

कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा पारेको असर

०१३१

प्रस्तुतकर्ता

शशिता कुमारी चौधरी

रोल नं २१८०१२२/२०७६

त्रि.वि.र.नं. ९-२-२१८-२९४-२००८

स्नाकोत्तर (एम.एड.) तहको

द्वितीय वर्षको कोड नं. ५९८ आंशिक पाठ्यभार

परिपूर्तिका निमित्त स्वास्थ्य शिक्षा विभागमा प्रस्तुत शोधपत्र

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

शिक्षा शास्त्र संकाय

जनता बहुमुखी क्याम्पस

स्वास्थ्य शिक्षा विभाग

इटहरी, सुनसरी

२०७७

घोषणा पत्र (DECLARATION)

त्रिभुवन विश्व विद्यालय शिक्षाशास्त्र संकाय एम.एड. दोस्रो वर्षको स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गतको स्वास्थ्य शिक्षा विषय को कोड नं. ५९८ को आंशिक पाठ्यभार परिपुर्ति गर्न को लागि प्रदेश नं.-१ सुनसरी जिल्ला इटहरी उपमाहानगरपालिका वडा नं.-१६ हर्दिया मजरा स्थानिय ज्याला मजदुरी गर्ने मानिस, वृद्ध-वृद्धा र गर्भवती महिला महिलाहरुमा कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा पारेको असर, अनुसन्धानमा अघिल्ला अध्ययन, अनुसन्धानलाई साभार नगरी आफ्नै भाषा शैलिमा तयार पारेकी छु । यो अनुसन्धान तयार पार्दा प्राप्त तथ्याङ्कहरुको विवरणलाई आफ्नै भाषा शैलिमा व्याख्या र विश्लेषण गरेकी छु । यस शोधपत्रमा प्राप्त तथ्यांक र सुझावहरुले सम्पूर्ण समस्याको निराकरण गर्नु नभएर एक सहयोगी सामग्रीको रुपमा मात्र प्रयोग हुनेछ ।

शशिता कुमारी चौधरी

एम.एड. दोस्रो वर्ष



जनता बहुमुखी क्याम्पस

इटहरी, सुनसरी

स्थापित : २०४५

(त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त।)

व्यवस्थापन, मानविकी तथा शिक्षाशास्त्र सङ्काय

०२५ - ५८१३००

५८००६४

प.सं.

च.नं.

मिति:- २०७ / /

सिफारिस पत्र

उपरोक्त सम्बन्धमा यस क्याम्पसको शिक्षाशास्त्र संकाय स्नातकोत्तर तह (एम.एड.) दोस्रो वर्ष स्वास्थ्य शिक्षा विषयको कोड नं. ५९८ को आंशिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्नको लागि शशिता कुमारी चौधरीले “कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा पारेको असर” सम्बन्धी गरिएको एक अध्ययन शीर्षकको शोधकार्य मेरो प्रत्यक्ष निर्देशन र परिवेक्षणमा गर्ने भएको र निजको शोधकार्य र शोध लेखनबाट म पूर्ण सन्तुष्टि प्रकट गर्दै बाह्य परीक्षणको लागि सिफारिस गर्दछु ।

.....
श्री संजिव कुमार यादव

विभागीय प्रमुख तथा आन्तरिक सुपरिवेक्षक

स्वास्थ्य शिक्षा विभाग

जनता बहुमुखी क्याम्पस



जनता बहुमुखी क्याम्पस

इटहरी, सुनसरी

स्थापित : २०४५

(त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त।)

व्यवस्थापन, मानविकी तथा शिक्षाशास्त्र संकाय

०२५ - ५८१३००

५८००६४

प.सं.
च.नं.

मिति:- २०७ / /

स्वीकृति पत्र

स्वीकृती पत्र (APPROVAL SHEET)

त्रिभुवन विश्व विद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय एम.एड. दोश्रो वर्षको स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गतको कोड नं ५९८ को आंशिक पाठ्यभार परिपूर्ति गर्नकोलागी “कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा पारेको असर” सम्बन्धि समस्या पत्ता लगाउनकालागी शशिता कुमारी चौधरीद्वारा तयार पारिएको यस शोधपत्र स्वीकृत गर्दै बाह्य परिक्षणकालागी सिफारिस गर्दछु ।

शोधपत्र मूल्याङ्कन समिति

सह.प्रा. संजीव कुमार यादव,

जनता बहुमुखी क्याम्पस, इटहरी, सुनसरी

सा.प्रा. बीरेन्द्र कार्की

स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा विभाग (आन्तरिक सुपरिवेक्षक)

