संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas HEALTH ACCESS RIGHTS NEPAL

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

१. पृष्ठभुमी :-

"हामी स्वयम् हाम्रो भाग्य निर्माता हुन सक्छौं " भन्ने मुख्य सोंचका साथ "समृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान " २०६८ सालमा स्थापना भई समुदायको सामाजिक आर्थिक विकासमा कृयाशिल एक गैह्रसरकारी संस्था हो । सुचना तथा संचारको माध्यमबाट समुदायलाई सबल, सक्षम र जवाफदेही बनाउने उद्धेश्यका साथ २०६९ सालबाट ९२.४ मेगाहर्जमा रेडियो तेह्रथुम समेत सञ्चालन गरिरहेको छ ।

२. लक्ष्य :-

समुदाय स्तरमा संचार प्रवाहको माध्यमबाट शसक्तिकरण गरि नागरिकहरूको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याई समतामुलक समाज निर्माणमा सहयोग पुर्याउने ।

३. दृष्टिकोण :-

राज्यद्वारा कार्यान्वयन भएका नीतिगत विषय र सरकारी निकायबाट प्रवाह भएका सेवा सुविधाको बारेमा नागरिकहरूलाई सुसुचित गराई समुदाय स्तरमा भएका सवालहरूको बारेमा रेडियो सुन्ने नागरिकहरूलाई सुसुचित गराई जवाफदेही बनाउने ।

४ . रणनिति :-

राज्यका कानुनी तथा नीतिगत प्रावधानको बारेमा नागरिकहरुलाई सुसुचित गराउने र सुचना संप्रेषण गरी सरकारद्वारा नागरिकहरुलाई प्रवाह गर्ने सेवा सुविधा तथा कार्यान्वयनको विषयमा सुसुचित गराउने । संचालित विकास निमार्णमा नागरिक तथा उपभोक्ताको सहभागिता र जवाफदेहिता प्रवद्धन गर्न समुदाय स्तरमा घटेका घटनाहरु तथा सवाल चुनौतीका विषयमा सुचना संप्रेषण गराई नागरिक र श्रोताहरुलाई सुसुचित गर्ने । नागरिकहरुलाई सहयोग पुग्ने सफलता नविनतम अभ्यास तथा राज्य प्रति जवाफदेही बनाउन कार्यक्रम संप्रेषण गर्ने ।

हाल संस्थामा संचालित कार्यक्रमहरू :-

- ♣ रेडियो तेह्रथुम ९२.४ मेगाहर्जमा दैनीक १७ घण्टा प्रसारण भइरहेको छ ।
- ♣ आइपास नेपालको सहयोग तथा साझेदारीमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार सुद्धिढीकरण साझेदारी परीयोजनाले
- ♣ स्वास्थ्य संगको सहकार्यमा सहजीकरणको कार्य गरी रहेको ।
- ♣ अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठन नेपालको सहयोगमा विश्वासनीय र भरपर्दो तथा उच्च स्तरको जानकारीका माध्यमबाट सार्वजनिक सचेतनाका कार्यक्रमहरु संचालन गरी रहेको ।

५. संस्थाका उद्धेश्यहरु :-

- ♣ आदिबासि, जनजाति, लोपउन्मुख जाति , दलित, महिला, युवा-युवती, बालबालीकाहरुको आर्थिक रुपमा बिपन्न समुदाय लगायतका विभिन्न सीमान्तकृत समुदायहरूका उत्थानका लागि तिनीहरू सँग सरोकार राख्ने सुचना, जानकारी, समाचारहरु संकलन गर्नु ।
- ♣ समसामयिक विषयमा पत्रकार सम्मेलन, छलफल र बहस तथा पत्र पत्रिका प्रकाशन गर्नु ।
- ♣ विभिन्न विषयहरुमा जनचेतना र सुचना फैलाउन तथा शिक्षाको प्रचार प्रसार गर्न विधुतीय सामाग्रिहरु उत्पादन संचार माध्यामबाट प्रशारण गर्नु ।
- ♣ विकास निर्माणका योजना तर्जुमा र कार्यान्वयनको हरेक चरणमा महिलाहरुको सहभागिता अभिवृद्धि गर्ने ।
- ♣ महिला पुरुष समविकास तथा समानता जस्ता विषयमा वकालत गरी पैरवी गर्ने ।
- ♣ ग्रामिण विकासका पुर्वाधार तयार गर्न स्थानिय निकाय तथा अन्य सम्बन्धित निकायलाई सल्लाह, परामर्श दिने ।
- ♣ ग्रामिण क्षेत्रमा साना तथा घरेलु व्यवसाय गर्ने, आवश्यक शिक्षा तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ♣ दलित तथा पिछडिएका समुदायको उत्थानका लागि चनचेतना ल्याउने र ति जाति र समुदायको विकासका लागि स्थानिय क्षेत्रमा कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ♣ स्वचछ र सफा खानेपानी उपभोग गर्ने बानी बसाल्न स्थानिय क्षेत्रमा जन चेतना ल्याउने र सोको लागि स्थानिय प्रविधि विकास गर्ने ।
- ♣ जनसंख्या नियन्त्रण र परिवार नियोजनको महत्वका बारेमा जनचेतना फैलाउने र तत् सम्बन्धी आवश्यक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- ♣ स्थानिय स्तरका प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाको पहिचान गर्ने र सोको संरक्षण तथा सम्बर्धन गर्न जनचेतना विकास गर्ने ।
- ♣ लोक संस्कृति, स्थानिय भाषाको उत्थान र प्रवर्धन गर्ने र संरक्षण तथा सम्बर्धन गर्न जनचेतना विकास गर्ने ।

