



साप्ताहिक गतिविधि

वर्ष १ अङ्क ५ २०७६ फागुन १८ आइतबार

सम्पादकीय:

कोरोना भाइरस: शतर्कता

चीनको बुहानबाट सुरु भएर बेइजिङ, मकाउ, ताइवान हुँदै संसारभर कोरोना भाइरस फैलिएपछि उत्तरी छिमेकी मुलुक चीनमा यतिबेला यो भाइरसले त्रासदी फैलाएको छ। सोही भाइरसकै कारण कतिपयको ज्यान समेत गइसकेको छ। भाइरसले सैर्यौं प्रभावित छन्। भाइरसबाट थप क्षति नहोस् भनेर उच्च सर्तकता अपनाएको छ।

कोरोना अमेरिका, अष्ट्रेलिया, थाइल्यान्ड, दक्षिण कोरिया सम्म फैलिएको छ। भाइरस फैलिएपछि विश्वभरकै विमानस्थलमा सावधानी अपनाउन थालिएको छ।

नेपालमा पनि कोरोना भाइरसको उच्च जोखिमतालाई मध्यनजर गरी हालै मात्र नेपाल सरकारले चिनिया यात्रीलाई अन अराइभल भिस्सामा रोक लगाउने निर्णय गर्दै कोरोना भाइरसबाट सतर्कता अपनाउन अनुरोध सहित सबै प्रदेशमा सचेतनात्मक कार्यक्रम अगाडि बढाएको छ।

महामारीकै रूपमा विश्वभर फैलिएको कोरोना भाइरस जनवारबाट सन् एक रहस्यमयी भाइरस हो। यो गत डिसेम्बरमा पत्ता लागेको थियो। यसअघि ६ प्रकारको भाइरस मात्र मान्छेमा संक्रमण भनिए तापनि अहिले भने त्यसभन्दा फरक नयाँ प्रकारको कोरोना फैलिएको हो।

यसको संक्रमण क्षमता अरुभन्दा तीव्र एवं धेरै भएकाले विशेषज्ञहरूले यो निकै भयानक रहेको बताएका छन्। सुरुमा रुघाखोकी जस्तै लक्षण हुने भएकाले यसबाट सुरक्षित रहनु भनेको अहिलेको अवस्थामा सजग र सतर्क रहनु नै हो। रुघाखोकी लागेको व्यक्तिको सोझो सम्पर्कमा नरहने, भिडभाडमा सावधानी अपनाउने, सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। रोग भित्रिहालेमा थप विस्तार हुन नदिन जनस्तर, पालिकास्तर र देशव्यापी रूपमा सचेतना समेत फैलाउन जरुरी छ।



प्रकाशक:

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)

५ नं. प्रदेश नेपाल

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अभिमुखीकरण सम्पन्न



१२ फागुन २०७६, खावाडबगर ।

भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत शिक्षा, यूवा तथा खेलकूद शाखाको आयोजनामा भूमे गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक विद्यालयमा कार्यरत स्वास्थ्य शिक्षकहरूका लागि यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य विषयक २ दिने प्रशिक्षण कार्यक्रम भूमे गाउँपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिका मातहतका ३४ वटा आधारभूत तथा माध्यमिक विद्यालयका स्वास्थ्य एवम् प्रतिनिधि शिक्षकहरू मध्ये ३४ जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा केन्द्रित तालिममा प्रशिक्षण दिदै उपेन्द्र यादवले यौन तथा प्रजनन् एक उमेरगत विकासको प्रक्रिया हो, यौन भन्नाले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपले यौनिकताका सन्दर्भमा हरेक पक्षबाट सक्षम भई जीवनको कल्याण हुने अवस्थाको सिर्जना गराउनु भन्ने बुझ्नु पर्ने साथै यसले यौनिकता र यौन सम्बन्धमा सकारात्मक र सम्मानजनक दृष्टिकोणको अपेक्षा राख्ने कुरामा जोड दिनु भयो । यसमा कुनै जबरजस्ती वा भेदभावविनाको हिंसा रहित आनन्ददायी तथा सुरक्षित यौन व्यवहारको अनुभूति गर्नु पर्ने हुन्छ । किशोरावस्थाको प्रजनन स्वास्थ्य समस्या अन्य अवस्थाको भन्दा फरक हुन्छ । किशोरावस्थामा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन तीव्र रूपमा हुने हुँदा किशोर किशोरीमा विभिन्न प्रकारको जिज्ञासा आउने गर्दछ । प्रशिक्षणका क्रममा यादवले भन्नु भयो । साथै 'प्रजनन स्वास्थ्य भनेको हरेक मानिसहरू शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा नै प्रजनन् प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन् प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी हुनु हो । प्रजनन् स्वास्थ्यले प्रजनन् प्रणाली र प्रजनन् अंगहरूको स्वास्थ्य साथै यौनसँग सम्बन्धित विषयहरूको बारेमा समेत कुरा गर्ने गर्दछ । यसका अतिरिक्त यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यको अधिकार हरेक व्यक्तिको हुने भएकोले मूल्यतः आगामी



