

अंक ५ ■ वैशाख २०६८

# हाथो कुरा



महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाको लागि रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रमद्वारा प्रकाशित अर्धवार्षिक पत्रिका



फोटो : धर्मराज बन्धुकार्य

- २ सम्पादकीय/समाचार
- ३ मेरो अनुभव/भलक
- ४ विकट गाउँ र म.स्वा.स्व.से.को सेवा
- ५ श्रोताका विचार
- ६ श्रोताका विचार/मनका कुरा
- ८ गीत/कविता
- १४ चूटकिला/भलक
- १५ प्रभावकारी समूह संचालन



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**हा**म्रो देशको दुर्गम तथा विकट गाँउ ठाँउहरूमा धेरै लामो समय देखि स्वास्थ्यको विषयमा रहेका अज्ञानतालाई हटाउन र स्वास्थ्य सम्बन्धि सेवा लिन प्रोत्साहित गराउने काममा तपाईं महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले बहन गर्नु भएको जिम्मेवारी अत्यन्त प्रशंसनीय छ। तपाईंहरूको निस्वार्थ र निरन्तर स्वयंसेवाबाट देशको विभिन्न स्थानमा छरिएर रहेका स्वास्थ्य सेवा लिन बाट वञ्चित समूहहरू अकालमा हुने मृत्युबाट बच्न सफल भएका उदाहरणहरू पनि प्रशस्त सुन्न र देख्न पाईरहेको छ। खास गरिकन स्वास्थ्यका सन्देशहरूलाई जनसमुदायसम्म पुऱ्याउन तपाईंहरूले संचालन गर्दै आउनु भएको आमा समूहको बैठक एक उदाहरणिय र सफल माध्यम हो। आमा समूहले आफूले सिकेका स्वास्थ्य सम्बन्धी कुराहरूलाई आफ्नो घरपरिवार र छरछिमेकलाई बुझाएर स्वस्थ व्यवहार अपनाउन अभिप्रेरित गरि आवश्यक स्वास्थ्य सेवा लिने बानी बसाल्ने कुरामा ठूलो भूमिका निभाउन सक्दछन्। तसर्थ आमा समूहको बैठक स्वास्थ्यकै विषयमा छलफल गरि नियमित र प्रभावकारी बनाउनु हुनेछ भन्ने आशा लिएका छौं।

आफूले जानेका, बुझेका र सुनेका कुराहरू सबैका लागि उपयोगी भए पनि त्यो व्यवहारमा ल्याइदैन भने त्यसको कुनै अर्थ रहँदैन। आफूले जानेका कुरा जति अरुलाई सिकायो उति नै बढ्दै जाने गर्दछ। यस “हाम्रो कुरा” पत्रिका मार्फत सम्पूर्ण महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिदि बहिनीहरूलाई आ-आफ्नो ठाउँमा सिकेका बुझेका कुराहरूले एक आपसमा साटासाट गर्दा अझ बढी सिक्ने मौका मिलेछ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं। विगत केहि वर्ष देखि तपाईंहरूको अगाध स्नेह र माया पाई अर्ध वार्षिक रूपमा प्रकाशित हुँदै आइरहेको “हाम्रो कुरा” पत्रिका तपाईंहरू जस्तै दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रम “सेवा नै धर्म हो” नियमित रूपमा सुन्ने महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिदीबहिनीहरू र नाटक श्रृंखला “ज्ञान नै शक्ति हो” नियमित रूपमा सुन्ने हाम्रा अन्य श्रोताहरूले पठाउनु भएको आफ्ना सफलताका कुराहरू, मनका कुराहरू, विचार, कविता, नाटक, चुटकिलाका साथै यी रेडियो कार्यक्रमहरूबारे पठाउनु भएको प्रतिक्रिया तथा जिज्ञाशालाई समावेश गरी अन्य पाठकहरूसम्म पुऱ्याउने जमको कसेका छौं। आशा छ, तपाईंहरूले सदा भै यस अंकलाई पनि मन पराई दिनु हुनेछ र आफ्नो मनमा लागेका विचार, प्रतिक्रियाहरू लेखेर पठाउनु हुनेछ।

अन्तमा, सम्पूर्ण पाठक तथा रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रमका श्रोता मित्रहरूलाई आफूले जानेको, बुझेको स्वास्थ्यका ज्ञानहरूलाई आफ्नो व्यवहारमा उतार्नुका साथै आफ्नो परिवार तथा समुदायका सदस्यहरूलाई पनि स्वस्थ व्यवहार अपनाउन अभिप्रेरित गर्नु हुन अनुरोध गर्दछौं।

साथै सम्पूर्ण श्रोता वर्गमा रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रमको आयोजकहरूको तर्फबाट नयाँ वर्ष २०६४ को उपलक्ष्यमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

धन्यवाद !



फोटो : धर्मराज बजाज्याय

देवि प्रसाद दंगाल, अहेब, शिवगंज प्रा.स्वा.केन्द्र भन्पाको हातबाट पुरस्कार ग्रहण गर्नु हुँदै बैगुन्धरा गा.वि.स., वार्ड नं. ८, भन्पाकि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका श्रीमती हिरादेवी भण्डारी

**रे**डियो स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत प्रसारण हुँदै आइरहेको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई लक्षित दूर शिक्षा रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रम “सेवा नै धर्म हो” र सर्व साधारणलाई लक्षित रेडियो नाटक श्रृंखला “ज्ञान नै शक्ति हो” सुनेर पुनरावलोकन श्रृंखलामा सोधिएका प्रश्नहरूको सही जवाफ पठाउनु हुने, आफ्नो जिज्ञासा, मन्तव्य, विचार, अनुभव, गीत, कविता, चुटकिला, सफलताका कथा तथा अन्य विभिन्न रचनाहरू पठाई सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण श्रोताहरूलाई कार्यक्रम आयोजक हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु। अन्य श्रोताहरूले पनि पत्र पठाउनु हुन अनुरोध गर्दछौं।

२०६३ सालको भाद्र महिना देखि माघ महिना सम्म ६ महिनाको रिकर्ड अनुसार हामीलाई देशको ५५ जिल्लाका श्रोताहरू मध्य “सेवा नै धर्म हो” कार्यक्रमका श्रोताहरूबाट ८७७ र “ज्ञान नै शक्ति हो” का श्रोताहरू तथा रेडियो श्रोता समूहबाट ९,६७९ पत्रहरू गरी जम्मा १०,५५६ पत्रहरू प्राप्त भएका छन्। जसमध्ये ४८६ जना “सेवा नै धर्म हो” का श्रोताहरू र १,२०६ जना “ज्ञान नै शक्ति हो” का श्रोताहरूलाई गोलाप्रथाद्वारा पुरस्कारको लागि छानिएका छन्। अतः पुरस्कार विजयी श्रोताहरूलाई हाम्रो हार्दिक बधाई र पुरस्कारका सामानहरू कुरियर तथा अन्य श्रोतहरूबाट पठाई सकेको सहस्र जानकारी पनि गराउँदछौं।



