



## गुल्मीदरबार गाउँपालिका

### स्थानीय राजपत्र

खण्ड : ६

संख्या : १

वैशाख ०७, २०८०

### भाग-२

## गुल्मीदरबार गाउँपालिकाको मेरी आमा स्वस्थ आमा कार्यक्रम संचालन कार्यविधी २०८०

स्वीकृत मिति: २०८०/०१/०७

प्रमाणिकरण मिति: २०८०/०१/०७

प्रस्तावना: नेपालको संविधान २०७२ बमोजिम सबै नेपाली नागरिकहरूलाई आधारभुत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराउने संविधानमै भएको ब्यवस्था र स्थानिय निकायको गठन भैसकेको अवस्थामा यस गाउँपालिकाले पनि गाउँवासिलाई आधारभुत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न स्वास्थ्य सेवाका सबै कार्यक्रम सुदृढिकरण गर्न लागेको हो । सोहि बमोजिम नेपाल सरकारले तोकेका शसर्त कार्यक्रमका साथै स्थानिय तहबाट समेत कार्यक्रमको गुणस्तरीयतामा बढवा दिन समानीकरण अनुदानबाट कार्यक्रम तथा बजेट तय गरिएको छ । जसमध्ये आमा र बच्चालाई लक्षित गरेर आ.व.०७९/०८० को गाउसभाबाट मेरि आमा स्वस्थ आमा कार्यक्रम र सोको लागि बजेट स्वीकृत भएकोले सो कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न वाञ्छनीय भएकोले, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा १०२ तथा गुल्मीदरबार गाउँपालिकाको प्रशासकीय

कार्यविधि (नियमित गर्ने) ऐन, २०७६ को दफा (४) बमोजिमको अधिकार प्रयोग गरी यो कार्यविधि तयार गरी जारी गरिएको छ ।

## परिच्छेद – १

### प्रारम्भिक

१ .संक्षिप्त नाम, प्रारम्भ र परिभाषा :

१) यो कार्यविधिको नाम "गुल्मीदरवार गाउँपालिकाको मेरि आमा स्वस्थ आमा संचालन सम्बन्धी कार्यविधि" रहेको छ ।

२) यो कार्यविधि आ. व. २०७९ असार महिना १ गते देखि लागु हुनेछ ।

२. परिभाषा: विषय वा प्रसंगको अर्को अर्थ नलागेमा यस कार्यविधिमा,

१) "गाउँपालिका" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका सम्झनु पर्दछ ।

२) "कार्यपालिका" भन्नाले गुल्मीदुवार गाउँ कार्यपालिका सम्झनु पर्दछ ।

३) "अध्यक्ष" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका अध्यक्ष सम्झनु पर्दछ ।

४) "उपाध्यक्ष" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका उपाध्यक्ष सम्झनु पर्दछ ।

५) "प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकय अधिकृतलाई सम्झनु पर्दछ ।

६) "जनप्रतिनिधि" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिकाका वडाध्यक्ष लगायत निर्वाचित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि सम्झनु पर्दछ ।

७) "स्वास्थ्य अधिकृत" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा मा कार्यरत अधिकृतलाई सम्झनु पर्दछ ।

८) "जनप्रतिनिधि" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका का सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिलाई सम्झनु पर्दछ ।

९) "स्वास्थ्यकर्मी" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिका का सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्झनु पर्दछ ।

१०) "फोकल पर्सन" भन्नाले आमा कार्यक्रम संचालन को लागी स्वास्थ्य संस्थाले तोकेको जिम्मेवार नर्सिङ स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्झनु पर्दछ ।

