सोलुखुम्बु जिल्लामा मुटु स्वास्थ्य परीक्षण

२०८२ मङ्सिर २७ गतेदेखि पौष ३ गतेसम्म ६ दिने मुटु परीक्षणका लागि २१ जनाको टोली काठमाडौँबाट सोलुखुम्बु जिल्ला गएको थियो । सो टोलीमा नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानका तर्फबाट डाक्टर एवं प्राविधिक तर्फका १० र अप्राविधिक तर्फका १ जना गरी ११ जना एवं रोटरी क्लब अफ पाटनका तर्फबाट अप्राविधिक १० जनाको सहभागिता थियो (अनुसूची १) ।

मुटु परीक्षण शिविरहरू यस प्रतिष्ठानको अग्रसरता एवं नेतृत्वमा रोटरी क्लब अफ पाटन, मेडिकेयर हस्पिटल र फ्रेन्डस् अफ चेपेलसँग संयुक्त रूपमा आयोजना गरिएको हो । पूर्व तयारीका सन्दर्भमा उपरोक्त आयोजकहरूका साथै सरोकारवालाहरु, प्रतिष्ठानको सोलुखुम्बु जिल्ला शाखा र स्थानीय संस्थाहरूसँग समेत छलफल गरी निर्धारण गरिएको कार्यक्रम अनुरूप नै शिविरहरू निर्वाध रुपमा सम्पन्न भएका थिए (अनुसूची १) ।

यो भ्रमण टोलीको निम्नानुसार उद्देश्यहरू थिए:

- मुटु परीक्षणका लागि आएका (करिब ३०० जना) सबैको रक्तचाप र सुगर जाँचका साथै आवश्यकता अनुसार इसीजी वा/र ईको समेत गर्ने गरी बृहद मुटु स्वास्थ्य शिविर आयोजना गर्ने ।
- सोताङ, हुलु र चेपेलका स्कुलहरुमा अध्ययनरत (करिब २ ,००० जना) छात्र छात्राहरूको मुटु परीक्षण गर्ने , जसअन्तर्गत सबैको स्टेथेस्कोप लगाई बाह्य परीक्षण गर्ने र आवश्यकतानुसार इको मार्फत समेत परीक्षण गर्ने ।
- मुटु स्वास्थ्यबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले सोताङमा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गर्ने ।
- भ्रमण टोली पुगेका जिल्लाहरूमा रहेका प्रतिष्ठानका शाखाहरू र स्थानीय सरकारका प्रतिनिधिहरूसँग भेटघाट एवं छलफल गर्ने ।
- छात्र छात्राहरूलाई कक्षा कोठामा नै मुटु स्वास्थ्यका बारेमा जानकारीमूलक सन्देश प्रवाह गर्ने ।

उपरोक्त उद्देश्यानुरूप निम्नानुसारका कार्यक्रमहरू सम्पन्न भए:

१. सोताङ र चेपेलमा बृहद मुटु स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

१.१ टोली सोताङ पुगेकै दिन तहाँको प्राथमिक अस्पतालका चिकित्सक , डा. विकेश श्रेष्ठ सहित अस्पतालका नर्स लगायत प्यारामेडिक्सहरू गरी १२ जनासँग भोलि (अर्थात् मङ्सिर २९ गते) का दिन सञ्चालन गरिने शिविरको पूर्व तयारीबारे विस्तृत रुपमा छलफल गरी जिम्मेवारी बाँडफाँड गरियो ।

उपरोक्तानुसार नै तहांको नवनिर्मित तर सञ्चालनमा आइ नसकेको भवनमा नै अस्पतालमा उपलब्ध जनशक्ति र केही स्कुलका स्काउटहरूको स्वयंसेवी सहभागिताका साथ पुरै दिनभर मुटु परीक्षण शिविर सञ्चालन गरियो । यस्तो प्रकृतिको मुटुबारेको शिविर सोताङमा पहिलोपटक र अति व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन भएको भनी सर्वसाधारणले प्रशंसा गरेको पनि सुनियो । यो शिविर विशेषरूपमा वयस्कका लागि आयोजना गरिएको भए तापनि अबेरसम्म बसी जचाउन आइपुगेका बालबालिका लगायत सबैको

