

तिहार तथा छठ पर्व २०८२ र नेपाल सम्वत १९४६ को हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना ।



Om Hospital & Research Centre (P.) Ltd.
An ISO 9001:2015 Certified Hospital



Featured

तिहारको खानपानमा रोगीले विशेष ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु



डा.परशुराम घिमिरे
जनरल फिजिसियन

तिहार अर्थात् रमाइलोको पर्व, मीठो मीठो मिठाई, सेलरोटी, विभिन्न किसिमका ड्राइफ्रूटहरु खाने खुवाउने अवसरको पनि पर्व । विशेषगरी भाई टिकाको दिन दिदी बहिनीले दाजुभाइलाई विभिन्न थरीका परिकार बनाएर खुवाउने र खाने चलन पनि छ । यो समयमा त मिठाईको मेला नै लाग्ने गर्छ ।

चाडपर्वको अवसर पारेर त्यस्ता मीठो मसिनो खानु अनौठो होइन । तर त्यसरी खाँदा वा खुवाउँदा होस पुर्याइएन भने एकछिनको मिठासको असर जिन्दगीभरि नै शरीरलाई नोक्सानी पुर्याउने हदसम्म पुग्न सक्छ । त्यसैले तर पर्व मनाउने नाममा हामीले स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु जरुरी छ । चिल्लो, गुलियो, मिसावटयुक्त खाना हाम्रो स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन । त्यसमा पनि घर बाहिर बनाएको, अफ्नो बासी खानेकुराहरु त कद

पि पनि स्वास्थ्यवर्धक हुँदैन । उदाहरणको लागि मिठाईकै कुरा गरौं । एउटै तेलमा पटक पटक मिठाई बनाउने, असुरक्षित खाद्य वस्तु, विभिन्न थरीका रासायनिक पदार्थहरु र खाद्य अखाद्य र डगहरु प्रयोग गरी तयार पारिएका खानेकुराहरुले हाम्रो स्वास्थ्यमा समस्या निम्त्याउने मा शकै छैन । यस्ता कुरामा हामी आफै ले ध्यान नदिने हो भने निरोगी व्यक्तिलाई नै पनि रोगी त बनाउँछ, नै अफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिलाई त भन्ने समस्या थपिन्छ । त्यसैले तिहारको समयमा प्रयोग गर्न खानपानमा हामीले धेरै ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ । तिहारमा चिल्लो, गुलियो, घ्यू बढी प्रयोग गरेको तेलमा तारेको परिकार धेरै बनाइन्छ । तिहार हाम्रो पर्व हो मान्नुपर्छ तर साथसाथै हामीले प्रयोग गर्ने खानेकुरामा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । तिहारको समयमा मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मोटो पन, कलेजो, किडनी, मुटु, दम, पेटसम्बन्धी समस्या भएका बिरामीले विशेष ध्यान दिनुपर्छ । 'तिहारको समयमा प्रयोग गरिने धेरै जसो खानेकुराहरु चिल्लो, गुलियो र चामलबाट बनेको हुन्छन् । यी बिरामीले त्यस्ता खालका खानेकुरा सकेसम्म नखाँदा र खाने पर्दा पनि कम खाए स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ । सामान्य व्यक्तिलाई पनि रोग लाग्न सक्छ । तिहारमा प्रयोग गरिने हाम्रो परम्परागत खानामा अत्यधिक मात्रामा गुलियो, चिल्लो हुने र ती सामग्रीहरु पनि अधिकांशतः चामलबाट बनेको हुने हुँदा त्यस्ता खालका खानेकुराले सामान्य व्यक्तिको स्वास्थ्यमा पनि समस्या निम्त्याउन सक्छ । तारेको खानेकुरा खान सामान्य व्यक्तिले पनि ख्याल पुर्याउनुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाहीँ प्रयोग गर्नेको हकमा खासै समस्या नभए पनि सहरी क्षेत्रमा

जीवनयापनको तरिका फरक भएको धेरै हिँडुल नगर्ने, स्वास्थ्यका बारेमा खासै चासो नदिने र व्यायाम नगर्ने जस्ता जीवनशैली भएका व्यक्तिहरुले त्यस्ता खानेकुराहरु खाँदा एकदमै होसियार हुनु राम्रो हुन्छ । सामान्य व्यक्तिहरुले यस्ता खालको खानेकुरा बढी मात्रामा खादा क्यालोरी बढ्ने, कोलेस्ट्रॉल बढ्ने, छाती पोल्ने, धेरै गुलियो र चिल्लो खाँदा रिंगटा, वाकवाक लाग्ने जस्ता समस्याहरु देखिने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले चाडपर्व मनाउँदा मुखको मिठाससँगसँगै स्वास्थ्यलाई पनि ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ । यस अर्थमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के पनि हो भने स्वास्थ्यको हिसाबले हेर्ने हो भने बजारबाट ल्याइएको मिठाई भन्ने अस्वास्थ्यकर मानिन्छ । मधुमेहका बिरामीले धेरै ख्याल गर्नुपर्छ ।

नेपालीहरुको पर्व तिहारमा बढी मात्रामा मिठाईको प्रयोग गरिन्छ, जसमा चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले चिनीलाई स्वास्थ्यवर्धक मानिदैन । 'रोगमध्ये पनि चिनी रोग अर्थात् मधुमेहका बिरामीलाई त गुलियो चिल्लो भएका खाना विष जस्तै हो ।' मधुमेहको बिरामीलाई मात्रै होइन, गुलियो परिकार सामान्य व्यक्तिको लागि पनि अवश्यक भन्दा



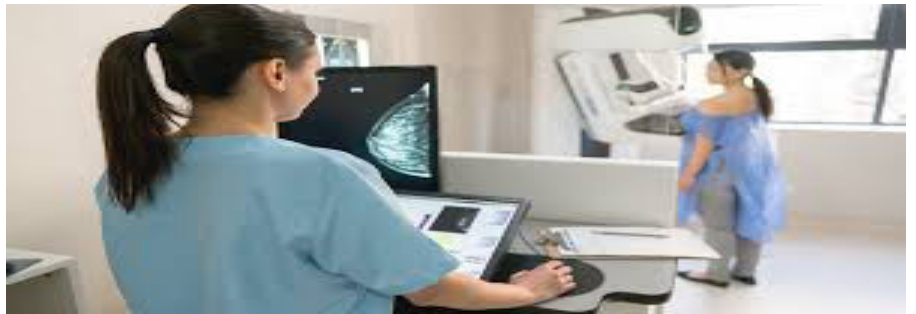
महिलाले ४० वर्ष पुगेपछि अनिवार्य रुपमा गर्नेपर्ने म्यामोग्राफी जाँच ?

धेरै राम्रो होइन । धेरै मात्रामा गुलियो प्रयोगले मानिसमा मोटोपनको समस्या लगायत अन्य थुप्रै स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन्छ । बाहिर बनाएको मिठाईमा रंग तथा रसायनको पनि प्रयोग बढी मात्रामा भएको हुन्छ । त्यसै गरी, तिनमा गुणस्तरहीन खाद्यान्न पनि मिसाइने गरिन्छ । त्यस्ता खानेकुराहरू स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले राम्रो होइन । यस्ता रङ्ग, रसायन र गुणस्तरहीन खाद्यान्नको प्रयोगले ग्यास्ट्राइटिस, अपचलगायत पाचनप्रणालीसम्बन्धी विभिन्न खाले रोगहरूले दीर्घकालीन रूपमा नै सताउने अवस्था आउन सक्छ । तिहारमा सेल रोटीसँगै अन्य परिकार बनाउन प्रयोग गरिने, तेल र घिउ जस्ता चिल्लो खानेकुराले मोटोपन, मुटु तथा धमनीका रोगहरू, उच्च रक्तचाप र मधुमेह हुन सक्छ । त्यसैले पर्व मनाउँदा आफ्नो स्वास्थ्यमा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

बाहिरको मिठाई प्रयोग नगरौं । तिहारको बेलामा घर-घरमा सेल, पुरी, जस्ता विभिन्न परिकारहरू पकाइन्छ । घरमा बनाउन नभ्याउनेहरूले त्यस्ता परिकार बजारबाट किनेर ल्याउने चलन पनि छ । घरमा बनाएकोमा त हामीलाई थाहा हुन्छ तर बजारबाट ल्याइने परिकारमा कस्तो तेल र खाद्य वस्तुको प्रयोग भएको छ भन्ने बारेमा हामी अनभिज्ञ नै हुन्छौं । सामान्यतः बजारमा मिठाई, रोटीहरू बनाउँदा तेलहरू सस्तो किसिमको बढी मात्रामा प्रयोग गरिने भएकाले तिनको गुणस्तर राम्रो हुँदैन । त्यसमाथि थप, एक त कमसल गुणस्तरको तेल र कदाचित राम्रै गुणस्तरको तेल प्रयोग गरिएको छ भने पनि उही तेल ननिश्रिएसम्म पटक पटक प्रयोग गरिरहने प्रचलनले त्यो तेलको गुणस्तर झनै कमजोर र अखाद्यको तहमा परिणत भइसकेको हुन्छ ।

