

सि आशा फाउण्डेशन द्वारा सञ्चालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रको खोज रचनात्मक परिषद समुहले २०२२ जनवरी महिना बाट विद्यालयिय गतिविधिहरु बारे जानकारी दिने उद्देश्य अनुरूप प्रत्येक दुई दुई महिनामा भित्तेपत्रिका प्रकाशन गर्दै आएको छ, यसै अनुरूप यो दोश्रो कोशेलि यहाँहरु माभक्त ल्याएका छौ ।

अटिजमका लक्षण

अघिल्लो अंशमा हामिले अटिजम भनेको के हो भन्ने विषयमा जानकारी दिएका थियौ । अब हामी अटिजमको लक्षणको बारेमा जानकारी दिनेछौ । बालबालिकाहरुको उमेर २-३ वर्ष हुदा बढी निगरानी गर्नुपर्दछ । सामान्यतया अटिजम भएको बालबालिकाहरुमा निम्नानुसारको लक्षणहरु देखा पर्दछ ।

- साथिभाइलाइ धकेल्ने तथा कुटपिट गर्ने ।
- सिधा आँखा जुधाएर गफ गर्न नसक्ने रोहिहाल्ने ।
- एउटै खेलौना सङ्ग धेरै बेर खेलिरहने ।
- कुनैपनी कृयाकलाप गर्दा एकोहीरिने ।
- आफुलाइ चोटपटक लागेको थाहा नहुने/ नपाउने ।
- पढाइ लेखाइमा ध्यान केन्द्रित नहुने ।
- अरुलाइ हानी पुऱ्याउने गतिविधि गर्ने ।
- बोलेर आफ्ना कुराहरु ब्यक्त गर्न नसक्ने ।
- मनमा लागेका कुरा भन्ने नसक्ने ।
- साथिहरु सङ्ग तथा ब्यक्तिसङ्ग दोहोरो अन्तरक्रिया नगर्ने ।



अटिजम भएका लाई कसरी हेरचाह गर्न सकिन्छ ।

अटिजम यहि कारणले हुन्छ भन्ने यकिन छैन तर पनि जेनेटिकलाइ प्रमुख कारणहरु मान्ने धेरै नै छन, यसको कुनै उपचार भन्दापनी नानिवाबुहरु दुई वर्ष हुदा अथवा उसमा शारीरिक क्रियाकलाप र संचारको बारेमा कसरी गराउन सकिन्छ भनि यसको अवलोकन र निदान नै यो समस्याको रोकथाम हो । साथै समयमा नै गरिने मनोवैज्ञानिक परामर्श, सामाजिक परामर्श, बोलिमा समस्या भएकाहरुलाइ स्पिच थेरापी, कम्प्युनिकेशन जस्ता क्रियाकलापहरुले यसको प्रतिशत कम गर्न सकिन्छ ।

शान्ति चौलागाई

आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्र

सि आशा फाउण्डेशन द्वारा संचालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले शैक्षिक पठनपाठन मात्र नभई फिजियोथेरापि, पुर्वव्यवसायिक शिक्षा तथा सिपमुलक तालिम लगाएतका कुरामा पनि जोड दिईरहेको छ । हाल हेटौडाका रहेको आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रमा विद्यार्थीको संख्यालाई मध्यनजर गरि १ जना फिजियोथेरापिष्ट विमला तामाङ, १ जना सहायक फिजियोथेरापिष्ट सुनिता स्याङ्तान घलान, सानेपा २ ललितपुरमा रहेको आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यवसायिक