परीक्षण गरिएको थिए ।

शिविर सञ्चालन हुन लागेको भनी स्थानीय सहआयोजकहरूले केही दिन देखि नै राम्रोसँग प्रचार प्रसार गरेको हुनाले होला करिब ३०० जनाको जाँच गर्ने लक्ष्य लिई हिँडेको यो टोलीले सोताङमा जम्माजम्मी ४१४ जनाको परीक्षण गर्ने कार्य सम्पन्न गर्यो ।

१.२ भोलिपल्ट (अर्थात् मङ्सिर ३० गतेका दिन) मुटु परीक्षण गर्ने टोलीलाई दुई समूहमा विभाजन गरी सोताङ र हुलुका स्कुलमा परीक्षण कार्य गर्न खटाइएको थियो । ती दुवै टोलीले आफ्नो कार्य सम्पन्न गरी सोही दिन अपरान्ह करिब एक घण्टाको दूरीमा रहेको चेपेल (वार्ड नं २) मा गई तहाँको स्कुलमा मुटु स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरे । त्यहाँ स्थानीय वयस्क एवं छात्र छात्राहरूको गरी जम्मा ४६ जनाको मुटु परीक्षण गरिएको थियो । यो स्कुल Isabelle Buschulte को अग्रसरतामा फ्रेन्ड्स अफ चेपेल (जर्मनी)

को सहयोगमा निर्माण भएको हो । यहाँ हाल ५७ जना विद्यार्थीहरु अध्ययनरत छन् तर त्यस बखत धेरै मात्रामा विद्यार्थीहरु उपस्थित थिएनन् ।

१.३ यसरी सोताङ र चेपेल दुवै स्थानमा गरी जम्मा ४६० जना आगन्तुकहरूको परीक्षण गर्ने कार्य सम्पन्न भयो । उनीहरुमध्ये ८३ जनाको इसीजी र १५० जनाको इको समेत गरिएको थियो।

सरसर्ती हेर्दा परीक्षण गरिएका मध्ये करिब ६०% व्यक्तिमा रक्तचाप, २०% मासुगरको समस्या पाइएको छ भने करिब ५ - ५ % मा RHD र CHD रहेको पाइयो । बाँकी १०% भने स्वास्थ्यका अन्य कारणले ग्रसित छन् । अन्यरोगभएकामध्ये ४०% लाइCoPD र ३०%लाइGERD(Gatroesophageal Reflux Disease)कोसमस्याछ ।

उपरोक्त दुवै स्थानमा परीक्षण गरिएकाहरू मध्ये आवश्यक पर्नेहरूलाई निःशुल्क रुपमा औषधि वितरण समेत गरिएको थियो।

२. छात्र छात्रामा मुटु स्वास्थ्यबारे सन्देश प्रवाह

बाथ मुटुरोग बारे जानकारी गराउने सिलसिलामा प्रतिष्ठानका केशव ढकालले मङ्सिर २९ गतेका दिन सोताङ अस्पतालमा शिविर सञ्चालन भइरहेकै अवसरमा वीरेन्द्र ज्योति माध्यमिक विद्यालयमा गई दुईवटा कक्षाहरुमा प्रशिक्षण गर्ने कार्य सम्पन्न गर्नुभयो ।

३. अन्तरक्रिया कार्यक्रम

सोताङ अस्पतालमा शिविर सम्पन्न भएपछि सोही दिन (अर्थात् मङ्सिर २९ गते) एउटा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । समय घड्किइसकेको र स्थान पनि विकट हुँदा जम्मा ३० जनाको उपस्थिति रहन गयो । यो कार्यक्रममा शिविरमा संलग्न सबै कार्यकर्ता एवं स्वयंसेवकहरू र वार्ड नम्बर १ का अध्यक्ष , जगबहादुर गुरुङ र वार्ड नम्बर २ का अध्यक्ष, श्याम कुमार राईको समेत उपस्थिति थियो । सो कार्यक्रममा मुटु स्वास्थ्यका विविध पक्ष र आफूले मुटु जोगाउन खेल्नुपर्ने भूमिकाबारे प्रशस्त रुपमा छलफल भयो । अन्तरक्रियाको स्रोत व्यक्ति, डा. प्रकाश राज रेग्मी हुनुहुन्थ्यो । अन्तरक्रियामा दुवै वडाका अध्यक्षहरुले आफ्ना वार्डमा मुटु स्वास्थ्यबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने र त्यस्ता कार्यक्रमका लागि आवश्यक स्रोत जुटाउने तर्फ पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । यस कार्यक्रममा उपस्थित हुनुभएका महानुभावहरूको नामावली अनुसूची २ मा उल्लेख गरिएको छ ।

