NORVIC
INTERNATIONAL HOSPITAL

Health Exchange

श्रावण १, २०८२ | 17th July, 2025

कसरी गराउने स्तनपान ?

विश्व स्तनपान सप्ताह हरेक वर्ष अगष्ट १ देखि ७ (नेपालमा साउन १६ देखि २२) सम्म स्तनपानसम्बन्धी विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी विश्वभर मनाउने गरिन्छ । यसै सन्दर्भमा नर्भिक अस्पतालद्वारा प्रकाशित 'नर्भिक हेल्थ एक्सचेन्ज' को यो अंकमा हामीले स्तनपानसम्बन्धी जानकारीमूलक सामग्री प्रस्तुत गरेका छौं ।



आमाले शिशुलाई जन्म दिएपछि स्तनबाट निस्कने प्राकृतिक तरल पदार्थ अर्थात् दूध चुसाउने प्रक्रिया नै स्तनपान हो, जुन दूध नवजात शिशुका लागि पहिलो आहार, पहिलो स्वाद र पहिलो खोप हो ।

शिशु जन्मनेबित्तिकै आउने बिगौती दूधमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, फ्याटलगायतका तत्व हुन्छन्, जसले शिशुहरुमा रोगसँग लड्न सक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्छ । सेतो रंगको दूध आउन कम्तीमा पनि ७२ घण्टा लाग्छ ।

कति समय र कसरी गराउने स्तनपान ?

शिशु जन्मिएको ४० मिनेटभित्र दूध चुस्ने Aggressive Power हुन्छ । दूध चुसाउँदा आमाको आराम सुनिश्चित हुनुपर्छ । झुकेर या निहुरेर खुवाउनुहुँदैन, काखमा सिरानी राखेर स्तन बराबर Nose to Nipple हुने गरी बच्चालाई राखेर खुवाउनुपर्छ । आमाको सुविधा अनुसार बसेर, सुतेर दायाँ या बायाँ फर्किएर, छातीमा राखेर खुवाउन सकिन्छ । आरामसँग तनावरहित रुपमा स्तनपान गराएपछि मात्र पर्याप्त मात्रामा दूध निस्कन्छ ।

शिशुलाई २ देखि ३ घण्टाको अन्तरमा स्तनपान गराउनु पर्छ, अर्थात् दिन र रात गरी कम्तीमा पनि ८ देखि १२ पल्ट दूध चुसाउनुपर्छ । यस्तै एउटा स्तन १५ मिनेट चुसाउनुपर्छ, त्यसपछि अर्को स्तनमा लैजान सकिन्छ ।

स्तनपान गराउँदा शिशुको तलको ओठ स्तनको बाहिरतर्फ हुनुपर्छ, स्तनको कालो अंश शिशुको मुखमा हुनुपर्छ र बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छुनुपर्छ । ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध अनिवार्य रुपमा खुवाउनुपर्छ । ६ महिनापछि जाउलो, लिटो, सुजी जस्ता घरका खानेकुरा खुवाउन सकिन्छ । स्तनपान गराइरहेका आमाहरुलाई पोषण पर्याप्त हुनुपर्छ । ज्वानोको झोलका साथै मुंग्रेलो (कालो जिरा) ले दूध बढाउँछ । प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरु, दूध, दही, फलफूल, हरियो सागपात पर्याप्त खानुपर्छ । माछामासु नखाने आमाले गेडागुडी प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ । बाँकी पृष्ठ २ मा





साफिया खातुन
ल्याक्टेसन कन्सल्टेन्ट

नर्भिकमा स्तनपानसम्बन्धी परामर्श सेवा सुरु

नर्भिक इन्टरनेशनल अस्पतालले पहिलो पटक स्तनपानसम्बन्धी परामर्श सेवा सञ्चालनमा ल्याएको छ । कामकाजी महिलाहरुले स्तनपानलाई कसरी निरन्तरता दिने, स्तनपानका क्रममा कस्ता समस्या आउन सक्छन् जस्ता विषयमा परामर्श र सहयोगका लागि अस्पतालले यस्तो सेवा सञ्चालनमा ल्याएको हो । 'शिशुहरुलाई राम्रोसँग स्तनपान गराउन नसक्ने आमाहरु यहाँ आउन सक्नुहुन्छ,' ल्याक्टेसन कन्सल्टेन्ट साफिया खातुनले भन्नुभयो, 'कामकाजी महिलाहरुका लागि स्तनपानलाई कसरी निरन्तरता दिने भनेर हामी परामर्श दिन्छौं ।'

यस सेवाअन्तर्गत विशेष खालको स्तन मसाज (जापानी टेक्निकल म्यानुअल मसाज) मार्फत् दूध बढाउन सहयोग गरिन्छ भने दूध खुवाउने आमाहरुको स्तनमा आउने जुनसुकै समस्याको पनि समाधान गरिने खातुनले बताउनुभयो । यस्तै, केही समय दूध नचुसाए पनि पुनः चुसाउन चाहने आमाहरुलाई सहयोग गरिने र दूध चुसाउने उपयुक्त विधिहरु पनि सिकाइने खातुनले बताउनुभयो ।

कसरी गराउने ...

कामकाजी, विद्यार्थी तथा व्यवसायी आमाहरुले पनि 'एक्सप्रेसिङ अफ ब्रेस्ट मिल्क' विधिबाट शिशुहरुलाई दूध खुवाउन सक्छन् । अर्थात्, दूध निचोरेर स्वच्छ भाँडोमा राख्ने र शिशुलाई खुवाउने गर्न सकिन्छ । यस्तो दूध सामान्य तापक्रममा ३-४ घण्टासम्ममा खुवाउन सकिन्छ भने फ्रिजमा राखे एक हप्ता र डिप फ्रिजमा राखे एक महिनासम्म राखेर खुवाउन सकिन्छ । तर, तताउनुचाहिँ हुँदैन, बरु तातोपानीमा राखेर उपयुक्त तापक्रम भइसकेपछि निकालेर चम्चाले खुवाउन सकिन्छ । आमाले आफ्नो कार्य क्षेत्रमा पनि दूध निचोरेर राख्न सक्छन् । दूध निचोरेर खाली नगर्ने हो भने उत्पादन नै कम हुँदै जान्छ ।

स्तनपानलाई प्रभावकारी बनाउन महिलाहरुले सन्तान जन्माउने योजना बनाउनुअगाडि सल्लाह लिने, गर्भजाँच गराइरहेको अवधिमा अस्पतालबाट स्तनपानसम्बन्धी परामर्श लिने र स्तनपानसम्बन्धी समस्या भए-नभएको आफैं ख्याल गर्ने गर्नुपर्छ । समस्या भए चिकित्सकसँग सल्लाह लिन सकिन्छ ।

(नर्भिक अस्पतालकी ल्याक्टेसन कन्सल्टेन्ट साफिया खातुनसँगको कुराकानीमा आधारित)



पूर्ण स्तनपानको महत्व

१. पूर्ण स्तनपान गरेका शिशुहरु अन्य शिशुको तुलनामा तीक्ष्ण हुन्छन् ।
२. शिशु र आमाबीचको सम्बन्ध प्रगाढ बन्छ ।
३. जन्मनेबित्तिकै स्तनपान गराउँदा जन्मपश्चात हुने रक्तस्राव कम हुन्छ ।
४. आमालाई परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको काम गर्छ ।
५. शिशुमा रोगप्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।
६. दम र कानको रोग लाग्नबाट जोगाउँछ ।
७. स्तनपान गरेका शिशुहरुमा पछि गएर दम, मधुमेह, मोटोपना हुने जोखिम न्यून गराउँछ ।
८. स्तनपान गर्दा अनुहारको अभ्यास हुने भएकाले बच्चाको अनुहारको विकास राम्रोसँग हुन्छ ।

यसरी जोगाउनुस् मुटु



मुटुका बिरामीले विशेषगरी तीन वटा कुरामा ध्यान दिनुपर्छ : खानपान, शारीरिक अभ्यास र मूड । मूड अर्थात् तनावरहित जीवन । खानपानमा चिल्लो, रातो मासु, चिनी खानुहुन्न । मैदाजन्य खाद्यपदार्थ सकेसम्म खाँदै खानुहुन्न । कम्तीमा पनि आधा घण्टा नियमित शारीरिक क्रियाकलाप गर्नुपर्छ । तनावमुक्त जीवन बाँच्न सिक्नुपर्छ ।

मुटुको नियमित जाँच गर्नुपर्छ । हिँडडुल पनि चेकअप जस्तै हो । एकातिर शारीरिक अभ्यास हुन्छ भने अर्कोतिर हिँडडुल गर्दा छाती दुख्छ, देब्रे हात भारी हुन्छ, दाँत दुखेजस्तो हुन्छ, स्याँ-स्याँ हुन्छ भने मुटु रोग लागेको हो कि भन्ने सोचेर नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गएर जचाउनुपर्छ ।

किन दुख्छ बच्चालाई पेट ?



