सि आशा फाउण्डेशन द्धारा सञ्चालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रको खोज रचनात्मक परिषद समुहले २०२२ जनवरी महिना बाट विद्यालयिय गतिविधिहरु बारे जानकारि दिने उद्देश्य अनुरुप प्रत्येक दुई दुई महिनामा भित्तेपत्रिका प्रकाशन गर्दै आएको छ, यसै अनुरुप यो तेश्रो कोशेलि यहाँहरु माझ ल्याएका छौ ।

आशा अब खुशिको आशा

रमा कार्की

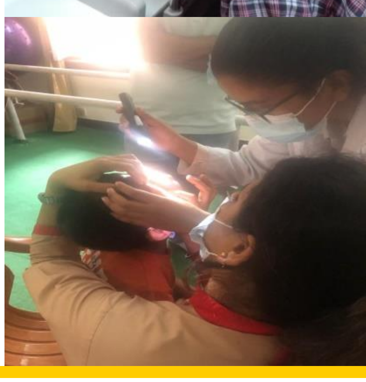
आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यसायिक तालिम केन्द्र

ललितपुर २ सानेपा

सि आशा फाउण्डेशन द्धारा सञ्चालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थि भाईबहिनिहरुको दैनिक क्रियाकलाप भनेको शैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक शिक्षा, ज्ञान, सिप सिकेर आत्मनिर्भर हुनको लागि एक एक पाईला सार्दै अघि बढ्नु रहेको छ । समाजका धेरै शिक्षित र बौद्धिक वर्गहरुले नै यस्ता शारिरीक तथा बौद्धिक रुपमा भिन्न क्षमता भएका बालकालिका तथा व्यक्तिहरुले केहि गर्न सक्दैनन् भन्ने आरोप लगाउदै हेय र तूच्छ भावले हेर्ने गरेको अवस्थामा एक स्पेनिस नागरिक आईना वार्का न्योपानेको पहलमा शुरु भएको आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्र आज **एक प्रदेश एक विद्यालय** भन्ने उद्देश्य सहित अघि बढिरहेको छ, हिजोको दिनमा अपागंता भएका बालबालिकालाई विद्यालय सम्म ल्याएर पठनपाठन गराउन शम्भव छैन भन्ने ति तमाम जमात आज अपागंता भएका बालबालिका तथा व्यक्तिहरुको शिक्षा, दैनिक गरिने शारिरीक तथा बौद्धिक व्यवहारिक क्रियाकलाप, पुर्वव्यवसायिक सिप विकास, जस्ता क्षमता वृद्धि भएको देख्दा उनिहरुको सोचमा परिवर्तन सगैं मुहारमा खुशि छाएको छ, भने अधिकाशं परिवार जो आफ्ना भिन्न क्षमता भएका बालबालिकालाई कसरि र कहा के सिकाउने भनेर निराश भईरहेको बेला सि आशा फाउण्डेशन द्धारा सञ्चालित आशा विशेष पाठशाला ति तमाम अभिभावको लागि खुशि बनेर आएको छ । खुशि हुनको लागि भिन्न क्षमता भएका बालबालिकाहरुलाई समाजले गर्ने व्यवहार, समाजको दृष्टिकोण, सेवा सुविधा, अवसर समान भैदिए मात्रै पनि धेरै ठुलो राहत मिल्ने अभिभावको गुनासो तथा भनाई छ । राज्यले सेवा सुविधा दिने भनेर मौखिक तथा कागजि बयान दिएता पनि व्यवहारिक रुपमा कार्यान्वयन भने साच्चै नै शारिरीक तथा बौद्धिक अपागंता भएका बालकालिकाले अझै पनि समान भावले सेवा सुविधा पाउन सकेका छैनन् । तसर्थ समान शिक्षा, सिप विकाश, पुर्वव्यवसायिक सिप सिकाई, क्षमता पहिचान, क्षमता अभिवृद्धि पश्चात आत्मनिर्भरता तर्फ अघि बढाउने कार्य गर्दै आईरहेको आशा विशेष पाठशाला आजको दिनमा ति तमाम शारिरीक तथा बौद्धिक अपागंता भएका बालकालिका तथा व्यक्तिहरु त्था उनिहरुको अभिभावकहरुको लागि खुशिको आशा भएको अभिभावकहरुको भनाई रहेको छ ।

