



साप्ताहिक गतिविधि

वर्ष १ अङ्क ७ २०७६ चैत्र २ 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 सरेँ 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

खाबाड-बगर, रुकुम (पूर्व)

५ नं. प्रदेश नेपाल



शहीद परिवारहरूलाई सम्मान



२७ फागुन २०७६, खावाडबगर ।

भूमे गाउँपालिकाको स्वीकृत वार्षिक विकास कार्यक्रम बमोजिम भूमे गाउँपालिकाबाट जनयुद्ध तथा जनआन्दोलनका क्रममा ज्यान गुमाउने शहीदहरूका परिवारलाई गाउँपालिका स्थापना दिवसको अवसरमा सम्मान गरिएको छ ।

देशको आमूल परिवर्तन, राष्ट्रियता, स्वतन्त्रता, अखण्डता र आम नेपालीको सार्वभौमसत्ता तथा अधिकार प्राप्तिका लागि देशमा चलेको दश वर्षे युद्ध, सशस्त्र आन्दोलन, जनआन्दोलनमा ज्यान गुमाउने शहीद, घाइते अपाङ्ग तथा वेपत्ता नागरिकहरूलाई स्मरण गर्दै शहीदहरूको उच्च मूल्याङ्कनको सम्झना गर्न शहीद परिवारहरूलाई सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरिएको कुरा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठले बताउनुभयो । "देश र जनताका लागि आफ्नो अमूल्य ज्यानलाई उत्सर्ग गरी देशलाई योगदान गरेको तर परिवारमा पीडा थपिएकोमा शहीद परिवारहरूको पीडा तथा भावनाहरूलाई एकै थलोमा साट्ने मौका जुराइएकोमा भूमे गाउँपालिका परिवारलाई धन्यवाद छ । भूमे गाउँपालिकाले नमूना कामहरू गरिरहेको र आगामी दिनमा आम भूमेबासीहरूको समृद्धि र सुखका लागि स्थानीय सरकारले थप नमूना कामहरूको सुरुवात होवस्" मन्तव्यका क्रममा नेपाली काङ्ग्रेस महाधिवेशन प्रतिनिधि नन्द बहादुर विष्टले भन्नुभयो । मन्तव्यकै क्रममा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)का रुकुम पूर्व जिल्ला अध्यक्ष मेघ बहादुर श्रेष्ठले नेपालमा जति पनि परिवर्तन र उपलब्धि हासिल भए ती सबैमा



ज्ञातअज्ञात सम्पूर्ण शहीदहरूको अतुलनीय योगदान रहेको र शहीदहरूले देखाएको बाटो पछ्याउनु र उपलब्धि संस्थागत गर्नु स्थानीय सरकार र हामी सबैको काँधमा जिम्मा सरेको बताउनुभयो ।

कार्यक्रमको समापन गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष रामसुर बुढा मगरले आफू निर्वाचित भएपछि गाउँपालिकासँग सम्बन्धित संस्थागत र व्यक्तिगत निर्णय गर्दा परिवर्तनका लागि जीउज्यान गुमाउने शहीद, घाइते अपाङ्ग र वेपत्ता पारिएका व्यक्तिहरूको सपनालाई मथिङ्गलमा राख्ने गरेको र समग्र भूमे गाउँपालिकाबासीको मुहारमा खुशी र जनजीवनमा सुख ल्याउन सके शहीदहरूको सपना पूरा गर्न सहयोग पुग्ने कुरालाई जहिले पनि मनमा राखेको बताउनुभयो । गाउँपालिकाको दीर्घकालीन, मध्यकालीन र अल्पकालीन योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयनमा सबैको सहयोग र सद्भाव अपरिहार्य रहेकाले सोही किसिमको अपेक्षा पनि रहेको बताउनु भयो ।

कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिकाभित्रका शहीद परिवारहरूमध्ये उपस्थित ६५ जनालाई अबिर र खादा ओढाएर सम्मान गरिएको थियो । भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष रामसुर बुढा मगरको अध्यक्षतामा भएको उक्त कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठ, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) रुकुम (पूर्व) का जिल्ला अध्यक्ष श्री मेघ बहादुर श्रेष्ठ, नेपाली काँग्रेस महाधिवेशन प्रतिनिधि नन्द बहादुर विष्ट, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा)का भूमे गाउँपालिका संयोजक प्रवेश पुन, सहसंयोजक भूमे गाउँपालिका पार्टी अध्यक्ष रुपधन कामी लगायतका आतिथ्यता रहेको थियो । कार्यक्रमको सञ्चालन चन्द्र रसाइलीले गर्नुभएको थियो ।

“सक्षम बालबालिका समृद्ध नेपाल”
बालविवाह कानुनी अपराध हो।

खबरदार
१० वर्ष नपुगेको बालबालिकाको विवाह गर्ने र गराउने र गराउने लाग्नु भएको छ भने त्यो अपराध हो।

बालविवाहको उजुरी र हदम्याद

- ☛ कसैले बालविवाह गर्ने गराउने पाइएमा तुरुन्त नजिकको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिनु पर्छ।
- ☛ यस्तो उजुरी जोसुकैले पनि दिन सक्छ।
- ☛ यस्तो उजुरी बालविवाह भएकै देखेको बित्तिकै वा थाहा भएकै ३ महिना भित्र उजुरी गर्नु पर्छ।

- ♥ १० वर्ष मुनिको बालबालिकाको 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 बालबालिकाको विवाह गराएमा
 - ३ महिना देखि १ वर्ष सम्म कैद र ५ हजार रुपैयाँ सम्म जरिवाना हुने
- ♥ १४ वर्ष माथि १८ वर्ष नपुगेको बालबालिकाको 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



कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपाय बारे अभिमुखीकरण

२७ फागुन २०७६, खाबाडबगर

पछिल्लो समयमा विश्वभर अत्याधिक तीव्र गतिमा फैलिरहेको कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपाय बारे गाउँपालिकाबासीहरूलाई सन्देश दिन एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।



भूमे गाउँपालिकाका स्वास्थ्य सहसंयोजक हेल्थ

असिस्टेन्ट सञ्जिव खड्काले कोरोना भाइरसको बारेमा जानकारी गराउनुका साथै यसबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीका बारेमा सहभागीहरूलाई सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।

कोरोना भाइरसको जानकारी दिन तथा बच्ने उपायहरूका बारेमा छलफल गर्न उक्त अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चन्द्रसिंह श्रेष्ठले बताउनुभयो । कोरोनाको संक्रमणबाट बच्ने उपायबारे जनचेतना जगाउन रेडियो मार्फत समेत सूचना प्रवाह गरिनुका साथै कार्यालयहरू र मुख्य बजारहरूमा फ्लेक्स बोर्ड स्थापना गरिने समेत उहाँले बताउनुभयो ।

भूमे गाउँपालिकाको सभाहलमा भूमे गाउँपालिका अध्यक्ष श्री रामसुर बुढा मगरको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा स्थानीय राजनीतिक दल, कर्मचारी, स्थानीयवासीको सहभागिता रहेको थियो ।





अनुदानमा आधारित फलफूल विरुवा तथा कृषि औजार वितरण

१४ फागुन २०७६, खाबाडबगर

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 ।



दम्पतीले सल्लाह गरेर इच्छा अनुसार सन्तान जन्माओ ।

परिवार नियोजन, स्मार्ट बन्छ जीवन



- पहिलो बच्चा दिलो पाउन
- कम्तीमा ३ वर्ष जन्मान्तर राख्न (बच्चा पाएको ४५ दिन भित्र शुरुवात)
- लामो समय गर्भ रोक्न
- सन्तानको रहर पुरोपेक्षि