जनता बहुमुखी क्याम्पस, इटहरी, सुनसरी

डा.भगवान अर्याल

..... (बाह्य सुपरिवेक्षक)

मिति :-

कृतज्ञताज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संकाय स्नाकोत्तर तह दोस्रो बर्षको स्वास्थ्य शिक्षा कोड नं. (५९८) विषयको आंशिक पाठ्यभार आवश्यकता परिपुर्ति गर्ने क्रममा प्रदेश नं १ सुनसरी जिल्ला इटहरी उपमाहानगरपालिका वडा नं १६ हर्दिया मजरामा बसोबास गर्ने ज्याला मजदुरी गर्ने मानिस, वृद्ध-वृद्धा र गर्भवति महिलामा कोभिड-१९ ले स्वास्थ्यमा पारेको असर शिर्षक राखि यो शोधपत्र तयार पारेको छ ।

प्रस्तुत सोधपत्र तयार गर्ने क्रममा आवश्यक सल्लाह सुभाब दिई मार्ग दर्शन गर्नुहुने आदरणीय गुरु तथा स्वास्थ्य शिक्षा विभागीय प्रमुख श्री संजीव कुमार यादबज्यु प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छु । त्यसै गरि समय समयमा सल्लाह र सुभाब दिनुहुने आदरणीय श्री विरेन्द्र कार्की ज्यु, क्याम्पस प्रशासन प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

यस अध्यनलाई सहज तरिकाले सम्पन्न गर्न को लागि आवश्यक सूचना उपलब्ध गरिदिनु हुने इटहरी वडा नं.-१६ क वडा कार्यालय लगायत प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रुपमा सहयोग गर्नु हुने सरोकारवालालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । यस अध्यन पुरा गर्ने क्रममा आवश्यक सल्लाह सुभाब र सहयोग गर्ने मित्रहरु घर-परिवार तथा यस सोधपत्र तयार गर्न को लागि कम्प्युटर टंकन गरि सहयोग गर्नुहुने हेमन्त चौधरी र मनिषा चौधरीलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

प्रस्तुतकर्ता

शशिता कुमारी चौधरी

सारसंक्षेप

प्रदेश नं १ सुनसरी जिल्ला इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं १६ मा कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा पारेको असर भन्ने शिर्षक छनोट गरिएको छ। यो एक स्थलगत अध्ययन हो, यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्यका रूपमा कोभिड १९ सम्बन्धि समुदाय का मानिसहरुमा ज्ञान धारणा र व्यवहार पता लगाउनु, ज्याला मजदुरी गर्ने मानिसको स्वास्थ्य अवस्था पत्ता लगाउनु, वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्य अवसर पत्ता लगाउने, गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य र पोषण अवस्था पत्ता लगाउनु रहेको छ। यस अध्ययनमा वर्णात्मक अध्ययन विधि प्रयोग गरिएको छ भने Simple Random Sampling विधिअन्तर्गत गोला प्रथाद्वारा ३ सय घर धुरी मध्ये ४५ जना श्रमिक वर्ग ४५ जना वृद्ध वृद्धा र १५ जना गर्भवती महिला गरी १ सय ५ जनालाई नमुनाको रूपमा छनोट गरि यो समूहलाई अध्ययनजनसंख्याको रूपमा लिएको छ। यस अध्ययनमा सूचना तथा जानकारीहरु संकलन गर्न र संरचित अन्तरवार्ता सूची तयार पारी पत्यक्ष भेटघाटद्वारा आवश्यक तथ्यांकहरु लिएको छ। उक्त तथ्यांक तथा उद्देश्यहरुका आधारमा व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ।