घरमा सेल, पुरी पकाएपछि तेल बाँकी रह्यो भने हामी त्यसलाई बारम्बार प्रयोग गरिबस्दैनौं । सामान्यतः एकाधपटकको प्रयोगपछि त्यो तेल हामी फ्याँक्छौं । तर पसलमा त त्यही तेल ननिश्रिएसम्म बारम्बार प्रयोग गरिन्छ । बारम्बार एउटै तेलमा पकाइएका जेरी, पुरी, लालमोहन, सेल आदि खाँदा जिब्रोमा स्वाद त हुन्छ तर त्यसले भित्रिभित्रै हाम्रो स्वास्थ्यलाई पनि क्षति पुर्याइरहेको हुन्छ । त्यसरी बारम्बार पकाउँदै सेलाउँदै र फेरि पकाउँदै गरिएको तेल हाम्रो शरीरले पचाउनै नसक्ने स्तरमा परिणत भइसकेको हुन्छ । फलतः त्यस्ता तेलमा पकाइएका खानेकुराहरू खाँदा हामीले थाहै नपाई मुटु र पेट लगायत समग्र स्वास्थ्यलाई नै असर भइरहेको हुन्छ ।

चाडबाडमा खानाप्रतिको मोह त्याग्न गाह्रो हुन्छ तर क्षणिक स्वाद र रमाइलोको लागि स्वास्थ्यलाई वेवास्ता गर्दै त्यस्ता खानेकुराहरू बढी खाइयो भने त्यसले स्वस्थ मानिसलाई नै पनि धेरै दिन विरामी पारिदिन सक्छ । अझ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल सम्बन्धी समस्या, पेटसम्बन्धी समस्या भएकालाई त यसले दीर्घकालीन समस्या पारिदिन्छ ।



स्तनका कोषहरू असामान्य रूपमा वृद्धि हुन थाले पछि स्तन क्यान्सरको सम्भावना हुन्छ । तर यस्तो गिर्खा क्यान्सर हुने वा नहुने दुवै प्रकृतिको हुन्छ । महिलाको स्तनमा देखिने गिर्खामध्ये ८० प्रतिशत भन्दा बढी गिर्खा क्यान्सर नहुने प्रकृतिका हुन्छन् । तर २० प्रतिशत भने क्यान्सर हुन्छन् । त्यही २० प्रतिशत क्यान्सर होकी भनेर सधैं चनाखो हुनुपर्छ । नेपालमा स्तन क्यान्सरको प्रकोप धेरै देखिन्छ । यो महिलाहरूमा हुने क्यान्सर मध्ये पहिलो नम्बरमा देखिन्छ ।

महिलाहरूमा उमेर बढ्दै जाँदा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना पनि बढ्दै जान्छ । स्तन क्यान्सर उमेर बढी भएपछि मात्र होइन जुनसुकै उमेरका किशोरी तथा युवतीलाई पनि हुनसक्छ । नेपालमा १७ वर्षमै स्तन क्यान्सर देखिएको छ भने ९७ वर्षको महिलामा पनि स्तन क्यान्सर देखिएको छ । त्यसैले यो समूह भन्ने छैन । जसलाई जुनसुकै उमेरमा पनि हुनसक्छ । सबै जना चनाखो हुँदा आफ्नो स्तनमा आएको परिवर्तनकोबारेमा सचेत हुनुपर्छ । यसको मतलब सम्पूर्ण महिलाहरू स्तन क्यान्सरको उत्तिकै जोखिममा छन् ।

नियमित रूपमा आफैले आफ्नो स्तन परीक्षण गर्ने गरेमा सुरुमै पत्ता लगाउन सकिन्छ । त्यसबाहेक केही शंका लागेमा चिकित्सकबाट परीक्षण गराउने, स्तनको गिर्खा जाँच गर्न म्यामोग्राफी गर्न सकिन्छ । म्यामोग्रामबाट नै पहिलोपटक स्तन क्यान्सरको निदान गरिन्छ । स्तन क्यान्सर लागेपछि यसको उपचार प्रविधि जटिल हुन्छ । क्यान्सर कोषिकाहरू मार्न किमोथेरापी, रेडियोथेरापी र शल्यक्रिया के गर्ने विरामीको अवस्था अनुसार चिकित्सकले निर्धारण गर्ने गर्छन् । अहिले प्रविधिको विकाससँगै स्तन बचाएर पनि शल्यक्रिया गर्ने गरिन्छ ।

