ADRA

नमस्ते

प्रकाशनको ध्यानाकर्षण:
पानी, स्वच्छता, र सरसफाई
(WASH)

6 CLEAN WATER AND SANITATION

आड्रा नेपाल नमस्ते न्यूजलेटर

मार्च २०२५

विशेष लेख: बर्दिया जिल्लामा सुधारिएको पोषण तथा स्वच्छ र शुद्ध पानी । पृष्ठ ३

यस अंकभित्र

पृष्ठ ०१ परियोजना अपडेट
पृष्ठ ०३ विशेष लेख
पृष्ठ ०६ स्वच्छ र शुद्ध पानीमार्फत स्वास्थ्य र आशा
पृष्ठ ०७ स्वच्छ दुग्ध उत्पादन
पृष्ठ ०८ साझेदारी
पृष्ठ ०९ अस्पतालमा सरसफाइ तथा स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापनमा सुधार
पृष्ठ ११ आपतकालीन प्रतिक्रिया टिमलाई सशक्तीकरण

परियोजना अपडेट

RELIEF परियोजना

क्यानेडियन फुडग्रेन्स, आड्रा क्यानेडा
(प्रयास नेपाल)

रिलिफ परियोजनाद्वारा धादिङ जिल्लाको गङ्गाजमुना र खनियाबास गाउँपालिकामा घरबगैंचा स्थापना व्यवस्थापन तालिम यही जनवरीमा आयोजना गरिएको थियो । तालिममा सहभागी विभिन्न कृषक समूहका ३८ जना कृषकलाई घरबगैंचा स्थापना र व्यवस्थापनका लागि एकीकृत गर्न सकिने कृषि र पशुपक्षी पालनका विविध विषयवस्तुमा तालिम दिइएको थियो । तालिममा उनीहरूले तरकारी खेती, फलफूल, मौरीपालन, बाखापालन, च्याउ उत्पादन, जडीबुटीजन्य बिरुवाबारे जानकारी पाएका थिए । तालिममा उनीहरूले पर्यावरणमैत्री अभ्यास, जैविक मल र झोल मल बनाउने प्रयोगात्मक अभ्यास पनि सिकेका थिए । कृषकलाई यसबाट पोषिलो घरबगैंचा स्थापना गर्न, आहारमा विविधता प्रवर्द्धन गर्नुका साथै पारिवारिक उपभोगपश्चात् थप उत्पादन बिक्रीमार्फत आय आर्जनको अवसर सिर्जना गर्ने अभिप्रायले उक्त तालिम आयोजना गरिएको थियो ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन

आड्रा

जनवरी २०२५ मा शीतलहरको प्रतिकुल प्रभावबाट बचाउन, समाजकल्याण परिषद् तथा महिला, बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिक मन्त्रालयका माननीय मन्त्री नवलकिशोर साहसँगको समन्वयमा आड्राले सप्तरीका जिल्लाका सीमान्तकृत समुदायका परिवारहरुलाई बाक्लो कम्बल वितरण गर्‍यो । यस सहयोबाट संकटासन्न र कठिन परिस्थितिमा रहेका परिवारलाई चिसो मौसमबाट तथा शितलहरबाट जोगिन मद्दत पुगेको थियो ।

GOAL II परियोजना

अष्ट्रेलियन एड, आड्रा अष्ट्रेलिया
(रुडास नेपाल, फिड्रो नेपाल)

सन् २०१९-२०२५ मा कार्यान्वयन भएको GOAL II परियोजनाको अन्तिम समीक्षा तथा सिकाइ आदानप्रदान बैठक गत डिसेम्बरमा पोखरामा सम्पन्न भएको थियो । बैठकमा अष्ट्रेलियन दूतावास तथा आड्रा अष्ट्रेलियाका प्रतिनिधिहरु सहभागी भए । सहभागीहरूले यस परियोजनाबाट प्राप्त गरेका अपलब्धि, सामना गर्नुपरेका चुनौती, परियोजना सम्पन्न पश्चात् भविष्यका लागि सुधार गर्नुपर्ने पक्षबारे छलफल गरेका थिए । परियोजनाको समूहले परियोजनाबाट सञ्चालन गरिएका गतिविधिका महत्वपूर्ण क्षण र सिकाइ कार्यक्रममा प्रस्तुत गरेका थिए ।

HSS-MNCHN/N परियोजना

आड्रा अन्तर्राष्ट्रिय
(बागमती सेवा समाज)

आड्रा नेपालले सञ्चालन गरेको मातृ तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्य सेवा पिपरा गाउँपालिकाको मुसहर समुदायमा समेत पुगेको छ । गरिबी, सामाजिक प्रथा तथा स्वास्थ्य चौकीको कमीले गर्दा मुसहर समुदायका महिला मातृ स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित थिए, जसले गर्दा यहाँको मातृ मृत्युदर उच्च थियो । स्थानीय स्वास्थ्य सेवाप्रदायक र आमा समूहको सहकार्यमा आड्राले मुसहर समुदायका महिलालाई मातृ अवस्थाका १००० दिन, पोषण तत्व, र परिवार योजनाबारे शिक्षा दिएको थियो । परियोजनाका सहजकर्ताहरूको निरन्तर अनुगमनले यस समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याएको छ । यस अभियानलाई साथ दिन स्थानीय सरकारले पनि सीमान्तकृत गर्भवती महिलालाई पोषण तत्व भएका खानेकुरा प्रदान गराएको छ ।

युनाइटेड फर एजुकेसन परियोजना

आड्रा कोरिया, आड्रा जापान,अष्ट्रेलिया

आड्रा नेपालबाट स्पोन्सरसिपप्राप्त दुई जना छात्राले गरिबी तथा सीमित रोजगारीका अवसरको सामना गरिरहेका थिए । आड्राको आर्थिक सहयोगमा, उनीहरूका परिवारलाई जीविकोपार्जनका लागि दुई थान भैंसी प्रदान गरी जीविकोपार्जनको बारेमा जानकारी गराइयो । जनजाती समुदायमा जीवनयापन गरिरहेका उनीहरुका परिवारले बिहान-बेलुकाको छाक टार्न निकै संघर्ष गर्नुपर्थ्यो । यस सहयोगद्वारा उनीहरूको आम्दानीमा वृद्धि भई दैनिक जीवनयापन तथा जीविकोपार्जनमा सहजता भयो । साथै, 'युनाइटेड फर एजुकेसन' स्पोन्सरसिप कार्यक्रमको सहयोगले उनीहरूलाई राम्रो शिक्षा प्राप्त गर्न र उज्ज्वल भविष्यको बाटो खुलाएको छ ।