अध्ययन जनसंख्याको रूपमा रहेको प्रदेश नम्बर १ इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ६ हर्दियाका ४५ जना ज्याला मजदुरी गर्ने मानिस ४५ जना वृद्धवृद्धा र १५ जना गरी १०५ जना को व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक र संस्कृतिक सन्तुलित भोजन र पोषणको अवस्था, सुरक्षित मातृत्व कोभिड १९ सम्बन्धी ज्ञान धारणा र व्यवहार, कोभिड १९ ले स्वास्थ्यलगायत अन्य क्षेत्रमा परेको प्रभाव सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर अध्ययन गरिएको थियो। अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका इटहरी वडा नम्बर १६ का बासिन्दाहरुमा विभिन्न जातजाति रहेको पाइयो, जसमा थारु, श्रेष्ठ, आचार्य, मगर, ढुंगेल, घिमिरे भुजेल र भट्टराई आदि जातिका व्यक्तिहरूसँग अन्तरवार्ता सूचीको प्रयोग गरी अन्तरक्रिया गरिएको थियो। उक्त जातजातिहरुले आफ्नो जात अनुसार भाषा धर्म संस्कृति मान्ने बोल्ने गरेको पाइयो। उनीहरुको धर्म पक्षलाई अध्ययन गर्दा हिन्दु धर्म मान्ने सयजना अर्थात ९५.२४ प्रतिशत र अन्य धर्म मान्ने ५ जना अर्थात ४.७६ प्रतिशत रहेको पाइयो।

अध्ययन छनोटका रूपमा ४५ जना ज्याला मजदुरी गर्ने मानिस, ४५ जना वृद्धवृद्धा र १५ जना गर्भवती महिलाको पारिवारिक छनोटलाई हेर्दा ८० जना अर्थात ७६.१९ प्रतिशत एकल परिवार र २५ जना अर्थात २३.८१ प्रतिशत संयुक्त परिवार रहेको पाइयो। जसमा २सय ७२जना अर्थात ९८.३६ प्रतिशत महिला र १९४ अर्थात अर्थात ४१.६४ प्रतिशत पुरुष

रहेको थियो । तीमध्ये १४० जना निरक्षर अर्थात् ३०.०४ प्रतिशत १५२ जना साक्षर अर्थात् ३२.६२ प्रतिशत १३५ जना अर्थात् २८.९६ प्रतिशत आधारभूत तह, मा बि तह २० जना अर्थात् ४.३० प्रतिशत रहेको छ र १९ जना अर्थात् ४.०८ प्रतिशत उच्च शिक्षा हासिल गरेको पाइयो ।

अध्ययन छनोटमा परेका परेकाहरूको सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धी अध्ययन गर्दा गर्न सुत्केरी गराउने मा ३५ जना अर्थात् ३३ पनि ती प्रतिशत र सुत्ने नि कहाँ उबलभ जना अर्थात् ७.६७ प्रतिशत रहेको र अस्पतालमा सुत्केरी गराउने मा ६५ जना अर्थात् ६१.९१ प्रतिशत रहेको पाइयो । भने बिहेपछि छोराछोरी जन्माउने मा एक वर्ष जन्मान्तर राख्नेमा ६० जना अर्थात् ५७.१४ प्रतिशत रहेको दुई वर्ष राख्नेमा २० जना अर्थात् १९.०५ प्रतिशत, तीनवर्ष राख्नेमा ५ जना अर्थात् ४.७६ प्रतिशत र चार वर्षभन्दा माथि राख्नेमा २० जना अर्थात् १९.०५ प्रतिशत रहेको पाइयो भने प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान हुनेमा ४५ जना अर्थात् ४२.८६ प्रतिशत र ज्ञान तथा जानकारी नहुनेमा ६० जना अर्थात् ५७.१४ प्रतिशत रहेको पाइयो । त्यसैगरी हप्तामा माछामासु एकपटक खानेमा ६५ जना अर्थात् ६१.९९ प्रतिशत र दुईपटक खानेमा ३५ जना अर्थात् ३३.३३ प्रतिशत, ३ पटक खानेमा ५ जना अर्थात् ४.७६ प्रतिशत रहेको पाइयो भने हप्तामा सधैं फलफुल खानेमा ५ जना अर्थात् ४.७६ प्रतिशत रहेको पाइयो भने कहीलेकाहिँमात्र खानेमा मा १०० जना अर्थात् ९५.२४ सबैभन्दा बढी रहेको पाइयो यसले सन्तुलित भोजन तथा पोषण स्थिति एकदमै कमजोर रहेको निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ ।

विषयसूची

शिर्षक	i
घोषणा पत्र	ii
सिफारिस पत्र	iii
स्वीकृति पत्र	iv
कृतज्ञता ज्ञापन	v
सारसंक्षेप	vi
विषयसूची	ix
तालिका सूची	xii
चित्र सूची	xvi
संक्षिप्त शब्दावली	xvii

अध्याय- एक परिचय (Introduction)

१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमि (Background of the Study)	१
१.२ समस्याको कथन (Statement of the Problem)	४
१.३ अध्ययनको उद्देश्य(Objectives of the Study)	५
१.४ अध्ययनको महत्व (Significance of Study)	५
१.५ अध्ययनका सिमाहरु (Delimitation of the Study)	६
१.६ मुख्य शब्दहरुको परिभाषा (Definition of Terms used)	६