फोटो : धर्मराज बजाज्याय

रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गत श्रोताहरूलाई पुरस्कार स्वरूप प्रदान गरिदै आएको सामानहरू

## ‘बल्ल चेतनाको आँखा खुल्यो’

हाम्रो गाउँ पर्वत जिल्लाको दक्षिणी भेकमा अवस्थित विकट गाउँहरू मध्येको एक गाउँ हो। यहाँबाट स्वास्थ्य सेवा लिनको लागि गाउँमा एउटा स्वास्थ्य चौकी अवस्थित छ। यहाँको स्वास्थ्य चौकीबाट सेवा दिन नसकेमा गाउँबाट यातायातको खासै सुविधा नभएकोले विरामीलाई डोकोमा बोकाएर वा स्ट्रेचरमा राखेर करिब ३/४ घण्टा पैदल यात्रा गरी यातायातका साधनहरू भएको ठाउँमा पुऱ्याउन सकिन्छ। भौगोलिक दृष्टिले स्वास्थ्य सेवा लगायत अन्य सेवा सुविधाहरू लिनमा समेत अप्ठ्यारो पर्ने भएकोले स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील क्षेत्रमा जनमानसले कुरा बुझ्न नसक्दा अति कठिनाई हुँदो रहेछ। जिवनको जिउने र मर्ने सवालको समेत ख्याल नराखी हेलचक्र्याई गर्नाले कस्तो अवस्था श्रृजना हुँदो रहेछ, भन्ने कुरा हालसालै घटेको घटनाले यहाँका गाउँलेवासी र महिला दिदी बहिनी तथा घर परिवारमा चेतनाको दृष्टी खुलेको छ। हाम्रो ठाउँमा सुरक्षित स्वास्थ्य सेवा लिनको लागि ३/४ घण्टाको पैदल यात्रापछि यातायातको साधनमा पनि ५/६ घण्टा हिँडनुपर्छ।

यहि २०६३ पौष २५ गतेको घटना हो। करिब ४५/४६ वर्ष उमेरकी महिलाले २ वटा बच्चा ५ घण्टाको फरकमा स्वास्थ्यकर्मीको कठोर परिश्रम र सहयोगबाट जन्माउन सफल भइन्। एउटा बच्चा सुल्टो र अर्को बच्चा उल्टो



अवस्थामा भएकोले बच्चा जन्माउन निकै गाह्रो भयो ति महिलालाई। ति गर्भवती महिला गर्भावस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन पनि नजाने, आईरन चक्की समेत खान नमान्ने, घरपरिवारका सदस्यहरूले पनि उनलाई सल्लाह नदिने, महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाले दिएको सल्लाह समेत नमान्ने र “यसभन्दा पहिला पनि मैले ५ वटा बच्चाहरू जन्माइसकें मलाई कुनै स्वास्थ्यकर्मी, गाउँका महिलाहरू, सुँडेनी कसैको सहयोग लिन परेन, अब पनि मैले बच्चा सजिलैसँग जन्माउन सक्छु” भनी घमण्ड गर्छिन्।

यसपाली उक्त गर्भवती महिलालाई बच्चा जन्माउन निकै गाह्रो भयो। हामी सबैजनाको सहयोग र स्वास्थ्यकर्मीको मद्दतबाट मात्रै सुरक्षितरूपमा बच्चा जन्माउन सफल भईन्। उनको यो घटना गाउँघरमा सबैको लागि शिक्षा भएको छ। गाउँघरमा अब त स्वास्थ्य सेवा लिन जाउँ भनेर धेरै भनिराख्नु नपर्ने भएको छ। हामीलाई कुरा बुझाउन सजिलो भएको छ। हाल आमा र नवजात दुबै बच्चा स्वस्थ र तन्दुरुस्त भएको कुरा यथार्थमा विस्तार गरेकी छु।

### ■ रामकुमारी काफ्ले

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका

होश्राङ्गदी गा.वि.स., वडा नं. २, पर्वत जिल्ला।

फोटो : धर्मराज बज्राचार्य



बैगुन्धरा तथा महाभारा गा.वि.स., भापा जिल्लाका महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू पुरस्कार स्वरूप प्राप्त सामान “टर्च लाईट” देखाउँदै।

फोटो : परराज नेपाल



सुनसरी जिल्लाका महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू तथा अन्य श्रोताहरू पुरस्कार स्वरूप प्राप्त सामान “टर्च लाईट” देखाउँदै।

# विकट गाउँ र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको सेवा

“मलाई आफूले गरेको सेवाबाट गाउँघरका बालबालिकाको अमूल्य जिवन बचाउन सकेकोमा धेरै खुसी लागेको छ र मैले गरेको सेवाको मूल्य पाएकी छु त्यो हो समुदायको म प्रतिको आस्था र विश्वास ।”

**म** २८ वर्षकी महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका मन्जु थापा । मेरो विवाह चाँडै भयो । हाल मेरो एक छोरी र एक छोरा छन् । म महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका भएको ११ वर्ष भयो । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका भएपछि मलाई धेरै नै बाल स्वास्थ्यका बारेमा ज्ञान भयो । त्यसमा पनि श्वास प्रश्वास रोगको तालिम लिन पाएकोमा म ज्यादै खुशी छु । हुन त मैले धेरै कठिन परिस्थितिहरु पार गरी सकेको थिएँ । यस्तो तालिम पहिला नै भई दिएको भए मेरा ती कठिन परिस्थितिहरु सामान्य हुने रहेछन् ।

मेरो छोरीलाई निमोनिया भएर धेरै दुःख सहनु पयो । त्यत्ति मात्र होइन मैले लगाएको गरगहना बेचेर रुँदै के होला भनी बाल रोग विशेषज्ञ कहाँ जँचाउन लगियो । आफ्ना मन परेका गहना समेत बेचेर उपचार गराएँ । उपचार गरेर घर फर्किएको १५ दिन मात्र के भएको थियो पुनः मेरी छोरी निमोनियाको सिकार भई । एवं तरीकाले धेरै दुःख बेहोरें । पछि २०५५ साल तिर पदमपोखरी गई मैले श्वास प्रश्वास रोग सम्बन्धि ५ दिने तालिम लिने मौका पाएँ । त्यस तालिममा मैले श्वास प्रश्वास रोगको निदान कसरी गर्ने, के उपचार गर्ने र कस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य संस्था पठाउने भन्ने बारे धेरै ज्ञान र सीप हासिल गरेँ र सोही अनुसार आफ्नो गाउँघरका बालबालिकालाई सेवा पनि दिन थालें । अहिले मलाई आफूले गरेको सेवाबाट गाउँघरका बालबालिकाको अमूल्य जिवन बचाउन सकेकोमा धेरै खुसी लागेको छ र मैले गरेको सेवाको मूल्य पाएकी छु त्यो हो समुदायको म प्रतिको आस्था र विश्वास ।