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

बैशाख APR/MAY 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
त्रयोदशी ३० 13	चतुर्दशी ३१ 14					त्रयोदशी १ 14 नवबर्ष आरम्भ
चतुर्दशी २ 15	औंशी ३ 16	प्रतिपदा ४ 17	तृतीया ५ 18	चतुथी ६ 19	पञ्चमी ७ 20	षष्ठी ८ 21
सप्तमी ९ 22	अष्टमी १० 23	नवमी ११ 24	दशमी १२ 25	एकादशी १३ 26	द्वादशी १४ 28	त्रयोदशी १५ 29
चतुर्दशी १६ 29	पूर्णिमा १७ 30 उभौली पर्व	प्रतिपदा १८ 1	द्वितिया १९ 2	तृतीया २० 3	चतुर्थी २१ 4	पञ्चमी २२ 5
षष्ठी २३ 6	सप्तमी २४ 7	अष्टमी २५ 8	नवमी २६ 9	दशमी २७ 10	एकादशी २८ 11	द्वादशी २९ 12

सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क पाइन्छ ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas HEALTH ACCESS RIGHTS NEPAL

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान २०६८ जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम

"स्वास्थ्य भन्नाले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउंछ, खालि रोगव्याधि तथा अन्य शारीरिक विकास नभएको अवस्थामात्र स्वास्थ्य होइन।"

प्रजनन् स्वास्थ्यका पक्षहरू :-

१. परिवार योजना (Family planning)
२. सुरक्षित मातृत्व (Safe Motherhood)
३. नवजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य हेरचाह(Neonatal &Child health care)
४. गर्भपतनको जटिलता रोकथाम र व्यवस्थापन (Prevention and management of complications of Abortion)
५. यौन प्रसारित रोगहरू तथा एचआईभी र एड्स STI, HIV & AIDS
६. बाँझोपनको रोकथाम र उपचार (Infertility its prevention and treatment)
७. किशोरावस्थाको प्रजनन स्वास्थ्य (Adolescents reproductive health)
८. प्रौढ महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य (Elderly peoples Reproductive Health)
९. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा (Gender based violence)

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

जेष्ठ

MAY/JUN 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		औंशी १ 15	प्रतिपदा २ 16	द्वितीया ३ 17	तृतीया ४ 18	पञ्चमी ५ 19
षष्ठी ६ 20	सप्तमी ७ 21	अष्टमी ८ 22	नवमी ९ 23	दशमी १० 24	एकादशी ११ 25	द्वादशी १२ 26
त्रयोदशी १३ 27	चतुर्दशी १४ 28	पूर्णिमा १५ 29 गणतन्त्र दिवस	प्रतिपदा १६ 30	द्वितीया १७ 31	तृतीया १८ 1	चतुर्थी १९ 2
पञ्चमी २० 3	पञ्चमी २१ 4	षष्ठी २२ 5	सप्तमी २३ 6	अष्टमी २४ 7	नवमी २५ 8	दशमी २६ 9
एकादशी २७ 10	द्वादशी २८ 11	त्रयोदशी २९ 12	औंशी ३० 13	प्रतिपदा ३१ 14		

गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको साधनका विकल्पको रुपमा कदापि लिनु हुदैन ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

समृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान ★ जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम ★ २०६८

सुरक्षित गर्भपतन सेवा किन ?

- महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारको सुनिश्चित गर्न,
- असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुने मातृ मृत्यु र रुग्णता कम गरि दिगो विकासको लक्ष्यमा उल्लेखित मातृ मृत्यु घटाउने उद्धेश्य हासिल गर्न सहयोग पुऱ्याउन,
- महिलाहरुको सशक्तिकरणको लागि टेवा पुऱ्याई दिगो विकास गर्न
- अमानवीय र असुरक्षित गर्भपतनको रोकथाम गर्न
- बलत्कार, हाडनाता करणीबाट रहन गएको अनिश्चित गर्भको समस्या निराकरण गर्न,
- अनियोजित तथा अनिश्चित गर्भको निरन्तरताबाट पर्ने प्रभावलाई कम गर्न ।

गर्भवती महिलाले कम्तिमा ४ पटक गर्भ जाँच गराउनुपर्छ ।

पहिलोपटक : गर्भवती भएको चौंथो महिनामा
दोस्रो पटक : गर्भवती भएको छैटौं महिनामा
तेस्रो पटक : गर्भवती भएको आठौं महिनामा
चौंथो पटक : गर्भवती भएको नवौं महिनामा

स्वास्थ्य संस्थामै गएर प्रसुति गराउनु पर्छ, किन ?

१) स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउँदा सम्पुर्ण सेवा निःशुल्क पाइन्छ, कुनै खालको पैसा लाग्दैन ।
२) निःशुल्क प्रसूति सेवा बाहेक यातायात खर्च वापत :
तराइ भेगका जिल्लाहरुमा रु. ५००।
पहाडी भेगका जिल्लाहरुमा रु. १०००।
हिमाली भेगका जिल्लाहरुमा १५००। पाउने ब्यवस्था रहेको छ ।
३) तपाईको बसोबास जहाँ भएतापनि स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराइसकेपछि सोही संस्थाबाट यातायात खर्च रकम पाउनुहुन्छ ।
४) तपाँइको जतिवटा सन्तान भएतापनि स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउँदा पैशा तिर्न पर्दैन र यातायात खर्च रकम पाउनुहुन्छ ।
५) निःशुल्क प्रसूति सेवा र यातायात खर्च ७५ वटै जिल्लाहरुमा पाइन्छ ।
६) यदी स्वास्थ्य संस्थाबाट घर फर्कने बेलामा यातायात खचए पाउनुभएन भने प्रसूतिका लागि कुनै शुल्क तिर्न परेमा जिल्ला जनस्सवास्थ्य कार्यालयमा वा अस्पताल प्रमुख संग सम्पर्क गर्नुहोस ।

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

आषाढ JUN/JUL 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
तृतीया ३१ 15	चतुर्थी ३२ 16				द्वितीया १ 15	तृतीया २ 16
चतुर्थी ३ 17	पञ्चमी ४ 18	षष्ठी ५ 19	अष्टमी ६ 20	नवमी ७ 21	दशमी ८ 22	एकादशी ९ 23
द्वादशी १० 24	त्रयोदशी ११ 25	त्रयोदशी १२ 26	चतुर्दशी १३ 27	पूर्णिमा १४ 28	प्रतिपदा १५ 29	द्वितीया १६ 30
तृतीया १७ 1	चतुर्थी १८ 2	पञ्चमी १९ 3	षष्ठी २० 4	सप्तमी २१ 5	अष्टमी २२ 6	नवमी २३ 7
दशमी २४ 8	एकादशी २५ 9	द्वादशी २६ 10	त्रयोदशी २७ 11	चतुर्दशी २८ 12	औशी २९ 13	द्वितीया 30 14

गर्भ सम्बन्धी सम्पुर्ण निर्णय गर्न पाउने महिलाको प्रजनन् अधिकार हो ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान ★ २०६८ ★ जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम

कानुनमा तोके अनुसार गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाइने अवस्थाहरु :-

- गर्भवति महिलाको इच्छाले १२ हप्ता सम्मको गर्भ
- जबरजस्तीकरणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्ता सम्मको गर्भ
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ ।
- १६ वर्ष भन्दा मुनी वा मानसिक अवस्था सन्तुलन नभएको महिलाको हकमा नजिकको नातेदार वा संरक्षकको पनि स्वीकृती लिनु पर्दछ ।
- निम्न अवस्थामा योग्यता प्राप्त चिकित्सकको सल्लाहमा जुनसुकै अवस्थाको गर्भ पनि गर्भपतन गर्न सकिन्छ ।
  १) गर्भवति महिलाको ज्यानमा खतरा हुन सक्ने भएमा वा
  २) शारीरिक मानसिम स्वास्थ्यमा असर पर्ने भएमा वा
  ३) विकलाङ्ग बच्चा जन्मन सक्ने भएमा चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवस्थामा