अध्याय-दुईसम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन

(Review of Related Literature)

२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन (Review of the Theoretical Literature)	८
२.२ संज्ञानात्मक साहित्यको पुनरावलोकन	

(Review of the Empirical Literature)	१०
२.३ साहित्य पुनरावलोकनको उपदेयता	
(Implication of Review of Literature)	१२
२.४ धारणात्मक अवधारणा (Conceptual Framework)	१२

अध्याय-३ अध्ययन विधि (Methodology)

३.१ अध्ययनको ढाँचा (Research Methodology)	१४
३.२ अध्ययनको क्षेत्र(Study Area)	१४
३.३ जनसंख्या तथा नमुना (Population and Sampling)	१४
३.४ तथ्यांक संकलनका साधन र प्रविधिहरू (Tools and Techniques)	१४
३.५ तथ्यांक संकलन प्रक्रिया (Data Collection Procedure)	१५
३.६ तथ्यांकको विश्लेषण र व्याख्या (Analysis and Interpretation)	१५

अध्याय ४ तथ्यांकको प्रस्तुती, विश्लेषण र विवेचना

(PRESENTATION, ENTERPRETATION AND ANALYSIS OF DATA)

४.१ सामाजिक तथा जनसंख्या विवरण	
(Social and Demography Status)	१६
४.१.१ पारिवारिक विवरण (Family Status)	१७
४.१.२ उमेर समुह लिंग अनुसार जनसंख्या विवरण	१८
४.२ पेशाको आधारमा जनसंख्याको बनावट	२०
४.२.१ आर्थिक अवस्था	२०
४.२.२ मासिक बचत (Monthly Saving)	२१
४.३ सामाजिक तथा सांस्कृतिक अवस्था	२२
४.३.१ शैक्षिक स्तर	२३
४.३.२ छोराछोरीको पढाईमा प्रभाव पारेको नपारेको सम्बन्धि विवरण	२३

४.३.३ धर्म सम्बन्धि विवरण	२४
४.३.४ समुदायमा मनाइने प्रमुख चाडपर्व सम्बन्धि विवरण	२५
४.३.५ परिवारको सामाजिक तथा सास्कृतिक अवस्थामा प्रभाव पारेको नपारेको सम्बन्धी विवरण	२५
४.४ कोभिड १९ सम्बन्धी विवरण	२६
४.४.१ कोभिड-१९ ले स्वास्थ्य अवस्थामा परेको असर सम्बन्धि विवरण	२६
४.४.२ कोभिड-१९ कोमानसिक असर सम्बन्धि विवरण	२७
४.४.३कोभिड-१९ कोसमयमा बाहिर जादा सामाजिक दुरी कायम गरे नगरेकासम्बन्धी विवरण	२७
४.४.४ कोभिड-१९ कोरोगको लक्षणसम्बन्धी विवरण	२८
४.४.५.कोभिड-१९ कोसमयमा आर्थिक अवस्थामा प्रभाव परेको सम्बन्धि विवरण	२९
४.४.६. कोभिड-१९ कोसमयमा साबुन पानीले हात धुने पटक सम्बन्धि विवरण	२९
४.४.७. कोभिड-१९ कोसमयमा घर बाहिर जादा मास्क लगाउने-नलगाउने सम्बन्धि विवरण	३०
४.५ श्रमिक वर्ग सम्बन्धि विवरण	३१
४.५.१ श्रमिक वर्गको मानसिक स्वास्थ्यमा असर परेको नपरेको सम्बन्धि विवरण	३१
४.५.२कोभिड-१९ ले श्रमिक वर्गको दैनिक कार्यमा बाधा परेको नपरेको सम्बन्धी विवरण	३१
४.५.३ लकडाउनले परिवारमा आर्थिक संकट आए नआएको सम्बन्धी विवरण	३२
४.५.४ कोभिड-१९ लेदैनिक छाक टार्न गाह्रो भए नभएको सम्बन्धी विवरण	३३
४.५.५ स्थानिय सरकारद्वारा राहत पाएको पटक सम्बन्धी विवरण	३४
४.५.६ श्रमिक वर्गकाकोरोनाको त्रास भए-नभएको सम्बन्धी विवरण	३४
४.६ कोभिड-१९ कोसमयमा वृद्ध-वृद्धाको स्वास्थ्य असर सम्बन्धी विवरण	३५