TERAI परियोजना

जर्सी ओभरसिज एड तथा आड्रा बेलायत (इन्द्रेणी, फरवार्ड नेपाल)

TERAI परियोजनाले गाईभैंसी पालनको लागि पूर्ण मिश्रित आहार प्रविधिसम्बन्धी ७० वटा कृषक पाठशाला सञ्चालन गरेको छ । यस प्रविधिको ज्ञानले कृषकलाई घरमै कम लागतमा पोषिलो पशु आहारा बनाउन सहयोग भएको छ । दाना र घाँस सँगै मिसाएर पूर्ण मिश्रित आहारा बनाउन भएकाले पशुले दानाको राम्रो स्वादले घाँस र पराल बढी रुचाएर खान्छ । पूर्ण मिश्रित आहारा रेशादार हुने भएकाले पशुले लामो समयसम्म चपाउने गर्छन् । यसले प्रशस्त पाचन रस उत्पादन हुने भएकाले राम्रो पाचन हुन्छ र दानाको पनि धेरै उपभोग हुने गर्छ । मिश्रित आहाराको व्यवस्थापनले गाईभैंसीको दुध उत्पादन बढाउन सहयोग पुर्‍याएको छ ।

भूकम्पबाट पुनःउद्धार स्वास्थ्य शिविर

संयुक्त राष्ट्र संघ (JRAP) यू.के.एड, यूएनएफपिए, आड्रा स्विट्जरल्याण्ड

जाजरकोट तथा पश्चिम रुकुमका भूकम्पबाट प्रभावित नगर तथा गाउँपालिकाहरुमा आड्राले सन् २०२४ अगष्टदेखि २०२५ जनवरीसम्म अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले २८ वटा प्रजनन् स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिएको थियो । यी शिविरहरुमा ८,६३१ जना लाभग्राहीले सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण, महिला स्वास्थ्य परीक्षण, परिवार योजना, रिफरल जस्ता सेवा प्राप्त गरेका थिए । आड्राले फिस्टुला र पाठेघर खस्ने बिरामीको उपचार सेवासमेत उपलब्ध गराएको थियो । यी बिमारको स्क्रिनिङ, शल्यक्रियालगायत यातायात, अस्पताल, र शल्यक्रियापछिको खर्चसमेत आड्राबाट उपलब्ध भएको थियो ।

सम्वर्धन परियोजना

युरोपियन युनियन, अष्ट्रियन डेभलपमेन्ट, आड्रा (एन्साब, बी ग्रुप, फेकोफन)

युरोपियन युनियनका प्रतिनिधि लगायत आड्रा नेपालका देशीय निर्देशकले सम्वर्धन परियोजनाको गतिविधिको अवलोकन भ्रमण गरेका छन् । भ्रमणमा रहेका प्रतिनिधिले कृषक समूह, वन उपभोक्ता समूह र विद्यालयको अवलोकन भ्रमण गर्नुका साथै स्थानीय अधिकारीहरूसँग दिगो वन व्यवस्थापनबारे छलफल र जलवायुमैत्री कृषि प्रविधि र उद्यम विकाससम्बन्धी पहलको पनि अवलोकन गरेका थिए । उक्त गतिविधिमा क्षमता विकास स्रोतको दिगो उपयोग र सरकारहरूसँगको सहकार्य पनि समावेश गरिएको थियो । यसका अतिरिक्त प्रतिनिधिहरूले परियोजनाले जीविकोपार्जन, जैविक विविधता संरक्षण र सीमान्तकृत समुदायको सशक्तीकरणमा पुर्‍याएको सकारात्मक प्रभावको पनि अवलोकन गरेका थिए ।

UNFPA परियोजना

यूएनएफपिए (आड्रा)

आड्राले युएनएफपीएको सहयोगमा सञ्चालित परियोजनामार्फत कार्यक्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकका लागि प्रजनन् स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य प्रशासन क्षेत्रमा क्षमता अभिवृद्धि गराएको छ । केही अस्पतालमा फोहोर व्यवस्थापन प्रणाली स्थापना पनि गरायो । यसका साथै आड्राले निरन्तर प्राविधिक सहयोग, तालिम र अनुगमनमार्फत स्वास्थ्य सामग्री आपूर्ति व्यवस्थापन प्रणाली पनि लागू गराएको छ ।

बर्दिया जिल्लामा सुधारिएको पोषण तथा स्वच्छ र शुद्ध पानी

बर्दिया जिल्लामा स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनाको गतिविधिहरु

रश्मी दुङ्गाना
आड्रा नेपाल

कुपोषणको स्क्रिनिङ गर्दै

नेपालले हाल कुपोषणको दोहोरो मार सामना गरिरहेको छ। जहाँ एकातर्फ निरन्तर कुपोषण बढ्दो छ भने अर्कोतर्फ अतिपोषणको क्रम पनि बढ्दो छ। बालबालिकामा पुड्कोपन घटाउन उल्लेखनीय प्रगति (सन् २००१ मा ५७ प्रतिशत बाट सन् २०२२ मा २५.८ प्रतिशतमा झरेको) भए पनि, अझै गम्भीर चुनौती कायमै छन्। अध्ययनका अनुसार हाल झण्डै ८ प्रतिशत बालबालिका तीव्र कुपोषणको सिकार भएको अनुमान गरिएको छ। त्यसैगरी, आइरन, भिटामिन ए र आयोडिनको कमी अझैं अधिक मात्रामा देखिएको छ, जसले बालबालिका र प्रजनन् उमेरका महिलाको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्दै आएको छ।
त्यस्तैगरी, जिल्ला खानेपानी र सरसफाइ कार्यालयका अनुसार ८९ प्रतिशत घरधुरीमा सुरक्षित पिउने पानीको पहुँच हातेपम्पमा निर्भर छन्, जुन पानीमा प्रायः उच्चस्तरको आइरन र आर्सेनिक पाइन्छ।