दिनहरूमा विद्यार्थीको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार सम्बन्धी विषयहरूमा प्रष्ट्याउने प्रयास शिक्षकले गर्नु पर्ने धारणा स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादवले प्रशिक्षणको सिलसिलामा व्यक्त गर्नु भयो ।

दुई दिन सञ्चालित उक्त कार्यक्रमको प्रशिक्षणका क्रममा नेपालमा उपलब्ध सुरक्षित तथा निःशुल्क परिवार नियोजनका साधनहरूको बारे विद्यालयस्तरमा व्यापक चेतना जागृत गरी भविष्यमा सहज प्रयोगमा निम्ति हितकारी सन्देश प्रवाह गर्नु पर्ने कुरा सह-संयोजक संजिव खड्काले औलाउनु भयो । नेपालमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारहरू र सुनिश्चित गर्न गरिएका व्यवस्थाहरूबारेमा पनि व्यापक रूपमा प्रशिक्षण खड्काले जानकारी गराउनु भयो । त्यसैगरी उक्त परिक्षण कार्यक्रममा सिकेका कुरा शिक्षकहरूले विद्यार्थी माझ बाँड्नु पर्नेमा प्रशिक्षणद्वयहरूले जोड दिनुभयो ।

भूमे गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठको अध्यक्षतामा सञ्चालित कार्यक्रममा स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादव, शिक्षा अधिकृत छैटौं कौशल कुमार तिवारी, स्वास्थ्य सह-संयोजक संजिव खड्का, सहायक पाँचौं राजन महत्रा र भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत विभिन्न सामुदायिक विद्यालयका स्वास्थ्य एवम् प्रतिनिधि शिक्षकहरूको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रमका सन्दर्भमा उठेका जिज्ञासाहरूको सहजीकरण स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादव र सह-संयोजक संजिव खड्काले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको सञ्चालन स्वास्थ्य सह-संयोजक संजिव खड्काले गर्नुभएको थियो ।

“सक्षम बालबालिका समूह नेपाल” बालविवाह कानुनी अपराध हो।



बालविवाहको उजुरी र हदम्याद
कोसैले बालविवाह गर्ने गराउने पाइएमा तुरुन्त नजिकैको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिनु पर्छ।
यस्तो उजुरी जोसुकैले पनि दिन सक्छ।
यस्तो उजुरी बालविवाह भएको देखेको विधिकै वा थाहा भएको ३ महिना भित्र उजुरी गर्नु पर्छ।

खबरदार
१० वर्ष नपुगेको विवाह गर्ने र गराउने र गराउने लाग्नु भएको ६ महिनासम्म अपराध हो।

- ♥ १० वर्ष मुनिको बालिकाको विवाह गर्ने गराउने मध्य उमेर पुगेको मुख्यलाई
- ६ महिना देखि ३ वर्ष सम्म कैद र १ हजार देखि १० हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुने
- ♥ १० वर्ष माथि १४ वर्ष नपुगेको बालिकाको विवाह गराएमा
- ३ महिना देखि १ वर्ष सम्म कैद र ५ हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुने
- ♥ १४ वर्ष माथि र १८ वर्ष नपुगेको बालिकाको विवाह गराएमा
- ६ महिना कैद १० हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने
- ♥ २० वर्ष उमेर नपुगेको व्यक्तिको विवाह गराएमा
- ६ महिना कैद १० हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने
- ♥ जानी-जानी बालविवाहका काम गर्ने लमी, पुरोहित र अरु सहयोगीहरूलाई
- १ महिना कैद वा १ हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुने
- ♥ भुक्त्याद र गरेमा
- २ वर्ष सम्म कैद र एक लाख जरिवाना हुने



