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा वहाँहरु सबैमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्नुका साथै कार्यकाल सफलताको कामना गर्दछ। नयाँ नेतृत्व, कार्यकारीणी समिति र केन्द्रीय कार्य समितिबाट नयाँ जोश र जागरका साथ काम हुने छ र संस्थालाई अझ उचाईमा पुऱ्याइने छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। यस अवसरमा संस्थाको उन्नती प्रगतिको निमित्त यस शाखा सधैं केन्द्रीय नेतृत्वको साथ रहने प्रतिवद्धता पनि व्यक्त गर्दछौं। केन्द्र र शाखाको सम्बन्ध सदा भैं सुमधुर रहने कुरामा यस शाखा विश्वस्त छ।

हृदयको सन्देश

वर्ष २०

अंक १

२०८० चैत्र

विषय सूची

१. मुटु र व्यायाम	- प्रा.डा.प्रकाशराज रेग्मी	१
२. HAPPY SENIOR CITIZENS YEAR-2024. Things to do	- डा. अवनिभूषण उपाध्याय	५
३. उच्चरक्तचाप (Hypertension)	- डा. प्रेम राज वैद्य	६
४. बालबालिकामा छातीको दुखाई	- डा. उर्मिला शाक्य	९
५. म साथै व्यायाम गर्छु अब कस्तो व्यायाम गर्ने ?	- डा. अनुज कुमार भ्ना	११
६. हलुका मन - स्वस्थ मुटु	- निर्मला कायस्थ	१४
७. नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखामा मेरो अनुभव	- अशोक श्रेष्ठ	१९
८. जनचेतनामूलक कार्यमा प्रकाशन सामग्रीको महत्व	- राजुराम मुनंकमी	२१
९. चुरोट, मुटु र परिवार	- डा. ओम मूर्ति अनिल	२७
१०. अन्तरवार्ता (बालगोविन्द विष्ट)	-----	२८
११. नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा स्थापित सहयोग कोषहरू	-----	३०
१२. सचिवको प्रतिवेदन २०७८/७९	- रुपककान्त राजोपाध्याय	३५
१३. कोषाध्यक्षको प्रतिवेदन २०७८।०७९	- सुशीला श्रेष्ठ	४७
१४. लेखा परीक्षण प्रतिवेदन	-----	५२
१५. ने.हृ.नि.प्र., ललितपुर शाखामा २०७९ साउनदेखि २०८० असारसम्म सदस्याता लिनु भएका महानुभावहरू	-----	६५
१६. सहयोग कोषहरूबाट प्रदान गरिएको सहयोगहरू:	-----	६६
१७. ने.हृ.रो.नि.प्र. महालक्ष्मी इकाई समिति प्रतिवेदन	-----	६८
१८. ललितपुर शाखाको सदस्यता नामावली	-----	७०
१९. ललितपुर हार्ट क्लिनिक विवरण	-----	८०



नेपाल हृदयरोग निवारणप्रतिष्ठान

Nepal Heart Foundation

(MEMBER, WORLD HEART FEDERATION)

(स्थापित:वि.सं.२०४५/ Estd. 1988)

काठमाडौं, नेपाल
फोन:०१-४४०९२६३
इ-मेल : nchf1988@gmail.com
nepalheartfoundation@yahoo.com
वेबसाइट :www.nepalheart.wixsite.com/nchf

पत्र संख्या ने.हृ.रो.नि.प्र : २६३/०६०/०६१

संस्थापक अध्यक्ष/संरक्षक
डा. मृगेन्द्रराज पाण्डे

केन्द्रीय कार्यसमिति

अध्यक्ष

डा. सत्य नारायण सुवाल

निवर्तमान अध्यक्ष

श्री बनराम न्यौपाने

उपाध्यक्ष

डा. पुष्पराज राजकर्णिकार

डा.प्रेमराज वैद्य

महासचिव

श्री कोमलप्रकाश घिमिरे

सह-महासचिव

श्री विष्णुराज नेपाल

कोषाध्यक्ष

श्री उत्तमलालश्रेष्ठ

सहकोषाध्यक्ष

श्री राजुराममुनिकर्मी

सदस्यहरु

डा.खेमनाथ कोईराला"बन्धु"

डा. प्रकाशराज रेग्मी

श्री डिल्लीप्रकाश घिमिरे

श्री दीपेन्द्रपुष्प ढकाल

श्री बालगोविन्द विष्ट

डा. उर्मिलारायण

श्री सुधा वैद्य

श्री राजेन्द्रमान ताल्वाभडेल

श्री बाबुकाजी न्छेप्रेधान

डा. सुमन्त बज्राडे

श्री राजकुमार श्रेष्ठ

श्री माथुरप्रसाद यादव

ई. भोजराज कौडेल

श्री सूर्यप्रसाद ढकाल

श्री देवप्रसादगौतम

डा. कृष्णबहादुर बोहरा

श्री अशोककुमार श्रेष्ठ

श्री जयबहादुर मल्ल

श्री हरिवंश भेटवाल

श्री अखिलेश्वर पाण्डे

श्री दिपकबहादुर कार्की

श्री रविलाल आचार्य

डा. रामकिशोर शाह

कार्यक्रम अधिकृत

श्री विमलामहर्जन

९८५१३७५१६६



शुभकामना सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाको ३२ औं वार्षिक जिल्ला सभाको अवसरमा वर्ष भरी सम्पादन गरेका क्रियाकलाप, वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन तथा लेख रचना समावेश गरी "हृदयको सन्देश" स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा मलाई ज्यादै खुसी लागेको छ। यस स्मारिकामा प्रकाशित प्रगति प्रतिवेदन र आर्थिक प्रतिवेदनले आफ्ना सदस्यहरु माझ यस प्रतिष्ठानको पारदर्शिता ल्याई सदस्यहरुको विश्वास लिन सफल हुनेछ भने यसमा प्रकाशित लेख रचनाले मुटु सम्बन्धी तथा अन्य रोगहरुवारे जनताको सचेतना वृद्धि गर्ने छ।

विश्व स्वास्थ्य संघको पछिल्लो अध्ययन अनुसार अहिले विश्वमा नसर्ने रोगको अत्याधिक रुपमा वृद्धि भइरहेको छ। नसर्ने रोग विकसित राष्ट्रमा भन्दा विकासोन्मुख र अविकसित राष्ट्रहरुमा सबभन्दा बढी देखिन्छ। यी रोगहरुबाट हुने ऋण्डै ८६ प्रतिशतको मृत्यु यी राष्ट्रहरुमा हुन्छ। नसर्ने रोगहरु मध्ये मुटुरोग एक सबभन्दा ठूलो प्राणघातक रोगको रुपमा देखिएको छ। पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा मुटुरोगबाट १ करोड ७९ लाख, क्यान्सरबाट ९३ लाख, श्वासप्रश्वास रोग (दम) बाट ४१ लाख र चिनीरोगबाट २० लाख हरेक वर्ष मृत्यु हुन्छ। पछिल्ला दिनमा नेपालमा पनि यी रोगहरुका विरामी तथा यसका कारण मृत्यु हुनेको संख्या बढी रहेको छ। नेपालको पछिल्लो तथ्याङ्क हेर्ने हो भने मुटुरोगबाट २४ प्रतिशत, दमबाट २१.१ प्रतिशत र क्यान्सर रोगबाट ११.२ प्रतिशत मृत्यु भएको देखाउन्छ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको उद्देश्य अनुसार यस शाखाले पनि मुटु सम्बन्धी निदान, उपचार, रोगथाम तथा अध्ययन अनुसन्धान कार्य गर्दै आएको सर्व वित्तदै छ। आगामी दिनमा पनि यस शाखाले अझ विशिष्टकृत सेवा मार्फत आफूलाई अक्ल शाखाको रुपमा विकास र विस्तार गर्दै आम नेपाली जनतालाई सहज, सुलभ र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा दिनुको साथै जनतामा मुटुरोग सम्बन्धी सचेतना जगाउन सकोस भनि शुभकामना व्यक्त गर्दछु। यसका लागि नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्रीय कार्यालयको तर्फबाट अझ बढी साथ र सहयोग हुने विश्वास दिलाउन चाहन्छु।

अन्तमा ३२ औं वार्षिक साधारण सभामा भाग लिनु हुने शाखाका पदाधिकारी एवं सदस्यहरु अन्य विशिष्ट महानुभाव र कर्मचारीहरुमा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। साथै शाखाको उत्तरोत्तर प्रगति र समृद्धिको कामना गर्दै ३२औं वार्षिक साधारण सभाको सफलताको लागि केन्द्रीय परिवार र मेरो व्यक्तिगत तर्फबाट हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

जय मुटु...

(डा. सत्य नारायण सुवाल)

अध्यक्ष

"मनलगाउँ, आफ्नो मुटु बचाउँ"(Use Heart, Know Heart)

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, ५४४८११५

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



मुटु र व्यायाम

प्रा.डा.प्रकाशराज रेग्मी
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ

शारीरिक सकृयता र व्यायामले शरीरलाई बलियो बनाउछ, र धेरै प्रकारका रोगहरुबाट बच्न सहयोग पुऱ्याउछ भन्ने कुरा प्रमाणित तथ्य हो। हिजो आज हृदयघात, मस्तिष्कघात, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, क्यान्सर आदि जस्ता नसर्ने रोगहरु बढ्दै जानुको पछाडि रहेको एउटा प्रमुख कारण मानिसहरुमा रहेको शारीरिक निष्कृयता र व्यायामको कमि हो। वर्तमान युगलाई जीवनशैलीका दृष्टिले बटन थिचेरे चलने जीवनशैलीको यूग पनि भनिन्छ। आजका मानिसहरुको अत्याधिक समय टेलिफोन, टेलिभिजन, कम्प्यूटर, मोटरकार लगायत अन्य थूप्रै सर सामानहरुको बटन थिच्नेमा बित्छ। विज्ञान र प्राविधीको विकास तथा औद्योगिकरण द्वारा सिर्जित आजको जीवनशैलीमा शारीरिक निष्कृयता बढेको छ। यदि शारीरिक सकृयता बढाउने तर्फ नसोच्ने हो भने मानिस भन् भन् रोगी र कमजोर हुँदै जानेछ।

हाम्रो मुलुकको धेरै भूभाग पहाडमा पर्ने र धेरै जनता गाउँमा बस्ने भएकाले दैनिक जीवन यापनका क्रममा प्रशस्त मात्रा शारीरिक गतिविधी हुनु पर्ने हो जस्तो हामीलाई लाग्छ। केही हदसम्म कुरा ठीकै पनि हो। विश्व स्वास्थ्य संगठनको पहलमा नेपालमा सन् २०१८ मा भएको एक सर्वेक्षण अनुसार जम्मा १० प्रतिशत

नेपालीहरुमा मात्र शारीरिक व्यायामको कमि छ भन्ने देखिन्छ। यो राम्रै कुरा हो। तर गाउँहरुको धमाधम शहरीकरण भैराखेको छ। गाउँलेहरु शहर बजारमा



लेखक

आएर बस्ने क्रम बढ्दो छ। पहाडका मानिसहरु तराई तिर भरेका छन्। काठमाडौं शहरमा जनसंख्या अत्याधिक मात्रमा बढ्दो छ। यस प्रकार गाउँ पहाड पातलिदै छ, शहरबजार बाक्लिदैछ। अब शहरीयाहरुको जीवनशैली हेर्ने हो भने यहाँका ५० प्रतिशतभन्दा बढी मानिसहरु मा शारीरिक निष्कृयता र व्यायामको कमि भएको पाइन्छ। मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता रोगहरु पनि शहर बजारमै बढी भेटिन्छन्। यी रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि जीवनशैलीका विविध पक्षहरुलाई स्वास्थ्य बनाउनुका साथै शारीरिक सकृयता र व्यायाम बढाउनु पर्ने देखिन्छ।

शारीरिक सकृयता र व्यायाम दुई फरक अवस्थाहरु हुन्। दैनिक जीवनयापनमा नियमित रुपमा सञ्चालन गरिने शारीरिक कार्यबाट सकृय वा निष्कृय भनि छुट्याइन्छ। शरीरलाई स्वस्थ, बलियो, सुगठित, लचकदार, तनावमूक्त राख्नका लागि अपनाइने विशेष प्रकारको शारीरिक कार्यलाई व्यायाम भनिन्छ।

मानिस शरीरिक रूपले सकृय रहनुका साथै नियमित व्यायाम पनि गर्ने गरेमा शरीर स्वस्थ, बलियो र सुखी बन्दछ । नियमित व्यायामले मुटु र फोक्सोलाई ठीक अवस्था -(कण्डीसन) मा राख्न मद्दत पुऱ्याउछ ।

एरोबिक व्यायाम

व्यायाम विभिन्न थरीका छन् । तौल उठाउनु, खाल्टो वा खेत खन्नु, पौडी खेल्नु, साइकिल चलाउनु, लम्केर हिंड्नु वा कुद्नु, योगासन, प्राणायाम आदि सबै शारीरिक व्यायामहरु हुन् । यस्तै ध्यान, विपश्चना आदि मानसिक व्यायाम हुन् । मुटु र फोक्सोलाई स्वस्थ, बलियो र कण्डीशनमा राख्न सबैभन्दा प्रभावकारी हुन् एरोबिक व्यायाम ।

एरोबिक व्यायामका उदाहरणहरु हुन्: लम्केर हिंड्ने, साइकिल चलाउने, पौडी खेल्ने, नाच्ने, पहाड चढ्ने, ट्रेड मिलमा कुद्ने, आदि । यी व्यायामहरु गर्दा मुटु, फोक्सोको काम बढ्छ, शरीरमा अक्सीजनको अवश्यकता बढ्छ, हात खुट्टा तथा शरीरका अन्य भागका मासपेशीहरु सकृय हुन्छन् । हाडका जोर्नीहरु सकृय हुन्छन् । सम्पूर्ण शरीर नै सकृय हुन्छ । मुटु र फोक्सोले छिटो छिटो काम गरेर शरीरमा बढ्दो अक्सीजनको आवश्यकतालाई पूरा गर्छन् । यस प्रकार को व्यायामबाट मुटु र फोक्सो कण्डीशनमा आउछन् र शरीरले धेरै काम गर्नु परेको बेलामा पनि यी अङ्गहरु थाक्दैनन् फलस्वरुप मानिसलाई स्याँस्याँ हुँदैन र थकाई पनि लाग्दैन । यो अवस्थालाई

राम्रो शरीरिक बोभन सहनशीलताको अवस्था अथवा राम्रो स्तामिना भएको भन्ने गरिन्छ ।

व्यायामको प्रभावकारीता

व्यायाम प्रभावकारी हुनका लागि ३ मूलभूत सर्तहरु छन् :

- १) **तिब्रता** : व्यायाम हृदयगति र श्वास प्रश्वासलाई बढाउने र पसिना निकाल्ने गरि तिब्र हुनु आवश्यक छ ।
- २) **अटुट** : नरोकिकन अटुटरुपमा कम्तिमा १५ देखि ३० मिनेट सम्म व्यायाम गरिएको हुनु पर्छ ।
- ३) **नियमित** : नियमित रुपमा कम्तिमा हप्ताको ५ दिनसम्म व्यायाम गरिएको हुनु पर्छ ।

व्यायामका फाइदाहरु

नियमित व्यायामका निम्न फाइदाहरु छन् :

- १) शरीर बलियो बन्छ ।
- २) मानसिक तनाव घट्छ ।
- ३) मोटोपना घट्छ ।
- ४) उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्टेरोल घट्छ ।
- ५) दिमाग तेजिलो बन्छ ।
- ६) मुटु, फोक्सो बलियो - (कण्डीशन) बन्छ ।
- ७) अनुहार र शरीर सुन्दर बन्छ ।
- ८) उमेर बढे पनि जवानी कायम रहन्छ ।
- ९) यौन शक्ति बढ्छ ।
- १०) भोक र निद्रा बढ्छ ।

व्यायामबारेका केही भ्रम र वस्ताविकताहरु

भ्रम	वास्तविकता
१) व्यायामले थकित बनाउँछ ।	१) व्यायामले फुर्ति बढाउँछ ।
२) व्यायामले समय बढी खर्च गराउँछ ।	२) व्यायाम जीवनशैलीको नियमित अंग बन्छ ।
३) सबै प्रकारका व्यायामबाट एकै नाशको फाइदा हुन्छ ।	३) व्यायामबाट फाइदा हुन्छ तर नियमित एरोबिक व्यायामले मुटु, फोक्सोलाई बढी फाइदा पुग्छ ।
४) उमेर बढ्दै गए पछि व्यायामको आवश्यकता घट्छ ।	४) उमेर बढ्दै गए पनि एकनाशको नियमित व्यायाम लाभदायी हुन्छ ।
५) नियमित व्यायाम गर्न खेलाडीको योग्यता चाहिन्छ ।	५) व्यायाम गर्न खेलाडीको योग्यता चाहिँदैन ।

कुन व्यायाम गर्दा कति शक्ति खर्च हुन्छ ?

व्यायाम	खर्च हुने शक्ति (क्यालोरी प्रतिघण्टा)
१) साइकिल चलाउने	
९ कि. मि. प्रति घण्टा	२४०
२० कि.मि. प्रति घण्टा	४१०
२) लम्केर हिंड्ने (जगिङ्ग)	
५ कि.मि. प्रति घण्टा	४००
१० कि.मि. प्रति घण्टा	८००
३) दौडिने	
१६ कि.मि. प्रति घण्टा	१२८०
४) पौडि खेले	
५० मिटर प्रति मिनेट	५००
५) फुटबल खेले	६००

व्यायामले मुटुरोग घटाउन मद्दत पुऱ्याउछ । हिंडने, विस्तारै कुद्ने, पौडी खेले, साइकिल चलाउने जस्ता व्यायामले मुटुरोग नियन्त्रणमा सकरात्मक भूमिका खेल्छन् । यी व्यायामहरु नियमित गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।

सबैभन्दा सजिलो र मुटुका लागि लाभदायी व्यायाम नियमित रूपमा दैनिक ३० देखि ६० मिनेटसम्म प्रति घण्टा ५ कि. मि. का दरले हिंड्नु हो । हिंड्दा शरिरलाई **तकलिफ** हुनु हुँदैन । छाती दुख्ने, दम फुल्ने गरी व्यायाम गर्नु हुँदैन । व्यायाम विस्तारै सुरु गरी पछि रफ्तार बढाउँदै जानु पर्छ ।

सजिलो र प्रभावकारी व्यायाम- लम्केर हिंड्ने ।

व्यायाम गर्न विशेष लुगा, विशेष कोठा र विशेष अवसर चाहिँदैन । हलुका लुगा र सजिलो जुता लगाएर बिहान अथवा बेलुका धुलो धुवाँ नभएको सडकमा वा आफ्नै घर परिसर वरीपरी वा चौरमा लम्केर हिंड्नु सबैभन्दा सजिलो र उत्तम व्यायाम हो । यो व्यायाम प्रभावकारी होस् भन्नका लागि केही नियमहरु पालना गर्नु पर्छ ।

१) व्यायाम सुरुमा विस्तारै र केही दिन पछि मात्र रफ्तार बढाउँदै लग्नु पर्छ ।

२) आफ्नो हृदय गति नाम्ने तरीका जान्नु पर्छ ।

व्यायाम गर्दा आवश्यक भन्दा बढी हृदयगति बढ्न दिनु हुँदैन ।

- ३) जाडो मौसममा न्यानो लुगा लगाएर व्यायाम गर्नु पर्छ ।
- ४) खाना खाने बित्तिकै व्यायाम गर्नु हुँदैन ।
- ५) ज्वरो आएको बेला, विरामी परेको बेला व्यायाम गर्नु हुँदैन ।
- ६) छाती दुख्ने गरी वा धेरै स्वाँस्वाँ हुने गरी व्यायाम गर्नु हुँदैन ।
- ७) व्यायाम गर्दा केही अप्ठेरो भएमा तुरुन्त रोक्नु पर्छ ।
- ८) व्यायाम नियमित गर्नु पर्छ ।
- ९) लम्केर हिँड्दा रफ्तार छिटो वा ढिलो कस्तो भयो

भनि थाहा पाउने एउटा उपाय छ । त्यो हो “टक टेस्ट” अर्थात् “बोली परीक्षण” । जुन यस प्रकार छ :

दुई जना संगै हिँड्ने बोल्दै हिँड्ने । एक अर्काको कुरा वा बोली राम्रोसंग बुझियो भने रफ्तार कम भयो, व्यायामको गति पुगेन भनि बुझ्नु पर्छ । यस्तै यदि एक अर्काको कुरा पुरै बुझिएन भने रफ्तार छिटो भयो भनि बुझ्नु पर्छ । यदि बोलि आधा बुझिने र आधा नबुझिने भयो भने रफ्तार ठीक छ भनि बुझ्नु पर्छ ।

व्यायाम गर्दा रक्तचाप पनि नाप्नु उपयुक्त हुन्छ । व्यायामको उचाई (उत्कर्ष) मा रक्तचाप १६०/९० भन्दा बढी भयो भने खतरा हुन्छ ।



स्वस्थ रहनका लागि आवश्यक मन्त्रहरू

संकलक: विदुर बस्नेत

- १) मुटु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त खानेकुरा खाने ।
- २) पसिना निकल्ने गरी हिँड्नुल गर्ने वा शारीरिक व्यायाम वा योग नियमित गर्ने ।
- ३) ताजा फलफूलहरू र सागपात प्रसस्त मात्रामा खाने ।
- ४) मासुखानेहरूले ताजा माछाको मासु खाने ।
- ५) चिनीजन्य खानेकुरा र (Saturated and trans fat) खराब चिल्लो नखाने ।
- ६) धूम्रपान र सूति प्रयोग नगर्ने र धूम्रपान गर्ने ठाउँमा नबस्ने ।
- ७) राती राम्रोसंग निदाउने ।
- ८) चिन्ता वा स्ट्रेस नलिने ।
- ९) रक्तचाप र कोलेष्टोरल नियन्त्रणमा राख्ने ।
- १०) मधुमेय नियन्त्रणमा राख्ने ।
- ११) डाक्टरले दिएको औषधि तोकेको समयमा नियमित सेवन गर्ने ।
- १२) शारीरिक तौल ठिक राख्ने ।
- १३) समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने ।

HAPPY SENIOR CITIZENS YEAR-2024. Things to do



HAPPY SENIOR CITIZENS YEAR-2024. Things to do



डा. अरुणभूषण उपाध्याय
वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ



लेखक

ALWAYS CHECK:

1. Your blood pressure
2. Your blood sugar
3. Your triglycerides
4. Your cholesterol

MINIMIZE:

1. Salt
2. Sugar
3. Bleached flour
4. Dairy products
5. Processed products

FOOD NEEDED:

1. Vegetables
2. Legumes
3. Beans
4. Nuts
5. Eggs
6. Cold pressed oil (olive, cocon, ...)
7. Fruits

THREE THINGS YOU SHOULD TRY TO FORGET:

1. Your Age
2. Your Past
3. Your Complaints

ESSENTIAL THINGS YOU NEED TO CHERISH:

1. Your Family
2. Your Friends
3. Your positive thoughts
4. A clean and welcoming home.

THREE BASIC THINGS YOU NEED TO ADOPT:

1. Always smile / laugh
2. Do regular physical activity at your own pace
3. Check and control your weight

SIX ESSENTIAL LIFESTYLE YOU NEED TO PRACTICE:

1. Do not wait until you are thirsty to drink water.
2. Do not wait until you are tired to rest.
3. Do not wait until you are sick to have medical examinations.
4. Do not wait for miracles to trust God.
5. Never lose confidence in yourself..
6. Stay positive and always hope for a better tomorr ...

IF YOU HAVE FRIENDS IN THIS AGE RANGE (50-90 YEARS), PLEASE send thiS TO THEM.



HAPPY SENIOR CITIZENS YEAR-2024



उच्चरक्तचाप Hypertension

- डा. प्रेम राज वैद्य

सिनियरकन्सल्ट्यान्ट कार्डियो भास्कुलर सर्जन



लेखक

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार १८ वर्षभन्दा माथिका मानिसहरूमा

- सामान्य रक्तचाप भनेको माथिल्लो ब्लड प्रेसर (सिस्टोलिक) ९०-१२० र तल्लो ब्लड प्रेसर (डायस्टोलिक) ६०-८० mmHg हो ।
- यदि सिस्टोलिक १३९ र डायस्टोलिक ८९ सम्म भएमा Prehypertension भनिन्छ । तर औषधि सेवन गर्नु पर्दैन भने, नून कम खाने, बरोबर नियमित जाँच गर्नु पर्छ ।
- यदि सिस्टोलिक १४० वा त्यसभन्दा बढी र डायस्टोलिक ९० वा त्यसभन्दा बढी लगातार तिन पटक भएमा त्यसलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ ।
- यदि लगातार दुई दिनसम्म उच्चरक्तचाप भएमा तुरुन्त सम्बन्धित डाक्टरको सल्लाह

अनुसार औषधी प्रयोग गर्नु पर्छ ।

- रक्तचाप कम हुँदै गएमा चिकित्सकको निगरानीमा औषधी छोड्न पनि सकिन्छ ।

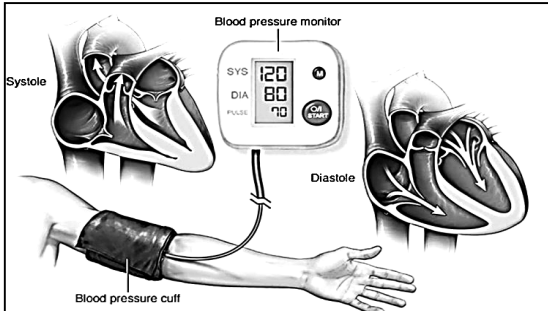
उच्च रक्तचापको प्रकारहरू

Primary- 90% Unknown cause

Secondary- 10% Known causes, like Atherosclerosis, Renal artery stenosis, Kidney stones, Kidney diseases, Endocrine diseases (Hormonal diseases), Stress etc.

उच्च रक्तचापको लक्षणहरू

- उच्च रक्तचाप भएको ९०% विरामीमा कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छ
- यसको निदान नियमित शारीरिक परीक्षणको समयमा मात्र हुनसक्छ ।
- करिब १०% विरामीहरूमा टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, भुम्म पार्ने, थकान महसूस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छ ।
- उच्च रक्तचापलाई SILENT KILLER भनिन्छ, तसर्थ नियमित जाँच गर्नु पर्छ ।



Blood Pressure Stages

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)	and	Diastolic mm Hg (lower #)
Low blood pressure (Hypotension)	less than 80	or	less than 60
Normal	80-120	and	60-80
Prehypertension	120-139	or	80-89
High Blood Pressure (Hypertension Stage 1)	140-159	or	90-99
High Blood Pressure (Hypertension Stage 2)	160 or higher	or	100 or higher
High Blood Pressure Crisis (Seek Emergency Care)	higher than 180	or	higher than 110

DIFFERENT TYPES OF SPHYGMOMANOMETER



Small Changes to our lifestyle

- What we eat and drink ?
- How much we exercise ?
- How we manage stress ?

For Normal People

- Low carbohydrate
- Low fat, No TRANSFAT
- High fibre, fruit and protein
- Enough fluid
- Brisk walk (120 steps per minute) for more than 30 minutes per day
- Yoga
- Meditation ३ मिनेट ध्यान गर्नाले मुटुको गति नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ
- Medication, if necessary

उच्च रक्तचापबारे थाहा पाउनु पर्ने कुराहरू उच्च रक्तचापको समयमै उपचार नगरिएका बिरामीमध्ये -

- करिब ५०% बिरामीहरूको हृदयाघात हुन सक्छ ।
- करिब २०% बिरामीहरूको मस्तिष्कघातबाट पिडित हुनसक्छ ।
- करिब २०% बिरामीहरूको दुबै मृगौला अथवा आँखा खराब हुन सक्छ ।


How many people die from hypertension a year ?

According to the World Health Organization (WHO)


- HTN affects around one billion adults people, aged 30-70 years.
- 7.5 million deaths annually making it one of the most fatal causes of

mortality and morbidity


HYPERTENSION WORLDWIDE




Worldwide, 1 in 3 adults has high blood pressure—a condition that leads to heart attack and stroke.




Everyone can take **five concrete steps** to help prevent high blood pressure:




Healthy diet




Physical activity




Avoiding tobacco



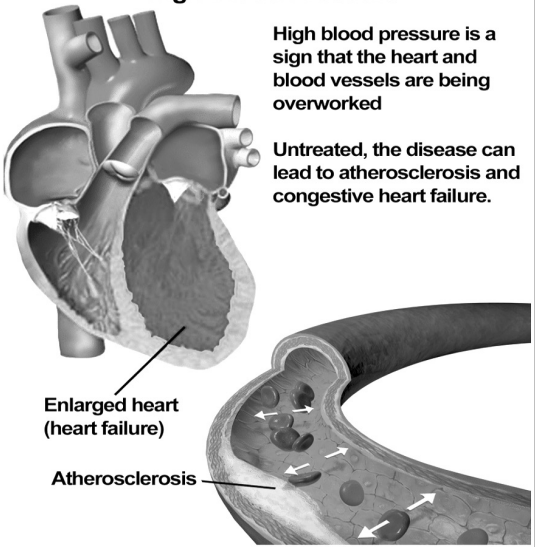
Avoiding harmful use of alcohol



Managing stress in healthy ways



High Blood Pressure



Enlarged heart (heart failure)

Atherosclerosis

High blood pressure is a sign that the heart and blood vessels are being overworked

Untreated, the disease can lead to atherosclerosis and congestive heart failure.

World Hypertension Day 17th May

"Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer"

- Screenings, awareness and education on lifestyle modification and dietary salt

reduction.

- To help reduce the risk for stroke, cardiovascular disease, and kidney disease.

Tips to measure your blood pressure correctly

- Best position to take blood pressure
- Which arm should you measure blood pressure in ? Better both arm.
- Don't drink a caffeinated beverage or smoke during the 30 minutes before the test.
- Sit quietly for five minutes before the test begins.
- The inflatable part of the cuff should completely cover at least 80% of your upper arm, and the cuff should be placed on bare skin, not over a shirt.
- Don't talk during the measurement.
- Have your blood pressure measured twice, with a brief break in between. If

the readings are different by 5 points or more, have it done a third time.

Tips to Reduce Blood Pressure

- Increased activity and exercise, if BP < 140 / < 90
- Losing any weight in case of overweight
- Cutting back on refined carbohydrates and sugar
- Taking more potassium and less sodium in the diet.
- Avoiding processed food with Transfat.
- Abstaining smoking and alcoholism.
- Reducing excessive stress.
- Maintenance of a good and restful sleep.
- Taking more garlic or garlic extract supplements.
- Taking enough healthy high protein foods
- Cutting back on caffeine.
- Meditation
- Yoga
- **Heart: You walk one hour for me, I will walk for 24 hours.**



बालबालिकामा छातीको दुखाई

- डा. उर्मिला शाक्य

कन्सल्टयान्ट पेडियाट्रिक कार्डियोलोजिष्ट

शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र

बालबालिकाहरुमा छाती दुख्ने समय समयमा देखिरहने समस्या हो। मुटुको कारणले छाती दुखेको भन्ने भान पर्नु स्वाभाविकै हो तर बालबालिकामा मुटुको कारणबाट छाती दुख्ने सम्भावना धेरै न्यून छ (<५%)। छातीभित्र शरीरका विभिन्न प्रणालीहरुको कारणबाट हुने छातीको दुखाईलाई पनि छातीको कारण भन्ने बुझ्ने गरिन्छ। धेरै जसो गरेर श्वासप्रश्वास, मुटु तथा रक्त सञ्चार, पाचन, मांसपेशी तथा हाडजोर्नी, स्नायु प्रणालीहरुको समस्याले छाती दुख्ने गर्दछ। जस्तै: मांसपेशी तथा हाडजोर्नीको कारणबाट हुने दुखाई भन्नाले हड्डी, Cartilage, मांसपेशी, Tendon अथवा Ligaments को कारणबाट हुने दुखाई हो। यस्तो दुखाई धेरै जसो भारी वस्तु उचालेको अथवा खेलकुद सम्बन्धि कृयाकलाप पश्चात्, तिखो दुखाई र वरिपरि सर्ने, केही कृयाकलाप वा शरीरको पोजिसन अनुसार, गहिरो श्वास तान्दा, दुखेको ठाउँमा थिच्दा दुखाई बढ्ने हुन्छ। त्यस्तै श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोगको कारणले धेरै खोकी लागिरहेको अवस्थामा पनि छाती दुख्ने गर्दछ।

तसर्थ मुटुको कारण बाहेक छाती दुखाईका अरु कारणहरु निम्न अनुसार छन्।

१. माँसपेशी तथा हाडजोर्नीको कारण (Costochondritis, Chest-wall trauma, Rib fracture, Muscle strain, Precordial

Catch Syndrome, Slipping Rib Syndrom, Hypersensitive xiphoid syndrome, Tietze syndrome)



लेखक

२. श्वासप्रश्वास प्रणाली सम्बन्धि कारण (न्यूमोनिया, दम, Pneumothorax, Pneumomediastinitis, Pulmonary Embolism, दीर्घकालिन खोकी)
 ३. पाचन प्रणाली सम्बन्धि कारण (Gastroesophageal Reflux Disease, Esophagitis, Gastritis, Foreign body Ingestion).
 ४. मानसिक कारण (Anxiety, Hyperventilation)
 ५. अन्य कारणहरु (जनै खटिरा, Sickle cell disease, Pleurodynia, Pleural effusion, Thoracic malignancy/masses, Breast tenderness, Idiopathic chest-wall pain)
- मुटुको कारणबाट हुने छातीको दुखाईको लक्षण अरु कारणबाट हुने भन्दा फरक हुन्छ। शारीरिक कृयाकलाप गर्दा छाती दुख्ने, आराम गर्दा कम हुने, छाती दुख्ने बेलामा पसिना आउने, वाकवाकी लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, बेहोस होला जस्तो हुने crossing, diffuse, unrelenting pain (धेरै दुख्ने), मुटुको धड्कन धेरै तेज गतिमा चल्ने आदि मुटुको कारणबाट हुने छाती दुखाईका लक्षणहरु हुन्। मुटुरोग

विभिन्न प्रकारका छन् तर मुटुरोग लाग्दैंमा सबैलाई छाती दुख्छ भन्ने हुँदैंन्।

छाती दुखाईका मुटुका कारणहरु निम्न अनुसार छन् ।

१. जन्मजात मुटु रोग (Anomalous origin of Coronary Arteries, Hypertrophic Cardiomyopathy, Aortic or Pulmonary stenosis , Mitral Valve Prolapse).
२. इन्फेक्सन (Pericarditis, Myocarditis).
३. मुटुको चालमा गडबडी (Supraventricular Tachycardia, Ventricular Tachycardia).
४. जन्म पछि मुटुमा असर पुरयाउने रोगहरु (Hyperlipidaemia, Coronary Artery Disease, Kawasaki Disease, Aortic

Dissection).