यस जिल्लाले शौचालयको प्रयोगलाई शतप्रतिशत समेटे पनि लगभग ४० प्रतिशत घरधुरीलाई सरसफाइ र स्वास्थ्यको उचित सिकाइको जरुरी देखिन्छ।

बर्दिया, नेपालको ग्रामीण र सीमान्तकृत क्षेत्रमध्ये एक हो, जहाँ पोषण र खानेपानी सरसफाइ (WASH) सम्बन्धी गम्भीर चुनौती विद्यमान छन्। यी समस्या राष्ट्रिय प्रवृत्तिसँग मेल खान्छन्, जहाँ कुपोषण, अपर्याप्त सरसफाइ र शुद्ध पिउने पानीको अभाव गम्भीर चिन्ताका विषय बनेको छ। यी चुनौतीलाई सम्बोधन गर्न 'स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजना'- परराष्ट्र मन्त्रालय (MoFA) जापान, यामाहा जापान, आड्राको आर्थिक सहयोग, तथा इन्रूडेकको साझेदारीमा लागू गरिएको छ।

सन् २०२३ मार्चदेखि फेब्रुअरी २०२६ सम्म सञ्चालन हुने यस परियोजनाले बर्दिया जिल्लाका बासिन्दाको पोषण तथा पिउने पानीको सरसफाइमा सुधार गर्ने लक्ष्य राखेको छ। परियोजनाले पोषणसम्बन्धी सेवालाई सशक्त पार्दै गुणस्तरीय सेवा प्रवाहको वातावरण सिर्जना गर्ने तथा WHO को मापदण्ड अनुसारको पानी शुद्धीकरण प्रणालीमार्फत सुरक्षित पिउने पानीको पहुँच सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

यस स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजना मुख्यतय चार मुख्य स्तम्भमा केन्द्रित छन्:

१. सुशासन सुदृढीकरण

यस परियोजनाले पोषणमैत्री स्वास्थ्य संस्थाको राष्ट्रिय निर्देशिका' (NFHF) मा उल्लिखित मापदण्डहरु पूरा गर्न पोषण हेरचाह केन्द्रहरु (NCCs) को सक्रियता र सुधारमा जोड दिएको छ। परियोजनामार्फत हालसम्म १२० पोषण हेरचाह केन्द्र सदस्यहरूलाई पोषण र WASH सम्बन्धी अभिमुखीकरण प्रदान गरिसकेको छ। त्यसलगायत एक NCC (सानोश्री नगर अस्पताल, मधुवन नगरपालिका) लाई पोषणमैत्री स्वास्थ्य संस्थाको रूपमा घोषणा गरिएको छ भने अन्य ७ NCC केन्द्रहरू परियोजनाको निरन्तर समर्थन र सहयोग गर्दै आगामी दिनमा पोषणमैत्री बनाउने तयारीमा छ।

बर्दिया जिल्लाका आठवटै नगरपालिकाले पोषण सेवा प्रवर्द्धनका लागि कार्ययोजना बनाएर त्यसको समय-समयमा मूल्याङ्कन र कार्यसम्पादन गर्ने गरेका छन्। त्यस्तैगरी, परियोजनाले आठ NCC स्थलहरुमा पोषण हेरचाह समिति (NCCs) स्थापना र सक्रीय गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यस्ता समितिमा १५ सदस्य छन्। यसै गरी, यस पहलले स्वास्थ्य आमा समूह बैठकको सक्रियताको लागि पनि सहयोग पुगेको छ। यसबाट बर्दिया जिल्लाभरिका ८३७ महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु संलग्न छन्। त्यस्तै, दुई पानी र सरसफाइ समिति गठन गरिएका छन् र नगरपालिकासँग आधिकारिक रूपमा दर्ता गरिएको छ। जसले स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनामार्फत विकास गरिको पानी आपूर्ति प्रणालीको दिगो सञ्चालनको निगरानी गर्नसमेत मद्दत गर्छ।

२. पूर्वाधार सुधार

परियोजनाले यामाहा मोटर कम्पनी लिमिटेडसँगको सहकार्यमा ढकेला-९ मा शुद्ध खानेपानी प्रणली जडान गरेको छ। त्यसबाहेक परियोजनाले खानेपानी समस्या सुधारका लागि ग्रामीण खाने पानी योजना अन्तर्गत विजयनगर-११ मा ओभरहेड पानी ट्यांकी निर्माण गरेको छ। यी प्रणालीले दैनिक आठ हजार लिटर सुरक्षित पिउने पानी आपूर्ति गर्दै ढकेलाका १,२०० र विजयनगरका २,००० बासिन्दाहरुलाई प्रत्यक्ष लाभान्वित गरेको छ।

यसका अतिरिक्त बर्दियाका ७८ वटा पोषण हेरचाह केन्द्रहरु र २०९ वटा गाउँघर केन्द्रहरुलाई पोषण कर्नर स्थापना गर्न आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराइएको छ।

३. क्षमता विकास

हालसम्म परियोजनाबाट १६० जनाले पोषण सेवा प्रदायकले बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि निगरानी र प्रवर्द्धन गुणस्तर सुधार तालिम प्राप्त गरेका छन्। ५० जना पोषण सेवा प्रदायकले तीव्र कुपोषणको एकीकृत व्यवस्थापन (IMAM) सम्बन्धी तालिम प्राप्त गरेका छन्। त्यस लगायत ४५३ जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरुले मातृ, शिशु र युवा बाल पोषण तालिम लिइसकेका छन्। त्यस्तैगरी, ८३७ महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरुलाई दैनिक उपयोगको झोला र आधारभूत चिकित्सा सामाग्री प्रदान गरिएको छ। परियोजनाले १४३ जना कर्मचारीहरु मार्फत समुदायमा अनसाइट कोचिङ र क्लिनिकल मेन्टरिङ सेवा समेत उपलब्ध गराएको छ।

(बाँकि पृष्ठ ५ मा)

समुदायमा पोषण सम्बन्धी शिक्षा प्रदान गराउने महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु हाम्रो परियोजनाको एक मुख्य भाग हुन्।

(बर्दिया जिल्लामा... पृष्ठ ४ बाट क्रमश)

४. सचेतना अभियान

सचेतना अभियान अन्तर्गत वार्षिक रुपमा बाल स्वास्थ्य मञ्जरी नामक न्यूजलेटर सातौँ संस्करण छापिएको छ र विभिन्न सरोकारवालालाई वितरण गरिएको छ। साथै १० वटा एक्रिलिक, ५०० माउन्ट बोर्ड स्थानीय अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र लगायत नगरपालिका कार्यालयहरुमा राखिएको छ।

परियोजनामार्फत पोषण तथा WASH सम्बन्धी जानकारीमूलक २५ वटा फ्लेक्स बोर्डहरु सार्वजनिक स्थलमाहरुमा राखिएका छन्।

परियोजनाका मुख्य उपलब्धि र प्रभावः

परियोजनाले पोषण हेरचाह केन्द्र र गाउँघर क्लिनिकलाई विशेष पोषण उपकरण, स्तरोन्नति गरिएका आधारभूत सुविधा, तोकिएका सम्बन्धित व्यक्ति र प्रशिक्षित कर्मचारीसँग सुनिश्चित गराएको छ भने जिल्लास्तरका प्रमुख स्वास्थ्य सूचकमा सुधार देखिएको छ, कुपोषण दरमा गिरावट बालबालिकाको शारीरिक वृद्धि निगरानी सेवाको पहुँचमा वृद्धि भएको छ। त्यसलगायत ढकेला र विजयनगरका समुदायमा शुद्ध पिउने पानीको पहुँचमा सुधार भएको छ। जसले समग्र स्वास्थ्य वृद्धि गर्दै पानीजन्य रोगमा कमी ल्याएको छ। पोषण र WASH सम्बन्धी चेतनामा वृद्धि भई, स्वस्थ व्यवहार अपनाउने प्रवृत्ति बढेको छ।

परियोजनामार्फत सार्वजनिक सुनुवाइ तथा सामुदायिक गतिविधिबाट समुदायको संलग्नता बढ्दै गएको छ। यसमा आमा समूह तथा महिला समुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरुले सुधारिएका पोषण केन्द्रका सेवाहरुमा सन्तुष्टि व्यक्त गरेका छन्।

स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनाले बर्दिया जिल्लाका बासिन्दाको पोषण, पिउने पानी सरसफाइ र स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तरमा उल्लेखनीय सुधार ल्याएको छ। यी प्रयासले स्थानीय समुदायमा दिगो प्रभाव पार्दै स्वस्थ्य तथा जीवनशैलीमा प्रवर्द्धन गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

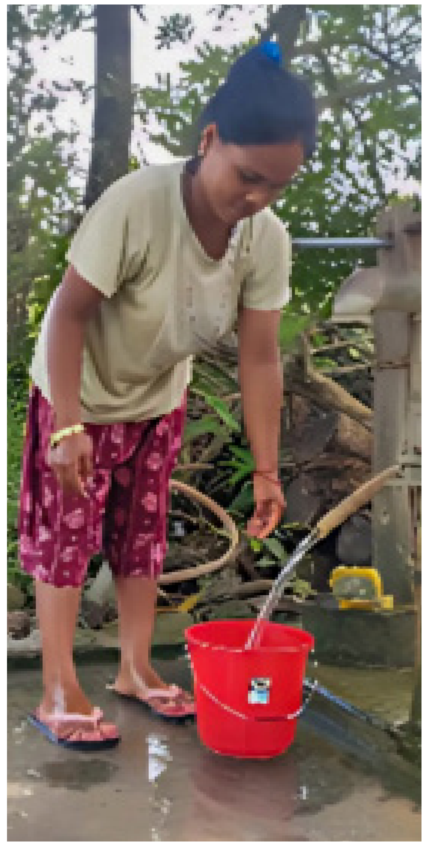
आईसी सामाग्रीहरु

स्वच्छ पिउने पानी प्रणाली

स्वच्छ र शुद्ध पानीमार्फत स्वास्थ्य र आशा

२९ वर्षीय अनिमा चौधरी आफ्ना श्रीमान् र १६ महिनाको छोरासँगै ढकेला-९ बर्दिया जिल्लामा बस्छिन्। सामान्य परिवारमा जन्मिएकी चौधरीले घरको आर्थिक समस्याको कारण कक्षा ९ सम्म मात्रै शिक्षाको अवसर पाइन्। सानै उमेरमा वैवाहिक जीवनमा बाँधिएकी अनिमाले शिक्षाको अवसर गुमाइन् र विवाह भएको १० वर्षपछि पहिलो सन्तान जन्माइन्। विवाहपछि अनिमाको दैनिकी जीवन घरायसी कामकाज र बच्चाको स्याहार सुसारमा बित्न थाल्यो। घरखर्च चलाउन बाँकी रहेको समयमा आफूसँग रहेको सानो जग्गाको टुक्रामा मौसमी तरकारी उब्जाउँछिन्। उनका श्रीमान् गाउँघरमा ज्यालादारी काम गर्छन्। यद्यपि, यसबाट आएको आम्दानीबाट उनीहरूको बिहान बेलुकाको छाक टार्न कठिनाइ हुने गर्छ।

अनिमाले आफ्नो समुदायमा १० वर्षदेखि पिउने पानीको समस्या भएको र पिउने पानी लिन करिब दैनिक २० देखि २५ मिनेट हिँडेर जाने गर्थिन्। वर्षौंको संघर्षपश्चात् उनले आफ्नै घरमा नल्का जडान गराइन्। पिउने पानीको समस्या सहजीकरणका लागि जडान गरिएको उक्त नल्काले पानीमा दुर्गन्धको समस्या सिर्जना भयो। नल्काको पानीको प्रयोगले केही समयमै उनको सम्पूर्ण परिवारका सदस्यलाई निरन्तर झाडापखाला हुने, ज्वरो आउने, भाँडाकुँडा पहेँलो हुँदै गएको, कपडा बिग्रिएको र दाँत पहेँलो भएको जस्ता विभिन्न समस्या देखा पर्न थाल्यो।