अपाङ्गता परिचयपत्र वितरण घुम्ति शिविर सम्पन्न

१४ फागुन २०७६, खावाडवगर

भूमे गाउँपालिकाको वडा नं. ९ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि अपाङ्गता परिचय-पत्र घुम्ती शिविर सम्पन्न भएको छ । भौगोलिक रूपले भूमे गाउँकार्यपालिका देखि दूर रहेको चुनवाडको उक्त २ दिन सञ्चालित शिविरमा विभिन्न ४१ जना लाभग्राहीलाई अपाङ्गता परिचय-पत्र वितरण गरिएको थियो ।

संघीयताको प्रारूपलाई जनताले नजिकबाट महसुस गर्नु पर्छ र कतैकहीं सेवाग्राहीहरू पहुँचविहिन हुनु हुँदैन भन्ने मूल मान्यताका साथ भूमे गाउँपालिकाको अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिचय पत्र वितरण कार्यविधि-२०७५ बमोजिम भूमे — ९ चुनवाडमा सञ्चालित घुम्ती शिविरमा क, ख, ग र घ वर्गको परिचय-पत्र वितरण गरिएको थियो। जसमा 'क' वर्गको परिचय-पत्र २ जनालाई, 'ख' वर्गको परिचय-

पत्र ११ जनालाई, 'ग' वर्गको परिचय-पत्र ७ जनालाई र 'घ' वर्गको परिचय-पत्र २१ जनालाई वितरण गरिएको थियो। साथै अपाङ्गता परिचय-पत्रका लागि वडामा दर्ता भएका ७३ जना मध्ये ३२ जनाको आवश्यक कागजात तथा मापदण्ड नपुगेकोले वितरण हुन सकेन ।

भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष तथा स्थानीय समन्वय समिति संयोजक मनकुमारी बुढा विष्ट अध्यक्षतामा वितरित उक्त शिविरमा अपाङ्गता परिचय-पत्र वितरण समिति सदस्य उपेन्द्र यादव, प्रेम प्रसाद भट्टराई, संजिव खड्का, मदन शर्मा, मिना सुनारको उपस्थिति रहेको थियो ।





अनुदानमा आधारित फलफूल विरुवा तथा कृषि औजार वितरण

१४ फागुन २०७६, खावाडबगर

भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत कृषि सेवा शाखाले भूमे वडा नं. ९, चुनवाडका कृषकहरूलाई अनुदानमा आधारित फलफूल विरुवा तथा कृषि औजार/उपकरण वितरण कार्य सम्पन्न गरेको छ । दुरीका हिसाबले गाउँकार्यपालिकाबाट टाढा रहेको चुनवाडका कृषकलाई अनुदानमा आधारित फलफूल विरुवा तथा कृषि औजार/उपकरण वितरण गरिएको थियो ।

कृषिमा राम्रो सम्भावना बोकेको चुनवाडको अनुकूलतालाई मध्यनजर गरी चुनवाड डाँडा गाउँलाई नासपाती पकेट क्षेत्रको रूपमा विकास गर्ने हेतुले २५०० नासपातीका विरुवा ५० प्रतिशत अनुदानमा आधारित भई कृषकहरूलाई वितरण गरियो। हलुवावेदका १०० वटा विरुवा विभिन्न कृषकहरूलाई वितरण गरियो। आरी ४ वटा, चक्रु ४ वटा, सिकेचर ५ वटा र ग्राण्टिडटेप १६ वटा ७५



प्रतिशत अनुदानमा आधारित रही कृषकहरूलाई वितरण गरियो। साथै वितरण कार्यक्रममा उपस्थित कृषक तथा सहकारी सदस्यहरू बीच सामूहिक छलफल कार्य सम्पन्न भएको थियो ।

भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष मनकुमारी बुढा विष्टको संयोजकत्वमा वितरित कार्यक्रममा भूमे-९ वडाध्यक्ष प्रवेश पुन, ना.प्रा.स. शिखर विश्वकर्मा लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

साप्ताहिक आईरन तथा फोलिक एसिड चक्की वितरण कार्यक्रमको समीक्षा सम्पन्न

१४ फागुन २०७६, खावाडबगर

रुकुमेली समाज विकास केन्द्र, रुकुमद्वारा सञ्चालित सुआहारा कार्यक्रम अन्तर्गत भूमे गाउँपालिका वडा नं. ९ स्थित श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यामिक विद्यालयमा साप्ताहिक आईरन तथा फोलिक एसिड चक्की वितरणको समीक्षात्मक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।