४. छात्रछात्राहरूको मुटु परीक्षण

जिल्लाको पनि विकट स्थानहरूमा शिविर सञ्चालन गरिन लागेको र स्कुलहरू पनि निकै दुरीमा छरिएर रहेकाले सकभर अधिकाधिक छात्र छात्राहरुलाई समेट्ने उद्देश्यले भ्रमणको दोस्रो दिन (अर्थात् पौष १ गते) टोलीलाई दुई समूहमा विभाजन गरी सोताङमा एउटा समूह र वार्ड नं १ , (हुलु) मा अर्को समूहले परीक्षण कार्य सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाइयो । यो कार्यमा सघाउन प्रत्येक स्कुलका प्रधानाध्यापक र शिक्षकहरूको पूर्ण सहयोग प्राप्त भएका थिए । स्कुलहरूले परीक्षण गर्ने टोलीलाई सहयोग पुर्याधउन छात्रछात्राहरू लाई स्वयंसेवकको रुपमा समेत खटाइदिएका थिए ।

उपरोक्त दुवै स्थानमा गरी १० वटा स्कुलका जम्मा २ ,००५ जना

विद्यार्थीहरूको स्टेथोस्कोप प्रयोग गरी मुटु परीक्षण गरिएको थियो ।तिनीहरूमध्ये २०५ जनाको इको परीक्षण समेत सम्पन्न भयो ।

उक्त परीक्षणहरूबाट २२ जनामा मुटुसम्बन्धी रोग विद्यमान रहेको पाइएको छ । जसमध्ये , २ जनामा RHD र २० जनामा CHD रहेको छ । चारजना विद्यार्थीलाई भने शल्यक्रिया सहित थप उपचारका लागि काठमाडौँ आउन सल्लाह दिइएको छ ।

दुवै स्थानमा मुटु जाँच गरिएका विद्यार्थीहरूलाई आवश्यकता अनुसार निःशुल्क रुपमा औषधि समेत वितरण गरिएको थियो ।

५. प्रतिष्ठानका शाखाहरू , स्थानीय निकाय एवं गैरसरकारी संस्थाहरूसँग छलफल

५.१ काठमाडौँबाट पतालेतर्फ जाँदै गर्दा बाटोमा ओखलढुङ्गामा रोकिई त्यस जिल्लामा अवस्थित प्रतिष्ठानको शाखाका प्रतिनिधिहरू (सभापति , बेलास प्रसाद धमला; सचिव, देव कुमार दाहाल ; सहकोषाध्यक्ष, राजकुमार

कार्की र सदस्य, टेकबहादुर) सहितको उक्त शाखाको बैठकमा सहभागी भइयो । जनचेतना अभिवृद्धिका लागि प्रचार सामग्रीहरू उक्त शाखालाई पठाइदिन र सम्भव भए रक्तचाप जाँचका लागि डिजिटल मेसिन र सुगर जाँच गर्ने मेसिन पनि पठाइदिन अनुरोध गर्नुभएको छ । शाखाको साइन बोर्ड राख्ने र सोमा सम्पर्क नम्बर समेत उल्लेख गर्ने , त्यहाँको मिसन अस्पतालसँग सहकार्य गरी कार्यक्रमहरू अगाडि बढाउने, सदस्यहरूसँग नियमित रूपमा भेटघाट गर्ने क्रम नटुटाउने, विभिन्न दिवसहरू मनाउने र स्थानीय प्रशासन एवं स्थानीय निकायहरूसँग सम्पर्कमा रही संयुक्त रूपमा कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नका लागि समेत सुझाव दिइएको छ ।

५.२ चेपेल सोलुखुम्बु जिल्लाको सानो बस्ती हो र यहाँ स्थानीय प्रशासनका अधिकारीहरू उपलब्ध छैनन् । सोताङ गाउँपालिका अन्तर्गत नै पर्ने वार्ड नम्बर २ को चेपेल आधारभूत विद्यालयमा मुटु परीक्षण गरिएकै बखत सो विद्यालयका प्रधानाध्यापकसँग मुटु स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने र चेतना अभिवृद्धि गर्न कक्षा कोठाहरूमा सिकाइको व्यवस्था प्रारम्भ गर्न छलफल गरिएको छ ।