५. अन्य (Coronary Vasospasm/Compression, Connective Tissue Disorder, Cocaine Abuse)

तसर्थ बालबालिकामा छाती दुख्दा कुन अवस्थामा, कति समयदेखि दुखेको, छाती दुखाईको प्रकृति बाहेक अरु के के लक्षणहरु छन् भन्ने कुराको पनि ध्यान दिनु पर्दछ र सोही अनुसार डाक्टरको उचित सल्लाह बमोजिम स्वास्थ्य परीक्षण र अन्य आवश्यक परीक्षणको रिपोर्टबाट छाती दुखाईको कारण अनुसार उपचार गर्नुपर्दछ ।



मुटु शक्तिशालि बनाउने उपायहरु:

संकलक: विदुर बस्नेत

- १) मुटु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त खानेकुरा खाने ।
- २) पसिना निकल्ने गरी हिंडुल गर्ने वा शारीरिक व्यायाम वा योग नियमित गर्ने ।
- ३) धेरै बेरसम्म एकै ठाउँमा नवस्ने ।
- ४) हरेक दिन दाँत माभ्ने र फ्लस पनि गर्नु ।
- ५) धूम्रपान त्याग गर्ने र धूम्रपान गरेको ठाउँमा नवस्ने ।
- ६) पदिरापान नगर्ने र गर्ने परे सिमित मात्रामा गर्ने
- ७) राम्रोसंग निदाउने ।
- ८) चिन्ता वा स्ट्रेसको कारण पहिचान गरी स्ट्रेसलाई घटाउने ।
- ९) खानामा नुनको मात्रा कम गर्ने
- १०) चिनीजन्य खानेकुरा र (Saturated and trans fat) खराब चिल्लो नखाने ।

म सधैं व्यायाम गर्छु अब कस्तो व्यायाम गर्ने ?

- डा. अनुज कुमार भा

फिजियोथेरापिष्ट तथा अकुपंचरिष्ट

मेरो दशक भन्दा बढीको फिजियोथेरापी चिकित्सा पद्धतीको अभ्यासमा बिरामीहरूसँग भए गरेका अनुभवका आधारमा सृजना भएका केही प्रश्नहरु तथा उत्तर दिने मेरो प्रयास:

अरु चिकित्सा पद्धती जस्तै फिजियोथेरापी चिकित्सा पद्धतीमा पनि बिरामीसँगको परामर्श, रगत परिक्षण, एक्स-रे तथा MRI जस्ता जाँचहरुमा आधारित रिपोर्ट अनुसार रोगको निदान पश्चात् बिरामीहरुको उपचार गर्ने क्रममा केही मेसिनहरुको प्रयोग सँगै विभिन्न व्यायमहरु गराइन्छ तथा सिकाइन्छ। यसै क्रममा जब म “फिजियोथेरापिष्ट” द्वारा बिरामीहरुलाई भन्ने गरिन्छ- “तपाईंको समस्या यस्तो प्रकारको छ र तपाइले फिजियोथेरापी उपचार अन्तर्गत विभिन्न मेसिनहरुको प्रयोग गर्नुका साथै केही व्यायमहरु गर्नु पर्ने हुन्छ” ततपश्चात बिरामीहरुको उत्तर हुन्छ - “म त जति पनि व्यायम गर्छु, अब किन/के व्यायाम गर्ने ?” फेरि मेरो प्रश्न हुन्छ- “के व्यायाम गर्नु हुन्छ ?” विभिन्न बिरामीहरुको फरक फरक उत्तर निम्न लिखित हुन्छ :-

- ❖ म १० कि.मी (३-४ घण्टा) Walking गर्छु।
- ❖ म (Housewife) त बिहान देखि बेलुकासम्म घरको कामकाज गर्छु।
- ❖ म प्रत्येक दिन १ घण्टासम्म Badminton खेल्छु।

- ❖ म Dance/Zumba गर्छु।
- ❖ म Cycling/Swimming गर्छु।
- ❖ म हरेक हप्ता Hiking गर्छु।
- ❖ म प्रत्येक दिन आधा घण्टा हिंडेर Office जान्छु र फर्किन्छु।
- ❖ म Gym मा व्यायाम गर्छु।
- ❖ म Yoga गर्छु।
- ❖ म रामदेव बाबाको Exercise गर्छु।
- ❖ म Google/Youtube/TV बाट Exercise गर्छु।
- ❖ म दिनदिनै घुमी-घुमी ठेलामा तरकारी बेच्न जान्छु।
- ❖ म सधैं डोकोमा घाँस, दाउरा, तरकारी तथा अन्य सामान ओसारने गर्छु।
- ❖ मैले ४ लाखमा Korean Machine किनेको हो त्यसैमा थेरापी गर्छु।
- ❖ म खेती किसानी गर्छु - सधैं कुटो कोदालोको काम गरिरहन्छु, यो पनि त Exercise हो।
- ❖ नगरपालिकाले हाम्रो टोलमा केहि व्यायाम गर्ने साधनहरु राखेको हो, त्यसैमा सधैं व्यायाम गर्छु।
- ❖ म Marketing सम्बन्धी काममा दिन भरी नै हिंडिरहन्छु, यो पनि त व्यायाम हो, अब



लेखक

के-कस्ता व्यायम गर्नु पर्ने ?

अतः माथिका यी उत्तरहरुबाट यो प्रष्ट हुन्छ, कि बिरामीहरुको यस्तो धारणा छ कि, माथिका कृयाकलापहरु गर्दा कुनै पनि दुखाई हुनै नपर्ने वा दुखाई भएमा निको हुने व्यायामहरु (Physiotherapeutic/Specific Exercise) त हुन् ।

तर माथिका यि कृयाकलापहरु मध्ये Walking, Zumba, Dancing, Swimming, Cycling जस्ता कृयाकलापहरु साधारणतया निरोगी व्यक्तिहरुको मुटु-फोक्सो स्वस्थ राख्न तथा सम्पूर्ण शरिरको रक्तसञ्चारलाई नियमित रूपले व्यवस्थित (General Well Being) राख्नको लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। तर घुँडा दुखाई, कुर्कुचा दुखाई, कम्मर दुखाई, साइटिका, ढाड-कम्मरमा नसा च्यापिएको तथा गर्भावस्था जस्ता विशेष अवस्थामा यी कृयाकलापहरु गर्नु उपयुक्त नहुन सक्छ। यी विशेष अवस्थामा Walking, Running, Zumba, Dancing जस्ता व्यायामहरुले गर्दा अवशङ्कै दुखाई भन्-भन् बढ्न सक्छ तर Cycling तथा Swimming जस्ता व्यायामहरुले दुखाई बढ्न दिदैन तथा मुटु-फोक्सो र रक्त सञ्चारलाई व्यवस्थित (General Well Being) राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। कुनै पनि दुखाई तथा गर्भावस्था जस्ता विशेष अवस्था (General Well Being) लाई व्यवस्थित राख्नको लागि Swimming सर्वोत्कृष्ट व्यायाम हो तर यी विशेष अवस्थामा

दुखाई कम/निको पार्नको लागि विशेष किसिमको व्यायम विशेषज्ञ (Physiotherapist) को निर्देशन निगरानीमा गर्नु पर्ने आवश्यक हुन्छ ।

Gym मा गरिने व्यायामहरुको पनि आफ्नै किसिमको फाइदा हुन्छ। खास गरी Weight Lifting व्यायामहरु शरीरमा हुने दुखाईको बेला उपयुक्त नहुन सक्छ, तसर्थ मेडिकल वा फिजियोथेरापिष्टको सल्लाह अनुसार मात्र Gym व्यायाम गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

Yoga को विषयमा भन्नु पर्दा शरीरको संरचना तथा कार्य (Anatomy & Physiology) को राम्रो ज्ञान नभएका तथा मठ-मन्दिर, पोखरी नदि किनारमा सञ्चालन गरिएको ५-६ दिनको योग शिविरमा” केही मात्र अनुभव गरेका योगा गुरुको निर्देशन निगरानीमा एवं Google/ Youtube/TV हेरेर योगाले नकारात्मक असर मात्र गराउँछ। तसर्थ राम्रो तथा स्तरिय योगा गर्नको लागि राम्रो शिक्षण प्रशिक्षण पाएका गुरु जससँग शरीरको संरचना- कार्य (Anatomy & Physiology) सम्बन्धि केही मात्रामा भए पनि विश्वस्त रूपमा जानकारी भएका तथा X-Ray, MRI सम्बन्धि पनि साधारण जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ ।

म, फिजियोथेरापिष्ट, प्रत्यक्ष रूपमा उपस्थित भई बिरामीहरुलाई पटक-पटक व्यायम सिकाउँदा पनि व्यायम सिक्न सकिरहेको हुँदैन तर व्यायम सिकाउने गुरुको अनुपस्थिती Google/Youtube/TV बाट कसरी व्यायम सिकेर दुखाई निको पार्न सकिन्छ, होला ? “गुरु

बिना ज्ञान प्राप्त गर्नु सजिलो हुने भए, स्कूल/कलेज किन जानु पर्ने होला ?”

त्यस्तै हिंडेर Office जानु-आउनु, किसानहरु कुटो-कोदालोको प्रयोग गर्नु, डोकोमा घाँस-दाउरा बोक्नु, ठेला चलाउनु, खुल्ला मैदानमा राखेका यन्त्र प्रयोग गर्नु, पेशागत कारणले धेरै हिंड्नु, आदि कृयाकलापहरु रोग विशेष व्यायाम नभई, पेशागत कार्य (व्यायाम) मात्रै हुन् ।

यद्यपी हरेक व्यायामहरुमा हात खुट्टा नै चलाउने/हल्लाउने गरिन्छ तर उद्देश्य र गर्ने तरिका अनुसार व्यायामहरु विभिन्न प्रकारका निम्न खिलित छन् :-

- ❖ Pain Relieving Exercise
- ❖ Cardio-Pulmonary Exercise
- ❖ Aerobics
- ❖ Stretching Exercise
- ❖ Strengthening Exercise
- ❖ Yoga
- ❖ Endurance Exercise
- ❖ Circuit Training
- ❖ Weight Loss/Gain Training/Exercise
- ❖ Balance & Equilibrium Exercise
- ❖ Gait Training
- ❖ Crutch/Wheel/Chair Training
- ❖ Exercise for Sprinter/Marathon Runners
- ❖ Weight Lifting/Body Building Exercise
- ❖ Occupational Exercises
- ❖ Exercise for Nerve Injury

- ❖ Exercises based on medical / physical ailments eg heart disease, diabetes etc.
- ❖ Exercise based on Pediatric Physical Conditions
- ❖ Exercise based on Geriatric conditions (Parkinson)
- ❖ Exercise based on Pregnancy.
- ❖ Different Exercise for different sports/Athletics Players

अतः साधारण किसिमको व्यायाम

(Exercise for General Well Being)

र विशेष किसिमको व्यायाम (Specific/Physiotherapeutic Exercises) हरुको सिद्धान्त, उद्देश्य र गर्ने तरिका फरक-फरक भएको हुनाले मेरो अनुरोध यो हो कि, साधारण व्यायाम हजुरहरुले जस्तो गरे पनि विशेष (रोग/दुखाई) अवस्थामा फिजियोथेरापिष्टको सल्लाह, सुभाष, निर्देशन, निगरानीमा मात्र विशेष किसिमको व्यायाम गर्नु होला ।

धन्यवाद !

Physio-Acupuncturist , Lalitpur Heart Clinic
9801629422, 9844329422



हलुका मन - स्वस्थ मुटु

- निर्मला कायस्थ
प्राकृतिक चिकित्सक



निर्मला कायस्थ

सामान्य चलनचल्तीको एउटा भनाई छ “मन चंगा त लोटामा गंगा” । यसको सामान्य अर्थ सबैले बुझेकै हुन्छ । मन आनन्द छ हलुका छ भने सानै कुरामा पनि आनन्द मिल्छ, पहाड जस्तो समस्या पनि तिल जस्तो सानो लाग्छ तर मन भारी छ भने रायो जस्तो कुराले पनि पहाडको रूप लिन्छ । मन नै हो विषलाई अमृत र अमृतलाई विष बनाउने । त्यसैले भागवत गीतामा स्पष्ट भनिएको छ **“मनरेब मनुष्याणां बन्धन मोक्ष कारणम् ।”** मनकै कारणले मिराबाईले विषलाई पनि भगवान्लाई सम्भरेर अमृत कै रूपमा पिईन् र अमृत नै बन्यो । तर एउटा कुरा के चाहिँ बिर्सन हुन्न भने मन भगवान् अथवा कुनै Supreme Power (परम शक्ति) प्रति दृढ विश्वास भने हुनै पर्छ । अहंकारी होइन निरहंकारी मनको संकल्प मात्र शिद्ध हुन्छ ।

खास गरी मनलाई सधैं हलुका राख्नको लागि निम्न कुराहरुलाई अपनाउनु राम्रो हुन्छ ।

१ शारीरिक :-

शारीरिक भन्ना साथ हामी बुझिहाल्छौं कि शरीरलाई प्रत्यक्ष रूपमा आवश्यक पर्ने कुराहरु जस्तो भोजन व्यायमहरु । भोजनको बारेमा त मैले यहाँ धेरै भनिरहनु पर्दैन । किनभने आज संचार, संजालहरु यति धेरै सकृय छन् कि प्रायः जसो मानिसहरुलाई थाहा छ कि मुटुरोग,

मधुमेह आदि रोगहरुमा के खाने के नखाने, के गर्ने, के नगर्ने आदि आदि । तर पनि मैले यहाँ केही सा-साना कुराहरु छोटकरीमा भन्न गई रहेकोछु भर्को नमानिकन पढिदिनु होला ।

- खाना सामान्य, साधारण सात्विक खाने ।
- खाना एकै पटक पेट भरी नखाने ।
- हलुका खाना पटक/पटक अर्थात् ३/४ घण्टाको फरकमा खाइरहने ।
- हरेक पटक खाना अगाडि राखेपछि, खाना आफ्नो अगाडि आउँदासम्म जे/जस्को परिश्रम सेवा, मेहनत लाग्यो, जस्तो खाना पकाउने आमा/बाबु, श्रीमती, श्रीमान् या छोरा/छोरी, खाद्यान्न उत्पादन गर्ने किसान, पञ्चतत्व रूपी प्रकृति तथा खाद्य बस्तुहरुको श्रृष्टि कर्ता भगवान् प्रति समेत कृतज्ञ भएर धन्यवाद दिदै खाना ग्रहण गर्ने ।
- हरेक गाँस खाना मुखमा राख्दा “खाना एकदम स्वास्थ्यबर्द्धक छ, शक्तिबर्द्धक र स्वादिष्ट छ भन्ने भावना गर्दै खाने अर्थात् चपाउने ।”
- खाना खान सकिए पछि खाना प्रति सन्तुष्ट हुँदै फेरि एक चोटी सबैलाई धन्यवाद दिने ।
- खाना खाने समयमा धेरै पानी नपिउने, पिउने परेमा ३/४ घुट्टाको मात्र पिउने ।
- खाना खाएको डेढ दुई घण्टा पछि मात्र

पानी पिउने ।

- पानी पिउँदा एक पटकमा एक ग्लासभन्दा बढी नपिउने ।
- हरेक पटक पानी पिउनु अगाडि पिउने पानीलाई हेरेर यस्तो भावना गर्ने- भगवान्को यो पवित्र जल हो । यो पानी पिउनाले म स्वस्थ शान्त, शक्तिशाली हुनेछ । यी शब्दहरूलाई पानी पिउन्जेल दोह्याईरहने ।
- पानीको मात्रा, आफ्नो शरीरको अवस्था र तौल अनुसार २-४ लि.सम्म (प्रति दिन) पिउने ।
- पिउने पानी शरीरको तापमान अनुसारको भयो भने अति राम्रो ।

खाना (भोजन) पछि अब अर्को कुरा आउँछ - व्यायाम ।

स्वास्थ्यवर्द्धक, शक्तिवर्द्धक भोजन गरेर मात्र स्वास्थ्य राम्रो हुने भने होइन । स्वस्थ भोजनको साथ साथै खाएको भोजनलाई शरीरले ग्रहण गर्न सक्ने अवस्थामा पुऱ्याउन व्यायाम अर्थात् परिश्रमको आवश्यक पर्दछ । आजको वैज्ञानिक टेक्नोलोजी (Technology) को समयमा शारीरिक परिश्रमको मौका कमैलाई मात्र मिल्छ । त्यसैले आज हरेक मानिसलाई शारीरिक व्यायाम अनिवार्य भएको छ । व्यायाममा योगासन अति उत्तम छ । आजभोलि अलि जागरुक व्यक्तिहरूले योगासन त प्रायः गरेकै हुन्छ । त्यसैले म त्यता तिर जान्छु । तर एउटा कुरा भने म के भन्न चाहन्छु भने, दिनभरी घरमै बस्ने, टेबुलवर्क गर्ने या रोगी या अवकाश प्राप्त जीवन बिताइरहेका व्यक्तिहरूलाई दिनको

एकचोटी मात्र व्यायाम गरेर पुग्दैन । बिहान व्यायाम गर्नु, दिनभरी चुप लागेर बस्दा शरीरको अवस्था जस्ताको त्यस्तै बन्छ । त्यसैले कमसेकम दिनको ३/४ पटक शरीरलाई चलायमान बनाई राख्नुपर्छ । तर दिनमा ३/४ पटक व्यायाम गर्नु सम्भव हुँदैन । तर निम्न अनुसारको सामान्य कृया भने गर्न सकिन्छ । यो कृया गर्न तपाईंलाई कहीं गइरहने या ठूलो ठाउँको आवश्यक पर्दैन । कुनै सानो चौरमा, या आफ्नै घर कम्पाउण्डमा या चोकमा या त्यो पनि नभए आफ्नै कोठामा भए पनि गर्न सकिन्छ । यो व्यायाम खाना खानु अगाडि वा खाना खानासाथ या सुत्नु अगाडि या सुतेर उठ्ना साथ, जुनसुकै बेला गर्न सकिन्छ, फाइदा त्यत्तिकै मिल्छ ।

- कोठाको खाली ठाउँमा सिधा उभिनुस् ।
- दुवै हात शीर माथिसम्म उठाउनुस् ।
- अंग्रेजी ४ (आठ) अंकको भावना गर्नुस् र त्यो आठ अंकको लाइनमा हिंडनुस् । अर्थात्
- दायाँबाट गोलाकारमा हिंडेर बायाँतिर आउने र बायाँबाट गोलाकारलाई क्रस गर्दै दायाँ तिर घुम्नुस् ।
- श्वास सामान्य राखेर कमसेकम पाँच मिनेट हिंडनुस् । अथवा
- थाके पछि रोक्नुस् ।
- यो व्यायामले तपाईंलाई हिंडाई (Walking) ले दिने फाइदा दिन्छ ।
- यो कृया गर्दा तपाईंको मन एकाग्र हुन्छ । एकाग्र भएन भने लाइन मिचिन्छ । त्यसैले मनलाई एकाग्र गर्नुपर्छ ।

- कहिले दायाँ कहिले बायाँ मोडिनु पर्ने हुँदा शरीर सन्तुलित हुन्छ ।
- दुवै हात उठाई हिंड्नु पर्ने हुँदा छातीको डाइफ्राम, फोक्सो, मुटु र अग्नासय समेतलाई सकृय बनाई दिन्छ ।
- यो जुनसुकै बेला जहाँ सुकै पनि गर्न सकिने हुँदा अलग्गै समय र ठाउँ दिई रहन नपर्ने हुन्छ ।

२. मानसिक र आध्यात्मिक

अब मन हलुका बनाउनको लागि दोश्रो तर अति महत्वपूर्ण विषय हो मन । यहाँ मैले मानसिक सँगसँगै अध्यात्मलाई पनि जोडिदिएको छु । किनभने मन अध्यात्म सँगसँगै जोडिएर गएको हुन्छ र जोडिएरै जानु पनि पर्छ । हामी चिन्तन, मनन, महसुस, विचार, संकल्प विकल्प सबै मनबाटै गछौं । मानिसलाई सुधानै, बदल्ने, परिवर्तन गर्ने, राम्रो नराम्रो बाटोमा लाग्ने आदि सबै मन मार्फत नै भइरहेको हुन्छ । सुमार्गमा लाग्ने मन अध्यात्मिक हो ।

मानिसको जीवनमा मनको अति ठूलो र गहन भूमिका हुन्छ, त्यसैले भनिन्छ, मानिसको मन हात्ती जस्तै हो । अनुशासित र वशमा रहेको मन घर पालुवा तालिम प्राप्त हात्ती भैं अति सहयोगी, असल मित्र बन्छ, भने अनियन्त्रित र अनुशासनहीन मन जंगली हात्ती भैं बिनाशकारी, हानिकारक अर्थात् शत्रु समान हुन्छ । तसर्थ जुनसुकै काम गर्दा पनि सब भन्दा पहिले हामीले मनलाई नै ध्यान दिनुपर्छ । आउनुस् अब मन हलुका बनाउन पनि मनलाई नै विचार गरौं ।

हामी सबैलाई थाहा छ हाम्रो मन अति

चंचल हुन्छ । त्यसैले यसलाई Monkey Mind पनि भनिन्छ । मनमा धेरै कुराहरु आइरहनु चंचल हुनु हो । मानिसको मनमा साधारणतया एक मिनेटमा १८ देखि २५ वटासम्म कुरा खेल्छ, भने यसलाई चंचल मानिन्छ, र यो अवस्थालाई बिटा (Beta) Stage भनिन्छ । १२-१८ सम्मको मनको रफ्तारलाई अल्फा भनिन्छ र सामान्य मानिन्छ । र ५-१२ सम्मको अवस्थालाई शान्त अवस्था मानिन्छ, र यसलाई Theta को नाम दिइएको छ ।

एक मिनेटमा २/३ अथवा शून्य विचारमा रहन सक्नु धेरै राम्रो हो । तर यो गहिरो ध्यानको अवस्थामा अथवा निन्द्रा लाग्न लागेको अबचेतन मनको अवस्थामा मात्र सम्भव हुन्छ । यस्तो मनको अवस्थालाई Delta Stage भनिन्छ ।

१८/२० को रफ्तारमा दौडिरहेको मनलाई तुरन्त २/४ मा झार्नु सजिलो कुरा होइन । अब के गर्ने त ? सजिलो छ, सिम्पल काम गर्ने । जस्तो हाम्रो केटाकेटीहरु नराम्रो बाटोमा जाला, बिग्रेला भनेर हामी तिनीहरुलाई Watch गछौं, हेछौं, तिनीहरु प्रति सजग हुन्छौं, बारम्बार तिनीहरुलाई भन्छौं, त्यो बाटो नजाउ, त्यो नगर, यो गर आदि ।

त्यसरी नै हामीले हाम्रो मनलाई Watch गरिरहनु प्यो अर्थात् आफ्नो मन प्रति जागरुक भईरहनु प्यो । आफ्नो मनप्रति सजक भए पछि, हामी मनलाई यस्तो देख्छौं- मनमा हिजोको, अस्तिको, अझ अस्तिको, कहिले कहिलेका कुराहरु आइरहेका हुन्छन् । अर्थात् हाम्रो मनमा ८० प्रतिशतभन्दा बढी भूतकालका

अथवा बितेका पुराना, अनावश्यक, व्यर्थका कुराहरु आइरहन्छन्। १०/१५ प्रतिशत भोलिका अर्थात् भविष्यका कुराहरु आउँछन् र ५/७ भन्दा पनि कम प्रतिशत मात्र वर्तमान अर्थात् अहिले भइरहेको कुरा आउँछन्।

यहाँनेर हामीले विचार गर्नु पर्ने एउटा कुरा के आउँछ भने मनलाई हेर्ना साथ मन अडिन्छ, यता उता भाग्दैन। त्यसैले मनलाई हामीले क्षण क्षणमा हेरिरहनु पर्छ, भनाईको मतलब मनप्रति सजग भइरहनु पर्छ। तर त्यसरी हेरेर अडेको मन धेरै बेर टिक्दैन, फेरि भागिहाल्छ। त्यसरी भाग्ने मनलाई समातेर एक ठाउँमा अड्याउन हामीले निम्न अनुसारको उपाय अर्थात् चिन्तन गर्नुपर्छ।

- श्वासलाई हेर्ने। मनमनै भन्ने - श्वास प्रश्वास मेरो प्राण हो। अमृत श्वास भित्र आइरहेछ, विकारयुक्त श्वास बाहिर गइरहेछ र म स्वस्थ भइरहेको छु।
- मनलाई आत्मामा केन्द्रित गर्ने। आत्मा भनेको शरीरको चेतन तत्व हो। यो चेतनतत्व भनेको म हुँ जसले सिंगै शरीर संचालन भइरहेको छ।
- म आत्माको गुणहरु सुख, शान्ति, ज्ञान, प्रेम, शक्ति, आनन्द र पवित्रता हो। यही गुणहरुलाई सम्भिरहने। जस्तो- म चेतना स्वरुप, ज्योति बिन्दु स्वरुप आत्मा हुँ। म शान्ति स्वरुप हुँ, शक्ति र आनन्द स्वरुप हुँ। शान्ति मेरो स्वभाव हो, धर्म हो। यस्तै कुराहरु मनमनै दोहऱ्याई रहने। मन व्यर्थमा जाना साथ फेरि यसैमा ल्याएर बिसाउने।

- परमात्मा अर्थात् परम शक्ति (Supreme Power) परमेश्वरमा विश्वास गरि उहाँलाई महाज्योति बिन्दुको रुपमा याद गर्ने। परमात्माका गुणहरु- सुखका सागर, ज्ञानका सागर, प्रेमका सागर, आनन्दका सागर, पवित्रताका सागरको रुपमा सम्भिरहने। परमात्माका ती गुणहरुको किरणहरु आफूमा प्रवाहित भइरहेको भावना गरि आफू ती गुणहरुबाट भरीपूर्ण भएको महसुस (Feeling) गर्ने। यसैलाई प्रत्यक घण्टा घण्टामा याद गर्ने।

- भूतका, व्यर्थका कुराहरुलाई छोडेर पूर्ण रुपमा वर्तमानमा रहने। बारम्बार प्रयास गर्ने।
- जीवनमा आइपर्ने दुःखद कुराहरु, घटनाहरुलाई समाहित गर्न सक्ने (Let go) क्षमता बढाउने।
- अरुको गुण मात्र देख्ने र गल्लीलाई क्षमा गर्ने शक्ति बढाउने।
- अरुलाई सम्मान दिने र धन्यवाद दिने (Attitude of Gratitude) स्वभाव बनाउने।
- उदार मन (Open Minded) र सरल स्वभाव बनाउने।
- मन मिल्ने साथीहरु (Like Minded) सँग हाँसखेल, नाचगान गर्ने।
- मन संकुचित गरी शंका उपशंका गर्ने बानी हटाउने।
- भगवान्लाई साथीको रुपमा लिने। कसैलाई भन्न नहुने कुराहरु भगवान्लाई सुनाउने, आफ्नो मनको सम्पूर्ण बोझ भगवान्लाई नै सुम्पिदिने।
- मनमा सकारात्मक कुराहरु मात्र ल्याउने।

मनमा सकारात्मक विचारहरु आउन थाले पछि हाम्रो मस्तिष्कमा इन्डोरफिन, सिरोटीनिन, क्यारोटोनिन जस्ता केमिकल्स, हार्मोन्स प्रभाह (Secretion) हुन थाल्छ, जसले गर्दा हामीलाई आनन्द आउने, खुशी हुने, मन हलुका हुने हुन्छ। यसरी खुशी भई मन हलुका हुन थाले पछि ती हार्मोनहरु अझ बढी प्रवाहित हुन्छन् र यस्तो कृया-प्रतिकृयाबाट मुटु बलियो हुन्छ, शरीरका विभिन्न प्रणालीहरु सकृय र सशक्त हुन्छन्।

अनि तपाईं सबै रोगहरुबाट मुक्त भई स्वस्थ, सन्तुष्ट र हंसीखुशी हुनुहुने छ।

त्यसैले उपरोक्त उल्लेखित कुराहरुलाई आजैदेखि चिन्तन गरी अभ्यास गरी हेर्नुस्। तपाईंको जीवनमा अवश्य सकारात्मक परिवर्तन आउने छ।

“खुशी जस्तो खुराक छैन, चिन्ता जस्तो रोग छैन।”

धन्यवाद !