सन् २०२३ मा स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनाले 'यमाहा शुद्ध पानी आपूर्ति प्रणाली' प्रविधिमार्फत ढकेलामा शुद्ध पानीको आपूर्ति गरायो। करिब ८ हजार लिटर पानी प्रतिदिन शुद्धीकरण क्षमता भएको उक्त प्रविधिले, नदीको पानीलाई स्वचालित रूपमा शुद्ध गरेर समुदायको घरदैलोमा वितरण गरिरहेको छ। यस प्रणालीमा प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण सामग्री जापान तथा इन्डोनेसियाबाट आयात गरिएको थियो।

स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनाद्वारा समुदायमामा सञ्चालित स्वच्छ पानीको जानकारीमूलक बैठकमा अनिमाले शुद्ध पानीको महत्वबारे बुझिन। यसको बाबजुद सुरुवातका दिनमा उनले यो पानी पिउनयोग्य नभएको भन्दै गाईभैंसी स्याहार तथा सरसफाइका लागि मात्रै प्रयोग गर्थिन्। पछि गाउँलेले यो पानी प्रयोग गरेको देखेपछि उनले पनि प्रयोग गर्ने निर्णय गरिन् र केही दिनमै यस पानीबाट आफू र आफ्नो परिवारको सदस्यमा सकारात्मक परिवर्तन आएको पाइन्। यस परिवर्तनले उनले आफूले विगत वर्षमा भोगिरहेका समस्याबाट छुट्कारा पाइन्। उनी गाउँका सबै मानिसले यसबाट फाइदा पाउन चाहन्छिन्।

यसको निम्ति उनी परियोजनाको सेवाप्रति आभारी छिन्। यस्तो पिउने पानी शुद्धीकरण प्रणाली गाउँका अन्य समुदायमा पनि निर्माण गरिदिन उनी अनुरोध गर्छिन्।

अनिमा शुद्धपानीको सुविधा पाएकोमा एकदमै खुसी छिन्। यो पानी प्रयोग गरेपछि उनको १६ महिने बच्चालाई पनि झाडापखाला तथा अन्य रोगबाट छुट्कारा भएको बताउँछिन। यसले गर्दा समयको बचत भएको र बच्चाको स्याहार सुसारमा समय दिन सकेको साथै घरायसी काममा पनि समय दिन सहज भएको र पानीको स्वाद पनि राम्रो तथा शुद्ध भएको बताउँछिन्। 'यमाहा शुद्ध पानी आपूर्ति प्रणाली' प्रविधि सञ्चालन गरी समुदायका सम्पूर्ण व्यक्तिको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउने सम्पूर्ण दातृ संस्थाप्रति उनी आभारी छिन्।

स्वच्छ दुग्ध उत्पादन

बजारमा स्वच्छ र गुणस्तरीय दूधको परिकारका लागि दूध उत्पादन, संकलन र प्रशोधनमा सरसफाइको प्रतिबद्धता

शरद अधिकारी
आड्रा नेपाल

साना दुग्ध उत्पादक कृषकका लागि कृत्रिम गर्भाधान अभिवृद्धि (TERAI) परियोजनाले ७० कृषक समूहलाई स्वच्छ दूध उत्पादन, संककलन र प्रशोधनसम्बन्धी तालिम प्रदान गरेको छ। यो तालिमबाट किसानले व्यक्तिगत स्वच्छताको महत्व, पशु हेरचाह, र गोठमा सरसफाई कायम राख्ने तरिका सिकेका छन्। प्लास्टिकका क्यानमा ब्याक्टेरियाको उच्च संक्रमण हुने भएकाले दुध संकलन प्रक्रियामा ब्याक्टेरियाको जोखिम न्यूनीकरण गर्न कृषकलाई प्लास्टिक भाँडाको सट्टा स्टिलको क्यान प्रयोग गर्न जानकारी गराइयो। प्लास्टिकको भाँडामा दूध राख्नाले निरन्तर दूधको गुणस्तरमा पनि असर पर्ने भएकाले सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा पनि यसको प्रयोग न्यूनीकरण गरेको छ।

अडरवाइज-ग्लोबल मास्टिटिस सोलुसन (बेलायत) का पशु चिकित्सक पिटर एडमन्सनले डेरी सहकारीलाई गोठ र संकलन केन्द्रमा ब्याक्टेरियाको संक्रमणबारे तालिम प्रदान गराए। पिटरले प्रदूषित वातावरण, फोहोर थुन, थुनेलो भएका गाई र फोहोर औजार ब्याक्टेरियाको प्रमुख स्रोत भएको बताए। उनले डिटर्जेन्ट र तातोपानीले कसरी दूध दुहने औजार धुने र पाराएसिटिक एसिडद्वारा सो औजार कसरी कीटाणुरहित गर्नेजस्ता उचित सफाइ विधिहरूको पनि सीप पनि तालिममा जानकारी गराएका थिए।

उल्लिखित तालिमका सत्रले साना किसानलाई स्वच्छ दूध उत्पादन गर्न मद्दत पुऱ्याउनुका साथै सहकारीलाई उच्च गुणस्तरको दूध संकलन र प्रशोधन गर्न सक्षम बनाएको छ। यस प्रकारका कार्यक्रमले बजारमा दूध र दूधका परिकारको व्यवस्थापन हुन सहयोग भएको छ।

आपतकालीन उद्धारको लागि साझेदारी निर्माण गर्दै

सम्भावित विपद्का अवस्थामा आड्रा नेपाल प्रभावकारी उद्धार तथा आपतकालीन कार्यहरू सुनिश्चित गर्न र संस्थागत क्षमता अभिवृद्धि गराउन निरन्तर कार्यरत छ। यस सन्दर्भमा, आड्राले देशभरका क्रियाशील साझेदार संस्थाहरूसँगको सञ्जाललाई थप सुदृढ र विस्तार गराउदै, प्रभावित क्षेत्रहरमा ७२ घण्टाभित्रै सेवा तथा आपूर्तिको पहुँच सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

आड्राको राष्ट्रिय आपतकालीन व्यवस्थापन योजना (NEMP) र यस रणनीतिक साझेदारीले विपद् व्यवस्थापनलाई समयमै प्रभावकारी ढंगले प्रतिक्रिया दिन आड्रालाई तयारी अवस्थामा राख्नेछ।

