



लिखु गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
आधारभूत सरसफाई तथा स्वास्थ्य कार्यालय
यसम ओखलढुंगा



लिखु गा.पा.का सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि पोषण विशेष क्षमता अभिवृद्धि ७ दिने तालिम कार्यक्रमको प्रतिवेदन

परिचय:- यस लिखु गा.पा.का सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरूको ७ दिने पोषण विशेष क्षमता अभिवृद्धि तालिम प्रदान गरि स्वास्थ्य सेवा लाई सुदृढिकरण गर्न यो तालिमको शुरुवात गरिएको हो ।

उद्देश्य:-

१. स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न ।
२. स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्न ।
३. यस गा.पा. का ५ वर्ष मुनिका कुपोषित वच्चा पत्ता लगाउन ।
४. यस गा.पा.लाई कुपोषण मुक्त गर्न ।
५. कुपोषण वाट हुने मृत्यु दर कम गर्न ।
६. स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई पोषण मैत्री घोषणा गर्न ।

कार्यक्रम संचालन मिति:

सि.न.	कार्यक्रम संचालन मिति	दिन	सहभागि संख्या	सहजकर्ता संख्या
१	२०७७/१२/२७ देखि २०७८/१/२ सम्म	७	१३	३
२	२०७८/०१/५ देखि २०७८/१/११ सम्म	७	१३	२
	जम्मा	१४	१३	५

कार्यक्रममा सहभागीहरूका अपेक्षाहरू:

१. पोषण सम्बन्धी थप ज्ञान हासिल गर्ने ।
२. कुपोषण रहित गाउँपालिका घोषणा गर्न सहयोग गर्ने ।
३. पोषण र कुपोषण विच फरक छुट्याई जनचेतना फैलाउने ।

४. म.स्वा.सव.से.हरुलाई पोषणको तालिम संचालन गर्ने ।
५. वृद्धि अनुगमन गरि कुपोषण पत्ता लगाउने ।
६. पत्रु खाना खान छोड्ने ।

कार्यक्रम संचालन विधी:

१. कार्यक्रमको प्रस्तुतिकरण ।
२. समुहगत छलफल ।
३. प्रयोगात्मक अभ्यास ।
४. चार समुहको खानाको प्रदर्शनी ।
५. विभिन्न पोषण विशेष फ्लेक्स प्रिन्ट गरि ।

कार्यक्रम संचालनमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरु:

- | | |
|----------------------|--------------|
| १. न्युज प्रिन्ट | २.मेटा कार्ड |
| ३. मार्कर | ४.फलफुल |
| ५. वाटा | ६.जग |
| ७. गिलास | ८.प्रोजेक्टर |
| ९. सावुन | १०.कपडा |
| ११. पोषण कर्नर बोर्ड | १२.तौल मेशिन |
| १३. हाइट बोर्ड | १४.स्केल |
| १५. मल्टि प्लग | |

कार्यक्रम तालिका:

समय	क्रियाकलाप	प्रशिक्षक
	पहिलो दिन	
१०:००-१०:१५	नाम दर्ता, पूर्व तयारी, तालिमको व्यवस्थापन पूर्व परिक्षण	
१०:१५-११:४५	राष्ट्रिय पोषण नीति तथा रणनीति	
११:४५-१:१५	राष्ट्रिय पोषण कार्यक्रम	
१:१५-१:४५	पोषिलो खाना विश्राम	
१:४५-३:१५	बहु क्षेत्रीय पोषण योजना	
३:१५-४:४५	पोषण र यसको महत्व	
४:४५-५:००	चिया विश्राम	
५:००-५:१५	पहिलो दिनको समापन	
	दोस्रो दिन	
९:००-९:१५	पहिलो दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-१०:४५	खाद्य विविधिकरण र स्थानीय खानेकुराको महत्व	
१०:४५-१२:१५	किशोरावस्थाको पोषण (साथै अभिलेख तथा प्रतिवेदन)	
१२:१५-१२:४५	पोषिलो खाना विश्राम	