स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध परिवार नियोजनका अस्थायी साधन तथा स्थायी विधिहरू:

 आई-युसीडी (१२ वर्ष)	 इम्प्लान्ट (५ वर्ष)	 ३ महिने सुई	 सानो टक्की (पिल्स)	 कण्डम	मिनील्याप न्यासेक्टोमी
--	--	---	--	---	---------------------------

सेवा र सल्लाहका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी ।

**परिवार नियोजन,
Smart बन्छ जीवन**

**आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि कम्तीमा ३ वर्षको फरकमा मात्र बच्चा जन्माओ ।
परिवार नियोजनका अस्थायी तथा स्थायी साधनहरू प्रयोग गरौ । सरकारी स्वास्थ्य
संस्थाहरूमा परिवार नियोजनको साधन र सेवा निःशुल्क पाइन्छ ।**



NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
(१००.४ °F भन्दा माथि)



श्वास प्रश्वासमा
आत्याधिक समस्या



रुघा र खोकी

“कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने।”

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-
पानीले हात धुने



खोकदा र हाँछ्युं गर्दा
नाक र मुख छोप्ने



यदि फ्लू जस्तो लक्षण
(Flu-like symptoms)
देखिएमा चिकित्सकसंग
परामर्श लिने



फ्लू जस्तो लक्षण
देखाउने जो कोहीको
सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा
घरेलु पशुपन्छी हरूसँग
असुरक्षित सम्पर्कबाट
टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा
राम्रोसंग पाकेको मात्र
खाने





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">विभिन्न २५ वटा योजना तथा कार्यक्रमहरुको भुक्तानीशिक्षक तथा कर्मचारीहरुको तलबभत्ता भुक्तानी
सामाजिक विकास शाखा	
क) स्वास्थ्य इकाई	<ul style="list-style-type: none">कोरोना भाइरस सम्बन्धी जनचेतना जगाउने उद्देश्यले एक दिने अभिमुखीकरण सम्पन्न
ख) महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण इकाई	<ul style="list-style-type: none">न्यायिक समितिका पदाधिकारी तथा अन्य सदस्यहरुलाई अभिमुखीकरण कोरोना भयका कारण स्थगित
ग) सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण इकाई	<ul style="list-style-type: none">सबै वडाको बसाइसराई दर्ता किताब इन्ट्री सम्पन्न२८ जनाको लगत कट्टा
पूर्वाधार तथा वातावरण व्यवस्थापन शाखा	
क) भवन तथा मापदण्ड कार्यान्वयन इकाई	<ul style="list-style-type: none">
ख) सडक तथा अन्य पूर्वाधार विकास इकाई	<ul style="list-style-type: none">८ वटा आयोजना कार्यक्रमहरुको अन्तिम मूल्याङ्कन सम्पन्न५ वटा आयोजना कार्यक्रमहरुको लागत अनुमान तयार भई
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">दर्ता २७, चलानी १० सम्झौता ३
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">१० योजना सम्झौता
घ) कानूनी मामिला इकाई	<ul style="list-style-type: none">



शिक्षा, यूवा तथा खेलकूद शाखा	
	<ul style="list-style-type: none">आधारभूत तह उतीर्ण परीक्षा (कक्षा ८) को प्रवेशपत्र, उत्तरपुस्तिका वितरणपरीक्षा अनुगमन
प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम	<ul style="list-style-type: none">डाटा इन्ट्री सम्पन्न
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">७ जैतुनको विरुवा वितरणकृषि सामाग्रीतर्फ आरी १, कैँची १ वितरणमागमा आधारित कार्यक्रम भूमे ६ मा अनुगमानसाना सिंचाईतर्फ भूमे ४ साकिममा 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 गणकहरूलाई 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



भूमे साप्ताहिक गतिविधि

वर्ष: १ अङ्क: ७ २०७६ चैत्र २ आइतबार

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	लुली, कुँजी, खीरेन्डी, 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 ✓