साझेदारी
इन्रुडेक

विपन्न समुदायको चुनौती सामधान गर्नेगरी एक गुणस्तरीय जीवनशैली जिउन सिकाउन समर्पित रहेको इन्रुडेक बर्दिया, एक स्थानीय गैरसरकारी संस्था हो।
स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजना मार्फत सहकार्य गर्दै आएको यस संस्थाका कर्मचारी द्रोणराज उपाध्यायलाई हामीले परियोजनाबारे केही प्रश्न गरेका थियौं।

स्वास्थ्य सवलीकरण परियोजनामा तपाईंको भूमिकाबारे बताउन सक्नुहुन्छ ?
म यस परियोजनामा प्राविधिक सहायकको रुपमा काम गर्छु। साथै परियोजनामा सम्पूर्ण कर्मचारीले यी प्राविधिक सहयोगहरु सावधानीपूर्वक कार्यान्वयन भएको पनि सुनिश्चित गर्छु।

यस पेसामा तपाईंलाई सबैभन्दा बढी के मन पर्छ ?
मलाई परियोजनाबाट सिकेका वास्तविक अनुभवबाट कुरा सिक्दै काम थप नयाँ ढंगले गर्न र उत्कृष्ट नतिजाका लागि आफ्नो अनुभव प्रस्तुत गर्न मन पर्छ। हामीले गरेको साना प्रयासहरुले समुदायमा प्रभावकारी परिवर्तन भएको हेर्दा खुसी र सन्तोष लाग्छ।

यस परियोजनाबाट तपाईंको व्यक्तिगत जीवनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ?
समुदायमा निर्माण गरिएका शुद्ध खाने पानी प्रणालीको अवलोकन भ्रमण गर्न म एकदिन समुदायमा पुगेँ। मानिसले आफ्नो समुदायमा शुद्ध खाने पानी पाउँदा उनीहरूले पाएको पानी सँगै खुसी र राहत हेर्न पाउँदाको क्षण अविश्वसनीय थियो। शुद्ध पानीले मानिसको जीवनशैली परिवर्तन हुन सक्ने कुरा मैले महसुस गरेँ। समुदायमा स्वच्छ र शुद्ध पानी पाएसँगै मानिसको स्वास्थ्यमा पनि सुधार हुनेछ र उनीहरूले असुरक्षित स्थानबाट पानी ओसार्न छुट्कारा पाउनेछन्।

परियोजना समाप्त पश्चात यसको दिगो पन कसरी सुनिश्चित गर्नुहुन्छ ?
स्थानीय सरकार र स्वास्थ्य संस्था यस परियोजनाका पहललाई दिगो बनाउन सक्रिय रूपमा संलग्न भएका छन्। यसले समुदायको लागि दीर्घकालीन लाभ सुनिश्चित गर्छ। स्थानी जिम्मेवारीले भविष्यमा परियोजना सकिएपछि पनि यसको निरन्तरतामा काम गर्न सहज र सजिलो हुनेछ भन्ने मलाई लाग्छ।

साझेदारी

स्वास्थ्य सेवाको लागि हातेमालो

सन् २०२३ मा भएको भूकम्पले कर्णाली प्रदेशमा संयुक्त पुनःउद्धार कार्य योजना (JRAP) परियोजना आरम्भ गरियो। बेलायतको फोरेन कमनवेल्थ एण्ड डेभलपमेन्ट अफिस (FCDO) बाट आर्थिक सहयोग प्राप्त यस योजनाले, संयुक्त राष्ट्रसंघका गैरसरकारी संस्था UNFPA, सरकारी निकाय र आड्रालाई समन्वय गराएर भूकम्प प्रभावित जिल्लाहरू (जाजरकोट र पश्चिम रूकुम) मा अत्यावश्यक राहतलगायत पानी, सरसफाइ र स्वच्छता, खाद्य सुरक्षा, बसोवास, सुरक्षा र स्वास्थ्यजस्ता सेवा प्रदान गर्ने लक्ष्य राखेको थियो।
JRAP ले विभिन्न मानवीय साझेदारलाई समन्वय गरी एक साथ काम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निभायो।
आड्राले युएनएफपिएमार्फत २८ वटा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य शिविर आयोजना गरी स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरायो।
यस परियोजनाका लागि चाहिने औषधि, चिकित्सा उपकरणलगायत अन्य सम्पूर्ण आवश्यक सामग्रीका लागि आड्रा स्विजरल्याण्डको आर्थिक सहयोग उपलब्ध भएको थियो।
यस परियोजनामा सामान्य उपचार, शल्यक्रियादेखि, स्वास्थ्य लाभसम्मको प्रक्रियामा सबै साझेदार-को सामर्थ्यले यसलाई विशेष बनाएको छ।
यसबाट महिलाले रोग डायग्नोसिस, निदान र उपचारका साथै शल्यक्रियादेखि दीर्घकालीन स्वास्थ्य लाभसम्मको सम्पूर्ण सेवा पाएका छन्।
यस प्रक्रियामा नेपाल सरकारको पनि महत्वपूर्ण भूमिका थियो। नेपाल सरकारको समन्वयले हामीलाई स्थानीय तहसम्म पुग्न सहगोग गरायो र साथै, संयुक्त राष्ट्रसंघका गैरसरकारी संस्थाले प्रभावकारी प्रतिकियाबाट प्राविधिक मार्गदर्शन प्रदान भयो। JRAP को यो संरचनाले यी प्रयासलाई एकअर्कासँग समन्वय गरी स्वास्थ्य सेवालाई विपद्को समयमा व्यवस्थित गरी आयोजना गर्ने अवसर प्रदान गराएको छ।
यस संयुक्त अभ्यासले विपद् प्रतिकार्यमा साझेदारीको महत्व देखाएको छ। स्रोत, साधन तथा सीपहरूको संयोजन गरी परियोजनाले द्रुत स्वास्थ्य सेवा सहयोग प्रदान गर्नुको साथै स्थानीय स्वास्थ्य प्रणालीलाई पनि बलियो बनाएको छ। यसले समुदायलाई दीर्घकालीन रुपमा सहयोग भएको छ।

डा. सुमन रावल
आड्रा नेपाल

अस्पतालमा सरसफाइ तथा स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापनमा सुधार