अझ हाम्रो मासिक बैठक भैसे उप स्वास्थ्य चौकीमा हुन्छ । त्यहाँ आफूलाई चाहिने सामग्री पनि लिन जान्छौँ र आफूले नबुझेका कुराहरुका बारेमा उप स्वास्थ्य चौकीका सरहरुसंग समेत जानकारी लिने र छलफल गर्ने गर्छौँ । अर्को प्रशंगमा भन्नु पर्दा, मेरो श्रीमान्ले पनि यस काममा मलाई ठुलो सहयोग गर्नु हुन्छ । भिटामिन ए खुवाउन, पोलियो खुवाउन पनि धेरै मद्दत गर्नुहुन्छ । त्यसमा पनि दुई घर त असाध्यै टाढा छ करीब दुई घण्टा हिंड्नु पर्छ । यस्तो बेला मेरो श्रीमान् पनि म संगै गएर सहयोग गर्नुहुन्छ ।

अन्तमा, बालबचाऊ संगै अरु सुरक्षित मातृत्वका विषयमा पनि सल्लाह दिने गरेकी छु । अहिले त परिवार नियोजनका साधन लिन आउँदा पनि मेरो बच्चाको समस्या यस्तो छ उस्तो छ भनेर बताउने तथा समाधानको उपाय सोध्ने गर्दछन् र सल्लाह पनि दिने गरेकी छु । अहिले त हाम्रो गाउँमा बच्चाहरु निमोनिया हुन नै पाउँदैन । रुघाखोकी लाग्नासाथ घरेलु उपचार गरे निको भई हाल्छन् ।

## ■ मन्जु थापा

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, भैसे-२, मकवानपुर





# श्रोताको विचार

सर्वप्रथम त हाम्रो रेडियो दुर शिक्षा कार्यक्रमका सरहरुमा मेरो नमस्कार छ ।

पहिलो कुरा त स्वास्थ्य बारे हामीलाई त्यति थाहा थिएन । तर जब म महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका भएँ त्यसपछि मैले स्वास्थ्यका धेरै कुराहरु बारे सिक्ने र जान्ने मौका पाएँ । मैले आफुले जाने बुझेका र तालिमबाट सिकेर आएका स्वास्थ्यका कुराहरु आफ्नो आमा समूहको बैठक राखेर सबै आमाहरुलाई सुनाएर बुझाएर गर्भवती महिलाहरुलाई जाँचन लान तथा टि.टि. खोप लगाउन सल्लाह दिने गरेकी छु । ४ देखि ५ महिना पुगीसकेको गर्भवती महिलालाई आईरन चक्की, जुकाको औषधी र सुत्केरी भएपछि भिटामिन ए र सुत्केरी जाँच गर्न पहिला ३ दिनमा, त्यसपछि ७ दिनमा र त्यसपछि ४२ दिन (६ हप्तामा) जाँचाउने सल्लाह दिएकी छु । बच्चा जन्मेको १ वर्ष भित्रैमा सबै खोपहरु पुरा गर्न सल्लाह



दिएकी छु, र विशेष गरि अब त बुझाउन पनि सजिलो भएको छ किनभने रेडियो कार्यक्रममा यी सबै स्वास्थ्यका कुराहरु बारे जानकारी दिन्छ र रेडियो सुनेर गाउँका महिलाहरु अब आफैँ पनि बुझ्ने भएका छन् । जसले गर्दा अहिलेको अवस्थामा हामीलाई गाउँका महिलाहरुलाई सम्झाउन, बुझाउन सजिलो भएको छ । तसर्थ मलाई यो “सेवा नै धर्म हो” रेडियो कार्यक्रममा भाग लिन पाएकोमा धेरै खुशी लागेको छ । धेरै कुराहरु मानिसहरुले पैसा तिरेर अनभि, डाक्टरहरु पढेर जानिन्थ्यो भने अहिले त हामीले १५ दिनको तालिमबाट पनि स्वास्थ्यका धेरै कुराहरु सिकेर अरुलाई सिकाउन बुझाउन पाएकोमा मलाई गर्व लागेको छ ।

## ■ देबकुमारी घामी

महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका

वार्ड नं. ४, लक्ष्मीपुर, भरौल गा.वि.स., सुनसरी

## ‘सुन्दर सेवा’

यो सुन्दर सेवामा मेरो जीवन अर्पित गरेको छु र म धेरै खुशी पनि छु । सेवा भन्ने शब्दको महत्व धेरै ठूलो हुन्छ । जिल्ला जनस्वास्थ्य तथा नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रमबाट संचालित यस्तो राम्रो बालबालिकाहरुको लागि खोप, सुरक्षित मातृत्व र कुपोषणको विषयमा ज्ञान र शिक्षा हामीहरुले सिकेर आ-आफ्ना वडामा गई यी विषयहरुमा ज्ञान पनि दिन्छौं । बालबालिकाको स्वास्थ्य सेवा पनि हामीले दिइरहेका छौं । आजका बालबालिकामध्ये भोलि गएर कोही हाम्रो देशका प्रधानमन्त्री बन्छन्, कोही हाम्रो देशको रक्षक बन्छन्, कोही डाक्टर, कोही इन्जिनियर । यी बालबालिकाहरु हाम्रा देशका कर्णधार हुन् ।

त्यस्तैगरी हरेक महिनाको १८ गते म आफ्नो वडाका महिलाहरुलाई एक ठाउँमा भेला गराएर सुरक्षित मातृत्व, भाडापखाला, निमोनिया, पोषण, प्रसव अवस्थामा हुने खतराका लक्षण र एच्.आई.भी./एड्स, परिवार नियोजनका साधन तथा खोपको विषयमा महिलाहरुलाई शिक्षा दिई आइरहेका छौं । त्यस्तैगरी कालाजार, औलो, मलेरिया, कुष्ठ रोग र हात्तीपाइले रोगको विषयमा पनि हामीले नित्य शिक्षा दिदै आइरहेका छौं । यस्तो समाज सेवाको काममा मलाई मेरो श्रीमान् समाजसेवी जितेन्द्रकुमार कर्णले पनि सघाइरहनु भएको छ र हामी दुबैजना मिलि आफ्ना गाउँका मानिसहरुलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान तथा शिक्षा दिदै आइरहेका छौं ।

हाम्रो गाउँका अशिक्षित युवायुवती र अविभावकहरुलाई शिक्षा दिनमा धेरै कठिन लाग्छ । तर त्यस कठिन परिस्थिति लाई पनि सहज ढंगले हामीले शिक्षा दिदैछौं ।

## ■ गीता देवी कर्ण

महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका

बगही गा.वि.स. वडा नं. ९, बारा, नेपाल ।

# श्रोताका विचार / मनका कुरा

आदरणीय “सेवा नै धर्म हो” कार्यक्रमका सञ्चालकज्यूमा म यस कार्यक्रमको नियमति श्रोता भोजकुमारी श्रेष्ठको तर्फबाट नमस्कार गर्न चाहन्छु।