४.६.१ कोभिड-१९ को समयमा गरेको वृद्ध वृद्धाको स्वास्थ्य परिक्षण सम्बन्धी विवरण	३५
४.६.२. दिर्घ रोगी भए-नभएको सम्बन्धि विवरण	३६
४.६.३ वृद्ध-वृद्धाको औषध-उपचारमा कोभिड-१९ ले बाधा पुर्याएको-नपुर्याएको सम्बन्धि विवरण	३७
४.७गर्भ अवस्था सम्बन्धि विवरण	३७
४.७.१ कोभिड-१९ को समयमा गर्भवतीको स्वास्थ्य जांच सम्बन्धि विवरण	३८
४.७.२ गर्भावस्थामा आवश्यक पर्ने पोषक तत्वको विवरण	३८
४.७.३ गर्भावस्थामा महिलाहरुले खाने आइरन चक्की तथा क्याल्सियम सम्बन्धि विवरण	३९
४.८ सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धि विवरण	४०
४.८.१ जन्मान्तर राख्ने सम्बन्धी विवरण	४०
४.८.२ प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी विवरण	४१
४.९ सन्तुलित भोजन र पोषण सम्बन्धि विवरण	४२
४.९.१ हप्तामा माछा मासु खानेको पटक सम्बन्धी विवरण	४२
४.९.२ हप्तामा फलफुल खानेको सम्मको पटक सम्बन्धी विवरण	४३
४.१०सारांश /नतिजा	४४
४.१०.१सारांश	४४
४.१०.२नतिजा	४४
४.१०.२ नतिजा (Findings)	४४
४.१०.२.१ सामाजिक तथा जनसांख्यिकीय अवस्था (Social Demographic Status)	४४
४.१०.२.२ सामाजिक तथा सांस्कृतिक अवस्था	

(Social and Cultural Status)	४५
४.१०.२.३ कोभिड-१९ सम्बन्धि ज्ञानधारा र ब्यबहारको अवस्था	४५
४.१०.२.४ सुरक्षित मातृत्वको अवस्था	४५
४.१०.२.५ सन्तुलित भोजन र पोषणको अवस्था	४६
४.१०.२.६ गर्भवतीको अवस्था सम्बन्धि	४६
४.१०.२.७ ज्याला मजदुर गर्नेको अवस्था सम्बन्धि	४६
४.१०.२.८ वृद्ध-वृद्धाको स्वास्थ्य अवस्था सम्बन्धि	४६

अध्याय ५: निष्कर्ष र सुभावरु

(Conclusion and Recommendation)

५.१ निष्कर्ष	४८
५.२ सुभावरु	४८
५.३ श्रमिता सम्बन्धी सुभावरु	४९
५.४ अभ्यास सम्बन्धी सुभावरु	४९
५.५ थप अनुसन्धानका लागि सुभावरु	५०

तालिका नं.	विवरण	पृष्ठ संख्या
तालिका नं १	उमेर समुह तथा लिंग अनुसारको जनसंख्या विवरण	१८
तालिका नं २	पेशाको आधारमा जनसंख्याको बनावट	२०
तालिका नं ३	मासिक आम्दानी सम्बन्धि विवरण	२१
तालिका नं ४	विवाह गर्ने उमेर सम्बन्धि विवरण	२२
तालिका नं ५	शैक्षिक स्तर विवरण	२३
तालिका न ६	धर्म सम्बन्धि विवरण	२४
तालिका नं ७	समुदायमा मनाइने प्रमुख चाडपर्व सम्बन्धि विवरण	२५
तालिका न. ८	कोभिड-१९ लेस्वास्थ्य अवस्थापारेको असर सम्बन्धि विवरण	२७
तालिका नं ९	कोभिड-१९ लेमानसिक स्वास्थ्यमापारेको असर सम्बन्धि विवरण	२७
तालिका नं १०	कोभिड-१९ लेआर्थिक अवस्थामा प्रभावपारेको नपारेका सम्बन्धि विवरण	२९
तालिका नं ११	कोभिड-१९ को समयमा साबुन पानीले हात धुने पटक सम्बन्धि विवरण	३०
तालिका नं १२	कोभिड-१९ को समयमा घर बाहिर जादा मास्क लगाउने-नलगाउने सम्बन्धि विवरण	३०
तालिका नं १३	कोभिड-१९ ले श्रमिक वर्गको स्वास्थ्यमा प्रभाव पारेको-नपारेको सम्बन्धि विवरण	३१
तालिका नं १४	कोभिड-१९ ले श्रमिक वर्गको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पारेको-नपारेको सम्बन्धि विवरण	३१
तालिका नं १५	राहत पाएको पटक सम्बन्धीविवरण	३४
तालिका नं १६	ज्याला मजदुरी गर्नेले स्थानिय सरकारद्वारा राहत पाएको	