- ११) "आमा" भन्नाले गर्भवती भएदेखि २ वर्षको बच्चा नहुन्जेलकी महिलालाई सम्झनु पर्दछ ।
- १२) "बाबा" भन्नाले गर्भ तथा बच्चाको बाबा अर्थात् गर्भवतीको श्रीमानलाई सम्झनु पर्दछ ।
- १३) "महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीका" भन्नाले गर्भवती महिलाको टोलमा कार्यरत सम्बन्धित महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीकालाई सम्झनु पर्दछ ।
- १४) "उपाध्यक्षको कोशेली" भन्नाले गुल्मीदरवार गाउँपालिकाबाट गर्भवती तथा सुत्केरीलाई दिइने पोषणयुक्त कोशेली सम्झनु पर्दछ ।
- १५) "बच्चा" भन्नाले २ वर्षमुनिका बालबालिकालाई सम्झनु पर्दछ ।
- १६) "निमन्त्रणा कार्ड" भन्नाले गर्भवति महिलालाई बधाइ सहित गर्भ जाच सुरक्षित प्रसुति सुत्केरि जाँच नवशिसु जाँच र बच्चाको लागि आवश्यक सेवा प्रवाह मा सहभागिताको लागि गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्षको सम्युक्त हस्ताक्षर सहितको निमन्त्रणा कार्डलाई सम्झनु पर्दछ ।
- १७) "बधाई पत्र" भन्नाले बच्चा २ वर्षको पुगेपछि सबै सेवामा सहभागि गराएकोमा धन्यवाद सहित सम्बन्धित परिवारको घरमुलिलाई प्रदान गरिने पत्रलाई जनाउनेछ ।

३. कार्यक्रमको उद्देश्य: मेरि आमा स्वस्थ आमा कार्यक्रमको उद्देश्यहरु यस प्रकार रहेका छन्।

- क. गर्भावस्था प्रसुति अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा भएका आमाहरुलाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवा र पोषण सेवा प्रवाह गर्ने ।
- ख. गर्भावस्था प्रसुति अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षण तथा चिन्हहरु बारेमा समयमै जानकारी गराइ सुरक्षाका उपायहरु बताउने ।
- ग. गर्भ नवशिशु तथा २ वर्षमुनिको बच्चालाई आवश्यक स्वास्थ्य सेवा र पोषण सेवा प्रवाह गर्ने ।
- घ. गर्भको जाँच तथा स्वास्थ्य संस्थामा हुने प्रसुति संख्यामा बृद्धि गर्ने ।

ड. आमा गर्भ र बच्चाको रुग्णतादर कम गर्ने ।

च. मातृमृत्युदर र शिसुमृत्यु हुनबाट जोगाउने ।

## परिच्छेद – २

### कार्यक्रम सञ्चालन

#### ४. कार्यक्रम संचालन प्रकृया

- १) यो कार्यक्रम संचालन गर्दा बिगत देखिनै संचालन गरिएको कस्तो छ आमा कार्यक्रमको निरन्तरताको रूपमा संचालन गरिनेछ ।
- २) यस कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन प्रत्येक संस्थाको उपलब्ध गराइएको १/१ थान मोवाइल र सिमकार्ड नियमित प्रयोगमा ल्याइनेछ । सो मोवाइल स्वास्थ्य संस्था बन्द हुँदाको अवस्थामा पनि कार्यक्रमको फोकल पर्सनसंग रहनेछ ।
- ३) वडाटोलमा कुनैपनि महिला गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाले स्वास्थ्य संस्थाको फोकल पर्सनलाई जानकारी गराउनु पर्नेछ ततपश्चात फोकल पर्सनले गर्भवती महिलालाई फोन गरि आफुहरु भेट्न आउने तिथिमिति तय गर्नुपर्नेछ ।
- ४) निश्चित गरिएको दिन गर्भवती भेटको लागी वडाध्यक्षलाई खबर गरि जनप्रतिनिधिसहित स्वयमसेवीका र स्वास्थ्यकर्मी उनको घरमा पुगनुपर्नेछ र बधाई दिँदै गर्भावस्थामा ख्याल गर्नुपर्ने विषयमा सुझाव सल्लाह दिइ गर्भवतीलाई सन्देशमुलक ऐना, बाबुलाई गर्भको बच्चाले लेखेको चिठी बुझाई घरमा गर्भवतीको लोगो अंकित हरियो झण्डा टास गरी छिट्टै टि.डि. खोप लगाउने र चौथो महिनामा गर्भजाँच का लागी आउने सल्लाह दिनुपर्नेछ ।
- ५) हरेक महिना फोकल पर्सनले गर्भवतीलाई फोन गरि स्वास्थ्य अवस्थाबारे आवश्यक सल्लाह दिने कार्यलाई निरन्तरता दिनुपर्नेछ ।
- ६) गर्भ रहेको १२औँ हप्तामा मा जचाउन आउदा सबै चेकजाँच गरि आवश्यक सल्लाह दिएर जनप्रतिनिधिसहितको उपस्थितिमा ३० वटा अण्डा गाउँपालिकाको उपाध्यक्षद्वारा कोशेलीको रूपमा प्रदान गरिनेछ । उपाध्यक्ष उपस्थित हुन नसकेको खण्डमा उपाध्यक्षले तोकेको प्रतिनिधिद्वारा कोशेली प्रदान गरिनेछ ।