आईरन तथा फोलिक एसिडको महत्व दर्शाउँदै भूमे गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादवले भन्नुभयो किशोरीले कम उमेरमा विवाह गरिसकेपछि त्यो बाट जन्मने बच्चा यदि किशोरी कुपोषित नै छ भने कम तौलको जन्मने, कुपोषित जन्मने, समय भन्दा अगाडि नै जन्मने भएको हुनाले त्यस्ता चक्रहरूलाई वा त्यस्तो असामान्यता अवस्थाहरूलाई तोड्न/रोक्नका लागि किशोरी अवस्था देखि नै आईरन चक्री खुवाउनु पर्ने आवश्यकता विश्वव्यापी रूपमा महसुस गरेर अरु देशले जस्तै नेपाल सरकारले पनि सुरुवात गरेको छ। यो गत वर्ष पनि भूमे गाउँपालिकाका प्रत्येक विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षकहरूलाई, महिला स्वास्थ्य संयमसेविकाहरूलाई तालिम दिई जो किशोरीहरू विद्यालय आउन्छन्, उनीहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षकहरूद्वारा र विद्यालय नआउने किशोरीहरूलाई वडामा रहेका महिला स्वास्थ्य संयमसेविका मार्फत हप्ताको एक दिन आईरन चक्री खुवाउने कार्यक्रम ल्याइयो। आईरन चक्रीको सेवनले सामान्यतया: कुनै असर नदेखाए तापनि भोक लागेको बेला खाली पेट खादा पेट पोल्ने समस्या देखिन सक्छ तर डराई हाल्नु पर्दैन। त्यस्तै किशोरीहरूको लागि जानकारी दिदै यादवले भन्नुभयो भूमेमा भएका जति पनि प्रसुती सेवा केन्द्रहरू छन्, त्यहाँ तालिम प्राप्त सुत्केरी गराउने स्वास्थ्यकर्मीहरू हुन्छन् र त्यहाँ सुत्केरी हुन आएमा नेपाल सरकारले प्रोत्साहन भत्ताको व्यवस्था गर्नुको साथै बच्चा र आमामा हुन सक्ने जोखिम न्यूनीकरण वा सुरक्षित प्रसुती सेवाको प्रत्याभूति गरेको छ। हाम्रो भूमे गाउँपालिकाको प्रसुती सेवा केन्द्रमा सेवा लिने महिलाको संख्या नेपाल सरकारको मापदण्ड भन्दा

न्यून छ। यसका लागि नेपाल सरकारद्वारा प्रदत्त सेवाबारे विद्यार्थी मार्फत जानकारी दिने कार्य गर्नु पर्छ। त्यस्तै कम्तिमा गर्भवती महिलाले ४ पटक जाँच अनिवार्य गराउनु पर्दछ। यो जाँच गर्दा खेरी सबै अवस्थाको पहिचान हुन्छ र केही समस्या देखा परेमा तत्काल उपचारात्मक कदम चालिन्छ। यसरी ४ पटक गर्भ जाँच गरे बापत् नेपाल सरकारले ८०० प्रोत्साहनको व्यवस्था गरेको छ। सुत्केरी हुन बर्थिङ सेन्टरमा आएमा २००० रुपैया, बच्चा र आमामाको लागि न्यानो झोला र गाउँपालिकाले पोषणको झोला प्रदान गरिन्छ। सुत्केरी भई सके पछि पनि ३ पटक जाँच गराउनु पर्दछ। विभिन्न अध्ययनले के देखाउन्छ भने सुत्केरी भएको ७ दिन भित्र करिब ७५ प्रतिशत बच्चाको मृत्यु हुने गरेको पाइन्छ। त्यसैले जन्मेको सात दिनको समय महत्वपूर्ण मानिन्छ। अतः सुत्केरी पश्चात ३ पटक जाँच गराउनु पर्दछ। त्यस्तै किशोरीहरूलाई हप्ताको एकपटक आईरन चक्री खुवाउनु पर्दछ। यो नियमित नभई १३ हप्ता खाने र १३ हप्ता नखाने गर्नु पर्दछ। श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयका प्र.अ. मानसिंह डाँगीको अध्यक्षतामा सञ्चालित कार्यक्रममा स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादव, सुआहारा सुपरिवेक्षक कुलप्रसाद वि.क. शिक्षा अधिकृत छैटौँ कौशल कुमार तिवारी, सहायक पाँचौँ राजन महत्रा र विद्यालयका स्वास्थ्य एवम् प्रतिनिधि शिक्षकहरूको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रमका सन्दर्भमा उठेका जिज्ञासाहरूको सहजीकरण स्वास्थ्य संयोजक उपेन्द्र यादव र सुआहारा सुपरिवेक्षक कुलप्रसाद वि.क.ले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको सञ्चालन कुलप्रसाद वि.क. ले गर्नुभएको थियो।