सुजितकुमार साह
आड्रा नेपाल

अस्पतालको सुरक्षा तथा वातावरणको संरक्षण गर्न स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापन आवश्यक छ। संक्रमण तथा वातावरणको प्रदूषण रोक्न अस्पतालबाट दैनिक रूपमा उत्पन्न हुने विभिन्न संक्रामक र खतराजनक सामग्रीलगायत अन्य फोहोर उचित व्यवस्थापन गर्न अत्यावश्यक छ। फोहोरलाई असुरक्षित व्यवस्थापन तथा जथाभावी जलाउने अभ्यासले मानिसको स्वास्थ्यमा उच्च जोखिम बढाउनुको साथै वातावरण प्रदूषण गराएको छ। यसबाट जलवायुमा पनि नकारात्मक असर पुऱ्याएको छ। हाल फोहोर-मैला व्यवस्थापन कार्य केन्द्रविन्दुको विषय भएकाले यसको आवश्यक वर्गीकरण तथा उचित व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण रहेको छ।

खोप, परीक्षण, उपचार र शल्यक्रियाजस्ता स्वास्थ्य सेवाले अत्यधिक मात्रामा फोहोर उत्पादन गर्छन्। यो फोहोरलाई उचित व्यवस्थापन नगरिएमा हानिकारक हुन सक्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार अस्पतालको फोहोरको १५ प्रतिशत मात्रै खतराजनक हुन्छ तर यसको उचित वर्गीकरण नगरे यो पूर्णरूपमा जोखिमपूर्ण पनि हुन सक्छ। स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापनले वातावरण संरक्षण तथा स्थिरताको निम्ति अस्पतालबाट उत्पन्न हुने फोहोरलाई उपयुक्त प्रक्रियाबाट न्यूनीकरण, वर्गीकरण तथा व्यवस्थित गर्छ।

सन् २०२४ मा आड्रा र संयुक्त राष्ट्रसंघीय जनसंख्या कोष (UNFPA) द्वारा मधेस तथा सुदूरपश्चिम प्रदेशका चार अस्पताल: गौरप्रादेशिक अस्पताल, कौडेना सामुदायिक अस्पताल, बझाङ जिल्ला अस्पताल, र कोल्टी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापन प्रणाली स्थापना गरियो। यस क्रममा द्रुत मूल्यांकनद्वारा फोहोरलाई वर्गीकरण, संक्रमणरहित तथा व्यवस्थापन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखियो। प्रत्येक अस्पतालद्वारा हरेक वर्ष करिब ७-८ हजार बिरामीको उपचार गर्ने भएकाले यस्ता अस्पतालमा स्वास्थ्यजन्य फोहोर बढ्दै गएको छ, जसले गर्दा यसको प्रभावकारी व्यवस्थापन प्रणाली आवश्यक छ।

अभिमुखीकरण र अवलोकनहरू
अस्पतालका कर्मचारी, सहायक, स्वास्थ्यकर्मी लगायत

फोहोर व्यवस्थापन अघि अस्पताल परिसरको अवस्था

नर्सलाई स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापन अभ्यास सुधार गर्न एक अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा सहभागी रहेका सबै कर्मचारीले इमर्जेन्सी वार्ड, लेबर रुम र उपचार कक्षजस्ता ठाउँमा फोहोर व्यवस्थापनको अवलोकन गरी विभिन्न समस्याको पहिचान गरे।

१.मिश्रित फोहोरको वर्गीकरण:
इमर्जेन्सी तथा लेबर रुमजस्ता क्षेत्रमा संक्रमित तथा संक्रामक र गैरसंक्रामक फोहोरहरू एकै ठाउँमा मिसिएको देखियो। केही डस्टबिनमा पनि गलत रंगको प्रयोग गरिएको पाइएको थियो।

२.गलत लेबलिङ:
धेरै डस्टबिन, विशेष गरी औषधि ट्रलीहरू र प्रयोगशालामा कुनै लेबलिङ गरिएको थिएन। जसले गर्दा व्यवस्थापनमा कठिनाइ भइरहेको थियो।

३.सरसफाइमा समस्या:
इमर्जेन्सी वार्डजस्ता केही विशेष क्षेत्रमा निकै धुलो र फोहोर थियो। जसले संक्रमणको जोखिम बढाएको थियो।

४.उपचार क्षेत्रमा असुरक्षित व्यवस्थापन:
फोहोर व्यवस्थापन गर्नुअघि फोहोरको वर्गीकरण गरी खतरा मुक्त गराउने अभ्यास पाइएको थिएन।

सुधारको लागि प्रशिक्षण तथा परामर्श:
अस्पतालका कर्मचारीलाई फोहोर व्यवस्थापन सुधार गर्न स्थलगत प्रशिक्षण र मार्गदर्शन प्रदान गरियो। उक्त सत्रमा फोहोर न्यूनीकरण, उचित लेबलिङ, वर्गीकरण, भण्डारण, सरसफाइ, प्लेसेन्टा पिटको सही प्रयोग र फोहोरको सुरक्षित व्यवस्थापनबारे जानकारी गराइयो। तालिम पश्चात् अस्पतालका विभिन्न वार्ड तथा इकाइमा सुधार भएको देखियो, यद्यपि बाहिरंग सेवा क्षेत्रमा रंग कोडित डस्टबिनहरू अझै पनि सही तरिकाले प्रयोग गरिएको थिएन।

यी समस्या समाधान गर्न, सञ्चालन गरिएको उक्त तालिममा उचित डिस्पोजल बिन, र नियमित अनुगमन गर्न सिफारिस गरिएको थियो। नमुना संकलन कक्ष र प्रयोगशालामा फोहोर मैला व्यवस्थापनको समस्या समाधान गर्न र प्लेसेन्टा पिटको दुरुपयोग रोक्न पनि प्रयास गरिएको थियो।

परिणाम
फोहोर मैला व्यवस्थापन प्रणाली लागू गरेपछि अस्पतालले फोहोर वर्गीकरण, संक्रमण नियन्त्रण, र फोहोर मैला व्यवस्थापनमा सुधार गरेका छन्। यसले गर्दा अस्पतालबाट हुने संक्रमण कम हुनका साथै वातावरणको संरक्षण र नियमको पालना हुँदै गएको पाइयो। उचित फोहोर व्यवस्थापनद्वारा लागत न्यूनीकरण, मानिसको स्वास्थ्यमा सुधारका साथै, पुन:चक्रण/ रिसाइक्लिङ र फोहोर कटौतीको माध्यमबाट वातावरणीय खतरा र क्षतिमा पनि कमी गरायो। यसका साथै फोहोर मैला व्यवस्थापनले कर्मचारीलाई जोखिमपूर्ण सामग्रीबाट सुरक्षित बनाएको पाइयो।