- ७) १६, २०-२४, २८, ३२, ३४, ३६, ३८-४० गरि १२ हप्ताको समेत गर्दा प्रोटोकल अनुसार जम्मा ८ पटक गर्भ जाँच गर्ने पर्ने सल्लाह दिदै प्रत्येक पटक अनिवार्य गर्भजाँचको दायरामा ल्याइनेछ ।
- ८) प्रसुति ब्यथा लाग्नासाथ गर्भवती वा नजिकको ब्यक्तिले फोकल पर्सनलाई खबर गरि स्वास्थ्य संस्थामा लिएर आउनुपर्नेछ र सुरक्षीत तवरले प्रसुति सेवा प्रदान गरि २४ घण्टाभित्र गर्नुपर्ने सुत्केरी तथा नवशिशुलाई जाँच गरि आमा र बच्चालाई नेपाल सरकारले उपलब्ध गराउने न्यानो झोला साथै संस्थागत प्रसुति यातायात खर्च रु २००० र गर्भवती प्रोत्साहन रु ८०० गरि नगद रु २८००।- दिएर आमा र बच्चाको लागी आवश्यक सल्लाह दिई डिस्चार्ज गरिनेछ । यदि प्रसुतिमा जटिलता आइपरेमा माथिल्लो निकायमा प्रेषण गर्ने र सोको लागि एम्बुलेन्स वा गाडिको ब्यवस्थामा लाग्ने खर्चको प्रबन्ध गाउँपालिकाबाटै हुनेछ ।
- ९) तेस्रो दिनमा सुत्केरी र नवशिशुको जाँच गर्न को लागि स्वास्थ्यकर्मी महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीका र जनप्रतीनिधिसहित गाउँपालिका उपाध्यक्षको कोसेली सहित सुत्केरी भेट्न जाने र सोहि समयमा सुत्केरी र नवशिशुको जाँच गर्ने ।
- १०) ७ देखि १४ दिनसम्म सुत्केरी र नवशिशुको जाँच गर्न को लागि स्वास्थ्यकर्मी महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीका घरमै गएर जाँच गरी सल्लाह दिइन्छ । सुत्केरीको पहिलो भेटमै स्तनपान खोप र तौल अनुगमनबारे आवश्यक सल्लाह दिइनेछ ।
- ११) ६ हप्तामा चौथो पटक सुत्केरि तथा नवशिशु जाँचको ब्यवस्था मिलाउनुपर्नेछ । साथै पूर्ण स्तनपानको लागि थप सल्लाह दिनुपर्नेछ ।
- १२) हरेक महिना सुत्केरी बच्चा को स्वास्थ्य अवस्था खोप, पोषण र परिवार नियोजनको को बारेमा फोकल पर्सनले सुत्केरीलाई फोन गरी आवश्यक सरसल्लाह दिने कार्यलाई निरन्तरता दिइनेछ ।
- १३) बच्चा छ महिना पुग्नासाथ थप पोसिलो खाना स्तनपानको निरन्तरता पोषण अवस्था सरसफाई र परिवार नियोजनबारे प्रत्येक महिना फोनबाट जानकारी गराउने र बच्चालाई तौल लिन आउदा थप सल्लाह दिई प्रत्येक पटक २/२

वटाको दरले गरि २ बर्ष नपुग्दा सम्म प्रत्येक बच्चालाई जम्मा ३६ वटा अण्डा बितरण गरिनेछ ।

१४. आमा कार्यक्रमका सबै प्रकृयाहरुमा सहभागी २ बर्षको स्वस्थ बच्चा बनाउने आमाहरुलाई औपचारिक कार्यक्रममा कदरपत्र सहित सम्मान गरिनेछ ।

१५. यस कार्यक्रममा फोकल पर्सनले आमालाई कम्तिमा ३० पटक फोन गरेको हुनुपर्नेछ ।

१६. आमालाई स्वास्थ्य समस्या परेको अवस्थामा तोकिएभन्दा बढी पटक पनि सम्पर्क गर्ने वा भेट्न जाने कार्य फोकल पर्सनले गर्नुपर्नेछ ।