कृषि समूहहरूलाई अनुदानमा आधारित बङ्गर वितरण कार्यक्रम सम्पन्न

१६ फागुन २०७६, खाबाडबगर
भूमे गाउँपालिका अन्तर्गत पशु सेवा शाखाले भूमे गाउँपालिकाका विभिन्न कृषि समूहहरूलाई अनुदानमा आधारित बङ्गरका पाठा वितरण गरेको छ। समूहहरूलाई गाउँपालिकाको ७५ प्रतिशत अनुदानमा आधारित रही ९ वटा बङ्गरका पाठा वितरण गरिएको हो।

बङ्गरमा नक्ष सुधार गर्ने उद्देश्यका साथ ल्याण्डरेश र ड्युरोक क्रस जातको बङ्गर गाउँपालिकामा दर्ता भएका शुभकामना बहुउद्देश्यीय कृषि फार्म, मिलन महिला कृषि समूह, विशु बहुउद्देश्यीय कृषि फार्म, नमूना इसाई कृषक समूह, हरियाली महिला बङ्गर पालन समूह, हरियाली बङ्गर पालन कृषक समूह, धारापानी बङ्गर पालन कृषक समूह, चेतनशील कृषक बङ्गर पालन समूहलाई अनुदानमा बङ्गरको पाठा वितरण गरिएको हो।



दम्पतीले सल्लाह गरेर इच्छा अनुसार सन्तान जन्माओ ।

परिवार नियोजन, स्मार्ट बन्ध जीवन

- पहिलो बच्चा टिलो पाउन
- कनटीमा ३ वर्ष जन्मान्तर राख्न (बच्चा पाएको ४५ दिन भित्र सुरुवात)
- लामो समय गर्भ रोक्न
- सन्तानको रहुर पुगेपछि

स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध परिवार नियोजनका अस्थायी साधन तथा स्थायी विधिहरू:

- आईयूसीडी (९२ वर्ष)
- इन्प्लान्ट (५ वर्ष)
- ३ महिने सुई
- रुम्मे छक्की (पिल्स)
- कण्डम
- मिनीप्ल्याप क्यान्सेप्टेवी

सेवा र सल्लाहका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु ।

आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि कम्तिमा ३ वर्षको फरकमा मात्र बच्चा जन्माओ । परिवार नियोजनका अस्थायी तथा स्थायी साधनहरू प्रयोग गर्नु । सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा परिवार नियोजनको साधन र सेवा निशुल्क पाइन्छ ।