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

श्रावण — JUL/AUG 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		पञ्चमी १ 17	षष्ठी २ 18	सप्तमी ३ 19	अष्टमी ४ 20	नवमी ५ 21
दशमी ६ 22	एकादशी ७ 23	द्वादशी ८ 24	त्रयोदशी ९ 25	चतुर्दशी १० 26	पूर्णिमा ११ 27	प्रतिपदा १२ 28
द्वितीया १३ 29	द्वितीया १४ 30	तृतीया १५ 31	चतुर्थी १६ 1	पञ्चमी १७ 2	षष्ठी १८ 3	सप्तमी १९ 4
अष्टमी २० 5	नवमी २१ 6	दशमी २२ 7	द्वादशी २३ 8	त्रयोदशी २४ 9	चतुर्दशी २५ 10	औंशी २६ 11
प्रतिपदा २७ 12	द्वितीया २८ 13	तृतीया २९ 14	पञ्चमी ३० 15	षष्ठी ३१ 16		

सुरक्षित गर्भपतन गर्नु कुनै अपराध होइन ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, २०६८, जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम

सुरक्षित गर्भपतन सेवा किन ?

- महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारको सुनिश्चित गर्न,
- असुरक्षित गर्भपतनको कारणले हुने मातृ मृत्यु र रुग्णता कम गरि दिगो विकासको लक्ष्यमा उल्लेखित मातृ मृत्यु घटाउने उद्धेश्य हासिल गर्न सहयोग पुर्‍याउन,
- महिलाहरुको सशक्तिकरणको लागि टेवा पुर्‍याई दिगो विकास गर्न
- अमानवीय र असुरक्षित गर्भपतनको रोकथाम गर्न
- बलत्कार, हाडनाता करणीबाट रहन गएको अनिश्चित गर्भको समस्या निराकरण गर्न,
- अनियोजित तथा अनिश्चित गर्भको निरन्तरताबाट पर्ने प्रभावलाई कम गर्न ।

गर्भवती महिलाले कम्तिमा ४ पटक गर्भ जाँच गराउनुपर्छ ।

- पहिलोपटक : गर्भवती भएको चौथो महिनामा
- दोस्रो पटक : गर्भवती भएको छैटौ महिनामा
- तेस्रो पटक : गर्भवती भएको आठौं महिनामा
- चौथो पटक : गर्भवती भएको नवौं महिनामा

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

भाद्र — AUG/SEP 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
सप्तमी ३१ 16					सप्तमी १ 17	अष्टमी २ 18
नवमी ३ 19	दशमी ४ 20	एकादशी ५ 21	एकादशी ६ 22	द्वादशी ७ 23	त्रयोदशी ८ 24	चतुर्दशी ९ 25
पूणिमा १० 26	प्रतिपदा ११ 27 गाईजात्रा	द्वितीया १२ 28	तृतीया १३ 29	चतुर्थी १४ 30	पञ्चमी १५ 31	षष्ठी १६ 1
सप्तमी १७ 2	अष्टमी १८ 3 गौरा पर्व	नवमी १९ 4	दशमी २० 5	एकादशी २१ 6	द्वादशी २२ 7 निजामति दिवस	त्रयोदशी २३ 8
औशी २४ 9	प्रतिपदा २५ 10	द्वितिया २६ 11	तृतीया २७ 12 हरितालिका जित	चतुर्थी २८ 13	पञ्चमी २९ 14	षष्ठी ३० 15

यि अस्थाइ साधन सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निशुल्क उपलब्ध गराइन्छ । महिलाहरुको अन्य प्रजजन स्वास्थ्य समस्या वा वाध्यताको समाधान हो ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान ★ जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम ★ २०६८

किशोरावस्थामा देखिने विभिन्न परिवर्तनहरु

किशोरावस्थामा देखिने भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक परिवर्तनहरु

- आफु भन्दा ठुलाबडाले भनेको नमान्नु
- एकान्तमा वस्न मन पराउने
- श्रृंगारिक पुस्तकहरु पढन मन पराउने
- विभिन्न किसिमवाट विपरितलिंगीहरुलाइ आकर्षित गर्नु
- लाजको भावना विकसित हुनु
- एक्कासी तनावमा आउनु र अप्रत्याशित निर्णयहरु गर्नु
- वढि रिसाउने, झर्कने

किशोरीहरुमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरु

- महिनावारी हुनु
- स्तन वढनु
- जननेन्द्रियको आकारमा वृद्धि हुनु
- जननेन्द्रिय वरिपरि र काखी मुनी रौंहरु देखा पर्नु
- शरीरको वजन र उचाई वढनु
- डिम्वाशयले डिम्व वनाउन शुरु गर्नु ।

किशोरहरुमा देखिने शारीरिक परिवर्तनहरु

- स्वर धोद्रो हुनु
- लिंग र अंडकोषको आकार वढनु
- अण्डकोषवाट शुक्रकिट पैदा हुन थाल्नु
- जननेन्द्रिय वरिपरि रौंहरु देखा पर्नु
- दाह्री जुंगा आउनु र काखी मुनी रौं आउनु
- शरीरको वजन र उचाई वढनु
- स्वप्नदोष हुनु

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

आश्विन

SEP/OCT 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
	अष्टमी ९ 17	नवमी २ 18	दशमी ३ 19 संबिधान दिवस	एकादशी ४ 20	द्वादशी ५ 21	त्रयोदशी ६ 22
त्रयोदशी ७ 23	चतुर्दशी ८ 24 इन्द्र जात्रा	पूर्णिमा ९ 25	प्रतिपदा १० 26	द्वितीया ११ 27	तृतीया १२ 28	चतुर्थी १३ 29
पञ्चमी १४ 30	षष्ठी १५ 1	अष्टमी १६ 2 जितिया पर्व	नवमी १७ 3	दशमी १८ 4	एकादशी १९ 5	द्वादशी २० 6
त्रयोदशी २१ 7	चतुर्दशी २२ 8	औंशी २३ 9	प्रतिपदा २४ 10 घटस्थापना	द्वितीया २५ 11	चतुर्थी २६ 12	चतुर्थी २७ 13
पञ्चमी २८ 14	षष्ठी २९ 15	सप्तमी ३० 16 फुलपाती	अष्टमी ३१ 17 महाअष्टमी			

" गर्भपतन परिवार नियोजनको उपाय होइन । अनिच्छित गर्भधारण रोक्न परिवार नियोजनको अस्थायी साधन कण्डम, पिल्स, डिपोप्रभेरा, इम्प्लाण्ट, र कपरटी प्रयोग गरौं । यि अस्थाइ साधन सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निशुल्क उपलब्ध गराइन्छ । "

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, २०६८, म्याङ्लुङ/मिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम

कानुनमा तोके अनुसार गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाइने अवस्थाहरु

» गर्भवति महिलाको इच्छाले १२ हप्ता सम्मको गर्भ
» जबरजस्तीकरणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्ता सम्मको गर्भ
» निम्न अवस्थामा योग्यता प्राप्त चिकित्सकको सल्लाहमा जुनसुकै अबस्थाको गर्भ पनि गर्भपतन गर्न सकिन्छ।
  - गर्भवति महिलाको ज्यानमा खतरा हुन सक्ने भएमा वा
  - शारीरिक मानसिम स्वास्थ्यमा असर पर्ने भएमा वा
  - विकलाङ्ग बच्चा जन्मन सक्ने भएमा चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवस्थामा
» सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ।
» १६ वर्ष भन्दा मुनी वा मानसिक अबस्था सन्तुलन नभएको महिलाको हकमा नजिकको नातेदार वा संरक्षकको पनि स्वीकृती लिनु पर्दछ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइदैन ?

♣ गर्भवति महिलाको मञ्जुरी विना (करकाप, धम्की, ललाईफकाई, झुक्याई वा प्रलोभन दिई)
♣ भ्रुणको लिंग पहिचान गरि
♣ कानुनले तोकेको अबस्था र अवधी बाहेक अन्य कुनै पनि अबस्थामा गरिने गर्भपतन दण्डनीय हुन्छ।

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

कार्तिक — OCT/NOV 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
				नवमी १ 18 महानवमी	दशमी २ 19 बिजया दशमी	एकादशी ३ 20
द्वादशी ४ 21	त्रयोदशी ५ 22	चतुर्दशी ६ 23 कोजाग्रत पूर्णिमा	पूर्णिमा ७ 24	प्रतिपदा ८ 25	द्वितीया ९ 26	तृतीया १० 27
चतुर्थी ११ 28	पञ्चमी १२ 29	षष्ठी १३ 30	सप्तमी १४ 31	अष्टमी १५ 1	नवमी १६ 2	एकादशी १७ 3
द्वादशी १८ 4	त्रयोदशी १९ 5	चतुर्दशी २० 6	औशी २१ 7 लक्ष्मी पुजा	प्रतिपदा २२ 8 गोवर्धन पुजा	द्वितीया २३ 9 भाई टिका	तृतीया २४ 10
चतुर्थी २५ 11 फागुनन्द जयन्ति	पञ्चमी २६ 12	षष्ठी २७ 13 छठ पर्व	सप्तमी २८ 14	सप्तमी २९ 15	अष्टमी ३० 16	

सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

समृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान ★ जिरिखिम्तीबजार, तेह्रथुम ★ २०६८

तेह्रथुममा निशुल्क सुरक्षित गर्भपतन सेवा पाइने स्थानहरु :-

क्र.सं.	स्वास्थ्य संस्थाको नाम	सेवाको प्रकार
१	जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुम	१२ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा (१८ हप्ता सम्मको प्रकृयामा रहेको)
२	आम्बुङ स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
३	चुहाणडाँडा स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
४	इवा स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
५	संक्रान्ति बजार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	१२ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
६	सम्दु स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
७	पोक्लाबाङ स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
८	ओयाक्जुङ स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
९	मोराहाङ स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
१०	सोल्मा स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
११	बसन्तपुर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	१२ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
१२	हमरजुङ स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
१३	ओखे स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा
१४	फाक्चामारा स्वास्थ्यचौकी	९ हप्ता सम्मको गर्भपतन सेवा

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

मंसिर — NOV/DEC 2018

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
						नवमी १ 17
दशमी २ 18	एकादशी ३ 19	द्वादशी ४ 20	त्रयोदशी ५ 21	चतुर्दशी ६ 22	पूर्णिमा ७ 23 नानक जयन्ति	प्रतिपदा ८ 24
द्वितीया ९ 25	चतुर्थी १० 26	पञ्चमी ११ 27	षष्ठी १२ 28	सप्तमी १३ 29	अष्टमी १४ 30	नवमी १५ 1
दशमी १६ 2	एकादशी १७ 3	द्वादशी १८ 4	त्रयोदशी १९ 5	चतुर्दशी २० 6	औंशी २१ 7	प्रतिपदा २२ 8
द्वितीया २३ 9	तृतीया २४ 10	चतुर्थी २५ 11	पञ्चमी २६ 12	षष्ठी २७ 13	सप्तमी २८ 14	अष्टमी २९ 15

महिलाले आत्मसम्मान पूर्वक गुणस्तरिय, सर्वशुलभ तथा पहुंचयोग्य सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न सक्ने वातावरणको निर्माण गरौं

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas HEALTH ACCESS RIGHTS NEPAL

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

सुरक्षित गर्भपतनका विधिहरु :-

नेपालमा सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि निम्न विधिहरुको व्यवस्था गरिएको छ :-

१) औषधीको प्रयोगद्वारा (MA) : गर्भको अवधि ९ हप्ता भन्दा कम छ भने महिलाको इच्छा अनुसार औषधीको प्रयोग गरेर गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।

२) उपकरणको प्रयोगद्वारा (MVA) : गर्भको अवधि १२ हप्ता सम्म भएमा महिलाको इच्छा अनुसार MVA प्रविधिद्वारा गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।

३) D & E jf Medical Induction को प्रयोगद्वारा : गर्भको अवधि १२ हप्ता भन्दा बढी भएमा महिलाको इच्छा र चिकित्सकको राय अनुसार कानूनले तोकेको अवस्थामा मात्र यी दुई मध्ये कुनै एक प्रविधिद्वारा गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

पौष

DEC/JAN 2018/19

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
अष्टमी १ 16	नवमी २ 17	दशमी ३ 18	एकादशी ४ 19	द्वादशी ५ 20	चतुर्दशी ६ 21	पूर्णिमा ७ 22 धान्य पूर्णिमा
प्रतिपदा ८ 23	द्वितीया ९ 24	तृतीया १० 25 क्रिसमस डे	चतुर्थी ११ 26	पञ्चमी १२ 27	षष्ठी १३ 28	अष्टमी १४ 29
नवमी १५ 30 तमु ल्होसार	दशमी १६ 31	एकादशी १७ 1	द्वादशी १८ 2	त्रयोदशी १९ 3	चतुर्दशी २० 4	औंशी २१ 5
औंशी २२ 6	प्रतिपदा २३ 7	द्वितीया २४ 8	तृतीया २५ 9	चतुर्थी २६ 10	पञ्चमी २७ 11 एकता दिवस	षष्ठी २८ 12
सप्तमी २९ 13	अष्टमी ३० 14					