वार्ड नं २ को अध्यक्ष पनि सोस्थलमा हुनुहुन्थ्यो र उहाँसँग पनि मुटुरोगका बारे विस्तृत रुपमा छलफल गरियो । यो स्कुलको कार्यक्रम पश्चात् निज अध्यक्षका साथ भ्रमण टोली वार्ड नं २ को कार्यालयको अवलोकनका लागि गएको र त्यहाँ अध्यक्षले टोलीलाई हर्षपूर्वक स्वागत गर्नुभयो । टोलीले त्यहाँ नजिकै रहेको नवनिर्मित खुबै राम्रो जनस्वास्थ्य कार्यालयको समेत अवलोकन गर्यो ।

५.३ सोताङ गाउँपालिकाका वर्तमान अध्यक्ष , खिलराज बस्नेत यस प्रतिष्ठानकै सोलुखुम्बु शाखाका पूर्व सभापति हुनुहुन्छ । उहाँले काठमाडौँमा प्रतिष्ठानको कार्यालयमै आई शिविर सञ्चालनबारे छलफल गरी आफ्ना कर्मचारीलाई सोताङमा व्यवस्था मिलाउन निर्देशन दिनुभएको थियो । त्यसै अनुरूप सोताङमा सबै व्यवस्था अति राम्रोसँग सम्पन्न भएको हो । निज बस्नेत र उक्त जिल्लाको प्रतिष्ठानको शाखाको वर्तमान सभापति , एका कुमारी कार्की दुवै जना सोताङमै आई व्यक्तिगत रूपमै पनि सहभागी हुनुभयो । उहाँहरूको उपस्थितिमा सोताङ लगायत सोलुखुम्बु जिल्लाको सदरमुकाम, सल्लेरी र सो अन्तर्गतका अन्य स्थानहरूमा समेत मुटु रोगबारे जनचेतना जगाउने , स्थानीय निकायहरूसँग सम्पर्कमा रही संयुक्त रूपमा कार्यक्रमहरू गर्ने , साधन स्रोत जुटाउने , शाखाको कार्यालय देखिनेगरी साइन बोर्ड राख्ने , सम्पर्क नम्बर उल्लेख गर्ने र विभिन्न दिवसहरू मनाउने बारेमा समेत विस्तृत रुपमा छलफल भयो ।

५.४ सोताङको कार्यक्रम सम्पन्न भएपछि सभापति कार्कीसँगै टोली सल्लेरी गई उपलब्ध शाखाका प्रतिनिधिहरूसँग समेत भेटी सामूहिक रुपमा छलफलको व्यवस्था मिलाइयो ।

६.० सङ्गालिएका केही अनुभवहरू

- जान दुई दिन र फर्किन पनि दुई दिन लागे तापनि यस्तो विकट क्षेत्रमा गई मुटु परीक्षण शिविरहरु सञ्चालन गर्नु भनेको वास्तवमै पिछडिएका जनताले सेवा पाउनु हो ।त्यसैले यसलाई गुणात्मक उपलब्धिको रुपमा लिनुपर्दछ।

- प्राथमिक अस्पताल भएतापनि सोताङमा निर्माण भएको भवन निकै स्तरयुक्त छ । यसलाई आवश्यक उपकरण उपलब्ध गराई जडान गरिने प्रतिबद्धता गाउँपालिका अध्यक्षले गर्नु अति सराहनीय कार्य हो ।