स्तन क्यान्सरको वंशाणुगत कारणलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन । यदि परिवारमा कसैलाई स्तन क्यान्सर भएमा वा भएको शंका लागेमा तुरुन्तै जाचबुझ सुरु गर्नुपर्छ । तर सन्तुलित आहार र स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनु पर्दछ । स्तन क्यान्सर रोकथामको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको स्तन क्यान्सरको विकास क्रमबारे सचेत हुने, समयमै यसको निदान तथा उपचार गर्ने नै हो ।

सबै उमेर समूहमा स्तन क्यान्सर देखिए पनि हाम्रो नल कारणले ४० देखि ५० वर्षका महिलालाई स्तन क्यान्सर बढी मात्रामा भएको पाइएको छ । त्यसैले

४० वर्ष पुगेपछि विकसित देशहरूमा महिलाहरू प्रत्येक वर्ष म्यामोग्राफी गर्छन् । तर नेपालमा त्यसको सुविधा धेरै ठाउँमा उपलब्ध हुन सकेको छैन । तर पछिल्लो समय महिलाहरू आफै सचेत भएर म्यामोग्राम गराउन आउन थालेका छन् । महिलामा स्तन क्यान्सर भए नभएको पत्ता लगाउन म्यामोग्राम जाँच गराउनैपर्छ । म्यामोग्राम स्तन क्यान्सरको एक्सरे जस्तै एक किसिमको अत्याधुनिक जाँच हो ।

आफ्नो घरमा आमा, दिदी, बहिनी वा नजिकका नातेदारमा स्तन क्यान्सर भएमा, ३० वर्षपछि बच्चा जन्माउने महिलामा वा बच्चा नजन्माएका महिलामा, स्तनपान नगराउने महिलामा, स्तनमा गाँठागुँठी वा पुराना समस्या भएमा स्तन क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुने गर्छ । घरमा कसैलाई ३० वर्षको उमेरमा स्तनको मेमोग्राफी जाँच, स्तन क्यान्सर भएको छ भने अन्य महिला आफन्तले त्यसको ५ वर्ष अघि नै २५ वर्षमै स्तन परीक्षण गर्नुपर्छ । वंशाणुगत लगायत विभिन्न कारणले पनि स्तनमा क्यान्सर हुनसक्छ । वंशाणुगत कारणले क्यान्सर भएको अवस्थामा अलि बढी जोखिम हुन्छ । त्यसैले परिवारका सदस्यलाई स्तन क्यान्सर भएको अवस्थामा वर्षमा एक पटक स्वास्थ्य जाँच गराउनैपर्छ ।

त्यसैले यदि केही लक्षण देखिएमा अघि नै र लक्षण नै नदेखिए पनि ४० वर्ष पुगेका सम्पूर्ण महिला ले वर्षको एकपटक स्तनको म्यामोग्राम गर्नेपर्छ । यसले स्तनमा केही समस्या भए समयमै पत्ता लाग्छ र उपचारमा सहज हुन्छ । सुरुमै उपचार गरेमा स्तन क्यान्सर पूर्ण रूपमा निको हुन्छ । जति चाँडो थाहा पायो त्यति नै छिटो विरामी निको बनाउन र बचाउन सकिने भएकाले स्तनमा गाँठा गुँठी देखिए ढिला नगरी स्वास्थ्य जाँच गराउन



डा. बिनोद अर्याल

सिबियर कन्सल्ट्यान्ट गाइनेकोलोजिकल अन्कोलोजिष्ट

तिहार र खानपान : के खाने, कति खाने, के नखाने ?