डा. विनिता गुरुवाचार्य

नवजात शिशुमा पाचन प्रणालीको राम्रोसँग विकास भएको हुँदैन, जसले गर्दा मांसपेशीको राम्रोसँग समन्वय भएको हुँदैन र आन्द्राहरुमा मसल्स स्माजम (Muscles Smasm) भइरहेको हुन्छ । त्यसबाहेक पेटमा धेरै ग्यास बन्दा पनि बच्चालाई पेट दुख्ने हुनछ । बच्चाले स्तनपान गर्दा स्तनको मुन्टोमात्र चुसिरहेको छ भने ग्यास बढी जान सक्छ र पेट दुख्ने हुन्छ ।

यस्तै, वातावरण परिवर्तन भएको (धेरै जाडो या धेरै गर्मी), घरमा धेरै भीडभाड तथा बढी हल्ला भएको अवस्थामा पनि बच्चाले रोएर प्रतिक्रिया दिन सक्छन् । साँझमा रुन्छन् भने काँधमा लिएर मसाज गरिदिँदा ग्यास निस्कन्छ र उनीहरुलाई सञ्चो हुन्छ ।

१ देखि ३ वर्षका र स्कुल जाने उमेरका बालबालिकामा पेटको संक्रमण भयो भने पनि पेट दुख्छ । यसबाहेक चिल्लो, पिरो खाना खाँदा, बाहिरको जंकफुड तथा रंगयुक्त खाना खाएको र दुखाइ कम गर्ने औषधि खाँदा पनि ग्यास्ट्राइटिस हुन्छ र बच्चालाई पेट दुख्छ । चौबिस घण्टाभन्दा बढी समयसम्म पेट दुखेको छ, दुखाईले निद्रा बिग्रेको छ, ज्वरो आएको छ, पानीको कमी महसुस भएको छ, केही खाइरहेको छैन, बान्ता भएको छ भने अस्पताल लैजानुपर्छ ।

यस्तै बच्चाहरुमा ग्लुटेन एलर्जी पनि हुन्छ । यो भनेको, गहुँ-जौमा हुने ग्लुटन अर्थात् प्रोटिन खाँदा एलर्जी भएर पेट दुख्ने हो । सँगै, दिसा पातलो हुने र तौल नबढ्ने हुन्छ । बालबालिकालाई हुने अर्को समस्या 'इन्फ्लेमेट्री बाउल डिजिज' पनि हो । यो शरीरको प्रतिरोधी प्रणालीले आन्द्राविरुद्ध प्रतिरोधी प्रणाली बनाउने र आन्द्रालाई आक्रमण गर्ने अवस्था हो । यसमा पनि पेट दुखाइ हुन्छ ।

(कन्सल्ट्यान्ट पेडियाट्रिक ग्यास्ट्रोइन्टेरोलोजिस्ट, नर्भिक अस्पताल)





वर्षामा देखिने स्वास्थ्य समस्या के हुन् ? कसरी जोगिने ?

डा. सुरज कुमार गुप्ता

सामान्यतः जुन १० (जेठ अन्तिम साता) देखि सेप्टेम्बर २३ (असोजको दोस्रो साता) सम्मको अवधिलाई नेपालमा वर्षायाम अर्थात् मनसूनको मौसम भनिन्छ । यो समय गर्मीको मौसम पनि हो । यो अवधिमा ज्वरो, रुघाखोकी, झाडापखाला, छालाको एलर्जी, निमोनिया, टाइफाइड जस्ता स्वास्थ्य समस्या देखिन्छन् । यसका साथै लामखुट्टेले सार्ने खालका औलो, डेंगी, जापानीज इन्सफेलाइटिस जस्ता संक्रमण पनि यो मौसममा देखिन्छन् । समयमै सावधानी नपनाउने यो भने यस्ता स्वास्थ्य समस्याले अन्य जटिल अवस्था पनि निम्त्याउन सक्छन् ।

ज्वरो

ज्वरो आफैंमा रोग होइन । संक्रमण या शरीरभित्र भइरहेको असामान्य अवस्थाको संकेत हो । ज्वरो धेरै बढी छ या तापक्रम धेरै कम छ भने यी दुवै अवस्था जोखिमपूर्ण मानिन्छन् । ज्वरो एक-दुई दिन आउँदैमा आत्तिइहाल्नु पर्दैन । तर, नियमित रुपमा १०२ डिग्रीभन्दा बढी आएको छ भने तत्काल अस्पताल जानुपर्छ । ज्वरो १ सय डिग्री वरपर या त्योभन्दा कम छ, खानामा पनि रुचि भइरहेको छ भने पहिलो ४८ घण्टा आफैंले निगरानी गर्न सकिन्छ । पारासिटामोल खाएर, पानी पट्टी लगाएर, खुकुलो कपडा लगाएर र अलि खुला वातावरणमा बसेर हेर्न ज्वरोको अवस्था विचार गर्न सकिन्छ ।

ज्वरो आएको अवस्थामा कम्प्लिट ब्लड काउन्ट (सीबीसी) तथा पिसाब परीक्षण गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीँ पिसाबमा संक्रमण हुँदा, या शरीरका अन्य अंगमा संक्रमणका कारण र निमोनिया भएको अवस्थामा पनि ज्वरो आउन सक्छ । निमोनिया भए-नभएको एक्स-रे गरेर हेर्न सकिन्छ । ज्वरो ५ दिनभन्दा बढी आएको छ भने मलेरिया, डेंगी, टाइफाइड, लेप्टेस्पाइरोसिस (मुसाको पिसाबबाट सर्ने संक्रमण), ब्रुसेला (संक्रमित पशुको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट हुने) जस्ता संक्रमण भएको आशंका गर्नुपर्छ ।

ज्वरो एक-दुई दिन आएर हराउँछ भने त्यो भाइरल ज्वरो हो । ब्याक्टेरियाका कारण संक्रमण भएर आएको ज्वरो छ भने ब्याक्टेरियल ज्वरो भनिन्छ । भाइरल ज्वरोमा सामान्यतः उपचार चाहिँदैन, पारासिटामोलले काम गर्छ । ब्याक्टेरियल भएको रहेछ भने एन्टिबायोटिक्स चाहिन्छ, जसका लागि चिकित्सकको परामर्श चाहिन्छ ।

रुघाखोकी



रुघाखोकी विशेषगरी, प्रदूषण तथा एलर्जीका कारणले लाग्छ । मौसममा अचानक परिवर्तन हुँदा रुघा लाग्ने, नाक-कान घाँटी-चिलाउने, आँखा रातो हुने हुन सक्छ । ज्वरोछैन भने रुघा एलर्जीका कारणले लागेको हुन्छ । ज्वरो पनि आएको छ भने भाइरल हुन सक्छ ।

बिरामीलाई गाह्रो छैन भने एन्टीएलर्जी खान सकिन्छ । तर, निको हुँदैन भने चिकित्सकको परामर्श लिएर औषधि सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । रुघा लाग्दा सामान्यतः आत्तिनु पर्दैन । तर, लामो समय लाग्यो, पहेंलो सिँगान आयो भने, साइनोसाइटिस हुन सक्छ, जसलेगर्दा संक्रमण भएर टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने हुन सक्छ ।

झाडापखाला

वर्षाका बेला पानीका स्रोतमा बाढी पस्ने, फोहोर मिसिने, मरेका जनावरहरु पानीमा पर्ने भएकाले झाडापखाला, हैजाजस्ता पानीजन्य स्वास्थ्य समस्या आउँछन् । त्यसैले यस्तो बेला पानी उमालेर, निर्मलीकरण गरेर तथा फिल्टर गरेर नपिउने हो भने झाडापखाला हुने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा बान्ता हुने, खाना अपच हुने, पेटको समस्या आउने समस्या देखिन सक्छ । कसै-कसैमा हैजाका किटाणु पनि देखा पर्छन् ।

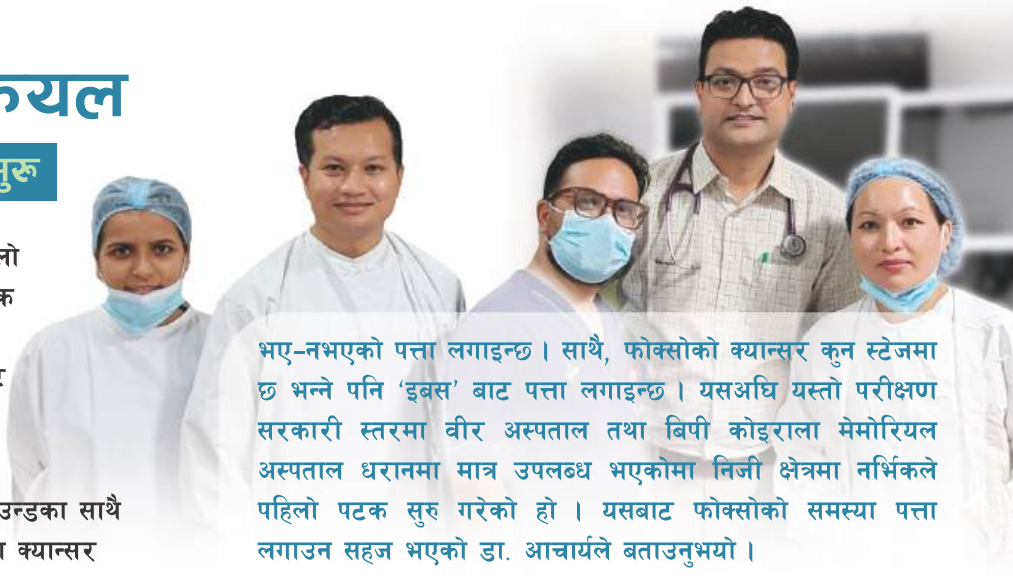


किटजन्य रोगहरू

गर्मी तथा पानी पर्ने मौसममा लामखुट्टेको प्रकोप बढी हुने र किरा फट्यांग्रा बढी हुने भएकाले किटजन्य रोगहरु पनि देखिन्छन् । टाइफाइड, मलेरिया, जापानीज इन्सेफलाइटिस, ब्रुसेला, लेप्टेस्पाइरोसिस, जहिले पनि हुनसक्छ, तर यो सिजनमा बढी हुने भनेको डेंगी, मलेरिया र टाइफाइड हुनसक्छ । पानीपर्ने सिजनमा काठमाडौंमा डेंगी हुने जोखिम निकै बढी हुन्छ । पानी परेको यही समयमा तराई तथा पहाडी क्षेत्रमा सर्प देखिने भएकाले सर्पदंशका घटना पनि बढ्ने हुन्छन् ।

(कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन तथा चेस्ट फिजिसियन, नर्भिक अस्पताल)

नर्भिकमा 'इन्डोब्रोङकियल अल्ट्रासाउन्ड' सेवा सुरू



काठमाडौँ – नर्भिक इन्टरनेशनल अस्पतालमा पहिलो पटक फोक्सोको समस्या पत्ता लगाउने अत्याधुनिक परीक्षण इन्डोब्रोङकियल अल्ट्रासाउन्ड (इबस) सुरु गरिएको छ । सिनियर कन्सल्टेन्ट पल्मोनोलोजिस्ट डा. अच्युतभक्त आचार्यको नेतृत्वमा 'इबस' सेवाकोसफल सुरुवात गरिएको हो ।

यस अन्तर्गत फोक्सोभित्र पाइप छिराएर अल्ट्रासाउन्डका साथै बायोप्सी गरिन्छ । यसबाट फोक्सोमा क्षयरोग तथा क्यान्सर भए–नभएको पत्ता लगाइन्छ । साथै, फोक्सोको क्यान्सर कुन स्टेजमा छ भन्ने पनि 'इबस' बाट पत्ता लगाइन्छ । यसअघि यस्तो परीक्षण सरकारी स्तरमा वीर अस्पताल तथा बिपी कोइराला मेमोरियल अस्पताल धरानमा मात्र उपलब्ध भएकोमा निजी क्षेत्रमा नर्भिकले पहिलो पटक सुरु गरेको हो । यसबाट फोक्सोको समस्या पत्ता लगाउन सहज भएको डा. आचार्यले बताउनुभयो ।



महिलाको गुणस्तरीय जीवनका लागि मेनोपज क्लिनिक

काठमाडौँ । सामान्यत: महिलामा १० देखि १४ वर्षको बीचमा महिनावारी सुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरसम्ममा बन्द हुन्छ । ४० वर्षपछि महिनावारी अनियमित हुँदै जाने, २–३ महिनामा हुने,६ महिनासम्म नहुने र एक वर्षसम्म पनि नहुने हुन्छ । त्यसपछि मेनोपज अर्थात् रजोनिवृत्ति हो कि होइन भनेर पहिचान गर्नुपर्ने हुन्छ । ९० प्रतिशत महिलाको ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरसम्म महिनावारी बन्द हुन्छ । त्यसबाहेक ४० वर्षअगाडि महिनावारी बन्द भयो भने 'प्रि–म्याचोर मेनोपज' भनिन्छ भने ५५ वर्षपछि पनि महिनावारी सुकेन भने 'डिलेड मेनोपज' भनिन्छ । यी दुवै अवस्थाको कारण खोजी गर्नुपर्ने हुन्छ । धेरैजसो अवस्थामा क्लिनिकल परीक्षणभन्दा पनि बिरामीको लक्षणका आधारमा मेनोपज पहिचान गरिन्छ भने अल्ट्रासाउन्ड तथा रगत परीक्षणमार्फत् पनि मेनोपजको अवस्था पहिचान गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा महिलाहरुले महिनावारी सुक्ने अवस्थालाई धेरै कम ध्यान दिएको र जनचेतना पनि कम भएको पाइन्छ । यसका साथै, महिलाहरु महिनावारी सुकेपछि धेरै कष्टदायक जिन्दगी बाँचिरहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरु मानसिक समस्या भोगिरहेका हुन्छन् भने जीउ, ढाड तथा हाडजोर्नी दुख्ने, निद्रा नलाग्ने, पिसाबको समस्या आउने जस्ता शारीरिक समस्या आउने हुन्छ । धेरैजसोले अनावश्यक परीक्षण पनि गराइरहेका हुन्छन् । मेनोपजपछिको अवस्थामा आउने स्वास्थ्य समस्या र अवस्थाबारे सही परामर्श र उपचार सेवा दिन नर्भिक इन्टरनेशनल अस्पतालले मेनोपज क्लिनिक स्थापना गरेर सञ्चालनमा ल्याएको छ । 'यसमा हामीले सम्पूर्ण शरीरकै राम्रोसँग उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाएका छौं, यसले महिलालाई फाइदा हुन्छ, र, मेनोपजपछिको जीवन महिलाले राम्रोसँग जिउन सक्नुहुन्छ', चिफ कन्सल्टेन्ट गाइनोकोलोजिस्ट एवं प्रसूति तथा स्त्रीरोग विभाग प्रमुख प्रा डा अचला वैद्यले भन्नुभयो, 'क्लिनिकमा उपचारका साथै काउन्सिलिङको पनि राम्रो व्यवस्था गरिएको छ ।' हरेक सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म साँझ ४ देखि ६ बजेसम्म सञ्चालन भइरहेको मेनोपज क्लिनिकमा प्रा. डा. अचला वैद्य र उहाँको टिमले सेवा दिँदै आएको छ ।

नर्भिकमा स्वागत छ



डा. सुशीलमोहन भट्टराई
सिनियर कन्सल्टेन्ट न्यूरोसर्जन

ओपीडी दिन : आइतबार, मंगलबार, बुधबार र शुक्रबार
ओपीडी समय : साँझ ६:०० देखि ७:०० बजेसम्म



डा. निरासिंह श्रेष्ठ तथा टिम

ओपीडी दिन : आइतबार – शुक्रबार
ओपीडी समय : बिहान ८:०० देखि ५:०० बजेसम्म
शनिबार बिहान ९:०० देखि ११:०० बजेसम्म



डा. नम्रता खड्का
कन्सल्टेन्ट न्यूरोसर्जन

ओपीडी दिन : सोमबार र बिहीबार
ओपीडी समय : साँझ ६:०० देखि ७:०० बजेसम्म



साफिया खातुन
ल्याक्टेसन कन्सल्टेन्ट

ओपीडी दिन : आइतबार – शुक्रबार
ओपीडी समय : मध्यान्ह १२:०० देखि ४:०० बजेसम्म

नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटल एण्ड मेडिकल कलेज लि.
जि.पि.ओ बक्स : १४१२६ | थापाथलि, काठमाडौं, नेपाल ।
+९७७–१–५९७०४३२
+९७७–१–५३१९६८६
media@norvichospital.com
www.norvichospital.com

ओ.पि.डि एपोइन्टमेन्ट : +९७७–१–५९७००३२
एम्बुलेन्स : +९७७–९८०३–१११११११, ९८०३–२२२२२२
इमरजेन्सी : +९७७–१–५९११६२३

नर्भिक हेल्थ एक्सचेन्जको यो अंक कस्तो लाग्यो ? प्रतिक्रिया र सुझावका लागि इमेल गर्नुहोला ।

CARE AT ITS BEST
AN ISO 9001:2015 CERTIFIED HOSPITAL