**परिवार नियोजन,
Smart बन्ध जीवन**

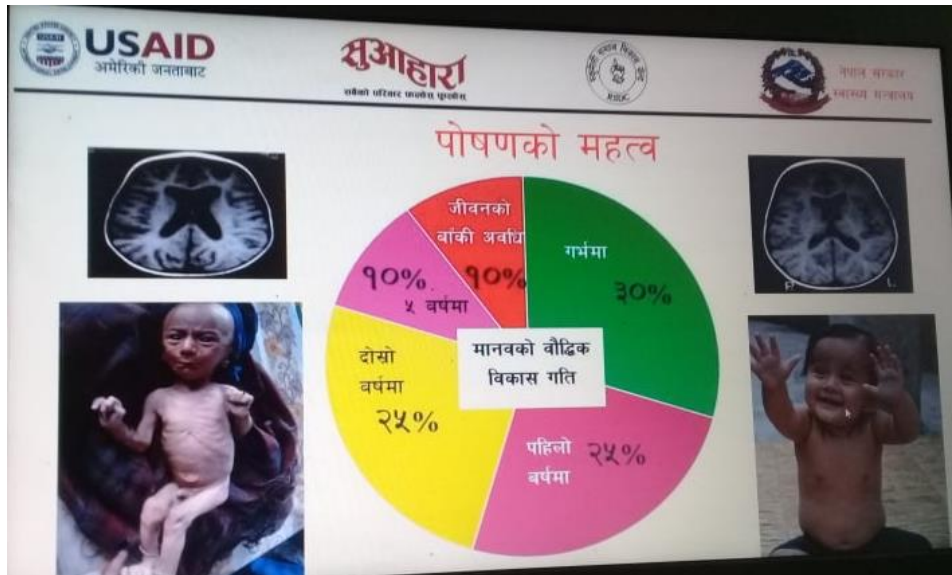


जनप्रतिनिधिलाई फोहरमैला व्यवस्थापन अभिमुखीकरण



भूमे गाउँपालिका वडा नं. ७ को आर्थिक सहयोग र रुकुमेली समाज विकास केन्द्र रुकुमको प्राविधिक सहयोगमा खानेपानी तथा सरसफाइ कार्यक्रम अन्तर्गत फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धि वडाध्यक्ष तथा सदस्यहरु र महिला स्वयंसेविकाहरुलाई १ दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । भूमे गाउँपालिका वडा नं. ७ का वडाअध्यक्ष तथा वडा स्तरीय सरसफाइ समन्वय समितिका संयोजक धनमान रोकाको अध्यक्षतामा उक्त अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो । अभिमुखीकरण कार्यक्रममा जैविक तथा अजैविक फोहोरमैलाको व्यवस्थापन, विभिन्न टोलहरुमा सरसफाइमा हालको अवस्था, आगामी दिनमा सरसफाइको निरन्तरता लगायतको बारेमा छलफल गरिएको थियो । उक्त अभिमुखीकरण कार्यक्रमको समापन गर्दै अध्यक्ष रोकाले निकट भविष्यमै वडा नं. ७ लाई पूर्ण सरसफाइ सुधारउन्मुख वडा घोषणा गर्न सबै वडावासी सरसफाइमा लाग्नुपर्ने समेत

रोकाको भनाइ रहेको थियो । अभिमुखीकरण कार्यक्रमको सहजीकरण रुकुमेली समाज विकास केन्द्रद्वारा संचालित खानेपानी तथा सरसफाइ कार्यक्रमका वास अधिकृत संगम देबकोटाले गर्नु भएको थियो ।





उपभोक्ता तथा व्यापारी वर्गमा भूमे गाउँपालिकाको अपिल!

- १) कारोबारस्थलमा साइनबोर्ड, मूल्य सूची भए नभएको हेर्ने बानी बसालीं ।
प्याकिडमा अधिकतम खुद्रा मूल्य (MRP), उपभोग्य अवधि (Best Before BB) हेरेर मात्र सामान किन्ने गरौं ।
- २) प्याकिड सामानमा लेबल, उत्पादकको नाम, ठेगाना र वस्तुको ब्याच नम्बर, तौल, उत्पादन मिति र उपभोग्य मिति हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।
- ३) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ गरेको वस्तु खरिद नगरौं ।
- ४) औषधी तथा औषधिजन्य पदार्थहरूको प्याकिडमा उपभोग्य मिति र प्रयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालीं ।
- ५) वस्तु उत्पादन गर्दा प्रयोग भएका कच्चा पदार्थ, भण्डारण विधि, उपयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालीं ।
- ६) सामान खरिद गर्दा बिल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा अनिवार्य रूपमा प्यान वा भ्याट बिल लिने बानी गरौं ।
- ७) कमसल उपभोग्य वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट कुनै हानी नोक्सानी भएमा गाउँपालिका वा सम्बन्धित जिल्ला क्षतिपूर्ति समितिमा उजुरी गरौं ।
- ८) अखाद्य वा कमसल उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरण भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा यस गाउँपालिका वा आपूर्ति व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता संरक्षण विभागमा उजुरी गरौं ।
- ९) व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायसँग मात्र सामान खरिद गर्ने बानी बसालीं ।
- १०) उपभोक्ता हित विपरित हुने कुनै कार्य भएको थाहा भएमा नागरिक खबरदारी गरौं ।