सञ्चालकज्यू पत्र लेख्ने खास कारण के छ भने हामीलाई यस “सेवा नै धर्म हो” रेडियो कार्यक्रमले साताको सोमवारको दिन हाम्रो घरदैलोमा आएर रेडियो मार्फत १५ मिनेट हामीसँग केही स्वास्थ्य सम्बन्धी रोचक ज्ञानगुणका कुराहरु सिकाइरहेको छ। यस कार्यक्रमले हामीलाई एउटा चुलो चौकोबाट बाहिर खुल्ला समाजमा चिनाउन पनि मद्दत गर्ने एउटा मुख्य उपाय भइरहेको छ। हामीलाई यस कार्यक्रमले प्रोत्साहन दिनुका साथै समुदायमा हाम्रो मर्यादा पनि अझ बढ्न थालेको छ। त्यसैले हामीहरु पनि आफ्नो कर्तव्य र इमान्दारीको साथ अगाडि बढ्ने छौं। यति भन्दै तपाईंहरुले दिनु भएका ज्ञानगुणका कुरा पक्कै मनन गर्ने छौं र आफ्नो समुदायमा यसलाई फिजाउने छौं। सञ्चालकज्यू हाम्रो साथ रहनुहोस् हामी तपाईंको साथ छौं, तपाईंहरुको उदेश्यमा सफलता मिलोस् भन्दै मेरो दुई शब्द यही दुइयाउँछु। धन्यवाद।

## ■ भोजकुमारी श्रेष्ठ

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, सुरङ्गा गा.वि.स., वडा नं. ९, भ्रपा, नेपाल।

सर्वप्रथमक कार्यक्रम सञ्चालक दाजु तथा दिदीमा यो नियमित स्रोता सहयात्रीको तर्फदेखि अदृश्य रूपमै भए पनि अभिवानद। साथै कार्यक्रम इकाईको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना। दाजुदिदी, तपाईंहरुको कार्यक्रमले मलाई त मोहनी नै लगाएछ क्यार। रेडियो नेपालका सबै कार्यक्रम मध्ये यो कार्यक्रम मलाई अति नै मन पर्छ।

दाजु दिदी, त्यहाँबाट तपाईंहरुले प्रेषण गर्नु भएको पुरस्कार पनि प्राप्त गर्न सफल भएँ। यसबाट तपाईंको कार्यक्रम इकाईप्रति मेरो विश्वास भन् बढ्न पुगेको छ। तपाईंहरुले पठाउनु भएको पुरस्कारलाई सौगातको रूपमा राखिराख्ने छु। दाजु दिदी, एउटा कुरा कार्यक्रमको समय अलि छोटो भएको छ केही समय थप गर्दा कसो होला ? रोपाईंको व्यस्तताको बावजुद पनि कार्यक्रम भ्याएसम्म सुन्ने गरेकी छु। भावी दिनहरुमा पनि कार्यक्रम नछुटाई सुन्ने प्रण गर्दछु।

अन्तमा यस रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रमको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु साथै रेडियो कार्यक्रम आयोजकवर्गका सम्पूर्ण सदस्य महानुभावहरुलाई अभिवादन सहित व्यक्तिगत प्रगतिको कामना गर्दछु र यस कार्यक्रमले म जस्ता धेरै स्रोताको मन जित्न सफल होस् र लोकप्रिय बन्दै जाओस् भन्ने शुभकामना छ।

## ■ रेखा शर्मा ढकाल

अमलाचौर-४, बलेवा, बाग्लुङ

म यस सेवा नै धर्म हो दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रमको नियमित स्रोता साथै कार्यक्रम प्रति सुमधुर माया पनि गाँसेको छु। यो कार्यक्रम ग्रामीण दूर्गम र अनपढ समुदायका व्यक्तिहरुको लागि ज्ञान र प्रेरणाको भण्डार बन्न पुगेको छ। यो कार्यक्रम सुन्नाले ज्ञान र शिक्षा मात्र प्राप्त हुँदैन ज्यान जानबाट पनि निश्चित नै बच्ने गरिन्छ। यो भनाई मेरो हैन मेरो गाउँको अनपढ तथा अशिक्षित व्यक्तिहरुको हो। मेरो गाउँमा यस कार्यक्रमप्रति माया गाँस्ने शिक्षित व्यक्तिहरु भन्दा अशिक्षित व्यक्तिहरुको संख्या बढी छ र उनीहरुले आफ्नो प्रयासमा नै गाउँबाट धामी र भौंकीलाई भगाउन सफल भएको छ।

## ■ रामदुलारी देवी शाह

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
पडरिया गाविस-९, शिवनगर, सर्लाही



म पर्वत जिल्लाको दक्षिणी भाग होश्राङ्गदी गा.वि.स. वडा नं. २ मा बसोबास गर्ने महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका हुँ । मलाई स्वास्थ्यका जुनसुकै कार्यक्रमहरू पनि अति नै रोचक लाग्दछ । त्यसमध्येमा मेरो अति आत्मीय पत्रिका "हाम्रो कुरा" मा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको कर्तब्य, सेवा, समाजमा स्वयम् सेविकाहरूबाट प्रदान गरिने सेवाको बारेमा कथा, कविता, सन्देश समेत उल्लेख गरेको पाएँ । मलाई पनि गाउँघरमा घटेका घटनालाई कथाको रूपमा उल्लेख गर्न र चेतनाको सन्देश फैलाउन मन लागेकोले कथा, कविता र चुटुकिला तयार गरी पठाएकी छु । मेरो लेखहरू उचित तथा सान्दर्भिक लागेको खण्डमा "हाम्रो कुरा" पत्रिकामा छापि म जस्तै महिला स्वयं सेविकाहरूको हातमा मेरा सन्देशहरू पुग्ने छन् भन्ने आशा गर्दै पत्रिकामा छपाउनको लागि पासपोर्ट साइजको एक प्रति फोटो समेत पठाएकी छु ।

#### ■ रामकुमारी काफ्ले

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
होश्राङ्गदी गा.वि.स., वडा नं. २, पर्वत जिल्ला ।

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रम 'सेवा नै धर्म हो' ज्यादै नै महत्वपूर्ण र विशेष स्वयम् सेविकाहरूका लागि अति उपयुक्त तथा जानवर्द्धक कार्यक्रम लाग्यो । कार्यक्रमले अक्षर नजान्ने, आँखाले नदेख्ने तर कानले सुन्ने र स्वास्थ्य सम्बन्धमा चाख राख्ने, देशका डाडा, खोला खाप्चा, तराई जहाँतहीं बस्नेहरूका लागि पनि समेटेको छ । यो कार्यक्रम स्वयं सेविकाका लागि मात्र नभई स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित, पठनपाठन गर्ने गुरु, शिक्षक, औषधी ब्यापारी सबैलाई यस कार्यक्रमले गाउँघर विकट क्षेत्रमा समेत प्राथमिक उपचार गर्ने विधिको सन्देश दिएको छ, तसर्थ कार्यक्रम प्रति आभारी छु ।

कार्यक्रम सुन्न छुट्ने बेला ज्यादै दुःख लाग्छ तर पनि सहयोगी पुस्तिका हेरेर पढ्ने र पुनरावलोकन प्रश्नको उत्तर पढाउने गरेकी छु । यसभन्दा अगाडि पढाएको पत्रको उत्तरको मूल्यांकन भई त्यहाँबाट पुरस्कार स्वरूप पढाएको छता पनि प्राप्त गर्नु धेरै खुशी लाग्यो । धन्यवाद । नमस्कार ।

#### ■ चन्द्रकला सेन

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
देवाचुली नगरपालिका, वडा नं.  
१, नवलपरासी ।

#### सेवा नै धर्म हो ।

आदरणीय "सेवा नै धर्म हो" कार्यक्रमका संचालकज्यूमा मेरो नमस्कार छ । म यस कार्यक्रमको नियमित श्रोता हुँ । म "सेवा नै धर्म हो" दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रममा स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान गुणाका धेरै कुराहरू सुन्न पाउँदा धेरै प्रभावित छु । यो दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रमबाट आफू घरैमा बसेर नै सेवा नै धर्म हो भन्ने कुरा राम्रो सँग बुझ्न पाउँदा र धेरै ज्ञान प्राप्त गर्न पाउँदा धेरै खुशी व्यक्त गर्न चाहन्छु । किनकि गर्भवती आमा, प्रसूति आमा, सुत्केरी आमा, नवजात शिशुको बारे अकाल मृत्युबाट बचाउन के के कुरामा ध्यान दिनु पर्दो रहेछ भन्ने कुराहरूको बारेमा यस दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रमले हामीलाई शिक्षा र सल्लाहहरू दिएकोले हामीलाई समुदायमा काम गर्न धेरै नै सजिलो र सहयोग पुगेको छ । हामीले जाउँमा गएर जाउँका आमाहरूलाई गर्भवती आमा, प्रसूति आमा, सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको बारे चेतना गराउन पाउँदा धेरै धेरै खुशी छु साथै आमा र नवजात शिशुको मृत्युदरमा पनि कमी आएको महशुस गर्दछु ।

#### ■ हिमा बजगाई

महिला स्वास्थ्य संयम् सेविका, चारपाने ५, भ्पापा





"ज्ञान न शक्ति हो"

ज्ञान न शक्ति भन्ने हो यसको नाम  
 स्वास्थ्य सम्बन्धि बिदा फेलाडिने गर्छ यसले काम  
 सधैं थुलो र पाँकमा स्थितिने महिला  
 धान्न थाले यौन र यस्तै पारता स्वतन्त्रताक रोगको बाध्य  
 १३ मिनेटको सम्पत्ता सिकायो विश्वको कुरा  
 यहि कुराले गर्दा खैरी गरपौ सपना पूरा  
 सौधै गर्छौ भाडा आइने घाँस पाउदा गर्दै हाम्रो काम  
 चाह भयो बिदा लिन पापौ भन्ने रह्यो रहेछ हाम्रो पनि नाम  
 दम्पताक द रडिपौ कार्यक्रम तिमीलाई  
 धेरै कुरा सिकापौ हामीलाई लाख लाख शुभकामना दायिमी  
 अझ अगाडी बढ्नु द रडिपौ कार्यक्रम तिमीले  
 लपटले त साथ दिईयो रडिपौ कार्यक्रम हामीले

मेरो ठेगाना  
~~XXXXXXXXXX~~



नाम → कलावती वि.क  
 ठेगाना → शिवभन्डिर गा.वि.स  
 बाँड.नं. - ४ रिहपानी  
 नवलपरासी  
 नेपाल



## छोरा छोरी दुबै बराबरी



छोरीलाई विर्सैर पनि हेला गर्न हुँदैन ।  
२० वर्ष नपुगी विवाह गरिदिनु हुँदैन ॥

धेरै सन्तान जन्माउँदैमा छोरा हुने होईन ।  
छोरी जस्तो धेरै माया छोराले गर्दैन ॥

जनसंख्या बढ्यो भने खान  
लाउन पुग्दैन ।  
२ मात्र सन्तान भए यो  
समस्या हुँदैन ॥

शिक्षा दिक्षा दिनुपर्छ छोरीलाई  
पनि ।  
देशको लागि कर्णधार बन्न  
सकोस् भनि ॥

आजै देखि लाउनु पर्छ नारा यसै गरी ।  
छोरा होस् वा छोरी दुबै बराबरी  
छोरा होस् वा छोरी दुबै बराबरी ॥

### ■ देविमाया सापकोटा

महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका  
सतासीधाम गा.वि.स., वडा नं.४, भ्वापा



## हामी सबै मिलौं है

हामी सबै महिला मिली विकास गर्नुपर्छ  
सबैलाई सचेत बनाई अघि बढ्नु पर्छ  
दिदी बहिनी दाजु भाई सबै मिलौं है  
स्वास्थ्य बन्न सबैलाई सहयोग गरौं है ॥

हुन्न हामीले जातपातमा फरक गर्न पनि  
सबै मिली भन्नु पर्छ अघि बढौं हामी  
दिदी बहिनी दाजु भाई सबै मिलौं है  
स्वास्थ्य बन्न सबैलाई सहयोग गरौं है ॥

घर आँगन वरपर सफा राखौं है  
सबैलाई सहयोग गरि अघि बढौं है  
दिदी बहिनी दाजु भाई सबै मिलौं है  
स्वास्थ्य बन्न सबैलाई सहयोग गरौं है ॥

समाजमा रहेका एच्.आई.भि. /एड्सलाई  
सबै मिली अन्त्य गरौं अघि बढ्नलाई  
दिदी बहिनी दाजु भाई सबै मिलौं है  
स्वास्थ्य बन्न सबैलाई सहयोग गरौं है ॥

### ■ खोच्च कुमारी घिमिरे

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
लहरे पौवा वडा नं. ३, बनूवा धाप, रसुवा जिल्ला

## सेवा नै धर्म हो



४६ सालमा साथीहरूले  
सेविकामा चुने  
अब मैले के गर्नुं भनि मनमा गुने  
त्यसपछि तालिम दिन सरले बोलाउनु भो  
कस्तो तालिम के तालिम मनमा डर भो

स्वास्थ्यको लागि राम्रा राम्रा कुरा सीकाउनु भो ।  
यस्तो राम्रो ज्ञान पाउँदा भ्रसङ्ग भयो ।  
तालीममा जाँदा जाँदा धेरै कुरा सीकीम  
आफूले जाने जति गाउँघरमा भनिम्  
भाडा पखालाले कतिको गयो ज्यान

धामी भौँकी गर्दा गर्दै जान्थ्यो प्राण  
जीवनजल बनाएर खान जानेको थिएन  
पानी पानी भन्दा भन्दै कयौंको गयो ज्यान  
अब हामीले तालिम लिई धेरै पायौं ज्ञान  
सेवीकाहरू मिलि ब्यर्थमा जान दिन्न म ज्यान  
हातैबाट हरेक रोग भोग्नु पर्दा रहेछ  
यस्तो राम्रो ज्ञान दिनेलाई भगवान मान्नुपर्छ ।

### ■ सीता लामा

भरौल गा.वि.स., सुनसरी जिल्ला



## स्वस्थ बनाउँ नवजात शिशुलाई

स्वस्थ बनाउँ नवजात हाम्रा  
गाउँका शिशुलाई  
स्वस्थ शिक्षा छरौं अब आमा  
सबैलाई ।

ए पानी भरौंन .....  
नवजात शिशुलाई मर्न जोगाउन ।  
प्रत्येक महिना हाम्रो वार्डमा बैठक  
हुने गर्दछ ।  
त्यै बैठकमा सबै सन्देश भन्नु  
पर्दछ ।

ए आँटै कसौंन .....  
आफ्नो वार्डमा स्वास्थ्य पार्न  
लागी परौंन ।

नवजात शिशुलाई हुने लक्षण  
चिनाउँ है  
उपचार हुने ठाउँ सबै देखाउँ  
है ।

ए पानी भरौंन .....  
नवजात शिशुलाई मर्न जोगाउन ।  
हाम्रो देशमा आई पुग्यो गाउँ  
गाउँमा उपचार  
उपचार गरौं हामी भई होशियार ।  
ए आँटै कसौंन .....  
आफ्नो ठाउँलाई स्वच्छ पार्न लागी  
परौंन ।

उपचारका साथ साथैमा स्वास्थ्य  
सल्लाह दिनु छ  
हाम्रो काँधको जिम्मेवारी पुरा गर्नु  
छ ।

ए लागी परौंन .....  
नवजात शिशुलाई मर्न जोगाउन ।

■ गोमा खुलाल  
बेलबारी १, मोरंग



## चर्पी बनाऊ है ।

चर्पी बनाउ है माया गाउँ घर कुनामा  
विश्वास राखौं है माया यो नौलो कुरामा

भाजा र पाखाला हुने जस्तो रोग त्यहाँ  
खतरा हुन आएको छ गाउँघर यहाँ

रोगबाट बच्नलाई केही सोच्नुपन्यो ।  
चर्पी बनाउँ है माया गाउँघर सबैले  
स्वस्थ हुन है माया सिकौं सबैले

फोहरबाट फिंगा आउँछ खुट्टा तानी तानी  
बढी मात्रामा रोग सछ फिंगाबाट अनी  
घर आँगन वरीपरि सफा सुग्घर पारौं ।

सबैले नै चर्पी बनाई दिसा गर्ने गरौं ।  
चर्पी बनाउँ है माया गाउँघर सबैले ।  
स्वास्थ्य हुन है माया नबिसौं कसैले ।

■ पानो देवी गच्छदार  
महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
तेतरिया, वार्ड नं. ८, मोरंग





## रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रम

रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रम छायाँ तिमी बहार बनी  
अकालमै ज्यान गुमाएका महिलाहरूको चेतना बनी ।  
सबै मानिसहरूको प्रिय बनी  
सबैको उपकार गर्छु भनी ॥

सबै महिला बस्छन् तिम्रो प्रतीक्षा गरी  
सधैँ आउनु तिमी जीवन बनी ।  
सबैको मन, बचनमा छाएका छौँ तिमी  
भावि सन्ततिको लागि स्वास्थ्य बनी ॥

बाँच तिमी सयौँ जुनी  
सबै मानिसको दियो बनी ।  
स्रोताहरूको आवाज सुनि  
आइ दिनु आशाको किरण बनी ॥

सधैँ नै लम्क तिमी  
प्रत्येक मानिसको धड्कन बनी ।  
स्वास्थ्य जीवन नै धन हो भनि  
बुझाउँ सबैलाई ज्योती बनी ॥

### ■ सुनिता खवास

इटहरी न.पा., वार्ड नं. ४, गंगालाल मार्ग, सुनसरी, नेपाल

## स्वास्थ्य स्वयम् सेविका

निस्वार्थ भावले सधैँ सेवा गर्छिन्  
सारा मानिसहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा छर्छिन्  
दिनमा भोक छैन तिनलाई रातमा निद्रा पनि  
जति बेला पनि तयार सेवा नै धर्म भनि ॥

कस्ले गर्छ स्वयम् सेविका भैँ कस्ले गर्छ बयान  
उनको बयान गर्दा गर्दै रसाईँ सक्यो नयन  
समाज सेवा गरि उनी हिड्छिन् सधैँ भरि  
सबैलाई सम्झाउँछिन् सफा राख्न वरिपरि ॥

आशिक्षित वर्गलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिलाई  
आफ्नो काम र कर्तव्यलाई गर्दिनन् हैँ ढिलाई  
समाजका रूढीवादि अन्धविश्वास हटाई  
उनको महिमा लामो छ, चडगाको भैँ लट्टाई ॥

समाजमा मेलमिलाप सधैँ कायम गरौँ  
रुखो बोलि माथि विनम्र र शिष्टाचार भरि  
सधैँ भरी स्वयम् सेविका दिन्छिन् सेवा गरि  
कहिल्यै पनि बस्दिनन् भनी घाम र भरि ॥

### ■ सिता पौड्याल

लहरे पौवा गा.वि.स., वडा नं. २, माझ गाउँ, रसुवा

## जानिराखौ



बिष वर्ष पुगेपछि मात्र विहे गर्नु  
परिपक्व नभई गर्भधारणा नगर्नु  
सबैमा हुनुपर्छ प्रसुतिको राम्रो ज्ञान  
नत्र भने जान सक्छ महिलाको ज्यान

गर्भवति भएपछि लजाउनु चाहिँ हुन्न  
आफन्तलाई भन्न केही सम्राउनु हुन्न  
अरुबेला भन्दा ज्यादा मायाँ बाँडौँ  
सुसार गरौँ अनि तयारीमा जाऔँ

पटक-पटक गरि स्वास्थ्य जाँच गराउनु  
पोषिलो खाना अनि आराम गराउनु  
त्यसो गरे मात्र हुन्छ मातृशिशुको रक्षा  
'सुमाता' ले गर्छ सधैँ सबैको सुरक्षा

एक पछि अर्को बच्चा गर्नु हुन्न हतार  
दुवै बीच हुनुपर्छ केहि वर्षको अन्तर  
अस्थायी साधनले गर्छ सधैँ जन्मान्तर  
राम्रो सँग प्रयोग गरे यहि हो मूल मन्तर

परिवारको भविष्यको राम्रो सुनियोजन  
मातृशिशु कल्याण हो परिवार नियोजन  
छोरा होस् या छोरी दुई मात्र सन्तान  
संरक्षण गरौँ यीनैको सम्भि इश्वरको वरदान

### ■ देबीमाया भट्टराई

महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका  
अर्जुन धारा ४, भापा

## स्वास्थ्य सन्देश



बालबच्चा शिशुलाई सबै खोप लगाऔं  
प्राण घातक महामारी रोगबाट बचाऔं

सुत्केरी महिलाले सुत्केरी जाँच गराउनु पर्छ  
जसले गर्दा स्वस्थ बच्चा जन्मन सक्छ

नवजात शिशुलाई ज्वरो आयो भने  
उपचार गराउन छिटो गरि स्वास्थ्य संस्था लाने

शिशुलाई आमाको दूध खुवाइरहनु पर्छ  
दूध खाइ शिशु स्वस्थ रहन सक्छ

आफु भन्दा ठूलालाई नमस्कार गरौं  
स्वास्थ्य सम्बन्धि नयाँ कुरा दिमागमा भरौं

स्वास्थ्य शिक्षा सबैलाई दिनुछ  
देशको विकासमा अगाडी बढ्नुछ ।

### ■ सरस्वती न्यौपाने

धैबुङ्ग-४, कटुन्जे, रसुवा, नेपाल



रेडियो श्रोता समूहका सदस्यहरू ज्ञान नै शक्ति हो रेडियो नाटक श्रृंखला सुनि सकेपछि चित्रकथा पुस्तिका देखाउँदै स्वास्थ्यका विषयमा छलफल गर्दै ।

## सुरक्षित मातृत्व

स्वास्थ्य चौकी गएर  
सधै गर्भ जाँच गराउनु ।  
आमा सित स्वास्थ्य बारे  
थाहा पाउनु ।  
तालिम पाको व्यक्तिबाट  
सुत्केरी गराउनु ।  
गाउँ घरमा सेवा लिन  
मानिस बोलाउनु ।  
सुत्केरी पछिका बयालिस  
दिन सम्म ।

राम्रो स्याहार पुऱ्याउनु है  
दिन दिनै ॥

बरिलै आमा बन्ने भाग्य लेखेको  
खै हाम्रो दुःख कस्ले देखेको  
बरिलै बरिलै कस्ले दखेको

गर्भवती भाको बेला  
रगत धारा बग्नु ।  
मुर्छा पर्नु टाउको दुख्नु  
लामो व्यथा लाग्नु ।  
यस्तो लाग्या देखेमा  
स्वास्थ्य चौकी पुऱ्याउँ ।  
डाक्टरको सेवा लिई ज्यान जोगाउँ ।  
धेरै जना आमा मर्छन्  
गर्भका कारणले ।  
आमा बन्ने महिलालाई  
सेवा गरौं सबैले ।  
आमा समूह गठन गरि  
सबै गाउँ शहरमा ।  
चेतनाका लहर छाउँछ गाँऊघरमा ॥

### ■ लक्ष्मी शाह

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका  
सहारे ५ शिव मन्दिर, आँपखोली, सुर्खेत





## स्वस्थ परिवार



वर्ष पिच्छे जन्माउँदा सन्तान (२)  
जान सकछ अकालमा जीउ ज्यान  
धेरै रगत बग्दै जानाले ।  
भोकानाझा बाल बच्चा रूँदैछन्  
आमा बाबु अबुभ हुनाले ।

जन्माई सके दुईवटा सन्तान (२)  
गर्न जाउँ है परिवार नियोजन  
जनसंख्याको बृद्धि हुनाले पढ्न नपाई  
गोठालो हिँड्दैछन् धेरै सन्तान जन्म दिनाले ।

खानेकुरा पोषिलो खाउँ (२)  
कम्तीमा पनि ४ पटक जँचाउँ सुत्केरी र गर्भवतीलाई स्वास्थ्य बच्चा  
जन्माउनु पर्छ है ओयोडिन र आइरन चक्की खाई ।

लाग्यो भने रूघा र खोकी (२)  
निमोनिया भइसक्या पो हो कि  
नगरेमा बेलैमा ध्यान, नजँचाई घरैमा राखेमा  
जान सकछ बालकको ज्यान ।

### ■ राज्यश्वरी रावत

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, शिवपुर-८, मोहनपुर, बर्दिया ।

## होस गरौं है साथी हो

होस गरौं है साथी हो धेरै काम छ ।  
गल्ती गरे शिशुको ज्याने जाने छ ।  
यो रोग सान्है बैमानी लान्छ चुँडेर ।  
मृत्यु दर घटाउँ है सबै जुटेर ।

होस गरौं है -  
सधै भरी समाज सेवा गरी रहनेछु ।  
नवजात शिशुहरूलाई स्वस्थ बनाउँछु ।  
गरीबको भुपडीमा सधै पुग्ने छु ।  
हजार बाधा परे पनि अधि बढ्ने छु ।

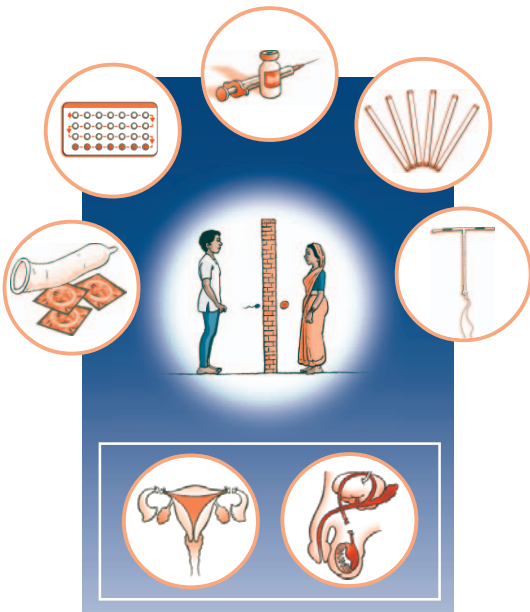
होस गरौं है -  
हामीलाई साथ दिनु होस् अभिभावकले  
गल्ती गरे सुभाव दिनुहोस् सबै गुरुले  
शिशुहरूको मृत्यु दर घटाउनै पर्छ ।  
संक्रमणमा परे पनि बचाउनै पर्छ ।

होस गरौं है -  
पाँच दिन पछि विदा हुन्छौ सबै जना  
चाँडै भेट हौं भन्दै मेरो शुभकामना

### ■ बिष्णु माया कार्की

इन्द्रपुर ३, मोरंग

## परिवार नियोजन



डियो, पिल्स, कण्डमले जन्मान्तर गर्छ  
कपर-टि र नरफ्लाण्टले भने ढुक्क पाछै ॥  
अस्थाई साधन प्रयोग गरि जन्म अन्तर पारौं  
बर्षे पिच्छे बच्चा जन्माई यो ज्यानलाई नमारौं ॥  
स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिई प्रयोग गर्ने गरौं  
प्रजनन् स्वास्थ्य रोग सम्बन्धी ढुक्क हामी परौं ॥  
प्रयोग गर्दा अस्थाइ साधन सामान्य असर पाछै  
स्वास्थ्यकर्मीसंग छिटै गई सल्लाह लिनु पर्छ ॥  
बच्चा हामीलाई पुरा भए वन्ध्याकरण गरौं  
भ्यासेक्टोमी मिनील्यापले ढुक्क हामी परौं ॥  
परिवार नियोजनले सबैलाई भलो गर्छ  
सोक र यसले रोगलाई पनि उन्मुलन नै पाछै ॥