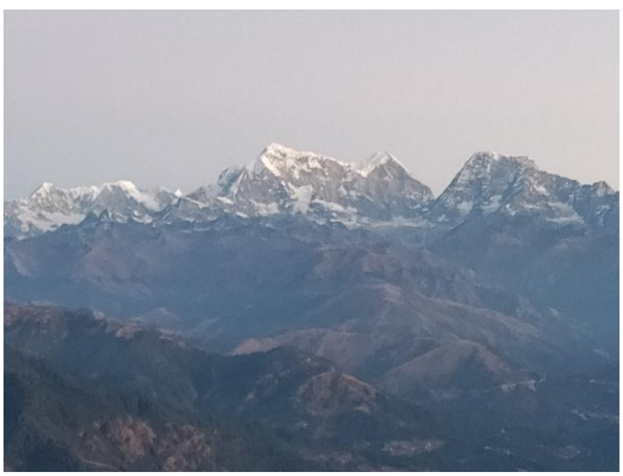
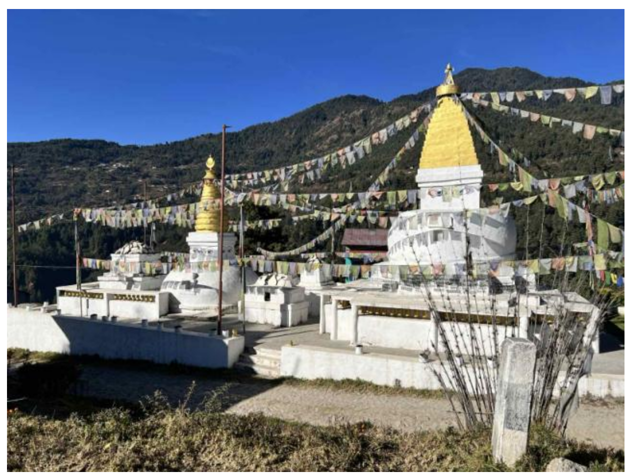
काठमाडौँका कैयौँ स्कुलहरूमा हालसम्म पनि उपलब्ध नहुने स्मार्ट बोर्डहरू सोताङको वीरेन्द्र ज्योति माध्यमिक विद्यालयमा प्रत्येक कक्षामा रहेको देखियो । विद्यालय भवन पनि त्यतिकै राम्रा छन् ।

- जर्मन नागरिक Isabelle सँगको पदयात्राको सन्दर्भमा गाँसिएको बलियो मित्रताले सगरमाथा आरोही, कार्मा शेर्पा मार्फत चेपेल गाउँको विकासको लहर नै चलेको रहेछ । यो गाउँको विकासका लागि जर्मनीबाट विभिन्न क्षेत्रहरू जस्तै स्कुल निर्माण र सञ्चालन , जलविद्युत, विभिन्न कृषि उपजहरू, आदिका निमित्त आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग जुटेको र अनवरत रुपमा प्राप्त भइ नै रहेको रहेछ । यस पुण्य कार्यमा रोटरी क्लब अफ पाटन पनि सशक्त रूपमा क्रियाशील रहेको छ ।

- छ पटक सगरमाथाको आरोहण र अन्य ८,००० मिटर माथिका चुचुराहरू समेत आरोहण गरिसकेका पेम्बा शेर्पा पनि चेपेलकै बासिन्दा हुन् र उनी पनि यी कार्यमा संलग्न छन् ।

- काठमाडौँबाट त्यसतर्फ जाँदा पहिलो बास लगभग लुक्लाकै उचाइमा रहेको पतालेबाट हिमालको अवलोकन अति सुन्दरमय छ । त्यहाँबाट सगरमाथाको चुचुरो पनि देखिँदो रहेछ ।

- बाटोमा पर्ने जोरबुद्ध भन्ने स्थान पनि त्यत्तिकै मनमोहक पाइन्छ ।
- जोर बुद्धसम्मका बाटा पक्की छन् तर सोपछि सोताङसम्मको बाटो सानो र ग्राभेल बिछाइएकोले गर्दा कष्टकर छ । तथापि सो बाटोलाई स्तरीय र फराकिलो बनाउने कार्यहरू कुनै कुनै ठाउँमा भइरहेको देखिन्छ
- सांगठनिक क्षेत्रतर्फ ओखलढुङ्गा र सोलुखुम्बु दुवै जिल्लाका प्रतिष्ठानका शाखाहरू त्यति सारो क्रियाशील रहेको अनुभव हुँदैन । केन्द्रबाट झकझकाइरहनु पर्ने अवस्था बुझिन्छ ।
- यी शिविरका अवसरमा मुटुरोगको शङ्का रहेका व्यक्तिहरूलाई आवश्यकतानुसार औषधिहरू निःशुल्क रुपमा वितरण गर्ने कार्यमा सहभागी रहेको लोमस फार्मासुटिकल्स धन्यवादको पात्र छ । उक्त अवसरमा उक्त फार्मासुटिकल्स मार्फत करिब रु ५ लाख र प्रतिष्ठानका तर्फबाट करिब रु १.५ लाख बराबरको औषधि वितरण भएको थियो । यस्तो सौहार्दतालाई आगामी अन्य शिविरहरूमा पनि निरन्तरता बनाईराख्नु प्रतिष्ठानका लागि आवश्यक रहन्छ।