परिच्छेद – ३

विविध

५. ६० पटक प्रत्यक्ष भेट : यस कार्यक्रमको प्रभावकारिताको लागि आमा कम्तीमा ६० पटक सेवा लिने ठाँउमा प्रत्यक्ष भेट हुने बिन्दु Sixty contact point देहाय बमोजिम तय गरिएको छ ।

तपशिल:

सि.नं.	भेट्ने समय/स्थान	पटक
१	टि.डि. खोप लगाउन खोप केन्द्र	१२
२	प्रोटोकल अनुसार गर्भ जाँच गराउन स्वास्थ्य संस्था	४
३	प्रसुति गराउन स्वास्थ्य संस्था	१
४	सुत्केरी जाँच स्वास्थ्यकर्मीसंग	३
५	बच्चालाई खोप दिलाउन खोप केन्द्रमा	७
५	बच्चालाई तौल अनुगमन को लागि गाउँघर क्लिनिक	२४
६	आमा समुहको बैठकमा सहभागी हुन आमा समुहमा	१७
७	महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवीकासंग भेट	३
जम्मा पटक		६०

६. बजेट व्यवस्थापन : कार्यक्रम संचालनको लागि देहाय बमोजिम बजेट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

सि नं	विवरण	परिमाण	दर	जम्मा
१	बधाइ तथा सुभकामना पत्र छपाइ	२००	५०	१००००
२	गर्भवती निवास फ्लेक्स	२००	१५०	३००००
३	बाबालाई चिठी	२००	५०	१००००
४	उपाध्यक्ष कोशेली ब्याग खरिद	२००	३५०	७००००
५	गर्भवतिलाई कैशेली	२००	५००	१०००००
६	सुत्केरीलाई कोसेली	२००	५००	१०००००
७	आमाको लागी क्याल्सियम खरिद	३६०००	५	१८००००
८	गर्भवतिलाई फोलिक एसिड	१८०००	३	५४०००
९	स्वास्थ्यकर्मि यातायात खर्च	४००	४००	१६००००
१०	संचार खर्च	१२	३५००	४२०००

११	बालबालिकालाई अण्डा बितरण	२००	७२०	१४४०००
जम्मा				९०००००

बजेटको परिधी भित्र रही शिर्षक बमोजिमको रकममा हेरफेर हुन सक्नेछ। बजेट खर्च गर्दा नेपाल सरकार अर्थ मन्त्रालयको कार्यक्रम संचालन निर्देशिका र गाउँपालिकाको खर्च मितव्ययीता सम्बन्धी कार्यविधि र यसै कार्यविधिको परिधीभित्र रहि संचालन गरिनेछ । कार्यक्रमको प्रभावकारितालाई हेरेर बजेट नपुग भएमा गाउँपालिकाबाट आवश्यक प्रबन्ध मिलाईनेछ ।

७। अन्य: यो कार्यविधी स्विकृत हुनु अगाडी भए गरेका सम्पूर्ण क्रियाकलापहरु यसै कार्यविधि बमोजिम भए गरेको मानिनेछ ।



अनुसुची १  
गुल्मीदरवार गाउँपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
गौडाकोट, गुल्मी  
गर्भवतीलाई घरमै भेट्न जादा भर्नुपर्ने फारामः

गर्भवती महिलाको नामः उमेरः ठेगानाः

सि.नं.	बिवरण	जानकारी
१	अन्तिम पटक महिनावारी भएको मिति	
२	अनुमानित प्रसुति मिति	
३	अघिल्ला गर्भहरुको संख्या	
४	जिवित बच्चाहरुको संख्या	

स्वास्थ्य परिक्षणः

सि.नं.	बिवरण	अवस्था
१	तौल	
२	तापक्रम	
३	नाडिको गती	
४	श्वासप्रश्वास गती	
५	रक्तचाप	
६	एच सि जि परिक्षण नतिजा	
७	अन्य सल्लाह	

सामाग्री हस्तान्तरणः

सि.नं.	बिवरण	परिमाण
१	आमाको लागि ऐना	
२	बाबालाई चिठी	
३	गर्भवती झण्डा	

गर्भवतीको नामः

हस्ताक्षरः

स्वास्थ्यकर्मीको नामः

हस्ताक्षरः

मितिः

अनुसुची २  
गुल्मीदरवार गाउँपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
गौडाकोट, गुल्मी

फोकल पर्सनले फोनबाट आमालाई जानकारी लिदा दिदा भर्ने फाराम

गर्भवति महिलाको नाम:

उमेर:

ठेगाना:

मोवाइल नं.