" प्रसूती गराउन नजिकको प्रसुति सेवा केन्द्र वा अस्पतालमा नै लैजाऔं । दक्ष प्रसूतिकर्मीद्वारा बच्चा जन्माई आमा र शिशुको जीवन सुरक्षित गरौं । "

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas HEALTH ACCESS RIGHTS NEPAL

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

गर्भपतन पछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :-

- पोषिलो खानाहरु र झोलिलो चिजहरु बढी खानुपर्छ।
- गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको विकल्पको रुपमा प्रयोग गर्नु हुदैन।
- गर्भपतन पछि चाँडोमा ८ दिन पछि नै यौन सम्पर्क गर्दा गर्भवति हुने सम्भावना भएकोले आफुलाई उपयुक्त गर्भ निरोधकक साधानहरु अनिवार्य रुपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ।
- यसका लागि धेरै अस्थाई गर्भ निरोधका साधनहरु पाइन्छन्, जुन हामी नि:शुल्क रुपमा सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- त्यस्ता साधनहरु मध्ये कुन प्रयोग गर्ने भन्ने कुरामा दुवैजनाको सहमती निकै आवश्यकता पर्दछ।

गर्भनिरोधक साधनहरु :-

१. कण्डम २. पिल्स (गर्भ निरोधक चक्की) ३. गर्भ निरोधक सुई (Injectable)
४. इम्प्लान्ट (Implant) ५. IUCD

सुरक्षित गर्भपतन सेवा अन्तरगत के के सेवाहरु उपलब्ध छन् ?

» तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट महिलाको स्वास्थ्य जांच
» गर्भपतनका फाइदा र बेफाइदाहरु तथा गर्भपतनको प्रक्रियाका बारेमा तालिम प्राप्त तथा दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट परामर्श सेवा
» तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट गुणस्तरीय सुरक्षित गर्भपतन सेवा तथा अन्य सेवाको लागि प्रेषणको व्यवस्था
» परिवार नियोजनबारे परामर्श सेवा र साधन प्रदान
» गर्भपतन पश्चात समस्या परेमा वा जानकारी चाहिएमा सो सेवा उपलब्ध छ।

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

माघ JAN/FEB 2019

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
		नवमी १ 15 माघिपर्व	दशमी २ 16	एकादशी ३ 17	द्वादशी ४ 18	त्रयोदशी ५ 19
चतुर्दशी ६ 20	पूर्णिमा ७ 21	प्रतिपदा ८ 23	तृतीया ९ 24	चतुर्थी १० 25	पञ्चमी ११ 26	षष्ठी १२ 28
सप्तमी १३ 27	अष्टमी १४ 28	नवमी १५ 29	दशमी १६ 30 सहिद दिवस	एकादशी १७ 31	द्वादशी १८ 1	त्रयोदशी १९ 2
चतुर्दशी २० 3	औशी २१ 4	प्रतिपदा २२ 5 सोनाम ल्होसार	द्वितीया २३ 6	द्वितीया २४ 7	तृतीया २५ 8	चतुर्थी २६ 9
पञ्चमी २७ 10	षष्ठी २८ 11	सप्तमी २९ 12				

गर्भ सम्बन्धी सम्पुर्ण निर्णय गर्न पाउने महिलाको प्रजनन् अधिकार हो ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

परिवार नियोजन सम्बन्धी जानकारीहरु :-

- ♣ परिवार नियोजन परिवारमा बच्चाहरुको संख्या र उनको जन्मको बीच अन्तरालको नियन्त्रित गर्ने अभ्यास हो ।
- ♣ दम्पती बीचको सल्लाह अनुसार आफुले धान्न सक्ने बच्चाको संख्या र बच्चा पाउने समयको निधो गर्नु नै परिवार नियोजन हो ।
- ♣ अनावश्यक गर्भावस्थाको रोकथामको लागि धेरै गर्भनिरोधक विधि उपलब्ध छ ।
- ♣ परिवार नियोजनका साधनहरुको सही प्रयोगले अनिच्छित गर्भ रहन दिदैन र गर्भपतन गराउनुपर्ने अबस्था आउदैन ।

» गर्भपतन गराएपछि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क हुन गएमा ८ दिन भित्र महिलाले फेरी गर्भधारण गर्न सक्षम हुन्छिन् । त्यसैले तुरुन्तै गर्भवती नहुनको लागि सेवा प्रदायकद्वारा बताए अनुसार आफुले रोजेको परिवार नियोजनका साधनहरु सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ । गर्भपतन गराइसकेपछि आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि ६ महिना सम्म पुनः गर्भवती हुनु स्वास्थ्यको लागि फाईदा हुंदैन । जम्मान्तर गर्नको लागि विभिन्न स्थायी तथा अस्थाइ साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