अनुसूचि - १

Draft Program Schedule (Updated Dec 11, 2025)

Heart screening and health camp at Solukhumbu
Date: 27 Mangsir-3 Poush, 2082 (Dec 13-18, 2025)

Medical Team: 10 person

1. Dr. Prakash Raj Regmi, Senior Consultant Cardiologist, 9851051170 TEAM LEADER
2. Dr. Prem Raj Baidya-Senior Consultant Cardio-vascular surgeon, 9841201735
3. Dr. Urmila Shakya-Senior Consultant Pediatric Cardiologist, 9851093777
4. Dr. Ajay Adhikari, Cardiologist, 9857023402
5. Dr. Anjela Baidya, Cardiologist, 9849893100
6. RN Anmol Maharjan, Project Manager, 9840070100
7. HA Mohan Man Shrestha, Echo technician, 9851174637
8. Mr. Keshab P. Dhakal, RHD Educator, 9841701368
9. Mr. Shiva Rauniyar (RSM), 9862802451
10. Mr. Sangit G.C. (SFO), 9843632793

Group A	Group B
Dr. PRR	Dr. PRB
Dr. Anjela B	Dr. US
Anmol	Dr. AA
Preeti Khemka	Mohan
Shiv Khemka	Keshab
Isabelle Buschulte	Shiva Rauniyar
Bijaya Mallapaty	Sangit G.C
Gabriele Mallapaty	Khadak Bisht
DPD	Maheswori Rawal
Upasana Khanal	Bishnu Sigdel
	Karma Sherpa

Non-Medical Team (Volunteers): 11 persons

1. Dipendra P. Dhakal, Past President NHF, 9851095379
2. Khadak Bisht – President RCP, 9801020239
3. Bijaya Mallapaty, RCP, 9803683969
4. Gabriele Mallapaty, RCP, 9803683970
5. Maheswori Rawal, RCP, 9841410725
6. Preeti Khemka, RCP, 9840050781
7. Shiv Khemka, RCP, 9801025886,
8. Bishnu Prasad Sigdel, RCP, 9845164311
9. Isabelle Buschulte, CF,
10. Pemba Sherpa: 9851161923
11. Upasana Khanal, 9841594984

Coordinator from Solukhumbu:
Ek Kumari Karki (NHF Solu Chairman): 9842801650
Karma Sherpa: 9851161923
Tara Kumar Rai: 9742924160
Migma Sherpa: 9841248009

Hotel Contacts:
Hotel at Pattale: Date to Stay (27th Sat, and 2nd Wed)
Himali Home Stay, Raj Kumar, Patale, Solukhumbu: 9843542002, **5 room double attach, 5 room double non attach**
Nice View Hotel, Pattale, Karma Sherpa, 9841199546, **3 Single, 6 double, 3 triple (Attach 3 double, 1 single)**
Distance of two hotels are around 1 KM.

Hotel at Sotang
Hotel Dajubhai: Shree DhojRai, 9862809894**Single 4, Double 1, Quadruple 1**
Gauri Shankar Hotel: Govinda Bahadur Basnet, 9840827309, **2 Double bed**
Sotang Tenzing Hotel: Mini Sherpa (Ani Ngimi Sherpa), 9860969786, 2 double and 1 triple
Note (No attached bathrooms)

Hotel at Haleshi
NaratikaNarling Hotel, Mingma Sherpa, 9841248009

Transportation: (Via 6 Scorpios)
1. Balaram rawal-9845965496 (BA 010 01 Ya 1612)
2. Yadav Shrestha 9841456313 (Ba 14cha 4297)
3. Bhim Thapaliya 9865010464 (Ba 03 01 0022cha 3943)
4. Raju Baniya 9851176512 (Ba 22 cha 9049)
5. Ram Krishna KC 9864396333 (Ba 20 Cha 3578)
6. Astha Raj Prajapati, 9801126044 (9024)