स्वस्थ रहनाका निम्ति मनन् योग्य कुराहरु ।

संकलक: वदुर बस्नेत

- 1) "Happiness is the highest form of health" - Dalai Lama
खुसियाली स्वास्थ्यताको सबैभन्दा उच्च रूप हो।
- 2) "Health is not valued till sickness comes" - Thomas fuller
स्वास्थ्यको मुल्य विरामी नहुँदासम्म थाहा हुँदैन।
- 3) "Every human being is the author of his own health or disease" - Buddha
हरेक मानव जाति आफ्नो स्वास्थ्य अथवा रोगको रचनाकार आफैँ हो।
- 4) "The preservation of health is easier than the cure of the disease"
स्वास्थ्यको संरक्षण गर्नु रोग निको गर्नुभन्दा सरल छ।
- 5) "You can not enjoy wealth if you are not in good health." –Anomymous
यदि तपाईंको स्वस्थ्य राम्रो छैन भने सम्पत्तिको आनन्द लिन सक्नुहुन्न।
- 6) "Take care of your body. It is the only place you have to live" –Jim Rohn
आफ्ना जिउको ख्याल गर्नुहोस। यो त्यहि ठाउँहो जहा तपाईं बाच्नु पर्छ।
- 7) "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" -Benjamin Franklin
बेलुकी छिट्टै सुत्नु र बिहान सबेरै उठनाले मानिस स्वस्थ्य, धनवान र बुद्धिमान हुन्छ।

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखामा

मेरो अनुभव

- अशोक श्रेष्ठ

उप-सभापति
नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा ।

मानिस एक सामाजिक प्राणी हो । ऊ कतै न कतैबाट सामाजिक सेवामा लागि परेको हुन्छ । उसलाई थाहा हुँदैन तर ऊ सामाजिक कार्यमा संलग्न भएको हुन्छ तापनि सामाजिक कार्य के हो भनी बुझेको हुँदैन । करीव म ३१ वर्षको उमेर हुँदा एक दिन आदर्णीय दाजु स्व. पुष्पमान कायस्थले २०४९ सालतिर नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान (Nepal Heart Foundation) संस्थामा सदस्य भै कार्य समितिमा बसी काम गर्नु पर्‍यो भनी भन्दा मैले अन्जानमा दाई मलाई मुटुको रोग लागेको छैन भनी भन्दा उहाँले मलाई तिमीले यो संस्थाको बारेमा बुझेको रहेन छ भन्नु भयो र नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान संस्थामा २०४९ सालमा आजीवन सदस्यता बनाउनु भयो र संस्थाको सुरुको कार्य समितिको सदस्यमा निर्वाचित पनि भइयो । तैपनि मलाई यो मुटुरोगीहरूको संस्था हो मलाई त मुटुरोग लागेको छैन मलाई किन यस संस्थामा राखेको होला भन्ने मनमा खुलदुली भै रहन्थ्यो । संस्था प्रति त्यति मन लागेको थिएन । त्यसै कारणले गर्दा म कार्य समितिको बैठकमा अक्सर गरी अनुपस्थित नै हुन्थे ।

यस संस्थाले संस्थाको प्रचार गर्न विभिन्न ठाउँमा गई मुटुरोग सम्बन्धी स्वास्थ्य क्याम्पहरू

गर्न थाल्यौं उक्त क्याम्पमा म पनि संलग्न हुँदै गएँ र विस्तारै संस्था प्रति जानकारी हुँदै आयो । त्यस पछि मैले पनि यो संस्थाले गर्ने कार्यहरूको प्रचार गर्न थालें । संस्थाले



लेखक

मुटुरोग सम्बन्धी कार्यहरू संचालन गर्न सुरुमा लगनखेल पाटन अस्पतालको अगाडि क्लिनिक स्थापना गरेको थियो तर बिरामीहरू जाँचन आउँदैन थिए । बिरामीहरू नआएको अवस्थामा कार्य समितिका सदस्यहरूले नै आलोपालो गरी जचाँउन थाले । क्लिनिक संचालन डा. प्रकाश राज रेग्मीबाट सुरु भएको थियो ।

नेपाल हृदय रोग निवारण संस्था सुरुमा लगनखेल हुँदै पुल्चोक शान्ति फर्मा पछाडि, हालको लविम महलको पूर्वतर्फको घरमा, पुल्चोकमा रातो मच्छिन्द्रनाथ रथारोहण गर्ने अगाडि रंग पसलसंगैको गल्लीको घरमा त्यस पछि हाल प्रतिष्ठानको पुरानो घरमा सरेको थियो ।

प्रतिष्ठानको पुरानो घर किन्ने अवस्थामा म कोषाध्यक्ष र डा. पुष्पराज राजकर्णिकार उप-सभापति हुनुहुन्थ्यो । घर किन्दा संस्थामा रकमको धेरै नै अभाव थियो । तैपनि घर त किन्नु

नै थियो । कार्य समितिले सबै सदस्यहरूसंग पछि फिर्ता दिने गरी पैसा सापटी माग्ने निर्णय गरे अनुसार कपाली तमसुकमा उप-सभापति र कोषाध्यक्षको संयुक्त दस्तखत गरी रकम सापटी माग्ने सबै सदस्यहरुलाई आव्हान गरियो । सोही अनुरूप कपालि तमसुकमा उप-सभापति डा. पुष्पराज राजकर्णिकार र मेरो संयुक्त दस्तखत गरी सबै सदस्यहरूसंग रकम लिएको थियो । पछि संस्थासंग रकम भए पछि सबै सदस्यहरुलाई रकम फिर्ता दिएको थियो । कतिपय सदस्यहरुले मिन्हा समेत गर्नु भयो ।

पुल्चोक शान्तिफर्मा नजिक वस्दा ECO मेसिनको आवश्यकताको महसूस भएकोले कार्य समितिको निर्णयानुसार स्व. पुष्पमान कायस्थको सकृयतामा काठमाण्डौ फाइनान्सबाट कोषाध्यक्ष र सभापतिको संयुक्त दस्तखतबाट ऋण लिई जापानबाट Black and White ECO खरीद गरेको थियो । केही वर्ष पछि उक्त मेसिन विग्रियो । त्यस बेला म कोषाध्यक्ष थिएँ फाइनान्सबाट ऋण लिएको थिएँ अब कसरी ऋण तिर्ने भनी मलाई पिर पर्न गयो र कार्य समितिमा बसेकाहरुको प्रति व्यक्ति कति पर्न गयो भनी मैले घरमा आई हिसाब गर्न थालें तर त्यो कुरा कसैलाई भनेनौं । तर मलाई कता कता डर पनि थियो । मनै मनले गन्यो समाज सेवा भनी आफैले आफैलाई प्रश्न पनि गरी रहन्थे । त्यस पछि विग्रेको सामान जापानबाट मगाईयो र मेसिन निर्वाद रुपमा चलन थाल्यो । ऋणहरु पनि सबै तिरियो त्यसपछि

मेरो सबै डर समाधान भयो ।

क्लिनिकमा बिरामीहरुले सम्पर्क राख्ने कुनै साधनहरु छैन, कार्य समितिको बैठकमा टेलिफोन लिनेबारे कुरा चलिरहन्थ्यो तर टेलिफोन किन्न त्यति बेला धेरै पैसा तिर्नु पथ्यो कारण व्यक्तिसंग किन्नु परेकोले । त्यही बेला मेरो नाममा दुइवटा टेलिफोन आउने भयो । मलाई दुइवटा टेलिफोन चाहिँदैन थियो । त्यसपछि मैले भने मसँग दुइवटा टेलिफोन छ एउटा टेलिफोन म दिन्छु भन्दा हालको पूर्व सभापति आदर्णीय डिल्ली प्रकाश घिमिरज्यूले कति पैसा लिने भनी तत्काल प्रश्न गर्नु भयो र पैसा दिने भए म टेलिफोन दिन्न बरु म संस्थालाई त्यसै दिन्छु भन्दा कार्य समितिका सभापति लगायत सबैले धन्यवाद दिनु भयो । मलाई प्रतिष्ठान प्रति भुन लगाव बढ्न थाल्यो । त्यसले गर्दा म हालसम्म यस प्रतिष्ठानमा रही निरन्तर रुपमा काम गर्दै आईरहेको छु । यसरी समाज सेवामा मैले के पाउँछु भन्ने होईन कि मैले के दिउँ भन्ने भावना हुनुपर्छ भनी मैले अनुभव गरें । यसको श्रय स्व. पुष्पमान कायस्थ र तत्कालीन कार्य समितिलाई जान्छ किन कि उहाँहरुले मलाई कार्य समितिमा राख्नु भै समाजमा सेवा गर्नुपर्छ भन्ने भावना जगाई दिनुभयो र हालसम्म म समाज सेवामा लागि रहने प्रेरणा दिनु भएको थियो ।



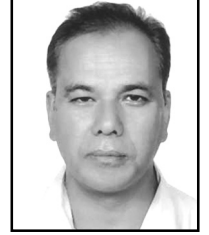
जनचेतनामूलक कार्यमा प्रकाशन सामग्रीको महत्व

- राजुराम मुनंकर्मी
केन्द्रीय सह-कोषाध्यक्ष
ने.ह.रो.नि.प्र.

विषय प्रवेश :

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान वि.सं. २०४५ सालमा स्थापना भएको हो । यसको केन्द्रीय कार्यालय बबरमहल हुँदै हाल पुल्चोक, ललितपुरमा रहेको छ । यस प्रतिष्ठानले लिएका मुख्य उद्देश्यहरूमा मुटुरोगहरूको निदान, उपचार र रोकथामका लागि आवश्यक कार्यहरू गर्ने, मुटुका रोगीहरूको उपचार कार्यमा सहयोग पुर्याउने, मुटुका रोगीहरूको पुनर्स्थापना र स्वस्थ जीवनयापनका लागि सहयोग पुर्याउने लगायतका प्रमुख रहेका छन् भने ६ वटा राष्ट्रिय कार्यक्रमहरू निर्धारण गरिएको छ । यस प्रतिष्ठानका विभिन्न जिल्लाहरूमा गरी ५६ वटा जिल्ला शाखा, २१ वटा तदर्थ समिति र १३ वटा उपशाखाहरू रहेका छन् । नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानले अधिराज्यभरि आफ्नो शाखा सञ्जाल गठन गर्नुको अभिप्राय भनेको आमजनमानसमा घातक रोग मुटुरोग र त्यस सम्बन्धी अन्य रोगहरू लाग्न नदिन व्यापक जनचेतना जगाउनु नै हो । उपचारात्मक भन्दा पनि प्रतिकारात्मक उपायहरू अवलम्बन गरी प्रतिष्ठानको आफ्नो शाखाहरू मार्फत् विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् । प्रतिकारात्मक उपायहरू अन्तर्गत प्रतिष्ठानको केन्द्र र आफ्ना शाखाहरूले गर्दै आइरहेका प्रमुख कार्यहरूमा नियमित स्वास्थ्य क्लिनिक, स्वास्थ्य शिविर, अन्तरक्रिया, BMI परीक्षण

तथा रक्तचाप मापन कार्यक्रम, प्रभातफेरी, स्वास्थ्य परीक्षण, मुटुरोग सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम, विश्व मुटु दिवसको अवसरमा विविध कार्यक्रम, अन्तर सम्बाद कार्यक्रम, निबन्ध प्रतियोगिता र बक्तृत्वकला प्रतियोगिता, बुलेटिन, पर्चा पम्पलेट प्रकाशन जस्ता थुप्रै कार्यहरू रहेका छन् ।



लेखक

प्रतिष्ठानले गर्दै आइरहेका माथि उल्लेखित कार्यहरू बाहेक अर्को महत्वपूर्ण कार्य भनेको स्मारिका प्रकाशन र अन्य पुस्तक प्रकाशन रहेका छन् । त्यसो त स्मारिका प्रकाशन कार्य भनेको फलामको च्युरा चपाउनु सरह हो । यद्यपि कठिन परिस्थितिमा पनि स्मारिका प्रकाशन गरी केन्द्र र शाखाहरूले आफ्ना गतिविधिहरूलाई समेटि मुटुरोग सम्बन्धी जनचेतना जगाउने कार्यमा प्रकाशनको भूमिका अग्रणी रहेको छ ।

केन्द्रीय कार्यालयका हालसम्मका प्रकाशन सामग्रीहरूको विवरण :

क) मुटु स्मारिका :

प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यालयले “मुटु” नामक स्मारिका स्थापनाकाल देखि हालसम्म निरन्तर रूपमा नियमित प्रकाशन गर्दै आइरहेको छ । यसको खोजिनिति गर्ने क्रममा पहिलो अङ्क

फेला पार्न नसकिए पनि वर्ष २ अङ्क २, २०४९ सालदेखिको विवरण प्रस्तुत गर्न गइरहेको छुँ । चौमासिक रूपमा प्रकाशन गरिएको यस अङ्कमा प्रतिष्ठानका यशस्कर र विशिष्ट सदस्यहरूको चिनारी र प्रतिवेदन, आजीवन र साधारण सदस्यहरूको नामावली, जिल्ला शाखाका पदाधिकारी विवरणलगायत एउटा साभार लेख समावेश गरिएको छ । श्याम स्वेतमा प्रकाशन गरिएको उक्त स्मारिका ३० पेजको रहेको छ । प्रकाशनको यात्राको क्रममा २०५४ कार्तिकसम्म चौमासिक रूपमा प्रकाशन हुँदै आएको “मुटु” स्मारिका २०५५ सालदेखि २०६८ असोजसम्म त्रैमासिक रूपमा प्रकाशन हुन थालेको देखिन्छ । तत्पश्चात् २०६८ सालदेखि केन्द्रीय सभा अगाडि प्रकाशन गर्ने गरी वार्षिक प्रकाशनमा रूपान्तरण भएको देखिन्छ । बीचबीचमा कुनै वर्ष विविध कारणवश प्रकाशन हुन नसकेको मुटु स्मारिकाले २०७९ सालसम्म निरन्तरता पाएको देखिन्छ । “मुटु” स्मारिका प्रकाशनका केही नमूनाहरू ।



ख) पुस्तक प्रकाशन :

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानले प्रकाशन सामग्रीहरूमा स्मारिका, बुलेटिन, पर्चा पम्पलेटलाई मात्र केन्द्रित नगरी मुटुका रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण सम्बन्धी, बाथ

ज्वरो र बाथ मुटुरोग सम्बन्धी, विविध रिपोर्टका पुस्तकहरू, अन्य शैक्षिक सामग्रीहरू, Training Manual हरू लगायत विविध उपयोगी पुस्तकहरू प्रकाशन गर्दै आइरहेको छ ।

केन्द्रीय कार्यालयबाट प्रकाशित पुस्तकहरू

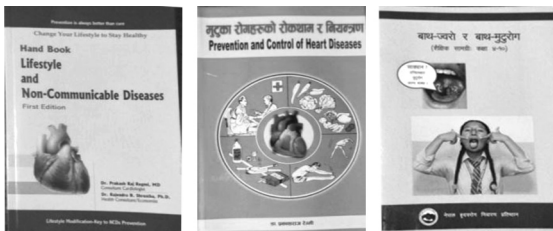
- १) मुटुका रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण नामक यस पुस्तकका लेखक डा. प्रकाशराज रेग्मी हुनुहुन्छ । नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालय प्रकाशक रहेको यस पुस्तक वि.सं. २०६४ देखि २०७८ कार्तिकमा आठौँ संस्करण प्रकाशन भएको देखिन्छ ।
- २) प्रतिष्ठानको अर्को प्रकाशनको रूपमा रहेको यस पुस्तकको नाम Hand Book- Lifestyle and Non-Communicable Disease रहेको छ । इ.सं २०१३ मा प्रकाशित भएको हो ।
- ३) प्रतिष्ठानले निर्दिष्ट गरेका राष्ट्रिय कार्यक्रमहरू मध्ये प्रमुख रूपमा रहेको बाथ मुटुरोग नियन्त्रणको लागि प्रतिष्ठानबाट भइरहेका अथक प्रयास वारेको जानकारीमूलक विषय साथै बाथ मुटुरोगको परिचय, रोकथामका उपायहरू यस पुस्तिकामा समेटिएको छ ।
- ४) प्रतिष्ठान आफै प्रकाशक रहेको डा. प्रकाशराज रेग्मीद्वारा लिखित टन्सिलले बिगारेको मुटु वि.सं २०७७ असोजमा प्रकाशित भएको हो ।
- ५) प्रतिष्ठानको अथक प्रयास पछि विद्यालयहरूमा मुटुरोग सम्बन्धी जनचेतना जगाउन कक्षा ४ देखि १० सम्मको लागि तयार पारिएको बाथ-ज्वरो र बाथ मुटुरोग पुस्तक वि.सं. २०७७ श्रावणमा पहिलो संस्करण र वि.सं. २०८० असारमा दोस्रो

संस्करण प्रकाशित भएको छ ।

६) प्रतिष्ठानद्वारा इ.सं. २०१८ नोभेम्बरमा अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित **Profile of Nepal Heart Foundation** (Advocacy, Awareness, Training, Diagnosis, Treatment, Rehabilitation, Prevention & control) को छुट्टै महत्व रहेको छ ।

७) विश्व मुटु दिवस-२९ सेप्टेम्बर २०२० को अवसरमा १० कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूका लागि आयोजित राष्ट्रियस्तरको निबन्ध प्रतियोगितामा पुरस्कृत नेपाली र अंग्रेजी भाषाका उत्कृष्ट निबन्धहरू संग्रहित गरी तयार पारिएको **मन लगाउ, मुटु बचाउ (Use Heart to Beat Heart Disease)** निबन्धहरूको संगालोलाई प्रतिष्ठानले प्रकाशनमा ल्याएको छ । यस कार्यमा विश्व मुटु महासंघले सहयोग गरेको छ ।

८) इ.सं. जुलाई २०२१ मा प्रतिष्ठानबाट प्रकाशित पुस्तकको नाम हो -
RHEUMATIC FEVER (RF)
RHEUMATIC HEART DISEASE
(RHD) IN NEPAL र अंग्रेजी भाषामा प्रतिष्ठानद्वारा प्रकाशित पुस्तकको नाम हो-
Rheumatic Fever, Rheumatic Heart Disease Diagnosis, Management and Prevention .



Training Manual

यस पुस्तकलाई डा. प्रकाशराज रेग्मीले सम्पादन गर्नु भएको उक्त पुस्तक प्रकाशन कार्यमा Rotary Global Grant- Project No.1418291- Disease Prevention and Treatment को Support रहेको छ ।

ग) अन्य प्रकाशन :

यी बाहेक प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यालयबाट ट्रान्सफ्याट, टन्सिल सम्बन्धी, विश्व मुटु दिवस, बाथज्वरो र बाथ मुटुरोग लगायत विविध विषयका पर्चा, बुकलेट, किनोट स्पीच आदि निरन्तर रूपमा प्रकाशन हुँदै आइरहेको छ ।

प्रतिष्ठानको शाखाहरूको हालसम्मका प्रकाशन सामाग्रीहरूको विवरण :

क) ललितपुर शाखा : हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा एक अब्बल शाखाको रूपमा स्थापित भएको शाखा हो । गत यस शाखालाई सर्वोकृष्ट शाखाको रूपमा केन्द्रीय कार्यालयबाट पुरस्कृत गरिएकोछ । ललितपुर शाखा, रोटरी डिष्ट्रिक्ट ३२९८ र नेपाल रेडक्रस सोसाईटीको त्रिपक्षिय सहकार्यमा ललितपुर शाखाको भवनमा **ब्लड बैंक** संचालित छ । यस शाखाले आफ्ना नियमित गतिविधिहरूलाई शाखाको मुखपत्रको रूपमा प्रकाशित **हृदय स्मारिकामा** समेट्दै निरन्तर प्रकाशित हुँदै आइरहेको छ । शाखाले हृदय स्मारिका बाहेक **हृदय सन्देश बुलेटिन, हृदय स्मारिका सङ्ग्रह, हृदयरोग एक (अनुभव अनेक संगालो)** नामक पुस्तक समेत

प्रकाशित गरिसकिएको शाखाको अभिलेखबाट प्राप्त हुन आएको छ। यसको संक्षिप्त विवरण निम्न अनुसार रहेको छ।

- **“हृदय” स्मारिका** पहिलो अङ्क १ (२०४९ कार्तिक) देखि **“हृदय” स्मारिका सङ्ग्रह-२०५५** वैशाख १ (अङ्क -६), वर्ष ७, अङ्क ७ (२०५६ वैशाख)।
- **“हृदय सन्देश”** चौमासिक बुलेटिन वर्ष १ अङ्क १ (२०६१ वैशाख) देखि वर्ष ३ अङ्क १ (२०६३ असार) अङ्क २ (२०६३ मंसिर)।
- **“हृदयको सन्देश”** वार्षिक स्मारिका वर्ष ५ अङ्क १ (२०६५ जेष्ठ) देखि वर्ष १८ अङ्क १ (२०७९ वैशाख-३० औं वार्षिक साधारण सभा), वर्ष १९ अङ्क १ (२०७९ चैत्र- ३१ औं वार्षिक साधारण सभा) तथा हाल सम्म।



- **अन्य प्रकाशन-** यी बाहेक प्रतिष्ठानको ललितपुर शाखाबाट हालसम्म प्रकाशित अन्य प्रकाशनहरूमा **शाखा परिचय ब्रोसुर** (अंग्रेजी र नेपालीमा), **कोलष्ट्रोल परिचय**, **बाल हृदय बचाउ कार्यक्रम**, **बाल मुटुरोग बचाउ कार्यक्रम** सम्बन्धी विविध पुस्तिका र पर्चा आदि रहेका छन्।



ख) चितवन शाखा : धडकन : वि.सं.२०४९ सालमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको अर्को सक्रिय शाखाको रूपमा रहेको चितवन शाखाले नियमित रूपमा गर्दै आइरहेको गतिविधिलाई अध्यावधिक गर्दै आफ्नो मुखपत्रको रूपमा **धडकन** नामको त्रैमासिक पत्रिका २०६९ वैशाखबाट प्रारम्भ गरी हाल वर्ष १० अङ्क ४० औं विशेषाङ्क प्रकाशित गरेको छ।



ग) काठमाण्डौ शाखा : मुटुको ढुकढुकी : वि.सं.२०५० साल फागुन ८ गते विधिवत रूपमा स्थापना भएको प्रतिष्ठानको तेस्रो शाखाको रूपमा स्थापित काठमाण्डौ शाखाले पनि मुटुरोग सम्बन्धी विविध जनचेतनामूलक कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन, क्लिनिक सञ्चालन जस्ता महत्वपूर्ण कार्य गर्दै आइरहेको र ती कार्यलाई अध्यावधिक गर्दै आफ्नो मुखपत्रको रूपमा **मुटुको ढुकढुकी** नामक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीमूलक पत्रिका प्रकाशन गर्दै आइरहेको छ।



घ) भक्तपुर शाखा : नुग : नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको चौथो शाखाको रूपमा यस शाखाको स्थापना वि.सं. २०५२ मा भएको हो। प्रतिष्ठानले निर्दिष्ट गरेको ५ वटा राष्ट्रिय कार्यक्रमलाई मूल आधार बनाई यस शाखाले प्रतिकारात्मक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। विद्यालयस्तरमा

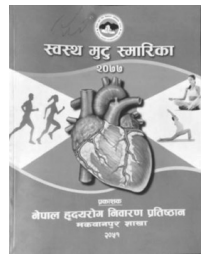
र समुदायमा आधारित मुटुरोग सम्बन्धी विविध जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै अद्यावधिक गर्ने कार्यलाई आफ्नो मुखपत्रको रूपमा **नुगः स्मारिकालाई** अगाडि सारेको छ ।



ड) काभ्रे शाखा : धडकन नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान काभ्रे शाखाले आफ्नो स्थापनाकालदेखि नै काभ्रे जिल्लामा मुटुरोगको बारे विभिन्न प्रचार सामग्रीहरू प्रकाशन गरी चेतना फैलाउँदै आईरहेको छ । प्रतिष्ठानको काभ्रे शाखाले **धडकन** नामको नियमित स्मारिका वार्षिक रूपमा प्रकाशन गर्दै आईरहेको छ ।



च) मकवानपुर शाखा : स्वस्थ मुटु स्मारिका नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान मकवानपुर शाखा वि.सं. २०५१ सालमा स्थापना भएको हो । अन्य शाखाहरू जस्तै यस शाखाले पनि मुटुरोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिविर, रक्तचाप परीक्षण, विद्यालयस्तरीय कार्यक्रम, शुभकामना आदानप्रदानलगायत विविध गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै स्मारिका प्रकाशन कार्य पनि गर्दै आइरहेको छ ।



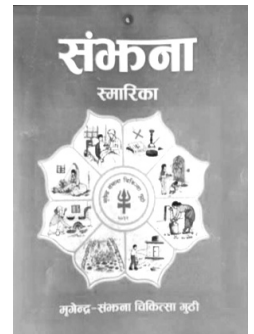
छ) धादिङ्ग शाखा : स्वस्थ मुटु स्मारिका नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान धादिङ्ग शाखा वि.सं. २०७० जेठ २८ गते स्थापना भएको हो । यस शाखाले आफ्नै आयोजना र

विभिन्न संघ संस्था र सरकारी निकायहरूसँग सहकार्य गर्दै आफ्नो गतिविधिलाई निरन्तर रूपमा अगाडि बढाउँदै लगिरहेको छ ।



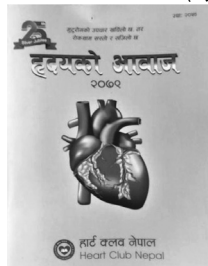
ज) अन्य संस्था :

■ मृगेन्द्र सम्भना चिकित्सा गुठीको "सम्भना" स्मारिका : वि.सं. २०३२ सालमा स्थापना भएको संस्था हो- मृगेन्द्र-सम्भना चिकित्सा गुठी । गुठीका संस्थापक अध्यक्ष नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानका संस्थापक अध्यक्ष समेत रहनु भएका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. मृगेन्द्रराज पाण्डेले दीन दुःखी र रोगपीडित अशक्त तथा सर्वसाधारण जनताहरूको स्वास्थ्य परीक्षण र औषधि उपचार गर्ने, सर्वसाधारण जनताको प्रत्यक्ष लाभ पुग्ने खालका स्वास्थ्य सम्बन्धी अध्ययन गर्ने, छात्रवृत्ति पुरस्कार प्रदान गर्ने, महिलाहरूको स्वास्थ्य सेवा, आयमूलक कार्य, जनस्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यलगायतका उद्देश्यहरू बोकी स्थापना भएको संस्था हो- मृगेन्द्र-सम्भना चिकित्सा गुठी । यस संस्थाले आफ्नो मुखपत्रको रूपमा प्रकाशित गर्दै आइरहेको **संभना स्मारिका** हो । प्रस्तुत स्मारिका वर्ष १३ अङ्क १६ २०७४ फागुनको हो ।



■ हार्ट क्लब नेपालको “हृदयको आवाज”

स्मारिका : वि.सं. २०५४ सालमा स्थापना भएको संस्था हो- हार्ट क्लब नेपाल। नेपालको विभिन्न ठाउँमा रहेको मुटुरोगीहरूलाई मुटुको क्षेत्रमा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने तथा रोकथाम गर्न विभिन्न माध्यमबाट जनचेतना जगाउन संगठित गर्ने उद्देश्यले स्थापित यस संस्थाले गत वर्ष २५ औं रजत जयन्ती महोत्सव समेत सम्पन्न गरिसकेको छ। यस संस्थाले आफ्नो मुखपत्रको रूपमा प्रकाशित गर्दै आइरहेको स्मारिका “हृदयको आवाज” को निरन्तर प्रकाशन पनि हुँदै आइरहेको छ। प्रस्तुत स्मारिका



२०६४ र २०७९ को हो।

उपसंहार :

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानका अन्य शाखाहरूले पनि आफ्ना गतिविधिहरूलाई समेटेर मुखपत्रको रूपमा प्रकाशित गर्दै आइरहेको स्मारिका र बुलेटिनहरूको बारेमा अझै विस्तृत जानकारीमा नआएको हुँदा यस लेखमा समेटिन सकिन। प्रतिष्ठानका शाखाहरूले आफ्ना विविध प्रकाशनहरूको अध्यावधिक अभिलेखिकरण गरी केन्द्रमा समेत जानकारी र प्रकाशन सामग्री उपलब्ध गराएको खण्डमा आगामी दिनमा यस्ता लेखहरूको लेखनकार्यमा सहजिकरण हुने विश्वास गर्न सकिन्छ। अस्तु।



प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिवार प्रतिष्ठानको भवनको सभा कक्ष,
पुल्चोकमा बिहान ९:०० बजे हुँदै आईरहेको नसर्ने रोग तथा
मुटुरोग विषयक अन्तरकृया कार्यक्रममा भाग
लिनु हुन आव्हान गरिन्छ।



हार्ट क्लब नेपाल
पुल्चोक, ललितपुर



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा,
पुल्चोक, ललितपुर

सम्पर्क नं.: ५४४८८११५, ५४३४२२६



Smokers are not Selfish

A Health Campaign

चुरोट, मुटु र परिवार

चुरोट- सेवनले जान सक्छ, जवानीमै ज्यान !

यसको दुष्प्रभाव थाहा हुँदाहुँदै किन बन्दै छौं अञ्जान !!

मधुमेह, कोलस्ट्रॉल र मुटुरोगीका लागि चुरोट सेवन हो आत्महत्या जस्तै काम !

कहिलेकाहीँको १/२ खिल्लीले पनि गर्न सक्छ तिम्रो काम तमाम !!

१ खिल्लीले ११ मिनेट मात्रै आयु घटाउँछ तिम्रो !

तर जवानीमै मर्ने तीन गुणा खतरा बढाउँछ तिम्रो !!

क्यान्सर र दमको डर नमान्दा नि हुन्छ !

त्योभन्दा अगाडि हृदयघातले ज्यान लिन्छ !!

तिम्रो नराम्रो यो बानीले पार्ला कुनै दिन परिवारलाई संकटमा !

छोरा, छोरी र परिवारको भविष्यसँग नगर बेइमानी यो जीवनमा !!

याद गर हृदयघात भएर अस्पतालमा हुँदाको मनस्थिति !

कसरी गछन् छोरा, छोरी र परिवारले तिमी बिनाको परिस्थिति !!

तिमी कति जिद्दी र स्वार्थी भयौ आज यो दिन !

आफ्नैका लागि यो नराम्रो बानी त्याग्न सक्दैनौ किन !!

कमजोर छैनौ तिमी यो सानो कामका लागि ।

लेउ अठोट आजै छोडिदिउँ चुरोट सधैं सधैंका लागि !!

- डा. ओम मूर्ति अनिल

मेरो एउटा सानो त्याग
मायालुका लागि ठूलो उपहार

14 february Valentine day
सरस्वती पूजाको दिन चुरोट त्याग गर्छु

अन्तरवार्ता

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाका पूर्व सभापति श्री बालगोविन्द विष्टज्यूसंग ललितपुर शाखाका उप-सभापति श्री अशोक श्रेष्ठज्यूले लिनुभएको अन्तरवार्ता ।



बालगोविन्द विष्ट

प्रश्न - तपाईंलाई हृदयरोग सम्बन्धि संस्था हुनु पर्छ भनी कसरी प्रेरणा मिल्यो

उत्तर - ललितपुरमा एउटा हृदयरोग अर्थात् मुटुरोग सम्बन्धि संस्था हुनु पर्छ भनी स्व. पुष्पमान कायस्थले म लगायत डा. पुष्पराज राजकर्णिकार, स्व. प्रद्युम्न लाल श्रेष्ठलाई ललितपुरमा मुटुरोग सम्बन्धि संस्था खोली त्यसबाट मुटुरोगीहरूलाई सेवा गरुं भनेका थिए । त्यस बेला नेपालमा मुटुरोग सम्बन्धि संस्थाहरू पनि नभएको र डाक्टरहरू पनि कमै मात्र थियो । स्व. पुष्पमान कायस्थ एक मुटुरोगी हुनुहुन्थ्यो । नेपालमा उपचार गर्न नसक्ने अवस्था भएकोले उहाँले विदेशमा गई उपचार गरिदै आइरहनु भएको थियो । त्यस बेला नेपालमा दिनानुदिन मुटुरोगीहरू बढ्ने क्रम थियो । मुटुरोग सम्बन्धि जनचेतना जगाउन एउटा संस्था गठन गर्ने निधो गरे र संस्थाको नाम नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान राख्ने निर्णय गरे ।

प्रश्न - तपाईंहरूले नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान राख्ने निर्णय त गरियो तर कसरी ललितपुर शाखा हुन गयो ?

उत्तर - हामीले नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको नामाकरण गरी तदर्थ समिति गठन गरी जिल्ला प्रशासन कार्यालय ललितपुरमा दर्ता गर्न जाँदा तपाईंहरूले नेपाल हृदयरोग निवारण

प्रतिष्ठानको नामबाट संस्था दर्ता गर्न नसकिने भनेका थिए कारण डा. मृगेन्द्रराज पाण्डले पहिले नै नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान दर्ता गरिसक्नु भएको रहेछ । तर त्यसबेला नेपालमा मुटुरोग सम्बन्धि जाँच गर्ने चिकित्सकहरू पनि कम मात्र भएको र उहाँ मुटुरोग सम्बन्धि वरिष्ठ डाक्टर पनि भएकोले उहाँसंग भेटी संस्था दर्ता गर्ने सम्बन्धि छलफल गर्दा उहाँले किन छुट्टै संस्था दर्ता गर्नु पर्‍यो र हामी मिलिजाउ र ललितपुर शाखा गरुं भनी भन्दा हामीले हुन्छ भनी ललितपुर शाखा खोल्‍यो ।

प्रश्न - यो संस्था सुरु गर्दा केही श्रोत छैन र कुनै विदेशी श्रोत छैन हुन्थ्यो अहिले त सम्पन्न संस्था जस्तो देखिन्थ्यो कसरी यस्तो हुन गयो ?

उत्तर - यो संस्था सुरु गर्दा हामीसंग केही आयश्रोत छैन । त्यसैले संस्थाको उद्देश्य अनुसार पाटन अस्पताल अगाडि एउटा सटर लिई क्लिनिक संचालन गरे । त्यस पछि क्लिनिकलाई विस्तार गर्न विभिन्न ठाउँहरूमा साढेँ लगें र डाक्टरहरूले पनि सहयोग गर्‍यो जसले गर्दा क्लिनिक पनि राम्रै संचालन हुँदै गयो । यसरी आम्दानीका श्रोतहरू भयो र नेपाली दाताहरूले पनि सहयोग गरिएको छ । तर हालसम्म

विदेशीहरुको कुनै सहयोग पाएको छैन ।

प्रश्न - अहिले संस्था भाडामा बस्नु भएको कि आफ्नै भवनमा ?