पटक	मिति	शारिरिक/मानसिक समस्या		आइरन चक्रि		क्याल्सियम		पूर्ण स्तनपान		खोप		तौल अनुगमन		थप पोषिलो खाना	
		छ	छैन	खाएको	नखाएको	खाएको	नखाएको	गराएको	नगराएको	लगाएको	नलगाएको	गरको	नगरको	खाएको	नखाएको

स्वास्थ्यकर्मीको नाम:

हस्ताक्षर:

मिति:

अनुसुची ३  
गुल्मीदरवार गाउँपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
गौडाकोट, गुल्मी

सुत्केरी तथा नवशिशुको लागि घरमै भेट्न जादा भर्नुपर्ने फाराम

गर्भवति महिलाको नाम:

उमेर:

ठेगाना:

सि.नं.	मिति	बिवरण	परिमाण	बुझिलिनेको सहि
१				
२				
३				
१				
२				
३				

गर्भवति/सुत्केरको नाम:

हस्ताक्षर:

स्वास्थ्यकर्मीको नाम:

हस्ताक्षर:

मिति:

अनुसुचि ४  
गुल्मीदरवार गाउँपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
गौडाकोट, गुल्मी

बच्चालाई अण्डा बितरण गर्दा प्रयोग गर्ने फाराम ।

आमाको नाम:

उमेर:

ठेगाना:

बच्चाको नाम:

उमेर:

मिति	पटक	महिना	तौल	अण्डा संख्या	बुझिलिनेको हस्ताक्षर

गर्भवतिको नाम:

हस्ताक्षर:

स्वास्थ्यकर्मीको नाम:

हस्ताक्षर:

मिति:

बधाई एवम् शुभकामना पत्र



गुल्मीदरवार गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
गौडाकोट, गुल्मी



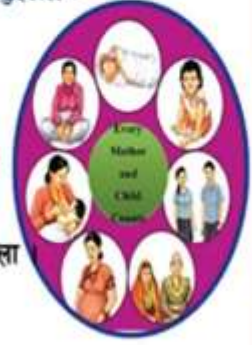
श्री.....  
गुल्मीदरवार गा.पा. वडा नं.....

बधाई एवम् शुभकामना पत्र

जिवनको महत्वपूर्ण अवधि सुनैलो १००० दिनमा प्रवेश गर्नु भएकोमा हार्दिक बधाई एवम् शुभकामना व्यक्त गर्दै तपशिलमा उल्लेखित स्वास्थ्य सेवा लिड आफु, गर्भ अनि बच्चाको स्वास्थ्यमा योगदान दिनुहोला ।

तपशिल:

१. गर्भ रहेको धाहा पाएपछि टि डी खोप लगाइ ३ महिना सम्म दैनिक १ चक्कि फोलिक एसिड खानुहोला ।
२. ३ महिनामा जुकाको औषधि १ चक्की र दैनिक १ चक्की सुत्केरी अवस्था सम्म आइरन चक्की खानुहोला ।
३. गर्भाअवस्थामा ८ र सुत्केरी अवस्थामा ४ घटक प्रोटोकल अनुसार गर्भ/सुत्केरी/नवशिशु जाँच नराउनुहोला ।
४. बर्धिङ्ग सेन्टर तथा अस्पतालमा मात्र प्रशुति सेवा लिनुहोला र ६ महिना सम्म पूर्ण स्तनपान मराउनुहोला ।
५. ६ महिना पुगिसकेपछि २ वर्ष सम्म स्तनपानको साथमा थप पसिलो आहार उमेर अनुसार मिलाएर खुवाउनुहोला ।
६. बच्चा जन्मेको २ वर्षसम्म पोषण स्थिति लेखाजोखा गर्ने मासिक तौल अनुगमन मराउनुहोला ।
७. १५ महिना भित्र बच्चालाई सबै खोपहरू नियमानुसार लगाउदै सरसफाई प्रवर्द्धनमा ख्याल पुर्याउनुहोला ।