आखा परिक्षण सिविर

सि आशा फाउण्डेशन द्धारा सञ्चालित आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले **हेटौडा सामुदायिक आखा अस्पताल**को समन्वयमा हेटौडामा रहेको विद्यालयमा अध्ययनरत शारिरीक तथा बौद्धिक अपागंता भएका विद्यार्थि भाईबहिनिहरुको निः शुल्क आखा चेकजाच तथा परिक्षण गराइएको हो । मिति २०७९।०२।२६ गते भएको आखा परिक्षण सिविरमा विद्यालयमा अध्ययनरत ४२ विद्यार्थिले आखा परिक्षण गराएउनुभएको थिए सोहि अवसरमा विद्यालयमा कार्यरत सम्पुर्ण कर्मचारिहरुले पनि आखा परिक्षण गराउनुभएको थियो । आखा परिक्षण एकदमै फलदायि रह्यो । विद्यालयमा अध्ययनरत ४२ विद्यार्थि मध्य १३ विद्यार्थिलाई हेटौडा सामुदायिक आखा अस्पताल गएर पुनः चेकजाचँ गराउनको लागि सिपारिस गरियो र विद्यार्थिको लागि चस्मा आवश्यक परेमा नि : शुल्क चस्मा उपलब्ध गराउने जानकारि समेत गराउनुभयो । यसैगरि फाउण्डेशन द्धारा सञ्चालित ललितपुर २ सानेपामा रहेको आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्वव्यवसायिक तालिम केन्द्रमा अध्ययनरत २८ विद्यार्थीको **त्रिपुरेश्वर आखा अस्पताल**को समन्वयमा आखा परिक्षण गरिएको हो । मिति २०७९।०३।०२ गते भएको आखा परिक्षणमा विद्यालयमा अध्ययनरत शारिरीक तथा बौद्धिक अपागंता भएका विद्यार्थि भाईबहिनिहरुको निः शुल्क आखा चेकजाच तथा परिक्षण गरिएको हो । यसरि गरिएको आखा परिक्षण बाट सम्पुर्ण विद्यार्थीहरु लाभान्वित भएका छन् ।



आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्र

क्षितिज वानिया
आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यसायिक तालिम केन्द्र
ललितपुर २ सानेपा

इतिका जोशि
आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यसायिक तालिम केन्द्र
ललितपुर २ सानेपा

मेरो गाउँ

मेरो गाउको नाम ठिगंन हो । मेरो गाउ बागमति प्रदेशको मकवानपुर जिल्लाको बकैया गाउपालिका वडा नम्वर १२ मा पर्दछ । मेरो गाउको पुर्वमा बागमति नदि पर्दछ भने उत्तरमा लट्टराम्मेश्वर महादेव जस्ता प्रचुर सम्भाव्यता बोकेको भौगोलिक ठाउँ पर्दछ । यहाँ फलफुल, मकै, कोदो, धान जस्ता खाद्य बालिहरु लगाईने गरिन्छ ।

मेरो गाउमा प्राय घरहरु पुरानो शैलिका छन् । यहाँका धेरै जस्ता मानिसहरु कृषि पेशा गर्दछन । मेरो गाउमा सबै मान्छेहरु एक आपसमा मिलेर बस्छन् । मेरो गाउमा प्राय सबैको घरमा पशुपन्छि पाल्नको लागि गोठ छन् । मेरो गाउमा धेरै मानिसहरु टनेलमा तरकारी खेति पनि गर्दछन् । मेरो गाउमा सानो बजार छ । मेरो गाउमा बिजुलिको सुविधा छ । मेरो गाउमा प्रशस्त स्वच्छ हावापानि छ । मेरो गाउमा वनजगंलको घासँ काटेर गाईवस्तुलाई खान दिन्छन र दाउरा पनि वनजगंलबाट ल्याउछन् । मेरो गाउ मलाई धेरै प्यारो लाग्छ ।

अरुण दाहाल
आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यसायिक तालिम केन्द्र
ललितपुर २ सानेपा