उत्तर - यो संस्था धेरै ठाउँमा सार्दै गयौं, यसरी संस्था कति ठाउँमा मात्र सार्ने भनी हामीले भवन किन्ने सोच बनाए र पुल्चोक सेन्टमेरीज स्कूल पछाडिको भवन विक्रीमा थियो हामीले घर धनीसंग कुरा गर्दा संयोजक घर धनी गोविन्द जोशी मुटुरोगी थियो जसले गर्दा पत्नी घर खरीद गर्नमा सहजीकरण भयो । तपाईंहरुले घर खरीद गर्ने हो भने भवन विभागबाट मुल्याङ्कनमा मेरो तर्फबाट रु. दशलाख रुपैयाँ छुट गरि दिन्छु भनी छुट गरिएको थियो । घर खरीद गर्दा मालपोतमा बुझाउनु पर्ने रजिष्ट्रेशन दस्तुर बुझाउने रकम संस्थासंग छैन तर साथीहरुको सहयोगबाट भुमिसुधार मन्त्रालयबाट रजिष्ट्रेशन दस्तुर छुट गराएका थियौं र घर खरीद गरि हाल आफ्नै भवनबाट सेवा प्रभाव गरिरहेकाछौं ।

प्रश्न - तपाईंहरुले मुटुरोगीहरु वाहेक अन्य रोगहरुको पनि सेवा विस्तार गर्ने योजना छ कि छैन संक्षिप्तमा भनी दिनुस् ।

उत्तर - नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाले मुटुरोग सम्बन्धि सेवा गरिदै आईरहेकोमा अब अरु नसर्ने रोगहरुको पनि सेवा विस्तार गर्ने मा छलफल भयो तर ठाउँ अभाव थियो नै यसै सिलसिलामा संस्थाको भवनसंगैको रहेको पुल्चोकको गुठीयारहरुको दश आना जग्गा धेरै सस्तोमा खरीद गर्ने र सो जग्गामा भवन बनाउन दाताहरूसंग सहयोगका लागि आव्हान गर्दा ललितपुर महानगरपालिका

स्थित कुमारीपाटी बस्ने जुलुमनानी श्रेष्ठले आफ्नो पति स्व. लक्ष्मी बहादुर श्रेष्ठको स्मृतिमा रु. पचास लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको थियो । त्यस्तै गरेर विभिन्न दाताहरुले पनि रकम सहयोग गर्न थाल्नु भयो यसरी प्राप्त सहयोग रकमबाट नयाँ भवन बनाई मुटुरोग बाहेक अन्य नसर्ने रोगहरुको पनि सेवा संचालन गरिरहेका छौं । साथै हाल सो भवनमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यालय र रक्त संचार केन्द्र (Blod Bank) संचालनमा रहेको छ ।

प्रश्न - भूकम्प आएको बेला र कोरोना आएको अवस्थामा क्लिनिकको संचालन गर्नु भएको थियो ?

उत्तर - भूकम्प आएको बेला र कोरोना आएको अवस्थामा पनि हामीले क्लिनिकबाट जुन हामीले दिने गरेका सेवामा कुनै दिनमा पनि नरोकी सेवा गरेका पुऱ्याएका थियौं ।

प्रश्न - तपाईंले मुटुरोगी सेवागरे बापत कुनै पुरस्कार पनि पाउनु भएको थियो ?

उत्तर - म नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखामा सभापति हुँदा भइरहेको सेवाहरुमा मुटुरोग बाहेक नसर्ने रोगहरुको पनि सेवा थप गरेका थियौं । हाम्रो टीमको सहयोगमा नयाँ भवन बनाएका थियौं । यस बाहेक अन्य विभिन्न सेवा गरे बापत प्रतिष्ठानकै केन्द्रीय कार्यालयबाट मैले स्व. दामोदरराज मुटुरोगी सेवा पुरस्कार रु. २५०००।- पाएकामा सो रकम मैले नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखामा सहयोग स्वरुप हस्तान्तरण गरिका थियौं ।

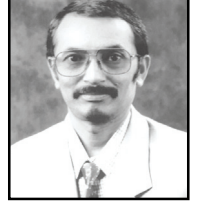
नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा स्थापित सहयोग कोषहरू

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 :- ७,८५,०००।-



३. कोषको नाम :- डा.महेश्वर भारती तथा दुर्गा भारती
असहाय मुटुरोगी सहयोग कोष

दाता :- डा.महेश्वर भारती

स्थापना मिति :- २०६५/०६/११

कोषको रकम :- ७,४६,०००।-



४. कोषको नाम :- "स्व. ओम प्रकाश गोयल स्मृती कोष"

दाता :- दिनबन्धु गोयल

स्थापना मिति :- २०६९/८/१५

कोषको रकम :- ५,७५,०००।-



५. कोषको नाम :- स्वर्गिय नन्दबिर-हर्षमाया हलवाई
मुटु उपचार सहयोग स्मृती कोष

दाता :- मुनु राजकर्णिकार

स्थापना मिति :- २०६९/११/१५

कोषको रकम :- ४,००,०००।-



६. कोषको नाम :- जयहरि भा मञ्जीता भा

औषधि उपचार सहयोग कोष

दाता :- जयहरि भा/ विनित भा

स्थापना मिति :- २०७०/०८/२६

कोषको रकम :- १९,००,०००।-



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 :- “२०७३-०७७ कार्यसमिति मुटु संरक्षण कोष”

दाता :- तत्कालिन कार्यसमिति परिवार

स्थापना मिति :- २०७७/११/०१

कोषको रकम :- ६,४४,९३४।-



ललितपुर शाखा, २०४९
Lalitpur Branch, 1992

१८. कोषको नाम :- मुटुरोगी औषधि उपचार कोष

दाता :- पुण्यभक्त जोशी तथा सावित्री जोशी

स्थापना मिति :- २०७७/११/०७

कोषको रकम :- २६४,८७६।४९



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

दाता :- सुशिला श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०७७/११/०८

कोषको रकम :- ३,००,०००।-



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

दाता :- लालाजी खड्का

स्थापना मिति :- २०७८/०३/१८

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



२१. 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।-



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

दाता :- अंशुका राजोपाध्याय

स्थापना मिति :- २०७८/०८/०४

कोषको रकम :- ६,२५,०००।-



२३. कोषको नाम :- “सुनिल खड्का स्मृति नसर्ने रोग,
मुटु तथा क्यान्सर उपचार सहयोग कोष”

दाता :- लालाजी खड्का

स्थापना मिति :- २०७९/०५/१०

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



२४. कोषको नाम :- “केदार अमात्य (स्व.) तथा कमला अमात्य
मुटु तथा नसर्ने रोगको उपचारका लागि
खाने औषधि सहयोग”

दाता :- कमला अमात्य

स्थापना मिति :- २०७९/०८/१०

कोषको रकम :- २,५०,०००।-



२५. कोषको नाम :- “स्व.शिवनाथ श्रेष्ठ तथा स्व.सन्तमाया श्रेष्ठ
असहाय मुटुरोग, प्रसुति तथा क्यान्सर रोग
सहयोग उपचार कोष”

दाता :- हिरालाल श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०८०/०३/०९

कोषको रकम :- १८,७५,०००।-



२६. कोषको नाम :- “स्व.शिवनाथ श्रेष्ठ तथा स्व.सन्तमाया श्रेष्ठ
असहाय मुटुरोग, प्रसुति तथा क्यान्सर रोग
सहयोग उपचार कोष”

दाता :- डा विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ

स्थापना मिति :- २०८०/१२/१०

कोषको रकम :- ६,२५,०००।-



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखाका सचिव रूपककान्त राजोपाध्यायबाट प्रस्तुत
आ.व.२०७९/८० को वार्षिक प्रतिवेदन

आदरणीय सभाका सभापतिज्यू, आदरणीय प्रमुख अतिथिज्यू, अन्य आमन्त्रित अतिथिज्यूहरु तथा सदस्य महानुभावहरु म आ.व. २०७९/८० को प्रगति विवरण पेश गर्न यहाँहरुसंग अनुमति चाहन्छु ।

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना महामारिको प्रभाव पछि हाम्रो जनजीवन फेरि डेङ्गोबाट पनि आक्रान्त हुनबाट मुक्त हुन सकेन, जसको प्रभावबाट यस शाखाको जनचेतनाका कार्य तथा क्लिनिकल सेवाहरुमा बाधा उत्पन्नभै सेवा प्रवाहमा कमि आएको यहाँहरुमा अवगत भएकै होला तथापि आ.व.२०७९/०८० मा निम्न अनुसार कार्य भएको विवरण यहाँहरु समक्ष प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

१. ललितपुर हार्ट क्लिनिक

आ.व.२०७९/८० मा क्लिनिक संचालनमा पनि केही अवरोध उत्पन्न भएता पनि यस आ.व.मा ४३४३ जनाको स्वास्थ्य परिक्षण गरिएको छ (गत बर्ष ३४०५ जनाले सेवा प्राप्त गरिएको) जुन लक्ष्यको ९६.५१ प्रतिशत हुन आउछ । (गत बर्ष ८५.१२ प्रतिशत), यस अवधिमा इको २२१५ जनालाई (गत बर्ष १६४२ जना), ई.सि.जी.२४५९ जनालाई (गत बर्ष १९०२ जना), अल्ट्रासाउण्ड १३८६ जनालाई (गत बर्ष १०९३ जना) , हल्टर ११९ जना (गत बर्ष ७३ जना), टि.एम.टि ३३७ जना (गत बर्ष २७१ जना), सि.आई.एम.टि.२५९ जना (गत बर्ष २१५ जना), ए.बि.पि. ९८ जना (गत बर्ष ३१ जना), एक्स-रे ३८५६ जना (गत बर्ष ३५५३ जना), फिजियोथेरापी १०५४ जना (गत बर्ष ८१२ जना), इ.इ.जी. र एन.सि.टी. गरि ११ जना (गत बर्ष १९ जना), र ल्याब सेवा ३६०४ जनालाई (गत बर्ष २९०४ जना) गरि यस बर्ष जम्मा १९,७५१ जनालाई (गत बर्ष १५,९३० जना) सेवा दिन सक्षम भएको छ । जुन समग्रमा लक्ष्यको ८९.३७ प्रतिशत हुन आउछ । (गत बर्ष ८५.२६ प्रतिशत)

२. सहयोग

यस आर्थिक वर्षमा यस शाखाबाट नियमित रूपमा बाथमुटुरोग उपचार सुई १९२ जनालाई, बाथ मुटुरोग ओरल औषधि ९८ जनालाई, अपरेशन पछिको औषधि सहयोग १५२ जनालाई, नियमित औषधि सहयोग २३२ जनालाई र मुटुको शल्यकृया तथा नसर्ने रोगको लागि सहयोग ४९ जनालाई जनही रु. २०,००० सहयोग उपलब्ध गराइएको जानकारी गराउदछौं ।

३. स्वास्थ्य शिविर

यस वर्ष ६ स्थानमा गरि ८ दिन स्वास्थ्य शिविर भएको (३ दिन लुम्बीनीमा) थियो । उक्त शिविरहरुबाट २२१९ जनाले सेवा प्राप्त गरेको थियो । उपरोक्त शिविरहरु संचालन गर्न ललितपुर महानगरपालिका वडा नं.९, १६ र २४ नागदह धापाखेलका साथै हार्ट क्लब नेपाल र प्रतिष्ठानकै रुपन्देही शाखा, लामाटार सिस्नेरी माध्यमिक विद्यालय, गोदावरी स्थित डोङ्गछेन मोन्टेश्वरी स्कुल तथा अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध समाज संग संयुक्त रुपमा तत्तत् क्षेत्रमा शिविरहरु भएको थियो ।

४. रक्तचाप जाँच परीक्षण

यस प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाको क्लिनिकमा ५२३७ जनाको रक्तचाप परिक्षण गरियो । गत वर्ष ४६७४ जनाको रक्तचाप जाँच गरिएको थियो ।

५. रक्तदान कार्यक्रम

यस प्रतिष्ठानले रोटरी क्लब अफ ललितपुरको सहकार्यमा पाटन सुन्धारामा १ पटक रक्तदान कार्यक्रम संचालन गरियो । उक्त रक्तदानमा ३२ जनाको रक्त संकलन भएको थियो ।

६. ललितपुर रक्त संचार केन्द्र

यस प्रतिष्ठान समेतको सहकार्यमा संचालित **ललितपुर रक्त संचार केन्द्र**बाट यस वर्ष ९९९२ यूनिट रगत संकलन र १७७९७ यूनिट रगत वितरण गरिएको थियो । गत वर्ष ९२४५ पोका रगत संकलन र १४९६२ पोका रगत वितरण गरिएको थियो ।

७. अन्तरक्रिया छलफल र योग

यस आर्थिक वर्षमा मुटुरोगसंग संबन्धित विभिन्न विषयमा ८ पटक अन्तरक्रिया, Go Red for Women तथा अन्य Oreintation कार्यक्रम भयो जसमा ३१५ जना सहभागी भएको थियो । यस्तै महालक्ष्मी इकाइमा डा.प्रेमराज वैद्यबाट मधुमेह र रक्तचाप विषयक छलफल कार्यक्रम भएको थियो । उक्त छलफल कार्यक्रममा ३८ जना सहभागि भएको थियो । यस्तै योगा तर्फ नियमित योगाभ्यासमा १० जना उपस्थित हुने गरेकोमा विभिन्न कारणले यदाकदा कहिले काहीं कमि आएको व्यहोरा समेत जानकारी गराउँदछौं ।

८. विश्व मुटु दिवस कार्यक्रम

विगत वर्षहरुमाभै यसवर्ष पनि विश्व मुटु दिवसको उपलक्ष्यमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्र, प्रतिष्ठानकै ललितपुर शाखा, काठमाडौं शाखा, र हार्ट क्लब नेपाल समेतको सहकार्यमा *"Use Heart for Every Heart"* विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा ९७ जना सहभागि भएको थियो । सो अवसरमा असोज ४ देखि ८ गतेसम्म क्लिनिकल सेवामा २०% छुट दिएको थियो ।

९. एफ.एम.बाट सन्देश

विगतमा निरन्तर प्रसारण गर्दै आएको उज्यालो एफ.एम.बाट मुटुरोग सम्बन्धी सन्देश प्रसारण गर्ने कार्य २०७९ माघ देखि यसलाई पुनः निरन्तरता दिइएको र उक्त प्रसारित ४ वटा छुटाछुटै विषय ललितपुर हार्ट क्लिनिकका सेवाहरु, वाथमुटुरोग, अन्तरकृया बारे, र ब्लड बैंकका संदेशहरु विहान, दिउसो र बेलुकीको छुटा छुटै समयमा प्रसारण गर्ने गरेको छ।

१०. मुटु तथा नसर्ने रोग उपचार सहयोग कोष

आ.ब. २०७८/०७९ मा २२ वटा कोष रहेकोमा आ.ब. २०७९/०८० मा ३ वटा कोष थपभै २५ वटा कोष र चालु आ.ब. २०८०/०८१ मा १ वटा कोष थपभै हालसम्म २६ वटा कोष रहेको छ। उपरोक्त सम्पूर्ण कोषहरुमा आ.ब.२०७९/०८० सम्ममा रु.१,५४,५३,४८२।३५ रकम मुद्धति खाताको रुपमा रहेको। ती थप भएका कोषहरु यस प्रकार छन्।

२०७९/०८० मा रहेका थप कोषहरु

- दाता लालाजी खड्काबाट स्थापित “सुनिल खड्का स्मृति नसर्ने रोग, मुटु तथा क्यान्सर उपचार सहयोग कोष ”
- दाता कमला अमात्यज्यूबाट स्थापित “केदार अमात्य (स्व.) तथा कमला अमात्य मुटु तथा नसर्ने रोगको उपचारका लागि खाने औषधि सहयोग कोष”
- दाता हिरालाल श्रेष्ठज्यूबाट स्थापित “स्व.शिवनाथ श्रेष्ठ तथा स्व.सन्तमाया श्रेष्ठ असहाय मुटुरोग, प्रसुति तथा क्यान्सर रोग सहयोग उपचार कोष”

चालु २०८०/०८१ मा थप भएको कोष

- दाता डा.विष्णु प्रसाद श्रेष्ठबाट स्थापित “स्व.शिवनाथ श्रेष्ठ तथा स्व.सन्तमाया श्रेष्ठ असहाय मुटुरोग, प्रसुति तथा क्यान्सर रोग सहयोग उपचार कोष”

११. “२०७३-०७७ कार्यसमिति मुटु संरक्षण कोष ”

उक्त मुटु संरक्षण कोषमा जो कोही मनकारी इच्छुक अन्य महानुभावहरुले रु.५००० वा सो भन्दा माथि सहयोग रकम प्रदान गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ। सो कोषमा यस आ.ब.सम्ममा ६,४४,९३४।- मुद्धति खाताको रुपमा रहेको छ।

१२. शहिद गंगालालमा मुटु सेवा कक्ष संचालन

शहिद गंगालाल हृदय सेवा केन्द्र अस्पतालमा प्रदान गर्दै आएको मुटु सेवा कक्षबाट सोधपुछमा आएकाहरु १०५२६ जनालाई सेवा प्रदान गरिएको छ। उपरोक्त सेवा गत असोजदेखि हाललाई सहजकर्ताको कार्य स्थगित गरि केन्द्रीय कार्यालयका कर्मचारीबाटै उपलब्ध गराउदै आइरहेको छ।

१३. सदस्यता बृद्धि

आ.ब.२०७९/२०८० मा यशस्कर १ जना विशिष्ट ११ जना सदस्य थप भएको छ । यस प्रकार गत वर्षसम्म जम्मा सदस्य ५३६ जना रहेकोमा यस वर्ष १२ जना वृद्धि भै जम्मा सदस्य संख्या ५४८ जना पुगेको छ ।

१४. सम्पति संभार संरक्षण कोष

आ.ब.२०७३/०७४ देखि स्थापना गरिएको सम्पति संभार संरक्षण कोषमा यस आर्थिक वर्ष २०७९/०८० सम्म रु.२५,७०,०००/- पुगेको छ । सो कोषको रकम समेत प्रयोग गरि नयाँ इको मेसिन खरिद गर्न उक्त सम्पति संभार कोषबाट खर्च व्यहोरिएको छ ।

१५ महालक्ष्मी ईकाइको गतिविधि

ललितपुरको महालक्ष्मी नगरपालिका ईकाइ अन्तरगत “महालक्ष्मी हार्ट क्लिनिक” संचालन गरी हप्तामा २ पटक मुटुरोग विशेषज्ञको सेवा उपलब्ध गराइएको छ । उक्त क्लिनिक संचालनका लागि यस आ.ब.मा महालक्ष्मी नगरपालिकाबाट रु. १० लाख दिने धोषणा अनुसार हालसम्म ६,२८,८०५/- प्राप्त भएको र रु. १,४०,१२०/- को इको प्रिन्टर प्राप्त भएको साथै रु. ३,७०,०००/- को औषधी खरिद गरी दिने महालक्ष्मी नगरपालिकाले निर्णय गरिएको छ । सो रकमबाट सेवाग्राहीहरुको निःशुल्क सेवा दिने गरि आएको छ । साथै उक्त क्लिनिकलाई यस शाखाबाट र महालक्ष्मी नगरपालिकाबाट गरि समय समयमा मेडिकल सामग्रीहरु समेत प्रदान गरिएको छ । महालक्ष्मी इकाइको आ.ब. २०७९/८० को आय रु.११,६१,१३५/- व्यय ४,१५,३७२/- मुद्धति खातामा रु. ६,९७,३३१/- र बचतमा रु.४८,४३२/- रहेको छ । सोको सम्पूण विस्तृत विवरण स्मारिकामा प्रकाशित गरिएको छ ।

१६. बैठक र वार्षिक सधारण सभा तथा वार्षिक स्थापन दिवस

- यस आ.ब.मा १२ पटक कार्यसमिति बैठक ३ पटक व्यवस्थापन बैठक र ११ पटक स्मृति तथा उप-समितिको बैठक सम्पन्न गरियो ।

- ३१ औं वार्षिक साधारण सभा ललितपुर महानगरपालिकाका मेयर चिरिबाबु महर्जनको प्रमुख आतिथ्यतामा विविध कार्यक्रम सहित सम्पन्न गरियो ।

१७) तालिम तथा विभिन्न संघ संस्थामा सहभागिता जनाएको

- प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यालयबाट उपलब्ध गराएको ६ हाप्ते (४५ दिन) RHD को विरामीलाई Diagnosis गर्ने इको तालिममा यस ललितपुर शाखाका क्लिनिक सहायक श्रीमती शारदा महर्जनले तालिममा सहभागिता गरि उक्त तालिम पश्चात् उपत्यका भित्र र बाहिरका स्थानीय

स्कूलहरुमा गई आवश्यकता अनुसार सेवा प्रदान गर्ने गरेको ।

- ललितपुर उद्योग वाणिज्य संघ, ललितपुर महानगरपालिका, हार्ट नेट, हार्ट टु हार्ट र हार्ट क्लब नेपाल, प्रतिष्ठानको भक्तपुर शाखाको कार्यक्रमहरुमा सहभागि जनाएको छ ।

१८) Dr.MR Pandey CAD Reversal (Colony Artery disease)

प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यालयबाट प्राप्त डा.मृगेन्द्रराज पाण्डे CAD Reversal (Colony Artery disease) कार्यक्रम संचालनका लागि मेडिकल डाइरेक्टर प्रा.डा.प्रकाशराज रेग्मीज्यूको संयोजकत्वमा १ पटक उप-समिति बैठक सम्पन्न गरियो । उक्त बैठकले विस्तृत अध्ययन गरि कार्यक्रम अगाडि बढाउने निर्णय गरिएको छ ।

१९) जेष्ठ नागरिक घरदैलो सेवा कार्यक्रम

ललितपुर महानगरपालिका, नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालय र यस ललितपुर शाखा समेतको त्रिपक्षिय सहकार्यमा जेष्ठ नागरिकहरुलाई मुटुरोग सम्बन्धी घरदैलो उपचार कार्यक्रम संचालन भैरहेको जानकारी गराउदछु । सो कार्य अन्तरगत स्थानीय वडाहरुमा ९ पटक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा.देव कुमार न्यौपानेज्यूबाट ७० वर्ष माथिका लाई मुटुरोग जाँचका साथै इ.सी.जी. इको सेवा उपलब्ध गराईएको छ ।

२१) जनशक्ति

क) डाक्टरहरुको संख्या ११ जना मुटुरोग, बाथमुटुरोग, मुटुरोग चिकित्सक, रेडियोलोजिष्ट फिजियोथेरापिष्ट, न्यूरोलोजिष्ट तथा बालमुटुरोग विशेषज्ञ गरि सेवा उपलब्ध गराइरहेको छ ।

ख) अंशिक कर्मचारीको संख्या १२ जना ।

१९) विविध

- २०७९ पुष २ र ३ गते बनेपामा आयोजना गरिएको केन्द्रीय सभामा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालयले यस ललितपुर शाखालाई आजसम्म गरि आएको कार्यको उच्च प्रशंसा गर्दै सर्वोत्कृष्ट शाखा २०७९ धोषणा गर्नुका साथै सम्मान पत्र पनि प्रदान गरिएको व्यहोरा सहर्ष जानकारी गराउदछु । साथै हामीले गरि आएको कार्यको कदर गरी हाम्रो मनोबल बढाइ दिनु भएकोमा यस शाखा केन्द्र प्रति अभार प्रकट गर्दछु । उक्त सभामा यस ललितपुर शाखाबाट १३ जनाको सहभागिता रहेको थियो । साथै सो सभामै लायन्स क्लब अफ काभ्रेले यस शाखालाई १ वटा क्लिब चियर उपलब्ध गराएको समेत जानकारी गराउदै उक्त क्लबलाई यस शाखाको तर्फबाट धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

- यस प्रतिष्ठानका यशस्कर सदस्यलाई १० देखि ६५ प्रतिशत (परिवारलाई १० देखि ३० प्रतिशत),

अतिविशिष्ट/विशिष्ट सदस्यलाई १० देखि ५० प्रतिशत (परिवारलाई १० देखि २५ प्रतिशत), आजिवन सदस्यलाई १० देखि १५ प्रतिशत र विभिन्न अवसरहरूमा २० प्रतिशतसम्म सम्पूर्ण सेवामा छुट प्रदान गरिएको छ ।

- नव वर्ष तथा विजया दशमीको अवसरमा केन्द्रीय कार्यालय, ललितपुर शाखा, काठमाडौं शाखा र हार्ट क्लब नेपाल समेतको सहकार्यमा २ पटक शुभकामना आदन प्रदान कार्यक्रम भएको र उक्त कार्यक्रममा सहभागि १३३ जना रहेको थियो ।
- गत भाद्र महिनामा प्रतिष्ठानको पुष्पमान स्मृति कक्षमा कृष्ण जन्माष्टीका दिन कृष्णपूजा सम्पन्न गरियो साथै कात्तिक महिनामा लक्ष्मी पूजा पनि सम्पन्न गरियो उक्त दुवै पूजामा गरि ७२ जनाको उपस्थिति रहेको थियो ।
- गत वर्ष २०७९ कात्तिक महिनाको १८, १९ र २० गते लुम्बिनीमा मुटु स्वास्थ्य शिविर संचालन गरियो । उक्त शिविरमा प्रतिष्ठानको ललितपुर शाखा, रुपन्देही शाखा, हार्ट क्लब नेपाल, राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्र र अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध समेलनको संयुक्त आयोजनामा ३ दिने स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न गरियो । सो शिविरमा मुटुरोग विशेषज्ञ सहित प्राविधिक सहयोग र जनशक्ति यस ललितपुर शाखाबाट उपलब्ध गराइएको जानकारी गराउदछु । उक्त शिविरमा १५०० जनाको सामान्य स्वास्थ्य जाँच गरिएकोमा मुटुको परिक्षण १३२ जना, इ.सी.जी १२४ जना इको ६२ जना र परामर्श तर्फ ३७ जनाले सेवा प्राप्त गरेका छन् ।
- नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालयबाट ललितपुरमा गरिएको ३२ औं केन्द्रीय सभाको आतिथ्यता ग्रहण गर्न यस शाखालाई अनुरोध भई आएकोमा शाखाले उक्त अनुरोध लाई स्विकार गर्दै गत पुष २७ र २८ गते दुइ दिन जावलाखेलको बगैचा रेष्टुरेण्टमा आयोजना गरिएको केन्द्रीय सभा सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको व्यहोरा यस सभाका सदस्यहरूमा सहर्ष जानकारी गराउँदछु ।

उक्त दिन प्रतिष्ठानको केन्द्रीय कार्यसमितिको निर्वाचन भएको र उक्त निर्वाचनबाट डा.सत्यनारायण सुवालको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति सर्व सम्मतिबाट चयन भएको थियो । उक्त कार्यसमितिमा यस ललितपुर शाखाका डा.पुष्पराज राजकर्णिकार, उतमलाल श्रेष्ठ, डिल्ली प्रकाश घिमिरे, बालगोविन्द बिष्ट र डा.प्रचण्ड प्रधान क्रमशः उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष र सदस्यहरूमा चयन गरियो तथा सल्लाहकारमा ज्ञान बहादुर शाक्यलाई मनोनित गरियो । नयाँ कार्यसमितिका नव निर्वाचित अध्यक्ष लगायत सम्पूर्णमा यस शाखा बधाइ ज्ञापन गरिन्छ । सो अवसरमा केन्द्रीय सभाका सहभागीहरू र प्रभातफेरी मा भाग लिनु हुने महिला समूह तथा संस्थाहरूलाई यस शाखाबाट मायाको चिन्ह समेत प्रदान गरिएको थियो ।

हृदयको सन्देश

- पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानबाट ४ जना विद्यार्थीहरूलाई गत वर्ष स्वास्थ्य सेवा सम्बन्ध संस्थाहरूको अध्ययन अवलोकन गर्न पठाएकोमा यस चालु वर्षमा सोही अध्ययनलाई निरन्तरता दिई पूनः ३ जना विद्यार्थीहरू ३ हप्ते तालिमको लागि पठाईएको जानकारी गराउदछौं ।
- नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानका कार्यक्रमहरू समय सिमा भित्र सम्पन्न गर्न १७ जनाको कार्यसमिति, विशेषज्ञ डाक्टर ११ जना तथा स्वयंसेवी कर्मचारी १२ जना रहेको छ ।
- हृदयको सन्देश १००० प्रति छापिएको छ । यसको साथै अन्य पम्प्लेटहरू पनि वितरण गरिएको छ ।
- उल्लेखित कार्यक्रमहरू सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्नुका साथै यस कार्यका लागि यस आ.ब.मा आय १,४३,२२,३५०।६३ व्यय.१,३०,१८,७८६।३४ र ह्रास कट्टी १०,५७,१६८।९०. व्यवस्था गरि १३,०३,५६४।२९ रकम संचित गर्न यस प्रतिष्ठान संक्षम भएको छ । यो संस्था नाफा नकमाउने संस्था भएतापनि संस्था आत्मनिर्भर हुन केही रकम बचत गर्नुपर्ने बाध्यता नै हो ।

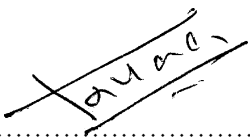
आज यहाँहरूले आफ्नो अमूल्य समय दिई उपस्थितभै हौसला प्रदानगर्नु भएकोमा प्रमुख अतिथि लगायत सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । आ.ब.२०८१/०८२ को प्रस्तावित कार्यक्रम हृदयको संदेशमा प्रकाशित गरिएको जानकारी गराउदछु । प्रस्तुत प्रतिवेदनमा छलफल गरि सुभाब सहित अनुमोदन गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु ।

अन्त्यमा प्रतिष्ठानको क्लिनिक लगायत प्याथोलोजि ल्याब, योगा, स्वास्थ्य शिविर, फिजियोथेरापी एवं अन्तरक्रिया जस्ता सेवाहरू संचालन गर्नका लागि लागिपरेका केन्द्रीय कार्यालय, कार्यसमिति परिवार, स्वयंसेवी डाक्टर, कर्मचारी, हार्ट क्लब नेपाल, स्थानीय रोटरी क्लब, स्थानीय वडा कार्यालय, स्थानीय सहकारी, कोषहरूका दाता, विज्ञापन दाता र अन्य संघ संस्था लगायत सम्पूर्णलाई प्रतिष्ठानको तर्फबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । आउदै गरेको नव वर्ष २०८१ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

सुरक्षीत रहौं स्वस्थ रहौं, मुटुलाई माया गरौं॥

२०८०।१२।२४ गते शनिवार

भवदीय


(रूपककान्त राजोपाध्याय)
सचिव

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा
आ.ब.२०७९/०८० को वार्षिक र आ.ब.०८०/०८१ को अर्धवार्षिक प्रगति विवरण

सि.नं.	कार्यक्रम	कार्यक्रम संचालन स्थान	७८/७९ यर्थाथ	०७९/८० लक्ष्य	०७९/८० यर्थाथ प्रगति	०७९/८० मा लक्ष्यको प्रगती प्रतिशत	०८०/८१ को वार्षिक लक्ष्य	०८० आवाण देखि पौष मसान्त सम्मको प्रगति
१.	जन चेतनाको कार्यक्रम:							
१.१	क) मुटुरोग विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रम ख) महिलाहरुको लागि हृदयरोग बारे जनचेतना	हार्ट क्लब नेपाल, स्थानिय संघसस्था	७/२५८ जना २/ ९३ जना	६ ४	८/३१५ जना १/३५ जना	८ पटक ४ पटक	८ पटक ४ पटक	४/१५९ जना १/३५ जना
१.२	मुटुसित सम्बन्धित संघ संस्था संग छलफल	प्रतिष्ठानको सभा भवन	२/७०	१	१/३८ जना	१ पटक	१ पटक	१
१.३	वार्षिकोत्सव कार्यक्रम ब्लड डोनेसन कार्यक्रम	प्रतिष्ठानको सभा भवन	१/ ३७ जना	१	१ पटक १ / ३२	१ पटक	१ पटक	- १/३२
१.४	एफ.एम.बाट बाथ मुटुरोग तथा मुटुरोग नियन्त्रण बारे प्रसारण	मुटुरोग बारे	निरन्तर	चालु	चालु			४ वटा सन्देश प्रसार
१.५	विश्व मुटु दिवस कार्यक्रम	प्रतिष्ठानको सभा भवन	२/१०२ जना	१	१/९७	१ पटक	१ पटक	१/१२५ जना
१.६	नगरपालिका / गाउँ पालिका स्तरीय चेतना मूलक कार्यक्रम	स्थानिय क्षेत्रमा	चालु	चालु	चालु		चालु	१/३८ जना
१.७	मुटु सहजकर्ता मार्फत मुटु सहयोग कक्ष संचालन	शहिद गंगालाल	चालु	चालु	चालु		चालु	असोजसम्म -
२.	प्रकाशन कार्यक्रम :							
२.१	क) हृदयको सन्देश ख) ब्रोसियर + पुस्तिका		१००० प्रति	१००० प्रति ७००० प्रति	८०० प्रति वितरण ३०० प्रति वितरण		१००० प्रति ७००० प्रति	७०० वितरण २०० वितरण
३.	उपचार सहयोग							
३.१	क) बालमुटु बाचाउ(RHD), निशुल्क सूई ख) RHD को Oral औषधि वितरण	क्लिनिकबाट	८८ ९७	२०० २००	१९२ ९८	३०० संसोधित २०० संसोधित	३०० संसोधित २०० संसोधित	८३ ४१
३.२	मासिक औषधि सहयोग	क्लिनिकबाट	३०/१९८ पटक	४०/३०० पटक	३०/२३२ पटक	४०/३००	४०/३००	३०/१२३ पटक
३.३	नर्सन तथा मुटु अपरेशन पछिको औषधि सहयोग	बाला+प्रतिष्ठान	२०/८९ पटक	२० जना	२०/१५२ पटक	३०	३०	२०/९५ पटक
३.४	प्रतिष्ठानबाट मुटुको शल्य कृयाको लागि सहयोग	शल्यकृया हुने अस्पताल	-	५	४९	५	५	१३
३.५	असहाय कोष तथा स्मृती कोषहरुबाट सहयोग	शहिद गंगालाल/ विभिन्न अस्पताल	४८	६०	०		६०	०
३.६	मुटु संरक्षण कोष २०७३-७७ अभिवृद्धि	कार्यविधि अनुसार	१	अभिवृद्धि	अभिवृद्धि		२	०
४	ललितपुर हार्ट क्लिनिकबाट उपचारत्मक सेवा		१५९३०	२२१००	१९७५१	८९.३७	२२३५५	९८२६

हृदयको सन्देश

४.१	सामान्य स्वास्थ्य जाँच		३४०५	४५००	४३४३	९६.५१	५०००	२१४०
४.२	ई.सी.जी. सेवा		१९०२	२५००	२४५९	९८.३६	२६००	१२५१
४.३	इकोकार्डियाग्राफी		१६४२	२५००	२२१५	८८.६०	२५००	११००
४.४	एक्सरे सेवा		३५.५३	४५००	३८.५६	८५.६८	४५००	१७३४
४.५	अट्रसाउण्ड सेवा		१०९३	२०००	१३८६	६९.३०	१५००	६८१
४.६	हल्डर मॉनिटरिङ्ग		७३	१००	११९	११९	१५०	५१
४.७	टि.एम.टि. सेवा		२७१	४००	३३७	८४.२५	४००	१९०
४.८	सि.आई.एम.टी.		२१५	४००	२५९	६४.७५	३००	११३
४.९	ए.बि.पी. सेवा		३१	१५०	९८	६५.३३	१५०	५९
४.१०	इ.इ.जी.		१४	३०	३	१०	३०	३
४.११	एन.सी.टी.		५	१०	८	८०	१०	४
४.१२	पि.एफ.टि.		-	-	-	-	-	-
४.१३	फिजियोथेरापी सेवा		८१२	५००	१०५४	२१०.८०	७००	७९९
४.१४	ल्याब सेवा		२९०४	४५००	३६०४	८०.०८	४५००	१६९१
४.१५	योग शिविर(क्लिनिकमा)		१०	१०	१०	१००	१५	१०
४.१६	क) क्लिनिक(रक्तचाप जाँच) ख) शिविरमा रक्तचाप जाच	नियमित शिविर कृष्ण मन्दिरमा	४६७४	४०००	५०००	२३७	५०००	३६००
४.१७	मुटु स्वास्थ्य शिविर (CAMP):	क्लिनिक+स्थानीय स्तरमा	१/१७०	३ पटक	८/२२१९		३	
५.	बैठक बाढी :							
५.१	वार्षिक साधारण सभा	प्रतिष्ठानको सभाकक्ष	१	१	१		१	-
५.२	कार्य समितिको बैठक		१२	१२	१२		१२	६
५.३	उप-समितिको बैठक		७	४	८		८	४
५.४	स्मृती तथा अन्य उपचार कोषहरूको अनुगमन बैठक		२	आवश्यकता अनुसार	३		आवश्यकता अनुसार	२
५.५	व्यवस्थापन+आर्थिक कर्मचारी आदिसंग अन्तरक्रिया		२	आवश्यकता अनुसार	३		आवश्यकता अनुसार	३
६.	विविध:							
६.१	मेडल र प्रमाण पत्र		२४	आवश्यकता अनुसार			आवश्यकता अनुसार	५३
६.२	फ्यास बोर्ड मर्मत आदि/व्यानर		६	आवश्यकता अनुसार	६		आवश्यकता अनुसार	३
६.३	ब्लड संकलन तथा वितरण कार्यक्रम		७५.४६	चालु	स-९९९२	चालु	चालु	सं.-४६४५
६.४	अन्य कार्यक्रमहरू(अन्य सहभागिता)	चालु	११४८३	आवश्यकता अनुसार	वि-१७७९७	आवश्यकता अनुसार	आवश्यकता अनुसार	४ पटक

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखा,

आ.ब.०८१/०८२ को प्रस्तावित कार्यक्रम विवरण

सि.नं.	कार्यक्रम	कार्यस्थल	०८०/०८१ को लक्ष्य	०८१/०८२ को प्रस्तावित कार्य.	लक्षित/सहयोगी समूह	अनुमानित हप्त
१.	जन चेतनाको कार्यक्रम:				विरामीहरु	
१.१	क) मुटुरोग, नसर्ने रोग तथा फिजियोथेपरी आदि विषयक अन्तरक्रिया	स्थानिय संघसंस्था तथा प्रतिष्ठानको सभाकक्ष	८ पटक	८ पटक	हार्ट क्लब, स्थानीय संघ संस्थाको सहयोगमा, युवा स्वास्थ्य उत्प्रेरक महिला स्वास्थ्य उत्प्रेरक आदि	
	ख) महिलाहरुको लागि हृदयरोग बारे जनचेतना		४ पटक	४ पटक		
१.२	संचारकर्म/मुटुसित सम्बन्धित संघ संस्था संग छलफल	प्रतिष्ठानको सभा भवन	१ पटक	१ पटक	पत्रकार, स्वयंसेवक, एफ.एम तथा संघसंस्थाको प्रतिनिधि	
१.३	मुटुरोग नियन्त्रण बारे एफ.एम र टे.भि.बाट जानकारी मूलक सन्देश	संचार क्षेत्र	१/१	१/१	सर्वसधारण वर्ग	
१.४	प्रतिष्ठानको स्थापना दिवस/रक्तदान आदी	प्रतिष्ठान	१/१	१/१	स्थापना दिवस शिविर र अन्तरक्रिया	
१.५	विश्व मुटु दिवस कार्यक्रम	प्रतिष्ठानको सभाकक्ष	१ पटक	१ पटक	संघ संस्था सहभागिता सदस्य तथा आमन्त्रित बर्गहरु	
१.६	नगरपालिका / गाउँ पालिका स्तरिय चेतना मूलक कार्यक्रम तथा इकाईलाई निरन्तरता दिने	कुनै १ गाउँ पालिकामा	१ पालिका	१ पालिका	केन्द्र समेतको सहयोगमा शिविर गाउँ स्तरिय	
१.७	DR.MR Pandey CAD Reversal program	प्रतिष्ठानमा	चालु कार्यक्रम	चालु कार्यक्रम	विरामीहरु	
२.	प्रकाशन कार्यक्रम :					
२.१	क) हृदयको सन्देश		१०००	१०००	सर्वसाधारण +विरामी + आगन्तुक +पाठक	
	ख) ब्रोसियर+पुस्तिका		७०००	७०००		
३.	उपचार सहयोग					
३.१	बालमुटु बचाउ(RHD) सम्बन्धि निःशुल्क सई	प्रतिष्ठान + सहयोग कोष	३०० जना	३०० जना	बाथ मुटुरोगी	

३.२	RHD को Oral औषधि वितरण		२०० जना	२०० जना	बाथ मुटुरोगी
३.३	असहायहरूलाई निःशुल्क औषधि सहयोग	क्लिनिकबाट सेवा लिएकाहरूलाई	४० पटक ३००जनालाई	४० पटक ३००जनालाई	मुटुरोगी तथा असहाय, असक्तलाई औषधि सहयोग
३.४	शल्यकृया पश्चात औषधि सहयोग	सहयोग कोष	३० जना	३० जना	शल्यकृया पछि Follow Up मा आएकाहरूलाई
३.५	विभिन्न कोषबाट दिने सहयोगहरू	शहिद गंगालाल, सरकारी तथा सरकारी स्वामित्व भएको अस्पताल	६० जना	६० जना	मुटुरोगीको शल्य कृयाको अलावा नसर्ने रोगको उपचारका लागि समेत
३.६	२०७३-२०७७ मुटु संरक्षण कोष	कार्यविधि अनुसार गर्ने	२ जना	२ जना	मुटुरोगीको शल्य कृयाको अलावा नसर्ने रोगको उपचारका लागि थप सहयोग समेत
४	ललितपुर हार्ट क्लिनिकबाट उपचारात्मक सेवा :		लक्षय/ईकाई	लक्षय/ईकाई	लक्षित समूह
४.१	सामान्य स्वास्थ्य जाँच	क्लिनिक मार्फत	५००० जना	५००० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.२	ई.सी.जी. सेवा	क्लिनिक मार्फत	२६०० जना	२६०० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.३	इकोकार्डियाग्राफी	क्लिनिक मार्फत	२५०० जना	२५०० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.४	एक्सरे सेवा	क्लिनिक मार्फत	४५०० जना	४००० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.५	अट्रासाउण्ड सेवा	क्लिनिक मार्फत	१५०० जना	१५०० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.६	हल्टर मोनिटरिङ्ग	क्लिनिक मार्फत	१५० जना	१३० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.७	टि.एम.टि. सेवा	क्लिनिक मार्फत	४०० जना	४०० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.८	ए.वि.पी.सेवा	क्लिनिक मार्फत	१५० जना	१२० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.९	सि.आई.एम.टी.	क्लिनिक मार्फत	३०० जना	३०० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.१०	इ.इ.जी	क्लिनिक मार्फत	३० जना	१० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.११	एन.सी.टि.	क्लिनिक मार्फत	१० जना	१० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू
४.१२	फिजियोथेरापी सेवा	क्लिनिक मार्फत	७०० जना	१००० जना	नियमित विरामीहरू
४.१३	प्याथोलोजी ल्याब सेवा	क्लिनिक मार्फत	४५०० जना	४००० जना	क्लिनिकमा आउने विरामीहरू

४.१४	क) क्लिनिकमा रक्तचाप जाँच ख) शिविरमा रक्तचाप जाँच	नियमित+शिविर	५००० जना ३०० जना	५००० जना ३०० जना	क्लिनिकमा+ शिविरमा आउने
४.१५	रक्तदान कार्यक्रम	निरन्तरता			
४.१६	क) स्वास्थ्य शिविर(CAMP):	क्लिनिक+स्थानीय स्तरमा प्रतिष्ठानको भवनमा	३ पटक चालु	४ पटक चालु	स्थानिय वासिन्दा तथा आयोजक सस्था संगको सहकार्यमा
५.	ख) योग कक्षा बैठक आदी :		१५ जना	१५ जना	
५.१	वार्षिक साधारण सभा	प्रतिष्ठानको सभाकक्ष	१ पटक	१ पटक	कार्य समिति+सदस्य+अतिथि आमन्त्रित+पत्रकार+कर्मचारी
५.२	कार्य समिति/ उपसमिति आदि बैठक		२० पटक	२० पटक	कार्य समितिका सदस्य
६	विविध				
६.१	ब्लड बैंक संचालन	रोटरी र ने.रे.को सहकार्य	निरन्तर चालु	निरन्तर चालु	सम्पर्कमा आउने महानुभावहरु
६.२	वार्षिक/अर्धवार्षिक/अभिमुखिकरण / व्यवस्थापन छलफल/सहभागिता		आवश्यकतानुसार	आवश्यकतानुसार	विभिन्न संधसंस्थामा

नोट :-

- क) ललितपुर रक्त संचार केन्द्र- यस प्रतिष्ठानको समेत सहकार्यमा प्रतिष्ठानकै भवनमा संचालन भैरहेको ।
- ख) प्रचार प्रसार विस्तार गर्ने क्रममा स्थानिय इकाई लाई निरन्तरता दिने ।
- ग) नगर/गाउँपालिका क्षेत्र स्तरीय कार्यक्रम विस्तार महालक्ष्मी नगरपालिका लुभुको इकाई र इकाई अन्तरगत संचालित महालक्ष्मी मुटु क्लिनिकलाई स्तरोन्तरी गर्दै जाने ।
- घ) स्थानिय स्तरमा सहकार्यका लागि आवश्यक पहल गर्दै जाने ।
- ङ) DR.MR.Pandey CAD Reversal program लाई क्रमश संचालनको लागि पहल गर्ने ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

ललितपुर शाखाको ३२ सौं साधारण सभामा कोषाध्यक्ष श्रीमती सुशीला श्रेष्ठबाट प्रस्तुत आ.व. २०७९/०८० को आर्थिक प्रतिवेदन तथा आ.व. २०८१/८२ को बजेट

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

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखाको ३२ सौं वार्षिक साधारण सभामा उपस्थित सबैमा अभिवादन गर्दछु। सर्वप्रथम शाखाको कोषाध्यक्षको पदीय जिम्मेवारी अनुसार आ.व.२०७९/०८० को आय व्ययको संक्षिप्त विवरण सभासद् सदस्यज्यूहरू समक्ष पेश गर्ने अनुमति चाहन्छु।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाले आ.व. ०७९/८० मा सेवा बापत प्राप्त आम्दानी रु.१,१२,४३,२१५।०० (अनुसूची ७) संस्थागत विकासका लागि प्राप्त रु.२,१०,०००।०० (अनुसूची ८) र अन्य आम्दानी रु.२८,६९,१३५।६३ (अनुसूची ९) गरी जम्मा रु.१,४३,२२,३५०।६३ आम्दानी गरेको छ। त्यसैगरी खर्चतर्फ सेवा सञ्चालन खर्च रु.१,००,५४,८४३।०० (अनुसूची १०), प्रशासनिक खर्च रु.१९,०६,७७४।४४ (अनुसूची ११) र यो वर्षको ह्रास कट्टी रु.१०,५७,१६८।९० गरी जम्मा रु.१,३०,१८,७८६।३४ खर्च भई यस आ.व.मा कुल बचत रु. १३,०३,५६४।२९ भएको छ। उक्त कुल बचतबाट सम्पत्ति पुनःस्थापना कोष लगायतका विभिन्न कोषहरूमा रु.१०,०४,७३०।- (अनुसूची १) थप गर्दा यस आ.व.को खुद बचत २,९८,८३४।२९ वासलातमा सारिएको छ। गत वर्ष कुल आम्दानी रु.१,५०,२६,८८८।३४ र कुल रु. १,२७,३५,८८३।६० खर्च भई बचत २२,९१,००४।७४ वासलातमा सारिएको थियो।

असहाय मुटुरोगीहरूलाई प्रतिष्ठानको आफ्नै कोषका साथै विभिन्न महानुभावहरूको स्मृति तथा अक्षय कोषको व्याजबाट समेत गरी यस आ.व. मा ४९ जना बिरामीहरूलाई अप्रेसन खर्चका लागि रु.९,८०,०००।-, अप्रेसनपछिको औषधी सेवनका लागि रु. १,८०,११९।०० समेत गरी जम्मा रु ११,६०,११९।- सहयोग गरिएको जानकारी गराउन चाहन्छु। गत वर्ष कुल ५८ जना बिरामीहरूलाई जम्मा रु १०,८३,६२२।- सहयोग प्रदान गरिएको थियो।

यस आर्थिक वर्षमा १ जना यशस्कर र ११ जना विशिष्ट सदस्य महानुभावहरूले प्रतिष्ठानको

सदस्यता लिनु भई रु. २,१०,०००/- प्राप्त रकममध्ये सदस्यता आवद्धता बापतको २०% ले हुने रकम रु. ४२,०००/- नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, केन्द्रीय कार्यालयमा बुझाइएको जानकारी गराउँदछु।

प्रतिष्ठानले असहाय मुटुरोगीहरूलाई आर्थिक तथा औषधी उपचार सहायता उपलब्ध गराउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले दाताहरू र प्रतिष्ठानको समेत सहयोगमा कोषहरूको स्थापना गरी आर्थिक सहयोग गर्दै आइरहेको यहाँहरूलाई विदितै छ। यस आर्थिक वर्षमा श्री हिरालाल श्रेष्ठबाट १५,००,०००/- र प्रतिष्ठानका तर्फबाट ३,७५,०००/- थप गरी शिवनाथ सन्तमाया श्रेष्ठ असहाय कोष, सुनील खड्का स्मृति नसर्ने रोग, मुटु तथा क्यान्सर उपचार सहयोग कोषका लागि श्री लालाजी खड्काबाट २,००,०००/- र केदार अमात्य (स्व.) / कमला अमात्य मुटु तथा नसर्ने रोगको उपचारका लागि खाने औषधी सहयोग कोष स्थापनार्थ रु. २,००,०००/- प्राप्त भई दुवै कोषमा ५०,००० / ५०,०००/- हजार थप गरी यस आ.व.मा ३ वटा कोष स्थापना गरी **कोषको संख्या २५ पुऱ्याइएको** छ। हालसम्म उक्त कोषहरूमा रु. १,५४,५३,४८२।३५ (अनुसूची १) मौज्दात रहेको छ, भने गत वर्षको अन्त्यमा २२ वटा कोषहरूमा रु. १,२७,२९,२२८।८३ मौज्दात रहेको थियो।

यस आ.व. मा स्व. लक्ष्मी बहादुर/जुलुमनानी मुटुरोग सहयोग उपचार कोषमा रु.१,००,०००/-, जयहरि/मञ्जीता भ्ना औषधी उपचार सहयोग कोषमा रु.५०,०००/-, रविन्द्रमान/अनिता श्रेष्ठ औषधी उपचार सहयोग कोषमा १९,२००/-, सुशीला/स्व. प्रद्युमनलाल श्रेष्ठ मुटु संरक्षण उपचार कोषमा ३५,१२३/-, **सुमन/आनन्दभक्त राजभण्डारी मुटु तथा नसर्ने** रोग उपचार स्मृति कोषमा रु. ५०,०००/- र मृगेन्द्र सम्भना गुठी उपचार कोषमा १०,०००/- थप गरिएको छ। मुटु बचाउ कोष (कार्यसमिति कोष २०७३-७७) मा डा. महेश्वर भारतीबाट रु. ४८,०००/-, रुपककान्त राजोपाध्यायबाट २,०००/-, अशोक श्रेष्ठबाट २,०००/- र प्रतिष्ठानको ब्याजबाट रु. ३२,९३०। गरी जम्मा रु. ८४,९३०/- थप गरिएको जानकारी गराउँदछु। यसको विस्तृत विवरण अनुसूचीहरूको अन्त्यमा कोषहरूमा थपघट विवरणमा खुलाइएको छ।

यस आ.व. मा नयाँ कोष स्थापनाका लागि सहयोग गर्नुहुने मनकारी दाता हिरालाल श्रेष्ठ, लालाजी खड्का र कमला अमात्य, आफ्ना पुराना कोषहरूलाई सम्भ्केर कोषलाई वृद्धि गर्ने सुमन राजभण्डारी र सुशीला श्रेष्ठका साथै कार्यसमिति कोषको वृद्धिका लागि डा. महेश्वर भारती, रुपककान्त राजोपाध्याय र अशोक श्रेष्ठलाई नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखा

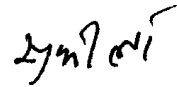
र मेरो तर्फबाट समेत हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यस चालू आ.व. २०८०/८१ मा डा. श्री विष्णुप्रसाद श्रेष्ठज्यूबाट आफ्ना बुबा **शिवनाथ श्रेष्ठ र माता सन्तमाया श्रेष्ठको नाममा रु. ५,००,०००/- मुटुरोगी र नसर्ने रोग उपचार कोष**का लागि प्राप्त भएको र यस्तै यस प्रतिष्ठानका सचिव श्री रुपककान्त राजोपाध्यायज्यूले आफ्ना बुबा चन्द्रकान्त र आमा शिवलक्ष्मीको नामबाट मुटु संरक्षण कोषमा थप गर्न रु. ४,०००/- प्राप्त भएकोमा वहाँहरु दुवैजनालाई प्रतिष्ठानको तर्फबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । यसरी हालसम्म कोषको संख्या २६ पुग्न गई उक्त कोषहरुमा रु. १,५९,५७,३४८।३५ हुन पुगेको जानकारी गराउँछु ।

आर्थिक वर्ष २०७९/०८० 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 आर्थिक वर्ष २०८१।८२ का लागि संलग्न विवरण बमोजिम आय व्ययको बजेटको सारांश पेश गर्न अनुमति माग गर्दछु ।

क) अनुमानित आमदानी	रु.१,५०,८०,०००।००
ख) अनुमानित खर्च	रु. १,३७,७७,९५०।००
ग) अनुमानित बचत	रु. १३,०२,०५०।००

अन्तमा, कोष स्थापनार्थ सहयोग गर्ने मनकारी दाताहरु, शाखाको क्लिनिक संचालनका लागि खटिनु हुने हाम्रा वरिष्ठ चिकित्सकज्यूहरू, शाखाको प्रगतिका लागि अन्य सहयोग गर्ने दाताहरु, शाखाका सदस्य महानुभावहरु, नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान केन्द्रीय कार्यालय, हार्ट क्लब नेपाल, सल्लाहकार तथा सदस्यज्यूहरू एवं कार्यरत कर्मचारीहरूको सद्भाव तथा सहयोगका लागि सबैमा हृदयदेखि धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।



.....
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष
मिति: २०८० १२ १४

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा आ.व.२०८१/०८२ को अनुमानित खर्च

क्र.सं.	खर्च शीर्षक	२०७९/०८० को यथार्थ खर्च	२०८०/०८१ माघ मसान्तसम्मको यथार्थ खर्च	२०८१/०८२ को अनुमानित खर्च
१	बिजुली	४५५,३३०।००	२९७४६५	५००,०००।००
२	फोन	१६,२००।००	८४००	१७,०००।००
३	पानी	२९,१५६।००	१७३१	३२,०००।००
४	क्लिनिक सञ्चालन	४०२,८२६।००	४७४९९०।००	४४५,०००।००
५	डा.सेवा शुल्क	४,५९४,५६३।००	२,७६८,२३८।००	५,०५०,०००।००
६	फिजियोथेरापी पारिश्रमिक		१३३,३९३।००	२५०,०००।००
७	हल्टर खर्च	३३,०००।००		३६,०००।००
८	अल्ट्रा साउन्ड खर्च	१९२,१७६।००	९८३२५	२११,०००।००
९	एक्सरे खर्च	१,३३०,६४३।००	४७९०५७	१,४६३,०००।००
१०	मूट्र सहयोग सेवा कक्ष	७८,०००।००	२४०००	८५,०००।००
११	अप्रेसन पछिको औषधी	१८०,११९।००	१२९३५४	२००,०००।००
१२	विज्ञापन	४४,३०८।००	३३३३२	४८,०००।००
१३	बैंक खर्च, ब्याज कर	२२९,८१८।४७	५१६५५।७३	२५०,०००।००
१४	औषधी	१८७,९४७।००	११६५१४	२००,०००।००
१५	औषधी सहयोग कोषबाट		४१२९१	८०,०००।००
१६	अप्रेसन सहयोग	९८०,०००।००	३०००००	१,०८०,०००।००
१७	मर्मत	२८९,३४३।००	२४०३५५।००	३२०,०००।००
१८	कार्य समिति बैठक	२३,९३१।००	१८९२०।००	२६,०००।००
१९	पत्रपत्रिका	५,१००।००	५१००।००	६,०००।००
२०	सचिवालय खर्च	३५,०९०।००	२२२४५।००	४०,०००।००
२१	चियापान	५६,६६०।००	२४७६०।००	६५,०००।००
२२	व्यवसाय कर	५,१५०।००	५,१५०।००	६,०००।००
२३	घरजग्गा कर	४५,८४५।००	४५,०३५।००	५०,०००।००
२४	बीमा खर्च	२९,७१२।९७		५०,०००।००
२५	वेबसाइट इन्टरनेट खर्च	८,१५०।००	१४,२३८।००	१५,०००।००
२६	विविध	१,४५०।००	३,९२९।००	५,०००।००
२७	छपाइ	८९,०००।००		१००,०००।००
२८	साधारण सभा/केन्द्रसमेत	१०६,७०४।००	२२८,८३०।००	४००,०००।००
२९	कार्यक्रम/वार्षिकोत्सव/शिविर	२७३,८८८।००	७५,९५९।००	३००,०००।००
३०	चन्दा तथा पुरस्कार	८०,०००।००		९०,०००।००
३१	तलब तथा चाडपर्व खर्च	१,८०३,१७६।००	१०४५२३२।००	१,९८५,०००।००
३२	इन्धन	२४,०००।००	१४,०००।००	२६,०००।००
३३	अफिस मसलन्द	३५,५५६।००	३८३७५।००	४०,०००।००
३४	ओ.टी. खर्च	२१३,७३५।००	१४०,४९४।००	२३०,०००।००
३५	सरसफाइ	१२,९००।००	१२५५०	१५,०००।००
३६	लेप खर्च	१६,९५०।००		१६,९५०।००
३७	सदस्यता आवद्धता खर्च	४२,०००।००		४५,०००।००
३८	जम्मा	११,९५२,४२७।४४	६,९०८,३१७।७३	१३,७७७,९५०।००

यसमा पुर्णतः र हास खर्च समावेश गरिएको छैन ।

आ.व. २०७९/८० को यथार्थ खर्चमा करिब १०% बढाइ आ.व. २०८१/८२ को खर्च अनुमान गरिएको छ ।

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा आ.व.२०८१/०८२ को अनुमानित खर्च

क्र.सं.	खर्च शीर्षक	२०७९/०८० को यथार्थ खर्च	२०८०/०८१ माघ मसान्तसम्मको यथार्थ खर्च	२०८१/०८२ को अनुमानित खर्च
१	बिजुली	४५५,३३०।००	२९७४६५	५००,०००।००
२	फोन	१६,२००।००	८४००	१७,०००।००
३	पानी	२९,१५६।००	१७३१	३२,०००।००
४	क्लिनिक सञ्चालन	४०२,८२६।००	४७४९९०।००	४४५,०००।००
५	डा.सेवा शुल्क	४,५९४,५६३।००	२,७६८,२३८।००	५,०५०,०००।००
६	फिजियोथेरापी पारिश्रमिक		१३३,३९३।००	२५०,०००।००
७	हल्टर खर्च	३३,०००।००		३६,०००।००
८	अल्ट्रा साउन्ड खर्च	१९२,१७६।००	९८३२५	२११,०००।००
९	एक्सरे खर्च	१,३३०,६४३।००	४७९०५७	१,४६३,०००।००
१०	मूट्र सहयोग सेवा कक्ष	७८,०००।००	२४०००	८५,०००।००
११	अप्रेसन पछिको औषधी	१८०,११९।००	१२९३५४	२००,०००।००
१२	विज्ञापन	४४,३०८।००	३३३३२	४८,०००।००
१३	बैंक खर्च, ब्याज कर	२२९,८१८।४७	५१६५५।७३	२५०,०००।००
१४	औषधी	१८७,९४७।००	११६५१४	२००,०००।००
१५	औषधी सहयोग कोषबाट		४१२९१	८०,०००।००
१६	अप्रेसन सहयोग	९८०,०००।००	३०००००	१,०८०,०००।००
१७	मर्मत	२८९,३४३।००	२४०३५५।००	३२०,०००।००
१८	कार्य समिति बैठक	२३,९३१।००	१८९२०।००	२६,०००।००
१९	पत्रपत्रिका	५,१००।००	५१००।००	६,०००।००
२०	सचिवालय खर्च	३५,०९०।००	२२२४५।००	४०,०००।००
२१	चियापान	५६,६६०।००	२४७६०।००	६५,०००।००
२२	व्यवसाय कर	५,१५०।००	५,१५०।००	६,०००।००
२३	घरजग्गा कर	४५,८४५।००	४५,०३५।००	५०,०००।००
२४	बीमा खर्च	२९,७९२।९७		५०,०००।००
२५	वेबसाइट इन्टरनेट खर्च	८,१५०।००	१४,२३८।००	१५,०००।००
२६	विविध	१,४५०।००	३,९२९।००	५,०००।००
२७	छपाइ	८९,०००।००		१००,०००।००
२८	साधारण सभा/केन्द्रसमेत	१०६,७०४।००	२२८,८३०।००	४००,०००।००
२९	कार्यक्रम/वार्षिकोत्सव/शिविर	२७३,८८८।००	७५९५९।००	३००,०००।००
३०	चन्दा तथा पूरस्कार	८०,०००।००		९०,०००।००
३१	तलब तथा चाडपर्व खर्च	१,८०३,१७६।००	१०४५२३२।००	१,९८५,०००।००
३२	इन्धन	२४,०००।००	१४,०००।००	२६,०००।००
३३	अफिस मसलन्द	३५,५५६।००	३८३७५।००	४०,०००।००
३४	ओ.टी. खर्च	२१३,७३५।००	१४०,४९४।००	२३०,०००।००
३५	सरसफाइ	१२,९००।००	१२५५०	१५,०००।००
३६	लेप खर्च	१६,९५०।००		१६,९५०।००
३७	सदस्यता आबद्धता खर्च	४२,०००।००		४५,०००।००
३८	जम्मा	११,९५२,४२७।४४	६,९०८,३१७।७३	१३,७७७,९५०।००

यसमा पुर्जोगत र हास खर्च समावेश गरिएको छैन ।

आ.व. २०७९/८० को यथार्थ खर्चमा करिब १०% बढाइ आ.व. २०८१/८२ को खर्च अनुमान गरिएको छ ।

VINOD CHAKHUN & COMPANY

Registered Auditor



ICAN Member 113

COP No. Kha0124

Regd. No. 2569

Vat No 500108745

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा को
सदश्य महानुभावहरूमा आ.ब. २०७९।०८० को
स्वतन्त्र लेखापरीक्षण प्रतिवेदन ।

हामीले यसै साथ संलग्न श्री नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा को मिति आषाढ ३२, २०८० को वासलात, सोही मितिमा समाप्त भएको आर्थिक वर्षको नाफा नोक्सान हिसाब तथा नगद प्रवाह विवरणको लेखापरीक्षण सम्पन्न गरेका छौं । वित्तीय विवरणहरू प्रतिको उत्तरदायित्व व्यवस्थापनमा रहेको छ । व्यवस्थापनले तयार गरेका ती वित्तीय विवरणहरू उपर लेखापरीक्षणको आधारमा आफ्नो मन्तव्य जारी गर्नु हाम्रो उत्तरदायित्व हो ।

हामीले नेपाल लेखापरीक्षणमानको आधारमा लेखापरीक्षण कार्य सम्पन्न गरेका छौं । वित्तीय विवरण सारभूतरूपमा गलत आंकडा रहित छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनको लागि यी सिद्धान्तहरू अनुसार लेखापरीक्षण योजना तयार गरी तदनुसार लेखापरीक्षण सम्पन्न गरेका छौं । वित्तीय विवरणमा उल्लेखित रकम र खुलाइएका अन्य विवरणलाई पुष्ट्याई गर्ने प्रमाणको छड्के परीक्षण समेत लेखापरीक्षणमा समावेश गरी संस्थाले अवलम्बन गरेको लेखा सिद्धान्त व्यवस्थापनले गरेका महत्वपूर्ण अनुमान एवं वित्तीय विवरण प्रस्तुतीको समग्र स्थितिको मूल्यांकन समेत समावेश गरी परीक्षण गरेको हुनाले हाम्रो मन्तव्यलाई पर्याप्त आधार प्रदान गर्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौं ।

हामीलाई प्राप्त भएसम्मको सूचना एवं हामीलाई दिइएको स्पष्टीकरण तथा लेखा नीति एवं लेखा सम्बन्धी टिप्पणीहरू अध्ययन गर्दा,
क) वासतालतले संस्थाको आषाढ मसान्त २०८० को आर्थिक अवस्था,
ख) नाफा नोक्सान हिसाबले उक्त मितिमा समाप्त वर्षको संचालन नतिजाको उचित तथा यथार्थ स्थिति चित्रण गर्दछ ।

(आर.ए. बिनोद कुमार चखू)

बिनोद चखू एण्ड कम्पनी

UDIN 240320RA00113axWg6

मिति : २०८०।१२।०७

ललितपुर

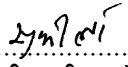


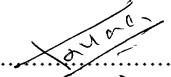
हृदयको सन्देश


नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा

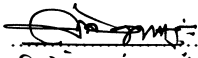
२०८० असार मसान्त
वासलात

कोष तथा दायित्व	अनुसूची	यस वर्ष	गत वर्ष
विभिन्न अक्षय तथा स्मृतिकोषहरू	१	१५,४५३,४८२।३५	१२,७२९,२२८।८३
अद्यावधिक बचत		३०,६१०,१४६।१९	३०,३११,३११।९०
सम्पति पुनःस्थापना कोष	३	२,५७०,०००।००	२,२७०,०००।००
दिन बांकी हिसाब	२	१६,९५०।००	१६,९५०।००
जम्मा		४८,६५०,५७८।५४	४५,३२७,४९०।७३
सम्पति तथा जायजेथा	अनुसूची	यस वर्ष	गत वर्ष
स्थिर सम्पत्ति	४	२१,४९१,३०३।००	१७,५४७,४७०।८९
धरौटी तथा पेशकी हिसाब	५	६,०००।००	६,०००।००
बैंक तथा नगद मौज्जात	६	२७,१५३,२७५।५४	२७,७७४,०१९।८४
जम्मा		४८,६५०,५७८।५४	४५,३२७,४९०।७३


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रमेशचन्द्र राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

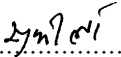

बिनोद कुमार चौधरी
लेखापरीक्षक

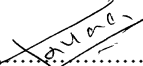



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा

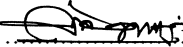
२०७९ साल साउन १ गतेदेखि २०८० असार मसान्तसम्म
आय व्यय विवरण

विवरण	अनुसूची	यस वर्ष	गत वर्ष
आम्दानी तर्फ :			
सेवा बापत प्राप्त सहयोग	७	११,२४३,२१५।००	१०,६४०,५४२।००
संस्थागत विकास सहयोग	८	२१०,०००।००	१,०८०,००४।००
अन्य आम्दानी सहयोग	९	२,८६९,१३५।६३	३,३०६,३४२।३४
जम्मा आम्दानी प्राप्त		१४,३२२,३५०।६३	१५,०२६,८८८।३४
खर्च तर्फ :			
सेवा सञ्चालन खर्च	१०	१०,०५४,८४३।००	९,७२६,२७८।००
प्रशासनिक खर्च	११	१,९०६,७७४।४४	१,८९१,०९८।९३
ह्रासकट्टी बाहेक खर्च		११,९६१,६१७।४४	११,६१७,३७६।९३
ह्रासकट्टी खर्च	४	१,०५७,१६८।९०	१,११८,५०६।६८
जम्मा खर्च		१३,०१८,७८६।३४	१२,७३५,८८३।६१
यस आ.व. को बचत		१,३०३,५६४।२९	२,२९१,००४।७३
बचतबाट विभिन्न कोषहरूमा सारिएको	१	१,००४,७३०।००	१,७४१,७५६।९६
यस वर्षको खुद बचत		२९८,८३४।२९	५४९,२४७।७७
विगत वर्षहरूको बचत		३०,३११,३११।९०	२९,७६२,०६४।१३
बांकी बचत वासलातमा सारेको		३०,६१०,१४६।१९	३०,३११,३११।९०


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चौधरी
लेखापाल

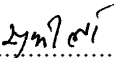


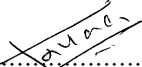
नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान
ललितपुर शाखा


नगद प्रवाह विवरण

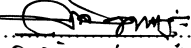
२०७९ साल साउन १ गतेदेखि २०८० असार मसान्तसम्म

विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
आय व्यय हिसाब अनुसारको बचत	२९८,८३४.२९	२,२९१,००४.७३
जोड हासकट्टी	१,०५७,१६८.८९	१,११८,५०६.६८
कोषहरूमा सारिएको वा वृद्धि	३,०२४,२५३.५२	
संचालनबाट नगद प्राप्त	४,३८०,२५६.७०	३,४०९,५११.४१
चालु सम्पत्तिमा परिवर्तनबाट नगद प्रवाह		
चालु दायित्वमा परिवर्तनबाट नगद प्रवाह	-	
संचालन गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह	४,३८०,२५६.७०	३,४०९,५११.४१
लगानी गतिविधिबाट नगद प्रवाह		
स्थिर सम्पत्तिमा लगानी	(५,००१,००१.००)	(३५७,९८४.००)
अन्य लगानी		
लगानी गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह	(५,००१,००१.००)	(३५७,९८४.००)
वित्तीय गतिविधिबाट नगद प्रवाह		
वित्तीय गतिविधिबाट जम्मा नगद प्रवाह	-	-
यस आ.व. को जम्मा नगद प्रवाह	(६२०,७४४.३०)	३,०५१,५२७.४१
गत वर्षको सुरु मौज्जात	२७,७७४,०१९.८४	२४,७२२,४९२.४३
वर्षान्तमा बांकी नगद वा सो सरह	२७,१५३,२७५.५४	२७,७७४,०१९.८४


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपककान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चौधरी
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७९/०८०

अनुसूची १ कोषहरूको विवरण

सि नं	विवरण	गत वर्ष	यस वर्ष थप	यस वर्ष जम्मा बाँकी
१	स्व. पूषमान कायस्थ स्मृति कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	२५७,४७१।८७		२५७,४७१।८७
२	डा. महेश्वर/दुर्गा भारती असहाय मूट्ररोगी सहयोग कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	६००,०००।००		६००,०००।००
३	सावित्री/स्व. अच्युतनारायण हृदयस्मृति कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	६५०,०००।००		६५०,०००।००
४	स्व.लक्ष्मी व./जूलूमनानी श्रेष्ठ मूट्ररोग सहयोग उपचारकोष, कृषि विकास बैक	१,३००,०००।००	१००,०००।००	१,४००,०००।००
५	नारायणगोविन्द/स्व. नन्दवीर/हर्कमाया मूट्र उपचार सहयोग कोष (प्रभू बैक)	४००,०००।००		४००,०००।००
६	दिनबन्धु/स्व. ओमप्रकाश गोयल स्मृति कोष(सनराइज बैक)	५७५,०००।००		५७५,०००।००
७	जयहरि/मन्जिता झा औषधी उपचार सहयोग कोष मन्जिता झा (प्रभू बैक)	१,८५०,०००।००	५०,०००।००	१,९००,०००।००
८	रवीन्द्र/अनिता औषधी उपचार सहयोग कोष (सिद्धार्थ बैक)	२५०,०००।००	१९,२००।००	२६९,२००।००
९	रत्नेश्वरी/कृष्णमान श्रेष्ठ असहाय मूट्ररोगी उपचार कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	१,५००,०००।००		१,५००,०००।००
१०	लीलाराम/कृन्तीदेवी न्यौपाने मूट्ररोग उपचार अक्षय कोष (कृषि विकास बैक)	५००,०००।००		५००,०००।००
११	सविता/स्व. महात्माप्रसाद धिताल उपचार कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	२६७,०००।००		२६७,०००।००
१२	अच्युतदास/सुरेखा श्रेष्ठ मूट्ररोगी उपचार सहयोग कोष (सनराइज बैक)	६१५,०००।००		६१५,०००।००
१३	तुलसीप्रसाद/स्व.कमला न्यौपाने स्मृति उपचार अक्षय कोष (सनराइज बैक)	६००,०००।००		६००,०००।००
१४	लालाजी खड्का मूट्र तथा नसर्ने रोग उपचार सहयोग कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	२५०,०००।००		२५०,०००।००
१५	सुशीला/स्व. प्रद्युमनलाल श्रेष्ठ मूट्र संरक्षण उपचार सहयोग कोष (प्राइम बैक)	२६४,८७६।४८	३५,१२३।५२	३००,०००।००
१६	सावित्री/पूण्यभक्त जोशी मूट्ररोगी औषधी उपचार कोष (प्राइम बैक)	२६४,८७६।४८		२६४,८७६।४८
१७	सूमन/आनन्दभक्त राजभण्डारी मूट्र तथा नसर्ने रोग उपचार स्मृति कोष (सनराइज बैक)	५००,०००।००	५०,०००।००	५५०,०००।००
१८	सेन्चुरी बैक लालाजी/स्व. मैया खड्का उपचार सहयोग स्मृतिकोष	२५०,०००।००		२५०,०००।००
१९	फाउन्डेसन मूट्र बचाउ कोष (प्रभू बैक)	५६०,००४।००	८४,९३०।००	६४४,९३४।००
२०	अंशुका राजोपाध्याय औषधी उपचार सहयोग कोष (प्रभू बैक)	६२५,०००।००		६२५,०००।००
२१	केशवी/स्व.रामदास अमात्य मूट्र संरक्षण उपचार सहयोग कोष (सनराइज बैक)	२५०,०००।००		२५०,०००।००
२२	सिद्धार्थ बैक डा. मृगेन्द्रराज पाण्डे/मृगेन्द्र सम्झना गूठी उपचार कोष	४००,०००।००	१०,०००।००	४१०,०००।००
२३	स्व.शिवनाथ/सन्तमाया श्रेष्ठ असहाय कोष (हिरालाल) (नेपाल बैक)		१,८७५,०००।००	१,८७५,०००।००
२४	सुनील खड्का उपचार कोष (प्रभू बैक)		२५०,०००।००	२५०,०००।००
२५	केदार/कमला अमात्य मूट्र तथा नसर्ने रोग सहयोग कोष (प्राइम बैक)		२५०,०००।००	२५०,०००।००
	जम्मा	१२,७२९,२२८।८३	२,७२४,२५३।५२	१५,४५३,४८२।३५

नोट: १ यस आ.व.मा विभिन्न कोषहरूमा थप गर्न प्राप्त भएको रकम

२,०१९,५२३।५२

२ व्याज आम्दानीबाट कोषमा सारिएको रकम

२२९,७३०।००

३ पुरानो तथा नयाँ सिर्जित कोषहरूमा संस्थाको आफ्नै कोषबाट सारिएको रकम

४७५,०००।००

४ सम्पति पुनःस्थापन कोषमा सारिएको

३००,०००।००

यस आ.व. मा बचतबाट रु. १०,०४,७३०।०० (नोटको २, ३ र ४ को जोड) र कोषमा थप गर्न प्राप्त भएको समेत

३,०२४,२५३।५२

जम्मा कोष वृद्धि रकम

.....
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

.....
रूपककान्त राजोपाध्याय
सचिव

.....
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

.....
बिनोद कुमार चूखु
लेखापरीक्षक



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७९/०८०

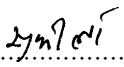
अनुसूची २ दिनुपर्ने हिसाबको विवरण

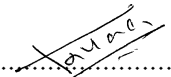
सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्षसम्म
१	लेखापरीक्षण शुल्क	१६,७२५।००	१६,७२५।००
२	लेखापरीक्षण करकट्टी	२२५।००	२२५।००
	जम्मा	१६,९५०।००	१६,९५०।००


अनुसूची ३ सम्पत्ति पुनःस्थापना कोष

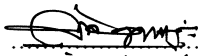
सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	सम्पत्ति पुनःस्थापन कोष सिद्धार्थ बैंक मू.हि.	२,५७०,०००।००	२,२७०,०००।००
	जम्मा	२,५७०,०००।००	२,२७०,०००।००

नोट : सम्पत्ति पुनःस्थापना कोषमा थप गरेको रु ३००,०००।०० समेतको जम्मा रकम सिद्धार्थ बैंकमा रहेको मुद्दती रकममा समावेश छ ।


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चौधरी
लेखापरीक्षक



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान,
ललितपुर शाखा २०७९/०८०

अनुसूची ४ स्थिर सम्पत्तिको विवरण

क सं	सम्पत्तिको नाम	लागत			हास कट्टी			बाँकी		
		लागत	यस वर्ष थप	जम्मा	दर	गत वर्ष सम्मको	यस वर्ष	जम्मा	यस वर्ष	गत वर्ष
समूह क : जग्गा तथा भवन										
१	जग्गा	२,७७२,०००		२,७७२,०००	(२,७७२,०००	२,७७२,०००
२	भवन	१७,८९२,८३९		१७,८९२,८३९	५	६,००६,७९८	६,६०१,१००	११,२९१,७३९	११,८८६,०४२	११,८८६,०४२
समूह क को जम्मा		२०,६६४,८३९	(२०,६६४,८३९	५	६,००६,७९८	६,६०१,१००	१४,०६३,७३९	१४,६४८,०४२	१४,६४८,०४२
समूह ख : फर्निचर, कम्प्युटर तथा कार्यालय सामान										
६	कम्प्युटर सामान	९६,४७४		९६,४७४	२५	८०,७३८	८४,६७२	११,८०२	१५,७३६	१५,७३६
७	फर्निचर काठ	२१६,६३१		२१६,६३१	२५	११७,८४६	१४२,४४३	७४,०८८	९८,७८५	९८,७८५
८	फर्निचर स्टील	२०६,९४३		२०६,९४३	२५	१४९,६४४	१६४,१९४	४२,७४६	५६,९९९	५६,९९९
५	कार्यालय सामान	९३२,०६१		९३२,०६१	२५	८०९,०५६	८३९,६३१	९२,२५४	१२३,००५	१२३,००५
समूह ख को जम्मा		१,४५२,११०	(१,४५२,११०		१,१५७,५८५	१,२३१,२१६	२२०,८९३	२९४,५२४	२९४,५२४
समूह ग : सवारी साधन										
समूह ग : को जम्मा			(२०					
समूह घ : मेसिनरी तथा विविध सामग्री										
३	मेसिनरी तथा विविध	५,७३३,१८२	३१,००१	५,७६४,१८३	१५	३,५२४,८५४	३,५२४,८५४	२,२४०,३२९	३,५२४,८५४	३,५२४,८५४
४	इको मेसिनरी	२,४८७,६९४	४,९७०,०००	७,४५७,६९४	१५	२,०८१,०७७	२,१४२,०७०	५,३१५,६२४	५,३१५,६२४	५,३१५,६२४
समूह घ : को जम्मा		८,२२०,८७६	५,००१,००१	१३,२२१,८७७		५,६०५,९३१	५,६६४,२०७	७,२०६,६७०	७,२०६,६७०	७,२०६,६७०
जम्मा		३०,३१७,८२६	५,००१,००१	३५,३१८,८२७		१२,७७०,३५५	१३,८२७,५२४	२१,४९१,३०३	१७,५४७,४७१	१७,५४७,४७१

नोट: १ सम्पति विवरणको घ समूहको ४ नं: इको मेसिनको सन्दर्भमा पुरानो इको मेसिनको किताबी मूल्य रु. ४,०६,६१७।०० बाँकी रहेकोमा सो मेसिन फिर्ता दिई रु. ४९,७०,००।०० थप गरी नयां इको मेसिन मोडल xario 2000 Platinum खरिद गरिएको ।

२. अकको प्रस्तुतीकरणमा खुद्रा पैसा लाई नजिकको रुपैयामा देखाइएको छ ।

श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
काषाध्यक्ष

रामकान्त राजोपाध्याय
सचिव

बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

बिनोद कुमार ज्ञवा
लेखापरीक्षक
VIND CHANDAN & COMPANY
Auditor

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखा २०७९/०८०

अनुसूची ५ धरौटी हिसाब

विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
नेपाल दूरसञ्चार संस्थान	६,०००।००	६,०००।००
जम्मा	६,०००।००	६,०००।००

अनुसूची ६ बैंक तथा नगद मौज्जात

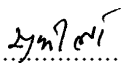
विवरण	अनुसूची	यस वर्ष	गत वर्ष
बचत खाता मौज्जात	६क.	१,३१८,६९५।५१	७,०२२,८१४।२१
चलती खाता मौज्जात	६ख.	१५९,१९२।६८	१,२१८,७५४।८०
मुद्दती खाता मौज्जात	६ग.	२५,६६८,२६२।३५	१९,५०९,२२८।८३
जम्मा बैंक मौज्जात		२७,१४६,१५०।५४	२७,७५०,७९७।८४
नगद मौज्जात		७,१२५।००	२३,२२२।००
जम्मा		२७,१५३,२७५।५४	२७,७७४,०१९।८४

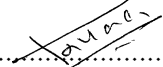
अनुसूची ६क. बचत खाताहरू


विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
कृ.वि.बैंक व.हि.नं.	१४४,२५८।९६	९०,७७५।२४
सनराइज बचत हिसाब	२०१,४३५।४९	३,०३५,४८५।८५
गृहेश्वरी मर्चेन्ट बैंकिङ एण्डफा.लि.व.हि.	२२३,२८१।०४	१,१५५,४४५।७८
प्राइम बैंक बचत हिसाब	६८,५३९।७०	
कूमारी बैंक बचत हिसाब	१६१,००७।४१	
प्रभू (सेन्चुरी) बचत हिसाब	१२४,३८२।०२	५२,९६१।९६
प्रभू बैंक बचत हिसाब	१८०,९२८।९१	९८,५६६।६०
सिद्धार्थ बैंक (मृगेन्द्र सम्भना गूठी) बचत हिसाब	२१४,८६१।९८	२,५८९,५७८।७८
जम्मा बचत मौज्जात	१,३१८,६९५।५१	७,०२२,८१४।२१


अनुसूची ६ ख. चलती खाता मौज्जात

विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
कृ.वि.बैंक च.हि.	४०,६६१।३५	४८६,३७७।०२
ने.बैं.लि.च.हि.नं.	७,३३५।३३	६,१९३।४१
प्राइम कमर्सियल/कैलाश बैंक लि.		५२०,३०४।०७
सिंभल बैंक		९४,६८४।३०
लालीगुरास सहकारी	१११,१९६।००	१११,१९६।००
जम्मा	१५९,१९२।६८	१,२१८,७५४।८०


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चर्खु
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७९/०८०
अनुसूची ६ग. मुद्दती खाता मौज्दात

विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
स्व. पूष्मान कायस्थ स्मृति कोष (गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	२५७,४७१।८७	२५७,४७१।८७
डा. महेश्वर/दूर्गा भारती असहाय मूट्रोगी सहयोग कोष(गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङएण्ड फा.)	६००,०००।००	६००,०००।००
सावित्री/स्व. अच्युतनारायण हृदयस्मृति कोष(गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	६५०,०००।००	६५०,०००।००
स्व.लक्ष्मी ब./जूलूमनानी श्रेष्ठ मूट्रोगी सहयोग उपचारकोष, कृषि विकास बैंक	१,४००,०००।००	१,३००,०००।००
नारायणगोविन्द/स्व. नन्दवीर/हर्कमाया मूट्र उपचार सहयोग कोष (प्रभू बैंक)	४००,०००।००	४००,०००।००
दिनबन्धु/स्व. ओमप्रकाश गोयल स्मृति कोष(सनराइज बैंक)	५७५,०००।००	५७५,०००।००
जयहरि/मन्जिता झा औषधी उपचार सहयोग कोष मन्जिता झा (प्रभू बैंक)	१,९००,०००।००	१,८५०,०००।००
रवीन्द्र/अनिता औषधी उपचार सहयोग कोष (सिद्धार्थ बैंक)	२६९,२००।००	२५०,०००।००
रत्नेश्वरी/कृष्णमान श्रेष्ठ असहायमूट्रोगी उपचारकोष (गुहेश्वरीमर्चेन्टबैकिङ एण्ड फा.)	१,५००,०००।००	१,५००,०००।००
लीलाराम/कृन्तीदेवी न्यौपाने मूट्रोगी उपचार अक्षय कोष (कृषि विकास बैंक)	५००,०००।००	५००,०००।००
सविता/स्व. महात्माप्रसाद धिताल उपचारकोष(गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्ड फा.)	२६७,०००।००	२६७,०००।००
अच्युतदास/सुरेखा श्रेष्ठ मूट्रोगी उपचार सहयोग कोष (सनराइज बैंक)	६१५,०००।००	६१५,०००।००
तूलसीप्रसाद/स्व.कमला न्यौपाने स्मृति उपचार अक्षय कोष (सनराइज बैंक)	६००,०००।००	६००,०००।००
लालाजी खड्का मूट्र तथा नसर्ने रोगउपचार सहयोगकोष(गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङएण्ड फा.)	२५०,०००।००	२५०,०००।००
सुशीला/स्व. प्रद्युमनलाल श्रेष्ठ मूट्र संरक्षण उपचार सहयोग कोष (प्राइम बैंक)	३००,०००।००	२६४,८७६।४८
सावित्री/पूण्यभक्त जोशी मूट्रोगी औषधी उपचार कोष (प्राइम बैंक)	२६४,८७६।४८	२६४,८७६।४८
सुमन/आनन्दभक्त राजभण्डारी मूट्र तथा नसर्ने रोग उपचार स्मृतिकोष(सनराइज बैंक)	५५०,०००।००	५००,०००।००
सेन्चुरी बैंक लालाजी/स्व. मैया खड्का उपचार सहयोग स्मृतिकोष	२५०,०००।००	२५०,०००।००
फाउन्डेसन मूट्र वचाउ कोष (प्रभू बैंक)	६४४,९३४।००	५६०,००४।००
अंशुका राजोपाध्याय औषधी उपचार सहयोग कोष (प्रभू बैंक)	६२५,०००।००	६२५,०००।००
केशवी/स्व.रामदास अमात्य मूट्र संरक्षण उपचार सहयोग कोष (सनराइज बैंक)	२५०,०००।००	२५०,०००।००
कृषि विकास बैंक डा. मृगेन्द्रराज पाण्डे/मृगेन्द्र सम्झना गृठी उपचार कोष	४१०,०००।००	४००,०००।००
स्व. शिवनाथ/सन्तमाया श्रेष्ठ असहाय कोष (हिरालाल श्रेष्ठ) (नेपाल बैंक)	१,८७५,०००।००	
सुनील खड्का उपचार कोष (प्रभू बैंक)	२५०,०००।००	
केदार/कमला अमात्य कोष (प्राइम बैंक)	२५०,०००।००	
अक्षय तथा स्मृतिको कोषको जम्मा	१५,४४३,४८२।३५	१२,७२९,२२८।८३
सिद्धार्थ बैंक मू.हि.	१,८००,०००।००	१,६५०,०००।००
सिद्धार्थ बैंक मू.हि.	१,७६७,२४९।००	१,६५०,०००।००
कूमारी बैंक मू.हि.	५००,०००।००	
फाउन्डेसन मू.हि. लालीगुरास		६५०,०००।००
डा.भारती गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्डफा.मू.हि.	१४६,०००।००	१३५,०००।००
स्व. अच्युतनारायण गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्डफा.मू.हि.	१३५,०००।००	१२५,०००।००
कूमारी बैंक मू.हि.	४००,०००।००	
सिद्धार्थ बैंकमू.हि.(कृष्णपूजा)	१७०,०००।००	१४०,०००।००
गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्डफा.मू.हि.	१,३५२,५३१।००	१,२५०,०००।००
सनराइज बैंक मू.हि.	५००,०००।००	
गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्डफा.मू.हि. (पूष्मान)	१९४,०००।००	१८०,०००।००
गुहेश्वरी मर्चेन्ट बैकिङ एण्डफा.मू.हि.	१,०००,०००।००	
प्राइम कमर्सियल बैंक मू.हि.	१,२५०,०००।००	१,०००,०००।००
प्राइम कमर्सियल बैंक मू.हि.	५००,०००।००	
प्राइम कमर्सियल बैंक मू.हि.	५००,०००।००	
जम्मा मुद्दती मौज्दात	२५,६६८,२६२।३५	१९,५०९,२२८।८३

.....
श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

.....
रूपकान्त राजोपाध्याय
सचिव

.....
बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

.....
बिनोद कुमार चूखु
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

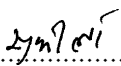
नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७८/०७९
अनुसूची ७ सेवा बापत प्राप्त सहयोग

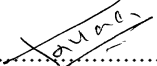
सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	स्वास्थ्य परीक्षण	१,८३९,९६४।००	१,७०९,८८०।००
२	इसीजी	७११,५४५।००	७१८,२९४।००
३	इको	२,८९९,२४७।००	२,६९०,३७०।००
४	ल्याब	१,४७७,३२४।००	१,४०७,०८१।००
५	हल्टर	२०६,६४०।००	१४६,०५०।००
६	एक्सरे परीक्षण	१,७८५,६६०।००	१,८४२,५२६।००
७	अल्ट्रासाउन्ड	८२७,६००।००	७९७,७३०।००
८	टीएमटी	६३४,०६५।००	६२४,१००।००
९	सीएमआईटी	१७८,०१०।००	१७५,६७५।००
१०	एबीपी	१२१,७४५।००	६२,२७०।००
११	फिजियोथेरापी	५३०,१६५।००	४२१,५८६।००
१२	साइकोलोजी		४,९००।००
१३	एनसीटी	१,८००।००	४,८००।००
१४	इइजी	२९,४५०।००	३५,२८०।००
	जम्मा	११,२४३,२१५।००	१०,६४०,५४२।००


अनुसूची ८ संस्थागत विकास सहयोग

सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	सदस्यता सहयोग	२१०,०००।००	८२,०००।००
२	कोषका लागि प्राप्त		७३६,०००।००
३	मूट्ट बचाउ कोषका लागि प्राप्त		२६२,००४।००
	जम्मा	२१०,०००।००	१,०८०,००४।००

नोट : यस आ.व. देखि कोषका लागि प्राप्त रकम कोषमै देखाइएको ।


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रमककान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार ज्ञव
लेखापरीक्षक



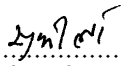
हृदयको सन्देश

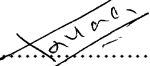
नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७८/०७९


अनुसूची ९ अन्य आम्दानी			
सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	औषधी कवल/हल	६६,०१२।००	६३,२६१।००
२	आर्थिक तथा जि.सहयोग	१२९,६४९।००	२३,७५०।००
३	ब्याज	२,१२६,९३५।६३	२,८३८,७४८।३४
४	भवन सरसफाइ र अन्य	१००,०२४।००	८०,०२६।००
५	रक्तसंचार बिजुली	२८२,४०५।००	२०१,६३४।००
६	विविध	७५०।००	७३।००
७	बिज्ञापन	१५१,६००।००	९८,८५०।००
८	शाखा सदस्यता आबद्धता	११,७६०।००	
	जम्मा	२,८६९,१३५।६३	३,३०६,३४२।३४


अनुसूची १० सेवा सञ्चालन खर्च

सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	क्लिनिक सञ्चालन	४०२,८२६।००	४२७,७७२।००
२	तलब	१,८०३,१७६।००	१,७७३,१६२।००
३	सरसफाई	१२,९००।००	१६,५००।००
४	औषधी	१८७,९४७।००	१७४,३२३।००
५	अप्रेसनपछिको औषधी	१८०,११९।००	१२३,६२२।००
६	डा. सेवा शुल्क	४,५९४,५६३।००	४,२३५,८८४।००
७	विविध खर्च	१,४५०।००	९,९५०।००
८	बिज्ञापन	४४,३०८।००	४४,७०२।००
९	मुटु सहयोग सेवा कक्ष	७८,०००।००	७८,०००।००
१०	ओ.टी.	२१३,७३५।००	२१५,२७५।००
११	अप्रेसन बिरामी सहयोग	९८०,०००।००	९६०,०००।००
१२	एक्सरे खर्च	१,३३०,६४३।००	१,४५३,९९४।००
१३	अल्ट्रासाउन्ड खर्च	१९२,१७६।००	१८९,९९४।००
१४	हल्टर खर्च	३३,०००।००	२३,१००।००
	जम्मा	१०,०५४,८४३।००	९,७२६,२७८।००


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रमककान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति

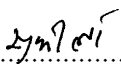

बिनोद कुमार ज्ञान
लेखापरीक्षक

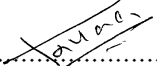



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखा २०७८/०७९
अनुसुची ११ प्रशासनिक खर्च

सि नं	विवरण	यस वर्ष	गत वर्ष
१	छपाइ	८९,०००।००	७९,०००।००
२	अफिस मसलन्द	३५,५५६।००	३५,९७५।००
३	कार्यक्रम	१४६,३४८।००	७१,५२३।००
४	ममेत	२८९,३४३।००	१८४,६४५।००
५	टेलिफोन	१६,२००।००	२१,०००।००
६	बिजुली	४५५,३३०।००	४२१,२५६।००
७	पानी	२९,१५६।००	३७,७५०।००
८	कार्य समिति बैठक	२३,९३१।००	४६,३११।००
९	सचिवालय	३५,०९०।००	९,८२५।००
१०	चियापान	५६,६६०।००	४१,३१८।००
११	इन्धन	२४,०००।००	२४,०००।००
१२	चन्दा तथा पुरस्कार	८०,०००।००	७५,०००।००
१३	लेखा परीक्षण शुल्क	१६,९५०।००	१६,९५०।००
१४	साधारण सभा	१०६,७०४।००	७५,८४१।००
१५	सदस्यता आबद्धता	४२,०००।००	१६,०००।००
१६	बैंक ब्याज कर	२२९,८१८।४७	४२१,७४७।९३
१७	बीमा	२९,७१२।९७	२९,७१३।००
१८	पत्रपत्रिका	५,१००।००	५,१००।००
१९	घर जग्गा कर नगरपालिका	४५,८४५।००	४६,६५५।००
२०	कोरोना सहयोग खर्च		१७,५००।००
२१	शिविर संचालन खर्च	१३६,७३०।००	१४,४९५।००
२२	वेबसाइट इन्टरनेट खर्च	८,१५०।००	४४,३४४।००
२३	व्यवसाय कर नगरपालिका	५,१५०।००	५,१५०।००
२४	संस्थागत सहयोग		१५०,०००।००
	जम्मा	१,९०६,७७४।४४	१,८९१,०९८।९३


श्रीमती सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष


रमककान्त राजोपाध्याय
सचिव


बालकृष्ण तुलाधर
सभापति


बिनोद कुमार चौधरी
लेखापरीक्षक
CHANDRA & COMPANY
Regd. Auditor
GONIA **



नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर शाखा २०७९।०८०
प्रमुख लेखानीति तथा सम्बन्धित टिपणीहरू

१. (क) सामान्य जानकारी : नेपाल सरकारको सम्बन्धित निकायमा दर्ता भई स्थायी लेखा नं. ३०१२१५११२ भएका नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको ललितपुर जिल्ला शाखाको रूपमा कार्यरत यो संस्था, पुल्चोक ललितपुरमा आफ्नै भवनमा कार्यालय स्थापना गरी, हृदय रोगले पीडित व्यक्तिहरूका लागि सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।
- (ख) स्वास्थ्य सेवा को सन्दर्भमा मिति २०७३/१/१८ देखि जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय ललितपुरमा दर्ता भई सेवा सञ्चालन भइरहेको छ ।
- (ग) आन्तरिक राजस्व कार्यालय क्षेत्र नं. १ ले, संस्थाको केन्द्रीय कार्यालयलाई कर नलाग्ने संस्थाको रूपमा दर्ता गरी भई समय समयमा नबिकरण समेत भई रहेको आयकर व्यवस्था गर्न जरुरी नभएको । आवश्यकतानुसार स्रोतमा कर कट्टी गर्नुपर्ने भुक्तानीमा कर कट्टा गरी सम्बन्धित आ.रा.का. मा जम्मा गर्ने गरिएको छ ।
२. लेखाको सर्वमान्य सिद्धान्तअनुसार संस्थाको लेखा एक्युल बेसिसमा राखिएका छन् ।
३. सम्पत्तिको मूल्यांकन ऐतिहासिक लागतको आधारमा गरिएको तथा घट्टो प्रणाली अनुसार हास कट्टी गरी लेखांकन गरिएको छ ।
४. आम्दानी तथा कोष : संस्थालाई प्राप्त भएको सेवा बापतको रकम तथा अन्य नगद तथा जिन्सीलाई आम्दानी जनाइएको तथा विभिन्न दाताहरूले स्वेच्छाले सेवाभावले प्रेरित भई कोष स्थापना गरिएका रकमहरूको छुट्टाछुट्टै मुद्दी खाता खोली सुरक्षित राखिएका छन् र ब्याज बापत प्राप्त रकमबाट हृदयरोग पीडितको अप्रेसनका लागि सहयोग गरिएका छन् ।
५. स्टक : संस्थाद्वारा प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवाका लागि आवश्यक पर्ने सामान तथा औषधि आदि आवश्यक अवस्थामा चाहिने मात्रामा खरिद गरी उपयोग गर्ने नीति अनुसार मौज्जात राख्ने गरिएको छैन ।
६. सम्बन्धित पार्टीसंगको कारोबार : कार्य समितिका सदस्य तथा उहांहरूका नजिकका नातेदारहरूसंग खरिद तथा अन्य आर्थिक कारोबार गरिएको छैन ।
७. भविष्यमा संस्थालाई आवश्यक पर्ने कुनै पनि औजार, मेशिनरी तथा अन्य सम्पति जुटाउन सरल होस भन्ने उद्देश्यले सम्पति पुनस्थापना कोष बनाई हाललाई रु. २५,७०,०००।०० पुरयाइएका छन् ।
८. सम्पति बिबरणको घ समूहको नं. ४८ इको मेसिनको सन्दर्भमा पुरानो इको मेसिनको किताबी मुल्य रु. ४,०६,६१७।०० बांकी रहेकोमा सो मेसिन फिर्ता दिई रु. ४९,७०,०००।०० थप गरी नयां इको मेसिन मोडल xario २००० Platinum खरिद गरिएको ।
९. गत आ.व. का अंकहरूलाई आवश्यक अनुसार पुनः वर्गीकरण गरिएका छन् ।

सुशीला श्रेष्ठ
कोषाध्यक्ष

रूपकान्त राजापाध्याय
सचिव

बालकृष्ण तलाधर
सभापति

विनोद कुमार चखू
लेखापरीक्षक



हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा २०७९ श्रावण महिना देखि २०८० आषाढ सम्ममा यशस्कर र विशिष्ट सदस्यता लिनु भएका महानुभावहरु