१२:४५-२:१५	मातृ पोषण (साथै अभिलेख तथा प्रतिवेदन)	
२:१५-३:४५	स्तनपान	
३:४५-४:००	चिया विश्राम	
४:००-५:००	पूरक वा थप खाना	
५:००-५:१५	दोस्रो दिनको समापन	
	तेस्रो दिन	
९:००-९:१५	दोस्रो दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-११:००	बहु सुक्ष्म पोषक तत्वहरु(साथै अभिलेख तथा प्रतिवेदन)	
११:००-१२:३०	वृद्धि अनुगमन र यसको महत्व (साथै अभिलेख तथा प्रतिवेदन)	
१२:३०-१:१५	पोषिलो खाना विश्राम	
१:१५-२:१५	बाल संरक्षण अनुदान र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण बीचको सम्बन्ध	
२:१५-३:१५	विरामी बालबालिकाको खाना र हेरचाह	
३:१५-३:३०	चिया विश्राम	
३:३०-५:००	शीघ्र कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमको बारेमा जानकारी	
५:००-५:१५	तेस्रो दिनको समापन	
	चौथो दिन	
९:००-९:१५	तेस्रो दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-१०:४५	बहिरंग सेवाको परिचय र ऋद्ध(क्षलृद्ध अनुसार स्वास्थ्य लेखाजोखा	
१०:४५-१:३०	एन्थ्रोपोमेट्रिक मापन (शीघ्र कुपोषण पत्ता लगाउन पोषणको लेखाजोखा)	
१:३०-२:००	पोषिलो खाना विश्राम	
२:००-३:००	खाना रुचि जाँच र बहिरंग वा विशेष उपचार कक्षमा उपचारको लागि निर्णय प्रणालीबद्ध औषधिवाट उपचार (अभ्यास सहित)	
३:००-३:४५	प्रणालीबद्ध औषधिवाट उपचार	
३:४५-४:००	चिया विश्राम	
४:००-५:००	तयार पारिएको उपचारात्मक खानावाट शीघ्र कुपोषणको उपचार (अभ्यास सहित)	
५:००-५:१५	चौथो दिनको समापन	
	पाचौ दिन	
९:००-९:१५	चौथा दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-१०:३०	निर्देशन, स्थानान्तरण, प्रेषण र अनुगमन भेट (अभ्यास सहित)	
१०:३०-११:३०	बहिरंगवाट डिस्चार्ज	
११:३०-१२:३०	अन्तरंग सेवाको परिचय र उपचार पद्धति	
१२:३०-१:००	पोषिलो खाना विश्राम	
१:००-२:००	मध्यम शीघ्र कुपोषण व्यवस्थापन	
२:००-२:४५	गर्भवती तथा सुत्केरी महिलामा हुने शीघ्र कुपोषण व्यवस्थापन	
२:४५-३:३०	समुदाय परिचालन, सामूदायक सचेतिकरण , केश परिचालन र प्रेषण संयन्त्र	

३:३०-३:४५	चिया विश्राम	
३:४५-५:००	सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरुमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण	
५:००-५:१५	पाचौ दिनको समापन	
	छैठौँ दिन	
९:००-९:१५	पाचौ दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-१०:३०	सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरुमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको समायोजन र आपतकालीन अवस्थामा पोषण (साथै अभिलेख तथा प्रतिवेदन)	
१०:३०-११:३०	एच.आई.भी.को परिप्रेक्षमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण	
११:३०-१:००	खानेपानी, सरसफाई र स्वच्छता कार्य	
१:००-१:३०	पोषिलो खाना विश्राम	
१:३०-२:३०	सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार	
२:३०-४:००	प्रभावकारी अन्तरव्यक्ति संचारका लागि परामर्शका चरणहरु (गलिड्रा)	
४:००-४:१५	चिया विश्राम	
४:१५-५:००	महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका स्तरको तालिम कसरी सञ्चालन गर्ने	
५:००-५:१५	छैठौँ दिनको समापन	
	सातौँ दिन	
९:००-९:१५	छैठौँ दिनको पुनरावलोकन	
९:१५-११:००	पोषण कार्यक्रममा स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका	
११:००-१:००	अभिलेख तथा प्रतिवेदन	
१:००-१:३०	पोषिलो खाना विश्राम	
१:३०-२:३०	पोषणमैत्री स्वास्थ्य संस्था तथा स्थानीय शासनको अवधारणा र प्रक्रिया	
२:३०-२:४५	चिया विश्राम	
२:४५-४:३०	आपूर्ति व्यवस्थापन सूचना प्रणाली	
४:३०-५:१५	समापन	