उत्कृष्ट अभ्यास र सारांश
युएनएफपिए, आड्रा, अस्पतालका कर्मचारी, स्थानीय अधिकारी लगायत धेरै समूहले परियोजनालाई थप दृश्यात्मक बनाउनुका साथै सबैले जिम्मेवारी लिएको सुनिश्चित गर्न एक आपसमा मिलेर काम गरे। नयाँ फोहोर व्यवस्थापन प्रणाली स्थापना पश्चात् स्वास्थ्य सेवामा गुणस्तरीय सुधार आएको सेवा प्रवाह स्थलमा स्वच्छता बढेकाले रोग तथा संक्रमण फैलन कमी भएको महसुस भयो।

संक्षिप्तमा, राम्रो पूर्वाधार महत्वपूर्ण छ, तालिम, प्रशिक्षण र मेन्टरिङद्वारा फोहोर व्यवस्थापन अभ्यासलाई दिगो बनाउन महत्वपूर्ण छ। यी प्रयासबाट फोहोर वर्गीकरण, संक्रमण रोकथाम र सरसफाइको ज्ञानमा सुधार गरेर अस्पतालको फोहोर व्यवस्थापनलाई बलियो बनाएको छ। फोहोर व्यवस्थापन अभ्यासले वातावरणमा सकारात्मक असर पऱ्याएको छ। यी प्रयासलाई थप अस्पतालमा विस्तार गर्न सकेमा स्वास्थ्य सेवाको फोहोर व्यवस्थापन क्षेत्रमा दीर्घकालीन सुधार पुऱ्याउनेछ।

निर्माण पश्चातको फोहोर व्यवस्थापन प्रणाली।

आपतकालीन प्रतिक्रिया टिमलाई सशक्तीकरण

आड्रा नेपालद्वारा आड्रा एशियाको आपतकालीन प्रतिक्रिया तथा अभ्यास तालिम आयोजना

आड्रा नेपालले आड्रा एशियाको साझेदारीमा काठमाडौंमा आपतकालीन प्रतिक्रिया तथा अभ्यास तालिम आयोजना गराएको छ। ९ दिने तालिममा १८ राष्ट्रका ३० जना आड्राका कर्मचारी सहभागी भए र विपदको प्रतिक्रिया दिने सीपको विकास गरेसँगै उनीहरूलाई आवश्यक समयमा प्रतिकार दिन तयार गराए। जो आड्राको मावनीय प्रतिक्रियाको एक लक्ष्य हो।

उक्त तालिममा सहभागीलाई वास्तविक आपतकालीन सन्दर्भलाई ध्यानमा राखेर सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक तालिम प्रदान गराएको थियो। यसका अतिरिक्त यस तालिममा अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानुन, सुरक्षा तथा सावधानीका प्रोटोकल, संयुक्त राष्ट्र शरणार्थी एजेन्सी (UNHCR) सँग समन्वय गरी शरणार्थीबीच कसरी काम गर्ने, आपतकालीन प्रतिक्रिया व्यवस्थापनपन प्रणाली, अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय मापदण्ड र शिर मेमोरियल एडभेन्टिष्ट अस्पतालसँगको समन्वयमा मेडिकल इमरजेन्सी व्यवस्थापन समावेश गरिएको थियो।

स्थानीय तथा विश्वव्यापी विशेषज्ञद्वारा प्रदान गरिएको यस तालिममा नैतिक, सुरक्षित र समन्वयद्वारा मानवीय प्रतिक्रियाका विषयवस्तु केन्द्रित थियो। यसका साथै प्रयोगात्मक अभ्यासले सहभागीको निर्णय लिन सक्ने क्षमता, एकअर्कासँग मिलेर गर्ने काम, वास्तविक जीवनशैलीमा आधारित गम्भीर आपतकालीन काम व्यवस्थापन गर्न सक्ने क्षमताको पनि परीक्षण गरिएको थियो।

यस तालिमले स्थानीय मानवीय प्रतिक्रियाकर्मीलाई भविष्यमा आइपर्ने विपद्मा छिटो र प्रभावकारी ढंगले प्रतिक्रिया दिने सीपको विकास गराएको छ। यसका साथै यस तालिमले स्थानीय कर्मचारी र चर्चका स्वयंसेवकलाई अग्रसर भई नेपालमा भूकम्प तथा अन्य विपद्मा तयार रहन र प्रतिक्रिया दिन सशक्तीकरण गराउनेछ।

आड्रा अन्तर्राष्ट्रियद्वारा तालिम प्रदान

आपतकालिन चिकित्सा तालिम

समूहले शरणार्थीहरूसँग अन्तर्वार्ताको अभ्यास गर्दै

सम्पादकीय

डा. घनश्याम कुमार भट्ट
केलिन पिनयन्
कबिर रत्न स्थापित
सुजितकुमार साह (एम एण्ड ई)
डा. सुमन रावल
सन्तोष के.सी.
सुजितकुमार साह (कम्युनिकेसन)

आड्रा नेपाल आफ्नो कार्यक्रमहरुको गुणस्तर र आफ्ना कर्मचारीहरु, साझेदारहरु, र सरोकारवालाहरुको आचारणको बारेमा विश्वस्त छ, यद्यवी, यदि तपाईंसँग कुनै प्रकारका टिप्पनीहरु छन् भने कृपया हाम्रो (टोल फि नम्बर १६६०-०१-५४२५१, नेपाल टेलिकम प्रयोगकर्तालाई मात्र), ९८४७६९२४५६ (सबै प्रयोगकर्तालाई, नि:शुल्क कल व्याक गरिनेछ) मार्फत सोमबार-शुक्रबार बिहान ९:०० देखि बेलुका ५:०० बजेसम्म हामीलाई जानकारी गराउनुहोस्।

सम्पर्क

आड्रा नेपाल, केन्द्रीय कार्यालय
बखुण्डोल, ललितपुर, नेपाल

+९७७-१-५४५५९१३/१४

info@adranepal.org
www.adranepal.org