क्र.स.	सदस्यताको किसिम	नाम थर	प्राप्त रकम	२० प्रतिशत केन्द्रमा पठाएको
१	यशस्कर सदस्य	बद्रि प्रसाद जोशी	१०००००।००	२०००००।००
२	बिशिष्ट	कूल बहादुर आर्चाय	१०००००।००	२००००।००
३	बिशिष्ट	डा.विमला गैरे	१०००००।००	२००००।००
४	बिशिष्ट	मचाराजा महर्जन	१०००००।००	२००००।००
५	बिशिष्ट	प्रबिना श्रेष्ठ	१०००००।००	२००००।००
६	बिशिष्ट	रचना रंजित श्रेष्ठ	१०००००।००	२००००।००
७	बिशिष्ट	मूकून्द लाल श्रेष्ठ	१०००००।००	२००००।००
८	बिशिष्ट	लिला प्रधानाग	१०००००।००	२००००।००
९	बिशिष्ट	सूनिता बूढाथोकी	१०००००।००	२००००।००
१०	बिशिष्ट	गूण लक्ष्मी बज्राचार्य	१०००००।००	२००००।००
११	बिशिष्ट	केशरमान ब्यञ्जनकार	१०००००।००	२००००।००
१२	बिशिष्ट	रचना सिंह	१०००००।००	२००००।००
		जम्मा	२१०००००।००	४२००००।००

हृदयको सन्देश

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाद्वारा
आ.व. २०७९/०८० मा शल्यक्रिया तथा नर्सने रोगका लागि सहयोग गरिएको नामावली

	कोषको नाम	बिरामीको नाम	मिति	रकम	जम्मा	विवरण	
१	डा.महेश्वर तथा दूर्गा भारती	टेकराज भट्ट	२०८०।२।१३	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		नवल सिंह बहोरा	२०८०।१।१३	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		शेखर पूरी	२०७९।७।१९	२००००	६००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
२	स्व.अच्युत नरायण राजभण्डारी	रुपेश मण्डल	२०८०।१।१३	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		राजेश शाक्य	२०८०।१।१३	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		रुद्र प्रसाद ढुंगेल	२०७९।९।१६	२००००	६००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
३	स्व.पष्यमान कायस्थ	निर्मला सापकोटा	२०८०।१।१३	२००००	२००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
४	स्व.महात्मा प्रसाद धिताल	रमेश तामाङ्ग	२०८०।१।१३	२००००	२००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
५	कृष्णमान(स्व.) तथा रत्नेश्वरी श्रेष्ठ	विणा शाक्य	२०८०।२।३२	२००००		पेटको क्यान्सर	वि.एन.वि.अस्पताल
		तारा देवी थापा	२०८०।२।१३	२००००		क्यान्सर	वि.पी.कोइराला क्या.अस्पताल
		जयन्ती बराही	२०८०।१।९	२००००		मूट्ट रोग	मनमोहन का.थो.भा
		बद्री प्रसाद चालिसे	२०८०।१।९	२००००		मूट्ट रोग	मनमोहन का.थो.भा
		सूदिप ताम्रकार	२०७९।१०।२२	२००००	१०००००	मूट्ट रोग	मनमोहन का.थो.भा
६	मृगेन्द्र सम्भान गूठी	प्रकाशमान सिखाकार	२०७९।१।१३	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		सूनयना मिश्र	२०७९।९।१६	२००००	४००००	वेस्ट क्यान्सर	भक्तपुर अस्पताल
७	रविन्द्रमान र अनिता श्रेष्ठ	सिता चालिसे	२०७९।१।२३	२००००	२००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
८	नन्दविर हर्कमाया	सूनमाया लामा	२०७९।९।१६	२००००	२००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
९	स्व.ओमप्रकाश गोयल	यका योगी	२०६९।६।७	२००००		ब्रेन ट्युमर	अन्नपुर्ण अस्पताल
		रियान्स थिङ्ग लामा	२०८०।२।१३	२००००		ब्रेन समस्या	अ.रा.फेन्डशिप अस्पताल
		मोहना ब.मल्ल	२०८०।२।१४	२००००	६००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
१०	स्व.आन्दभक्त राजभण्डारी	भावना कट्टेल	२०८०।३।४	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		सूरेन्द्र ब.मल्ल	२०८०।२।१४	२००००		मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल
		राज कुमार तन्डूकार	२०८०।१।९	२००००	६००००	मूट्ट रोग	शहिद गंगालाल

हृदयको सन्देश

११	अच्युतदास र सुरेखा श्रेष्ठ	मूरारी आर्चाय	२०७९।११।११	२००००		मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
		रोशन पूलामी	२०७९।७।३०	२००००		मूट्र रोग	मनमोहन का.थो.भा
		सूनिल गाहा	२०७९।११।११	२००००	६००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१२	स्व.कमला न्यौपाने	तूलसा ढकाल	२०७९।१२।३	२००००		मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
		राम कूमारी ताम्रकार	२०७९।३।९	२००००	४००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१३	लक्ष्मी ब.दूवाल(स्व.) तथा जूलूमनानी दूवाल श्रेष्ठ	गंगा महर्जन	२०७९।११।१३	२००००		पाठेघर क्यान्सर	
		सरस्वती बूमि	२०८०।१।१५	२००००		ब्लड क्यान्सर	पाटन अस्पताल
		दाटी महर्जन	२०८०।३।२३	२००००		मूट्र रोग	मनमोहन का.थो.भा
		बाबूलाल श्रेष्ठ	२०७९।५।२९	२००००		मूट्र रोग	मनमोहन का.थो.भा
		पूर्ण बहादुर धामी	२०७९।६।७	२००००	१०००००	मूट्र रोग	मनमोहन का.थो.भा
१४	लिलाराम कून्तीदेवी न्यौपाने प्रतिष्ठान	लक्ष्मण अवाले	२०८०।३।२३	२००००		मृगौला रोग	शिक्षण अस्पताल
		अशोक राजवंशी	२०८०।१।९	२००००	४००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१५	जयहरि भ्रा तथा मजिता भ्रा	संजिव रिजाल	२०७९।६।७	२००००		क्यान्सर	पाटन अस्पताल
		नक्कली महर्जन	२०७९।६।७	२००००		शवासप्रशवास	सूमेरु अस्पताल
		संगिता रिजाल	२०७९।९।१४	२००००		पाठेघर क्यान्सर	पाटन अस्पताल
		सूसिला राजकर्णिकार	२०७९।०।१४	२००००		क्यान्सर	पाटन अस्पताल
		मो.अताउल शेख	२०७९।११।१३	२००००	१०००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१६	स्व.मैया खड्का	दक्षिण देवकोटा	२०८०।२।१३	२००००	२००००	ब्लड क्यान्सर	पाटन अस्पताल
१७	पूण्यभक्त /सावित्रि जोशी	प्रिती कूमारी शाह	२०७४।९।११	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१८	प्रह्लन्नलाल(स्व) र सुशिला श्रेष्ठ	रामजी नेपाली	२०७९।५।११	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
१९	लालाजी खड्का उपचार कोष	शान्ति कूमारी राई	२०७९।९।१६	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
२०	रामदास अमात्य(स्व.) र केशवी अमात्य कोष	रजनजंङ्ग राई	२०८०।१।९	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
२१	अंशूका राजोपाध्याय सहयोग कोष	दामोदरलाल श्रेष्ठ	२०७९।११।१३	२००००		मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
		राम ब.खत्री	२०७९।११।१३	२००००	४००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
२२	सूनिल खड्का स्मृति कोष	चिउरी परियार	२०७९।११।१३	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
२३	केदार अमात्य(स्व.)तथा कमला अमात्य कोष	रोशनी महर्जन	२०७९।६।८	२००००	२००००	मूट्र रोग	शहिद गंगालाल
					९८००००	९८००००	

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर

शाखा अन्तरगतको महालक्ष्मी इकाई

समितिको प्रतिवेदन

२०७९।८०

२०७८ साल श्रावण २३ गते ईकाई तदर्थ समिति गठन भएको र २०७८ साल आश्विन १६ गते १३ जनाको कार्यसमिति गठन भई हालसम्म यो कार्य समितिले निर्वाध रुपमा कार्य गर्दै आईरहेकोछ । साथै यस संस्था र श्री गोम्राटेश्वर जेष्ठ नागरिक समाजको संयुक्त आयोजनामा मिति २०७९ साल भाद्र २५ गते निःशुल्क मुटुरोग तथा छाती रोग सम्बन्धी स्वास्थ्य शिविर संचालन गरिएकोमा १८० जना ब्यक्तिले निःशुल्क विशेषज्ञ सेवा र विभिन्न संस्थाले निःशुल्क रुपमा औषधी उपकरण वितरण गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रमको उद्घाटन महालक्ष्मी नगरपालिकाका नगर प्रमुख श्री हरि गोविन्द श्रेष्ठज्यू ले गर्नु भएको थियो । नगरपालिका भित्रका सम्पूर्ण नागरिकहरुले निःशुल्क रुपमा मुटुरोग सम्बन्धी सेवा पाउनु पर्छ भनि यस संस्थाले महालक्ष्मी नगरपालिकासंग अनुरोध गरेकोमा महालक्ष्मी नगरपालिकाबाट रु. १०,००,०००।- (दशलाख) को बजेट व्यवस्था भएकोमा रु. ६,३०,००० नगद र बाँकी ३,७०,००० को औषधी उपकरण खरीद गरिदिने भनि निर्णय भएकोमा रु. ६,२८,८०५।- कर कट्टीगरि निकासो भएको छ भने रु १,४०,१२०।- को मात्र ईको प्रिन्टर उपकरण प्राप्त भएको छ ।

१. सर्वसाधारणको विशेषज्ञ चिकित्सक सेवा संख्या:	१५७ जना
२. ई.सी.जी. संख्या:	१५७ जना
३. प्रयोगशाला सेवा:	१५७ जना
४ जनप्रतिनिधी तथा कर्मचारीको मुटु चेकजाँच:	१०४ जना
५. इ. सी. जी. : जनप्रतिनिधी तथा कर्मचारी	१०४ जना
६. विद्यालयका विद्यार्थीहरुको मुटु चेकजाँच:	५१२२ जना
७ ईको सेवा विद्यार्थीहरुलाई	४४ जना
८. ईको सेवा सर्वसाधारणलाई:	५३ जना
९. स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श सेवा:	३१९ जना

सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको १२ वटा विद्यालयहरुमा नै गएर निःशुल्क रुपमा ५१२२ जनाको मुटुको स्किनिङ गरिएकोमा ४४ जना विद्यार्थीहरुको निःशुल्क रुपमा नै ईको

गरिएको थियो भने ३ जनाको निःशुल्क रुपमा नै विशेष परीक्षण गर्न नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान ललितपुर सिफारीस गरिएको विरामीहरुको सम्पूर्ण औषधी उपचार निःशुल्क रुपमा हुने जानकारी वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. प्रकाशराज रेग्मीले जानकारी गराउनु भएको थियो ।

कार्यसमितिको मिति २०७९।१।२३ गतेको बैठकको निर्णय अनुसार क्लिनिक सञ्चालन गर्न कार्य समितिका सदस्य श्री जगदिश्वर घिमिरे को संयोजकत्वमा श्री पुष्प राज श्रेष्ठ, श्री बसन्त प्रसाद पौडेल, श्री हरिकृष्ण श्रेष्ठ र श्री विद्या राज श्रेष्ठ समेत ५ जनाको क्लिनिक व्यवस्थापन समिति गठन भै स्वयम् सेवकको रुपमा कार्यक्रम सञ्चालन भैरहेको छ ।

२०७९ श्रावणदेखि २०८० सम्म संचालक समितिको बैठक १५ पटकसम्म बसेको थियो ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानबाट १ थान ई.सि.जी. मेसिन प्राप्त भएको छ ।

प्रस्तावित २०८०।०८।१ को कार्यक्रम

२०८०।०८।१ म यस संस्थाले ३०० जनाको निःशुल्क मुटुरोग विशेषज्ञ सेवा र ई.सि.जी. सेवा प्रदान गर्ने लक्ष्य लिएको छ । साथै नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा १ थान ईको मेसिन खरीद गर्ने र अन्य मेसिन खरिदको लागि विभिन्न संघसंस्थासंग आवश्यक पहल भैराखेको छ ।

क्लिनिक संचालन गर्न स्थान अभाव रहेको यस ईकाईले महालक्ष्मी न.पा. वडा नं. ८ को कार्यालयको नवनिर्मित भवनमा कार्यालय सरेपछि हाल कार्यालय संचालन गर्दै आएको भवन यस ईकाईलाई उपलब्ध गराई दिन आवश्यक पहल भैरहेको छ ।

गतवर्ष जस्तै यस वर्ष पनि निःशुल्क रुकमा मुटुरोग विशेषज्ञ सेवा प्रदान गर्ने कार्यमा महालक्ष्मी नगरपालिकाबाट रु १०,००,०००। सहयोग प्राप्त हुने छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

धन्यवाद ।

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.	श्रीमती जुलुम नानी श्रेष्ठ	पुल्चोक	५५२५६९८
५.	सुभाष चन्द्र संघाई	काठमाडौं	४२२४०७४
६.	सुरबहादुर श्रेष्ठ	काठमाडौं	४२२४४२५
७.	विष्णु प्रसाद पाण्डे	मानभवन	५५३३०५०
८.	ज्ञान बहादुर शाक्य	ईखाछें	५५३७७३६
९.	सुरेशमान जोशी	महापाल	५५५५९९९
१०.	सुरज शाक्य	पुल्चोक	५५२५५२६
११.	विष्णु महर्जन	कुमारीपाटी	५५३८३९५
१२.	पूर्ण चन्द्र श्रेष्ठ	ईखाछें	५५३७६३८
१३.	सुरेन्द्र गोविन्द जोशी	मानभवन	५५३४३२८
१४.	श्रीमती मिरा गिरी	खुमलटार, ल.पु.	५५३६७१०
१५.	मंगलदास महर्जन	लुभू ४, ल.पु.	५५८०४६३
१६.	तुल्सी मल्ल	महाराजगञ्ज	४७२०१८२
१७.	मञ्जरी शर्मा	मखन, काठ.	४२२९३८५
१८.	दिनबन्धु अग्रवाल (गोयल)	भद्रपुर-९	५५२४३९०
१९.	ललिता थापा	बागडोल, ल.पु.	५५४१३९९
२०.	मञ्जु घिमिरे	भम्सीखेल, ल.पु.	५५२६८४६
२१.	सुमन राजभण्डारी	हात्तिवन, ल.पु.	५२५१२३४
२२.	शारदा राजकर्णिकार	न.टोल, पुल्चोक	९८४१३६०३४८
२३.	बद्रीप्रसाद जोशी	लगनखेल	५००८०८८
अतिविशिष्ट सदस्य			
१.	विवेन्द्र भक्त प्रधानाङ्ग	बालकुमारी	९८४१३५९२९०
विशिष्ट सदस्य			
१.	आनन्दराज शर्मा	काठमाडौं	४२२४२९१
२.	उदयकान्त भ्वा	कुमारीपाटी	५५३७९६५
३.	जीवनलाल पीया	काठमाडौं	४२७२३८४
४.	दिपकमेहर श्रेष्ठ	कुम्भेश्वर	५५३७९७१
५.	डिल्लीप्रकाश घिमिरे	सैंबु, भैसीपाटी	५०१५१२५
६.	धुबमानसिंह राजभण्डारी	बाँसबारी	
७.	पवनकुमार भिमसरिया	काठमाडौं	
८.	डा. प्रचण्ड प्रधान	भूमिखेल	५५२४१०४
९.	प्रमिला घिमिरे	सैंबु, भैसीपाटी	५०१५१२५
१०.	प्रकाश सेठिया	कमलादी.	४२२४०२८
११.	भौमसिंह सेठिया	काठमाडौं	४२२४०२८
१२.	मदनलाल मित्तल	कमलादी	४२७०७३४
१३.	महेश भिमसरिया	काठमाडौं	४४१९६१६
१४.	मधुसुधन अग्रवाल	काठमाडौं	

१५.	रामनाथ कायस्थ	कुमारीपाटी	
१६.	राजकुमार चौधरी	काठमाडौं	४२४९११२
१७.	राठी ट्रेडिङ्ग कं.(प्रा)लि.	टेकु, काठमाडौं	
१८.	रत्नेश्वरी श्रेष्ठ	चाकुपाट	५२६०८४०
१९.	रिमा श्रेष्ठ	सानेपा	५५२७९५२
२०.	लोकमान्य गोल्छा	काठमाडौं	५५२५५३०
२१.	सुशिला श्रेष्ठ	चाकुपाट	५२६०४५१
२२.	सुरेश बस्नेत	काठमाडौं	४४७२३७७
२३.	सुनगाभा कायस्थ	कुमारीपाटी	४४८१६३३
२४.	हिरालाल श्रेष्ठ	जावलाखेल	५५२४२१४
२५.	हेममेहर श्रेष्ठ	सानेपा	९८४९४९६५९९
२६.	डा. राणा कृष्ण जंग	धोबीघाट	५५२९८१९
२७.	अशोककुमार अग्रवाल	बानेश्वर	४४१५३३३
२८.	डा. प्रकाशराज रेग्मी	धोबीघाट	५५२५५३६
२९.	प्रद्युम्नप्रसाद सिंह	आदर्शनगर, वीरगंज	०५१२२५७०
३०.	केदारलाल श्रेष्ठ	ज्ञानेश्वर, काठमाडौं	
३१.	तेजराज शाक्य	सातदोबाटो	५५३५७२८
३२.	भास्करप्रसाद अमात्य	कुपण्डोल	५५२९२८९
३३.	महेन्द्रलाल श्रेष्ठ	इखालखु	५५३८८३०
३४.	अशोक श्रेष्ठ	गाबहाल	५००५०९८
३५.	सरस्वती मास्के	कुमारीपाटी	५५२४५८१
३६.	तीर्थराज ज्ञवाली	स्यूचाटार	४३१३४३०
३७.	मुनू राजकर्णिकार	थसिखेल	५५२१३६४
३८.	बलराम न्यौपाने	काठमाडौं	४४१०५६१
३९.	सावित्री राजभण्डारी	बखुण्डोल	५५२०४३७
४०.	मधुसुधन अग्रवाल	कमलपोखरी	४४१७०७७
४१.	रेणुदेवी श्रेष्ठ	लगनखेल	५५२५६७७
४२.	विजयनाथ जोशी	टंगल	५५२५८०४
४३.	डा. महेश्वरप्रसाद भारती	पुल्चोक	५५२३४८३
४४.	सरजो डंगोल	इखाछें	५५३४७०७
४५.	सतिस पोखरेल	सिनामंगल	४४७४७२६
४६.	चुडामणी देवकोटा	कालोपुल	४४१७२४७
४७.	बल्लभराज सिग्देल	काठमाडौं	४४३५४३३
४८.	समिरबिक्रम थापा	काठमाडौं	४४३५४३३
४९.	प्रकाश उपाध्याय	काठमाडौं	४४९५७१९
५०.	बालगोविन्द विष्ट	महालक्ष्मीस्थान	५५३६०९३
५१.	रमेशबहादुर ढकाल	काठमाडौं	
५२.	ई. रामबहादुर श्रेष्ठ	लुभु	५५८००१६
५३.	रामप्रसाद खनाल	कुपोण्डोल	५५२३५२४
५४.	भूषणकृष्ण श्रेष्ठ	इखालखु	५५३३००९
५५.	धनराज लोहनी	कुसुन्ती	

हृदयको सन्देश

५६.	मिथिला श्रेष्ठ	असन	४२५०९०३
५७.	बुद्धिराज बज्राचार्य	गाबहाल	५५३३८४६
५८.	हरिशमान मल्ल	भुम्सीखेल	५५३५७९५
५९.	रुपलक्ष्मी श्रेष्ठ	सानेपा	५५२७०८२
६०.	राधिका प्रधान	भुम्सीखेल	५५२४९०४
६१.	दुर्गालक्ष्मी श्रेष्ठ	कुटि सौगल	५५३६००३
६२.	पंचकुमारी वादे श्रेष्ठ	काठमाडौं	४२२३९२९
६३.	धिरज थपलिया	काठमाडौं	४४९६०७९
६४.	राममणि ढवाडी	काठमाडौं	४२८२८८३
६५.	पारस शाक्य	बालकुमारी	५००६९८०
६६.	सिद्धिबहादुर शाक्य	पुल्चोक	५५२६७९२
६७.	अम्बीका बस्नेत	बागडोल	५५३२५९९
६८.	लालबहादुर क्षेत्री	बागडोल	५५२५३६५
६९.	रमेशमान मल्ल	भनिमण्डल	
७०.	कृष्णप्रसाद घिमिरे	पुल्चोक	५५२०२२३
७१.	पुष्पराज बाना श्रेष्ठ	ललितपुर	५५२४३३१
७२.	महावीर प्रसाद गोयल	बाफल	४२८५६७९
७३.	प्रल्हाद मानन्धर	बखुण्डोल	५५२९७३६
७४.	सुरेन्द्रनाथ अधिकारी	ज्ञानेश्वर	४४९९३९६
७५.	गोविन्द जवाली		९८५१०४०४६५
७६.	चित्रबहादुर के.सी.	सातदोबाटो	५५२६२०९
७७.	डा. चम्पकप्रसाद पोखरेल	ताल्छीखेल	५५२५०३४
७८.	उपेन्द्रमान अमात्य	नयाँ बानेश्वर	
७९.	अशोक अग्रवाल	खिचा पोखरी	
८०.	प्रताप मुक्तान	नयाँ बानेश्वर	
८१.	अमर राजकर्णिकार	सातदोबाटो	४४९०००३
८२.	एकलाल राजकर्णिकार	ताहाचल मार्ग	४२७९८५०
८३.	टंक प्रसाद साखः	कुलेश्वर	
८४.	सुरेश पौडेल	सुविधानगर	४४७४५३१
८५.	रामकुमार राजभण्डारी	बुद्धनगर	४७८९०८७
८६.	अंसुका राजोपाध्याय	पिम्बहाल	५५३३९३७
८७.	रेशम गुरुङ	बाल कुमारी	५५२३३४६
८८.	प्रज्वलकान्त आचार्य	पिम्बहाल	९८५११९४६३८
८९.	रुकमणी सिकर्मी	पुल्चोक	५५२९९२४
९०.	जीवन थापा	पुल्चोक	
९१.	शान्ती सिजापती	लगनखेल	५५२९२२६
९२.	प्रधुमनबहादुर प्रधान	सातदोबाटो	५५२२५५७
९३.	रामचन्द्र अमात्य	छायबहाल	५५३९०४४
९४.	बिष्णुप्रसाद शर्मा	हाँडीगाउँ, काठमाडौं	४४४०९१२
९५.	लालाजी खड्का	लगनखेल, ल.पु., वडा १२	५५२३४५३
९६.	सुमनशंकर श्रेष्ठ	भुम्सीखेल	९८४९२२४६५८
९७.	ओमकाजी शाक्य	महापाल	५५३७५९९
९८.	पुष्पमान श्रेष्ठ	कालीमाटी	
९९.	सान्तना श्रेष्ठ	धोबिघाट	

१००.	राजेन्द्रमान श्रेष्ठ	चाकुपाट	
१०१.	रत्नमान उदास	सिंचाहिटी	
१०२.	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	पुल्चोक	५५३५९६६
१०३.	सुन्दर खड्गी	लगनखेल	५५२२४६९
१०४.	बिष्णु न्यौपाने		४२४०७४७
१०५.	अगम ढुङ्गाना	काठमाडौं	४४९५७६५
१०६.	भरत राज घिमिरे		४४७७६६८
१०७.	दिपक सावरिया	काठमाडौं	
१०८.	जयप्रकाश सिवाकोटी		४२२३६९३
१०९.	पूर्णचन्द्र शर्मा	पूर्णचण्डी	९८०८९८६३२४
११०.	विनोद बाबु काफ्ले	कोटेश्वर	
१११.	सुनिल गोपाल श्रेष्ठ	सौगल टोल	५५२६०६७
११२.	भूपेन्द्र राज श्रेष्ठ	इखालखु ल.पु.	५५४४२२९
११३.	बोधराज निरौला	अरुणालामा मार्ग, काठ.	४४९४००७
११४.	केवल प्रसाद भण्डारी	ज्ञानेश्वर, काठमाडौं	४३७२३७७
११५.	पुष्प बहादुर थापा	मनमैजु-९, काठमाडौं	४३५७८०६
११६.	लक्ष्मीभक्त बिष्ट	ल.पु.म.न.पा.-४	५५२४५५७
११७.	मखनदेवि बिष्ट	ल.पु.म.न.पा.-४	
११८.	शुशिला के.सी.	इमाडोल, ललितपुर	५५३९७०२
११९.	सुरेन्द्रनाथ अर्याल	रविभवन	४२७०९७८
१२०.	लिला अर्याल	मिनभवन	४२७०९७८
१२१.	राघवेन्द्र अर्याल	मिनभवन	४२७०९७८
१२२.	शिवानी अर्याल	मिनभवन	४२७०९७८
१२३.	समता लामिछाने	मिनभवन	४२७०९७८
१२४.	केदारप्रसाद पनेरु	नैकाप पुरानो भन्ज्याङ	४३९२९९९
१२५.	माधव खड्का	सैवु	९८५१०५०२८७
१२६.	हरिओम जोशी	ताहाचल	४२७८०३
१२७.	कान्छा महर्जन	हकटोल	९८४९३३५८४०
१२८.	न्हुछे माया शाक्य	नःटोल वडा नं २०	५५२३७४०
१२९.	डा. मोहन मान सैजु	सानेपा	५५२९७७२
१३०.	ध्रुवमान शाक्य	सातदोबाटो	५५३२९५२
१३१.	शारदा शाक्य	सातदोबाटो	५५३२९५२
१३२.	विद्या शाक्य	सातदोबाटो	५५३५७२८
१३३.	सुश्री प्रजा शाक्य	सातदोबाटो	५५३५७२८
१३४.	पोषण शाक्य	सातदोबाटो	५५३५७२८
१३५.	हरि नारायण महर्जन	सातदोबाटो, ल.पु.	५५३७९५७
१३६.	ईश्वर लाल श्रेष्ठ	सैवु सैसपाटी	५५९०३५४
१३७.	बद्रीकृष्ण ताम्राकार	मण्डपहिटी, ल.पु.-६	५५३५६८८
१३८.	ललिता श्रेष्ठ	प्रयागपोखरी	५५३९७३९
१३९.	किशोर पहाडी	सानेपा, ल.पु.	९८४९२२९७९६
१४०.	राम गोविन्द राजकर्णिकार	सातदोबाटो, ल.पु.	५५२६४८०
१४१.	बेखालाल महर्जन	इमाडोल, ल.पु.	५२०९७६३
१४२.	द्वारिका प्रसाद खत्रीवडा	सातदोबाटो	५५५४९९४
१४३.	हरि प्रसाद रिजाल	जबलाखेल	५५२७३३८

हृदयको सन्देश

१४४.	अनिता श्रेष्ठ	क्षेत्रपाटी, काठमाडौं	४२५८६७९
१४५.	भोतिकारी शाक्य	कुमारीपाटी, ल.पु.	५५३८५३३
१४६.	जनार्दन आचार्य	सातदोबाटो, ल.पु.	५२०१००३
१४७.	सितादेवी खत्री	ओरेण्डल कोलोनी, काठ.	४६७३०१८
१४८.	मदन कृष्ण श्रेष्ठ	इमाडोल, ल.पु.	
१४९.	पुष्परत्न शाक्य	कुमारीपाटी, ल.पु.	५५३३४६८
१५०.	विमला रेग्मी	धोबिघाट, ल.पु.	५५२५५३६
१५१.	सिद्धि राम श्रेष्ठ	महापाल, ल.पु.	५५३३५१४
१५२.	परमानन्द श्रेष्ठ	धोलाहीटी, ल.पु.	५५७२०७२
१५३.	जानी देवी शाक्य	ईखाछे, ल.पु.	५५३७७३६
१५४.	अभिलेश शाक्य	ईखाछे, ल.पु.	५५३७७३६
१५५.	सुश्री श्रीया शाक्य	ईखाछे, ल.पु.	५५३७७३६
१५६.	सानुकाजी शाक्य	ईखाछे, ल.पु.	५५३४४९४
१५७.	धनकाजी शाक्य	दथुल, ल.पु.	५५३४८७५
१५८.	मानज्योती बज्राचार्य	आनन्द बहाल, ल.पु.	९८४१२३३४९५
१५९.	जमुना कृष्ण ताम्राकार	मानभवन, ल.पु.	५५२६९४४
१६०.	लक्ष्मी खनाल	पुल्चोक, ल.पु.	
१६१.	चन्द्र प्रभा बज्राचार्य	छायबहाल, ल.पु.	५५३४७४३
१६२.	ईश्वर भक्त राजभण्डारी	कुमारीपाटी, ल.पु.	५५४०५८५
१६३.	केशव बहादुर महत	इन्द्रेनी सानेपा, ल.पु.	५५२५५७४
१६४.	तुलारत्न बज्राचार्य	पुल्चोक, ल.पु.	५५२३३८१
१६५.	कवीन्द्र व. श्रेष्ठ	अक्षेश्वर मार्ग, ल.पु.	५५२३४९०
१६६.	गोविन्द मान कायस्थ	बकुंबहाल, ल.पु.	५५२६९१४
१६७.	उत्तमलाल श्रेष्ठ	छायबहाल, ल.पु.	५५३४८७९
१६८.	होरेश रेग्मी	हाडीगाउ, काठमाडौं	४४६२२२१
१६९.	पुष्पमान अमात्य	पुर्णचण्डी, ल.पु.	९८५१०५१३६४
१७०.	कुमुद श्रेष्ठ	चालाछे सुन्धारा, ल.पु.	५५३२५६०
१७१.	सृजना महर्जन	सैबू भञ्ज्याङ, काठमाडौं	५५१०७६४
१७२.	शान्ता गौतम	महालक्ष्मी मार्ग, लगनखेल	५५२७६०२
१७३.	रमेश महर्जन	गवाको, ल.पु.	५५४०२१२
१७४.	विनोद महर्जन	दुपाट, ल.पु.	५५४०४०५
१७५.	मधुसूदन राज जोशी	कुसुन्ति, ल.पु.	५५२५९५३
१७६.	दिपक चन्द्र अमात्य	न्यादल, ल.पु.	५५३३९९३
१७७.	सालीग्राम दाहाल	मीनभवन, का.	४१०६५१८
१७८.	अनिल कुमार कार्की	धोबिघाट, चक्रपथ	५५४८२२४४
१७९.	सर्वज्ञ राज बज्राचार्य	दौबहाल, १८ ल.पु.	५५२७६८६
१८०.	राजेश महर्जन	सको, सुन्धारा	५५२०९९६
१८१.	विजय शर्मा	सानेपा, ल.पु.	५५२४७७०
१८२.	लीला कर्माचार्य	चमती, शांभाभण्डारीमार्ग, का.	४३५४३३३
१८३.	कमला शाक्य	क्वालखु, ल.पु.	२१२०७७५
१८४.	राममान श्रेष्ठ	काठमाडौं	९८५१०८२१९४
१८५.	सुशिल श्रेष्ठ	पिम्बहाल	५५५२२३३
१८६.	बन्दी प्रसाद पोखरेल	गल्कोपाखा, ठमेल	४३५१९२१
१८७.	प्रा.डा. किशोर राई	धोबिघाट	५५२३०८०