कार्यक्रमको अनुमानित लागत:- ६,००,०००।-

कार्यक्रमको कुल खर्च:- ६,००,०००।-

सहभागी

सि.न.	नाम थर	सि.नं.	नाम थर
१	गोविन्द वहादुर पौडेल	२७	मेलिना कार्की
२	शान्ता ढुंगेल	२८	अरविन्द कुमार दास
३	अभय कुमार गुप्ता	२९	शिव शंकर यादव
४	दिनानाथ चौधरी	३०	विजय साह

५	पुष्पराम पन्त	३१	संगिता प्रधान
६	बलराम फुयल	३२	दिपा देवि ढुंगेल
७	रसना मगर	३३	देव शरण यादव
८	दिल कुमार श्रेष्ठ	३४	दिपेन्द्र कुमार यादव
९	अशोक राउत	३५	अम्बिका श्रेष्ठ
१०	जिना राई	३६	गीता धमला
११	डा.मोहम्मद साकिर अन्सारी	३७	अनिता राइ
१२	डा.संतोष कुमार यादव	३८	साधना सुनुवार
१३	मानहरि अधिकारी	३९	सदिका खड्का
१४	पूजा तामाङ	४०	सुनिता राई
१५	सोनिया विष्ट	४१	सचिता वि.क.
१६	कमला खड्का	४२	अन्जु अधिकारि
१७	पुजना तामाङ	४३	मान कुमारी मगर
१८	हिमा वि.क.	४४	मनिका खड्का
१९	मिन कुमार धमला	४५	सर्मिला श्रेष्ठ
२०	मोहम्मद हुसेन मंसुरी	४६	घमन कार्की
२१	अनिता कट्वाल	४७	देवी लुइटेल
२२	ममता तामाङ	४८	विनोद कुमार मंडल
२३	संगिता ढुंगेल	४९	सविना तामाङ
२४	कैलास खत्री	५०	मेनुका खड्का
२५	राकेश ठाकुर	५१	एक मुमारी थापा
२६	डम्बर कुमार खड्का		

सहजकर्ता:

१. पुष्पराम पन्त - खोप अधिकृत (स्वास्थ्य ईकाई, ओखलढुंगा)
२. दिनानाथ चौधरी - स्वास्थ्य संयोजक (लिखु गाउँपालिका)
३. पूजा तामाङ - स्टाप नर्स (लिखु गाउँपालिका)

अनुगमनकर्ता:-

१. गोविन्द बहादुर पौडेल - अध्यक्ष
२. शान्ता ढुंगेल - उपाध्यक्ष
३. अभय कुमार गुप्ता - प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
४. बलराम फुयल - लेखापाल

५. रसना मगर - प्रशासन शाखा प्रमुख
६. दिल कुमार श्रेष्ठ - जिनिस शाखा प्रमुख
७. अशोक राउत - प्रशासन शाखा कर्मचारी
८. जिना राई - जिनिस शाखा कर्मचारी

तालिमका सवल पक्ष:-

पोषण विशेष क्षमता अभिवृद्धि तालिम कार्यक्रमको वारेमा

१. बहु क्षेत्रिय पोषणको वारेमा जानकारी ।
२. पोषण कुपोषण विच फरकको स्पष्टता ।
३. प्रोजेक्टरको माध्यमबाट अध्ययन ।
४. पोषण सामाग्री प्रदर्शनी ।
५. पोषण कर्नरको प्रदर्शनी ।
६. हरेक वार खाना चार खाने वारे थप जानकारी ।
७. प्रि-टेष्ट र मिड टेष्ट गरि मुल्यांकन ।

फोटो ग्यालरी(पहिलो समूह)



(दोस्रो समूह)





प्रतिवेदन तयार गर्ने
दिनानाथ चौधरी
स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख
आधारभूत स्वास्थ्य तथा सरसफाई कार्यालय
लिखु गा.पा.यसम, ओखलढुंगा