तिहार भन्ने बित्तिकै मिठामिठा खानेकुरा, फूलहरु, झिल्लीमिली भनेर मष्तिष्कमा आईहाल्छ । तर सावधान ! तिहारको अत्याधिक चिल्लो खानपानले शरीरलाई बेफाईदा पनि पुऱ्याउँछ । हामी जितिनै सचेत छौं भने तापनि खानपानको सवालमा पारिवारिक जमघट र भेटघाटमा आफूलाई र शरीरलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्दैनौं ।

हामीले यो बुझ्नुपर्छ की मुटुसँग खानाको गहिरो सम्बन्ध छ । त्यसैले के खाने ? के नखाने ? एकदमै विचार गर्नुपर्छ । भोजनको मात्राको नित्योत्तर व्यक्तिको प्रकृति, रोग, बल, उमेर र मानसिकता आदिका आधारमा हुनुपर्छ । त्यसैले बच्चालाई स्तनपान गराइरहनुपर्छ । यसका लागि आमाले पोषिलो वा भोलयुक्त खानेकुरा बढी नै सेवन गर्नुपर्छ ।

‘तिहारको परिकार त घरैमा बनाएको त हो नि ! पक्कै हामी यहि भन्छौं । तर घरैमा बनाएतापनि तिहारका अधिकांश परिकारहरुमा चिल्लो र गुलियोको मात्रा धेरै हुन्छ । तिहारमा सेल रोटी, फिनी, अनर्सा लगायतका परिकार खाइन्छ । घरैमा बनाएपनि यी खानेकुरामा मैदा, चिनी, तेलको अत्याधिक प्रयोग गरिन्छ, जुन स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले राम्रो मानिँदैन ।

किनकी यस्ता मिठाईले तौल बढाउनुका साथै रगतमा खराब कोलेस्ट्रॉलको मात्रा बढाउँछ । साथै, कलेजो मा बोसोको मात्रा समेत बढाउँछ । कोरोनाको कहर बढिरहेका बेला खानपानमा ध्यान नदिँदा भन्नै समस्या थपिन सक्छ ।

गुलियो र चिल्लो खानेकुराले विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने भएको कारण सचेत रहन हाम्रो अनुरोध छ ।

तिहारको रमाईलो जमघटमा हामीले वास्तै नगरी खाएका खानेकुरा र त्यसले शरीरमा पार्ने नोक्सानी डिटक्ट गर्नको लागि अबका दिनमा तपाईंले उमारे का गेडागुडी, भोलिलो खानेकुरा, हरिया सागपात, पहेँला फलफूल, सुप, नियमित शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ ।

पहिलो कुरा त कोरोनाबाट बच्न र यसको जो खिमबाट जोगिन रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनको लागि सबैले खानपानमा यो समयमा बढी नै ध्यान दिनुपर्छ ।

दोस्रो कुरा : मुटुरोग विशेषज्ञका अनुसार चिल्लो र गुलियो खानेकुराहरुले कोलेस्ट्रॉल बढाउनुका साथै रक्तचाप, मधुमेह र अम्लपित्तको पनि वृद्धि गर्छ ।

सेलरोटीसँगसँगै मदिरा समेत सेवन गर्ने चलन छ । चिल्लो र मदिरा स्वास्थ्यको लागि निकै हानिकारक हुन्छ । सेलरोटी तथा मिष्ठान्न भोजन बनाउँदा गर्मी भएमा शरीर तातेमा कागती तथा पुदिना मिसाएर पानी खान सकिन्छ । यसले शरीरलाई ठन्डा राख्न मद्दत गर्छ ।

तेस्रो कुरा : केहिले ताजा सेलरोटी खाने भन्दै पिठो फ्रिजमा राखेका हुन्छन् । तर पहिलो पकाएको तावा वा भाडामा बचेको तेलमा फेरि सेलरोटी पकाउनु हुँदैन । सेलरोटी बनाउँदा तोरीको, भटमासको तेल र सूर्यमुखी तेल प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । सेलरोटी सँगसँगै फलफूल, सागपात पनि खानुपर्छ । त्यसका साथै पानी प्रशस्त पिउनु पर्छ । सानो प्लेटमा राखेर खाँदा थोरै खाईन्छ । नियमित शारीरिक अभ्यास छुटाउनुहुँदैन ।

चौथो कुरा : खाली पेटमा सेलरोटी खाँदा एसिडिटी बढ्ने भएकोले केही सादा खाना खाएर मात्र सेलरोटी खानुपर्छ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एसिडिटी भएको व्यक्तिले सेलरोटी धेरै खानु हुँदैन ।

यस्तै भाइटिकाको अवसरमा दिदीबहिनीले दाजुभाईलाई भाइमसलासहित विशेष उपहार दिने गर्छन् । भाइमसलामा राखिएको ‘ड्राई फुड’ एकैपटक खानुहुँदैन । थोरै थोरै धेरै दिन लगाएर खानु स्वस्थकर हुन्छ ।