सातामा शाखा तथा कार्यालयहरुबाट सम्पादन भएका कामको विवरण

शाखा/इकाई/केन्द्र	मुख्य मुख्य कामको विवरण
आर्थिक प्रशासन शाखा	<ul style="list-style-type: none">माघ महिनाको तलबी विवरण भइरहेको
सामाजिक विकास शाखा	
क) स्वास्थ्य इकाई	<ul style="list-style-type: none">काँक्री स्वास्थ्य चौकीमा IMAM सम्बन्धी Onsite coaching सम्पन्नचुनबाङ स्वास्थ्य चौकीमा CB-IMNCI सम्बन्धी Onsite coaching सम्पन्नभूमे-९, चुनबाङमा ४१ जना अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गता परिचय पत्र वितरण कार्यक्रम सम्पन्न,श्री ने.रा.मा.वि., चुनबाङमा आईरन तथा फोलिक एसिड सम्बन्धी समीक्षात्मक कार्यक्रम सम्पन्न,
ख) महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण इकाई	<ul style="list-style-type: none">न्यायिक समितिका पदाधिकारी तथा अन्य सदस्यहरुलाई अभिमुखीकरणको तयारी भैरहेको
ग) सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण इकाई	<ul style="list-style-type: none">८ जनाको लगत कट्टा२ जनाको नाम ईन्ट्री र छुटेका नामहरुको अद्यावधिक
पूर्वाधार तथा वातावरण व्यवस्थापन शाखा	
क) भवन तथा मापदण्ड कार्यान्वयन इकाई	<ul style="list-style-type: none">घर सम्पन्न सिफारिसका लागि निवेदन दर्ता भई नपुग काजगात माग गरिएको । हाल प्रकृत्यामा
ख) सडक तथा अन्य पूर्वाधार विकास इकाई	<ul style="list-style-type: none">कुचिवाङ सडकको Defaired estimate सम्पन्नएकीकृत कृषि मारिडको भवन निर्माण स्टीमेट सम्पन्न
ग) वातावरण, सरसफाई तथा विपद् व्यवस्थापन इकाई	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
प्रशासन योजना तथा अनुगमन शाखा,	
क) प्रशासन इकाई	<ul style="list-style-type: none">नयाँ सिफारिश भई आउने कर्मचारीहरुको नियुक्ति तथा पदस्थापना
ख) राजस्व इकाई	<ul style="list-style-type: none">गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालयबाट विभिन्न सेवा बापत रु.३,५००।— राजस्व आम्दानी



ग) योजना तथा अनुगमन इकाई	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
घ) कानूनी मामिला इकाई	<ul style="list-style-type: none">
शिक्षा, यूवा तथा खेलकूद शाखा	
	<ul style="list-style-type: none">भूमे गाउँपालिकामा रहेका सामुदायिक विद्यालयमा अध्यापन गर्ने स्वास्थ्य शिक्षकहरूलाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषयक २ दिने तालिम सम्पन्न,श्री नेपाल राष्ट्रिय मा.वि., चुनबाडको सुपरीवेक्षण,आधारभूत तह उत्तीर्ण परीक्षा (कक्षा-८) को परीक्षा तालिका प्रकाशित,आधारभूत तह उत्तीर्ण परीक्षा (कक्षा-८) को परीक्षाको लागि प्रश्नपत्रको निर्माण कार्यशाला सम्पन्न,
प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम	<ul style="list-style-type: none">डाटा इन्ट्री भैरहेको
सूचना तथा अभिलेख इकाई	<ul style="list-style-type: none">मन्त्रालय, विभाग तथा अन्य कार्यालयबाट प्राप्त पत्र, परिपत्र तथा सूचनाहरू सम्बन्धी पदाधिकारी/कर्मचारी तथा शाखाहरूमा पेशवेबसाईट अद्यावधिक भएकोगणकहरूलाई फोन मार्फत फलोअप गरिएकोVillage profile को फलोअप भई रहेको
कृषि सेवा केन्द्र	<ul style="list-style-type: none">किवीको विरुवा वितरण, १६ वटा हलुवावेद, आरी १, सिकेचर १ वितरण गरिएको,बिउ उत्पादन कार्यक्रमको सीमामा अनुगमन,२५०० नास्पतिका विरुवा ५० प्रतिशत अनुदानमा आधारित भई चुनबाडका कृषकहरूलाई वितरण गरिएको,हलुवावेदका १०० वटा विरुवा, आरी ४ वटा, चक्रु ४ वटा, सिकेचर ५ वटा र ग्राण्टिडटेप १६ वटा ७५ प्रतिशत अनुदानमा आधारित रही चुनबाडका कृषकहरूलाई वितरणधर्मशालाको साना सिंचाई आयोजना अनुगमन,
पशु सेवा केन्द्र	<ul style="list-style-type: none">९ वटा कृषि समूहहरूलाई ७५ प्रतिशत अनुदानमा आधारित बङ्गुरका पाठा वितरण,
वहुक्षेत्रीय पोषण योजना कार्यक्रम	<ul style="list-style-type: none">वडा स्तरीय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशन समितिको बैठक वडा नं. ६ महतमा सम्पन्न,



खानेपानी तथा सरसफाई योजना (वास) इकाई	<ul style="list-style-type: none">हालसम्म ११३० घरधुरीको डाटा संकलन भएको,त्यस्तै ५ मुहानको mWater मार्फत डाटा संकलन भएको,१८ खानेपानी तथा सरसफाईको mWater मार्फत डाटा संकलन भएको,सबै वडाका गणकहरुलाई फोन गरी तथ्याङ्क संकलन शीघ्र गर्न तथा नबुझेको सोध्न समन्वय भैरहेको
वडा नं. १	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. २	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ३	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ४	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ५	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ६	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ७	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ८	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको
वडा नं. ९	<ul style="list-style-type: none">विवरण प्राप्त नभएको