तालिम केन्द्रमा १ जना सहायक फिजियोथेरापिष्ट अशिस्ता रोकका हुनुहुन्छ । विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको स्वास्थ्य स्थिति, पारिवारिक छलफल पश्चात बच्चामा के कस्ता शारिरिक समस्या छन् सोहि अनुरूपको फिजियोथेरापि सेवा दिईआईरहेका छौ । फिजियोथेरापिको बारेमा अझै थप ज्ञान प्रदान गर्नको लागि अहिले हामिसगं स्पेन बाट आउनुभएको ४ जना स्वयमसेवकहरु कार्ला, ईनिगो, पात्रि, लुथिया हुनुहुन्छ, दुई जनाले हेटौडाको विद्यालय र २ जनाले ललितपुरमा रहेको विद्यालयका फिजियोथेरापिष्टहरुलाई तालिम प्रदान गराईरहनुभएको छ । उहाहरुले विद्यार्थीको प्रकृति, स्वभाव, शारिरीक हाउभाउ लगाएतको कुरामा शुष्म अध्ययन पश्चात फिजियोथेरापि शुरु गर्ने, प्रत्येक दिन सानो भन्दा सानो कुरामा केहि परिवर्तन भए नभएको कुराको बारेमा टिपोट गर्ने, फिजियोथेरापि गराउदा बच्चाको स्वभाव के कस्तो हुन्छ, लगाएतको कुरामा ध्यान दिनुपर्ने र विद्यालयमा मात्रै नभई परिवारको एक सदस्यलाई पनि बच्चाले गर्ने फिजियोथेरापि सम्बन्धि ज्ञान दिन सकेमा अझै प्रभावकारि हुने बताउनुभएको छ । यस्ता विशेष किसिमका बालबालिकाहरुलाई उनिहरुको आफ्नो शारिरीक अवस्था हेरि फिजियोथेरापि गर्ने गरिन्छ । पहिलो बच्चाको अवस्था के कस्तो छ त्यस अनुसार बच्चाको परिवार सगं सल्लाह गरि फिजियोथेरापिको आवश्यकता छ कि छैन भन्ने कुरा थाहाहुनु पर्दछ । बालबालिकाहरुको लागि फिजियोथेरापिको आवश्यकता छ छैन भनि थाहा पाउन अभिभावक सगंको अन्तरक्रिया र डाक्टरसगं सबै कुराको जाच हुन अति महत्वपूर्ण हुन्छ । फिजियोथेरापिको कार्य भनेको दुखाई र कमजोर मांशपेशिलाई मसाज गरि कम

गर्नु, बलियो र लचकता बनाउनु, सास फेर्न सजिलो तरिका अपनाउनु, शरिरलाई सन्तुलनमा राख्नु, शरिरलाई सक्रिय बनाएर राख्नु, चोटपटकलाई कम गर्नु हुन । दैनिक रुपमा यसरी फिजियोथेरापि सेवा दिदा शारिरीक रुपमा अपागंता भएका बालबालिका तथा युवाहरुलाई हिडडुल गर्नमा सहजता, शारिरीक रुपमा भएको असहजतामा विस्तारै सुधार हुदै जानेछ ।

सरस्वति पुजा कार्यक्रम

मिति २०७८-१०-२३ गते सरस्वति पुजा अर्थात विद्या कि देवि उनैको पुजा आरधना गरि मनाईने दिन पहिले भै यस वर्ष पनि सि आशा फाउण्डेशन परिवारले कोरोना को कहरमा सुरक्षित साथ आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रमा अध्ययनरत बालबालिका विना नै शिक्षक तथा कर्मचारि, आशा विशेष पाठशाला संस्थापक संरक्षक आमा श्री आईना वार्का न्यौपानेको उपस्थितिमा मनाएको छ । कारोना भाईरसको संक्रामक स्थितिलाई मध्यनजर गर्दै शिक्षिकाहरुले पनि अनलाईनको माध्यमबाट भाईबहिनिहरुलाई सरस्वति पुजा र विशेष विद्यार्थि वर्गमा यि र यस्ता चाडपर्वको महत्वको बारेमा बताउनु भएको छ । हरेक कुरालाई सकारात्मक तरिकाले लिने हो भने सम्भावनाका ढोकाहरु प्रशस्त देखिन्छ । विशेष गरि हाम्रा विशेष किसिमका भाईबहिनिहरुका लागि यस्ता कुराहरु बताउन तथा सिकाउन अत्यन्तै जरुरि रहेको छ । समग्र परिवेश हेर्ने हो भने हामि यस्तो वातावरणमा हुर्किएको छौ कि शारिरीक रुपमा सपागं हरुलाईनै टाढो बाढोको संज्ञा दिन्छौ तर यो शाब्दिक अर्थमा मात्र ठिक होला काचो माटोलाई जस्तो आकार दियो त्यस्तै रुप बन्ने हुदा यहि काचो माटो नै हाम्रो बालबालिकालाई हामिले सिकाउदै नसिकाए यस्ता बालबालिकाले कसरि सिक्ने सकारात्मक भएर सिकाऔ र सिक्ने वातावरण सिर्जना गरौ ता कि प्रत्येक सिर्जनामा सरस्वतिले कास गरेकि हुन्छ । फुलमाला अविर् मात्र हैन सरस्वतिलाई मनभित्र स्थान दिनसक्नु पर्छ । सकारात्मक सोच अनि निश्चल मनले लागि परौ आगामि दिनमा अवश्य पनि मिठो प्रतिफल पाईन्छ । त्यसैले सम्पूर्ण अभिभावक वर्गमा हाम्रो अनुरोध आफ्नो बालबालिका प्रति सकारात्मक भएर सोचौ गरे नहुने केहि छैन प्रयाश गरे सफलता अवश्य पाईन्छ ।