» अस्थायी साधनहरु :-

१. कण्डम २. पिल्स (गर्भ निरोधक चक्की) ३. गर्भ निरोधक सुई (Injectable)
४. इम्प्लान्ट (Implant) ५. IUCD

» प्राकृतिक परिवार नियोजन तरीकाहरु :-

- स्तनपान बिधि (Lactational Amenorrhea Method: LAM)
- माल चक्र बिधि (Standard Days Method)
- वीर्य स्खलन पुर्व लिङ्ग झिक्नु वा वाह्य स्खलन (Coitus Interruptus)

» स्थायी साधनहरु (बन्ध्याकरण) :-

- ♣ पुरुषको लागि स्थायी बन्ध्याकरण : भ्यासेकटोमी
- ♣ महिलाहरुको लागि स्थायी बन्ध्याकरण : मिनिल्याप तथा ल्याप्रोस्कोपी

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

फाल्गुण

FEB/MAR 2019

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शुक्रबार Saturday
			अष्टमी १ 13	नवमी २ 14	दशमी ३ 15	एकादशी ४ 16
द्वादशी ५ 17	चतुर्दशी ६ 18	पूर्णिमा ७ 19 प्रजातन्त्र दिवस	प्रतिपदा ८ 20	द्वितीया ९ 21	तृतीया १० 22	चतुर्थी ११ 23
पञ्चमी १२ 24	सप्तमी १३ 25	अष्टमी १४ 26	नवमी १५ 27	नवमी १६ 28	दशमी १७ 1	एकादशी १८ 2
द्वादशी १९ 3	त्रयोदशी २० 4 महाशिवरात्रि	चतुर्दशी २१ 5	औशी २२ 6	प्रतिपदा २३ 7 ग्याल्बो ल्होसार	द्वितिया २४ 8 अ. महिला दिवस	तृतीया २५ 9
चतुर्थी २६ 10	पञ्चमी २७ 11	षष्ठी २८ 12	सप्तमी २९ 13	अष्टमी ३० 14		

गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको साधनका विकल्पको रुपमा कदापि लिनु हुदैन ।

संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियान, तेह्रथुम

आइपास नेपाल र संमृद्ध तेह्रथुमका लागि अभियानको संयुक्त साझेदारी तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय तेह्रथुमको सहकार्यमा संचालित
"यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुदृढीकरण साझेदारी परियोजना"

Ipas NEPAL HEALTH ACCESS RIGHTS

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय
तेह्रथुम

क्यालेन्डर प्रकाशन समिती

महेन्द्र प्रसाद काफ्ले
संयोजक
९८५२०५३३४८

लक्ष्मीनारायण मिश्र
सदश्य
९८५२०६०३४३

नरेस ढुंगाना
सदश्य
९८५२०६०२१८

नरमाया श्रेष्ठ
सदश्य
९८४२१३९८९७

प्रकास धौलाकोटी
सदश्य
९८५२०६०९०८

सल्लाह सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि इमेल : samridhattm@gmail.com, radioterhathum@gmail.com, lmishra745@gmail.com,
Website : www.radioterhathum.com.np

चैत्र MAR/APR 2019

आइतबार Sunday	सोमबार Monday	मंगलबार Tuesday	बुधबार Wednesday	बिहिबार Thursday	शुक्रबार Friday	शनिबार Saturday
					नवमी १ 15	दशमी २ 16
एकादशी ३ 17	द्वादशी ४ 18	त्रयोदशी ५ 19	चतुर्दशी ६ 20 फागु पूर्णिमा पहाड	पूर्णिमा ७ 21 फागु पूर्णिमा तराई	द्वितीया ८ 22	तृतीया ९ 23
चतुर्थी १० 24	पञ्चमी ११ 25	षष्ठी १२ 26	सप्तमी १३ 27	अष्टमी १४ 28	नवमी १५ 29	दशमी १६ 30
एकादशी १७ 31	एकादशी १८ 1	द्वादशी १९ 2	त्रयोदशी २० 3	चतुर्दशी २१ 4	औंशी २२ 5	प्रतिपदा २३ 6
द्वितीया २४ 7	तृतीया २५ 8	चतुर्थी २६ 9	पञ्चमी २७ 10	षष्ठी २८ 11	सप्तमी २९ 12	अष्टमी ३० 13

सुरक्षित गर्भपतन गर्नु कुनै अपराध होइन ।