नोटबुक-२०८३ (वि.सं.)

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

यल महानगरपालिका

Lalitpur Metropolitan City

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल
फोन नं.: ५४२८१८८/९८५१२३६९४८
Facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३
www.lmcityward3.com, Apps: Naagarik Ward3

"सृष्टि सेवा समाधि"

"जहाँ सृष्टि त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि"

जीवनको १५ सत्य वचनहरू

१. काममा व्यस्त व्यक्तिसँग आँशु बगाउने समय हुन्न ।

२. प्रत्येक मान्छे आफ्नो भाग्यको निर्माता आफै हो ।

३. जीवन बाँच्नका लागि होइन, श्रेष्ठ बन्नका लागि हुनुपर्दछ ।

४. रिस मूर्खताबाट पलाउँछ र पश्चतापबाट टुंगिन्छ ।

५. मित्रबाट बँच्नु, शत्रुसँग त जो पनि लड्न सक्छ ।

६. सफलताको सूत्र पुस्तकमा होइन, निरन्तरको मेहनतमा हुन्छ ।

७. मानव मस्तिष्कले जे चाहन्छ र विश्वास गर्छ, त्यो पाउन सक्छ ।

८. सफल बन्नका लागि होइन, बरू मूल्यवान बन्नका लागि संघर्ष गर ।

९. जंगलमा दुई बाटो छुट्टिएका थिए, मैले सबैभन्दा कम हिँडिने बाटो रोजे र यसले नै मेरो सबै थोक बदलिदियो ।

१०. मेरो सफलताको एउटै कारण भन्नुपर्दा कुनै पनि बाहाना नबनाउनु हो ।

११. तिमीले ती सम्पूर्ण अवसरहरू गुमायौ जुन तिमीले लिएकै थिएनौ ।

१२. लक्ष्य प्रतिको दृढ निश्चयता नै सबै उपलब्धिको पहिलो बिन्दु हो ।

१३. प्राय सबै मानिसले आफूसँग कुनै शक्ति छैन भन्ने सोचेर आफूसँग भएको अनन्त शक्ति त्याग गर्ने गर्दछन ।

१४. हाम्रो मस्तिष्क नै सबैथोक हो, हामी जे सोच्छौ त्यही बन्छौ ।

१५. रूख रोप्ने पहिलो उपयुक्त समय विस वर्ष पहिले थियो र दोश्रो उपयुक्त समय अहिले हो ।

"समय, मृत्यु र ग्राहकले कसैलाई पर्खिदैन ।"

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा समितिका निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु

वडा अध्यक्ष : श्रीगोपाल महर्जन
९८५१०९२९४८

महिला सदस्य : मिलन महर्जन
९८४१७२७५०७

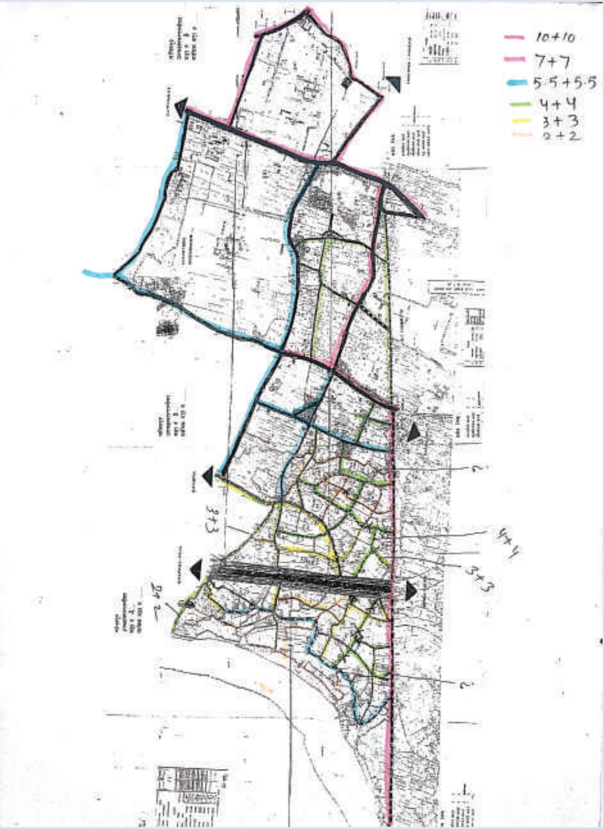
दलित महिला सदस्य : रञ्जु तोलाङ्गी
९८०६७४७७९१

सदस्य : गणेश कुमार रजक
९८४१३५९१०२

सदस्य : रुपेश थापा
९८४१६९९३४१

"नेता त्यो हो जस्ले जनतालाई सहि बिचार दिन सक्छ ।"

३ नं. वडाको भौगोलिक नक्सा



“आफूले गरे अरुले सिक्छन्, अरुले सिके आफूलाई गर्छन ।”

“स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको छोटो तथ्याङ्क

ललितपुर महानगरपालिकाको २९ वडाहरु मध्ये ३ वडा पृथक । यो वडामा नयाँ र पुरानो बस्तीको समिश्रण छ, जहाँ पुरानोबस्तीमा ऐतिहासिक सम्पदा र नेवा संस्कृतिको मौलिकता छ भने नयाँ बस्तीहरु व्यवसायिक रुपमा परिचित छन् । रेष्टुरेण्टको हव काठमाण्डौंको ठमेल जस्तै यसै वडाको झम्सिखेललाई मानिन्छ । त्यतिमात्र होइन शैक्षिक क्षेत्रमा पनि शिक्षण संस्थाको केन्द्र मानिन्छ, जहाँ मदन स्मारक र श्रमिक बाल बिज्ञान जस्ता सामुदायिक विद्यालय छन् भने रातो बंगला, ब्रिटिस स्कुल, सेन्ट मेरिज र आईडियल मोडेल जस्ता थुप्रै संस्थागत विद्यालयहरुबाट अध्यापन गराउँदै आएका छन् । यतिमात्र होइन सरकारी कार्यालय र राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ संस्थाहरु यस वडामा छन् । जनजीवनको अवस्था हेर्ने हो भने धेरै शिक्षित र सम्पन्न बडाबासीहरुको बसाई छ । जानकारीमूलक सूचनाहरु निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ ।

भौगोलिक :

अक्षांश : २७.६२ देखि २७.६९ उत्तरी

देशान्तर : ८५.२९ देखि ८५.३६ पूर्वी

सिमाना :

पूर्व : वडा नं. २०, ११

पश्चिम : वडा नं. २ र बागमती नदी

उत्तर : वडा नं. १०, १, २

दक्षिण : वडा नं. ४, १३

समुन्द्री उचाई : १३२६ मिटर

क्षेत्रफल : १.६५२३ वर्ग कि.मि.

“मृत्यु मानिसको नियमित प्रक्रिया हो । तर, अकाल मृत्यु दुःखद् हो ।”

जनसंख्या	: ११,३७६
पुरुष	: ५,६६९
महिला	: ५,७०७
गृहणी आकार	: ३.६७
मतदाता	: ५८९८

(२०८२ फागुन २० गते सम्म १८ वर्ष उमेर पूरा हुने)

घर संख्या	: ३,०९८
आफ्नै	: १६२३
भाडा	: १३५९
संघ/संस्था	: ५१
अरु	: ६५
घरको किसिम	:
माटो जोडाई	: १२७
सिमेन्ट जोडाई	: १४९६
पिलर	: १४६२
काठ	: ८,
अरु	: ५
जनघनत्व	: ६,८८५

"समय सापेक्ष परिवर्तन हुन सक्नु नै मानव अस्तित्वको जगेर्ना हो ।"

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता गर्ने बारें सूचना

नाम दर्ता गर्ने प्रक्रिया :

१. जिल्ला निर्वाचन कार्यालय वा निर्वाचन आयोगले तोकेको मतदाता नामावली दर्तास्थलमा नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र साथै लिई जानु पर्दछ । नागरिकताको प्रमाणपत्रमा रहेकोभन्दा भिन्नै ठेगानामा हाल स्थायी बसोबास गरेको भए नागरिकता प्रमाणपत्रको अतिरिक्त देहायका प्रमाणहरुसमेत पेश गर्नु पर्दछ ।

- बसाई सरी आएको प्रमाणपत्र, वा
- विवाह गरी हालको स्थायी ठेगानामा आएको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्र । कुनै व्यक्तिको नाम मतदाता नामावलीमा दर्ता गर्दा निजको जन्म वा उमेर वा बासस्थान नागरिकताको प्रमाणपत्रबाट मात्र खुल्न नसकेमा नाम दर्ता अधिकारीले थप प्रमाणको रुपमा जग्गा प्रमाण पुर्जा वा शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र वा राहदानी वा सवारी चालक अनुमतिपत्र माग गर्न सक्नेछ । उक्त प्रमाणहरु पेश गर्न नसकेमा नाम दर्ता अधिकारीले त्यस्तो व्यक्तिसँग सम्बन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकाको सम्बन्धित वडाको सिफारिस माग गर्न सक्दछ

२. आयोगले तोकेको मतदाता नामावली सङ्कलन फाराम भर्नु पर्दछ ।

३. तोकिएबमोजिम फोटो खिचाउनु पर्दछ । फोटोको लागि कुनै शुल्क तिर्नु पर्दैन ।

४. औँलाहरुको रेखात्मक छाप दिनु पर्दछ । यस्तो औँला छाप विधुतीय माध्यमबाट सङ्कलन गरिन्छ ।

"आफ्नो अधिकार माग्दा कर्तब्य नभुल्नु होला ।"

५. दर्ता सम्पन्न भइसकेपछि दर्ता कर्मचारीबाट प्राप्त हुने अर्धकट्टी आफ्नो नाम दर्ता गरेको प्रमाणस्वरुप सरक्षित राख्नु पर्दछ ।

मतदाता नामावली मतदाताको स्थायी बसोबासको ठेगानामा दर्ता गरिन्छ ।

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको सार्वजनिक सूचना

राष्ट्रिय परिचयपत्र कसरी लिन सकिन्छ ?

महानगरपालिका क्षेत्रभित्र बसोबास गर्नु हुने महानगरबासीहरुको लागि ललितपुर महानगरपालिकाको कार्यालय, पुल्चोक, ललितपुरमा आफै उपस्थित भई फोटो खिची राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाउन सकिन्छ । सोको लागि आवश्यक कागजातहरु :

- नागरिकता प्रमाणपत्रको सक्कल,
- बसाई सरी आएको हकमा बसाइँसराइ प्रमाणपत्रको सक्कल,
- विवाहितको हकमा विवाह दर्ता प्रमाणपत्र वा नाता खुल्ने प्रमाणपत्रको सक्कल,
- कर्मचारी भए कार्यालयको सिफारिस, कर्मचारी परिचयपत्रको प्रतिलिपि र पूर्व कर्मचारी भए पेन्सनपट्टा

जानकारीको लागि :

फोन : ५४२८१८८, मोबाईल : ९८५१०९२९४८

www.lmcityward3.com,

Facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३

"समय आउँछ पर्खिदैन, समय जान्छ सोधिदैन ।"

“स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समिति वडा नं. ३ द्वारा सञ्चालित वडा स्वास्थ्य केन्द्र 'हाम्रो घर' मा पाईने सेवाहरु :

१) स्वास्थ्य सम्वन्धी :

(क) स्वास्थ्य जाँच

(ख) स्वास्थ्य प्रयोगशाला

(ग) X-ray

(घ) ECG

(ङ) Ultra Sound USG

(च) HPV DNA

२) विषादी परीक्षण

३) महिला समूहद्वारा निर्मित सामान बिक्री केन्द्र

(क) WHIC Group - हाईजेनिक वार्ड म:म:

(ख) न्युकोलोनी महिला समूह - फुरनदाना, सुत्केरी मसला

(ग) शान्तिबस्ती महिला समूह - कपडाको जुत्ता

(घ) प्रतिभाएकता महिला समूह, संगमबस्ती - मासुको अचार

(ङ) पुच्व मा पुच: - कपडाको झोला

(च) रजक महिला समूह - सर्फ

(छ) खड्गयोगिनी सुजनशील महिला समूह - बाटेको धूप

(ज) रक्षश्वर मिसा पुच: - डल्लो साबुन, हर्पिक

(झ) जागृती महिला समूह - झोल साबुन

“रोग लाग्नु भन्दा अगाडि बच्न र बचाउनु हाम्रो कर्तव्य हो ।”

(ञ) कुमारी सिहिटी महिला समूह - मेठी, मुलाको अचार

(ट) ढुङ्गाखानी महिला समूह - दालमोठ, चिप्स

४) ब्यावसायिक तालिम तथा मर्मत केन्द्र :

(क) व्यावसायिक तालिम

(ख) ईलेक्ट्रोनिक्स सामान मर्मत

नसर्ने रोगहरूको परिचय

- नसर्ने रोगहरु
  - मुटु तथा रक्तनलीको रोग,
  - मधुमेह,
  - दीर्घ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग,
  - क्यान्सर (स्तन र पाठेघरको मुख) को रोकथाम, शिध्र निदान, व्यवस्थापन र प्रेषण
- यी नसर्ने रोगका ४ प्रमुख कारक तत्वहरु
  - शारीरिक निस्क्रियता
  - धुम्रपान
  - मद्यपानको प्रयोग
  - अस्वस्थ खानपान
- शारीरिक सक्रियता बढाउने
  - धुम्रपान नगर्ने ।
  - मद्यपान प्रयोग नगर्ने ।
  - स्वस्थकर खानपान ।

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

हाल साविकमा जग्गा दर्ता गर्ने बारे सूचना

३ नं. वडा क्षेत्रभित्र पुन: नाप नक्साको काम सम्पन्न भई सकेकोले हाल साबिकको कित्तामा आफ्नो घर/जग्गा कायम गरी **नयाँ लालपूर्जा लिन** तपसिल बमोजिमको प्रमाणित कागजातहरु लिई सातदोबाटोबाट चापागाउँ जाने बाटोमा रहेको २ नं. नापी टोलीमा सम्पर्क राख्न अनुरोध छ । सम्पर्क फोन नं.: ९८४८००३६१८

तपसिल

हाल साविक गर्नको लागि आवश्यक पर्ने कागजातहरु :

१. नागरिकताको प्रतिलिपि १

२. लालपूर्जाको प्रतिलिपि १

३. राजिनामा कागजको प्रतिलिपि १

४. जग्गा भए चालु आर्थिक वर्षको तिरो तिरेको रसिद,
घर भए सम्पत्ति मूल्यांकन प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि १

५. हालसालै निकालिएको प्रमाणित ब्लु प्रिन्ट/ट्रेस नक्सा ... १

६. रु. १० को टिकट टाँसेको निवेदन १

७. सम्पूर्ण कागजात नत्थि गरेको फाइल १

थप जानकारीको लागि : अध्यक्ष श्रीगोपाल महर्जन, ९८५१०९२९४८

२ नं. नापी टोली सातदोबाटो, ललितपुर

(निवेदन नापी टोलीमा पाइनेछ ।)