अन्जिता भुजेल



नारी दिवस

यो सताब्दिमा महिला दिवस कुनै नयाँ विषय होइन। यो हरेक वर्ष ८ मार्चलाई अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसका रूपमा विश्वभर मनाइन्छ।

आजको दिन लैङ्गिक समानता निर्माण गर्ने लक्ष्यले राखिएको हो।

महिलाको सफलताको लागि उत्सव मनाउने र महिला हिंसा विरुद्ध आवाज उठाउने“

त्यसैले हामी सबैले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सहि चुनौती रोज्नुपर्छ।

नारी भगवानको अद्भुत रचना हो। सलाम छ, ती नारिहरूलाई जो हरेक कुराको व्यवस्थापन देखि लिएर सबैको हेरचाह गर्छन् र उनीहरूले आफ्नो कामलाई पनि कुनै हिचकिचाहट बिना नै पूरा गर्छन्। हरेक नारि विशेष हुन्छन् चाहे उनीहरू घरको काममा होस् वा अफिसको दुवै कामको लागि समय मिलाईरहेकै हुन्छन् र बच्चाहरूको पालनपोषणमा पनि तैतिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेकै हुन्छन्। साथै आफ्नो घर कुशलतापूर्वक व्यवस्थापन गरेकै हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूले सबैबाट चाहेको आदर, सम्मान, हेरचाह, प्रेरणा र माया लाई हामीहरूले बुझेर दिने कोसिस गर्ने प्रण गर्दै हामीले नारी दिवसको विशेष अवसर मनाउन, यहाँ नारीको सम्मानका लागि सम्पूर्ण महिलाहरूलाई विशेष महसुस गराउने कोसिस गरेका छौं।

देव कुमारी धिमिरे



नारी आवाज

आजको २१ औं शताब्दीक नारी हु म कहाँ चुल्हो र चौकोमा मात्रै छु र आफ्नै खुट्टामा उभिएकि छु म तर पनि सन्तुष्ट मन नै कहाँ छ र

यो बदिलदो समयले सबै बदलेको छ सोच अनि तरिका दुवैलाई बदलेको छ पीडा उस्तै छन अनि भावनाहरु पनि दिने र लिने फरक सहन उस्तै भय पनि

चोट शरीरमा भए हिंसा देखिन्थ्यो होला खै भित्र गुम्सिएको पीडा कस्ले देख्ने होला आजको नारी हु म भन्दा गर्ब लाग्छ तर हिंसा उहि कस्तो खल्लो लाग्छ



आजकल आस्मिता लुटि रमिता हेछन् अनि न्याय होइन बदनामि दिन्छन् दाईजोको नाममा सम्पत्ति खोज्छन् पाएनन भने हत्या हिंसा नै गर्छन

अब सहने होइन नारी जगेर देखाउ नारी शक्तिको नयाँ आयाम लेखाउ हिंसा विरुद्ध आवाज उठाएर देखाऔं परिवर्तन गर्न सुरुवात आफै बाट गरौं

रमा कार्की।

महिला प्रजनन स्वास्थ्य सचेतना

सि आशा फाउन्डेशन द्वारा संचालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले नारि दिवशको पुर्वसन्ध्यामा नारिको स्वास्थ्यमा अत्याधिक असर परिरहेको

महिला प्रजनन स्वास्थ्यलाई जोड दिदै एक कार्यक्रमको आयोजना गरि आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रमा कार्यरत सम्पूर्ण महिला कर्मचारिहरूको लागि प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धि तालिम प्रदान गरेको थियो। तालिमको आयोजना आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रको खोज तथा तालिम परिषद समुहले गरेको हो। तालिममा पाठशालामा कार्यरत २२ जनाको सहभागिता रहेको थियो। तालिम सुनौलो भविश्य नेपाल हेट्टोडाको प्रबन्ध निर्देशक विजय कुमार श्रेष्ठ तथा तालिम सहजकर्ता