मुपाल बानियाँ
डायटिसियन

आई.भी.एफ

नेपालमा निसन्तानपनको उपचार सुरु गर्ने र सर्वाधिक सफलता दर भएको पहिलो अस्पताल



THE FIRST IVF

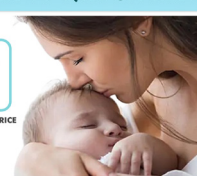
IVF EXPERTS

HIGH SUCCESS RATE

AFFORDABLE PRICE



Om Hospital & Research Centre (P.) Ltd.
An ISO 9001:2015 Certified Hospital



ॐ हस्पिटलमा उपलब्ध सेवाहरुः

उपलब्ध डायग्नोस्टिक सेवाहरुः

- » Radiology and Imaging (भिडियो एक्स रे, सिटी स्क्यान, इको, एमआरआई)
- » Pathology/Laboratory (रगत, दिशा पिशावका सम्पूर्ण जाँच)

उपलब्ध विशेषज्ञ सेवाहरुः

- » Anaesthesiology (एनेस्थेसियोलोजी)
- » Audiology (अडियोलोजी)
- » Cardiology (मृदु रोग)
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery (कार्डियोथोरासिक एण्ड भाष्कुलर सर्जरी)
- » Dermatology and Venerology (चर्म तथा यौन रोग)
- » Dental (दन्तरोग)
- » Endocrinology and Diabetes (ग्रन्थीरोग तथा मधुमेह)
- » ENT Head and Neck Surgery (नाक, कान, घाँटी)
- » Gastroenterology and Hepatology (पेट पाचन तथा कलेजो रोग)
- » General Surgery Digestive Disease and Laparoscopic Surgery (जनरल सर्जरी डाइजेस्टिभ डिजिज एण्ड ल्यापरोस्कोपिक सर्जरी)
- » Hepatopancreatobiliary and Gastro Surgery (हेपाटोप्यान्क्रियाटोविलियरी एण्ड ग्यास्ट्रो सर्जरी)
- » Internal Medicine (जनरल फिजिसियन)
- » IVF (आई.वी.एफ)
- » Neonatology and Neonatal (नवजात शिशु)
- » Nephrology (मृगौला रोग)
- » Neurology and Neurosurgery (नसा तथा स्नायु सम्बन्धि)
- » Nutrition and Dietetics (पोषण)
- » Obsetric & Gynaecology, Gynae Laparoscopy (स्त्री तथा प्रसुती, ल्यापरोस्कोपिक)
- » Oncology (अर्बुदरोग)
- » Ophthalmology (नेत्र रोग)
- » Orthopedics Traumatology (हाड जोर्नी चिकित्सा)
- » Om Wellness Clinic (ॐ वेलनेस क्लिनिक)
- » Pediatrics and Pediatric Surgery (बाल रोग)
- » Psychiatry (मानसिक रोग)
- » Physiotherapy and Rehabilitation (फिजियोथेरापी एण्ड रिह्याबिलिटेसन)
- » Plastic Surgery (प्लाष्टिक सर्जरी)
- » Pulmonology (फोक्सो तथा छाँती)
- » Pain Medicine (पेन मेडिसिन)
- » Rheumatology and Immunology (न्युमाटोलोजी एण्ड इम्यूनोलोजी)
- » Spine Surgery (ढाडको उपचार)
- » Urology (युरोलोजी)

उपलब्ध अन्य सेवाहरुः

- » Ambulance (एम्बुलेन्स)
- » Emergency Service (आकस्मिक उपचार)
- » Heli-EMS (हेली इ.एम.एस)
- » IPD/OPD (अन्तरङ्ग / बहिरङ्ग सेवाहरु)
- » ICU/CCU (सधन उपचार सेवा)
- » Operation Theatre (शल्यक्रिया कक्ष)
- » Sleep Lab (निद्रा सम्बन्धि)
- » Vaccination (स्रोप सेवाहरु)

90% छुट

७० बर्ष माथिका सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरुको सम्मानमा
ॐ अस्पतालमा उपचारको बिलमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था छ।
(थप जानकारीको लागि सोधपूछ वा १९७ एक्टरेन्सनमा सम्पर्क गर्नुहोला)

News and Events



WORLD BREASTFEEDING WEEK



MOU WITH BHANDARI SAMAJ



MOU WITH LION INTERNATIONAL



HAND HYGIENE DAY 2025