अपाङ्गता हुनु कुनै पूर्वजन्मको कर्मको फल वा अभागी केही पनि होइन ।

सपाङ्ग व्यक्ति जो कोही पनि अपाङ्ग हुन सक्छ; अपाङ्गता हुनुका केही कारणहरू:

शिशु जन्मने क्रममा हुने कारणहरू	शिशु जन्मेपछिका कारणहरू	शिशु जन्मनु अघिका कारणहरू
<ul style="list-style-type: none">बच्चा जन्मने क्रममा सङ्क्रमण हुनु	<ul style="list-style-type: none">समय नपुगिकन बच्चा जन्माउनु	<ul style="list-style-type: none">गर्भवती आमाले पोषणयुक्त खाना खान नपाउनु
<ul style="list-style-type: none">व्यथा लाग्ने एवं पिडादायक हुनु	<ul style="list-style-type: none">बच्चा जन्मेको २ मिनेट भित्र सास नफेर्नु	<ul style="list-style-type: none">गर्भवती आमाले जथाभाभी औषधीको सेवन गर्नु
<ul style="list-style-type: none">बच्चा जन्मने क्रममा चोटपटकहरू लाग्नु	<ul style="list-style-type: none">कुपोषण र धेरै समयसम्म स्तनपान गर्न नपाउनु	<ul style="list-style-type: none">चोटपटक लाग्नु
<ul style="list-style-type: none">सुत्केरी व्यथा छोटो पार्न सुईको बढी प्रयोग गर्नु	<ul style="list-style-type: none">समयमै खोप नलगाउनु	<ul style="list-style-type: none">गर्भवती आमालाई दादुरा लाग्नु
<ul style="list-style-type: none">औजारहरूको प्रयोगबाट शिशु जन्मनु	<ul style="list-style-type: none">दर्घटनाहरू हुन जस्तै पोलाई, सडक दुर्घटना ।	<ul style="list-style-type: none">१८ वर्ष मुनि र ३५ वर्ष माथि पहिलो पटक गर्भवती हुनु ।
<ul style="list-style-type: none">फोहोर ठाँउमा प्रशव गर्नु गराउनु	<ul style="list-style-type: none">जथाभावी औषधीको सेवन गर्नु	<ul style="list-style-type: none">गर्भवती आमाले बढी मात्रामा एक्सरे गर्नु
	<ul style="list-style-type: none">शल्य चिकित्साको गलत प्रयोग	<ul style="list-style-type: none">विषाक्त खाने कुराहरू सेवन गर्नु
	<ul style="list-style-type: none">युद्धको प्रभाव	<ul style="list-style-type: none">नजिकको नातेदारसंग विवाह गर्नु
	<ul style="list-style-type: none">वंशाणुगत एवं जन्मजात कारणहरू	<ul style="list-style-type: none">जन्मजात तथा वंशाणुगत कारणहरू



हामीले दैनिक बोलचालमा प्रयोग गर्ने भाषा वा शब्दले अपाङ्गता भएका
व्यक्तिको चित्त दुखेको त छैन !

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्बोधन गर्दा प्रयोग गर्नुपर्ने मर्यादित/सही
शब्दावली :

क्र.स.	गलत (अमर्यादित शब्द)	क्र.स.	सही (मर्यादित)शब्द
१	असामान्य विशेष क्षमता भएका र फरक क्षमता भएका	१	अपाङ्गता भएका व्यक्ति
२	सामान्य स्वास्थ्य	२	अपाङ्गता नभएका व्यक्ति
३	लुलो, कुँजी, खीरेन्डो, बामपुङ्के, डुँडो, बाउन्नवीर र खुडें	३	शारीरिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति
४	कानो र अन्धो	४	दृष्टिविहिन, न्यून दृष्टियुक्त
५	बहिरो र वक्क लाटो	५	बहिरा व्यक्ति, सुस्त श्रवण
६	लठेब्रो, गोज्याङ्ग्रो र सुस्त मनस्थिति	६	बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति
७	भकभके / हकला	७	स्वर बोलाई सम्बन्धि अपाङ्गता भएका व्यक्ति
८	पगल, बौलाह	८	मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति
९	लाटो अन्धो	९	श्रवण-दृष्टिविहिन
१०	बुढा/बुढी	१०	जेष्ठ नागरिक
११	विधवा	११	एकल महिला