अनु बजाचार्यले महिला प्रजनन स्वास्थ्य, Meansuration, को बारेमा महिला स्वयम नै सचेत हुनुपर्ने कुरा बताउनुभयो।

कतिपय अवस्थामा महिलाहरु लजाएर धकाएर बसिदिदा ठुलो समस्या निम्तने, उपचार गर्न नमिल्ने अवस्था भएको हुदा आफ्नो स्वास्थ्यको बेलैमा ख्याल गर्नुपर्ने, आफुमा भएको समस्यालाई खुलेर डाक्टर स मक्ष राख्ने, प्रजननस्वास्थ्यको विषयमा जानकारी लिएमा महिलामा हुने आइ खस्ने समस्या, पाठेघरको क्यान्सर, स्तन क्यान्सरलाई निर्मुल पार्न नसकिएता पनि केहि हदसम्म कम भने गर्न सकिने बताउनुभयो। तसर्थ हामिले शुरुवाति चरण बाटै बालिका तथा किशोरिहरूलाई यस बारेमा जनचेतना प्रदान गर्नसकेमा हिजोको पुस्ताले भोगेको जस्तो कठिनाई आगामि पुस्ताका बालिका, किशोरि र महिलाले भोगनु नपर्ने स्पष्ट पार्नुभयो।



WOMEN

Women's is God gift of nature .

Women who are adishakti, sarvashakti,parashakti .

Women should give prestige.

Women are honorable.

Women are equal in everything.

Women are mother ,sister ,friend ,aunty .

Women is Maa.

Women is symbol of beauty .

Women beauty should keep in heart and

Not to betrayed or broken .

We should not be violent to women .

Women is earth who love everyone equally .

Women is symbol of nature and beauty .

Women roop is beauty as devi ,pari.

We should not discourage women .

We should love and respect her because they are sister, mother, teacher, aunty, nani etc.

BUT

Men should not hate women, they think as leg dirty.

They tease and they love for money and jisim.

They not respect women because they make pregnancy.

and leave her, by taking chance they rape .

They throw acid in face.

NOW

They can fight for their prestige.

They are equal in everything as men.

They can also teach men their right.

So, we should love her not betray .

They should give equability other women should have unity.

United we stand divide we fall.

Abishek Singh

Asha Vocational Training Centre Kathmandu



Ksitiz Baniya

Asha vocational training center Kathmandu

फागुपुर्णिमा होलि पर्व

रगंहरूको पर्व होलि अर्थात पागुपुर्णिमा हरेक वर्ष बसन्त ऋतुको आगमन सगैँ फागुन महिनाको पुर्णिमा तिथिमा मनाइने गरिन्छ । फागुपुर्णिमा नकारात्मक पक्ष माथि सकारात्मक पक्षको जितको रूपमा पनि मनाईन्छ । यस वर्ष पनि आशा विहेश पाठशालाले हेटौडा तथा काठमान्डौ मा रहेका विद्यालयमा धुमधामका साथ होलि पर्व मनाएको हो । समस्त अभिभावकको रजामन्दिमा विद्यार्थिहरु सगैँ आपरि प्रेम साटासाट गरि होलि पर्व मनाईएको हो । आशा विशेष पाठशाला तथा पुनर्स्थापना केन्द्रिक संस्थापक संरक्षक श्री आईना वार्का न्यौपाने ले सम्पूर्ण विद्यार्थिहरु तथा शिक्षिकाहरुलाई टिका लगाउदै होलिको शुभकामनम आदान प्रदान गर्नुभएको थियो । शारिरीक तथा बौद्धिक अपागंता भएका बालबालिकाहरुलाई हेला र कुण्ठाको दृष्टिले नहेरि माया ममताका साथ उनिहरुलाई सेवा सुरक्षा र अवसर दिएमा उनिहरुले पनि आत्मनिर्भर भई समाजलाई आफ्नो कर्मद्वारा जोगदान पुऱ्याउन सक्नेछन तसर्थ तपाईं हामि सवैले आ आफ्नो क्षेत्रबाट उनिहरुलाई सक्दो सहयोग गरि उनिहरुलाई खुशि सहित बाचन मदत गरौ ।