### ■ बविता चौधरी

एकम्बा-१, सुनसरी

एउटा गाउँमा भुन्टे नाम भएको एउटा केटा थियो र एक दिन उनकी आमा विरामी भएका थिए। भुन्टेले आमालाई डोकोमा बोकेर डाक्टर कहाँ लगेछ र भित्र पसेर “नमस्कार डाक्टर साहव” भनेछन्।

डाक्टरले पनि नमस्कार फर्काउँदै के को लागि आउनु भएको होला भनेर सोधेछन्। अनि भुन्टेले विरामी आमालाई जँचाउन लिएर आको भनिन्।

डाक्टरले भुन्टेकी आमालाई चेक गरेर औषधी दिदै भने, खाना खाइ सकेपछि यो चक्की दिनको तिन पटक खुवाउने र यो भोल औषधी खुवाउनु भन्दा अघि बेस्सरी हल्लाएर मात्र खुवाउनु होला।

भुन्टेले हवस् भन्दै आमालाई बोकेर घर ल्याएछन्। खाना खाईसकेपछि भुन्टेले आमालाई चक्की औषधी खाई दियो र भोल औषधी खुवाउनको लागि आमालाई काखीमा बोकेर बेस्सरी हल्लाउन थाले।

## ■ जितनी देवी चौधरी

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, गा.वि.स. रंगपुर, वडा नं. ३, रौतहट

बुवाको कपाल चाहिं फुलेर सेतो हुन थालेको तर दाही, जुंगा भने कालो नै रहेको देखेर छोराको सोध्यो

**छोरा:** बुवा तपाईंको कपाल सेतो भइसके पनि दाही जुंगा चाहिं किन कालो नै छ।

**बुवा:** मेरो कपाल भन्दा मेरो दाही उन्नाइस बिस वर्ष कान्छो भएकोले नि।

## ■ बविता चौधरी

एकम्बा-१, सुनसरी

■ राम र श्याम स्कूलबाट आइरहेको थियो रे। आउँदा आउँदै उनीहरूलाई भोक लाग्यो रे। अनि श्यामले भने छ - अति भोक लागेको छ राम, त्यो पर होटलमा गई खसीको मःमः खाउँ।

■ तर रामले भनेछ त्यो खसीलाई एड्स लागेको छ रे। त्यसपछि श्यामले भनेछ, केही छैन यार, हामी जिब्रोमा कण्डम लगाई खाउँला नि.....।

## ■ आशा सिंजाली मगर

■ शिवमन्दिर-४, नवलपरासी

भक्तक



फोटो संकलन: धर्मराज बजाचार्य



तेश्रौं महिला स्वयम् सेविका दिवस २०६३ मनाउँदै भक्तपुरका महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरु।

## एफ.एम.हरूबाट प्रसारण भइरहेको जिवनको जिम्मेवारी नाटक श्रृंखला सुनेर सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धि जानकारी लिनुहोस्

सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम अन्तर्गत सर्व साधारणको लागि लक्षित रेडियो नाटक श्रृंखला **जिवनको जिम्मेवारी** प्रत्येक शनिबार बागेश्वरी एफ.एम., बाँके र शुक्लाफाँटा एफ.एम., कञ्चनपुरबाट साँझ ७:०० देखि ७:१५ बजे सम्म र कञ्चनजंघा एफ.एम. भापाबाट साँझ ७:४५ देखि ८:०० बजे सम्म प्रसारण भइरहेको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।



## प्रभावकारी समूह संचालनको लागि पालना गर्नुपर्ने १० चरणहरू :

- १ अभिवादन गर्ने
- २ सम्बन्ध स्थापित गर्ने
- ३ अघिल्लो बैठकको पुनरावलोकन गर्ने
- ४ बैठकको उद्देश्य तथा महत्वबारे जानकारी दिने
- ५ व्यवहार परिवर्तन सामग्रीको प्रयोग गर्दै विषयवस्तु माथि छलफल गर्ने र सहभागीहरू बीच अनुभवहरूको आदान प्रदान गराउने
- ६ सहभागीले विषयवस्तु बारे बुझे-नबुझेको पत्ता लगाउने
- ७ बैठकमा छलफल गरेका विषयवस्तुलाई सारांशमा प्रस्तुत गर्ने
- ८ सहभागीहरूलाई प्रतिबद्धता जाहेर गराउने
- ९ अर्को बैठकको बारे जानकारी गराउने
- १० नमस्ते गर्दै बैठकको अन्त्य गर्ने ।

आमा समूहको बैठक प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्नको लागि तयार पारिएको भिडियो



फोटो : धर्मराज बजाचार्य

## सहजकर्तामा हुनुपर्ने पाँच शिपहरू :

- १ बैठकको वातावरणलाई सुमधुर र आत्मीय बनाउने
- २ सबै सदस्यहरूले छलफलमा भाग लिएको सुनिश्चित गर्ने
- ३ सहभागीहरूको ध्यान विषयवस्तुमा केन्द्रित गराउने
- ४ समूह विविधताको व्यवस्थापन गर्ने
- ५ छलफललाई विषयवस्तुभन्दा बाहिर जान नदिई समयको राम्रो व्यवस्थापन गर्ने



फोटो : धर्मराज बजाचार्य

बैगुन्धरा र महाभारा  
गा.बि.स. भ्नापाका महिला  
स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू  
प्रभावकारी समूह बैठक  
संचालनको तालिममा  
सहभागी हुँदै गरेको ।

# रेडियो जन स्वास्थ्य कार्यक्रम तपाईंहरूको आफ्नै कार्यक्रम हो



## एफ्.एम्.मा पनि 'सेवा नै धर्म हो' र 'ज्ञान नै शक्ति हो'

रेडियो स्वास्थ्य कार्यक्रम अन्तर्गतको महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरूलाई लक्षित दूर शिक्षा रेडियो कार्यक्रम 'सेवा नै धर्म हो' प्रत्येक सोमबार दिउँसो २:१५ देखि २:३० बजे सम्म र सर्व साधारणको लागि लक्षित रेडियो नाटक श्रृंखला 'ज्ञान नै शक्ति हो' हप्ताको दुई पटक दिउँसो १:४५ देखि २:०० बजे सम्म **बिरगंज एफ्.एम्. पर्साबाट** प्रत्येक आइतबार र मंगलबार, **कञ्चनजंघा एफ्.एम्. भगापाबाट** प्रत्येक आइतबार र बुधबार र **इमेज एफ्.एम्. धरानबाट** प्रत्येक आइतबार र बिहिलबार प्रसारण भईरहेको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।

सामाजिक व्यवहारगत परिवर्तन सञ्चार (एस्.बि.सि.सि.) इकाई

नेपाल परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रम

पो.ब.नं. १६००, सानेपा, ललितपुर

फोन नं. ५५२४३१३/५५२२०७८