समानता र विभेदको पर्खाल

समानताको परिपेक्ष्य हेर्ने हो भने देखाई र भोगाइ अनि सुनुाईमा आकाश जमिनको फरक पाईन्छ । हो तिनै समानताको पक्षमा देखेको तिता मिठा अनुभवहरुलाई साक्षात्कार गर्ने कोशिश गर्दैछु । कृपया सकारात्मक भइ सकारात्मकता ल्याईदिनुहुन सवंधित निकायमा हाम्रो अनुरोध भनौ या प्रयाश जारि नै छ । नयाँ कानुन नयाँ नियम यहाँ सम्म कि नयाँ नेपाल बनाउने होडबाजिमा सवै लागेको देख्दा अत्यन्तै खुशि लाग्छ । तर जहाँ अपागं मैत्रि समाज अनि नेपालको कुरा आउछ ति सफ गफ अनि कागजि योजनामा सिमित भएको देख्दा हामिलाई नेपालको कानुन प्रति नचाहादा नचाहादै पनि शकां लागेर आउछ । चाहे त्यौ बौद्धिक अपागंता होस या शारिरीक अपागंता ! **'भनिन्छ नि बोल्ने को पिठो बिक्छ नबोल्नेको चामल पनि बिक्दैन'** अनि के हाम्रा समाज अनि घरमा भएका बौद्धिक तथा शारिरीक अपागंता भएका बालबालिकाको पक्षमा उभिदिने को अनि बोलिदिने को छ त ? विडम्बना यहाँ त केहि को घरपरिवार बाटनै पहल नभएको देख्दा अपहेलित हुने डरले भनौ या खोक्रो आडम्बरि सामाजिक मान प्रतिष्ठामा आच आउला भन्ने डर पक्कै पनि अगाडि आउन नचाहनुको विविध कारणहरु होलान तर अवोध अनि अन्जान ति बालबालिका माथि भईरहेको अन्याय र दुर्व्यवहार माथि कसैको नजर नपुगेको देख्दा दया लागेर आउछ । त्यस कुरालाई नजरअन्दाज गर्नु बिलकुलै गलत रहेको छ । अरु सरह सिक्न नपाउनु वातावरणमा घुलमिल हुन नपाउनु अन्याय नै नभई के होला त ? अझै पनि सुगम क्षेत्र कै वासिन्दा पनि अनभिज्ञ भएको देखिन्छ । यो कुनै रोग नभई आजको शिक्षित समाजको समस्या हो यसलाई केहि मात्रामा सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको चेतनामा कमि आएको छ । यस्ता बालबालिकाको निम्ती सि आशा फाउण्डेशन सधै तयार रहने छ । जहाँ बाट जसले सक्नु हुन्छ सहयोग गरौं ताकि हाम्रा जस्ता बालबालिकाका निम्ती केहि गर्न सकियोस । **धन्यवाद**

अन्जिता भुजेल

आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्र

नारि

चन्द्रमा होईन एउटा नामको
म अलग पहिचान बनाउछु ।
नारि हु म यस युगको
म अलग पहिचान बनाउछु ।

दुनियाको अप्ठ्यारो परिस्थितिमा
एक लेख म पनि ल्याउछु ।
उज्यालो पछिको अध्यारो होईन
अध्यारो पछिको उज्यालो ल्याउछु ।

नारि हु म यस युगकि
हरेक परिस्थिति सगँ लडेर आउछु ।
नराम्रा सोचलाई बदलेर
राम्रा र असल सोचलाई ल्याउछु ।

उपेक्षा न्यौपाने
आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यसायिक तालिम केन्द्र
ललितपुर २ सानेपा

Cerebral Palsy बाल मस्तिष्क पक्षघात

बाल मस्तिष्क पक्षघात भनेको मस्तिष्क सगँ सम्बन्धि रोग हो । यसमा जन्मजातै मस्तिष्कको देब्रे भाग सुकेको वा जन्मदा अक्सिजनको कमिको कारण वा जन्म पश्चात विभिन्न कारण बस यो समस्या हुनसक्छ ।

CP हुनुको कारणहरु

- विभिन्न समस्याका कारण मस्तिष्कमा आवश्यक मात्रामा रगत नपुग्नु ।
- मस्तिष्कमा चोटपटक लाग्नु ।
- वशांणुगत गुण, उच्च रक्तचाप, मधुमेह रोग हुनु ।
- कोलेस्ट्रोल वा बढि तौल, बढि तनाव हुनु ।
- अस्वस्थ खानपान धुम्रपान वा मद्यपान गर्नु ।