Draft Program Schedule

Program Schedule for Trip to Solukhumbu		
Date	**Time**	**Event**
Saturday 27 Mangsir Dec 13 Day 1	7:00	Team travel to Solukumbu by Scorpios (approx. 10 hours travel); lunch on way
	17:00	Arrive at Patale
	19:00	Dinner
	Overnight Stay @ Himali Home stay 9843542002, and Nice View Hotel, 9841199546	
Sunday 28 Mangsir Dec 14 Day 2	7:30	Breakfast
	8:00	Travel to SolukhumbuSotang by Scorpios (approx. 7 hours travel); lunch on way
	15:00	Arrive at Sotang of Solukhumbu
	19:00	Dinner
	Overnight Stay @ Hotel Dajubhai, 9862809894, Tenzing Hotel, 9860969786 and Hotel Gauri Shankar, 9840827309	
Monday 29Mangsir Dec 15 Day 3	8:00	Breakfast
	9:00-16:00	Heart Health Camp at Sotang VDC
	13:00-14:00	Lunch
	15:00	Bijaya, Gaby, Isabelle, Shiva, Preeti, Karma (Team Chepel) move to Chepel. Night stay at Chepel on Day 3 and 4.
	16:00-17:00	Public Awareness program at Sotang
	19:00	Dinner
	Overnight Stay @ Hotel Dajubhai, 9862809894, Tenzing Hotel, 9860969786 and Hotel Gauri Shankar, 9840827309	
Tuesday 1 Poush Dec 16 Day 4	8:00	Breakfast
	9:00-11:00	Heart Screening of school children (1000 students) at Sotang
	11:00-12:00	Team Moves towards Chepel, Solukhumbu (approx. 1 hour)
	12:00-13:00	Lunch at Chepel
	13:00-16:00	Heart Screening of school children (1000 students) and health camp at Chepel for senior citizens who were unable to travel to Sotang
	16:00-17:00	Travel back to Sotang (Team Chepel stays in Chepel)
	19:00	Dinner

	Overnight Stay @ Hotel Dajubhai, 9862809894, Tenzing Hotel, 9860969786 and Hotel Gauri Shankar, 9840827309	
Wednesday 2Poush Dec 17 Day 5	7:30	Breakfast
	8:00	Team travels to Haleshi (approximately 9 hours of travel). Team Chepel travels back to KTM.
	13:00-14:00	Lunch
	18:00	Arrival at Haleshi
	19:00	Dinner
	Overnight Stay @ Haleshi at Maratika Norling Hotel , Mingma Sherpa, 9841248009	
Thursday 3 Poush Dec 18 Day 6	8:00	Breakfast
	9:00	Team travel to Kathmandu
	13:00-14:00	Lunch
	17:00	Arrival at Kathmandu

Schools for heart screening: To be confirmed

Name of School	**Location**	**No of Students**
1. Birendra Jyoti Ma Vi	**Sotang**	**1015**
2. Larket Basic School		**46**
3. Lichuewa Basic School		**60**
4. Himalaya Basic School		**6**
5. Basuki Basic School		**14**
6. Dharmik Boarding School		**363**
7. Sotang Ma Vi		**200**
8. Toshkham Basic School		**38**
9. Hulu Ma Vi		**165**
10. Barkhot Basic School		**81**
11. Pipalbot Basic School		**11**
12. Madan Aashrit B.S.		**80**
13. Pawai Basuki B.S.		**42**
14. Chepel B.S.	**Chepel**	**57**
15. Bakhpalam SS		**155**
Total		**2333**

Activities to be carried out:

1. Heart Screening of School Children of approx. 2,000 students from Sotang and Chepel
2. Heart Health Camp in Sotang
3. Public awareness program in Sotang
4. Interaction with public and community health workers in Chepel
5. Visit of project sites in Chepel

Temporary Room Planning:

Single Room	**Double Rooms (2S, 8D, 1 T) (21 person) AtPatale and Sotang**
Dipendra Purush Dhakal	Dr. PRR+Upasana Khanal
Ms. Isabelle Buschulte	Dr. PRB+Dr. Ajay
	Dr Anjela+Dr. Shakya
	Anmol+Mohan+Keshab
	Khadak + Maheswori
	Bijaya + Gaby
	Preeti + Shiv
	Shiva + Sangit
	Bishnu Sigdel + Karma Sherpa
	6 drivers to be accommodated