पटक सम्बन्धी विवरण	३४
तालिका नं. १७कोभिड-१९ ले वृद्ध-वृद्धाको स्वास्थ्यमा असर पारे नपारेको सम्बन्धी विवरण	३५
तालिका नं १८ दिर्घ रोगी भए-नभएको सम्बन्धि विवरण	३६
तालिका नं १९ कोभिड-१९को समयमा वृद्ध वृद्धाको स्वाथ्य परिक्षण सम्बन्धी विवरण	
पुर्याएको-नपुर्याएकोसम्बन्धि विवरण	३७
तालिका नं २० कोभिड-१९ ले गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा असर परेको-नपरेको सम्बन्धि विवरण	३७
तालिका नं २१कोभिड-१९को समयमा गर्भवतीले गरेको स्वास्थ्य जांचसम्बन्धि विवरण	३८
तालिका नं २२ गर्भावस्थामा आवश्यक पर्ने पोषक तत्वको विवरण	३९
तालिका नं २३ गर्भावस्थामा महिलाहरुले आइरन चक्की तथा क्याल्सियम खाने सम्बन्धि विवरण	३९
तालिका नं २४सन्तुलित भोजन र पोषण सम्बन्धि विवरण	४२

चित्रसूची

चित्र नं.	विवरण	पृष्ठ संख्या
चित्र नं १	सामाजिक तथा जनसंख्या विवरण	१७
चित्र नं २	पारिवारिक विवरण	१७
चित्र नं.३	उमेर र लिंग अनुसारको वनोट	१९
चित्र नं.४	मासिक बचत	२२
चित्र नं.५	कोभिड-१९ले छोराछोरीको पढाईमा प्रभाव पारेको नपारेको सम्बन्धि विवरण	२४
चित्र नं ६	परिवारको सामाजिक तथा सास्कृतिक अवस्था	२६
चित्र न ७	कोभिड-१९ कोसमयमासामाजिक दुरी कायम गरे नगरेको सम्बन्धी विवरण	२८
चित्र न ८	कोभिड-१९ रोगको लक्षण यहाँ हुने नहुने सम्बन्धी विवरण	२८
चित्र न ९	कोभिड-१९ ले ज्यालामजबुरी गर्नको दैनिक कार्यमा बाधा परेको नपरेको सम्बन्धी विवरण	३२
चित्र न १०	लकडाउनले परिवारमा आर्थिक संकट आए नआएको सम्बन्धी विवरण	३२
चित्र न ११	कोभिड-१९को समयमा ज्यालामजबुरीगर्नेलाई दैनिक छाक टार्न गाह्रो भए नभएको सम्बन्धी विवरण	३३
चित्र न १२	कोभिड-१९ समयमा बृद्ध बृद्धाको स्वास्थ्य परिक्षण सम्बन्धी विवरण	३६
चित्र नं १३	सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धि विवरण	४०
चित्र न १४	जन्मान्तर राख्ने सम्बन्धी विवरण	४१
चित्र न १५	प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी विवरण	४१
चित्र न १६	हप्तामा माछा मासु खानेको पटक सम्बन्धी विवरण	४३
चित्र न १७	हप्तामा फलफुल खानेको सम्मको पटक सम्बन्धी विवरण	४३

संक्षिप्त शब्दावलीं

ABBREVIATION

COVID	: Corona Virus Disease
WHO	: World Health Organization
MOHP	: Ministry Of Health and Population
UNICEF	: United National International Children
WB	: World Bank
VDC	: Village Development Committee
IMR	: Infant Mortality Rate
MMR	: Maternal Mortality Rate
PS	: Prenatal Stage
SM	: Safe Motherhood
OA	: Old Aging
RH	: Reproductive Health
WFP	: World Food Program
TU	: Trivuwun University
NGO	: Non Government Organization
INGO	: International Non Government Organization
	Emergency Funds
ED	: Epidemic Disease
PD	: Pandemic Disease
BD	: Balance Diet
SN	: Serial Number
CBR	: Crude Birth Rate
CMR	: Crude Mortality Rate