CP का लक्षणहरु

- कुनै एक अगंले काम नगर्नु, कहिलेकाहि मुख बागिंनु,
- बोल्न अप्ठ्यारो हुनु ।
- दिमागले काम नगर्नु, हात गोडा लुला तथा लाटा हुनु,
- हिडडुल गर्न गाह्रो हुनु ।
- क्षयरोग लागेको जस्तो लक्षण देखापर्नु,
- मुर्छा पर्नु, टाउको दुख्नु ।

CP लाई कम गर्ने उपायहरु

- परिवारमा कसैलाई पक्षघात भएको छ भने समय समयमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्नु पर्दछ ।
- रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा राख्ने, तनाव, तौल नियन्त्रणमा राख्ने ।
- धुम्रपान वा मद्यपान नगर्ने, नियमित व्यायाम गर्ने, स्वस्थकर खानपानमा ध्यान दिने ।

यज्ञमाया वास्तोला
आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्र

बाल दिवस

सि आशा फाउण्डेशन द्वारा सञ्चालित आशा बिशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिका तथा युवाहरु सगँ विविध कार्यक्रमको आयोजना गरि

बाल दिवस मनाएको छ । दिवसको अवसरमा बालबालिबाहरुले आफुमा भएका सिप क्षमता अनुसारका गित सगिंत नृन्य जस्ता प्रस्तुतिहरु दिएका थिए ।

विद्यालयकि आमा संस्थापक संरक्षक आईना अध्ययनरत विद्यार्थीहरुलाई टिका लगाईउदै साथै शिक्षिकाहरुले ग्रेटिङ कार्ड दिदै बाल हेटौडा उपमहानगरपालिका ०७ मा रहेको केन्द्रमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष दिवसको शुभकामना दिनुभएको थियो । विविध कविता, लेख रचना तयार पारि गर्नुभएको थियो ।

बार्का न्यौपानेले ललितपुर २ सानेपामा बाल दिवसको शुभकामना दिनुभएको थियो दिवसको शुभकामना दिनुभएको थियो भने आशा बिशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना बालकृष्ण चौलागाईले टिका लगाईउदै बाल बालदिवसको अवसर पारि शिक्षिकाहरुले शुभकामना सगैं आफ्ना रचनाहरु वाचन

एक्वाटिक थेरापि

सि आशा फाउण्डेशन द्वारा सञ्चालित आशा बिशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिका तथा युवाहरुकालागि आवश्यक बडि मुभमेन्ट तथा शारिरीक अगँ परिचालनको लागि आवश्यक एक्वाटिक थेरापि यस बर्षको श्रावण महिनाबाट सञ्चालनमा ल्याएको छ । स्विमिङ द्वारा गरिने यस थेरापिमा ललितपुर २ सानेपामा रहेको आशा विशेष पाठशाला तथा आशा पुर्वव्यवसायिक तालिम केन्द्रले श्रावण र भाद्र महिनामा बिद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुलाई आवश्यक सम्पुर्ण सुरक्षा उपायहरु अपनाई स्पेनबाट आउनुभएको स्वयम्सेवक तथा शिक्षिकाहरुको उपस्थितिमा विद्यालय बाट नजिकै रहेको स्विमिङ पुलमा लगि एक्वाटिक थेरापि बडि मुभमेन्ट तथा शारिरीक अगँ परिचालनको लागि हप्ताको एकदिन उक्त थेरापि गरिएको हो । यो थेरापि प्रभावकारी रहेको हुदा यस थेरापिलाई आगामि बर्षहरुमा पनि सञ्चालनमा ल्याईनेछ । यो थेरापि हेटौडामा रहेको आशा बिशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रले विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिका तथा युवाहरुलाई पनि दिईउको थियो । यसवर्ष हेटौडामा सञ्चालनमा रहेको ६ वटा कक्षाहरु मध्य ३ वटा कक्षाहरु कक्षा A++ देखि कक्षा A+ सम्मका विद्यार्थीहरुलाई मात्र एक्वाटिक थेरापि सेवा प्रदान गरिएको छ । अन्य ३ वटा कक्षा का विद्यार्थीहरुलाई आगामि वर्षमा बालबालिकाहरुको आवश्यकता अनुसार यो थेरापि सेवा प्रदान गरिनेछ ।