Vehicle Allocation Chart

Vehicle	**Details**	**Coordinator**			
Scorpio 1	**Ba 14 cha 4297**	**Anmol**	Shiva Rauniyar	Keshav Dhakal	Sangit G.C.
Scorpio 2	**9024**	**Dr. Prakash Raj Regmi**	Shiva Khemka	Preeti Khemka	
Scorpio 3	**Ba 10 Ya 1612**	**Bijaya Mallapaty**	Gabriele Mallapaty	Isabella Buschulte	Pemba Sherpa
Scorpio 4	**Ba 22 cha 9049**	**Dipendra Purush Dhakal**	Dr. Ajay Adhikari	Bishnu Sigdel	Mohan
Scorpio 5	**Ba 22 chas 3943**	**Dr. Prem R. Baidya**	Dr. Urmila Shakya	Anjela Baidya	
Scorpio 6	**Ba 20 cha 3578**	**Dr. Khadak Bisht**	Upasana Khanal	Maheshwari Bisht	
Team Chepel will return from Chepel to KTM on their own. Dr. Regmi and Upasana Khanal will be shifted to Scorpio 4 on the way back from Sotang to KTM and Bishnu Sigdel sir will move from Scropio 4 to Scorpio Scorpio 6.					

Note: Everyone will assemble at NHF office parking at 6:30 am. We will move at 7 am sharp.

Temperature Update (Sotang, Solukhumbu – Dec 13, 2025)
Expected daytime temperature is around **6–10°C**, with nighttime dropping to **0–3°C**. Cold winds and occasional fog are likely, especially during early morning travel hours.

All participants traveling for the screening program are advised to carry **warm layered clothing**, including a thermal inner, fleece or down jacket, gloves, warm cap, and sturdy shoes. Shoes must be comfortable for trekking. Please also bring **rain/wind protection**, personal medications, power bank, and a filled water bottle. Ensure you start early to avoid fog-related delays and maintain team communication throughout the travel.

Doctors Team: Please carry **comfortable Stethoscope**, red t-shirt and Cap and NHF Jacket
NHF and other Medical Team: Please carry red t-shirt and cap and NHF Jacket
Rotarians: Please take along your rotary t-shirts and caps.
WISHING EVERYONE A HAPPY, ENJOYABLE AND PRODUCTIVE TOUR

अनुसूचि - २

(1)

Nepal Heart Foundation

Structural Heart Disease
Public Education Program
Participants Registration

Form No:

Venue: Satang ,5 DadaGaon Bolu

Date: 2082 | 8 | 29.

Sn.	Name	Phone number	Signature
1	Dr. Prem Raj Baidya.		[signature]
2.	Dr. Bikesh Shrestha ,	9860146663	[signature]
3	Dr. Ajay Adhikari		[signature]
4	Dr. P R Regmi		[signature]
5	Shiv Raunivar	9862802451	[signature]
6	Sangit G.C.	9843632793	[signature]
7	Tara Kumar Rai	9844500111	[signature]
8	Sabita Ghimire ,	9843867399	[signature]
9	vivekanand yadav.	9804277228	[signature]
10	Upasana Khanal	9841594984	[signature]
11	Samiksha Karki ,	9869311632	[signature]
12	Sabina Koirala ,	9826669734	[signature]
13	Tulasa Gautam ,	9842992616	[signature]
14	Dev Kumari Rai ,	9842938655	[signature]
15	parbata Ghimire	9862506817	[signature]
16	Sarashwota Dhakal .	9862138613	[signature]
17	chhabi lal Ray yadav ,	9844720829	[signature]
18	Dr. Saroj K. Sah ,	9806084450.	[signature]
19	Dipendra Prakash Dhakal	9851095379	[signature]
20	Mohan Man Shrestha	9851174637	[signature]
21	Anmol Maharjan	9841070100	[signature]
22	Keshav Dhakal		[signature]

(2)

Nepal Heart Foundation

Structural Heart Disease
Public Education Program
Participants Registration

Form No:

Venue:

Date:

Sn.	Name	Phone number	Signature
23	Khadak Bisht	9801020239	[signature]
24	Bishnu Pd. Sigdel	9845764311	[signature]
25	Mahcowari Bisht Rawal	9841410725	[signature]
26	Dr. Urmila Shakya	9851093777	[signature]
27	Janga Bahadur Gurung (P.P.O)	9852867626	[signature]
28	Shyam Kumar Khadka (ward)	9823865419	[signature]
29	Shreedhungana (V. officer)	9862807894	[signature]
30	Mohan Shah (Office)	9844250998	[signature]
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			