नयाँ आर्थिक वर्ष २०८३ श्रावण देखी नयाँ लालपूर्जा अनिवार्य गर्ने भएकोले २ नं. नापी टोलीमा दर्ता गरी लालपूर्जा लिनु हुन विनम्र अनुरोध छ ।

"नक्सा पास बमोजिम भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरी निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र लिने गरौं ।"

२०८२-०८-१३ विषादी परीक्षण केन्द्र

"छपाइ भएको कागजमा तातो अनि मिठाई राखेर खादा क्यान्सर हुन सक्छ ।"

“नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक विकास समितिबाट स्वीकृति प्राप्त” च.नं. ०७६/८२

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

वैशाख

2026 April / May

२०८३

ने.सं. ११४६ चौलागा/वछलाथ्व/वछलागा

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
व्रतबन्ध मुहूर्तः २०, २१ र २३ गते	विवाह मुहूर्तः ७, ८, २२, २३, २४, २५, ३० र ३१ गते	द्वादशी 14 Apr. **१** नव वर्ष २०८३ आरम्भ टोखा सपनतिर्थ स्नान र काठमाडौं चम्पादेवी मेला भ.पु. विश्वध्वजपातन	त्रयोदशी 15 **२** मध्यपुर ठिमी बालकुमारी यात्रा टोखा चण्डेश्वरी रथयात्रा, भ.पु. महाकाली/महालक्ष्मी यात्रा	चतुर्दशी 16 **३** माताति चह्रे, भ.पु. ब्रह्मायणी यात्रा	औंशी 17 भ.पु. छुमा गणेश यात्रा **४** मातातिर्थ औशी, आमाको मुख हेर्ने	प्रतिपदा 18 **५** ल.पु. मच्छिन्द्रनाथ रथारोहण भ.पु. भैरव भद्रकाली रथयात्रा समापन
द्वितीया 19 **६** परशुराम जयन्ती	तृतीया 20 **७** अक्षय तृतीया लुभु महालक्ष्मी भैरव यात्रा	चतुर्थी 21 आद्यजगतगुरु शङ्कराचार्य जयन्ती, स्वामी सच्चिदानन्द जयन्ती **८** छन्द दिवस ल.पु. मच्छिन्द्रनाथ रथयात्रारम्भ	पञ्चमी 22 **९** रामानुजाचार्य जयन्ती,	सप्तमी 23 **१०** गङ्गा सप्तमी	अष्टमी 24 **११** लोकतन्त्र दिवस	नवमी 25 **१२** सीता जयन्ती
दशमी 26 **१३**	एकादशी 27 **१४** मोहिनी एकादशी	द्वादशी 28 **१५**	त्रयोदशी 29 **१६**	चतुर्दशी 30 **१७** नृसिंह जयन्ती, स्याङजा लसर्घा आलमदेवी पूजा	पूर्णिमा 1 May **१८** मजदुर दिवस चण्डीपूर्णिमा बुद्ध जयन्ती, उभौलीपर्व	प्रतिपदा 2 **१९**
द्वितीया 3 **२०** अन्तर्राष्ट्रिय प्रेस स्वतन्त्रता दिवस	तृतीया 4 **२१**	चतुर्थी 5 **२२**	चतुर्थी 6 **२३**	पञ्चमी 7 **२४** किराँत समाज सुधार दिवस	षष्ठी 8 **२५** विश्व रेडक्रस दिवस	सप्तमी 9 **२६** कानून दिवस
अष्टमी 10 **२७**	नवमी 11 **२८**	दशमी 12 **२९**	एकादशी 13 **३०** अपरा एकादशी	द्वादशी 14 **३१**	अन्नप्राशन मुहूर्तः ७, १० र २१ गते	

“जनताको मतलाई कदर गर, जनतासँग घुलमिल हुन सिक ।”

"विकासको नाममा हाम्रो मौलिक पहिचान र आफू उभिने धरातल नबिर्सौं ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

जेठ

2026 May / June

२०८३

ने.सं. ११४६ वछलागा/अनलाथ्व/अनलागा

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
चतुर्दशी 14 **३१** विश्व रक्तदाता दिवस	अन्नप्राशन मुहूर्तः ४, ७ र २२ गते				त्रयोदशी 15 May **१** सिथिचह्रे पूजा	औंशी 16 **२** शनि जयन्ती
प्रतिपदा 17 **३** गोसाईँकुण्ड स्नानारम्भ मत्स्यनारायण मेला सुरु	द्वितीया 18 **४**	तृतीया 19 **५**	चतुर्थी 20 **६**	पञ्चमी 21 **७**	षष्ठी 22 **८**	सप्तमी 23 **९**
अष्टमी 24 **१०**	नवमी 25 **११**	दशमी 26 **१२** गङ्गा दशहरा गोसाईकुण्ड स्नान समाप्ती, रुरु रिडीक्षेत्रमा हृषिकेशोत्सोव	एकादशी 27 **१३** पद्मिनी एकादशी	द्वादशी 28 **१४**	त्रयोदशी 29 **१५** राष्ट्रिय गणतन्त्र दिवस	चतुर्दशी 30 **१६**
पूर्णिमा 31 **१७** विश्व धुम्रपान रहित दिवस	प्रतिपदा 1 Jun **१८**	द्वितीया 2 **१९**	तृतीया 3 **२०**	चतुर्थी 4 **२१** जातीयभेदभाव तथा छुवाछुत उन्मूलन राष्ट्रिय दिवस	पञ्चमी 5 **२२** विश्व वातावरण दिवस	षष्ठी 6 **२३**
सप्तमी 7 **२४**	अष्टमी 8 **२५**	नवमी 9 **२६**	दशमी 10 **२७**	एकादशी 11 **२८** परमा एकादशी	द्वादशी 12 **२९**	त्रयोदशी 13 **३०**

“राष्ट्रियता, मौलिकता र नैतिकता गुमाएपछि मानिसको अस्तित्व समाप्त हुन्छ ।”

"जथाभावी पार्किङ्ग नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं र गराऔं ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

असार

2026 June / July

२०८३

ने.सं. ११४६ अनलागा/तछलाथ्व/तछलागा/दिल्लाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
व्रतबन्ध मुहूर्तः १० गते	औंशी 15 Jun. **१** स्नान दान औंशी मत्स्यनारायण मेला समाप्ति	प्रतिपदा 16 **२**	तृतीया 17 **३** महाराज छत्रशाल जन्मोत्सव	चतुर्थी 18 **४**	पञ्चमी 19 **५**	षष्ठी 20 **६** कुमार षष्ठी (सिथिनख:) भ.पु. चण्डीभगवतीयात्रा
सप्तमी 21 **७** कुमार यात्रा विश्व योग दिवस	अष्टमी 22 **८** वायु अष्टमी	नवमी 23 **९**	दशमी 24 **१०**	एकादशी 25 **११** निर्जला एकादशी (तुलसीको दल राख्ने)	द्वादशी 26 **१२**	त्रयोदशी 27 **१३**
चतुर्दशी 28 **१४**	पूर्णिमा 29 **१५** मष्टपूर्णिमा, ज्या:पुन्ही गैडु पुजा, राष्ट्रिय धान दिवस/ दहि चिउरा खाने दिन	प्रतिपदा 30 **१६**	प्रतिपदा 1 Jul. **१७**	द्वितीया 2 **१८** विश्व खेलकुद पत्रकार दिवस,	तृतीया 3 **१९**	चतुर्थी 4 **२०** अन्तर्राष्ट्रिय सहकारी दिवस
पञ्चमी 5 **२१**	षष्ठी 6 **२२**	सप्तमी 7 **२३**	अष्टमी 8 **२४** भल भल अष्टमी, देउपाटनमा त्रिशुलयात्रा	नवमी 9 **२५** नक्वा:दिसि	एकादशी 10 **२६** योगिनी एकादशी	द्वादशी 11 **२७** विश्व जनसंख्या दिवस
त्रयोदशी 12 **२८**	चतुर्दशी 13 **२९** दिल्ला चःहे भानु जयन्ती	औंशी 14 **३०**	प्रतिपदा 15 **३१**	द्वितीया 16 **३२** श्रीजगन्नाथ रथयात्रा	विवाह मुहूर्तः ९, १३, १४, १५, १७, १८ र २३ गते	अन्नप्राशन मुहूर्तः ३, १०, १७ र १८ गते

"उपचार होइन रोकथाम गरौं । त्यसको लागि आफ्नो व्यवहार बदलौं"

तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका

घरपरिवारको निरन्तर साथ र सहयोगले तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । परिवारका सदस्यहरुलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन हौसला प्रदान गरौं ।

गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्ने

ध्यान वा योग गर्ने

नियमित व्यायाम गर्ने

डायरी लेख्ने

विश्वासिला व्यक्तिसँग खुलेर कुरा गर्ने

पर्याप्त मात्रामा निन्द्रा पुग्ने गरी सुत्ने

स्वस्थ र नियमित खाना खाने

प्रकृतिसँग समय बिताउने

काम र विश्रामको सन्तुलन राख्ने

रुचि लाग्ने कामहरू गर्ने

पानी पर्याप्त मात्रामा पिउने, कफी/चिनी कम खाने

आवश्यक परेमा मनोपरामर्शकर्ताको सहयोग लिन निःशुल्क हटलाइन **११६६** मा कुनै पनि बेला कल गरेर परामर्श सेवा लिनुहोस् ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

"सूर्तीजन्य पदार्थ सार्वजनिक स्थलमा सेवन नगरौं ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

साउन

2026 July / August

२०८३

ने.सं. ११४६ दिल्लाथ्व/दिल्लागा/गुंलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
चतुर्थी 16 ३१ बैतडी विश्वनाथ मन्दिरमा साउनेमेला समाप्ति	अन्नप्राशन मुहूर्तः ४, ८, १५, १८ र २० गते				तृतीया 17 Jul. १ कमैया मुक्ति दिवस गुरिया पर्व थारु बैतडी विश्वनाथ मन्दिरमा साउनेमेला आरम्भ	चतुर्थी 18 २
पञ्चमी 19 ३	षष्ठी 20 ४	सप्तमी 21 ५ देउपाटनमा गंगामाई रथयात्रा	अष्टमी 22 ६	नवमी 23 ७	दशमी 24 ८	एकादशी 25 ९ तुलसी रोपण, चतुर्मास व्रतारम्भ हरिशयनी एकादशी
द्वादशी 26 १० तुलसी पिए	त्रयोदशी 27 ११	चतुर्दशी 28 १२	पूर्णिमा 29 १३ दिल्ला पुन्हि गुरुपूर्णिमा/व्यासजयन्ती	प्रतिपदा 30 १४	द्वितीया 31 १५ खीर खाने दिन	तृतीया 1 Aug. १६
चतुर्थी 2 १७	पञ्चमी 3 १८	षष्ठी 4 १९	सप्तमी 5 २०	अष्टमी 6 २१	नवमी 7 २२	दशमी 8 २३ विश्व भू-संरक्षण दिवस
एकादशी 9 २४ विश्व आदिवासी दिवस कामिका एकादशी	द्वादशी 10 २५	चतुर्दशी 11 २६ घण्टाकर्ण (गथाँमुगः चःह्रे)	औंशी 12 २७ अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस	प्रतिपदा 13 २८ गुँला पर्वशुरु	द्वितीया 14 २९	तृतीया 15 ३० वराह जयन्ती

"आफ्नो जिन्दगीको मालिक आफैं बन्न सिकौं ।"

"भगवान त्यहाँ छ जहाँ तपाईंको मन छ ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

भदौ

2026 August / September

२०८३

ने.सं. ११४६ गुंलाथ्व/गुंलागा/जँलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
	पञ्चमी 17 Aug. १ नागपञ्चमी कीर्तिपुर बाघभैरव मेला	षष्ठी 18 २ कल्की जयन्ती	सप्तमी 19 ३ गोस्वामी तुलसीदास जयन्ती	अष्टमी 20 ४ यल पञ्चदान	नवमी 21 ५ थकाली फालोपर्व	दशमी 22 ६ डोलेश्वर उत्सव
एकादशी 23 ७ पुत्रदा एकादशी	द्वादशी 24 ८ बहिद्यःब्वय	द्वादशी 25 ९	त्रयोदशी 26 १०	चतुर्दशी 27 ११ बाजुरा बडिमालिका मेला	पूर्णिमा 28 १२ जनैपूर्णिमा, ऋषितर्पणी, रक्षाबन्धन	प्रतिपदा 29 १३ गाईजात्रा (सापारु) (काठमाडौं उपत्यकाका लागि मात्र)
द्वितीया 30 १४ रोपाईजात्रा, यलमतयाः	तृतीया 31 १५	चतुर्थी 1 Sept. १६ मंगल चौथी ल.पु. नृसिंह यात्रा, उपाकलं साया	षष्ठी 2 १७	सप्तमी 3 १८	अष्टमी 4 श्रीकृष्ण जन्माष्टमी १९ गौरा पर्व (सम्बन्धित समुदायलाई मात्र बिदा)	नवमी 5 २० श्रीकृष्ण यात्रा, ल.पु. भिमयात्रा
दशमी 6 २१	एकादशी 7 अजा एकादशी २२ निजामती सेवा दिवस	द्वादशी 8 २३ जनजी सहिद दिवस विश्व शिक्षा तथा साक्षरता दिवस	त्रयोदशी 9 २४ जुगः चह्रे, जुगः यँ पञ्चदान	चतुर्दशी 10 २५	औंशी 11 २६ मोती जयन्ती कुशे औशी, बुबाको मुखहेर्ने, गोकर्णस्नानम्	प्रतिपदा 12 २७ गुँलापर्व समाप्ती
द्वितीया 13 २८ दर खाने	तृतीया 14 चन्द्र दर्शन दोष (चथाः) गणेश चतुर्थी, २९ राष्ट्रिय बाल दिवस हरितालिका तीज (महिलाहरुलाई विदा)	चतुर्थी 15 ३० ऋषिपञ्चमी/सप्तर्षि पूजा	पञ्चमी 16 ३१	अन्नप्राशन मुहूर्तः १, ३, १० र २९ गते		

"घटना घटेको ३५ दिन भित्र वडा कार्यालयमा निःशुल्क घटना दर्ता गरौं ।"

IDEAL BODY WEIGHT

FOR MALE			FOR FEMALE		
Height	weight		Height	weight	
	Pounds	Kilos		Pounds	Kilos
5' 0"	106	48.1	4' 8"	80	36.3
5' 1"	112	50.8	4' 9"	85	38.5
5' 2"	118	53.5	4' 10"	90	40.8
5' 3"	124	56.2	4' 11"	95	43.1
5' 4"	130	59.0	5' 0"	100	45.3
5' 5"	136	61.7	5' 1"	105	47.6
5' 6"	142	64.4	5' 2"	110	49.9
5' 7"	148	67.1	5' 3"	115	52.2
5' 8"	154	69.8	5' 4"	120	54.4
5' 9"	160	72.6	5' 5"	125	56.7
5' 10"	166	75.2	5' 6"	130	59.0
5' 11"	172	78.0	5' 7"	135	61.2
6' 0"	178	80.7	5' 8"	140	63.5
6' 1"	184	83.5	5' 9"	145	65.8
6' 2"	190	86.2	5' 10"	150	68.0
6' 3"	196	88.9	5' 11"	155	70.3

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

असोज

2026 September / October

२०८३

ने.सं. ११४६ ञँलाथ्व/ञँलागा/कौलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
अन्नप्राशन मुहूर्तः ५ र २६ गते				षष्ठी 17 Sept. विश्वकर्मा पूजा **१**	सप्तमी 18 **२**	अष्टमी 19 **३** ल.पु. दशमहाविद्यापूजा संविधान दिवस
नवमी 20 **४**	दशमी 21 **५** विश्व शान्ति दिवस	एकादशी 22 **६** हरिपरिवर्तिनी एकादशी	द्वादशी 23 **७** इन्द्रध्वजोत्थान (मतछोएके)	त्रयोदशी 24 **८**	चतुर्दशी 25 **९** कुमारी/इन्द्रजात्रा (काठमाडौं उपत्यका बिदा)	पूर्णिमा 26 **१०** येपाङ्‌ चोनाम पर्व यँयापुन्हि, भ.पु. सिद्धपोखरी मेला
प्रतिपदा 27 पुञ्चलीभुजा **११** सोह्रश्राद्ध प्रारम्भ विश्व पर्यटन दिवस	द्वितीया 28 **१२**	तृतीया 29 **१३** इन्द्रध्वजपातनं, नानिचायाः	चतुर्थी 30 **१४**	पञ्चमी 1 Oct. **१५**	षष्ठी 2 **१६** अहिंसा दिवस	सप्तमी 3 **१७**
अष्टमी 4 **१८** जितीयापर्व (जितीया मनाउने महिलालाई मात्र बिदा)	दशमी 5 **१९**	एकादशी 6 **२०** इन्दिरा एकादशी	द्वादशी 7 **२१** फर्पिङ्मा हरिशंकरजात्रा	त्रयोदशी 8 **२२**	चतुर्दशी 9 **२३** नःलास्वना चःह्रे	औंशी 10 **२४** सोह्रश्राद्ध समाप्ति
प्रतिपदा 11 **२५** नःलाःस्वने नवरात्रारम्भः, घटस्थापना	द्वितीया 12 **२६**	तृतीया 13 **२७**	चतुर्थी 14 **२८**	पञ्चमी 15 **२९** पचली भैरव यात्रा विश्व हात धुने दिवस	षष्ठी 16 **३०** विश्व खाद्य दिवस	सप्तमी 17 **३१** फूलपाती

"म सधै समय र सत्यतालाई सम्मान गर्छु ।"

FOOD IS MEDICINE
Salmon
Brain Health
Bananas
Energy Boost
Ginger
Anti-Inflammatory
Spinach
Immune Support
Turmeric
Anti-Inflammation
Blueberries
Antioxidants
Walnuts
Heart Health
Garlic
Infection Fighting
Oats
Lower Cholesterol
Cherries
Pain Relief
Eggs
Protein & Vitamins
Papaya
Digestive Health
Honey
Soothing
Pumpkin Seeds
Rich in Magnesium
Watermelon
Hydration
Green Tea
Metabolism Boost

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

कार्तिक २०८३

2026 October / November

ने.सं. ११४६ कौलाथ्व/कौलागा/ने.सं. ११४७ कछलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
अष्टमी 18 Oct. **१** महाअष्टमी (कुछिभ्वये)	अष्टमी 19 **२** जनबहाः कुछिभ्वये	नवमी 20 **३** महानवमी (स्याक्वत्याक्व)	दशमी 21 **४** विजयादशमी/टीका (चालः)	एकादशी 22 **५** अन्नपूर्णयात्रा असःचालः पापाङ्कुशा एकादशी	द्वादशी 23 **६**	त्रयोदशी 24 **७** संयुक्तराष्ट्र संघ दिवस
चतुर्दशी 25 **८** कोजागत पूर्णिमा	पूर्णिमा 26 **९** यःसिं मत बीगु, कतिःपुन्हि	प्रतिपदा 27 **१०**	द्वितीया 28 **११**	चतुर्थी 29 **१२**	पञ्चमी 30 **१३**	षष्ठी 31 **१४**
सप्तमी 1 Nov. **१५**	अष्टमी 2 **१६**	नवमी 3 **१७**	दशमी 4 **१८**	एकादशी 5 **१९** रमा एकादशी	द्वादशी 6 **२०** धनतेरस	त्रयोदशी 7 **२१** कागतिहार
चतुर्दशी 8 **२२** महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जन्म जयन्ती कुकुरतिहार, लक्ष्मीपूजा	औंशी 9 **२३** गाईपूजा	प्रतिपदा 10 **२४** गोरु पूजा, गोवर्द्धनपूजा ने.सं. ११४७ सुरु, म्ह पूजा	द्वितीया 11 भाईटिका **२५** फाल्गुनन्दजयन्ती (सम्बन्धित समुदायलाई मात्र बिदा)	तृतीया 12 **२६** विश्व निमोनिया दिवस	चतुर्थी 13 **२७**	पञ्चमी 14 **२८** विश्वमधुमेह दिवस
षष्ठी 15 **२९** छठपर्व	सप्तमी 16 **३०**	अन्नप्राशन मुहूर्तः १३ र ३० गते				

"सादा जीवन उच्च विचार, मेरो पहिचान हाम्रो राष्ट्रियता ।"

"नयाँ सोच, नयाँ विचार अनि परिवर्तन हाम्रो समृद्धि हो ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

मंसिर

2026 November / December

२०८३

ने.सं. ११४७ कछलाथ्व/कछलागा/थिंल्लाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
		अष्टमी 17 Nov. १ मुखाष्टमी	नवमी 18 २ हेटौंडा कुष्माण्ड सरोवरमेला	दशमी 19 ३ बलम्बु महालक्ष्मी यात्रा धादिङ फूलखर्क गंगाजमुना मेला	एकादशी 20 ४ बराहक्षेत्र धार्मिक मेला प्रारम्भ हरिबोधनी एकादशी, तुलसी विवाह अन्तर्राष्ट्रिय बालिका दिवस	द्वादशी 21 ५ रुरु रिडी क्षेत्र ऋषिकेश रथयात्रा
त्रयोदशी 22 ६	चतुर्दशी 23 ७ डोटी दिपायल जाँत	पूर्णिमा सकिमना पुन्ही 24 ८ चतुर्मास ब्रत समाप्ती बराहक्षेत्र धार्मिक मेला समाप्त गुरुनानक जयन्ती (सम्बन्धित समुदायलाई मात्र बिदा)	प्रतिपदा 25 ९ थानकोट महालक्ष्मी यात्रा	द्वितीया 26 १०	तृतीया 27 ११	चतुर्थी 28 १२
पञ्चमी 29 १३	षष्ठी 30 १४	अष्टमी 1 Dec. १५ विश्व एड्स दिवस	नवमी 2 १६	दशमी 3 १७ गुह्येश्वरी यात्रा विश्व अपाङ्ग दिवस (अपाङ्ग कर्मचारीलाई बिदा)	एकादशी 4 १८ उत्पत्तिका एकादशी	द्वादशी 5 १९ स्वयंसेवक दिवस
त्रयोदशी 6 २० खोटाङ हलेसी महादेव मेला	चतुर्दशी 7 २१ बालाचतुर्दशी/शतबीज छर्ने	औंशी 8 २२	प्रतिपदा 9 २३	प्रतिपदा 10 २४ विश्व मानव अधिकार दिवस	द्वितीया 11 २५	तृतीया 12 २६
चतुर्थी 13 २७	पञ्चमी 14 २८ हस्तकला दिवस विवाह पञ्चमी	षष्ठी 15 २९	विवाह मुहूर्तः ९, १०, १६ १७, १९, २४, २५ र २६ गते	अन्नप्राशन मुहूर्तः १० र १७ गते		

"सफलताको प्रतिक सकारात्मक चिन्तन हो ।"

Yoga Pose for weight Loss
Warrior Pose
Cobra Pose
Downward Dog Facing
Plank pose
Triangle pose
Upward dog Face
Bridge Pose
Camel Pose
Chair pose

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

पुष
2026 December / 2027 January

२०८३
ने.सं. ११४७ थिंल्लाथ्व/थिंल्लागा/पोहेलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
			सप्तमी 16 Dec. **१**	अष्टमी 17 **२** वखुमद	नवमी 18 **३** पाँगा वैष्णवीदेवी यात्रा	दशमी 19 **४** किर्तिपुर इन्द्रायणीयात्रा
एकादशी 20 **५** गीता जयन्ती मोक्षदा एकादशी	द्वादशी 21 **६**	त्रयोदशी 22 **७**	चतुर्दशी 23 **८** दत्तात्रेय जयन्ती	पूर्णिमा 24 **९** धान्यपूर्णिमा, नुवाकोट दुप्चेश्वर मेला, गैंडु पूजा, उधौली पर्व/ योमरी पुन्हि (ज्यापु दिवस)	द्वितीया 25 **१०** क्रिसमस डे	तृतीया 26 **११**
चतुर्थी 27 **१२** महाराज छत्रसाल धामगमन	पञ्चमी 28 **१३**	षष्ठी 29 **१४**	सप्तमी 30 **१५** तमुल्होछार	अष्टमी 31 **१६**	नवमी 1 Jan. **१७** राष्ट्रिय पोशाक दिवस, सन् २०२७ प्रारम्भ	दशमी 2 **१८** दिशीपूजा
एकादशी 3 **१९** सफला एकादशी	द्वादशी 4 **२०**	त्रयोदशी 5 **२१** गुरुगोविन्द सिंह जयन्ती	चतुर्दशी 6 **२२**	औंशी 7 **२३** गया औंसी, अरनिको स्मृति दिवस	प्रतिपदा 8 **२४** तोल लोसार	द्वितीया 9 **२५**
तृतीया 10 **२६**	तृतीया 11 **२७** पृथ्वी जयन्ती (राष्ट्रिय एकता दिवस)	चतुर्थी 12 **२८**	पञ्चमी 13 **२९**	षष्ठी 14 **३०**	अन्नप्राशन मुहूर्तः १ र १५ गते	

""मिलाउनुस्" भ्रष्टाचारको पहिलो खुड्किलो हो ।"

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर

फोन : ९८५१०९२९४८

स्वदेशी मौलिक उत्पादनको प्रवर्द्धन गरौ।

- हाम्रो उत्पादन पहिचानमात्र होईन, आय आर्जनको स्रोत पनि हो,
- घरेलु र परम्परागत सीपमा आधारित उत्पादनको अभिवृद्धि गर्दै स्वावलम्बी र स्वरोजगार बनौं,
- स्थानीय सीप, क्षमता र कच्चा पदार्थको उपयोग गरौ,
- हस्तकला लगायतका व्यवसायको थालनी गरौं, स्वदेशी उत्पादनबाट आत्मनिर्भर बनौं,
- आयातित वस्तुको सट्टा स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन दिऔं,
- अर्थतन्त्रमा योगदान गरौ, स्वदेशी उत्पादनको थालनी गरौं ।

"सीप र पौरखलाई बन्धक राखी अर्काको भरमा बाच्न खोज्नु जिन्दगीको अन्त्य निम्त्याउनु हो ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

माघ

2027 January / February

२०८३

ने.सं. ११४७ पोहेलाथ्व/पोहेलागा/सिल्लाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
व्रतबन्ध मुहूर्तः २५ गते	विवाह मुहूर्तः ४, १२, १५, १९, २० र २७ गते	अन्नप्राशन मुहूर्तः १५ र २५ गते			सप्तमी 15 Jan. **१** माघे संक्रान्ति, माघीपर्व/ध्योचाकु सल्हुँ	अष्टमी 16 राष्ट्रिय भुकम्प सुरक्षा दिवस **२** जनवहाद्यः न्हव, सेतो मच्छिन्द्रनाथ स्नान
नवमी 17 **३**	एकादशी 18 **४** पुत्रदा एकादशी	द्वादशी 19 **५**	त्रयोदशी 20 **६**	चतुर्दशी 21 **७**	पूर्णिमा 22 **८** मिलापुन्ही श्रीस्वस्थानी व्रत प्रारम्भ	प्रतिपदा 23 **९**
द्वितीया 24 **१०**	तृतीया 25 **११**	चतुर्थी 26 **१२**	पञ्चमी 27 **१३**	षष्ठी 28 **१४**	सप्तमी 29 **१५**	अष्टमी 30 **१६** सहिद दिवस
नवमी 31 **१७**	दशमी 1 Feb. **१८**	एकादशी 2 **१९** षट्तिला एकादशी	द्वादशी 3 **२०**	त्रयोदशी 4 **२१**	चतुर्दशी 5 **२२** लैचह्रे पूजा	औंशी 6 **२३**
प्रतिपदा 7 **२४** श्री वल्लभ जयन्ती, सोनामल्होसार	द्वितीया 8 **२५**	तृतीया 9 **२६**	चतुर्थी 10 **२७**	पञ्चमी 11 **२८** श्रीपञ्चमी/सरस्वतीपूजा (शिक्षण संस्थालाई मात्र बिदा)	षष्ठी 12 **२९**	

“सधैं अरुको होइन, आफ्नो जिन्दगीको मालिक आफै बन्न सिकौं ।”

स्वस्थ र खुसी जीवनका लागि

- सकारात्मक सोच राख्ने
- व्यर्थको अपेक्षाहरु नराख्ने
- चिन्ता नगर्ने
- अरुको खुसी, सफलताबाट दु:खी नहुने
- आफ्नो हैसियतले भ्याउने काम मात्र गर्ने
- सम्बन्ध र मित्रतालाई सजिलोसँग निभाउने
- देखावटी कुराहरुबाट टाढा रहने
- आँफैलाई उचित महत्व दिने
- सानो सानो सफलतामा आनन्द लिने
- आफ्नो हार वा कमजोरी स्विकार्न सिक्ने

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

फागुन २०८३

2027 February / March

ने.सं. ११४७ सिल्लाथ्व/सिल्लागा/चिल्लाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
षष्ठी 14 ३०	व्रतबन्ध मुहूर्तः १०,१३ र २६ गते	विवाह मुहूर्तः ३, ४, ११, १२, १५, १६, १७, १८, २०, २५, २६ र ३० गते	अन्नप्राशन मुहूर्तः ७, १३ र २६ गते			सप्तमी 13 Feb. १
अष्टमी 14 २ प्रणय दिवस भीमा अष्टमी	नवमी 15 ३	दशमी 16 ४	एकादशी 17 ५ भीमा एकादशी	द्वादशी 18 ६ ल.पु. भिमसेन पुजा, चाँगुनारायण मेला	त्रयोदशी 19 ७ राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस	चतुर्दशी 20 ८ पशुपतिनाथको छायाँ दर्शन सिपुन्हि श्रीस्वस्थानी व्रत समाप्ती
प्रतिपदा 21 ९	द्वितीया 22 १०	तृतीया 23 ११	चतुर्थी 24 १२	पञ्चमी 25 १३	षष्ठी 26 १४	सप्तमी 27 १५ राष्ट्रिय मगर दिवस
अष्टमी 28 १६	नवमी 1 Mar. १७	दशमी 2 १८ माझी समुदायको लदीपूजा	एकादशी 3 १९	एकादशी 4 २० विजया एकादशी	द्वादशी 5 २१	त्रयोदशी 6 २२ महाशिवरात्री
चतुर्दशी 7 २३	औंशी 8 २४ अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस	प्रतिपदा 9 २५ ग्याल्पो ल्होसार	द्वितीया 10 २६	तृतीया 11 २७	चतुर्थी 12 २८	पञ्चमी 13 २९

"धर्म, संस्कृति र संस्कार हाम्रो पहिचान हो ।"

जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई र सम्बन्ध विच्छेदजस्ता व्यक्तिगत घटना आफ्नो स्थायी वडा कार्यालयमा गई घटना घटेको ३५ दिनभित्रै दर्ता गरौं/गराऔं ।

जन्म दर्ता किन गर्ने ?

- बालबालिकालाई स्कुल भर्ना गर्न
- नागरिकता र पासपोर्ट बनाउन
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न
- राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर प्राप्त गर्न

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरबार, काठमाडौं

"समाज परिवर्तनको लागि सभ्य नागरिक बनौं ।"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

चैत

2027 March / April

२०८३

ने.सं. ११४७ चिल्लाथ्व/चिल्लागा/चौलाथ्व

आइतवार SUNDAY	सोमवार MONDAY	मंगलवार TUESDAY	बुधवार WEDNESDAY	बिहीवार THURSDAY	शुक्रवार FRIDAY	शनिवार SATURDAY
	सप्तमी 15 Mar. १	अष्टमी 16 २ चिरोत्थानम्/होलिकारम्भ	दशमी 17 ३	एकादशी 18 ४ आमलकी एकादशी	द्वादशी 19 ५	त्रयोदशी 20 ६
चतुर्दशी 21 ७ पहाडी जिल्लामा होली (सम्बन्धित क्षेत्रमा बिदा) थकाली तोरल्लो पर्व	पूर्णिमा 22 ८ तराई जिल्लामा होली (सम्बन्धित क्षेत्रमा बिदा) विश्व जल दिवस	प्रतिपदा 23 ९ नाला मच्छिन्द्रनाथ स्नान, नाला न्हवं	द्वितीया 24 १० विश्व क्षयरोग दिवस	तृतीया 25 ११ नाला मच्छिन्द्रनाथ रथयात्रा	चतुर्थी 26 १२	पञ्चमी 27 १३
षष्ठी 28 १४	सप्तमी 29 १५	अष्टमी 30 १६ दुदुच्याँच्याँ	नवमी 31 १७	दशमी 1 Apr. १८	एकादशी 2 १९ पापमोचनी एकादशी	द्वादशी 3 २० राष्ट्रिय सहकारी दिवस
त्रयोदशी 4 २१	चतुर्दशी 5 २२ पाशाचह्रे	औंशी 6 २३ घोडेजात्रा (काठमाडौं उपत्यका विदा)	प्रतिपदा 7 २४ चोभार आदिनाथ स्नान (चोबहाः न्हवं)	द्वितीया 8 २५	तृतीया 9 २६ मत्स्यनारायण मेला	चतुर्थी 10 २७ भ.पु. भैरव भद्रकाली रथयात्रा आरम्भ
पञ्चमी 11 २८	षष्ठी 12 २९	सप्तमी 13 ३० भ.पु. विश्वध्वजोत्थानम्	व्रतबन्ध मुहूर्तः ३, ४, १०, २५ र २८ गते	अन्नप्राशन मुहूर्तः ३, १०, १८ र २५ गते		

“आफूले टेक्ने धर्ती मजबुत बनाऊँ । आफू मजबुत हुन्छ ।”

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

फोन नं. : ०१-५४२८१८८, मोबाईल नं.: ९८५१२३६९४८

आकस्मिक सम्पर्क नम्बर

महानगरीय प्रहरी प्रभाग, पुल्चोक ०१-५५२२१५१/९८५१२३३१११	जिल्ला प्रशासन कार्यालय, ललितपुर ०१-५५२११६५/५५२८४४/५५२३०५१
महानगरीय प्रहरी प्रभाग, सानेपा ०१-५५२१५४८/९८५१२९४५०१	ललितपुर महानगरपालिका कार्यालय, पुल्चोक ११३१/०१-५५२२५६३
सशस्त्र प्रहरी बल, सातदोबाटो ०१-५५३१२९५	ललितपुर महानगरपालिका नगर प्रहरी बल-०१-५५४८७५८
महानगरीय प्रहरी परिसर, ललितपुर १००/०१-५५२१३५०/५५२१२०७	ललितपुर महानगरपालिका फोहरमैला व्यवस्थापन केन्द्र, ०१-५२०२७७८
ट्राफिक प्रहरी, जावलाखेल १०३/९८५१२८५८७०	काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेड ढल संञ्चालन महाशाखा, कीर्तिपुर, ०१-४३३२८०८
बालबालिका खोज तलास केन्द्र १०४	काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेड, जावलाखेल, ०१-५५२७२६८
दमकल १०१/०१-५५२११११	सडक डिभिजन कार्यालय, हरिहरभवन ०१-५५२१२७८
नेपाल एम्बुलेन्स १०२	नेपाल विद्युत प्राधिकरण, पुल्चोक शाखा नो-लाईट, ०१-५५२२०४३
पाटन अस्पताल, लगनखेल ०१-५५२१०३४/५५२२२९५	नेवाः देय् दबु, ढल्को ०१-४२६९०२९
सुमेरु सिटी अस्पताल, पुल्चोक ०१-५४०००००/५४४४४४४	नेपाल आदिबासी जनजाति महासंघ ०१-५५५५४५४
निदान अस्पताल, पुल्चोक ०१-५४३१३३३/५४३१८२२	नेपाल परिवार नियोजन संघ, हरिहरभवन ०१-५०१०२४०/५०१०१०४
३ नं. वडा शव-वाहन ९८५१२३६९४८	नेपाल रेडक्रस सोसाईटी, ललितपुर रक्तसंचार सेवा केन्द्र, ०१-५४२७०३३
३ नं. वडा जेटिङ्ग, रोडिङ्ग, ग्राबिङ्ग मेशिन - ९८५१२३६९४८	

www.lmcityward3.com, Apps: lmcity ward 3

ललितपुर महानगरपालिका हटलाइन - ११३१

"सपना नदेख्ने मानिस मृतप्राय: हुन्छ ।"

“स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा”

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

सार्वजनिक सूचना

१. नक्सा पास बमोजिम भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरी निर्माण सम्पन्न लिने गरौं ।

२. समयमानै घर हुनेले सम्पत्ति कर, जग्गा हुनेले मालपोत कर, व्यवसाय कर र बहाल कर तिरी समृद्ध वडा निर्माणमा सहभागि बनौं ।

३. घर हुँदैमा स्थायी बासिन्दा हुँदैन । त्यसैले, व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराइ र सम्वन्ध विच्छेद) घटना घटेको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं ।

४. बालबालिकालाई अनिवार्य विद्यालयमा पढाऔं ।

५. पुरातात्विक सम्पदा र संस्कृति संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्न सबै जुटौं ।

६. बालबालिकालाई श्रममा नलगाऔं ।

७. आकाशे पानी संकलन तथा भूमिगत पानी पूनर्भरण गरौं ।

८. घर कम्पाउण्डमा दुईवटा रुख रोपौं वा कौसी खेती लगाउने गरौं ।

९. जथाभावी फोहोर नफालौं, संकलकलाई दिने गरौं ।

१०. फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने वर्गीकरण गरी श्रोतमै न्यूनीकरण गरौं । स्वच्छ, सफा र फोहोर मुक्त वडा बनाऔं ।

११. सडक तथा सार्वजनिक क्षेत्रको अतिक्रमण नगरौं । अतिक्रमण गर्न नदिने सबैले अठोट गरौं ।

१२. जथाभावी पार्किङ्ग नगरौं, ट्राफिक नियमको पालना गरौं ।

“संस्कृति र संस्कार बचाउन नमस्कार गरौं ।”

१३. प्लाष्टिक झोला मुक्त वडा बनाउन कपडाको झोला प्रयोग गरौं ।

१४. सुखी नेपाली समृद्धि नेपालको लागि आफ्नो सीप लगानी गरौं ।

१५. पालुवा कुकुरबाट जथाभावी फोहोर नगराऔं ।

१६. घर कम्पाउण्डमा लगाएका बोट बिरुवाबाट छरछिमेक वा बटुवालाई असर नपारौ ।

१७. वडा स्वास्थ्य केन्द्रमा स्वस्थको लागि स्वास्थ्य परीक्षण गरौं ।

१८. आपतकालिन फोन नम्बरको जानकारीमूलक सूचना राख्ने गरौं ।

१९. रोजगारीका लागि नि:शुल्क व्यावसायिक सीप ट्रेनिङ्ग लिने गरौं ।

२०. स्वास्थ्य उपचारमा रक्तसंचार सेवा केन्द्र, पुल्चोक, ललितपुरबाट नि:शुल्क रगत लिने गरौं ।

२१. व्यवसाय संञ्चालन गर्न व्यवसाय दर्ता गरी मात्र गर्नु होला ।

२२. घर वा जग्गा बहालमा दिंदा सम्झौता गरी मात्र दिनु होला ।

२३. सार्वजनिक सरोकारका काम कारवाहीमा सबै सहभागी बनौं ।

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

व्यवसाय सञ्चालन सम्बन्धी जरूरी सूचना

☞ नेपाल सरकारबाट व्यवसाय स्वीकृति लिई घर/जग्गा बहालमा लिदा वा दिदा बहाल सम्झौता गरी मात्र वडामा व्यवसाय दर्ता गरी व्यवसाय सञ्चालन गर्नु होला ।

☞ अन्यथा, व्यवसाय दर्ता नगरेमा वा दर्ता भई नवीकरण नभएमा कानून बमोजिम जरिवाना गरी व्यवसाय बन्द गरिनेछ ।

"नक्सा पास बमोजिम घर निर्माण गरी निर्माण सम्पन्न लिने गरौं ।"

जानकारीको लागि : ९८५१०९२९४८

"फोहोरलाई श्रोतमै वर्गीकरण गरी घरमै व्यवस्थापन गरौं ।"

वडाको चाहना "समृद्ध भविष्य र दीर्घायुको कामना"

3 नं. वडा स्वास्थ्य केन्द्र, ठाडोढुङ्गामा

सहुलियत दरमा

स्वास्थ्य जाँच तथा परीक्षण गरौं ।

स्वास्थ्य जाँच
बिहान : ८ - ९ बजेसम्म

परीक्षण:
बिहान : ७:30 - १२ बजेसम्म

डाक्टर शुल्क : १००/- (एक सय रुपैंया मात्र)
स्वास्थ्य परीक्षण : सहुलियत शुल्क

स्थान: ठाडोढुङ्गा, धोबिघाट, ललितपुर
अध्यक्ष : श्रीगोपाल महर्जन
फोन नं. : ९८५१०९२९४८

नोट: - वडा नं. ३ का बासिन्दा बाहेक अन्यलाई शुल्कमा थप २५% लाग्ने छ ।
- प्रत्येक मंगलबार वडा स्वास्थ्य केन्द्र बन्द रहने छ ।

'स्वस्थको लागी स्वास्थ्य परीक्षण गरौ ।'

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको

३ नं. वडाबासीहरूमा खुशीको खबर

यस वडा कार्यालयबाट वडा स्वास्थ्य परिचयपत्र प्राप्त गरेका स्थायी वडाबासीको लागि मासिक नि:शुल्क सुगर जाँच र ब्लड प्रेसर, सुगरको औषधिहरु नि:शुल्क वितरण गरिने व्यहोरा अनुरोध छ ।

ब्लड प्रेसर

1. Amlodipine 2.5 mg
2. Amlodipine 5 mg
3. Losartan 25 mg
4. Losartan 50 mg
5. Hydrochlorothiazide 12.5 mg

सुगर

1. Metformine 1000/850 mg
2. Metformine 500 mg
3. Glimepiride 1 mg
4. Glimepiride 2 mg
5. Voglibose 0.3 mg

प्रयोगशाला : ०१-५९१०७५० | सोधपुछ : ९८५१०९२९४८

"कसैको नक्कल गर्दैमा समाज परिवर्तन हुँदैन, मौलिकता र धरातलनुसार परिवर्तन गर्नु पर्छ ।"

सफलताका लागि
विद्यार्थीका ५ लक्षण

रोहिणीप्रसाद घिमिरे

प्राचीनकालमा पढ्नका लागि गुरुकुलमा जानुपर्थ्यो । त्यहाँ सर्वप्रथम गुरुले विद्यार्थीमा हुनुपर्ने लक्षण सुनाउनुहुन्थ्यो । ती लक्षण नभएको विद्यार्थीले पढ्न सक्दैन भनिन्थ्यो । त्यसैले हरेक विद्यार्थीले ती लक्षणको अनुशरण गर्नैपर्थ्यो, जसले गर्दा विद्यार्थीलाई सफलता हासिल गर्न मद्दत मिल्थ्यो । के होलान् त ती पाँच लक्षण ?

काक चेष्टा वको ध्यान श्वान निद्रा तथैव व ।
अल्पाहारी गृहत्यागी विद्यार्थी पञ्च लक्षणम् ।

१. काक चेष्टा (कागको जस्तो चंख):
यसको मतलव विद्यार्थी सधैं कागजस्तै चलाख, एकाग्र र सतर्क रहनुपर्छ साथै आलस्यलाई त्याग्नुपर्छ । यसले विद्यार्थीको जीवनमा सफलताको ढोका खोल्छ । विद्यार्थीको यो पहिलो लक्षण हो ।

२. बको ध्यानं (बकुल्लोको जस्तो ध्यान) :
बको ध्यानम् भनेको विद्यार्थीले आफ्नो लक्ष्यमा त्यसरी नै ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ, जसरी बकुल्लो नामको चराले पानीमा एक खुट्टामा उभिएर माछालाई आक्रमण गर्दा ध्यान केन्द्रित गर्छ ।

३. श्वान निद्रा (कुकुरको जस्तो निद्रा) :
श्वानको अर्थ कुकुर हो । श्वान निद्रा भनेको कुकुरले जस्तै विद्यार्थीले आलस्य र निद्रा त्याग्नुपर्छ । कुकुरको जस्तै क्षणिक निद्रा हुनुपर्छ । स्मरण रहोस्, कुकुर कहिल्यै गहिरो निद्रा सुत्दैन । यहाँ भन्न खोजिएको विद्यार्थी धेरै सुताहा हुनुहुँदैन । सुतेर बिताउने समय पढ्नमा लगाउनुपर्छ ।

४. अल्पाहारी (कम आहारा लिने) :
विद्यार्थीले अल्पाहार अर्थात् पेट कसिने गरी नखाई केही कम खानुपर्छ । किनभने कम खाँदा अल्छी र आलस्य हुँदैन । यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीले कुनैपनि काममा ध्यान दिन सक्छ ।

५. गृह त्यागी (घर त्याग्ने) :
विद्यार्थी सफल हुनका लागि अभिभावक, नाता र परिवारप्रतिको लगाव त्याग्नुपर्छ । सकेसम्म घर त्यागी अन्यत्र बसेर पढ्नु गुरुकुलमा गएर पढ्नु लाभदायक हुन्छ । घर-परिवारमा आशक्त भएको व्यक्ति जीवनमा सफल हुन गाह्रो पर्छ । त्यसैले आजकाल प्रायः अभिभावकले नजिकको स्कुल/कलेजमा नपढाएर छोराछोरीलाई सकेसम्म अन्यत्र टाढा वा होस्टलमा राखेर पढाउने गरेको देखिन्छ ।

उहिलेमात्र होइन, अहिले पनि यीमाथि बताइएका लक्षण अनुशरण गर्ने विद्यार्थीले पढाइमा सफलता हासिल गर्न गाह्रो छैन । यी लक्षण हुने विद्यार्थी मिहिनेती हुन्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । त्यसैले उसले सफलता हासिल गरेरै छाड्छ ।

विपन्न नागरिक औषधि उपचार निर्देशिका, २०७५

अनुसूची-४

(दफा ४ को उपदफा (७) सँग सम्वन्धित)

कडा रोगहरुको उपचार सहुलियत विवरण

क्र.सं.	रोग	सहुलियत विवरण	सहुलियत रकम	कैफियत
१	मृगौला रोग	मृगौला प्रत्यारोपण	रु. ४ लाख सम्म	
		अल्पकालीन रुपमा मृगौलाले काम नगरेको बिरामीलाई डायलायसिस बापत	रु. १ लाख सम्म	
		Acute Glumerulo Nephritis, Nephrotic Sydrone का साथै दुबै मृगौला फेल भई डायलाइसिस तथा प्रत्यारोपण गर्न नमिल्ने बिरामीलाई औषधि उपचार तथा प्रयोगशाला बापत	रु. १ लाख सम्म	
		मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात औषधि सेवन	रु. १ लाख सम्म	
		अंगदाता र ग्रहणकर्ताको प्रयोगशाला (HLA TEST) शुल्क	बढीमा रु. ५० हजारसम्म	
		हेमोडायलाइसिस बढीमा हप्ताको दुई सेसन र सोभन्दा बढी गर्नुपर्ने अवस्थामा चिकित्सकको कारण सहितको प्रिस्किप्सन अनिवार्य हुनु पर्नेछ ।	प्रति सेसन रु. २,५००	
		सेरोपोजेटिभ (संक्रमित) भएका बिरामीहरुलाई डायलाइसिस उपचार सेवा बापत प्रति सेसन सोधभर्ना	रु. ४,०००	
		पेरिटोनियल डायलाइसिस प्रति बिरामी महिनाको अधिकतम ९० प्याकेटसम्म	तोकिए बमोजिम	
२	मुटु रोग	१. विभिन्न प्रकारका मुटु रोग जस्तै : महाधमनीको शल्यक्रिया गर्नु पर्ने बिरामी २. मुटुमा पेसमेकर तथा स्टेन्ट राख्नु परेमा, एब्लेसन गर्नु परेमा, मुटुको भल्भ पूर्णरुपमा क्षति भएको या मुटु फेल भएको उपचारका लागि	रु. १ लाख सम्म	
३	क्यान्सर	विभिन्न प्रकारका क्यान्सर रोग । ती सम्वन्धी शल्यक्रिया, थप निदानात्मक सेवा, केमोथेरापी, रेडियोथेरापी, औषधि, औषधिजन्य सामग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म	

४	पार्किन्सन्स	पार्किन्सन्स रोगमा प्रयोग हुने थप निदानात्मक सेवा, औषधि, औषधिजन्य सामग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म	
५	अल्जाइमर	अल्जाइमर रोगमा प्रयोग हुने थप निदानात्मक सेवा, औषधि, औषधिजन्य सामग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म	
६	स्पाइनल इन्जुरी	दुर्घटनाजन्य र चोटपटकजन्य बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधि तथा औषधिजन्य सामग्रीहरु, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा शुल्क स्पाइनल इन्जुरी भई पारालाईसिस भएका बिरामीहरुलाई पुनर्स्थापना सेवाका लागि औषधि, औषधिजन्य सामग्री, शैया तथा सेवा शुल्कहरु	रु. १ लाख सम्म	
७	हेड इन्जुरी	दुर्घटनाजन्य र चोटपटकजन्य बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधि तथा औषधिजन्य सामग्रीहरु, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा शुल्क तथा पुनर्स्थापना सेवाका लागि समेत	रु. १ लाख सम्म	
८	सिकलसेल एनिमिया	सिकलसेल एनिमिया रोग लागेका बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया, औषधि तथा औषधिजन्य सामग्रीहरु, थप निदानात्मक सेवा, शैया सेवा शुल्क आदि	रु. १ लाख सम्म	

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालयको सूचना

आफ्नो घर आँगन आफै सफा राखौं ।

"फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने वर्गीकरण गरी श्रोतमै न्यूनीकरण पश्चात मात्र संकलकलाई दिने बानी बसालौं ।"

आफूलाई मन नपर्ने फोहोर कसलाई मन पर्छ र ? त्यसैले जथाभाबी फोहोर फालेको भेटीएमा, फुटपाथ अवरोध र अतिक्रमण गरेमा, उपभोग्य सामाग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची नभएमा स्वीकृति नलिई व्यवसाय वा विज्ञापन गरेमा कानून बमोजिम कडा कारबाही हुने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

"भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर बनाऔं, निर्माण सम्पन्न प्रमाणपत्र लिने गरी ।"

सम्पर्क : ९८५१०९२९४८

"स्वच्छ, स्वस्थ र समृद्ध वडा"

ललितपुर महानगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

हाम्रो वडाबाट पाउने सेवाहरू :

- जेटिङ्ग, राउण्डिङ्ग र ग्राउण्डिङ्ग जेट मेशिन,
- वडाबासीको लागि नि:शुल्क शव-वाहन,
- नि:शु:क विद्युतीय गाडी,
- ७० वर्ष उमेर पुरा भएका वृद्धवृद्धाको लागि घर घरमा सिफारिस,
- वडाको सिफारिसमा रक्तसंचार सेवा केन्द्र, पुल्चोक, ललितपुरबाट नि:शुल्क रगत,
- ३५ दिनभित्र जन्म दर्ता गरेमा "एक बच्चा एक उपहार",
- गर्भवती र सुत्केरीलाई पौष्टिक खाद्यान्न बापत रु. २,५००/-,
- शोक सम्तप्त परिवार प्रति समवेदना स्वरुप रु. ५,०००/-,
- स्वास्थ्य बीमा दर्ताको लागि लाग्ने दस्तुरमा ५०% (रु. १७५०/-),
- सुगर र प्रेसर बिरामीको लागि नि:शुल्क औषधि
- सहुलियत दरमा एक घर एक Fire Extinguisher,
- वडा समितिलाई विपन्न नागरिक लागेमा मासिक खाद्यान्न राहत,
- सडक बत्ती मर्मतको लागि फोन नं. ९८०११६२८८०
- सहुलियत दरमा कम्पोष्ट बिन,
- प्लाष्टिक झोला न्यूनीकरणको लागि एक घर एक कपडाको झोला,

जानकारीको लागि :

www.lmcityward3.com,

Facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३

"जनप्रतिनिधि र कर्मचारी बीच द्वन्द्ध हुँदा जनता पराजित हुन सक्छ ।"

ललितपुर महानगरपालिका

यल महानगरपालिका

Lalitpur Metropolitan City

३ नं. वडा कार्यालय

पुल्चोक, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

फोन नं.: ५४२८१८८/९८५१२३६९४८

Facebook: ललितपुर महानगरपालिका वडा नं. ३

www.lmcityward3.com, Apps: lmcity ward 3

वडा कार्यालय भवनमा कार्य शुभारम्भ २०७५ जेठ १२ गते

"जनता नेताको घरमा होइन, नेता जनताको घरमा ।"

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४

प्रमाणीकरण र प्रकाशित
मिति २०७४/०६/२९

संशोधन गर्ने ऐन

१. आर्थिक ऐन, २०७५	२०७५/०३/३२
२. केही नेपाल ऐन संशोधन गर्ने ऐन, २०७५	२०७५/११/१९
३. संघ, प्रदेश र स्थानीय तह (समन्वय तथा अन्तरसम्बन्ध) ऐन, २०७७	२०७७/०४/१३

संवत् २०७४ सालको ऐन नं. २६

स्थानीय सरकार संचालनका सम्वन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको ऐन

१२. वडा समितिको काम, कर्तब्य र अधिकार :

(१) वडा समितिको काम, कर्तब्य र अधिकार कार्यपालिकाले तोके बमोजिम हुनेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम कार्यपालिकाले वडा समितिको काम, कर्तब्य र अधिकार तोक्दा कम्तीमा देहाय बमोजिम हुने गरी तोक्नु पर्नेछ :-

क. वडा भित्रका योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन तथा अनुगमन,

(१) सहभागितामूलक योजना तर्जुमा प्रणाली अनुसार बस्ती वा टोलस्तरबाट योजना तर्जुमा प्रक्रिया अवलम्बन गरी बस्ती तथा टोलस्तरीय योजनाको माग सङ्कलन, प्राथमिकीकरण तथा छनौट गर्ने,

(२) टोल विकास संस्थाको गठन र परिचालन तथा वडाभित्र सञ्चालन हुने योजनाहरुका लागि उपभोक्ता समिति गठन तथा

सोको अनुगमन गर्ने,

(३) वडाभित्रका योजना तथा भौतिक पूर्वाधारको संरक्षण, मर्मत सम्भार, रेखदेख तथा ब्यवस्थापन गर्ने ।

ख. तथ्यांक अद्यावधिक तथा संरक्षण

(१) निजी घर तथा घर परिवारको लगत राख्ने,

(२) ऐतिहासिक, पुरातात्विक, साँस्कृतिक तथा धार्मिक महत्वका सम्पदा, प्राचिन स्मारक, सार्वजनिक तथा सामुदायिक भवन, सार्वजनिक, ऐलानी, पर्ती जग्गाको लगत राख्ने तथा संरक्षण गर्ने,

(३) खुला क्षेत्र, चोक, घाट, पाटी, पौवा, सत्तल, धर्मशाला, धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल, डाँडापाखा, चरनक्षेत्र, पानीको मूल, पोखरी, तलाउ, इनार, कुवा, धारा, ढुङ्गेधारा, गुठीघर, बाटो, सडक, पुल, पुलेसा, कुलो नहर, पानी घट्ट, मिलको तथ्याङ्क संङ्कलन गरी अद्यावधिक लगत राख्ने, संरक्षण गर्ने र खण्डकृत तथ्याङ्क र सूचना सहितको वडाको पार्श्वचित्र तयार तथा अद्यावधिक गर्ने ।

ग. विकास कार्य

(१) बाल उद्यानको ब्यवस्थापन गर्ने,

(२) अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम, शिशु स्याहार तथा प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र सञ्चालन र ब्यवस्थापन गर्ने,

(३) पुस्तकालय, वाचनालय, सामुदायिक सिकाई केन्द्र, बालक्लब तथा बालसञ्जालको सञ्चालन र ब्यवस्थापन गर्ने,

(४) वडा तहको स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाको ब्यवस्थापन गर्ने,

(५) खोप सेवा कार्यक्रमको सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा समन्वय गर्ने,

(६) पोषण कार्यक्रमको सञ्चालन, व्यवस्थापन तथा समन्वय गर्ने,

(७) वडा तहमा स्वास्थ्य जनचेतना विकास तथा स्वास्थ्य सूचना कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने,

(८) शहरी तथा ग्रामीण स्वास्थ्य क्लिनिकको सञ्चालन गर्ने, गराउने,

(९) सार्वजनिक शौचालय, स्नान गृह तथा प्रतिक्षालयको निर्माण र व्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

(१०) वडास्तरीय सामुदायिक धाराको प्रवन्ध, कुवा, इनार तथा पोखरीको निर्माण, संरक्षण र गुणस्तर नियमन गर्ने,

(११) घरबाट निकास हुने फोहोरमैलाको संकलन र व्यवस्थापन, चोक तथा गल्लीहरुको सरसफाई, ढल निकास, मरेका जनावरको व्यवस्थापन, सतही पानीको निकास तथा पानीको स्रोत संरक्षण गर्ने, गराउने,

(१२) कृषि तथा फलफूल नर्सरीको स्थापना, समन्वय र प्रवर्द्धन तथा वडास्तरीय अगुवा कृषक तालिमको अभिमुखीकरण गर्ने,

(१३) कृषि बीउ बिजन, मल तथा औषधिको माग संकलन गर्ने,

(१४) कृषिमा लाग्ने रोगहरुको विवरण संकलन गर्ने,

(१५) पशुपक्षी विकास तथा छाडा चौपायाको व्यवस्थापन,

(१६) वडाभित्रको चरनक्षेत्र संरक्षण तथा व्यवस्थापन गर्ने,

(१७) स्थानीय समुदायका चाडपर्व, भाषा, संस्कृतिको विकासको लागि कला, नाटक, जनचेतनामूलक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने, गराउने,

(१८) स्थानीय मौलिकता झल्किने सांस्कृतिक रीतिरिवाजलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने,

(१९) वडाभित्र खेलकुद पूर्वाधारको विकास गर्ने,

(२०) अन्तरविद्यालय तथा क्लब मार्फत खेलकूद कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने, गराउने,

(२१) वडा क्षेत्रभित्रको बाटोघाटो चालु अवस्थामा राख्ने तथा राख्न सहयोग गर्ने,

(२२) वडाभित्रका सडक अधिकारक्षेत्रमा अवरोध र अतिक्रमण गर्न नदिने,

(२३) बाटोघाटोमा बाढी, पहिरो, हुरी तथा प्राकृतिक प्रकोपबाट उत्पन्न अवरोध पञ्छाउने,

(२४) घरेलु उद्योगको लगत संकलन तथा सम्भाब्यता पहिचान गर्ने,

(२५) वडाभित्र घरेलु उद्योगको प्रवर्द्धन गर्ने,

(२६) प्रचलित कानून बमोजिम ब्यक्तिगत घटना दर्ता, अद्यावधिक तथा सोको अभिलेख संकलन तथा संरक्षण गर्ने,

(२७) ब्यक्तिगत घटना दर्ता सम्वन्धी जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

(२८) सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण तथा अभिलेख अद्यावधिक गर्ने,

(२९) वडालाई बालमैत्री बनाउने,

(३०) वडाभित्र आर्थिक तथा सामाजिक रुपमा पछि परेका महिला, बालबालिका, दलित, अपाङ्गता भएका ब्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, अल्पसंख्यक, सीमान्तकृत समुदायको अभिलेख राखी सामाजिक र आर्थिक उत्थान सम्वन्धी काम गर्ने,

(३१) विभिन्न समुदायबीच सामाजिक सद्भाव र सौहार्दता कायम गर्ने,

(३२) बालविवाह, बहुविवाह, लैङ्गिक हिंसा, छुवाछुत, दहेज तथा दाइजो, हलिया प्रथा, छाउपडी, कमलरी प्रथा, बालश्रम, मानव बेचविखन जस्ता सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वासको अन्त्य गर्ने, गराउने,

(३३) प्रचलित कानूनको अधीनमा रही मालपोत तथा भूमि कर, ब्यवसाय कर, बहाल कर, विज्ञापन कर, स-शुल्क पार्किङ्ग, नयाँ ब्यवसाय दर्ता, सिफारिस दस्तुर, सवारी साधन कर, मनोरञ्जन करको लेखाजोखा र संकलन गरी सम्वन्धित गाउँपालिका वा नगरपालिकामा प्रतिवेदन सहित रकम बुझाउने,

(३४) अशक्त विरामी भएको बेवारिस वा असहाय ब्यक्तिलाई नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पुऱ्याई औषधी उपचार गराउने,

(३५) असहाय वा बेवारिस ब्यक्तिको मृत्यु भएमा निजको दाह संस्कारको ब्यवस्था मिलाउने ।

(३६) सडक बालबालिकाको उद्धार र पुनर्स्थापनाको लागि लगत संकलन गर्ने,

(३७) वडाभित्रको सामुदायिक वन, वनजन्य सम्पदा र जैविक विविधताको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने,

(३८) वडा, टोल, बस्तीस्तरमा हरियाली क्षेत्र विस्तार गर्ने, गराउने,

(३९) वडालाई वातावरणमैत्री बनाउने,

(४०) प्राङ्गारिक कृषि, सुरक्षित मातृत्व, विद्यार्थी भर्ना, पूर्ण

खोप, खुला दिशामुक्त सरसफाई, वातावरणमैत्री तथा बालमैत्री शासनजस्ता प्रवर्द्धनात्मक कार्यहरु गर्ने, गराउने,

(४१) वडाभित्र घरबास पर्यटन (होम स्टे) कार्यक्रम प्रवर्द्धन गर्ने ।

घ. नियमन कार्य

(१) वडाभित्र सञ्चालित विकास योजना, आयोजना तथा संलग्न उपभोक्ता समितिहरुका कार्यको अनुगमन तथा नियमन गर्ने,

(२) सिकर्मी, डकर्मीलाई भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण सम्वन्धी तालिम दिने,

(३) खाद्यान्न, माछा, मासु, तरकारी, फलफुल, पेय पदार्थ तथा उपभोग्य सामाग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची अनुगमन गरी उपभोक्ता हित संरक्षण गर्ने,

(४) वडाभित्रका उद्योग धन्दा र ब्यवसायको प्रवर्द्धन गरी लगत राख्ने,

(५) हाट बजारको ब्यवस्थापन गर्ने, गराउने,

(६) विद्युत चुहावट तथा चोरी नियन्त्रणमा सहयोग गर्ने ।

ङ सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने

(१) नाता प्रमाणित गर्ने,

(२) नागरिकता तथा नागरिकताको प्रतिलिपि लिनका लागि सिफारिस गर्ने,

(३) बहाल करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(४) बन्द घर तथा कोठा खोल्न रोहबरमा बस्ने,

(५) मोही लगत कट्टाको सिफारिस गर्ने,

(६) घर जग्गा करको लेखाजोखा सिफारिस गर्ने,

(७) जन्म मिति प्रमाणित गर्ने,

(८) ब्यापार ब्यवसाय बन्द भएको, सञ्चालन नभएको वा ब्यापार ब्यवसाय हुँदै नभएको सिफारिस गर्ने,

(९) विवाह प्रमाणित तथा अविवाहित प्रमाणित गर्ने,

(१०) निःशुल्क वा सःशुल्क स्वास्थ्य उपचारको सिफारिस गर्ने,

(११) वडाबाट जारी हुने सिफारिस तथा अन्य कागजलाई अंग्रेजी भाषामा समेत सिफारिस तथा प्रमाणित गर्ने,

(१२) घर पाताल प्रमाणित गर्ने,

(१३) ब्यक्तिगत विवरण प्रमाणित गर्ने,

(१४) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जामा घर कायम गर्न सिफारिस गर्ने,

(१५) कुनै ब्यक्तिको नाम, थर, जन्म मिति तथा वतन फरक फरक भएको भए सो ब्यक्ति एकै हो भन्ने सिफारिस गर्ने,

(१६) नाम, थर, जन्म मिति संशोधनको सिफारिस गर्ने,

(१७) जग्गा धनी दर्ता प्रमाणपुर्जा हराएको सिफारिस गर्ने,

(१८) कित्ताकाट गर्न सिफारिस गर्ने,

(१९) संरक्षक प्रमाणित गर्ने तथा संस्थागत र ब्यक्तिगत संरक्षक सिफारिस गर्ने,

(२०) जीवितसंगको नाता प्रमाणित गर्ने,

(२१) मृतकसंगको नाता प्रमाणित तथा सर्जमिन सिफारिस गर्ने,

(२२) जीवित रहेको सिफारिस गर्ने,

(२३) हकवाला वा हकदार प्रमाणित गर्ने,

(२४) नामसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२५) जग्गाको हक सम्वन्धमा सिफारिस गर्ने,

(२६) उद्योग ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(२७) आधारभूत विद्यालय खोल्न सिफारिस गर्ने,

(२८) जग्गा मूल्यांकन सिफारिस गर्ने,

(२९) विद्यालयको कक्षा थप गर्न सिफारिस गर्ने,

(३०) अशक्त, असहाय तथा अनाथको पालन पोषणको लागि सिफारिस गर्ने,

(३१)वैवाहिक अङ्गीकृत नागरिकता सिफारिस गर्ने,

(३२)आर्थिक अवस्था कमजोर वा सम्पन्न रहेको सम्वन्धी सिफारिस गर्ने,

(३३)विद्यालय ठाउँसारी गर्न सिफारिस गर्ने,

(३४) धारा तथा विद्युत जडानको लागि सिफारिस गर्ने,

(३४क) जातीय पहिचान र जातीय सिफारिसको कार्य गर्ने

(३५) ढल जाम भएमा जेट मेशिनको लागि सिफारिस

(३६) बिपन्न वर्गको सिफारिस

(३७) बृद्ध, बिधवा वा एकल महिला सिफारिस

(३८) ढल वा खानेपानी राख्न बाटो खन्न सिफारिस

(३९) डिप बोरिङ्गको लागि सिफारिस

(४०) विद्यार्थी छात्रबृत्तिको सिफारिस

(४१) प्रचलित कानून अनुसार प्रत्यायोजित अधिकार बमोजिम अन्य सिफारिस वा प्रमाणित गर्ने ।

(३) उपदफा (१) बमोजिम कार्यपालिकाबाट वडा समितिको काम कर्तब्य र अधिकार नतोकिएसम्म वडा समितिले उपदफा (२) बमोजिमको काम, कर्तब्य र अधिकार प्रयोग गर्नेछ ।

(४) वडाबाट गरिने कार्य वडा कार्यालयको नाममा हुनेछ

२०७९ साल बैशाख ३० गते भएको स्थानीय तहको निर्वाचनमा अभिव्यक्त गरेका हाम्रा प्रतिवद्धताहरु

१) कार्यालयमा सुशासन र पारदर्शिता,
२) आवश्यक पूर्वाधार विकास कार्यलाई निरन्तरता,
३) अमूर्त संस्कृतिको जगेर्ना, मूर्त सम्पदाको संरक्षण,
४) सार्वजनिक जग्गा संरक्षण,
५) वडाको फोहोर संकलन र विसर्जन,
६) उद्यमशील स्वरोजगारलाई निरन्तरता,
७) निजी साझेदारी कार्यक्रम,
८) जनसहभागितामूलक कार्यक्रम,
९) व्यावसायिक ट्रेनिङ्ग सेन्टर भवन पूर्णता
१०) अपाङ्गमैत्री फुटपाथ निर्माण,
११) सरकारी क्याम्पसमा स्नातक तह नि:शुल्क अध्ययन,
१२) विद्यालय तहमा छात्रवृत्तिको व्यवस्था,
१३) वडा स्वास्थ्य केन्द्रलाई निरन्तरता (वर्षमा एक पटक नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण)
१४) तीन तीन महिनामा टोल टोलमा भेटघाट,
१५) जनहितका कार्यक्रमलाई थप र निरन्तरता,
१६) Air Purifier and Pollution Controller थप गर्ने,
१७) बाल उद्यान केन्द्र निर्माण,
१८) शिक्षामा पहुँच र गुणस्तरमा सुधार,
१९) ज्येष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र र ज्येष्ठ नागरिक सम्मान,
२०) जनताको गुनासो सुनुवाईका लागि टोलटोलमा गुनासो पेटीका राखी गुनासो संकलन गरी प्राप्त गुनासोको सम्वोधन गर्ने ।
२१) सचेतना कार्यक्रम : क) बालबालिका ख) युवा ग) महिला हिंसा विरुद्ध घ) अपाङ्गता भएका व्यक्ति ङ) लैङ्गिक समानता च) स्वास्थ्य र शिक्षा, अन्य आवश्यक्तामा आधारित तालिम कार्यक्रम ।

"सृष्टि सेवा समाधि"

"जहाँ सृष्टि त्यहाँ सेवा, जहाँ सेवा त्यहाँ समाधि"

ललितपुर महानगरपालिका
३ नं. वडा समिति

हामीले के गऱ्यौं ?? के गर्न सकेनौं ?

१) अपाङ्गमैत्री भवन,

२) अपाङ्गमैत्री बडापत्र,

३) अपाङ्गमैत्री फुटपाथ,

४) सिसि क्यामरा,

५) बिना लगानी ट्राफिक बत्ती,

६) सडक सोलार बत्ती,

७) पञ्चवर्षीय आवधिक योजना,

८) वडामा Walkie Talkie,

९) खुल्ला व्यायामशालाको शुरुवात,

१०) प्लाष्टिक झोला न्यूनीकरणको लागि कपडाको झोला वितरण,

११) वडाको web: lmcityward3.com, Apps: Naagarik ward3,

१२) ७० वर्ष उमेर माथिका बृद्धवद्धाको लागि घर घरमा सिफारिस,

१३) वडा क्षेत्रमा जथाभाबी पर्चा/पोष्टर/तुल/ब्यानर पोल तथा भित्ताहरुमा झुण्ड्याउन तथा टाँस्न निषेध,

१४) वडाका पुरातात्विक सम्पदाहरुको पार्श्वचित्र,

१५) अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि रिफ्रेसर तालिम र औषधि वितरण,

१६) सचेतना कार्यक्रम :

- वडा स्तरीय मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा केन्द्र,

- महिला हिंसा र लैङ्गिक समानता,
- वडा रेडक्रस कार्यक्रम,
- बालबालिका अभिमुखीकरण,
- युवा अभिमुखीकरण,
- एकल महिला कार्यक्रम,
- कौसी खेतीको लागि बीउ वितरण कानूनी साक्षरता,
- सुरक्षाको लागि एक घर एक चिम (Bulb) ।

१७) जनहित कार्यक्रम :

- वडाको सिफारिसमा रक्त संचार केन्द्र, पुल्चोकबाट नि:शुल्क रगत,
- ७० वर्ष उमेर माथिका बृद्धवद्धाको लागि Lab in Bag द्वारा घर घरमा स्वास्थ्य परीक्षण,
- निकासा खोल्न जेटिङ्ग, राउडिङ्ग र ग्राउडिङ्ग मेशिन ,
- नि:शुल्क विद्युतीय गाडी सञ्चालन,
- ३५ दिनभित्र जन्म दर्ता गर्न आएमा "एक बच्चा एक उपहार",
- कोही नभएको केही नभएको "एकल पुरुष भत्ता",
- अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई नि:शुल्क निमोनिया भ्याक्सिन,
- दीर्घ रोगी (सुगर र प्रेसर) को लागि नि:शुल्क औषधि र महिनामा एक पटक सुगर जाँच,
- विपन्न परिवारको लागि- "धारा, बत्ती र शिक्षा",
- विपन्न परिवारको लागि- "न्यूनतम विद्युत र धाराको महशुल भुक्तानी",
- विपन्न नागरिकको लागि मासिक एक बोरा चामल र ५ के.जी दाल राहत सहयोग,
- घर घरमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर परीक्षण HPV DNA Test,

- गर्भवती र सुत्केरीलाई पौष्टिक खाद्यान्नको लागि सहयोग स्वरुप प्रति व्यक्ति रु. २,५००/-,
- ३५ दिनभित्र ३ नं. वडा कार्यालयबाट मृत्यु दर्ता गरी नाता पेश गरेमा शोक सम्तप्त परिवार प्रति समवेदना स्वरुप ५,००० सहयोग,
- स्वास्थ्य बीमा पहिलो दर्ताको लागि सहयोग स्वरुप रु. १,७५०/-,
- आगोबाट सुरक्षित रहन सहुलियत दरमा एक घर एक Fire Extinguisher,
- सहुलियत दरमा कम्पोष्ट बिन,
- ७५ वर्ष पुगेका वृद्ध वृद्धाको लागि रुघा, खोकीको ईनफ्यूएन्जा भ्याक्सिन ।
- ६८ वर्ष पूरा भएका जेष्ठ नागरिकको लागि ललितपुर महानगरपालिकाबाट निमोनिया भ्याक्सिन ।

१८) सचेतनाको लागि स्टीकर छपाई
- घरेलु फोहोरलाई श्रोतमै वर्गीकरण गरौं ।
- जथाभावी फोहोर नफाल्नु होला ।
- जहाँतही कुकुरलाई आची नगराउनु होला ।
- कृपया १८ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई धुम्रपान र मद्यपान बिक्री नगरिदिनु होला ।
- धुम्रपान बिक्री नगर्ने कानूनी स्टीकर ।
- अति आवश्यक टेलिफोन नंम्बरहरु ।

१९) व्यावसायिक ट्रेनिङ्ग सेन्टर भवन निर्माण,

२०) वडाको पहल मेट्रिक प्रणालीको घर नम्बर,

२१) निर्माण सम्पन्नमा २ रुख/बिरुवा एक Fire Extinguisher र पर्यावरण बचाउन २ वटा चराचुरुङ्गी बस्ने प्वाल,

२२) Movable Toilet,

२३) उद्यमशील स्वरोजगार कार्यक्रम संचालन,

२४) वडा परिचय पत्र,

२५) कानूनी परामर्श सेवा,

२६) जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्र,

२७) ३ नं. वडाबाट सामाजिक सुक्षा भत्ता पाउनु भएका ७५ वर्ष पूरा भएका वृद्ध वृद्धाहरुको सामुहिक जन्मोत्सव, भेटघाट तथा उपहार वितरण कार्यक्रम "तपाई एक्लो हुनु हुन्न, हामी तपाईको साथमा छौं",

२८) सामुदायिक स्कुलको लागि "निगरानी" Apps र कापी, कलम वितरण:

- वडाबाट छात्रवृत्ति कार्यक्रम,
- सामुदायिक स्कुलका विद्यार्थीहरुको लागि नि:शुल्क क्यालेण्डर, डायरी, कापी र अति गरीवको लागि पोशाक,
- कक्षा ८ सम्म र १२ सम्म अध्ययनरत जेहेन्दार विद्यार्थीलाई २५, २५ हजार,
- कक्षा इसिसि पास भएका छात्र/छात्रालाई १०, १० हजार ,कक्षा १२ पास भएका छात्र/छात्रालाई १०, १० हजार ।
- स्नातक तह अध्ययनरत दलित विद्यार्थीको लागि ीबउतयउ हस्तान्तरण
- वडा नं. ३ मा स्थायी बसोबास गर्ने अभिभावकहरुको आफ्नो छोराछोरीलाई सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गराउनु भएमा वडाको तर्फबाट प्रोत्साहन स्वरुप प्रति विद्यार्थी मासिक रु. ५००/-
- वडा नं. ३ मा स्थायी बसोबास गर्ने अभिभावकहरुको आफ्नो छोराछोरीलाई सरकारी क्याम्पसमा स्नातक तह (प्राविधिक बाहेक) मा अध्ययन गराउनु भएमा पहिलो वर्षको शुल्कमा छात्रवृत्ति
- सबै विषयमा उत्तिर्ण भएमा कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थी ५५ जनालाई द ब्रितिस स्कुलको तर्फबाट छात्रवृत्ति प्रदान

- शरुमा सेवा शुल्क तिरेपछि हरेक वर्षका रिजल्टमा ६0% र हाजिरीमा ८0% भएमा सेवा शुल्कमा छुट

२९) ईन्टेलिजेन्ट (विवेकशील) सडक बत्ती,

३0) Lighting Fountain Lamochaur Park,

३१) स्वेतपत्र जारी,

३२) सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त व्यक्तित्वको सम्मान,

३३) Roof Top Solar Pv Grid Tied System,

३४) वडा स्वास्थ्य कार्यान्वयन समितिद्वारा सञ्चालित वडा स्वास्थ्य केन्द्रमा स्वास्थ्य जाँच तथा परीक्षणको वडा स्वास्थ्य परिचयपत्र (स्वस्थको लागि स्वास्थ्य परीक्षण),

३५) युवाको आविष्कारमा वडाको सहभागीता,

३६) No Smoking Zone,

३७) सवारी वायु प्रदुषण यन्त्र,

३८) नकुहिने फोहोरबाट ब्लक बनाउने मेसिन,

३९) बहुतल्ले पार्किङ्गको प्रस्ताव पेश,

४0) कुहिने फोहोरबाट Bio Gas,

४१) वडामा समिक्षात्मक कार्यक्रम,

४२) वडा क्षेत्रभित्र कुचो लाउन कुचीकारको व्यवस्था,

४३) रोबर्ट बडापत्र,

४४) पुरानो कागजबाट ब्रिगेट बनाउने तालिम,

४५) रौ बाट फर्टिलाइजर बनाउने तालिम,

४६) Waste Paper Recycling,

४७) सडकमा कुचो लगाउन सफाईकर्मी,

४८) Unicsolar Shower Station संञ्चालन,

४९) विद्यार्थी छात्रवृत्ति तथा सम्मान कोष

५०) वडा स्वास्थ्य केन्द्र सञ्चालन अक्षय कोष

५१) असहाय तथा विपन्न नागरिक उपकार सेवा अक्षय कोष

५२) फोहोर प्रशोधन केन्द्र
   - फोहोर संकलनको लागि ईभि गाडी खरिद ।
   - घर घरमा रातो र हरियो बाल्टिन वितरण ।
   - मेशिन खरिद ।

५३) ठाडोढुङ्गाको "हाम्रो घर" बाट दिने सेवाहरु
   - वडा स्वास्थ्य केन्द्र ।
   - वडा योग कक्षा ।
   - दाँत क्लिनिक ।
   - व्यावसायिक तालिम र घरायसी सामान मर्मत ।
   - वडा महिला समूहद्वारा उत्पादित सामान बिक्री केन्द्र ।
   - विषादी परीक्षण केन्द्र ।

५४) Smart Digital Bus Stand Project

५५) "रोजगारीमा युवा" Learning and doing

५६) रेडियो प्रशारण, (हरेक दिन बिहान ७ बजे रेडियो नेसन १०३.९ मेगाहर्ज)

५७) USG Machine (अल्ट्रासाउण्ड मेशिन)

५८) Colorectal Cancer Test (शुरुको अवस्था पत्ता लगाउन दिशाबाट पेटको क्यान्सरको परीक्षण)

५९) ठाउँ चिनारी (सडकको दायाँ बायाँ रंगरोगन) ।

६०) विषादी रहित तरकारी बिक्री स्थल ।

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग

एकपटकलाई नाम र जन्ममिति सच्याउन पाइने

कुनै व्यक्तिगत घटना दर्ताको प्रमाणपत्रमा उल्लिखित नाम, थर उमेर वा अन्य विवरणमा त्रुटि भई वा फरक परी सच्याउनु परेमा सम्वन्धित व्यक्तिले राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण (दोस्रो संशोधन) नियमावली, २०८२ को अनुसूची-२६ बमोजिमको ढाँचामा स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालयमा निवेदन दिनु पर्नेछ-

(क) जन्मदर्ता प्रमाणपत्रको हकमा,

(ख) मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्रको हकमा,

(ग) विवाह दर्ता प्रमाणपत्रको हकमा,

(घ) सम्बन्ध विच्छेद दर्ता प्रमाणपत्रको हकमा र

(ङ) बसाइँ सराई दर्ता प्रमाणपत्रको हकमा ।

सो को आधार र शैक्षिक प्रमाणपत्रको आधारमा नागरिकता प्रमाणपत्र पनि संशोधनकासाथ प्रतिलिपि लिन सकिनेछ ।

धुम्रपान र मद्यपान छोड्ने वाक्याशं मनन् गरौं ।

आफूलाई जन्म दिने आमा, बुबालाई छोडेर जानु पर्छ ।

जिन्दगी बिताउन ल्याएकी श्रीमतीलाई छोडेर जानु पर्छ ।

आफूले जन्म दिएका छोरा छोरीलाई छोडेर जानु पर्छ भने

त्यो त

अरुले बनाएको आफूले खाने वा पिउने चिज हो ।

त्यसैले,

धुम्रपान र मद्यपान अहिले नै छाडौं । स्वस्थ जीवन जिउने गरौं ।

नागरिकता प्रमाणपत्र बनाउन आवश्यक पर्ने कागजातहरू:-

१) नयाँ नागरिकताको हकमा :

अनुसूची १ को Online सिफारिस

- बाबुको नागरिकता,
- आमाको नागरिकता,
- जन्मदर्ता प्रमाणपत्र,
- शैक्षिक प्रमाणपत्र भए सोको छायाँकपी ।

बाबुको नागरिकता नभएको अवस्थामा :-

- बाबुको मृत्यु दर्ता,
- हजुरबुबा, काकाको नागरिकता र नाता प्रमाणित,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र,
- स्थायी बसोबास रहेको फोटो सहितको किटानी सिफारिस,
- दाजुभाईको नागरिकता भए सो को छायाँकपी ।

२) प्रतिलिपि नागरिकताको हकमा :

सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्र भए रेकर्ड भएको हकमा :-

- वडा कार्यालयबाट अनुसूची फारम २ सिफारिस,
- सक्कल नागरिकता वा फोटोकपी ।

कार्यालय अभिलेख र सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्रमा विवरण फरक परेमा :-

- नयाँ प्रक्रिया अनुसार अनुसूची फारम २ सहितको कागजात माग गर्ने ।

सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्र भए रेकर्ड नभएको हकमा :-

- वडा कार्यालयबाट अनुसूची फारम २ सिफारिस

- सक्कल नागरिकता,
- मतदाता परिचयपत्र,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र,
- तीनपुस्ता भित्रको नागरिकता प्रमाणपत्र र सनाखत ।

सक्कल नागरिकता प्रमाणपत्र केरमेट/अस्पष्ट भएमा साथै सक्कल नागरिकता नभएमा :-

- वडा कार्यालयबाट अनुसूची फारम २ सिफारिस
- सक्कल नागरिकता,
- मतदाता परिचयपत्र,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र,
- तीनपुस्ता भित्रको नागरिकता प्रमाणपत्र र सनाखत,
- नागरिकता नम्बर र जन्ममिति सहितको तीन पुस्ता भित्रको नाता प्रमाणित,
- स्थायी बसोबास रहेको फोटो सहितको किटानी सिफारिस र जन्म प्रमाणित,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र भए मालपोत कार्यालयबाट लिखत प्रमाणित र प्रहरी सर्जमिन ।

३) बसाइँसराइ गराई आएको अवस्थामा :

- निबेदन,
- बसाइँसराइ आएको जिल्लाबाट प्रमाणित CCIMS,
- एकासगोल परिवारको नागरिकता प्रमाणपत्र र सनाखत,
- जग्गाधनी प्रमाणपत्र र मतदाता परिचयपत्र ।

४) नेपाल नागरिकता (चौथो संशोधन) नियमावली, २०८२ बमोजिम

➢ पितृत्व र मातृत्वको ठेगान नभएको व्यक्तिको नागरिकताको प्रमाणपत्र जारी गर्दा कार्यालयको अभिलेखमा निजको पितृत्व र मातृत्वको ठेगान नभएको

व्यहोरा जनाई निजले प्राप्त गर्ने नागरिकताको प्रमाणपत्रमा बाबु र आमाको नाम उल्लेख गर्नुपर्ने स्थानमा कुनै व्यहोरा उल्लेख नगरी खाली राख्नु पर्नेछ ।

तर निजको संरक्षक भएमा नागरिकता प्रमाणपत्रमा संरक्षकको नाम, थर र ठेगाना खुलाउनु पर्नेछ ।

- बाबुको नागरिकताको आधारमा कुनै विदेशी मुलुकको नागरिकता नलिएको भनी निजले र निजको आमाले अनुसूची-७क. बमोजिम गरेको स्वघोषणा । तर निवेदन दिंदाका बखत आमाको मृत्यु भइसकेकोमा मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र वा होस ठेगानमा नरहेकोमा सोही व्यहोरा खुलाई स्वीकृत चिकित्सकले गरेको सिफारिस सहित निवेदकले गरेको अनुसूची-क. बमोजिमको स्वघोषणा संलग्न गर्नु पर्नेछ ।
- बाबु र आमा मध्ये कुनै एकले जन्मको आधारमा नेपाली नागरिकता प्राप्त गरेको र अर्काको नेपाली नागरिकता प्राप्त गर्नु अगावै मृत्यु भएको वा सम्पर्कविहीन भएका व्यक्तिको सन्तानको हकमा त्यस्तो सन्तानले सोह्र वर्ष उमेर पूरा भई ऐनको दफा ५ को उपदफा (५क) बमोजिम अङ्गीकृत नागरिकता लिन चाहेमा देहायका कागजात संलग्न राखी अनुसूची-७ बमोजिमको निवेदन दिनु पर्नेछ :-
- नेपालको नागरिक आमाबाट विदेशमा जन्म भई नेपालमा स्थायी बसोबास गरेको, विदेशको नागरिकता वा राहदानी नलिएको र बाबुको पहिचान नभएको सोह्र वर्ष उमेर पूरा भएको व्यक्तिले अङ्गीकृत नेपाली नागरिकता लिन चाहेमा देहायका कागजात संलग्न राखी अनुसूची-७ बमोजिमको ढाँचामा प्रमुख जिल्ला अधिकारी समक्ष निवेदन दिनु पर्नेछ ।

परिच्छेद-९

घर बहाल सम्बन्धी व्यवस्था

४०१. बहालमा लिने व्यक्तिलाई हटाउन सक्ने :

(१) देहायका कुनै अवस्थामा घरधनीले बहालमा लिने व्यक्तिलाई घरबाट हटाउन सक्नेछ :

(क) बहालमा बस्ने व्यक्तिले आफ्नो दायित्व पूरा नगरेमा,

(ख) बहालमा बस्ने व्यक्तिले बहालमा लिएको घरभित्र कानूनले निषेध गरेको कसूरजन्य कुनै क्रियाकलाप गरेमा,

(ग) घर धनी आफैलाई घर आवश्यक भएमा,

(घ) घरबाट मानिस हटाई घरको मर्मत सम्भार गर्नु परेमा,

(ङ) प्राविधिक तथा स्वास्थ्यका दृष्टिले बहालमा दिएको घरमा मानिस बसोबास गर्न उपयुक्त नदेखिएमा,

(च) घर बहालको अवधि समाप्त भएमा,

(छ) बहालमा बस्ने व्यक्तिले सम्झौता वा यस परिच्छेद विपरीत कुनै काम गरेमा, दफा ३९५ को उपदफा (५) को अवस्ता कायम भएमा ।

(२) उपदफा (१) को खण्ड (ग) बमोजिमको अबस्थामा बहालमा लिएको व्यक्तिलाई घरबाट हटाउनु परेमा घरधनीले कम्तीमा पैतीस दिनको अग्रिम लिखित सूचना दिनु पर्नेछ ।

(३) उपदफा (२) बमोजिम घरधनीले बहालमा लिएको व्यक्तिलाई हटाएकोमा त्यस्तो घर आफूले प्रयोग नगरी तीन महिनासम्म अन्य व्यक्तिलाई बहालमा दिन पाउने छैन ।

४०४. घर खाली गराउन सक्ने :

१) यस परिच्छेदमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि घर कुनै व्यक्ति बिना सूचना तीन महिना वा सोभन्दा बढी अवधिसम्म बहाल रकम नबुझाई बेपत्ता भएमा र निजलाई सार्वजनिक रुपमा सूचना गर्दा वा निजको ठेगानामा पत्राचार गर्दा पनि फेला नपरेमा वा फेला परे पनि निज वा निजका कुनै हकवाला वा प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा घरधनीले स्थानीय तहको सम्बन्धित वडा कार्यालयमा त्यस्तो व्यहोराको निवेदन दिनु पर्नेछ ।

२) उपदफा (१) बमोजिम निवेदन परेमा सम्बन्धित वडा कार्यालयले पन्ध्र दिनको सूचना दिई बहालवालालाई उपस्थित हुन सार्वजनिक सूचना गर्नेछ ।

घर बहाल सम्बन्धी कार्य गर्न घर धनीले स्थानीय तहमा सम्झौता बमोजिमको बहाल कर बुझाएको हुनु पर्नेछ ।

परिच्छेद-१५

लेनदेन व्यवहार सम्बन्धी व्यवस्था

४७४. लेनदेन भएको मानिने :

(१) दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरु बीच कुनै शर्त राखी कुनै रकम वा वस्तु लिनु दिनु गरेमा निजहरु बीच लेनदेन भएको मानिनेछ ।

(२) उपदफा (१) बमोजिम लेनदेन भएकोमा रकम वा वस्तु लिनेले रकम वा वस्तु दिनेलाई त्यस्तो रकम वा वस्तु फिर्ता गर्नु पर्नेछ ।

४७७. लिखतमा खुलाउनु पर्ने कुराहरु : लेनदेन गर्दा लेनदेन व्यवहारको प्रकृति बमोजिम देहायका कुराहरु खुलाउनु पर्नेछ :-

(क) लेनदेन गर्ने व्यक्तिहरुको नाम, थर, उमेर, ठेगाना तथा बाबु, आमा, बाजे,

बजैको नाम,

तर विवाहित व्यक्तिले भए पति, पत्नीको नाम

समेत उल्लेख गर्नु पर्नेछ ।

(ख) लेनदेन गर्नु परेको कारण,

(ग) लेनदेनकाु परिमाण,

(घ) कुनै वस्तु लेनदेन गरेकोमा त्यस्तो वस्तुको मूल्य,

(ङ) कुनै वस्तु निश्चित समय पछि फिर्ता गर्ने गरी सापटी, पैंचो वा अन्य तवरले लिनु दिनु गरेको भए त्यस्तो व्यहोरा,

(च) कुनै वस्तु सट्टापट्टा गरेको भए त्यस्तो व्यहोरा,

(छ) लेनदेन गरेको रकम बुझाउने मिति,

(ज) लेनदेन गर्दा ब्याज लिने, दिने भए ब्याजको दर,

(झ) लेनदेनको रकम निर्धारित समयमा नबुझाए वा लिखत बमोजिमको अन्य शर्त पूरा नगरेमा लेनदेन बमोजिमको रकम साहूले ऋणीको सम्पत्तिबाट असुल गरी लिन पाउने कुरा,

(ञ) लिखत गरिएको ठाउँ,

(ञ१)लिखत तयार गर्दाका बखत साहु र ऋणीको कम्तीमा एक-एकजना साक्षीको नाम, थर र ठेगाना,

(ट) लिखत तयार गरिएको मिति,

(ठ) लेनदेनको प्रकृति बमोजिम खुलाउनु पर्ने अन्य आवश्यक कुराहरु ।

४८४. घरसारमा भएको लिखतको अवधि :

(१) यस परिच्छेद बमोजिम घरसारमा भएको लिखतको अवधि बढीमा दश वर्षको हुनेछ ।

परिच्छेद-१०

अंशबण्डा सम्बन्धी व्यवस्था

मुलुकी देवानी संहिता २०७४ को परिच्छेद १० (दफा २०५ देखि दफा २३६) मा अंशबण्डा सम्बन्धित व्यवस्था गारिएको छ ।

२०५. अंशियार मानिने: सगोलको सम्पत्ति अंशबण्डा गर्ने प्रयोजनको लागि यस परिच्छेदको अन्य दफाको अधीनमा रही पति, पत्नी, बाबु, आमा, छोरा, छोरी अंशियार मानिनेछन् ।

२०६. अंशको समान हकदार हुने ।

२०७. वैवाहिक सम्बन्ध अन्त्य भएका दम्पतिबाट जन्मेका छोरा, छोरीले अंश पाउने ।

२०८. आमाबाट अंश पाउने ।

२०९. बाबु वा पतिको भागबाट अंश पाउने ।

२१०. पछिल्लो पत्नी वा सन्तानले पति वा बाबुको भागबाट अंश पाउने ।

२११. अंश लिन सक्ने ।

२१२. जहिलेसुकै भिन्न हुन सक्ने ।

२१३. पति वा पत्नीले अंश लिई भिन्न हुन सक्ने: दफा २११ मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि पति वा पत्नीले देहायका कुनै अवस्थामा जहिलेसुकै आफ्नो अंश लिई भिन्न हुन सक्नेछ ।

२१४. विधवाले अंश लिई भिन्न हुन सक्ने ।

२१५. अंश छोडपत्र गर्न सक्ने ।

मद्यपान र धूम्रपानले स्वास्थ्यमा पार्ने गम्भीर असरः टाढा रहनुको महत्व र जीवनशैली परिवर्तनको आवश्यकता

विश्वभरि हरेक वर्ष लाखौं मानिसको मृत्युको प्रमुख कारण मद्यपान र धूम्रपान बनेको छ । नेपालमा पनि यी दुबै बानीले विभिन्न दीर्घरोगहरू निम्त्याउँदै सामाजिक, पारिवारिक र आर्थिक पक्षमा समेत विनाशकारी प्रभाव पारिरहेका छन् । स्वास्थ्य विज्ञहरू र सामाजिक अभियन्ताहरूले समयमै सचेत हुन आग्रह गर्दै, "मद्यपान र धूम्रपानबाट टाढिँदै जीवनशैली सुधार गर्नु अहिलेको सबैभन्दा जरुरी कदम हो," भन्छन् ।

मद्यपानको असर

नेपालमा युवा पुस्ता माझ मद्यपान सामान्य बन्दै गएको देखिन्छ । यद्यपि यसको असर गहिरो र दीर्घकालीन हुन्छ ।

- यकृत (लिभर) समस्या: लगातार र अत्यधिक मद्यपानले फ्याटी लिभर, हेपाटाइटिस, सिरोसिस र अन्ततः लिभर क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ ।
- मस्तिष्क र मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभावः अल्कोहलले निर्णय क्षमता घटाउँछ,
- तनाव र डिप्रेशन बढाउँछ ।
- हृदय रोगः अत्यधिक मद्यपानले उच्च रक्तचाप, अनियमित हृदयगति र स्ट्रोकको जोखिम निम्त्याउँछ ।
- पारिवारिक हिंसा र दुर्घटनाहरूः मद्यपानसँग जोडिएका घरेलु हिंसा, ट्राफिक दुर्घटना र आत्महत्याका घटनाहरू दिनप्रतिदिन बढ्दै गएका छन् ।

धूम्रपानको असर

धूम्रपानलाई (धीरे विषपान) भनिन्छ, जसको प्रभाव दीर्घकालीन र गम्भीर हुन्छ

- फोक्सोको क्यान्सर र श्वासप्रश्वास समस्याः नेपालमा फोक्सो क्यान्सरका ८०% केसहरू धूम्रपानसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छन् ।

- हृदयघात र स्ट्रोक: निकोटिनले रक्तनली साँघुरो बनाउँछ, जसले मुटु र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार रोक्न सक्छ ।
- शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने: धूम्रपानले शरीरलाई रोगसँग लड्न कमजोर बनाउँछ, जुन साना रोगहरू पनि घातक बन्न सक्छन् ।

सामाजिक र आर्थिक असर

परिवारमा तनाव, सम्बन्ध विच्छेद, घरेलु हिंसा लगायतका घटनाहरूमा मद्यपान र धूम्रपानले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने खर्चले आर्थिक संकट निम्त्याउँछ । एक अध्ययन अनुसार, नेपाली परिवारको औसत स्वास्थ्य खर्चको ३०% मद्यपान वा धूम्रपानजन्य रोगहरूको उपचारमा जान्छ ।

बदलिँदो जीवनशैलीको आवश्यकता

विशेषज्ञहरूको सुझावअनुसार, स्वस्थ जीवनशैलीका लागि निम्न उपायहरू अति आवश्यक छन् :

- मद्यपान र धूम्रपान परित्याग गर्नुहोस : एकपल्ट त्याग्न गाह्रो लागे पनि चिकित्सा सहायता, परामर्श र समर्थन समूहहरूको सहयोग लिने ।
- नियमित व्यायाम, योग वा ध्यान अभ्यास गर्ने ।
- स्वस्थ खानपानमा जोड दिनुहोस् फलफूल, सागसब्जी, र फाइबरयुक्त आहार अपनाउने ।
- मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने - तनाव व्यवस्थापनका उपायहरू प्रयोग गर्ने ।
- सकारात्मक सामाजिक सम्बन्ध र सामुदायिक सक्रियता बढाउने ।

साभार

तरकारी र फलफुलमा रासायनिक विषादीको अवशेष कम गर्ने उपायहरु

उपभोक्ता : विषादी खानेकुरा, हावा र पानीबाट हाम्रो सम्पर्कमा आउने भएकाले खानेकुराबाट आउने विषादीलाई त्यसको मात्रा कम गर्न देहायका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ । विषादीको अवशेष कम गर्ने बारेमा विभिन्न अनुसन्धान कर्ताले गरेका अनुसन्धानहरुले देहायका नितिजा देखाएको पाइएको छ ।

- पानीले धुने
- बाहिरी पातहरु फाल्ने र बोक्रा ताछ्ने
- सुख्खा बनाउने
- पकाएर खाने
- फ्रिजमा राख्ने
- निर्मलीकरण
- प्रसोधन गर्ने
- जुस वनाउँदा
- अमिल्याउने
- शुक्ष्म जीवाणुको प्रकोप कम गर्ने

निष्कर्ष र सुझाव : कृषि वालीहरु उत्पादन गर्दा र भण्डारणमा देखिने रोग कीरा नियन्त्रण गर्न संभव भएसम्म रासायनिक विषादीहरुको विकल्प खोज्ने, आवश्यक पर्ने नै भएमा सुरक्षित र प्रभावकारी विषादी सुरक्षित तरिकाले छर्ने, पर्खने अवधिपछि मात्र टिप्ने, विषादीको सम्पर्कमा हुने विभिन्न व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिहरुले विषादीको सम्पर्कमा रहँदा शरिरभित्र नपस्ने सुरक्षित पहिरन लगाउने, घर र भान्सामा आएको फलफुल र तरकारीलाई माथि भनिएका विषादीको अवशेष कम गराउने उपायहरु अपनाउन सकिएमा मानिस पशुपन्छी वा समुदायमा विषादीबाट हुने तत्काल र दीर्घकालीन असर न्यून गर्न सकिन्छ ।

साभार : विषादीको प्रयोग विधि पुस्तिका

आदरणीय वडाबासी महानुभावहरुमा
३ नं. वडा कार्यालय हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

आफ्नो घर आँगन आफै सफा राखौं ।

कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याएर मात्र फोहोर फाल्ने बानी बसालौं ।

आफूलाई मन नपर्ने फोहोर कसलाई मन पर्छ र ?

त्यसैले,

जथाभावी फोहोर फालेको भेट्टीएमा,

फुटपाथ अवरोध र अतिक्रमण गरेमा,

उपभोग्य सामाग्रीको गुणस्तर र मूल्यसूची नभएमा,

स्वीकृति नलिई व्यवसाय वा बिज्ञापन गरेमा

कानून बमोजिम कडा कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर बनाऔं, निर्माण सम्पन्न लिने गरौं ।

स्वस्थ र खुसी जीवनका लागि

- सकारात्मक सोच राख्ने
- व्यर्थको अपेक्षाहरु नराख्ने
- चिन्ता नगर्ने
- अरुको खुसी, सफलताबाट दुःखी नहुने
- आफ्नो हैसियतले भ्याउने काम मात्र गर्ने
- सम्बन्ध र मित्रतालाई सजिलोसँग निभाउने
- देखावटी कुराहरुबाट टाढा रहने
- आँफैलाई उचित महत्व दिने
- सानो सानो सफलतामा आनन्द लिने
- आफ्नो हार वा कमजोरी स्विकार्न सिक्ने

ढिलो नगरौं, समयमै कागज बनाऔं ।

१. घटना घटेको ३५ दिनभित्र घटना दर्ता (जन्म, मृत्यु, बसाइ सराई, विवाह र सम्वन्ध विच्छेद) गर्ने गरौं ।

२) १६ वर्ष पूरा भएपछि नागरिकता बनाऔं ।

३) १८ वर्ष पूरा भएपछि मतदाता परिचयपत्र बनाउने गरौं ।

४) नागरिकता प्राप्त गरेका सबैले राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाउने गरौं ।

५) ६० वर्ष पूरा भएपछि जेष्ठ नागरिक कार्ड बनाऔं ।

६) ७० वर्ष पूरा भएपछि सामाजिक सुरक्षा भत्ताको लागि आवेदन दिने गरौं ।

७) सामाजिक सुरक्षा भत्ता पाएपछि हरेक वर्षको श्रावण र भदौ महिना भित्र नवीकरण गर्ने गरौं ।

८) ६० वर्ष पूरा भएका एक्कल महिलाले सामाजिक सुरक्षा भत्ताको लागि आवेदन दिने गरौं ।

९) पतिको मृत्यु पश्चात मृत्यु दर्ता प्रमाणपत्र लिई सामाजिक सुरक्षा विधवा भत्ताको लागि आवेदन दिने गरौं ।

१०) अपांगता भएका व्यक्तिका लागि पाटन अस्पतालको ५ नं. कोठामा जचाई सो को रिपोर्ट राखी सामाजिक सुरक्षा भत्ताको लागि आवेदन दिने गरौं ।

११) स्वास्थ्य परीक्षणको लागि "हाम्रो घर" सम्झनु होला ।

सूचना

३ न. वडा क्षेत्रभित्र "गाडी चार्जर" मा ईभि चार्जमा १५% छुट लिन नाम टिपाउनु होला ।

३ न.वडा कार्यालय, सम्पर्क : ९८५१०९२९४८

DATE | DD | MM | YYYY

DATE | DD | MM | YYYY

“समन्वय, सहमति र सहकार्य नै राजनैतिक संस्कार हो ।”