१८८.	मनोज गिरी	भूमिखेल	५५२७११५
१८९.	तुलसी दिवस (जोशी)	चाकुपाट	५५२२६९०
१९०.	कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ	भूमिखेल	९८५१०९७७४५
१९१.	भाज बहादुर ढकाल	रिङरोड, सानेपा-२	५५२४७४४
१९२.	कृष्ण गोपाल तण्डुकार	कुम्भेश्वर	५५३४४६४
१९३.	चमार सिं तामङ्ग	गवाको	५२०६९२२
१९४.	शिव काजी महर्जन	गवाको	५५४०३७०
१९५.	प्रेम बहादुर विष्ट	थसिखेल	५५३०७५५
१९६.	बेनुराम प्रधान	स्वयम्भू, काठमाडौं	४२७०९७६
१९७.	मोहन नाथ मास्के	सोनिम्ह, ल.पु.	५५३३७९९
१९८.	हरि नसिंह अमात्य	मंगलबजार	५५३६६३३
१९९.	आत्माराम थापा	लामाटार-४	९८५१०३५६५४
२००.	रामेश्वर भारती	पुल्चोक	५५२४०५२
२०१.	उमा प्रधान	सौगलटोल	५५४०७९४
२०२.	कुमार केशर बिष्ट	थसिखेल	५५३३४३८
२०३.	रमिता मुल्मी	काठमाडौं	५००९०४०
२०४.	गंगा दत्त अवस्थी	धोबिघाट	५५३८८९९
२०५.	संगिता खड्का	मानभवन	९८४१२८२९३७
२०६.	सरिता खड्का (राणा)	डिल्लीबजार	४४४२७२५
२०७.	बन्दि गोविन्द राजकर्णिकार	न:टोल, पुल्चोक	९८४१२७३३००
२०८.	भोला कुमार श्रेष्ठ	बागडोल-४	५५३३४२३
२०९.	पूर्णमान चित्रकार	कुमारीपाटी	५५३८३६३
२१०.	राधा खोसी	पाटन टंगल	५५२५३५२
२११.	बाबा श्री शाक्य	बकुम्बहाल	९८४१९१३३७
२१२.	विदुर बस्नेत	तिखेदेवल-१४	५१७०९१३
२१३.	अनिलमान श्रेष्ठ	क्षेत्रपाटी-७०१	४२५८६७९
२१४.	सविता शर्मा	कुण्डोल	५०११७५३
२१५.	श्रीमती गिता श्रेष्ठ	भिमसेनस्थान, का.	९८४१२९१०८०
२१६.	श्रीमती जूनमैयाँ जोन्ठे	मिनभवन, का.	९८६०८१०६६
२१७.	श्रीमती दूर्गा लक्ष्मी श्रेष्ठ	छायबहाल, ल.पु.	५५३४८७९
२१८.	श्रीमती सुलोचना श्रेष्ठ	सांखू का.	५५५२२३३
२१९.	श्रीमती सरिता महर्जन	पिलाछे	४२२२२९१
२२०.	श्रीमती सुनिता साह	अफलडोल, संगमवस्ती	५५२०५९०
२२१.	गोविन्द तिवारी चाकुपाट,	चाकुपाट, ल.पु.	५५६००६२
२२२.	श्रीमती अनिला श्रेष्ठ	पानीपोखरी, का.	४४१०९१३
२२३.	श्रीमती निर्मलादेवी शर्मा	बंला महाद्यननी	५५४७२४०
२२४.	श्रीमती ब्रशन्ती श्रेष्ठ	गवाको	५२०२८६३
२२५.	लोक बहादुर शाक्य	ल.पु. कृष्णगल्ली	५५२६०६५
२२६.	श्री नारायण बहादुर राजथल	लुभू ४, ल.पु.	५५८२३०१
२२७.	श्री उज्ज्वल प्रसाद अमात्य	भेलाछे, ल.पु.	५५३२३६५
२२८.	श्रीमती शान्ती श्रेष्ठ	सामाखुशी	४३८८०९
२२९.	श्री वासुदेव शर्मा		४५४१३१०
२३०.	श्रीमती प्रतिमा श्रेष्ठ	महापाल	५५३३२६५
२३१.	श्रीमती लक्ष्मी महर्जन	चाकुपाट	५२६०८१३

हृदयको सन्देश

२३२.	समुन्द्रमान बज्राचार्य	भैसेपाटी	१८५११०१४०
२३३.	धर्मलक्ष्मी महर्जन	इखालखु-१९, ल.पु.	५५२५२६८
२३४.	जनक कुमार श्रेष्ठ	धापाखेल-१, ल.पु.	५५४०६४४
२३५.	प्रदीप बहादुर प्रधान	ल.पु.-१७, धालाछें	५५२२७०७
२३६.	शुभलक्ष्मी बज्राचार्य	गाबहाल, बुबहाल, ल.पु.	५५३४४१२
२३७.	नवीन मंगल जोशी	कोवहाल, ल.पु.	५५४५०९२
२३८.	दिनेश महर्जन	बुद्धनगर बानेश्वर	४७८२३७०
२३९.	जगदीश्वरमान श्रेष्ठ	फुलवारीनगर मार्ग	२०५३३३१
२४०.	निलेश अमात्य	भम्सीखेल-३	५५२८२६१
२४१.	ई.राम रतन साह	धारीघाट-३	१८५१०३०५५१
२४२.	बलराम पाठक	लामाटार-२	५००४०१२
२४३.	तीर्थलक्ष्मी श्रेष्ठ	चाकुपाट-१०	५२६०८०२
२४४.	चन्दन तामाकार	ईखालखु-१९	५५३२९३९
२४५.	महामङ्गल बज्राचार्य	टेकुभन्सार	४२२०२३८
२४६.	राजेन्द्रकुमार माथेमा	इमाडोल	५२०२९१२
२४७.	प्रसन्नमंगल जोशी	कोवहाल, ल.पु.	५५३७८३०
२४८.	देवेशमान जोशी	इमाडोल-६	५२०२७०७
२४९.	रेखा शर्मा	शंखमूल-३४	४७८३४०८
२५०.	नानी डंगोल	चाकुपाट	५२६०७७१
२५१.	जयन्त बहादुर श्रेष्ठ	रिङ्गरोड, धोबीघाट	१८४९८०४७७७
२५२.	नरेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ	ठेंचो-९, ल.पु.	१८५१०६६७८५
२५३.	गोपी कृष्ण घिमिरे	भम्सीखेल-३	५५३३७८५
२५४.	उपेन्द्रमान सिंह प्रधान	सातदोबाटो -१५	५५२२६८३
२५५.	वीन ज्वालानन्द	पटकोटोल-१८	१८४१२१४८४२
२५६.	अच्युतदास श्रेष्ठ	भैसेपाटी	५११४०१०
२५७.	सुरेखा श्रेष्ठ	भैसेपाटी	१८४३०९६४४५
२५८.	निलम महर्जन	ग्वार्को, ल.पु.	५२००६७०
२५९.	बालप्रसाद श्रेष्ठ	घट्टेकुला, डिल्लीबजार	१८४१५७२२६१
२६०.	डा.हीरा श्रेष्ठ	रबिभवन-१४	४२७११८२
२६१.	श्याम बहादुर श्रेष्ठ	कोटेश्वर-३५	४६०७५२०
२६२.	हिरालक्ष्मी डंगोल	सातदोबाटो	१८४९०५३४६६
२६३.	विकेन्द्रप्रसाद जोशी	सातदोबाटो	५५५५९५२
२६४.	इन्दिरा जोशी	चाकुपाट	५२६०२४४
२६५.	विजया लक्ष्मी श्रेष्ठ	चाकुपाट	५२६०४७१
२६६.	चन्द्र धाख्वा	चाकुपाट-२२	५२६०८५२
२६७.	डा.सिता प्रधानाङ्ग	चाकुपाट	५२६०४१३
२६८.	टेक बहादुर सिकर्मी	इखालखु-१९	५५५०३९६
२६९.	निर्मला कर्माचार्य	सरस्वतीमार्ग, कोटेश्वर	४६००६२५
२७०.	निर्मल कुमार प्रधानाङ्ग	धोविघाट, ल.पु.	१८०१०५५३२१
२७१.	टेक बहादुर थापा	बागडोल, ल.पु.	१८५१०९९४७१
२७२.	लिला देवि कर्मचार्य	कोटेश्वर-३५	१८५१०७४७३३
२७३.	बिमल कुमार बिष्ट	पुल्चोक, ल.पु.	८४१९२८७२४
२७४.	कविराज महर्जन	हरिसिद्धि, ल.पु.	८४१४०३९८८
२७५.	केशवी अमात्य	चाकुपाट-१०, ल.पु.	५२६१८८८

२७६.	रवीन्द्र गिरी	नयाँ बानेश्वर	४२६०३३१
२७७.	डा.निर्मलकुमार बिष्ट	सातदोबाटो-१४	१८४१७२७८७५
२७८.	प्रियम्बदा राई	ताल्छीखेल, ल.पु.	१८१८५४४६३०
२७९.	दिपकराज शर्मा पौडेल	बागडोल, ल.पु.	१८५१०२३९०३
२८०.	शान्ती वैद्य जोशी	ज्वागल, ल.पु.	५५४३७९६
२८१.	कमला अमात्य	चाकुपाट, ल.पु.	१८४१२७२६९
२८२.	दामोदर प्रसाद गौतम	महालक्ष्मीमार्ग लगनखेल	५५२७६०२
२८३.	गणेश कुमार श्रेष्ठ	धोविघाट, ल.पु.	५५३८०५३
२८४.	धन बहादुर क्षेत्री	भनिमण्डल	५५३५७९३
२८५.	सानुकाजी शाक्य	ल.पु.२०	१८०३३४२६१६
२८६.	शर्मिला श्रेष्ठ	चाकुपाट-१०	५२६०९३३
२८७.	नेमलाल अमात्य	नयाँ बानेश्वर-३१	४४७२५६६
२८८.	शुभाकर बैद्य	सातदोबाटो-१४	५१५१५४४
२८९.	गजेन्द्र नाथ रेग्मी	सानेपा, ल.पु.	५५२६७१७
२९०.	कमला रेग्मी	सानेपा, ल.पु.	५५२६७१७
२९१.	सञ्जु शर्मा राजोपाध्याय	जावलाखेल-१३	५५५२८७०
२९२.	डा.कृष्ण कुमार श्रेष्ठ	प्रयाग पोखरी-१२	५५३७३७७
२९३.	नारायणी श्रेष्ठ	भैसेपाटी, ल.पु.	१८४१३१०८२१
२९४.	सानुमाया महर्जन	ग्वार्को	५५४९६८४
२९५.	सितु राजकर्णिकार श्रेष्ठ	वालाजु, काठ.	१८५१०८६९५८
२९६.	डा.अनूजकुमार भ्वा	वनौली, महोत्तरी	१८०१६२९४२२
२९७.	चिरीवावू महर्जन	पुल्चोक, ल.पु.	५५३९९३८
२९८.	अञ्जु प्रधान श्रेष्ठ	खाच्छें	५५३७६७८
२९९.	जगन्नाथ श्रेष्ठ	भम्सीखेल	१८४९४४६८८९
३००.	मणिरत्न शाक्य	महालक्ष्मीस्थान	१८४१४४४०२
३०१.	तुत्सीलाल महर्जन	मिखाबहाल	१८४१५३३६१४
३०२.	रुपेश नर्सिङ्ग श्रेष्ठ	काठमाडौं	१८५११२४३७६
३०३.	प्रा.डा.तत्व प्रसाद तिम्सिना		१८५१०३८२८०
३०४.	डा.देव कुमार न्यौपाने	धोविघाट	१८४०४३९४७९
३०५.	रजनी अमात्य	पुल्चोक	१८४३२९४८०
३०६.	राज्य लक्ष्मी नकर्मि	बुद्धनगर	१८५११०३१२
३०७.	विनोद कुमार कर्माचार्य	बुद्धनगर	१८४१२०९२७
३०८.	जनकलाल राजकर्णिकार	पुल्चोक	१८४३६३८१३८
३०९.	विनोद कुमार चड्ढा	हौगल	५५३९९६०
३१०.	गंगा श्रेष्ठ	पिम्बहाल	१८४१००९६६
३११.	हृदयकान्त राजोपाध्याय	पिम्बहाल	१८४१२९३९५३
३१२.	पुष्पराज राजकर्णिकार	कुमारीपाटी	५५३८१६५
३१३.	कृष्णादेवी चित्रकार	बाफल, ग्वार्को	१८०३००६९२२
३१४.	मेनुका राजभण्डारी	बालकुमारी	१८४३१२९७३३
३१५.	मोहन गोपाल न्याछ्यो	न्याछ्यो गल्ली	१८५१०३८४२६
३१६.	प्रा.डा.रामकिशोर साह	कोपुण्डोल	१८५१०६३२९३
३१७.	बाबा मैयाँ जोशी प्रधान	चाकुपाट	५२६०४५२
३१८.	जयन्ती श्रेष्ठ जोशी	चकुपाट	५२६०३२२
३१९.	डा.एन्जेल बैद्य	ललितपुर-२०	१८४९८९३१००

हृदयको सन्देश

३२०.	डा.सुशिला वैद्य	ललितपुर-२०	९८५१०६००६९
३२१.	बिमला श्रेष्ठ पिया	खुमलहाईट, ल.पु.	५५५३०३०
३२२.	श्याम बहादुर श्रेष्ठ	खुमलहाईट, ल.पु.	५५५३०३०
३२३.	बिमला महर्जन	बाफल, ग्वाको	९८४१३७४१६६
३२४.	मिना शिल्पकार	थसिखेल	९८५१००८१७५
३२५.	चन्द्रशोभा राजकर्णिकार	पुल्चोक	५५३५९८०
३२६.	नीरा अमात्य	स्वठ, ल.पु.	९८४१४०३९७०
३२७.	मीना अमात्य	खाँटेढोल, ल.पु.	५५३७६७८
३२८.	जानकी श्रेष्ठ	गल्फुटार, बुद्धमार्ग	४३७७२२०
३२९.	आरती राजभण्डारी जोशी	बुढानीलकण्ठ, काठ.	९८५११०५४९
३३०.	अजय थापामगर	सैबु-१८, ल.पु.	९८५१११३८३०
३३१.	तिमिला अमात्य	मंगलबजार, ल.पु.	५५२१४६०
३३२.	भोला छतकली	कीर्तिपुर-२, टयाइलाफाँट	९८५१२१८९००
३३३.	कुल बहादुर आचार्य	धतली बाराही, ल.पु.	५५८६४६४
३३४.	डा. विमला गैरे	बाफल-१३	
३३५.	मचाराजा महर्जन	खुसीबुँ, काठमाडौँ	९८५१०४२४९७
३३६.	प्रबिन श्रेष्ठ	गैरीधारा, काठमाडौँ-२	९८४१९४३९०१
३३७.	रचना रजित श्रेष्ठ	सानेपा, ल.पु.-२	९८४१९५३७४
३३८.	मुकुन्द लाल श्रेष्ठ	खाँटे, ल.पु.	९८४१४०३९६९
३३९.	लिला प्रधानाङ्ग	बखुण्डोल, पुल्चोक	९८६५४९८१८६
३४०.	सुनिता बुढाथोकी	न.टोल, पूर्वमार्ग	९८०८९०६४३
३४१.	गण लक्ष्मी बज्राचार्य	इमाडोल-६	९८४१२३८५८६
३४२.	केशरमान व्यञ्जनकार	च्यासल, ल.पु.-९	९८४९७०९३०६
३४३.	रचना सिंह	कुलेश्वर	९८५१०९१९९७
३४४.	अशोक महर्जन	बुंगमती, ल.पु.-२२	९८४१४२९५११
३४५.	रवि राज शर्मा	कोपण्डोल	९८०३००६६०१
३४६.	शशी प्रभा शर्मा ढकाल	कोपण्डोल	९८४९३७८२४६
आजिवन सदस्य			
१.	अमरमान जोशी	क्वाको, ल.पु.	
२.	अनुबहादुर न्याछ्यौँ	पिम्बहाल, ल.पु.	५५३५७००
३.	ओमनाथ श्रेष्ठ	कोबहाल, ल.पु.	
४.	आशा बहादुर नुगः श्रेष्ठ	सुन्धारा, ल.पु.	
५.	इन्दिरा याकथुम्बा	ज्ञानोदय बालबालिका 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	खाँटे	५५२५५००
११.	केदारमान जोशी	बखुण्डोल	५५२१४३६
१२.	केदारप्रसाद श्रेष्ठ	सातदोबाटो	
१३.	कुलबहादुर चित्रकार	सुन्धारा	५५२५५२२
१४.	कोपिला श्रेष्ठ	कालीमाटी	५५३४९६७
१५.	कौशल्या जोशी	पाटन	
१६.	गणेश राई	ढोलाहिटी	५५७०६४०

१७.	गम्भीरलाल श्रेष्ठ	इखालखु	५५३६४१४
१८.	गोबिन्दलाल श्रेष्ठ	सातदोबाटो	५५२३५४७
१९.	गौतम प्रधान	बागडोल	
२०.	चन्द्रकुमार चित्रकार	बकुम्बहाल	५५२२९७६
२१.	चन्द्र लामा	सानेपा	५५२१३५५
२२.	चन्द्रशेखर ज्ञवाली	होटेल् नारायणी	५५२१३११
२३.	तुलसीनारायण चित्रकार	मछिन्द्रबहाल	५५२५३८७
२४.			
२५.	धर्मरत्न शिल्पकार	सातदोबाटो	
२६.	धुवराज रेग्मी	सातदोबाटो	
२७.	नारायणी राणा	लगनखेल	५५२४७७९
२८.	निर्मला कायस्थ	कुमारीपाटी	५५३८१७४
२९.	पारसनाथ मिश्र	काठमाडौँ	४४९०३५८
३०.	पुरुषोत्तम जोशी	सातदोबाटो	
३१.	पुष्करमान शाक्य	मानभवन	५५२३४९२
३२.	बदनलाल न्याछ्यौँ	कपण्डोल	५५२२४१५
३३.	बालकृष्ण तुलाधर	महालक्ष्मीस्थान	५००९६९१
३४.	बिजय बज्राचार्य	होटेल् नारायणी	
३५.	बोधबहादुर राउत	बानेश्वर	
३६.	भवानी सुब्बा	सातदोबाटो	५५२३८९०
३७.	भरतकृष्ण श्रेष्ठ	पिम्बहाल	५५३६२७२
३८.	भानु अहमद	सानेपा	५५२१७४१
३९.	भीम महत	गोङ्गु	४३६६०७३
४०.	रामगोपाल श्रेष्ठ	सौगल	५५२६०६७
४१.	राजनसिंह भण्डारी	भम्सीखेल	
४२.	राजेन्द्र चित्रकार	केलटोल	
४३.	रुकमणी श्रेष्ठ	कपण्डोल	५५२२७३५
४४.	रुद्रबहादुर बस्नेत	बत्तीसपुतली	
४५.	ऋद्धिमान श्रेष्ठ	पुल्चोक	५५७३२३९
४६.	शशीमान के. सी.	जावलाखेल	५५२१९४०
४७.	शारदाप्रसाद पौड्याल	काठमाडौँ	
४८.	शुशीला श्रेष्ठ	काठमाडौँ	
४९.	शोभा कायस्थ	कुमारीपाटी	
५०.	शैलेन्द्र प्रधान	सुन्धारा	५५२७८०६
५१.	श्रीकण्ठ शर्मा	थसीखेल	
५२.	सन्तकुमार श्रेष्ठ	जावलाखेल	५५२१७४५
५३.	सुनिलकुमार बंसल	कुलेश्वर	
५४.	शुवर्णलाल शिल्पकार	लगनखेल	
५५.	डा. हरिप्रसाद पोखरेल	बानेश्वर	४१०५१०९
५६.	हरिशंकर बाहेती	महाराजगंज	४४९८३२१
५७.	हितसिंह श्रेष्ठ	थसीखेल	५५३३३४०
५८.	डा. रमेश अधिकारी	सातदोबाटो	५५२४४८८
५९.	मोहनमान जोशी	सानेपा	५५३४९१७
६०.	हृदय श्रेष्ठ	कुमारीपाटी	५५३३३६०

हृदयको सन्देश

६१.	ज्ञानबहादुर शाक्य	इखालखु	५५३४८६७
६२.	इन्द्रवीर महर्जन	शान्ति फर्मा	५५२०९२९
६३.	डा. मीनबहादुर बिष्ट	काठमाडौं	४२७८२३६
६४.	कृष्णप्रसाद श्रेष्ठ	पाटन ढोका	५५३३१३९
६५.	परशुराम राई	लगनखेल	५५४२६५८
६६.	देवीप्रसाद पाण्डे	भैरहवा	०७१२०३४३
६७.	बिष्णुलक्ष्मी सिकर्मी	इखालखु	५५५०३९६
६८.	अमर राजभण्डारी	लाजिम्पाट	४४२४४५१
६९.	नवराज बस्नेत	कुमारीपाटी	५५४६१४०
७०.	शशी बज्राचार्य	नयाँ बानेश्वर	
७१.	नानीछोरी श्रेष्ठ	नयाँ बानेश्वर	
७२.	बाबुशरण श्रेष्ठ	सिउचाटार	६६३१७९८
७३.	शोभा के.सी.	सानेपा	५५३५१६५
७४.	रामप्रसाद श्रेष्ठ	महालक्ष्मीस्थान	५५३६१८७
७५.	उषा प्रधान	लगनखेल	५५२४७४६
७६.	वीणा कर्माचार्य	भोटाहिटी	
७७.	डा. शंकरप्रसाद अधिकारी	विराटनगर	०२१-५५३६३६९
७८.	गोपालकृष्ण महर्जन	पुल्चोक	५५२९९२४
७९.	दिलकेशरी शाक्य	यच्छुवहाल	५५३५६७८
८०.	यन्तकुमार मास्के	कुमारीपाटी	५५२४५८१
८१.	शारदा बज्र	न:टोल	५५३३५३९
८२.	रविन्द्रधर शर्मा	पूर्णचण्डी	५५३५८८९
८३.	प्रेमलाल श्रेष्ठ	ललितपुर	५५३०३२७
८४.	देवराज राई	तिखिदेवल	५५४१९८९
८५.	मोहनराज नेपाली	जावलाखेल	५५३३०३६
८६.	हेमबहादुर कार्की	चौतारा	५१९१३२७
८७.	शीतलकाजी श्रेष्ठ	प्रयाग पोखरी	५५२३९३१
८८.	सागरदेवी मल्ल	धोविघाट	
८९.	केशभबहादुर के.सी.	भम्सीखेल	५५२०९२४
९०.	मत्स्येन्द्रलाल कायस्थ	कुपण्डोल	५५२४६२६
९१.	महेश मास्के	महाराजगंज	४४१६७९४
९२.	मार्टिन लामा	जावलाखेल	५५२७७७२
९३.	रविन्द्रदास श्रेष्ठ	कोवहाल	५५३४३०३
९४.	हुकुमचन्द्र दुगड		
९५.	रामदेवी श्रेष्ठ	गावहाल	५५३५५९८
९६.	आशिष श्रेष्ठ	गावहाल	५५३५५९८
९७.	कमला राजकर्णिकार	कुमारीपाटी	५५३८१६५
९८.	डा. भगवान कोईराला	महाराजगंज	४७२०४७५
९९.	देवी डंगोल	मिखावहाल	५५३९२४५
१००.	कविता राजोपाध्याय	पिम्बहाल	९८४९९४८२२९
१०१.	प्रज्ञा आचार्य	पिम्बहाल	९८५१२०४१५५
१०२.	डा. हरिहर खनाल	धोविघाट	५५५१२४८
१०३.	सुमित्रा श्रेष्ठ	सानेपा	५५३५१२३
१०४.	विणा राजकार्णिकार	कुसुन्ती	९८४३०५१६४२

१०५.	मीना राई	जाउलाखेल	५५२१५९२
१०६.	मुनिन्द्रराज बज्राचार्य	गावहाल	
१०७.	अन्जलीमानन्धर	बुढानीलकण्ठ	९७४१०३३५४
१०८.	चंचलाजोशी	इमाडोल	५२०३७४३
१०९.	राधा राजकर्णिकार	भोटाहिटी	४२४९७१८
११०.	प्रेमकुमार चौधरी	महालक्ष्मी न.पा.१७	५२०२८९६
१११.	कमला थापा	पाटन, ल.पु.	८४३५८८४७५
११२.	सुक्ति सिं थापा	पाटन, ल.पु.	९८५१०४६२५०
११३.	मोहन गोपाल न्याछुर्यो	न्याछुर्योगल्ली, गावहाल	५००५१०३
११४.	शोभा महर्जन	चाकुपाट	९८४९५१०२३१
११५.	प्रज्वल श्रेष्ठ	चाकुपाट-१०	५२६०४५१
११६.	उज्वल श्रेष्ठ	चाकुपाट-१०	५२६०४५१
११७.	प्रस्तुतीलक्ष्मी जोशी	चाकुपाट, ल.पु.	५२६०३४१
११८.	विना जोशी	चाकुपाट	५२६०३०५
११९.	जानकीम हर्जन	चाकुपाट-१०	५२६०३१७
१२०.	सानुलाल महर्जन	चाकुपाट-१०	५२६०३१७
१२१.	डा. हिरामन प्रधान	चाकुपाट	
१२२.	गौरी के.सी.	लगनखेल-५	५५३३५३४
१२३.	कमला राजकर्णिकार	धोविघाट	५५४५०९३
१२४.	विन्द्रा राजकर्णिकार	न:टोल, ल.पु.	५५५२९१९
१२५.	सुरोज राज राजकर्णिकार	भोटाहिटी	४२४९७१८
१२६.	राधादेवी ताम्राकार	बटुकभैरव	५५३१९३७
१२७.	स्मरणा ताम्राकार	तिच्छुंगल्ली	४९३६२५०६
१२८.	संगिता ताम्राकार	बटुकभैरव	९८४१९४४७
१२९.	मायादेवि कुडकेल (घिमिरे)	कोटेश्वर-३२	९८५१००९३०७
१३०.	सारदा ताम्राकार	घलायचा	९८६१०५१७७२
१३१.	सञ्जय शर्मा	पिम्बहाल	९८४१३५१४१
१३२.	दिव्य शर्मा	पिम्बहाल	५५५०४५४
१३३.	मण्डिता शर्मा	पिम्बहाल	५५५०४५४
१३४.	रविन्द्रमान श्रेष्ठ	पिम्बहाल	५५३४७४१
१३५.	अनिताश्रेष्ठ	पिम्बहाल	५५५३४७४१
१३६.	बद्रीलक्ष्मी श्रेष्ठ	सौगल	९८४१८९३४९९
१३७.	सगरराज राजोपाध्याय	पिम्बहाल	५५३३६३२
१३८.	सगन राजोपाध्याय	पिम्बहाल	५५३३६३२
१३९.	जमुना जोशी	कुलेश्वर	४२८४०००
१४०.	अजेन्द्रलाल श्रेष्ठ	तफाल्को, ल.पु.	५५२३३७७
१४१.	छुनु श्रेष्ठ	तफाल्को, ल.पु.	५५२३३७७
१४२.	अमीरदाश जोशी	नखीपोट	५१५१४४४
१४३.	रोशना जोशी	नखीपोट	५१५१४४४
१४४.	दिपेशशिल्पकार	लगनखेल-१२	९८४१४९७१४
१४५.	सुमन श्रेष्ठ	कीर्तिपूर-५	९८४००५२३२१
१४६.	अनमोल महर्जन	सिद्धिपुर-६	९८४००७०१००
१४७.	केशव प्रसाद ढकाल	पुरानो सिनामंगल	९८४१७०१३६८
१४८.	विन्द्रा ताम्राकार	ल.पु.-१९	

हृदयको सन्देश

१४९.	जानी महर्जन	मिखाबहाल, पाटनढोका	९८४३७४४८१८	१५५.	रेवती शर्मा	मखन, काठ.	९८४१३४७२०४
१५०.	सानु माया डंगोल	मिखाबहाल, पाटनढोका	५५३९२४५	१५६.	जनकलाल श्रेष्ठ	सहौल, ल.पु.१६	९८६१३३५७६
१५१.	कृष्णभक्त डंगोल	खोकना	९८४१५७८२२१	१५७.	कमला राजोपाध्याय	काठमाडौं	९८४१२५६०९५
१५२.	गजेन्द्र चरण राजोपाध्याय	ब्रह्मटोल, लगन, काठ.	९८४१२५६०९५	१५८.	चन्द्रकृष्ण श्रेष्ठ	धपगाल	९८५११५२५५
१५३.	यमुना लक्ष्मी शर्मा	मखन, काठ.	४२२९३८५	१५९.	विन्दिया श्रेष्ठ	पूर्णचण्डी, लु.पु.	९८४१३३९६६६
१५४.	तुल्सी डंगोल	पाटनढोका, ल.पु.	९८४१३६८३०८	१६०.	भावना श्रेष्ठ	पूर्णचण्डी, लु.पु.	९८०४०८७३१

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरूको नामावली

सि.नं.	सहयोगी कर्मचारी	पद	सम्पर्क नं.
१.	रेनु के.सी.	कार्यालय सचिव	९८४९०५३१५२
२.	सनमान श्रेष्ठ	कार्यालय सहायक	९८४१४८५३९२
३.	सचिन श्रेष्ठ	कम्प्यूटर अपरेटर	९८४१४९७७८२
४.	राम कुमार घिमिरे	लेखापाल	९८५१००९३०७
५.	अन्जु शिलाकार	क्लिनिक सहायक	९८४९०५४५८०
६.	सन्जी महर्जन	क्लिनिक सहायक	९८४९८३५६२१
७.	शारदा महर्जन	क्लिनिक सहायक	९८४१८५२८६९
८.	सोनी मालाकार	क्लिनिक सहायक	९८६०५८५१६१
९.	प्रमि महर्जन	क्लिनिक सहायक	९८४३३४८७९९
१०.	सुजन श्रेष्ठ	रात्री गार्ड	९८६०८६०५४६
११.	पार्वती महर्जन	दिवा गार्ड	९८०३८३०१८५
१२.	केशरी पोडे	स्वीपर	९८०८१३१९६५

“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. सुति 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

जस्ता भयानक रोगहरूबाट

करिब ९० प्रतिशत मधुमेह (Diabetes Type-2) रोग

बच्न सकिन्छ ।

करिब ३० प्रतिशत अर्बुद (Cancer) रोग

“रोग लागीं उपचार गर्नु भन्दा रोग नै नलाग्ने गरौं”

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

सम्पर्क : हार्ट क्लब नेपाल, ललितपुर

(ने.ह.नि.प्र., ललितपुर शाखाको भवनमा)

फोन नं. : ५४४८८११५, ५४३४२२६

LALITPUR HEART CLINIC COMPLETE CARDIAC CHECK-UP

Consultation	450	Consultation	450	Consultation	450
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	475	Cheat X-RAY	475	Cheat X-RAY	475
Blood Sugar (F/PP)	(50/50) 100	Blood Sugar (F/PP)	(50/50) 100	Blood Sugar (F/PP)	(50/50) 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	5835	Total	6835	Total	8735

ललितपुर हर्ट क्लिनिकमा 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.बि.पि. (ABP)	२०%	२०%	१०%	१०%	१०%
फिजियोथेरापी	१०%	१०%	१०%	१०%	१०%
EEG & NCT	१०%	१०%	१०%	१०%	१०%

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाका

निम्न दिवंगत सदस्यहरू प्रति

भावपूर्णं श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछ ।

यशस्कर सदस्य स्व. मोतिलाल शिल्पकार
मानभवन, ललितपुर

यशस्कर सदस्य स्व. जय बहादुर राई
सुनाकोठी, ढोलाहिटी, ललितपुर

विशिष्ट सदस्य स्व. पद्म कृष्ण श्रेष्ठ
पुल्चोक, ललितपुर

विशिष्ट सदस्य स्व. सुरेन्द्र बहादुर न्याछ्यो
कोपुण्डोल, ललितपुर

विशिष्ट सदस्य स्व. सिद्धिनाथ जोशी
चाकुपाट, ललितपुर

विशिष्ट सदस्य स्व. विमला रेग्मी
धोविघाट, ललितपुर

ललितपुर हार्ट क्लिनिक - एक चिनारी

वि.स. २०५० सालमा स्थापित ललितपुर हार्ट क्लिनिक एक सामुदायिक मुटुरोग उपचार क्लिनिक हो। यो क्लिनिक २०४९ साल बैशाख १९ गते स्थापित नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान, ललितपुर शाखाद्वारा संचालित छ। यस संस्थाको मुख्य उद्देश्य मुटुरोगबाट बच्ने उपायहरु बारे जनचेतना जगाउने र मुटुका रोगीहरुलाई उपचार कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने हो। यस संस्थाले संचालन गरेका विभिन्न कार्यहरु मध्ये मुटुरोग उपचार क्लिनिक मार्फत सेवा पुऱ्याउनु पनि हो।

(क) चिकित्सक परामर्श सेवाहरु:

सेवारत विशेषज्ञहरु :	विशेषज्ञ	बार	समय
१. डा. प्रकाशराज रेग्मी	मुटुरोग	आइत, मंगल	साँझ ४:००-७:०० बजे
२. डा. हरिहर खनाल	मुटुरोग	सोम, बिही	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 - बिही	बिहान ८:००-१०:०० बजे
६. डा. सन्जिव थापा	मुटुरोग	बुध, शनि	बिहान ७:००-८:०० बजे
७. डा. विनय कुमार अधिकारी	मुटुरोग	आइत	साँझ ५:००-६:०० बजे
८. डा. समिर शाक्य	बाल मुटुरोग	सोम, बिहि	साँझ ५:००-७:०० बजे
९. डा. गम्भिरलाल राजभण्डारी	छाती तथा मुटुरोग	आइत, मंगल, बिही	साँझ ४:००-५:०० 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. अमिना श्रेष्ठ	न्यूरोलोजिष्ट	आइत, बुध	साँझ ४:००-५:०० बजे

(ख) रोग परीक्षण सेवाहरु:

1. ECHOcardiography	7. ABP
2. ECG	8. X-Ray
3. Ultrasound	9. Pathology Lab
4. TMT	10. Physiotherapy
5. CIMT	11. Neurology (EEG & NCT)
6. Holter	12. Pharmacy

निःशुल्क औषधी वितरण सेवा:

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