.....  
सेवा प्रदायक स्वास्थ्यकर्मी

.....  
नारायण प्रसाद अर्याल  
स्वास्थ्य अधिकृत

.....  
वडा अध्यक्ष

.....  
राजिव पन्थी  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

.....  
तारा थापा देवा  
उपाध्यक्ष

.....  
सरोज कुमार थापा  
अध्यक्ष

अनुसुचि ६  
गर्भवति निवास फ्लेक्स



अनुसुचि ७  
बाबालाई चिठी





बाबा, म आमाको चरीमला करती छु भनेर हजुरलाई थाहा पाउन मन लाग्छ होला । यति बेला आमालाई राखीसँग खाना पुगेन भने म पनि भोके हुन्छु, अनि म राखीसँग बहिन पाउँदिन । आमाको रगतमा अक्सिजनको कमी हुनसक्छ अनि मलाई पनि सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले आमालाई अरु बेलाभन्दा थप अनि पोषिलो खानेकुराहरू दुध, दही, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, अण्डा, मासु, फलफूल सँगै खुवाउनुहोला है । आमाले राखी खानुभयो भने मलाई पनि त्यहिबाट सबै खाना पुग्छ । आमालाई पनि मेरो बारेमा धेरै चिन्ता छ, त्यसैले यति बेला आमालाई सकेसम्म खुशी राख्नुहोला र आमासँग धेरै समय बिताउनुहोला है ।



म जन्मेपछि जति धेरै आमाको दुध पिउन पाउँछु त्यति नै राखीसँग बहिन सक्छु । त्यसैले हजुरले आमालाई आराम गर्ने समय पनि मिलाइदिनुहोला । म गर्भमा आइदेखि पहिलो २ वर्ष भनेको मेरो दिमागको ८० प्रतिशत बढ्ने समय हो र शरीर पनि छिटोछिटो बढ्ने समय हो त्यसैले म बढेको छु कि छैन भनेर थाहा पाउन पत्येक महिना मेरो तौल लिईराख्नुहोला है । म ६ महिनाको हुँदासम्म मेरो शरीरसँगै मेरो पेट पनि ठूलो हुँदै जान्छ अनि आमाको दुधले मात्रै मलाई पुग्दैन । त्यसैले म ६ महिना पुगेपछि मलाई आमाको दुध अनि पोषिलो लिटो, मिठो जाउलो, दुध, दही, दही, हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, अण्डा, मासु, फलफूल पनि खुवाउनुहोला है ।

म केही गरी बिरामी भएँ भने कमजोर हुन्छु त्यसैले रून्छु होला, हजुरहरूलाई धेरै दुख दिन्छु होला अनि मलाई खान पनि मन नलाग्छ । तर पनि हजुरले भर्को नमानीकन मलाई नरम खानेकुराहरू बनाएर थोरैथोरै गरेर पटकपटक खुवाइराख्नुहोला है । बाबा मलाई थाहा छ, हजुर दुवैजना स्मार्ट हुनुहुन्छ अनि मलाई पनि स्मार्ट बनाउन चाहनुहुन्छ हैन र ? अनि यो कुरा मलाई माया गर्ने हजुरबुबा, हजुरआमा र अरूलाई पनि पढेर सुनाइदिनुहोला है ।



बाबा, यो महिनामा मेरो तौल कति पुग्यो? तल कोठामा लेखिदिनुस् है ।

१ जति K.G.	२ जति K.G.	३ जति K.G.	४ जति K.G.	५ जति K.G.	६ जति K.G.	७ जति K.G.	८ जति K.G.	९ जति K.G.	१० जति K.G.	११ जति K.G.	१२ जति K.G.
१३ जति K.G.	१४ जति K.G.	१५ जति K.G.	१६ जति K.G.	१७ जति K.G.	१८ जति K.G.	१९ जति K.G.	२० जति K.G.	२१ जति K.G.	२२ जति K.G.	२३ जति K.G.	२४ जति K.G.

अतिथि अहम रेडियो कार्नेकल हरेक अङ्कवार विपिन ६:३० बजे नयाँजीव इन्टरनेट रेडियोबाट सुन्न सकिनेछु होला ।

आज्ञाले,  
(राजिव पन्थी)  
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत